

โจทย์นี้หาคำตอบได้ไม่ยาก!

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

ส่องกล้อง

โพสต์เมื่อ 03-02-2009 เวลา 06:59 PM โดย [mymeanmeak](#)



ส่องกล้องมองคำว่า"ทุกข์"

"ความทุกข์ทั้งหลายที่เป็นความทุกข์ทางใจนี้ เป็นเพราะว่าเรามองดูปรากฏการณ์ในชีวิตด้วยความไม่ชัดเจน"

"ยังไม่สนใจธรรมะ เพราะชีวิตยังไม่มีทุกข์"

คนจำนวนมากคิดเช่นนี้ เพราะคำว่า "ทุกข์" นั้นฟังดูเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสในชีวิต ทั้งที่ความจริงแล้ว ความหมายของคำนี้ในธรรมะของพุทธศาสนามีความละเอียดอ่อนยิ่งนัก หากศึกษาจริงๆ แล้วจะรู้สึกที่งั้นและอัศจรรย์ใจในอัจฉริยภาพของตัวผู้คนพบยิ่งนัก

จะรู้สึกอย่างไรหากบอกว่าในทุกๆ จังหวะและช่วงทำงานองของการดำเนินชีวิตมีทุกข์แฝงอยู่ทุกขณะ

ไม่รู้จัก-อย่ารีบบอกว่าไม่มี

อย่าเพิ่งเถียงถ้ายังไม่ได้อธิบายในเรื่องนี้ของ ดร.ระวี ภาวิไล
ที่ส่องกล้องมองดูคำว่าทุกข์ที่ละเอียดไม่แพ้การส่องกล้องดูดาวบนท้องฟ้าเลย

"คำว่าปัญหากับความทุกข์ในทางพระพุทธศาสนาใช้แทนกันได้ คำว่าปัญหาเป็นคำสมัยใหม่ เราจะพิจารณาได้ว่าสิ่งที่เราเรียกว่าปัญหานี้คือ ความทุกข์นั่นเอง แต่เวลาพูดความทุกข์จะดูเหมือนหนัก พูดคำว่าปัญหาเป็นเรื่องทันสมัย แล้วเราจะพบว่าสิ่งที่เราต้องแก้ก็คือ ความไม่สะดวกสบายที่ทนได้ยากนั่นเอง"

"ตามที่บอกว่าชีวิตเป็นความทุกข์เป็นปัญหานั้น ไม่ใช่ว่าการกล่าวเช่นนั้นเป็นการมองโลกในแง่ร้าย แต่เป็นการกล่าวถึงสถานะที่เป็นจริงในชีวิตของเรา"

ไม่เชื่อลองฟังต่อไปได้

"นับตั้งแต่เรารู้สึกตัวลืมตาขึ้นวันหนึ่งๆ จะพบปัญหาที่ต้องแก้ติดกันไป กับปัญหานั้นปัญหาใหม่ก็เข้ามาเรื่อย ถ้าจะสังเกตตั้งแต่เช้า ปัญหาทำอย่างไรเราจะมาถึงที่ทำงานได้โดยเรียบร้อย แม่เมื่อถึงที่ทำงานเราจะพบปัญหารออยู่บนโต๊ะ จะต้องแก้มันนั่นอันนี้เรื่อยไป ชีวิตก็จะเป็นอย่างนี้"

"ปัญหาหรือความทุกข์ทางกายนี้เป็นส่วนหนึ่ง แต่สิ่งที่น่าจะสังเกตได้ก็คือว่า ส่วนใจมันพลอยไปกับกายมากน้อยแค่ไหน ทั้งที่ส่วนใจก็มีความทุกข์ทางใจอยู่แล้ว คือความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ซึ่งส่วนของจิตใจนี้อาจจะเกิดขึ้นเพราะความทุกข์ทางกายทำให้เกิด หรืออาจเกิดแม้อาการทุกข์ทางกายไม่มีก็ได้"

"นับเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนในสาเหตุ และสาเหตุเหล่านี้ทางพฤติกรรมสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเกิดขึ้นมาอย่างไร แล้วก็รู้หนทางที่จะบรรเทามันลงไป"

ในบรรดาความทุกข์ที่แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจนั้น อ.ระวีบอกว่า

"ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น แล้วเราจะพบว่ามนุษย์ได้สร้างกลไกขึ้นทั้งในตัวเองและสังคม ทำให้เกิดความกดดันและความทุกข์ทางใจขึ้น โดยคนส่วนใหญ่อาจจะมองข้ามไป หรืออาจจะมองไม่เห็น มันก็กลายเป็นปัญหาหรือเป็นทุกข์ ความทุกข์ทางใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่การอบรมและการฝึกฝนใจสามารถทำให้มันระงับไปได้"

ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น-เป็นประเด็นที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นวันหนึ่งๆ คนเราทุกข์ทางใจไปโดยสิ้นเปลืองไม่ใช่น้อย

บอกแค่นี้คงไม่ทำให้คิ้วที่ขมวดอยู่คลายออกไปได้ ต้องรับรู้การแจ่มแจ้งปฏิบัติการของสิ่งที่เรียกว่าทุกข์เสียก่อน

ทุกข์กาย-ทุกข์ใจแน่

กายไม่ทุกข์-ใจทุกข์ไปล่วงหน้า

"ตัวอย่างความพิวพัวระหว่างทุกซ์ทางกายและทุกซ์ทางใจที่อาจจะได้พบกันในชีวิตประจำวัน
สมมุติว่าเราเป็นเด็กไม่สบายแล้วไปหาหมอ หมอบอกว่าเราเป็นไขหวัด ต้องฉีดยา
ถ้าเด็กคนนั้นเคยฉีดยามาหนึ่งแล้ว พอบอกต้องฉีดยาก็มันเกิดทุกซ์ขึ้นมาทันที
ความทุกซ์ที่ได้รับฟังว่าต้องเอาเข็มมาแทงลงไปนั้น ในขณะนั้นทุกซ์ทางกายยังไม่ได้เกิด
แต่ทุกซ์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว อาจจะเริ่มมีอาการเป็นทุกซ์ เริ่มนำตาคลอ
พอมือเอาเข็มฉีดยาออกมาจากหลอดก็เริ่มจะมีความทุกซ์ทางกายบ้าง แต่ไม่เจ็บ น้ำตาไหลได้

"เราเป็นผู้ใหญ่รู้สึกแต่คงไม่ถึงกับน้ำตาไหล เห็นหมอทำอย่างนั้นเราก็เริ่มรู้สึก
หมอเอาเข็มฉีดยามาบีบยาให้ยามันไหล แล้วก็เอามารวดลง แล้วลองนึกทบทวนดูว่าเรารู้สึกอย่างไร จะรู้สึกไม่สบายใจ
หมอมือกดเข็ม บางครั้งเราก็มอง บางครั้งเราก็ไม่ยอมมอง ลองมองดูและลองพิจารณาดูตอนที่เข็มมันจรด
ความทุกซ์ทางกายยังไม่ได้เกิดขึ้น แต่เรามีความไม่สบายใจ พอมือกดเข็มเข้าไปในเนื้อเรา นึกว่าเราเจ็บ
แต่ที่จริงถ้าเราเพ่งใจลงไปในขณะที่เข็มกดลงไปนั้น จะพบว่ามันยังไม่เจ็บ ความทุกซ์ทางกายยังไม่มี
แต่เมื่อเข็มมันลงไปลึกพอประมาณแล้ว และเมื่อหมอมือเริ่มกดยาเข้าไป ความเจ็บมันจะมี

"ถ้ามีสติอยู่กับปัจจุบัน เจ็บที่แล้วก็ไปอย่าไปนึกถึงมันอีก เจ็บที่กำลังเจ็บดูมัน เจ็บที่ยังไม่มา
อย่าเพิ่งไปเจ็บก่อน เราจะพบว่าความเจ็บได้เป็นทุกซ์ก่อนใหญ่ที่เราจะต้องแบกไว้ แต่ความเจ็บนั้นมันเป็นชั่วขณะ
พอมือถอนเข็มออกแล้วขยับตอนนั้นเราจะเจ็บมากชั่วขณะ แล้วก็จาง
แต่ถ้าเราไม่ทำอย่างนั้นจะรู้สึกว่าการเจ็บจริงๆ กับความที่ใจเราเป็นทุกซ์มันปนเปกันไปหมด
ไม่รู้สว่นไหนเป็นทุกซ์ทางกาย สว่นไหนเป็นทุกซ์ทางใจ

"ถ้าเป็นเด็ก เด็กจะร้องก่อนเข็มจะฉีก เมื่อถูกเข็มแทงก็ร้องลั่น พอมือถอนเข็มออกก็ยังร้องอยู่
เพราะโกรธหมอ นี่คือตัวอย่างที่ยกขึ้นมาเพื่อให้เห็นกลไกของสิ่งที่เรียกว่าความทุกซ์"

"ความทุกซ์ทั้งหลายที่เป็นความทุกซ์ทางใจนี้
เป็นเพราะว่าเรามองดูปรากฏการณ์ในชีวิตด้วยความไม่ชัดเจน ทำอย่างไรจะเห็นสภาวะชัดเจน ทำอย่างไรจะรู้ทัน"

โจทย์นี้หาคำตอบได้ไม่ยาก!

คอลัมน์ ร้อยเหลี่ยมพันมุม

โดย วิธนา โดมพนานคร