

## พุทธธรรมเพื่อการบำบัดสุขภาวะทางอารมณ์ในสังคม

### Buddhism for Emotional Happiness Treatment in Social

สุกัญญาณัฐ ออบสิน<sup>1</sup>

นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>1</sup>

Sukanyanat Obsin<sup>1</sup>

Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education<sup>1</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

สภาวะธรรมทางอารมณ์ทางอารมณ์ในสังคมทางพุทธศาสนา ได้แก่ อวิชชาธรรม คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา และ อนิฏฐาธรรม คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เป็นภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นจากจิตใจนับวันจะมากยิ่งขึ้น ทั้งความถี่และความรุนแรง บางครั้งไม่สามารถคาดเดาได้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวมากขึ้น ชุมชนและสังคมเองก็ต้องปรับตัวและช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น สามารถเกิดและมีอยู่ในทุกตัวตนของชายและหญิง ที่อาจมีสาเหตุเกิดมาจากพันธุกรรม การขัดเกลาทางสังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมของการแสดงออกของผู้คนในสังคมมาอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ:** พุทธธรรม, สุขภาวะ, อารมณ์

#### Abstract

Buddhism for Emotional Happiness Treatment in Social as namely, deliberately follows mean agree with all action, and deliberately endures mean not agree with all action. There were been more of some crisis take place from our mental according to own their natural with frequency violent then some time cannot be guessed, because of they cannot control. So that, human being must be adaptation themselves for more and more. Societies and social also try to help to each other for all. There were been cause from their genes cultivate and environment which effect for their behavior and continue in social.

**Keyword:** Buddhism, Happiness, Emotional.

## 1. บทนำ

เหตุการณ์ความบ้ำคลั่งทางอารมณ์ของผู้ที่เครียดเพราะเสพสารเสพติดจนต้องถูกไล่ออกจากสัมมาชีพ และระเบิดอารมณ์ที่เกินวิสัยมนุษย์ปุถุชนจะพึงกระทำได้ กระทบกระเทือนถึงภาพลักษณ์ของประเทศในช่วงพริบตา เพราะความบ้ำคลั่งทางอารมณ์ และแล้วก็ปรากฏเป็นกระแสข่าวที่ Hot Issue ในข่าวทุกช่องและหลาย ๆ ช่องทางทั้งในและต่างประเทศ ในยุคแห่งโลก IT, Information of Technology ซึ่งสำนักข่าวต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศที่รายงานความโศกนาฏกรรมที่มีสาเหตุมาจากการณ์ชั่ววูบของบุคคล ๆ เดียวเปรียบเสมือนไม้ขีดเพียงก้านเดียวก็เผาผลาญได้ทั้งไร่อ้อย เป็นเพราะอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ อารมณ์ที่อาจไม่ได้รับการขัดเกล่าอย่างเหมาะสมมาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่สนใจใส่ใจสัมผัสหลักเมตตธรรมแห่งพุทธธรรม ที่จะนำมาซึ่งความอยู่เย็นเป็นสุข แต่ถ้าตรงกันข้ามก็อยู่ร้อนนอนทุกข์ (หรือนอนคุก) เช่น กรณีมีข่าวยิงกราดตามชุมชน โรงเรียน และล่าสุดคือที่เกิดขึ้นในจังหวัดหนองบัวลำพู สร้างความสูญเสียอย่างมหันต์ โดยเฉพาะชีวิตผู้บริสุทธิ์ ทั้งเด็ก ครู และบุคลากรทางการศึกษา สร้างความสะเทือนขวัญให้กับผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง และสังคมสุดที่จะหาสิ่งใดมาบรรยายและทดแทนได้ คงเป็นตราบาปให้กับญาติพี่น้องของผู้ที่ก่อเหตุร้ายที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ซึ่งอาจต้องข้ามภพข้ามชาติ คงเป็นอนุสรณ์และอุทาหรณ์อันเลวร้ายที่ติดค้างอยู่ในความทรงจำของพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตอีกหลายครอบครัว และเป็นโจทย์ให้ทุกสังคมได้ใคร่ครวญว่า เหตุใดจึงต้องเกิดโศกนาฏกรรมเช่นนี้ เหตุใดต้องมาเป็นลูกหลานของตัวเอง และเหตุใดผู้ก่อเหตุร้ายก็เป็นคนในชุมชนพื้นที่เดียวกัน สาเหตุหลักมาจากสิ่งใด เป็นพฤติกรรมส่วนบุคคล เป็นการขาดการขัดเกล่าที่เหมาะสมทางสังคม และสิ่งแวดล้อมเป็นแรงเร้าหรืออย่างไร คดีโลกโลกก็ว่ากันไปตามตัวบทกฎหมาย แต่ความบอบช้ำทางจิตใจอันยิ่งใหญ่ใครหรือจะมาเยียวยาให้ได้ และนี่คือโจทย์ของสังคมที่มองวัตถุมาก่อนหลักพุทธธรรมใช่หรือไม่ สังคมไทยในอดีตเคยปรากฏเหตุการณ์อย่างนี้ไหม คำว่าสังคมน่าจะ ผู้คนน่ารัก สยามเมืองยิ้ม ยังคงความหลังอยู่ประมาณไหน และในบทความนี้ขอกล่าวโน้มน้าวเข้าสู่หลักพุทธธรรมคือเรื่องอารมณ์แห่งกัมมฐานเพื่อความสงบสุขตามธรรมมานุธรรมปฏิบัติ เป็นแสงเทียนส่องสว่างในจิตใจของความ เป็นมนุษย์ที่พึงทราบต่อไป

## 2. ความหมายของอารมณ์ตามหลักพุทธธรรม

อารมณ์ตามหลักพุทธธรรม หมายถึงอารมณ์แห่งกรรมฐาน เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่าน ไปอย่างไร จุดหมายและจะไม่ไปสร้างความสูญเสียใด ๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิตและสังคม ประกอบด้วย 2 ประการ ได้แก่ อิฏฐารมณ์ กับ อนิฏฐารมณ์ ดังต่อไปนี้

**2.1 อนุธรรม** คืออารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ หมายถึง ที่ดีปานกลาง เช่น สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่สวยงาม เป็นที่น่าปรารถนาของคนทั่วไป แต่ไม่ถึงกับ ประณีตจนเป็นทิพย์ เป็นอารมณ์ของจิตได้ทั้ง ๔ ขาติ แต่สำหรับชาติวิบาก กรรม จัดสรรให้เฉพาะ "กุศลวิบากที่เกิดจากกุศลกรรมที่ปานกลางเท่านั้น" ที่มีอนุธรรมเป็น อารมณ์ (กุศลวิบากที่เกิดจากกุศลกรรมที่ประณีต มีอติอนุธรรมเป็นอารมณ์ อกุศล วิบากซึ่งเกิดจากอกุศลกรรม มีอนิอนุธรรมเป็นอารมณ์)

**2.2 อนิอนุธรรม** คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ หมายถึง อารมณ์ที่ไม่ดี เป็นสภาพที่หยาบทราม ไม่ประณีต เช่น สีที่ขากศพ เสียงต่ำ กลิ่นเหม็น รสเผ็ดจัด โผฏฐัพพะแข็งไป อ่อนไป ร้อนไป เย็นไป อนิอนุธรรมเป็นอารมณ์ของกุศลจิต อกุศลจิต วิบากจิต หรือกิริยาจิตก็ได้ แต่สำหรับวิบากจิต อนิอนุธรรมเป็นอารมณ์ของอกุศลวิบากเท่านั้น เพราะอกุศลกรรมจัดสรรให้อกุศลวิบากรู้เฉพาะอนิอนุธรรม (ที.ปา. (ไทย) 11/236/326; 472/338; อง.นวก. (ไทย) 23/206/366)

การประสบกับ อนิอนุธรรม หรือ อนิอนุธรรม เป็นธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย การได้รับสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นผลของกุศลกรรม แต่ถ้าเป็นผลของอกุศลกรรมแล้วจะทำให้ได้รับในสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ ไม่มีใครทำให้เลย ต้องมาจากเหตุ คือกรรมที่แต่ละคนได้กระทำแล้ว

อารมณ์ที่น่าปรารถนา กับ ไม่น่าปรารถนา เป็นธรรมที่มีจริง โดยที่ไม่มีใครไปเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ ได้ ถ้าเกิดความยินดี พอใจติดข้องในสิ่งใดหรือ เกิดความไม่พอใจ ในสิ่งใด ขณะนั้นเป็นผู้ถูกกิเลสทั้งหลายครอบงำ แล้ว ที่ติดข้อง ยินดีพอใจ หรือ แม้กระทั่ง ไม่พอใจ นั้น เพราะการได้สัมผัสกิเลสประเภทนั้น ๆ มาแล้ว เมื่อได้เหตุได้ปัจจัย กิเลสก็เกิดขึ้น เป็นธรรม ไม่ใช่เรา

ซึ่งจะเห็นได้ว่าเพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงมีการรู้อารมณ์ต่าง ๆ มี รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น และโดยปกติของผู้ที่เป็นปุถุชนจะห้ามไม่ให้ติดข้อง จะห้ามไม่ให้ยินดีในสิ่งที่กำลังปรากฏ ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จะห้ามไม่ให้โทษเกิดก็เป็นไปไม่ได้ เพราะสะสมมากกิเลสประเภทนั้น ๆ มาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ อีกทั้งยังไม่เห็นโทษของอกุศล ยังไม่เข้าใจธรรมตามความเป็นจริง จึงถูกกิเลสอกุศลครอบงำอยู่เป็นประจำ เมื่อได้เหตุได้ปัจจัยกิเลสก็เกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ ส่วนผู้ที่ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างเด็ดขาดแล้ว กิเลสย่อมไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะประสบกับอารมณ์ประเภทใด ๆ ก็ตาม ดังนั้น ผู้ที่หมดกิเลสแล้ว กับ สัตว์โลก ผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้น จึงแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง และยังบูรณาการเรื่องอารมณ์เข้ากับหลักโลกธรรม 8 ได้

### 3. อารมณ์กับโลกธรรม 8

ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรมนั้น เรียกว่า โลกธรรม 8 หรือ เรื่องธรรมดาของโลก 8 ประการ มีความหมายและรายละเอียดดังต่อไปนี้ (อง.อภฺรฺก. (ไทย) 23/96/159)

**3.1 ความหมาย** คำว่า “โลกธรรม” แปลว่า ธรรมะประจำโลก แต่ถ้าแปลอย่างนี้ อาจชวนให้เข้าใจผิดคือให้เห็นไปว่า โลกธรรมเป็นข้อปฏิบัติของชาวโลก เพราะคำว่า “ธรรม” ในความรู้สึกของคนทั่วไปมักถือ

ว่าเป็นความดีทั้งนั้น แต่ในทางบาลีซึ่งเป็นที่มาของภาษา คำว่า “ธรรม” แปลได้หลายอย่าง คำว่า “โลกธรรม” นี้ ถ้าจะแปลให้ตรงความมุ่งหมาย ต้องแปลว่า “เรื่องของโลก” ซึ่งเป็นเรื่องราวธรรมดาที่เกิดขึ้นประจำโลก ใคร ๆ ก็ต้องพบ หลีกเลี่ยงไม่ได้

โปรดทำความเข้าใจอย่างนี้ก่อนคือสถานที่ต่าง ๆ มันมีเรื่องของมันประจำอยู่ เช่น ทะเลก็มีคลื่นซัดเข้าฝั่ง การที่คลื่นซัดเข้าฝั่งนั้นเป็นเรื่องของทะเล เรื่องของทุ่งนาก็มีคันนา มีวัวควายเรื่องของป่าก็มีต้นไม้ มีเถาวัลย์ เรื่องของภูเขาก็มีกรวดมีหิน ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างเขามีเรื่องของเขาอยู่อย่างนั้น

เรื่องของโรงหนังเขาก็ฉายหนัง เรื่องของโรงลิเกเขาก็แสดงลิเก ไม่ว่าเราจะเข้าไปหรือไม่เขาก็ฉายเขาก็เล่นตามเรื่องของเขาอยู่อย่างนั้น โลกที่เราอยู่นี้มันก็มีเรื่องที่เรียกว่า เรื่องของโลกหรือโลกธรรม เราจะมาเกิดในโลกนี้หรือไม่มาเกิดก็ตาม โลกเขาก็มีเรื่องของเขาอยู่อย่างนี้

การเรียนเรื่องของโลกมีประโยชน์มาก คนที่อยู่ในโลกแต่ไม่รู้เรื่องของโลก ย่อมเป็นคนที่ไม่เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะตนต้องการอย่างหนึ่ง แต่โลกกลับมีเรื่องอย่างหนึ่งให้ ซึ่งตนไม่ต้องการ หรือตนต้องการให้โลกเป็นอย่างนี้ แต่โลกกลับเป็นไปเสียอย่างนั้น นักเข้าก็เสียอกเสียใจเป็นทุกข์ และอาจจะปล่อยตนให้ตกไปในทางชั่วทางเสียได้ การเรียนรู้เรื่องของโลกโดยถูกต้อง เป็นทางทำให้เรามีความทุกข์น้อยลง และตั้งมั่นอยู่ในความดีได้

**3.2 องค์ประกอบ** โลกธรรม มี 8 อย่าง คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้รับสรรเสริญ ถูกนินทา ได้สุข ได้ทุกข์ และโลกธรรม 8 ถ้าจัดเป็นคู่จะได้ว่า มีอยู่ 4 คู่ คือ

- (1) ได้ลาภ-เสื่อมลาภ
- (2) ได้ยศ-เสื่อมยศ
- (3) ได้รับสรรเสริญ-ถูกนินทา
- (4) ได้สุข-ได้ทุกข์

### 3.3 โลกธรรม คู่ที่ 1 ได้ลาภ-เสื่อมลาภ

**ลาภ** หมายถึงการได้มาซึ่งสิ่งอันพึงใจ คือใครต้องการสิ่งใด ครั้นได้สิ่งนั้นก็จัดว่าเป็นลาภหรือพูดอย่างชาวบ้านเราว่า ได้ลาภ การได้ที่จัดว่าเป็นลาภนั้น จำเพาะการได้สิ่งอันพึงใจของผู้ได้เท่านั้น ถ้าได้สิ่งที่ไม่พึงใจคือได้สิ่งที่ไม่อยากได้ ไม่จัดว่าเป็นลาภ แต่เรียกว่าเป็นเคราะห์ ของสิ่งเดียวกันอาจเป็นลาภสำหรับคนหนึ่งและอาจเป็นเคราะห์สำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้

เนื่องจากการดำรงชีวิตของคนเราต้องอาศัยวัตถุปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงิน ข้าว น้ำ เสื้อผ้า ยานพาหนะ และบ้านเรือน ตลอดจนบุคคลต่าง ๆ เพราะฉะนั้นคนเราจึงมีความต้องการสิ่งเหล่านี้ทุกคน เมื่อได้มา ก็ถือว่าเป็นลาภและรู้สึกหวนหาไว้เพื่อตน ครั้นสิ่งที่ตนได้มาเหล่านั้นมีอันพินาศสูญหายไป ซึ่งเรียกว่าเสื่อมลาภ จิตใจก็เป็นทุกข์ด้วยความเสียดาย

แต่ไม่ว่าใครจะเสียชีวิตหรือไม่ก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ย่อมเป็นไปตามวิถีทางของมัน คือเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสั่นไป จนแล้วกลักรวย รวยแล้วกลักรวย เป็นไปได้ทั้งนั้น เพราะนั่นเป็นเรื่องของโลก

คนที่ไม่ศึกษาเรื่องของลางตามความเป็นจริง มักจะมีความคิดผิด ๆ เช่น

(1) ฝันลางในทางทุจริตต่าง ๆ เช่น ยักยอก ฉ้อโกง ตลอดจนปล้นสดมภ์

(2) เมื่อได้ลางสมหวัง มักจะมีความห่อเหิม หลงใหลในลาง และใช้ลางที่ได้มาเป็นทุนสร้างความชั่วซ้ำขึ้นในตน

(3) ครั้นไม่ได้ลางสมหวัง ก็น้อยเนื้อต่ำใจจนถึงทอดอาลัยตายอยากในชีวิต บางทีก็คิดลงโทษคนนั้น คนนี้ ว่าทำให้ตนมีอันเป็นไป

(4) เมื่อลางวิบัติสูญเสียไป ก็เสียใจเป็นทุกข์เกินเหตุ

ฝ่ายผู้ศึกษาเรื่องโลกธรรม ย่อมเข้าใจความเป็นจริงว่า การได้ลางก็ดี การเสื่อมลางก็ดี เป็นธรรมดาของโลกสมบัติกับวิบัติเป็นของคู่กัน รู้ตัวอย่างนี้แล้วย่อมพยายามประคองใจของตนไม่ให้ทุกข์จนเกินเหตุ และไม่ไห้เสียไปในทางที่ผิด

### ตัวอย่างในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องการได้ลางและการเสื่อมลาง

**เรื่องกาฬพายุขาด** พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันวิหาร ทรงปรารภพระเทวทัตผู้เสื่อมลางสักการะจึงตรัสพระธรรมเทศนา (ขุ.ชา. (ไทย) 28/240/86)

แท้จริง เมื่อพระเทวทัตผูกความโกรธอันไม่บังควรในพระตถาคต แล้วประกอบนายฆมังธนู โทษผิดของพระเทวทัตนั้น ได้ปรากฏเพราะปล่อยช้างนาฬาคีรี ลำดับนั้น คนทั้งหลายจึงพากันเลิกรุกฏเป็นต้นที่เริ่มต้นไว้แก่เธอเสีย แม้พระราชาก็ไม่ทรงเหลียวแลพระเทวทัตนั้นพระเทวทัตนั้นเสื่อมลางสักการะจึงเที่ยวขอใน กุลทั้งหลายบริโภคน้ำอยู่ ภิกษุทั้งหลายจึงนั่งสนทนากันในโรงธรรมสภาว่า อาวุโสทั้งหลาย พระเทวทัตคิดว่าจักยังลางสักการะให้เกิดขึ้น

แม้แต่ลางสักการะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจทำให้มั่นคง พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่าภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอนั่ง สนทนากันด้วยเรื่องอะไร เมื่อภิกษุทั้งหลายกราบทูลให้ทรงทราบแล้ว จึงตรัสว่ามีไข้บัดนี้เท่านั้นนะภิกษุทั้งหลาย แม้ในกาลก่อน เทวทัตนี้ก็ได้เป็นผู้เสื่อมลางสักการะ แล้วทรงนำเอาเรื่องในอดีตมาสาธก ดังต่อไปนี้

ในอดีตกาล เมื่อพระเจ้าธนัญชัยครองราชสมบัติในนครพาราณสี พระโพธิสัตว์ได้เป็นวานรเผือกชื่อ ราชะ มีบริวารมาก มีร่างกายบริบูรณ์ส่วนวานรน้อยชายของพระโพธิสัตว์นั้น ชื่อโปฏฐปาทะ พราณผู้หนึ่งจับวานรพี่น้องทั้งสองนั้นได้ จึงนำไปถวายพระเจ้าพาราณสี พระราชาโปรดให้ใส่วานรทั้งสองนั้นไว้ในกรงทอง ให้บริโภคน้ำดอกกลุณน้ำผึ้ง ให้ดื่มน้ำเจือด้วยน้ำตาลกรวดปรนนิบัติเลี้ยงดูอยู่สักการะได้มีอย่างมากมาย วานรทั้งสองนั้นได้เป็นผู้ถึงความเป็นผู้เลิศด้วยลางและยศ ต่อมา พราณป่าคนหนึ่ง ได้นำเอาวานรดำใหญ่ตัวหนึ่ง ชื่อ

กาฬพาหุมาถวายพระราชา วานรกาฬพาหุอันมาที่หลัง จึงได้มีลากสักการะมากกว่า ลากสักการะของวานรเผือกทั้ง องค์ก็เสื่อมถอยไป พระโพธิสัตว์มิได้พูดอะไรเลย เพราะประกอบด้วยลักษณะแห่งผู้คงที่ แต่วานรน้อยชาย เพราะไม่มีลักษณะแห่งผู้คงที่จึงทนดูสักการะของกาฬพาหุวานรไม่ได้ได้พูดกะพี่ชายว่า ข้าแต่พี่เมื่อก่อน ในราชสกุลนี้ ย่อมให้ของกินมีรสดีเป็นต้นแก่พวกเรา แต่บัดนี้พวกเราไม่ได้ เชนำไปให้เจ้าลิงกาฬพาหุเท่านั้น พวกเราเมื่อไม่ได้ลากสักการะจากสำนักของพระเจ้าธัญชัย จักทำอะไรอยู่ ณ สถานที่นี้ มาเถิดพี่พวกเราไปอยู่ป่าเถิด

วานรราชได้ฟังดังนั้น จึงกล่าวว่า ดูก่อนน้องโปฏฐปาทะ ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นิพาสรรเสริญสุขและทุกข์ เป็นของไม่เที่ยง เจ้าอย่าเศร้าโศกเลย จะเศร้าโศกไปทำไม

วานรโปฏฐปาทะได้ฟังดังนั้น เมื่อไม่อาจทำความริษยาในลิงกาฬพาหุให้หายไปได้ จึงกล่าวว่า ข้าแต่พี่ราชะ พี่เป็นบัณฑิตแท้ ย่อมรู้ถึงผลประโยชน์อันยังมาไม่ถึง ทำอย่างไรหนอ เราจะได้เห็นเจ้าสาขมฤคผู้ลามกถูกเขาขับไล่ออกจากราชกุล

วานรราชได้ฟังดังนั้น จึงกล่าวว่า ลิงกาฬพาหุกระดิกหูและกลอกหน้ากลอกตา ทำให้พระราชากรมทรงหวาดเสียวพระทัยอยู่บ่อย ๆ มันจักทำตัวของมันเองให้จำต้องห่างไกลจากข้าและน้ำ

ฝ่ายลิงกาฬพาหุ พอล่วงไป 2-3 วันเท่านั้น ก็ทำกระดิกหูเป็นต้นต่อหน้าพระราชากรมทรงทั้งหลาย ทำให้พระราชากรมทรงทั้งหลายกลัว พระราชากรมทรงทั้งหลายเหล่านั้นตระหนกตกพระทัยกลัว ต่างทรงส่งเสียงร้องพระราชาตรัสถามว่า นี่อะไรกัน ได้ทรงสดับเรื่องราวแล้วรับสั่งว่า จงไล่มันออกไป แล้วให้ไล่ลิงกาฬพาหุนั้นออกไป ลากสักการะของวานรชาวทั้งสองก็ได้เป็นปกติตามเดิมอีก

สมเด็จพระบรมศาสดาครั้งทรงนำพระธรรมเทศนาคือมาแล้ว ทรงประชุมชาดกว่า ลิงกาฬพาหุในครั้งนั้น ได้เป็นพระเทวทัต วานรโปฏฐปาทะในครั้งนั้น ได้เป็นพระอานนท์ส่วนวานรราชะในครั้งนั้นได้เป็นเราตถาคต ฉะนี้แล

จากเรื่องนี้เราจะเห็นว่า การได้ลาภและการเสื่อมจากลาภนั้นเป็นของคู่โลก เกิดขึ้นสลับกันไปมาไม่แน่นอน ผู้เป็นบัณฑิตเมื่อทราบดังนี้แล้ว ย่อมจะไม่ทำความเสียใจให้เกิดขึ้นจนเกินไปในคราวที่ต้องเสื่อมจากลาภ และย่อมจะไม่ประมาทหมั่นมาในคราวที่ได้ลาภมา ตั้งจิตของตนให้เป็นกลาง คงที่ไม่หลงดีใจหรือเสียใจไปตามเหตุการณ์นั้น และไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจหรือไปอิจฉาริษยาใครในคราวที่เห็นผู้อื่นได้ลากสักการะต่าง ๆ

### 3.4 โลกธรรม คู่ที่ 2 ไฉย-เสื่อมยศ

ยศ แปลว่า ความยิ่ง หรือความเด่น ซึ่งหมายถึงความยิ่งของคน หรือความเด่นของคน คนเรามีความยิ่งได้ 3 ทาง คือ

