



ดับทุกข์ด้วยความคิด “โยนิโสมนสิการ”

โดย ชรรมธร

โยนิโสมนสิการ เป็นคำบาลีมีในพระไตรปิฎก แม้จะเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แต่ก็ เป็นธรรมะที่เป็นกลางฟังไว้ก็นำไปใช้ได้ในทุกชาติศาสนา เพราะไม่ต้องยึดมั่นว่าใครเป็นคนสอน โยนิโสมนสิการแปลตรงๆ ว่า “การพิจารณาโดยแยบคาย” อาจจะแปลง่ายๆ ว่า การคิดให้เกิดปัญญาดับทุกข์ หรือการคิดที่นำไปสู่กุศล ทำนองนี้ก็ได้

พระพุทธองค์ได้กล่าวถึง “โยนิโสมนสิการ” ไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นองค์ (องคคุณ) อื่นแม้ข้อหนึ่งที่เป็นองค์ภายในของภิกษุผู้ยังศึกษา ผู้ยังไม่ได้บรรลุอรหัตตผล ปราถนาธรรมอันเกษม จากโยคะอันยอดเยี่ยม อันเป็นองค์ที่มีอุปการะมาก เหมือนโยนิโสมนสิการนี้เลย” หมายความว่า มีประโยชน์มาก

การคิดให้เกิดปัญญาดับทุกข์ ไม่ใช่ของทำได้ง่ายๆ บางครั้งจะคิดออกได้ก็จะได้ต้องมีเพื่อนที่ดีช่วยแนะนำที่เรียกว่า กัลยาณมิตร บางคนก็คิดออกเอง บางคนคิดไม่ออก และเมื่อความทุกข์นำมาจะนำไปสู่ความตกต่ำได้อย่างที่สุด

ความทุกข์แบ่งเป็นทุกข์กายกับใจ ทุกข์กาย คือ ป่วยเจ็บ ทุกข์ใจ คือจิตใจที่ตามมาจากการป่วยเจ็บ รวมทั้งการพลัดพรากจากของรัก การได้พบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ประการต่างๆ ในชีวิตจริงความทุกข์เกือบทั้งหมดมาจากใจ ดังนั้นต้องแก้ที่ใจด้วยโยนิโสมนสิการ ตามตำราวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทำได้หลายอย่าง เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทัน วิธีคิดแบบแก้ปัญหาอริยสัจในทางปฏิบัติ ขอเสนอแนะอย่างนี้ครับ

เมื่อไรที่ประสบทุกข์ ไม่ต้องตัดพ้อว่าทำไมถึงต้องเป็นเรา ให้คิดว่าจริงแล้วทุกคนต้องเจอสุขบ้างทุกข์บ้าง แต่คราวนี้ถึงคราวของเราแล้ว ก็แล้วกัน อาจจะเป็นกรรมที่เราทำมาในอดีตชาติก่อน หรืออาจจะโดยบังเอิญก็แล้วแต่ แต่ให้ต้อนรับความทุกข์นั้นด้วยใจที่มั่นคง คิดไว้ว่าเกิดเป็นคนอย่ากลัวทุกข์ และคิดไว้เสมอว่าไม่มีอะไรที่จะมีแรงแเดียว สิ่งที่เราคิดว่าทุกข์ก็ต้องมีคุณประโยชน์มหาศาลซ่อนอยู่เสมอ ถ้ารู้จักใช้เพียงแต่เราอาจจะยังไม่พบเท่านั้นเอง

ท่านพุทธทาสภิกขุถึงกับกล่าวไว้ว่า “พระพุทธเจ้าอยู่หลังม่านแห่งความทุกข์” หมายความว่าเมื่อทุกข์เพียงแต่เปิดม่านจะเข้าถึงพระพุทธองค์ บางคนไม่มีทุกข์ ก็ไม่มีม่านให้เปิด ก็เลยไม่ได้เข้าถึงพระองค์หมายถึงไม่ได้เข้าถึงธรรม

และความคิด

ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่หมอรู้จัก เป็นมะเร็งเต้านม มีความทุกข์ใจมาก ต้องได้รับการผ่าตัดนำเต้านมออกและรับเคมีบำบัด บางคนผมร่วง บางคนต้องฉายแสงและโทรมมาก สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือท่านเหล่านั้นต่างก็มีถือศีลตลอดชีวิต บางคนถึงกับได้บวชชีพร่าหมณ์ บางคนปล่อยนกปล่อยปลาเป็นประจำ จิตใจต่างก็เปลี่ยนไปในทางดี ที่เป็นครูแล้วคุณก็เปลี่ยนเป็นไม่คุณ ที่ไม่เมตตาก็เมตตาขึ้นมา ที่ไม่เข้าวัดก็ได้เข้าวัด ที่ไม่สวดมนต์ก็ได้สวดมนต์ บางคนสวดมนต์ยาวๆ ทุกคืน บางคนหันมาเอาใจใส่ลูกและครอบครัวมากกว่าเดิม

