

ภาคที่ 99 ศัตรูในชีวิตของคน

ที่มา: พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ) วัดบวรนิเวศวิหาร

<http://www.dharma-gateway.com/monk/p...p-dilok-03.htm>

เมื่อพูดถึงความว่าศัตรู คนโดยมากจะเข้าใจว่า ได้แก่บุคคลที่เป็นฝ่ายตรงกันข้ามกับตน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่เป็นมิตร ดังนั้นเราจึงได้พบความหมายของคำว่าศัตรูว่า ได้แก่ข้าศึก คู่แข่งขัน และปรปักษ์ เป็นต้น

คนจึงมักมีความรู้สึกว่ ศัตรูนั้นเป็นคนภายนอก เกี่ยวข้องกับตนก็เพียงในฐานะเป็นคู่แข่งหรือปรปักษ์ เท่านั้น

แต่เมื่อพิจารณากันตามความหมายแล้วจะพบว่า ศัตรูนั้น จะเป็นมนุษย์ สัตว์ หรือ สภาวะอะไรก็ได้ ที่ทำลาย หรือล้างผลาญตัวเรา สิ่งนั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็นศัตรูทั้งหมด

ดังนั้น เราจะพบว่า หลักธรรมในทางศาสนา ท่านได้แสดงศัตรูไว้ ๒ ประเภท คือ

- **ศัตรูภายนอก** ได้แก่บุคคล สัตว์ที่เป็นข้าศึกต่อเรา ในทางใดทางหนึ่ง

- **ศัตรูภายใน** ได้แก่อารมณ์หรือกิเลส อันได้นามว่า "มาร" แปลว่าผู้ล้างผลาญคุณความดี และทำให้เสียคนไปต่าง ๆ นานา กล่าวโดยสรุปได้แก่จิตที่ตั้งไว้ผิด หรือจิตที่อยู่ภายใต้การบงการของกิเลส จนคนไม่อาจจะใช้ปัญญารักษาตัว ชื่อว่าเป็นศัตรูในที่นี้และศัตรูทั้งสองประเภทนี้ **ทางพระพุทธศาสนาถือว่าศัตรูภายในมีความร้ายกาจ และน่ากลัวกว่าศัตรูภายนอก** เพราะเวลาทำลายขึ้นมาสามารถก่อทุกข์ภัยให้แก่บุคคลได้มากกว่าศัตรูภายนอก ในข้อนี้เราจะพบว่าพระพุทธภาษิตรับสั่งถึงเรื่องเหล่านี้ เช่น

"**โอรเห็นโอร คนที่จองเวรกัน เห็นคนคู่เวรของตน ย่อมทำความพินาศให้แก่กันและกันอย่างเจ็บแสบสาหัส แต่จิตที่บุคคลตั้งไว้ผิด ยังสามารถทำลายคนให้เจ็บปวดยิ่งกว่า คนเหล่านั้นทำลายกันและกันเสียอีก"**

ถ้าจะมีคำถามว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?

คำตอบก็มีอยู่ว่า เพราะคนที่เข้าศึกษาด้วยกัน จะทำลายล้างผลาญกันอย่างไร ก็ไม่เกินตายไปได้

ส่วนจิตที่ตั้งไว้ผิดของแต่ละคนนั้น ย่อมให้ความทุกข์ทรมานในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ หลังจากตายไปแล้วยังต้องทนทุกข์ทรมาน เพราะการตั้งจิตผิดของตนอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา และใจ หมายความว่าต้องทนทุกข์ลำบาก ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่ และหลังจากตายไปแล้ว

โบราณบัณฑิต ท่านได้รวบรวมสิ่งที่เป็นศัตรูภายใน ซึ่งท่านแสดงไว้ในที่ต่าง ๆ เอาไว้ ๘ ข้อด้วยกัน เพื่อให้คนได้พิจารณา และได้รู้จักหน้าของศัตรูเอาไว้ จะได้สำรวมระวัง ไม่ให้จิตของตนต้องสยบอยู่ภายใต้อำนาจของศัตรูเหล่านั้น

๑. ความชรา ท่านกล่าวว่าเป็นศัตรูเพราะบั้นตอนชีวิตของสัตว์ทั้งหลายให้ใกล้ความตายเข้าไปทุกขณะ ก็อะไรเล่าเรียกว่าความชรา ได้แก่ความแก่ของร่างกาย อันปรากฏออกมาเป็น ๒ ลักษณะ คือ

ความเจริญขึ้นของคน ตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ จนเป็นหนุ่มเป็นสาว ชีวิตตอนนี้ คนมักไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นชรา เพราะเป็นความเจริญของร่างกาย เราจึงมักนิยมเรียกกันว่า "เจริญวัย" ซึ่งก็หมายถึงความเสื่อมในทางเจริญขึ้น ทั้ง ๆ ที่ในขณะที่คนเราเริ่มเปลี่ยนแปลงจากเด็กเล็กมาเป็นเด็กใหญ่เป็นต้นนั้น ก็เป็นการเดินทางใกล้ความตายเข้าไปทุกเวลาเหมือนกัน บาลีท่านเรียกความแก่ตอนนี้ว่า ปฏิจันนชรา คือความแก่ที่ปกปิด

พอหลังจากเลยวัยกลางคนไปแล้ว ชราปกปิดไม่อยู่ ก็แสดงออกมาให้ปรากฏ เช่น ฟันหัก ผมหงอก ร่างกายไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง ตา หู ก็ใช้งานไม่ได้ดีเหมือนเดิมเป็นต้น ความแก่ตอนนี้ท่านจึงเรียกว่า อปฏิจันนชรา คือ ความแก่เปิด ให้ปรากฏในสายตาของคนอื่น และของตัวเอง

