



↓  
ดังฟ้าใจ  
น้ำขึ้นพวยพุ่ง

ความโกรธ : ธรรมชาติของมนุษย์ที่พอมีทางเอาชนะได้

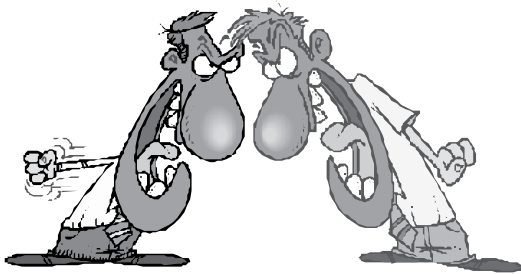
สัญญาติแห่งคนตรง ภาคที่ ๒

ต่างเพิก  
ให้เงินฟุยฟง

ว่าด้วยเรื่อง . . .

“ความโกรธ”

ธรรมชาตังของมนุษย์ที่พอมิท่างเอาชนะได้



ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

# คำนำสำนักพิมพ์

นอกเหนือจากปัจจัยสี่ สิ่งที่ทำให้คนเราประสบทุกข์  
แล้ว ๆ เล่า ๆ นั้น คงปฏิเสธไม่ได้ว่า คือเรื่องของ“**อารมณ์**”

**อารมณ์ทำให้โกรธ ทำให้เครียด ทำให้เกิดปมด้อย  
และทำให้คนตี ๆ มีปัญหา**

สงครามที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ท่านว่า รากเหง้าก็มาจาก  
“**อารมณ์โกรธ**” นั่นเอง

ทำอย่างไรจะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ทำอย่างไรจะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้

ทำอย่างไรจะทำอารมณ์ที่เราร้อน ผันเปลี่ยนเป็นสงบเย็น

“**สินธุ**” ได้วิเคราะห์ เรียบเรียง ความเป็นมาและเป็นไป  
ของ“ **อารมณ์โกรธ**” รวบรวมค่อย ๆ แล่ทีละชิ้น ๆ มาให้เราได้พิจารณา

ทั้งนี้ จากประสบการณ์และจากห้องทดลอง (**ร่างกาย  
และจิตใจของเขา**) ซึ่งได้ทดลองค้นคว้ามาเกือบตลอดชีวิต โดยนำ  
**หลักอริยสัจสี่**มาประยุกต์ คงจะพอเป็นเครื่องยืนยันที่จะทำให้ผู้อ่าน  
ได้รู้จัก และจัดการกับตัวเองได้ถูกฝาถูกตัว และถูกจุดยิ่งขึ้น

“**ฟ้าอภัย**” ยินดีที่ได้พิมพ์หนังสือ**จิตวิทยาเชิงพุทธ**เล่มนี้  
สำหรับผู้ต้องการเอาชนะ**อารมณ์**ตัวเองทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

# เกริ่นนำ

กล่าวกันว่าโลกนั้นเลวร้ายนัก มีแต่ความทุกข์ ความ  
ร่ำร้อนระอุไปทั่ว แต่ซ่อนลึกลงไปนั้น ใครจะรู้อ่างแล้วว่า **โลกนั้น  
มิใช่เลวร้ายอย่างที่คิดหรอก** ทุกข์ก็มีโชหนักหนาสาหัสสากรรจ์แทบ  
จะล้มประดาตาย

**อารมณ์ของมนุษย์ต่างหาก ที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเลว  
ร้ายเกินกว่าที่คิด**

อารมณ์อันปั่นป่วน อารมณ์อันโทสะ  
หากจะเป็นผีร้าย เป็นซาตานโหด ในบรรดาอารมณ์  
ทั้งหลาย ก็เห็นจะไม่พ้น **“อารมณ์แห่งโทสะ”** เป็นแม่ของมัน  
ไฟโทสะ ระเบิดเผาทุกอย่างที่ขวางหน้า  
ไฟโทสะ คอยแลบเลียลูกเผาเจ้าของดวงใจให้ตายทั้งเป็น  
โลกจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ ความขมขื่นปวดร้าวมากมาย  
เกินสภาพที่เป็นจริงนักต่อนัก

ลำพังเพียงแค่นี้เกิดมาต้องดิ้นรนเพื่อปากเพื่อท้อง ก็นับ  
ว่ายากจะทานทน แต่เมื่อยิ่งตกเป็นทาสแห่งไฟโทสะด้วยแล้ว ทุกข์  
แห่งชีวิตจะเพิ่มทวีคูณอีกก็เท่า **รู้กันบ้างไหม**

มันเหมือนปีศาจมาหลอนหลอก และหลอกได้หลอกดี  
ทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง

ไฟนรกแผดเผาอยู่บนคีรีษะ ลูกโพล่งอัดแน่นอยู่ในหัวใจ  
วันแล้ววันเล่า และนับวันที่อายุมากขึ้น เปลวไฟก็ยิ่งกองใหญ่ขึ้น  
ทุกทีๆ

ผู้ใดมีดวงตาปัญญา เห็นสว่างแล้วว่า ถ้ามีแว่นแฉิม  
แอบซบอยู่ในอ้อมกอดแห่งไฟโหดะ คงไม่นานเกินรอที่ชีวิตรังแต่  
จะทุกข์ๆๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้ใดมีดวงตาปัญญา เห็นแจ้งแล้วว่า น่าจะจัดการกับเจ้า  
ผีร้ายตัวนี้ให้อยู่หมัด ไม่ขอเป็นข้าให้มันกดหัวใช้อย่างบ้าคลั่งอีก  
ต่อไป

**มาเถิดสหาย!! ยังไม่สายเกินไปสำหรับผู้มีความหวัง  
ตราบโศกที่ทาสคนนี้กระหายสลดโซ่ตรวนที่พันธนาการตัวเอง  
ต่อให้โซ่เส้นนี้ใหญ่โตแค่ไหนก็ตาม ย่อมมีทางสำเร็จ**

สักวันย่อมอาจเอาชนะได้

พระพุทธองค์ท่านได้ปูทางไว้อย่างดีแล้ว ด้วย**หลักธรรม  
แห่งอริยสัจ ๔** นี้แล เริ่มต้นด้วยการเห็นทุกข์ให้ได้ หาเหตุแท้  
ให้เจอ วิธีการดับทุกข์ และเริ่มปฏิบัติเอาจริง!



ตั้งเป้าให้เป็นผุยมง

# สารบัญ



## บทที่ ๑ ว่าด้วย “ทฤษฎี”

	๗
- สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ	๗
- อารมณ์กับสุขภาพ	๙
- อารมณ์กับสายตาที่มองโลก	๑๑
- อารมณ์กับสถานะทางสังคม	๑๔
- อารมณ์กับเหตุผล	๑๕
- ที่มาของโทสะ	๑๙
- วงศ์ตระกูลโทสะ	๓๒
- เปลือกของโทสะ	๓๔
- อย่าปล่อยให้สายเกินแก้	๓๙

## บทที่ ๒ ว่าด้วย “สมุทัย”

	๔๓
- ผู้บงการโทสะที่แท้	๔๔
- โทสะกับความรักตัว	๔๖
- โทสะกับความหลงอำนาจ	๔๗
- โทสะกับภพสวรรค์	๕๑
- โทสะกับการรู้ความจริงตามความเป็นจริง	๕๒
- โทสะกับกฎไตรลักษณ์	๕๔
- แก้ปัญหาที่ตัว	๕๕
- โทสะกับการศึกษาสาระแห่งชีวิต	๕๖

**บทที่ ๓ ว่าด้วย “นิโรธ” ๖๑**

- เพิ่มพลังสัมมาทิฐิ ๖๑
- โลกนี้ไม่มีโทสะ ๖๒
- เทคนิคการสาวเข้าหาเหตุแห่งโทสะ ๖๔
- ทุกอย่างเกิดเพราะเรา ๖๘
- โทสะกับความจริงใจ ๗๑
- อุบายแห่งการให้อภัย ๗๒
- อุบายในการหัดทำใจให้ยอมเป็น ๗๔
- อุบายทำใจขณะฝึกใจ ๗๕
- ลีทธิอันชอบธรรมในการรุกราน ๗๗
- ทำตนประดุจแผ่นดิน ๗๙
- ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ ๘๑
- อย่าตีตนก่อนไข้ ๘๒
- ความผิดพลาดของทฤษฎีจิตวิทยาแบบตะวันตก ๘๓

**บทที่ ๔ ว่าด้วย “มรรค” ๙๑**

- ก่อนจะรบอย่าลืมนิมนต์ผู้ช่วยพระเอก ๙๑
- โทสะกับการอาศัยของจริงฝึกหัด ๙๔
- สำคัญให้มัน ใครเป็นผู้ร้ายตัวจริง ๙๖
- โทสะกับการควบคุมอย่างมีหลักการ ๙๘
- โทสะกับการควบคุมทวาร ๓ ๙๙
- การล้างโทสะด้วยระบบมรรค ๘ ๑๐๔

**บทที่ ๕ บทส่งท้าย ๑๐๙**

ตั้งเป้าให้เป็นผู้ผอง

บทที่ ๑

# ว่าด้วย“ทุกข์”



บุคคลผู้มากด้วยโศรช เขาย่อมมีชีวิตอยู่อย่าง  
ไม่สงบสุข หน้าตาเศร้าหมอง ไม่มีราศี และพลอยทำให้  
ผู้ใกล้เคียงต้องหมองเศร้าไปด้วย

ประดุจไฟร้อนที่ไม่ว่าสติด ฌ ที่ใด ย่อมแผ่กระจาย  
ไอร้อนทั่วทุกแห่ง สภาพรอบๆ ตัวของบุคคลนั้น จึงมีแต่  
เหี่ยวเฉา เหี่ยวเฉา และเศร้าหมอง ทุกวันๆ

## ๓ สวรรค์อยู่ในอก usนอยู่ในใจ

คำกล่าวนี้กล่าวกันแต่โบราณแล้ว แต่ก็ยากจะหาคนนึกคิด  
ทุกคนดูเหมือนเข้าใจ แต่ก็ลึกแต่ว่าเข้าใจผิดๆเท่านั้น ต่างคนต่าง  
ก็ได้ข้อสรุปเพียงแค่ว่า สุข-ทุกข์ของคนเราก็อยู่ที่ใจ แต่จะมีสัก  
กี่คนที่เมื่อยามสุขหรือทุกข์จะได้คิดเตือนว่า อารมณ์ที่เกิดอยู่นั้น  
เพราะใจไปหลงอุปาทานสร้างเอา และนี่คือความจริงที่จริงแสนจริง

ตั้งเผาใจให้เป็นผุขผง



สุขก็เพราะเราไปหลงยึดถือ  
ทุกข์ก็เพราะเราไปหลงยึดมั่น

ความจริงถ้าเข้าใจ มนุษย์ก็คงไม่โกรธกัน ไม่ทะเลาะกัน  
ทั้งยังไม่เที่ยวไปโกรธกับสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ รวมไปถึงสิ่งที่ไม่มีชีวิต  
เป็นแน่ เพราะเมื่อรู้ว่าตัวเองยึดมั่นเองเสียแล้ว จะไปมีว้าสำคัญ  
ต่อท่าที่ พฤติกรรมของคนอื่น สิ่งอื่น อยู่ทำไม?

**ใจนี้แหละตัวร้าย ตราบใดที่ยังเป็นผู้ถือสาพยายามทวง  
เขาผู้นั้นจะไม่มีวันพ้นจากนรกตลอดกับตลอดกลับ**

พึงลำคัญให้มากกว่า นรกที่แท้นั้น เกิดที่เรา เป็นของ  
เราจริงๆ ป่วยการกล่าวถึงชีวิตหลังความตาย ลำพังแค่ปัจจุบันขณะ  
ก็ยากจะทานทน

ถามตัวเองเถิด ทุกวันนี้ยามที่เกิดโทสะ เห็นบ้างไหม  
ว่า ตัวเองกำลังหยาบพิ่นใส่ลงในเดาหัวใจ ท่อนแล้วท่อนเล่า แกรมโหม  
พัดเสียอีก !

เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อไหร่จะได้ล้มผัสกับความสุขสงบของ  
ชีวิต ? ทั้งๆ ที่ทุกวันนี้ต่างก็ร่ำร้องเรียกหา

**พึงให้ความสำคัญแก่ปัจจุบันขณะมีชีวิต มากกว่าชีวิต  
หลังความตายเถิด** เพราะนรกสวรรค์ภายหลังตายนั้น เป็นสิ่ง  
พิสูจน์ยาก แต่ขณะนี้ เดี่ยวนี้ เห็นนรก-สวรรค์ให้ชัดๆ กันบ้าง  
นรกมิใช่อื่นไกล ใจใจของเรานี่แหละ อย่าไปมีว้าวุ่นวัง  
หานอกตัว

ตั้งเผาใจให้เป็นมุขผง

วันนี้ ท่านทั้งหลายตกนรกแล้วก็จริง ?  
นี่กลัวกันบ้างไหม ?  
นี่อยากจะเอาชนะบ้างหรือยัง ?

## ๘ อารมณ์กับสุขภาพ

สุภาจิตจีนกล่าวว่า “ซิมแจ้ แป๊ะบ้อ” ฝรั่งเขาก็ว่าไว้  
“ซาวด์มายด์-ซาวด์บอดี้” (soundmind soundbody)

สรุปความแล้วลงตัวทั้ง ๒ ชาติ นั่นก็คือ หากจิตใจดี  
สบาย ร่างกายก็พลอยรับอานิสงส์ไปด้วย

**คนป่วยทุกวันนี้ มากกว่าครึ่ง ที่เป็นมะเร็งในอารมณ์  
พลอยก่อเกิดสุขภาพเสื่อมโทรม อย่างชนิดไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ**

เหตุแห่งทุกข์นั้นมี แต่ถ้าจับเหตุนั้นไม่ได้ คนเราก็จะป่วย  
แล้วป่วยเล่า ป่วยกันจนชนิดต่อให้คุณหมอเกียรตินิยมดีมาก ก็  
จะต้องงงเป็นไก่ตาแตก เพราะไม่มีเชื้อโรคให้ตรวจเจอ แต่ก็เป็น  
โรคป่วยหนักๆ ได้อย่างประหลาด สุดท้ายก็เลยต้องสรุปว่า “โรค  
ประสาท”

และยิ่งกว่านั้น สภาพจิตที่เราร้อนยังพลอยก่อเกิด กำลัง  
ภายในเสื่อมทราม ยังผลให้**ภูมิต่อต้านทานของร่างกายลดระดับ**  
เชื้อโรคทั้งหลายที่รอคอยโอกาสอยู่ จึงนับว่าได้สัญญาณไฟเขียว  
แล้ว

อารมณ์กับสุขภาพ จึงสัมพันธ์กันประดุจพี่น้อง ซึ่ง  
ปัจจุบันทางการแพทย์ก็ยอมรับ

**คนเราหากอารมณ์ดี อะไร ๆ ก็จะดูดีไปเสียทุกอย่าง**  
ตัวอย่างง่ายๆ เช่น ชีวิตครอบครัว ถ้าพ่อบ้านหรือแม่บ้านอารมณ์  
ขึ้นลงง่าย ควบคุมตัวเองไม่ค่อยอยู่ มักกระทำตามอำเภอใจ ลูกบ้าน  
ย่อมหมดความสุข แม้จะอยู่ก็อยู่กันอย่างแข็งๆ ไร้ชีวิตชีวา

ในร่างกายก็ดูเจียวกัน เมื่อเจ้าของยังมีอารมณ์ร้าย  
ร่างกายอันหมายถึง เซลล์ เลือด เนื้อ กระดูก เส้นเอ็น เม็ดเลือด  
ตับ ไต ไส้พุง ทั้งหลาย ฯลฯ ก็ย่อมวิปริตแปรปรวนตามไปด้วย

ขอยกตัวอย่างที่ไม่น่ายากนัก แต่จะยกในแง่ความสัมพันธ์  
ระหว่างร่างกายกับจิตใจว่ามีอิทธิพลถึงกัน เรื่องนี้ก็คือการกินเนื้อปลา  
ซึ่งบรรดาเหล่านักบริโภคเลือดเนื้อผู้อื่นโดยไม่นึกถึงบาปกรรม ต่าง  
ยอมรับว่า ถ้าฆ่าให้ตายทันที ไม่ต้องรอรุนรุกราย เนื้อนั้นจะ  
อร่อยยิ่ง

**ก็ลองคิดดูเถิด คนที่อารมณ์พลุ่งพล่านวันแล้ววันเล่า  
ชีวิตของท่านจะสุขภาพดีได้อย่างไร?**

บางคนเขาไม่ฆ่าคน ไม่เบียดเบียนใคร เขาภูมิใจในความดีของ  
เขา แต่เขาก็หาวิธีไม่ว่า ทุกวันเวลาเขากำลังฆ่าตัวเอง กำลัง  
เบียดเบียนชีวิตที่แสนรักให้ตายอย่างเลือดเย็น ซ้ำๆ

**ใครที่บอกเป็นคนเมตตา ใจดี ก็ลองถามตัวเองเถิดว่า  
ยังโหด หรือถือสาเก่งอยู่หรือเปล่า?**

ตั้งใจให้เป็นมุขมวง

ถ้ามีก็อย่าเพิ่งพูดเลยว่า เมตตา!

## ๘ อารมณ์กับสายตาที่มองโลก

โลกนี้คืออะไร คำถามนี้ง่าย ๆ แต่คำตอบนี่ซี ยากอย่าบอกใคร จะมีกันสักกี่คนที่รู้?

มันเป็นสิ่งที่น่าประหลาด ที่แต่ละคนต่างเห็นสีกันในโลกแตกต่างกันไปตามพื้นฐานอารมณ์ของแต่ละคน แต่ก็ยังพูด คบกันราวกับว่าเขาเห็นเหมือนกันตรงกัน ที่จริงก็ใช้อยู่หรอก พวกเขารู้สึกเหมือนเห็นตรงกัน แต่ในแง่กว้าง ๆ ทยายๆ (แนวระนาบ) เท่านั้น แต่พอถึงขั้นเจาะลึก(แนวตั้ง)แล้ว เราจะเริ่มเห็นเลยว่าไม่เหมือนกัน

**เมื่อปล่อยให้อารมณ์ควบคุมจิตใจ ก็เหมือนคนใส่แว่นสี เขาจะมองอะไรเป็นสีนั้นไปหมด ใช้แว่นแดง อะไรๆ ก็สีแดง พวกนี้จึงถูกโลกหลอกได้ง่าย** เหมือนเมื่อครั้งสงครามโลก ทหารญี่ปุ่นหลอกม้าให้กินหญ้าแห้ง นี่กว่าเป็นหญ้าสด โดยการให้ม้าใส่แว่นเขียว

ทุกคนกำลังเป็นม้า และเจ้าญี่ปุ่นก็ไม่ใช้ใครที่ไหน อารมณ์ของเราเองที่เป็นญี่ปุ่น ที่มันจะหลอกเราให้มองโลกด้วยทัศนคติที่ผิดๆ ยังผลให้ตัดสินใจอะไรผิดๆ บานปลายออกไปเป็นลูกโซ่

**คนที่ยังมีอารมณ์โหดอยู่ในหัวใจมากเท่าไร ก็เท่ากับยังเป็นผู้ขาดความเข้าใจในโลกแห่งความเป็นจริงมากเพียงนั้น**

มาเจ็ดสหาย!! ยังไม่สายเกินไปสำหรับผู้มีความหวัง  
ตราบิโดที่ทาสถนอญี่กระหายสัดดิไซตรวนที่มันธนาการตัวเอง  
ต่อให้ไซสันนี้ใหญ่โตแต่ไหนก็ตาม  
ย่อมมีทางสำเร็จ



พื้นฐานอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมาก ที่จะเป็นตัวผลักดัน ให้มีทัศนคติ ตลอดจนความคิดความอ่านต่าง ๆ ผิดเพี้ยน ซึ่งตรงข้ามกับคนใจดีมีเมตตา เขาก็มักจะมองทุกอย่างในแง่ให้อภัย ไม่ถือเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต โลกของเขาจึงถูกต้องตรงกว่า

ซึ่งกับคนโทสะร้ายนั้น เขาก็จะมองเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้น เรื่องใหญ่โต เรื่องคอขาดบาดตายยิ่งกว่าใคร เพราะฉะนั้นสถานการณ์รอบด้านจึงดูเลวร้ายไปหมดสิ้น **บุคคลเหล่านี้แม่แต่มิตรของเขาก็จะถูกมองเป็นศัตรูได้ง่ายด้วยความเข้าใจผิด** และเรื่องเล็กก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่โตโดยใช่เหตุ

*ด้วยเหตุนี้ หากผู้นำของแต่ละประเทศยังเป็นคนมีโทสะร้ายอยู่ พึงมั่นใจได้ว่า สงครามล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์คงเกิดในไม่ช้า*

อารมณ์ถือสา จะทำให้คำนวณสถานการณ์ผิดพลาด เรื่องเล็กๆ จะกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่โตไปได้ทุกที อย่างไม่น่าจะเป็นการทำงานจึงผิดพลาดง่าย เพราะเหตุจากการวินิจฉัยผิดๆ

และโดยเฉพาะปัญหาสังคม ปัญหาบ้านเมืองหลายสิบหลายร้อยปัญหา หากเพียงแต่จะไม่ใช้อารมณ์เข้าตัดสิน ทุกอย่างจะคลี่คลายได้อย่างสวยงาม

ที่กล่าวว่า “ไม่ใช้อารมณ์” นั้น ความจริงแล้วประสิทธิภาพสูงสุดของการแก้ปัญหา นั้น ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น แต่หมายถึง การเบาบางจากอารมณ์ จนสุดท้ายเด็ด-ขาดจากอารมณ์นั้นในจิตกันเลยทีเดียว ซึ่งมาถึงจุดนี้หลาย ๆ คนก็คงจะไม่เชื่อหรือเข้าใจได้ยาก

## ๓ อารมณ์กับสถานะทางสังคม

คบกับคนเจ้าอารมณ์ ใครอยากคบ?

แอร์ชายดีทุกวันนี้ก็เพราะคนชอบเย็น คนก็เหมือนกัน คบกับคนมีแอร์ในหัวใจ ใครๆ ก็อยากคบหา ยิ่งสังคมทุกวันนี้ด้วยแล้ว หายากชะมัด

ลองคิดดูเถิดว่า ถ้าเพื่อนร่วมงานใกล้ๆ กันชอบใช้อารมณ์ จะน่าเบื่อหน่ายขนาดไหน?

การยอมให้ การไม่ถือสาของคนเรา มักจะมีขอบเขตจำกัด เพราะฉะนั้น ถ้าหากจะต้องยอมๆๆ ให้อภัยเสมอๆๆ เพื่อนกันก็จริง ลักวันคงเบื่อหน่าย จนต้องขอเช่าร้านจริง

คบกันก็ต้องมี Give และ Take คนเจ้าอารมณ์นั้นมักจะ Take ค่อนข้างมากไป ยังมีจิตอธิติ (จิตไม่เลี้ยว) ด้วยแล้ว ถึงจะทำเป็น Give ก็ล้วนแต่หวังผลตอบแทนทั้งสิ้น นี่เรียกว่าให้อย่างมีแผน ยังมีใช้ความจริงใจ ๑๐๐%

**ใครที่ขาดเพื่อน ไม่ค่อยมีเพื่อนที่จริงใจ ก็น่าจะพิจารณาที่ตัวเองให้มากเข้าไว้**

ยิ่งเป็นถึงเจ้าคนนายคนด้วยแล้ว ความเคารพนับถือก็จะเสื่อมถอย เจ้านายประเภทนี้ลูกน้องมีแต่กลัวเกรง เหมือนหนูกลัวแมว ให้ไปปกครองบ้านเมืองสมัยสุโขทัย ก็คงถูกส่งกลับเป็นแน่ เพราะสุโขทัยนั้น เขายังปกครองแบบพ่อกับลูกกันเลย

ตั้งใจให้เป็นมุขมวง

## ๘ อารมณ์กับเหตุผล

มันเป็นการยากหากจะบอกว่า การดำเนินชีวิตของคนเราควรใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เพราะมนุษย์เราเคยตัว ตามใจตัวมานานแสนนาน อะไรที่ชอบก็ดูดีเข้ามา อะไรที่ชังก็ผลักออกไป ไม่เคยฝึกดุดหนักรุ่นชิน ไม่ว่าเรื่องใดๆ

และเพราะเหตุแห่งการเอาแต่ตามใจตัวเอง จึงเกิดจิตตอบโต้ ไม่ศรัทธา (ด้วยใจจริง) ต่อศาสนาทั้งหลาย ที่มีกฎเกณฑ์ ข้อบังคับทำนองทำนองนี้ หาว่าคร่ำครึบ้าง เขยบ้าง ล้าสมัยบ้าง แม้ขนาดหาว่า เป็นเต่าล้านปี !

