



รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล
และอาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เชื่อไหมว่า ทุกข์เพราะความคิด?

ได้ลองสอบถามเล่นๆ กันเชื่อไหมว่า ทุกข์เพราะความคิด ไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่เชื่อ แล้วเราจะทำอย่างไรกับความทุกข์ล่ะ?

ถ้าพึ่งแต่ความดีมันไม่ทำให้เราทุกข์ แต่ที่ทุกข์เพราะผลออกไป หลงไปยึดความคิดเป็นจริงเป็นจัง เชื่อในเรื่องราวที่คิด ยิ่งเชื่อยิ่งยึดก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งจมไปกับความคิด โอกาสที่จะตื่นจากความคิดก็ยากขึ้นเรื่อยๆ นอกเสียจากจะมีอะไรภายนอกมาแทรก หรือหลับไป

เพื่อไม่ให้ทุกข์เพราะความคิดเราต้องศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของความคิด สังเกตความคิด สังเกตโดยไม่แทรกแซงและไม่หลงตาม จากการสังเกตเรียนรู้เราจะพบความจริงว่า ความคิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับต้องจบไปเอง ไม่สามารถดำรงคงอยู่ไปตลอด ไม่ใช่อะไรที่เป็นตัวเป็นตนน่ายึดมั่นถือมั่นจริงจัง เมื่อเข้าใจความจริง เราก็จะใช้ความคิดไปในทางที่ไม่ก่อโทษภัยกับตนเองและผู้อื่น เราจะใช้ความคิดไปในทางที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ เป็นกุศลเท่านั้น ใช้แบบไม่ยึดถือ จบเป็นคราว ความคิดที่ก่อโทษก่อความทุกข์เราก็ปล่อยให้มันผ่านไป อย่าไปยุ่งกับมัน ให้มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปเอง

สรุปเราต้องฝึกให้เห็นว่า ความคิดเป็นเพียงแค่ว่า ความคิด ไม่ใช่ความจริง ความคิดส่งผลต่อจิตใจก็ต่อเมื่อเราให้ความสำคัญให้คุณค่าความหมายมันอย่างไร

เราไม่ได้ฝึกให้ไม่มีความคิด หรือห้ามความคิด เพราะห้ามไม่ได้ เหมือนห้ามตาไม่เห็น หูไม่ได้ยินไม่ได้ (ได้ก็ชั่วคราว) ยังมีตาที่ต้องเห็น มีหูที่ต้องได้ยิน มีจิตใจที่ต้องคิด ธรรมชาติธรรมตามันเป็นแบบนั้น เราไม่ฝึกที่จะฝืนธรรมชาติ แต่ฝึกให้จิตตอบสนองต่อความคิดไปในทางที่ไม่ก่อทุกข์ ก่อโทษได้

วิธีฝึกก็เพียงแค่มั่นสังเกตใจของเราบ่อยๆ อาศัยเวลาที่เราทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ตอนแปรงฟัน อาบน้ำ ใจผลออกไปคิดได้สารพัดเรื่อง เราก็แค่รู้ว่ามีความคิด แล้วกลับมาแปรงฟันอาบน้ำต่อไป

