



## ๕. ฟิงหลีกเลียงกรรมชั่ว

### ○ ผู้ไม่ปรารถนาทุกข์ ฟิงหลีกเลียงกรรมชั่ว

กรรมนั้น เป็นความสำคัญแก่ทุกชีวิต ทั้งทางดีและทางร้าย คือทั้งมีคุณและมีโทษ

กรรมดี...ก็มีคุณ

กรรมไม่ดี...ก็มีโทษ

การรู้จักกรรมให้ถูกต้องจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง แม้การรู้จักกรรมจะเป็นเรื่องยาก เพราะลึกซึ้งและสลับซับซ้อนมาก แต่ก็ควรที่จะพยายามทำความเข้าใจเรื่องกรรม และการให้ผลของกรรมให้ถูกต้อง จะได้ไม่รับผลร้ายหรือ โทษของกรรม จะได้รับแต่ผลดีหรือคุณของกรรมเท่านั้น

### ○ กรรมไม่ดี ย่อมปรากฏให้เห็นเป็นความทุกข์

กรรมไม่ดี ที่ให้โทษ ที่ให้ผลร้าย ย่อมปรากฏให้เห็นเป็นความทุกข์ยากนานาประการ ของผู้ได้ทำกรรมไม่ดีนั้นมาแล้ว อาจจะเป็นอดีตที่ใกล้คือในภพชาตินี้ หรืออาจในอดีตที่ไกลคือในภพชาติอื่น

ไม่มีความทุกข์ยากไม่ว่ามากน้อยหนักเบาเพียงใดจะเกิดขึ้นเอง โดยผู้รับอยู่มิได้เคยประกอบกระทำความอันเป็นเหตุ

ให้ได้รับผลเป็นความทุกข์ยากเช่นนั้น ผู้รับความทุกข์ยากนั้นต้องได้กระทำความไม่ดีเป็นส่วนเหตุมาแล้วแน่นอน

ทำใจให้เชื่อว่า ตนได้ทำเหตุเป็นกรรมไม่ดีไว้ จึงได้รับผลเป็นความไม่ดีต่างๆ จะสามารถยอมรับผลไม่ดีได้อย่างสงบ เย็นพอสมควร ความโกรธแค้นขุ่นเคืองโทษนั้นโทษนี้ อันเป็นเครื่องเพิ่มความไม่เป็นที่สุขใจให้เกิดจิตใจจะไม่เกิดขึ้นและ จะเกิดความคิดได้ว่า จะพยายามทำความไม่ดี แม้ความคิดนี้จะเป็นชั่วครู่ยาม ชั่วครั้งคราว ก็ย่อมดีกว่าความคิดเช่นนั้น ไม่ม่เคยเกิดเลย

### ○ ผู้มีปัญหา ไม่พึงยินดีในจิตที่เศร้าหมอง

ผู้ได้รับผลกระทบที่ร้ายแรง มีปรากฏให้เห็นอยู่เป็นอันมาก ยังให้เกิดความสลดสังเวชยิ่งนักแก่ผู้รู้ผู้เห็น อันความสลด หดหู่เศร้าหมองใจ แม้จะเกิดด้วยจิตมีเมตตา แต่ก็ไม่ใช่ความถูกต้องดีงาม ความถูกต้องอยู่ที่ความมีจิตใจสงบสบาย ผ่องใสเยือกเย็น

ฉะนั้น จึงไม่ควรยินดีพอใจในจิตที่เศร้าหมองด้วยความรู้สึกเมตตาสงสาร ด้วยคิดว่าตนเป็นผู้มีเมตตา ผู้มีเมตตาไม่พึง ยินดีในลักษณะจิตเช่นนั้น ผู้มีจิตสงบสบาย ผ่องใสเยือกเย็นอยู่ได้ แม้เมื่อพบกับผู้เผชิญกรรมร้ายแรงทุกข์ทรมาน หนักหนา มิได้แสดงว่าผู้นั้นเป็นผู้ปราศจากเมตตา

ความเมตตาตนเองอย่างถูกต้อง มีความสำคัญมิได้น้อยกว่าความเมตตาทั้งหลายอื่น ความเมตตาตนเอง คือความระวัง รักษาจิตของตนให้มีความสุขสงบ ความผ่องใสไกลจากความทุกข์ความร้อนอันเกิดจากอำนาจของความโลภ ความ โกรธ ความหลง

อันความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้แหละ ที่เป็นเหตุให้เกิดกรรมไม่ดีทั้งหลาย กรรมไม่ดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว จาก ภาย วาจา ใจ ของผู้ใดก็ตาม ย่อมส่งผลไม่ดีให้เกิดแก่ผู้นั้นแน่นอน

### ○ กรรมที่กระทำ ย่อมให้ผลแก่จิตใจผู้กระทำทันที

กรรมที่กระทำแล้ว ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว ย่อมให้ผลแก่จิตใจผู้กระทำทันที กรรมดีก็จะให้ผลดีแก่จิตใจทันที เป็น ความมั่นใจในความดีเป็นความอบอุ่นไม่หวั่นหวาด

ตรงกันข้ามกับกรรมไม่ดี กรรมไม่ดีจะให้ผลแก่จิตใจทันที เป็นความไม่มั่นใจ ไม่เป็นที่สุข หวั่นหวาดผลที่จะเกิด ตามมา

เพราะแม้จะเชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องการให้ผลของกรรม แต่ก็ย่อมได้เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วว่า กรรมดีเท่านั้นที่ให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมแล้วย่อมจักต้องได้รับผลของกรรม

### ○ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ล้วนเป็นผลแห่งกรรมแน่นอน

กรรมนั้นลึกลับและสลับซับซ้อนนัก เพราะผู้ทำกรรมได้ทำกรรมมาแล้วทุกภพทุกชาติ อันมีจำนวนนับไม่ถ้วนว่า ก็ แส่นก่ล้านชาติและกรรมที่ต่างได้กระทำมามิใช่จะเป็นกรรมดีทั้งหมดหรือกรรมชั่วทั้งหมด สลับซับซ้อนกันอยู่ทั้ง กรรมดีและกรรมชั่ว การให้ผลจึงเป็นเช่นเดียวกัน คือสลับซับซ้อน

พิจารณาด้วยปัญญา จึงจะได้ความเข้าใจว่า ความสุขหรือความทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่ ไม่ว่าจะความสุขของเราหรือความสุขของเขา ไม่ว่าจะความทุกข์ของเราหรือความทุกข์ของเขา นั้นเป็นผลที่ตรงต่อเหตุแน่ กำลังเป็นสุขก็พึงรู้ว่ากรรมดีที่ได้ทำไว้กำลังส่งผล กำลังเป็นทุกข์ก็พึงรู้ว่ากรรมชั่วที่ได้ทำไว้กำลังส่งผล

กำลังทำคืออยู่มากมาย นึกไม่ได้เลยว่าชีวิตนี้ได้กระทำความผิด แต่กำลังเดือดร้อนแสนสาหัส ก็อย่าหลงคิดว่าทำดีไม่ได้ดีแต่ต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า ผลของกรรมไม่ดีที่ได้กระทำไว้ส่งผลแล้ว ตามมาทันแล้ว

ผลของกรรมดีที่กำลังทำอยู่ในชีวิตนี้ไม่พอ จึงต้องรออยู่ เปรียบเช่นของหนักต้องตกถึงพื้นก่อนของเบา เพราะการให้ผลของกรรมเป็นไปตามความหนักเบาแห่งกรรมที่กระทำ กรรมใดแรงกรรมนั้นย่อมให้ผลก่อนผู้ทำย่อมได้รับผลของกรรมนั้นก่อน กรรมใดอ่อน กรรมนั้นย่อมให้ผลทีหลัง ผู้ทำย่อมได้รับผลของกรรมนั้นทีหลัง

เปรียบดั่งโยนของจากที่สูง ของหนักแม้บางทีจะโยนลงทีหลังก็ตกถึงพื้นก่อนของเบา เปรียบให้เห็นชัดที่สุดก็คือหิ้งก้อนหินแม่เหล็ก หลังจากที่หิ้งสำคัญแล้ว ก้อนหินเล็กๆ นั้นก็ย่อมตกถึงพื้นก่อนสำคัญเป็นธรรมดา นี่ฉันใด การให้ผลของกรรมก็เป็นไปตามความหนักเบา ฉะนั้น

ของหนักที่ถูกทิ้งลงจากที่สูง และตกถึงพื้นก่อนของที่เบากว่ามาก หรือผลไม้ที่สุกแล้วหลุดจากขั้วก่อนผลไม้ที่ไม่สุก ผู้เฝ้าอยู่ย่อมแลเห็นได้ แต่การให้ผลของกรรมไม่ว่าจะกรรมของตนเองหรือกรรมของผู้ใดนั้นก็ตาม กรรมใดจะให้ผลก่อนกรรมใดจะให้ผลหลัง ปุณฺณคนธรรมดาหาไม่รู้ไม่เห็นไม่

