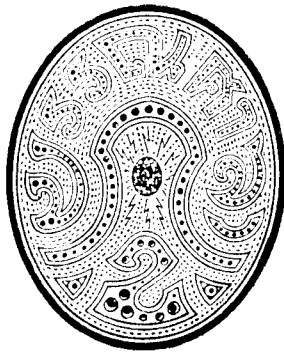


100445

ความประเสริฐสุด 4 สถาน

โดย

Nyānaponika Mahathera



แปลโดย

ทัศนีย์ หงศ์ลดารมภ์

พิมพ์ ร.พ. ประยูรวงศ์ 58 ถนนเทศบาลสาย 1 ชนนี โทร. 4652718
นายถนอม ถิ่นแก้ว ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2519

ความประเสริฐสุด 4 สถาน—The Four Sublime States

โดย Nyānaponika Mahathera

ดร. ทศนีย์ หงส์ถาวรภักดิ์ แปล

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน 2519

สำนักพิมพ์ บรรณสภา ก.ข. จำกัด

โทร. 2796661

ราคา 10 บาท

แต่

พระสงฆ์ไทย

แนะนำผู้ประพันธ์

ญาณโพนิกมहाเถระ เกิดเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๐๑ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ในประเทศเยอรมันนี, เป็นพุทธมามกะในประเทศเยอรมันนี เมื่อประมาณปี ค.ศ. ๑๙๒๐ เศษ โดยการศึกษาจากหนังสือเท่านั้น. ในต้นปี ๑๙๓๖ ท่านเดินทางไปประเทศศรีลังกาเพื่อขออุปสมบทเป็นพระภิกษุ ซึ่งท่านได้รับอนุญาตในปลายปีเดียวกันนั้น, โดยมีพระคุณเจ้าญาณติลกมहाเถระเป็นพระอุปัชฌาย์จารย์ ณ เกาะเฮอรัมิตเจ (Island Hermitage). ท่านประพันธ์หนังสือหลายเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาเยอรมันและภาษาอังกฤษ. หนังสือที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายของท่าน คือ “หัวใจแห่งการอบรมบ่มภาวนาทางพระพุทธศาสนา” ซึ่งกล่าวถึงสติปัฏฐานภาวนา, ได้รับการพิมพ์จำหน่ายในภาษาอังกฤษ เยอรมัน ฝรั่งเศส อิตาลีและอินโดนีเซีย. ท่านเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Buddhist Publication Society (BPS), เป็นบรรณกรกิตติมศักดิ์และเมื่อเร็ว ๆ นี้เป็นประธานแห่ง BPS นี้ ซึ่งได้รับการก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๕๘ (พ.ศ. ๒๕๐๑).

NYĀNAPONIKA Mahathera, born 1901 in
Germa. Became a lay Buddhist in Germa in the
early twenties, through the study of books only.
In early 1936 he went to Ceylon for the purpose of
ordination, which he received in the same year under
the late German scholar monk, the Venerable
Nyānatiloka Mahathera, at the Island Hermitage.
He is the author of several books on Buddhism
and translations of Buddhist texts, in German as
well as in English. His best-known book, "The
Heart of Buddhist Meditation", which deals with
Satipaṭṭhāna meditation, was published in English
(Rider & Co., London), German, French, Italian
and Indonesian. He is co-founder, Hon. Editor,
and since recently President of the Buddhist
Publication Society, Kandy, which was established
in 1958.

สารบัญ

บทนำ	1
ข้อพระธรรมตัวบทเรื่อง อัมปมัญญา	13
เมตตา	15
กรุณา	19
มกิตา	23
อุเบกขา	27
สนทนากับท่านผู้อ่าน	50

บทนำ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสสอนความประเสริฐ
สุด 4 สถาน ไว้ดังนี้ --

- ความรัก ความปรารถนาดี และช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข เรียกว่าเมตตา.
- ความสงสาร ความเห็นใจ และช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เรียกว่ากรุณา.
- ความชื่นชมยินดีอย่างบริสุทธิ์ใจในความสำเร็จของผู้อื่น เรียกว่ามูทิตา.
- ความมั่นคงแห่งจิตใจ ไม่หวั่นไหวในสุขหรือทุกข์ของผู้อื่น เรียกว่าอุเบกขา.

ในพระบาลีอันเป็นภาษาแห่งพระพุทธศาสนาความประเสริฐที่สุดทั้ง 4 สถานนี้มีชื่อเรียกกันว่า *พรหมวิหาร*. คำๆ นี้ อาจแปลได้หลายประการ เช่น ความยอดเยี่ยม, ความดีเลิศ หรือ ความสูงส่งสุดยอดของจิต; หรือในอีกนัยหนึ่ง แปลได้ว่า เปรียบเช่นพรหม, เหมือนเทพ หรือเป็นทิพยสถาน.

ความประเสริฐที่สุดทั้งสี่นี้ ได้ชื่อว่าเป็นความยอดเยี่ยมหรือความสูงส่งสุดยอดของจิต, ก็เพราะว่า นี่เป็น

แนวทางที่ถูกต้อง หรือเป็นแนวทางที่ถือกันว่าประเสริฐ
 สุดสำหรับปฏิบัติต่อสรรพสัตว์ (สตุเตสุ สมมา ปฏิปัตติ).
 ท่าทีของจิตทั้ง 4 สถานนี้ ความจริงแล้ว ก็เป็นคำตอบสำหรับ
 แก่ปัญหา ที่เกิดขึ้นจากการต้องติดต่อเกี่ยวข้องกันใน
 สังคม, เป็นปัจจัยอันทรงคุณมหาศาล สำหรับผ่อนคลาย
 ความเครียด, สำหรับยังความสงบอย่างชัดให้เกิดขึ้นใน
 สังคมที่ขัดแย้งกัน, เป็นยาสมานอันวิเศษ เพื่อสมานบาด
 แผลอันเกิดจากความดิ้นรนเพื่อให้ยุบลด, เป็นเครื่องลด
 ระดับความเหลื่อมล้ำต่ำสูงในสังคม, เป็นเครื่องสร้างความ
 สอดคล้องกลมกลืนในกลุ่มชน, เป็นเครื่องปลุกความมีน้ำ
 ใจที่หลับสนิทนาน จนลืมกันไปแล้วให้ตื่นขึ้น, เป็นเครื่อง
 ชุบความหวังและความชื่นชมที่ถูกทอดทิ้งไปแรมปีให้กลับ
 มีชีวิตชีวาขึ้นมาใหม่, และเป็นเครื่องเสริมสร้างความ
 ประองตองฉันทันองพิ ชื่นกตทานความถือตัว มัวเมาตน.

ความประเสริฐทั้ง 4 สถานนี้ ไม่สามารถจะเข้ากันได้
 ได้ กับจิตที่อยู่ในฐานะ โกรธเกลียด ชิงชัง, และโดยนัย
 นี้ ท่านจึงจัดเปรียบประดุจพระพรหม ผู้มีรูโกรธ, อัน
 เป็นคุณ ซึ่งตรงกันข้ามอย่างมีประโยชน์ กับภาพของพระ

ผู้เป็นเจ้าของในหลาย ๆ ทักษะ ของคนทั้งในอารยธรรมตะวันออกและตะวันตก ที่มองเห็นเทพเจ้าของตน ยังมีความโกรธ มีโทษรุนแรง มีความริษยาและมี “ความโกรธที่สมควรจะต้องโกรธ” อยู่. ใครก็ตาม ที่เจริญพรหมวิหารสี่อยู่เป็นนิตย์ ทั้งโดยความประพฤติประจำวัน และโดยการอบรมบ่มภาวนา จะได้ชื่อว่า เป็นผู้เสมอด้วยพระพรหม (พรหม-สโม); ถ้าพรหมวิหารสี่ กลายเป็นอิทธิพล ครอบครองจิตใจใครเข้าแล้ว, เขาผู้นั้นจะเกิดใหม่ในโลกอันมีระดับจิตเสมอกันกับเขา คือ มหาอาณาจักรแห่งพระพรหม. เพราะเหตุนี้เอง ความประเสริฐสุดแห่งจิตทั้งสี่^{๕๕} จึงถูกเรียกว่า *เป็นดังเทพ, เปรียบเช่นพรหม*.

ที่เรียกว่า “วิหาร” ก็เพราะว่า ความประเสริฐทั้งสี่^{๕๕} พึงเป็นที่อาศัยอยู่เป็นนิตย์ของจิต, ที่ซึ่งจิตรู้สึกว่ “สบายเหมือนอยู่บ้านของเราเอง”; ไม่ควรเป็นสถานที่ที่นาน ๆ ครั้งจะเข้าไปเยี่ยมเยียนเสียทีหนึ่ง ชั่วครู่เดียว ซึ่งในไม่ช้าก็ลืมนั่นไปอีก. กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า เราพึงทำให้จิตของเรา เือบอบกำซาบ ด้วยพรหมวิหารธรรมอยู่เสมอ. คุณสมบัติอันประเสริฐทั้งสี่^{๕๕} ควรจะเป็นมิตรแท้ ในชีวิต

ของมนุษย์เรา ที่แยกกันไม่ออก, และมนุษย์เราควรจัก
ต้องระลึกถึงคุณธรรมอยู่เสมอในการทำงานทั้งปวง ตาม
ปกติของเรา เท่าที่กิจกรรมเหล่านี้จะมีอะไรเกี่ยวข้องกับ
ทำที่^{๕๘๕}ทางสันของจิต. เมตตาสูตร ภาพักกลอนแห่งความ
รักความเห็นใจ ก็ยังบรรยายว่า --

ครา ยืน เดิน นั่ง นอน พักผ่อนจิต
ไม่วิปริตเห็ดเห็นน้อยเมื่อยหนักหนา
จงปลูกฝังเมตตาภาวนา
ท่านเรียกว่าทิพยวิหารสราญรมย์ .

พรหมวิหารทั้ง 4 สถาน^{๕๙}นี้—เมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา—เป็นที่รับรู้กันด้วยว่า เป็นอัปมัญญา คือ
สภาวะไร้ขอบเขต. ^{๕๙๕}ทั้งนี้ เพราะว่า พรหมวิหารใน
สภาวะอันสมบูรณ์เยี่ยมยอด และ ในธรรมชาติที่แท้ย่อม
ไม่พึงถูกจำกัดด้วยขอบเขต คือวิสัยแห่งสรรพสัตว์,
สรรพสัตว์ควรได้รับผลของการแผ่ขยายของคุณธรรมอัน
ประเสริฐเหล่านี้ทั่วหน้ากัน, อย่างไม่มีข้อยกเว้นและไม่
แบ่งแยก, อย่างไม่มีข้อผูกมัดเพราะเลือกที่รัก มักที่ชัง.
จิตใจที่ถึงสภาวะไร้ขอบเขตแห่งพรหมวิหารแล้ว ย่อมไม่

มีอุปสรรค เพราะ ต่างสัญชาติ เชื้อชาติ ศาสนา หรือชั้น
วรรณะ อีกต่อไป.

ไม่ใช่เรื่องง่ายนักหรอก ที่จะยังผลแห่งอัปปมัญญา
ให้สัมฤทธิ์ โดยการพยายามใช้กำลังใจ, และไม่ใช่ของ
ง่ายที่จะหลีกเลี่ยงความลำเอียงชนิดใดชนิดหนึ่ง ไม่มากก็
น้อย ได้อย่างสม่ำเสมอ, เว้นไว้เสียแต่ว่า เราประพฤติ
ปฏิบัติพรหมวิหารสี่ จนกระทั่งคุณธรรมเหล่านี้ หยั่งราก
ลงติดแน่น กับจิตใจที่มุ่งหวังผลแห่งอัปปมัญญา ไว้แล้ว
เท่านั้น. ถ้าจะทำให้ได้ เราจำเป็นที่จะต้องรับเอาความ
ประเสริฐทั้งสี่นั้นเข้ามา, ไม่เพียงแต่ในหลักการแห่งความ
ประพฤติ และการรำลึกถึงอยู่เสมอเท่านั้น, แต่เราต้องถือ
เอาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติภาวนาด้วย. การปฏิบัตินี้
เรียกว่า *พรหมวิหารภาวนา*, คือ “การอบรมบ่มภาวนา
เพื่อทำให้จิตประเสริฐสุดด้วยคุณธรรม 4 ประการนี้”.
เป้าหมายที่ทำได้จริง ๆ ของการอบรมนี้ ก็คือการทำให้จิต
ได้เข้าถึงสมาธิชั้นสูงที่เรียกว่า *ฌาน*. การถือเอาเมตตา
กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ในการภาวนา
จะสามารถนำเราไปถึงฌาน 3 ชั้นแรก, ในขณะที่การถือ
เอาอุเบกขาเป็นอารมณ์ในการภาวนาเท่านั้น จึงจะนำเรา

ไปถึงฌานชั้นที่สี่ได้, ฌานชั้นที่สี่นี้มีอุเบกขาเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด (ที่เรียกว่าองค์ฌาน).

กล่าวโดยทั่วไปแล้ว การอบรมบ่มภาวนาอยู่เสมอเท่านั้น ที่จะทำให้เราได้ผลดี 2 ชั้น, ผลดีชั้นแรกคือการที่ความประเสริฐที่สุดทั้งสี่ของจิตนี้ ผ่องใสลงในใจจนกระทั่งกลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาตัวเอง, และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จะไม่เสื่อมสูญไปได้ง่าย ๆ; ผลดีชั้นที่สองก็คือ การอบรมบ่มภาวนานี้ จะทำให้คุณลักษณะแห่งอัปปมัญญาประจักษ์แก่ใจ, เผยให้เห็นพิสัยอันแผ่กว้างไร้ขอบเขตที่ความประเสริฐสูงสุดทั้งสี่แผ่คลุมไปถึง. ความจริง คำสอนในรายละเอียดที่มีในพระไตรปิฎกสำหรับการปฏิบัติพรหมวิหารภาวนานี้ มุ่งอย่างชัดเจนที่จะคลี่คลายคุณสมบัติแห่งอัปปมัญญาอย่างค่อยเป็นค่อยไป. การปฏิบัติอย่างมีระบบที่ดีเช่นนั้น จะทำให้อุปสรรคที่อาจจำกัดบุคคลหรือสถานที่ให้เราแสดงพรหมวิหาร สลายตัวไปทีละน้อยๆ จนหมด.

