



มองโลก อย่างรู้เท่าทัน ตามความเป็นจริง

พระเทพดิลก



มองโลกอย่างรู้เท่าทัน

ตามความเป็นจริง

พระเทพคิลก (ระแบบ จิตตภาโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

รวบรวม เรียบเรียง



คณะกรรมการจัดงาน

สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาในเทศกาลวิสาขบูชา

จัดพิมพ์เพื่อการเผยแพร่เป็นธรรมเนียมการแต่ท่านสาธุชน

เนื่องในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา

ณ ปริณชิตพิพิธภัณฑสถานหลวง

๒-๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒

มองโลกอย่างรู้เท่าทัน ตามความเป็นจริง

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ)

รวบรวม เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : วิสาขบูชา ๒๕๕๒

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย : ๕,๐๐๐ เล่ม

วัตถุประสงค์ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๑. เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษไทย
๒. เพื่อส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปสู่ชาวโลก
๓. เพื่อเป็นองค์กรในการประสานงานและดำเนินการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา
๔. เพื่อเป็นศูนย์กลางดำเนินการพิทักษ์รักษา และสร้างเสถียรภาพความเป็นปึกแผ่น ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

พระตำหนักล่าง วัดบวรนิเวศวิหาร บางลำภู กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๒๘๑-๒๑๓๙ โทรสาร ๐๒-๒๘๑-๓๖๗๕

พิมพ์ที่ บริษัท แปดสิบเจ็ด (2545) จำกัด

นางจรรพวรรณ วันทนทวี (พรศิวการพิมพ์) ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พุทธศักราช ๒๕๕๒

๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗ แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๙-๘๖๓๒, ๐๘๙-๙๙๖-๙๙๙๖ โทรสาร ๐๒-๕๓๐-๖๐๙๑

คำนำ



ในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ในเทศกาลวิสาขบูชา ณ ปริณทลท้องสนามหลวง ในแต่ละปีคณะกรรมการจัดงาน สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาในเทศกาลวิสาขบูชา มีความตั้งใจที่จะเผยแพร่พระพุทธศาสนาในรูปแบบต่างๆ และการเผยแพร่ที่ค่อนข้างเป็นถาวรกรรม คือดำรงอยู่นาน ได้แก่เอกสารที่เป็นหนังสือ และเอกสารในรูปแบบอื่น โดยเน้นไปที่หนังสือธรรมะ ในรูปแบบที่ไม่ค่อยยากจนเกินไป แต่อย่างเล่มชื่อเรื่อง “การมองโลกอย่างรู้เท่าทัน” ตามที่โลกมันเป็น โลกมันเป็นของมันอย่างไร ความจริงอย่างหนึ่งที่สากลคือ หลักการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธรรมทูตเทศ ๔ ประการ อันเป็นความจริงตามหลักของไตรลักษณ์และธรรมชาติของตัณหา นั่นคือ

๑. โลกคือหมู่สัตว์อันชวนำไปไกลไม่ยั่งยืน
๒. โลกคือหมู่สัตว์ไม่มีผู้ป้องกันไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน
๓. โลกคือหมู่สัตว์ไม่มีอะไรเป็นของของตนจะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป

๔. โลกพร้อมอยู่เป็นนิตย์เป็นทาสแห่งตัณหา

อันเป็นความจริงตามหลักของทุกขสังข และสมุทัยสังข ในขณะเดียวกันพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักความจริงที่คนทั่วไปมักจะมองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ทรงเรียกความเห็นเช่นนั้นว่าเป็นความวิปลาส คือความเห็นที่ไม่ยุติด้วยเหตุและความดี ๔ ประการ คือ

๑. มองเห็นสิ่งไม่สวยไม่งาม ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม
๒. มองเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน
๓. มองเห็นสิ่งที่是一切 ว่าเป็นสุข
๔. มองเห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตัวตน ว่าเป็นตัวเป็นตน

หลักทั้ง ๒ ชุดนี้ในความเป็นจริงแล้ว ชาวโลกเรามากจะไม่ยอมรับความจริงตามที่มันเป็น อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความรู้สึกว่าของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา ตามกระแสของกิเลสคือตัณหา มานะ ทิฏฐิ

การมาทำความเข้าใจกับความจริง ช่วยให้คนที่สามารถทำความเข้าใจยอมรับความจริงตามที่มันเป็นจะสามารถบรรเทาความประมาท ที่ถือได้ว่าเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสรุปพระธรรมเทศนาของพระองค์ตลอดเวลา ๔๕ พรรษา ที่ถือได้ว่าเป็นปัจฉิมพุทธพจน์ ด้วยพระพุทธดำรัสครั้งสุดท้ายว่า

“ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย เราขอเตือนเธอทั้งหลายให้ทราบไว้ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้สมบูรณ์เถิด”

การไม่ประมาท คือ ความไม่ประมาทในวัย ในชีวิต และในความไม่มีโรค ไม่ประมาทในการละเหตุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่สำคัญคือการไม่ประมาทในการระวังจิตของตน อย่าให้กำหนัด อย่าให้ซัดเคื่อง อย่างให้ลุ่มหลง อย่าให้ประมาทมัวเมามากเกินไป

คณะกรรมการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาใน
เทศกาลวิสาขบูชา มีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรื่อง
มองโลกอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง จะสามารถอำนวย
ประโยชน์แก่ท่านที่ได้รับมาแล้วอ่าน นำมาพิจารณาจนสามารถ
ปรับใจให้ยอมรับความเป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และ
ทรงแสดงไว้ อันเป็นการแสดงว่าได้แสดงการสักการะบูชาต่อ
พระรัตนตรัยด้วยการศึกษา ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเผยแพร่
อันเป็นพุทธบูชาด้วยการปฏิบัติตาม และการบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ
ขอความเจริญงอกงามในธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรง
ประกาศแสดงไว้ดีแล้ว จงมีแก่ทุกท่านโดยทั่วกันตลอดกาลเป็น
นิตย์เทอญ.

คณะกรรมการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา
ในเทศกาลวิสาขบูชา ณ ปริณทลห้องสนามหลวง
๒-๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒

สารบัญ

มองโลกอย่างรู้เท่าทัน	๑
ขันติมันไม่หวั่นไหว	๑๘
ขันติธรรมนำสร้างสันติ	๓๓

มองโลกอย่างรู้เท่าทัน



องค์ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้ในที่
นั้นๆ เมื่อกล่าวโดยเนื้อหาสาระแล้ว จะอยู่ในกรอบของอริยสัจ
ทั้ง ๔ ประการ คือ

**เรื่องของทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ เรื่องความดับทุกข์
เรื่องข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์**

แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์
เป็นหลัก

พระธรรมที่จะกล่าวในที่นี้ เป็นพระพุทธานุศาสน์ที่พระผู้มี
พระภาคเจ้าทรงตรัสเอาไว้ในนามธัมมเทศ เป็นการแสดง
สภาวะความจริงของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลก โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งคือชาวโลกว่า เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องพบกับหลักใหญ่ๆ
๔ ประการ การนำเสนอในด้านการเกิด เพราะว่าเป็นผลสืบ
เนื่องมาจากความเกิด เหตุให้เกิด ก็คือกิเลส เพราะฉะนั้นจึง
เป็นการแสดงความจริง ๒ ด้าน คือด้านของทุกข์สัจจ์ และ
สมุทัยสัจจ์

ทุกข์สัจจ์ทรงแสดงไว้ใน ๓ สถานะ คือ

๑. โลกคือหมู่สัตว์อันชรานำไปใกล้ไม่ยั่งยืน

เป็นการแสดงหลักอนิจจตา ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของ
ชีวิต ตั้งแต่เริ่มถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาเป็นต้นมา ชีวิตก็เลื่อน

ไหลเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ แต่ในการเปลี่ยนแปลงนั้นมี
อยู่ ๒ ช่วงใหญ่ๆ

ช่วงแรกคือตั้งแต่ถือปฏิสนธิมา จนอยู่ในวัยหนุ่มสาว ใน
ช่วงนี้ท่านเรียกว่า **แก่ปิด** เป็นความแก่ที่ปกปิดเอาไว้ ทำให้
เจ้าของชีวิตเข้าใจว่าตนกำลังเจริญเติบโต มักเรียกว่า **ความ
เจริญวัย** แต่พอเลยวัยหนุ่มวัยสาวเข้าสู่วัยกลางคนไปแล้ว
ความแก่ก็จะปรากฏตัวออกมาชัดเจน ในที่นี้ท่านเรียกว่า **ความ
แก่เปิดเผย** ให้ปรากฏออกมา เช่น ผมหงอก ฟันหัก หนัง
เหี่ยวย่น ร่างกายประกอบด้วยโรคภัยมาเบียดเบียนต่างๆ
เป็นต้น อย่างที่ปรากฏแก่คนแก่ทั้งหลายทุกยุคทุกสมัย แม้แต่
สิ่งมีชีวิตเหล่าอื่น คือพวกสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย

ตรงนี้เป็นความรู้สึกที่วิปลาสคลาดเคลื่อนของบุคคล
ทั้งหลายในโลก ที่มักจะเข้าใจว่า ชีวิตเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
ไม่แปรผัน ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

เป็นความเห็นที่วิปลาส คือความจริงเป็นอย่างหนึ่ง แต่
เราไปมองเห็นเป็นอย่างหนึ่ง อย่างในกรณีของทุกขสังขัตติที่เร
สวดกัน แบ่งออกเป็นสภาวะทุกข คือทุกขตามสภาพของชีวิต
๓ ประการ คือ เกิด แก่ ตาย จากความเกิดถึงความตาย
จะประสบกับความทุกขที่จรเข้ามาแทรก เรียกว่าปกิณกะทุกข
บางอย่างติดอยู่กับชีวิตเราเลย เราทำได้เพียงแค่บรรเทาความ
รุนแรงเท่านั้นเอง แต่ไม่มีใครสามารถที่จะแก้ไขมันได้ นั่นก็คือ
หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ง่วง
นอน และแก่ เจ็บ ตาย อยู่กับชีวิตเราตลอดเวลา เพียงแต่

