

ความสวย
หาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



คำนำ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจเป็นคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติ และพุทธศาสนิกชนเป็นอเนกประการ พระกรณียกิจต่างๆ ที่ทรงปฏิบัตินั้น ย่อมยังผลเป็นความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา เป็นการจรรโลงศีลธรรม คุณธรรม ยังสันติสุขให้เกิดแก่สังคมและชาติบ้านเมือง อีกทั้งทรงรอบรู้ทั้งทางปริยัติและเชี่ยวชาญทั้งทางปฏิบัติ อีกทั้งทรงสนพระทัยใฝ่รู้วิทยาการสมัยใหม่ จึงเป็นพระมหาเถระที่สามารถประยุกต์พุทธธรรมสู่ปวงชนได้ทุกชั้น ทุกระดับ และทุกด้านได้อย่างเหมาะสม

เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงนิพนธ์ผลงานทางพระพุทธศาสนาไว้เป็นจำนวนมากและหลากหลายไปด้วยเนื้อหาสาระ มีทั้งเป็นพระธรรมเทศนา ธรรมบรรยาย สารคดีเชิงประวัติ และธรรมนิพนธ์ พระนิพนธ์เหล่านี้หลายเรื่องได้เคยตีพิมพ์เผยแพร่หลายครั้งจนเป็นที่รู้จักกันกว้างขวาง แต่มีอีกหลายเรื่องที่ยังไม่มีโอกาสตีพิมพ์เผยแพร่

ความสุขหาได้ไม่ยาก

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จัดพิมพ์โดย “ทุน ๒๑ เมษายน”

เนื่องในวโรกาสคล้ายวันประสูติ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลักไท จำกัด

๑๓๗ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖, ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

สารบัญ

ในวโรกาสอันดีที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ทรง
เจริญพระชนมายุกาลครบ ๙๓ พรรษา ในวันที่ ๓ ตุลาคม
พุทธศักราช ๒๕๔๙ นี้ คณะศิษยานุศิษย์เห็นว่าพระนิพนธ์
เรื่อง **“ความสุขหาได้ไม่ยาก”** เป็นพระนิพนธ์ที่ทรงอธิบายถึง
พุทธวิธีที่จะสร้างความสุขให้แก่ชีวิต ตามหลักคำสอนและตาม
ความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาไม่ยากและไม่ง่าย
จนเกินไป แต่ก็มีเนื้อหาเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้
ความเข้าใจถึงพุทธวิธีสร้างความสุขให้แก่ชีวิต จึงได้ขอประทาน
พระอนุญาตจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อถวายเป็นพระกุศลเฉลิมพระเกียรติ
เนื่องในวาระคล้ายวันประสูติ

จึงหวังว่าพระนิพนธ์เรื่อง **“ความสุขหาได้ไม่ยาก”** นี้ จัก
อำนวยประโยชน์ เพื่อพูนสติปัญญาและความสุขในชีวิตแก่
ผู้สนใจโดยทั่วกัน

คณะศิษยานุศิษย์

ความสุขที่เห็นได้	๙
อย่าทำผิดทั้งชีวิต	๒๓
คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง	๓๓
ความสุขต้องรู้จักหาให้ถูกทาง	๕๕
อะไรคือศัตรูของความสุข?	๖๗
ความจริงคือที่มาของความสุข	๗๙





ความสัจ
หาได้ไม่ยาก

ความสุขที่เห็นได้

อันความสุขย่อมเป็นที่ปรารถนาของคนทุกๆ คน และทุกๆ คน
ย่อมเคยประสบความสุขมาแล้ว ความสุขเป็นอย่างไรจึงเป็นที่รู้จักกัน
อยู่ ในเวลาที่กายและจิตใจอึมเิบสมบูรณ์สบาย ก็กล่าวกันว่าเป็นสุข

ความสุขจึงเกิดขึ้นที่กายและจิตใจนี้เอง

สำหรับกายนั้น เพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคพอให้เป็นไปได้
ก็นับว่าสบาย แม้กายสบายดังกล่าวมานี้ ถ้าจิตไม่สบาย กายก็พลอย
ซุบซิดเศร้าหมองด้วย ส่วนกายเมื่อไม่สบายด้วยความเจ็บป่วยหรือ
ด้วยความคับแค้นอย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ถ้าจิตยังรำเริงสบายอยู่ ก็ไม่
รู้สึกว่าเป็นทุกข์เป็นร้อนเท่าใดนัก และความไม่สบายของกายก็อาจ
บรรเทาไปได้



เพราะเหตุนี้ความสุขจิตสุขใจนั้นแลเป็นสำคัญ

อันความสุขทางจิตใจนี้ คิดๆ ดูก็น่าเห็นว่าหาได้ไม่ยากอีก เพราะความสุขอยู่ที่จิตใจของตนเอง จักต้องการให้จิตเป็นสุขเมื่อใดก็น่าจะได้ ใครๆ เมื่อคิดดูก็จักต้องยอมรับว่าน่าคิดเห็นอย่างนั้น แต่ก็ต้องยอมจนอีกว่าสามัญชนทำไม่ได้เสมอไป เพราะยังต้องการเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุข หรือเรียกว่าเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุข มีเงินทอง เครื่องอุปโภคบริโภค เป็นต้น ถ้าเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุขขาดไปหรือมีไม่เพียงพอ ก็ทำให้เป็นสุขมิได้ นี้เรียกว่ายังต้องปลงใจให้เป็นไปตามเหตุการณอยู่ ข้อนี้เป็นความจริง

เพราะเหตุฉะนั้น ในที่นี้จึงประสงค์ความสุขที่มีเครื่องแวดล้อม หรือที่เรียกว่า **สุขสมบัติ** อันเป็นความสุขขั้นสามัญชนทั่วไป

คิดดูเผินๆ ความสุขนี้หาจักหาได้ไม่ยาก เพราะในโลกนี้มีเครื่องอุปกรณ์แห่งความสุขแวดล้อมอยู่โดยมาก

หากสังเกตดูชีวิตของคนโดยมากที่กำลังดำเนินไปอยู่ จักรู้สึกว่าตรงกันข้ามกับที่คิดคาด ทั้งนี้มิใช่เพราะเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุขในโลกนี้มีน้อยจนไม่เพียงพอ แต่เป็นเพราะผู้ขาดแคลนสุขสมบัติ ไม่ทำเหตุอันเป็นศรีแห่งสุขสมบัติ จึงไม่ได้สุขสมบัติเป็นกรรมสิทธิ์ ส่วนผู้ที่ทำเหตุแห่งสุขสมบัติ ย่อมได้สุขสมบัติมาเป็นกรรมสิทธิ์

เพราะเหตุนี้ ผู้ปรารถนาสุขจึงสมควรจับเหตุให้ได้ก่อนว่า อะไรเป็นเหตุของความสุข และอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ บางคนอาจ

เห็นว่า เหตุของความสุขความทุกข์อยู่ภายนอก คือสุขเกิดจากสิ่งภายนอก มีเงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง บ้านที่สวยงาม เป็นต้น ส่วนความทุกข์ก็เกิดจากสิ่งภายนอกนั้นเหมือนกัน บางคนอาจเห็นว่าความสุขความทุกข์เกิดจากเหตุภายใน จักพิจารณาความเห็นทั้งสองนี้ต่อไป

สิ่งภายนอกโดยมาก ถ้าเป็นส่วนที่ดี มีเงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ก็เป็นที่ปรารถนาตรงกันของคนเป็นอันมาก จึงต้องมีการแสวงหาแข่งขันกันโดยทางใดทางหนึ่ง เมื่อได้มาก็ให้เกิดความสุข เพราะสมปรารถนาบ้าง เพราะนำไปเลี้ยงชีพตนและผู้อื่นให้อิ่มหนำสำราญบ้าง สิ่งภายนอกย่อมอุดหนุนความสุขจะนี้ แต่สิ่งภายนอกเป็นสิ่งไม่ยั่งยืน แปรเปลี่ยนไปอยู่เสมอ ความสุขที่เกี่ยวข้องติดอยู่ก็ต้องแปรเปลี่ยนไปตาม ความทุกข์จึงปรากฏขึ้นติดๆ กันไปทีเดียว ความสุขเช่นนี้เป็นความสุขที่ลอยไปลอยมา หรือเรียกว่าเป็นความสุขลูกโป่ง และในความแสวงหา ถ้าไม่ได้หรือได้สิ่งที่ไม่ชอบก็ให้เกิดความทุกข์เพราะไม่สมปรารถนา อนึ่ง ถ้าได้สิ่งนั้นๆ มาด้วยการกระทำที่ไม่ดี การกระทำนั้นก็จักเป็นเครื่องตัดทอนตนเองอีกส่วนหนึ่ง

ข้อความที่กล่าวมานี้แสดงว่าสิ่งภายนอกอุดหนุนความสุขสำราญให้บ้าง แต่จัดเป็นเหตุของความสุขหรือ?

ถ้าเป็นเหตุของความสุข ผู้ที่มีสิ่งภายนอกบริบูรณ์จักต้องเป็นสุขทุกคน แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสิ่งภายนอกแต่เป็นทุกข์มีถมไป เพราะเหตุนี้ สิ่งภายนอกจึงมิใช่เป็นเหตุของความสุข เป็นเพียงเครื่องแวดล้อมอุดหนุนความสุขดังกล่าวแล้วเท่านั้น



บัดนี้ยังเหลืออยู่อีกความเห็นหนึ่ง ซึ่งว่าสุขทุกข์เกิดจากเหตุภายใน

อันสิ่งภายนอกมี เงิน ทอง ยศ ชื่อเสียง เป็นต้น อันเป็นอุปสรรคแก่ความสุข เมื่อคิดดูให้ซึ่งลงไป จักเห็นว่าเกิดจากการกระทำของตนเอง ถ้าตนเองอยู่เฉยๆ ไม่ทำการงาน อันเป็นเหตุที่เพิ่มพูนสิ่งภายนอกเหล่านั้น สิ่งภายนอกนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ที่มีอยู่แล้วก็ต้องแปรเปลี่ยนไป ถ้าไม่มีใหม่มาชดเชยก็จักต้องหมดไปในที่สุด เพราะเหตุฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า สิ่งภายนอกที่เป็นอุปสรรคแก่ความสุขนั้นก็เกิดขึ้นเพราะการกระทำของตนเองในทางธรรม การประกอบอาชีพ มีกสิกรรม พาณิชยกรรม เป็นต้น ไปตามธรรมดา ไม่เรียกเป็นการทำงานที่ดีหรือชั่ว แม้ชาวโลกก็ไม่เรียกผู้ประกอบการอาชีพไปตามธรรมดาว่าเป็นคนดีหรือเป็นคนเลว แต่หากว่ามีการทำอย่างอื่นพิเศษออกไป ถ้าต้องด้วยเนติอันงามก็เรียกกันว่าดี ถ้าไม่ต้องด้วยเนติอันงามก็เรียกกันว่าเลว ไม่ดี

เพราะเหตุฉะนั้น **ผู้ปรารถนาสุขเบื้องต้นจึงสมควรหมั่นประกอบการทำงานหาเลี้ยงชีพตามทางของตนๆ** โดยไม่ตัดรอนกัน ไม่เฉื่อยชา เกียจคร้าน และแก้ไขในกิจการงานของตนให้ดีขึ้น ก็จักไม่ต้องประสบความแค้นแค้นขัดข้อง ถ้าไม่หมั่นประกอบกิจการงาน เกียจคร้านเฉื่อยชา และไม่คิดแก้ไขกิจการงานของตนให้ดีขึ้น ปล่อยให้ปล่อยไปตามเรื่อง ก็อาจจักต้องประสบความยากจนขั้นแค้น ต้องอกแค้นเป็นทุกข์ และนั่นเป็นความผิดใหญ่ต่อประโยชน์ปัจจุบันของตนเอง



การทำอย่างหนึ่ง ทางธรรมเรียกว่าดี เป็นวิถีทางของคนฉลาด และทางโลกยกย่องนับถือว่าดี การทำอย่างนี้ เรียกว่า สุจริต แปลว่า ประพฤติดี ประพฤติดีทางกาย เรียกว่ากายสุจริต ประพฤติดีทางวาจา เรียกว่าวจีสุจริต ประพฤติดีทางใจ เรียกว่ามโนสุจริต **กายสุจริต** จำแนกเป็น ๓ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในทางกามประเวณี **วจีสุจริต** จำแนกเป็น ๔ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล **มโนสุจริต** จำแนกเป็น ๓ คือ ไม่ฟังเลื่องทรัพย์สมบัติของผู้อื่นด้วยโลภเจตนาคิดจะเอามาเป็นของๆ ตน ไม่พยายามพองร้าย ไม่เห็นผิดจากคลองธรรม มีความเห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น รวมเป็น ๑๐ ประการ

ส่วนการกระทำที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ทุกจริต แปลว่า ประพฤติชั่ว ประพฤติชั่วทางกาย เรียกว่า กายทุกจริต ประพฤติชั่วทางวาจา เรียกว่า วจีทุกจริต ประพฤติชั่วทางใจ เรียกว่า มโนทุกจริต ทุกจริต ๓ นี้มีจำแนกตรงกันข้ามกับสุจริต

คำว่า “ประพฤติ” มักจะพูดมุ่งหมายถึงการกระทำทางกายและวาจา คำว่า “ทำ” ก็มักพูดหมายถึงการกระทำทางกาย การทำทางวาจา เรียกว่าพูด การทำทางใจเรียกว่าคิด ส่วนทางธรรม การทำ พูด คิด เรียกเป็นอย่างเดียวกันว่า “ทำ” หรือ “ประพฤติ” และมีคำว่ากาย วาจา ใจ กำกับ เพื่อให้รู้ว่าทำหรือประพฤติทางไหน

ทุกจริต ทางธรรมเรียกว่าไม่ดี เป็นวิถีทางของผู้ไม่ฉลาด ทางโลกก็เหยียดหยามว่าเลว ไม่ดี โดยนัยนี้จึงเห็นว่าทั้งทางโลก ทั้งทางธรรม นับถือสิทธิของผู้อื่น หรือเรียกว่านับถือขอบเขตแห่งความ



สงบสุขของผู้อื่น เพราะสุจริตและทุจริตที่จำแนกไว้อย่างละ ๑๐ ประการนั้น โดยความก็คือ ไม่ประพฤติละเมิดสิทธิหรือไม่เบียดเบียน ความสงบสุขของผู้อื่น และการประพฤติละเมิดสิทธิและความสงบสุข ของผู้อื่นนั่นเอง

แต่ทางโลกนับถือสิทธิของบุคคลและสัตว์เดียรัจฉานบางจำพวกไม่นับถือบางจำพวก โดยอาศัยกฎหมายเป็นหลัก ส่วนทางธรรม นับถือทั่วไปไม่มีแบ่งแยกยกเว้น เพราะทางธรรมละเอียดประณีต

อนึ่ง ทุจริต อยู่เฉยๆ ประพฤติไม่ได้ ต้องประพฤติด้วยความ ขวนขวายพยายามจนผิดแผกแปลกไปจากปกติ จึงจัดเป็นทุจริตได้ ส่วนสุจริตประพฤติได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรง ประพฤติไปตามปกติ ของตนนั้นแล ไม่ต้องตบแต่งเปลี่ยนแปลงก็เป็นสุจริตได้ เพราะเหตุนี้ เมื่อว่าทางความประพฤติ สุจริตจึงประพฤติได้ง่ายกว่า

เมื่อเป็นเช่นนี้ เพราะเหตุไรทุจริตจึงเกิดขึ้นได้?

ข้อนี้เป็นเพราะยังขาดธรรมในใจเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง ความประพฤติจึงเป็นไปตามใจของตนเอง ผู้รักชาติล หรือประพฤติสุจริต หรือแม้ประพฤติกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าไม่มีธรรมอยู่ในใจบ้างแล้ว ก็มักจะรักษาหรือประพฤติทำนองหนายว่าความ เพราะการกระทำ บางอย่างไม่ผิดศีลตามสิกขาบท ไม่ผิดสุจริตตามหัวข้อ แต่ผิดธรรม มีอยู่ และจะประพฤติหรือรักษาให้ตลอดไปมิได้ เพราะเหตุนี้จึงสมควรมีธรรมในใจ สำหรับประพฤतिकุ่กันไปกับสุจริต

ผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสิ่งภายนอก
แต่เป็นทุกข์มีถมไป
เพราะเหตุนี้
สิ่งภายนอกจึงมิใช่
เป็นเหตุของความสุข
เป็นเพียงเครื่องแหวดล้อม
อุดหนุนความสุข...เท่านั้น



ธรรมมีมาก แต่ในที่นี้จักเลือกแสดงว่าธรรมที่สมควรประพฤติ ปฏิบัติคู่กันไปกับสุจริต โดยนัยหนึ่ง คือ

- มีความละเอียดใจในการเบียดเบียน มีความเอ็นดู ขวนขวาย อนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวงด้วยประโยชน์ คู่กับการไม่ฆ่าสัตว์
- มีความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เจริญความสุขของตน แก่คนที่ควรเฉลี่ยให้ ด้วยการบริจาคให้ คู่กับการไม่ลักทรัพย์
- มีสันโดษยินดีเพราะสามีหรือภริยาของตน ไม่คิดนอกใจ สำหรับ ผู้ที่ยังไม่มีครอบครัว ก็มีเคารพในธรรมเนียมประเพณีที่ดี ไม่คิด ละเมิด คู่กับการไม่ประพฤติผิดในทางกามประเวณี
- มีปากตรงกับใจ ไม่ลดเลี้ยวลับลมคมใน คู่กับการไม่พูดปด
- พูดชักให้เกิดสามัคคี สมนามสามัคคีด้วยในใจสमान คู่กับ ไม่พูดส่อเสียด
- พูดกันดีๆ อ่อนหวานตามสมควรแก่ภาษานิยม มีใช้กต มีใช้ ยกยอ ด้วยอัธยาศัยอ่อนโยนมีนวล ไม่กระด้าง คู่กับการไม่พูดคำหยาบ
- พูดมีหลักฐานที่อ้างอิง มีกำหนด มีประโยชน์ มีจบอย่างสูง เรียกว่า มีวาจาสิทธิ์ด้วยความตกลงใจทันที่ที่ มันคงไม่โง่งงนโงเล คู่กับการไม่พูดเพื่อจ้อเหลวไหล
- มีใจสันโดษยินดีในสมบัติของตนตามได้ ตามกำลัง ตามสมควร และมีใจยินดีด้วยหรือวางใจเฉยๆ ด้วยความรู้เท่าในเมื่อผู้อื่น



ได้รับสมบัติ หรือในเมื่อเห็นสมบัติของผู้อื่น คู่กับไม่เฟงเล็งทรัพย์ สมบัติของผู้อื่นด้วยโลภเจตนา คิดจะเอามาเป็นของตน

- มีเมตตาไมตรีจิตในสัตว์ทั้งปวง คู่กับไม่พยาบาทปองร้าย
- ทำความเห็นให้ตรงเพื่อให้ถูกใจให้ชอบยิ่งขึ้น คู่กับความเห็นชอบ

ธรรมตามที่แสดงมานี้มีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นชื่อว่า **ธรรมจารี** ผู้ประพฤติธรรม หมายถึงความประพฤติเรียกว่า **ธรรมจริยา** ส่วนที่ ตรงกันข้ามกับที่แสดงมานี้เรียกว่าอธรรม คู่กับทุจริต สุจริตกับธรรม ที่คู่กันเรียกอย่างสั้นในที่นี้ว่า **สุจริตธรรม** นอกนี้เรียกว่า **ทุจริตธรรม**

สุจริตธรรมให้เกิดผลอย่างไร?

ทุจริตธรรมให้เกิดผลอย่างไร?