อันที่จริง การมีกฎมีเกณฑ์ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำนั้น ล้วนเป็นแบบฝึกหัดชั้นดี ที่จะฝึกมนุษย์ ให้เริ่มรู้จัก “เหตุผล” (ซึ่งในหลักธรรมพุทธศาสนาก็มี “ศีล” เป็นข้อบังคับขั้นต้น แต่กลับตีความเป็นว่า “ถือก็ได้ ไม่ถือก็ได้”)

มีสังขารข้อหนึ่งที่น่าจะรู้ นั่นก็คือ “มนุษย์” นั้นแตกต่างไปจาก “สัตว์เดรัจฉาน” ตรงที่มี “ตัวเหตุผล” นั้นเอง

สัตว์เดรัจฉานนั้น ดำรงชีวิตด้วยสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียว ผิดกับมนุษย์เราที่พยายามปรับจากสัญชาตญาณมาเป็นเหตุผล

สัญชาตญาณใดดีก็รักษาไว้ สัญชาตญาณใดเลวพยายามล้างทิ้ง



มนุษย์ที่ปฏิเสธกฎเกณฑ์ ข้อบังคับของศาสนา  
เมื่อตายไปแล้ว โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ซ้ำอีกมีน้อยกว่าน้อย  
ส่วนใหญ่ต้องลงสู่นรก !



ตั้งใจให้เป็นมุขมวง

เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่าเศร้าใจ ที่มนุษย์เรากำลังหลง  
ระเริง ปฏิเสธกฎเกณฑ์ข้อบังคับของศาสนา พอใจที่จะใช้ชีวิต  
อย่างเสรี อยากจะกิน สूप ต้ม เสพย์ ปล่อยตัวเต็มที่

จึงไม่น่าสงสัยหรอกที่พระพุทธองค์ตรัสว่า มนุษย์เมื่อตาย  
ไปแล้ว ที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ซ้ำอีกมีน้อยกว่าน้อย ส่วนใหญ่ต้อง  
ลงสู่นรก !

**สังจะของชีวิตที่พัฒนาที่แท้จริงนั้น จึงคือการดำรงชีวิต  
ด้วยเหตุผล**

เป้าหมายของมนุษย์ทุกคนจะต้องล้างอาภรณ์ พัฒนา  
อาภรณ์ให้สูงขึ้น จนสุดท้าย *อาภรณ์และเหตุผลกลายเป็นสิ่ง  
เดียวกันซ้อนสนิท*

**พระอารยเจ้าหรือบุคคลที่เข้าถึงแก่นแท้แห่งชีวิต จึงคือ  
ผู้เดินทางบนถนนสายนั้น** โดยมีพระอรหันต์ทั้งหลายยืนรออยู่  
อย่างสงบ

ยังมีบุคคลอีกมากมาย ที่ไม่สามารถแยกอาภรณ์กับ  
เหตุผลออกจากกัน ในการกระทำแต่ละกรรม อาทิเช่น พ่อแม่  
บางคนคิดว่า ถ้าดีลูกจะต้องโมโหด้วย ถ้าให้ดีอย่างไม่โมโห  
เขาก็ดีไม่ได้ (ผลสุดท้ายลูกก็กลายเป็นคนดื้อด้าน)

บางคน กินกับข้าวไม่ถูกปาก ใส่เสื้อผ้าไม่สวยถูกใจ ก็  
โมโห ก็ถือสา

บางคน ถูกเขาตำว่า ก็ชุ่นเคือง

ลองตอบตัวเองหน่อยได้ไหมว่า “**ทำไมต้องโมโห**” ?

กินของไม่ถูกปาก ก็แปลว่าไม่ถูกปาก ถูกเขาด่าก็แปลว่าถูกเขาด่า จบตรงนั้น รู้ความจริงตามความเป็นจริง ไม่เห็นเกี่ยวกับอารมณ์ถือสาตรงไหน

แท้จริง **เพราะความไม่สนใจใช้ไหม จึงถือสา?** แต่ความไม่สนใจก็ยังแปลว่าความไม่สนใจ ยังไม่เกี่ยวกับตัวอารมณ์หรือตัวถือสาเลย

หรือบางคนเขาจะต้องทำงานด้วยใจรัก ด้วยใจชอบ ในขณะที่เขาไม่รักไม่ชอบนั้น เขามีความสามารถและเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและทั้งส่วนรวม แต่เขาก็ไม่ยอมทำ ก็มีถมไป

**อารมณ์ หากเรายังใช้กันอย่างเหลือเฟือ นับวันมนุษย์เราก็จะขาดการเสียดสี ขาดความอดกลั้น อดทน ชีวิตสภาพหน้าของบุคคลเหล่านี้ในสังคม เขาจะเป็นอย่างไร คิดแล้วก็น่าหวั่นใจมิใช่น้อย**

เราไม่ต้องพูดถึงเรื่องระดับชาติหรือก เาแค่ในระดับบ้านก็มีตัวอย่างถมไป

- ชื่อของใช้ไม่จำเป็นเข้าบ้าน ด้วยสาเหตุที่เห็นเขาลดราคาซื้อมาแล้วค่อยได้คิด

- ตัดสินใจซื้อรถเก่งคั่นงาม ลำพังเงินผ่อนต่อเดือนก็โล่งๆ กับเงินเดือนทั้งเดือน

- เห็นแหวนช่วยสวยก็อยากใส่ ซื้อมาแล้วก็ลืมใจต่อ เงิน

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

ก่อนนั้นจะเอาไปใช้กับรายจ่ายที่จำเป็น..... ฯลฯ

ตัวอย่างมีมากที่คนเราใช้*อารมณ์นำหน้าเหตุผล* สุดท้าย  
ก็ทำทั้งตัวเองทั้งคนอื่นเดือดร้อน

ระวังเถอะ ! ปล่อยตัวเป็นทาสอารมณ์ จะต้องล่มจม  
ทั้งชาติ

### ๓ *ที่มาของโทสะ*

กล่าวกันว่า ความไม่สมหวัง เป็นบ่อเกิดแห่งอารมณ์จิต  
โทสะ จึงนำที่จะแยกแยะผ่าตัดดูว่า **สิ่งที่ไม่สมหวังหรือ  
ไม่สมใจนั้น มีกี่ประเภท ? อะไรบ้าง ?**

ประเภทที่ ๑ ความไม่สมหวังในวัตถุ (กามคุณ ๕)  
เป็นความไม่สมใจในตัวแห่งวัตถุโดยตรง

อยากได้ข้าวของทรัพย์สินสมบัติ

อยากได้กามคุณทั้งหลายอันคือ

- รูป เป็นความถูกใจทางตา เช่น ของสวยๆ งามๆ  
เสื้อผ้าเอเย เครื่องแต่งกายเอเย บ้านสวยๆ ใหญ่ๆ รถเก๋งคันโต

- รส เป็นความถูกใจทางลิ้น เช่น อาหารอร่อยๆ หรือ  
เย็นซ่า แสบเผ็ด ฯลฯ

- กลิ่น เป็นความถูกใจทางจมูก เช่น น้ำหอม ของหอม  
ดอกไม้ ฯลฯ

- เสียง เป็นความถูกต้องทางหู เช่น เสียงเพลงเพราะๆ  
ซึ่งๆ เสียงพุดหวานๆ ฯลฯ

- สัมผัส เป็นความถูกต้องทางสัมผัสเสียดสีทางภายนอก  
เช่น อากาศอุ่นสบาย ห้องแอร์เย็นฉ่ำ เต็มนุ่มๆ ที่นอนนุ่มๆ  
 ฯลฯ

ทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องของกามคุณ ๕ ที่พุดแล้วหลายคน  
คงร้องยี้ นี่มันไปทางพระชัดๆ

อันที่จริง ก็ไม่น่าจะรังเกียจจริงจังอะไร เพราะชีวิต  
นักบวชที่แท้คือ ผู้มักน้อยสันโดษ ไม่กระหายอยากในกามทั้งหลาย  
เพราะเหตุนี้ท่านจึงอยู่สุขสบาย ไม่ร้อนทุรน

บรรดาสปรรณความสุขสบาย ก็น่าจะอาศัยเป็น  
แบบอย่างชีวิต ส่วนจะทำได้มากน้อยแค่ไหน ย่อมขึ้นกับความ  
ปรารถนาพันทุกขในเรื่องของโทสะว่าจริงใจขนาดไหน

โทสะประเภทที่ ๑ นี้มีกองไฟหลายกองเกิดซ้อนทับถม

กองไฟกองแรกที่เห็นๆ ก็คือ การพยายามประคองรักษา  
ไว้ ไม่ยอมพรากจาก จึงกลายเป็นผู้หวงแหน ผู้ยังตระหนี่ถี่เหนียว  
ไร้น้ำใจ เสียเปรียบใครไม่ได้ ผลก็คือเป็นคนขาดเสน่ห์ เพราะ  
ยากจะเสียสละหรือตัดใจให้คนอื่น จึงเป็นคนที่ใครเห็นแล้วก็ส่าย  
หน้า ว่าไอ้หมอนี้เห็นแก่ตัวชะมัด

กองไฟกองที่ ๒ ก็คือ การพยายามสะสม หามาอยู่เสมอๆ  
นี่คือความเหน็ดเหนื่อย แต่ผู้หลงติด จะไม่มีวันเข้าใจได้เลย

ตั้งใจให้เป็นมุขมวง

ผู้ที่รักษาไฟโตะไว้  
ย่อมได้รับความทุกข์ยาก ความลำบาก  
สุดท้ายก็จะเผาตนเองทำลายตัวเอง



**ความตึงเครียด หากถึงขั้นมัวเมา** ก็อาจถึงขั้นแย่งชิง เบียดเบียนผู้อื่นอย่างตรงๆ หรืออ้อมๆ ก็เถอะ เพียงเพื่อให้ได้มา บางคนแย่งชิงยังไม่กล้าก็ทำอ้อมๆ เช่น สมมติเป็นเกมการพนัน มีแพ้มี่ชนะ หรือบ้างก็อาศัยรูรั่วช่องว่างของกฎหมาย กฎเกณฑ์ของสังคมนั้น กลุ่มนั้น เล็ดลอดออกมา

**ความอยาก หรือความโลภประเภทนี้ จึงมีหลายระดับ**  
**ขั้นช้อน** นับตั้งแต่หยาบที่สุดถึงขั้นทำลายทำร้ายผู้อื่น จนถึงขั้นเบียดเบียนตัวเอง ซึ่งในชีวิตประจำวัน ลองสังเกตคนที่อยู่ข้างๆ ตัวเรา เอาเรื่องกามคุณ ๕ ไปตรวจดูก็จะรู้ นับตั้งแต่บ้านต้องใหญ่ต้องสวย แต่งตัวต้องสุดเท่ สุดเก๋ มีชีวิตอยู่บนความฟุ้งเฟ้อยมือเต็บ กินก็ยาก อยู่ก็ยาก แค่กับข้าวไม่ถูกปากก็อารมณ์บูดเสียแล้ว

**นี่คืออารมณ์จุกจิก แต่จุกจิกแบบนี้ มันแปลกดีนะ ที่**  
**คนเราแทนที่จะปิดสวิทช์ที่ตัว กลับพยายามชวนชวชวยหาวัตถุ**  
**นอกตัวที่ตรงกับความต้องการมาเสพย์สุดเหวี่ยง**

มีเงินมาฟาด มาบำบัดก็แล้วไป แต่คนเราก็เฝ้าจะใช้อำนาจเงินได้ในทุกสถานการณ์ เพราะเหตุนี้ **ยามที่ไม่ได้สนใจทุกครั้ง**  
**จึงเกิดจิตโทสะทุกที**

อยู่บนรถเมล์ ท่านอาจจะต้องทนสูดกลิ่นเหม็น

อยู่ในห้องอาหาร อาจจะต้องทนกินของไม่ถูกปาก

ทนเห็นตัวเองหรือคนรักใส่เสื้อไม่สวยไม่ไหว

ทนอยู่กับบ้านซ่อมซ่อม แต่ถูกต้องตามฐานะไม่ได้  
ทนฟังเสียงรบกวนทุกหูไม่ได้ ..... ฯลฯ  
ทั้ง ๆ ที่ทั้งหมดนี้จำต้องทน เพราะหนีไม่พ้น

**คนเราโดนไฟโทสะเผาบ่อยๆ มันก็เกรียมกรอบได้  
เหมือนกันแหละ**

เพราะฉะนั้น จึงอย่าหลงคิดว่า อำนาจเงินจะดลบันดาล  
ได้ทุกอย่าง ตรงข้าม อำนาจเงินนี้แหละที่จะทำให้ความอยู่ยาก  
ของชีวิต นับวันจะยากขึ้นๆทุกทีๆ อย่างน่ากลัว

คนที่กินยาก-อยู่ยาก ขอให้สำนึกให้มากไว้เถิดว่า ชีวิต  
ของท่านมีกรรมกว่าคนอื่นเขา!!

สรุปแล้วก็คือ ผู้ใดลดการเสพยาเสพติดในวัดถุดต่างๆ จึง  
เท่ากับลดเหตุแห่งโทสะได้เป็นอย่างมาก

อย่ามัวเอาแต่พิธีพิถันในการกิน-อยู่-หลับ-นอน กัน  
นักเลย

ส่วนการที่ใครจะพัฒนาอารมณ์ให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถ  
ไกล่ฉุดหรือซ่อนเป็น“หนึ่งเดียว”กับเหตุผลได้นั้น ก็นับว่าเขาได้  
พัฒนาถึงจุดสุดยอดของชีวิตแล้ว เขาได้พ้นทุกข้ออย่างสิ้นเชิงจริงๆ

ข้อสำคัญ เขาจะมีธาตุนี้คุ้มคุ้มไหนที่จะอดทนต่ออำนาจ  
โทสะของตัวเอง ?

**ประเภทที่ ๒ ความไม่สมหวังในนามธรรม (สิ่งที่ไม่มี  
รูปร่างให้เห็นได้ชัด)**



**ก. ยศ** ขอบเขตของคำว่า ยศ นั้น ดีความได้ดีอีกหลายชั้น

ชั้นที่ ๑ “**ผู้อื่นแต่งตั้ง**” เป็นยศชั้นที่สังคมมอบให้ อาจจะมีหน้าที่การงานใหญ่โต หรือสถานะทางสังคมที่คนยอมรับนับถือ

ชั้นที่ ๒ “**ตัวเองแต่งตั้ง**” ในความหมายที่ลึกละเอียด เห็นได้ยากกว่านั้นก็คือ ยศที่ไม่ต้องให้ใครแต่งตั้งหรือยอมรับ แต่เป็นความยึดมั่นถือดีของตัวเอง เรียกว่า ยศว่า ตัวเองแต่งตั้ง

*ความหลงค่าของตัวเองนั้น เป็นลักษณะอหังการ-มมังการ ของตัวเอง “นี่ฉันนะ! นี่กูโว้ย!”*

ความหลงยศ เมาเกียรตินั้น โดยปกติแล้วทุกคนจะมีความหลงทั้ง ๒ ชนิด ยิ่งใครมีชนิดแรกด้วยแล้ว ก็จะมีหลงมากขึ้นเป็น ๒ เท่า

แต่ไม่ว่าจะโดยใครแต่งตั้งก็ตาม **ความเมาในยศโดยเนื้อหาก็คือผู้หลงในเกียรติ ในศักดิ์ศรีของตนทั้งสิ้น** หากใครไม่ทำตามคำสั่ง ไม่ยอมเชื่อฟัง ไม่ยอมให้เกียรติ หรือแม้ไม่ให้ความเคารพนบถตามที่เจ้าตัวยึดถือ “**โทษะ” ย่อมเกิดเป็นธรรมดา**

โปรดตระหนักให้มากกว่า “**ยศ**” นั้น **จะต้องให้ผู้อื่นเขายอมรับนับถือ มิใช่เที่ยวบังคับผู้อื่น** มิฉะนั้นจะทุกขใจเปล่าๆ

-นายพลปลดเกษียณ บางคนทุกข์สาหัสนัก เพราะเริ่ม

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

เงียบเหงา อำนาจสั่งการเริ่มเสื่อม

- พ่อแม่ที่มีลูกตัวเล็ก ๆ แล้วชอบตี บังคับให้เชื่อฟัง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ประสา

- พ่อแม่ที่มีลูกโตแล้ว บังคับก็ไม่ได้ แต่ก็ยังถือตัวว่าเป็นพ่อแม่ คิดจะบังคับให้สำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีทางเลย

- เพื่อนที่คิดแต่จะให้คนอื่นมาจริงใจ จนลืมไปว่า ตัวเองจริงใจ มีน้ำใจกับคนอื่นน้อยเกินไปหรือไม่

- ใจที่คิดว่า คบกับใครต้องดี ๑๐๐% ห้ามมีส่วนบกพร่อง

- ใจที่ยึดมั่นจะให้ใคร ๆ มาพูดดี ๆ พูดอ่อนโยน

- ถือตัวว่าเป็นผู้ใหญ่กว่า พูดอะไรผู้น้อยต้องเชื่อฟัง ต้องให้เกียรติ

- แม่ค้าที่ยึดมั่น ใครมาถามราคา แล้วต้องซื้อ

- ครูที่ยึดว่าสอนเด็กแล้ว ต้องรู้เรื่องทุกคน

- ลูกที่สำคัญว่า พ่อแม่รักเราแล้ว จะต้องไม่ดูดำ หรือดี

- ลูกผู้ชายต้องตีแม่เหล็ก สู้บู้หรีเป็น และ ฯลฯ.... ฯลฯ

การมีมโนภาพ หรือวาดภาพพบปะหาผู้อื่นที่ควรประพฤติต่อตัวเรานั้น หรือแม้แต่การตั้งความปรารถนาไว้กับสิ่งต่าง ๆ สูงเกินไป ได้ก่อ**บาดแผลทางใจ**เรื้อรังมานานักต่อนัก เพราะไม่มีใครยอมรับ หรือมาร่วมรับรู้กฎเกณฑ์ที่เราตราหรือบัญญัติไว้

ความจริงแล้ว **อย่าไปมัวสร้างกฎระเบียบให้กับผู้อื่น เพื่อมาปฏิบัติต่อเราเลย เราต่างหากที่ควรวางกฎเกณฑ์ หลักปฏิบัติ**

ที่จริงใจต่อผู้อื่นให้มากเข้าไป แล้วนั่นแหละจะดีเอง

น่าแปลก เรื่องของยศศักดิ์นั้น แม้ไม่มีเงี่ยงแฉ่งติดบ่า ไม่มีดาวติดเสื้อ แต่ทุกคนกลับ**สำคัญว่าตัวเองมีทั้งสิ้น ในบุคคลเหล่านี้จึงมักกลายเป็นผู้ชอบใช้อำนาจ ชอบสั่งการ จึงมักเป็นคนเผด็จการ จิตใจความคิดจะไม่เปิดกว้าง**

ก้มลงมองตัวเองเถิด ทุกวันนี้ท่านระดับยศให้แก่ตัวเองก็มากน้อย ?

ที่เห็น ๆ อยู่ ก็แอบตั้งตัวเองเป็นนายพลทั้งนั้น !

สรุปแล้ว คติของเรื่องนี้ก็คือ **การให้ผู้อื่นยอมรับในความ เป็นเรานั้นต้องใจกว้าง ให้เขาเกิดสำนึกเอง มิใช่การบังคับหรือเรียกร้อย**

การใช้อำนาจหรือการบังคับนั้น เป็นการข่มขืนความ ศรัทธาอย่างน่าอดสูใจ

ศรัทธาหรือการยอมรับนั้น เปรียบประดุกดอกไม้บาน ที่เมื่อถึงเวลาบานก็จะบานเอง แต่มนุษย์เราเพราะขาดความจริงใจ จึงพยายามหักด้ามพร้าด้วยเข่า บ่มศรัทธาด้วยแก๊ส ศรัทธาจึง รสฝาดขม ซึ่งสังคมทุกวันนี้มีตัวอย่างให้ชมไม่เบื่อตา

**บ. สรรเสริญ** เป็นความปรารถนาอีกอย่างหนึ่งของ คนเรา สรรเสริญนั้นมีใช่แปลหยาบๆ ตื้นๆ เพียงแค่ต้องให้คนมา ยกยอปอปั้น นั้นมันหยาบเกินไป แต่ในความเป็นจริงแล้ว สภาพ ละเอียดมีมากกว่านั้น

ตั้งเผาใจให้เป็นมุขผง

การใช้อำนาจหรือการบังคับนั้น  
เป็นลักษณะของคนที่ชอบเผด็จการ  
จิตใจมักกลับแค้น ความดีด้อยไม่เปิดกว้าง  
ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะกลัว  
เป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ



ผู้หลงสรเสรีญในหัวใจคือคนเช่นใด? *ก็คือคนที่ไม่ยอมให้ใครมาตีเตียน มาลบหลู่ดูแคลน มานินทา มาวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบ*

- ถูกกระเป๋ารถวาดให้ขีดใน
- ถูกเพื่อนร่วมงานเอาไปป็นินทาลับหลัง
- ถูกวิจารณ์จุดผิดพลาด จุดบกพร่องในที่ทำงาน
- ทหาว่าเราไม่มีปัญญาซื้อรถเก๋ง
- บ้านหมอนี่หอมช่อฉิบ... !
- ต้าย! จบแค่ ป. ๔ กระจอก !
- ยังไม่เคยไปต่างประเทศเหรอ ! เซย !
- แค่ชั้นตรีเหรอ ! ตำแหน่งเล็กจ้ง !
- หน้าตัวเมีย เทียวผู้หญิงไม่เก่ง กินเหล้าก็ไม่ไหว !
- เมียมันไม่สวย หน้าเหมือนเต้าหู้ยี้ !
- มันดีแต่คุย ทำอะไรไม่ค่อยเป็น
- เรียนประสาอะไร สอบได้แค่ ๗๐% คนนั้นเขาตั้ง ๙๐%

แน่ะ

มีข้อที่น่าสังเกตก็คือ **ความหลงใญยศกับสรเสรีญนั้น มักจะสัมพันธ์กัน** โดยความหลงใญสรเสรีญนั้น ซ้อนลึกลงไปก็คือความหลงใญศนั้เอง แต่มีลักษณะเด่นเฉพาะในเรื่องของการถูกมองหรือถูกวิจารณ์ในแง่ลบ(นินทา) ซึ่งมักจะผ่านทางวจีกรรมเป็นส่วนใหญ่

ตั้งเผ่าใจให้เป็นผุผอง

**ก. จิตไม่เลื่อย** ภาษาพระท่านเรียกว่า **อิตถิภาวะ** เป็นภาวะแห่งอิตถิ จึงยังคงอ่อนแออหะสาธพัต

**“จิตไม่เลื่อย” จะแสดงรูปธรรมชัด ตรงที่ไม่ค่อยฟังตน คอยแต่จะเกาะอาศัยผู้อื่นอยู่รำไป** พวกนี้ยามอยู่คนเดียวมักจะมีรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง จึงต้องคอยอาศัยกำลังใจ จากบุคคลที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ฯลฯ

**จิตไม่เลื่อยนั้น เป็นจิตที่ยังหลงตัวรักตนอย่างมงาย และเพราะความรักตัวอย่างมงายนั่นเอง จึงเกิดการเรียกร้องกับผู้อื่นสารพัด**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรียกร้องหาความรัก ความสงสาร จึงทำให้คนคนนั้นกลายเป็นคนขี้อ่อน ขี้อหะสา (เจ้าอารมณ์) ไปอย่างน่าเศร้าใจ

จิตไม่เลื่อยจึงเป็นจิตที่อ่อนแอที่สุด และมันกินอาหาร ก็เฉพาะจากหยาดน้ำตาเท่านั้น

ลองคิดดูเถิดว่า ชีวิตของเขาคนนั้น จะมีความสุขได้อย่างไร

จิตไม่เลื่อย จึงเป็นจิตที่ยัง**ขาดความจริงใจ**ต่อผู้อื่น เพราะตราบใดที่หัวใจยังเรียกร้องคุณค่าของตัวต่อผู้อื่นมิได้หยุดนั้น เจตนาที่ทำเพื่อ“ให้”ออกไป จึงมิใช่เป็นความจริงใจ แต่เป็นเล่ห์เหลี่ยมที่ซ่อนลึก ที่แฝงการให้แบบบวมเมอแรงเอาไว้ คือเป็นการให้ที่วกเข้าหาตัว เป็นไปเพื่อตัวเอง จิตตัวนี้มันอยู่ระดับลึก จน

“จิตไม่เค็ช้อย” ละแสดงรูปธรรมซัด ตรงที่ไม่ค่อยนิ่งตน  
คอยแต่จะเกาะอาศัยผู้อื่นอยู่ร่ำไป  
จึงต้องคอยอาศัยกำลังใจ  
จากบุคคลที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ฯลฯ



ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

แม้แต่เจ้าตัวก็ยังไม่รู้ตัวเลย ก็มีถมไป

**จิตไม่เลี้ยวไม่ว่าจะไปสถิตอยู่ที่ใด ณ ที่นั้นก็มีแต่ความ  
แตกแยก ความอับปางอย่างรวดเร็ว** เพราะก่อเกิดความเพ่งโทษ  
ได้ง่าย ยิ่งกว่าการปกกกล้วยเข้าปาก !

