



อายุครบ ๗๘ ปี
เพชรแห่งการเผยแพร่ธรรม
ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ

๑๗ กันยายน ๒๕๕๖



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๗๕๑, ๐๒-๗๐๒-๘๖๒๔

โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๗๕๑



หนังสือลำดับที่ : ๒๓๓
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๖
จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบและศิลปกรรม : ชฎานุญ บุญสิริวรรณ
ดำเนินการผลิตโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
เพลตและจัดพิมพ์ : Canna Graphic
: โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



www.kanlayanatam.com



คำอโนโมนา



ชมรมกัลยาณธรรมโดยทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ผู้เป็นประธานชมรม ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง “ความสุขจากความ
ไม่เห็นแก่ตัว และความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น” จำพเจ้าอนุญาต
ด้วยความยินดียิ่ง

ความเห็นแก่ตัวเป็นกิเลสอย่างหนึ่งของมนุษย์ เป็นสาเหตุ
ให้คนทำความชั่วได้นานาประการ ถ้าได้ความสุขมาก็เป็นความสุขที่
ไม่สะอาด บุคคลผู้นั้นก็เป็นมนุษย์ที่ไม่สะอาด สมดังพุทธศาสนสุภาษิต
ที่ว่า “อตตตถปถญา อสุจี มนุสสา” แปลว่า มนุษย์ผู้เห็นแก่ตัวเป็นคน
ไม่สะอาด ส่วนผู้ไม่เห็นแก่ตัวมีการกระทำต่าง ๆ เพื่อความสุขของผู้อื่น
ยอมเห็นดีเห็นชอบลำบากเพื่อความสุขของผู้อื่นหรือเพื่อประโยชน์สุขของ
คนส่วนมาก ตนเองก็จะได้รับความสุขเป็นสิ่งตอบแทน และเป็นความ
สุขที่บริสุทธิ์



เมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนา ครั้งแรก ได้ทรงประทานพระพุทธโอวาทว่า “ขอให้เธอทั้งหลายจงจาริกไปแสดงธรรมเพื่อประโยชน์สุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ตลอดพระชนมชีพของพระพุทธองค์ได้ทรงประกาศธรรมสั่งสอนประชาชนเพื่อประโยชน์สุขของคนทั้งหลาย ประโยชน์นั้นได้สืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้

ผู้ที่ทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมจะต้องอุทิศตน สละตน (อัตตจาคะ) เพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก ไม่เห็นแต่ความสุขของตัวเองฝ่ายเดียว อะไรที่เป็นความสุขของคนก็ต้องเป็นความสุขของผู้อื่นด้วย ผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอจะได้รับความสุขความสำเร็จในชีวิต ความสุขนั้นบริสุทธิ์ผ่องแผ้วเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงประโยชน์สูงสุดคือมรรค ผล นิพพาน



มีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งเพื่อประโยชน์ดังกล่าวนี้ คือความไม่ยึดมั่น
ถือมั่น เป็นความสุขที่ปลอดโปร่งและเป็นที่พักในชีวิตได้จริงสมพุทธ-
ศาสนสุภาษิตที่ว่า “อกิญจนํ อนาทานํ เอตํ ทีปํ อนาปรี” แปลว่า ความไม่
กังวล ความไม่ยึดมั่นถือมั่น นั้นแหละเป็นที่พึ่งที่แท้จริงหาใช่ออย่างอื่นไม่

เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามละอุปาทาน
ทั้ง ๔ มี กามุปาทาน เป็นต้น ซึ่งได้พรรณนาไว้ละเอียดแล้วในหนังสือ
เรื่องนี้

ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ชมรมกัลยาณธรรมและท่านผู้อ่านพึง
ประสบความสำเร็จ และได้รับความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัวและความ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นทั่วหน้ากัน

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖



คำนำ ของชมรมกัลยาณธรรม



หนังสือ *ความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว* เล่มนี้ ได้รับความเมตตา จากท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ให้รวบรวมมาจาก ๒ ส่วนคือ ส่วนแรก จากเสียงบรรยายทางวิทยุเรื่อง “ความสุขจากการไม่เห็นแก่ตัว” ในรายการ ธรรมโอสธ ทางสถานีวิทยุยานเกราะ AM 963 KHz ซึ่งท่านบรรยายไว้ เมื่อวันที่เสาร์ที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒ ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นประโยชน์ แก่การศึกษาพัฒนาจิตใจ จึงกราบขออนุญาตเรียบเรียงเป็นต้นฉบับ ซึ่งท่าน มีเมตตาตรวจทานให้ ในส่วนหลัง “เรื่องความสุขจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น” ซึ่งเดิมชื่อเรื่องอุปาทานนั้นมาจากแนวคำบรรยายในการแสดงปาฐกถา ที่ตึกสรีรวิทยา แก่นายแพทย์และพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๑ ซึ่งเรื่องนี้เคยตีพิมพ์เป็นบทความหนึ่งที่ รวมลงในหนังสือชื่อ “ปัญญารัตนะ” ท่านอาจารย์พิจารณาเลือกสรรให้นำมารวมเล่มกับเรื่องแรก เพราะมีเนื้อธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่อง เกี่ยวโยงกัน โดยให้ชื่อหนังสือว่า *ความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว*



โดยธรรมชาติแล้วทุกคนมีความเห็นแก่ตัว แต่ความมีมโนธรรม เป็นเนื้อใจชั้นในอีกชั้นหนึ่งที่ทำให้เรารู้จักเห็นแก่ผู้อื่น มีเมตตาอาทรต่อ สุขทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ เรารักเราต้องการสิ่งใด เราก็รู้ว่า ผู้อื่นก็ปรารถนาในสิ่งนั้นไม่ต่างกัน ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น ไม่มี ความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่นและไม่เห็นแก่ตัว ในจิตใจระดับสูงกว่านั้น ลึกกว่านั้นเข้าไปอีก คือการมีปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ว่าแท้จริงแล้ว ตัวตนไม่มีจริง ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ซึ่งวิถีแห่งปัญญาเหล่านั้นได้ อธิบายไว้ในส่วนหลัง ในเรื่องความสุขจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) โดยเมื่อเรามีปัญญาเข้าถึงสัจธรรมของสรรพสิ่ง ในความไม่มีอะไรให้ ยึดถือได้ ละอุปาทานต่าง ๆ ได้แล้ว ย่อมเข้าสู่สภาวะแห่งจิตที่โปร่งเบา เป็นอิสระจากทุกข์และกิเลสอย่างแท้จริง

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ครูแห่งธรรมซึ่งมี อัจฉริยภาพในการขยายความธรรมแท้ได้อย่างแจ่มกระจ่างและงดงาม นุ่มนวล ด้วยทุกสิ่งถ่ายทอดมาจากดวงจิตที่เมตตาและความเป็นผู้รู้แท้จริง



ของท่าน ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความโชคดีที่มีโอกาสได้ศึกษางานอันทรงคุณค่า
ของท่าน ทั้งได้รับความไว้วางใจให้ถ่ายทอดสิ่งประเสริฐนี้เพื่อเป็นดวง
ประทีปส่องจิตใจเพื่อนมนุษย์

ด้วยมงคลสมัยแห่งวันคล้ายวันเกิดของท่านอาจารย์จะเวียนมา
บรรจบอีกครั้ง ในวันที่ ๑๗ กันยายน ศกนี้ ในนามชมรมกัลยาณธรรม
ขอน้อมนำอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ ต่างพานรูปเทียนแพและพุ่มดอกไม้
บูชาพระคุณท่านอาจารย์ ขออนุภาพแห่งคุณพระรัตนตรัย และสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ในพระศาสนา จงมาอภิบาลรักษาท่านอาจารย์ให้เจริญด้วย อายุ
วรรณะ สุขะ พละ มีความสงบเย็นทุกวันคืน และได้ทำหน้าที่พุทธสาวก
แม่ทัพธรรมที่อาจหาญ สมตามธรรมปณิธานของท่านตราบนานแสนนาน

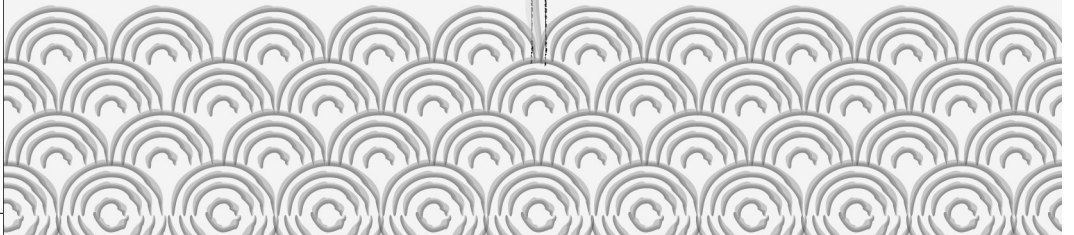
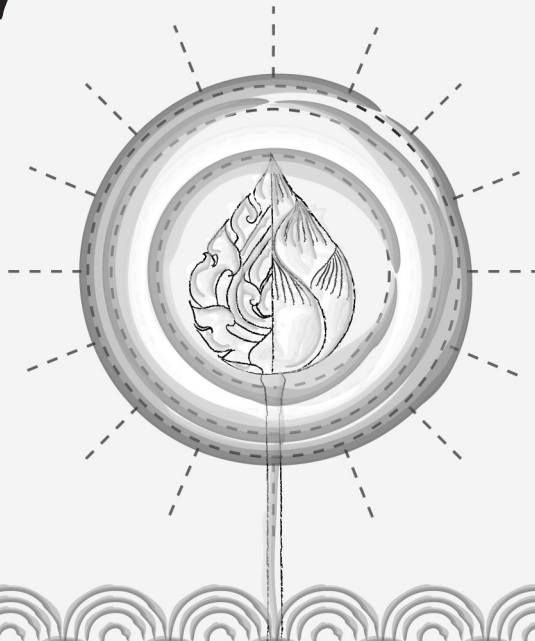
กราบท่านอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

ความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว	๑๐
• อาวาสมัจฉริยะ (ตระหนี่ที่อยู่อาศัย)	๓๙
• กุลมัจฉริยะ (ตระหนี่ตระกูลหรือสกุล)	๔๓
• ลาภมัจฉริยะ (ตระหนี่ลาภผล)	๔๖
• วัฒนมัจฉริยะ (ตระหนี่ความดี)	๔๘
• ธัมมมัจฉริยะ (ตระหนี่ความรู้)	๔๙
ความสุขจากการไม่ยึดมั่น	๗๕
• กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม)	๗๗
• ทิฏฐุปาทาน (ความยึดมั่นทิฏฐิ)	๘๗
• สीलัพพตูปาทาน (ความยึดมั่นในศีลและพรต)	๙๖
• อตตวาทุปาทาน (ความยึดมั่นตัวตน)	๑๐๘
อุปาทาน	๑๑๙
วิธีละอุปาทาน	๑๒๐
ประวัติผู้เขียน	๑๒๔

ความ
สุข จากความไม่เห็นแก่ตัว





ความสุข จากความไม่เห็นแก่ตัว

ธรรมบรรยายในครั้งนี้มีหัวข้อเกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ ความทุกข์หรือความเจ็บป่วยที่สืบเนื่องมาจากจิตใจเป็นปัญหาใหญ่ประการหนึ่ง มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่งชื่อ William James ได้ให้ทัศนะไว้ว่าอารมณ์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีหรืออารมณ์ร้าย หนักหรือเบา แค่นั้น ย่อมจะเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ทั้งนั้น โรคที่เกี่ยวกับจิตใจเป็นโรคที่น่ากลัวและฆ่าคนให้ตายไปทีละน้อยอย่างช้าๆ อย่างเลือดเย็น ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงได้ให้ทัศนะในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและบำบัดโรคทางจิตเอาไว้หลายอย่าง ซึ่งผมจะได้กล่าวดังต่อไปนี้



ประการที่ ๑

ท่านบอกว่า พยายามทำงาน อย่าให้มีเวลาว่างมาก มีเวลาว่างมาก สำหรับพักผ่อน ไม่เป็นไร แต่อย่าให้ว่างมาก คนที่มีชีวิตอยู่อย่างเกียจคร้าน มีโอกาสเป็นโรคได้ง่ายกว่าผู้ที่ทำงานยุ่งอยู่เสมอ มีธุระอยู่เสมอ แต่ต้องยุ่งด้วยความเต็มใจนะครับ ยุ่งด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่ยุ่งโดยรู้สึว่าเป็นทุกข์ ยุ่งจ้งเลย ทุกข์จ้งเลย ถ้าอย่างนั้นจะเป็นโรคจิตมากขึ้น ต้องยุ่งด้วยความพอใจ พอใจที่จะทำงาน คนที่เป็นโรคอะไร ๆ ถ้าไม่ฉกาจกรรจ์นัก ท่านก็ให้เยียวยาด้วยการทำงาน อย่าให้ว่าง เรียกว่า Occupational Therapy งานมีเยอะแยะไปนะครับ สำหรับคนที่ไม่เกียจคร้าน การเยียวยาโดยการให้ทำงาน จะต้องสร้างความพอใจในการทำงาน ให้มีความสุขจากการทำงาน คนทำงาน งานสร้างคนให้เป็นคนดี แล้วคนก็สร้างสังคมให้ดีขึ้น ในมงคล ๓๘ ประการ มีอยู่ข้อหนึ่งเรียกว่า “อนวัชชานี กัมมานิ” การงานที่ไม่มีโทษเป็นมงคลอันสูงสุด เพราะฉะนั้น ให้พยายามทำงานที่ไม่มีโทษ ไม่ว่าจะงานหนัก งานเบา งานน้อย งานมาก หากไม่มีโทษแล้ว



ทำได้ทั้งนั้น ให้ใช้ชีวิตไปแต่ละวันด้วยการทำงาน งานทางจิตบ้าง งานทางกายบ้าง งานทางวาจาบ้าง งานคันคว้างบ้าง งานช่วยเหลือผู้อื่นบ้าง งานมีเยอะเยอะไปหมดครับ ทำงานไม่หวาดไม่ไหว สำหรับคนที่รู้จักทำรู้จักใช้เวลาทำ แล้วก็ได้ประโยชน์เยอะ

ในบรรดาความสุข ๔ อย่างของคฤหัสถ์ อันได้แก่ สุขเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการจ่ายทรัพย์บริโภค สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ สุขเกิดจากการประกอบการงานที่ปราศจากโทษ พระพุทธเจ้าทรงแสดงต่อท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีว่า สุขประการสุดท้าย คือ สุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ มีคุณค่ามากกว่า ๓ อย่างแรกหลายเท่าตัว อย่างน้อยก็ถึง ๑๖ เท่าตัว ท่านว่าอย่างนั้นซึ่งไม่น้อยเลย คนเราส่วนมากแสวงหาความสุขจากการมีทรัพย์ จ่ายทรัพย์บริโภคใช้สอย เทียวเตร่ เทียวกินเที่ยวสนุก ก็ถือว่ามีความสุขแล้ว แต่ท่านบอกว่าความสุขอย่างนั้น สุขีความสุขจากการประกอบการงานที่ปราศจากโทษไม่ได้ การทำงานที่ปราศจากโทษให้ความสุขมากกว่าตั้ง ๑๖ เท่าตัว ท่านลองนึกดูทำไมจึง



เป็นอย่างนั้น เป็นเพราะมีผลงานเหลืออยู่ แต่การเที่ยวเตร่เที่ยวกิน เที่ยวสนุก ใช้ทรัพย์สินไปตามความพอใจ มักโน้มเอียงไปในทางเสีย ส่วนมาก จะทำให้เสียมากกว่าทำให้ดี ถ้าเด็กคนไหนเป็นอย่างนั้น อนาคตก็จะแย่ ถ้าเด็กคนไหนหาความสุขจากการเรียน จากการทำงาน เด็กคนนั้นก็ ไร้อใจได้ว่าต่อไปจะไม่เสียเด็ก เป็นผู้ใหญ่ก็จะไม่เสียผู้ใหญ่ บางท่านมี ผลงานอยู่ยืนยงมาตั้ง ๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ๓๐๐ ปี บางท่านมีอยู่เป็นพันปี ก็มี เป็นประโยชน์แก่มนุษยชาติเป็นพันๆ ปี ผลงานของพระพุทธเจ้า เป็นอย่างไรครับ ๒,๕๐๐ ปีล่วงแล้วยังแพร่ไปทั่วโลกเลย นั่นคือผล จากงาน ท่านจึงแนะนำให้หาความสุขจากการทำงาน อาจารย์พุทธทาส ท่านก็พูดเรื่องนี้บ่อยๆ ให้หาความสุขจากการทำงาน “ทำงานให้เป็นสุข สนุกเมื่อทำงาน” จะลำบากบ้าง เหน็ดเหนื่อยบ้าง อะไรบ้างก็ช่างมันเถิด ร่างกายของเรา เมื่อเกิดมาแล้วถ้าไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์มันก็จะพาลไปใช้ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์





ประการที่ ๒

ฝึกทำให้ชอบผู้อื่นและให้อภัยแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ พยายามคิดว่าไม่มีใครในโลกที่สมบูรณ์แบบพร้อมทุกอย่าง แม้แต่ตัวเราเองก็ยังคงพร่องอยู่

“จะมีใครถูกใจที่ไหนเล่า ตัวเราเองยังไม่ถูกใจเราหนา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ล่วงหน้าไว้ก่อน "ไม่ร้อนใจ"”

คำกลอนนี้เป็นของท่านเจ้าคุณศาสนโสภณ (แจ่ม จตตสโล) อดีตเจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม นานแล้วครับ ท่านเขียนกลอนไว้เป็นอมตะ แต่ละตอนๆ ล้วนไพเราะทั้งนั้น เป็นอุทานธรรม นึกอะไรขึ้นได้ ท่านก็เขียนเอาไว้

“จะมีใครถูกใจที่ไหนเล่า ตัวเราเองยังไม่ถูกใจเราหนา...”



บางทีเราก็มือตัวเอง ไม่ถูกใจตัวเอง ตำหนิตัวเอง หรือว่าระอิดระอากับตัวเอง แล้วคนอื่นจะถูกใจเราทั้งหมดได้อย่างไร บางคราวก็ถูกใจ บางคราวก็ไม่ถูกใจ มันไม่เที่ยง ดังที่ท่านบอกไว้ในวรรคต่อมาว่า

“...อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ล่วงหน้าไว้ก่อน ไม่ร้อนใจ”

ให้รู้ล่วงหน้าไว้ก่อนว่ามันเป็นอย่างนั้น อนัตตา มันเป็นอย่างนั้นเอง ต้องหัดทำใจให้อภัยแก่ผู้อื่น การเข้าใจเป็นเหตุให้อภัยได้ เมื่อเข้าใจทุกอย่าง จะสามารถให้อภัยทุกอย่าง เราไม่เข้าใจ เราจึงไม่ยอมให้อภัย เราเข้าใจ เราก็ให้อภัยได้ แล้วเรื่องอื่นๆ ค่อยว่ากันต่อไป จะทำโทษ ลงโทษ จะปรับ หรืออะไรก็แล้วแต่ สามารถทำได้เพื่อเป็นการสั่งสอน แต่ในใจของเรา ไม่มีภัย เพราะให้อภัยเขาแล้ว เขาไม่มีภัยจากเรา ใครเข้าใกล้คบหาสมาคม กับเรา ขอให้แน่ใจว่าเราไม่มีภัยต่อเขา อันนี้ทำให้เราสบายใจอยู่เสมอว่าเราเป็นคนไม่มีภัยต่อใคร คนที่เป็นภัยต่อผู้อื่น ก็คอยหาตระเวนว่าคนอื่นจะเป็นภัยกับตน แต่อันนี้ไม่ใช่ว่าจะเป็นของตายตัวอย่างนี้เสมอไป



เราไม่เป็นภัยกับใคร อย่างนี้กว่าคนอื่นจะไม่เป็นภัยกับเรา อันนี้ต้องระวังไว้บ้าง โดยเฉพาะหากคนที่เรคบหาสมาคมด้วย เป็นคนประเภทที่ยังไม่ได้อบรมจิตใจดี เราก็อาจได้รับภัยได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องระวังเหมือนกัน



ประการที่ ๓

ฝึกตนให้พอใจในสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยอมรับมันไว้ในฐานะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ สมมติว่าร่างกายของเราเกิดพิการขาขาดไปเสียข้างหนึ่ง จะทำอะไร ถ้าใส่ขาเทียมได้ก็ใส่ ถ้าใส่ขาเทียมไม่ได้ ก็ต้องยอมรับมันในฐานะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่เป็นทุกข์กับมัน ช่างมัน สมมติว่ามีขาขาดไปข้างหนึ่ง ตาบอดไปข้างหนึ่ง ถ้าเราพยายามแก้ไขแล้ว แต่มันแก้ไขไม่ได้ หลีกเลี่ยงไม่ได้หรือเป็นโรคบางอย่างที่รักษาไม่หาย พอบรรเทาไปได้แต่ไม่หายขาดก็ช่างมัน ในที่สุดมันก็ต้องหายอยู่ดี คือหายไปพร้อมกับชีวิตของเรา พร้อมกับความตายของเรา อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน ถ้านอนไม่หลับก็ไม่ใช่ไร ก็ทำอย่างอื่นไป คนที่แบกบุงก็ขืนดินจนหิน พอว่างนิตเดียวก็ใช้บุงก็นั่นแหละเป็นหมอนหนุนนอนหลับไปเลย นั่นเพราะเหนื่อยด้วย



และเพราะเขาไม่ได้คิดอะไรมากด้วย ฉะนั้นต้องหันพละใจในสิ่งที่หลักเลียงไม่ได้ ขอมรับมันไว้ในฐานะที่หลักเลียงไม่ได้จริงๆ ขอมรับว่ามันเป็นอย่างนั้น อย่าไปกังวลกับมัน อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน เราก็จะไม่เป็นโรคจิต นึกถึงคนอื่นให้มาก อย่างนึกถึงแต่ตัวเอง



ประการที่ ๔

ลองหัดถือประโยชน์จากสิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็นโชคร้ายดูบ้าง เป็นการเปลี่ยนขยะมูลฝอยให้กลายเป็นปุ๋ย อันนี้เป็นเรื่องดี เรานึกว่ามันเป็นโชคร้ายในเบื้องต้น แต่บางทีสิ่งนั้นกลับเป็นโชคดีในเบื้องปลาย บางอย่างเราตีโพยตีพายเดือดร้อนว่าเป็นโชคร้ายของเรา เราควรฝึกทำให้สงบ และมองหาประโยชน์จากมัน คิดดูว่ามันมีประโยชน์อะไรบ้าง คนเราส่วนมากมักมองไม่รอบด้าน มองอะไรมักมองด้านเดียว และมองไปอย่างเดียว หรือไม่มองส่วนที่เหลืออยู่ว่ามีประโยชน์อะไรอยู่บ้าง และไม่สามารถเปลี่ยนขยะมูลฝอยให้เป็นปุ๋ยได้ ทั้งๆ ที่มันกลายเป็นปุ๋ยได้ ชากสุนัขฝังไว้ใต้ต้นไม้ กลายเป็นปุ๋ยอย่างดีแก่ต้นไม้ นั่นทำให้ต้นไม้งอกงาม เห็นไหม



ครับว่าของเสียๆ ถ้าเราทำให้ถูกวิธี กลับกลายเป็นของมีประโยชน์ ลองถือประโยชน์จากสิ่งที่เราคิดว่าเป็นโทษร้ายดูบ้าง

และในทางกลับกัน สิ่งที่เราคิดว่าเป็นโทษดี บางทีถ้าเราไม่เข้าใจไม่ระวังให้ดี มันอาจจะเป็นโทษร้ายในบั้นปลายก็ได้ ฉะนั้น มันเป็นไปได้ทั้งสองหน้า สองด้าน แล้วแต่เราจะมอง แต่คนส่วนมากมักมองในแง่ร้ายมากกว่าในแง่ดี บางทีก็คิดไปเอง ทั้งๆ ที่ความจริงมันไม่มีอะไรหนักหนาสร้างอะไรต่างๆ ขึ้นมามากมายด้วยความคิด การสร้างของจิต (Mental creation) เราคิดไปเอง ทำให้เป็นทุกข์





ประการที่ ๕

ถ้าเป็นปัญหาากลำบากสุดที่จะแก้ไขได้จริงๆ ก็จงลองเผชิญมันดูอย่างกล้าหาญ ในเมื่อเราพยายามทำดีแล้วทุกอย่างแต่ยังล้มเหลวอีก ก็ไม่ต้องเสียใจ บางทีความล้มเหลวในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อาจเป็นช่องทางให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในภายหน้าก็เป็นได้ คนที่คิดเป็นแบบนี้ อะไรจะไปทำร้ายเขาได้ เขาอยู่อย่างคนอยู่เหนือโลก อยู่ในโลกอย่างคนอยู่เหนือโลก ไม่ว่าจะอะไรจะเข้ามา ความล้มเหลวก็ดี ความสำเร็จก็ดี เขาคิดเป็นประโยชน์ไปหมด แล้วอะไรจะไปทำร้ายเขาได้ บางคนสอบไม่ได้คณะที่ต้องการ ไปได้อีกคณะหนึ่งที่ไม่ต้องการ ที่แรกเสียใจมาก แต่พอเรียนไปๆ เกิดรู้สึกว่ามี ดีกว่าที่คิดไว้ และดีกว่าคณะที่ต้องการเสียอีกด้วย เรียนไปๆ จนจบ ได้ของดีเยอะเลย และสามารถไปดำเนินชีวิตได้อย่างดีแหม...ถ้าเราไม่พลาดจากคณะนั้นมาได้คณะนี้ เราคงไม่ได้ของดีแบบนี้แน่เลย เพราะฉะนั้น เด็กๆ ที่ประสบเหตุการณ์ทำนองเดียวกันนี้ ให้ทำใจให้พอใจเถอะ แล้วพยายามกอบโกยเก็บเอาสิ่งดีๆ ของคณะที่ตัวได้มาและต่อไปก็จะดี จะได้สิ่งดีๆ อีกเยอะเลย คนเราไม่ใช่ว่าจะได้ดี



เพราะเหตุว่าสอบได้คณะที่ต้องการเสมอไป เพราะถ้ามันเป็นอย่างนั้นไม่ว่าใครต่อใครที่ได้คณะที่ชอบก็คงต้องได้ดีกันหมดทุกคน แต่ในความเป็นจริง มีทั้งคนได้ดี คนไม่ได้ดี คนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ไม่ประสบความสำเร็จมันอยู่ที่ตัวคน เพราะสังคมยังคงต้องการคนดี คนเก่ง คนมีประโยชน์ในทุกสาขาวิชา ขอให้เราทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดเถอะ แล้วมันก็จะดี ไม่ต้องไปคิดอะไรให้มาก แต่ต้องคิดให้เป็น ถ้าคิดไม่เป็น อะไรๆ ก็เสียไปหมด

อันนี้คือวิธีสร้างแนวคิด เพื่อให้เรามีความทุกข์น้อยที่สุดและเป็นการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยที่สืบเนื่องมาจากการที่จิตของเราเพี้ยนไป (Psychosomatic illness) คำพูด “ไม่เป็นไร” หรือ “ช่างมันเถอะ” ๒-๓ คำเหล่านี้ มันช่วยทำให้ความทุกข์หล่นลงไปอยู่ที่ตาตุ่มได้ เรื่องราวทั้งหลายบางทีมันอยู่ที่ใจของเราเอง คิดได้อย่างนี้เมื่อไร ความทุกข์มันหล่นลงไปทันทีและเราก็ก้าวขึ้นสู่ภาวะใหม่ เป็นคนใหม่อีกคนหนึ่งของโลก เป็นคนใหม่ที่เรารู้สึกภาคภูมิใจว่า เราสามารถเอาชนะอะไรๆ ได้



ที่นี่เราจะมาคุยกันว่า พระพุทธศาสนามีวิธีแก้ทุกข์อย่างไรเกี่ยวกับ
อาหารทางจิตนี้ พุทธศาสนามีหลักที่ตรงมาก และทันสมัยอยู่เสมอ
เท่าที่ผมได้ทราบและประสบมาด้วยตนเอง ก็ขอยืนยันในที่นี้ว่า ไม่มีใคร
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตใจได้อย่างสมบูรณ์เท่ากับพระพุทธเจ้า แม้ว่านัก
ปราชญ์บางท่านจะสอนตรงกัน โดยจะได้รับมาจากพุทธศาสนาหรือไม่
ก็ไม่คิดใจในเรื่องนั้น แต่ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างดีมากเกี่ยวกับ
เรื่องจิตใจ

มีจิตแพทย์ชาวอเมริกันท่านหนึ่ง ชื่อ Douglas M. Burns ได้
เขียนหนังสือไว้เล่มหนึ่งชื่อ “Buddhism Science and Atheism”
ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งผมยกมาอ้างอิงถึงไว้ตอนหนึ่งใน
คำนำหนังสือ “แนวทางพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ดังนี้ครับ





“พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นระบบจิตวิทยาแต่เดิม แต่เป็นระบบที่ศึกษาสภาพของจิตโดยเน้นหนักในการปฏิบัติทดลองด้วยตนเอง และที่สำคัญที่สุดก็คือ วิธีการของพระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักปฏิบัติที่มีระเบียบแบบแผน มีศิลปะ เป็นวิถีแห่งการครองชีวิต ซึ่งมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติมีความผาสุก และมีอารมณ์นิยัยที่คุ้มครองตนเองได้ในแง่นี้ ไม่มีสถาบันใดทำได้สำเร็จเท่าพระพุทธศาสนาเลย...”

นี่จิตแพทย์ Burns กล่าวรับรองไว้คนหนึ่งนะครับ

“...ความสามารถของพระพุทธศาสนาเช่นนี้ เป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์สุขแก่โลกอย่างมหาศาลทีเดียว”

นี่ผมยกมาเป็นตัวอย่างว่า ในเรื่องเกี่ยวกับจิตและปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ อะไรเหล่านี้ พระพุทธศาสนามีระบบระเบียบทำได้อย่างดีมาก พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนไว้อย่างดี แต่ปัญหาอยู่ที่ผู้ถ่ายทอดว่าทำได้แค่ไหน เพียงไร



ในการบรรยายถวายความรู้แก่พระธรรมทูตเมื่อประมาณเดือน มีนาคมที่ผ่านมาี้ ผมได้แสดงความคิดเห็นว่า มีสิ่งหนึ่งที่ถ้าทำได้ก็จะเป็น ประโยชน์มาก คือ ทำให้วัดทุกวัดเป็นสถานบำบัดทางจิต หมายความว่า พระเป็นจิตแพทย์ไปในตัว วัดเป็นสถานจิตเวช ก็จะเป็นที่พึ่งของชาวบ้าน ได้มาก ถ้าเราสามารถจัดระบบได้ ให้วัดและพระเป็นที่ปรึกษาทุกข์ เป็นที่ แก้ปัญหาเรื่องทุกข์ของชาวบ้านและผู้คนเป็นอันมาก แต่ต้องทำอย่างเป็น ระเบียบ มีโครงการ มีองค์กร มีผู้รับผิดชอบ และอะไรต่ออะไรอีกเยอะ ผมนึกเสียดายที่ว่า เรามีวัดเป็นจำนวนมากมายอยู่แล้ว มีสถานที่ มีบุคคล พอสมควร แต่ทำไมไม่ได้ทำตรงนี้เท่าที่ควร ผมจึงเสนอกับพระธรรมทูต และ ได้เสนออยู่บ่อย ๆ เวลาที่ไปบรรยายถวายความรู้แก่พระสงฆ์ในที่ประชุม ต่าง ๆ ส่วนมากท่านจะเป็นระดับเจ้าอาวาสเจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอ ที่มาประชุมกัน ผมก็เสนอว่าทำอย่างไรให้วัดเป็นสถานบำบัดโรคทางจิต หรือเป็นสถานแก้ทุกข์ให้แก่คน ไม่ใช่เพิ่มทุกข์ให้แก่คน ใครมีความ ทุกข์ร้อนอะไร ก็ไปที่วัด มีสถานที่จัดไว้โดยเฉพาะ ไม่ใช่เข้าไปแล้วไม่รู้จะไป ที่ไหน ไม่รู้จะไปหาใคร แต่ให้จัดสถานที่ไว้เป็นเฉพาะให้รู้ว่าถ้ามีความทุกข์



จะเข้ามาที่วัดนี้ ก็ให้ไปตรงนี้ตรงนั้น และมีพระอยู่เป็นประจำเปลี่ยน
เวรกันเข้ามา เป็นพระที่ได้รับการศึกษาและฝึกอบรมในด้านนี้มาอย่างดี
ถ้าทำได้อย่างนี้ ด้วยจำนวนวัดเท่าที่เรามีอยู่ในเวลานี้ผมเชื่อว่าจะช่วย
ชาวบ้านได้เยอะเลย โดยเฉพาะชาวบ้านที่อยู่ใกล้ๆ วัดนั้นแหละ จะได้รับสิ่ง
ที่จะนำไปแก้ปัญหาวิตของเขาก็ได้ ก็เลยนำมาเล่าไว้ตรงนี้ด้วยนะครับ

ย้อนกลับมาเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอน ใครจะสอนตรงกับ
พระพุทธเจ้า ก็ไม่คิดใจนะครับ สมมติว่าให้ประโยชน์แก่นักปราชญ์บางท่าน
ในรุ่นหลังที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังแนวคิดทางพุทธศาสนามาก่อนเลย แต่ท่าน
เหล่านั้นพูดที่หลังพระพุทธเจ้ามานานมาก เช่น ท่านเซนโน เป็นปราชญ์
ชาวกรีก สมัย พ.ศ. ๓๓๐ ได้ตั้งสำนักสอนปรัชญาเกี่ยวกับเรื่องอุเบกขา
หรือลัทธิสโตอิก (Stoicism) มีหลักคำสอนเหมือนอุเบกขาในพุทธศาสนา
เป็นการฝึกใจไม่ให้พอใจหรือเสียใจ แต่เราก็เห็นแล้วว่า พระพุทธเจ้า
ได้ทรงสอนเรื่องนี้ไว้ก่อนท่านเซนโนถึงเกือบ ๔๐๐ ปี ทั้งยังมีรายละเอียด
และหลักปฏิบัติอย่างครบถ้วนอีกด้วย



แต่อุเบกขานี้ต้องดูให้ดี เพราะว่ามี ๒ แบบ คือ แบบ*อัญญาณ* ซึ่งเป็นข้าศึกใกล้ของอุเบกขา อัญญาณ คือความไม่รู้ ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่รู้เรื่อง โมหะ ซึ่งไม่ดี อุเบกขาที่ดีต้องประกอบด้วย ญาณ คือความรู้ ความเข้าใจ วางเฉยด้วยความรู้ด้วยความเข้าใจ และพร้อมที่จะแก้ปัญหา ไม่ใช่เฉยแล้วไม่แก้ปัญหา เฉยแล้วต้องพร้อมจะแก้ปัญหา หรือกำลังหาวิธีแก้อยู่ แม้ว่าตอนนี้ยังเฉยไว้ก่อนเพราะยังมองไม่เห็นวิธีแก้ก็ตาม ตอนนี้ไม่ออกไปทุกข์กับมัน ขอมีความสุขไปก่อน อย่างที่เคยยกตัวอย่างว่าถ้าจะมีเรื่องที่น่าจะทำให้เราทุกข์ไปอีก ๒ เดือนข้างหน้า ทำไมจะต้องไปทุกข์ล่วงหน้าตั้ง ๒ เดือน ตอนนี้ควรทำใจให้สบายไว้ก่อน พอมันใกล้เข้ามาเหลืออีก ๗ วัน ก็ทำไม่ต้องไปทุกข์ล่วงหน้าตั้ง ๗ วัน พอมันมาถึงวันที่ ๗ นั้น ค่อยทุกข์ตอนนั้นก็ดี พอมาถึงวันที่ ๗ แล้วเรื่องมันจะเกิดตอน ๕ โมงเย็น ก็ค่อยทุกข์ตอน ๕ โมงเย็นนั่นแหละ ไม่ต้องไปทุกข์รอไว้ตั้งแต่เข้ามันจะได้มีความสุขทุกข์น้อยลงหน่อย เพราะช่วงเวลาที่ทุกข์มันสั้นลง ไม่ต้องทุกข์ล่วงหน้ายาว ทุกข์ล่วงหน้าแค่สั้น ๆ ช่วงที่เราสบายใจมันจะได้ยาวหน่อย มีความสุขเยอะหน่อย และพอถึงเวลา ๕ โมงเย็นเข้าจริง ๆ



มันก็อาจจะผ่านพ้นไปได้โดยเรียบร้อยไม่มีอะไร ถ้าใครไปทุกข์ไว้ตั้งแต่ ๒ เดือนที่แล้ว ก็กลายเป็นทุกข์กินเปล่า เป็นทุกข์โดยไม่จำเป็นที่จะต้องทุกข์

ทีนี้เมื่อคำนึงถึงความสุขที่มนุษย์เราได้รับอยู่ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็ต้องยอมรับตามพระพุทธพจน์ที่ว่า “*ไม่มีความสุขใดจะยิ่งกว่าความสงบ*” พระพุทธภาษิตนี้มีการแปลอยู่ ๒ นัย แปลว่า *ไม่มีความสุขใดยิ่งกว่าความสงบ* นัยหนึ่ง และอีกนัยหนึ่งแปลว่า *ไม่มีความสุขอื่นนอกจากความสงบ*

การแปลนัยแรก “*ไม่มีความสุขใดยิ่งกว่าความสงบ*” แสดงว่า ยอมรับความสุขอย่างอื่นด้วย เช่น กามสุข และความสุขจากอะไรอื่นก็แล้ว แต่ที่ทำให้เกิดสุขได้ แต่ก็ไม่เห็นความสุขอื่นใดที่จะยิ่งไปกว่าความสงบได้ นั่นคือ ยอมรับว่าความสงบดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โดยความหมายเต็มตัว เต็มรูป ท่านหมายถึงนิพพาน “*นัตถิ สันติปรัง สุขัง*” โดยความหมายเต็มรูป ความสงบคือนิพพาน คือการดับกิเลส



การเปลี่ยนที่สอง ต้องพิจารณาในแนวปรัชญามากหน่อย
จึงจะเข้าใจและมองเห็นได้ง่ายขึ้นว่าความสุขอะไรๆ ที่เราได้รับอยู่ มันก็
ไปจากความสงบทั้งนั้น คือต้องสงบเสียก่อน แล้วจึงมีความสุข เช่น
ถ้าหิวข้าว มีความทุกข์เพราะความหิว ก็ต้องทำให้ความหิวสงบลงเสียก่อน
แล้วจึงจะได้รับความสุข ถ้าร้อนและเป็นทุกข์กาย ก็ต้องทำให้ความ
ร้อนกายมันสงบเสียก่อนด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น อาบน้ำ หรือทำให้ห้องเย็นขึ้น
หรือไปยืนตากลม ให้ความร้อนมันสงบเสียก่อน แล้วจึงจะเป็นสุข ไล่เรียง
ไปทุกอย่างไม่ว่าอะไร เราต้องสงบเสียก่อน แล้วจึงจะได้ความสุข หรือว่า
เกิดความอยากอะไรขึ้นมา ใจเป็นทุกข์เพราะความอยาก ต้องสงบความ
อยากเสียก่อน แล้วจึงจะสุข หรือต้องสนองให้เป็นไปตามความอยาก
ความต้องการเสียก่อน แล้วความอยากอันนั้นก็สงบลงชั่วคราว ก็เป็นสุข
ไปชั่วคราว ถ้าความอยากมาอีก มันก็เป็นทุกข์อีก นี่เป็นการเปลี่ยนที่ ๒
“ไม่มีความสุขอื่นใดนอกจากความสงบ”





ปัญหาต่อไปก็คือ อะไรเป็นเครื่องทำลายความสงบทางจิตใจของมนุษย์ โดยปกติธรรมดาหรือโดยธรรมชาติ มนุษย์เราต้องการความสงบหรือโน้มเอียงไปในความสงบ ถึงจะวุ่นวายอะไร ก็เพียงชั่วคราวชั่วคราวถึงอยากจะวุ่นวายกับเขาบ้าง อยากจะไปเที่ยวเตร่ ไปสนุกสนาน ไปกินไปเล่นบ้าง แต่ถ้าให้กินให้เล่นไปตลอด ก็ไม่เอาหรอก เพียงชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น แล้วในที่สุดมันต้องการจะมาอยู่อย่างสงบโดยลำพัง นั่นคือแนวโน้มตามธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ต้องการความสงบอยู่แล้ว สิ่งที่ทำลายความสงบทางจิตใจของมนุษย์ และสิ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ทุกครั้งที่เกิดขึ้นก็มีสาเหตุจากอันใดอันหนึ่ง ในเรื่องกามคุณบ้าง ในเรื่องโลภธรรม ๘ บ้าง โดยเฉพาะฝ่ายที่ไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมลาภ หรือไม่ได้ลาภ ถูกนิทา เสื่อมยศ และได้รับความทุกข์โดยตรง เช่น ทุกข์ทางกาย เบื้องหลังความเดือดร้อนก็คือ โลภธรรม และเบื้องหลังของโลภธรรมก็คือ ความโลภ โกรธ หลง เวลาเราเสื่อมลาภแล้วเราเดือดร้อนนั้นก็เพราะเราอยากได้ลาภนั้น ถ้าเราไม่อยากได้ลาภอันนั้นเราก็ไม่เดือดร้อน เช่นว่า มีคนบอกจะให้เงินจำนวนหนึ่งซึ่งไม่น้อย แต่ทำไอ้เอ้



ไม่ให้มาเสียที พอเราตัดใจฉับลงไปว่า ไม่เอาแล้วเงินนี้ เท่านั้น ความทุกข์ มันก็หล่นไปเลย หล่นลงไปจากใจ และไม่ทุกข์ถึงมันอีก แต่ถ้าเรายังลังเลๆ ยังคอย เมื่อไรจะได้ๆ ถ้าคิดอยู่อย่างนั้น ก็จะเป็นทุกข์อย่างนั้น ความทุกข์มันมาร่ำร้องอยู่ใกล้ๆ จิตใจ เพราะเราอยากได้มัน ถ้าเราคิดว่าความต้องกรนี้มันรบกวนเราหนักหนา เราก็ตัดใจฉับลงไปเลยว่า ไม่เอาแล้ว ไม่ได้ก็ไม่ได้เห็นเป็นไรนี่ ไม่มีก็อยู่ได้ พอตัดฉับได้ จิตใจก็สบาย อยู่เป็นสุข

หรือความโกรธ บางทีก็ยังโกรธอยู่ ยังขุ่นอยู่ ยังเคืองอยู่ มันก็ยังเป็นทุกข์อยู่ แต่ถ้าเราตัดใจลงได้ ไม่โกรธ คิดเสียว่า โกรธไปก็เท่านั้น แล้วยังทำลายตัวเราเอง เลิกโกรธละ ก็จบแค่นั้น ไม่มีอะไร

หรือว่าความหลง ซึ่งหมายถึงความไม่รู้จริง ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความไม่รู้ตามที่ เป็นจริง รู้ตามที่เราคิดว่าเรารู้ แต่ไม่รู้จริงตามที่มันเป็นจริง เราวนเวียนอยู่ในทะเลของความลึกลับสลับความไม่แน่ใจ และความ



ไม่รู้จริงเป็นสิ่งที่มารบกวนจิตใจ เมื่อสิ่งเหล่านั้นมันหมุนอยู่ เฟื่องของ
 โลกธรรม ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา
 สุข ทุกข์ วนเวียนเข้ามาสู่ชีวิตอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้เราปั่นป่วน มีจิตใจ
 เป็นระลอกอยู่เสมอ ไม่ได้หยุดหย่อน เหมือนเรือที่ถูกคลื่นซัด โคลงเคลง
 อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเรือของเราลำใหญ่พอสมควร ถูกคลื่นเล็กๆ น้อยๆ
 เราก็จะไม่โคลงเคลงมากหรอก หรือแม้คลื่นจะมาก แต่ถ้าเรือแข็งแรง
 ก็ไม่เป็นอะไร สามารถได้คลื่นไปจนถึงจุดหมายปลายทางได้

ต่อไปผมจะพูดถึงความสุขตามแนวของพุทธศาสนา คนส่วนมาก
 เข้าใจว่า ความสุขต้องเกิดจากการได้รับสิ่งที่พึงพอใจ มีลาภ มียศ ได้รับ
 คำสรรเสริญ หรือมีความสุขจากการได้สิ่งที่เราต้องการ หมายความว่าต้อง
 มีเหยื่อและต้องกินเหยื่อเสียก่อน จึงจะมีความสุข มีลาภ ยศ เป็นต้น
 พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเหยื่อของโลก เป็นโลกามิสที่คอย
 หย่อนลงไปดักสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่กับเบ็ด คือความทุกข์ ถ้าเพื่อว่าเรายัง
 จำเป็นต้องกินเหยื่อ ก็ต้องมีสติ แปลว่า อย่าให้ติดเบ็ด มีสติคือ แปรสภาพให้



เป็นความงาม เขี้ยวที่ไม่มีเข็ดก็พอมี หรือว่าถ้าจำเป็นต้องกินปลา ก็ต้อง
ระวังก้างของมัน ก้างใหญ่ก็มี ก้างเล็กก็มี ก้างละเอียดก็มี ต้องเคี้ยวให้
ละเอียดหน่อย หรือดึงเอาก้างออกเสียก่อน อย่างนี้ก็กินได้

พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนวทางให้ได้รับความสุขชนิดที่ไม่ต้อง
กินเขี้ยว เป็นความสุขที่เป็นอิสระ นั่นคือ การทำให้มันคง ไม่หวั่นไหว
ด้วยโลกธรรมและสิ่งต่างๆ โลกธรรมนั้นเป็นของธรรมดาอยู่แล้ว ชื่อก็บอก
อยู่ในตัวแล้วว่าเป็นสิ่งประจำโลก มีอยู่อย่างนั้น ไปๆ มาๆ “ลาภยศเหมือน
บทะเลครเล่น ธรรมต่างหากที่เป็นแก่นสาร” ก็ควรตั้งใจว่าอย่าไปยุ่งกับมัน
เลย ถ้ามันจะมา ก็มาเอง ถ้ามันไม่มามันก็ไม่มา อย่างที่พระพุทธเจ้า
ตรัสกับพระนาคิตะ “นาคิตะ ขอยศอย่ามาเกี่ยวข้องกับเรา ขอเราอย่าได้
ไปเกี่ยวข้องกับยศ” พระพุทธเจ้าท่านมีสิทธิ์จะได้ลาภยศมากมาย แต่ท่าน
ยังตรัสกับพระนาคิตะอย่างนั้น ให้เป็นข้อคิดสำหรับพระสาวกและกระทำ
พระองค์เป็นตัวอย่าง ถ้ามันมามันก็มาเอง ถ้ามันไม่มา มันก็ไม่มา อย่า
ไปยุ่งกับมัน เราก็จะสบาย เป็นอิสระ



ถ้าเราใช้ชีวิตแบบลดความโลภ ลดความโกรธ หรือลดความหลง มีแนวชีวิตอย่างนั้น เรารักษาจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ ก็จะได้สัมผัสความสุขอีกแบบหนึ่งที่สูงกว่าและประณีตกว่าความสุขชนิดที่ต้องมีสิ่งพอใจเอาไว้เกาะ เป็นความสุขคนละชั้นคนละชั้นเลยทีเดียว และเราก็มีสิทธิ์เลือก เรามีทางเลือก ความสุขชนิดที่วางเฉยหรือว่ารู้เท่าทันแบบนี้ ท่านเรียกว่า สันติสุข คนทั่วไป โลกียชนทั่วไปไม่มีทางเลือกหรือไม่อยาก จะเลือก คือมุ่งหน้าเข้าหาโลกียสุขอย่างเดียว เพราะในชีวิตไม่เคยพบ สันติสุข จึงไม่มีตัวเลือกจึงต้องยุ่งอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องเดียว แต่ถ้าคนรู้จัก ตัวเลือกหลายๆ ตัวเขาก็เลือกได้ จะหาความสุขแบบนี้ก็ได้ จะหาความสุขแบบนั้นก็ได้ ก็เป็นชีวิตที่ดีกว่า อย่างพระโสดาบันท่านได้ทั้ง โลกุตตรสุขและโลกียสุข ท่านก็อยู่ได้ ท่านจะอยู่กับโลกุตตรสุข ท่านก็อยู่ได้ อยู่ได้ทั้งสองอย่าง เพราะมีตัวเลือก