คิดให้รอบคอบสักหน่อยก็จักให้เห็นได้ในปัจจุบันนี้เอง

ผู้ประพฤติสุจริตธรรมย่อมเป็นคนไม่มีภัย ไม่มีเวร มีกาย วาจา ใจ ปลอดภัย นี่เป็นความสุขที่เห็นกันอยู่แล้ว

ส่วนผู้ประพฤติทุจริตธรรม ตรงกันข้าม มีกาย วาจา ใจ หมกมุ่นวุ่นวาย แม้จักมีทรัพย์ ยศ ชื่อเสียงสักเท่าใด ก็ไม่ช่วยให้ ปลอดภัยได้ ต้องเปลืองทรัพย์ เปลืองสุข ระวางทรัพย์ ระวาง ครอบด้าน นี่เป็นความทุกข์ที่เห็นกันอยู่แล้ว



ส่วนในอนาคตเล่าจักเป็นอย่างไร?

อาศัยพุทธภาษิตที่แสดงว่า **กल्याณการี กल्याณิ ผู้ทำดีย่อมได้ดี ปาปการี จ ปาปกั ผู้ทำชั่วย่อมได้ชั่ว** จึงลงสันนิษฐานได้ว่า สุจริตธรรมอำนวยผลที่ดีคือความสุข ทุกจริตธรรมอำนวยผลที่ชั่วคือความทุกข์ แม้ในอนาคตแน่แท้

อนึ่ง ในที่นี้ **รวมผลแห่งสุจริตธรรมทั้งสิ้นแสดงรวมยอดอย่างเดียวว่าความสุข เพราะเหตุนี้ สิ่งใดเป็นอุปกรณ์แห่งความสุขหรือเรียกว่าสุขสมบัติ เช่น ความบริบูรณ์ทรัพย์ ผิวพรรณงาม อายุยืนยศ ชื่อเสียง เป็นต้น สิ่งนั้นทั้งหมดเป็นผลแห่งสุจริตธรรม**

จักแสดงวิธีปฏิบัติสุจริตธรรมสักคู่หนึ่งโดยย่อไว้เพื่อผู้ต้องการต่อไป คือ ไม่พยายามทักกับเมตตา

เมื่ออารมณ์ร้ายอย่างเบาคือความหงุดหงิดไม่พอใจแรงขึ้นเป็นความฉุนเฉียวร้ายกาจ แรงขึ้นอีกเป็นพยายาม เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรทำความรู้จักตัวและพิจารณาโดยนัยว่า นี่เท่ากับทำโทษตน เผาตนโดยตรง มิใช่ทำโทษหรือแผดเผาผู้อื่นเลย คราวที่ตนผิดใจยังเคยให้อภัยไม่ถือโทษโกรธแค้น เหตุไฉนเมื่อผู้อื่นทำผิดใจจึงมาลงโทษแผดเผาตนเล่า ผู้อื่นที่ตนโกรธนั้นเขามีได้ทุกข์ร้อนไปกับเราด้วยเลย อนึ่ง ควรตั้งกติกาข้อบังคับสำหรับตนว่า เมื่อเกิดอารมณ์ร้ายมีโกรธเป็นต้นขึ้น จักไม่พูด จักไม่แสดงกิริยาของคนโกรธ หรือตั้งกติกาประการอื่นซึ่งอาจจักรักษาอารมณ์ร้ายเหล่านั้นไว้ข้างใน มิให้ออกมาเด่นอยู่ข้างนอก และพยายามดับเสียด้วยอารมณ์เย็นชนิดใดชนิดหนึ่ง ด้วยการพิจารณาให้แยบคาย มิให้ลูกกระพือสุ่มอกอยู่ได้



เมตตา มิตร ไมตรี สามคำนี้ เป็นคำหนึ่งอันเดียวกัน

เมตตา คือความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นผู้มีความสุข **มิตร** คือผู้มีเมตตาปรารถนาสุขประโยชน์ต่อกัน **ไมตรี** คือความมีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน

ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้จงงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการคิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อนในบุคคลที่ชอบพอ มีมารดาบิดาญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่า ผู้นั้นๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดยลำดับดังนี้ ในคนที่เฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง ในคนที่ไม่ชอบน้อย ในคนที่ไม่ชอบมาก ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ

เมตตาจิต เมื่อคิดแผ่กว้างออกไปเพียงใด **มิตร** และ **ไมตรี** ก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น **เมตตาไมตรีจิต** มิใช่อำนวยความสะดวกเฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุขแก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองขึ้นไปด้วย คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกันย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์สินจ่ายสุขในการระวางหรือเตรียมรุกรับ มีโอกาสประกอบการงานอันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหมู่เต็มที่มี ความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

เพราะเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ผู้ทรงมีพระเมตตา ไมตรี มีมิตรภาพในสรรพสัตว์ ทอดพระเนตรเห็นการณ์ไกล จึงได้ทรงประทานศาสนธรรมไว้หนึ่งฉันทกถา แปลความว่า **บุคคลพึงประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึง**



ประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ผู้มีปกติประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ในโลกนี้และในโลกอื่น ดังนี้

ในข้อว่า พึ่งประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ไม่พึ่งประพฤติธรรมให้เป็นสุจริต ในฉันทกถานั้น คำว่า ธรรม น่าจะหมายถึงเอาการงานทั้งปวงที่ทำทางกาย วาจา และใจ คือ การทำ การพูด การคิด ที่เป็นไปอยู่ตามปกตินี้เอง ทรงสอนให้ทำ พูด และคิด ให้เป็นสุจริต มิให้เป็นทุจริต

ส่วนในข้อว่า ผู้มีปกติประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขนั้น คำว่า ธรรม หมายความว่า ความดี ดังคำว่ามีธรรมอยู่ในใจ ดังที่เข้าใจกันอยู่ทั่วไป ผู้ประพฤติกายวาจาให้เป็นสุจริต ไม่ประพฤติให้เป็นทุจริต ทั้งประพฤติธรรมคือมีธรรมอยู่ในใจ ย่อมอยู่เป็นสุขในโลกนี้และในโลกอื่นคือในโลกอนาคต อันจักค่อยเลื่อนมาเป็นโลกปัจจุบันแก่ทุกๆ คน ในเวลาไม่ช้า

ความสุขย่อมเกิดจากเหตุภายในคือสุจริตธรรมด้วยประการฉะนี้

เพราะฉะนั้น ผู้ปรารถนาสุข เมื่อจับตัวเหตุการณแห่งความสุขและความทุกข์ได้ฉะนี้แล้ว ควรเว้นทุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความทุกข์ ควรประพฤติสุจริตธรรมอันเป็นเหตุของความสุสุข ถ้าประพฤติดังนี้ ชื่อว่าได้ก่อเหตุการณแห่งความสุขสมบัติทั้งปวงไว้แล้ว นี่เป็นความชอบยิ่งของตนเอง ถ้ากลับประพฤติทุจริตธรรม เว้นสุจริตธรรมเสีย ย่อมชื่อว่าได้ก่อเหตุการณแห่งความทุกข์พิบัติทั้งปวงไว้แล้ว นี่เป็นความผิดของตนเอง

อนึ่ง ถ้ามีปัญหาในชีวิตปัจจุบันของผู้ประพฤติสุจริตธรรมหรือทุจริตธรรมเกิดขึ้น พึงทราบว่าเป็นคราวที่สุจริตธรรมที่ได้ทำไว้แล้ว กำลังให้ผลอยู่ ผู้ประพฤติทุจริตธรรมย่อมพร้อมด้วยสุขสมบัติและความสดชื่นร่าเริง อาจล้าคัญทุจริตธรรมดูจ่น่าหวน และอาจเย้ยหยันผู้ประพฤติสุจริตธรรมได้ แต่ในกาลที่ทุจริตธรรมของตนให้ผล ก็จักต้องประจวบทุกข์พิบัติชบเซาเศร้าหมองดูจ่นไม่ในฤดูแล้ว

อนึ่ง ในคราวที่ทุจริตธรรมที่ได้ทำไว้แล้วกำลังให้ผลอยู่ ผู้ประพฤติสุจริตธรรมก็ยังคงต้องประสบทุกข์พิบัติชบเซาอับเฉาอยู่ก่อน แต่ในกาลที่สุจริตธรรมของตนให้ผล ย่อมเกิดสุขสมบัติอย่างน่าพิศวงดูจ่นไม่ในฤดูฝน แม้สุจริตธรรมจักยังไม่ให้ผล โดยนัยที่กล่าวนี้ กาย วาจา และใจของตนก็ย่อมปลอดโปร่งเป็นสุขสงบ เป็นผลที่มีประจำทุกทิวาราตรีกาล





อย่าทำผิดทั้งชีวิต

สมัยนี้มีผู้ชอบกล่าวว่า “เงินไม่มี เกียรติไม่มี” นั่นไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความรู้สึกรู้สึกของคนบางคนเท่านั้น คนบางคนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบเท่านั้นที่จะมีความรู้สึกว่าคุณไม่มีเงินเป็นคนไม่มีเกียรติ เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ **คนไม่มีเงินแต่มีเกียรติก็มีอยู่ คนมีเงินแต่ไม่มีเกียรติก็มีอยู่** ความสำคัญอยู่ที่ว่าเงินที่มีหรือที่ได้นั้นเป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศชื่อเสียง **สิ้นไปหมดหรือไม่** ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียงเกียรติยศของตนเองและของวงศ์ตระกูล

เช้าวันนี้ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยจิตใจเร่าร้อนเป็นอันมาก เมื่อพิจารณาหาเหตุผลก็ได้พบว่า เมื่อวันวานหลานเล็กๆ กำลังน่ารัก น่าเอ็นดูและเป็นที่รักที่ชื่นใจอย่างยิ่งร้องไห้กลับมาจากโรงเรียน สะอึกสะอื้นอย่างเสียอกเสียใจยิ่งนัก ปลอดภัยก็ได้ความว่าถูกเพื่อน



เด็กๆ ด้วยกันนั่นเองตะโกนลือว่าเป็นหลานคนซีโก้ง เด็กได้พยายาม แก้วไม่เป็นความจริง แต่ไม่สำเร็จ เพราะเด็กหลายคนรุมกันยืนยั้น เมื่อเด็กร้องไห้แล้วเล่าให้ฟังนั้น ใครจะรู้สึกอย่างไรไม่ทราบ แต่เจ้าตัวเองนั้นรู้สึกว่าการทะเลาะเถียงกัน เหลือเกิน ทั้งอายุทั้งโกรธ เหตุก็เพราะรู้ตัวอยู่ว่า เงินทองที่หาได้อยู่เสมอๆ นั้น ได้มาด้วยวิธีที่ไม่ชอบ ไม่ควรจริงๆ จริงอยู่ เสียงที่กล่าวหาเป็นเสียงของทารกไร้เดียงสา แต่ถ้าไม่ได้ฟังมาจากผู้ใหญ่แล้วทารกไร้เดียงสาเหล่านั้นจะไปได้ ความคิดจากไหน นึกถึงหลานเล็กๆ ที่อับอายขายหน้าถึงกับร้องไห้ ล่นๆ เพราะต้องเป็นลูกหลานคนซีโก้ง นึกแล้วก็สงสาร ไม่สบายใจ ไม่ได้เป็นความผิดของเด็กเลย แต่เป็นความผิดของผู้ใหญ่แท้ๆ

เมื่อวางทิวทัศน์ในทางที่ผิดลง ยอมสารภาพทุกสิ่งทุกอย่างกับตนเอง อย่างเปิดเผย ด้วยการติดต่อกับตัวเองอยู่ในใจอย่างยืดยาว ก็ได้ ผลสรุปลงว่า ความโลภของบุคคลคนเดียวที่นำไปให้กระทำสิ่งที่ผิดเพื่อให้ ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองนั้น ความเสื่อมเสียมิได้เกิดแก่บุคคลเดียว แต่เกิดติดต่อกันไปได้ถึงพี่น้องลูกหลาน ใครรู้ใครเห็นก็จะกล่าวตำหนิว่า พี่คนโก้ง น้องคนโก้ง หลานคนโก้ง ฯลฯ คนเหล่านั้นก็พลอยได้รับความเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศไปด้วย เมื่อทำตนให้มั่งมีเพราะการ โกง แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้คนอื่นต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ เช่นนี้จะเรียกว่าฉลาด มีปัญญาทำสิ่งที่สมควรได้อย่างไร ต้องเรียกว่า ไม่ฉลาดเลย ไม่มีปัญญาเลย จึงได้ทำสิ่งที่ไม่ควรจะทำ

ชื่อเสียงเกียรติยศเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง ควรถนอมรักษาไว้ ควรแลก ได้แม้กับทรัพย์สินจำนวนมาก



เสียงภายในใจบอกว่า ไหนๆ ก็โลกจนเสื่อมเสียไปแล้ว ไม่มีประโยชน์ที่จะมาเสียใจ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิดแก้ไข ไม่อาจทำให้ชื่อเสียงเกียรติยศกลับคืนมาได้แล้ว ลู่อหาลาผลต่อไปดีกว่า อย่างน้อย ก็ยังมั่งมีเป็นเศรษฐี ไม่มีใครกล้ามาชี้หน้าได้ตรงๆ ว่าโกงว่ากิน

เมื่อเสียงในใจดังขึ้นเพื่อจุดกระชากไปในทางผิดต่อไปเช่นนี้ สติที่เกิดขึ้นทันจะทำให้คิดตอปกแก้ได้ว่า ไม่ถูก คิดเช่นนั้นไม่ถูก ชื่อเสียงเกียรติยศที่เสียไปแล้วก็เป็นส่วนที่เสียไป แต่ถ้ากลับมากกระทำ ความดี ละความชั่วความผิดแต่เดิมเสีย เช่น ไม่โลภ ไม่โกงต่อไป ก็จะสามารถสร้างชื่อเสียงเกียรติยศใหม่ขึ้นได้ ตัวอย่างก็มีอยู่ คนที่ กลับตัวกลับใจได้ แม้จะมีผู้รู้อดีตที่ผิดที่ชั่ว ก็จะไม่นำมากล่าวถึง อย่างทำหนีตีเตียน แต่มักจะนำมายกย่องสรรเสริญว่าเป็นคนดีที่ กลับตัวกลับใจได้ ไม่ทำผิดทำชั่วไปตลอดชีวิต เป็นคำยกย่อง สรรเสริญที่จะทำให้ผู้ได้รับภาคภูมิใจ เกิดปีติยินดี และเกิดกำลังใจ เชื่อมั่นว่าแม้จะได้ทำผิดไปแล้วเพียงใด ต้องเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ไปแล้วเพียงไหน ก็ควรกลับใจ ละความไม่ดี มาทำความดี เช่น ละ ความโลภที่รุนแรงจนถึงทำให้แสวงหาโดยมิชอบ มาทำความโลภให้ ลดน้อยลงตามลำดับ ด้วยการพยายามดับความปรารถนาต้องการให้ ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ซึ่งควรจะต้องกระทำถึง ๒ วิธี คือ ไม่ดิ้นรนแสวงหา และสละสิ่งที่แสวงหามาไว้แล้วให้เป็นทาน ทั้ง ๒ วิธีนี้ต้องทำให้สม่ำเสมอ ให้เป็นนิสัย จึงจะเห็นผลคือเห็นความโลภ ลดลง จนถึงหมดสิ้นไปได้ในวาระหนึ่ง



ที่จริง จิตใจเวลามีความปรารถนาต้องการกับเวลาไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นแตกต่างกันมาก จิตใจยามมีความโลภหรือความปรารถนาต้องการนั้นไม่ได้มีความสุข มีแต่ความร้อนความตื่นเต็น กระวนกระวายชวนชวายเพื่อให้ได้สมปรารถนา จิตใจยามไม่มีความปรารถนาต้องการนั้นมีความสุขอย่างยิ่ง เห็นจะต้องเปรียบง่าย ๆ คือ ในยามหลับกับในยามตื่น ยามหลับไม่มีความปรารถนาต้องการ ยามตื่นมีความปรารถนาต้องการ ทุกคนเหมือนกัน ไม่มียกเว้น ยามไหนเป็นยามสบายที่สุด ทุกคนตอบได้และคำตอบของทุกคนเหมือนกัน

คนที่หลับแล้ว สงบแล้วจากความปรารถนาต้องการ ไม่ว่าจะหลับบนพุกอันอ่อนนุ่มในคฤหาสน์ใหญ่โตมโหฬารหรูหราเพียงใด หรือจะหลับอยู่บนดินบนทรายแข็งระคายเพียงไหน ย่อมเป็นสุข เพราะจิตใจพ้นจากอำนาจของความปรารถนาต้องการที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อน

แม้คิดเปรียบถึงความสุขและความไม่สุขของคนนอนหลับกับคนตื่นอยู่ กับความสุขและความไม่สุขของคนมีความปรารถนาต้องการรุนแรงในใจกับคนมีความปรารถนาต้องการน้อย ก็จะได้พบคำตอบที่ชัดเจนที่น่าจะทำให้ตัดสินใจเลือกได้ว่าควรพยายามทำใจตนเองให้มีความปรารถนาต้องการน้อยหรือไม่

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะด้วยมิได้คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่



ทุกคนต้องการความสุข
ความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น
แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ
เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการ
หรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก



ประการหนึ่งซึ่งนำไปให้ทุกข์ ให้ร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมากทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ไม่ยากนัก ว่าความทุกข์ความร้อนที่มีมาแต่ไหนๆ และดูเหมือนจะยิ่งเพิ่มขึ้นในปัจจุบันนี้ เกิดจากความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นสำคัญ

เช้าวันนี้ ใครสักคนอาจจะตื่นขึ้นด้วยอารมณ์ขุ่นมัวยิ่งนัก เมื่อพิจารณาหาเหตุก็ได้พบง่าย ๆ ว่าเมื่อคืนนอนหลับตึกมาก เพราะเมื่อเข้านอนนั้นใจเกิดย้อนนึกไปถึงอดีตของตนเองที่ไม่อุดมสมบูรณ์เช่นขณะนี้ ซ้ำยังขาดแคลนเป็นอย่างยิ่งเสียด้วย แต่เพราะเป็นคนมีโอกาสนจะไม่ขอกล่าวว่าโอกาสดี เพราะความจริงนั้นมิใช่โอกาสดี เป็นเพียงโอกาสที่เปิดให้สามารถถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของตนไปเป็นของตนได้เท่านั้น และโอกาสเช่นนั้นก็มีบ่อยจนสามารถทำให้ฐานะเปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้ามอยู่ในปัจจุบันนี้ นึกถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมบัติมีค่าของตน เช่นที่เคยนึกมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่ประหลาดที่ครั้งนี้ นึกผิดกับทุกครั้ง คือเมื่อนึกนั้นมิได้นึกอย่างภาคภูมิมีความสุข ในครั้งนี้กลับไปนึกอย่างเดือดร้อน เพราะความจริงในใจที่ตนเองรู้อยู่ ไม่ยอมฝังตัวเสียบอยู่ต่อไป หากโผล่พลุ่งขึ้นมา เหมือนส่งเสียงบอกดังลั่นอยู่ในความรู้สึกของตนเอง ว่าสมบัติมีค่าที่ตนกำลังได้ครอบครองอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ได้มามิชอบทั้งสิ้น เสียงนั้นดังลั่นๆ จาระไนต่อไปว่า ได้มาอย่างไรบ้าง ทำให้ใครต้องเดือดร้อนเพราะการได้ของตนอย่างไรบ้าง เสียงนั้นมีได้เกรงอกเกรงใจเสียเลย จาระไนชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่ยอมหยุดยั้งว่าเจ้าตัวจะโมโหโทโสและพยายามจะบังคับให้เสียงนั้นหยุดปรจานอดีตชั่วร้ายของตนเสียที จนในที่สุดก็ต้องใช้ยานอนหลับ



