

อุปสรรคที่สำคัญในชีวิต

The important obstacle in life

ผศ.รวิโรจน์ ศรีคำภา
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตแพร่



บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นเรื่องอุปสรรคที่สำคัญในชีวิตมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจว่าชีวิตย่อมมีอุปสรรคหรือเป็นทุกข้อย่างแน่นอนและเมื่อมีอุปสรรคคู่กับชีวิตด้วยเสมอ เมื่อเข้าใจเช่นนี้จะได้วางแผนชีวิตเพื่อเผชิญกับอุปสรรคพร้อมทั้งการสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจในการต่อสู้กับอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม อุปสรรคที่สำคัญในชีวิต^๑ในที่นี้ ได้แก่ ๑. อดายมุข ๒. การเป็นหนี้ ๓. ความตระหนี่ ๔. ความกลัว ๕. ความเจ็บป่วย ๖. ความประมาท กล่าวคือ ๑. อดายมุขทุกชนิดเป็นปากทางแห่งความเสื่อม ๒. การเป็นหนี้เป็นทุกขในโลก ๓. ความตระหนี่นี้หากเกิดขึ้นและพอกพูนขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้เป็นความเห็นแก่ตัวอย่างอัตโนมัติ จะคิด พูด และทำสิ่งใดก็ติดขัดมัดไว้ด้วยตระหนี่ ๔. ความกลัวเป็นภัยอันใหญ่หลวงที่คอยคุกคามความคิดและจิตใจให้เราหวาดผวาลดทอนความกล้าหาญและสติปัญญาให้ถดถอยลง ๕. ความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตลดลง ๖. ความประมาทเป็นหนทางไปสู่ความพินาศพลาตพลังที่มีอันตรายใหญ่หลวง ทั้ง ๖ ประการนี้เราควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลพร้อมทั้งหาทางป้องกันแก้ไขและนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมอันจะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ชีวิตเจริญงอกงามตามสัมมาปฏิบัติสืบไป

คำสำคัญ : อุปสรรค, ชีวิต

Abstract

This article is “the important obstacle in life” has objective to understand that the life may be obstacle sourly and has always obstacle even with life. When we understand this thing, we can make plan in our life for confronting with this obstacle and can make

^๑ ปรับปรุงจากพุทธธรรมนำชีวิต โดย ผศ.รวิโรจน์ ศรีคำภา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๙-๑๓๒.

morale and inspiration to oppose with these obstacles properly. The important obstacles in life in this term are 1) resource of ruin, 2) be in debt, 3) greediness, 4) scare, 5) sickness and 6) carelessness. 1) All types of ruin are the cause of ruin, 2) being in debt is the suffering in the world, 3) being the greediness, if it happens and piles up continuously, it will be selfish automatically. They will think, speech and act, it cannot stop the greediness, 4) the scare is the big danger that is threaten to our thinking and our mind that is made our brave and our wise become lower, 5) the physical and mind sickness make the efficiency of work and proceed of life become lower and 6) the carelessness is the way to destruction that is the big ganger. We should avoid from these six things by finding protection and bringing the Buddhadhamma principle to apply properly for encouraging the progressive as good practicing forever.

Keywords : The obstacle, life

ความนำ

มีคำกล่าวไว้ว่า “ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องมีอุปสรรค” นั้นหมายความว่า ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมมีอุปสรรคมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้าหาสภาพแวดล้อมและมีชีวิตอยู่รอด อุปสรรค หมายถึง เครื่องขัดข้อง, ความขัดข้อง, เครื่องขัดขวาง^๒ ดังนั้น จึงมีผู้อุปมาไว้ว่าชีวิตที่ดำเนินไปข้างหน้าไม่ได้ไปด้วยดอกกุหลาบหรือปูด้วยพรมเสมอไปเห็นจะเป็นจริงอย่างนั้น ความจริงแล้วอุปสรรคต่าง ๆ เป็นตัวทุกข์นั่นเอง เหตุผลสำคัญที่นำประเด็นนี้มาเสนอในบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจว่าชีวิตย่อมมีอุปสรรคหรือเป็นทุกข์อย่างแน่นอนและมีอุปสรรคคู่กับชีวิตด้วยเสมอ เนื่องจากคนทั่วไปรู้สึกหวั่นไหวเมื่อเจออุปสรรค อาจทำให้หลายคนรู้สึกหดหู่ซึมเศร้าเหงาหงอยและยอมแพ้ลงง่าย ๆ ทั้ง ๆ ที่ความดีงามอีกมากมายที่ตนมีอยู่ไม่ได้นำมาใช้ในการสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจในการต่อสู้กับอุปสรรคเหล่านั้นแต่อย่างใด

ดังนั้น พึงทราบว่ อุปสรรคที่สำคัญในชีวิตนั้นเป็นเสมือนกำแพงที่ขัดขวางหรือกีดกันทำให้เราปักจมอยู่กับอาณาเขตแห่งความทุกข์ เราต้องพยายามข้ามให้ได้ด้วยการพิจารณาให้ถ้วนถี่ด้วยสติปัญญาในการที่จะแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อย่างรอบคอบ(โยนิโสมนสิการ) จะได้เตรียมการหรือวางแผน

^๒ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๒๘.

ชีวิตเพื่อเผชิญกับอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม จึงนำเสนออุปสรรคที่สำคัญในชีวิต^๓ ในที่นี้ ได้แก่ อกายมุข การเป็นหนี้ ความตระหนี่ ความกลัว ความเจ็บป่วย และความประมาท เราจะได้รู้ตัวเพื่อไม่ได้เกลือกกลั้วและหลีกหนีเสียให้ห่างไกลพร้อมกับสอดแทรกหลักพุทธธรรมในอันจะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ชีวิตเจริญงอกงามตามสัมมาปฏิบัติสืบไป

๑. อบายมุข

อบายมุข คือ ปากทางแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความฉิบหาย หมายถึง หนทางที่จะทำให้ผู้ที่ประพฤตินในทางแห่งความเสื่อมนี้มีความทุกข์ยากลำบาก เดือดร้อน เสื่อมจากลาภ ยศ สรรเสริญและมีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้า ฉะนั้น ท่านจึงเรียกปากทางแห่งความเสื่อมว่า อบายมุขอบายมุขนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามี ๒ ประเภท คือ อบายมุข ๔ และอบายมุข ๖

อบายมุข ๔ ได้แก่ เหตุแห่งความฉิบหาย ๔ อย่าง^๔ คือ

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ๑. ความเป็นนักเลงผู้หญิง | ๒. ความเป็นนักเลงสุรา |
| ๓. ความเป็นนักเลงการพนัน | ๔. คบคนชั่วเป็นมิตร |

อบายมุข ๔ อย่างนี้ เป็นอุบายตรัสสอนคนที่มีความขยันหมั่นเพียร มีครอบครัวหน้าที่การงานเป็นหลักแหล่ง เพื่อป้องกันความเสื่อมอันเกิดจากการหลงมัวเมาใน ๔ อย่างนี้

ส่วนอบายมุข ๖ ได้แก่ เหตุแห่งความฉิบหาย ๖ อย่าง^๕ คือ

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ๑. การดื่มน้ำเมา | ๒. การเที่ยวกลางคืน |
| ๓. การเที่ยวดูการละเล่น | ๔. การเล่นการพนัน |
| ๕. การคบคนชั่วเป็นมิตร | ๖. เกียจคร้านทำงาน |

สำหรับอบายมุข ๖ อย่างนี้ เป็นอุบายตรัสสอนคนที่ยังประมาทมัวเมาในชีวิตไม่สามารถสร้างตัวได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นหลักฐานอันมั่นคง ในที่นี้จะขอล่าวถึงอบายมุข ๔ เป็นลำดับแรก

๑. ความเป็นนักเลงผู้หญิง ผู้หญิงในที่นี้ มี ๒ คือ หญิงธรรมดา กับหญิงโสเภณี คนที่ชอบหมกมุ่นด้วยกามารมณ์ มีจิตฝักใฝ่ในสตรีอยู่เป็นนิตย์ แม้ตนเองมีภรรยาอยู่แล้ว ก็ยังสำส่อนอยู่รำไป ต้องเสียทรัพย์สินเงินทองเพื่อบำรุงบำเรอสตรีนั้นไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง บ่อยเข้าก็ต้องสิ้นเนื้อประดาตัว หนักเข้า

^๓ ปรับปรุงจากพุทธธรรมนำชีวิต โดย ผศ.รวิโรจน์ ศรีคำภา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๙-๑๓๒.

^๔ อภ.อภุจก.(บาลี) ๒๓/๒๙๒.

^๕ ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๑๗๘-๑๘๔.

ก็หลงระเรีงละทิ้งการทำงานชอบกินดื่มเที่ยว ในสถานที่โจจรที่มั่วเม้าด้วยตัณหานานาชนิดจนหลงผิดมีใจ เป็นสองเป็นสามเกิดการมั่วสุมทางเพศอันเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งแย่งชิงชิงหวงกันเป็นพัลวัน หนักเข้าก็ทำชีวิตที่ปกติให้วุ่นวายมีดมนและหมองมัว หรือถ้าเป็นหญิงโสเภณีก็มีความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรง ที่แพร่กระจายได้ทุกเมื่อทั้งโรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น อาจจะทำให้เสียโอกาสพลัดชีวิตที่จะทำคุณงาม ความดี อีกประการหนึ่งจิตที่ไม่ปล่อยวางและพิจารณาลด ละ เลิก อบายมุขข้อนี้ จะทำให้ผู้เกี่ยวข้อง สร้างเสพเข้าสู่ความเสื่อม ฉะนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นอบายมุข

๒. ความเป็นนักเลงสุรา สุรา คือ น้ำเมาอย่างหนึ่งที่กลั่นออกมาจากการหมักดองข้าวหรือผลไม้ เป็นต้น และส่วนที่ยังไม่ได้กลั่นออกมาเรียกว่า เมรัย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปมีจำหน่ายเต็มบ้านเต็มเมือง มากมายหลายยี่ห้อ ความเป็นนักเลงสุรารวมถึงเมรัยด้วย คนที่หลงใหลในรสชาติของสุรานั้น ย่อมเกิด ค่านิยมที่ผิด ๆ คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา เช่น เพื่อคลายเหงา เพื่อเข้าสังคม เพื่อสุขสม ในงานเลี้ยง เพื่อหลีกเลี่ยงความเขินอาย เป็นต้นก็แล้วแต่ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าการดื่มสุรานั้นมีโทษ ๖ อย่าง ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

เฮโรอินฝิ่นกัญชาคะแชน้เหล้า	ใครเสพเข้าเต็มที่ย่อมมีหวัง
หนึ่งเสียทรัพย์ฉิบหายขายเรือนร้าง	สองอาจพังเหตุทะเลาะเพราะมีนเมา
สามเกิดโรคแรงร้ายหลายสถาน	สี่ถูกประจานหน้าม้อยเที่ยวหงอยเหงา
ห้าเปลื้องผ้าไม่อายหญิงชายเมา	หกโง่งเลาหมดทำปัญญาทราหม ^๖

๓. ความเป็นนักเลงการพนัน การพนันมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันและจะมีต่อไปในอนาคต เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน การพนันจึงเกิดขึ้น มีลักษณะเดียวกันคือเล่นเอาเงินหรือทรัพย์สินสรวงการ ด้วยการเสี่ยงหรือฝีมือ โดยมีเงื่อนไขกันระหว่างผู้แพ้กับผู้ชนะตามที่ตกลงกันได้ ซึ่งมีหลายชนิด เช่น ไพ่ ไฮโล ถั่วโป ชนไก่ หวย เป็นต้น ไม่ว่าจะอยู่ใกล้ไกลแค่ไหน นักเลงพนันก็ต้องดิ้นรนชวนหาทาง ไปเล่นจนได้ ขนาดอยู่ต่างประเทศยังเสียเวลาขึ้นรถขึ้นเครื่องบินไปเล่นได้เสียกันและเสียเงินเสียทอง ตามมาอีกตอนแรกก็เล่นนิดๆ หน่อยๆ พอหอมปากหอมคอ พอนานเข้ามือเริ่มหนักใจเริ่มใหญ่เล่นกันเอา จนหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างจนฉิบหายวอดนอนอดแต่ความทุกข์และความฝัน ดังนั้นนักปราชญ์ท่านกล่าว ไว้ว่า โจรปล้น ๑๐ ครั้งยังไม่เท่าไฟไหม้ ๑ ครั้ง และไฟไหม้ ๑๐ ครั้งยังไม่เท่าเล่นเสียการพนันเพียง ๑ ครั้ง เพราะเหตุว่าไม่เหลืออะไรเลยแม้ที่อยู่ที่ดินก็ไปงานองจำนำในบ่อนหมดสิ้น ต้องทุกข์ทรมานเพราะความ โลกเป็นเหตุ ท่านจึงเตือนสติว่า ระวังจะเสียเงินเพราะความโลภ จะเสียคนเพราะความโกรธ และจะเสียใจ

^๖ พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙), อธิบายธรรมวิภาค ประเภทที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้นตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔๘.

เพราะความหลง ที่หนักลงไปอีกก็คือ นักเลงการพนันจะเป็นผู้ที่อับเฉาไม่มีสง่าราศี พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าการเล่นการพนันนั้นมีโทษ ๖ อย่าง ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

การเล่นพนันมีฤทธิ์ใครติดแล้ว	ย่อมไม่แคล้ววอดวายเสียหายใหญ่
หนึ่งแม้ชนะเพื่อนปองจงเวรภัย	สองเมื่อแพ้เสียใจไปอีกนาน
สามเสียทรัพย์ยับสิ้นดินไม่เหลือ	สี่คนไม่เชื่อถ้อยคำที่พำขาน
ห้าถูกดำเนินติดฉินหมิ่นประจาน	หกแต่งงานได้ยากมากคนซัง ^๗

๔. การคบคนชั่วเป็นมิตร ธรรมคามาณูยเป็นสัตว์สังคมที่ต้องอาศัยกันเป็นหมู่คณะตั้งแต่ฝูง ป่า น้า อา และคนทั่วไปที่รู้จักมักคุ้นกันในโลกาต่าง ๆ การคบหาสมาคมกับคนประเภทต่าง ๆ นั้น โดยทั่วไปมี ๒ ประเภท คือ พาลกับบัณฑิต การคบคนพาลจะพาไปหาผิด ถ้าคบบัณฑิตท่านจะพาไปหาผล ดังพุทธภาษิตว่า สุขุ หเว สปุริเสน สงฺกโม แปลว่า สมาคมกับสัตบุรุษ นำสุขมาให้^๘ แม้ในมงคลสูตรก็ยังกล่าวถึงการไม่คบคนพาลไว้ในข้อที่ ๑ และให้คบบัณฑิต ว่า อะเสวนา จะ พาลานัง การไม่คบคนพาล^๙ แสดงว่าเป็นความประสงค์ให้ระมัดระวังในเรื่องการคบหากับคนต่าง ๆ คนพาลหรือคนชั่วท่านกล่าวว่า มีพฤติกรรมที่เลวทรามทั้งกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้รู้จักปฏิเสธคนชั่วที่เราจะพัวพันเป็นมิตรสหาย ๔ จำพวก^{๑๐} คือ คนปกอลอก คนดีแต่พูด คนหัวประจบ คนชักชวนในทางฉิบหาย พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงโทษของการคบคนชั่วเป็นมิตรไว้ ๖ อย่าง^{๑๑} ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

คบคนชั่วเป็นมิตรผิดถนัด	สารพัดฉิบหายหลายวิถี
หนึ่งนำเป็นนักพนันบันชีวี	สองนำให้ริคบชู้ผิดคู่ครอง
สามนำเป็นขี้เมาเฝ้าทรัพย์สิน	สี่นำปลิ้นปลอกพร้อมปลอมสิ่งของ
ห้านำลวงซึ่งหน้าท่าชุ่มอง	หกให้ลำพองหัวไม่ไ้ระกำ ^{๑๒}

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๐.

^๘ ขุ.ชา.ทูก.(บาลี) ๒๗/๕๕.

^๙ ขุ.ขุ.(บาลี) ๒๕/๓.

^{๑๐} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๑๙๙.

^{๑๑} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/ ๑๙๗.

^{๑๒} พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙), อธิบายธรรมวิภาค ประเลพที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา

ดังที่ได้อธิบายมาข้างต้นจัดเป็นอบายมุข ๔ ประการ เพื่อป้องกันความเสื่อมจากบุคคลที่มีฐานะครอบครัวเป็นหลักฐานมั่นคงอยู่แล้วไม่ให้เสื่อมจากฐานะปัจจุบัน ถึงแม้จะประพัตติเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ถึงซึ่งความเดือดร้อนร่วนวายได้ ยิ่งประพัตติหลายข้อก็ได้รับความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนมากขึ้นเป็นทวีและอบายมุขอีกประเภทหนึ่ง ที่ตรัสเตือนบุคคลทั่วไปที่ยังไม่มีหลักฐานมั่นคงให้มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตในโอกาสต่อไป ซึ่งมีอยู่ในอบายมุข ๔ ที่กล่าวมาแล้ว ๓ ข้อ คือ ตีมน้ำเมา เล่นการพนัน และคบคนชั่วเป็นมิตรจะไม่กล่าวถึง จะกล่าวแต่ข้อที่เพิ่มเติมอีก ๓ อย่างคือ เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น และเที่ยวจรรณการทำงาน รวมเป็น ๖ ดังจะได้อธิบายดังนี้

๑. การเที่ยวกลางคืน การเที่ยวกลางคืนทำให้ชีวิตย่าแย่เกิดความวุ่นงาหวอนอนลูกกลมมาถึงตอนกลางวัน ถ้าเป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา ก็สะสมสะสม ถ้าเป็นคนทำงานก็ด้อยประสิทธิภาพเพราะพักผ่อนไม่เพียงพออดหลับอดนอนหน้าตาซีดเซียวไม่มีสง่าราศีไหนจะบันเทิงนอนสุขภาพด้วยเครื่องทองของเมา ร่างกายก็ย่าแย่ลงทุกวัน โดยปกติกลางคืนมีไว้สำหรับการพักผ่อนหลับนอน ยกเว้นบางอาชีพที่เขาออกทำงานตอนกลางคืน แต่เขาได้พักผ่อนในตอนกลางวันแล้วอย่างเพียงพอ ฉะนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงโทษภัยที่เกิดจากการเที่ยวกลางคืนถึง ๖ อย่าง^{๑๓} ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

ยามคำคืนเที่ยวไปในตรอกซอ่ง	มีแต่ต้องเสียหายหลายสถาน
หนึ่งไม่รักษาตัวกลัวภัยพาล	สองใจชานไม่สมครรักชลูกเมีย
สามไม่มีใจข้องครองทรัพย์สิน	สี่ถูกตดินสงสัยเป็นภัยเสีย
ห้ามักถูกใส่ความโทษลามเลีย	หกอ่อนเพลียลำบากทุกข์มากนัก ^{๑๔}

ดังนั้น เที่ยวกลางคืน จึงมีโทษมากมายไม่คุ้มค่าเลยที่เราไปแสวงหาเพื่อให้ได้มาเพียงความสุขชั่วคราวแต่จะนำมาซึ่งความทุกข์ถาวร ผู้มีปัญญาพึงพิจารณาให้การดำเนินชีวิตด้วยสิ่งเหล่านี้ก็หาไม่กลับหลักวินให้ไกลแสนไกลไม่จำเป็นต้องหาประสบการณ์กับเรื่องอันตรายที่มีโทษประการต่าง ๆ เหล่านี้

๒. เทียวดูการละเล่น หมายถึง การละเล่นทุกชนิด ไม่ว่าจะกลางวัน กลางคืน ที่มีแสดงตามฤดูกาลต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดความหลงระเริงแทนที่จะเอาเวลาไปทำมาหากิน ปรีกษาหาหรือทำธุรกิจและภารกิจที่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมกลับไปทุ่มเทในสิ่งเหล่านี้ จนเกินขอบเขต โดยถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญกว่ากิจทั้งปวงละทิ้งไปเที่ยวดูการละเล่นอยู่เนือง ๆ โดยเป็นข้ออ้างต่าง ๆ นานาเหมือนกับ

^{๑๓} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๑๗๙.

