

การสร้างสรรค์มุมมอง

อุบาสิกา รัญจวน อินทรกำแหง

สิ่งที่ชีวิตต้องการ คือ "ความสงบ" ...และความสงบนี้ไม่ได้อยู่ห่างไกล หรือหนีหายไปอยู่เสียที่ไหน แต่เหตุที่ต้องแสวงหา เพราะเราไม่ค่อยจะรู้จักวิธีสร้างมุมมองให้เกิดขึ้นในใจ พอพูดถึงการสร้างสรรค์มุมมอง ก็มักจะนึกกันว่า จะต้องออกไปอยู่ตามป่าเขาชายทะเล ต้องไปอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ... ความสงบอย่างนั้นยังไม่ใช่ความสงบจริง เพราะเรายังต้องการสิ่งแวดล้อมอย่างนั้นอย่างนี้

ท่านจึงสอนว่า ... ความสงบหรือความวิเวก คือ ความรู้สึกเดียวที่เกิดขึ้นในใจ นั่นคือความไม่คลุกคลี แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องหลบอยู่ตัวคนเดียว หากแต่หมายถึง การพยายามที่จะจัดสรรพัฒนาจิตให้คุ้นเคยกับความอยู่เดี่ยว แม้จะต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนจำนวนมาก ให้รักษาจิตไม่ให้ออกไปเพนพ่าน หรือมัวแต่ไปใส่ใจกับเรื่องภายนอก ยุ่งกับคนนั้น ยุ่งกับคนนี้ ถ้าจิตเป็นเช่นนี้ แม้จะอยู่คนเดียว ก็ไม่มีความสงบหรือความวิเวกขึ้นมาได้

การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความสงบนั้น จะต้องมุ่งสู่ความวิเวก คือ ความเดี่ยวเดียวที่เกิดขึ้นในจิตแม้มีคนอยู่รอบข้าง ได้ยินคำพูดก็ให้รู้เพียงว่าพูดอะไร สมควรตอบก็ตอบ สมควรเพียงรับรู้ก็แค่รับรู้ แล้วก็ปล่อยเอาไว้ตรงนั้น หรือมีการกระทำใดเกิดขึ้น ก็รับรู้การกระทำนั้น แต่ไม่สนใจที่จะทำให้อุบัติเกิดความวุ่นวาย เมื่อทำได้อย่างนี้ ความเงียบสงบก็จะเกิดขึ้น

ความเงียบสงบที่เกิดจากความวิเวกจะช่วยให้เกิดวิราคะ คือความจางคลายจากความยึดมั่นหรือความต้องการ จากวิราคะก็จะมุ่งสู่นิโรธะคือความดับ และนำไปยังโอสถสังขะ คือ การปล่อยหรือสลัดคืนสิ่งที่ รั้งรัดอยู่ในจิต ก็คืออุปาทานความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

***** ที่จิตของมนุษย์เราสงบไม่ได้ เงียบไม่ได้ นั้นเพราะอะไร *****

เมื่อพิจารณาดูก็จะเห็นว่า จิตสงบไม่ได้ เพราะถูกยึดติดอยู่ระหว่างความเอาและความไม่เอา จะเอาสิ่งที่ใจต้องการ และไม่เอาสิ่งที่ใจไม่ต้องการ จึงขอเสนอแนะวิธีสร้างสรรค์มุมมอง โดยฝึกการหยุดเอา ... ผู้ไม่เคยฝึกก็จะไม่รู้ว่าหยุดได้อย่างไร หยุดเอาแล้วมันจะไม่หมดสิ้นเนื้อประดาตัวไปหรือ แต่ผู้ใดเคยฝึกมาแล้วก็จะรู้ว่า ... ในขณะที่หยุดเอานั่นเอง จะรู้สึกเหมือนกับได้ทั้งหมดด้วยความรู้สึกอึดใจที่ได้แบ่งปันให้กับผู้อื่น