เมื่อกกลางคืนเกือบจะผ่านพ้นไป จึงสามารถทำให้เสียงอันกล้าหาญไม่เกรงกลัวอำนาจใดๆ เลยหยุดไปได้เพราะการนอนหลับด้วยอำนาจยาระงับประสาท

แต่ก็ดูเหมือนว่าเสียงนั้นจะยังคงยอจ้องที่จะทำลายจิตใจต่อไปอีก เพราะเมื่อรู้ตัวตื่นขึ้นในเช้าวันนี้ เสียงนั้นก็ย้อนกลับมาดังขึ้นอีกทันที พร้อมกับความขุ่นมัวเศร้าหมองเป็นอันมาก หากเสียงนั้นมีได้เป็นเสียงแห่งอนุสติของตนเอง หากเสียงนั้นเป็นเสียงของบุคคลอื่นภายนอก ก็แน่นอนเหลือเกินที่จะต้องถูกจัดการให้รับโทษไปแล้วอย่างหนัก ฐานบังอาจนำความจริงที่ตนเองไม่ปรารถนาให้ใครพูดถึง มาตะโกนประจานอยู่ลั่นๆ และยืดยาว เรียกได้ว่าเกือบจะไม่เหลืออะไรให้ปกปิดเป็นความลับไว้อีกเลย เสียงในใจตนเองจาระไนเสียหมดสิ้น ชี้อโทษให้หมดสิ้น พยายามค้านก็ค้านไม่ขึ้น เพราะที่ค้านนั้น ตัวเองก็รู้ว่าเป็นเพียงการพยายามที่จะปิดบังความจริงซึ่งเคยใช้มาแล้วกับบุคคลอื่นที่มีใจตนเอง ที่ไม่ว่าเขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อเขาก็แสดงออกให้เห็นว่าเขาเชื่อ แต่เมื่อมาใช้กับตนเองกลับไม่ได้ผลเลย ยกเหตุผลอธิบายไปก็ย้อนตอบกลับมาอย่างทำให้ใจร้อนเป็นพื้นเป็นไฟทุกครั้งไป เพราะทำให้เห็นโทษที่ตนได้กระทำไปแล้วชัดเจนและมากมาย ทำให้พาลเห็นเครื่องบ้านเครื่องเรือนราคาแพงลิบลั้วที่อุตส่าห์หามาด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการกลายเป็นสิ่งอับมงคลที่ทำให้ต้องเดือดร้อนหัวใจ ความพลุ่งพล่านทำให้คิดไปว่าได้สิ่งอับมงคลมาไว้ จะต้องทำลายเสียให้หมดในวันนี้ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีความสุขสงบสบายใจ จะมีแต่ความเดือดร้อน แต่ยังไม่หยุด สติเกิดขึ้นได้ทันเวลาในขณะนั้น ทำให้มีเสียงถามขึ้นในใจอย่างชัดเจนว่า ความเดือดร้อนเกิดจากสิ่งของจริง



หรือ มิได้เกิดจากใจตนเองดอกหรือ เสียงนั้นเป็นเสียงที่เกิดจากสติ เมื่อถามแล้วก็ตอบให้ชัดเจนด้วยว่า ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดจากใจตนเอง ใจที่เต็มไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะความโลภปรารถนา ต้องการอย่างรุนแรง อย่างไม่มีขอบเขต จนกระทั่งทำให้ได้มาซึ่งสมบัตินอกกายทั้งหลายมากมาย ซึ่งหลงคิดว่าจะทำให้ไม่ต้องเดือดร้อนใจอีกต่อไปเพราะความไม่มี หาได้หันคิดไม่ว่าความเดือดร้อนใจ ที่เกิดจากความไม่มีนั้น ไม่รุนแรงเท่าความเดือดร้อนใจที่เกิดจากความมีโดยมิชอบ

ความมีหรือความได้มาโดยมิชอบให้ความร้อนใจจริงโดยเฉพาะผู้ที่ยังพอรู้จักบาปบุญคุณโทษแล้ว แม้จะพยายามปกปิดหลอกคนอื่นอย่างไร ก็ปกปิดหลอกตนเองไม่ได้ ก็จะต้องเดือดร้อนเพราะความรู้จักผิดชอบของตนเองแน่นอน ความรู้สึกผิดชอบเกิดขึ้นเมื่อใด จะทำให้ผู้ที่ได้อะไรๆ ไปโดยมิชอบ โดยผิดศีลผิดธรรม ต้องเร่าร้อนและความรู้สึกผิดชอบจะต้องเกิดขึ้นแก่ทุกคน ไม่วันใดก็วันหนึ่งอาจจะเมื่อใกล้ตายหรืออาจจะก่อนหน้านั้น จะทำความทรมานใจให้เป็นอันมาก

เพราะทุกคนแม้จะทำดีไม่สนใจเรื่องผลของกรรม แต่จะมีวันหนึ่งที่จะทำดีไม่สำเร็จ น่าจะเป็นวันที่นึกถึงความตายได้อย่างมีสติและปัญญา ว่าจะต้องมาถึงตนในวันหนึ่งแน่นอน หนีไม่พ้น วันนั้นแหละอำนาจความโลภ หรือความปรารถนาต้องการที่ทำให้แสวงหาสมบัติโดยมิชอบในอดีตจะปรากฏเป็นโทษแก่จิตใจอย่างรุนแรงยิ่งกว่าเวลาอื่น



ควรจะกลัว เพราะย่อมเป็นสิ่งน่ากลัวอย่างยิ่งจริงๆ ควรจะเชื่อไว้ก่อนที่วันนั้นจะมาถึง เพื่อว่าจะได้ยอมเชื่อว่าไม่ควรจะปล่อยให้ ความโลภหรือความปรารถนาต้องการมีอำนาจชักจูงใจให้ทำสิ่งอันมิชอบที่จะก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น เพราะความเดือดร้อนนั้นจะเกิดแก่ตนเองด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน

การกระทำทุกอย่างมีผล กรรมดีให้ผลดี กรรมชั่วให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น การกระทำไปตามอำนาจความโลภหรือความปรารถนาต้องการเป็นกรรมชั่ว ผลจึงต้องชั่ว



คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีควบคุมความคิดให้อยู่ในอำนาจใจไว้ว่า
ถ้ามีสติรู้ที่กำลังคิดในเรื่องไม่ควรคิด ซึ่งเมื่อกำลังพูดถึงการแก้โทษะ
ก็หมายความว่าได้ถึงเรื่องที่จะทำให้โทษะเกิดหรือเกิดอยู่แล้วแต่น้อย
ให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ที่กำลังคิดเช่นนั้น **ให้เปลี่ยนเรื่องคิดเสีย**
เช่น กำลังคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ก. กำลังเกิดโทษะเกี่ยวกับนาย ก.
ก็ให้เปลี่ยนเป็นคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ข. เสีย โทษะที่กำลังจะเกิด
เกี่ยวกับนาย ก. ก็จะดับไป

แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องคิดเช่นนั้นแล้วยังคอยแต่จะย้อนกลับไปคิด
เรื่องเก่าที่ก่อให้เกิดโทษะอยู่นั่นเอง **ท่านให้พิจารณาโทษของความคิด**
เช่นนั้น คือพิจารณาให้เห็นว่า การคิดเช่นนั้นทำให้จิตใจเราร้อน
ไม่สบาย ไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่คิดเช่นนั้นแล้วจะสบาย ตนเอง
ได้ประโยชน์จากความสบายนั้น



แม้พิจารณาโทษของความคิดที่ไม่ดีนั้นแล้วก็ยังไม่อาจยับยั้งความคิดนั้นให้สงบลงได้ **ท่านก็ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้น** คือพยายามไม่สนใจเสียเลย พยายามลืมเสียเลย

แต่ถ้าไม่สำเร็จอีก ลืมไม่ได้อีก คือยังใส่ใจอยู่อีก **ท่านให้ใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น** ขณะที่คิดหาเหตุผลอยู่นี้ ความโกรธจะลดระดับความรุนแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าก็จะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นยืน กำลังยืนก็จะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

ถ้าทำเช่นนั้นแล้วก็ยังไม่ได้ผล ความคิดเดิมยังไม่หยุด **ท่านให้ใช้ฟันกัดฟันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้** เช่นนี้ความคิดจะหยุด

เมื่อแก้ไขความคิดที่จะนำไปสู่ความมีโทสะได้สำเร็จ คือเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดโทสะได้ ก็เท่ากับไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟโทสะ ไฟโทสะก็จะเย็นลง และหากบังเกิดความคิดได้เสมอๆ จนเคยชินให้ไม่คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะลดลง ทำให้ความร้อนในจิตใจเบาบางลง มีความเยือกเย็นเกิดขึ้นแทนที่ นั่นแหละจะมีความสุข ทั้งตัวเองและทั้งผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดด้วยทั้งหลาย นับเป็นผลอันน่าปรารถนาที่เกิดจากการบริหารจัดการจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

จะอธิบายในข้อที่ว่า **เมื่อโทสะเกิด ให้ใช้สติความระลึกพร้อมทั้งความรู้ตัว กับใช้ปัญญา ความรู้สำหรับพิจารณาให้รู้ความคิดของตนว่ามีอะไรเป็นนิमित คือเครื่องหมายกำหนดหรือเรื่องที่กำหนดคิด**



คำว่า “นิमित” นี้ใช้ในความหมายหลายอย่าง เป็นวัตถุก็มี เป็นเรื่องจิตใจก็มี เป็นวัตถุเช่นลูกนิมิตที่ฝังเป็นเครื่องหมายเมื่อผูกพัทธสีมาในโบสถ์ เป็นเรื่องจิตใจก็ฝังอยู่ในจิตใจสำหรับจิตกำหนดหมาย คืออารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นรูป เป็นเสียง แล้วมาฝังอยู่เป็นนิमितในใจ เหมือนนิमितโบสถ์

ให้รู้นิमितหรืออารมณ์ที่ฝังในใจตนว่าเป็นเรื่องอะไร ถ้าเป็นเรื่องทำให้เกิดฉันทะ ความพอใจรักใคร่ โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โมหะ ความหลง ให้รู้ว่าเป็นอกุศลนิमित คือลูกนิมิตในใจที่เป็นอกุศล เช่น มีโทสะก็เหมือนมีลิ่มสลักปักอยู่ในใจ สมมติตนเป็นช่างไม้ เมื่อต้องการถอนสลักที่ปักใจอยู่ ก็ต้องเอาสลักอีกอันมาตอกถอนเอาออก คือต้องหาอารมณ์อย่างอื่นที่จะไม่นำให้เกิดโทสะมาเป็นนิमितขึ้นในใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องตั้งใจคิดถึงเรื่องอื่นให้แรง เรื่องที่คิดอยู่เดิมอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะจะดับได้เมื่อคิดเรื่องใหม่แรงพอ เมื่อเรื่องที่คิดดับ อารมณ์อันเกิดจากเรื่องที่คิดนั้นก็ดับด้วย คือโทสะจะดับนั่นเอง

วิธีดับโทสะด้วยการเปลี่ยนนิमित หรือเปลี่ยนเรื่องคิดได้ผลแน่ แต่ก็เป็นการได้ผลชั่วคราว **คือชั่วระยะที่ใจยังไม่คิดเรื่องที่จะนำไปเกิดโทสะ** ถ้าใจคิดถึงเรื่องใดก็ตามที่จะนำไปเกิดโทสะ โทสะก็จะกลับเกิดได้อีก เพราะวิธีดับชนิดนี้เป็นวิธีระงับ มิใช่เป็นวิธีรักษาให้หายขาด

วิธีแก้กิเลสทุกประการ รวมทั้งโทสะให้ลดน้อยถึงให้หายขาดไปได้นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เหตุผล คือใช้ปัญญา พิจารณา



ลงไปเป็นเรื่องๆ ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไมจึงเกิดขึ้น ควรปล่อยให้เกิดขึ้น อยู่ต่อไป หรือควรแก้ไขอย่างไร ควรปล่อยวางอย่างไร

พิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ในเรื่องใดก็ตาม หากทำให้เรื่องนั้นคลี่คลายลงได้ เช่น กำลังเกิดโทสะในเรื่องใดอยู่ ทำให้หายได้ด้วยเห็นตามปัญญาพิจารณา โทสะในเรื่องเช่นนั้นจะไม่กลับเกิดอีก เรียกว่าใช้ปัญญาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาดไป

ตัวอย่างในกรณีที่เป็นคนงานที่มีผู้ร่วมงานหลายคนต้องเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ย่อมเป็นธรรมดาที่จะต้องทำอะไรไม่ถูกใจกันบ้าง คนโทสะแรงจะหาความสุขได้ยากในที่ทำงานนั้น เพราะจะต้องเกิดโทโสอยู่เสมอ คนนั้นทำงานไม่ดีพอ คนนี้ทำได้ไม่ถูกใจ หรือไม่ก็คนนั้นมีความสามารถน้อยจนทำอะไรแล้วได้ผลออกมาเป็นการยั่วโทสะรวมความแล้วก็คือไม่ว่าใครทำอะไรก็ต้องเกิดโทโสเป็นส่วนมาก ที่จริงก็อาจเป็นจริงดังนั้น คือบางคนอาจจะทำงานได้ไม่ดีพอหรือมีความสามารถไม่เพียงพอ แต่ก็อยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่จะต้องทำงานนั้น ผู้ใดจำเป็นต้องร่วมงานด้วย ก็ต้องร่วมงานไป และถ้าหากจะยอมเกิดโทโสเพราะผู้ร่วมงานอยู่เรื่อยๆ ก็เป็นการบกรบรองของตนเองมิใช่ของผู้ร่วมงานอื่น

เพื่อแก้ไขโทสะที่เกิดขึ้นในกรณีนี้ให้ลดลงหรือหมดไป ไม่ใช่ปล่อยให้ดับไปเป็นครั้งคราว ต้องใช้ปัญญาหาเหตุผล เช่น หาเหตุผลมาอธิบายให้ตัวเองเข้าใจและเห็นใจว่าทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น ถ้ามีความตั้งใจจริงว่าจะต้องหาเหตุผลมาช่วยตัวเองให้เลิกเกิดโทโสเพราะเขาให้ได้ ก็จะต้องหาเหตุผลได้ เหตุผลที่จะทำให้คนเจ้าโทโสที่ต้องการจะแก้ไข

ตนเองจริงๆ ได้รับความสำเร็จมีอยู่มากมาย ในกรณีดังตัวอย่างข้างต้นก็เช่น ให้คิดว่าคนเราเกิดมาไม่เสมอกัน สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน ความคิดเห็นก็แตกต่างกัน เขาทำได้เช่นนั้นก็คงสุดความสามารถของเขาแล้ว เขาเห็นว่าดีแล้ว เขาไม่ได้แกล้ง เขาทำด้วยความตั้งใจดี ผลที่ไม่ถูกใจเรานั้นมิได้เกิดจากเจตนาของเขาเลยสักครั้งเดียว เราจะไปเกิดโทโสให้ร้อนแก่ตัวเอง ทั้งๆ ที่ไม่มีเหตุผลสมควรทำไม ใจหนึ่งอาจจะแย้งว่า ก็มันยั่วโทโสที่ทำงานเช่นนั้น ใช้ไม่ได้เลย อาจจะแก้ว่าเกิดโทโสแล้วผลของงานที่เขาทำดีขึ้นหรือถูกใจขึ้นหรือ สบายใจขึ้นหรือ ถ้าเกิดโทโสแล้วผลงานของเขาเคยอย่างไรก็อย่างนั้น ไม่ได้ดีขึ้น ไม่ได้ถูกใจขึ้น ทั้งยังร้อนใจเพราะอำนาจโทสะอีกด้วย เช่นนี้แล้วโทสะจะช่วยอะไรได้ ใจหนึ่งอาจจะเถียงอย่างดื้อดั่งว่า ช่วยไม่ได้ก็ช่าง จะต้องโกรธ อียาก ทำอย่างนั้นให้ยั่วโทสะทำไม อาจจะตอบว่าเขาไม่ได้ตั้งใจจะยั่วโทสะ เขาอาจจะตั้งใจเอาใจเสียด้วยซ้ำ ทำไมเขาจึงจะมาตั้งใจทำงานซึ่งแสดงความสามารถของเขาให้เสียหายไป เขาทำได้เพียงเท่านั้นจริงๆ ให้หาเหตุผลโต้แย้งใจฝ่ายที่คอยจะเข้าข้างโทสะไปเรื่อยๆ ฝ่ายเข้าข้างโทสะแย้งอย่างไร ให้หาเหตุผลมาแก้ย่ายอมจำนน มีเหตุผลเพียงไรให้ยกมาแสดงตอบโต้จนฝ่ายเข้าข้างโทสะพ่ายแพ้ นั่นแหละโทสะจะไม่กลับเกิดขึ้นในกรณีนี้อีก จะขาดหายไปได้จริงๆ อย่างแน่นอนเด็ดขาด

เกี่ยวกับโทสะที่เกิดขึ้นในกรณีอื่นทุกกรณีก็แก้ได้ทำนองเดียวกันนี้ คือให้หาเหตุผลแย้งอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง จนฝ่ายเข้าข้างโทสะจำนน โทสะก็จะดับ และจะเป็นการดับสนิทไปทุกกรณีที่น่ามาพิจารณา เหตุผลตอบโต้ขัดแย้งกันดังกล่าว



สามัญชนทุกคนมีโทสะ มีเรื่องที่ทำให้เกิดโทสะกันเป็นประจำ ถ้าต้องการแก้ไขก็จะได้สำเร็จด้วยการตอบโต้ฝ่ายเข้าข้างโทสะอย่างไม่ยอมเป็นฝ่ายแพ้ ต้องให้ฝ่ายเข้าข้างโทสะแพ้ให้ได้ โทสะจึงจะดับอย่างไม่กลับมาเกิดขึ้นอีกเลยในแต่ละเรื่องนั้น ความเย็นใจก็จะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ พร้อมกับที่โทสะแต่ละกรณีหมดไป

การจะควบคุมความคิดไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่า ให้พิจารณาโทษของความคิด ให้เห็นว่าความคิดที่นำไปเกิดโทสะนั้นมีโทษอย่างไร

เมื่อพิจารณาจนเห็นโทษของความคิดเช่นนั้นชัดเจน ใจก็จะสลัดความคิดนั้นทิ้ง ท่านเปรียบเหมือนหนุ่มสาวที่กำลังรักสวกรงาม ยินดีพอใจระดับตกแต่งร่างกายด้วยอาภรณ์อันงาม เมื่อชากอสุก เน่าเหม็นไปคล้องคออยู่ ก็ยอมสลัดทิ้งเสียทันทีด้วยความรังเกียจ

อันที่จริงแม้จับพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่า ความคิดที่จะนำไปเกิดโทสะนั้นมีโทษมากมายต่างๆ กัน ทั้งโทษหนักและโทษเบา ความคิดที่จะนำไปเกิดโทสะ จะเรียกอย่างง่ายๆ ก็คือการคิดไปคิดมาจนโกรธนั้นแหละ คิดไปคิดมาจนโกรธแล้วมีโทษอย่างไรบ้าง พิจารณาตรงนี้ทุกคนเคยคิดไปคิดมาจนโกรธมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น และทุกคนก็คงเคยได้รับโทษเพราะการคิดไปคิดมาจนบันดาลโทสะหรือเกิดความโกรธมาด้วยกันแล้ว มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่กรณี

การตีรันฟันแทงที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ มีสาเหตุมาจากความคิดที่นำไปเกิดโทสะมากกว่าอย่างอื่น ตัวอย่างเช่น เห็นคนหนึ่ง



มองหน้า ใจก็คิดไปว่า มองเพราะดูถูก เพราะจะทำหาย เพราะเห็นตนอ่อนแอ ขลาด ถ้าโทสะไม่ทันเกิดรุนแรงในขณะนั้น แยกทางกันมาแล้วกลับมาคิดถึงต่อไปอีก ยิ่งคิดก็ยิ่งอารมณ์ร้อนขึ้นทุกทีจนถึงจุดที่เรียกว่าเกิดโทสะ เลยไปถึงต้องแสดงออกเพื่อให้เกิดการกระทำทางกาย ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้น โทษะเกิดขึ้น คือเมื่อปล่อยให้โทสะเกิดขึ้นเต็มที่เพราะความคิด ความคิดอันเกิดจากโทสะอีกต่อหนึ่งก็จะพาให้กระทำการต่างๆ เช่น ทะเลาะกับเขาเป็นอย่างเบา หรือชกต่อยทุบตี จนถึงฆ่าฟันกัน แม้ว่าฝ่ายตรงกันข้ามจะบาดเจ็บหรือถึงตายไปก็ตาม ฝ่ายที่ปล่อยให้ความคิดดำเนินไปจนเกิดการบันดาลโทสะเช่นนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับโทษ จะต้องได้รับโทษเหมือนกัน ทั้งโทษอันเป็นอาญาของบ้านเมือง และโทษที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง เพราะแน่ละเมื่อก่อเรื่องร้ายแรงเช่นนั้นให้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ก่อจะต้องเดือดร้อนทั้งใจด้วย มิใช่เดือดร้อนเพียงกายเท่านั้น ยิ่งกว่านั้นหาได้เดือดร้อนแต่ลำพังตนเองไม่ ผู้เกี่ยวข้องเป็นมารดาบิดาญาติพี่น้องทั้งหลายย่อมต้องพลอยเดือดร้อนไปด้วย

แต่ถ้าหากพิจารณาความคิดของตนเสียแต่เริ่มแรก ทำสติให้รู้เสียแต่ต้นว่า ความคิดเช่นนั้นแม้ปล่อยให้ดำเนินต่อไป ผลร้ายคือโทษจะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ก็อาจทำให้เลิกคิดอย่างนั้นได้

แต่การมีสติพยายามยับยั้งความคิดเช่นนั้นอาจจะไม่เกิดผลทันที คือบางทีพอเริ่มจะเกิด จะห้ามให้หยุดคิดทันทีไม่ได้ แต่ถ้าไม่ยอมแพ้รักษาสติไว้ พยายามใช้สติต่อไป จะได้ผลในจุดหนึ่งก่อนที่จะทันเกิดโทษ เช่น ความคิดดำเนินไปจนถึงที่ว่าจะต้องไปฆ่าผู้ที่เป็นต้นเหตุเสีย



สติจะชี้ให้เห็นโทษว่า ฆ่าเขาตายเราก็เหมือนตายด้วย เพราะอาญาของบ้านเมืองที่จะลงโทษผู้ร้ายฆ่าคนตายนั้นรุนแรง การต้องเข้าไปถูกจองจำอยู่ในคุกในตารางนั้นน่ากลัว ไม่ใช่ฆ่าสนุก ชื่อเสียงเกียรติยศ จะหมดสิ้น จะดูหน้าผู้คนได้อย่างไร เมื่อพ้นโทษแล้วจะอยู่อย่างไร มีพ่อแม่พี่น้องลูกหลานก็ต้องมาพลอยได้รับโทษเพราะการกระทำของตนด้วย

คิดลงไปให้ลึกลงไป ให้เห็นชัดเข้าไป เห็นภาพความทุกข์ร้อน น่ากลัว น่ารังเกียจ ที่จะเป็นผลของสิ่งที่คิดจะทำ แล้วความคิดนั้น จะหลุดพ้นจากใจ เหมือนคนหนุ่มสาวผู้รักสวยรักงามสลัดซากอสุภสังกลิ่นเน่าเหม็นให้พ้นจากคอตน ฉะนั้น

ยังมีตัวอย่างของการพิจารณาให้เห็นโทษของความคิด อันจะนำไปให้เกิดโทษอีกมากมาย จะพิจารณาย้อนไปดูเรื่องราวที่เกิดกับตนเอง หรือกับผู้อื่นแล้วก็ได้ ไม่จำเป็นต้องพิจารณาแต่เรื่องเฉพาะหน้า

ที่จริงผู้ฝึกพิจารณาย้อนหลังไว้เสมอ เมื่อเกิดเรื่องเฉพาะหน้าจะมีความสามารถในการพิจารณาได้รวดเร็วกว่าผู้ไม่เคยฝึกพิจารณามาก่อนเลย

จึงควรอย่างยิ่งที่ผู้ต้องการจะควบคุมความคิดไม่ให้นำไปสู่ความเดือดร้อนเพราะการบันดาลโทษ จะต้องฝึกพิจารณาโทษของความคิดที่ตนผ่านมาแล้วไว้ให้เสมอ จนแลเห็นถนัดชัดเจน และจนแลเห็นได้รวดเร็วทันเวลา ไม่สายเกินไปจนต้องได้รับโทษเพราะโทษที่เกิดจากความคิดเสียก่อน



ข้อที่ว่า ไม่ให้นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในความคิดหรืออารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดโทษ พุดง่ายๆ ก็คือ อย่านึกถึงเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ อย่าไปเอาใจใส่ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ นี่หมายรวมไปถึงอย่าไปสนใจในผู้ที่ทำให้หรือพูดเรื่องที่ทำให้ตนเกิดความโกรธ

เมื่อไม่นึกถึงใส่ใจถึงผู้ใดหรือเรื่องใด ก็เหมือนไม่มีผู้หนึ่งหรือไม่มีเรื่องนั้นเกิดขึ้น โทษหรือความโกรธก็ย่อมไม่เกิดในผู้ที่ไม่มีหรือในเรื่องที่ไม่มี ไม่มีผู้ก่อเรื่องให้โกรธ ไม่มีเรื่องให้โกรธ ก็เป็นธรรมดาที่จะไม่โกรธ ดังนั้น การทำใจให้เหมือนไม่มีผู้ก่อเรื่องหรือไม่มีเรื่องเกิดขึ้น จึงเป็นการทำใจไม่ให้เกิดโทษหรือความโกรธนั่นเอง

แต่การจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในผู้ใด หรือในเรื่องใด อารมณ์ใด ที่เกิดขึ้นอย่างมีผลกระทบถึงจิตใจแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะทำกันได้ง่ายๆ ต้องอาศัยการอบรมฝึกฝน ต้องอาศัยอำนาจจิตที่แรงพอ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง และต้องอาศัยปัญญาประกอบด้วยสติ

ที่กล่าวว่าต้องอาศัยฝึกอบรม หมายความว่า ต้องหัดไม่ใส่ใจในเรื่องหรือในบุคคลที่ไม่ควรใส่ใจไว้ให้เสมอ พยายามไม่ใส่ใจในเรื่องแม้ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยไว้ให้เสมอ

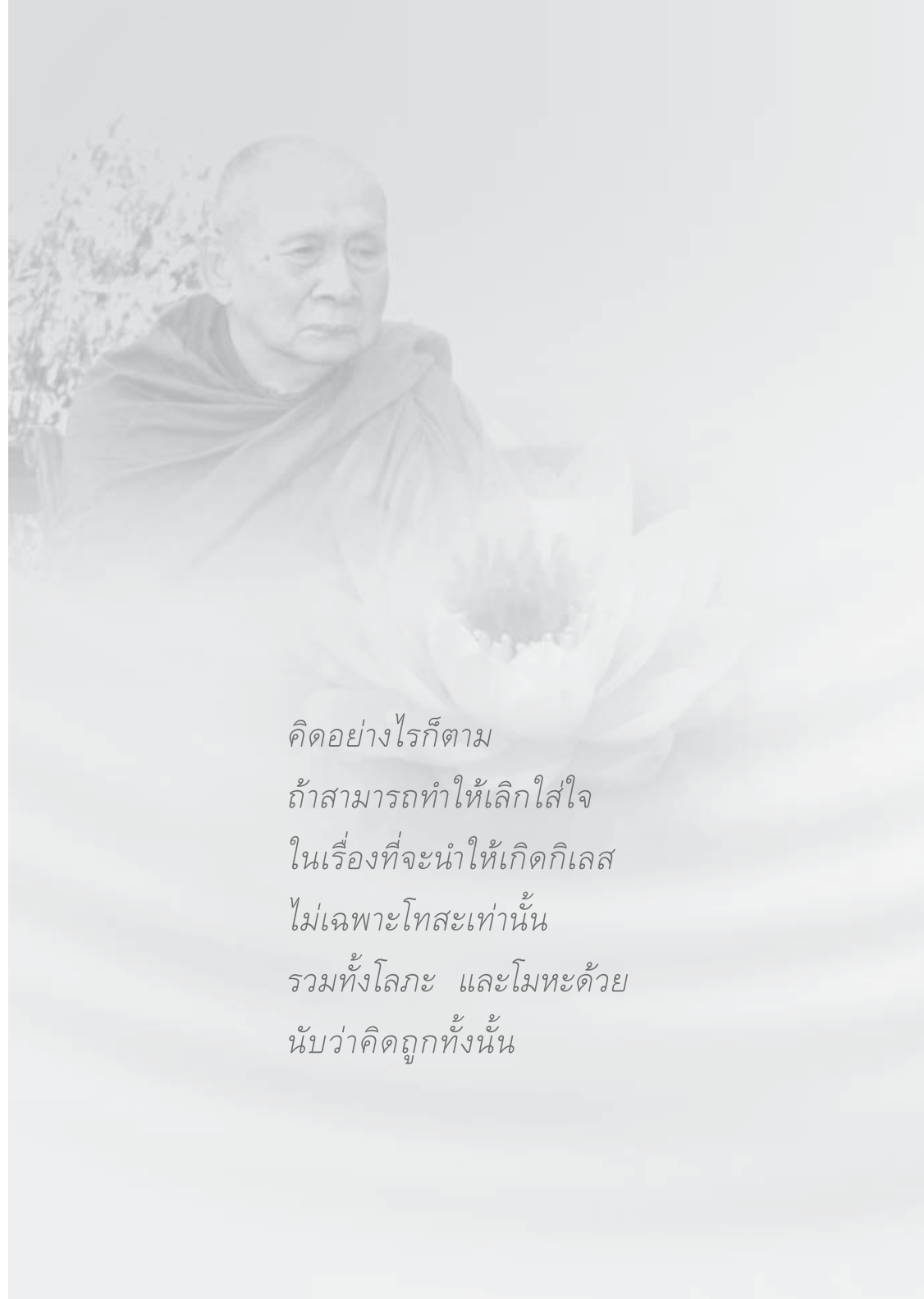
การไม่นึกถึง การไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อย ย่อมทำได้ง่ายกว่าในเรื่องที่ใหญ่โตรุนแรง ดังนั้น แม้ฝึกฝนอบรมด้วยการไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อยไปก่อน จะมีความสามารถไม่ใส่ใจในเรื่องใหญ่โตได้เมื่อมีกำลังความสามารถแรงขึ้นพอสมควรกับเรื่องนั้น เป็นการค่อยหัดค่อยไป



เหมือนขึ้นบันไดขั้นหนึ่งเพื่อก้าวไปสู่ขั้นสองขั้นสามจนถึงขั้นสูงสุดเป็นลำดับ ซึ่งถ้าไม่หยุดเสียที่ขั้นหนึ่งขั้นใดในระหว่างทาง ก็ย่อมจะไปถึงขั้นสูงสุดได้ด้วยกันทั้งนั้น นั่นก็คือ แม้ค่อยฝึกฝนอบรมในเรื่องไม่ใส่ใจหรือไม่นึกถึงบุคคลหรือเรื่องที่จะก่อให้เกิดโทสะไว้ให้เสมอ ในที่สุดก็จะไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวได้เลย

อย่างไรก็ตาม ผู้จะฝึกฝนอบรมตนเองได้สม่าเสมอให้ไม่ใส่ใจในเรื่องอารมณ์ดังกล่าว ก็จะต้องมีความตั้งใจจริง ไม่เช่นนั้นก็จะทอดทิ้งการฝึกฝน ไม่กระทำ เมื่อไม่กระทำก็ย่อมไม่มีผล แต่ความตั้งใจจริงที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม จะเกิดขึ้นได้จริงจังก็ต่อเมื่อมีความเห็นมีความมั่นใจแล้วว่าควรกระทำ นั่นคือเมื่อกระทำแล้ว จะเกิดผลดีแก่ผู้กระทำ คือเกิดผลเป็นความสุขสบายของผู้กระทำ ถ้าไม่มีความมั่นใจว่าทำแล้วจะได้รับผลดีจริงๆ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำก็จักไม่เกิด และจักไม่ทำ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาตัดลินลงไปให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทสะนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริงๆ และปัญญาในเรื่องนี้ รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือมีสติเสียก่อน

นั่นก็คือในการแก้ไขและตัดลินเรื่องทุกอย่างที่จะทำให้เป็นไปอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ต้องการรู้ความถูกผิด ความควรไม่ควร อย่างถูกต้องถ่องแท้



คิดอย่างไรก็ตาม

ถ้าสามารถทำให้เลิกใส่ใจ

ในเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลส

ไม่เฉพาะโทสะเท่านั้น

รวมทั้งโลภะ และโมหะด้วย

นับว่าคิดถูกทั้งนั้น



อันการจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคลหรือในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้น สำหรับบางท่านทำได้ง่ายมาก เพียงบอกตัวเองว่า คนนั้นไม่มี เรื่องนั้นไม่มี เท่านั้นก็เลิกใส่ใจได้แล้ว ไม่นึกถึงได้แล้ว แต่ผู้จะทำสำเร็จได้ง่ายๆ เช่นนี้น่าจะมีไม่มากนัก ส่วนมากน่าจะทำได้ยาก หรือไม่สำเร็จเสียเลยก็คงมีมาก

อย่างไรก็ตาม เมื่อมาคำนึงถึงผลดีที่จะได้รับจากการไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคล หรือในเรื่องในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดโทษ ก็น่าจะพยายามกันให้สุดความสามารถ เพื่อทำให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องนี้ให้ได้ ใช่วิธีง่ายๆ ดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ ก็ควรใช้วิธีที่ยากขึ้นไป คือ **ใช้สติและใช้ปัญญาพิจารณาลงไป จนได้ความรู้จริงว่าบุคคลนั้นก็ตามเรื่องนั้นก็ตาม ไม่ควรใส่ใจถึง เมื่อความรู้จริงเกิดเช่นนี้ ความไม่ใส่ใจหรือความไม่นึกถึงก็จะเกิดตามมาได้ทันที** พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อไม่เห็นค่าควรสนใจแล้วจะไปสนใจทำไม แม้แต่สิ่งซึ่งสติปัญญาไม่ทัดเทียมคน เมื่อไม่เห็นค่าของแก้วก็ยังไม่สนใจแก้ว

การพิจารณาว่าบุคคลใดหรือเรื่องใดไม่ควรแก่ความนึกถึง ไม่ควรแก่ความสนใจ ก็อาจจะทำได้โดยการคิดว่าบุคคลที่ทำเช่นนั้นพูดเช่นนั้นได้ ไม่ใช่คนดี เป็นคนไม่ดี คนไม่ดี จิตใจไม่ดี จะพูดอะไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ ที่ไม่ดี เราพูดเช่นนั้นไม่ได้ ทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะเราไม่เหมือนเขา เราไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างเขา คนอื่นๆ อีกมากมายที่ไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างบุคคลนั้นก็มิได้อยู่ เราจะไปเสียเวลาสนใจกับคนไม่ดีทำไม เขาจะพูดจะทำอะไรที่ไม่ดีก็ช่างเขา การให้ความสนใจในคนเช่นนั้นเสียเวลา เสียสิริมงคล ถ้าคิดให้หนักคิดให้แรง จะได้ผล คือจะเลิกใส่ใจบุคคลผู้พูดไม่ดีทำไม่ดีต่อตนเองนั้นได้



เช่นเดียวกัน เรื่องใดจะก่อให้เกิดโทษควรไม่ใส่ใจถึง ควร ไม่นึกถึง ก็ให้คิดหาเหตุผลมาชี้แจงกับตนเองจนใจปล่อยวางเรื่องนั้นๆ ไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึงอีก เช่นอาจจะคิดว่า เรื่องเล็กไม่สำคัญ ตัวเราสำคัญกว่าเป็นไฉนๆ ควรจะสนใจเรื่องสำคัญกว่าเท่านั้น ถึงจะเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเราบ้างก็ช่าง มันเล็กน้อย หรืออาจจะคิดไปถึงว่า สนใจเรื่องเช่นนั้นเสียเกียรติเปล่าๆ ก็ยังได้

คิดอย่างไรก็ตาม ถ้าสามารถทำให้เลิกใส่ใจในเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลส ไม่เฉพาะโทษเท่านั้น รวมทั้งโลภะ และโมหะด้วย นับว่าคิดถูกทั้งนั้น

เพราะการเลิกใส่ใจเสียได้ในเรื่องหรือในอารมณ์ที่จะทำให้เกิด โลภะ โทสะ โมหะ เท่ากับเป็นการไม่ส่งเสริมโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งมีอยู่มากบ้างน้อยบ้างในจิตใจของสามัญชนทุกคน เมื่อไม่เสริมก็ไม่แข็งแรงอกงามเจริญ จะเสื่อมสั่นลงไป เหมือนชีวิตไม่มีอาหาร ก็จะไม่อาจดำรงอยู่ได้ โลกโกรธหลง หรือโลภะโทสะโมหะ อ่อนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะอยู่เย็นเป็นสุข ในทางตรงกันข้าม โลกโกรธหลง หรือโลภะโทสะโมหะ รุนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะร้อนรนทนทุกข์

ข้อที่ว่า ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด และข้อที่ว่า ให้กัดฟันเข้าด้วยกันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้อย่างแรง เพื่อเปลี่ยนความคิดอันกำลังดำเนินอยู่นั้น สำหรับข้อหลังเป็นที่เข้าใจได้ง่าย ชัดเจนอยู่แล้ว จึงจะไม่อธิบายเพิ่มเติม จะอธิบายเฉพาะข้อต้นคือ ให้มีความใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด



การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือการใช้ความคิด ใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ก็เล็ดได้ก็ตาม จะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะก็ตาม จะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรงลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็ลดความแรงลงด้วย เช่น โลก โกรธ หลง ที่กำลังเกิดจากความคิดจะลดระดับความแรงลงตามระดับความแรงของความคิดที่ลดลง เพราะอารมณ์โลภโกรธหลงเป็นผล ความคิดเป็นเหตุ เหตุเช่นใดย่อมก่อให้เกิดผลเช่นนั้น เหตุดีย่อมก่อให้เกิดผลดี เหตุร้ายย่อมก่อให้เกิดผลร้าย ฉันทิใด เหตุแรงย่อมก่อให้เกิดผลแรง เหตุเบา ย่อมก่อให้เกิดผลเบา ฉันทินั้น การใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลของความคิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด เช่น ในเรื่องที่ทำให้กำลังเกิดโทสะ ก็จะ ทำให้โทสะลดระดับความแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็ว จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าจะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นหยุดยืน กำลังยืนจะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับกิริยาภายนอกเมื่อใช้ความใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผล เช่น เมื่อกำลังคิดว่า มีผู้ที่ไว้ใจเชื่อถือได้ว่าจะพูดความจริงมาเล่าให้ฟังว่า นาย ข. พูดถึงตัวเราอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นการว่าร้ายเป็นการตำหนิ ฯลฯ คิดไปอารมณ์ก็เกิดไปตามความคิด เป็นความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ถ้าไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้คิดไปเช่นนั้นเรื่อยๆ โทสะก็จะเกิดติดต่อกันไปเรื่อยๆ และก็จะแรงขึ้นเรื่อยๆ ได้ด้วย แต่ถ้าใช้ความใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผล



แม้เพียงสั้นๆ ว่า คิดทำไม เท่านั้น ความคิดที่แม้ว่ากำลังแรงก็จะเบาลงทันที หรือกำลังเบาอยู่แล้วก็จะหยุดได้ทันที ก็เห็นจะเหมือนคนกำลังทำอะไรเพลินอยู่ แล้วมีเสียงทักขัดขึ้น เช่น ทักว่าทำไปทำไม มือที่กำลังทำอยู่ก็จะชะงักได้ทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีใครมาทักเป็นการขัดจังหวะก็จะทำต่อไปจนกว่าจะพอใจหยุดเองเมื่อไร

ความคิดก็ทำนองเดียวกัน คือมีเวลาหยุด เพราะมีเวลาเห็นดเห็น้อยเหมือนการทำงานอย่างอื่นนั่นเอง แต่ความคิดนั้น ไม่ว่าจะ เป็นความคิดดีหรือความคิดชั่วก็ตาม เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ จะฝังลงเป็นพื้นฐานของจิตใจ ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คิดช้วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ช้วนมาก

การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอเป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน เพื่อเป็นการไม่ใส่เชื้อให้แก่อองไฟ ไฟที่ได้การเพิ่มเชื้อ และได้รับการพัดกระพืออยู่เสมอจะไม่ดับ แต่จะใหญ่โตร้อนแรงยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เพิ่มเชื้อให้แก่อองไฟ ไม่พัดกระพือไว้เสมอ ไฟก็จะดับสิ้นไปเอง หมดร้อน หมดเย็น เป็นการบริหารจัดการที่ถูกต้องตามพระโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ได้กล่าวขยายความถึงวิธีควบคุมความคิดตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิตักกสัณฐานสูตร ครอบปริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ ข้อ คือ ๑. ให้เปลี่ยนความคิด ๒. ให้พิจารณาโทษของความคิด ๓. ให้เลิกคิด ๔. ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลที่ทำให้ไม่จึงคิด และ ๕. ให้กัณฑ์



ใช้ล้นกตพदानให้แน่น ทั้งหมดนี้เพื่อควบคุมความคิดมิให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดโทษ

วิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นี้ เป็นวิธีที่เมื่อปฏิบัติแล้วไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่งจะต้องให้ผล แต่มีใ้เชื่อว่าพอจับปฏิบัติก็ให้ผลทันที จำเป็นต้องอาศัยความคุ้นเคยกับการปฏิบัติพอสมควร เช่นเดียวกับการทำอย่างอื่นเหมือนกัน ทำไม่เป็นก็ยังไม่เป็นผล ต้องทำเป็นเสียก่อนจึงจะเป็นผล ดังนั้น การทำสมาธิให้คุ้นเคย จึงเป็นความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติเพื่อควบคุมความคิด ที่ถูกแล้วจะต้องควบคุมความคิดแม้ที่เล็กน้อยเพียงไร ไม่ใช่ว่าจะควบคุมเฉพาะที่ใหญ่โตจนก่อทุกข์โทษที่มากมายเท่านั้น

ที่จริงการควบคุมความคิดเล็กๆ น้อยๆ นี้แหละสำคัญ จะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความคิดใหญ่ๆ ที่ไม่ถูกไม่ชอบได้ หรือถึงเกิดก็ยังสามารถควบคุมได้ โดยอาศัยความชำนาญที่ฝึกฝนควบคุมความคิดในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไว้ก่อนแล้วนั่นเอง

วันหนึ่งๆ ทุกคนมีเรื่องคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ควรคิดมากมายหลายเรื่อง ถ้าจะหัดควบคุมความคิดกันอย่างจริงจังก็ต้องพยายามมีสติเปลี่ยนความคิดเสียจากเรื่องที่เล็กน้อยนั้น เป็นต้นว่า พอเข้าขึ้นก็อาจจะคิดว่า ไม่อยากไปทำงานเพราะไม่อยากเห็นหน้านาย ข. ไม่ชอบไม่ถูกชะตา เมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้น เรียกได้ว่าเป็นความคิดเล็กน้อยที่ไม่ดีเล็กน้อยและมีโทษเพียงเล็กน้อย คืออาจทำให้จิตใจขุ่นมัวเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าจะหัดควบคุมความคิดให้ได้ผลจริงจังต่อไปก็ต้องควบคุมความคิดเล็กน้อยดังกล่าวด้วย คือต้องเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นเสีย เช่น



คิดถึงคนใดคนหนึ่งที่ชอบใจเสียแทนคิดถึงนาย ข. หรือไม่ก็บอกตัวเองว่าคิดถึงนาย ข. แล้วไม่ได้ทำอะไรขึ้นมาร้อนใจเปล่าๆ หรือไม่ก็สั่งตัวเองว่าอย่าคิดถึงนาย ข. คิดถึงเขาทำไม

เมื่อเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ย่อมจะทำให้สำเร็จง่ายกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตกระทบกระเทือนจิตใจรุนแรง แล้วฝึกทำบ่อยๆ ความสามารถจะเกิดขึ้นเป็นกำลังสำคัญในจิตใจจนอาจควบคุมความคิดทั้งหมดของตนได้ ให้เป็นไปในขอบเขตที่จะไม่ก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ตนเอง

ดังนั้น จึงควรมีสติมีความเพียรดูความคิดของตนไว้ให้สม่ำเสมอทุกวัน พบความคิดใดที่อาจจะเป็นโทษแม้แต่น้อยก็ให้ใช้วิธีควบคุมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จะเลือกใช้เพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ที่จะเกิดผลจริงจังแก่ตน

และนอกจากวิธีควบคุมความคิดเท่าที่ตรัสไว้ในวิตักกัลลสูตรแล้ว สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงแสดงถึงวิธีใช้ความคิดที่จะไม่ก่อให้เกิดกิเลสคือโทษไว้อีกหลายประการ เช่น เมื่อพระองค์ทรงถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งกล่าวว่าทรงเป็นผู้หมดรส ก็รับสั่งรับรองว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะพระองค์ไม่ทรงมีกิเลสที่จะก่อให้เกิดรสคือความยินดี มิได้ทรงขัดแย้งคัดค้านคำกล่าวของพราหมณ์ แต่กลับทรงแปลความหมายคำว่าร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าหากเมื่อถูกผู้ใดว่าร้ายแล้วสามารถคิดแปลให้กลายเป็นดีเป็นคำยกย่องสรรเสริญเสียได้ เช่นที่พระพุทธองค์ทรงทำ โทษก็จะไม่เกิดเป็นธรรมดา นี่นับว่าเป็นการระงับโทษด้วยการใช้ความคิด



ไม่ให้มุ่งไปในทางร้าย แต่กลับให้มุ่งไปเสียในทางดี เป็นวิธีหนึ่งที่ต้อง
อบรมฝึกฝนไว้เสมอเช่นกัน จะได้เป็นผู้พ้นจากอำนาจโทษอันมีโทษ
ร้ายแรงนัก

มีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่งที่ได้จากพระพุทธองค์ เกี่ยวกับการไม่
ปล่อยใจให้เกิดโทษเพราะการกระทำคำพูดของบุคคลอื่น คือพราหมณ์
ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาแล้วด่าว่าพระองค์ ทรงถามว่า ถ้ามี
แขกไปหาถึงบ้านพราหมณ์จะอย่างไร พราหมณ์กราบทูลตอบว่า ก็
ต้อนรับด้วยข้าวปลาอาหาร รับสั่งถามว่า ถ้าแขกไม่รับของนั้นจะ
เป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลว่า ของนั้นก็ต้องเป็นของเจ้าของ
พระพุทธองค์จึงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้น ไม่ทรงรับคำด่าว่าของพราหมณ์
ไม่ทรงบริโภคร่วมด้วยกับพราหมณ์ คำด่าว่าทั้งหมดของพราหมณ์ที่
พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้ก็ต้องตกเป็นของพราหมณ์

นี้หมายความว่า ควรหัดคิดว่า ถ้ามีผู้ตำหนิติฉินหรือนินทา
ว่าร้าย ก้าวร้าวล่วงเกิน ก็เหมือนเมื่อไปสู่นบ้านใดแล้วเจ้าของนำอาหาร
คาวหวานมาต้อนรับ เราไม่บริโภคของเขา อาหารเหล่านั้นก็ต้อง
เป็นของเขาเอง นั่นก็คือ ถ้าเขาด่าว่าแล้วเราไม่รับ ไม่โกรธ คำด่าว่า
ทั้งหมดก็จะตกเป็นของเจ้าของ เช่นนี้แล้ว จะไปรีบไปโกรธเมื่อถูก
ผู้หนึ่งผู้ใดด่าว่าทำไม หากมีสติคิดเช่นนี้ให้ได้ทันเวลาที่ถูกด่าว่า
โทษก็จะไม่เกิด และโทษนั้นถ้าไม่เกิดเสียนานๆ ก็จะเหมือน
ร่างกายขาดอาหาร จะค่อยอ่อนแรงจนถึงตายไปได้เลย ไม่อาจเป็น
โทษทรมาณให้จิตใจเร่าร้อนได้อีกต่อไป



การบริหารจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อละความโกรธคือ
โทษะ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความเยือกเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริงจะพึง
สนใจปฏิบัติด้วยความพากเพียรให้สม่ำเสมอ

อนึ่ง การรู้จักขอโทษนั้นเป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง
และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทษของผู้ถูกระทบกระทบทั้งให้
เรียบร้อยด้วยดีได้ทางหนึ่ง หรือจะกล่าวว่าการขอโทษคือการพยายาม
ป้องกันมิให้มีการผูกเวรกันก็ไม่ผิด เพราะเมื่อผู้หนึ่งทำผิด อีกผู้หนึ่ง
เกิดโทษเพราะถือความผิดนั้นเป็นความล่วงเกินกระทบกระทั่งถึงตน
แม้ไม่อาจแก้โทษนั้นได้ ความผูกโกรธหรือความผูกเวรก็ย่อมมีขึ้น
ถ้าแก้โทษนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้ เป็นการ
สร้างอภัยทานขึ้นแทน อภัยทานก็คือการยกโทษให้ คือการไม่ถือ
ความผิดหรือการล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ

**อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ เช่นเดียวกับทาน
ทั้งหลายเหมือนกัน คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจ
ผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใส พ้นจากความกัฏฐมรมดบังของ
โทษะ**

อันใจที่แจ่มใส กับใจที่มีดมัว ไม่อธิบายก็น่าจะทราบกันอยู่
ทุกคนว่าใจแบบไหนที่ยังความสุขให้เกิดแก่เจ้าของ ใจแบบไหนที่ยังความ
ทุกข์ให้เกิดขึ้น และใจแบบไหนที่เป็นที่ต้องการ ใจแบบไหนที่
ไม่เป็นที่ต้องการเลย



ความจริงนั้น ทุกคนที่สนใจในการบริหารจัดการ จะต้องสนใจ อบรมจิตให้รู้จักอภัยในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้ การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่่ง่ายนักสำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรม มาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปที่ละเล็กละน้อย เริ่ม แต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก ตัวอย่างเช่น เวลา ขึ้นรถประจำทางที่มีผู้โดยสารคอยขึ้นรถอยู่เป็นจำนวนมาก หากจะมีผู้เบียดแย่งขึ้นหน้าท้งๆ ที่ยืนอยู่ข้างหลัง ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาไม่ว่า น้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักอภัยให้เขาเสีย เพราะเรื่องเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ควรถือโกรธกันหนักหนา เป็นเรื่อง เล็กน้อยเหลือเกินควรจะอภัยให้กันได้ แต่บางทีถ้าไม่ตั้งใจคิดเอาไว้ ก็จะไม่ทันได้อภัย จะเป็นเพียงโกรธแล้วจะหายโกรธไปเอง

โกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อ เกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจัดการอย่างไร แต่โกรธแล้วหายโกรธ เพราะคิดให้อภัยเป็นการบริหารจัดการโดยตรง จะเป็นการยกระดับของ จิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น

ผู้แลเห็นความสำคัญของจิตจึงควรมีสติทำความเพียร อบรม จิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะ การปฏิบัติล่วงล้ำก้ำเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทาง ให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้ได้ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน ทำได้เช่นนี้จะเป็นคุณแก่ตนเองมากมายนัก ไม่เพียงแต่จะทำให้มี โทสะลดน้อยลงเท่านั้น และเมื่อปล่อยให้ความโกรธดับไปเอง ก็มัก




หาดับไปหมดสิ้นไม่ ถ้าถ่านคือความผูกโกรธดับไปเอง ก็มักหาดับ ไปหมดสิ้นไม่ ถ้าถ่านคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่ และอาจ กระพือความโกรธขึ้นอีกในจิตใจได้ในโอกาสต่อไป

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการ ขอขมา ก็ยอมอภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่เคยอบรมจิตใจให้ คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายโกรธเอง แม้ได้รับการ ขอขมาโทษ ก็อาจจะไม่อภัยให้ได้ เป็นเรื่องของการไม่ฝึกใจให้เคยชิน

อันใจนั้นฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ ฝึกอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น ฝึกให้ดีก็จะดี ฝึกให้ร้ายก็จะร้าย

สัตว์ป่าที่ดุร้ายยังเอามาฝึกให้เป็นไปตามความต้องการของ ผู้ฝึกได้ เช่น ช้างก็ยังสามารถฝึกให้ลากซุงได้ เสือ หมี สิงโต ก็ยัง เอามาฝึกให้เล่นละครสัตว์ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัตว์เลี้ยงเช่นสุนัขที่ฝึก ให้เลี้ยงเด็กได้ ช่วยจับผู้ร้ายได้ นำทางคนตาพิการก็ได้ แล้วทำไม ใจของมนุษย์แท้ๆ ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย จะฝึกให้เป็นไปตาม ปรารถนาต้องการไม่ได้ การฝึกสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวแล้ว ผู้ฝึกต้อง ใช้ความมานะพากเพียรเป็นอันมากกว่าจะได้รับผลสำเร็จ การฝึกใจ ก็ต้องใช้ความมานะพากเพียรอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน จึงจะปรากฏผล ประจักษ์แก่ใจตนเองเป็นลำดับ เป็นขั้นไป



ความสุข ต้องรู้จักหาให้ถูกทาง

ไม่ว่าโลภะหรือโทสะก็ตาม มีมูลเหตุเกิดจากกิเลสตัวสำคัญคือ โมหะ ที่เรียกเป็นคำไทยง่ายๆ ว่า ความหลง อันหมายถึงความรู้ ความคิดที่ไม่ถูกต้องตามความจริง ความหลงนี้เห็นจะพอเปรียบได้กับยาตำ คือมีแทรกอยู่ในกิเลสทุกกอง ทุกประเภท ตั้งแต่หยาบสุด ถึงละเอียดสุด พุดให้ถูกก็คือ ความหลงหรือโมหะเป็นเหตุให้เกิด กิเลสทั้งปวง เป็นพื้นฐานของกิเลสทั้งปวง ความรักความชอบก็เกิดจากโมหะ ความชังก็เกิดจากโมหะ ความยินร้ายก็เกิดจากโมหะ ความปรารถนาก็เกิดจากโมหะ ความเกียจคร้านก็เกิดจากโมหะ ความง่วงเหงาหาวนอนก็เกิดจากโมหะ ความลัษณสังสัยก็เกิดจากโมหะ แม้ความโลภก็เกิดจากโมหะ และความโกรธก็เกิดจากโมหะ

ภาวะของจิตที่สิ้นกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้วเท่านั้นที่ปราศจากโมหะ หรือความหลงเข้าไปเกี่ยวข้องแม้แต่น้อย เป็นภาวะเดียวจริงๆ ที่พ้น



จากโมหะหรือความหลง ภาวะอื่นของจิตมีความหลงเป็นเหตุแทรกซึมอยู่ทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้ トラบไตที่ยังทำความหลงให้บรรเทาเบาบางไม่ได้ トラบนั้นจิตยังจะต้องมีติดมิด และเร้าร้อนวุ่นวายกระสับกระส่ายอยู่ด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปด เช่น อารมณ์รัก อารมณ์ชัง อารมณ์ยินดี อารมณ์ปรารถนา เหล่านี้เป็นต้น แต่ถ้าเมื่อใดทำความหลงให้บรรเทาเบาบางได้ เมื่อนั้นจิตก็จะผ่องใสและเยือกเย็นเป็นสุขขึ้น ด้วยไม่มากด้วยอารมณ์รุนแรงร้อยแปดดังกล่าว

ทำไมจึงกล่าวว่าความรักความชอบก็เกิดจากความหลง?

ลองพิจารณาดูให้พอเข้าใจว่าเป็นจริงหรือไม่เพียงใดเพียงในประการเดียวก่อน ภายหลังจึงจะได้จับพิจารณาประการอื่นๆ ต่อไปให้พอเข้าใจ

ความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะทำอะไรทั้งนั้นต้องมีความเข้าใจเสียก่อนจึงจะทำได้ถูกต้อง

การจะแก้โมหะหรือความหลงก็เช่นกัน จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจให้รู้จักหน้าตาเสียก่อนว่าเป็นอย่างไร แอบแฝงอยู่ตรงไหน ถ้าไม่เข้าใจไม่รู้หน้าตาของความหลง ก็จะไม่รู้ไม่เข้าใจว่ามีแอบแฝงอยู่ตรงไหน เมื่อไม่รู้รู้จักหน้าตาที่ซ่อนของผู้ร้าย จะจับผู้ร้ายออกมาไม่ได้ฉันใด เมื่อไม่รู้รู้จักหน้าตาที่แอบแฝงของโมหะ ก็จะจับโมหะออกไม่ได้ฉันนั้น

ความหลงที่เป็นเหตุแห่งความรักความชอบหรือที่มีอยู่ในความรักความชอบก็คือ ความหลงที่เป็นความรู้ความคิดว่าผู้หนึ่งหรือสิ่งหนึ่ง



น่ารักน่าชอบ เป็นคนหนุ่มเป็นคนสาว เป็นคนสวยเป็นของงาม เหล่านี้เป็นต้น เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น ความรักความชอบจึงจะเกิดตาม เมื่อความรู้ความคิดเช่นนั้นไม่เกิด ความรักความชอบก็จะไม่เกิด เหตุที่กล่าวว่าความรู้ความคิดที่ทำให้เกิดความรักความชอบตามมานั้นเป็นโมหะหรือความหลง ก็เพราะความรู้ความคิดเช่นนั้นผิดจากความจริง คือที่รู้ที่คิดว่าผู้หนึ่งหรือสิ่งหนึ่งน่ารักน่าชอบ เป็นคนสวยเป็นของงามนั้น ไม่ถูกต้อง

ตามความจริง ไม่มีผู้หนึ่ง ไม่มีสิ่งหนึ่ง ที่น่ารักน่าชอบ เป็นคนสวยเป็นของงาม มีแต่ความเป็นสิ่งปฏิญกุล มีแต่ความเปื่อยเน่าผุสลาย นี่คือความจริง แต่ก็เป็นความจริงที่สามัญชนผู้อบรมปัญญาบารมีไม่เพียงพอ ยากจะเข้าใจให้รู้ถูกคิดถูกตามเป็นจริงได้ สามัญชนจึงยังมีโมหะความหลงที่นำให้เกิดความรักความชอบในผู้หนึ่งในสิ่งนั้นอยู่ทั่วไป ยังต้องได้รับทุกข์เพราะความหลงนี้อยู่ทั่วไปเป็นอันมาก

วิธีแก้ความหลงที่แทรกอยู่ในความรักความชอบอันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็ต้องพยายามคิดให้ถูกตามความเป็นจริงว่า ผู้หนึ่งหรือสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งปฏิญกุล เป็นสิ่งเปื่อยเน่าผุสลาย ไม่น่ารักไม่น่าชอบนี้เป็นขั้นยาก แต่ก็ต้องยากเพราะเป็นการแก้รากเหง้าของกิเลสทีเดียว ผู้ปรารถนาจะได้มีสุขเพราะพ้นจากโทษของความรักความชอบ จำเป็นต้องอบรมให้สม่ำเสมอ

ความตั้งใจจริงประกอบด้วยการใช้ปัญญาอย่างมีความเพียรไม่ขาดสายจะทำให้ได้รับความสำเร็จเป็นลำดับไป



อันโมหะนี้มีโทษมาก มีโทษกว้างขวาง คนละเมิดสามีภริยาเขา ลูกหลานเขา ก็เพราะเห็นสวยงามน่ารักน่าปรารถนา คนที่ลักขโมย น้อโกง ไม่ว่าจะเล็กของใหญ่ เงินน้อยเงินมาก ก็เพราะเห็นเป็นสิ่งที่ มีค่า สวยงาม น่าครอบครองเป็นเจ้าของ เห็นเป็นสิ่งที่จะทำให้ตน มั่นคงยิ่งขึ้นในฐานะอันสูงอันดี ซึ่งจะต้องยังยืนด้วยตั้งอยู่บนรากฐาน อันตนได้พยายามก่อสร้างขึ้นทุกวิถีทาง ไม่คำนึงว่าจะเป็นไปได้มา อย่างสุจริตหรือทุจริตก็ตาม ความคิดความเห็นเช่นนั้นเป็นโมหะ ไม่ ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้ที่คิดที่เห็นเช่นนั้นมาแล้ว และที่กำลังคิด กำลังเห็นเช่นนั้นอยู่ ถ้าต้องการจะบริหารจัดการให้เป็นจิตที่สมบูรณ์ งามบางจากกิเลสทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้คิด พุด ทำ ความผิด ความชั่วทั้งปวง จำเป็นจะต้องแลให้เห็นโมหะในใจตนเองเสียก่อน ยอมรับเชื่อเสียก่อนว่า การคิดการเห็นนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ควรจะต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงเสียที่

ผู้ใดสิ่งใดที่เห็นเป็นสวยเป็นงามน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ก็ ให้คิดให้เห็นว่าไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม ไม่มีอะไรน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ คนที่เห็นสวยงามจนเกิดความรักความใคร่ความ ปรารถนาต้องการ ก็ให้แลลงไปให้เห็นตามความเป็นจริง เพียงหนึ่ง บางๆ ที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วไปฉีกขาดออกแม้เพียงในบริเวณหนึ่งบริเวณใด ของร่างกายเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเห็นความไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ไม่น่า ปรารถนาได้แล้ว เนื้อก็แดง มีเลือด มีน้ำเหลืองเประอะเปื้อน หาได้ เห็นผิวพรรณผุดผ่องสวยงามไม่ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่ต้องลองลอก หนังกี่ห่อหุ้มอยู่ออก ทุกคนก็สามารถนึกภาพความจริงอันไม่สวยงาม น่ารังเกียจนั้นได้ชัดเจนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อนึกภาพบริเวณเล็กๆ ที่



หนังหลุดหายไป เหลือแต่เนื้อสกปรกเประอะเปื้อนด้วยเลือดและ น้ำเหลืองได้แล้ว ก็ให้นึกภาพบริเวณที่ใหญ่ออกไปอีก ที่หนังหลุด หายไป ก็จะได้เห็นภาพอันเป็นปฏิกลไม่สวยงามน่าปรารถนาอย่างใด เลยชัดเจนขึ้น

วิธีบริหารจัดการเช่นนี้เรียกว่า **การเจริญอสุภะ** ใช้แก้ความหลงหรือ โมหะที่นำให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาได้อย่างดี ผู้เจริญอสุภะสมาธิเสมอ จะไม่เป็นผู้ละเมิดบุตรภริยาเขา จะเป็นผู้ไม่มักมากในความรักความใคร่ จะเป็นผู้มีสันโดษในหญิงเดี๋ยวชายเดี๋ยวผู้เป็นภริยาหรือสามีตน เท่านั้น ซึ่งจะเป็นการไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งให้แก่ผู้อื่นและให้แก่ ตนเองด้วย ตรงกันข้ามกับผู้ไม่มีสันโดษในเรื่องนี้ ความไม่มีสันโดษ ในเรื่องภริยาสามี ย่อมนำความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวายมาสู่ทั้งแก่ ผู้อื่นและแก่ตนเอง ดังได้ปรากฏให้รู้เห็นกันอยู่แล้วแทบไม่ว่างวัน จึงไม่จำเป็นจะต้องยกตัวอย่างไว้ในที่นี้อีก

สิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทองที่เห็นสวยงาม มีค่า น่าปรารถนา ต้องการก็เช่นกัน หากจะเป็นการต้องได้มาด้วยวิธีทุจริตแล้ว ก็ต้อง ใช้วิธีบริหารจัดการให้พ้นจากความปรารถนาต้องการนั้นให้ได้ อาจจะใช้ การคิดให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแก่ใจตนเองว่าสิ่งของนั้นหรือทรัพย์สิน เงินทองนั้นมีได้ยั่งยืนจกหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง หากได้มาโดยชอบก็ สมควรที่จะให้ได้มา เพราะแม้เมื่อถึงเวลาที่หมดสิ้นก็ไม่มี ความเสียหาย เหลือไว้เป็นมลทินให้เสียหายเศร้าหมอง แต่หากจะต้องได้มาโดยมิชอบ แล้ว โดยต้องทุจริตแล้ว ก็ไม่สมควรเลยที่จะให้ได้มา เพราะเมื่อ ถึงเวลาที่หมดสิ้นก็จะมี ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริตเหลือไว้เป็น มลทินให้เสียหายเศร้าหมองตลอดไป อย่างไม่มีวันจะอาจลบได้เลย



แม้ชีวิตจะหาไม่แล้ว มลทินนั้นก็ยังคงประกาศตัวอยู่ไม่รู้แล้ว เป็น การได้ที่ไม่คุ้มเสีย

แต่การคิดให้ได้เช่นนี้ ผู้คิดต้องมีโมหะไม่มีตมิตจนเกินไป มีความโลภไม่รุนแรงจนเกินไป สำหรับผู้ที่มีโมหะ มีความโลภรุนแรง จนเกินไปแล้ว ก็จักไม่อาจเห็นอะไรตามความเป็นจริงได้เลยหาก จะเป็นการขัดต่อสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นผลประโยชน์ของเขา ซึ่งที่จริงหาได้ เป็นผลประโยชน์แต่อย่างใด เป็นโทษแท้ๆ

การได้มาซึ่งสิ่งของหรือทรัพย์สินใดๆ ก็ตามด้วยวิธีอันมิชอบ นับเป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย เพราะสิ่งเหล่านั้นเมื่อถึงเวลาก็ต้องหมดสิ้น ไปตามธรรมดา แต่ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริตย่อมจักคงอยู่

ฉะนั้น เมื่อมีความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นในสิ่งใดอย่างมิชอบ ให้ใช้วิธีแก้ไขความปรารถนามิชอบของตนให้ดับด้วยการคิดถึงความจริง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร จะต้องสลายไปเป็นธรรมดา เมื่อใดสามารถ แลเห็นความต้องสลายไปเป็นธรรมดาของสิ่งที่ตนปรารถนาต้องการได้ เมื่อนั้นความปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นย่อมดับลงได้ และผู้ใด สามารถทำให้ความปรารถนาต้องการดับลงได้ด้วยการแลเห็นเหตุผล ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่ปรารถนาต้องการนั้นไม่คงทนถาวร อยู่ตลอดไป จักเสื่อมสลายหมดสิ้น นับว่าผู้นั้นเป็นผู้ไม่มีโมหะ ในเรื่องนั้นสิ่งนั้น มีความเห็นถูกเห็นจริงในเรื่องนั้นสิ่งนั้น

ผู้มีความเห็นถูกเห็นจริง หรือเรียกว่าไม่มีโมหะ ไม่มี ความหลง ในเรื่องใดสิ่งใดก็ตาม ย่อมจักไม่ทำผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้น ส่วนผู้ที่



ทำผิดในเรื่องใดสิ่งใดก็เพราะมีโมหะหรือความหลง คิดผิดเห็นผิดใน เรื่องนั้นสิ่งนั้นนั่นเอง

ผู้ที่ทุจริตต่อหน้าที่การงานของตน เพราะหวังผลอันเป็นลาภสักการ ก็เพราะมีโมหะหรือความหลงเป็นเหตุ นี้มีขึ้นอยู่เสมอ ความเห็น ว่าการทุจริตต่อหน้าที่ของตนเพียงเท่านั้นไม่เป็นไร ลาภผลที่จะได้จาก การทุจริตต่อหน้าที่เพียงเท่านั้นมากมายพอกันกัน เช่นนี้เรียกว่าเป็น ความเห็นไม่ถูกต้องตามความจริง เรียกว่าเป็นโมหะหรือความหลง และผลของความหลงจะเป็นผลดีไปไม่ได้ ผลของความหลงต้องเป็น ผลไม่ดีเสมอ ผลดีต้องเป็นผลของความไม่หลง ตัวอย่างมีอยู่แล้ว เสมอ ทุจริตต่อหน้าที่ ได้รับเงินตอบแทนในระยะแรก แต่ได้รับโทษ ในระยะต่อไป ผู้ที่มีโมหะพิจารณาเรื่องดังกล่าวข้างต้นนี้จะเข้าใจว่า การทุจริตต่อหน้าที่ทำให้ได้ทั้งผลดีคือได้เงินด้วย และได้ทั้งผลเสีย คือได้รับโทษด้วยในภายหลัง ส่วนผู้ไม่มีโมหะนั้น หากพิจารณาเรื่อง เดียวกันจะเข้าใจทันทีว่าเงินทองที่ได้ในระยะแรกมิใช่เป็นผลดีของการ ทุจริตต่อหน้าที่ ผลของความทุจริตมีเป็นโทษอย่างเดียวเท่านั้น

ผู้ไม่หลงย่อมแลเห็นถูกตามความเป็นจริงว่า กรรมทุกอย่าง ย่อมมีผล กรรมดีย่อมมีผลดี กรรมชั่วย่อมมีผลชั่ว กรรมดีจะไม่ มีผลชั่ว และกรรมชั่วจะไม่ มีผลดี

ผู้ใดมีความคิดหรือความเห็นเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อใดก็ตาม ว่า บางเวลากรรมดีก็ให้ผลไม่ได้ หรือบางเวลากรรมชั่วยังให้ผลดี ผู้นั้น มีความคิดความเห็นผิดจากความจริงแล้ว หลงแล้ว มีโมหะแล้ว



จะสามารถทำอะไรๆ ผิดๆ ได้ตามอำนาจของความหลงหากไม่รีบแก้ไขเสียดังเช่นบางคนเมื่อจะให้ทาน เกิดความคิดขึ้นว่า ให้ทำไม ทำให้เสียเงินทองของเราเปล่าๆ ถ้าการให้ทานเป็นการทำดีจริง ทำไมผู้ให้จึงกลับเป็นผู้เสียคือเสียเงิน ทำไมผู้ให้ซึ่งว่าเป็นผู้ทำดีจึงไม่เป็นผู้ได้ การคิดเช่นนี้ สงสัยเช่นนี้ เรียกได้ว่าเป็นไปด้วยอำนาจของโมหะ การให้ทานเป็นการทำดี ผลที่ได้รับต้องเป็นผลดี การเสียเงินหรือสิ่งของไปในการทำงานนั้น หาใช่เป็นการได้ผลไม่ดีจากการทำดีไม่

ที่จริงผลของกรรมคือการกระทำนั้น บางทีก็แยกออกให้เห็นถนัดชัดเจนยาก ว่ากรรมดีให้ผลดีเสมอ กรรมชั่วให้ผลชั่วเสมอ

และเพราะแยกออกให้เห็นยากเช่นนี้ ผู้มีโมหะจึงเห็นผิดไปเสียเป็นส่วนใหญ่ ว่ากรรมดีไม่ให้ผลดี กรรมชั่วไม่ให้ผลชั่ว อย่างเช่นที่ยกมากล่าวแล้ว การให้ทานซึ่งเป็นการทำดีแต่ต้องเสียเงิน ไม่ได้เงิน

เพื่อให้เห็นง่ายขึ้น ชัดขึ้น ถึงเรื่องผลของกรรมหรือการกระทำ
ท่านสอนวิธีไว้ดังนี้ คือท่านให้แยกผลของการกระทำแต่ละอย่างออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ

ผลของกรรมฝ่าย ๑

และผลของกิริยาฝ่าย ๑

การให้ทานนั้น ผลของกิริยาคือต้องเสียทรัพย์หรือสิ่งของทุกที แต่ผลของกรรมต้องเป็นความอึดเอิบใจ เป็นความสุขทั้งแก่ตนเอง ผู้ให้และแก่ผู้รับ เป็นบุญที่จะสั่งสมตัวเองต่อไปไม่จบสิ้น



การทำกรรมทุกอย่างแยกผลออกได้ ๒ ฝ่ายเช่นนี้ ผลฝ่ายกิริยาจะปรากฏทันที เช่น คนลักขโมยของเขา ผลฝ่ายกิริยาจะทำให้ได้ของมาทันที แต่ผลฝ่ายกรรมเกี่ยวแก่กาลจะเห็นชัดต้องรอ เช่น คนลักขโมยเขานั้นแหละ ได้รับผลฝ่ายกิริยาคือได้ข้าวของไปทันทีแล้ว แต่ผลฝ่ายกรรมเมื่อรอจนถึงเวลาก็จะได้รับ เช่น รอพอได้คิดก็จะต้องทรมานใจ เพราะกลัวถูกจับ รอต่อไปพอถูกจับได้ก็ต้องได้รับโทษ เช่นนี้เป็นต้น

การฝึกแยกผลของการกระทำเช่นนี้ จะเห็นชัดเจนทั้งผลของกิริยาและผลของกรรม เมื่อสามารถเห็นผลทั้งสองชัดเจน โมหะก็จะเบาบางลง จะทำสิ่งใดก็จะรู้จักยับยั้ง ไม่ทำที่เป็นการไม่ดี ผลที่ได้รับก็ย่อมเป็นความสุขสงบตามควรแก่การกระทำที่มีโมหะหรือความหลงเป็นพื้นฐานมากน้อยเพียงใด

การกระทำทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี เมื่อทำแล้ว ไม่ลบเลื่อน
ไปไหน จะสั่งสมตัวเองอยู่ตลอดเวลา อยู่ภายในใจของผู้กระทำนั่นเอง
เป็นพื้นฐานแห่งจิตใจของผู้กระทำนั่นเอง ทำดีมาก พื้นฐานของจิตใจ
ก็ดีมาก ทำไม่ดีมาก พื้นฐานของจิตใจก็ไม่ดีมาก

ความจริงมีอยู่เช่นนี้ แต่ผู้มีโมหะหรือความหลงมากจักไม่ยอมรับความจริงนี้ จักพยายามลบล้างปฏิเสธความจริงนี้ คือจักกล่าวว่ามีผลแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดีความชั่วที่ยั่งยืนตลอดไปทุกภพทุกชาติ บุคคลประเภทดังกล่าวจึงมักทำกรรมโดยมุ่งผลฝ่ายกิริยาเท่านั้น มิได้คำนึงถึงผลฝ่ายกรรมที่ต้องขึ้นแก่



กาละดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือบุคคลประเภทดังกล่าวมักจะทำอะไรก็ได้ที่ต้องการจะทำ โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นการทำชั่วหรือทำดี ทำผิดหรือทำถูก ควรทำหรือไม่ควรทำ บุคคลประเภทที่มีโมหะหรือความหลงมากขนาดนี้ จะทำอะไรลงไปโดยไม่คิดถึงอดีตไม่คิดถึงอนาคต

ที่ว่าไม่คิดถึงอดีตในที่นี้หมายความว่า ไม่คิดถึงเรื่องราวทำนองเดียวกับที่ตนกำลังจะทำ ซึ่งเคยมีผู้กระทำมาก่อนแล้ว มีผลเสียหายมาก่อนแล้ว เช่น เมื่อจะทุจริตคิดคดโกง ก็ทำลงไปเลย ไม่คิดถึงคนอื่นที่เคยทุจริตเช่นนั้นมาก่อนแล้วว่าได้รับผลเช่นไรจากการกระทำเช่นนั้น ความไม่คิดถึงอดีตเช่นนี้ทำให้ไม่มีเครื่องยับยั้ง ต้องการทำเป็นทำ ซึ่งผลนั้นไม่มีเป็นอื่น ต้องเป็นผลที่ตรงต่อเหตุเสมอ ทำเหตุไม่ดีผลก็ต้องไม่ดี ทำเหตุดีผลจึงจะดี

ที่ว่าไม่คิดถึงอนาคตในที่นี้หมายความว่า ไม่คิดถึงให้ไกลออกไปข้างหน้า ว่าเมื่อทำแล้วจะได้รับผลดีเพียงเฉพาะหน้าหรือจะได้รับผลดีต่อไปในภายหน้าด้วย ผู้ที่คิดถึงอนาคตในแง่ดังกล่าว เมื่อจะทำอะไรที่ไม่ดี จะต้องคิดได้แน่นอนถึงผลไม่ดีที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า เช่น เมื่อจะทุจริตคิดคดโกงไม่ทำลงไปทันที แต่คิดให้ไกลออกไปว่าผลของการกระทำเช่นนั้นจะเป็นอย่างไร ก็ย่อมจะต้องคิดได้แน่นอนว่าจะต้องเป็นผลไม่ดี จะต้องเป็นความทุกข์ เห็นง่ายๆ ก็เช่นทุกข์เพราะกลัวจะถูกจับได้ จะถูกลงโทษ แม้เพียงความกลัวว่าจะถูกลงโทษก็เป็นทุกข์อย่างยิ่งแล้วสำหรับผู้กระทำทุจริต ฉะนั้น เมื่อต้องได้รับโทษเข้าจริงๆ จะเป็นทุกข์สักเพียงไหน การคิดถึงอนาคตเช่นนี้เท่ากับมี



เครื่องยับยั้งไม่ทำอะไรลงไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ โดยไม่คำนึงถึงว่าเป็นการทำดีหรือทำชั่ว

โมหะหรือความหลงของผู้ไม่รู้จักคิดถึงอดีตไม่รู้จักคิดถึงอนาคตดังกล่าวแล้วนั้น เป็นเหตุอันแท้จริงให้เกิดการทำไม่ดีไม่ชอบไม่ถูกไม่ควรขึ้นเรื่อยๆ เรียกได้ว่าไม่เว้นวันและวันหนึ่งมากมายหลายสิบเรื่อง ทั้งที่เป็นเรื่องเปิดเผยอื้อฉาวและที่เป็นเรื่องปิดบังซ่อนเร้น

การทำลายโมหะดังกล่าวให้หมดสิ้นไป ควรจะทำได้ด้วยการฝึกสอนอบรมจิตใจให้คิดถึงอดีตและอนาคตในทำนองดังกล่าวแล้วไว้ให้สม่ำเสมอ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า หมั่นสอนใจตัวเองไว้เสมอๆ

ในข่าวหนังสือพิมพ์ประจำวันหรือเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังจากคนนั้นเล่าคนนี้เล่า จะเป็นเครื่องช่วยในการสอนใจตัวเองได้อย่างดี ขอเพียงได้สนใจและมีความตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองเท่านั้น

อันความสนใจและตั้งใจจริงที่จะอบรมตนเองนี้สำคัญมากขาดเสียไม่ได้ ถ้าขาดเสียก็จักไม่ได้รับความสำเร็จ คือจักไม่สามารถทำลายโมหะหรือความหลงดังกล่าวได้ และถ้าผู้ใดไม่พยายามเลยที่จะทำลายโมหะในใจตน โมหะของผู้นั้นจะไม่มีเวลาบรรเทาเบาบางลงได้ แต่จะยิ่งเพิ่มพูนพอกหนาขึ้นทุกที เป็นเหตุก่อทุกข์โทษภัยแก่เจ้าตัวยิ่งขึ้นทุกที



อะไรคือศัตรู ของความสุข?

โมहनั่นเองที่ทำให้คนคิดคนเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป ไม่มีผลเหลืออยู่เป็นความดีความชั่วที่ยั่งยืนตลอดไปทุกภพทุกชาติตราบเท่าที่ยังมีการเวียนว่ายตายเกิด ความคิดความเชื่อแบบคนหลงหรือคนมีโมหะเช่นนี้เป็นโทษอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับความคิดความเชื่อที่ว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ซึ่งเป็นความคิดความเชื่อของคนหลง ของคนมีโมหะเช่นกัน

ความคิดความเชื่อไม่สามารถทำให้สังขธรรมคือความจริงเปลี่ยนแปลงไปได้ สังขธรรมมีอยู่อย่างไรต้องเป็นอยู่อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความคิดความเชื่อ

เช่นสังขธรรมมีอยู่ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว แม้ผู้มีโมหะจะคิดไปอีกอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้วข้างต้น



คือการกระทำทุกอย่างทำแล้วก็เป็นอันแล้วกันไป หรือทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว สัจธรรมก็จะไม่เปลี่ยนแปลง จักเป็นความจริงแท้ อยู่เสมอไป ดังนั้น แม้ผู้ที่มีโมหะจะเห็นว่าทำดีไม่มีผลดี ทำชั่วก็ไม่มีผลชั่ว แล้วกระทำความชั่ว สัจธรรมไม่เปลี่ยนแปลง คือผู้ทำชั่วจักต้องได้รับผลชั่ว อันเป็นการตรงกันข้ามกับความคิดความเชื่อ ซึ่งเกิดด้วยอำนาจของโมหะหรือความหลง คือไม่เห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ ความคิดความเชื่อแบบคนไม่หลงหรือไม่มีโมหะ จึงเป็นคุณอย่างยิ่ง ในทางตรงกันข้าม ความคิดความเชื่อแบบคนหลงหรือมีโมหะจึงเป็นโทษอย่างยิ่งเช่นกัน

การพยายามทำความดีให้ไม่อยู่ในอำนาจของโมหะจนเกินไป คือการพยายามคิดไม่ให้เกิดจากความจริงจนเกินไปนัก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตั้งใจพยายาม การศึกษาพระพุทธศาสนาจะช่วยได้อย่างยิ่ง ในเรื่องนี้ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งเห็นจริงตลอดแล้ว ได้มีพระกรุณาสั่งสอนไว้ชัดเจนทั้งหมด ว่าการกระทำเช่นใดเป็นการกระทำดี การกระทำเช่นใดเป็นการกระทำชั่ว และ **พระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้แหละที่ทรงชี้บอกไว้ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ไม่ใช่ไม่มี และการกระทำดีให้ผลดี ไม่ใช่ให้ผลชั่ว ส่วนการกระทำชั่วให้ผลชั่ว ไม่ใช่ให้ผลดี ผู้มีจิตศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีโอกาสจะทำความคิดของตนให้พ้นจากอำนาจของความหลงหรือโมหะได้ง่ายกว่าผู้ไม่มีศรัทธาเชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์**

เด็กที่ยังไม่รู้ว่าเป็นไฟร้อน ถ้าเชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ไว้ก่อน จะไม่เป็นการเชื่ออย่างมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษาเด็กเอง



มิให้ถูกไฟลวกไฟไหม้พองฉันใด ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเอง ในเรื่องกรรมและผลของกรรม ถ้าเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ก่อน ก็จะไม่เป็นการเชื่ออย่างมงาย แต่จะเป็นการเชื่อที่ช่วยคุ้มครองรักษา ผู้เชื่อเองมิให้ได้รับผลร้ายจากการกระทำไม่ดี แต่ให้ได้รับผลดีจากการทำดีฉันนั้น เด็กที่ไม่รู้จักไฟว่าร้อน แต่เชื่อคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ วันหนึ่งเมื่อเติบโตรู้ภาษาขึ้น หรือเรียกว่ามีปัญญาขึ้น ก็จะรู้จักด้วยตนเองว่าไฟร้อน จะเป็นการรู้จักที่ไม่ต้องถูกไฟลวกไฟไหม้ให้ทนทุกข์ทรมานเสียก่อน

ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ยังไม่เห็นถนัดชัดแจ้งด้วยตนเองในเรื่องกรรมและผลของกรรม แต่เชื่อพระพุทธองค์ทรงสั่งสอน วันหนึ่งเมื่อปัญญาเจริญขึ้นด้วยการอบรม ก็จะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมด้วยตนเอง จะเป็นความเข้าใจที่ไม่ต้องถูกผลไม่ดีของกรรมไม่ดี ทำให้บอบช้ำแสนสาหัสเสียก่อน เช่นนี้แล้วควรพิจารณาว่า เด็กที่ไม่รู้จักไฟว่าร้อน เชื่อผู้ใหญ่ไว้ก่อนดีหรือไม่ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องกรรม เชื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ก่อนดีหรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้ทำกรรมดี เพราะกรรมดีเท่านั้นจักให้ผลดี อย่าทำกรรมไม่ดี เพราะกรรมไม่ดีจักให้ผลไม่ดี ที่ทรงสอนไว้เช่นนี้ น่าจะเพราะทรงเห็นแล้วว่า คนทั่วไปจะเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรมให้ถูกต้องนั้นยากมาก ความสลับซับซ้อนของกรรมและผลของกรรมมีอยู่มากมาย จนอาจทำให้คนทั่วไปเห็นผิดได้ง่ายๆ ว่ากรรมดีไม่ให้ผลดีเสมอไป และกรรมชั่วไม่ให้ผลชั่วเสมอไป อาจทำให้เห็นผิดไปได้ต่างๆ ว่า บางทีกรรมดีก็ให้ผลไม่ดี และบางทีกรรมไม่ดี



ก็ให้ผลดี ด้วยเหตุนี้จึงทรงชี้แจงแสดงไว้อย่างชัดเจน เพื่อบรรดาผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระองค์จะได้เห็นถูก พ้นจากทุกข์โทษภัยของความเห็นผิดในเรื่องกรรมและผลของกรรม

ผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมที่ทรงตรัสรู้และทรงสั่งสอน และในพระสงฆ์ที่สอนพระธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมจักเชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อนี้ย่อมจักทำให้พิจารณาก่อนกระทำการทุกอย่าง เพื่อทำแต่ดี ไม่ทำชั่ว อันจะเป็นผลให้พ้นทุกข์โทษภัยจากการทำไม่ดี และเป็นสุขสวัสดิ์จากการทำดีตลอดไป

โมหะหรือความหลงอันเป็นโทษอย่างยิ่ง คือโมหะที่เป็นเหตุให้คิดผิดเห็นผิดไปว่า ผลของการกระทำไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ความจริงทั้งหมดแล้วจะทรงสอนว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ผู้ใดทำดีจักได้รับผลดี ผู้ใดทำชั่วจักได้รับผลชั่ว แต่โมหะหรือความหลงก็สามารถทำให้คิดผิดเห็นผิดเป็นอย่างอื่นไปได้ ทำให้ไม่เชื่อพระพุทธองค์ได้ ทั้งๆ ที่พระพุทธองค์ทรงมีดวงพระเนตรเป็นทิพย์แล้ว ด้วยพระปัญญาคุณอันไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน และทั้งๆ ที่ตนเองเป็นผู้มีดวงตามืดมัวด้วยปราศจากแสงแห่งปัญญา

อันผู้ขาดปัญญาก็คือผู้มีโมหะความหลงผิด ขาดปัญญาประกอบความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความรู้ ก็ย่อมมีโมหะในการคิด ในการเห็น ในการเชื่อ ในการรู้ คือมีความคิดที่หลงผิดจากความจริง มีความเห็นที่หลงผิดจากความจริง มีความเชื่อที่หลงผิดจากความจริง



มีความรู้ที่หลงผิดจากความจริง ผู้มีปัญญามากในเรื่องใดก็มีโมหะความหลงผิดน้อยในเรื่องนั้น หรือผู้มีโมหะความหลงผิดน้อยในเรื่องใดก็มีปัญญามากในเรื่องนั้น ผู้มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องใดก็ไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องนั้น หรือผู้ไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องใดก็มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องนั้น

แต่สามัญชนที่จะไม่มีโมหะความหลงผิดเลย มีปัญญาบริบูรณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นไม่มี พระอรหันตบุคลเท่านั้นที่มีปัญญาบริบูรณ์ได้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องนั้น และพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลายเท่านั้นที่ทรงมีพระปัญญาและมีปัญญาบริบูรณ์ ไม่ทรงมีและไม่ไม่มีโมหะความหลงผิดเลยในเรื่องทั้งปวง

อย่างไรก็ตาม ไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในทางโลกแท้ๆ ว่าเป็นผู้มีโมหะความหลงผิด เช่นไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ว่าเป็นผู้มีโมหะหรือความหลง หรือไม่นับผู้ไม่มีปัญญาในการหาเลี้ยงชีพให้สมบูรณ์พูนสุขว่าเป็นผู้มีโมหะหรือมีความหลงเช่นนี้เป็นต้น แต่นับว่าเป็นผู้ไม่มีปัญญาในทางศึกษาเล่าเรียน หรือเป็นผู้ไม่มีปัญญาในทางหาเลี้ยงชีพ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า **ความไม่มีปัญญาในทางโลกแท้ๆ ไม่นับเป็นความมีโมหะหรือความหลง จะนับว่ามีโมหะหรือความหลงก็ต่อเมื่อขาดปัญญาในความรู้ความคิดความเห็น ความเชื่อที่จะทำให้ความทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารลดน้อยลง หรือจนถึงหมดสิ้นไปเท่านั้น** เช่นดังกล่าวแล้ว ผู้ไม่เชื่อว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ไม่เชื่อว่าทำดีจักได้รับผลดี ทำชั่วจักได้รับ



ผลชั่ว นับเป็นผู้มีโมหะความหลงผิด เพราะขาดปัญญาที่จะทำให้รู้ให้คิดให้เห็น หรือเพียงให้เชื่ออย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องที่จะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ในวิภวสังสารลดน้อยลง ทั้งยังเป็นการเพิ่มความทุกข์นั้นให้มากขึ้นอีกด้วย เพราะการขาดปัญญาสำหรับขจัดโมหะความหลงผิดนี้แหละ

ผู้ที่ไม่เชื่อผลของกรรมคือการที่กระทำมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คือผู้ที่ไม่เชื่อว่าความสุขความทุกข์นานาประการที่เกิดขึ้นเป็นประจำในโลก ทั้งแก่ตนเองและทั้งแก่ผู้อื่น มิได้เป็นผลของกรรมคือการที่กระทำอย่างหนึ่งอย่างใดของตนเองและของผู้อื่น แต่เชื่อว่าความสุขความทุกข์เหล่านั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง มิได้เป็นผลของกรรมที่ตนเองหรือผู้ใดผู้หนึ่งทำไว้ เมื่อเชื่อเสียเช่นนั้นแล้วความสุขความทุกข์ มิได้เป็นผลของการกระทำดีการกระทำชั่ว เกิดขึ้นได้เอง จะสุขก็สุข เพราะเหตุอื่น จะทุกข์ก็ทุกข์เพราะเหตุอื่น ไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำใดๆ ทั้งสิ้นของตน ก็จะเชื่อด้วยว่า ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพิจารณา ก่อนแล้วจึงทำ ความเชื่อนี้แหละเป็นความเชื่อของผู้มีโมหะความหลงผิดที่จะทำให้ความทุกข์ในวิภวสังสารของตนเองเพิ่มขึ้น มิได้ลดน้อยลง เพราะแม้ว่าไม่พิจารณาก่อนทำเพื่อทำแต่กรรมดีไม่ทำกรรมชั่ว ผลของกรรมที่ทำโดยไม่เลือกดีเลือกชั่วย่อมเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนแน่นอน

การกระทำไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ชอบ ทั้งหลายที่มีกระทำกัน อยู่เป็นธรรมดา นั้น ผู้ทำล้วนเป็นผู้มีโมหะความหลงผิดด้วยกันทั้งนั้น แตกต่างกันเพียงที่บางคนมีมากบางคนมีน้อย คนมีโมหะความหลงผิดมากก็ทำไม่ดีไม่งามไม่ถูกไม่ชอบหนักมาก คนมีโมหะความหลงผิดน้อย



ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้โมหะ
หรือความหลงผิดลดน้อยลงได้
จึงต้องตั้งใจจริงพากเพียรอบรมปัญญา
ในทางพระพุทธศาสนาให้สม่ำเสมอ



ก็ทำหนักน้อย เป็นไปตามอำนาจของความหลงผิดอย่างแท้จริง แต่โมหะที่ทำให้หลงผิดตั้งแต่คิดผิดเห็นผิดจนถึงทำผิดได้นั้น ไม่อาจคุ้มครองใครให้พ้นจากทุกข์โทษภัยของการคิดผิดเห็นผิดทำผิดได้เลย แม้แต่จะทำให้ผลอันเป็นทุกข์โทษภัยลดน้อยลง โมหะก็ช่วยไม่ได้ โมหะได้แต่เพิ่มทุกข์โทษภัยให้มากมายขึ้นเท่านั้น

การจะดูหน้าตาโมหะในใจตนให้รู้จัก จึงอาจดูได้ด้วยการดูทุกข์โทษภัยที่เกิดแก่ตน แม้มีมากก็รู้ว่าโมหะในใจตนมีมาก จึงเป็นเหตุให้คิดผิดเห็นผิดจนถึงทำผิดมาก ได้รับความเป็นทุกข์โทษภัยมาก คิดผิดเห็นผิดทำผิดในทางใดมากก็รู้ว่าโมหะในทางนั้นมาก เช่น คิดผิดเห็นผิดว่าบุญบาปไม่มีแล้วทำบาปมาก ก็รู้ว่าโมหะมากในเรื่องบุญบาป

โมหะหรือความหลงผิดไม่มีปัญญาจริงในตัวอย่างนี้แหละที่จะทำให้ความทุกข์ในวัฏสงสารเพิ่มมากขึ้น มีใช้อย่างเดียวกับความไม่มีปัญญาในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนหรือในการหาเลี้ยงชีพให้สมบูรณ์ พูนสุขที่เป็นปัญญาในทางโลกแท้ๆ ซึ่งไม่นับเป็นโมหะหรือความหลงผิดนั้น **เมื่อจะทำโมหะหรือความหลงที่มีอยู่ในสามัญชนทุกคนให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป คือจนถึงเปลี่ยนสภาพจิตใจจากความเป็นปุถุชนให้เป็นอริยบุคคล ต้องอบรมปัญญาให้ยิ่งขึ้นเป็นลำดับ และต้องเป็นการอบรมปัญญาที่จะทำให้กิเลสคือตัวโมหะลดน้อยลง นั่นก็คือต้องอบรมปัญญาที่จะทำให้ความทุกข์ในการต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ลดน้อยลงเป็นลำดับ จนถึงหมดสิ้นไป ได้มีความสุขอย่างยิ่ง จนถึงได้มีบรมสุขคือถึงพระนิพพาน อันเป็นผลสูงสุดของการทำดีได้ดีในพระพุทธศาสนาที่ไม่มีในศาสนาอื่น**



ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้โมหะหรือความหลงผิดลดน้อยลงได้ จึงต้องตั้งใจจริงพากเพียรอบรมปัญญาในทางพระพุทธศาสนาให้สม่ำเสมอ

อึ่ง อ้น ความม่วง เหงา หาวนอน เชื่อง ซึม ฟุ้ง ชาน ลังเล เคลือบแคลง สงสัย ก็เป็นโมหะ เพราะนิรวรณะหรืออาการดังกล่าวนี้เป็นเหตุให้ความคิด ความเห็น ความเชื่อ และความรู้ผิดไปจากความจริง ผู้ที่ฟุ้ง ที่ซึม ที่ฟุ้ง ที่ลังเล ที่สงสัย เป็นผู้ที่ปัญญาไม่อาจเกิดได้ และเมื่อปัญญาไม่เกิด โมหะก็เกิด นี่เป็นธรรมดา นึกถึงตัวเองก็จะเห็นได้ไม่ยาก เวลาที่ฟุ้ง หรือซึม หรือฟุ้ง หรือลังเล หรือสงสัย ย่อมเป็นเวลาที่ไม่อาจใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือความรู้ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ตามสมควร เวลานั้นเป็นเวลาที่มีโมหะมาก มีความหลงผิดมาก

ถ้าจะเปรียบความหลงเป็นความหลับ ความคิดความเห็นและความเชื่อความรู้ของผู้มีความหลงก็เปรียบเหมือนความฝัน คือไม่จริง แต่ขณะฝันหรือขณะมีความหลงย่อมคิดว่าจริง ย่อมยินดียินร้ายไปตามเหตุการณ์ที่ประสบ ทุกคนจะรู้ว่าฝันต่อเมื่อตื่นแล้ว เมื่อยังหลับฝันอยู่จะคิดว่าเป็นความจริง ผู้หลงอยู่ก็เหมือนกัน เรียกได้ว่าเป็นผู้ฝันไป ทั้งกำลังตื่นอยู่ เมื่อประสบโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกอันเป็นอภิญญาธรรม อารมณ์ที่น่าปรารถนา เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ตื่นตื่น ยินดี เมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น เลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยินร้าย พุบแพบ เสียใจ เพราะรู้สึกว่าเป็นการได้การเสียจริงๆ เมื่อได้ก็ดีใจ เสียก็เสียใจ นี่เป็นธรรมดาของสามัญชน แต่เมื่อพูดถึงในกระแสธรรมก็เรียกว่าเป็นความหลง



นอกจากนี้ ยังมีความสำคัญผิด เชื่อผิดต่างๆ ในเรื่องทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวความหลงอย่างชัดแจ้งอีกมาก ทุกคนเมื่อพิจารณาเหตุการณที่ตนเองประสบอยู่ก็ย่อมรู้ว่าได้เคยมีความเห็น ความเข้าใจ และความเชื่อ ผิดมาแล้วหลายสิ่งหลายอย่าง ขณะไม่รู้ก็ย่อมเห็นว่าจริง ครั้นรู้แล้วจึงจะเปลี่ยนความเห็นได้ว่าไม่จริง เป็นความสำคัญผิดเชื่อผิดของตัวเอง

สรุปได้ว่า โมหะความหลงผิด ถือเอาผิดนี้ คือถือเอาผิดจาก ลัจจะ ตัวความจริง ลัจจะคือความจริงเป็นอย่างหนึ่ง ถือเอาเป็นอย่างหนึ่ง เช่น ลัจจะเป็นทุกข์ แต่ถือเอาเป็นสุข ลัจจะเป็นเหตุเกิดทุกข์ ถือว่าไม่ใช่เหตุเกิดทุกข์ ลัจจะเป็นความดับทุกข์ ถือว่าเป็นความไม่มีสุข ลัจจะเป็นทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ ถือว่าให้เกิดทุกข์ ฉะนั้น เมื่อมีโมหะถือเอาผิดจึงเหมือนหลับ แล้วฝันเห็นบ้างรางๆ แต่ไม่จริง หลงยินดียินร้ายอยู่ คนสามัญเป็นดังนี้ และยากจะรู้สึกตัว กำลังหลับฝันอยู่ ก็เหมือนคนหลับฝันไม่รู้สึกรู้ตัว คิดเห็นในขณะฝันว่าเป็นจริง

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ตื่นด้วยความรู้ในลัจจะทั้งหลายตามความจริง ทรงเห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ทรงเห็นเหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ตามเป็นจริง และทรงเห็นลัจจะทางปฏิบัติให้ดับทุกข์ จึงทรงรู้โลก-ธรรมตามจริง จะเป็นอริยธรรมอัน อริยธรรมนั้นก็ตาม ทรงรู้ว่าเป็นโลกธรรม คือเรื่องของโลก อยู่ในโลก จะเป็นปฤชณหรืออริยบุคคลก็ต้องพบโลกธรรมซึ่งเป็นเรื่องโลก จะปรารถนาหรือไม่ก็ต้องพบ และได้ทรงตรัสรู้ว่าโลกธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แปรปรวนเป็นธรรมดา มิได้ต้องมึเสีย เมื่อยึดเอาไว้ก็จะเป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็น



เรื่องภายนอก ชีวิตนี้เอง เมื่อมีเกิดก็ต้องแตกดับ เป็นโลกธรรมเหมือนกัน ไม่มีใครบังคับเอาไว้ได้

เมื่อทำความรู้ให้เข้าถึงความจริงดังนี้ ก็จะไม่ไปฝันโลกไม่ไปรังโลก เหมือนรังดวงอาทิตย์ไม่ให้โคจร โลกหมุนก็ให้หมุนไป โลก-ธรรมก็หมุนไปด้วย มีเข้าแล้วก็สลาย บ่ายเย็น จะให้เข้าอยู่เสมอไม่ได้ แม้จะเย็นค่ำไปแล้วก็จะกลับมาเข้าใหม่ ธรรมดาหมุนเวียนอยู่ดังนี้ ผู้มีความรู้ในคติธรรมดาของโลกธรรมตามลัจจะ ไม่ยึดถือในทางผิด ธรรมดา ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา คือปล่อยวาง เรียกว่าเป็นผู้ตื่น ด้วยความรู้ ปราศจากโมหะคือความหลง จักไม่มีความยินดียินร้าย ความพุ่มพุ่มฟูฟ่องอีกต่อไป



ความจริงคือ ที่มาของความสุข

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้รู้จันตীন จึงทรงได้พระนามว่า **พุทธโธ** และเพราะเหตุนี้จึงทรงเบิกบานแล้ว เพราะปราศจากทุกข์ทั้งปวง ทรงรู้เต็มที่ ทรงมีคุณธรรมทั้งปวงเต็มที่ ไม่บกพร่อง เพราะทรงมีความรู้ที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่มีสิ่งจะอะไรที่ไม่ทรงรู้ ทรงรู้บริบูรณ์ ทรงสิ้นทุกข์ สิ้นความเศร้าหมองด้วยประการทั้งปวง จึงทรงเบิกบานเต็มที่ เหมือนดอกบัวเมื่อต้องแสงอาทิตย์ ปัญญาตรัสรู้ก็เทียบได้กับแสงอาทิตย์ เมื่อตรัสรู้ก็ทรงเบิกบานเต็มที่ ไม่บกพร่อง จึงได้พระนามพุทธโธ เมื่อทรงแสดงธรรมก็เพื่อให้ผู้ฟังตื่นด้วยความรู้ คือรู้จันตীন จากหลับคือความหลงใหลดังกล่าว

แต่ว่าโลกยังมีโมหะอยู่มาก ดังที่มีพระพุทธภาษิตว่า **“โลกมึตมีความมึตคืออวิชชาโมหะหุ้มห่ออยู่”** และได้มีพระพุทธภาษิตเตือนว่า **“โชนจึงไม่แสวงหาดวงประทีปคือธรรมที่จะส่องให้รู้สัจจะคือความจริง”**



ธรรมของพระพุทธเจ้าแม่จะเป็นดวงประทีปที่จะส่องให้รู้สัจจะคือความจริงดังกล่าว แต่ผู้ที่มีความมืดหม่นท่อมมากเหมือนคนตาบอด แม้จะมีแสงสว่างอยู่ก็ไม่เห็น สิ่งที่ทำให้เกิดความมืดเหมือนตาบอดก็ได้แก่โลกธรรมทั้งหลาย เป็นต้น เมื่อลุ่มหลงเกินไป แสงสว่างคือธรรมยากจะส่องเข้าถึงจิตใจ ผู้ที่สนใจศึกษาให้รู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้รู้สัจจะพอสมควร ปฏิบัติตัวให้มีสติปัญญาในธรรมพอสมควร ย่อมได้เปรียบเวลาประสบโลกธรรมทั้งหลาย จักพอมองแสงสว่างให้เห็นความจริง โลกธรรมทั้งปวงจะไม่ทำให้ตาบอด ซึ่งตาบอดแล้วแสงสว่างก็ไร้ประโยชน์ ต้องตาดี มีแสงสว่าง ลืมตามอง ก็ให้เห็นสัจจะคือความจริง เพราะฉะนั้น ผู้ยังมีตาดี เรียกว่ามีละอองในจักขุหน่อย ก็ยังพอเป็นเวไนยคือพระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนอบรมได้ สามารถใช้ตาอาศัยธรรมเป็นแสงสว่างให้เห็นสัจจะคือความจริงได้

อันการจะปฏิบัติให้เกิดสติปัญญาในธรรมนั้น ในขั้นต้นท่านให้อาศัยสัญญาคือการจำได้หมายรู้

เช่นจำไว้ให้ได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และทรงสั่งสอนไว้ว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือทุกสิ่งไม่เที่ยง หนออยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อทุกสิ่งเป็นดังกล่าวจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน เพราะแม้ไปยึดมั่นถือมั่นให้ผิดจาก



สัจจะเช่นนั้นแล้ว เมื่อไม่เป็นไปตามความยึดมั่นถือมั่นเพราะเป็นไปไม่ได้ ก็ย่อมจักผิดหวัง เสียใจ เกิดความทุกข์ ความยินร้าย

การที่จะให้แลเห็นอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเป็นการยากสำหรับคนทั่วไป จึงเป็นการจำเป็นจะต้องอาศัยสัญญาการจำได้หมายรู้เป็นทางดำเนิน เช่นผู้ที่กลัวความแก่ ไม่ต้องการแก่ ต้องการเป็นหนุ่มสาวสวยสดงดงาม อยู่เสมอตลอดไป ก็จำเป็นจะต้องอาศัยสัญญาจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้ ว่าเมื่อเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนถ้าไม่ตายเสียก่อนแก่ก็หนีความแก่ไม่ได้ ต้องแก่ด้วยกันทั้งนั้นเมื่อถึงวาระหนึ่ง ผู้ที่ไม่ต้องการแก่ ดันรนจะรักษาความไม่แก่ไว้เสมอ นับว่าเป็นผู้ยึดมั่นถือมั่นในทางที่ผิด ต้องนึกถึงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ดังกล่าว แล้วพยายามปลงใจเสียให้ได้ว่าทุกคนต้องแก่ เช่นเดียวกับที่ต้องตาย ถ้าไม่อาศัยสัญญาคือความจำได้หมายรู้ จะมุ่งหน้าใช้แต่ปัญญาตนเองให้สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ย่อมจะตายเปล่าโดยไม่อาจรู้แจ้งเห็นจริงเลย โดยไม่อาจทำโมหะความหลงผิดให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้เลย

การอาศัยสัญญาจึงเป็นความสำคัญและจำเป็นไม่น้อยสำหรับผู้ต้องการจะลดกิเลสให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง พระพุทธองค์ตรัสรู้ไว้อย่างไร และทรงสั่งสอนไว้อย่างไร ควรต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ จะได้เลือกหยิบยกไปเป็นสัญญาประกอบความเพียรพยายามพิจารณาเจริญปัญญาเพื่อทำโมหะความหลงให้ลดน้อยลง ไม่เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ร้อนนานาประการ



อันการเกิดขึ้นแห่งปัญญาเห็นจริงด้วยตนเองในเรื่องใดก็คือ การดับไปซึ่งโมหะความหลงผิดจากความจริงในเรื่องนั้น ดังนั้น การอาศัยความจำได้หมายรู้ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าประกอบความเพียรพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นจริงด้วยตนเอง จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อทำโมหะความหลงผิดจากความจริงในเรื่องทั้งปวงให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้

สามัญชนทั้งปวงมีความยึดมั่นถือมั่น จะให้สิ่งทั้งหลายเที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามอำนาจความปรารถนา ต้องการของตน แต่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด พระพุทธองค์ตรัสรู้ทรงเห็นแจ้งในสัจธรรมนี้ และได้ทรงแสดงไว้ในพระธรรมคำสั่งสอนอันเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องโลกให้สว่าง พ้นจากความมืดคืออวิชชาหรือโมหะที่หุ้มห่ออยู่ ผู้ต้องการให้จิตใจพ้นจากความมืด มีความสว่าง นั่นคือพ้นจากความทุกข์ ได้มีความสุข ต้องจำสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ให้แม่นยำ เมื่อโมหะความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแสดงตัวขึ้นในจิตใจ สัญญาความจำได้ในสัจธรรมที่ทรงสอนไว้จะเป็นเครื่องช่วยยับยั้งความหลงผิดได้มากหรือน้อยแล้วแต่กำลังของสติและปัญญา

เช่นคนหนุ่มคนสาวที่หลงยินดีในความหนุ่มความสาว ปรารถนาจะยึดยุดความหนุ่มสาวนั้นไว้ ให้เที่ยง ให้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของตน พยายามทำทุกอย่างที่คิดว่าจะเกิดผลดังความหลงผิด เป็นต้นว่าบำรุงรักษาด้วยประการต่างๆ



แต่การกระทำเช่นนั้นหาอาจทำให้สัจธรรมเปลี่ยนแปลงได้ไม่ ทุกสิ่งในโลกนี้ตกอยู่ใต้กฎของสัจธรรม คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด แม้จะบำรุงรักษาเพียงใด ก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และต้องไม่เป็นไปตามความปรารถนาพอใจของผู้ใดทั้งสิ้น นั่นก็คือเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผู้หนุ่มเป็นสาวอยู่ได้เสมอไป จะต้องแก่ เริ่มแต่แก่น้อยแล้วก็แก่มาก แก่เข้าทุกที ผู้ที่มีสัญญาจำที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ได้ดังกล่าว หากจะหลงยินดีขึ้นมา แม้สัญญาที่จำได้นั้นปรากฏขึ้นด้วย ก็จะยับยั้งความหลงยินดีนั้นได้ ทำให้สติเกิดขึ้นได้ และปัญญาของตนเองเกิดขึ้นด้วยเมื่อใด เมื่อนั้นก็จะเป็นความสุขยินดีหมดสิ้นไป

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเป็นทุกข์เพราะพยายามต่อสู้ไม่ให้แก่ นับว่าเป็นการต้องเป็นทุกข์เปล่าๆ เพราะถึงอย่างไรก็หนีความแก่ไม่พ้น ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ทุกคนต้องแก่ เช่นนี้แล้วน่าจะพิจารณาดูว่า ควรจะทุกข์เพราะกลัวแก่หรือไม่ควร การที่จะห้ามไม่ให้ตกแต่งบำรุงรักษาร่างกายของแต่ละคนนั้นเป็นสิ่งห้ามกันได้ยาก ยากทั้งที่ผู้อื่นจะห้ามและยากทั้งที่ตัวเองจะห้ามใจตัวเองด้วย ดังนั้น ทางที่ดีก็น่าจะให้เป็นที่ตกแต่งบำรุงรักษากันไปพลาง แต่ก็ต้องมีสัญญาคือจำไว้ให้ได้ด้วยว่า ถึงอย่างไรก็ไม่มีใครหนีความแก่ได้ ทุกคนต้องแก่ เราเองก็ต้องแก่ เป็นหลักธรรมดา เป็นสัจธรรม ฝืนไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ การปล่อยใจให้เป็นทุกข์กลัวความแก่ อยากจะหลีกเลี่ยงความแก่ คือการยอมให้ใจตกอยู่ใต้อำนาจของโมหะความหลงผิดประการหนึ่ง ผู้ต้องการยกระดับจิตใจให้เบาบางจากกิเลส ต้องแก่



ความหลงผิดประการนี้ให้ได้ด้วยเหมือนกัน จึงจะสามารถมีความสุขได้ ไม่เช่นนั้นทุกครั้งที่ส่องกระจกเห็นตนเอง เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของตนเอง จะเกิดความทุกข์ จิตใจเศร้าหมอง เพราะอำนาจโมหะความหลงผิดที่ต้องการจะไม่แก่

จิตใจที่เศร้าหมองจะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น แก่ก็ต้องแก่ และจะเป็นการแก่ออย่างเศร้าหมอง ไม่ผ่อนไส แต่ถ้าวอกแล้วแกเสียได้ด้วยอาศัยปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความจริง ก็จะเป็นการแก่ที่ไม่เศร้าหมอง ที่ผ่อนไส

ใช้สติและใช้ปัญญา โดยอาศัยปัญญา พิจารณาให้เห็นจริงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับบัญชาหรือความปรารถนาต้องการของผู้ใด สังขารร่างกายนี้ก็เช่นกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คนเป็นจำนวนมากพยายามต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือพูดง่าย ๆ ว่าพยายามต่อต้านความแก่ พยายามจะไม่ให้ตนแก่ นั่นก็เป็นเพราะมีโมหะความหลงผิด คิดว่าคงจะมีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ทำให้ผลสมปรารถนา คือทำให้แก่ไม่ได้ ซึ่งถ้าโมหะความหลงผิดนั้นสิ้นไปเมื่อไร ก็จะมีวิธีหนึ่งวิธีใดที่จะยับยั้งความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายได้เลย

ยังมีโมหะความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งที่เป็นเหตุให้พยายามต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกาย มีให้ผ่านจากหนุ่มสาว



ไปสู่ความเฒ่าชรา นั่นคือความหลงผิดคิดว่าความสวยสดงดงามของความเป็นหนุ่มเป็นสาวนั้นมีความสำคัญเหนือความดี ถ้าไม่มีความหลงผิดเช่นนี้แล้วก็ต้องพยายามทำความดี สร้างความดี อบรมจิตใจให้มีคุณค่า ยิ่งกว่าที่จะพยายามบำรุงรักษาร่างกายต่อต้านความแก่ชรา การพยายามบำรุงรักษาร่างกายให้มีกำลังแข็งแรงเสมอเป็นการดี แต่การพยายามบำรุงรักษาจิตใจให้เข้มแข็งสมบูรณ์ด้วยความดี ยิ่งๆ ขึ้น เป็นการดียิ่งกว่า ผู้มีปัญญาเห็นถูกย่อมจะเห็นเช่นนั้น แต่ผู้มีโมหะความหลงผิดย่อมจะไม่เห็นเช่นนั้น ย่อมจะถูกโมหะความหลงผิดนี้นำไปสู่ความหลงผิดอีกชั้นหนึ่งดังกล่าวแล้ว คือความหลงผิดว่าจะสามารถต่อต้านความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายได้ และเมื่อทำไม่ได้สำเร็จก็จะเกิดความทุกข์ โมหะย่อมทำให้เกิดทุกข์ต่างๆ กันเช่นนั้น

สามีภริยาที่อยู่กันจนแก่เฒ่านั้นมิใช่ว่าจะไม่แลเห็นความแก่เฒ่าของกันและกัน แต่ทั้งๆ ที่เห็นแต่ก็เหมือนไม่เห็น เพราะมีสิ่งอื่นที่เห็นเด่นชัดกว่า มีความสำคัญเหนือกว่า สิ่งนั้นคือความดีที่มีต่อกัน

สามีภริยาที่แยกกันตั้งแต่ยังไม่แก่ไม่เฒ่า มิใช่ว่าจะนึกลวงหน้าไปถึงความแก่เฒ่าไม่สวยไม่งามของแต่ละฝ่าย ที่จริงก็ยังเห็นความสวยงามความหนุ่มสาวของกันและกันอยู่ แต่ทั้งๆ ที่เห็นแต่ก็เหมือนไม่เห็น เพราะมีสิ่งอื่นที่เด่นชัดกว่า สำคัญกว่า นั่นคือการไม่เห็นความดีของกันและกัน

แม้พิจารณาความจริงนี้ให้เห็นด้วยปัญญาย่อมไม่เดือดร้อนกับความแก่ ย่อมเห็นจริงว่าความดีสำคัญกว่าความสวยสดงดงามของ



หนุ่มสาว ย่อมเบิกบานที่จะใช้ความคิดและสติปัญญาสรรค์สร้าง
ความดีเต็มความสามารถ

ผู้ที่ทำความดีสม่ำเสมอจะมีความดีเป็นนิสัย เป็นพื้นใจ ผู้มี
ปัญญาย่อมเห็นจริงเช่นนั้น แต่แม้จะยังไม่เกิดปัญญาเห็นจริงด้วย
ตนเอง ยังมีโมหะความหลงผิดอยู่ ก็อาจทำปัญญาในเรื่องนี้ให้
เกิดขึ้นได้ ด้วยวิธีที่กล่าวแล้ว คืออาศัยสัญญาเป็นทางดำเนิน จำที่
พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ แล้วพิจารณาตามไป จนเกิดปัญญาของ
ตนเอง เห็นจริงตามว่า **ความดีทำให้เสมอจะยังใจให้เป็นใจที่ดี และ
ใจที่ดีนี้แหละเป็นใจที่มีค่าเหนือค่าของสิ่งอื่นใดทั้งหมด**

อย่างไรก็ตาม มีโมหะความหลงผิดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้รู้จัก
ความดีไม่ถูกต้องตามเป็นจริง ไปถือเอาความไม่ดีเป็นความดี ถือเอา
ความดีเป็นความไม่ดี นี้ปรากฏมีอยู่เสมอ เช่น ถือเอาการที่สามารถ
สร้างตนให้มั่งมีขึ้นได้ด้วยวิธีไม่สุจริตว่าเป็นความดี และถือเอาการ
ที่ต้องยากจนเพราะไม่ใช้วิธีสุจริตว่าเป็นความไม่ดี เป็นต้น โมหะ
ความหลงผิดเช่นนี้ทำให้คนทำผิดโดยคิดว่าเป็นถูก จึงทำได้ทำเอา
ไม่ตะขิดตะขวง และไม่หยุดยั้ง สำหรับผู้ทำเพื่อเงินก็ทำอย่างที่เรา
กันว่าไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ ซึ่งก็เพราะอำนาจของโมหะเท่านั้นทำให้
เป็นไป คือเมื่ออำนาจของโมหะทำให้เห็นว่าทำเช่นนั้นถูก ทำเช่นนั้นดี
แล้วทำโมเลาจึงจะไม่ควรทำต่อไปในเมื่อเป็นการทำถูกเป็นการทำดี

เมื่อใดสามารถทำลายโมหะความหลงผิดในเรื่องเห็นดีเป็นชั่ว
เห็นชั่วเป็นดีเสียได้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้ความชั่วความไม่ดี
เหมือนแต่ก่อนไม่ได้ จะรู้จักตะขิดตะขวง จะรู้จักยับยั้ง ทั้งนี้ก็เพราะ



อำนาจของปัญญา รู้ตามเป็นจริงช่วยยับยั้งไว้ ก็ใครเล่าที่ไม่ตกอยู่ที่อำนาจ
ของโมหะความหลงผิดจะยินดีทำความชั่ว จะไม่ยินดีทำความดี

**พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า การกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี
ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าไม่มีโมหะความหลงผิดจะไม่มีใครทำชั่ว จะมีแต่คน
ทำดี โมหะจึงเป็นเหตุแห่งการทำชั่วที่จะนำไปให้เกิดผลชั่ว โมหะจึง
เป็นสิ่งที่ทุกคนควรพยายามทำให้ลดน้อยลงจากจิตใจของตนเป็น
ลำดับๆ ไป ด้วยการอบรมปัญญาทางพระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น
เป็นลำดับๆ เช่นเดียวกัน**

ความสกปรกล้างได้ด้วยน้ำสะอาดฉันใด โมหะความหลงผิด ก็
ทำลายได้ด้วยปัญญาฉันนั้น.

