ความรักไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

ความรัก ไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

ความรัก-ความผูกพัน

ความรักไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

สวัสดีครับ คุณฐิตินาถ

ผมเป็นคนหนึ่งที่อ่านเข็มทิศชีวิตตั้งแต่พิมพ์ครั้งแรกๆ ขอชมจากใจจริงว่าเป็นหนังสือที่ดีมาก ผมมีเรื่องรบกวนจะปรึกษาครับ

ผมมีเรื่องทุกข์ใจอยู่เรื่องหนึ่ง พยายามทำตามที่คุณฐิตินาถบอกคือกำหนดรู้ใจตัวเอง ณ ขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร ผมก็ทำตาม เวลาเป็นทุกข์ก็หยุดใจไม่ให้คิด แต่มันก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น เหตุแห่งทุกข์ของผมก็คือ ผมรักผู้หญิงคนหนึ่ง แต่ต้องการให้มันหยุดแค่นั้น เพราะเธอมีเจ้าของแล้ว แต่เธอก็รักผมด้วย ทำไมผมคิดถึงเธอตลอดเวลา ต้องการอยู่กับเธอ จุดประสงค์ของผม คือหยุดคิดถึงเธอ แล้วมีสมาธิที่จะทำอะไรอีกตั้งหลายอย่าง ตอนนี้ผมไม่มีสมาธิที่จะทำอะไรเลย อยากรบกวนคุณฐิตินาถช่วยแนะนำวิธีให้ผมฝึกหน่อยครับ

สวัสดีค่ะ

จะรู้สึกดีขึ้นนิดหนึ่งมั้ยคะ ถ้าจะบอกว่าตอนนี้นะคะมีจดหมายที่มีคำถามเหมือนคุณอยู่พันกว่าฉบับ ขออนุญาตตอบทุกคนรวดเดียวใน IMAGE เลยนี่เลย ความจริงของชีวิตก็คือ ทุกชีวิตมีร่างกายกับจิตใจ ซึ่งมันปั่นป่วน แปรปรวน บังคับให้เป็นอย่างใจไม่ได้ ร่างกายหิว ขับถ่าย ปวดเมื่อย ไม่สบาย จิตใจไหลไปไหลมา ดิ้นรน กระสับกระสาย ซัดสายไปทุกวินาที มนุษย์ทุกคนสัมผัสได้ถึงความทุกข์ความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ เราก็พยายามทำทุกวิถีทาง ให้เจอก่อนนี้ที่เรายึดว่าเป็นตัวเรามีความสุขที่สุด

คนทั่วๆ ไปทำ 3 อย่าง พวกแรกก็จะวิ่งไปหาสิ่งดีๆ มาให้ตัวเองรู้สึกดีๆ หาความรัก คนรัก บ้านรถดีๆ สัมผัสดีๆ ทางใจ ตา หู จมูก ลิ้น และทางกายสัมผัส หาเกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ ด้วยความหวังว่าถ้าได้สัมผัสแต่อารมณ์ดีๆ ก็จะมีความสุข การหาความสุขในระดับนี้ ถือว่าเป็นการใช้ชีวิตเท่ากับระดับหมาแมว เพราะพวกหมาแมวมันก็รู้จักอยากกินของอร่อย อยากอยู่สบายๆ อยากให้คนรัก พอแย่งของกิน แย่งตัวเมียกันไม่ได้อย่างใจ มันก็กัดกัน ชอบพอใจใครมันก็ผสมพันธุ์กันตรงนั้น ไม่เลือกว่าลูกใคร เมียใคร

พวกที่ 2 ก็จะพยายามฝืนบังคับกดข่ม ข่มใจให้ตัวเองเป็นคนดี ไม่โกรธ ไม่ว่า ไม่คิด กดข่มบังคับจิตใจตัวเองเอาไว้ตลอด ถึงเวลาก็ระเบิดขึ้นมาทีหนึ่ง นากลัวกว่าคนธรรมดาเสียอีก สวนใหญ่คนอยากเป็นคนดีมักจะทำแบบนี้

พวกที่ 3 ใช้วิธีหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ นั่งสมาธิ หนีเข้าไปมีความสุขข้างในนานๆ บ้างก็นอนหลับไปเลย เพราะเข้าฌานไม่เป็น บางคนก็ใช้วิธีเอาใจไปทำสมาธิจดจ่อกับอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่ง เป็นวิธีหนีชั่วคราว แต่ก็หนีไม่ได้ตลอด เพราะความทุกข์มีประจำอยู่ที่ร่างกายกับจิตใจนี้ ยังไงก็ต้องเจอ

พระพุทธเจ้าสอนทางสายกลาง ไม่ปล่อยใจไปคลุกเคล้าหลงไปในอารมณ์ ไม่กดข่มเพ่งจ้องบังคับไว้ แต่ให้หันหน้ามาเผชิญกับต้นตอของความทุกข์ภายในใจ อย่างกล้าหาญที่สุด ด้วยการเป็นผู้รู้คอยหมั่นสังเกตจิตใจของตัวเอง เวลาดูอะไรใจก็ไหลไปดู ลืมตัวเอง ฟังอะไรใจไหลไปฟัง ลืมตัวเอง คิดอะไรใจไหลไปคิด ลืมตัวเอง ใจเราไหลออกไปตลอดโดยที่เราไม่เคยรู้เท่าทัน รู้แต่ว่ามันเป็นทุกข์มาก อยากดิ้นรนให้พ้นไปจากความกระสับกระส่ายนี้

ถ้าคุณลองหมั่นสังเกตใจตัวเองดีๆ จะเห็นว่าคุณบังคับมันไม่ให้ไหลออกไปไม่ได้ มันไม่ใช่คุณ มันนึกจะไหลไปมันก็ไป มันเป็น

ทุกข์ดิ้นรนซัดส่ายตลอดเวลา ใจที่วิ่งไปเกาะเกี่ยวคนอื่นแบบนี้ จริงๆ แล้วไม่ใช่ความรักหรอกค่ะ เป็นเพียงแค่อาการของใจ ที่มันดิ้นรนแล้ววิ่งไปหาสิ่งภายนอกมาสนอง หวังว่าได้มาแล้วจะสงบอยู่ชั่วคราว เดี๋ยวมันก็ดิ้นรนซัดสายด้วยเรื่องอื่นอีก

สมัยพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ ในวัดเชตวันมีหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง มันเกาขี้เรื้อนแกรกๆ อยู่ตลอดเวลา ย้ายที่นอนไปทั่วทั้งวัด เพราะนอนตรงไหนก็คัน มันย้ายที่ไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่าสาเหตุของการคันอยู่ที่ตัวมันเอง ไม่ต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องบังคับใจไม่ให้คิด เพราะใจถ้าไปกดข่มบังคับไว้จะยิ่งมีกำลังตานแรงขึ้น แล้วเริ่มคอยดูใจตัวเองไปเลย ใจคิดถึงก็ไม่หาม มีความทุกข์เกิดขึ้น ก็ดูมันซิว่ามันจะอยู่นานสักแค่ไหน แล้วคุณจะเริ่มเห็นว่า ความทุกข์ก็เป็นแค่ใจที่มัวๆ ซัวๆ เหี่ยวๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกันกับความสุขที่เป็นใจฟูๆ โปร่งๆ หวานๆ จะมัวหรือจะฟูเดี๋ยวก็หายไปทั้งนั้น ไม่ได้จีรังยั่งยืนถาวร พอคุณเริ่มเห็นว่าความทุกข์หรือความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความยึดถือในการทำตามใจที่ดิ้นรนจะลดน้อยลงไปตามลำดับ ทำใจสบายๆ ตั้งตนคอยสังเกตใจตัวเอง รู้ทันบางเผลอบางก็ไม่ต้องกลัว เราเผลอมานานแสนนาน เผลออีกหน่อยก็ไม่เป็นไร ใจจะเริ่มเห็นเริ่มเข้าใจความจริง

ปัญญาเท่านั้นที่เป็นเครื่องตัดสิน ทำให้วางได้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ยังไม่วาง

ขอให้เหตุการณ์นี้เป็นเครื่องมือช่วยให้คุณเข้าใจตัวเอง จนพ้นไปจากวงจรนี้โดยเร็ว

จาก หนังสือIMAGE เดือน พฤษภาคม 2549

http://jaotualek.blog.com/