ว่าแสดงอาการมากหรือน้อยเท่านั้นเอง ในชีวิตแต่ละวันเราก็บรรเทาเรื่องเหล่านี้กันอยู่ทั้ง ๑๐ เรื่อง แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นช่วงยาว ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น

หลักการตรงนี้จึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หมายความว่าเจ้าของชีวิตจะต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยพิจารณา และยอมรับความจริง อย่างที่เรามีการสวดอภิณหปัจเจกขณะกัน ลองสังเกตว่าในอภิณหปัจเจกขณะนั้นแหละคือสังขารธรรมที่มีแก่ชีวิตทั้งหลายทุกๆ คน ทรงสอนให้ค่อยๆ คิดวินิจฉัยพิจารณา

คำว่าอภิณหะจึงแปลว่าเนืองๆ บ่อยๆ ซ้ำซาก พิจารณาแล้วพิจารณาอีก ว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ และในขณะที่แก่ ที่จริงมันแก่อยู่ทุกขณะ เพียงแต่ว่าเป็นอาการเกิดดับที่ต่อเนื่องกันไป ทำนองคล้ายๆ กับกระแสไฟที่มันดับอยู่ทุกขณะ เพียงแต่ว่ามันมีกระแสที่ไหลต่อเนื่องกันมา เราดูคล้ายๆ กับกระแสไฟนั้นเสมอต้นเสมอปลาย ทั้งๆ ที่มันเกิดดับอยู่ตลอด ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนั้น

ฉะนั้นเกณฑ์ที่กำหนดให้มองให้ศึกษาให้สำเนียง คือชีวิตเรานั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั่นก็คือเกิด แก่ ตาย นั่นเอง ลองสังเกตว่าคตินิรรมดาใน ๓ เรื่อง คือ เกิด แก่ ตาย แต่ในที่นี้ทรงแทรกเรื่องการพลัดพรากสูญเสียเข้าใจว่า

เราจะต้องประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่คนก็ทำใจยอมรับไม่ได้ เราจะมีปัญหากับความแก่ เรามีปัญหากับความเจ็บ

เรามีปัญหาเกี่ยวกับความตาย เรามีปัญหาเกี่ยวกับความพลัดพราก เพราะฉะนั้นความทุกข์ก็จรเข้ามาจากเรื่องเหล่านี้

จึงเป็นเรื่องที่จะต้องพยายามทำใจ เป็นกลุ่มธรรมะที่ทรงเรียกว่าปริณฺญเญยยธรรม คือทำใจยอมรับความจริงอย่างที่มีน เป็น แล้วยอมรับว่าธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้แหละ สภาวะ มันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่สามารถจะลวงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

เกณฑ์ในการกำหนดพินิจพิจารณาก็คือ ชีวิตหรือสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างต่อเนื่อง คล้ายๆ กับเราตักแกงร้อนๆ มาจากภาชนะ จะเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความเย็น เราตัก ไอศกรีมออกมา หยิบน้ำแข็งออกมาจากภาชนะ มันเริ่ม ละลายตั้งแต่ขณะนั้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในแง่ของความจริง แล้ว เราก็ยอมรับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อยู่ อาหารที่ต้อง กินร้อนๆ เราบอกว่ารับประทานประเดี๋ยวจะเย็น อาหารที่ต้อง รับประทานตอนเย็น เช่น พวกไอศกรีมต่างๆ เราก็บอก ว่ารับประทานประเดี๋ยวจะละลาย

นั่นหมายความว่า การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสังขารทั้งหลาย มันผูกพันในชีวิตประจำวันเราอยู่ทุกขณะ เพียงแต่ เราไม่ได้คิดในแง่ของสภาวะธรรม เพราะพอเราคิดแล้วตัณหา มันเพิ่ม รับประทาน หมายความว่าอยากกินร้อนๆ อยาก กินเย็นๆ แสดงว่าตัณหามันเข้าไปกำกับจิตใจของเราอยู่ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ และตรงกันข้ามกับ สิ่งเที่ยงแท้แน่นอน

ในแง่ของความจริง สังขารที่เที่ยงแท้ นั้นไม่มีหรอก แต่
ว่าเป็นเรื่องของความเชื่อ ในศาสนาประเภทเทวนิยม เขาเชื่อ
ว่าพระผู้เป็นเจ้านั้นเป็นของเที่ยงแท้ ยั่งยืนตลอดไป แต่ว่าใน
ความจริงแล้ว ไม่มีสังขารอะไรที่เที่ยงแท้ ท่านที่มีอายุยืนนาน
ยืนยาวนานก็มี เช่น พวกพรหมทั้งหลายอายุยืนมาก เรียกว่า
นับกันเป็นหมื่นๆ แสนๆ ปีของโลกมนุษย์ แต่ว่าก็ต้องเปลี่ยนแปลง
แปลง ต้องแตกดับ ท่านก็เกิด ท่านก็ต้องแก่ และท่านก็ต้อง
ตาย เพียงแต่กาลเวลามันมากกว่ามนุษย์ จึงเทียบกันไม่ได้
เท่านั้นเอง

นี่คือความจริงของชีวิต เราถูกขับเคลื่อนเข้าไปสู่ความ
ชรา พอชราเข้าจริง เราก็หลอกตัวเรา บอกว่าอายุมาก แต่
ว่าแท้ที่จริงแล้วอายุที่ว่ามันใช้หมดแล้ว อายุข้างหน้ามัน
ยังเหลือน้อย อย่างยกตัวอย่างอาตมา ปีนี้ย่างเข้า ๗๔ ถ้า
จะตายตอนอายุ ๘๐ ก็แสดงว่าอีก ๖ ปีกว่าๆ ถ้าตายอายุ ๙๐
ก็ยิ่งเหลือ ๑๖ ปีกว่าๆ แต่เทียบกับอายุที่เราใช้ไปแล้วนั้นเทียบ
กันไม่ได้เลย เพราะอายุใช้ไปแล้วตั้ง ๗๔ ปี แต่อายุข้างหน้ามี
น้อย ทำให้ชีวิตเราเดินทางใกล้ความตายเข้าไปทุกขณะ และ
ความตายจะปรากฏตัวเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ ชีวิตจึงไม่มีนิमित
ไม่มีเครื่องกำหนดหมาย เราไม่รู้วันตาย เราไม่รู้ที่ตาย เรา
ไม่รู้เหตุที่ต้องตาย สถานที่ที่เราตาย ตลอดทั้งไม่รู้ว่าจะตาย
แล้วเราจะไปเกิดที่ไหน หมายความว่าข้างหน้ามันมากไปด้วย
อวิชชาคือความมืดบอดในด้านเหตุผลต่างๆ ที่จะเรียนรู้ ที่จะ
ทำความเข้าใจ เพราะฉะนั้นจึงทรงแสดงว่าโลกคือหมู่อัสถร์

อันตรายนำเข้าไปใกล้ไม่ยั่งยืน นำเข้าไปใกล้ทั้งตัวชราและ
ตัวตาย

๒. โลกไม่มีเครื่องป้องกัน ไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน

ตั้งแต่เราเกิดมา เราสั่งการ เราบงการให้ชีวิตเราเป็นไป
อย่างที่เราต้องการไม่ได้ โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นทุกข์สัจจ์ เรา
สั่งการไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ให้พลัดพรากสูญเสียชีวิต
ไม่ได้ สิ่งทั้งหลายก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถึงคราวแก่
ก็ต้องแก่ไปตามกาล ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บไปตามกาล ถึง
คราวตายก็ต้องตายไปตามกาล ลองสังเกตว่ามนุษย์เราเกิดมา
ด้วยอตฺตาที่เชื่อง มีความเป็นตัวเป็นตนที่รุนแรง จนบางครั้ง
มีการเบียดเบียนประทุษร้ายกัน เพราะเขาไปเข้าใจว่าชีวิตของ
เขาเที่ยงแท้ยั่งยืน สามารถที่จะอยู่บริโภคใช้สอยทรัพย์สมบัติ
ที่เขาครอบครองได้ตลอดไป ทั้งๆ ที่ในแง่ของความจริงแล้ว เรา
แยกก็ได้ เรารวมก็ได้ พุดง่าย ๆ ว่าเป็นชีวิตของเรา ชีวิตของ
เราไม่เป็นทั้งของเรา และเราก็ไม่ได้เป็นอะไรจริง เพียงแต่มี
การสมมติบัญญัติขึ้นชั่วคราวชั่วคราว ผลสุดท้ายเราก็ไม่ได้
เป็น คือเราต้องตาย

การที่เราารู้สึกว่าเราเป็นอย่างนั้น เราเป็นอย่างนี้ เราเป็น
อย่างนั้น ที่จริงเป็นการเกิดขึ้นมาจากความมีติดบอดในด้าน
เหตุผลสติปัญญา เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย เหตุปัจจัย
ให้เกิด มันก็เกิด เหตุปัจจัยตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ เหตุปัจจัยดับ
มันก็ดับ เพราะฉะนั้นเราก็ไม่เป็นใหญ่ ไม่มีอะไรป้องกัน
ป้องกันไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ให้พลัดพราก ๔ เรื่อง

นี่เราป้องกันไม่ได้ เราต้องแก่ทุกขณะ เราต้องเจ็บทุกขณะ เราต้องตายทุกขณะ เราต้องพลัดพรากอยู่ทุกขณะ เพียงแต่มีสันตติ คือการไหลต่อเนื่องกันมาเท่านั้นเอง ทำให้เรารู้สึกว่าเราเที่ยงแท้ยั่งยืน

คำสอนในทางพระพุทธศาสนา จึงสอนไว้ ๒ ระดับ ระดับนี้เป็นความจริงที่แท้จริง ถือว่าเป็นปรมาตถสัจจะ ความจริงที่ไม่เคยมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น มันเป็นของมันอย่างไร มันก็เป็นของมันอย่างนั้น แต่ในขณะที่เดียวกันเรายังต้องหมุ่นวนอยู่ในสังสารวัฏ

มีการสอนให้ละความชั่ว ประพฤติความดี อย่างน้อยก็ให้อยู่ดีมีสุขในปัจจุบัน และความดีเหล่านั้นก็จะตกแต่งภพชาติที่ประณีต ให้เราบังเกิดในภพชาติที่ประณีตขึ้น แต่ก็คงไม่มีเครื่องป้องกัน ไม่เป็นใหญ่เฉพาะตนอยู่นั่นเอง เพียงแต่ว่าบุญกุศลที่เราสร้างสมอบรมไว้ก็จะคุ้มครองรักษาเราให้อายุวรรณะ สุขะ พละ คือ พรทั้ง ๔ ประการ มีอายุยืนนานมากขึ้น แต่เราก็บังคับไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเทวดาก็ต้องจุติ พรหมก็ต้องจุติ ไม่สามารถจะบงการอะไรได้

หลักการที่ทรงสอนให้พิจารณาในเรื่องเหล่านี้ก็คือธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ สภาวะมันเป็นอย่างนี้ ไม่สามารถล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ นี่ก็คือหลักของความทุกข์ ที่มันเสียดแทงเราอยู่ตลอดเวลา อะไรก็ตามเราก็มองดูว่ามันเกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัยให้เกิด ไม่มีอะไรที่คงอยู่ในสภาพเดิมตามที่เราต้องการได้ เช่น เราเกิดมาแล้วกำลังวัยหนุ่ม วัยสาว

วัยเบ่งบาน เราก็ชอบตรงนั้นแหละ แต่มันก็ไม่ได้หยุดอยู่ตรง
นั้น ก็เลื่อนไหลเข้าสู่ความแก่มาโดยลำดับ เป็นประสบการณ์
ตรงในชีวิตของคนทุกคนที่เกิดมา เรียกว่าทั้งผู้สดับ ทั้งผู้แสดง
ก็ตกอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน เราก็รู้ เราก็เห็นว่าชีวิตเรา
ไม่มีเครื่องป้องกัน ไม่มีเป็นใหญ่เฉพาะตน แต่เราก็เปลี่ยนแปลง
ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ถูกแผดเผาด้วยปัจจัยทั้ง
ภายในภายนอก จนพูดได้ว่า

ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

๓. โลกไม่มีอะไรเป็นของของตน จำต้องละทิ้งสิ่ง
ทั้งปวงไป

นี่ก็คือแสดงอนัตตา คือความเป็นอนัตตาของสัตว์และ
สังขารทั้งหลาย แต่ว่าเน้นที่ให้เรามองโลกเป็นองค์รวม และ
มองที่ตัวเราให้ชัดเจน ว่าในตัวเรานี่อะไรเป็นของเรา ให้เรา
สังเกตว่าแม้แต่อวัยวะร่างกายที่เกาะกุมกันเป็นตัวเรา มัน
ก็หมดชุดไป เขาบอกว่า ๗ ปี หมดชุดหนึ่ง หมายความว่า
๗ ปีก็เปลี่ยนชุดใหม่ ๗ ปีก็เปลี่ยนชุดใหม่

พระพุทธเจ้าทรงแสดงใจความว่า

คนทั้งหลายบนเพื่อนั้นของเรา นั่นของเรา ญาติของ
เรา ภรรยาของเรา สามีของเรา ลูกของเรา ทรัพย์สินเงินทอง
ของเรา เรือกสวนไร่นาของเรา มันเป็นอาการบนเพื่อของสัตว์
โลกเท่านั้นเอง แต่ในแง่ของความจริงที่แท้จริงแล้ว แม้แต่
ตัวเรา ยังไม่ใช่ว่าของเราเลย สิ่งนอกนี้จะเป็นของเราได้อย่างไร

เราเองยังต้องตาย เราเองยังต้องพลัดพราก เราเองยังต้องสูญเสีย เพราะฉะนั้นคนทั้งหลาย สิ่งทั้งหลาย ที่เราไปคิดว่า เป็นของเรา จะเป็นของเราได้อย่างไร

ดังนั้น เกณฑ์ในการกำหนดให้มองถึงความเป็นอนัตตา ใน ๔ กรณี คือ

๑. สังขารทั้งหลายเราบังคับบัญชา บงการ สั่งการ ให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ แม้แต่นั่งนานๆ จะสั่งการ ว่าอย่าปวดเมื่อย มันก็สั่งไม่ได้ พอยิ่งอายุมากเข้า ยิ่งไปใหญ่ นั่งไม่ถึง ๑ ชั่วโมง ก็รู้สึกว่ามีเมื่อยแล้ว ยิ่งนั่งสมาธิไปถึง ๑ ชั่วโมง ไม่ไหวแล้ว นั่นแสดงว่าเราสั่งการให้อวัยวะร่างกายเรามีความเข้มแข็งทนทานอยู่ไม่ได้

๒. ตรงกันข้ามกับความเชื่อเรื่องอัตตาตัวตน ตามความเชื่อในศาสนาเทวนิยม พอเราแยกย่อยออกไป ร่างกายเราเปรียบแล้วเหมือนกับฟองน้ำเหมือนกับตมมน้ำ มันก็เป็นรูป ฟองน้ำ แต่พอจริงๆ แล้ว เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ถ้าเทียบเหมือนกับกอกกล้วย เห็นชัดเลย กล้วยเป็นพืชชนิดหนึ่งที่สอนสั่งจะแห่งชีวิตให้มนุษย์เรา ให้ลองสังเกตว่า ไม่ได้เป็นกล้วยทั้งหมด แต่เป็นการเกาะกุมกันหลายๆ เรื่อง เริ่มต้นจาก ใบตอง แล้วก็มาถึงหัวปลี แล้วตัวกล้วย เรียกว่าเครือของกล้วย แล้วถ้ารวมเราก็เรียกว่าหยวก ถ้าแยกก็เรียกว่ากาบกล้วย แล้วพอถึงตรงกลางข้างในก็กลายเป็นหยวก เพราะฉะนั้นเป็นพืชที่สอนให้เห็นว่ามันเป็นการเกาะกุมกันเฉยๆ แล้วเราสมมติ

บัญญัติเรียกว่ากล้วย แต่มันก็ไม่ได้เป็นกล้วยทั้งหมด พอถึงจุดหนึ่งความเป็นกล้วยก็จะหายไป

ชีวิตของคนเราก็จะมีลักษณะอย่างนั้น อะไรที่เราว่าของเรา มันก็ไม่ใช่ของเรา อะไรที่เราว่าเป็นเรา มันก็ไม่ได้เป็นจริง เป็นสมมติกันชั่วครั้งชั่วคราว ยิ่งเป็นตัวเป็นตนแล้วยิ่งไปกันใหญ่เลย ตัวตนเกิดมาจากเหตุปัจจัยเฉยๆ พอเหตุปัจจัยดับเราก็หาตัวตนไม่เจอ แม้แต่ชีวิตเราที่พอตายเราก็หาเราไม่เจอ ใครจะทำอะไรเราก็ไม่รู้สักอะไร

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองชีวิตว่า **ชีวิตนี้ไม่นานหนอ จะล้มลงเหนือแผ่นดิน พอวิญญานออกจากร่างแล้ว ก็เหมือนท่อนไม้ที่หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้**

เพราะฉะนั้นความจริงส่วนนี้ที่ท่านแต่งไว้เป็นคำกลอนและจำทรงกันแพร่หลาย บอกว่า

ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่ ทั้งยศและลาภบอกว่า เป็นของเรา และมันเป็นของเราได้จริงหรือเปล่า มันก็ไม่ได้เป็นจริง ที่เป็นจริงในแง่ของสังสารวัฏ

คงมีแต่ต้นทุนบุญกุศล ทรัพย์สมบัติละ ทรัพย์สมบัติมันเป็นของยืมชั่วคราว ต้องทิ้งไป ท่านบอกว่า **ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน** ร่างเราละ มันเป็นศพ เราทิ้งไว้ให้คนอื่นเขาเอาไปเผาไฟ คนแต่ละคนนั้นเผาคนอื่น แล้วก็ถูกคนอื่นเผาก็แสดงให้เห็นว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนจริงๆ เป็นเราเป็นเขาจริงๆ เป็นเรื่องของการสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าเรามักจะหลงทำไม่ละ เพราะเรามองวิปัสสนาคลาดเคลื่อนจากความจริง

ที่จริงเรามองคลาดเคลื่อนอยู่ ๔ เรื่อง เช่น คือ

สังขารทั้งหลายไม่มีอะไรสวยงาม อย่างในสังขารร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ แต่สิ่งที่เราเห็นชัดเจน คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ตัวอาการชัดเจนคือปฏิภูม ได้แก่ธาตุดินกับธาตุน้ำ คือเราเห็นชัด ธาตุลม ธาตุไฟ ก็ปนอยู่ในดินในน้ำ

เพราะฉะนั้นมันก็เป็นของปฏิภูม ร่างกายเราเขาเรียกว่าปุติกาโย คือ กายเน่า แม้แต่คำว่ากายเอง เรียกว่า กุอายุ คือแหล่งที่ประชุม แหล่งที่รวมของสิ่งปฏิภูมทั้งหลาย แต่เพราะเราไม่เข้าใจ เราไปกำหนดหมายว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสน่าจับต้อง ก็หลงกำหนดเพลิดเพลิด ทั้งๆที่ในแง่ของความเป็นจริงร่างกายเรานั้นเป็นที่รวมของสิ่งปฏิภูมสารพัดชนิดมีช่องของร่างกายอยู่ ๙ ช่องเป็นที่ไหลเข้าไหลออกของสิ่งปฏิภูมทั้งนั้น แต่กลับเป็นที่ตั้งแห่งความรักความซังของคนทั้งหลาย ซึ่งในแง่ของความเป็นจริงแล้วส่วนผสมของร่างกายเรากับของคนอื่นที่เรารักเราซัง มันอันเดียวกัน คือเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ด้วยกัน ก็แสดงว่าเรารักเรา เราซังเรา และเราก็ซังโลก เพราะสิ่งเหล่านั้นเราก็ตึงไว้ในโลก และถูกคนอื่นเขานำไปเผา เพราะฉะนั้นท่านจึงย้ำเตือนว่า

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกใจน

เจ้ามามีอะไรเจ้าจะเอาอะไร

เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

เพราะฉะนั้นข้อนี้อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน
อนัตตลักขณสูตร ทรงเริ่มมาจากแยกชั้นที่ ๕ ออกไปพูดที่
ละเอียด ให้เห็นว่าเป็นอนัตตา จากนั้นก็ทรงเชื่อมโยงเข้าสู่ความ
ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ จนท่านปัญญาวัคคีย์เข้าใจความจริงว่าที่เรา
หลงผิดมานานว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา
นั้น จริงๆ มันไม่มี พอเกิดปัญญาที่เห็นชอบขึ้น มันไม่มีจริงๆ
แต่เพราะเรายังละกิเลสไม่ได้ ความรู้สึกเป็นเรา เป็นของเรา
เป็นตัวตนของเรา ก็ยังมีอยู่ แต่ทราบใดที่ความรู้สึกทั้ง ๓
ประการนี้ยังมีอยู่ ความทุกข์ก็ต้องมีอยู่ เพราะอะไร เพราะ
ว่าใจที่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยความรู้สึกว่าเป็นของเราก็ดี เป็นเรา
ก็ดี เป็นตัวเป็นตนของเราก็ดี เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์และเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ อย่างที่ท่านกล่าวไว้เป็นคำกลอนว่า

**สุขทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ใจไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์นา**

ลองถามใจตัวเองว่าเราอยากได้ความสุขหรืออยากได้
ความทุกข์ ถ้าอยากได้ความสุข ต้องปล่อยวางการยึดมั่นถือ
มั่นเสียบ้าง ถ้าต้องการทุกข์เป็นการซ้ำเติมตัวเอง เพราะเรา
ก็ทุกข์หนักอยู่แล้ว เราทุกข์เพราะแก่ เจ็บ ตาย ซึ่งหนักอยู่
แล้ว และไปไขว่คว้า ไปยึด ไปแบกชั้นที่ขึ้นมา ไม่รู้สึกเท่าไร
มันก็เพิ่มทุกข์มากยิ่งขึ้น อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยเตือนนาง
วิสาขา ซึ่งร้องไห้ร้องไห้จากหลานตาย

พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า เธอต้องการหลานสักกี่คน

นางบอกว่า ต้องการให้คนในนครสาวัตถีเป็นหลานของ
นางทั้งหมด

พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า แล้วคนในสาวัตถีเขาตายกันวันละ
กี่คน

นางก็บอก ๑๐ คนบ้าง ๒๐ คนบ้าง ๓๐ คนบ้าง

พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า ถ้าอย่างนั้นเธอก็ต้องมีหน้ามองอยู่กับ
น้ำตาตลอดเวลา เพราะฉะนั้นอะไรก็ตามที่เรารู้สึกเป็นของ
เรามาก เราเป็นมาก เป็นตัวตนเรามาก มีแต่ทุกข์เท่านั้นเอง

๔. โลกพร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิม เป็นทาสแห่ง
ตัณหา

พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระ
รัฐपालะ แล้วพระรัฐपालะนำมาแสดงแก่พระเจ้าแผ่นดินอีก
ที่หนึ่ง คือพระเจ้าโกวัพพะยะ เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นว่า ท่าน
เข้าถึงความจริงเหล่านี้จึงออกบวช เพราะพระรัฐपालมีฐานะ
มั่งคั่งร่ำรวยมาก แต่ท่านได้ฟังความจริงจากพระพุทธเจ้าทรง
แสดง และท่านก็เห็นจริงตามนั้น เพราะฉะนั้นท่านก็ไม่รู้จะ
เป็นอยู่ทำอะไร มีก็คือไม่มี เป็นก็คือไม่เป็น ในที่สุดท่านก็
ออกบวช บำเพ็ญเพียร บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ ได้รับความ
ยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศด้วยศรัทธา

โลกมันพร่อง ใจมนุษย์นี่ไม่มีคำว่าอิม คำว่าพอ คำว่าเต็ม
ใจมันไขว่คว้าปรารถนา กำหนดไปเรื่อยๆ พระอรรถกถาจารย์
แสดงว่า มนุษย์นี่เหมือนกับนกชนิดหนึ่ง ชื่อว่านกมัยหกะ

นกมัยหกะนี้ร้อง มัยหังๆ คำว่า มัยหัง คือ ของฉันๆ ของเรา
ของฉัน ถ้าสำนวนหลวงพ่อกุญชรทาส ก็อาจจะใช้คำว่า ของกูๆ
แต่อะไรก็เป็นของเราหมด และของเรามากเท่าไร มันก็เดือด
ร้อนมากเท่านั้น แต่ถ้าถามใจว่าพอหรือยัง เมื่อไหร่จะหยุด
เมื่อไหร่จะพอ เมื่อไหร่จะปล่อยวาง ก็ไม่หยุด ไม่พอ ไม่ปล่อย
ไม่วาง แม้แต่เราสามารถแยกได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเราต้องทิ้งไว้
ในโลกนี้ แต่เราก็สามารถจะแปลงเงินทองซึ่งมันเหลือเพื่อและ
เราก็ต้องทิ้งในโอกาสต่อไป ให้เป็นบุญเป็นกุศลที่จะเสริมสร้าง
ภพชาติของเราให้ประณีตในโอกาสต่อไป คนส่วนใหญ่ก็ยังทำ
ไม่ได้ ยังเก็บสะสมทรัพย์สมบัติเอาไว้ยังกับตัวเองจะใช้ได้เป็น
ล้านปี

ความคิดเหล่านี้จะเห็นว่าถ้าปัญญาสูงขึ้น จิตใจมีความ
ประณีตขึ้น ก็จะสามารถสลัดหลุดจากทรัพย์ศฤงคารทั้งหลาย
ได้ โดยการแปรสภาพทรัพย์ศฤงคารเหล่านั้นเป็นบุญอย่าง
ที่เคยเล่า

ประวัติของพระพุทธเจ้าสมัยเป็นพระโพธิสัตว์ เป็น
สุเมธมานพ สามารถสละทรัพย์สมบัติที่ถ่ายทอดกันมา ๗
ชั่วคน มาตกอยู่ที่ท่านคนเดียวจำนวนมหาศาล นับกันไม่
หวาดไม่ไหว ท่านเข้าถึงความจริงว่า มันไม่ใช่ของเรา เราก็
ไม่ได้เป็นเจ้าของสิ่งนั้น เพราะในแง่ความจริง ตัวตนของเรา
ก็ยังไม่ มี และท่านก็สละหมด แล้วบวชเป็นดาบสบำเพ็ญเพียร
ทางจิต ผลซึ่งเกิดขึ้นทางจิตเป็นสมบัติที่ติดตัวท่าน แน่นอน
มันไม่เที่ยงหรอก แต่มันดำรงอยู่ได้นาน หมายความว่าเกิด
เป็นมนุษย์ก็หลายพันชาติ บุญกุศลเหล่านั้นก็รักษาสถานะ

ความเป็นพรหมเอาไว้ได้ แต่ว่าทรัพย์สมบัตินั้นแม้จะอำนวยประโยชน์สุขให้แก่เรา มันก็สั้นๆ และเราก็ต้องทิ้งสิ่งเหล่านั้นไป ทุกคนกำมือมา แต่ทุกคนก็แบมือไป แม่น้ำที่ญาติพี่น้องรดลงในมือ ตอนที่รดน้ำศพ มันก็ไม่ติดอยู่ในมือ แต่ว่าเราก็ยังรู้สึกไม่พอ ไม่อึด ไม่หยุดในการแสวงหา

ถ้าถามว่าเป็นเพราะอะไร เพราะเราเป็นทาสของตัณหา คือรับใช้ตัณหา ตัณหามันกระซิบใจ บอกว่ารูปนี้สวยงามนะ เสียงนี้ไพเราะนะ กลิ่นนี้หอมนะ รสนี้อร่อยนะ แล้วใจก็ไขว่คว้าปรารถนาเป็นเจ้าของเจ้าเข้าเจ้าของครอบครอง กลายเป็นของเราของเรา จับที่ไหนก็ของเราของเรา และเราก็มีเป็นเส้นเห็นมีปานนี้จบลงที่คนทิ้งทรัพย์สมบัติเอาไว้ บางทีก็ปล่อยให้ลูกหลานแย่งกัน จนถึงกับเข่นฆ่าทำร้ายกัน พี่น้องฆ่ากันเองญาติๆ ฆ่ากันเอง เพื่อแย่งสมบัติ อย่างภาพยนตร์ ละครของคนไทยด้วยแล้ว ยิ่งไปใหญ่ การแย่งทรัพย์สมบัตินี้เรียกว่าปกติ แย่งผู้หญิง แย่งผู้ชาย แย่งทรัพย์สินเงินทองกัน แย่งกันอยู่อย่างนี้ทุกงานตั้งแต่ไหนแต่ไรมา แต่ละคนมีความเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเที่ยงแท้ยั่งยืน ตัวเองก็เที่ยงแท้ยั่งยืน เมื่อได้ครอบครองแล้ว ก็ครอบครองชั่วนิรันดร์ เวลาการพลัดพรากสูญเสียบาดเจ็บล้มตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือล้มตายก็ทำใจไม่ได้ด้วยการร้องไห้ร้องให้เสียอกเสียใจด้วยประการต่างๆ

ทรงสอนให้มองเห็นโทษของตัณหา เพราะว่าเราจะเป็นทาสรับใช้เขาไม่มีที่สิ้นสุด เขาเองก็ไม่รับผิดชอบอะไร อย่าทำอะไรไปตามตัณหา เช่น ไปถึงลักขโมยทรัพย์สินเงินทองของบุคคลอื่น เพราะตัณหาเขาบังการ เขาสั่งการให้ลักเลย ให้

ค้ำยาเสพติด ให้ค้ำอาวุธสงคราม ตัณหาเขาสั่ง ตัณหา
กระซิบใจ นีรวยเร็วณะ ค้ำยาบ้า นีรวยเร็วณะ ค้ำอาวุธ ค้ำ
น้ำมัน นีรวยเร็วณะ ใจมันก็สั่ง และคนเหล่านั้นก็ตอบสนอง
มัน คือยอมจำนนต่อกิเลสภายในใจ

แต่ในขณะที่เดียวกันใจเราก็มีธรรมะ เรามีสติ เรามี
สัมปชัญญะ เรามีความเพียร เรามีความละอายต่อบาป มี
ความสะดุ้งกลัวต่อบาป แต่ไม่มีพลังพอที่จะสู้ตัณหาได้ เพราะ
ถ้าหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะมากพอ สติสัมปชัญญะจะทำ
หน้าที่ปิดกั้นกระแสของตัณหาที่ไหลผ่านมาจากตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ รูปก็สั่งแต่ว่ารูป เสียงก็สั่งแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สั่ง
แต่ว่ากลิ่น รสก็สั่งแต่ว่ารส เย็นร้อนอ่อนแข็งก็สั่งแต่ว่าเย็นร้อน
อ่อนแข็ง ใจจะไม่ไขว่คว้า ไม่ปรารถนา เพื่อได้ เพื่อมี เพื่อ
เป็น เพื่อถือครอง เพื่อครอบครองสิ่งเหล่านั้น

แต่เพราะว่าสติสัมปชัญญะไม่มีกำลังมากพอที่จะขจัด
บรรเทาลดความเข้มข้นของตัณหาลงไป คนก็ถูกผลักดันไปตาม
แรงของตัณหา ผลักไสเลือกไล่ขับไล่ บางทีเขาก็เรียกว่ามีหัว
ตกลงไปในนรก ก็หมายความว่าผลักหน่วงเหนี่ยวไปสู่ นรกได้

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าใจความจริงของโลก
ของชีวิต แล้วพยายามหาสาระแก่นสารให้แก่โลก แก่ชีวิต
อย่างน้อยที่สุดก็พยายามรับใช้บุญกุศล ตอบสนองความต้องการ
ของกุศลเจตนาที่บังเกิดขึ้นและครองชีวิตอยู่ ภายใต้งื่อนไข
ของท่าน ศีล ภาวนา ตามกำลังความสามารถที่จะประพฤติ
ปฏิบัติได้

ตัณหาลด จิตใสสด

หมู่สัตว์โลกที่เกิดมา
ใครเล่าจะป้องกัน
เกิด แก่ เจ็บ ตายไป
แต่ใจกลับยึดติด

อะไรเล่าคือตัวเรา
ความจริงตัวเราเขา
ไขว่คว้าหาอะไร
บนเพื่อละเมอหา

จิตใจมุ่งไปปอง
เพราะตัณหาปกาสิต
ชีวิตอยู่ไม่ยืนนาน
เราเกิดกำมือมา

ตัณหาขอมมันโย
ตามใจมันก็หวั่นไหว
ใจพร่องต้องหมองหม่น
รักษาใจให้ใสสด

ต้องชราแปรปรวนไป
ชีวิตนั้นให้ปลอดภัย
มีอะไรเล่าคงทน
ว่าชีวิตมีเราเขา
แล้วตัวเขาเล่าคือใคร
สมมติเอายึดกันไป
เมื่อจากไปใครครอบครอง
ว่าตัวข้าเป็นเจ้าของ
ตอบสนองความต้องการ
ผลักใสจิตนำสงสาร
ยามวายปราณใต้อะไร
คราวจากลาแบมือไป
มันเลือกใสจิตใจคน
ทำจิตใจให้สับสน
เพราะใจคนตัณหาครอง
ตัณหาลดไม่เศร้าหมอง แล.

ธ.พรหมพันธุ์

ขันติมันไม่หวั่นไหว



ธรรมเนียมปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา แม้จะมีการจำแนกแสดงไว้โดยอเนกปริยายโดยนัยยะต่างๆ เป็นอันมาก เพราะว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงดำรงพระชนม์อยู่นานถึง ๔๕ พรรษา มีการสั่งสอนบุคคลที่ทรงพบปะโดยวิธีการต่างๆ กัน เป็นการวางธรรมะให้สอดคล้องกับพื้นฐานของผู้ฟังในขณะนั้นๆ

แต่ว่าธรรมะที่ทรงนำมาแสดงทั้งหมดเป็นเรื่องของอริยสัจทั้ง ๔ ประการดังที่ทราบกัน เพียงแต่ว่าในอริยสัจทั้ง ๔ ประการนั้น จะทรงเน้นหนักไปที่มรรคสัจจ์ ซึ่งเป็นธรรมะที่เราจะต้องนำไปปฏิบัติจริงๆ แต่ถ้าหากว่าคนมีพื้นฐานที่จะเข้าใจในเรื่องอะไรได้ง่าย ก็ทรงอาศัยเรื่องนั้นเป็นเครื่องมือในการแสดงธรรม เช่น

ตัวอย่างอภินนทปัจจเวกขณะที่เราสวดกันเป็นประจำ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพราก เป็นเรื่องของทุกขสัจจ์ แต่ว่าเป็นสิ่งที่เราทำใจยอมรับไม่ได้ คนไม่ชอบความแก่ ไม่ชอบความเจ็บ ไม่ชอบความตาย ไม่ชอบการพลัดพราก สูญเสีย แต่มันก็เป็นความจริง คือไม่มีชีวิตใดที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพราะเราเกิดมาแล้วเราก็ต้องเจอกับมัน

จากนั้นทรงสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณา ที่เราเรียกว่าอภินนทปัจจเวกขณะ คือ พิจารณาบ่อยๆ นึกไว้บ่อยๆ ทำไว้

ในใจบ่อยๆ เพราะเวลาเจอกัน จะไม่เอาจิตไปวิตกกังวลกับ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพราก โดยพยายาม หาประโยชน์จากมันให้ได้ เช่นเราแก่อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งในขณะนี้และในขณะไหนๆ ก็ตาม ชีวิตเราข้างหน้าก็น้อยลง ชีวิตเราที่สิ้นเปลืองไปในอดีตก็มากขึ้น บนเส้นทางชีวิต เราที่เดินไป ความตายจะปรากฏตัวเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ แต่ความตายเกิดขึ้นแน่ ความแก่เกิดขึ้นแน่ ความเจ็บเกิดขึ้นแน่ การพลัดพรากสูญเสียชีวิตเกิดขึ้นแน่

ถ้าเราได้ใช้ชีวิตอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นส่วนของมรรคสี่จตุรอกนิณห์ปัจจุเวกขณะ นั่นก็คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ เป็นหลัก แต่ก็ต้องพยายามคิด พยายามพิจารณาอยู่บ่อยๆ นึกไว้บ่อยๆ เป็นการย้ำเตือนให้บุคคลครองชีวิตอยู่โดยไม่ประมาท

ที่นี้ตัวความไม่ประมาทเองก็เป็นตัวมรรคสี่จตุรอกนิณห์ปัจจุเวกขณะ นั่นเอง แต่บางครั้งก็ทรงแสดงตัวมรรคสี่จตุรอกนิณห์ปัจจุเวกขณะ มีลักษณะคล้ายๆ กับรับประทานอาหาร คือเรารับประทานอาหารเข้าไปแต่ละค่านั้นปริมาณความอิมก็เพิ่มขึ้น เหตุให้หิว กับความหิวก็จะลดลง พอเราอิม ความหิวกับเหตุให้หิวก็หายไป แต่ทั้งหมดนั้นเป็นผลซึ่งสืบเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร ธรรมชาติของมรรคสี่จตุรอกนิณห์ปัจจุเวกขณะคือกลุ่มของกุศลธรรมที่เราต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ จึงมีลักษณะเหมือนอาหารเหมือนยาเป็นต้น ซึ่งหมายความว่า เมื่อเรารับประทานยาเข้าไปแล้ว ยาจะทำปฏิกิริยาต่อสมุฏฐานโรค อาการของโรค

ก็สงบ ความหายจากโรคก็เกิดขึ้น เพราะสมุฏฐานหมด อาการของโรคก็หมด ความสบายเกิดขึ้นแทนที่ ให้ลองสังเกตว่าเราไม่ได้ทำอะไร ๓ อย่างนั้น เพียงแต่เรารับประทานยาเท่านั้นเอง

ธรรมะจึงอยู่ที่จุดเริ่มต้นของการประพฤติปฏิบัติ นัยะแห่งพระพุทธานุภาพที่ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้น แปลเป็นใจความว่า บุคคลที่ประกอบด้วยขันติและเมตตา ย่อมเจริญด้วยยศ ด้วยความสุข บุคคลที่ประกอบด้วยขันติ ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย หมายความว่าเทวดาจะยกย่องสรรเสริญบุคคลที่มีขันติ มีเมตตา

ลองสังเกตว่าเป็นเหตุอยู่ ๒ ข้อ คือเป็นมรรคสังขยอยู่ ๒ ข้อ ได้แก่ ขันติและเมตตา แต่ความเจริญโดยยศ เจริญด้วยความสุข เป็นที่รักของเทวดา เป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดา เป็นผลซึ่งเกิดสืบเนื่องมาจากคนเหล่านั้นมีขันติและมีเมตตา ถ้าเราพูดแนวอริยสังขย อีก ๔ อย่างข้างหลังนั้นเป็นนิโรธ อีก ๒ อย่างนั้นก็มรรค ธรรมะคือขันติ เป็นหลักการ เป็นธรรมที่เรียกว่าเป็นอุดมการณ์ หมายความว่าทุกขั้นตอนของการดำรงชีวิตของบุคคลทั้งหลาย ของสัตว์ทั้งหลายนั้น จะต้องต้องมีขันติ คือความอดกลั้น ความอดทน ความทนทาน จนมีความอดออม

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ว่า ความอดกลั้นคือความอดทน ความทนทานเป็นตบะอย่างยิ่ง

เป็นธรรมะที่ทรงแสดงแนวหนึ่งก็คือปฏิบัติความเชื่อที่มี
อยู่ในสมัยพุทธกาลหรือก่อนพุทธกาล

คนในสมัยนั้นถือว่าตบะมาจาก ๒ เหตุ อย่างหนึ่งก็คือ
การทรมานร่างกายให้ได้รับความเดือดร้อนลำบากปางตาย
หรือตายไปแล้ว ถือว่าเป็นตบะ อย่างแนวที่พระพุทธเจ้าเคย
ทรมานพระวรกาย ตอนบำเพ็ญเพียร ที่เราเรียกว่าทุกรกิริยา

พวกนี้มีความเข้าใจว่าจิตนั้นเที่ยงแท้แน่นอน แต่ว่าจิต
ถูกขังอยู่ในร่างกาย จะทำให้จิตเป็นอิสระได้ก็ต้องทรมาน
ร่างกาย แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ

ส่วนหนึ่งก็ถือว่าเข้าไปอยู่ร่วมกับพระผู้เป็นเจ้านิรันดร
อย่างศาสนาพวกเทวนิยมทั้งหลายเขาก็คิดอย่างนี้

อีกแนวหนึ่งถือว่าเป็นตบะเหมือนกัน แต่ว่าเป็นความคิด
แนววัตถุนิยม ในสมัยพุทธกาลนั้นพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า
กามสุขัลลิกานุโยค คือมีการปรนเปรอตัวเองด้วยรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ เป็นยุคที่
เฟื่องฟูทั้ง ๒ อย่าง

พวกแรกเป็นจิตนิยมสุดขีด พวกที่สองก็เป็นวัตถุนิยม
ซึ่งถ้าหากว่าท่านสารุชนลองสังเกต สังคมเราปัจจุบันก็กลับ
มาสู่ตรงนี้ กลับมาสู่จิตนิยมสุดขีด กับวัตถุนิยมสุดขีด ใน
กระแสโลกาภิวัตน์ ที่เราเรียกว่าสังคมบริโภคนิยม ติดความสุขจาก
การเสพอารมณ์ทั้งหลาย ที่มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์กัน
เป็นการใหญ่ จนกลายเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ไปกระทบ
เศรษฐกิจ กระทบสังคม กระทบการเมือง ตลอดจนกระทบ

ศีลธรรม ไปกันใหญ่ เพราะอะไร เพราะความคิดเหล่านี้เขา
ไม่คำนึงถึงบาปบุญอะไร ทำอย่างไรจะได้ความสุข ประทับหรือ
ตัวเองในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่าเป็นการแสวงหา
ความสุขทางเนื้อหนัง เพราะเขาถือว่าชีวิตนั้นจะจบลงที่ตาย
ตายแล้วก็จบสิ้นกัน บุญบาปไม่มีอะไรหรอก พวกนี้จะไม่เชื่อ
เรื่องบุญเรื่องบาป ถ้าเราดูคนสมัยนี้ก็มีเยอะที่ไม่เชื่อเรื่องบุญ
เรื่องบาป

แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีมากที่ถือจิตนิยม เห็นอำนาจใน
การดลบันดาลด้วยการไปอยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย กระแส
เรื่องเครื่องรางของขลัง หรือแม้แต่จิตูคามรามเทพ เราเห็นได้
ชัดเจนว่าแนวจิตนิยม ซึ่งก็มาเป็นกระแส ที่จริงโลกมันก็เป็น
เป็นอย่างนี้แหละ คือ

สมัยคอมมิวนิสต์เองถือวัตถุนิยม โลกต่อสู้กันอยู่อย่างนี้
ทั้งนี้เป็นเพราะอะไร เพราะว่าโลกนั้นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง
ว่าโลกนั้นมันพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสของตัณหา
ในใจสัตว์โลกมันพร่อง มันไม่เต็ม ไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่หยุดใน
การแสวงหา เพราะว่าตกเป็นทาสของตัณหา

ตัณหา นั้นทรงจำแนกไว้ ๓ ประการ กามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ว่าโมหะอยู่เบื้องหลัง หมายความว่า
ว่าพวกอยากได้ อยากเป็น เข้าใจว่าสิ่งที่ตัวได้ตัวเป็น จะเที่ยง
แท้ยั่งยืนไม่แปรผัน แสดงว่าจิตนิยม มีความฝักใฝ่ในเรื่อง
เหล่านี้ แต่ส่วนใหญ่จะคิดว่าตัวเองก็จะยั่งยืนไม่แปรผันด้วย
ฉะนั้นคนกลุ่มนี้จะไม่คิดถึงความตาย คิดว่าตัวเองสามารถ

เสวยความสุขได้นานๆ และเวลาตายไปแล้ว ก็จะไปอยู่ใน
สรวงสวรรค์บ้าง อยู่กับพระเจ้าบ้าง ถ้าเป็นทิวาสู้ ท่านเรียกว่า
สัสสตทิวาสู้คือเห็นว่าสิ่งนั้นเที่ยงแท้ยั่งยืนไม่แปรผัน แนว
วิภาวัตถุหา ก็คือแนวอุจเฉททิวาสู้ คือ ไม่ต้องการได้ ไม่ต้องการ
มี ไม่ต้องการเป็น ในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ ต้องการได้ ต้องการ
มี ต้องการเป็นในสิ่งที่ตัวเองชอบ อารมณ์โลกมันก็เป็นเช่น
นั่นเอง

เราอยู่ท่ามกลางอารมณ์ของโลก เราหลบมันไม่ได้ มัน
คล้ายๆ กับดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ที่มันอยู่กับเราตลอด แต่
เราต้องรู้จักในการกำกับตัวเอง ควบคุมตัวเอง สถานที่ใดควร
เกี่ยวข้อง คนเช่นไรควรเกี่ยวข้อง ดูไปเรื่อยๆ แล้วก็วินิจฉัย
ตัดสินใจไป เรียกว่าในแต่ละขณะ ชันติ ความอดกลั้น ความ
อดทน ที่ทรงแสดงไว้ในที่ต่างๆ สรุปแล้วเป็นเรื่องใหญ่ๆ ๔ เรื่อง
ซึ่งก็หมายความว่า อดทนกันทุกวัน คืออดทนต่อ

๑. ความวิปริตแปรปรวนของธรรมชาติทั้งหลาย

เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ มันเป็นของมันอย่างนั้น
เอง เราจะเกิดมาหรือไม่เกิดมา มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ
อย่างเมื่อกวานตอนหัวค่ำ ฝนตก เราจะเกิดหรือไม่เกิด มันก็
ตก เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย แล้วคนละเหตุปัจจัยกัน เราคน
ละเหตุปัจจัยกับฝน ฝนคนละเหตุปัจจัยกับเรา แต่พอฝนตก
กระทบกับเรา แดดออกแล้วกระทบกับเรา โลกร้อนกระทบกับ
เรา เราจะต้องเจอกับอะไรอีกมาก ที่จะต้องอดกลั้น อดทน
มากยิ่งขึ้น ภาวะโลกร้อน ต่อไปก็ทำให้น้ำทะเลสูงขึ้น ซึ่ง

หมายความว่าบางส่วนของโลกอยู่ในที่ต่ำ อาจจะจมลงไปใ
ทะเลอย่างที่เคยจมมาก่อน ถ้าเราเจอสถานการณ์เช่นนั้น มัน
ก็ไม่มีอะไรนอกจากอดทน. แล้วพยายามสร้างความสวัสดิ์ให้
แก่ตน ในยามที่เราประสบความวิฤตในเรื่องต่างๆ บุคคลที่
วิฤตกว่าเรามีอีกมาก ไม่มีวิฤตอะไรเกิดมากไปหรอก แม้
วิฤตในนรกก็มีความยิ่งหย่อนกว่ากัน แม้ในอเวจีมหานรกมี
ความยิ่งหย่อนในตัวของมันเอง

ถ้าเราอดกลั้น อดทนได้ และคิดว่ามันเรื่องธรรมดาของ
มัน เช่นเราเดินไปท่ามกลางแดดที่ร้อนจ้า เราไม่สนใจแดด แต่
เราสนใจการเดินทาง ความร้อนมันเท่าเดิมแหละ แต่ว่าใจเรารู้สึก
ว่าร้อนน้อย

หลักการสำคัญ เวลาเราสัมผัสอะไร ที่เป็นสัมผัสทาง
กาย เขาเรียกว่า โภกฐัพพะ สัมผัสทางกาย เช่น อากาศร้อน
ขึ้นมา ถ้าเราเอาตัวเราไปบอกว่า เราร้อน เราร้อน เราร้อน
มันจะร้อน แต่ร้อนมันก็ต่างหากจากเรา เรามีหน้าที่เดินไป มัน
ร้อนก็ร้อนไป ทำเฉยๆ ให้ลองสังเกตว่าคล้ายๆ กับเราเดิน
ไปในที่ใดที่หนึ่ง แล้วอยากจะได้เร็วๆ มันรู้สึกว่ามันไกล แต่
ถ้าเราเดินเฉยๆ ไม่สนใจว่าเมื่อไหร่จะถึง มันก็ถึงนั่นแหละ แต่
เราไม่รู้สึกว่ายาว ไม่รู้สึกว่ายาวที่มันไกล ก็หมายความว่า
หลักการสำคัญ เขาเรียกว่า มนสิการ คือเราไม่ใส่ใจไม่ไปให้
ความสำคัญแก่มัน ต่างคนต่างอยู่ แต่ถ้าเราเอาใจเข้าไปบวก
เราก็จะเดือดร้อนกับธรรมชาติเหล่านั้น แต่เราก็หลีกเลี่ยง
อะไรมันไม่ได้

