

เข้าใจโลกสมมุติ เพื่อหยุดทุกข์

สารบัญ

บทนำ.....	3
การปฏิบัติธรรม ทำเพื่อใคร?.....	4
สิ่งสมมุติ ในโลกสมมุติ.....	5
อะไรคือความจริง และอะไรเป็นสิ่งสมมุติ.....	6
การคิดแบบ What-If.....	7
เราจะอยู่อย่างไรในโลกสมมุติ.....	9
อวิชชา หรือความไม่รู้ ไม่รู้อะไร?.....	11
สติ เครื่องมือที่ต้องอาศัยการฝึกฝน.....	12
มีสติ ไม่ใช่การหลอกตัวเอง.....	13
เพลอ (ไม่มีสติ) จึงทุกข์.....	14
จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการให้.....	21
ความยึดมั่นถือมั่น หรือการยึดติด.....	22
รูปแบบของการยึดมั่นถือมั่น.....	23
ความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นได้อย่างไร?.....	24
เมื่อเห็นด้วยตนเองว่าไม่ดี จึงละได้.....	25
อย่าชมกิเลสไว้ - จงดูความคิด - วิปัสสนา.....	25
ที่ใดคือจุดหมายปลายทาง.....	26
บทส่งท้าย.....	27

บทนำ

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้นำเสนอแนวความคิดซึ่งเกิดจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของผู้เขียนเอง ประสบการณ์ที่ได้รับนั้นนับจนถึงวันที่ได้เผยแพร่เอกสารนี้ออกไป และแนวความคิดต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงผิดแปลกออกไป ตามประสบการณ์ที่อาจได้รับเพิ่มเติมในอนาคต ดังนั้นผู้อ่านจึงไม่ควรยึดติดกับ แนวความคิดในหัวข้อต่างๆที่ผู้เขียนได้นำเสนอ หากแต่ควรพิจารณาด้วยตนเองด้วยความรอบคอบ ด้วยใจที่เป็นกลาง โดยปราศจากความคิดที่จะเชื่อ หรือจะไม่เชื่อ

เนื่องจากแนวความคิดต่างๆ ผู้เขียนเป็นผู้พิจารณาและนำเสนอด้วยตนเอง หากมีความขัดแย้งหรือขัดต่อความเชื่อของบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ผู้เขียนขอแจ้งให้ทราบว่ามิได้มีเจตนาที่จะสร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้นแต่อย่างใด และแม้ว่าผู้เขียนได้ศึกษาประสบการณ์ต่างๆ โดยที่ใช้ข้อมูล หรือแนวคิดพื้นฐานจากพระพุทธศาสนา แต่ผู้เขียนก็ได้เป็นผู้ที่รู้จริงโดยตลอดในเนื้อหาของศาสนาใดๆ จึงขอให้เป็นวิจารณ์ญาณของผู้อ่านที่จะนำแนวความคิดที่ได้นำเสนอไปประกอบกับประสบการณ์ของผู้อ่านเอง เพื่อว่าผู้อ่านจะได้มองเห็นถึงมุมมองต่างๆในด้านที่ผู้เขียนอาจมองไม่เห็น

จุดมุ่งหมายส่วนตัวของผู้เขียนนั้นต้องการสรุปรวบรวมแนวความคิดซึ่งอยู่อย่างกระจัดกระจายให้สามารถเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ และสามารถถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยผู้เขียนหวังว่าแนวคิดที่ได้นำเสนออาจเพิ่มเติมมุมมอง ให้ผู้อ่านสามารถนำไปประกอบกับประสบการณ์ของผู้อ่านเอง เพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต และอาศัยอยู่ในโลกนี้อย่างมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

การปฏิบัติธรรม ทำเพื่อใคร?

คนส่วนใหญ่ นั้น มองเห็นการปฏิบัติธรรม หรือการทำบุญ เป็นเรื่องของคนที่พยายามลดความต้องการ(กิเลส) ของตนเอง และพยายามเป็นผู้ให้เพื่อให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ตนเองคิดว่าดี แต่ในความเป็นจริงแล้วเราควรเริ่มทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการพัฒนาด้านจิตใจของตนเอง เพื่อที่จะทำให้สามารถมีความแข็งแกร่งสภาพที่จุดสมดุลอยู่ได้แม้ว่าจะเผชิญกับสิ่งที่เข้ามากระตุ้น การฝึกฝนดังกล่าวมิได้มีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเลย กล่าวคือ พยายามสังเกตความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ต่างๆอย่างไร และเมื่อมีความแน่วแน่ในการสังเกตพอ ก็จะพบว่าเหตุใด จิตใจของตนจึงมีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เมื่อเข้าใจกลไกดังกล่าวแล้ว ก็จะมองเห็นว่าเรื่องที่เข้ามาทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านพอใจ (+) หรือต่อต้าน (-) นั้นล้วนแต่เป็นความรู้สึกสัมผัสกับความยึดติด ที่ตนเองยึดเอาไว้นั่นเอง

เห็นได้ว่า การบริจาค หรือการทำบุญ เป็นเพียงอุบาย หรือวิธีปฏิบัติเพื่อที่จะฝึกฝนขัดเกลาจิตใจเท่านั้น และการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง เป็นการพิจารณาจิตใจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งหากต้องการที่จะสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ทัน และสามารถสังเกตได้แม้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย จะต้องอาศัยความสามารถของจิตที่เรียกว่า สติและสมาธิอย่างมาก ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จึงมักมีการทำสมาธิโดยอุบายต่างๆ เช่น ภาวนา พุท-โธ, พอง-ยุบ หรือจ้องมองพระพุทธรูปหรือภาพใดๆ ให้ติดตา ที่เรียกว่ากสิณเป็นต้น เพื่อฝึกฝนให้จิตอยู่ในอารมณ์เดียว และสามารถจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตเมื่อใช้ชีวิตประจำวันได้

แม้ว่าในเบื้องต้นผู้เขียนจะแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรม เป็นการทำเพื่อประโยชน์ของตน เพื่อให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ อย่างไรก็ตามการทำความดีด้วยความต้องการ แม้เพื่อผู้อื่น หรือเพื่อตนเอง ก็จัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง สุดท้ายจึงต้องละแม้แต่ความคิดที่จะเอาประโยชน์จากสิ่งใดๆที่กระทำ และท้ายสุดก็จะกระทำสิ่งใดๆ ด้วยเหตุที่ว่า สิ่งนั้นควรทำ แม้ว่าผลจะออกมาไม่ได้ตรงกับที่ต้องการ ก็หาได้มีความเสียใจ หรือเสียตายแต่อย่างใด

อะไรคือความจริง และอะไรเป็นสิ่งสมมุติ

จากที่กล่าวไปข้างต้นว่า “ นอกจากความรู้สึก ทุกข์-ไม่ทุกข์ ที่เรารู้สัมผัสได้จริงๆ ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นสิ่งสมมุติ” อยากให้ผู้อ่านลองนึกทบทวนดูว่า ตั้งแต่เกิดมานั้น เราจะสามารถรวบรวมความรู้สึกที่เราเคยมีประสบการณ์ ให้เป็นนิยามสรุปรวมได้สั้นที่สุดได้อย่างไร ก็จะได้เห็นว่าสรุปได้เพียงสามอย่าง ได้แก่ พอใจ, ไม่พอใจ และความรู้สึกเฉยๆ