จึงหาอาชฐ์ไม่ว่า ผลที่กำลังเสวยอยู่นั้นเป็นผลของกรรมใด แต่เมื่อเชื่อเรื่องของการให้ผลของกรรม ก็ย่อมเชื่อว่า ผลไม่ดีที่กำลังได้รับอยู่นั้น เป็นผลของกรรมไม่ดีหรือผลของกรรมดีที่กำลังรับอยู่นั้นเป็นผลของกรรมดี

## ○ ทำใจรับผลของกรรม ก็ชนะผลของกรรมได้

ครูอาจารย์ผู้ผู้เป็นที่ศรัทธาเชื่อถือของคนมากมาย เมื่อจะช่วยผู้คนเหล่านั้นให้กลัวอำนาจของกรรมไม่ดี ท่านก็มักจะเล่าถึงกรรมต่างๆ ของท่าน ที่ท่านให้ความทุกข์ทรมานอยู่ในภพชาตินี้

เช่นบางท่านเป็นโรคเจ็บปากอยู่อย่างมาก ท่านก็จะเล่าว่ากรรมที่ท่านเคยทำไว้ในอดีต คือชอบตกลา ผู้ฟังก็เข้าใจว่าการตกลาคือการทำให้เบ็ดเกี่ยวปากของปลา ทำให้ปลาได้รับความเจ็บปวดทรมาน ผลที่ท่านผู้ทำกรรมนั้นแก่ปลา ก็ตรงตามเหตุเช่นนี้

ครูอาจารย์สำคัญองค์หนึ่ง ก่อนท่านมรณะภาพหลายปีนัก ท่านบอกแล้วบอกเล่าแก่เหล่าสานุศิษย์ว่า ท่านจะมรณะภาพด้วยการถูกรถทับ เพราะในอดีตชาติท่านได้ขับเกวียนทับคนตายโดยเจตนาและท่านก็มีมรณะภาพโดยถูกรถทับ ตรงตามที่ท่านบอกไว้ล่วงหน้า ด้วยเมตตาปรารถนาจะให้กลัวกรรมกันจงหนัก

การให้ผลของกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ทั้งที่เกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวข้องกับผู้อื่นทั้งหมด แม้จะเป็นความสำคัญนัก แต่การทำใจรับผลของกรรมที่กำลังรับอยู่ และการทำใจรับรู้ผลของกรรมที่ผู้อื่นกำลังรับอยู่ ทั้งกรรมดีก็ตาม หรือกรรมชั่วก็ตาม เป็นความสำคัญยิ่งกว่า เป็นความสำคัญที่สุด รับให้ได้รับให้ถูก จึงจะเอาชนะการให้ผลของกรรมได้

แม้ว่าผลนั้นจะเป็นผลร้ายแรงเพียงใดก็ตาม

## ○ มีสติวางใจให้ถูกที่ ขณะรับผลของกรรม

การทำใจหรือการวางใจให้ถูกที่เป็นความสำคัญ อะไรที่ถูกที่ถูกทางย่อมงดงาม เป็นที่เจริญตาเจริญใจ การทำใจหรือการวางใจก็เช่นกัน เป็นผลกรรมกำลังส่งถึงตนแล้ว ไม่ว่าผลของกรรมดีเป็นความสุขความรุ่งเรืองก็ตาม ไม่ว่าผลของกรรมชั่วเป็นความตกต่ำทุกข์ร้อนเศร้าหมองก็ตาม

ต้องมีสติในการรับผลของกรรมทั้งนั้นให้ดีที่สุด คือมีสติทำใจให้ถูก วางใจให้ถูกที่ ที่จะไม่เป็นการเพิ่มพลังของกรรมไม่ดี ที่จะเป็นการลดพลังของกรรมดี เมื่อผลกรรมกำลังส่งผู้อื่นให้ตนเห็นอยู่ รู้อยู่ การทำใจรับไม่ถูกต้อง ย่อมเป็นการก่อกรรมไม่ดีให้เกิดแก่ตนเอง

ไม่ว่าผลกรรม ที่ผู้อื่นได้รับนั้นจะผลดีหรือผลร้าย เรารับไม่ถูกเมื่อรู้เมื่อเห็น เราเองจะได้รับผลร้ายสถานเดียว จึงต้องให้ความสำคัญแก่การทำใจให้ถูกต้อง เมื่อรู้เห็นการประสบผลกรรมของผู้อื่นด้วย เมื่อตนเองกำลังประสบอยู่ด้วย

