

[ก่ อ น ปื ด เล่ ม]

เชิดชัย อุดมพันธ์

อาจารย์ ภาควิชาภาษาไทย

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การคิดตรงข้าม

หลายคนคงเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “โลกมีสองด้านเสมอ” ซึ่งเป็นประโยคติดปากใช้ปลอบประโลม ในยามทุกข์ทันทรมองใจ หากได้ลองสังเกตสิ่งรอบตัวก็คงจะเห็นจริงดังคำกล่าว เช่น กลางวันกลางวัน ผู้ชายผู้หญิง ขาวดำ หน้าหลัง ฯลฯ

ทั้งนี้ การใช้ประโยคดังกล่าวยังแฝงความเชื่อใน วัฏจักรของสรรพสิ่งที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไม่หยุด นิ่งไว้ด้วย และเมื่อนำมาใช้กับชีวิตในยามวิกฤตจึง เท่ากับเป็นการสร้างกำลังใจว่า ชีวิตจะไม่หยุดอยู่ใน ด้านมืดเพียงด้านเดียว เพียงแต่รอเวลาให้เปลี่ยน ผ่านไปสู่ด้านสว่าง ขณะที่บางคนมองลึกซึ้งขึ้นจนถึง ขั้นที่ว่า ด้านตรงกันข้ามของชีวิตปรากฏอยู่แล้ว ตลอดเวลา เราไม่จำเป็นต้องรอ เพียงแค่เราพร้อมที่ จะก้าวก็สามารถเปลี่ยนผ่านไปสู่อีกด้านได้ทันที

โดยประสบการณ์สามัญ มนุษย์คุ้นชินกับความ เป็นคู่ขัดแย้ง ตรงกันข้ามอยู่เป็นนิสัยเพียงแต่ไม่ได้ พิจารณาอย่างถี่ถ้วน โดยเฉพาะระหว่างความดี ความเลว ความจริง ความลวง ความสำเร็จ ความ ล้มเหลว และความทุกข์ ซึ่งเป็นคู่ของสิ่งที่ บุคคลปรารถนาและชิงชัง แม้จะต้องใช้สติปัญญา อันสูงส่ง การดำเนินชีวิตก็มักถูกกำหนดโดยสิ่งชอบ และชังเหล่านี้ แต่บุคคลทั้งหลายพึงมีสติปัญญาไป ไกลกว่านั้นด้วยการพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงตก อยู่ภายใต้กฎแห่งความเป็นอนิจจัง สอดคล้องกับ ที่ประสบการณ์ชีวิตได้สอนเราว่า สถานการณ์ที่ไม่ คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง ถ้าหากรวดเร็ว กะทันหัน ตั้งตัวจัดการไม่ทันก็อาจเกิดความเสียหายรุนแรง หรืออาจทำให้ท้อสิ้นหวัง การปลงใจ ตี๋มต่ำในความรู้สึกยินดีร้ายที่เข้ามากระทบชีวิต

จึงเป็นความประมาทอย่างยิ่ง

เมื่อเป็นเช่นนั้น การคิดตรงข้ามจึงเป็นภูมิปัญญา ที่มีฐานมาจากการสังเกตและเข้าใจธรรมชาติ อัน สามารถนำมาเป็นแนวทางในการนึกคิด เพื่อช่วย เตือนตนเองให้รู้เท่า รู้ทันความรู้สึกเมื่อได้สัมผัส ความเลว ความทุกข์ ก็ให้บอกแก่ตนเองว่า ชีวิตก็ ยังมีอีกด้านคือความดี ความสุข ให้เราได้รับเช่นกัน การฝึกนึกคิดเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอทุกขณะจิตของ ชีวิตที่ต้องประสบด้านใดด้านหนึ่งของโลกอยู่ตลอด จะช่วยประคองใจและสติไม่ให้หลงติดในความ สุข ขณะเดียวกันก็ไม่จมปลักในความทุกข์ ซึ่งใช้เป็น อุบายในการฝึกสติได้อย่างแยบยล เมื่อเตือนความ รู้สึกตนเองทุกคราวได้แม่นยำจนแก่กล้าขึ้น ก็ควร พัฒนาต่อไปโดยหยุดปรุงแต่งความนึกคิดด้วยการ คิดตรงข้าม แต่ปล่อยให้สติที่เกิดขึ้นอย่างมั่นคงแล้ว นั้น ทำหน้าที่เป็นผู้เฝ้ามองความรู้สึกนึกคิดอย่าง เข้าใจวิถีแห่งโลกและชีวิตต่อไป

โลกทรรศน์ความจริงตรงกันข้ามอันปรากฏอยู่แล้ว ในธรรมชาติ จึงควรนำมาเป็นแนวการพัฒนาความ สามารถที่จะรู้เท่าทันขณะปัจจุบันแห่งชีวิต โดยไม่ หลงติดอยู่กับอดีตและชื่นชมมัวเมากับปัจจุบันที่ ทำให้สุข-ทุกข์ ปิติ-เศร้าหมอง ทั้งยังตัดกังวลถึง อนาคตซึ่งไม่มีปรากฏอยู่จริงลงได้ในที่สุด ความสงบ จะเกิดขึ้นแก่จิตใจอย่างสถิตสถาวร (๘)