*มิตรภาพจึงแสนจะเปราะบาง*

*ความรักจึงแสนจะเรียวเล็ก รวากับเกาะกระชับด้วยเส้นด้าย*

ตัวอย่างของสังคมคนเหล่านี้ที่เด่นชัดก็คือ **พวงดารา** จึง  
ไม่ต้องสงสัย ถ้าหากดาราเขาจะหย่ากันทุกบ่อয়

ปรากฏการณ์แห่งจิตไม่เลี้ยว นั้น ก่อเกิดบุคลิกภาพให้แก่  
เจ้าของ จนเป็นที่รังเกียจ น่าชิงชังต่อสายตาผู้อื่น เพราะเขาจะ  
กลายเป็นผู้ไม่รู้จั๊กโต ขาดเหตุผล ใช้อารมณ์เป็นตัวตัดสิน

ปรากฏการณ์แห่งอารมณ์ มีอะไรบ้าง?

- มองคนในแง่ร้าย
- เป็นคนเอาแต่ใจ
- เรียกร้องความเห็นใจจากผู้อื่น
- เรียกร้องความเข้าใจจากผู้อื่น

นี่แหละจึงคือ **คนขี้ขอ** หรือ **ขอทานขนานแท้** เพราะชีวิต  
นี้แทนที่จะให้ ๆ กลับเป็นผู้เรียกร้อง ขอมี้ ขอเป็น อยู่ทุกกลมหายใจ  
เข้าออก



## ๘ วงศ์ตระกูลโทสะ

คำว่าโทสะ เราใช้กันอยู่บ่อย แต่บางทีก็ยิ่งเข้าใจกันผิด  
ไม่ทราบถึงความละเอียดของมัน

เกริ่นกล่าวเรื่องโทสะ หรืออารมณ์ถือสามานาน แต่ก็  
ยังไม่ได้แยกแยะลูกหลานโทสะสู่กันฟัง

**การได้เห็นสายวงศ์ตระกูลนั้น นอกจากจะรู้จักตัวเอง  
ได้ชัดเจนขึ้นแล้ว การจับมันมาฆ่า มาประหาร ก็จะทำให้จับ  
เป้าแม่นยำขึ้น**

ต้นไม้ ถ้าลำพังตัดแค่กิ่งก้านบางกิ่ง ลักวันมันก็จะแตก  
กิ่งใหม่ๆ ออกมาเสริมขึ้นอีก สุดท้ายก็กลับกลายเป็นต้นใหญ่ สูง  
เสียดฟ้าได้อย่างเหลือเชื่อ

รู้ไว้ไม่เสียประโยชน์หรอก **การได้รู้ถึงวงศ์ตระกูลโทสะ  
โคตรนั้น โอกาสจะล้างให้สิ้นซากย่อมเป็นไปได้** ลำคัญแต่ว่า  
จะมีความเพียร ความอดทนที่มากน้อย ?

ทางชีวิตมิใช่โรยด้วยกลีบกุหลาบฉันทใด การล้างอารมณ์  
โทสะก็มีใช่ง่ายนัก แต่หากมีความจริงใจ มิง่ายก็อาจแปลว่า  
ไม่ยากเกินเพียร !

**จิตโทสะนั้นเป็นจิตร้อน เป็นลักษณะของการผลักออกไป  
ไป ไม่อยากเจอเจอ**

การผลักออกไปมี ๒ ลักษณะ ลักษณะแรก **ไม่พอใจ  
สภาพที่เป็นอยู่** (ขออย่าเหมือนเดิม) และลักษณะที่ ๒ **กลัวสภาพ**

**หรือสิ่งที่มีอยู่จะหลุดลอย** (ขอให้เหมือนเดิม)

แต่ในโลกนี้ ใครบ้างจะได้รับความสนใจ ถูกใจตลอดไป?

คนบางคนเกิดโทสะ หยาบขนาดร้องห่มร้องไห้ เขาก็ยังไม่รู้ตัวว่านี่คือโทสะ เพราะเขามัวสำคัญแต่ว่าโทสะคือ**โกรธ** **หน้าตาบิดเบี้ยวอย่างเดียว** ด้วยเหตุนี้ เขาจึงล้างโทสะได้ไม่ตลอดสาย และนี่เป็นความสำคัญผิดใน “ภาษา” เท่านั้น เขาถึงว่าบางทีภาษาก็บังปัญญาได้เหมือนกัน

หนึ่งกำลังภายใน เขามีแต่ฆ่าๆๆๆ ฆ่าพ่อฆ่าแม่ เด็กตัวเล็กตัวน้อยเขายังฆ่าเลย แต่นั่นมันโหดร้าย **กิเลสต่างหากที่เราจะต้องฆ่าให้สิ้นซาก** ตัวเล็กตัวน้อยก็ต้องจัดการให้หมดเกลี้ยงเพื่อจะได้ไม่มาก่อเชื้อ พาเราวนเวียนอยู่ในวังวนแห่งนรก (ความทุกข์)

**เรามารู้จักลูกหลานของวงศ์ตระกูลโทสะกันดีกว่า** ว่ามีอะไรบ้าง ว่ากันไปตั้งแต่ขนาดยักษ์ ไล่ไปจนถึงขนาดบรรจุช่อง !

**โกรธ** : ตัวไม่สนใจหรือตัวถือสา เป็นอารมณ์ที่รุนแรงที่สุด

**ขุ่นเคือง** : ความไม่สนใจหรือความถือสา

**เสียใจ** : ความไม่สมปรารถนา เกิดความผิดหวังชนิดใหญ่โตเหมือนกัน

**น้อยใจ** : ความเสียใจชนิดอยู่ลึกๆ มีพื้นฐานของความรักอยู่ด้วย

ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

๓๓

- คับข้อง** : มันคับมันข้องในใจ อึดอัดก็เป็น  
**ระทม** : ความคับข้อง เล็กลงไปอีก  
**หมอง** : เป็นความทุกข์ ความคับข้องละเอียดยิ่งๆ  
 ขึ้น

ทั้งหมดนี้เราเรียกว่า “ทุกข์” ความทุกข์จริงๆ แล้ว จึงรวมยอดไปถึงสายโทสะทั้งโคตรเลยทีเดียว

**ใครที่อยากพ้นทุกข์จริงๆ ก็เห็นจะต้องศึกษาจิตให้จริงจังกว่าเดิม หมั่นตรวจจนเสมอ** วันหนึ่งๆ เกิดจิตสายโทสะตัวไหนบ้าง ? เกิดก็มากน้อย ?

แล้วสักวันความทุกข์จะค่อยๆ ลดความเร่าร้อนลงไป มันจะจางคลายไปเรื่อยๆ จากกองไฟกองโตมาเป็นกองเล็ก จากร้อนมากมาเป็นร้อนน้อย จากร้อนน้อยมาเป็นระอุ จากระอุมาอุ่น ค่อยๆ ลดลงไป จนสนิทไม่ร้อนอีกต่อไป **ใครที่คิดว่าจะหาสูตรเรียนลัด กระโดดทีเดียวแล้วพ้นเลย ก็ขอบอกว่า คุณเป็นได้แค่นักฝันผู้ยิ่งใหญ่เท่านั้น !**

## *เปลือกของโทสะ*

เอ๊ะ ! โทสะก็มีเปลือกด้วยหรือ ? ใช่ ! มีจริงๆ

หากจะเปรียบโทสะเป็นลูกมะพร้าว ถ้าจะกินเนื้อ ต้องผ่าเปลือกก่อน ผ่าแล้วค่อยเจาะกะลา ถึงจะสำเร็จ

ส่วนเปลือกของโทสะ จึงเป็นส่วนแข็งที่หยาบกว่าส่วน

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

กะลา คนบางคนโทษะไม่จัดจ้าน เขาก็แทบจะไม่ต้องจัดการกับ ส่วนเปลือกเท่าไร

โทษะโดยทั่วไปนั้น คือส่วนที่เป็นกะลานั้นเอง แต่เมื่อ สะสมพอกพูนหนาเข้า พลอยเกิดผลตามมา กลายเป็นเปลือกหนา หุ้มกะลาอีกชั้นหนึ่ง

**คนที่มีโทษะส่วนที่เป็นเปลือกมาก ก็ยอมเหน็ดเหนื่อย มากกว่าคนอื่นเขา**

เปลือกแห่งโทษะมีอะไรบ้างเอ่ย ? ก็เฟ่งโทษ พยาบาท และอิสสาวิชยานั่นเอง

**๑. เฟ่งโทษ** จิตตัวนี้เรียกกันว่าเป็น **จิตหาเรื่อง** เพราะ ชอบมองบุคคลอื่นในแง่ร้าย หรือเห็นคนอื่นทำอะไรเป็นต้องเดา หรือทำเป็นรู้ใจเขาเสียแล้ว นี่คนนั้นทำอย่างนั้นเพราะเจตนา อย่างนั้น ๆ ๆ ๆ รู้ใจเขาไปหมด !

รู้ว่าเจตนาดีไม่เป็นไร แต่ทำเป็นรู้ว่าเจตนาไม่ดีนี่ซี เสียหายร้ายแรง เป็นการปรักปรำโดยขาดหลักฐานแน่ชัด (เพราะ คิดเอาเองทั้งหมด)

**คนนิสัยชอบเฟ่งโทษ ถ้าต้องการแก้ไข จำต้องหัดมอง คนในแง่ดีไว้เสมอๆ เพื่อถ่วงดุลตัวเอง**

เขาจะทำอะไรผิดหูผิดตาเราไปบ้างก็อย่าถือสา ภูมิหลัง คนเราสั่งสมมาต่างกัน จะให้ทุกคนเหมือนอย่างเรามีที่ไหน

*อย่าพยายามให้ทุกอย่างถูกใจเรา*

อย่าพยายามให้ทุกอย่างดี ๑๐๐%

และอย่าพยายามรู้ดี โดยไปเที่ยวรู้จักคนอื่นเขา

สูตร ๓ ข้อนี้ หมั่นสั่งสม ผีก็ปรี้อ โลกจะสดสวยกว่านี้แน่

อันที่จริง หากจะสรุปรวบยอด ก็เห็นจะต้องบอกว่า **คน**

**เพ่งโทสนั้นไซ้ร้ ก็คือ คนไม่มีหัวใจฉันพี่น้องนั่นเอง**

เพราะพี่น้องกัน ทำอะไรผิดพลาด ทำอะไรขวางหูขวาง

ตา เรากลับจะต้องให้อภัย **คนไม่เพ่งโทสจึงคือ คนที่สามารถ**

**กล่าวว่า เราทั้งสองเป็นพี่น้องกันได้อย่างภาคภูมิใจ**

**๒. พยาบาท** เป็นอารมณ์ถือสาที่แล้วไม่รู้แล้ว ทั้งๆ ที่ เหตุการณ์นั้นๆ ได้ผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม

**ความพยาบาท เป็นจิตที่ยังไม่ยอมให้อภัยในพฤติกรรม ที่คนอื่นกระทำต่อเรา** ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นของของเรา ตัวเรา หรือ พวกเราก็ก็ตาม

ความโกรธนั้น ปกติแล้ว เมื่อเกิดแล้วก็แล้วกันไป แต่ สำหรับใจผู้ยังไม่อภัย ยังไม่มีมือโหดกรรม เขาก็ขอมวนเวียนฝังใจ กับความถือสาตลอดไป เขาจึงไม่รู้จักความอิสระแห่งจิตวิญญาณ

ไพเราะก็จะเผาหัวใจเจ้าของอยู่ทุกชั่วโมงยามวินาทีเลย ที่เดียว

สรุปแล้ว “**พยาบาท**” ก็คือ **โทสะที่ต่อเนื่องนั่นเอง และ ผู้ที่จะลดละโทสะนั้น ถ้าหากมีความพยาบาทมากอยู่ละก็ เห็นจะต้อง เตือนตนให้เพียรเพิ่มจากเดิมอีกไม่ต่ำกว่าเท่าตัว** อยากรสสมโทสะ

ตั้งเผาใจให้เป็นมุขผง

มากกว่าเขาก็ลำบากอย่างนี้แหละ

**๓. อีสสาริษา** คำคำนี้มักจะได้ยินกันบ่อย ยิ่งในสังคม ที่ไม่จริงใจต่อกันด้วยแล้ว จิตอีสสาริษาบิณกันให้วอน

อีสสาริษยานั้นตรงข้ามกับอนุโมทนา

การที่คนอื่นได้ดี ได้ในสิ่งที่เขาไฝฝืน หรือเราก็ไฝฝืน เมื่อยินดีด้วยก็เรียกว่า “อนุโมทนา” แต่ถ้ายินร้าย ไม่อยากให้เขาได้ดี ก็นั่นแหละ “ตัวอีสสาริษา” ละ

จิตตัวนี้เป็นจิตที่ชั่วร้าย อยู่กับใคร นอกจากจะเผาหัวใจให้มอดไหม้แล้ว ยังเป็นที่น่ารังเกียจในสายตาของผู้อื่น

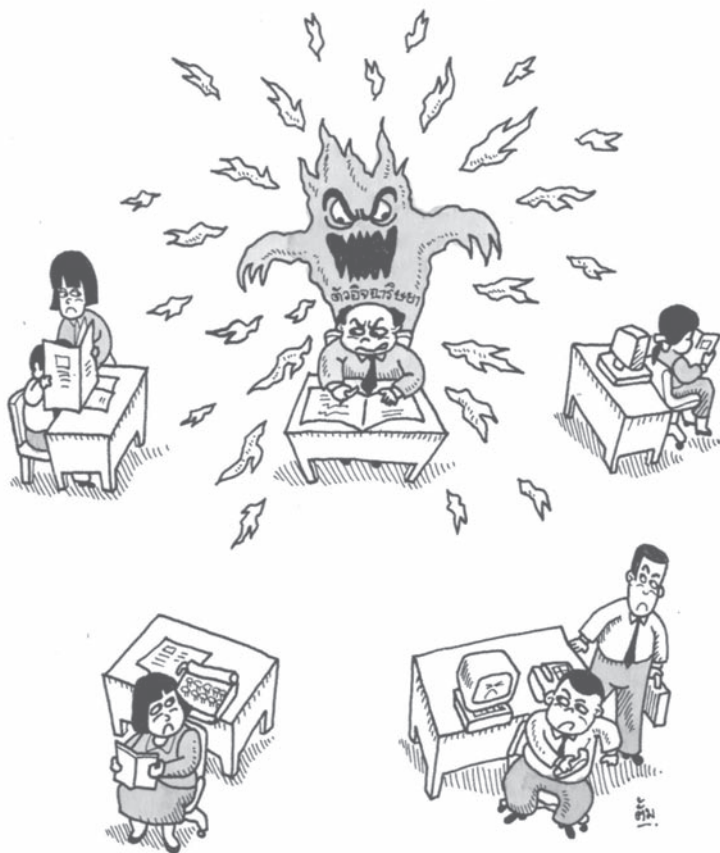
คนเป็นโรคเรื้อน สังคมรังเกียจขนาดไหน คนชั้ริษยากี่เช่นกัน เพราะเขาก็เป็นเรื้อนทางใจ !

น้ำใจเป็นสิ่งสำคัญ เกิดเป็นมนุษย์เขาว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ จึงควรที่จะมีน้ำใจต่อผู้อื่น เมื่อใครได้ดีก็ดีใจด้วย มิใช่ริษยาตาร้อน ไม่อยากให้เขาได้ ประเภทไม่ได้กิน คนอื่นก็อย่ากินด้วย หรือไม่ก็อยากจะได้เสียเองคนเดียว บางทีตัวเองไม่ได้ ขอนินทาที่ยังดี

คนพรรค์นี้จึงเป็นคนใจต่ำ ใจแคบ ไม่มีเสน่ห์เลยจริงๆ เข้าทำนองดอกผักกรอง ถึงจะมีสีกลิ่นสวยสด แต่พอเข้าใกล้ ได้กลิ่นเป็นร้อยยี่ !

“ดีใจด้วย” “อนุโมนานะ” คำเหล่านี้ น่าจะใช้บ่อย แต่มิใช่ลักแต่อัปากออกเสียงตามมารยาท ขอดีใจด้วยนะ ด้วยความจริงใจจากใจเรา

“ตัวอภิสสาริษยา” ลิตตัวนี้เป็นลิตที่ชั่วร้าย  
อยู่กับใคร นอกจากจะเผาหัวใจให้ไหม้อดไหม้แล้ว  
ยังเป็นที่น่ารังเกียจในสายตาของผู้อื่น



ตั้งใจให้เป็นมุขผง

เพื่อนร่วมโลก อยู่ด้วยกันต้องพึ่งพาอาศัยกัน ชีวิตต่างคนต่างก็ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด เพราะฉะนั้น ยามที่ใครจะได้อะไรมาเป็นของของตัวเอง เราก็มักจะทำใจอนุโมทนา คนได้เขาก็มีความสุข เราก็สุขด้วย สุขตรงที่เห็นเพื่อนมีความสุข

และนี่ก็เป็นคุณธรรมที่มีค่าอีกตัวหนึ่ง ที่ทุกคนควรจะฝึกหัดมีไว้ มีน้อยหมั่นฝึกให้มีมาก มีมากก็ฝึกให้มากขึ้น

ใครอยากมีเสน่ห์หล่อผิวกัดดู เพราะนี่ก็เป็นคาถาแม่เมตตาของจริงระดับ ๔ ดาวเขียว มิใช่แค่แม่เมตตาแต่ปากเท่านั้น

### ๓ *อย่าปล่อยให้สายเกินแก้*

ท่านทราบไหมว่า ทุกอย่างคือการสั่งสม **สั่งสมดีก็เป็นบุญ สั่งสมไม่ดีก็รังแต่จะเป็นเวรภัยกับตัวเอง ?**

จากน้ำที่ละหยด รวมกันเป็นสายน้ำ เป็นทะเลกว้างใหญ่ จากดินหินที่ละก้อนทับถม ก่อเกิดขุนเขาเสียดฟ้า

ระวังเถอะ ลักวันหากเอาแต่ **สั่งสม** อารมณ์โทสะ ไม่พยายามสำรวมระวัง ปล่อยทุกอย่างไปตามอำเภอใจ ลักวันอารมณ์ตัวนี้จะขยายใหญ่โตขึ้น จนกลายเป็นเจ้าชีวิตแทนเราผู้เป็นเจ้าของ

*แล้วมันจะทำในสิ่งที่จะต้องเศร้าเสียใจที่สุด ทั้ง ๆ ที่ไม่  
อยากทำ แต่ถึงตอนนั้นเราได้ตกอยู่ในอำนาจมนตราของมันแล้ว*



ตัวอย่างมีมากมาย ไม่ต้องหาจากไหน ใน น.ส.พ.ลงข่าว  
ไม่เว้นแต่ละวัน หม่อมฆ่ากันเพียงเพราะผิดใจเล็กน้อย สาวฆ่ากัน  
เพียงเพราะถูกขัดใจ มีตัวอย่างอะไรอีกล่ะที่เจ็บปวดกว่านี้อีก  
ฆ่าเมีย เมียฆ่าผู้ เสรีจแล้วก็ถอดศพร้องให้  
พ่อหรือแม่ฆ่าลูกเพื่อประชด ทำไปแล้วก็มานั่งเสียใจใน  
การกระทำของตัวเอง  
พี่น้องฆ่ากัน  
ลูกฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฯลฯ

*ตัวอย่างชีวิตอันแสนเศร้ามีมากมาย ซึ่งผู้กระทำต่างล้วน  
สำนึกเมื่อทุกอย่างสายเกินไป*

เขาไม่มีเจตนา แค่คิดก็ยังไม่เคยคิดเสียด้วยซ้ำ แต่ทำไม  
เขาถึงต้องโหดขนาดนั้น เขาก็ไม่รู้ตัว เขาไม่รู้เหตุมาจากไหน  
ได้แต่ร้องไห้คร่ำครวญ โทษฟ้าโทษดิน โทษชะตาอาภัพแห่งตน

**นี่คือที่สุดแห่งการเดินทางของชีวิตของคน ที่ไม่ฝึกเอา  
ชนะอารมณ์ของตัวเอง**

ผู้ใดที่พบทางชีวิต และกำลังเพียรเอาชนะตนอยู่ ผู้นั้น  
นับว่าโชคดีแล้วจริงๆ

*นี่มิใช่คำพยากรณ์ แต่เป็นเหตุผลของวิทยาศาสตร์แห่ง  
นามธรรม*

แต่นั้นแหละ เพราะไม่รู้พิษภัยในเบื้องหน้า ทุกคนจึง

ต่างพากันประมาท มัวเมา ไม่เชื่อถือ

มนุษย์เราผลิตอุปกรณ์ทันสมัยมากมาย อาศัยเหตุบังเอิญ  
เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำนายออกมาได้ว่ากำลังจะเกิดอะไร

ก่อนเกิดพายุใหญ่ เขาก็จับได้

ก่อนเกิดแผ่นดินไหว เขาก็พอจับรู้

แต่ก่อนเกิดการฆาตกรรมเช่นฆ่า หรือการตัดสินปัญหา  
ผิดพลาดที่กระทบถึงชีวิตตัวเอง ชีวิตผู้อื่น และชีวิตนับแสน  
นับล้านนั้น เขารู้กันบ้างไหมว่า สิ่งเกิดจากอะไร ?





ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

# ว่าด้วย “สมุกษ์”



ครั้งแรกที่พระอรหันต์เจ้าอัสสชิพบกับพระสารีบุตร ในขณะที่เป็นมาณพหนุ่มผู้แสวงหาอมตธรรม ท่านได้กล่าวหลักธรรมบทแรกขึ้น **“ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าได้ตรัสถึงเหตุแห่งการเกิดนั้น”**

และเพียงโคลกคำสอนบทนี้ ที่ทำให้พระสารีบุตรสว่างโพลงบรรลุพระโสดาบัน

พวกเราคงยังไม่เก่งขนาดนั้น แต่การได้รู้แนวทางก็คงได้ประโยชน์มิใช่น้อยเหมือนกัน

ในชีวิตประจำวัน แต่ละชีวิตต่างล้วนมีปัญหา และที่แน่ๆ อย่างหนึ่งก็คือ การค้นหาต้นตอแห่งปัญหานั้น เมื่อยังไม่ถูกจุดปัญหาก็ยังจะคงเป็นปัญหาอยู่วันยังค่ำ

อารมณ์โทสะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไป เช่นนี้แล้วๆเล่าๆ ในชีวิตของแต่ละคน น่าแปลก เคยสงสัยกันบ้างไหมว่า แม้

ในหมู่นักปฏิบัติธรรมด้วยกัน เขาก็ยังล้างโทสะออกไปไม่ได้ แค่ว่า  
จางคล้ายก็ยังไม่หาย

ทั้งนี้ก็เพราะนักปฏิบัติเหล่านั้น ยัง**ค้นหาเหตุที่แท้ไม่เจอ**  
ต่างหาก จึงไม่น่าสงสัย ถ้าหากจะได้ยินพระอาจารย์ชื่อดังที่ใคร ๆ  
ลือว่าเคร่งครัดในการปฏิบัติบางองค์ ถึงกับบอกว่า ท่านก็มีความ  
โกรธเป็นธรรมดาได้อย่างหน้าตาเฉย **เมื่อเป็นเช่นนี้ ชาวบ้านทั้งหลายจะพึงพาใครในเรื่องจิตใจได้เล่า ?**

พระบางองค์บวช ๔๐-๕๐ พรรษา เข้าทำนองประเภท  
หลงตา ในบางหมู่บ้าน บางตำบล ชื่อของท่านกระฉ่อน ใครอย่า  
ไปทำให้อารมณ์ท่านเสียทีเดียว รถไฟทั้งขบวนยังเบรคไม่อยู่ !

## ๘ ผู้บงการโทสะที่แท้

อะไรหนอทำให้เกิดโทสะ ?

ใครเล่าดลบันดาล เปล่าหรือ **เจ้าของชีวิตต่างหากที่**  
**หลงสร้างขึ้นมา สุดท้ายก็ถึงสิ่งที่ตัวเองสร้างหันกลับมาทำร้ายทำลาย**  
**เอา**

“กุ!” คำนี้ซึ้งยิ่งใหญ่ใน ชีวิตของคนเรา มีอุปาทาน  
ตัวหนึ่งที่เป็นจักรพรรดิแห่งสิ่งทั้งปวง นั่นก็คือ “กุ” หรือ “ตัวกู”  
ซึ่งคำนี้ท่านอรិยะพุทธทาสท่านใช้บ่อย จนฮิตติดปากในหมู่ผู้สนใจ  
ธรรมะ

ความรู้สึกเป็นตัวกูนี่แหละที่บงการชีวิตตลอดมา มัน

ตั้งเผาให้เป็นผุยผง

ทำให้เจ้าของชีวิตหญิง ทรชนง หลงในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นตัวกู

**เพราะตัวกูนี้แหละ จึงเกิดความปรารถนาที่จะให้ทุกอย่าง  
ต้องมาสยบ มาพินอบพิเทา ผิดจากที่คิดก็จะกราดเกรี้ยวโกรธา**

“ตัวกู” นี้เป็นกิเลสมานะ ใครมาแตะกระทบเป็นไม้อยอม  
แต่ขอโทษเถอะ คนที่ยอมไม่เป็นก็เข็นไม่ได้ อื่กกี่ชาติ ๆ ก็ต้อง  
เร้าร่อนทุรนทุราย ไม่มีสุขตลอดไป

ทำไมตัวกูถึงเลื้อยออกมา ? ตอบ เป็นเพราะ **“ความ  
ไม่สนใจ”**

คนเรามีความหวังอยู่ในใจ ทั้งอย่างซ่อนเร้นและเด่นชัด  
**เมื่อความหวังนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง มันจึงเกิดการประท้วง  
รวนเรจนปั่นป่วน** อยากได้วัตถุ อยากได้ข้าวของ อยากให้เขา  
มาเอาใจ อยากให้เขามาทักทาย มารักเรา มาสงสารเรา... ฯลฯ  
และอะไรต่อมิอะไรอีกร้อยแปดพันเก้า

ใครที่ตั้งความหวังไว้มากก็จะผิดหวังแรง น้ำตาอาจจะ  
ไหลออกมาเป็นร้อย ๆ พัน ๆ หยด ส่วนใครที่หวังน้อย ๆ ก็ย่อม  
ผิดหวังน้อย น้ำตาอาจจะแค่ซึ่ม ๆ ก็เป็นได้

แต่โอ้อ่อย ! เขาจะรู้บ้างไหมว่า คนเราไม่มีได้อะไรสนใจ  
ตลอดกาลหรอก เมื่อรู้เช่นนี้ เราจะ “หวัง” เพื่อ “ผิดหวัง” ไปไย  
กัน ?

**ทำให้ดีที่สุด** ส่วนผลนั้นไม่ใช่อำนาจหน้าที่ของเรา ขาวนา  
ไถดำหว่านเสร็จเรียบบรื้อย ก็รอคอยต้นข้าวเติบโต เพื่อสักวันจะได้

ออกทรงเหลือทองอร่าม จะทำได้อย่างมากเพียงแค่อวยดูแลกำจัด  
ศัตรูต้นข้าวให้หมดไป ใส่ปุ๋ยบ้างถ้าจำเป็น ส่วนข้าวจะออกวัน  
เวลาไหน จะเต็มรวงสมบูรณ์แค่ไหน ก็เป็นเรื่องของต้นข้าวเท่านั้น

ระวังไว้จุดหนึ่ง ป้องกันความลับสนที่บางคนอาจจะหลง  
โมหะ คิดว่า ถ้า “ไม่หวัง” ก็คงเหมือนคน “สิ้นหวัง”

คิดแบบนี้ไม่ได้หรอก ทำกรรมนะต้องทำให้เต็มที่ จะ  
บำรุงดูแลรักษาพัฒนาอย่างไรก็ตามไป แต่ผลที่จะออกมาดีหรือ  
เลว อันนี้เห็นจะต้องใช้สำนวนว่า “ขึ้นอยู่กับพระเจ้า!” หรือ “แล้ว  
แต่วาสนา”

หากเราเข้าใจได้ ชีวิตก็คงจะไม่ถือสาหรือระทมทุกข์  
จนเกินการ เมื่อยามทำอะไรที่ไม่ได้ผลเท่าที่คิด ขณะเดียวกัน  
ก็มีการเตรียมใจ พร้อมเสมอยามผิดหวัง

## ๘ โทสะกับความรักตัว

หลังจากได้ตัวสมุทัยแล้ว (โดยอาศัยบทก่อน ๆ มาประกอบ)  
เราลองมาเดินดูโทสะจากมุมต่างๆบ้าง เพื่อจะได้เข้าใจจิตอารมณ์  
นี้ได้ชัดเจนขึ้น เปรียบเหมือนการดูรถยนต์ การดูจากด้านต่างๆ  
จะทำให้เรามีโอกาสได้เห็นความชัด ความละเอียดขึ้นกว่าเดิม

ในแง่มุมหนึ่งกล่าวกันว่า ความหลงรักตัวเอง คือบ่อเกิด  
ของโทสะ ดังนั้นคนไม่รักตัวเองก็จะมีโทสะใดๆ เพราะเหตุใด  
จึงกล่าวเช่นนั้น ?

ตั้งเป้าให้เป็นมุขผง

เพราะขึ้นชื่อว่าความรักตัวเองเสียแล้ว เจ้าของชีวิตจะทำทุกอย่างเพื่อแสวงหาความสนใจให้แก่ตัวเอง จะประคบประหงมตัวเองชนิดมดไม่ไต่ ไรไม่ให้ตอมเลยก็ว่าได้

**คนรักตัวเองย่อมเป็นคนเอาแต่ใจ** แล้วใครจะรู้ล่ะว่าทำอะไรถึงจะถูกใจเธอหรือถูกใจเขา?

ในแง่วัตถุ คนรักตัวเองก็จะหารูป รส กลิ่น เสียง ของดี ๆ ทั้งหลายมาบำรุงปรนเปรอตัวเอง

ในแง่นามธรรม คนรักตัวเองก็จะแสวงยศ สรรเสริญ ตลอดจนความรัก ความเข้าใจจากผู้อื่น แต่นั่นแหละเมื่อคนเราจิตคนละดวง คนละความคิด ภูมิหลังก็ต่างกัน กระทำอะไรลงไป จะให้สมคัล้อยลงตัวคงไม่หมดทุกเรื่อง เพราะฉะนั้น **ใครที่ยังเอาแต่ใจ “จะต้องมี-จะต้องเป็น” หรือ “จะต้องไม่มี จะต้องไม่เป็น” ก็คงมีเรื่องซุนเคืองไม่สิ้นสุด**

มิตรภาพที่แท้มิใช่การเอาแต่ใจ แต่คือการผ่อนปรน เสียสละให้อีกฝ่าย บุคคลที่เอาแต่ใจตะพิด เขาจะหาเพื่อนแท้ อย่างหวังเลย

**ดูเพื่อนที่อยู่รอบ ๆ ข้างของเราซิ ว่าจริงไหม ?**

## **๘ โทสะกับความหลงอำนาจ**

โลกเขาใช้อำนาจเป็นตัวพาไปสู่ความสำเร็จ แต่ธรรมะเขาใช้ความอ่อนโยนเป็นตัวพา โลกกับธรรมจึงทวนกระแสกันตลอด



อำนาจนั้น เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากได้ เพราะนั่นคือความ  
ยิ่งใหญ่ที่ทุกคนต้องสยบ ต้องยอมให้ ไม่มีใครกล้าขัดใจ

เพราะเหตุนี้เอง คนที่ยังอยากให้คนมาสยบ มายอมรับ  
นับถือในความเป็นเรา ไม่กล้าขัดใจ ทั้งยังชอบเอาชนะ นี่แหละ  
คือ คนที่ “เมอำนาจ” ขนานแท้

คนที่หลงอำนาจ หากมีอำนาจจริงก็คงไม่เท่าไร เพราะ  
ใครๆ ก็คงตามใจ แต่คนที่ไม่มีซีที่กลับหลงอำนาจ คงเป็นโรค  
หลอกล่อแตกเพราะโทษะเข้าลึกวัน

ต้องอย่างนั้นนะ ! ต้องอย่างนั้นนะ ! แล้วมีสักกี่อย่างที่จะ  
จะสนใจเรา ?

ตรวจตน ในชีวิตประจำวัน ในครอบครัว ในที่ทำงาน  
ในสังคม เราจะเห็นแต่ละคน ต่างมีเมอำนาจ ชอบมีนิสัย  
สั่งการ ซึ่แว บังคับผู้อื่นตลอดเวลา

ถึงเราจะไม่เป็นเจ้าใหญ่ นายโตโดยตรที่ตั้ง แต่นิสัยเหล่านี้  
กลับติดตัวมาแต่อันแต่ออก เรียกว่าตั้งกันเองเลยทีเดียว แม้ใน  
ขอทานผู้ยากไร้ ใ่วว่าจะไม่มีนิสัยเหล่านี้ ก็เปล่าเลย

เราจะไม่ใช้อำนาจได้ไหม ? คนเรามักจะใช้อำนาจจน  
เคยตัว ทั้งๆ ที่บางอย่างนั้นไม่จำเป็นเลยที่จะต้องใช้ เราเพียงแต่  
พูดจาดกกลง ทำความเข้าใจกันก็พอแล้ว ให้เขามีสำนึกของเขาเอง  
แต่คนเราก็มักเอาแต่ใจ ชอบเผด็จการ ชอบเอาชนะ จึงมักจะใช้  
อำนาจอย่างเคยตัว ทั้งๆ ที่ก็ไม่ค่อยจะประสบความสำเร็จนัก

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

อำนาจนั้น เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากได้  
เพราะนั่นคือความยิ่งใหญ่ที่ทุกคนต้องศรัทธา  
ต้องยอมให้ ไม่มีใครกล้าขัดใจ



ตั้งใจให้เป็นผุยผง  
๔๙

คนเอาแต่ใช้อำนาจสั่งการ จะต้องทำอย่างนั้นๆ นะ ถ้าคนฟังเขาไม่เชื่อเรา จะเกิดอะไรขึ้น ? คั่งแค้น ?

เราจะไม่ใช้อำนาจพรั้าเพื่อความจริงควรคบหากันด้วยเมตตา อ่อนโยน น่าจะดีที่สุด ให้เกียรติเขา เคารพในความเป็นตัวเขาบ้าง ให้คนอื่นเขายอมเพราะศรัทธาเคารพรักมิใช่ยอมเพราะความหวาดกลัว

*ลองมาฝึกหัดไม่ใช้อำนาจในชีวิตประจำวันดูสักยกไหม?*

มีบางคนเหมือนกันที่หลงอำนาจ แต่เขาไม่แสดงออกชัดเจน เขาไม่กล้าขี้นิวสั่งการดั่งๆ แต่กลับแอบสั่งเจียบๆ อยู่ในหัวใจ เขาคบกับใคร ใจเขาดั่งไว้แล้ว “ต้องอย่างนั้นๆๆๆนะ อย่าทำอย่างนี้ๆๆนะ” แต่เขาไม่บอกใคร เขาคิดเขาวาดของเขาอยู่เจียบๆ คนเดียว ยามที่ผิดหวังก็โมโหอยู่คนเดียวเจียบๆ **นี่ก็คือความหลงอำนาจชนิดซ่อนเจียบ**

*นรกहनอนรก ความเร่าร้อนทั้งหลาย ใครหนอเป็นผู้สร้าง ?*

สรุปแล้วความหลงอำนาจก็คือ การเที่ยวสร้างความคิดสำเร็จรูป เทียวใส่ให้คนโน้นคนนี้ ว่าจะต้องมีพฤติกรรม มีการกระทำอย่างนี้ ๆ กับเรานั้นเอง ตัวอย่าง

- สั่งอะไรต้องได้ทันที
- กินข้าวต้องทำให้ถูกปาก
- พูดกับเราต้องพูดดี ๆ

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

- ห้ามใครมาنینทาเรา
- คนนี้ต้องรักเรา ฯลฯ

## ๘ โทสะกับภพสวรรค์

ภพสวรรค์หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ “**ความหวัง**” นั่นเอง ลสำรวจ  
คนเราทุกวันนี้มีความหวังอยู่ที่มากน้อย ?

จากความหวังที่ตื้น ๆ อ่านออกไปจนถึงความหวังที่หวัง  
มานานนมกาละ จนเราลืมไปแล้วว่า เราได้หวังไว้ตั้งแต่เมื่อใด !

หวังจะได้โน่นได้นี้ หวังจะให้คนโน้นคนนี้มารัก มาดี  
กับเรา ฯลฯ

คงจะมีแต่มนุษย์นี้แหละ ที่เป็นยอดแห่ง “**นักหวัง**”

แต่สังขารก็คือสังขาร เมื่อยังหวังก็ย่อมมีลึทธิผิดพลาด  
**ความหวังนั้นเป็นภพ เป็นโลกที่เราสร้างอยู่ในจิตวิญญาณของเรา** หากเหมือนลูกโป่ง ความสมหวังก็เหมือนลมที่อัดเพิ่มเข้าไป  
ให้บวมขึ้นอย่างมีสุข และขณะเดียวกัน ความไม่ได้ตั้งใจย่อมเหมือน  
เข็มแหลม และความผิดพลาดก็คือ ยามลูกโป่งแตกดังโพละ !

โทสะที่ไร ใจแทบขาดรอน

โทสะที่ไร ใจบางคนเดือดปุดๆ

**เจ็บแล้วน่าจะจำ แตกแล้วก็แตกเลย แต่ปลุขุขหาเป็น  
เช่นนั้นไม่** แตกก็ใบก็เสียใจ โหมโห เสร็จแล้วก็สร้างลูกโป่ง(ภพ)  
ใบใหม่ รอคอยความสมหวังต่อไป ๆ ๆ ก็ภพก็ชาติก็จระรอ

ตั้งเป้าให้เป็นผุขผง

๕๑

ในหลักของพุทธศาสนานั้น เน้นชีวิตสุุ่ิพพาน ไม่เน้นให้ติดยึดแค่สวรรค์ เพราะใครที่ยังหลงสวรรค์ ตรานั่นก็ยังไม่พ้นนรกไปได้

และนี่คือลัทธิธรรมที่ต่างไปจากคำสอนของศาสนาอื่นๆ เป็นจุดเด่นของพุทธเราเลยที่เดียว

พุทธรู้สวรรค์-รั้่นรก แต่ไม่ให้เอา ให้เอาอรหันต์ เอานิพพานดีกว่า ท่านว่าอย่างนั้น

### ๘๓ โทสะกับการรู้ความจริงตามความเป็นจริง

น่าแปลกที่เหตุการณ์ก็ได้อุบัติขึ้นแล้ว แต่อารมณ์คนกลับยังไม่ยอมสงบ ในหัวใจมีแต่ไม่ยอม ๆ และไม่น่าเลย ๆ สุดแต่เหตุปัจจัยตัวไหนจะมากกระทบ

**คนที่ยังโกรธ ก็เพราะใจยังไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ยอม !**

เด็กทำแก้วน้ำแตก ผู้ใหญ่โมโห โมโหแล้วใช้แก้วน้ำจะกลับคืนก็ทำไม่ แตกแล้วก็แล้วไป เตือนให้ระวังหน่อย ทุกอย่างก็จบสันติ

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง จิตมันไม่ยอมให้แตกง่าย ๆ ยิ่งของรักเท่าไรร์ ก็ยิ่งไม่ยอมอยู่มากเท่านั้น

“ไม่น่าเลย ๆ ๆ” ต่างก็ร้องด้วยความเสียดาย แต่หาก

ตั้งใจให้เป็นมุขม่ง



ความมั่นคงมาจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์  
ความไม่ประสพกับสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์  
เมื่อรู้เช่นนี้ รีบฝึกหัวใจ เรียนรู้ความจริงไว้เถิด

สติตามทัน กำหนดรู้ จุกคิดตน ถ้ามัวตัวเองคิดแล้วได้อะไร ? โวย  
แล้วได้อะไร ! ก็เปล่า ! ทุกอย่างได้กลายเป็นอดีตไปเสียแล้ว

ปลงซะเถิดนะแม่จ๋าเนียร สายน้ำไม่มีวันไหลกลับ เหตุการณ์  
เกิดขึ้นแล้ว จะไปยับยั้งไม่ให้มันเกิดได้อย่างไร ถือสาไปก็ป่วยการ

**เราจะต้องกล้าหาญยอมรับความจริง นี่คือความจริง  
ที่ปรากฏ ต้องฝึกทำใจ “ยอมให้ได้” เพื่อที่จะไม่ต้องมานั่ง  
คร่ำครวญ “ไม่น่า ๆ” ราวกับคนแพ้อคลั่ง**

รู้ไหมเอ่ย ? ยังมีความจริงในโลกที่ขมขื่นมากกว่ามาก  
ฝึกกับบทเรียนเล็กๆ น้อยๆ นี้เถิด เพราะอนาคตนั้นยังมีบทเรียน  
แห่งความพลัดพรากที่ยิ่งใหญ่กว่านี้รอเราอยู่

*ความพลัดพรากจากสิ่งทีรักก็เป็นทุกข์*

*ความไม่ประสพกับสิ่งทีรักก็เป็นทุกข์*

**เมื่อรู้เช่นนั้น รีบฝึกทำใจ เรียนรู้ความจริงไว้เถิด**

## ๓ *โทษกับกฎไตรลักษณ์*

อันที่จริงแล้ว เหตุการณ์ในโลกต่างล้วนอยู่ในกระแสแห่ง  
กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น กล่าวคือ สรรพสิ่งไม่เที่ยงจริง เกิดแล้วก็ดับ  
ที่สิ้นสุดคือความว่างเปล่า

เกิด-ดับ เกิด-ดับ แปรเปลี่ยนปรวนแปรไปตามเหตุปัจจัย  
ไม่มีใครที่จะควบคุมเหนี่ยวมันได้

ตั้งเผาใจให้เป็นสุขผอง

สายธารแห่งความเปลี่ยนแปลงไหลไปไม่มีที่สิ้นสุด บุคคล  
ผู้ยึดมั่นเอาจริงเอาจัง จะไม่ยอมให้โลกเปลี่ยนแปลง ไม่ยอมให้  
โลกสูญสลาย ย่อมเหน็ดเหนื่อยตายเปล่า

**ใครหนอจะมีอำนาจบังคับบัญชา ความไม่เที่ยงไม่คงทน  
ของสรรพสิ่ง แลมายังจะให้ทุกอย่างต้องเป็นไปตามความปรารถนา  
แห่งตน**

เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้ ประดุจคนอ้วนที่ใส่กางเกงคับ  
ไป จะแก้กางเกงให้หลวมก็ไม่มีเครื่องมือ มีทางเดียวคือ ลดเซพ  
ตัวเองให้พอมลง ก็เท่านั้น แต่คำว่าเท่านั้นนี่แหละ คือ ลัทธิธรรม  
ขนานแท้

โลกนั้นมีแนวโน้ม*แก้ที่นอกตัว* แต่ทางธรรมหันกลับมา  
*แก้ที่ตน* โลกจึงไม่มีที่สิ้นสุด แต่ธรรมะนั้นมีจุดยุติ มีจุดแห่ง  
สันติภาวะ

เมื่อรู้ลัทธิธรรมเช่นนี้ *ขณะเกิดเหตุการณ์ไม่สมใจ ไม่สมหวัง  
พึงน้อมมาเป็นบทเรียนสอนตน เพื่อเจาะเข้าหาแก่นแห่งไตรลักษณ์  
ให้ซาบซึ้ง*

## ๘ แก่ปัญหาที่ตัว

ผู้ใดที่เริ่มเข้าถึงแก่นไตรลักษณ์ จิตของผู้นั้นจะเริ่มไม่  
ติดดิน หรือหว่า ไม่ฟูเฟื่องหรือจมถอยจนสุดโต่ง

ยามดีใจ ก็ไม่มากล้น



ยามเสียใจ ก็ไม่มากมายนักหนา พอเป็นพอไป  
ยิ่งเข้าถึง ใจก็ยิ่งสงบ ยิ่งไม่โต่งทั้งทางดีใจหรือเสียใจ  
ทุกข์เศร้า

เหตุการณ์รอบๆ ตัวล้วนสอนเรา แต่เรากลับไม่ยอมเรียน  
กันต่างหาก ถึงได้มีอารมณ์พลุ่งพล่านบังคับไม่ได้ มากมาย  
ปานฉะนี้

มาเรียนรู้ความพลัดพราก เรียนรู้ความผิดหวัง ถ้าที่  
จะยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิด ทุกอย่างทำให้ดีที่สุด ส่วนผลจะ  
ออกหัวออกก้อยนั้น เป็นสิ่งนอกเหนือการควบคุมของเรา

ให้กฎไตรลักษณ์เป็นผู้พา เราเป็นผู้ดูอยู่ข้างสนามก็พอแล้ว

## ๘ โทสะกับการศึกษาสาระแห่งชีวิต

เราได้พูดถึง“สมุทัย”ของตัวโทสะ จากด้านต่าง ๆ มา  
พอสมควร และก่อนจะปิดฉากบทที่ ๒ ก็หน้าที่จะมองด้านสำคัญ  
อีกด้านหนึ่ง นั่นก็คือเรื่องของ “สาระแห่งชีวิต”

ทุกวันนี้ ความไม่เข้าใจเป้าหมายชีวิต ได้ก่อให้เกิดค่านิยม  
ที่ผิดๆ ออกมาลวนลามสังคม *สังคมกำลังเจ็บปวดกับค่านิยม  
เหล่านี้ แต่ก็หาทางออกไม่ได้*

คุณคนหนึ่งใช้ไหม ที่กำลังมีค่านิยมผิดๆ อยู่?

คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหนเอ่ย? ลาภ ยศ ทรัพย์สมบัติ  
การกินอยู่ การใช้ชีวิตโอ่อ่าอัครฐานกระนั้นหรือ?

ตั้งใจให้เป็นสุขผอง

คิดแบบนี้ก็ยังโลก ๆ อยู่นะ ยังเป็นความคิดที่จะต้อง  
วนเวียนอยู่ในอ่างยักษ์แห่งสังสารวัฏ

**ค่าของชีวิตนั้น อยู่ที่คุณค่าความดีต่างหาก**

“บรรดาดีวาทาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์  
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้โบโลกา”

คำร้อยครองโบราณบทนี้ ก็บอกไว้ชัดอยู่แล้ว จึงจำเป็น  
เหลือเกินที่จะต้องเปลี่ยนทัศนคติชีวิตแบบโลกีย์ชนมาเป็นอารยชน

**อารยชนนั้นมีทัศนคติชีวิตที่เบาสบายกว่าเป็นไหน ๆ**  
คิดดูเถิด ถ้าจะมัวยึดค่านิยมแบบโลกีย์ชน ลสำรวจแค่ชีวิตความ  
เป็นอยู่ก็เหนื่อยตายแล้ว เพราะเขาไม่เน้นแค่ปัจจัย ๔ แต่กลับ  
เพิ่มปัจจัย ๕, ๖, ๗... ๑๐๐... ๑,๐๐๐ เข้าไปอีกเยอะเยอะ  
แถมแต่ละปัจจัย ยังจะต้องเทียบแปลด้วยความงาม ความโอ้อ่า  
สารพัด ไม่เหนื่อยตายก็ใจเย็น

**แล้วใครในโลก ที่ประสบความสำเร็จกันบ้าง ?**

มันก็เป็นเรื่องที่น่าสังเวชมิใช่น้อย ที่คนเรากอบโกย แสวง  
หาวัตถุข้าวของสารพัด ดิ้นรนทุกระบวนท่า ทุกข์แคไหน เหนื่อย  
ปานใด ก็ยังจะต่อสู้แข่งขัน ยังมีความหวังว่า ลักวันจะเป็นอย่าง  
คนโน้นคนนี้ คนที่เขารวยๆ ที่มีเบญจกามคุณพร้อมพร้อม ช่าง  
เหมือนคนเล่นหมากรุกไม่มีผิด ที่หวังจะถูกรางวัลใหญ่ๆ คน  
เล่นนับล้านคน แต่ถูกรางวัลที่มีแค่นับนิ้วได้ แล้วที่เหลือก็ยังคง  
หวังต่อไปว่า ลักวัน “คงเป็นเรา!”

