

# สบู่ล้างใจ

## Washing – mind soap

รศ.ดร. ประพันธ์ เศวตนันท์

พระอภิธรรมปิฎกมองสิ่งทั้งหลายในสภาพที่เป็นจริง ไม่ยอมรับในสมมติบัญญัติต่างๆ ซึ่งล้วนผันแปรไปตามสถานที่ ประเทศ และชุมชนเผ่าพันธุ์ต่างๆ เช่นคำว่าหม้อดิน ความจริงปรกติมองเห็นได้ คือ ความเป็นดินในส่วนที่เป็นองค์ประกอบ ไม่ใช่ความเป็นหม้อ คำว่า “หม้อ” เป็นความจริงสมมติเรียกแตกต่างกันไปในที่ต่างๆ เมื่อไปอยู่ในต่างชุมชน คำว่า “หม้อ” ไม่สามารถสื่อความเข้าใจระหว่างสมาชิกในชุมชนได้ เพราะมีศัพท์สมมติต่างกันนั่นเอง คนที่จะเดินทางไปต่างประเทศ จึงต้องเรียนศัพท์สมมติที่เขาใช้กันในต่างแดน มิฉะนั้นก็ดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้ มนุษย์ในแต่ละชุมชน ได้สะสมกระบวนการสร้างสมมติบัญญัติ ทำให้เกิดศัพท์ต่างๆ นานา โดยใช้เวลานานยาวนานเป็นเวลาหลายพันปี แต่ความจริงแท้มีอย่างเดียว เช่น ความร้อนของไฟไม่ว่าคนในประเทศใดหรือชุมชนใด เมื่อได้โดยไฟลวกก็รู้สึกร้อนเหมือนกันทั้งสิ้น แต่คำที่เปล่งออกมาจะแตกต่างกัน เช่นคนไทยว่าร้อน ฝรั่งว่า Hot คนญี่ปุ่นว่า Atsui เป็นต้น แต่ความรู้สึกของทั้งคนไทย คนฝรั่ง และคนญี่ปุ่นย่อมเหมือนกันทุกประการ

ฉันใดก็ฉันนั้น การเกิดของคำว่า **ชีวิต** ก็เป็นสิ่งสมมติเช่นกัน ถ้ามองสภาพของชีวิตในรูปของการมาประชุมกันชั่วคราว ก็จะได้เห็นว่า ชีวิต คือ การมาประชุมกันชั่วคราวขององค์ประกอบ 5 ส่วน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมเรียกว่า **ขันธ์ 5** ในองค์ประกอบทั้ง 5 ส่วนนี้ ส่วนหนึ่งจับต้องได้ เห็นทางตาคือ **รูป** (Corporeality) ส่วนที่เหลือจับต้องไม่ได้ เห็นไม่ได้ แต่รู้ที่อยู่ว่ามีจริงแท้แน่นอน คือ องค์ประกอบที่เหลืออีก 4 ส่วน **เวทนา** (Sensation) คือ การเสวยอารมณ์จากผัสสะทางทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เกิดเป็นความสุข ความทุกข์ หรือเฉยๆ **สัญญา** (Perception) คือ ความจำได้หมายรู้ **สังขาร** (Mental formation) ได้แก่ ธรรมชาติแห่งการทำงานร่วมกันระหว่างจิต เจตสิก และรูป ทำให้มีการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นอกุศลจิตบ้าง เป็นกุศลจิตบ้าง และสุดท้าย **วิญญาณ** (Consciousness) ได้แก่ การรู้แจ้งในอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์นั้นๆ จะเกิดจากเวทนา สัญญา หรือสังขาร เนื่องจากส่วนที่เหลือ 4 ส่วนเหล่านี้จับต้องไม่ได้ เห็นไม่ได้ จึงจัดอยู่ในสภาวะที่เป็นนามธรรม เรียกย่อๆ ว่า **นาม** ชีวิตจึงประกอบด้วย **รูปนามขันธ์ 5**

สัตว์ทั้งหลายย่อมถือความสบายเป็นสรณะแห่งการดำรงชีวิตทั้งสิ้น เมื่อร้อนต้องรีบอาบน้ำ เปิดพัดลม คนมีฐานะก็เปิดเครื่องปรับอากาศ ล้วนยอมเสียเวลาทำนุบำรุง **รูปร่าง** ของตนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ต้องการให้ร่างกายของตนเป็นที่พอใจทั้งสำหรับตนเอง และคนรอบข้าง เริ่มตั้งแต่เรือนผม ต้องหมั่นดูแลอย่าให้มีรังแค สรรหาแชมพูสระผมอย่างดีมาใช้ เพื่อให้เส้นผมของตนนุ่มสลวย รูปร่างหน้าตาต้องให้ดูสวยงาม ทุกคนจึงต้องพยายามฉาบผิวตนเองด้วยเครื่องหอมหลายชนิดหลายยี่ห้อ เพื่อให้รูปร่างมีความงามที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ธรรมชาติของชีวิตโดยเฉพาะในส่วนที่เป็นรูปธรรมไม่ใช่ของดี แต่เป็นของสกปรกเน่าเหม็นน่าสะอิดสะเอียน เป็น **อสุภ** แอบซ่อนเร้นอยู่ในกาย มีหนังพันไว้โดยรอบเพื่อปิดบังมิให้มองเห็นความสกปรกภายใน ร่างกายมีการขับถ่ายของโสโครก คือ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำลาย ชี้นู อุจจาระ ปัสสาวะ ออกมาตามรูขุมขนต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ทั้งหลายวุ่นวายอยู่กับการทำความสะอาดกายของตนอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน อุปกรณ์สำคัญที่ใช้ในการชำระล้างความสกปรกของกาย ได้แก่ สบู่ยี่ห้อต่างๆ ซึ่งมีส่วนผสมของเครื่องหอมนานาชนิด เพื่อจูงใจให้ผู้ใช้ติดใจ ซึ่งก็ทำให้อ่างกายของเราทุกคนสะอาดหอมไปทั่วตัวด้วยสบู่ประเทืองผิวดังกล่าวได้สมเจตนา

