

# คิดแล้ว...ทุกข์

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

คิดแล้วทุกข์

โดยพระอาจารย์ชาญชัย เขมวโร

ความคิดนั้นหนอเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของทุกคน และพอที่จะรู้สึกได้ด้วยตัวเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่ใจ ไม่ว่าจะคิดเรื่องอะไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี เราย่อมรับผลในทางจิตใจทันทีโดยไม่ต้องรอในชาติหน้า ใ้รับผลในชาติปัจจุบันนี้ขณะเดียวกันที่ คิดเรื่องไม่ดีเดี๋ยวนี้ได้รับผลทันทีคือจิตใจเกิดความ รุมร้อน คิดแต่เรื่องดีก็ได้รับผลทันทีคือสบายใจทันที เพราะฉะนั้นความคิดจึงให้ผลเร็วในทันที

เรายึดกับความคิดและใช้ความคิด เราไม่รู้หรือว่าเราคิดดีหรือคิดชั่วและใช้ความคิดไปในทางที่เป็นประโยชน์อย่างสร้างสรรค์หรือไม่เป็นประโยชน์ในทางทำลาย อยู่ที่จะใช้ความคิดออกไป ถ้าใช้ความคิดเห็นผิดๆเพื่อทำลายผู้อื่นผลกรรมย่อมตกเป็นของเราเอง เราจะรอนใจกระวนกระวายใจเพราะความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น

เรายึดกับความดี เราวิ่งตามความคิด หรือเราอยู่เหนือความคิด ถ้าเราวิ่งตามความคิดที่มีความเพียรพยายาม ความไม่พอใจ วิ่งตามเท่าไรก็ไม่พอกับความต้องการในความคิด ความคิดมันก็คิดไปเรื่อยๆแล้วเห็นแล้วน้อศรยที่มันคิดไกลไปเรื่อยๆ ดูเหมือนว่าความขบขันในความคิดนั้นไม่มี บางครั้งก็คิดซ้ำของเก่าเหมือนเริ่มคิดใหม่กลับไปกลับมา

ถ้าเราสังเกตดูที่ใจของเราเรื่องที่ดีๆมันจะคิดน้อยและจบสิ้นเร็ว ถ้าหากเป็นเรื่องที่ไม่ดีมันคิดมากและก็จะสิ้นไม่เป็นที่ชอบคิดแล้วคิดอีก คิดจนกลายเป็นทุกข์ในใจก็มี เมื่อจิตใจรับผลเป็นทุกข์ร่างกายก็เป็นไปตามจิตใจเจตอย เพราะอาการเหล่านั้นมันออกจากจิตใจที่ได้รับผลจากความคิด

ถ้าเราไม่รู้จักความคิดดีหรือไม่ดีไปจากผู้เล่าที่มีประสบการณ์เรื่องโรคต่างๆที่เกิดขึ้นที่คิดแล้ว มันทรมาณเป็นที่สุดอย่างยิ่งในชีวิตทีเดียว ทำให้เกิดโรคที่แทรกซ้อนออกมาที่เราอาศัยอยู่ได้ง่ายๆ แล้วทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็วทันที เมื่อคิดมากก็ไม่รู้จักวิธีระงับหรือไม่รู้จักแก้ไขหรือไม่ปลงตนจากความคิดเหล่านั้น การฆ่าตัวตายย่อมมีโอกาสปรากฏขึ้นได้

ที่ไม่รู้ว่าทุกข์หมายถึงวิ่งตามเรื่องราวต่างๆในความคิดที่เรากำลังคิดไปเรื่อยๆ จนกลับกลายเป็นอารมณ์ผูกพันในปัญหาต่างๆที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือดูเหมือนว่าเรากำลังวิ่งไปหาความคิด ความคิดมันหลอกลวงเราให้เราหลงทางอยู่เสมอเพราะความไม่รู้อะไรทั้งนี้แหละ มันหลอกลวงให้คิดลวงหนายุเสมอ หัวงในความคิด เกิดความอยากในความคิด

เรื่องความอยากในความคิดที่คิดไปนั้นดูเหมือนว่ารู้สึกว่ามีน้อยๆ ไม่มีอุปสรรค ถ้ามีอุปสรรค มันก็เพิ่มเติมแก้ไขเข้าไปเรื่อยๆ แต่พอเรากระทำออกไปจริงๆแล้วดูเหมือนว่ามีมากกว่าที่คิดเสียอีก ต้องเจออุปสรรคต่างๆนานาจนรู้สึกผิดหวังและท้อแท้อย่างยิ่ง นี่แหละความคิด ต้องหมั่นศึกษาดูจิตใจและพยายามเอาดูใจของตัวเองไปด้วย มิฉะนั้นจะตกเป็นทาสของความคิดและทุกข์ไปโดยไม่รู้อะไร คิดไปคิดมาดูเหมือนว่าจะเป็นคนที่มีจิตใจเลื่อนลอย