ความแก่ จะอยู่ในฐานะแก่ปิด หรือแก่เปิดก็ตาม ย่อมทำหน้าที่เหมือนกัน คือบั้นตอนชีวิตของคน สัตว์ ให้เข้าใกล้ความตายเข้าไปทุกขณะ ว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว ทุกวินาทีที่ผ่านไป ชีวิตของแต่ละคนก็เข้าใกล้ความตายเข้าไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นความจริงที่ทุกคนจะต้องยอมรับ

ชีวิตของคนเราตั้งแต่เริ่มเกิดมา จึงเป็นเหมือน โค สุกร ที่เขานำขึ้นรถเพื่อไปสู่วิหารฆ่าสัตว์ ทุกครั้ง ที่ล้อรถหมุน โค สุกร เหล่านั้นก็ใกล้ความตายเข้าไปทุกที ชีวิตของคนก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงรับสั่งว่า

"คนเลี้ยงโค ย่อมต้อนโคไปสู่ที่หากินด้วยอาชญาจันใจ ความแก่และความตาย ย่อมจับต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไปฉนั้น"

แต่ศัตรูคือความแก่นี้ เราไม่อาจจะควบคุมบังคับได้ จะทำได้ก็เพียงแต่พยายามใช้เวลาที่ชีวิตกำลังจะถูกความแก่ฉุดคร่าไปนั้นให้เกิดสาระประโยชน์เท่าที่จะทำได้ ไม่ให้ต้องแก่เปล่า พยายามยึดเอาสาระแห่ง

ชีวิต อันตนจะพึงได้ทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้า เมื่อทำได้อย่างนี้ก็เชื่อว่าเป็นสุชีวิต คือ ชีวิตที่ดี เวลาที่ผ่านไปก็จะไม่เป็นหมัน เพราะเราได้รับประโยชน์จากเวลาเหล่านั้น.

๒. **ค้นหา** คือ ความทะยานอยาก **ไม่รู้จักอ้อม** **ไม่รู้จักพอ** ท่านบอกว่าเป็นศัตรู ต่อความสุขทุกอย่าง

ตัณหานั้น ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

- **กามตัณหา** ความทะยานอยากด้วยอำนาจความใคร่ได้ ใครมี รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ

- **ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น เช่นเห็นใครเขาเป็นอะไร ก็อยากเป็นอย่างนั้นบ้าง พอได้เป็นเข้าจริง ๆ กลับอยากเป็นอย่างอื่นเสียอีก รวมตลอดถึงการอยากเกิดในภพที่ดีของคนบางคนด้วย

- **วิภวตัณหา** ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หมายถึงคนที่ได้รับแต่งตั้ง หรือมอบหมายให้ทำอะไร ให้เป็นอะไร ก็ไม่ต้องการจะมีจะเป็นอย่างนั้น

ลักษณะของตัณหา คือใจที่ **ไม่รู้จักอ้อม** **ไม่รู้จักพอ**ของคนนั่นเอง เช่นสมมติว่าคนอยากได้รถ เมื่ออยากได้ก็พยายามแสวงหาจนได้ตามต้องการ ที่จริงน่าจะหยุดความอยากได้แล้ว แต่หาหยุดไม่ กลับอยากคิดแอร์ พอได้แอร์ตามอยาก กลับอยากได้ติดวิทู อยากประดับอย่างนั้นอย่างนี้เป็นต้น พอผ่านไปสักหน่อย ก็อยากเปลี่ยนรถทั้งคันเลย สมมติว่าเปลี่ยนได้มาจริง ๆ ก็เอาอีกนั่นแหละ คือไม่เต็มใจ ไม่พอใจ หรือสนใจคนสักอย่างเดียว ดังนั้น ท่านจึงว่า

- แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี

- คนที่หยุดความอยาก ความปรารถนาได้ มีน้อยนักในโลกนี้

แม่น้ำจะใหญ่จะลึกอย่างไร ก็ยังมีสักวันหนึ่งที่เต็มฝั่งได้ แต่ความอยากของคนไม่มีโอกาสเต็มได้เลย คนจึงต้องวิ่งไล่ความอยากความปรารถนากันจนลืมนุไป และเกิดขึ้นมาใหม่ ก็หาจะมีอะไรใหม่ไม่ ตนเองก็ต้องแสวงหา และแสวงหากันเรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะตาย

ลักษณะของใจที่ถูกตัณหาครอบงำ ทำให้อยากได้ อยากมี อยากเป็นนั้น จึงเหมือนกับคนวิ่งไล่เงาของตนไปทางตะวันตก ในเวลาเช้า วิ่งเท่าไร ๆ ก็หาอาจทันเงาอันนั้นไม่ ดังนั้น ท่านจึงว่า ตัณหาเป็นศัตรูต่อความสุขทุกอย่าง

เราจะจัดการอย่างไรกับศัตรูคือตัณหานี้ ? ละเสียเลยดีไหม ?

ถ้าละได้ก็ดี เพราะนั่นเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา แต่ไม่ต้องถึงกับละก็น่าจะหาความสุข ที่ถูกตัณหาทำลายไปได้

อันที่จริงความสุข หรือความทุกข์ของคนนั้น อยู่ที่ความพอใจ หรืออยู่ที่ใจ ถ้าใจเรารู้จักพอ รู้จักอ้อมในบางเวลา เราก็อาจจะหาความสุขได้ ดังที่กล่าวไว้ในอุทานธรรมว่า

"ทุกข์สุขอยู่ที่ใจมิใช่หรือถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส ใจไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ เราอยากได้ความทุกข์หรือสุขนา"

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้คนมีสันโดษ คือความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ใต้อยู่ เช่นต้องการจะกินอาหารให้เป็นสุข อร่อย เราก็ต้องยินดีเฉพาะอาหารที่เราบริโภค อย่าไปอยากกินอาหารที่ไม่มี ในเรื่องทรัพย์สมบัติก็ทำนองเดียวกัน เราใช้ความเพียรพยายามหามาได้เท่าไร ก็ควรยินดีเฉพาะที่เราได้มา แต่มิได้หมายความว่า ท่านสอนให้คนงอมืองอเท้า ยินดีเฉพาะที่ตนมีอยู่นะ เพราะการกระทำอย่างนั้น ไม่เป็นประโยชน์แก่ใครเลย เป็นแต่เพียงท่านสอนให้คนมี "ปฏิลากนุท" คือ ยินดีเฉพาะสิ่งที่เราได้ เมื่อเรายินดีเฉพาะสิ่งที่เราได้เช่นนี้ เราก็ได้ความสุขใจ ไม่ใช่ว่าบน โຕ้ะมีปลาเค็ม แต่เราเกิดอยากไปกินไข่ทอด อย่างนี้ออกจะลำบากสักหน่อย

การกำจัดศัตรูคือค้นหาในฐานะธรรมดา ก็คือพยายามรู้จักอ้อม รู้จักพอดังกล่าวแล้ว เมื่อคนทำได้เช่นนี้ ถึงแม้เขาจะจนทรัพย์ แต่ก็ไม่จนที่ใจ

ในทางตรงกันข้ามคนรวยอย่างไร ถ้ายังไม่รู้จักยินดีในสิ่งที่ตนมี ก็จะต้องเป็นคนจน และจนอยู่อย่างนั้น ทรานแท่สิ้นชีวิต ดังภาษิตที่ท่านกล่าวไว้ในอุทานธรรมว่า

"ความไม่พอใจจนเป็นคนเข็ญ พอแล้วเป็นเศรษฐีมหาศาลจนทั้งนอกทั้งในไม่ใด้การ จงคิดออกแก้จนเป็นคนพอ"

อันเป็นการบอกให้คนทราบว่า ถ้าไม่พอใจ ก็จะต้องจนอยู่อย่างนั้น ต้องแสวงหา ต้องวิ่งไล่ความอยาก แต่ถ้าพอใจ ก็เป็นเศรษฐีมหาศาลทีเดียว คนเราถึงแม้ว่าจนทรัพย์ แต่ถ้าไม่พอใจ ก็มีโอกาที่จะประสบความสุขในชีวิตได้ ที่สำคัญก็คือ

"ให้เราสามารถควบคุมตัณหา อย่าให้ตัณหาควบคุมเรา โดยอาศัยสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาว่า อะไรควรจะอยาก และไม่ควรร ไม่ใช่ว่าปล่อยใจให้อยาก โดยขาดการคำนึงถึงความควรและไม่ควร"

เพียงแค่นี้ก็อาจจะหาความสุขได้ แต่การฆ่าตัณหาเสียได้เลยนั้น เป็นอุดมคติในพระพุทธศาสนา

๓. ความคิดมาก เป็นศัตรู เพราะทอนกำลังกาย และใจของตนให้ทุพพลภาพลงไป

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อย ที่ชอบคิดมาก คือไปคิดเรื่องไม่น่าจะคิด สนใจเรื่องไม่น่าจะสนใจ ไปกลุ่มในเรื่องที่ไม่น่าจะกลุ่ม เช่นคนบางคนเพิ่งแต่พบหน้าเพื่อน เพื่อนเขาไม่ทักอาจจะเพราะไม่ทันเห็น หรือไม่ มีธุระอะไรก็ตาม พอตนเห็นอย่างนั้น ก็กลับไปคิมน้อยออกน้อยใจเสียเป็นคั้งเป็นแคว ไปนอนคิดรำพึงรำพันว่า เขาคงจะโกรธเราเสียแล้ว เอเราไปทำอะไรให้เขาโกรธนะ หรือว่าใครไปยุเขา คิดเรื่อยเจื้อยไปอย่างนี้แทนที่จะได้นอนพักผ่อน เพื่อเตรียมกายเตรียมใจไว้ทำงานต่อไป กลับมานอนกระสับกระส่าย เพราะความคิดมาก จนกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน

เราจะพบว่า คนบางคนคิดมาก จนเป็นโรคประสาทหลอนก็มี เดินไปบนถนนหรือตรอกเล็ก ๆ ที่ไม่มีรถ บางทีคิดเพลิน ไปจนกลายเป็นเสียงแตรรดดังอยู่ข้างหลังก็มี และแสดงความผิดปกติออกไปทางด้านอื่นก็มีอยู่ไม่น้อย

ความคิดมากนี้ ท่านเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่าอุทธัจจกุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่านและรำคาญ มองอะไรดูขวางหูขวางตาไปหมด ชอบคิดเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง อันเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน การเรียน ที่ท่านเรียกว่านิรวณฺ์ แปลว่าสิ่งที่กั้นจิตไว้ไม่ให้บรรลุความดี

ความคิดมากจนฟุ้งซ่านในลักษณะนี้ ย่อมบั่นทอนต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตของตนเป็นอย่างยิ่ง เพราะร่างกายและจิตที่ไม่ได้รับการพักผ่อนพอสมควร ย่อมสูญเสียพลัง อันอาจจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตของตน แต่กลับต้องมาเสียไป เพราะเรื่องที่ไม่ควรจะเสีย และไม่คุ้มกับการที่ต้องเสีย

ท่านจึงกล่าวว่า การคิดมาก ฟุ้งซ่าน เป็นศัตรูต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตแต่การคิดมากในที่นี้ หากได้หมายถึงการคิดธรรมะ การคิดหาข้อมูลต่าง ๆ ตามหลักวิชาของนักวิชาการทั้งหลายไม่ เพราะนั่นเป็นเรื่องของเหตุผลที่คนจะต้องกระทำ แต่จะอย่างไรก็ตาม การคิดในเรื่องเหล่านี้ หรือเรื่องอื่นที่เป็นประโยชน์ และมีคุณค่าควรแก่การคิด จะต้องอยู่ภายในขอบข่ายของ "ปัญญา สติ ความรู้จักประมาณและความรู้จักกาลเวลา" ถ้าเกินไป หรืออยู่นอกขอบข่ายของธรรมะดังกล่าว ก็อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทางกายและจิตได้มากเหมือนกัน

แต่จะอย่างไรก็ตาม การคิดมาก ย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งนั้น เพียงแต่การคิดมากที่ท่านถือว่าเป็นศัตรู เพราะไม่คุ้มกับพลังงานที่เสียไป ส่วนการคิดภายในขอบข่ายและเงื่อนไขที่กล่าวในตอนที่สองสามารถอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้คิด มากกว่าแรงงานที่ต้องเสียไป ท่านจึงไม่ได้ถือว่าเป็นศัตรู

๔. เ็นดูเขาเกินไป เป็นศัตรูต่อทรัพย์สินสมบัติ และความดีของเรา

จะพบว่า ท่านใช้คำว่าเกินไปต่อข้างท้าย อันเป็นการยืนยันว่า ถ้าเป็นการแสดงความเอ็นดู คือเมตตา ความรักใคร่ ปราบถนอมจะให้เขาเป็นสุข กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ เป็นธรรมะที่จำเป็นจะต้องมี

เพราะโลกเรานี้อยู่กันได้เป็นปกติสุขพอสมควร เพราะแต่ละคน หรือคนส่วนมากมีความรักความเมตตา
เอ็นดูกันและกัน ไม่ประทุษร้าย เบียดเบียนกันจนเกินไป แต่การแสดงออกซึ่งความเอ็นดูนั้น จะต้องอยู่ใน
ขอบข่ายของคำว่า "พอดี" ไม่ให้เกินดี หรือ ไม่มีความเอ็นดูต่อใครอีกเลย
อันที่จริง การปฏิบัติธรรมะนั้น พระพุทธศาสนาแสดงทางสายกลางเอาไว้ เพื่อควบคุมให้อยู่ในสายกลาง ไม่
มากไม่น้อยธรรมะจึงเปรียบเหมือนยา ยาจะดีอย่างไรถ้าคนกินไปเกินขนาด ผิดกาละ แทนที่จะได้รับ
ประโยชน์จากยา อาจจะได้รับโทษ อย่างคาดไม่ถึงก็ได้

**- ในการเอ็นดูเขา ต้องการจะช่วยเหลือด้านทรัพย์สินเงินทอง ก็ต้องช่วยแต่พอประมาณ
ไม่ใช่ช่วยจนเขาขาดลักษณะการช่วยตัวเอง หรือเราหมดทรัพย์ที่จะช่วยเขา**

เพราะการกระทำอย่างนี้เป็นอันตรายแก่บุคคลทั้งสองฝ่าย นอกจากนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับกาละ คือเวลาที่ควร
จะช่วยหรือไม่ควรจะช่วยและบุคคลด้วย
ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงสอนเรื่องทานไว้มาก แต่พระองค์ก็ทรงแสดงว่า **"การใคร่ครวญให้ดีแล้วจึงให้
เป็นสิ่งที่ดีถาวรเสถียร"** อันเป็นการแสดงว่า การให้บางอย่าง แก่บุคคลบางคน ในกาลบางกาลก็ทรง
ตำหนิเหมือนกัน ถ้าเป็นการให้ที่ขาดการพินิจ พิจารณาเสียก่อน

**- คนบางคนก็เอ็นดูสงสารลูกหลานของตัวเอง กลัวจะสอบเข้าเรียนเข้าทำงานไม่ได้ ก็
พยายามวิ่งเต้น ให้คนนั้นคนนี้ช่วยเหลือ บางทีก็เป็นการแย่งชิงสิทธิของบุคคลอื่น
ในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร**

เป็นการทำลายขบวนการยุติธรรม ซึ่งประชาชนในชาติทุกคน มีสิทธิที่จะใช้ความรู้ความสามารถของตน
เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น จะเห็นได้ว่าความเมตตา เอ็นดูลูกหลานจนเกินไปในลักษณะนี้
นอกจากจะไม่เป็นธรรมะ คือเมตตาแล้ว ยังกลับเป็นอคติ คือความลำเอียง จัดเป็น นันทาคติ คือความลำเอียง
เพราะรักใคร่กัน และ โมหาคติ ความลำเอียงเพราะหลง
นอกจากจะทำลายทรัพย์สินสมบัติ ที่ต้องเสียไปในการวิ่งเต้นหาคนช่วยเหลือ คุณธรรมคือความยุติธรรมของตน
และสังคมก็พลอยถูกทำลายไปด้วย
บุคคลควรจะทำอย่างไรกับความเอ็นดู จนเกินไปอันนี้ เพื่อให้ธรรมะยังคงเป็นธรรม ไม่กลายเป็นอคติ
ดังกล่าว วิธีที่ง่ายที่สุด ก็คือการควบคุมไม่ให้ความเอ็นดูหรือเมตตา กรุณาของตนเกินขนาด อันอาจจะเป็น
พิษ ทั้งแก่ตนและคนอื่น เหมือนอย่างบุคคลในตระกูลหนึ่ง คุณชายรักและเอ็นดูหลานของตนมาก กลัวว่า
หลานจะลำบาก เลยสั่งให้คนช่วยกันอุ้มชูอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เด็กเกตุยืนอยู่ อุ้มกันไปอุ้มกันมา เด็กอายุ
๔-๕ ขวบแล้ว ยังเดินไม่ได้สักที เพราะกลายเป็นเด็กกระดูกอ่อนไป เนื่องจากไม่เคยฝึกหัดยืนบนขาของ
ตนเองมาเลย

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการช่วยตัวเอง ใครจะช่วยใคร จะต้องดูเสียก่อนว่า เป็นบุคคล กาละ จำเป็นจะต้องช่วยเหลือไหม ?

ถ้าจำเป็นก็ช่วย ถ้าเห็นว่าไม่จำเป็น ก็ไม่ต้องแสดงความเอ็นดูจนเกินไป พยายามไม่ให้เสียพระธรรมะ และเสียคน ทั้งสองฝ่าย คือผู้น้อยเลี้ยงไม่รู้จักโต ผู้ใหญ่ขาดเหตุผลในการกระทำไป

๕. อยู่ในที่ต่ำซ้ำ เป็นศัตรูต่อสง่าราศี

ที่ต่ำซ้ำในที่นี้ ท่านหมายถึงสถานที่อันมากไปด้วยสิ่งที่ไม่ดี เช่นที่มีวสุมของคนพาล นักการพนัน ตลอดจนถึง สถานที่อย่างอื่น ๆ ซึ่งคนต้องก้มหน้าเข้าไป หรือบางทีก็ต้องแอบ ๆ ซ่อนสายตาคนอื่นเข้าไปอยู่ใน ความหมายของคำว่า "สถานที่ต่ำซ้ำ" ทั้งนั้น

คนอยู่ หรือ เข้าไปในสถานที่ต่ำซ้ำ เช่นนั้น ย่อมได้พบ ได้เห็น ได้ยิน และเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่ดี เช่นพบเห็น การทะเลาะวิวาทกัน ได้ยินเสียงคำทอถน พบเห็นใบหน้าที่ยุ่งหมายจะหักล้างกันเป็นต้น หน้าตาข่อมไม่ชื่นบานเท่าที่ควร สรุปว่าสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี มีส่วนในการทำลายสง่าราศีของคน ให้เศร้าหมองทั้งทางสีหน้า และจิตใจก็ไม่อาจหาญเข้มแข็ง

คนโบราณท่านผูกเป็นคำพังเพยว่า "บ้านเรือนสกปรกสัตว์นรกจะมากเกิด บ้านเรือนสะอาดนักปราชญ์จะมา เกิด" อันมีความหมายถึงบ้านช่อง หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีส่วนในการทำให้จิตใจของคนหยาบไม่อาจจะ ควบคุมอารมณ์ของตนได้ เรื่องไม่น่าจะโกรธอาจจะโกรธได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าสภาพแวดล้อมดี เช่น บ้านเรือนสะอาดสะอาดอัน ถึงแม้จะเป็นบ้านแคบ เล็กไปบ้าง แต่ถ้ามองไปทางไหน ไม่สกปรกกรงรัง ก็มี ส่วนในการทำให้จิตใจของบุคคลให้สบาย เมื่อใจสบายก็แสดงออกมาทางสีหน้า เป็นหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส อันช่วยให้คนมีสง่าราศีขึ้น

การคบหาสมาคมกับคนพาล ชื่อว่าเป็นการอยู่ร่วมกับคนต่ำซ้ำ เพราะทำให้ตนเสียสง่าราศีไป คนที่คบคน พาลถึงแม้ว่าจิตใจของตนจะไม่เป็นพาล แต่ในสายตาของคนอื่น ก็จะมีความรู้สึกว่า บุคคลผู้นี้มีเพื่อนเป็น พาล กลายเป็นคนไม่น่าคบหาสมาคมเช่นกัน

แม้การคบธรรม คือการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ต่ำซ้ำต่าง ๆ โดยเฉพาะความโกรธ หรือความหงุดหงิดอยู่ ตลอดเวลา นับว่ามีส่วนอย่างสำคัญ ในการทำลายสง่าราศีของคน และคนมักโกรธเป็นปกตินี้

ท่านยังแสดงว่า นอกจากจะดูไม่มีสง่าราศีในปัจจุบันแล้ว ดายไปเกิดรูปร่างก็ไม่สวยงามด้วย ท่านจึงกล่าวว่า ความโกรธเป็นโทษแก่ผิวพรรณ ดังนั้น บุคคลพาล อารมณ์ไม่ดี สถานที่เสียหายต่าง ๆ เช่นเล่นพนัน ความ เป็นนักเลงเล่นการพนัน นักเลงผู้หญิง คบคนชั่วเป็นมิตร อยู่ในบ้านที่มีแต่เรื่องทะเลาะวิวาท และสกปรก เป็นต้น ย่อมมีผลในการทำลายสง่าราศีของบุคคล อันท่านถือว่าเป็นศัตรูอีกประการหนึ่ง

บุคคลผู้ต้องการจะสร้างตนให้มีสง่าราศี ก็ต้องเว้นบุคคลและสถานที่ ตลอดถึงอารมณ์ดังกล่าวมา เมื่อได้ทำ
ดังนี้ ย่อมเป็นการทำลายศัตรูไปได้ประการหนึ่ง

๖. ขอเขามากไป เป็นศัตรูทำลายความเคารพ การยกย่อง และให้เกียรติ

คนที่ชอบขอ เห็นอะไรเป็นที่พอใจของใจของตน ก็มักจะขอ โดยหาได้คำนึงถึง ความควรไม่ควร ความพอใจ
หรือไม่พอใจ ของบุคคลอื่นไม่ บุคคลเช่นนี้ ย่อมไม่เป็นที่พอใจของคนที่ถูกขอ ดังนั้น ท่านจึงสอนไว้ว่า
"อย่าขอของรักที่เราอยากได้จากเขา"

ในเรื่องมโหสถชาดก ได้กล่าวถึงคำถามอันหนึ่งว่า "ใครเป็นผู้ขอและมักจะนำไป แต่เป็นที่พอใจของผู้ถูก
ขอ" ท่านว่าได้แก่นักบวช ข้อนี้เป็นความจริงได้ ในการขอขึ้นธรรมทานั้น ถึงนักบวชก็เอะ ถ้าลองขอเขา
ไม่รู้จักหยุด รู้จักอ้อม รู้จักพอแล้ว ก็จะเป็นที่อดทนระอาใจของทายกพอสมควรทีเดียว พระศาสดาเองทรง
ทราบเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงทรงบัญญัติวินัยเกี่ยวกับการขอของพระไว้หลายข้อ จำกัดบุคคลที่ควรขอ สิ่งที่
ควร และเขตแห่งความจำเป็นที่จะต้องขอ เราจะพบว่าทรงจำกัดประเภทบุคคลเอาไว้ และจะขอเขาได้ใน
กรณีที่เป็นจริง ๆ ยิ่งในการขอต่อคนทั่วไปด้วยแล้ว ท่านยังจำกัดมาก เช่น พระถูกโจรปล้นหมดตัว ท่าน
อนุญาตให้ขอเพียงผ้าถุงผ้าห่มเท่านั้น ไม่ให้ขอเพื่อบำเรอตัณหา แต่ให้ขอเพียงเพื่อบรรเทาความเดือดร้อน
เท่านั้น ปัจจุบันนี้ มีพระบ้าง พวกอาศัยพระบ้าง หรือบางทีก็ปลอมบวชบ้าง ไปไหนมาไหนมักพกใบฎีกา
บอกบุญ สร้างนั่นสร้างนี่กันมากเหลือเกิน จนชาวบ้านออกปากก็มี เพราะการก่อสร้างเหล่านั้น บางอย่างเป็น
การสร้างเพื่ออวดกัน แข่งขันประชันความสวยงามทางวัตถุกัน ก็มีอยู่ไม่น้อยไม่ แต่ที่จำเป็นจะต้องสร้างจริง
ก็มีอยู่ เรื่องนี้คนถูกขอจะต้องพิจารณาเอาเองว่า จะปฏิบัติอย่างไรจึงไม่เดือดร้อน เพราะการบอกบุญ การ
บอกบุญเรียไร จนบางรายเกินความจำเป็น ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เกิดขึ้นภายในใจของพุทธศาสนิกไม่
น้อยเลย ในเรื่องนี้เคยได้ยินคนแต่งเป็นกลอนพ้อเรื่องบอกบุญไว้ว่า

**"บ้านก็ขัดวัดก็ขาดพูดไม่ออก ฎีกาบอกบุญบ่ค่อยไม่ค่อยไหว บ้านได้บุญแต่วัดได้ปัจจัย
ต่อเมื่อไรจะเลิกบุญพ้อคุณเอย"**

ในเรื่องนี้ ถึงแม้จะมีคำกลอนที่ทราบกันแพร่หลายว่า

**"วัดจะดีมีหลักฐานเพราะบ้านช่วย บ้านจะสวยก็เพราะวัดตัดนิสสัย บ้านกับวัดผลัดกัน
ช่วยยิ่งอวยชัย ถ้าขัดกันคงบรลัษย์ทั้งสองทาง"** ก็ตาม

วัดก็น่าจะขอในขอบข่ายที่จำเป็นจริง ๆ ไม่ควรจะรบกวนขอไปทุกเรื่อง เพราะนั่นเป็นการทำลายความเคารพ ยกย่อง ให้เกียรติ ที่ตนควรจะได้รับจากชาวบ้านจากใจจริง

พระศาสดาทรงปรารภถึงพระโมคคัลลานะ ผู้สามารถทำลายความตระหนี่ ของมัจฉริยะโกถียเศรษฐี โดยที่ท่านเศรษฐีไม่เคียดรื้อน หรือเสียทรัพย์สินเงินทองอะไรมาเลย ทรงรับสั่งเป็นพระพุทธรูปว่า

"แมลงผึ้ง เข้าไปสู่สวนดอกไม้ ไม่ทำดอกไม้ กลิ่นของดอกไม้ให้เสียหาย พาเอารสบินไป แม้นันใด มุนิพึงเที่ยวไปในบ้าน ฉะนั้น"

ท่านอธิบายต่อไปว่า พระเจ้าเข้าสู่บ้านของชาวบ้าน ไม่กระทบกระทั่งศรัทธาและ โภคะ คือพยายามอย่าให้ชาวบ้านเขาเสียศรัทธาต่อการกระทำของตน และอย่าให้เขาต้องจ่ายทรัพย์มากจนเกินไป คืออย่าขอให้มากนักนั่นเอง

ที่พูดนี้เป็นการยกตัวอย่างพระ ซึ่งตามฐานะเป็นผู้อาศัยชาวบ้านอยู่ แต่ถ้าขอเขานักก็เป็นการเสียต่อตนเอง และความรู้สึกของชาวบ้านได้เหมือนกัน จะป่วยกล่าวไปไปถึงชาวบ้าน ถึงแม้จะเป็นญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง แต่ถ้ามีแต่ขอ และเบียดเบียนทรัพย์สมบัติของเขาอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นการทำลายคุณค่าของตนเองให้ต่ำลงในความรู้สึกของคนที่ถูกเราขอเขาบ่อย ๆ และแม้แต่คนอื่นที่ได้พบเห็นการกระทำนั้นของเรา

ถ้าจะถามว่าเราจะจัดการอย่างไรกับศัตรูแห่งความเคารพนับถือ และการให้เกียรตินี้

คำตอบก็คือ "บุคคลจะต้องพยายามช่วยตัวเองให้มาก ก่อนที่จะขออะไรใคร จะต้องดูบุคคล กาละ ความจำเป็นอย่างแท้จริงของเรามีแค่ไหน เขาช่วยเราแค่ไหน จะไม่เคียดรื้อนใจ และสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ หลังจากได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นแล้ว จะต้องมีการสำนึกคุณพอสมควรและนั่นเป็นทางเจริญในชีวิตของคน ดังที่ท่านกล่าวว่า

"ผู้ใด อันคนอื่นทำประโยชน์ ทำความดีให้ในกาลก่อน สำนึกในคุณของเขาได้ ประโยชน์ของผู้นั้นย่อมเจริญ"

๗. การยกยอแบบประจบจนน่าเกลียด เป็นศัตรูผู้ทำลายคุณความดีในความรู้สึกของคนอื่น แม้กระทั่งตัวของผู้นั่นเอง

โบราณท่านกล่าวว่า "ขอครูให้ยศต่อหน้า ขอข้าเมื่อทำเสร็จกิจ ขอมิตรให้ยศลับหลัง ภรรยาอย่าสรรเสริญ" แต่ในที่นี้ ท่านหมายเอาผู้น้อยที่ขอประจบประแจงผู้ใหญ่จนเกินความเป็นจริง เช่นความดีของท่านมีเพียงเล็กน้อย แต่เรากลับขอเสริมให้มากขึ้น จนบางทีฟังดูกลายเป็นคนละเรื่องกันเลยทีเดียว

การกระทำอย่างนี้ในความรู้สึกของผู้พูดเอง ก็ทราบว่าเป็นการแสร้งกล่าว คนถูกขอก็ทราบว่าเป็นเรื่องเกินความจริง ถึงแม้จะเป็นคนบ้าย่อยบ้าง แต่ถ้าโดนขงจ้ง ๆ เข้า ก็กระดากเหมือนกัน

บางที่ท่านอาจไม่พอใจก็ได้ แต่ที่แน่นอนที่สุดคนอื่นมาได้ยื่นเข้า จะมีความรู้สึกในทำนองดูหมิ่นผู้ยกยอคนนั้นทันที นอกจากนั้นคุณความดีของตนที่ควรจะมีก็ถูกทำลายไป ความดีที่เสียไป เช่น - คนยกยอคนอื่นจนเกินดี เป็นคนขาดลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง

- **ไม่มีความจริงใจ ที่ควรแก่การเชื่อถือ และคบหาสมาคมของคนอื่น**

- **เป็นการเสียศีล เพราะการยกยอเกินความจริงนั้น จัดเป็นมุสาวาทข้อเสริมความ เป็นต้น**

เคยได้ยินท่านผู้หญิง กล่าวเป็นคำกลอนในทำนองแดกดันคนที่ยกยอ จนเป็นประจวบว่า

"เกิดเป็นคนมีนายไม่แก่นัก ต้องรู้จักหลบเป็นปีกหลีกเป็นหาง

นายไม่อยู่เที่ยวปร้อให้คอกาง ดูท่าทางนายกลับจึงจับงาน

รู้ประจบสอพลอรู้อยนาย ถึงคราวร้ายท่านคงจะสงสาร

แม้ผู้ใดสัตย์เชื่อถือแต่งาน ต้องดักดานบัดชบจบทุกคน"

เราอ่านดูก็ทราบได้ทันทีว่า นั่นไม่เป็นความจริงในสังคมสัตว์บุรุษ ถึงแม้จะเป็นจริงสำหรับคนบางจำพวก แต่ก็อยู่ไม่ได้นาน เพราะไม่ใช่ความดีอย่างแท้จริง อาจจะใช้ได้สำหรับคนที่บ้าย่อยถึงขนาดบางคนเท่านั้นเอง ดังนั้น ในการพูดนั้น จะอย่างไรก็สู้การพูดที่เป็นคำสัตย์คำจริง ไม่ได้ เพราะคำสัตย์คำจริงเป็นวาจาที่ไม่ตาย บางท่านอาจจะแย้งว่า

"คำสัตย์ไม่ตายจริง แต่คนพูดคำสัตย์ตายมาเสียมากต่อมากแล้ว"

ข้อนี้เป็นความจริง แต่หาใช่เป็นโทษของธรรมะไม่ หากแต่เป็นผลที่เกิดจากการใช้ธรรมะไม่เป็น ในการพูดคำสัตย์นั้น ท่านวางกฎเอาไว้ว่า

"คำนั้นจะต้องมีประโยชน์ เป็นคำจริง เป็นเรื่องดี พูดเหมาะสมแก่กาล"

หรือบางครั้งผู้ฟังอาจจะไม่ชอบใจก็ได้แต่ถ้าประกอบด้วยความสมบัติ ๔ ข้อข้างต้น ในบางกรณีเป็นเรื่องที่พูดได้ เช่นพ่อแม่พูดกับลูก ครูพูดกับศิษย์ บางทีเด็กอาจจะไม่ชอบ แต่จำเป็นต้องพูด เมื่อคนพูดอย่างนี้ ก็เป็นการทำลายศัตรูที่ทำลายเกียรติภูมิของตน ในความรู้สึกของคนอื่น และความดีที่มีอยู่ในตัวของเราดังกล่าวแล้วลงไป