แม้รูปร่างจะสกปรกอย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่เท่ากับความสกปรกของ **ใจ** ที่ฉาบไปด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ อันเป็นต้นตระกูลใหญ่ของทุกข์ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ที่ล้วนมีกรรมเป็นแดนเกิด ความสกปรกของใจดังกล่าวนี้ จะชำระล้างให้หมดไปได้อย่างไร หรือนัยหนึ่ง เราจะได้ **สบู่ล้างใจ** มาจากไหน ใจเป็นนามธรรมย่อมไม่สามารถล้างขัดกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นความสกปรกทางใจให้หมดไปได้โดยการใช้สบู่ธรรมดา มีเพียงสบู่ของพระพุทธองค์เท่านั้นที่สามารถทำให้ใจหมดจดจากกิเลสได้ กิเลสตัณหาเป็นโรคร้ายทางใจสามารถทำให้เบาบางลงไปได้โดยใช้สบู่ยี่ห้อ **สติ** และ **สัมปชัญญะ**

**สติ** เป็นเจตสิกฝ่ายกุศล มีหน้าที่ระลึกรู้เพื่อยับยั้งกำลังอกุศลเจตนา อยู่ในกลุ่มของโสภณสาธารณเจตสิก ลักษณะการทำงานของสติเหมือนประกายไฟที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง เป็นองค์ธรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้จิตเกิดการระลึกขึ้นมาได้ในการประกอบกรรมดี และเว้นจากความชั่วทั้งปวง เราอาจเปรียบสติดังเช่นยามเฝ้าประตูที่คอยดูแลมิให้คนชั่วเดินผ่าน ฉันทใดกัฉันทนั้น การมีชีวิตโดยไม่เผลอสติมีความหมายเช่นเดียวกับ **ความไม่ประมาท** นั่นเอง เมื่อใดที่เรามีสติครองกาย ก็เท่ากับเป็นการทำลายโมหะอวิชชานั้นเอง สติเป็นฐานแห่งการทำปัญญาให้เกิดขึ้นในชีวิต เรา เป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญที่สุดที่รองรับการปฏิบัติกุศลกรรมทุกอย่างในชีวิต การฝึกสติที่ดีที่สุด คือ การมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

**สัมปชัญญะ** คือ ตัวปัญญา (สัมปชานา) ที่ทราบว่า ในขณะที่มีอะไรเกิดขึ้นแก่เราอย่างถูกต้อง หรือเท่ากับกรรมมี **โยนิโสมนสิการ** ซึ่งหมายถึง การรู้ชัดตามความเป็นจริงที่ถูกต้อง ไม่หลงไปว่า ชีวิตเป็นของดี มีความสุข เทียบ และเป็นตัวตนคนสัตว์ สัมปชัญญะหรือปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการระลึกขึ้นได้ คือ มีสติก่อน จึงมีปัญญาเกิดขึ้นได้ ปัญญาเกิดขึ้นโดยลำพังไม่ได้เด็ดขาด การมีปัญญาทำได้โดยการฝึกกระทำกรรมชนิดหนึ่งเรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลดี จะต้องตั้งจิตไว้ในศีล และต้องตั้งจิตไว้ในสมาธิ สมาธิที่ต้องการเป็นสมาธิขั้นต้น คือ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ ที่เรียกว่า ชนิทสมาธิ โดยกำหนดนามรูปในปัจจุบัน อารมณ์ ดูการเกิดดับของนามรูปนั้นด้วยใจจดจ่อ จนประจักษ์แจ้งโดยไม่สงสัยว่า รูปนามนั้นเกิดขึ้นและเป็นไปตามสภาวะ ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดญาณปัญญา โดยเริ่มจากนามรูปปัจเจกญาณ คือ ญาณที่รู้แจ้งชัดว่านี่เป็นรูปนี่เป็นนาม จนสามารถทำลาย **มนัสสัญญา** (ที่ยึดถือเป็นก้อนเป็นตัวตน) สามารถแยกนามรูปออกจากกัน และถอน **อัตตวิปลาส** ว่าเป็นตัวตนคนสัตว์ออกไปได้

**สญฺ์** ที่สามารถชำระล้างใจให้เบาบางจากโลภะ โทสะ และโมหะ จึงมีความหมายถึงการมีสติอยู่กับตัวนั่นเอง สำหรับการทำความสะอาด รูป ต้องนำสญฺ์มาขัดถูร่างกายจึงจะสะอาด มีแต่สญฺ์แต่ไม่ยอมไปชำระกาย ร่างกายก็ไม่สะอาด ฉนั้นใดก็ฉนั้น การมีสติอย่างเดียวกังไม่สามารถทำให้โมหะอวิชชาหรือตัณหาราคะใดๆหมดไปได้ นอกจากเราต้องทำตัวเองให้มีปัญญาพร้อมกันไปด้วย อันเป็นวิธีการทำให้ตัวเองพ้นจากความวิปลาสทั้งปวง ธรรมชาติของสติเป็นตัวระลึก รู้ ปัญญาเป็นตัวตัด มีแต่รู้แต่ไม่ตัด ใจของเรายอมสะอาดไม่ได้แน่นอน

ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต เล่มที่ 199 ปีที่ 34 ประจำเดือน มีนาคม – เมษายน 2534