ความทุกข์เกิดจากความคิดนี้แหละ ถ้าเราจะเรียนรู้ความคิดต้องค่อยๆอ่านดูจิต พยายามดูความคิดของตนเองให้ออก เพราะความคิดเราดูเหมือนอยู่เหนือเราเสียอีก มันคอยคิดแต่เรื่องที่เป็นทุกข์ให้อยู่เสมอ เมื่อเรารู้ฟังอะไรก็ตาม ความเป็นไปไม่มีปัญหาพิจารณาตามยอมได้รับผลทันที รับฟังมาแล้วคิดดีก็ให้ผลดีทางใจสบายใจดีใจขึ้นใจจางรวดเร็ว รับฟังมาแล้วคิดไม่ดีก็ได้รับผลทางใจไม่ดีทุกข์ใจร้อนใจไม่สบายใจ

ไม่รู้จักวิธีออกจากความทุกข์เพราะไม่รู้จักวิธีออกจากความคิด เราคิดเองทุกข์เองซึ่งเกิดจากการเห็นการใด ด้อย รับทราบมาแล้วก็นำมาคิดเองเอง จนกลายเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ แล้วก็สร้างอารมณ์ของตนเองเป็นทุกข์แทนผู้อื่นบาง หรือมาจากตัวเองเป็นทุกข์ที่จิตใจแล้วกลับมาคิด หาทางออกจากทุกข์ในความรู้สึกนั้นๆที่จิตใจของตนเองไม่ได้

ก็คือไม่ว่าจะเอาความคิดที่มีทุกข์ที่ใจนั้นไปไว้ไหน มักจะอมทุกข์ใจไว้กับความรู้สึกของตนเอง จนแสดงออกไปถึงใบหน้าและตา ทั้งๆที่ความทุกข์เหล่านั้นล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตัวเราเองนำมาคิดทั้งนั้นจนหาทางออกไม่ได้ คนเราจึงเพิ่มความทุกข์โดยไม่รู้อะไร พยายามนำไปเล่าให้คนอื่นนั้นฟัง ส่วนคนฟังที่ไม่รู้วิธีออกจากทุกข์ก็พลอยทุกข์ไปด้วย

ความคิดมันทำให้เราป่วยเป็นโรคทางใจและทางกายอย่างรุนแรง โรคที่เกิดจากความคิดที่เป็นทุกข์มากที่สุดได้แก่ โรคไมเกรน(ปวดศีรษะข้างเดียว) โรคท้องอืด โรคความเครียดจนถึงนอนไม่หลับ จนในที่สุดอาจจะกลายเป็นโรคจิตประสาทหลงผิด

วิธีแก้ไขการออกจากความคิดที่เป็นทุกข์นั้นได้แก่

- การปล่อยวางมี "อุเบกขา" ว่าจะไรเห็นอะไรรับแล้ววางเฉยเสีย ซึ่งบางทีเป็นแค่เพียงความเฉยภายนอกหรือพยายามทำเป็นเฉยแต่ใจไม่เฉย อย่างไม่ได้ถูกต้อง เฉยอย่างไม่เรียกว่าเป็นอุเบกขา ความวางเฉยนี้หมายถึงสงบเป็นกลางๆไม่เอนเอียงไปข้างหนึ่งข้างใด เฉยอย่างรู้เห็นจึงเฉย ไม่ใช่เฉยเพราะไม่รู้
- ทำนเปรียบเทียบความวางเฉยเหมือนการขับรถ ตอนแรกเราจะรู้ว่าเร่งเครื่องปรับอะไรอะไรทุกอย่างให้เข้าที่ เมื่อพร้อมก็เดินเครื่องวิ่งเรียบสนิท เราก็เพียงแต่เป็นผู้มอง ผู้คุมระวางไว้ สภาวะเช่นนี้เรียกว่าอุเบกขาเป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะทำทุกอย่างดีแล้วเขารูปร่างของมันแล้ว
- กุรทำสมาธิคือความตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งหนึ่ง อย่างที่เรียกว่า "ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน" จิตใจที่แน่วแน่นี้กำลังมาก เป็นจิตที่เหมาะสมในการใช้งาน จิตที่เป็นสมาธิดีแล้วจะไม่ติดสยไปกับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ และระงับยับยั้งความคิดที่เป็นโทษทุกชนิด
- สติ คือความระลึกได้เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับตัวหรือสิ่งหนึ่งๆ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

จิตใจเราเปรียบเหมือนพระจันทร์ที่สว่างทุกใส แต่ที่หม่นหมองมืดไม่สว่างไสวเหมือนจันทร์แรมนั้นเพราะมีเมฆหมอกมาปิดบังไว้ เปรียบเหมือนความคิดที่ทำให้ใจนั้นทุกข์บ้างสุขบ้าง ซึ่งเกิดขึ้นแล้วดับอยู่ไม่ได้นาน เหมือนพระจันทร์ ที่มีข้างขึ้นข้างแรม ก็มีมืดมีสว่าง