การปล่อยวางไม่ยึดถือ เป็นแนวทางให้ถึงความสุขชนิดที่เป็น
สันติสุข เหมือนคนที่ปลงภาระลงเสียได้ ก็ย่อมจะเบากายเบาใจ คำคำว่า
เสียคติต่างๆ เมื่อมากระทบ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสอนให้ทำใจไม่ให้
กระเพื่อม ให้ถือเป็นเพียงเรื่องผ่าน มีข้อความในกถกจุมสูตร (อ่านว่า
กะ-กะ-จุ-ปะ-มะ-สุด) คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑาสกั พระไตรปิฎก
เล่ม ๑๒ “กกจะ” แปลว่า เลื่อย เลื่อยที่เขาใช้เลื่อยไม้ พระสูตรนี้เป็น
สูตรที่เปรียบกับเลื่อย พระพุทธเจ้าได้ทรงให้อิวาทแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ทำใจ
ไว้ให้เหมือนแผ่นดิน ซึ่งใครๆ จะซุดให้หมดไม่ได้ และหนาแน่นมั่นคง
ไม่รู้สึกเสียใจเพราะถูกสาดด้วยสิ่งโสโครก คือคำว่าเสียคติต่างๆ ไม่รู้สึก
พอใจเมื่อคนนำเอาดอกไม้ของหอมทิ้งลงไป ไม่ว่าจะถูกสาดด้วยสิ่ง
โสโครก หรือโปรยด้วยดอกไม้ของหอม แผ่นดินก็ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ
หรือว่าทำใจให้เหมือนอากาศที่ใครๆ จะเขียนรูปให้ปรากฏไม่ได้ ไม่มีรอย
ในอากาศ ทำใจให้เหมือนแม่น้ำ ซึ่งใครๆ จะนำคอบเพลิงไปเผาให้ร้อน
ไม่ได้หรือทำใจให้เหมือนถูหนั่งแมวที่ฟอกดีแล้ว ใครจะตีให้ดังไม้ได้
ไม่มีเสียงดัง และในตอนปลายของพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงย้ำว่า



“ภิกษุทั้งหลาย ถ้ามีใจเฝ้ามองเอาเลื่อยซึ่งมีด้ามทั้งสองข้าง มาเลื่อยเธอทั้งหลายให้ขาดเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ถ้าเธอยังมีใจคิดประทุษร้ายต่อโจรนั้นอยู่ ก็เชื่อว่ามิได้ปฏิบัติตามคำสอนของศาสดา”

และมีข้อความต่อไปในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ หน้า ๘๗๕ ว่า “ผู้โกรธตอบ เชื่อว่าเป็นผู้เร็วกว่าผู้โกรธก่อน ผู้ไม่โกรธตอบเชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก ผู้ที่รู้พิษสงของความโกรธแล้วมีสติระงับเสียได้ เชื่อว่าประพาศประโยชน์แก่คนทั้งสอง” คือทั้งแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ต่อไปในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย เล่ม ๒๑ หน้า ๑๒๔ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม้เผาไฟที่ไฟติดโพลงแดงทั้งสองข้าง และตรงกลางก็เปื้อนคุด ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ทั้งในป่าและในบ้าน เรากล่าวบุคคลผู้มักโกรธว่าเป็นเหมือนไม้เผาไฟนั้น” (คำว่า “ผู้มักโกรธ” ในที่นี้ ถือเอาตามความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค)



และตรัสไว้อีกในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ หน้า ๙๘ ว่า “บุคคลผู้มักโกรธอันความโกรธครอบงำแล้ว ย่อมประพฤติกุจริตทางกายบ้าง กุจริตทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง เมื่อประพฤติดูอย่างเช่นนี้แล้ว หลังจากมรณสมัย (เมื่อตายลง) ก็ย่อมจะเข้าถึงทุกคติ วินิบาต นรก เป็นแน่แท้”

ตามข้อความที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า พุทธศาสนานิยมคุณธรรม คือความมั่นคง ความไม่หวั่นไหว ไม่โกรธ รู้จักให้อภัย ไม่จู้จี้ไม่ลง รู้จักปล่อยวาง และทำจิตใจให้ถ่ายถอนอุปาทานต่างๆ ก็แปลว่าให้เป็นมนุษย์ที่พิเศษสักหน่อย เป็นมนุษย์ที่ดี ต้องการให้เป็นสังคมมนุษย์ที่ดี

ที่นี้ ถ้าจะตั้งปัญหาว่า บุคคลประเภทดังกล่าวนี้ อยู่ในสังคมได้อย่างไร คำตอบก็คือว่า เขาอยู่ในสังคมได้อย่างสบายที่สุด คนผู้อื่นที่ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ต้องประสบความทุกข์อันใดเขาไม่ต้องประสบทุกข์อันนั้น แต่ได้ประสบสุขที่เหนือกว่า ประณีตกว่า เยือกเย็นกว่า บุคคลต้องทำความชั่ว เพราะความโลภบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง เข้าครอบงำ เมื่อโลภ โกรธ หลง



ไม่สามารถครอบงำจิตใจของบุคคลได้ บุคคลนั้นก็ไม่ต้องทำความชั่ว เพราะโลก โกรธ หลง แล้วเขาจะประสบความทุกข์ทางใจได้อย่างไร และความสุขที่เขาได้เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ผิดจากความสุขที่คนส่วนมากได้รับ ซึ่งเกิดจากการตามใจตนเอง ความสุขชนิดที่ประณีตกว่านี้ เป็นความสุขที่ชาวพุทธควรจะพัฒนาขึ้นมา ควรจะปรารถนาความสุขชนิดนี้บ้างเมื่อทดลองลี้มรสตุ๊กนิต ก็จะมีซาบซึ้งในพระพุทธานุภาพที่ว่า “สันโต โส ภะคะวา สมถายะ รัมมัง เทเสติ” พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงสงบแล้วทรงสอน (ทรงแสดงธรรม) เพื่อความสงบ อันนี้เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง

ที่นี้ลองมาดูความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป นั่นคือความสุขที่เกิดจากความไม่เห็นแก่ตัว เราได้สนทนากันในเรื่องความสุขที่ไม่ตามใจตัวเอง หรือไม่เห็นแก่ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขอย่างโลกๆ อย่างที่ชาวโลกเขามุ่งหมายกันอยู่นั้นเป็นแบบหนึ่ง คราวนี้ลองมาดูความสุขอีกแบบหนึ่ง คือความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว ว่าเป็นความสุขอย่างไร



ก่อนอื่นต้องดูเสียก่อนว่า **ความเห็นแก่ตัว**คืออะไร **ความเห็นแก่ตัว**คือภาวะจิตที่คิดคำนึงแต่ประโยชน์ของตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายของใครๆ **ความเห็นแก่ตัว**ก็เป็นภาวะจิตที่ตรงกันข้ามกับ**ความเห็นแก่ตัว**นั้น คือ **ความโอบอ้อมอารี** **ความเห็นอกเห็นใจ**คนอื่นสัตว์อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา **ความเห็นแก่ตัว**แสดงออกทางไหน ก็ลองดู **มัจฉริยะ** หรือ**ความตระหนี่** ๕ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ **ความเห็นแก่ตัว**จะแสดงออกทาง**มัจฉริยะ** ถ้าพิจารณาลักษณะของ**มัจฉริยะ** ๕ ประการ ก็จะ**เห็นความเห็นแก่ตัว**ปรากฏอย่างชัดเจน ใครมี**ความเห็นแก่ตัว**มากน้อยเพียงใด ก็ลองเอา**ความตระหนี่**เหล่านี้ไปจับดู ถ้ามีมากก็แสดงว่า**มีความเห็นแก่ตัว**มาก ถ้ามีน้อยก็**มีความเห็นแก่ตัว**น้อย เราลองมาดูกันเป็นข้อๆ ได้แก่





ประการที่ ๑

อวาสมัจฉริยะ “อวาสะ” คืออวาสหรือที่อยู่อาศัย ตระหนี่ที่อยู่อาศัย คือที่ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของตนหรือบริเวณใกล้เคียงหรือว่าไม่ปรารถนาให้ใครมาอยู่อาศัย เพราะกลัวเขาจะมาแย่งลาภแย่งผลที่ตนเคยได้เคยมี หวงแหนที่อยู่อยู่ในลักษณะใจแคบ ถ้าเป็นสมณะก็เรียกว่าตระหนี่อวาส ตระหนี่วัด ด้วยความเข้าใจผิดคิดไปว่าของส่วนรวมเป็นของของตน อันที่จริงจุดประสงค์ของผู้สร้างเสนาสนะและปัจจัยอื่นๆ ในวัด ก็เพื่อถวายเป็นของสงฆ์ เพื่อความสะดวกแก่ภิกษุสามเณร ท่านเรียกว่า อุทิศแต่สงฆ์ที่จรมาจากจตุรทิศ คือทิศทั้งสี่ ถ้าเพื่อเจ้าอวาสตระหนี่ที่อยู่เสียแล้ว จุดประสงค์อันนั้นก็เกือบจะเป็นหมันไป ด้วยเหตุว่าผู้มีอำนาจคอยหวงแหนและกีดกันไว้เพื่อประโยชน์และความพุ่มเฟือยของตน เป็นการสร้างบารมีบนความลำบากยากเข็ญของผู้อื่น ถ้าในทีใดผู้มีอำนาจประกอบด้วยธรรม และมีเมตตากรุณาเห็นแก่ผู้อื่น จะมุ่งบำบัดทุกข์บำรุงสุขของผู้น้อยด้วยความจริงใจ ขัดเกลาคความเห็นแก่ตัว



ให้ลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ผู้น้อยก็มีความสุข ความรุ่มเย็น มองกันด้วยสายตา
ที่เปี่ยมด้วยความรักความเห็นใจ ไม่ใช่เหมือนหนามที่คอยทิ่มแทงหรือ
ตำตาให้เคืองตาอยู่เสมอ เมื่อผู้มีอำนาจมอบสิทธิอันผู้น้อยควรจะได้รับ
ให้เขาได้รับตามสมควร ผู้น้อยก็ยินดีมอบความเคารพรักให้ และมีความ
ยำเกรงต่อผู้ใหญ่ อันเป็นสิทธิที่ท่านพึงจะได้รับโดยชอบธรรมเช่นเดียวกัน

อันนี้มองเข้าไปในวัดก่อนนะครับ การตระหนี่อวาส หรือตระหนี่
ที่อยู่ โดยเข้าใจผิดคิดว่าวัดนั้นเป็นของตนแต่เพียงผู้เดียว ทั้ง ๆ ที่ความ
จริงเขาสร้างไว้สำหรับสงฆ์ที่จรมาจากจตุรทิศ แต่พระราชบัญญัติหรือ
สังฆานัตติอะไรต่างๆ ก็ให้อำนาจแก่เจ้าอาวาสมาก

ต่อไปจะพูดถึงความตระหนี่ที่อยู่ในฝ่ายของคฤหัสถ์บ้าง อันนี้ก็
เห็นชัดมากขึ้นเหมือนกัน เช่นว่า มีที่มียางพองจะให้คนอื่นพึ่งพาอาศัย
ได้บ้าง เช่น เข้าพักอาศัยหรือจอดรถ แต่ก็ไม่ให้ กลับหวงห้ามกีดกัน
พองจะทำประโยชน์ส่วนรวมอะไรได้บ้าง ก็กลับเว้นเสีย ไปมุ่งแสวงหาแต่สิ่ง



ที่เป็นประโยชน์ส่วนตัวหรือไม่คำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นบ้าง นี่ก็เป็นอวาสมัจฉริยะ หรือว่ามีที่ มีตึก มีห้องให้เขาเช่า ก็คิดค่าเช่าแพงเกินไป อย่ว่าแต่จะให้เขาอาศัยอยู่บ้างตามสมควรเลย แม้เพียงเขาเช่าอยู่จะคิดค่าเช่าแต่พอประมาณให้เขาพออยู่ได้ ก็ไม่ทำ ตัวเจ้าของนั้นอยู่ได้ อยู่แล้วมั่งคั่งอยู่แล้ว แต่กลับคิดสตางค์แพงเกินไปโดยนึ้กถึงแต่ประโยชน์ของตัว ไม่นึกถึงประโยชน์ที่เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน จะพึงได้บ้าง อย่างนี้ก็เรียกว่า อวาสมัจฉริยะ เหมือนกัน

ขอย้อนกลับไปทางฝ่ายวัดอีก เราพูดกันอยู่เสมอในวงวัดว่า วัดมีที่อยู่ค่อนข้างมาก แต่ที่อยู่สำหรับพระเณรที่มาศึกษาเล่าเรียน สืบอายุ พระพุทธศาสนา ไม่ค่อยจะมีให้ พระเณรมาจากต่างจังหวัดเพื่อจะมาศึกษาเล่าเรียน หาที่อยู่กันไม่ค่อยได้ แต่พอถึงฤดูเข้าพรรษา มีคนมาบวชเป็นร้อยก็มีที่อยู่ให้ อันนี้ไม่เข้าใจว่าเป็นอย่างไร หรือหมายความว่าอย่างไร พระบางรูปต้องการจะเรียนปริญญาโททางศาสนา แต่หาที่อยู่ไม่ได้จึงต้องสึกไป เรื่องนี้ที่จริงทางการศาสนาน่าจะพิจารณาทบทวนนโยบายใหม่ ว่าควรจะทำ



อย่างไรจึงจะดีที่สุด หรือมีปัญหาอุปสรรคข้อขัดข้องอย่างไรเพราะพระเณร
ที่มามากที่อยู่ ท่านไม่เข้าใจว่าทำไมท่านจึงอยู่เพื่อศึกษาเล่าเรียนไม่ได้ แต่
พอถึงฤดูเข้าพรรษา มีผู้มาบวชใหม่เป็นจำนวน ๕๐ ก็มี ๑๐๐ ก็มี แต่ก็มี
ที่อยู่ให้ พระเณรที่จะสืบอายุพุทธศาสนา ท่านก็ต้องเรียนหนังสือ ที่บวช
มากเพื่อจะเรียนหนังสือ แล้วก็สืบต่อกันต่อ ๆ ไป อันนี้ผมขอฝากคำถาม
ไว้สำหรับท่านเจ้าอาวาสทุกท่านนะครับ ผมเองก็ไม่ว่าอะไรเกี่ยวกับ
เรื่องนี้ ก็เลยตั้งคำถามเอาไว้ ไม่กล้าวินิจฉัยเด็ดขาดลงไปว่าเป็นอย่างไร

สำหรับชาวบ้านโดยทั่วไป ที่ตระหนี่ที่อยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขต
หวงห้ามของคน ก็มีมาก แม้ตัวจะไม่ใช้อะไรในสถานที่นั้นแต่ที่จะคิด
เอื้อเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น มีน้อยที่จะทำ เก็บให้รกร้างว่างเปล่า
ไว้เฉย ๆ หรือว่าสงวนมากเกินไป ตนไม่ได้นึกถึงจิตใจของผู้อื่นก็เป็น
อวาสมัจฉริยะ อันที่จริงที่ดินเราก็ไม่ได้เป็นผู้ทำขึ้น ทุกคนก็มาอาศัยอยู่
ทั้งนั้น มันเป็นเรื่องที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติ เป็นมรดกของโลก แล้วคนก็
ไปจับจองกัน ตรงนั้นของฉัน ตรงนี้ของฉัน ทำนองนั้น



ประการที่ ๒

กุลมัจฉริยะ ตระหนี่ตระกูลหรือสกุล ในฝ่ายคฤหัสถ์หมายถึง การหวงแหนตระกูล มิตรสหาย คือตนเองรู้จักคุ้นเคยกับบ้านใดคนใด ก็ไม่ปรารถนาจะให้บ้านนั้นตระกูลนั้นไปคุ้นเคยกับใครอื่นอีก หวงแหน ความสนิทสนมไว้เพื่อตนเองเท่านั้น อันแสดงถึงลักษณะใจแคบประการหนึ่งในฝ่ายบรรพชิตยิ่งเห็นชัดขึ้น คือตระหนี่อุบาสกอุบาสิกา หวงแหนตระกูล อุบัติฐานว่าเคยเป็นอุบาสกอุบาสิกาของตน อุบัติฐานของตน หรือว่า เคยเป็นอุบาสกอุบาสิกาวัดนี้ แล้วจะไปพึ่งเทศน์ฟังธรรมที่วัดอื่น เพื่อ เปลี่ยนรสเสียบ้างเพราะรสเดิมจืดชืดเต็มทีแล้วก็ได้ ไม่ยอมคิดตีวง ให้กว้างออกไปว่า พุทธบริษัทก็คือกลุ่มชาวพุทธทั้งหมด ไปวัดไหนก็ได้ พึ่งเทศน์วัดไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมาวัดเราหรอก ให้สำเร็จประโยชน์ก็ ใช้ได้ทั้งนั้น อย่าไปถือวัดเราวัดเขากันเลย ขยายจิตใจให้กว้างก็วัดพุทธ ทั้งนั้น ที่จริงมันวัดเราทั้งนั้น ถ้าใช่ก็ใช่ทั้งหมด หรือถ้าไม่ใช่ก็ไม่ใช่ ทั้งหมดเลย มิเช่นนั้นจะเกิดการแข่งขันกัน พระแข่งดีกัน วัดเขาอย่างนั้น



วัดเราอย่างนี้ ตามต่างจังหวัดบางที่ก็สร้างโบสถ์แข่งกัน วัดเหนือเขาสร้างโบสถ์ใหญ่โตมโหฬาร วัดใต้ของเราโบสถ์ยังเล็กเหมือนเดิม เอ้า...ช่วยกันเรียกรั้วเงินสร้างแข่งกับวัดเหนือ คนที่เดือดร้อนคือใคร ก็ชาวบ้านแถววัดใต้นั้นแหละ เอ้า...เจ้าอาวาสวัดเหนือเขาเป็นพระครูแล้ว วัดเรายังไม่ได้เป็นเลย ก็ลุ้นกัน เข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อให้ได้เป็นพระครูกับเขาบ้าง แข่งกัน วัดเหนือเขาเลื่อนเป็นพระครูชั้นเอกแล้ว วัดเรายังเป็นชั้นตรีอยู่เลย ต้องลุ้นให้เลื่อนชั้น จะได้ทันกัน ต่อมาไม่กี่ปี วัดเหนือได้เป็นเจ้าคุณแล้ว ฯลฯ แข่งกันต่อไป นี้อะไรกัน ไม่เห็นมีประโยชน์เลย มันไม่กันไปเพื่อมกน้อยสันโดษ เพื่อถากกิเลส เพื่ออุบาสกอุบาสิกาผู้เข้าไปนั่งใกล้พระรัตนตรัย ใจเป็นอย่างไร ใจได้ใกล้หรือว่าใจห่างพระธรรมพระรัตนตรัยที่สำคัญที่สุดและเป็นประโยชน์ที่สุดต่ออุบาสกอุบาสิกา ก็คือพระธรรม ถ้าห่างเหินพระธรรมก็ได้ประโยชน์น้อย





ย้อนกลับมาที่กุลมัจฉริยะ พระภิกษุสามเณรผู้มีอุปถัมภ์แล้ว ไม่ปรารถนาให้เขาไปช่วยเหลือเอื้อเฟื้อภิกษุสามเณรรูปอื่นต้องการให้ อุปถัมภ์บำรุงเฉพาะตนเท่านั้น เป็นการผูกขาดกันทีเดียว อันนี้กินความ ไปถึงอุบาสกอุบาสิกาผู้อุปถัมภ์บำรุงพระ แล้วไม่ต้องการให้ใครอื่นไป เกี่ยวข้องกับพระที่ตนยึดว่าเป็นของตน ก็จัดรวมอยู่ในข้อนี้ด้วย ความจริงพระหรือสมณะเป็นคนของประชาชน ไม่ใช่คนของผู้ใดผู้หนึ่ง ถ้าทำตนเป็นคนมีเจ้าของ เป็นคนของผู้ใดผู้หนึ่งเสียแล้ว ก็ทำให้เสียอิสรภาพ บางทีอาจจะตกอยู่ใต้อำนาจของเขาเสียอีกด้วย คราวนี้ก็ยุ่งกันใหญ่ ถ้าไปตกอยู่ใต้อำนาจของโยมอุปถัมภ์แล้วแต่โยมอุปถัมภ์จะชี้เป็นอย่างไร ชี้หนักเป็นนก ชี้ไม่หนักเป็นไม้ ก็แย่ เสียอิสรภาพ ซึ่งสวนทางกับความ เป็นสมณะหรือความเป็นนักบวช อันนี้ผมต้องขออภัย ผมไม่ตั้งใจ สอนใครหรือพูดถึงใคร เพียงแต่พูดตามเนื้อหาของธรรมะ





ประการที่ ๓

ลาภมัจฉริยะ ตระหนี่ลาภผล ข้อนี้เห็นได้ง่าย คือความไม่ยอมเสียสละอะไรให้แก่ใครนั่นเอง ทรัพย์สมบัติทั้งที่ใช้ได้ ทั้งที่ใช้ไม่ได้ เอาเก็บไว้ดูเล่นพอรกพุกรกตา กลัวยก็เก็บไว้จนเน่าแล้วค่อยกิน จะแบ่งไปให้ใครก็ไม่แบ่ง เสียตาย จะกินเองก็เสียตายอีก

จะขอโยงไปถึงฝ่ายวัดอีกหน่อย พระภิกษุบางรูปท่านมีลาภเยอะจากการไปกิจนิมนต์บ้างอะไรต่ออะไรบ้าง ร่มก็เก็บไว้จนกรอบหมดหลายเล่มเยอะเยาะ ข้าวของอะไรต่ออะไร เต็มกุฏิแต่ใช้ไม่ได้เพราะมันเก่าหมดอายุแล้ว และไม่ได้ให้ใคร นี่ก็เข้าข่ายลาภมัจฉริยะ แต่เจ้าอาวาสบางรูป กุฏิเกลี้ยงเกลา มีแต่เสื่อผืนหมอนใบ ได้อะไรมาพระเถระเอาไปหมด ท่านเป็นเจ้าอาวาสจริงๆ คือมีแต่อาวาส กุฏิเปล่าๆ ไม่มีสมบัติอะไร พระเถระแบบนี้ผมก็เคยเห็น มักน้อย สันโดษ ไม่เก็บ ไม่สะสมอะไรเลย เบากายสบายใจ ไปเทศน์แต่ละครั้ง เครื่องกัณฑ์ที่ได้มาไม่รู้อยู่ที่ไหน



ลูกศิษย์คนไหนเอาไปก็ไม่รู้ นึกถึงท่านแล้วก็รู้สึกปีติปราโมทย์ เพราะว่าท่านปฏิบัติตนอย่างมักน้อยสันโดษ ไม่ตระหนี่ลาภ ผิดกับบางท่านมีของที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตัว แต่ก็ไม่ยอมเสียสละให้ใคร เก็บไว้ประดับบารมีที่ชอบพูดกันว่า “มันเป็นบุญของข้า” เป็นคำพูดที่คนชอบพูดล้อเลียนคนตระหนี่เหนียวแน่น คนประเภทนี้มีลักษณะคล้ายมดแดงเผ่ามะม่วง แม้มันจะกินไม่ได้ มันก็ไม่อยากให้ใครได้กิน ไม่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น ความจริงแล้ว ลากสักการะควรถือเป็นเพียงสิ่งอาศัยเท่านั้น ไม่ใช่เอามันมาไว้เป็นนาย มันเป็นทาสที่ซื่อสัตย์ก็จริง แต่ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นนาย มันจะเป็นนายที่โหดร้าย ลากสักการะเป็นนายที่โหดร้าย พระพุทธเจ้าท่านตรัสเตือนไว้ ลองอ่านดูในลากสักการสังยุตต์ พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย เล่ม ๑๖ พระพุทธเจ้าทรงดำหนิการคิดในลากสักการะ ตรัสเอาไว้มาก เช่น “ภิกษุทั้งหลาย ลากสักการะชื่อเสียงเป็นสิ่งทารุณเผด็จรอน เธอทั้งหลายไม่ควรแสวงหา ลากที่ได้มาแล้วควรละเสีย” ท่านองนี้ครับ มีมากทั้งสังยุตต์เลย พูดถึงความทารุณโหดร้ายของสิ่งนี้ทั้งนั้น