^{๑๔} พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙), อธิบายธรรมวิภาค ประเภทที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี, หน้า ๓๔๘-๓๔๙.

ว่าเป็นแขกประจำงานหรือเป็นเจ้าของงานอย่างนั้นก็เกินไป ดังนั้นพระพุทธรองค์ทรงตรัสโทษของการเที่ยวดูการละเล่นถึง ๖ อย่าง ^{๑๕} ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

ไปเที่ยวดูการละเล่นเป็นเหตุชั่ว	จิตเมามัวหลงไหลไปทุกหน
หนึ่งพื่อนร่ำระบำรื่นชื่นกมล	สองมีคนขับร้องต้องไปฟัง
สามติดสีตีเป่าดูเข้าท่า	สี่เสภาเสนาะจิตไม่ผิดหวัง
ห้าเพลงมีที่ไหนชอบใจจั่ง	หกกระทั่งเกิดเทิ่งรื่นเรียงรมย์ ^{๑๖}

๓. เกียจคร้านทำการงาน เป็นอุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งต่อความสำเร็จในชีวิตของเรา ได้แก่ เกียจคร้านทำการงานนี้แหละ ถึงแม้จะได้ทำงานก็สักแต่ว่าทำให้มันผ่านไปวัน ๆ ไปบ้างไม่ไปบ้าง เดียวก็ลา หลบ ขาด ไม่ต่อเนื่อง คงจะเหมือนเนื้อเพลงที่ร้องว่า...อย่าเกียจคร้านการทำงานนะพวกเรา งานหนักงานเบาเหนื่อยแล้วเราพักผ่อนก็หาย ไม่ทำงาน หลบหลีกงาน ด้วยเกียจคร้านเอาแต่สบาย แก่จนตายขอทำนายว่าไม่เจริญ...ช่างโพละและมีความหมายดีจริง ๆ ดังนั้น พระพุทธรองค์ทรงตรัสว่าคนเกียจคร้านมักมีข้ออ้างต่าง ๆ ๖ อย่าง ^{๑๗} ดังมีผู้แต่งเป็นบทประพันธ์ไว้ว่า

คนเกียจคร้านครวญครางมักอ้างเหตุ	เอาเป็นเลศงดงานพาลไกล
หนึ่งหนานักกระดุกจักแตกหักไป	สองไม่ไหวร้อนเกินเดินก็เปลี้ย
สามยังเข้ามิดเกินเดินไม่เห็น	สี่ย่าเย็นมากแล้วแก้วตาเสีย
ห้าหิวหนักจกตายนอนเพลี้ย	หกละเหี่ยแทบวายกระหายน้ำ ^{๑๘}

สรุปได้ว่า อบายมุข ๔ และอบายมุข ๖ มีโทษมากมาย เมื่อใครก็ตามที่ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขอยู่แล้วอย่าไปหัดไปลองจะดีกว่าจะทำให้ชีวิตเสื่อมถอยด้วยคุณค่า ทำไปทำมาจะเป็นปัญหาที่ลูกหลานบั่นทอนทุกสิ่งทุกอย่างจนชีวิตติดลบ ดังบทกลอนสอนใจที่ว่า ยอดของสตรีคือความงาม ยอดของความทรามคือความชั่ว ยอดของความกลัวคือความตาย ยอดของความฉิบหายคืออบายมุข ดังนั้น ควรใช้ปัญญาคือการพิจารณาให้เข้าใจในการดำเนินชีวิตว่าสิ่งใดเป็นโทษหรือมิใช่โทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงจากอบายมุขดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

^{๑๕} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๑๗๙.

^{๑๖} พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙), อธิบายธรรมวิภาค ประเภทที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้นตรี, หน้า ๓๔๙-๓๕๐.

^{๑๗} คุรายละเอียดใน ที.ปา.๑๑/๑๗๘-๑๘๔ และ๑๙๖-๑๙๘.

^{๑๘} พระเทพวิสุทธิญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙), อธิบายธรรมวิภาค ประเภทที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้นตรี, หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

๒. การเป็นหนี้

การเป็นหนี้ทุกชนิด ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ดังพุทธภาษิตว่า “อณาทานํ ทุกข์ โลก แปลว่า การกู้หนี้ เป็นทุกข์ในโลก”^{๑๙} พระพุทธองค์ทรงเตือนสติเรว่าอย่างนี้ คนที่ไม่เชื่อหรือไม่สนใจไม่รู้ไม่ศึกษาสัมมาปฏิบัติ พอเป็นหนี้สินขึ้นมาก็มีความทุกข์อย่างนี้จริง ๆ ในสังคมปัจจุบันเอื้อต่อการเป็นหนี้สินยิ่งขึ้นจากการครองชีพที่มีบัตรเครดิต และระบบสินเชื่อต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งหนี้สินในระบบและหนี้สินนอกระบบซึ่งเป็นปัญหาตามมาไม่สิ้นสุดตราบโศกที่ยังมีหนี้ยู่ก็หาความสุขและความอิสรภาพไม่ได้ การเป็นหนี้อาจมีสาเหตุหลายอย่าง เช่น เกี่ยวข้องกับอบายมุข มีการพนัน ดื่มน้ำเมา ค่าครองชีพเกินกำลังทรัพย์ที่หามาได้ การศึกษาเล่าเรียนของตนเองและบุตร การรักษาพยาบาลจากโรคร้ายไข้เจ็บที่เรื้อรังลงทุนทำธุรกิจแต่ขาดทุน เป็นผู้ค้าประกันต่าง ๆ หรือถูกโกง เป็นต้น

หนี้สินนี้ไม่เหมือนกับต้นไม้ เพราะหนี้สินทั้งทุนและดอกเบี้ยนั้นไม่ต้องดูแลรดน้ำใส่ปุ๋ยพรวนดินสร้างครั้งเดียวโตวันโตคืน ใครที่มีหนี้สินอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยก็พอทำได้บ้าง แต่ก็ต้องพยายามดิ้นทุกข์เพราะว่าหนี้เก่าก็ยังชำระไม่หมดแล้วก็สร้างหนี้ใหม่ทับถมเข้ามาอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จึงเป็นทุกข์ซ้ำซากซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นมากมายในสังคมทุกสาขาอาชีพ บางคนถึงกับเครียดหนักแก้ปัญหาไม่ออก บริหารจัดการไม่ได้ต้องตัดสินใจก่ออาชญากรรมหรือปลิดชีพตัวเองเพื่อหนีหนี้สินก็มีบ่อยครั้ง ดังนั้น ใครที่เป็นหนี้เขาอยู่พึงมีสติเพื่อใคร่ครวญพิจารณาหาทางใช้หนี้สินให้หมดไป เพื่อได้ชีวิตใหม่กลับคืนมาเหมือนคนปกติทั่วไป

หลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานควรนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาหนี้สิน ได้แก่ พละ ๕ ซึ่งประกอบด้วย

๑) ศรัทธา คือ ต้องมีความเชื่อมั่น ในที่นี้ หมายถึง เชื่อมั่นในความรู้ ความสามารถ และความดีของตน ความดีและความเป็นคนเก่งจะทำให้เรามีกำลังกายกำลังใจที่มากพอที่จะสามารถใช้หนี้ให้หมดไปได้จะช้าหรือเร็วไม่สำคัญ แต่หนี้สินต้องลดลงเรื่อย ๆ จนหมดหนี้ไปในที่สุด กลับคืนสู่ชีวิตที่อิสระและเสรีอย่างคนปกติ หนี้สินเป็นพันธนาการอย่างหนึ่งที่ผูกมัดจิตใจให้วิตกกังวล ความศรัทธานี้จะต้องมีประจำอยู่ในใจทุกเมื่อไม่ต้องรอให้ใครมาบอกหรือคอยให้กำลังใจ แต่ควรให้เกิดขึ้นด้วยตัวเองดีที่สุด เกิดมาเป็นคนไม่ควรดูถูกตัวเอง คิดปลอมใจว่ามีคนอีกมากมายที่ยังมีหนี้สินมากกว่าเรา เขายังมีชีวิตอยู่ได้และใช้หนี้หมดคอยเตือนตัวเองไปเรื่อย ๆ และดำเนินชีวิตอย่างมีศรัทธาเป็นเบื้องต้น

^{๑๙} นัย.อง.ฉก.(บาลี) ๒๒/๓๙๔.

๒) วิริยะ คือ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศทุกอย่าง ๆ ก็คือ ขยันสองเท่าเป็นอย่างน้อย เช่น ถ้าเป็นนักเรียนต้องเรียนพิเศษด้วย และตัวเข้มเพิ่มเติมด้วย ถ้าเป็นนักกีฬาต้องฟิตซ้อมเกินร้อยนั้นแหละ จึงจะได้ชื่อว่าใช้ชีวิตด้วยความวิริยะหรือขยันหมั่นเพียร คนที่เป็นหนี้สินต้องใช้หลักทฤษฎีธัมมิกถประโยชน^{๒๐} คือ อุ.อา.ก.ส.ที่เรียกว่าหัวใจเศรษฐี ประกอบด้วย คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่นหาทรัพย์ใช้สุจริตชอบธรรม
๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์นี้ให้พอดี
๓. กัลยาณมิตตตา คบคนดีมีศีลธรรมไม่นำพ้อไปสู่ความเสื่อม
๔. สมชีวิตา ใช้ชีวิตไม่ผิดเคือง คือไม่ตระหนี่หรือฟุ่มเฟือยจนเกินไป

คนที่มีความขยันหมั่นเพียรจนเป็นนิสัย ย่อมมีทรัพย์เงินทองตามปรารถนา ไม่ต้องรอให้วิกฤติการณ์มาถึงตัว ต้องป้องกันหรือตัดไฟแต่ต้นลมดีกว่าการแก้ไขในภายหลัง วิริยะนี้ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ชนะต้องลงมือปฏิบัติเท่านั้น ไม่ใช่เพียงคิดแต่ทฤษฎีหรือหลักการเพราะจะเป็นแค่เพียงการเพื่อฝันเท่านั้นจะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด จงรีบลุกขึ้นจากการหลับไหล แล้วสั่งตัวเองตอนนี้ว่า “ขยันเท่านั้นที่สู้เขาได้”

๓) สติ คือ การระลึกได้ ในสิ่งที่ทำในคำที่พูด ในที่นี้หมายถึง ระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องเป็นหนี้สินว่าสาเหตุเกิดจากใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร เมื่อทบทวนดูตามความเป็นจริงแล้ว จะได้รู้ว่าเพราะสาเหตุใดเรามีหนี้ และจะมีวิธีการชำระหนี้สินได้อย่างไรเป็นขั้นตอนต่อไป เพื่อกำกับติดตามดูแลเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิด สติเป็นกำลังมหาศาลที่ทำให้เรารู้เหตุการณ์ดังที่กล่าวแล้วเป็นอย่างดี เป็นไปเพื่อเสริมกำลังใจให้ตั้งมั่น ลดข้อบกพร่องที่จะเป็นอุปสรรคต่าง ๆ ตามมาในภายหลัง คนที่ขาดสติมักประมาทว่าเรามีหนี้สินนิดเดียวหรือถึงมีก็ไม่เป็นไรใครเขาก็มีกันทั้งนั้น แล้วไม่มีความเพียรที่จะแก้ไข สุดท้ายก็ปักจมอยู่กับปัญหาหนี้สิน ถ้าอย่างนี้เป็นเรื่องที่อันตรายมาก คราใดที่จะเป็นหนี้ จงพูดกับตัวเองว่า ออย่า...อย่า...อย่า...อย่างมีสติดีที่สุด

๔) สมာธิ คือ การตั้งมั่นของจิตใจ ในที่นี้หมายถึง ความเข้มแข็งและเบิกบานของจิตใจ มีความทนทานต่ออารมณ์ฟุ้งซ่านที่เข้ามารบกวนจิตใจให้วิตกกังวลอันเกิดจากการเป็นหนี้ บางครั้งต้องหาหลักยึดจากบุคคล เหตุการณ์ หลักธรรม คำคม เป็นต้น เพื่อเป็นอุบายให้ใจมีสมาธิมากยิ่งขึ้น การดำรงสมาธิในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับหนี้สินนั้นเปรียบเสมือนโอสถขนานวิเศษสำหรับใช้ต่อต้านโรคร้ายที่เป็นอันตรายคุกคามชีวิตจิตใจให้เจ็บป่วยและทรมาณให้ทุเลาเบาบางลงได้อย่างยอดเยี่ยม การมีสมาธิอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั้นสามารถยังประโยชน์ได้ทุกสถานการณ์ไม่จำเป็นเฉพาะตอนเป็นหนี้สินเท่านั้น

^{๒๐} พ.จ. (บาลี) ๓๐/๓๓๓.

๕) ปัญหา คือ การรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ในที่นี้หมายถึง สาเหตุที่เป็นหนี้และปัจจัยที่จะสามารถแก้ไขหนี้สินให้หมดไปได้ สามารถระคับระคองช่วงเวลาวิกฤติของชีวิตให้ผ่านพ้นไป และไม่พยายามสร้างหนี้ใหม่เพิ่มขึ้นอีก พฤติกรรมอันใดที่จะเป็นวงจรหนี้ก็ละเว้นเสียก็ด้วยอาศัยปัญหานี้แหละ ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมหรือในยามชีวิตที่ปกติก็หาทางป้องกันไว้เสียเนิ่น ๆ กล่าวคือ ยามวิกฤติก็ไม่คิดสั้นด่วนตัดสินใจด้วยอารมณ์ ยามปกติก็ไม่ประมาทเลินเล่อ มีความรอบคอบไม่ให้ภัยอันตรายเกิดขึ้นกับชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างอย่างชาญฉลาด เมื่อเราได้นำปัญญามาใช้แก้ไขปัญหาหนี้สินดังกล่าวแล้ว ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้ปกติและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์ได้อย่างปลอดภัยไร้กังวล ดังเถรภาษิตที่ว่า “ผู้มีปัญญาแต่ไม่มีทรัพย์พออยู่ได้ ผู้ที่มีทรัพย์แต่ไม่มีปัญญาไม่ขอมีชีวิตอยู่”^{๒๑} นั่นเอง

สรุปได้ว่า เมื่อเรานำหลักพุทธธรรมคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาดังที่ได้กล่าวมาแล้วไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมาใช้กับปัญหาหนี้สินตามความเหมาะสมก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้นหนี้สินลดลงจนปลอดหนี้ ส่วนหนี้บุญคุณอันเกิดจากบุพการีนั้นเป็นหนี้ชนิดพิเศษที่เราจำเป็นต้องชดใช้เพราะเป็นหน้าที่และไม่มีวันหมด ยิ่งชดใช้เรายังเจริญรุ่งเรืองในชีวิต

๓. ความตระหนี่

“มัจฉริยะ” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ความตระหนี่ , ความหวง, ความกีดกันไม่ให้ผู้อื่นได้ดีหรือมีส่วนร่วม^{๒๒} เป็นกิเลสตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ความตระหนี่สิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค และตระหนี่ที่เป็นปัจจัยภายในคือความคิดอันเป็นสติปัญญาที่จะให้ผู้อื่นแม้กระทั่งญาติพี่น้องใกล้ชิดติดต่อกี่ไม่เว้น ในยามจับจ่ายใช้สอยทรัพย์เพื่อครอบครัวก็รู้สึกเสียดาย มีชีวิตอยู่อย่างอดอยากปากหอม ทั้ง ๆ ที่มีฐานะทางการเงินการงานที่มั่นคง การทำบุญสุนทานหรือบริจาคเพื่อสาธารณะก็ไม่ทำ มีความตระหนี่เป็นนิสัย จะกินจะใช้สิ่งใดก็คิดเล็กคิดน้อยไปหมด เช่น ผลหมากรากไม้ที่ปลูกไว้ในบ้านคนอื่นจะขอก็ไม่ให้หรือเก็บไปฝากก็ไม่เคยไม่เว้นแม้แต่ญาติพี่น้องของตัวเอง ในยามที่ได้ข่าวของสิ่งใดมาก็ไม่ยอมใช้ปล่อยให้เวลาผ่านไปจนข้าวของเสื่อมเสีย ถ้าเป็นเสื้อผ้าอาภรณ์ก็ไม่ยอมสวมใส่เก็บไว้จนสีซีดจางบางทีแมลงสาบหรือหนูกัดแทะเสียหายช่างน่าสงสารเป็นเวรกรรมเสียจริง ๆ คนประเภทนี้มักมีชีวิตเพียงลำพัง เพราะมีจิตใจแข็งแ้งจึงไม่มีใครประสงค์จะคบหาสมาคมด้วย

^{๒๑} ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๙.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๔.

