

อันดับที่ ๙

อยู่เย็น เป็นสุข





กองทุนไตรรัตนานูภาพ

อยู่เย็น เป็นสุข

อันดับที่ ๙

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

รวบรวม เรียบเรียง

กองทุนไตรรัตนานูภาพ

เพื่อการศึกษา การเผยแผ่ และพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมบรณการ

อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๙
พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ)
รวบรวม เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๐
ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ๒,๐๐๐ เล่ม
กองทุนไตรรัตนานุภาพ ๒,๐๐๐ เล่ม

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
ดำเนินกลาง วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร.๒๘๑-๒๑๓๙ โทรสาร ๒๘๑-๓๖๗๕
กองทุนไตรรัตนานุภาพ
เพื่อการศึกษา การเผยแผ่ และพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา
คณะกฐิน วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร.๒๘๑๙๕๑๐

พิมพ์ที่ **พรศิริการพิมพ์**
จารุพรรณ วันทนทวี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พุทธศักราช ๒๕๔๐
๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗ บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทร.๕๓๙-๘๖๓๒,๐๑-๓๕๓-๔๙๕๑

คำนำ

หลายปีมาแล้ว ในเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ในแต่ละปี ได้จัดพิมพ์หนังสือแนว ส.ค.ส. ที่คนมักแปลว่าส่งความสุข แต่ในที่นี้ได้จัดพิมพ์เอกสารเผยแพร่ธรรมะ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ หลักธรรมที่ทรงแสดงส่วนมากจะเป็นเหตุที่ควรเว้น กับเหตุที่ควรประพฤติ หมายความว่า สรรพกิเลสที่มีชื่ออย่างไกรก็ตาม ล้วนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนในรูปของการมองเห็นโทษแล้ว พยายามลด ละ ดับ ตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ และกุศลธรรมส่วนเหตุ เช่น สติ สัมปชัญญะ ความเพียร ความศรัทธา เมตตา เป็นต้น อันเป็นเหตุให้เกิดผลคือความสุข ความสงบจากเวรภัย สงบใจ สงบกิเลส อันเป็นผลให้มีความสุขประเภทต่าง ๆ ลดตามไปด้วย ทรงสอนให้มองเห็นคุณแล้ว พยายามปฏิบัติตาม

ในแง่ของความเป็นกลุ่มธรรม องค์ธรรม อกุศลอำนาจผลเป็นความทุกข์ ล้วนเป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ ความรู้ไม่จริง กุศลธรรมที่อำนาจผลให้เป็นความสุข ความสงบ ความเย็นกายใจ ล้วนสืบเนื่องมาจากวิชา คือความรู้ อันเป็นผลจากการปฏิบัติไปตามหลักของไตรสิกขาทั้งนั้น

ดังนั้น การเรียบเรียงหนังสือธรรมะ ใดๆ ก็ต้องมีข้อความที่ซ้ำกันบ้างเป็นธรรมดา หนังสือแต่ละเล่มที่ใช้เป็นที่ระลึกในเทศกาลสงฆ์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จึงมีความประสงค์ที่จะเน้นการสร้างความสุข แทนที่จะเป็นการส่งความสุข จึงใช้ชื่อซ้ำกันทุก ๆ ปีว่า **อยู่เย็น เป็นสุข** หมายความว่า

หากท่านอยู่ให้เย็น แล้วท่านก็จะเป็นสุข ในขณะที่เดียวกัน ก็พยายามที่จะให้เป็นพร ตามความเชื่อที่ว่า ขอให้อยู่เย็นเป็นสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในปีนี้ก็คงอาศัยนัยะเดียวกัน โดยการนำเอาหลักธรรมที่ใช้เทศนา ณ กรมประชาสัมพันธ์ ตามปกติแล้วจะได้รับนิมนต์เทศน์ปีละ ๑ ครั้ง มีท่านอุบาสกท่านหนึ่ง ท่านเก็บรวบรวมกัณฑ์เทศน์ ที่มีการแสดง ณ กรมประชาสัมพันธ์ของพระเถระทั้งหลายไว้จำนวนมาก และนำไปอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วย ท่านได้ซีลอกซ์ต้นฉบับอันเป็นส่วนของอาตมาให้ เห็นข้อความร่วมสมัยตามฐานะของหลักธรรมคือ อกาลิโก จึงได้มีการตัดตอนให้เหมาะสมแก่การเป็นบทความธรรมะ นำมาเผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการในโอกาสนี้จำนวน ๓ เรื่อง ที่มองเห็นว่ามีความสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยความคาดหมายว่า ควรจะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่ได้รับมาจากทางใดก็ตามแล้วได้อ่านอย่างน้อยที่สุดจะเกิดผลแก่ท่านผู้อ่านในลักษณะของ

การเพิ่มพูนศรัทธา ปสาทะ ความเชื่อความเลื่อมใส ให้
ความรู้ความเข้าใจในศาสนธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรง
แสดงไว้ตามสมควร

การพิมพ์เผยแพร่ในคราวนี้ คงเป็นการดำเนินงานของ
หน่วยงานการกุศล ๒ หน่วยงานที่ผู้เรียบเรียงรับผิดชอบอยู่คือ

๑. ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ดำเนินกลาง วัดบวรนิเวศวิหาร

๒. กองทุนไตรรัตนานุภาพ

เพื่อการศึกษา การเผยแผ่ และการพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

คณะกฐิ วัดบวรนิเวศวิหาร

หน่วยงานการกุศลทั้งสองหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความ
ธรรมะทั้ง ๕ เรื่องซึ่งนำมาจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก คงสามารถ
ให้ความรู้ความเข้าใจ เพิ่มพูนศรัทธาปสาทะ ความเชื่อ ความเลื่อม
ใสแก่ท่านผู้รับหนังสือนี้มาตามสมควร

ขออานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย อันเป็นที่เคารพสักการะ
ของเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ประสบความสุขกายสบายใจ
ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย มีความเจริญงอกงามในธรรมอันพระผู้มี
พระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้ดีแล้วตลอดกาลนานเทอญ

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ)

เลขาธิการศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

ผู้ดำเนินการกองทุนไตรรัตนานุภาพ

เพื่อการศึกษา การเผยแผ่

และพิทักษ์ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา

๒ เส้นทางแห่งความเจริญ

คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น เมื่อกล่าวโดยสรุป จะพบว่า เป็นเรื่องของการละความชั่ว ประพฤติความดี โดยมีจุดมุ่งหมายปลายทางอยู่ที่ความหมดสิ้นความชั่ว และความสมบูรณ์แห่งความดี

แต่บนเส้นทางแห่งการศึกษาและการประพฤติปฏิบัติ จะค่อย ๆ เพิ่มความประณีตในด้านจิตใจ การแสดงออกทางกาย ทางวาจาของบุคคลให้อยู่ในครรลองคลองธรรมเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ธรรมะจึงได้ชื่อว่าเป็น **สัลเลข** แปลว่า เป็นที่ขัดเกลาความชั่วให้บรรเทาเบาบางไปตามลำดับ และผลจากการศึกษานั้น จะอำนวยให้แก่ผู้ฟัง ผู้พิจารณา ผู้ประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ

อย่างในกรณีของการฟังธรรม พระพุทธเจ้าได้ทรง
แสดงอานิสงส์ที่แต่ละคนสามารถสัมผัสได้ในแต่ละขณะ
โดยภาพรวมก็คือ ได้ยินได้ฟังสิ่งที่เป็นอุดมมงคล ตามนัย
แห่งพุทธสุภาสิตที่ได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอว่า

การฟังธรรมตามกาลเป็นมงคลอันสูงสุด เพราะ
ช่วยผู้ฟังให้ได้รับผลและอานิสงส์จากการฟัง

ซึ่งทรงแสดงไว้ว่า

๑. ผู้ฟังได้ฟังสิ่งที่ตนยังไม่ได้ฟัง

๒. สิ่งใดที่เคยฟังมาแล้วแต่ยังไม่ชัด จะเข้าใจสิ่งนั้น
ชัดยิ่งขึ้น

๓. ขจัดความลังเลสงสัยไปได้

๔. สามารถปรับความคิดเห็นของตนให้ถูกต้องตามทำนอง
คลองธรรมเพิ่มขึ้น

๕. ถ้าฟังด้วยดีแล้ว นอกจากจะเกิดปัญญาแล้ว ยังทำ
ให้จิตมีความสงบผ่องใสในขณะที่ฟังธรรม

การฟังธรรม นอกจากจะได้บุญแล้ว ยังได้กุศล คือ
ความฉลาดรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ส่วนคำว่า การศึกษา ในทาง
พระพุทธศาสนา คือการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส และการ
นำหลักธรรมเหล่านั้นมาประพฤติปฏิบัติ

ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงกรอบของคำว่า การศึกษา จึงมี
๒ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔

อยู่เพียง ๓ ประการ คือ

๑. สีสสิกขา

๒. จิตตสิกขา

๓. ปัญญาสิกขา

แสดงให้เห็นว่า เรื่องที่นำมาศึกษานั้น เป็นเรื่องของ
การงดเว้นจากความชั่ว ซึ่งถือว่าเป็นการประพฤติปฏิบัติ
ความดีในระดับหนึ่ง และปฏิบัติจนมีจิตสงบถึงจุดที่มีความ
สมบูรณ์พร้อมของ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแนวทางที่ทำให้บุคคล
ประสบความสำเร็จ เหตุที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ
ก้าวหน้า เกษมเปรมปรีดิ์แห่งชีวิต เพราะความเจริญก็ดี
ความก้าวหน้าก็ดี ความสุข ความสงบ การมีเกียรติยศ
ชื่อเสียง การบังเกิดในสุคติ และการบรรลุมรรคผลนิพพาน
นั้น เป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการทำเหตุที่ดี ทรงแสดงไว้
เป็นอเนกปริยายโดยนัยต่าง ๆ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ
การละความชั่ว ประพฤติความดีดังกล่าว

ในที่นี้จะได้นำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง
เหตุแห่งความเจริญไว้ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่คดโกง

๒. ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๓. มีความรอบรู้เฉลียวฉลาด

๔. ไม่เย่อหยิ่ง

๕. มีจิตใจมั่นคง

ย่อมเจริญในธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้ว

แสดงให้เห็นว่า ความเจริญที่เกิดขึ้นนั้นบุคคลจะต้อง
น้อมใจเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ว่า เป็น
ธรรมที่ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ที่เรานำมาสวดสรรเสริญกัน
ด้วยบทพระธรรมคุณที่ว่า สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม
พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้ว แต่ผล
จะเกิดขึ้นได้จำต้องอาศัยการน้อมนำพระธรรมมาประพฤติ
ปฏิบัติตามนัยของบทพระธรรมคุณที่ว่า โอปนยิโก คือ
เป็นพระธรรมที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ

แต่ก่อนจะถึงจุดนั้น จะต้องมี เอหิปัสสิโก คือ ให้มา
ศึกษาค้นคว้าหลักธรรม นำมาตรวจสอบวินิจฉัยพิจารณาถึง
สิ่งที่

ทรงสอนให้ละว่า ได้ละแล้วหรือไม่ สิ่งที่ทรงสอน
ให้ประพฤติปฏิบัติว่า ได้ประพฤติปฏิบัติแล้วหรือไม่

ถ้าหากว่ามีการกระทำแล้วดูว่ามีความถูกต้อง
สมบูรณ์หรือไม่ เพราะว่าตราบใดที่ยังไม่บรรลุผลสูงสุด

๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔

ในทางพระพุทธศาสนา จะทรงเน้นถึงเรื่องของความเพียรพยายามไปโดยลำดับ เพราะว่าคนจะผ่านพ้นความทุกข์ไปได้ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ด้านคุณธรรมทั้ง ๕ ประการ อันเป็นคุณสมบัติที่บุคคลจะต้องเพิ่มพูนขึ้นให้มีความสมบูรณ์ในแต่ละจุด

๑. นิคฺคฺหา การไม่คดโกง เป็นคำสอนในแนวให้เห็นโทษของการคดโกงในลักษณะต่าง ๆ ด้วยการกระทำก็ตาม ด้วยการพูดก็ตาม ด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม อันเป็นลักษณะของการฉ้อฉล การขาดความจริงใจ ขาดความซื่อตรง พูดอย่างหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง เสแสร้งแก่งต่าง ๆ มีลักษณะปิดความจริง ซ่อนเร้นความจริงใจ ในทำนองที่พูดว่า **ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ** เป็นต้น ล้วนแต่เป็นอาการของความคดโกงในลักษณะต่าง ๆ

คนที่คดโกงนั้น เริ่มมาจากใจที่คดโกง ใจที่ไม่สุจริต ใจที่ถูกปรุงด้วยกิเลส อาจเป็นความโลภ อาจเป็นความหลง อาจเป็นความริษยา อาฆาต เป็นต้น คนคดโกงไม่มีใครต้องการปรารภณา ไม่คดยังเป็นที่ต้องการของคน แต่คนคดนั้นไม่มีใครต้องการ แม้แต่เป็นลูกก็ไม่เป็นที่พึงพอใจของพ่อแม่ เป็นสามีภรรยาก็ไม่เป็นที่พอใจของอีกฝ่ายหนึ่ง จะมีตำแหน่งฐานะในระดับใดก็ตามในสังคมย่อม

เป็นบุคคลที่ไม่พึงประสงค์ในสังคมนั้น ๆ เพราะการมองโทษที่จุดนี้เป็นเรื่องที่สามารถมองได้ง่าย เข้าใจง่าย ก็โดยพื้นฐานความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน ไม่มีใครต้องการคบหาสมาคมกับคนโกง

เมื่อต้องการความเจริญในธรรม จะต้องไม่คดโกง จะต้องไม่หลอกลวงตนเอง จะต้องไม่หลอกลวงบุคคลอื่น มีความซื่อตรงต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อหน้าที่การงาน ต่อกาลเวลา ต่อภารกิจที่ตนรับผิดชอบอยู่ เป็นต้น

๒. นิลลุปา การไม่พูดเพ้อเจ้อ ท่านสาวุชนที่สนใจหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คงจะสังเกตได้ว่า ในวจีหุจจิต ทั้ง ๔ ประการ ข้อแรกเรียกว่า **มุสาวาท** ข้อที่สอง เรียกว่า **บิสุณวาจา** ข้อที่สามเรียกว่า **ผรุสวาจา** คือเป็นคำพูด แต่พอถึงข้อที่สี่ท่านใช้คำว่า **สัมผัปปลาป** ไม่ได้ถือว่าเป็นคำพูด แต่เป็นการเหลวไหลไร้สาระ ฟังมากเท่าไร ได้ยินมากเท่าไร จะได้ยินได้ฟังแต่เรื่องไร้สาระเท่านั้น โบราณท่านแปลว่า **สำรอกเพ้อเจ้อ** เป็นข้อความที่ไม่ควรพูด และไม่ควรรฟัง

ชีวิตของคนเรานั้นถือว่า **เวลาเป็นเงินเป็นทอง เป็นสิ่งที่มีค่า** ใครใช้ชีวิตสูญเสียไปเพราะการพูดเพ้อเจ้อ หรือฟังแต่สิ่งที่เพ้อเจ้อ ชื่อว่าเป็นศัตรูต่อตนเอง ทำจิต
๖ อยู่เย็นเป็นสุข **อันดับที่ ๔**

วิญญานตนเองให้ตกต่ำ และยังนำความไร้สาระแก่นสาร
ไปสู่บุคคลอื่นอีกด้วย

ดังนั้น บุคคลต้องการความเจริญ จึงต้องงดเว้นคำพูด
ที่เพื่อเจ้อ

ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า เมื่อเป็นเช่นนี้จะให้ใช้คำพูดใน
ลักษณะใด

ทรงสอนให้พูดด้วยคำพูดที่มีสาระประโยชน์ ข้อนี้
เราจะสังเกตได้ว่า จากข่าวสารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านเมือง
เช่นข่าวที่เกิดทางภาคใต้ เป็นต้น ต่างคนต่างก็พูด ต่างคน
ก็ต่างแสดงความคิดเห็น แสดงความเป็นคนรอบรู้ไปเสีย
ทุกสิ่งทุกอย่าง จนต้องมีการขอร้องให้คนที่ไม่มีส่วนรับผิดชอบ
ชอบหยุดพูด เพราะพูดไปแล้วสร้างความสับสนวุ่นวายให้
เกิดขึ้น ถ้าหากรู้จริง เรื่องก็คงไม่เป็นอย่างที่รู้กัน

ฉะนั้น หลักการพูดของสัตบุรุษคือ คนดีจะต้องพูด
เรื่องที่จริง เรื่องที่เป็นธรรม เรื่องที่เป็นประโยชน์ บางครั้ง
คนฟังไม่ชอบใจหรืออาจชอบใจ แต่เห็นว่า ถึงเวลาที่ควรจะ
พูด ก็พูดเรื่องเช่นนั้น เพราะการพูดดี ต้องพูดในสิ่งที่เป็น
ประโยชน์ เพื่อผู้ฟังได้รับฟังในเรื่องที่เป็นประโยชน์ อัน
เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เมื่อคนอื่นเขาต้องการ เราก็ต้อง
การ ในที่นี้เป็นคำสอนระดับศีล คือให้งดเว้นจากคำพูดที่

เส้นทางแห่งความเจริญ ๗

เพื่อเจอ ก็แสดงว่า การไม่คดโกงก็ดี การไม่พูดเพื่อเจอดีก็ดี เป็นการประพฤติธรรมระดับกุศลกรรมบถ

๓. **ธีรา** ผู้มีความรอบรู้ เฉลียวฉลาดในสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงตามความเป็นจริง เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ มีการปรุงแต่งประดับประดา มีการโฆษณาชวนเชื่อในรูปแบบต่าง ๆ ของกลุ่มผลประโยชน์ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคของข้อมูลข่าวสารอย่างนี้ พวกที่ทำการสื่อสารทั้งหลายนั้นเขาทำในลักษณะธุรกิจ มีการลงทุนมหาศาล จะต้องมีการพูดเพื่อโน้มน้าวจิตใจของบุคคลอื่นให้เห็นตาม คล้อยตาม เพื่อสนองตอบความประสงค์ของตน เช่น ซื้อสินค้าที่มีการโฆษณากัน เป็นต้น

ฉะนั้น การวินิจฉัยข่าวสารในยุคข้อมูลข่าวสาร ให้ฟังหูไว้หู ข้อมูลนั้นถือว่าเป็นข้อมูลที่ควรรับฟังในระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่เป็นความถูกต้องสมบูรณ์ เพราะในแง่ของความ เป็นข่าวแล้ว มีทั้งข่าวลือ มีทั้งข่าวเท็จปนจริง และข่าวกรอง บางทีแม้จะเป็นข่าวกรองก็ยังคงขาดความถูกต้อง ขาดความสมบูรณ์อยู่ไม่ใช่น้อย บุคคลผู้มีปัญญาในการรับฟังข่าวสารควรวินิจฉัยตัดสิน เป็นใคร อะไร อย่างไร ทุกเรื่องจะต้องใช้ความรอบคอบ ความเฉลียวฉลาดในการพิจารณา

ในแง่ของการยกย่อง การตำหนิคน ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องมีความรับผิดชอบอย่างสูง ในกระบวนการยุติธรรม มีลำดับมีขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อจะให้เกิดความเป็นธรรมมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ฉะนั้น การวินิจฉัยตัดสินคนในเรื่องอะไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า

ใช้ปัญญาพิจารณาเทียบเคียงโดยรอบคอบแล้ว
ตำหนิคนที่ควรตำหนิ เมื่อเขามีการกระทำที่ควรตำหนิ

