3 วิธีหนีทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

3 วิธีหนีทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย






มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัว

เมื่อไม่รู้ว่าตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิดที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ
มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น

และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก
เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ตลอดเวลา

ซึ่งทำให้เราต้องเหนื่อยกายเหนื่อยใจอย่างไม่รู้จักจบ
เนื่องจากความสุขเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าเอาไว้ไม่ได้

ในขณะที่ความทุกข์เป็นสิ่งที่มีประจำอยู่กับขันธ์นั่นเอง

การจะให้ขันธ์มีความสุขหรือพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย

การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่ 3 วิธีคือ

1. การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกหนีอารมณ์ที่เป็นทุกข์

เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ อย่างไรก็ตาม

ไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือ

หากกุศลวิบากให้ผลก็ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากให้ผลก็ต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้

อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้รับอารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไป

จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ต่อไปอีก

ดังนั้น วิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้

2. การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์

เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม

และการควบคุมจิตก็ทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์มักจะมาจากสิ่งภายนอกซึ่งควบคุมได้ยาก

ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง เนื่องจากจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตาคือบังคับไม่ได้จริง

ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำได้เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง

เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมาวุ่นวายและเป็นทุกข์ต่อไปได้อีก

3. การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์

เป็นวิธีการรักษาจิตที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ต้องรับรู้อารมณ์หยาบๆ เสียแล้ว

จิตจะมีความสงบสุขโดยอัตโนมัติ ดีกว่าจะต้องคอยรักษาจิต ที่ต้องกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา

จึงเกิดความพยายามน้อมจิตไปสู่อรูปฌาน หรือแม้แต่การดับความรับรู้ด้วยการเข้าจตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร)

หรือปัญจมฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม)แล้วน้อมจิตไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก

อย่างไรก็ตาม เมื่อหมดกำลังเพ่ง จิตก็ถอนออกมารู้อารมณ์ตามปกติต่อไปอีก

คนและสัตว์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่มีผู้ใดสามารถหนีพ้น

จากความทุกข์ได้จริง เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธ์คือร่างกายและจิตใจนี้เอง

มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ทรงค้นพบทางรอดอันเป็นทางเอก คือทางสายเดียวที่จะพาผู้ดำเนินตามให้พ้นจากทุกข์

ได้จริง ทางเอกนี้คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้ ความจริงของทุกข์ เมื่อทุกข์อยู่ที่กาย ก็มีสติระลึก

รู้กายตามความเป็นจริง เมื่อทุกข์อยู่ที่จิตก็มีสติตามรู้จิตตามความเป็นจริง

จนในที่สุดก็สามารถเข้าถึงความจริงสูงสุดคืออริยสัจจ์ข้อแรกได้ คือการรู้ทุกข์ ได้แก่การรู้ความจริงว่า

กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ที่รู้ความจริงนี้เรียกว่าพระโสดาบัน เป็นผู้ละความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา

เมื่อตามรู้กายและตามรู้ใจต่อไปอีก ถึงจุดหนึ่งจิตจะวางความยึดถือกายและใจลงได้อย่างสิ้นเชิง

และไม่หยิบฉวยเอากายและใจขึ้นมาถือไว้ให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เมื่อไม่ยึดถือกายและใจแล้ว ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตที่จะให้กาย
และใจมีความสุขและพ้นจากความทุกข์

ทั้งด้วยการแสวงหา อารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ การทำความสงบจิต

และการหลีกหนีการรับรู้อารมณ์หยาบๆ ก็จะหมดสิ้นไป

การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจึงเป็นเครื่องทำลายสมุทัยหรือตัณหาให้ดับสนิทลงโดยอัตโนมัติ
เมื่อปราศจากตัณหา

จิตก็ได้ประจักษ์แจ้งถึงนิโรธหรือนิพพานอันเป็นสภาวธรรมซึ่งสงบสันติ
ปราศจากทุกข์และกิเลสตัณหาทั้งปวง

การรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเองและนิโรธปรากฏให้ประจักษ์โดยไม่ต้องแสวงหานั้น
คือมรรคหรือทางเอกนั่นเอง

พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก คือ หมั่นตามรู้กายตามรู้ใจอย่างถูกวิธีเนืองๆ

แล้วจะพบความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวกด้วยตนเอง

จาก หนังสือทางเอก

โดย พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช