

## 3 วิธีหนีทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

### 3 วิธีหนีทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย



มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตนหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัว

เมื่อไม่รู้ว่ตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิดที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ  
มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น

และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก  
เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ตลอดเวลา

ซึ่งทำให้เราต้องเหนื่อยกายเหนื่อยใจอย่างไม่รู้จักจบ  
เนื่องจากความสุขเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าเอาไว้ไม่ได้

ในขณะที่ความทุกข์เป็นสิ่งที่มิประจำอยู่กับขั้นนั้นเอง

การจะให้ขั้นนั้นมีความสุขหรือพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย

การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่ 3 วิธีคือ

#### 1. การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เป็นทุกข์

เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ อย่างไรก็ตาม

ไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากกระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือ

นอกจากนี้ หากกุศลวิบากให้ผลก็ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากให้ผลก็ต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดี

อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้รับอารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไป

จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ต่อไปอีก

ดังนั้น วิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้

## 2. การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์

เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม

และการควบคุมจิตก็ทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์มักจะมีมาจากสิ่งภายนอกซึ่งควบคุมได้ยาก

ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง เนื่องจากจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้จริง

ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำได้เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง

เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมาวุ่นวายและเป็นทุกข์ต่อไปได้อีก

## 3. การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์

เป็นวิธีการรักษาจิตที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ต้องรับรู้อารมณ์หยาบๆ เสียแล้ว

จิตจะมีความสุขสงบสุขโดยอัตโนมัติ ดีกว่าจะต้องคอยรักษาจิต ที่ต้องกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา

จึงเกิดความพยายามน้อมจิตไปสู่รูปฌาน หรือแม้แต่การดับความรู้ด้วยการเข้าจตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร)

หรือปัญจฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม) แล้วน้อมจิตไปสู่อัสสัมภัสสตาภูมิจิตหรือพรหมลูกฟัก

อย่างไรก็ตาม เมื่อหมดกำลังเพ่ง จิตก็ถอนออกมาสู่อารมณ์ตามปกติต่อไปอีก

คนและสัตว์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่มีผู้ใดสามารถหนีพ้น

จากความทุกข์ได้จริง เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธคือร่างกายและจิตใจนี้เอง

มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ทรงค้นพบทางรอดอันเป็นทางเอก คือทางสายเดียวที่จะพาผู้ดำเนินตามให้พ้นจากทุกข์

ได้จริง ทางเอกนี้คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้ ความจริงของทุกข์ เมื่อทุกข์อยู่ที่กาย ก็มีสติระลึก

รู้กายตามความเป็นจริง เมื่อทุกข์อยู่ที่จิตก็มีสติตามรู้จิตตามความเป็นจริง  
จนในที่สุดก็สามารถเข้าถึงความจริงสูงสุดคืออริยสัจข้อแรกได้ คือการรู้ทุกข์ ได้แก่การรู้ความจริงว่า  
กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ที่รู้ความจริงนี้เรียกว่าพระโสดาบัน เป็นผู้ละความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา  
เมื่อตามรู้กายและตามรู้ใจต่อไปอีก ถึงจุดหนึ่งจิตจะวางความยึดถืออกายและใจลงได้อย่างสิ้นเชิง  
และไม่หยาบฉวยเอากายและใจขึ้นมาถือไว้ให้เป็นภาระกตถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เมื่อไม่ยึดถืออกายและใจแล้ว ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตที่จะให้กาย  
และใจมีความสุขและพ้นจากความทุกข์

ทั้งด้วยการแสวงหา อารมณ์ที่เพิลิดเพิลินพอใจ การทำความสงบจิต

และการหลีกเลี่ยงการรับรู้อารมณ์หยาบๆ ก็จะหมดสิ้นไป

การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจึงเป็นเรื่องทำลายสมุทัยหรือตัณหาให้ดับสนิทลงโดยอัตโนมัติ  
เมื่อปราศจากตัณหา

จิตก็ได้ประจักษ์แจ้งถึงนิโรธหรือนิพพานอันเป็นสภาวะธรรมซึ่งสงบสันติ  
ปราศจากทุกข์และกิเลสตัณหาทั้งปวง

การรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเองและนิโรธปรากฏให้ประจักษ์โดยไม่ต้องแสวงหา นั่น  
คือมรรคหรือทางเอกนั่นเอง

พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก คือ หมั่นตามรู้กายตามรู้ใจอย่างถูกวิธีนั่นเอง

แล้วจะพบความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวกด้วยตนเอง

จาก หนังสือทางเอก

โดย พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช