

การปล่อยวาง โดยธรรม

Min Sen Concept (Dhama) 29 กันยายน 2565

อาการปล่อย คือ การที่เราไม่ไปจับ ไม่แบก ไม่ยึดกับอะไร ซึ่งแน่นอนของนั้นย่อมจะต้องตกลง ส่วนอาการวาง คือ อาการค่อย ๆ นำสิ่งที่จับนั้นไปไว้บนพื้นที่ที่ปลอดภัย ไม่ให้มีการตกกระทบ หรือแตกหัก อาการปล่อยวาง จึงเปรียบเสมือนการไม่ยึดจับ และวางลงบนพื้นที่ที่ปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดการเสียหายต่อสิ่งที่วางนั้น และยังรวมไปถึงอาการของการไม่ห่วงหรือกังวลกับสิ่งของนั้นอีก พร้อมจะเดินก้าวไปข้างหน้า โดยไม่ต้องกลับมาคิดถึงสิ่งของนั้นจะเสียหายหรือเป็นอันตราย เปรียบเสมือนได้จัดการของสิ่งนั้นไปเรียบร้อยแล้วในระดับหนึ่ง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่เลว หรือสิ่งที่ไม่ดีไม่เลว ไม่มีความอยากได้ใคร่ครองในสิ่งนั้นแล้วชั่วขณะ หรือถาวร



ธรรม มีหลากหลายความหมาย อันได้แก่

ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ที่มีอยู่เองในโลก เป็นสิ่งที่เห็น คิด ได้ยิน รับรู้ ปรากฏเป็นรูปร่าง และยังคงครอบคลุมถึงสิ่งที่ไม่เห็น แต่มีอยู่ เช่น คลื่นเสียง พลังงาน ฯ

ธรรมที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าค้นพบ ได้แก่ อริยสัจ และหมายรวมถึงพระธรรมวินัย อันเป็นคำสั่งสอน และข้อพึงปฏิบัติของผู้ที่เลื่อมใส ศรัทธาในพระพุทธศาสนา และยังหมายรวมถึง ธรรมอันเป็น สภาพที่ทรงไว้และไม่ทรงไว้ ตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ หรือความเป็นปกติของสิ่งทั้งหลาย ที่เรามักจะเรียกว่า สัจธรรม

โดยธรรมในที่นี้จะหมายถึงธรรมในศาสนาธรรมาสัมพุทธเจ้าที่ได้สอนให้มีสติ ที่สามารถระลึกถึงกิจที่ทำ คำที่พูด อันมีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นอริยสัจ ในการเกิดขึ้น เหตุแห่งการเกิด ผลของการไม่เกิด และแนวทางของการไม่เกิด ในเหตุแห่งการเกิดนั้น เข้าใจถึงการปรุงแต่ง โดยเฉพาะความคิด ซึ่งความคิดไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่การที่เราเข้าไปยึดติดกับความคิดนั้น ๆ จึงเป็นเหตุแห่งทุกข์ ผู้ที่จะเห็นแจ้ง คือ ผู้ที่เห็นความไม่เที่ยงของขั้น อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เหตุแห่งทุกข์โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้อธิบายว่า เกิดจากความต้องการไม่สิ้นสุดของมนุษย์ เมื่อไม่ได้ตามที่คาดหวังก็เป็นทุกข์ เมื่อมีความทุกข์ใจ ก็มักจะโทษสิ่งภายนอก มากกว่าที่จะโทษตัวเอง แต่เราไม่เคยมารู้เลยว่า แท้ที่จริงแล้ว เหตุแห่งความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจของเรา และความทุกข์นั้น ก็จะคงอยู่ต่อไป หากเราไม่สามารถหาสาเหตุที่เกิดจากใจของเราได้ การตื่นจากทุกข์คือ ทุกข์ก็ยังคงมีอยู่ แต่เราหลุดจากอำนาจของมันได้ หากเรารู้จักคิดถึงมันบ่อย ๆ ก็เหมือนกับการต่ออายุให้กับความโกรธ ความแค้น เพราะฉะนั้นเราควรปล่อยวาง ไม่คล้อยตาม และไม่ต่อต้าน เพราะเรายังผลักไสให้ไกลตัวมากเท่าไร ก็ยังเข้าไปใกล้มันมากขึ้น สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีสติ และรู้สึกตัวให้ไว

การปล่อยวางในมุมมองของผู้เขียน เชื่อว่า ทุกข์สมัยนี้กับทุกข์สมัยก่อนก็เหมือนกัน เพราะสิ่งรอบตัวเราอยู่เหนือการควบคุมของเรา วันนี้การมองเห็นความผันผวน เปลี่ยนแปลงของโลกในวันนี้ ซึ่งเราจำเป็นจะต้องเข้าไปรับรู้ และเตรียมการเพื่อการอยู่รอด ไม่ว่าจะในหน้าที่การงาน หรือ ในทางเศรษฐกิจ รวมถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ในสมัยก่อนพุทธกาล หรือแม้แต่พุทธกาล หรือปัจจุบันก็มีลักษณะของการอยู่เหนือการควบคุมเช่นกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น ในมิติของการดูแลร่างกาย เราจำเป็นจะต้องดูแลร่างกาย หรืองานที่ทำเพื่อก่อให้เกิดการเลี้ยงชีพตามโลก การปล่อยวางไม่ได้หมายความว่า เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่รักษา เมื่อมีปัญหาก็ไม่เข้าไปแก้ไข แต่เป็นการที่ดูแลร่างกายตามความเหมาะสม คือ ให้ร่างกายได้ทานอาหาร ได้พักผ่อน ได้ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายนั้นคงสภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และรักษาหาทางแก้ไขเมื่อเจ็บป่วย แต่ไม่ฝืนหาอะไรที่มาบำรุงบำเรอความสุขให้กับตนเองเกินจนไปติดข้องกับสิ่งเหล่านั้น เช่น ยาเสพติด หรือ ไม่ปล่อยปละละเลย ด้วยการไม่ดูแลสุขภาพ อดไม่ทานอาหาร ไม่พักผ่อนให้เพียงพอ ในหน้าที่การงานก็จำเป็นจะต้องติดตามงาน และแก้ปัญหาที่นั่น ๆ ไปตามความเหมาะสม มีใจจดจ่อในงาน แต่ไม่นำงานนั้น ๆ มารบกวนในเรื่องอื่น ๆ จนทำให้ร่างกายเสียหาย ครอบครัวยเสียหาย ๆ แต่บางช่วงเวลาอาจจะต้องให้ความสนใจในงานนั้นเป็นพิเศษ ก็อาจจะต้องดึงเวลาของครอบครัว หรือการเสียสละการดูแลร่างกายไปบ้าง แต่ไม่ใช่ทำงานจนทุกอย่างสูญเสียมูลไปจนหมด ซึ่งจุดสมดุลของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน และแต่ละช่วงอายุในคนคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน ทั้งหมดนี้ก็จะต้องเรียนรู้และทดลองหาด้วยตนเอง

การปล่อยวางในหน้าที่การงาน หรือทางเศรษฐกิจ จึงหมายรวมถึง การทำหน้าที่ของตนให้ดี คือ การติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนเองทำ เรียนรู้และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาข้างหน้า เช่น พายุกำลังเข้ามา สิ่งที่ต้องเตรียม คือ การยกทรัพย์สินมีค่าขึ้นไปเก็บไว้ในพื้นที่ที่พื้นน้ำ และปลอดภัยจากขโมย โจร ที่จะมาหากเราจำเป็นจะต้องเคลื่อนย้ายตนเองออกจากที่อยู่อาศัย และเมื่อเกิดเหตุน้ำท่วม ก็มีแผนสำรองว่าเราจะย้ายไปอยู่ที่ใดเพื่อความปลอดภัยของ

ร่างกายและครอบครัว โดยไม่เป็นทุกข์ หรือกังวลกับบ้านเรือน หรือทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ เพราะเราได้เตรียมพร้อมแล้ว จากนั้นหลังจากน้ำลดลง สิ่งที่ทำ คือ เข้าไปจัดเก็บ ทำความสะอาด และแก้ไขความเสียหายที่เกิดขึ้น หรืออาจจะเรียกร้องจากประกันภัย หรือภาครัฐหากมีการสนับสนุนเยียวยาผู้ประสบภัย ไม่พุ่มพวยว่าทำไมต้องเป็นเรา เพราะการยึดติดหรือไม่ปล่อยวาง ทำให้เราเป็นทุกข์ในขณะที่เกิดน้ำท่วม และไม่สามารถคิดหาแนวทางแก้ไข และไม่สามารถก้าวเดินต่อไปเพื่อไปอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยอย่างมีสติ และเป็นสุขในขณะที่เผชิญปัญหา การห่วงเป็นภาวะปกติของบุคคล แต่ห่วงมากเกินไป และพุดซ้ำ ๆ กับเรื่องเดิม ๆ ทำให้จิตใจหมกมุ่น และมองไม่เห็นถึงแนวทางแก้ไข และอาจจะสร้างปัญหาให้กับครอบครัว ทำให้สถานการณ์แย่ลงไปกว่าเดิม ในมิติของอารมณ์ ในคนหนุ่มสาว อาจจะเป็นเรื่องของความรัก คือ รักเขา แล้วเขาไม่รักตอบ หรือรักเขาแล้ว เขารักตอบ แต่ความรักในความรู้สึกของเรานั้น รู้สึกว่าเขาไม่เหมือนเดิม หรือแม้แต่เคยมีประสบการณ์กับคนรักเดิมที่เขาบั่นใจ และหวาดระแวงว่าคนรักใหม่จะบั่นใจ หรือแม้แต่บั่นกายไปให้คนอื่น ความรักกับความดีไม่ใช่เรื่องเดียวกัน เพราะความรักไม่ใช่รางวัลตอบแทนความดี จนมีคำพูดว่า จะแสนดีไปทำไม สุดท้ายเขาก็เลือกคนในใจอยู่ดี หรือกล่าวได้ว่า วิ่งตามคนหมดใจ ต่อให้วิ่งเร็วแค่ไหน มันก็ไม่ทัน แต่ความรักนั้นไม่ได้หายไป แต่ย้ายจากหัวใจ มาอยู่ในความทรงจำ การปล่อยมือจากความรัก ไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ แต่เป็นการยอมรับ และความรัก คือ ความเข้าใจของคนสองคน ไม่ใช่ความอดทนของคนคนเดียว รวมถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจเล็ก ก็จะต้องคิดว่าเป็นโสดก็เหงา รักเขาก็เจ็บ แต่หัวใจก็เป็นส่วนที่ดื้อที่สุดในร่างกาย เพราะสมองจะเตือนอย่างไร หัวใจก็ไม่เคยจำ

การปล่อยวางในความรัก คือ เมื่อเห็นโทษในสิ่งใด ย่อมปล่อยวางในสิ่งนั้น เมื่อไม่เห็นโทษย่อมไม่ปล่อยวาง ที่ไม่ยอมปล่อยวางเพราะติดในรสอร่อยของความรัก ติดอยู่เพราะอำนาจแห่งฉันทะ ราคะ ย่อมเพลิน และเมา ซึ่งการจะมองเห็นโทษของความรักนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้ อาจจะเริ่มจากการไม่คาดหวังกับอะไร และยินดีกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะการที่เรายินดีกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือเลวกับเราในตอนนี้ แต่สุดท้ายสิ่งเหล่านั้นก็จะกลับกลายเป็นดีได้ ถ้าเราเห็นมุมมอง และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เพราะนั่นคือบทเรียนอีกบทหนึ่ง ที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น สามารถนำมาบอกเล่าหรือสอนลูกหลานต่อไปได้ และทำให้เราเข้มแข็งขึ้นอีกขั้นหนึ่ง เมื่อถึงเวลาปล่อย และวาง เพื่อก้าวต่อไปข้างหน้า

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com

และ Youtube: GotoZen Channel