ในบทฝึกหัดแห่งการภาวนาพรหมวิหาร การเลือกคนที่เราจะแผ่ (สมมติว่า) เมตตาไปถึงนั้น เราควรเริ่มต้นแผ่ไปยังคนที่เรามีเมตตาต่อได้ง่ายไปหายาก. เป็นต้นว่า

ในการแผ่เมตตาที่เป็นบทฝึกหัด เราเริ่มด้วยการตั้งความปรารถนาดีแก่ตัวเราเองเสียก่อน, แล้วใช้ตัวเราเองเป็นหลัก สำหรับแผ่เมตตาไปยังผู้อื่นว่า: “ตัวเราเองมีความสุข ปรารถนาที่จะมีความสุข และพ้นจากทุกข์เพียงใด, ก็ขอให้คนอื่นนั้น.....ขอให้สัตว์โลกทั้งมวล เป็นสุข และพ้นจากทุกข์ เพียงนั้นด้วย!” ต่อจากนั้น เราก็แผ่เมตตาไปยังบุคคลที่เรารักอย่างเคารพนับถือก่อน เช่นนึกถึงคุณครูคนหนึ่ง, ต่อมา ก็นึกถึงบุคคลที่เรารักเพราะความใกล้ชิดสนิทสนม, ต่อมา ถึงคนที่เรารู้สึกเฉย ๆ, และในที่สุดก็ถึงศัตรู (ถ้ามี) หรือผู้ที่เราไม่ชอบเลย. เราไม่ควรจะเลือกบุคคลที่ตายแล้ว หรือบุคคลในเพศตรงข้ามเอามาใช้ในบทฝึกหัดภาวนา. หลังจากที่เราสามารถทำสิ่งที่ยากที่สุดแล้ว ก็สามารถแผ่เมตตาไปยังบุคคลที่เราเคยเกลียดชังได้แล้ว ที่นี้ควรที่เราจะ “ทำลายสิ่งกีดขวางลง” (สีมาสมุเทท) ระหว่างบุคคลทั้ง 4 จำพวกดังกล่าวมาข้างบนนี้ ด้วยการแผ่เมตตาไปยังเขาทั้งหลายเท่าๆ กันโดยไม่แบ่งแยกจำพวกอีกต่อไป. ตรงจุดนี้ของการฝึกฝนปฏิบัติ เราจะถึงสมาธิที่สูงขึ้นมาขั้นหนึ่ง: ก็จะมีภาพปรากฏในจิตใจที่เรียกว่า *ปฐิกานิमित*. แล้ว อุปจาร-

สมาธิก็จะบังเกิดขึ้น และเจริญก้าวหน้าต่อไป เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ (อุปปนา) ของปฐมฌาน และฌานชั้นสูง ๆ ขึ้นไป.

ในการแผ่ไปยังสถานที่ต่าง ๆ การฝึกหัดเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาจิตไปยังบุคคล ที่ล้อมรอบตัวเราเองก่อน (เช่นบุคคลในครอบครัว ฯลฯ), เสร็จแล้วก็แผ่ไปยังเพื่อนบ้าน, ไปยังผู้ที่อยู่บนถนนสายเดียวกัน, อำเภอเดียวกัน, จังหวัดเดียวกัน, ประเทศเดียวกัน, ฯลฯ, หรือว่า ในการแผ่เป็น (ทิศ-ผรณ), เราก็เริ่มแผ่เมตตาไปทางทิศตะวันออกก่อน, แล้วจึงไปทางทิศตะวันตก, ทิศเหนือ, ทิศใต้, ทิศที่เฉียงอีกทั้ง ๔ ทิศ, ตลอดทิศเบื้องบน และทิศเบื้องล่าง.

หลักการฝึกฝนปฏิบัติหลักเดียวกันนี้ ใช้ได้กับการฝึกฝนให้เกิด กรุณา มุทิตา และอุเบกขาด้วย อันเกี่ยวกับการเลือกบุคคลต่าง ๆ ตามที่ควร. รายละเอียดและอาคตสถานแห่งการปฏิบัติ ได้คัดจากพระไตรปิฎกมาลงไว้ท้ายบทนี้แล้ว.

เป้าหมายสุดยอดของการได้มาซึ่งพรหมวิหาร ฌาน ก็คือการสร้างสภาวะของจิตใจ ไว้เตรียมรับวิปัสสนาปัญญา-

ญา อันหยั่งรู้งสัจธรรมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ว่ามันไม่
เที่ยง, มันทนตั้งอยู่ไม่ได้, และมันไม่มีแก่นสารสาระ
อะไร. จิตที่เป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌาน ด้วยการอบรมบ่ม
ภาวนาพรหมวิหารทั้งสี่ จะบริสุทธิ์ผุดผ่อง ราบเรียบ
มันคง ไม่หวั่นไหว และเป็นอิสระจากการเห็นแก่ตัวชนิด
หยาบ, และดังนั้น จึงพร้อมที่จะทำงานขั้นสุดท้ายแห่ง
ความหลุดพ้น ซึ่งจะสำเร็จสมบูรณ์ได้ ก็ด้วยวิปัสสนา
ญาณ เท่านั้น.

หลังจากที่เราชำเลื่องไปจุดมุ่งหมายสุดยอดชั่วคราว
หนึ่งแล้ว คราวนี้ เราจะหันมาพิจารณาเป็นเรื่อง ๆ ไป
เกี่ยวกับความสำคัญของความประเสริฐสูงสุดทั้งสี่เองเสียที.

ข้อสังเกตที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า มีวิธีการ
อยู่ 2 วิธี ที่เราจะฝึกฝนจิตใจให้เป็น อัมปมัญญาให้จงได้ :
วิธีแรก ได้แก่การวางแนวความประพฤติและแนวความคิด
ให้ถูกต้องในชีวิตประจำวัน, และวิธีที่สอง ได้แก่การฝึก
ฝนอย่างมีระเบียบ ในการอบรมบ่มภาวนาให้จิตเป็นสมาธิ
ชั้นฌาน ด้วยการใช้พรหมวิหารเป็นอารมณ์. ทั้ง 2 วิธี
นี้ จะพิสูจน์ตัวเองให้เห็นว่าต่างก็เป็นอุปการะแก่กัน.

ดังที่เราได้กล่าวมาก่อนแล้วว่า การอบรมบ่มภาวนาอย่างมีระเบียบอยู่เสมอ ๆ จะช่วยให้เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เอง เมื่อเราประสบกับสถานการณ์ในชีวิตจริงที่เรียกร่องคุณธรรมเหล่านี้ : มันจะช่วยเป็นอย่างมาก ในการทำให้จิตใจมั่นคง และสงบราบคาบอยู่ได้ เมื่อต้องทนอยู่ในภาวะแสบเคืองของชีวิตในหลาย ๆ กรณี ที่ทำให้เรายากที่จะรักษาคณธรรมเหล่านี้ไว้ได้ ทั้งในความคิด คำพูด และการกระทำ.

ตรงกันข้าม ถ้าความประพฤติของมนุษย์เรา มีพรหมวิหารคัมภีร์อยู่ยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ไป, จิตใจจะมีความน้อยเนื้อต่ำใจลดลง มีความตึงเครียดและความขุ่นเคืองน้อยลง. การมีความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาบ่อย ๆ, แม้จะเบาบางเพียงไรก็ตาม, จะรุกรานจิตใจแม้ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน, เรียกว่า ความฟุ้งซ่าน อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิตอย่างหนึ่ง (อุทฺทจฺจุ-นิวณฺณ). ชีวิตประจำวันและความคิดมีอิทธิพลรุนแรงยิ่งนักต่อจิตในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน. เราจะมีโอกาสก้าวหน้า ในทางปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และถึงเป้าหมายอันสูงสุดของการปฏิบัติได้ ก็ต่อเมื่อช่องว่างระหว่างจิตทั้ง 2 ขณะนี้ แคบลงทุกที ๆ.

การนำเอาพรหมวิหารธรรมมานี้ก็คิดบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย, การพิจารณาถึงอานิสงส์ของพรหมวิหาร และโทษของธรรมะที่ตรงกันข้ามกับพรหมวิหารอยู่เนื่อง ๆ, จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเจริญพรหมวิหารธรรมได้สำเร็จ, เพราะว่า “อะไรก็ตามที่บุคคลพิจารณา และเก็บเอามาคิดบ่อย ๆ ในช่วงเวลาอันยาวนาน, จิตใจของเขาจะเอนเอียงไปหาสิ่งนั้น.” เราใช้ประโยชน์จากความจริงจากข้อนี้เป็นหลักในการเสนอข้อความต่อไปนี้แก่ท่านผู้อ่าน, ด้วยความหวังว่า การนำเอาพรหมวิหารทั้งสี่มาใคร่ครวญถึงบ่อย ๆ จะนำความคิดและความรู้สึกมาสู่หัวใจแล้วหัวใจต่อที่สำคัญ อันจะนำเราไปสู่จุดยอดแห่งพรหมวิหารธรรมนี้ และปูพื้นฐานแห่งวิถีทางไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วง โลภะ โทษะ และโมหะ ในที่สุด.

ขอสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด !

Literature³

1. “The Path of Purity” (Visuddhi-magga). Chapter IX: The Divine Abodes. Translated by Bhikkhu Ñānamoli (Lake House Bookshop, Colombo).

2. **“The Practice of Lovingkindness (Metta)”**, As taught by the Buddha in the Pali Canon.

Compiled and translated from the Pali by Bhikkhu Ñānamoli . The Wheel No. 7 (Buddhist Publication Society, Kandy)

3. **“The Path to Deliverance”** By Nyānati
loka Mahathera. § 97–118: The Four Divine Abodes.
(Colombo, Lake House Bookshop).

ข้อพระธรรมตัวบท

คัดจากพระไตรปิฎกแปลภาษาไทยเล่มที่ 16. พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 3.
ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค. บาลีเล่มที่ 11. สมังควลีสาลีเล่ม 3.

๕
เรื่อง

อุปมัญญา 4 อย่าง

1.

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีใจ
ประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง
ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ะ ั
เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า
ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูรณ์
ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีควม
เบียดเบียนอยู่ ฯ

2.

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีใจ
ประกอบด้วยกรุณา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง
ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ะ ั
เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า

ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยกรุณาอันไพบุลย์ ถึง
ความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม
เบียดเบียนอยู่ ฯ

3.

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มี
ใจประกอบด้วยมุกตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง
ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน
เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า
ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยมุกตาอันไพบุลย์ ถึง
ความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม
เบียดเบียนอยู่ ฯ

4.

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีใจ
ประกอบด้วยอุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง
ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน
เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า
ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยอุเบกขาอันไพบุลย์
ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรม
เบียดเบียนอยู่ ฯ

ความประเสริฐสุด 4 สถาน

1.

เมตตา

เมตตา คือความรักโดยไม่ปรารถนาจะครอบครอง เพราะรู้ว่า ในความจริงเหนือจริงในโลกนั้นนั้น ไม่มีการครอบครอง และไม่มีใครเป็นเจ้าของ -- นี่คือการรักอันประเสริฐ.

เมตตา คือรักโดยไม่ต้องนึกและพูดว่า “ฉันรัก.” เพราะรู้ว่า ทว่า “ฉัน” นั้นเป็นเพียงภาพลวงตา.

เมตตา คือรักโดยไม่เลือกเอามา และไม่คัดออกไป, เพราะรู้ว่า การกระทำเช่นนั้น หมายถึงการทำให้ตรงกันข้ามกับเมตตา : นั่นคือ ความชิงชัง ความเกลียด ความโกรธ.

เมตตา คือรักมวลสัตว์โลก, ไม่ว่าเล็กว่าใหญ่, ไม่ว่าไกลว่าใกล้, ไม่ว่าจะอยู่บนบก ในน้ำ หรือในอากาศ.

เมตตา คือรักมวลสัตว์โลกเสมอกันหมด, ไม่ใช่รักเฉพาะที่เป็นประโยชน์แก่เรา, เฉพาะที่มาทำให้เราพึงพอใจ, หรือเฉพาะที่มาทำให้เราครั่นเครงเท่านั้น.

เมตตา คือความรักมวลมนุษย์, ไม่ว่าผู้ดีหรือไพร่, คนดีหรือคนชั่ว, รักผู้ดีหรือคนดี ก็เพราะความรักหลังไหลไปถึงเองอยู่แล้ว, รักไพร่และคนชั่ว ก็เพราะเขาเหล่านั้นเป็นผุ้ขาดความรักมากที่สุด. มีหลายคนในจำนนวนน ที่เชอพนัษแห่งความดีของเขาอาจจะผ่อไป เพียงเพราะเขาขาดแคลนความอบอุ่นที่จำเป็นแก่ความเจริญของความดีเหล่านั้น, เพราะความดีมันตาย เนื่องจากความเย็นเยือกแห่งโลกที่ปราศจากเมตตา.

เมตตา คือรักมวลสัตว์โลก, รูตว่าเราทั้งหลายนี้เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัจนแห่งสงสาร - รูตว่าเราทั้งหลายนี้ ถูกเอาชนะคะคานด้วยกฎแห่งทุกข์อย่างเดียวกัน.

เมตตา คือความรัก แต่หากมิใช่ไฟร้อนทางเนื้อหนัง ที่แผดเผา ที่ลวกกลน และที่ทรมานซึ่งกันและกัน; เชือดเฉือนให้เกิดแผล แทนที่จะสมานรื้อรอย - ปะทุขึ้นด้วยตัวเอง, แล้วก็พลันดับไปในขณะที่ต่อมา, เหลือไว้แต่ความเย็นเยือก และอ้างว้างยิ่งเสียกว่าที่เคยรู้สึกมาก่อน.

น่าจะเป็นอย่างนั้นมากกว่า - เมตตา คือความรัก ที่เหมือนรอยลُبไลบนสัตว์ป่วย, อย่างแผ่วเบาแต่มั่นคง, ไม่เคยเปลี่ยนรสมือแห่งความเห็นอกเห็นใจ, ปราศจากร่องรอยแห่งความสทกสท้าน, ไม่ถือสาต่ออาการตอบสนองที่จะได้รับ. เมตตา เป็นความรักที่ขลิบความเย็นขึ้นไปยังผู้ที่ถูกเผาผลาญด้วยไฟแห่งทุกข์และตัณหา; เป็นความอบอุ่นสำหรับเอื้ออำนวยชีวิต —

แก่ผู้ที่ถูกทอดทิ้งอยู่ในความเปล่าเปลี่ยวอันเย็นเยือก;

แก่ผู้ที่สิ้นอยู่ในความหนาวเหน็บแห่งโลกที่ปราศจากความรัก ความปรารถนาดี;

แก่ผู้ที่ หน้าใจ ถูกวิตจนขุดแห่งลงไป เพราะการร้องเรียกให้ช่วยอยู่นานแสนนาน, ด้วยความสิ้นหวังอันลาลึก.