## ○ ธรรมเพื่อการต้อนรับผลของกรรมอย่างถูกต้อง

การอบรมพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นการอบรมวิธีที่จะทำให้สามารถรับผลของกรรมได้อย่างถูกต้อง ให้เป็นคุณแก่จิตใจ มิให้เป็นโทษแก่จิตใจ อานาจกรรมล้าลึกเหลือเกิน พรหมวิหารธรรมเท่านั้นที่จักช่วยใจได้ ไม่ว่าจะต้องพบเห็นทุกข์ร้อนมากมายของผู้ใด

พรหมวิหารในใจจะช่วยให้ใจไม่พลอยทุกข์ร้อนตามไปด้วย แม้ว่าผู้กำลังเป็นทุกข์นั้นจะเป็นที่รักอย่างยิ่งของตน จึงพึงศึกษาพรหมวิหารธรรมให้เข้าใจชัดเจนแล้วอบรมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ

เมตตา...ความปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณา...ความช่วยให้พ้นทุกข์

มุทิตา...ความพลอยยินดีด้วย

อุเบกขา...ความวางใจสงบเป็นกลาง ไม่ยินดีและไม่ยินร้าย

ธรรมทั้งสี่ประการ อันประกอบเป็นคุณลักษณะแห่งจิตใจของพรหมนี้ ต้องประกอบพร้อมครบถ้วนทุกประการ แม้ไม่ครบทุกประการยังไม่เป็นคุณสมบัติอันเป็นเครื่องอยู่แห่งพรหม ซึ่งมีใช้หมายถึงพรหมเทพเท่านั้น แต่หมายถึงพรหมมนุษย์นี้ด้วย

เหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายให้ใคร่รู้ได้เห็นในยุคสมัยนี้ ในฐานะผู้ใด ผู้ไม่เกี่ยวข้องรับความเดือดร้อนเสียหาย พึงระวังกวางใจให้ถูกที่ ให้สวยงาม อย่าให้เป็นการทำร้ายตนเอง คืออย่าให้กรรมของเขาอื่นสามารถเข้ามาทำร้ายใจตนได้

## ○ พรหมวิหาร กับการวางใจไว้ให้ถูกที่ ให้สวยงาม

การใช้พรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในที่นี้ย่อมเหมาะสมยิ่ง ผู้ได้รับกรรมถึงเป็นถึงตาย หรือได้รับ

ความทรนาคเจ็บมากน้อยหนักเบา สูญเสียต่างๆ ก็ตาม ในฐานะผู้ดูเราต้องปลงใจลงว่า นั่นเขาได้รับผลแห่งกรรมที่เขาเองต้องเคยทำมาแล้ว

ส่วนผู้ทำกรรม ก่อความทุกข์ความทรนาคเสียชีวิตเสียเลือดเนื้อ หรือทรัพย์สินเงินทองแก่ผู้อื่นนั้น ในฐานะผู้ดูเราต้องพยายามคิดให้พอเข้าใจว่า เขาตามกันมาเพื่อทวงหนี้กรรม จิตใจของทั้งสองฝ่ายทุกข์ร้อนด้วยกัน ไม่มีฝ่ายใดเป็นสุขได้เลย

เราต้องไม่เข้าไปร่วมความร้อนรนนั้นด้วย ถ้าเราไปมองผู้ทำกรรมอย่างโกรธแค้นเกลียดชังในความร้ายกาจโหดเหี้ยมอำมหิตของเขา เราก็จะทำร้ายตนเอง ไม่ใช่ใครที่ไหนทำ พึงใช้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในคู่กรรมทั้งสองฝ่าย เมตตาที่เขาต้องทุกข์ด้วยกัน

เราทำบุญกุศลใดไว้ ก็ตั้งความกรุณาอุทิศให้ผู้เป็นเจ้ากรรมนายเวรของเขาทั้งสองฝ่าย ให้ตัวของเขาด้วย เพื่อให้พอมีความสงบเย็นแม้เท่าที่กำลังใจของเราสามารถช่วยได้ ขณะเดียวกันมีมุทิตายินดีกับตัวเองกับใครทั้งหลายอื่น ที่ไม่ตกอยู่ในสภาพเช่นคู่กรรม

ไม่ต้องมีจิตใจที่เราร้อนรนทุกข์ทรนาค และมีอุเบกขา คือ พยายามวางใจเป็นกลาง ไม่เอียงไปเมตตากรุณาฝ่ายหนึ่งจนทำให้คิดไม่ดีในอีกฝ่ายหนึ่ง ให้ใจตั้งอยู่ในเมตตาทั้งสองฝ่าย ที่สำคัญการวางใจนี้ต้องให้เป็นไปอย่างจริงจัง เมตตาอย่างจริงจัง กรุณาอย่างจริงจัง อุเบกขาอย่างจริงจัง นั่นแหละจึงจะเป็นกรรมดีที่สมบูรณ์จริง อันจักให้ผลดีได้จริง

### ○ เมตตากรุณาที่ไม่ถูกต้องอาจเป็นโทษแก่ตนเอง

เห็นความทุกข์แม้หนักหนาของผู้อื่น ความเมตตาในใจคนจะทำให้อาจเป็นความทุกข์ของคนด้วย ถ้าไม่สามารถให้ความกรุณาได้ และการให้ความกรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์นั้น มิใช่เป็นไปได้ทุกกรณี บางกรณีก็เป็นไปไม่ได้ ในกรณีเป็นไปไม่ได้นี้ เมตตาอาจเป็นโทษแก่ตนเอง ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นคุณแก่ผู้กำลังเป็นทุกข์

เมื่อรู้เมื่อเห็นความทุกข์ของผู้อื่น ไม่อาจให้ความกรุณาได้ด้วยเป็นกรณีสุดวิสัยจริงๆ อย่าปล่อยใจให้เดือดร้อนด้วยความปรารถนาที่จะช่วย ด้วยความคิดว่าเป็นความรู้สึกที่ถูกต้องเพราะเป็นความเมตตา

เมตตาต้องมีผลเป็นความเย็นในจิตใจตนเอง จึงเป็นเมตตาที่ถูกแท้ แม้ให้ความเดือดร้อนเศร้าหมองแก่ใจตน นั้นไม่ใช่เมตตาที่ถูกแท้ แต่เป็นเมตตาที่หลงทาง ไม่อาจนำไปสู่จุดหมายอันสวัสดิ์ได้ ทั้งตนเองและผู้ที่ตนเมตตาทั้งหลาย

### ○ ผู้มีปัญหาไม่รับผลกรรมอย่างเป็นโทษ

ผู้มีปัญหาทั้งหลาย เมื่อต้องประสบเคราะห์กรรม จะไม่รับอย่างเป็นโทษ แต่พยายามรับอย่างถูกต้อง เช่นปลงว่าเป็นกรรมและปลงต่อไปให้เป็นความยินดีเบิกบานว่า ยังดีที่ไม่หนักยิ่งกว่านั้น

คิดเช่นนี้ถูกต้อง เพราะความคิดใดที่ทำให้เกิดความสุขแม้เพียงเล็กน้อย แม้เพียงชั่วครวญแก่จิตใจ ความคิดนั้นเป็นความคิดที่ถูกต้องแท้ เป็นปัญญาระดับหนึ่ง ที่ถึงจะไม่มากมายแต่ก็เป็นสิ่งพึงถือว่าเป็นปัญญาที่จะอบรมให้เจริญต่อไป

เห็นผู้อื่นรับผลกระทบ ไม่ได้เป็นความทุกข์ พึงมีสติรอบคอบในการรับให้ถูกต้อง เพื่อเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนเอง

ก่อนอื่นให้เตือนตนเองในเรื่องของกรรม ให้สำทับตนเองว่าความทุกข์ที่ตนเห็นอยู่ ที่เป็นความทุกข์ของผู้อื่น ตนก็จะหนีไม่พ้น แม้ว่าตนได้กระทำเหตุอันเป็นกรรมไม่ดีไว้ เพียงแต่ไม่รู้ว่ามีอะไรผลจะมาถึงเท่านั้น

เมื่อมีสติเตือนตนเองเช่นนี้แล้ว ให้หาทางแก้ไขและทางแก้ไขในเรื่องการให้ผลของกรรมก็คือในขณะที่ผลของกรรมร้ายยังไม่เกิด ให้เร่งทำกรรมดีให้เต็มสติปัญญาความสามารถ เพราะการให้ผลของกรรมที่หนักย่อมมาถึงก่อนการให้ผลของกรรมที่เบาว่า แม้ว่าจะทำก่อน