

สารบัญ

การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	๑
สันโดษไม่ดี ไม่สันโดษจึงดี	๒
ความไม่สันโดษ ที่เป็นพระจริยาวัตรของพุทธเจ้า	๙
ความอยากที่ดี	๑๒
อิทธิบาท ๔: ทางแห่งความสำเร็จ	๑๓
ฉันทะทำให้ขยัน ตัณหาทำให้ขี้เกียจ	๑๘
สันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ	๒๔
ทำอย่างไรจะหายโกรธ	๒๖
ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๒๗
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๒๘
ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๓๐
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๓๒
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๓๕
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๓๗
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ	๔๑
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอันสังขันธ์ของเมตตา	๔๒
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๔๔
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๔๖

การเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน

เรื่องการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานนี้ ความจริงก็เป็นเรื่องที่มีชื่อแบบสมัยใหม่ ถ้าจะจับเข้ากับหลักธรรมะ ก็ยังนึกไม่ชัดว่าคำว่า “ประสิทธิภาพ” นี้จะแปลว่าอะไรดี คำว่า ประสิทธิภาพ ก็หาตัวศัพท์ในภาษาบาลีได้อยู่ แต่ก็ไม่ใช่เป็นคำแบบดั้งเดิมที่ใช้ คือเอารูปศัพท์มาประกอบกัน คำว่า สติธิ ก็แปลว่า ความสำเร็จ ถ้าเติม ‘ป’ เข้าไปข้างหน้าก็เป็น ‘ปสติธิ’ แปลว่าความสำเร็จทั่ว แล้วก็มีภาพ หรือภาวะเข้าไป ภาวะแห่งความสำเร็จทั่ว หรือภาวะที่ทำให้สำเร็จผลอย่างดีอะไรทำนองนี้ แต่นี่ก็เป็นการพูดเชื่อมโยงไปทางภาษาบาลีนิดหน่อยเท่านั้นเอง ความเป็นจริงความหมายต่างๆ ไปก็เข้าใจกันอยู่แล้ว

อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วว่า เรื่องที่จะพูดต่อไปนี้ คือ เรื่อง **ประสิทธิภาพในการทำงาน** จึงอยากจะโยงเรื่องประสิทธิภาพนี้ไปถึงพระพุทธรูป พุทธถึงประสิทธิภาพการทำงานของพระพุทธรูป เพราะตอนนี้จะพูดถึงธรรมะของพระองค์ที่ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ก็ต้องแสดงให้เห็นว่าพระพุทธรูปนั้น

ทรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมาก ชีวิตของพระองค์เป็นตัวอย่างของการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อพระองค์มีประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว คำสั่งสอนของพระองค์ที่ว่า จะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานนั้น จึงจะน่าเชื่อถือจริง เพราะฉะนั้นจะเริ่มด้วยข้อความที่แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงมี ประสิทธิภาพในการทำงาน ในแง่ที่เป็นประวัติของพระองค์เอง อย่างไรก็ตาม หรือว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้เกี่ยวกับผลสำเร็จแห่งงาน ของพระองค์อย่างไร

สันโดษไม่ดี ไม่สันโดษจึงดี

งานของพระพุทธเจ้าอย่างแรกที่สุด ก็คือการตรัสรู้ อะไรทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้ พระองค์ได้ทำงาน คือ มีความเพียรพยายามอย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จให้ตรัสรู้ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าได้ และพระองค์ก็เคยตรัสไว้ จึงจะขอยกความจากพระสูตรโดยตรง มีความตอนหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณ (คุณนี้หมายถึง คุณค่าก็ได้) ของธรรม ๒ ประการ คือ *ความเป็นผู้ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลายหนึ่ง ความเป็นผู้ทำความเพียรไม่ระย่อท้อถอยหนึ่ง* ดังที่เป็นมา เราตั้งความเพียรไว้ไม่ย่อหย่อนว่า จะเหลือแต่หนึ่ง เอ็นกระดูก ก็ตามที่ แม่นื้อและเลือดในสรีระเหือดแห้งไปก็ตาม หากยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุด้วย

เรี่ยวแรง ความเพียรความบากบั่นของบรูุษแล้ว จะ
ไม่หยุดความเพียรเลย

ภิกษุทั้งหลาย โภชัญญาณเราบรรลุด้วยความไม่
ประมาท ธรรมอันเป็นเครื่องปลอดโปร่งรอดพ้นจาก
เครื่องผูกพัน เราบรรลุแล้วด้วยความไม่ประมาท”

นี่เป็นข้อความสำคัญในพระสูตรตอนหนึ่งที่มาในอังคุตตร-
นิกาย ต่อจากนี้พระองค์ได้ตรัสเตือนแนะนำพระภิกษุทั้งหลาย ให้
บำเพ็ญเพียรตามอย่างทีพระองค์ได้เคยทรงมาแล้ว

ข้อความตอนนี้อาจจะไม่ใช่แสดงคุณธรรมทั้งหมดที่
พระพุทธเจ้ามี ที่ทำให้พระองค์มีประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ก็
กล่าวได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญ

จุดที่อยากจะชี้ลงไปเพื่อทำให้เกิดความสะดุดใจเป็นที่
สังเกตก็ตรงที่ว่า “ความเป็นผู้ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย” อัน
นี้เป็นเรื่องที่ต้องการเน้น ส่วนอันที่สองว่า “ความเป็นผู้ทำความ
เพียรไม่ระย่อท้อถอย” อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา คือ เรื่องความเพียร
นั้น เราก็ทราบกันอยู่แล้วว่าเป็นหลักสำคัญ แต่ที่นี้ความไม่สันโดษ
นี่ บางท่านอาจรู้สึกแปลกหรือขัดหูหน่อย เคยได้ยินว่าความ
สันโดษนี้เป็นคุณธรรมสำคัญ มาตอนนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“คุณธรรมอย่างหนึ่ง และเป็นข้อแรกด้วยที่ทำให้
พระองค์ตรัสรู้ คือความเป็นผู้ไม่สันโดษ แต่ไม่ใช่
สันโดษเฉยๆ ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย”

ที่ต้องการชี้ก็คือว่า เราเคยนึก เราเคยได้ยิน และพูดกัน
มากเรื่องความสันโดษ ก็ถือเป็นคุณธรรมใหญ่อย่างหนึ่ง แล้วเราก็

จะเห็นนักธรรมะพูดว่า ความไม่สันโดษนี่เป็นสิ่งที่ผิด ไม่ใช่คุณธรรม เป็นอกุศล แต่คราวนี้ขึ้นมาทางตรงกันข้าม ถ้าหากท่านไม่เคยได้ยินก็ต้องทำให้เกิดเป็นความสงสัยขึ้นมาก่อน จะได้มาช่วยกันชี้แจงให้เกิดความชัดเจนต่อไป เรามาพูดว่าความไม่สันโดษกลายเป็นสิ่งดีไปแล้ว พระพุทธเจ้าเองตรัสว่า พระองค์ไม่สันโดษจึงได้ตรัสรู้

ทีนี้ ต่อไปจะได้พูดถึงว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสันโดษนี่ไม่ดี จะให้แปลกใจโดยสร้างความฉงนสนเท่ห์ก่อน ก็อ้างพุทธพจน์อีกแห่งหนึ่งที่ตรัสว่า

“ดูก่อนนันทิยะ อย่างไรอริยสาวกชื่อว่าเป็นอยู่ด้วยความประมาท?

อริยสาวกนั้นสันโดษด้วยความเลื่อมใสอันมั่นคงในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ สันโดษด้วยศีลที่อริยชนยอมรับ ย่อมไม่เพียรพยายามให้ยิ่งขึ้นไป...”

แล้วพระองค์ก็บรรยายต่อไป จนในที่สุดตรัสว่า

“... เมื่อเป็นเช่นนี้ อริยสาวกนั้นก็จึงไม่มีปัญญา รู้เข้าใจธรรมะทั้งหลาย”

อันนี้สันโดษไม่ดีเสียแล้ว นี่คือ สิ่งที่ต้องการชี้ให้เห็นแต่ต้นว่า มันอาจจะกลับกันกับที่เคยพูดกันมาว่า สันโดษนี่เป็นคุณธรรมสำคัญที่ดี ถ้าไม่สันโดษละก็ผิดธรรมะ แต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าติเตียนความสันโดษ และทรงยกย่องความไม่สันโดษ และยกย่องในฐานะ

เป็นคุณธรรมที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้เสียด้วย เพราะฉะนั้นจึงเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าศึกษา

ในวงการศึกษาระมะนั้น อาจมีจุดพลาดตรงนี้ คือ พุดกันไม่ทั่วถึง ไม่รอบด้าน เมื่อศึกษาไม่รอบด้านก็จะเกิดความผิดพลาดขึ้นได้สองแง่ ฝ่ายหนึ่งก็จะพุดว่าสันโดษ นี่เป็นคุณธรรมหรือหลักธรรมที่ไม่ดี ทำให้เกิดผลร้าย เมื่อคนทั้งหลายมีความสันโดษ ก็ทำให้งอมืองอเท้า ไม่อยากชวนชวายเป็นพรพยายามทำสิ่งที่ควรทำ ไม่อยากสร้างตัวสร้างหลักฐาน เป็นต้น

ถ้ามองในแง่พัฒนาประเทศชาติ ก็ทำให้ประเทศชาติไม่พัฒนาหรือด้อยพัฒนา อะไรอย่างนี้ นี่ก็เป็นฝ่ายหนึ่ง ซึ่งก็เคยมีแม้แต่ท่านผู้ใหญ่ที่เคยแนะนำว่า *ไม่ให้พระสอนสันโดษ* เพราะท่านเห็นว่าสันโดษนี้เป็นหลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ

ทีนี้ อีกฝ่ายหนึ่งก็พุดถึงแต่เรื่องความสันโดษ จะต้องสันโดษเท่านั้นจึงจะดี จึงจะถูกต้อง ไม่สันโดษเป็นผิดพลาดหมด สองฝ่ายนี้หาจุดยุติไม่ได้ก็ขัดกัน เพราะฉะนั้น จึงน่าจะมีการศึกษาให้ถ่องแท้ว่า พุทธประสงค์เป็นอย่างไรในเรื่องความสันโดษ และ ไม่สันโดษนี้

สรุปความที่ยกพุทธพจน์มากล่าวเมื่อตะกี้ก็ให้เห็นว่า ความไม่สันโดษนี้เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง ส่วนสันโดษนั้นก็มีส่วนหลักฐานอยู่ในที่อื่นแน่นอนแล้ว ก็เป็นคุณธรรมเช่นกัน เป็นอันว่าความสันโดษเป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง ความไม่สันโดษเป็นคุณธรรม

อีกข้อหนึ่ง ทำให้เกิดข้อสงสัยว่าจะเป็นอย่างไ... สันโดษก็เป็นคุณธรรม ไม่สันโดษก็เป็นคุณธรรม เป็นคุณธรรมทั้งคู่ได้อย่างไร?

ในทางตรงกันข้ามก็บอกว่า ความสันโดษก็เป็นอกุศลธรรม เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่ผิด ความไม่สันโดษก็เป็นสิ่งที่ผิดเหมือนกัน ผิดทั้งคู่ก็ มีถูกทั้งคู่ และผิดทั้งคู่ ยิ่งน่าสงสัยไปใหญ่

จะขอขยายความนิดหนึ่ง คือให้สังเกตว่าเวลาตรัสว่า สันโดษหรือแม้จะตรัสว่าไม่สันโดษก็ตาม จะไม่ได้ตรัสแต่เพียงถ้อยคำลอยๆ แค่นั้นมันจะต้องมีอะไรตามมาอีก อันนี้แหละคือจุดที่ว่าถ้าจะพลาดก็พลาดตรงนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์เห็นคุณค่าของธรรมสองประการ ข้อแรกก็คือความไม่สันโดษ ที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้ณะ พระองค์ตรัสต่อไปว่า ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สันโดษในสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่เกี่ยวข้อง

เอาละ...นี่ก็เป็นแง่ที่หนึ่ง ความไม่สันโดษที่เป็นคุณธรรม ในเมื่อตามมาด้วยคำว่าในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วก็สิ่งที่ดีงามชอบธรรม เป็นคุณธรรมสำคัญ

ถ้าหากว่าสันโดษอย่างที่อริยสาวกเมื่อรู้ สันโดษด้วยศรัทธา สันโดษด้วยศีล สันโดษในกรณีนี้คือสันโดษในกุศลธรรมพอใจแล้ว มีคุณธรรมแค่นี้มีความดีงามแค่นี้ พอแล้ว อย่างนี้เป็นอกุศลเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ท่านเรียกว่าเป็นความประมาท เราจะเห็นชัดว่าในทั้งสองกรณีนี้ ความสันโดษและความไม่สันโดษจะเกี่ยวเนื่องกับความประมาทและความไม่ประมาท

ความไม่สันโดษในกุศลธรรมก็มาคู่กับความไม่ประมาท คือ เมื่อไม่สันโดษในกุศลธรรม แล้วก็ไม่ประมาท ก็จะเพียรพยายามสร้างบำเพ็ญสิ่งที่ดีงามนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งนี้ สันโดษ ถ้าสันโดษในกุศลธรรม คิดว่าแค่นั้นพอแล้ว ก็ทำให้เกิดความประมาทคือไม่คิดปรับปรุงตัวเอง ไม่คิดแก้ไข ไม่คิดพยายามสร้างสรรค์เร่งรัดตนเองให้ก้าวหน้า

ที่นี่ ที่ว่าสันโดษเป็นคุณธรรม เป็นสิ่งที่ดี สันโดษอย่างไร ก็จะมีพุทธพจน์ตรัสต่อไปอีกเหมือนกัน อาจจะได้สังเกต ในพุทธพจน์ที่ตรัสเรื่องสันโดษ เรียกว่าทุกแห่ง ถ้าไม่ใช่คาถา ถ้าเป็นคาถา บางทีข้อความถ้อยคำมันจำกัด เต็มอะไรไม่ได้ ก็จะมีแต่ตัวหัวข้อธรรมะ แต่ถ้าเป็นความร้อยแก้วแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสเสมอเลยทีเดียวว่า “ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยจิวร ด้วยบิณฑบาต ด้วยเสนาสนะ ด้วยคิลาณปัจจัยเภสัชบริขาร” นี่ชัดเลย แล้วก็ยังตรัสต่อไปอีกว่า “เธอเหมือนอย่างนกที่มีแต่ปีกบินไป ค่องการจะไปที่ไหน เมื่อใด ก็ไปได้เองทันที”

พุทธพจน์นี้ ถ้าหากว่าอ่านให้จบ จะเห็นชัดถึงความหมายว่า สันโดษคืออะไร และมีความมุ่งหมายอยู่ที่ไหน และถ้าเข้าใจอย่างนี้ ก็เห็นทันทีว่าความสันโดษกับความไม่สันโดษนี้มันไปกันได้ด้วย ความสันโดษนั่นแหละคือเป็นเบื้องต้นของความไม่สันโดษ หรือเป็นตัวเกื้อหนุนความไม่สันโดษ แต่จะต้องจับให้ถูก

ที่นี่ สันโดษที่เป็นคุณธรรมนั้น คือ สันโดษสำหรับพระ ในปัจจัยสี่ ถ้าพูดอย่างภาษาญาติโยมชาวบ้านก็คือ สันโดษในวัตถุสิ่งที่จะเอามาบริโภคใช้สอย หรืออาจจะพูดว่า วัตถุที่ปรนเปรอ

บำรุงบำเรออำนวยความสะดวกสบายต่างๆ ในแ่งนั้นให้สิ้นโดย
แต่ทีนี้เมื่อมีความสิ้นโดยแล้ว เรามีความพอใจ รู้จักอ้อมรู้จักพอใน
ด้านวัตถุที่จะมาบำรุงบำเรอปรนเปรอตนเองแล้ว เราก็จะมีเวลา
และมีกำลังแรงงานเหลือที่จะเอาไปใช้ทำกิจการหน้าที่ของเรา สิ่ง
ที่เป็นกิจที่เป็นการทำงานนั้นนั่นแหละเป็นพวก*กุศลธรรม*

พระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ เป็นพระโพธิสัตว์ งานของ
พระองค์ก็คือการทำหน้าที่แสวงหา*สังฆธรรม* จะต้องให้ตรัสรู้ให้ได้
พระพุทธเจ้าไม่ทรงเอาใจใส่เท่าไรว่า พระองค์จะสะดวกสบายเรื่อง
ความเป็นอยู่ นั้นแสดงว่าพระองค์สิ้นโดยในเรื่องวัตถุปัจจัยสี่ แต่
ต่อจากนั้นพระองค์ไม่สิ้นโดยแล้ว คือทรงไม่สิ้นโดยในการที่จะ
บำเพ็ญ*กุศลธรรม*หรือในการที่จะก้าวหน้าในการแสวงหา*สังฆธรรม*

ประจักษ์พยานหลักฐานที่แสดงถึงการที่พระพุทธเจ้าไม่
สิ้นโดยอย่างไรมันมีมากมาย ตอนแรกที่พระพุทธเจ้าทรงออก
บรรพชา เสด็จไปแสวงหาความรู้ก่อน ไปสำนักอาฬารดาบส
กาลามโคตร ตามพุทธประวัติว่าอย่างนั้น ไปศึกษาจนกระทั่งจบ
ความรู้อาจารย์ แล้วพระองค์ไม่พอพระทัยในผลสำเร็จนั้น อาจารย์
ชวนบอกว่าท่านนี่นะเรียนเก่งมากจบความรู้ของข้าพเจ้าแล้ว ใน
ฐานะที่ท่านมีสติปัญญาดี ขอเชิญมาช่วยกันสั่งสอนอบรมศิษย์
ต่อไป

พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ไม่อ้อม ไม่สิ้นโดยด้วย
ผลสำเร็จนั้น ถือว่ายังไม่บรรลุจุดมุ่งหมายของพระองค์ พระองค์
ก็ขอลาจากสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร แล้วก็เสด็จไป
สำนักอุททกดาบส รามบุตร ที่มีชื่อเสียง แล้วก็ศึกษาปฏิบัติ

จนกระทั่งหมดภูมิความรู้ของอาจารย์ เมื่อประสบความสำเร็จนั้นแล้ว อาจารย์ก็ชวนอีกแหละว่า เอละท่านก็ได้ศึกษาจนหมดภูมิของข้าพเจ้าแล้ว ต่อแต่นี้ไป มาร่วมกันเป็นอาจารย์สั่งสอนกุลบุตรรุ่นหลังต่อไปเถิด

พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงพอพระทัย คือว่า ยังไม่บรรลุปเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ขอลาจากสำนักนั้นไปอีก แล้วก็ไปทรงหาวิธีการอย่างอื่น ไปบำเพ็ญทุกรกิริยา ไม่เห็นว่าจะประสบความสำเร็จ พระองค์ก็ค้นคว้าต่อไปจนกระทั่งได้เป็นพระพุทธเจ้า แล้วพระองค์ก็มาตรัสว่า เราเห็นคุณค่าของธรรมสองประการ คือ *ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย* แล้วก็*บำเพ็ญความเพียรไม่ระย่อ* จึงได้ตรัสรู้ ไม่ระย่อนี้หมายความว่าถ้ามองเห็นจุดหมาย แน่ใจด้วยเหตุผลว่าจะสำเร็จตามนี้ทางนี้ถูกต้อง ทำให้ไม่กลัวตายอย่างที่ว่า เมื่อก็นี่ว่า ตอนทีประทับนั่งตั้งพระทัยเลยว่า เอละ...ถ้ายังไม่บรรลุปโพธิญาณแล้ว แม้เลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลือแต่เส้นเอ็นกระดูก พระองค์ก็จะไม่ยอมลุกขึ้น นี่เป็นความเด็ดเดี่ยวของพระทัย นี่เป็นตัวอย่างของความไม่สันโดษเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะมองข้าม

ความไม่สันโดษ

ที่เป็นพระจริยาวัตรของพุทธเจ้า

คุณธรรมคือความไม่สันโดษนี้ ควรจะได้รับการเน้นและยกย่องในหมู่พุทธศาสนิกชนได้มาก แต่ต้องเป็นความไม่สันโดษที่

ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา เพราะเป็นพระจริยาวัตรของ
พระพุทธเจ้าที่เดียว

ที่นี่ ถ้าเรามองความไม่สันโดษเป็นธรรมสำคัญ เราจะเห็น
ว่าความสันโดษในเรื่องสิ่งบริโภคนั้นจะเอามาบำรุงบำเรอตัวเอง
หมายความว่า เอกกิจหน้าที่การงานวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจนี้ เป็น
ใหญ่ ส่วนการดำเนินชีวิต การมีปัจจัยสี่อะไรต่างๆ นั้น เป็นเพียง
องค์ประกอบเกื้อกูล การมีปัจจัยสี่ การมีวัตถุอำนวยความสะดวก
นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนในการที่จะบำเพ็ญ
กิจหน้าที่ การกระทำสิ่งที่ตั้งใจเพื่อเข้าถึงจุดประสงค์ที่เป็น
ประโยชน์ ถ้าอย่างนี้แล้วรับกันเลย *สันโดษ* กับ *ไม่สันโดษ* ความ
สันโดษก็เป็นฐานรองรับแก่ความไม่สันโดษอย่างที่ว่ามาแล้ว และ
ความไม่สันโดษนั้นก็เป็นความไม่ประมาท

เรื่องความสันโดษที่พูดกัน ที่ว่าเป็นปัญหามากก็เพราะ
ไม่ได้พูดให้ชัดว่า *สันโดษ* ในเรื่องอะไร? มีเป้าหมายหรือความมุ่ง
หมายอย่างไร? เมื่อเราพยายามอธิบายแต่เพียงความหมายของ
คำ มันก็ยิ่งพรวดออกไป *สันโดษ* ที่ตรัสไว้โดยไม่พูดว่า *สันโดษ* ในเรื่อง
อะไร ก็มีแต่ในคาถาอย่างที่พูดมาแล้ว เช่น บอกว่า *สนฺตุฏฺฐี ปรมั*
ธนั - ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

หรือในมงคลสูตรก็บอกว่า “*สนฺตุฏฺฐี จ กตญฺญตา เอตม-*
มฺงฺคฺลมุตฺตมํ -- ความสันโดษ ความกตัญญู (และอะไรต่างๆ อีก
มากมายในมงคล ๓๘ ความสันโดษก็เป็นมงคลหนึ่งในมงคล
เหล่านั้น) เป็นมงคลอันอุดม”

ในคาถาอย่างนี้ไม่ได้บอกไว้ชัดเจนว่า ให้สันโดษในอะไร แต่ถ้าเป็นข้อความร้อยแก้วจะบอกชัดทีเดียวว่าสันโดษในอะไร นี่เป็นแง่หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาธรรมะ คือต้องสะกิดบอกกันว่า ไม่ใช่พูดแต่เรื่องความหมายของธรรมชื่อนั้นๆ เท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจให้ครบถ้วนทุกแง่ด้วย เช่นในแง่นี้ก็ คือ จะต้องมองความหมาย โดยสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของธรรมชื่อนั้นๆ และโดยสัมพันธ์กับธรรมชื่อนั้นๆ ด้วย อย่างความไม่สันโดษนี้ชัดเจนว่า จะสัมพันธ์กันกับความเพียรพยายาม เช่นในข้อสองแห่งคุณธรรมที่ให้ตรัสรู้ นั้น ก็จะมาด้วยความเพียรที่ไม่ยอมมระย่อที่ถ้อย

ถ้าเราสันโดษผิดก็ตาม ไม่สันโดษผิดก็ตาม ก็เกิดผลร้ายขึ้นมาทันที ฉะนั้นต้องจับจุดให้ถูก สันโดษต้องสันโดษในเรื่องเครื่องอำนวยความสะดวกทางวัตถุ แต่ต้องไม่สันโดษในกุศลธรรม ถ้าไปจับสันโดษผิดสันโดษในกุศลธรรมก็หยุดเลย เป็นผลเสียเลยทีเดียว มันจะเสียอย่างไร ถ้าพระโสดาบันสันโดษในเรื่องกุศลธรรม พระโสดาบันนั้นก็กลายเป็นผู้ประมาทไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องได้บรรลุเป็นสกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ต่อไป ไม่ต้องไปแล้ว เป็นโสดาบันอยู่นั่นเอง เรียกว่า เป็นอริยสาวกผู้ประมาท

ที่นี่ ถ้าหากว่าไม่สันโดษอย่างผิดพลาด คือ ไม่สันโดษในสิ่งอำนวยความสะดวก มุ่งหาแต่วัตถุบำรุงบำเรอตนเอง เขาเรียกว่ามุ่งหาอามิส ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วงานก็หยุด งานก็เสีย ใจก็ไม่อยู่กับงาน เมื่อใจก็ไม่อยู่กับงาน ทำงานก็ไม่ได้ผลดี งานก็ไม่สำเร็จผลด้วยดี แล้วดีไม่ดีความไม่สันโดษนี้ ก็สนับสนุนความโลภ เมื่อ

โลกแล้วได้ไม่ทันใจก็ต้องทุจริตอะไรอย่างนี้ เป็นต้น ตัวไม่สันโดษก็นำมาซึ่งความทุจริต มันก็เป็นเรื่องของผลร้าย

ในจุดนี้ ก็สรุปแต่เพียงว่า เรื่องสันโดษและไม่สันโดษนี้ ไม่ใช่คุณธรรมที่เราจะเข้าใจเฉพาะตัวลอยๆ แต่จะต้องเข้าใจโดยสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็นเป้าของมันว่า *สันโดษในอะไร ไม่สันโดษอะไร แล้วก็มีคามมุ่งหมายอะไร* อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว

ถ้ามีความเข้าใจร่วมกันอย่างนี้แล้ว ก็จะต้องศึกษาให้ลึกกลงไปอีกว่า *ความสันโดษที่ดีและความไม่สันโดษที่ดีนี้ จะต้องมียากฐานอีกว่าเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจึงจะมีสันโดษที่ดีและไม่สันโดษที่ดี*

ความอยากที่ดี

มีคุณธรรมข้อหนึ่งที่ถือว่าเป็นพื้นฐาน ที่จริงเป็นพื้นฐานของการที่จะก้าวหน้าในคุณธรรมทั้งหมดทีเดียว คุณธรรมข้อนี้ท่านเรียกว่า “*ฉันทะ*”

ฉันทะตัวนี้เราฟังแล้วคุ้นหู เพราะท่านที่เป็นนักศึกษาธรรมนี้รู้ทันที ฉันทะเป็นข้อหนึ่งใน*อิทธิบาท ๔* เราแปลกันว่า *ความรักใคร่ในสิ่งนั้น* หมายความว่า ถ้าเรามีงานที่จะต้องทำ เราก็รักงานนั้น เรื่องที่เกี่ยวข้องกับฉันทะ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำเท่านั้น เพราะ *อิทธิบาท* แปลว่า *ทางไปสู่ความสำเร็จหรือคุณธรรม* ที่ให้ถึง*ความสำเร็จ* เป็นเรื่องของการกระทำ จะทำให้สำเร็จต้องมีฉันทะ มีความรักความพอใจในสิ่งที่จะทำ แปลง่ายๆ ว่า “*มีใจรัก*” เมื่อมีใจรักแล้ว ก็มาโยงกับความสันโดษและไม่สันโดษ พอเรามีใจรักในงานที่ทำ สิ่งที่เป็นวัตถุประสงค์ สิ่งที่ดีงามขึ้นมา เราก็จะมีใจ

ฝึกฝไฝ่อยู่กับวัตถุประสงค์ของเรานั้น อยู่กับงานที่จะนำไปสู่
วัตถุประสงค์ เราจะไม่ยอมหยุดถ้าไม่สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์
แล้วผลที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นนั้น เรายังถือว่ายังไม่พอ เราจะต้อง
เดินหน้าต่อไป

ในแง่นี้ ก็มีความไม่สันโดษเกิดขึ้น เรียกว่า “ไม่สันโดษใน
กุศลธรรม” และเพราะการที่เราเอาใจมาฝึกฝไฝ่ มามุ่งอยู่กับงานที่
เป็นวัตถุประสงค์นี้ เราก็จะเกิดความสันโดษในเรื่องของเครื่อง
อำนวยความสะดวกสบาย เรื่องปรนเปรอต่างๆ คือไม่ค่อยเอาใจ
ใส่ จะเห็นว่าคนที่ตั้งใจทำงานอย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่วุ่นวายกับสิ่ง
ปรนเปรอบำรุงบำเรอทั้งหลาย ดังนั้น ฉันทะนี้เป็นธรรมพื้นฐานที่
จะนำไปสู่สันโดษ และความไม่สันโดษที่ถูกต้อง

อิทธิบาท ๔: ทางแห่งความสำเร็จ

นอกจากการที่จะมีความไม่สันโดษ และสันโดษที่ถูกต้อง
แล้ว เพราะฉันทะทำให้ใจมาอยู่กับงาน สิ่งที่ทำ สิ่งที่เป็นเป้าหมาย
ทำให้เกิดจิตใจฝกฝไฝ่อย่างที่ว่ามาเมื่อกี้ เมื่อใจฝกฝไฝ่ก็ทำงานด้วย
ความแน่วแน่วจริงจัง สภาพที่จิตแน่วแน่วอยู่กับสิ่งที่กระทำนั้น เรา
เรียกว่าเป็น “สมาธิ”

เพราะฉะนั้น ฉันทะก็นำไปสู่สมาธิ สมาธิในการทำงานเกิด
ได้ด้วยการมีฉันทะ เมื่อมีสมาธิและใจรักงานนั้น ทำงานด้วยใจ
รัก ใจก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่ทำงานด้วยฉันทะก็มีจิตใจเป็น
สุข ใจเป็นสมาธิ สมาธิก็ทำให้เป็นสุขเพราะจิตใจสงบแน่วแน่ว เมื่อ
ทำจิตใจให้เป็นสมาธิแน่วแน่ว ตั้งใจจริงจัง ใจรักงานนั้น ตั้งใจทำ

เต็มที มีความเพียรพยายาม ผลสำเร็จของงานก็เป็นผลสำเร็จที่ดี เรียกว่านำไปสู่ “*ความเป็นเลิศ*” ของงานนั้น หมายความว่า งานนั้น จะสำเร็จผลอย่างดีเลิศ อันนี้ก็เลยพันกันไปหมด เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ฉันทะเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในอิทธิบาท ๔ คือ *ธรรมที่เป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ* หรือเรียกง่ายๆ ว่า “*ทางแห่งความสำเร็จ*”

เมื่อพูดมาถึงอิทธิบาทแล้ว ก็จะต้องโยงไปถึงคุณธรรมข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพราะอิทธิบาทมี ๔ ข้อ คือ *ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา* ฉันทะคือ ข้อที่พูดมาแล้ว ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น รักงาน รักเป้าหมาย รักจุดหมายที่ตั้งงาม รักวัตถุประสงค์ของงานนั้น

ข้อต่อไปนี้เป็น *วิริยะ ความเพียร ความพยายาม จิตตะ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น วิมังสา ความไตร่ตรองสอบสวนพิจารณา* หรือถ้าจะพูดให้สั้น ง่ายๆ ก็บอกว่า “*มีใจรัก หากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน*” นี้เป็นอิทธิบาท ๔

ฉันทะเป็นข้อที่ ๑ ตามปกติถ้ามีฉันทะแล้ว มันก็ช่วยให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นในอิทธิบาท ๔ ตามมา มันสัมพันธ์กัน ช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน พอมีฉันทะใจรักแล้ว มันก็เกิดความเพียรพยายาม เมื่อมีความเพียรพยายามใจก็ฝักใฝ่จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น มีใจจดจ่อเอาใจใส่แล้ว ก็สามารถจะใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวนเรื่องราว นั้น ไตร่ตรองถึงข้อบกพร่อง ข้อที่ควรแก้ไข หาทางทดลองปรับปรุงอะไรต่างๆ เหล่านี้ มันก็ตามกันมา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นชุดกันทีเดียว แต่ความจริงนั้นไม่จำเป็นจะต้องตามลำดับนี้ อิทธิบาท ๔ นั้นแต่ละข้อมันก็เป็นใหญ่ในแต่ละตัว พระพุทธเจ้า

ตรัสว่า อธิติบาท ๔ แต่ละข้อเป็นตัวทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น ในพระไตรปิฎกจึงมักจะตรัสเรื่องอธิติบาท ๔ ในแง่ของสมาธิ แล้วจะมีสมาธิตามชื่อของอธิติบาท ๔ แต่ละข้อ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สมาธิที่อาศัยฉันทะเกิดขึ้น เรียกว่า “**ฉันทสมาธิ**”

สมาธิที่อาศัยวิริยะเกิดขึ้น เรียกว่า “**วิริยะสมาธิ**”

สมาธิที่อาศัยจิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่เกิดขึ้น เรียกว่า “**จิตตสมาธิ**”

และสมาธิที่อาศัยวิมังสาเกิดขึ้น เรียกว่า “**วิมังสาสมาธิ**”

ตกลงมีสมาธิ ๔ แบบ อันนี้อาจจะเป็นคำที่แปลก ที่จริงพระไตรปิฎก มีคำตรัสถึงเรื่องสมาธิตามหลักอธิติบาทนี้บ่อยๆ

การสร้างสมาธิโดยเอาหลักอธิติบาทมาใช้นี้เราจะเห็นว่า มันช่วยให้ได้ผลดี แล้วไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปตามลำดับที่ว่า คือแต่ละข้อนี้ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น แล้วมันจะสัมพันธ์กับนิสัยของคน สมาธิในแบบอธิติบาทนี้มันเกี่ยวเนื่องแก่การทำงานมาก สำหรับข้อฉันทะนั้นได้พูดมาแล้วว่า เมื่อมีใจรักแล้วเราก็กเกิดความแน่วแน่ เกิดสมาธิในการทำงาน อันนี้เป็นเรื่องแน่นอน

แต่ที่นี้สำหรับคนบางคน ถ้าเราต้องการที่จะนำหรือกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ลักษณะจิตใจของเขาเหมาะแก่การกระตุ้นวิริยะมากกว่า วิริยะนี้มาจากคำว่า **วิระ** ตามหลักภาษา **วิระกับภาวะ** รวมกันแล้วก็**เป็นวิริยะ** แปลว่า **วิรภาวะ ภาวะของผู้แก้แค้น** **วิริยะที่แปลว่า ความเพียรพยายาม** นี้แปลตามศัพท์ว่า **ความเป็นผู้แก้แค้น** **แก้แค้น** คือ **ใจสู้** ไม่ยอมท้อ ถ้าเห็นอะไรเป็นอุปสรรคหรืองานที่มาอยู่ข้างหน้าแล้วจะต้องเอาชนะทำให้สำเร็จ คนที่มี

ลักษณะอย่างนี้ จะทำอะไรต้องให้มีลักษณะทำทนาย ถ้าอะไรเป็นเรื่องทำทนายแล้วใจสู้จะทำให้ได้ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ ท่านว่าให้ปลูกฝังสมาธิด้วยวิธีะ คือสร้าง *วิริยสมาธิ* ถ้าเราใช้จิตวิทยาที่หมายความว่า คนลักษณะนี้จะต้องทำงานให้เป็นเรื่องที่ทำทนาย ถ้าทำงานหรือสิ่งที่เรียนให้เป็นเรื่องที่ทำทนายแล้ว คนแบบนี้จะสู้และจะพยายามทำให้สำเร็จ แล้วสมาธิที่เป็นตัวแกนให้งานสำเร็จจะตามมา

คนบางคนเป็นคนแบบมีจิตตะ ลักษณะเป็นคนเอาใจจดจ่อ ถ้ามีอะไรที่เข้าเกี่ยวข้องกับตัวเขา เรียกว่าเป็นเรื่องของเขาแล้วเอาใจจดจ่อไม่ทอดทิ้ง อย่างนี้เป็นลักษณะของคนมีความรับผิดชอบ คนแบบนี้ ถ้าทำให้เรื่องนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเขา อยู่ในความรับผิดชอบ เป็นเรื่องของเขาขึ้นมาแล้วเขาจะทำ เรียกว่าสร้างสมาธิด้วยวิธีของจิตตอทธิบาท ข้อที่ ๓

คนอีกพวกหนึ่งเป็นพวกชอบสงสัย ชอบค้นคว้า ชอบทดลอง ถ้าทำอะไรให้เขาเกิดความรู้สึกสงสัย อยากรู้ อยากเข้าใจขึ้นมาละก็พวกนี้เอา เพราะฉะนั้น ถ้ารู้จิตวิทยาดีในแบบนี้ ก็หมายความว่าทำเรื่องนั้นให้เป็นเรื่องที่น่าค้นคว้า น่าศึกษา น่าสงสัย น่าทดลอง พออยากลองคราวนี้คนนั้นเอาจริงๆ ไม่ทิ้ง ไม่ไปไหน วุ่นอยู่นั่นเอง พยายามทำให้ได้ให้สำเร็จ

อิทธิบาทแต่ละข้อนี้เป็นวิธีสร้างสมาธิทั้งนั้น เป็นทางนำไปสู่ความสำเร็จ ไม่จำเป็นจะต้องเริ่มที่ข้อใดตายตัว ตามปกติมันเริ่มที่ฉันตะมาก ถ้าเริ่มตัวหนึ่งแล้ว ตัวอื่นจะมาหนุนทันที เพราะฉะนั้นถ้าคนมีนิสัยใจรักชอบอะไรแล้วก็ทำละก็ คนนั้นก็ต้องการ

ยุในแง่ฉันทะ คนไหนชอบสิ่งที่ทำทาก็ต้องทำงานให้เป็นเรื่องทำ ทาย จึงจะเอาจริง ใจสู้ คนไหนมีลักษณะเป็นคนมีความใฝ่ใจ รับผิดชอบ เรื่องของตัวเองเกี่ยวข้องจึงทำ ก็ใช้วิธีจิตตะ ส่วนคนที่ ชอบทดลองค้นคว้า ก็ทำงานให้เป็นเรื่องที่น่าอยากรู้อยากเห็น อยากเข้าใจ น่าสงสัยสอบสวนไป มันก็จะได้งานขึ้นมา คือว่าทุกอย่างจะนำไปสู่การเกิดสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิแล้วเขาจะทำงานด้วยความพอใจ มีความสุข เมื่อทำด้วยความตั้งใจจริง ทำด้วยสมาธิ งานนั้นก็สำเร็จอย่างดี

หลักอิทธิบาท ๔ นี้ เป็นธรรมสำคัญที่เราอาจจะต้องมา ขยายวิธีการ คือ จากหลักใหญ่ๆ นี้ น่าจะมีการเอาไปขยาย รายละเอียดของวิธีการได้ในแต่ละข้อ เช่นว่า ในแง่ฉันทะ จะทำ อย่างไร มีเทคนิคอะไรบ้างที่จะทำให้คนรักงาน หรือทำให้งานนั้น หรือเรื่องที่เป็นหน้าที่นั้นเป็นเรื่องที่คนชอบ เพราะจะมีคนพวกหนึ่ง ที่ว่ารักชอบละก็ทำ ทีนี้ มีคนอีกพวกหนึ่งที่ต้องใช้ธรรมข้อที่ ๒ คือ จะต้องสร้างเทคนิคกันขึ้นมาว่า ทำอย่างไรจะให้งานหรือหน้าที่นั้น เป็นเรื่องทำทาย แล้วคนพวกนี้ก็จะมาทำ อย่างที่ ๓ ก็ทำให้รู้สึก เกี่ยวข้องเป็นเรื่องของเขา อันที่ ๔ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกอยาก ทดลอง

นี้เป็นวิธีการในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักใหญ่ๆ แต่ในแง่ เทคนิคนี้เรายังไม่ค่อยได้มีการนำเอามาขยาย ถ้าขยายอาจจะเป็น วิธีการที่น่าศึกษาทีเดียว เอามาเรียนเป็นวิชาการกันได้สำหรับเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน แต่จุดแรกที่ย้ำนี้ โยงกลับไปทีเก่า คือ เรื่องฉันทะ จึงจะขอผ่านเรื่องอิทธิบาทนี้กลับมาสู่ข้อต้นในชุดของ

มัน คือ ฉันทะ อีกครั้งหนึ่ง

ฉันทะทำให้ขยัน ตัณหาทำให้ขี้เกียจ

ที่นี่ จะขอพูดเรื่องฉันทะอย่างเดียว ฉันทะนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษาอีก ที่พูดมาเมื่อกี้ว่า *ฉันทะ* แปลว่า *ความชอบ ความพอใจ ความรัก หรือความมีใจรัก* แต่ความจริงฉันทะนั้นมันมี ๒ แบบ