๒. ความเหนื่อยยากในการปฏิบัติภารกิจงานต่างๆ

ชีวิตเราต้องทำงาน เราจะเห็นว่างานเป็นอันมากมันหนักกว่าเรา คืองานใช้ความคิด งานมีปัญหาอุปสรรคต่างๆ พวกกรรมกรเขาทำงานเหนื่อยแล้วก็หลับไป แต่คนที่ทำงานทางด้านความคิด ต้องคิดมาก ก็ต้องทนเอา เพราะมันเป็นของมันอย่างนั่นเอง ใครก็ตามที่ทำงานหนัก ก็หนักทุกเรื่องแหละ เมื่อเรารู้ว่าหนัก ก็ต้องทนเอา ถ้าไม่ทนไม่ประสบความสำเร็จ เช่นเขาบอกว่าเราต้องเดินทาง ๕ กิโลเมตร ถ้าพอเริ่มเหนื่อยเพราะขี้เกียจแล้ว ก็ไปไม่ถึง แต่หน้าที่เรารู้ไว้ก่อนว่า ๕ กิโลเมตร เราก็เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปคิดอะไรเดี๋ยวมันก็ถึง แล้วก็ได้ ๕ กิโลเมตรเหมือนกัน ๕ กิโลเมตรไม่ค่อยไกลเท่าไร แต่ถ้าใจเราไปเร่งเมื่อไหร่จะถึง เมื่อไหร่จะถึง เมื่อไหร่จะถึง ชะเง้อแล้วชะเง้ออีก มองแล้วมองอีก เราจะรู้สึกว่ายาวไกล ทำนองคล้ายๆ กับนัดหมายกับใครไว้ที่ใดที่หนึ่ง เช่นสมมติว่านัดหมายไว้ว่าพบกันสี่โมง ก็ต้องสี่โมง คือเราไปเร่งอะไรเขาก็ไม่มา เขามาเขาก็มาของเขา ไม่ได้มาเพราะเราเร่ง เพราะฉะนั้นเวลาที่ยังไม่ถึง ๔ โมง เราก็ทำอะไรของเราไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปใส่ใจแล้วจะรู้สึกว่ามันไม่นาน ไม่ต้องแบกอะไรมากเกินไป

๓. ทุกขเวทนา การเสียดแทงของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ร่างกายของคนเรานั้นเขาเรียกว่ารังของโรค และมันก็เปื่อยเน่าไปในที่สุด มันบอกให้รู้ว่าเป็น ปุติกาโย กายเน่า เราก็เห็นว่าคนตาย กายมันก็เน่า ปัจจุบันเขาคิดวิธีการฉีดยารักษาศพไม่ให้เน่า มันก็เน่า ถึงจุดหนึ่งมันก็ต้องเน่าเป็น

ธรรมดา ฉะนั้นเมื่อร่างกายเราเป็นรังของโรค แม้แต่อริยาบถ ๔ เราจะเห็นว่ามันเป็นโรค มันเสียดแทง ยืน เดิน นั่ง นอน ที่นานไป ก็เสียดแทง จะนั่งไม่ไหว จะยืนไม่ไหว จะนอนไม่ไหว จะเดินไม่ไหว แสดงว่ามันเป็นของมันเช่นนั้นแหละ หรือแม้แต่โรคที่ประจำ เรียกว่าเป็นทุกข์ คือทุกข์ประจำ เราต้องทนให้ได้ก็แล้วกัน เราอยู่ไม่ได้หรอก ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ นั่นก็คือความหนาว ความร้อน ความหิว กระจาย ความปวดอุจจาระ ความปวดปัสสาวะ ความง่วงนอน ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ๑๐ เรื่อง ๑๐ เรื่องนี้เราต้องทนทุกวัน ทนอยู่ทุกขณะ ทนได้ ทนไม่ได้ก็ต้องได้ ไม่มีทางที่จะทำอย่างอื่น นอกจากบรรเทา พวกนี้เราถึงทำได้เพียงบรรเทา จะแก้โรคอะไรไม่ได้เลยสักอย่างหนึ่ง

๔. อารมณ์ที่มากกระทบทางประสาทสัมผัส

โลกเราเป็นโลกของประสาทสัมผัส ชีวิตแต่ละคนนั้น ประกอบด้วยอายตนะภายในภายนอก ก็เท่านั้นแหละ ฉะนั้นอายตนะภายในภายนอกจึงเป็นเครื่องมือในการสอนธรรมะทุกชั้นตอน ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ไปผูกโยงอยู่กับอายตนะทั้งนั้น เพราะอะไร เพราะอายตนะหมดโลกแล้ว บางที่เรียกว่าอายตนะโลก โลกคืออายตนะ เพราะในโลกนี้มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีเย็นร้อนอ่อนแข็ง แล้วก็มีอารมณ์ข้างนอก ข้างในเราก็มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย และมีใจ เราเองก็เป็นอายตนะภายในของผู้อื่น คนอื่นก็เป็นอายตนะ

ภายนอกของเรา เพราะฉะนั้นเราคนเดียวเป็นทั้ง ๒ อย่าง คือ เป็นทั้งอายตนะภายในและภายนอก

ปัญหาที่จะต้องอดกลั้นอดทนก็คือการรับอารมณ์ อารมณ์ที่น่ากลัวรุนแรง และในปัจจุบันนั้นเราจะพบว่า คนไทยนั้นรุนแรง พุดจาอะไรกัน ก็มักจะใช้วิธีการที่รุนแรง แทนที่จะแก้ปัญหาก็กลับแก้ปัญหามิได้ ที่เรียกว่าราดน้ำมันเข้าไปในกองไฟ คนเขาโกรธอยู่ เราไปด่าเขา ก็เหมือนกับราดน้ำมันเข้าไปในกองไฟ แก้ไม่ได้

หลักการตรงนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนไว้มาก กรณีนี้ก็คือว่าอารมณ์มันกระทบแล้ว แต่อย่าลืมว่าการอดทน ต้องอดทนทุกอารมณ์ ที่จะเพิ่มกิเลสขึ้นในใจเรา อารมณ์บางอย่างนั้นเพิ่มราคะ บางอย่างมันเพิ่มโลภะ บางอย่างมันเพิ่มริษยา บางอย่างมันเพิ่มแข่งดี บางอย่างมันเพิ่มโทสะ บางอย่างมันเพิ่มโมหะ แต่ละอย่างถ้าเราอ่อนไหว กิเลสก็จะฟูขึ้น และเราก็จะถูกลงการจากอารมณ์เหล่านั้น มันบอกให้กำหนด เราก็กำหนด บอกให้ขัดเคืองเราก็ขัดเคือง บอกให้โลภเราก็โลภ บอกให้ริษยาเราก็ริษยา ให้เบียดเบียนเราก็เบียดเบียน บอกให้ลุ่มหลงเราก็ลุ่มหลง

ถ้าเราดูให้ดีแล้วเหมือนกับถูกผีสิง เพราะกิเลสไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่กิเลส ถ้าจิตเป็นกิเลส เราก็มีกิเลสอยู่ตลอด เพราะกิเลสทำนองคล้ายๆ กับแขกมาถึงบ้านเรา ทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน เราไปยอมเขา กิเลสก็มีลักษณะอย่างนั้น ในร่างกายเรา เขาเรียกว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว แต่ว่าใจเราไม่ได้เป็นนายจริง

เป็นลูกน้องเขา เราไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ อ่อนไหวไปตาม การกระตุ้นของกิเลส ในปัจจุบันนี้มีวิธีการพลิกแพลง คน ส่วนใหญ่จะขาดปัญญารู้เท่าทันความจริง ไม่ได้คิดต่อว่าทำ อย่างไร ทำอย่างไร

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า การคิดด้วยอุบายวิธีที่แยบคาย มองอะไรโดยการไ้เหตุผล ใช้สติปัญญา ใช้อุบายวิธีแยบคาย แล้วจะเห็นประโยชน์ เห็นความถูกต้องของสิ่งเหล่านั้นด้วย ปัญญา

อารมณ์ที่มากกระทบนี้จึงต้องใช้ขันติ อารมณ์ยั่วชวนใช้ ขันติสูง เราพบข่าวอาชญากรรมต่างๆ ถูกล่อลวงด้วยวิธีการ ต่างๆ ถูกยั่วชวนทั้งนั้น เช่นในกรณีสมาคมอาปนกิจ อะไรๆ พวกเงินต่อเงินทั้งหลาย อย่างแชร์แม่ชม้อย แชร์นกแก้ว มัน มียุ่ตลอด เห็นใหม่ มันยู่ให้เราโลก ความโลภนี้มันปิดบังเหตุ ผลสติปัญญา เพราะฉะนั้นมนุษย์ถ้าทำให้โลก และทำให้โกรธ มอมเมาให้หลง แล้วก็จับสินกันคือตาบอด มันเหมือนกับปลา ที่เขาอ่อยเหยื่อ ไรยเหยื่อลงไปก่อน พวกมันว่ายมากินเหยื่อ มากๆ แล้วเขาก็ทอดแหโครมเดียว ได้ปลา หรือแม้แต่การดัก สัตว์ต่างๆ ให้ลองสังเกตดู เขาจะอ่อยเหยื่อไว้ วิธีการล่อมมนุษย์ ก็มีลักษณะอย่างนั้น

การอดทนตรงนี้จึงต้องอาศัยจิตที่มีปัญญาพิจารณา ด้วย ท่านสาธุชนพึงสังเกตว่าการใช้ธรรมะนั้นเราต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่ทุกเรื่องทุกงาน ขาดสติสัมปชัญญะ ความ พยายามไม่ได้ บุคคลเองก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ ว่าควร

อดทนหรือไม่ควรอดทน ซึ่งหมายความว่าไม่ใช่อดทนทุกเรื่อง ลูกหลานเกะกะไม่เรียนหนังสือ ไปเสพยาเสพติดหรือมั่วสุมกับเพื่อน อดทนอย่างนี้ไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องอดทน อดทนก็อดทน เฉพาะ ๔ เรื่องที่ว่า ซึ่งหมายความว่า ถ้าไม่อดทนจะมีปัญหา ถ้าอดทนก็จะยุติปัญหาลง คือบรรเทาปัญหาลง แต่การปล่อยลูกให้ตกอยู่ในหลุมบ่อของอบายมุข อดทนนี้ไม่ใช่ จะเหมือนผลึกลูกลงเหวไปเลย

พระพุทธเจ้าทรงแสดง ยกย่องขันติเอาไว้เป็นอันมาก ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ หมายความว่าคนที่ ยิ่งใหญ่ เรานึกภาพของพระพุทธเจ้าตอนนั้นพระชนมพรรษา ๓๕ เรียกว่ายังอยู่ในวัยหนุ่ม ครั้งแรกพญามารข่มขู่คุกคาม ให้โกรธ ให้กลัว ให้เกลียด ครบหมดเลย ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าไม่หวั่นไหวอะไรเลย ให้กลัวก็ไม่กลัว ให้โกรธก็ไม่โกรธ ให้เกลียดก็ไม่เกลียด กลายเป็นพญามารตบมือข้างเดียว ทำอะไรไม่ได้ ต่อมาส่งลูกสาว นางตณหา นางราคา นางอรดี พวกนี้ใช้มารยาหญิงเต็มยศ สามารถนิรมิตร่างกายเป็นรูปทรงสัญลักษณ์ต่างๆ มากมาย ใช้วิธีการหลายรูปแบบ ที่จะให้พระพุทธเจ้าหลงไหลเคลิบเคลิ้มกับความสวยงาม ซึ่งหมายความว่า เป็นการยั่วยวนให้เกิดราคะ พระพุทธเจ้าก็ไม่หวั่นไหว

