

## รู้ตัวเองดีแค่ไหน?

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2552

### "รู้จักตนเอง"

.....การรู้ตนเอง หมายถึงอะไร? จะตอบได้อย่างง่าย ๆ คือการ "รู้" ถึงตัวตนของเรา และเข้าใจทุกสิ่งที่ตัวเราเป็น รวมไปถึงการควบคุมตัวเราอย่างมีประสิทธิภาพ

"แต่เราก็รู้ตัวเองอยู่แล้วนี่!!!" หลายคนอาจคิดเช่นนั้น

.....ฉะนั้นลองพิจารณาคำถามเหล่านี้กัน

- ท่านสามารถอธิบายสาเหตุแห่งพฤติกรรมในตัวท่านได้หมดไหม?
- ท่านสามารถอธิบายสาเหตุแห่งอารมณ์ในตัวท่านได้หมดไหม?
- ท่านสามารถอธิบายสาเหตุแห่งความคิดอ่าน ทักษะคติ และแนวทางการมองโลกในตัวท่านได้หมดไหม?
- ท่านสามารถอธิบายหลักคุณธรรมจริยธรรมที่ท่านมีได้หมดไหม?

.....นี่เป็นเพียงคำถามพื้นฐานๆ ที่จะตรวจดูว่าท่านรู้จักตนเองมากน้อยแค่ไหน และหลายๆคนก็ไม่สามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้หมด

.....การเข้าถึง และรู้จักตัวตนของตนเอง มีอยู่ด้วยกันสองทางใหญ่ๆ คือทางรูปธรรม คือทางกาย สัมผัส และอีกทางหนึ่งคือทางนามธรรม คือทางจิต วิญญาณ ความรู้สึก

.....ทางรูปธรรมเราสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพราะจับต้องได้เป็นชิ้นอัน เรารู้ว่าเราหน้าตาเป็นเช่นไร เมื่อเรามองดูรูปภาพเราสามารถระบุได้ว่านี่เป็นรูปของเรา เมื่อได้ยินเสียงสามารถระบุได้ว่าเป็นเสียงเรา เมื่อสัมผัสสามารถระบุได้ว่านี่เป็นกายเรา เพราะมนุษย์รับรู้รูปกายได้รวดเร็ว และนั่นเป็นการรู้จักตัวเองขั้นพื้นฐานที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว (ตั้งแต่จำความได้ก็สามารถระบุความเป็นตัวเราได้แล้ว)

.....ทว่ายังมีอีกทางที่เข้าถึงได้ไม่ครบถ้วนนัก นั่นคือนามธรรม

.....ตั้งที่นักจิตวิทยาท่านหนึ่งเคยพูดไว้ว่า จิตใจคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งที่ลอยน้ำอยู่ เราเห็นแต่เพียงส่วนที่โผล่พ้นน้ำ มันอาจดูมีมา แต่มันก็เป็นเพียงส่วนน้อยเมื่อเทียบกับส่วนที่จมอยู่ใต้ผิวน้ำ และส่วนนั้นก็ไม่ง่ายนักที่เราจะทำความเข้าใจ (แต่ก็ไม่ยากเกินไปที่จะดำลงไปสำรวจมัน)

.....ทุกๆความคิดอ่าน อุกัปกริยา ทศนคติ อารมณ์ที่เกิดในจิตใจเรา ล้วนแล้วแต่เป็นนามธรรมอันเข้าถึงได้ด้วยการตระหนักรู้ โดยประสาทสัมผัสทางกายไม่อาจช่วยได้ เราไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์หนึ่งๆได้ด้วยการสัมผัส แต่การสัมผัสสามารถก่อให้เกิดอารมณ์หนึ่งๆได้ (เช่นการลูบผู่ก้ามหืออาจให้ความรู้สึกสบาย เกิดอารมณ์ในแง่บวก) ฉะนั้นจึงต้องเตือนตนเสมอว่า ความสอดคล้องระหว่างกาย(รูปธรรม) และจิต(นามธรรม) เป็นสิ่งที่เกิดอย่างสอดคล้องกัน แต่ไม่ใช่วิธีการเข้าถึง (เพราะมีหลายคนที่ยังหลงอยู่ในวังวนนี้ และคิดว่าการรับรู้ทางประสาทสัมผัสจะนำไปสู่ความเข้าถึงตัวตนทางจิตวิญญาณ)

.....หนทางเดียวที่เราจะเข้าถึงนามธรรมในตัวตนเราได้คือต้องอาศัยนามธรรมในตัวตนเราเอง (อ่านแล้วก็ชวนงงหนัก) เพราะจิตใจมนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่เรียบง่าย แต่มันมีหลายมิติ ซับซ้อน กว้างขวางไร้ขอบเขต และเข้าถึงได้ยาก ฉะนั้นการที่เราจะ "ออกสำรวจ" ตัวเราเอง ก็ต้องใช้ทรัพยากรภายใน คือจิตใจเราเอง

.....และรูปแบบของจิตใจก็มีความละเอียด-หยาบ มากน้อยกันไป โดยสามารถแบ่งออกเป็นสามกลุ่มง่าย ๆ ตามความละเอียดคือ อารมณ์ เหตุผล และความเหมาะสม

.....อารมณ์คือกลุ่มนามธรรมในจิตใจที่มีความละเอียดน้อยที่สุด  
กระทั่งอารมณ์ที่มีความละเอียดอ่อนมากที่สุดก็ยังหยابกว่าเหตุผล  
แต่อารมณ์กลับมีอิทธิพลกับมนุษย์มากกว่าสิ่งอื่นใดที่บ่วง เปรียบง่าย ๆ ให้อารมณ์เป็น หิน เมื่อหินกระทบกายเรา  
เราสามารถรู้สึกถึงมันได้อย่างรวดเร็ว (ยิ่งมันมาเร็วเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกรุนแรงเท่านั้น เหมือนหินที่ถูกขว้าง  
ยิ่งแรงก็ยิ่งเจ็บ) และอารมณ์เองก็เป็นตัวการที่ทำให้เกิดเรื่องราวต่างๆมากมายทั้งดี-ร้าย  
เพราะอารมณ์นั่นเองที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้กายเรา "กระทำ" การใด ๆ ลงไปในโลกแห่งรูปธรรม

.....การเข้าถึงอารมณ์อันเกิดแก่ตัวเราจึงเป็นจุดเริ่มต้นแรกสุดในการจะเข้าถึงตัวตนของเราเอง

.....แล้วจะอาศัยอะไรล่ะ?

.....ก็เหตุผลนะสิ

.....เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแต่เหตุกับผล อารมณ์ก็เช่นกัน  
ทุกอย่างอารมณ์ที่เกิดมาในจิตใจย่อมต้องมีเหตุอันจูงใจให้เกิดขึ้น เรารักใคร ก็เพราะเขาดีกับเรา เพราะถูกจริตเรา  
เราเกลียดใครเพราะเขาร้ายกับเรา เพราะเขาไม่ถูกจริตเรา ทุกอารมณ์มีเหตุอันก่อให้เกิดเสมอ  
ฉะนั้นการไตร่ตรองด้วยเหตุและผลในบ่อเกิดแห่งอารมณ์นั้นจึงเป็นการเข้าถึงตัวตนในขั้นแรก

.....การเข้าถึงทุกอารมณ์ในตัวเราจึงเป็นหลักพื้นฐานที่สุด  
ที่จะสามารถตอบทุกคำถามอันเกิดแก่จิตใจเราได้ และผู้ที่สามารถตอบ สามารถหาเหตุอันเกิดแก่อารมณ์ได้ครบถ้วน  
ก็คือผู้ที่เข้าถึงตนเองในขั้นแรกสุด