การแข่งขันสะสม กอบโกย จึงเป็นชีวิตที่นับวันจะเครียดหนักขึ้นทุกขณะ จึงไม่เห็นจะน่าสงสับเลย เมื่อคุณหมอบประกาศว่า คนไทยทุกวันนี้เข้าโรงพยาบาลบ้ามากขึ้นกว่าเก่าหลายเท่าตัว

**หยุดเถิดมนุษย์เอ๋ย !** เอาแต่แข่งกันกอบโกย สะสมความสุขสารพัด มันไม่ได้สาระอะไร มาหัดมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย กินน้อย ใช้น้อย ฝึกเสียสละ ฝึกทำความดี เห็นการสั่งสมความดี มีค่ายิ่งกว่าการสะสมความมั่งคั่ง มั่งมี จะดีไหม?

มันช่างน่าอนาถใจ ที่สังคมกำลังมอมเมาให้คนเราหลงทาง มอมเมาให้หลงใหลในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ขณะที่แต่ละคน ความสามารถต่างกัน สถิติปัญญาก็ไม่เท่ากัน ซึ่งสุดท้าย ต่างก็ล้วนมีปมด้อยอยู่ร้อยละ ๙๙.๙๙ !

มารู้จักสาระแห่งชีวิตกันเถิด **ปัจจัย ๔** นะ มีเพื่อรับใช้ตัวเรา มิใช่ให้เรารับใช้มัน **เพียงแค่งิน แค่อยู่ แค่นอน ทำไมจะต้องให้มันยากเย็นแสนเข็ญกันนัก ?**

ขอยืนยัน การดำรงชีวิตเรียบง่าย เราจะพ้นจากโทษะได้เป็นอย่างมาก เพราะอย่างน้อย ทุกข์ที่ไม่จำเป็นจะได้ไม่ต้องมาอยู่กับเรา มาทูปหัวเรา

ไม่ต้องจนเจียว มีปมด้อย เพราะบ้านเราไม่ได้

ไม่ต้องถือสา มีปมด้อย เพราะเรามันจน

ไม่ต้องน้อยใจ มีปมด้อย เพราะเสื้อผ้าเราไม่สวย

ไม่ต้องโมโห มีปมด้อย เพราะตำแหน่งหน้าที่การงานเล็ก

ๆลๆ

ลำพังแค่เอาชนะค่านิยมจอมปลอมของโลก ก็นับว่า  
พันทิวช้ สู้โซสโมสรทันตาเห็นอยู่แล้ว





ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

# ว่าด้วย “นิโรธ”



“ทุกข์” เราก็เห็นแล้ว เห็นโทษภัยแล้ว จนเกิดความ  
รู้สึกอยากเอาชนะวังวนแห่งความทุกข์เหล่านั้น

“สมุทัย” ก็พอเข้าใจขึ้น เห็นเหตุแห่งจิตแท้ว่าเกิดเพราะ  
อุปาทานตัวใด เปรียบเหมือนกองไฟเราก็เห็น แต่ทำอย่างไร  
จะดับไฟให้สนิท ?

มาถึงบทนี้จึงว่าด้วยบทแห่ง “การดับโทสะ” ว่าด้วยจะ  
ใช้กรรมวิธีหรือกรรมฐานใดเข้าจัดการกับผีร้ายตัวนี้ และใน  
บางขณะ แม้จะได้เครื่องมืออุปกรณ์มาแล้ว ยังจะต้องเรียนรู้วิธี  
ใช้เพิ่มเติมอีกก็มีอยู่

## ๘ เพิ่มพลังสัมมาทิฐิ

กองไฟแห่งโทสะ เรายังต้องทำความเข้าใจในอีกหลายๆ  
ลักษณะ การมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อกิเลสร้ายตัวนี้ จะทำให้ประสบ  
ความสำเร็จได้ไม่นานเกินรอ

**ปัญญาจึงยังเป็นสิ่งสำคัญ ในแต่ละช่วงแห่งการเดินทาง  
เพื่อที่เราจะได้ไม่หลงทาง ผิดเป้า**

บัดนี้ ก่อนที่จะลากเจ้าโทสะทั้งมวลมาถล่ม เราอาจจะ  
ต้องกันรั้วล้อมรอบไว้ชั้นหนึ่งก่อน กันผิดฝาผิดตัว และขณะเดียวกัน  
เราก็ควรที่จะศึกษาความเป็นมาและความเป็นไป ซึ่งเป็น  
ลักษณะพิเศษของมันให้เด่นชัดก่อนเพื่อน

และเพราะไม่มีการศึกษาคุณสมบัติพิเศษ ก่อนการ  
กระโดดเข้าโรมรัน เราจึงเอาชนะมันไม่ได้สักที เหมือนอย่างที่นัก  
ปฏิบัติหลายคนผิดหวังมาแล้ว

มีสังขารมหลายอย่างเกี่ยวกับไฟโทสะ **ที่เราจะต้อง  
ศึกษาและทำความเข้าใจก่อนกระโจนเข้าสู่สมรภูมิ** ทั้งนี้เพื่อนั้น  
สิ่งที่เป็นสัมมาทิฐิให้ยิ่งขึ้น

## ๓ **โลกนี้ไม่มีโทษ**

พุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวว่า “**สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ**  
**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** แปลไทยเป็นไทยอีกทีหนึ่ง  
ก็คือ สิ่งทั้งหลาย **ไม่มีตัวตน** นั่นเอง

บอกว่าไม่มีตัวตน แล้วก็กระโดดโลดเต้น อยู่ทุกวี่ทุกวัน  
มันอะไรกันแน่ ?

**ความจริงโทษะนั้นมีอยู่** แต่เพราะที่มีอยู่ก็ด้วย **เหตุเรา**  
**ไปหลงอุปาทานสร้างมันขึ้นมา**ต่างหาก

ตั้งเผาใจให้เป็นมุขมวง

**เพราะเราสร้าง มันจึงเกิด ไม่มีใครสร้างหรือกนอกจากตัวเราเองจริงๆ**

คำที่ว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนนั้น ก็แสดงชัดอยู่แล้วว่าไม่มีตัวตน แต่ที่มันมีขึ้นมาก็เพราะ**คนเราไปสมมติ ประสงค์ขึ้น**

ความไม่มีตัวตนนั้น อย่างน้อยก็มีความหมายลึกซึ้งลงไปว่า **มันเกิดได้ก็ยอมดับได้เป็นธรรมดา** ซึ่งปกติแล้วกาลเวลายมันจะช่วยดับของมัน แต่แล้วก็จะเวียนเกิดๆ ดับๆ ไม่มีสิ้นสุด

*แต่เราไม่ต้องการเช่นนั้น เราต้องการที่จะดับอารมณ์ร้ายตัวนี้ตลอดกาลต่างหาก*

ข้อพิสูจน์ว่าโทสะหรือโคตรตระกูลสายโทสะนั้น เกิดเพราะเราเองเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา พิสูจน์ได้ด้วยระบบง่าย ๆ

**หากโทสะเป็นสิ่งที่จริงก็จะเหมือนไฟ** ใครมาแตะจะร้อนนี่คือความจริง น้ำแข็งใครแตะก็เย็น แต่ถ้าใครตำเรา เราโกรธเราโมโห เป็นจริงไหม? ตอบว่า ไม่จริง ! แต่ที่มันจริงก็เพราะเราทำ เราสร้างของเราเองต่างหาก

เคยคิดบ้างไหม ทำไมประโยคเดียวกัน กล่าวกับคนหนึ่ง กลับมีเรื่อง แต่กล่าวกับอีกคนหนึ่งกลับเฉยสบาย ?

โมโหหรือ ? เพราะอะไร ? ตอบ “มันดูถูกเรา” แต่ประโยคเดียวกันใช้กับอีกคน คนคนนั้นกลับยิ้ม แถมยังคอยเตือนคนอื่นไม่ให้เอาเรื่องเสียอีก

**ไฟโทสะจึงมิใช่สัจจะ มันเป็นของไม่จริง** ที่จะเกิดเป็น



เฉพาะกับบางคน และคนคนนั้น เขาสร้างของเขาเองซะด้วย

ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์เหล่านี้ ฟังรู้ไว้เถิดว่า “เราสร้าง  
เอง” “เรายึดมันเอง” “เราปรุงแต่งจิตของเราเอง”

### ๘ เทคนิควิเคราะห์เหตุแห่งโทสะ

สมุทัยหรือเหตุแห่งโทสะนั้น แทนที่จะเน้นเข้าหาตัวเอง  
แต่ปลุกชนม์ก็จะโทษ หรือโยนความผิดให้เป็นของผู้อื่นเสียมากกว่า  
ความเข้าใจคลาดเคลื่อนนี้ พลอยจะทำให้เกิดการวิเคราะห์  
อย่างผิดฝาผิดตัว ผลจึงคือ ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ร้ายเหล่านี้ได้

ความจริงแล้ว เพราะขาดปัญญาตัวจริง ผลก็คือ เกิด  
ปัญญาเทียมมาอำพรางปัญญาแท้ไปเสียอย่างสนิท

ถ้าจะถามว่า ทำไมโกรธ ? ทำไมถึงถือสา ?

คำตอบก็คือ ก็เขาทำอย่างนั้น ๆ ๆ ก็คนโน้นมาทำ  
อย่างนี้ ๆ ๆ จะเห็นเลยว่า มีการกล่าวอ้างเอาบุคคลที่ ๓ มาเกี่ยวข้อง  
ว่าเป็นตัวการ

สมุทัยแห่งทุกข์อยู่ที่ไหนกันหนอ? วิเคราะห์ที่ได้เป็น ๒  
ชนิด

**ก.เหตุพลกัณ** เหตุชนิดนี้เป็น **สมุทัยนอกตัว** ซึ่ง  
ทำให้มนุษย์ไม่สามารถพ้นจากไฟแห่งโทสะได้ ด้วยมัวลุ่มลุ่มว่า  
ผู้อื่นเป็นต้นเหตุ เป็นตัวการ

ตั้งใจให้เป็นผุยมง

- ผู้ใหญ่โมโหเด็ก ถามทำไมโมโห ก็มันไม่เชื่อเรานี่
- กำลังข้ามถนน ดันมากดแตรเสียงลั่น ใจหายหมด  
ฉุนจริงๆ !
- ทำไมโมโห ? พุดตั้ง ๓ ครั้ง ยังไม่เข้าใจอีก !

เหตุผลของเขาล้วนแต่จะเสริมให้อิ่งน่าโมโห แต่เขาหา  
ไม่ว่า การอ้างเหตุจากคนอื่น จากปรากฏการณ์ที่เกิดรอบตัว  
นั้น เราจะไม่มีโอกาสล้างจิตตัวนี้ได้เลย

ไม่เพียงเท่านั้น ในบางครั้งยังมีพวงแถมลงไปอีก ยิ่ง  
เราเป็น “คนถูกต้อน” ด้วยแล้ว ยิ่งต้องน่าโมโห ซึ่งความจริงแล้ว  
ทั้งคนถูกและคนผิด ไม่มีสิทธิ์โมโหทั้งคู่ !

ตัวอย่าง มาเถียงเราทั้ง ๆ ที่ตัวเองผิด  
มาว่าเราทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ทำ  
มาสอนเราทั้ง ๆ ที่รู้น้อยกว่า... ฯลฯ

ระวังเหตุผลอำพราง ที่จะทำให้เราผิดฝาผิดตัวไปได้  
“อารมณ์” กับ “เหตุผล” ต้องรู้เท่าทัน อย่าหลงจน  
กระทั่งเอาอารมณ์มาเพี้ยนเป็นเหตุผล มันน่ากลัว

ไม่สนใจคือไม่สนใจ

ผิดก็คือผิด

แต่ทั้งหมดนี้ ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องมิจิต “ถือสา !”

**ข. เหตุผลแท้** นี้แหละคือตัวจริง เป็นเหตุที่เป็นอริยสัง  
ตัวที่ ๒ ขนานแท้

## การแก้ปัญหาโทสะ ต้องเริ่มจาก “ใน” ก่อน

สมมุติจาก “ใน” จึงเริ่มต้นด้วย “เราผิด”มิใช่“เขาผิด” เน้นผิดที่เราให้หนัก และแก้ปัญหาที่ตนเองเท่านั้น *ส่วนการที่จะไปแก้ผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องรอง เป็นเรื่องที่หลัง*

แต่จะสังเกตได้ คนเรามักจะวุ่นวายในการแก้ที่คนอื่นก่อนเป็นหลัก ส่วนจะเหลียวมองตน แก้ที่ตนบ้างนั้น หนึ่งในแสนในล้านหายาก

เหตุนี้แหละ อริยสัจ ๔ จึงเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก ความจริงไม่ใช่เข้าใจยาก ถ้าหากจะเปิดใจกว้าง มีเมตตาต่อกันและกัน มันจึงเหมือนเส้นผมบังภูเขา

แต่บางทีขนาดชี้เส้นผมให้ดูแล้ว คนส่วนใหญ่ก็เียงจะยอมดึงออกจากตา แถมยังร้องอยู่วุ่นวายว่า “อยู่ในตาแบบนี้แหละอร่อยดี!”

การมองตนเพื่อจะเข้าหาสมุทัยในตัวเองจึงยากตรงนี้ เพราะ**ความเอาแต่ใจตน ความรักตน หลงอำนาจในตน** เมื่อไม่มีเมตตา จึงยังยากที่จะสร้าง“อภัย” แจกแก่ผู้คนไม่เลือกหน้า

แต่ข้ออนลึกลงไป การให้ก็คือการได้ เราให้อภัยผู้อื่น **จิตใจของเรา**นี้แหละที่จะสุขสบาย สงบวิเวก เราไม่ทำตัวเองให้สบายใจ แล้วเราจะเกิดมาทำไม ? หรือมาฆ้องทำตัวเองให้ร้อนรุ่มน่าอนาถไหมมนุษย์เอ๋ย ! ?

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

เราให้อภัยผู้อื่น วิถีใจของเรานี้แหละ  
ที่จะสุขสบาย สงบวิเวก



ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง  
๖๗

## ๓ *ทุกอย่างเกิดเพราะเรา*

**โลกคือ กายยาววา หนาคืบ กว้างศอก อันมีสัญญา  
และใจเป็นประธาน**

ในพระสูตรกล่าวไว้ แต่จะมีใครสักกี่คนที่เฉลียวใจ จุจคิด?

**อริยสัจ ๔ นั้นไม่ใช่การแก้ปัญหาคู่คนอื่น แต่เป็น  
การเน้นเข้าหา “จิต” ของเรา**

**มองตน และแก้ไขตน**

โลกนี่คือเรา ถ้าเราจะแก้ปัญหาลोक เราต้องจัดการ  
ที่เราเท่านั้น มิใช่ที่คนอื่น

แต่นั้นแหละ คนเราก็มักจะกระเหี้ยนกระหือรือ  
อยากแก้ไขคนอื่นอยู่ร่ำไป

และนี่ก็คือ **จุดแตกต่าง**ระหว่างอริยะกับปุถุชน

*ใครมีปุถุชนก็มากน้อย ตรวจเช็คเอาเถิด*

เห็นจะต้องย่ำกันให้มาก ต้องระลึกเสมอถึงการแก้กรรม  
สายโทสะนั้น อย่าลืมหิวเด็ดยาดี ไม่ว่าใครจะทำเราแรงร้าย  
แค่ไหน ไม่ว่าปัญหาจะใหญ่โตเพียงใด ฟังมีสติตามให้ทัน แยก  
ให้ชัด รู้ประเด็นหลัก ประเด็นรอง

ประเด็นหลัก คือ จับจิตให้ทัน ล้างจิตสอนใจให้คลาย

ประเด็นรองนั้น จะวิเคราะห์ใครผิด ใครถูก จะมี  
มาตรการจัดการอย่างไรเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ ก็ฟังทำ ซึ่ง

ตั้งเผาให้เป็นขุยผง

พึงให้ความสำคัญกิเลสในตน มากกว่ากิเลสผู้อื่น  
พึงให้ความสำคัญความมกนรื่องของตน มากกว่าความมกนรื่องของผู้อื่น  
และพึงให้ความสำคัญ จัดการแก้ปัญหาในจิตของตัวเอง มากกว่าจิตของผู้อื่น  
หากเข้าใจอย่างนี้ได้ เหตุการณ์ต่างๆ จะคลี่คลายลงตัว  
จิตของเราจะค่อย ๆ ดีขึ้น รอบ ๆ ตัวก็ดีขึ้น  
ทั้งนี้ก็เพราะเราจะกลายเป็นคนที่ไม่ใช้อารมณ์เข้าตัดสินกับปัญหา



ประเด็นนี้ไม่ต้องสอนกันเลย ใคร ๆ ก็จะต้องจนตาแทบไม่กะพริบ  
อยู่แล้ว

เราไม่ปฏิเสธหรอกนะ ถ้ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เหมาะ  
ควรแค่ไหน จะแก้เขาอย่างไรก็ว่ากันไป แต่จะขอย้ำงานหลักให้  
ชัดว่า

พึงให้ความสำคัญกิเลสในตน มากกว่ากิเลสผู้อื่น  
พึงให้ความสำคัญความบกพร่องของตน มากกว่าความบกพร่อง  
ของผู้อื่น

และพึงให้ความสำคัญจัดการแก้ปัญหาในจิตของตัวเอง มากกว่า  
จิตของผู้อื่น

หากเข้าใจอย่างนี้ได้ เหตุการณ์ต่าง ๆ จะคลี่คลายลงตัว  
ในจิตเราก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น รอบ ๆ ตัวก็ดีขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะเราจะกลายเป็นคนที่ไม่ใช้อารมณ์เข้าตัดสินกับปัญหา

**การมองตนก่อนเป็นเบรกชั้นดี ที่จะลดทอนไฟแห่ง  
โทสะให้บางเบา**

ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ถือสา จึงควรย้ำเสมอ “มองตนๆๆ”  
ดับอารมณ์ให้สำเร็จ ก่อนจะไปจัดการกับผู้อื่น หากยังร้อน ลอง  
ยืดเวลาไปอีกสักพัก หรือสักหลาย ๆ วันก็ยังไม่สายเกินไป

ปัญหาทุกวันนี้มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งก็คือ **เหตุที่วุ่นวาย  
ไม่ลงตัวก็เพราะว่า ต่างฝ่ายต่างไม่รอให้สงบ** ยังร้อน ๆ ก็กระโดด  
ใส่เลย หวังแก้ปัญหาในบัดนั้น สุดท้ายเรื่องแทนที่จะแตกน้อย  
ก็เลยแตกดังโพละ ไม่มีชั้นดี

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

เราไม่ปฏิเสธหรอกที่จะให้แก่ “สมุทัยนอก” แต่ “สมุทัยใน” ควรจัดการให้เรียบร้อยก่อน มิฉะนั้นแล้วเราจะไม่สามารถแก้ปัญหาอะไรได้เลย แม้ที่สุดปัญหาที่ง่ายแสนง่าย

ในจักรวาลขณะนี้ ขอให้คิดว่า โลกลูกเต๋ยวก็พอ และโลกใบนี้ก็คือ “เรา”

ปัญหาทุกปัญหา จึงขอให้เริ่มจาก “ใน” คือ “เรา” ออกไปสู่ผู้อื่น มิใช่จาก “ผู้อื่น” ค่อยมาสู่ “เรา” ซึ่งไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้องนัก

อย่าลืมนุทพจนอุตสาห้า โลกนี้คือ กายยาววาหนา คีบกว้างศอก แล้วจะมัวไปสนใจคนอื่นทำไม ?

**ดับความร้อนในโลกของตัวเราไม่ดีกว่าหรือ ?**

## ๓ *ใกล้กับความจริงใจ*

เรามักจะพูดกันบ่อยว่าขอให้ “จริงใจ” แต่เราเข้าใจความหมายได้แค่ไหน ?

ความจริงใจนั้นก็คือ **ความพร้อมที่จะให้อภัยแก่กันและกัน** อย่าว่่าแต่พืดพลาตเลย ต่อให้ถึงขั้นกลั่นแกล้ง เราก็จะไม่ขอถือสา ไม่ถือเป็นศัตรู

คนเรามีความจริงใจขนาดไหน ขอให้ดูตอนถือสา แล้วเราจะเห็นธาตุแท้ของเขา

กับเพื่อนที่หวังดี เราก็ยอมต้องดีตอบเป็นธรรมดา แต่กับเพื่อนที่หวังร้ายกับเรานั้น เราสามารถหวังดีกับเขาต่อไปได้หรือไม่?



ผู้ล้างจิตถือสาได้มากเท่าใด เขาผู้นั้นจึงคือ ผู้มีความ  
จริงใจที่จริงแท้มากเพียงนั้น

ผู้ยังมีจิตถือสา คือ ผู้ยังมีจิตร้ายเพราะไม่มีตัวอภัย และ  
นั่นคือ คนที่ยังขาดความจริงใจ

ป่วยการกล่าวโอ้อวดว่าเป็นคนจริงใจ トラบใดที่ยังไม่สามารถ  
ให้อภัยแก่ผู้รุกราน แก่ผู้มากกระทบกระทั่งเรา แก่ผู้ทำให้เราไม่  
สมใจ-ไม่ถูกใจได้

ความเก่งของคนก่อเกิด *ความหลงตน*

ความมีชีวิตสุขสบาย มั่งคั่งสมบูรณ์ ไม่ต้องพึ่งพาใคร  
ก่อเกิด *ความอวดดีหยิ่งยโสในชีวิต*

เราจะเจริญเมตตา หมั่นให้อภัยแก่ผู้มาจาบจ้วงหรือ  
ขัดใจเสมอ ๆ

### ๘ อบายแห่งการให้อภัย

ชีวิตล้วนต่างทุกข์ มีเกิด มีแก่ แล้วก็เจ็บ ก็ตาย จะ  
มามัวหวังถือถืออวดดีอยู่ไยกัน?

ใจเขา-ใจเรา ลำคัญความช้อนให้มาก ในโลกนี้ไม่มีใคร  
อยากผิดพลาด ไม่มีใครอยากทำผิด

ในโลกนี้ไม่มีใครอยากทำชั่ว อยากทำไม่ดีหรอก ถ้า  
หากรู้ว่าผลที่สุดนั้น มีแต่ความหายนะรออยู่เบื้องหน้า

กรรมจำแนกสัตว์ เราเกิดมาได้ดีเป็นคนดี ได้เป็นตัว  
เป็นตนขนาดนี้ก็นับว่าโชคดีมากแล้ว แต่คนอื่นที่เขาวิบากติดตัว  
ต้องเห็นใจ

ใครทำผิด ใครทำพลาด พึงเห็นใจ  
ใครทำร้าย ใครมุ่งร้าย น้อมจิตให้อภัย

**กฎแห่งกรรมนั้นจริง ทำดี-ดี ทำชั่ว-ชั่ว อย่าไป  
ซึ่งโกรธ พยาบาทชีวิตผู้ใดเลย เป็นบาปกรรมแก่ตัวเองเปล่าๆ**

เราจะเห็นใจ ให้อภัยแก่ศัตรู

และเราจะเมตตาให้อภัยในความผิดพลาด อันเกิดจาก  
ความไม่เก่งของแต่ละคน

หากเราเรียนเก่ง เราจะไม่ต้องถูกคนเรียนช้า

หากเรามีร่างกายสมบูรณ์ เราจะไม่ต้องถูกคนพิการ

หากเรามั่งมี เราจะไม่ต้องถูกคนจน

หากใครทำอะไรไม่ถูกใจ เราจะไม่ถือสา ฯลฯ

ตัวอย่างแห่งการให้อภัยมีมากมาย ในชีวิตประจำวัน มี  
แบบฝึกหัดประทานให้ตลอดเวลา

**หากตั้งใจปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากนรก พึงเจริญ  
เมตตา หมั่นสร้างอภัยทานให้มาก**

ชีวิตนี้สั้นมาก ไม่นานก็ตายจาก มีที่สุดคือแผ่นดินกลบ  
หน้า ถือตัว ถือตน หยิ่งยโส จองหองอยู่ไยกัน มนุษย์ตัวน้อย  
กระຈิริดเอ๋ย ?

“แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร” ข้อความนี้ลึกซึ้งนัก ปุณฺณ  
ยอมยากจะเข้าใจ แต่เพียรฝึกไปเถิด เราจะยิ่งซาบซึ่งประโยชน์  
ยิ่งขึ้นทวี

### ๓ อุตบายในการหักท้อใจให้ยอมเป็น

พูดถึงเรื่องการท้อใจให้ “ยอม” เสี่ยงร้องคัดค้านดังแข็งแะ  
“ยอมทำอะไร ๆ ? เดี่ยวมันได้ใจ เดี่ยวมันเสียนิสัย !”

เหตุผลนี้กระมัง จึงทำให้เราเอาชนะอารมณ์โทสะไม่ได้  
สักที สำหรับผู้ต้องการเอาชนะตนมากกว่าเอาชนะคนอื่น จำเป็น  
ที่จะต้องสลัดความคิดเหล่านี้ออกไปให้หมด มิฉะนั้นแล้วมันจะ  
คอยทิ่มแทงรบกวนไม่ให้เรา “ล้างใจ” ได้เต็มที่ เผลอๆ พานไม่  
ล้างเสียเลยก็มีถมไป

นิสัยของคนมีความหลงตัวอยู่อย่างหนึ่ง ที่มักจะชอบ  
ตอบโต้ ถ้าเขาแรงมาเราก็แรงไป แถมมีข้ออ้างอันงดงามว่า “เพื่อ  
ล้างสอนบ้างละ เพื่อตัดนิสัยบ้างละ” ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุผล  
จอมปลอมทั้งสิ้น ความจริงแล้วก็เพราะ “ทนไม่ได้” ต่างหาก

จิตที่ “ทนไม่ได้” ก็คือจิตที่ไม่ยอม มันเป็นลักษณะธาตุณ  
ของมนุษย์แต่ดั้งเดิม เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อไหร่ที่จะพบความสุขเย็น?

ในชีวิตประจำวันที่อยู่กับครอบครัว กับเพื่อนร่วมงาน กับ  
สังคม การกระทบกระทั่งทั้งโดยเจตนา ทั้งโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
มีอยู่มากมาย หากมีจิตตัวไม่ให้อภัยหรือไม่หัดยอมกันบ้างเสียแล้ว

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

ก็เหมือนการเลี้ยงกองไฟไว้ในหัวอกกองโตๆ

ชีวิตตั้งแต่ ๒ ชีวิตขึ้นไป เมื่อคลุกคลีเกี่ยวข้องกับ การมีเรื่องผัดใจยอมเป็นของธรรมดา นี่คือสัจธรรมที่จะต้องทำใจยอมรับให้ได้

ชีวิตในแต่ละวัน จึงจำเป็นเหลือเกินที่จะต้อง **หมั่นให้อภัย** แก่กันและกัน ไม่ถือเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต

นี่แหละเขาเรียกว่า เทคนิคการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง

### ๘ **อุบายทำใจขณะผัดใจ**

แต่ละวัน เรามักจะมีเรื่องที่ต้อง“ทำใจ” แทบตลอดเวลา คำว่า“ทำใจ” ก็แปลชัดๆ อยู่แล้วว่า **แก้ไขปรับปรุงใจของเรา** ไม่ใช่ไปแก้ที่คนอื่น

การทำใจเป็นเรื่องของ “การให้” แต่ขณะเดียวกันกับบางคนที่ไม่พยายามทำใจจึงกลายเป็น “ถูกปล้น” หรือ “ถูกข่มขืน” ไปโดยปริยาย

อย่าลืมนึกว่าการให้อย่างใจเต็มๆ นั้น ถ้าเปรียบเหมือน “พระ” คนที่ให้อย่างไม่ยอม คือจำใจให้ นั่น ก็เปรียบเหมือน “คนหงอ-คนแหย” นั่นเอง จะเป็น “พระ” หรือ “คนหงอ” ก็เลือกเอา

การให้กับการปล้น มีลักษณะคล้ายกันอยู่อย่างหนึ่งคือ การเสียออกไป คนให้ ๑๐๐ บาท กับคนถูกปล้น ๑๐๐ บาทนั้น เสียเท่ากัน แต่ใจคนละอย่าง

## คนให้เต็มใจ ส่วนคนถูกปล้นนั้น ผินใจ

มนุษย์เรานี้ก็แปลก หลายต่อหลายสถานการณ์ที่ไม่มีทางหลีกเลี่ยง ทั้งที่จะต้องเสียอะไรสักอย่าง กลับไม่ยอมทำใจให้เต็ม ผลก็คือทำไปทุกซัไป

เหมือนแม่ใช้ลูกตักน้ำใส่ตุ่ม ลูกตักไปก็บ่นไปเพราะซีเกียดทำงาน แบบนี้จึงไม่ได้ก่ออานิสงส์อะไรให้แก่จิตใจ

**บาป-บุญ อยู่ที่เราเป็นผู้กำหนด จะเป็นประโยชน์หรือโทษ เราคือผู้ชี้ชะตา** เมื่อไหนๆจะต้อง “เสีย” ทำไมเราจึงไม่สวามิภักดิ์ “ผู้ประทาน” ซึ่งดีว่า “ผู้ถูกปล้น” แถมศักดิ์ศรีก็แสนจะห่างกับลิบลับ ?

ตัวอย่างอีกสักชนิด เจ้านายใช้ให้ทำงาน ลูกน้องไม่ยอมทำทำไปก็ฮึดฮัดไป จนกระทั่งงานเสร็จ

ทำไมหนอ ไหนๆ จะต้องทำงานชิ้นนี้ให้เสร็จ ทำไมเราไม่ปรับเปลี่ยนใจให้เป็นบุญ เป็นประโยชน์แก่ใจตัวเองบ้าง ?

**ตรวจตน ตรวจชีวิต ทุกวันนี้ตัวเราผินใจทำอะไรบ้างที่ไม่ยินดีแต่จำเป็นต้องทำ แล้วรู้ไว้เถิดว่า ชีวิตของบุคคลคนนี้ช่างอาภัพเหลือแสน** เพราะทุก ๆ วัน วันแล้ววันเล่า ชีวิตของเขา มีแต่การถูกปล้นตลอดเวลา

จะให้หรือจะยอมถูกปล้น เป็นเรื่องที่เกิดซ้ำซากจำเจอยู่ทุกวี่วัน ซึ่งเจตนาเป็นเครื่องชี้กรรม เจตนาจึงเป็นตัวตัดสินว่า กรรม (การกระทำ) ตัวนี้ เป็นบุญหรือบาป เป็นกุศลหรืออกุศล

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

มาถึงจุดนี้ คงจะไม่ต้องสงสัยกันมากนักว่า ทำไมคนบางคนจึงช่างไม่มีราศีเอาเสียเลย หน้าตาก็ดำคล้ำ ไม่แจ่มใสอย่างกับโลกนี้ไม่มีดอกไม้ ไม่มีนกร้องเพลงอย่างไรอย่างนั้น และบางทีสุขภาพร่างกายก็ช่างอ่อนระโหยโรยแรงเสียจริงๆ นี่แหละคือ ภาวะของความคับข้องใจที่จำใจทนทำ ในขณะที่ใจก็ไม่อยากทำ

ให้ไปเถอะ สบายที่เราเพราะใจเต็มดีกว่า

## ๘ สิทธิอันชอบธรรมในการรุกราน

จุดเสริมอีกจุด ที่จะเสริมให้เข้าใจในการลดละโทษะขัดขึ้น ก็คือคำว่า “สิทธิ”

**“สิทธิ” เป็นสิ่งที่ผู้กระทำจะเลือกทำหรือไม่ทำได้**

- ตัวอย่าง – คนซื้อของยอมมีสิทธิ์ถามราคา มีสิทธิ์ตัดสินใจซื้อไม่ซื้อ
- เจ้านายมีสิทธิ์ตีเดียนลูกน้อง
  - พ่อแม่มีสิทธิ์ตีลูก สั่งสอนลูก ฯลฯ

แต่สิ่งที่ยากก็คือ **ในการกระทำไหนที่เราจะถือว่าสิทธิ** เพราะความเข้าใจไม่ชัดในเรื่องนี้ จึงเกิดความลับสนขึ้นในหัวใจ โหมเมหาว่าคนอื่นไม่มีสิทธิ ทั้ง ๆ ที่มีสิทธิ

เรื่องที่ถือสากันอยู่ทุกวันนี้ มีสาเหตุประการหนึ่ง ที่มักนำมากล่าวอ้างกันนั้นก็คือ **“เธอไม่มีสิทธิ !”**

- เธอไม่มีสิทธิ์มาว่าฉัน !
- เธอไม่มีสิทธิ์มาขัดใจฉัน !

- เธอไม่มีสิทธิ์มาพูดตวาดฉัน !
- เธอไม่มีสิทธิ์มามองฉันในแง่ร้าย ฯลฯ

ความจริงคำว่า “เธอไม่มีสิทธิ์” นั้น แปลไทยเป็นไทยก็คือ จิตของเราที่เผด็จการ ที่กำลังกำหนดบทบาทพฤติกรรมของคนอื่นให้มาถูกใจเรา มันก็เป็นการแสดงอำนาจปกป้องตัวเองอย่างหนึ่ง แปลกแต่จริง คำคำนี้ยิ่งใช้ก็ยิ่งทุกข์ มันแปลกดีนะ ไม่เชื่อทดลองดู !

ทะเลทุกข์เว้งว้างกว้างใหญ่ トラบใดที่หัวใจของใครเอาแต่คร่ำครวญ “เธอไม่มีสิทธิ์ ๆ ๆ...”

ตรงข้าม เธอมีสิทธิ์ แต่ฉันต่างหากที่ไม่มีสิทธิ์

- เธอมีสิทธิ์ดำ แต่ฉันไม่มีสิทธิ์ดำใคร
- เธอมีสิทธิ์นินทาฉัน แต่ฉันไม่มีสิทธิ์นินทาใคร

สรุปแล้ว โดยเนื้อหาสาระซ้อนแฝงก็คือ เรื่องอะไรที่ไม่ดีนั้น คนอื่นมีสิทธิ์ทำ แต่เราไม่มีสิทธิ์ทำ เรียกว่ากับคนอื่นเขาอาจทำชู้กับเราหรือกับใครก็ได้ แต่กับตัวเราแล้ว เราจะไม่ทำชู้ทำไม่ดีกับใครเด็ดขาด

ระบบความคิดนี้เรียกว่า ดี-ชู้ก็ของเขา แต่ของเราเอาแต่ดีลูกเดียว แล้วใครอย่ามาขอสิทธิ์ชู้บ้างล่ะ เพี้ยนจริงๆ

การทำใจหัดยอมรับว่าผู้อื่น “มีสิทธิ์” เท่ากับการยอมรับว่าพร้อมที่จะเผชิญความไม่ดีไม่งามที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา โดยจะพยายามไม่พยายามท้อสลา หรือเห็นเป็นเรื่องคอขาดบาดตายให้

ได้ ภูษานาดนี้แล้วยังไม่หัดยอมรับ ก็ใจเย็นไปหน่อยละ

แล้วใจของเราจะค่อย ๆ แผ่กว้าง อ่อนโยน มีตัวให้อภัยได้เก่งขึ้นจริง ๆ

### ๓ *กำเนิดประจุกแผ่นดิน*

บทปฏิบัติล้างโทสะนั้น ยิ่งสูงก็ยิ่งลำบาก จึงยิ่งต้องอาศัยความอดทนและอดมคติแน่นมัน

บางคนพอเผชิญอุปสรรค เกิดความเจ็บปวดในหัวใจ พานเล็กบ่าเพ็ญบารมีเอาตัวๆ

จริงใจและจริงจัง จะเป็นตัวฟันฝ่าให้บรรลุเอาชัยในที่สุดได้

สมัยพุทธกาล เมื่อพระราหุล ซึ่งเป็นพระโอรสของพระพุทธองค์ เพียงได้ฟังกัณฑ์ที่กล่าวถึงแผ่นดินก็บรรลุอรหันต์

ก่อนหน้านั้นพระราหุลท่านยังไม่บรรลุ ก็เพราะล้าคัญตัวว่าเป็นลูกของผู้ยิ่งใหญ่ คือ พระพุทธเจ้า จิตมานะจึงฟูฟอง มียอมให้ใครมาสั่งสอน มีความถือตนถือตัวจัด

“ราหุล เธอจงทำตนเหมือนแผ่นดิน!” แค่นั้นเอง ทุกอย่างก็แจ่มแจ้ง

แท้จริง“แผ่นดิน”นั้น คือ **ผู้รองรับสรรพสิ่ง** เพชรนิลจินดาก็อยู่บนแผ่นดิน กองขยะมูลตรศูถก็อยู่บนแผ่นดิน แต่แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว ไม่ว่ารักหรือชัง ชอบหรือเกลียด

*ใครชม แผ่นดินก็ไม่หลงไหลคำยอ*



ใครคิดว่าว่า คูหมิ่นดูแคลน แผ่นดินก็ไม่เศร้าเสียใจ โหยไห้  
เป็นแผ่นดินนี้ดีเหลือเกิน หนักแน่นอะไรปานนั้น การล้าง  
จิตถือสานั้น เป้าหมายส่วนหนึ่งก็คือ การทำตนเป็นแผ่นดินนั่นเอง  
ชีวิตมีการยอม ถ่อมหัวให้อย่างอ่อนโยน ไม่กระด้างถือดี  
จะมีอะไรกระทบก็วางเฉยให้ได้

ใครรักจะฝึกเป็นแผ่นดิน จึงจะต้องมีคารโว นิวาโต มี  
ความเคารพให้เกียรติผู้อื่น มีความถ่อมตนต่อทุกคน แม้เขาจะ  
กระด้าง จะถล่มเราเจ็บแสบแค่ไหนก็ตาม

ไม่อวดดี ไม่คิดเอาชนะใคร โธ! คนเราเกิดมาแล้วก็ตาย  
ในร่างกายก็เต็มไปด้วยซี่ จะอะไรกันนักหนา อยากรู้ก็ปล่อยให้ฆ่า  
เสียให้เซ็ด เราไม่ขอซำก็แล้วกัน ทุกข์จะตายซัก!

ใครจะเป็นศัตรูกับเรา ช่างเขา แต่เราจะไม่เป็นศัตรู  
กับใคร

การฝึกให้เกียรติ แม้กระทั่งกับคนที่ร้ายกับเรานั้นหนึ่ง  
กับการฝึกถ่อมตน ไม่อวดดี จองหอง หลงตัวหลงตนนั้นอีกหนึ่ง  
**จะผลัดกันให้โทษละลายได้อย่างรวดเร็ว**

ความล้าเนิ่นเสมอ ไม่หลงตนว่าเก่ง ระลึกอยู่ตลอดเวลา  
เรายังมีส่วนไม่ดี ส่วนบกพร่องอีกเยอะ มันจะเป็นตัวที่ทำให้จิตเรา  
มีคารโว นิวาโต ยิ่ง ๆ ขึ้น

จัดการกับ “ทุกข์” ด้วยหลัก “อริยสัจ” นี้ไม่ง่ายเลย  
จริงๆ

## ๘ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์

“ชนะอื่นหมั่นแสวงไม่ถึงใหญ่เท่าชนะตน” พุทธพจน์  
ย้ำยืนยัน เพื่อให้หนักต่อสู้ตัวเองทั้งหลาย ได้ซาบซึ่งเห็นคุณค่าของ  
การต่อสู้

จอมจักรพรรดิยิ่งใหญ่ในอดีต ปราบศัตรูทั่วแผ่นดิน แต่  
เชื่อกันใหม่ว่า ถึงขนาดนั้นก็ใช้จะชนะตัวเองง่าย ๆ !

จะมีสักกี่คนในโลกที่ฝึกเอาชนะตน ?

นี่มิใช่ของง่าย จึงเป็นสิ่งที่มีความยากเหลือเกิน ทุกครั้งที่  
ใครก็ตามฝึกเอาชนะตัวเองได้สำเร็จ

โลกต่ำ โลกเลว ด้วยเหตุมนุษย์เราไม่ยอมไฝ่สูง ปล่อย  
ให้จิตใฝ่ต่ำเข้ามาควบคุม บงการชี้แนะ

ปล่อยตัวไปตามสายน้ำ เหมือนปล่อยใจไปตามยถากรรม  
ชีวิตเหล่านี้จึงไร้ค่า เป็นได้แต่เพียงเศษสวะของชีวิตเท่านั้น

อาหุเนยยะบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ ได้กล่าวว่า  
อันบุคคลซึ่งต่อสู้กิเลสจนน้ำตานองหน้า ก็ยังไม่ยอมแพ้ แม้เช่นนี้  
เราก็ควรกราบไหว้

พระพุทธองค์ทรงยกย่องจุดไหน ถ้ามิใช่น้ำใจแห่งการ  
เอาชนะตนเอง

การฝึกเอาชนะตัวเองนั้น ศาสตราทั้งหลายต่างสรรเสริญ  
สาธุด้วย นี่แหละคือการสั่งสมธาตุแห่งความประเสริฐของชีวิต

โทษนั้นเป็นกิเลสร้าย ทั้งกินลึก ทั้งกินกว้าง มนุษย์มี  
สัญชาตญาณชอบทำร้ายทำลายผู้อื่นยามขัดใจ แต่เรากำลังจะฝึก  
มาล้าง เอาชนะสัญชาตญาณดั้งเดิมให้หมดไป จนสุดท้ายแม้ใจก็  
ไม่หวั่นไหว มีแต่สติปัญญาแจ่มแจ้งที่จะรู้อะไรควรไม่ควรจัดการ  
เจ็บนะเจ็บแน่ที่จะหัดเอาชนะตัวเอง เพราะอุปาทานใน  
ตัวหลาย ๆ อย่างก่อเกิดปฏิกิริยาออกมาเป็นตัว “ไม่ยอม”

ยอมเถิด ยอมที่ใจนั้นแหละ เมื่อเหตุการณ์ทุกอย่างได้  
เกิดขึ้นแล้ว และแก้ไขอะไรไม่ได้

แม้คิดเอาชนะอะไรสักหนา เราเหล่าบรรดามนุษย์ซีเห่มีน  
ทั้งหลาย ลำพังตัวแค่นี้ก็เหม็นมากพอแล้ว

ยอมเถิด ไม่ว่าจะถูกดูหมิ่นดูแคลน ตอบโต้ไปก็แค่นั้น  
จริงแต่จะสะใจ

อย่าไปมัวไม่ยอมหรือเอาชนะกับสิ่งเหล่านี้เลย มาสนุก  
กับการเอาชนะตัวเอง ดีกว่าตั้งกระบุง

## ๘ อภัยตนก่อนใช้

กระแสดความยังไม่สิ้นดี เสียงแซวกกลับมา ให้เอาแต่  
ยอมๆ มิเป็นผู้แพ้ตลอดไปหรือ ? ยิ่งถ้ามีศึกลงคราม เอาแต่  
ยอม คงต้องเป็นข้าของชาติอื่นแน่ ?

กล่าวกันว่า นักรบเวลาจะแก้ปัญหาที่มักจะมีแบบนักรบ  
เห็นการใช้อาวุธเป็นสิ่งสำคัญ นักสันติก็จะแก้แบบสันติ พยายาม

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

เจรจาไกลเกลี่ย ถ้าเป็นผู้ดีเขาก็จะแก้ปัญหาแบบผู้ดี

ใครถนัดด้านไหนก็จะใช้ด้านนั้น คนโตะสะก็มักจะใช้ระบบ ก้าวร้าวรุนแรง หลุดโหด แข็งกระด้าง ไม่ก้มหัวเป็นหลัก

ศึกสงครามน่ะนาน ๆ จะมีสักครั้ง เมื่อถึงจุดนั้นคนแก้ปัญหาเขาจะรู้เองแหละว่าควรจัดการอย่างไร แต่เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันทุกวันนี้ ถึงขั้นศึกสงครามหรือไม่

เรื่องเล็กเรื่องน้อย เรื่องไม่ใช่เรื่องเยอะเยอะ แต่**เพราะใจที่อวดดี ไม่ยอมใคร ชอบเอาชนะ ชอบข่มคน ถือตัวถือนัดก็เลยเห็นเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องไม่ใช่เรื่องก็กลายเป็นเรื่อง**

ใครดูตัวเองไม่ชัด ลองศึกษาจากคนอื่นก็ได้ว่าจริงหรือไม่ แล้วจะร้องอุทานว่า “โถ! แค่นี้เอง จริงจังไปได้”

สงครามโลกน่ะไม่เท่าไรหรอก แต่ทุกวันนี้ที่นรกกลัวมันอยู่ที่แต่ละคนชอบเที่ยวประกาศสงครามกับคนรอบตัว

แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม การ**ให้อภัย**แก่กันและกันนั้นแหละคือ **วิธีการรบที่มีประสิทธิภาพที่สุด** เพราะยุติได้อย่างรวดเร็วและเสียหายน้อยที่สุด เชื่อไหมเอ่ย?

## ๘ ความผิดพลาดของ

### ทฤษฎีจิตวิทยาแบบตะวันตก

ทฤษฎีการล้างโตะสะแบบพุทธ คงไม่สมบูรณ์ ถ้าจะไม่พูดถึงทฤษฎีของฝรั่งยุโรปเขา

**ทฤษฎีตั้งที่ได้กล่าวมา คำนึงกับของทางตะวันตกอยู่บ้าง**  
ตรงที่มีบางทฤษฎีของฝรั่งกลับจะสอนให้ **เวลาเมื่ออารมณ์โหด อย่าได้เก็บกด ให้ระบายออกมากับอะไรก็ได้** เช่น จะแอบไปร้องกรี๊ด ๆ ในห้องคนเดียวก็ทำไป หรือวาดรูปคนที่เขาโกรธ แล้วจะขว้าง จะทำร้ายอย่างไรก็เชิญ ขออย่างเดียว อย่าเก็บไว้

มาถึงจุดนี้มีสภาพเชิงซ้อนที่น่าจะกล่าวถึง นั่นก็คือ การได้แสดงอารมณ์ถือสาออกมานั้น ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ๆ ก็ตามเป็น **“การระบาย”** หรือ **“การสะสม”** ?

หากจะบอกว่าเป็นการระบาย นั่นก็ถูก **แต่ผลของมันจริง ๆ แล้วก็คือ สั่งสมให้หนักข้อมยิ่งขึ้น** เหมือนคนติดยาเสพติด หากอดกลั้นได้ก็มีแนวโน้มจะชนะในภายภาคหน้า เป็นผลระยะยาว แต่ถ้าอดไม่ได้ ปล่อยให้เสพย์อยู่เรื่อย จิตเร้าร้อนจะผ่อนคลายในช่วงนั้นก็จริง แต่นับวันจะหนักข้อมยิ่งขึ้น จนสุดท้ายยากจะบังคับควบคุม เลยกลายเป็นเหมือนถูกผีสิง!