ประการที่ ๔

วัฒนธรรมจริยะ ตระหนักรู้ความดี ตระหนักรู้วาระ ข้อนี้ถ้าพิจารณาถึงการถือชั้นวรรณะในอินเดียและการที่วรรณะสูงเหยียดวรรณะต่ำ ก็น่าจะหมายถึงการถือชั้นวรรณะนั่นเอง ตรงตัว เช่นการที่กษัตริย์ พราหมณ์ ไม่อยากให้คนในวรรณะอื่นมาปะปนผสมกับวรรณะของตน ต่างพวกต่างอยู่ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส นักปราชญ์ใหญ่ของเรา ทรงมีมติว่าวัฒนธรรมจริยะ น่าจะหมายถึง การหวงแหนความดี ไม่อยากให้ใครได้ดีเท่าตนหรือยิ่งกว่าตน อีกนัยหนึ่ง “วรรณะ” แปลว่า ผิวพรรณ หมายถึงความสวยงาม การหวงแหนความสวยงาม เช่น หญิงสาวไม่อยากให้ใครงามกว่าตัว ก็รวมอยู่ในคำว่า วัฒนธรรมจริยะ ด้วยเหมือนกัน





ประการที่ ๕

ฉัหมมัจฉริยะ ตระหนี่ความรู้ หมายถึง การหวงแหนความรู้ไว้ ไม่ยอมบอกแก่ใคร กลัวผู้อื่นจะมีความรู้เท่าตัว ในหมู่นักเรียนยังเห็น ได้ชัด นักเรียนบางคนจะไม่ยอมบอกวิชาที่ตัวเองเก่งให้แก่เพื่อนนักเรียน ด้วยกัน เกรงไปว่าเพื่อนจะทำคะแนนได้เท่ากับตัวหรือยิ่งกว่าตัว แม้ ครูบาอาจารย์ในวิชาการต่างๆ สมัยโบราณก็ไม่ยอมบอกวิชาความรู้ให้ศิษย์ โดยสิ้นเชิง จะต้องหลบหนเคล็ดวิชาสำคัญเอาไว้ ทั้งนี้ เพื่อเอาไว้ใช้ปราบศิษย์หัวแข็งที่เข้าใจว่าอาจารย์ได้บอกวิชาความรู้ให้หมดแล้ว

ก็เป็นที่น่าภูมิใจนะครับว่า พระพุทธเจ้าของเราไม่รวมอยู่ใน ลักษณะนี้ด้วยเลย จะเห็นได้จากพระพุทธรูปปางที่ตรัสในมหาปรินิพพาน สุตตราว่า “ดูก่อน อานนท์ กำมือของอาจารย์ในธรรมทั้งหลายไม่มีแก่เรา” หมายความว่า พระองค์ได้ทรงแสดงธรรมหมดสิ้นไม่ได้ปิดบังอะไรไว้เลย



พูดถึงตรงนี้ อาจมีผู้แย้งด้วยพระสูตรที่ว่า ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงทำใบไม้ไว้ในพระหัตถ์แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้ในกำมือของพระองค์ กับใบไม้บนต้นไม้ในป่า อย่างไหนจะมีมากกว่ากัน เมื่อภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ใบไม้บนต้นไม้ในป่ามีมากกว่า พระองค์จึงได้ตรัสว่า “ฉันทันเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลายธรรมที่เราแสดงสั่งจยัตต์มีจำนวนน้อย ที่ยังไม่แสดงมีมากมายนัก” อันนี้อยู่ในพระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ สัจจัตตนิคาย สัจจัตตัตต์ สีสปาวนวรรค ว่าด้วยปาประคูลาย เมื่อเป็นดังนี้ จะไม่ขัดกันหรือ ตอบว่าไม่ขัดกัน เพราะที่พระองค์ทรงแสดงแก่พระอานนทนั้น หมายความว่าธรรมใดที่ควรละ พระองค์ได้สอนให้ละแล้ว ธรรมใดที่ควรเจริญ ก็ได้สอนให้เจริญแล้ว หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ พระองค์ได้ทรงแสดงไว้หมดแล้ว ส่วนที่ยังไม่ได้แสดงนั้น เป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน



ท่านจะเห็นได้ว่า ความตระหนี่ดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ จะมีผลกระทบกระเทือนและก่อให้เกิดความริษยา คือภาวะที่เห็นใครดีแล้วทนไม่ได้ ทั้งนี้ก็สืบเนื่องมาจากความเห็นแก่ตัว เมื่อมีความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ และความริษยา ผลที่ตามมาก็คือความทุกข์ ความเดือดร้อน และคนที่เดือดร้อนที่สุดก็คือคนผู้ที่ริษยาเขานั่นเอง ขอให้ท่านพิจารณา ดูให้ดีนะครับ คนที่เห็นแก่ตัวเป็นคนที่น่าสงสารที่สุด เพราะว่าเขามีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เขาจุดเพลิงเผาจิตใจของตัวเองไม่ได้ว่างเว้นเลย ยิ่งเห็นแก่ตัวมาก ความทุกข์ก็ยิ่งทวีขึ้นตามสัดส่วนของความเห็นแก่ตัว กลายเป็นโรคแสดงความดี คือเห็นความดีของคนอื่นเป็นเรื่องที่มั่งแมง หัวใจของตัวเอง ธรรมดาคนเราย่อมอนุโมทนาต่อความดีของคนอื่น มันก็สบายใจ ถ้าเห็นความดีของคนอื่นเป็นเรื่องที่มั่งแมงหัวใจของตัวเอง ก็ต้องเดือดร้อนมาก เหมือนคนเป็นโรคถ้ากินยาได้ก็ยิ่งพอหายโรคได้ แต่ถ้าคนไข้แสดงยา กินยาอะไรก็ไม่ได้ โอกาสจะรอดมันก็น้อย หรือ แพ้ยาก็แพ้ อย่างนี้จะทำอย่างไร คนปกติแพ้อะไรมา กินยาแก้แพ้ อาการก็ค่อยยังชั่วขึ้น แต่ถ้าเกิดแพ้ยาก็แพ้ขึ้นมา จะเอาอะไรมาช่วยได้



ฉะนั้น คนเห็นแก่ตัวและริษยาผู้อื่น ก็มักจะเอาดีได้ยาก ทำดีไม่ขึ้น เหตุ
ที่ทำดีไม่ขึ้นก็เพราะว่ามักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางที่แสหาโทษของ
คนอื่น นินทาว่าร้ายผู้อื่น แล้วตัวเองก็แย่งทุกที่ ต่ำลงทุกที่ สภาพจิต
มันตกต่ำ เวลาเรามีความรู้สึกนิยมชมชอบผู้อื่น นึกถึงคนที่เรานิยมชมชอบ
นึกถึงความดีการปฏิบัติดีของเขา อนุโมทนาต่อเขา ปีติก็เกิด คนที่ริษยา
คนดี ก็ไม่รู้จะว่าอย่างไรแล้ว

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ไม่เห็นแก่ตัวจะมีความสุขอยู่ทุก ๆ กรณี
เพราะว่าเขาเป็นคนใจกว้าง มองอะไรก็มองกว้าง เขาไม่เดือดร้อนเพราะ
ฝนตก เพราะเขาคิดว่า แม้เขาไม่ต้องการฝน แต่พี่น้องชานาและชาวสวน
เป็นอันมาก กำลังเรียกร้องหาฝนอยู่เพื่อปลูกพืชผักของตน เขาจะไม่
เดือดร้อนเพราะแดดออกจัด เพราะเขาคิดถึงบุคคลอื่นว่ามีคนจำนวนมาก
ที่กำลังต้องการแดดเพื่อตากผ้า ตากข้าวเปลือก หรือทำอะไร ๆ กับแดด
เขาคิดเห็นแต่ความสุขของผู้อื่น แม้จะถูกตำ ถูกนินทา เขาก็คิดว่าถ้า
บุคคลผู้ตำผู้นินทา จะมีความสุขขึ้นเพราะคำตำคำนินทานั้น เขาก็ยินดี



นอกจากนี้ การประสบเคราะห์กรรม โชคร้าย ความล้มเหลวต่างๆ
เมื่อเกิดขึ้น เขาก็คิดว่า ถ้าสิ่งเหล่านี้ทำให้เขามีความอดทนขึ้น เข้มแข็ง
ยิ่งขึ้น และมีใจสูงขึ้น เขาก็ยินดีรับเคราะห์กรรมอันนั้นเอาไว้

สิ่งที่มนุษย์ควรกลัวมากที่สุดไม่ใช่โชคร้าย ไม่ใช่เคราะห์กรรม
แต่คือความสุข ความสมหวังและลาภยศ ที่เป็นเครื่องมอมเมาจิตใจให้
มีดมนและตั้งจิตให้ต่ำลง

ผมมีเอกสารอยู่ชิ้นหนึ่ง จะขอนำมาเล่าสู่กันฟัง นำมาจาก
นิตยสาร*หมอชาวบ้าน* ประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านผู้เขียน
คือ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ จากศูนย์เวชศาสตร์ชุมชน คณะ
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี



“ความไม่เห็นแก่ตัวทำให้เกิดอะไรขึ้นในร่างกาย นักวิทยาศาสตร์ต่างก็ยอมรับอย่างแน่นอนแล้วว่า การช่วยเหลือคนอื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัวนั้นส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้กระทำ เหตุผลเป็นเพราะว่า คนที่ทำความดีต่อผู้อื่นจะได้รับความรักความนับถือจากผู้อื่นและเกิดปิติสุขในการกระทำอันนั้น การเกิดปิติสุขนั้น ก็เป็นผลมาจากการที่สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมานั่นเอง เกิดขึ้นเช่นเดียวกับหลังการวิ่งเหยาะๆ หรือทำสมาธิ ด้วยเหตุนี้ คนที่ทำความดีต่อผู้อื่น จึงมีจิตใจที่เป็นสุขและปราศจากความเครียด ซึ่งย่อมส่งผลดีต่อภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งสุขภาพของผู้นั้นด้วย

เพียงแค่คิดจะทำดี ก็ดีต่อสุขภาพแล้ว นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ แสดงถึงเรื่องราวของแม่ชีเทเรซ่า แม่พระที่ทำงานช่วยเหลือคนยากจนและผู้ป่วยในชุมชนเมืองกัลกัตตา ประเทศอินเดีย ผู้ซึ่งเคยได้รับรางวัลแมกไซไซเมื่อหลายปีก่อน หลังจากดูภาพยนตร์จบ ก็ได้ทำการเจาะเลือดนักศึกษา นำไปตรวจระดับของภูมิคุ้มกันโรค ปรากฏว่า



ภูมิทัศน์ทานของนักศึกษาเหล่านี้ ได้รับแรงบันดาลใจจากผู้กระทำดี มีระดับเพิ่มพูน เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติ...

นี่เพียงแต่อนุโมทนาต่อการกระทำความดีของผู้อื่น (ปัตตานุโมทนามัย) เท่านั้น

“...ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า แม้จะไม่ได้ลงมือกระทำดี เพียงแต่ชื่นชมหรือคิดจะทำดี ก็มีส่วนเสริมสร้างภูมิทัศน์ทานโรคแล้ว...”

นี่คือข้อความจากนิตยสาร*หมอชาวบ้าน* ตามที่อ้างแล้ว ฉะนั้นผมได้เขียนเอาไว้บ่อยว่า การร่วมมือกับผู้อื่นทำความดี เท่ากับการทำเอง ทำนองนี้ก็ดูในทางกลับกัน ถ้าไปร่วมมือกับโจรตำรวจจับแน่ เพราะผู้ร่วมมือย่อมถูกหาว่าเป็นโจรด้วย แต่ถ้าร่วมมือกับคนทำความดี ก็เท่ากับทำเองเหมือนกัน ถ้าเราทำมากไม่ได้เพราะกำลังมีน้อย ถ้ามีคนอื่นเป็นตัวตั้งตัวตี เราก็คอยร่วมมือกับเขา



มนิกรรม วชิกรรม และกายกรรมในเชิงกุศล ย่อมจะช่วยให้เสริมสร้างสุขภาพของคนเรา พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระจุนทะว่า “ดูก่อน จุนทะ เพียงแต่คิดจะทำความดีเท่านั้น ก็ดีแล้ว ไม่ต้องกล่าวถึงจะลงมือกระทำด้วยกาย วาจา” เพราะฉะนั้น ขอให้เราได้มาทำความดีเพื่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยทั่วไปด้วย

ข้อความจากนิตยสาร*หมอชาวบ้าน* ยังกล่าวต่อไปว่า

“...เพื่อสุขภาพของคุณ จงลดความเห็นแก่ตัวและความเคียดแค้นชิงชังลงเสีย แพทย์ได้ค้นพบว่า คนที่มีนิสัยโกรธง่าย ก้าวร้าว มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันมากกว่าปกติ และคนที่ไม่ยอมฟังคนอื่น จ้องแต่จะได้แย้งเป็นนิตย์ ก็มีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงมากกว่าปกติ...”



ผมขอเสริมนะครับ ที่จริงการปฏิบัติตรงนี้ทำได้ง่าย ไม่ยากเลย แต่คนส่วนมากก็ทำไม่ได้ สิ่งที่ควรทำคือ ฟังคนอื่นให้มากและพูดให้น้อย ฟังเหตุผลของเขาให้มาก ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น แทนที่เราจะรีบพูดอะไรออกไป ทำนองจ้วงแทงลงไปเลย เราควรถามให้เขาอธิบายเหตุผลของเขา ก่อน ว่าทำไมจึงทำอย่างนั้น พอเราเข้าใจเหตุผล เราก็นิ่งได้ เพราะเราฟังเขาได้ แต่บางคน พอมีใครทำอะไรไม่ถูกใจ ก็ด่าว่าออกไปเลยตามที่ตัวเองอยากจะทำ อยากจะพูด อยากจะทำ วิธีการนี้ไม่ถูกต้อง หรือบ้างก็พูดเพื่อให้สะใจตัวเอง มันก็ได้ แต่ว่ามันไม่มีผลดี เพราะฉะนั้น เราควรฟังเสียก่อนว่า เขามีเหตุผลอะไร เขากำลังทำอย่างนั้น บางทีเขามีเหตุผลที่เราคิดไม่ถึงหรือไม่ทันคิด เพราะว่าไม่ใช่เรื่องของเรา

และอีกท่อนหนึ่งที่ว่า คอยจ้องแต่จะแย้งเป็นนิตย์ ไม่มี Harmony คือ ไม่กลมกลืนกันไป เราควรจะได้แย้งเฉพาะที่มันจำเป็นจริงๆ เช่น ถ้าในทางพุทธศาสนา ถ้ามีใครสอนอะไรที่ผิดหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เราโต้แย้งได้ แต่ถ้าเขาไม่ได้สอนผิดหลักธรรมเป็นแต่เพียงว่าไม่ตรงกับ



ความเห็นของเรา เราก็ควรปล่อยไป แต่ถ้าขัดแย้งกับหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็โต้แย้งได้ บอกว่าพระพุทธเจ้าท่านแสดงเอาไว้แบบนี้ พระไตรปิฎกก็มี พระอรรรถกถาจารย์ก็อธิบายไว้แบบนี้ ถ้าเขายังไม่เห็นด้วย เราก็นิ่งเสีย คนที่ชอบโต้แย้งเป็นนิตย์และไม่ฟังคนอื่น มีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงมากกว่าปกติ เพราะเครียด

“...คนที่ชอบเคียดแค้นชิงชัง ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น ตกอยู่ในบ่วงกรรมอันน่าสงสาร กล่าวคือยังไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น ก็ยิ่งแยกตัวเองออกจากคนอื่นและยิ่งหมกมุ่นกับตัวเองตามลำพัง ซึ่งก็ย้อนกลับมาเพิ่มความรู้สึกไม่เป็นมิตรกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งย่อมเกิดโทษต่อสุขภาพของเขาย่างแน่นอน การจะตัดบ่วงกรรมดังกล่าวให้ขาด มีอยู่ทางเดียว คือฝึกทำดีต่อผู้อื่น...”

อันนี้ดีมากนะครับ “การจะตัดบ่วงกรรมให้ขาด มีอยู่ทางเดียว คือฝึกทำดีต่อผู้อื่น” มีคนเป็นจำนวนมากที่ไปทำพิธีตัดกรรมตามวัดวา



อารามต่างๆ หลายแห่ง เห็นพิธีที่เขาทำ คนที่ต้องการตัดกรรมก็เข้าไป
นั่งรวมกลุ่มกัน พระท่านก็เอาผ้าขาวโยนมาคลุมทั้งกลุ่ม แล้วท่านก็ว่า
คาถาอะไรของท่าน ว่าจบแล้วก็ดึงผ้าขาวออกก็เป็นอันว่าตัดกรรมแล้ว
มันง่ายเหลือเกิน แต่ต้องเสียค่าตัดกรรมหลายบาทอยู่ นั่นไม่ใช่ทางปฏิบัติ
มันอาจทำให้เกิดความรู้สึกอึดใจได้บ้างเล็กน้อย แต่ถ้าโลหิตเป็นพิษ ไป
ใช้ยาทาย่อมไม่ได้ผล จะตัดกรรม ก็ต้องหมั่นทำความดี เอากรรมดีนั้น
แหละไปตัดกรรมที่ไม่ดี ทำความดีก็ทำกับตัวเองบ้าง ทำกับผู้อื่นบ้าง
หรือสร้างความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจของคน จากนั้นก็ขยายความดีไปสู่ผู้อื่น

“...นายแพทย์ Paul Nitz แห่งคณะแพทยศาสตร์ ซานฟราน-
ซิสโกได้ทดลองรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ๒ คน ซึ่งต่างก็
เกลียดชังกัน โดยให้ทั้งสองคนผลัดกันซักรีดเสื้อผ้าให้แก่กันและกัน
ปรากฏว่าเมื่อทำได้สักพักหนึ่ง ระดับไขมันคลอเรสเตอรอลในเลือด (ซึ่งมี
ผลร้ายต่อผู้ที่เป็นโรคหัวใจ) ของคนไข้ทั้งสองลดลง และอาการเจ็บหน้าอก
เนื่องจากโรคหัวใจก็ทุเลาลงได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจ...”



นี่คือให้เขาทำความดีต่อกัน เมื่อทำแล้วก็เกิดความสุขใจขึ้น
ผลร้ายที่เกี่ยวกับสุขภาพก็ลดลง ไขมันก็ลดลง

“...การลดละความเห็นแก่ตัวและความไม่เป็นมิตรลง ย่อมจะ
ส่งผลดีต่อร่างกายของคนเราได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้น จงลดละ
ความเห็นแก่ตัว จงเห็นแก่ผู้อื่น...”

มีลูกศิษย์หลายคนของผม เป็นคนอหยาศัยดีมาก ๆ คิดถึงแต่ผู้อื่น
พอพูดถึงเขาก็ทำให้รู้สึกมีปิติ เขาคิดถึงแต่ความต้องการของคนอื่น จะทำ
อะไรบางอย่าง พอนึกถึงคนอื่นแล้วก็ระงับเสีย เห็นแก่ความสุขของคนอื่น
ทำนองว่า ถ้าเราทำแล้วคนอื่นเขาไม่ได้สุข ก็ไม่ทำ เปลี่ยนไปทำสิ่งที่คนอื่น
เขาจะได้สุข อันนี้เป็นอุปนิสัยที่ดี แล้วก็ทำให้เขาเป็นคนมีความสุขอยู่
เป็นประจำ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสร่าเริง มีความสุขอยู่ตลอดเวลา อันนี้
คือผลสะท้อนกลับมาจากการที่เขาเห็นแก่คนอื่น



“...จริยธรรมพื้นฐานที่มีอยู่ในทุกศาสนาข้อนี้ (ก็คือข้อที่ว่า จงลดละความเห็นแก่ตัว และจงเห็นแก่ผู้อื่น) ได้ถูกสั่นสะทอนด้วยค่านิยมแห่งวัตถุนิยมและธุรกิจนิยมในยุคปัจจุบัน อันรังแต่จะสร้างความทุกข์ความระส่ำระสาย ทั้งภายในบุคคลและสังคมทั้งหมด จนรู้สึกว่าจะถึงทางตัน...)”

ค่านิยมแห่งวัตถุนิยมและธุรกิจนิยม คือทำให้คนเห็นแก่เงินมากกว่าเห็นแก่คน เห็นแก่ตัวเลขในบัญชีธนาคารมากกว่าเห็นแก่ความสุขหรือสวัสดิภาพของคน ที่จริงเงินเขาก็ไม่ค่อยได้ใช้เท่าไรหรอก แต่พอเห็นแล้วรู้สึกว่ามีมาก ก็ภูมิใจ สบายใจของเขา ถ้าเขาเป็นผู้จัดการบริษัทสักแห่งหนึ่ง เขาจะคิดแต่เพียงว่า ทำอย่างไรคนในบริษัทจึงจะเป็นเครื่องมือทำเงินให้เขาได้มากที่สุด และใช้คนในบริษัทเป็นเครื่องมือในการทำเงินให้เขามากที่สุด ทำไมเขาไม่หัดคิดบ้างว่า ทำอย่างไรคนในบริษัทจึงจะมีสุขภาพดี มีความสุขในชีวิต ตามสมควรแก่สภาพของเขา คือเห็นแก่คนในบริษัทมากกว่าเงิน เพราะว่าคนที่จะช่วยทำเงินให้เขาได้ ก็คือคนในบริษัทนั่นแหละ ถ้าไม่มีคนในบริษัทแล้ว เขาจะทำเงินได้อย่างไร ถ้าหัดคิดอย่างนี้ได้บ้าง คนในบริษัทก็จะอยู่สบาย



จะขอยกตัวอย่างเรื่องในอดีตที่เขาพูดกันแทบจะทุกคนเรื่องบริษัท รถเมล์ขานายเลิศ ซึ่งได้ถูกเลิกไปสมัยรัฐบาลรวมรถเมล์ ก็มีการกล่าวขวัญถึงกัน (ซึ่งผมไม่มีประสบการณ์ของตัวเอง) ว่าทางบริษัทเอาใจใส่กับคนในบริษัทมาก ก็เห็นได้จากรถโดยสารนั้นแหละครับ พนักงานทุกคนสุขภาพเรียบร้อย และอ่อนน้อมถ่อมตน เอาใจใส่ผู้โดยสาร มีจิตใจอ่อนโยนและอะไรรีกร้อยอย่างครับ รวมความว่า ทุกคนชมว่าดี อันนี้แสดงว่า บริษัทเขาเอาใจใส่กับคนของเขามาก อันนี้ก็ยกขึ้นพอเป็นตัวอย่างนะครับ

“...ข้อเท็จจริงที่ได้เสนอมาทิ้งหมดนี้ ซึ่งชี้ชัดว่า ความเห็นแก่ตัว เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ทั้งทางกายและทางใจ และความเห็นแก่ผู้อื่นเป็นบ่อเกิดแห่งสุขภาพ น่าจะให้ความสว่างแก่สังคมของเรา ขอให้คนที่ทำดีต่อผู้อื่นอยู่แล้ว จงมีกำลังใจที่จะทำดีต่อไป ผู้เขียนหวังว่า สักวันหนึ่งคนที่รักสุขภาพของตัวเองจะได้หันมาช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัวดุจเดียวกับแพชชั่นวิงเพื่อสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้เกิดขึ้นก่อนหน้านี้แล้ว...”



และคุณหมอดีสรุปลงในตอนสุดท้ายว่า

“...จงหมั่นออกกำลังกาย จงระวังในการบริโภคอาหาร และจงช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว คงจะกลายเป็นสุขบัญญัติที่ทุกคนพึงปฏิบัติเป็นกิจวัตร”

นี่ก็คือข้อความทั้งหมดที่คุณหมอดีเขียนเอาไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ น่าสนใจมากนะครับ และขออนุโมทนาต่อข้อเขียนของคุณหมอสุรเกียรติ อชานานุกาฬ ซึ่งผมได้นำมาเป็นอุปกรณ์ในการบรรยายธรรมในคราวนี้ด้วย ถ้าจะเป็นบุญกุศลอันใด ก็ขอให้คุณหมอดีได้รับผลบุญอันนั้นด้วย

ต่อไปผมก็จะขอสนทนาต่อในเรื่องการหาความสุขจากการไม่เห็นแก่ตัว โดยจะขอพูดถึงการให้ทาน ในการให้ทาน เราควรมุ่งไปที่การกำจัดความเห็นแก่ตัว มากกว่าให้เพื่อได้ คือขอให้คำนึงว่าคนที่รับจากเราไปเขาควรจะได้อะไร มากกว่าเราจะได้อะไร และถ้าเราจะได้อะไรมา



ก็ขอให้เป็นเพราะเราทำเหตุเอาไว้ มันเป็นอัตโนมัติหรือ Automatic ถ้าชาวพุทธเรที่ตั้งจิตไว้แบบนี้ ปัญหาที่ถามกันมากมายในรายการธรรมะทางวิทยุ เรื่องทำบุญอุทิศกุศลให้ผู้ตายถึงหรือไม่ถึง ทำบุญอะไรแล้วจะได้อะไร ถ้าทำบุญอย่างนั้นอย่างนั้นจะได้ผลบุญมากหรือน้อย ปัญหาเหล่านี้จะได้ยุติกันเสียที ถ้าเรที่ตั้งจิตไว้ให้ถูก ปัญหาเหล่านี้จะยุติได้ และไม่เป็นช่องทางให้ผู้เห็นแก่ตัวมาทำมาหากินบนบ่าหรือบนหัวของพุทธบริษัท การให้เป็นสังฆทานก็เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ของผู้ให้ฝ่ายเดียว

เมื่อผู้ให้ปรารถนาจะทำสังฆทาน ก็ขอให้ตั้งใจว่า ทำเพื่อสังฆะ “สังฆะ” ก็หมายถึง หมู่ พวก กลุ่ม เช่น ถ้าท่านบริจาคของแก่โรงเรียน นั่นคือสังฆะ เป็นประโยชน์แก่คนทั้งหมดในโรงเรียน ทั้งเด็ก ทั้งครู เมื่อทำแล้ว ไม่ต้องถามเลยว่าท่านจะได้อะไร เพราะมันได้อยู่แล้ว ท่านได้มุ่งกำจัดความเห็นแก่ตัว ไม่ใช่ให้เพื่อได้ ถ้าเพื่อชาวพุทธเรที่ตั้งใจให้เป็นแบบนี้ หมุนใจให้ตรงแบบนี้ ปัญหาต่างๆ จะยุติลงได้เยอะเลย เวลาจะให้ก็ตั้งใจ



มุ่งไปที่คนรับ ว่าเขาจะได้อะไร จะเป็นประโยชน์ต่อเขาได้มากแค่ไหน
ไม่ต้องนึกถึงว่าจะจะเป็นประโยชน์กับเราอย่างไร เพราะผู้ให้มันถึงอย่างไร
ก็ได้อยู่แล้ว อย่าไปคิดบุญซีให้มันละเอียดจนเกินไป ว่าเราจะได้สักเท่าไร
ได้สักกี่เปอร์เซ็นต์ พูดอย่างนี้ อาจมีคนถามว่า อ้าว...ถ้าเช่นนั้น จะทำบุญ
ทำทานอะไรก็ไม่ต้องเลือกเลยหรือ ให้เรื่อยไปเลยหรือ ก็ไม่ใช่อย่างนั้น
ถ้าทำอย่างนั้น บางทีอาจเป็นการไปสนับสนุนคนเลวเข้าก็เป็นได้ เงื่อนไข
ย่อมมีอยู่ นั่นคือ อย่าคิดทำดีด้วยการสนับสนุนคนเลว อย่าสนับสนุน
คนอื่นให้เป็นคนไม่ดี เพราะจะทำให้มีคนไม่ดีมากขึ้นในสังคม ซึ่ง
เป็นการไม่ถูกต้อง

เพราะไม่เห็นแก่ตัว จึงอยู่เหนือทุกข์ คุณพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง
นะครึบ คุณเป็นตัวอย่างนะครึบไม่ใช่คุณเฉยๆ คุณเป็นตัวอย่างเพื่อจะได้ดำเนิน
ตาม ถ้าเราไม่สนใจที่จะดำเนินตามพระอรหันต์ เราจะต้องตกอยู่ใต้การ
ครอบงำของความทุกข์ตลอดไป เราพอใจเช่นนั้นหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นเรา
ก็ควรจะสมน้ำหน้าตัวเองที่สมัครใจจะอยู่ในกองทุกข์โดยไม่รู้จะอย่างไร



เหมือนกับคนที่เป็อนโคลนไปหมดทั้งตัว มองเห็นสระน้ำใสสะอาดอยู่เบื้องหน้า แต่ไม่รู้จักเดินไป มัวแต่คอยให้สระเคลื่อนมาหาตัวเอง อย่างนี้โง่หรือฉลาดกัน เป็นไปได้ไหม ที่สระน้ำใสสะอาดที่อยู่ข้างหน้าจะเคลื่อนมาหาตัวเอง แต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากที่อยู่ในลักษณะนี้ สระก็เห็น ๆ อยู่ นั่นแหละ แต่ไม่ยอมเดินไป ไม่เข้าหา ก็ไม่สามารถชำระตนให้พ้นจากจี้โคลนจี้ตมเหล่านั้นได้ อย่างนี้ก็ต้องโทษความโง่ของตัวเอง

ศิลปะแห่งการเอาชนะความทุกข์ เป็นศิลปะที่สูงสุดในบรรดาศิลปะทั้งหลาย เพราะฉะนั้นคนที่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ คือมีชีวิตที่มีความทุกข์น้อยที่สุด ย่อมได้รับความเคารพนับถือเป็นอันมาก เป็นอภิบุษนียบุคคล เป็นที่ยอมรับบูชา แต่จะมัวบูชากันแต่เพียงอย่างเดียวทำไม ทำไมไม่ทำเองเสียด้วย คือถือท่านเป็นแบบอย่างและลงมือทำเองด้วย ถ้ามัวแต่บูชาเฉยๆ เมื่อไรเราจะได้เป็นอย่างที่ท่านเป็น จะได้ถึงอย่างที่ท่านถึง สังคมไทยเราและคนไทยเรามักจะนิยมการบูชาด้วยการกราบไหว้และสักการะด้วยดอกไม้ธูปเทียน แต่ไม่นิยมการบูชาด้วยการทำอย่างที่ท่านทำ



เช่นที่พระพุทธเจ้าท่านยกย่องและได้เคยตรัสกับพระอานนท์ซึ่งใครๆ ก็ทราบดี พระท่านก็เทศน์กันอยู่บ่อยๆ “การบูชาด้วยการปฏิบัตินั้นแหละ อานนท์ เรายกย่องว่าเป็นการบูชาอย่างยิ่ง” แต่พอถึงคราวปฏิบัติกันจริงๆ ก็กลับชักชวนกันบูชาด้วยามิส ด้วยดอกไม้ธูปเทียน กราบไหว้ ทำอะไรกันใหญ่โตมโหฬาร แต่ไม่ยอมปฏิบัติ เหมือนที่ท่านอาจารย์พุทธทาส เคยพูดไว้ว่า “คนสมัยนี้ดีแต่ไหว้ พอบอกให้ประพฤติธรรมก็กำหู่” หมายถึง ไม่ฟัง อยู่ว่าแต่จะปฏิบัติอะไรเลย แม้แต่ฟังก็ไม่ฟังแล้ว ร้องออกมาว่า “ทุกข์จริงหนอ หนักจริงหนอ” แต่พอบอกทางให้ทำเพื่อ กำจัดทุกข์ให้เบาลง ก็กลับไม่ทำ ใจมันคือ แล้วจะไปโทษใคร

ความสุขที่ตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น นักปราชญ์ท่านถือว่าเป็นความสุขชั้นต่ำมาก หมายถึงการไปเบียดเบียนผู้อื่นแล้วได้ความสุข เป็นความสุขที่นักปราชญ์หรือบัณฑิตท่านรังเกียจ เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนทรมานทรมาย ความเห็นแก่ตัวเป็นโรคร้ายที่คอยดึงสังคมให้ต่ำลง ฉันทใจ ความไม่เห็นแก่ตัวก็เป็นคุณธรรมสูงส่งที่จะก้าวสังคมให้สูงขึ้น



ฉันนั้นเหมือนกัน ความไม่เห็นแก่ตัวเป็นธรรมที่ละเอียดประณีต และให้ความสุขอันชุ่มฉ่ำแก่บุคคลผู้ดำเนินตาม โดยการหัดมองถึงความจำเป็นและความปรารถนาของผู้อื่น ให้เห็นเป็นเรื่องสำคัญเท่าๆ กันหรือยิ่งกว่าความจำเป็นและความปรารถนาของตนเอง ด้วยการมองให้ไกลและกว้าง ก็จะมองเห็นความทุกข์ยากลำบากของมวลมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีทุกข์ทนอยู่ทุกตารางนิ้วของพื้นพิภพ ว่ากำลังต้องการผู้ช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทุกๆ มุมของโลกมีแต่เสียงคร่ำครวญอยากจะออกจากความทุกข์คร่ำครวญเรียกร้องหาความสุข ใครเป็นผู้ปล้นและยึดแย่งความสุขของเขาไป ส่วนหนึ่งคือตัวของเขาเอง และส่วนหนึ่งคือสังคม ดวงใจเป็นจำนวนมากแห่งผาก มีนัยน์ตาที่ขุ่นหมอง มองด้วยนัยน์ตาแห่งความผิดหวัง ความทุกข์ยากลำบากของคนบางคนอาจจะเกิดจากความสุขแบบเห็นแก่ตัวของคนบางคนก็ได้ เมื่อเป็นดังนี้ ไม่นึกบ้างหรือว่า ถ้าเราเห็นแก่ตัวเพียงคนเดียว นั้นหมายถึงการเจตนาทำอะไรให้เกิดขึ้นแก่เพื่อนมนุษย์เป็นร้อยๆ คน และความสุขที่เราได้มาเป็นความสุขที่ไม่มีรางวัลทางจิตใจเลย มีแต่ความเหี้ยมเกรียมและความทารุณโหดร้าย ซึ่งฝังลึกอยู่ในดวงจิตที่มีแต่จะมีดมนลงไปทุกวัน



การลดความเห็นแก่ตัวลง เป็นการแบ่งความสุขให้แก่ผู้อื่น และในเวลาเดียวกันก็เป็นการรักษาความสุขของตนให้ยั่งยืนและประณีตยิ่งขึ้น คนส่วนมากคุ้นเคยอยู่กับความสุขที่ได้อะไรๆ มา ถ้างลองตัดหาความสุขด้วยการเสียดละดูบ้าง ความสุขจากการที่ท่านไม่ได้อะไรที่มองเห็นทางวัตถุ แต่เป็นความชุ่มชื่นทางวิญญาณ จะเห็นว่าเป็นความสุขที่เยือกเย็นกว่า ประณีตกว่า ชุ่มชื่นกว่าและยั่งยืนกว่า บางทีทำอะไร ก็ให้สร้างความรู้สึกรื่นในใจว่า ทำโดยไม่มีผู้กระทำ (Doing without doer) การกระทำที่ไม่มีผู้กระทำ อย่างที่กล่าวไว้ในคัมภีร์บาลีว่า “การโก น กิริยา ว วิชชติ” การกระทำมีอยู่แต่ผู้ทำไม่มี นั่นก็คือการละลายตัวตนแห่งผู้กระทำ เหลืออยู่แต่การกระทำ และยกผลแห่งการกระทำนั้นให้แก่สังคมและโลก เราไม่ได้อะไรก็ไม่เป็นไร ได้น้อยหนอยก็ไม่เป็นไร แต่สังคมได้ มวลชนได้ ถ้าจิตใจคิดเพื่อแผ่ไปอย่างนี้ ถ้าคนจำนวนมากรู้สึกกันอย่างนี้ ก็จะเหมือนต้นไม้ที่แผ่กิ่งก้านมาประสานกัน ให้ร่มเงาแก่ผู้เดินทาง ความสุขก็จะแผ่ทั่วถึงไปในสังคมได้ เป็นโลกพระศรีอารีย์แต่ไม่ต้องคอยพระศรีอารีย์ เราสามารถสร้างขึ้นเองได้ สร้างสังคมให้เป็น “ศรีอารีย์สังคม”



ความสัมพันธ์ของทุกชีวิตจึงเป็นเหมือนร่างแหหรือตาข่ายที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ มนุษย์เราอยู่ในสังคม จะไม่สามารถแยกมาตรฐาน ไม่สามารถแยกตนออกจากสังคมได้ ถ้าเราไม่ช่วยให้สังคมดีขึ้น เราก็จะยกมาตรฐานของตัวเองให้ดีขึ้นไม่ได้ด้วย นั่นคือเราไม่สามารถที่จะดีคนเดียวได้ เราต้องพยายามให้ตนเองและสังคมที่เราอยู่ดีขึ้นพร้อมๆ กันไป เป็นการป้องกันความริษยาจากคนรอบข้างไปในตัว จะเข้าสู่ลัทธิที่ทางปรัชญาเขาเรียกว่า All-truism คือความไม่เห็นแก่ตัวอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ปฏิบัติยาก แต่เราก็ไม่ควรทิ้งเสียเลยทีเดียว เราควรจะพยายามแม้จะยากแต่ไม่ได้หมายความว่าทำไม่ได้ เป็นเรื่องที่ทำได้ และเป็นการเอาชนะความเห็นแก่ตัวของเราเองด้วย





ก่อนที่จะท่านจะสามารถเปลี่ยนนี้ได้ ท่านจะต้องพยายามลดความเห็นแก่ตัวและรู้จักเอาชนะตนเอง เพราะว่าคนที่ดีที่สุดในใจของเราเอง เรามีโอกาสมากที่สุดที่จะเอาชนะ ถ้าเราชนะตัวเองไม่ได้ ถึงจะชนะคนอื่นตั้งร้อยตั้งพันตั้งแสน ก็ไม่น่าภาคภูมิใจและเราจะหาความสงบภายในไม่ได้เลย มีแต่จะจุดกระชากลากถูให้เราถูสู่ถู่ก้างไป เรารู้จน กระจวน กระจวยอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดหย่อน เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นเราจะต้องพยายามเอาชนะตัวเอง ถ้าสามารถเอาชนะตัวเองได้ คนอื่นก็ไม่ต้องพูดถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนประเภทนี้ เขาไม่ต้องการเอาชนะใครอื่นอยู่แล้ว พยายามแต่จะเอาชนะตัวเองเท่านั้น ท่านลองสังเกตดูนะครับ มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยมากุกเข้าลง จุดรูปเทียนบูชาสักการะคนอย่างพระพุทธเจ้า คนอย่างท่านมหาตมะคานธี เพราะอะไร เพราะท่านเหล่านี้รู้จักเอาชนะตัวเอง และตั้งหน้าพยายามที่จะทำประโยชน์โดยไม่เห็นแก่ตัว ในที่สุดโลกก็ต้องกลับเป็นหน้าท่านเหล่านี้อย่างไม่มีวันที่จะปลดเปลื้องได้ง่าย



ขอให้เราพยายามปลูกฝังความรู้สึกขึ้นในใจว่า คนทุกคนเป็นเจ้าของบ้าน และคนที่อยู่ต่อหน้าเรานั้นแหละ เป็นคนสำคัญเราจะได้ปฏิบัติต่อเขาด้วยความอ่อนโยน ละเอียดละไม และตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ และให้ความสุขแก่คนทุกคนที่เรามีโอกาสคบหาสมาคมเข้าใกล้ พยายามปลูกฝังความหวังดี พิทักษ์รักษาให้มีความสุข ความชื่นบานแก่คนที่เราคบหาสมาคมตามสมควร ตามที่เขาควรจะได้รับ เมื่อทำได้เช่นนี้ก็ถือว่าเราได้ใช้หนี้สังคม ใช้หนี้เพื่อนมนุษย์ไปบ้างตามสมควร ด้วยการกระทำอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะมีความสุขมากขึ้น

เมื่อตั้งปัญหาขึ้นมาว่า ความสุขคืออะไร มีคำตอบอยู่ในหนังสือตำราต่างๆ ว่าความสุขคือความสบายกายสบายใจ เป็นการให้คำจำกัดความที่เกือบจะไม่มีทางค้น หรือไม่ต้องอธิบายอะไรอีกต่อไป ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้ให้คำจำกัดความเอาไว้ว่า “การขุดเสีย นำเสีย ซึ่งอาหารทั้งทางกายและทางจิต ชื่อว่าความสุข” ตามความหมายนี้มุ่งจะอธิบายว่าอาหารทางกายย่อมจะเบียดเบียนกายให้ได้รับความทุกข์ อาหารทางจิต



ก็จะทำจิตใจให้มีความสุขเช่นเดียวกัน ในทางจิตวิทยาถือว่า ร่างกายและจิตใจมีผลกระทบกระเทือนซึ่งกันและกัน คนที่ร่างกายอ่อนแอมีโรคภัยคอยเบียดเบียนอยู่เสมอ นานเข้าก็ทำให้จิตใจพลอยท้อแท้ง่ายไปด้วย ก็เป็นการแน่นอนว่า ในขณะที่ร่างกายถูกโรคเบียดเบียน จิตใจก็จะกระวนกระวายอยู่บ้าง มากหรือน้อยอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับกรณีแวดล้อมและคุณธรรมทางจิตใจ

พุทธศาสนาไม่ได้มองข้ามปัญหาเรื่องโรคทางกายนี้ไปเสียทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธสาวกรักษาความสะอาดและอื่นๆ อีกมาก เพื่อป้องกันโรค ดังมีหลักฐานปรากฏทั้งในพระวินัยและพระสูตร พระพุทธภาษิตซึ่งมีคนได้ยิน ได้ฟังกันอยู่มากในเรื่องนี้ก็คือ “อาโรคฺยปรมา ลาภา” *ลาภทั้งหลาย มีความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง* หรือ *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง* เวลาพูดหรือเขียนภาษิตนี้ไม่ควรเขียนว่า “อาโรคฺยา ปรมาลาภา” เพราะเป็นภาษาที่ไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องคือ “อโรคฺยปรมา ลาภา” อันนี้เป็นภาษาศาสตร์ที่ต้องอธิบาย แต่ว่าจะไม่อธิบายในที่นี้ แต่เป็น



หลักฐานแสดงว่าพระพุทธศาสนามองเห็นว่าการไม่มีโรคเป็นเรื่องดีและการมีโรคเป็นเรื่องร้ายเหมือนกัน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะร้ายที่สุด ถ้าสามารถทำใจให้ดี แต่ว่าโดยทั่วไปก็เป็นเครื่องบั่นทอนความเจริญอยู่ไม่ใช่น้อยเหมือนกัน

มองไปอีกด้านหนึ่ง ความกระวนกระวายใจ ความร้อนใจ และความตึงเครียดทางอารมณ์ (Emotional tension) ย่อมจะก่อให้เกิดผลึกกระทบกระเทือนแก่ร่างกายอย่างแน่นอน เพราะว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด



ความ

สุข จากการไม่ยึดมั่นถือมั่น





๗๖

ความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว



ความสุขจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น



โดยทั่วไป ชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยความยึดมั่น เราร้อนอยู่ด้วยความต้องการอันไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุด ถูกความอยากเผาผลาญให้เราร้อนอยู่ภายใน แม้สิ่งที่เขาเข้าใจว่าเป็นความสุข หรือความสนุกสนานเพลิดเพลิน ก็มีความทุกข์เจือปนอยู่ด้วย แต่มนุษย์ก็ยังคงต้องการ

วัตถุแห่งความยึดของบุคคลนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้

๔ ประการ เรียกว่า อุปาทาน

๑. กามอุปาทาน ความยึดติดในกาม
๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดติดในทิฐิ
๓. สីลัพพคูปาทาน ความยึดติดในศีลและพรต หรือพิธีรีตองต่างๆ
๔. อัตตวาทุอุปาทาน ความยึดติดในตัวตน



ขอขยายความเพื่อให้เข้าใจกว้างออกไปดังนี้

๑. **กามุปาทาน** = ความยึดมั่นในกาม กาม แปลได้ ๒ อย่าง คือ ความใคร่อย่างหนึ่ง สิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาอย่างหนึ่ง อย่างหลังท่านเรียกว่า **วัตถุกาม** อย่างแรกเรียก **กิเลสกาม**

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ นั่นเองเป็น **วัตถุกาม** คือเป็นที่ตั้งแห่งกาม เป็นสิ่งเร้าให้เกิดความใคร่ ส่วนตัวความใคร่เอง ท่านเรียก **กิเลสกาม**

มนุษย์ทั้งหลายได้ตกอยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของกามทั้ง ๒ นี้ อย่างไร เห็น ๆ กันอยู่แล้ว มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายยึดมั่นอยู่ว่าความสุขของเขาจะมีได้ก็ต้องอาศัยกาม คือ ต้องได้เห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส และได้ถูกต้องสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ปราศจากสิ่งเหล่านี้เสียแล้ว เขาจะมีความสุขไม่ได้ แม้ตัวความใคร่เองซึ่งมีสภาพเป็น



สิ่งเร้าร้อน กระทบกระชวย ทำปัญญาให้มีตมทน ทำจิตใจให้ตกต่ำ เขาก็ยัง
เข้าใจผิดไปว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขของเขา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเขา
ไม่เคยได้รับความสุขใดที่เหนือกว่านี้หรือแปลกไปกว่านี้ เช่น ความสุขอัน
เกิดจากความสงบ หรือเกิดจากคุณธรรม เหมือนเด็กที่พอใจแต่ในความสุข
อันเกิดจากการเล่นทรายหรือโคลนตม แต่พอเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วเขาก็เลิก
พอใจในความสุขอย่างนั้น แต่พอใจในความสุขที่สะอาดกว่าประณีตกว่า
เขาจะไปจับต้องทรายหรือโคลนตมก็ด้วยความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
เช่นเกี่ยวกับการงาน เป็นต้น แล้วก็รีบล้างมือล้างตัวให้สะอาด

ในการทำงานเดียวกัน คนที่จิตใจยังเยาว์ ยังไม่ได้รับการพัฒนาทาง
จิตใจย่อมพอใจหมกมุ่นมัวเมาอยู่ในกาม หมกตัวอยู่ในกามด้วยความ
สำคัญผิดและยึดมั่นอยู่ว่า “กามนี้เท่านั้นเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข” แม้
ถูกหนามแห่งกามทิ่มแทงเอา ถูกไฟคือกามเผาจนเอา ก็ยังไม่รู้สึก
สำคัญผิดไปอีกกว่าเป็นเพราะเหตุอื่นและโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่แท้เป็นเรื่อง
ของความใคร่ในกามคุณของตนเอง เป็นเรื่องความยึดมั่นของตนเอง



ตัวอย่าง ชายหนุ่มรักหญิงสาว ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเป็นความใคร่
ในกามคุณเสียมากกว่าความรักแท้รักบริสุทธิ์ แต่เขายังเข้าใจผิดว่าความรัก
ของเขาบริสุทธิ์ เขารักด้วยต้องการเซซชมรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ
ทางกายที่จะพึงได้จากหญิงนั้น แม้จะมีเรื่องคุณธรรมและความเห็นอก
เห็นใจเจืออยู่ด้วยก็ตาม ข้อพิสูจน์ว่าเขารักใคร่ด้วยอำนาจกามคุณก็คือ
ถ้าหญิงนั้นไปเกี่ยวข้องกับชายอื่นในแง่เสนาหา เขาจะโกรธมาก อาจทำลาย
ชีวิตของหญิงนั้นเสียก็ได้ นี่หรือรักแท้ รักบริสุทธิ์ ความจริงมันคือกามคุณ
ที่เขาพากันเรียกเสียใหม่ว่าความรัก เพราะความรักของเขาเต็มไปด้วย
ความยึดมั่น หวงแหน คับแค้น เร่าร้อน ริษยา และทำให้เกิดโทษสงายที่สุด
ในกรณีที่หญิงสาวรักชายหนุ่มก็เหมือนกัน