ถึงแม้จะมีเจ้านายบางท่านชอบการยกยอ แต่คนที่มีความจริงใจ ย่อมอาศัยการยืนอยู่บนหลักฐานความถูกต้องทางศีลธรรม กฎหมาย ซึ่งเป็นทางที่ปลอดภัยและเป็นการรักษาความดีของตนเอาไว้ด้วย

๘. การไม่สำรวจระวัง เป็นศัตรูที่สังหารหัวใจคน

ความไม่สำรวจระวังในที่นี้ หมายถึง การไม่สำรวจระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ เป็นคนตามใจตา หู จมูก ลิ้น กาย มาก จนเกินไป เช่นอยากจะทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นจะต้องทำ และไม่จำเป็นต้องทำ แม้ในเรื่องการอยากฟัง อยากกินเป็นต้นก็ทำนองเดียวกัน คนที่ไม่สำรวจระวังตาเป็นต้นของตน จะต้องพยายามดู ฟังอยู่ตลอดเวลา ในการดู การฟังเป็นต้นนั้น บางครั้งก็ต้องใช้จักษุมาก และมีอยู่ไม่น้อยที่บางครั้งเป็นอันตรายต่อสุขภาพบ้าง ชีวิตบ้าง ตัวอย่างที่จะฟังเห็นได้ง่าย เช่นภาพยนตร์ เราจะพบว่าไม่ว่าเรื่องไหนก็ตาม จะมีการประกาศ โฆษณา ว่ายอดเยี่ยมดีเด่นทั้งนั้น ไม่มีหนังเรื่องไหนเลยที่จะบอกว่าไม่ดี ถ้าคนตามใจตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ต้องวิ่งหาเงิน วิ่งดูหนังกันจนไม่ต้องทำงานทำการอะไรกัน

ดังนั้น การสำรวจระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กายของตนไม่ให้เกิดความยินดียินดีร้ายจนเกินไป เมื่อเวลาเห็นรูปได้ ฟังเสียงเป็นต้น เป็นการรักษาจิตของตน ไม่ให้ต้องทรมานทรมาย อยากได้ในสิ่งที่ตนต้องการ อยากล้างผลาญในสิ่งที่ตนเกลียดจนเดือดร้อน วุ่นวาย และเป็นอันตรายต่อทรัพย์สิน แม้กระทั่งชีวิตในบางเรื่อง

โบราณบัณฑิต ได้เล่าเรื่องถึงคน ๖ คนเดินไปในหนทาง คน ๕ คน ไม่สำรวจกันคนละอย่าง คือคนแรกไม่สำรวจตา พอเจอรูปที่ดีเข้าเลยยอมสยบอยู่กับรูปงามนั้นจนตาย คนที่คิดในเสียงก็สยบอยู่ด้วยเสียงที่ตนพอใจเป็นต้น ส่วนคนที่ ๖ กลับมีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวต่อรูปเป็นต้น ได้เดินทางโดยปลอดภัย และถึงจุดหมายปลายทางในที่สุด

วิถีชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน ใครก็ตามถ้าปล่อยให้รูปเป็นต้นอยู่ภายในใจ จนตนต้องยอมสยบต่อรูปนั้น ย่อมไม่อาจก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะจะถูกรูป เสียง เป็นต้นสังหารหัวใจ ให้หมกมุ่นมัวเมาอยู่ในสิ่งนั้น ทั้งนี้หมายถึงการรู้จักสำรวจกิริยามารยาท ในการเข้าหาบุคคล หรือสถานที่บางคน บางแห่ง คนควรจะต้องเข้าใจว่า เมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล สถานที่นี้ควรจะทำอย่างไร แล้วปฏิบัติตนให้เหมาะสม แก่บุคคล และสถานที่ ย่อมเป็นการรักษาตนให้พ้นจากความผิดพลาดบกพร่องได้

ศัตรูทั้งแปดประเภทที่กล่าวมานี้ เราจะพบว่า จะเป็นศัตรูได้หรือไม่ อยู่ที่การตั้งจิตของคนแต่ละคน ถ้าตั้งจิตไว้ผิด สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นศัตรู ที่อาจจะ

ทำลายสุขภาพ จนถึงชีวิตเป็นที่สุด แต่ถ้าคนตั้งจิตของตนไว้ถูกต้อง โดยอาศัยหลักธรรมในศาสนา เป็นแนวในการดำรงชีวิตแล้ว เขาสามารถใช้ศัตรูเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์หรือให้เป็นมิตรของตนได้ เช่น ชราที่ปรากฏขึ้น เราก็ใช้ชีวิตให้เป็นสารประโยชน์ โดยไม่ปล่อยกาลเวลาให้ผ่านไปเฉย ๆ สามารถควบคุมความอยากให้อยู่ภายในขอบข่ายของความเหมาะสม ความควร รักษาจิตใจของตนให้ดี ถ้าจะคิด ก็คิดเฉพาะที่เป็นประโยชน์คุ้มค่ากับการคิดจะเมตตาเอ็นดูใคร ก็อาศัยหลักสายกลาง ไม่ให้มากและน้อยจนเกินไป ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม บุคคล ให้เข้าสู่ครรลองแห่งธรรม ไม่นิยมการขงจนเกินความจำเป็น พุดแต่เรื่องที่เป็นจริง และควบคุมตา หู เป็นต้น ก็จะได้ประโยชน์จากศัตรูพอสมควรทีเดียว.

www.geozigzag.com