เมตตา คือรัก ที่เป้นความดีสุดยอดของหัวใจและปัญญา, ที่รู้, ที่เข้าใจ, และที่พร้อมจะช่วยเหลือ.

เมตตา คือรัก ที่เป้นกำลังและที่ให่กำลัง, นั้นแหละคือรักอันประเสริฐ.

เมตตา ที่พระพุทธองค์ประทานชื่อว่า “ผู้^๕นิสรภาพให้แก่หัวใจ”, “สุดยอดแห่งความงามทั้งหลาย”, นั่นแหละคือรักอันประเสริฐที่สุด.

แล้วอะไรเล่า คือการแสดงออกซึ่งเมตตา อย่างสูงส่งที่สุด ?

การชี้ทางอันนำไปสู่ความสิ้นสุดแห่งทุกข์ ให้แก่มวลชาวโลก โดยองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างไรเล่า, ทางซึ่งได้ทรงชี้แล้ว, ทรงพระดำเนินมาด้วยพระองค์เองแล้ว, และถึงซึ่งความล้าเลิศด้วยพระองค์เองแล้ว.

กรุณา

โลกเรามีทุกข์ครอบงำอยู่เป็นนิจ. แต่คนส่วน
 มากปิดตา และไขหูเสีย. เขามองไม่เห็นน้ำตา ที่ไหล
 พราวอยู่ไม่ขาดสายตลอดชีวิต; เขาไม่ได้ยินเสียงครวญ
 คร่ำของความระทมทุกข์ ที่ดังแหวกโลกอยู่ตลอดเวลาเลย.
 ความเสียใจและดีใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนตัว บดบังสายตา
 เขาเสีย, อุดหูเขาไว้. เมื่อถูกผูกมัดไว้ด้วยความเห็น
 แก่ตัว หัวใจของเขาจึงกลายสภาพเป็นของที่แข็งทื่อและคับ
 แคบ. เมื่อใจแข็งทื่อและคับแคบเสียแล้ว เขาจะสามารถ
 ขึ้นให้หลุดไปถึงจุดหมายที่สูงขึ้นได้อย่างไร; เขาจะรู้
 ได้อย่างไรว่า การปลดปล่อยตน จากความทะยานอยาก
 อย่างเห็นแก่ตัวแล้วเท่านั้น ที่จะยังผลให้ตนเองเป็นอิสระ
 พ้นจากความทุกข์ได้ ?

ต้องเป็นความกรุณา จึงจะสามารถยกเอาสิ่งกีดขวาง
 อันหนักอึ้งออกไปเสียได้, จึงจะเปิดประตูไปสู่อิสรภาพ
 ได้, จึงจะขยายใจที่แคบให้กว้างออกไปจนเต็มโลกได้.
 กรุณา ดึงเอาความเนือยชา, ความเหน็ดเหนื่อย, และ

ความหนักอึ้งราวกับเป็นอัมพาต ออกทิ้งไปจากดวงใจ;
ใส่ปีกใส่หางให้แก่ผู้ที่ยังติดข้องอยู่ในโลกอันต่ำทรามแห่ง
ความเป็นตัวเป็นตนอยู่.

จากความกรุณานี้เอง ข้อเท็จจริงแห่งทุกข์ จะยังคง
เด่นชัดอยู่ในใจของเรา แม้แต่ในคราวที่ตัวเราเองไม่มีทุกข์
ร้อนอะไร. กรุณายื่นประสบการณ์อันเข้มข้นแห่งทุกข์
มาให้เรา, ดังนั้น จึงให้กำลังเรา ต่อสู้กับทุกข์อย่างเตรียม
พร้อมอยู่แล้ว เมื่อทุกข์มาถึงตัว.

กรุณา ทำให้เรายอมรับชะตาชีวิตของเราเอง อย่าง
หน้าซัน โดยชี้ให้เราเห็นชีวิตของผู้อื่น ซึ่งมักจะล้ำค่า
ยิ่งไปกว่าชีวิตของตัวเราเอง.

จงมองดูสัตว์ที่เกิดตามกันมาเป็นสายมีรูปร่าง
ทั้งคน ทั้งสัตว์ ที่ต่างก็แบกเอาความทุกข์ใจและเจ็บกายเข้า
ไว้ซึ ! ภาระของแต่ละคนเหล่านั้นนั้น เราได้เคยแบก
มาแล้วทั้งนั้น ในอดีตชาติที่เวียนเกิดเวียนตายมาเป็นล่ำ-
ดับ ตั้งแต่กาลอันย้อนกลับไปกำหนดไม่ถึง. จงมองดูสิ่ง
เหล่านั้นเถิด แล้วเปิดหัวใจของท่าน ไปสู่หวังแห่งความ
การุณ.

ก็แหละความยากไร้ลำบากนั้น อาจมาเป็นชะตาชีวิต
ของเราอีกก็ได้ ! ใครก็ตามเถอะที่วันนั้นอยู่โดยปราศจาก
ความกรุณา, สักวันหนึ่งข้างหน้า จะต้องร้องขอความ
กรุณาจนได้. ถ้าเราขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, เราจะ
ต้องประสบกับการขาดความเห็นอกเห็นใจด้วยตัวของเรา
เองอยู่นานและอย่างขมขื่นปวดร้าวใจ. นี่เป็นกฎอันยิ่งใหญ่
แห่งชีวิต. รู้เช่นนั้นแล้ว จงรักษาตนด้วยดีเถิด !

สัตว์โลกนั้น จมมิดอยู่ในความรู้เท่าไม่ถึงการณ์
[อวิชชา]¹, หลงทางอยู่ในความสำคัญผิด [วิปลาส]⁵,
จึงโลดแล่นจากทุกข์หนึ่งไปสู่อีกทุกข์หนึ่ง โดยไม่รู้สาเหตุ
อันแท้จริงของทุกข์ และไม่รู้ทางที่จะหลีกเลี่ยงจากทุกข์.
ความรู้แจ้งในกฎแห่งทุกข์ [ทุกขวิปัสสนาญาณ]⁶ เท่านั้น
ที่จะเป็นบ่อเกิดอันแท้จริงแห่งความกรุณา, หาใช่การรู้จัก
ทุกข์อย่างอื่นไม่.

ดังนั้น การุณยภาพของมนุษย์เราจะต้องแผ่ไปถึง
ผู้ซึ่ง แม้ขณะที่เป็นสุขอยู่ ยังประพฤติดตนด้วยความใจร้าย
และคดโกง. จากการกระทำของเขาในปัจจุบัน เราจะ
ทำนายอนาคตของเขาได้เลย ว่าเขาจะตกต่ำหม่นไหม้.
แล้วเราจะรู้สึกกรุณาเขาขึ้นมาเอง.

กรุณาของผู้อื่น ไม่ได้ทำให้ผู้อื่น ตกเป็นเหยื่อของ
ความทุกข์ทรมาน. ความคิด คำพูด และการกระทำของ
ท่าน เต็มไปด้วยความสงสาร เห็นอกเห็นใจ; แต่จิตใจ
ของท่านไม่หวั่นไหว, ไม่เปลี่ยนแปลง, ยังคงสงบราบ
เรียบ และมั่นคง. ก็ถ้าไม่ช่วยผู้อื่นด้วยคุณสมบัติเช่นนั้น
ท่านจะสามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยวิธีการอันใดกันอีกเล่า ?

ขอให้ความกรุณาเช่นนั้น จงเกิดขึ้นในจิตใจของเรา
เถิด ! กรุณา ที่เป็นความดีสุดยอดของหัวใจและปัญญา
ที่รู้, ที่เข้าใจ, และที่พร้อมจะช่วยเหลือ.

กรุณา ที่เป็นกำลังและที่ให้อำนาจ, นั่นแหละ คือ
กรุณาอันประเสริฐที่สุด.

แล้วอะไรเล่า คือการแสดงออกซึ่งกรุณา อย่างสูง
ส่งที่สุด ?

การชี้ทางอันนำไปสู่ความสิ้นสุดแห่งทุกข์ ให้แก่
มวลชาวโลก โดยองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่างไรเล่า, ทางซึ่งได้ทรงชี้แล้ว, ทรงพระดำเนินมาด้วย
พระองค์เองแล้ว, และถึงซึ่งความล้าเลิศด้วยพระองค์เอง
แล้ว.

มูทิตา

อย่าเพิ่งแต่เปิดหัวใจของท่าน ไปสู่ห้วงแห่งความ
การุณเท่านั้น, แต่จงเปิดหัวใจของท่านไปสู่มูทิตาจิตต่อ
ผู้อื่นด้วยเถิด !

ช่างน้อยนิดแท้ ๆ เทียว ที่สัตว์โลกจะได้รับความสุข
และเบิกบานใจ ! เมื่อไรก็ตาม ที่เพื่อนร่วมโลกของ
ท่านประสบความสุขอันน้อยนิดนั้น, ท่านน่าจะยินดีที่ว่า
อย่างน้อยที่สุด รัศมีแห่งความสุขสายหนึ่ง ได้ส่องผ่านทะเล
ความมืดมนแห่งชีวิต, ขับไล่เงามัวและผ้าหมองที่ห่อหุ้ม
จิตใจเขาอยู่ ออกไปได้.

ชีวิตของท่านจะได้รับความเป็นสุขอันกลับมา
อีก จากการที่ท่านพลอยเป็นสุขไปด้วยกับผู้อื่น. ท่าน
ไม่เคยเห็นเลยรึว่า ในโมงยามแห่งความสุขนั้น สีนํ้า
ท่าทางของคนเราเปลี่ยนไปเพียงใด, เขาแจ่มใสขึ้นมา
เพราะความเบิกบานใจนั้น เพียงใด ? ท่านไม่เคยเห็น
เลยรึว่า ความเกษมเปรมใจ ปลุกคนให้ใฝ่ดีและทำดีเกิน
กว่าที่เขาทำได้ตามปกติ เพียงใด ? ภาพเช่นนั้นที่เคย

เห็นมา ไม่ได้ทำให้หัวใจของท่านเต็มตันไปด้วยความปีติยินดีหรือ ? การเพิ่มพูนประสบการณ์แห่งมุกิตาจิต ยิ่งขึ้น อยู่ในอำนาจของท่านที่จะทำได้, โดยการก่อความสุขขึ้นในดวงใจของผู้อื่น, โดยนำความชื่นใจ และไร้กังวลมาสู่ผู้อื่น.

ขอให้เรามาสอนมุกิตาจิตอันแท้จริง ให้แก่เพื่อนมนุษย์เถิด ! คนเป็นอันมากไม่เคยได้ฝึกฝนเล่าเรียนเรื่องนี้. ชีวิตนั้น แม้ว่าจะเต็มไปด้วยทุกข์ ก็ยังมีบ่อเกิดของความสุข และความเบิกบานใจอยู่ด้วย ที่คนส่วนมากไม่รู้. ขอให้เรามาสอนเพื่อนมนุษย์ให้รู้จักวิธีแสวงหาความปลื้มปิติที่แท้จริงในตัวของเขาเอง และสอนเขาให้รู้จักวิธีพลอยยินดีไปกับความปลื้มปิติของผู้อื่นกันเถิด ! ขอให้เราสอนเขาให้รู้จักคลี่คลายความปลื้มปิติของเขาเองให้ถึงความบริสุทธิ์ และประเสริฐยิ่งขึ้นไป.

ความปลื้มปิติที่บริสุทธิ์และประเสริฐ ไม่ใช่เรื่องแปลกในพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา. พระธรรมคำสอนของพระองค์ท่าน บางทีก็ถูกเห็นว่า เป็นหลักคำสอนที่แพร่กระจายความเศร้า. ห่างไกลจากนั้นนัก:

พระธรรมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นำทางเป็นขั้น ๆ ไป จนบรรลุถึงความบริสุทธิ์และประเสริฐยิ่งขึ้นทุกทีต่างหาก.

ความปลื้มปิติที่บริสุทธิ์และประเสริฐ เป็น ผู้ช่วยของเรา ในหนทางอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์. ไม่ใช้คนที่ละห้อยละเหี่ยเพเลียดอกนะ ที่จะพบความสงบใจ อันนำไปสู่จิตที่พร้อมจะทำงานแห่งวิปัสสนา,² คนที่มีความปลื้มปิติต่างหาก จึงจะพบความสงบใจอันนั้น. ก็แหละ จิตใจที่สงบ, ราบรื่น, และรวมลง เป็นสมาธิเท่านั้น ที่ จะสามารถได้ปหานปริณญา,⁷ หลุดพ้นจากพันธนาการ ของกิเลสได้.

ยิ่งความปลื้มปิตของผู้นั้นสูงขึ้นเท่าใด เขาก็สมควรแก่มุกตาจิตของเรายิ่งขึ้นเท่านั้น. สิ่งหนึ่งที่เราควรได้รับมุกตาจิตจากเรา คือชีวิตอันดีงาม ที่จะประกันความสุขของเขา ทั้งในชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป. เหตุอันควรแก่ มุกตาจิตของเรายิ่งกว่านั้น ได้แก่ —

- ศรัทธาของเขาในพระธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า.
- ความเข้าใจของเขาในพระธรรมนั้น, และ
- การปฏิบัติธรรมของเขา.

ขอให้เรายื่นความช่วยเหลือแห่งพระธรรม ให้แก่
เพื่อนมนุษย์ ! ขอให้เราชวนขวยให้สามารถยิ่ง ๆ ขึ้น
ไปที่จะให้ความช่วยเหลือเช่นนี้.

มุทิตาจิต หมายถึงความดีสุดยอดของหัวใจ และ
ปัญญา, ที่รู้, ที่เข้าใจ, และที่พร้อมจะช่วยเหลือ.

มุทิตาจิต ที่เป็นกำลังและที่ให้กำลังใจ, นั่นแหละ
คือมุทิตาจิตอันประเสริฐที่สุด.

แล้วอะไรเล่า คือการแสดงออกซึ่งมุทิตาจิต อย่าง
สูงส่งที่สุด ?

การชักทางอันนำไปสู่ความสิ้นสุดแห่งทุกข์ ให้แก่
มวลชาวโลก โดยองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่างไรเล่า, ทางซึ่งได้ทรงชี้แล้ว, ทรงพระดำเนนมา
ด้วยพระองค์เองแล้ว, และถึงซึ่งความล้าเลิศด้วยพระองค์
เองแล้ว.

อุเบกขา

อุเบกขา คือสภาวะสมดุลย์ที่สมบูรณ์ที่สุด ไม่อาจ
สั่นคลอนได้ แห่งจิตใจที่ยังรากลงลึก แล้วในวิปัสสนา
ญาณ.³

เมื่อมองรอบ ๆ ตัวเราออกไปยังโลกภายนอก และ
มองเข้ามาภายในจิตของเรา เราจะเห็นได้ชัดทีเดียวว่ามัน
ยากเพียงไรที่จะทำให้จิตใจเราถึงสภาวะสมดุลย์ดังกล่าวนั้น
และทรงสภาวะนั้นไว้ให้ได้.

เมื่อมองเข้าไปในชีวิตแล้ว เราจะสังเกตเห็น
ลักษณะแห่งความแปรปรวนเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา
ระหว่างความตรงกันข้ามทั้งสอง. เราจะสังเกตเห็นความ
พุ่งขึ้นสูง แล้วก็ตกลงมาต่ำ, ความสำเร็จแล้วก็ความล้ม
เหลว, ความเสียไป แล้วก็ได้กลับคืนมา; เราพบกับ
คำสรรเสริญและการนิินทา แล้วเราก็รู้สึกว่ หัวใจเราตอบ
สนองต่อสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดด้วยความสุขและความเศร้า,
ด้วยความลึงโลดใจและความหมดที่พึง, ด้วยความหวัง
และความกลัว. คลื่นแห่งความสะเทือนใจเหล่านี้ ยก

เราให้ลอยลิ่วขึ้นไป แล้วก็เหวี่ยงเราให้ร่วงหล่นลงมา; และไม่ว่าที่ที่เราจะได้ตั้งตัวพอให้หายเหนื่อยเลย เราก็ตกอยู่ในอำนาจของคลื่นลูกใหม่อีกแล้ว. เราจะคาดหวังได้อย่างไรเล่า ว่าเราจะเหยียบอยู่บนยอดคลื่นได้ตลอดเวลา? เราจะก่อวิมานแห่งชีวิตของเราขึ้นมาได้อย่างไรเล่า ท่ามกลางมหาสมุทรแห่งความเป็นอยู่ ที่มีได้เคยหยุดนิ่งได้เลยนี้ ถ้ามิใช่บนเกาะแห่งอุเบกขา?

โลก ซึ่งได้ความสุขมาแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้นสำหรับแบ่งปันกันในมวลสัตว์ หลังจากความผิดหวัง, ความล้มเหลว, และความพ่ายแพ้มาแล้วอย่างโชกโชน;

โลก ซึ่งสัญญาว่าจะให้ความสำเร็จ ก็ต่อเมื่อเราต้องรวบรวมกำลังเพื่อเริ่มต้นใหม่ ครังแล้วครังเล่า;

โลก ซึ่งความยินดีปรีดามีไม่ใคร่จะพอ ท่ามกลางความเจ็บไข้, ความจากพราก, และความตาย;

โลก ซึ่งคนที่เมื่อครู่ก่อนนี้เอง เราได้ไปแสดงความยินดีด้วย กลับต้องการความกรุณาปราณีจากเราเสียแล้วในครู่ต่อมา --

โลกเช่นนั้นแหละ ที่จำปรารถนาอุเบกขา.

แต่อุเบกขาที่ต้องการนั้น จำต้องเป็นอุเบกขาในจิตใจ ที่กันแต่เผื่อระวังภัยอันจะมีมาไม่ว่าในรูปใด, ไม่ใช่อุเบกขาในจิตใจที่เฉยเมยและงงเซ่อ. มันต้องเป็นจิตใจที่เป็นผลจากการตั้งใจฝึกฝนอย่างหนักมาแล้ว, และไม่ใช่เป็นอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแว็บหนึ่งโดยบังเอิญ. อุเบกขาจะไม่เป็นอุเบกขาสมชื่อเลย หากว่ามันเกิดจากการบังคับขึ้นใจครั้งแล้วครั้งเล่า. อุเบกขาที่เกิดขึ้นโดยวิธีบังคับนั้นแน่นอนเหลือเกิน จะต้องอ่อนแรงลง และในที่สุดก็ต้องพ่ายแพ้ ต่อความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปของชีวิต. อุเบกขาที่แท้จริงนั้น ควรจะสามารถทนต่อการพิสูจน์ที่หนักหน่วงและสามารถมีกำลังที่เกิดจากแหล่งกำลังภายใน. แต่มันจะครองอำนาจแห่งความทนทานและการชดช้วนขึ้นใหม่ได้เองเสมอ ก็ต่อเมื่อมันยังรากลงในวิปัสสนาญาณ^๒ เท่านั้น.

ก็แหละอะไรเล่า คือธรรมชาติของวิปัสสนาญาณ^๒ นั้น ?

มันคือความเข้าใจอันแจ่มแจ้ง ถึงบ่อเกิดแห่งความแปรปรวนทั้งหลายของชีวิต และของธรรมชาติอันแท้จริง ที่บุคคลต้องประสบกับมันนั่นเอง.

เราต้องเข้าใจว่า องค์เทพแห่งประสบการณ์ที่รวม
กันแล้วเรียกว่า “ชีวิต” นั้น เป็นผลมาจากกรรมของเรา
เอง, ในทางความคิด คำพูด และการกระทำ ซึ่งได้ทำลง
ไปในชาตินี้หรือในชาติก่อน ๆ. กรรมเป็นแดนเกิด
ของประสบการณ์เหล่านั้น [เหมือนท้องของแม่เป็นแดน
เกิดของลูก] (กมุท-โยนิ). เราเป็นเจ้าของการกระทำ
ของเรา อย่างที่ใครจะมาพรากสมบัติชิ้นนี้ไปจากเราไม่ได้
(กมุทสุโข) ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม. แต่ทันทีที่
เราทำกรรมลงไปแล้ว ความสามารถที่จะควบคุมกรรมได้ก็
หมดลง. มันต้องเป็นไปตามทางของมันในโลกนี้, และ
ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม มันจะกลับมาหาเรา เหมือน
เราเป็นผู้รับมรดก (กมุท-ทายาท). ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้น
แก่เรามาจากโลกที่เป็นศัตรูซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน, แต่
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นผลของการกระทำทางกายและใจของ
เราเองทั้งสิ้น. ความรู้ชั้นบนเป็นชั้นต้นของอุเบกขา เพราะ
มันทำให้เราหายกลัว. เราพบแต่เรื่องตัวเราเองเท่านั้น
ในสิ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา. เมื่อเป็นเช่นนั้น ทำไมเราจึงจะ
ต้องกลัว? อย่างไรก็ตาม ถ้าความกลัวในความไม่แน่นอน
ก่อให้เกิดขึ้นแก่เรา, เราควรที่หลบภัยซึ่งความกลัวจะลดลงได้

มิใช่หรือ: การกระทำความดีอย่างไรเล่า(กมฺม-ปฏิสฺสณ). โดยการเข้าหลบภัยในที่นี้ ความเชื่อมั่นจะเจริญขึ้นในตัวเรา, ความเชื่อมั่นในอำนาจคุ้มครองของความดี ที่เราได้กระทำไว้แล้วในอดีตนั่นเอง. ยิ่งไปกว่านั้น ความกล้าหาญจะจรจรโลงใจเรา ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกขณะ, ถึงแม้ว่าความลำบากในชีวิตนี้จะชวนให้เราท้อใจไปบ้างก็ตาม. เราว่าการกระทำความดี และความไม่เห็นแก่ตัว เป็นวิธีป้องกันภัยที่ดีที่สุดจากเคราะห์ร้ายได้: เราว่ามันไม่เคยสายเกินไปที่จะทำความดี, เราว่าถูกต้องเสมอไม่ว่าเวลาใดสำหรับการทำความดี. ถ้าที่หลบภัยคือการทำความดีและหลีกเลี่ยงความชั่วนี้ ประดิษฐานมั่นคงในจิตใจของเราแล้ว, วันหนึ่ง เราจะรู้แน่แท้ใจว่า: “ความลำบากยากไร้ และความชั่วอันเป็นผลของกรรมในอดีตจะค่อย ๆ หดลงไปทุกที. และในชีวิตปัจจุบันนี้ - ฉันจะทำให้ชีวิตฉันปราศจากไฟเผาราคี และบริสุทธิ์ผุดผ่องทีเดียว. ก็อะไรเสียอีกเล่านอกไปจากสิ่งนี้ที่จะเป็นผลของการเพิ่มพูนความดีในอนาคต?” และจากความมั่นใจในเรื่องนี้ ความสงบเย็นแห่งจิตย่อมมาสู่เราพร้อม ๆ กับความเข้มแข็งแห่งขันติธรรมและอุเบกขา ใน

อันที่จะรับมือกับความผันผวนนานาประการ ซึ่งชีวิตในปัจจุบันชาติอาจนำมาให้. แล้วจากนั้น การกระทำของเราจะเป็นเพื่อนของเราไป (กมฺม -- พณฺธุ). เช่นเดียวกัน, เหตุการณ์นานาชนิดในชีวิตนี้ เมื่อเป็นผลแห่งกรรมของเรานั้นก็ย่อมต้องเป็นเพื่อนของเราด้วย แม้ว่ามันจะนำความทุกข์ใจและทุกข์กายมาให้ก็ตาม. บ่อยครั้งที่เหตุการณ์กรรมของเราย้อนกลับมาหาเราใหม่ ในร่างจำแลงที่เราอยากจะจำมันได้. บางที ผลกรรมมาบังเกิดขึ้นแก่เรา โดยวิธีที่คนอื่นทำแก่เราอย่างไม่น่าจะทำได้, บางที เกิดเป็นความเปลี่ยนแปลงกระทันหันครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของเราซึ่งมักจะไม่เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น, หรือตรงกันข้ามกับความประสงค์ของเราไปเลย. ประสบการณ์เช่นนี้ ช้ให้เราเห็นถึงผลของการกระทำของเราที่เราไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน; มันทำให้เราเห็นถึงเจตนาในกึ่งสำนึกของการกระทำครั้งก่อน ๆ ที่เราพยายามจะซ่อนมันแม้แต่จากตัวเอง, ปกปิดมันด้วยเหตุผลอื่น ๆ. ถ้าเราทำตัวให้คุ้นเคยกับการมองสิ่งต่าง ๆ จากแง่มุมนี้, และถ้าเราได้อ่านเรียนจากข่าวสารที่ประสบการณ์ของเราเองนำมาเสนอให้แล้ว, ความทุกข์จะเป็นเพื่อนของเรา, เป็นเพื่อน

ทุก แต่ข้อตรงและหวังดี, ผู้ซึ่งสอนเรา และรักเตือนเรา. ความทุกข์ความลำบาก สอนวิชาที่ยากที่สุดให้แก่เรา: วิชา รู้จักตนเองอย่างไรเล่า, มันเตือนเราให้ระวังห่วงเหวใน หนทางที่เราเดินไปอย่างตาบอด. มองทุกข์ว่าเป็นครู และเป็นเพื่อนเถิด, เราจะอดทนต่อทุกข์ด้วยอุเบกขาได้ สำเร็จขึ้นเรื่อย ๆ. พระธรรมคำสอนเรื่องกรรม (กิกกุ แห่งกรรมนั่นเองที่เราได้พูดถึงไปแล้ว) จะพิสูจน์ให้เห็นถึง พลังอันแรงกล้า ที่จะปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระจากตัว กรรมนั่นเอง, ตัวกรรมที่เฝ้าแต่เหวี่ยงเราเข้าไปในเพลิง ทุกข์แห่งการเกิดแล้วเกิดอีกอันซ้ำซาก. ความชิงชังก็จะ เกิดขึ้นในตัณหาของเรา, ในความสำคัญผิด [วิปลาส] ของเราที่มันคอยแต่จะสร้างสถานการณ์เพื่อบ่อนทำลาย กำลังของเรา, บ่อนทำลายความต้านทานของเรา และ บ่อนทำลายอุเบกขาของเรา.

สิ่งที่ต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้งเรื่องที่สอง ที่จะต้องเป็น รากฐานอันมั่นคงของอุเบกขา คือพระพุทโธวาทเรื่อง อนัตตา. กฎข้อนี้แสดงว่า ในความจริงสุดยุดนั้น ไม่มีตัวตนคนใดทำกรรม, และไม่มีตัวตนคนใดรับผลแห่ง กรรม. กฎข้อนี้สอนต่อไปอีกว่า ถ้าไม่มีตัวตนคนใดแล้ว เราย่อมไม่สามารถจะพูดถึงความเป็น “ของเรา” ได้. มัน

เป็นความสำคัญผิดในตัวตน [ทฤษฎีวิปลาส]⁵ ที่ก่อแต่ทุกข์ และเป็นอุปสรรคหรือรบกวนอุเบกขา. ถ้าลักษณะหรือลักษณะนั้นของเราถูกดำเนิน แล้วเราคิดว่า: “*ฉันถูกดำเนิน*”, อุเบกขาก็สิ้นสะเทือน. ถ้างานชิ้นนั้น หรือชิ้นนั้นล้มเหลว แล้วเราคิดว่า: “*งานของฉันล้มเหลวเสียแล้ว*”, อุเบกขาก็สิ้นสะเทือน. ถ้าทรัพย์สินศฤงคารของเราสูญหายไป แล้วเราคิดว่า: “*อะไร ๆ ที่เป็นของฉันอันตรธานไปเสียแล้ว*”, อุเบกขาก็สิ้นสะเทือน.

ในการสถาปนาอุเบกขา ให้เป็นภาวะของจิตที่ไม่มีการสิ้นสะเทือนเลยภาวะหนึ่งนั้นเราจะต้องยกเลิกความคิดเรื่อง “ของเรา” ไปทีละน้อย ๆ จนหมด, เริ่มต้นด้วยสิ่งของเล็กน้อยที่เราจะสละได้ง่าย ๆ ก่อน, แล้วค่อย ๆ ขยับไปถึงเรื่องทรัพย์สิน และเป้าหมายของชีวิต ที่หัวใจของเราหวงแหนเกาะยึดอยู่. ยิ่งไปกว่านั้น เราจะต้องยกเลิก “ความคิดเรื่องตัวเรา” ทั้งหมดออกไปทีละชั้นทีละตอนด้วย, เริ่มด้วยเสียเล็กน้อย ก่อนของ “บุคลิกลักษณะ” ของเรา, ด้วยลักษณะที่ไม่สำคัญอะไรนัก, ด้วยลักษณะอ่อนแอเล็กน้อย ๆ ที่เห็นได้ชัดด้วยตนเอง, แล้วจึงค่อย ๆ ขยับไปถึงความรักรุนแรง และ

ความโกรธเกลียดรุนแรง ซึ่งถือว่าเป็นแกนกลางของ “ตัวตน”. ดังนั้น เราจึงควรทำการปล่อยวางตัวตนเสีย.

ถ้าเราปล่อยวางความคิดเรื่อง “ของตน” หรือ “ตัวตน” ได้เพียงใด อุเบกขาก็จะเข้าสู่หัวใจได้เพียงนั้น. เพราะว่า มันจะเป็นไปได้อย่างไรงั้น, ที่สิ่งที่ไม่ใช่ของเราและไม่มีตัวตน จะมาเป็นสาเหตุให้เราหวั่นไหวไปด้วยความอยากได้, ด้วยความโกรธเกลียด, หรือด้วยความเศร้าโศกก็ตาม ? ดังนั้นพระธรรมคำสอนเรื่องอนัตตาจะเป็นผู้นำทางของเราบนวิถีแห่งความหลุดพ้น [มรรค] ไปสู่อุเบกขาแห่งพระอริยเจ้า.

อุเบกขาเป็นมกกุฏ และเป็นจุดสุดยอด ที่ภาวะอันประเสริฐทั้งสี่ต้องได้เข้าไปให้ถึง .

ที่กล่าวเช่นนั้น ต้องไม่เข้าใจไปว่า อุเบกขาปฏิเสธเมตตา กรุณา และมูทิตา, หรือต้องไม่เข้าใจไปว่าอุเบกขาทั้งเพื่อนทั้งสามไว้เบื้องหลังอย่างผู้ที่ต่ำต้อยน้อยหน้ากว่า.

ห่างไกลจากนั้นมากนัก, อุเบกขาโอบอ้อมและแผ่ซ่านเข้าไปใน เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างเต็มที่, เช่นเดียวกับที่ เมตตา กรุณา มุทิตา ก็แผ่ซ่านเข้าไปในอุเบกขาที่สมบูรณ์แล้วอย่างเต็มที่.

อย่างไรเล่า ที่ภาวะอันประเสริฐทั้งสน เป็นเบ้าจยที่
แผ่ฐานเข้าถึงกันและกัน ?

เมตตา ที่ไม่มีอะไรมากนั้ไ้ได้จะกันกรณามให้แบ่ง
พวกแยกหมู่, บ่อกันกรณามให้เล่อกเอาเข้ามา หรือคด
ทงออกไป.

เมตตา เอื้ออำนวยความไม่เหินแก่ตัว, เอื้ออำนวย
ความใจกว้าง และแม้แต่ความทะเยอทะยานไ้ดีให้แก
อเบกขา. เพราะความทะเยอทะยานไ้ดีนี้ เป็นส่วนหนึ่ง
ของอเบกขาที่สมบูรณ์นั่นเอง, โดยที่ถูกล่เปลี่ยน และถูกล
กอบคุมมา จากเมตตา, มันจะเสริมอำนาจปัญญาอันแทง
ทะลปรไ้ปร่ง และเสริมความอดทนเอื้อสขมกับภพภพของ
อเบกขา.

กรณา บ่อกันเมตตาและมุทิตา จากความท่หลงลืม
ไ้ว่า ในขณะที่ทงเมตตาและมุทิตากำลังร่าเริงอยู่ไ้ความ
สุข หรือกำลังไ้ความสุขชั่วครู่ยาม และจำกัค้อยุนั้น ยัง
มีภาวะแห่งความทุกข์ยากอันน่าสพึงกลัวอยู่ไ้โลกอีก ไ้
เวลาเดียวกัน. กรณา เตือนเมตตาและมุทิตา ไ้ระลึก
ถึงว่า ความสุขของเขานั้น เป็นสหชาติกับความทุกข์สุดจะ
คณานับ, บางทีก็อยู่แค่ประตูบ้านถัดไ้ไปนั้เอง, กรณา

เดือนเมตตาและมุกิตาให้ระลึกถึงว่า มีความทุกข์ ในโลกนี้มากกว่าที่เมตตา และมุกิตาจะขจัดให้สิ้นไปได้ ; เดือนว่าหลังจากสิ้นผลแห่งการขจัดทุกข์หนึ่งไปแล้ว ทุกข์ใจ และทุกข์กายใหม่จะเกิดขึ้นมาอีกแน่ ๆ จนกว่า ความทุกข์จะได้รับการถอนรากถอนโคนให้หมดสิ้นไปด้วยการเข้าถึงพระนิพพาน. ความกรุณา ไม่อนุญาตให้เมตตาและมุกิตาปิดประตูใส่หน้าโลกกว้าง แล้วขังตัวเองไว้ในส่วนที่แคบๆ ส่วนหนึ่งของโลก. กรุณา ไม่ยอมให้ เมตตาและมุกิตาเปลี่ยนไปเป็นความพอใจต่ำๆ ในความสุขของตนเท่านั้นที่ได้หวงแหนไว้อย่างน่าอิจฉา. กรุณา เช้าและเรียกร้องให้เมตตาเปิดดวงงานให้กว้างขวางขึ้น ; กรุณา เช้าและเรียกร้องมุกิตาให้แสวงหาอาหารแห่งมุกิตาจิตวายใหม่ ๆ อยู่เสมอ. ดังนั้น กรุณาจึงช่วยทั้ง เมตตาและมุกิตา ให้เจริญงอกงามไปสู่ความไพบูลย์ อันไม่มีขอบเขตอย่างแท้จริง (อัปป์มัญญา).

กรุณา ป้องกันอุเบกขาไม่ให้ตกลงไปสู่ความเฉชาอันเย็นชืด, และป้องกันอุเบกขาไว้จากความเกียจคร้านหรือจากความปลื้กต่นไปอยู่คนเดียวอย่างเห็นแก่ตัว. จนกว่าอุเบกขาจะถึงซึ่งความไพบูลย์ กรุณาจะคอยเรียกร้อง

ให้อูเบกขาเข้าสู่สนามรบในโลกนี้อยู่เสมอ, เพื่อที่จะสามารถทนต่อการพิสูจน์ โดยทำความแข็งแกร่ง และเพิ่มพูนพลังให้แก่ตนเองให้ได้.

มุกิตา ดึงกรุณาไว้จากความตกตลิ่งพริ้งเพริด เมื่อเห็นภาพทุกข์ทั้งมวลในโลกนี้, ดึงกรุณาไว้จากการถูกดึงดูดด้วยภาพดังกล่าว อันเด่นชัดกว่าสิ่งใดทั้งหมด. มุกิตา ผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ, ปล่อยโยนจิตใจที่ปวดร้าวด้วยเพลิงแห่งความสงสาร. มุกิตา รักษากรุณาไว้จากความก่นแต่โศกอย่างไร้ความหมาย, บั๊บกั้นกรุณาไว้จากความสะท้อนสท้านใจอันไร้ประโยชน์ ซึ่งได้แต่บั่นทอน และกัดกร่อนกำลังใจ และปัญญาให้หมดไปเท่านั้น. มุกิตาช่วยกระตุ้นกรุณาให้เป็นความสงสารที่ลงมือทำงาน.

มุกิตา เอื้ออำนาจความอ่อนโยน อันทำให้ลักษณะที่ดุของอูเบกขาลดลงได้. มุกิตา คือรอยยิ้มสรวลอันเป็นทิพย์บนพระพักตร์แห่งพระผู้มีพระภาค, รอยยิ้มอันอ่อนโยนละมุนละไม ที่ทรงอยู่แม้จะทรงทราบถึงทุกข์ทั้งมวลในโลกนี้, รอยยิ้มซึ่งประทานที่พึง และความหวัง, ประทานความรู้สึกปลอดภัย และความมั่นใจ, ราวกับได้

ทรงเอ็นโอรุตรัสว่า ; “ประตุแห่งความหลุดพ้นนั้น
พอได้เปิดไว้วางเพื่อเจ้าแล้วละลูก !”

อุเบกขา ที่หยั่งรากลงในวิปัสสนาญาณแล้ว จะเป็น
แนวทางและเป็นกำลัง สำหรับเหนี่ยวรั้งจิตใจอันประเสริฐ
อีก 3 ประการนั้น, อุเบกขาจะชี้ทางที่ต้องเดิน ไว้ให้
และคอยดูให้ เมตตา กรุณา และมูทิตาเดินตามทางนี้จริงๆ.
อุเบกขาทางกัณเมตตา และกรุณาไม่ให้ถูกดึงไปใช้อย่าง
เปล่าประโยชน์ และไม่ให้เดินเปะปะหลงทาง เข้าไปใน
อารมณ์ที่ปราศจากการควบคุม. โดยที่อุเบกขาเป็นผู้ควบคุม
ตนเองที่แสนจะระแวดระวังภัย เพื่อชัยชนะขั้นสุดท้าย,
อุเบกขาจึงไม่อนุญาตให้มูทิตาพอใจอยู่เพียงผลได้ที่เล็ก
น้อย แล้วลืมนำหมายอันแท้จริงที่เราต้องบากบั่นไปให้
ถึง.

อุเบกขา ซึ่งแปลว่า “ความมีใจเป็นกลาง” ให้คุณ
สมบัติแห่งความสม่ำเสมอ, ความมั่นคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง
และความสัตย์ซื่อ แก่เมตตา. อุเบกขาประสาทคุณค่า
อันมหาศาลแห่งความอดทนให้แก่เมตตา. อุเบกขาจัด
หาความสม่ำเสมอไว้ให้แก่กรุณา, จัดหาความกล้าหาญ
อันไม่โยกคลอน, และความใจแข็งอย่างปราศจากน้ำตา

ไว้ให้กรุณา, ทำให้กรุณาเผชิญหน้าได้กับ ห่วงเหวมหัน-
ตภัยแห่งความทุกข์และสิ้นหวังที่กรุณาอุปมัญญญาณกัมมัน-
โจมเอาบ่อย ๆ. สำหรับด้านที่เข้มข้นแห่งกรุณา อุเบกขา
ก็จะเป็นหัตถ์อันสงบและมั่นคง มาจูงกรุณาไปพร้อมกับ
ปัญญา สิ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้สำหรับผู้ที่ประกอบศิลปะ
อันยากยิ่งแห่งการช่วยเหลือผู้อื่น. และตรงนี้อีกเหมือน
กัน ที่อุเบกขาหมายถึงความอดทน, ความเสียสละอย่าง
อดทนแก่งานแห่งกรุณา.

โดยวิธีที่กล่าวมาแล้ว และวิธีอื่นอีก ที่อุเบกขาอาจ
เรียกได้ว่า เป็นมกฏ และเป็นจุดสุดยอด ที่ภาวะอันประ-
เสริฐอีก 3 ประการจะต้องได้เข้าไปให้ถึง. ภาวะอัน
ประเสริฐ 3 ประการแรกนั้น ถ้าไม่นำมาเกี่ยวข้องกับ
อุเบกขา และวิปัสสนา ที่แทรกตัวอยู่ในอุเบกขาตลอด
เวลาแล้ว, อาจจะแพ้ แล้วค่อย ๆ จางหายไป เนื่องจาก
ยังขาดปัจจัยของการทำให้มั่นคง. ศีลธรรมจรรยาโดด ๆ
นั้น, ถ้าไม่ได้รับการค้ำจุนด้วยคุณลักษณะอื่น ซึ่งจะทำให้
มั่นคง ไม่โลเล หรือโอนอ่อนผ่อนปรน (แล้วแต่กรณี)
แล้ว, มักจะเสื่อมโทรม หรือมีขอบกพร่องที่เป็นหลุมพราง
อันเป็นลักษณะประจำตัวของศีลธรรมจรรยาเหล่านั้น. ยก

ตัวอย่างเช่น เมตตาที่ปราศจากวิปัสสนาญาณ อาจเสื่อม
 คลายได้ง่าย ๆ กลายเป็นความดีแบบใจอ่อนของความ
 อ่อนแอและความเชื่อถือไม่ได้เท่านั้นเอง. ยิ่งไปกว่านั้น
 ศีลธรรมจรรยาใด ๆ เช่นนี้ บ่อยทีเดียว ที่อาจพาเอาคน
 หลงเข้าไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับเป้าหมายเดิมของตน
 ในชีวิต และตรงกันข้ามกับสวัสดิภาพของผู้อื่นด้วย. มัน
 เป็นลักษณะนิสัยที่เข้มแข็ง และหนักแน่น ของบุคคล ที่
 สามารถชักจูงคุณความดีแต่ละข้อที่แยกกันอยู่ให้รวมเข้า
 มาเป็นรูปสำเร็จที่มีชีวิตและกลมกลืน, ซึ่งภายในรูปแบบ
 นั้นเอง ที่คุณลักษณะแต่ละอย่าง เมื่อได้รับความช่วย
 เหลือจากคุณความดีข้ออื่น จะแสดงลักษณะเด่นที่สุด ของ
 มันออกมา คือการหลีกเลี่ยงการตกลงไปในหลุมพรางแห่ง
 ความอ่อนแอของแต่ละลักษณะนั้น. นี่คือนิยามอันแท้จริง
 ของอุเบกขา ซึ่งเมื่อทำเช่นนั้นแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความ
 สัมพันธ์อันยอดเยี่ยมระหว่างความประเสริฐที่สุดทั้ง 4
 สถาน.

อุเบกขา คือจิตใจที่สมบูรณ์ สมดุลย์ ที่ไม่อาจโยก
 เคลื่อนได้ อันยังรากลงแล้วในวิปัสสนาญาณ.

แต่ทว่า ความสมบูรณ์ และสมดุลงค์ที่ไม่อาจโยก
เคลื่อนได้นี้ ไม่ได้แข็งทื่อ ปราศจากชีวิตชีวา, มันไม่
เหมือนแรงถ่วงอันเอื่อยเฉื่อยของสสาร. อุเบกขา ไม่ใช่
ความอับปัญญา, ไม่ใช่ความไร้หัวใจ และไม่ใช่ความเย็น
ชา. ความสมบูรณ์ของอุเบกขาไม่ได้เนื่องมาจาก “ความ
ว่างเปล่า” จากอารมณ์ร้นแรง, แต่เนื่องมาจาก “ความ
เต็มเปี่ยม” แห่งความเข้าใจลึกซึ้ง, เนื่องมาจากความเสร็จ
กิจที่ต้องทำแล้วในตัวของมันเอง. ดุลยภาพอันไม่อาจโยก
เคลื่อนได้ของอุเบกขา ก็ไม่ใช่ความไม่สามารถจะเคลื่อน
ที่ได้ของคนตาย, ของก้อนหิน, แต่เป็นการแสดงออก
อันชัดเจนของกำลังภายในที่แรงที่สุด.

ในทางใดกันเล่า ที่อุเบกขาจะสมบูรณ์และไม่อาจ
โยกเคลื่อนได้ ?

อะไรก็ตามที่อับเหมือนน้ำตาย จะได้รับการแก้ไข,
สิ่งที่มาปิดกั้นไว้ จะได้รับการเคลื่อนย้าย, สิ่งที่ขัดขวางทั้ง
มวลจะได้รับการทำลาย — วัฏวนแห่งความรุนแรง และ
ความอคติเคียดแค้นแห่งความคิดจะปลาสนาการไปสิ้น. ถัดลง
อันงามสง่าดุจราชมรรคาแห่งความสำนึกรู้ จะไหลอยู่ไม่
ขาดสาย, จะบริสุทธิ์ และเปล่งแสงเพราะไม่มีอุปสรรคขัด

ขวาง. สติ ที่เฝ้าตามกำหนดรู้เฉย ๆ⁹ ก็จะจัดการผสาน
 ความอบอุ่นแห่งศรัทธา กับความรู้แจ้งแทงตลอดแห่ง
 ปัญญาเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน; สติ จะถ่วงดุลย์อำนาจ
 แห่งวิริยานภาพกับสมาธิจิต; แล้วการทำงานของธรรมะ
 ที่เป็นใหญ่ 5 ประการ (อินทรีย์) จะเจริญงอกงามไปเป็น
 กำลังภายใน (พละ)¹⁰ ซึ่งไม่อาจสูญหายไปไหนอีกได้.
 มันไม่อาจสูญหายไปไหนอีกได้ เพราะกำลังเหล่านี้ไม่มี
 การหลงทางเข้าไปในวงวนแห่งโลกอีกแล้ว (สังสารวัฏ),¹¹
 ไม่หลงเข้าไปในความเนิ่นช้าแห่งชีวิต (ปปญจ)¹² อันไม่
 มีจุดจบอีกแล้ว. กำลังภายในเหล่านี้ ปลดปล่อยพลัง
 ออกมาจากจิตใจแล้วกระทำต่อโลก, แต่เพราะการที่ได้
 รับการค้ำกันภัยโดยสติ, มันจึงไม่ไปผูกพันกับโลกตรง
 ส่วนใดทั้งสิ้นที่มันไปกระทำต่อ, แล้วกลับไปสู่แหล่งกำลัง
 เดิมโดยไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง. ฉะนั้นก็ฉะนั้น, เมตตา
 กรุณา และมูทิตา ปลดปล่อยพลังของมันออกมาเรื่อยไป
 จากจิตใจแล้วกระทำต่อโลก; แต่เมื่อได้รับการค้ำกันโดย
 อุเบกขา, มันจะไม่เกาะเกี่ยวกับโลก ณ ที่ใดเลย, ไม่เคย
 อ่อนแอและไม่เคยสยบเมื่อมันกลับรังหัวใจ.

ดังนั้น ภายในจิตพระอรหันต์ ไม่มีอะไรที่ท่านจะ
 เหลือน้อยลงเมื่อท่านได้ให้ไปแล้ว, และท่านจะไม่กลายเป็น

เป็นคนจนไป จากการที่ท่านให้สมบัติแห่งจิตและเจตสิกของท่านแก่ผู้อื่น. พระอรหันต์เป็นเสมือนแก้วมณีใสที่ได้รับการเจียรในอย่างดีเลิศ ซึ่ง, เมื่อไม่มีไฟผาราคีใด ๆ เลย, ก็ดังตดแสงรอบด้านอย่างเต็มที่ แล้วเปล่งออกมาอีกซึ่งแสงอันมีประกายคมกริบ เพราะได้ผ่านการรวมแสงให้เข้มข้นแล้วด้วยอำนาจแห่งสมาธิ. ไม่มีแสงสีใดที่จะบ้ายมลทินให้แก่แก้วเจียรในดวงนี้ได้. แสงสีต่าง ๆ ไม่สามารถจะแทงทะลุผ่านความแข็งเกร็ง ของแก้วเจียรในดวงนี้ได้, และไม่สามารถจะกระทบกระเทือนโครงสร้างอันกลมกลื่นของแก้วเจียรในดวงนี้ได้. แก้วผลึกดวงนี้ จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงในความบริสุทธิ์ผุดผ่องและความเกร็ง. “เช่นเดียวกับที่สายน้ำน้อยใหญ่ในแผ่นดินโลกทั้งมวลไหลลงสู่ทะเลหลวง, และน้ำจากฟ้าทั้งหมดยกไหลลงสู่ทะเลหลวง, แต่น้ำในทะเลหลวง ก็มีได้เพิ่มขึ้นหรือลดลงให้เห็นแต่ประการใด”--เจกนั้นเช่นกัน คือลักษณะของอุเบกขาแห่งพระอรหันต์ ในความหมายอันสูงส่งประเสริฐที่สุด.

อุเบกขาในความหมายอันสูงส่งประเสริฐที่สุด, หรือ—ดังที่เราอาจเรียกได้อย่างเดียวกันว่า—อุเบกขาของพระอรหันต์, คือแกนชั้นในของโลก, แต่แกนชั้นในนั้นจะต้อง

มองให้เห็นข้อแตกต่างให้ดี จากแกนของกลุ่มก้อนย่อยอันมีขอบเขตจำกัด หากมีจำนวนอันนับไม่ถ้วนของโลก, นั่นคือสิ่งที่เรียกกันว่า “บุคลิภาพ” ของโลก, กฎเกณฑ์ในทางโลก และอื่น ๆ. ทั้งหมดนี้เป็นเพียงแกนที่ฉาบฉวยเท่านั้น, เพราะว่ามันจะหมดความเป็นแกนกลางเมื่อไรก็ตามที่กลุ่มก้อนย่อยเหล่านั้น ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงที่โครงสร้าง และเพราะฉะนั้น จุดศูนย์ถ่วง, ไม่ว่าของรูปขันธ์ หรือนามขันธ์ ย่อมโยกเคลื่อนไป, เนื่องจากต้องจำนนต่ออนิจจตา. แต่แกนชั้นในของอเบกขาแห่งพระอรหันต์ไม่อาจโยกเคลื่อนได้, เพราะมันไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้. ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ก็เพราะมันไม่ผูกพันกับอะไรเลย.

“สำหรับสิ่งที่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัย สิ่งนั้นต้องมีความเคลื่อนไหว, แต่สำหรับสิ่งที่ไม่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัย สิ่งนั้นไม่มีการเคลื่อนไหว. ที่ใดที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ย่อมมีความสงบนิ่งในที่นั้น. ที่ใดสงบนิ่ง ที่นั้นไม่มีตัณหา. ที่ใดไม่มีตัณหา ที่นั้นไม่มีทั้งการมาและการไป. ที่ใดไม่มีทั้งการมาและการไป ที่นั้นย่อมไม่มีทั้งการเกิด และการตาย, ไม่มีทั้งโลกนี้ โลกหน้า และโลกในระหว่าง. ที่นั่นแต่คือความสิ้นทุกข.”

อากศสถานและหมายเหตุ

1. ข้อความขยาย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในที่
(1)

เป็นคำขยายความโดยผู้แปล, ผู้เขียนหาได้มีส่วนรู้
เห็นด้วยไม่. หากผิดพลาดไปประการใด ผู้แปลขอ
รับผิดชอบแต่ผู้เดียว.

2. วิปัสสนาปัญญา, วิปัสสนาญาณ, วิปัสสนา. โปรด
(9,25,27,29,40,41)

ดูเรื่อง ตีรณปริญา ใน “คู่มือปัญญา”

ฉบับ พ.ศ. 2517 หน้า 96-126.

ฉบับ พ.ศ. 2519 หน้า 110-145.

“คู่มือปัญญา” แปลโดย ทศนีย์ หงส์ลดาธมภ์ จาก
“Manual of Insight” ซึ่งแปลมาจากภาษาพม่า โดย
อุ ญาณ มหาเถระ. ภาคภาษาพม่า มีชื่อว่า “วิปัส
สนาที่ปนี” เขียนโดย อัครมหาบัณฑิต เลดี สยาด่อ
มหาเถระ. ภาคภาษาไทยพิมพ์โดย บรรณศาลา
ก.ข. เมื่อ พ.ศ. 2517 และ พ.ศ. 2519. ภาค
ภาษาอังกฤษพิมพ์โดย Buddhist Publication Society.
เป็นนิตยสาร The Wheel เลขที่ 32/33.

3. ตำราอ้างอิง (Literature) เล่มที่ 1 คือ พรหม-
(11)

วิหารนิเทศ บทที่ 9 ใน หนังสือวิสุทธิธรรมรคเขียนโดย
พระพุทฺธโฆชะ เมื่อประมาณ พ.ศ. 1000. แปล
เป็นภาษาอังกฤษ โดยภิกขุ ญาณโมลี.

ตำราอ้างอิงเล่มที่ 2 คือ “การปฏิบัติเมตตา
ภาวนา” ตามที่สอนโดยพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก.
รวบรวมและแปลจากภาษาบาลี โดย ภิกขุ ญาณโมลี.
พิมพ์โดย Buddhist Publication Society. เป็น
นิตยสาร The Wheel เลขที่ 7.

ตำราอ้างอิงเล่มที่ 3 คือ พรหมวิหารนิเทศ หัว
ข้อ 97-118 ในหนังสือ “The Path to Deliverance”
โดยญาณดิลก มหาเถระ. (ชื่อญาณดิลกนั้น แท้จริง
น่าจะเขียนเป็น ญาณติโลก เพราะมาจากภาษาบาลี
โรมันว่า Nyānatiloka. แต่เมื่อผู้อื่นเขียน ญาณ-
ดิลก กันทั้งนั้น และหมายถึงพระมหาเถระองค์นี้ ข้า-
พเจ้าจึงจำต้องคล้อยตาม. มิฉะนั้น จะกลายเป็น
พระสององค์ไป.)

4. อริชา. โปรดดู “คู่มือปัญญา”

(21)

ฉบับ 2517 หน้า 23 และ 64.

ฉบับ 2519 หน้า 26 และ 72.

5. วิปัสสนา. โปรดดู “คู่มือปัญญา”

(21,34)

ฉบับ 2517 หน้า 1 – 8 และหน้า 89-90.

ฉบับ 2519 หน้า 1-10 และหน้า 101-102.

6. ทุกขวิปัสสนาญาณ. โปรดดู “คู่มือปัญญา”

(21)

ฉบับ 2517 หน้า 83 – 87 และ 104 – 112.

ฉบับ 2519 หน้า 94 – 99 และ 119 – 128.

7. ปหานปริยญา. โปรดดู “คู่มือปัญญา”

(21)

ฉบับ 2517 หน้า 81-88 และหน้า 126-131

ฉบับ 2519 หน้า 100 – 101 และหน้า 145-

151

8. ความจริงสุดยอด หรือปรมัตถสัจจะ. โปรดดู “คู่มือปัญญา”

(23)

มือปัญญา”

ฉบับ 2517 หน้า 27 เป็นต้นไป.

ฉบับ 2519 หน้า 31 เป็นต้นไป.

9. สติที่เฝ้าตามกำหนดรู้เฉย ๆ. โปรดดู “พลังแห่ง
(43)

สติ” ทั้งเล่ม. แปลโดยทัศนีย์ หงส์ลดาอมภ
จาก “The Power of Mindfulness”.

เขียนโดยพระญาณโพนิก มหาเถระ. ภาคภาษา-
ไทย พิมพ์โดย บรรณศาลา ก.ข. เมื่อ พ.ศ. 2517
และ 2518. ภาคภาษาอังกฤษ พิมพ์โดย Buddhist-
Publication Society. เป็นนิตยสาร The Wheel เลข
ที่ 121/122.

10. พละ 5. โปรดดู “พลังแห่งสติ”
(43)

ฉบับ 2517 หน้า 50-55.

ฉบับ 2518 หน้า 52-57.

11. สังสารวัฏ. โปรดดู “พลังแห่งสติ”
(43)

ฉบับ 2517 หน้า 120 ตรงฟุตโน้ต.

ฉบับ 2519 หน้า 123 ตรงฟุตโน้ต.

12. ปปญจ. โปรดดู “คู่มือปัญญา”
(43)

ฉบับ 2517 หน้า 12 และฉบับ 2519 หน้า 14.

สนทนากับท่านผู้อ่าน

บรรณศาลา ก.ข. เล่มนี้คงจะไม่ได้ ออกมาสู่บรรณ
โลกเร็วเช่นนี้ หากมิได้รับการกระตุ้นจากกัลยาณมิตรทั้ง
ที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส. ข้าพเจ้าขอจารึกพระคุณ
ของกัลยาณมิตรดังกล่าวทุกท่านไว้ในโอกาสนี้ด้วย.

สาเหตุที่จะออกเร็วไม่ได้ก็เพราะข้าพเจ้านั่นเอง,
เรื่องเก่า ซึ่งแม้รัฐบาลกษัตริย์เหตุนี้อยู่ทุกเมื่อเชอวันเมื่อไม่
ได้ทำสิ่งที่ควรทำตามเวลาอันควร. พอรู้สึกตัวว่ากำลัง
ทำตามตัวอย่างที่ไม่ดีของรัฐบาล ข้าพเจ้าจึงรีบกลับมาพิ-
จารณาใหม่ โดยยึดคติที่ว่า ทำเท่าที่จะมีกำลังทำ ให้ดีที่สุด
ก็แล้วกัน, อย่าทำอะไรเกินกำลังหรือเกินฐานะ. ฉะนั้น
หนังสือเล่มนี้ แทนที่จะเป็น 10 ยก จึงเหลือเพียง 4 ½ ยก
ดังที่เห็นอยู่นี้. สิ่งที่ตัดไป ก็มีใช้สาระสำคัญของเนื้อหา
ใน “ความประเสริฐสุด 4 สถาน” นิดอก, ท่านผู้อ่าน
อย่าตกใจไปเลย. ข้าพเจ้าตัดสิ่งที่บรรจุอยู่ในหน้า “สน-
ทนากับท่านผู้อ่าน” นี้นี้แหละออกไป. คุณค่าของหนังสือ
เล่มนี้มีได้ลดลงไปเลยหลังจากที่ข้าพเจ้าตัดการสนทนา
ของข้าพเจ้าลง. ตรงกันข้าม สำหรับบางท่าน อาจเห็น
เป็นการดีที่ไม่มีสิ่งอันมารกหรรกตา ถ่วงความดีเด่นของ

“ความประเสริฐสุด 4 สถาน” ไปเสียเปล่า ๆ. สำหรับท่านที่ชอบอ่านการสนทนาของข้าพเจ้า โปรดเห็นใจเกิดความจำเป็นบังคับจริง ๆ. โอกาสหนี่ยังมีสำหรับที่เราจะสนทนากัน.

“ความประเสริฐสุด 4 สถาน” เล่มนี้ บรรจุข้อคิดอันเป็นประโยชน์กับคนทุกชั้นทุกวัยอย่างไรก็ประจักษ์แก่ใจท่านผู้อ่านดีอยู่แล้ว. เหลืออยู่แต่เรื่องว่า เราจะพริ้มใจกันปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนขององค์พระศาสดาของเราหรือไม่. ถ้าท่านผู้อ่านยังไม่คิดจะทำ, งานขององค์พระศาสดา งานของพระญาณโพนิกมหาเถระและงานแปลอันน้อยนิดของข้าพเจ้านี้ ก็ไร้ประโยชน์โดยสิ้นเชิง. ในยามที่บ้านเมืองปัจจุบัน เต็มไปด้วยการแตกแยกทางความคิด ข้าพเจ้าเห็นว่า “ความประเสริฐสุด 4 สถาน” นี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากหายนะ ถ้าเราปฏิบัติกันจริง ๆ. มั่นนำหยันเพียงใด ที่ความคิดอันแตกแยกทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อนำมาถึงการกระทำแล้ว มาลงเอยที่การกระทำอันเดียวกัน ดังข้าพเจ้าจะชี้ให้ดูดังต่อไปนี้ : -

— ทุกความคิดทางการเมืองต่างก็โกรธซึ่งเข้าหากันและอาฆาตจองเวรกัน. หรือมิใช่ ? นี่คือนสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ เมตตา อันประเสริฐ.

... ทุกความคิดทางการเมืองเบียดเบียนกันถึงชีวิต
ไม่เว้นแม้ชีวิตคนไทยด้วยกันเอง, เบียดเบียนทรัพย์สิน
สิทธิ ตลอดจน อิสระภาพทางความคิดของผู้อื่น. นี่มิใช่
การกระทำที่ตรงกันข้ามกับ *กรุณา* อันประเสริฐหรือ ?

— ทุกความคิดทางการเมืองริษยากันหากใครมีพวก
มากขึ้น, ต่างก็ปลุกระดมหาพวกด้วยการให้ร้ายป้ายสีกัน
สาดโคลนเข้าใส่กัน. นี่คือการกระทำที่ตรงกันข้ามกับ
เมตตา อันประเสริฐ.

... ทุกความคิดทางการเมืองต่างก็ว่าตนเองถูกเท่า-
นั้น ความคิดอื่นผิดหมด, แบ่งกันเป็นฝ่าย เป็นค่าย ที่
ตรงกันข้ามอย่างขวากับซ้าย, ซ้ำไม่เชื่อว่าใครจะอยู่เป็น
กลางได้. แล้วนี่มิใช่การกระทำที่ตรงกันข้ามกับ *อุเบกขา*
อันประเสริฐหรือ ?

ก็เมื่อความคิดแตกต่างกันแต่มีการกระทำอันเดียว
กันได้ ทำไมไม่เลือกการกระทำอันประเสริฐอันเดียวกัน,
กลับไปเลือกทำการกระทำที่ทุกคนแม้ตัวผู้กระทำเองก็ต้อง
ยอมรับว่าเป็นการกระทำอันเลวร้ายซึ่งก่อทุกข์เข็ญให้
แก่บ้านเมือง. มันน่าหยันตรงที่ว่า ทุกความคิดทางการเมือง
เมืองต่างก็อ้างว่าคิดเพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษยชาติ, แต่

กลับเอาสิ่งที่อาจมีผลมาเป็นเหตุผลที่ต้องประหัตประ-
 หารมนุษยชาติลงเป็นจำนวนฝ่ายละไม่น้อย. ถ้าจะช่วย
 ประชาชนด้วยการที่ต้องฆ่าฝ่ายตรงข้ามทางความคิดเสีย
 ให้หมดสิ้นเสียก่อนละก็ ขอร้องเถิด อย่าช่วยได้ไหม ?
 ขอร้องทั้งสองฝ่าย หรือทั้งหลาย ๆ ฝ่ายนั้นแหละ. ท่าน
 ไม่เชื่อหรือว่า ถ้าผู้ที่อ้างว่ากำลังทำการช่วยชาติประชาชน
 เพียงแต่ *มียศ* ทำการช่วยด้วยการกระทำ 4 อย่างที่ข้าพเจ้า
 ระบุมาข้างบนนี้เท่านั้น บ้านเมืองก็จะสงบเย็นลงทันที.
 และเมื่อปล่อยให้ประชาชนเขาช่วยกันเอาเองด้วยวิถีทาง
 อันประเสริฐทั้ง 4 สถานอันเป็นสาระสำคัญของหนังสือ
 เล่มนี้ทีละน้อย ๆ ด้วยแล้ว เมืองไทยไม่ใช่เมืองที่มียศ
 เป็นสุขอยู่เดี๋ยวนี้แล้วจะเป็นเมื่อไรเล่า ?

ในขณะที่ข้าพเจ้าพยายามขอร้องผู้ที่เสนอตัวเข้ามา
 ช่วยด้วยการเบียดเบียน แม้กระทั่งชีวิตให้หยุดช่วยเสียก็
 ข้าพเจ้าก็ใคร่จะชักชวนพวกเราที่จะไม่มีใครช่วยแล้วนี้
 (ถ้าการขอร้องของข้าพเจ้าได้ผล) ให้มาช่วยตัวเอง และ
 ช่วยกันเอง ด้วยวิธีการอันประเสริฐสุด 4 สถานนอกกรอบ
 หนึ่ง. อ่านหนังสือเล่มนี้หลาย ๆ เทียวเถิด, อ่านก่อน
 นอน ทุกคืน ให้เป็นเสมือนหนึ่งบทภาวนาบทหนึ่งด้วย.

แล้วท่านจะเจาะลึกถึงความสำเร็จสูงสุดทั้ง 4 สถานันี้ได้เอง. ถ้าท่านสะท้อนอยู่ในอกเมื่ออ่านไปถึงบางตอน ที่ไปสะกิดให้เรารู้สึกถึงความไร้ใจร้ายใจดำของเราเอง ก็อย่าไปกลั่นมันไว้เลย ปล่อยน้ำตาให้มันไหลออกมาด้วย, ให้มันช่วยชำระล้างสิ่งโสโครกในใจของเราออกมาพร้อม ๆ กับน้ำตา. ล้างจนเดี๋ยวมันยังไม่สะอาดหรอก เชื้อข้าพเจ้าเกิด. เราต้องล้างกันต่อไปเหมือนเราต้องอาบน้ำชำระล้างร่างกายของเราทุกวัน. แต่การชำระล้างใจของเราเนี่ยยังมีโอกาสดีพิเศษกว่าการชำระล้างร่างกายอยู่อย่างหนึ่ง. คือร่างกายของเรานั้นชำระล้างไปเท่าไรก็ลงเอยด้วยการเน่าเปื่อยไปในที่สุด, แต่ใจของเรานั้นชำระล้างเท่าใดก็สะอาดขึ้นเท่านั้น. ยิ่งไปกว่านั้นอีก, ถ้าเราชำระล้างใจของเราจนสะอาดจริง ๆ จนไม่เหลือความสกปรกอะไรซ่อนเร้นอยู่เลยแล้ว เราก็หมดภาระในการชำระล้างได้ อย่างที่พระท่านว่า “เสร็จกิจที่ต้องทำแล้ว”. เมื่อถึงเวลานั้น ท่านไม่ต้องกลัวว่าจะกลายเป็นคนไม่ทำอะไรเหมือนคนเห็นแก่ตัว, เพราะ “เสร็จกิจที่ต้องทำแล้ว” หมายถึงกิจของการชำระล้างจิตใจตนเอง มิได้หมายถึงกิจของการช่วยเหลือมนุษยชาติ. ตรงกันข้ามท่านจะกลายเป็นผู้ช่วยชาติประชาชนอย่างที่เราต้องการกัน, อย่างที่ใน

หนังสือเล่มนี้ได้บรรยายไว้ในตอนท้าย ๆ เมื่อกล่าวถึง
อุเบกขาที่สมบูรณ์ที่สุด หรือเรียกอีกนัยหนึ่งได้ว่า “อุเบก-
ขาของพระอรหันต์”. แต่เราต้องไม่เข้าใจผิดไปว่า “ให้
ฉันเป็นพระอรหันต์เสียก่อน ฉันจึงจะช่วยผู้อื่นในแนว
ทางอันประเสริฐได้”. ความจริงกลับเป็นว่า “ช่วย
ตนเองและผู้อื่นในแนวทางอันประเสริฐแล จักเป็นการ
ลากลากแนวทางไปสู่ความเป็นพระอรหันต์เอาไว้ให้เรียบ
ร้อยราบรื่น, จักเป็นการชำระล้างจิตใจของเราให้สะอาด
ขึ้นทุกครั้งที่เราทำการอันประเสริฐ อันทำให้เราใกล้
ความเป็นพระอรหันต์เข้าไปทุกที”. แนวทางอันประ-
เสริฐมิใช่แนวทางเหนือโลก, เป็นแนวทางในโลกนี้เอง
ที่มนุษย์พึงกระทำเพื่อความสงบสุข. ขอให้เราย่ำพลัด
วันประกันพรุ่งต่อไปอีกเลยในการลงมือปฏิบัติการ ช่วย
เหลือตนเองและผู้อื่นด้วยวิถีทางอันประเสริฐ.

ข้าพเจ้าคงจะหยุดสนทนาไม่ได้ หากไม่ได้พูดถึง
บรรณศาลา ก.ข. เล่มที่แล้ว ๆ มา. ท่านผู้ใดจะคิดว่า
เป็นการโฆษณาเกินขีดจำกัด แต่ขอให้อ่านก็แล้วกัน. ข้า-
พเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า สิ่งที่ท่านจะได้จากการอ่านหนังสือ
ของบรรณศาลา ก.ข. นั้น มีค่ามากกว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าจะได้
จากการโฆษณาในที่นี้.

“กำเนิดรูปนั้นฉันใด ?” ในการพิมพ์ครั้งที่ 2 เปลี่ยนชื่อไปเล็กน้อยเพื่อให้ถูกต้องในการใช้ภาษาไทยยิ่งขึ้น. เหตุผลในการเปลี่ยนได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือเล่มนั้น. ชื่อที่เปลี่ยนไปคือ “กำเนิดรูปนั้นเป็นฉันใด?”

การเปรียบเทียบอินทกสูตรกับวิทยาศาสตร์นั้นหลังจากหนังสือ “กำเนิดรูปนั้นเป็นฉันใด” ออกไปแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้ทราบว่า ได้เคยมีการเปรียบเทียบมาก่อนที่มีข้อเขียนเป็นหลักฐานโดยผู้ทรงคุณวุฒิถึง 4 ท่าน. ทุกท่านได้เปรียบเทียบละเอียดกว่าข้าพเจ้ามาก เพราะท่านใช้ทั้งพระสูตรและพระอภิธรรมมาเปรียบเทียบกับวิทยาศาสตร์ ในขณะที่ข้าพเจ้าใช้แต่พระสูตรเท่านั้น. แต่ละท่านเมื่อเปรียบเทียบแล้วก็แสดงความเห็นอันสืบเนื่องต่อจากการเปรียบเทียบนี้ เพื่อประโยชน์แก่การดำรงชีวิตตามทำนองคลองธรรมต่อไป, นับว่าเป็นประโยชน์น่าหาอ่านทั้งสิ้น. สำหรับการเปรียบเทียบของ ดร. หลวงสุริยพงษ์พิสุทธิ-แพทย์ พ.บ. นั้น คงจะหาไม่ได้ง่าย ๆ เสียแล้ว เพราะเป็นหนังสือแจกงานศพ เมื่อ พ.ศ. 2500. ฉบับที่ข้าพเจ้ามีอยู่ ได้รับความเอื้อเฟื้อจากพระอาจารย์มหาจรัส จิต-โชติ องค์เดียวกับที่ได้กรุณาทวงตังเรื่องชื่อหนังสือ และ

ที่กระตุ้นให้ข้าพเจ้าใช้เครื่องหมายวรรคตอนเสียที. ท่าน พล. อ. ต. เรือง วิศวกรรม นั้น ท่านเขียนลงหนังสือวารสารพิเศษ วันทหารนอกราชการ 1 เมษายน 2515. ท่าน ผู้ได้มีเมตตากรุณามุกิตาและอุเบกขาต่อข้าพเจ้าอย่างยิ่ง ตลอดมานับแต่ท่านได้รู้จักข้าพเจ้าจากการอ่าน “พลังแห่งสติ”. ท่านมาเยี่ยมเยียนด้วยตนเอง และนำหนังสือที่ท่านเห็นว่า ดี น่าอ่าน และน่าแปล มาให้ข้าพเจ้าหลายเล่ม. เรื่องนี้ก็เช่นกัน ท่านนำมาให้ข้าพเจ้าอ่านถึงบ้าน. ข้าพเจ้าขอจารึกพระคุณท่านไว้ไม่มีวันลืม. ท่านอาจารย์แสง จันทรงาม ก็อีกท่านหนึ่งที่ได้กรุณาส่งเรื่อง “การทำแท้งกับพุทธศาสนา” ที่ท่านเขียนลง วารสารมนุษยศาสตร์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2, 2518 มาให้ข้าพเจ้าอ่าน. ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณในไมตรีจิตนี้อย่างยิ่ง. ท่านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ท่านเปรียบเทียบไว้ในหนังสือเรื่อง “พุทธวิทยา” เล่มหนึ่ง. ท่านผู้อ่านคงจะหาซื้อได้ง่าย ๆ สำหรับเล่มนี้.

“คู่มือปัญญา” ฉบับพิมพ์ครั้งสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าถือโอกาสใช้เครื่องหมายวรรคตอน, แล้วก็เห็นผลทันใจ. ท่านผู้อ่านท่านหนึ่งแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบว่า เครื่องหมาย

วรรคตอนในหนังสือเล่มนี้ ช่วยเขาในการอ่านเหลือเกิน. เขาบอกว่ามันเป็นหนังสือที่ค่อนข้างยากมาก, เขาคิดว่าเขาคงงงหลายแห่ง ถ้าไม่มีเครื่องหมายเหล่านี้ช่วย. ข้าพเจ้าแทบจะเปล่งเสียงไชโยออกมาดัง ๆ. แรงงานไม่สูญเปล่า. ข้าพเจ้าขอถือโอกาสนี้แก้ไขคำผิดใน “คู่มือปัญญา” หน้า 176 เสียตรงนสักร์ 2 คำเถิด. ในบรรทัดที่ 7 คำว่าอรรถภาคนั้นผิด, ที่ถูกต้องเป็นอัมภาค. ในบรรทัดที่ 12 ท่านคงเห็นแล้วว่า คาคเคลื่อนนั้นผิด. ที่ถูกต้องเป็นคลาดเคลื่อน.

“คู่มือปัญญา” นี้แปลก. หนังสือเล่มเพียงเท่านั้น แต่ทำไมจึงจูงใจหาสาระมากมายเหลือเกิน. ข้าพเจ้าใช้หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือสำหรับหวลกลั้มมาดูลูบอยู่บ่อย ๆ เมื่อไม่เข้าใจคำบางคำ หรือไม่ใคร่เข้าใจข้อความบางอย่าง ข้าพเจ้ารู้สึกเสียดายที่สำนักพิมพ์ B. P. S. ตัดเอาคำบาลีออกเสียมาก. ไม่เช่นนั้น จะทำให้เราเรียนรู้ความหมายของคำภาษาบาลีได้อีกหลายคำจากหนังสือเล่มนี้.

“พลังแห่งสติ” เล่มยอดนิยมของบรรณศาลา ก. ข. ไม่เคยทำให้ใครผิดหวังเมื่อตั้งอกตั้งใจอ่านให้รู้เรื่องจริงๆ. สรรพคุณของพลังแห่งสตินั้น บรรยายได้ไม่รู้จักจบสิ้น

เพราะมันช่วยในกิจทั้งปวงจริง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทำ
ทรงพระกรุณาบอกเราไว้. ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างเรื่อง
หนึ่งในการสนทนาครั้งนั้น. เวลาที่ท่านรู้สึกคันขึ้นมา
สมมติว่าตรงแขน ท่านมักจะเกาทันที. ถ้าอาการคันนั้น
เป็นไปอย่างธรรมดา เช่นยุงกัด และไม่ได้แพ้ ท่านก็จะ
หายคันไปได้โดยมิได้เป็นผื่น ซึ่งชวนให้เกาต่อไป. แต่
ถ้าอาการคันนั้น ไม่ได้หายไปจากการเกาครั้งแรกครั้งเดียว,
คราวนี้ละ ท่านจะเห็นผลของพลังแห่งสติ. ถ้าท่านใช้
พลังแห่งสติทัน ท่านยังการเกาเอาไว้, ใช้การลูบแทน,
แม้ว่าท่านจะไม่รู้สึก “มัน” เหมือนการได้เกาด้วยเล็บ
ท่านจะป้องกันการเสียหายจากการเกาได้มาก : ผลจะ
ไม่เกิดขึ้น, การรับเชื้อโรค ที่ปลิวอยู่ในอากาศบ้าง ที่ติด
อยู่ที่เล็บของท่านเองบ้าง ก็จะไม่มี. ท่านก็จะปลอดจาก
การเป็นโรคผิวหนังได้ เพียงเพราะการใช้พลังแห่งสติ
น้อยเดียวเท่านั้น. คุณหมอบอกท่านหนึ่งแสดงความเห็น
ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าแนะนำนี้ไม่สำเร็จหรอก เพราะข้าพเจ้าแนะ
นำให้คนทำในสิ่งที่ฝืนธรรมชาติ. สิ่งใดที่จะเป็นโทษ
เมื่อเราปล่อยตามธรรมชาติแล้ว เราจึงมาฝืนกันเถิด. ไม่
ยากหรอก ลองฝืนได้สักทั้งสองที่แรกแล้ว ที่ที่สามท่านจะ

ไม่รู้สิกว่าต้องผ่นสักเท่าไร. พอท่านเห็นผลของการไม่
เกาแล้ว ที่ท่านก็จะไม่เกาด้วยเต็มใจ. จนกระทั่งในที่สุด,
การที่เมื่อคันแล้วไม่ต้องเกา นั่นแหละจะเป็นธรรมชาติ
ของท่าน. ท่านจะมีบุคลิกภาพที่งดงามเพิ่มขึ้นมาอีก
อย่างหนึ่งด้วย นอกไปจากการปลอดจากโรคผิวหนัง.

การสนทนากับท่านผู้อ่านท้ายเรื่อง “ประชาธิปไตย
ของคนเดินดิน” อาจเป็นสาเหตุให้หนังสือเล่มนั้น เดินไม่
คล่องเท่าที่ควรก็ได้. ความไม่เข้าใจประชาธิปไตยของ
คนหลายคนเปิดเผยออกมา เมื่อผู้อ่านไว้อาฆาต และ
พูดกับข้าพเจ้าตรง ๆ. ยกตัวอย่างเช่น “หนังสือเล่มนี้
ไม่เห็นมีจุดชัดเจนว่า จะบอกเรื่องอะไร. แล้วเธอเล่น
ยกตัวอย่างไอ้พระที่ฉันไม่ชอบเข้าด้วย ฉันก็เลยยังไม่รู้
เรื่องใหญ่ ว่าหนังสือเล่มนี้ตั้งใจจะบอกอะไร.” ในสังคม
ประชาธิปไตย เราจะปล่อยให้ความชอบ หรือไม่ชอบมา
มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจอะไรไม่ได้, หรือถ้าปล่อยให้
การตัดสินใจอะไร ๆ ก็จะมีผลได้ง่าย ๆ. ถ้าข้าพเจ้า
จะเปลี่ยนชื่อในตัวอย่างนั้นให้เป็น นาย ก นาย ข หรือ
พระ ก พระ ข ก็ย่อมทำได้, แต่ตัวอย่างนั้น ก็จะกลาย
เป็นตัวอย่างตุกติกไป. ไม่เห็นจริงเห็นจริงเหมือนเรื่อง

จริงที่เกิดขึ้น. เรามีของจริงให้ดูแล้ว ทำไมจึงจะต้องสร้างตัวอย่างอันไม่มีความจริงขึ้นมาให้ลำบากไปเปล่า ๆ.

หนังสือเล่มนั้นบอกความสำคัญ 2 อย่าง ดังต่อไปนี้ :

1. สิทธิมูลฐานของปัจเจกชน ต้องได้รับความเคารพโดยเต็ม, สังคมนั้นจึงจะเป็นประชาธิปไตยโดยสมบูรณ์.
2. ปัจเจกชนต้องพร้อมที่จะต่อสู้ด้วยอหิงสกรรม เพื่อรักษาไว้ซึ่งสิทธิมูลฐานของตนเอง และของเพื่อนปัจเจกชนด้วยกันที่ถูกละเมิด, สังคมนั้นจึงจะเป็นประชาธิปไตยอยู่ได้.

ตัวอย่างของข้าพเจ้าก็ชี้ให้เห็นว่า สิทธิมูลฐานของพระสงฆ์องค์หนึ่ง ถูกละเมิดอย่างไร และทำการต่อสู้ เพื่อรักษาไว้ ซึ่งสิทธิมูลฐานโดยพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งด้วยอหิงสกรรม ว่าเป็นการต่อสู้เพื่อประชาธิปไตย ด้วยวิธีการอันชอบธรรม. ก็เท่านั้นเอง. ไม่เชื่อท่านกลับไปอ่านใหม่ก็ได้.

มีพระคุณเจ้า 2 องค์ ช่วยแก้ความคลาดเคลื่อนที่หน้า 160 ของหนังสือเรื่อง “ประชาธิปไตยของคนเดินดิน” ที่ข้าพเจ้าอ้างถึงเรื่องที่พระพุทธเจ้าถูกใส่ความ. ที่

ถูก^๕นั้น นางมาคณิธยาแก้จ้างคนมาตำพระพุทธรเจ้า. ส่วนคนที่เกล้งทองแล้ว แล้วหาว่าทองกับพระพุทธรเจ้านั้น คือ นางจัญจามาณวิกา. ข้าพเจ้าขอประทานโทษต่อท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่านในความขล้าใจนี้, คิดว่าจำได้ จึงไม่ได้ตรวจทีหนึ่ง. ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ พระคุณเจ้าทั้ง 2 องค์ที่กรุณาสละเวลาเขียนมาบอกด้วยเมตตาธรรม.

ผู้อ่านอีกรายหนึ่งส่งโรเนียวแสดงความชั่วร้ายของพระพิมลธรรม และพระศาสนโศภณมาให้ปึกเบื้อเรือ. รายนี้ แสดงถึงความไม่เคารพคำตัดสินของศาล และของมหาเถรสมาคม. ข้อความในโรเนียวนั้น ก็คือคำกล่าวหาเก่า ๆ ที่ศาลได้ตัดสินไปแล้วว่า ว่าท่านบริสุทธิ์จากมลทินโทษเหล่านั้น, และมหาเถรสมาคมก็ได้ลงมติว่า ท่านบริสุทธิ์ในส่วนที่เกี่ยวกับพระธรรมวินัยไปแล้วเช่นกัน. ถ้าท่านเห็นว่าศาล และมหาเถรสมาคม ไม่เป็นที่น่าเชื่อถืออีกต่อไป ท่านจะดำเนินการประท้วงตามแนวทางอหิงสธรรมอย่างกลุ่มพระสงฆ์ที่เรียกร้องความยุติธรรมถวายพระพิมลธรรม และพระศาสนโศภณกลุ่มนั้นบ้างก็ได้.

ในสังคมประชาธิปไตย เราต้องหัดที่จะอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกันให้ได้ ไม่ว่าจะเห็นว่าใครเลว หรือดี,

トラバドที่สิทธิมูลฐานของเราแต่ละคนไม่ถูกกระทบกระ-
 เทือน. ดูแต่พระพุทธเจ้าซี, พระเทวทัตเลยเพียงไร
 ท่าน และ เหล่าพระสาวกยังไม่คิดกำจัดท่านเลย และทน
 อยู่ร่วมสังคมเดียวกับท่าน โดยที่มีได้ล่วงละสิทธิมูลฐาน
 ของพระเทวทัตเลย. ความสงบสุขมิได้อยู่ที่การกำจัด
 คนเลวหรอก, พระพุทธองค์ ทรงทำตัวอย่างไว้ให้ดูแล้ว,
 การกำจัดความเลวต่างหาก ที่จะยังความสงบสุขให้เกิด
 ขึ้น. และท่านไม่ต้องไปกำจัดความเลวของคนอื่นด้วย,
 เพียงแต่กำจัดความเลวของตัวเองเท่านั้น. เราก็จะพอมี
 ความสุขได้แล้ว ในสังคมที่มีทั้งคนเลวและคนดีปะปนกัน
 เช่นสังคมโลกเราทุกวันนี้. ลองคิดดูซิว่า ถ้าพระเทวทัต
 ถูกกำจัดเสียก่อนหน้าที่แผ่นดินจะสูบท่านไปเอง, พระ-
 เทวทัตจะมีโอกาสสำนึกผิดละหรือ? การไว้ชีวิตคนเลว
 ก็เพื่อให้โอกาสเขาสำนึกผิดก่อนตายนั่นเอง. การอยู่
 ร่วมกับคนเลวเนี่ย มีอันตรายมาก พระพุทธองค์ทรงทราบ
 ดี จึงทรงพระกรุณาสอนวิธีที่จะทำให้เราอยู่ร่วมกับคน
 เลวได้ ถ้าหลีกเลี่ยงเขาไม่ได้จริง ๆ โดยปลอดภัยจากนรก
 และพอมีสมาธิสุขอยู่ได้บ้างในโลกนี้. วิธีของพระพุท-
 ธองค์ก็คือ แนวทางอันประเสริฐสุด 4 สถาน^๕ ที่สมบูรณ์
 พร้อมไปด้วย สติ และ ปัญญา ดังที่ได้แนะนำไว้ในหนังสือ

สือเล่มนี้. เราจะหาไม่พบในพระพุทธรูปประวัติตอนไหน
เลยว่พระพุทธองค์สอนให้กำจัดคนเลว, ครว่ชีวิตคน
เลวให้หมดสิ้นไปเพื่อความสงบสุขในโลกนี้.

เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน ควรแล้วหรือที่จะไม่เดิน
ตามรอยพระยุคลบาท.

โปรดคิดให้ดีเสียใหม่.

ทศนัย หงส์ถาวรภัก

กันยายน 2519

บรรณสารค. ก.ข.

100/2 ซอยอารีสัมพันธ์ 2, ลานสวนโม, กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ 2736687.

หนังสือที่พิมพ์จำหน่ายแล้ว

โดยบรรณศาลา ก. ข. คือ

1. “พลังแห่งสติ” ราคา 14 บาท
 2. “คู่มือปัญญา” ราคา 16 บาท
 3. “กำเนิดรูปนั้นเป็นฉันใด” ราคา 14 บาท
 4. “ประชาธิปไตยของคนเดินดิน” ราคา 10 บาท
 5. “การต่อสู้ของคนเดินดิน” ราคา 30 บาท
 6. “ความประเสริฐสุด 4 สถาน” ราคา 10 บาท
- มีจำหน่ายเป็นประจำที่: -

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ตรงข้าม
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มหามกุฏราชวิทยาลัย ตรงข้ามวัดบวรนิเวศวิหาร
อภิธรรมมูลนิธิ ตึกมงคลทิพอภิธรรม วัดพระ-
เชตุพนฯ (วัดโพธิ์)

ศูนย์หนังสือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มุมจำหน่ายหนังสือ สหกรณ์มหาวิทยาลัยเกษตร-
ศาสตร์

มุนจําหนายหนังสือของห้องสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร ทำข้าง

มุนจําหนายหนังสือของห้องสมุดสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กลองจัน

สํกษิตสยาม ถนนพระรามสี่ ตรงข้ามวัดหัวลำโพง
สามย่าน

บ้านใหม่ ซอยประสานมิตร สุขุมวิท
บูรพาสำน, กลังวิทยา, ก้าวหน้า, รวมสำน
ท้วงบูรพา

ดวงกมล, โอเดียนสโตร์ ที่สยามแสควร์

หรือโปรดส่งชื่อทางไปรษณีย์โดยตรง จาก ทศนี้อย
หงส์ลดารมภ์ 100/2 ซอยอารีสัมพันธ์ 2, สามเสนใน,
กรุงเทพ ฯ 4. ค่าส่งฟรี.