

กิเลสและการจัดการกิเลส

Defilements and Defilements Management

นางสาวพรทิพย์ พงษ์กิตติวงศ์ *

บทคัดย่อ

ในทางพระพุทธศาสนาทั้งในเถรวาทและมหายาน มีสิ่งที่กล่าวตรงกันคือ จิตเดิมแท้ของเราเน้นมีความเป็นประภัสสรอยู่แต่เดิมแล้ว มีความงดงามและมีรัศมีอยู่ในตัวเองบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งใดมาครอบงำเกลี้ยกล่อมไม่มีคำว่าทุกข์ ไม่มีคำว่าสุข เป็นจิตเดิมที่เรามีคุณสมบัติแบบนี้ตั้งแต่แรกเกิดอย่างเท่าเทียมกันทุกคน แต่ครั้งเราเติบโตมา เจอสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ความหิว เจ็บปวด และอื่นๆอีกมากมาย และรวมทั้งสิ่งที่เราเรียกว่า กิเลส 3 ตัวหลักๆ อย่างความโลภ ความโกรธ ความหลง มาครอบงำกดทับจิตเดิมแท้ของเรา ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงหรือเข้าไปใกล้สัมผัสถึงจิตเดิมแท้ที่เรามีแต่เดิมได้ ทำให้จิตของเราขาดคุณสมบัติเดิมไปนั่นคือ ความสะอาด ความสงบ และความสว่าง จิตเราจึงเกิดความวุ่นวายกังวลใจ ไม่อาจจะมีอิสระได้ สิ่งที่จะทำให้จิตของเราสว่างได้ เราจะต้องมาศึกษาหลักไตรสิกขา นั่นก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งทั้งสามตัวนี้ทำงานร่วมกัน ถ้าเรามีศีลได้ครบบริบูรณ์ ก็ง่ายที่จะมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็ง่ายที่จะมีปัญญา ถ้าเรามีปัญญาแหลมลึกแล้ว เราจะมองเห็นซึ่งการปรุงแต่ง มองเห็นโทษของการปรุงแต่ง มองเห็นการปรุงแต่งนั้นมันบีบคั้นกดดันเรา ให้เราต้องเวียนว้ายไป นั่นคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ไม่จกจบสิ้น พอปัญญามองเห็นอย่างนี้แล้ว ก็เบือนหน้าต่อการที่จะเวียนว้ายไปในการปรุงแต่ง จึงทำหน้าที่ที่จะหยุดการปรุงแต่ง ทำยสุดแล้วจิตเราของเราจึงสามารถเข้าถึงสภาวะของจิตเดิมแท้หรือจิตประภัสสรได้นั่นเอง

คำสำคัญ : กิเลส; การจัดการกิเลส

Abstract

In Buddhism both in Theravada and Mahayana there is an exact match. Our original mind is that has been a blessing in the past there is beauty and a radiance within himself. Nothing completely ruled. No words of suffering no word happy It is the same mind that we all have this quality from birth equally. But when we grew up experiencing conditions, hunger, pain, and much

* บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

more and including what we call the three main desires such as greed, anger, obsession, obsession, crushing our original minds makes us unable to reach or get in touch with the original mind that we originally had causing our mind to lose its original qualities of cleanliness, peace, and light, causing our anxiety and anxiety cannot be free things that will brighten our minds we have to study the threefold principles, namely, precepts, concentration and wisdom, all three of them work together. If we have complete precepts Is easy to concentrate once you concentrate Is easy to have intelligence If we have deep penetrating wisdom, we will see the embellishment see the penalty of embellishment seeing the embellishment, it pressures us. That we must swim, that is, the occurrence, the end, no end. Once this wisdom saw this was fed up with swimming in the garnish therefore acting to stop the garnish after all, our mind can reach the state of the original mind or the mind of the mind.

Keywords: Defilements; Defilements Management

บทนำ

สังคมทุกวันนี้เกิดความวุ่นวายสับสนแก่งแย่งชิงดีกัน เกิดความขัดแย้งจนเกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเราจะเห็นจากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์อยู่ทุกวัน อีกทั้งหากจิตใจเราเคยประสบกับภาวะความเศร้าหมอง ชุ่นมัว อยากได้ อยากมี อยากเป็นอย่างไม่รู้จบ หรือบางครั้งก็โกรธจนหน้าดำหน้าแดง ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือทำอะไรผิดพลาดไปหมดโดยไม่รู้ตัว ขอให้เรารู้เถิดว่า ภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ หรือสิ่งที่เกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ ที่เราทุกคนได้พบเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ล้วนเกิดจาก “กิเลส” ทั้งสิ้น

