



ทิมายุโก โหตุ สังฆราชา

ทรงเจริญพระชันษา ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



ความสุขหาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



ความสุขหาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



ความสุขหาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

อาศิรวาทฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



บุญพิลิตธิ์พุทธศาสน์แท้	เที่ยงธรรม
บุญกษัตริย์รัตน์เลิศล้ำ	ยิ่งแล้ว
บุญแผ่นดินถิ่นเมืองนำ	สยามพสก สุธะเฮย
อุบัติสงฆ์ทรงลึกซึ้งแท้	สมเด็จพระญาณสังวร
ข้าองค์พระสัมมา	สัมพุทธานุภาภรณ์
ล้ำเลิศเจิดจรร	ด้วยพุทธานุภาพมี
ฐิธรรมแด่ นำสงฆ์	เกิดเป็นองค์มิ่งคตตรี
เมืองนั้นจนวันนี่	เป็นศักดิ์ศรีนรินทร์
ประทานพระสังฆราช	ณ อาวาสวัดบวร ฯ
สมงามสมนามกร	ญาณสังวรพุทธางกูร
ยังชาติ ศาสน์ กษัตริย์	โสมนัสพิพัฒน์พุล
ทุกใจไทยเทิดทูน	บริบูรณ์ศรัทธาธรรม
พระชนม์สังฆราช	เยื้องพุดทวิ
คำรบ ๑๐๐ ปี	รุ่งแล้ว
ญาณสังวรขจรศรี	ศุภมิ่งมั่งคดา
ทุกใจไทยผ่องแผ้ว	นอบน้อมทูลถวาย

สังฆปริณายก
พระชนม์มืดกำจาย
ดวงใจไทยทุกผู้
อุทิศผลิตผล

เฉลิมคิดก พรรณราย
๑๐๐ ปี มงคล
น้อมจิตสู่สิ่งกุศล
เป็นอาณนที่จินตนา

ทูลถวายแทบพระบาท
เพื่อพระชนม์ม่า
สุขชะพลานามัย
พลึงสังฆบารมี

อาศิรวาท สังฆราชา
จิ่งรื้นพันหมื่นปี
จูงฝ่องไต้ เกษมศรี
พูนทวี่ นิรันดร์เทอญ ฯ

อาจารย์เสรี หวังในธรรม
ประพันธ์ถวาย (เมื่อครั้ง ๙๔ พรรษา)



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

โครงการบูรณปฏิสังขรณ์โบราณสถาน ศาสนสถาน
พิพิธภัณฑสถานจังหวัดกำแพงเพชร เฉลิมพระเกียรติ ศูนย์
จริยศึกษา สช กำแพงเพชร ซึ่งได้รับประทานพระสังฆราชูปถัมภ์
ในการบูรณะและก่อสร้าง ระหว่าง ปี พ.ศ. ๒๕๓๓-๒๕๔๐
ณ เขตพื้นที่อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร
เพื่อขอประทานน้อมถวายเป็นพระกุศลเทิดพระเกียรติ เนื่อง
ในมงคลกาลที่ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ
สังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชันษา ๙๙ ปี
และทรงเจริญพระชันษา ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



คำนำ



พระนิพนธ์เรื่อง **ความสุขหาได้ไม่ยาก** นี้ ได้ประมวลจากพระนิพนธ์เรื่อง การบริหารจิต สำหรับผู้ใหญ่ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เป็นเรื่องเดียวกัน ได้พิมพ์เผยแพร่ครั้งแรก เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม ๒๕๓๓

พระนิพนธ์เรื่องนี้ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ทรงอธิบายให้เห็นถึง วิธีสร้างความสุขให้แก่ชีวิต ตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนาที่บุคคลทุกระดับสามารถนำมาปฏิบัติให้เกิดผลแก่ตนเองของแต่ละบุคคลได้โดยวิธีที่ไม่ยาก จึงเป็นพระนิพนธ์ที่ทุกผู้ใฝ่ใจที่ให้ความสุข แก่ตนเอง ควรศึกษาปฏิบัติ

เนื่องในงานฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ นี้ ในนามคณะสงฆ์และชาวจังหวัดกำแพงเพชร จึงได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์เรื่องนี้ น้อมถวายเป็นเครื่องสักการบูชาพระคุณ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

คณะสงฆ์พร้อมด้วยพุทธศาสนิกชนชาวกำแพงเพชร ขอโน้ม
จิตอธิษฐานถวายพระกุศล ถวายพระพรชัย ขออำนาจคุณพระศรี
รัตนตรัยและพระกุศลบารมีทั้งปวงที่ได้ทรงปฏิบัติบำเพ็ญมาแล้ว
อภิบาลรักษาเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก ให้ทรงพระสำราญ ทรงพระสุภาพสมบูรณ์
ทรงเจริญพระจตุรพิธพร เสด็จสถิตเป็นหลักใจและประทีปธรรมของ
ปวงพุทธบริษัทที่ยืนนานสืบไปเทอญ.

พระโสภณคณาภรณ์

ในนามคณะสงฆ์และชาวจังหวัดกำแพงเพชร

๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

สารบัญ



	หน้า
คำนำ	ฉ
ความสุขที่เห็นได้	๑
ลําคัญที่ใจ	๑๓
ทำอย่างไรกับอารมณ์ค้าง	๑๘
ถ้าไม่รู้จักพอ ก็ไม่รู้จักสุข	๒๙
ทำไมจะต้องเหน็ดเหนื่อยกับความอยาก ?	๔๐
อย่าทำผิดทั้งชีวิต	๕๑
ทำอย่างไรดีกับความโกรธ ?	๕๙
จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิด	๘๒
คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง	๘๖
ความสุขต้องรู้จักหาให้ถูกทาง	๑๐๖
อะไรคือศัตรูของความสุข ?	๑๑๗
ความจริงคือที่มาของความสุข	๑๒๗

ความสุขที่เห็นได้



อันความสุขย่อมเป็นที่ปรารถนาของคนทุก ๆ คน และทุก ๆ คนย่อมเคยประสบความสุขมาแล้ว ความสุขเป็นอย่างไรจึงเป็นที่รู้จักกันอยู่ ในเวลาที่กายและจิตใจอึมเิบสมบูรณ์สบาย ก็กล่าวกันว่า เป็นสุข

ความสุขจึงเกิดขึ้นที่กายและจิตใจนี้เอง

สำหรับกายนั้น เพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคพอให้เป็นไปได้ ก็นับว่าสบาย แม้กายสบายดังกล่าวมานี้ ถ้าจิตไม่สบาย กายก็พลอยชู้บชืดเศร้าหมองด้วย ส่วนกายเมื่อไม่สบายด้วยความเจ็บป่วย หรือด้วยความคับแค้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจิตยังรำเริงสบายอยู่ ก็ไม่รู้สึกรว่าเป็นทุกข์เป็นร้อนเท่าใดนัก และความไม่สบายของกายก็อาจบรรเทาไปได้

เพราะเหตุนี้ความสุขจิตสุขใจนั้นแลเป็นสำคัญ

อันความสุขทางจิตใจนี้ คิด ๆ ดูก็น่าเห็นว่าหาได้ไม่ยากอีก

เพราะความสุขอยู่ที่จิตใจของตนเอง จักต้องการให้จิตเป็นสุขเมื่อใด ก็น่าจะได้ ใคร ๆ เมื่อคิดดูก็จักต้องยอมรับว่าน่าคิดเห็นอย่างนั้น แต่ก็ต้องยอมรับอีกว่าสามัญชนทำไม่ได้เสมอไป เพราะยังต้องการ เครื่องอุปกรณ์แห่งความสุข หรือเรียกว่าเครื่องแวดล้อมอุดหนุน ความสุข มีเงินทอง เครื่องอุปโภคบริโภค เป็นต้น ถ้าเครื่อง อุปกรณ์แห่งความสุขขาดไปหรือมีไม่เพียงพอ ก็ทำให้เป็นสุขมิได้ นี่เรียกว่ายังต้องปล่อยใจให้เป็นไปตามเหตุการณ์อยู่ ข้อนี้เป็น ความจริง

เพราะเหตุฉะนั้น ในที่นี้จึงประสงค์ความสุขที่มีเครื่องแวดล้อม หรือที่เรียกว่าสุขสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสามัญชนทั่วไป

คิดดูเผิน ๆ ความสุขนี้น่าจักหาได้ไม่ยาก เพราะในโลกนี้มี เครื่องอุปกรณ์แห่งความสุขแวดล้อมอยู่โดยมาก

หากสังเกตดูชีวิตของคนโดยมากที่กำลังดำเนินไปอยู่ จักรู้สึก ว่าตรงกันข้ามกับที่คิดคาด ทั้งนี้มิใช่เพราะเครื่องแวดล้อมอุดหนุน ความสุขในโลกนี้มีน้อยจนไม่เพียงพอ แต่เป็นเพราะผู้ขาดแคลนสุข สมบัติ ไม่ทำเหตุอันเป็นศรีแห่งสุขสมบัติ จึงไม่ได้สุขสมบัติเป็น กรรมสิทธิ์ ส่วนผู้ที่ทำเหตุแห่งสุขสมบัติ ย่อมได้สุขสมบัติมาเป็น กรรมสิทธิ์

เพราะเหตุนี้ ผู้ปรารถนาสุขจึงสมควรจับเหตุให้ได้ก่อนว่า อะไรเป็นเหตุของความสุข และอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ บางคน อาจเห็นว่า เหตุของความสุขความทุกข์อยู่ภายนอก คือสุขเกิดจาก สิ่งภายนอก มีเงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง บ้านที่สวยงาม เป็นต้น

ส่วนความทุกข์ก็เกิดจากสิ่งภายนอกนั้นเหมือนกัน บางคนอาจเห็นว่าความสุขความทุกข์เกิดจากเหตุภายใน จักพิจารณาความเห็นทั้งสองนี้ต่อไป

สิ่งภายนอกโดยมาก ถ้าเป็นส่วนที่ดี มีเงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ก็เป็นที่ปรารถนาตรงกันของคนเป็นอันมาก จึงต้องมีการแสวงหาแข่งขันกันโดยทางใดทางหนึ่ง เมื่อได้มาก็ให้เกิดความสุขเพราะสมปรารถนาบ้าง เพราะนำไปเลี้ยงชีพตนและผู้อื่นให้อิ่มหนำสำราญบ้าง สิ่งภายนอกย่อมอุดหนุนความสุขจะนี้ แต่สิ่งภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอ ความสุขที่เกี่ยวข้องเกาะติดอยู่ก็ต้องแปรเปลี่ยนไปตาม ความทุกข์จึงปรากฏขึ้นติด ๆ กันไปทีเดียว ความสุขเช่นนี้เป็นความสุขที่ลอยไปลอยมา หรือเรียกว่าเป็นความสุขลูกโป่ง และในความแสวงหา ถ้าไม่ได้หรือได้สิ่งที่ไม่ชอบก็ให้เกิดความทุกข์เพราะไม่สมปรารถนา อื่นๆ ถ้าได้สิ่งนั้น ๆ มาด้วยวิธีการกระทำที่ไม่ดี การกระทำนั้นก็จักเป็นเครื่องตัดทอนตนเองอีกส่วนหนึ่ง

ข้อความที่กล่าวมานี้แสดงว่าสิ่งภายนอกอุดหนุนความสุข สำราญให้บ้าง แต่จัดเป็นเหตุของความสุขหรือ ?

ถ้าเป็นเหตุของความสุข ผู้ที่มีสิ่งภายนอกบริบูรณ์จักต้องเป็นสุขทุกคน แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสิ่งภายนอก แต่เป็นทุกข์มีถมไป เพราะเหตุนี้ **สิ่งภายนอกจึงมิใช่เป็นตัวเหตุของความสุข เป็นเพียงเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุขดังกล่าวแล้วเท่านั้น**

บัดนี้ยังเหลืออยู่อีกความเห็นหนึ่ง ซึ่งว่าสุขทุกข์เกิดจากเหตุภายใน

อันสิ่งภายนอกมี เงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น อันเป็นอุปกรณ์แก่ความสุข เมื่อคิดดูให้ซึ่งลงไป จักเห็นว่าเกิดจากการกระทำของตนเอง ถ้าตนเองอยู่เฉย ๆ ไม่ทำการงานอันเป็นเหตุที่เพิ่มพูนสิ่งภายนอกเหล่านั้น สิ่งภายนอกนั้นก็จักไม่เกิดขึ้น ที่มีอยู่แล้วก็ต้องแปรเปลี่ยนไป ถ้าไม่มีใหม่มาชดเชยก็จักต้องหมดไปในที่สุด เพราะเหตุฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า สิ่งภายนอกที่เป็นอุปกรณ์แก่ความสุขนั้น ก็เกิดขึ้นเพราะการกระทำของตนเองในทางธรรม การประกอบอาชีพมีกสิกรรม พาณิชยกรรม เป็นต้น ไปตามธรรมดา ไม่เรียกเป็นการงานที่ดีหรือชั่ว แม้ชาวโลกก็ไม่เรียกผู้ประกอบการอาชีพไปตามธรรมดาว่าเป็นคนดีหรือเป็นคนเลว แต่หากว่ามีการทำอย่างอื่นพิเศษออกไป ถ้าต้องด้วยเนติอันงามก็เรียกกันว่าดี ถ้าไม่ต้องด้วยเนติอันงามก็เรียกกันว่าเลว ไม่ได้

เพราะเหตุฉะนั้น **ผู้ปรารถนาสุขเบื้องต้นจึงสมควรหมั่นประกอบการทำงานหาเลี้ยงชีพตามทางของตน ๆ โดยไม่ตัดรอนกัน** ไม่เฉื่อยชาเกียจคร้าน และแก้ไขในการงานของตนให้ดีขึ้น ก็จักไม่ต้องประสบความแร้นแค้นขัดข้อง ถ้าไม่หมั่นประกอบการทำงาน เกียจคร้าน เฉื่อยชา และไม่คิดแก้ไขการงานของตนให้ดีขึ้น ปล่อยไปตามเรื่อง ก็อาจจักต้องประสบความยากจนข้นแค้น ต้องออกห่างเป็นทุกข์ และนั่นเป็นความผิดใหญ่ต่อประโยชน์ปัจจุบันของตนเอง การทำอย่างหนึ่ง ทางธรรมเรียกว่าดี เป็นวิถีทางของคน

ฉลาด และทางโลกยกย่องนับถือว่าดี การทำอย่างนี้ เรียกว่า
 สุจริต แปลว่า ประพฤติดี ประพฤติดีทางกาย เรียกว่ากายสุจริต
 ประพฤติดีทางวาจา เรียกว่าวจีสุจริต ประพฤติดีทางใจ เรียกว่า
 มโนสุจริต กายสุจริต จำแนกเป็น ๓ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์
 ไม่ประพฤตินิดในทางกามประเวณี วจีสุจริต จำแนกเป็น ๔ คือ
 ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล
 มโนสุจริต จำแนกเป็น ๓ คือ ไม่เพ่งเล็งทรัพย์สมบัติของผู้อื่นด้วย
 โลกเจตนาคิดจะเอามาเป็นของ ๆ ตน ไม่พยายามปองร้าย ไม่เห็น
 นิดจากคลองธรรม มีความเห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น รวม
 เป็น ๑๐ ประการ

ส่วนการกระทำที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ทุจริต แปลว่า
 ประพฤติชั่ว ประพฤติชั่วทางกายเรียกว่า กายทุจริต ประพฤติชั่ว
 ทางวาจาเรียกว่า วจีทุจริต ประพฤติชั่วทางใจเรียกว่า มโนทุจริต
 ทุจริต ๓ นี้มีจำแนกตรงกันข้ามกับสุจริต

คำว่า ประพฤติ มักจะพูดมุ่งหมายถึงการกระทำทางกายและ
 วาจา คำว่า ทำ ก็มักพูดหมายถึงการทำทางกาย การทำทางวาจา
 เรียกว่า พูด การทำทางใจเรียกว่า คิด ส่วนทางธรรม การทำ
 พูด คิด เรียกเป็นอย่างเดียวกันว่า ทำ หรือประพฤตินิด และมีคำ
 ว่ากาย วาจา ใจ กำกับเพื่อให้รู้ว่าทำหรือประพฤตินิดทางไหน

ทุจริต ทางธรรมเรียกว่าไม่ดี เป็นวิถีทางของผู้ไม่ฉลาด ทาง
 โลกก็เหยียดหยามว่าเลว ไม่ดี โดยนัยนี้จึงเห็นว่าทั้งทางโลก ทั้ง
 ทางธรรม นับถือสิทธิของผู้อื่น หรือเรียกว่านับถือขอบเขตแห่ง

ความสงบสุขของผู้อื่น เพราะสุจริตและทุจริตที่จำแนกไว้อย่างละ ๑๐ ประการนั้น โดยความก็คือไม่ประพฤติละเมิดสิทธิหรือไม่เบียดเบียนความสงบสุขของผู้อื่น และการประพฤติละเมิดสิทธิและความสงบสุขของผู้อื่นนั่นเอง

แต่ทางโลกนับถือสิทธิของบุคคลและสัตว์เดียรัจฉานบางจำพวก ไม่นับถือบางจำพวก โดยอาศัยกฎหมายเป็นหลัก ส่วนทางธรรม นับถือทั่วไปไม่มีแบ่งแยกยกเว้น เพราะทางธรรมละเอียดประณีต

อนึ่ง ทุจริต อยู่เฉย ๆ ประพฤติไม่ได้ ต้องประพฤติด้วยความขวนขวายพยายามจนผิดแผกแปลกไปจากปกติ จึงจัดเป็นทุจริตได้ ส่วนสุจริตประพฤติได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรง ประพฤติไปตามปกติของตนนั้นไม่ต้องตบแต่งเปลี่ยนแปลงก็เป็นสุจริตได้ เพราะเหตุนี้ เมื่อว่าทางความประพฤติ สุจริตจึงประพฤติได้ง่ายกว่า

เมื่อเป็นเช่นนี้ เพราะเหตุไรทุจริตจึงเกิดขึ้นได้ ?

ข้อนี้เป็นเพราะยังขาดธรรมในใจเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งความประพฤติจึงเป็นไปตามใจของตนเอง ผู้รักษาศีล หรือประพฤติสุจริต หรือแม้ประพฤติกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าไม่มีธรรมอยู่ในใจบ้างแล้ว ก็มักจะรักษาหรือประพฤติดำเนินงานหาว่าความ เพราะการกระทำบางอย่างไม่ผิดศีลตามสิกขาบท ไม่ผิดสุจริตตามหัวข้อ แต่ผิดธรรมมีอยู่ และจะประพฤติหรือรักษาให้ตลอดไปไม่ได้ เพราะเหตุนี้ จึงสมควรมีธรรมในใจ สำหรับประพฤติกู้กันไปกับสุจริต

ธรรมมีมาก แต่ในที่นี้จักเลือกแสดงแต่ธรรมที่สมควร

ประพาศติปฏิบัติคู่กันไปกับสุจริต โดยนัยหนึ่ง คือ

มีความละเอียดใจในการเบียดเบียน มีความเอ็นดู ขวนขวาย
อนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวงด้วยประโยชน์ คู่กับการไม่ฆ่าสัตว์

มีความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เหลือความสุขของตน
แก่คนที่ควรเหลือให้ ด้วยการบริจาคให้ คู่กับการไม่ลักทรัพย์

มีสันโดษยินดีเฉพาะสามีหรือภริยาของตน ไม่คิดนอกใจ
สำหรับผู้ที่ยังไม่มีครอบครัว ก็มีเคารพในธรรมเนียมประเพณีที่ดี
ไม่คิดละเมิด คู่กับการไม่ประพาศติผิดในทางกามประเวณี

มีปากตรงกับใจ ไม่ลดเลี้ยวลับลมคมใน คู่กับไม่พูดปด

พูดชักให้เกิดสามัคคี สมนามสามัคคีด้วยในใจสมานคู่กับไม่
พูดส่อเสียด

พูดกันดี ๆ อ่อนหวานตามสมควรแก่ภาษานิยม มีใช้กต
มีใช้ยกยอ ด้วยอัธยาศัยอ่อนโยนนิมนวล ไม่กระด้าง คู่กับไม่พูด
คำหยาบ

พูดมีหลักฐานที่อ้างอิง มีกำหนด มีประโยชน์ มีจบอย่างสูง
เรียกว่า มีวาจาสิทธิ์ด้วยความตกลงใจทันที่ มั่นคงไม่โง่งง
โลเล คู่กับไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล

มีใจสันโดษยินดีในสมบัติของตนตามได้ ตามกำลังตาม
สมควร และมีใจยินดีด้วยหรือวางใจเฉย ๆ ด้วยความรู้เท่าในเมื่อผู้
อื่นได้รับสมบัติ หรือในเมื่อเห็นสมบัติของผู้อื่นคู่กับไม่เพ่งเล็ง
ทรัพย์สมบัติของผู้อื่นด้วยโลกเจตนา คิดจะเอามาเป็นของตน

มีเมตตาไมตรีจิตในสัตว์ทั้งปวง คู่กับไม่พยาบาทปองร้าย

ทำความเข้าใจให้ตรงเพื่อให้ถูกต้องให้ชอบยิ่งขึ้น คู่กับความเห็นชอบ
 ธรรมตามที่แสดงมานี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า
 ธรรมจारी ผู้ประพาศธรรม หมายถึงความประพาศเรียกว่า
 ธรรมจริยา ส่วนที่ตรงกันข้ามกับที่แสดงมานี้เรียกว่าอธรรม คู่กับ
 ทุจริต สุจริตกับธรรมที่คู่กันเรียกอย่างสั้นในที่นี้ว่าสุจิตธรรม นอก
 นี้เรียกว่าทุจิตธรรม

สุจิตธรรมให้เกิดผลอย่างไร ?

ทุจิตธรรมให้เกิดผลอย่างไร ?

คิดให้รอบคอบสักหน่อยก็จักให้เห็นได้ในปัจจุบันนี้เอง

**ผู้ประพาศสุจิตธรรมย่อมเป็นคนไม่มีภัย ไม่มีเวร มีกาย
 วาจา ใจปลอดโปร่ง นี่เป็นความสุขที่เห็นกันอยู่แล้ว**

ส่วนผู้ประพาศทุจิตธรรม ตรงกันข้าม มีกายวาจา ใจ
 หมกมุ่นวุ่นวาย แม้จักมีทรัพย์ ยศ ชื่อเสียงสักเท่าใด ก็ไม่ช่วยให้
 ปลอดโปร่งได้ ต้องเปลืองทรัพย์ เปลืองสุข ระวังทรัพย์ ระวังรอบ
 ด้าน นี่เป็นความทุกข์ที่เห็นกันอยู่แล้ว

ส่วนในอนาคตเล่าจักเป็นอย่างไร ?

อาศัยพุทธภาษิตที่แสดงว่า **กल्याณการี กल्याณ ผู้ทำดี
 ย่อมได้ดี ปาปการี จ ปาปกิ ผู้ทำชั่วย่อมได้ชั่ว** จึงลงสันนิษฐาน
 ได้ว่า สุจิตธรรมอำนวยผลที่ดีคือความสุข ทุจิตธรรมอำนวยผล
 ที่ชั่วคือความทุกข์ แม้ในอนาคตแน่แท้

อนึ่ง ในที่นี้รวมผลแห่งสุจิตธรรมทั้งสิ้นแสดงรวมยอดอย่าง
 เดียวว่าความสุข เพราะเหตุนี้ สิ่งใดเป็นอุปกรณ์แห่งความสุขหรือ

เรียกว่าสุขสมบัติ เช่น ความบริสุทธิ์ทรัพย์ ผิวพรรณงาม อายุยืนยศ ชื่อเสียง เป็นต้น สิ่งนั้นทั้งหมดเป็นผลแห่งสุจริตธรรม

จักแสดงวิธีปฏิบัติสุจริตธรรมสักคู่หนึ่งโดยย่อไว้เพื่อผู้ต้องการต่อไป คือ ไม่พยาบาทกับเมตตา

เมื่ออารมณ์ร้ายอย่างเบาคือความหงุดหงิดไม่พอใจ แกร่งขึ้น เป็นความฉุนเฉียวร้ายกาจ แกร่งขึ้นอีกเป็นพยาบาท เหล่านี้อย่างไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรทำความรู้จักตัวและพิจารณาโดยนัยว่า นี้เท่ากับทำโทษตน เผาตนโดยตรง มิใช่ทำโทษหรือแผดเผาผู้อื่นเลย คราวที่ตนผิดใจยังเคยให้ภัยไม่ถึงโทษโกรธแค้น เหตุไฉนเมื่อผู้อื่นทำผิดใจจึงมาลงโทษแผดเผาตนเล่า ผู้อื่นที่ตนโกรธนั้นเขามีได้ทุกข์ร้อนไปกับเราด้วยเลย อนึ่ง ควรตั้งกติกาข้อบังคับสำหรับตนว่า เมื่อเกิดอารมณ์ร้ายมีโกรธเป็นต้นขึ้น จักไม่พูด จักไม่แสดงกิริยาของคนโกรธ หรือตั้งกติกาประการอื่นซึ่งอาจจักรักษาอารมณ์ร้ายเหล่านั้นไว้ข้างใน มิให้ออกมาเด่นอยู่ข้างนอก และพยายามดับเสียด้วยอารมณ์เย็นชนิดใดชนิดหนึ่ง ด้วยการพิจารณาให้แยบคาย มิให้ลูกกระพือสูมอกอยู่ได้

เมตตา มิตร ไมตรี สามคำนี้ เป็นคำหนึ่งอันเดียวกัน

เมตตาคือความรักใคร่ปรารถนาจะให้มีความสุข มิตรคือผู้มีเมตตาปรารถนาสุขประโยชน์ต่อกัน ไมตรีคือความมีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน

ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้งอกงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการคิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อนในบุคคลที่ชอบพอ มี

มารดาบิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่า ผู้นั้น ๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์ รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไป โดยลำดับ ดังนี้ ในคนที่เฉย ๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง ในคนที่ไม่ชอบน้อย ในคนที่ไม่ชอบมาก ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ

เมตตาจิต เมื่อคิดแผ่กว้างออกไปเพียงใด มิตรและไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น เมตตาไมตรีจิตมิใช่อำนวยความสะดวกให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุขแก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองขึ้นไปด้วย คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกันย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์ จ่ายสุขในการระวังหรือเตรียมรุกรับ มีโอกาสประกอบกิจการอันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหมู่เต็มที มีความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ผู้ทรงมีพระเมตตาไมตรี มีมิตรภาพในสรรพสัตว์ ทอดพระเนตรเห็นการณ์ไกล จึงได้ทรงประทานศาสนธรรมไว้หนึ่ง จันทรคาถา แปลความว่า **บุคคลพึงประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึงประพฤติธรรมให้เป็นทุจริต ผู้มีปรกติประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ในโลกนี้และในโลกอื่นดังนี้**

ในข้อว่า พึงประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึงประพฤติธรรมให้เป็นทุจริต ในจันทรคาถานั้น คำว่า ธรรม น่าจักหมายถึง อาการงานทั้งปวงที่ทำทางกาย วาจา และใจ คือ การทำ การพูด การคิด ที่เป็นไปอยู่ตามปรกตินี้เอง ทรงสอนให้ทำพูดและคิด ให้

เป็นสุจริต มีให้เป็นทุจริต

ส่วนในข้อว่า ผู้มีปรกติประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขนั้น คำว่า **ธรรม** หมายความว่า **ความดี** ดังคำว่ามีธรรมอยู่ในใจ ดังที่เข้าใจกันอยู่ทั่วไป ผู้ประพฤติกายวาจาให้เป็นสุจริต ไม่ประพฤติให้เป็นทุจริต ทั้งประพฤติธรรมคือมีธรรมอยู่ในใจ ย่อมอยู่เป็นสุขในโลกนี้และในโลกอื่นคือในโลกอนาคต อันจักค่อยเลื่อนมาเป็นโลกปัจจุบันแก่ทุก ๆ คน ในเวลาไม่ช้า

ความสุขย่อมเกิดจากเหตุภายในคือสุจริตธรรมด้วยประการฉะนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ปรารถนาสุข เมื่อจับตัวเหตุการณ์แห่งความสุขและความทุกข์ได้ฉะนี้แล้ว ควรเว้นทุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความทุกข์ ควรประพฤติสุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความสุสุข ถ้าประพฤติดังนี้ ชื่อว่าได้ก่อเหตุการณ์ของความสุสมบัติทั้งปวงไว้แล้ว นี่เป็นความชอบยิ่งของตนเอง ถ้ากลับประพฤติทุจริตธรรม เว้นสุจริตธรรมเสียย่อมชื่อว่าได้ก่อเหตุการณ์แห่งความทุกข์พิบัติทั้งปวงไว้แล้ว นี่เป็นความผิดของตนเอง

อนึ่ง ถ้ามีปัญหาในชีวิตปัจจุบันของผู้ประพฤติสุจริตธรรมหรือทุจริตธรรมเกิดขึ้น พึงทราบว่ ในคราวที่สุจริตธรรมที่ได้ทำไว้แล้วกำลังให้ผลอยู่ ผู้ประพฤติทุจริตธรรมย่อมพรั่งพร้อมด้วยสุสมบัติและความสดชื่นร่าเริง อาจสำคัญทุจริตธรรมดูจน่าหวานและอาจเยี้ยหยันผู้ประพฤติสุจริตธรรมได้ แต่ในกาลที่ทุจริตธรรมของตนให้ผล ก็จักต้องประจวบทุกข์พิบัติชบเขาเศร้าหมองดูจตันไม้

ในฤดูแล้ง

อนึ่ง ในคราวที่สุจริตธรรมที่ได้ทำไว้แล้วกำลังให้ผลอยู่ ผู้
ประพฤตีสุจริตธรรมก็ต้องประสบทุกข์พิบัติชบเซาอับเฉาอยู่ก่อน
แต่ในกาลที่สุจริตธรรมของตนให้ผล ย่อมเกิดสุขสมบัติอย่างน่า
พิศวง ดุจต้นไม้ในฤดูฝน แม้สุจริตธรรมจักยังไม่ให้ผล โดยนัยที่
กล่าวนี้ กาย วาจา และใจของตนก็ย่อมปลอดโปร่งเป็นสุขสงบ
เป็นผลที่มีประจำทุกทิวาราตรีกาล



สำคัญที่ใจ



“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว จะพูดหรือจะทำทุกข์ย่อมติดตามผู้นั้นไปเพราะเหตุนั้น เหมือนอย่างล้อไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น” นี้เป็นคำแปลพระพุทธภาษิตในพระธรรมบทคาถาตัน กับอีกบทหนึ่งในลำดับต่อไปว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจปล่อยใจแล้ว จะพูดหรือทำ สุขย่อมติดตามผู้นั้นไปเพราะเหตุนั้น เหมือนอย่างเงาไม่ละตัวฉะนั้น”

บุคคลผู้มีใจร้ายคือบุคคลผู้มากด้วยกิเลส บุคคลผู้มีใจปล่อยใจคือบุคคลผู้ไกลกิเลสหรือมีกิเลสเบาบาง พระพุทธภาษิตข้างต้นมีความหมายง่าย ๆ ว่า บุคคลผู้มากด้วยกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะคิดจะทำอะไรย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นทุกข์ ส่วนบุคคลผู้ไกลกิเลสหรือมีกิเลสเบาบาง คือ ไม่มีความ

โลภ ความโกรธ ความหลง หรือมีเพียงบางเบา จะคิดจะพูดจะทำ
อะไร ย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นสุข

ดังนั้นย่อมแสดงว่า **ใจสำคัญที่สุด ความสุขความทุกข์ของ
ทุกคนเกิดจากใจ ใจดีทำให้เกิดสุข ใจไม่ดีทำให้เกิดทุกข์** ความสุข
ความทุกข์ของทุกคนไม่ได้เกิดจากภายนอก คือไม่ได้เกิดจากบุคคล
อื่น ไม่ได้เกิดจากเรื่องภายนอก คือไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ทั้งหลาย

อย่างไรก็ตาม สามัญชนมักจะเข้าใจว่าความสุขความทุกข์ของ
ตนเกิดจากภายนอก เกิดเพราะบุคคลอื่นบ้าง เกิดเพราะเหตุการณ์
ทั้งหลายบ้าง โดยเฉพาะความทุกข์ สามัญชนมักจะหลงเข้าใจผิดว่า
เกิดขึ้นแก่ตนเพราะผู้อื่นเป็นเหตุทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะใจตนเป็นเหตุ
สำคัญ

เมื่อไม่รู้เหตุที่แท้จริงของความทุกข์จึงแก้ความทุกข์ไม่ได้
เพราะการแก้โรคทุกชนิดต้องแก้ที่เหตุ คือ แก้ให้ถูกตรงเหตุจึงจะ
แก้ได้ โรคจึงจะหาย เช่น ผู้ที่จับไข้ มีอาการหนาวสั่น คิดว่าเหตุ
ของอาการหนาวสั่นนั้นเกิดจากแรงลมจึงเข้าห้องปิดประตูหน้าต่าง
หมด มิได้ใช้ยาแก้ไข้ อาการหนาวสั่นก็จะหายไม่ได้ ต่อเมื่อได้รู้ว่า
อาการหนาวสั่นนั้นเกิดจากความไข้ ใช้ยาแก้ไข้แก้ให้ถูกกับโรค
เรียกว่า แก้ให้ถูกที่เหตุ จึงจะหาย

แต่ไหนแต่ไรมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ความทุกข์ของบุคคลผู้มี
ใจร้ายมีอยู่มากมาย และความสุขของบุคคลผู้มีใจพองใสก็มีอยู่

พิจารณาพระพุทธรูปขัดข้างต้นที่ว่า ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว
จะพูดหรือจะทำ ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อตามรอยเท้าโคที่

ลากเกวียนไป ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดหรือจะทำ สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนอย่างเงาตามตัว ย่อมจะสามารถรู้จักตัวเองได้ตามความเป็นจริง คือ รู้จักว่าตนเป็นผู้มีใจร้ายหรือมีใจผ่องใส ถ้าพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว หรือเพียงคิดแล้ว เกิดความทุกข์ ก็รู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจร้าย ถ้าพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว หรือเพียงคิดแล้ว เกิดความสุขก็รู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจผ่องใส

แม้ไม่ปรารถนาความทุกข์ แต่ปรารถนาความสุข ก็ต้องพยายามอบรมตนเองให้พ้นจากความเป็นผู้มีใจร้ายกลายมาเป็นผู้มีใจผ่องใส หรือใจดีนั่นเอง

ผู้ใดมีความโลภในทรัพย์สิ่งของของใครก็ตาม มีความโกรธแค้นขุ่นเคืองอาฆาตพยาบาทในใครก็ตาม มีความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม ผู้นั้นจักเป็นผู้ได้รับทุกข์ด้วยตนเอง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้อื่นที่ต้องสูญเสียทรัพย์สิ่งของเพราะความโลภของผู้นั้นก็ตาม ต้องถูกโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทปองร้ายเพราะผู้นั้นก็ตาม หรือต้องได้รับความหลงผิดของผู้นั้นก็ตาม ยังพอสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่ผู้นั้นพยายามก่อให้ได้บ้าง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า **จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้ การฝึกจิตจึงเป็นกรณี** ปรกตินั้นจิตเป็นสิ่งที่ข่มยาก แต่ก็ข่มได้ เบา ไร อ่อนไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ง่าย แต่ด้วยการข่มการฝึกก็สามารถทำให้หนักแน่นมั่นคงสม่ำเสมอได้ และแม้มีปรกติดกไปตามใคร คือยินดีพอใจในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ แต่ด้วยการข่มการฝึกก็สามารถทำให้ละความยินดีพอใจนั้นได้ เมื่อจิตได้รับการ

ข่มการฝึกแล้วให้ไม่อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ โดยง่าย และให้ละความยินดีพอใจในสิ่งที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาพอใจได้ จิตก็จะเป็นจิตที่เป็นสุข และนี่แหละที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าจิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้