ความจริงก็น่าเห็นใจ เพราะฝรั่งเขาไม่มีทางออก แต่ของพุทธเรากลึกซึ้งกว่า เพราะเรามีทางออก นั่นก็คือ สมณะ-วิปัสสนา นั่นเอง

**สมณะ** คือ ความอดกลั้น อดทน

**วิปัสสนา** คือ การพิจารณา สอนตนเสมอๆ

ฝรั่งเขาขาดวิปัสสนา เขาจึงต้องเสนอทฤษฎีให้ระบายอารมณ์ ซึ่งตรงข้ามกับของพุทธ เรากลับใช้ความอดทนนำหน้าและการพิจารณาตามหลัง หรือจะไล่ติด ๆ ไปเลยก็ได้ ถ้าเก่งพอ

ตั้งเป้าให้เป็นมุขมวง

ชาวตะวันตกเขาเจาะอริยสัจ ๔ ไม่เป็น เขาจึงต้องมี  
อารมณ์โทสะ(ความคับข้องใจ) อยู่ร่ำไป แล้วก็พยายามหาวิธี  
สารพัดที่จะผ่อนหนักเป็นเบา แต่เราชาวพุทธหนักเป็นเบาก็ยัง  
ไม่แท้ ต้องสู้กันให้ถึงชู้ตราบเท่ากันเลย ใครที่พละอินทรีย์ยัง  
อ่อนก็ไม่ใช่ไร เพราะระบบพุทธวิธีนั้น ถึงจะไม่ขนาดชู้ตเท่า  
แต่คนผู้นั้นก็ผ่อนหนักเป็นเบาได้ตั้งมากมายกว่ากันเยอะ

ชาวตะวันตก เมื่อมีแต่การระบายน โดยขาดการพิจารณา  
เจาะลึก เพราะไม่เข้าใจเคล็ดแห่งการกดขี่ จึงรู้จักหน้าตาของ  
โทสะโคตรไม่ชัดแจ้ง จึงมีอยู่มากมายที่เป็นโรคจิต มีพฤติกรรม  
ประหลาด ๆ แม้แต่คนที่ป็นฮีสทีเรีย (ความคับข้องทางใจที่แสดง  
ออกมาทางกายในลักษณะต่างๆ) ก็อยู่ในพวกนี้

มีบ้างที่ใช้ศรัทธา ใช้ความรักเป็นแกนดำเนินชีวิต เช่น  
ชีวิตของนักบวช ซึ่งแม้จะจางคลายไปได้ แต่ก็ยังเป็นขั้นสมณะ  
หรือกดขี่อยู่นั่นเอง ยังเป็นลักษณะของหินทับหญ้า ที่หญ้าอาจจะ  
ไม่โต แต่ก็ไม่มีวันตาย

**กดขี่คืออย่างไร ?** คือการเอาสิ่งหนึ่งมาทับสิ่งหนึ่ง  
ให้สยบ เช่น อยากรไปสวรรค์ก็ยอมไม่โกรธ อยากรจะอยู่กับเทพ  
องค์ไหนก็พยายามทำให้ถูกใจท่าน ซึ่งผิดกับการล้าง นั่นก็คือการ  
ยกจิตโทสะมาพิจารณา ผ่าตัดแยกธาตุให้เห็นความไม่มีอะไร เห็น  
จริงๆว่า ที่มึ้นเพราะเราหลงอุปาทานไปสร้างเอง(วิปัสสนา) และ  
นี่ก็คือกระบวนการวิปัสสนา

**ข้อสำคัญ อย่ามัวแต่หลงพิจารณาอยู่แต่ทฤษฎีเท่านั้น  
ต้องอาศัยบทเรียนจริง ๆ จึงจะฝึกฝน**

ระวังให้ดีทีเดียว ระวังปรียัตกับตัวปฏิบัติ มัวแต่หลง  
คิดว่า “วิปัสสนา” แต่ที่แท้ก็แค่ “วิปัสสนีก”

มีอีกประเด็นที่น่าจะเล่าสู่กันฟัง เกี่ยวกับทฤษฎีจิตวิทยา  
ทางตะวันตก ซึ่งเขามีทฤษฎียิ่งใหญ่ที่ยกย่องกันเรียกว่า “**ทฤษฎี  
จิตวิเคราะห์**” ซึ่งทฤษฎีนี้เมื่อใครเป็นอะไร ทำไมอารมณ์ถึงเป็น  
อย่างนี้ ๆ เขาก็จะสืบสาวค้นหาต้นตอหรือสมุทัยจนเจอ คนใช้  
บางคนเขาก็เจอต้นตอตั้งแต่สมัยเด็กๆ อ้อ ! เพราะเจอแบบนี้ ๆ  
มิน่า เดียวนี้ถึงมีนิสัย มีพฤติกรรมแบบนี้ ซึ่งเขาเรียกกันว่า “**ความ  
ฝังใจ**”

**จิตวิทยาตะวันตก เขาถือว่านี่แหละคือ “สมุทัย”**

แต่ความจริงยังไม่ใช่หรอก แท้จริงก็ยังเป็น “**สมุทัยนอก  
ตัว**” อยู่เท่านั้น เพียงแต่ค่อนข้างลึกกว่าคนธรรมดาที่วิเคราะห์  
กัน

สมุทัยนอกตัวประเภทนี้เป็นดาบ ๒ คม คือมีทั้งประโยชน์  
และโทษ

**ประโยชน์ก็คือ** จะทำให้เราเข้าใจผู้อื่นชัดเจน มันทำให้เรา  
เห็นต้นเหตุแห่งพฤติกรรมของคนที่มากระทำกับเรา หรือคบหากับ  
เราว่าเพราะอะไรจึงเป็นอย่างนั้น ๆ

อ้อ ! คนนี้ขี้เหนียวนะ สมัยเด็ก ๆ กว่าจะได้แต่ละสลึง ต้อง

ตั้งเป้าให้เป็นมุขผง

ใครที่บอกเรียนจิตวิทยา เก่งจิตวิทยา จำยังถือสาเก่งก็อย่าไปเชื่อเขาเลย  
ต่อให้เป็นดอกเตอร์ก็เถอะ พวกนี้โดยเนื้อแท้ ก็แค่ปริยัติเท่านั้น  
เป็นจับกังแบกตำรา  
ละเก่งอะไร





หาเอาเอง พ่อแม่ก็แสนจะจน

อ้อ ! คนนี้ชอบโกหกนะ สมัยเด็ก ๆ ทำอะไรผิดแต่ละอย่าง พ่อตีสุดโหด เลยไม่กล้าบอก สุดท้ายก็ติดนิสัยต้องโกหกอยู่เรื่อย

อ้อ ! เกลียดสีแดงนะ หมอนี่สมัยเด็ก พ่อแม่ชอบทิ้งอยู่ที่บ้านคนเดียว แถมเอาเชือกสีแดงผูกขาไว้กับเตียง เจ้านี่เลยฝังใจกับสีแดง

อ้อ ! ชอบสวयงามออกจะขนาดหนักนะ สมัยเด็ก ๆ เคยมีพี่เลี้ยงรักสวยรักงาม ตัวเองก็รักเขา ก็เลยเลียนแบบพฤติกรรมเพื่อเสมือนหนึ่งตัวเองได้ใกล้ชิด

อ้อ ! หมอนี่พูดกะล่อน จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน เพราะเป็นเซลล์แมน ขายสินค้ามาเป็นสิบ ๆ ปี

อ้อ ! รักคนง่าย ใครดีหน่อยก็ติด สมัยเด็ก ๆ พ่อแม่ไม่ค่อยเอาใจใส่เท่าที่ควร ฯลฯ

การหัดเข้าใจคนอื่น ก็มีผลดีตรงที่ได้ให้อภัยได้เห็นใจบุคคลเหล่านี้ ซึ่งก็เป็นประโยชน์ในระดับหนึ่ง

ดังนั้น ใครที่บอกเรียนจิตวิทยามา เก่งจิตวิทยา ถ้ายิ่งถือสาเก่งก็อย่าไปเชื่อเขาเลย ต่อให้เป็นด็อกเตอร์ก็เถอะ พวกนี้โดยเนื้อแท้ก็แค่ปรีดีเท่านั้น เป็นจับกังแบกตำรา จะเก่งอะไร

ดาบ ๒ คมของทฤษฎี เราก็มาพูดกันถึงด้านโทษบ้าง ความจริงทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เขามีไว้ให้เข้าใจผู้อื่นหรือตัวเองเพื่อการแก้ไขที่ถูกต้อง แต่ก็เข้าทำนองรู้มากยกานาน วิเคราะห์ไปวิเคราะห์มาเอาแต่รู้ แต่ไม่ยอมแก้ ตัวเองมีนิสัยไม่ดี ก็เลยไม่

ตั้งใจให้เป็นผู้มอง

ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสักที แถมยังอ้างตำรามาเถียงซ้ำอีก  
“เพราะภูมิหลังของฉันเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวนี้ถึงต้องเป็นอย่างนี้ เข้าใจ  
หรือยังล่ะ...”

**เขาลืมไปว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์มีไว้ให้เข้าใจ และเพื่อ  
แก้ไข มิใช่มีไว้เป็นข้อแก้ตัว**

- อ้างกับแฟน ฉันมีหลายรักเพราะตอนเด็กๆ ขาดความรัก
- อ้างเหตุผล ตัวเองซึ้งเพราะตอนเด็ก ๆ จนยาก
- อ้างเหตุผลขี้โกหก เพราะตอนเด็ก ๆ ทำผิดอะไรถูกลงโทษ

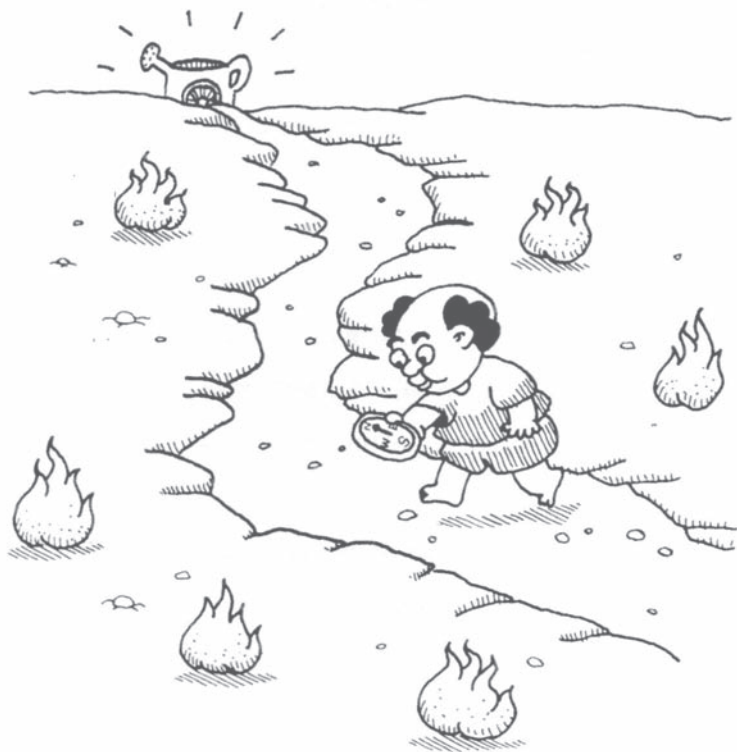
รุนแรง ฯลฯ

และข้อสุดท้ายระวังเป็นทาสทฤษฎีให้มาก บางทีตัวเอง  
ไม่เป็น กลับต้องเชื่อตามทฤษฎี ก็เสียหายหมด ทฤษฎีที่เขาค้น  
คิดกันนั้น ไม่จำเป็นต้องทุกคนเสมอไปหรอก บางคนไม่เป็นตามนั้น  
ก็ถมไป

เราอ่านตำราเพื่อศึกษา เพื่อเข้าใจ มิใช่หาทางให้ตัวเอง  
เป็น ในขณะที่ยังไม่เป็นหรือเป็นน้อย ๆ กลับทำให้เป็นมาก ๆ

รู้มากยากนานก็อยู่ตรงนี้แหละ เดียวจะเหมือนนวนิยาย  
เรื่องหนึ่ง ที่มนุษย์สร้างคอมพิวเตอร์มาควบคุมแก้ปัญหาต่างๆ  
ให้แก่โลก สุดท้ายทำไปทำมา เจ้าคอมพิวเตอร์เครื่องนั้นก็เลย  
ควบคุมมนุษย์ทุกคนซะเลย

**ตอนนี้ใครเหมือนเข้าไปแล้วบ้าง ผู้รู้จิตวิทยาทั้งหลาย ?**



ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

## ว่าด้วย “มรรค”



เราศึกษาและทำความเข้าใจกับจิตสายโทสะมาถึง ๓ บทแล้ว แต่นั่นเป็นเพียงทฤษฎี เป็นเพียงเข็มทิศที่จะไม่พาเราเดินผิดทางเท่านั้น ส่วนภาคปฏิบัติ การลงมือกระทำจริงนั้น ขึ้นอยู่กับ **ความจริงใจ** ของแต่ละคน

บางคนไฟดี มีความฝันจะเอาชนะ แต่ก็ขาดความอดทน ไม่มีธาตุแห่งความทรหด ลingsที่เขาเข้าใจจึงเป็นได้แต่เพียงการมองดวงดาวบนท้องฟ้า โดยที่ไม่สามารถจะเดินทางไปสู่ ณ ที่นั้นได้

### ๘ ก่อนจะ**สุ** อย่ำลิมผู้ช่วยพระเอก

มีหลักกรรมหลาย ๆ หมวดที่เดียวที่จะเป็นผู้ช่วยพระเอก พาพระเอกไปได้ตลอดรอดฝั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “**มรราวาสธรรม**” และ “**หิริ-โอตตัมปะ**”

- **หลักภราวาสธรรม** เนื้อหาแบ่งเป็น ๔ หัวข้อ คือ  
**สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ**

**สัจจะ** คือ ความเอาจริง มุ่งมั่นจริง

**ทมะ** คือ การข่มฝืน กลั้นไว้ แน่นอนที่ใจจะต้องทน  
ทรมานราวกับหนุ่มน้อยติดยาเสพติด ใจมันอยากโกรธ อยาก  
ถือสา เราต้องพยายามข่มไว้ กดไว้

**ขันติ** คือ ความอดทน ลำพังความข่มไว้ กดไว้ หาก  
ทำได้ต่อเนื่อง นั่นก็คือตัวขันตินั่นเอง

**จาคะ** คือ ความจางคลาย เมื่ออดทนต่อสู้ พยายาม  
พิจารณารู้เท่าทันจิตผีร้ายตัวนี้ให้ได้ ความรุนแรงเหมือนม้าพยศ  
จะค่อยๆ ซาลง ม้าป่าจะค่อยๆ กลายเป็นม้าเชื่อง เริ่มอยู่ในโอวาท

หลักธรรมหมวดนี้ คือ ผู้ช่วยพระเอกในการเอาชนะ  
กิเลสตัวเองในทุก ๆ ด้านเลยทีเดียว

ดังนั้น จึงเห็นจะต้องย้ำให้สำคัญว่า **ความสำเร็จหรือ  
ความฝืนของเราจะเป็นจริงได้นั้น มีแต่คนที่อดทนต่อความ  
อดกลั้นได้เก่งเท่านั้น** จึงจะเป็นจริง

แต่น่าเสียดาย ที่สังคมเรามากจะไม่ค่อยอดทนกับความ  
คับข้องรอบๆตัว เห็นความอดทนเป็นเรื่องไม่จำเป็น ชีวิตจึงชอบ  
สุขสบาย มีเครื่องอำนวยความสะดวกสารพัด

*คนที่รักสบาย จึงยากที่จะฝึกหัดบทเรียนหินบทนี้*

จึงขอข้าย้ำสำหรับผู้ปรารถนาชัยชนะ ต้องให้ความสำคัญ  
แก่ “ความอดทน” ให้มากเข้าไว้

มีหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่จะเป็นผู้ช่วยพระเอก นั่นคือ  
“หิริ-โอตตปปะ”

**“หิริ”** เป็นความละอาย

**“โอตตปปะ”** เป็นความเกรงกลัว

หากจิตผู้ใดทั้งละอาย ทั้งกลัวในอารมณ์โทสะ การ  
เดินทาง จะย่นระยะเร็วขึ้นเป็นอย่างมาก

หิริ-โอตตปปะ เป็นสำนึกของจิตวิญญูณ มิใช่เพียง  
แค่ฟังถ้อยคำมาก็รู้สึกแต่ว่าเชื่อ ๆ โดยมีได้วิเคราะห์ตาม

**อตตทา หิ อตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน **ตนจึง  
ต้องช่วยตน** เราหิริ เราละอายมากน้อยแค่ไหน เห็นให้ได้ เพิ่ม  
ให้มาก รู้จริง ๆ ว่า อารมณ์โทสะหรือถือสา นั้น ๆ **มันเป็นอารมณ์  
ต่ำทราม** เห็นให้ชัดว่า ยังเป็นอารมณ์ของสัตว์ร้าย มิใช่มนุษย์!

ทุกครั้งที่เกิดจิตตัวนี้ เหมือนเรามีใช้มนุษย์เลยจริงๆ เหมือน  
ปีศาจก็ยังมีเลย

ส่วน “โอตตปปะ” นั้น พึงเห็นโทษภัยให้มาก ข้าย้ำเตือน  
สอนตนบ่อยๆ พยายามกว่านคู้หาโทษภัยสารพัด มาหว่านล้อม  
ให้จิตเกิดสำนึกกลัวภัยให้มากเข้าไว้ เพื่อจิตจะได้ไม่หลงไหล หลง  
เสพยาในอารมณ์แห่งโทสะอย่างเมามัน

## ๓ โทสะกับการลาถัยของจริงฝึกหัด

ในหลักปฏิบัติ มีอยู่บทหนึ่งกล่าวถึง “ศีลเลขกรรม” หมายถึง การขัดเกลา กล่าวคือ **จะต้องมีผัสสะมากระทบ กิเลส ตัณหาตัวนั้น ๆ จึงจะมีโอกาสล้างออกได้**

หากขาดผัสสะ กิเลสจะไม่มีทางได้ล้าง เพราะฉะนั้น คนจะเอาชนะโกรธ ถ้าไม่มีใครมาทำให้โกรธ เขาก็จะไม่มีทางล้าง โกรธได้ และนี่คือหลักปฏิบัติที่นักปฏิบัติพากันเข้าใจผิดเพี้ยน คิดอยู่แต่ว่า การอยู่สงบ ๆ ไม่ยุ่งกับใคร หรือเอาแต่นั่งสมาธิ พิจารณากายชั้น ๓ นามชั้น ๓ ว่าไปตามเรื่อง จะมีโอกาสหลุดพ้นกิเลสได้

ไม่จริงหรอก เขาเข้าใจผิดกันมานานแล้ว

ใครอยากได้ลูกเสือต้องเข้าถ้าเสือ อยากรชนะกิเลสตัว ไหนก็ต้องมีภาวะของกิเลสนั้นมาล่อ มากระตุ้น

เพราะฉะนั้นการที่คนเรามีภพสวรรค์อยู่ในจิต และยาม ไม่สมใจเสมอ ๆ หากเข้าใจวิธีการแล้ว เราจะมีโอกาสเอาชนะทุกข์ ตัวนี้ได้จริง ๆ เพราะเราเอาตัว “ความไม่สมใจ” นั้นแหละ มา เป็นวัคชั่นซ้อนอีกทีหนึ่งเพื่อล้างจิตตัวนี้

ฝึกทุกวัน วันแล้ววันเล่า ผิดหวังครั้งใด เรียรนรู้ให้ชัด เตือนจิตอย่าตั้งความหวังฝักฝักกับสิ่งใด แล้วอารมณ์จะมันคงขึ้น

ใครที่ยังรักความสุขก็จงสุขต่อไป มันก็จะสุข ๆ ทุกข์ ๆ อย่างนี้แหละ แต่ถ้าใครเบื่อสุขตัวนี้ เพราะมันชอบพาทุกข์มาให้

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

เสมอ ก็พึงรู้ไว้เถิดว่า ท่านกำลังเข้าสู่กระแสนิพพานน้อย ๆ แล้ว

## **ท่านจะมีโอกาสล้างความโกรธให้เบาบางลงได้ ในชาตินี้**

แต่จะทำอะไรกับอารมณ์เหล่านี้ขึ้น ขึ้นตอนและกรรมวิธี มีช่ยบอกไปแล้วจะเหมือนคนกินยา ๒-๓ เม็ดหลังอาหาร ๓ มื้อ แค่วันเดียว อากาาก็จะหายเป็นปลิดทิ้ง

ขอโทษ ! ไม่ง่ายอย่างนั้น แต่ก็ใช้ว่าจะไม่สำเร็จหรอกนะ ทางนะพอมมี แต่ต้องเพียรศึกษา ทำความเข้าใจกับจิตโทสะในรูปแบบต่าง ๆ ให้ชัด คงไม่นานเกินรอหรอก

บัดนี้ เมื่อเราได้รู้ที่มา ที่เกิดของเหตุแห่งความถือสา(โทสะ) ก็เห็นว่าเริ่มจับถูกฝาถูกตัวขึ้นมาบ้างแล้ว บทปฏิบัติต่อไป จึงคือการพากเพียรฝึกปรือเข้า

**ประสบการณ์จะก่อเกิดความชำนาญ** ลำพังเพียงแค่ “รู้” นั้น ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ร้ายเหล่านี้ได้ เหมือนบุคคลผู้พิมพ์ดีดจำแป้นตัวอักษรได้ทุกแป้น ยังขาดแต่ “ของจริง” เท่านั้นที่จะฝึกปรือให้เก่งกล้า

**ผู้ปรารถนา กระจายใคร่ที่จะเอาชนะอารมณ์แห่ง  
จิตตน จึงห้ามเด็ดขาดต่อการเบื้อหน่ายโจทย์บทเรียน  
ที่จะมาสัมผัส มากะแทกกระทั้นตัวเรา**

จะล้างอารมณ์ถือสาในตัวเรา หรือจะจัดการกับคนอื่นดี ?



ใครที่เอาคำตอบแรก เราจะขอส่งพวกมาลัยให้ แต่ ถ้าตอบอย่างหลัง คงไม่มีอะไรดีไปกว่าพวกหรือ !

## ๓ สำคัญให้มัน ใครเป็นผู้ร้ายตัวจริง

เมื่อเราได้ผู้ช่วยพระเอกแล้ว การกระโดดเข้าสมรภูมิ  
เอาชนะอารมณ์ผีนรกตัวนี้ก็คงเบาแรงขึ้น

มาถึงขั้นนี้ อयरังเกียจโจทย์ที่พระเจ้าส่งมาเด็ดขาด  
ขอให้สำนึกทุกครั้งที่เกิดอารมณ์โทสะว่า นี่คือ “แบบฝึกหัด”

บุคคลที่มากกระทบเรามีใช้ตัวการสำคัญ เพราะเขาเป็น  
เพียง “ผู้ล่อ” เท่านั้น ตัวการที่จริงแท้คือ จิตของเราต่างหาก ที่  
เป็นที่สิงสถิตของเสือร้าย ที่วันดีคืนดีใครมาทำให้ไม่สงบอารมณ์  
โก้ ก็จะกระโดดออกมาจากถ้ำ(ใจ) คำรามสะจนสนั่นบ้านสนั่น  
เมือง

เราจะต้องจริงใจต่อบทปฏิบัติ จริงใจที่จะล้างอารมณ์  
มากกว่าที่จะมัวแต่คิด “หยุดยั้ง” การกระทำของผู้อื่น ป่วยการ  
ที่จะกล่าวถึงการตอบโต้ เพราะนั่นคือจิตที่เลยจากโทสะมาเป็น  
พยาบาทแล้ว

เพราะอะไรหรือจึงห้ามหยุดยั้ง ? เพราะการหยุดยั้งที่ผู้อื่น  
นั้นเป็นสิ่งที่ยากที่สุด หมดจากนาย ก. ก็มานาย ข. หมดจาก  
นาย ข. ก็มานาย ค. นาย ง. นาย จ. ไปเรื่อยๆ การแก้ที่เหตุ  
ภายนอกจึงเหนื่อยตายเปล่า

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

ขอให้สำนึกทุกครั้งที่เกิดอารมณ์โทสะว่า นี่คือ “แบบฝึกหัด”



ตั้งเป้าให้เป็นผุยผง  
๘๗

สมมุติเราถูกเขาด่า แถมยังไม่มีสิทธิ์ไปขอร้องให้เขาเลิก  
เสียด้วย เขาพอใจซะอย่าง เราจะต้องเอาพลาสเตอร์ลึ้กที่ล้านอัน  
ไปปิดปากชาวบ้าน หยุดเขาไม่ได้ หยุดใจเรานี้แหละแสนสบาย...

**เออหนอ ! เขามากกระตุ้นโทสะให้พุ่งออกมา ขอขอบคุณ  
โจทย์ราคาเงินล้านก็ยากจะจ้าง !** นี่ต้องคิดให้ได้ประโยชน์แบบนี้

ข้อสำคัญอย่าพลาดเป้า ขอให้เห็นการจัดการกับ “เสีย  
ของเรา” มากกว่าจัดการกับ “พฤติกรรม” ของบุคคลอื่นๆ

หยุดคนนะหยุดยาก หยุดใจของเรานะง่ายกว่า สบาย  
กว่า ประหยัดค่าโง่หยุดกว่าเป็นไหน ๆ

## ๘ โทสะกับการควบคุมอย่างมีหลักการ

การกระทำใดๆ ก็ตาม หากไม่มีหลักการเป็นขั้นเป็นตอน  
โอกาสที่จะสำเร็จย่อมเป็นไปได้ยาก ยิ่งกับสิ่งที่เป็นนามธรรมด้วย  
แล้ว ยิ่งยากยกกำลังสอง

ทุกวันนี้เรากำลังสับสนกับวิธีการเอาชนะอารมณ์ ยัง  
ขาดเทคนิคที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่จึงเป็นประเภทมวยวัด เจออะไร  
ก็คว้าไว้ก่อน

และมีอีกไม่น้อยเหมือนกันที่ *ความโลภบวกความใจร้อน*  
*บวกความชอบสบายมาดบัง* จึงพยายามหาสูตรสำเร็จรูป มา  
บริการท่องบ่น หรือฝึกทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ โดยไม่ต้องมีการข่มใจ  
ฝืนใจอะไรมากมาย

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

ผลก็คือไม่สำเร็จ หรือสำเร็จก็แค่ๆ ปลายๆ

การมีหลักการ มีขั้นตอนนั้น เปรียบเหมือนการก้าวขึ้นบันได จากขั้นที่ ๑ ขึ้นขั้นที่ ๒ จากขั้นที่ ๒ ขึ้นสู่ขั้นที่ ๓ ...

ทุกอย่างจะต้องมีเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย จึงจะประสบความสำเร็จ

คำถามจึงมีว่า การล้างโตะนั้น ควรจะเริ่มต้นกันที่ตรงไหนดี ?

คำตอบก็คือ เรามีวิธีอยู่ ๒ วิธีการ วิธีแรก “จัดการโดยตรง” และวิธีที่ ๒ “จัดการโดยอ้อม”

### ๘ โตะกับการควบคุมทวาร ๓

ก) **จัดการโดยตรง** เป็นการควบคุมทวาร ๓ คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ขณะเกิดโตะในตอนนั้น

ฝึกรู้ตัวทันทุกครั้งที่เกิดโตะ กายกรรม วจีกรรม จะต้องอย่าให้แสดงอารมณ์ออกมาอย่างเด็ดขาด อุดกั้นให้มากเข้าไว้ อัดเข้าไปให้อยู่แต่ในจิต ส่วนจิตก็พยายามสอนด้วยเหตุผล สารพัดให้จางคลาย ให้เหตุผลให้มากเข้าไว้ เข้าทำนองซักแม่น้ำทั้งห้า

**หากจะว่านี่คือเคล็ดลับ ก็ใช่** เพราะที่ล้างอารมณ์ตัวนี้กันไม่สำเร็จ ก็เพราะไม่เห็นความสำคัญของจุดนี้

เราจะไม่มีการบ่อนอาหารแก่เลือร้าย(โตะ) อย่างเด็ดขาด

คนเราเมื่อมีอารมณ์ ก็ย่อมอยากจะแสดงออก (ระบาย)

**ทางกาย** อาจจะทำกระแทกกระทั้น ทำประชด ทำกิริยาต่าง ๆ นานา ที่ใครเห็นก็รู้ว่าไม่พอใจ กรรมเหล่านี้เราจะอดไว้  
อันไว้

**ทางวจี** ปากของเราจะไม่พูดคำอันเนื่องจากโทสะ ไม่  
ด่า ไม่ว่า ไม่กระทบกระเทียบ แดกดัน ฯลฯ คนเราเวลาถือสา  
ปากมันจะอยู่ไม่สุขเป็นธรรมดา มันจะต้องอยากพูด อยากโยง  
ไปเรื่องนั้นคนนั้น ทำอะไรไม่ได้ ขอแค่บ่นให้คนอื่นฟังก็ยิ่งดี

**หยุดกรรมเหล่านี้ ถ้ารักจะล้างใจ !**

**ข) จิตการโดยอ้อม** ถ้าฟังการประหารอารมณ์โทสะ  
โดยตรงนั้น ผู้ประหารจะบุกได้ในขั้นต้น ๆ เท่านั้น ซึ่งเป็นโทสะขั้น  
หยาบ ๆ แต่เมื่อถึงจุดจุดหนึ่ง จะเริ่มต้นไม่ก้าวหน้า **ซึ่งมาถึง  
จุดนี้ หากไม่อาศัยกำลังจากทางอื่นช่วยด้วยแล้ว จะไม่มีทาง  
สำเร็จได้เลย เพราะอะไร ?**

ปัญหาคือ จิตของเรายังขาด “กำลัง” หรือ ที่เรียกว่า  
“เจโต” (ภาษาพระ)

เหมือนจะผ่าฟืน ขวานก็วางอยู่ตรงหน้า แต่ไม่มีแรงยก  
วางั้นเถอะ

ท่านเคยสังเกตตัวเองบ้างไหม มีหลักธรรมคำสอนที่เตือน  
สติดี ๆ มากมาย ที่เราได้แต่ชื่นชมซาบซึ้ง แต่ก็ไม่เคยทำได้ ?

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

๑๐๐

ในจิตวิทยาฝรั่ง เขาก็สอนคาถาชีวิตดีๆ กันเยอะ สารพัดจะสอน เราต้องทำใจอย่างนั้น ๆ ๆ คิดอย่างนั้น ๆ ๆ ก็เห็นดีนะ แต่ทำไม่ได้

ปัญหามันมาอยู่ตรงที่ **ใจเราอ่อนแอ** เกินกว่าจะปฏิบัติ ตาม จึงต้องเสริมกำลังภายในกันอีกยกใหญ่

และนั่นก็คือ **การฝึกหัดเสียดสละ หักเอาชนะตัวเอง ด้วยการถือ “ศีล”** ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าพาทำ นั้นแหละ

“ศีล” นั้น เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามของชีวิตว่า **อะไรควร อะไรไม่ควร** จะเอาศีล ๕ ศีล ๘ หรือละเอียดมากกว่านั้น ก็ฝึกกันตามฐาน ข้อสำคัญ **ศีลแต่ละข้อเราจะต้องรู้เป้าหมายของผู้บัญญัติให้ได้ แล้วทำตามเป้าหมายของศีลนั้น ๆ** มิใช่ถือลักแต่เบี้ยวตัวบท เหมือนอย่างเช่น ศีลห้ามนอนที่นอนยัดหนุน เราก็เลี่ยงไปนอนที่นอนฟองน้ำ อย่างนี้ไม่ถูก

การฝึกถือศีลในชีวิตประจำวัน โดยพยายามกระทำให้บริสุทธิ์ขั้นสูงขึ้นไปนั้น **จะเป็นตัวกรองหนุนที่มีพลังอย่างน่ากลัว** ที่เดียว **และเป็นการหัดควบคุมทวาร ๓ ที่เข้มข้น และทรงประสิทธิภาพต่อการล้างโทสะยิ่งขึ้น**

ถ้าฟังการถือศีลในหมู่ชาวพุทธ เข้าใจผิดกันมานาน เพราะถือลักแต่ว่าถือ ๆ ไป แท้จริงพระพุทธองค์ได้พูดถึงขั้นตอนไว้หลายระดับ ตั้งแต่การถือศีลธรรมดาจนเป็นอริยศีล เป็นอริยกันตศีล



ด้วยอำนาจแห่งศีลเท่านั้น  
จึงจะล้างความกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขึ้นไปจนถึงปารีสก็ศิลปินคนเดียว

แต่คนเราก็แปลกดีนะ ที่เงินเดือนก็อยากได้สูง ๆ แต่พอ  
บอกให้ถือศีล มีแต่จะบอกว่าแค่นี้ก็พอแล้ว ๆ เป็นนั้นไปเสียนี้  
เรื่องของความดีกลับทำเป็นมักน้อยสันโดษ ลังคมที่สาละวันแต่ยกลง  
ถึงได้เป็นอย่างที่เราเห็น

**และด้วยอำนาจแห่งศีล จากผลของการถูกขัดเกลา ถูก  
อบรมจากศีล จิตของเราจะแกร่งขึ้น เมาขึ้น คล่องแคล่วขึ้น**

ด้วยเหตุฉะนั้น การทำลายลูกหลานโทสะทั้งหลายจึงง่าย  
และสะดวกขึ้นเหมือนอะไรดี ? เหมือนยกของหนักโดยใช้ลูกรอก  
หลาย ๆ ตัวไงล่ะ

ความจริงอยากจะบอกว่า โทสะนั้นเปรียบเหมือนอาณัติจักร  
ใหญ่ที่มีด่านเป็นชั้น ๆ กันไว้

การลดละโทสะหยาบ ๆ ก็เหมือนการโจมตีด่านชั้นนอก  
สุด บุกเข้าไปได้ก็จริง แต่ก็ไม่มีกำลังแรงพอที่จะตีด่านชั้นต่อไป

**แต่ผลจากการถือศีล** บ่มตัวเองฝึกเอาชนะความอยาก  
ในตน จะทำให้จิตมีกำลังที่จะบุกด่านต่อไป จนกว่าจะถึงองค์ราชัน  
แห่งโทสะ ที่ประทับแสดฉานสว่างโพล่ง อยู่ในปราสาทใจกลาง  
นคร !

มาถึงจุดนี้ จึงอยากจะขอสรุปว่า **ผู้ที่ล้างโกรธได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพนั้น เห็นจะต้องมาถือศีลเสียแล้วล่ะ**

หลายท่านคงร้อง “ว้า!” ถ้าวัวอ่านมาถึงหน้านี้ก็อดทน



อ่านให้จบเถอะ เพราะที่จะบอกนี้ไม่มีใครเคยค้นคว้าเรียบเรียงไว้ ใครรังเกียจ ไม่อยากทำก็ขอให้ทุกข์ต่อไป

**ที่จริงนะ** การถือศีลอย่างน้อยก็เป็นบุญ เป็นกุศล ถือไว้ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไรเลย คนเราเกิดมาทั้งที ไข่แต่จะคิดล้างโทษอย่างเดียว แต่ควรจะทำกบฏก่อกรรมดีให้มากขึ้นด้วย จะได้ไม่เสียชาติเกิด

### ๘ การล้างโทษด้วยระบบมรรค ๘

มาถึงจุดนี้ หลังจากทำความเข้าใจรายละเอียดด้านต่างๆ ของอารมณ์โทษะมาพอสมควร บัดนี้ก็ได้เวลาแล้วที่จะลุยกิเลสร้ายบนถนนแห่ง “มรรค ๘” กันเสียที

ความจริงหากพูดสรุปสั้น ๆ ก็ต้องว่า เมื่อรู้-เข้าใจอะไรต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว ต่อไปนี้ก็เริ่ม “เอาจริง” คนที่เอาจริง ชีวิตเขาก็อยู่บนมรรคองค์ ๘ นั้นเอง ไม่ต้องสงสัย

ปริยัติอาจจะดูเหมือนเข้าใจยาก แต่ฉลากยาฤาจะสู้ตัวยายได้ จริงไหม ?

ความจริงบุคคลที่เอาชนะอารมณ์ร้ายของตัวเองได้ เขาอาจจะไม่มีภาษา ไม่มีทฤษฎีอะไร แต่โดยเนื้อหาจริง ๆ แล้ว เขาก็ปฏิบัติตามสายอริยสัจนี้แหละ

เรามาดูฉลากยา (มรรค ๘) กันดีกว่า

- สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เข้าใจแล้ว

“จริง ๆ”ไหม ?

- **สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)** เข้าใจแล้วไม่พอ ยังต้องมีความคิดจะจัดการกับมันจริงจังซะที

- **สัมมาวาจา (วาจาชอบ)** เมื่อคิดจะจัดการอารมณ์ร้ายตัวนี้ ก็เริ่มปฏิบัติการ วัฏธรรมที่เด่นชัดคือเรื่องของปาก คำพูด คำจาต้องสำรวม อย่าพูดออกมาเพียงเพื่อสนองอารมณ์จิตถือสา

- **สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)** วาจาสำรวมอย่างเดียวไม่พอ กายกรรมหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวเอง ก็ต้องระวังอย่าให้แสดงออกมาเป็นลักษณะของโทสะ หรือเห็นชัดเลยว่าจะไม่ชอบใจ ออกล้นเข้าไว้ แม้แค่เดินกระแทกส้นเท้า หรือทำอะไรโครมคราม ก็อย่าทำ สุขภาพให้มาก สอนใจตัวเองให้ละหน่ยคลาย ให้อ้อมปล่อยวางให้ลง แพ้เป็น “พระ” นะเพื่อนเอ๋ย !

- **สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)** ฝึกกระทำให้มาก อ่านอารมณ์ให้ทันทุกครั้ง เพื่อจะได้ไม่ให้กายกรรม-วจีกรรม แสดงออกมาไม่สุภาพ หรือเป็นไปในเชิงโทสะแม้เล็กแม้หน้อย

คำว่า “อาชีพ” นี้ *ความหมายที่แท้ก็คือ การใช้เวลา การใส่ใจแก่สิ่งใด ยิ่งมากเท่าไรก็เท่ากับมีอาชีพอย่างนั้นมากเท่านั้น*

ทุกวันนี้คนเราจริง ๆ แล้ว มีหลายอาชีพ เด็กบางคนมีอาชีพเป็นนักเรียน แถมอาชีพเล่นบิลเลียด เล่นสเก็ต !

นักธุรกิจบางคนก็มีอาชีพมั่วเมอบายมุข มีอาชีพเที่ยว

ผู้หญิง เล่นการพนัน

สำรวจตนเองเกิด ใครมัวเมา วุ่นวายในสิ่งใด เขาก็จะมี  
อาชีพอย่างนั้น ๆ มากเท่านั้น

- **สัมมวายามะ (เพียรชอบ)** ทำแล้วถ้าไม่เพียรก็เหมือน  
รถขาดน้ำมัน ย่อมแล่นไม่ถึงที่ ทำไปอย่าท้อ อย่าใจร้อน เพียร  
ขนาดฝนทิ้งให้เป็นเข็มอย่างไรอย่างนั้นกันเสีย

- **สัมมาสติ (สติชอบ)** มาถึงจุดนี้จะเริ่มประสบความสำเร็จ  
ใหม่ๆ ความรู้เท่าทันนั้นจะตามไม่ค่อยทัน กว่าจะรู้ โน่น  
แน่ะ ออกไปไกลเป็นกิโลๆ แต่การระวังระไว มีสติเสมอที่จะเดิน  
อยู่ในมรรค ๘ องค์ เราจะค่อยๆ เก่งขึ้น แว่วไวขึ้น จนสุดท้าย  
ขนาดแค่เลื้อยร้ายจะกระดิกหาง เราก็จับมันทัน

จิตจะจางคลาย อารมณ์ร้อนจะค่อย ๆ เย็นขึ้น เริ่มมี  
เมตตา สามารถให้อภัยได้มากกว่าแต่ก่อน

จิตที่เคยถือสาแรง บัดนี้ก็เริ่มอ่อนตัว เริ่มสัมผัสความ  
เบา ว่าง สบาย

เมื่อกระทำให้มากขึ้น ๆ อาศัยโทษภัยจากเหตุการณ์ในชีวิต  
รอบ ๆ ตัวเรามาเป็นแบบฝึกหัด สัมมาสติที่เล็ก ๆ ขนาดบรรจุของ  
หรือเม็ดกวยจั๊กก็ตาม จะค่อย ๆ เต็มโตแก่กล้าขึ้นทุกที ๆ จนกลายเป็น  
ขนาดยักษ์ได้ในที่สุด

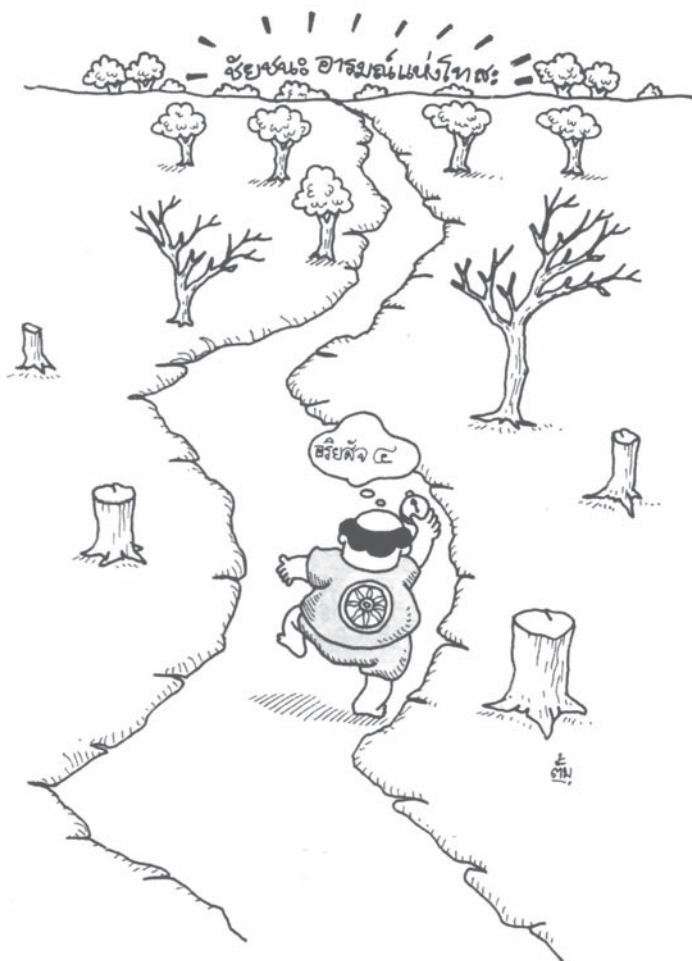
**บัดนี้โลกทัศน์ มิติแห่งความสดสว่าง ได้เริ่มปรากฏแก่  
จิตวิญญาณของเราแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่เป็นเพียงฝันอีกต่อไป**

ตั้งใจให้เป็นมุขผง

ไฟนรกที่แผดเผาหัวใจผู้มีรูปร่าง บัดนี้เริ่มซา  
มอดเชื้อแล้ว

สาธุ !





ตั้งเผาใจให้เป็นผุยผง

## บทส่งท้าย



อริยสัจ ๔ ว่าด้วย “โทสะ” ก็ได้เรียบเรียง แจกแจง และแยกแยะที่ไปที่ไป แม้จะไม่ถึงขั้นดีมาก แต่ก็คิดว่าคงจะพอ เป็นเข็มทิศให้เราเดินทางไปสู่ชัยชนะ “อารมณ์แห่งโทสะ” ได้ ไม่น่ามากก็น้อย

บทสาธยาย ๔ บท ที่ได้อ่านผ่านมาแล้ว ขออ้าว่าเป็น เพียงแค่ปริยัติเท่านั้น *ส่วนภาคปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับความจริงใจของ ผู้แสวงหาทุก ๆ คน*

ความเพียรอันยิ่ง จะเป็นหัวหอกในการทะลวงเอาชนะ ทุกครั้งที่ล้มเหลว อย่าด่วนท้อ

คนเราล้มวันนี้ มิใช่จะต้องล้มในวันต่อไป เราจะศึกษา การล้ม ศึกษาจุดบกพร่อง เพื่อสักวันจะได้ยืนหยัดอย่างทำทนาย

ศัตรูกล่าวว่าเป็นยากำลัง การมีโทษภัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ใด กระทำต่อเรา ก็เท่ากับเป็นครูฝึกสอนที่จะกระตุ้นให้เราแกร่งขึ้น

หากนักศึกษาแพทย์ เรียนวิชาจากซากศพ แน่นอน  
บางคนก็ยอมรังเกียจขยะแขยงไม่ชอบ แล้วนักศึกษาวิชาโศรธ  
เขาจะเรียนจากสิ่งใดกัน

จงอย่ารังเกียจศัตรู ศัตรูที่เป็นตัวบุคคลนั้น ไม่ใช่เรื่อง  
ที่เราจะต้องมามัวพยาบาทอาฆาต แต่ศัตรูที่อยู่ในหัวใจของเรา  
ต่างหากที่ควรระวังเกียจให้มาก

ก็เพราะความเอาแต่ใจ ความถือศักดิ์ศรี ความขโส  
โอหัง ความหลงค่าแห่งชีวิตของตัวเอง ฯลฯ ที่ทำให้เราก่อเกิด  
ทุกข์มีรู้อย

ยามฝนตก เราไม่ยอมให้เกิดฟ้าร้องฟ้าผ่า ย่อมไม่ได้  
ฉันทใด ยามอยู่ในโลก เราจะให้ทุกอย่างดี ลงตัว เรียบร้อย  
ถูกใจเรา ย่อมเป็นไปไม่ได้

ความไม่สนใจ เป็นธรรมดาของชีวิตทุกผู้ ผู้รู้เท่าทัน ย่อม  
วางใจ ไม่ยึดมั่นถือสา

อารมณ์แห่งโทสะประดุจไฟนรก เผาจิตวิญญาณอยู่มิรู้  
วาย ให้ชีวิตเราร้อน ทุกข์ระอุ

ไฟแห่งโทสะเผาามากแล้ว มันเผาโลกทั้งโลกด้วยไฟ  
แห่งสงคราม

มนุษย์ประหัตประหาร เช่นฆ่า ขณะถูกพิษแห่งโทสะ  
ครอบคลุมถึงอยู่ทุกเซลล์ในกายเนื้อและจิตใจ

ไฟแห่งโทสะยังคงเผาต่อไปในสังคม ในที่ทำงาน ใน

ครอบครัว ไม่มีที่ใดสุขสงบได้เลยจริงๆ

อสุรกายร้ายกาจตัวนี้ ไม่มีวิธีใดจะฆ่ามันได้เลย นอกจาก  
จิตใจที่ให้อภัย เสียสละ หัดเป็นผู้อ่อนโยน และสุดท้ายแม้กระทั่ง  
หัดยอมแพ้

ปัญหาประเทศ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว หาก  
เพียงแค่นี้ใช้อารมณ์ถือสาห้าห้ากันและกัน เพียงแค่นี้โลกก็คง  
รื่นรมย์กว่านี้แน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย

น่าเสียดายที่ต่างคนต่างมุ่งจัดการกับศัตรูนอกตัว ไม่มี  
ผู้ใดที่จะเฉลียวใจจัดการกับศัตรูที่แอบแฝงอยู่ในตน

อาณาจักรแห่งโทสะ จึงนับวันแผ่ขยายกว้างใหญ่ไพศาล  
ทุกคนก้มหัวศิโรราบ ยอมเป็นทาสผู้ลี้ภัยชื่อ

ไม่มีใครรู้เลยว่า การใช้อารมณ์ของมนุษย์นั้นแหละ คือ  
กลไกปกป้องตัวเองที่ชั่วร้าย และเกิดผลให้จิตใจคับแคบ กลายเป็น  
คนปราศจากเหตุผล และปิดกั้นการเรียนรู้พัฒนาสติปัญญา

มาศึกษา มาเอาชนะอารมณ์โทสะกันเถิด เพื่อความ  
สุขเย็นของหัวใจ และเพื่อที่จะให้พ้นจากสภาวะแห่งเดรัจฉาน แฝง  
เร้นกันเสียที

มันเป็นความดี มันเป็นคุณธรรมสุดงาม แต่หัวใจที่อภัย  
ให้ผู้อื่น ไม่มีรั้วติดคัน

*แต่หัวใจที่อ่อนโยนไม่เอาแต่ใจ  
แต่หัวใจที่พบบแล้วจากไม้เลื้อย*



เพื่อชีวิตจะได้ไม่เจ็บปวด อันมีน้ำตาต่างอาหาร และมีเปลวไฟพวยพุ่งจากลมหายใจ

ระลึก สำนึก และเตือนตนเสมอ ทุกขันธ์นั้นไม่มีใครทำให้ได้ นอกจาก “ตัวเรา” เท่านั้นจริง ๆ

☯ **สิเนรุ**

๑๒ กันยายน ๒๕๒๘