.....ว่าการหาเหตุแห่งอารมณ์ได้ก็เป็นเพียงการรู้ถึงที่มาเท่านั้น  
เป็นเพียงการรู้จักตนเองโดยปราศจากการควบคุม เป็นเพียงการระลึกกายเดียว เช่น เราโกรธ  
เรารู้ว่าโกรธเพราะอะไร ก็เพียงเท่านั้น แต่ความโกรธซึ่งนั้นก็ยังคงดำรงอยู่ เพราะเหตุและผลไม่สามารถ "แก้ไข"  
อะไรได้ มันทำได้แต่เพียง "ตอบปัญหา" และ หาเหตุให้เราเท่านั้น

.....ฉะนั้นการรู้จักอารมณ์ของตนเองก็เป็นเพียงการรู้จักตนเองอย่างผิวเผินเช่นกัน เพราะเมื่อเรารู้แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือควบคุมมันได้ นั่นเรียกว่าเราเข้าถึงตัวเองได้ละหรือ? ต่างอะไรกับการที่เรารู้จักก่อนห็นสักก่อน หรือตักแต่นสักตัว เราไม่สามารถควบคุมอะไรมันได้ ก็เหมือนกับการปล่อยให้รูปธรรมคือกาย กระทำการใดๆตามแต่นามธรรมที่หยาบที่สุดคืออารมณ์ สั่งการ โดยที่เรารับรู้แต่เพียงสาเหตุอันก่อให้เกิดอารมณ์เท่านั้น

.....แล้วเราจะควบคุมมันได้อย่างไร?

.....ก็อาศัยนามธรรมที่ละเอียดที่สุด คือความเหมาะสมนั้นอย่างไรเล่า!

.....ความเหมาะสม กาลเทศะ มารยาท จริยธรรม คุณธรรม ศีลธรรม มนุษยธรรม ฯลฯ สุดแล้วแต่จะเรียกเช่นไรก็มีความหมายเดียวกันทั้งสิ้น คือรูปแบบจิตใจที่มีความละเอียดอ่อนมากที่สุด และเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเข้าถึงมากที่สุด เพราะสิ่งนี้เองที่จะเป็นตัวคัดกรองและควบคุมอารมณ์ โดยอาศัยข้อมูลจากเหตุผลที่เรามี

.....เปรียบเทียบๆคือ หากเราเกิดอารมณ์อยากทานกล้วยแขกสักถุงที่เจ็บบคอ อารมณ์อยากจะถูกหาที่มาโดยเหตุและผล อาจจะเป็นว่าเพื่อนที่นั่งข้างๆพูดถึงรานกล้วยแขกกรออย หรืออาจจะเดินผ่านรานกล้วยแขกและได้กลิ่นน้ำมันทอดอันแสนหอม นั่นคือเหตุผลสามารถหาคำตอบถึงที่มาของอารมณ์ "อยาก" นั้นได้แล้ว และสุดท้ายก็เป็นหน้าที่ของความเหมาะสมที่จะคัดกรองว่าอารมณ์นั้นๆที่เกิดขึ้นเหมาะสมหรือไม่ กรณีนี้ตอบได้ว่าไม่ เพราะทุกอย่างที่เจ็บบคอแต่ยังทานกล้วยแขกเข้าไปสักถุงก็คงไม่เป็นการดีแน่ (อาจจะไอคอกแฉกจนเกิดอารมณ์อยากทานยาแก้ไอเพิ่มขึ้นอีกก็เป็นได้) ฉะนั้นแล้วผลสรุปออกมาว่าอารมณ์อยากกล้วยแขกในครั้งนี้ก็เป็นอันตกไป ไม่สามารถทำให้สัมฤทธิ์ผลได้

.....ทุกอารมณ์อันเกิดแก่ตัวเราก็ใช้ระบบนี้ด้วยกันทั้งนั้น หากแต่ยากง่ายต่างกันไป ฉะนั้นการจะเข้าถึงตนเองก็จะต้องรู้จักทั้งสามประการนั้นอย่างถึถ้วน