ในแง่ของความเป็นจริง ให้ลองสังเกตว่า ปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้น มันเกิดขึ้นที่เราเอาตัวเราเข้าไปรับ พระพุทธเจ้าท่านถอนอึดตายตัวตนออกไปหมดแล้ว ไม่มีอะไรไปรับ แต่ว่าใจเรา

ถ้าถามว่าคำด่าเป็นเหตุให้โกรธไหม เราดูข่าวคราวต่างๆ
ดูละคร เขาก็ด่ากันทุกงาน ทำไมเราไม่โกรธ แสดงว่าเราไม่ได้
เอาตัวเราเข้าไปรับ คือไม่มีความรู้สึกว่าเขาด่าเรา คำด่านั้น
มันก็ฆ่า ฟังสนุก หรืออาจจะเชียร์ด้วยซ้ำไป แต่ถ้าคำนั้นแหละ
คำที่เราแสดงความชื่นชมยกย่องเขา แต่เขาหันมาด่าเรา เรา
ก็โกรธ

ฉะนั้นจะเห็นว่าตัวเรา เราไปให้ความสำคัญกับตัวเรา
มากเกินไป ทั้งๆ ที่เรามันก็เป็นการเกาะกุมกัน หาตัวเราไม่เจอ
ไหนเราล่ะ อย่างพระนาคเสนกับพระยามิลินทร์สนทนากัน
พระยามิลินทร์ถามว่า พระคุณเจ้าชื่อว่าอะไร ชื่อว่า นาคเสน
พระยามิลินทร์ก็จับมาทีละอย่าง อะไรชื่อนานาคเสน ผมหรือ
ตาหรือ หูหรือชื่อนานาคเสน จมูกหรือ นาคเสนก็บอกว่า
ไม่ใช่ ไม่ใช่ตลอด พระยามิลินทร์บอกว่าพระนาคเสนโกหก
พูดลับปรับ เมื่อก็ยืนยันว่าชื่อนาคเสน พอถามบอกว่าไม่ใช่
นาคเสน

พระนาคเสนก็ถามว่า มหาบพิตรเสด็จมาที่นี่ด้วยอะไร
ก็ตอบว่ามาด้วยรถ มหาบพิตรยืนยันนะว่ามาด้วยรถ ยืนยัน
อะไรชื่อว่ารถ พระนาคเสนก็จับชิ้นส่วนยืนยันทีละส่วน ก็บอก
ว่าไม่ใช่ ไม่ใช่ ไม่ใช่เหมือนกัน พระนาคเสนก็ย้อนรอยอย่าง
ที่พระยามิลินทร์บอกไว้ พระยามิลินทร์ก็บอกว่าพระคุณเจ้า
เล่นถามมาทีละอย่างเช่นนั้น มันจะเป็นรถได้อย่างไร รถมัน
ต้องบอกทั้งหมด จึงจะเรียกว่ารถ พระนาคเสนก็บอก เหมือน

กันแหละ อาตมาต้องประกอบทั้งหมด จึงเรียกว่านาคเสน
แล้วนาคเสนเองก็สมมติเอา

นี่แสดงให้เห็นว่าจริงๆ แล้วเราก็ไม่มีอะไรเป็นเรา เราเป็น
กองของขันธ์ ๕ อายตนะ เราเรียกว่าธาตุ มันประกอบด้วย
ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ เรียกว่าขันธ์ ก็เป็นขันธ์ ๕
เรียกอายตนะ ก็เป็นอายตนะภายใน ภายนอก อายตนะ ๑๒
สรุปแล้วก็ป็นนามกับรูป ทุกอย่างเป็นนามกับรูป คำดำก็เป็น
นาม เป็นรูป เราจะเห็นว่าเสียงเป็นรูป เสียงที่เขาด่ามา ใจที่
คิดคำดำเป็นนาม ฉะนั้นถ้าใจเราไม่คิดว่าเขาด่าเรา ก็ไม่มี
ตัวตนออกไปรับ คำดำก็สักแต่ว่าคำดำ ไม่มีการบริโภคร่วม
ไม่มีการกินร่วมกับคนเหล่านั้น โบราณท่านพูดว่า ตบมือ
ข้างเดียวไม่ดัง

ขันธ์จะห้ามความหุนหัน ความวู่วาม ความลุแก่อำนาจ
ของอารมณ์ มันมีลักษณะการตื่น ไม่รู้ว่าตื่นเรื่องอะไร แทน
ที่จะข่มใจหยุดตัวเอง ฟังให้ดี คิดใคร่ครวญ พินิจพิจารณา
ไม่คอยคิด ไม่ใคร่ครวญ ไม่พินิจพิจารณา ฉะนั้นจากตัวอย่าง
ที่ว่ามาแล้ว ปัญหาสำคัญคือ หลักการในการต่อสู้กับอารมณ์
เรียกโยนิโสมนสิการ คือทำให้ไว้ในใจด้วยอุบายวิธีแยบคาย คิด
โดยเหตุโดยผล อย่างที่คนไทยเราชอบพูด ความใคร่เข้าคอก
คนนั้น กรรมใดใคร่ก่อคนนั้นก็รับกรรมไป เขาด่าก็เรื่องของ
เขา เขาโกรธมันก็เรื่องของเขา ทำไมเราต้องด่าตอบ ทำไม
เราต้องโกรธตอบ เพราะในขณะนั้นเขาทำชั่ว เรายังไม่ได้ทำชั่ว

แต่ถ้าเราไปโกรธตอบ ไปด่าตอบ ก็เข้าทางเขา เขาวางกับดัก
เอาไว้ เขาต้องการให้เราโกรธ เขาต้องการให้เราด่า แล้วเขา
ก็หาเรื่อง

ในที่สุดเราก็กลายเป็นเหยื่อของความโลภ ความโกรธ
ความหลง หรือตกเป็นทาสของตัณหา ที่มีความเดือดร้อนรอ
อยู่ข้างหน้า หลักการในการครองชีวิตที่ถือว่าเข้ามาตรฐาน
ทำนในอดีตได้พรรณนาไว้เป็นคำกลอนว่า

ชายงามด้วยความรู้	ดูเหว้างงามเพราะน้ำเสียง
หญิงสวยด้วยคู่เคียง	สัตว์ของเลี้ยงงามเพราะพี
พระจันทร์อันแจ่มฟ้า	งามสง่าเพราะราตรี
บรรพชิตทั้งปวงมี	ถือขันตึงามพรรณราย

ขันติธรรมนำสร้างสันติ



ขันติ ความอดกลั้น ความอดทน ความทนทาน พระพุทธเจ้าทรงยกย่องไว้ในฐานะเป็นอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา ตามนัยแห่งพระโอวาทปาฏิโมกข์บทแรกที่ว่า

ขันติ ปรหม์ ตโป ตีติกขา ความอดกลั้นคือความอดทน ความทนทานเป็นตบะอย่างยิ่ง

ดังนั้นในที่นี้จะรวบรวมหลักธรรมในเรื่องขันติ ความอดทนที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ ที่ท่านรวบรวมไว้ในพระพุทธศาสนาสุภาสิตเล่มที่ ๑-๒-๓ มาเรียงไว้ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. ความอดกลั้นคือความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง
๒. ความอดทนห้ามไว้ซึ่งความผลุนผลัน
๓. ความอดทนนำมาซึ่งความสุข
๔. ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์
๕. ความอดทนเป็นตบะของผู้ پاکเพียร
๖. ความอดทนเป็นกำลังของนักพรต
๗. สมณพราหมณ์มีความอดทนเป็นกำลัง
๘. ผู้มีความอดทนย่อมเป็นที่ชอบใจของผู้อื่น
๙. ผู้มีขันติ ชื่อนำประโยชน์มาให้ทั้งแก่ตนและแก่คนอื่น ผู้มีขันติชื่อว่าขึ้นสู่ทางสวรรค์และนิพพาน

๑๐. ชั้นดียอมตัดรากเหง้าแห่งบาปทั้งสิ้น ผู้มีชั้นดี
ชื่อว่ายอมขุดรากเหง้าแห่งความดีเตียนและการทะเลาะ
กันเป็นต้น

๑๑. ผู้มีชั้นดี เมตตา มีลาภ มียศ และมีสุขเสมอ
ผู้มีชั้นดีเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลาย

๑๒. ผู้มีชั้นดีชื่อว่าทำตามคำสอนของพระศาสดา
และผู้มีชั้นดีชื่อว่าบูชาพระชินเจ้าด้วยการบูชาอย่างยิ่ง

๑๓. ชั้นดีเป็นประธาน เป็นเหตุแห่งคุณ คือศีลและ
สมาธิ กุศลธรรมทั้งปวงยอมเจริญ เพราะชั้นดีเท่านั้น

๑๔. ชั้นดีเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ชั้นดี
เป็นตบะของผู้พากเพียร ชั้นดีเป็นกำลังของนักพรต ชั้นดี
นำประโยชน์สุขมาให้

๑๕. ความบริสุทธิ์กิติ ผู้ที่จะประเสริฐล้วนกิติ ชั้นดี
และโสรัจจะกิติ จะเป็นผู้เย็นสนิทกิติ ย่อมไม่มีเพราะการ
ชำระล้าง

๑๖. เสนาแม่หมูใหญ่พร้อมด้วยพระราชารบอยู่ ไม่
พึงได้ประโยชน์ที่สัตบุรุษผู้มีชั้นดีพึงได้ (เพราะว่า) เวน
ทั้งหลายของผู้มีชั้นดีเป็นกำลัง ย่อมสงบระงับ

