



## ความกังวลและวิธีแก้

สนั่น ไชยานุกุล

ภาควิชาสังคมศาสตร์และ  
การเมือง ราชภัฏชัยภูมิ

เรากังวลเพราะเราต้องการบางสิ่งบางอย่างให้เกิดขึ้นในแบบของเรา ในวิธีของเรา เรามีความอยากได้บางอย่าง ต้องการความปรารถนาบางอย่าง ความทะเยอทะยานบางอย่าง ที่อยากให้เป็นจริงขึ้นมา และเราก็จะกังวลตลอดเวลาว่าเราทำได้สำเร็จไหม เรากังวลว่าเราจะได้อะไร ซึ่งความอยากต่าง ๆ ของเราไหม เราจึงกังวล

โดยธรรมชาติในตอนแรกมนุษย์เกิดมามีความสุข มนุษย์มีความพอใจอะไรทำให้ทุกข์ ความปรารถนาของเรา ความต้องการของเรา ความทะเยอทะยานของเรา สิ่งเหล่านี้ทำให้เราทุกข์ ถ้ามันไม่สำเร็จ เราก็จะทุกข์ ความทะเยอทะยานเหล่านี้ ถ้าเราได้อะไรหรือสำเร็จในทุกอย่างเราก็จะมีความสุข ถ้าตรงข้ามคือไม่ได้ตามต้องการเราก็ทุกข์

ความกังวลเคยแก้ปัญหาอะไรบ้างไหม

ทุกคนที่เกิดมาในโลก ย่อมจะพบกับอุปสรรคมากบ้างน้อยบ้าง ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิตตั้งจะ

เห็นได้ว่า ทุกคนมีทุกข์ประจำวันอันเกิดจากความหิวกระหาย นอกจากนี้ยังมีทุกข์จรอันเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์อันเกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ และทุกข์อันเกิดจากความไม่สมหวัง ความพลาดหวัง กรณีดังกล่าว ย่อมก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ เป็นความกังวล

คำว่า กังวล คือการที่ใจเกาะติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนาอยากได้ หรือในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาไม่อยากได้

ความทุกข์ดังกล่าวมา เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะใจเป็นสิ่งสำคัญตั้งปรากฏในธรรมบท ขุททกนิกายว่า มโนปุพฺพุตฺตมา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มโนเสฏฺฐา มีใจประเสริฐที่สุด มโนมยาสำเร็จด้วยใจ

ดังนั้น บุคคลควรศึกษา ค้นคว้า เรื่องของใจ ใจนั้นอยู่ใกล้เรามากที่สุด แต่เราไม่สนใจที่จะศึกษาค้นคว้า เราจึงไม่รู้จิตใจของเราในตัวเอง เพราะเหตุนี้แหละ เราจึงกังวล

การที่ใจไปเกาะเกี่ยวยึดติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก่อให้เกิดความวุ่นวาย และดิ้นรน เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ฉะนั้น ความต้องการจึงเป็นสมมุติฐานอันหนึ่งของความกังวล

พุทธศาสนาจึงสอนให้รวมลงที่ใจ เพราะใจเป็นผู้สร้างเหตุ สร้างผล ดังที่หลวงปู่เทศก์กล่าวไว้ว่า “ใจ” เป็นตัวร้ายกาจ สามารถที่จะบันดาล “กาย” ให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ ต้องฝึกฝน “ใจ” เสียก่อน ถ้าฝึกฝน “ใจ” ไม่ได้ “กาย” ก็ฝึกฝนไม่ได้เหมือนกัน ขอให้ “สติ” ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นอน มี “สติ” รู้ “จิต” อยู่ตลอดเวลา ก็เลสทั้งหลายจะค่อยเสื่อมหายไป พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิต สิ่งทั้งหลายที่วุ่นวายนั้น ออกไปจากจิตตัวเดียว แล้วก็สอนให้รวมเข้ามาที่จิต หยุดนิ่งไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงแต่งเลยรวมเป็นใจ ครั้นรวมเป็นใจแล้วจะให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ แม้คิดก็คิดในขอบเขต คิดเสร็จแล้วก็เข้ามารวมที่ใจ จะคิดปรุงแต่งอะไรสารพัดทุกอย่างดี รู้อยู่ว่ามันออกไปจากใจ จิตกับใจมันคนละอัน



กัน อย่างนี้ใช้การคนละอย่างกัน จิตเป็นผู้คิดผู้นึก ใจไม่คิดไม่นึกอยู่เฉย ๆ แต่มีความรู้สึกเมื่อสติควบคุมจิตให้อยู่ในขอบเขตแล้วมันก็รวมเข้ามาเป็นหนึ่งเข้ามาเป็นใจ จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้ แต่แท้ที่จริงท่านก็พูดว่า จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น ทุกคนมีจิตมีใจ แต่ว่าไม่เห็นจิตเห็นใจของตน เลยไม่รู้ว่ามีนึกคิดนึกไปไหน จึงยุ่งยากวุ่นวายเดือดร้อนเมื่อเห็นจิตเห็นใจของตนจึงค่อยสงบลง การปฏิบัติใจเป็นของสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า *จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหํ จิตฺตํ อบรมตี* แล้ว นำสุขมาให้ แก้วสารพัดนึกคือจิตใจเรานี้แหละ การมีจิตใจแจ่มใสเป็นยาอายุวัฒนะ คนที่มองเห็นด้านที่สดใสของชีวิต และมองโลกในแง่ดีจะไม่เจ็บป่วยเพราะมีภูมิคุ้มกันร่างกายสูง คนที่อารมณ์ดีไม่เพียงแต่ทำให้ตนเองสุขภาพดีเท่านั้น ยังช่วยให้คนอื่นดีขึ้นด้วย ใจไม่มีตัวตน แต่ทำกรรมได้ คิดเกลียด คิดโกรธ คิดอิจฉาริษยา ผูกอาฆาตพยาบาท ก็เจ็บทุกข์กายทุกข์ใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ความตันโลหิตสูงตามมา พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่อคนแก่เฒ่า ดังนี้ “ร่างกายของคนเรามันเปราะบางดุจไขที่มีเปลือกหุ้ม จะหาความไม่มีโรคแม้ครู่เดียวก็ทั้งยากคนเฒ่าที่ประมาทว่าไม่มีโรคขอให้ศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราก็กะสับกระส่าย” ซึ่งพระสารีบุตรได้อธิบายเพิ่มเติมดังนี้ ให้ขจัดสักกายทิฐิ (ความ

เห็น ความยึดถือว่า เป็นตัวเป็นตน) ออกเสีย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันจะแปรปรวนไปอย่างไร จิตเราก็กะสับกระส่ายไปด้วย เพราะเราเห็นแจ้งว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีตัวตนและไม่ใช่วัตถุของเรา ซึ่งผู้ที่จะมีจิตไม่กระสับกระส่ายได้ต้องมาปฏิบัติจิตให้เห็นจิตของตน ให้เห็นความจริงของธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติจิตอบรมจิตหรือปฏิบัติธรรมจะเป็นผู้ปราศจากความทุกข์ใจ หรือแม้เจ็บป่วยทางกาย จิตใจก็จะไม่เจ็บป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสคาถาธรรมว่า “เรือนที่มุงเรียบร้อย ฝนย่อมไหลย้อยเข้าไม่ได้ จิตที่อบรมเป็นอย่างดี ราคะไม่มีวันครอบงำ” และทรงแสดงแก่นาถบิณฑิกเศรษฐีว่า “จิตที่คุ้มครองดีแล้วปลอดภัยเหมือนเรือนที่มุงบังดีแล้ว ฝนไม่รั่วรดฉะนั้น จิตใจมีความสำคัญยิ่งต้องรักษาและดูแล” จิตตั้งอยู่ในภูมิ ๓ คือ ตั้งอยู่ในกาม เป็นกามาวจรจิต ตั้งอยู่ในรูปนิมิต เป็นรูปาวจรจิต ตั้งอยู่ในอรุณนิมิต เป็นอรุณาวจรจิต กามภพ สัตว์ที่ยังยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (การสัมผัสทางกาย) ก็เป็นกามภพอยู่ในใจ คิดเรื่องดี ก็ปรุงแต่งจิตให้ดี ภพก็ดี คิดเรื่องชั่ว ก็ปรุงแต่งจิตให้ชั่ว ภพก็เป็นภพชั่ว พิจารณาตนจะเห็นได้ว่า อยู่ในภพไหน พิจารณาจิตตนว่า เป็นอย่างไร ก็จะได้เห็นว่าคิดอยู่เสมอ แต่คิดชั่วบ้าง คิดดีบ้าง ผู้มีจิตเช่นนั้น เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะมีความอยาก เพราะยึดถือ จึงเกิดภพ คือตัวเป็น

หรือความเป็น ยึดถืออย่างไร ภพคือตัวเป็นหรือความเป็นก็เป็นอย่างนั้น เช่นมือมีอยู่แต่ไม่ยึดถืออะไร ก็เป็นมือเฉย ๆ ถ้าไปยึดจับสิ่งใดเข้าความติดกับสิ่งนั้นก็เกิดขึ้น ภพคือตัวเป็นหรือความเป็น เป็นไปตามอุปาทาน คือความยึดถือ ความอยากเป็นอย่างหนึ่ง การประพฤติหรือการกระทำเป็นอย่างหนึ่ง การกระทำนั้นแหละเป็นเหตุที่จะให้ผล

ทุกข์ ทุกขลักษณะ คือ สภาพที่ทนอยู่ในสถานะเดิมไม่ได้ เกิดแล้วต้องเสื่อมไปดับไป อาการนั้น คือเรียกว่า “ทุกข์” ส่วนไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นทุกขเวทนา เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็เป็อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ มันจะเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง เสื่อมไปดับไปตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ ความทุกข์เป็นสภาพที่มีในมนุษย์และสัตว์ทั่วไป มีทุกข์ประจำธาตุขันธ์ แก่ เจ็บ ตาย ทุกคนย่อมหนีไม่พ้น และทุกข์ที่จรมาแฝงอยู่ที่จิตจึงเรียกว่าธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ปรารถนา เช่น เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ฯลฯ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งใดที่ยังยึดถืออยู่ว่าเป็นเราและเป็นของของเรา สิ่งนั้นย่อมทำให้เกิดความทุกข์ แต่ก็ไม่ใช่เสียวิสัยที่จะพ้นทุกข์ได้” หลวงปู่ดูลย์บอกว่า เป็นทุกข์เพราะความคิดใจเป็นทุกข์เพราะเกิดความยึดมั่นแล้วมีการปรุงแต่งในความคิดขึ้น และกล่าวว่า จิตที่ส่งออกนอกเพื่อรับสนองอารมณ์ทั้งสี่ เป็นเหตุแห่ง



ทุกข์ ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอกแล้ว ห้วนไหวเป็นทุกข์ บางคนทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่นในชาติตระกูล ในตัวในตน ทุกข์เพราะดีใจ เพราะเสียใจ ความดีใจเป็นราคะ ความเสียใจเป็นโทสะ ความไม่รู้เท่าในราคะ โทสะ ทั้งสองนี้เป็นโมหะ ความทุกข์อยู่ที่จิตแต่มีใจจิตเป็นทุกข์ ถึงจิตกับทุกข์จะอยู่ด้วยกันจิตก็เป็นจิต ทุกข์ก็เป็นทุกข์ ทุกข์ในระหว่างกายกับจิตเป็นธรรมชาติของชั้นนี้ ทุกข์ประเภทนี้ให้เพียงกำหนดรู้เท่านั้น จะละขณะจิตครองร่างนี้ไม่ได้ ทุกข์จากกิเลส ตัณหาความอยากเป็นทุกข์ที่ควรละ และละที่เหตุทำให้เกิดทุกข์ด้วย การยึดถือของจิตเป็นเหตุที่สำคัญต้องพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงจึงละได้ สรุปสาเหตุแห่งทุกข์ได้แก่ความอยากได้อารมณ์ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนาที่เรียกว่า “กาม-ตัณหา” ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ที่เรียกว่า “ภวตัณหา” และอยากผลักสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นแล้วออกไปให้พ้นที่เรียกว่า “วิภวตัณหา”

ธรรมะเป็นอาหารของใจ กิเลสก็อยู่ที่ใจเป็นอาหารของใจ ธรรมะคือธรรมชาติ ซึ่งต้องพิจารณากำจัด กิเลสออกไป ทุกสิ่งในโลกล้วนอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ “ไม่เที่ยง” เป็นทุกข์และไม่ใช่ของตน การคิดพิจารณาบ่อย ๆ ในทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะสิ่งที่รักมากที่สุด แล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเอง ก็ไม่ต่างจากสิ่งเหล่านั้น เมื่อใดใจยอมรับในความไม่เที่ยง ใจก็ไม่ทุกข์

อารมณ์อยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าดูอารมณ์ก็เท่ากับดูใจไปในตัว อารมณ์จึงเป็นเครื่องวัดใจ อารมณ์เก่าที่สะสมมาในอดีตติดอยู่กับใจ กลายเป็นนิสัย และอารมณ์ใหม่จากการสัมผัสจากตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสสิ่งเย็น ร้อน อ่อน แข็ง การสัมผัสนี้ทำให้เกิดอารมณ์ที่ใจเกิดชอบ ไม่ชอบ เกิดทุกข์ใจ ไม่สบายใจ อารมณ์เป็นผลที่แสดงออกมาจากใจโดยตรง เมื่อใจเกิดความรัก อารมณ์แห่งความรักก็แสดงออกมา

### การรักษาจิต

การรักษาจิต คือ การพิจารณา ดูจิตให้รู้ว่ามีอาการอย่างไร เมื่อรู้อาการของจิตที่เป็นไปแล้วต้องรักษา คือควบคุมไว้ไม่ปล่อยให้ไปทางที่ชั่ว การรักษาจิตกับผลที่เกิดขึ้น เพราะการรักษาจิตย่อมต่อเนื่องกัน การรักษาจิตเพื่อถอนตนจากความชั่ว การดูจิตที่ประกอบด้วยอาการคือ จิตประกอบด้วยความอยาก ความโกรธ ก็รู้ จิตสงบก็รู้ ดูไปตามความจริงที่เห็น ความอยาก ความโกรธเป็นส่วนชั่ว ทนต่อปัญญาที่พิจารณาดูไม่ได้ ก็สงบ ในจิตก็สงบปล่อยไป ดูจิตที่สงบต่อไป ความสงบก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ เมื่อสงบยิ่งขึ้น ความอึดเอิบใจที่เรียกว่าปีติก็เกิดขึ้น ปัสสทธิความสงบยิ่งขึ้นก็เกิดขึ้น สมาธิความตั้งใจมั่นก็บังเกิด อุเบกขาความเป็นกลางก็เกิดขึ้นชื่อว่า “รักษาจิตตน”

การชำระจิตแบ่งออกเป็น ๒ คือ ชำระจิตที่ฟุ้งซ่าน ทำให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็น “สมณะหรือสมาธิ” อย่างหนึ่ง และการชำระโดยการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เป็นผู้รู้ผู้พิจารณา คือ การทำวิปัสสนาอย่างหนึ่ง การชำระใจต้องใช้สติและปัญญาชำระไม่ให้ใจนั้นประมาท ไม่ให้ใจยึดมั่นถือมั่น ให้ยึดแต่เพียงว่า ร่างกายนี้เป็นสัมภาระ ปัจจัย เครื่องอาศัยชั่วคราว ไม่นานก็จะจากกันไปเพราะแก่ เจ็บ ตาย นั้นรอคอยอยู่ข้างหน้า การรักษาจิตอีกนัยหนึ่งคือ มุ่งอยู่ในอารมณ์ที่ดี พิจารณาอารมณ์ที่เป็นอยู่ไม่มีมากเท่าไรก็เข้าลักษณะของไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนไปและดับไปเป็นธรรมดา การอบรมใจก็เพื่อให้รู้เรื่องของตนเองด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา ผู้จะฝึกหัดจิตต้องมีสติกำหนดจิตให้รู้ว่าจะคิดดีคิดชั่ว หยาบและละเอียดอย่างไร อยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตคิดชั่ว ก็กำจัดมันเสีย ถ้าจิตคิดดีเป็นกุศลรักษาไว้ ควรฝึกฝนสติ ควรระลึกก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่ เมื่อทำเสร็จแล้วก็มีสติตรวจตราพิจารณา ดูว่า บกพร่องอย่างไร หรือเรียบร้อยดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไข ถ้าเรียบร้อยดีก็ให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อบรมจิตให้เป็นกลาง หรืออีกนัยหนึ่ง คือ ปัจจุบันใจเป็นกลาง ๆ ไม่ให้ยึดเอาอดีต เอาอนาคต ดังปรากฏในคิริมานนทสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับพระ



อานนท์ ที่ว่าทำให้ใจให้เหมือนแผ่นดิน นั่นคือว่า ให้อารมณ์เสียให้ระลึกอยู่ว่า ต้องมาอาศัยอยู่ไปชั่วคราวเท่านั้น เราอยู่ไปคอยวันตายเท่านั้น ประโยชน์อะไรกับวัตถุ เข้าของและตัวตนอันเป็นของภายนอกแต่ใจซึ่งเป็นของภายใน และสำคัญก็ยังคงให้ปล่อยวางอย่าถือเอา เป็นของของตัว คำว่า ปล่อยวางจิตใจนั้นคือ ให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ปล่อยเสียซึ่งการร้าย การดีที่บุคคลนำมา กล่าว มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ นิินหา สรรเสริญ สุข ทุกข์ อายา ยินดี อายายินร้าย ให้มีความมักน้อย ในปัจจัยอาหาร ผ่าผ่อนเครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย เมื่อได้อย่างดี อย่าง ประณีตก็บริโภคอย่างต้อยประณีต ให้บริโภคตามมีตามได้ ใจไม่ขุ่นมัว ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง การวางใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดี ยินร้ายคือ อุเบกขา เป็นธรรมโอสถ เครื่องรักษา ทางจิตคือจิตพุ่งและเครียด เมื่อมีใครล่วงเกินหรือทำไม่ดี ด้วยกาย วาจาหรือใจคิดในทางที่ดี ว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้ หรือไม่ก็คิดว่าเขาทำเลวมาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้ง ๒ อย่าง คือ อดทน และให้อภัย เมื่อเจ็บป่วยทางกายก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนไปกับสังขาร เมื่อมีความทุกข์ไม่ต้องบ่น ทนเอา อะไรทั้งหมด ถ้ามีความอดทนยอม ได้ชัยชนะ อย่าท้อแท้ อ่อนแอ ให้กล้าหาญเผชิญความทุกข์ การไปวัด ศึกษาธรรมะเป็นการพักผ่อนจิตที่ดี ที่สุด อย่างน้อยก็มาเริ่มต้นชีวิตที่ดี

มารู้เท่าทันจิตใจตนเอง ก็จะเกิดความสงบสุขได้บ้าง

ความอยากดีเป็นเครื่องบำรุงใจ เมื่อมีความอยากก็แสวงหาทรัพย์ เกิดรติ ลาม ยศ ขณะนี้เรากำลังแสวงหาอะไร เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเรา หรือความเห็นไม่เหมือนเรา อย่าโกรธ หรือเดือดร้อนใจให้คิดว่า แผ่นดินนี้ ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมด ได้ฉันใด มนุษย์ทั้งหลายจะให้คิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ฉันนั้น ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ตัวเราเอง แท้ ๆ ยังไม่รู้ใจ ทำไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้ใจทำถูกใจเราได้อย่างไร

การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อได้ยินเสียงไม่ดีก็ให้มีสติรู้ว่าเสียงที่ไม่ดีนั้นก็ สักว่าเสียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป จึงไม่ควรนำมาใส่ใจ สามารถรับฟัง เสียงไม่ได้อย่างยิ้มแย้ม การมีอารมณ์ดี การหัวเราะทำให้ระบบย่อยอาหาร ดีขึ้น ทำให้ทุกระบบในร่างกายผ่อนคลาย การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น บรรเทาความกังวลและความเจ็บปวด เสียงหัวเราะเป็นยาระงับประสาทที่ดี ที่สุดในโลก ทำให้หลอดเลือดขยาย ตัว ร่างกายภายในอบอุ่น ช่วยการ ส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ทุก ๆ เซลล์ เนื้อเยื่อหายจากอาการบวมซ้ำเร็ว ขึ้น ระบบต่าง ๆ ทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ

การยิ้มการหัวเราะร่างกาย ผลิตฮอร์โมนความสุขชื่อเอ็นโดฟิน สามารถเป็นอาวุธต่อสู้กับความกลัว

และความเครียด และสามารถหยุด ได้ก่อนเข้าสู่ภาวะอันตราย เมื่อยิ้ม การเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง การยิ้มนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ต้องหมั่นคิด พิจารณาไว้ล่วงหน้าว่า วันหนึ่งเรา ต้องสูญเสียสิ่งที่รักเพราะมีเพียง ๒ ทางคือ เราไม่จากสิ่งที่รัก สิ่งที่รัก ก็ต้องจากเรา อย่าทำตนเป็นกระโถน รongรับขยะคือ สิ่งไม่ดีทั้งการกระทำ และคำพูดของบุคคลอื่น เมื่อไม่ต้องการทุกข์ก็อย่าส่งจิตออกนอกร่าง ให้ดูที่จิตของตน เมื่อทุกข์เพราะ ความคิด วิถีหลายทุกข์คือ หยุดการ คิดปรุงแต่ง ทำสมาธิ ภาวนาให้ใจ สงบ เมื่อใจสงบก็มีพลัง

การทำจิตให้มีกำลังต่างจากการทำกายให้มีกำลัง การทำกายให้มีกำลังคือ การออกกำลังกาย กาย บริหาร แต่การทำจิตให้มีกำลัง คือ การทำจิตให้สงบ ความคิดอย่างหนึ่ง ที่ควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำคือ ความคิดว่าพอ ผู้รู้จักพอเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ความพอเป็นเรื่องของ ใจไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก เมื่อ เห็นผู้อื่นโลภ โกรธ หลง น่ารังเกียจ เพียงใด ให้เห็นว่าตนเองที่มีความ โลภ โกรธ หลง นั้น น่าเกลียดยิ่งกว่า แล้วทำตนให้พ้นจากความน่ารังเกียจนั้น อย่าลืมนึกถึงตนเองทุกครั้ง ที่พบคนน่ารังเกียจจากความโลภ โกรธ หลง สิ่งใดที่เห็นว่าเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หลีกเลี้ยงเหตุนั้นเสียถึง จะมีความอยากได้ อยากทำก็ต้องมีความอดทนเพราะกลัวผลที่เป็นทุกข์