ที่กล่าวว่า จิตไว หรือเบา หรืออ่อนไหว หมายถึงจิตเปลี่ยนแปลงง่าย เกิดดับเร็ว เดี่ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางตาเช่นรูป เดี่ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางหูเช่นเสียง เดี่ยวไปอยู่กับอารมณ์ทางจมูก เช่นกลิ่น เป็นต้นว่า เดี่ยวเห็นรูป ประจักษ์ว่าสวยหรือไม่สวย ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เดี่ยวไปได้ยินเสียง ประจักษ์ว่าไพเราะหรือไม่ไพเราะ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เดี่ยวไปได้กลิ่น ประจักษ์ว่าหอมหรือไม่หอม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตที่ไปอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นต้น เป็นไปอย่างรวดเร็ว ว่องไว จนปรกตีสამัญชนยากจะจับ จะตามจิตของตนให้ทันได้ หรือเรียกว่าสามัญชนตามไม่ทันรู้อาการแห่งจิตของตน เพราะความเบา ไว ดังกล่าวแล้ว

อย่างไรก็ตาม ด้วยการฝึกโดยอาศัยสติตามรู้อาการของจิต ก็จะสามารถข่มจิตไว้ได้ให้หนักแน่นมั่นคง ไม่เบา ไม่ไว ไม่รับอารมณ์ต่าง ๆ โดยง่าย

ที่กล่าวว่าจิตมีปรกติตกไปตามใคร่ หมายถึงจิตของสามัญชนมักจะหมกมุ่นอยู่ในกามคุณารมณ์คืออารมณ์อันเป็นที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาพอใจทั้งปวง จนยากที่จะถอนเสียได้ แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกจิตโดยอาศัยสติและปัญญาประกอบกันสม่ำเสมอ ก็จะสามารถทำให้จิตละอารมณ์อันเป็นที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาพอใจได้

อันสติและปัญญาเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นในการข่มจิตฝึกจิต
 ปราศจากสติและปัญญาแล้วการข่มจิตจะไม่เกิดผล จิตนั้น
 ข่มยาก พระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวไว้แล้ว จิตที่ข่มยากจึงน่าจะเปรียบ
 ได้กับคนดื้อเกเรซึ่งเคารพเหตุผล เพราะคนดื้อเกเรซึ่งเคารพเหตุผล
 นั้นเป็นคนที่อาจเอาชนะให้หายดื้อหายเกเรได้ ถ้าสามารถหาเหตุผล
 มาทำให้ยอมจำนนให้ยอมเชื่อว่าความดีคือความเกเรทั้งหลายของเขา
 นั้นไม่ใช่อะไร จิตที่ข่มยากก็เช่นกัน แม้อบรมสติปัญญาให้เกิดขึ้น
 เพียงพอจนสามารถรู้ผิดชอบชั่วดีอะไรควรอะไรไม่ควรได้แล้ว จิตก็
 จะละสิ่งที่ดีที่ชั่วที่ไม่ควรได้ เรียกว่าสติและปัญญาสามารถข่มจิตไว้
 ได้ไม่ให้เกิดวัดแกว่งดิ้นรนทะยานอยากไปในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา
 พอใจทั้งหลาย โดยไม่คำนึงถึงความดีไม่ดี ควรไม่ควรเสียเลย

**จิตที่ข่มได้แล้ว หยุดกวัดแกว่งวุ่นวายแล้ว หยุดตกอยู่ใต้
 อำนาจความปรารถนาพอใจแล้ว เป็นจิตที่น่าสุขมาให้จริง ๆ**

ลองเปรียบเทียบดูก็จะเข้าใจพอสมควร ผู้ที่ปรกติวุ่นวาย ไป
 นั้นมานอนอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดหย่อน จะเป็นสุขได้อย่างไรเพราะความ
 ยุ่งความเหน็ดเหนื่อย จิตที่เบา ใจ ก็เช่นกัน ย่อมเหน็ดเหนื่อย
 ยุ่งยากหาความสุขไม่ได้ ส่วนจิตที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจความยินดีพอใจ
 รักใคร่ในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจ เหมือนผู้เป็นอิสระ มีเสรีภาพ
 ไม่ถูกจองจำด้วยเครื่องพันธนาการคือความติดอยู่ในอารมณ์ที่น่าใคร่
 น่าปรารถนาพอใจ ย่อมเป็นสุข



ทำอย่างไรกับอารมณ์ค้าง



คำว่า “อารมณ์ค้าง” นี้มักจะพุดเข้าใจกันในตัวอย่างเช่น บางคนเมื่อไปถึงที่ทำงานแสดงอาการฉุนเฉียวอย่างผิดปกติในเรื่องที่ไม่น่าจะฉุนเฉียว มักจะถูกหาว่ามีอารมณ์ค้างมา โดยจะค้างมาจากไหนก็สุดแต่ใคร ๆ จะวิจารณ์กันไป เพราะถ้าใครแสดงอาการอารมณ์ค้างดังนี้ ถ้าเป็นเพื่อนกันก็อาจจะวิจารณ์เอาต่อหน้าทันที ถ้าไม่ใช่เพื่อนสนิทกัน หรือเป็นผู้น้อยกว่า ไม่กล้าจะวิจารณ์ต่อหน้าก็ คงจะวิจารณ์กันลับหลัง แต่ทำไมจึงจะต้องแสดงอารมณ์ค้างให้คนอื่นพากันวิจารณ์ จะวิจารณ์เรื่องนี้กันเสียก่อนมิดีกว่าหรือ เพื่อที่จะได้ป้องกันแก้ไขทางจิตของตนเอง ไม่ให้ไปแสดงความพิการแห่งจิตดังกล่าวให้ใครเขาเห็น

ที่กล่าวในที่นี่ว่า ความพิการแห่งจิต อาจเป็นคำที่แรงไปในบางลักษณะของอารมณ์ค้างที่จะกล่าวถึงต่อไป แต่ไม่แรงตามตัวอย่างข้างต้นอันเป็นความหมายที่ใช้และเข้าใจกันทั่วไป เพราะเป็นอาการ

ของจิตที่ผิดปรกติจึงต้องเป็นความพิการของจิตแน่ ส่วนที่จะน้อยหรือมากนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ในขั้นต้นนี้ น่าจะวิจารณ์ถ้อยคำนี้ก่อน

คำว่า “อารมณ์ค้าง” ประกอบขึ้นด้วยคำสองคำ คืออารมณ์ได้แก่ เรื่องในใจ กับ ค้าง ได้แก่ ที่ค้างค้างกลุ่มกัลดัดอันใจอยู่ จะระงับก็ไม่ได้ จะแสดงออกไปในที่หรือในบุคคลที่เป็นตัวเหตุก่ออารมณ์นั้นขึ้นก็ไม่ได้ ไม่สะดวก จึงมักจะไปแสดงออกผิดที่ผิดบุคคล แต่เมื่อให้ความหมายของอารมณ์ว่าเรื่องในใจ และอารมณ์ค้างก็คือเรื่องในใจที่ค้างค้างอยู่ ก็นำมีความหมายที่ใช้ได้เป็นกลาง ๆ คือ มิใช่เรื่องยินร้ายหรือเรื่องที่ทำให้เศร้าหมองร้อรอนเท่านั้น เป็นเรื่องยินดีพอใจที่ทำให้เบิกบานก็ได้ ฉะนั้น จะได้กล่าวในทางที่เป็นกลาง ๆ ทั่วไปก่อน

อารมณ์ค้างที่แรง มักจะรู้ได้ทันทีที่รู้ตัวตื่นในตอนเช้า คือทำให้ใจเบิกบานผิดปรกติ หรือเศร้าหมองร้อรอนผิดปรกติ

แต่ถ้าไม่ตั้งใจดูให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นจะไม่รู้ตั้งใจดูแล้วจะรู้ จะพบเหตุที่ทำให้เบิกบานหรือเศร้าหมองผิดปรกติเช่นนั้น เช่น เบิกบานเพราะเมื่อวันวานมีผู้มาบอกว่าได้ยिनคนนั้นคนนี้พูดถึงอย่างนิยมชมเชย เมื่อได้ฟังเล่า ใจก็พองบานแล้ว วันวานทั้งวันเบิกบานใจเพราะความปลื้ม จนกระทั่งตกกลางคืนหลับไป ความคิดสงบ ความปลื้มปลื้มเบิกบานก็สงบไปด้วย แต่พอตื่นก็กลับเกิดขึ้นมาใหม่ทันที จิตใจเบิกบานผิดปรกติ นี้คืออารมณ์ค้างมาจากวันวานที่คุ้นเคยพอสมควรแล้ว เพราะได้รับอารมณ์มาแล้วหลายชั่วโมงไม่ตื่นตื่นจนเกินไปแล้ว พอที่จะสามารถสงบใจพิจารณาได้แล้ว ว่า

ทำไมคำนิยมชมเชยจึงเกิดขึ้น และนึกถึงตัวเองว่าได้ทำอะไรสมควรแก่คำสรรเสริญนั้นหรือไม่ ทำอะไรนึกให้ได้เพียงอย่างสองอย่างที่สมควรจะได้รับคำสรรเสริญนั้นก็พอแล้ว แต่ถ้านึกให้ได้ทั้งหมดก็ดี แล้วก็ให้ทำความเข้าใจกับตนเองว่า เพราะเราทำเหตุดี ผลที่เกิดจากเหตุจึงดีด้วย

ปรกตินั้นผู้ไม่ได้ทำความดีแม้จะได้รับคำสรรเสริญใจของเขาก็จักไม่เบิกบานปลาบปลิ้มเหมือนใจของผู้ที่ทำความดีอันควรแก่คำสรรเสริญ ผู้ไม่ได้ทำความดีได้รับคำสรรเสริญอาจจะดีใจชอบใจ แต่ไม่เบิกบานเป็นสุข ไม่เหมือนกับผู้ทำความดี ความเบิกบานนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว พิจารณาให้ดี ให้จับใจในเหตุ จะเป็นกำลังใจให้ทำดีต่อไปยิ่ง ๆ ขึ้น เพราะจักมั่นใจว่าผลของการทำดีมีจริง เป็นผลดีที่ทำให้ความเบิกบานใจจริง แม้จะไม่มีผู้สรรเสริญ หากได้ทำความดีไว้แล้ว นึกทบทวนดูแล้ว ผู้ทำความดีก็อาจจะเบิกบานได้ด้วยความรู้ตัวของตัวเอง

ตรงกันข้ามกับเหตุที่ทำให้เบิกบาน คือเหตุที่ทำให้เศร้าหมอง เช่น เศร้าหมองเพราะเมื่อวันวานมีผู้บอกว่าคนนั้นคนนี้นินทาว่าร้ายอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อได้ฟังเล่าก็ใจร้อนผ่าแล้ว วันวานทั้งวันก็เร่าร้อนหงุดหงิดเพราะความไม่ชอบใจจนกระทั่งตกกลางคืนหลับไป ความคิดสงบ ความร้อนของใจก็สงบไปด้วย แต่พอตื่นก็กลับเกิดขึ้นใหม่ทันที จิตใจเร่าร้อนผิดปรกติ นี่คือการมัจฉาจากวันวานที่ควรต้องพิจารณาว่าทำไมคำนินทาว่าร้ายเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น นึกถึงตัวเองว่าได้ทำอะไรที่ทำให้เกิดคำนินทาว่าร้ายนั้น ๆ นึกอย่างไม่หลอก

ตัวเอง อย่างเปิดเผยจริงใจต่อตัวเอง ก็น่าจะ^๖ได้พบเหตุมากขึ้น
บ้างหนักบ้างเบาบ้าง ให้ยอมทำความเข้าใจกับตนเองว่าเพราะเหตุ^๗นั้น
จึงทำให้เกิดการนิทานว่าร้าย ที่อาจจะแรงไปกว่าความจริง ผิดพลาด
ไปบ้างจากความจริง แต่ก็มี^๘ใช้ว่าไม่มีมูลเสียเลย มูลเหตุมี และเกิด
จากตัวเรา อย่าพิจารณาออกไปนอกตัวเรา พิจารณาเข้ามาในตัวเรา
เท่านั้นว่า ^๙ได้ทำเหตุ^{๑๐}ไว้อย่างไรจึงทำให้เกิดการนิทานว่าร้าย ทำให้เป็น
ทุกข์ ทำให้ไม่ชอบใจ ถ้าไม่คิดออกไปตำหนิผู้กล่าวคำนิทานว่าร้าย
พยายามตัดผู้^{๑๑}นั้นออกเสียจากความคิดพิจารณาแต่เราว่าทำเหตุควร
แก่ผลเช่นนั้นจริง ยอมรับว่าผล^{๑๒}ไม่ได้เกิดโดยไม่มีเหตุ ผลเกิดจาก
เหตุ เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี การประมาทแม้เพียงเล็กน้อย
แล้วทำเหตุไม่ดีก็จักต้อง^{๑๓}ได้รับผลไม่ดี

สุขทุกข์ ผลดีผลไม่ดี เกิดจากตัวเองทั้งสิ้น

ทำดีก็มีผลดี มีความสุข ทำไม่ดีก็มีผลไม่ดี มีความทุกข์
ต้องการผลอย่างไร ตัวเองเลือกได้ ทำได้ ผลกับเหตุจักต้องตรง
กันเสมอ ไม่มีที่ไม่ตรงกัน ผลดีต้องเกิดจากเหตุดี ผลดีจักไม่เกิด
จากเหตุไม่ดี ผลไม่ดีต้องเกิดจากเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจักไม่เกิดจากเหตุดี

นี่แน่นอนตายตัว

^{๑๔}ได้กล่าวถึงอารมณ์ค้างที่แรง ซึ่งมักจะรู้^{๑๕}ได้ทันทีที่รู้ตัวตื่นใน
ตอนเช้า คือทำให้ใจเศร้าหมองร้อนรนผิดปรกติหรือเบิกบานผิด
ปรกติ แต่ถ้าไม่ตั้งใจดูให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นจะไม่รู้ ตั้งใจดูแล้ว
จะรู้ จะพบเหตุที่ทำให้เศร้าหมองหรือเบิกบานผิดปรกติเช่นนั้น ควร
สงบใจพิจารณาให้เห็นว่า ผลดี^{๑๖}ที่ให้ความสุข ความเบิกบาน ย่อม

เกิดจากเหตุดีเท่านั้น จักไม่เกิดจากเหตุไม่ดีเป็นอันขาด ผลไม่ดีที่ทำให้
 ความทุกข์ ความเศร้าหมอง ย่อมเกิดจากเหตุไม่ดีเท่านั้น จักไม่
 เกิดจากเหตุดีเป็นอันขาด ถ้าพิจารณาไปเห็นว่าผลดีเกิดจากเหตุไม่ดี
 หรือผลไม่ดีเกิดจากเหตุดี ทำดีไม่ได้ดี หรือทำไม่ดีได้ดี ให้
 พยายามมีสติรู้ว่าตนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่ จน
 ได้ความเข้าใจถูก แม้เพียงสมควร ว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว
 ใครต้องการผลอย่างไร ดีชั่ว สุขทุกข์ ตัวเองเลือกได้ ทำได้

ทุกเช้าก่อนจะเริ่มภารกิจประจำวัน ควรจะย้ำเตือนตัวเองให้
 หนักแน่นว่าต้องการผลอย่างไร ต้องการผลดีเป็นความสุขก็ต้อง
 ทำความดี ต้องมีสติมั่นที่สุดเท่าที่จะมั่นได้เพื่อทำความดีให้ได้ตลอด
 วันนั้น เพื่อจะได้รับผลดีเป็นความสุขดังปรารถนา

อารมณ์ค้างที่แรงอีกอย่างหนึ่งให้ผลเป็นความไม่สงบสุขของ
 จิตใจ ซึ่งเมื่อตั้งใจดูแล้วจะรู้ จะพบเหตุว่าเนื่องมาจากความโลภ
 เช่น เมื่อวันก่อนมีผู้นำล็อตเตอรี่มาเสนอขายให้ถึงที่ แต่ดู ๆ เลข
 แล้วไม่ชอบใจ ไม่คิดว่าจะออกเลขนั้น จึงไม่ยอมซื้อ ครั้นมาเมื่อ
 วันล็อตเตอรี่ออกเลขท้ายที่จำได้ว่าตรงกับใบที่ไม่ยอมซื้อไว้เมื่อวัน
 ก่อน ความเสียดายเงินรางวัลมีมาก จนทำให้หงุดหงิดไม่เป็นสุข
 ที่จริงความรู้สึกนี้ก็เช่นเดียวกับอารมณ์ค้างทั้งหลาย เวลาผ่านไปนาน
 หน่อยก็จะกลับเป็นปกติ แต่ไม่ควรจะปล่อยให้ไปเองเช่นนั้น
 ควรจะถือเอาประโยชน์จากอารมณ์ค้างของตนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะ
 สามารถทำได้

“อันจิตที่ได้รับการบริหารหรืออบรมให้เป็นจิตที่ดีแล้วนั้น นับ

ว่าเป็นจิตที่มีค่าอย่างยิ่ง ค่าของจิตเช่นนี้สูงกว่าค่าของอะไรอื่น จึงควรสนใจบริหารให้จริงจังสม่ำเสมอด้วยกันทุกคน ทุกโอกาสที่ทำได้”

เช่นเมื่อเกิดอารมณ์ค้างดังกล่าวแล้วอันเนื่องมาจากไม่ถูกลีลาดีแต่รีบไปที่ไม่ยอมซื้อ ก็ควรพิจารณาลงไปให้เห็นว่าอารมณ์ค้างนั้นที่แท้เกิดจากความโลภของตนเอง ความอยากได้เงินรางวัล ลีลาดีทำให้เกิดอารมณ์ค้างเป็นความหงุดหงิดไม่เป็นสุข ถ้าไม่โลภอยากได้เงินรางวัลนั้นแล้วอารมณ์ค้างเช่นนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ความโลภในใจตัวเองจึงเป็นเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ค้างดังกล่าว เป็นเหตุของความหงุดหงิดไม่เป็นสุขที่ไม่เป็นที่ปรารถนาของใคร

ทุกคนต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ เมื่อความโลภทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้พยายามกำหนดรู้ไว้ว่าความโลภไม่ดี เป็นเหตุไม่ดีที่จะทำให้เกิดผลไม่ดีคือความทุกข์ ไม่ต้องการทุกข์ก็ต้องพยายามไม่โลภ

ที่จริง แม้อารมณ์ค้างบางเรื่องจะไม่แรง จนไม่อาจทำให้รู้ได้ทันทีเมื่อรู้ตัวตื่นในตอนเช้า แต่หากใช้ความตั้งใจจริงพิจารณาใจตนเองทุกวัน ทุกคนก็น่าจะได้พบว่ามี ความทุกข์อันเกิดจากความโลภในใจตัวเองอยู่ทุกวัน โลภอยากได้ลาภ โลภอยากได้ยศ โลภอยากได้สรรเสริญ โลภอยากได้สุข ซึ่งล้วนแต่ทำให้ใจไม่สงบ วุ่นวายเดือดร้อนมากบ้างน้อยบ้างทั้งนั้น ผู้มีเงินมากมายแล้วก็ยังทุกข์ด้วยความต้องการเงินยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลภ ผู้มียศใหญ่โตแล้วก็ยังทุกข์ด้วยความต้องการยศใหญ่ยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลภ ผู้มีคนเอาอกเอาใจยกย่องสรรเสริญมากมายแล้วก็ยังทุกข์ด้วยความต้องการให้ยิ่งขึ้นอีก

ได้เพราะโลก ผู้มีความสุขสิ้นเหลือแล้วก็ยังทุกข์ด้วยความต้องการ
 สุขให้ยิ่งขึ้นอีกได้เพราะโลก ความโลภมีอยู่ในใจผู้ใดจึงเป็นเหตุแห่ง
 ความทุกข์ของผู้นั้น มีโลภมากก็มีทุกข์มาก มีโลภน้อยก็มีทุกข์น้อย
 ผลเป็นไปตามเหตุทุกประการ เหตุแรงผลก็แรง เช่นเดียวกับเหตุดี
 ผลก็ดี เหตุชั่วผลก็ชั่ว และผู้ทำเหตุเท่านั้นจะเป็นผู้ได้เสวยผล ผู้ไม่
 ได้ทำเหตุจะเสวยผลไม่มีเลย เมื่อต้องการเสวยผลด้วยตนเอง จึง
 ต้องทำเหตุด้วยตนเอง เมื่อต้องการเสวยผลดีจึงต้องทำเหตุดี ควร
 ตั้งสติเตือนตนเองไว้เช่นนี้เสมอ

เมื่อไม่ต้องการเสวยทุกข์เพราะความโลภ ก็ต้องละเหตุแห่ง
 ทุกข์คือความโลภเสีย ละได้น้อยก็จะเสวยทุกข์มากละได้มากก็จะ
 เสวยทุกข์น้อย นี่เป็นความจริงที่ผู้ฝึกฝนตนเองจะได้ประจักษ์ด้วย
 ตนเองเป็นระยะ ๆ ไปถ้ามีความพยายามไม่ย่อหย่อน เพราะความ
 พยายามสม่ำเสมอจักนำไปบรรลุผลสำเร็จถึงจุดหมายปลายทางได้ทุก
 กรณี ในอิทธิบาททางไปสู่ความสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรง
 บัญญัติให้มีวิริยะความเพียรรวมอยู่ด้วย ผู้ประสงค์ความสำเร็จใน
 การฝึกฝนตนเองเพื่อทำจิตให้มีค่าอย่างยิ่ง จึงต้องมีความเพียรไม่
 วางเว้น

**จิตนั้นดีก็ดีที่สุด ชั่วก็ชั่วเป็นที่สุด ไม่มีสิ่งใดเปรียบเสมอ
 ทั้งที่ดีและที่ชั่ว**

จึงควรเห็นความสำคัญของจิต และมีมานะพยายามอบรมจิต
 ของตนให้เป็นจิตที่ดีที่สุดด้วยกันทุกคน ผลที่ได้รับจะไม่เป็นอื่น
 นอกจากความสุขอย่างที่สุดของตนเอง

ในการพิจารณาอารมณ์ค้างในจิต อย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผยจิตใจต่อตัวเอง อาจจะมีเหตุที่เนื่องมาจากความโลภ อีกเหตุหนึ่ง เช่น เช้าวันนี้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิดซุ่มซ่ามผิดปกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวานมารดา มีเพื่อนผู้ใหญ่คนหนึ่งมาชักชวนให้ร่วมทำบุญ และท่านก็ได้ชื่นชมยินดีบริจาคให้ไปเป็นจำนวนมาก จำนวนที่ท่านบริจาคนั้นหากสะสมไว้ให้ลูกหลานก็จะดีกว่าทำบุญเสียให้คนอื่นไปเสีย น่าเสียดาย ถึงจะยังมีอีกแต่ทำให้จำนวนลดน้อยลงโดยไม่จำเป็น ต่อว่าท่าน อธิบายให้ท่านฟัง ท่านก็ไม่สนใจ ซ้ำยังเอะอะว่าดีไม่ดีท่านอาจจะทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินสมบัติให้บำรุงการศึกษาหรือการกุศลสงเคราะห์ต่าง ๆ เสียอีกก็ได้ ลูกเต้าจะให้ก็เพียงพอมือพอใช้ มีสติปัญญาแล้วหากันเองต่อไปก็แล้วกัน เพียงได้ยินว่าท่านมีความคิดจะแบ่งสมบัติส่วนใหญ่ให้การกุศลอีก ความหวงแหนเสียดายก็ปรากฏขึ้นในใจอย่างรุนแรง ทำให้หงุดหงิดซุ่มซ่ามอย่างบอกไม่ถูก ท่านทำบุญไปไม่รู้เท่าไรแล้ว ทำให้เงินที่จะตกเป็นของลูกลดจำนวนลงไปอย่างน่าเสียดายที่สุด ถึงจะยังมีอีกมาก แต่ถ้าไม่ทำบุญมาก ๆ จำนวนที่มีก็จะเพิ่มขึ้น ไม่ลดน้อยลง แล้วถ้าหากท่านเกิดแบ่งครึ่งทำบุญไปจริง ๆ จะยิ่งน่าเสียดายใหญ่

นี่คือความโลภอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ เพราะความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลที่เกิดจากความโลภจึงเป็นผลไม่ดีด้วย ถ้าไม่มีความโลภอยากได้เงินที่ท่านสละทำบุญไป ใจก็จะเป็นทุกข์ในเรื่องนี้ ดูแต่ท่านผู้เป็นเจ้าของเงินแท้ ๆ ท่านยังไม่เป็นทุกข์ ท่าน

ยินดีมีสุข พร้อมจะสละ^๖ได้อีกเป็นจำนวนยิ่งขึ้น เพราะอะไร เพราะท่านไม่มีความโลภอยู่ในใจ ความโลภจึงไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของท่าน

ดูความแ่มชื่นเป็นสุขของท่านผู้มีความไม่โลภอันเป็นเหตุดี แล้วดูความหงุดหงิดเศร้าหมองขุ่นมัวของตนเองผู้มีความโลภอันเป็นเหตุไม่ดี ดูให้เข้าใจถูกต้องแก่สมกับที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา ว่าความแ่มชื่นเป็นสุขเกิดจากไม่โลภ ความหงุดหงิดเป็นทุกข์เกิดจากโลภ หากคิดออกไปนอกกลุ่มนอกทางว่าความแ่มชื่นเป็นสุขของท่านเกิดจากความหลงผิดว่าการกระทำของท่านนั้นถูกต้องสมควร ก็ให้พยายามมีสติรู้ว่าตนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่ จนได้ความเข้าใจถูกต้องแม้เพียงสมควร ว่าความโลภเป็นเหตุไม่ดี มีโทษจริง ความไม่โลภเป็นเหตุดี มีคุณจริง แล้วพยายามย้าถามตนเองไว้ให้เสมอว่า ต้องการให้โทษเกิดแก่ตน หรือต้องการให้คุณเกิดแก่ตน ถ้าต้องการให้คุณเกิดแก่ตนเป็นความแ่มชื่นเป็นสุขไม่หงุดหงิดเป็นทุกข์ ก็ต้องเพียรทำความโลภให้ลดน้อยลง

อุปายวิธีที่จะทำให้ความโลภลดน้อยลงอย่างได้ผลก็คือการหัดเป็นผู้ให้ แม้จะเป็นเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ดีกว่าไม่รู้จักให้เสียเลย

อย่างไรก็ตาม เมื่อจะให้ จะต้องมิตบออกตัวเองให้ชัดเจนว่า ที่ให้นี้เพื่อทำความโลภอันเป็นเหตุไม่ดี ให้ลดน้อยลงมิได้ให้เพื่อหวังผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญสุขอันเป็นการจะทำเหตุไม่ดียิ่งขึ้น หาได้เป็นการทำให้ลดน้อยลงไป

สำหรับผู้ดำเนินอุบายวิธีลดความโลภในใจตนด้วยการหัดเป็นผู้ให้นี้ นอกจากเมื่อจะทำให้ต้องมีสติบอกตัวเองให้ชัดแจ้งว่าให้เพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลงแล้ว เมื่อให้แล้วให้มีสติพิจารณาใจตนเองว่า เหตุคือการให้ก่อให้เกิดผลคือความรู้สึกหรืออารมณ์ในใจตนอย่างไร และต้องพิจารณาดังกล่าวแล้วข้างต้น คือพิจารณาอย่างไม่หลอกลวงตัวเอง อย่างเปิดเผยจริงใจต่อตัวเอง แม้พิจารณาเห็นอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวเกิดจากการให้ ก็ให้รู้ว่ายังกระทำเหตุไม่สมกับผลที่มุ่งหมาย ยังมีได้ให้ด้วยตั้งใจจริงให้เป็นการลดความโลภ ให้เพิ่มความตั้งใจจริงให้ยิ่งขึ้นในการให้ครั้งต่อไปและต่อไป แล้วพิจารณาอารมณ์ตนเองอย่าได้ขาด

ตราบไต่ยังเห็นอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวเกิดจากการให้ตราบนั้น การให้ยังมีความตั้งใจจริงที่จะลดความโลภไม่เพียงพอต้องเพิ่มความตั้งใจจริงให้ยิ่งขึ้น ให้หนักแน่นมั่นคงขึ้นในการให้ครั้งต่อไป และต่อไป เมื่อใดพิจารณาอารมณ์ตนเองเห็นว่าปราศจากความหงุดหงิดขุ่นมัวจากการให้แล้ว เมื่อนั้นให้รู้ว่าอุบายวิธีลดความโลภในใจตนกำลังได้ผลแล้ว ควรยินดีแล้ว

เพราะความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผู้ใดมีความโลภอยู่ในใจความโลภย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของผู้นั้น นี่เป็นความจริง

ความจริงดังกล่าวนี้ควรมีสติทำให้รู้อย่างซาบซึ้งและอย่างสม่ำเสมอ จักเป็นคุณยิ่งนัก ค่าของจิตที่ได้รับการบริหารหรืออบรมอย่างเต็มที่แล้วย่อมสูงกว่าค่าของอะไรทั้งสิ้น ไม่มีค่าของอะไรเปรียบได้ทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้ามจิตที่ไม่ได้รับการบริหารหรืออบรมเลย

ย่อมไม่มีค่าเลย ความไม่มีค่าของอะไรก็เปรียบกับความไม่มีค่าของจิตที่ไม่ได้รับการอบรมไม่ได้ทั้งสิ้น กล่าวสั้น ๆ ว่า จิตนั้นดีก็ดีเป็นที่สุด ชั่วก็ชั่วเป็นที่สุด ดีก็ให้คุณแก่เจ้าของเป็นที่สุด ชั่วก็ให้โทษแก่เจ้าของเป็นที่สุด ไม่มีผู้ใดจะได้รับคุณหรือโทษของจิตเท่ากับเจ้าของจิตเองเลย

ความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ดังนี้ เมื่อตั้งใจพิจารณาอย่างมีสติจนเห็นแน่ชัดแม้พอสมควรแล้ว ว่าใจกำลังมีความทุกข์มาก เพราะความโลภมาก หรือมีความทุกข์น้อยเพราะความโลภน้อย ให้มีสติเพ่งโทษของความโลภให้ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ มันเป็นโทษของความโลภจริง ๆ หากพิจารณาแล้วจะกลับเห็นไปว่าไม่ได้โลภ เป็นสิ่งที่ควรได้ต่างหากเพราะไม่ได้สิ่งที่ควรได้ต่างหากจึงเป็นทุกข์ ก็ให้พยายามมีสติรู้ว่าตนกำลังเข้าใจผิดอย่างยิ่ง แล้วพิจารณาใหม่ จนได้ความเข้าใจถูกต้อง แม้เพียงสมควร ว่าความทุกข์ครั้งนี้เกิดจากความโลภ มิได้เกิดจากอะไรอื่น

ที่จริงสิ่งที่ควรได้ของทุกคนมีอยู่ แต่แม้เป็นสิ่งที่ควรได้เพียงใดก็ตาม หากไม่มีความโลภอยากได้ ก็จะไม่เป็นทุกข์เมื่อจะเกิดไม่ได้ในสิ่งที่ควรได้ ตรงกันข้ามกับผู้มี ความโลภแม้ไม่ได้สิ่งที่ไม่ควรได้ก็ยังเป็นทุกข์ อย่าวว่าแต่จะไม่ได้สิ่งที่ควรได้เลย

และการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญ คือทางดำเนินที่ถูกต้องไปสู่ความละความโลภในขั้นต้นสำหรับทุกคน จึงควรที่ทุกคนผู้ปรารถนาความสงบเย็นจากความไม่โลภจะหัดเป็นผู้ให้เสียแต่บัดนี้เป็นต้นไป เริ่มทำเหตุดีเมื่อใด จักได้รับผลดีเมื่อนั้นแน่นอน

ถ้าไม่รู้จักพอ ก็ไม่รู้จักสุข



เหตุไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์ค้างที่เศร้าหมองร้อนรนได้ฉับใด เหตุดีก็จักทำให้เกิดอารมณ์ค้างที่เบิกบานแจ่มใสได้ฉับนั้น คราวนี้ จะพูดถึงอารมณ์ค้างที่เกิดจากเหตุดีที่ทำให้เบิกบานแจ่มใส มีความไม่โลภเป็นต้น

ดังได้กล่าวแล้ว อารมณ์ค้างที่แรง มักจะรู้ได้ทันทีที่รู้ตัวตื่นในตอนเช้า ไม่เพียงแต่อารมณ์ค้างที่ทำให้เศร้าหมองร้อนรนเท่านั้นที่จะรู้ได้ อารมณ์ค้างที่ทำให้เบิกบานแจ่มใสก็รู้ได้เช่นกัน แต่ถ้าไม่ตั้งใจดูให้รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นจะไม่รู้ ต้องตั้งใจดูจึงจะรู้

เช่นวันนี้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เบิกบานแจ่มใสผิดปรกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่า เนื่องมาจากเมื่อวันวานขึ้นรถยนต์เช้าจะไปธุระ เมื่อขึ้นไปนั่งได้เห็นธงกระดาษใบหนึ่งวางอยู่บนที่นั่งด้านหลังสำหรับผู้โดยสาร เมื่อลองเปิดออกดูก็ได้เห็นธนบัตรจำนวนหนึ่งในนั้นเป็นจำนวนไม่น้อย มองดูผู้ขับรถก็รู้ว่า

เขาไม่รู้เรื่องรู้ราวด้วย สันนิษฐานได้ว่าต้องเป็นผู้โดยสารก่อนหน้านั้นหลงลืมไว้ ความโลภทำให้คิดว่าได้ลาภไม่รู้ตัว เกิดความยินดีที่จะเก็บไปเป็นของตนเสียเงียบ ๆ ความผิดก็จะมีและจะไม่มีใครรู้

สติทำให้คิดว่าการทำเช่นนั้นไม่สมควร แม้จะมีได้เป็นการลักขโมยก็จริง แต่ก็เป็นการถือเอาของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้ และเจ้าของก็น่าจะได้รับความทุกข์เพราะการหลงลืมครั้งนี้เป็นอันมาก สติ ความยับยั้ง ทำให้ความโลภที่เกิดขึ้นก่อนระงับดับไป เมื่อความโลภในเงินจำนวนนั้นดับ เงินจำนวนนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ใจปรารถนา ต้องการ ความรู้เหตุผลผิดชอบชั่วดีและความควรไม่ควรอย่างไรเกิดตามมาทันที จึงได้นำเงินนั้นไปมอบที่สถานีตำรวจ เจ้าหน้าที่เทเงินออกจากถุงต่อหน้าเพื่อนับเงินมีจำนวนพิเศษ และในนั้นมีกระดาษพิมพ์จำนวนเงินไว้ด้วย มีรายชื่อละเอียดชัดเจน จึงเป็นที่ปรากฏว่าเงินทั้งหมดเป็นเงินที่ผู้มีใจเป็นกุศลพวกหนึ่งรวมกันบริจาค คนละมากบ้างน้อยบ้าง เพื่อนำไปมอบให้สถานการกุศลแห่งหนึ่ง และผู้รับมอบหน้าที่ให้นำเงินไปบริจาคได้หลงลืมในรถเช่า

ในตอนนี้เกิดความรู้สึกขึ้นในใจของตนเองว่า ความโลภเกือบจะทำให้ทำกรรมไม่ดีที่แรงไม่น้อย คือถือเอาของของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้ให้ ทั้งยังเป็นของที่เจ้าของมุ่งอุทิศเป็นการกุศลแล้ว ถ้าสติเกิดไม่ทัน ความโลภไม่ดับลงเสียก่อน ความรู้ผิดชอบชั่วดี การควรไม่ควรเกิด ยินดีถือเอาเงินนั้นไปเป็นของตน ใช้จ่ายเพื่อประโยชน์ตน ผลได้ก็จะหาเท่ากับผลเสียไม่ การทำเช่นนั้นเป็นการทำเหตุไม่ดีแน่นอน ผลจักต้องเป็นผลไม่ดีแน่นอน ตรงกันข้ามกับผลที่ได้รับ

เมื่อนำเงินไปมอบให้เจ้าหน้าที่หาเจ้าของ เพราะเป็นผลที่ให้ความ
เบิกบานสบายใจจริง ๆ เริ่มแต่เมื่อสติเกิด ยับยั้งความโลภไว้ได้
ทำให้ความโลภดับไป ใจก็เริ่มได้รับความเย็นแล้วทันที แม้เมื่อมา
ย้อนพิจารณาในภายหลังก็จักเห็นได้ว่าเป็นเช่นนั้นจริง ใจเริ่มมีความ
สงบเย็นเกิดขึ้นจริงเมื่อสติเกิด ความโลภดับ ไม่มีความต้องการจะ
ถือเอาเงินนั้นเป็นของตน ครั้นตัดสินใจจะนำเงินไปมอบให้เจ้าหน้าที่
จนถึงนำไปมอบเรียบร้อยแล้ว ใจมีความเบิกบานสบายเพิ่มขึ้นทุกที ยิ่ง
เมื่อได้รู้ชัดว่าเป็นเงินที่เจ้าของทั้งหลายอุทิศเพื่อการกุศล ใจก็ยิ่ง
เบิกบานสบายขึ้นอย่างยากจะบอกได้ถูกต้อง

ผู้ใดก็ตาม จะเป็นผู้ฝึกฝนในการบุญการกุศลหรือไม่ก็ตาม
ถ้าเรื่องที่ยกมาเป็นตัวอย่างข้างต้นได้เกิดกับตนเอง ใจของผู้นั้นจะ
ต้องเบิกบานสบายอย่างยากจะบอกได้ถูกต้องเช่นเดียวกัน และความ
เบิกบานสบายอย่างเหลือเกินนั้นจะฝังอยู่ในใจเป็นอารมณ์ค้างไต้หวัน
วัน นี่คือผลของการดับความโลภลงได้แม้ในบางครั้งบางคราว เป็น
ผลที่ดีอย่างแท้จริงอย่างเห็นได้ถนัดชัดเจนประจักษ์แก่ใจตนเอง

ที่จริง ความเบิกบานสบายใจตนเองในตัวอย่างข้างต้นนี้ เป็น
ผลดีเพียงผิวเผินของเหตุดีคือการละความโลภได้แม้เป็นบางครั้งบาง
เวลา ผลดีอย่างลึกซึ้งยังมีอยู่ และได้เกิดขึ้นฝังลงในจิตใจทันทีที่
ความโลภระงับดับลง ความไม่โลภเกิดขึ้น และแม้ผลดีเพียงผิวเผิน
คือการเบิกบานสบายใจจะเลือนหายหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง แต่ผลดี
อย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นและฝังในจิตใจแล้วจะไม่มีเวลาลบเลือนหรือลด
น้อยลงเลย จะฝังแน่นเป็นพื้นฐานที่ติงามของจิตใจอยู่เช่นนั้นตลอด

ไป ทุกุภพทุกุชาติละความโลภได้ครั้งหนึ่ง เกิดความยินดีเบิกบานขึ้นครั้งหนึ่ง ผลคืออย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีงามของจิตใจครั้งหนึ่งด้วยทันทีเช่นกัน ละความโลภได้มากครั้ง เกิดความยินดีเบิกบานขึ้นมากครั้งเพียงใด ผลคืออย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีงามของจิตใจมากครั้งเพียงนั้น ในทางตรงกันข้าม ความโลภเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ความเศร้าหมองร้อนรนเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ผลร้ายอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ไม่ดีของจิตใจครั้งหนึ่งด้วยเช่นกัน ความโลภเกิดขึ้นมากครั้ง ความเศร้าหมองร้อนรนเกิดขึ้นมากครั้งเพียงไร ผลร้ายอย่างลึกซึ้งก็จะเกิดขึ้นและฝังลงเป็นพื้นฐานที่ไม่ดีของจิตใจมากครั้งเพียงนั้น

การละความโลภและการเกิดความโลภ ทั้งสองอย่างนี้เป็นการทำเหตุ ซึ่งต้องมีผลแน่นอน การละความโลภเป็นการทำเหตุดี ซึ่งจะต้องมีผลดีแน่นอน การเกิดความโลภเป็นการทำเหตุไม่ดี ซึ่งจะต้องมีผลไม่ดีแน่นอน ควรมีสติพิจารณาว่าต้องการให้ใจมีพื้นฐานที่ดีงามหรือไม่ หากต้องการ ก็ให้พยายามตั้งใจมั่นว่า แม้ความโลภปรากฏขึ้นเมื่อใด จะมีสติละเสียเมื่อนั้น ด้วยคำนึงถึงเหตุผล นำเหตุผลขึ้นมอลบล้างจนเกิดผลสำเร็จ และเหตุผลที่จริงแท้มีอยู่ให้นำขึ้นลบล้างความโลภได้ทุกเวลาก็คือ ความโลภเป็นเหตุไม่ดี ความไม่โลภเป็นเหตุดี ต้องการผลดี ต้องเพียรละความโลภให้ลดน้อยลง มิใช่เสริมให้ยิ่งขึ้น

ใจที่มีความโลภน้อยกับใจที่มีความโลภมาก ย่อมมีความสุขผิดกัน ใจที่มีความโลภน้อยเป็นใจที่มีความสุขมาก ส่วนใจที่มีความ

โลภมากเป็นใจที่มีความสุขน้อย ไม่ควรเข้าใจผิดไปจากนี้ ควรจะ
 ทำความเห็นในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง ความเห็นถูกเป็นความสำคัญยิ่ง จะ
 นำให้เกิดการปฏิบัติถูกต้องได้เกิดผลดังความปรารถนาต้องการได้

**ที่จริง ความโลภหรือไม่โลภนั้นเป็นเรื่องของจิตใจโดยแท้
 ไม่เกี่ยวกับโอกาส ไม่เกี่ยวกับกฎหมาย ไม่เกี่ยวกับผู้รู้เห็นที่จะ
 ตำหนิติโทษ**

เมื่อความโลภไม่เกิดขึ้นในจิตใจเสียอย่างเดียว แม้โอกาสจะ
 เปิด กฎหมายจะไม่ลงโทษ ไม่มีผู้รู้เห็นที่จะตำหนิติโทษ ก็จะไม่ม
 การถือเอาของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้ หรือแม้ยกให้ก็อาจ
 จะไม่ปรารถนาต้องการรับไว้ จึงเห็นได้ชัดว่าความไม่โลภเป็นเรื่อง
 ของจิตใจโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับอะไรอื่น เช่นเดียวกับกับความโลภ
 เพราะความโลภก็เป็นเรื่องของจิตใจโดยแท้ เมื่อความโลภเกิดขึ้นใน
 ใจเสียอย่างเดียวแล้ว แม้จะยังไม่มีโอกาส แม้กฎหมายจะลงโทษ
 แม้มีผู้รู้เห็นที่จะตำหนิติโทษ ก็จะต้องมีการพยายามจนสุดความ
 สามารถที่จะถือเอาของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของมิได้ยกให้จนได้ นี่เป็น
 อย่างแรง อย่างเบาก็ต้องมีความร้อนรนด้วยความปรารถนาอยากได้
 แม้จะไม่มีทางได้จริง ๆ ก็ตาม

ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่าใจที่มีความโลภน้อยกับใจที่มีความ
 โลภมากมีความสุขผิดกัน ใจที่มีความโลภน้อยเป็นใจที่มีความสุข
 มาก ใจที่มีความโลภมากเป็นใจที่มีความสุขน้อย ความสุขส่วนนี้
 เป็นเรื่องเฉพาะของใจที่มีโลภน้อยจริง ๆ หาได้เป็นเรื่องของการ
 สามารถถือเอาของของผู้อื่นมาเป็นของตนดังปรารถนาต้องการของใจ

ที่มีโลกมากไม่ ใช้สติ ใช้เหตุผล พิจารณาอารมณ์ของตนในเรื่องนี้ จะได้พบความจริงว่าเป็นดังกล่าว

ความโลภไม่อาจทำให้เป็นสุขได้จริง ความไม่โลภต่างหากที่ทำให้เป็นสุขได้ เช่น วันนี้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์เป็นสุขเบิกบานแจ่มใส ผิดปรกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่าเนื่องมาจากเมื่อวันวานเป็นวันเกิดของตน ซึ่งเป็นผู้มีตำแหน่งสูง ได้ทำบุญเลี้ยงพระ เลี้ยงแขก มีแขกหรือทั้งที่เป็นเพื่อนฝูง พี่น้องและผู้ใต้บังคับบัญชาตลอดจนคนรู้จักคุ้นเคยมาในงานเป็นจำนวนมาก เมื่อแขกกลับหมดแล้ว เหลือแต่ลูกหลานในบ้านก็ช่วยกันเปิดห่อของขวัญที่มีผู้นำมามอบให้ ทั้งห่อเล็กห่อใหญ่มากมาย มีอยู่ห่อหนึ่งเมื่อเปิดออกทุกคนก็ต้องอุทานด้วยความประหลาดใจอย่างที่สุด ธนบัตรสีแดงเรียงซ้อนกันแน่นอยู่เต็มกล่องกระดาษสีเหลี่ยมไม่เล็กนัก ประมาณได้ในทันทีว่าเป็นเงินจำนวนหลายหมื่น ลูกหลานเตรียมแย่งกันร่วนวาย คนนั้นก็เอาเท่านี้ คนนั้นก็เอาเท่านั้น มองดูหน้าทุกคนที่ละคนเห็นเปล่งปลั่งด้วยความตื่นเต็นยินดีผิดกว่าเมื่อครู่ก่อนมากมาย ก็คงจะด้วยความโลภนั่นเองทำให้คิดว่าได้ลาภมากมายโดยไม่รู้ตัว จึงเล่าให้ฟังว่าทำไมจึงมีการส่งเงินจำนวนมากนั้นมาให้ เป็นของขวัญวันเกิด เป็นเงินสินบนจากผู้ต้องการให้ใช้อำนาจหน้าที่ช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษ เขาได้เคยพูดจาขอร้องไว้แล้วแต่ยังมีได้ให้คำตอบแต่อย่างใด ด้วยยังไม่สนิทใจว่าเป็นสิ่งที่สมควรทำ ทุกคนจึงฟังเจียบกริบ คงจะคาดหมายไปตามกันว่าจะตัดสินใจอย่างไร ทุกคนเฝ้าพอแล้ว ได้ยินได้ฟังเรื่องการรับสินบน

ของผู้นั้นผู้นี้มามากแล้ว แต่ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เหมือนประสบกับตัวเอง ธนบัตรจำนวนมากวางล่อตาล่อใจอยู่ตรงหน้า เจ้าของก็ตั้งใจส่งมาให้ มิใช่จะไปขอหรือบีบบังคับเอามาเมื่อไร ความโลภทำให้มีความคิดขึ้นว่าน่าจะช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษให้สมประสงค์ได้ ไม่มีอะไรผิด หรือถึงจะผิดบ้างก็ไม่มีใครรู้ หรือถึงรู้ก็ไม่มีใครจะมาทำอะไรได้ ตำแหน่งใหญ่โตพอจะคุ้มครองตัวเองอยู่ สถิติทำให้คิดว่าการทำเช่นนั้นไม่สมควรแน่ การรับเงินในกรณีนี้เป็นการรับสินบนแน่ ถ้าทุกอย่างดำเนินไปตามความถูกต้องสมควรแล้วไม่มีอะไรผิดแล้ว ใครที่ไหนจะยอมเสียเงินเสียทองมากมายเพื่อแลกเปลี่ยนกับความสำเร็งนั้น เงินสินบนนั้นเขาให้กันต่อเมื่อรู้ชัดว่าเป็นการขอให้ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ที่เป็นการผิด สถิติทำให้นึกไปถึงคนนั้นคนนี่ที่เคยมีข่าวอื้อฉาวเป็นที่เกลียดชังเพราะเห็นแก่เงินแล้วทำสิ่งไม่ควรทำนี้แหละ สถิติทำให้นึกถึงตนเองว่าถ้าทำเช่นนั้นบ้างก็จะเป็นที่รังเกียจเช่นกัน หากไม่ทำไม่ได้เงินจะถึงกับเดือดร้อนหรือ ถึงกับจะเป็นจะตายหรือ ปัญหาเกิดขึ้นเช่นนี้ พร้อมกันนั้นความโลภที่เกิดขึ้นก่อนก็ดับไป มองดูธนบัตรจำนวนมากเหมือนมองเห็นเศษกระดาษไม่มีค่า ไม่มี ความหมาย ทุกคนในที่นั้นได้รับทราบถึงการตัดสินใจทันทีว่า จะส่งเงินทั้งหมดนั้นคืนเจ้าของซึ่งแนบนามบัตรมาด้วยอย่างเรียบร้อยเพื่อเป็นการเตือนให้ช่วยใช้อำนาจหน้าที่ช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษตามที่เขาเคยขอร้องไว้ และเพื่อช้เหตุผลความถูกต้องให้บุตรภริยาแลเห็น ได้ขอให้ทุกคนนึกถึงบรรดาผู้ตกเป็นข่าวครึกโครมทำนองนี้มาแล้วมากมาย ว่าความเสียหายเดือดร้อนเกิดจากความโลภเท่านั้น ไม่เคย

ปรากฏว่าเกิดจากความไม่โลภเลย แม้ลูกหลานหลายคนจะอ้าอึ้ง แสดงความเสียดายเงินที่จะถูกส่งกลับไปหาเจ้าของ แต่ก็ยังมีบางคนที่ แสดงความเห็นด้วยอย่างจริงใจ ไม่มีความเสียดายอาลัยในเงิน จำนวนมากนั้นเลย เห็นแล้วมีความสบายใจอย่างล้นเหลือที่ได้ทำตน เป็นตัวอย่างที่ดีงามแก่ลูกหลาน จนทำให้ลูกหลานดำเนินตามอย่าง เห็นทันตา

อันความโลภซึ่งเป็นสิ่งสกปรกของใจนั้น ก็เช่นเดียวกับ เหยื่อโคลซึ่งเป็นสิ่งที่สกปรกของร่างกาย ถ้าไม่ขัดถูให้สะอาดอยู่เสมอ ก็ย่อมจะเพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้นทุกที ที่จะอยู่ในระดับใดระดับหนึ่ง อยู่ตลอดไปหาได้ไม่ ไม่เพียงทำให้น้อยลงก็จะต้องมากขึ้น

และเมื่อความโลภมากขึ้นความสุขก็จะน้อยลง ความโลภ มากขึ้นเพียงใดความสุขจะน้อยลงเพียงนั้น และหากไม่เพียรละ ความโลภของตนเสียเลย วันหนึ่งจะรู้สึกว่าคุณสุขไม่มีเลย มีแต่ ความร้อนรนปรารถนาต้องการไม่สิ้นสุดเท่าไร ๆ ก็ไม่พอ ผู้ไม่รู้จัก พอก็คือผู้ไม่รู้จักความสุขนั้นแล

เมื่อเหยื่อโคลหมักหมมมากเข้าร่างกายไม่เป็นสุขฉันใด เมื่อ ความโลภทวีมากขึ้นจิตใจก็ไม่เป็นสุขฉันนั้น แต่ใจที่มีความหิว มีความโลภ ไม่เหมือนกายที่มีความหิว มีความต้องการ เพราะ ร่างกายที่ต้องการอาหารเมื่อได้อาหารเพียงพอแล้วก็อิ่ม ก็พอ ก็สงบ สบาย ตรงกันข้ามกับใจ เพราะใจที่มีความโลภเมื่อได้สิ่งที่ปรารถนา ต้องการแล้วเท่าไรก็ไม่อิ่ม ไม่พอ ไม่สงบ มีแต่จะยิ่งเร้าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการยิ่งขึ้น เหมือนไฟที่ยิ่งใส่เชื้อก็ยิ่งเผาไหม้

ร้อนแรง หยุดให้เชื่อเมื่อใดจึงจะสงบได้ ด้วยเหตุนี้ หากไม่เพียร
 ละความโลภของตนเสียเลย ความโลภก็จะทวีขึ้น จนถึงวันหนึ่งจะ
 รู้สึกว่าใจไม่มีความสุขเลย มีแต่ความร้อนรนปรารถนาต้องการไม่
 ลืที่สุด พุดง่าย ๆ ก็คือ ยิ่งได้ยิ่งโลภ เท่าไร ๆ ก็ไม่พอ

เมื่อเห็นไฟลุกไหม้ไม่ดับ ก็จรรู้กันว่าเพราะยังไม่หมดเชื้อ
 แต่เมื่อเห็นความโลภมากขึ้นไม่หยุดยั้ง มักจะไม่รู้กันว่าเพราะยังไม่
 หมดเชื้อเหมือนกัน และเชื้อของความโลภคือความปรารถนาต้องการ
 เป็นเชื้อที่ทำให้ความร้อนแรงยิ่งกว่าเชื้อไฟทั้งหลายมากมายนัก จะให้ไฟ
 ดับก็ต้องหยุดให้เชื้อเสียจะให้ความโลภหยุดก็ต้องหยุดความ
 ปรารถนาต้องการเสีย

ได้เคยกล่าวถึงวิธีลดความโลภในใจมาแล้วประการหนึ่ง ว่า
 ให้หัดเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญสุข การ
 ให้เช่นนี้คือการหยุดความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นนั่นเอง หากยังมี
 ความปรารถนาต้องการในสิ่งใดอยู่ก็ยอมให้สิ่งนั้นไปไม่ได้ นอกจาก
 เพื่อหวังผลที่ยิ่งกว่า คือหวังสิ่งที่ปรารถนาต้องการยิ่งกว่า หยุด
 ความปรารถนาต้องการในสิ่งใดได้จึงจะให้สิ่งนั้นไปได้ โดยไม่หวังผล
 ที่ยิ่งกว่า

ความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ความโลภก็เพิ่มขึ้น
 ขึ้นหนึ่ง หยุดความปรารถนาต้องการได้ครั้งหนึ่งความโลภก็ลดลงขึ้น
 หนึ่ง จะให้ได้ผล คือความโลภลดลง จึงต้องหยุดความปรารถนา
 ต้องการให้มากกว่าเกิดความปรารถนาต้องการ นั่นคือ ให้หัด
 เป็นผู้ให้ให้บ่อย ๆ เสมอ ๆ อย่างน้อยก็ต้องให้มากกว่าที่เกิดความ

ปรารถนาต้องการจึงจะเกิดผลในการลดความโลภ

อนึ่ง ได้เคยกล่าวถึงวิธีดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภที่กำลังเกิดขึ้นให้ระงับลงได้ทันทีด้วยมีสติยกเหตุผลขึ้นลบล้างให้ไว้ได้เด็ดขาด และเหตุผลที่จริงแท้มีอยู่ให้ยกขึ้นลบล้างความปรารถนาต้องการหรือความโลภได้ทุกเวลา คือเหตุผลที่ว่าความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจักต้องเกิดจากความโลภแน่นอน เพราะผลดีจักไม่เกิดจากเหตุไม่ดีเลยเป็นเด็ดขาด เมื่อต้องการผลดีก็ต้องเพียรดับความปรารถนาต้องการ เพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลง

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ความเสียหายเดือดร้อนเป็นผลที่เกิดจากความโลภเท่านั้น ความไม่โลภจักต้องให้ผลเป็นความสงบเย็นเบิกบานสบายใจ เพราะความไม่โลภเป็นเหตุดีต้องก่อให้เกิดผลดีแน่นอน

เช่นวันนี้คนที่เคยมีแต่ความปรารถนาต้องการมาตลอดเวลาดื่นขึ้นด้วยอารมณ์เป็นสุขเบิกบานแจ่มใสผิตปรกติ พยายามทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ได้พบเหตุว่า เมื่อวันวาน ในฐานะผู้มีสิทธิจะรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเข้าเรียนในโรงเรียนแห่งหนึ่งได้หนึ่งคน มีผู้ปกครองมากกว่าหนึ่งมาฝากลูกให้นำเข้าโรงเรียนนั้นให้ได้ สองสามคนมีฐานะเงินทองดี เสนอจะตอบแทนในการช่วยเหลือด้วยเงินจำนวนมากพอดู ส่วนคนหนึ่งยากจน ไม่สามารถจะตอบแทนได้ด้วยเงินทองมากมาย แต่ลูกของเขาเป็นเด็กดีเรียนดี หากได้เข้าเรียนในโรงเรียนดังกล่าวนั้นก็จะได้เรียนต่อไปจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ความจริงน่าจะเป็นเช่นนั้น หากเข้า

เรียนในโรงเรียนนี้ไม่ได้ ก็คงยากที่จะเข้าได้ที่ไหนอื่น เพราะดังกแล้ว แม่พอมีฐานะยากจนเกินกว่าจะเดินรถให้เข้าที่ไหนได้ มีที่รู้จักอยู่ ก็แต่ที่โรงเรียนดังกแล้วเท่านั้น คนที่เคยมีความปรารถนาต้องการมา ตลอดเวลา เมื่อฟังคำขอร้องพร้อมด้วยเหตุผลที่น่าสงสารน่าเห็นใจ แล้ว สามารถดับความปรารถนาต้องการในเงินตอบแทนที่จะได้รับได้ ทันเวลา ตกกลางรับนำเด็กชายที่ไม่มีอะไรตอบแทนเข้าโรงเรียนและ ปฏิเสธรายที่จะให้เงินทองตอบแทนไปทั้งหมด โดยได้พูดความจริงว่า จะช่วยเด็กที่ไม่มีหนทางไปทีอื่นแล้วจริง ๆ ผู้ปกครองที่ถูกปฏิเสธ รายหนึ่งแทนที่จะโกรธเคืองกลับยกย่องสรรเสริญอย่างจริงจัง ว่าทำ ถูกแล้ว ทำสิ่งที่คนทั่ว ๆ ไปทำได้ยากนักแล้ว

ที่จริงคนที่เคยมีแต่ความปรารถนาต้องการมาตลอดเวลา มีความร้อนรนมาตลอดเวลาเพราะอำนาจความปรารถนาต้องการต่าง ๆ เมื่อมาดับความปรารถนาต้องการได้ในครั้งนี้ก็ได้รับรู้ลึกด้วยใจตนเองว่า มีความปีติสุขเกิดขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนเลย

ผู้ไม่เคยดับความปรารถนาต้องการมาก่อน ย่อมไม่เคยได้รับรู้ รสอันเลิศของการดับความปรารถนาต้องการได้แม้เพียงครั้งคราว รสของการดับความปรารถนาต้องการหรือลดความโลภในใจตนเป็นรสที่ เลิศ ที่โอชะ ที่ผู้ได้รับจะเข้มแข็งอาจหาญดับความปรารถนาต้องการ สืบไปได้เสมอ ๆ จนความไม่โลภจะปรากฏประจักษ์แก่ใจตนเองสัก วันหนึ่ง ความเยือกเย็นเป็นสุขเบิกบานสบายใจจะเกิดขึ้นอย่างหยั่ง รากลึกลงในจิตใจ ได้เป็นพื้นฐานที่ดีงาม อันเป็นสิ่งควรปรารถนา ต้องการยิ่งกว่าสมบัติภายนอกทั้งหลาย

ทำไมจะต้องเห็นดเห็น้อยกับความอยาก ?



เชื่อเป็นอาหารของไฟ ความปรารถนาต้องการเป็นอาหารของ
ความโลภ ไฟจะลุกไหม้อยู่ไม่รู้ดับแม้ไม่หมดเชื่อความโลภก็จะทวีขึ้น
ไม่หยุดยั้งแม้ไม่หยุดความปรารถนาต้องการ ไฟที่กำลังลุกแรงจะ
อ่อนแรงลงเมื่อเชื่อน้อยลง และจะดับสนิทเมื่อหมดเชื่อสิ้นเชิง ฉะนั้น
ความโลภที่แรงจัดก็จะอ่อนลงได้เมื่อความปรารถนาต้องการน้อยลง
และจะสิ้นโลกได้สิ้นเชิงเมื่อความปรารถนาต้องการหมดสิ้นเชิง ฉะนั้น

แต่ไฟนั้นแตกต่างกับความโลภตรงที่ว่า เมื่อไม่เพิ่มเชื้อไฟก็
จะเผาไหม้เชื้อเดิมให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ ดับสนิทลงได้ด้วย
ลำพังตนเอง แต่ความโลภจักไม่เป็นเช่นไฟเพราะความโลภจักไม่เผา
ไหม้ความปรารถนาต้องการให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป ความโลภจัก
เผาความปรารถนาต้องการให้ร้อนแรงยิ่งขึ้นทุกที่เท่านั้น พูดอีก
อย่างก็คือ ความปรารถนาต้องการเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว จักเป็น
อาหารของความโลภที่ถูกความโลภเผาจนเท่าใดก็ไม่มีวันหมดสิ้น

หรือลดน้อยลงได้เลย เหมือนเป็นสิ่งอยู่ยงคงกระพันวิเศษสุด ❶ ไม่มีอะไรจะทำให้ความปรารถนาต้องการหรืออาหารของความโลภลดน้อยจนถึงหมดสิ้นลงได้ นอกจากอำนาจจิตที่เข้มแข็งพอสมควรเท่านั้น คือต้องใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งเข้าดับเท่านั้นจึงจะทำให้ความปรารถนาต้องการลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไป ความโลภขาดอาหาร ❷ ไม่มีสิ่งสำหรับเผาผลาญให้เราร้อนต่อไปก็จักอ่อนแรงลงถึงขาดสิ้นเช่นเดียวกัน

ที่จริงเมื่อความโลภมีอาหารให้เผาผลาญอยู่นั้น จิตใจร้อนรุ่มอยู่ด้วยกัน แต่มากน้อยแตกต่างกันตามส่วนของความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นใจ มีความปรารถนาต้องการมาก ความโลภเผาผลาญแรงมาก จิตใจก็เราร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ความโลภเผาผลาญเพียงเล็กน้อย จิตใจก็เราร้อนน้อย เพราะมักไม่สติพิจารณาใจ พิจารณาอารมณ์ อารมณ์ เมื่อมีความปรารถนาต้องการ จึงมักไม่เห็นจริงว่า เมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นนั้นใจร้อน ❶ ไม่เป็นสุข อารมณ์ร้อน ❷ ไม่เป็นสุข กลับไปคิดเสียว่าความปรารถนาต้องการให้ความเย็น ❶ ให้ความสุข ❷ เพราะให้วัตถุเพิ่มขึ้นเป็นสมบัติของตน

ความคิดเอาเองกับความเห็นจริงเพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญาไม่เหมือนกัน ความคิดเอาเองแม้บางที่อาจจะถูกต้องได้ แต่ก็เป็นการบังเอิญ แต่ความเห็นจริงเพราะมีสติพิจารณาด้วยปัญญาจะถูกต้องเสมอ ❶ ไม่เป็นการบังเอิญ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริงทุกอย่าง ❶ ไม่ได้ทรงสอนให้คิดเอาเอง พุทธศาสนิก

ผู้เคารพในพระพุทธรูปองค์จึงควรต้องเคารพปฏิบัติตามที่ทรงสอนนี้ด้วย
 ธรรมชาติผู้เป็นปุถุชน ความปรารถนาต้องการย่อมบังเกิดขึ้น
 ได้เสมอ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็ดังกล่าไปแล้ว เมื่อความปรารถนา
 ต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา
 อย่าคิดเอาเองว่าใจเป็นอย่างไร จะต้องได้พบความจริงแน่นอน ว่า
 ใจเป็นทุกข์ ใจเร้าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นนั้น
 ใจจะไม่สงบเย็นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดย
 เต็ดขาด แม้ว่าความปรารถนาต้องการจะทำให้ได้วัตถุมาเป็นสมบัติ
 เพิ่มขึ้นก็ตาม

อาจกำหนดลงได้ทีเดียวว่า ความปรารถนาต้องการเป็นความ
 ร้อน เป็นสิ่งอยู่ยงคงกระพันวิเศษสุดที่ไฟแห่งความโลภไม่อาจเผาผลาญ
 ให้มอดไหม้หมดสิ้นไปได้ มีแต่จะยิ่งทวีความร้อนขึ้นทุกที นอกเสีย
 จากจะใช้อำนาจจิตที่เข้มแข็งดับเสียเท่านั้น

การดับความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นอาจทำได้
 ช้า หรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้ได้เร็ว หรือ
 ให้รู้สึกตัวเร็วว่าดับได้เพียงใดแล้ว ให้ใช้วิธีที่แนะนำแล้ว คือให้
 หัดเป็นผู้ให้ ให้บ่อย ๆ ให้เสมอ ๆ หยิบยกอะไรของตนให้ผู้ใดไป
 ได้ครั้งหนึ่งก็รู้ได้ทันทีว่าดับความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นได้แล้ว
 หยิบยกอะไรให้ไปได้เพียงไหนก็รู้ได้ว่าดับได้เพียงนั้นแล้ว การให้กับ
 การดับความปรารถนาต้องการจะเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ ถ้าการให้นั้น
 เป็นการให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้เป็นการให้เพื่อหวัง
 ผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า

มีผลตอบแทนที่ยิ่งกว่าเพียงอย่างเดียวที่หวังได้เมื่อจะให้
 สิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้ใด จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภความปรารถนา
 ต้องการ ผลตอบแทนนั้นคือบุญ เพราะบุญเป็นความดี เป็นเหตุดี
 จักให้ผลดี ให้เพื่อลดความโลภ หรือให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่ง
 กว่า เป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็นการให้ที่อยู่ในขอบข่ายเดียวกันได้

ควรทำให้ได้เสมอ ๆ การทำเหตุดีเสมอย่อมจักได้รับผลดี
 เสมอ การให้เพื่อดับความปรารถนาต้องการเพื่อทำความโลภให้ลด
 น้อยลง หรือเพื่อบุญกุศล เป็นเหตุดีทั้งนั้น จักให้ผลดีเป็นความสุข
 ความสงบเย็นจากความโลภทั้งนั้น

เช่นเช้าวันนี้ตื่นขึ้นด้วยจิตใจเอิบอาบเย็นจำผิปรกติจรรู้สึก
 ถนัดชัดเจน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นก็ได้พบเหตุ
 ว่าเพราะเมื่อวานผู้รับเหมาก่อสร้างอาคารกุศลใหญ่โตแห่งหนึ่งมาขอ
 พบ เพื่อให้ยินยอมขออนุมัติการสร้างผิผิสัญญาให้ผ่านไปโดยไม่ต้อง
 แก้ไข และจะตอบแทนด้วยเงินจำนวนมาก ความโลภเกิดขึ้นก่อน
 ทำให้นึกถึงอะไร ๆ หลายนานที่จะเกิดได้จากเงินจำนวนมากนั้น
 สติเกิดตามมาเตือนว่า ความโลภเป็นเหตุไม่ดี ผลไม่ดีจะต้องเกิด
 เพราะความโลภครั้งนี้แน่นอน จะเป็นผลไม่ดีเล็กน้อยเพียงใดก็ไม่
 อาจรู้ได้ทุกอย่างไป แต่จะเป็นการทำให้ความโลภในใจตนเพิ่มขึ้นกว่า
 เดิมนั้นแน่นอน ความโลภเป็นสิ่งที่ควรลดควรละ ไม่ควรเพิ่ม เมื่อ
 สติเกิด ปัญญารู้ผิผิชอบชั่วดีเกิด ความโลภก็ดับเงินจำนวนมากไม่มี
 ค่าไม่มีความหมายไปในทันที เห็นค่าของความไม่โลภมากกว่า
 ผู้รับเหมาซึ่งตั้งหน้ามาให้ลิบบนก็ต้องผิผิหวังกลับไป แต่ก็มีใจกว้าง

พอจะชมว่า ไม่คิดว่าจะพบผู้ที่มีเงินไม่สามารถซื้อได้ และได้ขอโทษขอโพยเป็นอันมาก

นี่เป็นตัวอย่างของผลดีเพียงเล็กน้อยที่เกิดจากเหตุดี คือ ความดับความปรารถนาต้องการหรือความโลภลงเสียได้แม้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว สามารถทำให้ยกเงินที่ควรเป็นของตนให้กลับไปเป็นส่วนที่มั่นคงถาวรเพราะสร้างรูปแบบแปลนของอาคารกุศลใหญ่โตแห่งนั้นได้ เรียกว่าเป็นการดับความปรารถนาต้องการเพื่อทำความโลภให้ลดน้อยลงและเพื่อบุญกุศลอย่างยิ่งด้วย ความเอิบอาบเย็นน่าผิตปรกติจึงเกิดขึ้นในใจนับแต่วินาทีที่ดับความปรารถนาต้องการลงได้จนถึงเป็นอารมณ์ค้างติดอยู่ข้ามวันข้ามคืน และยิ่งกว่านั้นได้ฝังลึกลงเป็นพื้นฐานที่ดงามของใจส่วนหนึ่งด้วยแล้ว ใจที่มีพื้นฐานดงามหรือใจที่ดงามนั้นเป็นสิ่งที่มีความที่สุด ไม่มีค่าของอะไรอื่นเปรียบได้ จะเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองยิ่งกว่าคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากผู้ใดทั้งสิ้น

การดับความปรารถนาต้องการเสียได้ แม้เพียงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเพียงครั้งหนึ่งคราวหนึ่งก็ตาม ก็ย่อมดีกว่าไม่เคยดับความปรารถนาต้องการได้เลย ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม ทั้งยังส่งเสริมให้แรงขึ้นด้วยการตั้งปรารถนาในสิ่งนั้นสิ่งนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่รู้จักพอ ให้รู้จักทำสติพิจารณาให้เห็นความจริงว่า ผลของความปรารถนาต้องการ ที่แท้จริงนั้นไม่ได้ดีบิตอะไรเลย

วัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการไม่ผิดกับเชื้อสำหรับเพิ่มความลุกไหม้แรงร้อนให้แก่กองไฟมิได้ให้ความสงบเย็น

แต่ให้ความร้อนเผาผลาญจิตใจ เป็นความจริงดังกล่าว แต่เป็นความจริงที่จำเป็นต้องใช้สติเพียงพอในการพิจารณา จึงจะเห็นได้ถูกต้องถ่องแท้ มิฉะนั้นแล้วก็จะเห็นอย่างผิด ๆ ว่าวัตถุที่เพิ่มพูนขึ้นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการเป็นสิ่งที่ให้ความสุขความสมบูรณ์บริบูรณ์ ยิ่งได้มากเท่าไรก็ยิ่งทำให้ความสุขความสมบูรณ์บริบูรณ์เพิ่มขึ้นเท่านั้น

ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายนั้นอาจเกิดขึ้นได้จริงด้วยวัตถุ แต่ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางใจไม่อาจเกิดได้ด้วยวัตถุ ตรงกันข้ามสำหรับผู้มีสติและมีปัญญาไม่เพียงพอในธรรม ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกายจะทำให้บกพร่องทางใจยิ่งขึ้น

เพราะเมื่อมัวหลงเพลินติดอยู่ในความสมบูรณ์บริบูรณ์ทางกาย ก็ย่อมไม่คำนึงถึงความบกพร่องทางใจ แม้ใจจะบกพร่องเพียงใดก็ไม่เห็นไม่เข้าใจ เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นชั่วเป็นดี เห็นการเสียเป็นการได้ เห็นโทษเป็นคุณ เช่นเดียวกับที่เห็นความได้มาตามปรารถนาต้องการเป็นโชคเป็นลาภเป็นเครื่องเสริมความสมบูรณ์บริบูรณ์ การเห็นเช่นนั้นเป็นการเห็นผิด จะทำการเห็นผิดเช่นนั้นให้เป็นการเห็นถูกต้องต้องทำสติ ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาตนเองอย่างไม่หลอกตนเอง อย่างเปิดเผยจริงใจ แล้วจะได้พบความจริง ความเห็นถูกต้อง ว่าความปรารถนาต้องการหรือความโลภเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งของตนและของผู้อื่น มีความปรารถนาต้องการมาก ก็มีความทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก มีความปรารถนาต้องการน้อย ก็มีความทุกข์น้อย มีความเดือดร้อนน้อย

เช้าวันนี้อาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์หงุดหงิดเร่าร้อนเหลือเกิน เมื่อทำสติดูใจตนเองว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็อาจได้พบเหตุว่า เมื่อวันวานมีผู้พาไปชมพระพุทธรูปเก่าแก่สวยงามมากองค์หนึ่งเพราะเห็นว่าเป็นผู้ชอบสะสมพระ พอได้เห็นก็ถูกใจอย่างยิ่ง ต้องการจะได้ไว้เป็นของตนอย่างยิ่งและก็นึกว่าจะต้องได้อย่างแน่นอน เจ้าของเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย ฐานะก็ยากจน จึงออกปากขอเช่าทันที มั่นใจจะต้องได้แน่นอน แต่หาได้เป็นดังคาดหมายไม่ เจ้าของปฏิเสธโดยไม่ยอมรับเงื่อนไขแลกเปลี่ยนใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเพิ่มเงินให้จนสูงลิ่วแล้วก็ไม่ยอม มิได้เป็นการเล่นตัว แต่ด้วยเหตุผลว่า เป็นของที่ปู่ย่าตายายรักมาก มอบให้ไว้เพื่อเป็นสิริมงคลแก่บ้านแก่ตัวเขาและครอบครัว ทั้งความศักดิ์สิทธิ์ของท่านเขาก็ได้ประจักษ์อยู่เสมอ แม้เขาจะยากจนแต่เขาก็ไม่อาจให้เช่าท่านไปจากเขาได้ ไม่ว่าจะด้วยราคาสูงสักเพียงไรก็ตาม ถึงเขาจะตายไปเขาก็จะกำชับลูกหลานให้รักษาพระองค์นั้นไว้เสมอด้วยชีวิต อย่าได้เห็นแก่เครื่องตบแทนใด ๆ แล้วสละท่านไปเป็นอันขาด นี่เป็นเหตุแห่งความผิดหวัง ไม่สมดังความปรารถนาต้องการ ได้อุตส่าห์หว่านล้อมอยู่นานแต่อย่างไร ๆ ก็ไม่สำเร็จ ทำให้หงุดหงิดเร่าร้อนเพราะมีความปรารถนาต้องการในพระองค์นั้นเหลือเกิน พยายามคิดหาทางที่จะให้ได้รับผลสำเร็จจนกระทั่งกลับไปในคืนนั้น และตื่นขึ้นในเช้าวันนี้อย่างมีอารมณ์ค้างเป็นความหงุดหงิดเร่าร้อนดังกล่าวแล้ว

นึกถึงวิธีร้อยแปดที่คิดขึ้นเพื่อจะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้ คิดไปทางนั้น คิดไปทางนี้ ทั้งชื่อทั้งคต เพื่อจะทำความ

ปรารถนาต้องการให้บรรลุผลสำเร็จให้ได้ ไม่คำนึงเลยถึงเหตุผลของฝ่ายเจ้าของ ยิ่งคิดก็ยิ่งร้อนใจหงุดหงิดหาความสุขสงบไม่ได้เอาจริง ๆ ในใจมีแต่ความปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง จะต้องเอาให้ได้ อะไร ๆ ที่ใหญ่โตกว่านี้ ราคาแพงกว่านี้ เป็นหมื่นเป็นแสนถึงเป็นล้าน ก็ยังเอาจนได้มาแล้วนี่ ต่อหน้า ไม่เห็นมีใครจะอาจขัดขวางได้เหมือนอย่างเจ้าของพระองค์ดังกล่าวแล้วเลย ความคิดร้อนหนักขึ้นรุ่มหนักขึ้น จนกระทั่งเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมาในขณะนั้นว่าเป็นเพราะความอยากได้พระองค์นั้นแท้ ๆ ถ้าไม่อยากได้ท่านเสียอย่างเดียว ความร้อนใจก็จะไม่เกิด บอกตัวเองว่าลองทำใจให้ไม่ต้องการดูประเดี๋ยว แล้วชั่วเวลานั้นความร้อนใจจะหายไปหรือไม่ เมื่อลองทำใจให้ไม่ต้องการพระองค์นั้นดูในขณะนั้น แล้วทำสติดูใจตนเองก็ให้เห็นว่าไม่มีความร้อนเช่นเมื่อกำลังหาช่องทางจะเอาพระองค์นั้นมาเป็นของตนให้ได้

สติและปัญญาทำให้รู้ชัดว่าความร้อนเกิดจากความปรารถนาต้องการแน่ ความร้อนดับไปเพราะดับความปรารถนาต้องการเสียได้แน่ แล้วทำสติใช้ปัญญาพิจารณาต่อไปว่า ถ้าความปรารถนาต้องการทำให้ใจร้อนร่าอย่างประจักษ์แก่ใจตนเองเช่นนั้น จะยังควรปล่อยให้ความปรารถนาต้องการเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่อีกต่อไปหรือไม่ หรือควรทำให้ลดน้อยลงจนถึงไม่เกิดเลย เพื่อจะได้พ้นจากความร้อนร่าของจิตใจ ไม่ต้องทรมาน ไม่ต้องวุ่นวาย

ความปรารถนาต้องการนั้น เมื่อปล่อยให้เกิดขึ้นแล้วก็จะต้องเหน็ดเหนื่อยหาทางให้สมปรารถนา

สำหรับบางคนถึงกับลืมนึกถึงบาปบุญคุณโทษ ลืมนึกถึงชื่อเสียงเกียรติยศ มุ่งแต่จะให้ได้ดีตั้งปรารถนาต้องการเท่านั้น และเรื่องเช่นนี้ คนที่รู้ที่เห็นที่มิใช่เป็นเจ้าของตัวผู้เกิดความปรารถนาต้องการครอบงำ จะอดนำไปกล่าวถึงอย่างสลดสังเวชไม่ได้เลย จะมากหรือน้อยเท่านั้น

ที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า อย่าตั้งความปรารถนาต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ต้องเป็นทุกข์ดิ้นรนแสวงหาเลย จะได้ก็ให้ได้เองดีกว่านั้น หมายความว่า ไม่ต้องตั้งความปรารถนาต้องการ แต่จงทำเหตุที่ควรแก่ผล แล้วจะได้รับผลนั้นเอง เป็นการได้รับที่ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องร้อน เพราะใจไม่ต้องดิ้นรน ใจรู้มันอยู่แล้วว่า ได้ทำเหตุเช่นนั้นแล้ว จะต้องได้รับผลควรแก่เหตุเช่นนั้นแน่ การได้มาด้วยการกระทำเหตุอันควรเช่นนี้ ไม่เรียกว่าเป็นการโลภหรือการปรารถนามิชอบ

น่าจะได้พิจารณาถึงความหมายของวลีที่ว่า “การกระทำเหตุอันควร”

เหตุอันควรที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าลาภยศสรรเสริญ สุข ต้องหมายถึงเหตุที่ดีอันควรเท่านั้น ไม่หมายถึงเหตุที่ไม่ดีซึ่งบางที่ทำให้ได้รับผลที่ดูเผิน ๆ แล้วเหมือนเป็นผลดี ทั้งที่ความจริงเป็นผลไม่ดี เช่น อยากมีเงิน แล้วทำเหตุให้ได้เงินนั้นมา ด้วยการโกงเขา บีบบังคับเอาจากเขา ใช้อำนาจหน้าที่ทำให้ได้มา ฯลฯ เหล่านี้ไม่ใช่การทำเหตุอันควร แต่ก็สามารถจะได้เงินสมดังปรารถนา เงินที่ได้จากการทำเหตุอันไม่ควรดังกล่าวแล้วนี้ ทำสติพิจารณาให้ถ่องแท้ จะได้รู้ความจริงว่า ไม่ใช่เป็นผลดีของผู้ได้รับ ตรงกันข้ามเป็นผลไม่ดี

ไม่ใช่อะไร ?

การทำสติพิจารณาอย่างไม่หลอกตัวเอง อย่างเปิดเผยต่อตัวเอง จะทำให้ได้รับคำตอบ ว่าเงินที่ได้มาจากการกระทำไม่ควรนั้นเป็นผลไม่ใช่อะไรนี้ คือ ทำให้เสียชื่อเสียงเกียรติยศซึ่งมีค่ามากกว่าเงินทอง ได้เงินแต่เสียชื่อเสียงก็เท่ากับได้น้อยกว่าเสีย จึงจะเรียกว่าการได้เงินมาด้วยวิธีดังกล่าวเป็นการได้ผลดีไม่ได้ ต้องเรียกว่าได้ผลไม่ดีจึงจะถูกต้อง

เงินทองมากมายเพียงใดก็ตาม มีค่าน้อยกว่าชื่อเสียงเกียรติยศของคนทุกคน ดังนั้น การได้เงินทองแม้มากมายเพียงไรก็ตามด้วยการกระทำอันมิชอบมิควรที่จะทำให้เกิดเสียชื่อเสียงเกียรติยศ จึงถือไม่ได้ว่าเป็นการได้รับผลดี เพราะความจริงเป็นการได้รับผลไม่ดีของเหตุผลไม่ดีนั่นเอง

เช้าวันนี้อาจจะมีผู้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวไม่เป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบว่าอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับเย็นเมื่อค่ำวันวาน มีการ์ตูนล้อที่ดูแล้วอ่านแล้วอารมณ์เสียเพราะมันเป็นเรื่องของตัวเองแน่ ๆ ไม่ใช่แต่ตัวเองอ่านแล้วรู้เท่านั้น ใคร ๆ อ่านแล้วก็ต้องรู้ด้วยเขียนไว้ชัดเจนเหลือเกิน เพราะเป็นผู้ที่ยังหวังชื่อเสียงเกียรติยศอยู่จึงนึกถึงชื่อเสียงเกียรติยศทันที เลื่อมเสียหมดสิ้นกันคราวนี้ ถึงจะมีอำนาจวาสนาคุ้มครองอยู่ไม่มีผิดทางกฎหมาย แต่อำนาจวาสนาไม่สามารถจะคุ้มครองให้พ้นจากการเลื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศได้หากได้ทำเหตุที่เป็นความเลื่อมเสียเช่นนั้น และความเลื่อมเสียเช่นนั้นสำหรับความรู้สึกของคนทั่วไปนับเป็นความเลื่อมเสียอย่างยิ่ง

เมื่อได้พบภาพการ์ตูนเสียดสีในระยะแรก ตกใจ อับอายและ
โกรธหนังสือพิมพ์จนไม่มีสติพอจะพิจารณาความจริงให้เป็นประโยชน์
แก่จิตใจตนเอง แต่ครั้นตื่นนอนเข้ามีอารมณ์ค้างติดมาดังกล่าวแล้ว
ระยะเวลาห่างกันพอจะทำสติพิจารณาให้เห็นได้ว่า ความจริงนั้น
ระหว่างเงินกับชื่อเสียงเกียรติยศตัวเองเห็นค่าของชื่อเสียงเกียรติยศ
มากกว่า แต่เพราะความปรารถนาต้องการเงินเกิดขึ้น สติไม่ทันทำให้
ดับลงเสียก่อนการกระทำมิชอบจึงตามมา ถึงเป็นเหตุให้ต้องเสียสิ่งมี
ค่าที่สุดของทุกคนคือชื่อเสียงเกียรติยศ

สิ่งที่แล้วก็แล้วไป เมื่อทำสติทำปัญญาให้เกิดขึ้นเพียงพอ
ก็ทำให้ได้ความคิดถูก สิ่งนั้นก็ให้แล้วไป ต่อจากนี้จะไม่ให้ความ
โลภหรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจเหนือจนลืมนำหนึ่งถึงผล
เสียหายที่ยิ่งใหญ่กว่า คือเสียชื่อเสียงเกียรติยศซึ่งดังกล่าวแล้ว เป็น
สิ่งมีค่ากว่าเงินทองทั้งสิ้น

**ผู้มีปัญญา มีสติจึงยอมเสียทรัพย์สินเงินทองเพื่อรักษาชื่อเสียง
เกียรติยศไว้ มิใช่ยอมเสียชื่อเสียงเกียรติยศเพื่อกอบโกยทรัพย์สิน
เงินทอง**



อย่าทำผิดทั้งชีวิต



สมัยนี้มีผู้ชอบกล่าวว่า เงินไม่มี เกียรติไม่มี นั่นไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความรู้สึกรักของคนบางคนเท่านั้น คนบางคนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบเท่านั้นที่จะมีความรู้สึกว่าคุณไม่มีเงินเป็นคนไม่มีเกียรติ เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ คนไม่มีเงินแต่มีเกียรติก็มีอยู่ คนมีเงินแต่ไม่มีเกียรติก็มีอยู่ ความสำคัญอยู่ที่ว่าเงินที่มีหรือที่ได้นั้นเป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศชื่อเสียงสิ้นไปหมดหรือไม่ ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตนเองและของวงศ์ตระกูล

เช้าวันนี้ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยจิตใจเร่าร้อนเป็นอันมาก เมื่อพิจารณาหาเหตุผลก็ได้พบว่าเมื่อวันวานหลานเล็ก ๆ กำลังน่ารัก น่าเอ็นดูและเป็นที่รักที่ชื่นใจอย่างยิ่งร้องไห้กลับมาจากโรงเรียน สะอึกสะอื้นอย่างเสียอกเสียใจยิ่งนัก ปลอดภัยก็ได้ความว่าถูก

เพื่อนเด็ก ๆ ด้วยกันนั่นเองตะโกนลือว่าเป็นหลานคนชู้โกง เด็กได้พยายามแก้ว่าไม่เป็นความจริง แต่ก็ไม่สำเร็จ เพราะเด็กหลายคน รุมกันยืนยัน เมื่อเด็กร้องให้แล้วเล่าให้ฟังนั้น ใครจะรู้สึกอย่างไร ไม่ทราบ แต่เจ้าตัวเองนั้นรู้สึกว่าการทบทวนสะท้อนเหลือเกิน ทั้งอายุ ทั้งโทษเหตุก็เพราะรู้ตัวอยู่ว่า เงินทองที่หาได้อยู่เสมอ ๆ นั้น ได้มา ด้วยวิธีที่ไม่ชอบไม่ควรจริง ๆ จริงอยู่ เสียงที่กล่าวหาเป็นเสียงของ ทารกไร้เดียงสา แต่ถ้าไม่ได้ฟังมาจากผู้ใหญ่แล้วทารกไร้เดียงสาเหล่านั้นจะไปได้ความคิดจากไหน นึกถึงหลานเล็ก ๆ ที่อับอายขายหน้า ถึงกับร้องไห้ลั่น ๆ เพราะต้องเป็นลูกหลานคนชู้โกง นึกแล้วก็สงสาร ไม่สบายใจ ไม่ได้เป็นความผิดของเด็กเลย แต่เป็นความผิดของผู้ใหญ่แท้ ๆ

เมื่อวางทีลฐิในทางที่ผิดลง ยอมสารภาพทุกสิ่งทุกอย่างกับตนเองอย่างเปิดเผย ด้วยการคิดตอบโต้กับตัวเองอยู่ในใจอย่างยืด ยาว ก็ได้ผลสรุปลงว่า ความโลภของคนคนเดียวที่นำไปให้กระทำการที่ ผิดเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองนั้น ความเสื่อมเสียมิได้เกิดแก่ คนคนเดียว แต่เกิดติดต่อกันไปได้ถึงพี่น้องลูกหลาน ใครรู้ใครเห็น ก็จะกล่าวตำหนิว่า พี่คนโกง น้องคนโกง ลูกคนโกง หลานคนโกง ฯลฯ คนเหล่านั้นก็พลอยได้รับความเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศไป ด้วย เมื่อทำตนให้มั่งมีเพราะการโกง แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้คนอื่น ต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ เช่นนี้จะเรียกว่าฉลาด มีปัญญาทำ สิ่งที่เหมาะสมได้อย่างไร ต้องเรียกว่าไม่ฉลาดเลย ไม่มีปัญญาเลยจึง ได้ทำสิ่งที่ไม่ควรจะทำ

ชื่อเสียงเกียรติยศเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง ควรถนอมรักษาไว้ ควร แลกได้แม้กับทรัพย์สินจำนวนมาก

เสียงภายในใจบอกว่า ไหน ๆ ก็โลภจนเสื่อมเสียไปแล้วไม่มีประโยชน์ที่จะมาเสียใจ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดแก้ไข ไม่อาจทำให้ชื่อเสียงเกียรติยศกลับคืนมาได้แล้ว ลูทาลาภผลต่อไปดีกว่า อย่างน้อยก็ยังม่่งมีเป็นเศรษฐี ไม่มีใครกล้ามาชี้หน้าได้ตรง ๆ ว่าโก่งว่ากิน

เมื่อเสียงในใจดังขึ้นเพื่อจุดกระชากไปในทางผิดต่อไปเช่นนี้ สติที่เกิดขึ้นทันจะทำให้คิดตอบแก้ได้ว่า ไม่ถูก คิดเช่นนั้นไม่ถูกชื่อเสียงเกียรติยศที่เสียไปแล้วก็เป็นส่วนที่เสียไป แต่ถ้ากลับมากระทำความดี ละความชั่วความผิดแต่เดิมเสีย เช่น ไม่โลภ ไม่โก่งต่อไป ก็จะสามารถสร้างชื่อเสียงเกียรติยศใหม่ขึ้นได้ ตัวอย่างก็มีอยู่ คนที่กลับตัวกลับใจได้ แม้จะมีผู้รู้อดีตที่ผิดที่ชั่ว ก็จะไม่นำมากล่าวถึงอย่างตำหนิติเตียน แต่มักจะนำมายกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีที่กลับตัวกลับใจได้ไม่ทำผิดทำชั่วไปตลอดชีวิต เป็นคำยกย่องสรรเสริญที่จะทำให้ผู้ได้รับภาคภูมิใจ เกิดปีติยินดี และเกิดกำลังใจ เชื่อมั่นว่าแม้จะได้ทำผิดไปแล้วเพียงใด ต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศไปแล้วเพียงไหน ก็ควรกลับใจ ละความไม่ดี มาทำความดี เช่น ละความโลภที่รุนแรงจนถึงทำให้แสวงหาโดยมิชอบ มาทำความโลภให้ลดน้อยลงตามลำดับ ด้วยการพยายามดับความปรารถนาต้องการให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ซึ่งควรจะต้องกระทำถึง ๒ วิธี คือ ไม่ดิ้นรนแสวงหา และสละสิ่งที่แสวงหาไว้แล้วให้เป็นทาน ทั้ง ๒ วิธีนี้ต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้เป็นนิสัย จึงจะ

เห็นผลคือเห็นความโลภลดลงจนถึงหมดสิ้นไปได้ในวาระหนึ่ง

ที่จริง จิตใจเวลามีความปรารถนาต้องการกับเวลาไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นแตกต่างกันมาก จิตใจยามมีความโลภหรือความปรารถนาต้องการนั้นไม่ได้มีความสุขมีแต่ความร้อนความตื่นเต้นกระวนกระวายชวนชวายเป็นเพื่อให้ได้สมปรารถนา จิตใจยามไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นมีความสุขอย่างยิ่ง เห็นจะต้องเปรียบเทียบง่าย ๆ คือในยามหลับกับในยามตื่น ยามหลับไม่มีความปรารถนาต้องการ ยามตื่นมีความปรารถนาต้องการ ทุกคนเหมือนกัน ไม่มียกเว้น ยามไหนเป็นยามสบายที่สุด ทุกคนตอบได้และคำตอบของทุกคนเหมือนกัน

คนที่หลับแล้ว สงบแล้วจากความปรารถนาต้องการไม่ว่าจะหลับบนฟูกอันอ่อนนุ่มในคฤหาสน์ใหญ่โตมโหฬารหรูหราเพียงใด หรือจะหลับอยู่บนดินบนทรายแข็งระคายเพียงไหน ย่อมเป็นสุข เพราะจิตใจพ้นจากอำนาจของความปรารถนาต้องการที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อน

แม้คิดเปรียบเทียบถึงความสุขและความไม่สุขของคนนอนหลับกับคนตื่นอยู่ กับความสุขและความไม่สุขของคนมีความปรารถนาต้องการรุนแรงในใจกับคนมีความปรารถนาต้องการน้อย ก็จะได้พบคำตอบที่ชัดเจนที่น่าจะทำให้ตัดสินใจเลือกได้ว่าควรพยายามทำใจตนเองให้มีความปรารถนาต้องการน้อยหรือไม่

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้นแต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือ

ความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะด้วยมิได้คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่งซึ่งนำไปให้ทุกข์ ให้ร้อนให้ไม่มีความสุขความสบายใจกัน อยู่อย่างมากทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ไม่ยากนัก ว่าความทุกข์ความร้อนที่มีมาแต่ไหน ๆ และดูเหมือนจะยิ่งเพิ่มขึ้นในปัจจุบันนี้ เกิดจากความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นสำคัญ

เช้าวันนี้ ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวยิ่งนัก เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบง่าย ๆ ว่าเมื่อคืนนอนหลับดีดีมาก เพราะเมื่อเข้าอนอนนั้นใจเกิดย่อนึกไปถึงอดีตของตนเองที่ไม่อุดมสมบูรณ์ เช่นขณะนี้ ข้ายังขาดแคลนเป็นอย่างยิ่งเสียด้วย แต่เพราะเป็นคนมีโอกาสนี้ จะไม่ขอกล่าวว่าโอกาสดี เพราะความจริงนั้นมีใช้โอกาสดี เป็นเพียงโอกาสที่เปิดให้สามารถถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของตนไปเป็นของตนได้เท่านั้น และโอกาสเช่นนั้นก็มีบ่อยจนสามารถทำให้ฐานะเปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้ามอยู่ในปัจจุบันนี้ นึกถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมบัติมีค่าของตน เช่นที่เคยนึกมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่ประหลาดที่ครั้งนี้นึกผิดกับทุกครั้ง คือเมื่อนึกนั้นมิได้นึกอย่างภาคภูมิมีความสุข ในครั้งนี้กลับไปนึกอย่างเดือดร้อน เพราะความจริงในใจที่ตนเองรู้ยังไม่ยอมฝังตัวเงียบอยู่ต่อไป หากโผล่พุ่งขึ้นมาเหมือนส่งเสียงบอกตัวล้นอยู่ในความรู้สึกของตนเอง ว่าสมบัติมีค่าที่ตนกำลังได้ครอบครองอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ได้มามิชอบทั้งสิ้น เสียงนั้นดังลั่น ๆ จาระในต่อไปว่า ได้มาอย่างไรบ้าง ทำให้ใครต้องเดือดร้อน

เพราะการได้ของตบอย่างไรว่าง เสียงนั้นมิได้เกรงอกเกรงใจเสียเลย จาระไนชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่ยอมมหยุดยั้งว่าเจ้าตัวจะโมโหโทโสและพยายามจะบังคับให้เสียงนั้นหยุดประจានอดีตชั่วร้ายของตนเสียที่ จนในที่สุดก็ต้องใช้ยานอนหลับเมื่อกกลางคืนเกือบจะผ่านพ้นไป จึงสามารถทำให้เสียงอันกล้าหาญไม่เกรงกลัวอำนาจใด ๆ เลยหยุดไปไม่ได้ เพราะการนอนหลับด้วยอำนาจยาระงับประสาท

แต่ก็ดูเหมือนว่าเสียงนั้นจะยังคงจ้องที่จะทำลายจิตใจต่อไปอีก เพราะเมื่อรู้ตัวตื่นขึ้นในเช้าวันนี้ เสียงนั้นก็ย้อนกลับมาดังขึ้นอีก ทันทีพร้อมกับความชุ่มมัวเศร้าหมองเป็นอันมาก หากเสียงนั้นมิได้เป็นเสียงแห่งอนุสติของตนเอง หากเสียงนั้นเป็นเสียงของบุคคลอื่น ภายนอก ก็แน่นอนเหลือเกินที่จะต้องถูกจัดการให้รับโทษไปแล้ว อย่างหนัก ฐานบังอาจนำความจริงที่ตนเองไม่ปรารถนาให้ใครพูดถึง มาตะโกนประจានอยู่ลั่น ๆ และยืดยาว เรียกได้ว่าเกือบจะไม่เหลืออะไรให้ปกปิดเป็นความลับไว้อีกเลย เสียงในใจตนเองจาระไนเสียหมดสิ้นซึ่งโทษให้หมดสิ้น พยายามค้ำก็ค้ำไม่ขึ้น เพราะที่ค้ำนั้น ตัวเองก็รู้ว่าเป็นเพียงการพยายามที่จะปิดบังความจริงซึ่งเคยใช้มาแล้ว กับบุคคลอื่นที่มีใช้ตนเอง ที่ไม่ว่าเขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อเขาก็แสดงออกให้เห็นว่าเขาเชื่อ แต่เมื่อมาใช้กับตนเองกลับไม่ได้ผลเลย ยกเหตุผลอธิบายไปก็ย้อนตอบกลับมาอย่างทำให้ใจร้อนเป็นพินเป็นไฟทุกครั้งไป เพราะทำให้เห็นโทษที่ตนได้กระทำไปแล้วชัดเจนและมากมาย ทำให้พาลเห็นเครื่องบินเครื่องเรือราคาแพงลึบลิวที่อุตสาห์หามา ด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการกลายเป็นสิ่งอัปมงคลที่ทำให้ต้อง

เดือดร้อนหัวใจ ความพลุ่งพล่านทำให้คิดไปว่า ได้สิ่งอัปมงคลมาไว้ จะต้องทำลายเสียให้หมดในวันนี้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีความสงบสบายใจ จะมีแต่ความเดือดร้อน แต่ยังมีบุญ สติเกิดขึ้นได้ทันเวลาในขณะนั้น ทำให้มีเสียงถามขึ้นในใจอย่างชัดเจนว่า ความเดือดร้อนเกิดจากสิ่งของจริงหรือ มิได้เกิดจากใจตนเองดอกหรือ เสียงนั้นเป็นเสียงที่เกิดจากสติ เมื่อถามแล้วก็ตอบให้อย่างชัดเจนด้วยว่า ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดจากใจตนเอง ใจที่เต็มไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะความโลภปรารถนาต้องการอย่างรุนแรง อย่างไม่มีขอบเขต จนกระทั่งทำให้ได้มาซึ่งสมบัตินอกกายทั้งหลายมากมาย ซึ่งหลงคิดว่าจะทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนใจอีกต่อไปเพราะความไม่มี หาได้ทันคิดไม่ว่าความเดือดร้อนใจที่เกิดจากความไม่มีนั้น ไม่รุนแรงเท่าความเดือดร้อนใจที่เกิดจากความมีโดยมิชอบ

ความมีหรือความได้มาโดยมิชอบให้ความร้อนใจจริงโดยเฉพาะผู้ที่ยังพอรู้จักบาปบุญคุณโทษแล้ว แม้จะพยายามปกปิดหลอกคนอื่นอย่างไร ก็ปกปิดหลอกตนเองไม่ได้ ก็จะต้องเดือดร้อนเพราะความรู้จักผิดชอบของตนเองแน่นอน ความรู้สึกผิดชอบเกิดขึ้นเมื่อใด จะทำให้ผู้ที่ได้อะไร ๆ ไปโดยมิชอบ โดยผิดศีลผิดธรรม ต้องเร่าร้อน และความรู้สึกผิดชอบจะต้องเกิดขึ้นแก่ทุกคน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจจะมีเมื่อใกล้ตายหรืออาจจะก่อนหน้านั้น จะทำความทราบใจให้เป็นอันมาก

เพราะทุกคนแม้จะทำดีไม่สนใจเรื่องผลของกรรมแต่จะมีวันหนึ่งที่จะทำดีไม่สำเร็จ น่าจะเป็นวันที่นึกถึงความตายได้อย่างมี

สติและปัญญา ว่าจะต้องมาถึงตนในวันหนึ่งแน่นอน หนีไม่พ้น
วันนั้นแหละอำนาจความโลภ หรือความปรารถนาต้องการที่ทำให้
แสวงหาสมบัติโดยมิชอบในอดีตจะปรากฏเป็นโทษแก่จิตใจอย่าง
รุนแรงยิ่งกว่าเวลาอื่น

ควรจะกลัว เพราะยอมเป็นสิ่งน่ากลัวอย่างยิ่งจริง ๆ ควรจะ
เชื่อไว้ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง เพื่อว่าจะได้ยอมเชื่อว่าไม่ควรจะปล่อยให้
ความโลภหรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจชักจูงใจให้ทำสิ่งอันมิ
ชอบที่จะก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น เพราะความเดือดร้อน
นั้นจะเกิดแก่ตนเองด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน

การกระทำทุกอย่างมีผล กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว
ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น การกระทำไปตามอำนาจ
ความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นกรรมชั่ว ผลจึงต้องชั่ว



ทำอย่างไรดีกับความโกรธ ?



ดูเหมือนจะเป็นที่ยอมรับกันว่า โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจ ยิ่งกว่าความโลภหรือความหลงโกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อใด แม้ผู้ที่หยาบที่สุด ไม่ต้องใช้ความประณีตพิจารณาเลย ก็ย่อมรู้สึกได้เช่นนั้น

คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ แต่จะไม่ชินกับผลที่เกิดจากความโกรธ คือจะต้องรู้สึกร้อนเสมอไป ไม่ว่าจะโกรธจนชินแล้วเพียงไหน มีตัวอย่างที่เกิดกับทุกคนอยู่ทุกวัน คือคนขับรถโกรธคนเดินถนน คนเดินถนนโกรธคนขับรถ แม้คนขับรถจะต้องพบคนเดินถนนอยู่ทุกวัน วันละหลายครั้ง แต่ก็ต้องเกิดโทสะเพราะกันและกันอยู่เสมอ เรียกว่าจวนเป็นของธรรมดา แต่กระนั้น ทั้งคนขับรถและคนเดินถนนก็คงยอมรับว่าเมื่อเกิดโทสะทุกครั้งก็ร้อนร่าในใจทุกครั้ง นี่เป็นผลของความโกรธ ที่จะต้องเกิดคู่ไปกับความโกรธเสมอ ไม่มีแยกจากกัน ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด

ความร้อนใจก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อนั้นเสมอ

สามัญชนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน นี่เป็นที่รู้จักน้อย เห็นกันอยู่ ตีกันอยู่ ชมกันอยู่ บางคนโกรธง่าย โกรธแรง บางคนโกรธยาก โกรธเบา บางท่านเรียกคนประเภทแรกที่โกรธง่าย โกรธแรง ว่าเป็นคนมีกรรม และเรียกคนประเภทหลังที่โกรธยาก โกรธเบา ว่าเป็นคนมีบุญ เหตุผลก็น่าจะอย่างที่รู้จักน้อย คือ

ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก

ลองดูใจตนเองเสียบ้างก็จะเห็นความแตกต่างของจิตใจเวลาโกรธกับเวลาไม่โกรธ เช่นในขณะนี้ หากผู้ใดกำลังโกรธอยู่ก็ให้หยุดคิดถึงเรื่องหรือบุคคลที่ทำให้โกรธเสียสักระยะ ย้อนกลับเข้ามาดูใจตนเอง เมื่อกำลังโกรธดูเข้ามาก็ย่อมจะเห็นว่ากำลังโกรธ เมื่อดูเห็นว่ากำลังโกรธแล้ว ก็ดูให้เห็นว่ามีความร้อนพลุ่งพล่านอยู่ในใจหรือไม่ ซึ่งจะต้องเห็นว่ามีความโกรธก็ต้องมีความร้อน โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย

ดูลงไปอีกว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อนหรือไม่หรือทำให้สบาย ถ้าดูกันจริง ๆ และตอบตัวเองอย่างจริง ๆ ก็จะต้องได้คำตอบว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อน ไม่ทำให้สบาย เมื่อได้คำตอบเช่นนี้แล้ว ก็ดูลงไปอีกว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้นหรือไม่ ถ้าดูจริง ก็จะได้เห็นความจริงว่า อยากจะพ้นจากความไม่สบายนั้นซึ่งเกิดเพราะเกิดความโกรธหรือความมีโทโส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้แก้ที่เหตุ จึงต้องแก้ที่ความโกรธ แก้ให้ความโกรธน้อยลง ทำให้หมดสิ้นเชิงในวันหนึ่ง

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น

คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธ จะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธเท่านั้น ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น

การทำเช่นนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็จะซุกซ่อนอยู่ต่อไปไม่ได้ จะหนีไปความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไปหรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

การพิจารณาดูหน้าตาของความโกรธจึงเป็นวิธีแก้ที่ตรงที่สุด และจะให้ผลรวดเร็วที่สุด เป็นการบริหารจัดการที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งประการหนึ่ง

โทสะหรือความโกรธ เป็นเหตุแห่งความร้อนใจที่รู้สึกได้ชัดเจนง่ายตาย จนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด จะรู้สึกเมื่อนั้นว่าความร้อนใจเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ลองสังเกตดูก็ได้

สมมติเมื่อเปิดวิทยุรายการหนึ่ง ผู้ที่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ไม่มีปัญหา มีปัญหาแต่ผู้ไม่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ประสงค์จะฟังรายการอื่น แต่ไม่สามารถจะหมุนคลื่นวิทยุไปสถานีอื่นได้ ด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ หากจำเป็นต้องฝืนใจฟังรายการนี้ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ขอให้ถือประโยชน์จากความไม่พอใจ ด้วยการสังเกตุใจตนเองให้เห็นว่า เมื่อความไม่พอใจหรือจะเรียกว่าโทสะอย่างอ่อนเกิดขึ้นเช่นนี้ ใจเป็นอย่างไร สงบเย็น หรือว่าร้อน ย่อมจะเห็นว่าไม่สงบเย็น แต่ว่าร้อน อาจไม่ร้อนเท่าบางเวลาเมื่อความไม่พอใจหรือโทสะอย่างแรงเกิดขึ้น เป็นต้นเมื่อกำลังขับรถยนต์อยู่ในถนนเวลาการจราจรกำลังคับคั่ง มีรถคันอื่นพยายามเบียด พยายามแซง พยายามกดแตรเร่งอยู่ข้างหลัง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีทางจะเร่งไปข้างหน้าได้ ในเวลาเช่นนั้นได้ทราบว่าคุณขับรถคันไหนคันนั้นจะต้องหัวเสีย เกิดโทสะ จนบางคนถึงกล่าวคำหยาบคายในขณะที่ขับรถจนติดเป็นนิสัย เพราะโทสะทำให้เป็นไป คือโทสะทำให้ร้อนจนถึงระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง โทสะของผู้ขับขี่ที่แรงถึงกับระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาหยาบคาย มักจะทำให้ผู้ได้ยินเกิดโทสะต่อไปอีกทอดหนึ่ง คือทำให้บรรดาผู้นั่งมาในรถนั้นเกิดโทสะ เพราะได้เห็นได้ยินกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพไปด้วย เรียกได้ว่าโทสะเกิดเป็นทอด ๆ ต่อเนื่องกัน

หากทุกคนจะทำสติดูใจตนเองในขณะที่กำลังเกิดโทสะก็ย่อมจะ

ได้เห็นหัวใจกำลังร้อนด้วยอำนาจของโทสะ มากน้อยแล้วแต่แรงของโทสะที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน มีโทสะแล้วจะไม่ร้อนไม่มีเลย ต้องร้อนทั้งนั้น

เคยได้ยินบางคนยังบ่นโกรธแม้จะขับรถถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนเพียงเล่าถึงเวลาต้องขับรถไปในถนนขณะจราจรกำลังคับคั่งก็ยิ่งกลับเกิดโทสะขึ้นได้ ทุกคนที่ขับรถก็น่าจะต้องขับอยู่แทบทุกวัน และการจราจรก็ดูเหมือนไม่มีวันที่ไม่คับคั่ง คับคั่งทุกวัน ดังนั้นคนขับรถจึงต้องเกิดโทสะทุกวัน ต้องร้อนใจทุกวัน

ที่จริงโทสะนั้นเมื่อเกิดแล้วดับแล้ว อาจจะไม่เคยเกิดมาก่อนเลย จิตใจสงบสบายเป็นปรกติ แต่ความจริงไม่เช่นนั้น แม้เมื่อโทสะดับแล้ว จิตใจสงบสบายแล้ว แต่โทสะที่สงบก็หาใช่ว่าหมดไปจากจิตใจไม่ เมื่อสงบนั้นเพียงจมลงฝังอยู่ในใจเท่านั้น ไม่ได้หมดไปไหน

