

ศิลปะของ

ความสุข

พุทธ
ทาส
ภิกษุ



ศิลปะของความสุภาพ

พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย อบรมพระที่หน้าโรงหนัง เรื่องโอวาทปาฏิโมกข์ ๒๕๑๓
วันที่แสดง ๖ ธันวาคม ๒๕๑๓
รหัส ๒๗๑๕๑๓๑๒๐๖๓๔๐
ผู้ถอดเสียง จรี วัชรวงษ์
ผู้ตรวจทาน สิบพร สีห์โสภณ และฝ่ายจดหมายเหตุ
จัดทำโดย ฝ่ายสื่อสารงานธรรม

ISBN 978-616-7574-93-6
พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม ๒๕๖๓
จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๙๔๐๑

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนินคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๙๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : cds@bia.or.th

Facebook : CoDhammaSpace

www.bia.or.th



ธรรมทาน กับ การทำหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ต่างกันอย่างไร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองอย่าง คือ กระดาษที่ใส่พิมพ์ กับกระดาษ หรือปกหนังสือ ที่ร้อยในหนังสือเล่มนั้น. การทำหนังสือ ย่อมหมายถึง การทำกระดาษ ด้วยขาดตามตัวอย่าง การ พร้อมทั้งกระดาษ กระดาษ และ ~~กระดาษ~~ ^{งาน} ในกรณี หนังสือหนึ่ง อย่างก็พอ ทั่วไป.

ส่วนการธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ก็แล้ว, ส่วนกระดาษ หรือ ^{และกระดาษ} วัสดุ ที่ใส่กระดาษนั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับกระดาษที่ ใส่ให้แล้วไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะคน ต้อง ใส่วางถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงวัดที่วัด.

งานธรรมทาน มักถูกมองว่าเป็นการทำหนังสือไป ขอ ขอบพิจารณาแล้ว ด้วยดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เท่าไร กันดี, และร่วมชื่อกันได้.

"ศิลปะ" ความหมายว่า "น่าดู"

เมื่อมัน "น่าดู" ก็หมายความว่ามัน "งดงาม"

คำบรรยายธรรมปาฏิโมกข์ของเราที่นี้ก็ยังคงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ ตัณฺหา-ของกู ไปตามเคย แล้วก็ต่อจากครั้งที่ได้บรรยายมาแล้วในคราวก่อน เรากำลังพูดกันถึงเรื่อง "ศิลปะของความสุข" พร้อมทั้ง "สัญลักษณ์ของความสุข" มันเป็นเรื่องที่จะมองพร้อมกันไป ในคราวเดียวกันได้ คือ ถ้าเรารู้ว่าความสุขที่แท้จริงมีลักษณะอย่างไร เราก็พยายามที่จะทำให้มีลักษณะอย่างนั้นเกิดขึ้น แล้วลักษณะอย่างนั้นมันเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยความเฉลียวฉลาดถึงขนาดที่เรียกว่ามี ศิลปะ ซึ่งมีความหมายว่า น่าดู เมื่อมันน่าดูก็หมายความว่ามัน งดงาม สิ่งที่ท้าทาย เมื่อทำได้สำเร็จจะน่าดูที่สุด และมันถึงงดงามที่สุดด้วย มันกลายเป็นชีวิตที่งดงาม คือการเป็นอยู่ที่งดงาม ไม่ระคนด้วยความทุกข์หรือสิ่งที่น่าเกลียด

คำว่า *ความทุกข์* นอกจากจะแปลว่าทรมานแล้วยังแปลว่า
น่าเกลียด ดูแล้วน่าเกลียด *ทุกข์* แปลว่า *น่าเกลียด*, *อิทฺฐะ* แปลว่า *ดู*
ฉะนั้นความทุกข์จึงไม่ใช่ศิลปะ คือไม่งาม ไม่น่าดู

ที่นี้เท่าที่บรรยายมาแล้วในครั้งก่อนๆ ก็พอจะสังเกตดูเอง
ได้เดี๋ยวนี้อ่า ชีวิตที่มีความสุข มีสัญลักษณ์ของความสุข นั้นมัน
น่าดูอย่างไร เป็นศิลปะมากน้อยเท่าไร มันเป็นศิลปะในทาง
นามธรรมหรือทางวิญญาณ ไม่เกี่ยวกับสี แสง เส้น ลาย อะไร
ทำนองนี้ แต่มันเป็นศิลปะยิ่งกว่า ฉะนั้นขอให้ทำกับมันอย่าง
ละเอียดลออ สุขุม ประณีต ลึกซึ้ง งดงาม

เราได้พูดกันมาถึงเรื่อง "สัญลักษณ์ของความสุข" หลายแง่
หลายมุมแล้ว และก็มีที่จะพอพูดกันต่อไปได้บางแง่บางมุม ที่จริง
ถ้าจะพูดกันมันก็พูดกันได้ไม่รู้จักสิ้นสุด ดังนั้นจึงต้องพูดกันเพียง
เท่าที่จะเป็นเครื่องสังเกต

เราได้พูดกันถึง "*เรื่องไม่หิว*" เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ
ไม่เป็นทาสทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ "*เรื่องไม่รู้สึกทุกข์ร้อน*"
เป็นทุกข์เป็นร้อน เพราะความวิบัติต่างๆ นานา หรือแม้เพราะผล
แห่งกรรมตามมาทัน และได้พูดกันถึง "*เรื่องที่ว่า มีสภาพของจิตชนิด
ที่ไม่รู้จักกลัวอะไร*" ไม่มีอะไรที่ทำให้กลัวได้และมีสภาพของจิต

ที่ไม่ต้องมีอะไรกระตุ้นและกระตุ้นไม่ได้ เมื่อมันอยู่ในสภาพที่
อะไรๆ กระตุ้นมันไม่ได้ก็เท่ากับว่าไม่มีอะไรกระตุ้นนั่นเอง ฟังดู
ให้ตีแล้วมันเป็นเรื่องเดียวกัน คือ ถ้าจิตนี้มันอยู่ในสภาพที่
อะไรๆ กระตุ้นให้ผิดไปจากปกติไม่ได้ เมื่อมันอยู่อย่างนั้น
มันก็คือไม่มีอะไรมากระตุ้น มันไม่ปรากฏว่ามีอะไรมากระตุ้น
เพราะมันหายหรือมันสลายไป ทั้งๆ ที่ว่าสิ่งแวดล้อมตัวเราอยู่นี้
เป็นสิ่งกระตุ้นทั้งนั้น แต่นี่กลายเป็นไม่มีไป เพราะมันไม่มีอำนาจ
ที่นี่เพียงพอเท่านั้นที่รู้สึกว่ามี

ที่นี้ก็อยากจะพูดต่อไปอีก ๒-๓ อย่าง ถึงเรื่องว่า **ไม่มีอะไร**
ที่จะทำให้เกิดความหม่นหมองหรือขัดใจ พูดอย่างนี้ก็เข้าใจได้ทันที
ว่าเกี่ยวกับกิเลสประเภท **โทสะ**

ผู้ที่มีความสุข ต้องไม่มีอะไรทำให้เขาหม่นหมองหรือ
ขัดใจได้ ถ้ายังมีอะไรทำให้หม่นหมองได้ขัดใจได้มันก็ยังไม่มี
ความสุข มีอะไรที่มาทำให้หม่นหมองขัดใจไม่ได้แล้วก็ไม่ต้อง
ถึงกับแสดงอะไรออกมา มีความปกติอยู่เสมอ

ที่ไม่มีอะไรมาทำให้ขัดใจนี้มันมีความหมายหลายอย่าง คือ
อย่างสูงสุดนั้นมันอยู่ที่หมดกิเลสสิ้นเชิง มันก็ไม่มีอะไรที่ทำให้
ขัดใจหรือหม่นหมองได้ มันเป็นเรื่องสิ้นสุดไปแล้ว แต่สำหรับ

ผู้ที่มีความสุข

ต้องไม่มีอะไรทำให้เขาหม่นหมองหรือขัดใจได้

คนที่ยังไม่หมดกิเลส ยังมีอะไรทำให้จิตใจหม่นหมองใจได้ นี่มัน
จึงต้องระวัง จึงต้องใช้สิ่งที่เรียกว่า ศิลปะ หรือสำนวนชาวบ้าน
ที่พูดว่าต้องจัดหลัก กันให้ดี ๆ อย่าให้มากระทบกันได้

มันไม่ได้หมายความว่า เป็นพระอรหันต์แล้วจึงจะไม่มี
จิตใจหรือหม่นหมอง มันต้องหมายความว่า แม้เป็นปุถุชน
เราก็ต้องมีเวลาที่ไม่มีความจิตใจหรือความหม่นหมองให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ กระทั่งวันหนึ่ง สองวัน สามวันก็ไม่เคย
มีเรื่องจิตใจหม่นหมอง หรือเดือนหนึ่งก็ไม่เคยมีเรื่องจิตใจ
หม่นหมอง หลายๆ เดือนก็ยังเป็นอย่างนั้น นี่ก็หมายความว่า
มันมีศิลปะ หรือเป็นผู้ที่มีสัญลักษณ์ของความสุข

นี่สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลส ทางที่จะให้เกิดความหม่นหมอง
ก็คือมีความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ แล้วมันไม่ได้ตามทีอยาก
มันไม่เป็นไปตามทีอยาก ในสัตว์ บุคคล หรือในสังขารใด ๆ ก็ตาม
คือทั้งคนและทั้งของ หรือภาวะ หรือเหตุการณ์ หรืออะไรก็ตาม
ที่มันไม่เป็นไปตามทีตัวอยาก มันเกิดจิตใจ เกิดหม่นหมอง

นี่ความหม่นหมองนี้มันมี เมื่อกระทบกับสิ่งที่ทำให้
หม่นหมองก็มี และมันยังมีได้ถึงกับว่าแม้ไม่มีอะไรมากระทบให้
หม่นหมองมันก็คิดเอาได้ มันก็คิดเอาคือให้เกิดความรู้สึกที่จิตใจ

หรือหม่นหมองได้เหมือนกัน หรือยิ่งไปกว่านั้นอีก แม้ไม่คิดไม่นึก แต่ความจำหรือสัญญาในอดีตมันมีมากก็ปรุงแต่งเป็นความขัดใจ หรือหม่นหมองขึ้นมาได้ แม้ในความฝัน

ฉะนั้นเราจึงมีโรคทางวิญญาณชนิดนี้กันมาก มีความขัดใจ หรือหม่นหมองใจเพราะมันไม่เป็นไปตามที่ต้องการ

ที่นี้คนโดยมาก พูดว่าโดยมากที่สุดก็ได้ เขาไม่รู้เรื่องนี้ ไม่สนใจที่จะแก้ไข แต่เขาโง่ เป็นอันธพาลในการที่จะไปตามใจมัน ยิ่งขึ้นไปอีก ก็เลยเป็นเรื่องมีนิสัยขัดใจหม่นหมองง่ายขึ้น

เรื่อง ความโกรธ นี้มีคำเปรียบอุปมาไว้ในพระคัมภีร์ว่า มัน *หวานที่โคน* ถึงแม้ว่าปลายจะเผ็ดหรือร้อน หรือจืด อะไรก็สุดแท้ แต่ที่โคนมันหวาน หมายความว่าได้โกรธใครได้ค่าใครแล้ว มันรู้สึกเอร็ดอร่อย แม้แต่จะไปด่าลมด่าดินฟ้าอากาศ ก็ยังรู้สึกเอร็ดอร่อย ก็ที่โคนมันหวาน แต่แล้วมันก็ต้องเสียใจที่หลัง ที่ปลายมันจะเป็นเรื่องเผ็ด เรื่องจืด เรื่องไม่มีรสไม่มีชาติอะไร บางทีก็ขมมาก เพราะมันไปทำในลักษณะที่มากเกินไป ฉะนั้น ขอให้ระวังให้ดี

ธรรมชาติเดิมๆ ในสันดานของคนเรานั้นพอได้โกรธ มันก็อร่อย ได้ทำไปตามความโกรธก็ยิ่งอร่อย ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นไฟ

หรือว่าเป็นความเจ็บปวดอะไร ต่อภายหลังมันจึงจะรู้สึกเจ็บปวด มันจึงมักจะเคยชินไปแต่ในทางที่จะโกรธให้มันมากขึ้น มีเรื่อง เล็กน้อยก็เก็บมาโกรธให้ได้มากขึ้นยืดยาวขึ้น บางทีไม่มีเรื่อง ไม่ควรจะมีเรื่อง ไม่ควรจะเป็นเรื่อง ไม่น่าจะถือว่าเป็นเรื่อง ก็ เอามาเก็บ แล้วก็เก็บเอามาคิดนึกปรุงแต่งให้มันเป็นเรื่องสำหรับ จะได้เพลินไปในการที่จะโกรธ หรือจะขัดใจ หรือจะหม่นหมองใจ จนกลายเป็นโรคจิตชนิดหนึ่ง

เพราะฉะนั้นกิเลสตัวนี้เกี่ยวกับ *โทสะ* หรือ *ความโกรธ* นี้เป็นปัญหามาก ในการที่ทำให้เราไม่ได้ประสบความสงบสุขอัน แท้จริง มันจึงอยู่ในบัญญัติกิเลสที่เป็นประธานอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง คือ *โลภะ โทสะ โมหะ* เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่าเป็นเรื่องใหญ่โต ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย แล้วก็แสดงออกมาเป็นประจำวัน ไม่ต้อง มีใครมาทำให้โกรธ มันก็คิดขึ้นมาสำหรับจะขัดใจหรือโกรธ คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความจำหรือสัญญาในอดีตอย่างที่ว่ามาแล้ว ความอโรยของมันนั้นแหละทำให้คนติด ไม่ชอบจะทำลายมันเสีย ไม่ชอบจะสละหรือละมันเสีย

ที่นี่ ยังมีโอกาส มีอำนาจวาสนา มีอะไรนี้ ก็ยิ่งโกรธหรือ ขัดใจได้ง่าย ฉะนั้นการ *อยู่กับคนที่เขาไม่มีทางที่จะต่อสู้* หรือ