ความตระหนี่นี้ต่างจากความมั่งคั่งหรือความประหยัดอย่างสิ้นเชิง ถ้ารู้จักกิน รู้จักใช้ รู้จักเก็บ รู้จักให้ เรียกว่ามั่งคั่งหรือประหยัดก็ได้ แต่ที่กล่าวมานี้เข้าข่ายตระหนี่อย่างเห็นได้ชัดเจน บางคนที่เป็นคนตระหนี่ มุ่งทำงานเพื่อเก็บเงินเพียงอย่างเดียว มีความสุขกับการเก็บเงินสะสมตัวเลขในบัญชีธนาคารที่เพิ่มขึ้นทุกวัน เดือน ปี โดยไม่ยอมกิน ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ไม่สนใจการดูแลสุขภาพร่างกายปล่อยให้ทรุดโทรมจนล้มป่วยตามมา แม้กระทั่งเป็นอันตรายจึงไปหาหมอเพื่อรักษาพยาบาล แต่ก็วิตกกังวลว่าจะต้องเสียเงินในการใช้จ่ายอีก จะตายอยู่แล้วยังคิดมากอีก คิดดูเถิดว่าตระหนี่ขนาดไหน จิตใจจะนึกถึงการทำบุญกุศลหรือบริจาคทานยิ่งยากนัก

คนที่มีความตระหนี่ถี่เหนียวอยู่เสมอจะเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีสัมพันธภาพและบริวาร พอถึงคราวลำบากเดือดร้อนก็ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ มีแต่คนวางเฉย มีหน้าซ้ำความตระหนี่เป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรมระดับขั้นต่าง ๆ สำหรับการอยู่ในสังคมนั้น ต้องอาศัยจิตสาธารณะหรือจิตอาสาไม่ต้องมีค่าตอบแทนหรือรายได้จากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ยามบ้านเมืองเกิดอุทกภัย อัคคีภัย ภัยพิบัติ เป็นต้น ประชาชนได้รับความลำบากเดือดร้อน คนที่ไม่ตระหนี่เป็นคนที่มีน้ำใจร่วมกันบริจาคทรัพย์สินสิ่งของหรือเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย คนตระหนี่จึงเป็นอุปสรรคของสังคม เพราะคิดเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว สังคมทุกแห่งต้องการคนที่มีความเสียสละแบ่งปัน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันจะเป็นปัจจัยให้ได้เกื้อหนุนและอุปถัมภ์ตลอดภัย คนตระหนี่คิดว่าต่างคนต่างอยู่ตัวใครตัวมัน โดยไม่สนใจใยดีสารทุกข์สุกดิบของผู้อื่น สังคมก็ขาดที่พึ่ง

สรุปได้ว่า ความตระหนี่นี้หากเกิดขึ้นและพอกพูนขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้เป็นความเห็นแก่ตัวอย่างอัตโนมัติ จะคิด พูด และทำสิ่งใดก็ติดขัดมัดไว้ด้วยตระหนี่ไม่ดีเลยสักอย่าง

๔. ความกลัว

ความกลัวเป็นอุปสรรคที่สำคัญประการหนึ่งของชีวิตมนุษย์รุกรานหลอกหลอนมนุษย์ชาติในอดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบันและลูกหลานสืบเนื่องไปในอนาคตด้วย ความกลัวจึงเป็นสิ่งที่เราควรรู้ไว้เพื่อระงับยับยั้งจิตใจไม่ให้หวั่นไหวต่ออิทธิพลหรือการครอบงำเราได้ต่อไป เพื่อให้มีสติรู้เท่าทัน ด้วยเหตุที่ความกลัวเกิดขึ้นคราใดมนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาที่พึ่งพิงจนเป็นที่มาของการบูชาบวงสรวงและได้พัฒนาที่พึ่งนั้นเป็นบ่อเกิดของศาสนาต่าง ๆ เนื่องจากจากความกลัวนั่นเอง

ในบรรดาศัตรูทั้งหลาย ความกลัวเป็นศัตรูร้ายแรงที่สุด ไม่มีอะไรจะทำลายให้ผลร้ายแก่มนุษย์เท่ากับความกลัว เพราะความกลัวเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมบั่นทอนกำลังใจ ตัดกำลังความคิดลดหย่อนสติปัญญา ความเฉลียวฉลาด ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ก็ไร้ประโยชน์ ความกลัวทำให้มนุษย์ต้องยอมเสียทุกสิ่ง

ทุกอย่าง แม้แต่เสรีภาพ ในที่สุดถึงกับยอมตาย บุคคลสามารถฆ่าตัวตายเพราะกลัวเผชิญความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานในชีวิต อันที่จริงไม่มีทุกข์ลำบากอันใดจะให้ผลร้ายแรงยิ่งไปกว่าความตาย แต่ก็มีมนุษย์ที่ยอมกระโดดเข้าหาความตายเพราะกลัวความยากลำบากหรือทุกข์ทรมาน ความกลัวจึงมีอำนาจยิ่งกว่าความตายไปเสียอีก เราพยายามระวังภัยที่มาจากศัตรูภายนอก แต่บางทีเราจะไม่เฉลียวใจว่า ศัตรูร้ายแรงที่สุดของเรานั้น คือ ความกลัวที่อยู่ภายในดวงใจของเรา ศัตรูภายนอกจะทำอะไรเราได้ยาก ถ้าเราไม่กลัว เพราะตราบไต่ที่ความกลัวยังไม่มาทำลายกำลังใจ กำลังความคิดของเรา เราก็สามารถจะหาทางต่อสู้ป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงศัตรูภายนอก แต่เมื่อศัตรูภายใน คือความกลัวบังเกิดขึ้น หนทางที่จะต่อสู้ป้องกันศัตรูภายนอกจะหมดไป ความกลัวของเราเองทำร้ายตัวเราเองยิ่งกว่าศัตรูใด ๆ ฉะนั้นสิ่งที่มนุษย์ควรจะกลัวมากที่สุดก็คือความกลัวของตนเอง คนเรากลัวสิ่งที่ยังไม่เป็นความจริง และยังไม่ถึง กลัวด้วยความคิดคำนึงนึกฝันเอาเอง ว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เมื่อสิ่งเหล่านั้นมาถึงเข้าจริง กลับไม่กลัว คนเรากลัวตาย เมื่อเวลายังไม่ถึงเวลาจะตาย แต่คนที่รู้แน่ที่จะต้องตาย ไม่เคยบ่นรำพันว่ากลัวความตาย คนที่กลัวความยากจนคือพวกที่มั่งมี เห็นท่าที่ว่าจะจนเข้าจริง ๆ อาจจะฆ่าตัวตายก็ได้ แต่ถ้าทนไปจนถึงเวลา ยากจนเข้าจริงก็หมดกลัว และก้มหน้าสู้ต่อไป คนที่กลัวความลำบากอยู่แล้ว ก็เห็นเป็นของธรรมดา เป็นการแน่นอนว่า คนเรากลัวสิ่งที่ยังไม่ถึง แต่เมื่อสิ่งนั้นมาถึงเข้าจริง ๆ กลับไม่กลัว^{๒๓}

จะเห็นได้ว่า ความกลัวนั้นมันช่างอุปาทม์มาดร้ายต่อชีวิตจิตใจเราเหลือเกิน ถ้าขึ้นปล่อยให้มัน คืบคลานเข้ามาหาบ้อย ๆ ชีวิตเราก็จะยำแย่ลงจะเหลือความภาคภูมิใจอะไรที่มันใจว่าจะไม่มลายจน สูญเสียความมั่นใจไป เพราะความกลัวนี้จะติดตามเราในยามลุกเดินนั่งนอนแม้แต่ตอนหลับฝันก็ไปเว้น

โดยทั่วไปความกลัว มี ๔ ประการ^{๒๔} คือ

๑. กลัวผี เรื่องกลัวผีเป็นเรื่องเหลวไหล แต่เป็นการประหลาดที่มีคนกลัวผีทุกกาล ทุกสมัย ทุกชาติ ทุกประเทศ ขนชาติญี่ปุ่นซึ่งได้รับการฝึกฝนให้กล้าหาญในการรบนั้น มีลักษณะเป็นนักรบชั้นที่ ๑ ของโลก ยิ่งกลัวผีร้ายแรง ฝรั่งเศสที่มีความรู้ก้าวหน้าในทางวิทยาศาสตร์อย่างสูง ยิ่งกลัวผีอยู่เหมือนกัน อย่างน้อย ๔๐ เปอร์เซ็นต์ของมนุษย์ในโลกนี้กลัวผีทั้งในปัจจุบันและในโบราณกาล พระพุทธศาสนาซึ่งพยายามเลิกล้างความเชื่อถือผีสารพัดเวทดา ให้เชื่อในกรรม แต่ลงท้ายก็ต้องยอมแพ้แก่การกลัวผีของคน ถึงกับมีพุทธมนต์ กันผีอยู่มาหลายบทย

^{๒๓} หลวงวิจิตรวาทการ, กำลังใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สารมวลชน จำกัด, ๒๕๓๔), หน้า ๔๘-๔๙.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๕๙.

๒. กลัวคน เป็นจุดอ่อนแอและความด้อย ซึ่งฝรั่งเรียกว่า Inferior complex คือความรู้สึกว่า ตัวด้อยกว่าคนอื่นแล้วก็กลัว ไม่ใช่แต่เพียงเด็กกลัวผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่กลัวเด็กก็มีเหมือนกัน ผู้ที่อยู่ในฐานะยิ่งใหญ่บางท่าน แต่มีลักษณะเป็น Inferior complex กลับกลัวผู้น้อยบางคนในบังคับบัญชาของตัว ที่มีลักษณะเข้มแข็งมากกว่า ลักษณะกลัวคนนี้ เป็นผลเนื่องมาจากการอบรมที่ได้รับมาเมื่อเป็นเด็ก กล่าวคือ เมื่อเวลาเป็นเด็ก ถูกอบรมด้วยวิธีชูให้ราบ ปราบให้กลัวตลอดมา เด็กเช่นนี้เมื่อเติบโตขึ้นจะมีนิสัยเป็นคนกลัวคน กลัวทั้งบุคคล และกลัวทั้งคนหมู่มาก ไม่กล้าเข้าหาใคร และสะทกสะท้านในเมื่อจำเป็นต้องกล่าวสุนทรพจน์หรือแสดงปาฐกถาต่อหน้าคนมาก

๓. กลัวภัยเฉพาะหน้า หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นโดยปัจจุบันทันด่วน ก็ตกใจกลัวจนไม่ได้สติ เช่นเวลาเกิดอัคคีภัย โจรภัย การโจมตีทางอากาศ การสู้รบ ความกลัวชนิดนี้เรียกกันว่าใจเสียหรือขวัญเสีย ซึ่งเป็นการเปิดทางให้ภัยอันตรายมีฤทธิ์เดชเพิ่มพูนยิ่งขึ้น หมดความคิดที่จะแก้ไข ป้องกันอันตรายเฉพาะหน้า และภัยที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นภัยอย่างแท้จริง เพราะไม่มีกำลังต่อสู้ต้านทาน

๔. กลัวเหตุร้ายจะมาถึง หมายถึง ความวิตกทุกข์ร้อน ถึงเหตุร้ายที่ทราบแน่ว่าจะมีมา หรือที่นึกคิดเอาเอง โดยไม่มีมูล ความกลัวชนิดนี้เป็นอันตรายร้ายแรงแก่ร่างกายและดวงจิต ตัดรอนความสุขกายสบายใจ เป็นศัตรูเหี้ยมโหดที่สุดของมนุษย์ ไม่มีอะไรจะทำลายความสุข และเป็นโทษแก่มนุษย์เท่ากับความกลัวชนิดนี้

คนที่มีความกลัวอยู่เป็นนิสัย หรือที่เรียกกันว่า “คนขลาด” นั้นยากเหลือเกินที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต อาจจะเป็นผู้มีทรัพย์สินมั่งคั่ง เกิดมาดีและมีโอกาสได้เล่าเรียนศึกษา ก้าวหน้าขึ้นสู่ฐานะอันสูงด้วยวิชาความรู้ แต่จะไม่ทำอะไรสำเร็จเป็นขั้นเป็นอัน นอกจากนั้น การสอบสวนค้นคว้าทางจิตวิทยาได้พบหลักอันแน่นอนว่า คนที่มีนิสัยกลัวหรือคนขลาดนั้น ยังมีลักษณะไม่ดีอีกสองประการติดอยู่ด้วย ประการหนึ่งคือการกล่าวเท็จ อีกประการหนึ่งคือความริษยา คนขลาดมักมีนิสัยกลัวว่าเท็จและคอยริษยาผู้อื่น ฉะนั้นตำราจิตวิทยาจึงให้หลักวิชาว่า การแก่นิสัยกลัวเท็จและริษยานั้น จะต้องแก่นิสัยขลาดให้เป็นคนไม่กลัวด้วย ถ้านิสัยขลาดหมดไป นิสัยกลัวเท็จและนิสัยริษยา จะหมดไปโดยง่าย เพราะคนที่มีนิสัยไม่กลัวย่อมจะเป็นคนรักความจริง และไม่ริษยาใครไม่กลัวว่าคนอื่นจะดีกว่าตัว พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สิ่งที่ได้ผลแน่นอนที่สุดในการขจัดความกลัวนั้น คือ แผ่เมตตาจิต นี้เป็นหลักสำคัญข้อหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์สอนให้เราปลูกเมตตาจิตเป็นธรรมประจำใจ

สรุปได้ว่า ความกลัวทุกอย่างจะหมดไป คนขลาดเป็นคนที่ไม่มีเมตตาจิตต่อใคร คนที่มีนิสัยหวาดกลัวอยู่เป็นนิสัย เป็นคนที่คิดในทางร้ายเสมอเมื่อใจของตัวเองคิดร้าย ก็นี้กว่าคนอื่นหรือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ร้ายต่อตัว ความกลัวจึงมีมาก ฉะนั้น คติทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าวิธีที่ได้ผลแน่นอน

ที่สุด ในทางขจัดความกลัวนั้น คือแผ่เมตตาปลูกฝังไมตรีจิต เป็นธรรมประจำใจ ทางพระพุทธศาสนาได้ใช้หลักอันนี้ในทุกกรณี^{๒๕} ทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานการณ์ ก็สามารถทำให้ความกลัวทุกประเภทลดลงหรือหมดไปได้ในที่สุดนั่นเอง

๕. ความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วย ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากสาเหตุใดก็ตามย่อมเป็นสิ่งไม่พึงปรารถนาของคนทั้งหลาย และเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ความเจ็บป่วยนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โรค อาจแยกได้เป็น ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย (กายโก โรโค) กับโรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค)^{๒๖} ซึ่งจะขออธิบายให้เข้าใจตามลำดับ ดังนี้

๑. ความเจ็บป่วยนั้นเป็นทุกข้ออย่างหนึ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับทุกขอรหัสได้แก่ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย จัดเป็นโรคทางกายหรือความเจ็บป่วยทางกาย ส่วนความโศกความเศร้าความรำไรราพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความไม่ประสพกับสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ จัดเป็นโรคทางใจ หรือเจ็บป่วยทางใจ^{๒๗} ป่วยทางกายนั้นเป็นที่ทราบกันดีนับตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงบัดนี้ มากบ้างน้อยบ้างตามอาการของโรค บางคนผ่านการรักษาอาการป่วยแบบเฉียดตายมาแล้วก็มี โรคทางกายนี้มีสารพัดและนับวันยังมีความเสี่ยงต่อชีวิตมากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้สารเคมีในโรงงานอุตสาหกรรม เกิดการปนเปื้อนในน้ำ อาหาร อากาศ เป็นต้น ทำให้แพร่กระจายเข้าสู่ร่างกายของคนและสัตว์ด้วยการหายใจและสัมผัสกับสารเคมีและเชื้อโรคต่าง ๆ อีกประการหนึ่งความเจ็บป่วยที่มาจากร่างกายที่เสื่อมโทรมลงตามสังขาร ตามวงจรของชีวิต ที่มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย การเกิดนั้นได้ผ่านมาแล้ว จึงได้มีชีวิตอยู่จนถึงขณะนี้ ส่วนความแก่นั้นเกิดขึ้นทุกเวลาเวลาที่ท่านผ่านไปผ่านมาทุกรูปทุกนามเรียกว่าแก่โดยที่เราไม่รู้ตัวถึงแม้จะระงับหรือชะลอความแก่ไว้ก็ไม่วายที่จะต้องแก่ด้วยกันทั้งนั้น สำหรับความเจ็บป่วยนั้นเห็นจะเป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นความธรรมดาทำหน้าที่เชื่อมระหว่างความแก่และความตายที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากจะให้เกิดขึ้น จะเจ็บป่วยตามปกติและด้วยเหตุปัจจุบันทันด่วนก็ตาม ส่วนความตายนั้นเป็นความกลัวที่สุดของมนุษย์ แต่ว่าคนเราเกิดมาแล้วต้องตายทุกคน จึงเป็นเรื่องที่ต้องขบคิดพิจารณาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ให้เราพิจารณาความตาย เรียกว่า มรณสติ คือ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท^{๒๘}

^{๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๗-๕๘.

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๑๗.

^{๒๗} แม่ชีกาญจนา เตรียมธนาโชค, “แนวการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๙๔.

โรคทางกายตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์นั้น โดยมากเกี่ยวข้องกับทางเดินอาหาร เช่น โรคท้องร่วง โรคที่เกิดจากลม เช่น ลมในท้อง โรคผิวหนัง เช่น หิด กลาก เรื้อน โรคทางกายยังรวมถึงการสัมผัสกับความชื้น ความหนาว ความเย็น ความทิว ความกระหาย การปวดอุจจาระและปัสสาวะ สาเหตุของโรคทางกายนั้น พระพุทธศาสนาได้อธิบายว่า ความเจ็บป่วยมีสาเหตุมาจากดี เสมหะ ลมในกาย หรือทั้งสามอย่างรวมกัน ความแปรปรวนของฤดูกาล การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ความเพียรเกินกำลัง กรรมวิบาก ความหนาว ความร้อน ความทิวกระหาย การปวดอุจจาระและปัสสาวะ^{๒๙} การที่ธาตุทั้ง ๔ ของร่างกายไม่สมดุล^{๓๐} การไม่รู้ประมาณการบริโภค^{๓๑} การสัมผัสเชื้อพิษหรือสัตว์เลื้อยคลาน^{๓๒} เป็นต้น

จึงเป็นข้อสังเกตว่าในบรรดาความเกิด แก่ เจ็บ และตายนั้น ความเจ็บป่วยที่กล่าวว่าเป็นอุปสรรคของชีวิตต้องจะคอยบั่นทอนให้เสียสุขภาพ เสียทรัพย์และเสียชีวิต จึงต้องคอยดูแลรักษาระมัดระวังไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยให้มากที่สุด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า โอโรคยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง^{๓๓} ซึ่งเป็นหน้าที่ของคนทั้งหลาย การมีสุขภาพดีจึงจัดเป็นการร่ำรวยที่สุดของชีวิต

๒. ป่วยทางใจ เป็นความเสื่อมอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคที่สำคัญมากของชีวิต คนทั้งหลายคิดไม่ถึงและไม่ได้ตระหนักว่าแท้ที่จริงแล้วอยู่ใกล้ชิดกับเราตลอดเวลา การเจ็บป่วยทางกายอาจจะสังเกตได้เวลาตัวร้อน มีไข้ ปวดเมื่อย ปวดท้อง เป็นต้น ซึ่งเราไปหาแพทย์หรือหายามาทานเพื่อระงับดับเหตุจากการเจ็บป่วยนั้น แต่โรคป่วยทางใจนี้ ซึ่งอาจจะเกิดการซึมเศร้าเหงาหงอย หรืออันเนื่องมาจากป่วยทางกายหรือแม้แต่ถูกกิเลสตัณหาเข้ามารบกวนงำ มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น จะจัดการกิเลสตัณหาอย่างไรบ้าง ที่ไหนเมื่อไหร่ และอย่างไร ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุด เห็นไหมว่าตอนแรกการป่วยทางใจเหมือนไม่สำคัญไม่ต้องใส่ใจคิดแต่ว่าระงับเฉพาะการเจ็บป่วยทางกายเท่านั้นก็พอแล้ว มาถึงตอนนี้คงเริ่มตระหนักขึ้นมาว่า การรักษาพยาบาลทางใจนี้เป็นโจทย์ที่ใหญ่และยากมาก ตนเองอาจจะไม่รู้สักตัวทั้งสาเหตุและการรักษา เพราะมีอวิชชาเป็นเครื่องท้อหุ้ม

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจด้วย คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้ว ไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น ยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความ

^{๒๙} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๒๙-๑๓๐.

^{๓๐} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๗.

^{๓๑} ม.มู.(ไทย) ๑๒/๖๓.

^{๓๒} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒/๑๗๖.

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๘๑, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๒.

เจ็บป่วยทางกาย หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่เผชิญเบื้องหน้าเขาคือความตายและความพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิง ซึ่งกระตุ้นเร้าความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกร้างว่างโดดเดี่ยวให้ผุดขึ้นมาอย่างเข้มข้นรุนแรงอย่างไม่เคยประสบมาก่อน ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาจิตใจไม่น้อยไปกว่าการดูแลทางร่างกาย และสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้น หายทรมานทรมาย จนเกิดความสงบขึ้นได้ แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้ เพราะกายกับใจแม้จะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกซ์ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเป็นทุกซ์ไปกับกายด้วยเสมอไป เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกซ์ไปกับกายได้ ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลบิดา อุบาสกผู้ป่วยหนักกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่ายใจเราจะไม่กระสับกระส่าย”^{๓๔}

สรุปได้ว่า ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธองค์และพระอริยสงฆ์ คือแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในการช่วยรักษาเราทั้งหลายที่ยังเป็นปุถุชนซึ่งเหมือนเป็นคนป่วยให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุข สงบ และร่มเย็น หลักพุทธธรรมที่จะช่วยระงับความเจ็บป่วย ได้แก่ ขันติ คือความอดทน กล่าวคือ อดทนต่อความลำบากจากอาการทุกขเวทนาต่าง ๆ อดทนต่อความตรากตรำต่อการทำงานหนัก และอดทนความเจ็บใจในสิ่งที่ผู้อื่นกล่าวร้ายใส่ความด้วยถ้อยคำหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรำคาญใจนั่นเอง

๖. ความประมาท

ความประมาทแม้เป็นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังกันอยู่บ่อย ๆ แต่ก็เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นกับชีวิตอยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิตไม่เลือกวัน เวลา และสถานที่และบุคคล พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความประมาท ดังพุทธภาษิตว่า “เย ปมตตา ยถา มตา ผู้ประมาทแล้ว เหมือนคนตายแล้ว”^{๓๕} บุคคลแม้มีชีวิตอยู่แต่ตั้งอยู่ในความประมาทก็เหมือนกับตายแล้ว คือตายจากคุณงามความดี ชีวิตที่เหลืออยู่ก็สักแต่ว่ามีชีวิต จึงอุปมาว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้อยู่ในรอยเท้าของช้างฉันทันนั้น ในที่นี้จะกล่าวถึงความประมาทที่สำคัญ ๔ ประการ ดังนี้

๑. ความประมาทในวัย บุคคลย่อมมีการเจริญเติบโตตามวัยโดยธรรมชาติ ตั้งแต่ทารกจนถึงวัยชรา และแต่ละวัยต้องมีหน้าที่ที่จำเป็นต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัย ไม่อย่างนั้นแล้วจะทำให้เกิดข้อบกพร่อง

^{๓๔} พระไพศาล วิสาโล, เหนือความตาย จากวิภวสุโอกาส, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙-๒๐.

^{๓๕} พุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๑๑๘. พุ.ชา.ตี.ส. (บาลี) ๒๗/๕๒๔.

และเสียโอกาสที่จะได้รับ ยกตัวอย่างเช่น วัยเด็กหรือวัยรุ่น ถ้าไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนในปัจจุบัน เมื่อเวลาผ่านไปวัยเด็กหรือวัยรุ่นไม่สำเร็จการศึกษา ส่งผลต่ออนาคตที่จะหางานทำได้ยากหรือได้งานที่ดีทำได้ เพราะงานที่ดีต้องมีความรู้เป็นสำคัญ ชีวิตก็พลอยตกต่ำ อ่านไม่ได้ เขียนไม่ออก ทำให้เป็นคนไม่มีอนาคต ดำเนินชีวิตอย่างลุ่ม ๆ ดอน ๆ เสียโอกาสที่จะได้ศึกษาเล่าเรียนให้สูงขึ้นไปด้วย วัยแต่ละวัยก็มีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามบทบาทที่ได้รับ ดังนั้น ถ้ายังประมาทว่าเรายังอยู่ในวัยนี้ยังมีชีวิตไปวัน ๆ โดยไม่ทำหน้าที่หรือสร้างคุณงามความดี อ่างเหตุผัดวันประกันพรุ่งทุกเมื่อ เมื่อถึงคราวคับขันจะทำให้เสียโอกาสอย่างมาก

๒. ความประมาทในเวลา เวลานั้นเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด ถึงแม้เป็นสิ่งที่ได้มาเปล่า ไม่ได้ซื้อหาก็จจริง แต่ผู้มีปัญญาสามารถทำเวลานั้นให้มีมูลค่ามหาศาล เช่น นักธุรกิจ นักปกครอง นักบริหาร นักพูด นักแสดง เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาเป็นเงินเป็นทอง” มีหลายคนชอบพูดว่า นอนฆ่าเวลา นั่งฆ่าเวลา เดินเล่นฆ่าเวลา เป็นต้น แต่หารู้ไม่ว่า เวลานั้นแหละกำลังฆ่าเราอยู่ สมมติว่าอายุขัยเรา สัก ๘๐ ปี X ๓๖๕ วัน จะเท่ากับ ๒๙,๒๐๐ วัน แล้วเรามีอายุ ๔๐ ปี แสดงว่าเราใช้อายุไปครึ่งหนึ่งคือ ๑๔,๖๐๐ วัน และเหลือเพียงครึ่งหนึ่ง คือ ๑๔,๖๐๐ วัน วันหนึ่ง ๆ ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เราลองนับดูซิว่าเวลาที่เหลือบางทีถ้าไม่ถึงจะ เรากำลังทำอะไรกันอยู่ นี่เป็นข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้

๓. ความประมาทในการศึกษา จะเห็นได้ว่าการศึกษาคือหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้สูงขึ้น โดยมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจหรือจิตวิญญาณ การศึกษาตรงกับภาษาบาลีว่า “สิกขา” คือ การเรียนรู้ที่จะให้สามารถเป็นผู้อยู่ได้อย่างดี หรือฝึกให้สามารถมีชีวิตที่ดี^{๑๖} เมื่อถึงคราวต้องศึกษาทั้งการศึกษาที่เป็นทางโลก ได้แก่ ระดับโลกิยะ ตั้งแต่อนุบาลถึงอุดมศึกษา หรือระดับโลกุตตระ คือ มรรค ผล และนิพพานก็ตามก็ไม่ละทิ้งให้บกพร่องล่องลอยไปกับวันเวลาที่ผ่านไป การศึกษาเป็นอุดมการณ์ที่สำคัญของชีวิตหมายความว่า เป็นกระบวนการที่จะสามารถพัฒนาแนวทางการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่มีอิสรภาพจากความโง่เขลาเบาปัญญาหรืออวิชชาที่เปรียบเสมือนความมืดบอดของชีวิต อาจจะมีบางคนตั้งอยู่ในความประมาทในการศึกษาว่าไม่สำคัญแก่ชีวิตสักเท่าไร ความจริงการศึกษายังหมายความว่า การเรียนรู้ชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมก็ได้ การศึกษาทำให้เราสามารถอาศัยอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข ภายใต้กระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม ถ้าเราไม่ได้ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ เราก็ตกข่าวจึงเหมือนกับตกโลกหรือตกยุค ไม่รู้ความเคลื่อนไหวว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร สิ่งใดเป็นประโยชน์มิใช่ประโยชน์ สิ่งใดเป็นคุณหรือเป็นโทษ ที่เราจะสามารถบริโภคหรือปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร : เอ.พี.กรรพิจิตน์และ การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

๔. ความประมาทในชีวิตและความตาย บุคคลที่มีชีวิตสักแต่ว่าอยู่ไปวัน ๆ นั้นช่างน่าเสียดาย เพราะไม่ได้สร้างกุศลผลบุญคุณงามความดีแต่อย่างใด หรือบางทีก็อาจจะคิดว่าชีวิตนี้ยังอีกยาวไกล ยังไม่ต้องรีบเร่งทำความดีหรือทำหน้าที่อะไร ยังประมาทอยู่เช่นนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับก้อนหินก้อนดินที่อยู่บนพื้นดินย่อมไม่มีค่าเหมือนเพชรนิลจินดาที่ผู้คนต่างเสาะแสวงหาเพื่อนำมาประดับตกแต่งร่างกายให้สวยงาม แบบอย่างที่ดีที่สุดคือ พระพุทธเจ้า ที่อุบัติมาเพื่อประโยชน์สุขแห่งเวไนยสัตว์อย่างแท้จริง ตลอดชีวิตอุทิศเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนเจริญรุ่งเรืองมาถึงปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากบุพกิจทั้ง ๕^{๓๗}

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ผ่านมาถึงขณะนี้สิ่งใดที่เป็นสาระบ้าง แล้วจะทำสิ่งใดที่เป็นการเพิ่มสาระให้แก่ชีวิตตนเองตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป บางทีอาจจะยังไม่สายเกินแก้ยังไม่แก่เกินไป อาจจะพบหนทางที่ประเสริฐและงดงามของชีวิตในวันนี้ก็ยังดี เหมือนต้นไม้มีลักษณะลำต้นคดแต่ปลายตรงย่อมดีกว่าลำต้นตรงและปลายคด การเริ่มต้นวันนี้ดีกว่ารอคอยวันหน้า จงรีบตื่นขึ้นมาจากความหลับไหลและเร่งสร้างกุศลผลบุญคุณงามความดีตามฐานะและอรรถภาพของตนเองให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท และมีวินัย ถึงแม้ไม่สามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้เพียงแค่นี้ก็ไม่ตกไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔^{๓๘} ก็ยอดเยี่ยมแล้ว ความไม่ประมาท คือความตระหนักรู้เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันพร้อมที่จะแปรผัน ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เพราะฉะนั้นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมเสมอสำหรับความผันผวนปรวนแปร^{๓๙} ดังนั้น ควรใช้หลักพุทธธรรม คือ ความมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทในสิ่งที่ทำในคำที่พูดอยู่เป็นนิตยนั้นเอง

บทสรุป

อุปสรรคที่เกิดขึ้นเหมือนเป็นกำแพงขวางกั้นความก้าวหน้าในชีวิตของคนเรานั้น เป็นบททดสอบความแข็งแกร่งของชีวิตที่ทุกคนต้องพบเจออย่างแน่นอน ผู้ที่มีกำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญาเท่านั้นที่จะก้าวผ่านไปได้อย่างความสง่างามและมั่นคง ส่วนผู้ที่ตรงกันข้ามคือมีกำลังกาย กำลังใจและสติปัญญาน้อย อาจจะก้าวผ่านไปด้วยความทุลักทุเลและหวั่นไหวไม่แน่นอนบางครั้งบางตอนของการดำเนินชีวิตเมื่อเจอ

^{๓๗} พุทธกิจประจำวัน ๕ ประการของพระพุทธเจ้า คือ ๑. ปุพฺพณฺเห ปิณฺณปาทมฺจ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต ๒. สายณฺเห ธมฺมทฺสนํ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม ๓. ปิโทเส ภิกฺขุโองาถํ เวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ ๔. อทฺตฺรตฺเต เทวปญฺหนํ เที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา และ ๕. ปจฺจุสฺเสว คเต กาลे ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ จวนสว่าง ทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่ (ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๔๖-๔๘ อ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๕๖-๖๑).

^{๓๘} อบายภูมิ ๔ คือ ภาวะหรือที่อันปราศจากความเจริญ ได้แก่ นiryas นรก, ตีรัจฉานโยนิ กำเนิดดิรัจฉาน, ปิตติวิสัย แดนเปรต, อสุรกาย พวกอสูร (ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๓๐๑)

^{๓๙} พระไพศาล วิสาโล, เหนือความตาย จากวิกิถุสโองาส, หน้า ๑๑๒.

กับมรสุมอาจจะพ่ายแพ้ ดำเนินชีวิตด้วยความย่ำแย่ ไม่มีทางแก้ไข หรือปล่อยให้ตามวิถีทางแห่งปัญหาที่ชัดเจนเข้ามากระทบกับชีวิตอย่างไม่ขาดสาย จนเอาชีวิตแทบไม่รอด

ธรรมชาติได้สร้างทั้งมนุษย์และสัตว์ให้ต่อสู้อุปสรรคให้ออกแรงทำความมานะพยายาม ถ้ามีฉะนั้นก็ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้ ปลาต้องว่ายทวนน้ำ จึงจะหาอาหารได้ มนุษย์เราก็ควรจะเป็นเช่นเดียวกัน เราจะมีชีวิตอยู่ได้ ก่อร่างสร้างฐานะของเราได้ จะหล่อหลอมอนาคตขึ้นได้เราจำเป็นต้องเผชิญกับอุปสรรค ชีวิตที่ไม่เคยเผชิญกับอุปสรรคจะไม่มีควมก้าวหน้าแม้แต่อย่างหนึ่งอย่างใด ว่าที่ว่าจะขึ้นสูงได้ ก็เพราะมันต้านลม ยิ่งต้านลมแรง มันก็ยิ่งสูงขึ้น ว่าที่ว่าจะปลิวไปตามลมนั้นก็คือว่าที่ขาดลอยซึ่งจะไปตกที่ไหนก็ไม่รู้ แต่ว่าที่ยังมีสายป่านดึงรั้งอยู่มันจะขึ้นสูงได้ด้วยการต้านลม ถ้าหมดลม ว่าก็จะตก ชีวิตของมนุษย์เราก็นั้นเหมือนกัน ขอให้เรามีโอกาสได้พบอุปสรรคมาก ๆ ขอให้เรามีโอกาสเผชิญภัยมาก ๆ เราจะสูงขึ้น แต่ถ้าเราไม่เคยพบอุปสรรค ไม่เคยเผชิญความทุกข์ยาก ไม่เคยผจญภัย เราจะไม่มีควมก้าวหน้าอย่างหนึ่งอย่างใด อุปสรรคนั้นคือเทพบุตรที่แปลงตัวเป็นมารร้าย เทพบุตรก็เห็นว่าเราไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมีชีวิตอยู่ในโลก ปล่อยให้ตายเสียดีกว่า แต่ถ้าเราสู้ เทพบุตรนั้นก็สำแดงร่างที่แท้จริง และช่วยเรา ให้ประสบความสำเร็จให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้า ฉะนั้น เราจึงควรจะต้องสู้อุปสรรคไม่ใช่ตัวมารร้าย แต่เป็นเทพบุตร จำแลง จำแลงมาด้วยความตั้งใจดีต่อเรา จำแลงมาเพื่อทดลองเราหรือสอนให้เราต่อสู้ และเมื่อเราต่อสู้แล้ว เทพบุตรก็จะให้รางวัลแก่เรา ผู้ที่เคยชินต่อการต่อสู้อุปสรรค ย่อมจะมีความเชื่อและความเข้าใจดังที่กล่าวแล้วข้างต้น และคราวใดที่เขาได้พบอุปสรรค คราวนั้นเขาก็มั่นใจ ว่าเทพบุตรได้จำแลงมาช่วยเขา เขาพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคเรื่อย ๆ ไป ตำราจิตวิทยาเรื่องหนึ่ง ได้เล่าถึงบุคคลผู้หนึ่งซึ่งต้องเผชิญอุปสรรคในการทำงานหลายอย่างหลายประการ ไม่มีเวลาสิ้นสุดและเขาก็แก้อุปสรรคอันนั้นให้ลุล่วงไป มีคนมาถามเขาว่าเขาสามารถแก้ไขอุปสรรคอันนั้น ผ่าฟันให้ลุล่วงไปได้ด้วยวิธีใด เขาตอบว่า ด้วยการคิดว่าอุปสรรคข้างหน้ายังมีมาอีก และเขาจะต้องพบอุปสรรคเรื่อยไป เขาถือว่าอุปสรรคเป็นของธรรมดา กิจการอันใดที่ปราศจากอุปสรรค กิจการอันนั้นเป็นกิจกรรมที่ผิดปกติและไม่ควรจะไปหวังใจเลย ความตลอดปลอดโปร่งในวันนี้ อาจเป็นอุปสรรคอันแรงร้ายในวันหน้า พบกับอุปสรรคเสียวันนี้ที่เดียวดีกว่า^{๕๐}

ดังนั้น ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องมีอุปสรรค ชีวิตที่ขาดอุปสรรคจึงเหมือนชีวิตที่ไม่สมบูรณ์หรือชีวิตที่แปลกประหลาด ในบรรดาอุปสรรคที่สำคัญในชีวิตทุกประเด็นที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เป็นเพียงบททดลองของชีวิตเท่านั้น ใครที่มีความแข็งแกร่งและผ่านการฝึกฝนอบรมกาย วาจา และจิตใจด้วยหลักพุทธธรรมเท่านั้น จึงจะสามารถครองตน ครองคน และครองงานได้อย่างยอดเยี่ยม ฉะนั้น ควรเริ่มต้นศึกษาและน้อมนำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติตั้งแต่บัดนี้เพื่อนำพาชีวิตสู่สันติสุขอย่างแท้จริง

^{๕๐} หลวงวิจิตรวาทการ, กำลังใจ, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

เอกสารอ้างอิง

- พระเทพวิสุทธินฺทญาณ (อุบล นนทโก ป.ธ.๙). อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๑ สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา
ขั้นตรี. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพ-
มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๑.
- พระไพศาล วิสาโล. เหนือความตาย จากวิกฤตสู่โอกาส. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน
สามลดา, ๒๕๔๑.
- มхамกุฎราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรณัฐเตปิฎกั ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกั ๒๕๐๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน,
๒๕๕๖.
- หลวงวิจิตรวาทการ. กำลังใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน จำกัด, ๒๕๓๔.
- แม่ชีกาญจนา เตรียมธนาโชค, “แนวการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ”, วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๒).