โทสะเกิดขึ้นก็ครั้ง สงบแล้วก็จมลง เป็นพื้นฐานของจิตใจเท่านั้นครั้ง ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไปทำให้จิตใจมีโทสะเพิ่มขึ้นทุกที คิดให้ดีจะเห็นว่าไม่น่าปล่อยให้เป็นอย่างนั้นต่อไป น่าจะแก้ไข

ขั้นต้น ต้องพยายามไม่ให้โทสะเกิดขึ้นอีกง่าย ๆ

ซึ่งน่าจะต้องพยายามเป็นเรื่อง ๆ ไป เช่น พยายามไม่ให้เกิดโทสะในเวลาขับรถ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ คือก่อนจะขึ้นประจำที่นั่งในรถทุกครั้ง ต้องตั้งใจทำสติให้ได้ว่าจะไม่โกรธเลยในระหว่างที่ขับรถอยู่ จะไม่โกรธ ตั้งใจให้มั่นล่ำทับตัวเองให้แข็งแรงว่าจะ

ไม่โกรธ จะใจเย็น เช่นนี้แล้วขณะที่ขับรถอยู่ แม้จะมีอะไรมาทำให้
 ให้อยากโกรธ ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้ไม่โกรธได้ดีกว่าไม่ตั้งใจไว้
 ก่อนเลยว่าจะไม่โกรธ คือถึงแม้จะโกรธบ้างก็จะโกรธน้อยกว่าไม่
 ตั้งใจไว้ก่อน ดังนั้นก่อนจะขึ้นขับรถทุกครั้งจึงควรจะทำสติให้เกิดขึ้น
 ทำใจให้ตั้งมั่นสัญญากับตนเองว่า จะไม่โกรธขณะขับรถ จะไม่โกรธ
 และจะทำให้ได้ การตั้งใจเช่นนี้ อาจจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่าง
 อื่นเลย นอกจากไม่อยากโกรธ เพราะความโกรธทำให้ไม่สบาย ถึง
 จะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่นแต่การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธ ก็
 ได้ผล มากน้อยตามกำลังการตั้งใจ ตั้งใจเข้มแข็งเด็ดขาดจริง จะ
 ทำให้เกิดผลเด็ดขาดจริงได้ คือจะทำให้ไม่โกรธเลยได้จริง ๆ ใน
 ระยะเวลาที่กำหนดไว้ นั้น เช่น ในเวลาขับรถ

แต่ถ้ามีเหตุผลประกอบการตั้งใจว่าจะไม่โกรธด้วยก็จะได้ผล ยิ่งขึ้น

เพราะเหตุผลสำคัญเสมอ เมื่อประกอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง
 แล้ว ย่อมยอมรับด้วยดี ไม่คำนึงถึงอย่างอื่น

เช่น เมื่อตั้งใจจะไม่โกรธเวลาขับรถ ก็ให้ยกเหตุผลขึ้น
 ประกอบด้วยว่า บรรดาคนที่ขับรถคับคั่งอยู่ในถนนทั้งหลายนั้น บาง
 คนอาจจะกำลังมีธุระร้อนจริง ๆ ใครสักคนอาจจะกำลังต้องการความ
 ช่วยเหลืออย่างรีบด่วนจากเขา เขาอาจจะกำลังไปตามหมอเพราะมีคน
 เจ็บหนัก บางคนอาจจะใจร้อนเสียจนเคย รอไม่ได้เพราะความเคย
 ต้องรีบร้อนไปตามเคยเท่านั้น บางคนอาจจะขับมาจากไหนไกลมาก
 จนเหน็ดเหนื่อยหมดการควบคุมใจให้เป็นปกติ ทำอะไร ๆ ไปโดย

ไม่หนีถึงความควรไม่ควร บางคนเช่นคนขับรถโดยสารประจำทาง ต้องทำงานหนักเหน็ดเหนื่อย ใจคอก็ย่อมไม่เป็นปกติ ทำอะไรลงไปก็เพราะความเหน็ดเหนื่อยผลักดัน น่าสงสาร น่าเห็นใจ ไม่น่าไปโกรธ ยกเหตุผลดังตัวอย่างข้างต้นมาพิจารณาประกอบกับการตั้งใจว่าจะไม่โกรธ ย่อมจะเกิดผลดังความตั้งใจ และหากปฏิบัติให้สม่ำเสมอ คือทุกครั้งที่จะขึ้นขับรถหรือจะขึ้นนั่งรถ จะได้ผลดียิ่งขึ้นทุกที จนถึงจะไม่โกรธได้เลย ไม่ว่าจะต้องขับรถไปพบคนขับรถอื่น ๆ ที่มีมารยาทอย่างไรก็ตาม

อันความไม่โกรธนั้นไม่ได้เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นผลดีแก่ใครยิ่งกว่าแก่ตัวเอง จึงควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติเพื่อความไม่โกรธ ในขั้นต้นแม้เพียงเมื่อกำลังขับรถหรือนั่งอยู่ในรถ

**ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะทำผิดมา
แล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่กระทำไปเช่นนั้น จัก
อภัยให้ได้ง่ายตาย**

การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธขณะขับรถ พร้อมกับใช้ปัญญา เหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของคนที่ขับรถอื่น ๆ ด้วยมารยาทอันชวนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จักอภัยให้ได้ไม่โกรธ การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจัดการตัวอย่างยิ่งวิธีหนึ่ง ที่จะให้ผลดีแก่ผู้บริหารเอง

เท่าที่เคยได้ยินมา รถหรือคนขับรถที่ถูกโกรธมากที่สุดคือ

รถโดยสารประจำทางหรือคนขับรถโดยสารประจำทาง เห็นจะแทบทุกคัน ทุกสาย ที่พูด ๆ กันนี้ได้ยิน ก็เพราะขับไม่เกรงใจใคร ชอบเบียดชอบแซงเพราะรีบร้อนจะไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา จนเป็นชน ตายเป็นตาย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้ขับรถคันอื่น ๆ เกิดโทโส บางที่ถึงคิดสู้ คือใช้วิธีขับไม่ให้รถประจำทางขึ้นหน้าไปได้เลย บางคนเล่าว่าถึงกับดับเครื่องรถของตนจอดขวางทางไว้เฉย ๆ ทำให้รถที่ตามมาแล่นต่อไปไม่ได้ด้วยเหมือนกัน บางคนถึงกับลงจากรถไปต่อปากต่อคำกัน ซึ่งบางที่ก็ถึงได้รับบาดเจ็บ เลือดตกยางออก และบางรายก็ถึงตาย ทั้งหมดนี้เกิดจากอำนาจโทสะที่ไม่ได้รับการพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดด้วยวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้นเป็นต้น

แต่ก็เคยได้ยินมาเหมือนกัน บางคนไม่โกรธรถประจำทางหรือคนขับรถประจำทางเลย ไม่ว่าจะขับด้วยมารยาทชวนให้โกรธเพียงใดก็ไม่โกรธ ทั้งยังให้ความเห็นใจอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถด้วย เช่น เปิดทางให้ไปก่อนโดยดีเสมอ ที่ทำเช่นนั้นบอกว่าไม่ใช่เพราะกลัวถูกชนแล้วจะแย่งเพราะรถประจำทางคันใหญ่กว่ามาก ไม่ใช่เพราะรำคาญอยากจะทำให้ไปเสียให้พ้น ๆ ไม่ใช่เพราะประชดประชัน แต่เพราะมีเหตุผลที่ตนพอใจและเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องสมควร เมื่อเห็นเหตุผลเช่นนั้นแล้ว การให้อภัยก็เกิดตามมาไม่ว่ารถประจำทางจะแล่นอย่างไร ผิดมารยาทมากมายอย่างไรก็ให้อภัยให้ได้ไม่โกรธ

เหตุผลที่ทำให้บุคคลประเภทหลังนี้ไม่โกรธคนขับรถประจำทางอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถเสมอมีอยู่ว่า เพราะได้คิด

ไปถึงความเหน็ดเหนื่อยของคนขับที่ต้องมีมากมายแน่ แล้วก็คิดไปถึงบรรดาผู้โดยสารจำนวนมากที่เบียดเสียดกันอยู่แน่นรถประจำทางทุกคันเสมอ ทุกคนได้รับความลำบากไม่น้อย รถยังติดนานเพียงไรก็ยิ่งลำบากอยู่นานเพียงนั้น คนขับรถส่วนตัวที่ไม่ต้องเบียดเสียดกับใครเวลารถติดนานหน้อยยังรู้สึกเดือดร้อน ไม่เป็นสุข คนนั่งรถประจำทางนั้นแม้รถจะไม่ติดก็มีความเดือดร้อนไม่เป็นสุขเพราะการต้องเบียดเสียดและห้อยโหนอยู่แล้ว เมื่อรถติดก็จะต้องเดือดร้อนมากขึ้น

คนคนเดียวยอมรับความเดือดร้อนเพียงเล็กน้อยเพื่อความสบายขึ้นบ้างของคนจำนวนมาก ต้องเป็นสิ่งควรทำต้องเป็นการกระทำที่ดีแน่

การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะของจิตใจอยู่ในระดับสูง ผู้ใดยังไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้บริหารจิตใจให้ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้ทำได้ ที่จริงผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวงามขึ้นเรื่อย ๆ เป็นผู้ได้ประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเอง ยิ่งกว่าผู้ใดจะได้

การรู้จักหาเหตุผลอุบายวิธีมาทำไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนขับรถทั้งหลายในถนนหนทางหรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้สม่ำเสมอ

เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัย

กันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่จะได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ความสงบสุข ปราศจากความร้อนของไฟโทสะ แผลเผา

ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจัดการให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีความจิตใจสูงด้วยเมตตานั้นเป็นไปได้ คือ แม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไปถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจัดการทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง

พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้าก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สั้นนิดเดียวสักจบเดียว หรือ ๓ จบก็จะดี คือ **นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส** ซึ่งแปลว่า *ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น* แล้วทำสติ

หรือปัญญามาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีทั้งสติ และปัญญาประกอบกันเสมอจึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ

ทุกคน ส่วนมากไม่ได้อยู่ตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้อง เกี่ยวข้องติดต่อลังคมกับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาท่าทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและมี ทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและมีทั้งที่ไม่เจริญตา มีทั้งที่ถูกใจและมีทั้งที่ไม่ถูกใจ เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหู ขวางตากันบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างมากถึงโกรธเกลียด ถึงขนาด ไม่อยากเห็นหน้าค่าตาหรือได้ฟังลุ่มเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ ก็ เช่นเดียวกับเรื่องทั้งหลาย ใช้สติและปัญญาแก้ได้

สมมุติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงานที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะ อยู่เฉย ๆ เราก็อยากจะทำโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูถูกตาไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติสัญญากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้ว พิจารณาดูเหตุผลให้เห็นชัด เช่น ไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด ก็ให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเอง กรรมของเขาไม่ดี น่า สงสาร คนอื่น ๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียดเหมือนกัน เรา จะไปโกรธไปเกลียดเข้าด้วยทำไม ไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดี ที่สวยงามทั้งนั้น เราไปโกรธไปเกลียดเขาแสดงความเป็นคนใจไม่ดี ของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็นหรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุ อื่น ก็ให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่น ว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน การแสดงออกของเขาก็อยู่

ในระดับนั้น จะไปโกรธเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสาร เพราะเขาเป็นผู้นำเมตตาสงสารจริง ๆ คิดเช่นนี้บ่อย ๆ ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาสงสารให้เสมอ ๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้

เพราะธรรมชาติความผิดพลาดบกพร่องของทุกคนย่อมเกิดจาก เหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกันย่อมยากจะ ยอมรับเหตุผลนั้น ๆ ว่าสมควร สามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัย ในความผิดของใคร ๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ ั้งนั้น

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายามทำความโกรธ ใ้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้เพราะจะเป็นความสุขของ ตนเอง มิได้เป็นความสุขของคนอื่น

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยาก จนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นใน จิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาด หรือบกพร่อง

ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ำให้เห็นเหตุผลเป็น สิ่งสำคัญเป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใด แล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผล เกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์ โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้มีเรื่องที่ผิดหุผิดตา

ผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็ จะเบามากและน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมาก ควร อย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกตให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุขทุกข์ เย็น ร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาโกรธและในเวลาที่ไม่โกรธ ประกตินั้น เมื่อ โกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือ มัก จะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้นทำเช่นนั้น ที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรง กันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเพ่งเห็นโทษของ ผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด จิตตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้า หยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบ กระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้ย่อนเข้ามาเพ่ง ดูใจตนเองว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะ สบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น

กล่าวสั้น ๆ คือ การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่ การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมากหากเพ่งดูใจ ตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความ โกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็ จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โกรธ หรือโกรธ หรือหลงก็ตามหากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ ทำให้มีใจสบาย

ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย
 ดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที่ ยิ่งกว่านั้นทั้ง ๆ ที่ทุกคนอยาก
 สบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก
 ดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าว
 แล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี
 เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความ
 ทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำเหตุให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่
 บรรารณาต้องการ ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย ใจที่มีค่าคือใจที่
 สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่
 มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร้อนทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบ
 ต่อไปด้วยว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่า หรือทำให้ค่าของใจ
 ลดน้อยลง ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหน
 เป็นของไม่ดี อย่างไหนควรบรรารณา อย่างไหนไม่ควรบรรารณา
 ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดเจน แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำ
 ให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร
 ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้
 เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง
 มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่
 สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ
 ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติ

ใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า

บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากรูปไม่ถูกตา ซึ่งก็มีแยกออกไปมากมายหลายอย่างเหมือนกัน เคยได้ยินผู้บ่นว่าเห็นหน้าตาทำทางคนนั้นคนนั้นแล้วชั้ดตา ดูไม่ได้กวนโทโส บางคนเล่าว่าเห็นผมทรงสมัยใหม่ของเด็กหนุ่มสมัยนี้แล้วทนไม่ไหว เกลียดเหลือเกิน กวนโทโสมากที่พากันไว้ผมทรงเช่นนั้น บางคนบ่นตำหนิการแต่งกายของเด็กสาวสมัยใหม่ที่ว่าไม่น่าดู เห็นแล้วเกิดโทสะ เป็นลูกหลานก็อยากตืออยากว่า บางคนดูภาพตามหนังสือพิมพ์แล้วส่ายหน้า ตำหนิว่าดูไม่ได้น่ารังเกียจ ยังมีรูปไม่ถูกตาอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับเสียงไม่ถูกหูเพราะเหตุผลเดียวกัน คือ ทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีรูปไม่ถูกตาของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมากดังตัวอย่าง บางคนโดยเฉพาะเด็กหนุ่ม ๆ สาว ๆ เห็นผมทรงสมัยใหม่ของพวกเขาที่น่าดูที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด ขณะที่ดังกล่าวแล้วบางคนตัวเองไม่ได้ไว้ด้วยกับเขายังเกิดโทสะเพราะเกลียดมาก หรือบางคนเห็นเครื่องแต่งกายสมัยใหม่ของพวกเขา สวยงามน่าดูอย่างยิ่ง คนไหนไม่ได้แต่งแบบเช่นนั้นเห็นจะเป็นคนดูไม่ได้ไม่สวยไม่งามเสียเลย ขณะที่ดังกล่าวแล้วบางคนตัวเองไม่ได้แต่งด้วยกับเขา ยังทนดูจะไม่ได้ ว่าเกิดโทโส บางคนดูภาพตามหนังสือต่าง ๆ แล้วถึงกับต้องเก็บรวมไว้เพื่อดูแล้วดูอีกเพราะชอบมาก ขณะที่ดังกล่าวแล้วบางคนตำหนิภาพเหล่านั้นรุนแรงว่าน่ารังเกียจไม่น่าให้ผ่านสายตา

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็จะเห็นเหมือนเมื่อพิจารณา ตัวอย่างเสียงไม่ถูกหูหรือถูกหูที่กล่าวไว้แล้ว คือจะเห็นว่าสาเหตุเดียวกัน แต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ สาเหตุที่แท้จริงอยู่ที่การปรุงของใจ มิได้อยู่ที่อะไรอื่น จะโลกก็เพราะใจปรุงให้โลก จะโกรธก็เพราะใจปรุงให้โกรธ จะหลงก็เพราะใจปรุงให้หลง หรือจะสุขก็เพราะใจปรุงให้สุข จะทุกข์ก็เพราะใจปรุงให้ทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุดคือการปรุงของใจตนเองนี้แหละ มิใช่การกระทำของคนอื่น คนอื่นจะทำอะไรอย่างไร ถ้าเราระวังการปรุงของใจเราเองให้ถูกต้องแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่เกิด เพราะการกระทำของเขาเลย

การระมัดระวังการคิดปรุงของใจก็คือ การหยุดใช้ความคิดไปในทางที่ถูก ที่จะไม่เป็นโทษ ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนเอง

แต่ปรกติการคิดปรุงนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วจนยากที่เจ้าตัวจะทันรู้ว่าได้มีการปรุงขึ้นแล้ว มักจะไปรู้เอาอีกต่อเมื่อผลปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงเสียแล้ว

วิธีฝึกเพื่อให้รู้ทันความปรุงคิดนั้น ต้องทำเมื่ออารมณ์ที่เกิดจากความปรุงคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งดับลงแล้ว เป็นต้น ว่าเลิกโกรธเมื่อได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่งแล้ว ให้ย้อนจับเรื่องนั้นมาพิจารณาอีกว่าก่อนจะเกิดความโกรธนั้นได้เริ่มต้นขึ้นอย่างไร อาจะเริ่มต้นด้วยเปิดวิหยา ได้ยินเสียงผู้บรรยายคนหนึ่งกำลังบรรยายเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก อยากจะฟัง แต่พอฟังเข้าก็รู้สึกว่

ผู้บรรยายใช้สัมเสียงไม่น่าฟังเลย ใจปรุงไปเสียงว่าเสียงอย่างนี้คนพูด
 ดัดให้ไร้เสียงสามากไป ไม่เหมาะกะบเรื่องอันมีสาระที่กำล้งพูดอยู่
 คำนั้นควรจะพูดให้ชัดก็ไม้พูดให้ชัด คำนี้ก็ไม้ควรจะใช้ก็ไปนำมาใช้
 ใจปรุงออกไปทุกทีในทำนองดั่งกล่าว ทำให้ความไม่ชอบเกิดแรงขึ้น
 ทุกที จนถึงกลายเป็นความโกรธกระทั่งฟังต่อไปอีกไม้ได้ ต้องปิด
 วิทยุ และโกรธอยู่คนเดียวหรือบ่นให้ใคร ๆ ที่มีรับฟังอยู่ให้รู้ความ
 โกรธของตนด้วย โดยที่แน่นอนเหลือเกินผู้บรรยายมิได้รู้เรื่องรู้ราว
 ด้วยเลยใครจะโกรธใครจะไม้โกรธเมื่อได้ฟังคำบรรยาย ผู้บรรยาย
 ไม้รู้ด้วย ไม้ทุกข์ด้วย ผู้โกรธเท่านั้นที่ทุกข์

เมื่อพิจารณามาถึงตรงนี้ คือตรงผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์
 ควรพิจารณาจนเห็นจริงว่า ผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์จริง ๆ ซึ่งจะ
 ต้องเห็น แม้จะเห็นเพียงครู่ยามแล้วลืมหาก็จะต้องเห็น เพราะตนเอง
 เป็นทุกข์อยู่เพราะความโกรธจริง ๆ

เมื่อเห็นแล้วว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ให้พิจารณาย้อนไป
 อีกว่าความโกรธเกิดเพราะความปรุงเช่นใด ก็จะทำให้เห็นว่าตนได้คิดปรุง
 ไปเช่นใด เมื่อจะแก้มิให้เกิดความโกรธ ก็จะต้องไม้ปรุงคิดเช่นนั้น
 จะต้องเปลี่ยนวิธีปรุงคิดเสียใหม่ เช่น ไม้ไปปรุงคิดเกี่ยวกับการใช้
 สัมเสียงหรือการใช้ถ้อยคำสำนวนของผู้บรรยายเลย เพราะเมื่อปรุง
 คิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดโกรธ ให้ปรุงไปอย่างอื่นเสียงที่จะทำให้ไม้
 โกรธหรือให้ความโกรธที่กำล้งจะเริ่มขึ้นหายไป เช่น คิดว่าวิทยุเสียง
 ไม้ดี ทำให้เสียงผู้บรรยายไม่น่าฟังเท่าที่ควร หรือผู้บรรยายเก้อเขิน
 ไปหน่อยจึงทำให้เสียงยังไม่น่าฟังนัก เช่นนี้ก็จะทำให้ความโกรธ

ไม่เกิดขึ้นได้ หรือถ้ารู้ตัวว่าถ้าได้ฟังจะต้องคิดปรุงและจะต้องโกรธ ผู้ต้องการบริหารจิตให้ไม่โกรธง่าย ไม่โกรธจัด ก็ควรจะตัดปัญหา ด้วยการไม่เปิดฟังเสียงเลย เป็นการตัดความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีก วิธีหนึ่ง บางทีก็จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อรักษาจิตใจตนเองไว้มิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากความโกรธ

แต่วิธีไม่รับฟังเสียงเสียเลยเช่นนี้ไม่ถูกนัก วิธีที่ถูกต้องยอมรู้ ต้องยอมฟัง แต่ขณะเดียวกันต้องระวังการคิดปรุงให้ดำเนินไปอย่าง ถูกต้องเสมอ ทำเช่นนี้จึงจะเป็นการบริหารอย่างได้ผล มิใช่เป็นการ กระทำตามแบบคนหูหนวกตาบอดไม่ได้ยินไม่ได้เห็นอะไรเลยทุกเวลา

เพื่อรักษาจิตใจมิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากอารมณ์กิเลสเป็นต้น ว่าโกรธ จำเป็นจะต้องระวังการคิดปรุงหรือปรุงคิดให้ดำเนินไปอย่าง ถูกต้อง เพราะการคิดปรุงหรือปรุงคิดนี้เองเป็นสาเหตุที่แท้จริงของ อารมณ์กิเลสทั้งหลาย เป็นต้นว่าโกรธ ไม่ใช่รูป ไม่ใช่เสียง ไม่ใช่ เรื่อง ที่ทำให้เกิดอารมณ์กิเลสเหล่านั้นดังที่มีผู้เข้าใจผิดกันเป็นอันมาก ดังได้ยกตัวอย่างแล้วว่า รูปเดียวกัน เสียงเดียวกัน เรื่องเดียวกัน มิได้ทำให้ผู้ได้เห็น ผู้ได้ยิน ผู้รับรู้ มีอารมณ์อย่างเดียวกัน ผู้หนึ่ง อาจจะชอบ ผู้หนึ่งอาจจะไม่ชอบ ทั้งนี้แล้วแต่การปรุงของใจซึ่ง ไม่เหมือนกัน ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ การทำสติ เพียรพยายามอบรมใจให้คิดปรุงไปในทางที่จะให้ความสุขเกิดมิใช่ให้ ความทุกข์เกิด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมีผู้ใดมองข้ามไปเสียอย่าง ไม่สนใจ โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อน การคิด ปรุงไปในทางที่จะไม่ให้โทสะเกิด จึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดมีขึ้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา ซึ่งแยกออกไปมากมายหลายอย่าง บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากเรื่องไม่ถูกใจ ซึ่งก็มีมากมายหลายอย่างเหมือนกัน

เคยมีผู้เล่าเรื่องการโง่การกินที่นั่นที่นี้อย่างโกรธเคืองว่าไม่น่าจะทำกันได้ถึงเช่นนั้น ผู้เล่าไม่ชอบใจเลย อเนจอนาถใจมากคือโกรธมากนั่นเอง บางผู้มาเล่าเรื่องความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบันอย่างรังเกียจชิงชัง ยังมีเรื่องที่ไม่ถูกใจอีกหลายเรื่อง ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเองเช่นเดียวกันกับเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา เพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็นบุุชชนย่อมจะมีเรื่องไม่ถูกใจตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่างบางคนไม่พอใจการโง่การกินที่นั่นที่นี้ แต่ขณะเดียวกันบางคนพอใจ นี่รู้ได้จากการที่เมื่อมีผู้ทำก็แสดงว่ามีผู้พอใจ บางคนรังเกียจความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบัน แต่ขณะเดียวกันบางคนนิยมชมชอบ ซึ่งก็รู้ได้จากการที่มีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นอยู่ ก็แสดงว่ามีผู้ชอบใจ ทั้งนี้ก็อยู่ที่การปรุงของจิตใจเช่นเดียวกัน ปรุงให้เห็นเป็นดีงาม ก็ปรุงให้ชอบ ปรุงให้เห็นเป็นไม่ดีไม่งาม ก็ปรุงให้ไม่ชอบ

แต่สำหรับตัวอย่างที่ยกมากล่าวข้างต้น การปรุงให้ชอบหรือไม่ชอบไม่เกิดผลดีแก่จิตใจตนเองทั้งสองประการ การปรุงให้ชอบเรื่องโง่การกิน ทำให้ให้นิยมยินดีในการกระทำเพื่อโง่การกิน ย่อมเป็นผลเสียอย่างยิ่งทั้งแก่จิตใจตนเองและทั้งแก่ส่วนรวม การปรุงใจให้ไม่ชอบใจเมื่อได้ฟังเรื่องโง่การกินทำให้เกิดโทโส ก็เป็นการทำใจตนเองให้ร้อนเป็นทุกข์

วิธีปรุงที่ควรนำมาปฏิบัติให้เกิดผลในเรื่องดังกล่าวจึงน่าจะ
 ปรุงไปในทางที่จะสามารถทำใจให้ไม่ไปนิยมชมชอบด้วยและไม่ไป
 โกรธขึ้นด้วย รักษาใจไว้ให้สงบเยือกเย็นได้ ไม่ว่าจะในเรื่องใดก็ตาม
 เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ได้หมายความว่า จะทำใจให้ไม่สนใจรับรู้ในเรื่อง
 ใดเสียเลย ไม่ปฏิบัติกราดใด ๆ เพื่อให้เหมาะให้ควรต่อเรื่องใด ๆ
 เสียเลย

การบริหารจิต คือ การฝึกอบรมจิตให้มีความสงบเยือกเย็น
 เป็นสุข ขณะเดียวกันรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกควรแก้ไข อะไรควร
 ส่งเสริมอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็ควรปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริม
 ให้เหมาะให้ควร คือปฏิบัติเพื่อแก้ไขสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข และ
 ส่งเสริมสิ่งที่ควรได้รับการส่งเสริมการบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึก
 อบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่างไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไร
 ผิด อะไรควรแก้ไขอะไรควรส่งเสริม

**อันจิตที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกต้อง นั้น ต้องเป็นจิตที่มี
 ความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้งปัญญายิ่งขึ้น และปัญญาที่มี
 ความสงบเป็นพื้นฐานนี้แหละที่จะทำให้มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็น
 ในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความผิดถูก ความควรไม่ควร รู้วิธีปฏิบัติ
 ต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง**

ผู้ปรารถนาความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และความมีปัญญารู้
 เห็นอะไร ๆ โดยชอบ จึงจำเป็นต้องบริหารจิตและจำเป็นต้องบริหาร
 ตามหลักของพระพุทธศาสนา จึงจะได้ผลสมดังปรารถนานั้น

ข้อว่า จิตที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง จะเป็นจิตที่มี

ความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีปัญญารู้ในสิ่งที่ควรรู้เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความถูกความผิด ความควรความไม่ควร และรู้วิธีปฏิบัติในสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง หมายความว่ารู้วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริมเรื่องทั้งหลาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อำนาจอารมณ์กิเลส เช่น ไม่จำเป็นต้องโลภจึงจะขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพเพื่อให้ได้ทรัพย์สินเงินทอง ไม่จำเป็นต้องโกรธจึงจะว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษผู้ที่กระทำความผิด ไม่จำเป็นต้องหลงจึงจะสามารถทำเหมือนไม่รู้ไม่เห็นสิ่งที่ไม่ควรรู้ไม่ควรเห็นเสียได้

กำลังที่เกิดจากกิเลสคือโลภะ หรือโทสะ หรือโมหะ ไม่ใช่อย่างเดียวกับการปฏิบัติอย่างถูกต้องที่เกิดจากปัญญาอันเห็นถูกต้องเห็นผิดในเรื่องทั้งหลาย ทั้งยังแตกต่างกันเป็นอันมาก กำลังที่เกิดแล้วเพราะกิเลสทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างผิดพลาดโดยมาก แต่ความรู้การควรไม่ควรที่เกิดจากปัญญาทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด เมื่อต้องการปฏิบัติต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้ได้ถูกต้องเสมอ จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการตามหลักของพระพุทธศาสนาให้กิเลสลดน้อยลง อารมณ์ลดน้อยลง จิตใจสงบเยือกเย็น และปัญญาเจริญยิ่งขึ้น

กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นโรคร้ายทางใจ ที่มีได้ร้ายน้อยกว่าโรคร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด เมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจจำเป็นจะต้องรักษา มิฉะนั้นก็จะกำเริบ ทำให้ถึงตายถ้าเป็นโรคทางกายและถึงทำให้เสียผู้เสียคนถ้าเป็นโรคทางใจ

คนที่เสียแล้วก็คือคนที่ตายแล้วในทางชื่อเสียงและทางคุณงามความดี จะกล่าวว่า โรคร้ายทางใจมีโทษร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไปจริง ๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ดีกว่าที่ผู้ตายแล้วในทางชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่ได้รับการขัดเกลาแก้ไข จะทำให้เสียผู้เสียคน หรือตายทั้งเป็นได้จริง ผู้ที่ไม่ประสงค์จะได้ชื่อว่าเป็นคนตายทั้งเป็น คือเสื่อมเสียทั้งชื่อเสียงเกียรติยศคุณงามความดี จึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อขัดเกลาแก้ไขความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของสามัญชนทุกคนแตกต่างกันแต่เพียงมากหรือน้อยเท่านั้น



จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิด



ความโกรธเกิดจากเหตุต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่าเกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้งสามประการนี้ยังแยกออกไปอีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะเกิดขึ้นจึงมีมากมาย ลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูเป็นประการแรก

เคยได้ยินผู้บ่นว่า ได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดที่ไรใจ หงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้ง ๆ ที่ก็ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริง ๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี บางคนเล่าว่าได้ยินเสียงคนบีบแตรรถแล้วเกิดโกรธทุกที กำลังอารมณ์ดีอยู่ก็อารมณ์เสียเพราะเสียงแตรรถนั่นเอง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมาก บางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดัง ๆ แล้วอยากจะทำอะไรขวางเพราะความโกรธ บางคนได้ยินคนพูดอ่อนหวานมากไปก็หงุดหงิด รำคาญ หมั่นไส้ และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดคุยกันด้วยภาษาศัพท์แสลงสมัยใหม่ไม่

เรียบง่าย ก็รำคาญและโกรธ ยังมีเสียงไม่ถูกหูอีกหลายประการซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเสียงที่ไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้นและไม่ตรงกันก็มี เช่น เสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ดังตัวอย่าง บางคนได้ยินเด็กร้องแล้วสนุกถึงกับอุตุสำหรัยให้เด็กที่ไม่ร้องร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัวเสีย โกรธ บางคนเปิดวิทยุตั้งลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั้นลั่น ๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกันแล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหู โกรธ

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกัน แต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ทำไมเสียงเดียวกันจึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า เป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกัน จึงทำให้เสียงเดียวกันมีความหมายตรงกันข้ามไปไม่ได้ตามอำนาจของใจ และถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่า ตามลำพังเสียงใดก็ตามย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบ ถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดี ใจก็ปรุงว่าน่าชอบ และก็ชอบ ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปรุงว่าไม่น่าชอบ และก็ไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบที่ใจปรุงคิดนี้แหละ ที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความปรุงของใจเป็นสิ่งสำคัญทำความ

รู้ความเข้าใจในเรื่องความปรุงของใจเสียก่อน ให้เห็นแน่ชัดเสียก่อนว่า ความโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากระทบประสาทหู แต่ความโกรธหรือไม่โกรธ ชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ ๆ ความปรุงคิดของใจเราแหละที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธหรือไม่โกรธ เมื่อความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เกิดได้เพราะความปรุงคิด จึงมิได้เกิดเพราะบุคคลภายนอก แต่เกิดจากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี่แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เวลาเกิดความไม่ชอบหรือความโกรธ จึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้อื่นมาทำเมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ ใจรับความจริงว่าตนเองเป็นเหตุ ความโกรธก็จะลดน้อยถึงหยุดลงได้ ลำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นเพราะความปรุงในจิตใจของเราเองมิได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอก

นี่พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วให้ดับด้วยการมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึงการป้องกันมิให้ความโกรธเกิดจะต้องฝึกให้สติเกิดเร็วขึ้นอีก และดังกล่าแล้วในตอนต้น ๆ จะต้องฝึกให้เกิดเหตุผลและปัญญา รวมทั้งเมตตากรุณาด้วย การฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธยังไม่เกิดขึ้นในจิตใจ หรือเมื่อเกิดแล้วแต่ดับแล้ว

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์

เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็น
ธรรมดา การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล

**ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจ
เยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย ผู้ใดรู้สึกว่าจะจิตใจ
เร่าร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะได้รู้สึกว่ามีคุณแก่ตนเอง
เพียงไร**

แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้จะได้รับ
ผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด คือตัวผู้เจริญเมตตาเอง เช่นเดียวกับ
กับการคิดดีพูดดีทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใคร
ทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และผู้ได้รับผลของความดีมากว่าใครทั้งหมด
ก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดว่าน่าจะคิดดีพูดดีทำดีกันเพียงใดหรือไม่



คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง



พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีควบคุมความคิดให้อยู่ในอำนาจใจไว้ว่า ถ้ามีสติรู้ที่กำลังคิดในเรื่องไม่ควรคิด ซึ่งเมื่อกำลังพูดถึงการแก้โทษ ก็หมายความว่าได้ถึงเรื่องที่จะทำให้โทษเกิด หรือเกิดอยู่แล้วแต่น้อยให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ที่กำลังคิดเช่นนั้น ให้เปลี่ยนเรื่องคิดเสีย เช่น กำลังคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ก. กำลังเกิดโทษเกี่ยวกับนาย ก. ก็ให้เปลี่ยนเป็นคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ข. เสียโทษที่กำลังจะเกิดเกี่ยวกับนาย ก. ก็จะดับไป

แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องคิดเช่นนั้นแล้ว ก็ยังคงยั้งแต่จะย้อนกลับไปคิดเรื่องเก่าที่ก่อให้เกิดโทษอยู่นั่นเอง ท่านให้พิจารณาโทษของความคิดเช่นนั้น คือ พิจารณาให้เห็นว่า การคิดเช่นนั้นทำให้จิตใจเร่าร้อน ไม่สบาย ไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่คิดเช่นนั้นแล้วจะสบาย ตนเองได้ประโยชน์จากความสบายนั้น

แม้พิจารณาโทษของความคิดที่ไม่ดีนั้นแล้ว ก็ยังไม่อาจยับยั้ง

ความคิดนั้นให้สงบลงได้ ท่านก็ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้น คือ พยายามไม่สนใจเสียเลย พยายามลืมเสียเลย

แต่ถ้าไม่สำเร็จอีก ลืมไม่ได้อีก คือยังใส่ใจอยู่อีก ท่านให้ใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น ขณะที่คิดหาเหตุผลอยู่นี้ ความโกรธจะลดระดับความรุนแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าก็จะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นยืน กำลังยืนก็จะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นนอน

ถ้าทำเช่นนั้นแล้วก็ยังไม่ได้ผล ความคิดเดิมยังไม่หยุด ท่านให้ใช้พันกวดพันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้ เช่นนี้ความคิดจะหยุด

เมื่อแก้ไขความคิดที่จะนำไปสู่ความมีโทสะได้สำเร็จ คือเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดโทสะได้ ก็เท่ากับไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟโทสะ ไฟโทสะก็จะเย็นลง และหากบังคับความคิดได้เสมอ ๆ จนเคยชินให้ไม่คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะลดลง ทำให้ความร้อนในจิตใจเบาบางลง มีความเยือกเย็นเกิดขึ้นแทนที่ นั่นแหละจะมีความสุข ทั้งตัวเองและทั้งผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดด้วยทั้งหลาย นับเป็นผลอันน่าปรารถนาที่เกิดจากการบริหารจัดการจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

จะอธิบายในข้อที่ว่า เมื่อโทสะเกิด ให้ใช้สติความระลึกร่วมทั้งความรู้ตัว กับใช้ปัญญา ความรู้สำหรับพิจารณาให้รู้ความคิดของตน ว่ามีอะไรเป็นนิमित คือเครื่องหมายกำหนดหรือเรื่องที่กำหนดคิด

คำว่านิमितนี้ใช้ในความหมายหลายอย่าง เป็นวัตถุก็มี เป็น

เรื่องจิตใจก็มี เป็นวัตถุที่เช่นลูกนิมิตที่ฝังเป็นเครื่องหมาย เมื่อผูกพัทธสีมาในโบสถ์ เป็นเรื่องจิตใจที่ฝังอยู่ในจิตใจสำหรับจิตกำหนดหมาย คืออารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นรูป เป็นเสียงแล้วมาฝังอยู่เป็นนิมิตในใจ เหมือนนิมิตโบสถ์

ให้รู้นิมิตหรืออารมณ์ที่ฝังในใจตนว่าเป็นเรื่องอะไร ถ้าเป็นเรื่องทำให้เกิดฉันทะ ความพอใจรักใคร่ โทสะ ความโกรธเคียด ซัดเคือง โมหะ ความหลง ให้รู้ว่าเป็นอกุศลนิมิต คือลูกนิมิตในใจที่เป็นอกุศล เช่น มีโทสะก็เหมือนมีลิมสลักปักอยู่ในใจ สมมติตนเป็นช่างไม้ เมื่อต้องการถอนสลักที่ปักใจอยู่ ก็ต้องเอาสลักอีกอันมาตอกถอนเอาออก คือต้องหาอารมณ์อย่างอื่นที่จะไม่นำให้เกิดโทสะมาเป็นนิมิตขึ้นในใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องตั้งใจคิดถึงเรื่องอื่นให้แรง เรื่องที่คิดอยู่เดิมอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะจะดับได้เมื่อคิดเรื่องใหม่ แรงพอ เมื่อเรื่องที่คิดดับ อารมณ์อันเกิดจากเรื่องที่คิดนั้นก็ดับด้วย คือโทสะจะดับนั่นเอง

วิธีดับโทสะด้วยการเปลี่ยนนิมิต หรือเปลี่ยนเรื่องคิดได้ผลแน่ แต่ก็เป็นการได้ผลชั่วคราวระยะ คือชั่วคราวขณะที่ใจยังไม่คิดเรื่องที่จะนำไปเกิดโทสะ ถ้าใจคิดถึงเรื่องใดก็ตามที่จะนำไปเกิดโทสะ โทสะก็จะกลับเกิดได้อีก เพราะวิธีดับชนิดนี้เป็นวิธีระงับ มิใช่เป็นวิธีรักษาให้หายขาด

วิธีแก้กิเลสทุกประเภท รวมทั้งโทสะให้ลดน้อยถึงให้หายขาดไปได้นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เหตุผล คือใช้ปัญญาพิจารณาลงไปเป็นเรื่อง ๆ ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไม่จึงเกิดขึ้น ควร

ปล่อยให้เกิดขึ้นต่อไป หรือควรแก้ไขอย่างไร ควรปล่อยวางอย่างไร

พิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ในเรื่องใดก็ตาม หากทำให้เรื่องนั้นคลี่คลายลงได้ เช่น กำลังเกิดโทสะในเรื่องใดอยู่ ทำให้หายได้ด้วยเห็นตามปัญญาพิจารณา โทสะในเรื่องเช่นนั้นจะไม่กลับเกิดอีก เรียกว่าใช้ปัญญาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาดไป

ตัวอย่างในกรณีที่เป็นคนงานที่มีผู้ร่วมงานหลายคนต้องเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ย่อมเป็นธรรมดาที่จะต้องทำอะไรไม่ถูกใจกันบ้าง คนโทสะแรงจะหาความสุขได้ยากในที่ทำงานนั้น เพราะจะต้องเกิดโทโสอยู่เสมอ คนนั้นทำงานไม่ดีพอ คนนี้ทำได้ไม่ถูกใจ หรือไม่ก็คนนั้นมีความสามารถน้อยจนทำอะไรแล้วได้ผลออกมาเป็นการยั่วโทสะ รวมความแล้วก็คือไม่ว่าใครทำอะไรก็ต้องเกิดโทโสเป็นส่วนมาก ที่จริงก็อาจเป็นจริงดังนั้น คือบางคนอาจจะทำงานได้ไม่ดีพอ หรือมีความสามารถไม่เพียงพอ แต่ก็อยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่จะต้องทำงานนั้น ผู้ใดจำเป็นต้องร่วมงานด้วยก็ต้องร่วมงานไป และถ้าหากจะยอมเกิดโทโสเพราะผู้ร่วมงานอยู่เรื่อย ๆ ก็เป็นการบกพร่องของตนเองมิใช่ของผู้ร่วมงานอื่น

เพื่อแก้ไขโทสะที่เกิดในกรณีนี้ให้ลดลงหรือหมดไป ไม่ใช่ปล่อยให้ดับไปเป็นครั้งคราว ต้องใช้ปัญญาหาเหตุผล เช่นหาเหตุผลมาอธิบายให้ตัวเองเข้าใจและเห็นใจว่าทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น ถ้ามีความตั้งใจจริงว่าจะต้องหาเหตุผลมาช่วยตัวเองให้เลิกเกิดโทโสเพราะเขาให้ได้ ก็จะต้องหาเหตุผลได้ เหตุผลที่จะทำให้คนเจ้าโทโสที่ต้องการจะแก้ไขตนเองจริง ๆ ได้รับความสำเร็จมีอยู่มากมาย ในกรณีดัง

ตัวอย่างข้างต้นก็เช่น ให้คิดว่าคนเราเกิดมาไม่เสมอกัน สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน ความคิดเห็นก็แตกต่างกัน เขาทำได้เช่นนั้นก็คงสุดความสามารถของเขาแล้ว เขาเห็นว่าดีแล้ว เขาไม่ได้แก้ง เขาทำด้วยความตั้งใจดี ผลที่ไม่ถูกใจเรานั้นมิได้เกิดจากเจตนาของเขาเลยสักครั้งเดียว เราจะไปเกิดโทโสให้ร้อนแก่ตัวเองทั้ง ๆ ที่ไม่มีเหตุผลสมควรทำไม ใจหนึ่งอาจจะแย้งว่า ก็มันยั่วโทโสที่ทำงานเช่นนั้น ใช้ไม่ได้เลย อาจจะแก้ว่า เกิดโทโสแล้วผลของงานที่เขาทำดีขึ้นหรือถูกใจขึ้นหรือ สบายใจขึ้นหรือ ถ้าเกิดโทโสแล้วผลงานของเขาเคยอย่างไรก็อย่างนั้นไม่ดีขึ้น ไม่ถูกใจขึ้น ทั้งยังร้อนใจเพราะอำนาจโทสะอีกด้วย เช่นนี้แล้วโทสะช่วยอะไรได้ ใจหนึ่งอาจจะเถียงอย่างตื้อตึงว่า ช่วยไม่ได้ก็ช่าง จะต้องโกรธ อยากทำอย่างนั้นให้ยั่วโทสะทำไม อาจจะตอบว่าเขาไม่ได้ตั้งใจจะยั่วโทสะ เขาอาจจะตั้งใจเอาใจเสียด้วยซ้ำ ทำไมเขาจึงจะมาตั้งใจทำงานซึ่งแสดงความสามารถของเขาให้เสียหายไป เขาทำได้เพียงเท่านั้นจริง ๆ ให้หาเหตุผลได้แย้งใจฝ่ายที่คอยจะเข้าข้างโทสะไปเรื่อย ๆ ฝ่ายเข้าข้างโทสะแย้งอย่างไร ให้หาเหตุผลมาแก้ยายอมจำนน มีเหตุผลเพียงไรให้ยกมาแสดงตอบโต้จนฝ่ายเข้าข้างโทสะพ่ายแพ้ นั่นแหละโทสะจะไม่กลับเกิดขึ้นในกรณีนี้อีก จะขาดหายไปได้จริง ๆ อย่างแน่นอนเด็ดขาด

เกี่ยวกับโทสะที่เกิดในกรณีอื่นทุกกรณีก็แก้ได้ทำนองเดียวกันนี้ คือให้หาเหตุผลแย้งอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง จนฝ่ายเข้าข้างโทสะจำนน โทสะก็จะดับ และจะเป็นการดับสนิทไปทุกกรณีที่น่ามาพิจารณาเหตุผลตอบโต้ขัดแย้งกันดังกล่าว

สามัญชนทุกคนมีโทสะ มีเรื่องที่ทำให้เกิดโทสะกันเป็นประจำ ถ้าต้องการแก้ไขก็จะทำได้สำเร็จด้วยการตอบโต้ฝ่ายเข้าข้างโทสะอย่าง ไม่ยอมเป็นฝ่ายแพ้ ต้องให้ฝ่ายเข้าข้างโทสะแพ้ให้ได้ โทสะจึงจะดับ อย่างไม่กลับเกิดขึ้นอีกเลยในแต่ละเรื่องนั้น ความเย็นใจก็จะเพิ่มขึ้น เป็นลำดับ พร้อมกับที่โทสะแต่ละกรณีหมดไป

การจะควบคุมความคิดไม่ให้ป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่า ให้พิจารณาโทษของความคิด ให้เห็นว่าความคิดที่นำไปเกิดโทสะ นั้นมีโทษอย่างไร

เมื่อพิจารณาจนเห็นโทษของความคิดเช่นนั้นชัดเจน ใจก็จะ สลัดความคิดนั้นทิ้ง ท่านเปรียบเหมือนหนุ่มสาวที่กำลังรักสวยรัก งาม ยินดีพอใจระดับตกแต่งร่างกายด้วยอาภรณ์อันงาม เมื่อ ซากอสุภาน่าเหม็นไปคล่องคออยู่ ก็ย่อมสลัดทิ้งเสียทันทีด้วยความ รังเกียจ

อันที่จริงแม้จับพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่า ความคิดที่จะนำไป เกิดโทสะนั้นมีโทษมากมายต่าง ๆ กัน ทั้งโทษหนักและโทษเบา ความคิดที่จะนำไปเกิดโทสะ จะเรียกอย่างง่าย ๆ ก็คือการคิดไป คิดมาจนโกรธนั้นแหละ คิดไปคิดมาจนโกรธแล้วมีโทษอย่างไรบ้าง พิจารณาตรองนี้ ทุกคนเคยคิดไปคิดมาจนโกรธมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น และทุกคนก็คงเคยได้รับโทษเพราะการคิดไปคิดมาจนบันดาลโทสะ หรือเกิดความโกรธมาด้วยกันแล้ว มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่กรณี

การตีรันฟันแทงที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ มีสาเหตุมาจาก ความคิดที่นำไปเกิดโทสะมากกว่าอย่างอื่น ตัวอย่างเช่น เห็นคนหนึ่ง

มองหน้า ใจก็คิดไปว่า มองเพราะดูถูก เพราะจะทำหาย เพราะเห็น
 ตนอ่อนแอ ขลาด ถ้าโทษจะไม่ทันเกิดรุนแรงในขณะนั้น แยกทางกัน
 มาแล้วกลับมาคิดถึงต่อไปอีก ยิ่งคิดก็ยิ่งอารมณ์ร้อนขึ้นทุกทีจนถึง
 จุดที่เรียกว่าเกิดโทษะ เลยไปถึงต้องแสดงออกเพื่อให้เกิดการกระทำ
 ทางกาย ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้น โทษะเกิดขึ้น คือเมื่อ
 บ่อยให้โทษะเกิดขึ้นเต็มที่เพราะความคิด ความคิดอันเกิดจากโทษะ
 อีกต่อหนึ่งก็จะพาให้กระทำการกรรมต่าง ๆ เช่น ทะเลาะกับเขาเป็น
 อย่างเบา หรือชกต่อยทุบตี จนถึงฆ่าฟันกัน แม้ว่าฝ่ายตรงกันข้าม
 จะบาดเจ็บหรือถึงตายไปก็ตาม ฝ่ายที่ปล่อยให้ความคิดดำเนินไปจน
 เกิดการบันดาลโทษะเช่นนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับโทษ จะต้องได้รับ
 โทษเหมือนกัน ทั้งโทษอันเป็นอาญาของบ้านเมือง และโทษที่เกิดขึ้น
 ในจิตใจตนเอง เพราะแน่ละเมื่อก่อเรื่องร้ายแรงเช่นนั้นให้เกิดขึ้นแล้ว
 ผู้ก่อจะต้องเดือดร้อนทั้งใจด้วย มิใช่เดือดร้อนเพียงกายเท่านั้น ยิ่ง
 กว่านั้นหาได้เดือดร้อนแต่ลำพังตนเองไม่ ผู้เกี่ยวข้องเป็นมารดาบิดา
 ญาติพี่น้องทั้งหลายย่อมต้องพลอยเดือดร้อนไปด้วย

แต่ถ้าหากพิจารณาความคิดของตนเสียแต่เริ่มแรก ทำสติให้รู้
 เสียแต่ต้นว่า ความคิดเช่นนั้นแม้ปล่อยให้ดำเนินต่อไป ผลร้ายคือ
 โทษะจะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ก็อาจทำให้เลิกคิดอย่างนั้นได้

แต่การมีสติพยายามยับยั้งความคิดเช่นนั้นอาจจะไม่เกิดผล
 ทันที คือบางที่พอเริ่มจะเกิด จะห้ามให้หยุดคิดทันทีไม่ได้ แต่ถ้าไม่
 ยอมแพ้ รักษาสติไว้ พยายามใช้สติต่อไป จะได้ผลในจุดหนึ่งก่อน
 ที่จะทันเกิดโทษ เช่น ความคิดดำเนินไปจนถึงที่ว่าจะต้องไปฆ่าผู้ที่

เป็นต้นเหตุเสีย สถิติจะชี้ให้เห็นโทษว่า ฆ่าเขาตายเราก็เหมือนตายด้วย เพราะอาญาของบ้านเมืองที่จะลงโทษผู้ร้ายฆ่าคนตายนั้นรุนแรง การต้องเข้าไปถูกลงโทษอยู่ในคุกในตารางนั้นน่ากลัว ไม่ใช่ที่น่าสนุก ชื่อเสียงเกียรติยศจะหมดสิ้น จะดูหน้าผู้คนได้อย่างไร เมื่อพ้นโทษแล้วจะอยู่อย่างไร มีพ่อแม่พี่น้องลูกหลานก็ต้องมาพลอยได้รับโทษเพราะการกระทำของตนด้วย

คิดลงไปให้ลึกลงไป ให้เห็นชัดเข้าไปเห็นภาพความทุกข์ร้อน น่ากลัว น่ารังเกียจ ที่จะเป็นผลของสิ่งที่คิดจะทำแล้วความคิดนั้นจะหลุดพ้นจากใจ เหมือนคนหนุ่มสาวผู้รักสวยรักงามสลัดซากอสุภสังกลิ่นเน่าเหม็นให้พ้นจากคอตนมะนั้น

ยังมีตัวอย่างของการพิจารณาให้เห็นโทษของความคิด อันจะนำไปให้เกิดโทษอีกมากมาย จะพิจารณาย้อนไปดูเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือกับผู้อื่นแล้วก็ได้ ไม่จำเป็นต้องพิจารณาแต่เรื่องเฉพาะหน้า

ที่จริงผู้ฝึกพิจารณาย้อนหลังไว้เสมอ เมื่อเกิดเรื่องเฉพาะหน้า จะมีความสามารถในการพิจารณาได้รวดเร็วกว่าผู้ไม่เคยฝึกพิจารณา มาก่อนเลย

จึงควรอย่างยิ่งที่ผู้ต้องการจะควบคุมความคิดไม่ให้นำไปสู่ความเดือดร้อนเพราะการบันดาลโทษ จะต้องฝึกพิจารณาโทษของความคิดที่ตนผ่านมาแล้วไว้ให้เสมอ จนแลเห็นถนัดชัดเจน และจนแลเห็นได้รวดเร็วทันเวลา ไม่สายเกินไปจนต้องได้รับโทษเพราะโทษที่เกิดจากความคิดเสียก่อน

ข้อที่ว่า ไม่เห็นถึง ไม่ใส่ใจ ในความคิดหรืออารมณ์ อันจะเป็นเหตุให้เกิดโทษะ พุดงาย ๆ ก็คือ อย่างนี้ถึงเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ อย่าไปเอาใจใส่ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ นี้หมายรวมไปถึงอย่าไปสนใจในผู้ที่ทำให้หรือพูดเรื่องที่ทำให้ตนเกิดความโกรธ

เมื่อไม่เห็นถึงไม่ใส่ใจถึงผู้ใดหรือเรื่องใด ก็เหมือนไม่มีผู้หนึ่งหรือไม่มีเรื่องนั้นเกิดขึ้น โทษะหรือความโกรธก็ย่อมไม่เกิดในผู้ที่ไม่เห็นหรือในเรื่องที่ไม่มี ไม่มีผู้ก่อเรื่องให้โกรธ ไม่มีเรื่องให้โกรธ ก็เป็นธรรมดาที่จะไม่โกรธ ดังนั้น การทำใจให้เหมือนไม่มีผู้ก่อเรื่องหรือไม่มีเรื่องเกิดขึ้น จึงเป็นการทำใจไม่ให้เกิดโทษะหรือความโกรธนั่นเอง

แต่การจะไม่เห็นถึง ไม่ใส่ใจ ในผู้ใด หรือในเรื่องใด อารมณ์ใด ที่เกิดขึ้นอย่างมีผลกระทบถึงจิตใจแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะทำกันได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยการอบรมฝึกฝน ต้องอาศัยอำนาจจิตที่แรงพอ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง และต้องอาศัยปัญญาประกอบด้วยสติ

ที่กล่าวว่าต้องอาศัยฝึกอบรม หมายความว่าต้องหัดไม่ใส่ใจในเรื่องหรือในบุคคลที่ไม่ควรใส่ใจไว้ให้เสมอ พยายามไม่ใส่ใจในเรื่องแม้ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยไว้ให้เสมอ

การไม่เห็นถึง การไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อย ย่อมทำได้ง่ายกว่าในเรื่องที่ใหญ่โตรุนแรง ดังนั้น แม้ฝึกฝนอบรมด้วยการไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อยไปก่อน จะมีความสามารถไม่ใส่ใจในเรื่องใหญ่โตได้เมื่อมีกำลังความสามารถแรงขึ้นพอสมควรกับเรื่องนั้น เป็นการ

ค่อยหัดค่อยไป

เหมือนขึ้นบันไดขั้นหนึ่งเพื่อก้าวไปสู่ขั้นสองขั้นสาม จนถึงขั้นสูงสุดเป็นลำดับ ซึ่งถ้าไม่หยุดเสียที่ขั้นหนึ่งขั้นใดในระหว่างทาง ก็ย่อมจะไปถึงขั้นสูงสุดได้ด้วยกันทั้งนั้น นั่นก็คือ แม้ค่อยฝึกฝนอบรมในเรื่องไม่ใส่ใจหรือไม่นึกถึงบุคคล หรือเรื่องที่จะก่อให้เกิดโทษไว้ให้เสมอ ในที่สุดก็จะไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวได้เลย

อย่างไรก็ตาม ผู้จะฝึกฝนอบรมตนเองได้สม่าเสมอให้ไม่ใส่ใจในเรื่องในอารมณ์ดังกล่าว ก็จะต้องมีความตั้งใจจริง ไม่เช่นนั้นก็จะทอดทิ้งการฝึกฝน ไม่กระทำ เมื่อไม่กระทำก็ย่อมไม่มีผล แต่ความตั้งใจจริงที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม จะเกิดขึ้นได้จริงจังก็ต่อเมื่อมีความเห็นมีความมั่นใจแล้วว่าควรจะทำ นั่นคือเมื่อกระทำแล้วจะเกิดผลดีแก่ผู้กระทำ คือเกิดผลเป็นความสุขสบายของผู้กระทำ ถ้าไม่มีความมั่นใจว่าทำแล้วจะได้รับผลดีจริง ๆ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำก็จักไม่เกิด และจักไม่ทำ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาตัดสินใจลงไปให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทษนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริง ๆ และปัญญาในเรื่องนี้ รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือมีสติเสียก่อน

นั่นก็คือในการแก้ไขและตัดสินใจเรื่องทุกเรื่องที่จะให้เป็นไปอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ต้องการรู้ความถูกต้อง

ความควรไม่ควร อย่างถูกต้องอ่องแท้

อันการจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคลหรือในเรื่องหนึ่ง เรื่องใดนั้น สำหรับบางท่านทำได้ง่ายมาก เพียงบอกตัวเองว่า คนนั้น ไม่มี เรื่องนั้นไม่มี เท่านั้นก็เลิกใส่ใจได้แล้ว ไม่นึกถึงได้แล้ว แต่ผู้จะทำสำเร็จได้ง่าย ๆ เช่นนี้น่าจะมีไม่มากนัก ส่วนมากน่าจะทำได้ยาก หรือไม่สำเร็จเสียเลยก็คงมีมาก

อย่างไรก็ตาม เมื่อมาคำนึงถึงผลดีที่จะได้รับจากการไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคล หรือในเรื่องในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดโทษ ก็น่าจะพยายามกันให้สุดความสามารถ เพื่อทำใจให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องนี้ให้ได้ ใช้วิธีง่าย ๆ ดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ ก็ควรใช้วิธีที่ยากขึ้นไป คือใช้สติและใช้ปัญญาพิจารณาลงไป จนได้ความรู้จริงว่าบุคคลนั้นก็ตาม เรื่องนั้นก็ตาม ไม่ควรใส่ใจถึง เมื่อความรู้จริงเกิดเช่นนั้น ความไม่ใส่ใจหรือความไม่นึกถึงก็จะเกิดตามมาได้ในทันที พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อไม่เห็นค่าควรสนใจแล้วจะไปสนใจทำไม แม้แต่สิ่งซึ่งสติปัญญาไม่ทัดเทียมคน เมื่อไม่เห็นค่าของแก้วก็ยังไม่สนใจแก้ว

การพิจารณาว่าบุคคลใดหรือเรื่องใดไม่ควรแก่ความนึกถึง ไม่ควรแก่ความสนใจ ก็อาจจะทำได้โดยการคิดว่าบุคคลที่ทำเช่นนั้นพูดเช่นนั้นได้ ไม่ใช่คนดี เป็นคนไม่ดี คนไม่ดี จิตใจไม่ดี จะพูดอะไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ ที่ไม่ดี เราพูดเช่นนั้นไม่ได้ ทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะเราไม่เหมือนเขา เราไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างเขา คนอื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างบุคคลนั้นก็มิได้อยู่ เราจะไปเสียเวลาสนใจกับคนไม่ดีทำไม เขาจะพูดจะทำอะไรที่ไม่ดีก็ช่างเขา การ

ให้ความสนใจในคนเช่นนั้นเสียเวลา เสียสิริมงคล ถ้าคิดให้หนัก
คิดให้แรง จะได้ผล คือจะเลิกใส่ใจบุคคลผู้พูดไม่ดีทำไม่ดีต่อตน
นั้นได้

เช่นเดียวกัน เรื่องใดจะนำไปเกิดโทษอะไรไม่ใส่ใจถึง ความสำเร็จ
ไม่นึกถึง ก็ให้คิดหาเหตุผลมาชี้แจงกับตนเองจนใจป่องยวางเรื่อง
นั้น ๆ ไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึงอีก เช่นอาจจะคิดว่า เรื่องเล็กไม่สำคัญ
ตัวเราสำคัญกว่าเป็นไหน ๆ ความสำเร็จเรื่องสำคัญกว่าเท่านั้น ถึง
จะเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเราบ้างก็ช่าง มันเล็กน้อย หรืออาจจะ
คิดไปถึงว่า สนใจเรื่องเช่นนั้น เสียเกียรติเปล่า ๆ ก็ยังได้

**คิดอย่างไรก็ตาม ถ้าสามารถทำให้เลิกใส่ใจในเรื่องที่จะนำ
ให้เกิดกิเลส ไม่เฉพาะโทษเท่านั้น รวมทั้งโลภะ และโมหะด้วย
นับว่าคิดถูกต้องนั้น**

เพราะการเลิกใส่ใจเสียได้ในเรื่องหรือในอารมณ์ที่จะนำไปเกิด
โลภะ โทสะ โมหะ เท่ากับเป็นการไม่ส่งเสริมโลภะ โทสะ โมหะ
ซึ่งมีอยู่มากบ้างน้อยบ้างในจิตใจของสามัญชนทุกคน เมื่อไม่เสริมก็
ไม่แข็งแรงองงามเจริญ จะเสื่อมสิ้นลงไป เหมือนชีวิตไม่มีอาหาร
ก็จะไม่อาจดำรงอยู่ได้ โลกโกรธหลง หรือโลภะโทสะโมหะ อ่อน
แรงในผู้ใด ผู้นั้นจะอยู่เย็นเป็นสุข ในทางตรงกันข้าม โลกโกรธหลง
หรือโลภะโทสะโมหะ รุนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะร้อนรันทนทุกข์

ข้อที่ว่า ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด และข้อที่
ว่าให้กัดฟันเข้าด้วยกันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้อย่างแรง เพื่อ
เปลี่ยนความคิดอันกำลังดำเนินอยู่นั้น สำหรับข้อหลังเป็นที่เข้าใจได้

ง่าย ชัดเจนอยู่แล้ว จึงจะไม่อธิบายเพิ่มเติม จะอธิบายเฉพาะข้อต้น คือให้มีความใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด

การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือการใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใดก็ตาม จะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะก็ตาม จะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรงลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็ลดความแรงลงด้วย เช่น โลก โกรธ หลง ที่กำลังเกิดจากความคิด จะลดระดับความแรงลงตามระดับความแรงของความคิดที่ลดลง เพราะอารมณ์โลภโกรธหลงเป็นผล ความคิดเป็นเหตุ เหตุเช่นนี้โดยย่อมาก่อนให้เกิดผลเช่นนั้น เหตุดีย่อมาก่อนให้เกิดผลดี เหตุร้ายย่อมาก่อนให้เกิดผลร้าย ฉันทใด เหตุแรงย่อมาก่อนให้เกิดผลแรง เหตุเบาย่อมาก่อนให้เกิดผลเบา ฉันทนั้น การใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลของความคิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด เช่น ในเรื่องที่ทำให้กำลังเกิดโทสะ ก็จะทำให้โทสะลดระดับความแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วจะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าจะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นหยุดยืน กำลังยืนจะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับกิริยาภายนอกเมื่อใช้ความใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผล เช่น เมื่อกำลังคิดว่า มีผู้ที่ไว้ใจเชื่อถือได้ว่าจะพูดความจริงมาแล้วให้ฟังว่า นาย ข. พูดถึงตัวเราอย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นการว่าร้ายเป็นการตำหนิ ฯลฯ คิดไปอารมณ์ก็เกิดไป

ตามความคิด เป็นความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นโทษะ ถ้าไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้คิดไปเช่นนั้นเรื่อย ๆ โทษะก็จะเกิดติดต่อกันไปเรื่อย ๆ และก็จะแรงขึ้นเรื่อย ๆ ได้ด้วย แต่ถ้าใช้ความใคร่ครวญพิจารณาเหตุผลแม้เพียงสั้น ๆ ว่า คิดทำไม เท่านั้น ความคิดที่แม้ว่ากำลังแรงก็จะเบาลงทันที หรือกำลังเบาอยู่แล้วก็จะหยุดได้ทันที ก็เห็นจะเหมือนคนกำลังทำอะไรเพลินอยู่ แล้วมีเสียงทักขัดขึ้น เช่น ทักว่าทำไปทำไม มือที่กำลังทำอยู่ก็จะชะงักได้ทันที เป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีใครมาทักเป็นการขัดจังหวะ ก็คงจะทำต่อไปจนกว่าจะชอบใจหยุดเองเมื่อไร

ความคิดก็ทำนองเดียวกัน คือมีเวลาหยุด เพราะมีเวลาเหน็ดเหนื่อยเหมือนการทำงานอย่างอื่นนั่นเอง แต่ความคิดนั้น ไม่ว่าจะ เป็นความคิดดีหรือความคิดชั่วก็ตาม เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ จะฝังลงเป็นพื้นฐานของจิตใจ ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คิดช่วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก

การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอเป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน เพื่อเป็นการไม่ใส่เชื้อให้แก่อองไฟ ไฟที่ได้การเพิ่มเชื้อและได้รับการพัดกระพืออยู่เสมอจะไม่ดับ แต่จะใหญ่โต ร้อนแรงยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เพิ่มเชื้อให้แก่อองไฟ ไม่พัดกระพือไว้เสมอ ไฟก็จะดับสิ้นไปเอง หมดร้อน เยือกเย็น เป็นการบริหารจิตที่ถูกต้องตามพระโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ได้กล่าวขยายความถึงวิธีควบคุมความคิดตามที่พระสัมมา

สัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิตักกศีลฐานะสูตร ครบบริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ ข้อ คือ ๑. ให้เปลี่ยนความคิด ๒. ให้พิจารณาโทษของความคิด ๓. ให้เลิกคิด ๔. ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลที่ไม่จริงคิด และ ๕. ให้กัดฟันใช้ลิ้นกดเพดานให้แน่น ทั้งหมดนี้เพื่อควบคุมความคิดมิให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดโทษ

วิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นี้ เป็นวิธีที่เมื่อปฏิบัติแล้วไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่งจะต้องให้ผล แต่มิใช่ว่าพอจับปฏิบัติก็ให้ผลทันที จำเป็นต้องอาศัยความคุ้นเคยกับการปฏิบัติพอสมควร เช่นเดียวกับการทำอย่างอื่นเหมือนกัน ทำไม่เป็นก็ยังไม่เป็นผล ต้องทำเป็นเสียก่อนจึงจะเป็นผล ดังนั้น การทำเสมอให้คุ้นเคย จึงเป็นความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติเพื่อควบคุมความคิด ที่ถูกต้องแล้ว จะต้องควบคุมความคิด แม้ที่เล็กน้อยเพียงไร มิใช่ว่าจะควบคุมเฉพาะที่ใหญ่โตจนก่อทุกข์โทษที่มากมายเท่านั้น

ที่จริงการควบคุมความคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้แหละสำคัญจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความคิดใหญ่ ๆ ที่ไม่ถูกไม่ชอบได้ หรือถึงเกิดก็จะสามารถควบคุมได้ โดยอาศัยความชำนาญที่ฝึกฝนควบคุมความคิดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ก่อนแล้วนั่นเอง

วันหนึ่ง ๆ ทุกคนมีเรื่องคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรคิดมากมายหลายเรื่อง ถ้าจะหัดควบคุมความคิดกันอย่างจริงจัง ก็ต้องพยายามมีสติเปลี่ยนความคิดเสียจากเรื่องที่เล็กน้อยนั้นเป็นต้นว่า พอเข้าขึ้นก็อาจจะคิดว่า ไม่อยากไปทำงานเพราะไม่อยากเห็นหน้า นาย ข. ไม่ชอบ ไม่ถูกชะตา เมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้น เรียกได้ว่า

เป็นความคิดเล็กน้อยที่ไม่ดีเล็กน้อยและมีโทษเพียงเล็กน้อย คืออาจทำให้จิตใจชุ่มนัวเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าจะหัดควบคุมความคิดให้ได้ ผลจริงจึงต่อไป ก็ต้องควบคุมความคิดเล็กน้อยดังกล่าวด้วย คือต้องเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นเสีย เช่น คิดถึงคนใดคนหนึ่งที่ชอบใจเสีย แทนคิดถึงนาย ข. หรือไม่ก็บอกตัวเองว่าคิดถึงนาย ข. แล้วไม่ได้ดีอะไรขึ้นมาร้อนใจเปล่า ๆ หรือไม่ก็สั่งตัวเองว่าอย่าคิดถึงนาย ข. คิดถึงเขาทำไม

เมื่อเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ย่อมจะทำให้สำเร็จง่ายกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตกระทบกระทั่งอนิจจังรุนแรง แล้วฝึกทำบ่อย ๆ ความสามารถจะเกิดขึ้นเป็นกำลังสำคัญในจิตใจจนอาจควบคุมความคิดทั้งหมดของตนได้ ให้เป็นไปในขอบเขตที่จะไม่ก่อทุกข์ โทษภัยให้แก่ตนเอง

ดังนั้นจึงควรมีสติมีความเพียรดูความคิดของตนไว้ให้สม่ำเสมอทุกวัน พบความคิดใดที่จะอาจเป็นโทษแม้แต่น้อย ก็ให้ใช้วิธีควบคุมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จะเลือกใช้เพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ที่จะเกิดผลจริงจังกแก่ตน

และนอกจากวิธีควบคุมความคิดเท่าที่ตรัสไว้ในวิตักกัลลฐานสูตรแล้ว สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงแสดงถึงวิธีใช้ความคิดที่จะไม่ก่อให้เกิดกิเลสคือโทษะไว้อีกหลายประการ เช่น เมื่อพระองค์ทรงถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งกล่าวหาทรงเป็นผู้ฆตรส ก็รับสั่งรับรองว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะพระองค์ไม่ทรงมีกิเลสที่จะก่อให้เกิดรสคือความยินดี มิได้ทรงขัดแย้งคัดค้านคำว่าของพราหมณ์ แต่กลับทรง

แปลความหมายคำว่าร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าหากเมื่อถูกผู้ใดว่าร้ายแล้วสามารถคิดแปลให้กลายเป็นดี เป็นคำยกย่องสรรเสริญเสียได้ เช่นที่พระพุทธองค์ทรงทำ โทสะก็จะไม่เกิดเป็นธรรมดา นี่นับว่าเป็นการระงับโทสะด้วยการใช้ความคิด ไม่ให้มุ่งไปในทางร้าย แต่กลับให้มุ่งไปเสียในทางดี เป็นวิธีหนึ่งที่ควรอบรมฝึกฝนไว้เสมอเช่นกัน จะได้เป็นผู้พ้นจากอำนาจโทสะอันมีโทษร้ายแรงนัก

มีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่งที่ได้จากพระพุทธองค์ เกี่ยวกับการไม่ปล่อยใจให้เกิดโทสะเพราะการกระทำคำพูดของบุคคลอื่น คือ พราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาแล้วด่าว่าพระองค์ ทรงถามว่า ถ้ามีแขกไปหาถึงบ้านพราหมณ์จะทำอย่างไร พราหมณ์กราบทูลตอบว่า ก็ต้อนรับด้วยข้าวปลาอาหาร รับสั่งถามว่า ถ้าแขกไม่รับของนั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลว่า ของนั้นก็ต้องเป็นของเจ้าของ พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้น ไม่ทรงรับคำด่าว่าของพราหมณ์ ไม่ทรงบริโภคร่วมด้วยกับพราหมณ์ คำด่าว่าทั้งหมดของพราหมณ์ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้ก็ต้องตกเป็นของพราหมณ์