ในรายที่แต่งงานกันจนมีลูกด้วยกันแล้ว ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไป
รักคนอื่นอีกก็ถือเป็นเรื่องเดือดร้อนมาก ความริษยา ความชิงชัง ความ
อาฆาตเคียดแค้นเกิดขึ้นอย่างสุดจะพรรณนาได้ จนถึงกับทำร้ายทุบตี
และประหารชีวิตของฝ่ายหนึ่งเสียก็มี ความเคียดแค้นเหล่านั้นสืบเนื่อง



มาจากความใคร่ ความยึดมั่นในกามข้อพิสูจน์ก็คือในรายที่เรามิได้มีความใคร่ ความยึดมั่นในกามก็ไม่ทำให้เราเดือดร้อนได้ ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะไปทำอะไร อย่างไร กับใครที่ไหน บางทีการทำการแก้แค้น สร้างเวรสร้างกรรมของเขาจนเสียชีวิตและตนเองต้องเป็นอาชญากรนั้น เป็นเกียรติยศนักหรือ ลูกของคนซึ่งมีพ่อหรือแม่เป็นอาชญากรนั้นเป็นเกียรติยศนักหรือ การต้องไปติดคุกติดตะรางถึง ๒๐-๓๐ ปีนั้น เป็นเกียรติยศหรือ ถ้ามองชีวิตในระยะยาวจะเห็นว่าไม่ควรทำ เมื่อเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นก็ควรละ *อุปาทานในกาม* เสีย และถือเป็นโอกาสปลีกตนออกจากกามซึ่งเป็นของร้อน เข้าหาความสงบเย็นในธรรมหรือการบำเพ็ญคุณงามความดีให้สูงขึ้นไป จนใจพ้นจากความยึดมั่น แล้วจะเห็นคุณของการทำอย่างนี้ด้วยตนเอง

กามได้แฝงมาในรูปต่างๆ ผู้มีปัญญาจักษุน้อยก็ไม่อาจมองเห็นประจักษ์ได้ เสียงเพลงนั้น ถ้าฟังเนื้อร้องให้ดีแล้วจะเห็นว่าเป็นเสียงครวญแห่งกามในลักษณะต่างๆ เช่น เจ็บแค้น, ไม่สมหวัง, เสียหาย, หวังความสุข



ความชื่นบานแต่ยังไม่ได้สมหวัง, รำพันถึงผู้จากไปด้วยอาลัยอาวรณ์...
ล้วนแต่เป็นเสียงคร่ำครวญทั้งสิ้น เสียงเพลงคือเสียงคร่ำครวญ เสียง
ร้องไห้ เสียงพิลาปนรำพัน โลกเต็มไปด้วยความเศร้า ความระทมขมขื่น
ได้ยืนกันอยู่ทั่วไป แต่คนส่วนมากสำคัญผิดว่าเป็นเสียงแห่งความรื่นรมย์
ประหนึ่งว่าตนเป็นโรคชาติสท์ (Sadist) มองเห็นความทุกข์ทรมานของ
ผู้อื่นเป็นลึ่่งรื่นรมย์ของตน และชอบทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด เพื่อความพอใจ
ของตน

อย่างไรก็ตาม กามคุณนี้แหละคือเสน่ห์ของโลก เพราะมันเป็น
เหยื่อของโลก (โลกามิส) ทำนองเดียวกับเหยื่อที่ติดอยู่กับเบ็ด หุ้มเบ็ดอยู่
นั้นแหละคือเสน่ห์ของเบ็ด ปราศจากเหยื่อแล้ว จะไม่มีปลาตัวใดติดเบ็ด
เพราะเหยื่อปลาจึงติดเบ็ด ได้กินเหยื่อเพียงนิดเดียว กลืนเบ็ดเข้าไปด้วย
ปลาจึงถูกพรานเบ็ดลากไปได้ตามปรารถนาและวัดขึ้นบก ต้องทรมานทรมาน
ทุกข์ทรมานไปจนกว่าจะสิ้นชีวิตและเป็นเหยื่อของพรานเบ็ดนั่นเอง
เพราะใคร่เหยื่อจนตนเองต้องตกเป็นเหยื่อ



ลองนึกดูเถิดว่า คนในโลกที่พอใจติดเหยื่อของโลกแล้วต้อง
ทนทุกข์ทรมานอยู่ในโลกนี้ประมาณเท่าใด นำสงสารเพียงใด นำช่วยเหลือ
เพียงใด อย่างน้อยช่วยให้เขาได้รู้ว่าเหยื่อนั้นมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ด้วย ขอให้
กินเหยื่อด้วยความระมัดระวัง ถ้าฉลาดขึ้นก็จะกินแต่เหยื่อได้โดยไม่ติดเบ็ด
ทำให้พรานเบ็ดต้องเกี่ยว ยกเบ็ดขึ้นดูบ่อยๆ เห็นแต่เบ็ด เหยื่อหายไป

แต่จะมีใครสักกี่คนเล่าในโลกนี้ที่เป็นเช่นปลาฉลาด รอบรู้ และ
ที่ฉลาดขึ้นไปกว่านั้นก็สามารถรู้ได้ว่า เหยื่ออันใดมีเบ็ด เหยื่อใดไม่มีเบ็ด
เลือกกินเฉพาะเหยื่อที่ไม่มีเบ็ด ก็จะสามารถรักษาตัวให้ปลอดภัยโดยตลอด

ความกำหนัดในกามเป็นอาสวะ (สิ่งหมักคอง) อย่างหนึ่ง ซึ่ง
หมักหมมอยู่ในจิตสันดานของสัตว์โลก ยากที่จะละหรือปลดเปลื้องได้
ทั้งนี้เพราะมีความสุขเล็กๆ น้อยๆ คอยเป็นเหยื่อล่อให้หลง เป็นหลุมพราง
ให้ก้าวเข้าไป เมื่อติดหล่มคือกามแล้ว ก็ยากที่จะถอนตนขึ้นมา แล้วก้าว
ให้พ้นไปได้



สำหรับผู้สำเนียงรู้ถึงโทษของกามแล้วพยายามออกจากกาม แต่ยังไม่สามารถทำได้ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง เช่น พันธกรณีเกี่ยวกับความรับผิดชอบหรือกำลังใจยังไม่พอ เป็นต้น ก็ไม่น่าวิตก เพราะถึงอย่างไร คนพวกนี้จะต้องออกไปได้วันหนึ่ง เมื่อพันธกรณีสิ้นสุดลงหรืออบรมจิตและปัญญาจนกำลังใจและกำลังปัญญาเพียงพอแล้ว แต่คนที่ไม่เคยสำเนียงรู้ถึงโทษของกามเลย ศึกษาเรียนรู้แต่เรื่องคุณของกาม ได้ยินได้ฟังแต่กถาอันเป็นเหตุให้ความกระหายในกามเรงแรงขึ้น มีกิจกรรมอันช่วยุกามารมณ์อยู่ไม่เว้นวัน การศึกษา การทำงานและการเกี่ยวข้องในสังคมล้วนมุ่งเอาความสำเร็จทางกามเป็นผลที่มุ่งหมาย ในฐานะเป็นความสำเร็จของชีวิต ถ้าอย่างนี้แล้วเขาจะออกจากกามไปได้ได้อย่างไร คงจะต้องยึดมั่นเอากามารมณ์เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตเป็นแน่แท้ ในขณะที่กำลังแสวงหาอยู่นั้น ดวงจิตของเขาก็จะถูกเชื่อมด้วยเสาคือความผิหวังระทมขมขื่น โชกด้วยน้ำตาครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงกระนั้นเขาก็ยังคงกระเสือกกระสน แสวงหากามอยู่นั่นเอง เพราะอาณาภาพของกามุปาทานคือ ยึดมั่นว่า “กามนี้แหละเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอันแท้จริง”



กามในฐานะเป็นปวงที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “กามปาสะ” หรือกามบาสนั้น มีลักษณะคล้องและผูกมัดสัตว์ทั้งหลายไว้ในภพให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏแห่งกามภพนี้

การผูกมัดมีลักษณะที่ผูกหย่อนๆ ก็จริง แต่แก้ได้ยาก-ยากมากทีเดียว ผู้ต้องการแก้จะต้องใช้กำลังใจมาก ใช้กำลังสมาธิอย่างแรง เพราะแก้ไม่ได้ด้วยวิธีธรรมดา เหมือนปมบางอย่างที่แก้ได้ยากมันยุ่งไปหมดต้องใช้ดาบฟัน ซึ่งภาษาอังกฤษเรียกปมชนิดนี้ว่า Gordian Knot* อย่างที่พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราชทรงทำ



*เล่ากันว่าเป็นปมที่กษัตริย์กอร์ดิอุส (Gordius) แห่งไฟรเกีย (Phrygia) ผูกไว้ในสมัยโบราณ กล่าวกันว่าใครแก้ปมนี้ได้จะเป็นใหญ่ในเอเชีย อเล็กซานเดอร์มหาราช ทรงใช้ดาบของพระองค์ตัดปมนี้ ดังนั้นคำว่า “ตัดกอรีเดียน น็อท” จึงกลายเป็นสำนวนหมายความว่า การแก้ปัญหาที่ยากโดยฉับพลันด้วยการใช้กำลัง

อธิบายนี้จากพจนานุกรมอังกฤษฉบับของ A.S. Hornby หน้า ๕๓๙



กามคุณในฐานะเป็นพวงดอกไม้ของมาร-มารคือสิ่งที่ล้างผลาญ
คุณความดี และทำให้เสียคนได้ง่าย มารอาศัยพวงดอกไม้ทั้ง ๕ คือ รูป
เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย นี้แหละที่ย่อย่วยวณมนุษย์ และสัตว์
ในกามโลกทั้งมวลให้หลงเพลิดเพลินเดินเข้าไปสู่หลุมพรางของตน แล้ว
กักขัง ห้าหั้น ย่ำยีเอาได้ตามใจปรารถนา นักจิตวิทยาที่มองเห็นว่ามนุษย์
เปี่ยมล้นอยู่ด้วยกามุปาทานนั้น เห็นจะไม่มีใครเกิน ซิกมันต์ ฟรอยด์
เขาเห็นว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกามโดยสิ้นเชิง ไม่ว่าพฤติกรรม
กรรมใดๆ ของมนุษย์ล้วนมาจากแรงกระตุ้นของกามทั้งสิ้น การประดิษฐ์
ต่างๆ ศิลปะต่างๆ ในโลก ล้วนเป็นแรงกระตุ้นมาจากกามารมณ์ทั้งสิ้น

คนที่เห็นด้วยกับฟรอยด์ก็มีมาก ตามสายตาของฟรอยด์ดูเหมือน
ว่ามนุษย์ไม่สามารถเอาชนะกามกิเลสได้เลย แต่ตามสายตาของนักปราชญ์
ทางปรัชญาและศาสนา เห็นว่าบุคคลสามารถเอาชนะกามารมณ์หรือกามคุณ
ได้ โดยวิธีฝึกฝนควบคุมอินทรีย์ (Organs) ต่างๆ ของตนจนล่วงพ้น
ความพอใจในกามคุณได้ ในขณะที่เดียวกันก็เอาชนะความไม่พอใจได้ด้วย



การตั้งอยู่ในอุเบกขาวางใจเป็นกลาง ไม่เอียงไปข้างรักหรือข้างชัง เมื่อเป็นดังนี้ย่อมได้รับความสดชื่นแจ่มใสที่แท้จริง นักปราชญ์ทางนี้เห็นว่า จะสดชื่นอะไรในเมื่อใจถูกราคะ โทสะ และโมหะเผาผลาญอยู่ ต่อเมื่อพ้นจากราคะ โทสะ และโมหะ แล้วจึงเรียกว่าสดชื่นแท้จริง

การควบคุมอินทรีย์ (Sense-Organs) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การทำจิตให้มั่นคงด้วยกำลังสมาธิและการพัฒนาปัญญาให้รุ่งเรืองจนสามารถมองเห็นโทษของกามคุณอย่างชัดเจนอยู่เสมอๆ ทางนี้แหละจะสามารถเอาชนะกามกิเลสได้ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในกามโลกนี้อีก

ความเร่าร้อนทางใจ อันมีกามคุณเป็นเหตุ นั้น ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนทั่วไปทั้งที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและเกิดแก่ผู้อื่น น่าจะเป็นสังเวควัตถุ (เรื่องชวนสังเวชตลอดจิต) เพื่อถอนใจออกไปจากกามุปาทานได้ สำหรับผู้มีปัญญาจักขุดำเนินชีวิตอยู่ในทางสว่าง แต่สำหรับผู้ไร้ปัญญาจักขุเดินอยู่ในทางมืดและไร้ประสบการณ์ ก็คงมองไม่เห็นอะไรอยู่นั่นเอง



๒. ทิฏฐุปาทาน = ความยึดมั่นในทิฏฐิ วัตถุแห่งความยึดมั่น อีกประการหนึ่งของคนทั่วไปคือทิฏฐิ = ความเห็น หรือ ทฤษฎี โดยที่มักจะมองปัญหาเพียงด้านเดียวเห็นเพียงด้านเดียว แล้วเหมาเอาด้วยความเขลาว่าทั้งหมดเป็นอย่างนั้น เช่นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงพวกตาบอดคลำช้าง ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๓๘ เล่าว่า พระราชาในนครสาวัตถี รับสั่งให้ราชบุรุษนำเอาพวกตาบอดแต่กำเนิดมารวมกันที่หน้าพระลานหลวง แล้วให้คลำช้าง แต่ไม่ให้คลำทั้งตัว ให้คลำเพียงคนละส่วนเท่านั้น เมื่อเสร็จแล้วจึงถามว่า ช้างเหมือนอะไร คนที่คลำถูกหางก็บอกว่าช้างเหมือนไม้กวาด คนที่คลำถูกขา ก็ว่าช้างเหมือนเสาเรือนเป็นต้น ทุ่มเถียงกันด้วยเสียงดังว่า คำของเราเท่านั้นจริง ของผู้อื่นเท็จ โกรธกันจนถึงกับจะชกกัน พระราชาประทับทอดพระเนตร ทรงพระสรวลด้วยความพอพระทัยแล้วให้นำคนตาบอดพวกนั้นออกไป





พระพุทธเจ้าตรัสเล่าเรื่องนี้ให้ภิกษุทั้งหลายฟัง เมื่อภิกษุทั้งหลาย
มากราบทูลว่า ออกไปบิณฑบาตในเมืองสาวัตถี ได้ยินพวกสมณะเจ้าลัทธิ
ทั้งหลาย นั่งเถียงกันด้วยเสียงดังว่า ทิฏฐิ หรือทฤษฎีของเขาเท่านั้น
ถูกต้องของคนอื่นไม่เป็นจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศาสตาคณาจารย์
เหล่านั้นล้วนแต่มองเห็นเพียงด้านเดียวแล้วยึดมั่นในทิฏฐิของตน แล้ว
วิวาทกันเหมือนพวกตาบอดคลำช้างงะนั้น

พวกศาสตาคณาจารย์ทั้งหลายในสมัยนั้น ส่วนมากใช้วิธีแก่ง
ความจริงทางปรัชญา (Philosophical speculation) แล้วยืนยันทฤษฎี
ของตนโดยมิได้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง จึงมองปัญหาแคบด้านเดียว
มีดมัวและเดา แต่ถึงกระนั้นก็ยังยึดมั่นทฤษฎีของตนไว้ด้วยความเขลา
เป็นการปิดกั้นตนเองมิให้ก้าวไปข้างหน้า และขังตัวเองอยู่ในห้องแคบๆ
คือ ทิฏฐิของตน ถ้าเป็นทิฏฐิอันชั่วช้าลามกก็จะยิ่งเป็นโทษใหญ่ ไม่เป็นโทษ
เพียงแก่ตนเองเท่านั้น แต่จะเป็นโทษแก่ผู้เชื่อตาม ถือตามและปฏิบัติตาม
อีกเป็นอันมาก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *ทรงมองไม่เห็นสิ่งใดมีโทษมากเท่า*



มิจฉาทิฎฐิ คนผู้เป็นมิจฉาทิฎฐิเกิดมาเพื่อให้โทษแก่โลก ทรงมองไม่เห็น
สิ่งใดมีคุณมากเท่าสัมมาทิฎฐิ ผู้เป็นสัมมาทิฎฐิเกิดมาเพื่อประโยชน์แก่
โลกเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก

ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาบางคน มองพระธรรมของพระพุทธเจ้า
เพียงด้านเดียวเหมือนกัน แล้วติดอยู่เฉพาะในส่วนนั้น ปฏิเสธส่วนอื่น ๆ
เสียสิ้น ทั้ง ๆ ที่ตามความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเป็น
อเนกปริยาย (Many-sided views) เพื่อประโยชน์แก่บุคคลทุกระดับชั้น
ตามภูมิปัญญาของเขาเท่าที่เขาพอจะรู้ได้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์
แก่ตนตามสมควรแก่ฐานะ





แต่นักการศึกษาสมัยใหม่บางคน สำคัญตนว่าเป็นผู้เข้าใจ พระพุทธศาสนาดี ถูกต้อง ตรง เลื่อมใสพระพุทธวณะสูตรใดสูตรหนึ่ง ตอนใดตอนหนึ่ง แล้วปฏิเสธส่วนอื่นซึ่งมิใช่ส่วนนั้นทั้งหมด ว่ามิใช่ พุทธศาสนา

บางคนเลื่อมใส กาลามสูตร หรือ เกสปุตตสูตร อันว่าด้วยเรื่อง ความเชื่อว่าจะไม่ควรรับเชื่อ เพราะอย่างนั้น ๆ ๑๐ ประการ รวมทั้งไม่ควร เชื่อในฐานะที่ผู้นั้นเป็นครูของเราด้วย ในที่สุดก็ไม่เชื่ออะไรเลย เขามิได้ เอื้อเพื่อต่อคำสอนอื่น ๆ ของพระพุทธองค์ที่สอนให้มีศรัทธา = เชื่อสิ่งที่ ควรเชื่อ บุคคลที่ควรเชื่อ เขามิได้นึกว่ากาลามสูตรนั้น พระพุทธองค์ ทรงแสดงเป็นกรณีพิเศษ เฉพาะเรื่องเฉพาะคราวเท่านั้น แก่บุคคลกลุ่ม นั้นเท่านั้น





บางคนไปติดจุพมาลูกโยวาทสูตร ที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงแก้
 ปัญหาเรื่องโลก และเรื่องชีวิตวิญญานหลังจากตายแล้วเป็นอย่างไร แล้ว
 ยืนยันมั่นคงด้วยอ้างพระสูตรนี้อยู่สูตรเดียวว่าพระพุทธเจ้าไม่ทรงสน
 พระทัยเรื่องตายแล้วเกิดหรือไม่เกิด แต่ที่ทรงแสดงไว้ในที่อื่นมากมาย
 เกี่ยวกับการเวียนว่ายตายเกิด เขาไม่สนใจ ไม่รับฟัง ฝังใจอยู่แต่พระสูตร
 นั้นเท่านั้น ยึดมั่นด้วยทิวฐิวนั้นเท่านั้นถูกต้องอย่างอื่นเหลวทั้งสิ้น (อิทเมว
 สจฺจํ โมกขมณฺญํ) อันพระพุทธรองค์ตรีสเรียกว่า *สัจจาภินิเวส* จัดเป็น
 คันถะ = เครื่องผูกมัดอย่างหนึ่งในบรรดาคันถะ ๔ ประการ กล่าวคือ
อภิขณา ความโลภอยากได้ของผู้อื่น
พยาบาท การปองร้ายผู้อื่น
สีลพัตปรัมมาส ความยึดมั่นในวัตรอันไร้เหตุผลขาดปัญญา
อิทังสัจจาภินิเวส ความยึดมั่นว่านั่นเท่านั้นจริงอย่างอื่นเหลวไหล
 ทั้งสิ้น อันเป็นทรศนะที่แคบ มีดมน ทำให้ร้อนกายร้อนใจ เหมือนคน
 ขูดบ่อลิกแต่แคบ ยิ่งลิกยิ่งมืด และร้อนเมื่อลงไปอยู่ในนั้น



กล่าวโดยทั่วไป ในวงสมาคม ใครก็ตามที่เอาแต่ใจตัว ยึดมั่นแต่ความเห็นของตน ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้างนั้น มักเป็นที่เบื่อหน่ายของเพื่อนฝูง เป็นที่ระอาของผู้หวังดี เรียกกันว่าเป็นคนหัวดีหัวรั้น มีทิฐิมานะจัด ไม่มีคนนิยม ขาดเพื่อนเห็นใจและเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ใครไปแตะต้องความคิดเห็นของเขาไม่ได้ ถ้าทิฐิของเขาเป็นมิจนาทิฐิด้วยแล้ว ก็จะดึงเขาตกลงไปในห้วงเหวแห่งหายนะอย่างไม่ต้องสงสัย ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ยึดมั่นในทิฐิของตนฝ่ายเดียว หมั่นปรึกษาไต่ถามท่านผู้รู้ผู้ชำนาญที่เคยเดินทางมาก่อน เมื่อตนและผู้ใหญ่เห็นชอบแล้ว จึงทำลงไปด้วยความมั่นใจได้รับการสนับสนุน หากจะมีผิดพลาดบ้างก็ได้รับความเห็นใจในฐานะเป็นสิ่งสุดวิสัย การปรึกษาหารือกับท่านผู้รู้ทำให้ได้พระชนะที่กว้างไกล ท่านอาจชี้ให้เห็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น ชี้ข้อบกพร่องช่องโหว่ที่เรามิได้เฉลียวใจ ท่านอาจชี้ให้เราเห็นปัญหาหลายด้าน ถ้าปรึกษากับเพื่อนฝูงที่มีทั้งสติและปัญญาเท่าๆ กันก็เหมือนไม่ได้ปรึกษา แต่ถึงกระนั้น ถ้าถามความเห็นเขาบ้าง เขาอาจมีคำพูดบางคำที่สะกิดใจเรา ทำให้เรานึกบางสิ่งบางอย่างได้ อาจกลับตัวได้หรือล้มเลิก



ทิวฐิอันไมดีเสี๋ย อย่งไรก็ตาม ไมควรตามความคิดเห็นของผู้อื่นเสี๋ยจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง คลอนแคลน ไม่มั่นคง ถูกชักจูงได้ง่ายขาดเหตุผลอันพอตรองเห็นได้ด้วยตนเอง หรือขาดหลักอันเป็นที่พักพิงของตนเองกลายเป็นคนเชื่อ่ง่ายขาดเหตุผล คอยแต่ตามเสี๋ยงเขาว่าเสี๋ยเรื่อยไป

ทางที่ดีที่สุดก็คือ เดินทางสายกลาง มีหลักของตนเองพอสมควร และฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง ยึดหยุ่นในสิ่งที่ควรยึดหยุ่น ยืนหยัดด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่ควรยืนหยัด ขณะเดียวกันก็คอยพิจารณาความจริง อยู่เสมอ เมื่อความจริงเปลี่ยนไปแล้วก็ควรจะเปลี่ยนความคิดเห็น หรือความปักใจนั้นเสี๋ยด้วย เป็นบุคคลประเภท สัจจานุโลม ตัวอย่างเช่น เราเคยเห็นบุคคลผู้หนึ่งเป็นคนชั่วเพราะเขาทำช้วนานาประการ ทำให้เราปักใจว่าเขาเป็นคนเลว แต่ต่อมาเขากลับตัวเป็นคนดี ทำดี พุทธิ คิตติ เราก็เห็น คนอื่นก็เห็น มีข้อพิสูจน์หลายประการว่าเขาเป็นคนดีแล้ว เราก็ควรถอนความปักใจเดิมว่าเขาเป็นคนเลว มามีความเห็นตามเป็นจริงว่าเขาเป็นคนดี อย่งนี้เรียกว่า สัจจานุโลม ในทางตรงกันข้ามก็เหมือนกัน



คนที่เคยตีต่อมาอาจเป็นคนชั่วได้ เมื่อเหตุปัจจัยปรุงให้เขาชั่ว สิ่งทั้งหลาย
ทั้งปวงไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ จึงไม่ควรยึดมั่นในความเห็นจนเกินไป โดยเฉพาะ
ความยึดมั่นในทิวทัศน์ที่ผิดและชักชวนผู้อื่นให้มีทิวทัศน์เช่นนั้นด้วยย่อมมีโทษ
มาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“คนพวกหนึ่งเกิดมาเพื่อให้ทุกข์ให้โทษแก่คนมาก แก่เทวดา
และมนุษย์ทั้งหลาย นั่นคือพวกมิฉชาติภูฏี มีความเห็นวิปริต ทำบุคคล
เป็นอันมากให้ออกจากธรรมของอัสตบรูษ (คนดี) ให้ตั้งอยู่ในธรรมของ
อัสตบรูษ (คนเลว)”^๑”

“ส่วนคนอีกพวกหนึ่ง เกิดมาเพื่อประโยชน์สุขแก่คนมาก เพื่อ
ประโยชน์สุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย นั่นคือ ผู้เป็นสัมมาทิวฏีมี
ความเห็นถูกต้องทำบุคคลเป็นอันมากให้ออกจากอัสตบรูษ ให้ดำรงอยู่
ในสัทธรรม”

^๑ อังคุดตนิทาย เอกนิบาต ๒๐/๔๔

^๒ อังคุดตนิทาย ทุกนิบาต เล่ม ๒๐ ข้อ ๒๘๒



“คราวหนึ่ง มีพราหมณ์คนหนึ่ง ชื่อ อารามทัณฑะ ถามพระมหากัจจายนะ (สาวกผู้ใหญ่รูปหนึ่งของพระพุทธเจ้า) ว่าคฤหัสถ์ทะเลาะวิวาทกันเพราะเหตุใด สมณะทะเลาะวิวาทกันเพราะเหตุใด พระมหากัจจายนะตอบว่า คฤหัสถ์ทะเลาะกันเพราะตกอยู่ในอำนาจของกามราคะ บรรพชิตหรือสมณะทะเลาะกันเพราะตกอยู่ในอำนาจของทิฏฐิราคะ (ความกำหนดพอใจในทิฏฐิ) ^๒

พราหมณ์ถามว่า ใครล่วงพ้นได้แล้วซึ่งกามราคะและทิฏฐิราคะ พระมหากัจจายนะตอบว่า พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเวลานั้นประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี พราหมณ์เลื่อมใสประกาศตนเป็นอุบาสกนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต”





๓. สีลพทุปาทาน = ความยึดมั่นในศีลและพรต พจนานุกรมพุทธศาสตร์ โดยพระราชวรมนี (ปยุตโต ป.ธ.๙ พธ.บ.) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “**ศีลพทุปาทาน**^๑ ความยึดมั่นในศีลและพรต คือหลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่างๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสืบๆ กันมา หรือปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงายหรือโดยนิยมน่าขลัง ศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุผล Clinging to mere rule and ritual”

ศีลหรือหลักของความประพฤตินั้น ท่านผู้รับบัญญัติขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ความเป็นไปของมนุษย์ และประโยชน์ที่มนุษย์จะพึงได้จากข้อบัญญัตินั้นๆ ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่สังคมนั้น ในกาลนั้นและเทศะนั้น เมื่อกาลเวลาล่วงไป สภาพแวดล้อมของมนุษย์เปลี่ยนแปลง สถานการณ์ต่างๆ เปลี่ยนไป ความจำเป็นในการที่จะรักษาหลัก

^๑ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ หน้า ๑๒๕ ข้อ ๑๘๒



แห่งความประพฤติบางประการก็หมดไปด้วย ผู้ใดยังยึดมั่นในหลักเดิมอยู่ ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงแก้ไขยึดหยุ่นให้เหมาะสม ผู้นั้นย่อมประสบความลำบากเปล่า กลายเป็นถืออย่างมงายไร้เหตุผล ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการถือเช่นนั้น ถ้าเขายังถือมั่นอยู่ตามตัวหนังสือหรือตามที่ถือสืบ ๆ กันมาก็แปลว่า เขถือมั่นด้วยอุปาทาน หาได้มีประโยชน์อันใดไม่ มีแต่จะเบียดเบียนตนให้เดือดร้อนและเป็นเรื่องรุงรัง ไร้สาระ

วัตร หรือ พรต ก็ทำนองเดียวกัน ท่านผู้รู้ได้คิดขึ้นวางไว้เป็นแบบแผน เมื่อทำกันต่อมาก็กลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี อาจเหมาะสมและสมควรเฉพาะในสมัยของท่าน และบรรลุจุดมุ่งหมายได้จริงในสมัยของท่าน แต่พอล่วงกาลผ่านสมัยมาแล้ว ความจำเป็นเช่นนั้นไม่มีการที่จะรักษาลัทธิประเพณี ขนบธรรมเนียมอันนั้นไว้ ก็ไม่จำเป็นอีกต่อไป ใครยังยึดมั่นอยู่อย่างเดิมก็เสียเวลา เสียประโยชน์เปล่า ไม่มีผลอะไรแต่ประการใด เราควรรู้และศึกษาเรื่องเหล่านั้นในฐานะเป็นร่องรอยของชีวิต ไม่ใช่เอามายึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานว่าเคยทำกันมาอย่างนี้และต้องทำกันต่อไป



ในอดีตสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ทรงแลเห็นว่า มีลัทธิธรรมนิยมพราหมณ์เป็นอันมาก ที่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน เช่น การฆ่าสัตว์บูชายัญ ที่เป็นยัญใหญ่ถึงกับฆ่าเด็ก หรือฆ่าภักษัตริย์ก็เคยมี ทรงปฏิเสธยัญเช่นนั้น ทรงสั่งสอนเสียใหม่ให้บูชายัญโดยการสงเคราะห์ เอื้อเฟื้อกัน ช่วยเหลือชีวิตสัตว์แทนการฆ่าสัตว์ ผู้มีปัญญาจักขุพอตรองเห็น เหตุผลได้ก็เลิกการบูชายัญอย่างเก่า มาบูชายัญอย่างใหม่ตามแบบของ พระพุทธองค์ คือเมตตาปราณีต่อสัตว์

การประพฤติวัตรหรือพรตอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง ของนักบวชสมัยนั้นก็ยังมีมาก เช่นการเปลือยกาย การคลุกตัวด้วยจี๊เถ้า ตลอดเวลา การลงคลาน ๔ ขาอย่างสุนัข การยืนขาเดียว การนอนบน หนาม ฯลฯ ทรงเห็นว่าวัตรเช่นนั้นไม่มีประโยชน์ เป็นทุกข์เปล่าๆ ไม่มี ผลดีแก่ใคร ทรงสอนให้ประพฤติวัตรอย่างกลางๆ ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเกินไป เช่นทรงอนุญาตการนุ่งห่มเพียงเพื่อปกปิดความละอายและ ป้องกันหนาวร้อน อนุญาตที่อยู่อาศัยเพียงพอกันแดดกันฝน อนุญาตอาหาร



เพียงพอเลี้ยงชีพไปได้และฝึกจิตใจให้สะอาดผ่องใส ทรงสอนอย่างตรงไปตรงมา มีเหตุผล เป็นประโยชน์ทั้งทางโลกทางธรรม

มองให้ไกลเข้ามาถึงสมัยปัจจุบัน สิ่งที่เราเรียกว่า สีลพตปรามาส หรือ สีลพตูปาทาน นั้นมีอยู่เป็นอันมาก การนับถือพระรัตนตรัยนั้น จุดมุ่งหมายที่แท้จริงก็เพื่อ *การถ่ายแบบ* ในทางที่ดี การมีพระรูปของพระพุทธเจ้าไว้สักการบูชาก็เพื่อเอาวัตถุมารช่วยจิตใจ คือ จะได้น้อมระลึกถึงพระคุณของพระองค์ว่าทรงมีพระคุณอย่างนั้น ๆ เช่น ทรงมีพระมหากรุณาเพียงไร มีความบริสุทธิ์เพียงไร มีพระปัญญาอย่างไร แล้วน้อมเอาพระคุณเหล่านั้นมาสู่ตน หรืออบรมตนให้มีคุณธรรมคุณสมบัติอย่างนั้นบ้าง ถ้าเคารพนับถือไปในแง่ขลังและศักดิ์สิทธิ์ยอมไม่พ้น *สีลพตูปาทาน*





ไม่ว่าพระใหญ่หรือพระน้อย เดิมทีก็สร้างขึ้นเพื่อจุดประสงค์ใน *การถ่ายแบบ* เพื่อเป็นสื่อกลางให้ส่งกระแสใจไปยังพระพุทธรองค์หรือเพื่อระลึกถึงพระคุณของท่าน ซึ่งอยู่เบื้องหลังของรูปนั้น แต่ต่อมาได้เปลี่ยนไปเป็นเพื่อขลังและศักดิ์สิทธิ์กันเสียเป็นส่วนมากจึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับพระพุทธรูปในฐานะเดียวกับเทวรูปของพราหมณ์ มีการบนบานศาลกล่าว อ้อนวอนขอผลประโยชน์ ไปติดกันอยู่เพียงแค่นั้น การปฏิบัติตามธรรม ซึ่งเป็นเนื้อหาของพระพุทธศาสนาได้ถูกปล่อยปละละเลยเป็นอันมาก จึงไม่ได้รับผลของการนับถือพระพุทธศาสนาเท่าที่ศาสนาอันดีนี้จะอำนวยประโยชน์ให้ได้ ความวุ่นวายความเดือดร้อนของสังคมอันประจักษ์แก่ตาของเราทั้งหลายอยู่เวลานี้ย่อมเป็นลัทธิและฟุ้งให้เห็นว่า การนับถือพระพุทธศาสนาแบบกราบ ๆ ไหว้ ๆ ไม่ยึดต่อการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธรองค์มีผลร้ายอย่างไร ไม่ได้ประโยชน์คุ้มกับการลงทุนลงแรงเพียงไร เป็นการลงทุนที่เสียเปล่าเพียงไร





ผู้สร้างพระประเภทขลังและศักดิ์สิทธิ์ ย่อมมีจุดมุ่งหมายในการหาเงินมาเพื่อสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าสิ่งที่จะสร้างนั้นเป็นสาธารณประโยชน์ก็น่าเห็นใจและพอจะอนุโลมให้กันได้ เพราะถือเอาพระที่ขลังและศักดิ์สิทธิ์นั้นเป็นเพียงเครื่องมือไปสู่จุดมุ่งหมายคือประโยชน์ส่วนร่วม เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล หรือโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญ (ตามสมควรแก่ฐานะของตน) แต่ควรต้องระวังผลเสียอันเกิดจากความยึดมั่นด้วยอุปาทานในของขลังและศักดิ์สิทธิ์นั้นแล้วทำให้ฮึกเหิม ประมาท กร้านกล้า ทำลายผู้อื่นด้วยความสำคัญผิดว่ามีของขลังของศักดิ์สิทธิ์อยู่กับตัวแล้ว ทำนองว่า “มีพระดี” แล้วเที่ยวเกะกะระราน, ปล้นจี้, ข่มขืน, นักเลงโต, เมสุราอาละวาด ฯลฯ อันเป็นเรื่องก่อความเดือดร้อนแก่มหาชน เรื่องทำนองนี้มีอยู่มิใช่น้อย เรียกว่า มีทางได้และมีทางเสีย ต้องเสี่ยงอยู่มากเหมือนกัน

พระสงฆ์บางรูป มีวัตรปฏิบัติ ปฏิปทาน่าเลื่อมใส และมุ่งการทำสมาธิเพียรทางจิตเพื่อพ้นทุกข์เป็นจุดมุ่งหมาย ท่านจึงมีอำนาจจิตสูงด้วยกำลังของสมาธิ และเฉลียวฉลาดด้วยกำลังของวิปัสสนาปัญญา



คนเคารพเลื่อมใสมาก อะไร ๆ ที่เกี่ยวกับท่านก็ดูจะขลังและศักดิ์สิทธิ์ ไปเสียหมด ลูกศิษย์ใกล้ชิดก็สร้างเหรียญของท่านบ้าง ทำรูปเหมือนของท่านบ้าง ครั้งแรก ๆ อาจทำเพื่อเคารพบูชา หรือเป็นเครื่องระลึกประจำวันด้วยความเคารพเลื่อมใส ต่อมาเมื่อมีคนเลื่อมใสมากขึ้นก็เริ่มทำเพื่อหารายได้สร้างนั่นสร้างนี่ ใคร ๆ ก็พากันไปพึ่งบารมีของท่านให้ วุ่นวายกันไปหมด พวกมันได้เห็นเป็นทางได้โดยสะดวก อาจแฝงตัวเข้ามา ทำมาหากินกับเหรียญหรือรูปปั้นและรูปเหมือนของท่าน เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ก็ไปรบกวนท่านกัน จนท่านไม่มีเวลาเป็นของตนเองบ้าง เป็นการรบกวนความสงบสุขของท่านในปัจจุบัน อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย^๑ ลากสักการะและชื่อเสียงทารุณเผด็จรื้อน
หยาบคาย เป็นอันตรายแก่การบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากเครื่องข้อง
อันประเสริฐยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย (อย่าว่าแต่ภิกษุปุถุชนเลย) ลากสักการะ
และชื่อเสียงนี้ เป็นอันตรายแม้แก่ภิกษุผู้เป็นอรหันตปัจฉินาสพ”

^๑ สังยุตตนิกาย นิทานวรรค เล่ม ๑๖ ข้อ ๕๘๐



เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอย่างนี้ พระอนนท์จึงทูลถาม
ขึ้นว่าเพราะเหตุไร ลากสักการะและชื่อเสียงจึงเป็นอันตรายแก่ภิกษุ
อรหันตจีณาสพ

พระศาสดาตรัสตอบว่า “ลาก สักการะและชื่อเสียงมิได้เป็น
อันตรายต่อจิตที่หลุดพ้นแล้วของพระจีณาสพนั้นก็จริง แต่เป็นอันตราย
ต่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของพระจีณาสพนั้น นี่แหละอนนท์ เราจึง
กล่าวว่า ลากสักการะ และชื่อเสียงเป็นของทารุณ เผ็ดร้อน หยาบคาย...”

ในทางที่ถูก ที่เหมาะสมก็คือ ถ้าเลื่อมใสท่านก็ควรศึกษาให้รู้
ให้เข้าใจถึงข้อปฏิบัติของท่านว่า ท่านมีดีในตนของท่านอย่างไร มีคุณอย่างไร
แล้วถ่ายแบบเอาคุณอย่างนั้นเข้าไปในตน ดำเนินตามรอยของท่านสร้างสม
คุณธรรมอย่างนั้น ๆ ให้เกิดขึ้นในตน อย่างนี้แหละเรียกว่าเลื่อมใสจริง
ได้ผลจริง และได้ชื่อว่าอยู่ใกล้ท่านจริง โดยที่ไม่ต้องแฉวนเหวี่ยงของท่าน
ก็ได้ ไม่ต้องบูชารูปเคารพของท่านก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า



“ผู้ใดก็ตาม แม้เดินเกาะชายสังฆาฏิของพระองค์ไปอยู่ทุกหนทุกแห่ง ก็หาชื่อว่าอยู่ใกล้พระองค์ไม่ ส่วนผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ตนสมควรแก่เหตุผล ผู้นั้นแหละชื่อว่าอยู่ใกล้พระองค์อย่างแท้จริง”

ทรงเปรียบเทียบให้เห็นว่า “เหมือนลาที่เดินตามฝูงโคอยู่ด้วย ๆ แต่ก็หาเป็นโคได้ไม่” (ส่วนโคแท้ ๆ แม้จะอยู่ต่างหากจากฝูงโค ก็คงนับว่าเป็นโคอยู่นั่นเอง)

เพราะฉะนั้น ผู้เลื่อมใสพระรัตนตรัย ปรรณาคความบริสุทธิ์แห่งตน ปฏิบัติตามโดยชอบเพื่อความบริสุทธิ์ นั้นแหละ จึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายแห่งการถึงพระรัตนตรัย และได้ผลจริงทุก ๆ ด้าน เพราะพระธรรมนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว, เห็นได้ในปัจจุบัน, ไม่กำหนดกาล, เรียกให้มาดูได้, ควรน้อมเข้ามาในตน เพื่อให้กาย วาจาใจของตนประกอบด้วยธรรม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมและจะเห็นได้เองว่าธรรมนั้นประเสริฐ สูงส่งเพียงใด



พระพุทธศาสนาเป็นกรรมวาที-กล่าวกรรมสอนให้บุคคลเชื่อมั่นแก่นั่นในกรรมว่า เหตุดีย่อมก่อให้เกิดผลดี เหตุเลวก่อให้เกิดผลเลว เมล็ดพืชแห่งกรรมเช่นใด ย่อมก่อให้เกิดผลกรรมเช่นนั้น เหมือนบุคคลปลูกขนุนย่อมได้ขนุน และผลของมันย่อมเป็นขนุน เมล็ดพืชเป็นมะม่วง ต้นมันเป็นมะม่วงและผลย่อมเป็นมะม่วงอย่างแน่นอน จะอ้อนวอนอย่างไรก็ไม่อาจให้เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากเราเห็นว่าต้นมันเป็นมะม่วงแล้วฟันต้นมันทิ้งเสีย ผลของมันย่อมไม่มี

ในสมัยพุทธกาล พวกพราหมณ์เชื่อเรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ พวกกันลงอาบเพื่อล้างบาป พระพุทธองค์ทรงชี้แจงโดยเหตุผลว่าถ้าแม่น้ำนั้นศักดิ์สิทธิ์จริง สามารถล้างบาปได้จริงแล้ว พวกกุ้ง หอย ปู ปลา ก็คงล้างบาปได้มากกว่าพวกพราหมณ์และคงไปสวรรค์กันได้หมด แต่ทำเป็นเช่นนั้นไม่ ทรงชักชวนให้พราหมณ์มาอาบน้ำในธรรมวินัยของพระองค์ อาบแล้วตัวไม่เปียก ข้ามฝั่งแห่งสังสารวัฏได้ด้วย กล่าวคือให้อาบน้ำคือธรรม ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมและทรงเน้นว่า เมื่อกาย วาจา ใจ สุจริตแล้ว



น้ำดื่ม น้ำอาบ ก็กลายเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ไปทั้งสิ้น มาถึงสมัยนี้ ชาวพุทธที่ยังฝังใจเชื่ออย่างเอาจริงเอาจังกับความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์ของอะไรต่อมิอะไรมากมายก็ยังมีอยู่มาก สมมติว่าจะขลังและศักดิ์สิทธิ์จริงอย่างที่คนทั้งหลายเชื่อ ก็ไม่ควรฝากเนื้อฝากตัว หรือฝากความหวังไว้กับสิ่งนั้นมากเกินไป เพราะคุณเลือนลอย และอาจบังเอิญด้วยเหตุอื่น แต่ผู้นั้นมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น จึงเข้าใจผิดไปว่าเป็นเพราะสิ่งนั้นเป็นเหตุ ตัวของตัวเองนั้นแหละเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ พออบรมตนดีแล้ว ก็จะมองเห็นได้เองว่า อ้อ ที่พึ่งอันประเสริฐอยู่ตรงนี้เอง

“เป็นธรรมดาของคน ย่อมมีความปรารถนາอยากพบปะแต่อารมณ์ที่ชอบที่พอใจ และหลีกเลี่ยงอารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจแต่เพราะความโง่เขลา ไม่รู้ลึกว่าตนเป็นที่พึ่งพำนักที่ดีที่สุดที่จะหาได้ และเพราะความกลัวเห็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์...พระศาสดา (พระพุทธเจ้า) ทรงปลุกคนพวกนี้ให้ตื่นจากหลับ ให้เป็นผู้นับถืออาการภายใน คือ ให้นับถือพึ่งพิงตนของตนเอง ให้ทำใจของตนให้เที่ยงตรง



ให้เห็นความจริง ให้รู้เท่าความเป็นไปของโลก รู้จักกำหนดสิ่งต่างๆ ที่เป็นเหตุกับผลเนื่องกัน ให้กำหนดในทางกรรม (คือสิ่งที่เราทำด้วยกาย วาจา ใจ) และผลของกรรม มีผลดีผลชั่วแล้วแต่เหตุ ทำดีก็ได้ดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว กรรมเป็นเหตุ สุข ทุกข์ ความเจริญ ความฉิบหายเป็นผล ทรงห้ามไม่ให้หลงถือวัตถุกติลลิตี ให้ไตรตรองหาความจริงโดยตนเอง ฉะนั้น การถือวัตถุกติลลิตีเป็นการหลงตนเอง...พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้ที่ตื่นจากหลับของผู้ที่ฉลาดรู้จักใช้ความคิด...”



๑ จากเรื่อง การถือวัตถุกติลลิตี พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ในหนังสือ ธรรมจักขุ ฉบับที่ ๑ มาฆบูชา ๒๕๒๑ หน้า ๙



๔. **อัตตวาทุปาทาน** = ความยึดมั่นตัวตน โดยทั่วไปบุคคลผู้มิได้สดับธรรมของพระอริยะ ย่อมสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวตน และสำคัญมั่นหมายสิ่งภายนอกกว่าเป็นของตน เช่น บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สมบัติ ญาติพี่น้อง เพื่อน คู่รักของตน เมื่อสำคัญมั่นหมายดั่งนั้น ความทุกข์ ความกังวล ความร้อนใจก็เกิดขึ้นด้วยเหตุต่างๆ เช่น ความพลัดพรากบ้าง ความไม่ได้ตั้งใจหวังบ้าง

ความจริงสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เป็นของเรา แม้ตัวตนที่เราสำคัญมั่นหมายว่า เป็นเรา ก็ยังไม่เป็นของเรา มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยหนุนอยู่ อุปถัมภ์ค้ำชูอยู่ ก็ดำเนินต่อไปได้ พอขาดเหตุปัจจัยก็ดับไป เหมือนเปลวไฟจากตะเกียงน้ำมัน เมื่อยังมีเหตุปัจจัยคือไส้และน้ำมันอยู่ เปลวไฟก็ยังคงดำรงอยู่ได้ที่ขณะๆ พอสิ้นน้ำมันอันเป็นเหตุปัจจัยและไฟได้ไหม้ไส้เท่าที่พอจะไหม้ได้หมดแล้ว เปลวไฟก็ดับไป



เมื่อตัวตนแม้ของเราเองก็ไม่มีเสียแล้ว ก็เป็นอันไม่ต้องกล่าวถึงสิ่งภายนอก ที่รู้สึกว่าเป็นเราและเป็นของเรานั้นเพราะความยึดคืออุปาทาน

ธรรมดาของมนุษย์เรานั้น ประกอบด้วยขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และธาตุ ๖ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณธาตุ

ในอนัตตลักขณสูตร (สูตรที่ว่าด้วยลักษณะของอนัตตา) พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ขันธ ๕ ไม่มีตัวตน ไม่เป็นตัวตน ถ้าเป็นตัวตนแล้วก็ยอมไม่เป็นไปเพื่ออาหาร เราย่อมปรารถนาเอาได้ว่า จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย





ในชาตวิภังคสูตร^๑ มัชฌิมนิกาย อุปริปัญญาสก์ พระพุทธองค์ ทรงแสดงว่า คนเราประกอบด้วยธาตุ ๖ ดังกล่าวแล้ว และธาตุ ๖ นั้น บุคคลพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา เมื่อเห็นดังนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในธาตุทั้ง ๖ และจิตย่อมคลายความ กำหนดในธาตุทั้ง ๖ นั้น

บางคราวพระพุทธองค์ทรงแสดงอตตตา คือ ตัวตนเหมือนกัน เช่น ในโปฏฐปาทสูตร^๒ ทรงแสดงอตตตา ๓ อย่าง คือ อตตาทายา อันได้แก่ ตัวตนของมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน และเทพชั้นกามาวจรทั่วไป อตตาทันสำเร็จด้วยใจ อันได้แก่ กายของพรหมชั้นรูปพรหม และอตตาทิหารูปมิได้ คือพวกอรุปรหม แต่ทรงสอนให้ละอตตาทัง ๓ นั้นเสีย และว่าการละอตตาทัง ๓ เสียได้เป็นความสุข

^๑ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๖๘๓-๖๘๙

^๒ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่ม ๙ เรื่องที่ ๙



ในที่สุดทรงเห็นว่า คำว่า อัตตา (ตัวตน) นี้ เป็นเพียงโลกสมัญญา โลกนิรุตติ โลกโวหาร และโลกบัญญัติ คือสมมติเรียกกันทางโลก เป็นภาษาของชาวโลก ทรงพูดตามภาษาของโลก แต่ไม่ทรงยึดถือ

ข้อที่ว่า ตนเป็นที่พึ่งของตนก็ทำนองเดียวกัน ทรงเรียกขันธ์ ๕ ธาตุ ๖ ว่าตนตามสมมุติของชาวโลก เพื่อให้ชาวโลกเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ในชั้นจริยธรรม เพื่อให้สร้างตนเอง พึ่งตนเอง ด้วยการกระทำของตนเอง พระพุทธศาสนาเน้นปัญหานี้ จนได้ชื่อในภาษาอังกฤษสมัยปัจจุบันว่า A do-it-yourself religion

ศาสนาประเภทเทวนิยมนั้น มีคำสอนซึ่งมีแนวโน้มไปทางให้พึ่งพระเจ้า มอบความไว้วางใจแก่พระเจ้า ยอมตนแก่พระเจ้า สดแล้วแต่พระเจ้าจะบันดาลให้เป็นไป แต่พุทธศาสนาเนื่องจากเป็นศาสนาประเภทเทวนิยมไม่มีพระเจ้า จึงเน้นมาทางให้พึ่งตนเอง ด้วยการกระทำของตนเอง พระพุทธเจ้าเองก็ตรัสอยู่เสมอว่าให้มิตนเป็นที่พึ่ง พระองค์เอง



ทรงเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น วิธีพึ่งตนเองที่ดีที่สุดก็คือ พึ่งธรรม แม้พระองค์ก็ทรงถือเอาธรรมเป็นที่พึ่งเหมือนกัน คนที่ธรรมคุ้มครองแล้ว ก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองด้วยดี ผู้ที่ธรรมไม่คุ้มครองแล้ว ใคร ๆ ก็ไม่อาจคุ้มครองได้

ในจุฬาลงกรณ์สูตร^๑ สัจจกนิครนถ์ ทูลถามพระพุทธองค์ว่า ส่วนมาก ทรงสั่งสอนสาวกอย่างไร?