เราต่างรู้จักคำว่ากิเลสกันดีในความหมายของคำว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง หลายคนคิดและหลงเข้าใจไปว่า มันเป็นเรื่องที่มีคู่กับเรามาตลอดชีวิต ดังกับ “นายผู้บงการชีวิต” หรือ “เจ้าบ้าน” แต่แท้ที่จริงแล้ว กิเลส 3 ตัวนี้ เป็นเพียงเหมือนแขกที่มาเยี่ยมเยือนเราในใจเท่านั้นเอง กิเลสที่พัวพันพอเหมาะ สามารถเป็นแรงขับเคลื่อนที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตไปได้ในแต่ละวัน แต่ถ้ามากเกินไปก็จะเป็นการทำร้ายตัวเองและผู้อื่นได้

ถ้าเราปล่อยย้่าให้กิเลสเข้ามาครอบครองจิตใจของเราจะเศร้าหมอง เมื่อนั้นความสุขจะหายไปจากใจเรา แต่ถ้าเราเป็นฝ่ายบริหารจัดการกิเลสให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม ไม่ทำให้กิเลสในใจเรามีมากเกินไป เราจะมีแต่ใจแห่งความสุขมากกว่าความทุกข์ เราจึงต้องมาทำความเข้าใจกับกิเลสว่ามันมีสถานะอย่างไร เมื่อเรารู้หน้าตา สถานะของกิเลสแล้ว และเราจะบริหารจัดการกับกิเลสได้อย่างไร

ความหมายของกิเลส

คำว่า “กิเลส” มาจากฐานศัพท์ภาษาบาลี คือ กิเลส แปลว่า ความเร่าร้อน หรือ การเบียดเบียน แปรโดยนัยแห่งธรรม หมายถึง เครื่องที่ทำให้จิตใจเร่าร้อนหรือเข้าเบียดเบียนจิตใจให้เศร้าหมอง

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง, ความชั่วแฝงในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจชุ่นมัว ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์^๒ พระพุทธองค์เปรียบกิเลสเหมือนน้ำย้อม ที่พวย้อมผ้า

^๒ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (๒๕๕๙). หน้า ๒๒

ขาวแล้ว ผัวก็เสื่อมจากสีเดิมเป็นสีใหม่ พอย้อมจิตใจคนเข้าแล้ว สภาพจิตของคนก็เสื่อมไปจากจิตบริสุทธิ์ก็กลายเป็นจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องแผ้ว จากคนดีก็กลายเป็นคนเลว จากคนที่ฉลาดมีปัญญา ก็กลายเป็นคนโง่เขลา

ในคัมภีร์รุ่นหลังพระไตรปิฎก ใช้พูดถึงกิเลสว่ามีมากมาย จนกลายเป็นสำนวน กิเลสพันห้าตัดหนาร้อยแปด แต่เมื่อกล่าวอย่างรวบรัด กิเลสชั้นพื้นฐานระดับที่เป็นตัวรากเหง้าหรืออกุศลมูลจริง ๆ ก็มีเพียง 3 ตัวหลัก ๆ ก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ใครไม่เคยโลภไม่เคยโกรธไม่เคยหลงบ้าง ... คำตอบคือ ไม่มีเลย ทุกคนล้วนตกอยู่ในโลก โกรธหลงมาแล้วทั้งสิ้น มากบ้างน้อยบ้าง คนที่จะหมดจากโลก โกรธ หลง ได้อย่างถาวร ก็มีแต่พระพุทธะ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระอรหันต์เท่านั้น แต่เราไม่ต้องกังวลใจ เพราะพระพุทธะ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระอรหันต์ ก็คือ เคยเป็น คนธรรมดาอย่างเรามาก่อน ท่านก็เคยมีกิเลส มาก่อน แต่ท่านเหล่านั้นละกิเลสและพัฒนาตนจนพ้นกิเลสไปแล้ว

ในเมื่อท่านทั้งหลายเหล่านั้นทำได้ เราก็สามารถเรียนรู้ฝึกปฏิบัติทำได้เช่นเดียวกับท่านเหล่านั้น

ทำไมต้องบริหารจัดการกิเลส

ตามหลักพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า สภาพจิตเดิมแท้ของเรานั้น เดิมที สะอาดบริสุทธิ์ สงบ และสว่างผ่องใส แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมาสถานภาพของกิเลส นั้น จึงเป็นเพียง “แขกที่ล้นจรมมา” ชั่วครู่ชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้าเรารู้เท่าไม่ทัน แยกแปลกหน้าที่เคยเป็นอาคันตุกะนี้อาจจะอยู่กับเราถาวรก็ได้ จิตเดิมแท้นั้น เราจะเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสรก็ได้ ท่านพุทธทาสได้ให้ความหมายไว้ว่า จิตประภัสสร

หมายถึงจิตเดิมแท้ที่ยังว่างอยู่ ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่ง ยังไม่ถูกหุ้มห่อด้วยกิเลส ไม่ถูกหุ้มห่อด้วยผลของกิเลส คือความดี ความชั่ว เป็นต้น เหมือนอย่างเพชร มันมีรัศมีในตัวมันเอง มันเรืองแสงของมันได้ เหมือนอย่างจิตเดิมแท้ประภัสสร แต่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ มันจึงเปลี่ยนแปลงได้ มันจึงต้องมีการอบรมจนเป็นประภัสสรที่ถาวร ชนิดที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงได้^๓

ในทางพุทธศาสนนามหยาบ กล่าวไว้ว่าแม้จิตเดิมแท้ของเราจะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ แต่เพราะเราเกิดมาล้วนมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ นั้นหมายถึงเรามีกรรมในอดีตนั้นติดมาด้วย กิเลสที่ว่าโลภ โกรธ หลง นี้ มันมีเชื้ออยู่ในจิตใจของเรา มันทำหน้าที่คล้ายกับเมล็ดพันธุ์ที่ถูกฝังไว้อยู่ในกมลสันดานของเรา พอเรารดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์นี้เมื่อไหร่ มันก็พร้อมจะงอกเติบโตออกมาได้ทันที เหมือนกับเราดื่มเชื้อในกองไฟอย่างนั้น ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน กิเลสตัวนี้ก็จะเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่พร้อมจะลุกไหม้ และเป็นอันตรายได้ เช่น พอเราเกิดความไม่พอใจ ความโกรธก็พร้อมจะแสดงตัวออกมา พอเราเจอสิ่งที่อยากได้อาจามีถูกใจเรา ความโลภก็พร้อมจะแสดงตัวออกมา พอเราหันหลังให้กับการใช้ปัญญาเมื่อไหร่ ความโง่ มงายไร้เหตุผล ผลองาย สะเพร่าง่าย อวดดีง่าย ก็จะเผยโฉมออกมา กิเลสเหล่านี้มีอยู่แล้ว มันรอแค่ “สภาพเอื้อที่เหมาะสมเท่านั้น”

ถ้าเราบริหารจัดการกับกิเลสให้เป็นก็สามารถนำกิเลสเหล่านั้นให้เกิดคุณได้ หรือทำให้กิเลสเหล่านั้นอยู่ให้สภาวะที่พอเหมาะ เปรียบเช่น กิเลสเหมือนไฟ ไฟนั้นถ้าเรารู้จักใช้อย่างมีปัญญา ก็จะเป็นประโยชน์ในการหุงหาอาหาร แต่ถ้าเราปล่อยละเลย ไฟที่เคยใช้หุงหาอาหารที่มีประโยชน์ ก็อาจเผาไหม้บ้านเรือนเราได้ พระพุทธองค์จึงสอนให้เราเอาชนะกิเลสด้วยปัญญา ซึ่งเป็นวิธีการที่เราต้องนำมาปฏิบัติ

^๓ พุทธทาสภิกขุ, หน้า ๑๔๔

ความโลภ โกรธ หลง 3 ตัวนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า อกุศลมูล แปลว่า ความรากเหง้าของความชั่วรากเหง้าของความเศร้าหมอง รากเหง้าของความทุกข์ ฉะนั้นเราต้องบริหารจัดการกิเลสให้เบาบางลง เพราะกิเลสทั้งสามนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความทุกข์ทั้งหลายที่มีในโลกนี้ เพราะ ความโลภ โกรธ หลง ทั้งนั้น

ดังนั้น การที่เราจะเข้าถึงความเป็นพุทธภาวะเดิมของจิต เราจะต้องขจัด กิเลส โลก โกรธ หลงออกไปจากใจเราให้ได้

สรุปแล้วเหตุผลที่ไม่เราต้องจัดการกิเลสก็คือ เราจะได้จัดการกิเลสไปในทางที่เหมาะสม ที่เกิดคุณมากกว่าโทษ และทำให้ชีวิตเราเจอกับความทุกข์เบาบางลงเพราะกิเลสนำมาซึ่งความทุกข์ และท้ายสุดเราจะได้เข้าถึงพุทธภาวะของจิตประภัสสรเดิมของเราที่มีมาแต่เดิมได้

ลักษณะและสภาวะของกิเลส

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโตได้ให้ความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ว่า “อยากได้ อยากใหญ่ ใจแคบ”

อยากได้ ก็คือ ความอยากจะสนองประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อยากใหญ่ ก็คือ ความอยากจะเป็นนั้น เป็นนี้ อยากมีตัวตนโดดเด่น อยากครอบงำ

ใจแคบ ก็คือ ความหลงผิดยึดติดถือมั่นอยู่ในเงาของความจริงหรือในลัทธิกาย ทัศนะ ระบบความคิด ระบบความเชื่อต่าง ๆ อย่างหนึ่งามิตตามัว

ถ้าเราได้รู้จักสภาวะของกิเลสแต่ละตัว มันจะช่วยให้เรารู้เท่าทันว่า เรากำลังมีภาวะของกิเลสนั้น ๆ อยู่ ก็ช่วยให้เรายับยั้งกิเลสในระดับหนึ่ง แต่ถ้าเราไม่รู้จักสภาวะของมัน เราอาจจะปล่อยตัวปล่อยใจ และเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในใจเรา จนเราไม่คิดที่จะหยุดยั้งหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไร ถ้าอย่างนั้น กิเลส

ทั้งสามมีสภาวะอย่างไร

ความโลภ

คือ ความอยากไม่มีที่สิ้นสุด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างไร้ขีดจำกัด ไม่ต่างอะไรกับทะเลที่ไม่เคยอ้อมด้วยน้ำ ไม่ต่างอะไรกับเส้นขอบฟ้า ยิ่งพยายามเดินเข้าไปใกล้ ยิ่งขยายตัวออกไปไกล แต่ชีวิตเรามีเวลาจำกัด การใช้เวลาแสนสั้นเพื่อวิ่งตามความโลภที่ไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นความเหนื่อยเปล่า ก่อนที่ความโลภจะได้รับการเติมเต็ม เราคงจะตายเสียก่อน

เราต้องบริหารจัดการไม่ให้เกินพอดี ไฟ ถ้ามีพอดี หุงหาอาหารได้ ถ้ามากเกินไป ก็ทำลายเผาป่า

นิทานชาดก เรื่องหงส์วิเศษกับไข่มุกทองคำ

มีภรรยาสามีคู่หนึ่งรักกันมาก วันหนึ่งสามีได้ตายไปเกิดเป็นหงส์ แต่ด้วยความรักผูกพันกับภรรยา มาก จึงบินมาหาภรรยาเพื่อมาไข่มุกเป็นทองคำมาไว้ให้ เอาไข่มุกไปขายได้เงินมาเลี้ยงลูก ต่อมา ลูกสาวคุยกับแม่ ว่า พ่อตายไปแล้วไข่มุกเป็นทองคำให้เราอาทิตย์ละฟอง แทนที่จะให้พ่อเราออกไข่มุกอาทิตย์ละฟอง ให้พ่อมาอยู่กับเรามั้ย แม่บอกว่า ดีเหมือนกัน วันนั้นหงส์พ่อบินมาแม่กับลูกวางแผนจับตัวไว้เพื่อไม่ให้พ่อไปไหน พ่อหงส์จะได้ออกไข่มุกให้ทุกวัน จึงถอนขนพ่อหงส์หมดเกลี้ยงตัว เมื่อพ่อหงส์ถูกถอนขนแล้ว จึงบินไม่ได้ ความเป็นหงส์ก็หมดคุณค่า จึงตรอมใจตาย แม่ลูกจึงผ่าตัวออกมาหวังจะเอาไข่มุกไข่มุกใน มีเหลือแต่เครื่องใน

เป็นที่มาของคำพุทธเจ้าตรัสว่า ความโลภเป็นอันตรายต่อความดีงาม โลกมากมักลามหาย เมื่อความโลภเข้าครอบงำจิตใจของคนแล้ว เขาคงพยายามหาทุกวิถีทางเพื่อสนองความต้องการโดยไม่คำนึงว่าจะทำร้ายคนที่เขารักหรือไม่ก็ตาม

