

# ตัวร้อน

... ประณีต ก้องสมุทร



อนันต์นาการแต่

---

---

นตฺถิ รากสโม อคฺคิ

นตฺถิ โทสสโม คโ

นตฺถิ โมหสมิ ชาลํ

นตฺถิ ตณฺหาสมา นทํ

ไฟฺเสมอดด้วยราคะไม่มี

ผู้จับเสมอดด้วยโทสะไม่มี

ข้ายเสมอดด้วยโมหะไม่มี

แม่น้ำเสมอดด้วยตัณหาไม่มี

จาก...ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท มลวรรคที่ ๑๘ ข้อ ๒๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ในท่ามกลางฤดูร้อน ท้องฟ้าโปร่งปราศจากเมฆ  
หมอก แสงแดดแผดกล้า ความร้อนกระจายไปทั่ว ต้นไม้  
ใบหญ้าเหี่ยวเฉา ผู้คนพากันหลบร้อนอยู่ภายใต้ชายคาของ  
อาคารหรือร่มไม้ใบหนา แม้จะมีลมพัดมาเป็นครั้งคราว  
ลมนั้นก็พาเอาความร้อนมาด้วย ตามถนนหนทางหลายสาย  
และตามขุนเขาลำเนาไพร งดงามไปด้วยดอกไม้ป่าหลายสี  
ต่างพรรณ ที่บานสะพรั่งเต็มไปทั้งต้น อาทิเช่นสีม่วงของ  
อินทนิลและเสลา สีเหลืองของราชพฤกษ์และประดู่ สี  
ชมพูอมขาวของชัยพฤกษ์ สีแดงแสดของนกยูง แต่ความ  
สวยสดใสของดอกไม้เหล่านั้น ก็ช่วยให้ความร้อนคลาย  
ไปได้ไม่

นั้นเป็นเพียงความร้อนที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล ซึ่งไม่  
นานก็จะแปรเป็นความเย็นชุ่มฉ่ำ เมื่อฤดูฝนเยือกกรายมา  
แทนที่ เมื่อไรหนอพระพิรุณจะโปรยปรายลงมา ให้ความ  
ชุ่มชื้นแก่แผ่นดินและต้นไม้

ก็ความร้อนที่เกิดจากลมฟ้าอากาศนั้น อย่างมาก  
ก็เพียงทำให้ร้อนกาย ซึ่งยังมีทางจะบรรเทาได้ด้วยน้ำ  
หรือด้วยอุปกรณ์เครื่องทำความเย็นหลายชนิด หรือ  
แม้เพียงด้วยพัดใบลานเล่มเดียว

แต่ความร้อนใจเมื่อเกิดขึ้น เราไม่อาจดับได้ด้วยน้ำ  
หรือด้วยอุปกรณ์เครื่องทำความเย็นเหล่านั้น ทั้งนี้ เพราะ  
ความร้อนใจนั้นถึงจะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น บุคคลอื่น ภาย  
นอกหรือแม้จากภายในใจของเราเอง สาเหตุเหล่านั้นก็เป็น  
เพียงสาเหตุที่เรายกมาอ้างกันเท่านั้น มิใช่สาเหตุที่แท้จริง  
สาเหตุที่แท้จริงของความร้อนใจนั้นคือกิเลส ที่หมักคอง  
สะสมอยู่ในใจของเรามานานต่างหาก ถ้าเราไม่มีกิเลส

แล้ว ความร้อนใจเพราะเหตุต่างๆ เหล่านั้น จะเกิดขึ้น  
ไม่ได้เลย

ต้นเหตุของความร้อนใจจึงอยู่ที่กิเลส คือ ราคะ  
โทสะ โมหะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า<sup>๑</sup> สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน  
ร้อนเพราะไฟคือราคะ ร้อนเพราะไฟคือโทสะ ร้อน  
เพราะไฟคือโมหะ

ร้อนเพราะไฟคือราคะอย่างไร ดูได้จากชาดกเรื่อง  
นี้<sup>๒</sup> พระพุทธเจ้าของเราครั้งยังทรงบำเพ็ญบารมีอยู่ ได้ทรง  
พบว่า แล้วตรัสเล่าเรื่องนี้ไว้เป็นเครื่องเตือนสติสาวกทั้ง  
หลายไม่ให้มัวเมาประมาท

พระเจ้าภัลลาคติยะ เสด็จประพาสป่าล่าเนื้อโดย  
ลำพังพระองค์กับฝูงสุนัขไล่เนื้อ ได้เสด็จไปถึงภูเขากันธ-  
มาหน์ ซึ่งอุดมไปด้วยไม้ดอกและไม้ใบนานาพรรณ พระ-

๑. จาก อาทิตตปริยายสูตร วินัยปิฎก มหาวรรค ข้อ ๕๕

๒. ภัลลาคติชาดก ขุททกนิกาย วิสคินนิบาตชาดก ข้อ ๒๑๕๓-๒๑๖๓

องค์ทรงพบสัตว์ที่มีเพศพรรณคล้ายมนุษย์สองสามภรรยา ที่  
ริมฝั่งแม่น้ำเหวมวตี สัตว์ทั้งสองนั้นสวมกอดกันร้องไห้บ้าง  
หัวเราะบ้าง มีรู้หยุกหย่อน พระราชาภักตลาติยะทรงแปลก  
พระทัย จึงทรงให้สัญญาแก่ฝูงสุนัขให้หมอบอยู่ แล้ว  
เสด็จไปตรัสถามว่า “เจ้าทั้งสองเป็นใคร จึงมีเพศพรรณ  
คล้ายมนุษย์ ชาวโลกเรียกเจ้าว่าอะไร” ได้รับคำตอบว่า  
“เราเป็นมฤค มีเพศพรรณคล้ายมนุษย์ ชาวโลกเรียกเราว่า  
กินนร ”

พระราชาตรัสถามว่า “เจ้าทั้งสองมีทุกข์ร้อนมากนัก  
หรือ จึงร้องไห้คร่ำครวญมีรูปร่างงา”

กินนรทูลว่า “เราทั้งสองคิดถึงวันที่ต้องพรากจากกัน  
ไป ๑ ราตรี จึงร้องไห้คร่ำครวญไม่ปรารถนาจะพบวัน  
เช่นนี้อีก ”

พระราชาตรัสถามถึงเหตุที่สามภรรยาต้องพรากจาก  
กัน นางกินนรีเล่าว่า “ในฤดูฝนวันหนึ่ง เราเที่ยวไปตาม  
โขดหินน้อยใหญ่ ริมแม่น้ำที่อุทุมคัวยพรรณไม้ดอกส่งกลิ่น

หอมรายริน สามี่ของเราข้ามฝั่งแม่น้ำไปแล้ว ค้วยคิดว่า  
 เราจะข้ามตามไป แต่เรามัวเพลินเลือกเก็บดอกไม้มาร้อย  
 กรองเป็นมัลย์อยู่ หวังจะให้สามี่ที่รักได้ตัดทรงดอกไม้  
 แล้วเราก็จะสอดแซมดอกไม้เข้าไปนอนแนบสามี่ ก็เพราะ  
 เรามัวเก็บดอกไม้อยู่นั้นแหละ น้ำได้ขึ้นมาเต็มฝั่ง พัดเอา  
 ดอกไม้ลอยตามน้ำไปหมด เราข้ามไปหาสามี่ไม่ได้ แม้  
 สามี่ก็ข้ามมาหาเราไม่ได้ ได้แต่เฝ้ามองกันอยู่คนละฝั่ง  
 เวลาฟ้าแลบครั่งหนึ่งก็ไต่เห็นหน้ากันทีหนึ่ง เมื่อเห็นหน้า  
 กันก็จิตใจหวัระซัน ครั้นฟ้าไม่แลบเดือนมีคมองไม่เห็นกัน  
 ก็ร้องให้คิดถึงกัน เราเฝ้าแต่เวียนหัวเราะและร้องให้อยู่  
 อย่างนทงคืน ครั้นรุ่งเช้าลาค จึงได้ท่องนำมาหากัน  
 ต่างจิตใจสวมกอดกันด้วยความรัก เมื่อเราทั้งสองนึกถึงคืน  
 ที่ต้องจากกันครั้งไรก็ร้องไห้และหัวเราะอีก เป็นเช่นนี้มา  
 นานถึง ๖๗๗ ปีแล้ว ส่วนท่านพรานเป็นมนุษย์ มีอายุ  
 น้อยเพียง ๑๐๐ ปี เหตุใดจึงทิ้งภรรยาที่รักมาเที่ยวป่าไกล  
 ดังเพียงนี้”

พระราชารัสถามว่า “กัณนรมีอายุยืนนานเท่าไร” ได้รับคำตอบว่า มีกำหนดอายุ ๑,๐๐๐ ปีไม่ถึงกำหนดก็ไม่ตาย และรักใคร่กันอยู่อย่างไม่มีจบจาง

พระราชาทรงสดับแล้วสลดพระทัย ทรงดำริว่า “ชีวิตของเราสั้นกว่าพวกกัณนรมากนัก ไม่ควรทิ้งราชสมบัติมาเที่ยว ควรกลับไปบำเพ็ญกุศล” ครั้นทรงดำริแล้วก็เสด็จกลับเข้าเมือง ครัสต์เล่าเรื่องที่ทรงพบมาให้พระอัครมเหสีและข้าราชการบริพารฟัง จากนั้นพระองค์ก็ทรงบำเพ็ญกุศลอยู่ตลอดพระชนมายุ โดยไม่ประมาท ครั้นสิ้นพระชนม์แล้วเสด็จอุบัติในเทวโลก

ไม่น่าเชื่อว่าเพียงชาติเดียว ไฟคือวาระ ได้เผาไหม้กัณนรสองสามภรรยามานานถึง ๖๓๗ ปี และจะเผาไหม้ต่อไปอีกกี่ชาตินานเท่าใด หาทราบไม่

ความยึดถือผูกพันกันด้วยวาระ คือความกำหนดดินดี จึงเป็นภัยอย่างนี้ ผู้ไม่เห็นโทษของวาระคันทนหา ย่อมตกอยู่ในอำนาจของมาร ต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ตลอดกาลนาน



ไม่ล่องพ้นสงสารไปได้ ย่อมตกไปตามกระแสของวาระ  
 ติดอยู่ในกระแสของวาระ เหมือนปลาติดข่าย เพราะเหตุ  
 ที่วาระเผาไหม้จิตใจของผู้มีวาระให้เราร้อน เป็นทุกข์ ถ้า  
 วาระมีกำลังก็ถึงกับทำอกุศลทุจริต มีปาณาติบาต อทินนา  
 ทาน กาเมศุมิฉาจาร เป็นต้นได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า  
**ไฟคือวาระ**

วาระ นั้นเกิดขึ้นเพราะได้อารมณ์ที่ชอบใจ ก็  
 อารมณ์ที่ชอบใจนั้นมีอยู่มากมาย เพราะฉะนั้นวาระ  
 ความยินดี จึงเกิดขึ้นได้แทบทุกเวลานาที

วาระนั้นมีได้หมายเฉพาะความยินดีในเรื่องเพศเท่านั้น  
 แต่รวมไปถึงความยินดีทุกชนิด ไม่ว่าจะยินดีในรูป เสียง  
 กลิ่น รส สัมผัส ที่เรียกว่า **กามวาระ** ยินดีในรูปผานที่  
 เรียกว่า **รูปวาระ** ยินดีในอรูปผานที่เรียกว่า **อรูปวาระ**  
 ก็ชื่อว่า **วาระ** ความยินดีทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **ไฟคือวาระ หรือโลภะ**  
**นั้นมีโทษน้อย แต่คล้ายน้ำ** ที่ตรัสเช่นนั้นทรงหมายเอา  
 ความยินดีธรรมดาเช่นความรักลูกเมีย การหาสามีภรรยาให้

ลูกเป็นต้น อันไม่เป็นเหตุให้ไปอบาย แต่ก็กลายเป็นได้ซ้ำ เพราะยึดมั่นผูกพันกันทั้งในชาติหนึ่งและชาติต่อไปนับไม่ถ้วน แม้โลกะที่ต้องการเกิดในที่ที่มีสวรรค์เป็นต้น แล้วบำเพ็ญกุศลเพื่อให้เกิดในที่ดีเหล่านั้น ก็มีโทษน้อย แต่ถ้าเป็นโลกะที่ถึงขั้นทำอกุศลทุจริต มีการฆ่าสัตว์เป็นต้น ก็มีโทษมาก เพราะนำเกิดในอบายได้

**ร้อนเพราะไฟคือโทษนั้นอย่างไรดูได้จากเรื่องนี้\***

ในพระนครสาวัตถี มีหญิงแม่เรือนคนหนึ่งชื่อ **เวเทหิกา** เป็นคนสงบเสงี่ยมอ่อนโยนเรียบร้อย เป็นที่สรรเสริญของคนทั่วไป เกียรติคุณของนางจรจรขยไปไกล นางมีสาวใช้คนหนึ่งชื่อว่า **กาลิ** เป็นคนขยัน ไม่เกียจคร้าน ทำการงานดี **นางกาลิ** ใครจะทดลองดูว่านายของคุณเป็นคนดี สมกับที่เขาเล่าลือหรือไม่ วันหนึ่งจึงแกล้งนอนสาย ไม่ลุกขึ้นทำงานแต่เช้าเหมือนเคย **นางเวเทหิกา** ก็ถามว่า เจ้าไม่สบายไปหรือ **นางกาลิ** ตอบว่านางมิได้เป็นอะไร

\* กกจูปมสูตร มัช. มุลบัณฑิตยสาร ก่อ ๒๖๖

**นางเวเททิกา** ก็คิดว่า อีคนชั่ว ก็เมื่อไม่ได้เป็นอะไร ทำไมเอ็งจึงนอนส่าย เมื่อย่างดั่งนั้นแล้วก็แสดงความโกรธชัใจ ทำหน้าบึ้ง

**นางกาลิ** ก็คิดว่า ทีใคร ๆ ว่านายของเราไม่โกรธนั้นไม่จริง เพียงแต่ไม่แสดงให้ปรากฏเท่านั้น คิดดั่งนั้นแล้วก็ใคร่จะทดลองให้ยิ่งขึ้น

วันรุ่งขึ้น **นางกาลิ** จึงแกล้งนอนให้ส่ายกว่าวันก่อน **นางเวเททิกา** ก็ถามเหมือนเดิมว่าไม่สบายไปหรือ ครั้นได้รับคำตอบว่าไม่เป็นอะไร ก็โกรธ ชัใจ แผลบเสียงคำว่า ค้ายถ้อยคำหยาบคาย **นางกาลิ** ก็คิดว่านายของเราไม่ใช่ไม่มีความโกรธ หากแต่ไม่แสดงให้ปรากฏเท่านั้น คิดแล้วก็ทดลองให้ยิ่งขึ้น

วันต่อมาจึงลุกขึ้นส่ายกว่าทุกวัน **นางเวเททิกา** ก็คิดว่า อีกาลิตัวร้าย เจ้าเป็นอะไรจึงตื่นส่าย **นางกาลิ** ก็ตอบว่า ไม่ได้เป็นอะไร **นางเวเททิกา** โกรธจัด คว่าลิ้มประตุปาตีระนางกาลิแตก เลือคไหลโซม **นางกาลิ** ก็ออกจากบ้าน เทียวโพนทนาให้คนบ้านใกล้เคียงเียนเคียงได้ทราบ

การกระทำของ นางเวเทหิกา นั้น ตั้งแต่นั้นมาก็เป็นที่  
เล่าสืบกันทั่วไปว่า นางเวเทหิกาเป็นคนคร่ำครวญ ไม่อ่อนโยน  
ไม่สงบเสงี่ยม ซ้ำโกรธ

การทำนางเวเทหิกา ต้องเสื่อมจากความยกย่อง  
สรรเสริญของคนทั้งหลาย ก็เพราะ โทสะ ความโกรธ  
นั่นเอง โทสะจึงเป็นไฟอย่างนี้

ความโกรธนั้นเกิดขึ้น เพราะได้กระทบกระทั่งกับ  
อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ผู้  
นั้นย่อมลืมนิ้ว ลมมือทำสิ่งที่ไม่เคยทำได้ ความโกรธ  
บดบังปัญญาเสียสิ้น ขาดการพินิจพิจารณาว่า อะไรถูก  
อะไรควร หากความโกรธนั้นรุนแรง ก็อาจฆ่าพ่อ ฆ่าแม่  
ทำร้ายผู้มีพระคุณ ย่อมฆ่าและทำร้ายได้แม้แต่ตนเอง  
ตลอดจนทำอะไรที่ร้ายแรง เป็นบาปอกุศลได้ทั้งสิ้น

โทสะนั้นมิได้หมายเฉพาะความโกรธเท่านั้น แม้ความ  
ที่จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ไม่แจ่มชื่น ขุ่นมัว ก็ชื่อว่าโทสะ แต่  
เป็นโทสะที่ไม่รุนแรง ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แต่ก็ทำให้

ตนเองเคียดแค้น ไม่สบายใจ แม้ความริษยาไม่ยอมเห็น  
ใครได้ดีหรือดีกว่า ก็อาศัยความไม่ชอบใจเช่นกัน

พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธกันย่อมปรารถนา  
ให้คนที่ตนโกรธ มีผิวพรรณทราม • ให้นอนเป็น  
ทุกข์ • อายามีความเจริญ • อายามีโภคสมบัติ •  
อายามียศ • อายามีมิตร • เมื่อตายไปพึงเข้าถึงอบาส  
ทุกคติ วินิบาต นรก •

พระองค์ทรงแสดงสภาพของคนโกรธไว้ว่า “คน  
โกรธย่อมมีผิวพรรณทราม ย่อมนอนเป็นทุกข์ ได้รับ  
สิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว กลับปฏิบัติสิ่งที่ไม่เป็นประ-  
โยชน์ ทำปาณาติบาตด้วยกายและด้วยวาจา ย่อมถึง  
ความเสื่อมทรัพย์ ผู้มีวเมด้วยความโกรธ ย่อมถึง  
ความไม่มียศ ญาติ มิตร สหาย ย่อมหลีกเว้นคนโกรธ  
เสียห่างไกล คนโกรธย่อมไม่รู้จักความเจริญ ทำจิตใจให้  
กำเริบ ภัยที่เกิดมาจากภายในนั้น คนโกรธย่อมไม่

๑. โภจนาสสูตร อัง. สัตตกนิบาต ข้อ ๖๐

รู้สึก คนโกรธย่อมไม่รู้อรุณ ไม่เห็นธรรม ความโกรธ  
 ย่อมครอบงำรชนในขณะใด ความมืดต้อย่อมมีใน  
 ขณะนั้น คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำ  
 ได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อน  
 เหมือนถูกไฟไหม้ คนโกรธย่อมแสดงความเก้อยาก  
 ก่อน เหมือนไฟแสดงควันก่อน ในกาลใดความโกรธ  
 เกิดขึ้น ในกาลนั้นคนโกรธย่อมไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปัสสะ  
 และไม่มีความรัก คนที่มีความโกรธครอบงำ ย่อม  
 ไม่มีความสว่างแม้แต่น้อย”

ทุกคนคงเคยเป็นอย่างนี้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง  
 ความโกรธจึงน่ากลัว พาไปอบายได้ง่ายนัก

พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า<sup>๒</sup> ความโกรธมีรากเป็น  
 พืชมียอดหวาน เพราะความโกรธเมื่อแรกเกิดขึ้น ทำให้  
 จิตใจเร่าร้อน ชุ่มฉ่ำ กระจวนกระจาย โกรธที่จะทำอะไรให้  
 สาสสมกับที่โกรธ เช่น อยากตี อยากด่าว่าให้สมใจ ครั้นทำ

๒. ธนัญชานีสุตต สัง. สกาลวรรค ข้อ ๖๒๒-๖๓๐

ได้สนใจแล้วก็รู้สึกโล่งอก สบายใจ อย่างน้อยแม้ทำอะไร  
ให้สนใจไม่ได้ เพียงได้ถ่ายถอดความโกรธของตนให้คนอื่น  
รับรู้ด้วย ก็ยังสบายใจหายหนักอก

คำว่า **ราก** จึงหมายถึงความโกรธเบื้องต้นเมื่อแรกเกิด

คำว่า **ยอด** หมายถึงความโกรธขั้นปลายที่ระงับลง  
เพราะได้ทำอะไรลงไปสนใจแล้ว

ความโกรธจึงมีรากเป็นพิษ มียอดหวานอย่างนี้ ค้ำย  
เหตุ<sup>๑</sup>นั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า<sup>๒</sup> **ผู้ที่ทำความโกรธได้แล้ว**  
**ย่อมนอนเป็นสุข** คือไม่ต้องนอนกรวนกระวาย กระสับ  
กระส่าย หวาดผวา เป็นทุกข์ เพราะความโกรธรบกวน

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **โทสะมีโทษมาก แต่คลาย**  
**ได้เร็ว** ที่ว่ามีโทษมากเพราะโทสะนั้นนำไปอบายได้ง่าย  
ที่ว่าคลายได้เร็วนั้นเพราะเมื่อได้ทำอะไรสนใจแล้ว ความ  
โกรธนั้นก็บรรเทาหรือหายไป

**ร้อนเพราะไฟคือโมหะอย่างไร** คนโง่ย่อมไม่รู้ว่า  
อะไรผิด อะไรถูก ย่อมเข้าใจสิ่งที่ผิดว่าถูก เข้าใจสิ่งที่ถูก

๑. ฌณฺฐชาเนิสฺสฺสฺร สํ. สกคาวรรค ขั ๖๒๒-๖๓๐

ว่าผิด ทำอะไรโดยไม่คำนึงถึงบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์  
มิใช่ประโยชน์ เหมือน ธิดาเศรษฐี\* ในเรื่องนี้

ธิดาเศรษฐีนางหนึ่ง ได้เห็นคนทั้งหลายบูชาโคอุ-  
สุภราชในเรือนของตน ด้วยเครื่องสักการะเป็นอันมาก  
จึงถามพี่เลี้ยงว่า เครื่องสักการะเหล่านั้นตกเป็นของใคร  
ได้รับคำตอบว่า ตกเป็นของโคอุสุภราชตัวหัวหน้าฝูง อยู่  
มาวันหนึ่ง ธิดาเศรษฐีได้เห็นชายลี้ลับคนหนึ่ง มี  
โทนาคีหลังเหมือนโทนาคของโคอุสุภราช ก็เข้าใจผิดว่า  
ชายลี้ลับคนนั้นคงจะได้รับเครื่องสักการะใหญ่จากคนทั้งหลาย  
เช่นเดียวกับโคอุสุภราช เราควรจะเป็นภรรยาของชาย  
เช่นนี้ นางคิดแล้วก็เก็บของมีค่าลอบหนีออกจากบ้านไป  
อยู่กับชายลี้ลับคนนั้น

ก็เพราะธิดาเศรษฐีเป็นคนโง่ ย่อมไม่รู้จักไตร่ตรอง  
ว่าอะไรถูกอะไรควร จึงได้รับความอับยศ ต้องเป็นภรรยา  
ของชายลี้ลับ เพราะความโง่ของตนอย่างนี้

\* วิชาญชาตคและอรรธกถา ทุกนิบาตชาตค ข้อ ๓๑๓-๓๑๔



ด้วยเหตุนี้ ไฟคือโมหะ จึงทำลายคุณงามความดี  
 ดีที่ควรจะเกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้นได้ คนที่มากด้วยโมหะ  
 เป็นเหมือนคนตาบอด ย่อมไม่รู้รู้อรรถ ไม่เห็นธรรม  
 เห็นสิ่งที่ประโยชน์ว่าไม่เป็นประโยชน์ ปกปิด  
 ญาณปัญญาความรู้เสียสิ้น ย่อมทำบาปอกุศลทุจริต  
 กรรมได้ทุกชนิด แม้แต่ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ของตน ดำว่า  
 ทำร้ายพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

บาปอกุศลทุกอย่าง จึงเกิดขึ้นเพราะมีโมหะความ  
 โง่ ความไม่รู้ เป็นปัจจัย

พระพุทธองค์ตรัสว่า โมหะมีโทษมากเช่นเดียวกับ  
 โทษะ หักคล้ายขี้ค้ำ คือให้โทษมากทั้งในปัจจุบันชาติ  
 และอนาคตชาติ กล่าวคือ อาจตกนรกอยู่ตลอดกัปปี ค้ำ  
 อำนาจอนันตริยกรรม ที่ทำลงไปเพราะโมหะครอบงำ โมหะ  
 นั้นคล้ายขี้ เพราะไม่อาจทำลายได้ด้วยกุศลอื่น เว้น  
 วิปัสสนากุศล ที่รู้เท่าทันสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็น  
 จริงเท่านั้น ผู้ที่ขาดโยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจ

ค้ำยอุบายอันแนบกาย ย่อมไม่อาจพ้นไปจากอำนาจของ  
โมหะได้เลย โมหะจึงเป็นเหมือนข่ายที่ครอบคลุมสัตว์  
ทั้งหลายไว้ มิให้หลุดไปจากภพ คือการต้องเวียนว่ายตาย  
เกิดในสังสารวัฏนี้

ผู้ที่ปราศจากโมหะ จึงได้แก่พระอรหันต์พวกเดียว

นอกจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จะเป็น  
ไฟแล้ว แม้ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์  
โทมนัส อุปายาส พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่าเป็นไฟ  
เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รวมแล้วจึงมีไฟถึง ๑๑ กอง  
แต่ไฟที่ใหญ่จริงนั้นมี ๓ กอง คือ โลภะ โทสะ โมหะ  
ถ้าปราศจากไฟใหญ่ ๓ กองนี้แล้ว ไฟที่เหลืออีก ๘  
กอง มีชาติ ความเกิด เป็นต้น ก็มีไม่ได้

เพราะเหตุที่ไฟ คือราคะหรือโลภะ ไฟคือโทสะ ไฟ  
คือโมหะ เป็นของมีโทษมาก นำความทุกข์เดือดร้อนมาให้  
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เป็นเหตุแห่งอกุศลทุจริต  
กรรมทั้งหมด การจะดับทุกข์จึงต้องดับที่ไฟ ๓ กองนี้ แม้

เราไม่อาจดับได้สิ้นเชิงในปัจจุบัน เพียงทำให้ไฟนั้นคลาย  
ร้อนลงบ้าง ก็ยังดีกว่าปล่อยให้ร้อนระอุอยู่ตลอดเวลา

เราจะดับไฟ ๓ กองนั้นได้อย่างไร

พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ดังนี้

๑. คนที่มึนระคะตึกหา ยินดีพอใจในสิ่งต่าง ๆ มี  
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อยู่เสมอ ๆ คึนรณที่จะแสวงหา  
สิ่งเหล่านั้นมาบำรุงบำเรอตนมิรู้หยุดหย่อน ต้องใช้ธรรมะ  
คือ สันโดษ ความยินดีในของที่ตนมีอยู่ ไม่ต้องการของ  
ที่ตนไม่มี เช่นคนที่มีภรรยาสามีแล้ว ก็ยินดีพอใจเฉพาะ  
ภรรยาสามีของตนเท่านั้น ไม่ยินดีพอใจชายหญิงที่มีใช้สามี  
ภรรยาของตน เพียงทุกคนประพฤตินอนอยู่ในสันโดษ ไม่  
ล่วงศีลข้อกามเพียงข้อเดียว ปัญหาเรื่องการคบชู้ หรือผิด  
ลูก เมีย สามีผู้อื่น ตลอดจนการจุกคว่ำ ช่มชืน ก็คงไม่มี

คนที่อยากได้โน่นได้นี้ไม่รู้จักสัน หรือไม่รู้จักพอใจ  
ในสิ่งที่ตนได้มา ถ้าใช้ธรรมะข้อนี้ ก็คงเหลือกินเหลือใช้  
ไม่ต้องเป็นหนี้สิน หรือไม่ต้องลักขโมย ฉ้อโกง เบียดบัง

ทรัพย์สินของผู้อื่น นั่นคือพอใจเท่าที่ตนมีตนหาได้โดยชอบธรรม หรือพอใจเท่าที่ฐานะของตนจะอำนวยให้ ไม่พอใจเกินกว่านั้น เรียกว่าไม่ยากได้ให้เกินกำลัง เกินฐานะของตน

คนที่ขาดสันโดษจึงเป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะต้องเที่ยวเสาะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอความอยากของตน เมื่อได้มาแล้วก็อยากได้ต่อไปอีก ไม่รู้จักพอ เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ

### สันโดษจึงมีคุณมาก

อนึ่ง **สันโดษ** มิได้หมายถึงการงอมืองอเท้าไม่ทำงาน รอคอยความช่วยเหลือของผู้อื่น นั่นเป็นลักษณะของ **โกสัชชะ** ความเกียจคร้านอันเป็นอกุศล หากแต่ว่าสันโดษ หมายถึงความยินดีพอใจเฉพาะของที่ตนมีตนได้ ไม่ไปยินดีพอใจในสิ่งที่ตนไม่มีและไม่ได้ คนมีสันโดษเป็นคนรู้จักพอ ไม่มักมาก

สันโดษจึงเป็นกุศลที่ทุกคนควรเจริญให้มีขึ้น เป็น  
ธรรมที่ช่วยบรรเทาโรคตัณหาให้เบาบางลง

๒. คนเจ้าโทสะ ขี้โกรธ อหามถ พยาบาท เห็น  
ใครดีกว่าไม่ได้มัน<sup>๕</sup> ต้องใช้ พรหมวิหาร คือเมตตา กรุณา  
มุกุติตา และอุเบกขา เป็นเครื่องแก้

การปลุกเมตตาความรักลงในบุคคลทั่วไป ไม่ว่ามิตร  
หรือศัตรู ในลักษณะที่ว่า เราเกลียดทุกข์รักสุขอย่างไร  
คนอื่นเขาก็เกลียดทุกข์รักสุขอย่างนั้น

แต่ความรักด้วยเมตตา<sup>๕</sup> นั้น ต่างจากรักด้วยราคะตัณหา

ความรักด้วยเมตตา<sup>๕</sup> นั้น เป็นความปรารถนาให้คน  
และสัตว์ทั่วไปทุกหมู่เหล่า ทั้งที่เป็นมิตรและศัตรู ทั้งคน  
ที่รู้จักและไม่รู้จัก มีความสุขปราศจากทุกข์ เหวี่ยงทั้งปวง  
โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เมื่อเห็นเขาได้ดีมีความสุข พ้นจาก  
ความทุกข์เดือดร้อนก็มี มุกุติตาจิต พลอยยินดีด้วย ไม่ริษยา  
ในความสุขของเขา เมตตาจึงเป็นกุศล

**ส่วนความรักด้วยคณหาราคะนั้น** เป็นความต้องการ  
การอยากได้มาเป็นของตน เพื่อตนโดยประการเดียว หรือ  
มิฉะนั้นก็เพราะต้องการให้เขารักตอบ รักเพราะต้องการ  
สิ่งตอบแทน **ความรักด้วยราคะคณหาราคะจึงเป็นอกุศล**

บางคนอาจจะคิดว่า “ฉันไม่รู้จะเมตตาเขาได้อย่างไร  
ในเมื่อเขาเลวเหลือเกิน ชาติอะไรไม่ได้เลย” ถ้าคิดอย่างนี้  
ก็ขอให้คิดเสียใหม่ว่า คนเรานั้นที่จะเลวไปหมดทุกอย่างนั้น  
เป็นไปไม่ได้ ทุกคนย่อมต้องมีทั้งความดีและความเลว บาง  
คนอาจจะดีมากเลวน้อย บางคนคิน้อยเลวมาก ลองค้นหา  
ด้วยใจเป็นธรรมเถิด แล้วท่านจะพบความดีของทุกคนไม่  
อย่างใดก็อย่างหนึ่ง เว้นเสียแต่ว่าเราได้ปล่อยให้ออกคคิความ  
ลำเอียง ครอบงำจิตใจของเราเสียจนค้นไม่พบ แต่ถ้าพบ  
แล้ว ก็จงดูที่ความดีส่วนนั้นของเขา แล้วเราก็จะเมตตา  
เขาได้

ถ้าท่านค้นหาเท่าใดก็ไม่พบความดีในบุคคลนั้นเลย  
ก็จงเกิด **กรุณาสงสาร** เขาเถิดว่า **คนเข็นหน้าสงสารนัก**

เพราะเขามือบาสคอยอยู่เบื้องหน้า แล้วจึงพยายามช่วยเหลือเขา หากช่วยไม่ได้จริงๆ ก็ต้องวางใจเป็นอนุเบกขาพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ย่อมเป็นไปตามกรรมที่เขาทำไว้ เขาทำกรรมมาอย่างนั้น จึงเป็นอย่างนั้น

โดยความเป็นจริงแล้ว เราจะหวังให้ทุกคนดีถูกใจเราไปทุกอย่างนั้นเป็นไปได้ เพราะการอบรมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันของแต่ละคนต่างกัน อุปนิสัยใจคอที่เคยสั่งสมมาในอดีตก็ต่างกัน ในทำนองเดียวกัน เราจะหวังให้การกระทำของเราถูกใจคนทุกคนนั้นเป็นไปได้ เพราะถ้าเป็นไปได้แล้ว โลกนี้คงสงบสุข ไม่วุ่นวายเดือดร้อนอย่างทุกวันนี้ แม้การนิทานว่าร้ายก็คงไม่มี แต่การนิทานว่าร้ายก็มีอยู่คู่โลก เป็นธรรมชาติประจำโลก แม้พระพุทธองค์ผู้ทรงเพียบพร้อมด้วยพระรูปสมบัติ จริยสมบัติ และคุณสมบัติ ก็ยังไม่พ้นคนนิทาน การแสดงธรรมของพระองค์

ก็มีใคร่ถูกใจใครไปทั้งหมด มิฉะนั้นแล้ว คนในสมัยนั้นก็  
คงนับถือพระพุทธศาสนากันทุกคน

ก็เมื่อคนและสัตว์มีความแตกต่างกันตามการกระทำ  
ของตนทั้งในอดีตและปัจจุบัน เราจะยึดถือการกระทำ  
ของเขาที่ไม่ถูกใจเรา มาเป็นเหตุให้เกิดความขุ่นข้องหมอง  
ใจ เตื่อคร้อนใจกันทำไม ให้อภัยกันเสียเถิด มิเป็นสุขใจ  
กว่าหรือ

แต่ละคนมีชีวิตอยู่ไม่นานเลยก็จะจากโลกนี้ไป จาก  
ไปแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร อยู่ที่ไหน ก็หาไม่มีใครทราบไม่  
เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ควรจากโลกนี้ไปด้วยความขุ่นข้อง  
หมองใจในกันและกัน แต่ควรจะจากไปด้วยความปลอด  
โปร่งสบายใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อจิตเศร้าหมองทุกคติเป็น  
อันหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมองสุคติเป็นอันหวังได้

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงวิธีดับไฟ คือโทสะ ไว้ถึง  
๕ \* อย่าง คือ

\* อมาตวินยสูตรที่ ๑ อัง. ปัญจกนิบาต ข้อ ๑๖๑



๑. เมื่อความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใด ฟัง  
เจริญเมตตาในบุคคลนั้น

๒. เมื่อความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใด ฟัง  
เจริญกรุณาในบุคคลนั้น

๓. เมื่อความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใด ฟัง  
เจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น

๔. เมื่อความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใด ไม่ฟัง  
เอาใจใส่จนถึงบุคคลนั้น

๕. เมื่อความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใด ฟังนัก  
ถึงกรรมของบุคคลนั้นว่า บุคคลนั้นมกรรมเป็นของตน  
เป็นทายาทผู้รับผลของกรรม มกรรมเป็นกำเนิด มี  
กรรมเป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์ มกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย  
ทำกรรมใดดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

แม่ท่านพระสารีบุตร อัครสาวกของพระพุทธผู้มีพระ  
ภาค ก็ได้แสดงวิธีระงับความอาฆาตในบุคคลที่เราไม่ชอบ  
ใจ ไม่พอใจไว้ ๕ \* ประการ คือ

---

\* อาฆาตวินยสูตรที่ ๒ อัง. บัญญัตินิบาต ข้อ ๖๖๒

๑. บางคนมีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่ทางวาจาบริสุทธิ์ ฟังระงับอาฆาตในบุคคลแม้เช่นนี้

๒. บางคนมีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ทางกายบริสุทธิ์ ฟังระงับอาฆาตในบุคคลแม้เช่นนี้

๓. บางคนมีความประพฤติทางกาย และทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความสงบใจ มีความเลื่อมใสในกาลอันสมควร ฟังระงับอาฆาตในบุคคลแม้เช่นนี้

๔. บางคนมีความประพฤติทางกายและวาจาไม่บริสุทธิ์ และไม่ได้รับความสงบใจ ฟังระงับความอาฆาตในบุคคลแม้เช่นนี้

๕. บางคนมีความประพฤติทางกาย และทางวาจาบริสุทธิ์ ได้รับความสงบใจ ได้รับความเลื่อมใสโดยกาลอันสมควร ฟังระงับความอาฆาตในบุคคลแม้เช่นนี้

ท่านพระสารีบุตร ท่านสอนให้พิจารณาแต่การกระทำในส่วนดีของผู้ที่เราไม่ชอบใจ ซึ่งมีอยู่ถึง ๓ ทาง คือ ทาง

กาย ทางวาจา และทางใจ คือความสงบใจ ว่าบุคคลนั้นจะ  
 จะมีความดีทางใดทางหนึ่ง แล้วให้อาศัยความดีส่วนนั้น  
 ของเขาเป็นเครื่องระงับความไม่ชอบใจของเราเสีย เช่น  
 บางคนชอบฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ แต่รักความจริงพูดจริง  
 เสมอ เราโกรธคนเช่นนั้น เราก็ต้องระงับความโกรธของเรา  
 โดยดูแต่ว่าจริงของเขา คังนี้เป็นต้น อุปมาเหมือนคน  
 เดินทางไกล เหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า กระจายน้ำ ได้  
 มาพบบ่อน้ำที่เต็มไปด้วยจอกแหนปกคลุมไว้ ก็ใช้มือ  
 แหวกจอกแหนออกไปเสีย แล้วกอบน้ำขมแค้นกระ-  
 หาย ลูบ<sup>๕</sup>เนอลบตัวให้คลายร้อน ฉันทใดกัฉันทนั้น ถ้าเรา  
 เมินการกระทำที่ไม่ดีของเขาเสีย แล้วดูแต่การกระทำที่ดี  
 เราก็จะสามารถบรรเทาความโกรธ ความอาฆาต แล้วเกิด  
 เมตตาในบุคคลนั้นได้

ส่วนคนที่ไม่มีอะไรดีเลยทั้ง ๓ ทาง เราก็สามารถ  
 กรุณาเขาได้ว่า เขาเป็นคนน่าสงสาร เป็นคนชาติที่พึง ชาค  
 ผู้ที่จะคอยอบรมสั่งสอนให้เขาประพฤติดี ทั้งไม่มีโอกาสได้

พบหรือคบหากับสัตว์บุรุษ คนที่ขาดที่พึ่งอย่างนี้ น่าสงสาร  
 นัก ควรที่เราจะกรุณาสงสาร ไม่โกรธตอบ แล้วชักจูง  
 แนะนำให้เขาทำแต่ความดี เพื่อว่าเขาจะได้พ้นจากอบาย  
 คนชนิดนี้ไม่ติดกับคนไข้หนัก ไร้ที่พึ่งพิง ต้องเดินทาง  
 ไกลแต่ลำพัง ขาดทั้งคนพยาบาลและอาหารที่ถูกต้องกับ  
 โรค จุดหมายปลายทางก็อยู่ไกล ไม่มีทางที่เขาจะไป  
 ถึงได้ แต่มีคนเดินทางไกลบางคนมาพบเขาเข้า ก็เกิด  
 กรุณาว่า บอคนไข้น้อยว่า ได้ตายเสียเลย แล้วก็  
 สงเคราะห์เขาด้วยอาหารและพยาบาล พาไปส่งถึงที่  
 หมาย

ขอเราจงเป็นเหมือนคนเดินทางไกลผู้มัวใจกรุณานั่นเถิด  
 สำหรับคนที่ตีพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ เราควรระวัง  
 ความโกรธในบุคคลนั้นด้วยความดีพร้อมของเขา ให้ระลึก  
 ว่า คนที่ตีพร้อมนั้น เหมือนสระน้ำใสสะอาด เย็นจืด  
 สนิท มีท่าน้ำที่ราบเรียบ ร่มเย็นไปด้วยเงาไม้ใหญ่  
 ๕๕  
 ที่บนอยู่รอบสระนั้น คนเดินทางไกลที่เหนื่อยอ่อน

เมื่อลา กระทาน้ำ ได้มาพบเข้าก็ข้อมือเอาประ-  
 โยชน์จากสระน้ำนั้น ด้วยการก้าวลงสู่สระ อาบข้าง  
 คมบ้าง แล้วขึ้นมาพักผ่อนนั่งนอนอยู่ภายใต้ร่มไม้ใน  
 บริเวณนั้น ได้รับความสุขสบายจิตใจ แม้เราเองก็  
 จงเป็นเหมือนคนเดินทางไกลที่ได้รับประโยชน์สุขจาก  
 สระน้ำนั้นฉนั้นนี้ ด้วยการไม่โกรธตอบท่านผู้ตีพร้อมแล้ว  
 นั้น เข้าไปคบหาสมาคมกับท่าน ประพฤติตามท่าน เพื่อ  
 ว่าเราจะได้เป็นคนที่ดีพร้อมอย่างท่านบ้าง

นี่คือวิธีดับไฟคือโทสะ

๓. คนที่มีโมหะมาก โง่ หลงใหล มงายนั้น ไม่  
 สามารถแก้ไขด้วยธรรมอื่น เว้นเสียแต่ ปัญญา ที่ท่านเรียก  
 ว่า โยนิโสมนสิการ

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยการเข้าไป  
 คบหาสมาคมกับท่านผู้รู้ ๑ พึงธรรมคำสั่งสอนของ  
 ท่าน ๑ ไตร่ตรองตามธรรมที่ท่านสอน ๑ ปฏิบัติ  
 ธรรมสมควรแก่ธรรม ๑

คนเราถ้าเพียงเข้าไปคบหาบัณฑิตท่านผู้รู้ แต่ไม่ฟัง  
ธรรมของท่านก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด แม้ฟังแล้วสักแต่ว่า  
ฟัง ไม่เอาใจใส่หรือใคร่ครองให้เข้าใจก็ไม่เกิดประโยชน์  
อันใด หรือแม้ใคร่ครองแล้วเข้าใจแล้ว ไม่ปฏิบัติตาม  
ก็ไม่เกิดประโยชน์เช่นกัน เพราะฉะนั้นคนเราที่จะพ้นจาก  
ความโง่ ความหลงได้ จึงต้องอาศัยเครื่องประกอบ ๔  
ประการ ดังกล่าวแล้ว

ผู้ที่ดับไฟ ๓ กองนี้ให้เบาบางลง แล้วบำเพ็ญกุศล  
อันไม่มีโทษ มีใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
ในสัตว์ทั้งหลายทุกหมู่เหล่า เป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท  
ไม่มีความเศร้าหมอง ย่อมได้รับความอ่อนใจ ๔ ประการ\*  
ในปัจจุบันว่า

๑. ถ้าโลกหนามีจริง ผลวิบากของกรรมดี กรรมชั่ว  
มีจริง เวลาเราตายแล้ว เราจักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์  
(เพราะเราไม่ได้ทำความชั่ว)

\* เกสปุตตสูตร อัง. ดิกนิบาต ข้อ ๖๖

๒. ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากของกรรมดี กรรมชั่ว  
ไม่มี เราก็ได้ทำตัวของเราให้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี  
พยายาท ไม่มีทุกข์ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๓. ถ้าว่าเมื่อบุคคลทำบาป เชื่อว่าทำบาป เราก็ไม่ได้  
จงใจทำบาปแก่ใคร เมื่อเราไม่ทำบาป ความทุกข์จะมี  
แก่เราได้อย่างไร

๔. ถ้าว่าบุคคลทำบาป ไม่เชื่อว่าทำบาป เราก็พิจารณา  
เห็นว่า ตัวเราเป็นผู้บริสุทธิ์ทั้งสองส่วน (คือบริสุทธิ์  
จากการเชื่อว่าทำบาป และไม่เชื่อว่าทำบาป ตามความเชื่อ  
ถือของคนบางพวก เพราะเราไม่ได้ทำบาป)

แต่การดับไฟ ๓ กอง ตามวิธีที่กล่าวแล้ว เป็นเพียง  
การดับราคะ โทสะ โมหะ ให้บรรเทาเบาบางลงชั่วคราว  
เท่านั้น หาได้ดับให้หมดเชื้อโดยสิ้นเชิงไม่ หากมีเหตุ  
ปัจจัยเมื่อใด ไฟ ๓ กองนี้ก็เกิดขึ้นได้อีก และจะติดตาม  
ไปเกิดแก่เราในทุกภพทุกชาติ ตราบเท่าที่ยังต้องเกิดอยู่

ความร้อนที่เกิดจากไฟ ย่อมเผาไหม้สิ่งทั้งหลาย  
ให้เป็นจุณวิจุณไป トラบเท่าที่ยังไม่สิ้นเชื้อฉนั้นใด

ความร้อนที่เกิดจากกิเลส ก็ย่อมเผาไหม้จิตใจ  
ของผู้ที่มีกิเลสให้เราร้อนอยู่เป็นนิจ トラบเท่าที่ยังทำ  
ลายกิเลสให้หมดสิ้นเชิงไม่ได้ ฉนั้น

เพราะฉนั้น เราจึงต้องหาวิธีดับไฟ ๓ กองนี้ให้สิ้นเชื้อ  
หมดความร้อน ไม่น่าไหม้เราได้อีกต่อไป

วิธีดับไฟให้สิ้นเชื้อฉนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนไว้  
แล้ว นั่นคือทรงสอนให้ เจริญอุบายมรรคมีองค์ ๘ ที่  
เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นทางสายเดียวที่ให้บรรล  
นิพพาน ทำลายราคะ โทสะ และโมหะให้สิ้นเชื้อ

นั่นคือ ทรงสอนให้กำหนดรู้สภาพธรรมทั้งหลาย  
รวมทั้งราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง

เมื่อสภาพธรรมใดๆ เกิดขึ้น ก็มีสติรู้อยู่ที่ลักษณะ  
ของธรรมนั้นๆ ตามความเป็นจริง เมื่อรู้้อย่างนี้บ่อยๆ



เนื่อง ๆ ก็จะทำลายความเห็นผิดว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นเรา เป็นของเราเสียได้ เมื่อทำลายความเห็นผิด ก้าวข้ามความสงสัยได้จริง ๆ เมื่อใด เมื่อนั้นก็จะเปลี่ยนจากบุคคลผู้หนา ค่ายกิเลส มาเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น ที่ชื่อว่า **พระโสดาบัน** ผู้ทำลายการเกิดในภพใหม่ให้เหลือเพียง ๗ชาติ เป็นอย่างมาก

ผู้ที่เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มาจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ไม่เป็นการยากที่จะเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ต่อไป เพื่อเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

เมื่อใดที่ท่านได้เป็นพระอรหันต์ เมื่อนั้นท่านได้ดับไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ที่มีอยู่ในใจได้หมดสิ้นแล้ว ราคะ โทสะ โมหะ ไม่มีโอกาสเกิดแก่ท่านได้อีกต่อไป ใจของท่านเย็นสนิท ไม่ว่าใครจะขยุยวน ขยุยุดุด่า ฆ่า ตี อย่างไร ไฟเหล่านั้นจะไม่กำเริบขึ้น

๓๒

อีก เพราะท่านได้ดับไฟเหล่านี้เสียแล้วด้วยน้ำอมฤต  
คือ อริยมรรค

ท่านที่ต้องการพบกับความเย็นสนิท จึงควรได้ดับไฟ  
๓ กองนี้เสีย ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ เมื่อไฟ  
ดับสนิทแล้ว ความร้อนกายร้อนใจจะไม่เกิดแก่ท่านเลย

เราจงมาดับไฟกันเถิด

---

## โปรดเกล้าฯ

หน้า	บรรทัด	คำผิด	คำถูก
๓	๑๐	พบว่า	พบมา
๗	๑๓	อรุบราคะ	อรุปรากะ
๘	ฟัดไน้ต	กกจปมสูตร	กกจูปมสูตร

---

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม (พ.ศ. ๒๕๒๒)

หนังสือที่เขียนโดย ประถม ก้องสมุทร

๑. ใครลิขิตชีวิตเรา
๒. ทานที่มีผลมากมีอันสงส์มาก และอยู่ด้วยความรัก
๓. ชีวิตน้อยนัยัก
๔. เป็นมนุษย์ชนแสนยาก
๕. ศัลเป็นอาภรณ์อันประเสริฐ
๖. ดั้บร้อน
๗. จดหมายจากเมืองแขก

---

พิมพ์ที่ รพ. ประเมษฐ์การพิมพ์ 24-26 ซอยแสงอุทัยทิพย์ ถนนดินแดง 1  
พญาไท กรุงเทพฯ นายมนตรี อำไพพรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2522

โทร. 2454962