

ครุ่นคิดหมกมุ่น..ยึดมั่นถือมั่น

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

เลิกยึดมั่นถือมั่นกันซะบ้าง

เดี๋ยวนี้ก็มีคนไม่ใช่น้อยที่ไม่ได้เอาหลักการวิธีการของพระพุทธเจ้าไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน กลุมออกกลุมใจขึ้นมา ก็แก้ปัญหาด้วยการตีเมฆาให้เมฆาไปจนไม่รู้สึกตัว ด้วยการไปเที่ยวเตร่สนุกสนาน หรือด้วยการไปทำพิธีรดองเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น อันนั้นไม่ใช่หลักการของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่วิธีการที่พระองค์สอน คือว่าให้เราพิจารณาถึงเรื่องนี้ คือให้รู้ว่าเวลานี้อะไรเกิดขึ้นแล้วแก้ไข

☒ เรื่องมันมีอยู่ว่าความทุกข์เกิดขึ้นแก่เราหรือเปล่า ถ้ามีความทุกข์ต้องหันมาพิจารณา อย่าเอาแต่หนึ่งทุกข์หนึ่งเศร้าเศิก เสียใจร้องไห้พิไรรำพัน แต่ให้ดูความคิดขึ้นมา สักหน่อยหนึ่ง ใจมันตกไปสู่ความทุกข์อยู่แล้ว หล่นไปอยู่กับความทุกข์แล้ว แต่เรามันลืมนึกคิดขึ้นมาได้ คิดขึ้นมาได้ว่า เอ๊ะมันเรื่องอะไรกันที่มันนั่งกลุมอยู่นี่ มันเรื่องอะไรกันที่มันนั่งทุกข์นั่งรอนใจ อย่างนี้เขาเรียกว่า ลืมนึกคิดขึ้นมาได้ มีสติขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อได้สติรู้สึกตัวขึ้นมาเช่นนั้นก็ควรจะได้พิจารณาว่า เอ...นี่มันเรื่องอะไร ทำไมเรามา นั่งกลุมใจมานั่งเศร้าใจในเรื่องอย่างนี้ เรื่องนี้มันมาอย่างไร มันเป็นไปอย่างไร เริ่มตนสอบสวนทวนถามตัวเองในปัญหานี้ๆ เพื่อจะให้รู้ว่า อะไรมันเป็นอะไร มันเกิดขึ้นได้อย่างไรในเรื่องนั้นๆ มองไปพิจารณาไปคนควาไปก็จะประจักษ์ด้วยตาด้วยใจของตนว่า

สิ่งนี้คืออะไร มันเกิดขึ้นมาอย่างไร แล้วเมื่อเกิด ขึ้นแล้วให้ผลอะไรแก่เรา ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ความทุกข์ ความเดือด รอนใจที่เกิดขึ้นในใจของเรา นั้นมันเกิดจากเรื่องอะไร ในทางธรรมะท่านสอนว่า เกิดมาจาก "อุปาทาน"

อุปาทาน หมายความว่า ไปคิดครุ่นอยู่ในเรื่องนั้น เขาแปลตามตัวว่า "**ความยึดมั่นถือมั่น**" พูด่างๆ ก็หมายความว่า ครุ่นคิดหมกมุ่นอยู่ในเรื่องนั้น มีอะไรเกิดขึ้นไม่เป็นที่พอใจไม่เป็นที่พึงใจ ใจเราก็ไปครุ่นคิดอยู่ตรงนั้น หมกมุ่นอยู่ในเรื่องนั้น คิดอยู่แต่เรื่องนั้นอยู่ตรงนั้น เรื่องอื่นเยอะแยะที่จะเอามาคิดได้ก็ไม่คิดไม่นึก ไม่เอวมาเป็นเครื่องแก้ แต่จะไปคิดอยู่แต่เรื่องนั้น คล้ายกับว่าเราเดินไปที่ตรง ไหนมันมีอากาศเหม็น แล้วไม่ไปที่อื่น ยังยืนเหม็นอยู่ตรงนั้น บนว่าเหม็นจริงๆ อย่างนี้มันจะหายเหม็นได้อย่างไร ถ้าไปยืนอยู่อย่างนั้น

เราก็ควรจะทำวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น เดินพ้นไปเสียจากบริเวณที่อากาศเหม็น มันก็หายเหม็น หรือว่ามีคนไหนคนควาว่ามันเหม็นอะไร ชากสัตว์มันตายอยู่ตรงไหน มองไปรอบๆ ตัว เมื่อมองไปรอบๆ ตัวจะพบว่า มีสุนัขตายอยู่ตรงนั้น แล้วจะไม่เหม็นเหม็นแก่คนอื่นต่อไปเราจะทำอย่างไร หากจะหาเสียมมาขุดหลุมฝังไป แล้วก็จับมันฝังเสียเลย เราก็ไม่เหม็น คนอื่นก็ไม่เหม็นต่อไป อันนี้เปรียบให้เห็นง่ายๆ ว่าเราแก้ไขได้ ไม่ครุ่นคิดอยู่ในสิ่งนั้น

แต่ว่าคนเราโดยมากไม่อย่างนั้น ไม่พยายามที่จะแก้ไข แต่ว่าคิดๆ อยู่ตลอดเวลา มีบางคนมาหาบอกรวมใจเหลือ เกิน ถ้ามารวมใจเรื่องอะไร ต้องซักไซ้ไล่ เลียงกันนาน จึงได้บอกออกมาว่า กลุมเรื่องอะไร ทีนี้เมื่อถามรู้เรื่องแล้วมารวมใจเรื่องอะไร เรื่องนั้นมันอะไรที่เราเอามากลุม มันมีอะไรที่สลักสำคัญสำหรับชีวิตนี้หากหนา ถ้าเราไม่มีเจ้านั้นมันจะขาดอะไรไป ชีวิตจะตกต่ำหรือว่ามันจะเสียหายอะไร ทำไมจึงเอามาครุ่นคิดมากอย่างนั้น พุดจาซึ่งแจ่มกันไปก็พอเบาไปสักหน่อย เหมือนกับว่าได้กินยาชโลมใจ คอยคลายจากความยุ่งยากใจในเรื่องนั้น แล้วก็แนะ นำว่า กลับไปบ้านอย่าคิดถึงเรื่องนี้ ปล่อยวางมันเสีย ดูตัวเองเสียบ้างว่า ไม่เขาเรื่อง ทำไมมาคิดในเรื่องใหญ่กลุมใจ เรื่องอื่นเยอะแยะไม่คิดเสียบ้าง หรือว่าไม่ทำอะไรให้เพิลิตเพิลินเสียบ้าง งานการในบ้านก็มีทำงานให้เพิลิตเพิลิน อ่านหนังสือ หรือไม มีอะไรก็สวดมนต์เสียบ้างก็ได้ เรียกว่า เปลี่ยนอารมณ์ก่อน เปลี่ยนอารมณ์เพื่อไม่ให้มันคลายจากปัญหาเหล่านั้น แต่นั่นเป็น การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราวเท่านั้น

แต่ถ้าจะแก้ไขมันลึกซึ้งจริงๆ ถึงรากเหง้าของปัญหาอย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องนำมาวิเคราะห์วิจัยลงไปว่า ตัวเรานี้คืออะไร สิ่งนั้นมันคืออะไร อันนี้แหละท่านจึงแยก ตัวตนของเราออกไป เหมือนที่เราสวดมนต์ ว่า พระพุทธเจ้าสอนมากในเรื่องนี้ คือสอน ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่ เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขาร เป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา อันนี้ของยาทองเฉยๆ เอาไปคิดดูว่ารูปไม่เที่ยง มันไม่เที่ยงอย่างไร คำว่า "**ไม่เที่ยง**" มันหมายความว่าไม่คงอยู่ที่เดิม ไม่เป็นอยู่อย่างนั้นเสมอไป พุดภาษาไทยง่ายๆ ว่า "**เปลี่ยนแปลง**" นั่นแหละ คือเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่คงที่อยู่อย่างนั้น ร่างกายของเรามันคงที่หรือเปล่านั้นเปลี่ยน เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มานั่งคิดนั่งเพ่งอยู่ในเรื่องนี้ ให้งึกดูว่าเมื่อก่อนนั้นเราเป็นอย่างไร ลองมองตัวเองถอยหลังไป มองตัวเองไม่เห็นก็มองคนอื่นก็ได้ ว่าเมื่อก่อน นั้นเป็นอย่างไร เมื่อก่อนเราเป็นเด็กน้อยๆ เอาแต่เพียงว่าเกิดมาจากท้องแม่ก็แล้วกัน เกิดมาถึงเป็นอย่างไร นอนอยู่ในเบาะตัวแดงๆ ตัวน้อยๆ แล้วเป็นอย่างไรต่อมาค่อยเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ จนกระทั่งถึงบัดนี้ เวลาที่มันหยุดหรือยังการเปลี่ยนแปลง ยังไม่หยุดหรือยัง เปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงมันไปสุดที่ไหนก็หยุดที่นั่นแหละ

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของปาฐกถาธรรมวันที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๐)

(จากหนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ 95 ต.ค. 51 โดย พระพรหมมั่งคณาจารย์ (ปัญญาหนันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี)