

ทำไม...ความอดทนของคนเราจึงตกต่ำลงและสัจธรรมคำสอน ช่วยแก้ไขสภาวะทางจิตใจของคนเราได้อย่างไร?

Why does the patience of people decrease? How do the key doctrines of
Buddhism help to correct our mental state?

พระณัฐวัฒน์ ญาณปปโก (ตั้งปฐมวงศ์)¹

Phra Nuttawat (Tangpatomwong)

E-mail: Bhikkunuttawat.t@gmail.com

บทคัดย่อ

การใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัลที่มีความรวดเร็ว เพียงแค่คลิกเดียวก็สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากทั่วโลก ทำให้คนเราในทุกวันนี้ คิดเร็ว ทำเร็ว และตัดสินใจเร็ว จนมีพฤติกรรมแบบความเคยชิน กลุ่มบุคคลที่เป็นต้นแบบหรือตัวแบบ ล้วนประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย จึงเป็นการตอกย้ำให้คนรุ่นใหม่ๆ ทำในสิ่งที่เห็นผลเร็ว เสพติดความเร็ว มีความอดทนต่ำและไม่รู้จักการรอคอย ทุกสิ่งทุกอย่างคือ "ความไม่แน่นอน" ชีวิตของคนเราวนอยู่บนความไม่แน่นอน

สังคมที่เราอยู่วนเวียนกันในทุกวันนี้ ก็เป็นเพราะเรื่องการไม่ได้นำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัตินำมาปรับและประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต จึงทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้น สังคมเปลี่ยนไป เราอยากในทุกสิ่งสนองความต้องการได้ทันที และอยากได้สิ่งต่างๆ ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ และในวิธีที่เราต้องการ สัจธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา จะช่วยแก้ไขสภาวะทางจิตใจ ได้เช่น การได้รับรู้ว่า กรรมคืออะไร กิเลสคืออะไร ทำไมพุทธศาสนาไม่เน้นเรื่องความสุขที่ทุกคนต้องการ ทำไมพุทธศาสนาเน้นเรื่องทุกข์ อริยสัจ 4 สำคัญอย่างไร ปฏิจสงมฺพบาทคืออะไร ? ที่จะโน้มน้าวไปสู่ 1) ปลื้มใจในความโกรธ 2) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น 3) อย่าคิดแก้แค้น 4) สวดมนต์แผ่เมตตา 5) แสวงหาความสุขภายใน 6) อุปสรรคคือบททดสอบชีวิต 7) มีทัศนคติมองที่ดี และ 8) เรียนรู้จากบทเรียน

คำสำคัญ: ความอดทนคนเรตกต่ำลง, สัจธรรมคำสอนของพุทธศาสนา, แก้ไขสภาวะทางจิตใจ

Abstract

The life with digital media is faster than we think. By just one click, we can get information from around the world, making people today think, act, and decide faster. This behavior has become a habit. Their role models are all successful at an early age making young people of a new generation do what they can obtain faster results, have low patience, and not knowing how to wait. Everything is unstable. The lives of people are hanging on uncertainty. How can we know that tomorrow we will have an opportunity to do things we want to do? How can we know that we will have a future opportunity to do things we want to do?

Our society today is chaotic because of not practicing the principles or doctrines to be adapted and applied in our lives, but we simply refuse to do so. This is a sign of lack of patience. Being enlightened, seeing the truth, the highest returning to ordinary are the truth of human life. The key doctrines of Buddhism will help to correct the mental state. What is karma? Why does doing a good deed receive a bad result? What is desire? Why does not Buddhism focus on the happiness that everybody wants? Why does Buddhism focus on suffering? How are the four noble truths important? What is dependent origination? 1) Leave the rage 2) Have love and goodwill towards others 3) Do not take revenge 4) Pray for excitement 5) Seek inner happiness of life 7) Have a good viewpoint and 8) Learn from the lesson.

Keywords: Decreasing patience, Buddhist Doctrine, Mental state correction

¹ นักวิชาการอิสระ ด้านการสื่อสารและพระพุทธศาสนา วัดอู๋มิงค์ (สวนพุทธธรรม) จังหวัดเชียงใหม่

บทนำ

ดร. เจนนิเฟอร์ ฮาร์ตสไตน์ ประจำสถานกงสุลสหรัฐฯ เชียงใหม่ กล่าวว่า “บางคนเชื่อว่า การส่งอีเมลกำลังหมดความนิยม และจะล้าสมัยในอีกไม่ช้า เพราะหลายคนไม่อดทนพอ ที่จะรอเป็นชั่วโมงหรือแค่ไม่กี่นาที กว่าจะมีการตอบกลับ นอกจากนั้น การเขียนอีเมล ต้องมีคำขึ้นต้นและคำลงท้าย เช่นเดียวกับจดหมาย ซึ่งหลายคนคิดว่าการทำอย่างนั้นเป็นเรื่องน่าเบื่อและเสียเวลา พวกเขาจึงชอบส่งข้อความสั้น ๆ มากกว่า ดูเหมือนว่าผู้คนในทุกวันนี้ไม่อดทนพอที่จะพิมพ์คำทักทายด้วยซ้ำ! หลายคนไม่อ่านทวนสิ่งที่เขาพิมพ์ ผลคือมีการส่งจดหมาย และอีเมลผิดคน เขียนผิดหลักไวยากรณ์หรือสะกดผิด” (เจนนิเฟอร์ ฮาร์ตสไตน์, 2005) โดยการใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัลที่มีความรวดเร็ว เพียงแค่คลิกเดียวก็สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากทั่วโลก จึงมีแนวโน้มที่จะทำให้คนเราในทุกวันนี้ คิดเร็ว ทำเร็ว และตัดสินใจเร็ว ซึ่งพฤติกรรมแบบนี้จะติดเป็นนิสัยและความเคยชิน นอกจากนี้กลุ่มบุคคลที่ประสบความสำเร็จ หรือผู้ที่เริ่มต้นแบบ ตัวแบบทั้งหลาย ต่างก็ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย จึงยังเป็นการตอกย้ำให้เด็กรุ่นใหม่ ในยุคสมัยปัจจุบันการกระทำในสิ่งที่เห็นผลเร็ว เสพติดความเร็ว มีความอดทนต่ำและไม่รู้จักการรอคอย ทุกสิ่งทุกอย่าง คือ “ความไม่แน่นอน” ชีวิตของคนเราแขวนอยู่บนความไม่แน่นอน เราจะรู้ได้อย่างไรว่า วันพรุ่งนี้เราจะมีโอกาสได้ทำอะไรอีกหลายๆ อย่างที่อยากจะทำ ดังนั้น เราควรทำทุกวันนี้ให้มีความหมาย เวลาทุกนาทีมีค่า อย่าปล่อยให้เสียเปล่า โชคชะตาจะเล่นตลกกับเราเมื่อไหร่ก็ได้ วันนี้โชคดี วันหน้าโชคร้าย ในโลกนี้ไม่มีใครที่จะโชคดีได้เสมอไป ความฝัน เราอาจไม่ได้เป็นดังสิ่งที่เราฝันไว้ ชีวิตเราไม่แน่นอน อาจจะดี อาจจะร้าย อาจจะสุขหรือเศร้า ปะปนกันไป แต่สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็จดจำไว้เป็นบทเรียนชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุดไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

แต่ ณ ปัจจุบันนี้ สำหรับคนยุคใหม่ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553) (Gen Z : ค.ศ. 2000 อาจเรียกว่า iGeneration, internet generation หรือ Silent Generation “เจนเจียบ” เนื่องจากการสื่อสารระหว่างคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารผ่านข้อความบนหน้าจอมือถือ หรือคอมพิวเตอร์แทนการพูด) ตลอดจนมีการใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัล จะไม่คิดและไม่มองย้อนกลับไปยังในอดีต ไปยังสิ่งต่างๆ ที่ตัวเองได้สัมผัสมา เช่น บ้านเดิม ชุมชนเดิม ท้องถิ่นเดิมๆ อาจหมายถึงว่า Gen Z มีแนวโน้มเป็นมนุษย์หลายงาน ความอดทนต่ำ ชีวิตดิจิทัลที่รวดเร็ว ทำให้เด็ก Gen Z มีความอดทนรอคอยต่ำ ชอบทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน ในมุมหนึ่งอาจมองว่าการทำหลายๆ อย่างพร้อมกันเป็นเรื่องยุ่ง แต่จริงๆ การทำการบ้าน ฟังเพลง ดูทีวี แชตกับเพื่อน และคุยกับแม่ หรืออื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน ทำให้ประสิทธิภาพในการรับรู้ และการทำงานแต่ละชิ้นลดลงโดยที่ไม่รู้ตัว ซึ่งในส่วนนี้พ่อแม่ของชาว Gen Z ต้องสอนให้เด็ก Gen Z นี้ มีสมาธิกับงานด้วย ที่สำคัญต้องระมัดระวังอย่าให้ติดอยู่ในโลกดิจิทัลมากเกินไป อย่างนั้นอาจมีปัญหาติดเทคโนโลยีอย่างอาการติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction) อาการความจำเสื่อมเพราะโลกดิจิทัล (Digital Dementia) เป็นต้น

สำหรับคนยุคใหม่ (Gen Z) พอเริ่มมีอายุที่มากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านมาในชีวิต และเป็นสัจธรรมของชีวิตที่เกิดขึ้นกับคนยุคใหม่ การใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัล ที่ได้สะสมสิ่งนั้นเพิ่มมากขึ้น ก็คาดการณ์ว่า คงจะทำให้คนยุคใหม่มีความคิด และมองย้อนกลับไปยังจุดที่ตัวเองเริ่มต้นเดินทางมา ซึ่งจะทำให้คนยุคใหม่มองการใช้ชีวิตที่แตกต่าง ในมิติมุมมองว่า ตัวเราเองเดินทางมาไกลมาก ไกลจากจุดเริ่มต้นและระหว่างทางที่ผ่านมา มีทั้งความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคนานัปการ แต่สิ่งหนึ่งที่คนยุคใหม่มีต่อการใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัล จะเก็บมันไว้เป็นความภาคภูมิใจกับใจตัวเองนั่นคือ ตัวเราเองสามารถทำได้ และแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคนั้นได้สำเร็จด้วยตัวเราและครอบครัว ซึ่งในเรื่องที่บางเรื่อง ก็ไม่สามารถบอกใครได้ว่า ตัวเราเองภูมิใจมากน้อยเพียงใด เพราะบางเรื่องก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเราเอง ระยะเวลาที่ผ่านมา อาจทำให้ตัวของคนยุคใหม่ ซึ่งเป็นเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย เถกเถกเดียวกับผู้หญิงกับผู้ชาย คนอื่นๆ แต่ในความเหมือนนั้น อาจอยู่บนความแตกต่างกัน เมื่อนั่งคิดและสำรวจตัวของเราเองแล้ว สิ่งที่เราเห็นว่าตัวตนของเราเอง มีความเปลี่ยนแปลง และแตกต่างจากตัวคนเดิมที่เคยเป็นมา นั่นคือการที่เราเป็นคน ที่มีความเข้มแข็ง กับความแข็งแกร่ง และความกล้าแสดงความคิดเห็น ผสมผสานกับการกล้าที่จะแสดงออก ก็จะได้ผลใน การได้รับประสบการณ์ในการทำงานเพิ่มขึ้น บวกกับการได้รับความรู้ที่ไม่เคยรู้มาก่อนเพิ่มขึ้น

“สูงสุดคืนสู่สามัญ” คือสัจธรรมของชีวิตคน สำหรับคำๆ นี้ ถ้าเป็นคนในรุ่นอายุประมาณ 10-20 กว่าปีนี้ จัดเป็นวัยที่สำคัญของชีวิตในทุกๆ ด้าน ครอบคลุม 3 ช่วงวัย คือ มั่นทนสุขขิตทาทสกะ และวันณทสกะ ในวัยเด็ก ถือว่ามีพัฒนาการที่ดีทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นการสร้างสุขภาพทางกาย และทางใจให้สมบูรณ์ เป็นรากฐานชีวิตที่เข้มแข็ง ซึ่งในช่วงวัยดังกล่าว อาจไม่คิดอะไรเลย เรียกว่าไม่รู้เลยว่าได้ แต่ความรู้ที่ไม่เคยรู้จักในอนาคต ก็ต้องเรียนรู้อีกต่อไป เป็นเรื่องของการเรียนรู้ตลอดชีวิต อาจเป็นเพราะตัวเราเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความคิดอ่านมากขึ้นหรือที่เรียกว่า “มีประสบการณ์มากขึ้น” นั่นเอง แต่สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในตัวของคนยุคใหม่ สำหรับการใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัล ในระยะที่ผ่านมานั้น ทำให้คนยุคใหม่มองโลกในทางที่ดีเสมอต่อการดำรงชีวิต และการทำงาน เรียกว่า “มองโลกในแง่บวก” มองทุกๆ คน เป็นคนดี เป็นมิตรที่ดีเสมอ การนำหลักธรรม และคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของคนยุคใหม่กับครอบครัว กับคนรอบข้าง และเพื่อนร่วมงาน เพราะในความเป็นจริงของแล้วมีความคิดเห็นว่า “สังคมที่เราอยู่ร่วมกันในวันนี้ ก็เป็นเพราะเรื่องที่ไม่ได้นำหลักธรรม คำสั่งสอนมาปฏิบัติกันเอง” บางคนก็หลงลืมไปว่า หลักธรรมนั้นสามารถนำมาปรับ และประยุกต์ใช้ได้กับการดำเนินชีวิตของตัวเองได้ เพียงแต่ไม่ทำกันเท่านั้นเอง บางครั้ง บางคน รู้กระทั่งรู้ แต่ก็ยังไม่ทำ จึงทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้น

เมื่อคนยุคใหม่ได้นำหลักธรรมมาปรับใช้กับชีวิตของเราได้แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเรา นั่นคือ “การเห็นแจ้ง การเห็นความจริง” เห็นเรื่อง “สูงสุดคืนสู่สามัญ” เป็นสัจธรรมของชีวิตคนจริงๆ ที่สอดคล้องกับท่านพุทธทาส เขียนว่า โบราณพูดว่า “สู้กับเสือเสียดีกว่าไปเถียงกับคนโง่” สู้กับเสือยังลำบากยากเย็นน้อยกว่า ไปสู้กับคนโง่ แต่เราก็ยังต้องอยู่ร่วมโลกกับคนโง่ แล้วทำอะไร ก็ต้องอดทนต่อการกระทำของคนโง่อยู่ร่วมโลกกัน” (พุทธทาสภิกขุ, 2541) ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม เช่น เรื่องการที่ตัวเรามาจาก ณ จุดเริ่มต้น เมื่อขึ้นมายังตำแหน่งที่สูงสุด สักวันหนึ่งเราก็ต้องกลับไปยังจุดเริ่มต้น คือ ออกจากงานหรือเกษียณอายุราชการ หรือการที่เราได้รับมอบหมาย ให้ดำรงตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง เมื่อถึงเวลาหนึ่ง ตัวเราก็กลับไปยังตำแหน่งเดิมที่ได้จากมาลาฯ เป็นแบบนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า มันผ่านไปกับกาลเวลา ซึ่งเป็นเรื่องของ “สัจธรรมความจริง” นั่นเอง สำหรับคำว่า “สูงสุดคืนสู่สามัญ” ว่าแต่ว่า “ใครจะนำหลักธรรมไปปฏิบัติ ได้มากกว่ากัน โดยจะทำให้สังคมท่ามกลางสื่อดิจิทัลวุ่นวายได้น้อยลง

สัจธรรมคำสอนที่สำคัญของพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ?

คนเรามักจะพูดถึงคำว่า “กรรม” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) อยู่เสมอส่วนมากมักจะพูดถึงในทางไม่ดี เช่น เคารวะกรรม สุดแต่บุญกรรม และมักจะยอมรับ และเข้าใจกันเรื่องกรรม จนพูดกันเสมอว่า ทำความดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีศาสนาใด ให้ความสำคัญเรื่องกรรม มากเท่า ศาสนาพุทธ เป็นหัวใจของ สัจธรรมข้อหนึ่ง แม้ความเชื่อเรื่องกรรมนี้มีอยู่ ในลัทธิศาสนาอื่นก่อนพุทธศาสนา เช่น พราหมณ์หรือฮินดู แต่ความหมายและรายละเอียดแตกต่างกัน พระพุทธองค์ตรัส (ม.อ. 14/289/349-350) กล่าวไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง รับมรดกหรือผลแห่งกรรมนั้น มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้องเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย ทำกรรมใดไว้อย่อมได้รับผลอันนั้น ไม่ว่าตัวชั่ว จักต้องได้ผลแห่งกรรมนั้นแน่นอน”

กรรมไม่ได้หมายถึง การกระทำ เพียงเท่านั้นแต่จะต้องมีเจตนา ของการกระทำนั้นด้วยจึงจะครบ ความหมายของกรรมในพุทธศาสนา ถ้าไม่มีเจตนาไม่เรียกว่า “กรรม” ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า (อง.ฉก. 38/194/473) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราขอบอกว่าเจตนาคือกรรม เมื่อมีเจตนาแล้ว คนเราก็ลงมือกระทำการด้วยกาย ด้วยวาจาและด้วยใจ” เรื่องกรรมนี้มีความละเอียดลึกซึ้ง เพราะยังได้แบ่งตามทางที่กระทำได้ 3 ทาง คือ 1) กายกรรม ได้แก่ การกระทำทางกาย 2) วาจากรรม ได้แก่ กระทำทางพูดจา และ 3) มโนกรรม คือกรรมที่เกิดจากความคิด นอกจากการแบ่งกรรมตามวิธีของการกระทำแล้ว แต่แบ่งตามประเภทหรือผลของกรรมได้แก่ กรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) เมื่อมีการกระทำก็จะทำให้เกิด ผล ที่เรียก “วิบากกรรม” หรือบางคนเรียกสั้นๆ ว่า วิบาก เช่นเดียวกับการหว่านเมล็ดพืชย่อมได้ผลตามพืชที่หว่านเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เป็นเหตุและผล ซึ่งไม่ใช่เกิดจากพระผู้เป็นเจ้า หรือพระพรหมเป็นผู้กำหนด อย่างที่นิยมเรียกว่า พรหมลิขิต แต่ศาสนาพุทธ ถือว่าตนลิขิต หรือ เราลิขิต หรืออาจเรียกว่า กรรมลิขิต เหตุที่ทำให้คนไม่ค่อยกลัวในการทำกรรมชั่ว ก็เพราะผลของกรรม

อันนั้น บางอันไม่ได้เกิดทันทีที่กระทำ หรืออาจเห็นผลไม่ทันในชาตินี้ หรือบางทีผลของกรรมเกิดขึ้น เจ้าตัวไม่รู้ หรือไม่สามารถเอาไปเกี่ยวเนื่องกับกรรมที่ทำได้ ซึ่งการทำการกรรมและเกิดวิบากนี้ ตรงกับหลักทางวิทยาศาสตร์ที่เราอยู่ในปัจจุบัน คือ Action คือ การกระทำใดๆ ทำให้เกิด Reaction คือ ปฏิกริยาตอบโต้ในรูปแบบต่างๆ เพียงแต่ทางพุทธศาสนาลึกซึ้ง มากกว่าทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น

กรรมนี้เป็นสิ่งเฉพาะตน ทางพุทธศาสนาถือว่า จะทำแทนกันหรือรับกรรมแทนกันไม่ได้ ถ้าทำบาปจะให้พระอภัยบาปให้ก็ไม่ได้ แต่ในทางพุทธศาสนาให้มีการอโหสิกรรมกันได้ ระหว่างผู้ทำกรรมไว้ต่อกันเท่านั้น แต่จะต้องเป็นการตกลงกันทั้งสองฝ่าย เราได้รับการสอนให้สวดมนต์ และแผ่เมตตาแก่สัตว์โลก และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขออโหสิกรรมให้แก่ผู้ทำกรรมต่อเรา และขอให้ผู้ที่เราก่อกรรมไว้ได้ออโหสิกรรมต่อเรา ซึ่งจะเป็นการตัดบ่วงกรรม คือ ให้ผลของกรรมยุติลง มิฉะนั้นกรรมนั้นจะหมุนเวียนกันไปไม่รู้จบ แต่ยังมีกรรมบางชนิด ที่จะยกโทษหรืออโหสิกรรมกันไม่ได้ที่เรียกว่า “อนันตริยกรรม” ซึ่งเป็นกรรมที่รุนแรงที่สุดได้แก่ การฆ่าบิดามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายต่อพระพุทธรูปองค์หรือพระโลหิต และยุยงสงฆ์ให้แตกกัน ซึ่งในยุคปัจจุบันและอนาคตจะต้องระวังข้อสุดท้ายนี้ให้มากที่สุด เพราะมีความโน้มเอียงให้เกิดได้เสมอ ไม่ว่าจะเกิดจากเจตนาหรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม

“ทำการดีไม่ได้ผลดี” เพราะตนเองได้พยายามทำดีแล้ว แต่กลับเป็นทุกข์ไม่ได้รับความสุขหรือได้สิ่งที่ต้องการ คนบางคนพูดว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่เข้าใจสัจธรรมของการเวียนว่ายตายเกิดว่า ชีวิตของเราในปัจจุบันนี้ เป็นเพียงจุดเล็กๆ จุดเดียว ในระยะทางอันยาวไกล กรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้ แต่ละชาติแต่ละภพ มีการสะสมเก็บไว้ เพื่อเกิดผลในภพหน้าไม่มีที่สิ้นสุด และจะไม่มีการหักกลบลบหนี้กัน ระหว่างกรรมดีและกรรมชั่วที่ทำ ดังนั้น สิ่งที่ทำดีไว้ยังไม่ออกผลแต่กรรมชั่วนี้ทำมาก่อนที่ได้มาแสดงผลแล้ว จึงทำให้ ทำดีได้ชั่ว จึงเกิดคำพูดที่ว่า ทำชั่วได้ดีมีถมไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เรารู้เห็นกันอยู่ ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะทำชั่วแล้วได้ดี แต่เป็นเพราะกรรมดีเก่ายังให้ผลอยู่ แต่จะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป กรรมมีความยุติธรรมเสมอ เพียงแต่จะต้องรอเวลาและดูผลรวม ทางศาสนาสอนไว้ว่า)อภิ(9-458/840/35 .วิ. การทำดีแล้วจะได้ดีตอบนั้น จะต้องพร้อมด้วยสมบัติ 4 ประการ คือ สมบัติ หมายถึง ข้อดี ความเพียรพร้อม ความสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งอำนวยความสะดวกให้ผลของกรรมดี และไม่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล หรือส่วนประกอบอำนวยความสะดวกเสริมกรรมดี ประกอบด้วย 1) คติสมบัติ หมายถึง สมบัติแห่งคติ หรือถึงพร้อมด้วยคติ 2) อุปีสมบัติ หมายถึง สมบัติแห่งร่างกาย ถึงพร้อมด้วยรูปกาย 3) กายสมบัติ หมายถึง สมบัติแห่งกาล ถึงพร้อมด้วยกาล และ 4) ปโยคสมบัติ หมายถึง สมบัติแห่งการประกอบ ถึงพร้อมด้วยการประกอบความเพียร ดังนั้น ผู้ที่รู้สึว่าตนเองทำดีไม่ได้ดี ก็พึงพิจารณาว่า ตนเองมีสมบัติทั้ง 4 นี้พร้อมแล้วหรือไม่ แต่ในทางกลับกัน วิบัติ 4 หมายถึงข้อเสีย, จุดอ่อน, ความบกพร่องแห่งองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งไม่อำนวยความสะดวกให้ผลดีของกรรมดี แต่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล หรือส่วนประกอบบกพร่อง เปิดช่องให้กรรมชั่ว ประกอบด้วย 1) คติวิบัติ หมายถึง วิบัติแห่งคติ, คติเสีย 2) อุปีวิบัติ หมายถึง วิบัติแห่งร่างกาย, รูปกายเสีย 3) กาลวิบัติ หมายถึง วิบัติแห่งกาล กาลเสีย และ 4) ปโยควิบัติ หมายถึง วิบัติแห่งการประกอบกิจการเสีย วิบัติ 4 นี้ เป็นสิ่งที่จะต้องนำมาประกอบการพิจารณาในเรื่องการให้ผลของกรรม เพราะการปรากฏของวิบากกรรม นอกจากอาศัยเหตุหรือกรรมแล้ว ยังต้องอาศัยฐานคือ คติ อุปี กาล และ ปโยค เป็นปัจจัยประกอบด้วย โดยเฉพาะกาลสมบัติ เรื่องของกรรมเป็นเรื่องใหญ่แต่ละเอียดอ่อน หลักธรรม 84,000 พระธรรมชั้นนั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกรรม เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับคนส่วนใหญ่ กรรมแรกที่ทำให้คนตายแล้วเกิดเรียกว่า “ชนกรรม” ซึ่งเป็นตัวจำแนกให้เกิดในภพภูมิต่างๆ กัน และถ้าเกิดเป็นคน ชนกรรมจะเป็นตัวนำให้คนเกิดแตกต่างกัน สำหรับกรรมที่จะมีผลต่อชีวิตข้างหน้านั้น แยกได้สุดแต่ชนิดของกรรม คือ “ครุกรรม” หรือกรรมหนัก มีอำนาจเหนือกรรมใดๆ ทั้งสิ้นมีทั้งฝ่ายชั่วอย่างหนัก ฝ่ายดี เช่น การทำกุศลบารมี การทำทาน ซึ่งจะนำไปเกิดสูงแน่นอน ส่วนกรรมฝ่ายชั่วอย่างหนัก ได้แก่ การทำร้ายอรหันต์ การฆ่าพ่อแม่ และสังฆเภท หรือยุยงสงฆ์ให้แตกกัน มีแต่ตนกรอย่างเดียว รองลงมาคือ “อาสันนกรรม” หรือกรรมที่ทำให้ใกล้ตายจะมีผลต่อการเกิดในชาติหน้า ทุกศาสนาจึงให้นึกถึงคุณพระคุณเจ้า ฟังพระสวดมนต์ในเวลาจะสิ้นใจ เป็นต้น

แต่ทั้งนี้ก็สุดแต่จิตขณะดับ ยึดกับสิ่งนี้อยู่หรือไม่ ถ้าอยู่ได้ก็ไปดี ต่อจากนั้นคือ “อาจิณณกรรม” คือ กรรมที่กระทำสม่ำเสมอ ถึงแม้มีน้ำหนักรวม แต่มิอทธิพลต่ำกว่า ในการสร้างภพใหม่ ซึ่งมีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว เช่น คนฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่ทุกวัน แล้วเวลาอาสันนกรรม จะให้นึกถึงพระคงเป็นไปได้ยาก คงจะต้องนึกถึงสิ่งที่ทำ

เสมอ และกรรมที่มีผลน้อยที่สุด คือ “กตัตตากรรม” คือ กรรมเล็กน้อย ดังนั้นในเวลาที่จะสิ้นลม จึงมีความสำคัญ ต้องทำจิตให้กุศลเข้ามาหา นึกถึงแต่สิ่งดี ที่เป็นกุศล เพื่อให้เป็นชนกรรมนำไปสร้างภพสร้างชาติที่ดีต่อไป เคยมีผู้สงสัยว่า แก่กรรมได้หรือไม่ เพราะมีคนไปทำพิธีแก่กรรมกัน คำตอบคงจะมีทั้งได้และไม่ได้ ที่ไม่ได้ คือ อนันตริยกรรมดังกล่าวแล้วอย่างหนึ่ง และกรรมเขาไม่โอฬารกรรมให้อีกอย่างหนึ่ง แก่อย่างไรก็ได้ อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้ เนื่องจากเราไม่รู้ว่า เคยทำบาปทำกรรมอะไรบ้าง ดังนั้น ตั้งใจแต่ทำกรรมดี และเวลาทำบุญกุศลครั้งใด ก็ได้ตั้งจิตแผ่กุศลนั้น ให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายและสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีประมาณให้เขา ส่วนเขาจะโอฬารกรรมให้ หรือไม่ก็เป็นเรื่องของวิบากที่เราต้องรับอยู่แล้ว

สังขธรรมที่เกี่ยวกับชีวิตคน “กิเลส” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538) เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่ง คนทั่วไปพูดถึงคำว่ากิเลสเสมอ แต่มักจะเข้าใจไม่ถ่องแท้ ถึงความหมายของ “กิเลส” ส่วนใหญ่เข้าใจว่า เป็นสิ่งไม่ดี คำว่ากิเลสทางพุทธศาสนา มีความกว้างขวางลึกซึ้ง และถือว่า มีความสำคัญใหญ่หลวงต่อการดำรงชีวิตของคน จึงควรทำความเข้าใจให้ดี ได้มีผู้จำแนกกิเลสออกได้ถึง 1,500 อย่าง และตามกิเลสวัตถุ 10 คือ 1) โลภะ 2) โทสะ 3) โมหะ 4) มานะ 5) ทิฏฐิ 6) วิจิกิจฉา 7) ถีนะ 8) อุทธัจจะ 9) อหิริกะ และ 10) อนัตตตัปปะ แต่เมื่อรวบรวมเข้าเป็นกลุ่มแล้วย่อได้เพียง 5 อย่าง คือ 1) โลภะ 2) โทสะ 3) โมหะ 4) มานะ และ 5) ทิฏฐิ แต่ที่คนทั่วไป พูดถึงเพียง 3 ข้อแรก คือ โลภ โกรธ และหลง

ในทางศาสนา “กิเลส” หมายถึง เครื่องเศร้าหมอง อันประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน และ อวิชชา ซึ่งเป็นหัวข้อสำคัญ ในหลักธรรมที่สำคัญ คือ ปฏิจจสมุปบาท อันประกอบด้วย ธรรม 12 ประการ คือ “อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามरणะ” ส่วนกิเลส ตัณหา อุปาทาน สามอย่างนี้เป็นอกุศลธรรม ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เกี่ยวกับเหตุ และหนทางที่จะพ้นทุกข์ อันเป็นเรื่องใหญ่ คือตัณหา เป็นคำที่ฟังดูไม่ดี และเอียงไปทางด้านเกี่ยวกับทางเพศ เช่น ตัณหากลับ หรือมากตัณหา แต่ความหมายทางศาสนา กว้างขวางกว่านี้มาก หมายถึง ความทะยานอยากได้ในสิ่งที่เกินกว่าธรรมชาติ

ในสังคมปัจจุบัน มีปัจจัยส่งเสริมให้คนมีตัณหามากขึ้น กว่าเมื่อหลายสิบปีก่อน ซึ่งคนส่วนใหญ่ ยังอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และไม่มีข่าวสารทางโลกเข้ามาโน้มน้ามนัก ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีอินเทอร์เน็ต ไม่มีสื่อดิจิทัล เป็นต้น ดังนั้นความทะยานอยากได้สิ่งต่างๆ จึงมีไม่มาก แต่ในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในมุมไหนของประเทศ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ โทรศัพท์มือถือ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น ต่างก็ติดตามไปถึง เรียกว่า อยู่ในโลกของข่าวสารข้อมูลไร้พรมแดน คนอยู่ชนบทดูโทรทัศน์ เห็นนางเอกบ้านสวยในละครก็อยากมี เบื่อบ้านหลังคามุงแฝกหรือมุงสังกะสี เห็นพระเอกมีรถยนต์หรูหาก็อยากได้ ทั้งๆ ที่เงินจะซื้อจักรยานยนต์ก็ยังไม่พอ คนในเมืองก็อยากได้สิ่งที่ตนเองยังไม่มี ดังนั้นความเจริญของโลก เป็นเหตุกระตุ้นให้คนเกิดตัณหาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ (ธงชัย ประดับชนานุรัตน์, พระธรรมยาขอบ, 1:14) กล่าวว่า “แต่ความอยากนี้ก็มีกรรมอันเป็นขอบเขต แต่คนเรามากไม่หยุดอยู่แค่ความอึด เรามักจะมีความอยากเกินขอบเขต คือเกินความจำเป็นสำหรับชีวิต เมื่อความอยากทะยานขึ้นเหนือขอบเขตของความจำเป็นเช่นนี้ ความอยากนั้นจึงกลายเป็นความโลภไป และเมื่อความอยากกลายเป็นความโลภไปแล้ว ความอยากนั้นก็มักจะชักนำ ล่อลวง ให้บุคคลกระทำความผิด แต่ว่าทุกคนก็ถูกล่อลวง เมื่อตัณหาของตัวชักนำตนให้กระทำความผิดแล้วตัณหา ก็กระทำตามความผิดไม่ได้อยู่ที่ตัณหา ความผิดอยู่ที่การกระทำตามตัณหาที่เกินขอบเขตนั้นต่างหาก”

ตัณหา นี้แต่ละคนมีไม่เท่าเทียมกัน และเกิดขึ้นตามช่วงต่างๆ ของชีวิต ได้แก่ ตัณหาที่มีมาตั้งแต่เกิด ติดมา กับปฏิสนธิวิญญาณ รู้จักหิว อยากดื่ม อยากกิน สิ่งที่ชอบ เมื่อคนเจริญเติบโตขึ้นได้รู้เห็นกับสิ่งเร้าต่างๆ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง ทำให้เกิดตัณหาเพิ่มขึ้น แต่ละคนมีมากน้อยไม่เท่ากัน ถ้าผู้ใดยังคุมตัณหาให้อยู่ในความพอดี ก็จะไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าระงับไม่ได้ก็จะทำให้เกิดความผิดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผิดศีลข้อต่างๆ ทำให้เกิดการปฏิบัติในทางมิชอบทั้ง กาย วาจา และใจ ถึงแม้ตัณหาเป็นธรรมชาติฝ่ายอกุศล แต่เมื่อมองอีกมุมหนึ่ง ตัณหาที่มีส่วนดี และเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่จะต้องมี จะตัดออกไปไม่ได้ (นอกจากอริยบุคคล) จึงไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป เพราะตัณหาที่อยากทำดีก็มีมาก และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญ ก้าวหน้าของตนเองและสังคม แม้แต่ผู้รักาศิล ทำบุญ ทำทาน ภาวนา ก็เพื่อหวังผลในชาติหน้า หรือหวังนิพพาน ซึ่งนับเป็นตัณหาอย่างหนึ่ง ความสำคัญของการดำรงตนของมนุษย์ก็คือ การคุมระดับตัณหาให้อยู่ในความพอดี ตัณหาที่มีตัวเร้าอยู่ 6 ประการ คือ

ความอยากเกี่ยวกับ รูป (รูปตัณหา) รส (รสตัณหา) กลิ่น (คันธตัณหา) เสียง (สัทตัณหา) สัมผัส (โณภูมิตัณหา) และความอยากเสพอารมณ์ (อัมมตัณหา) จึงเรียกตัณหา 6 และแต่ละอย่างสามารถแยกออกไปอีก 3 อาการ คือ 1) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากได้ของตัณหา 2) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากเป็น อยากมี หรืออยากให้อยู่ และ 3) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากไม่ให้เป็น ไม่ให้อยู่ หรือให้พ้นไป ของสิ่งที่สมควรจะเป็น ในความเป็นจริงลักษณะของตัณหาทั้ง 3 ประการนี้ ไม่ได้เกิดตามลำดับ แต่เกิดต่อเนื่องกัน

“ทำไมพุทธศาสนาไม่เน้นเรื่องความสุขที่ทุกคนต้องการ” ความสุขเป็นสิ่งที่ปรารถนาของมวลมนุษย์ ทุกคนอยากมีอยากได้ อยากยึดรักษาไว้ให้นานที่สุด หรือตลอดกาล ศาสนาต่างๆ จึงเน้นถึงเรื่องความสุข บางศาสนามีพิธีกรรม ที่ชักนำให้เกิดความสุข เช่น การร้องเพลงในโบสถ์ มีการสวดอ้อนวอนขอสิ่งที่ต้องการ การฉลองวาระสำคัญต่างๆ ด้วยพิธีที่มีความสุข เช่น การให้ของขวัญแก่กัน เด็กๆ จะตั้งตารอวาระสำคัญทางศาสนา นับเป็นการชักจูงให้มีศรัทธาต่อศาสนาอย่างยิ่ง แต่เหตุใดในพุทธศาสนาไม่เน้นเรื่องความสุข แม้ในวาระสำคัญทางศาสนาต่างๆ ก็มุ่งในด้านให้เกิดความสงบมากกว่า เช่น การเวียนเทียน เข้าโบสถ์สวดมนต์ เพราะพุทธศาสนาถือว่า “สุขเสมอด้วยความสงบไม่มี” บางคนไม่เข้าใจ ความสงบ ที่พระพุทธองค์หมายถึง คือ ความเยียบ ไม่วุ่นวาย ไปจนถึงนิพพาน ซึ่งบางคนพบเข้ากลับมีทุกข์ เพราะอยากสนุกสนาน ความสงบ ที่พระองค์ หมายถึงในด้านธรรมะ ไม่ใช่ทางโลก หมายถึงสงบจากจิตที่เป็นสมาธิ ไม่สอດสายไปข้างนอก ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่ติดกิเลส ความสุขที่เกิดจากสมาธิจะเหนือกว่าความสุขทางโลก เพราะทนทานต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะแวดล้อม พุทธศาสนามีได้ปฏิเสธความสุขเพียงแค่นี้ให้เห็นว่า ความสุขไม่จีรัง แนะนำไม่ให้คนติดยึดกับความสุข ซึ่งมีความไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืน เป็นอนิจจัง ไม่ช้าเมื่อความสุขหายไป ก็เกิดความทุกข์ความผิดหวัง ทำให้คนอาจทำอะไรไม่ถูกต้อง บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย แต่ถ้าคนใดมองทุกข์เป็นหลัก เมื่อพบความสุข ก็จะนึกอยู่อย่างยั่งยืน เมื่อเกิดปัญหาหมดความสุข จะสามารถทนรับความทุกข์ได้ดีกว่าผู้ที่ยึดความสุขเป็นสรณะ