มีกวีนิพนธ์เตือนเราว่า

เมื่อเจ้ามาเมื่อไรมาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไหน

เมื่อเจ้ามาตัวเปล่าจะเอาอะไร

เจ้าก็ไปตัวเปล่าเหมือนเจ้ามา

นิพนธ์นี้บอกให้เราเห็นว่า เมื่อเราเกิดมาเราก็ไม่มีอะไรติดตัวมา ถึงแม้ว่าเราจะอยากได้อะไรก็มี แต่ถ้าเกินความพอดี จนเกิดเป็นความโลภ แล้วนำมาซึ่งความคดโกง ทำให้คนอื่นเดือดร้อน หรือทำร้ายผู้อื่น หรือแม้แต่เงินทองที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ ย่อมไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของการเกิดมาในโลกนี้ เพราะท้ายที่สุดแล้ว ตอนตายไป เราก็เอาอะไรกลับไปไม่ได้ อยู่ดี ไม่เว้นแม้แต่ทรัพย์สิน เงินทอง บ้านอาศัย หรือแม้แต่คนที่เรารัก มีเพียงบุญกับบาปเท่านั้นที่มันจะติดตัวเราไปได้

ความโกรธ

เป็นพลังงานฝ่ายลบในตัวเรา มีอานุภาพในการทำลายล้างสูง เมื่อโกรธขึ้นมาแล้ว คนธรรมดา ๆ จะกลายเป็นสิ่งที่อันตรายยิ่งกว่าอาวุธสงคราม เปรียบเหมือนไฟไหม้เผาป่า เผาผลาญบุญกุศล ทำลายความดีงามทั้งปวง (โกรธคือโง่ โง่โง่คือบ้า)

เวลาความโกรธแสดงออกมา จะแสดงออก

3 ชั้น

ชั้นที่ 1 เบื้องต้นที่สุด แสดงออกเหมือนน้ำพุต ๆ อยู่ในตัวเอง หรือเหมือนงูเห่าที่มีใครทำให้มันตื่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว ใครพูดผิดหู หรือรถติด ถ้าเราเห็นอาการเบื้องต้นของความโกรธ แล้วตัดฉับลงไปทันที ความโกรธจะดับโตไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่เห็นมันก่อน มันจะเติบโตเป็นอีกชั้น

ชั้นที่ 2 เปรียบเสมือนงูเห่าที่ชูคอแผ่พังพานขึ้นมา จ้องที่จะฉก ชั้นนี้ หน้าของเราจะแดง เสียใจเราจะสิ้น หายใจแรง เราจะเริ่มกำหนด ความโกรธจะวิ่งพล่านอยู่ในตัวเรา

ชั้นที่ 3 ถ้าเป็นงู ก็คือฉก หรือกัดทันที ถ้าเป็นสุนัขก็จะกระโดดตบ ในชีวิตนี้เราเคยเป็นงูที่ฉกใครด้วยความโกรธบ้างมั๊ย

มือของเราแทนที่จะโอบกอดให้กำลังใจ เราเคยตบใครมาบ้าง ซ่อนส้อมเคยตักอาหารเข้าปาก เราเคยเอาไปทิ่มใครมาแล้วหรือไม่ คำพูดของใครที่ทำให้คนรอบอُنได้ เราเคยพูดให้ใครเจ็บช้ำน้ำใจ ฆ่าตัว

ตายบ้างหรือเปล่า ถ้าเราเคยทำสิ่งเหล่านี้ ก็เท่ากับว่าเรา ได้ถูกความโกรธจัดการเรียบร้อยแล้ว เหมือนในข่าววลี กราบรถ เพราะไม่สามารถควบคุมความโกรธได้

มีลูกหลานตระกูลดังของเมืองไทยคนหนึ่งพาภรรยาและลูกไปพักผ่อนที่พัทยา ที่รถลิสล่อแซงขึ้นมาและปาดหน้ารถของเขา ผู้ชายคนนั้นถือว่าตนเป็นคนมีชื่อเสียง โกรธมาก เหยียบคันเร่งขึ้นไปแล้วหักบังคับดหน้ารถลิสล่อ เปิดเก็บบของในรถเอาปืนสั้นขึ้นมา ทุกอย่างดำเนินไปอย่างรวดเร็วมาก มารู้สึกตัวอีกทีก็ตอนที่ตัวเขาเองกำลังเอาปืนจ่อข่มขืนคนขับรถ ภรรยาซึ่งนั่งกอดลูกที่กำลังหลับอยู่ รีบวิ่งตามสามีไป ตะโกนถามว่า “พี่จะทำอะไร” คำนี้เหมือนเสียงระฆังหมดยกตั้งขึ้น ผู้ชายคนนั้น ซาไปทั้งตัว ลดปืนลง สั่นจนเหงื่อออกเต็มมือ ผู้ชายคนนั้นขับรถต่อไปไม่ได้ ภรรยาจึงเป็นฝ่ายขับแทน ภรรยาจึงถามผู้เป็นสามีว่า เมื่อพี่จะยิงเค้าหรือ ฝ่ายสามีตอบ “พี่ก็ไม่รู้เหมือนกันว่า ทำไปได้อย่างไร” จากเหตุการณ์นี้ เราเห็นอานุภาพของความโกรธไหม ถ้าภรรยาไม่วิ่งไป ตั้งสติไม่ได้ คงมีคนขับรถเสียชีวิตรับโทษในคุก เห็นไหมว่าความโกรธมันมีพลังรุนแรงขนาดนี้

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้บ้านแตกก็ได้ ครอบครัวแตกก็ได้ ที่ทำงานแตกก็ได้ เพื่อนแตกจากเพื่อนก็ได้

ความหลง

เป็นอวิชชา คือ ความเขลาความโง่ หมายถึง ความไม่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต

หลงว่ากายสังขารนี้เป็นตัวจริง หลงเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระมาเป็นสาระ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ความหลงเกิดจากความคิดเห็นที่ผิด ไม่รู้เท่าทันสภาพตามความเป็นจริง เราก็เลยพากันหลงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ที่เราเกี่ยวข้อง ใครหลงมาก คนนั้นทุกข์มาก ใครหลงน้อยคนนั้นทุกข์น้อยเมื่อเกิดความหลงขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุไม่รู้บุญบาป นำไปสู่การกระทำความชั่วที่ไม่ดีได้

หลงในวัตถุ เช่น ข้าวของเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ บ้านเรือนว่า เป็นของตนหรือยึดถือว่าเป็นของตน เมื่อหายไปหรือสูญสลายไป ก็เกิดความทุกข์ เป็นสิ่งที่แสวงหามาได้ด้วยความยากลำบาก ใครจะมาแย่งชิงก็ต้องสู้รบกัน บางครั้งปกป้องทรัพย์สินจนตัวตายด้วยความไม่รู้

หลงในรูป เช่น ยึดถือเอาว่าร่างกายเป็นของตน เห็นร่างกายของตนและผู้อื่นว่าสวยงาม ไม่แก่ ไม่เหี่ยว ไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่ตาย ต้องยั่งยืน มีอายุเป็นร้อยปี พันปี เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงก็ต่อต้านยึดอยู่เมื่อต้านไม่ไหว ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้น

หลงในทิว (ความเห็น) เช่น เห็นว่าบาปไม่มี บุญไม่มี เห็นว่าทานไม่มีผล ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี

การจัดการกิเลส

เมื่อเรารู้กิเลสแล้ว เราก็ต้องรู้วิธีการบริหารจัดการกิเลส เพื่อให้เราเข้าถึงความเป็นพุทธภาวะในใจเราได้ อาวุธที่จะมาประหัตประหารกิเลสในใจเรา นั่นก็คือ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลจะนำมาซึ่งความสะอาด สมาธิจะนำมาซึ่งความสงบและปัญญานำมาซึ่งความสว่าง

ก่อนอื่นเราจะต้องเริ่มต้นจากการมีศีล แปลว่าปกติ รักษาความเป็นปกติ เว้นจากการทำผิดทางกายและวาจาไม่ให้กายเรากระทำผิด ไม่ให้วาจาเราพูดผิด เช่น ไม่เอากายไปลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ศีลเป็นเบื้องต้นของการชำระกิเลสอย่างหยาบ

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราใส่เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรก ย่อมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากเรารู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน

เรารู้ศีลตั้งแต่เกิด แต่มีใครมั้ย ไม่ทำผิดศีลเลยสักข้อ เพราะหลายคนเข้าใจผิดคิดว่า เราต้องไปปรับศีลที่วัด แท้ที่จริงแล้วศีลอยู่กับการปฏิบัติ ถึงแม้ศีล

สำหรับคนทั่วไปมีแค่ 5 ข้อ แต่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า มีอานิสงส์มากมายถึง 103 ข้อ และก่อเกิดบารมีมากมายมหาศาล

ถวายเป็นทานที่มีพระสัมมาพระพุทธเจ้าเป็นประธานมากถึงร้อยครั้ง ยังได้บุญน้อยกว่าการสร้างวัดเพียงครั้งเดียว

การสร้างวัดวาอารามแม้จะมากถึงร้อยครั้ง ยังน้อยกว่าการให้ธรรมทานแค่ครั้งเดียว

การให้ธรรมทานแม้มากถึงร้อยครั้ง ยังน้อยกว่าการให้อภัยทานแค่เพียงครั้งเดียว

การให้อภัยทานแม้มากถึงร้อยครั้ง ยังน้อยกว่าการถือศีลห้าแค่เพียงครั้งเดียว

ดังนั้นในเมื่อเรารู้แล้วว่าศีลมีอานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ เราจึงต้องพยายามรักษาศีลไม่ได้ต่างพล้อยทำให้เราสามารถชำระล้างกิเลสอย่างหยาบเราได้

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต ความแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สมาธิใช้ในการปราบกิเลสอย่างกลายให้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันแล้ว กิเลสต้นเหตุจะน้อยลง จิตก็จะสงบขึ้น

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าการทำสมาธิที่แท้จริงไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาทำสมาธิอย่างเดียว แต่การนั่งทำให้ถึงสมาธิได้ เราสามารถมีสมาธิกับทุกอิริยาบถที่เราทำได้ นอน เดิน หรือทำงานต่าง ๆ

สมาธิทำให้จิตใจของเราสงบ แต่ความสงบที่เกิดจากการหนีไปอยู่คนเดียว หนีไกลจากการถูกระบบรบกวน เป็นสมาธิขั้นต้น แต่สมาธิที่แท้จริงคือการที่จิตสามารถสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวาย

ถ้าเราฝึกสมาธิสม่ำเสมอ จะสามารถเผชิญและรู้เท่าทันกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจเราแล้วแก้ไขและระงับตัวเองได้เร็ว ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเสียใจ แม้แต่ความยินดี คนไม่มีสมาธิมักจะปล่อยตัวปล่อยใจไปตามอารมณ์ต่าง ๆ บางทีกว่าจะนึกได้ทันก็เกิดความเสียหายเสียแล้ว

จุดประสงค์ของการนั่งสมาธิเพื่อต้องการให้พุทธภาวะภายในเรามีความสงบเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จิตจะสงบ อารมณ์ราบเรียบ ย่อมเกิดขึ้นได้ในใจเรา

เมื่อไม่นานมานี้ เราได้ยืมข้าวที่โด่งดังไปทั่วโลกที่เด็ก 12 คนที่มหมูปาพร้อมโค้ชติดอยู่ในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน ไม่ได้ทานอาหารนานถึง 9 วัน แล้วสามารถรอดชีวิตมาได้ด้วยการทำสมาธิ ทำให้ชาวต่างชาติตื่นตัวในเรื่องการทำสมาธิเป็นอย่างมาก เพราะสมาธิทำให้เราสามารถบำบัดความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ที่มากระทบต่อจิตใจเรา ทำให้เรามีสติมากขึ้นที่จะควบคุมสถานการณ์ในใจเรา ซึ่งมีงานวิจัยมากมายว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อเรามีสมาธิร่างกายจะมีความอดทนมากขึ้นจึงทำให้สามารถทนกับภาวะความทวิโหดได้มาก และจิตใจจะมีความนิ่งสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ตื่นตระหนกตกใจง่ายท่ามกลางภาวะที่เกิดวิกฤติ

ปัญญา เราจะหยุดการปรุงแต่งได้อย่างไร เราต้องใช้ปัญญาเป็นอาวุธ เป็นยาสารพัดนึก ที่จะแก้ปัญหาก็สารพัดนึก ปัญญาเห็นโทษของการปรุงแต่งแล้วมันก็จะหยุดการปรุงแต่ง ถ้ายังไม่เห็นโทษของการปรุงแต่ง มันก็ไม่หยุดการปรุงแต่ง ปัญญาทำให้เกิดความเข้าใจ หายสงสัย ปัญญารู้เห็นสภาวะเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญามีไว้เพื่อกำจัดกิเลสชั้นละเอียด ทำให้ใจของเราสว่าง ปัญญาจะทำให้เราเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้เป็นไปตามความเป็นจริง นั่นคือการเข้าถึงหลักที่ชื่อว่า ไตรลักษณ์

หลักของไตรลักษณ์ คือ

อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง **ทุกขัง** คือสภาวะที่ทนได้ยาก **อนัตตา**คือความไม่ใช่ตัวตน ไม่ได้อยู่ในอำนาจที่เราจะสามารถควบคุมได้

เช่น วันนี้เราคิดว่าเราสวย อีก 50 ปีข้างหน้าผิวหนังของเราก็ต้องเหี่ยวไปตามกาลเวลา จะตึงเหมือนแต่ก่อนไม่ได้ เราก็ห้ามไม่ให้เหี่ยวก็ไม่ได้ เราไม่สามารถควบคุมไปอย่างที่เราต้องการได้