ฉันทะแบบที่เราว่ากันมาเมื่อกี้ ในบางโอกาสจะต้องเรียกชื่อให้เต็มว่า “*ธรรมฉันทะ*” แปลว่า *ฉันทะในธรรม* ธรรมคืออะไร? ธรรมะนี่ให้ความหมายกันได้เยอะแยะ แต่ในที่นี้เอาเพียง ๒ อย่าง *ธรรมะ* หนึ่งแปลว่า *ความจริง* แงที่สองแปลว่า *ความดีงาม* พอแปลได้ ๒ ความหมาย นี้ก็จะโยงกับเรื่องเกี่ยวข้องในที่นี่ สำหรับธรรมะที่แปลว่าความจริงนั้น *ความจริง* คือสิ่งที่พึงรู้ แล้วที่นี้ *ความดีงาม* *ความดีงาม* คืออะไร *ความดีงาม* คือสิ่งที่พึงกระทำหรือพึงทำให้เกิดให้มีเป็นจริงขึ้นมา

พอบอกว่า *ธรรมฉันทะ* ฉันทะในธรรม ความหมายที่ ๑ คือ ฉันทะในความจริง ฉันทะในสิ่งที่พึงรู้ ฉันทะในแง่นี้ก็แปลว่า *อยาก* ใน*ความรู้* คือใฝ่รู้ เพราะฉะนั้น ฉันทะแง่ที่ ๑ ก็ใฝ่รู้ คนมีฉันทะแง่ที่ ๑ คือมีความใฝ่รู้ อยากจะรู้ อยากจะศึกษาให้เข้าใจความจริง ว่าอันนี้นั้นเป็นอย่างไร เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ก็เพราะมีธรรมฉันทะนี้ ต้องการรู้ต้องการเข้าถึงความจริง เพราะฉะนั้นจึงต้องชวนชวนทำให้เกิดความรู้ให้ได้

ในแง่ที่ ๒ ที่ว่า ฉันทะในความตั้งงามที่พึงทำให้เกิดให้มีเป็นจริงขึ้น ก็คือ ฉันทะในการกระทำ ความอยากทำ หรือไม่ทำ อันนี้คือตัวที่ท่านเรียกว่า “กัตตุกัมมตาฉันทะ” เป็นฉันทะสำคัญ เป็นรากฐานของความก้าวหน้า

เป็นอันว่า ฉันทะชื่อเต็มว่า ธรรมฉันทะ คือใฝ่รู้และใฝ่ทำ หรืออยากรู้ และอยากทำ หรืออยากศึกษา และอยากสร้างสรรค์ อันนี้แหละเป็นตัวหลักสำคัญ พระพุทธเจ้าเรียกธรรมฉันทะนี้เต็มชื่อว่า “กุศลธรรมฉันทะ” แต่บางทีเราจะเรียกศัพท์ให้เต็มที มันยืดยาวเกินไป ก็เลยตัดกันว่า ธรรมฉันทะ หรือบางท่านก็ตัดเอาตัวหน้า “ธรรม” เอาออก เรียกว่า “กุศลฉันทะ” แต่เรียกอย่างไรก็ตาม ก็ให้รู้ว่ามันเป็นความหมายนี้ แต่บางทีเราเรียกกันสั้นๆ ว่า ฉันทะเท่านั้น โดยหมายถึงฉันทะที่ต้องการที่พูดมาแล้ว เป็นอันว่าเป็นเรื่องของความ “ใฝ่รู้” และ “ใฝ่ทำ”

ยังมีฉันทะอีกอย่างหนึ่ง ได้ยินกันบ่อยในนิวรรณ์ ๕ ข้อ ๑ ว่า “กามฉันทะ ฉันทะในกาม” ในสิ่งที่อยากได้ คือใจคิดคำนึงแต่ว่าอยากได้นั่น อยากได้นี้ อยากได้รูป รส กลิ่น เสียง ใฝ่รู้พิพพะธรรมารมณที่น่าพอใจทั้งหลาย ใจไปอยู่กับสิ่งที่ต้องการ อยากโน่นอยากนี่ และไม่เป็นสมาธิ เรียกว่าง่าย ๆ ก็คือ อยากได้อามิส นี้เรียกว่ากามฉันทะ ตกลงว่าฉันทะมี ๒ อย่าง กามฉันทะ กับธรรมฉันทะ ถ้าเป็นกามฉันทะ แล้วก็เป็นเรื่องของโลภะ เป็นเรื่องของตัณหา ที่จริงมันเป็นไวพจน์ของตัณหานั่นเองแหละ ตัณหาที่เป็นกามฉันทะนี้คือตัณหาปฏิบัติของธรรมฉันทะ หรือฉันทะที่เราต้องการ

ตอนนี้ก็มาถึงการแยกระหว่างฉันทะที่เป็นธรรมฉันทะ กับ ฉันทะที่เป็นกามฉันทะ หรือเป็นตัณหา ซึ่งเราจะต้องแยกให้ถูก ถ้า มีกามฉันทะก็มุ่งไปในทางของตัณหา มุ่งหาสิ่งบำรุงบำเรอวัตถุ อำนวยความสะดวกต่างๆ ตัณหานี้นำไปสู่ความเกียจคร้าน ไม่ได้ ทำให้เกิดความสำเร็จ หลายท่านบอกว่า เราจะต้องไม่สิ้นโดย สิ้นโดยแล้วทำให้งอมืองอเท้า บ้านเมืองพัฒนาไม่ได้ ต้องส่งเสริม ให้คนเกิดตัณหา อยากรได้โน่นได้นี้แล้วจะได้มีความพยายามสร้าง โน่นสร้างนี้ จะได้พัฒนา ในที่นี้ขอบอกว่า ถ้าทำให้คนมีตัณหาแล้ว คนจะขี้เกียจ มันตรงข้าม

ทำไมจึงว่าอย่างนั้น? ตัณหาทำให้ขี้เกียจ เพราะเขาไม่ได้ อยากรได้งาน ไม่ได้อยากรได้ผลสำเร็จของงาน เมื่อเราจะให้ คนทำงาน เราต้องทำให้เขารักงาน รักความมุ่งหมายของงาน รัก วัตถุประสงค์ของงาน ถ้าคนรักงาน รักความมุ่งหมายของงาน เรา เรียกว่า มีฉันทะ

แต่ที่นี้ เราบอกว่าให้เขาอยากรได้วัตถุ ได้เงินอะไรอย่างนี้ เราเรียกว่าเร้าตัณหา ถ้าหากให้เขาอยากรได้เงิน ได้วัตถุปรนเปรอนี้ เขาไม่ได้อยากรได้ผลสำเร็จของงาน ไม่ได้รักงาน ถ้าเป็นไปได้เขา จะไม่ทำงาน เพราะเขาอยากรจะได้เงิน อยากรจะได้วัตถุเท่านั้น เพราะฉะนั้นพวกนี้จะหาทางลัดว่าทำอย่างไรจะได้วัตถุ ได้เงินโดย ไม่ต้องทำงาน แล้วเราก็จะสร้างเครื่องบีบบังคับ สร้างระบบการ ควบคุมเพื่อเป็นเงื่อนไขให้เขาต้องทำงานจึงจะได้วัตถุ ได้ ผลประโยชน์ ได้เงินที่เขาต้องการ ไซ้ไหม? อันนี้คือระบบของความ ยุ่งยาก จะต้องป้องกันความทุจริตกันเต็มที่

ถ้าหากว่าเขาหลีกเลี่ยงได้ไม่ต้องทำงาน พวกมีตัณหานี้จะหาทางเอาวิธีลัด ถ้าทุจริตได้ก็ทุจริต พวกนี้ถ้าหากว่าไม่ต้องทำงานได้ก็ดี ก็เลยขี้เกียจ เพราะฉะนั้นตัณหาก็ก็นำส่งเสริมให้คนขี้เกียจ ถ้าตัณหามากขึ้นอีกก็ขี้เกียจ บวกลสุรายาเสพติดการพนัน ดังนั้นจึงบอกได้ว่า ตัณหาเป็นธรรมชาติที่ส่งเสริมความขี้เกียจ และส่งเสริมความทุจริต ไม่ได้ช่วยให้เกิดความดีงาม ความขยันหมั่นเพียร หรือการพัฒนาอะไรเลย