โทษะ หรือ ความโกรธ นี้เป็นปัญหามาก

ในการที่ทำให้เราไม่ได้ประสบการณ์อันแท้จริง

ไม่มีฝีมือลายมือ เราว่าเขาได้ข้างเดียว เราทำเขาได้ข้างเดียว นี่ก็เป็นการช่วยให้กิเลสตัวนี้เจริญหนาแน่นออกไปกว่าเดิม การที่มีคนใช้ที่ทำได้ หรือมีคนที่ดีได้ นั่นแหละ มันเป็นเรื่องหล่อเลี้ยงกิเลสข้อนี้ ก็ทำให้นายหรือผู้มีอำนาจนั้นเสียหายบอกไม่ถูก แต่เขาก็ไม่รู้สึกรู้สีก คือมันมีนิสัยที่เลวทรามไปโดยไม่รู้สึก

ถ้า อยู่ด้วยคนที่เสมอกัน โอกาสอย่างนั้นมันก็มีน้อย แต่ มันก็มีทางออกอย่างอื่นอีกที่จะโกรธ

อยู่ด้วยคนที่เขาใหญ่กว่า มีอำนาจบังคับบัญชาเรา นี่มันก็มีโอกาสอย่างอื่นอีกเหมือนกันที่จะโกรธ ทำอะไรเขาไม่ได้ก็เก็บอัดไว้ในใจ

เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ความขัดใจหรือความหม่นหมอง รวมเป็นพวกเดียวกันหมดว่า ความโกรธ ความขัดใจ ความหม่นหมอง ต่อหน้าอารมณ์ที่มากกระทบก็มี ลับหลังอารมณ์ที่มากกระทบก็มี ในที่สุดฝันเอาได้ ในความฝันก็มี โดยเฉพาะเรื่องนี้ก็เลยเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องไปพิจารณาดูให้ดี ทดสอบตัวเองดูให้ดีว่ามันมีอย่างที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหรือเปล่า

เมื่อมีอะไรมากระทบ มันก็ยังมีแบ่งแยกออกเป็นว่า สิ่งที่มากระทบนั้นมันอยู่ในวิสัยที่เราจะโกรธเขาได้ง่ายๆ หรือว่าโกรธ

ได้ยาก หรือว่าต้องเก็บอัดกลัดกลุ้มไว้ข้างใน มีหลายชั้น ก็ต้องหาวิธีที่จะบรรเทาหรือแก้ไขให้ถูกกับเรื่อง ส่วนที่ "มันเกิดขึ้น", "ความคิดปรั่งแต่งเอาเอง" นี้ก็ต้องพยายามรู้จัก แล้วก็มีโอกาสที่จะปิดเป่าแก้ไขได้ง่ายกว่าเพราะมันมาช้าๆ กว่า ส่วนที่ "เก็บไว้ในสันดาน" เอามาผืน มันก็ต้องแก้ไขกันมากในส่วนสันดาน ซึ่งดูเหมือนจะต้องถึงขั้นพระอรหันต์เท่านั้นที่จะหมดเชื้อสกปรกที่เก็บไว้ในสันดาน ที่นี้ก็เอาเป็นว่ามันเหลืออยู่เพียงประเภทที่ว่า ประเภทที่ ๑ มันจะมากกระทบซึ่งหน้า ประเภทที่ ๒ มันเป็นความผิดของเราเองที่เก็บเอาความคิดนั้นๆ มาคิด มาปรั่งมาแต่งเป็นความคิดสำหรับจะโกรธ

บางคนเป็นนิสัยหรือว่ามีความคล่องแคล่วมากในการที่จะคิดผืนให้มีความโกรธหลายชั้น โกรธในอนาคต โกรธล่วงหน้า โกรธอะไรมากมาย ชัดใจมากมาย ขอให้สังเกตตัวเองดูให้ดี ๆ ว่ามันมีจริงหรือไม่

เมื่อไม่ชอบใครอยู่สักคนหนึ่ง มันก็มีโอกาสที่ความคิดจะปรั่งแต่งของมันเองว่าจะเป็นอย่างนั้น จะเกิดอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างนั้น ไม่มีที่สิ้นสุด สำหรับจะเกลียดนำหน้ามันให้มากขึ้น มันก็กลายเป็นหล่อเลี้ยงความโกรธด้วยความผูกโกรธ ก็เลย

ขัดใจตลอดเวลา หม่นหมองตลอดเวลา หาความสุขไม่ได้

นอกจากบุคคลแล้วมันยังมีสิ่งของอีก มีสถานการณ์ต่างๆ
อีก แม้แต่ธรรมชาติ ตามธรรมชาติแท้ๆ คนก็ยังไม่โกรธ โกรธฟ้า
โกรธฝน โกรธดิน โกรธน้ำ โกรธลม โกรธไฟ โกรธอะไรที่มันเป็น
เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมันไม่ตรงกับความต้องการของตัวเอง นี่
มันก็ไม่มีอะไรนอกจากทำตัวเองให้มีความทุกข์ เป็นการทำตัวเอง
ให้มีความทุกข์ แต่เขาก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการทำให้ตัวเองมีความทุกข์
รู้สึกแต่เพียงว่าได้โกรธ ได้ด่า ได้ว่า ได้อะไรไปตามความโกรธ
แล้วอ้อไปพักหนึ่ง กลายเป็นของอ้ออ้อย แทนที่จะเป็น*อนิฏฐารมณ์*
กลับเป็น*อิฏฐารมณ์* ระวังให้ดี ไม่ได้ทำอะไรไปโดยความโกรธสักที
แล้วก็นอนไม่หลับ ยังนอนไม่หลับ ต้องไปทำมันเสียแล้วจึงจะ
นอนหลับ

၆

อุบายจัดการความโกรธ ประเภทกระทบซึ่งหน้า

๑. สำรวมระวัง ๒. อดกลั้น ๓. บรรเทา ๔. ตัดออกไปเสียจากความรู้สึก

เอาละ ทีนี้เราจะพูดกันถึงอารมณ์ของความโกรธประเภท
ที่มากกระทบกันซึ่งหน้า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นสิ่งของ เป็นอะไร
ก็สุดแท้ อุบายที่จะกำจัดกิเลสอย่างนี้ ประเภทอย่างนี้ มันก็เหมือนๆ
กันไปหมด อันแรกก็คือ ความระวัง อันที่สองก็คือ ความอดกลั้น
อันที่สามก็คือ ความบรรเทา บรรเทาออกไป อันสุดท้ายก็คือ
การตัดออกไปเสียจากความรู้สึก หลักอย่างนี้มันเป็นทีพึ่งอย่างยิ่ง
และใช้ได้ในทุกิเลสทั่วไป

เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามเขาสนุกด้วยการได้โกรธ ได้ด่า ได้ว่า
เราก็อาจจะสนุกด้วยการได้ถูกโกรธ ได้ถูกด่า ได้ถูกว่า ได้เหมือนกัน

การระวัง

ข้อแรกที่ว่า "ระวัง" ก็กินความกว้าง ถึงกับว่า ถ้าเห็นว่าควรหลีกเลี่ยงก็หลีกเลี่ยง การที่หลีกเลี่ยงนี้ก็เรียกรวมอยู่ในข้อที่ว่า "ระวัง" อย่าให้มันเผชิญหน้ากันเข้า เมื่อทำได้ในการที่จะหลีกเลี่ยง แต่ก็ไม่ใช่ความถูกต้องที่ว่าเราจะต้องคอยหลีกเลี่ยงอารมณ์ต่างๆ ไปเสียเรื่อย มันก็จะกลายเป็นไม่มีที่อยู่ในโลกนี้มันก็ลำบากเหมือนกัน