ตรัสตอบว่า ส่วนมากทรงสั่งสอนสาวกให้ตระหนักรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

สัจจกนิครนถ์แย้งว่า เหมือนอย่างว่า พื้นดินเป็นที่รองรับพืชพันธุ์ และสรรพสัตว์ทั้งปวง จึงทำให้พืชพันธุ์เจริญงอกงามและสรรพสัตว์ดำรงอยู่ได้ฉันใด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นตัวตนนี้แหละ จึงได้ประสพบุญและบาป ไม่มีตัวตนเสียแล้ว อะไรเล่าจะเป็นสิ่งรองรับบุญและบาปที่บุคคลทำ

^๑ มัชฌิมนิกาย มูลปดณาสกั พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ ข้อ ๓๙๖



พระศาสดาทรงขอให้สังจกนิครนถ์ยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า เขาเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของตนอย่างนั้นมีใช่หรือ ?

สังจกนิครนถ์ยืนยันเช่นนั้นและแถมว่า ประชาชนเป็นอันมาก ก็กล่าวเช่นนั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระราชาปเสนทิโกศลหรือพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้ทรงมีอำนาจเต็มทีในแคว้นแคว้นของพระองค์ ย่อมสามารถสั่งฆ่าคนที่ควรฆ่า ปรับคนทีควรปรับ เนรเทศคนที่ควรเนรเทศออกจากแคว้นแคว้นของพระองค์ได้ แต่การที่ท่านกล่าวว่ารูปเป็นของตน (หรือของท่าน) นั้น ท่านมีอำนาจบังคับบัญชาได้หรือ ว่าขอรูปร่างของเราเป็นอย่างนั้นเถิด อย่าเป็นอย่างนี้เลย



พระศาสดาตรัสถามอย่างนี้ถึง ๒ ครั้ง แต่สังจกนิครนถ์ก็ตง
นึ่งเฉยเสียมิได้ทูลตอบแต่ประการใด พระศาสดาจึงตรัสว่าเวลานี้เป็นเวลา
ที่ท่านควรจะต้องแก้ไขไมใช่เวลานึง ผู้ที่ตถาคตตามปัญหาอันชอบแก่เหตุ
ถึง ๓ ครั้งแล้วไม่ตอบ ศีรษะของเขาจะต้องแตกเป็น ๗ เลี่ยงในทีนั้น

ในที่สุด สังจกนิครนถ์ก็ทูลรับว่า ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ทั้ง
รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน และทูลรับเป็นช่วงๆ ว่า สิ่งใด
ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นบุคคลไม่ควรเห็นว่าเป็น
ตัวเรา เป็นของเรา

พระตถาคตเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าสังจกนิครนถ์ติดอยู่ในทุกข์ เข้า
ถึงทุกข์ กล้ากลืนทุกข์อยู่ แล้วยังเห็นว่าทุกข์เป็นของตนอยู่อีก ผู้เช่นนั้น
ย่อมไม่สามารถกำหนดรู้ทุกข์ได้เอง หรือไม่สามารถทำทุกข์ให้สิ้นไปได้





พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเปรียบเทียบว่า เหมือนบุรุษผู้ต้องการ
แก่นไม้ แสงหาแก่นไม้อยู่ เข้าไปในป่า ตัดเอาต้นกล้วยที่โคนต้นแล้ว
ตัดยอด ริดใบออก ไม่พบแม้แต่กระพี้ แล้วจะพบแก่นได้อย่างไร ข้อนี้
ฉันใด ท่านเองก็ฉันนั้น อันเราชักใช้ไล่เลียงสอบสวนในคำของท่านเอง
ก็ว่างเปล่าไม่มีแก่นสารอะไร แพ้ไปเอง ท่านได้กล่าวอวดท่ามกลางชุมนุมชน
ในเมืองเวสาลีว่า ไม่เห็นสมณพราหมณ์ผู้ใดที่เป็นคณาจารย์ แม้ที่ปฏิญาณ
ตนว่าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งถ้าได้ตอบกับท่านแล้วจะไม่
ประหมา ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ไม่มีเหงื่อไคลจากรักแระแม้แต่
คนเดียว แม้ถ้าท่านได้กับเสา เสาก็ยังหวั่นไหว ไม่ต้องกล่าวถึงมนุษย์

ดูก่อนอัครศิเวสสนะ บัดนี้หยาดเหงื่อของท่านหยดจากหน้าผาก
ลงยังผ้าห่มแล้วตกที่พื้น ส่วนเหงื่อในกายของเราเวลานี้ไม่มีเลย

เมื่อพระศาสดาตรัสดังนี้ สัจจนิกิรณณ์ก็นิ่งอึ้ง เก้อเขิน คอดก
ก้มหน้าซบเซา ไม่มีปฏิภาณใดๆ อีก



เมื่อเวลาผ่านไปพอสมควรแล้ว สัจจนิกนิครนถ์ได้ทูลถามพระพุทธรองค์ว่าด้วยเหตุเพียงเท่าใด สาวกของพระองค์จึงเชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอน ทำตามพระโอวาท ข้ามความสงสัยเสียได้ ถึงความแก้แค้นโดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่น อยู่ในคำสอนแห่งศาสดาตน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า สาวกของพระองค์เห็นปัญญาจันธิ์ โดยความเป็นของไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน เพียงเท่านี้ก็เชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอน ทำตามโอวาทของเรา ข้ามความสงสัยเสียได้ ถึงความแก้แค้นโดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่น... ฯลฯ

เพราะเหตุที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน พระพุทธรองค์จึงตรัสว่า สิ่งทั้งปวงอันบุคคลไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (สพฺเพ ธมฺมานาถ์ อภินิเวสย) เพราะเมื่อยึดมั่นในสิ่งใด ก็ย่อมต้องทุกข์เพราะสิ่งนั้น เมื่อยึดมั่นในตัวตนก็ย่อมต้องทุกข์เพราะตัวตน เพราะสิ่งใดที่บุคคลเข้าไปยึด (มีอุปาทาน) จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้เป็นไม่มีในโลกนี้ หรือแม้ในโลกไหนๆ



ก็ตามพระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่มีความหวาดสะดุ้ง
เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตนที่เดียว

ความยึดมั่นในตัวเอง ทำให้บุคคลมี อหังการ = ความทะนงตน
หรือความรู้สึกเชิดชูตน ที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Egoistic tendency
หรือ Arrogant view ความรู้สึกดังกล่าวนี้ นำความทุกข์มาให้แก่ตน
และผู้อื่นอย่างมาก มีลักษณะยกตนข่มผู้อื่น ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในหมู่มนุษย์
มิได้สดับธรรมของพระอริยะ ผู้หลงอยู่ในทิฐิมานะและตัวตน ก่อให้เกิด
ความเคียดแค้น บาดหมาง ความกระทบกระทั่ง ความริษยาและนำไปสู่
ความทุกข์อันยึดเยื้อ ความรู้สึกทะนงตนดังกล่าวแม้บางครั้งจะไม่ก่อทุกข์
แก่ผู้อื่นเพราะอยู่ภายในตนแต่ก็ก่อทุกข์ให้แก่ตนในฐานะที่เป็นภาระทาง
ใจอันหนักอึ้ง บางทีก็ทำให้คนผู้มีปัญญาจกษุณ้อย มองเห็นเป็นความ
ดิงามในฐานะแห่ง “ศักดิ์ศรี” หรือ “เกียรติยศ” แล้วแบกเอาสิ่งนั้นไว้
และกอดรัดเอาไว้อย่างเหนียวแน่น บางทีก็เป็นไปในรูปของการ “จม
ไม่ลง” บางคราวก็เป็นไปในรูปของการ “กลืนไม่เข้า คายไม่ออก” บางครั้ง



ก็มีพฤติกรรมทำนองเดียวกับนกที่ถูกเขาเอาไม้เสียบทางแล้วปล่อยให้บินไป ต้องมองสูงอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ เห็นไปจนหมดแรง แล้วตกลงมาตาย

หลุมพรางของโลกมีอยู่เป็นอันมาก คอยดึงดูดให้คนตกลงไป ผู้ไม่มีแว่นธรรม หรือกล้องส่องทางไกล คือ ธรรม (ธรรมาทาสะ) ย่อมเป็นการยากที่จะมองเห็น เมื่อตกลงไปแล้วบางทีก็ชื่นชมยินดีอยู่ในหลุมพรางนั้น ไม่คิดจะดึงตัวขึ้นมา เพราะคนเป็นอันมากตกอยู่ นึกว่าใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น นึกปลอบใจตัวเองว่า “ไม่เป็นไร ใครๆ ก็เป็นกัน” แต่ความสุขของผู้ไม่ตกหลุมพราง ไม่ติดบ่วงนั้นเป็นอย่างไร ไม่เคยได้รู้ จึงสำคัญผิด เห็นทุกข์เป็นสุขไปอย่างนี้แหละมีมาก ส่วนคนที่มึนทึบสนะ อันถูกต้องเห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นสุขเป็นสุขนั้นมีน้อย

เรื่องทุกข์สุขยังพอมองเห็นง่ายกว่าเรื่องมิใช่ตัวตน คนส่วนมากมีความสำคัญมั่นหมายเรื่องตัวตนว่าเป็นเรา นั่นเป็นเรา จึงมีความผูกพันอย่างไม่อาจจะแกะออกให้หลุดได้ จึงจมอยู่ในกองทุกข์นั่นเอง



อุปาทาน คือ ความยึดมั่นทั้ง ๔ ประการดังกล่าว มาเป็นเครื่องผูกพันมนุษย์ไว้กับความทุกข์ เมื่อปล่อยวางได้ ไม่มีอุปาทานก็เป็นความสุข ความดับอุปาทานโดยไม่มีเชื้อเหลือ ท่านเรียกว่า อนุปาทาปรินิพพาน เป็นภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็น Summum Bonum เป็นกิจที่พึงประสงค์อย่างยิ่งในการประพฤติธรรมเป็นภาวะที่ปลดปล่อยจากทุกข์ทั้งปวง

การปล่อยอุปาทานอย่างหนึ่ง แล้วไปจับเอาอีกอย่างหนึ่งไว้นั้น อีกหน้อยก็จะติดหมดทุกอย่างโดยไม่รู้ตัว เพราะอวิชาความไม่รู้ หรือ ความเขลา ดังลิงที่เอามือไปจับท่อนไม้ที่มียางเหนียวได้อยู่โดยรอบ เมื่อมือแรกติดยางเหนียวแล้วดึงไม้ออก เอามือที่สองไปยื่นเข้าเพื่อดึงมือแรกออก มือที่สองจึงติดยางเหนียวนั้นด้วย มือที่สามและที่สี่ก็ติดยางเหนียวโดยทำนองเดียวกัน จึงเป็นอันติดยางเหนียวหมดทั้ง ๔ มือ หรือ ๔ เท้า ต้องห้อยโหนตัวอยู่ที่ท่อนไม้นั่นเอง ได้รับทุกข์เวทนาเป็นอันมาก คนส่วนมากยึดมั่นอยู่ในอุปาทานทั้ง ๔ ประการ



บางรายแม้ละอุปาทานอย่างอื่นได้แล้ว แต่ไปติดอยู่ในอัตตวา-
ทุพาทานแต่ประการเดียว หรือติดอย่างใดอย่างหนึ่งก็เหมือนกัน ชื่อว่า
ติดอยู่ไม่อาจถอนตนให้เป็นอิสระโดยสมบูรณ์ได้ เหมือนลิงที่แม้จะคิด
ย่างเหนียวเพียงมือเดียวก็เชื่อว่าติดขอนไม้อยู่นั่นเอง ไม่อาจมีเสรีภาพได้
ฉันทใดก็ฉันทนั้น

วิธีละอุปาทาน วิธีละอุปาทานนั้นอยู่ที่การพิจารณาให้เห็นโทษ
ของอุปาทาน ไม่ว่าจะ กาม ทิฐิ สีสัพพตะ หรือ อัตตวาตะ ล้วนแต่มีโทษ
ทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาเห็นโทษแล้วก็พยายามบรรเทาความยึดมั่นต่าง ๆ
เหล่านั้นให้เบาบางลง ถ้ายังไม่อาจบรรเทาได้ ก็ให้พิจารณาเห็นโทษ
เนื่อง ๆ มองให้ดีจะเห็น เพราะความทุกข์อันปรากฏชัดเจนอยู่กับใจนั้น
ก็เพราะมีอุปาทาน ให้เห็นทุกข์อันเกิดจากอุปาทาน ก็ชื่อว่าเห็นโทษของ
อุปาทาน ถ้ายังบรรเทาไม่ได้ก็ให้อบรมสมาธิและปัญญาให้มีกำลังแรงกล้า
ขึ้น เพราะเมื่อเห็นโทษแล้วยังตัดไม่ได้ก็แสดงว่ากำลังใจยังไม่พอ กำลัง
ปัญญายังไม่พอ เหมือนคนที่เห็นการผูกมัดตรึงว่าเป็นโทษที่พึงสลัดออก



แล้วแต่ยังตัดไม่ขาด ทั้งๆ ที่มีดก็อยู่ในมือ แสดงว่ากำลังแขนยังไม่พอ ต้องบำรุงกำลังแขนให้แข็งแรงขึ้น และลับมีดให้คมขึ้นอีก ย่อมจะต้องตัดได้ขาดเมื่อกำลังเพียงพอ

การปล่อยอุปาทาน เหมือนการปลงภาระอันหนักลงเสียได้ ย่อมมีความสุขความโปร่งใจ เบาใจ เหมือนคนแบกภาระหนักมานานเมื่อปลงเสียได้ ไม่ยึดภาระอื่นไว้ก็ย่อมเบาสบาย ปลอดโปร่ง ใจใดก็ฉันนั้น

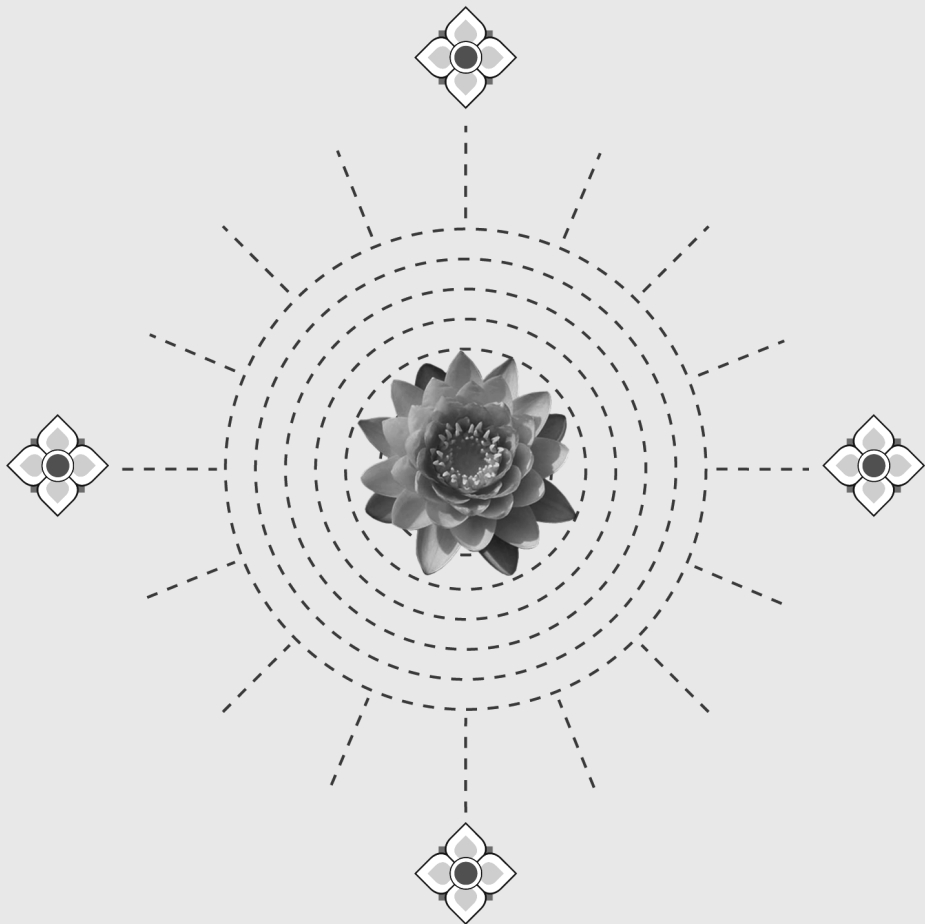
บุคคลอุ้มสิ่งใดไว้ย่อมหนักเพราะสิ่งนั้น ภายที่อุ้มภาระใดไว้ เช่น แม่อุ้มเด็กย่อมหนักเพราะภาระนั้น ยิ่งอุ้มนานและเดินทางไกล ก็ยิ่งหนักและเหน็ดเหนื่อยมากขึ้นฉันใด ใจที่อุ้มเอากิเลสไว้ อุ้มเอาอุปาทานไว้ก็ย่อมหนักฉันนั้น แม้อปากจะบ่นว่าไม่ไหวแล้วแต่ก็ยังอุ้มไว้ สิ่งที่ยึดไว้ นั้นยังเป็นสังขาร มีปัจจัยปรุง มีความทรุดโทรมคร่ำคร่าเป็นธรรมดาเข้าอีก ผู้อุ้มเอาไว้จึงต้องแก้ไขปรับปรุงยุ่งเหยิงอยู่เนื่องเนืองนิตย์ เพียงขั้น ๕ หรือ



กายใจของตนเพียงคนเดียวก็หนักแสนหนักอยู่แล้ว ยังอุ้มเอาสิ่งอื่น
ภายนอกตนไว้อีกด้วย อุปาทานอันมั่นคงว่า “เรา” และ “ของเรา” ลอง
คิดดูเถิดว่าจะต้องหนักสักเพียงใด

ชีวิตที่ไม่มีอุปาทาน จึงเป็นชีวิตที่ปลอดโปร่งสบาย ปล่อยสิ่ง
ทั้งหลายให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย (ยถาปัจจัย ปวตุตนฺติ) เข้าไปเกี่ยวข้องกับ
กับสิ่งต่างๆ ด้วยรู้เท่าทัน ด้วยปัญญาอันชอบ มิใช่เข้าไปเกี่ยวข้องอย่าง
มืดบอด ซึ่งจะก่อโทษให้นานัปการ^๑

^๑ เรื่องอุปาทานนี้ได้ใช้เป็นแนวในการแสดงปาฐกถาที่ตึกสิริวิทยาก่อนนายแพทย์และพยาบาล
โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๑





ปรีชา พิขิน

อ. วศิน อินทสระ**ชาติภูมิ**

เกิดวันจันทร์ที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๗
ที่ หมู่บ้านท่าศาลา อำเภอรัตตภูมิ จังหวัดสงขลา
เมื่อจำความได้ พ่อแม่ได้ย้ายไปอยู่ที่ หมู่บ้านตากแดด
ตำบลปากกรอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

การบรรพชา

บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี ที่วัดบุปผาราม

อุปสมบท

เขตธนบุรี กรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐

อุปสมบทเป็นภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗

ลาสิกขาเมื่อวันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗

การศึกษา

- มัธยม ๘ (สมัครสอบ) นักรรรมเอก เปรียญ ๗ (ป.ธ. ๗)
ศาสนศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



หน้าที่การงาน

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาปรัชญา

จากมหาวิทยาลัยบนาวัส ประเทศอินเดีย

- ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาพุทธศาสตร์

จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏฯ

สอนวิชาศีลธรรม

- ที่โรงเรียนราชินี

- ที่โรงเรียนพณิชยการสีลม (ดำรงตำแหน่งอาจารย์ผู้ปกครอง)

- ที่โรงเรียนเตรียมทหาร และดำรงตำแหน่ง

หัวหน้าแผนกสารบัญญ มียศเป็นร้อยโท

สอนวิชาพุทธปรัชญาเถรวาท-มหายาน

ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประมาณ ๑๒ ปี

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๑ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๓

สอนวิชาพุทธศาสนาในประเทศไทยและวิชาจริยศาสตร์

ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ประมาณ ๑๐ ปี

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๓ ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓



งานนิเทศสาร

เป็นบรรณธิการนิตยสารธรรมจักษุ ของมูลนิธิวิมามกุฏ-
ราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๙

เป็นบรรณธิการนิตยสารศุภมิตร ของมูลนิธิส่งเสริมกิจการ-
ศาสนาและมนุษยธรรม (กศม.) ของวัดมกุฏกษัตริยาราม
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๑

รางวัลพิเศษ

- ปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ได้รับโล่รางวัลชมเชย ประเภทสารคดี
จากคณะกรรมการจัดงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ
จากหนังสือเรื่อง “จริยาบถ” และในปี พ.ศ. ๒๕๑๘
จากหนังสือเรื่อง “จริยศาสตร์”
- ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับรางวัลพระราชทานเสาศาสนาธรรมจักร
ในฐานะ “ผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ประเภท
วรรณกรรม” เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี
- ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับเกียรติคุณบัตรรางวัลชมเชย
ประเภทสร้างสรรค์ด้านศาสนา จากกระทรวงศึกษาธิการ
จากบทความเรื่อง “หลักกรรมกับการพึ่งตนเอง”



- ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับโล่พุทธคุณูปการ
ระดับกาญจนเกียรติคุณ พร้อมเกียรติบัตร ในฐานะ
“ผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา”
จากคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม
- ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้รับรางวัล “ปูชนียบุคคล
ด้านภาษาไทย” เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓ จากกระทรวงวัฒนธรรม
เรื่อง พระอานนท์ พุทธอนุชา

หนังสือเรื่อง พระอานนท์ พุทธอนุชา นอกจากจะได้รับความนิยม
อย่างแพร่หลายในสังคมไทยแล้ว สารานุกรมวรรณกรรมโลก
ในศตวรรษที่ ๒๐ (Encyclopedia of World Literature in
the 20th Century) ได้นำเรื่อง พระอานนท์ พุทธอนุชา ไปสคูตี
ไว้ในหนังสือดังกล่าวนั้น เป็นทำนองว่า ได้ชี้ทางออกให้แก่สังคม
ไทยที่สับสนวุ่นวายอยู่ด้วยปัญหาหนักการ