นี้หมายความว่า ควรหัดคิดว่า ถ้ามีผู้ตำหนิติฉินหรือนินทาว่าร้าย ก้าวร้าวล่วงเกิน ก็เหมือนเมื่อไปสูบ้านใด แล้วเจ้าของนำอาหารคาวหวานมาต้อนรับ เราไม่บริโภคของเขา อาหารเหล่านั้นก็ต้องเป็นของเขาเอง นั่นก็คือ ถ้าเขาด่าว่าแล้วเราไม่รับ ไม่โกรธ คำด่าว่าทั้งหมดก็จะตกเป็นของเจ้าของ เช่นนี้แล้ว จะไปรับไปโกรธเมื่อถูกผู้หนึ่งผู้ใดด่าว่าทำไม หากมีสติคิดเช่นนี้ให้ได้ทันเวลาที่ถูกด่า

ว่า โทสะก็จะไม่เกิด และโทสะนั้นถ้าไม่เกิดเสียนาน ๆ ก็จะเหมือนร่างกายขาดอาหาร จะค่อยอ่อนแรงจนถึงตายไปได้เลย ไม่อาจเป็นโทษทรมาณให้จิตใจเราร้อนได้อีกต่อไป

การบริหารจิตตามหลักพระพุทธานุศาสตร์ เพื่อละความโกรธคือ โทสะ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความเยือกเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริงจะพึงสนใจปฏิบัติด้วยความพากเพียรให้สม่ำเสมอ

อนึ่ง การรู้จักขอโทษนั้นเป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทสะของผู้ถูกระทบกระทบกระทั่งให้เรียบร้อยด้วยดีได้ทางหนึ่ง หรือจะกล่าวว่าการขอโทษคือการพยายามป้องกันมิให้มีการผูกเวรกันก็ไม่ผิด เพราะเมื่อผู้หนึ่งทำผิดอีกผู้หนึ่งเกิดโทสะเพราะถือความผิดนั้นเป็นความล่วงเกินกระทบกระทั่งถึงตน แม้ไม่อาจแก้โทสะนั้นได้ ความผูกโกรธหรือความผูกเวรก็ย่อมมีขึ้น ถ้าแก้โทสะนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้ เป็นการสร้างอภัยทานขึ้นแทน อภัยทานก็คือการยกโทษให้ คือการไม่ถือความผิดหรือการล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ

อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ เช่นเดียวกับทานทั้งหลายเหมือนกัน คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใส พ้นจากความกัฏฐรมุขบดบังของโทสะ

อันใจที่แจ่มใส กับใจที่มีดมัว ไม่อธิบายก็น่าจะทราบกันอยู่ทุกคนว่าใจแบบไหนที่ยังความสุขให้เกิดแก่เจ้าของ ใจแบบไหนที่ยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น และใจแบบไหนที่เป็นที่ต้องการ ใจแบบไหนที่

ไม่เป็นที่ต้องการเลย

ความจริงนั้น ทุกคนที่สนใจในการบริหารจัดการ จะต้องสนใจ อบรมจิตให้รู้จักภักย์ในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้ การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่ถนัดสำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรมมาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปที่ละเล็กละน้อย เริ่มแต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก ตัวอย่างเช่น เวลาขึ้นรถประจำทางที่มีผู้โดยสารคอยขึ้นรถอยู่เป็นจำนวนมาก หากจะมีผู้เบียดแย่งขึ้นหน้าทั้ง ๆ ที่ยืนอยู่ข้างหลัง ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาไม่ว่า น้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักภักย์ให้เขาเสีย เพราะเรื่องเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ควรถือโกรธกันหนักหนา เป็นเรื่อง เล็กน้อยเหลือเกินควรจะอภัยให้กันได้ แต่บางที่ถ้าไม่ตั้งใจคิดเอาไว้ก็ จะไม่ทันได้อภัย จะเป็นเพียงโกรธแล้วจะหายโกรธไปเอง

โกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อ เกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจัดการอย่างใด แต่โกรธแล้วหาย โกรธเพราะคิดให้อภัยเป็นการบริหารจัดการโดยตรง จะเป็นการยกระดับ ของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น

ผู้แลเห็นความสำคัญของจิตจึงควรมีสติทำความเพียร อบรม จิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะ การปฏิบัติล่วงล้ำก้ำเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทาง ให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้ได้ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน ทำได้เช่นนี้จะเป็นคุณแก่ตนเองมากมายนัก ไม่เพียงแต่จะทำให้มี

โทษลดน้อยลงเท่านั้น และเมื่อปล่อยให้ความโกรธดับไปเอง ก็มักจะ
หาดับไปหมดสิ้นไม่ ถ้าถ้านคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่ และ
อาจกระพือความโกรธขึ้นอีกในจิตใจได้ในโอกาสต่อไป

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการ
ขอขมา ก็ยอมอภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่เคยอบรม
จิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายโกรธเอง แม้
ได้รับการขอขมาโทษ ก็อาจจะไม่อภัยให้ได้ เป็นเรื่องของการไม่
ฝึกใจให้เคยชิน

**อันใจนั้นฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ ฝึกอย่างไรก็จะเป็นอย่าง
นั้น ฝึกให้ดีก็จะดี ฝึกให้ร้ายก็จะร้าย**

สัตว์ป่าที่ดุร้ายยังเอามาฝึกให้เป็นไปตามความต้องการของผู้
ฝึกได้ เช่น ช้างก็ยังสามารถฝึกให้ลากซุงได้ เสือ หมี ลิงโต ก็ยัง
เอามาฝึกให้เล่นละครสัตว์ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัตว์เลี้ยงเช่นสุนัขที่ฝึกให้
เลี้ยงเด็กได้ ช่วยจับผู้ร้ายก็ได้ นำทางคนตาพิการก็ได้ แล้วทำไมใจ
ของมนุษย์แท้ ๆ ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย จะฝึกให้เป็นไปตาม
ปรารถนาต้องการไม่ได้ การฝึกสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวแล้ว ผู้ฝึกต้อง
ใช้ความมานะพากเพียรเป็นอันมากกว่าจะได้รับผลสำเร็จ การฝึกใจ
ก็ต้องใช้ความมานะพากเพียรอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน จึงจะปรากฏผล
ประจักษ์แก่ใจตนเองเป็นลำดับ เป็นขั้นไป



ความสุขต้องรู้จักหาให้ถูกทาง



ไม่ว่าโลภะหรือโทสะก็ตาม มีมูลเหตุเกิดจากกิเลสตัวสำคัญ คือโมหะ ที่เรียกเป็นคำไทยง่าย ๆ ว่า ความหลง อันหมายถึงความรู้ความคิดที่ไม่ถูกต้องตามความจริง ความหลงนี้เห็นจะพอเปรียบได้กับยาดำ คือมีแทรกอยู่ในกิเลสทุกกอง ทุกประเภท ตั้งแต่หยาบสุดถึงละเอียดสุด พุดให้ถูกก็คือความหลงหรือโมหะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสทั้งปวง เป็นพื้นฐานของกิเลสทั้งปวง ความรักความชอบก็เกิดจากโมหะ ความชังก็เกิดจากโมหะ ความยินดีก็เกิดจากโมหะ ความยินร้ายก็เกิดจากโมหะ ความปรารถนาก็เกิดจากโมหะ ความเกียจคร้านก็เกิดจากโมหะ ความง่วงเหงาหาวนอนก็เกิดจากโมหะ ความล้งเล่งสยก็เกิดจากโมหะ แม้ความโลภก็เกิดจากโมหะ และ ความโกรธก็เกิดจากโมหะ

ภาวะของจิตที่สิ้นกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้วเท่านั้นที่ปราศจากโมหะหรือความหลงเข้าไปเกี่ยวข้องแม้แต่น้อย เป็นภาวะเดียวจริง ๆ

ที่พ้นจากโหมะหรือความหลง ภาวะอื่นของจิตมีความหลงเป็นเหตุ
แทรกซึมอยู่ทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้ ตราบใดที่ยังทำความหลงให้บรรเทา
เบาบางไม่ได้ ตรานั้นจิตยังจะต้องมีคัมภีร์ และเรารู้หน่วงนวย
กระสับกระส่ายอยู่ด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปด เช่น อารมณ์รัก
อารมณ์ชัง อารมณ์ยินดี อารมณ์ปรารถนา เหล่านี้เป็นต้น แต่ถ้า
เมื่อใดทำความหลงให้บรรเทาเบาบางลงได้ เมื่อนั้นจิตก็จะผ่องใส
และเยือกเย็นเป็นสุขขึ้น ด้วยไม่มากด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปด
ดังกล่าว

ทำไมจึงกล่าวว่า ความรักความชอบก็เกิดจากความหลง ?

ลองพิจารณาดูให้พอเข้าใจว่าเป็นจริงหรือไม่เพียงใดเพียง
ในประการเดียวก่อน ภายหลังจึงจะได้จับพิจารณาประการอื่น ๆ
ต่อไปให้พอเข้าใจ

**ความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะทำอะไรทั้งนั้นต้องมีความ
เข้าใจเสียก่อนจึงจะทำได้ถูกต้อง**

การจะแก้โหมะหรือความหลงก็เช่นกัน จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจ
เข้าใจให้รู้จักหน้าตาเสียก่อนว่าเป็นอย่างไร แอบแฝงอยู่ตรงไหน
ถ้าไม่เข้าใจไม่รู้หน้าตาของความหลง ก็จะไม่รู้ไม่เข้าใจว่ามีแอบแฝง
อยู่ตรงไหน เมื่อไม่รู้จักหน้าตาที่ซ่อนของผู้ร้าย จะจับผู้ร้ายออกมา
ไม่ได้ฉันใด เมื่อไม่รู้จักหน้าตาที่แอบแฝงของโหมะ ก็จับโหมะ
ออกไม่ได้ฉันนั้น

ความหลงที่เป็นเหตุแห่งความรักความชอบหรือที่มีอยู่ในความ
รักความชอบก็คือ ความหลงที่เป็นความรู้ความคิดว่า ผู้นั้นหรือ

สิ่งนั้นน่ารักน่าชอบ เป็นคนหนุ่มเป็นคนสาว เป็นคนสวยเป็นของงาม เหล่านี้เป็นต้น เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น ความรัก ความชอบจึงจะเกิดตาม เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้นไม่เกิด ความรัก ความชอบก็จะไม่เกิด เหตุที่กล่าวว่าความรู้ความคิดที่ทำให้เกิดความรักความชอบตามมานั้นเป็นโมหะหรือความหลง ก็เพราะความรู้ความคิดเช่นนั้นผิดจากความจริง คือที่รู้ที่คิดว่าผู้นั้นหรือสิ่งนั้นน่ารักน่าชอบ เป็นคนสวยเป็นของงามนั้น ไม่ถูกต้อง

ตามความจริงไม่มีผู้นั้น ไม่มีสิ่งนั้น ที่น่ารักน่าชอบเป็นคนสวยเป็นของงาม มีแต่ความเป็นสิ่งปฏิกูล มีแต่ความเปื่อยเน่า ผุสลาย นี่คือความจริง แต่ก็ยังเป็นความจริงที่สามัญชนผู้อบรมปัญญาบารมีไม่เพียงพอ ยากจะเข้าใจให้รู้ถูกต้องถูกตามเป็นจริงได้ สามัญชนจึงยังมีโมหะความหลงที่นำไปให้เกิดความรักความชอบในผู้นั้น ในสิ่งนั้นอยู่ทั่วไป ยังต้องได้รับความทุกข์เพราะความหลงนี้อยู่ทั่วไป เป็นอันมาก

วิธีแก้ความหลงที่แทรกอยู่ในความรักความชอบ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็ต้องพยายามคิดให้ถูกต้องตามเป็นจริงว่า ผู้นั้น หรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นสิ่งเปื่อยเน่าผุสลาย ไม่น่ารักไม่น่าชอบ นี่เป็นขั้นยาก แต่ก็ต้องยากเพราะเป็นการแก้รากเหง้าของกิเลสที่เดียว ผู้ปรารถนาจะได้มีสุขเพราะพ้นจากโทษของความรักความชอบ จำเป็นต้องอบรมให้สม่ำเสมอ

ความตั้งใจจริงประกอบด้วยการใช้ปัญญาอย่างมีความเพียร ไม่ขาดสาย จะทำให้ได้รับความสำเร็จเป็นลำดับไป

อันโมหะนี้มีโทษมาก มีโทษกว้างขวาง คนละเมิดสามีภริยา เขา ลูกหลานเขา ก็เพราะเห็นสวยงามน่ารักน่าปรารถนา คนที่ลักขโมย น้อโกง ไม่ว่าจะของเล็กของใหญ่ เงินน้อยเงินมาก ก็เพราะเห็นเป็นสิ่งมีค่า สวยงาม น่าครอบครองเป็นเจ้าของ เห็นเป็นสิ่งที่จะทำให้ตนมั่นคงยิ่งขึ้นในฐานะอันสูงอันดี ซึ่งจะต้องยั่งยืนด้วยตั้งอยู่บนรากฐานอันตนได้พยายามก่อสร้างขึ้นทุกวิถีทาง ไม่ค่านิ่งว่าจะเป็นการได้มาอย่างสุจริตหรือทุจริตก็ตาม ความคิดความเห็นเช่นนั้นเป็นโมหะ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้ที่คิดที่เห็นเช่นนั้นมาแล้วและที่กำลังคิดกำลังเห็นเช่นนั้นอยู่ ถ้าต้องการจะบริหารจัดการให้เป็นจิตที่สมบูรณ์เบาบางจากกิเลสทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้จิต พุด ทำความผิดความชั่วทั้งปวง จำเป็นจะต้องแลให้เห็นโมหะในใจตนเองเสียก่อน ยอมรับเชื่อเสียก่อนว่า การคิดการเห็นนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ควรจะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงเสียที่ ผู้ใดสิ่งใดที่เห็นเป็นสวยเป็นงามน่ารักน่าปรารถนาน่าพอใจ ก็ให้คิดให้เห็นว่าไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม ไม่มีอะไรน่ารักน่าปรารถนาน่าพอใจ คนที่เห็นสวยงามจนเกิดความรักความใคร่ความปรารถนาต้องการ ก็ให้แลลงไปให้เห็นตามความเป็นจริง เพียงหนึ่งบาง ๆ ที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วไปฉีกขาดออกแม้เพียงในบริเวณหนึ่งบริเวณใดของร่างกายเพียงเล็กน้อย ก็จะอาจเห็นความไม่น่ารักไม่น่าใคร่ไม่น่าปรารถนาได้แล้ว เนื้อก็แดงมีเลือด มีน้ำเหลืองเปรอะเปื้อน หาได้เห็นผิวพรรณผุดผ่องสวยงามไม่ ก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ไม่ต้องลองลอกหนังที่ห่อหุ้มอยู่ ออก ทุกคนก็สามารถนึกภาพความจริงอันไม่สวยงามน่า

รังเกียจนั้นได้ชัดเจนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อนึกภาพบริเวณเล็ก ๆ ที่หนังหลุดหายไป เหลือแต่เนื้อสกปรกเปราะเปื้อนด้วยเลือดและน้ำเหลืองได้แล้ว ก็ให้นึกภาพบริเวณที่ใหญ่ออกไปอีก ที่หนังหลุดหายไป ก็จะได้เห็นภาพอันเป็นปฏิกูลไม่สวยงามน่าปรารถนาอย่างใดเลยชัดเจนขึ้น

วิธีบริหารจัดการเช่นนี้เรียกว่าการเจริญอสุภะ ใช้แก้ความหลงหรือโมหะที่นำไปให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาได้อย่างดี ผู้เจริญอสุภะสม่ำเสมอจะไม่เป็นผู้ละเมิดบุตตรภริยาเขา จะเป็นผู้ไม่มักมากในความรักรักใคร่ จะเป็นผู้อาจมีสันโดษในหญิงเดี่ยวชายเดี่ยวผู้เป็นภริยาหรือสามีตนเท่านั้น ซึ่งจะเป็นการไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งให้แก่ผู้อื่นและให้แก่ตนเองด้วย ตรงกันข้ามกับผู้ไม่มีสันโดษในเรื่องนี้ ความไม่มีสันโดษในเรื่องภริยามี ย่อมนำความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายมาสู่ทั้งแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง ดังได้ปรากฏให้รู้เห็นกันอยู่แล้วแทบไม่ว่างเว้น จึงไม่จำเป็นจะต้องยกตัวอย่างไว้ในที่นี้อีก

สิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทองที่เห็นสวยงาม มีค่า น่าปรารถนาต้องการก็เช่นกัน หากจะเป็นการต้องได้มาด้วยวิธีไม่ทุจริตแล้ว ก็ต้องใช้วิธีบริหารจัดการให้พ้นจากความปรารถนาต้องการนั้นให้ได้ อาจจะช่วยการคิดให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง แก่ใจตนเองว่าสิ่งของนั้นหรือทรัพย์สินเงินทองนั้นมีใช้อย่างยั่งยืนจกหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง หากได้มาโดยชอบก็สมควรที่จะให้มาได้มา เพราะแม้เมื่อถึงเวลาที่หมดสิ้นก็ไม่มี ความเสียหายเหลือไว้เป็นมลทินให้เสียหายเศร้าหมอง แต่หากจะต้องได้มาโดยมิชอบแล้ว โดยต้องทุจริตแล้ว ก็ไม่สมควรเลยที่จะ

ให้ได้มา เพราะเมื่อถึงเวลาที่หมดสิ้นก็就会有ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริตเหลือไว้เป็นมลทินให้เสียหายเศร้าหมองตลอดไป อย่างไม่มีวันจะอาจลบได้เลย แม้ชีวิตจะหาไม่แล้ว มลทินนั้นก็ยังคงประกาศตัวอยู่ไม่รู้แล้ว เป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย

แต่การคิดได้เช่นนี้ ผู้คิดต้องมีโมหะไม่มีตมิตจนเกินไปมีความโลภไม่รุนแรงจนเกินไป สำหรับผู้ที่มีโมหะ มีความโลภรุนแรงจนเกินไปแล้ว ก็จักไม่อาจเห็นอะไรตามความเป็นจริงได้ เลยหากจะเป็นการขัดต่อสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นผลประโยชน์ของเขา ซึ่งที่จริงหาได้เป็นประโยชน์แต่อย่างใด เป็นโทษแท้ ๆ

การได้มาซึ่งสิ่งของหรือทรัพย์สินใด ๆ ก็ตามด้วยวิธีอันมิชอบ นับเป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย เพราะสิ่งเหล่านั้นเมื่อถึงเวลาก็ต้องหมดสิ้นไปตามธรรมดา แต่ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริตย่อมยังคงอยู่

ฉะนั้น เมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นในสิ่งใดอย่างมิชอบ ให้ใช้วิธีแก้ไขความปรารถนามิชอบของตนให้ดับด้วยการคิดถึงความจริงว่าเป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร จะต้องสลายไปเป็นธรรมดา เมื่อใดสามารถแลเห็นความต้องสลายไปเป็นธรรมดาของสิ่งที่ตนปรารถนาต้องการได้ เมื่อนั้นความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นย่อมดับลงได้ และผู้ใดสามารถทำให้ความปรารถนาต้องการดับลงได้ ด้วยการแลเห็นเหตุผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่ปรารถนาต้องการนั้น ไม่คงทนถาวรอยู่ตลอดไป จักเสื่อมสลายหมดสิ้น นับว่าผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีโมหะในเรื่องนั้นสิ่งนั้น มีความเห็นถูกเห็นจริงในเรื่องนั้นสิ่งนั้น

ผู้มีความเห็นถูกต้องเห็นจริง หรือเรียกว่าไม่มีโมหะ ไม่มี ความหลงในเรื่องใดสิ่งใดก็ตาม ย่อมจักไม่ทำผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้น ส่วนผู้ที่ทำผิดในเรื่องใดสิ่งใดก็เพราะมีโมหะหรือความหลง คิดผิดเห็นผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้นนั่นเอง

ผู้ที่ทุจริตต่อหน้าที่การงานของตน เพราะหวังผลอันเป็นลาภสักการะ ก็เพราะมีโมหะหรือความหลงเป็นเหตุ นี้มีขึ้นอยู่เสมอ ความเห็นว่าการทุจริตต่อหน้าที่ของตนเพียงเท่านั้นไม่เป็นไร ลาภผลที่จะได้จากการทุจริตต่อหน้าที่เพียงเท่านั้นมากมายพอกู้มกัน เช่นนี้เรียกว่าเป็นความเห็นไม่ถูกต้องตามความจริง เรียกว่าเป็นโมหะหรือความหลง และผลของความหลงจะเป็นผลดีไปไม่ได้ ผลของความหลงต้องเป็นผลไม่ดีเสมอ ผลดีต้องเป็นผลของความไม่หลง ตัวอย่างมีอยู่แล้วเสมอ ทุจริตต่อหน้าที่ ได้รับเงินทองตอบแทนในระยะแรก แต่ได้รับโทษในระยะต่อไป ผู้ที่มีโมหะพิจารณาเรื่องดังกล่าวข้างต้น นี้จะเข้าใจว่า การทุจริตต่อหน้าที่ทำให้ได้ทั้งผลดีคือได้เงินด้วย และได้ทั้งผลเสียคือได้รับโทษด้วยในภายหลัง ส่วนผู้ไม่มีโมหะนั้น หากพิจารณาเรื่องเดียวกัน จะเข้าใจทันทีว่าเงินทองที่ได้ในระยะแรกมิใช่เป็นผลดีของการทุจริตต่อหน้าที่ ผลของความทุจริตมีเป็นโทษอย่างเดียวเท่านั้น

ผู้ไม่หลงย่อมแลเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่า กรรมทุกอย่างย่อมมีผล กรรมดีย่อมมีผลดี กรรมชั่วย่อมมีผลชั่ว กรรมดีจะไม่ มีผลชั่ว และกรรมชั่วไม่มีผลดี

ผู้ใดมีความคิดหรือความเห็นเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อใดก็ตาม ว่าบาง

เวลากรรมดีก็ให้ผลไม่ดี หรือบางเวลากรรมชั่วก็ให้ผลดี ผู้นั้นมี
 ความคิดความเห็นผิดจากความจริงแล้ว หลงแล้ว มีโมหะแล้ว จะ
 สามารถทำอะไร ๆ ผิด ๆ ได้ตามอำนาจของความหลงหากไม่รีบแก้ไข
 เสีย ดังเช่นบางคนเมื่อจะให้ทานเกิดความคิดขึ้นว่า ให้ทำไม ทำให้
 เสียเงินทองของเราเปล่า ๆ ถ้าการให้ทานเป็นการทำดีจริง ทำไมผู้ให้
 จึงกลับเป็นผู้เสียคือเสียเงิน ทำไมผู้ให้ซึ่งว่าเป็นผู้ทำดีจึงไม่เป็นผู้ได้
 การคิดเช่นนั้น สงสัยเช่นนั้น เรียกได้ว่าเป็นไปด้วยอำนาจของโมหะ
 การให้ทานเป็นการทำดี ผลที่ได้รับต้องเป็นผลดี การเสียเงินหรือ
 สิ่งของไปในการทำทานนั้น ทาใช่เป็นการได้ผลไม่ดีจากการทำดีไม่

**ที่จริงผลของกรรมคือการกระทำนั้น บางทีก็แยกออกให้เห็น
 ถัดชัดเจนยาก ว่ากรรมดีให้ผลดีเสมอ กรรมชั่วให้ผลชั่วเสมอ**

และเพราะแยกออกให้เห็นยากเช่นนั้น ผู้มีโมหะจึงเห็นผิด
 ไปเสียเป็นส่วนใหญ่ ว่ากรรมดีไม่ให้ผลดี กรรมชั่วไม่ให้ผลชั่ว
 อย่างเช่นที่ยกมากล่าวแล้ว การให้ทานซึ่งเป็นการทำดีแต่ต้องเสียเงิน
 ไม่ได้เงิน

เพื่อให้เห็นง่ายขึ้น ชัดขึ้น ถึงเรื่องผลของกรรมหรือการกระทำ
 ท่านสอนวิธีไว้ดังนี้ คือท่านให้แยกผลของการกระทำแต่ละอย่างออก
 เป็น ๒ ฝ่าย คือ

ผลของกรรมฝ่าย ๑

และ ผลของกิริยาฝ่าย ๑

การให้ทานนั้น ผลของกิริยาคือต้องเสียทรัพย์หรือสิ่งของ
 ทุกที แต่ผลของกรรมต้องเป็นความอิมเอิบใจ เป็นความสุขทั้งแก่

ตนเองผู้ให้และผู้รับ เป็นบุญที่จะสั่งสมตัวเองต่อไปไม่จบสิ้น

การทำกรรมทุกอย่างแยกผลออกได้ ๒ ฝ่ายเช่นนี้ ผลฝ่าย
 กิริยาจะปรากฏทันที เช่น คนลักขโมยของเขา ผลฝ่ายกิริยาจะ
 ทำให้ได้ของมาทันที แต่ผลฝ่ายกรรมเกี่ยวแก่กาละ จะเห็นชัด
 ต้องรอ เช่น คนลักขโมยเขานั้นแหละ ได้รับผลฝ่ายกิริยาคือได้
 ข้าวของไปทันทีแล้ว แต่ผลฝ่ายกรรมเมื่อรอจนถึงเวลาก็จะได้รับ
 เช่น รอพอได้คิดก็ต้องทรมานใจ เพราะกลัวถูกจับ รอต่อไปพอ
 ถูกจับได้ก็ต้องได้รับโทษ เช่นนี้เป็นต้น

การฝึกแยกผลของการกระทำเช่นนี้ จะเห็นชัดเจนทั้งผลของ
 กิริยาและผลของกรรม เมื่อสามารถเห็นผลทั้งสองชัดเจน โมหะก็จะ
 เบาบางลง จะทำสิ่งใดก็จะรู้จักยับยั้ง ไม่ทำที่เป็นการไม่ดี ผลที่ได้
 รับก็ย่อมเป็นความสุขสงบ ตามควรแก่การกระทำที่มีโมหะหรือความ
 หลงเป็นพื้นฐาน มากน้อยเพียงใด

**การกระทำทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี เมื่อทำแล้ว ไม่ลบเลือน
 ไปไหน จะสั่งสมตัวเองอยู่ตลอดเวลา อยู่ภายในใจของผู้กระทำนั้น
 เอง เป็นพื้นฐานแห่งจิตใจของผู้กระทำนั้นเอง ทำดีมาก พื้นฐาน
 ของจิตใจก็ดีมาก ทำไม่ดีมาก พื้นฐานของจิตใจก็ไม่ดีมาก**

ความจริงมีอยู่เช่นนี้ แต่ผู้มีโมหะหรือความหลงมากจักไม่
 ยอมรับความจริงนี้ จักพยายามลบล้างปฏิเสธความจริงนี้ คือจัก
 กล่าววาทาแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดีความ
 ชั่วที่ยั่งยืนตลอดไปทุกภพทุกชาติ บุคคลประเภทดังกล่าวจึงมัก
 ทำกรรมโดยมุ่งผลฝ่ายกิริยาเท่านั้น มิได้คำนึงถึงผลฝ่ายกรรมที่ต้อง

ขึ้นแก่กาละดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือบุคคลประเภทดังกล่าวมักจะทำอะไรก็ได้ที่ต้องการจะทำ โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นการทำชั่วหรือทำดี ทำผิดหรือทำถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ บุคคลประเภทที่มีโมหะหรือความหลงมากขนาดนี้ จะทำอะไรลงไปโดยไม่คิดถึงอดีตไม่คิดถึงอนาคต

ที่ว่าไม่คิดถึงอดีตในที่นี้หมายความว่า ไม่คิดถึงเรื่องราวทำนองเดียวกับที่ตนกำลังจะทำ ซึ่งเคยมีผู้กระทำมาก่อนแล้ว มีผลเสียหายมาก่อนแล้ว เช่น เมื่อจะทุจริตคิดคดโกง ก็ทำลงไปเลย ไม่คิดถึงคนอื่นที่เคยทุจริตเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ว่าได้รับผลเช่นไรจากการกระทำเช่นนั้น ความไม่คิดถึงอดีตเช่นนี้ทำให้ไม่มีเครื่องยับยั้งต้องการทำเป็นทำ ซึ่งผลนั้นไม่มีเป็นอื่น ต้องเป็นผลที่ตรงต่อเหตุเสมอ ทำเหตุไม่ดีผลก็ต้องไม่ดี ทำเหตุดีผลจึงจะดี

ที่ว่าไม่คิดถึงอนาคตในที่นี้หมายความว่า ไม่คิดถึงให้ไกลออกไปข้างหน้า ว่าเมื่อทำแล้วจะได้รับผลดีเพียงเฉพาะหน้าหรือจะได้รับผลดีต่อไปในภายหน้าด้วย ผู้ที่คิดถึงอนาคตในแ่งดังกล่าว เมื่อจะทำอะไรที่ไม่ดี จะต้องคิดได้แน่นอนถึงผลไม่ดีที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า เช่น เมื่อจะทุจริตคิดคดโกงไม่ทำลงไปทันที แต่คิดให้ไกลออกไปว่าผลของการกระทำเช่นนั้นจะเป็นอย่างไร ก็ยอมจะต้องคิดได้แน่นอนว่าจะต้องเป็นผลไม่ดี จะต้องเป็นความทุกข์ เห็นง่าย ๆ ก็เช่นทุกข์เพราะกลัวจะถูกจับได้ จะถูกลงโทษ แม้เพียงความกลัวว่าจะถูกลงโทษก็เป็นทุกข์อย่างยิ่งแล้วสำหรับผู้กระทำทุจริต ฉะนั้น เมื่อต้องได้รับโทษเข้าจริง ๆ จะเป็นทุกข์สักเพียงไหน การคิดถึงอนาคต

เช่นนี้เท่ากับมีเครื่องยับยั้งไม่ทำอะไรลงไปตามอำนาจความปรารถนา
ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงว่าเป็นการทำดีหรือทำชั่ว

โมหะหรือความหลงของผู้ไม่รู้จักคิดถึงอดีตไม่รู้จักคิดถึง
อนาคตดังกล่าวดังนั้น เป็นเหตุอันแท้จริงให้เกิดการทำไม่ดี ไม่
ชอบไม่ถูกไม่ควรขึ้นเนื่องๆ เรียกได้ว่าไม่เว้นวันและวันหนึ่งมากมาย
หลายสิบเรื่อง ทั้งที่เป็นเรื่องเปิดเผยอื้อฉาว และที่เป็นเรื่องปิดบัง
ซ่อนเร้น

**การทำลายโมหะดังกล่าวให้หมดสิ้นไป ควรจะทำได้ด้วยการ
ฝึกสอนอบรมจิตใจให้คิดถึงอดีตและอนาคตในทำนองดังกล่าวแล้ว
ไว้ให้สม่ำเสมอ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า หมั่นสอนใจตัวเองไว้เสมอ ๆ**

ในข่าวหนังสือพิมพ์ประจำวันหรือเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังจาก
คนนั้นเล่าคนนี้เล่า จะเป็นเครื่องช่วยในการสอนใจตัวเองได้อย่างดี
ขอเพียงได้สนใจและมีความตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองเท่านั้น

อันความสนใจและตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองนี้สำคัญมาก
ขาดเสียไม่ได้ ถ้าขาดเสียก็จักไม่ได้รับความสำเร็จ คือจักไม่สามารถ
ทำลายโมหะหรือความหลงดังกล่าวได้ และถ้าผู้ใดไม่พยายามเลยที่
จะทำลายโมหะในใจตน โมหะของผู้นั้นจะไม่มีเวลาบรรเทาเบาบางลง
ไปได้ แต่จะยิ่งเพิ่มพูนพอกหนาขึ้นทุกที เป็นเหตุก่อทุกข์โทษภัยแก่
เจ้าตัวยิ่งขึ้นทุกที



อะไรคือศัตรูของความสุข ?