ความรู้สึกเพียงสามอย่างนี้ เมื่อประกอบกับความเห็นผิดที่สร้างขึ้นมาจากความคิดที่ขาดสติ (ซึ่งความคิดความเห็นก็เกิดจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับว่าสิ่งใดเราจัดว่าดี สิ่งใดเราจัดว่าไม่ดี) ก็จะสร้างความต้องการ(โลภ), ความเกลียด (โกรธ) และความเข้าใจผิด (หลง) ให้เกิดขึ้นต่อไป ซึ่งนำไปสู่การกระทำทางกายเพื่อสนองความคิดดังกล่าว เช่น พยายามขวนขวายหาหรือพยายามดำรงไว้ซึ่งสิ่งที่พอใจคงอยู่ตลอดไป หรือพยายามกีดกันผลักไสสิ่งที่ไม่พอใจให้ออกไปจากตัว

ในเรื่องความพอใจกับ ความไม่พอใจในสิ่งต่างๆนี้ ผู้เขียนอยากให้ผู้อ่านได้เข้าใจว่า แท้จริงแล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เช่น ความพอใจที่จะได้มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง เป็นสิ่งเดียวกับ ความไม่พอใจที่จะมีตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำ หรือ ความพอใจต่อคำชม เป็นสิ่งเดียวกับ ความไม่พอใจที่จะได้รับคำติฉินนินทา สรุปว่าหากมีความพอใจ หรือไม่พอใจ ก็จะมีสิ่งที่ตรงกันข้ามเสมอ และตราบใดที่ยังมีความพอใจหรือไม่พอใจ ก็จัดเป็นสภาวะที่ไม่ปกติ

ประสบการณ์ต่อสิ่งต่างๆ ในโลกสมมุติทำให้เรามีความเห็นต่อสิ่งต่างๆในโลกนี้แตกต่างกัน สำหรับบางคน บางสังคม เป็นเรื่องถูก สิ่งเดียวกันสำหรับคนอื่น สังคมอื่นเป็นเรื่องผิด ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าไม่มีสิ่งใด น่ารัก-น่าเกลียด ดี-ชั่ว ถูก-ผิด อย่างแท้จริง เพียงแต่สิ่งนั้นจะตรงกับความเห็น ความเชื่อของเราหรือไม่ (หาได้ น่ารัก-น่าเกลียด ดีชั่ว ถูกผิดจริงๆ) เราเรียกสิ่งเหล่านี้ ความเห็นเหล่านี้ว่า **สิ่งสมมุติ**

อีกกรณีหนึ่งหากผู้อ่านหมั่นพิจารณาจิตใจตนเองเป็นประจำว่า ขณะใดรู้สึกอึดอัด เมื่อใดรู้สึกใจเบาสบาย ก็จะพบว่าความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ ต่างก็ก่อให้เกิดความอึดอัดขึ้นในใจ ความรู้สึกอึดอัดในใจดังกล่าว เรียกว่า “ ทุกข์” แปลว่าสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ และสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกดังกล่าว เรียกว่า “ ไม่ทุกข์” ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่อึดอัด ไม่ต้องทน สภาพเหล่านี้เราทุกคนต่างสัมผัสได้จริงด้วยการสัมผัสทางจิตใจ จึงเรียกว่าเป็น**ความจริง**

ในเมื่อเรารู้แล้วว่าสภาพทุกข์ อึดอัด และสภาพไม่ทุกข์เบาสบาย เป็นอย่างไรแล้ว ย่อมจะเห็นสภาพที่เบาสบายเป็นสภาพที่พึงปรารถนา และค้นหาว่าเหตุใดจึงเกิดความรู้สึกอึดอัดนั้นขึ้น เพื่อที่จะได้กำจัดต้นเหตุที่ทำให้เกิดความอึดอัดดังกล่าว ต่อไป

การคิดแบบ What-If

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นจริง และสิ่งใดเป็นสิ่งสมมุติ นอกจากจะใช้วิธีพิจารณาว่าเรารู้สึกอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ แล้ว ยังสามารถพิจารณาในอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งผู้เขียนเรียกว่า What-If

ความหมายของคำว่า **What-If** นี้ หมายถึง เราจะมีความรู้สึกเป็นอย่างไร ถ้าหากว่าปัจจัยต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป

ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้เขียนได้ใช้อธิบายต่อไปนี้เป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนเคยมีประสบการณ์อยู่เสมอๆ จึงน่าจะเป็นตัวอย่างที่สามารถทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจในเนื้อหาและระลึกถึงความรู้สึกในสถานการณ์นั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างการพิจารณา เช่น เมื่อเราไปสถานที่แห่งหนึ่ง พบว่าห้องน้ำไม่สะอาดแต่มีความจำเป็นจะต้องใช้ เราเกิดความรู้สึกขยะแขยง ไม่อยากใช้ จึงเกิดความอยากพ้นไปจากสถานที่แห่งนั้น (เกิดทุกข์) เมื่อเกิดความอึดอัดให้ผู้อ่านลองพิจารณาดูว่า

ความรู้สึกของเราจะเป็นอย่างไร หากว่าก่อนหน้านี้ เราไม่เคยใช้ห้องน้ำที่มีสภาพดีกว่านี้เลย เช่นอาจจะเกิดมาอยู่ในชนบทห่างไกลและไม่มีห้องน้ำใช้ ความรู้สึกของเราย่อมจะแตกต่างออกไป คืออาจจะรู้สึกดี ว่าอย่างน้อยมีห้องน้ำให้ใช้ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องใช้ หรือ ความรู้สึกของเราจะเป็นอย่างไร หากว่าเราต้องการใช้ แต่ไม่มีห้องน้ำให้ใช้ เราอย่อมจะเกิดความดีใจทันทีที่ทราบว่ามีห้องน้ำดังนั้น จะเห็นได้ว่า

1. ความรู้สึก ดีหรือไม่ดี ที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเกิดจากการเปรียบเทียบระหว่างสภาพใดๆซึ่งเรามีประสบการณ์มาก่อนหน้านั้นกับสภาพที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งสำหรับบางกรณี อาจจะรู้สึกดี และบางกรณีอาจจะรู้สึกไม่ดี
2. ถึงแม้ว่าเรามีประสบการณ์ที่ดีกว่ามาก่อนหน้านั้น แต่ก็จะไม่ทำให้เกิดปัญหากับเราเลย กล่าวคือจะรู้สึกเฉยๆ หากว่าเราไม่ยึดติดกับสถานการณ์ที่ประสบมาก่อนนั้นๆ เช่นเราไม่ได้รู้สึกยึดติดกับห้องน้ำว่า ต้องสะอาด มีน้ำ กระจกเตรียมไว้ และไม่มีกลิ่น เป็นต้น เหมือนกับว่าเพิ่งเกิดมาก็มาเจอสถานการณ์ที่เห็นตรงหน้านั้นเป็นครั้งแรก
3. จากตัวอย่างข้างต้นจึงเห็นได้ว่าแม้แต่ความรู้สึกของเราเองก็ไม่มีแน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ-ปัจจัย จึงไม่สามารถยึดถือได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดี-ไม่ดีอย่างแท้จริง
4. การที่เราไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตและตั้งเป็นมาตรฐานขึ้นมาเอง จะทำให้เรามีความรู้สึกเฉยๆ ต่อทุกๆ สถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ตรงหน้า และสามารถจะกล่าวได้ว่าเป็นผู้อยู่กับปัจจุบัน อย่างแท้จริง

อีกตัวอย่างหนึ่ง สมมุติว่าเราเกิดมาเป็นคนปกติมีอวัยวะครบ 32 ประการ แต่ว่าวันหนึ่งเกิดอุบัติเหตุ ทำให้สูญเสียอวัยวะ เช่น ตา แขน หรือขา เราก็เกิดจะเกิดความเสียใจทุกซัใจ

หากลองพิจารณาว่า หากเราเป็นคนที่เกิดมาไม่มีอวัยวะนั้นๆ ไม่ครบมาตั้งแต่เกิดอยู่แล้ว ความรู้สึกในวันนี้ที่ไม่มีอวัยวะ ก็ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกซัใจเหมือนกับในกรณีแรก จึงเห็นได้ว่า

สภาพความทุกข์ดังกล่าว ไม่ได้เกิดมาจากสภาพที่เรากำลังประสบอยู่นั้นจริงๆ แต่เกิดจากความต่างศักยภาพระหว่างสภาพที่ยึดติดไว้ในอดีต กับสภาพปัจจุบันที่อยู่ตรงหน้า หากปราศจากความยึดติดแล้ว ย่อมมีความรู้สึกเฉยๆ ในสถานการณ์เดียวกันนี้

เราจะอยู่อย่างไรในโลกสมมุติ

เพื่อที่จะทำให้เราอาศัยอยู่ในโลกสมมุตินี้อย่างเข้าใจ และไม่ยึดอัด จึงควรทำความเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวอย่างถูกต้อง แต่ที่ความเข้าใจที่ได้รับจากการอ่านและจดจำ ย่อมแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับประสบการณ์ที่ได้รับด้วยตนเอง จากการที่หมั่นพิจารณาด้วยตนเองในทุกๆ เรื่องในชีวิตประจำวันจนจิตใจน้อมรับความเข้าใจนั้นโดยสดดี

ก่อนที่จะเริ่มพิจารณาอยากให้ผู้อ่านทำความเข้าใจต่อ กฎไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ว่าเป็นกฎที่สรุปรวบยอดของความจริงทั้งสิ้นทั้งมวลในโลกนี้ ว่า

๑. ไม่มีสิ่งใดที่จะคงอยู่ถาวรอยู่ได้ตลอดไป
๒. ทุกๆ สิ่งล้วนมีสภาพที่เรียกว่าทนอยู่ไม่ได้ หรือทุกข์
๓. ไม่มีสิ่งใดที่ถือได้ว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งล้วนถูกสมมุติเรียกชื่อ เป็นระยะชั่วคราว
๔. อย่างอื่นที่ขัดต่อกฎไตรลักษณ์นี้ ล้วนแต่ผิดทั้งสิ้น

โดยธรรมชาติปกติ จิตใจของมนุษย์จะมีพฤติกรรมตรงกันข้ามกับกฎไตรลักษณ์ กล่าวคือ พยายามยึดติดและสรุปสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวว่า พอใจ-ไม่พอใจ ดี-ชั่ว ถูก-ผิด อยู่เสมอ (ซึ่งจากกฎไตรลักษณ์จะไม่มีสิ่งใดที่จะเรียกว่าอะไรและคงสภาพอยู่ได้ตลอดไป) เรามักได้ยินคำกล่าว เช่น

“ทำไมไม่กรอกภาชนะตามแบบฟอร์มอย่างนี้ล่ะ” ความจริงคือ “กรอกภาชนะอย่างนี้ (ที่สมมุติขึ้นเป็นกฎ) จะมีปัญหาน้อยในภายหลัง”

“ทำไมเขาพูดหยาบคายจังเลย” ความจริงคือ “การที่เขาพูดหยาบคายมีเหตุบางอย่างที่ทำให้เขาเป็นเช่นนั้น แต่เราจะไม่เกิดความทุกข์เลยหากว่าไม่ไปยึดติดว่า คำเหล่านี้เป็นคำหยาบ (สมมุติขึ้นมาเองว่า คำหยาบเป็นสิ่งที่ไม่ดี) อย่างไรก็ตามเราก็ต้องฉลาดพอที่จะเลือกพูดให้ชีวิตเราไม่มีปัญหา

“ทำไมเขาถึงขี้บรดจี้หลังเราอย่างนี้” ความจริงคือ “ใครจะขี้บรดจี้หลังเราไม่ใช่เป็นเรื่องผิด (ผิด-ถูก เป็นเรื่องที่เราได้ยิน ได้อ่าน ได้เรียนรู้มาและยึดติดเอาไว้) ถ้าเราคิดว่าไม่ปลอดภัยกับเราเองก็หลบให้ห่างไปโดยที่มีอารมณ์เป็นปกติ หากเรายึดติด ผิด-ถูก ก็จะทำให้เกิดความยึดอัดขึ้นในใจทันที

“ทำไมไม่บินสายการบินนี้ล่ะ บริการดีกว่า” ความจริงคือ “การที่ใครชอบสิ่งใด เกิดจากเขาคนนั้นมีประสบการณ์ที่ดีกับสิ่งนั้น เกิดความพอใจและยึดถือไว้ ผู้ที่ต่างออกไปอาจมีประสบการณ์แตกต่างกัน”

“ผมชอบทำงานคนเดียว ให้ไปคุยกับคนกลุ่มนั้นผมทำไม่ได้” ความจริงคือ “เรามีความถนัดทำงานไม่เท่ากันในแต่ละเรื่อง แต่หากฝึกฝนก็สามารถทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ”

“ ผมรักษาสุขภาพดีตลอดเวลา ทำไมถึงเป็นมะเร็งได้” ความจริงคือ การที่เรารักษาสุขภาพเป็นเรื่องดี และเราได้ทำดีที่สุดแล้ว ซึ่งอาจจะเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับเหตุที่ทำให้เป็นมะเร็ง เพราะแม้ในปัจจุบัน โรคต่างๆ ก็มีได้มีเพียงสาเหตุเดียว ล้วนประกอบกับเหตุ ปัจจัยหลายอย่างมาพ้องเหมาะตรงกันพอดี จึงเกิดโรครึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ร่างกายของเราก็ต้องอยู่ภายใต้กฎ “ อนิจจัง” ซึ่งนอกจากจะมีความหมายว่าไม่สามารถอยู่คงทนถาวร ยังหมายถึงเอาแน่ไม่ได้ด้วยว่าจะอยู่ถึงเมื่อไหร่ หรือเมื่อไหร่จะสลายไป

อย่างไรก็ตามผู้อ่านไม่ควรในสิ่งที่ผู้เขียนนำเสนอโดยทันที แต่ให้ลองหมั่นพิจารณากับทุกๆ เรื่องที่ประสบในชีวิตประจำวัน อยู่เสมอ โดยที่พยายามมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา และเมื่อรู้สึกเกิดอาการที่ใจ อึดอัด หนักๆ ก็ให้กลับมาพิจารณาว่าเป็นเพราะเรายึดอะไรอยู่ และลองคิดว่าหากเราไม่ยึดติดสิ่งที่สมมุติอยู่นั้นอยู่ เราจะมีความรู้สึกต่อสิ่งเดียวกันนั้นอย่างไร

อวิชชา หรือความไม่รู้ ไม่รู้อะไร?

