

วิธี...หนีทุกข์..แด่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย.....

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

:

วิธีหนีทุกข์ ..ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย



3วิธีนี้ทุกข้ ..ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่ 3 วิธีคือ

1. การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เป็นทุกข์

เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากกระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือหากกุศลวิบากใหญ่ผลก็ไต่ประสมกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากใหญ่ผลก็ตองประสมกับอารมณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้ อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้อารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไป จำเป็นตองดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ตอไปอีก

ดังนั้น วิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้

2. การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์

เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม และการควบคุมจิตก็ทำไต่ง่ายกวากการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์มักจะมาจากสิ่งภายนอกซึ่งควบคุมไต่ยาก

ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำไต่ด้วยตนเอง เนื่องจากจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตาคือบังคับไต่ไม่ได้จริง

ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำไต่เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมามวนวายและเป็นทุกข์ตอไปไต่อีก

3. การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์

เป็นวิธีการรักษาจิตที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ตองรับรู้อารมณ์หยาบๆ เสียแล้ว จิตจะมีความสุขสงบสุขไต่โดยอัตโนมัติ ดีกวาจะตองคอยรักษาจิต ที่ตองกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดความพยายามนอมจิตไปสู่อารมณ์ดี หรือแม้ตองการดับความรับรู้ตวยการเขาจตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร) หรือปัญจฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม)แล้วนอมจิตไปสู่อัตถิยัตถิยาภูมิหรือพรหมโลกก็

บางส่วน จากหนังสือทางเอก
โดย พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช

ขอบคุณบทความจากพลังจิตตอทอคม