พิจารณาเทียบเคียงโดยรอบคอบแล้ว ยกย่องคนที่ควรยกย่อง เมื่อเขามีการกระทำที่ควรยกย่อง

พิจารณาเทียบเคียงโดยรอบคอบแล้ว ให้ความเคารพ
นับถือ แก่คนที่ควรแก่การเคารพนับถือ เมื่อเขามีการกระทำ
ที่ควรแก่การเคารพนับถือ

ซึ่งหมายความว่า จะต้องให้ความสำคัญแก่กรรมคือ
การกระทำ ไม่ใช่ไปมองที่ตัวคน เพราะตามปกติแล้วการ
มองคนเรามักจะใช้อารมณ์ของตนเองเป็นหลัก โดยปราศ
จากปัญญา ปราศจากเหตุผล

ถ้าเป็นอย่างนี้ โอกาสที่จะเป็นความถูกต้อง ความ
เป็นธรรม·ความเที่ยงธรรมก็จะเกิดขึ้นยาก ดังนั้น การใช้
ปัญญาในทุกกรณี เป็นวิธีการของพุทธบุคคล เพราะ

เส้นทางแห่งความเจริญ ๘

คุณลักษณะของความเป็นพุทธนั้น คือ **ความเป็นผู้รู้ ความเป็นผู้ตื่น ความเป็นผู้เบิกบาน** ชีวิตที่อยู่ด้วย ปัญญาทรงแสดงว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ สามารถที่จะเลือก เฟ้นสิ่งที่ดีงาม และงดเว้นที่ไม่เหมาะสมตามสมควร

๔. อสภุชชา ไม่เป็นคนเย่อหยิ่ง ข้อนี้ท่านคงนึกออก ว่า ในมงคลสูตรที่มีการสวดมีการสั่งสอนมีการเผยแผ่อย่าง กว้างขวางนั้น มีคุณธรรม ๒ ประการเกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ **การโว จ นิวาโต จ** และจบลงด้วยคำว่า **เอตมฺมงฺกฺลมฺตุตฺมํ**

การโว ความเคารพ **นิวาโต** ความอ่อนน้อมถ่อมตน พุทธ เป็นไทยเห็นจะตรงกับคำว่า **ไม่เย่อหยิ่ง** เพราะลักษณะ การเย่อหยิ่ง การถือตัว การอวดดีนั้น เป็นอาการแข็ง กระจ่าง สิ่งอะไรก็ตามที่แข็งกระจ่าง จะมีค่าน้อย โบราณ ท่านสอนให้ดูต้นไม้ที่อ่อนนอกแข็งในจะมีค่ามาก แต่ถ้า แข็งอยู่นอกข้างในมักจะกลวง เช่นไม้ไผ่เป็นต้น คุณค่าก็ จะน้อย สิ่งที่อ่อนนั้นจะอยู่ในที่สูง เช่นดอกไม้ ยอดไม้

แสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะของสิ่งทั้งหลายที่ดีงาม นั้น จะต้องมียุทธลักษณะอ่อนโยน อย่างที่คนโบราณท่านสอน ว่า **จงเป็นคนอ่อนโยน แต่อย่าเป็นคนอ่อนแอ** อาการ ของความเย่อหยิ่งความถือตัว ความอวดดี เป็นลักษณะ ของคนแข็งกระจ่าง สำคัญตัวเองว่าดีเลิศกว่าคนอื่น ทำให้

เกิดการดิ้นคนอื่น ยกตนเสมอท่าน ยกตนเทียมท่าน อาจดู
ถูกดูหมิ่นบุคคลอื่นได้

บางคนความรู้อาจไม่ดีแต่อายุสูงกว่าเรา บางคนอายุ
ยังน้อยแต่ว่าชาติสกุลสูงกว่าเรา บางคนอาจจะเป็นเด็ก
แต่มีคุณธรรมดี คือมีความรู้ ความสามารถสูง เป็นบุคคล
ที่ควรแก่การยกย่อง เพราะฉะนั้นการประพฤติตนเป็นคน
อ่อนน้อม ไม่เย่อหยิ่งต่อบุคคลทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรง
ตรัสว่า เป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง ถ้าเป็นผู้ใหญ่ผู้น้อย
ก็ให้ความเคารพนับถือ เพราะจะรู้สึกอบอุ่นใกล้ชิดสนิท
สนมกับท่าน หากเป็นคนรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็จะมีความ
สนิทสนมแน่นแฟ้นต่อกันยิ่งขึ้น หากเป็นคนที่มียุคน้อยก็
จะเป็นที่เมตตาสงสารของผู้ใหญ่ เป็นเมตตาตามหา नियม เป็น
มหาเสน่ห์ที่อยู่ในตัวบุคคลนั้น ๆ อย่างที่โบราณท่านสอน
เอาไว้ว่า

เป็นผู้น้อยคอยก้มประณมกร

เหน้อยไปก่อนคอยสบายเมื่อปลายมือ

พึงสังเกตว่า ข้อนี้ทรงสอนในลักษณะของการงดเว้น
คือไม่เย่อหยิ่ง แต่ในภาคของการปฏิบัติแล้วคือการมี
สัมมาคารวะ การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลทั้ง
หลายตามสมควรแก่ฐานะของบุคคลเหล่านั้น พุดง่าย ๆ คือ

เส้นทางแห่งความเจริญ ๑๑

รู้จักให้เกียรติคนอื่น รู้จักยกย่องคนอื่น รู้จักนับถือคนอื่น

๕. สุขุมานิตา ผู้มีจิตใจมั่นคง ไม่มีความหวั่นไหวต่อ
อารมณ์ โดยเฉพาะในยุคของข้อมูลข่าวสารดังกล่าวนี้อ
แล้ว อารมณ์ที่ถือว่าเป็นอันตรายมาก ๆ จะมีอยู่ ๒ อารมณ์
ใหญ่ ๆ พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า

อิฏฐารมณ์ กับ **อนิฏฐารมณ์** คืออารมณ์ที่น่า
ปรารถนา และไม่น่าปรารถนา จะก่อให้เกิดเป็นความรัก
ความใคร่ ความปรารถนา มีการประทุษร้ายกัน เป็นปัญหา
ใหญ่ในสังคม ในการประพฤติธรรม เป็นปัญหาใหญ่ที่ขัด
ขวางบุคคลเอาไว้ไม่ให้ประสบความสำเร็จ

การอยู่ท่ามกลางอารมณ์ทั้งหลายนั้น จะต้องไม่
หวั่นไหว จะต้องมีความสงบแม้จะถูกขี้ขี้ ถูกขี้ขี้วน ถูก
ขี้ขี้เข้า ต้องพยายามอดกลั้น อดทน ชมใจ ห้ามใจ ใช้ปัญญา
ตัดสินวินิจจัย

คำว่า **สุขุมานิต** หรือ **สุขุมานิตา** โดยความหมาย
จริง ๆ หมายถึง จิตระดับสมาธิ แต่การจะเข้าไปถึงจุดนั้น
เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลบางคนทำได้ ปัญหาสำคัญอย่าง
ยิ่งก็คือ ในชีวิตประจำวัน ทำอย่างไรจะไม่อ่อนไหวต่อเรื่อง
ราวต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อข่าวลือ เขาว่าอย่างนั้น
เขาว่าอย่างนี้ เขาว่าอย่างโน้น พอถามว่าเขาไหนก็ตอบไม่

ได้ อ่างว่า เขาว่าเรื่อยไป อ่างไปอ่างมาจนตกแหวกก็ยังไม่รู้ว่าเขาว่าอะไร ไม่ได้มีการพินิจพิจารณาข้าวลือเหล่านั้น บางครั้งข่าวของทางราชการที่มีข้อมูลมีหลักฐานก็ไม่ยอมเชื่อ พอได้ยินได้ฟังใครสักคนหนึ่งพูดก็ไปเชื่อเขาแล้ว

นี่คือลักษณะของความอ่อนไหวที่ร้ายขึ้นไป ยิ่งกว่านั้น บางครั้งหลักธรรมที่เป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มีการศึกษา การปฏิบัติ มีการเผยแพร่ มีการได้รับผลกันอย่างต่อเนื่องมายาวนาน พอใครพูดคัดค้านหน่อยเดี๋ยวก็เขว

เพราะฉะนั้น ท่ามกลางอารมณ์ที่ผันผวน จะต้องใช้ความสงบเป็นฐานใจ มีปัญญาเป็นเครื่องพินิจพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อปฏิบัติได้ก็จะเป็นไปเพื่อความเจริญในธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้ดีแล้ว ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ

คนดีของสมเด็จพระเจ้า

ท่านที่ติดตามข่าวคราวเกี่ยวกับ สมเด็จพระเจ้าของชาวไทย หรือ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นต้นมา จะได้รับฟังข่าวคราวเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดถึงชีวประวัติของพระองค์ ผลงานของพระองค์ท่าน เป็นอเนกปริยาย มีการกล่าวขวัญยกย่องกันในแง่มุมต่าง ๆ จากองค์กร บุคคลต่าง ๆ เป็นอันมาก

ในที่นี้ ใครจะนำทัศนะของสมเด็จพระเจ้าที่ตอบคำถามของบุคคลผู้มากราบทูลถามเกี่ยวกับ เรื่องของคนดีรับสั่งไว้ว่า

คนดีของฉันรี จะต้องเป็นคนไม่พูดปิด ไม่สอพลอ ไม่อิจฉาริษยา ไม่คดโกง และไม่มีความทะเยอทะยานอย่างบ้า ๆ แต่พยายามทำหน้าที่ของคนให้ดี

แน่นอนเป็นข้อความสั้น ๆ แต่ก็มีควมลึกซึ้งกินใจ ถ้าเรามองในแง่ของปริยัติ คือการเรียนรู้แล้ว คล้าย ๆ กับ ไม่ได้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดเอาไว้ แต่เมื่อมองถึงภาค ปฏิบัติ ก็จะทำให้เห็นว่า คนดีระดับที่กล่าวมานี้จะสามารถ เป็นคนดีศรีสกุล เป็นคนดีศรีสังคม และเป็นศรีสง่าของ ประเทศชาติบ้านเมือง ตลอดถึงเป็นศรีของพระศาสนาได้ ที่เดียว