ฉะนั้น มี การสำรวมดี ระวังดี มี สติสัมปชัญญะที่ดี ที่จะเข้าไปเผชิญกับมัน ถ้าเรามีความรู้ทางธรรมะที่ศึกษาไว้พอ มันก็เป็นของน่าสนุกไปก็ได้ เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามเขาสนุกด้วยการได้โกรธ ได้ด่า ได้ว่า เราก็อาจจะสนุกด้วยการได้ถูกโกรธ ถูกด่า ถูกว่า ถูกอะไรก็ได้เหมือนกัน มันเป็นศิลปะที่ยากขึ้นไปอีกแต่ก็ต้องทำได้

คำว่า *สังวร, สำรวมระวัง* ก็คือเราระวังไว้ไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ฉะนั้นไม่ว่าอะไรมันจะประดัดกันเข้ามาเป็นท่าฝนเราก็โกรธไม่เป็น สังวรระวังอย่าให้ความโกรธเกิดขึ้น

ถ้าเรา มาคิดว่าเป็นผู้แพ้ เป็นผู้น่าอับอาย เสียเปรียบ อะไรอย่างนี้แล้วมันระวังไว้ไม่อยู่ มันปิดกันไว้ไม่อยู่ ฉะนั้นเข้าใจ

เสียให้ถูกต้องว่า มันไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าละอายหรือพ่ายแพ้ ในการ
ที่ใครจะมาโกรธเรา ต่ำเราว่าเรา ถ้าเราไปโกรธตอบนั้นมันเป็น
เรื่องที่น่าละอายหรือพ่ายแพ้

พระพุทธเจ้าท่านถือว่า *คนโกรธตอบนั้นเร็วกว่าคนโกรธ
มาที่แรก* คนโกรธที่แรกแสดงความโกรธออกมา แล้วคนที่สอง
แสดงอาการโกรธตอบ ท่านถือว่าคนโกรธตอบเร็วกว่าคนโกรธ
ที่แรก ก็หมายความว่า การอดทนต่อความโกรธนั้นเป็นธรรมะ
อย่างยิ่ง การไม่โกรธ การบังคับไว้ไม่ให้โกรธได้เป็นธรรมะอย่าง
ยิ่ง ส่วนการโกรธออกไปนั้นไม่มีธรรมะอะไรเลย

ที่นี้การ *สำรวมระวัง* ก็มีเหตุปัจจัยของมันโดยเฉพาะอีก
เหมือนกัน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมี *hiri* และ *โอตตปปะ* คือ *ความ
ละอาย* และ *กลัว* อยู่อย่างมาก อย่างพอเพียงกัน สำหรับที่จะ
ป้องกันความโกรธไว้ได้ ไม่ให้ทะลุเป็นความโกรธขึ้นมา เพราะเห็น
ว่ามันน่าละอาย หรือที่จะน่าละอาย และน่ากลัว คือเป็นอันตราย
เมื่อเรารู้สึกว่าทั้งน่าละอาย ทั้งน่ากลัวจิตมันก็ไปในทางที่ไม่กล้า
โกรธ ไม่อยากจะโกรธ

นี้หมายความว่ายังต้องอาศัยธรรมะที่ประเสริฐ *วิเศษ*
สำคัญที่สุดอีกข้อหนึ่งคือ *สติสัมปชัญญะ* เมื่อสติสัมปชัญญะมี,

ความละเอียด, ความกลัว ก็รักษาไว้ได้ ยังมีความละเอียด
ความกลัวอยู่ได้ แล้วมันจึงปิดกั้นความโกรธไว้ไม่ทะลุขึ้นมา
ไม่ระเบิดออกมา ก็อยู่ในพวกที่เรียกว่า จัดหลักดี ไม่กระทบกัน
ไม่เกิดเรื่องเกิดราวเพราะเหตุนี้ นี่เรียกว่ามันกำจัดไปด้วย...
จะเรียกว่ากำจัดหรือป้องกันอะไรก็ตาม ว่าจัดการกับความโกรธนั้น
ด้วยอุบายที่เป็นการสำรวมระวัง, ป้องกัน

การบังคับไว้ไม่ให้โกรธได้เป็นธรรมะอย่างยิ่ง
ส่วนการโกรธออกไปนั้นไม่มีธรรมะอะไรเลย

การอดทน

ที่นั่นถัดไป ข้อที่สองก็คือ "ความอดทน" มันต้องมาด้วยกัน มันต้องติดตามมาด้วยกัน ถ้าไม่สมัครจะทนเสียเลยก็เป็นไปไม่ได้ที่มันจะระมัดระวังหรือป้องกัน หรืออะไรอยู่ได้ หรือว่า ในขณะที่เรา *สำรวจ* ระวาง บังคับตัวเองไม่ให้โกรธนี้ มันก็ต้องมี *ความอดทน* ด้วย เพราะว่ามันเป็นความเจ็บปวดทางวิญญาณ อย่างยิ่ง สิ่งที่มาทำให้โกรธนี้เป็นความเจ็บปวดทางวิญญาณ อย่างยิ่ง ก็ต้องอดทนให้มากให้พอกัน อดทนต่อพิษสงของความโกรธ หรือว่าอดทนต่อการบีบบังคับตัวเองไม่ให้โกรธ ถ้าโกรธออกไปแล้วมันไม่ค่อยมีประโยชน์อะไรที่จะไปอดทน แต่เมื่อมัน กดดันหรือบีบบังคับให้ต้องโกรธ แล้วเราทนได้ นี่เป็นเรื่องที่ดี เรียกว่าเป็น *ขันติ* ชนิดดีคือประเภท *อริวาสนขันติ*

"อดทน" คืออดทนต่อการบีบบังคับของกิเลส กิเลสในที่นี้ คือความโกรธที่จะเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นอยู่ คือโทสะ มันบีบบังคับ ตั้งแต่เมื่อมันจะเกิด เกิดอยู่มันก็บีบบังคับ "ที่มันจะเกิด" ก็หมายความว่า อารมณ์ข้างนอกที่เข้ามากระทบมันทำให้เกิด ก็ต้องอดทนกับ อารมณ์นั้น เช่นคำดำ นี่ก็ต้อง... เมื่อสำรวจระวางไว้ไม่ได้ แล้วมันก็ต้องอดทนอีกทีหนึ่ง, ถ้าสำรวจระวางไว้ได้มันก็ไม่ต้อง

ถึงกับทน มันหัวเราะได้ ทีนี้ถ้ามันหัวเราะไม่ได้ หัวเราะไม่ออก มันก็บีบคั้น แผลเผา ที่มั่งแกง มันก็ต้องเป็นหน้าที่ของความอดทน คืออิริยาสนขันธ์ ถ้าไม่อดทนมันก็มีการด่าตอบ โกรธตอบ ซึ่งเร็วกว่าคนด่าที่แรก

ดังนั้น การอดทนต่อความโกรธหรือต่ออารมณ์ที่มาทำให้ โกรธนี้มันทนยาก บางทีอดทนจนเหงื่อแตก อดทนจนหน้าแดง ปากสั่นมือสั่น นี่ครั้งแรกก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่เชื่อก็ลองดู ต่อเมื่อ อดทนเก่งเข้า ขำนาญมากเข้า มันจึงจะสงบเสียงยิ้มยิ้มแยมอยู่ได้ ด้วยความอดทนนั้น

เดี๋ยวนี้มันไม่ยากอดทนมาตั้งแต่ที่แรก ไม่สำรวมระวังด้วย ไม่อดทนด้วย มันก็เลยออกจิ้งจอกยักษ์ออกมาร แสดงทำเป็นยักษ์ เป็นมารทั้งที่เป็นพระเป็นเณร เพราะมันลืมไป มันก็เลยเสีย ไม่เพียง แต่เสียความสงบสุขหรือมันเสียอะไรมากไปกว่านั้น เพราะฉะนั้น ต้องขอบบวชภาวนาความอดทน พิจารณาว่าการอดทนได้นี่วิเศษกว่า ตรงกันข้าม คือไม่อดทน

คนโบราณเข้าพูดไว้เตือนสติง่าย ๆ ว่า **แพ้เป็นพระ ชนะ เป็นมาร** นี่คงจะได้ยินกันเสมอ ๆ ผู้แพ้นั้นเป็นพระ ผู้ชนะนั้น เป็นมาร หมายถึงคนที่ทนได้ ไม่โกรธตอบ มีลักษณะของความ

เป็นพระ ส่วนคนที่โกรธตอบนั้นก็คือเป็นยักษ์เป็นมาร รู้สึกว่า
ตัวขณะก็เป็นอันธพาล ส่วนคนที่แพ้คือไม่โกรธตอบ ไม่ด่าตอบ
ไม่ตีตอบ นี่กลับเป็นพระ

แต่ว่าคำสอนคำเตือน หรือสุภาษิต หรืออะไรทำนองนี้
มันก็อย่างเดียวกันอีกคือ ถ้าปราศจาก **สติสัมปชัญญะ** แล้ว
มันก็ไม่มาช่วย ไม่มาช่วยอะไรได้ ไม่รู้ไปอยู่ที่ไหนหมดฉะนั้น
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **สติ** เป็นเครื่องกั้นนับตั้งแต่กั้นความ
ผลุนผลัน **สติ** **สาหนิวารณา** - **สติ**เป็นเครื่องกั้นความผลุนผลัน
ทำอะไรผลุนผลันออกไปแล้วมันก็กั้นกระแสของความโกรธที่จะ
เกิดขึ้น แล้วมันก็กั้นกระแสของความโกรธที่โกรธแล้วและกำลัง
ไหลไปให้มันจบให้มันสิ้นสุดโดยเร็ว **สติสัมปชัญญะ**จึงเป็น
ธรรมะรวบยอดธรรมะสารพัดนึก ธรรมะที่ต้องใช้ในทุกกรณี
ในการปิดกั้นกิติในการอดทนกิติ ถ้าไม่มีสติก็ไม่มีทางที่จะเกิด
ความรู้สึกที่จะระวังสังวรหรือว่าอดทน

เรื่อง "สังวรระวัง" เรื่อง "อดทน" นี้มันเป็นระยะแรก เป็นสิ่ง
ที่ต้องใช้ในระยะเวลาของการกระทบกับอารมณ์ที่จะทำให้โกรธ
แล้วมันก็ขึ้นอยู่กับ "สติ" ถ้าสติมีมันก็สังวรระวังได้ ก็ไม่ถึง
กับต้องอดทน แต่ถ้าพลาดขึ้นสังวรระวังมาถึงในขั้นอดทนก็ยัง

ทนได้ อีกทีหนึ่ง

นี่ลองคิดดูสิว่ามันเป็นศิลปะเท่าไร คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นศิลปะในทางวิญญาณอย่างลึกซึ้งเท่าไร อย่างงดงามเท่าไร ถ้าเราทำได้เราก็เป็นศิลปินเท่าไร ลองคิดดู

ที่นี้เราไม่เคยนึกหรือไม่รู้เรื่องนี้ด้วยซ้ำไป มันก็เลยมีแต่เพาะนิสัยให้โกรธ ให้มักโกรธ ให้ผูกโกรธ ให้ผลุนผลันไม่อดทน แสดงความโกรธออกมา กระทั่งทางวาจา กระทั่งทางกาย ไม่มี ความอดทน เมื่อฟ่ายแพ้ในด้านที่เป็นการสังวรระวังแล้วมาถึงด้านที่จะต้องอดทน มันก็ฟ่ายแพ้อีก มันก็แยะ

การอดทนต่อความโกรธนี้มันทรมาน
บางทีอดทนจนเหงื่อแตก อดทนจนหน้าแดง ปากสั่นมือสั่น
นี่ครั้งแรกก็เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่เชื่อก็ลองดู
ต่อเมื่ออดทนเก่งเข้า ขำนาญมากเข้า
มันจึงจะสงบเสงี่ยมยิ้มแย้มอยู่ได้ด้วยความอดทนนั้น

พิจารณาโทษเลวทรามของความโกรธ

จนกระทั่งรู้สึกสลดสังเวช เข็ญใจของความโกรธ

หรือกำลังของความโกรธนี้ก็จะถูกริดรอนบรรเทาไปได้

การSUSSINA

ที่นี้ก็มาถึงเรื่องระยะยาวที่จะแก้ไขนิสัยสันดาน ส่วนนี้ ก็คือ การ"บรรเทา" ข้อที่สามเป็นการบรรเทา หาโอกาสที่จะตัดทอนกำลังของมันอยู่เสมอ อะไรเป็นกำลังของความโกรธ เป็นเหตุปัจจัยของความโกรธ หรือเป็นสิ่งปัจจัยหล่อเลี้ยงความโกรธนี้ จะต้องพยายามตัดทอนอยู่เสมอ บรรเทาอยู่เสมอ ก็เลยเป็นเรื่องที่ใหญ่ มีมากมายหลายวิธี ไปคิดเอาเองบ้างก็ได้ ถ้ากล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือว่า พอถึงเวลาหนึ่งมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว เข้าสู่ที่สงบแล้ว พิจารณาโทษเลวทรามของความโกรธว่ามีอยู่เท่าไร น่าละอายเท่าไร เหมือนกับที่เข้ามาแล้วข้างต้น กระทบรู้ว่ามันเป็นของหวาน แต่ในระยะแรกๆ นิดหน่อยเท่านั้น และมาเป็นของขม ของเผ็ด ของอะไร หรือไม่มีรสไม่มีชาติในที่สุด เรื่อยไป ๆ จนกระทั่งมันเกิด ความสลดสังเวช มีความสังเวชตัวเอง แล้วก็เห็นกว้างออกไปถึง เรื่องโทษภัยในวัฏฏะ ในวัฏฏสงสาร ซึ่งเราเกิดมาเวียนว่ายอยู่ใน กองทุกข์นี้ เมื่อความรู้สึกเบื่อหน่าย ความรู้สึกสลดสังเวชทำนองนี้ มันเกิดขึ้น เชื้อของความโกรธหรือกำลังของความโกรธนี้ก็จะถูก รัตนบรรเทาไปได้ ให้ทำอยู่เสมอ

เขามักจะพูดกันว่า "เมตตา การเจริญเมตตา เป็นเครื่องกำจัด
ความโกรธ" ผมว่าทำยาก เพื่อให้แม่เมตตาหรือความรัก ในสิ่งที่

มันทำให้โกรธ นี่มันคงจะทำแต่เป็นพิธี พอเป็นพิธีหรือมันทำยาก
มันต้องใช้วิธีที่ว่า เราจะต้องดูตัวเราที่อยู่ในสภาพที่น่าสังเวช
หลายๆ อย่าง หลายๆ ทาง ด้วยกัน อยู่ได้อำนาจของกิเลส กิเลส
อันนี้มันบีบคั้นเหมือนกับว่าเราทนทานอยู่ในนรก แล้วเราละอาย
แล้วเรากลัวแล้วเราเบื่อหน่าย เราสังเวช หรือจะไปมองว่ามันไป
เล่นกันกับไฟไม่มีทางที่จะรอดตัวได้ ต้องหลีกออกมาเสียจากไฟ
ของความโกรธ จากอะไรที่มันเกี่ยวกับความโกรธนี้ มันจะบรรเทา
ค่อยๆ บรรเทาความโกรธได้เป็นขึ้นเป็นอัน เป็นเรื่องเป็นราว
กว่าที่เพียงแต่จะแม่เมตตาชนิดที่ว่าไปแต่ปาก ตามธรรมเนียม
ตามประเพณีนี้

แต่ว่า "การแม่เมตตา" นี้มันก็มีผล ถ้ารู้จักแม่ให้มันลึกซึ้ง
คือไม่พูดแต่เพียงว่าเรามีความรัก มีความเอ็นดูสรรพสัตว์นั้น
เพียงเท่านั้นมันแม่ไม่จริงใจ แม่เมตตา เป็นเพื่อนเป็นอะไรกัน
นั้นมันก็ตีเป็นการตั้งต้นระยะแรก เป็นการปลอบตนเองในระยะแรก
แต่แล้วมันจะไปหยุดอยู่แค่นั้นไม่ได้ ต้องลึกลงไปถึงกับว่าทำไม
จึงต้องทำอย่างนั้น พอตั้งปัญหาว่าทำไมต้องทำอย่างนั้นมัน

อาจจะไปพบคำตอบที่ว่า "คนโน้นมันก็เหมือนกับเรา เรา กำลังเป็นทุกข์อย่างไร กำลังเป็นเหยื่อความโกรธหรือกิเลส อยุ่อย่างไร อยู่ในวิถีสองสารแห่งความทุกข์อย่างไร บุคคลคนโน้น ก็เหมือนกัน เขากำลังอยู่ในสภาพเหมือนกับเรา ในการที่ จมอยู่ในความทุกข์" ทีนี้มันก็พลอยสลดสังเวชไปด้วยกัน มีความสลดสังเวชกว้างขวางไปด้วยกันว่า เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่เจ็บตายด้วยกัน เพราะฉะนั้นการจะไปโกรธซึ่งกันและกัน นี้มันบ้า มันจะเกิดความรู้สึกรู้ขึ้นมาอย่างนี้ หรือมันเลว หรือมันโง่ มันไม่มีอะไรดีเลย เป็นบุรุษคนหนาหรือว่าเป็นอันธพาลคนเลว ถ้าเราจะไปทำร้ายแก่กันและกัน ว่าร้าย พุดร้าย ทำร้ายแก่กันและ กัน ในเพื่อนที่มันมีปัญหาลักษณะเดียวกัน มีความทุกข์อย่างเดียวกัน มีหัวอกเดียวกัน นี้มันชวนกันสลดสังเวชไปหมด มันลึกกว่าที่จะ แผ่เมตตาว่าเป็นมิตรกัน เป็นเพื่อนกัน รักใคร่กัน เป็นเกลอกัน นั้นมันยังผิวเผินอยู่ ถ้าจะแผ่เมตตาก็แผ่ให้ลึกในข้อที่ว่า "เราเป็น เพื่อนทุกข์ในวิถีสองสารด้วยกัน" อย่างที่ว่ามาแล้วก็แรก

เพราะฉะนั้นถือหลักใหญ่ๆ ว่า พิจารณาว่ากำลังจมอยู่ใน กองทุกข์อย่างเหลือที่จะกล่าว อย่างเหลือประมาณอย่างนี้มัน ก็จะช่วยบรรเทาความโกรธ คือการจิตรอนกำลังของความโกรธ

อย่างได้ผลทีละเล็กทีละน้อยๆ เรื่อยไปได้

ที่นี้การทำอย่างนี้นั้น มันก็ยังไม่พ้นไปจากสิ่งที่เรียกว่า สติ เหมือนกัน แต่มันเป็นสติที่สูงขึ้นไปเรียกว่า สติปัญญา พิจารณาอยู่ อย่างละเอียดลึกซึ้งด้วยสติ มันเป็นปัญญา เกิดความรู้ขึ้นมาว่า อะไรเป็นอะไร ก็เลยกลายเป็นการเป็นอยู่ มีชีวิตอยู่ด้วยการบรรเทา กิเลสอยู่เรื่อยๆ

ถ้าจะพูดให้ดี พูดให้ชัดอีกทีหนึ่งก็คือว่า เครื่องมือที่เราใช้ ไม่สำเร็จในสองระยะแรก ระยะ "สังวร" ระยะ "อดทน" เราใช้ไม่สำเร็จ เอามาใช้ให้สำเร็จในระยะที่จะคอย "บรรเทา" มันอยู่เรื่อย ลับหลัง ในโอกาสหลัง เครื่องมือเดิมทั้งนั้นแต่ทำหน้าที่ต่างกันบ้าง เครื่องมือ อันเดียวเราใช้ได้หลายหน้าที่ เช่น มีดเล่มหนึ่งจะใช้ชูด ใช้ฟัน ใช้ตัด ใช้แทง ใช้อะไรก็ได้ เดียวนี้มันก็มาใช้ชูดอยู่เรื่อยๆ บรรเทาอยู่เรื่อยๆ เพราะมันทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้

การตัดให้ขาดออกไป

ทีนี้เมื่อทำไปเรื่อยๆ มันก็มีโอกาสหนึ่งที่เรากำหนด เชี่ยวชาญ ขำนาญ แตกฉาน รอบรู้ ก็จะมีโอกาสตัดหัวมันจับมาตัดหัวให้ขาดไปเลย เรียกว่าเป็นขั้น "ตัดให้ขาดออกไป"

ถ้าตัดได้หมดอย่างน้อยก็เป็นพระอนาคามี ตัดความโกรธได้ แต่ถ้าเรามาแบ่งเป็นขั้นๆ สำหรับตัดกันเป็นขั้นๆ ตัดให้ขาด สำหรับขั้นนั้นๆ ตัดให้ขาดสำหรับขั้นที่สูงขึ้นมาตามลำดับนั้น เช่น ก่อนนี้เป็นอันธพาล เป็นบุรุษขั้นแล้ว มีความโกรธร่อยเป๋อร์เซินต์ อย่างนี้จะเป็นบุรุษขั้นดีก็ตัดสัก ๕% จะเป็นสัตว์บุรุษแท้จริง ขึ้นมาก็ตัดมันสัก ๒๐% แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ แจกแจงความโกรธเป็นชนิดๆ เป็นลำดับ เป็นลักษณะ อันไหนควรจะตัดไปก่อนก็ตัดไป อย่างนี้ก็เรียกว่าตัดเหมือนกัน ตัดขาด ขาดเฉพาะที่กำหนดไว้เป็นขั้นๆ กระทั่งตัดขาดหมดเลยเป็นพระอนาคามี ส่วนเป็นพระอรหันต์นั้นไม่ต้องพูดถึง เมื่อมันตัดขาดไปแล้วตั้งแต่พระอนาคามี พระอรหันต์ก็ไม่เหลืออยู่

၈

ความไม่โกรธ ไม่อึดอัดขัดใจ ไม่หม่นหมอง

เป็นสัญลักษณ์ของความสุข เกิดมาจากจิตที่ว่างจากตัณหา-ของกู

เอาละ ทีนี้เรามาพิจารณาดูกันต่อว่ามันมีเป็นชั้นอีกว่า ความโกรธรุนแรงมันก็เป็นความโกรธเต็มที่ แล้วก็มาถึงความโกรธเพียงขัดใจหงุดหงิด หงุดหงิดขัดใจอย่างนี้มันก็เบาลงมา แล้วก็เบาลงมาอีกก็เป็นความรำคาญ แล้วก็เบาลงมาอีกก็เป็นความหม่นหมองเล็กๆ น้อยๆ นี่เรื่องความโกรธมันก็ต้องมีมากไปตามอารมณ์ที่มันมีมาก

ทีนี้คนมันมีจิตใจ หรือสันดาน หรืออะไรไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นมันจึงโกรธได้ต่างกัน แม้ว่าอารมณ์มันเหมือนกัน เช่นว่า เรื่องนี้คนนี้ไม่โกรธแต่คนโน้นโกรธ เรื่องนี้คนนี้จะไม่สู้โกรธแต่คนโน้นโกรธมาก แล้วแต่ว่าเขาทำอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยในภายใน

เราจึงแบ่งความโกรธแต่เพียงว่า โกรธมากเป็นพินเป็นไฟ โกรธเพียงขัดใจ โกรธเพียงรำคาญ โกรธเพียงหม่นหมองเล็กน้อยๆ ล้วนแต่ไม่ต้องมีทั้งนั้น ถ้ามีก็หมายความว่า มี ตัวกู-ของกู ในระดับใดระดับหนึ่งอยู่

ความโกรธนั้นเป็นเรื่องของตัวกู-ของกูขัดๆ นะ ที่มันมากหรือน้อยก็แล้วแต่ว่า "ตัวกู" มันมากหรือน้อย ตัวกูมันจะมากหรือจะน้อยก็แล้วแต่อารมณ์ที่เข้ามาปรุงแต่งให้เกิดตัวกูมากหรือเกิดตัวกูน้อย

ตัวกูคืออุปาทาน เกิดมาจากตัณหา ตัณหาเกิดมาจากเวทนา เพราะฉะนั้นมันจึงอยู่ที่ปริมาณของเวทนา คุณภาพหรือปริมาณของเวทนา ว่ามากหรือน้อยเพียงไร ถ้ามันรักมากมันก็โกรธมากหรือเกลียดมาก เพราะว่าไอ้สิ่งที่รักมากมันก็ทำให้เกิดความอยาก ความต้องการมาก เมื่อผิดหวัง ความผิดหวังมันก็มีพลังมาก มันจึงโกรธมาก เมื่อสุขเวทนามีปริมาณมาก ตัณหามันก็เกิดขึ้นมีปริมาณมากหรือน้ำหนักมาก แล้วอุปาทานที่เกิดจากตัณหา มันก็มีน้ำหนักมาก ฉะนั้นตัวกู-ของกูที่เป็นภพเป็นชาติเกิดขึ้นมันก็มาก ที่จริงก็ขึ้นอยู่กับปริมาณหรือเนื้อหาอะไรของสิ่งที่เรียกว่า เวทนา ที่ได้รู้สึกขึ้นมาในจิตในใจ ฉะนั้นเมื่อเราจะต้อง

เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็น *เวทนา* ที่มี *อัสสาทะ* มากก็ระวังให้ตี
หมายความว่า *เวทนาที่มีความย่ำแย่* — *เวทนาที่มีอัสสาทะ*
มาก เวทนาที่มันตรงกันข้ามก็คือเวทนาที่เจ็บปวด มันก็ให้เกิด
โทษะไปอีกทางหนึ่ง

เวทนา ที่เป็นที่ตั้งของความรัก ความเอร็ดอร่อย นั้นต่อเมื่อ
มันผิดหวังมันจึงจะเกิด *โทษะ* ขึ้นมากตามกำลังของเวทนานั้น
และเราก็ได้พูดกันมาแล้วว่า *โทษะ* นี้มันเกิดมาจากการที่ไม่ได้
ตามที่ยากหรือตามทีหวัง ฉะนั้นเรื่องที่ทำให้ยากมาก หวังมาก
ก็ทำให้เกิดโทษะมาก

ที่นี้อารมณ์ที่ต้องให้มีความยึดมั่นถือมั่นมากก็เป็นเหตุ
ให้โกรธมาก โกรธเล็ก โกรธนาน โกรธอะไรไปตามเรื่องของมัน
ความขัดใจอะไรเล็กๆ น้อยๆ จากอารมณ์ที่มันไม่ย่ำแย่
เดียวเดียวมันก็ดับไป ไม่เอามาคิดให้เป็นเรื่องเป็นราวได้ยึดยาว
เช่น วันนี้เราจะไม่อยากให้มีฝนตก อยากจะให้มันแดดดี ทำอะไร
สักอย่างหนึ่ง มันก็ไม่มี นี่ก็หงุดหงิดขัดใจ เดี่ยวมันก็หายไป
มันไม่มีอะไรย่ำแย่

ฉะนั้นความโกรธที่แท้จริงเป็นความโกรธที่เกิดมาจาก
ความรัก คือสิ่งที่อยากจะได้ ควรจะได้ หวังจะได้ ความโกรธ
นอกนั้นไม่เท่าไร ไม่สู้มีความหมายอะไร

ฉะนั้น สุขเวทนา จึงเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธอันลึกซึ้ง ทุกข-
เวทนา ทำให้เกิดอึดอัดขัดใจบ้างเท่านั้นเอง ส่วนอนุทกขมสุขเวทนา
นั้นบางที่จะให้รำคาญโดยไม่รู้สึกตัวบ้าง แต่มันก็น้อย เช่น ทำ
ให้เกิดความสงสัย มันก็รำคาญบ้างเท่านั้นเอง หม่นหมองบ้าง
นิดหน่อย ฉะนั้นขอให้ระวังใ้สิ่งสวยงามหอมหวานเริ็ดอร่อย
คือ อภิหารมณฺ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นั้นละ
ให้มาก มันจะทำให้เกิดความโกรธที่ทั้งรุนแรง ทั้งลึกซึ้ง ทั้งยาวนาน
ทั้งอะไรๆ ล้วนแต่ร้ายกาจไปหมด

นี่ก็คือเรื่องที่เราจะต้องรู้ตัวกันไว้ให้ดี ๆ ว่าโอกาสที่เรา
จะมีความสงบสุขเยือกเย็นเป็นนิพพานบ้าง เป็นครั้งเป็นคราวนั้น
มันอยู่ที่ความหายไปหรือสงบไปแห่งตัวกู-ของกู ถ้าตัวกู-ของกู
มันเกิดขึ้นมาในลักษณะใดก็ตาม มันก็จะมีความทุกข์ คือเป็น
นรกขึ้นมา ตัวกู-ของกูเกิดในสุขเวทนามันก็โกรธมากเป็นไฟ
เป็นไฟ ตัวกู-ของกูเกิดในทุกขเวทนามันก็โกรธอึดอัดขัดใจบ้าง
และในอนุทกขมสุขเวทนามันก็แทบจะไม่มีเรื่องราวอะไร เพียงแต่เรา
พูดได้ว่า ความโกรธนั้นก็ต้องมาจากตัวกู-ของกู ความว่างจาก
ความโกรธมันก็ต้องไม่มีตัวกู-ของกู

ฉะนั้น ความสุขทุกชนิดขึ้นอยู่กับตัวกู-ของกู ที่จะมา

รบกวนหรือไม่มารบกวน เราก็ปฏิบัติในทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิด
ตัวกู-ของกู เป็นอยู่ด้วยจิตที่มั่นบริสุทธ์สะอาด ประภัสสร หรือว่าง
หรืออะไรก็แล้วแต่จะเรียก อยู่เรื่อยๆ ไปเป็นประจำ ด้วยการ
"ระวัง" บ้าง ด้วยการ "อดทน" บ้าง ด้วยการ "บรรเทา" บ้าง ด้วยการ
"ตัดออกตามที่มันจะตัดได้บ้าง" นี้เขาเรียกว่าผู้บำเพ็ญพรต เป็น
พระ เป็นนักบวช เป็นบรรพชิต เป็นสมณะ เป็นอะไร มีความสุข
อยู่ได้เพราะความไม่โกรธ ไม่อึดอัดขัดใจ ไม่หม่นหมอง ถ้ามัน
เกิดขึ้นก็ละอายให้มาก เสียใจให้มาก และกลัวให้มาก อย่า
ให้ถึงกับออกทำยักษ์ท่ามาร ออกจิ้งว ออกอะไรเลย ไม่ว่าจะ
เป็น ความโกรธในบุคคลก็ดี ในสิ่งของก็ดี ในเหตุการณ์ในธรรมชาติ
อะไรก็ดี ก็ระวังให้มาก

ในสัตว์หรือในบุคคลที่มันต่ำต้อยน้อยกว่าเรานั้น เช่น
แมว สุนัข นี้เราอาจจะโกรธมันได้ง่าย จะเตะมันกระเด็นไปเลย
ก็ได้ ระวังให้ดีว่าไอ้สิ่งที่มันต่ำต้อยน้อยกว่า น้อยอำนาจวาสนา
มันจะเป็นที่เพาะปลูกความโกรธให้แก่เรา ส่งเสริมความโกรธ ฉะนั้น
เด็กๆ นั้นเรามีโอกาสที่จะไปด่า ไปว่า ไปล้อมันได้ง่ายกว่าคนโตๆ
ด้วยกัน ฉะนั้นระวังให้ดีๆ สิ่งที่ย่างแก่การที่จะไปทำอะไรนั้นละ
มันจะเป็นต้นเหตุความเสียหาย หรือความเสื่อมเสีย โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งปัญหาที่เกิดขึ้นแก่บิดามารดาเนื่องมาจากลูกจากหลาน
นี้ เพราะว่าคนธรรมดาทั่วๆ ไปมันก็จะไม่ค่อยจะยอมให้แก่คนที่
มันเป็นลูก เป็นหลาน เป็นน้องกัน ในเมื่อยอมแก่คนอื่นได้ เป็น
เพื่อนบ้านมันยอมได้ แต่ที่เป็นลูกเป็นหลานเป็นอะไรของเรา
ได้อำนาจของเรา ได้บังคับบัญชาของเรา หรือเราเกิดมันมา
นี้มันยอมไม่ค่อยได้ เพราะฉะนั้นกิเลสประเภทนี้มันก็เกิดจาก
บุคคลที่มันเล็กกว่าเราที่มันอยู่ในอำนาจเรา ที่เราจะตี จะด่า
จะอะไรมันเมื่อไรก็ได้ ระวังให้ดี บิดามารดาก็มีโอกาที่จะเกิด
บาปข้อนี้มาจากบุตรมากกว่าจากชาวบ้าน เพราะชาวบ้านเราไป
ทำอะไรเขาไม่ได้ แต่กับลูกกับหลานกับเหลนนี้มันทำได้ อยากร
จะด่ามันก็ได้ อยากรจะตีมันก็ได้ อะไรได้หมด แล้วก็ระวังให้ดี
มันก็จะขาดทุนเอง

เป็นอุปัชฌาย์อาจารย์มันก็จะมิบาปเกิดขึ้นจากลูกศิษย์
ลูกหา เด็กเล็กๆ นี้ คือผู้ที่อยู่ใต้อำนาจใต้บังคับบัญชามันยั่ว
ให้โกรธง่าย แล้วมันก็หายยาก แล้วมันก็บังคับยาก ยิ่งไวยาก
หยุดไวยาก อันนี้เองเพราะนิสัยให้เรากลายเป็นคนมีความโกรธ
เป็นเบื้องหน้า ที่นี้เราก็ระวังให้มากเป็นพิเศษว่าไอ้คนที่มันเสมอ
กัน ที่นี้ส่วนคนที่สูงกว่าเรานั้น ก็ระวังน้อยลงไปอีก เพราะเราไป

แสดงอะไรได้ยาก นอกจากจะมาคิดอึดอัดอยู่ในใจ

ที่จะทำให้เราเกิดนิสัยสะเพร่าในความโกรธคือ คนที่ต่ำกว่าเรา หรือกระทั่ง ถึงสัตว์เดรัจฉาน คือทำอะไรมันได้ตามชอบใจ มีเพื่อนเสมอกันมันก็จะน้อยลงมาน้อย ก็จะเป็นบทเรียนที่ดี ให้ระมัดระวังได้ดีขึ้น ถ้าเขาใหญ่กว่าเรา เราก็ต้องคิดหนักมากขึ้น ในที่สุดเราก็เป็นผู้ปิดกั้น หรือว่าอดทน หรือบรธา หรือละความโกรธอยู่เสมอได้เรื่อยๆ เป็นสัญลักษณ์ของบุคคลผู้มีความสุข เป็นผู้มีศิลปะในการมีความสุข เป็นอยู่ด้วยความสุข เพราะว่าดับไฟแห่งความโกรธนี้ได้มากยิ่งขึ้นตามลำดับๆ นั่นเอง

วันนี้เราพูดถึงเรื่องความไม่โกรธ ไม่อึดอัดขัดใจ ไม่หม่นหมอง ในฐานะที่ว่าเป็นสัญลักษณ์ของความสุข เกิดมาจากจิตที่มันว่างจากตัวกู-ของกู ได้ตามสมควรแก่สติปัญญาสามารถของเรา ขอให้จำไว้อีกข้อหนึ่ง

แล้วเวลาของเราก็หมดกันที.

9 786167 574936



ผู้ที่มีความสุข ต้องไม่มีอะไรทำให้เขา
หม่นหมองหรือขัดใจได้