ปกติแล้วคนไทยที่เป็นชาวพุทธจะเคยได้ยินกฎไตรลักษณ์อยู่แล้วอย่างน้อยก็หนึ่งครั้งนับตั้งแต่เกิด แต่การเรียนรู้ด้วยวิธีจดจำ ไม่ทำให้จิตใจยอมจำนน นอกเสียจากว่าเกิดประสบการณ์ขึ้นบ่อยๆ ครั้งจนเกิดการยอมรับในจิตใต้สำนึก เปรียบเหมือนคนในวัยกลางคนที่กลัวสัตว์ หรือผลไม้บางอย่าง ย่อมเคยมีประสบการณ์ในวัยเด็กที่เลวร้ายจนสมองจดจำไว้เป็นกฎ แม้ว่าสำหรับคนทั่วไปแล้วการกลัวสิ่งเหล่านั้นดูเหมือนไม่มีเหตุผล

จากสังคมปัจจุบันกล่าวได้ว่าคนทั่วไปนั้น ไม่เชื่อในกฎไตรลักษณ์ และเชื่อในสิ่งที่ตรงข้าม ด้วยการยึดติดกับสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว อยู่เสมอ

การที่ทำอะไรโดยที่ไม่รู้กฎจะทำให้เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามการที่รู้กฎแล้วแต่ยังทำผิดกฎ ก็ทำให้เกิดปัญหาได้พอๆ กัน

ดังนั้นการที่จะทำให้ความไม่รู้ เป็นรู้นั้น นอกจากจะต้องรู้และเข้าใจกฎแล้ว ยังต้องปฏิบัติตามกฎด้วย (รู้ตัว) ซึ่งจะต้องใช้วิธีหมั่นพิจารณาความคิดของตนอยู่ทุกขณะว่ากำลังสบายๆ หนักๆ หรืออึดอัด เพื่อที่จะรู้เท่าทันก่อนที่จะหลุดเข้าไปในความคิดและสร้างความทุกข์จากเรื่องสมมุติต่างๆ ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว

สติ เครื่องมือที่ต้องอาศัยการฝึกฝน

การทำความรู้สึกตัวให้เกิดอยู่เสมอขึ้น เพื่อให้รู้ทันก่อนที่จะถูกความคิดปรุงแต่งไปจนเกิดการลืมกฎจนเกิดสร้างความทุกข์ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่รู้กฎ

การที่จะทำความรู้สึกตัวให้เกิดตลอดเวลาขึ้น จะต้องอาศัยสติ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดขึ้นบ่อยๆ จนเกิดทักษะความชำนาญ การฝึกสตินั้น ผู้เขียนจะไม่ขออธิบายในรายละเอียด แต่มีอยู่หลายวิธี และหลายตำรา เช่นการเดินจงกรม การกำหนดพองยุบ หรือการเพ่งกลิ่น เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการที่กำหนดให้มีสตินิ่งอยู่ในอริยาบทเดียวในขณะที่ฝึกนั้น จะไม่ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ที่เราต้องการพิจารณาให้เห็นถึงสภาพไตรลักษณ์ของสิ่งต่างๆ

เมื่อสามารถฝึกสติจนชำนาญได้ระดับหนึ่งแล้ว จะนำทักษะที่ได้มาใช้ในการสถานการณ์จริง โดยใช้วิธีกำหนดให้มีสติอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ขณะที่มีการเคลื่อนไหว และกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆอยู่ตลอดเวลา

มีสติ ไม่ใช่การหลอกตัวเอง

การที่เรามีสติอยู่ตลอดเวลา นั้น ทำให้เราไม่หลงคิด หรือทำสิ่งต่างๆ ไปตามกิเลส หรือความไม่รู้ตัว บางคนอาจจะคิดว่า เป็นวิธีการหลอกตัวเองไปวันๆ ให้รู้สึกดี หรือมีความสุข ผู้เขียนอยากให้ผู้อ่านพิจารณาด้วยตนเองโดยละเอียดว่า การที่ปล่อยให้ตัวเองคิดไป ลงไป ในสิ่งที่เรารู้อยู่แล้วว่าไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่ไปอย่างถาวร น่าจะเป็นการหลอกตัวเองมากกว่า

การที่เราเข้าใจว่าโลกนี้ล้วนมีแต่สิ่งสมมุติ นั้น มิได้หมายถึงให้เราละทิ้งทุกอย่างที่แวดล้อมเราอยู่ แต่ว่าตรงกันข้ามเราสามารถที่จะมีและใช้ประโยชน์ สิ่งสมมุติต่างๆ เหล่านั้น ได้อย่างคนปกติ ต่างกันเพียงแต่ว่าเรามองสิ่งเหล่านั้นด้วยความเข้าใจและปราศจากความยึดติด เมื่อสูญเสียไปจะไม่รู้สึกเสียดาย หรือทุกข์ใจ มองเห็นการสูญเสียนั้นเหมือนว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่คาดคิดไว้ล่วงหน้าแล้ว ดังคำพูดที่ว่า “ มีเหมือนไม่มี”

“ มีเหมือนไม่มี” หมายถึง ไม่ว่าจะมียอยู่ หรือไม่มี ก็รู้สึกไม่แตกต่างกัน เสมือนว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้น และรวมถึงร่างกายของเรา เป็นเพียงส่วนประกอบของธรรมชาติ ของโลกนี้ อยู่แล้ว ความเป็นเจ้าของร่างกาย และเจ้าของสิ่งต่างๆ เป็นเพียงการสมมุติกันขึ้นชั่วคราว

การทำความรู้สึกของจิตใจให้ได้ถึงระดับที่เรียกว่า “ มีเหมือนไม่มี” นั้น ไม่อาจทำได้ด้วยวิธีท่องจำและเข้าใจด้วยการเรียนรู้ตามปกติ แต่จะต้องพิจารณาสິงต่างๆ รอบตัวให้มีความเข้าใจอย่างแท้จริงบ่อยๆ ด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น (จึงจะปราศจากความเจ็บปวดด้วย ทักษะคติ ความเชื่อผิด หรือความเห็น จากประสบการณ์ที่เคยพบมาก่อนหน้านี้) จนบันทึกลงในจิตใต้สำนึกอย่างถาวร

เปลอ (ไม่มีสติ) จึงทุกข์

เมื่อหมั่นเจริญสติให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาอยู่เสมอ ไม่หลงคิดไปเองในสิ่งที่สร้างขึ้นมากในสมองแล้ว จะพบว่า ความทุกข์นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อเราเปลอหรือไม่มีสตินั่นเอง หากผู้เขียนจะนิยามสภาพที่เป็นกลางว่าเป็นสภาพที่มีค่าเป็นศูนย์ สภาพที่จิตใจฟองโตหรือปลื้มปิติเป็นสภาพที่มีค่าเป็นบวก และสภาพที่จิตใจหดหู่เกลียดชังมีสภาพเป็นลบ ในชีวิตประจำวันจะพบว่าสภาพที่เป็นบวกและลบนั้น ต่างให้ความรู้สึกที่อึดอัด และสภาพที่เป็นศูนย์จะเบาสบาย

ความรู้สึกเหล่านี้ไม่อาจวัดปริมาณด้วยสิ่งซึ่ง ตวง วัด มาตราใดๆ ที่ใช้กันในโลกนี้ แต่ว่าจะต้องใช้จิตใจซึ่งปราศจากอคติ(ที่เป็นกลาง)ในการพิจารณา จึงมักถูกต่อต้านจากผู้ที่ยึด หรือยึดแนวทางวิทยาศาสตร์ ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่สามารถ ชั่ง ตวง วัด ได้ ทั้งๆที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง

ตัวอย่างจิตใจที่เป็นบวก (ซึ่งเกิดจากสภาพที่ขาดสติ) ในระดับหยาบ เช่น เมื่อเราถูกรางวัล สลากรางวัลที่หนึ่ง เมื่อทราบก็เกิดจิตใจฟองโต รู้สึกสดชื่นแจ่มใจ สนุกกับการพูดกับคนรอบข้างและคิดจินตนาการ ย่ำๆ กับการได้รับรางวัล และการใช้รางวัลดังกล่าว

