



พิกัดศูนย์
หนังสือ 7-Eleven



เสียดาย... คนตาย ไม่ได้อ่าน

ราคาพิเศษ
59.-
ปกแข็ง 180 หน้า

ฉบับสมบูรณ์ เข็มนี้เนื้อหา จลลวคนไทยได้อ่านเกินล้านแล้ว!

เสียดาย...
คนตาย
ไม่ได้อ่าน



เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน ฉบับสมบุรณ์

ผู้เขียน :	ดั่งตฤณ
อำนวยการผลิต :	พญ.ณัฐชญา โมตรีเวช
บรรณาธิการ :	เกสรดา เดิมสินวานิช, ชมพูนุช ลออวรรณการ
ปกและรูปเล่ม :	ศรันย์ โมตรีเวช
ผู้ผลิตและจัดจำหน่าย :	บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด ๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามฟิวเจอร์ ชั้น ๒ ห้อง ๑ บี ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ (๐๘๑) ๕๔๕-๑๙๔๙, (๐๒) ๗๒๙-๗๔๙๐ howfarbooks@gmail.com
พิมพ์ที่ :	บริษัท ยูโนเด็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด ๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๙๓ ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๔๑๓๐



บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก
โปรดติดต่อ บริษัท ซีที ออลส์ จำกัด (มหาชน)
เลขที่ ๑ อาคารลิขิต ชั้น ๔ ถนนคอนแวนต์ สีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ โทรศัพท์ ๐๘-๓๖๘๘-๕๐๔๖
“ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ csbooksmile@cpall.co.th”
www.BookSmile.co.th

ราคา ๑๘๐ บาท



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ดั่งตฤณ.

เสียดายคนตายไม่ได้อ่าน ฉบับสมบุรณ์.-- กรุงเทพฯ : ฮาวฟาร์ , 2558.

256 หน้า.

1. ธรรมะ. I. ชื่อเรื่อง.

294.315

คำนำสำนักพิมพ์

ที่อยู่ในมือคุณ คือประวัติศาสตร์หน้าใหม่ หรือหลักไมล์สำคัญที่สุดของสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์!

เริ่มต้นขึ้นมา ยอดพิมพ์หลักหมื่นในช่วงปลายปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ก่อให้เกิดไฟกุศลที่ลุกโพล่ง เป็นกำลังใจอันยิ่งใหญ่แก่เราในการผลิตสื่อธรรมะ แต่ล่าสุด ในช่วงไตรมาสแรกของ พ.ศ. ๒๕๕๘ ยอดล้านเล่มที่ยังไม่หยุด บันดาลใจให้เรารู้สึกถึงพลังความเปลี่ยนแปลงมหาศาสตร์ที่เกิดขึ้นกับผู้คน จับต้องได้จริง ยิ่งกว่าที่เราคิดว่าจะเกิดขึ้น!

‘เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน’ ณ หลักไมล์แห่งความปรีดานี้ จึงส่งถ่ายความรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในใจเรา ผ่านรูปเล่มที่แตกต่างตลอดจนเนื้อหาที่เพิ่มเติม โดยนำเสียงตอบรับจากผู้อ่านจำนวนมากที่ต้องการเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตแบบชาวบ้านผู้ครองเรือนเข้ามาเสริมไว้บ้าง เช่น ดูอย่างไรว่าใครเป็นเนื้อคู่ เลือกร้อยไรให้แต่งงานอันเป็นที่รักไว้ทำไปทั้งชีวิต

เมื่อมั่นใจว่าได้ปรับแต่งคำ ตลอดจนเติมเต็มเนื้อหาครบ เราจึงขอปักหมุดไว้ นี่จะเป็นการแก้ไขครั้งสุดท้าย ที่ได้ชื่อว่า ‘ฉบับสมบุรณ์’ แล้ว!

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

จากใจ **BOOK SMILE**

หนังสือ ๑ เล่ม มักมีผู้ได้อ่านเกิน ๑ คน โดยเฉพาะบางเล่มที่เข้าไปอยู่ในตู้หนังสือห้องสมุด อาจผ่านมือ ผ่านสายตาหลายร้อยหลายพัน ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา

จากประสบการณ์ที่ได้ใกล้ชิดกับผู้อ่านมานาน **BOOK SMILE** มั่นใจว่า หนังสือเด่นที่ถูกหยิบไปจากหิ้งของ **BOOK SMILE** ต้องมีคนอ่าน เพราะเราคัดเฉพาะหนังสือที่น่าอ่าน ไม่ใช่แค่หน้าหยิบ!

หนังสือ ‘เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน’ ที่มียอดจำหน่ายหลักล้าน ก่อความรู้สึมหัศจรรย์ชนิดหนึ่ง เกินเรื่องของความรู้สึกเกี่ยวกับยอดขายดี ๆ ก้าวข้ามไปถึงความปรีดาปราโมทย์ กับการรับรู้จริงๆ ว่า เราได้มีส่วนช่วยให้คนไทยเกินล้านได้อ่านคำถามและคำตอบสำคัญสูงสุดของชีวิตแล้ว!

7-ELEVEN และ **BOOK SMILE** ยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่หนังสือดีเพื่อคนไทยทุกเพศทุกวัย ในราคาประหยัดเป็นพิเศษเช่นนี้ เพื่อกระจายคุณค่าที่ควรออกไปให้ไกล และมีสิทธิเท่าเทียมกันมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้!

BOOK SMILE

จากใจดังตฤณ

คุณมี ๓ ตัวเลือกใหญ่ๆ ให้เชื่อว่า ความแตกต่างในชีวิตเกิดจากอะไร ได้แก่

๑ เป็นผลผลิตของความบังเอิญ

๒ เป็นไปตามความชอบใจของผู้สร้างจักรวาล

๓ เป็นวิบากของกรรมที่ทำไว้ในกาลก่อน

เลือกเชื่ออย่างไร คุณจะใช้ชีวิตอย่างนั้น!

ถ้าเชื่อว่าชีวิตคืออาการ ‘บังเอิญผ่านไป’ ของจักรวาล คุณจะใช้ชีวิตตามความบังเอิญคิดดี บังเอิญคิดชั่ว ไม่สนใจอะไรมากไปกว่าความอยากทำนั่นทำนี่เฉพาะหน้า และสิ่งที่น่าตกใจก็คือ คนส่วนใหญ่ยึดถือ ‘ลัทธิบังเอิญเกิดขึ้น’ กันเกือบทั้งสิ้น

แต่ถ้าเชื่อว่าชีวิตถูกสร้างขึ้นโดยพระหัตถ์แห่งผู้ทรงมหิธานุภาพ เบื้องบน ก็จำเป็นต้องอาศัย ‘ตัวแทนพระองค์’ ที่น่าเชื่อถือพอ มาให้คำเฉลยว่า พระองค์ต้องการให้เราใช้ชีวิตอย่างไร ตั้งศรัทธาไว้แบบไหน ห้ามทำอะไร หรือควรทำอะไร มิฉะนั้นแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่อย่างคนบาปผู้ไม่รู้อิโหน่อิเหน่ไปจนตาย และมีสิทธิ์โดนลงทัณฑ์ไปจนชั่วกัลปาวสาน ด้วยโทษฐานไม่ปฏิบัติตามกติกาก่อนที่เราไว้เป็นกฎเหล็ก กฎเหล็กคือกฎเหล็ก จะมาอ้างว่าไม่รู้ไม่ได้

สุดท้าย ถ้าจะเชื่ออย่างเป็นเหตุเป็นผลว่า เพราะกรรมเก่า เรา

จึงมาเกิดเป็นอย่างนี้ และเพราะกรรมใหม่เราจึงอาจเปลี่ยนไปได้ตาม
ปรารถนา คุณก็ต้องหาใครสักคนที่น่าเชื่อว่าจริงเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม
วิบากมาบอกกฎ และให้ดีกว่านั้น ต้องบอกถูกด้วยว่าประกอบกรรมอะไร
จึงจะได้รางวัลเป็นรสสุขขอมตะ ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก

แล้วใครเป็นผู้สมควรได้รับความเชื่อถือ ว่าสามารถให้คำตอบที่
สำคัญที่สุดในชีวิตคุณ?

หน้าที่ของหนังสือเล่มนี้ คือการยืนยันว่า ‘พระพุทธเจ้า’ เป็นผู้นั้น!

ขอให้ลองมองกวาดไปทั่วทั้งโลกเกิด มีใครบ้างที่กล้าปฏิญาณตน
ว่ารู้แจ้งแทงตลอดเหมือนพระองค์ มีใครบ้างกล้ารับประกันว่าผู้ปฏิบัติ
ตามพระองค์มีสิทธิ์ดับทุกข์ทางใจอย่างสนิทได้ก่อนตาย ไม่ใช่ต้องให้
สิ้นลมจากโลกนี้ไปเสียก่อน ถึงค่อยรู้ว่าที่พระองค์ตรัสไว้ เป็นจริงหรือเท็จ

สิ่งที่จะช่วยให้คุณมีใจพร้อมเปิดรับความรู้ คือคำถามในใจของคุณ
เอง หนังสือเล่มนี้จุดพลุขึ้นมาด้วยคำถามสำคัญที่มีในใจคนส่วนใหญ่อยู่
แล้ว นั่นคือ

เกิดได้อย่างไร?

ตายแล้วไปไหน?

เมื่อได้คำตอบครบ ความรู้ความเข้าใจของคุณจะยกระดับขึ้นเป็น
ศรัทธา เห็นว่า...

กรรมไม่เคยส่งใครมาเกิดผิดที่!

หลังจากนั้น คำถามสำคัญสูงสุดจึงควรตามมาอยู่ในใจไปเอง คือ
ที่เรามีชีวิตกันอยู่นี้...

อยู่ไปทำไม?



สารบัญ

เกิดได้อย่างไร?

มาเป็นมนุษย์ได้อย่างไร? ๑๑

รูปงามได้อย่างไร? ๒๓

ร่ำรวยได้อย่างไร? ๔๒

เจ้าปัญญาได้อย่างไร? ๖๒

เป็นชายเป็นหญิงได้อย่างไร? ๗๗

ตายแล้วไปไหน?

ไปเป็นสัตว์นรกได้อย่างไร? ๙๘

ไปเป็นเดรัจฉานได้อย่างไร? ๑๐๙

ไปเป็นเปรตได้อย่างไร? ๑๒๒

ไปเป็นเทพยดาได้อย่างไร? ๑๓๖

พ้นภพภูมิได้อย่างไร? ๑๔๗

อยู่ไปทำไม?

จะพบเนื้อคู่ได้อย่างไร? ๑๖๒

จะพบงานที่ใจรักได้อย่างไร? ๑๘๐

จะบรรลุธรรมได้อย่างไร? ๑๙๒

เกิดได้อย่างไร?



พุทธพจน์

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีตนเป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้

จุฬารัตนวิภังคสูตร

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ความแตกต่างในชีวิตคนไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์เริ่มระแคะระคายว่ามีบางสิ่งวางแผนไว้ตั้งแต่ก่อนเราออกจากท้องแม่ว่าจะให้แต่ละคนต้องเผชิญกับอะไรบ้าง ดีเอ็นเอช่วยให้พยากรณ์ได้ถูกว่าหญิงชายจะโตขึ้นสวยหล่อหรือซีเหร่ แถมบอกได้อีกว่าคนๆหนึ่งอาจเป็นมะเร็งเมื่ออายุประมาณไหน

แต่แม้เห็นร่องรอยขนาดนี้ นักวิทยาศาสตร์ก็ยังปะติดปะต่อไม่ได้ว่า ‘อะไร’ หรือ ‘ใคร’ เป็นผู้กำหนดแผนชีวิตให้กับพวกเรา แต่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้นานแล้วว่าเป็น ‘ริบากกรรม’ ที่แต่ละคนสั่งสมมา เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายอาจพิสูจน์ได้ โดยอาศัยกายใจของแต่ละคนนี่แหละ เป็นเครื่องมือในการสืบสาวหาความจริงทั้งหมด

เมื่อตั้งทิศทางความเชื่อไว้ว่า มนุษย์ทั้งหลายไม่ได้เกิดมาด้วยความบังเอิญ ก็ค่อยเจาะจงรายละเอียดลงไปตามลำดับว่า มีเหตุผลอันใดสร้างความแตกต่างขึ้นมา แม้แต่พี่น้องคลานตามจากท้องเดียวกัน ก็อาจผิดแผกแตกต่างราวหน้ามือเป็นหลังมือ หรือจากชาวเป็นดำก็ยังมีได้!

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

มาเป็นมนุษย์ได้อย่างไร?



พุทธพจน์

มนุษย์ภูมิเปรียบเหมือนต้นไม้นบนพื้นราบ มีใบอ่อนและใบแก่อันดก มีเงาป้องกันแดดหน้าทึบ ทำความร่มเย็นให้กับผู้กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหาย ขอเพียงเดินอยู่บนทางที่จะนำตรงมาสู่ต้นไม้นี้ได้ ในที่สุดเขาก็จะพักผ่อนสบายอยู่ แม้ยังหิวกระหายก็ตาม

มหาสีหนาทสูตร

หากปราศจากวิญญานที่ยังลงในครุฑมารดา นามธรรมและรูปธรรมแห่งความเป็นมนุษย์ย่อมไม่อาจบังเกิดขึ้นได้

มหานิทานสูตร

การก้าวล่วงสู่ครุฑมนุษย์ มีได้เพราะการประชุมแห่งเหตุ ๓ ประการพร้อมกัน จะขาดเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ไม่ได้ คือ

๑ มารดาและบิดาในโลกมนุษย์นี้ร่วมกัน

๒ มารดามีไข่สุก

๓ มีสัตว์เข้าไปเกิด

มหาต้นมหาสังขยสูตร

ชีวิตมนุษย์นับเริ่มจาก ‘วิญญานแรก’ มาปรากฏในครุฑมารดา จนกระทั่งถึงมรณะ

ตติยปาราชิกสิกขาบท

ความเป็นมนุษย์ย่อมไม่อาจปรากฏด้วยกรรมที่เกิดมาจาก
โลภะ โทสะ โมหะเลย

ปุณณกมณวณปัญหานิทเทส

พึงเข้าใจว่ากรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นที่ตั้งของสุขทุกข์ในปัจจุบัน และที่ควรกล่าวว่าเป็นกรรมเก่าก็เพราะสิ่งเหล่านี้สร้างสำเร็จได้ด้วยกรรมที่บุคคลเจตนากระทำด้วย กาย วาจา และใจ ในอดีต

ส่วนกรรมใหม่พึงเข้าใจว่าเป็นกรรมที่บุคคลเจตนากระทำด้วย กาย วาจา และใจ ในบัดนี้

กัมมสูตร

เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ โทษสถานเบาที่สุดในที่ที่กรรมเก่า
ผลิตผล...

สำหรับคนขี้ฉ้อฉล คือด้อยศักดิ์ศรี

สำหรับคนตั้งใจไม่ให้ทานกับนักบวชใดๆเลย คือยากจน

สำหรับคนเย่อหยิ่งกระด้างขาดสัมมาคารวะ คือเกิดในสกุลต่ำ

สำหรับคนใจคอเหี้ยมโหดหมกมุ่นในการประหัตประหาร คือ
มีอายุสั้น

สำหรับคนผู้ชอบทำร้ายสัตว์ คือมีโรคมาก

สำหรับคนที่ยกยอกทรัพย์ไว้มาก คือสมบัติพินาศ

สำหรับคนที่ผิดลูกผิดเมียผู้อื่นไว้มาก คือมีศัตรูและถูกจองเวร

สำหรับคนพูดเท็จไว้มาก คือถูกกล่าวดู

สำหรับคนพูดยุยงให้เขาแตกกันไว้มาก คือแตกคอกับมิตร

สำหรับคนพูดหยาบคายไว้มาก คือเสียงไม่น่าฟัง

สำหรับคนพูดเพ้อเจ้อไว้มาก คือพูดจาไม่น่าเชื่อถือ

สำหรับคนดื่มน้ำเมาไว้มาก คือเป็นบ้า

สัมพหุสสูตร และ จูฬกัมมวิภังคสูตร

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ในมุมมองของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเห็นการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนคนตาดีเห็นการเดินทางไกลของเหล่าคนตาบอดที่หลงกระเซอะกระเซิงในท่ามกลางเปลวแดดร้อนแรง ไม่รู้ตัวว่ากำลังผละจากที่ใดไปสู่ที่ใด โลกมนุษย์นี้เปรียบเหมือนได้ร่มไม้ใหญ่อันเป็นที่พักกลางทางกันดาร นับว่าสบายพอสมควรแล้ว ไม่ทุกข์ทรมานมากแล้ว

และหากพิจารณาว่าธรรมชาติของการ ‘หยั่งลงในครรภ์’ เป็นจริงดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัส เราก็สามารถตอบคำถามชวนฉงนได้หมดทุกข้อ เช่น ภาวะการมีบุตรยากเกิดจากอะไร คำตอบสุดท้ายคือถ้าไม่มีสัตว์เหมาะจะมาเข้าท้องผู้หญิง ต่อให้ฝ่ายสามีและฝ่ายภรรยาพยายามจนตายก็ไม่มีทางสำเร็จ

ลองคิดดู ถ้าเชื่อว่าอสุจิกับไข่สุกมาเจอกันจะเกิดการตั้งครรภ์ ก็จะมีผิดจากความเป็นจริงที่ปรากฏทั่วโลก เพราะบางคู่อยากมีลูก แถมต่างฝ่ายต่างก็สุขภาพแข็งแรง ไม่ได้เป็นหมัน และมีสัมพันธ์กันแทบทุกคืน สิบปีผ่านไปลูกก็ยังไม่เห็นมีแว้วว่าจะมา

ทางการแพทย์พยายามอธิบายด้วยเหตุผลอันเป็นรูปธรรม ยกตัวอย่างเช่นตีแม่เหล่าสุบหูรีเก่ง มีความเครียด หรือเป็นไข้หวัดธรรมดาๆ ก็อาจทำให้ระบบฮอร์โมนเพศผิดปกติได้ พุดง่าย ๆ ฝ่ายชายน้ำยาไม่พอนอกจากนี้อาจมีกรณีทางสรีระอื่นๆ ของฝ่ายหญิง เช่น ท่อนำไข่ตัน มีพังผืดอยู่ในอุ้งเชิงกราน หรือเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่อยู่ในอุ้งเชิงกราน ก็อาจขัดขวางการปฏิสนธิระหว่างไข่กับตัวอสุจิ หรือทำให้ไข่ที่ผสมแล้วไม่อาจฝังตัวที่ผนังมดลูกได้

ด้วยวิธีอธิบายแบบแพทย์ทำนองเดียวกัน เราอาจได้คำตอบของภาวะ ‘มีบุตรยาก’ ไปต่าง ๆ นานา แต่สถิติก็บอกเราว่าแม่คู่สมรสบางรายเต็มไปด้วยปัจจัยลบ เช่น เครียดเก่ง กินเหล้าสูบบุหรี่ถี่บ่อย เขาก็มีลูกกันได้ แถมมีได้เร็วเสียด้วย โดยเฉพาะตอนกำลังกลุ่ม ๆ เรื่องเงินเรื่องทองไม่พอใช้อยู่นั่นเอง อย่างนี้แปลว่าเห็นที่คำตอบทางการแพทย์ น่าจะยังไม่ใช่คำตอบสุดท้ายเป็นแน่

นักวิทยาศาสตร์ยิ่งยืนยันกับเราว่า แคร่ธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมอย่างเดียว ไม่พอทำให้เกิดเด็กในท้อง เช่นเทคโนโลยีทำเด็กหลอดแก้ว ซึ่งใช้ยาฮอร์โมนกระตุ้นให้มีการตกไข่จำนวนมาก ๆ แล้วนำมาผสมกับอสุจิในหลอดแก้ว ก่อนนำตัวอ่อนคืนเข้าสู่ร่างกายมารดาในภายหลัง พยายามสร้างเหตุปัจจัยที่เหมาะสม เพิ่มโอกาสขนาดนี้แล้ว ก็ยังอดสำเร็จล้มเหลวมากกว่าสำเร็จ แล้วก็ไร้คำอธิบายที่ชัดเจนอยู่ดี ถ้าคนเราเกิดได้ด้วยเหตุปัจจัยฝ่ายรูปอย่างเดียว ก็แปลว่าเทคโนโลยีเด็กหลอดแก้วต้องได้ผลทุกครั้งเท่านั้น

แต่ด้วยการอธิบายแบบพระพุทธเจ้า ช่วยให้เข้าใจได้ชัด ๆ คือ ‘ต้องมีสัตว์พร้อมจะมาเข้าท้องด้วย’ จึงจะตั้งครรภ์!

เมื่อได้คำตอบสำคัญว่า ต้องมีปัจจัยฝ่ายนามธรรมมาประกอบ จึงอาจเกิดร่างมนุษย์ในครรภ์มารดาได้ คำถามที่เหลือจึงเป็นว่า ‘แล้วใครล่ะที่เหมาะสม?’

คำตอบคือ ต้องเป็นผู้มีบุญพอจะมี ‘จิตสำนึกแบบมนุษย์’ ซึ่งพร้อมจะเข้าท้องมนุษย์ที่เหมาะสมกับกรรมเก่าของตนได้นั่นเอง

จิตสำนึกแบบมนุษย์คืออย่างไร? อันนี้ต้องดูกันที่คุณธรรมขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องมีติดตัวมา ได้แก่ ‘มนุษยธรรม’ และ ‘มโนธรรม’

ถามว่ามนุษยธรรมและมโนธรรมมาจากไหน? คำตอบคือจากกรรมในการ ‘ให้ทาน’ และ ‘รักษาศีล’ ไว้อย่างเพียงพอ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกแจกแจงดังนี้

กรรมในการให้ทาน

การให้ทานในที่นี้ไม่ใช่หมายถึงสักแต่เอาอะไรให้ใครก็ได้ แต่หมายถึงการมีน้ำใจอยากช่วย อยากอภัย ตลอดจนอยากให้คนอื่นรู้ในสิ่งที่ควรรู้ แล้วจึงค่อยลงมือให้ พุดง่าย ๆ ว่าเราเล็งกันที่จิตว่ามีความชุ่มชื้นด้วยน้ำใจเป็นตัวตั้งหรือเปล่า ไม่ใช่แก่งแย่งชิงกันของให้คนอื่นด้วยจุดประสงค์แอบแฝงอย่างอื่น

การแสดงออกถึงความมีเมตตากรุณา ย่อมเป็นสัญญาณบอกว่าเรายังรักษา ‘มนุษยธรรม’ ไว้ได้ เมื่อมีมนุษยธรรมอยู่เป็นปกติ คือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ได้ เสียสละบางสิ่งของตนด้วยเห็นแก่ความสุขของผู้อื่นได้ ก็มีสิทธิ์เข้าห้องมนุษย์ได้เช่นกัน จะเห็นว่าต่างจากสัตว์บางพวกที่ให้ไม่เป็น มีแต่จะแย่งชิงกันทำเดี๋ยว

ทานแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

๑ **ทรัพย์สินทาน** คือ ให้สิ่งของอันเป็นประโยชน์สุขกับผู้อื่น

๒ **อภัยทาน** คือ ให้อภัย ไม่ติดใจกับเรื่องที่ค้างคากัน

๓ **ธรรมทาน** คือ ให้สติ ช่วยให้เขาคิดได้ มีปัญญาเห็นถูกเห็นชอบ

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

จริง ๆ ยังมีทานมากประเภทกว่านี้ เช่น ออกแรงและสละเวลาช่วยเหลือคนประสบอุบัติเหตุ เค้นสมองช่วยเขาแก้ปัญหา หรือแม้การให้ทางกับคนอื่นได้ไปก่อนก็จัดเป็นทานเช่นกัน สำคัญคือสิ่งที่ใจแล้วมีการคิดให้ ก็เข้าข่ายเป็นกรรมในการให้ทานได้หมด ยิ่งมีน้ำใจเสียสละเท่าไร คะแนนมนุษยธรรมยิ่งเพิ่มขึ้นเท่านั้น

จำไว้สั้น ๆ ว่า **ยิ่งให้ยิ่งมี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘มีความรู้สึกเป็นมนุษย์’ แต่ยิ่งเอายิ่งขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘ขาดความรู้สึกเป็นมนุษย์’**

กรรมในการรักษาศีล

ถ้าอยู่เฉย ๆ คนนี้ก็รักษาศีลแล้ว จริง ๆ ยังไม่ใช่ การรักษาศีลคือตั้งใจไว้ล่วงหน้าว่าจะงดเว้นการประพฤติเบียดเบียนคนอื่น แม้มีเรื่องช่วยโยให้เบียดเบียนก็ไม่เบียดเบียน สมความตั้งใจจริง ๆ

การแสดงออกถึงความไม่อยากเบียดเบียนใคร ย่อมเป็นสัญญาณบอกว่าเรายังรักษา ‘มโนธรรม’ ไว้ได้ เมื่อมีมโนธรรมอยู่เป็นปกติ คือ เห็นบาปเป็นบาปได้ สำนึกผิดได้ ละอายต่อบาปได้ สะดุ้งกลัวต่อบาปได้ ไม่อยากทำบาปได้ ก็มีสิทธิ์เข้าห้องมนุษย์ได้เช่นกัน

ศีลมีอยู่ ๕ ข้อ ศีลที่เพียงพอต่อการเป็นมนุษย์นั้น นอกจากไม่ต้องการละเมิด ยังอยากทำในทางตรงข้ามเสียอีก คือ

๑ **ไม่ฆ่าสัตว์** แต่อยากช่วยชีวิตเขาด้วยซ้ำ

๒ **ไม่ลักทรัพย์** แต่อยากให้เขามีเงินทองเพิ่มด้วยซ้ำ

๓ ไม่ผิดลูกผิดเมีย แต่อยากส่งเสริมให้เขาซื้อต่อกัน
ด้วยซ้ำ

๔ ไม่โกหก แต่อยากช่วยให้เขา รู้ความจริงอันเป็น
ประโยชน์ด้วยซ้ำ

๕ ไม่เสพสุรายาเมา แต่อยากพัฒนาสติให้ดีขึ้น
ด้วยซ้ำ

ยิ่งรักษาได้มากข้อเท่าไร ยิ่งอยากทำเป็นตรงข้ามกับบาปแค่นั้น
ใจยิ่งสะอาด และพอกพูนมโนธรรมติดตัวยิ่ง ๆ ขึ้นแค่นั้น

กรรมด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

เมื่อทราบแล้วว่าความเป็นมนุษย์ยืนพื้นอยู่บน ‘มนุษย์ธรรม’ และ
‘มโนธรรม’ ก็ย่อมทราบได้ว่ากรรมใดก็ตามที่เพิ่มพูนมนุษย์ธรรมและ
มโนธรรม กรรมนั้นก็จัดว่าเข้าข่ายสนับสนุนการมีโอกาสเข้าท้องมนุษย์
ทั้งสิ้น

หลักการที่ตัดสินได้ครอบคลุม คือ ต้องไม่ใช่กรรมที่ทำขณะมีโลภะ
โทสะ หรือโมหะ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ของพระพุทธเจ้านี้ ก็ให้เห็นชัด
ว่า การทำสติให้เจริญขึ้น รู้จักอ่อนน้อมต่อมตน ขวนขวายรับใช้พ่อ
แม่และผู้ทรงศีล แบ่งความดีความชอบและเรื่องดี ๆ ให้คนอื่น ร่วมปลื้ม
ไปกับคุณงามความดีของผู้อื่น หมั่นฟังธรรมะ หัดสอนธรรมะ ตลอดจน

ตัดแปลงความเห็นผิด ๆ อันเป็นโทษของตน ให้กลายเป็นความเห็นถูกเห็น
ชอบ เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ ก็นับว่าใช้ไม่มีวัน

คิดง่าย ๆ ทำกรรมใดก็ตาม ถ้ารู้สึกว่าจะตัวเองยังเป็นมนุษย์ ต่างจาก
สัตว์ที่เห็นแก่ตัว ต่างจากปีศาจที่ดูร้ายกร้าวกระด้าง ล้วนแล้วแต่ส่งเสริม
ให้มีสิทธิ์เข้าท้องมนุษย์ได้ในชีวิตหน้าทั้งนั้น

และเมื่อมองเห็นจากปัจจุบันว่ากรรมใดบ้างที่ทำให้มีจิตสำนึกแบบ
มนุษย์ ก็จะมองย้อนกลับไปอนุমানได้เช่นกันว่าในอดีต เรา ๆ ท่าน ๆ ต้อง
เคยทำกรรมอันสมควรกับการมาเป็นมนุษย์ไว้ก่อน ไม่ใช่รู้ ๆ ก็มีสิทธิ์มา
เข้าท้องคนด้วยความบังเอิญแต่อย่างใด

ขอให้เห็นถึงเหล่าสัตว์อย่างหมา แมว นก ที่สั่งสมมนุษยธรรมได้
เช่น ไม่แก่งแย่ง ให้ตัวอื่นกินก่อน เลี้ยงลูกด้วยความปราณี อยู่ใกล้กับ
ผู้ทรงศีลด้วยความเคารพ แบบนี้ถ้ากรรมอันเกื้อให้เป็นมนุษย์มีน้ำหนัก
มากพอ ก็มีสิทธิ์ทะยานขึ้นมาเข้าท้องคน ยกกระต๊อบตนเองได้เหมือนกัน
สวนทางกับมนุษย์หลายราย ที่ประพฤติดตนเป็นเหตุให้บั้นทอนสำนึกผิด
ชอบชั่วดีลงไปทุกวัน รวมน้ำหนักกรรมดำแล้วเกินพิกัด พื้นโลกมนุษย์
แบกไว้ไม่ไหว ก็ต้องทะลूर่วง ตกต่ำดำดิ่งลงไปเป็นสัตว์แทน

นอกจากกรรมดีที่สั่งให้มีสิทธิ์เป็นมนุษย์ ยังต้องคำนึงถึงการมี
กรรมสัมพันธ์ที่เหมาะสมด้วย กล่าวคือต้องเคยมีความสอดคล้องในทาง
หนึ่งกับพ่อแม่ หรือมีความเหมาะสมหลาย ๆ ประการที่จะมาอยู่กับพ่อแม่คู่
หนึ่ง ๆ เช่น ถ้าเป็นคนสุภาพเรียบร้อยในปางก่อน ก็เหมาะจะมาเกิดกับ
พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยความทะนุถนอม พุดกับลูกด้วยถ้อยคำเสนาะโสภา ยัง
ผลให้ลูกโตขึ้นด้วยความมีใจอยากสุภาพเรียบร้อย ไม่ต่างจากชาติที่
ผ่านมาของตนนั่นเอง

และเมื่อคำนึงว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เราจะเลิกหลงทะเล

ว่าโชคความดีดีกว่าใครแบบลอยๆ และเราจะเลิกฟูมฟายในความเป็นคน
โชคร้ายเพราะถูกแกล้ง เพราะไม่มีใครแกล้งเรา แต่เราวางกับดักหรือชุด
หลุมพรางล่อไว้เอง ยิ่งละเมียดศีล ๕ มากขึ้นเท่าไร ชำนาญงานบาปขึ้นแค่
ไหน โชคความดีก็ดิ่งลงเหว เคราะห์ซ้ำกรรมช้อนได้มากขึ้นเท่านั้น ณ ที่
ที่กรรมผลิตผล!

หัดให้
แล้วจะรู้สึกมี
เพียงพอจะให้ได้ไม่ขาด

เอาแต่ได้
แล้วจะรู้สึกขาด
ขนาดเอาเท่าไรก็ไม่พอ!

รูปงามได้อย่างไร?



พุทธพจน์

เมื่อจิตมีความปลาบปลื้ม นี้ก็อยากให้ทานที่ไหนก็ตาม กับบุคคลใดก็ตาม ก็ควรให้ทานในที่นั้น กับบุคคลนั้น

อิสัสตถสูตร

ผลของการให้ทานด้วยศรัทธา คือ เป็นผู้มั่งรุ่มงามชวนพิศ
หน้าเลื่อมใส และผิวพรรณงามยิ่ง ในที่ที่ทานนั้นแผ่ผล

ลัปปริสสูตร

มหาบุรุษมีพระเนตรดำสนิทและแจ่มใสดุจตาลูกโคเพียง
คลอด นี้คือวิบากจากการเป็นผู้ไม่ถลึงตา ดูไม่ค้อนตา ดู
ไม่ชำเลื่องตา ดูใครๆ ด้วยอำนาจความโกรธ เป็นผู้ตรง มี
ใจตรงเป็นปกติ แลดูใครๆ ตรงๆ ด้วยดวงตาทอแววรักใคร่
เมตตา

ยิ่งไปกว่านั้น มหาบุรุษยังมีพระเศียรงามบริบูรณ์ดูกรอบ
พระพักตร์เป็นเครื่องประดับ ก็ด้วยเพราะวิบากจากการ
เป็นผู้นำของมหาชนในกิจอันเป็นกุศล เป็นประธานของ
มหาชนด้วยกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ทั้งในการ
บำเพ็ญทาน ในการตั้งใจรักษาศีล ๕ และศีล ๘ กับทั้งใน
ความเป็นผู้ปฏิบัติดีต่อมารดาและบิดา ในความเป็นผู้
ปฏิบัติดีต่อสมณะ ในความปฏิบัติดีต่อพรหมณ์ ในความ
เคารพต่อผู้หลักผู้ใหญ่ในสกุล รวมทั้งเป็นผู้นำในกิจอัน
เป็นมหากุศลอื่นๆ

ลักษณะสูตร

จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม หากมักโกรธ อัดแน่นด้วยความ
แค้นเคือง ถูกเขว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ ผูกใจเจ็บ มีความ
อาฆาตมาดร้าย แสดงความกระพืดกระเฟียดง่าย เช่นนี้
หากได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกจะมีผิวพรรณทราม

จูปัทมมวิภังคสูตร

ระหว่างทำบาปด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ บาปที่ทำด้วย
ใจมีโทษหนักสุด เพราะความจงใจอันเป็นบาปนั้น มีใจเป็น
แดนเกิด หาใช่มีกายและวาจาเป็นแดนเกิด นอกจากนั้น
สมณะผู้มีฤทธิ์อาจเผาเมืองเป็นถ้ำถ่านด้วยอำนาจจิตดวง
เดียวในพริบตา ไม่ต้องอาศัยมือบुरुขเป็นลิบเป็นร้อย ด้วยข้อ
เท็จจริงเพียงเท่านี้ ก็พึงกล่าวแล้วว่า กรรมทางใจมีโทษ
มากกว่ากรรมทางกายและกรรมทางวาจา

อุปาลิวาทสูตร

มูมมอองอันควรได้จากพุทธพจน์

ความมีรูปงามและความซื่อตรงเป็นพลังครอบงำที่ยิ่งใหญ่ ดึงเอาทั้ง
ชีวิตของมนุษย์ให้หลงจมอยู่กับเงาตนเองในกระจก และหลงมองออกนอก
ตัวด้วยความดีใจวิพากษ์วิจารณ์รูปร่างหน้าตาคนอื่น แค่ว่าเขาตาราดัง
ดูน่าเกลียดหน่อย ก็อาจเป็นเรื่องซุบซิบไม่รู้จบได้

ทำไมต้องมามัววิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ปั้นแต่งกันตอนเกิดไม่ได้? จะ
มองกันที่คุณค่าหรือแข่งกันที่ความสามารถน้อยไม่ได้หรือ? ความจริง
ก็คือ ซี่ปากของคนช่างวิจารณ์เป็นเครื่องมือหนึ่ง ที่วิบากกรรมเอาไว้ทิ่มตำ
เจ้าของกรรม พวกเราถูกคนรอบข้างกระตุ้นเตือนให้รู้สึกผิดหรือภูมิใจ
กับกรรมเก่าแต่หนหลัง ซึ่งต่างก็หลงลืมกันไปหมดแล้วว่าทำอะไรมา รู้
แต่ว่ารูปโฉมโฉมพรรณที่ปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้ มีอำนาจดึงดูดเสียงดีจินนินทา
ลับหลัง หรือไม่ก็กระตุ้นเสียงชื่นชมต่อหน้า และไม่ใช่แค่วันสองวัน แต่มี
ชีวิตอยู่กี่วันก็โดนแค่นั้น

รูปโฉมยังมีอิทธิพลทางใจอื่นๆ ล่องลอยเกิดเกิด ชายที่มีรูปศิระ
ระใหญ่ได้รูปสวย จะน่าเชื่อถือว่าเป็นผู้นำได้ ซึ่งพุทธพจน์ก็เผยแล้วว่าเป็น
เพราะเคยเป็นผู้นำบุญมามากนั่นเอง

เรื่องของความงามเป็นสิ่งที่อ้างได้เต็มปากว่า ไม่ใช่เรื่องของ
องค์ประกอบทางกายอย่างเดียว คุณคงเคยได้ยินคำว่า ‘ความประพฤติ
งาม’ หรือ ‘เป็นผู้มีปัญญาอันงาม’ ซึ่งมาจากความรู้สึกสัมผัสความงาม
ของใครสักคนได้ อาจจะเป็นเพียงผ่านการโต้ตอบอีเมลหรือพูดคุยโทรศัพท์
โดยไม่เคยพบหน้าค่าตาเลยสักครั้ง

ทั้งหมดล้วนเป็นร่องรอยชี้ให้เห็นว่า มูลเหตุของความงาม หาใช่

ผลงานของความบังเอิญไม่ ความบังเอิญไม่อาจออกแบบความงามหรือความน่าเกลียด ใจที่งาม และใจที่น่าเกลียดต่างหาก ที่อยู่เบื้องหลังมาโดยตลอด

ใจที่น่าเกลียดคืออย่างไร? คือใจที่เหนียวเหนอะด้วยความตระหนี่ ถอดเป็นคำไทยคือ ‘ขี้เหนียว’ นอกจากนั้น ใจที่มีตมด้วยความเห็นแก่ตัว ถอดเป็นคำไทยคือ ‘ใจดำ’ ซึ่งต่างก็ตกแต่งจิตให้น่าเกลียดได้ไม่แพ้กัน

สรุปแล้ว ความน่ารังเกียจของจิตนั้นแหละ คือต้นเหตุแห่งกายที่น่ารังเกียจ ความมดงามของจิตนั้นแหละ ต้นเหตุแห่งกายที่งดงาม หลักง่าย ๆ คือถ้าเกิดกิเลสแล้วตามใจกิเลสบ่อย ๆ จะเป็นเหตุให้ใจทรามลง ส่งผลให้มีรูปทรามได้เดี๋ยวนั้น เช่น ใบหน้าหมองคล้ำ ราศีหม่นมิดลง แต่ถ้าเกิดกิเลสแล้วรู้จักระงับ ไม่ทำอะไรประเจิดประเจ้อ จะเป็นเหตุให้ใจสวยขึ้น ส่งผลให้รูปสวยได้เดี๋ยวนั้น เช่น ใบหน้ากระจ่าง ราศีสดใสขึ้น ถ้าสังเกตอยู่อย่างนี้ก็คงไม่กังขาว่า ถ้าชาติหน้ามี ใจสวยหรือใจทรามจะมีบทบาทตกแต่งรูปร่างหน้ามากน้อยเพียงใด

กรรมในการให้ทาน

จุดประสงค์ของการให้ทานในทางพุทธศาสนา ก็เพื่อมุ่งทำลายความตระหนี่ที่เหนียวเป็นหลัก เมื่อความตระหนี่ที่เหนียวหายไป ใจดี ๆ ก็มาเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายาม แยกแยะความงามตามระดับการให้ได้ดังนี้

๑) ทรัพย์ทาน

‘ความตระหนี่’ เป็นยางเหนียวที่ทำให้จิตเหนอะหนะ ทึบตันหาความปลอดโปร่งมิได้ คล้ายฟองเหนียวตะปุมตะป่ำเกาะจิตอยู่ยุบยับ เป็นความอึดอัดแก่เจ้าตัวเองและคนอยู่ใกล้ กิริยาที่แสดงความงก หรือหวงแหนแม้ส่วนเกิน คนลำบากตากหน้ามาขอก็ไม่ให้ ไม่คิดเผื่อแผ่ ไม่เอาใครเลย ล้วนส่งผลความรูสึกที่น่าเกลียดออกมาทั้งสิ้น

ตอนเกิดมาเป็นทารกแบบเบาะ ธรรมชาติบังคับให้ทุกคนเรียกร้องเอาเข้าตัว แล้วก็หวงแหนสมบัติส่วนตน ฉะนั้น การให้ทานจึงเป็นเรื่องต้องฝึก จะให้เกิดเองไม่ได้ แล้วก็ไม่มีอุปกรณ์การฝึกใดหาง่ายกว่าข้าวของที่เป็นส่วนเกิน ส่วนที่ไม่ทำให้เราเดือดร้อน แต่อาจช่วยแบ่งเบาให้คนอื่นเดือดร้อนน้อยลงได้

เมื่อค่อย ๆ ฝึกให้ของ ให้ทรัพย์ส่วนเกิน แบ่งปันของดีให้คนอื่นใช้ ยางเหนียวก็เริ่มละลาย กลายเป็นความปลอดโปร่ง นำอึดอัดน้อยลงจนรูสึกได้ด้วยตนเอง กระทั่งเมื่อฝึกถึงขั้นที่ ‘ให้ทานด้วยความเลื่อมใสศรัทธา’ ก็จะมีรัศมีสว่างสวยฉายออกมาจากใจ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัส

การให้ด้วยความศรัทธาคือเต็มใจให้ ใจจึงเป็นกุศลเต็มกำลัง จะ เป็นความปลื้มใจที่ได้อนุเคราะห์ผู้อื่น หรือจะเพราะเลื่อมใสศรัทธาในผู้รับ เช่นพระสงฆ์ผู้ทรงศีลก็ตาม กำลังศรัทธาที่เต็มเปี่ยมจะเป็นปัจจัยให้เกิดผลมากทั้งสิ้น เมื่อคิดให้ทานด้วยจิตที่ผ่องแผ้วสวยใสที่สุด ย่อมเป็นเหตุบันดาลรูปร่างหน้าตาที่สวยงามพิศที่สุดเช่นกัน

เกณฑ์ง่าย ๆ ที่ตัดสินได้ว่าใจของคุณมีศรัทธาขณะให้ทาน คือ เมื่อนึกถึงบุญขณะต่าง ๆ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ แล้วนึกอยากยิ้มสดชื่นออกมาจากข้างใน เป็นยิ้มอันบันดาลขึ้นจากความปลื้มเปรม ความอิมเอมที่บริสุทธิ์ ปราศจากเงื่อนไขแลกเปลี่ยน แต่ถ้าทำทานแล้วฝืนยิ้มไปแค้น ๆ ใจไม่เป็นสุขนั้นไม่นับว่าถึงความเลื่อมใสในทาน เพราะแสดง

ให้เห็นว่าใจยังแห้งแล้งอยู่

หากให้ทานด้วยจิตใจคับแคบ เช่น แกร่งแย่งชิงดีเอาหน้าเอาเด่น หรือให้ทานแบบกีดกัน ไม่ยอมร่วมให้ทานกับใคร ไม่ยอมถวายเป็นสังฆทาน พร้อมกันกับคนแปลกหน้าที่เขามาพร้อมเรา ดึงดันจะแยกเป็นต่างหาก ให้พระต้องสวดสองที แบบนี้กรรมจะตกแต่ให้ชาติต่อไปหน้าตาอกรสเค็ม หรือเห็นแล้วไม่สบายใจเสียมากกว่าจะนำเลื่อมใส่ ตามอาการทางจิตนั่นเอง

วิธีง่ายๆ เพื่อสร้างศรัทธาในการให้ คือ ให้เพราะอยากให้ ถวายเพราะอยากถวาย และอย่าเลือกหน้า อย่าสร้างเงื่อนไขว่าอย่าเป็นสัตว์ ต้องเป็นคน ต้องเป็นพระ ขอเพียงของที่ให้ทานเป็นสิ่งที่คุณได้มาโดยชอบธรรม ไม่เดือดร้อนใคร กับทั้งมีน้ำจิตคิดอยากให้ ใจก็เบิกบานเป็นปิติได้แล้ว ยิ่งสั่งสมบ่อยเท่าไร ใจในการให้ยิ่งสวดยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อคุณให้ทานครบวงจร ในที่สุดผลของท่านจะนำคุณเลื่อนชั้นทางจิต และคุณจะมีสิทธิ์ให้ทานกับผู้ควรแก่การรับสูงขึ้นไปเรื่อยๆเอง ความเลื่อมใสศรัทธาจะเกิดขึ้นสูงสุด เมื่อทั้งผู้ให้และผู้รับมีความบริสุทธิ์หมดจด คือ ศีลสะอาด ความประพฤติสะอาด วัตถุที่ใช้ในการให้ทานสะอาด และความตั้งใจขณะถวายทานสะอาด

กล่าวโดยย่อที่สุด ยิ่งความตระหนี่น้อยลงเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นใจตัวเองนำเกลียดน้อยลงเท่านั้น และยิ่งความเลื่อมใสในทานปรากฏชัดขึ้นเพียงใด ใครๆ จะยิ่งบอกว่าหน้าตาคุณมีรัศมีชวนชมชัดขึ้นเป็นเงาตามตัว โดยไม่ต้องรอพิสูจน์ชาติหน้า

๒ อภัยทาน

‘ความพยายา’ เป็นไฟร้อนที่เผาผลาญใจตัวเอง เมื่อเผาใจตัวเอง

สำเร็จก็อาจเผาโลกต่อได้ ต่อเมื่อสามารถทำลายความตระหนี่ คนเราจึงมีแกลใจทำลายความพยายาหรืออาการ ‘หวงความโกรธ’ ได้เช่นกัน เพราะเป็นสภาพของจิตที่ ‘ทั้งความอึดอัดใจ’ เหมือนๆกัน

ผู้ที่ติดอภัยได้เรื่อยๆ แม้จะยังไม่ถึงขั้นละความโกรธได้เหมือนอย่างพระอรหันต์ อย่างน้อยก็จะไม่เป็นคนมักโกรธ ไม่แสดงกิริยาจากกระพืดกระพืดงายๆ เพียงเท่านี้ก็ประกันแล้วว่าชีวิตที่เหลือจะไม่ก่อเหตุให้ชาติหน้าต้องเป็นคนฉิวพรรณทราม หน้าตาหาเรื่อง

การจะอภัยให้เป็น ควรฝึกไปตามลำดับ คือ

- มีแกลใจอยากให้อภัย เพราะเห็นโทษของความผูกพยาบาทและโมโหง่ายดังกล่าวแล้ว
- เมื่อโกรธจนอยากลงไม้ลงมือมาก ให้ห้ามมือห้ามไม้ แม้ใจจะต้องอึดอัดแค่ไหน
- เมื่อโกรธจนอยากด่ามาก ให้ปิดปาก แม้ใจจะยังคิดถึงคำด่าไม่เลิก
- เมื่อโกรธแบบร้อนในอกมาก ให้รู้สึกถึงความร่ำร้อน และเห็นว่าร้อนมากเดี๋ยวก็เย็นลงได้
- เมื่อโกรธแบบอึดอัดมาก ให้รู้สึกถึงความหนักที่ใจ และเห็นว่าหนักมากได้เดี๋ยวก็เบาเองได้
- เมื่อโกรธแบบหงุดหงิดเล็กน้อย ให้รู้สึกถึงสภาพฟุ้งๆยุ่งๆ ถ้ารู้สึกได้แต่แรกจะเห็นมันจางลงทันที

หากฝึกจนเห็นผลตามลำดับ กำจัดเหตุแห่งความน่าเกลียดได้ ภาวนารักน่าใคร่ก็เกิดขึ้นเอง คุณไม่ต้องเชื่อเรื่องชาติหน้า เอาแค่เห็น

กับตาในชาตินี้ ก็เปรียบเทียบกันได้ชัด ๆ อยู่แล้ว คนหน้าตาดีมาแต่เกิด ลองเป็นพวกโกรธง่ายหายช้าดูสักพัก หน้าจะดูหึก ๆ ำ ๆ ผิวจะคล้ำเกรียม ตาจะขุ่นขวาง ส่วนคนหน้าตาจิตซีด ลองเป็นพวกโกรธหายเร็วเสมอ ๆ แค่วันเดียวจะดูดีมีราศีจับตา เห็นแล้วเอ็น เห็นแล้วสบายใจ หรือกระทั่ง น่าเลื่อมใส นั่นเพราะจิตที่สงบเยือกเย็น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายง่าย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้าผ่อนคลาย ดูดีที่สุดในที่โครงหน้า จะอำนวยการ

ทั้งนี้ต้องหมายเหตุไว้ด้วยว่า ‘ผืนยิ้มแก้มไม่โกรธ’ กับ ‘ฝึกละความโกรธไปตามลำดับขั้น’ จะให้ผลเป็นคนละเรื่อง ยิ่งแก้มเท่าไร ใจยิ่งเก็บ กตเหมือนอยากระเบิดเท่านั้น แต่ถ้าฝึกห้ามกายและดูใจเป็น ใจจะยิ่งเบา เป็นคนมีความสุขแบบไม่มีแรงกดดันแอบแฝงอยู่เลย

๓ ธรรมทาน

เมื่อมีน้ำใจบริจาคของส่วนเกิน กับทั้งมีความเมตตากรุณาพอจะให้อภัย คุณจะมองเห็นว่าคนในโลกอีกมากนั้ ที่ยังหลงตระหนี่ หลงอาฆาตพยาบาทกันให้ทุกขใจเปล่า ๆ โดยไม่มีอะไรดีขึ้นเลย ที่ตรงนั้นคุณ จะรู้สึกเหมือนตนเองมีน้ำอยู่ในใจ สามารถช่วยดับไฟในอกคนอื่นได้

ทุกอย่างต้องเริ่มด้วยของจริงในตนเอง คือมีน้ำใจอยากดับไฟให้คนอื่น ไม่ใช่ตั้งต้นด้วยความอยากสั่งสอนแบบยกตนข่ม แต่เป็นการค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ ให้แนวทาง ด้วยใจเมตตาปรารถนาให้คนฟังได้คิด ได้ถูกใจ

คุณจะรู้สึกถึงความจริงใจได้จากผลลัพธ์กับตนเอง คือยิ่งพูดตัวเอง จะยิ่งเอ็น พูดได้เต็มปากเต็มคำ ไม่ต้องดัด ไม่เสแสร้งสร้างภาพนักปลอบ ตรงข้ามกับการอยากสอนแบบยกตนข่ม ยิ่งพูดอวดตาจะยิ่งหนัก ในหัวจะยิ่งฟุ้งแรงขึ้นทุกที อยากรอดแก่งกล้าสามารถขึ้นทุกวัน

หากสามารถช่วยให้ใครสักคน ให้เขาอยากสละความตระหนี่ อยากรสวางความพยาบาท นั้นจัดเข้าข่ายเป็นธรรมทาน ถ้าธรรมทานนั้น ประกอบด้วยกิริยาอันงามด้วยน้ำใสใจจริง ก็เรียกว่าแสดงธรรมได้งาม ถือเป็นกรรมตกแต่งจิตให้งามขั้นสูงสุด

ผู้แสดงธรรมได้งาม มีผลให้เกิดขึ้นกับกายใจทันตาในชาตินี้ คือ จะมีความงามเด่น กระแสใจเยือกเย็นผ่องใส ดึงใจคนเห็นให้ชื่นชมด้วยความพิศวง บางคนแม้หน้าตาไม่งาม แต่กระแสจากธรรมงามเกินตัว ก็ดึงดูดสายตาไม่ต่างจากคนสวยคนหล่อได้อย่างน่าทึ่ง

กรรมในการรักษาศีล

‘ความเห็นแก่ตัว’ เป็นสิ่งสกปรกเนาเหม็น พิสูจน์ได้ด้วยความรู้สึก ยิ่งคนเห็นแก่ตัวมากขึ้นเท่าไร พอเข้าใกล้แล้วจะรู้สึกขยะแขยง อยากรอกห่าง เพราะคล้ายจะ ‘เหม็น’ อะไรบางอย่างที่มองไม่เห็น

ศีลจะมีส่วนช่วยปรุงแต่งหน้าตาให้ดูดีจริง ๆ ต่อเมื่อสะอาดหมดจดในข้อหนึ่ง ๆ ความรู้สึกภายในของคุณเป็นอย่างไร คนก็จะมองเห็นคุณแล้วเกิดความรู้สึกเช่นนั้นตามไปด้วย เช่น

๑) **อยากปกป้องชีวิตสัตว์** ทำให้หน้าตาใจดี เห็นแล้วสงบเย็นดูปลอดภัย

๒) **ไม่เพ่งเล็งอยากได้** ทำให้หน้าตาน่าไว้วางใจ เห็นแล้วน่าเชื่อถือ

๓ **ข้อสัตย์กับคู่ครอง** ทำให้หน้าตาชวนอบอุ่นใจ
เห็นแล้วนึกอยากเป็นคู่ด้วย

๔ **ไม่คิดปั้นคำลวง** ทำให้หน้าตาใสซื่อ เห็นแล้วนึก
เอ็นดู ชวนให้วางใจ หรือน่าฝากใจ

๕ **ไม่เกลือกกลั้วสิ่งเสพติดมีนเมา** ทำให้
หน้าตาดูปกติ เห็นแล้วไม่ชวนระแวงว่าเป็นพวกบ้าบอง

โลกเรามีเรื่องช่วยๆ ให้ผิดศีลได้ทุกวัน เราจึงมีโอกาสฝึกตั้งใจและรักษา
ศีลได้ทุกวันจนชำนาญเช่นกัน พอฝึกจนชำนาญแล้ว ความเห็นแก่ตัวน้อยลง
แล้ว ความสกปรกน่าเหม็นทางจิตจะหายไป กลายเป็นหอมสะอาดใน
ที่สุด แม้หน้าตาเหมือนเดิม แต่จิตใจสะอาดขึ้น ก็ดูดีกว่าเดิมได้

หากถือศีลได้สะอาดบริสุทธิ์ตลอดชีวิต กระทั่งแม่ใจก็ไม่กระดิกไป
คิดอยากละเมิดศีลตามแรงยั่ว ชชาติใหม่จะมีรูปร่างหน้าตาสมส่วน
หมดจด มองจากมุมไหนก็ดูดีไปหมด แบบที่เรียกกันว่างามไร้ที่ตินั่นเอง

กรรมด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ดังจะเห็นแล้วว่า ความมีรูปร่างยืนพื้นอยู่บนความมีใจงาม กรรม
ใดๆก็ตามที่ปรุปรุแต่งใจให้งามได้ กรรมเหล่านั้นก็มีส่วนส่งเสริมให้รูปร่าง
ขึ้นเสมอ เช่น

๑) กรรมที่ทำด้วยศรัทธา

ทำกรรมใดๆก็ตาม หากยืนอยู่บนศรัทธา ย่อมมีส่วนปรุงแต่งรูป
ให้งามน่าเลื่อมใสเหนือธรรมดาได้ ศรัทธาในที่นี้ หมายถึงความเลื่อมใส
ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูงของทุกศาสนาที่ทำให้การสนับสนุนมนุษยธรรมและ
มโนธรรม เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นความสว่าง เป็นมงคล เป็นกุศลธรรม
ยิ่งเอาจิตไปผูกไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากขึ้นเท่าไร จิตก็ยิ่งสว่างเป็นมหากุศล
มากขึ้นเท่านั้น

ตัวอย่างของกรรมที่ประกอบด้วยศรัทธา เช่น สวดมนต์หน้าพระปฏิมา
ด้วยใจเคารพเลื่อมใส หรือมีความปรารถนาจะสร้างถาวรวัตถุอันชวนให้
สักการบูชา หากออกมาจากใจจริง ๆ ไม่ได้แกล้งฝืน ก็ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุ
ให้รูปร่างได้หมด

๒) กรรมจากการใช้สายตา

การใช้สายตามีอยู่สองอาการใหญ่ๆ คือ มองดูให้เห็น กับ มอง
อย่างแฝงเจตนาเป็นกุศลหรืออกุศล

ตัวอย่างของกรรมจากการใช้สายตาในทางกุศล เช่น มองผู้คนด้วย
ใจเป็นมิตร มองพระปฏิมาด้วยใจเคารพบูชา มองบุคคลผู้ทรงศีลด้วยใจ
นอบนอบ กรรมเหล่านี้ล้วนตกแต่งให้หน้าตาในชาติปัจจุบันอ่อนโยน ทว่า
มีประกายแรงชวนสลับ กับทั้งจะตกแต่งให้หน้าตาในชาติถัดไปงามซึ่ง
เหมือนมีมนต์สะกดให้หลงใหล

ตัวอย่างของกรรมจากการใช้สายตาในทางอกุศล เช่น มองผู้คน
ด้วยความอยากสะกดให้กลัว มองคนที่เกลียดด้วยความกร้าว มองคนที่

ต่ำกว่าด้วยสายตาทะมึน มองผู้ใหญ่หรือผู้ทรงศีลด้วยความกระต้างกระเดื่อง กรรมเหล่านี้จะตกแต่งให้ประกายตาในชาติปัจจุบันไม่น่าสับสนแล้วระคายความรู้สึก และจะตกแต่งนัยน์ตาในชาติถัดไปให้ชวนเหม็นหรือกระทั่งมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ตาส่อน ตาเข ขึ้นอยู่กับน้ำหนักกรรมทางตาที่ก่อไว้

๓๖ กรรมจากการใช้เสียง

การใช้เสียงมีอยู่สองอาการใหญ่ๆ คือ เปล่งเสียงให้คนอื่นได้ยิน เพื่อรับรู้ความหมาย กับ เปล่งเสียงให้ตนเองหรือผู้อื่นเกิดความรู้สึกทางใจเป็นกุศลหรืออกุศล

ตัวอย่างของกรรมจากการเปล่งเสียงในทางกุศล เช่น เลือกพูดคำที่เป็นจริง เลือกพูดคำที่สมานสามัคคี เลือกพูดคำที่สุภาพรื่นหู เลือกพูดคำที่ชวนให้เกิดสติ สวดมนต์ด้วยเจตนาถวายแก้วเสียงเป็นพุทธานุชา ร้องเพลงสรรเสริญผู้ทรงคุณ บริจาคเสียงอ่านหนังสือดีๆ เพื่อคนตาบอด อธิบายธรรมะด้วยเจตนาให้เป็นที่เข้าใจง่าย กรรมเหล่านี้จะตกแต่งลุ่มเสียงให้นุ่มใสขึ้นในปัจจุบัน และจะตกแต่งแก้วเสียงในชาติถัดไปให้เพราะพริ้งชวนฟังราวกับเครื่องดนตรีเด่น

ตัวอย่างของกรรมจากการเปล่งเสียงในทางอกุศล เช่น จงใจพูดเท็จ จงใจยุยงให้เกิดความแตกแยก จงใจใช้วาจาหยาบคายระบายนามณ์ ปลอ่ยใจพูดเลื่อนลอยเพื่อเจ้อ หรืออาศัยเสียงของตนประทุษร้ายผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง กรรมเหล่านี้จะตกแต่งลุ่มเสียงให้ระคายโสตในปัจจุบัน และจะตกแต่งแก้วเสียงในชาติถัดไปให้แหบแห้ง หรือแหลมแสบแก้วหูฟังแล้วทรมาน

๓๗ กรรมทางความคิด

กรรมทางกายและกรรมทางวาจา นั้น จัดเป็นสิ่งที่เปิดเผย เมื่อปรากฏแล้วสามารถจับต้องได้ บันทึกได้ หรือเก็บไว้ในความทรงจำของคนอื่นได้ แตกต่างจากกรรมทางความคิด ที่เหมือนสิ่งลึกลับ จะรู้แน่ว่ามีหรือไม่มี ก็ต้องให้เจ้าของความคิดเป็นคนแฉเอง

สำนวนประมาณ ปากร้ายใจดี ปากหวานกันเปรี้ยว หน้าชื่อใจคด หรือหน้าเนื้อใจเสือ เกิดขึ้นก็เพราะมนุษย์เรามีกรรมทางความคิดซ่อนเร้นไว้ในหัวใจ จะให้เปิดเผยหรือปิดบังต่อไป ก็ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของเจ้าตัว

แต่กรรมทางใจเป็นไปตามความคิด คนเราคิดอย่างไร ก็คู่ควรกับภาวะอย่างนั้น กรรมทางความคิดอาจถูกปกปิดไปทั้งชาติ แต่จะถูกเปิดโปงล่อนจ้อนที่รูปร่างหน้าตาในชาติถัดไป

หากคุณสงสัยว่าเหตุใดบางคนสวยจัดหรือหน้าตาหล่อเหลาบาดใจ แต่เตี้ยม่อต้อบ้าง แขนขาไม่น่าดูบ้าง ก็ขอให้ทราบว่ามันเป็นตัวอย่างของกรรมทางกายกับวาจาภายนอกที่ดี แต่กรรมทางใจอันเป็นภายในนั้น ชัดแย้งกัน

เพื่อเข้าใจให้ชัด ต้องเข้าใจหลักการพื้นฐานอย่างนี้ คือ กรรมที่มีส่วนปรุงแต่งรูปร่างหน้าตาคนทั่วไป มักเป็นกรรมที่ทำประจำจนคุ้นเป็นนิสัย ไม่ใช่กรรมชนิดนานๆทำที จึงสมควรกล่าวว่า กรรมที่ทำเป็นอาเจินนั้นเอง ที่เป็นหน้าเป็นตา ทั้งในความหมายของชื่อเสียงในปัจจุบัน และในความหมายของเนื้อตัวในอนาคต

ในแง่ของกรรมตกแต่งรูปร่างหน้าตานั้น ศิลปินตัวกำหนดสำคัญว่า สัดส่วนหรือรูปทรงจะดูพอเหมาะพอเจาะไรที่ติ หรือเต็มไปด้วยที่ติดตามจุดต่างๆ หากคุณมีศิลปะบริสุทธิ์สะอาดอย่างแท้จริง ก็จะมีรูปร่างออกมาจากภายในว่าจิตใจของคุณมีความเที่ยงตรงไม่บิดเบี้ยว ความรู้สึกแบบนั้นแหละที่ตกแต่งรูปร่างหน้าตาออกมาได้สัดส่วนเหมาะสม

แต่หากรักษาศิลสำเร็จ แล้วเที่ยวไปร่ำง อวดเบ่งทับถมคนอื่น อ้างว่าตนดี ตบพิเศษ คนอื่นด้อยกว่า อันนี้ก็อาจปรุงแต่งให้ขาล้น ด้วยเหตุเพราะใจถือเอาศิลปะเป็นเครื่องยกตนข่มท่าน เป็นต้น สรุปคือขอให้ดูว่าการทำบุญแต่ละอย่างของคุณ มีความคิดชนิดใดอยู่เบื้องหลัง กุศลหรืออกุศล เบียดเบียนหรือเกื้อกูล หลงตัวหรือเปลื้องตน ก็พอพยากรณ์รูปร่างหน้าตาในอนาคตว่าจะหม่ดจหรือขาดๆเกินๆ

นอกจากนั้น ความคิดอันเป็นเรื่องลับ ก็เกี่ยวข้องกับของลับอยู่ด้วย เช่นเดียวกับที่บางคนชอบทำบุญสร้างภาพ แล้วก็ไปภาพที่ดูดีในระยะยาว แต่ใจจริงคิดอยากเอาหน้าหรือแสวงประโยชน์แอบแฝง มองทะลุเข้าไปจะเห็นว่าเนาใน ไม่ใช่สุกใสเหมือนเปลือกนอก อย่างนี้ก็เป็นไปได้ที่ชาติถัดมาจะหน้าตาดี แต่พอคุณรองพบความจริงทั้งหมดในห้องส่วนตัวก็อาจผิดหวังอย่างแรง เพราะหน้าตาที่เปิดเผย กับของลับที่ปิดบัง ไปด้วยกันแทบไม่ได้

หญิงที่หน้าตาดีกับเนื้อตัววิจิตรสมกันตลอดร่าง มักเป็นพวกที่สะอาดพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ ทำทานแบบหาโทษไม่ได้ รักษาศิลปะแบบหาที่ติไม่ได้ แม้คิดอยากในทางที่ผิดก็เห็นความไม่เที่ยงของความคิด เห็นตามจริงว่าความคิดผิดๆมาเองไปเอง บังคับไม่ได้ ไม่ควรเล่นตาม และไม่หม่กมุ่นทรมาณใจไปกับมัน เช่นนี้เอง รูปร่างภายนอกกับภายในได้ร่วมผ้าจึงบาดตาบาดใจ กลมกลืนกันสนิท ไม่ล้ำเหลี่ยมแปลกปลอมมาจากกัน

ส่วนชายที่หน้าตาดีกับเนื้อตัวสมชาย เป็นพวกที่อาจหาญ ถ้าเป็นผู้ในทางดี เอากำลังแรงเข้าโถมเพื่อให้งานบุญลุ่ลวงโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ที่สำคัญต้องมีศีลมีสัจย์ พูดคำไหนทำคำนั้น ถ้าทำกล้ารับ ฮึกเหิมในการเปลี่ยนผิดให้เป็นถูก คิดตรงไปตรงมา ไม่พูดบิดเบือนความจริง จะเสริมให้รูปร่างหน้าตาดีสมชายได้กว่าคนอื่น

๕ กรรมหลักที่สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน

แม้คนรูปร่างงามก็งามต่างกัน แต่ทุกคนมีความงามในแบบของตน ลองจำแนกความงามที่เห็นแล้วรู้สึกสะดุดตาสัก ๕ ประเภทที่เห็นๆกันเป็นตัวอย่าง

- **งามแบบสง่า** เกิดจากกรรมในการให้ทานสมณะผู้ละกามด้วยความเคารพลึกซึ้ง จะจัดถวายทานใดก็นิยมพิธีต้องตั้งดงาม โดยมีเจตนาให้เกียรติผู้รับ ส่วนในแง่ศีลธรรมนั้น เวลาจะทำผิดอะไรก็เห็นแก่หน้าพ่อแม่และวงศ์ตระกูล ไม่ทำไปตามอำเภอใจเพียงเพราะเห็นแก่กิเลสตน และถ้าเคยถือศีล ๘ หรือออกบวช ก็เป็นพวกที่มีความสง่างามในการละกาม ละพยาบาท ละความเขื่องข่ม ละความฟุ้งซ่าน และละความสงสัย มีความมั่นคงในการครองกายครองใจให้ปลอดภัยไปอย่างคงเส้นคงวา
- **งามแบบอ่อนหวาน** เกิดจากกรรมในการพูดจาอ่อนโยน ใช้ถ้อยคำหวานหูโดยมีเจตนาให้คนฟังรู้สึกดี เวลาให้ทานจะทำได้ด้วยความนุ่มนวล ด้วยความสุภาพ
- **งามแบบฉลาดจัดจ้าน** เกิดจากกรรมในการประกอบงานบุญงานกุศลด้วยจิตคิดออกหน้าออกตา ชอบทำให้คนเห็นเยอะๆ

เป็นจุดเด่น เป็นความสนใจ ซึ่งแง่ดีคือเป็นแรงบันดาลใจให้คนเห็นอยากเอาตาม แต่แง่เสียคือเป็นที่หมั่นไส้ได้ และจิตของคนชอบเป็นจุดเด่นในงานบุญนั้น มักพ่วงเอาความโลภเข้าไปเจืออยู่ในบุญ พร้อมจะแปรจากบุญเป็นบาปได้ทันทีที่มีการแก่งแย่งชิงดีทางหน้าตา กัน ฉะนั้น อย่าสงสัยหากคนสวยแบบจุดฉลาดมักมีคนอยากเป็นคู่แข่ง

- **งามแบบเร้าความรู้สึกทางเพศ** เกิดจากกรรมในการประกอบงานบุญงานกุศลด้วยความหวังผลทางรูปร่างหน้าตา เช่น หญิงปรารถนาความสะสวย ชายอธิษฐานขอให้หล่อเหมือนพระเอก ขอให้หล่อตาหล่อใจคนได้มาก ๆ ผลของการอธิษฐานจะไม่ปรากฏแค่ที่กาย แต่จะมีกระแสความเรียกร่องทางเพศจากจิตและความคิดส่วนลึกประกอบอยู่ด้วย งานบุญต่าง ๆ มักมีหนุ่มสาวประเภทนี้ปะปนอยู่มาก แค่เข้ามามีบทบาทในงานบุญด้วยความตั้งใจจะเป็นคนเด่น ดึงดูดความสนใจใครต่อใครในเชิงปฏิบัติ ก็นับว่าเข้าข่ายแล้ว
- **งามแบบแปลกประหลาด** เกิดจากกรรมอันขัดแย้งกัน เช่น เข้าวัดทำบุญจริง แต่ก็แต่งตัววนเวียนไปด้วย หรืออยากให้ทานจริง แต่ของที่ให้ความสปรก หรือให้ทานแบบไม่อยากขัดใจญาติ หรือพูดแค้นให้ผู้รับเสียกำลังใจ อีกทีคือยอมรักษาศีลไม่ประพฤติผิดทางกามกับใคร แต่ก็ชอบไปยั่วเย้าให้เขามาอยากมีเพศสัมพันธ์แบบผิดๆกับตน ความคิดซ้อนแฝงที่ขัดแย้งกันกับพฤติกรรมทำนองนี้แหละ ที่ทำให้สวยหล่อแบบแปลกๆ แบบที่สมัยนี้เรียกกันว่าสวยไม่เสร็จ หรือหล่อแบบน่ากังขา คือเหมือนยังปั้นไม่ครบ หรือครบแต่แ้วแหง ขาดๆเกินๆไป ไม่เต็มบริบูรณ์บ้าง เกินจนล้นบ้าง

ความงามไม่ได้มีแค่ ๕ ประเภทเท่านั้น ที่ยกมาพอสังเขปก็เพื่อให้เข้าใจชัดว่า ต้นตอของกรรมทั้งหลายมาจากมโนกรรม หรือกรรมทางใจเป็นหลัก และกรรมเก่าก็ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับกรรมใหม่ บางคนสวยหล่อสมบูรณ์แบบสะท้อนให้เห็นว่าของเก่าดีทุกอย่าง แต่กรรมใหม่คิดลามกสปรก คิดคดทรยศได้ไม่เลือกหน้า อย่างนี้เมื่อการคุ้มครองจากกรรมเก่าหมดลง กรรมใหม่ก็ฉายให้ดูผ่านหน้าตาแยะๆ อาจจะต้องตั้งแตอย่างเข้าสู่วัยกลางคนนั่นเอง!

เมื่อจ้องริษยาหน้าตาใคร
ให้ท่องไว้ว่า
กำลังริษยากรรมเก่า
ที่เขาทำไว้เลิศเลอกว่าอยู่นั่นเอง

ร่ำรวยได้อย่างไร?



พุทธพจน์

๔๓

เรากล่าวว่าแม่ผู้ใดเสาดน้ำล้างภาชนะหรือน้ำล้างขันไปที่บ่อน้ำคร่ำหรือในบ่อโสโครกข้างประตูบ้านซึ่งมีสัตว์อาศัยอยู่ ด้วยความตั้งใจว่าสัตว์ที่อาศัยแหล่งน้ำนั้น จะดำรงชีพอยู่ได้ด้วยเศษอาหารในภาชนะ ก็เป็นเหตุ เป็นที่มาแห่งบุญแล้ว

ขับปสูตร

- ๑) ให้ทานแก่สัตว์เดรัจฉาน ฟังหวังผลร้อยเท่า
- ๒) ให้ทานในปูลุชนผู้ทุศีล ฟังหวังผลพันเท่า
- ๓) ให้ทานในปูลุชนผู้มีศีล ฟังหวังผลแสนเท่า
- ๔) ให้ทานในบุคคลนอกศาสนาพุทธผู้ปราศจากความกำหนัดในกาม ฟังหวังผลหลายล้านเท่า
- ๕) ให้ทานในผู้เพียรเจริญสติเพื่อบรรลุมรรคผลขั้นต้น ฟังหวังผลอันนับประมาณไม่ได้

ทักษิณาวិภังคสูตร

ทาน ๕ ประการต่อไปนี้เป็นมหาทาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ ไม่มีบัณฑิตใดรังเกียจ คือ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่า เป็นผู้เว้นขาดจากการยกยอกทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการผิดลูกเขาเมียใคร เป็นผู้เว้นขาดจากการโกหก และเป็นผู้เว้นขาดจากการดื่มน้ำเมา เมื่อเว้นขาดโดยประการทั้ง ๕ นี้ ย่อมได้ชื่อว่าให้ความไม่มียัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้

ปฏญญาภิสังขตสูตร

ใครที่มีศีล รักษาศีลได้บริบูรณ์ กองสมบัติเป็นอันมากย่อมบังเกิดขึ้นแก่คนนั้น เพราะความไม่เป็นผู้ประมาท

มหาปริณิพพานสูตร

สำหรับชาวบ้านที่ยังบริโภคกาม อยู่ครองเรือน นอนเบียดบุตร ใช้เครื่องหอม และยังยินดีในเงินทองอยู่ ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน คือ ชยันทำงานหาทรัพย์ รักษาทรัพย์ที่ได้มาให้ดี รู้จักเลือกคบคนมีธรรมะ และใช้ชีวิตให้เหมาะกับระดับทรัพย์สินที่มี

ทีฆชาณสูตร

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

๑ ผู้ใดเข้าหาสมณะแล้วเปิดโอกาสให้ท่านขอสิ่งทีประสงค์ แต่กลับไม่ถวายสิ่งใดเลย เมื่อเคลื่อนจากอัทธานั้นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำการค้าขายอย่างใด ๆ จะขาดทุน

๒ ผู้ใดเข้าหาสมณะแล้วเปิดโอกาสให้ท่านขอสิ่งทีประสงค์ แต่กลับไม่ถวายเท่าที่ท่านประสงค์ เมื่อเคลื่อนจากอัทธานั้นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำการค้าขายอย่างใด ๆ จะไม่ได้กำไรตามที่คาดหวัง

๓ ผู้ใดเข้าหาสมณะแล้วเปิดโอกาสให้ท่านขอสิ่งทีประสงค์ แล้วถวายท่านครบตามประสงค์ เมื่อเคลื่อนจากอัทธานั้นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำการค้าขายอย่างใด ๆ จะได้กำไรตามคาด

๔ ผู้ใดเข้าหาสมณะแล้วเปิดโอกาสให้ท่านขอสิ่งทีประสงค์ แต่กลับถวายเกินความประสงค์ เมื่อเคลื่อนจากอัทธานั้นกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าทำการค้าขายอย่างใด ๆ จะได้กำไรเกินความคาดหมาย

วณิชขสูตร

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

รวยเพราะอยู่ในบ้านคนรวย รวยด้วยมรดกจากญาติ หรือรวยด้วยตนเอง แม้ดูภายนอกเหมือนทรัพย์สินเงินทองมากมายกองเหมือนกัน แต่ความเป็นตัวของตัวเองต่างกัน ความรู้สึกภูมิใจในตนเองต่างกัน ความสามารถในการหาเงินเพิ่มก็ต่างกัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการเอาตัวรอดเมื่อของเก่าหมดไปจะต่างกันมาก เราจึงควรลองลึกลงเหตุเก่าและเหตุใหม่ ไม่ใช่เน้นแค่คำถามที่ว่า ‘ชาติก่อนเคยทำบุญอะไรมาจึงรวย?’

มาตกลงกันก่อนว่า ‘รวย’ ในที่นี้หมายถึงมีมากกว่า ซื้อมาขายของได้พิเศษกว่า และระดับชีวิตถูกยกขึ้นเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไป เช่น อยู่ในบ้านเรือนโอโถง มีรถงามสง่า ชนิดที่ไม่ใช่ใครๆอยากซื้อก็ซื้อได้ หากถามว่าทำกรรมอะไรมาจึงรวยเป็นพิเศษ คำตอบตรงตัว คือ ทำกรรมด้วยอาการเผื่อแผ่ มีใจที่กว้าง เป็นไปในทางช่วยเหลือผู้อื่นเป็นพิเศษ และบ่อยครั้งกว่าคนทั่วไป

อย่างไรก็ตาม ต่อให้เงินไหลเข้ากระเป๋าแล้วกับฝนตกใส่ฟรีๆ แต่เราปล่อยให้เทออกเหมือนน้ำป่าไหลป่าไป มันก็ไม่เหลือ จึงต้องทำความเข้าใจว่ามีบุญเก่าเกื้อให้รวยก็หน้าว่าดี ถือเป็นมงคลชีวิตแล้ว แต่ก็ควรประกอบกับกรรมใหม่ที่เป็นมงคลด้วย จึงจะรวยจริง รวยนาน ไม่ใช่รวยช่วงเดียวแล้วลำบากยาว

ความรู้สึกทางใจเป็นเครื่องวัดความรวยความจนที่เที่ยงตรงกว่าเงินทอง กล่าวเช่นนี้เพราะอะไร? เพราะถึงมีเงินน้อยแต่จ่ายเป็น เผื่อแผ่เป็น ก็ดูดีมีสง่าราศีเหมือนคนรวยได้ ตรงกันข้าม มีเงินมากแต่จ่ายไม่เป็น ทำบุญทำทานไม่ถูก ใจก็แผ่ ‘รังสีอัศัตต์’ ออกมาเหมือนขอทานได้

ใจเหมือนขอทานเป็นอย่างไร? คือใจที่มีแต่จะเอาเข้าตัว ให้คนอื่นไม่เป็น เรียกร้องความสงสารจากผู้อื่น แต่ไม่แม้แต่จะเห็นใจใครเลย จิตขอทานย่อมไม่เหมาะสมกับสภาวะเศรษฐีเป็นแน่แท้ ตามกฎแห่งความยุติธรรมของกรรมวิบาก

และเมื่อชีวิตคนรวยยังไม่จบ ก็ยังไม่ได้พิสูจน์ว่าจะรวยไปทั้งชาติ แม้มีรวยระดับโลก แถมจ้างสำนักงานบริหารการเงิน แต่คบมิตรชั่วที่ชักชวนผลาญเงินในทางไม่สร้างสรรค์ ไม่ก่อให้เกิดรายได้ ไม่ก่อให้เกิดบุญญาบารมีและสติปัญญา ไม่นานก็จะตกอยู่ในสภาพชักหน้าไม่ถึงหลัง เพราะเงินมากยิ่งประมาทมาก นึกว่าจ่ายได้ก็จ่ายเลย หลាយๆครั้งเข้าก็กลายเป็นยอดรวมที่จ่ายไม่ได้ขึ้นมา

กรณีศึกษาทำนองนี้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ถึงอย่างไรก็ถ่ายทอดความเข็ดหลาบให้แก่กันไม่ได้ ต้องเจอเองจึงสำนึก และบทจะสำนึกจริงจึงขึ้นมา สำหรับบางคนก็สายเกินกว่าจะกู้เอาฐานะรวยล้นฟ้ากลับคืนเสียแล้ว ได้แต่เอาสภาพรวยหนึ่งระดับโลกไปแทน

ปัจจุบันมีการประโคมกันว่าพระพุทธเจ้าให้คาถามหาเศรษฐี ‘อุ-อา-กะ-สะ’ ซึ่งหมายถึงขยันหาทรัพย์ รู้จักรักษาทรัพย์ คบมิตรดี และใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับฐานะ ความจริงก็คือพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงรับประกันว่าทำตาม ๔ ข้อนี้แล้วจะได้ร่ำรวย แต่ท่านตรัสว่า ถ้าคนจนทำตามแล้วจะสุขสบายตามฐานะ ส่วนคนรวยทำตามแล้วจะไม่ถึงความวอดวายล่มจม

พูดง่าย ๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ตรัสแนะว่า ‘ทำอย่างไรจึงรวย’ เพราะจะรวยจริงต้องประกอบพร้อมทั้งของเก่าและของใหม่ ไม่ใช่แบบที่นักสร้างแรงบันดาลใจมักอ้างว่ามีสูตรสำเร็จความมั่งคั่ง ทำนอง “ท่านก็รวยได้ ใครๆก็รวยได้ ขอเพียงทำตามที่ข้าพเจ้าแนะนำ!” แล้วก็ไม่ใช้แบบสุดโต่งอีกด้าน ประเภทหมอดูเชิญชวนให้มงายว่า “ดาวสั่งให้รวยก็จะ

รวย ดาวสั่งให้จนก็จะจน พยายามให้ตายก็เปลี่ยนไม่ได้”

พุทธเราบอกไว้เป็นกลางๆว่า ถ้ากรรมเก่าที่เคยทำทานรักษาศีล ถึงเวลาผลัดผล ประคบกับกรรมใหม่ที่ชวนชวายเป็นมาหากินด้วย ใจรัก ปรกาศเงินปรกาศทองจึงเปล่งแสงเจิดจรัสขึ้นมาได้

กรรมในการให้ทาน

พุทธศาสนาเรามีขึ้นมาเพื่อบอกความจริง ไม่ใช่เพื่อความหวัง ลมๆ แล้งๆ และความจริงที่พุทธศาสนาบอกเราก็คือ ถ้าอยากเห็นผลของ ทานอันยิ่งใหญ่ในชาติถัดไป ชาตินี้คุณจะต้องมีน้ำใจยิ่งใหญ่ไปจนตาย ไม่ใช่ให้ทานเหมือนลงทุนเก็งกำไรไหนสองหน ปีนี้บริจาคสามร้อย ปีหน้า หวังดอกเบี๋ยออกเป็นสามล้าน

การให้ทานที่หวังผลได้ในปัจจุบัน คือ ยิ่งให้เท่าไร ยิ่งเห็นชัดว่า ชาตินี้รวยน้ำใจขึ้นเท่านั้น และถ้าน้ำใจมาก น้ำหนักความสุขก็จะเพิ่มขึ้น อย่างเป็นสัดส่วนตามกัน

น้ำใจอาจทำเงินให้ไหลมาเทมาได้ เพราะเมื่อแจกจ่ายน้ำใจออกไปมาก ย่อมมีผู้เห็นค่า และรินน้ำใจกลับคืนบ้างเป็นธรรมดา แต่อย่างไร ก็อย่าไปคาดหวังว่าจะรวยขึ้นกว่าเดิมเป็นสิบเป็นร้อยเท่า เพราะกรรมเก่า ซัดเส้นมาแล้วว่าชาตินี้คุณมีสิทธิ์รวยได้ประมาณไหน ไม่เกินพิกัดเท่าใด ลองนึกดูว่า ขอทานไม่มีความรู้ ไม่มีความสามารถหาเงิน ไม่มีความยับยั้ง ชั่งใจในการรักษาเงิน เมื่อถูกหวยรวยเงินเป็นล้านขึ้นมา แนวโน้มคือเขา จะทำให้เงินนอกเงยหรือหุดตัว? เงินที่ได้มาเป็นสุขลาภนานเพียงใด ก่อนจะกลายเป็นทุกขลาภไปแทน?

ถ้าจะตั้งความหวังเกี่ยวกับความมั่งคั่งอันนอกเงยจากผลของทาน ก็ขอให้คิดอย่างนี้ว่า น้ำใจเป็นสิ่งที่เพิ่มได้ไม่จำกัด และนั่นก็จะเป็นเหตุ ให้ชาติถัดไปรวยได้ไม่จำกัดเช่นกัน

เราควรมาดูว่าพระพุทธเจ้าตรัสแนะวิธีทำทานให้ได้ผลใหญ่ไว้ อย่างไร แต่ละข้อต่อไปนี่ พระพุทธเจ้าตรัสว่าล้วนส่งเสริมให้ได้ใช้ชีวิตบน กองเงินกองทองทั้งสิ้น

๑) ให้ทานด้วยความศรัทธา คือ รู้สึคดี ให้ เพราะอยากให้ และให้สำเร็จ กับทั้งเชื่อมั่นว่าเมื่อให้แล้วมีความสุขในปัจจุบัน ผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตถ้าจะมี ก็ต้องเป็นสุขเช่นกัน

๒) ให้ด้วยความเคารพ คือ มีความรู้สึกอยู่ว่าการ ทำทานเป็นของสูง ไม่ใช่ของต่ำ จึงไม่ควรโยนให้หรือเลือกใส่ให้เหมือน เป็นของเหลือเดน การถวายทานแต่สงฆ์จัดเป็นการฝึกใจให้ทำทานด้วยความเคารพได้อย่างดี เพราะรู้สึกอยู่ว่าท่านใช้ชีวิตที่สะอาดสูงส่งกว่าเรา

๓) ให้โดยกาลอันควร คือ ให้อย่างรู้จักความเหมาะสม กับสถานการณ์ในเวลาหนึ่งๆ เช่น เมื่อเห็นพระตาแดง ก็ชวนชวายเป็น อุดระหยาหยอดตามมาให้ท่าน เห็นวัดมีทางโคจรของพระที่เฉอะแฉะ ก็ร่วม แรงร่วมใจกันทำทางให้แห้งหรือเทปูนให้พวกท่าน เป็นต้น

๔) ให้ด้วยจิตอนุเคราะห์ คือ ให้ด้วยความ ปรารถนาจะช่วยให้ผู้รับเกิดประโยชน์ หรือผ่อนหนักเป็นเบาให้กับเขา อย่างแท้จริง จิตที่คิดให้ด้วยความอนุเคราะห์จะช่วยให้เราเกิดใหม่เป็น คนรวยอย่างมีรสนิยม รู้จักเลือกหา รู้จักแต่งเติมชีวิตให้เลิศสุขยิ่งๆขึ้นไป ไม่ใช่เงินเก็บเยอะแต่บ้านช่องดูแย่มาก

๕ ให้โดยไม่กระทบตนและคนอื่น คือ

ให้โดยไม่ประชด ให้โดยไม่แข่งขันชิงดี ให้โดยไม่คิดเอาหน้าเกินใคร บางคนทำบุญแบบเกทับกัน เห็นเขาออกก่อนห้าร้อย เลยรีบหยิบแบงก์พันขึ้นมาสู้ จิตมีอาการคิดเบ่ง คิดทำให้เขาเสียหน้าหรือน้อยหน้า นี่เรียกว่าให้แบบกระทบผู้อื่น แต่ถ้าให้ในแบบที่ช่วยให้ทุกคนสบายใจ ถึงเวลาที่บุญแผ่ผล ก็จะรวยอย่างสบายใจ ไม่ถูกความรวยรบกวนจิตใจมาก

การให้ทานกับสัตว์เป็นของดี เป็นการให้ทานชั้นพื้นฐานที่ควรฝึก เพราะโดยมากเราจะไม่หวังการตอบแทนในทางใด ๆ จากสัตว์ โดยเฉพาะถ้าเป็นสัตว์ข้างถนน หรือสัตว์ในน้ำที่ไม่มีใครสนใจ หากฝึกให้ด้วยใจคิดอนุเคราะห์ ให้ด้วยความอ่อนโยน คุณจะรู้จักรสสุขของการให้ที่แท้ ให้เขาไป เหมือนได้เข้าตัวเราเอง ความรู้สึกทำนองนั้นชี้ว่าสัตย์ชาติญาณผู้ผลกรรมเริ่มเกิด ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้ข้าวเขาก็เหมือนให้ข้าวตัวเอง

แม้ความอยากให้เพียงเศษอาหารติดจานข้าวไปกับสัตว์ในบ่อน้ำใกล้ๆ ก็มีผลคุณได้เป็นร้อยเท่า สมมุติให้เข้าใจง่ายคือถ้าสัตว์ในบ่อน้ำกำลังหิวแล้วได้กินเศษอาหารติดน้ำที่เราสาดไป ในที่ที่บุญนี้แผ่ผล เรากำลังหิวอยู่ ก็อาจมีคนนำอาหารอย่างดีมาวางให้ตรงหน้าด้วยความสงสาร นั้นนับเป็นร้อยเท่าของเหตุที่เราเคยทำแล้ว

ในการให้ทานด้วยใจบริสุทธิ์แบบไม่เลือกหน้า ไม่แบ่งชั้นวรรณะนั้น นับว่าดีที่สุด คือ ไม่เกี่ยงว่าจะเป็นสัตว์ข้างถนน ขอทาน ผู้มีศีล ตลอดจนผู้เพียรเพื่อเข้าถึงมรรคผลนิพพาน เส้นทางนักทำทานจะพาคุณไปพบพวกท่านแบบได้ลำดับไปเอง เพราะใจที่เปิดกว้าง เป็น ‘ทานจิต’ เต็มดวง ย่อมคู่ควรกับผู้รับแม้ระดับอรหันต์

ผู้รับมีส่วนขยายผล ไม่ใช่ไม่มี อย่างนี้ว่าเท่ากัน เปรียบเหมือนตีฆ้องเล็กด้วยกำลังแรงขนาดหนึ่ง ถ้าเอากำลังแรงขนาดนั้นไปตีฆ้องที่ใหญ่กว่าหลายเท่า เสียงออกมาก็ต้องดังขึ้นหลายเท่าเป็นธรรมดา

กรรมในการรักษาศีล

คนยุคนี้มักมองว่าพ่อค้าที่ฆ่าสัตว์ขายก็รวย คนคดโกงบ้านเมืองก็รวย คนเป็นขี้ตะก็รวย คนลวงโลกก็รวย คนกินเหล้าก็รวย แถมอาจจะรวยระดับประเทศเสียด้วย ฉะนั้น การรักษาศีลไม่น่าจะเกี่ยวกับรวยหรือไม่รวย

ขอให้มองว่าความรวยจากการเป็นคนทุศีลนั้น เหมือนตั้งสมบัติไว้บนเซตที่แผ่นดินไหวบ่อย ไม่แน่ว่าสมบัติจะพังราบไปเมื่อใด หรือกระทั่งตัวเจ้าของจะต้องตายตามสมบัติในวันไหน ที่แน่ ๆ คือตามกฎแห่งกรรมวิบากแล้ว ซาติน้ำของคนทุศีลคงยากจะประสพสุขด้วย

มีคนอยู่จำพวกหนึ่ง เคยทำทานไว้มาก ผลของทานจ้องรอจะส่งให้รวยอยู่ ติดขัดก็คิดว่าผลบาปอันเกิดจากการผิดศีลตัดหน้าไปก่อน เช่นเคยเป็นกษัตริย์ นำทัพไปล้อมเมืองเขาไว้ เป็นผลให้ชาวเมืองอดข้าวอดน้ำลำบากเป็นเวลานาน สวรรคตแล้วจึงต้องไปเข้าห้องคนอึดคัดขัดสน พอผลของบาปหมดกำลัง จึงค่อยเปิดทางให้ผลของทานแสดงตัวบ้าง แต่ก็ต้องร่ำรวยสิ้นฟ้าขึ้นมาด้วยความวิริยะอุตสาหะอยู่ดี ไม่ใช่รวยขึ้นมาดี ๆ โทษฐานที่เคยทำความลำบากให้คนอื่นไว้มาก

ผู้มีศีลบริบูรณ์อาจไม่รวยสิ้นฟ้าทันตาเห็น แต่เขาขอมเป็นผู้นะมัตระวัง ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่พลาดหลงไปในทางอกุศล

เมื่อชีวิตไม่หลงไปตามอกุศล กุศลย่อมเกิดขึ้นแทน และความร่ำรวยก็ย่อม ยืนอยู่ข้างกุศลในชาติถัดไปนั่นเอง พิจารณาเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑) เมื่อตั้งใจเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ แม้มีเหตุช่วยๆ ให้ชุนเคืองอาฆาต ก็ละเว้นได้ทั้งชีวิตสัตว์เล็กและสัตว์ใหญ่ มีใจเป็นอกุศลทาน ซึ่งมีความหมายว่าถ้าเคยผูกเวรกันมา เขาเคยก่อเวรไว้กับคุณ พอถึงตาคุณได้โอกาสเอาคืนบ้าง คุณก็ไม่เอา แต่เลือกที่จะปล่อยเขาไป นี่คือให้ชีวิตของเขาเป็นทานกับเขาเองทีเดียว

๒) เมื่อตั้งใจเว้นขาดจากการขโมย แม้มีเหตุช่วยๆ ให้อยากเอาของเขามาเป็นของเรา ก็ละเว้นได้ทั้งทรัพย์สินเล็กและทรัพย์สินใหญ่ ใจจึงตั้งอยู่ในความศรัทธาให้เจ้าของครอบครองทรัพย์สินของเขาไปตามเดิม จัดเป็นชนวนความคิดให้ทานประการหนึ่ง

๓) เมื่อตั้งใจเว้นขาดจากการผิดลูกและผิดเมียใคร แม้มีเหตุช่วยๆ ให้เกิดราคะแรงกล้า ก็ละเว้นได้ทั้งการแตะต้องด้วยความกำหนดและการมีเพศสัมพันธ์ผิดๆ ค่าตัวอันดีราคาได้จากเพศสัมพันธ์กับเขาหรือเธอมีประมาณใด ก็เท่ากับคุณยกคืนให้เจ้าของ ซึ่งอาจเป็นคู่ครอง หรือพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กประมาณนั้น

๔) เมื่อตั้งใจเว้นขาดจากการโกหก แม้มีเหตุช่วยๆ ให้อยากบิดเบือนความจริงเพื่อเอาผลประโยชน์ ก็ละเว้นได้ทั้งการหลอกลวงตรงๆ และการฉ้อฉลทางอ้อม ผลประโยชน์จากการโกหกมีเท่าไร ก็เท่ากับคุณยกคืนให้เจ้าของประมาณนั้น

๕) เมื่อตั้งใจเว้นขาดจากการดื่มสุรายาเมา แม้มีเหตุช่วยๆ ให้อยากเอาสนุก ก็ละเว้นได้ทั้งการเสพพอสุนุกและการเสพ

จนเมาหัวราน้ำ ความเสียหายทั้งหมดของคนอื่นที่อาจเกิดขึ้นจากความซึ่เมาของคุณ คุณแลกซื้อแล้วด้วยการยอมอดสนุกเสียเอง

แยกแยะตามหลักของพระพุทธเจ้าเช่นนี้ คุณคงเห็นแล้วว่าศีลก็เป็นทานเหมือนกัน และไม่ใช่ทานธรรมดา ต้องเรียกว่าเป็น ‘มหาทาน’ อีกด้วย!

นี่คือสิ่งที่ทำให้พวกเราแตกต่างจากเหล่าสัตว์ที่ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณ เรามีเจตนาควบคุมความประพฤติตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากโลกของการกระทบกระทั่งได้ คิดถึงอกเขาอกเราได้ รัศมีของ ‘การให้ความปลอดภัย’ จึงเปล่งประกายออกมา รัศมีนี้เองเป็นตัวดึงดูดบรรดาความเจริญรุ่งเรือง กับทั้งทำตัวเหมือนแผ่นดินอันมั่นคง เป็นที่ตั้งรองรับสมบัติไม่ให้โยกคลอนหรือกระจายหายไปไหน

เมื่อทำ ‘มหาทาน’ อยู่ทั้งชีวิต ใจย่อมรู้สึกอยู่ว่าเมื่อชาตินี้ ‘รวยศีล’ แล้วจะแปลกอะไร ถ้าชาติหน้าจะ ‘รวยทรัพย์’ อย่างมั่นคงต่อไป

กรรมด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ความร่ำรวยเกิดจากความมีใจกว้าง มีใจเผื่อแผ่ กรรมใดที่เป็นไปเพื่อความกรุณาต่อผู้อื่น ช่วยเหลือทุกข์ ช่วยให้มีความสุข ช่วยให้มีความสบาย ช่วยให้ความปลอดภัยกับมหาชน กรรมนั้นย่อมขยายขอบเขตอาณาจักรเงินทองได้ทั้งสิ้น

คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตตามสถานการณ์ บางชาติรวมแล้วให้ทานมาก แต่รักษาศีลน้อย บางชาติรวมแล้วให้ทานน้อยแต่รักษาศีลมาก บางชาติรวมแล้วให้ทานและรักษาศีลพอประมาณ แต่ไม่ชวนขายทำงาน ไม่มี

หวัศศิริเริ่มสร้างเครือข่ายธุรกิจของตนเอง ฉะนั้น การได้ทรัพย์สินมา และความเสื่อมสูญไปของทรัพย์สิน จึงแบ่งแยกออกได้เป็นประเภทตามกรรมอันหลากหลาย แต่โดยย่อแล้วสภาพความร่ำรวยแบ่งได้เป็น ๔ ชนิด ดังนี้

๑) รวยด้วยลาภลอย

บางคนเกิดมายากจน แต่อยู่ ๆ ถูกหวยใต้ดิน หรือเล่นลอตเตอรี่ได้รางวัลที่ ๑ หรืออยู่ ๆ ได้รับการตรวจรางวัลก่อนโตเพราะทำเรื่องถูกอกถูกใจผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ อย่างนี้คือความหมายของ ‘รวยด้วยลาภลอย’

ความรวยชนิดนี้มาจากการให้ทานแบบที่ส่งลาภลอยให้คนอื่น อยากให้เขาพ้นทุกข์โดยไม่คาดฝัน เช่น เดินทางกลางป่าพบพระพุทธรูปที่กำลังอดอยาก ถึงกับนำอาหารที่เตรียมมาเพื่อตนเองถวายท่านหมดแบบไม่เสียดมเสียดาย หากผู้ให้มีกำลังใจยิ่งใหญ่ ส่วนผู้รับก็มีความบริสุทธิ์มาก ผลย่อมมหาศาลประมาณไม่ถูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้รับเป็นพระอรหันต์ที่เพิ่งออกจากฌานขั้นสูงสุด ก็ไม่ต้องรอลาภลอยในชาติต่อไป แต่จะบังเกิดผลทันทีภายใน ๗ วันทีเดียว

พวกที่ชอบตั้งสมาคมสังคัมสงเคราะห์ หรือเศรษฐกิจที่อยากเปลี่ยนแปลงชีวิตหมู่คนแบบฉับพลันทันที ช่วยให้คนยากจนมีงานทำ มีรายได้เป็นของตัวเอง ก็เข้าข่ายจะได้รับลาภลอยก้อนใหญ่เช่นกัน

แม้กระทั่งอยากให้ใครประหลาดใจ ยินดีปรีดาเป็นล้นพ้น ด้วยการให้ของขวัญหรือของสมนาคุณที่เกินความคาดฝัน ก็จะมีผลให้เกิดลาภลอยด้วย แต่ความยิ่งใหญ่ของผลอาจลดหลั่นลงไปตามกำลังใจที่คิดให้ ตลอดจนระดับศีลธรรมของผู้รับ และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้รับนั้น ๆ

๒) รวยด้วยมรดก

‘กองมรดก’ มีนิยามตามตัวบทกฎหมาย คือ บรรดาทรัพย์สินของผู้ตาย ส่วนใครมีสิทธิ์ครอบครองมรดกของผู้ตายก็ว่ากันไปตามพินัยกรรม หรือการสั่งเสีย

มรดกยังมีประเภทของมันเอง เช่น...

- **มรดกคู่ชีพ** คือ มีอยู่แล้ว เกิดมายังไม่ทันไรก็ได้เลย เช่น อายุยังไม่ถึง ๒๐ แต่เจ้าคุณปู่แบ่งสมบัติให้แล้ว ๑๐๐ ล้าน เห็นได้ชัดว่าเพียงรายได้อันเกิดจากดอกเบี้ยยรายปี ก็มากกว่าคนที่ทำงานกินเงินเดือนเกือบทั้งโลกแล้ว รากของกรรมที่ทำให้มีสิทธิ์ได้มรดกคู่ชีพ คือ บริจาคเงินเป็นประจำเพื่อเลี้ยงอาหารเด็กคนชรา หรือผู้สูงอายุด้วยโอกาสต่างๆ หรือไม่ก็ใส่บาตรพระทุกวัน ทุกอาทิตย์ หรือทุกเดือน ซึ่งก็คือการหยิบยื่นแบบไม่มีเงื่อนไขให้ใครหลาย ๆ คน ได้อยู่สบายกินสบายตลอด トラบเท่าที่ผู้บริจาคยังไม่สิ้นอายุ
- **มรดกเย็น** คือ ได้แน่ ๆ ตามกาล แบ่งกับญาติพี่น้องตามสัดส่วนที่ยุติธรรม หรือผู้ตายจัดสรรไว้ให้แน่นอนไม่เป็นอื่นแล้ว รากของกรรมที่ทำให้มีสิทธิ์ได้มรดกเย็น คือ เคยมีความโน้มเอียงให้ทานแบบปราศจากเงื่อนไข และจัดสรรให้อย่างยุติธรรม เช่น เมื่อมาที่สถานเลี้ยงเด็ก ก็เตรียมมาด้วยความตั้งใจจะเลี้ยงให้ครบทุกคน หรือให้ได้มากที่สุดโดยไม่เลือกหน้า พวกที่ให้ทานอันเยือกเย็นกับคนอื่นไว้ ก็มารวมเครือข่ายได้รับมรดกเย็นร่วมกัน ทั้งนี้ แม้ของเก่าเป็นกรรมเย็น ก็ไม่แน่ว่าปัจจุบันใจจะเย็นไปด้วย
- **มรดกร้อน** คือ ไม่รู้แน่ว่าจะได้หรือไม่ได้ ยิ่งความร้อนใจ กระวนกระวาย หรือกระทั่งการแตกคอกันในระหว่างหมู่ญาติ

บางรายสู้รบกันในศาลเป็นสิบปียังไม่ตัดสิน รากของกรรมที่ทำให้มีสิทธิได้มรดกร้อน คือ การให้ที่ไม่ตรงไปตรงมา ประเภทแจกของล่อใจซินโด ยั่วกิเลสคนอย่างมีเงื่อนไข ต้องให้คนเขาสู้กัน หรือต้องให้แข่งขันซึ่งชัยเสียก่อน คนชนะจึงจะมีสิทธิได้รับรางวัล พวกที่ให้ทานร้อนกับคนอื่นไว้ ก็มารวมเครือญาติรับมรดกร้อนร่วมกัน ทั้งนี้ แม่ของเก่าเป็นกรรมร้อนก็ไม่แน่ว่าปัจจุบันใจจะต้องร้อนไปด้วย

- *มรดกเลือด* คือ สมบัติเป็นเหตุแห่งศึกสายเลือด แย่งกันถึงขั้นคอขาดบาดตาย หลายตระกูลทั่วโลกมีสมบัติมาก แต่ไม่ใช่เหตุแห่งความสุข จะเป็นเหตุแห่งความทุกข์เจียนคลั่งเสียมากกว่า เพราะแม้แต่พี่น้องของตัวเองก็ไวใจไม่ได้มากไปกว่าโจรที่จ้องฆ่ากัน รากของกรรมที่ทำให้มีสิทธิในมรดกเลือด คือ เคยตั้งรางวัลใหญ่ ยั่วให้คนหรือสัตว์ฆ่าแกงกัน หรือทำร้ายตบตีชกต่อยกัน โดยผู้ยั่วยุหรือผู้ชนะค่อยเอารางวัลไป พวกที่ให้ทานบนน้ำใจโหดเหี้ยม ก็มารวมเครือญาติรับมรดกเลือดร่วมกัน

๓ รวยด้วยน้ำพักน้ำแรง

น้อยคนมาก ๆ ในโลกนี้ ที่ได้ลาภลอยหนเดียวแล้วรวยเลยตลอดไป ส่วนใหญ่ถ้าไม่รู้ว่าได้เงินก้อนโตมาอย่างไร ก็เท่ากับไม่รู้วิธีหาและรักษาไว้ ส่วนพวกที่รวยมรดกไปจนตาย ก็มักสบายแบบเคยตัว ประมาทในชีวิต คิดว่าไม่ต้องทำอะไรก็ได้

และจากข้อก่อนคงเห็นแล้วว่าความพัวพันกับมรดกร้อนและมรดกเลือดนั้น จะก่อให้เกิดภัยเวรผูกพันไปอีก แสดงให้เห็นว่าทรัพย์สินอันเกิดจากศพของคนอื่น มักไม่นำมาซึ่งความสงบใจ สู้ทรัพย์สินอันเกิดจากกรรมของเราเองในอดีตและปัจจุบันไม่ได้ ให้ความรู้สึกว่าเป็นของเราจริง ไม่

ต้องแย่งกับใคร และใครมาแย่งไม่ได้

สรุปคือ รวยลากับรวยมรดกนั้น ยังไม่แน่ว่าโชคดีหรือโชคร้าย ต่างจากรวยด้วยตัวเอง อันนั้นมีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นลาภ สนุกกับการสร้างลาภให้ตน และมีตนเป็นผู้รักษาเป็นไหน ๆ

การรวยด้วยน้ำพักน้ำแรงมีสองประเภทใหญ่ ๆ หนึ่งคือค้าขายเอาผลกำไร สองคืออาศัยความรู้ ความสามารถ ความเก่งกาจ หรือความฉลาดประดิษฐ์ในการทำห้มหาชนพอใจ แล้วแปรความพอใจอันใหญ่หลวงของมหาชนเป็นรายได้ในภายหลัง

รากของกรรมอันบันดาลให้เป็นพ่อค้าแม่ขายที่ได้กำไร คือ เข้าไปไถ่ถามผู้ทรงคุณว่าอยากได้อะไร แล้วหามาให้ตามที่ท่านขอ หรือมากกว่านั้น จะเป็นเหตุสนับสนุนสำคัญให้ได้เป็นพ่อค้าแม่ขายที่ทำธุรกิจประสบความสำเร็จรุ่งเรือง ตรงจุดนี้ขอให้สังเกตด้วยว่า ภาพของกิริยาที่ทำกรรมย่อมสะท้อนกลับมาเป็นภาพของปฏิกิริยาที่สอดคล้องเมื่อรับผลกรรม

ส่วนรากของกรรมที่บันดาลให้เป็นคนรุ่มมาก สามารถมาก เก่งมาก ฉลาดมาก อีกทั้งมีผลงานให้มหาชนพอใจนั้น แคะให้ทานและรักาศีลยังไม่พอ ต้องเป็นผู้เคยทำประโยชน์เฉพาะทางไว้ก่อนด้วย เพื่อให้เห็นภาพชัด ลองมาดูตัวอย่างสักสองสามอาชีพ ดังนี้

- *เคยทำขนมถวายพระ* ใช้ใจ ใช้ความคิด ใช้ความสามารถ ทั้งหมดทุ่มเทให้กับการทำขนมถวายพระอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลายาวนาน อย่างนี้เกิดใหม่จะมีทั้งใจดีและมีมือทำขนมตั้งแต่เด็ก ๆ โตขึ้นถ้าขายขนมจะทำขนมขาย ก็จะมีทั้งรสขนมที่ถูกปากเป็นที่ดีใจแก่ลูกค้า กับทั้งมีรัศมีบุญดึงดูดคนเข้าร้านและอยากช่วยบอกต่อ

- เคยยอมเอากำลังแรงหรือชีวิตเข้าปกป้องผู้อื่น เช่น ปกป้อง พระสงฆ์องค์เจ้า ลูกเด็กเล็กแดง หรือคนบริสุทธิ์ ที่กำลังถูก ศัตรูคิดทำร้าย อย่างนี้เกิดใหม่จะมีกำลังใหญ่ มีความอึกเขิม หัวหาญ หากไม่มีอาชีพอื่นให้เลือกและใจถึงพอ ก็เป็นนักมวย หรือเป็นนักสู้ระดับพระกาฬ ที่มหาชนชมการต่อสู้แล้วระทึก ช่วยกันเชียร์จนคำตัวสูงลิบ ต่อให้ไม่ชนะทุกไฟต์ก็ตาม
- เคยใส่ใจสุขภาพผู้อื่น ไถ่ถามพระ หรือผู้ทรงศีล หรือพ่อแม่ ว่ามีโรคทางกายอย่างไร ลำบากเรื่องสุขภาพประการใด แล้ว ขวนขวายหาหยาหรือหนทางรักษาท่าน ด้วยความรู้จัก เลือกยา เลือกหมอ กับทั้งรักษาได้สำเร็จหรือช่วยให้พวกท่าน ทุเลาอาการลง อย่างนี้เกิดใหม่จะมีสัตยาตญาณและความ สนใจรักษาคนป่วย อยากเห็นคนหายจากโรคภัยไข้เจ็บ กับทั้ง มีกำลังสมองเพียงพอจะรองรับศาสตร์หรือสาขาแพทย์แผนใด แผนหนึ่ง หรือกระทั่งมีสิทธิ์ค้นพบสูตรยาหรือวิธีรักษาอันลือลั่น ได้ ยิ่งถ้าชาติไหนเป็นหมอมือฝีมืออยู่แล้ว และได้โอกาสรักษา พระอาพาธกลุ่มใหญ่ด้วยน้ำใจกรุณา ก็ยิ่งเป็นเหตุให้ชาติถัดไปมี พรสวรรค์เหนือกว่าแพทย์อื่นเข้าไปอีก อาจถึงขั้นระดับ ประเทศหรือระดับโลกได้

สรุปคือ เคยทำบุญไว้เหมาะกับอาชีพแบบไหนมาก ก็จะเป็นผู้มี พรสวรรค์ ผลักดันให้เกิดความเพียรในสาขาวิชาชีพนั่น ๆ เต็มใจทุ่มเท เวลาให้ กับทั้งรึดกำลังสมองทั้งหมดให้กับสิ่งที่ตนถนัด จนกลายเป็น บุคคลที่ทรงอิทธิพลในสาขาอาชีพ แล้วเงินทองกับการยกระดับชีวิตย่อม ตามมาเอง

๔ รวยด้วยเส้นทางคนบาป

เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ของคนไม่เชื่อเรื่องผลของกรรม ก็เพราะผลกรรม มาช้า ถ้าผลกรรมมาเร็วทันตาทันใจ โลกนี้คงต่างไปจากที่เห็น เช่น เตะ ใครแล้วถูกเตะกลับแบบหมดลธิธิ์ป้องกันตัว ยกเค้าบ้านใครกลับมาเจอ บ้านตัวเองว่างเปล่าเข้าให้บ้าง อย่างนี้ทุกคนต้องกลัวบาปและอยากทำบุญ กันหมด แต่มีบางคนทำบ่อนอบายมุขแล้วรวย ขายเหล้าแล้วเป็นเศรษฐี โกงบ้านโกงเมืองแล้วยังมีหน้ามีตาอยู่ได้ คนทั่วไปเลยถอดใจ ไม่อยาก เชื่อว่าผลของการทำบาปมีจริง

ต่อเมื่อศึกษาจนเข้าใจแล้วว่าการเข้าท้องมนุษย์ มาเกิดกับพ่อแม่คู่ หนึ่ง ๆ มีรูปร่างหน้าตาและสติปัญญาแบบหนึ่ง ๆ ก็ด้วยผลรวมของกรรมเก่า กรรมเก่าวางแผนไว้ให้หมดแล้วว่าจะได้ดีหรือตกยากประมาณไหน ในช่วงต้น ช่วงกลาง หรือช่วงปลายชีวิต จึงค่อยเกิดศรัทธาขึ้นมาได้

นอกจากรับกรรมเก่าแล้ว เราทุกคนก็กำลังสร้างกรรมใหม่ จะส่ง เสริมหรือขัดขวางกรรมเก่า เป็นสิทธิ์ที่จะเลือกได้ใหม่ไม่จำกัด เช่น บุญ จากการให้ทานส่งให้คุณรวยตั้งแต่เกิด แต่ด้วยความไม่รู้ว่ารวยได้อย่างไร หนักว่าบังเอิญโชคดีแบบไม่มีเหตุผล ก็อาศัยความโชคดีนั้นไปสร้างธุรกิจ ปอกลอกเงินประชาชน แบบจะเอาเงินต่อเงินให้รวยยิ่งขึ้นไปอีก ไม่รู้ตัว เลยว่านั่นเป็นการสร้างความหายนะให้กับตนเองเพียงใด

ในชาติที่ทำธุรกิจโกงเงินประชาชน ถ้าบุญเก่าเลี้ยงไว้แบบจะให้ สบายตลอดชีวิต อย่างไม่ต้องติดคุก คุณอาจล่อยหน้าล่อยตา ยิ่งใหญ่ คับฟ้าไม่เลิก แต่หากบุญเก่าไม่ได้สั่งให้ต้องสบายแน่ๆ ไปทั้งชาติ น้ำลด เมื่อไรต่อก็คือตมเมื่อนั้น คุณอาจต้องเข้าคุกในบั้นปลายชีวิต แล้วถ้ามีสิทธิ์

กลับมาเกิดใหม่ในแดนมนุษย์ ก็อาจมาอยู่กับครอบครัวที่สิ้นไร้ไม้ตอก โดนเขาโกงตั้งแต่รุ่นพ่อรุ่นแม่ ตกทอดเรื่อยมาจนถึงรุ่นคุณ เรียกว่าได้หน้าดำคร่ำเครียดกับความยากจนตั้งแต่เกิดจนตาย พยายามหาเงินมาแค่ไหนก็โดนโกงไปแค่นั้น

สรุปว่า จะร่ำรวยได้นั้น ไม่ว่าจะบนเส้นทางนักบุญหรือคนบาปอย่างไรก็ต้องมีบุญเกาหนุนหลังอยู่ ส่วนคำถามที่มักเกิดขึ้นว่าทำไมบางคนทำบาปขึ้น ทำไมบางคนพยายามหลายครั้งก็ไม่สำเร็จ อันนี้ก็ไม่ต้องมาดูกัน มูลเหตุให้ทำบาปขึ้นนั้น เกิดจากการที่เคยใช้เงินไปทำบุญหรือเป็นตัวตั้งตัวตีเชิญชวนคนมาทำบุญด้วยเครื่องล่อเป็นอบายมุข หรือเคยหลงผิดเข้าไปอยู่ในลัทธิความเชื่อประเภทบูชาเทพด้วยชีวิตสัตว์ หรือฆ่าคนด้วยเมตตาเป็นประจำ ด้วยเจตนาอยากช่วยให้เขาพ้นทุกข์พ้นกรรม

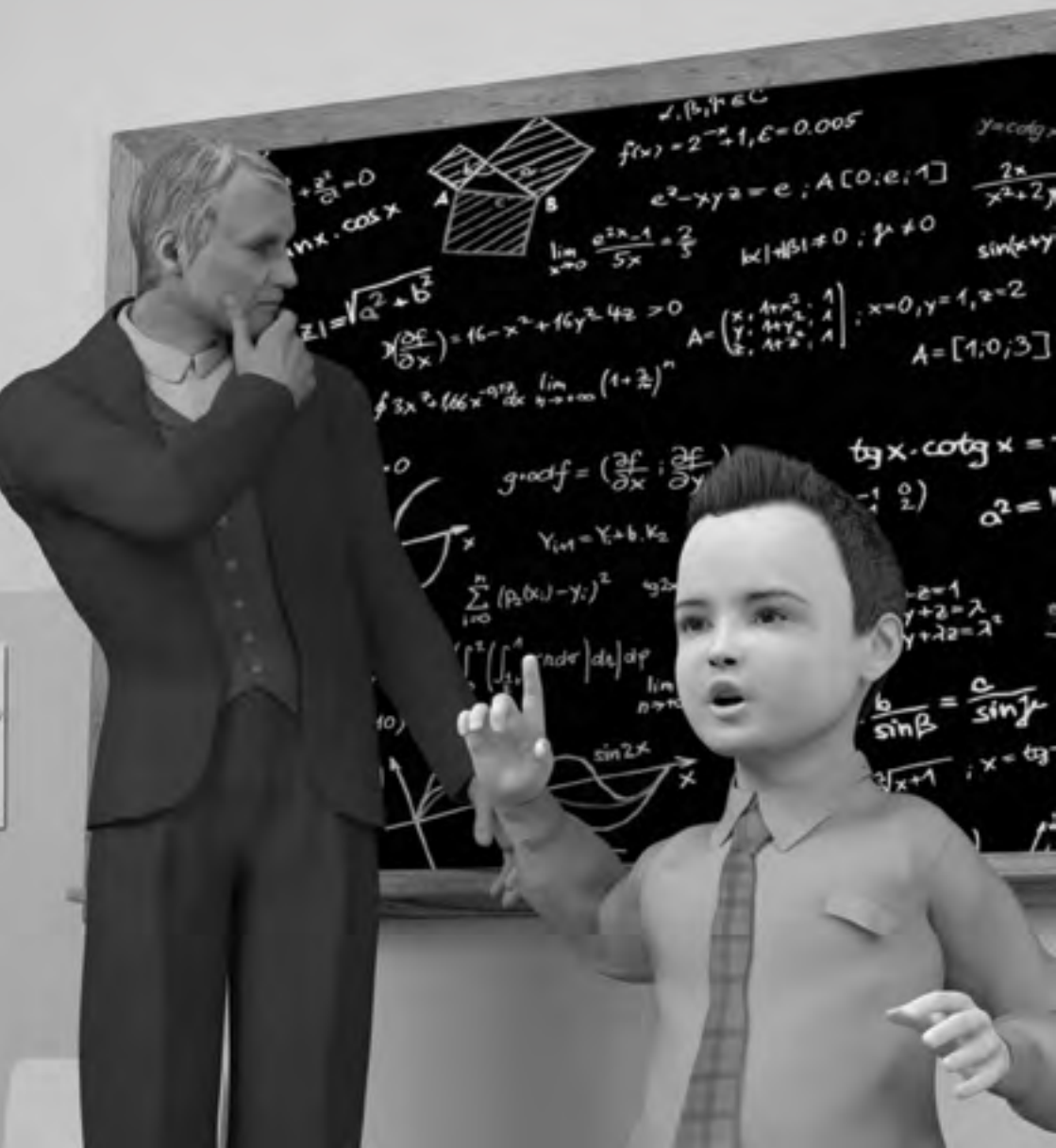
บุญเปื้อนบาป หรือบาปฉาบบุญนี่เองคือชนวนของการทำบาปขึ้น ในชาติถัดมา ในอดีตศตวรรษบางคนทำธุรกิจเหล้ายา แล้วเอาเงินไปสร้างวัด สร้างหอสมุดธรรมะ สร้างสาธารณประโยชน์มหาศาล ก็ไม่น่าประหลาดใจว่าเกิดใหม่พอจับธุรกิจเหล้ายาอีกจึงรุ่งเรืองอีก ทว่าความรุ่งเรืองใดๆทั้งทางโลกและทางธรรม ก็ช่วยให้รอดจากผลของการขายเหล้าไม่ได้ เมื่อถึงเวลาที่กรรมผลัดผล

ในอดีตบางคนเป็นผู้ปกครองบ้านเมือง มีอำนาจราชศักดิ์ แล้วใช้อำนาจราชศักดิ์นั้นในการทำนุบำรุงศาสนาต่างๆ จิตใจกว้างขวาง คิดเอื้อประโยชน์สุขแก่สมณะและปวงชน เมื่อเกิดใหม่ก็ไม่หาแปลกใจหากจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในบ้านเมืองอีก ส่วนจะคิดปกครองหรือเล่นการเมืองแนวใด ก็ขึ้นอยู่กับว่าในปัจจุบันต้องเข้ากับกลุ่มพวกที่มีความเชื่อทางการเมืองแบบไหน อาศัยอยู่ในประเทศใด อย่างมองแบบเหมารวมว่าเป็นนักการเมืองต้องโกงกินและไร้คุณงามความดีกันสักนิดเดียว

คนมักคิดว่าความยากจนคือต้นเหตุของภัยอันตรายและความชั่วร้าย ทั้งปวง แต่ข้อเท็จจริงก็คือ โจรหัวโจกนั้น เป็นภัยได้แค่จำกัดกว่าเศรษฐีที่ยังไม่อิ่มไม่พอ เพราะโจรกระจอกนั้น พอทำร้ายใครแค่คนเดียว ก็อาจโดนตำรวจจับเข้าคุกยาวกว่าจะออกมาอีกคดีอีก แต่เศรษฐีที่มีอิทธิพลใหญ่อาจใช้อำนาจเงินซื้อตำรวจไว้ทั้งเมือง แม้เขาฆ่าคนตายหรือทำให้หลายครอบครัวเดือดร้อนแสนสาหัส ใครเล่าจะแตะต้องเขาได้ นอกจากวิบากกรรมที่จะตามมาเล่นงาน ซึ่งก็อาจเป็นเวลานานต่อมา ใครทนรอเห็นผลที่จะเกิดกับมาเพียงใหญ่ไม่ไหว ก็อาจต้องเสื่อมศรัทธาในบาปบุญกันไป!

รวยเงิน
รวยแค่ชาตินี้
แต่รายน้ำใจ
รวยไปจนถึงชาติหน้า

เจ้าปัญญาได้อย่างไร?



ให้ปฏิภาณย่อมได้ปฏิภาณ

โภชนทานสูตร

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทานทั้งปวง

คถาปาฐะธรรมบท

ปัญญามีศีลเป็นเครื่องชำระให้บริสุทธิ์ และในทางกลับกัน ศีลก็มีปัญญาเป็นเครื่องชำระให้บริสุทธิ์ด้วย ศีลมีในบุคคลใด ปัญญาก็มีในบุคคลนั้น ปัญญามีในบุคคลใด ศีลก็มีในบุคคลนั้น ปัญญาเป็นของบุคคลผู้มีศีล ศีลเป็นของบุคคลผู้มีปัญญา และนักปราชญ์ย่อมกล่าวศีลกับปัญญากว่าเป็นยอดในโลก เหมือนบุคคลล้างมือด้วยมือ หรือล้างเท้าด้วยเท้า ฉะนั้น

โสณทัณฑสูตร

คนในโลกนี้ จะเป็นชายหรือหญิงก็ตาม ถ้าเข้าหาสมณะ หรือพราหมณ์แล้วสอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้วเปล่าประโยชน์ ทำแล้วให้ผลเป็นทุกข์ตลอดไป อะไรเมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์ ทำแล้วให้ผลเป็นสุขตลอดไป เมื่อเขาได้คำตอบแล้วรับเอาเป็นข้อปฏิบัติจนชั่วชีวิต เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกในภายหลัง เขาจะเป็นคนมีปัญหา

จูปัทมมวิภังคสูตร

มีธรรมอยู่ข้อหนึ่ง ที่ใครก็ตามทำให้เจริญขึ้นในตนเป็นอันมากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ปัญญาเจริญ ปัญญาไพบูลย์ ปัญญาใหญ่ ปัญญามาก ปัญญาลึกซึ้ง ปัญญาแก่กล้า ปัญญากว้างขวาง ปัญญาว่างไว ปัญญาเร็ว ปัญญาร่าเริง ปัญญาแล่น ปัญญาคม ปัญญาชำแรกกิเลส ธรรมข้อนั้นคืออะไร? คือ กายคตาสติ อันได้แก่ การเอากายนี้เอง เป็นที่ตั้งของการเจริญสติ

ปสาทกธัมมาทีบาลี

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ถ้าสวยหล่อแล้วหลอกง่าย ถ้าขยันจนร่ำรวยแล้วใช้เงินแบบโง่ๆจนหมดตัว ชีวิตก็ไม่ต้องได้มีความสุขกัน ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตดี ๆ ปัญหาคือทุกวันนี้บรรดาผู้เชี่ยวชาญยังคงงวยกันไม่เลิกว่าสติปัญญามาจากไหนกันแน่ จะว่าเป็นเชื้อที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย ก็คงพูดไม่ได้เต็มปากเต็มคำ เพราะบางคนฉลาดระดับอัจฉริยะในขณะที่พ่อแม่มีสติปัญญาปานกลางหรือค่อนข้างต่ำ ตรงข้ามบางคนพ่อแม่เป็นถึงอาจารย์มหาวิทยาลัยมีผลงานวิจัยดีเด่น แต่ลูกกลับหัวช้า สอบเข้าเรียนที่ไหนก็ไม่ติด เป็นต้น

คุณจะเห็นว่าความฉลาดคืออะไร ก็ต่อเมื่อเจอใครสักคนที่แสดงความฉลาดอย่างน่าทึ่งออกมาให้เห็น เช่น เมื่อคนทั้งห้องแก้ปัญหาโจทย์เลขที่ยุ่งยากซับซ้อนไม่ได้ แล้วมีใครคนหนึ่งยื่นขึ้นและบอกว่าแก้ได้

แต่บุคคลอันเป็นสัญลักษณ์ของความฉลาด ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์ใหญ่อย่าง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ผู้เขย่าโลกด้วยทฤษฎีอันเป็นต้นกำเนิดระเบิดปรมาณู บอกเราว่าความฉลาดไม่ใช่แค่แก้ปัญหาเก่ง แต่ยังต้องเป็นสุดยอดนักตั้งคำถาม ถ้ามแล้วเกิดมุมมองใหม่ หรือถ้ามแล้วจุดชนวนให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ศึกษาเข้าไปให้ถึงแก่นความจริง

หรืออย่างบุคคลอันเป็นสัญลักษณ์ของการเรียนรู้เร็ว เช่น วิลเลียม เจมส์ ซิดิส (William James Sidis) ซึ่งทำความรู้จักภาษาละตินด้วยตนเองเมื่ออายุ ๒ ขวบ และโตขึ้นเป็นคนที่ใช้เวลาเรียนรู้ภาษาหนึ่ง ๆ ได้ภายในวันเดียว กับทั้งสามารถแปลความจากภาษาหนึ่งไปสู่ภาษาอื่นใดก็ได้ในทันทีทันใด ชีวิตของเขาก็แสดงให้เห็นว่า ถ้าใครสักคนจะรู้จัก

ภาษาในโลก ต้องมีไฟไฟรู้ตั้งแต่ขบเดี่ยวด้วยตนเอง ไม่ใช่รอให้ถูกกระตุ้น โดยพ่อแม่หรือสิ่งแวดล้อม และถ้าฉลาดขนาดพูดได้ทุกภาษา ก็ยอมทะเล่ ขีดจำกัดความฉลาดได้หมด ดังเช่นที่ไซดิสหลักแหลมขนาดพยายาม ศึกษาทฤษฎีของไอน์สไตน์เพื่อ ‘จับผิด’ ตั้งแต่อายุแค่ ๑๐ ขวบ!

ว่ากันว่าไอคิวของไอน์สไตน์อยู่ในช่วงประมาณ ๑๖๐ ถึง ๑๘๐ ส่วน ของไซดิสจะเป็น ๒๕๐ ถึง ๓๐๐ ในขณะที่โลกนี้มีคนเพียงหนึ่งในร้อย ที่ ไอคิวสูงกว่า ๑๓๕ นอกนั้นอยู่ในช่วงประมาณ ๘๕ ถึง ๑๑๕ กันเกือบ หมด

หลักการวัดไอคิวนั้น มักเน้นเรื่องปฏิภาณและการใช้จินตนาการ แก้ปัญหาต่างๆ อย่งไรก็ตาม ยังมีหลักวิธีวัดไอคิวบางชนิด ที่ถือเอา ความปราดเปรื่องในการสร้างผลงานมาเป็นเกณฑ์ เช่น หากมีผลงานเป็นที่ ประจักษ์ก่อนอายุ ๑๗ ก็ถือว่าเป็นอัจฉริยะ รับประกันความมีไอคิวสูง กว่าคนปกติ เพราะคนปกติจะไม่มีผลงานเป็นที่ยอมรับก่อนอายุ ๑๗ เป็นต้น

ผลงานของคนฉลาดก็อาจจุดประกายให้ฉุ่กคิดว่าคนเราควรมีความ ฉลาดสูงสุดเอาไว้ทำอะไรกันแน่ เพื่อให้รู้ว่าเป็นอัจฉริยะเหนือคนอื่นก่อน อายุ ๑๗ หรือเพื่อให้รู้ว่ามีมนุษย์อาจเก่งได้ไม่จำกัด เช่นที่ไซดิสสำแดงความ สามารถเอาไว้ หรือเพื่อเปิดโปงความลับอันยิ่งใหญ่ของจักรวาลด้วย คณิตศาสตร์ เช่นที่ไอน์สไตน์เพียรพยายามอย่างสุดฤทธิ์?

ยิ่งศึกษาชีวิตของอัจฉริยะในประวัติศาสตร์มากขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่ง เห็นความจริงว่าชีวิตของอัจฉริยะแต่ละคนถูกออกแบบมา เพื่อสนอง วัตถุประสงค์บางอย่าง บางทีก็เป็นประโยชน์กับโลก บางทีก็ไปมีส่วนใน การทำลายโลก และบางทีก็เพียงเพื่อให้โลกรู้ว่าคนเราอาจเก่งกาจได้ ขนาดไหน

เจ้าชายสิทธัตถะก็รอบรู้และแตกฉานสารพัดศาสตร์ตั้งแต่ครั้งยัง ทรงพระเยาว์ แม้ปฐมมณานอันเป็นสมานที่เข้าถึงได้ยากแสนยาก พระองค์ ก็ฝึกสำเร็จเองตั้งแต่พระชันษาเพียง ๗ ปี ที่สำคัญเหนืออื่นใด คือ พระองค์ เห็นชีวิตด้วยมุมมองที่แตกต่างจากคนอื่น สามารถตั้งคำถามที่สำคัญที่สุดใน โลกได้เอง แถมตอบคำถามได้เองอีก และเหนือสิ่งอื่นใดคือสามารถ ประกาศคำตอบสำคัญสูงสุดนั้นออกไปทั่วโลก จึงทำให้พระองค์ถูกจดจำ ไว้ว่าเป็น ‘พระพุทธเจ้า’ ซึ่งแปลว่า ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง และ สามารถประกาศความรู้ด้วยการสถาปนาพุทธศาสนาขึ้นในโลก!

ชาวพุทธที่เข้าถึงปัญญาแบบพุทธ จะรู้ว่าความฉลาดสูงสุดไม่ใช่เลข ไอคิวสูงสุด แต่เป็นการรู้จักจิตใจสำคัญสูงสุด และได้คำตอบเป็นประโยชน์ สูงสุด ตามรอยบาทพระศาสดา

กรรมในการให้ทาน

การให้ทานจะทำให้เราหายโง่ในขั้นพื้นฐาน นั่นเพราะอะไร? เพราะปกติคนทั่วไปจะหลงเชื่อกิเลส นึกว่าหวังไว้ เอาเข้าตัวทำเดี๋ยวนับ ว่าได้เปรียบ ได้เป็นสุข ความจริงก็คือยิ่งเอาเข้าตัวทำไร ยิ่งอึดอัดคึดแน่น ในอกชั้นเท่านั้น แต่ทั้งที่กระวนกระวายไม่เป็นสุขอยู่เห็นๆ คนเรายังกลับ เข้าข้างกิเลส หลงเชื่อมันอยู่ปีแล้วปีเล่า

เมื่อฝึกให้ คุณจะพบจากประสบการณ์จริงว่าทานทำให้ฉลาดขึ้น แบ่งตามชนิดได้ คือ

๑) ทรัพย์สิน

เมื่อรู้จักแบ่งปันทรัพย์สินส่วนเกิน กระทั่งให้ได้โดยไม่เสียดาย ให้ได้ทุกครั้งที่มีโอกาส คุณจะเกิดความฉลาดทางจิต เห็นว่าอะไรที่พระอรหันต์จะรังอะไรที่ไม่จำเป็นต้องแบก จะทิ้งเสียก็ได้ หากปราศจากความฉลาดทางจิตในแบบนี้แล้ว คุณจะพร้อมหวังไปทุกอย่าง อยากได้ไปทุกอย่าง จนไม่มีที่ว่างให้สติปัญญาเกิดขึ้นเลย

ความโง่ทำให้เราเสียไม่เป็น ถ้าของหายหรือเสียของไป ใจจะทิ้งไม่ลง ทั้งที่รู้แก่ใจว่าอย่างไรก็ได้คืน ทางเดียวที่คุณจะรับมือกับเงินที่หายไป ๕๐๐ บาท คือ ต้องเคยทำบุญ ๕๐๐ บาทมาก่อน ความฉลาดระดับ ๕๐๐ จึงจะเกิดขึ้นและปล่อยวางเงินที่หายไป ๕๐๐ เสียได้

๒) อภัยทาน

เมื่อรู้จักอภัยในความผิดพลาดของคนอื่น กระทั่งเป็นคนโกรธได้ แต่หายเร็ว คุณจะเกิดความฉลาดทางจิต เห็นความเขินดีกว่าความร้อน เห็นการนอนหลับสนิทหรือฝันดี ประเสริฐกว่าการนอนดิ้นไปกับฝันร้าย หากปราศจากความฉลาดทางจิตแบบนี้แล้ว คุณจะมัวคิดถึงแต่คำชวนโง่บางคำ เช่น ‘ตาต่อตา ฟันต่อฟัน’ หรือ ‘ฆ่าได้พยายามไม่ได้’ ฝ่ายคุณเอาเปรียบได้แต่ไม่มีทางเสียเปรียบใคร เช่นนี้แล้ว ใจก็ย่อมผูกเวรอยู่ได้แม้เพียงด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ตามถนนหนทาง หลายต่อหลายคนบาดเจ็บพิการ หรือกระทั่งล้มตาย เพียงเพราะฉลาดไม่พอจะระงับอารมณ์โง่ชั่วคราวในระหว่างเดินทางตามปกติเท่านั้น

๓) ธรรมทาน

เมื่อรู้จักช่วยส่งเสริมให้ใครต่อใครได้คิด ได้เอาตัวออกจากความโง่ประการต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของความตระหนี่ และในแง่ของความพยายาม คุณเองย่อมฉลาดขึ้นไปอีก

แต่หากคุณคิดอยากใหญ่ สั่งสอนคนอื่นด้วยอาการยกตนข่มท่าน หรือจระไนเรื่องทวนราวกับผู้มีน้ำใจอย่างใหญ่ ทั้งที่ยังตระหนี่หวงแหนเศษเงินเศษทอง หรือชักชวนให้ผู้คนสวดแผ่เมตตา ทั้งที่ตนยังผูกพยาบาทอาฆาตแค้น อย่างนั้นนอกจากไม่ทำให้ฉลาดขึ้น ยังกดตัวเองให้โง่หนักเข้าไปอีก ค่าที่รู้แล้วไม่ทำ หนาซ้ำยังจะหลอกคนอื่นให้เข้าใจว่าตัวเองสูงส่งอีก

การเห็นวิธีแก้ทุกซีให้คนอื่น แต่กลับไม่เห็นวิธีแก้ทุกซีให้ตนเอง เป็นหลักฐานอย่างหนึ่งที่จะแสดงให้คุณเองรู้และฉลาดขึ้นได้ว่า ธรรมที่ให้คนอื่นเป็นทานนั้น ไซ้ของที่มีในตนจริง หรือสักแต่ไปปลุกขโมยคำของผู้มีธรรมจริงมาพูดกันแน่

เมื่อให้ธรรมอันมีจริงในตนเป็นทาน กระทั่งเกิดปิติ มีแก่ใจอยากให้ธรรมทานมาก ๆ คุณจะฉลาดทางความคิดและทางจิตไปพร้อม ๆ กัน เพราะการพูดโน้มน้าวให้คนอื่นได้ดีตามคุณนั้น ต้องฝึกกลั่นคำพูดออกมาจากใจที่เป็นกุศล จนกระทั่งเกิดศิลปะใช้คำให้โดนใจคนฟังว่า ตรงไหนเป็นปมทุกข์ ตรงไหนเป็นวิธีแก้ปมทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้อะไรได้อย่างนั้น ไม่ใช่ให้จนได้จนคืน ให้ตุ๋นเขาแล้วเราจะได้ตุ๋นใหม่จากคนอื่น แต่เป็นภาวะที่เสมอกัน เช่น ให้สุขย่อมได้สุข ให้ความฉลาดย่อมได้ความฉลาด ให้ธรรมะย่อมเพิ่มพูนธรรมะ แต่ถ้าให้แต่ลมปาก ก็จะได้แค่ลมแล้งกลับคืนมานั่นเอง

ชาวพุทธส่วนใหญ่เข้าใจว่าธรรมทานคือการแจกหนังสือหรือสื่อธรรมะทั้งหลาย ความจริงก็คือถ้าคุณแจกมั่ว ผลดีผลร้ายก็กลับมาสู่ตัวเช่นกัน ทางที่ปลอดภัยคือต้องอ่านหรือฟังเองจนรู้ชัดว่าเป็นธรรมะดี ธรรมะที่ไม่พาหลงทาง ธรรมะที่ก่อให้เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า ธรรมะที่ก่อให้เกิดความเชื่อในผลแห่งกรรมว่ามีจริง ธรรมะที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้เพียรเพื่อพ้นทุกข์ แล้วจึงค่อยแจกจ่ายธรรมะนั้นั้น ใจถึงจะอึดอึด เบิกบานกว้างขวางจริงๆ

กรรมในการรักษาตัว

บางคนรู้สึกอยู่ลึก ๆ ว่าตัวเองก็ฉลาดไม่แพ้ใครอื่น แต่น่าเจ็บใจที่มีข้อติดขัดบางประการ หลายครั้งเมื่อจะต้องตัดสินใจครั้งสำคัญดันไม่มีสมาธิ จู่ ๆ ก็หนักหัวขึ้นมาเฉย ๆ หรือช่วงต้นวัย พอใกล้สอบไม่ยอมอ่านหนังสือ ถึงเวลาสอบจริงยิ่งรู้สึกเหมือนคนไม่มีแรงว่ายน้ำไปให้ถึงฝั่ง ราวกับมีอะไรมาดึงแขนดึงขาไว้

เหล่านั้นเป็นตัวอย่างของ ‘คลื่นรบกวนความฉลาด’ ซึ่งมีอยู่หลายแบบหลายชนิด อาจจะเป็นการสังสมนิสัยทอดธุระ ผัดวันประกันพรุ่งจนเคยตัว หรือไม่ก็เป็นผลของบาปเก่า ๆ ที่ตามมาเล่นงาน แกล้งบดบังไม่ให้การอันเป็นไปเพื่อความก้าวหน้าได้ถนัดนัก แจกแจงได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑) เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไว้มาก

โดยเฉพาะพวกขุนศึกเก่ง ๆ ที่ฆ่าศัตรูได้ง่ายราวกับผักปลา หรือผู้มีอาชีพเกี่ยวข้องกับกาฬการทั้งหลาย วิชาคือทำให้รู้สึกหนักหัว มีนิตลอด บางทีคล้ายใครเอามอนมาโปะไว้บนกระหม่อม อุดทางเข้าออก

ของปัญญา ยิ่งถ้าเคยคิดประทุษร้าย แบบแกล้งให้ใครสมองบอบช้ำ ก็อาจต้องรับผลคือเป็นคนหัวช้า เลื่อนลอยจำอะไรไม่ค่อยได้ หรือถึงขั้นปัญญาอ่อนมาแต่กำเนิดเลยก็เดี๋ยว เป็นไปตามโทษานุโทษอันสมกันกับเหตุที่เคยก่อไว้

๒) เคยลักทรัพย์ทางปัญญาไว้มาก

ตัวอย่างที่จัดแจ้งสุดได้แก่พวกเผาโรงเรียน หรือยกยอกหนังสือที่เขابริจาคเพื่อให้เด็กยากไร้มีโอกาสเรียนกัน วิชาคือทำให้ขาดสถานที่ศึกษา ขาดเครื่องมือ หรืออยู่ในถิ่นไกลปืนเที่ยงเสียจนไม่อาจหวังเอาวิชาความรู้ได้จากไหน หรือถ้ามีโอกาสเรียนก็เจอความมืดทางปัญญา ชนิดเรียนอย่างไรก็ไม่รู้ พยายามดูอย่างไรก็ไม่เห็น ราวกับผีเอากำแพงมาบังกระดานดำหน้าชั้นเรียน จำอะไรที่เป็นประโยชน์ไม่ได้ จำได้แต่ที่เป็นโทษที่ทำให้หมองโลกในแง่ร้าย

๓) เคยลักลอบเป็นชู้ไว้มาก

คือมากจนหน้ามืดตามัว หมกมุ่นและเมามากอย่างหนัก วิชาคือทำให้อ่อนแอ ไม่อยากเรียน ไม่อยากคิดมาก เพราะจิตใจบิดเบี้ยว คอยแต่มองอะไรในทางลามก คนเราพอจิตใจบิดเบี้ยว คอยแต่คิดออกนอกกลุ่มนอกรทางไปหาเรื่องต่า ๆ เหมิ่น ๆ ก็มีผลปัญญาที่บวม หมกมุ่นคับแคบ คิดอะไรไม่ออก ไม่อยากเอาใจไปทางอื่นมากกว่าเรื่องได้สะตือเป็นธรรมดา

๔) เคยพูดร้ายไว้มาก

ทั้งในแง่ของการโกหก การยุยงให้แตกกัน การพูดหยาบคายที่มต่าใจ และการพูดเพื่อเจ้าตามอารมณ์ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย วิชาคือทำให้หมองไม่เห็นตามจริง รับรู้อยู่ในปัจจุบันให้ตรงจริงได้ยาก ส่วนใหญ่พอได้ความ

รู้อะไรนิดหนึ่ง ก็อาจจะเล่นคิดแบบไร้สาระ ไม่ยอมรับสาระ เห็นจริงเป็นเท็จ เห็นเท็จเป็นจริงตามอำเภอใจเอาง่ายๆ ต้องออกแรงอย่างมากกว่าจะรับรู้ตรงจริงกับคนอื่นได้สักครั้ง

๕ เคยเมาเหล้าขาดสติไว้มาก

นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นขี้เมาในชาติที่ก่อกรรมช้อนี้แล้ว วิชาในชาติถัดมาก็ยังเมาคลื่นรบกวนความฉลาดได้อีก คือ จะเป็นผู้ฟุ้งซ่านจัด ห้ามยาก หยุตยาก เรียกว่าบางที่ยิ่งเรียนเหมือนยิ่งโกล้งบ้า ทั้งเปื้อ ทั้งหงุดหงิด ทั้งล่องลอยเลื่อนเปื้อน

เรื่องของวิชาจากการฝึกคิดที่มีผลต่อสติปัญญา นั้น ค่อนข้างเป็นเรื่องเชื่อได้ง่าย เพราะชาตินี้ตอนคุณฆ่าสัตว์ ยักยกอทรัพย์ เป็นขู้ โทหกินเหล้า จะรู้สึกหนัก ๆ ทุบ ๆ ขึ้นมาในหัว เหมือนมีม่านหนักร้อยลงมา บดบังปัญญา สิ่งที่สั่งสมมากยิ่งชัดมาก และนั่นก็คือตัวอย่างว่าจะต้องเจอแบบนั้นหรือหนักกว่านั้น กับทั้งยึดเยือกกว่านั้นในชาติต่อไป

ตรงข้าม หากตั้งใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ว่าจะถือศีลให้สะอาด แถมทำในเรื่องตรงข้าม เช่น นอกจากงดเว้นการฆ่าสัตว์ ยังปล่อยชีวิตสัตว์ใหญ่ที่กำลังจะถูกฆ่า พอทำเรื่อย ๆ เป็นเดือนเป็นปี คุณจะรู้สึกปลอดโปร่งโล่งเบา ถ้าตอนต้องใช้ความคิดเคยหนัก ๆ ทุบ ๆ แบบไม่มีเหตุผล ทุกอย่างก็จะบรรเทาเบาบางลงอย่างเห็นได้ชัด

กรรมด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

โทษสถานเบาที่สุดสำหรับคนปฏิเสธการแสวงหาความจริงเกี่ยว

กับบุญบาป คือ มีสิทธิ์เดินบนเส้นทางอันมืดทึบของคนโง่

นั่นเพราะอะไร? เพราะบุญเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้สว่าง โปร่งโล่ง สดใส พร้อมมองเห็น พร้อมคิดอ่านได้อย่างชาญฉลาด แต่พอไม่เชื่อ หรือกระทั่งปฏิเสธเรื่องบุญบาปเสียแต่แรก เช่นนี้ ก็พร้อมจะคิดฟุ้งซ่านไปตามอำเภอใจ และตัดสินใจทำชั่วประการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องยับยั้ง

ผู้ที่เข้าหาผู้รู้จริง เช่น พยายามศึกษาว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างไร กรรมใดทำแล้วเรียกว่าเป็นบุญกุศล กรรมใดทำแล้วเรียกว่าเป็นบาปอกุศล แล้วตั้งใจถือเอาเฉพาะกรรมดี ละเว้นกรรมชั่วให้เด็ดขาด อย่างนี้จึงควรแก่การได้ชื่อว่าอยู่บนเส้นทางของคนฉลาด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการรู้จักตั้งคำถามเป็นตั้งคำถามได้เข้าจุด ตั้งคำถามได้อย่างมีแก่นสาร ไม่น่าประหลาดใจหากเกิดใหม่ชาติหน้า จะเป็นคนมีปัญญามาก

ความอยากรู้ อยากเห็น หรือความพยายามถามหาคำตอบเกี่ยวกับบุญบาป มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการตั้งคำถาม กล่าวคือคุณจะมีวิธีคิดแบบเลือกเฟ้น จับประเด็นแม่นยำ และเข้าหาเป้าหมายด้วยทางลัด หรือเล็งเห็นประโยชน์สูงสุดได้เร็วกว่าคนอื่น ๆ

เมื่อใจอยู่ในอาการค้นหาคำถามที่ดีที่สุด ชาติภพแห่งความเป็นมนุษย์ครั้งหน้า ย่อมมีคุณลักษณะประการสำคัญของเด็กฉลาด นั่นคือช่างสงสัย ชอบไถ่ถาม ใจไม่แคบ ไม่ปิดกั้น และกลายเป็นคนชอบคิดค้นหาคำตอบใหม่ๆ ด้วยตนเอง จนกว่าจะรู้สึกพอใจที่สุด น่าพอใจที่สุด ตรงประเด็นปัญหา ทั้งต้นเหตุที่สำคัญที่สุด กับทั้งทางออกที่ดีที่สุด

หลายคนสงสัยว่ากรรมที่ทำให้เป็นอัจฉริยะตั้งแต่เด็กคืออะไร กรรมใดเป็นเหตุให้เกิด ‘พรสวรรค์’ ระดับโลก คำตอบคือนอกจากเป็นผู้ทำกรรมอันควรแก่การมีปัญญาสูงส่งแล้ว ยังต้องเป็นผู้เคยทำคุณให้กับวงการใดวงการหนึ่งไว้มากด้วย จึงเหนี่ยวนำให้เด็กเกิดความสนใจเรื่อง

ใดเรื่องหนึ่งอย่างยั้งยวด และเป็นเหตุให้พากเพียรแบบ ‘ทุ่มสุดตัว’ กับการเอาดีในเรื่องนั้นๆ

ยกตัวอย่างอัจฉริยะทางดนตรีที่ผู้คนยังจดจำและกล่าวขวัญถึงอยู่เสมอ แม้ว่าตัวเขาจะล่วงลับจากโลกนี้ไปกว่าสองศตวรรษแล้วก็ตาม คือ โวล์ฟกัง อะมาเดอุส โมซาร์ท (Wolfgang Amadeus Mozart) กรรมเก่าที่เคยมีคุณูปการต่อแวดวงดนตรีได้ส่งเขามาเกิดในบ้านที่จะได้รับแรงบันดาลใจอย่างสูง ทั้งเห็นพ่อเล่นฮาร์ปซิคอร์ด ทั้งเห็นพี่สาวเล่นคลาเวียร์ได้เก่ง และทั้งมีความสามารถจดจำเสียงดนตรีได้แม่นยำ เรียนรู้ได้เร็วเกินวัย องค์ประกอบทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า ‘พรสวรรค์’

ส่วน ‘พรแสวง’ เกิดขึ้นเมื่อเขาสมัครใจทุ่มเทเวลามาฝึกหัดจริงจังด้วยความวิริยะอุตสาหะผิดมนุษย์ ในที่สุดเขามีความสามารถเล่นดนตรีได้ตั้งแต่ ๔ ขวบ ประพันธ์เพลงได้ตอน ๕ ขวบ และเล่นไวโอลินให้สมาชิกวงดนตรีประจำสำนักของอาร์ชบิชอปตะลึงฟังตาค้างได้ขณะที่อายุเพียงจะได้แค่ ๖ ขวบเท่านั้น!

โมซาร์ทมีคุณูปการต่อโลกดนตรีเพียงใด ทุกคนเห็นชัดอยู่แล้ว เขาสร้างดนตรีที่โลกไม่ลืม และนักประวัติศาสตร์ทางดนตรีหลายคนก็เชื่อว่าโมซาร์ทเป็นคนสอนวิธีประพันธ์ดนตรีให้กับเบโธเฟน (Ludwig van Beethoven) ผู้เป็นคีตกวีชื่อก้องโลกอีกคนหนึ่ง นับว่าครอบครัวคือ ทุ่มเทให้ทางการดนตรีด้วย และบอกสอนให้คนรุ่นหลังเป็นวิทยาทานด้วย

อันที่จริง การไล่ล่าคว้าคำตอบว่าเหตุใดเด็กจึงเป็นอัจฉริยะนั้นมีมานาน นักจิตวิทยาคนหนึ่งเอาตนเองและชีวิตลูกสาวสามคนเป็นเดิมพันการทดลอง กล่าวคือเขาประกาศตั้งแต่ก่อนลูกสาวคนแรกเกิดว่าเขาจะมีลูกกี่คนก็ตาม ทุกคนต้องยิ่งใหญ่ในโลกหมากรุก และเขาก็ทำได้จริงๆ เริ่มจากการให้ลูกเรียนหนังสือที่บ้าน กระตุ้นให้เกิดความสนใจในเกม

หมากรุก ผลคือลูกสาวทั้ง ๓ คนเล่นหมากรุกระดับโลกกันหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จูดีท โพลการ์ (Judith Polgar) ผู้เป็นน้องคนสุดท้องนั้น เล่นได้ถึงระดับแกรนด์มาสเตอร์ ตั้งแต่อายุเพียง ๑๕ ปีกับ ๕ เดือน เรียกว่าทำลายสถิติโลกเดิมที่ผู้ชายทำไว้ก่อนหน้านั้นลงได้อย่างราบคาบ

คุณพ่อของเด็กเป็นนักจิตวิทยาที่ไม่ได้ฉลาดระดับอัจฉริยะ ภรรยาเขาก็เช่นกัน เขาจึงสรุปว่าอัจฉริยะถูกสร้างขึ้นได้ด้วยความตั้งใจ ไม่ใช่ด้วยพันธุกรรมหรือความบังเอิญ แต่ข้อเท็จจริงทางกรรมวิบากก็คือ ทันที้ที่คุณพ่อตั้งใจว่าจะสร้างสภาพแวดล้อมขึ้นมากกระตุ้นความสนใจของลูก เขาก็ทำตัวเป็นแดนเกิดอันเหมาะสม สำหรับเด็กที่มีบุญเก่าทางหมากรุกแล้ว

ที่ควรกล่าวเช่นนี้ ต้องย้อนกลับไปเพื่อความจริงอันเป็นปฐม นั่นคือมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ มนุษย์ไม่ใช่เพียงน้ำเชื้อจากพ่อแม่ผสมกัน แต่ต้องมีจิตวิญญาณมาเข้าห้องด้วย ดังนั้น จุดสรุปจึงเป็นว่าต้องมีทั้งบุญเก่าเป็นพรสวรรค์ และได้แดนเกิดอันเอื้อให้สร้างพรแสวงอัจฉริยะจึงปรากฏ

ถ้าใครอยากฉลาดขึ้นผิดหูผิดตาภายในชาติเดียว พระพุทธเจ้าก็ทรงให้คำตอบไว้ นั่นคือต้องทำให้สติเจริญขึ้น โดยอาศัยกายเป็นที่ตั้งของสติ

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? มาดูข้อเท็จจริงขั้นพื้นฐานกันก่อน คุณสมบัติอันเป็นเครื่องหมายหนึ่งของคนฉลาด คือ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว การมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวเป็นเหตุพื้นฐานให้มีการทรงตัวดี รู้สึกมั่นคง มีความรู้สึกที่เฉียบไว รับรู้ได้คมชัด เข้าใจได้เร็ว จึงช่างสังเกตและสามารถคิดได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่คิดวุ่นจนเป็นทุกข์แบบคนโง่

ทีนี้ถามว่าทำอย่างไรจะเกิดคุณสมบัติอันเป็นเครื่องหมายของคนฉลาดเหล่านั้น? เรามีสิทธิ์พิสูจน์คำตรัสของพระพุทธเจ้าก็ตรงนี้ วิชาเจริญ

สติโดยอาศัยกายของท่านมีอยู่ คือ ให้สังเกตความจริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางกายที่มีให้รับรู้ได้ตลอดเวลา ใส่ตั้งแต่ง่ายไปหายาก นับแต่ดูความจริงเกี่ยวกับลมหายใจก่อน เห็นชัดแล้วจึงไล่ไปที่ความจริงของอาการอื่นทางกาย เช่น อิริยาบถใหญ่่น้อย ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้น

ถ้าทำได้ ก็ย่อมเป็นเหตุให้คุณมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว แล้วคุณสมบัติอันเป็นเครื่องหมายของคนฉลาดก็จะไหลตามมาได้เอง ขอให้ทดลองดูจากบท 'รู้กาย' ของหนังสือเล่มนี้ ถ้าทำเต็มที่ก็อาจพิสูจน์ได้ว่า คนเราอาจฉลาดแหลมคมขึ้นอย่างเอกอุในชาติเดียวได้จริงหรือไม่!

เพื่อจะเดินทางอย่างฉลาด
คุณต้องถามคนฉลาดว่า
เส้นทางไหนที่เขาเลือกเดิน

เป็นชายเป็นหญิงได้อย่างไร?



พุทธพจน์

เมื่อหญิงพอใจสภาพแห่งหญิงในตน ทั้งกิริยา ท่าทาง ความไว้ตัว ความพอใจ สุ่มเสียง และเครื่องประดับแบบหญิง ก็ย่อมสนใจสภาพของชายอันเป็นเพศตรงข้ามกับตน และย่อมมุ่งหวังการคบค้าสมาคมกับชาย อันเป็นเหตุให้เกิดสุขโสมนัส เช่นนี้เอง หญิงจึงไม่ล่วงพ้นภาวะแห่งหญิงไปได้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น เมื่อชายพอใจสภาพแห่งตน สนใจสภาพของหญิง ชายก็ไม่ล่วงพ้นภาวะแห่งชายไปได้เช่นกัน

สังโยคสูตร

อรรถกถา

ที่ได้รูปหญิง ก็เพราะชาติแต่ปางก่อนได้ประกอบกุศลกรรมอย่างอ่อน เป็นกรรมที่ประกอบด้วยความเลื่อมใสก็จริง แต่เจือปนไปด้วยความไหวหวั่น ส่วนผู้ที่ได้รูปชาย ก็เพราะอดีตชาติได้ประกอบกุศลกรรมที่สูงส่งด้วยศรัทธา ความเลื่อมใส ความตกลงปลงใจที่หนักแน่น ปราศจากความไหวหวั่นไหวให้เกิดความย่อหย่อน กุศลกรรมอย่างนี้เรียกว่าเป็นกุศลกรรมอันทรงพลัง จึงยังผลให้เกิดเป็นชาย

พระอภิธรรมมัตถสังคหะ รูปสังคหวิภาค

ชาดก

เพราะกรรมเมื่อครั้งที่เคยมัวเมา เป็นชายชู้กับภรรยาผู้อื่น ไว้มาก ดิฉันทายจากชาตินั้นแล้ว ต้องลงไปหมกไหม้อยู่ในโรรูนรก พ้นจากรกแล้วขึ้นมาเป็นลาถูกต้อน ตายจากความเป็นลาแล้วมาเกิดเป็นลิงที่ถูกขบกัดลูกอ๊อดทะตายนจากความเป็นลิงแล้วมาเกิดเป็นวัวถูกต้อน ตายจากความเป็นวัวแล้วมาเกิดเป็นกะเทย หลังจากนั้น จึงมีบุญพอจะไปเป็นนางอัปสรสวรรค์ และมาสู่ความเป็นพระนางรูกาในชาตินี้

มหานารทกัศสขชาดก

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

การเกิดเป็นชายเป็นหญิงมักถูกหยิบยกไปพูดในแง่ความด้อยกับความเด่น ข้อเท็จจริงก็คือชายหญิงมีทุกข์ทางใจเหมือนกัน อีกทั้งการถือกำเนิดมาในเพศใด ก็ไม่ได้ประกันความชอบใจแก่เจ้าตัว ภาวะทางเพศอาจเป็นเพียงเครื่องตรวจรางวัลหรือบทลงโทษก็ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในร่างชายหรือร่างหญิง

รากของความเป็นชายเป็นหญิง คือการติดข้องพัวพันอยู่กับภาวะคู่ตรงข้ามที่ก็ยังมีความติดใจ ติดข้องพัวพัน ยังมีความยินดีในเพศรส ก็จะต้องเวียนว่ายในสภาพหญิงหรือชายไปเรื่อย ๆ พูดให้ง่ายที่สุด ภาวะหญิงชายเกิดจากความติดใจ แต่สิ่งที่เป็นตัวจำแนกว่าเกิดครั้งไหนจะได้เป็นชาย เกิดครั้งไหนจะได้เป็นหญิง กรรมจะเป็นผู้ตัดสิน

ในส่วนของกายนั้น ทุกคนทราบดีว่าหญิงชายต่างกัน แต่ถ้าถามว่าต่างกันอย่างไร อันนี้มีรายละเอียดมากมายเหลือคณานับ เริ่มจากสิ่งที่เห็นง่ายสุด คนส่วนใหญ่จะนึกเป็นอันดับแรกคือหญิงมีอวัยวะเพศอย่างหนึ่ง ชายมีอวัยวะเพศอีกอย่างหนึ่ง

การเอาอวัยวะเพศมาเป็นเกณฑ์แบ่งว่านั่นชายนี่หญิง ก่อให้เกิดการเปรียบเทียบว่าใครเป็นชายมากกว่ากันด้วยอวัยวะเพศส่วนล่าง และเปรียบเทียบว่าใครเป็นหญิงมากกว่ากันด้วยอวัยวะเพศส่วนบน

น้อยคนจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า ทารกในครรภ์มารดานั้น เมื่อครั้งยังเป็นตัวอ่อน จะเริ่มต้นด้วยการมีอวัยวะเพศหญิงก่อนเสมอ แต่ถ้าเซลล์ของตัวอ่อนมีโครโมโซมเพศเป็นชาย อวัยวะเพศแบบชายจึงปรากฏยื่นออกมาภายหลัง ส่วนถ้าเซลล์ของตัวอ่อนมีโครโมโซมเพศเป็นหญิง อวัยวะ

เพศหญิงจะปรับสภาพให้สมบูรณ์ขึ้น พูดให้ง่ายที่สุดคือถ้าเอาอวัยวะเป็นเกณฑ์แบ่งเพศ ทุกคนก็เป็นหญิงเหมือนกันหมดในช่วงแรกสุด!

ถามนักวิทยาศาสตร์ว่าเหตุใดอวัยวะเพศแบบชายจึงยื่นออกมา ก็จะได้คำตอบสุดท้ายที่ขัดถ้อยขัดคำว่าเป็นเด็กบังเอิญได้รับโครโมโซม Y จากพ่อไปประกบคู่กับโครโมโซม X ของแม่ ชอบเขตของวิทยาศาสตร์สืบย้อนไปถึงที่สุดได้แค่คำว่า ‘บังเอิญ’ เพียงเท่านั้น

ธรรมชาติฝ่ายรูปยังบอกถึงรายละเอียดความแตกต่างระหว่างชายกับหญิงอีกมาก อย่างเช่น การทำงานของสมองฝั่งชายและฝั่งหญิง ผิดกันราวกับเป็นสิ่งมีชีวิตคนละสปีชีส์ ข้อเท็จจริงเหล่านี้อยู่ในความสนใจของนักวิทยาศาสตร์มาเป็นร้อยๆ ปีแล้ว มีการค้นคว้าวิจัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่ามีรายละเอียดใดบ้างที่บ่งชี้ว่านั่นคือสมองชาย นี่คือสมองหญิง ทั้งในแง่ของขนาด ความหนาของส่วนต่างๆ วิธีการทำงาน การหลั่งฮอร์โมน มูลเหตุของความปรารถนาและความอ่อนไหว ตลอดจนเหตุผลของความชอบใจที่แตกต่าง

แต่ถึงที่สุดจนกระทั่งวันนี้ การ ‘เห็นรายละเอียดความแตกต่าง’ ก็ไม่ได้นำมาซึ่งความเข้าใจว่าแรกเริ่มเดิมทีมี ‘อะไร’ เป็นตัววางแผนให้แตกต่างกันแน่

เมื่อศึกษาเรื่องกรรมและวิบาก คุณคงเห็นแต่แรกว่าเราเลี้ยงกันที่จิตเป็นสำคัญ มโนกรรมสำคัญที่สุด กรรมที่แบ่งเพศก็เช่นกัน ถ้าเรารู้ได้ว่าจิตแบบไหน คิดอย่างไร เหมาะกับความเป็นชายเป็นหญิง คำตอบก็อยู่ตรงนี้เอง

ถามว่ารู้ไปทำไม? เพื่อความเข้าใจตนเอง และเพื่อการเลือกได้ว่าจะป็นชายหรือเป็นหญิงที่พอใจในตนเองได้อย่างไร หรือกระทั่งว่าถ้ามีความรู้สึกเบียดเบียนทางเพศอยู่ จะปรับแก้อย่างไรให้เข้ากับธรรมชาติทาง

กายของตนภายในชาตินี้ ไม่ต้องทนทุกข์อยู่กับความรู้สึกครึ่ง ๆ กลาง ๆ อีกต่อไป

หญิงชายไม่ได้เป็นเครื่องหมายระบุว่าใครไปทำบุญหรือทำบาปมา มากกว่ากัน เองง่าย ๆ ลองคิดถึงเจ้าหญิงกับข้าทาส คนไหนมีบุญมากกว่ากัน? แน่نونว่าเจ้าหญิงซึ่งเป็นหญิง หรือลองคิดถึงชายที่เกิดในภาวะสงคราม ที่อาจต้องโดนเกณฑ์เป็นทหารไปรบ ต้องฆ่าแกงคนที่ไม่เคยเห็นหน้ากันมาก่อน ใครโหดร้ายกว่ากัน? แน่نونว่าชายชาติทหารนั้นแหละ

เมื่อเกิดความเข้าใจตลอดสายว่ากรรมเป็นตัวจัดสรรพาศ เราจะได้ถึงข้อสรุปว่าเพศเป็นเพียงเครื่องมือชดใช้กรรมเก่าและสร้างกรรมใหม่ ไม่มีใครได้เปรียบหรือเสียเปรียบกว่ากันในแง่นี้เลย

กรรมในการให้ทาน

การให้ทานมีวิธีคิดได้หลายแบบ และระดับความหนักแน่นก็ต่างกัน ทั้งวิธีคิดและความหนักแน่นในการทำทาน ล้วนเป็นเหตุให้เกิดจิตแบบชายแบบหญิง ดังนี้

๑) ทรัพย์ทาน

การให้ด้วยความอยากให้ ให้ด้วยความปลื้ม ให้ด้วยความหวังว่าจะเกิดประโยชน์ เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขแก่ผู้รับ จะเป็นชนวนเหตุให้จิตเกิดความหนักแน่นสูงสุด ขอให้สังเกตว่าในการทำทานที่คุณไม่หวังสิ่งอื่นใดมากไปกว่า “ได้ให้” สมใจ ความแค้นขื่นยาวนานจะแต่งจิตให้เกิดสมาธิอ่อน ๆ เลิกคิดวกไปวนมา มองโลกสดใส หูตากว้างขวางได้ทีเดียว ถ้าจิต

แบบนี้เกิดขึ้นเป็นประจำ ก็เหมาะกับภาวะความเป็นชาย

แต่หากมาทำบุญร่วมกันฉันคู่รัก และรู้สึกผูกพันกับบุญที่ทำร่วมกัน ก็เป็นเหตุให้ภาวะคู่ภรรยาไว้ โดยมากในทันทีที่มาเจอกันอีก ชายจะเป็นชาย หญิงจะเป็นหญิงเช่นเดิม

หญิงที่มีความพอใจในสภาพความเป็นหญิง มักอธิษฐานขอสวยของงาม ถ้าอธิษฐานทุกครั้ง บุญก็จะส่งผลให้ได้รูปหญิงในทันทีที่เกิดเป็นมนุษย์หรือเทพธิดา กับทั้งงามดสมใจ

แต่หากไม่ได้มีการอธิษฐานใดๆ เป็นพิเศษ แล้วมีความหวั่นไหวในขณะก่อนให้ทาน ขณะกำลังให้ทาน หรือขณะที่ให้ทานเสร็จแล้ว ความหวั่นไหวนั้นจะเป็นชนวนเหตุให้เกิดรูปหญิง และมีความผันผวนทางอารมณ์

ความหวั่นไหวในที่นี้ก็คือความเปลี่ยนใจ กลับไปกลับมา บางคนคิดมากกว่าจะให้ดีหรือไม่ให้ดี พอลงมือให้ก็อยากชักมือกลับ หรืออยากลดเงิน ลดของ หรือหลังจากให้เสร็จแล้วก็คิดมาก เสียตาย อยากทวงคืน ถ้ามีภาวะจิตใจและความรู้สึกนึกคิดแบบนี้ในขณะที่สร้างบุญ บุญก็จะส่งผลตรงกับภาวะทางอารมณ์ที่สั่นคลอนง่าย สอดคล้องกับธรรมชาติทางกายที่อาจแปรปรวน ซึ่งจะไม่รู้สึกแปลกเท่าไร แต่หากได้ร่างชายขณะที่อารมณ์แปรปรวนเหมือนหญิง ก็จะมีรู้สึกอึดอัดขัดแย้งกับตนเองตั้งแต่ยังเล็กได้มาก

๒) อภัยทาน

การให้อภัยด้วยความอยากเลิกแล้วต่อกัน ปลอดจากความเบียดเบียนต่อกัน จะเป็นชนวนเหตุให้เกิดจิตใหญ่ จิตที่สว่างกว้าง เหมาะกับภาวะความเป็นชายที่มีความเป็นใหญ่ เกิดใหม่ยอมไม่ใช้อารมณ์เป็น

ที่ตั้ง แต่จะมีสติ มีความยั้งคิด เห็นถูกเป็นถูก เห็นผิดเป็นผิด ด้วยเหตุ ด้วยผล

แต่ถ้ารักๆ แค้นๆ วันหนึ่งบอกว่าย้าย พุ้งนื้ออยากกลับไปด่าอีก หวนผูกใจเจ็บชวนทะเลาะอีก พอทะเลาะเสร็จตักป้ายกลับญาติดี พยายามคิดดีต่อกันอีก แบบนี้เหมาะกับภาวะความเป็นหญิงที่คับแคบ ไม่น่าพึงใจ พอเกิดใหม่ย่อมอยากใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง เมื่อใดของขึ้น เมื่อนั้นสติขาด หมดความยั้งคิด เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิดด้วยความเร่าร้อนเสมอ

๓ ธรรมทาน

การให้ธรรมะด้วยความอยากสงเคราะห์ให้ผู้อื่นอยู่บนทางสว่าง ตามตนนั้น เป็นน้ำใจอันประเสริฐ และเป็นความสว่างชั้นสูงสุดในบรรดาการให้ทั้งปวง หากน้ำใจไม่แอบแฝงอยู่ด้วยประสงค์อื่น ก็จะทำให้ผลเป็นความรุ่งเรือง ความจัดจ้าน และความมีกำลังมากอย่างชาย เห็นผลทันตา ได้ตั้งแต่ชาติปัจจุบัน และส่งผลชดยั้งขึ้นในชาติถัดไป ในอรรถภาพบุรุษที่ น่านับถือ เป็นที่เลื่อมใสแก่คนเห็น

ส่วนการให้ธรรมะที่ไม่มีในตน คืออยากให้ทั้งที่ไม่มีจะให้ มักเป็นเหตุแห่งความเสแสร้ง แกล้งทำว่ามีธรรมะ แต่ลึกลงๆ ย่อมรู้อยู่แก่ใจว่าตน ลวงโลก ถึงแม้ที่ทำภายนอกจะตกแต่งให้ดูอาจหาญ ภายในย่อมหวั่นไหว อยู่ กรรมที่สว่างนอกแต่มืดในนี้ อาจส่งผลให้เป็นหญิงงามสง่า แต่อารมณ์อันเป็นภายในผันผวนรุนแรง แบบคนมีลับลมคมในแอบซ่อนมากมาย หรืออาจถึงขั้นทำให้ภายนอกดูเป็นชายชาตรี แต่จิตกลับแอบเปียงเบนทางเพศอยู่ ไม่อยากให้ใครรู้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะธรรมทานมีอานุภาพแรง ถ้าให้จริงก็ดีจริง แต่ถ้าให้ด้วยเจตนาอันบิดเบี้ยว เคลือบแฝงอะไรที่ไม่ดี ไม่งามไว้ ก็กลายเป็นแย่งหน้าไปแทน

กรรมในการรักษาศีล

การถือศีลมีผลโดยตรงกับคุณภาพของจิต เพราะต้องอาศัยกำลังใจและความต่อเนื่อง ผู้ที่ตั้งใจถือศีลแล้วถืออยู่ ก็ได้ชื่อว่ามึจิตใจแข็งแแกร่ง หนักแน่น คงเส้นคงวา แต่ถ้าวางใจถือศีลแล้วถือไม่อยู่ ก็ย่อมเกิดความละอาย เศร้าใจ หวั่นไหว ไม่มั่นใจในคุณงามความดีของตน

ศีลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องของเพศ ก็คือศีลช่อกาเมสุมิจฉาจาร อันเป็นรั้วกันไม่ให้ประพฤติดีในกามนั้น ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสจะมุ่งเอาการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่มารดาบิดารักษา หญิงที่พี่ชายพี่สาวรักษา หญิงที่ญาติรักษา หญิงที่มีสามี หญิงที่ถูกซื้อตัวไว้ ตลอดจนหญิงที่ถูกจองตัวไว้แล้วด้วยเครื่องมือหมายเช่นแก้วแหวน หรือมัดด้วยพวงมาลัยตามประเพณีท้องถิ่น

ในที่ที่ลัทธิสตรีเท่าเทียมกับเพศชาย ชายที่มีภรรยาที่ไม่มีสิทธิ์นอกใจเช่นกัน เพราะการจดทะเบียนสมรส คือการตกลงกันเกี่ยวกับสิทธิ์ ตามกฎหมาย ว่าต่างฝ่ายต่างต้องมีกันและกันเพียงคนเดียว หากฝ่ายสามีไปคบชู้กับหญิงอื่นถึงขั้นให้การอุปการะเลี้ยงดูหรือยกย่องเป็นภรรยาอีก คน กฎหมายก็เปิดโอกาสให้ฟ้องหย่าและเรียกค่าเสียหายได้

ดังนั้นในส่วนของธรรมะระดับศีลก็คือ ต่างฝ่ายต่างมีสิทธิ์ในตัวของตัวเอง และกัน ไม่ใช่เฉพาะหญิงเท่านั้นที่เป็นสิทธิ์ทางเพศของฝ่ายชาย

ถามว่าอย่างไรจึงเรียกศีลต่างพร้อม? อย่างไรเรียกว่าศีลขาดทะเล? ถ้าเจ้าของเขาไม่รู้จะมีค่าเท่ากับไม่ได้ทำไหม? ผลการทำแบบตกระใด พลอยโจนโดยไม่เจตนาไว้แต่แรกถือว่าผิดศีลไหม? แค่ทำอะไรภายนอกเข้าข่ายไหม? ดูหนึ่งไปเป็นบาปไหม? ฯลฯ

คำตอบของข้อสงสัยทั้งหมดข้างต้น อาศัยหลักเกณฑ์คือ ‘ความละเอียดรอบอบา’ เป็นเครื่องชี้ ซึ่งดูได้จากอวัยวะวัดความละเอียดกันโดยตรง

อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศนั้น นับเอาตั้งแต่เนื้อหนังแค่มิ้ว ๆ ที่เดียว พูด่งาย ๆ ว่าทุกตารางนิ้วมีผล หญิงชายไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวกัน โดยธรรมชาติ เว้นแต่จะเป็นเจ้าของกันและกัน

ลองสังเกตสิ่งที่เราารู้้อยู่แก่ใจ ทุกสัมผัสนั้นล้วนต้องห้ามไปหมด หากแต่ต้องบุคคลมีเจ้าของ หรือบุคคลที่มีใช้คุ้มครองด้วยความกำหนัด ไม่ว่าจะอย่างไรก็เรียกว่าประพฤตินิดในกามทั้งสิ้น ส่วนจะเข้าขั้นต่างพร้อย หรือขาดทะเลาะก็ขึ้นอยู่กับ ‘ระดับความต้องห้าม’ ของอวัยวะนั้น ๆ

เกณฑ์คร่าว ๆ ที่แสดงได้พอประมาณ วัดเอาจากการใช้กำลังใจของคนทั่วไปในการทำผิดทางกามดังนี้

๑) จุมพิตกัน ต่างฝ่ายต่างไม่มีความยินดีทางเพศ เป็นไปตามธรรมเนียมนิยมของท้องถิ่น ไม่ต่างพร้อยเลย

๒) หอมแก้ม ใจเขายินดีทางเพศ ใจเราไม่ยินดีทางเพศ ทว่ารู้้อยู่แก่ใจว่าเขาหอมด้วยความพิศวาสก็ขอมด้วยเงื่อนไขบางอย่าง นับว่าต่างพร้อยราว ๆ ๑๐%

๓) หอมแก้ม ใจเขายินดีทางเพศ ใจเรายินดีทางเพศ นับว่าต่างพร้อยราว ๆ ๒๐%

๔) จูบปาก ใจเขายินดีทางเพศ ใจเราไม่ยินดีทางเพศ แต่มีความยินยอมด้วยเงื่อนไขบางอย่างทั้งรู้้อยู่แก่ใจ นับว่าต่างพร้อยราว ๆ ๕๐%

๕) จูบปาก ใจเขายินดีทางเพศ ใจเรายินดีทางเพศ ถือว่าหวิด ๆ จะขาดทะเลาะ เหมือนเช่นที่มีการเปรียบเทียบไว้ว่าจูบปากคือการเคาะประตูบเพื่อถามว่าประตูล่งพร้อมหรือยัง จึงต้องนับว่าต่างพร้อยแล้ว ๘๐%

๖) เปลือยกายกอดจูบลูบไล้ ข้อนี้รวมไปจนถึงหลังภายนอกโดยปราศจากการล่งล้า ใจจะยินดีหรือไม่ยินดีทางเพศ ก็ต่างพร้อยถึงขั้นฉิวเฉียดขาดทะเลาะมาได้เกิน ๙๐%

๗) อวัยวะเพศเข้าถึงกัน หรือมีอวัยวะเพศเข้าถึงปาก ให้นับว่าศีลข้อกามขาดทะเลาะแล้วทั้งคู่ ๑๐๐% เว้นแต่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกข่มขืนโดยไม่มีใจร่วมยินดีทางเพศอยู่เลย ฝ่ายนั้นถือว่ารอดตัวไป

คุณคงไม่เห็นเป็นเรื่องแปลก หากพิจารณาโทษตามธรรมชาติอันสมน้ำสมเนื้อ นั่นคือ ผู้ประพฤตินิดทางเพศ ย่อมเกิดความผิดปกติทางเพศ

เกณฑ์ของความผิดปกติ จะผูกผันกับความรู้สึกลึกซึ้งหรือความสามารถในการสำนึกผิด เช่น ถ้าประพฤตินิดแค่ครั้งเดียว ยังมีความละเอียดสำนึกผิดอย่างแรง กับทั้งตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ทำอีก ก็มีผลให้รู้สึกผิดปกติอยู่ในปัจจุบันพักหนึ่ง แต่อาจไม่มีผลไปถึงชาติหน้า เพราะชั่วชีวิตที่เหลือไม่แต่ต้องอีก

ส่วนประเภทที่ลึกลอบคอบซู้จนเกิดอาการหมกมุ่นครุ่นคิด อัดอั้นตันใจ อยากเล็กก็อยากเล็ก อยากย้อยก็อยากย้อย เพราะยังไม่อึมไม่พอ คิดกลับไปกลับมา สองจิตสองใจแล้ว ๆ เล่า ๆ อย่างนี้ เรียกว่าเสวยทุกข์ในชาติ ปัจจุบันเห็นทันตา และชาติถัดมาจะต้องประสบทุกข์ทางกายหรือทางใจ

ในทำนองที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด บาดกายบาดเจ็บแล้ว ๆ เล่า ๆ หรือบางคนก็ติดกามโรคชนิดเป็น ๆ หาย ๆ โดยไม่หายขาดไปตลอดชีวิต

แต่หากประพาศผิดบ่อยครั้ง จนความละเอียดเหือดแห้งไปทุกที เพราะบาปพอกพูนจนด้านขามากขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งไม่รู้รู้สึกผิดเลยแม้แต่นิดเดียว ก็เข้าขั้นผิดปกติดังใหญ่หลวงสำหรับจิตที่มีมนุษยธรรมและมโนธรรม อันนี้ก็จะมีผลให้รู้สึกผิดปกติทางเพศอย่างแรงในชาติถัดมา เช่น ใจเป็นชายกายเป็นหญิง หรือสลับกันคือกายเป็นชายใจเป็นหญิง

คนที่ลึกลับได้เสียกันผิด ๆ จะมองกันในทางต่ำ มีความรู้สึกมีด ๆ ให้แก่กันอยู่ในส่วนลึก แมตดูเหมือนรักหรือหวานซึ่งขนาดไหน ต่างก็จะเกี้ยวโทษกันว่าอีกฝ่ายเป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อม ขาดความเคารพ ขาดความรู้สึกอยากให้เกิดรักกัน เมื่อโมโหโกรธามีปากเสียงขึ้นมาย่อมทำให้เกิดขัดแย้ง คิดจองเวรกันได้หนักกว่าปกติ การคบชู้ชู้ชายสู่หญิง จึงจัดเป็นรากของการเป็นคู่เวร เกิดชาติหน้าพอพบกันก็อาจเกิดแรงดึงดูดทางเพศ มีความพึงใจกัน แต่ก็อาจก่อให้เกิดอาการแสดง รู้สึกขุ่นแค้นแปลก ๆ ไปด้วย เมื่อคบใกล้ชิดไม่ว่าจะในฐานะคนรักหรือคู่สมรส ก็มีสิทธิ์รู้สึกแย่ออกันมากพอจะตบตี ทำร้ายร่างกาย หรือถึงขั้นฆ่าแกงกันลงคอ

คนที่ประพาศผิดทางเพศหรือสำส่อนมาก ๆ จะมีรังสีมีดอันน่ารังเกียจชนิดหนึ่ง ที่คุณสามารสัมผัสรู้สึกได้ตั้งแต่ชาติปัจจุบันที่เขาก่อกรรมอยู่ รังสีมีดชนิดนั้น ถ้าเข้มข้นมากแล้ว แม้เคยเป็นเพื่อนก็จะหนีออกห่างอย่าว่าแต่คนแปลกหน้า ถ้าเห็นเข้าก็เกิดความอยากขับไล่ไสส่ง หรืออยากตั้งตนเป็นปฏิปักษ์ได้โดยไม่ทันต้องพูดคุยอะไรกันมาก นี่เองเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตรัสว่าโทษสถานเบาของการมีวาประพาศผิดทางเพศคือ การมีศัตรูและภัยเวร

ขอให้นึกถึงกรณีอาชญากรรมทางเพศที่เลวร้ายที่สุด เช่น ถ้ามีการ

ข่มขืนฆ่าเด็ก อาจมีชาวบ้านแห่กันมารุมประณามสาปแช่งกันมีดฟ้ามีวดินเรื้อนพันเรื้อนหมื่น หากตำรวจผลอก็มีสิทธิ์โดนรุมประขาทัณฑ์จนตาย เพราะในความรู้สึกของทุกคนจะเห็นเหมือนตัวเสนียดที่น่าทุบตี นำรุมกระที่บ นำฆ่าให้ตายทรมาน อันนั้นเป็นเพียงโทษสถานเบาในชาติที่ก่อกรรมชั่ว แต่หากได้กลับมาเกิดในโลกมนุษย์นี้อีก กรรมจะตกแต่งให้ ได้ร่างหญิงเพื่อรับผลของบาปที่เคยทำตั้งแต่วัยเด็กเช่นกัน

กรรมด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

เป็นที่รู้กันว่าขนาดและสัดส่วนของอวัยวะทางเพศ มีอิทธิพลปรุงแต่งจิตใจให้เต็มอิมในเพศของตนได้มากน้อยตามกัน อย่างเช่น องคชาติเป็นอวัยวะแสดงความผาด มีความตระหง่านน่าเชื่อมั่นแบบชาย ส่วนปทุมถันเป็นอวัยวะแสดงความสามารถเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่นแบบหญิง

องคชาติถูกตกแต่งด้วยกรรมที่ทำด้วยความหนักแน่นอาจหาญ ส่วนปทุมถันตกแต่งด้วยกรรมที่ทำด้วยความมีแกลใจห่วงใยดูแล เอื้อประโยชน์สุขแก่คนรอบข้างด้วยความกรุณา หากจะดูว่าพอดี เล็กเกินไป หรือใหญ่จนไม่สมส่วน กลายเป็นตลก ก็ขึ้นอยู่กับใจที่ก่อกรรมว่าทำมาแบบไหน สมเหตุสมผล ดูตาย หรืออยากเอาหน้าเกินตัว ซึ่งก็จะไปปรากฏเป็นขนาดอวัยวะในกาลข้างหน้า

กรรมในประการต่างๆที่ทำลงไป จะนำความรู้สึกสมชายสมหญิงขึ้นมาก่อน คิดอย่างชายหรือทำอย่างชายก็รู้สึกอย่างชาย คิดอย่างหญิงหรือทำอย่างหญิงก็รู้สึกอย่างหญิงขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ไม่ต้องรอชาติหน้า แต่ความรู้สึกที่สั่งสมไว้มากขึ้นเรื่อยๆนั่นเอง ที่สะท้อนภาวะทางใจ พอภาวะแบบไหนอิมตัว หรือมีความตั้งมั่นคงที่ขึ้นมา ก็ก่ออวัยวะสมกรรม

ในชาติถัดไป

เมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะแห่งเพศชายคือหนักแน่น เข้มแข็ง เป็นที่พึ่ง และคุณลักษณะแห่งเพศหญิงคืออ่อนโยน นุ่มนวล เป็นที่ฝากใจ เรา ก็อาจชำแหละพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกดีกับเพศของตนเอง แบ่งออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) กรรมที่ทำให้รู้สึกดีกับความเป็นชาย

- *กระทำตนเป็นที่พึ่ง* ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตามสัญลักษณ์ ความเป็นชาย
- *แสดงความเข้มแข็ง* ออกแรงช่วยเหลือ ปกป้องคนอื่นจาก ภัยอันตราย
- *ใจคอหนักแน่น* เข้าข้างหลักการอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่เข้าข้าง ตัวเอง
- *ริเริ่มสร้างสรรค์* คิดแผนการใหม่ในทางดีให้เป็นที่ยอมรับได้
- *มุ่งมั่นทำตามความตั้งใจให้สำเร็จด้วยตนเอง* ไม่ใช่ต้องให้คนอื่นคอยเตือน
- *ตรงไปตรงมา* ไม่มีมายา ปากกับใจตรงกัน รับผิดชอบกับคำ พูดของตนเอง
- *ชอบเอาชนะ* ทั้งอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้า ตลอดจนคู่แข่งชั้นที่ท้าทาย

๒) กรรมที่ทำให้รู้สึกดีกับความเป็นหญิง

- *ทำตัวเป็นที่ฝากใจ* ห่วงใยดูแล ตามสัญลักษณ์ความเป็นหญิง
- *อ่อนโยน นุ่มนวล* รู้จักทำเรื่องวุ่นวายให้กลับสงบด้วยการเอาน้ำเย็นเข้าลูบได้
- *เมื่อไม่พอใจก็งอนเป็น* คืองอนพองาม ไม่ใช่งอนจนหน้าเกลียด ควบคุมอารมณ์ได้
- *ให้กำลังใจได้* จุดคนล้มให้ลุกได้ สนับสนุนการงานให้ลุ่ล่งได้
- *ไม่โลเล* ไม่กลับไปกลับมาจนเสียงาน
- *เอาชนะใจคนด้วยเสน่ห์ทางการคิดและการพูด* ไม่ใช่จ้องแต่จะเอาชนะหรือแสดงความยิ่งใหญ่ด้วยความร้อนแรงทางอารมณ์

สำหรับชาย หากเป็นตรงข้าม เช่น เป็นที่พึ่งให้ตนเองไม่ได้ ต้องการการปกป้องจากผู้แข็งแรงกว่า อ่อนไหว ไม่กล้าออกหน้าในการทำดี ทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ พร้อมจะถอดใจ กับทั้งมายามาก กล้าทำแต่ไม่กล้ารับ ผลคือจะรู้สึกอ่อนแอลงทุกที หากปล่อยให้จิตใจอ่อนแอไปจนตาย เกิดใหม่ถ้ายังอยู่ในเพศชาย ก็เหมือนจะมีอะไรขาด ๆ ได้ เช่น อวัยวะเพศเล็ก ทำให้เกิดความรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตนเอง เหมือนคนขี่ขีลลาด ไม่กล้าเผชิญหน้ากับเรื่องยาก

ส่วนสำหรับหญิง หากมีอะไรเกิน ๆ เช่น เข้มแข็งอย่างผู้นำ ฉะเขวขาด

และกร้าวแกร่ง ก็จะทำให้ความรู้สึกเหมือนชายในร่างหญิง ซึ่งอาจนำภาคภูมิใจ เป็นหญิงเหนือหญิง หรือกระทั่งเป็นหญิงที่เหนือชาย แต่ท้ายที่สุดอาจขาดความสุขอย่างหญิง คือ ลำบากในเรื่องหาชายมาครองคู่ เพราะยากจะเจอชายที่แกร่งพอจะทำให้กลับมารู้สึกถึงความเป็นเพศหญิงในตน โดยมากจะออกแนวเห็นผู้ชายเป็นลูกไล่ หรือไม่กี่ลูกแหง ให้ต้องนึกหมิ่นเสียมากกว่าจะให้นับถือกันไหว

สำหรับหญิงที่มีความเป็นผู้นำ โดยเฉพาะหากพยายามเป็นผู้นำในทางบุญ โดยเจืออยู่ด้วยความภูมิใจในอัตภาพหญิง เกิดใหม่ร่างกายอาจมีส่วนสูงเกินระดับเฉลี่ยของหญิงในละแวกที่เกิด จนหาผู้ชายมาเทียบให้สมตัวยาก ความรู้สึกจะเหมือนผู้ชายรอบตัวดีกว่าตนไปหมด

แม้เป็นหญิงเหมือนกัน แต่ความทุกข์ความสุขอันเกิดจากการครองกายหญิงก็แตกต่างกัน อย่างเช่นหญิงที่มีความแปรปรวนทางกายสูง เกิดจากกรรมต่างๆที่ทำด้วยความว้าวุ่นใจ กระทบตน กระทบท่าน เช่น ทำตัวเป็นภาระ ชอบเรียกร้อง ชอบขอ ชอบกินแรง เข้าข้างตัวเอง ชี้น้อยใจ เอาแต่ใจ รู้แก่ใจว่าผิดยังอยากเถียง ยังอยากเอาชนะ ดื้อดึงตามอารมณ์ ไม่ยึดหลักการหรือฟังเหตุผลใดๆ เหตุเพียงเล็กน้อยก็อยากประชด พุดจา เหน็บแนม เลือกเฟิ่นถ้อยคำที่มำทำให้คนอื่นเจ็บใจได้

หลายคนที่ปวดประจำเดือนมาก เมื่อลองลดอาการอาละวาดลง ผักตบตาให้เยือกเย็น โกรธอยากหายเร็ว ก็จะมีทุกอาการเจ็บปวดทางกายลง ได้อย่างน่าอัศจรรย์ อันนี้ค่อนข้างแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตได้ชัดเจนดี

เมื่อมองว่าความเป็นชายคือมันคงแข็งแรง ความเป็นหญิงคือ ยืดหยุ่นอ่อนโยน ก็ต้องมองด้วยว่าถ้า ‘ติด’ ในการทำกิริยาอาการแบบไหน ความเป็นเพศของกิริยานั้นๆก็เปลี่ยนใจคุณได้ เช่น ดาราชายหลาย

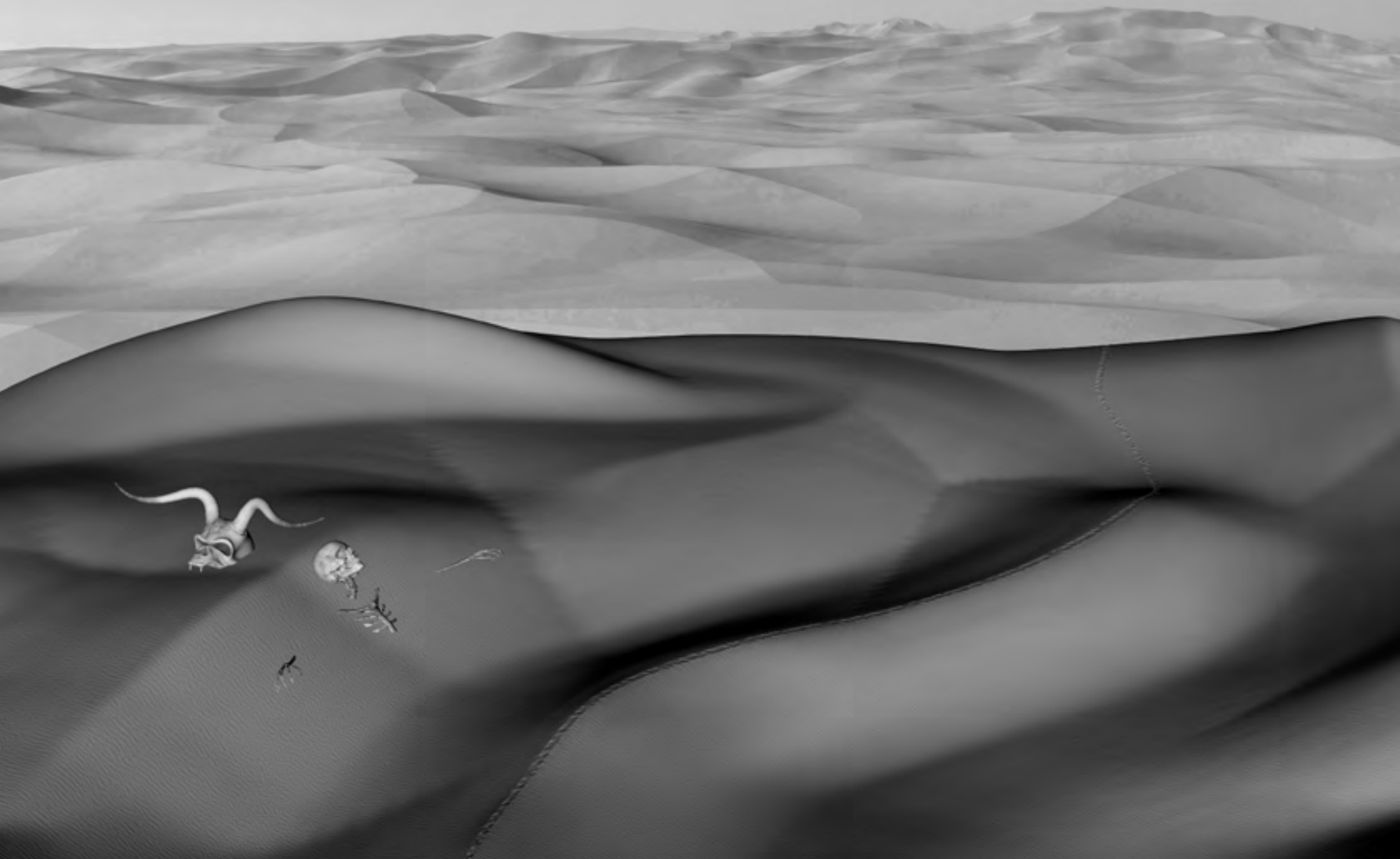
คน เดิมจิตปกติตามเพศอยู่ดีๆ พอไปรับบทติดดิน กระดุกกระดิง หรือต้องใส่จริตจะก้านแบบผู้หญิงนานเข้า จิตก็บิดเบี้ยว จากสภาพตรงไปตรงมาแบบชาย กลายเป็นอยากโยกโยน ดัดไปดัดมาเข้าให้จริงๆ

นี่ก็นับเป็นความน่ากลัวของ ‘กรรมใหม่’ อันเกิดจากการเสแสร้ง หรือแก้งลองล้อเลียน ไม่ควรที่จะประมาทเลย สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าติดใจลักษณะความเป็นหญิง ก็ไม่มีทางล่วงพ้นความเป็นหญิงไปได้นั่นเอง

ผู้มีกายเป็นชายแต่ใจเป็นหญิงหลายราย อธิษฐานตั้งมั่นอยู่ในทาน ตั้งมั่นอยู่ในศีล ตลอดจนเพียรเจริญสติเพื่อละกาม เลิกติดใจพัวพันทางเพศ เห็นผลกันเสมอว่า จิตของตนตรงขึ้น มีความรู้สึกเป็นชายมากขึ้น แม้จะไม่กลับลำทั้งหมด แต่นี่ก็คือหลักฐานยืนยันหนึ่งว่า ภาวะทางจิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้โดยกรรมในปัจจุบันนี้เอง

ร่างหญิงร่างชาย
ไม่ใช่เครื่องหมายบอกว่า
ใครทำบุญทำบาป
มามากกว่ากัน

ตายแล้วไปไหน?



พุทธพจน์

เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำความกรรม
ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

ก็เหตุเกิดแห่งกรรมเป็นไฉน? ผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม

ก็ความต่างแห่งกรรมเป็นไฉน? กรรมที่ให้วิบากในนรกก็มี
ที่ให้วิบากในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี ที่ให้วิบากในเปรต
วิสัยก็มี ที่ให้วิบากในมนุษย์โลกก็มี ที่ให้วิบากในเทวโลก
ก็มี นี่เรียกว่าความต่างแห่งกรรม

นิพเพธิกสูตร

คนพาลประพฤติกุจจริต ทางกาย ทางวาจา และทางใจแล้ว
ย่อมมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า เราไม่ได้ทำความดี ไม่ได้ทำ
กุศล ไม่ได้ทำเครื่องป้องกันความหวาดกลัวเอาไว้ ทำแต่
ความชั่วร้าย ทำแต่ความเลวทราม เขาย่อมเศร้าโศก
ลำบากใจ คร่ำครวญ ร่ำไห้ต้ออกซกหัว ถึงความหลง เมื่อ
ตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก

พาลบัณฑิตสูตร

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ภพภูมิก็เหมือนกับทุกสิ่งในจักรวาล คือ ไม่ได้เกิดขึ้นเองลอยๆ กับ
ทั้งไม่ได้เกิดจากความลำเอียงของใคร แต่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่เราคิด เราใช้
ชีวิตด้วยความคิดแบบใด หลังตายจากโลกนี้ไปก็มีสภาพของภพภูมิที่
เหมาะจะรองรับกับความคิดแบบนั้น นี่คือความจริงของจักรวาล มีเหตุ
ย่อมมีผล มีกรรมย่อมมีวิบาก และไม่ต้องลำบากหาใครมาออกแบบหรือ
สร้างสรรค์ภพภูมิต่างๆ กรรมจัดการให้หมด

คนโง่ตายย่อมรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาสีอะไร ขาว เทา หรือดำ ถ้า
รู้สึกถึงความขาว ก็มีแต่สบายใจ อยากไปดีเสียเร็วๆ ส่วนถ้ารู้สึกถึงความ
เทา ก็อาจมีความไม่แน่ใจ เป็นห่วงอนาคตตัวเอง ไม่รู้ว่าจะออกหัวหรือ
ออกก้อยกันแน่ แต่ถ้ารู้สึกถึงความดำ คราวนี้จะถึงขั้นกลัวตายลนลาน
ทุกคนย่อมกลัวตาย ทว่าคนบาปจะถึงขั้นประหวั่นพรั่นพรึง สยดสยอง
ฟองชน ไม่อวดดีถือดีอยากพิสูจน์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นหลังความตายอีกต่อ
ไป

สาระที่ควรเข้าใจ คือ เปลี่ยนความคิดได้ ก็เปลี่ยนภพภูมิได้ โดยที่
แท้แล้ว โลกนี้ เป็นเพียงจุดศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนระหว่างภพด้านล่าง
กับภพด้านบน เป็นจุดตั้งหลักตัดสินว่า วิญญาณใดจะไปครองอัตภาพ
แบบไหนในอนาคตเบื้องหน้า จุดเปลี่ยนของคุณอาจเกิดขึ้นที่นาทีนี้ก็ได้
ถ้าตัดสินใจหนักแน่นพอ!

ไปเป็นสัตว์นรกได้อย่างไร?



พุทธพจน์

นรกภูมิเปรียบเหมือนหลุมที่ลึกยิ่งกว่าช่วงตัวมนุษย์ และเต็มไปด้วยถ่านเพลิง หลุมนี้ย่อมไม่นำความสุขมาสู่ผู้กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหายอยู่ก่อน แต่ถ้าหลงเดินมาตามทางที่จะพลัดตกลงไปในหลุมถ่านเพลิงนี้แล้ว ในที่สุดเขาย่อมเสวยทุกข์อันเผ็ดร้อนแสนสาหัส อีกทั้งยังต้องทรมานทรมายหิวกระหายไม่เลิกด้วย

มหาสังฆาทุศล

ทุกข์โศกนั้นสั่นเกิดจากการถูกแทงด้วยหอกสามร้อยเล่ม ยังไม่เท่าความทุกข์ในนรกแม้สักเสี้ยวหนึ่ง สัตว์นรกยอมเสวยทุกข์แรงกล้า และเจ็บแสบอยู่ในนรกนั้น โดยจะยังไม่ตาย ตราบเท่าที่บาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ด้วยการลงทัณฑ์ประการต่าง ๆ เช่น

๑) เหล่านายนิรยบาลมีการลงทัณฑ์ชื่อ ‘การจงจำ ๕ ประการ’ คือ ตีรีดตะปูเหล็กแดงเข้าที่มือซ้าย ที่มือขวา ที่เท้าซ้าย ที่เท้าขวา และที่ตรงกลางทรวงอกของสัตว์นรก

๒) เหล่านายนิรยบาลมีการจับสัตว์นรกซึ่งพืดแล้วเอาจอบถาก รวากับร่างที่ถูกถากเป็นเพียงท่อนไม้

๓) เหล่านายนิรยบาลมีการจับเท้าสัตว์นรกขึ้นห้อยหัวลง แล้วถากด้วยพรา

๔) เหล่านายนิรยบาลมีการจับสัตว์นรกเทียมรถ แล้วให้วิ่งกลับไปกลับมาบนแผ่นดินที่มีไฟติดลูกโปลงโซติช่วง

๕) เหล่านายนิรยบาลให้สัตว์นรกปีนภูเขาก้านเพลิงใหญ่ที่มีไฟลูกโปลงโซติช่วงไปทิ้งลูก ขึ้นแล้วลง ลงแล้วขึ้น อยู่อย่างนั้น

๖) เหล่านายนิรยบาลจับเท้าสัตว์นรกขึ้นห้อยหัวลง แล้วขว้างให้พุ่งลงไป ในหม้อทองแดงที่ร้อนมีไฟลูกโปลงโซติช่วงไปทิ้งใบ สัตว์นรกจะเดือดเป็นฟองอยู่ในหม้อทองแดงนั้น เมื่อเขาเดือดเป็นฟองอยู่ จะทะเล้งพลาขึ้นขึ้นข้างบนบ้าง ข้างล่างบ้าง ข้างขวาบ้าง ข้างซ้ายบ้าง

๗) เหล่านายนิรยบาลจะโยนสัตว์นรกเข้าไปในมหานรก อันมีสี่มุม สี่ประตู แบ่งไว้โดยส่วนเท่ากัน มีกำแพงเหล็กล้อมรอบ ครอบไว้ด้วยแผ่นเหล็ก พื้นของนรกใหญ่นั้นลื่นแล้วด้วยแผ่นเหล็กอันลูกโปลงอยู่ด้วยไฟ แผ่ไปตลอดร้อยโยชน์รอบด้านไม่มีดับเลย

แม้เราจะสาธยายไว้มากอย่างนี้ โดยความเป็นจริงไม่ง่ายเลยที่จะกล่าวถึงความทุกข์ในนรกตามที่ปรากฏอยู่

พาลบัณฑิตสูตร

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ภาพยนตร์ฮอลลีวูดจำลองภาพเคลื่อนไหวได้ใกล้เคียงความจริงเสียแต่ยิ่งสมจริงเท่าไร ใจเรายิ่งนึกว่านรกเป็นเพียงเรื่องหลอกมากขึ้นเท่านั้น ทว่าจิตของคุณจะไม่เห็นเป็นเรื่องหลอกเลยเมื่อถึงเวลาเกิดขึ้นกับตนเอง

เมื่อพระพุทธเจ้าเปรียบไตรปิฎกานุกรมไว้เทียบได้กับหลุมลึกที่เต็มไปด้วยถ่านเพลิง ดักอยู่บนทางกันดาร ก็หมายความว่าเส้นทางสู่ความเป็นสัตว์นรก คือกับดักที่น่าสะพรึงกลัวยิ่ง เพราะนรกเปรียบเหมือนจุดต่ำสุด สร้างขึ้นจากพลังกิเลสหนักสุด จึงย่อมมีแรงดึงดูดเหนี่ยวรั้งไว้เหนียวแน่นที่สุดด้วย

สำหรับคนที่เดินทางไกล ทั้งร้อน ทั้งเหนื่อย ทั้งหิวกระหาย เคราะห์ซ้ำกรรมชดอันใดเล่าจะทำพละตกลงไปในหลุมถ่านที่ไหม้เนื้อให้พุพองได้ทั้งตัว? เมื่อตกลงไปอยู่ในนรก จะไม่มีใครรู้สึกว่ามีทางรอด สภาพแบบที่คุมขังเพื่อลงทัณฑ์ ถูกกรรมออกแบบให้เห็นแล้วนึกไปว่า นี่คือการจองจำชั่วนิรันดร์

ขอให้คิดถึงความทุกข์จากการป่วยเป็นไข้หนัก ตัวร้อนจนคุณรู้สึกคล้ายเตียงเป็นเครื่องทรมานให้ตัวต้องบิดไปบิดมา คุณจะรู้สึกเหมือนเวลายืดออกไปไม่มีที่สิ้นสุด แม้รอคอยวันที่จะได้หายใช้นานเท่าใด ตื่นขึ้นก็ครั้งก็พบว่ายังไม่หายอยู่ดี ที่ยังดีคืออาจมีช่วงผ่อนหนักเป็นเบาบ้าง แต่ในนรกยิ่งกว่านั้น คุณจะไม่มีชินกับความทุกข์ ไม่ชินกับความร้อน และแม้ทรมานจนขาดใจตาย กรรมก็จะบันดาลร่างใหม่ให้ผุดเกิดขึ้นสืบทอดความทุกข์ต่อโดยพลัน ไม่ให้หายใจหายคอ トラบเท่าที่กำลังของกรรมยังส่งผลไม่หมด!

เสียชีวิต... คนตายไม่ได้อ่าน

นาที่มรณะบนโลกมนุษย์ ทุกคนจะรู้ว่าความตายเป็นแค่ประสบการณ์ชั่วเดียวที่จะผ่านหายและถูกลืม แต่สิ่งที่รออยู่หลังความตายต่างหาก จะเป็นประสบการณ์ยึดเยื้อยาวนานที่แท้จริง

กรรมอันควรแก่ภาวะแผดเผา

กรรมที่ควรแก่นรกคือกรรมจากความเห็นแก่ตัวรุนแรง เช่น คีล ๕ ชาตวันด้วยน้ำจิตประทุษร้ายเกินกว่าจะเป็นไปได้ในผู้มีมนุษยธรรม เพียงครั้งหรือสองครั้ง ก็มีผลให้จิตใจตกต่ำดำมืด พร้อมจะไหลลงนรกอย่างยากจะทวนกระแส ยกตัวอย่างเป็นข้อๆได้ คือ

๑ **ทำร้ายร่างกายผู้ทรงศีล** หรือผู้มีพระคุณ เช่น ฆ่าพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เตะถีบตบตีพ่อแม่ จะด้วยความโกรธแค้น หรือด้วยฤทธิ์น้ำเมาก็ตาม และสำหรับศีลข้อแรกนี้ ถ้าเป็นพรานป่าหากินเลี้ยงครอบครัว หรือเป็นผู้คุมหน้กโทษที่มีความชินชากับการเป็นผู้ลงโทษ ก็มีสิทธิ์ไปเกิดเป็นนายนิรยบาล (แต่นายนิรยบาลก็อาจเป็นรูปนรมิตที่กรรมของสัตว์นรกบางจำพวกบันดาลขึ้นได้)

๒ **ยักยอกสิ่งของอันเป็นสาธารณะ** เช่น โกงเงินวัด บริหารบ้านเมืองด้วยการเอาทรัพย์สินของบ้านเมืองมาเป็นของตน ยังความเดือดร้อนแก่สาธารณชน

๓ **ประพฤติกามด้วยความโจด** เช่น ช่มชู้ทำร้ายร่างกายหญิงที่มีใภ้ภรรยาตน ลอบเป็นชู้ไม่เลือกหน้าจนติดเป็นความชินชาและไม่คิดเลิก

๔ พูดให้เกิดความเสียหาย เช่น โทกในแบบที่คนต้องตาย ต้องเดือดร้อนสาหัส หรือพูดให้ร้าย ยุยงสงฆ์หรือคนในประเทศให้แตกกันเป็นเสี่ยงๆ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว

๕ เสพเครื่องเมาถึงขั้นสติขาด เช่น กินเหล้าจนกลายเป็นขี้เมาอาละวาดโดยไม่มีความรู้สึกยับยั้งชั่งใจได้เรื่อยๆ

แม้ว่าหน้าการประทุษร้ายเบากว่าที่กล่าวมา แต่ถ้าสั่งสมให้มากจนเกิดกระแสรกรกขึ้นในตนเต็มรอบ คือ มีความร้อนแรง ร้ายกาจ ฟุ้งซ่านพล่านไปในความชั่วได้ทุกวัน ใครอยู่ใกล้พลอยร้อนรกรกรวนกระวายไปด้วยแล้ว ก็พร้อมจะพุ่งหลาวลงนรกได้ในทันทีที่ตายเช่นกัน

นิมิตบอกกลางร้าย

สำหรับคนชั่ว สิ่งที่น่ากลัวกว่าความตายคือสิ่งที่ทำไว้ก่อนตาย เพราะขณะตาย ในห้วงมโนทวารจะเห็นกรรมชั่วที่เคยทำ กำลังย้อนกลับมาลากตนไปลงนรก ปรากฏเป็นฉากๆ ฉากแล้วฉากเล่า

การทบทวนกรรมจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดูเป็นเรื่องเป็นราวคล้ายเปิดอุโมงค์ภาพยนตร์ ความคิดและคำพูดที่ถูกฝังลืมไปแล้ว จะย้อนทวนกลับมาอีก เหมือนเพิ่งปรากฏสด ๆ ร้อน ๆ หรือถ้าการทบทวนกรรมไม่เกิดขึ้น ก็จะมีนิมิตแสดงอุปการณในการทำความกรรม เช่น เคยออกไล่สัตว์เอาสนุกไว้มาก ๆ ก็ปรากฏนิมิตปีนผาหน้าไม้ที่เคยใช้ หรืออาจเห็นฝูงสัตว์กรูเข้ามาทวงชีวิต อย่างนี้เรียกว่า ‘กรรมนิมิต’

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

ถ้าไม่ใช่กรรมชั่วที่เคยทำ ก็อาจเป็นภาพนิมิตของนรก ซึ่งปรุงแต่งขึ้นแบบเดียวกับฝันร้าย หรือไม่จิตก็ทะลุไปเห็นสภาพจริงอย่างใดอย่างหนึ่งของนรก เช่น เครื่องลงทัณฑ์ที่เตรียมรอตนอยู่ และหลังจากจิตสุดท้ายดับลง ก็เกิดจิตดวงใหม่ในภพใหม่ ซึ่งก็คือภาวะที่สอดคล้องกับกรรมที่เคยแผดเผาโลกมนุษย์ไว้ อย่างนี้เรียกว่า ‘คตินิมิต’

เมื่อกรรมได้เวลาผลัดผลหลังความตาย เขาไม่ถามคุณว่าจะเอาหรือไม่เอา ไม่ฟังเสียงว่าคุณชอบหรือไม่ชอบ แต่จะทำตัวเป็นตุลาการผู้ไร้หัวใจ ปฏิบัติตามหน้าที่ ส่งคุณไปยังที่ที่ควรจะไปทำเดี๋ยว

การจะไปดีหรือไปร้ายแค่ไหนนั้น เอาอาการทางกายมาเป็นเครื่องตัดสินไม่ได้ กายบางคนสงบก็เพราะโรคภัยไข้เจ็บตัดอาการรับรู้ทางกายไปแล้ว หรือรับรู้แต่ตอบสนองไม่ได้ ตรงข้ามกับบางคนที่กายกระสับกระส่ายด้วยโรคภัยไข้เจ็บ แต่ในขั้นสุดท้ายถ้าบุญถึงจริง ก็มีนิมิตของกรรม หรือนิมิตของคติอันเป็นที่ไป มารั้งจับความกระสับกระส่ายทางใจ จิตสว่างอย่างเตรียมไปดีได้เอง

สภาพแวดล้อมของนรก

นรกคือการลงทัณฑ์ มีเครื่องลงทัณฑ์ อาจประกอบหรือไม่ประกอบด้วยผู้ถูกลงทัณฑ์ที่เรียก ‘นายนิรยบาล’ ความปวดแสบปวดร้อนของสัตว์นรกนั้น ถ้าเอาความรู้สึกทางใจ นรกก็ไม่ได้ต่างไปจากที่คุมขัง สถานที่ลงทัณฑ์หรือแดนประหารที่ใช้มาตรการโหดเหี้ยมทารุณบนโลกนี้เท่าใดนัก เราจึงดูที่มนุษย์ทำกับมนุษย์เป็นการชิมลางก่อนก็ได้

สมัยที่ผู้คนยังป่าเถื่อนและเห็นการตายทรมานของเหล่าอาชญากร

เป็นเรื่องสนุก หรือสมัยที่เห็นสมควรให้ประชาชนศึกษาโทษทัณฑ์อันควร
สาแก่ใจของทรชนโฉด ก็ค้นคิดวิธีทารุณต่างๆ นานา เช่น ฆ่าไฟสดๆ แล
เนื้อเอาเกลือทา จับแช่น้ำเดือด ฯลฯ เหล่านี้นับเป็น ‘หนังตัวอย่าง’ ของ
นรกภูมิได้อย่างดี

มาถึงยุคที่บางประเทศอยากให้ผู้กล่าวโทษของกฎหมาย ก็
ทำการแขวนคอนักโทษประหารในที่เปิดเผยต่อสาธารณชน ใครจะมามุง
ดู หรือกระทั่งเอาหินขว้างอย่างไรก็ไม่ว่า เป็นการเชือดไก่ให้ลิงดู พอ
ประชาชนเห็นนักโทษแต่ตัวดินตาถลน ทรमानานก่อนขาดใจตาย ก็
จะได้ไม่กล้าละเมิดกฎหมายอาญาอีก

โทมัส เอดิสัน (Thomas Edison) นักประดิษฐ์ผู้มีชื่อเสียงก้องโลก
กับผู้ช่วยของเขาชื่อ แฮโรลด์ บราวน์ (Harold Brown) ช่วยกันคิดค้นเก้าอี้
ไฟฟ้าขึ้นมาเพื่อใช้แทนการแขวนคอนักโทษประหาร ด้วยแนวคิด
เป็นการทำให้ทรมาน้อยลง สองนักประดิษฐ์สาธิตการฆ่าสัตว์หลายตัว
ด้วยเก้าอี้ไฟฟ้าต่อหน้าสื่อมวลชน เพื่อให้เชื่อว่ามีวิธีนี้เหมาะกับการ
ประหารชีวิตนักโทษที่สุด

ทว่าระหว่างทำกับสัตว์และทำกับคนอาจไม่เหมือนกัน คนตายไม่
อาจกลับมาเล่าได้ว่าเป็นอย่างไรแน่ ที่แน่ๆ คือพยานผู้เห็นเหตุการณ์ต่าง
พูดตรงกันว่า นอกจากจะไม่ทุเลาความน่าสมเพชแล้ว ยังน่าจะไม่มีวิธี
ประหารใดเหตุโหดน่าขนลุกขนพองไปกว่าเก้าอี้ไฟฟ้าอีกแล้ว สภาพการ
ตายของคนที่ดีบนเก้าอี้ไฟฟ้านั้นทุเรศทุรังเหลือประมาณ เคยมี
เกียรติยศหรือมีความสง่างามมาปานใด ก็เป็นอันสิ้นสุดลงบนเก้าอี้ไฟฟ
ฟ้านั่นเอง

ณ วันที่ประหาร นักโทษเก้าอี้ไฟฟ้าจะกระตุก หดตัว แล้วทะเล้งโดด
เพื่อต่อสู้กับเครื่องร้อยรัดด้วยพลังมหาศาลอย่างเหลือเชื่อในเฮือกสุดท้าย

ของชีวิต มือของนักโทษจะแดงสลับขาว ลำคอจะโค้งงอออกมาราวกระดูก
ทำด้วยเหล็กสปริง แขนขาและนิ้วมือนิ้วเท้ากับใบหน้าหงิกงอบิดเบี้ยว
อย่างรุนแรงจนแทบไม่เหลือสภาพเดิมให้จดจำกันได้

อำนาจขับเคลื่อนของไฟฟ้านั้น ทรงพลังสูงขนาดทำให้ลูกนัยน์ตา
นักโทษถลนจากเบ้า แล้วออกมากองบนแก้มได้ โดยมากนักโทษมักขับ
ถ่ายของเสียอย่างอุจจาระปัสสาวะออกมาเรื้อราด แถมปากอาจฟันเลือด
กับน้ำลายทะเล็กหลังพริ้งพริ้วออกมาด้วย ส่วนเนื้อหนังของนักโทษจะบวม
เป่งออกและขยายจนกระทั่งฉีกขาด หลังจากแดงกำกวมเป็นไฟได้ที่

ผู้ใกล้ชิดเหตุการณ์สามารถได้ยินเสียงปะทุแบบเดียวกับที่เราได้ยิน
เสียงเปรียะๆ ของเนื้อทอดบนกระทะ ว่ากันว่า ก่อนสมองจะมีความร้อน
สูงได้เท่าน้ำเดือดทีเดียว แม้เวลาผ่านไปหลังจากตัดกระแสไฟฟ้าแล้ว ดับ
ก็จะสุกขนาดเตาะต้องด้วยมือเปล่าไม่ได้

เมื่อต้องตายทรमानขนาดนี้ และสภาพศพหลังการตายสุดอุจาด
เห็นปานนี้ เหตุใดบ้านเมืองจึงกระทำเสมือนไร้มนุษยธรรมนักเล่า? ครั้ง
นั้น เขาอ้างกันว่าวิธีนี้ทำให้ ‘ตายทันทีโดยปราศจากความเจ็บปวด’ และ
ที่อ้างได้อยู่นานก็เพราะไม่มีการเผยแพร่หน้าที่ประหารออกสู่สายตา
ประชาชน หากทุกคนเห็นแล้วก็คงลงมติเป็นเอกฉันท์ให้ยกเลิกวิธีประหาร
แบบนี้ตั้งแต่ครั้งแรกแล้ว!

นรกก่อนตายของคนเจอโทษประหารโหดๆ อาจเป็นการลงโทษที่
สาสมกับบาประดับหนึ่งแล้ว ถ้าไม่มีบาปอื่นอันสมควรแก่การลงทัณฑ์อัน
เหี้ยมเกรียมต่อ ก็อาจไปสู่ความเป็นเดรัจฉานหรือความเป็นเปรต หรือ
กระทั่งภูมิสูงกว่านั้นได้

บางคนอาจนึกว่าโทษประหารอันไร้มนุษยธรรมอาจแสดงทุกขีใน
นรกทั้งหมดแล้ว แต่ช้าก่อน ในนรกไม่มีมนุษยธรรมในการลงทัณฑ์ ต่อ

ให้มนุษย์ถอดจิตไปเยี่ยมทัศนาศาสตร์ แล้วกลับมาร้องแหกกระเซอ ยื่น
อุทธรณ์ขอให้ระงับวิธีป่าเถื่อนอย่างไร ก็ไม่มีใครช่วยยุติโทษทัณฑ์อัน
เหี้ยมเกรียมเหล่านั้นได้ แคมพระพุทธรูปเจ้ายังตรัสด้วยว่าให้เอาหอกสาม
ร้อยเล่มแทง ซึ่งคงหมายถึงไม่เหลือสักตารางนิ้วเดียวที่ปราศจากความ
เจ็บปวดจากหอก ก็ยังไม่ได้เลี้ยวเดียวของความทุกข์ในขุมนรก!

สุดท้าย ขอให้ทราบว่ามีวิญญาณที่ผุดเกิดในนรกได้นั้น ต้องมีตมหนัก
เข้าชั้นพอ ฉะนั้น กำหนดเวลาในการลงโทษย่อมไม่ธรรมดา กว่าจะถึง
กำหนดพ้นโทษได้นั้นเขาไม่นับกันเป็นเดือนเป็นปี แต่ว่ากันหลายร้อยปี
หลายพันปี หรือกระทั่งเป็นกัปเป็นกัลป์!

ตอนอยู่บนโลกเฮ็นๆ
เป็นใครก็กล้าบอกว่า
ไม่กลัวนรกร้อนๆกันทั้งนั้น
แต่ตอนอยู่ในนรกจริงๆ
เป็นใครก็ต้องยอม
กลับไปตัดมือตัดเท้าทิ้ง
เพื่อไม่ต้องทำเรื่องชั่วร้ายเลยดีกว่า

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

ไปเป็นเครื่องจานได้อย่างไร?



พุทธพจน์

เดรัจฉานภูมิเปรียบเหมือนหลุมที่ลึกยิ่งกว่าช่วงตัวมนุษย์ และเต็มไปด้วยอุจจาระ หลุมนี้ย่อมไม่นำความสุขมาสู่ผู้กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหายอยู่ก่อน ถ้ายังเดินหลงมาตามทางที่จะพลัดตกลงไปในหลุมอุจจาระนี้อีก ในที่สุดเขาย่อมพบกับความเนาเหม็นเป็นทุกข้ออย่างฉกรรจ์ อีกทั้งยังต้องทรมานทรมายหิวกระหายไม่เลิกด้วย

มหาสิหนาทสูตร

เหล่าสัตว์เดรัจฉานแบ่งเป็นจำพวกต่างๆ คือ

๑ พวกที่กินหญ้าเป็นอาหาร เช่น ม้า โค ลา แพะ และอื่นๆที่กินหญ้าเหมือนกัน

๒ พวกที่กินคูดเป็นอาหาร เช่น ไก่ สุกร สุนัขบ้าน สุนัขป่า และอื่นๆที่กินคูดเหมือนกัน เมื่อได้กลิ่นคูดแต่ไกล ก็รีบวิ่งกระหืดกระหอบไปด้วยหวังว่าจักกินเสียเดี๋ยวนั้น เปรียบเหมือนพวกพราหมณ์เดินไปตามกลิ่นเครื่องบูชาด้วยความตั้งใจว่า จะกินให้ได้เลย จะกินให้ได้เลย

๓ พวกที่เกิด แก่ และตายในที่มืด เช่น ตั๊กแตน มอด ไส้เดือน และอื่นๆที่อยู่มืดๆเหมือนกัน

๔ พวกที่เกิด แก่ และตายในน้ำ เช่น ปลา เต่า จระเข้ และอื่นๆที่อยู่ในน้ำเหมือนกัน

๕ พวกที่เกิด แก่ และตายในของโสโครก เช่น จำพวกที่อาศัยปลาเน่า จำพวกที่อาศัยในศพเน่า จำพวกที่อาศัยในขนมกุ่มมาสเก่า จำพวกที่อาศัยในน้ำคร่ำ จำพวกที่อาศัยในหลุมโสโครก และอื่นๆที่อาศัยของโสโครกเหมือนกัน

คนพาลผู้เห็นแก่กินด้วยความติดในรสอาหาร เขาทำกรรมลามกเอาไว้ เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเหล่าเดรัจฉาน กินของเน่าเหม็นประการต่างๆ

พาลบัณฑิตสูตร



มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

มนุษย์อย่างพวกเรานี่ ถึงแม้จะร่วมอาศัยในดาวเคราะห์ดวงเดียวกันกับสัตว์ในภพอื่น ดังเช่นที่เห็นเหล่าเดรัจฉานที่วิ่งกันให้เคลื่อน บางลัทธิยังอุตสาหะสร้างความเชื่อว่าพวกมันไม่มีจิตวิญญาณ หรือเป็นเพียงวัตถุที่เกิดมาให้มนุษย์กัดกินโดยเฉพาะ นี่ย่อมเป็นเครื่องยืนยันว่าการเห็นภพภูมิอื่นด้วยตาเปล่า ไม่ได้ช่วยให้เรารู้เรื่องภพภูมิดีขึ้นเลย แม้แต่น้อย

เมื่อพระพุทธเจ้าเปรียบเดรัจฉานภูมิว่าเทียบได้กับหลุมลึกที่เต็มไปด้วยอุจจาระ ดักอยู่บนทางกันดาร ก็หมายความว่าเส้นทางสู่ความเป็นสัตว์เดรัจฉาน คือกับดักที่น่ารังเกียจยิ่ง ถ้าตกลงไปแล้วก็ปีนป่ายกลับขึ้นมายาก ซึ่งผู้ระลึกรู้ชาติได้ต่างก็ยืนยันตรงกันว่า เมื่อพลาดไปเป็นสหายแห่งสัตว์เดรัจฉานแล้ว ก็ต้องวนเวียนเกิดตายด้วยความติดในสภาพนั้นๆ นับหมื่นชาติ กว่าที่บาปจะเลิกให้ผล ยกตนกลับสู่ภูมิที่สูงขึ้นได้

แต่แม้จะน่ารังเกียจปานใด ก็ยังนับว่าดีกว่พลัดตกลงไปในหลุมถ่านเพลิง ภูมิแห่งเดรัจฉานนั้นแม้จะน่ารังเกียจสำหรับมนุษย์ แต่อาจหอมสำหรับสัตว์ที่เหมาะสม เช่น หนอนในส้วมย่อมเห็นอุจจาระเป็นที่อยู่ที่กินอันสำราญของตน เปรียบได้กับมนุษย์ที่ซาชินกับกรรมเน่าเหม็น ย่อมเห็นว่ากรรมนั้นดี น่าทำ

แมวบ้านหรือหมาบ้านหน้าตาน่ารักน่าสงสาร ที่ถูกพอกด้วยแชมพู เนื้อตัวสะอาดสะอ้าน ได้รับการประคบประหงมอย่างดี นั่นคือตัวอย่างความเน่าเหม็นที่ห่อหุ้มด้วยบุญเก่าแล้ว เป็นประเภทหนึ่งในล้านแล้ว ภูมิเดรัจฉานจะปรากฏอย่างแท้จริงเมื่อไม่มีมือมนุษย์ยื่นเข้าไปแทรกแซง อย่างเช่นพวกงูได้แต่เสือกคลานไปทั้งชีวิต พวกนกเพนกวินกินแม้กระทั่ง

ชี้ของตัวเอง พวกค่างควากถูกบังคับให้เกลียดแสงสว่าง ฯลฯ คงไม่มีใคร
คัดค้านว่าสภาพชีวิตของเดรัจฉานทั้งหลาย น่าอนาถยิ่งกว่ามนุษย์ผู้สิ้น
ไร้ไม้ตอกที่สุดในโลกเป็นแน่

กรรมอันควรแก่สภาพเนาเหม็น

กรรมเนาเหม็นย่อมเหมาะแก่สภาพเนาเหม็น เมื่อศีล ๕ ต่างพร้อย
หรือขาดทะเลวเป็นประจำ ก็มีผลให้จิตใจตกต่ำดำมืด พร้อมจะไปเป็นเพื่อน
สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่นข้อ ๆ ได้ คือ

๑) **ทำร้ายร่างกายคนหรือสัตว์** เช่น ทูตีสูก
เอาความสนใจตามอารมณ์โกรธ ไม่ใช่ด้วยความเมตตาคิดการาบ ชอบ
เตะหมาเล่นด้วยความเห็นเป็นของสนุก ชอบตกลปามากิน หรือฆ่าสัตว์
เล็กสัตว์น้อยเพื่อความบันเทิง ถ้ากรรมจะผลัดผล ก็ต้องไปสู่ความเป็น
เช่นนั้นเพื่อเป็นฝ่ายถูกกระทำเข้าให้บ้าง

๒) **ฉ้อโกงทรัพย์สินของคนอื่น** เช่น มีรายได้
เพื่อการอยู่กินที่ดีขึ้นด้วยวิธียกยอกทรัพย์สินบริษัท ถือเอาของผู้อื่นที่เขาไม่ได้
ยกให้เป็นนิสัย

๓) **ประพฤติสำส่อน** เช่น เห็นการมีเพศสัมพันธ์เป็น
เรื่องธรรมดา ไม่ต้องเลือกหน้าก็ได้ จะลักกินขโมยกินด้วยการลอบขึ้น
บ้านใครขณะผิวเปลือหรือเมียเปลือบ้างก็ได้

๔) **พูดให้เกิดความเสียหาย** เช่น นินทาว่าร้าย

ยูแยงตะแคงรั้วด้วยเจตนาให้คนแตกคอกันด้วยฝีมือตน หรือขอทานด้วย
วิธีโกหกว่าไม่มีสตางค์กินข้าว อยากใช้ความสงสารของคนอื่นเป็นเครื่องมือ
หลอกเอาสตางค์เขา

๕) **เสพเครื่องเมาถึงขั้นสติพร่าเลือน** เช่น
กินเหล้าจนสมองทึบ คิดอ่านอะไรไม่ค่อยออก โกรธง่ายหายช้า

แม้หน้าหนักอาการปล่อยใจตามแรงจูงของกิเลสจะเบากว่าที่กล่าว
มา แต่ถ้าสั่งสมให้มากจนเกิดกลิ่นเนาเหม็นทางวิญญาณฟุ้งกระจาย คือ
ใครเห็น ใครอยู่ใกล้แล้วรู้สึกถึงความหม่นมืดน่ารังเกียจ ขวนให้อยาก
หลีกเลี่ยง แบบนี้ก็พร้อมจะตั้งเข้าท้องสัตว์ในทันทีที่ตายเช่นกัน

การไปสู่ความเป็นสัตว์นั้น มีความหลากหลาย เพราะโดยหลักแม่
ภพของสัตว์เดรัจฉานจะเหมาะกับคนที่อยู่กินด้วยกรรมอันเนาเหม็นลามก
แต่ก็ยังมีจำพวกของสัตว์ชั้นสูงแยกย่อยมากมาย

บางคนอุตส่าห์ทำดีทั้งชีวิต แต่มาพลาดในขณะใกล้ตาย เช่น ตาย
อย่างมีหวัง ตายอย่างขาดสติ ตายอย่างเหม่อลอยพรวดเพื่อ ตายอย่างเศร้า
หมองขาดที่ยึดเหนี่ยว พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าจิตเศร้าหมองก่อนตาย อบาย
เป็นที่หวังได้ อยากรู้ก็ตาม เหล่าคนดีที่พลาดไปเป็นสัตว์นี้ บุญเก่ามัก
ส่งไปอยู่ในอัฐภาพที่น่ารักน่าเอ็นดู คนเห็นแล้วอยากเลี้ยง อยาก
ประคบประหงม ซึ่งนี่ก็เป็นวิธีแสดงตัวของกรรม ที่ยื่นมือเข้าอุปถัมภ์ไม่
ให้ตกกระกำลำบากจนเกินไป และชาติแรก ๆ ที่ไปเกิดเป็นสัตว์ก็มักมีความ
รู้สึกนึกคิดใกล้เคียงมนุษย์ สามารถสื่อสารกับมนุษย์เข้าใจได้ง่าย ฟัง
ภาษาคนหลาย ๆ คำออก

แม้แต่พระ ถ้าครองจีวรแล้วขี้เกียจ ไม่ทำตามกติกาก็ให้คำตกลง
ไว้กับพระพุทธเจ้าในวันบวช คือ ไม่เพียรพยายามปฏิบัติเพื่อทำมรรคผล

นิพพานให้แจ้ง สักแต่บริโภคข้าว ขนม และน้ำที่ชาวบ้านจัดมาถวายไปวัน ๆ ด้วยอาการเกียจคร้าน ก็อาจต้องไปเป็นวัวชดใช้ข้าวน้ำของชาวบ้านได้ ทั้งที่ไม่เคยทำผิดวินัยร้ายแรงใดๆเลย

นิมิตบอกกลางร้าย

การไปสู่ความเป็นสัตว์ คือ การไปอยู่ในสภาพชวนสังเวช น่าอเนจอนาถ กรรมนิมิตที่ปรากฏในห้วงมโนทวารก่อนตาย จึงมักจะเป็นความคิด คำพูด หรือการกระทำใดๆอันน่าอดสู ชวนให้ทุเรศตนเอง

หากไม่ใช่ นิมิตการทำกรรมอันน่าเศร้าหมอง ก็อาจเป็นคตินิมิตของสัตว์ที่ตนจะต้องไปเป็น เช่น คนจะไปเป็นลิงอาจเห็นแมงไม้ในราวป่ากับได้ยินเสียงร้องเจี๊ยกๆ เป็นต้น

สิ่งที่เห็นในห้วงมโนทวารก่อนตาย มักเตือนให้ระลึกเป็นภาพรวมว่าชีวิตที่ผ่านมา เป็นคนเช่นไร เหมาะกับเผ่าพันธุ์สัตว์แบบไหน เช่น คนดูร้ายแต่มีความสง่างามน่าเกรงขาม เหมาะกับสภาพแบบเสือหรือราชสีห์ คนอันธพาลที่มุ่งร้ายกับคนอื่นก่อนได้โดยไม่ต้องมีเหตุผล เหมาะกับสภาพแบบตัวต่อ คนหน้าไหว้หลังหลอกที่เต็มไปด้วยความคึกคะนอง เหมาะกับสภาพแบบลิง คนรักเดียวใจเดียวแต่เศร้าหมองอาลัยไม่เลิก เหมาะกับสภาพแบบนก เป็นต้น

สภาพแวดล้อมของเดรัจฉาน

ความจริงคุณเห็นตัวอย่างของมนุษย์ที่เลื่อนภูมิลงไปเป็นเดรัจฉานบ่อยๆ เช่น สบตากับสุนัขบางตัว แล้วเกิดความรู้สึกเหมือนมันพยายามสื่อสารกับคุณ เหมือนมันอยากพูดอะไร แต่ก็พูดไม่ได้ ได้แต่เห่า พวกนี้เป็นตัวอย่างของการเพิ่งมาจากความเป็นคน บางตัวเกิดใกล้ถิ่นฐานเดิมของตน เลยยังจำได้ชัด มันจึงรู้สึกขึ้นมาเป็นวูบๆว่า ‘เราเคยเป็นคน’ ซึ่งหมายถึงรู้เรื่องราวได้อย่างคน

และอย่างที่คุณเห็นจนคุ้น สัตว์มีอยู่มากมาย ทั้งตัวเล็ก ตัวใหญ่ สื่อสารกับมนุษย์ได้บ้าง สื่อสารกับมนุษย์ไม่ได้เลยบ้าง อาศัยเป็นที่เป็นที่บางทางบ้าง จรจัดอยู่ตามถนนบ้าง เป็นสัตว์สามัญที่มนุษย์เลี้ยงกันทั่วบ้าง เป็นสัตว์ไม่สามัญที่มีมนุษย์เพียงบางคนเลี้ยงไว้บ้าง แต่ความจริงก็คือไม่ได้มีแค่หมู หมา กา ไก่ นก หู และแมลงเพียงไม่กี่ชนิดที่คุณรู้จัก ทว่าโลกใบนี้ใบเดียวรองรับสิ่งมีชีวิตไว้ถึงประมาณ ๑๐ ล้านสายพันธุ์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือโลกนี้ยินดีต้อนรับผู้ก่อกรรม ๑๐ ล้านประเภท เหนือขึ้นไปบนฟ้ายังมีสัตว์ปีก ลีกลงไปในดินยังมีสัตว์ใต้พิภพ เบื้องล่างลงไปในมหาสมุทรยังมีสัตว์น้ำอีก ซึ่งเหล่านั้นเราอาจไม่เคยเห็นหน้าค่าตาของพวกมันเลยจนตาย

พวกเราได้แต่เชื่อโดยอาศัยประสบการณ์ส่วนตัวว่า อุณหภูมิประมาณนี้ แสงสว่างประมาณนี้ น้ำดินประมาณนี้ จึงมีชีวิตอย่างมนุษย์ เราและหมูหมากาไก่อาศัยอยู่ได้ นี่แหละสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการมีชีวิต หากเป็นสภาพแวดล้อมแบบอื่น ชีวิตก็น่าจะหมดสิทธิ์ถือกำเนิด เกิดมาดำรงอยู่เป็นแน่แท้

นักวิทยาศาสตร์เคยเชื่อกันว่า ที่ระดับมหาสมุทรลึกตั้งแต่ ๖,๐๐๐ เมตร

เป็นต้นไป ไม่อาจเป็นที่อาศัยของสิ่งมีชีวิต เนื่องจากแสงอาทิตย์อันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่อาจส่องเข้าไปถึง คือแค่ ๒๐๐ เมตรก็มีตสนิทแล้ว แคมไต้้น้ำลึกขนาดนั้นยังไม่ค่อยมีสารอาหาร ซึ่งจำเป็นสูงสุดสำหรับสิ่งมีชีวิตอีกต่างหาก

แต่ทว่าความปักใจเชื่อเช่นนั้นถูกทำลายลงสิ้น นับแต่มีเรือดำน้ำไคโคะ (Kaiko) ซึ่งดิ่งลงไปได้ถึงจุดที่ลึกที่สุดในโลก คือ ก้นบึ้งมหาสมุทรแปซิฟิกซึ่งมีชื่อเรียกว่า ‘มาเรียน่า เทรนซ์’ (Mariana Trench) ซึ่งลึก ๑๑,๐๐๐ เมตร หรือราว ๑๑ กิโลเมตร

ณ จุดที่มีแรงดันมากกว่าแรงดันอากาศ ๑,๑๐๐ เท่า เจ้าตัวน้อย เช่น ปูขาวขนาดเล็ก หนอนทะเล กุ้งเผือก ปลาจิว ตลอดจนสัตว์แปลกหน้าอีกมาก ยังอดุ่ดสำห้ดำรงชีวิตอยู่กันได้ดีสบายๆ ราวกับจะเย้ยนักวิทยาศาสตร์ว่า ถ้าพอใจจะอยู่เสียอย่าง ยิ่งกว่านี้ก็ยิ่งไหว!

ทำไมสัตว์เหล่านี้ไม่ตายภายใต้แรงดันมหาศาล? นักวิทยาศาสตร์อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตเหล่านั้น ‘ปรับตัว’ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยความดันภายในตัวของพวกมันมีค่าเท่ากับแรงดันน้ำ ณ ระดับนั้นๆ

คำถามต่อไป แล้วพวกมันเอาอาหารที่ไหนกิน? คำตอบคือสัตว์บางตัวไม่มีปากสำหรับกิน แคมไม่มีระบบย่อยอาหารอีกด้วย พวกมันมีชีวิตรอดอยู่ด้วยไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งพบในน้ำลึกเกิน ๒,๕๐๐ เมตรขึ้นไป

ทีนี้มาถึงคำถามมหัศจรรย์ ภายใต้ท้องสมุทรลึกสุดหยั่งปานนั้น ทำไมสิ่งมีชีวิตถึงต้องดันทุรังไปเกิดให้ลำบากด้วย? การมองว่าพวกมันต้อง ‘พยายามปรับตัว’ ทำให้สัตว์ทะเลลึกดูมีความไม่ปกติในตัวเอง หรือไม่ก็ชวนให้นึกไปว่า สัตว์โลกทั้งหลายสักแต่อยากมี ๆ ชีวิต มี ๆ เผ่าพันธุ์ของตนให้เต็มโลก โดยไม่สนใจว่าจะเป็นตรงไหน เหมาะหรือไม่เหมาะ ถ้าไม่เหมาะก็ค่อยปรับตัวเอา แต่ถ้าเหมาะอยู่แล้วก็ไม่ต้องปรับตัว ดังเช่น

มนุษย์เราและสัตว์บกอื่น ๆ

การเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางโลก ตลอดจนการสันนิษฐานด้วยวิธีคิดคะเนต้นเดา จะมีหลักการหรือไม่มีหลักการก็ตาม มักถูกล้มล้างด้วยการค้นพบความจริงในภายหลังว่าไม่ใช่ ไม่ตรงตามที่สันนิษฐาน แต่หาก ‘รู้จริง’ ด้วยวิธีทางจิต ด้วยญาณหยั่งรู้อบอ้อมทั่ว ก็ไม่ต้องมาล้มล้างทฤษฎีเก่าด้วยการสร้างทฤษฎีใหม่รำไป

โลกนี้มีคำอธิบายที่ฟังขึ้นและสมเหตุสมผล ด้วยหลักการวิบาก เราต้องยอมรับว่า จุดเริ่มต้นของชีวิตหาใช่มาจากการสืบพันธุ์อย่างเดียว ทว่ามีกรรมเก่าบังคับให้ต้องมีรูปชีวิตแบบหนึ่งขึ้นมาก่อน จากนั้นองค์ประกอบของการเกิดและการดำรงชีวิตอยู่จึงตามมาในภายหลัง

ดังเช่นสัตว์น้ำลึกนั้น จัดเข้าข่ายกรรมที่เหมาะกับการเป็นสัตว์น้ำ และอยู่ในที่มืด ไร้แสงชนิดใด ๆ สาดส่องเข้าไปถึง เมื่อมีกรรมเช่นนั้นเป็นตัวตั้ง ทั้งรูปชีวิตและสิ่งแวดล้อมระดับเดรัจฉานภูมินั้น ๆ ก็ตามมาเอง ไม่มีอะไรที่กฎแห่งกรรมวิบากออกแบบให้ไม่ได้ และสัตว์ผู้รับกรรมก็ไม่ต้อง ‘ปรับตัว’ ใดๆ เพราะกรรมได้จัดการปรับอวัยวะภายในและสภาพแวดล้อมให้ลงตัว สอดคล้องกันหมดอยู่แล้ว

นอกจากสัตว์ทั้งหลายจะมีอายุขัยแล้ว แต่ละเผ่าพันธุ์ก็มีอายุขัยเช่นกัน ไม่มีสายพันธุ์ใดถูกกำหนดให้อยู่คู่โลกไปจนชั่วฟ้าดินดับ ที่แตกต่างกันกำลังทยอยสูญพันธุ์ไปเรื่อยๆ ทั้งหมด เมื่อใดจะสูญพันธุ์ เมื่อนั้นระบบการคลอดจะล้มเหลวอย่างลึกลับ เช่น สัตว์มีครรภ์จะแท้งพร้อมกันถ้วนหน้า ไร้คำอธิบายเป็นเหตุเป็นผลแบบวิทยาศาสตร์

การทยอยสูญพันธุ์ของเหล่าสัตว์ ช่วยให้เราคิดได้ว่าสัตว์บางเผ่าเป็นเพียง ‘เผ่าพันธุ์เฉพาะกิจ’ เหมาะสำหรับรับกรรมของสัตว์จำพวกหนึ่ง พอไม่เหลือสัตว์ที่ทำการอันเข้ากันได้ เผ่าพันธุ์เฉพาะกิจนั้นก็ถึงแก่กาล

สลายตัวไป

และเมื่อมองว่าภพภูมิคือการโยกย้ายถ่ายเทประชากร เราก็จะตอบคำถามคาใจหลายๆคนได้อย่างชัดเจน เช่น ‘คนเกิดมาจากไหนเยอะแยะ ไหนว่าต้องมีบุญมากถึงจะเป็นคนได้?’

ก่อนขึ้น ค.ศ. ๒๐๐๐ มีพลโลกทั้งสิ้น ๖,๐๐๐ ล้านคน แต่ความเป็นจริงแล้ว โลกนี้คือการโยกย้ายถ่ายเทระหว่างคนเป็นกับคนตาย ถ้ามีตาทิพย์ก็จะเห็นมีเด็กเกิดใหม่เป็นดอกเห็ดถึงวินาทีละ ๓ คน แต่วินาทีเดียวกันนั้นเองก็จะมีคนตาย ๒ ศพด้วย

มีการคำนวณกันไว้ว่า ตั้งแต่ต้นตระกูลมนุษย์อุบัติมาจนถึงทุกวันนี้มีคนมาเกิดแล้วรวมไม่ต่ำกว่าแสนล้านคน เพราะฉะนั้นถ้าเชื่อว่ามนุษย์ตายแล้วจะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ก็อย่าได้แปลกใจอะไรเลย หกพันล้านยังน้อยเกินไปด้วยซ้ำสำหรับการเวียนว่ายอยู่ในโลกใบเก่า

แต่ข้อเท็จจริงก็คือ โลกมนุษย์คือการหมุนเวียนเปลี่ยนถ่ายระหว่างภพอีกมาก คนตายไปเป็นสัตว์นรก ไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไปเป็นเปรต ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม และสิ่งมีชีวิตต่างภูมิเหล่านั้นก็วนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีกเรื่อยๆ

เอาเฉพาะที่เห็นด้วยตาเปล่าอย่างสัตว์เดรัจฉาน ไม่มีใครรู้แน่นอนว่าจำนวนประชากรสัตว์มีอยู่เท่าใด แค่สัตว์ใหญ่เฉพาะวัว ควาย หมู และแกะ ที่ผ่านโรงฆ่าสัตว์มาเป็นอาหารของมนุษย์นั้น หนึ่งปีรวมแล้วเกิน ๑,๖๐๐ ล้านตัว ส่วนสัตว์เล็กที่ฆ่ากันได้สะดวกโดยไม่ต้องผ่านโรงฆ่าสัตว์อย่างเช่นไก่ นั้นยอดต่อปีเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ ล่าสุดตรวจราว ๑๘,๐๐๐ ล้านตัว แม้สัตว์เพียง ๕ ชนิดอันเป็นอาหารประจำของมนุษย์ที่กล่าวมานี้ ก็พากันตกลายไปเกินจำนวนพลโลกในปัจจุบันไม่รู้เท่าไรแล้วภายในปีเดียว!

สัตว์ยังเล็กลงมาเท่าไรก็ยังมีปริมาณมากขึ้นเท่านั้น เหมือนพ็องว่าส่วนใหญ่เคยเป็นมนุษย์ใจเล็ก ทำอะไรตามๆกัน ก่อกรรมในแบบที่ต้องเกิดในอัฐภาพจิ๋วๆ ดูอย่างปลาทั้งมหาสมุทร คำนวณแล้วมีอยู่ไม่ต่ำกว่า ๓.๗ ล้านล้านตัว ขอให้ตรองดู ระดับปลายังขึ้นหลัก ‘ล้านล้าน’ ถ้านับมตปลวกรวมกันทั้งโลกคงเป็นตัวเลขที่นึกไม่ออก บอกไม่ถูก เขียนเป็นเลขแล้วเปล่าประโยชน์กับการจินตนาการว่าประมาณไหน

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งจักรวาล ยังตรัสไว้อีกว่าโลกมนุษย์อย่างนี้มีเป็นอนันต์ แต่ละโลกก็มีภูมินรก เตรัจฉาน เปรต เทวดา และพรหมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ฉะนั้น การโยกย้ายถ่ายเทจึงมีไม่จำกัด อย่ากังวลว่าชาติภพภูมิที่เหมาะสมกับกรรมของคุณ ต่อให้คุณทำกรรมไว้แสนพิสดาร หรือประหลาดขนาดไหนก็ตาม!

เจอกลิ้นเหม็น
กับเห็นพฤติกรรมเน่าเหม็น
ผลที่เหมื่อนกันคือ
อาการผงะ ขยะแยะง

ไปเป็นเปรตได้อย่างไร?



เปรตภูมิเปรียบเหมือนต้นไม้บนพื้นเป็นคลื่นลอน มีใบอ่อนและใบแก่เพียงน้อย มีเงาบังแดดไม่มาก ไม่อาจทำความร่มเย็นให้กับผู้กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหายสักเท่าใด ถ้าเดินอยู่บนทางที่จะนำตรงมาสู่ต้นไม้ไม่ได้ ในที่สุดเขาก็จะพักผ่อนนอนอย่างไม่เป็นสุข กับทั้งยังหิวกระหายไม่เลิก

มหาสังฆาทสุต

๑ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าอัญญิสสังขลิก มีแต่ร่างกระดูก ลอยอยู่ในอากาศ ผุ่งเร้ง เหยี่ยว และนกตะกรุม พากันโฉบอยู่ชวักไขว่ จิกสับโดยแรง จิกทิ้ง ยื้อแย่งตามช่องซี่โครง สะบัดเปรตนั้นไปมา เปรตนั้นได้แต่ร้องครวญครางอยู่ เขาเคยเป็นคนฆ่าโคในพระนครราชคฤห์นี้เอง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เขาหมกไหม้อยู่ในนรกช้านาน กว่าจะขึ้นมาได้อัตภาพนี้ด้วยเศษแห่งวิบากแห่งกรรมที่เลืืออยู่

๒ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าสุจกโลม มีร่างเป็นชาย มีขนเป็นเข็ม ลอยอยู่เหนือพื้น เข็มเหล่านั้นของมันทิ่มเข้าไปในศีรษะแล้วออกทางปาก ทิ่มเข้าไปในปากแล้วออกทางหน้าอก ทิ่มเข้าไปในหน้าอกแล้วออกทางท้อง ทิ่มเข้าไปในท้องแล้วออกทางขาทั้งสอง ทิ่มเข้าไปในขาทั้งสองแล้วออกทางแขนทั้งสอง ทิ่มเข้าไปในแขนทั้งสองแล้วออกทางเท้าทั้งสอง เปรตนั้นร้องครวญครางอยู่ เขาเคยเป็นคนช่างส่อเสียดอยู่ในพระนครราชคฤห์นี้เอง

๓ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่ากุมภณท มีร่างเป็นชาย มีอวัยวะโตเท่าหม้อ มีลูกอวัยวะใหญ่ขนาดที่เดินไปก็ต้องยกอวัยวะขึ้นพาดบ่าไป พอจะนั่งก็นั่งบนอวัยวะนั้นแหละ เขาเคยเป็นผู้พิพากษาโกงชาวบ้าน อยู่ในพระนครราชคฤห์นี้เอง

๔ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าคณินมุคค มีร่างเป็นชาย จมอยู่ในหลุมขี้ท่วมหัว เอามือทั้งสองกอบขี้กิน เขาเคยเป็นพราหมณ์ผู้ชั่วช้าอยู่ในศาสนาพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า พราหมณ์นั้นนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ด้วยภัตตาหารแล้ว เทขี้ลงในรางจนเต็ม แล้วได้กล่าวคำนี้ว่า ขอท่านผู้เจริญทั้งหลายจงฉันอาหารและนำไปให้พอกแก่ความต้องการเกิดด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เขามากไหม้ในนรกช้านาน กว่า จะขึ้นมาได้อัตภาพนี้ด้วยเศษแห่งวิบากแห่งกรรมที่เหลืออยู่

๕ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่ามังคูลิตถิ มีร่างเป็นหญิง มีรูปร่างหน้าเกลียด นางเคยเป็นแม่มดอยู่ในพระนครราชคฤห์นี้เอง

๖ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าโอกลินี มีร่างเป็นหญิง มีร่างกายถูกไฟลวก มีหยาดเหงื่อไหลหยด มีถ่านเพลิงโปรยจากร่าง นางเคยเป็นอัศรมเหสีของพระเจ้ากาลิงคะ เป็นคนขี้หึง ได้เอากระทะเต็มด้วยถ่านเพลิงคลอกสตรีร่วมพระราชสามี

๗ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าอสีสกพันธ มีศีรษะขาดลอยอยู่ในอากาศ ตาและปากของมันอยู่ที่อก เขาเคยเป็นเพชรฆาตผู้ฆ่าโจร มีนามว่าทามริกะ อยู่ในพระนครราชคฤห์นี้เอง

๘ เปรตตนหนึ่ง ชื่อว่าภิกษุ ลอยอยู่ในอากาศ สังกาฏิบาตร ประคดเอว และร่างกายถูกไฟติดลุกโชน เปรตนั้นร้องครวญคราง ภิกษุเปรตนั้นเคยเป็นภิกษุผู้ลามก ในศาสนาของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า

จตุตถปาราชิกสิกขาบท ว่าด้วยการขุดอุตริมนุสสรธรรม

คำให้การของเปเรต

เมื่อก่อนข้าพเจ้าเป็นสมณะลามก มีวาจาชั่ว แต่ยังดีที่สำรวมกายตามพระวินัย ด้วยการสำรวมดีในพรหมจรรย์นั้น ในอัตภาพนี้จึงได้แล้วซึ่งผิวพรรณดั่งทอง แต่เพราะกล่าววาจาเสื่อมเสียไว้มาก ในอัตภาพนี้จึงมีปากที่เหม็นเน่า มนุษย์ทั้งหลายหากฉลาดก็จงอย่าพูดส่อเสียด อย่าพูดมุสากันเลย แล้วจักเป็นเทพเจ้าผู้สมบูรณ์ด้วยสิ่งน่าใคร่

(บุद्धิมุขเปตวัตถุ)

สมัยยังเป็นมนุษย์ หญิงร่วมสามีของดิฉันคนหนึ่งมีครรภ์ ดิฉันคิดชั่ว ประทุษร้ายต่อเขา โดยทำให้ครรภ์ที่ตั้งมา ๒ เดือนตกไป ไหลออกมาเป็นเลือด ครั้งนั้นเหล่าญาติของหญิงร่วมสามีโกรธ พากันมาชักใช้ไล่เสียเอาเรื่อง และทำให้ดิฉันสาบานหากแน่ใจว่าไม่ได้ทำ ดิฉันสาบานด้วยอาการมุสาอย่างแรงว่า ถ้าทำชั่วเช่นนั้นจริง ก็ขอให้ดิฉันต้องไปกินเนื้อบุตรเกิด มาบัดนี้ ดิฉันจึงมีกายอันเปื้อนด้วยหนองและโลหิต เวลาเข้าคลอดบุตร ๕ ตน เวลาเย็นอีก ๕ ตน แล้วกินบุตรเหล่านั้นหมด แต่แม่บุตรถึง ๑๐ ตน ก็ยังไม่อาจบรรเทาความหิวของดิฉัน หัวใจของดิฉันเร่าร้อนอยู่เป็นนิจด้วยความหิว นั้นเพราะวิบากแห่งกรรม คือ การทำให้ครรภ์ตกและการโกหกเอาตัวรอด

(ปัญจปุตตชาทิกเปตวัตถุ)

ข้าเป็นเปรตมีช่องปากเท่ารูเข็ม ลำบากยิ่งนัก เปลือยกายชুবดมม มีความประหวั่นพร่นพรึงสะดุ้งหวาดเสียวเหลือเกิน อีกทั้งมีภาระงานอันทารุณด้วย

(สวนวาสีเถรเปตวัตถุ)

แม้ดิฉันมีรูปร่าง แต่ก็เป็นผู้ด้วยความอับอาย เพราะไม่อาจนุ่งห่มอาภรณ์ จึงไม่กล้าออกจากวิมานด้วยร่างที่เปลือยเปล่านี้ โปรดอย่าให้อาภรณ์กับมือเลย เพราะดิฉันจะรับไม่ได้ ไม่มีทางสำเร็จ แต่จงให้อาภรณ์นั้นเป็นทานแก่อุบาสิกาผู้เลื่อมใสในพุทธศาสนา ขอรับรองให้นางได้โปรดครอบครองและนุ่งห่มผ้าผืนนี้ แล้วท่านจงตั้งจิตอุทิศบุญให้แก่ดิฉันเถิด

(ขลิตายเปตวัตถุ)

ดูกรเทวีผู้มีรูปร่างหน้าตานุ่าชม เราปรารถนาเพื่อจะอยู่บันเทิงกับท่านในสวนนั้นวันนี้ของท่านนี้ เราจักต้องทำกรรมอันใด จึงเป็นเหตุให้ได้มาอยู่ร่วมกับท่าน? - หมายเหตุ: นี่เป็นคำถามของมนุษย์ผู้เข้าใจว่านางเปเรตเป็นเทพธิดา ถึงขนาดอยากทำกรรมอันเป็นเหตุให้ได้มาอยู่ด้วย สะท้อนให้เห็นว่า เปเรตบางชนิดไม่ได้น่ารังเกียจ ตรงข้าม ยังจะทำให้มนุษย์ผู้ได้พบเห็น เกิดความหลงใหลได้ปลื้ม ราวกับได้พบเทพธิดาอีกด้วย

(รทการีเปตวัตถุ)

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์และคำให้การของเปรต

การขาดแคลนน้ำใจต่อเพื่อนร่วมโลกก็คือการสร้างภพที่ขาดแคลนความชุ่มเย็นต่อตนเอง แม้จิตวิญญาณในปัจจุบันก็แห้งแล้งเหมือนดอกไม้ขาดน้ำ แต่ดอกไม้ขาดน้ำยังไม่ใช่เครื่องหมายของความทุกข์ที่ชัดเจน ผลของจิตวิญญาณที่แห้งแล้ง คือกายใหม่ที่ขาดน้ำ กระจายหิว และไม่มีปัญญาหาน้ำดื่มต่างหาก ที่น่าชยาดเกินทน

เมื่อพระพุทธเจ้าเปรียบเปรตภูมิว่าเทียบได้กับร่มไม้ใบบางบนทางกันดาร พื้นที่แฉกนั้นก็ไม่ว่าราบเรียบ มีความขรุขระ นิ่งนอนไม่สบาย ก็แปลว่าเส้นทางสู่ความเป็นเปรต คือจุดกลางทางแห่งหนึ่ง ที่ไม่ช่วยทุเลาความทุกข์ร้อนจากการเดินทางเลย เคยร้อนมาอย่างไร เคยหิวมาแค่ไหน ก็ยังร้อนและหิวเกือบเท่าเดิมนั่นเอง และถ้าฝนตกแดดออกเมื่อไร ทุกข์ก็เข้าถึงตัวได้เต็มทีเมื่อนั้น

เปรตภูมิจึงให้ความสุขและความทุกข์แบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ อยู่ อย่างไรก็ตาม เมื่อเทียบกับนรกภูมิและเดรัจฉานภูมิแล้ว ก็เห็นว่าเปรตภูมิดีขึ้นมากกว่ากันมาก ไม่ถึงขนาดเป็นกับดัก ยังพอมีที่นั่งที่นอนโดยไม่เพิ่มความทุกข์ทรมานให้หนักขึ้นกว่าเก่า ดังเช่นที่เปรตบางตนรูปร่างผอมลง เสียจนมนุษย์หนุ่มผู้ไม่รู้ สำคัญผิดคิดว่าเป็นเทพธิดา และลงทุนทำบุญทำกุศลเพื่อให้ได้ไปอยู่ด้วยหลังตายเลยทีเดียว ดังเช่นเรื่องของรถกัรีเปรต เป็นต้น

เปรตที่มีวิมานอยู่เรียกว่า ‘เวมานิกเปรต’ ที่ยังไม่ถึงขั้นเทพก็เพราะมีข้อบกพร่องบางอย่าง เช่น บาบแต่หนหลังทำให้ไร้อาภรณ์ หรือไม่กี่หิวโหยเป็นนิตย์ จึงกล่าวว่าแม้เปรตชั้นสูง ถ้าเอามาเทียบกับมนุษย์ชั้นสูง ก็สู้ไม่ได้ พุดง่าย ๆ ว่า เป็นมนุษย์ที่มีระดับ ยังดีเสียกว่าเป็นเทพ ถ้าเป็นเทพ

พวกที่ต้องเสวยทุกข์แบบเปรตไปด้วย

ส่วนเปรตชั้นต่ำนั้น ความทุกข์เทียบแล้วก็น้อง ๆ นรก และความ เป็นจริงก็คือพวกนี้เพ่งพินโทษจากนรก หรือไม่ก็มาจากสัตว์เดรัจฉาน อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเศษของบาปยังไม่หมด และต่อให้มนุษย์ชั้นต่ำที่เกิดอย่างแร้นแค้น ก็ยังได้ดีมีน้ำอ้อมหน้าบ้าง ต่างจากเปรตชั้นต่ำที่อดตลอด หิวอย่างไรก็ไม่ได้กิน เว้นแต่ญาติจะทำบุญอุทิศมาให้

มีเรื่องน่าสนใจของเปรตที่ชื่อว่า ‘กุมภณท’ ซึ่งเคยเป็นผู้พิพากษาประเภทโก่งกิน ธรรมดาคนโก่งยอเมโก่งแบบหลบ ๆ ขอน ๆ ซึ่งบางคนอาจซ่อนเร้นอย่างแนบเนียนไปจนตาย ไม่มีใครจับได้ แต่ในที่สุดกรรมจะเปิดโปงชนิดล่อนจ้อนในสภาพเปรตเปลือยนั่นเอง เหมือนเช่นเปรตกุมภณทที่ต้องทนทรมานกับลูกอ๊อดขนาดมหึมาของตน เมื่อทำความเข้าใจกับจุดนี้ คุณจะเริ่มจับจุดถูกว่า อวัยวะเพศอันเป็นอวัยวะแห่งความละอาย ซึ่งก็อาจถูกตัดแปลงเป็นเครื่องมือชดใช้กรรมอันน่าละอายได้ กล่าวคือ เมื่อหน้าไม่อายระหว่างเป็นมนุษย์ ก็ต้องไปอยู่กับความน่าอายแบบจะจะในภพเปรตกันต่อ

เกี่ยวกับบรรดาเปรตที่เห็นข้างต้น ขอให้เข้าใจว่า ไม่ใช่ทั้งหมดเท่าที่มีอยู่ในภพเปรต พระพุทธเจ้าท่านแค่ ‘ยกตัวอย่างเด่น ๆ’ มาพอสังเขปให้เห็นว่า เปรตแต่ละตน ต่างก็เป็นไปตามกรรมที่ทำไว้ ซึ่งพิสดารได้นับอนันต์

กรรมอันควรแก่ความลุ่ม ๆ ดอน ๆ

เปรตชั้นสูงมักเป็นพวกที่ทำทานไว้มาก แต่ศีลบางข้อบกพร่องอย่างแรง เปรียบเหมือนคนแต่งตัวผิดหน้าตาแปงจนดูดี แต่กลับมีความ

เนาใน ไม่ชอบอาบน้ำ ไม่ชอบทำความสะอาดเนื้อตัว และหนักกว่านั้น คืออาจนิยมการเกลือกกลั้วกับสิ่งแปดเปื้อนทั้งหลาย

ส่วนเปรตชั้นต่ำเป็นพวกที่ทำทานไว้พอประมาณหรือไม่ทำเลย แล้วก็บิภรณ์ในศีลบางข้อชนิดเข้าชั้นสมควรแก่नรก เมื่อไปสู่ความเป็นเพื่อนกับเหล่าสัตว์นรกหรือเหล่าสัตว์เดรัจฉานแล้ว ก็ผูกเกิดขึ้นมาในสภาพของเปรตเป็นอันดับต่อไป

กรรมประเภทครึ่ง ๆ กลาง ๆ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ แบบคนดีสองหน้า หรือ ดีอย่างเสียอย่าง อาจยกตัวอย่างโดยศีลได้ เช่น

๑ ช่วยรณรงค์อนุรักษ์สัตว์อย่างได้ผลในวงกว้าง แต่วางทุก็ แอบฆ่าปลาล่าสัตว์เสียเอง

๒ เป็นครูสอนลูกศิษย์ได้อย่างจับใจให้เป็นคนซื่อ แต่ผลอ ๆ ก็ยกยอกทรัพย์โรงเรียนเสียเอง

๓ ให้สติแก่คนคิดคบขู้สู่ชายสู่หญิง แต่ถึงตาตนก็ไม่พ้นเอา เสียเอง

๔ เป็นแบบอย่างในการพูดคำจริงมาค่อนชีวิต แต่บั้นปลาย กลายเป็นคนลวงโลกเสียเอง

๕ ห้ามเด็ก ๆ ตะตะต้องเหล้า แต่ตัวกลับกินไวน์ไม่หยุดเสียเอง

คงกล่าวโดยพิสดารให้ครบไม่ได้ แต่โดยสรุปก็คือเป็นพวกครึ่งดี ครึ่งร้าย แต่ความร้ายมีกำลังแรงกว่า แล้วถามว่าคนที่ครึ่งดีครึ่งร้ายใน โลกนี้มีมากเพียงใด ก็ต้องบอกว่า ‘เกือบทั้งโลกนั่นแหละ!’

นิมิตบอกกลางร้าย

หากต้องตายอย่างคนที่จะไปเป็นเปรตชั้นสูง ก่อนจิตดับมักเห็น คุณงามความดีที่สั่งสมมาเป็นหลักตั้ง แต่ก็เคลือบไว้ด้วยความรู้สึกผิด ความรู้สึกหม่นมิดในส่วนลึก เช่น วิ่งแก้อายุในสวนสวยที่คนอื่นมีเครื่อง หนึ่งหม่งดงามและมิดชิด

หากต้องตายอย่างคนที่จะไปเป็นเปรตชั้นต่ำทันที ก่อนจิตดับมัก เห็นความชั่วร้ายเลวทรามที่สั่งสมมาเป็นหลักตั้ง แต่ก็พองไว้ด้วยความ รู้สึกอยากถอนตัว อยากกลับตัว จึงไม่ทะลुरु่วงลงนรก ยับยั้งไว้แค่สถานะ เปรตชั้นต่ำไปก่อน

ส่วนสัตว์เดรัจฉานที่ต้องตายกลายเป็นเปรต จะเห็นสภาพคล้าย เดิม ๆ ของตนเอง แต่วังเวงหนาวสันหลังกว่า ออกลิ้นจิ้งกมากกว่าที่เคย ๆ มา และอาจมีรูปร่างดูกว่า หรือวิกลวิการกว่าเก่า

อีกประการหนึ่ง ยังมีคนทั่วไปที่ไม่ดีไม่เลว แต่กรรมเก่าเบียดเบียนให้ ตายร้าย เช่น ในอุบัติเหตุรถชนที่กระตุ้นให้ตกใจสุดขีด แล้วไม่มีกำลังบุญมา จุดประกายความสว่างให้จิตเลย จิตก็ถูกความตระหนกตกใจครอบงำ เต็ม ๆ จึงถูกตรึงไว้ในสภาพเปรตชั้นต่ำที่จำภาพสุดท้ายก่อนตายได้แม่น ต้องวนเวียนอยู่แถวนั้นเอง กล่าวได้ว่าความตระหนกตกใจในภาพ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันนั่นเอง คือนิมิตบอกกลางร้ายหลังตายไป

อุบัติเหตุให้ตกตายกะทันหัน เป็นเครื่องบอกว่าบาปเก่าแต่หนหลัง ให้ผล ปีบให้รอดจากอบายภูมียาก ตรงนี้จึงเป็นเรื่องที่ควรตระหนักว่า ‘บุญใหม่’ สำคัญขนาดไหน คนที่สั่งสมบุญใหม่ไว้มากขนาดปรับจิตให้สว่าง เป็นกุศลอยู่เรื่อย ๆ เท่านั้น จึงเอาตัวรอดจากความตกใจขณะเฉียดเป็นเฉียด

ตายได้ คุณจะรู้สึกถึงความเป็นอัตโนมัติของจิตที่ยกขึ้นตั้งอย่างมั่นคงเบาใจ ไม่ตื่นเต้นกับการเผชิญหน้ามัจจุราชที่พุ่งเข้าถึงตัวโดยปราศจากสัญญาณเตือนใดๆ เพราะส่วนลึกเชื่อมั่นว่ามีความดีเป็นที่พึง อุ่นใจพอแล้ว

พวกที่ตายขณะยังคาใจกับความรู้สึกผิด คล้ายแผลสดกลางอกไม่ตกละเอียดเสียที หากไม่รีบทำคุณใดโทษให้ใจชุ่มชื้นเสียก่อนถึงวาระสุดท้ายอาจรู้สึกหนาวเย็น เห็นนิมิตคล้ายคนหลงป่าติดที่มืด ลึก และน่าสะพรึงกลัว เขาเกิดใหม่จะเหมือนพลัดเข้าไปอยู่ในเมืองคนบาปที่ทุกคนหน้าเศร้า และกำลังพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อหนีไปจากพันธนาการคือความรู้สึกผิดเฉพาะตน

พวกที่ฆ่าตัวตายด้วยความพุ่งชานจัด หนีใจแรง อยากโวยวายให้คนอื่นเห็นใจ หรือให้เขารู้สึกผิดที่ไม่เอาใจใส่ตน นิมิตช่วงสุดท้ายมักกววนแบบคนเถียงกับตัวเองไม่เลิก พอเป็นเปรตก็เดินโวยวาย พยายามกรากเข้าไปพูดให้ญาติมิตรหรือคนรักสำนึกผิด แต่ถ้าฆ่าตัวตายด้วยอาการหดหู่สิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก นิมิตช่วงสุดท้ายจะคล้ายคนนั่งซิมแบบปล่อยให้ตัวเองจมทะเลน้ำตา ความเศร้า เหงา จะปรากฏคล้ายม่านดำๆ หนัๆ ที่คลุมตัว กอดหัวให้เงยหน้าไม่ได้ตลอดเวลา

กล่าวโดยย่อคืออาการทางใจเป็นอย่างไร นิมิตอันเป็นกลางร้ายก็จะปรากฏสอดคล้องตามนั้น ถ้าก่อนตายมีความผูกพันกับผู้คนก็เป็นเปรตเมือง แต่ถ้าตายไปในโลกส่วนตัวก็จะเป็นเปรตป่า หรือเข้าสู่นครเปรตอันเป็นถิ่นเฉพาะ ที่เหมาะกับพวกติดบ่วงกรรมประเภทเดียวกับตน

สภาพแวดล้อมของเปรต

ภาวะของเปรตมีทุกข์มาก แต่ก็เว้นวรรคบ้าง แม้ร่างกายก็เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาได้ ไม่ใช่จะต้องถูกทรมานอยู่ตลอดเวลาเหมือนในนรก

ความเป็นเปรตนั้นพิสดารกว่าเดรัจฉานมาก แค่เดรัจฉานก็มีสิบกว่าล้านสายพันธุ์แล้ว นึกไม่ออกแล้วว่าหน้าตาจะเป็นอย่างไรได้บ้าง แต่เปรตมีได้ยิ่งกว่านั้น เพราะอัตภาพถูกสร้างได้ไม่จำกัดตามกรรมเฉพาะตน ไม่จำเป็นต้องเข้าไปสู่กลุ่มสายพันธุ์ไหนๆ เหมือนอย่างพวกเดรัจฉาน ผลของกรรมเป็นไปตามความคิด ไม่ว่าจะช่างอุตริพิเรนทร์ขนาดไหน ดังเช่นเปรตที่ต้องกอบขี้กินเป็นกบเป็นกัลป์นั้น ก็เพราะอุตริเอาขี้ถวายพระนั่นเอง

และสภาพของเปรตก็คล้ายสัตว์นรก คือวิกลจริตได้ไม่จำกัด ตัวเหมือนคน หัวเหมือนสัตว์ก็ได้ หรือหัวเป็นคน แต่ตัวเป็นสัตว์ก็มี แก่นสารไม่ได้อยู่ที่ผิวนอก แต่อยู่ที่อาการเสวยทุกข์ กล่าวคือความเป็นเปรตนั้น ถ้าไม่หิวไส้ก็ว ก็ต้องโทษบางประการให้อับอาย หรือไม่เช่นนั้นก็ขาดอะไรสักอย่างที่ทำให้เกิดความโหยหาอาลัยไม่เลิก

ดูอย่างโอกลินี่เปรต ถึงเคยเป็นชายาเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ผลของกรรมที่ปรากฏก็ไม่ได้แตกต่างจากหญิงชาวบ้านเลย เพราะขณะก่อกรรมไม่มีการแยกชั้นวรรณะว่ามีศักดิ์เป็นอะไร ผลของกรรมย่อมปรากฏตามนั้น คือไม่เหลือร่องรอยความยิ่งใหญ่ในอดีตมาช่วยให้ดูดีกว่าเปรตอื่นได้ เกียรติภูมิอันสง่างามดั้งเดิมเป็นอันหมดไป เหลือแต่ภาวะชวนสังเวชแบบเปรตตนหนึ่งเท่านั้น

คุณคงเคยได้ยินว่าเปรตอยู่ในโลกภูมิมนุษย์ จำอดีตครั้งเป็นมนุษย์ของตนได้ และจำญาติของตนเองได้ อีกทั้งอาจรับความช่วยเหลือจากญาติได้ อันนั้นเป็นเรื่องจริง แต่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงให้ดีๆ คือ

๑) ถ้าเปรตเป็นพวกมีกรรมหนัก คือมีความหนักแน่นในภวะนั้น เทียงที่จะต้องเสวยทุกข์ในสภาพนั้น ก็ไม่มีใครช่วยได้ ดังตัวอย่างเหล่าเปรตบนเขาคิชฌกูฏ มีคุณนิมิตเปรตเป็นต้น แม้เสวยวิบากมาหนึ่งพุทธันดร ก็ยังไม่หลุดรอดไปไหน ทั้งที่พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์เดินผ่านอยู่ทุกวันก็ไม่อาจโปรดให้เลื่อนภูมิแต่อย่างใด

๒) การจะรับส่วนบุญได้ ต้องมีสติ มีความจำในครั้งเป็นมนุษย์ อยู่ระดับหนึ่ง อย่างน้อยรู้ว่าตัวเองเป็นใคร เคยมีบุญสัมพันธ์กับใครมาบ้าง พุดง่าย ๆ คือถ้าสามารถมาขอความช่วยเหลือได้ด้วยตนเองก็มีสิทธิ์สมหวัง ดังเช่นเรื่องของนางเวมานิกาเปรตผู้มีวิมานแต่ไร้อาหารนุ่งห่มก็ได้รับความช่วยเหลือจากพ่อค้าผ้า เป็นต้น ตัวคุณเองหากทำบุญอุทิศส่งให้ญาติแล้วไม่แน่ใจว่าไปถึงหรือเปล่า ก็คิดว่าไว้อย่างนี้ว่าถ้าเผื่อญาติของคุณเป็นเปรตอยู่ ก็น่าจะได้ดีมีกิน หรือได้อาหารตกถึงท้องบ้าง

๓) การจะเลื่อนชั้นภูมิหลุดจากความเป็นเปรต มักต้องรอเวลาที่กรรมเก่าหมดผลไปเอง แต่ถ้ากรรมที่เหลือมีกำลังอ่อน แล้วดวงดีได้ผู้ทรงฌานแผ่เมตตาให้ กระทั่งจิตตั้งมั่นอยู่ในความสว่าง ภาวะเปรตก็ทนอยู่ไม่ไหว ต้องแตกทำลายลง จิตดับจากความเป็นเปรตแล้วอุบัติใหม่ในภพที่ดีกว่า

คนธรรมดาที่ปราศจากญาณหยั่งรู้ ถ้าฝันเห็นหรือแว่วเสียงเปรตมาขอส่วนบุญ จะไม่มีทางพิสูจน์ว่าตนอุปาทานหรือพบกับเปรตเข้าจริง ๆ ทางที่ดีคือถ้าประสบเหตุสัมผัสสิ่งลึกลับ จะทำบุญอุทิศส่วนกุศลก็ไม่เสียหาย

เพราะถ้าเป็นของจริงก็มีสิทธิ์ถึงมือเขา แต่ถ้าไม่จริงเราก็ได้ทำทานแก่เปรตด้วยน้ำใจเมตตากรุณา หากชาติใดชาติหนึ่งต้องพลัดไปเป็นเปรตบ้าง ก็จะเป็นผู้มีสิทธิ์รับความช่วยเหลือเช่นกัน!



ไปเป็นเทพยดาได้อย่างไร?



พุทธพจน์

๑๓๗

เทวภูมิเปรียบเหมือนปราสาทมีเรือนยอด ซึ่งฉาบทาแล้วทั้งภายในและภายนอก หาช่องลมมิได้ มีวงกรอบอันสนิท มีบานประตูและหน้าต่างปิดสนิทดี ในเรือนยอดนั้น มีบัลลังก์อันลาดด้วยผ้าโกเชาว์ขนยาว ลาดด้วยเครื่องลาดทำด้วยขนแกะ สีขาว ลาดด้วยขนเจียมเป็นแผ่นที่บ มีเครื่องลาดอย่างดี ทำด้วยหนังชะมด เหนือบัลลังก์ก็มีเพดานกั้นอยู่ บัลลังก์นั้นมีหมอนแดงวางทั้งสองข้าง ดั่งนี้ ย่อมให้ความร่มเย็นสบายแก่ผู้กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหาย ถ้าเดินอยู่บนทางที่จะนำตรงมาปราสาทนี้ได้ ในที่สุดเขาก็จะพักผ่อนสวัสดีสุขเป็นอันมาก แม้ยังหิวกระหายอยู่ก็ติดตาม

มหาสิหนาทสูตร

ถ้าใครยังไม่เคยเห็นเทวดาชั้นดาวดึงส์ ก็จงดูเหล่าเจ้าลิจฉวีที่กำลังดำเนินมานี้เป็นตัวอย่างเถิด

พระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาค ๒ เรื่องเจ้าลิจฉวีชาวพระนครเวสาลี

ผู้ประพฤติธรรมด้วยกาย วาจา ใจ พึงหวังว่าตนอาจเข้าถึง
ได้ทั้งความเป็นพวกกษัตริย์ เศรษฐี เทวดาระดับต่างๆที่
ยังข้องอยู่ในกาม ตลอดไปจนถึงเทวดาระดับพรหมมีรูป
กายที่ปราศจากกาม และพรหมไร้รูปกายที่มีแต่จิต

การประพฤติธรรมด้วยกาย ได้แก่

- ๑ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์
- ๒ เว้นขาดจากการถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้
- ๓ เว้นขาดจากการสมสู่ในหญิงมีเจ้าของ

การประพฤติธรรมด้วยวาจา ได้แก่

- ๑ เว้นขาดจากการพูดเท็จ
- ๒ เว้นขาดจากการพูดยุยงส่อเสียด
- ๓ เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ
- ๔ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อเลื่อนลอย

การประพฤติธรรมด้วยใจ ได้แก่

- ๑ ไม่เป็นผู้ฟุ้งเส็งทรัพย์ผู้อื่นด้วยอาการอยากได้เป็น
ของตน
- ๒ ไม่เป็นผู้ผูกใจเจ็บด้วยอาการประทุษร้าย
- ๓ เห็นชอบว่าผลของท่านมี ผู้รู้ที่สอนให้รู้ตามได้มีอยู่

คำให้การของเทพยดา

ข้าพเจ้ามีนามว่าชนวสภะ อดีตคือพระเจ้าพิมพิสาร มาบัดนี้
ข้าพระพุทธเจ้าเข้าถึงความเป็นสหาย ของท้าวเวสสุวรรณมหาราช

(ชนวสภะ)

ดิฉันเคยอยู่ในหมู่บ้านชื่อนาฬาคาม นามว่าเสสวดี เป็นผู้มิใช่
ขึ้นบาน ได้ก่อสร้างกุศลกรรมไว้ คือ ได้บูชาพระธาตุของพระธรรมเสนาบดี
นามว่า ‘อุปติสสะ’ อันเป็นที่บูชาของทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย เป็น
พระอรหันต์ผู้นิพพานแล้ว เหลือเพียงอัฐิธาตุไว้ให้ดิฉันบูชาด้วยเครื่อง
สักการะหลายอย่าง ล้วนแต่รัตนและดอกคำ

ครั้นดิฉันละกายมนุษย์นั้นแล้ว ได้มาเกิดในดาวดึงส์สวรรค์ชั้น
ไตรทศ อยู่ประจำวิมานในเทวโลกอันน่ารื่นรมย์ เกิดขึ้นด้วยบุญ มงคลและ
บังด้วยชายแก้วผลึก ชายเงิน และชายทองคำ ทวับริเวณเต็มไปด้วยต้นไม้
มีผลวิจิตรนานาพรรณเป็นระเบียบ มีชุ่มประดูแล้วด้วยแก้ว ๗ ประการ
ที่ลานวิมานเรียงรายไปด้วยทรายทอง มีรัศมีส่องสว่างไปทั่วทุกทิศ ไม่ต่าง
จากรัศมีแห่งพระอาทิตย์ประมาณพัน หรือคล้ายกับการลี้มตาขึ้นขณะ
ฟ้าแลบ หรือเหมือนกับแสงเปลวเพลิงซึ่งกำลังลุกอยู่บนยอดเขาในเวลา
กลางคืน

วิมานนี้ลอยอยู่ในอากาศ ก้องกังวานไปด้วยเสียงดนตรี อันได้แก่
พิณเครื่องใหญ่ กลอง และกังสดาล ประโคมอยู่มิได้ขาดระยะ อีกทั้งยัง
พุ่งไปด้วยกลิ่นหอมล้ำหลากหลาย ได้แก่กลิ่นของดอกปทุม ดอกโกมุท
ดอกอุบล ดอกจงกลณี ดอกคัตเต้า ดอกพุดซ้อน ดอกกุหลาบ ดอกอังกาบ

ดอกกรัง ดอกอโศก ต่างก็แย้มกลีบส่งกลิ่นระรื่น อีกทั้งยังตั้งอยู่ริมฝั่ง
สระโบกขรณีอันชวนทัศนา เรียงรายไปด้วยไม้हुกวาง ชนุนสำมะลอ กับ
ทั้งไม้เลื้อยชูดอกออกช่อหอมระรื่น ห้อยย้อยเกาะกายลงมาจากปลายใบ
ต้นตาลและมะพร้าว คล้ายกับชายแก้วมณี และแก้วประพาฬ

อนึ่ง ต้นไม้และดอกไม้ผลทั้งหลายซึ่งเกิดอยู่ทั้งในน้ำและบนบก
เป็นรุกขชาติเห็นได้ในเมืองมนุษย์ และไม่มีให้เห็นในเมืองมนุษย์ ตลอด
จนพรรณไม้ทิพย์ประจำเมืองสวรรค์ก็มีพร้อมอยู่ใกล้วิมาน

(เสสวดีวิมาน)

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์และคำให้การของเทพยดา

เมื่อพระพุทธองค์ทรงเปรียบเทวภูมิเหมือนปราสาท ก็แปลว่าเป็น
ที่พักกลางทางกันดารอย่างสมบูรณ์ คือ กันแดดกันฝนได้เด็ดขาด พักผ่อน
แล้วหายเหนื่อยหายเพลีย จะช่วยไม่ได้อย่างเดียวก็คือความหิวกระหาย
เพราะคนเรากินอัฐิกินปูนไม่ได้

หากคุณเคยไปเที่ยวชมทิวทัศน์สวย ๆ ที่น่าตื่นตาตื่นใจมามาก ก็คง
ทราบในบัดนี้แล้ว ที่อุทานกันว่า ‘สวยเหมือนสวรรค์’ นั้น แท้จริงแค่ทำให้
คุณนึกถึงสวรรค์ หรือชวนฝันเกี่ยวกับสวรรค์เท่านั้น สวรรค์ของจริงเป็น
คนละเรื่อง ทุกอย่างเป็นทิพย์ไปหมด รุ่งโรจน์โชติช่วงตระการด้วยรัศมี
ทิพย์ไปหมด อะไร ๆ สว่างล่อตาในตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งแสงอาทิตย์เลย

อย่างไรก็ตาม สวรรค์มีความใกล้เคียงกับโลกมนุษย์ แม้เป็น
เขตแดนอันคล้ายเกินฝันเอื้อมให้ถึง แต่ก็ไม่ถึงกับเกินจินตนาการมนุษย์
เรา ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าให้ดูพวกเจ้าลิจฉวีผู้มีสิริลักษณะสง่างามไปกลาง ๆ

เมื่อนั่งบนรถเทียมด้วยม้าอาชาไนย ก็ราวกับปรากฏการณ์แห่งสวรรค์ ประมาณว่าดอกไม้เทียมแม่อูแซ็ง ไม่มีชีวิตชีวาสดชื่นได้เท่าดอกไม้จริง แต่ดูผาดูแวบเดียวก็นึกว่าเป็นดอกไม้จริงได้

การเทียบเจ้าลิจฉวีกับเทวดานั้น คงทำให้หลายคนสบายใจว่าที่จะไปเจอข้างบนก็ไม่ต่างจากเคยๆ คูนๆ เหล่าเทพเจ้าไม่ได้มีแปดขา ไม่ได้มีปากอยู่ตรงลิ้นปี มนุษย์มือองคพายพอย่างไร เทพเจ้าก็มีคล้ายอย่างนั้น ต่างแต่ว่าปุ่มปมและจุดบกพร่องอันเกิดจากของหยาบทั้งหลายจะหายไป มีแต่ความเรียบละมุนกลมกลึงไร้อำนาจดุจดดาเท่านั้น

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะร่างเทวดาบันดาลขึ้นด้วยอำนาจบุญฝ่ายเดียว ไม่เหมือนกายมนุษย์และกายเปรตที่ถูกตกแต่งด้วยบาปบุญระคนกัน และยิ่งต่างเป็นคนละโลกกับกายสัตว์นรกอันควรสังเวช เพราะนั่นถูกตกแต่งด้วยบาปแต่ฝ่ายเดียว ไม่มีบุญเจือ

และเหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมทางใจอันเป็นต้นทางไปสู่สวรรค์ได้ทุกชั้น คือ เห็นชอบตามจริงว่าผู้รู้ดีต้องมีอยู่ ก็เพราะความเชื่อ เช่นนั้นนำไปสู่ศรัทธาในการแสวงหาหรือรอคอย เมื่อแสวงหาหรือรอคอย ย่อมพบผู้ชี้ทางเข้าสักวัน โลกนี้ไม่เคยว่างจากครุฑที่อยู่แล้ว จะว่างนานก็แต่บรมครูอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น

กรรมอันควรแก่การเสวยทิพย์สุข

สวรรค์สร้างจากความสว่างจัดจ้าที่ตั้งมั่น ฉะนั้น ความตั้งมั่นในทาน กับความตั้งมั่นในศีล จึงมีผลสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด เพื่อให้เห็นชัด อัจยกตัวอย่างโดยอาศัยศีล จำแนกเป็นข้อๆ ดังนี้

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

๑ เมื่อมีเหตุช่วยๆ ให้ทำร้ายร่างกายกัน ก็ไม่คิดทำร้าย อย่าว่าแต่จะลงมือฆ่า

๒ เมื่อมีโอกาสให้ถือเอาทรัพย์ที่เจ้าของไม่ให้ ก็ไม่คิดเอา อย่าว่าแต่จะตั้งใจเอาจริง

๓ เมื่อมีชายหญิงอันเป็นคู่ครองของคนอื่นมาให้ทำ ก็ไม่คิดแตะต้อง อย่าว่าแต่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย

๔ เมื่อมีเรื่องให้ต้องพูดร้าย ก็ไม่คิดพูดร้าย อย่าว่าแต่จะพูดให้ใครเสียหาย

๕ เมื่อมีใครมาชักชวนกินเหล้า ก็ไม่คิดยอมตาม อย่าว่าแต่จะกินเองในที่ลับ

ใช้ชีวิตอย่างนี้เป็นปกติได้จนตาย ก็แปลว่าดีเกินมนุษย์ เพราะแต่ละวันมนุษย์เจอเครื่องช่วยวนให้ละเมิดศีลกันไม่เว้น จะผ่านด่านได้หมดต้องจิตใจเข้มแข็งผิดธรรมดาจริง ๆ คุณจะรู้สึกจากส่วนลึกที่เดียวว่าตายเมื่อไรสบายเมื่อนั้น

นิมิตบอกกลางดี

ทุกอย่างจะเริ่มเป็นจริงเป็นจังเมื่อคุณรู้สึกถึงความอบอุ่น สว่างไสว ไร้ความกลัวตายแม้แต่น้อย สำหรับคนดี ไม่มีอะไรน่ายินดีไปกว่าการรู้

ว่า รางวัลแห่งความดีหลังความตายมีจริง เมื่อนาทีมรณะปรากฏ คุณจะรู้สึกว่าคุณที่ผ่านมามีแต่ความทรงจำดีๆ ผลงานของคุณคือรอยยิ้ม เสียงหัวเราะร่าเริง หรือสีหน้าสีตาเบิกบานของคนอื่น เหมือนจะไม่มีใครไปหน้าหม่นหมองห่อเหี่ยวเพราะคุณเลย

ความสว่างของสวรรค์ เสียงดนตรีอันเป็นทิพย์ กลิ่นหอมยวนใจ อย่างไม่เคยสัมผัสที่ไหนบนโลกมนุษย์ หรือไม่ก็หนุ่มสาวหน้าตาดีผิวดึงดูด ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องหมายบอกว่าคุณกำลังจะไปดี และการ ‘ไปดี’ ที่ปรากฏชัดกับใจคุณ จะไม่ใช่สักแต่เป็นคำไร้ความหมายอีกแล้ว คุณบอกตัวเองได้ทีเดียวว่าต่อให้มีโอกาสย้ายบ้านใหม่ไปอยู่ในย่านคฤหาสน์ร้อยล้าน ก็จะไม่ให้ความรู้สึกแสบตบตาตอนใกล้ตายไปสู่สวรรค์เลยสักเลี้ยวเดียว!

สภาพแวดล้อมของเทวดา

เทวดามีความเป็นอยู่ในทางเสฟสุจากกามคุณ ๕ เหมือนมนุษย์ คือ เห็นรูปอันยวนตา ได้ยินเสียงอันรื่นหู สูดกลิ่นหอมอันร่าใจ ลิ้มรสอร่อยชวนน้ำลายไหล และตะตองเครื่องกระทบอันมีสัมผัสละเมียดชวนพิศมัย จะต่างกันก็คือกามคุณ ๕ ของเทวดานั้นเป็นทิพย์ ไร้มลทิน ไร้สิ่งโสโครกเจืออยู่ ขณะที่ของมนุษย์เราเป็นอสุภะ มีเนื้อหนังที่ฟอกสบู่ดับกลิ่น ปิดบังเครื่องในอันเหม็นเน่าไว้ ไม่ต่างจากถุงใส่ของที่หลอกลตาด้วยวัสดุอย่างดี

ไม่ว่าคุณจะได้รับยกย่องว่าสวยหรือหล่อปานเทพระดับไหน ขอให้นึกถึงช่องปากของตนเอง มันจะค่อยๆ เน่า ค่อยๆ เหม็นเพิ่มขึ้นทุกนาที คุณรู้สึกถึงรสเหม็นเน่าของมันได้ และลองไม่เจอแปรงสีฟันแคว้นเดียว ก็คงไม่มีใครอยากจูบปากด้วย แค่ใกล้ก็ต้องรีบเบือนหน้าหนีด้วยความ

รังเกียจแล้ว ขณะที่ช่องปากของเทวดานางฟ้าานั้น หอมสะอาดไม่เล็ก แม้อาหารก็เป็นรสทิพย์ กลิ่นทิพย์ กินเข้าไปไม่ส่งกลิ่นชวนขยะแหยงได้เลย

ชื่อในภาวะทิพย์แตกต่างไปจากครั้งอยู่ในภาวะหยาบบนโลก ดังเช่นที่พระเจ้าพิมพิสารเปลี่ยนพระนามเป็น ‘ชนวสภะ’ (อ่านว่า ‘ชะ-นะ-วะ-สะ-ภะ’) ชื่อนี้คนได้ยินถึงกับขนลุก ด้วยเหตุที่ท่านเป็นผู้ทรงอำนาจมาก แล้วก็ถึงความ เป็นอริยบุคคล จัดเป็นหนึ่งในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธศาสนา

แต่ถ้ามนุษย์ผู้มีฤทธิ์ขึ้นไปคุยกับเทพบางองค์ ท่านก็อาจใช้ชื่อเดิมอย่างนางเสสวดีนั่น เมื่อพระวงศ์สะไปเยี่ยมวิมาน นางก็ไม่ได้ประกาศเปลี่ยนชื่อแต่อย่างใด จึงทำให้วิมานของนางกลายเป็นตำนานเล่าขานภายใต้ชื่อ ‘เสสวดีวิมาน’ นั่นเอง

บารมีของทวยเทพวัดกันด้วยหลายสิ่ง อย่างเช่นจำนวนบริวารที่นับแข่งกัน บริวารจะเป็นหนึ่งในตัวชี้ว่าบุญที่เคยทำมีความไพศาลเพียงใด บริวารของเทพก็คือเทพที่มีบุญต่ำกว่า ไม่มีวิมานครอง ต้องอาศัยวิมานของเทพอื่นผุดเกิด เมื่อวิมานเทพผู้เป็นนายหายไ้ ตนก็ต้องหายตาม ไปเกิดใหม่ตามยถากรรม อาจต้องไปอาศัยวิมานเทพอื่นอีก หรืออาจหลุดร่วงลงไปเป็นมนุษย์ เป็นเปรต หรือเป็นเดรัจฉาน ไม่น่ว่าจะเป็นอะไรดี ๆ อีก

การสังคมนาหมู่เทพก็คล้ายกับบนโลก คือมีญาติ มีมิตรสหาย และมีการเลือกคู่ครอง การเลือกคู่ครองจะเกิดขึ้นเมื่อบารมีเสมอกัน ต่างฝ่ายต่างมีวิมานด้วยกันทั้งคู่ แต่หากเป็นเทวดานางฟ้ามาผุดเกิดขอพึ่งบารมีในวิมานใคร เจ้าของวิมานก็อยู่ในฐานะนาย ร่วมอภิรมย์ด้วยได้โดยไม่ถือว่าเป็นคู่ครอง

ขอให้เข้าใจว่าเทวภูมินี้ เหมารวมไปถึงพรหมภูมิที่มีรูปและไม่มีรูป

ด้วย การจะเป็นพระพรหมได้ต้องมีจิตใหญ่ คือ ยิ่งใหญ่ด้วยเมตตา ยิ่งใหญ่ด้วยกรุณา ยิ่งใหญ่ด้วยมฤตดา และยิ่งใหญ่ด้วยอุเบกขา กับทั้งแห่งสะอาดจากกามคุณ เป็นผู้ตายจากโลกมนุษย์ขณะจิตอยู่ในฌานสมาธิ ใครแผ่จิตเป็นมหารศได้กว้างกว่าก็มีรัศมียิ่งใหญ่กว่า!

เหล่าเทวดาจะปลื้มกับบุญของมนุษย์ชั้นสูงและเหล่าญาติที่ทำคุณงามความดี แต่จะไม่ถึงขนาดดีอกดีใจเมื่อญาติอุทิศส่วนกุศลก่อนเล็กๆ มาให้ตน เหมือนกับที่ไม่มีเศรษฐีหน้าไหนปลาบปลื้มกับการมีขทานำเงิน ๑๐๐ บาทมาให้ตน คุณต้องทำบุญอย่างใหญ่จริงๆ ท่านถึงจะชื่นชมโสมนัส พลอยอนุโมทนาขนาดมีผลเปลี่ยนแปลงในทางทิพย์อย่างใดอย่างหนึ่ง

ตัวอย่างของเทวดาที่มีสิทธิ์เปลี่ยนแปลงในทางดีขึ้น คือ เทวดาที่อยู่ใกล้วัด ใกล้พระดี และมีใจปกป้อง มีน้ำจิตอนุโมทนาบุญที่เกิดขึ้นในวัดทุกวัน อย่างนี้รัศมีจะสว่างรุ่งโรจน์แตกต่างจากเดิมมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างเห็นได้ชัด!

เทวดา

เคยเป็นคนที่เอาชนะ

ลัตวันรอก เเดร์จฉาน

และเปรตในตนเองได้

พ้นภพภูมิได้อย่างไร?



พุทธพจน์

ความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นด้วยปัญญา อันหา
กิเลสมิได้ เพราะรากแห่งกิเลสทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญา
อันยิ่งแล้ว เปรียบได้กับสระโบกขรณี มีน้ำสะอาดเย็นใส
ตลอด มีท่าอันดีนารีนรมย์ และในที่ไม่ไกลสระโบกขรณี
นั้น มีแนวป่าอันทึบ ย่อมให้ความสุขสำราญอ้อมหน้าแก่ผู้ที่
กำลังร้อน เหนื่อย และหิวกระหาย หลังจากลงสระ อาบน้ำ
ดื่ม น้ำ ระวังความกระวนกระวายจากความเหน็ดเหนื่อย
หิวกระหาย และดับความร้อนตามเนื้อตัวแล้ว เขายัง
สามารถขึ้นไปนั่งหรือนอนในแนวป่านั้น เพื่อเสวยสุข
สถานเดียว

มหาสิหนาทสูตร

ความตั้งอยู่ของสิ่งที่จะดับสูญไปเปล่าๆ อันได้แก่กาย
มนุษย์ที่เดี๋ยวเกิดสุขเดี๋ยวเกิดทุกข์นี้ ถือว่าเป็นเท็จ แต่สิ่ง
ใดไม่เลอะเลือนไป อันได้แก่นิพพาน ถือว่าเป็นจริง

ธาวุวิภังคสูตร

สิ่งน่าพึงพอใจในมนุษย์ภูมิและเทวภูมินั้น มนุษย์และเทวดา
อาจเห็นว่าเป็นสุข ส่วนพระอริยเจ้าย่อมทราบตามจริงด้วย
ปัญญาว่า สิ่งน่าพอใจเหล่านั้นเป็นทุกข์ ส่วนนิพพานอัน
สงบระงับจากกายใจ ที่มนุษย์และเทวดาสาคัญว่าเป็นทุกข์
นั้น เหล่าอริยเจ้าทั้งหลายย่อมเห็นด้วยปัญญาอันชอบแล้ว
ว่าเป็นสุข

ทวยตานุปัสสนาสสูตร

เพื่อจะเป็นผู้ไม่ก่อบาปถึงขั้นต้องเข้าถึงนรกภูมิ เดรัจฉานภูมิ
และเปรตภูมิ กับทั้งจะไม่ตายเสียก่อนจะบรรลุถึงพระ
โสดาปัตติผล พึงเป็นผู้เชื่อมั่นไม่หวั่นไหว หรือเพียรรู้ด้วย
ปัญญา ในความจริงอันมีอยู่ในกายใจของแต่ละคน ตาม
เราชี้ให้เห็นอย่างนี้ คือ รูปทั้งหลายไม่เที่ยง สุขทุกข์ทั้ง
หลายไม่เที่ยง ความจำทั้งหลายไม่เที่ยง เจตนาดีชั่วทั้ง
หลายไม่เที่ยง การรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหลาย
ไม่เที่ยง

โลกกัณตสังขยุต

พระอัครสาวกแก้ความเห็นที่ผิดให้พระยมกะ

ดูกรยมกะ พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ได้ตรัสว่าพระอรหันตชีนาสพตายแล้วย่อมขาดสูญ จงทำไว้ในใจเถิดว่ารูปอันเป็นไปในกายนี้ไม่เที่ยง สุขทุกข์ไม่เที่ยง ความจำไม่เที่ยง เจตนาดีชั่วไม่เที่ยง ความรับรู้ไม่เที่ยง ท่านไม่เพียงเห็นว่ากายนี้เป็นบุคคล ไม่เพียงเห็นสุขทุกข์เป็นบุคคล ไม่เพียงเห็นว่าความจำเป็นบุคคล ไม่เพียงเห็นว่าเจตนาดีชั่วเป็นบุคคล ไม่เพียงเห็นความรู้เป็นบุคคล โดยที่แท้ ท่านจะค้นหาสัตว์หรือบุคคลในสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เลย แม้ในปัจจุบัน ควรหรือที่ท่านจะยืนยันว่าพระอรหันตชีนาสพตายแล้วย่อมขาดสูญ?

(ยมกสูตร)

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ในการเปรียบเทียบของพระพุทธองค์ ที่ผ่านมามีทั้งหมด ใส่ตั้งแต่ นรกภูมิมาจนถึงเทวภูมิ ล้วนเป็นกับดักหรือไม้ที่ปักชั่วคราว คุณยังต้องเดินทางต่ออย่างเป็ทุกข์ เพราะกระวนกระวายจากความหิวไม่เลิก

เพิ่งครั้งนี่เอง ที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบ ‘ความหลุดพ้นจากกิเลส’ เป็นสระโบกขรณีกับราวป่าช่อมืดทึบ ซึ่งไม่ใช่กับดักอย่างแน่นอน และสำหรับคนหิวกระหายย่อมไม่ใช่แค่ที่ปักอีกต่อไป ทว่าคือเป้าหมาย อันเป็นที่สุดของการเดินทางแสวงหาน้ำดื่มเลยทีเดียวนะ เมื่อมาถึงแล้วย่อมได้ดื่มกิน ได้นอนพักอย่างสำราญตลอดไป ไม่ต้องแสวงหาน้ำดื่มจากแห่งหนตำบลไหนอีก

พวกเราต่างก็เป็นนักเดินทางผู้โดดเดี่ยว เวียนว่ายตายเกิดอย่างเป็นทุกข์เป็นร้อนตลอดมา ได้มาเพื่อเสียไป เสียไปแล้วได้ใหม่ ชีวิตนี้คุณเคยได้มาและเสียไปแค่ไหน ชีวิตก่อน ๆ รวมกันแล้วเคยได้มาและเสียไปยิ่งกว่านั้นนับอนันต์ หากเปรียบว่าชาตินี้ได้เข้ามาหนึ่งหยด ที่คุณเสียไปทุกชาติที่ผ่านมารวมแล้วยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งหมด!

การได้มาและเสียไปนั้นแหละ เป็นเหตุให้เกิดความอยากโน่นอยากนี่ไม่หยุด ความอยากนั้นแหละคือตัณหา ตัณหานั้นแหละคือความหิวกระหาย แถมไม่รู้ตัวว่าแท้จริงแล้ว ที่หิวนั้นหิวน้ำ ที่หานั้นหาน้ำ แล้วจะไปทราบได้อย่างไรว่าแหล่งน้ำต้องไปทางไหน ส่วนใหญ่ก็ต้องหาแหล่งพักกลางทาง เพื่อลุกขึ้นเดินต่อไป นี่แหละเรียกว่า ‘สัมภเวสี’ ซึ่งความหมายดั้งเดิมคือผู้แสวงหาที่เกิด คือ ต้องเกิดในที่ใดที่หนึ่ง เกิดแล้วต้องตายจากที่นั้น เพื่อให้กรรมจัดสรรที่เกิดใหม่แล้ว ๆ เล่า ๆ ไม่ได้เลิก

การเวียนว่ายตายเกิดไม่เคยให้ความอิ่ม ไม่เคยให้ความพอ จึงไม่เคยมีการยุติการท่องเที่ยวอันยาวนานได้เอง เว้นแต่จะได้ผู้ชี้ทางเช่นพระมหาบุรุษผู้เป็นจอมศาสดา การเดินทางสู่สระโบกขรณีเพื่อยุติความวอกวนในชาวกตข้าซาก จึงเริ่มต้นขึ้นได้

ทุกอย่างที่เราเชื่อ ทุกอย่างที่เราคิด ทุกอย่างที่เราแสดงความคิดเห็นไป จะเฮลาหรือฉลาดก็ตาม ล้วนงอกเงยขึ้นมาจากราก อันได้แก่ความไม่รู้ตามจริง นึกว่ากายใจคือเรา นึกว่าเรามีอยู่ในกายใจ จากนั้นก็ตัดสินใจว่าอะไรน่าเอา อะไรน่ามี อะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรยุติธรรม อะไรไม่ยุติธรรม

ต่อเมื่อเห็นตามจริงว่ากายใจแบบนี้ ตลอดจนกายใจแบบอื่นในภพภูมิอื่น เป็นเพียงเครื่องล่อให้หลงยึด จึงค่อยเกิดปัญญาที่ละน้อย มีสติรู้เป็นขณะ ๆ ว่ากายใจแสดงความไม่เที่ยงออกมาตัง ๆ อยู่ตลอดเวลา

ตลอดคืน นับแต่ลมหายใจ ความเคลื่อนไหว สุขทุกข์ ภาวะทางใจที่เดี๋ยวก็สงบเดี๋ยวก็ฟุ้ง ตลอดเรื่อยไปจนกระทั่งความจำ ความนึกคิดที่กลับไปกลับมา เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย ทั้งหลายทั้งปวงมันมีตรงไหนที่ควรให้เข้าไปสำคัญว่าเที่ยงแน่ เป็นเราแน่

ไม่ว่าคุณจะพอใจหรือไม่พอใจ อย่างไรก็ตามทุกสิ่งที่มีก็ต้องดับหายไปอยู่ดี แต่หายแล้วกลับดับความหิวในส่วนลึกไม่ได้ จึงควรที่เราจะเอาคำตอบอันเป็นยอดแห่งประโยชน์ของพุทธศาสนา นั่นคือ ทำอย่างไรจะตัดอาลัย ตัดยางเหนียว และตัดความหิวได้อย่างถาวร

กรรมอันควรแก่รสแห่งวิมุตติสุข

นิพพานเป็นรสอันเยี่ยม และอะไรที่เยี่ยมก็มักได้มายาก ไม่ใช่เพียงให้ทานรักษาศีลแล้วจะเข้าถึงกันง่าย ๆ แต่การให้ทานและการรักษาศีลนั้นแหละ คือก้าวแรกของการเดินทางไปสู่นิพพาน เพราะจะช่วยให้จิตมีความไม่เดือดร้อน ไม่กระสับกระส่าย พร้อมจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตัดจิตที่คิดให้ตรง ปรับความคิดที่ซับซ้อนให้ช้อย ยกระดับจิตที่บีบให้เป็นจิตใส เมื่อตรงและใสช้อยพอ ก็จะเห็นตามจริงว่าอะไร ๆ กำลังแสดงความจริงอยู่ทุกขณะ กระทั่งรู้สึกว่ ‘ทั้งตัว’ ที่กำลังปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้ คือที่ตั้งของความไม่เที่ยง หาใช่ที่ตั้งของตัวตน อุปาทานจึงฉีกขาด เสมือนเปิดหลังคาที่ครอบเราไว้ในห้องแคบ ให้แสงมองขึ้นไปเห็นท้องฟ้ากว้างได้

การฝึกปฏิบัติตามจริงว่าอะไร ๆ ต่อหน้าต่อตาล้วนแสดงความจริงนั้น เรียกว่าการเจริญสติ การเจริญสติเป็นกรรมชนิดหนึ่ง ไม่ใช่กรรมดำ ไม่ใช่กรรมขาว แต่เหนือกว่านั้น คือเป็นกรรมที่อยู่เหนือขาวเหนือดำ จะเรียกให้ง่ายว่าเป็น ‘กรรมใส’ ก็ได้ เพราะในที่ที่กรรมนี้ผลิตผลเต็มที่ มีแต่

บรมสุขอันบริสุทธิ์ถาวร จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้ขาวหรือดำ แต่จะบริสุทธิ์ใส และไม่กลับมาเป็นทุกข์ได้อีกเลย

นิมิตบอกลาง

นิมิตบอกลางจะไม่เกิดขึ้นกับพระอรหันตซึ่งนิมิตสพ จิตดวงสุดท้ายจะรูดหายไปเฉยๆเหมือนเปลวเทียนดับ จากนั้นพระอรหันต์จะอยู่ในความเป็นอมตะที่ไร้ร่องรอย ไม่ต่างจากรอยเท้าคนในอากาศ

สำหรับผู้มีความเพียรน้อย การเห็นนิพพานอาจไม่เกิดขึ้นระหว่างมีชีวิต แต่พระพุทธรูปองค์ที่ทรงให้ช่องทางไว้ เพราะขณะใกล้ตายนั้น จิตของผู้สั่งสมศรัทธา สั่งสมทาน สั่งสมศีลไว้มากแล้ว จะมีความหนักแน่น พร้อมจะเป็นฌานในแบบรับรู้เห็นกายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนได้ถนัด ซึ่งก็หมายถึงประตุนิพพานจะเปิดง่ายแล้ว

วิธีชี้ทางนิพพานแก่ผู้ป่วยใกล้ตายง่าย ๆ แต่ได้ผลนี้ มาจากการที่เคยมีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ถ้าผู้ป่วยพอมีสติปัญญา แต่กำลังเสวยทุกข์จากการเป็นไข้หนักใกล้ตาย ควรบอกทางแก่เขาอย่างไรดี

พระพุทธองค์ตรัสว่าให้สอนอย่างนี้ คือ จงเบาใจเถิดว่าเธอมีความเสื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ มีศีลที่เหล่าอริยเจ้าใครแล้ว ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นอิสระ มีศีลอันครอบงำความหลงผิดได้แล้ว ศีลนี้เองเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต

จากนั้นให้ถามผู้ป่วยว่ายังมีความหวังใยในมารดา บิดา บุตร ภรรยา อยู่หรือไม่? ถ้าหากผู้ป่วยตอบว่ายังหวังใย ก็ให้กล่าวว่าทุกคนต้องตายเป็นธรรมดาเหมือนกับเรา ถึงเราใส่ใจหวังใยหรือไม่หวังใยใน

มารดา บิดา บุตร และภรรยา พวกเขาจะต้องตายตามไปอยู่ดี ฉะนั้น ขอให้ละความห่วงใยในบุคคลเหล่านั้นเสียเถิด

หากเขารับว่าสามารถละความห่วงใยในบุคคลรอบตัวได้แล้ว ฟังถามเขาอีกว่า ยังมีความอยากได้ซึ่งติดในกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์อยู่หรือไม่? หากผู้ป่วยตอบว่ายังซึ่งติด ก็ให้กล่าวโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประกันว่า กามอันเป็นที่พียงยังดีกว่า ประณีตกว่ากามอันเป็นของมนุษย์ ขอท่านจงปราศจิตให้ออกจากกามอันเป็นของมนุษย์ แล้วหม่อมจิตไปในเทวดาชั้นต่าง ๆ เถิด

หากเขารับว่าสามารถละความอยากได้ซึ่งติดในกามคุณ ๕ อันเป็นของมนุษย์ได้แล้ว ฟังกล่าวว่าความสุขแม้ที่เหนือกว่ากามคุณ ๕ ในภพเทวดายังมี คือความสุขจากการเข้าสมาธิฌานในพรหมโลก แต่แม้จะได้เป็นถึงรูปพรหมและอรูปพรหมก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ยังนับเนื่องในความหลงผิดยึดมั่นถือมั่นว่าภพนั้น ๆ ว่าเป็นตน ขอจงปราศจิตให้ออกจากเทวโลกและพรหมโลก แล้วนำจิตเข้าไปในความดับจากการยึดมั่นถือมั่นเถิด

หากเขารับว่าสามารถถอนความยึดมั่นแม้ในเทวโลกและพรหมโลกแล้ว และได้นำจิตเข้าไปในความดับจากอาการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอะไร ๆ แล้ว เช่นนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่าท่านไม่กล่าวถึงความต่าอะไรกันระหว่างผู้มีจิตพ้นแล้วอย่างนี้ กับภิกษุผู้พ้นแล้วตั้งร้อยปี เพราะต่างก็พ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน

หากจังหวะใกล้ตายอันเป็นโอกาสทองนั้น จิตของผู้ป่วยทบทวนอยู่ โดยอาการเช่นที่กล่าวมานี้ กระทั่งหมดความยึดติด หมดความข้องติดพะวงในอะไร ๆ แล้วตั้งมั่นอยู่ในความผ่องใสไร้มลทิน ก็จะมีกำลังเพียงพอต่อการปล่อยวางภพภูมิทั้งหลายด้วยปัญญาอันชอบได้

สภาพแวดล้อมของนิพพาน

นิพพานไม่ใช่ผลของกรรม ไม่ใช่ภพภูมิ ฉะนั้น จึงไม่มีสภาพที่มนุษย์และเทวดาจะเห็นด้วยตาเปล่า ไม่อาจกำหนดว่าเป็นรูปเหลี่ยมหรือรูปกลม เป็นอากาศว่างหรือที่บด้น ทุกอย่างต่างไป พ้นจากวิสัยที่เราเคยรับรู้จากประสาทหยาบ และผู้พบมาแล้วก็ไม่อาจเอ่ยถึงว่ามหัศจรรย์ปานใด ได้แต่กล่าวบอกเป็นนัยว่าชินคิดไปก็ฟังชานเปล่า คล้ายกับปลาได้น้ำยอมงุนงงสงสัย เมื่อเต่าขึ้นบกแล้วกลับลงมาแล้วให้ฟังว่าบกเป็นอย่างไร อากาศว่างและเว็จฟ้าสวयงามปานไหน

การเจริญสติทั้งหมดเป็นไปเพียงเพื่อไหลเข้าไปรวมกับมหาสมุทรแห่งความว่างซึ่งมีอยู่ก่อน ไม่ใช่เจริญสติแล้วมหาสมุทรแห่งความว่างจึงปรากฏในภายหลัง ถ้าจะคิดถึงมหาสมุทรแห่งความว่างนี้ด้วยอาการคะเน พระพุทธเจ้าตรัสแนะให้คิดถึงความเป็นบรมสุข ความเป็นอนันต์ สว่างแจ่มทั่วตลอด ไม่มีใครสร้าง ไม่มีใครทำ และไม่อาจตายไป แต่ผู้เจริญสติสามารถเข้าไปรู้ได้เฉพาะตนตั้งแต่ยังไม่ตาย

อย่างที่เรารับกันอยู่นี้ จะเป็นตัวคนอ่านหรือหนังสือก็ตาม เรียกว่า ‘มีขึ้นด้วยเหตุ’ ดับจากที่เห็นที่เป็นอยู่นี้ เรียกว่า ‘ไม่มีแล้ว เพราะเหตุดับ’ แต่นิพพานอยู่เหนือกว่าการมีและการไม่มี จึงพ้นวิสัยที่จะบรรยายด้วยคำพูดที่ ‘ติดอยู่กับการมี’ ขอเพียงให้ยั้งระลึกไว้เถิดว่า พระพุทธเจ้าให้คิดถึงนิพพานโดยความเป็นบรมสุข เป็นรสอันเหนือรสทั้งปวง จะได้มีกำลังใจเข้าไปถึงอย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามลำดับต่อไป!



เสียชีวิต... คนตาย ไม่ได้อ่าน

กลัวตายไม่น่าอ่านราก
นึกว่าเรายังขี้ด่าฟ้าต่างนาก
น่าอาย...
ที่เข้าใจผิดช่างในหมู่คนลอง



อยู่ไปทำไม?



อย่าปล่อยให้เวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ หมั่นถามตัวเองว่า วันคืนผ่านไป เรากำลังทำอะไรอยู่

อย่าปล่อยให้แต่ละวันผ่านไปเปล่าๆ จะได้ประโยชน์มากหรือน้อย ก็ขอให้ทำอะไรบ้างทุกวัน

ผู้มีศีลพินิจธรรม มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้ทุศีล จิตใจไม่มั่นคง

ผู้มีปัญญาพินิจธรรม มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้ไร้ปัญญา จิตไม่มั่นคง

ผู้ตั้งใจพากเพียรในธรรมอย่างต่อเนื่อง มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้เกียจคร้าน

ผู้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้ไม่เห็น

ผู้พิจารณาเห็นทางดับทุกข์ถาวร มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้ไม่เห็น

ผู้พิจารณามีดวงตาเห็นธรรมคือพระนิพพาน มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตร้อยปีของผู้ไม่เห็น

หายนะของชีวิตไม่ใช่การตายแล้วสาบสูญ แต่เป็นการอยู่อย่างสูญเปล่า!

หลายคนบ่นกระปอดกระแปด เบื่อหน่ายกับความรู้สึกว่าตัวเองมีชีวิตอยู่ไปเรื่อย ๆ อย่างไม่รู้ค่า แล้วสรุปว่าชีวิตไม่มีค่า ทั้งที่จริงแล้วไม่ยอมหาเรื่องน่าภูมิใจให้ตัวเองทำต่างหาก!

แม้คุณจะไม่พบหลักฐานว่าชีวิตมีค่า แต่ถ้าศรัทธาในคุณค่าของชีวิต ก็จะช่วยให้มีกำลังใจใช้ชีวิตอย่างดี กระทั่งรู้ในที่สุดว่า ชีวิตดี ๆ ใจดี ๆ ไม่ควรมีแต่ลมหายใจ แต่ทุกลมหายใจควรมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ด้วย!

เป้าหมายที่จะช่วยให้ดีที่สุดในชีวิต คือจัดการกับวันนี้ ก่อนวางแผนถึงวันหน้า ไม่ใช่เอาแต่พะวงถึงวันหน้า ก่อนจัดการกับวันนี้!

ถ้าผ่านความสับสนตรงนี้ได้ ชีวิตคุณจะดีขึ้นทันที การ ‘วางแผน’ ไปข้างหน้า จะช่วยให้คุณรู้สึกถึงเป้าหมายของชีวิต แต่ถ้าแค่ ‘กังวล’ ไปล่วงหน้า ความรู้สึกจะเหมือนจมอยู่กับความสูญเปล่าของวันนี้ แค่สำรวจความรู้สึกของตัวเองได้ถูกต้องชัดเจนตรงตามจริง ก็ทราบแก้ไขแล้วว่า คุณเป็นนักวางแผนหรือเป็นแค่พวกซี้กังวลกันแน่!

ภาพชีวิตดี ๆ แบบชาวบ้านที่อยู่นอกวัดวาอาราม มักหมายถึงภาพของผู้มีครอบครัวที่มั่นคง อบอุ่น ตลอดจนการเป็นผู้สามารถสร้างงานสร้างรายได้ เป็นที่พึ่งให้ตัวเองและคนอื่น และเหนือไปกว่านั้น ถ้าดีที่สุดในตามอุดมคติของพุทธก็คือ ‘เอาตัวรอดจากทุกข์’ ได้จริง ไม่ว่าจะยังอยู่ที่บ้าน หรือตัดสินใจไปอยู่ที่วัดก็ตาม!

จะพบเนื้อคู่ได้อย่างไร?



พุทธพจน์

๑๖๓

ถ้าหวังจะได้พบกันทั้งชาตินี้และชาติหน้า ก็จงเป็นผู้มีศรัทธาเสมอกัน มีศีลเสมอกัน มีจาคะเสมอกัน มีปัญญาเสมอกัน

เมื่อทั้งภรรยาและสามีเป็นผู้มีศรัทธา เห็นอกเห็นใจผู้ขอ มีความสำรวม เป็นอยู่โดยธรรม ไม่มีใจคิดประทุษร้ายกัน พุดจาเป็นที่น่าเอ็นดูแก่กันอยู่ ย่อมมีความเจริญรุ่งเรือง มีความผาสุก รักใคร่กันมาก

ก็เมื่อประพฤติธรรมอยู่ด้วยความเสมอกันในโลกนี้แล้ว ในที่สุดย่อมเป็นผู้ส่วยอารมณฺ์บันเทิง น่าเพลิดเพลินอยู่ในเทวโลก

สมชีวิตสูตรที่ ๑

ความรักเกิดขึ้นด้วยเหตุสองประการ คือ เคยอยู่ร่วมกันในกาลก่อนหนึ่ง มาเกื้อกูลต่อกันในปัจจุบันหนึ่ง เหมือนเช่นที่ดอกบัวและสัตว์ในน้ำ ย่อมเกิดเพราะอาศัยเหตุสองประการ คือ น้ำและเปือกตม ฉันทิใดกัฉันทันั้น

สาเกตชาดก

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

เมื่อใดใครคนหนึ่งอยู่ตามลำพังไร้พันธะ ใจเขาจะรำร้องเรียกหาพันธะที่เรียกกันว่า ‘คนรัก’ มาผูกมัดตนเอง จะเคยหรือไม่เคยมีคู่ก็ตามนั้นสะท้อนว่า ภาวะคู่ชายหญิงตามธรรมชาติ เป็นสิ่งบีบคั้นให้เรียกหาเพศตรงข้ามมาเติมเต็มเต็มอยู่ร่ำไป

การไม่รู้ว่เนื้อคู่อยู่ไหน แต่ก็ร้องหาเนื้อคู่อยู่เรื่อยๆ เป็นจุดเริ่มต้นของความเชื่อที่เหลวไหล ความใฝ่ฝันตามจินตนาการแบบเจ้าชายเจ้าหญิงตลอดจนการไม่สำรวจตัวเองว่าเหมาะกับใครได้จริงบ้าง

จริง ๆ คนเราไม่น่าจะจดจำ ‘คนไม่เคยเจอ’ ได้ แต่นั่นแหละคือสิ่งที่หลาย ๆ คนพยายามทักทัก นั่นคือ จดจำบุคคลในฝัน และพยายามค้นหากันจนชั่วชีวิตโดยไม่เคยพบแม้แต่ครั้งเดียว!

การทักทักของคนส่วนใหญ่ ทำให้เรื่องของเนื้อคู่ฟังดูเหลวไหล โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงการเวียนตายเวียนเกิดกลับมาพบกันอีก ยิ่งฟังยิ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ฝันบันดาล หาหลักฐานข้อพิสูจน์ใดๆ ไม่ได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีศรัทธาปสาทะ มีความเปิดใจพร้อมจะสดับฟังพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ก็ต้องตั้งความเชื่อไว้ว่า เมื่อเหตุมี ผลย่อมมี ดังเช่นความรักชนิด ‘ถือไม่ท้ายอดทองกระบองยอดเพชร’ เป็นสิ่งเกิดขึ้นได้ ถ้าสามีมรณรายช่วยกันสร้างสม คิดดี พุทธดี ทำดีต่อกัน

นอกจากนั้น รักข้ามภพข้ามชาติ แบบที่ตายจากกันด้วยความรู้สึกผูกพัน เกิดใหม่แล้วรู้สึกคุ้นเคย สานสัมพันธ์กันได้เร็ว สบตาแล้วบาดจิตแสนพิศวาส ก็มีอยู่จริง ไม่ใช่สิ่งที่เป็นแค่ความเชื่อลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งก็เกิดจากต้นเหตุชนิดเดียวกัน คือ คิดดี พุทธดี ทำดีต่อกัน นั่นเอง

แต่สำหรับคู่รักและคู่ครองทั่วไป เอาแค่ ‘คิดดี’ ต่อกันก็ผ่านยากเต็มทีแล้ว!

ถ้าแค่เคยคบ เคยอยู่กิน เคยมีเพศสัมพันธ์ ตายแล้วแยกย้าย หรือเบื่อแล้วหน่ายหนี เช่นนั้น ต่างฝ่ายต่างก็แค่เป็นสมบัติผลัดกันชม หมุนเวียนเปลี่ยนตากับใครต่อใคร ไม่อาจเป็น ‘ตัวจริงข้ามชาติ’ กับใครสักคนได้

จะครองสุขร่วมกันตลอดชาติ มีกันและกันเป็นรักจริงตลอดไป เอาชนะความสับสนในอดีตชาติได้ ต้องเคยอยู่ร่วมกันแบบพิเศษ และมาต่อสัมพันธ์ภาพแบบไม่ธรรมดาอีก

สรุปคือ เนื้อคู่มีจริง และมีเงื่อนไข ถ้าไม่เคยประพฤติตนตามธรรมร่วมกับใครมาก่อนเลย ชาตินี้ก็ไม่มีเนื้อคู่เลย จะไปร้องแครงแครงกระเซอโวยวายเอากับตัวตนในอดีตชาติไม่ได้ กลับไปแก้ไขกรรมบนเส้นทางร่วมกับใครก็ไม่ได้

แต่ข้อเท็จจริงก็คือ ในการเวียนว่ายตายเกิดเป็นอนันตชาตินี้ คุณต้องเคยอยู่ร่วมกับใครดี ๆ สักคน จริง ๆ คือหลายคนด้วยซ้ำ ซึ่งก็หมายความว่า แต่ละคนไม่ได้มี ‘เนื้อคู่’ เพียงคนเดียว ขอให้ล้างภาพ ล้างความเชื่อที่ว่า ‘เนื้อคู่มืออยู่หนึ่งเดียว’ ออกจากสมองให้หมด

แม้เคยอยู่ร่วมกันโดยดี ถ้าชาตินี้ไม่ได้มาคิดดี พุทธดี ทำดีกันต่อ เช่น คุณเป็นคนเห็นแก่ตัว ใจแคบ เจ้าทิฐิ อย่างนี้ก็จะอยู่กับ ‘คนเก่า’ ได้ไม่นานนัก ตามธรรมชาติของขีดจำกัดทางความอดทน

บางคนก็เชื่อเรื่องเนื้อคู่ แถมได้พบคนที่ใช่ อะไร ๆ ดีหมด แต่ยังอุตส่าห์ประมาท ใช้ชีวิตคู่ตามความเชื่อว่าจะเจอแล้ว ไม่ต้องทำอะไรให้ดีขึ้นแล้ว ในที่สุดก็มัวเมา ทำผิดพลาดพลาดจนได้ เช่น มักมากในกามแล้วไม่พยายามห้ามใจ แม้สงสารและเห็นใจคนรัก แต่อย่างไรก็มีใจเดียวไม่ได้

การคิดว่าเป็นเนื้อคู่แล้วไม่ต้องเกรงใจ อยากรีก็คงไม่ขาดกัน มักเป็นอีกหนึ่งในเหตุที่เนื้อคู่อยู่ด้วยกันไม่ได้ทุกชาติ เพราะคนเราพอเลิกเกรงใจกัน ยึดมั่นแต่ความต้องการส่วนตัว ความรู้สึกก็เริ่มแปรจากความ เป็นคู่ไปอยู่คนละข้างแล้ว!

กรรมเก่าอันควรแก่การมีเนื้อคู่

เมื่อเป็นมนุษย์แล้ว จะเกิดชาติไหนในตระกูลใด ก็ไม่มีใครอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียวได้ ฉะนั้น คนเคยอยู่ร่วมกันจึงห่างง่าย แต่ที่อยู่ร่วมกันโดยดี กลับมาเจอกันแล้วมีความสุข อันนี้หายาก

ที่ยากกว่านั้น คือ เคยอยู่ร่วมกันในแบบยกระดับจิตใจ ส่วนใหญ่เคยอยู่ร่วมกันแบบชิงก็ราชาก็แรง แกร่งก็อาจช่วยยกอึดตาของกันและกันขึ้น แต่หมัดรักเมื่อไรก็ทุ่มอึดตาของกันและกันลงเมื่อนั้น แทบเป็นแบบนั้นกันหมด

มาแยกแยะกันชัด ๆ ว่า กรรมเก่าของการอยู่ร่วมกัน ในแบบที่เอื้อให้ เป็น ‘เนื้อคู่’ ผู้เกื้อกูลกันในชาติต่อ ๆ มา มีความเป็นอย่างไรแน่

๑) อยู่ร่วมกันโดยดี

การอยู่ร่วมกันโดยดี หมายถึงอยู่กินกัน หรือคบหาสนิท ไปมาหาสู่กันด้วยความรู้สึกเต็มใจ จะกับใครก็ตาม อาจเป็นสามีภรรยา อาจเป็นญาติสนิทมิตรสหาย หรืออาจเป็นได้แม้กระทั่งสัตว์เลี้ยง ไม่จำเป็นต้องมีความรู้สึกเชิงชู้สาวเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอไป

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันในฐานะใตฐานะหนึ่งที่ดี ร่วมกันกินร่วมกันใช้ จัดเป็น ‘กรรมร่วม’ ทั้งนี้ เพราะการเห็นกัน มีชีวิตร่วมกัน ถักทอขึ้นเป็นสายใย โยงจิตให้รู้สึกคุ้นเคยกัน ทั้งในชาติที่อยู่ด้วยกัน และชาติถัด ๆ มา ที่ได้พบกันอีก สายใยดังกล่าวจึงจัดเป็น ‘วิบาก’ ชนิดหนึ่ง มีหน้าที่ให้ผลเป็นความอบอุ่นใจ ความใคร่จะได้ใกล้ชิดกัน ว่างใจ ไม่เป็นอื่น ไม่รู้สึกแปลกหน้าเหมือนคนตามถนนหนทางทั่วไป

ส่วนการใช้ชีวิตร่วมกันไม่ดี เช่น คนหนึ่งเป็นผู้คุมขังใจเหยื่อม ส่วนอีกคนเป็นนักโทษผู้ถูกทารุณไม่เว้นวัน แม้ได้ชื่อว่าอยู่ด้วยกัน ก็มีแต่ร้ายกับร้าย เช่นนี้ ย่อมกลายเป็นโซ่กำโซ่แหว ผูกมัดความรู้สึกอันเป็นลบให้แน่นหนา ยิ่งนานยิ่งแค้น ยิ่งมืด ยิ่งร้อน แม้ชาติถัดมาเจอกันแล้วมีเหตุหว่านล้อมให้ต้องอยู่ด้วยกันอีก ก็มักส่อเค้าว่าจะเป็นไปทางร้ายตั้งแต่แรก ๆ ที่เดียว

๒) มีศรัทธาในทางเดียวกัน

ศรัทธา หมายถึงความใฝ่ใจในวิถีชีวิตอันสว่าง หรือความเลื่อมใสในผู้นำทางจิตวิญญาณ ช่วยให้อุ่นใจว่าใช้ชีวิตอยู่บนเส้นทางที่ถูก ไม่เคว้งคว้าง ไม่แห้งเหี่ยว ได้รู้ในสิ่งที่รู้เองไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความลึกกลับเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย และเหตุผลของการเกิดมา

ศาสนาจะเป็นศาสนาได้ยั่งยืนนั้น อย่างน้อยพระศาสดาต้องทำให้เหล่าสาวกเชื่อว่าพระองค์จริง มีอำนาจศักดิ์สิทธิ์เหนือมนุษย์ เป็นตัวอย่างของสัมผัสสวรรค์อันเป็นสุข มีพลังบันดาลใจ มีเหตุผลชัดเจนคงเส้นคงวาว่า จะทำดีไปเพื่ออะไร ต้องหลีกเลี่ยงความชั่วข้อไหนบ้าง

จิตของเราเกี่ยวข้องกับความสว่างแบบไหน ใจก็สว่างแบบนั้น เมื่อ

เหตุผลทางศาสนาแตกต่าง ความสว่างทางวิญญาณจึงให้ความรู้สึก ผิดแผก ต่างพวก ต่างชนิด

ยิ่งเคร่งในหลักการของศาสนาตนมากขึ้นเท่าไร ความเข้มข้นของ จิตวิญญาณยิ่งเป็นที่รู้สึกแก่คนที่อาศัยอยู่ด้วยกันชัดเจนขึ้นเท่านั้น และ ความนับถือพระศาสดายิ่งยกระดับขึ้นล้นพ้น เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม ไปด้วย จะให้คุชเชากราบุรูปเคารพพระศาสดาองค์อื่นที่ตั้งอยู่ในชายคา เดียวกัน ก็คงสุดฝืนใจได้

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน เสริมสร้างกำลังใจให้กันและกัน ในอันที่จะ ก่อแสงศรัทธาชนิดเดียวกัน จะปรับจิตวิญญาณให้สว่างแบบเดียวกัน เห็น กันและกันเต็มตา ถนัดตา สบายตา รู้สึกแน่นแฟ้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัด ๆ มา เป็นการเห็นกันและ กันแล้วรู้สึกกระจ่างใจ มองอะไรในทางดีตรงกันไปหมด ตกลกกันง่าย แทบทุกเรื่อง เพราะพื้นความสว่างทางใจใกล้เคียงกันอยู่แล้ว

ส่วนการใช้ชีวิตร่วมกันแบบไร้ศรัทธาใดๆ ทั้งคู่ ย่อมก่อแนวโน้มใน ทางเชื่อตนเอง ยึดมั่นความคิดผิด ๆ ฏก ๆ ของตนเอง ซึ่งธรรมชาติย่อม มิตรมากกว่าสว่าง ไม่ทราบจะใช้แนวเส้นใดกำหนดว่าเข้าพวกกันชัด ๆ

หรือแม้กระทั่งศรัทธาพระศาสดาองค์เดียวกัน แต่ยึดความเชื่อต่าง สำนักัน ก็อาจก่อให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกฝักฝ่าย กลายเป็นเส้นแบ่งที่ แหลมคม ตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัด ๆ มา เป็นการเห็น กันแบบไม่ยอมมองให้เต็มตา หรือเห็นไปคนละทาง ไม่ลงกัน ต่างฝ่าย ต่างคิดว่าดีในแบบของตน ถ้าเปรียบเป็นการเดินทาง ก็เหมือนฝ่ายหนึ่ง ยอยากขึ้นเหนือ อีกฝ่ายอยากลงใต้ คงยากจะโดยสารรถคันเดียวกัน หรือ ถ้าต้องอาศัยรถคันเดียวกัน ก็ต้องฝืนใจ ยอยากบังคับให้อีกฝ่ายขึ้นเหนือ หรือลงใต้ตามตนเท่านั้น

๓ มีศีลเสมอกัน

ศีล หมายถึงความสะอาดทางใจที่ไร้มลทินบาป ด้วยเหตุคือไม่ก่อ กรรมดำอันเป็นเหตุให้ต้องหมกมุ่นเศร้าหมอง เลือกใช้ชีวิตแบบยอมเจ็บ ยอมจน หรือกระทั่งยอมตายอย่างสบายใจ ดีกว่าอยู่อย่างกระวนกระวาย ว่า นี่เราเป็นคนบาปหรือ? ทางนี้หรือที่เราเลือก?

สำหรับคนทศศีล การรักษาศีลเป็นเรื่องเหลวไหล เป็นเรื่องที่คน โบราณคิดเองเออเองว่า นั่นบุญ นี่บาป ทำนองเดียวกับการคิดเองเออเอง ว่า จิ้งจกหักห้ามออกจากบ้าน แต่สำหรับผู้รักษาศีลจริงเป็นปกติได้ต่อ เนื่อง ย่อมทราบด้วยตนเองว่า ความสบายใจเป็นของจริง และความ สบายใจเป็นปกติ เป็นอภิสิทธิ์เฉพาะของคนมีศีล ไม่ใช่คนทศศีล

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันเยี่ยงผู้มีศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศีลข้อกาเม จึงเป็นเหตุให้ไว้ใจกัน มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน แค่คิดถึงความสบายใจที่ได้ อยู่ร่วมกัน ก็อยากกลับไปหา และไม่หนีอยากอยู่กับใครอื่นที่ต้องระแวง กันอีกแล้ว นี่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผล ในชาติถัด ๆ มา เป็นความรู้สึกสบายใจเมื่อใกล้กัน อยู่ด้วยแล้วรู้สึกสูงส่ง ขึ้น ใจสะอาด ใจสบายขึ้นอย่างอธิบายไม่ถูกกว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ส่วนการใช้ชีวิตร่วมกันแบบไม่มีศีล อยากทำอะไรก็ทำ โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ประพตินอกใจ ไม่ซื่อสัตย์กับคู่ของตน จะเป็นเหตุให้รู้สึกชิงชัง ตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัด ๆ มา เป็นการไม่นึกไว้ใจกัน หรืออยู่ใกล้กันแล้วรู้สึกสกปรกแปลก ๆ แม้ไม่ชัดในช่วงแรก ๆ แต่ก็รู้สึก แผ่วอยู่ในส่วนลึก เหมือนพร้อมจะเกลียด เหมือนอยากตีตัวออกห่าง แม้ ยังนึกพิศวาสอยู่ก็เถอะ

๕ มีน้ำใจให้กัน

น้ำใจ หมายถึงความชุ่มชื่นทางใจ ไม่แห้งแล้ง คนมีน้ำใจมาก คือ คนมีพลังชีวิตมาก ใครอยู่ใกล้คนมีพลังชีวิตมากๆ แม้ยังไม่ทันช่วยเหลือ หยิบยื่นอะไรให้กัน ก็เหมือน ‘ได้รับ’ การแผ่แผ่พลังชีวิตมาให้แล้ว ก่อให้เกิดความชุ่มชื่น หรือกระทั่งบันดาลกำลังใจได้มากแล้ว

คนมีน้ำใจขนาดเกิดพลังความชุ่มชื่นแผ่ออกจากตัวได้ ไม่ใช่คนที่ให้ของใหญ่ของโตออกทีวี แต่เป็นคนี่ ‘พร้อมจะให้’ อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะป็นของเล็กหรือของใหญ่ ถ้าไม่เดือดร้อนตน ถ้าเห็นว่าเป็นส่วนเกินของตน ใจก็มักคิดทำนองว่า ให้ไปอยู่กับคนอื่นดีกว่า จะได้เกิดประโยชน์บ้าง อยู่กับเราแล้วน่าจะเสียไปเฉยๆ น่าเสียดาย

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันเยี่ยงผู้มีน้ำใจไมตรีเปี่ยมล้น เป็นเหตุให้ชุ่มชื่นมีกำลังใจสู้ชีวิต นับตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัดๆ มา เป็นความรู้สึกรื่นตาชื่นใจที่ได้เจอกันอีก

ส่วนการใช้ชีวิตร่วมกันแบบแล้งน้ำใจ เรื่องใหญ่ก็เกี่ยงกัน อะไรนิดอะไรหน่อยก็ปล่อยให้ทำเอง ไม่ยื่นมือเข้าช่วยเลย เหมือนต่างคนต่างอยู่ ความรู้สึกต่อกันคงไม่ต่างจากดอกไม้ถูกนำไปปักปล่อยไว้กลางทะเลทราย ไม่นานก็แห้งเหี่ยว หรือคล้ายจะเฉาตายอยู่รำไร นับตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัดๆ มา เป็นความรู้สึกรื่นตาชื่นใจที่ได้เจอกันอีก ประโยชน์ อาจคำนวณอยู่ในใจกระทั่งว่า แแต่จะได้เท่าไร หย่าจะขออะไรดี อย่างนี้ก็มิให้เห็นเยอะ

๕ มีสติปัญญาทันกัน

สติปัญญา หมายถึงระดับความคิดอ่าน ปฏิภาณเฉลียวฉลาด หรือความสามารถพูดจาเข้าใจกัน ทันๆกัน ไม่ต้องอธิบายซ้ำซากกว่าจะรู้เรื่อง

ทุกคนรู้ว่า การคุยกันสนุก คุยกันถูกคอ คือเครื่องผูกใจให้คิดถึงกันที่สุด ฆ่าความเหงาได้ดีที่สุด และชวนให้นึกอยากกลับมาพบหน้ากันอีกเป็นที่สุด

แต่จะคุยสนุก นอกจากอัธยาศัยเดียวกัน คุยไปในทางเดียวกันแล้ว ยังต้องมีความรู้ มีความฉลาดพอๆกัน หรือใกล้เคียงกันด้วย

ในทางบุญ ปัญญาที่ทันๆกัน หรือมีความเสมอกันนั้น หมายถึงเอาปัญญาารู้ผิดรู้ชอบ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ว่านั่นเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่านี่เหตุแห่งสุข เมื่อเกิดปัญหาก็เข้าใจตรงกันว่าประตูทางออกอยู่ตรงไหน จะปิดประตูทางเข้าครั้งต่อไปได้อย่างไร แก่ปัญหาแบบไหนจะยกจิตยกใจให้เป็นไปในทางสละออก ให้อภัย ไม่ต่อเวร

ความฉลาดกับปัญญาแตกต่างกัน หากฝ่ายหนึ่งใช้ความฉลาดในการทำบุญ ขณะที่อีกฝ่ายเป็นแต่ใช้ความฉลาดในการทำบาป อย่างนี้ก็เรียกว่าปัญญาไม่เสมอกันแล้ว

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันเยี่ยงผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้รื่นเริง ได้ลับสมอง รวมทั้งได้ส่งเสริมจิตสำนึกทางปัญญาระดับสูงของกันและกันให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งแหลมคมพอจะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้ทุกเรื่อง นับตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัดๆ มา เป็นความรู้สึกรื่นตาชื่นใจเป็นที่พึงทางความคิดให้แก่กันและกันได้

ส่วนการใช้ชีวิตร่วมกันแบบไร้สติ ไร้ปัญญา ก็มักให้ผลเป็นการชวบก้นลงเหว ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ทำเรื่องใหญ่ให้ลุกลามเกินแก้ หรืออยู่ดี ๆ ก็เอาแต่หาเรื่องรุกรามสู่มหัวกันไม่เลิก เป็นเช่นนั้นนับตั้งแต่ชาติที่อยู่ด้วยกัน กับทั้งให้ผลในชาติถัด ๆ มา คือ รู้สึกว่าเจอหน้ากันแล้ว เกิดอารมณ์ขุ่น ๆ เข้าบดบังสติปัญญา เหมือนเมฆหมอกเคลื่อนมาบังแสงอาทิตย์ มีแต่อยากคิดหาเรื่องเดือดร้อนให้กันและกันไม่หยุด

กรรมใหม่อันควรแก่การพบเนื้อคู่

‘พบ’ ในที่นี้ หมายถึงเจอแล้วมีสิทธิ์ได้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข อยู่แล้วเกิดความรู้สึกว่าคนนี้ใช่เลย มาแล้วชีวิตเปลี่ยนเลย ทุกอย่างดีขึ้นหมด

ถ้าบุญเก่าอยู่ในระดับเต็มขั้น เช่น เคยอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยาจนสิ้นชีวิตจากกัน มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ไม่พร่อง เช่นนั้นแล้ว บารมีที่เสมอกันย่อมส่งทั้งสองฝ่ายไปอยู่ในระดับภพภูมิเดียวกัน มีชาติตระกูลไม่ยิ่งหย่อนกัน กับทั้งสายใยที่ยังอยู่จะเหนียวแน่น ต่างฝ่ายต่างเป็นขั้วแม่เหล็กขนาดมหึมา เกิดเหตุการณ์ดึงดูดให้มาพบกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน วิชากรรมแสดงฝีมือจัดสรรให้หมด อย่างเช่น พ่อแม่สนิทกัน หมั้นหมายให้เสร็จสรรพ สบตาแล้วนี่รักนี่หลง อยากอยู่ด้วยกันตลอดไปในที่นี้

แต่ถ้าของเก่ามีแค่พอประมาณ ไม่ได้ส่งเสริมศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา มาด้วยกันเต็มพิกัด ก็อาจจะเพียงรู้สึกคุ้นมาก แต่ยังต้องตามจับตามองนอน หรือกระทั่งต้องแข่งขัน ‘ชิงใจ’ กับใครอื่น ซึ่งตรงนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่า ‘ของเก่า’ ใครแรงกว่ากัน หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่า ‘ของใหม่’ ใครก็อกุศลให้ซึ่งใจกว่า เต็ดหัวใจได้เต็ม ๆ ดวงกว่า

ทั้งนี้ทั้งนั้น ความอยากได้มาก ๆ ก็อาจสร้างอารมณ์ ‘คุ้นเหลือเกิน’

ขึ้นมาได้เหมือนกัน ขอให้มองว่า อารมณ์รู้สึกทางเพศที่รุนแรง หรือไม่ก็ไฟจินตนาการที่เฝ้าทรวง เป็นความรู้สึกที่แนบแน่นชนิดหนึ่ง ซึ่งก็อาจก่อความคิดที่เป็นข้ออ้างต่าง ๆ นานาขึ้นมาเต็มหัว นึกอยากดูว่าเป็นเนื้อคู่มาแต่ไหนได้ง่าย ๆ

ตรงนี้สำรวจไม่ยาก ถ้าเอาแต่คิดถึงเนื้อตัว คิดถึงเรื่องเสพสม อยากทำดีเอาใจเมื่อยังไม่ได้ แต่พอได้แล้วก็หงายหน้า ยากลองของใหม่ รสชาติใหม่ ไม่คิดเกื้อกูลกันในระยะยาว หมดอารมณ์พุดจายระดับจิตใจกันแล้ว อันนั้นส่อชัดว่าไม่ใช่เนื้อคู่ที่สั่งสมศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ร่วมกันมาก่อน

ค้นหา หรือเลือกคนที่เข้ากันกับคุณได้ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา หากพบและรู้สึกพิศวาส โอกาสใช้เนื้อคู่ที่สร้างสมกันมาจะมีมากที่สุด!

คำว่า ‘เข้ากันได้’ คือ อยู่ในระดับเดียวกับคุณ ดูท่าแล้วพร้อมจะมีพัฒนาการเคียงคู่ไปกับคุณ ไม่จำเป็นต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบเลิศเลอสำเร็จรูปจนคุณตามไม่ทัน

ในเมื่อทั้งคู่และเขาจำตัวตนเก่าไม่ได้ เป็นคนละคนกับที่เคยสร้างศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญามาด้วยกันแล้ว ทุกอย่างก็ต้องเริ่มต้นกันใหม่ ขอเพียงเห็นแว้วว่าจะมาร่วม ‘นับหนึ่งกันอีกครั้ง’ ก็เหลือจะพอ เพราะสันนิษฐานได้เลยว่า ถ้าพิศวาสกัน บารมีธรรมในปัจจุบันใกล้เคียงกัน และพร้อมจะส่งเสริมกันให้ต่อยอดยิ่งขึ้นไป อย่างไรก็คงกลับไปเป็นเหมือนเดิม ชำร่วยเดิมได้อีกไม่ยาก

เพื่อให้แน่ใจว่าเลือกเนื้อคู่ถูกคน คุณจำเป็นต้องสร้างหลักประกันขึ้นมา

แม้จะกล่าวได้ว่า การเคยทำบุญร่วมกัน เท่ากับการเคยลงทุนสร้างเนื้อคู่ไว้ก่อน แต่แค่นั้นยังไม่ใช่หลักประกันที่เพียงพอสำหรับอยู่ได้ตลอดรอดฝั่งในชาตินี้ คุณต้อง ‘ทำตัวให้ดี’ และ ‘มีใจที่เหมาะสม’ ด้วยจึงสมควรแก่การพบและคบกันสนิทใจไปจนตาย

๑) ทำตัวให้ดี

ถ้าคิดว่าเจอเนื้อคู่ค่อยทำตัวดี มีน้ำใจ คุณเป็นหนึ่งในคนที่คิดผิดแล้ว ปล่อยให้ทำอะไรๆ สบายเกินแก่แล้ว

คุณเคยทำตัวอย่างไรตอนอยู่ร่วมกับใครอื่น แนวโน้มคือคุณจะทำอย่างนั้น แม้กับเนื้อคู่ที่คุณแสนรักแสนพิศวาส!

คุณจำเป็นต้องมองย้อนไปให้เห็นความจริงที่ผ่านมา เพื่อเลือกสร้างความจริงที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า

เมื่ออยู่กับใครบางคนที่ทำแยะๆ กับคุณทุกวัน คุณจะรู้สึกได้ถึงความสุขที่พอกพูนขึ้น กระทั่งวันเดือนปีผ่านไปเรื่อยๆ และอดถามตัวเองบ่อยๆ ไม่ได้ว่า เมื่อไหร่จะพ้นวันคืนอันยึดเยื้อยาวนานอย่างนี้ไปเสียที

แต่ถ้าอยู่กับใครบางคนที่ดีกับคุณทุกวัน คุณจะรู้สึกได้ถึงความสุขที่สะสมเพิ่ม กระทั่งวันเดือนปีผ่านไปเร็วกว่าที่เคย แล้วเกิดความกลัวขึ้นมาเป็นวูบ ๆ ว่า วันหนึ่งจะต้องผ่านช่วงเวลาสั้น ๆ อย่างนี้ไปหรือเปล่า

ปัญหาคือ ไม่ค่อยมีใคร ‘คิด’ จะทำดีกับคนอื่น ต้องรอคนอื่นมาทำดีกับตัวเองก่อนเกือบทั้งนั้น!

คำถามใหญ่ในชีวิตจึงเป็นว่า จริง ๆ แล้วควรรอใครเริ่มก่อนดี?
เป็นคุณได้ไหม?

ความยุติธรรมในโลกนี้ มีอยู่ว่า ถ้าคุณ ‘คิด’ และ ‘ทำจริง’ อย่างต่อเนื่อง คุณจะได้รับสิ่งนั้นเป็นการตอบแทน แต่สิ่งที่ ‘ดูเหมือนไม่ยุติธรรม’ มีอยู่ว่า การตอบแทนมักไม่มาในทันทีทันใด ต้องรื้อรื้อ เหมือนไปเข้าคิวต่อแถวอยู่ถึงไหนก็ไม่รู้

คุณจำเป็นต้องให้กำลังใจตัวเอง หากความยุติธรรมที่เกิดขึ้นทันทีจากใจตัวเอง เช่น สังเกตว่าพูดปลอบคนอื่นต่อหน้า รู้สึกดีกว่าตอนซ้ำเติมเขาลับหลังเพียงใด พูดคำว่า ‘ไม่เป็นไร’ แล้วโล่งอกกว่าตอนพูดคำว่า ‘จำไว้นะ!’ แค่นั้น

สังเกตใจตัวเองไป สังเกตใจตัวเองมา จะตาสว่างขึ้นเองว่า แม้แต่คนที่ทำแยะๆ กับคุณ คุณก็หาความสุขจากการทำอะไรดีๆ ให้เขาได้!

หลังจากหาความยุติธรรมจากใจตัวเองพักหนึ่ง ความสุขที่ค่อยๆ เอ่อขึ้นวันต่อวัน จะช่วยให้คุณได้ข้อสรุปเกี่ยวกับ ‘ความยุติธรรม’ จริงๆ คือ ทำกับคนอื่นอย่างไร ที่แท้ ‘ทำกับใจตัวเอง’ อย่างนั้น

บางทีคนอื่นไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าคุณดีหรือร้ายกับเขา แต่คุณเองรู้อยู่กับใจ ได้กับใจตนเสมอแล้ว!

หลายคนเอาแต่ใจตัวมานาน รอแต่การหยิบยื่นจากคนอื่นมานาน พอสำรวจใจตัวเอง เห็นมีแต่อารมณ์อยากเอาเข้าตัวหนาแน่น ก็ไม่ยอมเชื่อว่าจะปรับแก้อะไรในตนได้

นิสัยเปลี่ยนยาก สันดานเปลี่ยนไม่ได้!

ข้อเท็จจริง คือ ถ้าเปลี่ยนความคิดได้ ทั้งนิสัยและสันดานก็เปลี่ยน

ได้แน่ๆ เพราะต้นรากอันเป็นที่สุดของกรรม ก็คือการตัดสินใจสั่งสมความคิดไปในทางใดทางหนึ่งให้ชัดเจนนั่นเอง

กำลังใจที่มากพอจะเปลี่ยนความคิด มักจุดชนวนขึ้นจากศรัทธา เช่น ศรัทธาว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นเรื่องจริง ก็เท่ากับมีสิ่งที่อยู่เหนือความคิด คอยคัดท้าย ค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ แปลงความคิดไปที่ละน้อยแล้ว

ทั้งนี้ หากศรัทธาพระพุทธเจ้าเหมือนกัน แต่ศรัทธาในแบบเห็นพระองค์เป็นแค่เทพประทานพร ขออะไรพระองค์ก็คงใจดีให้หมด ศรัทธาแบบนั้นนอกจากไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ยังกลับจะตอกย้ำ ชำนิสยเก่าให้แหย่หนักกว่าเดิมอีก ค่าที่นี้กว่ามีใครบางคนต้องทำหน้าที่ ‘ให้หมด’ ตามที่คุณขอ โดยไม่จำเป็นต้องมีคุณงามความดีอะไรเลย

เมื่อครั้งยังขาดศรัทธา ไม่รู้จะเป็นคนดีไปเพื่ออะไร จิตของคุณอาจมืดบอด เศร้าหมองด้วยอกุศล ทำตัวเหมือนหลุมดำ คล้ายประตูอ้ารับคนร้ายๆ เข้ามาอยู่ร่วมกัน

ต่อเมื่อปรับจิตใหม่ ให้ครบพร้อมทั้งศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา จิตก็สว่าง ฉายแสงกุศล ทำตัวเหมือนหลุมขาว เหมือนประตูบานใหม่เอาไว้ต้อนรับคนดีๆ เข้ามาในชีวิต

จากนั้น ‘เนื้อคู่’ อาจเข้ามาเองผ่านประตูสีขาว หรืออาจเป็นคุณที่ผ่านประตูสีขาวออกไปหาเขาหรือเธอเองถึงที่ คือ เอาตัวไปอยู่ในสถานที่ที่มีโอกาสพบคนบนเส้นทางศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เช่น วัด สถานสงเคราะห์ หรือไซเซี่ยลมีเดีย อันเป็นแหล่งรวม ‘คนชอบคุยเรื่องสว่างเย็น’

การพูดคุยกับคนดี จะปรุงแต่งจิตของคุณให้ ‘มีดี’ พอจะอยู่ร่วมกับคนดี ๆ ซึ่งเท่ากับคุณได้พื้นฐานสำคัญของการพบเนื้อคู่แล้ว ณ เวลาสูงงอม

เรื่องดีมีอยู่ว่า คนที่เดินผ่านประตูสีขาว มักเป็นคนที่รักษาไว้ได้ โดยไม่ลำบากยากเย็นนัก ต่างจากประตูสีดำ ที่เข้าง่าย อยู่ลำบาก และอาจออกยากสักหน่อย

บางคนบำเพ็ญร่วมกับเนื้อคู่มาดี แต่ชาตินี้เตรียมตัวไว้ไม่ดี ก็อาจต้องเสียดาย กลายเป็นชาติที่เอาบุญเก่ามาก่อบาปใหม่โดยไม่รู้ตัว เข้าทำนอง ‘เขียนด้วยมือ ลบด้วยเท้า’ ก็มาก!

๒ มีใจที่เหมาะสม

ลองถามหญิงชายทั้งหลายดูเถาะว่า อยากรู้ใครรักแบบไหน คุณจะพบว่า คำตอบอันดับต้นๆ มักเป็น ‘อยากได้คนที่เอาใจเก่ง’ เสมอ

ที่เป็นเช่นนั้น อาจเพราะคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยโตขึ้นจากความเป็นเด็กเต็มตัวนัก ชอบอยู่เฉยๆ สบายๆ มีคนจัดการทุกอย่างให้ ไม่ต้องทำอะไรเหนื่อยๆ ด้วยตนเอง

ดังนั้น แนวโน้มความคาดหวังจึงเกิดขึ้น เช่น มองภาพการมีคนรัก เป็นการมีคนใช้ มองภาพการครองคู่ว่า คือการหลุดจาก ‘การชังเดี่ยว’ เรียกว่าตั้งธงไว้เลย เนื้อคู่มาคนเดียว เดี่ยวทุกอย่างจะดีขึ้น ปัญหาเก่าๆ เป็นอันจบ ไม่อยากเตรียมใจเผื่อไว้เท่าไรว่า เนื้อคู่คือโจทย์ใหม่ ปัญหาใหม่ของชีวิต

ถ้าฝันว่าคบใครแล้วจะไม่มีปัญหา ความฝันนั้นแหละคือปัญหาที่ต้องเร่งแก้โดยด่วน!

ขอให้ระลึกไว้ว่า ธรรมชาติของช่วงแรกรักนั้น ต่างฝ่ายต่างจะซุกปัญหาไว้ได้พรม ถ้าซุกเนียนๆ ไม่ได้ ก็จะมีซุกลวกๆ นั้นแหละ

หลังจากพ้นช่วงความรู้สึกกรังผลิบาน กลายเป็นความเคยชิน สนิทคุ้นเคยพอ สัญญาณปัญหาบางอย่างค่อยเริ่มปรากฏ เช่น ที่เห็นง่ายสุดคือปัญหาทางอารมณ์ ที่ต่างฝ่ายต่างก็มีกันอยู่ก่อนคบ ใครเคยเป็นอย่างไร ก็เริ่มเอามาแสดงออกอย่างนั้น ประเทรอนินทรอหน้อยไม่ได้ ชอบบ่นเรื่องจุกจิก หงุดหงิดง่ายกับอาการ ‘ใจไม่ตรงกัน’ ขณะต้องไปไหนด้วยกัน ฯลฯ

หลังจากไม่ได้อย่างใจจนคุ้น ทราบแล้วว่าปฏิกริยาความไม่พอใจของแต่ละฝ่ายเป็นอย่างไร รู้สึกเป็นอื่นหรือเป็นพวกเดียวกันประมาณไหน ก็ถึงช่วงของปัญหาความเป็นส่วนตัว ให้รู้เรื่องไหนได้ ไม่ให้ยุ่งเรื่องไหนบ้าง และถ้านั่งด้วยกันแล้วต่างฝ่ายต่างกอดมือถือของตมเสมอ ก็เป็นที่รู้ว่าปัญหาโลกส่วนตัวของคุณั้น เริ่มมีผลให้ ‘อยู่กันไปนั้นๆ’ แล้ว

หากยังคงตกลงครองรักกันไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งก็ต้องถึงช่วงของการครองเรือน ปัญหาที่เกิดขึ้นทันที คือ การแบ่งภาระรับผิดชอบ อันได้แก่เรื่องค่าใช้จ่าย เรื่องหน้าที่ในบ้าน ตลอดจนเคลียร์รบกวนเกี่ยวกับญาติฯ ของแต่ละฝ่าย

เมื่ออยู่กินกันนานพอ ในที่สุดก็จะมีปัญหาเรื่องดูแลลูก ซึ่งปัญหานี้ปัญหาเดียว แทบตัดสินชี้ขาดได้เลยว่า จะเกลียดกันไป หรือจะรักกันต่อ

หากเตรียมไว้แต่เนิ่นๆ คือเตรียมทั้งกำลังกาย เตรียมทั้งกำลังใจ เตรียมทั้งแผนหาเลี้ยงชีพให้พอค่าจุนครอบครัวสมฐานะ คุณจะรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แต่ตรงข้าม หากใช้ชีวิตไปวันๆ ไม่พร้อมจะเจอปัญหาสักวัน คุณจะรู้สึกเป็นเด็กลงทุกที ห้ามใจจากอารมณ์ร้ายไม่ได้สักเรื่อง

เมื่อมีใจที่เหมาะสม ตัวคุณและคู่ครองจะหลอมรวมกันเป็นบ้าน ไม่ใช่เป็นแค่บุคคลสำหรับกันและกันอีกต่อไป

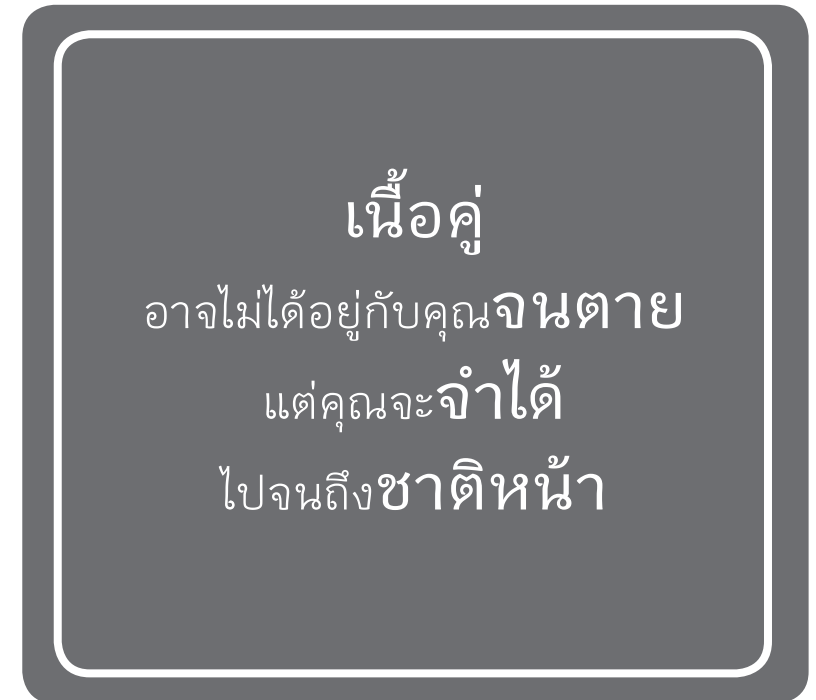
บ้านคือสถานที่ที่น่าอยู่ที่สุดในโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบ้าน

เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ เสียงของการเห็นใจใถ่ถาม และเสียงของการอภัยไม่ถือสา

แต่บ้านอาจเป็นคุกที่น่าหนี่ที่สุดในโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบ้านเต็มไปด้วยเสียงร้องไห้ เสียงของการชกใช้สอบสวน และเสียงของการหาเรื่อง เอาเรื่อง

บ้านจึงไม่ใช่อัฐปุณราคาเท่าไร แต่เป็นหัวใจของคนร่วมได้ชายคา!

ที่สุดของความเป็นเนื้อคู่ตัวจริง หรือที่เรียกว่าคู่สร้าง คู่บุญ คู่อะไรก็แล้วแต่ ก็คือคู่ที่รักษาบ้านไว้ได้ จนกว่าจะกลายเป็นสถานที่สำหรับหายใจเป็นครั้งสุดท้าย ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองคน!



จะพบงานที่ใจรักได้อย่างไร?



พุทธพจน์

ความยากจนและหนี้สิน เป็นทุกข์ในโลก

ไม่มีใครได้ทรัพย์สินเงินทองมาด้วยการคิดเอา

คนขยัน ตั้งใจทำงานสมตัว ย่อมมหาทรัพย์ได้

ผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด ย่อมตั้งตนได้ ด้วยต้นทุนแม่ให้น้อย
เหมือนคนก่อไฟน้อยขึ้นฉะนั้น

คนฉลาดไม่ถูกเรื่อง แม้ขยันก็ไม่ประสบความสำเร็จทาง
ความสุข

คนขยันทั้งวันทั้งคืนจะไม่ซีมีซา เรียกว่ามีทุกวันเป็นวันนำ
โชค

ไม่มีใครประสบความสำเร็จจากการทำงานด้วยความเบื่อ
หน่าย ผู้ทำงานด้วยความชอบใจย่อมประสบความสำเร็จ
ในที่สุด

คาถาพระธรรมบท

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ นี้เรียกว่า ‘อิทธิ’

ทางที่จะได้มาซึ่งฤทธิ์ เรียกว่า ‘อิทธิบาท’

อิทธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ
วิมังสาสมาธิ

ทางที่จะได้มาซึ่งอิทธิบาท คือ ‘อริยมรรค’ ประกอบด้วย
องค์ ๘ ประการ

สังยุตตนิกาย มหาวรรค

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ความจริงที่น่าเจ็บปวดในโลกนี้ คือ ผู้คนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน

แต่ที่แท้แล้ว สิ่งที่น่าเจ็บปวดกว่าความยากจน คือ การไม่มีงานอันเป็นที่รักให้ทำ!

รวยแค่ไหน ถ้าขาดงานอันเป็นที่รัก จิตใจก็ฟุ้งซ่าน ความรู้สึกเหมือนคนไร้ค่า ไร้ราคา แต่ถึงยากจนเพียงใด ขอเพียงมีงานให้ใจจดจ่อ ทั้งวันทั้งคืน ความรู้สึกก็อึดเต็ม มีเรี่ยวแรง มีกำลังกายกำลังใจ ด้วยไฟจากการทำงานที่โหมตลอด

ในประเทศเสรี ความสามารถในการทำงาน มักมีความสัมพันธ์กับรายได้ ยิ่งผลงานดี ตรงตามความประสงค์ของผู้คนจำนวนมาก รายได้ก็หลั่งไหลมาจากคนจำนวนมาก ภาพรวมคือ แต่ละคนเกิดมาเพื่อแข่งกันทำความพอใจให้มวลชน ยิ่งใครทำความพอใจได้มากขึ้นเท่าไร ผู้คนก็พร้อมจะช่วยสนับสนุนให้ร่ำรวยมากขึ้นเท่านั้น หรือถ้าผลิดงานให้เจ้านายเข้าตากว่าเพื่อน เงินเดือนก็มักถีบตัวขึ้นตามอัตราความพอใจของเจ้านาย

กลับกัน หากทำงานแบบซังกะตาย ผลงานออกมาไม่น่าประทับใจ ก็จับใจมวลชนให้อยากสนับสนุนหรืออุดหนุนไม่ได้ ดังนั้น คนที่ไม่ได้ทำงานด้วยใจรัก จึงมักไม่มีอะไรไปสู่ ‘คนพิเศษ’ ที่เขาทำงานด้วยใจรักกัน

สรุปแล้ว ขอแค่พบบงานอันเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ให้ฝึกฝนสักงานเดียว ก็อุ่นใจไปทั้งชาติว่ารอดตัวแล้ว ทั้งเรื่องเงิน และเรื่องความสุขทางใจ ต่อให้เงินน้อยก็สนุกกับงานได้มาก และยิ่งเงินมากก็ยิ่งสนุกกับงานเพิ่มขึ้นได้อีก จากกระบวนการต่อยอด แดกก็งานสาขางานออกไป

แต่หากทั้งชีวิต งานหลักคือลุ่นห่วย งานรองคือรอเงินเดือนออก จิตใจไม่จดจ่อกับอะไรจริงจังมากไปกว่านั้น ก็ยากจะร่ำรวย ยากจะระงับ ความกระสับกระส่ายทางใจ ต่อให้ได้เงินรางวัลก็สลิปก็ร้อยล้าน ก็ไม่รู้จัก ความสุขอันเกิดแต่สมาธิในการทำงานอยู่ดี ซ้ำร้ายหลังจากทรัพย์สินเกิด จากวิบากดีหมดลง ก็พยากรณ์ได้ว่าต้องกลับไปอัตคัดฝืดเคืองสถานเดียว

กรรมเก่าอันเป็นเหตุให้มีใจรักงาน

เหตุให้คนคนหนึ่งเก่งงาน ก็คือ ‘อิทธิบาท’

อันที่จริงความหมายดั้งเดิมของอิทธิบาท ท่านหมายถึงเฉพาะผู้มีความเพียรฝึกจิต เจริญสติเห็นความไม่เที่ยงของกายใจ กระทั่งเกิดภาวะ หนึ่งว่าง สว่างรู้ ทางจิต คือ มีจิตมั่นคง เป็นอิสระเหมือนหลุดจากสิ่งท้อหุ้ม ทั้งปวง ซึ่งเป็นจิตที่พร้อมจะบรรลุผลสัมฤทธิ์ทุกซัพพันรื้ออัน

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีการนำคำว่า ‘อิทธิบาท’ มาประยุกต์ใช้กับการทำงาน เนื่องจากอาการทางใจที่จดจ่อกับงานจน ‘เกิดฤทธิ์’ นั้น ลงกัน ได้อย่างดี

คำว่า ‘ฤทธิ์’ ในความหมายของนักเลงสมาธิอภิญญา คือ ความสามารถเหนือมนุษย์ เช่น เหาะเหินเดินอากาศ ล่องหนหายตัว รู้เห็นสิ่ง ที่อยู่ไกลตัวออกไป คนธรรมดาเห็นใครแสดงฤทธิ์ ย่อมตาโตขนหัวลุก อัศจรรย์ใจ

แต่ ‘ฤทธิ์’ ในความหมายของคนทำงาน คือ ความสามารถสร้าง ผลงานเหนือกว่าคนอื่นในแวดวงเดียวกัน ระดับที่ก่อให้เกิดความรู้สึก สุดทึ่ง อยากลุกขึ้นปรบมือหรือโห่ร้องเชียร์ดังๆ เช่น นักกีฬาสามารถ

ทำลายสถิติที่ยืนยงมานานหลายสิบปี หรือมีเรตติ้งสูงเป็นประวัติการณ์ ทั้งห่างจากหมายเลขสองของโลกเป็นร้อย ๆ จุด เป็นต้น

กล่าวโดยรวมคือ การมีฤทธิ์นั้น ไม่ว่าจะแบบพลังจิต หรือแบบคนเก่ง หมายเลขหนึ่ง มักจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นเกิดไฟลุกโชน อาจจะทำอย่างอยากจับมือชื่นชม อาจจะทำอย่างอยากแก้แค้นแสดงการคารวะ หรืออาจจะทำอย่างขอเดินตามรอยเท้าด้วยความเลื่อมใส ยกให้เป็นอาจารย์เต็ม ๆ หัวใจ

นี่เอง จึงเป็นต้นเค้าดึงดูดผู้คนมาขอวิชาความรู้ เพื่อเจริญรอยตาม บ้าง ซึ่งก็กลายเป็นโอกาสทำบุญใหญ่ขึ้นในวงการหนึ่ง ๆ หากเต็มใจให้ วิชา ประสิทธิ์ประสาทความรู้ความสามารถของตนให้กับคนรุ่นหลังเต็ม กำลัง ก็เรียกว่าเป็น ‘มหาวิทยาลัยทาน’ ซึ่งจะมีผลกระทบทำให้เกิดความสนใจ อย่างยิ่งยวดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน เอาจริงเอาจัง ลองผิดลองถูก สะสม ทักษะความสามารถ กระทั่งเชี่ยวชาญเกินใคร รวมทั้งมีเอกลักษณ์ไม่ เหมือนคนอื่น

นอกจากนั้น เมื่อมีอิทธิบาทในบางงาน อันเอื้อให้ใช้ศักยภาพของตนทำบุญทำกุศลกับพระสงฆ์องค์เจ้า ก็จะคุณพลังอิทธิบาทให้เพิ่มเป็น เท่าทวีมหาศาลประมาณไม่ได้ เช่น ชาวบ้านธรรมดาช่วยกันสร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างห้องน้ำ คนละไม้คนละมือ แล้วเกิดความติดใจ ชอบ ประดิษฐ์ศิลป์อันเจริญตาเจริญใจลงในเขตวัด เกิดใหม่ก็มีสิทธิ์เป็น ช่างฝีมือ หรือเป็นจิตรกรระดับประเทศ ระดับโลกได้ง่าย ๆ โดยมีเหตุปัจจัย เอื้อให้สนใจ มีไฟ และเกิดเรี่ยวแรงขึ้นกับงานศิลปะเป็นพิเศษ

มาดูรายละเอียดของ ‘อิทธิบาท’ กัน สังเกตจากพุทธพจน์ให้ตีจะ เห็นว่า เมื่อพูดถึงอิทธิบาท เราต้องเน้นพูดถึงสมาธิกันเป็นหลัก ซึ่งจะเห็น ว่าเป็นสมาธิอันเกิดขึ้นจากจิตซึ่ง ‘เต็มที’ กับงาน หรือจะบอกว่าทำงาน อย่างคน ‘ใจใหญ่’ ก็ได้ ดังนี้

๑) สมาธิอันเกิดจากใจรักงาน

ใจรักงาน เปรียบเหมือนขั้วแม่เหล็กคือจิต กับอีกขั้วแม่เหล็กคืองาน นั่นเอง

ใจรักงาน สะท้อนชัดด้วยอารมณ์สุข อารมณ์พึงใจที่ได้คิดถึงงาน คุณจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกผูกพัน ความเต็มใจยอมตัวเข้าไปติด ถ้าใจคุณรักงานจริงๆ ก็อาจคิดบ่อยๆ ที่เดียวว่า โชคดีที่เกิดมาได้ ‘เล่นสนุก’ กับสิ่งนี้

แรงดึงดูดให้จิตจดจ่อ บวกกับอารมณ์สุข เป็นส่วนประกอบตั้งต้นที่สำคัญยิ่งของสมาธิ ลักษณะจิตจะปลอดโปร่ง เหมือนหูดากว่างขวางกว่าปกติ มองงานแล้วรู้สึกสว่าง ซึ่งนั่นก็เป็นธรรมชาติของจิตที่สว่างเมื่อมีความปลอดโปร่ง เต็มที่ พร้อมรับรู้ นั่นเอง

ลักษณะจิตที่กว้างขวางเหมือนปราศจากสิ่งห่อหุ้ม คล้ายถอดเปลือกคือกายออกไป เหลือแต่ความรู้สึกทางใจเปิดโล่ง มีผลโดยตรงกับความยืดหยุ่นทางร่างกายและสมอง คือ ขยับเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว หัวแล่น คิดอ่านได้ไม่ติดขัด ไม่วอกแวก ซึ่งเมื่อสมองทำงานเต็มที่อยู่เสมอ นั่น ก็เท่ากับประจักษ์จากความฟุ้งซ่าน มีจิตมั่นคงเป็น ‘สมาธิแบบคิด’ นั่นเอง

ถ้าในอดีตเคยบ่มเพาะสมาธิอันเกิดจากใจรักงานไว้ตลอดชีวิต ก็เท่ากับสร้างกระแสจิตที่มีแรงดึงดูดดีเอาไว้ จึงสามารถต่อติด มีความเป็นสมาธิกับการงานได้ง่ายในชาติต่อมา

๒) สมาธิอันเกิดจากความต่อเนื่อง

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

ความต่อเนื่อง คือการพอกพูนความเข้มข้นของพลังดึงดูด ยิ่งต่อเนื่องนานขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งผึกแน่นหนา เป็นกลุ่มเป็นก้อนมากขึ้นเท่านั้น

ความต่อเนื่อง สะท้อนชัดด้วยอารมณ์เพลิดเพลิน ทำได้ทั้งวันไม่เบื่อ รู้สึกถึงจิตใจภายในที่มีความเสถียร ตั้งมั่นเป็นสมาธิใหญ่อยู่กับงาน ได้อย่างไม่คลอนแคลน ไม่ฟุ้งซ่านสับสนไปทางอื่น

อารมณ์เพลิดเพลิน ทำได้นานไม่เบื่อ ก็คืออาการขยันขันแข็ง วิริยะอุตสาหะ รู้สึกเอิบอาบ สนุกรื่นเรริง มีเรี่ยวแรงมากมายราวกับจะไม่หมดนั้น นับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เหมือนฐานตั้งของสมาธิที่กว้างใหญ่ โยกเยกยาก

ถ้าในอดีตเคยบ่มเพาะสมาธิอันเกิดจากความต่อเนื่องในการทำงานไว้ตลอดชีวิต ก็เท่ากับสร้างน้ำอดน้ำทนในการทำงาน ไม่นึกอยากทิ้งขว้างกลางคัน ในชาติต่อมามีฐานสมาธิที่เข้มแข็ง เมื่อพบกับงานถูกใจ ก็มักทุ่มเทอย่างยาวนาน ไม่ซีเกียจ วอกแวกยาก ใส่ใจไปเรื่อยๆ ไม่หยุดจนกว่าจะรู้สึกจริงจัง

๓) สมาธิอันเกิดจากจิตที่ฝึกฝน

จิตที่ฝึกฝน คือจิตที่มีงานเป็นศูนย์กลางความสนใจ รวบรวมกระแสความคิดให้เกาะติดไม่กระจัดกระจาย

จิตที่ฝึกฝน สะท้อนชัดด้วยการคิดถึงงาน จุดนั้นจุดนี้อยู่เรื่อยๆ คิดอย่างปรับแต่ง แก่โน่นแก่นี่อยู่เรื่อยๆ เหมือนเสากลางที่ผูกความคิดไว้ไม่ให้เตลิดไปไกล

จิตที่ไม่คิดมากเกินไปจนฟุ้งซ่าน และขณะเดียวกันก็ไม่ทอดหุ่ยจน

เหม่อลอย คือตัวแปรสำคัญให้สมาธิมีคุณภาพสูง ไม่แข็งทื่อทึบทึม ไม่ล่องลอยเรื่อยเปื่อย

ถ้าในอดีตเคยบ่มเพาะสมาธิอันเกิดจากการมีใจฝึกฝนในการทำงานไว้ตลอดชีวิต ก็เท่ากับสร้างจิตวิญญาณมืออาชีพแบบหนึ่งๆ ซึ่งเด่นชัดเป็นตัวเป็นตน ในชาติต่อมาจะฉายแววของมืออาชีพ โดยอาจเป็นเด็กอัจฉริยะ ชอบอะไรชอบจริง สะสมความรู้และประสบการณ์ตลอด ใจวนเวียนคิดถึงงานที่ชอบไม่เลิก

๕ สมาธิอันเกิดจากความฉลาดจำแนก

การจำแนก คือความสามารถในการประเมิน เปรียบเทียบ แยกแยะ ตัดสินความยิ่งหย่อน เพื่อปรับปรุงพัฒนา จุดประกายความคิดริเริ่มใหม่ๆ ตลอดจนคิดอ่านได้อย่างเป็นระบบ เห็นงานเป็นระบบ ไม่ใช่มองงานตามอารมณ์

การจำแนก สะท้อนชัดด้วยการอธิบายถูกว่า รายละเอียดของสิ่งต่างๆ ที่ดูคล้ายกันนั้น แท้จริงแตกต่างกันอย่างไร ตลอดจนประเมินถูกว่า ต้องเพิ่มเหตุดีๆ ตรงไหน ต้องลดเหตุเสียๆ ใดๆ อย่างไร

ความสามารถในการจำแนกจะไม่มีทางเกิดขึ้น หากไม่ฝึกฝนทำความเข้าใจกับงานตรงหน้ามากพอ และกล่าวได้ว่า ถ้ามาไม่ถึงความรู้รอบและฉลาดจำแนกในงานหนึ่งๆ ก็จะมี 'ใจใหญ่' ได้ยาก เพราะจิตจะไม่สามารถเห็นความแตกต่าง ไม่สามารถสร้างความโดดเด่น ไม่สามารถตั้งเป้าให้สมตัว ไม่สามารถสังเกตความคืบหน้า ไม่สามารถแตกกิ่งก้านสาขาขยายขอบเขตงานออกไปเรื่อยๆ

และข้อเท็จจริงส่วนใหญ่ที่คนทำงานไม่รู้ ไม่ค่อยมีใครพูดถึง ก็คือความสามารถในการจำแนกความแตกต่างของจิตใจตนเอง ไม่รู้ตัวว่าตอนนี้ทำงานย่อยหย่อนเกินไป หรือว่าโหมหนักเกินไป ไม่รู้ว่าเร่งร้อนเกินตัว หรือว่าเฉื่อยชาเกินเหตุ

จิตที่มีความรู้สภาพตัวเอง สังเกตความเป็นตนเองได้ว่า ขณะนี้ย่อยหย่อนเกินไป ควรกระตือรือร้นขึ้นอีกนิดหนึ่ง หรือขณะนี้โหมหนักเกินไป ควรลดระดับลงบ้าง ในที่สุดจะทำงานอย่างมีสมาธิพอดี ไม่ซี้เกียจเกินไป ไม่ขยันเกินเหตุ ไม่เครียดเคร่งหนัก ไม่ทอดหุ่ยนัก ใจเล็งที่เป้าหมาย แต่ไม่ใจร้อนด่วนอยากได้เป้าหมาย ในที่สุดจะ 'มีไฟ' พอดีๆ และเป็นไฟการทำงานที่ลุกโพล่งต่อเนื่อง กระทั่งเกิดความเป็นสมาธิ มีใจใหญ่ในงานขึ้นมา ซ้ำมเดือนข้ามปีได้ไม่รู้จักเหน็ดหน่าย

ยิ่งเกิดสมาธิทุกวัน คุณจะยิ่งชอบคุณงาน อันเป็นฐานให้เกิดสมาธิ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าทำงานแล้วฟุ้งซ่านจัด สับสน มีดทึบ เช่นนั้น ก็จะพลอยไม่ชอบใจในงาน เบื่องาน ไม่อยากคิดถึงงาน หรือกระทั่งอยากผละงาน แล้วทิ้งงานไปตื้อๆ กลางคันได้

ถ้าในอดีตเคยบ่มเพาะสมาธิอันเกิดจากความฉลาดจำแนกไว้ตลอดชีวิต ในชาติต่อมาจะมีเหตุมีผล หูตากว้างขวาง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และที่สำคัญ คือ มีสัญชาตญาณติดตัวมา รู้จักเคลื่อนไหว รู้จักนิ่ง รู้จักรุก รู้จักรับ ในเวลาที่เหมาะสมพอดี ซึ่งมีผลให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิกับงานได้ง่าย

กรรมใหม่อันเป็นเหตุให้มีใจรักงาน

ถ้ามีกรรมเก่าเกี่ยวกับการทำงานมาดี ตั้งแต่เด็กคุณฉายแวบบาง

อย่าง เช่น สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วมีสมาธิอยู่กับสิ่งนั้นได้นานๆ มีความสุขกับการลองผิดลองถูก และชอบเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงมากๆ

ขอให้สังเกต คนที่ใครๆชมว่า ‘เก่งที่สุด’ นั้น มักพอใจศึกษาต่อหรือคิดค้นต่อเรื่อยๆไม่หยุด นั้นแปลว่า ‘ที่สุด’ นั้นไม่มีจริง ยิ่งสั่งสมความรู้ยิ่งเพิ่มความสามารถมากขึ้นเท่าไร แทนที่จะรู้สึกว่าได้เห็นหมดแล้ว แดกฉานทะลุปรุโปร่งแล้ว คนเก่งตัวจริงกลับเห็นว่า ชีวิตมนุษย์สั้นเกินกว่าจะศึกษาทุกสิ่งได้จบสิ้น ซาดิห์น่ามีจริงก็อยากมาต่อยอดต่อไปอีก รู้ให้จริงยิ่งๆขึ้นไปอีก

ฉะนั้น กรรมใหม่อันเป็นเหตุให้พบงานที่ใจรักอย่างแท้จริง จึงเป็นความกระตือรือร้นเอง อยากเล่นสนุกเอง อยากค้นคว้าเอง ในงานใดงานหนึ่งโดยไม่ต้องให้ใครชี้ชวน ไม่ต้องให้ใครคะยั้นคะยอ ตั้งแต่อายุยังน้อย บางคนถึงขนาดอาสาทำงานให้คนอื่นฟรีๆ ไม่เห็นว่าถูกเอารัดเอาเปรียบแรงงานเพียงเพราะอยากฝึกฝน อยากใช้เครื่องมือให้เป็น หรืออยากเห็นการทำงานของผู้ใหญ่ที่เป็นมืออาชีพ

สรุปแล้ว ถ้าเมื่อชาติก่อนเกิดอุบัติเหตุเต็มขั้น ชาตินี้ก็มิสิทธิ์เกิดขึ้นอีก และเมื่ออาศัยงานใดบ่มเพาะอิทธิบาทได้สำเร็จ ก็สามารถนำไปใช้กับงานอื่นๆได้ไม่จำกัด เพราะเมื่อเก่งเรื่องหนึ่งได้ ก็รู้วิธีเก่งเรื่องอื่นได้อีก ในเมื่อทุกงาน ทุกเรื่องเล่น มีความเหมือนกันหมด แค่เอาทั้งตัวเข้าไปสนุกกับงาน จนจิตเชื่อมติดกับงาน มีสมาธิกับงานอย่างต่อเนื่อง กระทั่งเห็นรายละเอียด เห็นข้อแตกต่าง และเห็นว่าจะริเริ่มอะไรใหม่ที่คนอื่นมองไม่เห็นได้บ้าง

หมายความว่า ถ้าชาติก่อนเป็นนักดนตรีระดับโลก ชาตินี้อาจเป็นนักกีฬาทีมชาติก็ได้ ถ้าชาติก่อนเป็นเศรษฐีใหญ่ที่เริ่มต้นจากศูนย์ ชาตินี้อาจเป็นแพทย์ใหญ่ที่มั่งงานวิจัยโดดเด่นก็ได้

ในอีกทางหนึ่ง หลายคนที่มี ‘พรสวรรค์’ หรือ ‘ศักยภาพแฝง’ ติดตัวมาจากอดีต หากปัจจุบันทำตัวเหลวแหลก เอาแต่เล่น เอาแต่มัวเมา เอาแต่ปล่อยพลังชีวิตให้หมดไปกับกามารมณ์ ไม่ได้บ่มเพาะอิทธิบาทด้วยงานใดงานหนึ่ง ขาดไฟ ขาดสมาธิ ในที่สุดพอวันเวลาผ่านไป ก็กลายเป็นคนแก่ไร้หน้ายา ไม่มีผลงาน ไม่มีความสามารถพิเศษใดๆก็ได้ ซึ่งจะมีผลกับชาติถัดๆไป คือ อิทธิบาทเสื่อมลง จนถึงจุดที่ไม่เหลือความ ‘พร้อมจะเก่ง’ ใดๆเลย

ให้ตั้งความเชื่อไว้ว่า ถ้าคุณเห็นงานใดแล้วสนใจ ก็อยากไปเป็นอาสาสมัคร หรือทำแจกฟรี ไม่เกิน ๑๐ งาน คุณเป็นต้องได้พบกับงานที่จะใฝ่ใจรัก ทุ่มเทาทำไปทั้งชีวิต

ผู้มีความโดดเด่นในงานใดงานหนึ่ง ชัยชนะโดยไม่สนใจค่าจ้าง มักจะมีค่าตัวแพงลิบ แต่ถึงค่าตัวแพงลิบ ก็ยังอุตสาหามีคนแย่งกันว่าจ้างนับไม่ถ้วน นี่แหละ! พระพุทธเจ้าจึงชี้ให้เห็นว่า คนชยันกับคนมีเงินนั้นมักเป็นคนๆเดียวกัน!

พบงานอันเป็นที่รัก
เท่ากับพบความเป็นตัวเอง
ดีกว่าพบหีบขุมทรัพย์ใหญ่

จะบรรลุธรรมได้อย่างไร?

พุทธพจน์

๑๙๓

ตัณหา เปรียบเหมือนตาข่ายที่แผ่กว้างไพศาล ดักสัตว์ไม่ให้ล่องพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด และไม่อาจรอดจากอบายภูมิไปได้เลย

อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต

โลกันตนรกมีแต่ความทุกข์ มีดคลุ้มเป็นหมอกมัว ลัตวีในโลกันตนรกนั้น ไม่ได้รับรัศมีพระจันทร์และพระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มีอำนาจมากถึงขนาดนี้

แต่ความมืดอย่างอื่นที่ยิ่งกว่า และน่ากลัวกว่าความมืดแห่งโลกันตนรกนั้นมีอยู่ คือ ความไม่รู้ตามจริงว่า ภายใจเป็นทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นิพพานมีอยู่ ทางที่จะเข้าถึงนิพพานมีอยู่!

ด้วยความไม่รู้นี้ ก็ย่อมยินดีไปในความปรุงแต่งทั้งหลาย ย่อมตกไปสู่ความมืดคือความเกิด เป็นไปเพื่อความคับแค้นใจ และย่อมไม่อาจพ้นไปจากทุกข์ได้

อ้นถาฐีสูต

พระเจ้าจักรพรรดิซึ่งเสวยราชสมบัติ เป็นอิสราธิบดี ในทวีป
ทั้ง ๔ นั้น เมื่อพระองค์สวรรคตแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลก
สวรรค์ คือได้ไปอุบัติในหมู่เทพชั้นดาวดึงส์ ท้าวเธอ
แวดล้อมไปด้วยหมู่นางเทพอัปสร เอิบอิ่มเพราะความพรั่ง
พร้อมไปด้วยเครื่องบำเรอกามคุณทั้ง ๕ ประการอันเป็น
ทิพย์ สถิตอยู่ ณ นันทวันอุทยาน บนดาวดึงส์พิภพนั้นโดย
ตลอดได้ก็จริงอยู่ แต่ถึงกระนั้น ท้าวเธอก็ยังไม่มีเครื่อง
ประกันว่าจะพ้นจากนรกภูมิ ยังไม่พ้นจากเดรัจฉานภูมิ ยัง
ไม่พ้นจากเปรตภูมิไปได้

ส่วนอริยสาวก แม้เสวยยาอัตภาพด้วยคำข้าวที่แสวงหามา
ด้วยปลีแข้ง นุ่งห่มผ้าปอนๆ ก็สามารถพ้นจากนรกภูมิ
เดรัจฉานภูมิ และเปรตภูมิได้อย่างเด็ดขาด เพราะประกอบ
ด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑ เลื่อมใสไม่หวั่นไหวว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริง
อันประเสริฐสุด ไม่มียิ่งไปกว่านี้แล้ว จึงสอนได้ทั้งมนุษย์
และเทวดา

๒ เลื่อมใสไม่หวั่นไหวว่า พระธรรมซึ่งพระพุทธเจ้าตรัส
แสดง เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน ไม่จำกัดกาล

๓ เลื่อมใสไม่หวั่นไหวว่าพระสงฆ์ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติ
ชอบตามพระพุทธเจ้าสอน ก็จะเป็นผู้ไปดี ถึงธรรมอันวิเศษ
คือมรรคผล ถึงที่สุดทุกข์เป็นพระอรหันตชินาสพได้

๔ เป็นผู้หนักแน่นในศีล ไม่ขาดทะลุ ไม่ต่างพร้อย

โลตาปัตติสังขยุต เวฬุทวารวรรคที่ ๑ ราชาสูต



มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

พวกเราเป็นจิตวิญญาณที่หลับ ๆ ตื่น ๆ เปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนหน้า เปลี่ยนกรรม แต่ไม่เปลี่ยนอุปาทานว่ามีตัวเรา

คุณกำลังเชื่ออะไรอยู่ ยึดอะไรอยู่ก็ตาม ล้วนตั้งต้นคิดเอาจากหูด้า อันคับแคบแบบมนุษย์ทั้งนั้น และด้วยหูด้าแบบมนุษย์ ความหลงลืม อดีตชาติแบบมนุษย์ ก็ชวนให้รู้สึกแบบดิบ ๆ ว่า คนเราเกิดหนเดียว ตายหนเดียวเหมือนกันหมด

ด้วยการเกิดตายแบบถูกปิดหูปิดตาไม่ให้อุบัติก่าอะไรเลยนี้ ทำให้ที่ผ่านมาระหลงผิดคิดพลาด ทำบาปมากกว่าสร้างบุญ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า トラบไต่ยังมีตีตมหา トラบนั้นยังร่ว่งหล่นลงนรกได้ หรือจะพูดให้่ง่าย คือ ถ้าคิดจะท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏเรื่อย ๆ อย่งไรก็ไม่มืทางหนีนรกได้ อย่งหลงคิดว่ แคน้ทำบุญมาก ๆ แล้วจะพ้น!

ตอนเป็นทุกข์เพราะผลแห่งบาปที่เคยก่อไว้ พวกเราจะหาทางออก จากทุกข์กันด้วยวิธีผิด ๆ คือ สร้างเหตุแห่งทุกข์ใหม่ซ้ำเติมเข้าไป เช่น เคยทำร้ายจิตใจใครไว้เมื่อหลายปีก่อน แต่ลืมแล้ว พอขามาทวงคืน แทนที่จะอภัย ถือว่าหายกัน กลับสำคัญไปว่าตัวเองเพิ่งเป็นฝ่ายถูกกระทำก่อน ต้องเอาคืนให้จงได้ และความเจ็บใจที่ทบกันไปทบกันมา ก็มักลงเอยเป็นการอยากฆ่าแกงกันเ็นที่สุด

เพราะอย่งนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสชี้ว่า ถึงแม้เป็นหมายเลขหนึ่ของแผ่นดิน ได้ชื่อว่พระเจ้าจักรพรรดิ ชาติถัด ๆ ไปก็ย่งเสี่ยงต่อการลงนรกอยู่ดี ต่างจากผู้เพียรเจริญสติให้ถึงความเป็นโสดาบันบุคคลขึ้นไป ซึ่งเที่ยงทีจะไม่ตกต่ำไปสู่กำเนิดนรกอีก หากมอองการณ้ไกลอย่งนี้ ก็ต้อง

ตัดสินว่เป็นโสดาบันดีกว่าเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ!

เมื่อชาติได้รู้ตัวแล้วว่ กำลังท่องเที่ยวบนทางกันดาร เกิดเป็นอย่งหนึ่ แล้วตายไปเป็นอีกอย่งหนึ่ เจ็บจริง ทุกข์จริง ลงนรกจริง คุณคงอย่กถอนตัวจากการเดินทางเสียที ถ้าบารมีย่งไม่ถึงขนาดหมตกิเลสสิ้นเชิงได้อย่งพระอรหันต์ อย่งน้อยเป็นพระโสดาบันผู้ปิดบាយได้เด็ดขาดก็ย่งดี

แต่จะทำอย่งไรได้ ถ้าให้คิดวิธีเอง ก็คงเหมือนคนพายเรือในอ่าง หัวงาทางออก แต่ย่งพายก็ย่งงว่ทำไม่ไปไม่ถึงทางออกสักที

คุณจำเป็นต้องรู้วิธีที่พระพุทธเจ้าบอก คือ ต้องพายเรือเป็นเส้นตรง และต้องทวนกระแสด้วย ถึงจะมีสิทธิ์ออกจากอ่างมนี้มาได้!

ชาวพุทธเรามากสงสัยตัวเองว่ ที่ผ่านมารทำบุญหรือทำบาปไว้มากกว่ากัน คำตอบอยู่ที่นี่ ขอให้ดูลงไปทีปัจจุบันเดี๋ยวนี้อย นาทินี้เลย ถ้าคุณมีความตื่นตัว อย่กรู้วิธีพ้นทุกข์ ฟังวิธีการรู้เรื่อง และนี่ก็อย่กจะลงมือทำตาม นั้นถือเป็นนิมิตหมายบอกชัดแล้วว่ คุณมีบุญมากกว่าบาป!

นั้นเพราะอะไร? เพราะความเห็นถูกเห็นชอบนั้น เกิดขึ้นเมื่อใด ก็เป็นบุญใหม่ที่สิ้นน้ำหน้กชนะบาปเก่าทั้งหมด ต่อแต่นั้นคุณจะทำอย่งอะไรดี กรรมดีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และถางทางไปสู่ความพ้นทุกข์เด็ดขาดวันต่อวัน จะช้าหรือเร็วก็ต้องได้พบพระนิพพานจนได้!

ทางเดียวที่จะบรรลุธรรม

พุทธพจน์

ทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิต่าง ล่วงพ้น ความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และ โทมนัสได้ บรรลุอุปริยมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

เห็นส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่ปรากฏอยู่

หรือเห็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏอยู่

หรือเห็นจิตอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏอยู่

หรือเห็นสภาพธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏอยู่

เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในการเห็นทั้ง ๔ ประการ อยู่เสมอ เธอย่อมกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

มหาสติปัฏฐานสูตร > อุทเทสวารกถา

มุมมองอันควรได้จากพุทธพจน์

ในอนัตตชาตอันเป็นห่วงโซ่แห่งการหลงยึดว่ามีตัวตน แต่ละชาติมี ตัวตั้งเหมือนกันหมด คือ ต้องมีอัตภาพ อันประกอบด้วยร่างและจิตแบบ ไตแบบหนึ่ง มาล่อใจให้ยึดว่า นี่แหละ! อย่างนี้แหละ! ตัวจริงของเรา ไม่มี ตัวอื่นเป็นอัตรายิ่งกว่านี้

หรือหากปักใจเชื่อ ปักใจยึดมั่นตามใครบอกว่า อัตรายันเที่ยงแท้ มีอยู่ที่อื่น ต้องปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อเข้าไปถึง จินตนาการของคุณจะ ค่อย ๆ ก่อตัวแจ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งเชื่อเป็นจริงเป็นจังว่า มีตัวตนอะไร อยู่อีกตัวตนหนึ่ง สูงส่งกว่านี้ มีอยู่แน่ ๆ แม้ไม่เคยพบ ไม่เคยเห็น ไม่เคย ประจักษ์ว่าเป็นอย่างไร จิตก็หลงคว่ำไถ้เป็นตนแน่นเหนียวยิ่งกว่าตัวตน อันเป็นกายใจมนุษย์นี้เสียอีก

ถ้าเริ่มเชื่อผิด ๆ คุณจะไม่มีทางเกิดกำลังใจ ขอมพิจารณาตามจริง เข้ามาในภายในใจนี้เลย และนั่นก็เป็นเหตุผลว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึง ทรงตีกรอบความเข้าใจไว้ชัด ๆ ตั้งแต่แรกกว่า ต้องภายในใจนี้เท่านั้นนะ ที่ จะใช้เป็นอุปกรณ์ในการถางทางบรรลุธรรม

นี่คือข่าวดีที่สุดในชาติแห่งการเป็นมนุษย์ ร่างมนุษย์ที่พวกเรา กำลังครองอยู่ในชาตินี้เอง ที่จะนำมาฝึกจิตเพื่อความพ้นทุกข์พ้นร้อน ไม่ใช่ว่าชาติอื่นภพภูมิใดอื่น!

หลักการของพระพุทธเจ้านั้น เข้าใจง่ายยิ่ง ยึดที่ไหน ก็พิจารณาให้ เห็นความไม่ควรยึดที่นั่น เพื่อให้จิตถอนจากความยึดทั้งหมดทั้งปวงเสีย

และภายในขอบเขตกายใจนี้ เราก็ไม่ได้ยึดกันแค่ส่วนเดียว ทุกคน ยึดทั้งกาย ยึดทั้งความรู้สึกสุขทุกข์อันเกิดขึ้นในกาย ยึดทั้งสภาพจิตอัน

ครองกายนี้อยู่ ยึดทั้งความนึกคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยกายนี้ว่า เป็นตัวของเรา เราเป็นตัวนี้ กันทั้งนั้น

แนววิธีของพระองค์ คือ เห็นเป็นเปลาะๆ เพื่อสลัดความยึดติดเป็นเปลาะๆ ตามแต่จะมีสิ่งใดปรากฏมาล่อใจให้ยึดอยู่

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังยึดกายเป็นตน ก็พึงเห็นให้ถนัดว่ากายไม่เที่ยง อย่างไม่รู้ก็ต้องแตกสลายกลายเป็นอื่น ไม่น่ายึดเลย

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังยึดสุขทุกข์เป็นตน ก็พึงเห็นให้ถนัดว่าสุขทุกข์ไม่เที่ยง อย่างไม่รู้ก็ต้องแตกสลายกลายเป็นอื่น ไม่น่ายึดเลย

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังยึดจิตเป็นตน ก็พึงเห็นให้ถนัดว่าสภาพจิตไม่เที่ยง อย่างไม่รู้ก็ต้องแตกสลายกลายเป็นอื่น ไม่น่ายึดเลย

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังยึดความนึกคิดความทรงจำเป็นตน ก็พึงเห็นให้ถนัดว่าความนึกคิดความทรงจำไม่เที่ยง อย่างไม่รู้ก็ต้องแตกสลายกลายเป็นอื่น ไม่น่ายึดเป็นที่สุด

หลักการคร่าวๆมีอยู่เท่านี้ หากใครฝึกได้ผล คลายความยึดว่ากายใจนี้เป็นตัวเป็นตนเสียได้ ห่วงโซ่แห่งการเกิดตายเป็นอนันต์ ก็ถึงคราวขาดสะบั้นหมด สายโซ่แห่งความทุกข์ไม่รู้จบมาสิ้นสุดลงที่ชาตินี้เอง!

คุณไม่ได้ถูกปล้นอัตตา แต่คุณไม่เคยมีอัตตาให้ปล้นเลยต่างหาก หลังจากเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สิ่งที่เสียไปทั้งหมด ก็คือต้นเหตุแห่งทุกข์ประการเดียว!

รู้ลมหายใจ

พุทธพจน์

- ๑ มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
- ๒ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- ๓ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ๔ สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ๕ สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ๖ สำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ๗ สำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

มหาสติปัฏฐานสูตร > กายานุปัสสนา > อานาปานบรรพ

ลงมือปฏิบัติ

สำหรับมือใหม่ ทางที่ตื้อยาลงนั่งขัดสมาธิ เพราะความเมื่อยขบจะรบกวนสมาธิ เราจะเอาสมาธิที่จิต ไม่ใช่ท่าทางที่กาย เมื่อฝึกนั่งห้อยเท้าตามสบายบนเก้าอี้พักหนึ่งจนได้ผล จิตมีความนิ่ง มีความสว่างชุ่มชื้นแล้วค่อยกลับมานั่งขัดสมาธิในภายหลัง จะนั่งได้นานโดยไม่เมื่อยขบ เพราะสารแห่งความสุขหลังทั่วร่างกาย และกล้ามเนื้อผ่อนคลายเท่าที่จะผ่อนคลายได้แล้ว

การมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้านั้น ฟังเดิน ๆ เหมือนง่าย ทว่าเอาเข้าจริงเป็นจุดเริ่มต้นที่ยากมาก เพราะคนจะไม่รู้ตามจริง แต่จะไปบังคับลมเอาตามใจอยาก ยังไม่ถึงเวลาเข้าก็ไปเร่งให้เข้า ยังไม่ถึงเวลาวาก็ไปเร่งให้ยาว หรือไม่ก็ใจร้อน อยากระงับความฟุ้งซ่าน อยากระงับจิตให้หนึ่งโดยพลัน ทั้งที่ยังขาดปัจจัยที่พร้อมพอ ฉะนั้น แรกสุดให้ฝึกรู้ลมตามความเป็นจริงให้ได้ก่อน

เริ่มด้วยการสำรวจสังเกตว่าฝ่าเท้าอู้งุ้มไหม ถ้าอู้งุ้มหรือเกร็งอยู่ก็คลายออกเสีย วางเท้าแบราบกับพื้นอย่างสบาย พอฝ่าเท้าสบาย พื้นจิตพื้นใจก็พลอยสบายตาม ก่อนหน้าถ้าฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อยลง หรือถ้าเครียดมากก็เห็นว่าเครียดน้อยลงด้วย

จากนั้นจึงสำรวจว่าฝ่ามือผ่อนคลายหรือกำอยู่ ถ้ากำก็คลายเสีย จะวางไว้บนหน้าตักหรือที่ไหนก็ตาม และถึงที่สุด ให้สำรวจขั้นสุดท้ายว่าทั่วใบหน้าผ่อนคลาย หว่างคิ้วหายขมวด ขมับหายตึงหรือยัง แค่อสำรวจเฉย ๆ ก็เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อทั้งใบหน้าคลายออกหมดได้

พอฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้าคลายจากความผิดเพี้ยนทั้งหมด

อุปสรรคของสมาธิก็หายไป รู้สึกถึงท่านั่งอย่างชัดเจนขึ้นมา จิตเปิดกว้างสบาย พร้อมจะรู้ พร้อมจะดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับกายใจบ้างแล้ว

เมื่อได้ความสบายตัวสบายใจเป็นฐาน ก็อย่าเพิ่งเพิ่งจับเข้าไปที่ลม แต่ให้ถามตัวเองว่าตอนนี้ร่างกายต้องการเรียกลมเข้าหรือยัง ถ้าต้องการ คุณจะรู้สึกถึงความขาดขึ้นมาก่อน ก็ค่อยลากลมหายใจเข้าสบาย ๆ พอลากเข้ามาสุด จะรู้สึกอึดอัด ต้องการระบาย ก็ให้ระบายออกอย่างเป็นธรรมชาติ วัตถุประสงค์ความเป็นธรรมชาติได้จากการที่จิตไม่มีอาการเพ่งเล็ง ร่างกายไม่มีความเกร็งที่ตรงไหน

จากนั้นสำคัญ ที่จะทำให้จิตเริ่มเป็นสมาธิอ่อน ๆ คือ สังเกตว่าร่างกายยังไม่ได้ต้องการลมเข้าทันที เมื่อยังไม่รู้สึกขาดก็ไม่ต้องรีบลากลมเข้า ภายจะมีความนิ่งสบายอยู่ได้ระยะหนึ่ง ระยะนั้นเองจะเป็นช่วงที่จิตซึมซับความปลอดภัยโปร่งสบายทางกายและทางใจ ต่อเมื่อร่างกายส่งสัญญาณว่าขาดลมอีก จึงค่อยลากลมเข้าอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่าสำเร็จในขั้นแรก คือมีสติรู้ตามจริงว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

ผลที่ถูกต้องจะเป็นความรู้สึกว่าลมหายใจเข้าออกของตนเองเป็นอัตโนมัติ เราจะสังเกตรายละเอียดอื่น ๆ ได้เองเช่นกัน เช่น เมื่อไม่หายใจตามอยาก และไม่บังคับลมให้ยาวผิดจากความต้องการจริง ๆ ของร่างกาย ร่างกายจะต้องการลมเข้าออกยาวบ้าง สั้นบ้าง ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง

จากนั้นคุณจะเริ่มรู้สึกว่าลมหายใจเป็นของภายนอก เข้ามาข้างในเดี่ยวเดียวก็ต้องคืนกลับไป ณ จุดที่รู้สึกได้ว่าลมเป็นของอื่น เป็นต่างหากจากกาย คุณจะเห็นว่าจิตผู้ทำหน้าที่รู้สึกส่วนหนึ่ง ลมหายใจซึ่งกำลังแสดงความไม่เที่ยงให้รู้ก็อีกส่วนหนึ่ง เป็นคนละภาคกัน

จากนั้นจิตจะตั้งมั่นมากขึ้น รู้สึกนิ่งออกมาจากภายใน ภายของคุณจะทรงอยู่ในอาการตรง ระวังความกวัดแกว่งไหวติงไปเอง ไม่ใช่ด้วย

อาการเพ่งฝืนเกร็ง ลมหายใจจะดูชัดขึ้น เป็นลำยาวราวกับน้ำตกที่ขึ้นลง อยู่ท่ามกลางอากาศว่าง สว่าง กว้างขวาง เต็มมีสายลมเข้าให้ดู เต็มมีสายลมออกให้เห็น เต็มมีภาวะสงบจากลมให้รู้

ระหว่างฝึกรู้ลมหายใจอยู่นี้ หากเกิดความฟุ้งซ่านในหัว หรือบังเกิดความกระสับกระส่ายทางกายใดๆ ให้กลับไปนับหนึ่งใหม่ทุกครั้ง คือสำรวจความเกร็งของกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้า เมื่อคลายออกได้ก็จะกลับไปตั้งต้นที่ความสบายกายสบายใจ รู้สึกรู้สิดำเนิน และพร้อมรู้ตามจริงได้ใหม่เสมอ

ผลอันเกิดจากการฝึกรู้ลมหายใจได้อย่างถูกต้อง คือ ได้ข้อสรุปกับจิตว่าลมหายใจไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นแค่ธาตุลม เข้ามาแล้วออกไปเป็นคนละชุดอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ นอกจากนั้น ยังได้ความรู้สึกตัวเต็มตื่น กายปรากฏชัดขึ้นมาเองโดยไม่ต้องเพ่งหาว่ากายอยู่ตรงไหน เพราะลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกายอยู่แล้ว นำสติมาให้รู้สึกตลอดทั่วทั้งกายได้เองอยู่แล้ว จึงพร้อมฝึกรู้ในขั้นต่อไปโดยง่าย

ที่บรรทัดนี้

กายกำลังหายใจเข้า
หรือว่ากำลังหายใจออก?

รู้ปริยาบถ

พุทธพจน์

เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน

เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน

เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง

เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาทำทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดในกิริยาทำทางอย่างนั้น ๆ

มหาสติปัฏฐานสูตร > กายานุปัสสนา > อิริยาบถบรรพ

ลงมือปฏิบัติ

ปกติคนเราจะรู้สึกว่ามีร่างกายก็ต่อเมื่อค้างคาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ต้องระบายความอึดอัดเมื่อยวบอันเกิดจากการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ ด้วยการปรับเปลี่ยนท่าทางเสียใหม่ให้สบายขึ้นกว่าเดิม นอกนั้นแม้ร่างกายมีก็เหมือนไม่มีในการรับรู้ของเรา

ที่อยู่ ๆ จะให้สามารถระลึกถึงร่างกายได้เรื่อยๆนั้น มิใช่วิสัยธรรมชาติ ต่อเมื่อฝึกรู้ลมหายใจได้ผลมาแล้ว เราจะมีความรู้สึกเข้ามาในกายอย่างเป็นไปเองโดยไม่ต้องบังคับ กล่าวคือทันทีที่รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกอย่างสบายเดี๋ยวนี้ ร่างกายในท่าทางปัจจุบันก็จะพลอยปรากฏให้รู้ไปด้วยเดี๋ยวนี้เช่นกัน ความรู้สึกว่ามีหัว มีตัว มีแขนขา ปรากฏเป็นท่าทางหนึ่ง ๆ โดยปราศจากความเพ่งเล็งหรือเคียดเกร็งนั้นแหละ เรียกว่าการรู้อิริยาบถ

ขอให้เข้าใจดี ๆ ด้วยว่าการก้มลงมองเห็นด้วยตาเปล่าว่าร่างกายปรากฏในท่าใด หากใช้การรู้อิริยาบถไม่ การรู้อิริยาบถต้องใช้ใจรู้เท่านั้น ไม่ใช่ใช้สายตามองเห็น

เบื้องต้นให้สังเกตว่าลมหายใจยาวและนุ่มนวลนั้น ทำให้รู้สึกว่าเป็นของโปร่งเบา เกิดสติอยู่กับกายอย่างง่ายตายเหมือนเป็นไปเอง ส่วนลมหายใจที่สั้นและหยาบจะทำให้เรารู้สึกว่ากายเป็นของทึบหนัก แม้พยายามตั้งสติอยู่กับกายก็ลำบาก เห็นไม่ชัด เหมือนอยู่กลางหมอกควันดำ จะให้มองฝ้อออกไปเห็นอะไรนั้นยาก

การสังเกตรู้ตามจริง คือปล่อยให้มันเกิดตามที่มีมันอยากให้เกิด ไม่ใช่คุณเป็นคนอยากให้มีมันเกิดอย่างไร หน้าที่ของคุณคือรู้ความต่าง ซึ่ง

ไม่นานจะเกิดความเพลิดเพลินกับการเห็นความต่างในที่สุด

หลังจากดูลมจนรู้อิริยาบถได้ เราก็จะสามารถเข้าถึงการฝึกที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะไว้อย่างง่ายตาย นั่นคือเมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ว่านอน เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไรก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น แจกแจงโดยละเอียดได้ดังนี้

๑) เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน

ท่าทางในการเดินที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาเตะไปข้างหน้าสลับกัน โดยมีสัมผัสที่ฝ่าเท้ากระทบพื้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ดำเนินไป ฉะนั้นหากมีสติเดินอย่างรู้ว่าเดิน ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงฝ่าเท้ากระทบพื้นไม่ขาด เพราะเท้ากระทบพื้นเป็นสัมผัสที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่ต้องใช้จินตนาการ

๒) เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน

ท่าทางในการยืนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นให้รู้สึกชดตลอดเวลาที่ยังทรงกายยืนอยู่ หากเป็นการยืน ณ จุดหยุดของทางเดินจงกรม ฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นนั้นเองจะเป็นศูนย์กลางการรู้ที่กำลังยืน การรู้ทำยืนโดยไม่ต้องจินตนาการนั้น เกิดขึ้นเริ่มจากการรู้น้ำหนักตัวทั้งหมดที่กดลงบนฝ่าเท้าส่วนอื่นๆของกาย เช่น ขา ตัว แขน และหัว จะปรากฏในความรู้สึกตามมาเอง

๓ เมื่อนั่งก็รู้นั่ง

ท่าทางในการนั่งที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหัวตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาห้อยลงจากเก้าอี้ ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้น หากเป็นการนั่งเจริญสติ รู้ลมหายใจ ส่วนหลังจะเป็นศูนย์กลางการรับรู้กำลังนั่ง เพียงสังเกตอยู่เรื่อยๆว่าหลังตรงหรือหลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่มเกิดสติรู้ริยาบถนั่งตามที่กำลังปรากฏอยู่จริงๆแล้ว

๔ เมื่อนอนก็รู้่านอน

ท่าทางในการนอนที่สนับสนุนให้เกิดสติ คือ หงายหน้าเหยียดตัว ตรง แฉกหลังวางราบกับที่นอน เมื่อมีสตินอนอย่างรู้่านอนในที่นี้ ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงท่ายทอย แฉกหลัง และแขนขาอันกำลังสัมผัสที่นอนอยู่ ยามนอนเป็นช่วงที่เกิดสัมผัสมากที่สุด โดยไม่ต้องใช้จินตนาการใดๆ และลมหายใจที่เข้าออกในอิริยาบถนี้ จะดูเด่นชัดกว่าเมื่อนอนตะแคงด้วย

ท่านอนที่ถูกสุขลักษณะควรมีทั้งตะแคงและหงายสลับกัน การนอนท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ อาจมีผลให้ลมหายใจติดขัด ฉะนั้น トラบเท่าที่ยังคงสติไม่หลับไปเสียก่อน เราก็ต้องตามรู้ไปว่ากำลังนอนหงายหรือนอนตะแคง มีฉะนั้นก็จะเป็นการนอนตามความเคยชิน คือ นอนอย่างหลงฟุ้งซ่านแบบเอาแน่ไม่ได้ว่าจะคิดถึงเรื่องใด

๕ เมื่ออยู่ในท่าทางอย่างไร ก็รู้ว่าอยู่ในท่าทางอย่างนั้น

คนเรามีอวัยวะหลายสิบชิ้น องค์ประกอบต่างๆทางกายผสมกัน ให้ท่าทางได้ซับซ้อน เช่น นั่งไขว่ห้าง ครึ่งนั่งครึ่งนอน ยืนเอนหลังพิงฝา ทำกายบริหารออกท่าออกทางต่างๆ ฯลฯ จะมีท่าทางอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ท่าทางในสภาพนั้นๆเสมอ จึงเรียกว่าเป็นผู้รู้ริยาบถเต็มขั้น อุกายง่าย ๆ คือ ให้สังเกตจุดรวมความรู้สึกทางกาย อันได้แก่จุดกระทบขณะหนึ่ง ๆ หรือความตั้งตรงและโค้งงอของหลัง คุณก็จะรู้สึกถึงอิริยาบถทางกายตามจริงได้ตลอด

การฝึกปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ในข้อนี้ บอกกับเราอย่างหนึ่ง คือ ท่าทางตายตัวสำหรับการฝึกสตินั้นไม่มี มีแต่ต้องเอาสติไปตามท่าทางทั้งหลายให้ทัน

การฝึกรู้ริยาบถให้ถูกต้องนั้น ถือเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างมาก สำหรับการเจริญสติขั้นต่อไป เพราะยิ่งกายปรากฏชัดขึ้นกับสติเท่าไร รายละเอียดของกายยิ่งปรากฏตามจริงว่าไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่น มากขึ้นเท่านั้น

ที่บรรทัดนี้
กำลังหลังตรงหรืองออยู่?

รู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ

พุทธพจน์

ทำความรู้สึกตัว...

ในการก้าว ในการถอย

ในการแล ในการเหลียว

ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

ในการใส่เครื่องนุ่งห่ม

ในการฉัน การตี๋ม

ในการเคี้ยว การลิ้ม

ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ในการพูด การนิ่ง

มหาสติปัฏฐานสูตร > กายานุปัสสนา > สัมปชัญญะบรรพ

ลงมือปฏิบัติ

แต่ก่อนแต่ออกเราจะยึดกายอยู่ด้วยความเชื่อว่ากายนี้เป็นเราแน่ ๆ ของเราแน่ ๆ ต่อเมื่อมาฝึกเห็นความไม่เที่ยงของลมหายใจและอิริยาบถ จึงค่อยคลายความเชื่อที่นั่นลง เพราะมันเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ทนอยู่ในสภาพ เดิมไม่ได้สักอย่าง

พอฝึกมีสติอยู่กับกายผ่านอิริยาบถต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง กระทั่ง ร่างกายปรากฏดูจกหุนกลที่ถูกเราเฝ้าดูจากเบื้องหลัง ก็ขอให้สังเกตว่า จังหวะที่ซบเปลี่ยนจากอิริยาบถเดิม หันซ้ายแลขวา กลอกตาหรือยึดตัว ไปต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ากิริยานั้นๆ เป็นตัวเราในทันที อิริยาบถเดิม ที่ถูกดูอยู่หายไปแล้ว

ดังนั้น แคร่รู้อิริยาบถยังไม่พอ เราต้องรู้ครอบคลุมไปถึงความ เคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆ ด้วย เพื่อปิดโอกาสการเกิดอุปาทานแบบเคยๆ ว่า ‘ตัวเราซบ’ เปลี่ยนเป็นให้ทุกการเคลื่อนไหวเป็นที่ตั้งของการระลึกถึง ว่า ‘ร่างกายซบ’ ซึ่งหากทำได้ ก็จะนับว่าเป็นผู้มีสติรู้ตัว หรือผู้มี สัมปชัญญะตามนิยามของพระพุทธเจ้า

เมื่อเริ่มต้นฝึกรู้ความเคลื่อนไหวปลีกย่อยทั้งหลายของกายนั้น นักเจริญสติส่วนใหญ่จะกำหนดเพ่งเล็งไปยังอวัยวะที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น เมื่อยื่นมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นมาตี๋ม ก็จะตั้งสติอย่างเจาะจงลงไปที่มีมือหรือ แขน จิตจึงรับรู้ได้เพียงในขอบเขตแคบๆ แค่มือหรือแขน อันนั้นไม่นับเป็น ความรู้สึกตัวที่จะพัฒนาก้าวหน้าขึ้นได้

เพราะตามธรรมชาติของจิตแล้ว เมื่อเพ่งเล็งสิ่งใด ย่อมยึดสิ่งนั้น เพ่งมือก็รู้สึกว่ามันมือของเรา เพ่งแขนก็รู้สึกว่ามันแขนของเรา เรากำลัง

ยื่นมือไปหยิบแก้วน้ำขึ้นดื่ม ต่อให้ผสมความคิดลงไปว่ามีไม่ใช่เรา แขน
ไม่ใช่เรา ใจที่มีอาการ ‘เพ่งยึด’ อยู่ก็บอกตัวเองว่า ‘ใช่’ อยู่ดี

แต่หากฝึกมาตามขั้นตอนก็จะไม่พลาด กล่าวคือมีอิริยาบถเป็น
หลักตั้งเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยรู้ต่อไปว่าภายในอิริยาบถนั้นๆมีอวัยวะ
ใดเคลื่อนไหว เช่นเมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง แล้วค่อยรู้สึกตัวว่าในท่านั่งนั้นมีการ
ยึดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อจับแก้วน้ำ เป็นต้น

แม้ขณะพูดคุยกับคนอื่นก็ใช้ฝึกเจริญสติได้ การพูดคุยมักเกิดขึ้นใน
อิริยาบถหนึ่งและยืน ปกติคนเรามีสติอยู่กับเรื่องที่ยากพูดอยากฟัง ซึ่ง
แตกต่างกันกับความรู้สึกตัวในข้อนี้ เพราะเราจะพูดหรือฟังทั้งรู้ว่ากำลัง
นั่งหรือยืน และนั่นจะนำไปสู่การรู้สึกถึงความต่างระหว่างพูดกับหยุดพูด
ระหว่างนั่งรับฟังอย่างเดียวกับหนึ่งแบบอยากพูดต่อ เป็นต้น

การฝึกทำความรู้สึกตัวที่ได้ผล จะเหมือนกายใจเริ่มแบ่งแยกจากกัน
ตัวหนึ่งแสดงท่าทางกระดูกกระดิก อีกตัวหนึ่งเฝ้าดูเฉยๆโดยไม่รู้สีกว่า
อาการกระดูกกระดิกเป็นตัวตน ถึงจุดนั้นเราจะพบว่าความถือมั่นทั้ง
ภายนอกและภายในยิ่งน้อยลงเรื่อย ๆ จิตเริ่มตั้งมั่นแข็งแรงจนอาจเข้าไป
รู้เห็นธรรมชาติละเอียดอ่อนที่แต่ก่อนไม่เคยสามารถสัมผัส นับว่าพร้อม
กับการเจริญสติขั้นสูงยิ่งๆขึ้นไปไม่จำกัดแล้ว

คุณอยากเคลื่อนไหว
หรือว่ากายอยากเคลื่อนไหวกันแน่?

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

รู้สุขทุกข์

พุทธพจน์

- ๑ เสวยสุขอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุข
- ๒ เสวยทุกข์ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์
- ๓ เสวยความรู้สึกเฉยก็รู้ชัดว่าเราเสวยความรู้สึกเฉย
- ๔ เสวยสุขมีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขมีเหยื่อล่อ
- ๕ เสวยสุขไม่มีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขไม่มีเหยื่อล่อ
- ๖ เสวยทุกข์มีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์มีเหยื่อล่อ
- ๗ เสวยทุกข์ไม่มีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์ไม่มีเหยื่อล่อ
- ๘ เสวยความรู้สึกเฉยมีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่าเราเสวยความรู้สึกเฉยมีเหยื่อล่อ
- ๙ เสวยความรู้สึกเฉยไม่มีเหยื่อล่อก็รู้ชัดว่าเราเสวยความรู้สึกเฉยไม่มีเหยื่อล่อ

มหาสติปัฏฐานสูตร > เวทนานุปัสสนา

ลงมือปฏิบัติ

นับแต่เริ่มฝึกรู้ลมหายใจ มาจนกระทั่งเห็นกายโดยความเป็นแค่สิ่งเคลื่อนไหวเหมือนหุ่น เราจะพบความจริงประการหนึ่ง คือจิตเราผละจากกายมาหาความรู้สึกภายในอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งทันทีที่จิตกลับมาเกาะความรู้สึกภายใน ความรู้สึกว่าเป็นเราก็จะปรากฏเต็มตัวขึ้นมาทันที นั่นเพราะชาติที่ตั้งของสติ ไม่รู้จะตั้งสติไว้ตรงไหน ให้ฝึกไปตามลำดับดังนี้

๑) เมื่อเสพสุขก็รู้ว่าเสพสุข

ความสุขคือความเบาสบาย หรือชื่นกายชื่นใจอยู่กับสภาพหน้ายนิติเป็นพิเศษ ความสุขมีประโยชน์ตรงที่เอื้อให้เกิดสติง่าย แต่ก็มีโทษคือชวนให้หลงติดเหมือนจมปลัก

สุขที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหยื่อล่อแบบโลก ๆ เรียกว่า ‘สุขแบบมีอามิส’ เช่น เห็นรูปสวย ฟังเสียงเพราะ หรือที่ซบซ้อนกว่านั้น เช่น ได้ของขวัญสมปรารถนา เล่นเกมชนะ อ่านหนังสือถูกใจ หมกมุ่นกับความคิดเกี่ยวกับตัวตนอันน่าสนุก เป็นต้น เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพสุขประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความหลงโลก มีความติดใจวัตถุหรือความคิดอันเป็นเครื่องล่อ จิตไม่เป็นอิสระในตนเอง

ส่วนสุขที่เกิดจากการเจริญสติ เรียกว่า ‘สุขแบบไม่มีอามิส’ เช่น เมื่อรู้ลมยาวจะเป็นสุขแบบสดชื่น เมื่อรู้อิริยาบถใหญ่หน่อยจะเป็นสุขเพราะกายใจโปร่งเบา เมื่อเห็นว่ากายสกปรกจะเป็นสุขจากการระงับความกระสับกระส่ายทางกามารมณ์ เมื่อเห็นว่ากายไม่มีภาวะบุคคลจะ

เป็นสุขจากการเลิกสำคัญผิดว่านี่เรานั่นเขา เมื่อเห็นว่ากายเป็นของสูญจะเป็นสุขจากอิสระไร้พันธะกับกาย เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพสุขเหล่านี้อยู่ ย่อมเกิดความปล่อยว้างโลก เลิกติดใจวัตถุภายนอก แต่ยังอาจติดใจกับรสแห่งความว่างและความสว่างอันเยือกเย็นภายในได้อยู่

ต่อเมื่อรู้ว่าจิตกำลังเสพสุข เห็นชัดว่ารสสุขไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมลง ไร้ความเป็นบุคคล จิตจึงเลิกติดใจเสียได้

๒) เมื่อเสพทุกข์ก็รู้ว่าเสพทุกข์

ความทุกข์คือความอึดอัดกดดัน หรือระคายกายระคายใจอยู่กับสภาพแยะ ๆ ความทุกข์มีโทษตรงที่กดสติให้พราวเลื่อน แต่ก็มีประโยชน์คือผลักให้ออยากพ้นไปเสีย

ทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหยื่อล่อแบบโลก ๆ เรียกว่า ‘ทุกข์แบบมีอามิส’ เช่น เจอหน้าคนที่เกลียดกัน ได้ยินเสียงหอนกหวู่ หรือที่ซบซ้อนกว่านั้น เช่น ไม่ได้ของตามปรารถนา เล่นเกมแพ้ ต้องทนอ่านหนังสือยาก ๆ ต้องครุ่นคิดถึงเรื่องหนักอก เป็นต้น เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพทุกข์ประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความดิ้นรน อยากหนีไปหาสิ่งอื่นที่ให้ความสบายกว่ากัน จิตใจเร่าร้อนเรียกหาอิสรภาพไม่เลิก

ส่วนทุกข์ที่เป็นผลข้างเคียงจากการเจริญสติ เรียกว่า ‘ทุกข์แบบไม่มีอามิส’ เช่น ไม่สามารถตั้งจิตเป็นสมาธิตามปรารถนา หรือกระทั่งเพียรเพื่อมรรคผลแล้วยังไม่เห็นวิเวกสำเร็จเสียที ไม่ทราบต้องทนรออีกนานเพียงใด เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพทุกข์ประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความอยากหนีสภาวะของตัวเองในขณะนั้น ๆ แต่เป็นความอยากพ้นอันเกิดจากแรงดันของกิเลส ยังไม่ใช่ความไคร่พ้นด้วยปัญญา สังเกตจากที่อาจเกิดความ

ท้อถอยใคร่เลิกเจริญสติ ไม่ใช่มีกำลังใจอีกหาญที่จะเจริญสติยิ่งขึ้น

ต่อเมื่อรู้ว่าจิตกำลังเสพทุกข์ เห็นชัดว่ารสทุกข์ไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมลง ไร้ความเป็นบุคคล จิตจึงเลิกกระวนกระวายเสียได้

๘ เมื่อเสพความไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ว่าเสพความไม่สุขไม่ทุกข์

ความไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆชินๆ ไม่สบายแต่ก็ไม่อึดอัด ไม่ชวนให้ยินดียินร้ายกับภาวะเฉพาหน้า นี่เป็นสภาพความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด แม้ไม่ทำอะไรเลยก็เกิดขึ้นได้ หากเท่าทันว่าเมื่อใดจิตเริ่มหลงเข้ามาเสพความรู้สึกชนิดนี้ ไม่ยอมแข่งจมกับความรู้สึกชนิดนี้ ก็แปลว่ามีโอกาสเจริญสติได้แทบทั้งวัน

ความเฉยๆชินๆแบบมีอามิสคือใช้ชีวิตอยู่กับโลกตามปกติ เสพสมบัติที่คุ้นเคยจนไม่รู้สึกพิเศษอีกแล้ว หรือแม้กระทั่งนอนอยู่เฉยๆ ในหัวว่างเปล่าจากความคิดนึกดีร้ายก็นับว่าใช่ เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพความรู้สึกประเภทนี้อยู่ ย่อมเกิดความเฉื่อย หนื่อย ไร้ความยินดียินร้าย อาจนำไปสู่ความเบื่อและคิดหาสิ่งแปลกใหม่มาแทนที่

ส่วนความเฉยๆชินๆแบบไม่มีอามิสเกิดจากการเจริญสติได้ระดับหนึ่งเป็นปกติ ไม่รู้สึกว่าก้าวหน้าหรือถอยหลัง ไม่อึดใจหรือใจแห้ง เราจะพบว่าเมื่อจิตเสพความรู้สึกประเภทนี้อยู่ ย่อมเอียงไปทางเกียจคร้านขาดกำลังใจมุ่งมั่นเจริญสติให้ดียิ่งๆขึ้น

ต่อเมื่อรู้ว่าจิตกำลังเสพความรู้สึกเฉยๆชินๆ เห็นชัดว่าความ

เฉยๆชินๆไม่เที่ยง เสพได้ระยะหนึ่งก็มีอันต้องเสื่อมไป ไร้ความเป็นบุคคล อยู่ในความเฉยๆชินๆและในอาการเสพ จิตจึงหลุดจากความเหนื่อยนาย มาสู่ความกระตือรือร้นเสียได้

หลังจากฝึกรู้สึกทุกข์เฉยๆไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราจะให้ค่าความรู้สึกทั้งหลายเสมอกัน ตรงที่เป็นเพียงความรู้สึกเหมือนกัน เกิดขึ้นวูบหนึ่งแล้วต้องดับลงแน่ๆ ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครดับไปด้วยเลย นอกจากนั้น คุณจะได้ข้อสรุปที่สำคัญสำหรับชีวิต คือ คนเราไม่ได้แสวงหาความสุข เพราะลึกลับอยู่ของมันผ่านมาแล้วจะผ่านไป แต่คนเราแสวงหาวิธีดับความกระวนกระวายใจต่างหาก เพราะนั่นแหละคือสุขแท้ที่จะอยู่ติดตัวตลอดไป!

บอกตัวเองถูกไหมว่า
กำลังสุข
กำลังทุกข์
หรือกำลังเฉย?

รู้สภาพจิต

พุทธพจน์

- ๑ เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- ๒ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- ๓ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๔ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

- ๕ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- ๖ เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็นมรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค
- ๗ เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๘ เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

มหาสติปัฏฐานสูตร > จิตตานุปัสสนา

ลงมือปฏิบัติ

กายเป็นสิ่งที่รู้ตัวเองไม่ได้ ต้องมีจิตทำหน้าที่รู้ กายจึงปรากฏว่ามีอยู่ เมื่อจิตเป็นผู้รู้อะไร ๆ ทั้งปวง จิตจึงเป็นที่ตั้งสำคัญของความรู้สึกในตัวตน

จิตนั้น นอกจากจะทำหน้าที่รู้สรรพสิ่งแล้ว ยังรู้สภาวะของตัวเองได้ด้วย ว่ากำลังสว่าง กำลังมืด หรือกำลังขมุกขมัวอย่างไร

เมื่อรู้กำลังสว่างหรือมืด ย่อมรู้ต่อไปได้อีกว่าเมื่อใดปราศจากกิเลสก็จะสว่าง เมื่อใดเจืออยู่ด้วยกิเลสก็จะมืด เราอาศัยสภาพของจิตที่แปรไปต่าง ๆ นั้นเอง เป็นเครื่องฝึกสติ รู้เห็นความไม่เที่ยงของจิต เพื่อถ้อยถอนอุปาทานสำคัญว่าจิตเป็นเรา มีเราเป็นอมตะอยู่กับจิต โดยเริ่มฝึกดังนี้

๑) รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีราคะ

ราคะคือความกำหนัด ความยินดีในกาม ความติดใจ หรือความข่มใจติดอยู่ในวัตถุ กาม ธรรมดาของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจะรู้สึกตัวเลยว่าจิตมีราคะ เมื่อเกิดราคะย่อมถูกดึงดูดให้ติดไว้กับวัตถุโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น ที่จะฝึกรู้สึกตัวว่าจิตมีราคะได้ ก็ต้องทำไว้ในใจก่อนว่าจิตมีราคะเป็นอย่างไร และตกลงกับตัวเองไว้ล่วงหน้าว่าจะดูขณะเกิดราคะเป็อนจิต

ทางมาของราคะมักเกิดจากการได้เห็นรูปลักษณ์ทางเพศอันต้องตาหรือยวนใจ การเห็นรูปแล้วรู้สึกถูกดึงดูดให้จดจ่อตนเองคือจิตมีราคะ

อีกหนึ่งทางมาของราคะ คือ ผุดความคิดทางเพศขึ้น แล้วเรายินดีตริกนึกต่อ กระทั่งเกิดอาการกระโจนเข้าไปว่ายวนในห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ อาการนั้นเช่นกันที่จิตมีราคะ

หากรู้สึกตัวในทันทีที่จิตมีราคะ ราคะจะถูกแทนที่ด้วยสติ เราจะเห็นทันทีว่าราคะหายไป เช่น ตาจะถอนจากอาการจดจ่อรูปภายนอก หรือใจจะถอยออกมาจากห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ กลับเข้ามารู้สึกถึงความว่างจากราคะ ขณะแห่งการรู้ความว่างจากราคะนั้นเอง คือการรู้ว่าจิตปราศจากราคะ

แต่หากสติเกิดไม่ทันเพราะไม่ตั้งใจดักสังเกตไว้ล่วงหน้า ราคะที่มีในจิตจะเหมือนห้วงน้ำที่ลามเปียกไปถึงกาย และก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศที่เหนียวแน่น ตรงนั้นเกินกว่าสติธรรมดาจะยับยั้ง แต่หากเป็นผู้เคยเจริญสติเห็นกายโดยความเป็นของสกปรกมาก่อน หรือเป็นผู้มีสมาธิตั้งมั่น ก็เท่ากับมีเครื่องมือถอนจิตออกจากกามได้ไม่ยากนัก

๒) รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีโทสะ

โทสะคือความขัดเคือง ไม่ยินดีในสิ่งที่เข้ามากระทบกายใจ ออยากผลกใส่ให้พันตัว หรืออยากกระแทกให้แตก หรืออยากทำลายให้สูญสิ้นไป

ปกติเมื่อเกิดโทสะนั้น คนทั่วไปมักมีความยับยั้งชั่งใจอยู่ระดับหนึ่งคือไม่พูดจาหรือลงไม้ลงมือประทุษร้ายใครทันที ความยับยั้งชั่งใจนั้นเองส่งผลให้เกิดสติรู้ตัวอย่างอ่อนๆ คือรู้ว่าขณะนี้จิตมีโทสะอยู่ แต่การรู้สึกตัวของคนธรรมดาว่ามีโทสะอยู่ในจิตนั้น เป็นไปด้วยอาการควบคุมตนเองมิให้หลุดคำพูดหรือการกระทำที่เกินเลยออกไป หาใช้ความรู้สึกตัวแบบ

นักเจริญสติไม่

การรู้สึกตัวของนักเจริญสตินั้น ประกอบพร้อมด้วยความเข้าใจขั้นพื้นฐาน ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน นอกจากนั้นยังมีการฝึกสติ เคยรู้กายและรู้ทุกขมาก่อน กระทั่งเกิดสติติดตัวระดับหนึ่งแล้ว ฉะนั้น ในวาระแรกของการเกิดโทสะ จิตย่อมไม่ถลำไปอยู่กับความร้อนของโทสะเต็มที่ ความร้อนของโทสะจะเกิดขึ้นเพียงแผ่ว พอให้ระลึกได้ว่าขณะนี้จิตมีโทสะอ่อนๆ

เมื่อเกิดสติเท่าทันว่าขณะนี้จิตมีโทสะ โทสะย่อมปรากฏเป็นส่วนเกิน เป็นของแปลกปลอม เป็นของอื่น เป็นของนอกจิต ความรู้เท่าทันเช่นนั้น ย่อมทำให้สติเกิดขึ้น และกลับมารู้อยู่กับความเย็นอันมาจากจิตที่ผ่องแผ้วจากโทสะ เห็นโทสะเป็นเพียงภาวะร้อนไม่ต่างจากไฟ ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ตัวตน

แต่หากไม่เกิดสติเท่าทันว่าจิตมีโทสะ แม้นักเจริญสติก็พลาดพลั้งได้ ปล่อยให้โทสะกำเริบลุกลามไปเป็นความร้อนทางกายและวาจาได้ ซึ่งถึงจะเกิดสติขึ้นในช่วงนั้น ก็คงไม่เห็นโทสะหายไปทันที แต่เป็นไปได้ที่ จะรู้สึกว่าแรงอัดหรือความเฉาผลาญของโทสะมีหนักบ้างเบาบ้างสลับกัน หากเฝ้ารู้เฝ้าดูสักกระยะหนึ่งจึงค่อยเห็นว่าโทสะระงับลง

๓ รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีโมหะ

โมหะคือภาวะที่ทำให้จิตไม่รู้ความจริง ไม่ทราบว่าจะไร้อะไรผิด กล่าวโดยสรุปคือโมหะเปรียบเหมือนม่านหมอกห่อหุ้มคลุมจิตให้ขาดสติขาดความสามารถในการรู้ตามจริง

มีแต่พระอรหันต์ที่จิตไม่ถูกเคลือบคลุมด้วยโมหะได้อีก ทีเหลือ

นอกจากนั้นล้วนยังมีโมหะด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งก็มีทั้งโมหะระดับหยาบ เช่น เห็นงจักรเป็นดอกบัวนึกว่าทำชั่วเป็นเรื่องน่ายกย่อง แล้วก็ยังมีทั้งโมหะระดับละเอียด คือไม่รู้วากายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ หาใช่ตัวตนอันนำยึดมั่นไม่

การจะรู้ว่าจิตมีโมหะไม่ใช่เรื่องยากสำหรับนักเจริญสติ เพราะเมื่อสติแข็งแรงพอย่อมไม่ถูกโมหะหยาบๆ ครอบงำโดยง่าย เมื่อจิตโปร่งแล้วมารู้กาย ก็ย่อมเห็นเหมือนกายโปร่งใส ดังนั้นขณะใดกายปรากฏเป็นของทึบ ก็จะทราบว่าเป็นเหตุไม่ได้มาจากกาย แต่เป็นเพราะจิตทึบด้วยโมหะต่างหาก นี่เรียกว่าเห็นโมหะผ่านความรู้สึกทางกาย

ถ้าไม่มองผ่านกาย จะมองจากสภาพของจิตโดยตรงก็ได้ คือ เมื่อใดม่านหมอกโมหะเริ่มเคลื่อนมาปกคลุมจิต เราย่อมทราบชัดในทันทีก่อนที่จิตจะมีติดหมดทั้งดวง เหมือนกระจกใสอยู่ พอมีฝ้ามาเกาะก็เห็นง่าย และเช็ดล้างออกเสียทัน ซึ่งการเช็ดล้างทางจิตนั้นก็เพียงด้วยการรู้เท่าทันตัวรู้เท่าทันจะเหมือนสายลมเป่าเมฆหมอกให้สลายหายไปเอง

โดยทั่วไปเราจะเริ่มรู้สึกถึงจิตจริง ๆ เมื่อโมหะสลายตัวไป คล้ายคนตื่นนอนซึ่งนึกได้ว่าที่เพิ่งผ่านหายไปเป็นเพียงฝัน การตื่นขึ้นในความจริงคือรู้ว่ากายใจนี้ไม่มีบุคคล ไม่มีหญิงชาย ไม่มีเราเขา มีแต่จิตที่ถูกกระตุ้นให้เกิดราคะ โทสะ โมหะไม่ขาดสายเท่านั้น พอราคะ โทสะ โมหะสลายไปแม้ชั่วครู่ ก็จะเป็นช่วงเวลาที่จิตเห็นว่าตนเป็นเพียงผู้รู้ ผู้รับรู้ ผู้เป็นอิสระ ผู้ไม่หลงยึดนิमितแห่งรูปนามใด ๆ

๔ รู้ว่าจิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน

ความหดหู่คืออาการซึมท้อหรือห่อเหี่ยวไม่ขึ้นบาน มีความหยุดยั้ง

กับที่ ซาเฉื่อยกับที่ อาการเหม่อลอยหรือซี้เกียจเคลื่อนไหวจัดเป็นความหุดหู่อย่างอ่อน ส่วนความซึ่มเศร้าหมตอาลัยตายอยาก ลึนหวังในชีวิต นับเป็นความหุดหู่ขนาดหนัก

ความฟุ้งซ่านคืออาการที่จิตไม่สงบ มีความพล่านไป ชัดสายไป อาการคิดวอกวนไม่เป็นเรื่องนับเป็นความฟุ้งซ่านอย่างอ่อน ส่วนความตื่นเต้นหรือเครียดจัดนับเป็นความฟุ้งซ่านขนาดหนัก

ทั้งความหุดหู่และความฟุ้งซ่าน ต่างเป็นสภาพจิตที่เอามาใช้การได้ยาก เพราะจับอะไรไม่ค่อยติด และภาวะหุดหู่กับภาวะฟุ้งซ่านก็เป็นภาวะที่ลากจูงกันมา เช่นถ้าปล่อยใจเหม่อลอยหรือแช่จมกับอารมณ์เปื้อน ลักพัก จะเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และพอฟุ้งซ่านรำคาญใจจนเหนื่อย ก็กลับอ่อนเพลียเหนื่อยหน่าย ไม่อยากคิดไม่อยากทำอะไรนอกจากจมอยู่กับความหุดหู่ไปเรื่อยๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้

สำหรับผู้ผ่านการเจริญสติมาจนมีกำลังพอใช้ พอนึกขึ้นได้ว่าจิตเริ่มซึ่มลงหรือกระเจิงไป ก็จะทำให้สติรู้สึกตัว สภาพแยะๆ จะถูกตัดตอนทันที กล่าวคือสติจะเปลี่ยนจิตจากหุดหู่เป็นสดชื่นขึ้น หรือเปลี่ยนจากฟุ้งซ่านเป็นสงบระงับลง สามารถกลับมาเจริญสติต่อได้

แต่สำหรับผู้ที่กำลังสติยังอ่อน การจะมีสติรู้ทันความหุดหู่หรือความฟุ้งซ่านเพื่อให้หลุดออกมานั้นคงยาก ถ้าหุดหู่หนักต้องแก้ด้วยการเคลื่อนไหวในแบบที่จะเกิดความกระตือรือร้นต่างๆ เช่น แรงความเพียรในการจงกรมหรือออกกำลังกายให้ได้เหงื่อ ร่างกายจะกระชุ่มกระชวยขึ้นจนหลุดจากความหุดหู่ได้

ถ้าฟุ้งซ่านจัดก็ต้องแก้ด้วยการสร้างปัจจัยของความสงบต่างๆ เช่น เข้าหาบรรยากาศวิเวก ลากลมหายใจยาวๆ ผ่อนลมหายใจช้าๆ และหยุดหายใจนานเท่าที่ร่างกายต้องการระงับลม เป็นต้น

๕ รู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นสมาธิ

สมาธิคือความสงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน และที่สำคัญคือหนึ่งอย่างตื่นรู้ ไม่ใช่หนึ่งแบบหุดหู่ซึ่มเซา กล่าวแบบรวบรัดคือถ้าจิตมีอาการรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่กวัดแกว่ง ไม่แส่สายไปทางอื่นแม้เพียงชั่วขณะ ก็จัดเป็นสมาธิได้แล้ว ขอให้เข้าใจดี ๆ ว่าสมาธิไม่ใช่การจงใจหยุดคิด ไม่ใช่การพยายามบังคับให้หนึ่งที่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ใช่การฝืนใจเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือเมื่อทำงานใด ๆ ด้วยความจดจ่อ ใจเราจะนิ่งและรับรู้สิ่งที่กำลังทำอย่างชัดเจน เหมือนหูตากว้างขวางกว่าปกติ นั่นแหละคือความตั้งมั่นเป็นสมาธิขณะยังคิดอ่านทำงานได้ ทว่าสมาธิแบบโลก ๆ เช่นนั้น แค่ช่วยให้เรารู้เรื่องนอกตัว แต่ไม่รู้เรื่องกายใจตัวเองเลย แม้กระทั่งจิตเป็นสมาธิอยู่ ก็ไม่รู้ว่ามีลักษณะของจิตเป็นอย่างไร ทราบแค่เราอยู่ในภาวะพร้อมจะทำงานเท่านั้น

ขอให้สังเกตว่าขณะทำงานอย่างเป็นสมาธิ ใจเราจดจ่ออยู่กับงานก็จริง แต่จะไม่เพ่งเล็งจุดใดจุดหนึ่งคับแคบ นั่นเป็นทำนองเดียวกับเมื่อเจริญสติจนเกิดสมาธิ ใจเราจะตั้งรู้สบาย ๆ เปิดกว้าง ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งคับแคบเช่นกัน

การมีสติในข้อนี้ เพียงแค่ให้จิตรู้ว่าตัวเองแน่หนึ่งไม่แส่สายก็พอ อย่าให้กลายเป็นเพ่งบังคับจะประคองความหนึ่งไว้นาน ๆ

หลังจากเฝ้าสังเกตรู้ว่าขณะใดจิตเป็นสมาธิ ขณะใดจิตไม่เป็นสมาธิ ไปพักหนึ่ง นอกจากเห็นความไม่เที่ยงของสมาธิจิตแล้ว เราจะมีฉันทานเกี่ยวกับจิตเพิ่มขึ้นด้วย อย่างเช่นจะสังเกตเห็นว่าสมาธิมีหลายแบบ แบบที่จิตแข็งกระด้างก็มี แบบนุ่มนวลสว่างไสวก็มี แบบรู้คับแคบก็มี แบบ

รู้กว้างขวางก็มี แบบรู้สึกว่ามีสิ่งห่อหุ้มก็มี แบบรู้สึกว่ามีสิ่งห่อหุ้มก็มี

นอกจากนั้น เราจะพบว่าความรู้สึกทางกายแตกต่างกันไปเรื่อยๆ ตามคุณภาพของจิต ถ้าจิตยังเล็ก แข็งกระด้าง ไม่ตั้งมั่น กายก็ปรากฏเป็นของใหญ่ มีความหยาบ รู้ได้ยาก เหมือนภาพลัทธิ แต่ถ้าจิตใหญ่ขึ้น ตั้งมั่นเป็นปีกแผ่น นุ่มนวลอ่อนน้อมแก่การเจริญสติ กายก็ปรากฏเป็นของเล็ก ดูง่ายเหมือนภาพใสหนึ่งที่เต็มไปด้วยรายละเอียด

๖ รู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นมหัคคตะ

มหัคคตะคือความตั้งมั่นเป็นหนึ่งในจิต อย่างน้อยต้องมีปีติสุข เือบอาบซาบซาบ เยือกเย็นนิเวกตั้งแต่หัวจดเท้า สว่างรุ่งเรืองออกมาจากภายใน รัศมีจิตแผ่แจ่ออกไปทุกทิศทางเสมอกัน เป็นสภาวะจิตอีกแบบที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิงจากจิตสามัญที่นึก ๆ คิด ๆ อยู่

เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ คุณจะรู้สึกถึงความสามารถในการแผ่ผายจิตเป็นวงกว้าง ซึ่งขอบเขตมิได้เป็นต่าง ๆ ดังเช่นที่พระอนุรุทธเคยให้สังเกตว่ารัศมีของจิตจะกว้างหรือแคบ ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการกำหนดใจแผ่ออกไปได้เป็นอาณาบริเวณใกล้หรือไกลแค่ไหน อาจจะแผ่ผนังห้อง อาจจะครอบบ้าน อาจจะครอบเมือง เรื่อยไปจนครอบแผ่นดินแผ่นฟ้า และไม่มีกำหนดประมาณ

คุณจจะรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะเมื่อตั้งมั่นเป็นหนึ่ง และสามารถรู้ถึงความตั้งมั่นเป็นหนึ่งนั้น มีขอบเขตกว้างแค่ไหน กระทั่งเห็นชัดว่าความเป็นมหัคคตะก็ไม่เที่ยง ตั้งมั่นแล้วกลับคลอนแคลนได้ หรือแม้ขณะตั้งมั่นอยู่ก็มีขอบเขตรัศมีต่าง ๆ กันไป

๗ รู้ว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

ความยิ่งหย่อนของจิตก็คือความต่างระหว่างจิตหยาบกับจิตประณีตนั่นเอง ระหว่างเส้นทางแห่งการเจริญสติย่อมมีจิตขั้นและจิตตก เมื่อเคยจิตดีแล้วเปลี่ยนเป็นเสีย ก็รู้ได้ว่าภาวะจิตปัจจุบันเป็นของด้อย ยังมีจิตที่เหนือกว่านี้ หรือถ้าเจริญสติจนชำนาญ รู้ลักษณะจิตตนได้ราวกับตาเห็นรูป ก็จะเริ่มมองจิตคนอื่นออก เห็นนิมิตลักษณะจิตของเขาเหมือนของเราเอง ตรงนั้นก็อาจเป็นโอกาสให้เทียบเคียงได้ ว่าจิตที่ประณีตหรือหยาบกว่าเราเป็นอย่างไร

ในทางปฏิบัติแล้ว นักเจริญสติย่อมรู้ว่าจิตตั้งมั่นเป็นอย่างไร จิตผ่องใสเป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานหยาบ ๆ เป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานละเอียด ๆ เป็นอย่างไร ทั้งนี้มิใช่เพื่อให้ยึดมั่นแต่จิตดี ๆ ว่าน่ามีหน้าเอา แต่เพื่อให้เห็นความเสื่อม ความเจริญ และตระหนักว่าเรายังมีกิจต้องทำยิ่ง ๆ ขึ้นไปหรือไม่ ตลอดจนลงความประมาทว่าได้ดีแล้ว ไม่ต้องเจริญสติอีกแล้วด้วย

๘ รู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น

ความหลุดพ้นในที่นี้หมายถึงการพ้นจากกิเลส พ้นจากอุปาทาน พ้นจากความไม่รู้ หากตามรู้สภาพจิตมาครบทุกข้อข้างต้น ถึงจุดหนึ่งเราอาจเห็นกายนี้ตั้งอยู่ในท่าหนึ่ง เห็นจิตนี้ปรากฏอยู่ในสภาพหนึ่ง แล้วรู้แจ้งขึ้นมาว่าความรู้สึกในตัวตนนี้มีเพราะจิตยังไม่หลุดพ้น ต่อเมื่อเจริญ

สติจนจิตถอยห่าง และกระทั่งถอนรากออกมาจากอาการยึดมั่นกายใจอย่างสิ้นเชิง นั่นเองจึงถึงความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ปัจจุบันยังไปไม่ถึงก็เพราะกำลังยังไม่พอเท่านั้น

ผู้มีจิตเห็นจิตเป็นผู้ใกล้ต่อการหลุดพ้น เพราะจิตเป็นที่ตั้งสำคัญที่สุดของความรู้สึกในตัวตน เมื่อรู้สภาพจิตต่างๆจนเห็นความไม่เที่ยงของจิต ก็เหมือนไม่เหลือที่ตั้งให้อุปาทานลงหลักปักรากอีกต่อไป

จิตกำลังอยู่ในภาวะนี้
รู้ใหม่ว่าต่างหรือเหมือน
กับภาวะของจิต
ก่อนอ่านมาถึงบรรทัดนี้?

รู้ทันความเกิดดับของขั้นที่ ๕

พุทธพจน์

๑ เห็นว่าอย่างไร้รูป อยุ่อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อยุ่อย่างนี้ความดับแห่งรูป

๒ เห็นว่าอย่างไร้เวทนา อยุ่อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อยุ่อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา

๓ เห็นว่าอย่างไร้สัญญา อยุ่อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อยุ่อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

๔ เห็นว่าอย่างไร้สังขาร อยุ่อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อยุ่อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

๕ เห็นว่าอย่างไร้วิญญาณ อยุ่อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อยุ่อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

มหาสติปิฎกานสูตร > อัมมานุสสนา > นีวรณบรรพ

ลงมือปฏิบัติ

หลังจากเห็นกาย เห็นสุขทุกข์ และเห็นจิตแจ่มแจ้งแล้ว สติผู้รู้เห็นจะหมดความสำคัญมันหมายความว่ากายใจเป็นบุคคล เปลี่ยนเป็นรู้สึกเสมือนดูหุ่นกระบอก หรือดูแสงที่เดี่ยวสว่างจ้าเดี่ยวหรือมืด ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลอยู่ในที่นี้

และเมื่อฝึกมาถึงขั้นนี้ สติจะมีความไวสูง เห็นภาวะกายใจครบ จึงสมควรที่เราจะมองกายใจแบบแยกแยะว่ามีองค์ประกอบเป็น ๕ หมวดหมู่ แต่ละหมวดหมู่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งขั้นธรรมา รวมเรียกว่า ‘ขั้นธ ๕’ ซึ่งเมื่อทำความเข้าใจกันอย่างดีให้ครบทั้งหมดแล้ว ก็จะได้ไม่ต้องสงสัยว่าเรากำลังรู้เห็นสิ่งใดกันแน่

ในขณะแห่งความเป็นปกติอย่างเดียวนั้นเลย เราสามารถรู้ได้ว่า

๑) รูปเป็นสภาวะเกิดดับ

รูปคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันประชุมขึ้นเป็นกาย ลมหายใจจัดเป็นรูป เพราะเป็นธาตุลม และแม้อิริยาบถต่างๆก็จัดเป็นรูป เพราะอาศัยธาตุ ๔ ในการเกิดอิริยาบถ แต่คนทั่วไปที่ไม่มีโอกาสพิจารณาความจริงนี้ เมื่อหายใจก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังหายใจ เมื่อเคลื่อนไหวก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหว ไม่เฉลียวคิดเลยตั้งแต่เกิดจนตายว่าทั้งหมดเป็นแค่รูปประกอบ

ต่อเมื่อรู้ชัดว่าหายใจ ด้วยความเข้าใจว่ามีแต่ธาตุลมเข้าสู่กายและออกจากกาย ไม่มีบุคคลเข้ามา ไม่มีบุคคลออกไป มโนภาพบุคคลผู้กำลัง

หายใจก็จะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันหายใจเข้าออก ไม่ใช่ตัวเราหายใจเข้าออก นี่เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูปเป็นขณะๆ จะขณะสั้นหรือขณะยาวก็ตามที่

และเมื่อใดที่รู้ชัดว่ากายนี้เคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง ด้วยความเข้าใจว่าเพราะธาตุ ๔ ประชุมกันเคลื่อนไหว มโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหวจะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันเคลื่อนไหว ไม่มีตัวเราเคลื่อนไหว ทำทางหนึ่งเกิดขึ้น แล้วต้องเปลี่ยนเป็นทำทางอื่นเป็นธรรมดา นี่ก็เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูปเช่นกัน

๒) เวทนาเป็นสภาวะเกิดดับ

เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย สำหรับคนทั่วไปนั้น เมื่อเป็นสุขจะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ยิ้มแย้ม จิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย แต่เมื่อเป็นทุกข์จะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ร้อนรุ่มกุ่มใจ อึดอัดไม่สบาย

ต่อเมื่อฝึกจนเห็นว่าเวทนาคือเวทนา ไม่ใช่บุคคล มโนภาพบุคคลผู้เป็นทุกข์เป็นสุขก็หายไป เห็นแต่เพียงว่าถ้ากายระงับไม่กวดแกว่งและไม่กำเกร็ง ก็จะเกิดความสุขทางกาย ถ้าใจสงบสบายและเปิดกว้าง ก็จะเกิดความสุขทางใจ แต่ถ้ากายกระสับกระส่ายหรือกำเกร็ง ก็จะเกิดความทุกข์ทางกาย ถ้าใจขัดส่ายหรือปิดแคบ ก็จะเกิดความทุกข์ทางใจ เป็นเหตุเป็นผลทางธรรมชาติแค่นี้ และไม่ว่าสุขทุกข์จะกินเวลายาวนานเพียงใดก็ต้องถึงกาลสิ้นสุดลงเป็นธรรมดา ไม่ได้มีบุคคล ตัวตน เราเขา ตั้งอยู่ในห้วงสุขห้วงทุกข์ไหนเลย เห็นแต่ว่าเวทนามันสุข เวทนามันทุกข์ เวทนามันเฉย เช่นนี้นับเป็นการเห็นเวทนาเกิดดับเป็นขณะๆแล้ว จะขณะสั้นหรือขณะยาวก็ตามที่

๓ สัญญาเป็นสภาวะเกิดดับ

สัญญาคือความจำได้ หรือความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร เช่น ตาเห็นรูปแล้วจำได้ว่าสีเขียวหรือสีแดง มนุษย์ทั้งหลายอาจเห็นสัญญาเกิดขึ้นชัดก็ต่อเมื่อพยายามเค้นนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่ เมื่อนึกออกก็จะเกิดมโนภาพบุคคล เหมือนมีตัวเราเป็นผู้นึกออก

อันที่จริงสัญญาเกิดขึ้นตลอดเวลา อย่างเช่นนั่งอยู่แล้วความคิดต่างๆ ผุดขึ้นมาเอง ช่วงเวลาที่จำได้หมายรู้ว่าเป็นเรื่องใด เกี่ยวข้องกับใคร ก็เข้าข่ายเป็นสัญญาเช่นกัน หรือแม้ไม่คิดถึงเรื่องใด แต่สำคัญว่ามีตัวเรานั่งอยู่ เท่านั้นก็นับเป็น ‘อัตตสัญญา’ แล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตเจียบว่างได้บ้าง แล้วเห็นว่าอยู่ๆ ความคิดผุดขึ้นท่ามกลางความว่าง โดยคลื่นความคิดผุดก่อน แล้วตามมาด้วยความจำได้ว่านั่นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็จะได้เห็นถนัดว่านั่นสักแต่เป็นสัญญาระลอกหนึ่ง ดุจเดียวกับพยับแดดที่หลอกให้นึกว่ามีค่ามีความหมาย ทั้งที่ตรงนั้นไม่มีอะไรให้จับต้องได้เลย เช่นนี้ มโนภาพบุคคลผู้นึกออกจำได้จะหายไป เห็นแต่ว่าสัญญามั่นจำได้ ไม่ใช่ตัวเราจำได้ ผุดขึ้นตั้งอยู่ แล้วในที่สุดก็หายวับไปไม่ต่างจากการเลื่อนของพยับแดด นี้เรียกว่าเป็นการเห็นสัญญาเกิดดับเป็นขณะๆ แล้ว จะขณะสั้นหรือขณะยาวก็ตามที่

๔ สังขารเป็นสภาวะเกิดดับ

สังขารคือตัวการปรุงแต่งใจให้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดดีหรือคิดชั่ว เข้าข้างสว่างหรือข้างมืด คนทั่วไปจะเห็นสังขารเกิดขึ้นชัดต่อเมื่อต้องใช้

กำลังใจในการทำบุญหรือก่อบาปเป็นพิเศษ กำลังใจในการทำบุญหรือก่อบาปหนักๆ นั้น จะก่อให้เกิดมโนภาพนักบุญผู้มีจิตใจสว่างกว้างขวาง หรือมโนภาพคนบาปผู้มีจิตใจมืดมนร้ายกาจ

แม้ความชอบหรือความชังก็จัดเป็นสังขารเช่นกัน ทันทิที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะเกิดความรู้สึกว่ามีเราเป็นผู้ได้รับความพอใจ จิตมีสภาพฟูฟอง ลำพองยินดี หรือไม่มีก็เราเป็นผู้กำลังจะโดนทำร้ายหรือเอาเปรียบ จิตมีสภาพฟูบ่บ ตีนกลั้วลนลาน

พอฝึกเห็นว่าสังขารไม่ใช่บุคคล เป็นเพียงปฏิกิริยาทางใจที่โต้ตอบกับสิ่งกระทบ มโนภาพของนักบุญหรือคนบาป ผู้ชอบหรือผู้ชังก็จะหายไป เห็นแต่ว่าคิดดีเพราะปัญญาเป็นผู้คิด ไม่ใช่เราคิด และเมื่อคิดร้ายก็เพราะกิเลสมันคิด ไม่ใช่เราคิด ชอบก็เพราะสังขารมันชอบ ไม่ใช่เราชอบ ชังก็เพราะสังขารมันชัง ไม่ใช่เราชัง ถ้าเห็นเช่นนี้ก็นับเป็นการเห็นสังขารเกิดดับเป็นขณะๆ แล้ว จะขณะสั้นหรือขณะยาวก็ตามที่

๕ วิญญาณเป็นสภาวะเกิดดับ

วิญญาณคือความรู้ที่ที่เกิดขึ้นตามประสาทสัมผัส รวมทั้งมโนสัมผัส คือรู้ว่ากำลังเห็นรูปด้วยตาหนึ่ง ได้ยินเสียงด้วยหูหนึ่ง ได้กลิ่นด้วยจมูกหนึ่ง ได้ลิ้มรสด้วยลิ้นหนึ่ง ได้แตะต้องวัตถุด้วยกายหนึ่ง ได้ทราบด้วยใจหนึ่ง คนทั่วไปจะรู้สึกว่ามีเราเห็น มีเราได้ยิน มีเราได้กลิ่น มีเราลิ้ม มีเราแตะต้อง และมีเราเป็นผู้รับทราบเสมอ

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่น รับสัมผัสกระทบต่างๆ ได้ชัด ในขณะที่แห่งการรับสัมผัสหนึ่งๆ นั้นเอง มโนภาพผู้เสพสัมผัสจะหายไป รู้ว่าตามันเห็น ไม่ใช่เราเห็น รู้ว่าหูมันได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน รู้ว่าจมูกมันได้กลิ่น

ไม่ใช่เราได้กลิ่น รู้ว่ากลิ่นมันลึ้ม ไม่ใช่เราลึ้ม รู้ว่ากายมันแตะต้อง ไม่ใช่เราแตะต้อง กับทั้งรู้ว่าใจมันทราบ ไม่ใช่ตัวเราทราบ ถ้ารู้อย่างนี้ก็นับว่าเป็นการเห็นวิญญูณเกิดดับเป็นขณะๆแล้ว จะขณะสั้นหรือขณะยาวก็ตามที่

เมื่อถอดแยกที่ตั้งของอุปาทานในตัวตนออกหมด ตัวตนย่อมปรากฏเป็นของกลวง ของว่างเปล่า ของที่ไม่มี ของที่ไม่จริง ประดุจพื้นที่สำหรับยืนทะลุหายกลายเป็นโล่ง และไม่เหลือสิ่งใดเป็นฐานที่ตั้งของตัวตนได้อีก นั่นแหละคือสาระสูงสุดของการฝึกเท่าทันการเกิดดับของชั้น ๕

ตากำลังเห็นรูปอยู่
รู้ไหมว่า
ไม่มีตัวเรา
เป็นผู้เห็นรูป?

สำรวจความพร้อมบรรลุธรรม

พุทธพจน์

- ๑) รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๒) รู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๓) รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๔) รู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๕) รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๖) รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต
- ๗) รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต

อนึ่ง โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

มหาสติปัฏฐานสูตร > อัมมานุสัสนา > โพชฌงค์บรรพ

ลงมือปฏิบัติ

เมื่อเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าตามลำดับโดยไม่เลิกล้มกลางคัน นักเจริญสติรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะบรรลุมรรคผล ด้วยการมีปกติเห็นว่ากายใจไม่ใช่บุคคล ไม่แม้กระทั่งอยากได้มรรคผลเพื่อตนเอง เพราะอุปาทานว่ามีตนลดน้อยถอยลงทุกที

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเข้าใกล้มรรคผลมีหลายแบบ แบบไม่รู้อะไรเลยแต่นึกว่ารู้ก็มี แบบย่ำหลอกตัวเองให้เชื่อว่าเข้าใกล้ภาวะบรรลุมรรคผลเข้าไปทุกทีก็มี แบบสำคัญผิดคิดว่าภาวะของจิตบางอย่างเฉียดมรรคเฉียดผลก็มี ตัวความรู้สึกจึงไม่ใช่เครื่องประกันที่ดี ตรงข้าม อาจลงเราให้ไขว้เขว มัวหลงเมากิเลสรูปแบบใหม่ก็ได้

เราจึงควรมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจนไว้ตรวจสอบคุณภาพของจิตว่าพร้อมบรรลุมรรคผลจริง และเป็นหลักเกณฑ์ชนิดที่เราสามารถเทียบวัดได้ด้วยตนเอง อาศัยประสบการณ์ภายในมาตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ โดยภาวะดี ๆ ทางใจที่เป็นสัญญาณบอกเหตุว่า ‘จวนแล้ว’ นั้น รวมเรียกว่า ‘โพชฌงค์’ มีอยู่ ๗ ประการ ดังนี้

๑) มีสติเป็นอัตโนมัติ

สติคือความสามารถในการระลึกได้ และไม่ใช่อะไรที่สูงส่งพิสดารเกินจินตนาการ เอาแค่ง่าย ๆ อย่างเช่นตอนนี้กายนั่งอยู่รู้ใหม่ว่ากายนั่งอยู่ ถ้ารู้ก็นั่นแหละ ปากทางไปนิพพาน

อย่างไรก็ตาม สติชนิดที่พร้อมจะพาไปถึงมรรคถึงผลได้จริงนั้น

หมายถึงรู้ได้เอง และรู้อยู่เรื่อย ๆ ไม่ต้องคอยคุมสติ ไม่ต้องคอยระวังตั้งใจ เปลี่ยนท่าหนึ่งก็รู้ เปลี่ยนจากสบายเป็นอึดอัดก็รู้ เปลี่ยนจากสงบเป็นฟุ้งก็รู้ เปลี่ยนจากจิตดี ๆ เป็นจิตตกก็รู้ เปลี่ยนจากปลอดโปร่งเป็นกระโจนออกไปหาเหยื่อล่อทางหูดาก็รู้ กล่าวโดยย่อ ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับกายใจก็รู้ อยู่อย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ใช่เวลาส่วนใหญ่เฉลอเหม่อ หรือหลงลืมไปว่ากายใจเป็นอย่างไร แล้วนาน ๆ ที่ค่อยมานั่งนึกเอาว่าตอนนี้เราทำอะไรอยู่

การตั้งสตินั้น ยิ่งจงใจออกแรงเพ่งมากขึ้นเท่าไร ตัวตนและมโนภาพแบบนักเพ่งก็ยิ่งเข้มข้นขึ้นเท่านั้น ต่อเมื่อออกแรงเพ่งน้อยลง อาการยึดสิ่งที่เพ่งจึงค่อยเบาบางลง และที่สุดเมื่อสติเป็นอัตโนมัติ รู้เองอย่างไร้ความจงใจ ก็เท่ากับขาดชนวนของตัวตนตั้งแต่เริ่ม

การฝึกรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นอัตโนมัติได้ตั้งแต่เริ่ม จะมีส่วนเกื้อกูลให้เกิดสติอัตโนมัติขึ้นเป็นอันมาก เพราะคุณจะได้ฝึกออกแรงรู้ให้น้อยที่สุด กระทั่งจิตเกิดอาการไม่เก็งงอนว่าจะให้รู้สิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ และพัฒนาเป็นความเคยชินที่จะรู้ไปทุกสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นไม่ว่าลมหายใจ อิริยาบถ สุขทุกข์ สภาพจิต ตลอดจนรสภาวะธรรมหยาบและละเอียดทั้งปวง

เมื่อไร้ความจงใจ จะเกิดสติแบบ ‘รู้ตามที่ปรากฏ’ ไม่ใช่ ‘เลือกรู้แค่สิ่งดี ๆ ที่อยากให้ปรากฏ’ คุณจะตระหนักรู้ว่าแม้ภาวะแยะ ๆ ของกายใจก็ถูกรู้ได้ เช่น ผุดความคิดไม่ดีขึ้นมา หรือเกิดอาการห่อเหี่ยวทางใจขึ้นมา ไหน ๆ มันก็มาให้ดูแล้ว สติอันเป็นอัตโนมัติจะไม่ปล่อยให้หลุดมือ เสียของไปเปล่า ๆ เลย

๒ มีการพิจารณาสัจธรรมด้วยปัญญา

เมื่อสติเป็นอัตโนมัติดีแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามจริง และการมีความสามารถล่วงรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ตามจริงนั้น ก็จะพลอยได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความเห็นชอบ เป็นผู้ทรงปัญญาเยี่ยงพุทธแท้ คือ มีสติรู้ภาวะที่เกิดขึ้นตรงหน้าสด ๆ ร้อน ๆ และรู้เห็นโดยความเป็นสภาพเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา แต่หากปราศจากการเห็นโดยความเป็นของเกิดดับ ก็ไม่ได้ชื่อว่าจิตมีปัญญาเห็นตามจริง แค่เห็นไปอย่างนั้นเอง

ยกตัวอย่างเช่นบางคนบอกว่าตนสามารถรู้สึกตัวได้เรื่อยๆ จะขยับเคลื่อนไหวทำไหนดรู้หมด เท่าทันไปหมด อันนั้นก็อาจจะจริงอยู่ ทว่าเขารู้ด้วยอาการ ‘ยึดมั่น’ ว่ากายของเขาขยับ กายของเขาจึงดูเป็นสิ่งที่คงที่อยู่ ต่อเมื่อเขารู้สึกตัวด้วยอาการ ‘เห็นจริง’ ว่าธาตุขันธ์มันขยับ กายของเขาจึงปรากฏตามจริงว่าเปลี่ยนท่าทางไปเรื่อยๆ เปลี่ยนลมเข้าออกไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไออุ่นไปเรื่อยๆ

กล่าวแบบเฉพาะเจาะจงให้เห็นภาพชัดขึ้น การมีสติรู้กายขยับนั้น นักยิมนาสติกจัดว่าเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไปหลายเท่า แต่ก็ไม่มีใครบรรลุมรรคผลเพียงเพราะเล่นยิมนาสติกเก่ง ทั้งนี้เพราะจิตยังถูกหลอกว่า ‘มีตัวเราขยับได้อย่างเก่งกาจ’ หรือ ‘กายเรายืดหยุ่นงอไวเหนือคนอื่น’ อยู่เสมอ

การมีทั้งสติและปัญญา ย่อมทำให้นักเจริญสติไม่หลงยึดเอาภาวะใดภาวะหนึ่งที่ตนชอบใจมาเป็นเกณฑ์วัดว่าตนใกล้จะถึงมรรคผล ดังเช่นที่หลงยึดกันมากกว่าอย่างอื่น เห็นจะเป็นความรูสึกว่างๆ พอว่างๆ ก็มัก

เหมวานั่นคือว่างจากความรูสึกในตัวตน จึงพยายามกลับไปสู่ความรู้สึกว่างชนิดนั้นท่าเดียว ไม่สนใจภาวะทางกายใจที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันที่สุดที่ย่อมติดอยู่กับความรู้สึกว่าตนเฉียดมรรคเฉียดผลอยู่อย่างนั้นไปจนชั่วชีวิต ทั้งที่ยังอยู่อีกห่าง ต้องเจริญสติเพื่อรู้ตามจริงอีกมาก

อนึ่ง การพิจารณาธรรมอาจหมายถึงความสามารถในการรับมือกับกิเลสเฉพาะหน้าได้อย่างท่วงทั้นด้วย เช่น เมื่อเกิดราคะกล้า รู้แล้วว่าราคะเป็นสภาวะเด่นให้เห็นชัดในปัจจุบัน แต่ราคะยังไม่หายไปเพียงด้วยการตั้งสติรู้มัน ก็เปลี่ยนแผนรับมือกิเลสเสียใหม่ อาจจะลึกลงถึงก้อนเสลดในลำคอ ซึ่งทั้งลื่น ทั้งเหนียว ทั้งเหม็น หากเชี่ยวชาญในการนี้ รูสึกถึงความสกปรกได้ชัด ก็ยอมถอนราคะได้ทันสถานการณ์ นี่นับเป็นตัวอย่างของปัญญาพิจารณา เลือกพ้นข้อธรรมมารับมือกับกิเลสเฉพาะหน้าอย่างถูกฝาถูกตัว

๓ มีความเพียรพิจารณาธรรม

เมื่อปัญญาในการเห็นสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นเต็มที่ สิ่งที่จะตามมาเป็นธรรมดาคือความเพียรไม่ย่อหย่อน เพราะพบแล้วว่าหลักสำคัญของการเจริญสติมีอยู่ชนิดเดียว นั่นคือ ‘มีอะไรให้ดูก็ดูให้หมด’ ซึ่งหมายความว่าดูได้ตลอดวันตลอดคืน ไม่ใช่เข้าสู่สถานที่ปฏิบัติธรรมแล้วค่อยเริ่มความเพียรกันแบบหน้าดำคร่ำเครียด

แม้แต่ขณะที่รู้ได้น้อยที่สุดอย่างเช่นยามซี้เกียจ ยามเหม่อ ยามฟุ้งซ่าน คุณก็ถูกฝึกให้รู้สึกตัวมาแล้ว ว่ากำลังซี้เกียจ กำลังเหม่อ กำลังฟุ้งซ่าน โดยเห็นว่าภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะขันธ์อันเป็นปฏิปักษ์มาแทนที่

นักเจริญสติมักปักใจเชื่อผิด ๆ นี้กับความเพียรหมายถึงการย่ำทำ
อะไรซ้ำ ๆ อยู่กับที่ให้ต่อเนื่องนาน ๆ เช่น การนั่งสมาธิหลาย ๆ ชั่วโมงไม่พัก
โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพเอาเลย การนั่งหลายชั่วโมงด้วยความฟุ้งซ่านจับ
อะไรไม่ติด นับเป็นความเพียรที่สูญเปล่า ไม่เกื้อกูลให้สติเจริญขึ้นเลย

ผลของการเพียรนานแบบผิด ๆ นั้น คือการเหนื่อยหน่าย เซ็ดขยาด
ท้อแท้ เพราะไม่เห็นความก้าวหน้า แต่หากความเพียรยืนพื้นอยู่บนการ
พิจารณาธรรมโดยไม่เกียจจนกว่าเป็นภาวะใด เช่น ขณะนี้รู้สึกพรา่เลือน
ไม่พร้อมจะตั้งสติ ก็ทำความรู้จักอาการพรา่เลือนสักชนิดหนึ่ง ดูว่ามันมี
สภาพอย่างไร แล้วจะแปรไปเป็นแบบไหนอีก เท่านี้ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของ
ความเพียรแล้ว

ผู้มีความเพียรพิจารณาทุกสภาวะธรรม ย่อมร่าเริงในการเห็นสภาวะ
ต่าง ๆ ในขอบเขตภายในใจ ว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปจริง ๆ ทั้งหมด แต่ผู้เพียร
สร้างแต่สภาวะธรรมที่น่าพอใจ ย่อมหดหู่แบบไม่รู้ตัวเพราะพบกับความ
ล้มเหลวไม่ได้อย่างใจร่ำไป

๕ มีความอึดใจ ในการรู้ทันสภาวะธรรม

เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็มกำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็น
ธรรมดาคือความอึดใจ และความอึดใจในที่นี้ก็มีใช้ลักษณะเดียวกับความ
สมหวังน่าชื่นมื่นแบบกิเลส ๆ เพราะเป็นความอึดใจอันปราศจากเหยื่อล่อ
แบบโลก ๆ กับทั้งมิใช่ความปลาบปลื้มกับการนึกว่าจะได้มรรคผลร่ำไรใน
อนาคตอันไกล เพราะใจเราจะพอกอยู่กับสติที่มาถึงแล้วเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่
มรรคผลที่ยังมาไม่ถึงเบื้องหน้า

เสียดาย... คนตายไม่ได้อ่าน

ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอึดที่แท้นั้น ไม่ใช่
ภายใต้กินมากเท่าใด กับทั้งไม่ใช่ใจสมหวังเพียงไหน แต่เป็นความพอ
เป็นความหยุดอยาก เป็นการยุติอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้น
ทั้งปวง

ถึงขั้นนี้ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือ เป็นผู้เห็น
ทรัพย์ภายในน่าปลื้มใจกว่าทรัพย์ภายนอก ยิ่งจิตเป็นอิสระจากการ
เกาะเกี่ยวเท่าไร ก็เหมือนทรัพย์ภายในยิ่งเพิ่ม ยิ่งเอ่อทันล้นนอกมากขึ้น
เท่านั้น หากปราศจากความอึดใจในขั้นนี้แล้ว ใจเราย่อมทะยานออกไป
ไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกไม่รู้จักบรู้อิ้น ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ไม่คนใดก็คนหนึ่ง
จะสามารถกระชากความรู้สึกของเราให้ยื่นไปยึดได้เสมอ ไม่วันนี้ก็วันหน้า

๕ มีความสงบระงับเยือกเย็น

เมื่ออึดใจเต็มใจเต็มใจที่ ถึงขั้นไม่ยอมยกได้อะไรนอกจากมีสติรู้ทัน
ย่อมตามมาซึ่งความสงบระงับเยือกเย็นเป็นธรรมดา ภายชยบเท่าที่จำเป็น
ต้องชยบ ใจเกิดปฏิกิริยาเท่าที่จำเป็นต้องเกิดปฏิกิริยา ซึ่งแตกต่างจาก
คนธรรมดาที่มีก้อยไม่สุข หนึ่งหนึ่งไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้

ความสงบระงับมีหลายระดับ ระดับที่กายหมดความกระสับกระส่าย
เพราะนอนหลับสบายก็มี ระดับที่กายใจผ่อนคลายหลังสะสางการงาน
ยุ่งเหยิงเสร็จสิ้นก็มี ระดับที่จิตใจสงบสุขเพราะเรื่องราวผ่านไปก็มี ระดับ
ที่กายใจหยุดกระโจนไปหากามก็มี ระดับที่จิตดับความเร่าร้อนของเพลิง
พยาบาทลงด้วยน้ำใจอภัยได้ก็มี

แต่ความสงบระงับที่กล่าวมาทั้งหมด ยังต้องคุณภาพนักเมื่อเทียบกับ
กับความสงบระงับในขั้นนี้ เพราะในขั้นนี้จิตอึดใจในธรรมจนไม่ยอม

กลับไปหากิเลส อยากตีตัวออกห่างจากกิเลส และเมื่อจิตไม่เอากิเลส กิเลส ย่อมปรากฏเป็นของอื่น เป็นของแปลกปลอมจากสติผู้รู้ผู้เห็น ยากที่จะ กัดต้นกายใจให้กระสับกระส่ายได้อีก

เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระงับจริง คือ ยังมีสติเป็นอัตโนมัติ โดยการปราศจากแรงดันใดๆ ลองสังเกตดูง่าย ๆ ตอนที่เปลี่ยนจากความ สงบระงับเป็นฟุ้งซ่าน หากรำคาญตัวเอง อยากสงบให้ได้อย่างใจทันที ตลอดจนออกแรงกดจิตให้หนึ่งตามเดิม อันนั้นเป็นตัวบอกว่ายังมีแรงดัน อยากสงบอยู่ ยังไม่ใช่ของจริง แต่หากฟุ้งแล้วรู้ทันว่าฟุ้งโดยไม่อึดอัดขบ ขบไม่ตื่นรนใดๆ กระทั่งความฟุ้งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่างนี้จึงเรียกว่าของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี

๖ มีความตั้งมั่น

เมื่อจิตระงับความกระเพื่อมไหว เหมือนแผ่นน้ำกว้างใหญ่สงบ ราบคาบจากใจกลางถึงขอบฝั่ง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความตั้งมั่น แห่งจิต และไม่ใช่ตั้งมั่นที่อ้อๆแบบไม่รู้อะไรเลย แต่เป็นความตั้งมั่นอยู่ อย่างรู้เห็น ทราบว่ากายใจสักแต่เป็นสภาวะไร้บุคคล เกิดภาวะหนึ่งแล้ว ต้องเสื่อมจากภาวะนั้นเป็นธรรมดา

เพื่อเข้าใจ ‘ความตั้งมั่นแห่งจิต’ ในที่นี้อย่างแท้จริง ก็สมควรอาศัย การเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเจริญสติ คือตั้งแต่เราเกิดมา จะมีความตั้งมั่น ชนิดหนึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ นั่นคือตั้งมั่นในความรู้สึกที่อยู่ว่ากายใจนี้คือ เรา ต่อเมื่อเจริญสติกระทั่งกายใจไม่กระสับกระส่าย สงบระงับเยือกเย็น บริบูรณ์ จึงถึงความตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกว่ากายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะขยับ ทำไหน เกิดปฏิกิริยาทางใจหนักเบาเพียงใด ก็ล้วนเป็นภาวะแห่งรูป เป็น

ภาวะแห่งนามไปทั้งสิ้น

ความตั้งมั่นในอาการไร้อุปาทาน จะทำให้จิตปรากฏเด่นดวง มี ความเป็นใหญ่ จิตรู้จิตเองมากกว่ากาย และเครื่องกระทบภายนอกน้อย ใหญ่ก็ไม่มีอิทธิพลพอจะทำให้หวั่นไหวเสียการทรงตัว ลดระดับความ สามารถรับรู้ตามจริงเลย ในช่วงขณะที่มีความตั้งมั่นระดับนี้

๗ มีความเป็นกลางวางเฉย

เมื่อจิตตั้งมั่นจนความยินดียินร้ายทั้งหลายหายเงิบ สิ่งที่เกิดตาม มาเป็นธรรมดาคือความรับรู้้อย่างเป็นกลางวางเฉย เป็นความวางเฉยที่ เงียบเชียบยิ่ง คือ รับรู้้อยู่เฉย ๆ ถึงการผ่านมาแล้วจากไปของสรรพสิ่ง ไม่ เก็บมาเป็นอารมณ์ เห็นใครตายก็รู้เท่าทันว่าแค่ภาวะแห่งรูปหนึ่งดับไป หรือแม้เห็นความคิดแย ๆ ผุดขึ้นในหัวก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งสังขารชั้นเกิด ขึ้น ไม่มีบุคคลอยู่ในที่ไหน ๆ ทั้งภายในและภายนอก

ความมีใจรู้้อย่างเป็นกลางเต็มที่ ก็คือปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง และการปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง เป็นคุณภาพของจิตที่พร้อมจะถึงฉาน ในแบบมรรคผล

เมื่อถึงความพร้อมบรรลุมรรคผล จิตจะคล้ายฟองสบู่ที่พร้อมแตก ตัวหายวับโดยไม่ยึดติดกับการมีการเป็นของตน มโนภาพบุคคลเล็กน้อย หรือไม่มีเลย สุดท้ายเหลือแต่ความรู้สึกใสสะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีการได้อะไร เข้าตัวให้ใคร เราเจริญสติมาทั้งหมดก็เพื่อสร้างเหตุให้เกิดไฟล้างผลาญ กิเลสว่ามีตัวตน มีคนได้อะไรต่างหาก!

จิตที่ถึงมรรคผลจะอยู่ถัดไปอีกไม่นาน คุณจะรู้ว่าจิตสามารถถูก

โพล่งเป็นไฟล้างกิเลส เป็นลูกไฟมหัศจรรย์ที่ฉายให้เห็นมหาสมุทรแห่ง
ความว่างคือนิพพาน เกิดลูกไฟนี้เพียงครั้งเดียว ชีวิตของคุณจะแตกต่าง
จากเดิมไปจนสิ้นกาลนาน!

รู้หรือยัง
ว่าไม่มีตัวคุณ?

รู้จักความจริงในมุมมองอริยะ

พุทธพจน์

ทุกข์คืออะไร? ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความ
เจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งไม่เป็น
ที่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ความไม่
ได้สิ่งที่ตนปรารถนาเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ ชั้นที่ ๕ อันเป็น
ที่ตั้งแห่งความหลงยึด เหล่านั้นแหละคือ ‘ทุกข์’

มหาสติปัฏฐานสูตร > ธัมมานุปัสสนา > สัจจบรพ > ทุกขอริยสัง

ต้นเหตุทุกข์คืออะไร? คือตัณหาอันนำไปเกิดได้อีก คือ
ความเพติดเพลินและความกำหนัด ซึ่งทำให้เพติดเพลิน
ไปในอารมณ์หนึ่งๆ ได้แก่ ความทะยานอยากในกาม
ความดิ้นรนอยากมีอยากเป็นอะไรอย่างหนึ่ง ความดิ้นรน
ไม่ยอมมีไม่ยอมเป็นอะไรอย่างหนึ่ง เหล่านั้นแหละคือ
‘ต้นเหตุให้เกิดทุกข์’

มหาสติปัฏฐานสูตร > ธัมมานุปัสสนา > สัจจบรพ >
ทุกขสมุทัยอริยสัง

ความดับสนิทแห่งทุกข์เป็นอย่างไร? คือการที่ตัณหาดับไปอย่างไม่มีเหลือ ด้วยความสิ้นกำหนด ด้วยความสละ ด้วยการสลัดทิ้ง ด้วยความพ้นไป ด้วยความไม่อาลัยในตัณหา

มหาสติปัฏฐานสูตร > อัมมานุปัสสนา > สัจจบรพ > ทุกขนิโรธอริยสัง

หนทางดับทุกข์ให้สนิทเป็นอย่างไร? คือ

๑ การมีความเห็นที่ถูกต้องที่ชอบ อันได้แก่ รู้จักว่าทุกข์คืออะไร รู้วิธีละต้นเหตุแห่งทุกข์ รู้จักความดับสนิทแห่งทุกข์ และรู้วิธีเพื่อไปให้ถึงซึ่งความดับทุกข์อย่างสนิท

๒ การตั้งความคิดสละเครื่องร้อยรัด อันได้แก่ คิดสละความผูกพันในกาม การคิดสละความผูกพยาบาท และการคิดสละเส้นทางเบียดเบียนทั้งปวง

๓ การกั้นปากจากคำพูดชั่ว อันได้แก่ ตั้งใจงดเว้นการพูดเท็จ ตั้งใจงดเว้นการพูดให้ร้าย ตั้งใจงดเว้นการพูดหยยาบคาย และตั้งใจงดเว้นการพูดเพ้อเจ้อ

๔ การตั้งตนไว้ไม่ให้เป็นภัย อันได้แก่ ตั้งใจงดเว้นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ตั้งใจงดเว้นการลักทรัพย์ที่เขาไม่ให้ และการตั้งใจประพฤติผิดในลูกเขาเมียใคร

๕ การละอาชีพรที่ผิด อันได้แก่ การละจากอาชีพที่ต้องทำด้วยการพูดไม่ถูกไม่ควร การละจากอาชีพที่ต้องเป็นภัยแก่ผู้อื่น และการเลือกแต่อาชีพที่เกื้อกูลกันโดยดี

๖ การมีความเต็มใจพากเพียรอย่างต่อเนื่อง อันได้แก่ การพยายามไปให้ถึงความบริสุทธิ์โดยไม่เลิกล้มกลางคัน บาปกรรมใดยังไม่เกิดก็อย่าให้เกิดขึ้น บาปกรรมใดเกิดแล้วก็สละออกให้หมด ส่วนบุญกรรมใดยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น บุญกรรมใดที่เกิดแล้วก็สะสมเพิ่มขึ้นอีก

๗ การมีสติรู้เห็นความจริงที่ควรเห็น อันได้แก่ การรู้ อยู่เห็นอยู่ว่า ความเป็นไปทั้งหลายในร่างกายนี้ ความรู้สึก เป็นสุขเป็นทุกข์ทั้งหลายนี้ สภาพจิตทั้งหลายนี้ ตลอดจน สภาพธรรมทั้งหลายนี้ กำลังเป็นอย่างไร เปลี่ยนไปเป็น อย่างไร แสดงความไม่เที่ยงอย่างไร เพื่อถ่วงถอนความ อยากรได้อายากมี และความทุกข์โศกแบบโลก ๆ เสียได้

๙ การรู้เห็นความจริงอย่างมีสมาธิ อันได้แก่ การมีจิตตั้งมั่น สัจจากความรู้สึกทางกาย สัจจากบาปอกุศลบนเบื้องสามารถเข้าถึงปฐมฌาน อันประกอบด้วยการนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งภายในขอบเขตกายใจ (วิตก) กระทั่งสิ่งนั้นโดดเด่นและแจ่มชัดอยู่กับจิต (วิจารณ์) แล้วมีความอึดใจเยือกเย็น อันเกิดจากความวิเวกแห่งจิต (ปีติสุข)

สามารถเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นความผ่องใสแห่งจิตภายใน ผุดขึ้นเป็นธรรมเอก วิตกและวิจารณ์สงบไป เหลือแต่ปีติสุขที่เกิดจากสมาธิ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป

สามารถเข้าถึงตติยฌาน อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ นับว่าเป็นผู้มีอุเบกขา มีสตินำหน้าอยู่

สามารถเข้าถึงจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่

มหาสติปัฏฐานสูตร > ถัมมานุปัสสนา > ลัจจบรพ >
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาปัจฉิม

ลงมือปฏิบัติ

การเจริญสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไร? คำตอบคือเป็นไปเพื่อเห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น

แล้วความจริงที่เหล่าอริยะเห็นคืออะไร? คำตอบคือความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

เมื่อเจริญสติมาถึงขั้นที่พร้อมบรรลุมรรคผล เราย่อมทราบว่ายากใจอันถูกส่องสำรวจมาอย่างดีดีแล้วนี่แหละ คือที่ตั้งของความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์ จำแนกได้ดังนี้

๑) ทุกข์

ทุกข์คือชั้น ๕ เพราะชั้น ๕ คือที่ตั้งของอุปาทานว่ามีเราเกิดมา มีเราแก่ลง มีเราตายไป มีเราพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง มีเราอยากได้แล้วไม่ได้พอใจ ตลอดจนมีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศกอยู่

ต่อเมื่อรู้เห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริง คือเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่น่าพอใจ ไม่ควรยึดถือ ชั้น ๕ จึงปรากฏต่อใจโดยความเป็นก่อนทุกข์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมรู้สึกอยู่ว่า ไม่เคยมีเราเกิดมา ไม่มีเราแก่ลง และจะไม่มีเราตายไป ไม่มีเราพลัดพราก ไม่มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง ไม่มีเราเป็นผู้ไม่ได้พอใจ ไม่มีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศก มีแต่ชั้น ๕ แสดงความจริงอยู่ว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ไม่ควรถือว่า

ชั้นนี้เหล่านั้นเป็นเราเลย

ผู้ใกล้บรรลุผลย่อมเห็นตามจริงว่า ‘ทุกขเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้มาก’

๒ เหตุให้เกิดทุกข์

เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยากเสพผัสสะที่น่าเพลิดเพลินยินดี เพราะความอยากเสพผัสสะนั่นเอง เปรียบเสมือนยางเหนียว หรือแรงดึงดูดจากแม่เหล็กที่ล่อใจให้อยากมีตัวตน ไม่อยากทิ้งชั้น ๕ ไปอยากเอาแต่ชั้น ๕ ที่ชอบใจ แล้วเมื่อไม่ได้อย่างใจเสมอไปก็เป็นทุกข์ ทุรนทุรายกัน

ตัวผัสสะไม่ได้เป็นปัญหา ความอยากเสพผัสสะต่างหากที่ใช้ อย่างเช่น เคยเห็นรูปร่างหน้าตาขวยใจ ถ้าถอนตาแล้วไม่ติดใจก็แล้วไป แต่ถ้าติดใจก็กระวนกระวายอยากเห็นอีก หรืออย่างความคิด อันจัดเป็นคลื่นกระทบใจ ที่ผุดขึ้นแล้วสลายตัวไปตามทางของมันอยู่ทุกขณะ แต่อาการเสพติดความคิดทำให้เราไม่ยอมให้มันหายไป กลัวว่าถ้าไม่มีความคิด จะไม่ฉลาด หรือกระทั่งกลัวว่าถ้าความคิดสาบสูญแล้วจะไม่มีเราหลงเหลืออยู่ รวมแล้วคนเราจึงกลัวตาย กลัวไม่ได้เห็น กลัวไม่ได้ยิน กลัวไม่ได้คิด แบบที่ชอบใจอีกแล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติรู้เห็นผัสสะกระทบเป็นขณะ ๆ จึงทราบว่างภาพเสียง และความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายหายไปทุกขณะอยู่แล้ว หน้าที่ก่อนกับหน้าที่นี้เป็นคนละตัวกันแล้ว จะหวงหรือไม่หวง ทุกผัสสะก็ต้องหายไปอยู่ดี หน่วงเหนี่ยวไว้ให้เป็นของเราจริงไม่ได้เลย

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุผล ย่อมเห็นความตั้งใจในสัมผัสกระทบทั้ง ๖ ช่องทาง โดยความเป็นเครื่องร้อยรัด สมควรละเสีย เพราะเมื่อละได้ก็เหมือนทำลายโซ่แห่งความหลงผิดสำเร็จ ชั้น ๕ ย่อมปรากฏในการรับรู้ไม่ต่างกับก้อนเสลดในปากที่ควรถ่มทิ้ง ไม่น่าเสียดาย ไม่น่าหวงไว้สักนิดเดียว

ผู้ใกล้บรรลุผลย่อมเห็นตามจริงว่า ‘เหตุให้เกิดทุกข์เป็นสิ่งที่ควรละให้สิ้น’

๓ ความดับทุกข์

ความดับทุกข์คือการสลัดคืนความอยากเสพผัสสะได้อย่างสิ้นเชิง เพราะหลังจากสลัดคืนความอยากได้หมดจด ก็เท่ากับดับเหตุแห่งความตั้งรกรากระวนกระวายได้สนิท

ชั้น ๕ นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพแสนดีน่าเพลิดเพลินเพียงใดอย่างไรก็เป็นมหันตทุกข์โดยตัวของมันเองเสมอ ดังที่ผู้ใกล้บรรลุผลเห็นตามจริงอยู่แล้ว ส่วนการสงบจากชั้น ๕ นั้น แม้จะยังไม่ประจักษ์ด้วยใจว่าเป็นเช่นไร ผู้ใกล้บรรลุผลก็ย่อมมีความเข้าใจตรงตามจริงว่านั่นแหละบรมสุข เปรียบเหมือนเห็นไฟร้อน แม้ไฟยังลุกโผลงอยู่ก็ย่อมเข้าใจว่าสงบจากไฟเสียได้สิ้นเชิง จึงชื่อว่าเย็นสนิท

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุผล ย่อมไม่ผูกพันกับผัสสะใดๆ แม้รสสุขอันน่าพิศวงของสมาธิ ใจสะอาดหมด ไม่เอาความรู้สึกนึกคิด ไม่เอาตัวตน มีแต่มุ่งจะทำที่สุดทุกข์ทำเดียว และเขายอมถึงซึ่งความสำเร็จโดยไม่เน้นช้า ทะลุชั้น ๕ ออกไปเห็นด้วยจิตอันเป็นฉานว่าความดับทุกข์เป็นเช่นไร

ผู้ใกล้บรรลุผลย่อมเห็นตามจริงว่า ‘ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรประจักษ์ให้แจ่มแจ้ง’

๕ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือการดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยบุคคลผู้บรรลุผล เมื่อรู้ความจริงอย่างอริยะ คิดอย่างอริยะ พูดอย่างอริยะ กระทำอย่างอริยะ มีสติรู้อย่างอริยะ และจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอริยะ วันหนึ่งย่อมกลายเป็นอริยะ ดังนั้น ถ้าเราสงสัยว่าทำไมเจริญสติแล้วสติไม่เจริญ หรือสติเจริญแต่ไม่บรรลุผลเสียที ก็สมควรใช้ข้อปฏิบัติของเหล่าอริยะเป็นเกณฑ์ในการสำรวจตรวจตราว่า วิธีดำเนินชีวิตของเราเข้า ‘ทางตรง’ แล้วหรือยัง

จิตอันใกล้ความบริสุทธิ์สะอาดนั่นเองคือทางอริยะ และหนทางดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยะ ก็ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการดังนี้

๑. *รู้ความจริงอย่างอริยะ* คือ รู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่าอะไรคือความดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้ ผู้รู้ความจริงอย่างอริยะได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งอาจหมายถึงสัมมาทิฐิระดับรับฟังแล้วจดจำ หรือสัมมาทิฐิระดับการตรึกนึกให้เข้าใจตลอดจนเกิดสัมมาทิฐิบริบูรณ์ด้วยการเจริญสติแล้วบรรลุผล

๒. *คิดอย่างอริยะ* คือ คิดออกจากกาม คิดอภัยไม่พยาบาท และคิดหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนใดๆ เพราะกาม พยาบาท และการเบียดเบียนนั้น เป็นเปลือกหนาท่อหุ้มจิตให้มีตมณอยู่ เมื่อมีตมณอยู่ความจริงใดๆย่อมไม่ปรากฏให้เห็น

๓. *พูดอย่างอริยะ* คือ การเว้นจากการพูดเท็จอันเป็นเหตุให้จิตบิดเบี้ยว เว้นจากการพูดส่อเสียดอันเป็นเหตุให้จิตเร่าร้อน เว้นจากการพูดหยาบคายอันเป็นเหตุให้จิตสกรปรก และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้ออันเป็นเหตุให้จิตพรั่มว กล่าวโดยสรุปคือการพูดไม่ดีเป็นเหตุให้ไม่อาจมองเห็นอะไรตามจริง ถ่างตเว้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงได้

๔. *กระทำอย่างอริยะ* คือ ทำตนเป็นความปลอดภัย เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประทุษณ์ในกาม อันล้วนเป็นบาปที่พอกหนาแล้วกลายเป็นความโง่เขลา เมื่อเห็นบาปเป็นของดียอมได้ชื่อว่าเห็นผิดเป็นชอบ คนเราย่อมไม่อาจเห็นความจริงทั้งที่ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่

๕. *เลี้ยงชีพอย่างอริยะ* คือ หากินด้วยความสุจริต ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์และเพียรเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งตามกติกากบวช ถ้าเป็นชาวบ้านต้องทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

๖. *เพียรอย่างอริยะ* คือ ตัดใจละบาปอกุศลทั้งปวงจนเหือดแห้งไปจนหมด กับทั้งชวนชวยเพิ่มบุญกุศลทั้งหลายจนบริบูรณ์เต็มที เช่น มีน้ำใจสละให้ทานคนและสัตว์เพื่อทำลายความตระหนี่ เป็นต้น ไม่มัวหลงประมาทว่าเราดีแล้ว ไม่ต้องเพิ่มความดีแล้ว

๗. *มีสติระลึกอย่างอริยะ* คือ มีความรู้สึกตัวอยู่ รู้สึกถึงกาย เวทนา จิต และธรรม โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึด ซึ่งรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้ ในที่สุดใจย่อมกระจำง้างแทงตลอด เห็นความไม่น่ายึดไม่น่าเอาสามารถกำจัดความอยาก ละความเศร้าโศกเสียได้

๘. *มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ* คือ การมีจิตเบาว่อง เป็นอิสระอย่างยั่งยืน เพราะเป็นผู้สังตจากกาม สังตจากบาปอกุศล จิตตั้งรู้อยู่ในขอบเขต ใจคงเส้นคงวา กระทั่งเกิดปิติสุขอันวิเวก แล้วพัฒนาขึ้นไปถึงการมี

อุเบกขาอันเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ จิตเหมือนปรากฏเป็นอีกภาวะหนึ่งแยก
ออกมาตั้งมั่นเป็นต่างหากจากกาย เป็นต่างหากจากความรู้สึกนึกคิด
สว่างจ้าด้วยปัญญา มีหน้าที่อย่างเดียวคือรู้เห็นว่าจะอะไรๆผ่านเข้ามาใน
กายใจนี้ ก็ล้วนดับหายไปจากกายใจนี้ จิตจึงไม่รู้สึกรู้ว่ามีส่วนได้ส่วนเสีย
กับกายใจใดๆ

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า ‘ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
ทุกข์ทั้ง ๘ ประการควรเจริญให้มาก’

เมื่อเอากายใจเป็นที่ตั้งแห่งความจริง เราจะพบว่านอกจากทุกข์แล้ว
ไม่มีอะไรเกิดมา นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีอะไรดับไป ทุกข์ทั้งหลายล้วนเป็น
เท็จด้วยอาการเลอะเลือนไป เมื่อสงบจากทุกข์ได้เฉพาะตน จึงชื่อว่าเข้า
ถึงของจริงอันเป็นบรมสุข ตั้งมั่นถาวรไม่กลับกลายเป็นอื่นอีก!

สังท้าย

เรื่องน่าเสียดายในชีวิตมีหลายเรื่อง
แต่เรื่องน่าเสียดายที่สุดในชีวิตมีอยู่ ๔ เรื่อง

เรื่องแรก

น่าเสียดายถ้าก่อนตายไม่ได้ศึกษาพุทธพจน์

เรื่องที่สอง

น่าเสียดายถ้าศึกษาพุทธพจน์แล้วไม่เลื่อมใส

เรื่องที่สาม

น่าเสียดายถ้าเลื่อมใสพุทธพจน์แล้วไม่ปฏิบัติตาม

เรื่องสุดท้าย

น่าเสียดายถ้าปฏิบัติตามพุทธพจน์แต่ไม่ต่อเนื่อง



บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก
โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
เลขที่ ๑ อาคารลิวดล ชั้น ๔ ถนนคอนแวนต์ สีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ โทรศัพท์ ๐๘-๓๖๘๘-๕๐๔๖
“ร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ csbooksmile@cpall.co.th”
www.BookSmile.co.th