- (1) ยิ่งด้วยความเป็นใหญ่ เรียกว่า อีสริยยศ

(2) ยิ่งด้วยพวกพ้อง เรียกว่า บริวารยศ

(3) ยิ่งด้วยชื่อเสียง เรียกว่า เกียรติยศ

**สรุปความได้ว่า ยศมีอยู่ 3 อย่าง คือ อีสริยยศ บริวารยศ และเกียรติยศ**

**อีสริยยศ** หมายถึงความเป็นใหญ่ เช่น ยศทหาร ยศตำรวจ หรือตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนอื่นในทางพลเรือน มณศักดิ์และฐานะตำแหน่งทางสงฆ์ ความเป็นหัวหน้า ความเป็นประมุข หรือแม้แต่ความเป็นผู้มีอิระแก๊ว รวมเรียกว่า อีสริยยศ

**บริวารยศ** หมายถึงความมีพวกพ้อง คือมีคนรักใคร่เคารพนับถือไม่ว่าจะอยู่ไหน ฐานะเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานก็ตาม ถ้ามีความรักใคร่นับถือกัน ก็เรียกว่าเป็นบริวารของกัน ความเป็นคนมีบริวารมาก นับว่าเป็นความเด่นอย่างหนึ่งของคนเรา

**เกียรติยศ** หมายถึงความเป็นคนมีชื่อเสียง แต่ชื่อเสียงที่นับว่าเป็นเกียรติยศหมายถึงชื่อเสียงที่เกิดจากความดีเท่านั้น เช่น เราทำความประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ หรือมีคุณความดีเป็นที่นิยมของคนทั้งหลาย แล้วผู้คนแซ่ซ้องสรรเสริญ อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีเกียรติยศ

**ยศ** เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมดา คือมีเกิดมีดับ เพราะฉะนั้น ผู้มียศในวันนี้ อาจกลายเป็นผู้ไร้ยศในวันหน้าก็ได้ และโดยทำนองเดียวกัน ผู้ไร้ยศในวันนี้ ถ้าทำความดีให้ยิ่งขึ้นอาจเป็นผู้มียศในวันหน้าก็ได้

คนที่ไม่ศึกษาเรื่องของยศตามความเป็นจริง มักจะกระทำผิดต่อยศได้หลายทาง เมื่อยังไม่มียศก็เร้าร้อนกระวนกระวายเพราะอยากได้ยศ ครั้นเสื่อมยศ ก็เศร้า ร้อยน้อยใจ ประพฤติชั่วช้า ชักตัวออกห่างจากความดี การรู้เรื่องของยศตามความเป็นจริง ย่อมทำให้จิตใจเป็นสุข ไม่เห่อเหิมเสริมตัวเมื่อได้ยศและไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายจนเกินไปเมื่อเสื่อมยศ

**ตัวอย่างในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องการได้ยศและการเสื่อมยศ เช่น**

**เรื่องที่ 1 เรื่องว่าด้วยยศและเกียรติ** ยศเป็นโฉนด ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้อันชนทั้งหลายสักการะเคารพ นับถือ บูชาบนอบน้อมแล้ว เป็นผู้ได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร ในกาลก่อน คือในคราวเป็นสมณะ นี้เรียกว่า ยศเกียรติเป็นโฉนด ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้อันชนทั้งหลายสรรเสริญเกียรติคุณว่าเป็นบัณฑิตผู้ฉลาด มีปัญญา เป็นพหูสูตร มีถ้อยคำไพเราะ มีปฏิภาณดี ทรงจำพระสูตรบ้าง ทรงจำพระวินัยบ้าง เป็นพระธรรมกลีบข้าง เป็นผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการทรงไตรจีวรเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับตรอกเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการห้ามภักตในภายหลังเป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะตามที่เขาจัดให้เป็นวัตรบ้าง เป็นผู้ได้ปฐมฌานบ้างเป็นผู้ได้ทุติยฌานบ้าง เป็นผู้ได้ตติยฌานบ้าง เป็นผู้ได้จตุตถฌานบ้าง เป็นผู้ได้อากาสนัญญาตนสมาบัติบ้าง เป็นผู้ได้วิญญูญญาตนสมาบัติบ้าง เป็นผู้ได้อา

กัญญาญายตนสมาบัติบ้าง เป็นผู้ได้เนวสัจญานาสัจญายตนสมาบัติบ้าง ในกาลก่อน คือในคราวเป็นสมณะ นี้เรียกว่า เกียรติ

คำว่า ยศและเกียรติในกาลก่อนของภิกษุณั้ย่อมเสื่อมไปมีความว่า มัยต่อมา เมื่อภิกษุณั้ยบอกคืนพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์สิกขา เวียนมาเป็นคฤหัสถ์ ยศนั้นและเกียรตินั้ย่อมเสื่อมไปคือ เสื่อมรอบสิ้นไป หมดไปสูญไป ลายไป เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า ยศและเกียรติในกาลก่อนของภิกษุณั้ย่อมเสื่อมไป

จากเรื่องนี้เราจะเห็นได้ว่า ยศและเกียรติ เป็นของที่มีได้ก็เสื่อมได้ ขึ้นอยู่กับการเลือกปฏิบัติตนของคนนั้นว่า จะเป็นไปในทิศทางไหน

**เรื่องที่ 2 เรื่องว่าด้วยความลำเอียงทำให้เสื่อมจากยศ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความลำเอียง 4 ประการนี้ ความลำเอียง 4 คืออะไร คือลำเอียงเพราะชอบกัน ลำเอียงเพราะชังกัน ลำเอียงเพราะเขลา ลำเอียงเพราะกลัว ภิกษุทั้งหลาย นี้แลความลำเอียง 4 ประการ บุคคลใดประพฤติล่วงธรรมเพราะความชอบกัน เพราะความชังกันเพราะความกลัว เพราะความเขลา ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อม เหมือนดวงจันทร์ข้างแรมฉะนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่ลำเอียง 4 ประการนี้ ความไม่ลำเอียง 4 คืออะไร คือไม่ลำเอียงเพราะชอบกัน ไม่ลำเอียงเพราะชังกัน ไม่ลำเอียงเพราะเขลา ไม่ลำเอียงเพราะกลัวภิกษุทั้งหลาย นี้แล ความไม่ลำเอียง 4 ประการ บุคคลใดไม่ประพฤติล่วงธรรมเพราะความชอบกันเพราะความชังกัน เพราะความกลัว เพราะความเขลา ยศของบุคคลนั้นย่อมเพิ่มพูน เหมือนดวงจันทร์ข้างขึ้น ฉะนั้นจากเรื่องนี้เราจะเห็นว่า บุคคลที่ปราศจากความลำเอียงย่อมจะทำให้ยศของเขาเพิ่มพูนขึ้นได้ส่วนบุคคลที่มีความลำเอียงย่อมจะทำให้ยศของเขาเสื่อมลงได้ ดังนั้นให้เราฝึกเป็นผู้ที่ไม่มีความลำเอียงต่อใคร ๆ ก็จะเป็นผลดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

### 3.5 โลกธรรม คู่ที่ 3 ได้รับสรรเสริญ-ถูกนินทา

**สรรเสริญ** ได้แก่ การกล่าวขวัญถึงความดี เรากล่าวขวัญถึงความดีของใคร จะต่อหน้าหรือลับหลังผู้นั้นก็ตาม เรียกว่าสรรเสริญผู้นั้น โดยทำนองเดียวกัน ถ้าใครกล่าวขวัญถึงความดีของเรา ก็เรียกว่าเขาสรรเสริญเรา การที่มีผู้สรรเสริญเช่นนี้ เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ได้รับสรรเสริญนินทา ได้แก่การพูดถึงความไม่ดีของผู้อื่นในที่ลับหลัง เช่น การพูดถึงความผิดของใครในที่ลับหลังเขา เรียกว่านินทาเขา และผู้นั้นเป็นผู้ถูกเรานินทา โดยทำนองเดียวกัน ถ้ามีใครพูดถึงความไม่ดีของเราในที่ลับหลังเรา ก็เรียกว่าเขานินทาเรา และเราเป็นผู้ถูกนินทา

แต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจด้วยว่า การพูดที่เป็นการนินทานั้นหมายถึงการพูดด้วยเจตนาจะประจานความไม่ดีของเขา ถ้าพูดเพื่อการอย่างอื่น เช่น ครูเล่าถึงความประพฤติชั่วของคนใดคนหนึ่งให้นักเรียนฟัง เพื่อมิให้นักเรียนถือเป็นตัวอย่าง หรือผู้มีหน้าที่หยาบยกความผิดของผู้ใดผู้หนึ่งปรึกษาหารือกัน เพื่อหาทางแก้ไขเป็นต้น ไม่จัดว่าเป็นการนินทา การนินทานั้นจำเพาะพูดด้วยเจตนาประจานเท่านั้น

การสรรเสริญ เป็นที่พอใจของผู้ได้รับ เพราะทำให้ใจเบิกบานมีความสุขส่วนการนินทาไม่มีใครชอบ คือไม่มีใครอยากให้คนอื่นมานินทาตัว แต่เป็นธรรมดาของโลกอีกเหมือนกัน ที่คนเราทุกคนจะต้องถูกโลก

ธรรมทั้งสองอย่างมากระทบใจ ไม่มีใครเลยที่ได้รับแต่สรรเสริญอย่างเดียว และก็ไม่มีใครอีกเหมือนกันที่ถูก  
นินทาโดยส่วนเดียว แม้แต่พระพุทธองค์ผู้สิ้นกิเลส แล้วไม่คิดชั่วทำชั่ว ก็ยังไม่พ้นจากคนนินทา

คนที่ไม่ศึกษาเรื่องโลกธรรม เมื่อได้รับสรรเสริญย่อมมัวเมาประมาท และเมื่อถูกนินทาย่อมทุกข์ระกำ  
ใจ แต่ผู้ได้ศึกษาโลกธรรมตามจริงย่อมเป็นผู้มีสติ คอยตักเตือนตนไม่ให้วันโหวงจนเกินไป ในเมื่อถูกนินทา  
หรือได้รับสรรเสริญก็ตาม

### ตัวอย่างในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องการได้รับสรรเสริญและการถูกนินทา

#### เรื่องที่ 1 เรื่องควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีคนสรรเสริญหรือติเตียนพระรัตนตรัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นจะฟังกล่าวติเรา ติพระธรรม ติพระสงฆ์ก็  
ตาม เธอทั้งหลายไม่ควรทำความอาฆาต โทมนัสแค้นใจในคนเหล่านั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟัง  
กล่าวติเรา ติพระธรรม ติพระสงฆ์ ก็ตาม ถ้าเธอทั้งหลายจักขุนเคืองหรือจักน้อยใจในคนเหล่านั้น ด้วยเหตุนี้  
อันตรายพึงมีแก่เธอทั้งหลายนี้แหละ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟังกล่าวติเรา ติพระธรรม ติพระสงฆ์ ก็  
ตาม ถ้าเธอทั้งหลายจักขุนเคืองหรือจักน้อยใจในคนเหล่านั้น เธอทั้งหลายถึงรู้คำที่เป็นสุภาสิตของคนเหล่าอื่น  
ได้ละหรือ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ขอนั้นหาได้พระเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟังกล่าวติเรา ติพระธรรมหรือติพระสงฆ์ก็  
ตาม ในคำที่เขากล่าวตินั้น คำที่ไม่จริง เธอทั้งหลายควรแก้ไขให้เห็นโดยความเป็นจริงว่า นั่นไม่จริงแม้เพราะเหตุ  
นี้ นั่นไม่แท้แม้เพราะเหตุนี้ แม้ข้อนั้นก็ไม่มีในเราทั้งหลายและในเราทั้งหลายก็ไม่มีข้อนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟังกล่าวชมเรา ชมพระธรรม หรือชมพระสงฆ์ ก็ตามเธอทั้งหลายไม่  
ควรทำความเพเลียดใจ เบิกบานใจในคำขมนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟังกล่าวชมเรา ชมพระ  
ธรรม หรือชมพระสงฆ์ก็ตาม ถ้าเธอทั้งหลายจักเพเลียดใจดีใจ เบิกบานใจในคำขมนั้น ด้วยเหตุนี้ อันตราย  
พึงมีแก่เธอทั้งหลายนี้แหละ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนเหล่าอื่นฟังกล่าวชมเรา ชมพระธรรม หรือชมพระสงฆ์ ก็ตามในคำที่เขากล่าว  
ขมนั้น คำที่จริง เธอทั้งหลายควรปฏิญาณให้เห็นโดยความเป็นจริงว่า นั่นจริงแม้เพราะเหตุนี้ แม้ข้อนั้นก็ไม่มี  
เราทั้งหลาย และในเราทั้งหลายก็มีข้อนั้น

จากเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำตรัสสอนให้พระภิกษุ รู้จักวิธีวางตนและ  
ปฏิบัติตนให้เป็น เมื่อพบกับบุคคลที่อาจติเตียนหรือสรรเสริญต่อพระรัตนตรัยก็ตาม โดยการค่อยๆ ชี้แจงไป  
ตามความเป็นจริง ให้บุคคลเหล่านั้นได้รับทราบเพื่อไม่เป็นการก่อเวรต่อใคร ๆ และเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อ  
พระภิกษุเองด้วย ซึ่งเหมาะสมต่อสมณสาธูป และสมณภูมิต่อนักปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

## เรื่องที่ 2 เรื่องผู้ไม่ถูกนิทาไม่มีในโลก

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวันมหาวิหาร ทรงปรารภอุบาสกชื่ออตุลละ ตรัสพระธรรมเทศนา  
นี้ว่าด้วยที่อตุลละโกรธพระเรวตเถระเพราะท่านไม่พูดด้วย

อตุลละนั้นเป็นอุบาสกชาวกรุงสาวัตถี มีอุบาสกเป็นบริวาร 500 คน วันหนึ่ง พาพวกอุบาสกเหล่านั้นไป  
วิหาร เพื่อต้องการฟังธรรม ใครจะฟังธรรมในสำนักพระเรวตเถระ ให้อุบาสกเหล่านั้นไปฟังธรรมที่นั่น  
เป็นผู้ยินดีในการหลีกเร้น เทียบกับผู้เดียวเหมือนราชสีห์ ฉะนั้นท่านจึงไม่กล่าวอะไรกับอุบาสกนั้น เขาโกรธว่า  
“พระเถระนี้ ไม่กล่าวอะไร” จึงลุกขึ้นไปยังสำนักพระสารีบุตรเถระยืนอยู่ ณ ส่วนข้างหนึ่ง

เมื่อพระเถระกล่าวว่า “พวกท่านมาด้วยต้องการอะไร” จึงกล่าวว่า “ท่านขอรับ ผมพาอุบาสกเหล่านี้  
เข้าไปหาพระเรวตเถระ เพื่อต้องการฟังธรรม พระเถระไม่กล่าวอะไรแก่ผมนั้นเลย ผมนั้นโกรธท่านจึงมาที่นี่ ขอ  
ท่านจงแสดงธรรมแก่ผมเถิด” ลำดับนั้น พระเถระกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น พวกท่านจงนั่งเถิดอุบาสกทั้งหลาย”  
แล้วแสดงอภิธรรมกถาอย่างมากมาย

อตุลละโกรธคนผู้พูดมาก อุบาสกโกรธว่า “ชื่อว่าอภิธรรมกถา ละเอียดยิ่งนักสุขุมยิ่งนัก พระเถระแสดง  
อภิธรรมอย่างเดียวนั้นมากมาย พวกเราต้องการอะไรด้วย พระอภิธรรมนี้” ดังนี้แล้ว ได้พาบริษัทไปยังสำนักพระ  
อานนทเถระ

แม้เมื่อพระเถระกล่าวว่า “ทำไม อุบาสก” จึงกล่าวว่า “ท่านขอรับพวกผมเข้าไปหาพระเรวตเถระ  
เพื่อต้องการฟังธรรม ไม่ได้แม้แต่การสนทนาและปราศรัยในสำนักของท่าน เลยโกรธ แล้วจึงมายังสำนักของ  
พระสารีบุตรเถระ แม้พระเถระนั้น ก็แสดงอภิธรรมอย่างเดียวยะลียตนัก มากมายแก่พวกผม พวกผมโกรธแม้  
ต่อพระเถระนั้นว่า พวกเราต้องการอะไรด้วยอภิธรรมนี้ แล้วจึงมาที่นี่ ขอท่านจงแสดงธรรมกถาแก่พวกผมเถิด  
ขอรับ”

พระเถระกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้น ขอพวกท่านจงนั่งฟังเถิด พระเถระแสดงธรรมแก่พวกเขาแต่น้อย ๆ ทำ  
ให้เข้าใจง่าย

อตุลละโกรธคนผู้พูดน้อย พวกเขาโกรธแม้ต่อพระเถระแล้ว ก็ไปยังสำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้ว  
นั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกะพวกเขาว่า “อุบาสกทั้งหลาย พวกท่านมาทำไมกัน”

พวกอุบาสกกราบทูลว่า เพื่อต้องการฟังธรรม พระเจ้าข้า

พระบรมศาสดาตรัสว่า ก็พวกท่านฟังธรรมแล้วหรือ

พวกอุบาสกกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เบื้องต้น พวกข้าพระองค์เข้าไปหาพระเรวตเถระ ท่าน  
ไม่กล่าวอะไรกับพวกข้าพระองค์ พวกข้าพระองค์โกรธท่านแล้ว จึงไปหาพระสารีบุตรเถระ พระเถระนั้นแสดง  
อภิธรรมแก่พวกข้าพระองค์มากมาย พวกข้าพระองค์กำหนดอภิธรรมนั้นไม่ได้ จึงโกรธ แล้วเข้าไปหาพระอาน  
นทเถระ พระเถระนั้น แสดงธรรมแก่พวกข้าพระองค์น้อยนัก พวกข้าพระองค์โกรธแม้ต่อท่าน แล้วมาในที่นี้

**การนิทาสรรเสริญเป็นของเก่า** พระศาสดา ทรงสดับถ้อยคำของเขาแล้ว จึงตรัสว่า “อตุละ ข้อนั้น เขาเคยประพาดิกันมาตั้งแต่โบราณทีเดียว คนทั้งหลายติเตียน ทั้งคนนิ่ง ทั้งคนพูดมาก ทั้งคนพูดน้อยทีเดียว ด้วยว่าผู้อันเขาพึงติเตียนอย่างเดียวกันเท่านั้น หรือว่าผู้อันเขาพึงสรรเสริญอย่างเดียวกันไม่มีเลย แม้พระราชาทั้งหลาย คนบางพวกก็นินทา บางพวกก็สรรเสริญ แผ่นดินใหญ่ก็ดี พระจันทร์และพระอาทิตย์ก็ดี ชาติผู้มีอากาศเป็นต้นก็ดี คนบางพวกนินทา บางพวกสรรเสริญ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประทับนั่ง แดงธรรมในท่ามกลางบริษัท 4 บางพวกนินทา บางพวก สรรเสริญ ก็การนินทาและสรรเสริญของพวกอันธพาลไม่เป็นประมาณ แต่ผู้ที่ถูกบัณฑิตผู้มีปัญญาติเตียนจึงชื่อว่า เป็นอันติเตียน ผู้อันบัณฑิต สรรเสริญแล้ว ชื่อว่าเป็นอันสรรเสริญ” ดังนี้แล้ว ได้ทรงภาษิตพระคาถาเหล่านี้ว่า

“อตุละ การนินทาและสรรเสริญนั้น เป็นของเก่า นั้นไม่ใช่เป็นเหมือนมณีในวันนี้ คนทั้งหลายย่อมนินทา ผู้นิ่งบ้าง ย่อมนินทาผู้พูดมากบ้าง ย่อมนินทาผู้พูดพอประมาณบ้าง ผู้ไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก คนผู้ถูกนินทา โดยส่วนเดียว หรือว่าอันเขาสรรเสริญโดยส่วนเดียวไม่ได้มีแล้ว จักไม่มี และไม่มีอยู่ในบัดนี้ หากว่าวิญญูชนใคร่ครวญแล้วทุก ๆ วัน สรรเสริญผู้ใด ซึ่งมีความประพฤติไม่ขาดสาย มีปัญญา ผู้ตั้งมั่นด้วยปัญญาและศีล ใครเล่าย่อมควรเพื่อติเตียนผู้นั้นผู้เป็นดังแห่งทองชมพูท แม้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ก็สรรเสริญเขา ถึงพรหมก็สรรเสริญแล้ว” ในกาลจบเทศนา อุบาสกเหล่านั้นทั้ง 500 ดำรงอยู่แล้วในโสดาปัตติผล

จากเรื่องนี้เราจะเห็นว่า ไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่เคยถูกนินทาและไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่เคยได้รับการสรรเสริญ กล่าวคือ ทั้งที่ผ่านมาในอดีต ในปัจจุบัน และต่อไปในอนาคตคนเราทุกคนบนโลกนี้จะต้องได้รับการถูกนินทาและได้รับการสรรเสริญด้วยกันทั้งสิ้นไม่มีเว้นแม้แต่ผู้เดียว ดังนั้น ให้เราทุกคนทำใจให้เป็นกลาง หัดมองและทำความเข้าใจในความจริงข้อนี้ ก็จะทำให้เป็นผู้ที่ไม่ต้องประสพกับทุกข์เพราะถูกนินทา และไม่ประมาทหมั่นมาหาตสดีเมื่อได้รับคำสรรเสริญจากผู้อื่น

### 3.6 โลกธรรม คู่ที่ 4 ได้สุข-ได้ทุกข์

โลกธรรมคู่นี้ เป็นคู่รวมยอด คือสภาพความเป็นอยู่ของคนเรา เมื่อว่าอย่างรวมยอดแล้วมีอยู่สอง ภาพคือสุขกับทุกข์ แม้โลกธรรมสามคู่ข้างต้น ถ้าจะว่าถึงผลกันแล้วก็รวมลงในข้อนี้ด้วยเหมือนกัน การที่คนเราอยากได้ลาภ อยากได้ยศ อยากได้รับสรรเสริญ ที่แท้ก็คืออยากได้สุข และที่พากันเกลียดความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ และการถูกนินทา ที่แท้ก็คือการเกลียดทุกข์

**สุข และ ทุกข์** ในโลกธรรมข้อนี้หมายถึงความสุขและความทุกข์ ที่เกิดจากเหตุสารพัดอย่าง เหตุที่ทำให้เกิดสุข เช่น รู้สึกแข็งแรง หายป่วย มีความร่ำรวยสอปลได้ ชนะการแข่งขัน ฯลฯ ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เช่น เจ็บป่วย ถูกจับกุมฟ้องร้อง ถูกทวงหนี้ อบตัก ถูกดู ถูกตำพราจากของรักสูญเสีย ฯลฯ

คนทุกคนชอบความสุข ไม่ชอบความทุกข์ แต่ธรรมชาติของโลกบังคับทำให้การดำรงชีวิตต้องประสบกับความทุกข์บ้างความสุขบ้าง ต่างแต่ว่าใครจะมีอย่างไหนมากอย่างไหนน้อยและอย่างไหนจะมาถึงเราก่อนหรือหลังเท่านั้น

สิ่งที่แน่นอนที่สุด คือ ความสุขกับความทุกข์จะเกิดขึ้นแก่เราสลับกันไป เมื่อเรามีความสุขก็พึงทราบเถิดว่า หมดสุขนั้นแล้วความทุกข์ก็จะมา และเมื่อเราอยู่ในทุกข์ก็พึงปลอบใจตนเองไว้ว่า ต่อจากทุกข์นั้นก็จะเป็นความสุข เช่นเดียวกับกลางวันกลางคืนที่เกิดขึ้น สลับกันไปเมื่อเราเห็นกลางวันก็รู้ว่าต่อจากกลางวันก็จะเป็นกลางคืน และเมื่อกลางคืนมาก็รู้ว่ากลางวันก็จะตามหลังกลางคืนมาด้วย ผู้ไม่รับรู้ในโลกธรรมตามความเป็นจริง ย่อมหลงใหลเมื่อได้สุข และน้อยเนื้อเสียใจจนถึงกับฆ่าตัวตาย หรือทำผิดคิดชั่วเมื่อเผชิญกับความทุกข์