ปัญหาเรื่องใครเป็นคนดีเป็นคนชั่วนั้น ในแง่ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลภายในสังคมแล้ว มักจะออกมาใน แนวที่เราพูดว่า ลางเนื้อชอบลางยา จนมีคำกลอนทรงจำ กันแพร่หลายจากการมองมุมเดียวกัน แต่ว่าพื้นฐานความ คิดต่อสิ่งเหล่านั้นของบุคคลไม่เหมือนกันออกมาในรูปของ ความขัดแย้งที่หาข้อยุติไม่ได้ คำกลอนนั้นคือบทที่ว่า

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
คนหนึ่งตาแหลมคม เห็นดาวอยู่พรายพราย

นี่ก็แสดงว่า สิ่งเหล่านั้นก็คือเป็นสิ่งนั้น แต่พื้นฐาน ความรู้สึกนึกคิดของคนต่อสิ่งนั้น มีอดีตที่แตกต่างกัน มี การกำหนดโดยอาศัยความรู้สึกในอดีตมาผสมผสานเข้าใน ปัจจุบัน ตัวการสำคัญที่ทำให้หาข้อยุติไม่ได้ก็คือ ความ รู้สึกรักชัง ความรู้สึกเป็นพวกเราพวกเขา ความรู้สึกอคติ

ด้วยอำนาจความรักบ้าง ด้วยอำนาจความชังบ้าง ด้วย
อำนาจความกลัวบ้าง บางครั้งบางครั้งราวด้วยอำนาจของ
ความหลง

เพราะฉะนั้น ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ พึงสังเกต
ว่า คน ๆ เดียวกันหรือการกระทำอย่างเดียวกัน คนกลุ่ม
หนึ่งยกย่องป้องกัน คนกลุ่มหนึ่งกล่าวตำหนิว่ากล่าว และ
มีคนกลุ่มหนึ่งมีความรู้สึกเฉย ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า พื้น
ฐานความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ภายในใจเราเอง เป็นตัวกำหนด
สถานะภาพของคน ของสัตว์ ของสิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้น
ความรู้สึกแบ่งแยกและแตกต่างกันจึงมีอยู่เสมอแม้ในกรณี
เดียวกัน ข้อนี้ก็สอดคล้องกับหลักอริปไตยที่พุทธศาสนาได้
แสดงอริปไตยไว้ ๓ อริปไตยคือ

๑. อัตตาริปไตย ใช้ตนเองเป็นเกณฑ์ในการกำหนด
ความผิด ความชอบ ความชั่ว ความดี โดยอาศัยตัวเองเป็น
ฐานในการตัดสินวินิจฉัย ซึ่งอาจจะดีก็ได้หรือไม่ดีก็ได้

๒. โลกาธิปไตย หรือแนวประชาธิปไตยนั่นเอง ข้อ
นี้ก็ไม่ใช่ข้อยุติตายตัวลงไปว่าจะดีหรือจะชั่วทันทีทันใด ขึ้น
อยู่กับกลุ่มไหนเป็นคนวินิจฉัย เป็นตัวชี้ เป็นตัวกำหนด ถ้า
เอานักปราชญ์ห้าคนมาประชุมร่วมกับโจรห้าร้อย ลงมติ
มานักปราชญ์ก็ต้องแพ้ เพราะฉะนั้นมติดังนั้นไม่ได้หมาย

ความว่าถูกต้องเสมอไป บางครั้งอาจจะถูกต้องก็ได้ อาจจะผิดก็ได้

๓. ธรรมาธิปไตย ใช้กฎเกณฑ์ธรรมะเป็นมาตรฐาน เป็นเครื่องกำหนด เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความดี หรือไม่ดี ของบุคคล โดยไม่เอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้อง หลักการตรง นี้ก็เป็นหลักการของพระพุทธศาสนา ที่มองความดี ความชั่วของคนว่า เป็นตัวสร้างความเปลี่ยนแปลงให้คนนั้นเป็นคนดีคนชั่ว เพราะฉะนั้นคนดีคนชั่วจึงมาจากการทำชั่ว เป็นกระบวนการของกรรม อย่างสำนวนจีนที่พูดว่า คนเราดูหมิ่นตนเองก่อนแล้วจึงถูกคนอื่นเขาดูหมิ่น

เพราะฉะนั้น การที่คนถูกชี้หน้า ถูกตำหนิเป็นโจร เป็นฆาตกร เป็นคอรัปชั่น เป็นโกงกิน เป็นคนเอารัดเอาเปรียบสังคม เป็นคนหลอกลวงเป็นต้น เป็นการพูดในลักษณะรายงานข่าว คือเขาจะต้องมีพฤติกรรมอย่างนั้น ออกมาก่อน คนก็ปรารภการกระทำของเขา เช่นเขาฆ่าคน มากก็เรียกเขาว่าเป็นฆาตกร เขาลักทรัพย์มากก็เรียกเขาว่า เขาเป็นขโมย เขาเอารัดเอาเปรียบบุคคลอื่นก็พูดว่า เขาเห็นแก่ตัวเป็นต้น ซึ่งแน่นอนในจุดนี้เอง ถ้าหากว่าเราไม่เอาเกณฑ์ของธรรม ของวินัย ของกฎหมายเป็นมาตรฐานแล้ว ก็อาจจะไม่ใช่ข้อยุติที่ถูกต้องตามธรรมก็ได้

เพราะฉะนั้น ความเป็นคนดีในความหมายของ
สมเด็จพระเจ้า จักรพรรดิธรรมะล้วน ๆ เป็นการพูด คนดีระดับ
ศรีสังคม คนดีประเภทที่เรียกว่า เป็นสัตบุรุษ เป็นนัก
ปราชญ์ เป็นบัณฑิต ไม่ได้มุ่งหมายระดับสูงสุด จนเป็น
พระอริยบุคคล ฟังสังเกตว่าข้อความนั้นเป็นการพูดถึงผู้ดี
ระดับศีล คือใช้คำว่า **งดเว้น** คือ **ไม่** เหมือนกับการไม่ฆ่า
สัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตนา ข้อนี้อีกใน
พระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เป็นรูปของศีล
สมาธิ ปัญญา คือเกณฑ์กำหนดความเป็นคนดีของคนก็
คือ คนนั้นอยู่ในกรอบของศีล สมาธิ ปัญญา หรือไม่

พระพุทธศาสนาเริ่มการกำหนดความเป็นคนดีไว้ที่
การมีศีล ศีลจึงเป็นเรื่องของการงดเว้น การสำรวมระวัง
การไม่ละเมิด สามารถควบคุมอาการกาย วาจาของตนไว้
ให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องดีงาม ที่เรียกว่า**เป็นปกติ**

ในที่นี้เป็นการเริ่มจากงดเว้นจากวจีทุจริต และกาย
ทุจริต คือ

๑. ต้องไม่พูดปด เป็นการงดเว้นจากการพูดปด
เพราะคนเราถาลองพูดปดแล้ว ไม่มีความชั่วอะไรที่เขา
จะทำไม่ได้ ในศีลข้อที่สี่ซึ่งทรงวางไว้ว่า ให้งดเว้นจากการ
พูดปด การพูดปดก็คือพูดเคลื่อนคลาดจากความจริง ตาม
๑๘ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๕

ที่ตนมีประสบการณ์ ได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้มา อาจจะมีการขยายความเกินจริง หรืออาจจะเก็บงำข้อใดข้อหนึ่งเอาไว้ ที่ใช้คำว่า **อำความ** ทำให้ผู้รับฟังข่าวสาร ไม่ได้รับรู้เรื่องที่เป็นจริง เพราะความจริงเหล่านั้นได้ถูกบิดเบือนไป การพูดปดบางอย่างเป็นการหักล้าง เป็นการทำลายผลประโยชน์ของบุคคลอื่น อย่างข่าวคราวเรื่องราวที่พูดถึงคดีที่มีแพะรับบาปก็เป็นเรื่องน่าแปลกที่ว่า เอาข้อมูล หลักฐาน เอกสาร พยานบุคคลมาจากไหน ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องไม่มีมูล แล้วก็เห็นโทษของการพูดปดว่า มีการทำลายล้างสร้างความสับสนให้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น คนเราเริ่มดีจากการไม่พูดปด เป็นการสื่อสารตามความจริงที่ตนได้สัมผัส ความจริงตนสัมผัสมาอย่างไร ก็พูดไปอย่างนั้น สำนักศาสนาพระพุทธเจ้า ทรงใช้คำว่า **อริยโฆหาร** คือเป็นภาษาของผู้ประเสริฐ เป็นภาษาของพระอริยะ เป็นการพูดไปตามประสาที่สัมผัส ที่เรารับรู้มาได้เห็นมาอย่างไร ได้ยินมาอย่างไร ได้ทราบมาอย่างไร ได้รู้มาอย่างไรก็พูดไปอย่างนั้น ไม่ขยายความให้เกินจริงหรือไม่เก็บงำข้อความ ข้อใดข้อหนึ่งเอาไว้ ที่ท่านใช้คำว่า **อำความ** ซึ่งแน่นอนตัวนี้เป็นหลักของวจีสุจริต แล้วถ้าหากว่า คนดำรงอยู่ตรงนี้ได้ก็คือคนที่มีสัจจะ โดย

เน้นไปที่ตัววจีสัจจะ แล้วจะครอบคลุมเรื่องการปฏิบัติธรรมะ
ข้ออื่นในส่วนของวาจา เพราะคนเราเมื่อมีการพูดคำสัตย์
คำจริงแล้ว ก็จะพูดไปในแนวเสริมสร้างความสามัคคี
ประสานสามัคคี กระชับสามัคคี ถ้อยคำที่พูดมีเมตตาจิต
เป็นพื้นฐานต่อคนที่เราพูดด้วย พูดถึง ก็จะกลายเป็นคำพูด
ที่ไพเราะ อ่อนหวาน สบายอกสบายใจของผู้ฟัง เรื่องเหล่านี้
นั้นก็จะมีสาระประโยชน์ควรแก่การรับรู้ ควรแก่การฟัง
ของบุคคลทั้งหลาย ก็กลายเป็นคนมีสัจจะ โดยเฉพาะเรื่อง
วจีสัจจะ

๒. ไม่สอพลอ การสอพลอนั้นเป็นการแสดงความ
ไม่จริงใจมีการคบหาสมาคมกับใครก็ตาม พวกที่สอพลอ
ทั้งหลายนั้น เป็นการคบกับคนอื่นเพื่อมุ่งหวังประโยชน์ของ
ตัวเองเป็นที่ตั้ง ขาดความจริงใจ ต่อหน้าเป็นอย่างหนึ่ง ลับ
หลังเป็นอย่างหนึ่ง คดีไทยเราได้พูดเอาไว้มาก ต่อหน้า
มะพลับปลับหลังตะโก ปากปราศรัยใจเชือดคอ หรือปาก
หวานกันเปรี้ยว เป็นต้น

เพราะฉะนั้น การงดเว้นจากการประจบสอพลอก็คือ
ยืนยั้นในหลักการที่ถูกต้อง ความจริงเป็นอย่างไอก็พูดไป
อย่างนั้น ทำอะไรต่อหน้าอย่างไรลับหลังก็อย่างนั้น ลับหลัง
อย่างไรก็ต่อหน้าอย่างนั้น เป็นคนไม่กลับกลอก ยึดมั่นใน
๒๐ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๕

หลักการและความถูกต้องดีงาม แน่นอน การกระทำเช่น
นั้น บางครั้งอาจจะไม่เป็นที่พอใจ ไม่ชอบใจของคนที่ยกยอ
อุปถัมภ์ แต่นั่นก็คือยาที่บำบัดโรคได้ คนที่คบหาสมาคม
เกี่ยวข้องกับคนที่มีความจริงใจ จริงจัง ไม่ประจบสอพลอ
ไม่ไหลไปตามกระแสของอารมณ์ในลักษณะ หมิ่นพลอย
พ้ยัก ขุนพลอยพ้ยัก ซึ่งทำให้คนเป็นอันมาก พังไปมากต่อ
มากแล้ว เพราะพวกประจบสอพลอนั่นเอง สังคมไทยเรา
ก็รู้สึกรังเกียจ ก็มีโฆษณาเป็นภาพออกมาให้เราเห็นแล้ว
เทียบเคียงด้วยสัตว์ เป็นพฤติกรรมแบบสัตว์เดียรัจฉาน
บางชนิด นั้นแสดงว่าสังคมจริง ๆ ก็ไม่ชอบคนที่ประจบ
สอพลอ คนไม่ประจบสอพลอจึงกลายเป็นคนดี เป็นคนที่
คบง่าย เข้าใจง่าย และเพื่อนก็คือกัลยาณมิตร ที่ดีแผ่ความ
จริงใจต่อกันออกมา วาจาเช่นเดียวกับใจ ใจเช่นเดียวกับ
วาจา สะท้อนกลับไปกลับมาได้ แล้วก็สามารภไว้นื้อเชื่อ
ใจ สามารถมอบหมายงานใหญ่ให้ทำได้

๓. **ไม่อิจฉาริษยา** คำว่าอิจฉานั้นเป็นอาการของ
โลภะ แปลเป็นไทยก็คือความปรารถนา ความต้องการ
ความอยากได้เป็นปัญหามาก เพราะวัตถุทั้งหลายนั้นมีอยู่
อย่างจำกัด แต่ความอยากนั้นไม่จำกัด จึงมีการดิ้นรนเพียร
พยายามเพื่อจะตอบสนองความต้องการของตน ที่สุดก็

กลายเป็นความขัดแย้ง เป็นความรุนแรง เป็นการต่อสู้กัน
ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแนวที่ขัดแย้งผลประโยชน์กัน
จนบางครั้งก็มีการเข่นฆ่า ทำลายล้างมีคำพูดที่ค่อนข้าง
รุนแรง แต่สะท้อนพฤติกรรมให้เห็นอาการของกิเลสข้อนี
ที่เรียกว่า

ผลประโยชน์ขัดกันก็บรรลัย ตายเสียได้ข้างหนึ่งจึงจะดี

จึงมีการต่อสู้ มีการประหัตประหาร มีการทำลาย
ล้างกันด้วยวิธีการต่าง ๆ และในที่สุดก็เพิ่มบาป สิ่งที่ดีนั้นมี
ความอยากได้มาถือครองนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน
อยู่กับเราได้อย่างมากแต่ตาย แต่บาปที่เกิดขึ้นจากการ
กระทำอะไรไปด้วยแรงของความปรารถนา ที่ขาดการควบคุม
อันเป็นสิ่งที่ติดจิต ทำจิตให้ตกต่ำไปจนถึงจุดหนึ่งมัน
ออกในรูปของริษยา ความริษยานั้น พุทธศาสนาได้แสดง
ว่าทำโลกให้พินาศ

ท่านผู้เจริญทั้งหลายจะสังเกตได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่
เกิดขึ้นในทุกส่วนของโลก ของสังคม และทุกยุคทุกสมัย
จะมีความรู้สึกรุนแรงสองกระแสผสมอยู่เรื่อย นั่นก็คือ
วิหิงสา กับริษยา วิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียน ริษยา
คือ ความริษยา ความแข่งดี เป็นอาการของโลภะผสมโทสะ
แล้วก็ปลุกเร้าด้วยอาการของโมหะ

๒๒ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔

ฉะนั้น คนที่ถูกริษยาจะเป็นคนที่เจริญด้วยลาภ ยศ
สรรเสริญ สุข คนอื่นไม่สามารถทำให้ชื่นชมยินดีใน
ความสำเร็จของท่านเหล่านั้นได้ก็เกิดริษยา ความริษยา
นั้นคือ โลมอยากได้สิ่งดีงามที่คนอื่นเขาได้ แต่เมื่อคนอื่น
เขาได้เราก็ไม่พอใจ ก็เกิดโกรธในตัวคนที่ได้ ก็กลายเป็น
กิเลสผสม เรียกว่าริษยา คือสงครามบางอย่างใน
ประวัติศาสตร์ แม้การต่อสู้กันในยุคสมัยปัจจุบันอันมีแรง
ผลักดันของอิจฉาริษยาอยู่เป็นอันมาก ซึ่งบางครั้งบาง
คราวเราจะเห็นได้ว่า ดูตัวอย่างง่าย ๆ ที่ค่อนข้างชัดเจน
เช่น รัฐบาล แต่ละรัฐบาลนั้นที่จริงก็ผ่านขั้นตอนกติกาสอง
สังคม กติกาสองรัฐธรรมนูญ กติกาสองกฎหมายกันมา แต่
ใครก็ตามเป็นรัฐบาลเถอะแล้วในที่สุดก็จะถูกโจมตี จะถูก
ค่อนแคะ ถูกด่าว่า ถูกพยายามคิดให้พังไปหรือให้เปลี่ยนแปลง
รัฐบาล

ที่เป็นเช่นนี้เพราะอะไร

เพราะว่าจิตใจของบุคคลนั้นมีความริษยา ก็แสดงว่า
ต้องการเป็นเสียเอง ต้องการได้เสียเอง ต้องการมีเสียเอง
พอคนอื่นได้ คนอื่นมี คนอื่นเป็น ตัวเองก็ริษยา ในที่สุดก็
กลายเป็นกระบวนการของอิจฉาริษยา กลายเป็นอาการที่
เรียกว่า **คนดีไม่ได้ คนได้ไม่ดี** ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็

เกิดขึ้น แล้วก็นำไปสู่การแบ่งแยก ปัญหานี้จึงกลายเป็น ปัญหาใหญ่ และจะเห็นได้ว่า การพูดปดก็ดี การสอพลอ ก็ดี เกิดมาจากตัวอิจฉาคือ ความปรารถนาพูดปด ก็คือต้อง การได้ประโยชน์จากการพูดปด เช่น การโฆษณาชวนเชื่อ ลักษณะต่าง ๆ นั้นเป็นการพูดปด แต่ว่าทำไปด้วยความ โลก อยากรู้ ประจบสอพลอนั้นชัดเจนว่าเป็นเรื่องของ ความปรารถนา แล้วจากความอิจฉา ความริษยา จะออกมาเป็นอาการพูดปด

๔. **ไม้คดโก่ง** อาการประจบสอพลอนั้นถึงจุดหนึ่งเมื่อ กระแสแรง จะออกมาในรูปคดโก่ง พร้อมจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง โดยไม่คำนึงถึงวิธีการในการได้มา แต่จะมอง เฉพาะสิ่งที่ตัวเองจะได้มา ภาษาไทยเรามีอยู่ประโยคหนึ่ง ที่พูดกันต่อเนื่องมาตั้งแต่โบราณที่เรียกว่า **ไม่ได้ด้วยเล่ห์ ก็เอาด้วยกล ไม่ได้ด้วยมนต์ก็เอาด้วยคาถา** จะใช้ไปสารพัด วิธี ขอเพียงแต่ให้ตนได้ให้ตนมี ให้ตนเป็นเท่านั้น จะเห็น ได้ว่าเป็นความปรารถนา แต่พอคนอื่นเขาได้ เขามี เขาเป็น เราก็ริษยาต้องการได้ ต้องการมี ต้องการเป็นเสียเอง บาง ที่ต้องฆ่าคนชิงทรัพย์ บางที่ก็มีการหลอกลวง มีการปลอมแปลง มีการใส่ร้ายป้ายสีด้วยวิธีการต่าง ๆ

เพราะฉะนั้นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบัน เราก็ไม่ได้มองเฉพาะปัจจุบัน ที่จริงมันเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร แต่ว่ากระแสนั้นจะสูงหรือจะต่ำนั่นเอง คือมีความรุนแรง ถ้าเรามองกลับไปว่า ทำไมรุนแรงอย่างนั้น แล้วก็จะไปเจอตัวความรู้สึก คือ อิจฉาริษยา

๕. ความทะยานอยากอย่างบ้า ๆ จากความอิจฉาริษยา มันจะไปถึงจุดหนึ่งออกมาเป็นอาการที่เรียกว่า มีความทะเยอทะยานอยากอย่างบ้า ๆ

ดังนั้น ใครก็ตามที่ไม่อิจฉาริษยา ควบคุมความโลภของตัวเองไว้ได้ เห็นใครได้ดี มีสุข ใครได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็อนุโมทนาสาธุการ เขาเรียกว่ามี **มุทิตาจิต** ต่อเขา สามารถชำระความซื่อสัตย์เอาไว้คือไม่คดโกง อยู่ในกรอบกฎเกณฑ์ หลักการวิธีการที่ถูกต้อง สิ่งอะไรก็ตามถ้าได้มาแล้ว ด้วยวิธีการที่ไม่สุจริตก็จะไม่พอใจ ไม่ยินดี ไม่อยากได้ในสิ่งเหล่านั้น ก็แสดงว่าใจมันคุมได้ คือไม่ถึงกับทะเยอทะยานอยากอย่างบ้า ๆ ถ้ามว่า ยังมีความทะเยอทะยานอยู่หรือเปล่า ก็ตอบว่ามี แต่มันอยู่ในทิศทางที่ควบคุมได้ พอเราลองสังเกตกิเลสประเภทนี้ ที่จริงมันเป็นกิเลสประเภทสร้าง เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงคิดค้นเพื่อทำ เพื่อสร้าง ให้ได้ ให้มี ให้เป็นขึ้น แต่ถ้าเป็นความ

ทะเยอทะยานอยากอย่างบ้า ๆ มีอิจจาริษยามากแล้วก็จะออกมาในรูปทุจริต ซึ่งตรงกันข้ามกับคุณธรรมที่ได้รับสั่งไว้

บทสรุปที่มีความสำคัญก็คือ จะพยายามทำหน้าที่ **ของตนให้ได้** ข้อนี้เป็นประเด็นหลักว่าคนเราเกิดมาชาติหนึ่ง เรามีหน้าที่โดยสรุปแล้ว จัดที่เราสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอย่างไม้อาจจะแยกจากกันได้ ก็คือ ๓ จุดใหญ่ ๆ

๑. ครอบครัวสกุลวงศ์ ที่เราเกิดมาแล้วอยู่ในสภาพ ดัดไม่ตาย ขายไม่ขาด เพราะฉะนั้น ภารกิจอันใดที่จะต้องกระทำต่อครอบครัว ต่อสกุลวงศ์ ทำภาระหน้าที่เหล่านั้น อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเรื่องของ **ทิศหก** ก็พยายามทำหน้าที่ให้ดีเท่าที่จะทำได้

๒. ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ตลอดถึงประเทศชาติและโลก คนดีนั้นอย่างน้อยที่สุด ถ้าไม่สามารถสร้างสรรค์พัฒนาให้เกิดประโยชน์ เกื้อกูลแก่สังคมได้ ก็ต้องพยายามงดเว้นไม่ทำอะไร ให้เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคมด้วยการพูดปด ด้วยสอพลอ ด้วยอิจจาริษา หรือด้วยคดโกง แต่แน่นอนถ้าทำประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคมได้ก็จะเป็นประโยชน์มาก เพราะฉะนั้น การทำหน้าที่ดีอย่างน้อยที่สุดคือ อย่าเป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม

๒๖ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔

๓. หน้าที่ที่เราจะต้องรับผิดชอบในขณะนั้น มีมากมายกายกอง จะถามว่าอะไร ก็ตอบไม่ได้ เพราะจริง ๆ เรามีภาระหน้าที่ที่สัมพันธ์กับกาละ กับเทศะ กับกลุ่มคน กับบุคคล กับภาระงาน กับกฎเกณฑ์เงื่อนไข ในขณะนั้น ๆ

ตรงนี้ทำอย่างไรจึงจะเป็นความถูกต้องดีงาม โดยทำในจุดนั้นในขณะนั้นให้ดี แน่แน่นอนบางครั้งบางครั้งมันเป็นระยะสั้น ๆ นับเป็นนาที ไม่กี่นาทีหรืออาจจะไม่ถึงนาที แต่ทำหน้าที่ตรงนั้นได้ดี ก็เป็นเรื่องที่ควรแก่การยกย่องสรรเสริญ เพราะที่จริงความผิดความถูกในชีวิตของคนนั้นมันเป็นเรื่องแต่ละขณะ ๆ เท่านั้น

จะเห็นได้ว่า คนดีในความรู้สึกรวมของสมเด็จพระเจ้า เป็นคนดีที่สากล ไม่ได้เกี่ยวข้องกับทวีป ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเผ่าพันธุ์ ไม่เกี่ยวข้องกับลัทธิศาสนา แต่ว่าใครก็ตามเป็นคนไม่พูดปด ไม่สอพลอ ไม่อิจฉาริษยา ไม่คดโกง ไม่มีความทะเยอทะยานอย่างบ้า ๆ แต่พยายามทำหน้าที่ของตนให้ดี ก็ย่อมเป็นคนดีที่ใคร ๆ ก็ต้องการ เป็นเพื่อนใคร ๆ ก็อยากคบหาสมาคม เป็นผู้ใหญ่ก็น่าเคารพนับถือ เป็นสามีภรรยา ก็จะทำให้สร้างสรรค์ครอบครัวที่สันติสุขขึ้นมาได้ เป็นข้าราชการประจำ หรือข้าราชการการเมืองก็ให้ความมั่นใจ เพิ่มพูนศรัทธาให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของประชาชนได้

ดังนั้น เมื่อเรามารำลึกถึงคุณูปการของสมเด็จพระเจ้า ที่ ทรงมีต่อประเทศชาติและประชาชน ก็น่าจะมองถึงธรรมเนียมปฏิบัติที่ทรงสัมพัสมาดด้วยพระองค์เอง แน่หนอนคำสอนเหล่านี้มีอยู่ในศาสนาต่าง ๆ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่อำนวยความสะดวกและความสุขแก่บุคคลทั้งหลายมาแล้วในอดีตกาล กำลังเป็นอยู่และจะเป็นไปเช่นนั้น

การแสดงความรักภักดี การบูชาต่อศาสนธรรมในศาสนาที่เรานับถือด้วยการปฏิบัติตนเป็นคนดีตามที่สมเด็จพระเจ้าได้รับสั่งไว้ ก็จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตน แก่ครอบครัว แก่สังคม ตลอดถึงภารกิจการทำงานเหล่านั้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นความสุข ความภาคภูมิใจของบุคคล ผู้มีคุณธรรมเหล่านี้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตโดยทั่วกัน ไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาแต่ประการใด

๒ . บนเส้นทางแห่งความสุข

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน จตุกกนิบาต อังคุตตร
นิกาย ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกมีอยู่ในโลก
นี้ คือ ๑ ผู้มีกายออกแล้วแต่จิตยังไม่ออก ๒ ผู้มี
จิตออกแล้วแต่กายยังไม่ออก ๓ ผู้ไม่ออกทั้งกาย
และจิต ๔ ผู้ออกทั้งกายและจิต

พระธรรมเทศนาในกลุ่มพระสูตรมีลักษณะเป็นโวหาร
เทศนา พระพุทธเจ้าผู้ทรงฉลาดในโวหารทรงแสดงธรรม
มากด้วยโวหาร บางครั้งท่านเรียกว่า **อนุโลมเทศนา** เป็น
พระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงคล้อยตามจริต อธิษาศัยของ
ผู้ฟังในขณะนั้น ๆ เพราะหลักการในการแสดงธรรมของ
พระพุทธเจ้าประกอบด้วยหลักสำคัญ คือ

๑. ทรงแสดงธรรมเพื่อให้ผู้ฟังสามารถรู้อย่าง เห็น
จริง ในสิ่งที่เขาควรรู้ควรเห็น และต้องสามารถรู้อาจ
เห็นตามที่ทรงแสดงในขณะนั้น ๆ ด้วย

๒. ทรงแสดงธรรมมีเหตุผล ที่ผู้ฟังตรองตาม
พิจารณาตามแล้ว จะเกิดความรู้อาจเข้าใจตามที่ทรง
แสดง

๓. ทรงแสดงธรรมเป็นอัครรรย เมื่อผู้ฟังได้ศึกษา
พิจารณาแล้ว นำไปประพฤติปฏิบัติตาม เขาจะได้รับผล
ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ

อันทำให้คนเหล่านั้นได้รับความสุข ความทุกข์
ตามสมควรแก่เหตุที่เขาได้ประกอบ กระทำ และบำเพ็ญ

ในพระสูตรนี้ ทรงสะท้อนภาพของบุคคล ที่มีอยู่ใน
โลกปัจจุบัน แต่เป็นภาพชีวิตระดับการปฏิบัติธรรม ตาม
หลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคนที่ปฏิบัติ
ในเรื่องนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. ผู้มีกายออกแต่จิตไม่ออก

คนบางคนแม้จะหลีกเลี่ยงหนีออกหาความสงบ ด้วยการ
เข้าไปอยู่ในสถานที่สงบเงียบจากการรบกวนของคน สัตว์
ตลอดถึงคนที่สามารถสงบกาย วาจา ด้วยการรักษาศีลตาม
สมควรแก่ฐานะของตน ถ้าเป็นพระภิกษุ สามเณร ก็อาจจะ
๓๐ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๕

ออกป่า บำเพ็ญชุกตวัตร หรืออย่างที่สุดกันว่า พระป่าใน
ปัจจุบัน แสดงว่าในแง่ของสถานที่อยู่ ความประพฤติปฏิบัติ
ระดับศีลไม่มีปัญหา เพราะว่าได้ปลีกออกจากหมู่
คณะ ไม่เกี่ยวข้องกับคนพาล เสียง บุคคล สัตว์ ที่เป็น
ข้าศึกต่อความสงบ จนสามารถควบคุมอาการทางกาย
วาจาของตนให้เป็นผู้มีศีล แสดงว่าอาการทางกาย วาจา ไม่
ถูกรบกวนด้วยอำนาจของกิเลสที่รุนแรง จนถึงกับทำทุจริต
ทางกาย วาจา แต่ท่านเหล่านี้กลับมีปัญหาในด้านจิตใจ
เพราะว่าใจของท่านยังไม่ได้ออก

ถามว่ายังไม่ออกจากอะไร ?

นัยแห่งพระสูตรนี้ ทรงชี้ไปที่จิตยังมีความคิด
ประเภทที่เพิ่มความเร่าร้อน รุนแรงให้มากขึ้นด้วยอำนาจ
ของความคิดที่เป็นอกุศลวิตก คือ การตรึกนึกคิดแต่สิ่งที่ชั่ว
ร้ายไม่ดี ๓ ประการคือ

๑. กามวิตก การตรึกนึกคิดด้วยอำนาจความใคร่

ในสิ่งที่ตนกำหนดว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ
กามนั้นตามปกติแล้วจะจำแนกออกเป็นส่วนใหญ่ ๒ ส่วน
คือ

๑.๑ กิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุมองว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา
น่าพอใจ หรือความอยากที่เป็นตัวกิเลส เช่น ความชอบ

ความยินดี ความพอใจ ความกำหนด ความเพติดเพลิน
ความเกี่ยวข้องผูกพัน เป็นต้น

๑.๒ วัตถุภาม คือสิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่า นำใคร นำ
ปรารถนา นำพอใจ หรือภามคุณ สรุปลงที่สิ่งที่บุคคลเห็น
ด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ลิ้มด้วยลิ้น ถูกต้อง
ด้วยกาย แล้วเก็บความรู้สึกพอใจ ชอบใจสิ่งนั้นไว้ภายใน
จิต แม้บางครั้งเขาจะหลีกเร้นออกจากรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ การสัมผัสถูกต้องทางกาย ที่อาจกระตุ้นให้เกิด
ความรู้สึกรักใคร่ ปรารถนา ต้องการ แต่ใจนำเอาอารมณ์
เหล่านั้นมาตรึกนึกคิด ด้วยความใคร่ ปรารถนา พอใจ เมื่อ
ตรึกนึกอยู่อย่างนี้ แม้กายจะอยู่ในที่สงบ แต่ความสงบนั้น
ไม่เข้าถึงจิต จิตจะมีอาการส่ายไปในอารมณ์เหล่านั้น ใน
ชั้นหนึ่งจะกลายเป็น

ภามฉันทนิวรณ์ ซึ่งจะทำหน้าที่กั้นจิตไว้ไม่ให้บรรลุ
ความดี ความสุข ความสงบ ที่ตนต้องการ เพราะว่าความ
คิดในลักษณะนี้จะเป็นเหมือนคนที่ตกเป็นหนี้คนอื่น จะต้อง
ชดใช้ยู่รำไปจนกว่าจะหมดหนี้ ขาดความอิสระแก่ตนเอง
ความคิดถึงสิ่งที่ตนใคร่ พอใจก็มีลักษณะอย่างนั้น เมื่อคิด
มาก ๆ เข้า ถึงจุดหนึ่งจะคุมความคิดไว้ไม่อยู่ จิตจะเกิด
ความเร้าร้อนเพราะแรงปรารถนา เมื่อเร้าร้อนก็จะส่ายหา
๓๒ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๘

สิ่งสนองตอบความต้องการของตน เมื่อจิตส่าย ภาย วาจา ก็จะส่ายตามไป ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่นนักบวชต้องสึก ออกมาเป็นฆราวาส คนที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตนดี ต้อง ย้อนกลับมาทำความชั่ว เมื่อมองสาวลึกลงไปถึงสาเหตุ ที่แท้จริงจะพบว่า เพราะความคิดที่เป็นกามวิตก คือตริก นี้ถึงสิ่งที่ตนจากมา ด้วยความอาลัย โหยหา ไขว่คว้าต้องการ จนไม่อาจจะทนทานได้ จึงต้องพ่ายแพ้แก่ใจตน ย้อน กลับเข้าสู่วังวนแห่งการต่อสู้ แกร่งแย่ง แข่งขันกันต่อไป

๒. พยาบาทวิตก การตริกนี้ก็คิดถึงบุคคล สัตว์ ด้วย
อำนาจความพยาบาท

อาศัยปัจจัย ๒ ประการเช่นเดียวกันคือ คน สัตว์ อันเป็นปัจจัยภายนอก และความพยาบาทอันเกิดจากการ กำหนดหมายว่า คน สัตว์เหล่านั้น ไม่เป็นที่พอใจ ชอบใจ ของตน แม้ว่าตนเองจะหลีกเลี่ยงจากคน สัตว์เหล่านั้น แต่ตะกองใจที่เก็บความรู้สึกรู้สึกต่อคน สัตว์เหล่านั้นไว้ด้วยความไม่พอใจ ไม่ยินดี ความโกรธความประทุษร้ายในอดีต กลายเป็นความผูกโกรธ ความอาฆาต พยาบาท จิต จึงนำคน สัตว์เหล่านั้นมาตริก ด้วยความอาฆาต พยาบาท ต้องการโต้ตอบ แกะแค้น เช่นอาจคิดว่า คน สัตว์เหล่านั้น เคยทำอันตรายต่อเรา เคยทำอันตรายต่อญาติมิตรของเรา

นำเรื่องอดีตเหล่านั้นมาคิด ด้วยมุ่งจะโต้ตอบ แก่แก่น
ปัจจุบันมีสำนวนที่ออกจะฮิตอยู่ประโยคหนึ่งว่า **บุญคุณ
ต้องทดแทน** **แก่นต้องชำระ** จิตที่ถูกความพยายามครอบ
งำ มีลักษณะเหมือนโรคที่เกิดแก่ร่างกาย คนเป็นโรคจะ
ประสบความเจ็บปวดเร่าร้อนด้วยตนเอง ไม่มีใครสามารถ
ช่วยแบ่งเบา บรรเทาให้ได้ เมื่อคิดถึงคน สัตว์ ด้วยอำนาจ
ความพยายามบ่อย ๆ เข้า ใจจะเร่าร้อน เมื่อเร่าร้อนมาก
ขึ้น ใจก็จะส่ายเพื่อหาเป้าหมายความพยายามของตน ถ้า
เก็บไว้ไม่ได้จริง ๆ ก็จะออกมาในรูปของการประทุษร้ายต่อ
ร่างกาย ทรัพย์สิน เป็นต้น

๓. วิหิงสาวิตก การตรึกนึกคิดเบียดเบียนกัน

ต้องการเห็นความพิบัติเดือดร้อนแก่คนและสัตว์ แม้
ว่าคนสัตว์เหล่านั้นจะไม่เป็นคู่อริกับตนก็ตาม แต่เพราะ
พื้นฐานจิตลึก ๆ ของสิ่งมีชีวิต รู้สึกพอใจ สะใจ ต่อความ
รุนแรงในลักษณะต่าง ๆ แต่ความคิดเหล่านั้นในเชิงการ
แสดงออก จะถูกควบคุมไว้ด้วยศีลธรรม ระเบียบวินัย กติกา
ของสังคม แต่ถึงอย่างนั้นคนก็หาทางระบายความรู้สึกใน
แนววิหิงสา ด้วยการสร้างกติกากำเนิดขึ้น เพื่อได้ชื่นชมความ
รุนแรงต่าง ๆ เช่นการนำสัตว์มาต่อสู้กัน นำคนมาต่อยกัน
ให้คนสู้กับสัตว์เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านั้นล้วนออกมาจาก
๓๔ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๕

ความต้องการพบเห็นความดุเดือดรุนแรง เพื่อตอบสนอง
ความรู้สึกอยากเห็นการเบียดเบียนกันและกันของคนเหล่า
นั้น

ดังนั้น ความคิดแนวนี้อาจได้รับการเก็บกดไว้มากภายในจิตคน แม้บางครั้งตนเองจะออกไปสู่ที่สงบแล้ว แต่ใจก็อดหวงคิดถึงคน สัตว์ต่อสู้กัน ประทุษร้ายกัน เพื่อตนจะได้ดูได้ฟังเรื่องราวเหล่านั้น เมื่อเขาคิดอยู่ในลักษณะนี้ ความเร่าร้อน รุนแรงก็จะเกิดขึ้นเผาผลาญใจเขา ความสงบ ความสุขในทางจิตจึงไม่อาจเกิดขึ้น คนประเภทนี้พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่า

กายออกแต่จิตไม่ออก

๒. ผู้ที่จิตออกแต่กายไม่ออก

คนบางคนแม้ตนเองจะอยู่ท่ามกลางบุคคล สัตว์ สิ่งแวดล้อม มีลักษณะกระตุ้นให้เกิดความรัก ความใคร่ ความพยายาม หรือความต้องการที่จะเห็นการเบียดเบียน ประทุษร้ายกัน เพราะมาตรฐานทางจิตของเขาสูงด้วยคุณธรรมภายใน อันอาศัยคุณธรรม มีหิริ ความละอายต่อบาป โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป เป็นต้น เขาสามารถควบคุมจิตของตนเอาไว้ด้วยความไม่ประมาทในอารมณ์ทั้งหลายด้วยการ

ระวังจิตของตนไม่ให้เกิดความกำหนัด ในอารมณ์
อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

ระวังใจไม่ให้เกิดความขัดเคืองในอารมณ์ อันเป็น
ที่ตั้งแห่งความขัดเคือง

ระวังใจไม่ให้หลงในอารมณ์ อันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความหลง

ระวังใจไม่ให้มัวเมาในอารมณ์ อันเป็นที่ตั้งแห่ง
ความมัวเมา

ด้วยเนกขัมมวิตก ความตรึกนึกที่จะออกจาก
อารมณ์อันก่อให้เกิดความกำหนัดรักใคร่ปรารถนา เป็น
ความคิดที่กอบปรด้วยเมตตา ปรารถนาที่จะช่วยเหลือ
สงเคราะห์อนุเคราะห์คนอื่น ด้วยวัตถุสิ่งของ และด้วย
ธรรมะ อันเป็นความคิดที่ประกอบด้วยเจตนาที่จะเสียสละ
บริจาค สด ละบรรเทาความกำหนัดในอารมณ์ทั้งหลาย จน
สามารถขจัดกามราคะ ความรักใคร่ในกามคุณ ทำให้ผู้
ปฏิบัติบรรลุมรรคผลจนถึงเป็น พระอริยบุคคลชั้น ๓ คือ
พระอนาคามี ซึ่งอาจจะเรียกว่าสมรวาสมุนี แม้ท่านจะอยู่
ท่ามกลางอารมณ์โลก แต่จิตของท่านไม่เกี่ยวเกาะข้องแวะ
อยู่กับอารมณ์โลก จิตของท่านเป็นเหมือนดอกบัว แม้ว่าจะ
เจริญเติบโต อาศัยอยู่ในน้ำ ในโคลนตม แต่น้ำไม่อาจซึม
๓๖ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๘

เข้าไปในกลีบดอกบัว ทั้งกลิ่นของดอกบัวก็ไม่เจือด้วยกลิ่นโคลนตม

๓. ผู้ไม่ออกทั้งกายและจิต

คือคนประเภทที่ปล่อยกายและจิตของตนให้มัวเมาหมกมุ่นอยู่ในพฤติกรรมแบบสัตว์โลกทั่ว ๆ ไป ดำรงชีวิตอยู่ในโลกด้วยการทำตนเองให้เดือดร้อน ทำคนอื่นให้เดือดร้อน เป็นอวชาตบุตร ลูกที่เกิดมาล้างผลาญตระกูล สังคม ประเทศชาติที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ อาจมองจากพื้นฐานระดับทั่ว ๆ ไปได้ เช่นคนที่ปล่อยกายใจของตนให้หมกมุ่นอยู่ในเรื่องอบายมุข ด้วยการเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา นักเลงการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านทำงาน เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่นต่าง ๆ จนใช้เวลา ทรัพย์สิน ชีวิตส่วนใหญ่ไปในเรื่องเหล่านั้น คนประเภทนี้ยอมทำชีวิตของตน ครอบครัวยุของตนให้ตกต่ำลงตามลำดับ และยังคงสร้างปัญหาให้กระจายออกไปในรูปแบบต่าง ๆ เป็นอันมาก จนถึงประกอบอาชญากรรมเพราะอบายมุขเหล่านั้นเป็นเหตุ ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และคนอื่นไม่มีที่สิ้นสุด

ยามมีเรื่องมีปัญหาเดือดร้อนใจ ก็จะเก็บมาครุ่นคิดด้วยความอาฆาต พยาบาท ต้องการโต้ตอบ ทำลาย ใน

ลักษณะที่รุนแรง จนถึงวางแผน เตรียมการหาทางหนีที่ไล่
เป็นต้น ข้อนี้พึงสังเกตว่า ความคิดในลักษณะนี้อาจเริ่ม
มาจากความโลภ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของ
การเล่นการพนันว่า

เมื่อชนะยอมก่อเวร เมื่อแพ้ย่อมเสียดายทรัพย์

คนที่เล่นการพนันเป็นการเล่นด้วยความโลภ หลง ที่
ออกจะมากเป็นพิเศษ เมื่อตนเล่นแพ้ก็จะโกรธคนที่ชนะ
เมื่อโกรธก็คิดพยายามหาความต้องการแก้แค้น

บางครั้งอาจคิดอยากที่จะเห็นการเบียดเบียนประทุษ
ร้ายกัน เช่น อยากเห็นคนทะเลาะกัน อยากเห็นสามีภรรยา
ที่ปรองดองกลมเกลียวกัน แตกแยกกันจนถึงกับอยากเห็น
มีการต่อสู้ การทำสงคราม เป็นต้น

เมื่อมองลงไปให้ลึกลงไปจะพบว่า ความเลวร้าย รุน
แรงต่าง ๆ ในสังคม ส่วนใหญ่เกิดจากคนประเภทที่ กาย
จิต ไม่ยอมออกจากความชั่วทั้งหลายนั้นเอง ยุคใดสมัยใด
ก็ตามที่โลกมีคนประเภทนี้เกิดขึ้นมาก สังคม ชาติบ้าน
เมืองของเราก็จะหาความสุข ความสงบไม่ได้เลย

๔. ผู้ออกทั้งกายและจิต

เป็นคนประเภทยอดคนในสังคม ความเป็นมนุษย์ใน
ความหมายทางพระพุทธศาสนานั้น ท่านเน้นไปที่คุณธรรม
๓๘ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔

ภายในจิต ที่แสดงออกมาได้ทางกายและวาจา ดังนั้นคำว่า
มนุษย์ท่านจึงแสดงคุณลักษณะไว้ว่า

**มนุษย์คือสัตว์ที่มีจิตใจสูง มนุษย์คือสัตว์ที่รู้ว่า
อะไรเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ มนุษย์คือสัตว์
ที่มีปัญญา มีเหตุผล**

ทั้งนี้โดยการกำหนดมาตรฐานความเป็นมนุษย์ที่มี
ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติตามหลักของ
กุศลกรรมบถ **วิธีทำความดี ๑๐ ประการ** คือ

๑. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. งดเว้นจากการถือเอาสิ่งที่เจ้าของมิได้ให้
๓. งดเว้นจากการประพฤตินิดในทางประเวณี
๔. งดเว้นจากการพูดเท็จ
๕. งดเว้นจากการพูดคำส่อเสียด
๖. งดเว้นจากการพูดคำหยาบคายร้ายกาจ
๗. งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล
๘. ไม่โลภอยากได้ของ ๆ คนอื่น
๙. ไม่พยายามปองร้ายใคร
๑๐. เห็นชอบตามครรลองคลองธรรม

เมื่อพื้นฐานจิตเป็นเช่นนี้แล้ว ความคิดที่เป็นอกุศล
วิตกตั้งกล่าวแล้วย่อมบรรเทาลง แต่เมื่อก้าวถึงระดับสูง

สุด ท่านผู้ออกทั้งกายและจิต มีเพียงพระพุทฺธมงคล ๓
ประเภทเท่านั้นคือ

๑. พระอรหันตสัมมาสัมพุทฺธเจ้า

๒. พระปัจเจกพุทฺธเจ้า

๓. พระอรหันตสาวก

จากอรรถาธิบายที่กล่าวมาโดยลำดับ จะพบว่าพระ
ธรรมเทศนาสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสะท้อนภาพ
ชีวิตของคนในโลกนี้ให้ดู ซึ่งเมื่อมองในแง่ของการปฏิบัติ
ธรรม หรือไม่ปฏิบัติธรรม คนในโลกจะมีเพียง ๔ ประเภท
ดังกล่าวแล้ว ปัญหาในเรื่องนี้ คือ ใครจะเลือกเดินไปทาง
ไหน ในทางชีวิตทั้ง ๔ แบบนั้น พระพุทฺธเจ้าเองทรงทำ
ได้เพียงแสดงความจริงให้ปรากฏเท่านั้น แต่ใครจะเลือก
เดินทางใด เป็นเรื่องที่คุณเหล่านั้นจะเลือกเอาเอง และเขา
จะได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกของตนตามสมควรแก่
เหตุ

จากหลักที่ทรงแสดงนั้น ผู้ฉลาดในหลักธรรมของ
พระอรียเจ้า ใช้ปัญญาพิจารณาแล้วก็จะประจักษ์แก่ใจ
ของตนว่า

**คนที่กายออกแต่จิตไม่ออก อาจจะได้รับความสุข
กาย สงบระงับดับเวรภัยได้ชั้นหนึ่ง แต่ในด้านจิตใจแล้ว
๔๐ อยู่เย็น เป็นสุข อันดับที่ ๔**

หาความสงบได้ไม่ เขาจึงอยู่ในลักษณะที่สุขกายแต่ไม่
สบายใจ

คนที่จิตออกแต่กายไม่ออก ย่อมได้รับความสุขใน
ด้านจิต แม้ว่าร่างกายของเขาอาจจะประสบความทุกข์
ทรมานอยู่บ้างก็ตาม

คนที่ไม่ออกทั้งกายและจิต ย่อมเป็นชีวิตที่ว่าง
เปล่าจากความสุข ความเจริญเป็นคนประเภทขุดหลุมฝัง
ตนเอง แม้ปากจะพร่ำว่าตนต้องการความสุข แต่ความสุข
จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยทั้งโลกนี้และโลกหน้า ชีวิตประเภทนี้
จึงเปรียบเหมือนไม้ที่ติดไฟหัวและท้าย ตรงกลางเป็อน
อุจจาระ ย่อมไม่มีใครต้องการเก็บไม้ท่อนนั้นไป

คนที่ออกทั้งกายและจิต เป็นคนประเภทสุดยอด
เป็นคนที่สมบูรณ์แบบในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง พระ
อริยบุคคล บัณฑิตผู้ฉลาดในเหตุผล ย่อมต้องการและ
ปรารถนาที่จะเลือกเอาวิถีชีวิตแบบนี้ เป็นทางดำเนินชีวิต
ของตน เพราะเป็นวิถีชีวิตที่ประเสริฐ เป็นเส้นทางของพระ
อริยบุคคล

แล้วท่านจะเลือกเดินทางไหน ?