จิตมนุษย์เป็นทุกข์เดือดร้อน ตื่นรอนอยู่ ก็เพราะความอยากจะทำทรัพย์เงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความดีความชอบ เมื่อใดที่รู้สึกว่าจะจืดจาง จะพบว่าขณะนั้นจิตกำลังต้องการ จะเอาไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หากเราหยุดเอาเสียได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ หยุดเอาตามใจตัวเอง ความสงบก็จะเกิดขึ้นทันที

ประการที่สอง ขอให้ฝึกทำใจให้เหมือนแผ่นดิน เหมือนน้ำ เหมือนลม เหมือนไฟ เมื่อใดที่เรา ฝึกทำใจเช่นนี้ได้ ขณะนั้นจิตจะสงบ มีความหนักแน่นมั่นคง มีการให้และการรับเสมอเหมือนกันหมด โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เหมือนแผ่นดินที่รองรับได้ทุกสิ่ง สายน้ำที่พัดพาไปได้ทั้งสิ่งที่น่าดูและไม่ น่าดู ไฟเผาไหม้ไม่เลือกหน้า และลมก็ให้ความเย็นแก่ทุกสิ่งที่พัดผ่านเสมอกัน

ประการที่สาม ขอให้ฝึกทำใจให้เป็นผ้าขี้ริ้ว มนุษย์เราถือว่า ผ้าขี้ริ้วเป็นของต่ำ สกปรก ไม่น่าจับต้อง ไม่มีใครอยากเป็นผ้าขี้ริ้วเพราะไม่ได้รับการเชิดชู ยิ่งเป็นผ้าเช็ดเท้า ใครผ่านไปมาก็เหยียบย่ำ แต่ทำไมท่านพระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงฝึกใจของท่านให้เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้ว

จิตที่เหมือนผ้าขี้ริ้ว ก็คือจิตที่อ่อนนุ่มถ่อมตน เป็นจิตที่ยอมได้ ลดละความยึดมั่น ในความเป็นตัวตนได้ ที่จิตจืดจางอยู่ตลอดเวลา หากความสงบวิเวกไม่ได้ ก็เพราะมีความกังวลที่จะต้องรักษา ศักดิ์ศรี หน้าตา ชื่อเสียงเกียรติยศ รักษาทุกอย่างที่เป็น "ของฉัน" ไว้ คอยระมัดระวัง ไม่ให้ใครมา ล้วงล้ำกำเก็น

ผู้ฝึกทำใจให้เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้วได้ ยอมรับรู้สึกเป็นสุข เยือกเย็น ไปไหนมาไหนได้โดยไม่ต้องมีใครมาแห่แห่นห้อมล้อม เสมือนผ้าขี้ริ้วอยู่ตรงไหนมุมไหนก็ไม่เดือดร้อน ไม่สนใจให้ใครมามอง แต่ทุกคนก็รู้ว่าผ้าขี้ริ้วนั้นมีประโยชน์

จิตที่อ่อนนุ่มถ่อมตนเช่นนี้ นอกจากตนเองจะมีความสงบเย็นแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่คนรอบข้าง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีความสိ่มีตัว สิ่มว่ามีตัวตน มีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีหน้ามีตาอย่างไร สิ่มหมด จึงทำอะไรได้อย่างคนธรรมดา ยิ่งสิ่มตัวได้มากเท่าใด ก็ยิ่งมีความสงบมากขึ้นเท่านั้น

ประการต่อไป ที่จะขอเสนอในการสร้างสรรค์มุมมองสงบให้เกิดขึ้นในจิตได้ ก็ด้วยการระลึกหรือ รู้จักให้ชัดว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามา คนส่วนมากมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ จึงทีกทักว่า ชีวิตนี้เป็นของฉัน ร่างกายนี้เป็นของฉัน อะไรๆ ก็เป็นของฉัน เพราะไม่ประจักษ์ในความจริงว่า แท้จริง

แล้วชีวิตนี้ร่างกายนี้ เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามาเพียงชั่วคราวชั่วครวเท่านั้นเอง ผู้ที่เป็นเจ้าของที่แท้จริงก็คือ ธรรมชาติ ธรรมชาติให้ยืมมา และให้เราใช้ในหนทางที่ถูกต้อง

ถ้าสำนักอยู่เสมอตลอดเวลาว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามา จะทำให้จิตนี้เกิดความไม่ประมาท และมีความระมัดระวังในการที่จะใช้ชีวิตนี้ให้เกิดความถูกต้อง ไม่เอาชีวิตหรือร่างกายนี้มาถูกลูกแก๊งจนเจ็บปวด จนเกิดความทุกข์ขึ้นมาในจิต

ใช้ให้ถูกต้องก็คือ จะคิด จะทำ จะพูด ก็ทำด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้ตัว ไม่ให้เป็น การเบียดเบียนผู้อื่นและเบียดเบียนตนเอง ฉะนั้น ถ้าเราระลึกอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ยืมเขามา การที่จะปล่อยให้เกิดตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสโลภะ โทสะ โมหะ หรือความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง มันก็ไม่รู้ว่าจะยึดทำไม ยึดมาแล้วผลที่สุดก็ต้องปล่อย สงคืนกลับไปให้ธรรมชาติ

ใครที่คิดว่าชีวิตนี้เป็นของเรา ในที่สุดก็จะรู้เองว่า เมื่อนาทีสุดท้าย มาถึงก็หาซื้อยุดจุดเอาไว้ได้ไม่ เพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ขอยืมเขามาเท่านั้น อย่าดู เมื่อใดดูว่าเป็นของฉัน เมื่อนั้นก็ทุกข์ เมื่อใดที่ยอมรับความจริงว่า นี่เป็นของขอยืมเขามาเนะ ใช้ให้ดีๆ ใช้ให้เกิดประโยชน์ ชีวิตนั้นก็จะดำเนินไป ด้วยความถูกต้อง มีแต่ความสุข ความแจ่มใส

ประการที่ห้า มองเห็นความปรารถนาของธรรมชาติที่ตั้งใจจะบอกมนุษย์ให้รู้ว่า เธอทั้งหลายเป็นเพื่อนกันนะ ไม่ว่าจะรู้จักกันมาก่อนหรือไม่ จะมาจากส่วนไหนของโลกก็ตามที่ ผิวเหลือง ผิวดำ ผิวขาว ก็ล้วนแต่เป็นเพื่อนกันทั้งนั้น ไม่ว่าชาติใดภาษาใด จะนับถือศาสนา กันคนละศาสนา หรือมีวัฒนธรรมประเพณีต่างกันอย่างไรก็ตามก็

ธรรมชาติตั้งใจจะพูดด้วยภาษาธรรมให้มนุษย์ทุกคนสังวรว่า เราทั้งหลายเป็นเพื่อนและอยู่ในเรือลำเดียวกัน เรียกว่า เรือแห่งตถุหา เรือแห่งความอยาก ตะเกียกตะกายอยู่ด้วยความอยาก ความต้องการต่างก็ร้อนอยู่ด้วยความอยาก ด้วยความจะเอาให้ได้อย่างใจตน ด้วยความตั้งใจที่จะเบียดเบียนผลักไสคนอื่น เพื่อให้เราได้มีที่นั่งกว้างกว่าเขา ที่เย็นสบายกว่าเขา เป็นเพื่อนกันทางลบนานร้อนอยู่ในเรือลำนี้

และในขณะที่เดียวกันก็ยัง เป็นเพื่อนในสภาวะแห่งความเป็นธรรมตาเหมือนกัน นั่นก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่มนุษย์มักจะไม่นึกถึงความจริงในข้อนี้ จึงพยายามฝืนธรรมชาติกันทุกวิถีทาง เพื่อชะลอความแก่ หลีกหนีความเจ็บไข้ และยืดเวลาตาย พยายามจะแก้ไขอนิจจังให้เป็นนิจจัง

กฎไตรลักษณ์ว่าด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกฎที่เที่ยงแท้แน่นอน มั่นคง และยุติธรรมอย่างยิ่ง ไม่มีการเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีผู้ใดสามารถจะติดสินบนกฎธรรมชาตินี้ได้ เมื่อถึงเวลาแก่เนื้อหนังมังสาก็ต้องเหี่ยวยุบไปตามธรรมชาติ ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บเหมือนกัน และสุดท้ายก็ต้องลงเอยด้วยการหยุดหายใจทุกคน ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

นี่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามกฎของธรรมชาติ แต่มนุษย์ปิดหู ปิดตา ไม่ยอม รับรู้ จึงพากันเบียดเบียน แก่งแย่ง ทำร้าย ผลักไสกัน เพื่อที่ฉันจะได้ขึ้นไปข้างหน้า เพราะหุนหันวาทาบอดต่อคำร้องคำบอกของธรรมชาติ จึงมีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสงบสุขในใจเลย

หากได้เสียดูฟังเสมอว่า ... ธรรมชาติบอกว่าเราทั้งหลายเป็นเพื่อนกัน พอนึกได้ในแง่นี้ความคิดที่อยากจะทำลายกัน เบียดเบียนกัน ก็จะลดลง มีแต่น้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูล

ประการต่อไป จงรักษาหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ให้เต็มอยู่ทุกขณะ มนุษย์ (มน = ใจ, อุษยะ = ประเสริฐ) คือ สิ่งมีชีวิตที่มีจิตอันประเสริฐ มีจิตที่เสียสละพร้อมที่จะ ช่วยเหลือผู้อื่น และช่วยอย่างเต็มที่โดยไม่หวังผล เพื่อให้เขาเกิดความสุข ดำรงตนอยู่ด้วยพรหมวิหาร ๔ อย่างถูกต้องและงดงาม คือ

มี "เมตตา" ... ที่เป็นอัปมัญญา อยากให้ใคร ๆ เขาได้เป็นสุขกันทั่วไปหมด ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จัก ทั้งสัตว์และมนุษย์ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย การแผ่เมตตาควรเป็นไปในลักษณะนี้เพื่อเป็นการพุ่มพักเสริมสร้างความเมตตาที่ไม่มีขอบเขตขึ้นในใจ

"กรุณา" ... ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็จะช่วยเหลือที่อยู่ในวิสัยที่จะช่วยได้ โดยไม่เลือกว่าเป็นใคร ไม่เฉพาะเจาะจง

"มุทิตา" ... ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือได้ดี โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ยินดีด้วยใจจริง ไม่ใช่ยินดีแต่ปาก

"อุเบกขา" ... เมื่อได้ช่วยเหลือด้วยเมตตากุรณาแล้ว แต่ไม่สามารถช่วยเขาให้พ้นจากความเดือดร้อนได้เป็นการสุดวิสัย ก็จำเป็นต้องวางเฉย แต่ก็ยังชำเลืองมองอยู่ พร้อมทั้งจะเข้าช่วยเมื่อมีโอกาส เมื่อใดมีจังหวะ อยู่ในวิสัยที่จะช่วยเหลือได้ก็ยินดี

จงรักษาจิตอย่าให้อยู่กับอดีตหรืออนาคต อย่าเอาจิตไปผูกพันอยู่กับอดีตที่ผ่านมา หรือไปวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่จงอยู่กับปัจจุบันขณะ หมายถึงขณะนี้ในที่นี้ แม้แต่นาทีหน้า

ชั่วโมงหน้าก็ยังไม่ต้องไปคิดถึง ถ้าสามารถควบคุมสติ รักษาสติให้มีอยู่ในปัจจุบันขณะนาที่นี้ได้ แล้วจะไปกังวลอะไรกับนาที่หน้าหรือชั่วโมงหน้า เพราะทุกนาที่ที่ผ่านไป จิตนี้สมบูรณ์อยู่ด้วยสมาธิและปัญญา จึงมีแต่ความสงบเย็น หนักแน่น มั่นคง และมีปัญญาอ่อนไหวเฉียบคม สามารถจะแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นลุล่วงไปได้ด้วยดีอยู่ทุกขณะ

คนเราที่รื้อรอนเป็นทุกข์ก็เพราะตั้งใจมาจากอดีตและอนาคตไม่ได้ มัวแต่พะวงอยู่กับสัญญาในอดีต นึกขึ้นมาคราใดก็ร้องไห้แล้วร้องไห้อีก มันเคยเผาจนรื้อรอน เจ็บปวดขมขื่นมานานหนักหนา ผ่านมาแล้วก็ยังเอามาเผาใหม่ เมื่อไม่ยอมปล่อยสัญญา ก็เผาไหม้ตัวเองอยู่อย่างนั้น เรื่องของอนาคตก็สั่งการปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ทั้งๆ ที่มันยังไม่มาถึง และไม่รู้ว่าจะมีเหตุปัจจัยอะไรมาเกี่ยวข้องให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปอีก แต่ก็ไม่วายคิดนึกจินตนาการไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงย้ำนักหนาว่า ... จงอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันนี้ให้ดีที่สุด เมื่อประกอบเหตุปัจจัยในปัจจุบันได้ดีที่สุด ถูกต้องที่สุดแล้ว ผลในอนาคตก็ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ต้องไปกังวลถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต และเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ประการสุดท้าย จงฝึกใจให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความไม่ประมาท นี่เป็นปัจฉิมโอวาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ประทานโอวาทแก่พุทธสาวกทั้งหลายว่า **"สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำความเข้าใจถึงความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด"** สังขารทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม ไม่มีสิ่งใดคงทน มีแต่จะเสื่อมสลายไป จึงควรทำใจนี้ให้ดำรงอยู่ในความไม่ประมาท นั่นคือ อย่าเห็นว่าเป็นสิ่งเล็กน้อย ไม่เป็นไร นิดเดียวเอง นั่นแหละคือการสร้างความประมาท ให้เกิดขึ้นแล้วในชีวิต แล้วก็ดำรงชีวิต อย่างมักง่าย สะเพร่า ปล่อยจิตให้หลวมตัวตกจมไปในอบายมุข กามคุณ ๕ คิดว่านี่แหละคือ ความสุข คือของโก้หรูในชีวิต อุตุสำหรับหาเงินทองมาด้วยความเหนื่อยยาก เพื่อทุ่มเทให้กับสิ่งเหล่านี้

จะเห็นได้ว่า การสร้างสรรค์มุมสงบนั้น ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องเสียเงิน เพียงแต่เราปรับจิตปรับปฏิถุเสียใหม่ ให้เป็นสัมมาปฏิถุ มองเห็นว่าสิ่งที่จำเป็นหรือสำคัญแก่ชีวิต คือ ความเรียบง่าย ความสงบภายในจิตใจที่เกิดจากความอิมความพอ ความหยุดได้ ความยอมได้ สิ่งนี้ต่างหาก ที่ชีวิตต้องการ แล้วความยิ้มแย้มแจ่มใส มุมสงบก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องไปออกแรงลงทุนสร้างสรรค์ มันมีอยู่แล้วภายในจิตนี้เอง เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการมี "ลมหายใจ" เป็นเพื่อน และมี "สติ" เป็นสิ่งเตือนตน แล้วชีวิตนี้ก็จะดำรงอยู่ด้วยความปลอดภัยอย่างแน่นอน.