มะเร็งชนิดนี้ถ้าจะเป็นซ้ำหรือตายอาจจะอีก 10-20 ปี เมื่อได้รับการรักษาที่ดีแน่นอนๆ ซึ่งก็ทำให้ชีวิตช่วง 20 ปี หลังได้ทำความดีอย่างมหาศาล เพื่อนบ้านที่ซุบซิบนินทาว่าร้าย บางคนก็ตายไปก่อนโดยไม่ได้ทำความดีอะไร แต่คนเป็นมะเร็งที่เป็นเป้านินทาก็ยังไม่ตาย หลังๆ ก็มีความสุขทำใจได้ เข้าถึงธรรมมากกว่า และ มั่นใจในความดีจนไม่กลัวความตายเลย จนพูดได้ว่า เป็นมะเร็งแบบนี้ก็ไม่เลวเหมือนกัน ดีกว่าตายแบบไม่ได้เตรียมตัวตั้งเะ

การแก้ปัญหาด้วยโยนิโสมนสิการมีหลักง่ายๆ ว่า ต้องมีสติ มีใจที่สงบก่อน ดังนั้นเมื่อทุกข์ให้หาที่สงบจิตใจ อาจจะ เป็นวัด โบสถ์ วิหาร มัสยิด ฟุ่่งนาป่าเขา หรือแม้แต่ห้องพระในบ้านของเรา อาจจะสวดมนต์หรือนั่งสมาธิหรือนั่งให้ ใจสงบ หรือแม้แต่อ่อนวอนขอบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอเพียงให้ใจเราสงบขึ้น แล้วคิดว่าสิ่งที่เราพบว่าทำให้เราทุกข์นี้ สามารถนำสิ่งที่ดีมีความสุขอย่างไรให้เราได้บ้างหรือไม่ เพราะแม้แต่ขณะที่นั่งรำลึกก็ยังถูกนำมาใช้เป็นปฏิกิริยาที่ขุดเขี่ยม ได้ ถ้าเราไม่สามารถคิดออกได้ในตอนนั้นอาจจะเป็นเพราะใจไม่สงบพอ ให้ค่อยๆ ทำใหม่หรือให้ปรึกษาผู้ที่คิดว่าจะ แนะนำสิ่งที่ดีให้กับเราได้ ผู้นั้นจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรของเรา

หมอเคยดูแลผู้ป่วยเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ได้แต่นอนบนเตียงรอความตายอย่างช้าๆ มีอยู่คนหนึ่งหลังจากที่ได้คุยกัน หลายครั้ง เขาก็บอกหมอว่า เขาพร้อมที่จะตายไปแล้ว และมั่นใจว่ามีความดีพอที่จะไปสู่สุคติแน่ๆ ที่ยังไม่สบายใจอยู่ อย่างเดียวในตอนนี่ก็คือเขาเป็นภาระให้ลูกเมียลำบากคือ ไม่ตายสักทีและอาจจะอยู่ไปอีกนานก็ได้

หมอก็บอกเขาว่า การที่ลูกเมียได้ดูแลคุณอย่างนี้ก็เป็นการทำบุญสร้างบารมีของเขาเหมือนกัน โดยเฉพาะลูกได้ดูแล พ่อแม่ที่ป่วยอย่างนี้เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ลูกจำนวนมากก็ไม่มีโอกาสได้ทำ และเขาจะได้บุญมากเพราะคุณคือพระ อรหันต์ของลูก คุณคือเนื้อนาบุญของเขา ผู้ป่วยผู้นี้เข้มแข็งขึ้นทันที แล้วพูดว่า จริงสินะผมไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้เลย ตอน เด็กๆ ผมก็ยังไม่ได้ดูแลพ่อแม่ตอนป่วยเลย นับว่าลูกมัน โขดดีกว่าผมอีก ในงานนี้นับว่าหมอได้มีโอกาสนี้เป็น กัลยาณมิตรของเขา ซึ่งหมอก็หวังว่าด้วยอานิสสงฆ์นี้ เมื่อเราลำบากมีความทุกข์มากคิดไม่ออก ก็ขอให้ได้เจอ กัลยาณมิตรดีๆ ด้วยเหมือนกัน เพราะในบางครั้งเมื่อผงเข้าตาตนเอง ก็ไม่ใช่ว่าตนเองจะเขี่ยออกได้

บางคนเสียสิ่งของไป แต่ไม่นานก็ได้ของที่ดีกว่า บางคนสามมิ่งไป แต่ก็ได้อิสรภาพและความสุขที่มากกว่า แม้กระทั่ง ได้สามีใหม่ที่ดีกว่า บางคนตกงานต่อมาก็ได้งานที่ดีกว่า หมอรุ่นน้องบางคนจับสลากได้ไปทำงานต่างจังหวัดไกลๆ ร้องไห้ร้องไห้มากมาย พบว่าต่อมาไปได้ใช้ชีวิตที่นั่น นั่นคือต้องไปตรงนั้นเพราะเนื้อคู่เขาอยู่ตรงนั้น บางคนเจ็บป่วย จนพิการแต่ก็ได้ชีวิตที่เป็นบุญกุศลแบบไม่เสียชาติเกิด และบางคนได้เข้าถึงธรรมะได้ปฏิบัติธรรมะ ได้ปิดม่านพบ พระพุทธองค์ ก็เพราะความทุกข์นั่นเอง

ฝึกจิตใจให้คิดหาสิ่งดี คิดแต่ของดี มองโลกในแง่ดี ด้วยโยนิโสมนสิการนะครึบ จะนำความสุข ความก้าวหน้ามาสู่ตัว เราและคนรอบตัวครับ