ติดตามมาให้ผล ต้องมีความเชื่อ เรื่องกรรม ผลของกรรม อย่าให้มี คำว่าไม่สบายใจขึ้นในใจ ต้องโล้มัน ออกไป ก่อนมันจะเกิดต้องโล้มัน ออกไป ปลอ่ยให้มันผ่านไปอย่ารับ เอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเปลอมัน แอบเข้ามาอยู่ในใจ พอมีสติรู้สึกตัว ต้องโล้มันออกไป ชั้มันออกไปทันที ต้องหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจ ก่อนจะทำอะไร กำลังทำอะไร หรือกระทำ เสร็จแล้ว ต้องหัดทำจิตใจให้แจ่มชื่น รื่นเริงเป็นสุขสบายอยู่เสมอ

การบำรุงรักษาสิ่งใด ๆ ในโลก การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม ควรบำรุงรักษาด้วยดี ใจเป็นสิ่งประเสริฐในตัวเรา จึงไม่ควรเสียโอกาส พลลาดทั้งที่รู้ ๆ จะเสียใจภายหลัง ข้อสำคัญที่สุดต้องหมั่นสอนตนดู ใจตนเสมอ ๆ ต่อเนื่องอย่าไปคอย วันคอยคืน วันไหนสบายใจแล้วทำ ต้องทำให้เป็นนิสัย ไม่ต้องร้งรอเวลา เพราะไม่รู้ว่าวันไหน ความตายจะมาเยือน การฝึกจิตมีหลายวิธี แล้วแต่จริตของใคร บารมี อุปนิสัยที่ได้ บำเพ็ญมาแต่ปางก่อน หมั่นตั้งใจ ภาวนาอยู่เสมอว่า เรามีความแก่เป็น ธรรมดา ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา เราต้องพลัด พรากรจากของรักของชอบใจเป็น ธรรมดา

ในบทสรุปเรื่องปฏิจกสมุพบาท โดยพระอาจารย์สมบัติ ฐิริปัญโญ หน้า ๑๒๔ หนังสือ ปฏิจกสมุพบาท สำหรับคนรุ่นใหม่ โดยพระภาสกร ฐิริวฑฒโน (ภาวิไล) มีใจความดังนี้

เมื่อทำความเพียร ปฏิบัติวิปัส- สนาอย่างสม่ำเสมอ สัมมาทิฐิ จะ เกิดขึ้นมา แล้วทดแทนมิจฉาทิฐิที่มี อยู่เดิมไปเรื่อย ๆ จนถึงที่สุด เมื่อ เหตุปัจจัยถึงพร้อม บุรณาการแห่ง สรรพธรรมโดยองค์รวมจึงเกิดขึ้น เกิดภาวะมัคคสมังคี ประหารกิเลส ให้หมดสิ้น เป็นสมุจเฉตพหวน จิต จึงสำรอกออกซึ่งอวิชชา ความรู้เห็น อันไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ อย่างสิ้นเชิง

ความคิดเก่าดั้งเดิมที่ว่า “กาย นี้... เป็นของเที่ยงแท้ มั่นคงถาวร” ก็ถูกความจริง “ลบ” ไปหมด ความ เห็นผิดที่ว่า “กายนี้... นำความสุข สบายมาให้ นำความยั่งยืนมาให้” ได้ ถูกความจริงคือ “กายนี้... ที่เป็นบ่อ เกิดของกองทุกข์ เป็นกองของโรค เป็นภาวะต้องเลี้ยงดู เป็นของที่ไม่น่า มั่นคงแตกหักเสียหายได้...” ความ จริงทั้งหลายเหล่านี้ ถูกนำมาแสดง ให้ใจได้เห็น และ “ลบ” ความเห็น ผิดดั้งเดิมในใจออกไป

**เอา “วิชา” ไปดับ “อวิชา” ปฏิจกสมุพบาทสายดับเกิดขึ้น**

เมื่อ “อวิชา” คือความรู้ผิด เห็นผิดนั้น ถูก “วิชา” คือความรู้ ตามความเป็นจริงที่ถูกตั้งอยู่ แทนที่แล้ว “อวิชา” ก็ดับไป

เมื่อ “อวิชา” ดับไป... “สังขาร” ความคิดนึกปรุงแต่ง ในสิ่งที่ผิด ๆ ก็ ย่อมไม่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น ความคิด นึกปรุงแต่งทั้งหลาย จึงคิดนึกไปตาม ครอบครองของความเป็นจริง ที่เห็นว่า

“กายนี้” เป็นของสกปรก กายนี้เป็น กองทุกข์... กายนี้ไม่เที่ยง... กายนี้ เปลี่ยนแปลง สรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ก็เป็นเช่นเดียวกับกายนี้ คือ... ไม่มี ใครเอาเป็นเจ้าของได้ ไม่มีใครครอบ ครองได้ ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

ฉะนั้น ความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ ก็กลายเป็นความรู้ที่ถูกต้อง แม้จะ เรียกว่า “วิญญาณ” เช่นเดิม แต่ก็ เป็น “วิญญาณที่รู้ถูก” เพราะมัน เป็นการสรุปรวมลงของความรู้ัน ได้จากการศึกษาความจริงของชีวิต นั้นเอง

เมื่อมันเห็นชัดเจนอยู่อย่างนั้น เข้าใจแจ่มแจ้งอยู่อย่างนั้น การที่จะ ต้องเดินไปสู่การจตุปฏิสนธิ คือ การ ต้องเข้าไปอาศัย ไปเกาะเกี่ยวใน “กาย” หรือใน “วัตถุธาตุ” ทั้งปวง... สำหรับใจที่เห็นจริงอยู่เช่นนั้น ย่อม ไม่มี

เมื่อไม่มีการเกิดใหม่ จึงไม่มี “นาม-รูป” ฉะนั้น “อายตนะ” ใน การที่จะมารองรับสัมผัสในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส... ก็ย่อมไม่มี ย่อม ดับไป เช่นเดียวกัน

“เวทนา” ที่จะเกิดขึ้น จากการ อาศัยผัสสะแห่งอายตนะ ก็ย่อมไม่มี ย่อมจะดับไป

“ตัณหา” ที่อาศัยผัสสะแห่ง อายตนะ ก็ไม่มี ก็ดับไปเช่นเดียวกัน

“อุปาทาน” การยึดถือต่าง ๆ เหล่านั้นก็ไม่มี

“ภพ” ภาวะที่รองรับใจ ที่พอ ใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ เหล่านั้น ก็ไม่มี เหลือเพียงใจที่เป็น



อิสระ

แม้ “กาย” จะยังอยู่ ชีวิตยังเป็นไปด้วยเกิดขึ้นมาแล้ว...

ในภาวะอย่างนี้ “อายตนะยังทำงานได้ ตายังเห็นรูปได้ แต่เพราะ ‘ได้รู้จัก ‘รูป’ รู้จัก ‘กาย’ รู้จักอย่างแท้จริงแล้วว่า กายทั้งหลาย ไม่ได้สวยสดงดงาม กายทั้งหลาย ไม่ได้เป็นที่มาของความสุข แต่กลับเป็นกองแห่งความสกปรกเน่าเหม็น เป็นของที่ต้องเสื่อมสลายแตกตายเป็นกายเป็นกองแห่งทุกข์...” ฉะนั้น... แม้อายตนะคือตา ยังเห็นอยู่ ยังสัมผัสรับรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียง จมูกยังได้กลิ่น ลิ้นยังรู้รส กายยังรู้สัมผัสร้อนหนาว แต่ใจก็ไม่เกาะติด ไม่แสวงหา ไม่ทะยานอยาก ไม่ยึดถือ เพราะรู้ชัดเจน เข้าใจ แจ่มแจ้งแล้ว

คุณค่าของ “กาย” คุณค่าของ “วัตถุธาตุ” คุณค่าของ “รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส” ที่เคยมีแก่ใจมาแต่เดิมนั้น ถูกความเป็นจริง ที่ใจได้เห็นชัดเจนแล้วนั้น “ลบล้าง” ไม่หมด จึงเหลือเพียง “ใจ” ที่เป็นอิสระ แม้ว่าร่างกายและอายตนะยังมีอยู่ ก็ถูกใช้ไปตามครรลอง ตามธรรมชาติ ตามปรกติธรรมดาของมัน ไม่ได้มีความยึดถือเข้าไปเกาะเกี่ยว ไม่มี ความทะยานอยากที่จะเข้าไปเพื่อแสวงผลหรือเสพสมอารมณ์ใด ๆ อีก ความยึดถือใด ๆ ย่อมสลายหมดสิ้นไป

**สิ้นอาลัย ไร้อารมณ์ ปลอดจาก “ทุกข์”**

ในขณะที่ “กาย” ที่ตนอาศัยอยู่ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่าอื่นทั้งหลาย ที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ นั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ต้องแก้ ต้องเจ็บและจะต้องตายจากไป... แต่ใจก็ไม่ได้ตื่นหรือกระวนกระวาย เพราะมันรู้ได้อย่างชัดเจนแล้วว่า ของมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น นั่นเป็นธรรมชาติของมัน คุณค่าของมันที่เคยหลงตั้งไว้ในใจนั้น บัดนี้ ได้ถูกลบล้างไปหมดแล้ว... ความเสียดาย อาลัยอาวรณ์ ความเศร้าโศก พิลานพีไร่ำพันทันนั้น ไม่อาจเกิดขึ้นกับจิตใจดวงนั้นได้อีก เพราะมันเห็นอย่างเด่นชัดแล้วว่า...

“กายก็ดี สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็ดี... รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งหลายทั้งปวงก็ดี... เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา เป็นของที่ใคร ๆ บังคับบัญชาไม่ได้ จะเอาเป็นของของตนก็ไม่ได้... และการที่ตนเองได้เคยเข้าไปเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวผูกพันนั้น ก็เห็นชัดว่า ตนเองก็ต้องได้รับทุกข์รับโทษ โดยไม่มีประโยชน์ตอบแทนเลย แม้แต่น้อยนิด”

**พ้นไปจาก “กาย” ใจถึง “นิพพาน”**

เมื่อกายนี้หรือกายอื่น ต้องแตกสลายไป ใจไม่กระทบกระเทือน ใจเป็นอิสระ เพราะใจนั้นถือว่า ภาระของการต้องมาคอยดูแล การต้องมาประคับประคอง การต้องมาเลี้ยงดู ร่างกายทั้งหลายนั้น สำหรับใจดวงนี้แล้ว จบสิ้นกันที่... หมดสิ้นภาวะ

ของการต้องมาเวียนมาวน เพื่อหาที่เกาะที่ติดกันอีก การเกิดไม่มีอีกแล้วสำหรับจิตดวงนั้น จิตนั้นย่อมบรรลุถึงฝั่งอันเกษมคือ “พระนิพพาน” ภาวะการณ์ต่าง ๆ ในการหยุดวิญญูสงสารของใจเป็นเช่นนี้...

## ศาสนาธิช

ความกังวล เป็นสภาวะของมนุษย์ คนที่เกิดมาในโลกย่อมหนีไม่พ้น ต้องสัมผัสกับตัวเราเอง และเขาก็พยายามที่จะหาทางแก้ โดยเหตุดังกล่าว ศาสนาจึงเกิดขึ้น เพื่อหาทางแก้ปัญหาดังกล่าว

ศาสนาธิชเป็นศาสนาใหม่ที่เกิดขึ้นเมื่อ ๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ศาสดาองค์แรกของศาสนา นี้ คือท่านครุฑน่านัก และมีศาสดาสืบต่อกันมาจนถึงองค์ที่ ๑๐ คือ ศาสดาครุฑควินทสิงห์

ศาสนาธิชให้ยึดถือคัมภีร์ครุฑครันต์ ซึ่งบรรจุคำสอนของครุฑทั้ง ๑๐ องค์ รวมทั้งนักปราชญ์และนักบุญอื่น ๆ ที่ไม่ขัดต่อคำสอนของศาสนาธิชเข้าไปในคัมภีร์นั้นด้วย

เมื่อกาลเวลาล่วงเลยมาเป็นร้อย ๆ ปี ก็มีการแยกนิกายออกไปแต่นิกายใหญ่ ๆ ของศาสนาธิชมี ๒ นิกาย คือ

๑. ศรีครุฑสิงห์

๒. นามธารี

ในประเทศไทยที่มีอยู่ในปัจจุบันมีเพียง ๒ นิกายนี้เท่านั้น และผู้ที่นับถือก็เป็นชาวอินเดียที่มาอาศัยอยู่ในประเทศไทย แต่ชาวอินเดียส่วน



ใหญ่ที่ยอมนับถือศาสนาสิกข์ นิกายศรีคุรุสิงห์ มีจำนวนมาก ประมาณ ๕๐,๐๐๐ คนขึ้นไป ส่วนผู้ที่นับถือนิกายนามธารี มีเพียงจำนวนไม่เกิน ๒,๐๐๐ คน

สำนักงานใหญ่ของศรีคุรุสิงห์ สภาดังอยู่ที่พาทูร์ด เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

นิกายนามธารี ตั้งอยู่ที่ซอยอโศก สุขุมวิท เป็นศาสนสถานสำหรับเผยแพร่คำสอน และพิธีกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับศาสนา

ทั้ง ๒ นิกายนี้เข้ามาสู่ประเทศไทยประมาณเกือบร้อยปี ในสมัยที่อังกฤษยังยึดครองอินเดีย ผู้ที่มาสู่ประเทศไทย ในนามของพลเมืองอังกฤษ

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่า ชาวสิกข์ผู้นั้นอยู่นิกายไหน

ผู้ที่สังกัดอยู่นิกายศรีคุรุสิงห์ โปกผ้าบนศีรษะ ด้วยผ้าสีต่าง ๆ กัน เรียกว่า เทอแบน

ผู้ที่สังกัดอยู่ในนิกายนามธารี โปกศีรษะด้วยผ้าสีขาวเท่านั้น และโปกศีรษะแบบพันผ้าไว้บนศีรษะธรรมดา

พระธรรมคำสอนของศาสนาสิกข์นั้น ถือว่าเป็นคำสอนจากพระโอษฐ์ของพระศาสดา ที่มีวัตรจริยาอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราก้าวไปในสถานที่ที่มีพระคัมภีร์ตั้งอยู่ ทุกคนที่เข้าไปในสถานที่นั้นต้องทำการวះ โนมศีรษะลงจรดพื้นหน้าพระคัมภีร์ และนั่งสงบนิ่ง และไม่มีใครพูดอะไรกัน คอยฟังเสียงร้องเพลงจากพระคัมภีร์

เท่านั้น ช่าง ๆ พระคัมภีร์จะมีคนถือ แขนคอยปิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ เพื่อให้ไม่ให้แมลงไต่ตอมพระคัมภีร์นั้นได้

เมื่อตอนเลิกการสวดและเทศน์ในโบสถ์แล้ว เขาจะนำพระคัมภีร์เข้าไปไว้ในห้องพักซึ่งจัดไว้สำหรับที่ประทับของพระคัมภีร์ และในห้องที่พระคัมภีร์ประทับอยู่นั้นจะต้องมีพัดลมหรือทำเป็นห้องแอร์ การนำพระคัมภีร์เข้าในห้องก็ต้องมีชาวสิกข์นำพระคัมภีร์นั้นไว้บนศีรษะของตน และในตอนเช้าจะนำพระคัมภีร์ออกไปจากห้องที่ประทับของพระคัมภีร์ก็ต้องมีชาวสิกข์มาอยู่ปฏิบัติ เอาพระคัมภีร์ออกจากห้องประทับต้องเอาพระคัมภีร์นั้นไว้เหนือศีรษะของตน กล่าวได้ว่า การปฏิบัติต่อพระคัมภีร์ก็เหมือนพระศาสดายังทรงพระชนมชีพอยู่

ศาสนสถานของชาวสิกข์ในกรุงเทพมหานครก็อยู่ที่พาทูร์ด

ชาวสิกข์ทุกคนต้องปฏิบัติตนไปเฝ้าพระศาสดาทุกวันทั้งเช้าและเย็น ในวันเสาร์และวันอาทิตย์จะมีคนไป ณ ศาสนสถานแห่งนี้ ไม่ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ คน หรือมากกว่านั้น

นอกจากนี้ในวันอื่น ๆ ก็มีชาวสิกข์ไปทำพิธีกรรม เช่น พิธีการแต่งงาน พิธีตั้งชื่อ และอื่น ๆ เกี่ยวกับศาสนา ชาวสิกข์มักจะไปรวมกัน ณ ศาสนสถานแห่งนั้น กล่าวได้ว่า เขายึดมั่นในศาสนาเป็นชีวิตจิตใจ

### พระธรรมคำสอนในศาสนาสิกข์

ชาวสิกข์จะมีห้องพระในบ้าน

ตนเองเกือบทุกบ้าน เพราะพวกเขาถือว่าพระคัมภีร์คือพระศาสดา เพราะฉะนั้น ในบ้านของชาวสิกข์จึงมีห้องพระอยู่ห้องหนึ่ง สำหรับเข้าไปนั่งทำสมาธิภาวนาถึงพระศาสดา ชาวสิกข์จะตื่นขึ้นประมาณตีสามทุกวัน เมื่อชำระร่างกายเรียบร้อยแล้ว เขาจะเข้าไปนั่งสมาธิถึงพระศาสดาและคำสอนของพระองค์ ก่อนที่เขาจะไปทำงาน เขาจะไปโบสถ์สิกข์ที่อยู่ใกล้บ้านเสียก่อนแล้วจึงไปทำงาน และในเวลาเย็นหลังเลิกงานแล้ว เขาจะไปโบสถ์สิกข์อีกครั้งหนึ่ง แล้วกลับบ้าน กล่าวได้ว่า ชาวสิกข์อยู่กับพระศาสดาตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

เด็กเกิดมาใหม่จะต้องพาไปโบสถ์ขอตั้งนามให้เด็ก การตั้งชื่อก็ต้องเปิดพระคัมภีร์ มีตัวอักษรอะไรก็ตั้งชื่อตามนั้น เมื่อไว้จุกก็ต้องไปโบสถ์ และผมของเด็กทารกนั้น จะโกนไม่ได้เลย กล่าวได้ว่า ผมเด็กผู้ชายตั้งแต่เกิดมาจะไม่มีผมตัด เด็กผู้หญิงก็เช่นเดียวกัน คือไม่ตัดผมเลยตลอดชีวิต

การบรรยายเรื่องราวของศาสนาสิกข์ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ชาวสิกข์ แก่ไขความกังวลใจได้ด้วยวิธีการของศาสนาสิกข์ พวกเขาจึงอยู่กันเป็นกลุ่ม ๆ และมีความสุข

### บทสรุป

ความกังวล คือมารที่ทำให้ลายชีวิต ความกังวล เกิดจากความไม่เชื่อมั่นในสิ่งที่ตนนับถือและ



ศรัทธา เช่น ในพระพุทธศาสนา  
ชาวพุทธไม่เชื่อมั่นในพระพุทธรเจ้า  
พระธรรม และพระสงฆ์  
ในศาสนาคริสต์ ชาวคริสต์  
ไม่เชื่อมั่นในพระเยซูเจ้า  
ในศาสนาอิสลาม ชาวอิสลาม

ไม่เชื่อมั่นในพระอัลลอฮ์  
ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ผู้  
นับถือศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ไม่มี  
ศรัทธาเชื่อมั่นในเทพเจ้าในพระ  
พรหม พระวิษณุ และพระศิวะ  
ในศาสนาซิกข์ ชาวซิกข์ไม่ยึดมั่น

ในพระคัมภีร์คฤคุร์นถ์ และในพระ  
ศาสดาทั้ง ๑๐ พระองค์  
ในทางตรงกันข้าม ผู้นับถือ  
ศาสนามีใจมั่นคง ยึดมั่นในสิ่งที่ตน  
นับถือ เขาก็จะมีความสุขตลอดไป

### สิกข์ (Sikh)

ผู้นับถือศาสนาซิกข์ ซึ่งมีคุรุนานักเป็นศาสดาองค์แรก มีชีวิตอยู่ใน พ.ศ. ๒๐๑๒-๒๐๘๒ (ค.ศ. ๑๔๖๙-๑๕๓๙) และมีคุรุโควินทสิงห์เป็นศาสดาองค์สุดท้าย มีชีวิตอยู่ใน พ.ศ. ๒๒๐๙-๒๒๕๑ (ค.ศ. ๑๖๖๖-๑๗๐๘) คำว่า “สิกข์” นี้ ดร.โกपाल สิงห์ (Dr. Gopal Singh) อธิบายไว้ในศรีคฤคุร์นถ์ สาหิเบ เล่ม ๑ ว่า มีความหมายตรงกับคำว่า “ศิษยะ” (ศิษย์) ในภาษาสันสกฤต แต่รากคำมาจากภาษาบาลี ซึ่งน่าจะได้แก่คำว่า “เสข” ซึ่งแปลว่า “ผู้ยังต้องศึกษา” ชาวปัญจาบออกเสียง “เสข” ว่า “สิกข์” ใช้ในความหมายว่า “ผู้ติดตามคุรุ” ท่านคุรุโควินทสิงห์ ศาสดาองค์สุดท้ายได้ให้ความหมายว่า “ผู้เข้าถึง ขั้นที่ ๑ บนเส้นทางแห่งสันตะ (ผู้สงบ) และผู้เข้าถึงเสียงทิพย์ภายใน (inner voice)” ต่อมา คำว่า “สิกข์” มีความหมายกว้างขึ้น คือ หมายถึงพิธีกรรมทางศาสนา

ผู้นับถือศาสนาซิกข์จะต้องเข้าพิธีขาลสา (khālsā) เสียก่อน โดยการดื่มน้ำอมฤต และถือสัญลักษณ์ ๕ อย่าง คือ อักษร “ก” ทั้ง ๕

#### ก ๕ คือ

๑. เกศ ใฝ่ผมไม่ตัดเลยตลอดชีวิต
๒. กังฆา (หัวขีขนาดเล็ก)
๓. กฉา (กางเกงขาสั้น)
๔. กรา (กำไลมือทำด้วยเหล็ก)
๕. กิริปาน (ดาบ)

ถ้าเป็นชายจะมีคำว่า “สิงห์” ต่อท้ายชื่อ ถ้าเป็นหญิงจะมีคำว่า กอริ (kaur - ผู้กล้า) ต่อท้ายชื่อ

ที่มา : พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (แก้ไขเพิ่มเติม) ๒๕๔๘, หน้า ๔๘๔, ๔๘๕.