ตัวอย่างจิตใจที่เป็นบวก (ซึ่งเกิดจากสภาพที่ขาดสติ) ในระดับละเอียด เช่น เมื่อเราได้รับรางวัล เรียนดี ในได้ทราบก็จะเกิดความดีใจ ภูมิใจ เข้าใจว่าตนเองนั้นเก่ง และยึดสถานะนั้นว่าเป็นสถานะของตนเอง ขาดความเข้าใจว่าสถานะนั้นเป็นเพียงมาตรฐานสมมุติที่วัดด้วยเกณฑ์บางอย่าง และเราสามารถอ่านหนังสือทำความเข้าใจกับเกณฑ์ดังกล่าวได้ดี และทำข้อสอบได้ตรงกับความต้องการของผู้วัด

ตัวอย่างจิตใจที่มีสภาพเป็นลบ (ซึ่งเกิดจากสภาพที่ขาดสติ) ในระดับหยาบ เช่น เมื่อเราเกิดความโกรธก็คิด(ผิด)ค้นหาไปว่าใคร หรือสิ่งใด ทำให้เราเกิดความโกรธนี้ และยึดว่าสิ่งนั้นเป็นศัตรูกับเรา อยากทำลาย หรือทำร้ายให้หมดไป

ตัวอย่างจิตใจที่มีสภาพเป็นลบ (ซึ่งเกิดจากสภาพที่ขาดสติ) ในระดับละเอียด เช่น เมื่อเราไม่ได้รับรางวัลในการแข่งขัน จิตใจที่มีสภาพเป็นลบจะพยายามคิดหาเหตุผลขึ้นมาสนับสนุนการที่เราไม่ได้รับรางวัลดังกล่าว (และคิดไปต่างๆนาๆ ด้วยความขาดสติ เช่น คิดว่าตนเองโชคไม่ดี เป็นต้น)

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า สภาพที่เป็นบวก และเป็นลบ ต่างเกิดขึ้นเมื่อเราขาดสติ และเปลอยึดสภาพที่อยู่ในความคิดของตนนั้นว่าเป็นสภาพที่ตนเองเป็น ตรงกันข้าม หากมีสติ จะมีความรู้สึกต่อสถานการณ์เหล่านั้นด้วยความรู้สึกเป็นกลาง(เป็นศูนย์) โดยสามารถแยกผู้รู้สึก กับความรู้สึกออกจากกันได้ จึงไม่หลงติดอยู่ในความรู้สึกดังกล่าว อันจะทำให้เกิดความคิดผิดต่อเนื่องไปเรื่อยๆโดยไม่สามารถควบคุมได้

ทุกสิ่งที่เห็น ล้วนเป็นอดีต

ในยามค่ำคืนหากเรามองขึ้นไปบนท้องฟ้าจะเห็นดวงดาวมากมายกระจายเต็มท้องฟ้า แสงจากดวงดาวเหล่านั้นเดินทางมาถึงตาเราด้วยระยะทางที่แตกต่างกัน โดยที่ความเป็นจริงแล้ว ดาวเหล่านั้น บางดวงอาจจะดับไปแล้วหลายร้อย หรือหลายพันปี แต่เนื่องจากแสงจากดาวดวงนั้นเพิ่งจะเดินทางมาถึงตาของเรา ณ.เวลาที่เราแหงนหน้าขึ้นมอง

ข้อสังเกต เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการดับของดวงดาวดังกล่าวได้ (สมมติว่าในขณะนั้นมีเทคโนโลยีที่ทำได้) เพราะว่าเมื่อเรามองเห็นว่ามีดาวดังกล่าวปรากฏอยู่ ดวงดาวที่แท้จริงก็ดับไปแล้ว เพราะเรากำลังมองภาพในอดีตหลายพันปีก่อน

อีกมุมหนึ่ง ดาวที่เกิดใหม่ เปล่งแสงจ้า ที่อยู่ไกลออกไปหลายร้อยหลายพันปีแสง เราจะยังไม่สามารถมองเห็นว่ามีดาวนั้นอยู่ จนกระทั่งแสงนั้นจะเดินทางเข้าสู่ตาของเรา

ข้อสังเกต เราไม่สามารถจะทำอะไรกับดาวที่เกิดขึ้นนั้นได้ (สมมติว่าในขณะนั้นจะมีเทคโนโลยีที่ทำได้) เพราะว่าเรายังไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีดาวดวงนั้นเกิดใหม่ จนกว่าแสงจากดาวดังกล่าวจะเดินทางมาถึงตาของเรา ซึ่งวันนั้นเราอาจจะไม่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้แล้วก็ได้

เมื่อย่อเหตุการณ์ทั้งสองเหตุการณ์ข้างต้น ลงมาอยู่ในระดับโลกของเรา การรับรู้ภาพของเราเกิดจากแสงจากแหล่งกำเนิด กระทบกับวัตถุและสะท้อนเข้าสู่ตาของเรา(เหมือนกันทุกประการกับการมองเห็นดวงดาว) เพียงแต่ว่าการเกิดขึ้นนั้น ใช้เวลาที่สั้นกว่ามาก อย่างไรก็ตามทุกสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน หรือสัมผัส ล้วนแต่เป็นเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นและจบไปแล้ว เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดได้ สิ่งที่เราสามารถทำได้ก็คือ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีและพึงประสงค์ อันที่จะทำให้เราไม่เกิดความเดือดร้อนในอนาคต ในอีกไม่กี่วินาทีต่อมา

อีกมุมหนึ่งสิ่งต่างๆที่เราคาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ล้วนเป็นเหตุการณ์ที่ยังมาถึง อาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น การคาดคะเนอาจจะถูกหรือไม่ถูก ล้วนเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น ดังนั้น การเตรียมพร้อมในปัจจุบัน(สิ่งเดียวที่ทำได้) จึงควรเตรียมไว้สำหรับทั้งสองกรณี เช่นเมื่อเราสอบ トラバドที่ยังไม่ทราบผลว่าจะผ่านหรือไม่ ผลที่ออกมาสามารถเป็นไปได้ทั้งผ่านและไม่ผ่าน จึงควรวางแผนด้วยความมีสติ และไม่เกิดความผิดหวังหากสอบไม่ผ่าน เพราะว่าเข้าใจมาตั้งแต่ต้นแล้วว่าผลจะสามารถเป็นไปได้ทั้งสองกรณี

ความลำบาก ไม่ใช่ความทุกข์

มีคนเป็นจำนวนมากรวมทั้งผู้อ่าน มีความเข้าใจผิดต่อความหมายของคำว่า “ ทุกข์ ” ซึ่งมี ความหมายว่า “ *สภาพที่ทนอยู่ หรือคงอยู่ไม่ได้* ”

สภาพ “ ทุกข์กาย ” หมายถึงสภาพที่เราไม่สามารถบังคับ หรือควบคุมร่างกายได้ เช่น เราต้อง บริโภคอาหาร เราต้องขับถ่าย เมื่อเรามีอายุมากขึ้นก็มีสภาพเปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น

สภาพ “ ทุกข์ใจ ” หมายถึงสภาพที่เราไม่สามารถบังคับ หรือควบคุมจิตใจได้ เช่น เมื่อเราเกิดความโลภอยากได้สิ่งใด ก็เกิดความร้อนใจ ต้องพยายามไปหาสิ่งนั้นมาไว้เป็นของตน หรือ เมื่อเกิดความกลัวว่าจะลำบากเมื่อชรา หรือกังวลว่าจะมีฐานะไม่มั่นคง ก็เกิดความกังวลในหน้าที่การงาน ต้องไปหางาน หรือทำงานที่มีรายได้เยอะๆ ทั้งที่จริงมิได้ชอบทำงานดังกล่าวเลย

จะเห็นได้ว่าสภาพทุกข์ทั้งสองข้างต้นนั้น เป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ จะต้องถูกชักจูงให้ เป็นไป ตามเหตุ และปัจจัยและสิ่งแวดล้อม แต่มีความแตกต่างสำหรับความทุกข์ใจ หากเราทราบที่เรากำลังถูก บังคับให้ทำอะไรไปตามสภาพของจิตที่ถูกชักจูงไป และรู้ทัน ก็จะสามารถจะตัดสินใจทำสิ่งด้วยปัญญา อย่างถูกต้อง ไม่ปล่อยให้จิตที่มีสภาพไม่รู้ตัวชักจูงไปคิดหรือทำสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ

คำที่มักเข้าใจสับสนกับ” ความทุกข์ “ คือ” ความลำบาก” หากพิจารณาจากนิยามข้างต้น จะ เห็นได้ว่า เมื่อเกิดความลำบาก หากจิตไม่ได้ยึดอัด หรืออยากจะพ้นไปจากสภาพดังกล่าว หรือรู้สึกเฉยๆ ก็ไม่เรียกว่าเกิดความทุกข์ แต่ในชีวิตประจำวันนั้น เราทุกคนล้วนแต่ไม่ชอบความลำบาก และอยากจะ พ้นไปจากความลำบาก จึงทำให้เข้าใจสับสนว่าความทุกข์คือความลำบาก

ร่างกายที่พิการ หรือเป็นโรคร้าย หากจิตใจมิได้มีความยึดอัดและอยากที่จะหลุดพ้นจากสภาพ ดังกล่าว หรือรู้สึกเฉยๆ ก็ไม่ใช่ความทุกข์เช่นกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่ที่พิการ หรือเป็นโรคร้ายมักจะ เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เมื่อเห็นความแตกต่างจึงเกิดความทุกข์ขึ้น

ในทางกลับกันในกรณีที่เกิดสภาพใดๆขึ้นที่ทำให้เราพอใจ และพยายามที่จะรักษาสภาพนั้น ไว้ จิตใจก็จะเกิดความยึดอัด และกังวลว่าจะสูญเสียสภาพดังกล่าวไป ในกรณีนี้ก็ถือว่าเป็นเกิดความทุกข์ ทั้งที่มีได้มีความลำบากเกิดขึ้นแต่อย่างใดเลย

จากสภาพของ “ ทุกข์ ” ที่ได้ชี้แจงจะเห็นได้ว่า ทุกข์กาย นั้น ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงหรือ ยับยั้งมิให้เกิดขึ้นได้ ในขณะที่ ทุกข์ใจ สามารถที่จะเจริญสติ เพื่อรู้เท่าทันความคิดของตน และยับยั้งมิ ให้เกิดขึ้นได้

ปัญญา – ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับผู้เขียนแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคำที่เพิ่งจะบัญญัติใช้กันนั้น มีความหมายเดียวกับคำว่า ปัญญา ในทางพุทธศาสนา กล่าวคือ สามารถรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตน และของผู้อื่น ได้ตรงตามความเป็นจริง และสามารถที่จะจัดการกับเหตุการณ์รอบๆตัวที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเป็นอิสระจากอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว

แต่คำว่าปัญญานั้น อาจจะมีความหมายกว้างกว่า กล่าวคือ จะรวมถึงความสามารถที่จะจัดการความรู้สึกที่เป็นบวกได้ด้วย เช่นความรู้สึกที่ถูกจิตใจซึ่งมีกิเลสชักจูงให้พยายามหาสิ่งที่พอใจมาเป็นของตน ในขณะที่คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้น มุ่งชี้ให้เห็นเฉพาะความสามารถที่จะจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ดีหรือเป็นลบเท่านั้น

อย่างไรจึงเรียกหลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร?

ความหลุดพ้นที่ผู้เขียนเข้าใจ หมายถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ คือสามารถที่จะคงสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะปกติได้ตลอดเวลา โดยที่ *ไม่ว่า*กิเลส ความเชื่อ หรือความยึดมั่นถือมั่นอื่นใด ให้อิทธิพล ชักจูงให้คิด หรือกระทำการสิ่งต่างๆ ไปโดยขาดสติไม่รู้ตัว

กรรม กำหนดพฤติกรรม ความคิด มุมมอง และการตัดสินใจ

กรรม คือการกระทำ หรือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ดี หรือไม่ก็ตาม กรรมของเรา ก็คือการกระทำของเราที่ได้ทำไปแล้ว รวมทั้งความคิดที่ได้คิดไปแล้วด้วย

การกระทำ หรือความคิด ซึ่งเกิดขึ้นแล้วนี้ จะมีผลพฤติกรรม และการตัดสินใจ ของคนๆนั้น ซึ่งหากผู้ที่ผิดศีล หรือมีความคิดร้าย อยู่เป็นประจำแล้ว การตัดสินใจต่างๆในชีวิตประจำวัน ก็จะถูกความคิดดังกล่าวชักจูงไปในทางที่ผิด(สภาพที่อึดอัด) หรือมีมุมมองว่าสิ่งผิด(สภาพที่อึดอัด)เป็นสิ่งที่ดี ดังนั้นแนวโน้มการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน ก็จะถูกความเชื่อ ความคิดดังกล่าว เบี่ยงเบนไปในทางที่จะก่อให้เกิดความเดือนร้อนกับตนเองอยู่เสมอ

การเลือกคบเพื่อน หรือการเลือกคู่ครอง เป็นตัวอย่างของการตัดสินใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเห็นได้ชัดว่าจะเกี่ยวข้องกับแนวความคิดของคนๆนั้น ว่ามีความชอบ หรือนิยม เพื่อนและคู่ครอง ที่เป็นบุคคลลักษณะอย่างไร และแนวความคิดที่มีผลต่อการตัดสินใจดังกล่าว ก็สะสมมาจากความคิดที่เกิดขึ้น ต่อประสบการณ์ที่มีกับสิ่งแวดล้อมในอดีต หรือ กรรม นั้นเอง

ผู้ที่สามารถรักษาจิตใจให้เป็นปกติอยู่เสมอ แม้ว่าจะพบกับประสบการณ์ที่ทำให้ลำบากใจ เช่นเดียวกับกับผู้อื่น ทำให้มีจิตใจที่เป็นกลาง ปราศจากอคติ ในจิตใจ จะสามารถเป็นอิสระจากความคิด ความเชื่อที่ผิด ทำให้การตัดสินใจต่างๆด้วยความถูกต้อง มีความเข้าใจและมองเห็นว่าการกระทำใดจะก่อให้เกิดความทุกข์และนำไปสู่ความเดือนร้อน จึงสามารถหลีกเลี่ยง และมีแนวโน้มที่จะประสบกับสิ่งที่ดี ไม่อึดอัด อันไม่ก่อให้เกิดความเดือนร้อนต่อตนเอง

เมื่อแนวโน้มของผู้ที่คิดดี-ทำดี มักจะประสบกับสิ่งที่ดี (ไม่อึดอัด) ในขณะที่แนวโน้มของผู้ที่คิดชั่ว-ทำชั่ว มักจะก่อความเดือนร้อนให้กับตนเองเนื่องจากถูกเบี่ยงเบนจากความเขลา และทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง จึงกล่าวได้ว่า “ ทำดี- ได้ดี และ ทำชั่ว- ได้ชั่ว”

จากคำนิยามของคำว่า “ กรรม” ข้างต้น จะเห็นได้ว่า หากผลของกรรมส่งผลให้เกิดเหตุการณ์ในวินาทีที่ 0 (ปัจจุบัน) แต่หากเรามีสติ (กรรมดี)ในวินาทีเดียวกัน ก็จะสามารถจะตัดสินใจอย่างรอบคอบซึ่งทำให้ผลของกรรมเปลี่ยนแปลงในไปวินาทีต่อไปได้

บุญ-บาป คืออะไร?

ผู้เขียนขอให้นิยามต่อคำสองคำนี้ ตามความรู้สึกและความเข้าใจของผู้เขียนดังนี้

“ บุญ ” หมายถึง ความมีศักยภาพสูงของจิตใจ ที่เป็นอิสระต่อทุกสิ่ง สามารถมีความสดชื่น แจ่มใส และปราศจากความทุกข์ (ใจ) อยู่เสมอ (เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) ไม่ว่าสภาพแวดล้อมขณะนั้นจะเป็นอย่างไร

“ บาป ” หมายถึง ความมีศักยภาพต่ำของจิตใจ ที่มีสภาพตรงกันข้ามกับคำว่า บุญ คือมี ศักยภาพต่ำ ที่จะมีความเป็นอิสระต่อสิ่งต่างๆ ไม่สามารถจะรักษาสภาพปกติของจิตให้คงอยู่เสมอได้

ถ้าเปรียบ “ นิพพาน ” ว่าเป็นสภาวะที่หลุดพ้น หรือเป็นอิสระสมบูรณ์แล้ว “ บุญ ” จะทำให้มีความสามารถที่ไปสู่สภาวะดังกล่าวได้ง่ายกว่า และในทางตรงกัน “ บาป ” จะทำให้โอกาสจะไปสู่ สภาวะดังกล่าวน้อยลง เปรียบเสมือน การวิ่งแข่งขันระหว่าง ผู้ที่มีเครื่องพันทนาการ หรือเครื่องถ่วง น้ำหนักติดตัว กับ ผู้ที่วิ่งตัวเปล่ามีพันทนาการน้อย ย่อมทำให้ไปถึงจุดหมายได้ช้า-เร็วต่างกัน

จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการให้

ส่วนใหญ่แล้วการให้สิ่งใดกับผู้อื่นนั้น แม้ว่าจะไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน แต่อย่างน้อยผู้ให้ก็ทำเพราะว่ารู้สึกดี แต่การให้ที่แท้จริงนั้น มีจุดมุ่งหมายมิให้ยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งใดๆ นั้น เป็นของตน(หรือเป็นของใคร) ทุกสิ่งล้วนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ย่อมเปลี่ยนแปลงสภาพ และความเป็นเจ้าของ โดยธรรมชาติ ดังนั้นจิตใจของผู้ให้ที่เป็นปกติที่สุด จะไม่รู้สึกอะไรเลย คือรู้สึกเฉยๆ ในการให้สิ่งต่างๆ กับผู้ใด หรือแม้แต่มีใครมาหยิบเอาไปโดยมิได้บอกกล่าว เมื่อจิตใจเป็นปกติอย่างนี้แล้ว ย่อมบรรลุมรรลผลของการให้ และเกิดบุญ ที่แท้จริง

ความยึดมั่นถือมั่น หรือการยึดติด

การยึดมั่นถือมั่น หมายถึง การที่เรามีความคาดหวังต่อสิ่ง หรือสถานการณ์ ว่าจะเป็นอย่างใด เมื่อความเป็นจริงเกิดขึ้นไม่ตรงกับความคิดเห็นดังกล่าว ก็รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจ การยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น ด้วยความไม่เข้าใจต่อกฎไตรลักษณ์ หรือลืมไปว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

หากจะยกตัวอย่างให้เห็นสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีสภาพยึดมั่นถือมั่น เช่น

- เราจะมีอายุยืนยาวอย่างน้อยเท่ากับอายุเฉลี่ยของคนในประเทศ คือสัก 60 ปี
- ผู้ที่เป็นบิดา-มารดา ย่อมจะเป็นผู้ตายจากลูกๆ ก่อนที่ลูกๆ จะตาย
- ผู้ที่พูดจามีความรู้ มีหลักการ หรือแต่งตัวภูมิฐาน น่าจะเป็นคนดีมีความรู้ การศึกษาสูง
- ถ้ามีเงินสัก 3 ล้านเราสามารถจะบริหารจัดการให้เพียงพอในวัยเกษียณได้
- การลงทุนโดยการซื้อทองจะไม่มีวันขาดทุน
- หากรักษาสุขภาพดี ตลอดเวลา เราจะไม่เป็นโรคร้าย

แม้ว่าความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ข้างต้นจะมีอยู่สูง แต่เป็นเพราะเรายึดมั่นถือมั่นและให้น้ำหนักต่อความเป็นไปได้สูงดังกล่าว ดังนั้นเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดการณ์ว่าจะเกิดขึ้น จึงเกิดความทุกข์ขึ้น

หากปราศจากความยึดมั่นถือมั่นแล้ว กรณีที่เกิดเหตุการณ์ตามที่คาดหวัง หรือตรงกันข้าม จะไม่ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงใดๆเลย

หากวิเคราะห์ความยึดมั่นถือมั่นให้ดีแล้ว จะเห็นว่า

ความยึดมั่น มีความหมายเดียวกับ คำว่า **ความคาดหวัง**

และ

ทุกข์ มีความหมายเดียวกับ คำว่า **ผิดหวัง**

รูปแบบของการยึดมั่นถือมั่น

ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน – สิ่งนี้ คือ สิ่งนี้เป็น...

ไม่อาจยึดถือสิ่งใดเป็นตัวตนได้ ทุกสิ่งประกอบขึ้นจากสิ่งอื่นๆ และมารวมอยู่ด้วยกัน เพียงชั่วคราว

ยึดมั่นถือมั่นในสภาพคงตัวของสิ่งต่างๆ - สภาพของสิ่งที่จะอยู่ไปโดยไม่เปลี่ยนแปลง

สิ่งต่างๆล้วนมารวมอยู่ด้วยกัน เพียงชั่วคราว และจะเปลี่ยนแปลงไป ตามเหตุ-ปัจจัย

ยึดมั่นถือมั่นในสภาพการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ – สภาพของสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามวงจร หรือสภาพ (ที่ยึดมั่นถือมั่นไว้)

การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆนั้น ไม่สามารถกำหนดให้เป็นรูปแบบที่แน่นอนได้ ขึ้นกับเหตุ-ปัจจัยที่มาประกอบ

ยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อ ความเห็นของตน

ความเห็นหรือความเชื่อ(แม้แต่ความเชื่อในกฎไตรลักษณ์) ไม่ควรยึดถือไว้ เพราะว่าจะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ-ปัจจัย

ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นเจ้าของ ความสัมพันธ์

ทรัพย์สินที่เราเป็นเจ้าของอยู่นั้น ส่วนเป็นอยู่ชั่วคราว แต่ที่จริง ไม่มีใครเป็นเจ้าของสิ่งใดอย่างแท้จริง ทุกสิ่งล้วนอยู่ในโลกนี้มาก่อนแล้ว

ยึดมั่นถือมั่นในวิธีปฏิบัติ กระบวนการ

วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับเหตุ-ปัจจัยหนึ่งๆ ถูกกำหนดขึ้นเป็นแนวทาง เพื่อให้ง่าย แต่หากเหตุ-ปัจจัยเปลี่ยนแปลงไป วิธีการ หรือกระบวนการอาจเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้เหมาะสม

ยึดมั่นถือมั่นในความรู้ ความสามารถ

สิ่งที่เรารู้และมีความชำนาญ เป็นทักษะที่อาจใช้ประโยชน์ได้ ณ สถานการณ์หนึ่งๆ แต่อาจจะใช้ไม่ได้กับสถานการณ์อื่นๆ

ยึดมั่นในขนบธรรมเนียม ประเพณี

ขนบธรรมเนียมเป็นวิธีการ หรือแนวปฏิบัติที่สืบทอดต่อกันมา ไม่มีสิ่งใดถูก หรือผิด

ความยืดหยุ่นเกิดขึ้นได้อย่างไร?

ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า ความยืดหยุ่นเกิดขึ้นได้ตามกระบวนการทางธรรมชาติของสมองที่จะพยายามเรียนรู้ ข้อมูลต่างๆ ที่ส่งเข้ามาผ่านทางอวัยวะสัมผัสต่างๆ และบันทึกเก็บไว้ในรูปแบบของการเชื่อมโยงกันของเซลล์ประสาทจำนวนมากที่อยู่ในสมอง กลไกการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายอยู่รอด และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้โดยเร็วที่สุด

สมองจะจดจำสัมผัสที่เกิดขึ้นและเก็บบันทึกไว้ในระบบประสาท เมื่อสภาพของสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปจะเกิดความต่างศักย์ระหว่างสภาพประสพการณ์ที่บันทึกไว้ กับสภาพที่กำลังประสบอยู่ หากเป็นสภาพที่เป็นไปในทางที่สบายกว่า อึดอัดน้อยกว่า มีแรงกดดันต่ออวัยวะต่างๆ น้อยกว่า สมองก็จะบันทึกจำสภาพที่ดีกว่านี้ไว้

ในทางตรงกันข้ามเมื่อพบกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปในทางที่อึดอัดกว่า หรือมีแรงกดดันทำให้ร่างกายทำงานหนักกว่า ก็จะเรียนรู้และเปรียบเทียบกับประสพการณ์ที่บันทึกไว้ก่อนหน้านี้

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เห็นได้ว่าร่างกายจะพยายามปรับตัวไปในทิศทางที่ทำให้ร่างกายมีความปลอดภัยกว่า และสามารถหลีกเลี่ยงกับสภาพแวดล้อมที่อาจมีภัยได้

ความเป็นธรรมชาติของเราเช่นนี้ หากไม่รู้เท่าทัน ก็จะนำความยึดติด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายนั้น มาเป็นภัยต่อจิตใจของตนเอง

เมื่อเห็นด้วยตนเองว่าไม่ดี จึงละได้

การละสิ่งต่างๆนั้น หากเห็นจริงว่าสิ่งนั้นๆเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรเกี่ยวข้อง ไม่ทำให้พ้นทุกข์ได้ ก็ สามารถที่จะละ-เลิก ได้ง่าย ดังนั้น ควรฝึกพิจารณาความจริงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาให้เห็นว่า สิ่งต่างๆ นั้น ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา แม้แต่ร่างกายของเราเอง หรือแม้แต่โลกใบนี้ก็ก็ตาม

อย่าข่มกิเลสไว้ - จงดุความคิด - วิปัสสนา

วิธีการปฏิบัติที่ผิดอย่างหนึ่ง ก็คือ เมื่อศึกษาและเรียนรู้ว่าสิ่งใดเป็นกิเลส มักจะจดจำไว้ และหาก เกิดความคิดที่ตรงกับคำนิยามดังกล่าว ก็มักหยุดคิด และพยายามไม่ให้เกิดความคิดดังกล่าวอีกต่อไป

ความจริงแล้ว เมื่อเกิดความคิดใดๆขึ้นทั้งที่เป็นกิเลสและไม่เป็นกิเลส ให้ทำความรู้ตัวและตามดู ตามรู้ ว่าความคิดต่างๆเหล่านั้น เกิดขึ้นเพราะเหตุใด และมีความเป็นไปอย่างไร

การปฏิบัติที่ผิดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ขณะตามดูตามรู้ความคิดอยู่นั้น มักจะตกไปอยู่ไปอยู่กับ ความคิดดังกล่าว ดังนั้นจึงต้องทำจิตใจให้เป็นกลางและเพียงแต่ตามรู้ตามดูความคิดเท่านั้น อย่าหลง เข้าไปอยู่ในความคิดนั้น ซึ่งจะทำให้ขาดความรู้ตัว และเพลินติดอยู่ในอารมณ์

ที่ใดคือจุดหมายปลายทาง

เมื่อหมั่นพิจารณาสภาพแวดล้อมรอบๆตัว ที่ประสบในชีวิตประจำวัน และพยายามทำความเข้าใจว่า สิ่งนั้นเกิดเพราะเหตุใด ทำไมสิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น ความรู้สึกแบบของเรานั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุใด ทำไมเราจึงมีความรู้สึกอย่างนั้น

เมื่อใดที่เราเข้าใจอย่างแท้จริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนตั้งอยู่บนกฎเดียวกัน เพียงกฎเดียวคือกฎแห่งไตรลักษณ์ เมื่อนั้น ใจของเราจะปล่อยวางความยึดติดทั้งปวงและเป็นอิสระต่อทุกสิ่ง มีความเบิกบานแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา

ความเข้าใจต่อกฎไตรลักษณ์อย่างแท้จริงนั้นเปรียบเสมือนว่า ผู้อ่านมีความเข้าใจต่อสมการหนึ่ง เช่น $F=ma$ และมีความเชื่อว่า ไม่ว่าโจทย์ข้อสอบฟิสิกส์จะออกมาในรูปแบบใด ก็สามารถใช้สมการดังกล่าวพลิกแพลงแก้หาคำตอบได้เสมอ ไม่มีความจำเป็นจะต้องฝึกทำโจทย์ในรูปแบบพิสดารต่างจนหมดสิ้น เพียงแต่เข้าใจที่มาที่ไปของสมการดังกล่าวก็เพียงพอแล้ว

เมื่อผู้ใดมีความเข้าใจกฎไตรลักษณ์อย่างแท้จริงแล้ว ผู้นั้นย่อมจะมองออก ว่าทุกๆเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นตัวแปรใดในสมการ และทำไมจึงเกิดขึ้น ทำไมจึงดับไป และทำอะไรจึงจะเหมาะสมกับสถานการณ์ตรงหน้า

เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ย่อมถือได้ว่าผู้นั้นได้เดินทางมาถึงจุดหมายปลายทางแห่งนั้น ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นภาวะที่พ้นทุกข์ และเรียกว่า นิพพาน

บทส่งท้าย

เนื้อหาทั้งหมดที่ผู้เขียนได้อธิบายมานี้ การอ่านทำความเข้าใจ ไม่อาจจะทำให้มีความเข้าใจอย่างแท้จริงได้ นอกจากว่าผู้อ่านจะได้ลองหมั่นพิจารณาด้วยตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆที่ประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน จนจิตใต้สำนึกมองเห็นกฎความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และยอมรับโดยสดุดีต่อกฎดังกล่าว

แม้ว่าไม่ใช่เป็นเรื่องง่าย แต่หากฝึกฝน ให้มีสมาธิสมบูรณ์ ปราศจากอคติในจิตใจแล้ว ก็ย่อมจะมองเห็นความสัมพันธ์ ไม่ช้าก็เร็ว

ในเส้นทางสู่จุดหมายปลายทางนี้ผู้เขียนเองมิได้เดินไปไกลกว่าผู้อื่น หากแต่เดินอยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนๆอีกมากมาย ผู้เขียนมีความประสงค์ที่จะให้มีเพื่อนร่วมเดินทางเพิ่มมากขึ้น อันจะช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้การเดินทางดังกล่าวมีความก้าวหน้าและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น