

เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักฝึกใจ

บทความจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔

พระราชสุทธิญาณมงคล

P10010

พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้แสดง “ธรรมทัศนะ” เกี่ยวกับประเด็นยอดฮิตของการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความลึกลับอื่น ๆ และเรื่องราวของไสยศาสตร์ไปแล้ว ไว้ในงานมหกรรม “วิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งชาติ” เมื่อกลางเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ณ หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ว่า

“วิทยาศาสตร์ทางจิต” คือ การศึกษาทั้งปวงที่ทำให้คนเราสามารถค้นหา และเข้าใจจิตของตัวเองได้ เมื่อใดก็ตาม คนรู้จัก “ฝึกจิต” ของตัวเองได้ วิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะเกิดขึ้นโดยทันที

สำหรับคนที่จะเรียนรู้ และเข้าใจวิทยาศาสตร์ทางจิตได้นั้น ต้องเป็นคนมีปัญญาและรู้จักภาวะของจิต หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ว่า คนจะค้นหาวิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ต้องรู้จัก “อ่านอารมณ์ตัวเอง” ให้ได้

หากคนเราต้องการจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ต้องรู้จักการฝึกจิตในขณะที่ “คนที่ประมาทแล้ว” จะไม่สนใจอารมณ์ของตัวเองเลย

อย่างไรก็ตามกรณีที่บางคนบอกว่า วิทยาศาสตร์ทางจิตเป็นเรื่องที่เหลวไหลนั้น เพราะ “คนมันเหลวไหล” เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้ว จิตใจของคนก็เหมือนกับน้ำที่มัก “ไหลลงสู่ที่ต่ำ” อยู่เสมอ ๆ ชอบไหลไปตามอารมณ์ หรือตามความพอใจของตัวเอง

มนุษย์ควรเอาอย่างปลา ที่สามารถว่ายทวนน้ำขึ้นสู่ยอดเขาได้ ไม่ใช่ปล่อยตามอารมณ์ของตัวเอง มีคำกล่าวที่ว่า “ผู้หญิงที่น่าเกลียด คือ ผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัว คือ ผู้ชายที่ไม่เกรงใจคน” ... คนเหล่านี้ไม่มีวิทยาศาสตร์ทางจิต

อันที่จริงแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิตมานานกว่า ๒,๐๐๐ ปีแล้ว โดยมีหลักง่าย ๆ คือ “ต้องฝึกจิต” จะปล่อยตามอารมณ์ตัวเองไม่ได้

อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวของจิตใจ ย่อมต้องอาศัยเวลา เช่นเดียวกับการศึกษาทางโลก ที่ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน

ถ้าจะเปรียบไปแล้ว “พระที่บวชมา ๓ ปี ถือว่าจบปริญญาตรี, ๗ ปีก็สำเร็จปริญญาโท, ส่วน ๑๐ ปี ก็จบปริญญาเอก... แต่ทุกวันนี้ บวชกันแค่ ๗ วัน ก็ยังไม่ถึงเลย”

อีกข้อคิดที่ขอย้ำเตือน คือ เวลาในโลกนี้เหมือนกันหมด ไม่มีการเหลื่อมล้ำกันขึ้นอยู่กับว่า ใครจะใช้เวลาได้อย่างมีคุณค่าได้มากกว่ากันเท่านั้น... “ต้องรู้จักทำจิตให้เจริญ มันจะได้เจริญไม่เปลืองเวลา”

หากพิสูจน์วิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ก็จะค้นพบและเข้าใจความต้องการพื้นฐานของคน ๑๐ ประการได้แก่

๑. ความรัก
๒. ต้องการมีคนนิยมชมชอบ
๓. อยากได้รับความเลื่อมใสศรัทธา
๔. ชอบความมีมนุษยสัมพันธ์
๕. ต้องการได้รับความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง
๖. มีคนเคารพนับถือ
๗. ต้องการความเมตตา
๘. ต้องการความเห็นอกเห็นใจ
๙. ต้องการความเป็นกันเอง
๑๐. ต้องการความเป็นธรรมชาติ

สิ่งเหล่านี้คือผู้ที่เรียนวิทยาศาสตร์ทางจิตต้องศึกษา

ทั้งนี้คุณลักษณะของคนฉลาด หรือผู้มีวิทยาศาสตร์ทางจิตประการหนึ่ง ก็คือเป็นคนที่ไม่เชื่อใครง่าย ๆ แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า จะกลายเป็นคนหัวแข็ง ตรงข้ามกลับเป็นคนที่ไม่ “สอนง่าย” เพราะยอมรับฟังด้วย “ข้อเท็จจริง” และความเป็น “เหตุและผล” จึงเป็นผู้รับการสอนได้ง่าย

ส่วนอีกลักษณะหนึ่ง ของผู้เรียนวิทยาศาสตร์ทางจิต คือ ต้องเป็นคนที่เอาการเอางาน มีความขยัน ไม่ใช่เป็นคนขี้เกียจ “การบริหารจิตไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งสมาธิ หรือไปบวชชีพราหมณ์ ซึ่งเมื่อกลับมาแล้วก็ขี้เกียจ ไม่ทำงานอย่างนี้ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางจิต”

“ถ้าท่านมีวิทยาศาสตร์ทางจิต ท่านก็จะฝึกจิตให้เหนือโลกได้” และผู้มีจิตที่เหนือโลกนี้ ก็จะมองโลกอย่างแจ่มใสเป็นคนที่รู้จักและเข้าใจโลก สามารถทำประโยชน์ต่อโลก โดยจิตที่เป็นกุศลแล้ว ก็จะทำงานได้ทุกเรื่อง แต่หากเป็นผู้ต่ำกว่าโลก ก็จะมองคนในแง่ร้าย เห็นศาสนาอื่นก็ไม่ดีไปหมด

นอกจากนี้ ผู้ค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะฟังตัวเองได้ และสอนตัวเองได้ และ การศึกษาวิทยาศาสตร์ทางจิต จะพิสูจน์ให้เห็นว่า จิตใจสามารถทำอะไรได้บ้าง

ทั้งนี้ขอสนับสนุนการศึกษาวิทยาศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เพื่อให้คนเราได้รู้จัก จิตใจของตัวเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากสามารถฝึกจิตได้แล้ว ก็ต้องรู้จักใช้ในทางที่ดี ไม่ ใช้ในทางเสียหาย เช่น การใช้อำนาจจิตในทางไม่ดี เป็นต้น

จิตใจของมนุษย์ยังมีข้อเร้นลับอีกมากให้ศึกษา เมื่อศึกษาและรู้จักของตัวเองแล้ว ก็จะ เข้าใจได้ทั้งตัวเราและผู้อื่นโดยไม่ต้องไปคอยศึกษาค้นคนอื่นเลย...