โมหะนั้นเองที่ทำให้คนคิดคนเชื่อ ว่าการกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดี ความชั่วที่ยั่งยืนตลอดไปทุกภพทุกชาติ ตราบเท่าที่ยังมีการเวียนว่ายตายเกิด ความคิดความเชื่อแบบคนหลงหรือคนมีโมหะเช่นนี้เป็นโทษอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับความคิดความเชื่อที่ว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อของคนหลง ของคนมีโมหะเช่นกัน

ความคิดความเชื่อไม่สามารถทำให้สังขารธรรมคือความจริงเปลี่ยนแปลงได้ สังขารธรรมมีอยู่อย่างไรต้องเป็นอยู่อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความคิดความเชื่อ

เช่นสังขารธรรมมีอยู่ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว แม้ผู้มีโมหะจะคิดไปอีกอย่างหนึ่ง ดังกล่าวแล้วข้างต้น คือการกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป หรือทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว สังขารธรรมก็จะไม่เปลี่ยนแปลง จักเป็นความ

จริงแท้อยู่เสมอไป ดังนั้น แม่ผู้ที่มีโมหะจะเห็นว่าทำดีไม่มีผลดี ทำชั่วก็ไม่มีผลชั่วแล้วกระทำความชั่ว สัจธรรมไม่เปลี่ยนแปลง คือผู้ทำชั่วจักต้องได้รับผลชั่ว อันเป็นการตรงกันข้ามกับความคิดความเชื่อ ซึ่งเกิดด้วยอำนาจของโมหะหรือความหลง คือไม่เห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ ความคิดความเชื่อแบบคนไม่หลง หรือไม่มีโมหะจึงเป็นคุณอย่างยิ่ง ในทางตรงกันข้าม ความคิดความเชื่อแบบคนหลงหรือมีโมหะจึงเป็นโทษอย่างยิ่งเช่นกัน

การพยายามทำความคิดให้ไม่อยู่ในอำนาจของโมหะจนเกินไป คือการพยายามคิดไม่ให้ผิดจากความจริงจนเกินไปนัก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตั้งใจพยายาม การศึกษาพระพุทธศาสนาจะช่วยให้ได้อย่างยิ่งในเรื่องนี้ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงผู้แจ้งเห็นจริงตลอดแล้ว ได้มีพระกรุณาสั่งสอนไว้ชัดเจนทั้งหมด ว่าการกระทำเช่นใดเป็นการกระทำดี การกระทำเช่นใดเป็นการกระทำชั่ว และพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้แหละที่ทรงชี้บอกไว้ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ไม่ใช่ไม่มี และการกระทำดีให้ผลดี ไม่ใช่ให้ผลชั่ว ส่วนการกระทำชั่วให้ผลชั่ว ไม่ใช่ให้ผลดี ผู้มีจิตศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีโอกาสจะทำความคิดของตนให้พ้นจากอำนาจของความหลงหรือโมหะได้ง่ายกว่าผู้ไม่มีศรัทธาเชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์

เด็กที่ยังไม่รู้ว่าเป็นไฟร้อน ถ้าเชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ไว้ก่อน จะไม่เป็นการเชื่ออย่างงมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษาเด็กเองมิให้ถูกไฟลวกไฟไหม้พองฉนใด ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม ถ้าเชื่อที่พระพุทธองค์ทรง

สั่งสอนไว้ก่อน ก็จะไม่เป็นการเชื่ออย่างมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษาผู้เชื่อเองมิให้ได้รับผลร้ายจากการกระทำไม่ดี แต่ให้ได้รับผลดีจากการทำดีฉันนั้น เด็กที่ไม่รู้จักไฟวาร์อน แต่เชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ วันหนึ่งเมื่อเติบโตรู้ภาษาขึ้น หรือเรียกว่ามีปัญญาขึ้น ก็จะมีรู้จักด้วยตนเองว่าไฟวาร์อน จะเป็นการรู้จักที่ไม่ต้องถูกไฟลวกไฟไหม้ให้ทนทุกข์ทรมานเสียก่อน

ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่เชื่อพระพุทธรูปของค์ทรงสั่งสอน วันหนึ่งเมื่อปัญญาเจริญขึ้นด้วยการอบรม ก็จะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมด้วยตนเอง จะเป็นความเข้าใจที่ไม่ต้องถูกผลไม่ดีของกรรมไม่ดีทำให้บอบช้ำแสนสาหัสเสียก่อน เช่นนี้แล้วควรพิจารณาว่าเด็กที่ไม่รู้จักไฟวาร์อน เชื่อผู้ใหญ่ไว้ก่อนดีหรือไม่ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องของกรรม เชื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ก่อนดีหรือไม่

พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนว่า ให้ทำกรรมดี เพราะกรรมดีเท่านั้นจักให้ผลดี อย่าทำกรรมไม่ดี เพราะกรรมไม่ดีจักให้ผลไม่ดี ที่ทรงสอนไว้เช่นนี้ น่าจะเพราะทรงเห็นแล้วว่า คนทั่วไปจะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมให้ถูกต้องนั้นยากมาก ความสลับซับซ้อนของกรรมและผลของกรรมมีอยู่มากมาย จนอาจทำให้คนทั่วไปเห็นผิดได้ง่าย ๆ ว่า กรรมดีไม่ให้ผลดีเสมอไป และกรรมชั่วไม่ให้ผลชั่วเสมอไป อาจทำให้เห็นผิดไปได้ง่าย ๆ ว่า บางทีกรรมดีก็ให้ผลไม่ดี และบางทีกรรมไม่ดีก็ให้ผลดี ด้วยเหตุนี้จึงทรงชี้แจงแสดงไว้อย่างชัดเจน เพื่อบรรดาผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระองค์จะได้เห็นถูก พ้นจากทุกข์โทษ

ภัยของความเห็นผิดในเรื่องกรรมและผลของกรรม

ผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมที่ทรงตรัสรู้และทรงสั่งสอน และในพระสงฆ์ที่สอนพระธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมจักเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อนี้ย่อมจักทำให้พิจารณาก่อนกระทำการทุกอย่าง เพื่อทำแต่ดี ไม่ทำชั่ว อันจะเป็นผลให้พ้นทุกข์โทษภัย จากการทำไม่ดี และเป็นสุขสวัสดิ์ดีจากการทำดีตลอดไป

โมหะหรือความหลงอันเป็นโทษอย่างยิ่ง คือโมหะที่เป็นเหตุให้คิดผิดเห็นผิดไปว่า ผลของการกระทำไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ความจริงทั้งหมดแล้วจะทรงสอนว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ผู้ใดทำดีจักได้รับผลดี ผู้ใดทำชั่วจักได้รับผลชั่ว แต่โมหะหรือความหลงก็สามารถทำให้คิดผิดเห็นผิดเป็นอย่างอื่นไปได้ ทำให้ไม่เชื่อพระพุทธองค์ได้ ทั้ง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงมีดวงพระเนตรเป็นทิพย์แล้ว ด้วยพระปัญญาคุณอันไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน และทั้ง ๆ ที่ตนเองเป็นผู้มีดวงตามืดมัว ด้วยปราศจากแสงแห่งปัญญา

อันผู้ขาดปัญญาก็คือผู้มีโมหะความหลงผิด ขาดปัญญา ประกอบความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความรู้ ก็ย่อมมีโมหะในการคิด ในการเห็น ในการเชื่อ ในการรู้ คือมีความคิดที่หลงผิดจากความจริง มีความเห็นที่หลงผิดจากความจริง มีความเชื่อที่หลงผิดจากความจริง มีความรู้ที่หลงผิดจากความจริง ผู้มีปัญญามากในเรื่องใดก็มีโมหะความหลงผิดน้อยในเรื่องนั้น หรือผู้มีโมหะความ

หลงผิดน้อยในเรื่องใดก็มีปัญญามากในเรื่องนั้น ผู้มีปัญญาบริบูรณ์
ในเรื่องใดก็ไม่มีโหมะความหลงผิดเลยในเรื่องนั้น หรือผู้ไม่มีโหมะ
ความหลงผิดเลยในเรื่องใดก็มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องนั้น

แต่สามัญชนที่จะไม่มีโหมะความหลงผิดเลย มีปัญญา
บริบูรณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นไม่มี พระอรหันตบุคคละเท่านั้นที่มีปัญญา
บริบูรณ์ได้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่มีโหมะความหลงผิดเลยใน
เรื่องนั้น และพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
เท่านั้นที่ทรงมีพระปัญญาและมีปัญญาบริบูรณ์ไม่ทรงมีและไม่มีโหมะ
ความหลงผิดเลยในเรื่องทั้งปวง

อย่างไรก็ตาม ไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ว่าเป็นผู้มี
โหมะความหลงผิด เช่นไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนวิชา
ความรู้ว่าเป็นผู้มีโหมะหรือความหลง หรือไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการ
หาเลี้ยงชีพให้สมบูรณ์พูนสุขว่าเป็นผู้มีโหมะหรือมีความหลงเช่นนั้น
เป็นต้น แต่นับว่าเป็นผู้ไม่มีปัญญาในทางศึกษาเล่าเรียน หรือเป็นผู้
ไม่มีปัญญาในทางหาเลี้ยงชีพ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความไม่มี
ปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ไม่นับเป็นความมีโหมะหรือความหลง จะนับ
ว่ามีโหมะหรือความหลงก็ต่อเมื่อขาดปัญญาในความรู้จักคิดความ
เห็นความเชื่อที่จะทำให้ความทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏ
สงสารลดน้อยลง หรือจนถึงหมดสิ้นไปเท่านั้น เช่นดังกล่าวแล้ว ผู้
ไม่เชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ไม่เชื่อว่าทำดีจักได้รับผลดี ทำชั่ว
จักได้รับผลชั่ว นับเป็นผู้มีโหมะความหลงผิด เพราะขาดปัญญาที่จะ
ทำให้รู้ให้คิดให้เห็น หรือเพียงให้เชื่ออย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

ในเรื่องที่จะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ในวัฏสงสารลดน้อยลง ทั้งยังเป็น การเพิ่มความทุกข์นั้นให้มากขึ้นอีกด้วย เพราะการขาดปัญญาสำหรับ ขจัดโมหะความหลงผิดนี้แหละ

ผู้ที่ไม่เชื่อว่าผลของกรรมคือการที่กระทำมีจริง ทำดีได้ดี ทำ ชั่วได้ชั่ว คือผู้ที่ไม่เชื่อว่าความสุขความทุกข์นานาประการที่เกิดขึ้น เป็นประจำในโลก ทั้งแก่ตนเองแลทั้งแก่ผู้อื่น มิได้เป็นผลของกรรม คือการที่กระทำอย่างหนึ่งอย่างใดของตนเองและของผู้อื่น แต่เชื่อ ว่าความสุขความทุกข์เหล่านั้นเป็นสิ่งเกิดขึ้นเอง มิได้เป็นผลของ กรรมที่ตนเองหรือผู้ใดผู้หนึ่งทำไว้ เมื่อเชื่อเสียเช่นนั้นแล้วความสุข ความทุกข์มิได้เป็นผลของการกระทำดีการกระทำชั่ว เกิดขึ้นได้เอง จะสุขก็สุขเพราะเหตุอื่น จะทุกข์ก็ทุกข์เพราะเหตุอื่น ไม่เกี่ยวข้องกับ การกระทำใด ๆ ทั้งสิ้นของตน ก็จะเชื่อด้วยว่า ไม่มีความจำเป็นที่จะ ต้องควรพิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ความเชื่อนี้แหละเป็นความเชื่อของผู้ มีโมหะความหลงผิด ที่จะทำให้ความทุกข์ในวัฏสงสารของตนเองเพิ่ม ขึ้น มิได้ลดน้อยลง เพราะแม้ว่าไม่พิจารณาก่อนเพื่อทำแต่กรรมดี ไม่ทำกรรมชั่ว ผลของกรรมที่ทำโดยไม่เลือกดีเลือกชั่วย่อมเป็นเหตุ แห่งความทุกข์ของตนแน่นอน

การกระทำไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ชอบ ทั้งหลายที่มีกระทำ กันอยู่เป็นธรรมดา นั้น ผู้ทำล้วนเป็นผู้มีโมหะ ความหลงผิดด้วยกัน ทั้งนั้น แตกต่างกันไปเพียงที่บางคนมีมาก บางคนมีน้อย คนมีโมหะ ความหลงผิดมากก็ทำไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ชอบหนักมาก คนมี โมหะความหลงผิดน้อยก็ทำหนักน้อย เป็นไปตามอำนาจของความ

หลงผิดอย่างแท้จริง แต่โมหะที่ทำให้หลงผิดตั้งแต่คิดผิดเห็นผิด จนถึงทำผิดได้นั้น ไม่อาจคุ้มครองใครให้พ้นจากทุกข์โทษภัยของการ คิดผิดเห็นผิดทำผิดได้เลย แม้แต่จะทำให้ผลอันเป็นทุกข์โทษภัยลด น้อยลง โมหะก็ช่วยไม่ได้ โมหะได้แต่เพิ่มทุกข์โทษภัยให้มากมายขึ้น เท่านั้น

การจะดูหน้าตาโมหะในใจตนให้รู้จัก จึงอาจดูได้ด้วยการดู ทุกข์โทษภัยที่เกิดแก่ตน แม้มีมากก็รู้ได้ว่าโมหะในใจตนมีมาก จึง เป็นเหตุให้คิดผิดเห็นผิดจนถึงทำผิดมาก ได้รับความเป็นทุกข์โทษภัย มาก คิดผิดเห็นผิดทำผิดในทางใดมาก ก็รู้ได้ว่ามีโมหะในทางนั้น มาก เช่น คิดผิดเห็นผิดว่าบุญบาปไม่มีแล้วทำบาปมาก ก็รู้ได้ว่ามี โมหะมากในเรื่องบุญบาป

โมหะหรือความหลงผิดไม่มีปัญญาจริงในตัวอย่างนี้แหละที่จะ ทำให้ความทุกข์ในวัฏสงสารเพิ่มมากขึ้น มีใช้อย่างเดียวกับความ ไม่มีปัญญาในเรื่องการศึกษเล่าเรียน หรือในการหาเลี้ยงชีพให้ สมบูรณ์พูนสุขที่เป็นปัญญาในทางโลกแท้ ๆ ซึ่งไม่นับเป็นโมหะหรือ ความหลง ดังนั้น เมื่อจะทำโมหะหรือความหลงที่มีอยู่ในสามัญชน ทุกคนให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป คือจนถึงเปลี่ยนสภาพจิตใจ จากความเป็นบุญชนให้เป็นอริยบุคคล ต้องอบรมปัญญาให้ยิ่งขึ้นเป็น ลำดับ และต้องเป็นการอบรมปัญญาที่จะทำให้กิเลสคือตัวโมหะลด น้อยลง นั่นก็คือ ต้องอบรมปัญญาที่จะทำให้ความทุกข์ในการต้อง เวียนว่ายตายเกิดให้ลดน้อยลงเป็นลำดับ จนถึงหมดสิ้นไป ได้มี ความสุขอย่างยิ่ง จนถึงได้มีบรมสุขคือถึงพระนิพพาน อันเป็นผล

สูงสุดของการทำดีได้ดีในพระพุทธศาสนาที่ไม่มีในศาสนาอื่น

**ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้โมหะหรือความหลงผิดลดน้อยลงได้
จึงต้องตั้งใจจริงพากเพียรอบรมปัญญาในทางพระพุทธศาสนาให้
สม่ำเสมอ**

อนึ่ง อันความง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม ฟุ้งซ่าน ลังเล เคลือบแคลงสงสัย ก็เป็นโมหะ เพราะนิรวรณะหรืออาการดังกล่าวนั้น เป็นเหตุให้ความคิด ความเห็น ความเชื่อ และความรู้อุดไปจากความจริง ผู้ที่ง่วง ที่ซึม ที่ฟุ้ง ที่ลังเล ที่สงสัย เป็นผู้ที่ปัญญาไม่อาจเกิดได้ และเมื่อปัญญาไม่เกิด โมหะก็เกิดนี้เป็นธรรมดา นึกถึงตัวเองก็จะเห็นได้ไม่ยาก เวลาที่ง่วง หรือ ซึม หรือฟุ้ง หรือลังเล หรือสงสัย ย่อมเป็นเวลาที่ไม่อาจใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือความรู้ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ตามสมควร เวลานั้นเป็นเวลาที่มีโมหะมาก มีความหลงผิดมาก

ถ้าจะเปรียบความหลงเป็นความหลับ ความคิด ความเห็น และความเชื่อความรู้ของผู้มีความหลงก็เปรียบเหมือนความฝัน คือไม่จริง แต่ขณะฝันหรือขณะมีความหลงย่อมคิดว่าจริง ย่อมยินดี ยินร้ายไปตามเหตุการณ์ที่ประสบ ทุกคนจะรู้ว่าฝันต่อเมื่อตื่นแล้ว เมื่อยังหลับฝันอยู่จะคิดว่าเป็นความจริง ผู้หลงอยู่ก็เหมือนกัน เรียกว่าเป็นผู้ฝันไปทั้งกำลังตื่นอยู่ เมื่อประสบโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกอันเป็นอวิชชาธรรมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนา เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ตื่นตื่นยินดี เมื่อประสบอนิฏฐาธรรมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยินร้าย

พุ่มแพบ เสียใจ เพราะรู้สึกว่าเป็นการได้การเสียจริง ๆ เมื่อได้ก็ดีใจ เสียก็เสียใจ นี่เป็นธรรมชาติของสามัญชน แต่เมื่อพูดถึงในกระแสธรรมก็เรียกว่าเป็นความหลง

นอกจากนี้ยังมีความสำคัญผิด เชื่อผิดต่าง ๆ ในเรื่องทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวความหลงอย่างชัดแจ้งอีกมาก ทุกคนเมื่อพิจารณาดูเหตุการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ก็ย่อมรู้ว่าได้เคยมีความเห็น ความเข้าใจ และความเชื่อ ผิดมาแล้วหลายสิ่งหลายอย่าง ขณะไม่รู้ก็ย่อมเห็นว่าจริง ครั้นรู้แล้วจึงจะเปลี่ยนความเห็นได้ว่าไม่จริง เป็นความสำคัญผิดเชื่อผิดของตัวเอง

สรุปได้ว่า โมหะความหลงผิด ถือเอาผิดนี้ คือถือเอาผิดจากสัจจะ ตัวความจริง สัจจะคือตัวความจริงเป็นอย่างหนึ่ง ถือเอาเป็นอย่างหนึ่ง เช่น สัจจะเป็นทุกข์ แต่ถือเอาเป็นสุข สัจจะเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถือว่าไม่ใช่เหตุเกิดทุกข์ สัจจะเป็นความดับทุกข์ ถือว่าเป็นความไม่มีสุข สัจจะเป็นทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ ถือว่าให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น เมื่อมีโมหะถือเอาผิดจึงเหมือนหลับ แล้วฝันเห็นบ้างราว ๆ แต่ไม่จริง หลงยินดียินร้ายอยู่ คนสามัญเป็นดังนี้ และยากจะรู้สึก ว่ากำลังหลับฝันอยู่ ก็เหมือนคนหลับฝันไม่รู้สึกรู้ตัว คิดเห็นในขณะที่ฝันว่าเป็นจริง

พระพุทธรเจ้าทรงเป็นผู้ตื่นด้วยความรู้ในสัจจะทั้งหลายตามความจริง ทรงเห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ทรงเห็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ตามเป็นจริง และทรงเห็นสัจจะทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ จึงทรงรู้โลกธรรมตามจริง จะเป็นอริยสัจธรรมณ์ อริยสัจธรรมณ์ ก็ตาม

ทรงรู้ว่าเป็นธรรม คือเรื่องของโลก อยู่ในโลก จะเป็นบุญชนหรือ
 อริยบุคคล ก็ต้องพบโลกธรรม ซึ่งเป็นเรื่องโลก จะปรารถนาหรือ
 ไม่ก็ต้องพบ และได้ทรงตรัสรู้ว่าการธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 แปรปรวนเป็นธรรมดา มีได้ต้องมีเสีย เมื่อยึดเอาไว้ก็จะเป็นทุกข์
 ไม่ต้องเป็นเรื่องภายนอก ชีวิตนี้เอง เมื่อมีเกิดก็ต้องแตกดับ เป็น
 โลกธรรมเหมือนกัน ไม่มีใครบังคับเอาไว้ได้

เมื่อทำความรู้ให้เข้าถึงความจริงดังนี้ ก็จะไม่ไปฝันโลก ไม่
 ไปรังโลก เหมือนรังดวงอาทิตย์ไม่ให้โคจร โลกหมุนก็ให้หมุนไป
 โลกธรรมก็หมุนไปด้วย มีเข้าแล้วก็มิสลาย ป่าย เียน จะให้เข้าอยู่
 เสมอไม่ได้ แม้จะเียนค่าไปแล้ว ก็จะกลับมาเข้าใหม่ ธรรมดา
 หมุนเวียนอยู่ดังนี้ ผู้มีความรู้ในคติธรรมตาของโลกธรรมตามลัจจะ
 ไม่ยึดถือในทางผิดธรรมดา ปล่อยให้เป็นที่ไปตามธรรมดา คือปล่อย
 วาง เรียกว่าเป็นผู้ตื่นด้วยความรู้ ปราศจากโมหะคือความหลง จัก
 ไม่มีความยินดียินร้าย ความพุ่มขึ้นพุ่มลงอีกต่อไป



ความจริงคือที่มาของความสุข



พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้จันต์ จึงทรงได้พระนามว่า พุทโธ และเพราะเหตุนี้จึงทรงเบิกบานแล้ว เพราะปราศจากทุกข์ทั้งปวง ทรงรู้เต็มที่ ทรงมีคุณธรรมทั้งปวงเต็มที่ ไม่บกพร่อง เพราะทรงมีความรู้ที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่มีสิ่งจะอะไรที่ไม่ทรงรู้ ทรงรู้บริบูรณ์ ทรงสิ้นทุกข์ ล้นความเคঁร่าหมองด้วยประการทั้งปวง จึงทรงเบิกบานเต็มที่ เหมือนดอกบัวเมื่อต้องแสงอาทิตย์ ปัญญาตรัสรู้ก็เทียบได้กับแสงอาทิตย์ เมื่อตรัสรู้ก็ทรงเบิกบานเต็มที่ ไม่บกพร่อง จึงได้พระนามพุทโธ เมื่อทรงแสดงธรรมก็เพื่อให้ผู้ฟังตื่นด้วยความรู้ คือรู้จันต์จากหลักคือความหลงใหลดังกล่าว

แต่ว่าโลกยังมีโมหะอยู่มาก ดังที่มีพุทธภาษิตว่า “โลกมีดมีความมืดคืออวิชชาโมหะหุ้มห่ออยู่” และได้มีพระพุทธภาษิตเตือนว่า “ไหนสิ่งไม่แสวงหาดวงประทีป คือธรรมที่จะส่องให้รู้สิ่งจะเป็นความจริง”

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าแม้จะเป็นดวงประทีปที่จะส่องให้รู้สัจจะ คือความจริงดังกล่าว แต่ผู้ที่มีความมืดทึมท่อมมาก เหมือนคนตาบอด แม้จะมีแสงสว่างอยู่ก็ไม่เห็น สิ่งที่ทำให้เกิดความมืดเหมือนตาบอด ก็ได้แก่โลกธรรมทั้งหลายเป็นต้น เมื่อลุ่มหลงเกินไป แสงสว่างคือธรรมยากจะส่องเข้าถึงจิตใจ ผู้ที่สนใจศึกษาให้รู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้รู้สัจจะพอสมควร ปฏิบัติตัวให้มีสติปัญญาในธรรมพอสมควร

ย่อมได้เปรียบเวลาประสบโลกธรรมทั้งหลาย จักพอมีแสงสว่างให้เห็นความจริง โลกธรรมทั้งปวงจะไม่ทำให้ตาบอด ซึ่งตาบอดแล้วแสงสว่างก็ไร้ประโยชน์ ต้อตาดำ มีแสงสว่างลี้มตามอง ก็เห็นสัจจะคือความจริง เพราะฉะนั้น ผู้ยังมีตาดำ เรียกว่ามีละอองในจักขุน้อย ก็ยังพอเป็นแว่นเอย คือพระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนอบรมได้ สามารถใช้ตาอาศัยธรรมเป็นแสงสว่างให้เห็นสัจจะคือความจริงได้

อันการจะปฏิบัติให้เกิดสติปัญญาในธรรมนั้น ในขั้นต้นท่านให้อาศัยสัญญา คือการจำได้หมายรู้

เช่นจำไว้ให้ได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และทรงสั่งสอนไว้ว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือทุกสิ่งไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อทุกสิ่งเป็นดังกล่าวจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน เพราะแม้ไปยึดมั่นถือมั่นให้ผิด

จากสัจจะเช่นนั้นแล้ว เมื่อไม่เป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่น เพราะ
เป็นไปไม่ได้ ก็ย่อมจักผิดหวัง เสียใจ เกิดความทุกข์ ความยินร้าย

การที่จะให้แลเห็นอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองว่า ทุก
สิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเป็นการยากสำหรับคนทั่วไป
จึงเป็นการจำเป็นจะต้องอาศัยสัญญาการจำได้หมายรู้เป็นทางดำเนิน
เช่น ผู้ที่กลัวความแก่ ไม่ต้องการแก่ ต้องการเป็นหนุ่มสาวสวยสด
งดงามอยู่เสมอตลอดไป ก็จำเป็นจะต้องอาศัยสัญญาจำคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าไว้ ว่าเมื่อเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะ
หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนถ้าไม่ตายเสียก่อนแก่ก็หนีความแก่ไม่ได้
ต้องแก่ด้วยกันทั้งนั้นเมื่อถึงวาระหนึ่ง ผู้ที่ไม่ต้องการแก่ ดิ้นรนจะ
รักษาความไม่แก่ไว้เสมอ นับว่าเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในทางที่ผิด ต้อง
นึกถึงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ดังกล่าว แล้วพยายามปลงใจเสีย
ให้ได้ว่าทุกคนต้องแก่ เช่นเดียวกับที่ต้องตาย ถ้าไม่อาศัยสัญญาคือ
ความจำได้หมายรู้ จะมุ่งหน้าใช้แต่ปัญญาตนเองให้สามารถรู้แจ้งเห็น
จริงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ย่อมจะตายเปล่า โดยไม่อาจรู้แจ้ง
เห็นจริงเลย โดยไม่อาจทำโมหะความหลงผิดให้ลดน้อยถึงหมดสิ้น
ไปได้เลย

การอาศัยสัญญาจึงเป็นความสำคัญและจำเป็นไม่น้อยสำหรับ
ผู้ต้องการจะลดกิเลสให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง พระ
พุทธองค์ตรัสรู้ไว้อย่างไร และทรงสั่งสอนไว้อย่างไร ควรต้องศึกษา
ให้รู้ให้เข้าใจ จะได้เลือกหยิบยกไปเป็นสัญญาประกอบความเพียร
พยายามพิจารณาเจริญปัญญา เพื่อทำโมหะความหลงให้ลดน้อยลง

ไม่เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ร้อนนานาประการ

อันการเกิดขึ้นแห่งปัญญาเห็นจริงด้วยตนเองในเรื่องใดก็คือ การดับไปซึ่งโมหะความหลงผิดจากความจริงในเรื่องนั้น ดังนั้น การอาศัยความจำได้หมายรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าประกอบ ความเพียรพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นจริงด้วยตนเอง จึงเป็นการ ปฏิบัติเพื่อทำโมหะความหลงผิดจากความจริงในเรื่องทั้งปวงให้ลด น้อยถึงหมดสิ้นไปได้

สามัญชนทั้งปวงมีความยึดมั่นถือมั่น จะให้สิ่งทั้งหลายเที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามอำนาจความปรารถนา ต้องการของตน แต่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด พระพุทธองค์ตรัสรู้ทรงเห็นแจ้งในสังขารธรรมนี้ และได้ทรงแสดงไว้ให้ พระธรรมคำสั่งสอนอันเปรียบเหมือนดวงประทีปส่องโลกให้สว่าง พ้นจากความมืดคือวิชาหรือโมหะที่หุ้มห่ออยู่ ผู้ต้องการให้จิตใจ พ้นจากความมืด มีความสว่าง นั่นคือพ้นจากความทุกข์ ได้มีความสุข ต้องจำสังขารธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ให้แม่นยำ เมื่อ โมหะความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแสดงตัวขึ้นในจิตใจ

สัญญาความจำได้ในสังขารธรรมที่ทรงสอนไว้จะเป็นเครื่องช่วย ยับยั้งความหลงผิดได้ มากหรือน้อยแล้วแต่กำลังของสติและปัญญา

เช่นคนหนุ่มสาวที่หลงยินดีในความหนุ่มความสาวปรารถนาจะ ยึดยุดความหนุ่มสาวนั้นไว้ ให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน พยายามทำทุกอย่างที่

คิดว่า จะเกิดผลดังความหลงผิด เป็นต้นว่าบำรุงรักษาด้วยประการต่าง ๆ แต่การกระทำเช่นนั้นหาอาจทำให้สังขรณ์เปลี่ยนแปลงได้ไม่ทุกสิ่งในโลกนี้ตกอยู่ใต้อำนาจของสังขรณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลง และไม่เป็นที่ตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด แม้จะบำรุงรักษาเพียงใด ก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และต้องไม่เป็นที่ตามความปรารถนาพอใจของผู้ใดทั้งสิ้น นั่นก็คือเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผู้หนุ่มเป็นสาวอยู่ได้เสมอไป จะต้องแก่เริ่มแต่แก่หน่อยแล้วก็แก่มาก แก่เข้าทุกที ผู้ที่มีสัญญาจำที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ได้ดังกล่าว หากจะหลงยินดีขึ้นมา แม้สัญญาที่จำได้นั้นปรากฏขึ้นด้วย ก็จะยับยั้งความหลงยินดีนั้นได้ ทำให้สติเกิดขึ้นได้ และปัญญาของตนเองเกิดขึ้นด้วยเมื่อใด เมื่อนั้นก็จะทำให้ความหลงยินดีหมดสิ้นไป

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเป็นทุกข์ เพราะพยายามต่อสู้ไม่ให้แก่ นับว่าเป็นการต้องเป็นทุกข์เปล่าจริง ๆ เพราะถึงอย่างไรก็หนีความแก่ไม่พ้น ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ทุกคนต้องแก่ เช่นนี้แล้วน่าจะพิจารณาดูว่า ควรจะทุกข์เพราะกลัวแก่หรือไม่ควร การที่จะห้ามไม่ให้ตกแต่งบำรุงรักษาร่างกายของแต่ละคนนั้น เป็นสิ่งห้ามกันได้ยาก ยากทั้งที่ผู้อื่นจะห้าม และยากทั้งที่ตัวเองจะห้ามใจตัวเองด้วย ดังนั้น ทางที่ดีก็ควรจะให้เป็นว่า ตกแต่งบำรุงรักษากันไปพลาง แต่ต้องมีสัญญา คือจำไว้ให้ได้ด้วยว่า ถึงอย่างไรก็ไม่ใครหนีความแก่ได้ ทุกคนต้องแก่ เราเองก็ต้องแก่ เป็นหลักธรรมดา เป็นสังขรณ์ฝืนไม่ได้ แก่ไข่มไม่ได้ การปล่อยใจให้เป็นทุกข์กลัวความแก่ ยาก

จะหลีกเลี่ยงความแก่ คือการยอมให้ใจตกอยู่ที่ได้อำนาจของโมหะ ความหลงผิดประการหนึ่ง ผู้ต้องการยกระดับจิต ทำจิตให้เบาบาง จากกิเลส ต้องแก้ความหลงผิดประการนี้ให้ได้ด้วยเหมือนกัน จึงจะสามารถมีความสุขได้ ไม่เช่นนั้นทุกครั้งที่ล่วงละเมิดเห็นตนเอง เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของตนเอง จะเกิดความทุกข์ จิตใจเศร้าหมอง เพราะอำนาจโมหะความหลงผิดที่ต้องการจะไม่แก่

จิตใจที่เศร้าหมองจะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น แก่ก็จะต้องแก่ และจะเป็นการแก่อย่างเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส แต่ถ้าเลิกกลัวแก่เสียได้ ด้วยอาศัยสัญญาพิจารณาให้เห็นตามความจริงก็จะเป็นการแก่ที่ไม่เศร้าหมอง ที่ผ่องใส

ใช้สติและใช้ปัญญา โดยอาศัยสัญญา พิจารณาให้เห็นจริง ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็นอนัตตา ไม่อยู่ที่ได้อำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใด ลังขารร่างกายนี้ก็เช่นกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คนเป็นจำนวนมากพยายามต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือพูดง่าย ๆ ว่าพยายามต่อต้านความแก่ พยายามจะไม่ให้ตนแก่ นั่นก็เป็นเพราะมีโมหะความหลงผิด คิดว่าคงจะมีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ทำให้ผลสมปรารถนา คือทำไม่ให้อายุแก่ได้ ซึ่งถ้าโมหะความหลงผิดนั้นสิ้นไปเมื่อไร ก็จะมีวิธีหนึ่งวิธีใดที่จะยับยั้งความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายได้เลย

ยังมีโมหะความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งที่เป็นเหตุให้พยายาม

ต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกาย มีให้ผ่านจาก
 หนุ่มสาวไปสู่ความแก่ชรา นั่นคือ ความหลงผิดคิดว่าความสวยสด
 งดงามของความเป็นหนุ่มเป็นสาวนั้นมีความสำคัญเหนือความดี ถ้า
 ไม่มีความหลงผิดเช่นนี้แล้วก็ต้องพยายามทำความดี สร้างความดี
 อบรมจิตใจ ให้มีความดียิ่งกว่าที่จะพยายามบำรุงรักษาร่างกาย
 ต่อต้านความแก่ชรา การพยายามบำรุงรักษาร่างกายให้มีกำลังแข็งแรง
 เร่งเสมอเป็นการดี แต่การพยายามบำรุงรักษาจิตใจให้เข้มแข็ง
 สมบูรณ์ด้วยความดี ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการดียิ่งกว่า ผู้มีปัญญาเห็นถูก
 ย่อมจะเห็นเช่นนี้ แต่ผู้มีโมหะความหลงผิดย่อมจะไม่เห็นเช่นนี้
 ย่อมจะถูกลโมหะ ความหลงผิดนี้นำไปสู่ความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งดัง
 กล่าวแล้ว คือความหลงผิดว่าจะสามารถต่อต้านความแปรปรวน
 เปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายได้ และเมื่อทำไม่ได้สำเร็จก็จะเกิด
 ความทุกข์ โมหะย่อมทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ กันเช่นนี้

สามีภรรยาที่อยู่กันจนแก่เฒ่านั้นมิใช่ว่าจะไม่แลเห็นความแก่
 เฒ่าของกันและกัน แต่ทั้ง ๆ ที่เห็นแต่ก็เหมือนไม่เห็น เพราะมี
 สิ่งอื่นที่เห็นเด่นชัดกว่า มีความสำคัญเหนือกว่า สิ่งนั้นคือความดีที่
 มีต่อกัน

สามีภรรยาที่แยกกันตั้งแต่ยังไม่แก่ไม่เฒ่า มิใช่ว่านึกล่องหน้า
 ไปถึงความแก่เฒ่าไม่สวยไม่งามของแต่ละฝ่าย ที่จริงก็ยังเห็นความ
 สวยงามความหนุ่มสาวของกันและกันอยู่ แต่ทั้ง ๆ ที่เห็นแต่ก็
 เหมือนไม่เห็น เพราะมีสิ่งอื่นที่เด่นชัดกว่า สำคัญกว่า นั่นคือการ
 ไม่เห็นความดีของกันและกัน

แม้พิจารณาความจริงนี้ให้เห็นด้วยปัญญาย่อมไม่เดือดร้อนกลัวความแก่ ย่อมเห็นจริงว่าความดีสำคัญกว่าความสวยสดงดงามของหนุ่มสาว ย่อมเบิกบานที่จะใช้ความคิดและสติปัญญาสรรค์สร้าง ความดีเต็มความสามารถ

ผู้ทำความดีสม่ำเสมอจะมีความดีเป็นนิสัย เป็นพื้นใจ ผู้มีปัญญาย่อมเห็นจริงเช่นนี้ แต่แม้จะยังไม่เกิดปัญญาเห็นจริงด้วยตนเอง ยังมีโมหะความหลงผิดอยู่ ก็อาจทำปัญญาในเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยวิธีที่กล่าวแล้ว คืออาศัยสัญญาเป็นทางดำเนิน จำที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ แล้วพิจารณาตามไปจนเกิดปัญญาของตนเอง เห็นจริงตาม ว่าความดีทำให้เสมอจะยังใจให้เป็นใจที่ดี และใจที่ดีนี้แหละเป็นใจที่มีค่าเหนือค่าของสิ่งอื่นใดทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม มีโมหะความหลงผิดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้รู้จักความดีไม่ถูกต้องตามเป็นจริง ไปถือเอาความไม่ดีเป็นความดี ถือเอาความดีเป็นความไม่ดี นี้ปรากฏมีอยู่เสมอ เช่น ถือเอาการที่สามารถสร้างตนให้มั่งมีขึ้นได้ด้วยวิธีไม่สุจริตว่าเป็นความดี และถือเอาการที่ต้องยากจนเพราะไม่ใช้วิธีทุจริตว่าเป็นความไม่ดี เป็นต้น โมหะความหลงผิดเช่นนี้ ทำให้คนทำผิดโดยคิดว่าเป็นถูก จึงทำได้ทำเอา ไม่ตะขิดตะขวง และไม่หยุดยั้ง สำหรับผู้ทำเพื่อเงินก็ทำอย่างที่เราเรียกว่าไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ซึ่งก็เพราะอำนาจของโมหะเท่านั้นทำให้เป็นไป คือ เมื่ออำนาจของโมหะทำให้เห็นว่าทำเช่นนั้นถูก ทำเช่นนั้นดี แล้วทำไมเล่าจึงจะไม่ควรทำต่อไป ในเมื่อเป็นการทำถูกเป็นการทำดี

เมื่อใดสามารถทำลายโมหะความหลงผิดในเรื่องเห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดีเสียได้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้ความชั่วความไม่ดี เหมือนแต่ก่อนไม่ได้ จะรู้จักทะขิตตะขวง จะรู้จักยับยั้ง ทั้งนี้ก็ เพราะอำนาจของปัญญา รู้ตามเป็นจริงช่วยยับยั้งไว้ ก็ใครเล่าที่ไม่ตก อยู่ได้อำนาจของโมหะความหลงผิดจะยินดีทำความชั่ว จะไม่ยินดี ทำความดี

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ทำดี ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าไม่มีโมหะความหลงผิดจะไม่มีใครทำชั่ว จะมี แต่คนทำดี โมหะจึงเป็นเหตุแห่งการทำชั่วที่จะนำไปให้เกิดผลชั่ว โมหะ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรพยายามทำให้ลดน้อยลงจากจิตใจของตนเป็น ลำดับ ๆ ไป ด้วยการอบรมปัญญาทางพระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น เป็นลำดับ ๆ เช่นเดียวกัน

ความสกปรกล้างได้ด้วยน้ำสะอาดจันใด โมหะความหลงผิด ก็ทำลายได้ด้วยปัญญาจันนั้น



ความสุขหาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์ เพื่อน้อมถวายเป็นพระกุศลเทิดพระเกียรติ
ฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๖
โครงการบูรณปฏิสังขรณ์โบราณสถาน ศาสนสถาน พิพิธภัณฑสถาน
จังหวัดกำแพงเพชร เฉลิมพระเกียรติ และศูนย์วิจัยศึกษา ๘๖ กำแพงเพชร
โดย พระโสภณคณาภรณ์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

ISBN 978-616-335-929-2

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์สุรวัดมัน
๘๓/๓๕-๓๘ ซอยข้างวัดศรีทศเทพ ถนนประชาธิปไตย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐๒-๒๘๑๑-๘๘๐๗, ๐๒-๒๘๑๒-๓๒๗๑ โทรสาร. ๐๒-๒๘๑๑-๔๗๐๐
นายวัฒนา สุรมังกรวงศ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๖ E-mail: surawat_2007@hotmail.com