### ตัวอย่างในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องการได้รับความสุขและการได้รับความทุกข์

#### เรื่องที่ 1 เรื่องพระมหากัสสปะไม่ยึดติดกับความสุขที่ได้รับ

ในสมัยหนึ่ง พระศาสดาทรงจำพรรษาอยู่ในกรุงราชคฤห์ รับสั่งให้แจ้งแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “โดยกาลล่วงไปกึ่งเดือนเราจักหลีกไปสู่ที่จาริก”

การที่พระพุทธองค์ทรงมีรับสั่งดังนี้ ด้วยทรงประสงค์ว่า “ภิกษุทั้งหลายจักทำกิจต่าง ๆ มีการระบมบาตรและย้อมจีวรเป็นต้นของตนแล้ว จักไปตามสบาย ด้วยอาการอย่างนี้” นี่เป็นธรรมเนียมของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้มีพระประสงค์จะเสด็จจาริกไปกับพวกภิกษุ ก็เมื่อภิกษุจีวรทั้งหลายแล้ว

พวกภิกษุว่าพระเถระละญาติและอุปฐากไปไม่ได้ พวกภิกษุยกโทษว่า “เพราะเหตุไร พระเถระจึงชักจีวร ในพระนครนี้ ทั้งภายในและภายนอก มีมนุษย์อาศัยอยู่ 18 โกฏิ บรรดาชนเหล่านั้น พวกใดไม่เป็นญาติของพระเถระ พวกนั้นเป็นอุปฐาก พวกใดไม่เป็นอุปฐาก พวกนั้นเป็นญาติ ชนเหล่านั้นย่อมทำความนับถือ (และ) สักการะแก่พระเถระด้วยปัจจัย 4 พระเถระนั้น จักละอุปการะมีประมาณเท่านั้น ไป ณ ที่ไหนได้แม้หากพึงไปได้ ก็จักไม่ไปเลยจากชอกช่อมาปมาทะ

ดังได้สดับมา พระศาสดาเสด็จถึงชอกช่อแล้ว ย่อมตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ผู้ควรที่พระองค์พึงให้กลับอีกว่า “เธอทั้งหลายจงกลับเสียแต่ที่นี้ อย่าประมาท” ชอกช่อนั้นชาวโลกเรียกว่า “ชอกมาปมาทะ” คำนั้นภิกษุทั้งหลายกล่าวหมายเอาชอกมาปมาทะนั้น

รับสั่งให้พระมหากัสสปะกลับ แม้พระบรมศาสดาเสด็จหลีกไปสู่ที่จาริกพลางดำริว่า “ในนครนี้ทั้งภายใน ทั้งภายนอกมีมนุษย์อยู่ 18 โกฏิ อันภิกษุจะต้องไปในที่ทำการมงคลและอวมงคลของมนุษย์ทั้งหลายมีอยู่ เราไม่อาจทำวิหารให้เปล่าได้ เราจักให้ใครหนอแลกกลับ”

ลำดับนั้น พระองค์ได้ทรงมีพระปริวิตกอย่างนี้ว่า “ก็พวกมนุษย์เหล่านั้น เป็นทั้งญาติเป็นทั้งอุปฐากของกัสสป เราควรให้กลับ” พระองค์ตรัสกะพระเถระว่า “กัสสป เราไม่อาจทำวิหารให้เปล่าได้ ความ

ต้องการด้วยภิกษุในที่ทำมงคลและอวมงคลทั้งหลายของพวกมนุษย์มีอยู่ เธอกับบริษัทของตน จงกลับเกิด” พระเถระทูลว่า “ดีละพระเจ้าข้า” แล้วพาบริษัทกลับ

ภิกษุทั้งหลายโพนทะนาว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่านเห็นไหมละ พวกเราพูดประเดี๋ยวนี้เองมิใช่หรือ คำที่พวกเราพูดว่า ‘เพราะเหตุไร พระมหากัสสปะจึงชักจูง ท่านจักไม่ไปกับพระศาสดา’ ดังนั้นนั่นแลเกิด (เป็นจริง) แล้ว”

**ทรงชี้แจงเหตุที่พระมหากัสสปะกลับ** พระศาสดาทรงสดับถ้อยคำของภิกษุทั้งหลายแล้วเสด็จกลับประทับยืน ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอกล่าวชื่ออะไรกันนั้น” ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “พวกข้าพระองค์กล่าวปรารภพระมหากัสสปเถระพระเจ้าข้า” ดังนี้แล้ว กราบทูลเรื่องราวทั้งหมดตามแนวความที่ตนกล่าวแล้วนั้นแล

พระศาสดาทรงสดับคำนั้นแล้ว ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอกล่าว (หา) กัสสปว่า ‘ช่องแล้วในตระกูลและในปัจเจกทั้งหลาย’ (แต่ความจริง) เธอกลับแล้ว ด้วยทำใจว่า ‘เรจักทำตามคำของเรา (ตถาคต)’ ก็กัสสปนั้น แม้ในกาลก่อน เมื่อจะทำความปรารภานั้นแล ก็ได้ทำความปรารภว่า ‘เราพึงเป็นผู้ไม่ช่องในปัจเจก 4 มีอุปมาดังพระจันทร์สามารถเข้าไปตระกูลทั้งหลายได้’ กัสสปนั้น ไม่มีความช่องในตระกูลหรือในปัจเจกทั้งหลาย เราเมื่อจะกล่าวข้อปฏิบัติอันเปรียบด้วยพระจันทร์ และข้อปฏิบัติแห่งวงศ์ของพระอรียะ ก็กล่าวอ้างกัสสปให้ เป็นต้น”

#### 4. ข้อควรรู้

โลกธรรม คือเรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ใคร ๆ ก็ต้องพบ หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงประสบ มีอยู่ 8 ประการ แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

##### ก. ฝ่ายที่คนทั่วไปปรารถนาอยากได้ คือ

1) ได้ลาภ คือการได้ผลประโยชน์ เช่น ได้ทรัพย์ ได้ลูก ได้เมีย ได้บ้าน ได้ที่ดิน ได้เพชรนิลจินดาต่าง ๆ เป็นต้น

2) ได้ยศ คือการได้รับตำแหน่ง ได้รับฐานะ ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

3) ได้สรรเสริญ คือการได้ยินได้ฟังคำชมเชย คำยกยอ คำพุดดีที่คนอื่นพูดให้เรา

4) ได้สุข คือได้รับความสบายกายสบายใจ ได้รับความเบิกบานร่าเริง ได้รับความบันเทิงใจ

ทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นเรื่องที่คนทั่วไปชอบ ยังไม่ได้ก็คิดหา ครั้นหาได้แล้วก็คิดหวง หวงมาก ๆ เข้าก็ถึงการที่จิตมีอาการ หวงหวงหึง นี้แหละ เรียกว่า จิตไหว

##### ข. ฝ่ายที่คนทั่วไปกลัวว่าจะเกิดขึ้นกับตน คือ

1) เสื่อมลาภ คือผลประโยชน์ที่ได้มาแล้วเสียไป เช่น เสียเงิน เสียที่อยู่ ลูกรักตายเสีย เมียรักตายจาก

2) เสื่อมยศ คือถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ

3) ถูกนิทา คือถูกตำหนิติเตียน ถูกตำว่าในที่ต่อหน้าหรือลับหลัง

4) ตกทุกข์ คือได้รับความทุกข์ทรมานทางกายหรือทางใจ

ทั้ง 4 ประการนี้ เป็นเรื่องที่เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับตัว เมื่อยังมาไม่ถึงจิตก็เห็นว่า มันจะมา เมื่อมันมาแล้วก็ภาวนาว่าเมื่อไหร่จะไปเสียที ไปแล้วก็ยังห่วงกลัวว่ามันจะกลับมาอีก

รวมความว่า โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้ายปล่อยใจให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้นส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านี้อย่างใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น

ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือ ลภ 1 ความเสื่อมลภ 1 ยศ 1 ความเสื่อมยศ 1 นิทา 1 สรรเสริญ 1 สุข 1 ทุกข์ 1 เป็น ภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่ามีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนา ย่อมอำยิจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ์ท่านขจัดความยินดีและความยินร้ายเสียได้จนไม่เหลืออยู่ อนึ่ง ท่านทราบทางนิพพานอันปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมทราบได้อย่างถูกต้อง (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2550 : 19)

## 5. อานิสงส์

ผู้ที่ศึกษาจนรู้และเข้าใจในเรื่องโลกธรรมทั้ง 8 ประการนี้แล้ว ย่อมจะทำให้เกิดอานิสงส์ ดังนี้

1. เกิดสติปัญญา รู้เท่าทันความเป็นจริงตามธรรมดาของโลกว่า ทุกอย่างมีเกิดก็มีดับแปรเปลี่ยนไม่คงที่ ทำให้เมื่อต้องประสบกับความเสื่อมลภ ความเสื่อมยศ ถูกนิทา ได้ทุกข์ก็ไม่เป็นทุกข์เสียใจจนเกินไป หรือเมื่อต้องประสบกับการได้ลาภ ได้ยศ ได้รับสรรเสริญ ได้สุขก็ไม่มัวเมาประมาท แต่กลับใช้สิ่งที่ได้มา มาสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นต่อไป

2. เป็นคนมีใจคอหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อธรรมดาของโลกทั้ง 8 ประการดังกล่าวทำให้สามารถเป็นหลักใจของผู้อื่นได้ เป็นบุคคลที่น่าเข้าใกล้ น่าคบหา น่าเอาเยี่ยงอย่าง

3. สามารถบรรลุธรรมได้ง่าย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อโลกธรรมทั้ง 8 สามารถปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ออกไปจากใจได้เร็ว ทำจิตให้เป็นอุเบกขาได้อย่างชาญฉลาด

4. ขจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้โดยง่าย เพราะเมื่อต้องประสบกับสิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ (น่าปรารถนา น่าพึงพอใจ) ก็ไม่ทำให้เกิดความโลภขึ้นมาในใจหรือเมื่อต้องประสบกับสิ่งที่เป็น

อนิฏฐารมณ์ (ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ) ก็ไม่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นมาในใจ และเมื่อต้องประสบกับ  
อนิฏฐารมณ์หรืออนิฏฐารมณ์ก็ตาม ก็ไม่ประมาทหลงใหลมัวเมาขาดสติ จนทำให้กิเลสเพิ่มพูน

## 6. บทสรุป

โลกธรรมเป็น 2 คือ ข้อ 1-3-6-7 เป็น อิฏฐารมณ์ คือ ส่วนที่น่าปรารถนา; ข้อที่เหลือ  
เป็น อนิฏฐารมณ์ คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อยิ  
สาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปลอ่ยให้  
โลกธรรมเข้าครอบงำอำยจิต พุยุบเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้  
พิจารณาเห็นตามเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไป  
เป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์ มี  
สติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2553 : 14)

และมีแนวการประยุกต์ใช้ว่า ทุกคนในโลกเรา นี้ ล้วนหนีความจริงไม่พ้น ไม่ว่าจะหลบไปอยู่ที่ไหน ๆ ก็  
ตาม โลกธรรม 8 ประการ เป็นสัจธรรมที่ทุกคนจะต้องพานพบอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะมีความรู้มีตำแหน่งใหญ่โต  
เพียงใดก็ตาม เมื่อเราผิดหวังไม่สมหวังในชีวิตหน้าที่การงาน แม้จะสู้ทำตัวอย่างที่สุดแล้วก็ตาม เราก็ควรจะ  
นำเอาความเสียใจนั้นมาเป็นกระสายยารักษาใจของเรา ตามหลักของ “โลกธรรม 8” คือภาพที่ทุกคนในโลกนี้  
จะต้องพบเจอ และ โลกธรรม 8 นั้นคือ

1. **ลาภ** เมื่อมีลาภคนเราก็จะพอใจ เพลิดเพลินจนขาดสติปัญญา เราต้องไม่ขาดสติ และหมั่นพิจารณา  
ว่ามันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนสักวันหนึ่งมันก็จะจากเราไป

2. **ยศ** คนเราพอมียศมีตำแหน่งก็มักจะหลง หยิ่งผยอง เราต้องมี ตีพิจารณาตามความเป็นจริงว่าที่  
เขาให้ตำแหน่งเรามา ก็เพราะเขาเห็น ว่าเรามีประโยชน์ เมื่อวันหนึ่งข้างหน้ามีคนเก่งกว่าเรา หรือเราหมด  
ประโยชน์ เขาก็จะปลดเราออก

3. **สรรเสริญ** คนเราส่วนมากบ้ายอ พอมีคนยกย่องสรรเสริญเข้ามักจะหลง หลงตัวเอง คิดเข้าข้าง  
ตัวเอง เราต้องใช้ ตีพิจารณาว่าที่เขายกย่องสรรเสริญเราวันนี้ เพราะเขาได้ประโยชน์จากเราแต่วันหนึ่งข้างหน้า  
เราก็จะไม่มีประโยชน์สำหรับเขา

4. **สุข** ในยามมีความสุข คนเรามักจะประมาท เพลินในสุข เราต้องใช้สติปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้ถึง  
เหตุปัจจัยว่า วันหนึ่งข้างหน้าความสุขที่เราได้รับอยู่นี้ อาจจะเป็นความทุกข์หรือเมื่อปัจจัยที่ทำให้สุขหมด  
ไป เราก็จะพบกับความทุกข์

5. **เสื่อมลาภ** เมื่อขัดสนคนเรามันจะโทษโชคความสนา แต่ทางที่ถูกเราต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่าที่เราขัด  
สนไม่มีลาภนี้เพราะอะไร เราทำดีที่สุดแล้วหรือยัง

**6. เสื่อมยศ** เมื่อมียศมีคนนับหน้าถือตา พอเสื่อมยศก็หมดคนที่จะนับหน้าถือตา เราก็ไม่ควรจะโศกเศร้าเสียใจ ควรจะพิจารณาด้วยสติปัญญาตามความเป็นจริงว่า เมื่อมีประโยชน์ กับเขาอยู่เขาก็นับหน้าถือตา พอหมดราคาเขาก็ย้ายนินทา

**7. นินทา** ทุกคนในโลกนี้ไม่มีใครต้องการให้คนอื่นนินทา แต่ก็ไม่มีใครไม่ถูกนินทา แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังถูกนินทา เราควรทำให้ใจให้สงบว่า การนินทาเป็นโลกธรรม คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลกนี้ เขานินทาเราตัวเขาก็ถูกคนอื่นนินทาเช่นกัน

**8. ทุกข์** ไม่มีใครในโลกนี้ที่ต้องการความทุกข์ ทุกคนต่างก็ปรารถนาความสุข แต่สุขทุกข์เป็นโลกธรรมที่ทุกคนจะต้องพบ เมื่อความทุกข์วิ่งเข้ามาหา เราต้องใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็น จริงตามเหตุปัจจัยของมันว่า เพราะเราทำได้อะไรไม่ดีพอจึงมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเรายังไม่เก่งพอจึงมีความทุกข์ตามมา เมื่อเรากำจัดต้นตอความทุกข์ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น

การพิจารณาโลกธรรมตามความจริง ย่อมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ เมื่อเกิดความเศร้าความผิดหวังขึ้น ก็ย่อมจะช่วยบรรเทาความเศร้าเสียใจได้ และสามารถฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุขได้ ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่เราผิดหวังไม่สมหวัง เราควรพิจารณาตามหลักของ “โลกธรรม 8” แล้วยึดเอาความเป็นจริง เป็นปัจจัยเยียวยาจิตใจของเราให้หายทุกข์เหมือน “หนามยอกเอาหนามบ่ง” หากทำได้เช่นนี้ แล้วเรากีย่อมจะสามารถนำ นาวาชีวิตฝ่าคลื่นฝ่ามรสุมไปได้อย่างแน่นอน

## 7. เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2550). *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน ตอน ว่าด้วยพระสูตร*. กรุงเทพฯ :

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาธุระ. หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูรศักดิ์ ปยุตโต). (2565). *พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 14).

พระนครศรีอยุธยา: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.