แต่มีอยู่บ้างที่พระอานนท์เคยกล่าวว่า บางทีต้องใช้เทคนิคเหมือนกัน บอกว่าอาศัยตัณหาละตัณหา หมายความว่า บางครั้งเราต้องเอาตัณหาเป็นเครื่องมือ เพราะว่าคนบางคนทำให้เกิดฉันทะนี้ยากเหลือเกิน ต้องไปกระตุ้นตัณหาก่อน ให้อยากได้ผลประโยชน์ อยากรับทรัพย์ เสรีแล้วจึงเอาตัณหาความอยากได้วัตถุหรือความโลภนั้นมาเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดฉันทะความรักงานอีกทีหนึ่ง ในกรณีที่ใช้เป็นเทคนิคนี้ท่านยอม แต่จะต้องระวังที่สุด เพราะจะไม่ค่อยสำเร็จตามนั้น เพราะไปยั่วยุให้เกิดความโลภ ตัณหาในวัตถุแล้ว ใจมันแล่นไปทางนั้น ก็อยากได้วัตถุ ไม่รักงานความสำเร็จของงานก็จะไม่ได้ ก็จะได้แต่ในทางเกียจคร้านทุจริต ความอยากได้ทางลัดก็เป็นปัญหาในการพัฒนาปัจจุบันนี้

ฉะนั้น เห็นว่าเราจะต้องทำให้คนมีฉันทะให้ได้ ต้องทำฉันทะให้นำไปสู่ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ต้องให้รักสิ่งที่ดีงาม เช่นว่า ในชุมชนของเรา อะไรเป็นเป้าหมาย ได้แก่ ความสงบ ความอยู่ดี ความเรียบร้อย ความสามัคคี ความสะอาด สุขภาพ ความปลอดภัย อะไรต่างๆ ที่เป็นสิ่งดีงาม สร้างความร่ำ

ใจให้คนเกิดฉันทะขึ้นมาแล้วการพัฒนางานก็จะสำเร็จได้ แต่ถ้าไปเร่งค้นหาในทางที่ว่า เรามาพัฒนางาน เราจะได้มีของนั้นของนี่ มีวัตถุปรนเปรอ มีโทรทัศน์ มีมอเตอร์ไซด์ มีอะไรต่ออะไร เอาแต่เรื่องที่เป็นวัตถุบำรุงบำเรอสำหรับแต่ละคนซึ่งเป็นเรื่องส่งเสริมความเห็นแก่ตัวนี้ เห็นว่าพัฒนาอย่างนี้ล้มเหลวจะเกิดปัญหาขึ้นมากมาย

เพราะฉะนั้น จุดเร้าของสองอันนี้ต่างกัน คือ จุดเร้าของฉันทะกับตัณหา ในการพัฒนาจะต้องเลือกเป้าหมายหนึ่ง คือ เป้าหมายสำหรับฉันทะ ได้แก่ สิ่งดีงามทั้งหลายที่คนในชุมชนนั้นจะพึงตั้งเป็นวัตถุประสงค์ แล้วเอาอันนั้นแหละช่วยเร้าฉันทะให้เกิดขึ้น

เป้าหมายแบบที่สองคือ ตัณหาซึ่งเป็นเรื่องของความอยากได้ส่วนตัวของแต่ละคนที่ยากจะได้วัตถุมาปรนเปรอตัวเอง ซึ่งจะไม่มีการสำเร็จผลได้ดี จะเกิดปัญหาการเบียดเบียนกัน เกิดการเอาเปรียบกันอะไรต่างๆ นี้ ปัญหาทั้งหลายจะตามมา ดังนั้น ถ้าหากว่าจะเร่งค้นหาต้องเร่งในทางที่เป็นตัวกระตุ้นฉันทะอีกทีหนึ่ง แต่ว่าผู้ดำเนินการกระตุ้นเร้าจะต้องวางวัตถุประสงค์ของตนเองไว้ให้ดีทีเดียว แล้วก็ดำเนินการโดยเข้าใจกลวิธีเทคนิคต่างๆ

ที่ผ่านมานี้ขอบอกว่าเรามองกันแต่เพียงตัณหากับละตัณหา เราไม่ได้มองเรื่องฉันทะเลย คือ ไปมองตัวบวกแต่ตัณหา แล้วว่าถ้าไม่เอาตัณหาก็ลบเท่านั้น แทนที่ว่ามันมีตัวบวก ๒ ด้าน บวกฝ่ายอกุศล กับ บวกฝ่ายกุศล บวกฝ่ายอกุศลก็ตัณหา บวกฝ่ายดีก็ฉันทะ แทนที่เราจะบอกว่าไม่เอาตัณหาเอาฉันทะ เรากลับบอกว่า ไม่ได้หรอกถ้าละตัณหาเสียแล้ว คนจะไม่มีกำลังทำงาน

ต้องเร้าตัณหาเอาไว้ ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งก็ว่า ตัณหาทำให้ยุ่ง ต้องให้
ละตัณหาไม่ให้อยากได้ เลยเถียงกันอยู่นั้น ไม่ไปไหนเลย

เพราะฉะนั้น ขอดั่งเป็นข้อสังเกตสำหรับแยกอย่างง่าย ๆ
อย่างที่พูดแล้วว่า ฉันทะมีความรักงานแล้วก็รักสิ่งดีงามที่เป็น
วัตถุประสงค์ของงานนั้น ส่วนตัณหารักอาภิส รักผลประโยชน์ตอบ
แทน

อันนี้จะแสดงออก เช่น เวลาประสบพบเห็นอะไร คนที่เห็น
อะไรที่แปลกตา ที่สวยงามดี นี้อยากจะได้อยากจะได้เอามา อันนั้น
เป็นความอยากแบบตัณหา แต่คนที่เห็นด้วยฉันทะนี้ เวลาเห็น
อะไรที่แปลกที่ดีงามที่ใหม่ที่นาที่งจะเกิดความรู้สึกแปลกใจว่า
เอ๊ะ...ของนั้นมาได้อย่างไร สำเร็จได้อย่างไร แล้วอาจมีความรู้สึก
ว่า ทำอย่างไรเราถึงจะทำได้อย่างนั้น ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่
เด็กๆ ที่เดียว แล้วก็อยู่ที่การปลูกฝังของผู้ใหญ่ด้วย เด็กไปเห็น
อะไรที่สวยงามแปลกตา นี่ เพียงแต่ว่าอยากจะได้ เอาสิ่งนั้นมา ถ้า
เราปลูกฝังในแนวนี้มันจะเป็นการเสริมตัณหา เรียกว่า เสริมกาม-
ฉันทะ แต่เด็กบางคนเราจะเห็นได้ว่า พอเห็นอะไรแปลกที่นาที่งนี้
แกนึกในแง่ความเป็นมาเป็นไป สงสัยในทางเหตุปัจจัยเลย ว่าสิ่งนี้
มันเกิดขึ้นมาอย่างไร มันทำได้อย่างไร บางคนจะนึกว่าทำอย่างไร
เราถึงจะทำได้อย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนี้ช่วยลดความรู้สึกอยากได้
อยากเอาลงไป เป็นฉันทะ ทำให้คิดสร้างสรรค์

ธรรมดาปุถุชนแล้ว มันก็ต้องมีความอยากได้อยากเอาบ้าง
แต่สำหรับปุถุชนที่เป็น*กัลยาณ* ก็ควรจะมีฉันทะด้วย คือนอกจาก
อยากได้อยากเอาเนี่ย มันจะมีความที่ อยากรู้ว่า นี่มันสำเร็จมา

ได้อย่างไร ทำได้อย่างไร

แต่สำหรับเด็กนี้ สำคัญมากที่จะปลูกฝังนิสัยที่จะพัฒนาอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นนิสัยสำหรับเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานต่อไปด้วย คือว่า ผู้ใหญ่จะต้องกระตุ้นตัวมันขึ้นมา ไม่ใช่กระตุ้นตัณหา ถ้าเราเข้าใจเทคนิคนี้ตามแนวพุทธศาสนาแล้ว การปลูกฝังอบรมเด็กก็อาจจะเปลี่ยนไป แทนที่จะคอยส่งเสริมว่า ถ้าเด็กเห็นอะไรอยากได้ ผู้ใหญ่ก็จะคอยเอาให้ตามที่แกต้องการ ที่นี้ควรจะไม่ใช่อย่างนั้นแล้ว อาจจะชี้แนะแกให้เกิดความสงสัย เกิดความไม่รู้ ว่าสิ่งนี้คืออะไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

ทำให้แกอยากจะทำใจเรื่องนั้น อยากทำได้ แล้วนิสัยแบบนั้นจะตามมา

สันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ

ขอสรุปว่า ฉันทะที่ถูกต้องนี้ก็คือ ธรรมฉันทะที่จะไปสัมพันธ์กับความสันโดษ ทำให้เกิดความสันโดษที่ถูกต้อง แล้วก็ทำให้เกิดความไม่สันโดษที่ถูกต้องด้วย แล้วก็ทำให้เกิดวิริยะ—ความเพียร จิตตะ—ความเอาใจใส่การทำงาน วิมังสา—ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสอบสวน เกิดสมาธิแล้วก็เกิดปัญญาความรู้ความเข้าใจจริง แล้วก็นำไปสู่แม้แต่จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ที่ว่าเป็นวิมุตติ—ความหลุดพ้น แต่ถ้าในทางตรงข้ามไปเร้าความอยากที่ผิด ไม่ใช่อยากแบบฉันทะ ก็จะอยากแบบตัณหา เมื่ออยากแบบตัณหาจะมีความสันโดษที่ผิดพลาด คือสันโดษในกุศลธรรมในการทำงานเสียแล้ว งานแค่นี้พอแล้ว ไม่เอา

แล้ว วัตถุประสงค์ของงานสำเร็จแค่นี้พอแล้ว ไม่เอาแล้วกลายเป็น
ประมาท แต่จะไปเสริมความไม่สันโดษที่ผิดอีก คือ จะไปไม่
สันโดษในเรื่องของสิ่งปรนเปรอต่างๆ หาวัตถุามาสมทบบำรุงบำเรอ
ตัวเอง ก็คือเกิดความโลภ แล้วเกียจคร้านไม่ยอมทำงาน หาทาง
ลัด เมื่อเกิดหาทางลัดก็เลยต้องทุจริต เมื่อทุจริตก็เกิดปัญหาขึ้นทั้ง
ส่วนตนและสังคม

เพราะฉะนั้น จึงมีวิถีทางอยู่ ๒ ทาง วิถีทางหนึ่งนำไปสู่
ความไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน คือวิถีการของตัณหา และ
อีกวิถีทางหนึ่งนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน ก็คือ ฉันทะ และ
มีข้อโยงกันอยู่ที่ว่าสำหรับปุถุชนนั้น มันมีตัณหาอยู่เป็นธรรมดา
เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่ามีตัณหาแล้ว ให้หากลวิธีที่จะทำให้ตัณหา
นั้นเป็นปัจจัยกระตุ้นฉันทะต่อไป แล้วฉันทะนั้นจะนำไปสู่การ
ทำงานด้วยใจรัก มีความสุข มีสมาธิ และนำไปสู่ความเป็นเลิศของ
งานนั้น หรือทำให้งานสำเร็จผลอย่างดีเลิศ แล้วก็นำไปสู่ประโยชน์
สุขทั้งส่วนตน และสังคมประเทศชาติ

นี่คือเรื่องประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเป็นเพียงแง่หนึ่ง
ยังไม่ใช้ตัวประสิทธิภาพเอง แต่เป็นฐานของควมมีประสิทธิภาพ
ว่าที่จริงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมีหลายแง่ คือ
หลักธรรมที่จะเสริมประสิทธิภาพนี้มีหลายอย่าง วันนั้นก็เลือกมาพูด
แง่หนึ่ง ซึ่งเห็นว่าเป็นแง่สำคัญ ถ้าเรามีฉันทะมีความไม่สันโดษใน
กุศลธรรมนี้ เรามีฐานที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน
ของบุคคล แล้วก็ทำให้เกิดการพัฒนาประเทศชาติที่ถูกต้องได้
อย่างแน่นอน

หมายเหตุ บรรยายแก่ชมรมส่งเสริมสมรรถภาพจิต สำนักงาน ก.พ. ณ ห้องประชุม ๑ สำนักงาน ก.พ. เมื่อวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน วารสารข้าราชการ ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑-๒ ม.ค. และ ก.พ. ๒๕๒๖ ครั้งที่ ๒ มุขิตาสักการะ ในวโรกาสพระสังฆาธิการรับพระราชทานสมณศักดิ์ ณ มหามงคลสมัยพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๓๐

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณยา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้ ใช่มั้ย

โบราณท่านรู้จักและเห็นใจคนซึ่งโกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

- ก. สอนตนเองให้คิดว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เขามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี
 - ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติเท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย
 - ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอดวายเลย
- ถ้าคิดนี้ระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ชั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

"คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่ทำทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดคือ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา"

"แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมา ก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนคาดเดาได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ขางายก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีการวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลืมตามองดู

โลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่
แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ"^๒

"กาลิโคไม่มีเท่าโทสะ ฯลฯ เกราะห่ออะไรเท่า
โทสะไม่มี"^๓

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้
เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย
ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและ
ความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้
เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว
อาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ "ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่า
ความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย"^๔

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทา
ความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

ชั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ชั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือ การกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือ ข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการ แสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีเหตุมีผล หรือบางคนปากร้ายแต่ใจดี หรือ สัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี

หรือคราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหา ส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โธ ! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนี้ เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้
ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และ
เป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู

ธรรมชาติศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อม
และความพินาศอดตายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความ
เสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไร
ให้ลำบากก็ได้สนใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า "ขอให้มัน (ศัตรู
ของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู" หรือ "ขอให้มันนอนเป็น
ทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้
มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก"^๕ เป็นต้น
เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่
ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมัก
หาวิธีแก่งแย่งให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลลอสติทำการผิดพลาด
เพื่อง่ายๆ

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกซีให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมาคิดทำทุกซีให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีไซ่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นเอยเถอะใครจะเชื่อเหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ปาเถื่อน แล้วโยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก่งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกซีให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกซีใจเพราะโกรธนั้นแหละ"

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมาตมก็ได้ว่า

"ขั้นไหนเล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นไหนเล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะกรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกซีให้แก่ฉันใด ถ้าไม่มีตัวตนของฉันมารับทุกซีศัตรูนั้นจะทำทุกซีให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกซีอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า"^๖

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเอง

ต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดโน่นวายนั่นเลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณา ชั่วต่อไป

ขั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัส ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึก ตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้

เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัข
จิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะ
ทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัข
จิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้
สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจาย
หลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรง
เล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วย
ดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และ
พระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงชำระอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้า
โกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้
พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม"^๓

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครา
นั้นชายหนึ่งตามหาโคขของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไป
ในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแฉมว่สิ้นหวังสิ้นแรง พอดีในวันทีสืบ
พญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง
และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า "ถึงนี้มันก็
อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่ากระนั้นเลย เราก็
หิวแล้ว ฆ่าถึงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัว
ไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้" คิด
แล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก่อนหนึ่ง ยกขึ้นขว้างพญาวานร ก้อนหิน
นั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรที่ขึ้นรับหินขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ชั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย” เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิภูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเที่ยวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ขั้นที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันท เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศัตรูไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพันเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๑๑}

ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะ
ได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรม
ประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยัง
ไม่ได้ เพราะสังขมนิสัยมักโกรธไว้นานจน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา
พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า "นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่ณะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็ตัดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงใหลจนวายทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพืด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือดีกว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจ ให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรู กลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่าน กล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้ นั่นว่า

"การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับ ก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา"

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความ เป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่ง

เมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารู้มใจ ก็กลายเป็นความ
สดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำ
ไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึง
ใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่อง
ของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์
แท้จริงต่อไป*

เชิงอรรถ

๑. ดู ถ.ส. ๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. อัง.สตุตทก. ๒๓/๖๑/๕๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอนๆ)
๓. ชุ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘
๔. ถ.ส. ๑๕/๑๙๕/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้โคกเคड़ा, อัง.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาลิลลชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหาปิชาดก, ชา.อ. ๗/๒๗๑
๙. ถ.น. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อัง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาคาเจโตวิมุตติ)

ที่มา

- * เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติม และตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ทำนองสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

การเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)