พุทธศาสนาได้อธิบายถึง กลไกการเกิดความสุขว่า เกิดจากสิ่งเร้าจากภายนอก มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยมีใจเป็นตัวรับ โดยมีการปรุงแต่งที่เรียกว่า สังขาร ออกมาเป็นความทุกข์ ความสุข หรืออารมณ์ใดๆ (ไม่ทุกข์ไม่สุข) จะเห็นได้ว่าสิ่งเร้าอย่างเดียวกัน อาจทำให้เกิดผลต่างกัน เช่น การฟังเพลงฯ หนึ่งในบางอารมณ์จะฟังว่าเพราะ เกิดความสุข แต่ในบางอารมณ์เพลงเดียวกันนั้นก็กลับรู้สึกท้อ หวนหวนรำคาญเกิดความสุข ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า สุขและทุกข์อยู่ติดกันจนแยกไม่ออก ทางธรรมะระบุว่า ถ้าไม่วางสุขก็ไม่พ้นทุกข์ ถ้าวางสุขทุกข์ไม่ต้องวางก็หายเอง สุขอาจเปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ในพริบตา แต่จากทุกข์เป็นสุขเกิดช้ามาก ถ้าเปรียบสุขเป็นสีขาว ทุกข์เป็นสีดำ เอาสีดำขาวผสมลงไป ตามสัดส่วนของประสบการณ์ของชีวิตจริง ผลคงออกมาเป็นดำมาก หรือดำน้อยเท่านั้นไม่มีขาวเหลืออยู่ ศาสนาจึงเรียก สุขทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นี้ว่า “เวทนา” ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขสุขเวทนา ซึ่งคำว่า เวทนาตามตัวแปลว่า ความโง่ ความน่าสงสาร ความไม่รู้จัก (อวิชชา) ซึ่งเป็นปัจจัยต่อเนื่องให้เกิดตัณหา และอุปาทาน พระพุทธศาสนาจึงไม่ได้เน้นเรื่องความสุข ด้วยเหตุตั้งข้างต้นนี้ ไม่สอนให้คนติดอยู่กับความสุขซึ่งไม่ยั่งยืน เพราะขึ้นอยู่กับการปรุงแต่ง อย่าดิ้นรนแสวงหาสุข จนเป็นทุกข์ อย่ายึดถือไว้จนเป็นทุกข์ ถ้าปรับใจตนเองได้อย่างนี้ คงจะอยู่ในโลกนี้ โดยมีสุขพอประมาณและมีทุกข์แต่พอควร

นอกจากความสุขทางโลกที่เรียกว่า โลภียสุข ของคนทั่วไปแล้ว ทางพุทธศาสนาจะเน้นถึงความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา เพราะเป็นความสุขที่เป็นประโยชน์ และยั่งยืนกว่า ไม่ได้มีการปรุงแต่งด้วยสังขาร ไม่ได้เป็นเวทนา คือ ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเป็นอัปปนาสมาธิ จิตเข้าสู่ปฐมฌาน (ขั้นที่ 1) จะเกิดความรู้สึกวิตกวิจารณ์ ปิติ-สุขที่เกิดจากสมาธิ ซึ่งเมื่อถึงทุติยฌาน (ขั้น 2) วิตกวิจารณ์ดับไป แต่ยังมีปิตีสุขอยู่ เมื่อเข้าตติยฌาน (ขั้น 3) ปิติจดับ เหลือแต่สุข เมื่อถึงจตุตถฌาน (ขั้น 4) สุขจึงดับ เหลือแต่เอกัคคตา และอุเบกขา ดังนั้นผู้ที่แสวงหาความสุขที่แท้จริง พึงได้จากการปฏิบัติสมาธิเท่านั้น นักปฏิบัติจำนวนไม่น้อย ติดอยู่กับสุขนี้ ซึ่งยังถือเป็นสุขทางโลก (โลภียสุข) อยู่ ถึงแม้ว่าสูงกว่าความสุขทางโลกทั่วๆ ไป จนถึงจุดสูงสุดที่ว่า ความสุขเสมอด้วยความสงบไม่มี ซึ่งหมายถึงสุขจากนิพพาน พระพุทธองค์ ได้เทศนาสอนให้ พระอานนท์ ตามความดังนี้ “บุคคลผู้ปรารถนาความสุขในภพนี้ และภพหน้าแล้ว จงรักษาใจให้ได้รับความสุข ส่วนตัวตน ร่างกายภายนอกไม่สำคัญ เมื่อตายแล้วก็ทิ้งอยู่เหนือแผ่นดิน หาประโยชน์มิได้ ส่วนใจนั้น ติดตามตนไปในอนาคตเบื้องหน้า” (วคิน อินทสระ, 2545)

“ทำไมพุทธศาสนาเน้นเรื่องทุกข์” เรื่องของทุกข์ คือองค์ประธานของพุทธศาสนา สิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ และนำมาสั่งสอน คือให้ปวงมนุษย์ปฏิบัติ เพื่อการพ้นทุกข์ ตัวอย่างเช่นในวิชาชีพแพทย์ จะเห็นได้จริงในสังขารธรรม เรื่องทุกข์ได้ดีกว่าคนอื่น เพราะทำงานเกี่ยวกับผู้ที่ทุกข์ทั้งสิ้นในรูปแบบต่างๆ กัน ความรุนแรงต่างกัน มีเหตุหรือจุดเร้าต่างกัน ผลของทุกข์ต่างกัน แต่ก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้น แต่ทุกข์ในความหมายของศาสนา เป็นทุกข์ที่ลึกซึ้ง ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ท่านพุทธทาสภิกขุเปรียบเทียบเหมือนขานา ทำงานตากแดดแล้วร้อนก็เป็นทุกข์ธรรมดา แต่ถ้าร้อนแล้วคิดน้อยใจว่าเป็นขานา เป็นแรมเป็นกรรมอย่างนี้ จึงเป็นทุกข์ตามปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ใน (โรงมหรสพทางวิญญาน) ตามตัวอย่างที่ว่า “ในการเป็นอยู่ ทุกวันๆ ของคนเรา มีปฏิจจสมุปบาท อย่างไร เด็กเล็กๆ คนหนึ่ง ร้องไห้จ้า ขึ้นมา เพราะ ตึกตาดตกแตก พอเขาเห็น ตึกตาดตกแตกนี้ เรียกว่า ตากับรูป กระทบกัน เกิด จักขุวิญญาน ขึ้นมา รู้ว่า ตึกตาดตกแตก ตามธรรมดา เด็กคนนี้ ประกอบด้วย อวิชชา เพราะว่า เขาไม่เคยรู้ ธรรมะ ไม่รู้อะไรเลย เมื่อตึกตาดตกแตก นั้น ใจของเขา ประกอบอยู่ด้วย อวิชชา อวิชชาจึงปรุงแต่ง ให้เกิด สังขาร คือ อำนาจชนิดหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความคิด ความนึกอันหนึ่ง ที่จะป็นวิญญาน สิ่งนี้เรียกว่า วิญญาน ก็เห็นตึกตาด ตกแตก แล้วรู้ว่า ตึกตาดตกแตก อันนี้ เป็น วิญญานทางตา เพราะอาศัย ตาเห็น ตึกตาดตกแตก แล้วมีอวิชชา อยู่ในขณะนั้น คือ ไม่มีสติ เพราะว่า ไม่มีความรู้ เรื่องธรรมะเลย จึงเรียกว่า ไม่มีสติ และมีอวิชชาอยู่ ฉะนั้น จึงเกิดอำนาจ ปรุงแต่งวิญญาน ที่จะเห็นรูปนี้ไปโนทาง ที่จะ เป็นทุกข์ ความประจวบของ ตากับรูป คือ ตึกตาด กับวิญญาน ที่รู้นี้ รวมกัน เรียกว่า ผัสสะ เดียวนี้ ผัสสะทางตา ได้เกิดขึ้นแก่เด็กคนนี้แล้ว จากผัสสะอันนี้ ถ้าจะพูดให้ละเอียดกว่า ได้เกิด นามรูป คือ ร่างกาย และ ใจของเด็กคนนี้ ขึ้นมา ชนิดที่ พร้อมสำหรับ ที่จะเป็นทุกข์” (พุทธทาสภิกขุ, 2541)

นับแต่คนเกิดมาเรียกว่า ชาติ คือ การเกิดของขันธ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เมื่อมีชาติ ที่แน่นอนเที่ยงแท้ คือ มีชราและมรณะ ตามภาษาชาวบ้านว่า เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ทั้งหมดนี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น ที่ต้องเกิด แก่ทุกคน โดยไม่มีข้อหลีกเลี่ยง ได้แก่ การเสื่อมโทรมของขันธ 5 จนถึงแตกดับสิ้นสุดไป ชาติภพหนึ่งแล้วเริ่มต้นใหม่ ไม่รู้จบ ตามที่ท่านอธิบายละเอียดไว้ว่า “เกิด เป็นทุกข์ แก่ เป็นทุกข์ ตาย เป็นทุกข์ ไม่สบาย คับแค้นกายใจ เป็นทุกข์ ประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ต้องการ เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ ความไม่สมหวัง เป็นทุกข์”

สังขารที่พระพุทธองค์ ได้สอนไว้ที่สำคัญก็คือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งหมายความว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง ทุกสิ่งเป็นทุกข์ และทุกสิ่งไม่เป็นตัวตน ไม่เป็นของใคร ก็จะเห็นได้ว่าทุกข์ เป็นองค์สำคัญในสังขารธรรมนี้ ซึ่งเป็นความจริงตลอดกาล ซึ่งคำตอบนี้ คงชัดเจนพอที่เราจะเข้าใจได้ว่า เป็นเพราะเราไปยึดว่า เราเป็นเรา ซึ่งเป็นของยาก ที่เราจะเลิกยึดสิ่งนี้ได้ นอกจากจะเข้าใจ สังขารของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และพยายามปฏิบัติต่อเนื่อง จนกว่าสามารถหลุดพ้นได้ ตามความมุ่งหมายของพระพุทธองค์ ที่พยายามชี้ทางให้เรา ขอให้สังเกตว่า หลักของ อริยสัจ 4 กับหลักการทางวิทยาศาสตร์นั้นจะนำมาพูดคู่กันในเรื่องว่า การใช้หลักเหตุผลเหมือนกันมากกว่า เพื่อหาคำตอบอย่างใดอย่างหนึ่งทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม คือ ต้องหาว่าอะไรเป็นเหตุ แก่ไขได้ อย่างไร และวิธีแก้ไขทำอย่างไร เห็นได้ว่า หลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนเรื่อง อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (คือทางที่จะพ้นทุกข์)

“อริยสัจ 4 สำคัญอย่างไร” อริยสัจ 4 เป็นแก่นของศาสนาพุทธ ที่ทำให้แตกต่างจากศาสนาอื่น ถ้ากล่าวโดยย่อมีเพียง 4 คำ คือ “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” ซึ่งเป็น 4 คำ ที่ลึกซึ้งครอบคลุมคำสอนของพระพุทธองค์ เกือบทั้งหมดที่เกี่ยวกับชีวิตเป็นข้อสรุปมาจาก ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเข้าใจยาก พระพุทธองค์มีวิธีสอนธรรมะได้หลายแบบ จึงได้สรุปง่ายๆ เพียง 4 คำ แต่ละคำมีความขยายออกไปอีกมาก และบางครั้งพระองค์ท่าน ก็สอนเรื่องไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งก็เป็นหลักสำคัญของชีวิต ที่มีตัวทุกข์เป็นตัวร่วม 1) “ทุกข์” เป็นองค์ประธานของศาสนาพุทธ ซึ่งบรรยายถึง ชีวิตของคน ซึ่งประกอบด้วย ขันธ์ 5 (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) ซึ่งขันธ์ 5 นี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ เจ็บป่วยเป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ โศกเศร้าเป็นทุกข์ พบสิ่งที่ไม่พอใจเป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ไม่สมหวังเป็นทุกข์ จึงเห็นได้ว่าทุกข์ เป็นองค์ประธานของขันธ์ 5 หรือชีวิตคน 2) “ทุกข์สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งตัวสำคัญได้แก่ ตัณหา ที่มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นอกจากนี้ ยังมีข้อที่เป็นเหตุแห่งทุกข์อีกมากมาย ได้แก่ อกุศลมูล อกุศลกรรมบท 10 นิวรณ์ 5 อุปกิเลส 10 ทุจริต 3 ทั้งสิ้นนี้ เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งสิ้น 3) นิโรธ หมายถึง ความพ้นทุกข์ คือการต้องตัดตัณหา อุปาทาน

อวิชา และ 4) มรรค คือ วิถีทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หมายถึง ไม่กลับเวียนว่ายตายเกิดอีก คือนิพพาน ซึ่งมีอยู่ทางเดียวคือ มรรคมีองค์ 8 ไม่มีทางอื่นมากกว่านี้ ได้แก่ 1) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) 2) ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) 3) วาจาชอบ (สัมมาวาจา) 4) ปฏิบัติชอบ (สัมมากัมมันตะ) 5) เลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) 6) เพียรชอบ (สัมมาวายามะ) 7) ระลึกชอบ (สัมมาสติ) และ 8) ตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เพราะย่อลงได้เพียง 3 คำคือ ศีล (ข้อ 3-5) สมาธิ (ข้อ 6-8) ปัญญา (ข้อ 1-2) แต่ความเป็นจริงยากเย็นมาก ที่จะปฏิบัติทุกข้ออย่างสม่ำเสมอ จนสามารถพ้นทุกข์ได้ พุทธองค์เอาความเห็นชอบ ดำริชอบ ซึ่งตรงกับปัญญาไว้ต้น เพราะเป็นความสำคัญที่สุด ที่จะทำให้นามจะปฏิบัติตามมรรคอื่นๆ เพื่อให้ทุกข์ จะต้องมิ 2 ข้อนี้ก่อน ความจริงทั้ง 8 ข้อ มีความต่อเนื่องกันเป็นวงกลมไม่เป็นเส้นตรง คือ ต้องมีปัญญาทางโลกก่อน จึงจะคิดถือศีล หรือปฏิบัติสมาธิ และเมื่อปฏิบัติแล้วถึงขั้น ตัวปัญญา จึงจะเกิดเป็นปัญญาทางธรรม

“ปัจจุสมุปบาทคืออะไร” ผู้ที่เป็นชาวพุทธหลายคน อาจไม่เคยได้ยินคำนี้ หรือเคยได้ยินแล้วเคยอ่านแล้ว แต่ก็ไม่เข้าใจ เนื่องจากปัจจุสมุปบาท นี้คือ แก่นแท้ที่สุดของสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ด้วยพระองค์เอง ซึ่งต้องทรงใช้เวลาถึง 6 ปี ปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ ด้วยพระองค์เอง รวมทั้งการทรมานพระวรกาย กว่าที่จะทรงเข้าใจธรรมชาติของชีวิตทั้งหมด จนถึงทางแห่งการพ้นทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ทนทุกข์ทรมานอีกต่อไป จึงเรียกได้ว่าเป็นพระพุทธเจ้า เพราะได้ทรงตรัสรู้แจ้งด้วยพระองค์เอง เรื่องอริยสัจ 4 เป็นการสรุปใจความของปัจจุสมุปบาท เพราะความจริงปัจจุสมุปบาทก็คือคำอธิบายในเรื่องของชีวิต หรือธรรมชาติของชีวิตนั่นเอง ว่าทุกอย่างเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เมื่อมีสิ่งหนึ่งจึงเกิดอีกสิ่งหนึ่ง เมื่อสิ่งหนึ่งเป็นเหตุก็ย่อมเกิดผล มีลักษณะเกิดดับเกิดดับ อยู่ตลอดเวลาตามหลักอนิจจัง ตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า (ขุ.อิติ. 25/258-9) “เมื่อสิ่งเหล่านี้มี สิ่งเหล่านั้นจึงมี เพราะสิ่งเหล่านี้เกิด สิ่งเหล่านั้นจึงเกิด เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มี สิ่งเหล่านั้นจึงไม่มี เพราะสิ่งเหล่านี้ดับ สิ่งเหล่านั้นจึงดับ” สรุป ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตามหลักปัจจุสมุปบาท เกิดจากการกระทำเหตุ หรือปัจจัยที่ไม่เหมาะสม เช่น ความไม่ดี ความประมาท ความเกียจคร้าน เป็นต้น ผลก็เป็นความทุกข์ เช่น ความเดือดร้อน ความไม่เจริญก้าวหน้า ความวิบัติ เป็นต้น

การแก้ไขสภาวะทางจิตใจของคนเราได้อย่างไร ? ถ้าคนยุคใหม่การใช้ชีวิต ที่ไม่รู้จักอดทนรอคอย หากการใช้ชีวิตท่ามกลางสื่อดิจิทัล จะส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสมองของคนยุคใหม่ได้ เช่น 1) ขาดการควบคุมอารมณ์ เพราะเมื่ออยากได้อะไรแล้วไม่ได้ในทันที คนยุคใหม่จะอละวาด ก้าวร้าว โวยวาย แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ 2) ขี้หงุดหงิด เมื่อต้องรออะไรนานๆ หรืออาจไม่นานนัก แต่รู้สึกวุ่นวาย เพราะไม่เคยต้องรอ ก็มักเกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิดรำคาญใจ 3) ขาดความอดทน หนักไม่เอา เบาไม่สู้ ฯลฯ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนและการทำงานในอนาคต มีการเปลี่ยนงานบ่อย หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ 4) ขาดสมาธิ เพราะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับการทำงาน หรือทำอะไรนานๆ จึงทำงานไม่สำเร็จ เปื่อง่าย เพราะขาดความตั้งใจทำ อาจทำให้ถูกมองว่าไม่มีความรับผิดชอบได้

ความอดทนเริ่มต้นที่บ้าน คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกเรื่องความอดทนให้ลูกยุคใหม่ต่อการใช้ชีวิต ผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น 1) ฝึกลูกยุคใหม่การใช้ชีวิต ทำงานบ้าน 2) กำหนดข้อแลกเปลี่ยนลูกอยากได้อะไร อยากรับได้ในทันที แต่คุณพ่อคุณแม่ ต้องกำหนดข้อแลกเปลี่ยนกับลูกก่อน 3) เข้าใจพัฒนาการของลูก คุณพ่อคุณแม่เองต้องฝึกลูกตามวัย โดยต้องมีความเข้าใจเข้าใจพัฒนาการของลูก (Development) 4) เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก หากอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องรอคอย ไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้าน

“8 วิธีให้อภัยและทำชีวิตให้เป็นสุข” โกรธ คำเดียวสั้นๆ แต่ส่งผลร้ายให้กับคนที่แสดงอาการได้อย่างมหันต์ เพราะในขณะที่มีอาการโกรธ ผู้นั้นจะมีความรู้สึกวิตกกังวล และวุ่นใจร่วมด้วย ข้อสำคัญ ผู้ที่อยู่ในอารมณ์โกรธแค้นนานๆ และต่อเนื่อง อาจเป็นปัจจัยนำไปสู่การเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร อาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ ความโกรธยังส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะให้อภัยและขจัดความโกรธ น่าจะเป็นหนทางที่ดีต่อสุขภาพกายใจ และปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ดังคำกล่าวของ มหาตมะ คานธี (ธรรมลีลา, ASTV ผู้จัดการออนไลน์) ว่า “ผู้ที่อ้อนแอ้มไม่สามารถให้อภัยใครได้ เพราะการให้อภัยได้นั้นนับเป็นความเข้มแข็งที่แท้จริงและเมื่อหยุดโกรธได้ ชีวิตคุณก็จะเป็นสุข”

(ธรรมลีลา, ASTV ผู้จัดการออนไลน์) 1) ปล่อยวางความโกรธ มีคำกล่าวว่า “ความโกรธ คือ ยาพิษที่คุณกลืนลงคอตัวเอง เพื่อหวังฆ่าคนอื่น” 2) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น 3) อย่าคิดแค้น อย่ามัวเสียเวลาคิดแค้น คนที่คิดร้ายต่อคุณ ดังคำพูดของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักฟิสิกส์และนักปรัชญาชื่อก้องโลก ที่กล่าวไว้ว่า “คุณไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือได้ เมื่อคุณหมกมุ่นอยู่กับความคิดและความรู้สึกด้านลบ” 4) สวดมนต์แผ่เมตตา 5) แสวงหาความสุขภายใน (6) อุปสรรคคือบททดสอบชีวิต มีคำสอนในพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า อุปสรรคความทุกข์ยากบางอย่างที่คุณกำลังประสบอยู่นั้น เกิดแต่กรรมเก่า ยิ่งลำบากทุกข์มากเท่าไร นั่นคือคุณกำลังชดใช้กรรมเก่าให้หมดไป (7) มีทัศนคติที่มองที่ดี ดังคำโบราณที่ว่า “ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน” นั่นคือ ไม่มีใครสุขตลอด หรือทุกข์ได้ตลอดไป และ (8) เรียนรู้จากบทเรียน ควรพัฒนาจิตใจให้เป็นดัง “ผู้เรียนรู้ มีไข้อยู่” หมายถึง การนำประสบการณ์ของตนเองหรือผู้อื่นมาปรับใช้ เพื่อป้องกัน มิให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้าย

บทสรุป

สุขภาพจิต หมายถึงสภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และความคิด ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบข้างเพื่อให้ดำรงชีวิตเป็นปกติสุข สุขภาพจิตที่ดี จึงเป็นสภาวะที่บุคคลสามารถควบคุมสภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และความคิดให้ปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อม พร้อมดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ ของตนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะผู้มีสุขภาพจิตที่ดี 1) มีสติปัญญา และมีความสามารถใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา และอุปสรรคในชีวิต 2) มีอารมณ์มั่นคง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ และปัญหาที่เป็นอุปสรรค 3) มีความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด ไม่มีความวิตกกังวลใจจนเกินไป 4) มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นในสิ่งที่คาดหวังหรือสิ่งที่ทำในปัจจุบัน 5) มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมั่นใจในสิ่งที่ตนเองกระทำภายใต้ความมีเหตุผล 6) มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่อ่อนไหวต่อปัจจัยภายนอก 7) กล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาคือได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง 8) รู้จักให้อภัย และเข้าใจผู้อื่น 9) รู้จักตัวเองในจุดเด่น จุดด้อย และพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือสังคมได้ และ 10) รู้จักแสดงความยินดีหรือชมเชยผู้อื่นอย่างจริงใจ

คนเราทุกคนล้วน ปรารถนาความสงบสุขในชีวิต จึงพากันแสวงหาสิ่งที่จะเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเอง ที่พึ่งที่ระลึก ที่จะนำความสุขมาให้ นั่น ไม่ได้อยู่นอกตัวเลย มีอยู่ในตัวของเรา คือ พระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุด ปราศจากมลทิน คือกิเลสอาสวะทั้งหลาย เมื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จะรู้เรื่องราวของชีวิตได้ เพราะใจบริสุทธิ์ ปราศจากนิวรณ์ธรรม เราจะต้องเดินสายกลางในการดำรงชีวิตรู้เท่าทันตัวต้นเหตุอุปาทาน ก็พอจะแก้ไขให้ได้ต่อตัวเรามากที่สุด เริ่มต้นด้วยการฝึกใจของเราให้หยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ฐานกาย (คือการใช้ความรู้สึกสัมผัสไม่ใช้การใช้ความคิด) หยุดในหยุด ปล่อยจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่เส้นทางสายกลางไปเรื่อยๆ จนกระทั่งใจใสบริสุทธิ์เข้าถึงธรรมกาย ก็จะสามารถรู้เห็นสิ่งต่างๆ ไปตามความเป็นจริง ความอดทน คือการรักษาสภาวะของใจให้เป็นปกติ ไม่ว่าจะทำอะไรกับสิ่งที่พึ่งปรารถนา หรือไม่พึ่งปรารถนาก็ตาม งานทุกชิ้นในโลกที่สำเร็จขึ้นได้ จำเป็นต้องอาศัยขันติความอดทนเป็นพื้นฐาน พระพุทธองค์ตรัส ยกย่องขันติธรรมว่า ยกเว้นปัญญาแล้ว ขันติเป็นคุณธรรมอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *โรคทางตันตกรรมในพุทธศาสนาดัดแปลงพันธุกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4).

กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

พุทธทาสภิกขุ. (2541). *ปฏิกิจสมุปปาตจากพระโฆส*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). สุราษฎร์ธานี: มูลนิธิธรรมทาน.

มรดกที่ขอลากไว้. (2541). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

ผู้จัดการ (ออนไลน์). (2555). *ASTV, Dhamma*. Class 12, ฉบับที่ 137 พฤษภาคม 2555 จาก <https://mgronline.com>

วศิน อินทสระ. (2545). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ: เรือนธรรม.