เราต้องทำความเข้าใจว่าทรัพย์สินบนโลกใบนี้เป็นของโลก มีไว้ให้เราใช้ชั่วคราว ไม่ใช่ให้เราครอบครองเหมือนกับที่พระพุทธองค์กล่าวไว้ว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา**

เช่น ถ้าเราได้ยินคนมาบอกเราว่า บ้านที่อยู่ใกล้ตลาดไฟไหม้ ฟังแล้วอาจจะเฉย ๆ อารมณ์ยังคงปกติเรียบเฉยอยู่ เพราะเจ้าคำว่าตัวเรามันยังไม่ออกมาแต่พอคนที่เขามาบอก พูดต่อไปอีกว่า บ้านหลังนั้นเป็นของคุณเท่านั้นแหละ คำว่าตัวกู มันมาเร็วมาก เป็นอัตโนมัติเราจะรู้สึกตกใจ ใจหายใจหล่นมาอยู่ที่ตาตุ่มเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที ช่วงนี้เองที่คำว่า ตัวเรามันเกิดขึ้นมาแล้ว คำว่าตัวเราไม่ได้เกิดขึ้นตอนที่ไฟไหม้บ้านแต่ตัวเราเกิดขึ้นตอนที่เขาบอกว่า บ้านหลังนั้นเป็นของคุณ นั่นแสดงให้เราเห็นว่า เราทุกข์เพราะสิ่งที่เรายึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรานั้นเอง

กล่าวโดยสรุป

ในทางพระพุทธศาสนาทั้งในเถรวาทและมหายาน มีสิ่งที่กล่าวตรงกันคือ จิตเดิมแท้ของเรานั้นมีความเป็นประภัสสรอยู่แต่เดิมแล้ว มีความงดงามและมีรัศมีอยู่ในตัวเองบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งใดมาครอบงำเกลี้ยกล่อม ไม่มีคำว่าทุกข์ ไม่มีคำว่าสุข เป็นจิตเดิมที่เรา มีคุณสมบัติแบบนี้ตั้งแต่แรกเกิดอย่างเท่าเทียมกันทุกคน แต่ครั้งเราเติบโตมา เจอสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ความทวิโหดเจ็บปวด และอื่น ๆ อีกมากมาย และรวมทั้งสิ่งที่เราเรียกว่า กิเลส 3 ตัวหลัก ๆ อย่างความโลภ ความโกรธ ความหลง มาครอบงำกดทับจิตเดิมแท้ของเราทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงหรือเข้าใกล้สัมผัสถึงจิตเดิม

แท้ที่เรามีแต่เดิมได้ ทำให้จิตของเราขาดคุณสมบัติเดิม
ไปนั่นคือ ความสะอาด ความสงบ และความสว่าง
จิตเราจึงเกิดความวุ่นวายกังวลใจ ไม่อาจจะมีอิสระได้
ท่านพุทธทาสได้กล่าวว่า สิ่งที่จะทำให้จิตของเราสว่างได้
เราจะต้องมาศึกษาหลักไตรสิกขา นั่นก็คือ ศีล สมาธิ
และปัญญา ซึ่งทั้งสามตัวนี้ทำงานร่วมกัน ถ้าเรามีศีลได้
ครบบริบูรณ์ ก็ง่ายที่จะมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็ง่ายที่
จะมีปัญญา ถ้าเรามีปัญญาแหลมลึกแล้ว เราจะมองเห็น

ซึ่งการปรุงแต่ง มองเห็นโทษของการปรุงแต่ง มองเห็น
การปรุงแต่งนั้นมันบีบคั้นกดดันเราให้เราต้องเวียนว่าย
ไป นั่นคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่จกจบสิ้น
พอปัญญามองเห็นอย่างนี้แล้ว ก็เบือนหน้าต่อการที่จะ
เวียนว่ายไปในการปรุงแต่งจึงทำหน้าที่ที่จะหยุดการปรุง
แต่ง ทำยสุดแล้วจิตเราของเราจึงสามารถเข้าถึงสภาวะ
ของจิตเดิมแท้หรือจิตประภัสสรได้นั่นเอง



บรรณานุกรม

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)., (๒๕๕๙) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลิธัมม์
- พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๕๙). **สะอาด สว่าง สงบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: เยลโล่การพิมพ์ (๑๙๘๘)
- ว.วชิรเมธี. (๒๕๕๕). **กิเลส MANAGEMENT**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ปราชญ์
- ลำลี รักสุธี (๒๕๕๓). **ศีล สุดยอดวินัยของศาสนาพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา

