

ถอดบันทึกเนื้อหาจาก ZOOM

# E-BOOK

COVID-19



# ถอดบันทึก สุนทรียะจรรยาออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## คำนำจากผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นเดือนเมษายน 2563 ที่ผ่านมาเป็นช่วงที่ข่าวคราวสถานการณ์โควิด-19 ภายในประเทศไทย กำลังอึมครึม จำนวนเลขผู้ติดเชื้อทยอยเพิ่มขึ้นทุกวัน ผู้คนสับสนอลหม่านกับการดำเนินชีวิตที่ไม่สามารถทำอะไรในวิถีชีวิตตามปกติที่เคยเป็น ความกลัว ความกังวลต่อสถานการณ์และความไม่แน่นอนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเป็นจำนวนมาก ในฐานะที่เป็นสมาชิกตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ฉันจึงขอคำปรึกษาจากอาจารย์หมอ (รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา) เพื่อเรียนเชิญท่านมาเป็นผู้ให้ความรู้แก่สังคมในการดำรงจิตใจท่ามกลางสถานการณ์ผันผวนวุ่นวาย จนเกิดเป็นรายการพูดคุยผ่านออนไลน์ทุกค่ำวันพฤหัสบดีตั้งแต่เดือนเมษายนเป็นต้นมา

ด้วยเห็นว่าเนื้อหาของการพูดคุยน่าจะเป็นประโยชน์กับผู้คนและสังคมในวงกว้างขึ้น และตอบสนองผู้สนใจบางส่วนที่ไม่สามารถเข้าร่วมรับฟังรายการออนไลน์ได้ตามเวลาที่กำหนด จึงมีการทำบันทึกเนื้อหาของรายการในแต่ละครั้งเพื่อเผยแพร่เป็นบทความในช่องทางเพจศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และต่อมาคณะทำงานสื่อสารสาธารณะและสิ่งพิมพ์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เห็นควรว่าน่าจะรวบรวมบทบันทึกดังกล่าวไว้เป็นหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อความสะดวกในการเผยแพร่ จึงเกิดเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ในฐานะผู้ดำเนินรายการและผู้บันทึก ฉันขอขอบพระคุณอาจารย์หมอที่ตอบรับมาเป็นผู้บรรยายในรายการทุกครั้ง นอกจากการสละเวลาส่วนตัวทุกค่ำวันพฤหัสบดีแล้ว ท่านยังดำรงตนเป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติเสมอมา ขอคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกคน โดยเฉพาะคุณกฤษกร วงษ์ศรีษะ นักวิชาการโสตทัศนศึกษา ที่สละเวลาออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์รวมถึงเป็นผู้สนับสนุนทางเทคนิคในการจัดรายการทุกครั้ง และคุณณัฐธิดา แพทย์ประสิทธิ์ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำบทความ และสุดท้าย ขอคุณทุกเหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละสถานการณ์เป็นโอกาสในการเรียนรู้อย่างมีสติได้เสมอ

เกศักรหญิง ชรรินชร เสถียร  
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล  
30 มิถุนายน 2563

## คำนำจากอาจารย์หมอ

ช่วงวิกฤตโควิด -19 ระยะแรก มาตรการควบคุมโรคทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนินไปได้อย่างปกติ ต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ทำงานจากบ้าน ใส่หน้ากากอนามัย กิจการ ห้างร้านต้องปิดลงชั่วคราว โครงการหรือกิจกรรมอบรม สัมมนาต่าง ๆ ถูกยกเลิก หรือเลื่อนไปอย่างไม่มีกำหนด ทั้งหมดนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดกิจกรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในช่วงวิกฤตที่ผ่านมา โดยมี เกศัชกรหญิง ชรรินชร เสถียร ผู้ช่วยอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา เป็นผู้ริเริ่มและบริหารจัดการเนื้อหาหลัก ๆ แบ่งเป็นสองช่วง ๆ ละ 4 ตอน ช่วงแรกเกี่ยวกับการเผชิญภาวะวิกฤต และช่วงที่สองเกี่ยวกับชีวิตวิถีใหม่ ในรูปแบบการบรรยายร่วมกับการตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อขยายโอกาสให้สำหรับผู้สนใจ แต่ไม่ได้เข้ามาติดตามชมการแพร่สดทางออนไลน์ได้รับประโยชน์จากกิจกรรมดังกล่าว เกศัชกรหญิง ชรรินชร จึงนำเนื้อหาที่ได้จากการถอดบันทึกการเผยแพร่ในรูปแบบของ Blog ทุกครั้ง และมีความเห็นว่า น่าจะนำเนื้อหาทั้งหมดมารวมไว้ด้วยกันในรูปแบบ E-book ซึ่งสะดวกในการเข้าถึงและเผยแพร่ต่อไป

แม้วิกฤตโควิด-19 จะผ่านพ้นความตึงเครียดไปบ้างแล้ว แต่แน่นอนว่ายังมีวิกฤตอื่น ๆ เกิดขึ้นได้ ในชีวิต หวังว่าแนวทางการเผชิญวิกฤตโควิดในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในโอกาสอื่นของชีวิตได้เช่นกัน

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล  
30 มิถุนายน 2563

## สารบัญ

	หน้า
วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2563 การยอมอย่างหมดเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง	1
วันพฤหัสบดีที่ 16 เมษายน 2563 New Normal ของใจที่ได้จากโควิด-19 คืออย่างไร	5
วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2563 Mental Garden ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน	14
วันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2563 Mental Garden กับการใช้ชีวิต	22
วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2563 New Normal อัตโนมัตติใหม่ของใจ	29
วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤษภาคม 2563 คุณค่าของ New Normal คือความมั่นคงภายใน	36
วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2563 เติบโตจากภาวะวิกฤต	44
วันพฤหัสบดีที่ 28 พฤษภาคม 2563 วิถีภายใน คือชีวิตวิถีใหม่	52
ภาคผนวก	61

สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 1  
“การยอมอย่างหมดเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง”  
วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น.  
ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 1

“การยอมอย่างหมดเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

อาจารย์หมอ: จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID - 19) จะเห็นว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก และการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ส่งผลให้เกิดผลกระทบหลายด้าน แต่เรากำหนดสถานการณ์ภายนอกไม่ได้มากนัก เพราะเราไม่เคยพบเหตุการณ์แบบนี้มาก่อน จึงไม่คุ้นชิน ก่อให้เกิดการกระทบทางจิตใจ รู้สึกเหมือนชีวิตถูกคุกคาม การตอบสนองตามสัญชาตญาณมี 2 แบบ คือ 1) การระแวงระวัง ตั้งท่าต่อสู้ และ 2) การหาทางหนี ว่าเราจะหลบหนีจากอันตรายนี้ได้อย่างไร แต่ด้วยสถานการณ์แบบนี้ เราจึงไม่มีอิสระที่จะตอบสนองสัญชาตญาณทั้ง 2 แบบ คือ สู้ก็ไม่รู้จะสู้อย่างไร หรือหนีจะหนีแบบไหน ยิ่งทำให้ใจหวนไหว พอใจหวนไหวก็ยังมีความคิดในทางสนับสนุนความหวนไหวนั้น ทำให้ยิ่งรู้สึกว่าชีวิตเราอยู่ในอันตราย ปฏิบัติความกลัวแบบนี้เป็นกลไกตามธรรมชาติที่ช่วยเราให้มีชีวิตรอดมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ขอให้เราเข้าใจว่า ปฏิบัติแบบนี้เป็นธรรมชาติในมนุษย์ทุกคน จะได้ไม่ไปตัดสินคนอื่นว่าเขาเป็นแบบนี้ แบบนี้ หรือแม้แต่ตัดสินตัวเองว่าทำไมเราเป็นแบบนี้แบบนี้

เวลาที่อยู่ในอาการของสัญชาตญาณระวังภัยแบบนี้ คำพูดหรือข้อความดี ๆ ที่จะสามารถกระตุ้นเตือนใจได้อาจไม่ได้ผล ข้อความดี ๆ จะได้ผลก็กับคนที่มีความมั่นคงในใจอยู่แล้ว การฝึกฝนจึงต้องเริ่มจากการกลับมาทำให้ใจของเรามีความมั่นคงก่อน เมื่อใจมั่นคงแล้วจึงจะสามารถรับรู้ข้อความเตือนใจต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นี่เปรียบได้กับศีลในพระพุทธศาสนา ศีล คือการมีใจเป็นปกติ ให้เรามีใจเป็นปกติและมั่นคงก่อน เหมือนการฝึกเดิน ก็ต้องยืนให้มั่นคงก่อนแล้วค่อยก้าวเดินหรือกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ใช่การดิ้นรนทำอะไรเพื่อให้ชีวิตเป็นปกติ แต่กลับเป็นการปรับใจให้เป็นปกติก่อนค่อยเริ่มทำอะไรที่ควรทำ

สถานการณ์ตอนนี้เปรียบไปก็เหมือนกับว่าเรากำลังเหยียบเปลือกกล้วยหอมเสียหลักจะล้ม แต่เราไม่ยอมล้ม พยายามตะเกียกตะกาย ยืนก็ยืนไม่อยู่ ล้มก็ไม่ยอมล้ม ก็ยิ่งอึดอึดเหลือ ดิ้นรนสู้กับอาการกลัวล้มจนหมดแรง ในที่สุดก็ล้มและไม่เป็นท่า บาดเจ็บเพราะไม่ได้เตรียมตัวว่าจะล้มอย่างไร แต่ถ้าเราฝึกจิตใจของเราให้เราพร้อมที่จะล้มได้ เราก็ล้มลงโดยไม่ต้องฝืนแรง ล้มอย่างรู้ตัว ปลอดภัย ล้มแล้วก็ค่อย ๆ ดูว่าจะลุกอย่างไร จะดูแลตัวเองต่ออย่างไร แบบนี้คือการปล่อยวางที่แท้จริง

เวลากาวานา เราไม่ได้บอกให้เน้นรูปแบบวิธีการ แต่อยากเน้นการทำความเข้าใจให้กระจ่างว่าจะดูแลจิตใจของเราอย่างไรให้เป็นปกติ

ผู้เข้าร่วมแบ่งปัน: ตอนนี้อยู่ที่ประเทศอิตาลี เป็นคนที่ปฏิบัติในรูปแบบมาเสมอ ๆ พอเกิดสถานการณ์โควิด-19 ก็รู้สึกตกใจมาก กลัวมาก แรก ๆ ไม่รู้จะทำอย่างไรเลย แต่พอทำอะไรไม่ได้แล้ว ได้ลองทำแบบที่อาจารย์บอก ปล่อยให้กลัวจนสุด ๆ สุดท้ายค่อยพบความสงบในใจ อย่างนี้เป็นปฏิบัติใช่หรือไม่

อาจารย์หมอ: เวลาเราเจอสถานการณ์ที่ร่างกายเราอาจมีอาการตกใจ หัว໊น໊ไหว ถ้าเราฝืน ต่อต้าน เราถึงถูกวางจรรยาณ໊นหมຸນเข้าไปเรื่อย ๆ เกิดอาการตามสัณฐชาตญาณว่จะสู้หรือหนี แต่ถ้เรายอมรับ เราจะสามารถมีปฏิกิริยาแบบที่ 3 ได้ คือ การจัดการแต่ละอย่างให้เป็นไปตามสถานการณ์ เรียกว่า ทำอะไรอย่างมีสติมีปัญญา การยอมรับตามความเป็นจริงจึงเป็นเรື່องสำคัญ ไม่ทำให้เราต้องมีการะในการใส่สี่ตี໊ไซหรือมโนให้สถานการณ์ยุ่งยากกว่าที่เป็นอยู่

ผมมีตัวอย่างคนไข้คนหนึ่งที่มีความเหงา ความกลัว เคยคิดฆ่าตัวตายโดยการกระโดดตึก รักษามานาน อาการก็ไม่ดีขึ้น ต้องอยู่โรงพยาบาลและฉีดยาเพื่อให้สามารถนอนหลับได้ทุกคืน สุดท้ายผมเลยลองวิธีนี้ให้คนไข้เลือกว่าจะไปอยู่ในห้องแยก (ห้องที่ปลอดภัย คนไข้ไม่มีโอกาสทำร้ายตัวเองได้) หรือจะเลือกฉีดยาเพื่อนอนหลับ ปรากฏว่คนไข้ลองเลือกริธีใหม่ โดยการเข้าไปอยู่กับตัวเองในห้องนั้น อยู่กับความกลัว ความเหงาแบบนั้น โดยไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องพยายามให้มันหาย เข้าวันรุ่งขึ้น คนไข้มาบอกว่า หายแล้ว หลังจากนั้นไม่ต้องกินยาหรือฉีดยาอีก กลับไปใช้ชีวิตที่ติกว่าเดิม

นี่เป็นตัวอย่างว่ เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา เรามักมีคำพูดคำสอนติดปากว่ อย่าคิดมาก อย่าฟຸงชาน หรือมักบอกมักสอนเด็กว่ ไม่เป็นไรแค่นี้ไม่เจ็บหรอก เหล่านี้เป็นการลดทอนประสบการณ์ทางร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามจริง ที่ถูกคือ เราควรสอนให้เด็กรับรู้ความรู้สึกเหล่านั้น ว่มันเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติของชีวิต ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นเพียงอาการ ไม่มี “ฉั໊น” ก็เป็นเพียง “อาการ” ที่เกิดขึ้น

ผมเคยฝึนว่เจอผี มันน่ากลัวมาก วิงหนีมันตลอดทุกคืนจนเหนื่อย วันหนึ่งเลยคิดได้ว่จะเปลี่ยนท่าใหม่ ถ้วันนี้ฝึนอีกจะยอม จะไม่หนี แล้วก็ฝึนจริง ๆ ก็ยังรู้สึกกลัว และสุดท้ายก็บอกตัวเองในฝึนนั้แหละว่ยอมแล้ว จะทำอะไรก็ทำไป กุจะนอน ไม่ตื่นร่นต่อสู้หรือหนี ไม่เหนื่อย ไม่บาดเจ็บ ก็สามารถหลับต่อได้อย่างสบาย

พูดถึงการฝึกฝນเพื่อให้ใจเกิดการยอมรับแบบนั้นได้ เราต้องมีความเข้าใจใหม่ว่เราจะฝึกภาวนาโดยเอาเหตุเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาผลเป็นตัวตั้ง ถ้เราบอกว่จะมีวินัยในการฝึกภาวนา 5 นาที ก็ทำโดยไม่มีข้อแม้ เช่น 5 นาทีนั้นเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องสนใจ ไม่ใช่ว่านั้ไป 1 นาทีคิดโน่นคิดนี้ แล้วก็เลิกแล้ว ไม่เอาแล้ว นั้แล้วไม่สงบก็เลิกนั้ อย่างนี้ไม่ใช่ อย่างนี้แปลว่เราเอาผล (ความสงบ) เป็นตัวตั้ง แต่ชวนให้เราทำเหตุคือ เพียรนั่งดูลมหายใจไป เราอยู่ส่วนเรา ความคิดก็ส่วนความคิด กิเลสตัณหาที่มากับความคิดก็ไม่ให้มันมีผลกับเรา ไม่ทำตามความอยากหรือความไม่อยาก แต่ทำตามเจตนาและความมุ่งมั่น นี่คือการทำโดยเอาเหตุเป็นตัวตั้ง ฉะนั้น ใน 5 นาทีนั้น แม้เราจะรู้ที่อยู่กับลมหายใจเพียงไม่ถึง 10 วินาทีก็ไม่เป็นไร สิ่งที่ได้คือ ได้ทำความเพียรตามที่ตั้งใจ

สรุปคือ เราฝึกฝนโดยไม่หลงทำ 2 อย่างที่ไม่ควรทำ **อย่างแรก** ความคิดมันบอกให้เราเลิก เราก็เลิกตามมัน **อย่างที่สอง** เราฝึน เราพยายามเอาชนะ พยายามเพ่งเล็งอยากได้กดข่มความคิด นี่ก็เป็นการทำตามกิเลสอีกแบบเช่นกัน ทั้ง 2 แบบนี้คือที่สุด 2 ส่วนที่ไม่ควรดำเนิน ทางที่ควรดำเนิน คือ **ทางสายกลาง** คือ เมื่อมีความคิดมา ก็ปล่อยให้มันผ่านไป เหมือนเราอยู่ในทะเล หากมีคลื่นมา ก็แค่ประคองตัวไปกับคลื่นนั้นให้ผ่านไปได้ เราไม่ได้มีหน้าที่ทำให้คลื่นสงบ

ที่ผ่านมาเราไม่ได้ปฏิบัติแบบเป็นนักศึกษา แต่เราจะเป็นช่างปั้น แถมเป็นช่างปั้นที่ยังไม่รู้จักดินเสียด้วยแต่จะขึ้นรูปแล้ว คือเราจะปั้นแต่งให้ปฏิบัติแบบนั้นแบบนี้ให้ได้สวยงาม ซึ่งนั่นไม่ใช่การฝึกในธรรมชาติ การปฏิบัติแบบเป็นนักศึกษาคือการฝึกเพื่อศึกษาตัวเองว่าเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง โดยไม่ไปปรับแต่งมันรูปแบบไม่ใช่ประเด็นสำคัญของการฝึก แต่สภาวะข้างในต่างหากที่เป็นประเด็น ฝึกเพื่อฝึก ไม่ฝึกเพื่อได้อะไร เราฝึกที่จะอยู่กับความไม่ได้อะไรบ้างก็ได้

เป้าหมายการปฏิบัติธรรม คือการมีจิตใจที่ผ่องใส

การยอมอย่างหมดเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง



สุขสัณจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 2

“New Normal ของใจที่ได้จากโควิด-19 คืออย่างไร”

วันพฤหัสบดีที่ 16 เมษายน 2563 เวลา 19.00 – 20.00 น.

ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

## สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 2

“New Normal ของใจที่ได้จากโควิด-19 คืออย่างไร”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 16 เมษายน 2563 เวลา 19.00 – 20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

## ตระหนักรู้ – ยอมรับ – กลับสู่ความเป็นจริง

จากสัปดาห์ที่แล้วสามารถสรุปประเด็นหลัก คือการเผชิญสภาวะวิกฤตที่ก่อให้เกิดอาการตระหนกหวาดผวา และจินตนาการต่าง ๆ นานา แล้วเราก็พยายามดิ้นรนเพื่อให้เราหายกลัว เช่น ไปดูหนังหรือทำโน่นทำนี่เยอะ ๆ เพื่อให้หายกลัว เหมือนเวลาเรารู้สึกกลัวผื่นวิ่งหนีไปหลบในโถงหรือวิ่งหนีไปเรื่อย ๆ แล้วนี่ก็จะปลอดภัย ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยจริง ๆ คือ ความรู้สึกมั่นคงภายใน เป็นความรู้สึกจากข้างในไม่ใช่จากการทำอะไรจากข้างนอก เหมือนบทความที่คุณปาริชาติจากประเทศอิตาลีบอกเล่าและกรุณาเขียนมาแบ่งปันกันว่าเวลาเรากลัวสุด ๆ แล้วกลับมาเผชิญหน้ากับความจริง ยอมรับว่าเรามีความกลัว มีความกังวล ยอมรับว่าเราเดินไปไหนไม่ได้แล้ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เราจินตนาการไปถึงที่สุดอย่างไรก็อย่างนั้น ความกลัวก็จะจบแล้วเราจะไปต่อได้ด้วยสติและปัญญา

ขั้นตอนโดยสรุป คือ 1) ตระหนักรู้ เท่าทันความคิด เท่าทันอารมณ์ที่คิดลบ ไม่พยายามไปปิดกั้นมันไว้หรือไม่รับรู้ถึงมัน ตรงกันข้ามก็ปล่อยให้มันผุดขึ้นมา เพราะถึงพยายามปิดกั้นมันก็มีความคิดเหล่านั้นโดยธรรมชาติของมันอยู่ดี เราไม่สามารถควบคุมมันได้ แต่เมื่อยอมรับ ทำที่ที่เรามีต่อความรู้สึกลบ ๆ เหล่านั้นจะเปลี่ยนไป จากที่เราหลงจมว่าเราแย่ ใจเต้น ใจสั่น คิดตามว่าถ้าเป็นแบบนี้แล้วจะเป็นอย่างไร ก็ทำให้ยิ่งดังลงไปอีก 2) ถ้าเรามองเห็นความคิดต่าง ๆ ด้วยใจที่ยอมรับ ก็จะหมดภาระที่ต้องไปแก้ไขความกลัวความกังวลก็เหลือแต่ภาระที่จะแก้ไขว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไร ดังนั้น จะไม่ใช่ภาระที่จะต้องมาแก้ไขความใจสั่น ความกลัว แต่ภาระคือ จะอยู่ จะกินอะไร ทำอะไรได้บ้าง 3) ทำให้เรากลับมาอยู่กับโลกของความเป็นจริง ไม่ใช่อยู่กับโลกของความฝัน ความคิด และอารมณ์ ทำให้เราเหลือแค่สิ่งที่จำเป็นต้องทำ ว่าเราต้องทำอะไรมาน้อยแค่ไหน เป็นการทำตามเหตุตามผลที่ทำได้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร

## อยากช่วยคนข้างตัวที่กังวลมาก ทำอย่างไรดี

คำถามจากคุณขวัญ (จากประเทศกรีซ): เราเป็นชาวพุทธ เข้าใจหลักการทางพุทธศาสนาระดับหนึ่ง แต่เมื่ออยู่กับชาวต่างชาติที่เขาไม่รู้จะหาอะไรเป็นที่พึ่งทางใจ เราจะให้คำปรึกษาอย่างไรและจะช่วยคนข้างตัวเราอย่างไรดี?

อาจารย์หมอตบ: เมื่อครูที่ผ่านมาเราไม่ได้พูดประเด็นที่พึ่งทางใจเลย สิ่งที่เราพูดถึงคือ ทักษะและวิธีการหลักการคือ ไม่ไปขจัดความกลัว ความกังวล แต่เปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่ เหมือนที่คราวที่แล้วเปรียบเทียบว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นคลื่น หน้าทีของเราคือการอยู่กับคลื่นไป ไม่ได้มีหน้าที่กำจัดให้คลื่นหมดไป เราจะฝึกฝนเพื่อที่จะอยู่บนกระดานโต้คลื่นให้ได้ปลอดภัย คือ แทนที่จะสู้กับความรู้สึกเหล่านั้น ก็แค่อยู่กับมันได้ ส่วนการ

จะช่วยคนรอบตัว อันดับแรก เราดูแลตัวเองก่อน พอตัวเรามั่นคง เราใช้ตัวเราที่มั่นคงไปอยู่เป็นเพื่อนคนอื่น รับฟังเขา ฟังความกลัว ฟังความกังวลของเขา อย่าเพิ่งไปบอกว่าไม่ต้องกลัว เดียวก็ผ่านไปแล้ว เราเข้าใจเขาว่า มันเป็นเรื่องที่ที่มีความกลัวเกิดขึ้น อยู่กับเขาด้วยการยอมรับและไม่ตัดสิน ระหว่างที่เขาเล่า เราอาจชวนถามให้เขาได้รับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย (sensation) เช่นเขาอาจมีอาการแน่นหน้าอก ดังนั้น จากที่เขารู้สึกกลัว เขาจะเปลี่ยนหน้าที่มาเป็นผู้สังเกตการณ์ ได้สังเกตความกลัวของตัวเอง เราก็ได้เข้าใจเขาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ทำให้เขากลับ การได้รับความเข้าใจจะช่วยให้ความกลัวคลี่คลายลง ความกลัวจะยังอยู่แต่จะรู้สึกปลอดภัย เป็นความปลอดภัยว่ามีภรรยาที่เข้าใจ เหมือนเวลาที่เรารู้สึกกลัวที่กลัวผี กลัวความมืดเพราะไฟดับ เราทำให้หายมืดไม่ได้ แต่เราอยู่ใกล้ๆ เขาได้ เราห่มผ้าให้ แม้ข้างนอกยังมีมืด แต่เราช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยได้ ไม่ต้องพยายามไปปลอบใจว่าไม่เป็นไรหรอก เราไม่ได้ดูแลเขาบนพื้นฐานของเรา แต่ดูแลเขาบนพื้นฐานของเขาว่าเขากลัวและกังวล สิ่งที่จะทำให้เขาอยู่กับความกลัวความกังวลได้ คือความรู้สึกว่าอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ให้ความรู้สึกในใจของเราเพื่อแผ่ออกไปด้วยสีหน้าแววตา ด้วยความรู้สึกของเรา

บางที เราเองก็ไปกังวลว่าทำไมเขาไม่เลิกกังวลเสียที ให้เรากลับมาเข้าใจใหม่ว่า ความกังวลเหมือนดินฟ้าอากาศ พายุคะนอง เราทำอะไรกับมันไม่ได้ แต่เราสามารถพาตัวเองหลบเข้าที่ร่มได้ เรารอคอยให้มันผ่านไป ได้ พอเราไม่ปฏิเสธกลไกทางจิตใจที่มันแสดงออก ภาระเราก็น้อยลง เราก็จะมีความมั่นคงขึ้นมาระดับหนึ่ง แล้วเราก็ค่อยทำในสิ่งที่เหลือที่จำเป็นต้องทำต่อไป

คุณหย่ง (จากเยอรมัน) แบ่งปัน: คนเยอรมันโดยทั่วไป เราจะไม่เห็นโดยสีหน้าว่าเขาวิตกกังวลเพราะเขาไม่ค่อยแสดงออกทางสีหน้า แต่พอเราไปซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต ปรากฏว่าของทุกอย่างถูกซื้อไปหมด แต่คิดว่าส่วนหนึ่งที่ชาวเยอรมันไม่แสดงความวิตกกังวลเป็นเพราะระบบการบริหารจัดการที่ดี มีการสื่อสารที่โปร่งใส เป็นระบบ และค่อนข้างลงตัว

### วาทะความเคยชินของจิตใจ

ชวนทำความเข้าใจต่อว่า สิ่งที่เราทำเป็นทักษะที่ต้องผ่านการฝึกฝน เป้าหมายของการฝึกฝนนี้คือการปล่อย คือ การละวางความเคยชินเดิม ๆ ความเคยชินเดิม คือ การเกิดปฏิกิริยา (React) ที่มีการตอบสนองทันที พอกลัวก็หนี พอชอบก็วิ่งเข้าใส่ ทั้งสองอย่างนี้เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติและเป็นความคุ้นชิน ซึ่งอาจไม่เกิดปัญหาอะไรถ้าอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ประเด็นสำคัญคือเราก็คาดการณ์อะไรไม่ได้ ไม่อยากได้ไม่อยากเจอก็ต้องเจอ ไม่อยากสูญเสียแต่ก็สูญเสีย เรามาเรียนรู้เพื่อให้ใจเรามีพื้นฐานรองรับ กติกาที่กำกับชีวิตเราคือความไม่แน่นอน สิ่งที่เรามีอยู่สักวันมันก็ไม่อยู่ สิ่งที่เราไม่อยากเจอสักวันก็ต้องเจอ เราจะได้ยืดหยุ่นกับการเจอภาวะแบบนี้ พอเจอแล้วเข้าใจและพอวางใจได้ แม้อาจทุกข์ กังวล เสียตาย เสียใจบ้าง แต่ก็ตั้งหลักได้เร็ว เพราะเราเข้าใจว่าเมื่อพลัดพรากจากของที่รักก็มีความเศร้าเสียใจเป็นเรื่องธรรมดา การมีคำว่า “เป็นเรื่องธรรมดา” แปลว่าเราเข้าใจมัน

แต่ส่วนใหญ่เวลาพลัดพรากสูญเสีย มักเป็นเรื่องไม่ธรรมดาสำหรับเรา เราอาจเกิดคำถามว่า “ทำไม” ทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น การมีคำว่า “ทำไม” นี้ไม่ใช่การอยากรู้เหตุผล แต่มาจากการยอมรับ

ไม่ได้ การฝึกฝนช่วยให้คำว่า “ทำไม” น้อยลง ช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องการเหตุผล อาจเข้าใจได้ว่ามันเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยบางอย่างและมันสมควรแล้วแบบนั้น แม้เราอาจรู้ในเหตุปัจจัยนั้นได้ ไม่ครบถ้วน

เราเรียนรู้เพื่อให้ชีวิตมีพื้นฐานแบบนี้ที่เราจะไม่ได้ทำไปตามความเคยชินเดิม ๆ แต่จะเป็นไปตามสติปัญญาที่จะไต่ถามขึ้นมา พอทบทวนชีวิตชัดเจนว่าไม่มีอะไรเป็นไปได้ตั้งใจตลอดเวลา โดยที่เราไม่ได้เอาคำพูดนี้ไปปลอบใจคนอื่นอย่างที่เคยทำมา แต่เราเอามาฝึกฝนอยู่ในวิถีชีวิตของเราจริง ๆ

เราฝึกฝนไม่ได้เพื่อทำอะไรใหม่ แต่เพื่อละความเคยชินเดิม ๆ ที่มันเป็นภาระ สิ่งที่เป็นดัชนีชี้วัดว่าเป็นภาระ คือ กลัว กังวล อึดอัด คับข้อง ไม่เข้าใจ หรือมีคำพูดทำนองว่า “เป็นไปได้ยังไงวะ” ความรู้สึกและคำพูดเหล่านี้เป็นการบอกว่าใจของเราแบกภาระบางอย่างไว้แล้ว เมื่อเรารู้ทันว่าเรากำลังมีภาระทางใจที่เครียด วิตกกังวล ว้าวุ่น ชุ่นมัว หงุดหงิด ฯลฯ ภาระเหล่านี้ก็ถูกวางลง อันนี้คือการปล่อยวาง

ความวิตกกังวลที่ถูกรู้ ถูกดู ทำให้เราเท่าทัน จะสามารถเปลี่ยนจากการจมในความรู้สึกเหล่านั้น เปรียบเหมือนเวลาเราจมน้ำ พอเราเท่าทัน เราก็ขึ้นอยู่เหนือน้ำ เผลอไปใหม่ก็จมน้ำ นึกได้ก็ขึ้นมาอยู่เหนือน้ำได้อีก เราไม่ปล่อยให้ตัวเราไหลไปกับน้ำ เมื่อฝึกบ่อย ๆ ก็ชำนาญขึ้น ทุกครั้งที่ตกน้ำแทนที่จะไหลตามน้ำหรือพยายามจะฝืน แต่ตอนนี้เราจะสามารถขึ้นมาจากน้ำ ปล่อยให้ น้ำไหลผ่านไป ปล่อยให้ภาระ (ทางใจ) ต่าง ๆ ไหลผ่านไป เราจะมองเห็นว่าทำอะไรได้บ้างก็ลงมือทำ หรือหากทำอะไรไม่ได้ก็อยู่เฉย ๆ หยุดก่อน อยู่นิ่ง ๆ ก่อน

### ที่สุดสองส่วนไม่ควรดำเนิน

ย้ำอีกครั้งว่า เราฝึกฝนเพื่อวางส่วนเกิน ส่วนเกินคือสิ่งที่ไม่ควรทำ ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ ถ้าจะพูดตามหลักพุทธศาสนาคือเราฝึกเพื่อละเว้น 2 ส่วน คือที่สุด 2 ส่วนที่ไม่ควรดำเนิน ที่สุดส่วนหนึ่ง คือการไหลไปตามความคิด ไหลไปตามความกลัว ความกังวล ความโกรธ ที่เราหลายคนมักเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ที่สุดอีกส่วนคือการพยายามบังคับจิตใจ ไม่ให้มีความโกรธ ความโลภ ความหลง เวลาที่มีความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นก็พยายามกำจัด พยายามข่มใจมาก ๆ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ

เวลาที่เราฝึกฝนและหัด ใหม่ ๆ เราก็อาจต้องอาศัยการข่มใจบ้าง ไม่ไปออกอาการให้ใครไม่พอใจ แต่สุดท้ายให้เราเข้าใจว่า เราฝึกฝนเพื่อที่จะเป็นอิสระที่จะไม่เดินตาม 2 ส่วนนั้น ทั้งที่เป็นความอยากดีส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งคือการไหลไปในทางไม่ดี การเป็นอิสระจาก 2 ส่วนนั้นคือการเดินทางสายกลางที่แท้จริง

ถ้าให้เห็นรูปธรรมชัดๆ ทางสายกลางนี้เราสั่งไม่ได้ เราบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้ ทางสายกลางเกิดขึ้นจากการรู้ทันความไม่กลางทั้ง 2 ส่วนนั้น ว่าเราเผลอไปกับอารมณ์อยู่ พอรู้ทันก็กลับมา หรือว่าเรากำลังพยายามไปขวางกั้นอารมณ์ที่เกิดขึ้น พยายามบังคับข่มใจให้หนึ่งๆ นี่ก็ไม่เป็นกลาง เมื่อรู้ทันแบบนี้ก็เป็นกลางได้เป็นครั้ง ๆ ไป เหมือนเรากำลังเดินซิกแซ็ก เซไปเซมา เมื่อฝึกไปๆ ระยะเวลาของความซิกแซ็กก็แคบลง ๆ ก็ค่อย ๆ เป็นทางสายกลางมากขึ้น

### ทางสายกลางอย่างธรรมชาติ

ทางสายกลางเป็นสิ่งที่มียู่แล้วแต่ไม่ปรากฏ เพราะถูกทั้งสองส่วนที่เป็นความไม่กลางปิดบังไว้หมด เมื่อวางความไม่กลางทั้ง 2 ลงไปได้บ้าง ชีวิตก็มั่นคงขึ้นทีละนิด ทีละหน่อย

หากโยงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การฝึกฝนของเราเปรียบเหมือนการเดินทางตรง ทางตรงคือการมีศีล มีกรอบ เป็นแนวกันไว้ แต่เรายังเดินคดไปคดมาในทางเส้นนี้ ไม่ไปก่อโทษก่อภัยให้ใคร พอกำลังจะตกกรอบเรานี้ก็ได้ ก็กลับมาใหม่ คล้าย ๆ เวลาหัดขับรถใหม่ ๆ ก็ขับแปไปแปมา เกือบตกทางบ้าง นั่นไม่ใช่ปัญหา เพราะพอหัดไปเรื่อย ๆ พอชำนาญขึ้นก็สามารถขับได้ตรงทางมากขึ้น เมื่อพัฒนาขึ้นจนเราเดินได้เป็นเส้นตรง ไม่แปแล้ว นั่นคือถึงที่สุด

นี่คือความหมายของทางสายกลาง ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ความไม่กลางและงดเว้นสิ่งเหล่านั้น งดได้บ้างไม่ได้บ้างก็ฝึกฝนไป ไม่มีภาระ ถ้าเข้าใจถูกต้อง การฝึกแบบนี้จะทำให้เรามีภาระน้อยลง ภาระจากการฝึกฝน จากการปฏิบัติก็ไม่มีใหม่ ๆ อาจมีบ้างจากการสู้กับกิเลสและความคุ้นชินเดิม ความขี้เกียจ ความอยากสบาย ความผัดวันประกันพรุ่งบ้าง ก็ทำไป แต่เมื่อเข้าที่แล้ว เราจะเรียนรู้การวางภาระ ภาระทางใจน้อยลง ภาระจากการหลงเศร้าในอดีต ภาระจากความกังวลในอนาคต ก็ลดน้อยลง ก็จะเหลือแต่ภาระที่ต้องทำในปัจจุบัน

### ติดตั้งเซนเซอร์ (censor) ที่ใจ

การฝึกฝนและความเข้าใจอย่างนี้จะอยู่ในวิถีชีวิตของเราได้อย่างไร ก็โดยการให้เราใส่ใจสังเกตใจเราในแต่ละช่วงเวลาว่ามีอะไรที่เป็นส่วนเกิน หรือกวัดแกว่งไปทางซ้ายทางขวาบ้างหรือเปล่า การดำเนินชีวิตอย่างมีสติคือการใส่ใจสังเกตแบบนี้

การไปปฏิบัติธรรม ถือเป็นช่วงเวลาของการฝึกฝนเข้มข้น เหมือนเราไปติดตั้งเซนเซอร์ หรือไปปรับจูนให้เซนเซอร์มีความไวมากขึ้น มีความเข้มแข็งมากขึ้น เพื่อที่ว่าเวลาที่จะตกหลุมหรือจะออกนอกเส้นทาง เช่น โกรธ หงุดหงิด กังวล ฯลฯ หรือไปบังคับกดดันตัวเอง เซนเซอร์จะทำงาน และเราก็สามารถกลับมาสู่เส้นทางตรงกลางได้ไวขึ้น

พอเราใช้เซนเซอร์ไปนาน ๆ บางทีอาจมีอาการเบตเตอร์หมดได้ เราก็ต้องหมั่นเติมเบตเตอร์ การได้ฟังธรรม ได้อ่าน ได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง เป็นเหมือนการชาร์ตเบตเตอร์ ให้เซนเซอร์กลับมามีความไวในการจับสัญญาณให้เราตื่นขึ้นจากอาการวิตกกังวล เบื่อ เหนงา ซึมเศร้าต่าง ๆ เมื่อหลุดจากอารมณ์เหล่านั้นก็กลับมาสู่ความปกติ มีอะไรก็จัดการทำไป

การไม่หลงในอารมณ์ที่พัดผ่านมา ใจเรามีความตั้งมั่น เรียกว่าเรามีสมาธิ ซึ่งไม่ใช่การต้องนั่งหลับตานิ่ง ๆ อย่างที่เคยเข้าใจกัน สมาธิคือการมีใจตั้งมั่น มั่นคง เหมือนอยู่บนกระดานโต้คลื่นที่ไม่ว่าคลื่นแรงอย่างไรเราก็ยืนได้ไม่ตก

สมาธิเป็นเหมือนกล้ามเนื้อของจิต ส่วนสติเป็นตัวคอยเตือนให้เรามีการ exercise บ่อย ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สมาธิจึงเป็นผลจากการมีสติที่เกิดขึ้นต่อเนื่องบ่อย ๆ จนพัฒนากลายเป็นความมั่นคงของจิตที่เรียกว่าสมาธิ

พอมีสมาธิ จิตใจไม่หวั่นไหว ชีวิตก็เริ่มมีความสุขขึ้น เป็นความสุขที่ได้จากการวางภาระเพราะภาระที่รบกวนจิตใจก็น้อยลง ไม่ใช่ความสุขที่ได้จากการเสพหรือจากการได้อะไร แต่เป็นความสุขจากการเสีย เสียความโกรธ เสียกิเลส เสียตัณหา นี่คือความหมายที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นอิสระจากเครื่องเศร้าหมองที่เป็นภาระทำให้จิตใจไม่ผ่อนคลาย

เมื่อทำแบบนี้จะไม่มีอุปสรรคที่บอกว่าทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ให้ทำอะไร อย่างมากที่สุดก็กลับมาเป็นอย่างเดิม ก็ไม่ได้แย่อะไร ไม่มีการต้องต่อว่าตัวเองด้วยว่าทำไม่ได้ เพราะแค่ให้นั่งดู แล้วหากเผลอไปทำในสิ่งที่เป็นภาระก็แค่หยุดทำ เท่านั้นเอง

### สุขแค่อุ้งตรงหน้า

คุณปาริชาติ (จากประเทศอิตาลี) แบ่งปัน: จากประสบการณ์ตัวเอง พอไม่หนีและเผชิญหน้า ทำให้ได้กลับมาถามตัวเองว่าแล้วเราจะดำรงชีวิตอยู่ภายใต้ข้อจำกัดนี้ได้อย่างไร เลยค้นหาวาอะไรที่ทำให้เรารู้สึกสบาย ๆ ผ่านคลาย โดยมองสิ่งรอบตัว ก็เลยเริ่มปรับทีละเรื่อง จากการปรับการกินให้เรียบง่าย ปรับความเป็นอยู่เพียงเท่าที่จำเป็น พอเอาอะไรที่เป็นภาระออกไปทำให้เรารู้สึกว่าที่จริงแค่นี้เราก็อยู่ได้นะภายใต้ทรัพยากรที่มีจำกัด ได้มองกลับเข้ามาในตัวเองแทนการหมุนไปกับเรื่องข้างนอกอยู่เรื่อย เลยเริ่มมองเห็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ด้วยการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ พูดคุยกับคนที่มีข้อคิดดี ๆ เลยพบว่านี่เองคือการมีชีวิตอยู่กับตัวเองอย่างที่มีนัยง่าย ๆ เกิดความสบาย เดินดูต้นไม้ก็มีความสุขอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ได้เจออากาศบริสุทธิ์ เจอแสงแดดก็มีความสุขแล้ว รู้สึกโชคดียิ่ง

อาจารย์หมอ: จากที่คุณปาริชาติแบ่งปัน ที่เกิดแบบนี้ได้เพราะเริ่มจากใจที่เป็นปกติก่อน พอใจเป็นปกติ ตาเราก็ไม่ขุ่นมัวจากอารมณ์เศร้าหมองต่าง ๆ ทำให้เราสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย การมีตะกอนและความขุ่นมัวในใจทำให้เราไม่เห็นสิ่งเหล่านั้น ใจเป็นสุขและสงบแล้วจึงเกิดภาวะต่าง ๆ ที่เล่ามา แต่หากคนไม่เข้าใจแล้วจะเอาอย่าง กลายเป็นว่าตื่นเช้าขึ้นมาตั้งคำถามกับตัวเองว่าวันนี้จะทำอะไร จะกินอะไร ก็นึกไม่ออก เพราะเป็นการนึกจากใจที่ขุ่นมัว ไม่ได้มีการเตรียมใจให้ใสเป็นปกติก่อน ใจจะผ่อนคลายได้ก็ด้วยการวางภาระ วางความวิตกกังวลก่อน ถ้าเราเห็นว่าเรากังวลจนคิดไม่ออก ก็ลองนั่ง ๆ ดูมันไป พอใจสงบค่อยดูค่อยเปิดดูเย็น แล้วก็ค่อยนึกออก

มันไม่ใช่การพยายามทำอะไรให้มีความสุข พยายามออกไปเดินดูโน่นนี่ ถ้าใจไม่ผ่อนคลาย ดูอะไรก็ไม่เกิดความสุข เผลอ ๆ จะแข็งตัวเองเข้าไปอีกว่าทำไมเราทำอย่างที่คนอื่นทำไม่ได้ กลับกันคือทำให้ใจปกติ สงบ เป็นสุขก่อน จึงค่อยไปทำอะไร คุณภาพของใจเราจึงสำคัญมาก เราดูแลคุณภาพของใจเราให้ดีกว่าก่อน ไม่มีใครรู้คุณภาพใจเราได้นอกจากตัวเราเอง (ที่คอยสังเกตตัวเอง) และทุกคนมีความสามารถในการสังเกตนี้

ใจที่เป็นปกติ มองอะไรก็มีทางออก ใจที่ไม่เป็นปกติ มองอะไรก็เห็นแต่ปัญหา

## New Normal ของจิตใจ

คุณหย่ง (จากประเทศเยอรมนี): สังเกตตัวเองว่าในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา พอเห็นตัวเลขของคนติดเชื้อแล้ว เราเกิดปฏิกิริยา (react) มาก เรารู้สึกตระหนก เห็นชัดเจนว่าเป็นการ react เคยฟังปาฐกถาของคุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์ว่า ชีวิตเราไม่ควร react แต่ควร act คือการหยุด เลือกว่าจะทำอะไรที่เหมาะสมกับสถานการณ์ซึ่งเป็นการทำที่มีสติ แต่ในวิกฤตที่ผ่านมาเห็นได้ชัดว่าตัวเรา react เยอะมาก พอเห็นข่าวตัวเลขผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น เราจะอยากไปซื้อของทันที แต่พอจังหวะที่มีสติก็จะนึกได้ว่ารัฐบาลก็สื่อสารแล้วว่าสถานการณ์จะมีระยะของมัน และของก็จะมีเพียงพอ เราไม่ได้อยู่ในภาวะสงครามขนาดนั้น ก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง

อาจารย์หมอ: ไม่เป็นไร พอรู้ทันการ react คือเซนเซอร์จะทำงานดีขึ้น ถึงจะมีการ react ไปบ้างแต่จะไม่ลากยาว ซึ่งผ่านการฝึกฝน หลักการคือ เราจะไม่ react แต่เราจะตอบสนองอย่างชาญฉลาด (wisely respond) ซึ่งจะเกิดได้โดยมีช่วงเวลาของการรับรู้ใคร่ครวญ เมื่อมีอะไรเข้ามาทวนเราจะยังไม่หลงไปตามมัน อาจมี react ในใจสักวูบหนึ่ง แต่เมื่อเรายังนิ่ง ๆ สักพักอาการ react นั้นมันจะดับวูบไป ตอนนั้นแหละที่จะเป็นช่วงเวลาของสติปัญญาว่าจะทำอะไร อย่างนี้จะทำให้เราเกิดวิถีชีวิตแบบใหม่ เป็นความเคยชินอันใหม่

ที่คนพูดเรื่อง New Normal กันในสถานการณ์นี้ อันนี้ก็เป็นที่โอกาสที่จะเกิด New Normal ของใจเราที่เราจะไม่ทำตามความอัตโนมัติที่มักพาใจเราวูบวาบไปตามสถานการณ์และการ reflect ทันทีทันใดกับความกลัวความกังวล แต่จะช้าลง ใคร่ครวญ ตอบสนองอย่างมีเหตุมีผล รับฟังข่าวสารที่จำเป็นทั้งหมด และเกิดสติปัญญา โดยความกลัว ความกังวลมันก็อาจยังมีอยู่ เราสั่งให้หมดไปไม่ได้ แต่มันเป็นแค่อาการที่วูบขึ้นมาสักแต่ปรากฏขึ้น ปฏิกิริยาตอบสนองปรากฏขึ้นในใจแต่ไม่ได้ออกมาเป็นการกระทำ เราไม่เอาไปปรุงแต่งต่อเป็นความคิด อาการที่วูบขึ้นก็จะเป็นหม่นจากการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ที่เหลืออยู่ก็จะเป็นความบริสุทธิ์และความธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ที่อยู่ตามเหตุตามปัจจัย

## ดำเนินชีวิตตามกติกาธรรมชาติ

อย่างนี้คือการปฏิบัติธรรม คือการดำเนินชีวิตถูกต้องตามกติกาธรรมชาติ ไม่ไปฝืนมัน ของธรรมชาติคือความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราดำเนินชีวิตแบบนี้ได้มากเท่าไร ได้บ่อยเท่าไร เราก็ได้ปฏิบัติธรรมมากเท่านั้น เรารู้ทันว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่น่ายึดมั่น เดี่ยวมันก็ผ่านไป เราเตือนตนอย่างนี้ได้ ตระหนักรู้เป็นคราว ๆ อย่างนี้เรียกว่าเราได้ปฏิบัติธรรม

ส่วนเวลาไปเข้าวัดหรือไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมถือเป็นการฝึกฝนแบบเข้มข้น เหมือนการเข้ายิมหรือฟิตเนส เพื่อฝึกซ้อมเพื่อเอามาใช้ในสนามจริง คือในชีวิตจริง แต่คนส่วนใหญ่มักมองกลับกัน คือทำจริงจังเวลาไปอยู่ในคอร์ส แต่เมื่ออยู่ในชีวิตจริงกลับไม่นำสิ่งนี้มาใช้ด้วย ตัวอย่างของคุณปาริชาติที่บอกว่าเอาวัดมาไว้ที่บ้านคือแบบนี้ เข้ามาเห็นความกังวล นึกขึ้นได้และวางลง ค่อย ๆ ทบทวนว่าจะกินอะไรจะทำอะไร ทำอย่างสมเหตุสมผล นี่คือการอยู่ตามเหตุปัจจัย นี่คือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ไม่ใช่เรื่องของการเป็นคนตีคนพิเศษ เป็นเรื่องของคนธรรมดาที่ใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเรียบง่ายภายใต้ความยุ่งเหยิง ภายใต้คลื่นลมที่สับสนอลหม่าน แล้วเราสามารถอยู่บนกระดานโต้คลื่นได้ ตกลงไปในน้ำก็ขึ้นกลับมาได้เร็ว ใหม่ๆ อาจใช้เวลามากกว่าจะความหาไม้กระดานเกาะขึ้นมา ฝึกไปก็ทำได้เร็วขึ้น มีพัฒนาการของจิตใจแบบนี้จึงเรียกว่าการปฏิบัติธรรม

### New Normal คือชีวิตปกติที่ไม่ดำเนินตามสัญชาตญาณ

อยากเรียก New Normal ว่าเป็นความปกติยิ่งขึ้น ในภาษาพระคืออริสดีล คือความปกติของจิตชีวิตธรรมดาที่ไม่ได้ฝึกฝนก็มีความปกติระดับหนึ่ง แต่มันความปกติยิ่ง ๆ กว่าซึ่งก็คืออริสดีล ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝน เราอาจพูดง่าย ๆ ได้ว่า “ยังมีดีกว่านี้อีก”

“ดีกว่านี้” ในที่นี้คือเรียบง่าย เป็นสุขภาวะ เป็นไปในทางที่ดีต่อสุขภาพ (healthy) ในทางที่งาม โดยไม่ได้เกิดจากการลงทุนลงแรงทำอะไรเยอะ แต่เกิดจากการฟังให้เข้าใจว่าคืออะไร และเอาใจใส่ ให้เซนเซอร์ทำงานคอยดูแลกำกับไม่ให้ตกร่องไปใน normal อันเก่าของเรา ทำจนเกิด normal อันใหม่ที่มี feedback loop (การป้อนข้อมูลสะท้อนย้อนกลับ) เพื่อให้เราได้ปรับแต่งความยืดหยุ่นในใจเรา ให้เรารู้ว่าทำได้แค่ไหนแค่ไหนไม่ควรทำ

การมีเซนเซอร์หรือตัวกำกับที่ชัดเจนขึ้น ไม่ใช่การกำกับเราแบบกักขัง มันทำงานเพื่อเตือนให้เราได้ยังสำนึก ยิ่งแล้วยังอาจเผลอตามใจตัวเอง ยังทำตามความคุ้นชินเดิม ก็ไม่ได้ว่าอะไร เพียงแต่ได้เริ่มยังตัวเองบ้าง นี่คือการตระหนักรู้ในตัวเอง เกิดผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นสภาวะของใจ เมื่อเบิกบานก็ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเบิกบานนั้น

รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นคุณภาพของจิตที่เป็นปัจจุบันขณะ เมื่อเรามีคุณภาพของจิตแบบนี้ เห็นอะไรก็สวยงามเพราะเรามีคุณภาพใจที่ดีแล้ว

### กุศลและอกุศล ไม่ใช่เพื่อสวรรค์หรือนรก

แล้วทำไมเราต้องทำความดี การฝึกฝนแบบนี้เป็นการสวนกระแสของจิตใจ การเจริญกุศลด้วยการทำความดีจะช่วยเป็นอาหารบำรุงกำลัง เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นปลอดภัย หรืออยู่ใกล้แล้วมีความเอิบอ้อม ปิติ มีความสุขจากการได้บริจาคได้แบ่งปัน ทำให้จิตผ่องใส เป็นจิตที่ผ่องใสโดยอาศัยอามิส หรือเครื่องล่อ คือบุญกุศลที่ได้ทำหรือได้นึกถึงครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ แต่เราไม่ได้เกาะกุศลนั้นไว้อย่างเดียว เพราะสุดท้ายแล้วเราต้องทิ้งไม้ค้ำยันและเดินด้วยลำแข้งของเราเอง เบื้องต้นแล้วกุศลทำให้ใจเรามีความสุขและผ่อนคลาย กุศลทำให้ใจเราเป็นสมาธิ การนึกถึงบุญกุศลทำให้ใจเราอบอุ่นปลอดภัย ซึ่งจะมาพร้อมกันกับการเติบโต และเรียนรู้และห่างจากความกลัวความกังวล

ส่วนอกุศลเป็นของแผลง มันกัดกินและทำให้ใจเราเสียศูนย์ เสียหลัก ตัวอกุศลคือตัว react ทำให้เราใช้ศักยภาพทางสัญชาตญาณของเราอย่างเต็มที่ แต่ศักยภาพทางสติปัญญาที่มีเหตุผลและมีความยับยั้งชั่งใจ และรอคอย หรือที่เรียกว่า effective function ในสมองส่วนหน้า ทำงานไม่ได้เต็มที่ เมื่อเราศึกษาและเข้าใจ



ทั้งธรรมชาติของสัญชาตญาณและธรรมชาติของสติปัญญา ทำให้เรายังยั้งหรือชะลอการตอบสนองทางสัญชาตญาณลงได้ แม้ใจยังไม่มั่นคงแข็งแรงเต็มที่แต่ยังได้ติดเบรก เดินหนีออกมาบ้าง นับ 1-10 ในใจบ้าง

การทำกุศลและการละอกุศลทำไปเพื่อการนี้ ไม่ใช่เพื่อให้ได้ขึ้นสวรรค์หรือหนีโรค แต่เป็นเพียงของแถม แก่นของการทำกุศลและการละอกุศลเป็นไปเพื่อคุณภาพของจิต ให้จิตมีความมั่นคงเข้มแข็ง ผ่องใสเบาสบาย และให้เซนเซอร์มีคุณภาพในการทำงานได้ดีขึ้น เมื่อเราหมั่นเช็คดูเซนเซอร์ มันก็จะทำงานได้ดีขึ้นละเอียดขึ้น

จิตใจเราต้องการอาหารคือกุศล ส่วนอกุศลเป็นของแผลงที่ทำให้ใจห่อเหี่ยว บิบบิ้น ไม่เป็นสุข ส่วนกุศลทำให้ใจเป็นสุข เมื่อใจเป็นสุข สงบง่าย ก็เกิดสติ เกิดสมาธิง่าย ศึกษาเรียนรู้อะไรก็ง่ายขึ้น อุปสรรคที่เกิดจากการทำตามความเคยชิน หรืออุปสรรคจากการทำตามเครื่องเคร้าหมองต่าง ๆ ก็น้อยลง

สรุปง่าย ๆ การเจริญกุศลคือการแผ่ทางให้ทางเดินสะดวกขึ้น วัชพืช (อกุศล) ก็ถูกถอนออกไป ดอกไม้สวยๆ (กุศล) ก็ถูกปลูกไว้ เกิดความสวยงามขึ้นในใจ เราจะขยับให้ใจเราเกิด New Normal ได้มากขึ้น ด้วยการรู้ทันความ abnormal หรือความไม่เป็นปกติของจิต เมื่อรู้ทันความ abnormal ต่าง ๆ ได้ มันก็จะอยู่กับเราน้อยลง

### เสียงจากผู้เข้าร่วม

คุณปาริชาติ (จากประเทศอิตาลี): ขอขอบคุณอาจารย์หมอบที่พูดเรื่องความเป็นปกติ เพราะพอใจเราเป็นปกติ เรามองชีวิตเราว่าเป็นปกติ พอความขุ่นมัวทางใจไม่มี ความขุ่นมัวทางตากก็หมดไป มองอะไรก็ชัด ทำให้เราเรียงลำดับชีวิตได้ดี พอมองอะไรชัดก็ทำให้เกิดความเรียบง่ายในชีวิตได้ สามารถตัดอะไรที่มันไม่ใช่ออกไปได้ที่ละอย่างๆ ทำให้เห็นชีวิตที่เรียบง่ายและเป็นปกติ

คุณขวัญ (จากประเทศไทย): อาจารย์หมอบพูดได้เห็นภาพมาก ทั้งเรื่องการเช็คกระจก เช็คเซนเซอร์ การชาร์ตแบตเตอรี่ และเรื่องการปลูกดอกไม้ การถอนหญ้าให้จิตใจเราสวยงามและมีกุศลเพิ่มขึ้น ตัวเองมีหน้าที่แปลข่าวจากภาษากรีกให้คนไทยที่อ่านภาษากรีกไม่ได้ แม้จะทำให้รับรู้ข่าวสารมากมายแต่ก็มีความสุขที่ได้ทำ รวมทั้งได้รวบรวมคนไทยในต่างแดนที่มีความทุกข์ทั้งจากสถานการณ์บวกกับความคิดถึงบ้าน ถือเป็นกุศลอย่างหนึ่ง

สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 3  
“Mental Garden ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน”  
วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2563 เวลา 19.00 – 20.00 น.  
ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## สุขบัญญัติ online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 3

## “Mental Garden ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2563 เวลา 19.00 – 20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

## Mental Garden

สองครั้งที่ผ่านมา เราคุยกันเรื่องการดูแลจิตใจตัวเอง ซึ่งต้องรู้ว่ามันควบคุมไม่ได้ สั่งการไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติของมัน แต่เรามีหน้าที่ฝึกฝนให้รู้เท่าทันและเปลี่ยนท่าทีต่อความคิดความรู้สึกในตัวเราเสียใหม่ ว่าความคิดเหล่านี้ไม่ใช่เรา มันเหมือนปรากฏการณ์ฟ้าแลบฟ้าผ่า มันมาของมันเอง เราเกาะเกาะไม่ได้ ถ้ามีท่าทีอย่างนี้ได้ อย่างมันคงก็จบ ถ้ามีท่าทีอย่างนี้ยังไม่ได้เต็มทีที่ฝึกไปแล้วดีขึ้นเรื่อย ๆ

หากฉายภาพแนวปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน โดยเป้าหมายคือการมีจิตใจปกติ ผ่องใส โล่ง โปร่ง สบาย มันคง จิตใจที่ไม่ฝึกฝนเหมือนสวนหลังบ้านแต่กลับเป็นที่ทิ้งสิ่งของที่มันไม่ได้ใช้ เราก็มองหาที่สะสมสิ่งของเหล่านั้น ออก การสะสมจิตใจก็คือเอาอกุศลที่ไม่ดีไม่งามออก ด้วยวิธีการคือการเห็นอาการในใจแล้ววางมันลง การละอกุศลนี้เหมือนการถอนวัชพืชไปเรื่อย ๆ แต่ระหว่างนั้นก็อาจมีเมล็ดวัชพืชจากที่อื่นลอยมาตกอยู่เรื่อย ๆ เราเห็นก็เอามันออกไป นี่คือการไม่ให้อกุศลจากภายนอกเติบโต ของ (อกุศล) ใหม่ไม่เอาเข้า ของ (อกุศล) เก่าให้เอาออก ทำให้จิตใจเศร้าหมองน้อยลง ขณะที่เคลียร์ก็อาจเริ่มมีดอกไม้ดอกเล็ก ๆ สวยงามขึ้นตามธรรมชาติ เหล่านี้เป็นกุศล ก็หมั่นบำรุงเลี้ยงดูไว้ หรือว่าง ๆ ไปตลาดเจอไม้ดอกที่สวยงามก็เอามาปลูกเพิ่ม เปรียบเหมือนกุศลใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยมี เช่น ไม่เคยฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่เคยฝึกสมาธิ ก็หมั่นเอามาฝึก อย่างนี้เรียกว่าเจริญกุศลแห่งอกงาม กุศลที่มีอยู่แล้วก็ทำให้เข้มแข็ง กุศลที่ไม่เคยมีก็หาเข้ามา สวนหลังบ้านก็เริ่มสวยงามขึ้น

บางทีดอกไม้ในสวนหลังบ้านเราก็อาจมีเหี่ยวเฉาตายไปบ้าง ก็หมั่นบำรุงดูแลหรือหามาเพิ่มใหม่ เช่น ร่วมเสวนา ฟัง ปฏิบัติ เป็นการปลูกศรัทธา ปลูกความเพียร ได้หล่อเลี้ยงจิตใจให้สวยงามผ่องใส

ที่สมมติเรื่องนี้เป็นสวนหลังบ้าน ไม่ใช่สวนหน้าบ้าน เพราะเราไม่ได้ฝึกจิตใจเอาไว้ว่าฉันเป็นคนดี ฉันเป็นนักปฏิบัติ แต่เราฝึกไว้สำหรับให้ตัวเราเองรับรู้ และอาจปรากฏออกมาให้คนอื่นเห็นผ่านความคิด การกระทำ คำพูดของเราได้

โดยสรุปการดูแลสวนหลังบ้านคือ ของรัก ๆ เอาออก ของสวยงามเอาเข้ามา ให้เกิดความสุข ความชุ่มมัวจากของรัก ๆ น้อยลง ให้จิตมีความเป็นปกติคือ ผ่องใส ตั้งมั่น มันคง ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งที่มาเจอบน จิตใจ ที่มันคงนี้คือการมีสมาธิดีขึ้น จากนั้นเราก็จะเข้าใจมากขึ้นว่า ดอกไม้ในใจเหล่านี้มีโอกาสเหี่ยวเฉา มีเหตุปัจจัยอะไรที่จะช่วยให้ดอกไม้แห่งอกงามขึ้นอีกก็ทำไป นี่คือการปลูกรูปร่างในการพัฒนาดูแลจิตใจตัวเอง

## ตัวอย่างสวนหลังบ้าน

คุณปารีชาติ (จากประเทศอิตาลี): ชอบคำว่าสวนหลังบ้าน ที่แรกก็ไม่เข้าใจว่าทำไมไม่เป็นสวนหน้าบ้าน วันนี้พอได้ยินที่อาจารย์หมอบอกว่า เป็นสวนหลังบ้านเพราะไม่ได้เอาไว้อวดใคร มันกระแทกเข้าไปข้างในเลย ว่า เวลาเราทำความดีก็ไม่จำเป็นต้องอวดใคร แต่ทำเพื่อความสุขใจของเราเอง เหมือนเป็นการละอวดตัวเราก็อย ๆ ดูแลสวนของเราไป วันหนึ่งดอกไม้อาจบานจนส่งกลิ่นหอมไปถึงข้าง ๆ บ้านก็ได้

คุณหม่อม (มาจากประเทศตาลี): เคยอยู่ประเทศออสเตรเลีย คนที่นั่นนิยมมีสวนหลังบ้านกันมาก รู้สึกเป็นที่พิเศษ เมื่อเราขัดเกลาตัวเองได้ ก็จะมีโอกาสเชื้อเชิญคนใกล้ชิดให้เข้ามาดูสวนของเราด้วย

อาจารย์หมอ: การฝึกฝนของเราต้องสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ติดหล่ม ไม่สร้างภาระใหม่ ไม่มีภาระที่จะต้องคอยทำอะไรดี ๆ ต้องมีคนมาชื่นชม อยากให้เราเดินบนหนทางที่บริสุทธิ์ เป็นหนทางที่เคลียร์ (clear) คลีน (clean) และกรีน (green) มาก หนทางที่ดีบางหนทางมักแฝงด้วยความยุ่งยากในภายหลังถ้าเราไม่ระวังให้ดี ที่เปรียบเทียบกับสวนหลังบ้าน เพราะโดยปกติสวนหน้าบ้านมักสวยงาม การทำสวนหลังบ้านก็ทำหายขึ้นมาอีกหน่อย

เมื่อเราฝึกฝน ดูแลสวนหลังบ้านแล้ว ก็ทำให้เราเป็นคนที่ถูกขุ่นน้อยลง เราก็จะออกฤทธิ์ออกเดชกับคนรอบข้างน้อยลง อาจยังบ่นอยู่แต่หรีเสียงลง อาจยังโกรธอยู่แต่กระแทกคนอื่นน้อยลง นี่คือการบอกว่าเราดูแลตัวเองดี ก็เป็นการดูแลคนอื่นไปด้วย พวกเขาจะได้รับอิทธิพลการแผ่แผ่จากใจเรา พอกระทบกระทั่งน้อยลง ปฏิกริยาตอบโต้ก็น้อยลง มวลรวมก็เป็นสุขมากขึ้น

## หลักการหรือหลักกุ

พอเราเข้าใจหลักการและวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง เราจะเอาหลักการนี้มาหล่อเลี้ยงในชีวิต ไม่ให้ไปตกร่องของ “หลักกุ” ซึ่งก็คือความเคยชินเดิม ๆ ที่ต้องการให้เราดูดี ให้ทุกคนยอมรับ ให้ทุกคนฟังเรา ที่จริงแล้ว “หลักกุ” นี้ก็ไม่ใช่เรา มันเป็นแค่สภาวะ เป็นการปรุงแต่ง เป็นอุปนิสัย เป็นแบบแผนเดิม ๆ ของจิตใจ (habit of mind) ซึ่งไม่ใช่ตัวเรา พอเรารู้เท่าทันแบบแผนเดิม การทำตามแบบแผนเดิมนั้นเอง การฝึกฝนแบบนี้คือการที่เราได้ปล่อยภาระที่เกิดจากความเคยชินเดิม การยึดถือเดิม ๆ ออกไปเรื่อย ๆ ปล่อยจนไม่เหลืออะไร และไม่ใช่ว่าการปล่อยอันหนึ่งแล้วไปยึดอีกอันหนึ่ง

การดูแลสวนหลังบ้านให้สวยงาม เพราะการฝึกฝนจิตใจต้องอาศัยพลัง ความมั่นคง ต้องอาศัยอาหารหล่อเลี้ยง เป็นความเข้มแข็ง สุข ความเบิกบาน ผ่องใส สุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ คือ ทำให้เกิดความมั่นคงมากขึ้น ความมั่นคงนี่จะเป็นปัจจัยหนุนให้เราฝึกฝนมากขึ้น แม้จะท้อแท้ไปบ้าง แต่ก็จะกลับมาตั้งหลักได้เร็ว

หลักการคือการทำความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไรใช่-ไม่ใช่ แต่บางทีเรายังไม่เข้มแข็ง แม้รู้ว่าอะไรไม่ใช่ไม่ควร ก็ยังอยากทำ ก็มีหน้าที่ทำให้เข้มแข็งขึ้น และเมื่อรู้ชัดเจนขึ้นถึงดเว้นสิ่งที่ไม่ควรทำ

อะไรที่ไม่อยากทำแต่ควรทำ ก็ทำได้

อะไรที่อยากทำแต่ไม่ควรทำ กังตเว้น

สุดท้ายคือ ทำในสิ่งที่ควรทำ กังตเว้นในสิ่งที่ควรงดเว้น ไม่ใช่ทำเพราะอยากหรือไม่ทำเพราะไม่อยาก เพราะเบื้องหลังความอยาก-ไม่อยากนี้ มี “เรา” เป็นตัวอยาก คือการมีตัวตน ซึ่งมาจากการยึดถือตัวตน นี่เป็นการอธิบายความหมายของคำว่าเรามีสัมมา คือมีความถูกต้องตั้งงามโดยสภาวะการพัฒนาทักษะทางใจ

### ทำได้ หรือทำไม่ได้ ก็คือธรรมดา

เวลาที่จิตใจเราไม่เข้มแข็ง อะไรที่ไม่อยากทำ แม้ควรทำ แต่ก็ไม่ยอมทำ อะไรที่อยากทำ แม้ไม่ควรทำ แต่ก็ยังทำ เมื่อทำไปแล้วมันก็จบ เป็นอดีตไปแล้ว การกระทำนั้นเป็นปรากฏการณ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ที่ใจยังไม่มั่นคง มันไม่ใช่เรา เมื่อใดที่เราเห็น สิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นแค่ปรากฏการณ์ เป็นแค่เรื่องราว เราสามารถกลับมามองมันแบบนั้นโดยไม่ยึดถือว่าเป็นเรา พอมันคงก็จะไม่มีคำต่อว่าตัวเอง “ทำไม่รู้แล้วยังเป็นแบบนี้อีก” เราแค่รับรู้ว่ามันเป็นธรรมดากับปรากฏการณ์ที่ใจยังไม่มั่นคง เราวางใจว่าทุกอย่างที่ปรากฏแล้วมันชอบด้วยเหตุและปัจจัย ไม่ต้องสงสัยหรือตั้งคำถามต่อ ปรากฏการณ์แบบนี้เป็นธรรมดาเมื่อกิเลสตัณหาแรงกว่า และขั้นดีหิริโอตตปยะยังไม่เข้มแข็ง

เหมือนกับการที่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรง เดินแล้วก็หกล้ม เราจะต่อว่าว่า “ทำไมซุ่มซ่าม” ก็ไม่ใช่ เราก็แค่กลับมาฝึกฝนเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ถ้าเราฝึกฝนแล้วเข้าใจผิดก็จะเกิดภาวะที่กล่าวโทษตัวเอง “ทำไมเราทำไม่ได้เสียที” มันผิดตั้งแต่การเกิดคำถามว่าทำไมแล้ว

การห้ามใจไม่ได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะเมื่อฝึกใหม่ ๆ ก็ยังล้มลุกคลุกคลานบ้าง เมื่อเกิดขึ้นก็ยอมรับ การยอมรับตามความเป็นจริงเป็นขั้นตอนสำคัญ เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว เป็นความจริงแล้ว

### ความคาดหวังเป็นลูกศรดอกที่สอง

เราเจอแค่ทุกข์ขั้นเดียวก็พอคือการเจอกับปรากฏการณ์นั้น การไม่ยอมรับและเกิดคำถาม “ทำไมเป็นแบบนี้” หรือ “มันน่าจะเป็นแบบนี้ แบบนี้” คือความทุกข์ ความบิบบิ้น เป็นการสร้างทุกข์เพิ่มขึ้นอีกชั้น เป็นลูกศรดอกที่สอง สาม สี่ ที่เราเสียบตัวเองให้เจ็บปวดเพิ่ม ไม่ได้มีใครเป็นคนยิงลูกศรนั้นมา

เมื่อเราฝึกแบบนี้ ความทุกข์ที่เกิดจากปัจจัยภายในจะเบาบางไปมาก จะเหลือแต่ความทุกข์ที่เป็นเรื่องหนีไม่พ้น เป็นความทุกข์จากความเป็นไปข้างนอกตามความเป็นจริง โดยที่เราจะไม่ต้องเป็นทุกข์จากความคาดหวัง ได้เรียนรู้ว่าเราทุกข์เพราะเราคาดหวังแล้วมันไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง เพราะที่จริงแล้วความคาดหวังของเราเองที่มันไม่ตรงกับความเป็นจริงต่างหาก เราหวังให้มันเที่ยงและถาวร เมื่อฝึกฝนแบบนี้เราได้ปรับจูนจิตใจของเราให้คลายจากความคาดหวังนั้น

มีคนเคยถามว่า แล้วอยากนี้ไม่ให้หวังอะไรเลยหรือ ที่จริงคือเราก็มีความหวังได้ หวังให้ปลอดภัย หวังให้โควิดหายเร็วๆ แต่เราไม่คาดหวังเอาให้ได้ เมื่อหวังแล้วก็รู้ว่าจะดูแลตัวเองยังไง แต่ไม่ได้นั่งนับวันว่าจะมันจะหมดไปเมื่อไหร่ ก็คือทำไปโดยไม่รอว่าเมื่อไหร่จะถึงจุดหมาย แค่เดินไปเรื่อย ๆ ไม่รอ ไม่นับวันถึงเมื่อไหร่ก็ เมื่อนั้น

## จะฝึกเวลาไหน ก็ฝึกในกิจวัตรประจำวันนี่แหละ

การฝึกฝนแบบนี้ใช้การใส่ใจสังเกต แต่ก็มักมีคำถามอีกว่า จะเอาเวลาที่ไหนมาสังเกต

ถ้าเราเข้าใจหลักการอย่างที่ยกตั้งแต่ต้น เราจะไม่มีภาระในการฝึกปฏิบัติ เพราะเราก็ฝึกในกิจวัตรประจำวันของเรานี่แหละ ที่เราเคยทำไปร้องเพลงไป ทำไปคิดไป ลองเปลี่ยนเป็นทำกิจวัตรของเราอย่างเอาใจใส่ ไม่ว่าจะกวาดบ้าน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขณะแปรงฟันเราได้เอาใจใส่ฟันหรือเปล่า หรือเราแปรงฟันแล้วใจไปคิดกับเรื่องโควิด 19 มือแปรงฟันแต่ใจไปอยู่เรื่องอื่น ถ้าอย่างนี้แปลว่าเราไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ทำยังไงให้กายกับใจมาอยู่ด้วยกัน กายแปรงฟัน ใจก็ใส่ใจกับการแปรงฟัน กายอาบน้ำ ใจก็ใส่ใจกับการอาบน้ำ ระหว่างทำก็อาจมีความคิดตามความเคยชินไหลขึ้นมา เมื่อเห็นมันก็กลับมาเอาใจใส่กับการแปรงฟัน กับการอาบน้ำ

หรือเมื่อเรากวาดบ้าน เราอยู่กับการกวาดบ้านหรือเปล่า เราเห็นของรกๆ ที่ลุกทิ้งเอาไว้ เกิดความโกรธ หงุดหงิด นี่เป็นส่วนเกินที่เกิดขึ้น ถ้าเราเห็นความไม่พอใจนี้ ก็กลับมากวาดบ้าน กลับมาใส่ใจกับการกวาดบ้านต่อ ซึ่งเราสามารถขยายความใส่ใจนี้ไปกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเดินชมสวน เราก็ชื่นชมความสวยงามของดอกไม้ ต้นไม้ มีความคิด ความกังวลอะไรไหลแทรกเข้ามา ก็แค่รู้ ไม่ใส่ใจ ไม่เอามาเป็นประเด็นใด ๆ ชมสวนต่อไป

อย่าไปตั้งท่าว่าจะไม่คิด คอยระวังความคิด การทำอย่างนั้นจะเป็นคุกขังใจเกิดความอึดอัดบีบคั้นเวลาที่เรารู้สึกมีความคิดความกังวลเกิดขึ้น เห็นบ่อย ๆ ก็ชำนาญ รู้ว่านี่คือความคิดจรเกิดขึ้นมา แล้วก็แค่รู้ว่ามันผ่านมา แล้วก็ผ่านไป เราใส่ใจสังเกตไม่ใช่เพื่อที่จะกำจัดมัน แต่เพื่อรับรู้ว่ามีความคิดเหล่านั้น แค่นั้นเอง เมื่อมีเวลาว่างก็ให้เวลากับการนั่งนิ่งๆ สัก 2-3 นาที นั่งนิ่งๆ แต่ไม่ใช่จะเอาความนิ่ง นั่งสักพักความคิดก็มา ความอยากเลิกนั่งก็ไหลมา มีความอึดอัดคับข้อง ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง โผล่มาไหลไป เราก็อยู่กับสิ่งที่จรมาจรไปด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลางมากขึ้น

## แขกที่ไม่ได้รับเชิญ

เราฝึกฝนเพื่อความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะไม่หลงตามความคิด ความกังวล ที่เป็นแขกไม่ได้รับเชิญ มีงานวิจัยว่าในตัวเรามีความคิดจรที่เป็นแขกไม่ได้รับเชิญมากถึง 60,000 -80,000 ความคิดต่อวัน

ธรรมชาติของแขกที่ไม่ได้รับเชิญนี้มักจะอยู่เงียบ ๆ ตอนที่เราไม่ว่าง และมักจะโผล่มาตอนว่าง ๆ ที่ไม่มีอะไรทำ ถึงตอนนั้นเสียงความคิด ความกังวลมันจะดังมาก อย่างตอนก่อนนอน ความคิดนุ่นนี่ แผนการอะไร ๆ ก็ออกมาเต็มไปหมด แล้วพอเราไม่รู้อันนั้นเป็นแขก เราก็เผลอไปคุยกับแขกเหล่านี้ คือหลงไปกับเรื่องราวความคิดต่าง ๆ หรือบางทีก็ไปพยายามขับไล่ไล่ส่งว่า “เมื่อไหร่จะหยุดคิดเสียที” หรือนอนนับแพะนับแกะ ทองนุ่นทองนี่เพื่อพยายามที่จะให้ความคิดหมดไป

ที่จริงคือ หากเราเข้าใจความคิดเหล่านี้โดยเป็นอาคันตุกะ คือเป็นแขกที่มาเยือน เราไม่ต้องทำอะไรให้เขาอยู่ส่วนเขา เราไม่เสิร์ฟน้ำชา เราไม่ชวนคุย เราไม่ยุ่งด้วย ปล่อยให้แขกเข้าหน้าบ้าน ออกหลังบ้าน หรือแม้แต่แขกไม่ไปไหน ก็เรื่องของแขก ไม่ใช่เรื่องของเรา เราก็ดูแลส่วนของเรา แค่นั้นเอง

### แขกเจ้าประจำ

คนเรายังมีแขกเจ้าประจำ เช่น แขกกังวล แขกอิจฉา แขกน้อยใจ ใหม่ๆ เราก็อาจเผลอคุย แต่พอเราจำได้ว่าเป็นแขกเจ้าประจำ เราจะไม่หลงกล แขกจะมาเปิดตู้เย็น จะมาทำอะไรก็ช่าง เราไม่สนใจ ปล่อยให้แขกออกไปเอง สรุปคือ เราไม่ได้ฝึกจัดการแขก แต่เราฝึกเพื่อเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อแขก เมื่อก่อนเราโกรธ เกลียด หรือไปนั่งคุยกับแขก ตอนนี้เป็นกลางกับแขก แขกจะมามีอิทธิพลกับเราน้อยลงเรื่อย ๆ แล้วเราสามารถเลือกได้ว่าเราจะเอาความคิดไหนไปใช้ ก็ใช้ประโยชน์จากตรงนั้น

คุณปาริชาติ (จากประเทศอิตาลี): มีแขกชื่อโมโห ชี้หงุดหงิด มาเร็วมาก จะปรี๊ดแล้วบีม

อาจารย์หมอ: ใหม่ๆ ก็ปรี๊ดแล้วบีม บางทีก็พาตัวเองหลบไปก่อน ให้มันไประเบิดกลางทุ่ง อย่าให้ระเบิดภายในบ้าน ใหม่ๆ อาศัยการจัดการทางกายภาพช่วย รู้ทันแล้วถอยก่อน เวลารู้ทันแล้วก็ประมาณตัวเองได้ว่าเรายังอนุบาลอยู่ ก็ถือว่าโอเคขึ้น หรือถ้าระเบิดตุ้มออกไปแล้ว จากที่ไม่เคยเก็บซาก ก็มาเก็บซากได้เร็วขึ้น ดูแลให้เรียบบร้อยภายหลังได้ อันนี้เป็นเรื่องปกติ รู้แล้ว หลุดไปแล้ว ต่อไปจะระวังอย่างไร ก็ถือเป็นการเรียนรู้

ระวังการตำหนิตัวเอง บางทีมีเสียงในใจ “รู้แล้ว ฟังมาแล้ว ฝึกมาแล้ว ทำไมยังทำแบบนี้อีก” ให้เข้าใจว่า ไม่ใช่เราที่ทำ แต่เป็นร่องเดิม ๆ เป็นแขกตัวเดิม เป็น automatic pattern เป็น habit of mind ที่ยังคงร่องอยู่ เป็นแค่อาการตรอง มันไม่ใช่เรา

คุณหม่อม (จากประเทศอิตาลี): แขกเจ้าประจำเป็นแขกชี้กังวล ห่วงลูก เพราะลูกอยู่ห่างกัน ต่างคนต่างอยู่คนละประเทศ อย่างที่อาจารย์บอกคือ ก่อนนอนจะคิดถึงลูก ห่วง แล้วก็ไปหากันไม่ได้

อาจารย์หมอ: เราก็เข้าใจธรรมชาติ ธรรมชาติความเป็นแม่ก็มีความรักความห่วงใยเป็นธรรมชาติ เรามองตัวเราเหมือนมองเป็นบุคคลที่สาม ว่าผู้หญิงคนนี้นี้ยกกำลังห่วง เรามองเห็นความห่วงนี้ด้วยความเข้าใจ เห็นเป็นธรรมชาติของปรากฏการณ์ ก็อาจรู้สึกอ่อนคลาย พออ่อนคลายก็อาจหลับตา หายใจยาว ๆ โฟกัสที่ลมหายใจของเรามากขึ้น การไปโฟกัสที่แขกน้อยลง อิทธิพลของแขกก็น้อยลง ฝึกไปสักพักเราก็จะรู้ทันความกังวลนั้นเร็วขึ้น

เมื่อเราเกิดความเข้าใจ แบบนี้เรียกว่า self-compassion ที่เรียกว่าอ่อนโยนต่อตัวเอง มีความกรุณาต่อตัวเอง ที่ยังทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ที่ยังมีแขกมาบางการเราบ้าง ทุกอย่างมันโอเคหมดเลย ไม่มีอะไรที่ไม่โอเค เมื่อโอเคแล้วจะฝึกฝนอะไรก็ทำต่อไป การไม่โอเคเป็นการสร้างภาวะ ความกังวลเกิดขึ้นแล้ว กังวลแล้วก็แล้วไป ถ้าไม่ยอมรับ ไม่พอใจที่เกิดปรากฏการณ์นี้ก็กลายเป็นศรดอกที่สองที่เราทำร้ายตัวเองต่ออีก

ยังมีเงื่อนไข มีความอยาก อยากทำได้เร็ว ๆ อยากเก่งเร็ว ๆ ไม่อยากต้องมากังวลแบบนี้อีก จะทำให้ยิ่งลำบาก เหมือนชุดหลุมระเบิดดักตัวเอง หน้าที่เราคือทำให้เส้นทางนี้ไม่มีกับระเบิด คือไม่มีเงื่อนไขกับตัวเอง รับผิดชอบอย่างกับสิ่งที่เกิดขึ้น การคาดหวังกับตัวเองทำให้เราเหนื่อย

## เห็นแขกที่แวะมาเยือน ว่าเป็นอาการ ไม่ใช่เป็นเรา

คุณต่าย: ที่อาจารย์ตอบว่า พอฝึกดูแขกรับเชิญแล้ว แล้วขั้นตอนต่อไปคืออะไร

อาจารย์หมอ: ถ้าเรากำลังล้างหน้าแปรงฟันอยู่ เมื่อเห็นแขกแล้ว เราก็กลับมาล้างหน้าแปรงฟันต่อ กลับมาทำภารกิจที่ทำอยู่ต่อไป ถ้าเรากำลังจะเข้านอน ก็กลับมาผ่อนคลาย นอนต่อไป ไม่ได้พูดถึงว่าต้องหลับด้วย นอนเล่นสบาย ๆ ไป หลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง การที่เราเปลี่ยนท่าที่ต่อความคิด ความกังวลเหล่านั้นใหม่ ว่านั่นเป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป

คุณต่าย: แขกเจ้าประจำมักเป็นซีเปื้อ พาลซีเกียจ ไม่ทำอะไร พออยู่บ้านตลอดเวลา ไม่มีวินัย ไม่มี deadline เลื่อนสิ่งที่จะต้องทำไปเรื่อย ๆ ดูไม่มีเป้าหมาย

อาจารย์หมอ: อันดับแรก ตัวแรกที่ทำให้เรายิ่งหมดแรง ยิ่งไม่มีกำลังใจ คือเสียงตำหนิตัวเอง เสียงต่อว่าว่าเราเหลวไหล เสียงเหล่านี้เป็นความเคยชินที่เรามักทำ เหมือนเป็น AI ที่ถูกโปรแกรมไว้ อย่านองว่ามันดีหรือไม่ดี เราสามารถผ่านจุดเหล่านี้ได้ด้วยการฝึกฝนเล็ก ๆ น้อย ๆ

การฝึกเล็ก ๆ น้อย ๆ คือ เวลาที่มีความเบื่อ ความหงา หัดสังเกตและทำความเข้าใจโดยอย่าเพิ่งรีบตอบสนอง ยังไม่ต้องรีบหาอะไรทำเพื่อให้ความเบื่อ ความหงา หายไป เช่น เบื่อแล้วกิน เบื่อแล้วนอน ลองหัดอยู่เฉยๆ อยู่เบื่อก็ได้ เบื่อๆ โดยไม่ต้องดิ้นรนหาอะไรกิน หาอะไรทำ ออกุศลความเบื่อไม่ครอบงำเรา ความเบื่อแค่ลอยผ่านมาเหมือนควัน เราเห็นมันแล้วไม่สูดมันเข้าไป อย่างน้อย ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นคือ ความเบื่อมันไม่ครอบงำใจเรา แล้วจะลุกออกจากมันได้หรือเปล่าเป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง

ถ้าจะขยับดีขึ้นอีกหน่อย เราดูว่าอยู่กับความเบื่ออย่างนี้นาน ๆ เดียวก็จะเสิร์จมัน ก็อาจวางโครงสร้าง สักนิดว่าเวลาไหนจะทำอะไร อาศัยการกำหนดตารางเวลาเป็นตัวช่วย ว่าเราจะทำตรงนี้ถึงเวลาไหน แล้วไปทำอย่างอื่น ถ้าทำเองไม่ได้ให้คนอื่นช่วยเตือน ช่วงแรก ๆ ก็อาศัยตัวช่วยแบบนี้

เมื่อเราไม่เพ่งโทษตัวเอง ให้อภัย เข้าใจว่าจิตยังอ่อนอยู่ ก็ฝึกฝนเรียนรู้ไป

อาการซี ๆ ต่าง ๆ ซีเบื่อ ซีหงา ซีหงุดหงิด ซีกังวล เราไม่หวั่น เราสามารถเปลี่ยนซีให้กลายเป็นปุ๋ยได้ ด้วยการรู้จักอาการเหล่านี้ เรารู้ทัน เราจำมันได้ เป็นการกระตุ้นให้เราเกิดการตื่นรู้ พอเห็นอาการนั้น เช่น อาการเบื่อมันคือหงว ๆ โหวง ๆ ทิม ๆ เชื่อง ๆ ฯลฯ เราไม่จมไปกับอาการ เราจะเห็นแขก (ความเบื่อ) ที่มาเยือนเหล่านี้เป็นอาการ ไม่ใช่เห็นว่า “เราเบื่อ” จะมีการเปลี่ยนแปลงจาก “ฉันเบื่อ” เป็น “ฉันเห็นอาการเบื่อ” จะเกิดช่องว่างระหว่างเรากับความเบื่อ ใหม่ๆ ก็อาจจะเห็นช่องว่างน้อยมาก ทำไปก็ค่อยๆ ก้าวหน้าขึ้น

## ตัวชีวิตการฝึก

ตัวชีวิตไม่ฝึกการฝึกแล้วไม่เบื่อ ไมโกรธ ไม่หงุดหงิด แต่ตัวชีวิตคือ การจำอาการเหล่านี้ได้ เหมือนที่เคยบอกว่าเราเล่นกระดานโต้คลื่น ความเบื่อ ความหงา ความโกรธเหมือนคลื่น คลื่นซัดมาแรง เราจัดคลื่นไม่ได้ แต่เราฝึกตัวเองให้อยู่บนกระดานโต้คลื่นอย่างมั่นคงขึ้นได้ ไม่ตกน้ำ หรือตกน้ำไปก็กลับขึ้นมาได้เร็ว

คนมักตั้งเป้าผิดว่าต้องไม่เบื่อ ต้องไมโกรธ ต้องไม่เศร้า เป็นการตั้งเป้าไปขจัดแขกเหล่านั้น การ “ต้อง” ทั้งหลายเป็นภาษาที่บีบคั้น เป็นการเล็งผล เพ่งเล็งอยากได้ ซึ่งแฝงไว้ด้วยระเบิดเวลา พอไม่ได้แล้วจะ



เป็นปัญหา เราไม่ยอมให้มีความเพ่งเล็งอยากได้แบบนี้ แต่มันก็ควบคุมไม่ได้ หากรู้ที่กำลังเพ่งเล็งอยากได้ ก็ให้รู้ว่ามันเป็นอีกอาการหนึ่ง เป็นแขกตัวใหม่ที่เก็ชซ้อนแขกตัวเดิม

### สวนหลังบ้านของผู้เข้าร่วมฟัง

คุณปาริชาติ: สวนเริ่มดีขึ้น จากที่มีแขกโกรธ แขกโมโห แผลเผาจนต้นไม้เหี่ยวเฉา พอมันออกฤทธิ์มาก มันหมดแรง ตัวเองใช้วิธีเผชิญหน้า คุณมันจนถึงที่สุดจนมันหมดแรง สภาพพอบข้างก็ราบเป็นหน้ากลอง จนตัวเองได้ถามว่าเราต้องการอะไร ครั้งหน้าจะทําอย่างไร พอมีอาการอย่างนั้นอีก ก็เริ่มชะลอ เริ่มมีดีสก์เบรก เพราะไม่ยอมให้เกิดผลที่ตัวเองไม่ต้องการ หลังจากนั้นก็เริ่มรดน้ำสิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง เห็นด้วยกับอาจารย์เรื่องไม่โทษตัวเอง

คุณหม่อม: มีแต่แขกกังวลที่พูดไว้ว่าห่วงลูก จะลองทำดูว่าจะเป็นอย่างไรต่อ

อาจารย์หม่อ: มองโดยธรรมชาติ ธรรมชาติ ความหวังเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าห่วงจนกังวลจะเป็นภาระ ค่อยๆ ทําไปโดยไม่คาดหวัง

คุณมิ่ง: เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลาสงบ มักคิดวิธีแก้ปัญหาคดี ๆ เข้ามาเรื่อย ๆ ควรทําอย่างไร

อาจารย์หม่อ: เมื่อคิดได้ก็ได้อันมาของมันเอง เป็นเรื่องของมัน เอาไปใช้ประโยชน์ได้ก็เอาไปใช้ แต่เราไม่ได้ไปตั้งทําหรือเจตนาว่าจะเดินจงกรม จะนั่งสมาธิเพื่อให้ได้คำตอบอะไร ต้องระวังว่า เราทํา เราฝึก เพื่อจะให้ได้คำตอบ กลายเป็นผิดเป้าหมาย เรามาฝึกฝนแบบนี้ไม่ใช่เพื่อให้ได้นวัตกรรมหรือได้สรรพคุณอะไร แต่เรา มาเรียนรู้ให้ใจมันคงที่จะอยู่กับความทุกข์ ความแปรผันของโลก ให้ใจเรากลับมาเป็นปกติ ส่วนสิ่งอื่นที่เป็นผลพลอยได้นั้น เราก็ไม่ปฏิเสธ

เรามาเรียนรู้เพื่อจะไม่เอาอะไร มีคนถามว่า ฝึกไม่เอาอะไร แล้วทําไม่ต้องฝึก ขวนมาฝึกแสดงว่า จะต้องเอาอะไร คำตอบคือ ปกติเราจะเอาตลอด เอาเป็นอัตโนมัติ เอาสงบ เอาทําได้ เอาสติ เอาสมาธิ ๆ ของเดิมเป็นแบบนี้ ดังนั้นการจะไม่เอาอะไรจึงต้องมาฝึก เมื่อไหร่เปลอไปอยากได้ออยากเอา ระลึกได้ เกิดสติ วางความอยากเอา ออยากได้ลง จากนั้นทําให้สิ่งที่ควรทํา งดเว้นสิ่งที่ควรงดเว้น

สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 4  
“Mental Garden กับการใช้ชีวิต”  
วันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น.  
ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## สุขสัจจร online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 4

## “Mental Garden กับการใช้ชีวิต”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

## Mental Garden กับการใช้ชีวิต

วันนี้จะขยายความให้เข้าใจและตระหนักชัดเจนว่า การดูแล Mental Garden ต้องทำให้เป็นวิถีชีวิต เหมือนการเอาใจใส่เสื้อผ้า หน้า ผม อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ที่ต้องทำเป็นกิจวัตร ไม่มีการแบ่งแยกในใจว่า เวลานี้เป็นเวลาฝึกฝนปฏิบัติ เวลานี้เป็นการใช้ชีวิต ทำอย่างไรให้การฝึกฝนจิตใจเป็นเนื้อเดียวกับชีวิตเรื่อย ๆ ฝึกให้เป็นอัตโนมัติที่จะดูแลจิตใจในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่ยึดถือผิด ๆ ว่าต้องทำอะไรให้เป็นภาระ

การทำกรรมฐานหรือการไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเป็นการทำเพื่อให้เกิดความเข้มข้นในการฝึก ทุกครั้งที่ไปกรรมฐานก็เพื่อฝึกให้เซนเซอร์มีความคมชัด ทำงานได้เร็วขึ้น เพื่อให้หันกลับมาใช้ในชีวิตปกติ จะได้ว่า กำลังมือกุศลเกิดขึ้นในใจ มีวัชพืชปลิวเข้ามาอยู่ในสวนหลังบ้านแล้ว มีท่าทีการเห็นอย่างเป็นกลาง แล้วจะได้ วางมันลงด้วยการยอมรับและความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่ามันเป็นของที่ห้ามไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ส่งเสริมให้ออกุศลเหล่านี้เจริญ เมื่อเกิดเหตุผิดพลาดที่ทำให้เราหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ก็ถือเป็นช่วงที่ฝึกฝนการใช้เซนเซอร์ (Sensor)

บ้านที่ติดเซนเซอร์กันขโมย ไม่ได้หมายความว่าขโมยไม่ขึ้นบ้าน ขโมยยังขึ้นบ้านได้อยู่แต่เซนเซอร์ จะทำหน้าที่เตือนภัยให้เจ้าของบ้านตื่นขึ้นมาดู เช่นเดียวกับการฝึกสติ ที่เมื่อฝึกแล้วก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลง ยังอาจเกิดความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านในใจได้อยู่ เรามีหน้าที่เพียงแค่ว่า ทำอย่างไรให้เซนเซอร์ทำงานได้ไวขึ้น รู้ตัวได้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ เกิดการรับรู้อาการที่จิตไม่ผ่องใส ท่าทีที่เห็นความไม่ผ่องใสนั้นก็เห็นอย่างเป็นกลาง จากนั้นก็มีความคิดดำริที่จะออกจากอกุศล คือ การมีโยนิโสมนสิการ คิดถูกต้อง คิดในทางแยกคาย คิดผ่อนคลาย ให้ใจสงบ ไม่คิดไปในทางลึกลับสงสัย ว่าเอ๊ะ ทำไมโกรธ ทำไมเป็นอย่างนี้

## สิ่งสำคัญคือการไม่แบ่งแยกระหว่างการปฏิบัติและการใช้ชีวิต

หากเปรียบเทียบกับ การดูแลร่างกาย ถ้าเราดูแลร่างกายเฉพาะเวลาไปสปา ไปดื่มน้ำ ออกกำลังกาย แต่กลับมาใช้ชีวิตแต่ละวันของเราอย่างทำลายสุขภาพ อย่างนี้ไม่ถูกต้อง การหาเวลาไปปฏิบัติเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนอยู่แล้ว แต่การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปดื่มน้ำ ออกกำลังกาย แต่เป็นการไปฝึกฝนเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญา เกิดความเข้มข้นในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นของจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงขึ้น เกิดศีล สมาธิ ปัญญาที่ลึกซึ้งขึ้น บางคนไม่ได้วางใจแบบนี้ก็กลายเป็นเผื่อรอเวลาแต่ละปีเพื่อจะได้ไปปฏิบัติ เผื่อคอยไปกราบครูบาอาจารย์ แต่ไม่ทำอะไรในชีวิตประจำวัน

นิยามของการปฏิบัติคือ การรู้อยู่กับสิ่งที่เห็น ที่เห็นอยู่ตรงหน้า การใส่ใจดูแลจิตใจให้เป็นปกติไว้เรื่อย ๆ บ่อย ๆ ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง การทำเช่นนี้เป็น การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้งอกงาม เพื่อให้เราเรียนรู้ว่าการฝึกฝนจิตใจแบบนี้เกิดผลในชีวิตของเราตรงหน้าได้เลย ใช้ได้ผลเลยกับปัญหาตรงหน้า ไม่ว่าจะปัญหา ความสัมพันธ์ ปัญหาโควิด หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต พอเห็นว่าเรากำลังหลงไป ก็หยุด ใคร่ครวญใหม่ ดูแลจัดการใหม่ ใช้เซนเซอร์ที่ฝึกฝนมากับชีวิตประจำวันด้วย อย่างนี้เรียกว่า ภาวนาในชีวิตประจำวัน

### การฝึกฝนที่ให้ผลไม่เนิ่นช้า

หลายคนมักเปิดเซนเซอร์เฉพาะเวลาที่ไปปฏิบัติธรรม ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมช่วยกล่อมเกลา มีบรรยากาศ ปลอดภัยร่มเย็นที่เอื้อให้จิตใจสงบใส ทุกคนอยู่ในความระแวดระวัง เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การกระทบกระทั่งกันก็น้อย แต่เมื่ออยู่ในชีวิตประจำวันที่เกิดการกระทบกันได้ง่ายกลับไม่เปิดใช้เซนเซอร์

นี่คือความหมายที่บอกว่าวิถีชีวิตประจำวันสำคัญ ไม่เช่นนั้นชั่วโมงบินในการฝึกฝนของเราไม่เพียงพอ การเข้าวัดปีละ 2-3 ครั้งแต่เชื่อมโยงกับชีวิตไม่ได้ การฝึกฝนเช่นนี้จะเนิ่นช้า

ในชีวิตประจำวันมีสิ่งเร้าเยอะ เกิดความถูกใจไม่ถูกใจเยอะเซนเซอร์ทำงานไม่ทัน การไปปฏิบัติเข้มข้น ก็เพื่อปรับแต่งเซนเซอร์ให้รับสัญญาณอาการผิดปกติต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดความกระจ่าง พ้นจากความลึกลับสงสัย และนำความเข้าใจต่าง ๆ กลับมาใช้ในชีวิต ฝึกจนเกิดตาในหรือตาที่สามที่จะเห็นภาวะความขุ่นข้องในใจที่เกิดขึ้น ซึ่งที่จริงแล้วเป็นศักยภาพที่มนุษย์ทุกคนสามารถฝึกฝนให้เท่าทันปรากฏการณ์เหล่านี้ได้ โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการฝึกฝนอยู่แล้ว

### การฝึกฝนในชีวิต

ช่วงแรก ๆ ควรมีเจตนาสักหน่อยว่าเราจะให้ความสำคัญกับอะไร เช่น จะเอาใจใส่กิจวัตรของเราตอนล้างหน้า อาบน้ำ แปรงฟัน ขณะที่ทำกิจวัตรเหล่านั้น เมื่อใจลอยไป เราก็เห็นและนึกได้ ก็กลับมาใส่ใจกิจวัตรต่อไป หรือเราอาจกำหนดวาระสัปดาห์ให้ตัวเอง เช่น วันนี้จะไม่บ่น จะไม่สวด หรือจะงดเว้นอะไรบางอย่างที่ไม่ควรทำ เป็นการกำหนดไว้เพื่อให้เป็นตัวกระตุ้นเตือนเรา เมื่อผลออกไปทำก็นึกได้ การทำแบบนี้เป็นการฝึกที่ไม่ได้เพิ่มภาระหรือกิจกรรมอะไรเป็นพิเศษ ใช้ชีวิตประจำวันที่ทำอยู่ เพียงแค่เอาใจใส่กับสิ่งที่ทำในแต่ละวันให้มากขึ้น ไม่ใช่กวาดบ้านแล้วร้องเพลงไปด้วยอย่างที่เคย ลองฝึกทำทีละอย่าง ทำอะไรให้ช้าลง

เมื่อฝึกไประยะหนึ่งจะเริ่มเป็นอัตโนมัติขึ้น เริ่มนึกขึ้นมาได้เอง แต่ความเป็นอัตโนมัติแบบนี้ก็อาจไม่ได้ยั่งยืน ยังแปรเปลี่ยนไปได้ เราก็มีหน้าที่ดูแลเหตุปัจจัยให้เหมาะสม อย่างที่ยกตัวอย่างสวนหลังบ้านในคราวก่อน ไม้งามๆ ต้นเก่าก็มีโอกาสเฉาหรือตายไปได้ เราก็มีหน้าที่รดน้ำ พรุนดิน หาดันใหม่มาใส่เพิ่ม ออกสกลก็คล้ายวัชพืชที่บางทีก็มาแบบเนิ่นๆ แทรกมาได้ดิน ซึ่งเราก็ต้องดูแล

อีกตัวอย่างหนึ่งคือการกำหนดตัวเองว่าขณะกินข้าวจะไม่ดูโทรศัพท์ แล้วบางทีขณะกินอยู่ก็ผลอเอามือไปหยิบ เมื่อนึกได้ก็วางลง การที่นึกได้แล้ววางนี้เป็นการทำซ้ำ ๆ เหมือนฝึกเสิร์ฟเทนนิสซ้ำ ๆ ทำให้เกิดความชำนาญ แต่บางคนทำซ้ำแล้วซ้ำอีกแต่ใจรอหวังผลว่าเมื่อไหร่จะทำได้เสียที ก็จะเบื่อตัวเองว่าตัวเองทำ

ไม่ได้ดีสักที ทำไม่ยังผลออกอีก อย่างนี้ก็เป็นกาเกิดภาวะขึ้นแล้ว ถ้าไม่เข้าใจให้ดีก็จะเป็นปัญหา ที่จริงคือ เผลอหยิบแล้วก็แล้วไป

### เผลอบ่อย ๆ ดีไหม

รู้ว่าเผลอดีไหม? ถ้าเรารู้ว่าเผลอกลับไปก็แสดงว่าเราตื่นแล้ว

ยกตัวอย่าง มีคนถามว่าถ้าวันไหนเผลอทำอะไรโดยไม่รู้ว่าตัวเองจะทำอย่างไร ถ้าตอบตามหลักการเหตุผล เราอาจบอกว่าต้องระวัง ต้องมีสติ แต่ถ้าตอบตามหลักจริง ๆ หากเผลอทำไปโดยไม่รู้ว่าตัวเองก็ไม่มีคำถาม แต่ที่มาถามก็แสดงว่ารู้ตัวแล้ว เมื่อรู้แล้วก็จบ ไม่มีความจำเป็นต้องถามอีก ส่วนที่เผลอไปแล้วเราสามารถกู้สถานการณ์ได้มั๊ย ถ้าทำไม่ได้ก็ปลงและวางใจ

### การฝึกฝนจิตใจมีความจำเป็น

สถานการณ์โควิดทำให้เราเห็นว่าคนส่วนมากไม่ได้รับการเตรียมการทางจิตใจมากเพียงพอ

การเจออุปสรรคอุปมาเหมือนการตกน้ำ การตกน้ำตื่น ๆ เช่น เกิดอุบัติเหตุเล็กน้อย สอบตก กระเป๋า สตางค์หาย ฯลฯ เหล่านี้อาจใช้เวลาทำใจระยะหนึ่งแล้วก็จบ แต่เมื่อตกน้ำแล้ว สิ่งที่คุณคิดบ่อย ๆ คือ จะมีความระวังที่จะไม่ตกน้ำอีก ระวังที่จะไม่ให้ของหาย ไม่ให้ใครมาโกง ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่ให้เจ็บป่วย ไม่ให้อกหักเสียใจ แต่ก็น้ำไม่พ่น ถึงอย่างไรก็ต้องตกน้ำอีก

การฝึกฝนจิตใจที่เรามาคุยกันแบบนี้อุปมาเหมือนการหัดว่ายน้ำ เพราะเราไม่รู้ว่าชีวิตจะตกน้ำอีกเมื่อไหร่ ไม่ว่าจะอย่างไรชีวิตเราก็เจอปัญหาอยู่ดี ปัญหาเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง การหัดว่ายน้ำคือการฝึกที่ช่วยให้เราอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ แม้ตกน้ำลึกก็ยังสามารถลอยตัว เอาชีวิตรอดได้ ดีขึ้นไปกว่านั้น เราอาจสามารถเล่นกระดานโต้คลื่นได้ อันนั้นสุดยอด ในเมื่ออย่างไรชีวิตก็ต้องเจออุปสรรคและปัญหา แทนที่เราจะจัดการปัญหาแบบเดิมด้วยการจัดการข้างนอก คือแก้ไขปัญหานั้นหรือหนีมัน เช่น งานไม่ดีก็ลาออกสิ โดยไม่ได้กลับมาจัดการที่จิตใจเรา เราสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหานั้นโดยที่ใจเรารู้สึกไม่เป็นทุกข์ได้

เมื่อฝึกฝน ทำที่เมื่อเราเจอความยุ่งยากลำบากในชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความอึดอัดคับข้องกับการได้พบสิ่งที่ไม่อยากพบก็เบาบางลง เงื่อนไขที่บอกกับตัวเองว่า “เจ้าประจักษ์ ขออย่าให้เจอแบบนี้แบบนี้อีกเลย” ก็จะเปลี่ยนไปเป็น “เจ้าประจักษ์ ขอให้เรามีจิตใจมั่นคง ยอมรับตามความเป็นจริง และมีปฏิภาณไหวพริบที่จะดูแลสถานการณ์ได้” นี่คือการตั้งใจอธิษฐานที่ถูกต้อง เป็นการตั้งใจและมีเจตนารมณ์ที่ถูกต้องที่เราจะดูแลจิตใจของตัวเอง รับผิดชอบชีวิตและความรู้สึกของตัวเอง แม้บางครั้งจะหนีจากปัญหาไปบ้าง แต่ก็สามารถกลับมาให้เวลาที่จะทบทวนชีวิตตัวเองได้

### โลกธรรม 8

เราท่องโลกธรรม 8 ได้ตั้งแต่ประถม มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข มีทุกข์ สรรเสริญ นินทา ท่องได้แต่เราไม่เข้าใจความหมายว่าคืออะไร แล้วการเข้าใจโลกธรรม 8 นี้จะช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างไร ท่องไปเพียงเพื่อการสอบได้

ที่จริง โลกธรรม 8 นี้คือสัจธรรมของชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา บางทีถูกหวย บางทีก็ถูกหวยกิน มียศมีตำแหน่งก็อาจถูกเลื่อยขาเก้าอี้ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ แต่ตอนนี้หากมีคณินทาเรา เรามองเป็นเรื่องปกติหรือยัง หากรู้ว่ามีเสียงนินทาเรา เราจะคิดว่ามันก็เป็นเรื่องปกติ หรือเราจะเกิดอาการไม่พอใจ สงสัย ใครจะมาทำอย่างนี้ บางทีอาจไม่ได้ไม่พอใจแต่ก็อดอยากรู้ไม่ได้ แต่เมื่อนึกได้ก็วางมันลง ได้เตือนตัวเองว่ารู้ไปก็เท่านั้น

### คำถามและการแบ่งปัน

คุณหม่อม: ฟังแล้วนึกถึงวิชาชีพตัวเองที่เป็นล่ามและนักแปล ทุก 2-3 ปีจะมีการต่อใบอนุญาต ซึ่งต้องไปอบรมแล้วเอามาใช้ในวิชาชีพ เหมือนที่อาจารย์บอกว่าไปฝึกฝนเข้มข้นเพื่อเอามาใช้ในชีวิต

อาจารย์หม่อม: การต่อใบอนุญาตวิชาชีพทำให้หลายคนรู้สึกเบื่อกับกฎเกณฑ์ว่าทำไมต้องทำ ต้องมานั่งฟังการอบรม น่าเบื่อ เกิดเสียงแหกไม่ได้รับเชิญโผล่มาทวงใจ นั่งฟังไปรู้สึกหงุดหงิดไป แต่การฝึกฝนจิตใจแบบนี้ทำให้เราสามารถฟังได้แม้จะเบื่อ และเราก็เห็นความเบื่อในตัวเองว่ามันเป็นแหกที่ไม่ได้รับเชิญ แล้วเราอาจคิดว่าเราจะฟังอย่างเบื่อๆ หรือเราจะฟังแล้วมีอะไรเสนอหรือสนับสนุนให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้นได้ แต่ต้องทำอะไรในสิ่งที่เราอาจคิดว่าเหตุผลว่าไม่มีความจำเป็น แต่เราก็เคารพกฎระเบียบที่สังคมวางไว้

เราไม่ได้อยู่เพื่อจะไม่แคร์สังคม แต่เราฝึกเพื่อให้เราอยู่ได้อย่างไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์ทางสังคมที่มีอยู่ อย่างตอนนี้ที่มีเคอร์ฟิว ก็ทำให้อยู่อย่างลำบาก หากไม่เคยฝึกฝนจิตใจก็ทำให้หนักหนาสาหัสพอสมควร แต่หากได้ดูแลฝึกฝนจิตใจมาเราจะมั่นคงและสงบเพียงพอที่จะไม่จับกับความรู้สึกไร้คุณค่า และหากต้องการความช่วยเหลือก็สามารถมองหาหนทางได้

คนที่ไม่เคยฝึกฝนเลยเหมือนคนที่ว่ายน้ำไม่เป็น เมื่อมาเจอคลื่นใหญ่ก็แย่ ตรงนี้ก็มีคำแนะนำที่เราจะได้ให้ความช่วยเหลือ ให้การดูแลกันและกัน

คุณปาริชาติ: ช่วงที่ไปฝึกที่วัด รู้สึกสงบมาก ไม่ว่าจะฝึกฝนทำอะไรก็สามารถทำตามได้ทุกอย่าง แต่พอจะกลับบ้าน ที่เคยทำได้ฝากไว้ที่วัดหมดเลย จนวันหนึ่งเห็นลูกทำผิด หงุดหงิด ปรี๊ด โมโห จนลูกมาเตือนว่าแม่ไปปฏิบัติธรรมมาไม่ใช่เหรอ จากนั้นเลยใช้เวลาจดบันทึกทบทวนตัวเองว่าทำอะไรลงไปบ้าง จะแก้ไขอย่างไร พลัดไปก็บอกตัวเองว่าเอาใหม่ แล้วก็ฝึกทำในกิจวัตรต่าง ๆ อย่างที่อาจารย์บอก เช่น แปรงฟัน กินข้าว ก็ใส่ใจทำกับกิจวัตรต่าง ๆ ทำให้เรามีสติมากขึ้น จนค่อยๆ เห็นพัฒนาการตัวเอง แล้วบางทีก็ให้ลูกช่วยเป็นกรรมการ บอกว่าแม่อยากเป็นคนดี อยากเป็นแม่ที่ดีที่สมบูรณ์

อาจารย์หม่อม: การมีลูกสะกิดนี้ดี มีหลายคนเคยแบ่งปันแบบนี้เหมือนกัน มีตัวช่วยเป็นเสียงสะท้อนจากคนที่อยู่ด้วย มีส่วนที่อยากย้ำว่าเราฝึกฝนแบบนี้เพื่อความผ่อนคลาย วางภาระ ไม่ได้เพื่อเป็นคนดีหรือต้องทำให้ได้ แต่เป็นการทำเพราะเห็นคุณค่าของสุขภาพะ จิตที่ผ่อนคลายเป็นอริยทรัพย์ที่สำคัญ การทำเพราะเห็นคุณค่ามันไม่ใช่ทำเพราะความอยากที่มีอดีตตัวตนของเราเข้าไปรองรับ

## ความหมายของ “สัมมา”

เราเอาคุณค่าความหมายของสิ่งซึ่งองกามเป็นคุณค่าสำคัญที่จะเพิ่มพูนขึ้น และขจัดปัดเป่าสิ่งที่ เป็นโทษให้เบาบางลง นี่คือ “สัมมา” คือทางสายกลาง อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกระบวนการของการดำเนินไป โดยไม่ได้มีใครมาเป็นเจ้าภาพ เป็นเจ้าของที่จะมาครอบครอง เราเรียนรู้ด้วยความวางใจทุกอย่าง เป็นกระบวนการของสภาวะที่จะมีความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ ฯลฯ ทั้งหมดเป็นกระบวนการ

เวลามีเจ้าของกระบวนการโผล่ขึ้นมาอ้างความเป็นเจ้าของ แล้วอยากเป็นเจ้าของกระบวนการที่ดีแบบ นั้นแบบนี้ เรากำลังเรียนรู้ที่จะสลาย คลายความเป็นเจ้าของแบบนั้น เราจะรู้ว่ามีความเป็นเจ้าของแบบนั้นก็ คือ การทำที่ยังคงมีภาวะ มีความหนัก เหมือนมีภาชนะไปรองรับความหนัก ภาชนะนั้นก็ตัวเราที่เป็นคนแบก จะวางภาชนะนั้นได้ก็โดยอาศัยจิตใจที่มั่นคงผ่องใส มีสายตา มีปัญญา ที่มองเห็นตามความเป็นจริง

ขั้นตอนการฝึกฝนให้เห็นตามความเป็นจริงจึงเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ ทำให้เกิดสติก่อน เพื่อให้สติ เป็นตัวจับปรากฏการณ์ ถ้าจับได้นิ่ง ดูได้นาน คือการมีสมาธิ เมื่อสติจับแล้วก็ให้ปัญญามาดู มาพิจารณา มา กำหนดท่าทีในสิ่งที่เห็น ว่าสิ่งนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง สิ่งนี้ควรยึดถือหรือไม่ควร

## เรียนรู้เพื่อวางภาระ

สติทำหน้าที่จับอารมณ์ (Mental Object) ถ้าสติไม่จับจะไม่เกิดการรู้ เหมือนที่ใครเคยขับรถแต่ไปถึง ที่ทำงานโดยไม่รู้ตัว หรือจะเดินไปเอาของแล้วไม่รู้ว่าจะเดินไปทำอะไร ตัวที่จะทำให้สติจับก็คือความทุกข์ คือ ภาระที่เกิดกับจิตใจเรา หรือบรรดาแขกที่ไม่ได้รับเชิญทั้งหลาย เมื่อสติจับ เห็น รู้ทัน ก็ไม่หลงไปแบกภาระ หนักความโกรธ ความกังวล ความน้อยใจ ได้เร็วขึ้นในชีวิตประจำวัน

การฝึกแบบนี้จะเกิดผลในชีวิต ไม่ใช่การฝึกเพื่อหวังผลนิพพานในอนาคตข้างหน้า ไม่ใช่การฝึกเพื่อจะ เป็นคนดีเลิศประเสริฐใด ๆ แต่ฝึกเพื่ออยู่ในชีวิตนี้ได้ เมื่อมีเรื่องราวที่ทำให้เกิดความกังวล พอรู้ เห็นความกังวล ก็วางลงได้ เตียวอาจเกิดความกังวลขึ้นได้อีก เห็นอีก นึกได้อีก ก็วางลงอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีกแบบนี้

เราเรียนรู้เพื่อวางภาระ เพื่อละ เรียนเพื่อปล่อย เพื่อวางส่วนเกินของชีวิต

การเรียนรู้แบบนี้ต้องอาศัยความสุข ความสงบ จึงต้องการกุศลเพื่อเป็นความเข้มแข็ง เบิกบาน ความสุข การมีสมาธิเป็นความเข้มแข็งที่จะช่วยให้เห็นตามความเป็นจริงมากขึ้น การเห็นเป็นกลางก็จะทำให้ วางภาระได้เร็วขึ้น

## ทุกสิ่งคือสภาวะ

ความจริงที่เราต้องการให้กำหนดท่าทีซ้ำ ๆ คือการที่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่น่ายึดมั่น ถือมั่น มันไม่เที่ยง กำหนดเห็นไตรลักษณ์แบบนี้จนเกิดเป็นคุณค่าหลัก (Core Value) ประจำใจเรา ท่าทีที่มองเห็นอะไรต่าง ๆ ไม่เป็นของตายตัว ไม่เป็นของแน่นอนในชีวิต นั่นแสดงว่าใจของเราเริ่มมีความ ยืดหยุ่นแล้ว เราเจอสิ่งที่ไม่อยากเจอ ของแตก ของเสียหาย ก็ยอมรับได้ เข้าใจได้ คลี่คลายใจได้ มีภาระทางใจ น้อยลง

ช่วง 3-4 สัปดาห์ที่ผ่านมาไม่มีใครเพิ่มภาระอะไรให้ตัวเองหรือเปล่า ภาระอยากทำได้ ภาระอยากรู้เรื่อง ฟังแล้วไม่รู้เรื่องก็แค่ไม่รู้เรื่อง ก็ไม่จำเป็นต้องพยายามให้รู้เรื่อง รู้ว่าไม่รู้เรื่องนี่คือถูกต้องแล้ว เพราะเป็นการรู้ ตามที่มันเป็น แต่หากหงุดหงิด “ทำไมไม่รู้เรื่อง” เกิดอาการตำหนิในใจ ไม่ตำหนิตัวเอง ก็ตำหนิคนพูด นี่คือการสร้างภาระในใจแล้ว การที่ตอนนี้ไม่รู้เรื่อง เราก็ได้เรียนรู้อาการในใจที่ไม่รู้เรื่อง ไม่จำเป็นต้องรู้เรื่องทุกอย่าง การไม่รู้เรื่องก็ไม่ได้ทำให้เรารุ่นวายใจ ถ้าฟังแล้วต้องรู้เรื่อง ต้องเอาให้ได้ นี่คือนมีภาระทางใจ



สุขสัณจร online: New Normal ครั้งที่ 1  
“New Normal ทัศนมิติใหม่ของใจ”  
วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น.  
ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## สุขสัจจร online: New Normal ครั้งที่ 1

## “New Normal อัตโนมัตติใหม่ของเรา”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

**ทบทวนหลักการก่อนการฝึก**

เราเน้นการทำให้ใจกลับมาเป็นปกติด้วยการทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่า เป้าหมายคือการฝึกฝนเพื่อให้ใจเรากลับมาเป็นปกติ เป็นใจใส ๆ ซึ่งเป็นสภาพเดิมของใจอยู่แล้ว ดังนั้นเรารู้ด้วยว่าสิ่งที่ทำให้ใจขุ่นมัวเป็นส่วนเกิน การที่เราสัมผัสใจใส ๆ นี้ไม่ได้ก็เป็นเพราะมีเมฆหมอกมาบังบัง สิ่งที่เราสัมผัสได้เลยมีแต่ความโกรธ ความร้อนวูบวาบ แต่เวลาที่ใจดี ๆ ใจใส ๆ เรากลับมองไม่เห็น แต่ไปเห็นว่ามึนทึบทึบข้างนอกที่สวยงาม ไม่เห็นอาการใจดี ๆ ใจโปร่ง ๆ ของเรา เห็นแต่เรื่องข้างนอกแทนที่จะเห็นข้างในใจ เรากำลังมาฝึกเพื่อเพิ่มทักษะการเห็นของเราให้เห็นอาการของใจ ไม่ว่าจะใสหรือขุ่นก็ตาม

ใจมีพื้นฐานเดิมที่ผ่องใสอยู่แล้วแต่มีความขุ่นมัวจากกิเลสที่จรมาเป็นคราว ๆ หน้าที่ของเราคือเราผู้รู้ทันเห็นกิเลสเหล่านั้นหรือเปล่า การเป็นผู้รู้ผู้เห็นก็เห็นด้วยความบริสุทธิ์ มีตาใส ๆ เวลาเห็นของขุ่น ๆ แต่ตาไม่ได้ขุ่นไปด้วย เราเห็นความขุ่นด้วยความเข้าใจว่าความขุ่นนั้นมาจากเหตุจากปัจจัย มันไม่ใช่ตัวตนถาวร เป็นแค่สิ่งชั่วคราว ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสั่งให้เกิดหรือไม่เกิดขึ้นได้ เมื่อตาจะรับรู้ว่ามีฝุ่น มีความขุ่นมัว แต่ฝุ่นผงเหล่านั้นไม่เข้าตา ตาก็ยังผ่องใสอยู่ได้ เห็นความจริงว่าไม่ได้ต้องไปเดือนร้อนอะไร เดียวฝุ่นควันก็หายไปเองได้ เมื่อเป็นแบบนี้ ส่วนเกินที่มาจากจิตใจที่ไม่ปกติจะจางลงเรื่อย ๆ

เรามีหน้าที่ฝึกฝนให้เราสามารถเห็นอาการที่ปรากฏขึ้น ว่ากำลังมีฝุ่น มีควันฟุ้งอยู่ในใจ เพราะหากไม่เห็นเราก็จะยังไม่หยุด เราจะเดินเข้าไปอีกเรื่อย ๆ ก็ยิ่งสูดควัน สูดฝุ่นเหล่านั้น แล้วปากก็บ่นว่ามีฝุ่นมีควันเยอะก็กลายเป็นฝุ่นอันใหม่ในใจเรา พุดยอ ๆ คือ ให้เราเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อดูว่ามีอะไรเกิดขึ้น ลดความดิ้นรนที่จะจัดการอะไร ๆ ให้น้อยลง ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสก็ค่อยเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไรตามเหตุปัจจัยบ้าง

**ความสัมพันธ์กาย-ใจ**

เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทันอารมณ์ความคิดของเรา อารมณ์ความคิดเหล่านั้นจะเข้ามามีผลต่อสุขภาวะทางกายของเราอย่างมาก เช่น เวลานึกถึงเรื่องไม่ดี มีอาการใจสั่น เหงื่อออก ปากแห้ง คอแห้ง หรือเวลานึกถึงเรื่องดี ๆ ใจก็รู้สึกโปร่ง เบา สบาย เราจึงฝึกสังเกตร่างกายเรา เวลาที่เราทราบว่าร่างกายกำลังอึดอัด เคร่งเครียดก็ทำให้สามารถรู้ได้ว่าใจเรากำลังอึดอัดบางอย่าง หรือมีอะไรครอบงำเราอยู่ ดังนั้น หลักการนี้คือให้เรา รู้กลับมาที่กายที่ใจของเราเอง

เมื่อเราเป็นผู้ที่รู้กายรู้ใจเรา ก็จะรู้เหตุรู้ผลไปด้วย การรู้แล้วสามารถกลับมามั่นคง ก็ทำให้เรารู้เหตุรู้ผล เราก็สามารถไปจัดการเหตุปัจจัยต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เอาสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ได้ศึกษามาไปใช้ได้ ไม่ใช่การไปจัดการด้วยความอึดอัดคับข้อง

เราไม่ได้มีหน้าที่ทำให้ท้องฟ้าแจ่มใส ท้องฟ้าแจ่มใสด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว แค่เพียงมีเมฆมาบดบังชั่วคราวเท่านั้น เราเพียงแต่รู้ว่าก้อนเมฆถูกพัดพามาโดยธรรมชาติ หากมีพายุมา ก็จัดการดูแลตามสมควร เช่น ปิดหน้าต่างต่าง ซึ่งเป็นการจัดการไปตามเหตุปัจจัย

### ศรัทธา

สภาวะทางใจดูแลง่ายกว่าท้องฟ้า เพราะมีตัวช่วยคือ ศรัทธา ไม่ว่าจะเป็ความศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระเจ้า พระอัลเลาะห์ พระเยซู หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บทสวดมนต์ ที่ทำให้เรารู้สึกอุ่นใจ นึกแล้วช่วยพาให้ใจกลับมาใส มั่นคง หลุดจากความขุ่นมัวที่มากปกคลุมได้ เพราะที่จริงแล้วความขุ่นมัวเหล่านั้นไม่มีตัวตน เป็นเพียงแค่สภาวะที่ผ่านเข้ามาและผ่านไปเป็นธรรมดา

ตอนฝึกใหม่ ๆ อาจหลุดไม่หมดในทันที ยังมีบางเหนียว ๆ ของความโกรธ ความเศร้าอยู่ อุบายที่จะช่วยให้หลุดจากความขุ่นมัวนั้นได้ก็คือ การมีสติระลึกถึงการให้อภัย นึกถึงคุณงามความดี นึกถึงข้อธรรม หรือหลักคำสอนบางอย่าง ไม่ว่าจะในศาสนาใด ที่เป็นข้อพึงปฏิบัติ อย่างเช่นเวลามีคนขับรถปาดหน้า เรารู้สึกโกรธ แต่เมื่อหยุดแล้วนึกขึ้นได้ว่า นั่นก็เป็นเพื่อนร่วมทาง เขาอาจมีเหตุผลที่ต้องรีบ การมีความคิดดีริเช่นนี้ก็ช่วยให้เราวางความโกรธที่เกิดขึ้นได้

ตัวช่วยแบบนี้เป็นเรื่องของกุศล ที่พาให้เราคิดไปในทางบวก คิดไปในทางที่ไม่ทำให้เกิดเรื่องขุ่นมัวในใจเพิ่ม ไม่คิดแบบหาเรื่อง แต่สุดท้ายคือเราเข้าใจอย่างกระจ่างชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ไม่ได้ต้องคิดอะไรเพราะความเป็นจริงมันไม่มีอะไร มันมาแคว่บ ๆ วาบ ๆ แม้เราไม่ต้องทำอะไร สภาวะเหล่านั้นก็หายไปตัวเอง

### New Normal อัตโนมัตินิใหม่ของใจ

อารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงความเคยชินของจิตใจเรา เมื่อเราเห็นมันได้บ่อยขึ้น ๆ เราก็เรียนรู้มากขึ้นที่จะไม่ต้องทำอะไรตามอารมณ์และความคิดเหล่านั้น ได้เห็นมันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติที่เป็นไปเองมากขึ้น เห็นแล้วก็จบ วางลงได้ ณ ตอนที่เห็นนั้นเลย

นี่เป็นวิถีชีวิตที่เรา กำลังจะสร้างให้เกิดความปกติแบบใหม่ในชีวิต จากเดิมที่เป็นวิถีของการจะเอาให้ได้ การเอาชนะ มาเป็นอัตโนมัติแบบใหม่คือ ไม่เอา จบ ไม่รู้จะเอาชนะทำไม หรือจะต้องไปเข้าใจอะไรมากมาย เรื่องการงานในชีวิตหากมีอะไรก็ทำไปตามเรื่อง แต่ไม่มีภาระที่จะให้ใครมาทำอะไรให้เราสบายใจ เราเรียนรู้ที่จะจบประเด็นได้ในใจตัวเอง แทนที่จะต้องให้คนอื่นมาช่วยแก้ไขให้เราจบ เราเรียนรู้ที่จะโทษคนอื่นหรือฟังคนอื่นน้อยลง ๆ เพราะเรารู้แล้วว่าไม่ใช่เรื่องของคนอื่นทำให้เราปั่นป่วนใจ

เวลาที่คนอื่นเขี่ยของอะไรมา แล้วเราไม่รับ มันก็จะจบไป แต่ถ้าเรารับมันมาใส่ใจ เหมือนเพลงก้อนหินก้อนนั้น แล้วเราก็อทซว่าเป็นเพราะคนอื่นทำให้เราทุกข์ใจ โทษกันไปโทษกันมา เราคุมคนข้างก้อนหินไม่ได้ เราคุมคนดำ คนว่าเราไม่ได้ แต่เราคุมมือเราได้ที่จะไม่รับหินก้อนนั้นมา เราเรียนรู้ได้ที่จะจบแค่การเห็นความไม่พอใจ ไม่ปล่อยให้ความไม่พอใจแทรกมาทำให้เรามีพฤติกรรมตอบโต้ต่อ

### แบบฝึกหัดที่ 1: อิทธิพลของความคิด

ให้ทุกคนลองจินตนาการถึงสินค้า OTOP ชนิดหนึ่ง เป็นกระปุกพลาสติกใส่มะขามคลุก ลองจินตนาการต่อว่าเราเปิดกระปุกออกดู ตมกลืนนิด ๆ หน่อย ๆ มีกลิ่นเกลือ มีกลิ่นมะขามเปรี้ยว ๆ เป็นอย่างไรบ้าง เกิดปฏิกิริยาอย่างไรกันบ้าง

บางคนอาจมีอาการน้ำลายไหล นี่คือการบวนการทำงานของสมอง และเช่นเดียวกัน เวลาที่เรานึกถึงความโกรธ ความเศร้าก็จะมีปฏิกิริยามากกว่านี้ เพราะมีการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ความโกรธทำให้เกิดการทำงานของฮอร์โมนคอร์ติซอล เป็นภาวะที่ร่างกายมีความเครียด ยิ่งหากอยู่ในสภาวะอย่างนี้บ่อย ๆ นาน ๆ ก็ยิ่งแย่ นี่คือนิทธิพลของความคิดที่มีต่อร่างกาย

หากเราช่างสังเกต เราจะเห็นว่าอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดไหล่ เหล่านี้อาจมาจากการเก็บสะสมความรู้สึกเหล่านั้นไว้เพราะเราจะพยายามไม่พูดออกไป พยายามจะเป็นคนดี และความคิดร้ายเหล่านั้นส่งผลต่อร่างกายของเราข้างใน

ท่านบอกว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด” ความคิดต่าง ๆ ล้วนเป็นแขกมาเยือน เป็นแขกที่ไม่ได้รับเชิญ เป็นความโกรธ ความกลัว ความกังวล ที่เราห้ามไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เราทำได้คือการทำความรู้จัก และหากเราสังเกตอาการที่มาจากความคิดเหล่านี้จนชำนาญ การสังเกตเราเริ่มไวขึ้น sensor ของเราจะจับสัญญาณได้ไวขึ้น

### แบบฝึกหัดที่ 2: ใส่ใจฟัง

งานที่ชวนให้ทำตอนนี้คือฟังเสียงระฆัง ฟังตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วในระหว่างนั้นให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเราบ้าง มีคลื่นแทรกอะไรบ้าง แล้วเดี๋ยวชวนให้แบ่งปันกัน

คุณชนกพร: เสียงระฆังนาน ช่วงท้าย ๆ เสียงจางลงก็รู้ว่าจางลง แต่มีมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่าน ก็สงสัยว่าจะมาซื้ออะไรตอนนี้เรากำลังตั้งใจฟัง แล้วก็รู้สึกเสียงระฆังนาน

อาจารย์หมอ: นานแบบรอคอยหรืออย่างไร อะไรเป็นตัวบอกว่าคุณ (คุณชนกพร: ไม่ได้รอคอยเหมือนเราตามเสียงไปเรื่อย ๆ เหมือนใช้เวลาในการตามเสียงนั้น รู้สึกว่านาน) พอมี “ตัวเรา” ตามเสียง มักจะเกิดในเวลาที่เกิดอาการ เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา นี่เป็นเรื่องปกติ บางคนก็อาจจะฟังให้แน่ใจว่าเสียงหมดแล้วหรือยัง อาการที่อยากฟังให้แน่ ให้ชัด เป็นอาการที่จะเอาให้ได้ ต้องระวัง ให้เราไวที่จะรู้ว่าเป็นการฟังเสียงอยากได้ผล ซึ่งถ้าเราไม่เท่าทัน เราจะติดหล่มฟังเสียงอยากทำให้ดี ทำให้ได้ ให้ได้ผลไปเสียงทุกอย่าง

การเพ่งเล็งอยากได้ผลเป็นด้านที่ละเอียดมาก พอเราไม่เท่าทันทำให้เราวิ่งแสวงหาทุกอย่าง ลองไปที่นี้ ลองไปที่โน่น วิ่งไปเรื่อย ๆ เหมือนจะดีแต่ไม่จบเสียที ที่ไม่จบเพราะมีความอยาก เมื่อเราปิดปุ่มความอยากได้ จึงจะจบ ตอนมีเสียงมอเตอร์ไซค์มาขัดจังหวะ เหมือนเกิดความไม่พอใจเล็ก ๆ เกิดขึ้น เมื่อเห็นก็รู้ทันว่าไม่พอใจ ความไม่พอใจมีไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เราต่อว่าตัวเอง และไม่ได้เห็นเพื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น การเปรียบเทียบเป็นมานะอีกชั้นหนึ่ง มีตัวตนอยู่เบื้องหลัง และหากเกิดการเปรียบเทียบขึ้นมา ก็แค่ให้รู้ว่ามันสิ่งนั้นเกิดขึ้นก็พอ เพื่อให้เราไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของการเปรียบเทียบนั้น

สิ่งที่ชวนให้เห็นมีรายละเอียดมาก แต่โดยรวมมีเพียง 2 อย่าง คือ พอใจ และไม่พอใจ เรามีหน้าที่เรียนรู้ที่จะเป็นอิสระจากความพอใจและความไม่พอใจ และดำเนินชีวิตตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้ดำเนินชีวิตตามความพอใจหรือความไม่พอใจ นี่คือเส้นทางอันบริสุทธิ์ เป็นทางสายกลางอันถูกต้องดีงาม

คุณปอ: มีความคิดเปรียบเทียบเสียงระฆังครั้งที่สองกับเสียงระฆังครั้งแรก และคิดถึงสิ่งที่อาจารย์มอบบรรยายให้ฟังก่อนหน้านี้

อาจารย์หมอ: การคิดถึงแบบนี้คืออาการของการปรุงแต่ง เป็นสังขารปรุงแต่ง เอาสัญญา เอาอาการก่อนหน้านี้มาปรุงแต่งเพิ่มเติม เมื่อเราเห็นแบบนี้ให้เห็นโดยความเป็นอาการ ไม่ใช่เห็นด้วยความเป็นเรา

การเห็นด้วยความเป็นตัวเรา เราจะมีเสียงต่อว่าว่า ทำไมเรายังคิดแบบนี้ ทำไมเราถึงมีการเปรียบเทียบอยู่แบบนี้ อันนี้หนักเลย แต่การเห็นโดยความเป็นอาการ คือการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแบบเป็นปรากฏการณ์ เป็นฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นมา การฝึกในรูปแบบที่เราทำกันก็เพื่อให้เกิดการเห็นสภาวะจนชำนาญ เห็นว่าสติจับสภาวะ และชำนาญในการโยนิโสมนสิการที่จะวางใจได้ว่า สิ่งที่เราเห็นนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา แต่เป็นเพียงสภาวะที่ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน

เราเห็นแบบนี้ซ้ำ ๆ จนทำทีหรือปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นเป็นปฏิกิริยาชุดใหม่ คือการเป็นกลาง-วาง-ปล่อย นี่คือคำที่บอกว่า เห็นโดย “สักแต่ว่า” การฝึกแบบนี้ เรากำลังทำให้เกิดการสักแต่ว่าได้ ยิน สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าคิด สักแต่ว่ารู้สึก โดยไม่ปรุงแต่งนี้มีความมั่นคงขึ้นเรื่อย ๆ

### ภาวะที่ควรละ

ถ้าตอนนี้ฟังแล้วงง เห็นอาการงง ก็ได้ ไม่รู้เรื่องก็ได้ ไม่มีปัญหา แต่ถ้างงแล้วเผลอไปกับความงง แล้วจดจ้อง อยากได้คำตอบ พอไม่ได้คำตอบก็หงุดหงิด นี่ทำให้มีภาวะอย่างที่สอง หงุดหงิด ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง คราวหน้าไม่มาแล้ว ก็วิ่งไปหาที่อื่นต่อไป ถูกใจก็อยู่นาน ไม่ถูกใจก็อยู่สั้น แต่ไม่ได้กลับมาเห็นที่ตัวเอง

คุณมิ่ง: ระฆังแรกตั้งใจฟัง ฟังมาก จนเสียงระฆังหายไป ครั้งที่สองฟังไม่ค่อยได้ยิน เกิดความสงสัยว่า สัญญาณของเราไม่ค่อยดีหรืออย่างไร

อาจารย์หมอ: เราควบคุมไม่ได้ ความสงสัย ความเพ่งจ้อง มันมาของมันเอง ให้เรารู้จัก และรู้ว่าอาการไหนควรละ ให้รู้จักอาการนั้นว่าเป็นภาวะทางใจ เราเพ่งเราจ้องเพราะเราอยากเอาให้ได้ อยากฟังให้ได้ชัด ถ้าเพ่งจ้องการงานที่ต้องทำ ก็ทำไป แต่การมาเพ่งจ้องกับจิตตัวเอง มันไม่เป็นกลาง เป็นส่วนเกิน เป็นภาวะพอเห็นแล้วจำได้ก็พอนตัวเองลงหน่อย ยิ่งเราเจออาการไหนบ่อย ๆ ก็ยิ่งจำได้แม่น ก็พอนลงบ่อย ๆ ถ้าจำไม่

แมงก็อาจผลอไปทำอีกบ่อย ๆ หน้าที่ของเราคือจำอาการได้แม่น แล้วเมื่อเจอก็รู้ว่าเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีเสียงตัดสินใจตัวเองตามมาว่า ทำไมเรายังทำอย่างนี้อยู่อีก

ท่าทีที่เห็นโดยความเป็นธรรมชาติ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นด้วยธรรมชาติของมันเอง ไม่มีใครอยู่ในนั้น ไม่มีตัวเราอยู่ในอาการนั้นเลย เป็นเพียงปฏิกิริยาตอบโต้ของสมอง ของร่างกาย ของจิตใจ เท่านั้น

คุณจุ่ม: ฟังแล้วดูลมหายใจตัวเองไปด้วย ไม่มีอะไร ส่วนระฆังครั้งที่สองที่เสียงหายไป ก็สงสัยว่าเสียงมันหมดแล้วหรืออย่างไร

อาจารย์หมอ: เพราะอะไรถึงไปดูลมหายใจ (เพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไร ไม่สามารถจะจดจ่อเสียงได้อย่างเดียว) แปลว่าเราต้องทำงานสองอย่าง ฟังแล้วต้องทำอะไรอีกอย่างหนึ่ง แสดงว่าเราฟังได้ไม่เต็มที่ เพราะต้องแบ่งอีกส่วนมาที่ลมหายใจ นี่เป็นความคุ้นชินของเราที่ต้องเกาะอะไรไว้สักอย่างหนึ่ง เหมือนมีบางคนบอกว่าให้อยู่กับลมหายใจร้อยละ 20 อยู่กับการขับรถร้อยละ 80 อย่างนี้ไม่ใช่ เวลาขับรถก็ขับรถร้อยละ 100 เวลาฟังระฆังก็ฟังไปร้อยละ 100 แต่นี้ก็ห้ามไม่ได้เช่นกัน เป็นความเคยชินของเรา ก็ไม่เป็นไร เห็นเป็นความเคยชิน และเป็นเรื่องปกติที่เราอาจทำได้หรือไม่ได้ โดยไม่ต้องโทษตัวเอง

เวลาที่เรากลัวหลุด กลัวไม่มีสมาธิในการฟัง เลยทำให้เราต้องอยู่กับลมหายใจ มันก็ดี แต่นี้เป็นความยึดถือซึ่งทำให้เกิดภาระทางใจกับตัวเราเอง เป็นความยุ่งยากเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้น แต่เมื่อเราฝึกฝนให้เห็นเป็นอาการ เราจะไม่ต้องคาดหวังว่าจะต้องทำให้ได้

## Core Value

คุณค่าสำคัญของการฝึกฝนจิตใจ คือการมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ความเข้าใจแก่นนี้จะเป็นตัวหล่อเลี้ยงทำที่ต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกฝน ความผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะถูกการมองด้วยท่าทีอย่างนี้ เพื่อให้เรากลับมาอยู่บนเส้นทางหลักคือทางสายกลาง

ทางสายกลางอยู่ที่ไหน ทางสายกลางเกิดขึ้นจากความรู้ทันความไม่กลาง เมื่อถึงส่วนเกินที่เป็นความไม่กลาง ทั้งส่วนที่ไม่ใช่ ก็จะเหลือแค่ส่วนที่ใช่ เพราะของเดิมมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เป็นพุทธะอยู่แล้ว เราก็มาทำความรู้จักส่วนเกินให้ละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ

หลายคนเคยชินและถนัดกับการอยู่กับลมหายใจ ทำบ้างก็ไม่เป็นไร เราดูด้วยความเห็นเป็นมันเห็นเป็นขันธ ถ้ามันคงแบบนี้จะไม่มีภาระเยอะ บางคนชำนาญในการจับลมหายใจ แต่จับแล้วก็อยู่แค่นั้น อยู่แล้วสบาย ติดความสบาย ซึ่งก็ดี เป็นสุขภาวะ เป็นการหายใจแบบโยคะ แต่ที่เรากำลังพูดกันคือ ดีกว่านี้มีอยู่อีก ไปให้สุดหนทาง ถ้าจะไปแบบนี้ก็เปลี่ยนท่าทีความเข้าใจของเรา

ลมหายใจก็มีประโยชน์ ใช้อย่างถูกต้องก็ดี โดยเฉพาะเป็นประโยชน์ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ทำให้ไปสบาย ถ้าเราใช้ถูกต้อง ถูกเวลา ก็เป็นประโยชน์ แต่บางคนจมไปกับลมหายใจ ไม่เห็นอะไรอย่างอื่นเลย

ร่องความเคยชินในการอยู่กับลมหายใจเป็นความพยายามในการอยู่กับปัจจุบัน มีเจตนา มีการกระทำ แต่เรากำลังฝึกฝนโดยไม่เจตนาว่าจะเอาอะไร กำลังฝึกเพื่อที่จะเห็นตามความเป็นจริง เห็นไปชื่อ ๆ รู้ไป

ตรง ๆ ให้สภาวะที่รู้ชื่อ ๆ ตรง ๆ เกิดได้บ่อยขึ้นด้วยการที่รู้ถึงการรู้ที่ไม่ชื่อไม่ตรง ว่าเรากำลังรู้และมีการตื่น มีการบิดพลิ้ว เช่น อยากจะเจอของดี ๆ เลยหลบของไม่ดี หลบไปซ่อนในลมหายใจ เป็นต้น เราเห็นและรู้จนชำนาญก็จะไม่หลงวนเวียนแบบนั้นนานไป ภาระก็เบาลง

สุขศึกษา online: New Normal ครั้งที่ 2  
“คุณค่าของ New Normal คือความมั่นคงภายใน”  
วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น.  
ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## สุขสัจธรรม online: New Normal ครั้งที่ 2

“คุณค่าของ New Normal คือความมั่นคงภายใน”

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

### New Normal มีคุณค่าอย่างไร

ปัจจุบันคนพูดถึง New Normal กันเยอะ แต่โลกมีการเปลี่ยนแปลงมาหลายครั้งแล้วเราก็กลับไปใช้ชีวิตเดิม ๆ แบบ Old Normal อยากชวนให้วิกฤตครั้งนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เรากลับมาดูแลสภาวะใจของเรา ทำอย่างไรให้การเปลี่ยนแปลงข้างนอกมีท่าทีในใจเราที่หล่อเลี้ยงให้เกิดความงอกงาม เช่นเราต้องมี Social distancing เราจะทำอย่างไรด้วยความใส่ใจและห่วงใยว่า เราทำเพื่อดูแลตนเองและคนอื่น ไม่ใช่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งเราจะได้ทั้งสองต่อ ต่อแรกคือเราได้ดูแลความปลอดภัยของตัวเอง ต่อที่สองคือเราได้ฝึกฝนจิตใจ ได้ภาวนา มีความรู้เนื้อรู้ตัว มีจิตใจที่อ่อนโยนในการนึกถึงประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

New Normal ไม่ใช่สิ่งที่ทำไปตามน้ำ ที่เพียงต้องทำตามกระแสสังคม แต่ภายใต้กรอบของสิ่งที่ทำมีก้าวอย่างของคุณค่าเกิดขึ้น มีความผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ยืดหยุ่น มีความอ่อนโยน มีความเป็นมนุษย์ เอื้ออาทรกัน และกัน เราจะทำอะไรไม่สำคัญเท่าเราทำสิ่งนั้นอย่างไร

### การเปลี่ยนแปลงเพื่อความมั่นคงจากภายใน

พื้นฐานเดิมแท้ของจิตใจมีความผ่อนคลาย มั่นคง และบริสุทธิ์อยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่เมื่อถูกกระทบก็เกิดความสั่นไหวซึ่งอาจทำให้สูญเสียความมั่นคงไปเป็นคราว ๆ เมื่อเราเรียนรู้ที่จะเท่าทันสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราไม่ถลำตามไปกับความสั่นไหวนั้น

ทักษะเบื้องต้นคือการสังเกตและเท่าทันสภาวะจิตใจของตัวเอง ให้เรารู้สิ่งที่กระทบใจเราซึ่งก็คือความคิด ความนึก ความรู้สึก ฝึกสังเกตที่จะรู้แบบนั้นในขณะที่มีความคิด ความนึก ความรู้สึก เมื่อรู้สิ่งที่มากระทบแปลว่าเราเป็นผู้รู้ ผู้สังเกต พอรู้ได้แบบนั้นก็แล้วแต่ว่า เราจะมีสติรู้แล้ววางไว้ตรงนั้นหรือรู้แล้วไหลตาม

ถ้ารู้แล้วไหลตามแบบที่เรามักเป็นกันในปัจจุบัน คือเวลาความคิดมาเราก็ตกใจ กังวลไปกับมัน อย่างนี้เรียกว่าหลงไปตามอารมณ์ ไปตามความคิด สเต็ปแรกคือการรู้ทัน แต่เมื่อรู้ไม่ทัน หลงไปตามความคิด หากเรารู้ทันได้ตอนไหนก็ตอนนั้น จะรู้ช้ารู้เร็วไม่ใช่ปัญหา รู้แล้วคือดีแล้ว คล้ายกับเวลาที่เราหลับ หลับไปนานแค่ไหนไม่รู้ แต่ตอนนี้เมื่อตื่นก็คือตื่น ไม่ได้หลับแล้ว

ความผิดปกติของใจ คือการหลงไปกับความคิด ความรู้สึก หลงไปกับอดีต กับอนาคต นี่คือ Old Normal คือเราอยู่กับความคุ้นชินแบบนี้มานานจนเป็นความปกติ เรานึกว่ามันเป็นปกติเพราะเราไม่เคยรู้ว่านั่นคือความผิดปกติของใจต่างหาก

## New Normal ของใจ

New Normal ของใจ คือความปกติอันใหม่ที่ทุกคนมีศักยภาพที่ทำได้ คือการยกระดับของความรู้เนื้อ รู้ตัว ไม่ตกร่องของความคุ้นชินเดิมซ้ำ ๆ เราก็จะมีความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ การรอคอย ความกลัว ความกังวล ความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ได้ โดยเห็นว่ามันเป็นเพียงสิ่งที่มากระทบใจเรา การดำรงความบริสุทธิ์ของจิตใจ คือการรู้ทันเหตุของสิ่งที่มาทำให้จิตใจไม่บริสุทธิ์

การรู้ทันตามที่กล่าวมานั้น ถ้ารู้ได้ทันและเป็นกลางก็จะจบเร็ว ประเด็นที่สำคัญคือ ทำอย่างไรถึงจะมีความชำนาญที่จะกลับมารักษาจิตใจโดยไม่หลงวิ่งตามความคิด วิ่งตามอดีต อนาคต วิธีการคือการทำความรู้จักจิตใจที่หลงไปนั้นแหละ รู้จักในฐานะที่เป็นผู้สังเกต โดยไม่หลงไปเป็น อาศัยการฝึกฝนเรื่อย ๆ จนเกิดเป็น New Normal หรือความปกติอันใหม่ของใจ

มีเวลาเยอะแยะให้เราฝึก รู้จักสังเกตว่าตอนนี้จิตใจเรามีอาการอย่างไร เช่น ฟังอยู่ตอนนี้แล้วชำเลื่องมอง อาจเห็นว่าพอฟังตอนไหนที่โดนใจ ใจก็ชอบ หรือฟังตอนไหนที่ไม่รู้เรื่อง กังง ๆ สงสัย พุดอะไรไม่เห็นเข้าใจเลย หรือบางทีก็วอกแวกไปกับคนที่เดินผ่านไปมา หรืออะไรก็ตาม เราเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ เรามาทำตัวเป็นนักศึกษา นักวิจัย นักสังเกต โดยการเอาใจใส่มาที่กายที่ใจของเรา เพื่อให้เกิดการรู้เห็นตรง ๆ สด ๆ ไม่ใช่การคาดเดาเอา

เมื่อก่อนเราอาจเป็นผู้เล่นละครเสียเองด้วยการกระโจนไปกับความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ แต่การฝึกแบบนี้ทำให้เรากลับมาเป็นผู้ดูละคร คือ การดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเรา ช่วงดูละครแรก ๆ อาจลุ่มไให้นางเอกตบนางร้าย แต่ทำไปบ่อย ๆ ก็จะเป็นผู้ดูที่ผ่อนคลายขึ้น ไม่ลุ่มเยอะ สนุกกับการดูแต่ไม่ถลำกระโจนลงไป ดูด้วยใจที่เป็นกลางมากขึ้น

## ช่วงการฝึกฝน

อาจารย์หมอ: จะมอบหมายให้ทำกิจกรรมอย่างหนึ่งโดยให้ทำ 2 รอบ รอบแรกให้ทำเลย รอบที่สองจะมีคำแนะนำเพิ่มเติมเล็กน้อย แล้วลองเปรียบเทียบการทำกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง กิจกรรมที่ให้ทำคือการใช้นิ้วมือนับ 1-10 โดยสลับด้านขวาและซ้าย (มีท่าทางประกอบ)

รอบแรกพอลองทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง มีความกังวล กลัวผิด ไร้อารมณ์ โหย เคยทำมาแล้ว เกิดสารพัดเสียงในหัวเลยใช่หรือไม่ เตี่ยรอบ 2 เราจะทำสักสามรอบ ระหว่างที่ทำให้สังเกตจิตใจตนเองไปด้วยว่าระหว่างที่ทำงานใจเราเป็นอย่างไรบ้าง

## การทำที่เพิ่งเส็งผล

ผู้เข้าร่วม 1: รอบแรกเครียด กังวล กัดฟัน จะทำถูกมั๊ย ช่วงทำยาแอบชำ ทำผิดทำถูก รอบสองทำได้ถูกเริ่มทำได้เร็วขึ้น สนุกขึ้น รอบสามทำได้ถูกหมดเลย ทำได้เร็วขึ้น รู้สึกดีใจ

อาจารย์หมอ: เรากำลังเน้นอาการของจิตใจ อาการกังวล กลัว อึดอัด ลังเล ชะงัก อาการเหล่านี้ทำให้ใจเราเสียความมั่นคง กรณีของท่านแรกความคุ้นชินคือ เวลาจะทำอะไรต้องทำให้ได้ พอเจอของใหม่ที่ไม่คุ้น

ไม่เคยทำ บางคนอาจรู้สึกทำท่าย น่าทำ บางคนอาจรู้สึกกังวล ในขณะที่บางคนอาจทดลองตาม ขอสังเกตคน  
อื่นดูก่อน คนที่กลัวผิดเยอะก็จะค่อย ๆ ออกนิ้วช้า ๆ ค่อย ๆ เล็งให้แน่ใจ ถ้าทำไม่ถูกก็จะไม่ค่อยออก เหล่านี้  
เป็นภาวะของใจที่ชวนให้เราแค่ว่ามาทำความรู้จัก เราไม่ได้มาทำเพื่อแข่งขันกันว่าใครเร็วกว่าใคร

ผู้เข้าร่วม 2: เล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกว่าจะต้องใช้สมาธิแยกแยะทั้งซ้ายและขวา เลยเริ่มจากทำช้า ๆ พอ  
เริ่มคล่องก็ทำได้ไวขึ้น

อาจารย์หมอ: การใช้สมาธิแยกแยะซ้าย-ขวาเป็นภาระใหม่ หนักใหม่ จะเห็นว่าสิ่งนี้เป็นภาระ มีความ  
ยุ่ง มีส่วนเกิน ทำแล้วต้องใช้สมาธิแสดงว่าต้องอาศัยพลังงานมากขึ้น ถ้าเราสังเกตได้ว่าความโปร่งสบาย ความ  
ชิล ๆ มันหายไปช่วงไหน นี่คือการสังเกตที่ถูกต้อง เราสังเกตเพื่อจะรู้จักความเป็นจริง เวลาเราติดกับการที่ต้อง  
ทำได้ ต้องทำดี เราจะไม่ค่อยได้สังเกตอาการหรือมิติด้านใน แต่ใจเราไปอยู่ที่ผลของการกระทำ เราจะมอง  
ตัวเองไม่ออก ไม่เห็นจะรู้สึกอะไรเลย ไม่เห็นจะเป็นภาระอะไรเลย การบอกแต่ผลของสิ่งที่ทำแต่ไม่เห็นอาการ  
ในขณะที่ทำแสดงว่าเราอาจไม่ทันสังเกตอาการเหล่านั้น

เวลาที่ทำช้า ๆ แสดงว่าเกิดความระวัง ที่ระวังก็เพราะกลัวผิด บางคนก็ทำแล้วไม่สนุกเพราะเครียด  
ปกติถ้าจัดกิจกรรมแบบเจอหน้ากัน จะให้ทำถึงสิบรอบ และจะมีบางคนที่ทำไป 5-6 รอบแล้วไม่ได้ก็ไม่อยาก  
ทำแล้ว เพราะเวลาที่เราเพิ่งเล็งเอาผล พอทำแล้วจะเป็นภาระทางใจเยอะ ก็จะทำให้ไม่นาน

### ไม่ตื่นนอน ลดเงื่อนไขของชีวิตลง

ผู้เข้าร่วม 3: ตอนแรกที่ทำนึกอยู่ว่าจะเกร็งนิ้วยังไง พอหลัง ๆ ก็คล่องขึ้น

ผู้เข้าร่วม 4: ทำครั้งแรกเกร็ง กลัวผิด พอสักพักเลยหลังตกลง ผ่อนคลาย แล้วก็ทำได้ดีขึ้น ทำอย่าง  
สบาย ๆ

อาจารย์หมอ: เราได้บทเรียน 2 อย่าง อย่างแรก เราเห็นอาการ คือ ภาระหรือความหนัก แล้วถ้าเราไม่  
หลงไปกับมัน ทำไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความหนักมันก็จะหายไปเอง เหมือนในสถานการณ์โควิด -19 ที่ช่วงมีเคอร์ฟิว  
แรก ๆ เราก็อึดอัด คับข้อง แต่พอเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ก็มีความเคยชิน ปรับตัวได้ มีความชำนาญในการใช้ชีวิต  
แบบนี้มากขึ้น

เวลาเราเผชิญกับสิ่งที่ไม่อยากทำ พอทำรอบแรกไม่สนุกแล้วเราก็เลิกทำ เราก็ไม่ได้เรียนรู้ เวลาเราไม่  
พอใจ ไม่ชอบ ก็มักหนีไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ทักษะ New Normal ที่สำคัญคือการอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ  
ไม่เป็นอย่างที่เรารารถนา ได้โดยไม่ตื่นนอน สามารถเห็นสิ่งเหล่านั้นว่ามันเป็นสภาวะตามธรรมชาติ ว่าเป็นไป  
ไม่ได้ที่จะทำอะไรเป็นไปตั้งใจทุกอย่างในชีวิต บางครั้งก็ชิล ๆ บางครั้งก็เป็นปัญหา มีภาระ ชีวิตมันคืออย่างนี้  
แหละ ยามที่มีภาระก็คือชีวิต ยามที่ไม่มีภาระ สุขสบายดีก็คือชีวิต

ให้เราลองเห็นอะไรเป็นเช่นนั้นตามที่มันเป็นเองไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข ลดเงื่อนไขของชีวิตลง กำแพง  
ของเงื่อนไขในชีวิตถูกทะลายลง ไม่ได้ก็ได้ ไม่สมหวังก็ได้ เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนและทำใหม่โดยไม่สร้างภาระ  
ให้ตัวเอง ไม่ต่อว่าว่ารู้อย่างนี้.....ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น..... เราน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้

## ช่องว่างระหว่างความคิดกับตัวเรา

เวลาที่เรามีสติ รู้ทันถึงภาระในจิตใจ จะมีช่องว่างระหว่างความคิดกับตัวเราให้เราได้เติมความคิดที่ดีๆ เราอาจตระหนักว่า เราเคยผ่านงานยาก ๆ มาตั้งหลายครั้งแล้ว เราสามารถให้กำลังใจตัวเองได้ ไม่หลงไปกับ ความกลัว ความกังวลจนเกินไป ไม่ละทิ้งงานไปหาอะไรกินก่อนจนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเราลดลง ที่เป็นอย่างนั้นเพราะเรายู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบไม่ได้ ทักษะที่สำคัญคือ เราสามารถพาใจเรากลับมาสู่ภาวะปกติ โดยไม่ต้องคืนรนทำอะไร

คนที่กลัว กังวล อึดอัด คับข้อง ไม่ใช่คนผิดปกติ มันเป็นสภาวะที่ใจเราหวั่นไหวจากสิ่งที่มีผลกระทบ เราห้ามไม่ได้ ไม่ใช่เราไม่ดี ไม่เก่ง เพียงแต่เราไม่ได้ฝึกฝนใส่ใจที่จะฝึกฝน เหมือนกล้ามเนื้อเราไม่แข็งแรง ยกของ 1 หรือ 2 กิโลกรัมก็เมื่อยแล้ว ในขณะที่คนอื่นอาจยกได้ถึง 5 กิโลกรัม การฝึกฝนจิตใจจะช่วยให้เพิ่มทักษะในการดูแลจัดการจิตใจตนเอง ทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งมากขึ้น

## การดูแลจิตใจไม่ใช่พวกโลกสวย

เรามักมีคำพูดบอก เตือนคนอื่นว่า ปล่อยวางเถอะ อยู่กับปัจจุบันเถอะ อย่าคิดมาก และมักพูดในขณะที่ยังฝายไม่อยู่ในสถานะที่พร้อมต่อการฟัง เพราะเขากำลังเสียหลักและทำไม่ได้ แต่อยากชวนให้เรากลับมาเตรียมความพร้อมของเราเองแทนที่จะคอยแต่บอกคนอื่น

การดูแลจิตใจไม่ใช่เราจะปฏิเสธความทุกข์ยาก ไม่ใช่ว่าโลกสวย แต่เรายู่กับความเป็นจริง เรายังอยู่กับปัญหาที่ต้องแก้ไข โดยจะทำได้ด้วยใจร่มเย็น สงบ สุขุม รอบคอบ การที่ใจจะเป็นอย่างนั้นมาจากการที่เราได้วางภาระทางใจลงก่อน ไม่ว่าจะป็นอดีตที่ผ่านมาแล้ว อนาคตที่กำลังจะมาและยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร และเรากลับมาใช้สติสัมปชัญญะ ใช้ความรู้ที่มีในการแก้ปัญหา ดังนั้น ขั้นตอนแรกที่สำคัญคือการยอมรับ เมื่อยอมรับความสบายก็เกิดขึ้น และเราจะใช้ความสบายนั้นไปดำเนินชีวิต

## ใจที่ทะเยน อยากทำให้ได้ ให้เสร็จ

ผู้เข้าร่วม 5: รู้สึกทำทนายเวลาได้รับมอบหมายงาน ลงมือทำทันที พอทำแล้วอึดอัด ไม่คล่อง ต่อมาเริ่มจับจิ้งหะการเคลื่อนไหวได้ ใจก็เริ่มผ่อนคลาย เพลินกับการสังเกตท่าทางร่างกายและใจตัวเองด้วย

อาจารย์หมอ: เห็นแบบแผนของอาการทางใจ เป็นสไตล์ของเราว่าพอเจออะไรใหม่ ๆ เราก็รู้สึกอยากลองและจะมุ่งเป้าทำให้ได้ ใจเราไปเร็ว แต่มือ (ร่างกาย) เราไม่คุ่น มือมันทำไม่ทันใจเลยเกิดความหงุดหงิด คับข้อง แต่เมื่อเราตั้งหลักได้ทัน ช้าลงสักนิด ผ่อนคลายลงหน่อย รู้ทันว่าเราไม่ได้แข่งกับใครนี้ ก็ค่อย ๆ เรียนรู้ไปได้ หรืออยากทำให้ได้ดี เราก็มีทางเลือกที่ค่อยกลับไปฝึกได้ด้วยตัวเองอีก จะเห็นว่าพอช้าลง จะมีทางเลือกอีกเยอะที่จะทำให้ใจเรากลับมาผ่อนคลาย

เวลาที่มีมือเรายังทำไม่คล่อง แล้วเราก็ไม่ต้องรู้สึกแยะได้มัย เมื่อไม่คล่องเพราะไม่เคยทำก็ไม่เป็นไรได้หรือไม่ การรู้ว่าเรามีแบบแผนในการที่ต้องทำอะไรให้ได้ ให้เสร็จ นี่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้อง หงุดหงิดมาจากความใจเร็วและความจะเอาให้ได้ของเราเองที่ทำให้เราเป็นคนหงุดหงิด ไม่พอใจ เจ้าโทสะ พอเห็น

อย่างนี้ ครั้งต่อไปที่ใจเราจะทะยานพุ่งไปข้างหน้า เราจะเห็นอาการอยากเสร็จเร็ว ๆ เราก็สามารถขาลงสักนิด หายใจลึก ๆ ใจเย็นลงหน่อย ขาลงนิดก็ได้ คนอื่นจะได้ตามทัน

### อะไรในใจก็มีไว้เพื่อสังเกต

ผู้เข้าร่วม 6: ช่วงต้นทำไม่คล่อง กลัว พอเริ่มทำได้ก็รู้สึกดีใจ แล้วพอดีใจก็กลับไปทำผิดอีก

อาจารย์หมอ: ความดีใจ เพลิน ๆ ก็อาจทำให้เราหลุด เพราะลืมนายละเอียด นี่เป็นเรื่องปกติ เราฝึกเพื่อเห็นอาการ เราเน้นกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้เน้นที่ผลลัพธ์ ภารกิจนี้มีส่วนเกินที่เป็นความกลัว ความกังวล ซึ่งห้ามไม่ได้ ความกลัว ความกังวลเหล่านี้จะมาเป็นภาวะกับสภาวะทางใจของเราน้อยลงเรื่อย ๆ ด้วยการฝึกฝนให้สิ่งที่มากระทบใจเหล่านี้ส่งผลต่อมือที่เรากำลังทำงานน้อยลง เมื่อฝึกไปจนชำนาญเราก็สามารถทำไปโดยไม่ต้องคิด

พอเราทำงานชำนาญแล้วมีคนมาชวนเราทำ เราจะเห็นว่าตัวเราเองโตขึ้นมา อัดตาดัดตนก็ขึ้นมา ซึ่งก็ไม่ได้ผิดอะไร เราก็อาศัยการมีตัวตนอย่างนั้นเพื่อเอาไว้สังเกต ให้เห็นตัวตน เห็นอัดตา เห็นการเปรียบเทียบ เห็นเพื่อรู้ แต่ไม่ใช่เห็นเพื่อตัดสินว่าทำไปเราเป็นคนอย่างนี้ ฝึกเห็นมันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตใจ

### อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบด้วยความไม่ขุ่นมัว

ผู้เข้าร่วม 7: รู้สึกกลัวทำผิด คิดว่าทำไม่ได้ เลยไม่ทำในรอบแรก พอรอบที่สองก็ทำแบบบังคับให้ตัวเองตั้งใจเพราะอยากเข้าร่วมกิจกรรม ทำดีขึ้นแต่ก็ทำช้า พอรอบที่สามทำได้เร็วแต่ทำผิด รู้สึกอึดอัดเลยหนีไปทำอย่างอื่นเลย

อาจารย์หมอ: อันนี้ดีมากที่สะท้อนตามความเป็นจริง ทำให้เห็นว่าพอเราคาดหวังผล เรามีเงื่อนไขเรटकหลุมการต้องทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ เมื่อเกาะอยู่กับความไม่อยากอยู่นาน ความรู้สึกนี้จะดึงให้มือเรटकไปด้วยจนไม่อยากทำอีก นี่มาจากการที่เราต้องเจอสิ่งที่เราไม่คุ้น ไม่ชอบ

นี่เป็นทักษะสำคัญในการที่เราจะอยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบได้โดยไม่ต้องขุ่นมัว ให้ความไม่ชอบเหมือนฝุ่นละอองที่เราใส่หน้ากากป้องกันตัวเองเอาไว้ ไม่สูดมันเข้าไป หรือเรามีบ้านที่ปกป้องเราจากฝุ่นละอองนั้น ไม่ให้ความไม่ชอบมากวนจิตใจของเรา เรายังทำงานของเราไป ความไม่ชอบนั้นก็ยิ่งอาจมาแหย่ ๆ ให้มือเราหยุดทำ แต่เรายังมั่นคงและฝึกฝนทำต่อไป นั่นจะทำให้ภาวะจิตใจที่มันคงเกิดขึ้นตามมา เหมือนเราฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงเวลาที่เราไปฟิตเนส เรายิ่งไปแล้วเหนื่อย แต่เมื่อยิ่งต่อไปเรื่อย ๆ กล้ามเนื้อเราก็แข็งแรงขึ้น หรือเวลาเราจะนั่งสมาธิ นั่งไปแล้วเบื่อก็ก็นั่ง อย่างนี้แปลว่าเราฝึกทำตามความอยากของเรา เพราะเมื่อมีความไม่อยากทำ มีความเบื่อมากระทบ ใจเราก็ไหลไปตามความไม่อยากทำหรือความเบื่อนั้น แล้วบางทีก็มีเหตุผลมาสนับสนุนว่า จะทำไปทำไม เสียเวลาเปล่า ไปดูทีวีดีกว่า ไปนอนดีกว่า แคมบางทีก็เป็นเหตุผลที่ดูดีกว่านี้ด้วยซ้ำ

ถ้าเราตั้งเป้าหมายในการฝึกที่เราจะฝึกเดินอย่างไร้รู้ตัว ไม่ว่าจะ 5 หรือ 10 นาที ซึ่งมันก็รู้บ้างไม่รู้บ้าง แต่เราก็ทำแม้จะไม่อยากทำ ไม่อยากรู้แล้วอยากปล่อยใจให้ล่อง ก็ช้าเลื่องดูว่าอะไรทำให้ไม่อยาก

การรู้เนื้อรู้ตัวทำให้มีภาระมากขนาดที่ทำให้เราไม่เบิกบานหรือเปล่า เรากำลังทำอะไรเกินไปหรือเปล่า เราเครียด เราไม่เบิกบานเพราะใจที่อยากจะเอาให้ได้อยู่หรือเปล่า

### เห็นว่ามี แต่ไม่ถึงสามัน

ผู้เข้าร่วม 8: รอบแรงแรง ๆ และเข้ากับความพยายามของตัวเอง ก็ทำไปเรื่อย ๆ เห็นใจตัวเองที่สบายขึ้น

ผู้เข้าร่วม 9: เห็นความตั้งใจ เห็นว่าตัวเองสนใจ ยอมรับ และเข้าใจ

อาจารย์หมอ: เราก็เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วจะทำให้เราเห็นสภาวะแบบนี้ เป็นการเห็นโดยทำที่ใหม่ นี่คือนิว นอร์มัล ที่ทุกคนควรพัฒนาไป ทำที่ใหม่คือ การเห็นปรากฏการณ์ในใจเป็นเหมือนสภาวะดินฟ้าอากาศ เป็นฟ้าแลบ ฟ้าร้อง เป็นอาการที่ปรากฏ ไม่ได้เห็นโดยความเป็นฉัน ว่าฉันไม่ได้ ฉันหงุดหงิด ฉันกลัว ค่อย ๆ เรียนรู้และวางใจ ว่าเป็นคือความกลัวที่ปรากฏ คือความไม่ชอบ ไม่อยากทำที่ปรากฏ (ไม่ใช่ฉัน)

เมื่อเราเห็นโดยปรากฏการณ์ไปเรื่อย ๆ ความยึดถือ ความเหนียวของการยึดว่านั่นเป็นเราก็ค่อย ๆ ลดน้อยลง เราเริ่มละจากความกลัว ความกังวล ความว้าวุ่น ต่าง ๆ ได้ ภาษาบางท่านใช้คำว่าถอยออกมาดู ที่จริงเราก็ไม่ได้ถอยอะไร เราเพียงเห็นและวางใจเป็นกลาง ใส่ท่าทีของการเห็นว่าเราเห็นท่าที่ที่ปรากฏให้ดูต่อไปจะไม่ต้องมีคำถามว่า ทำไมต้องกลัว เพราะเราจะมองว่าอะไรต่าง ๆ นั้นปรากฏได้เป็นธรรมดา แต่เราไม่ต้องไปวุ่น เราเริ่มไม่ถือสาท่าที่เหล่านั้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราปฏิเสธมัน เรารู้ว่ามีท่าที่เหล่านั้นอยู่ เพียงไม่ถึงสามัน

### แก่นิสัยไม่ดีด้วยการยอมรับ

ผู้เข้าร่วมซักถาม: ขอคำแนะนำ อยากแก่นิสัยไม่ดีของตัวเอง เช่น ทำงานไม่ค่อยตรงเวลา ก็รู้ว่าไม่ดี แต่มันเกิดขึ้น แล้วก็รู้สึกไม่ติดกับตัวเองที่แก่นิสัยแบบนี้ไม่ได้

อาจารย์หมอ: อันดับแรก ขอให้ยอมรับการมีอยู่ของทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นก่อน ไม่ว่าจะมีความขี้เกียจ ความลั้งเล ความเกลียด ความโกรธ ความคับข้องใจ ฯลฯ เพื่อให้เราทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นด้วยใจเป็นกลาง แรก ๆ อาจยังทำไม่ค่อยได้ อาจมีคำตำหนิต่อว่าตัวเอง ทำไมเราเป็นอย่างนี้ ฯลฯ เรากำลังฝึกฝนเพื่อลดภาระทางใจเหล่านี้ให้น้อยลง เหมือนที่เคยอธิบายว่าปรากฏการณ์เหล่านั้น เช่น ความขี้เกียจ ฯลฯ เป็นเหมือนลูกศรดอกแรกที่ยิงมาถูกเรา การมีคำตำหนิตัวเองซ้ำเติมอีกเป็นการยิงลูกศรดอกเข้ามาที่ตัวเราเอง

เบื้องต้นเมื่อเราเห็นการผัดวันประกันพรุ่ง อาจลองสังเกตสักนิดว่ามาจากอะไร บางทีมาจากความกลัวว่างานจะออกมาไม่ดี ขณะทำบางทีจะมีเสียงในหัวว่างานจะออกมาดีไหม คนอื่นจะว่ายังไง เสียงเหล่านี้ทำให้ใจหวนไหว หมดสมาธิที่จะจดจ่อทำงาน แต่เมื่อเราทันเสียงเหล่านี้ เราวางใจว่ามันอยากจะพูดก็พูดไป แต่เราจะทำงานตรงนั้นจนถึงเวลานั้นเวลานี้ นี่คือการรู้ด้วยความเป็นกลาง ค่อย ๆ ขยับจาก 5 นาทีเป็น 10 นาทีเป็น 20 นาที นี่เป็นการฝึก เราจะจับมันขึ้นมาทำแม้ว่าจะไม่อยากทำ

ฝึกใหม่ ๆ ก็อาจแพ้ใจตัวเองบ้าง ก็ไม่ต้องต่อว่าอะไร เข้าใจว่ายังทำไม่ได้ ยังสู้ความเหนื่อยล้าไม่ได้เป็นธรรมดา ยอมรับ ไม่ตัดสิน ล้มแล้วเริ่มต้นใหม่ เมื่อทำงานเสร็จตอนสิ้นตายทุกที ก็ลองวางแผนที่จะให้ทำงานเสร็จล่วงหน้าดูบ้าง ทำได้ไม่ได้ก็ใจดีกับตัวเองบ้าง อ่อนโยนกับตัวเอง อย่าตำหนิตัวว่าตัวเองนัก พลังก็จะเหลือไปจัดการกับสิ่งที่ต้องทำ จะทำได้แค่ไหนไม่รู้ แต่ก็ฝึกไปเรื่อย ๆ ไม่ท้อใจ เหมือนในกิจกรรมที่ทำในแบบฝึกหัดทำไปเรื่อย ๆ ผิดแล้วทำใหม่ เดี่ยวก็ชำนาญ

### จะฝึกจิตใจเด็ก ๆ อย่างไร

ผู้เข้าร่วมสอบถาม: อยากฝึกฝนให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้แบบนี้ เวลาที่เด็กกลัว กังวล ให้เขาไปต่อกับปรากฏการณ์แบบนี้ได้ ควรทำอย่างไร

อาจารย์หมอ: ในชีวิตประจำวัน เวลาเด็กกลัว กังวล เราจะไม่ต้องตัดสินด้วยคำพูดว่า ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกังวล ทำไม่ต้องกลัว มดกัดนิดเดียวไม่เจ็บหรอก ฯลฯ คำพูดเหล่านี้เป็นคำพูดที่ไม่ช่วยให้เด็กได้กลับมารับรู้และยอมรับความรู้สึกของตัวเองเพราะถูกบอกว่ารู้สึกแบบนั้นไม่ได้ ผู้ใหญ่เราควรมีมุมมองที่เข้าใจก่อนว่าความรู้สึกเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เราไม่ไปปิดกั้นเด็ก ๆ ว่า “อย่าไปกลัวเลย” “อย่าอิจฉาน้องนะ” “ไม่ต้องน้อยใจนะ” นี่เป็นคำพูดที่ตัดสินความรู้สึกของเด็ก

สิ่งที่เราจะทำอาจไม่ใช่การสอนเด็กโดยตรง แต่เป็นการเข้าใจชีวิตแบบนี้ว่า เด็กมีอารมณ์ความรู้สึกได้ในฐานะผู้ใหญ่เราจะช่วยให้เด็กเรียนรู้และยอมรับความรู้สึกของตัวเองด้วยภาษาของอารมณ์และความรู้สึกที่ให้ความเข้าใจมากกว่าภาษาของเหตุผล เช่นเราอาจพูดกับเด็กได้ว่า “หนูกำลังเจ็บอยู่นะ” “หนูกำลังกลัวหรือ เป็นยังไง” “หนูไม่เคยเจอเนอะ เลยกังวลเนอะ”

### สรุป

อยากชักชวนให้มองว่า New Normal คือสภาวะปกติที่ยิ่งกว่า เดิมเราอาจใช้ชีวิตปกติอยู่แล้ว แต่ New Normal คือความปกติของจิตใจ เป็นเรื่องความมั่นคงข้างใน สถานการณ์โควิดมีคนพูดถึงการเปลี่ยนแปลงภายนอกเยอะมากแล้ว ไม่ว่าจะ เป็น social distancing การจัดระเบียบ การใช้ดิจิทัล ฯลฯ อยากให้ใช้โอกาสนี้มาเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตวิถีใหม่ที่มีการสังเกตและพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ทำได้เรื่อย ๆ ไม่จำกัดสถานที่และเวลา โดยการหันกลับมาสังเกตใส่ใจที่กายที่ใจของเราเอง จนเราจับปรากฏการณ์ได้ และเมื่อเห็นแบบแผนเดิม ๆ นั้นจะเป็นตัวกระตุ้น ปลุกให้เราตื่นขึ้น เป็นการทำโดยไม่มีภาระ การแผ้วถางของเราจะเป็นการเปิดทางให้จิตใจที่ผ่องใส บริสุทธิ์ ที่เรามีอยู่แล้วให้ออกมาทำงาน

สุขสัจจร online: New Normal ครั้งที่ 3

“เติบโตจากภาวะวิกฤต”

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น.

ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล



**สุขสัจจร online: New Normal ครั้งที่ 3****“เติบโตจากภาวะวิกฤต”**

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

**เติบโตจากภาวะวิกฤต**

ตามหลักทางจิตเวช เมื่อพบผู้ป่วยที่ทุกข์จากการต้องเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิต แพทย์จะไม่ทำแค่ให้ผู้ป่วยคนนั้นพ้นวิกฤตเท่านั้น แต่จะพิจารณาว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้คนคนนั้นได้เติบโตด้วย เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะหรือจุดบกพร่องที่เราอาจไม่เคยรู้มาก่อนให้สามารถเผชิญกับวิกฤตการณ์อื่นที่อาจพบในอนาคต นั่นหมายความว่าอย่างน้อยที่สุดคือการช่วยให้ผู้ป่วยกลับสู่ภาวะเดิมก่อนเจอวิกฤต นี่ก็ดีแล้ว แต่ที่ดียิ่งกว่าคือดีกว่าก่อนที่เราจะเจอวิกฤต คือเราสามารถเติบโตจากการผ่านเหตุวิกฤตการณ์ได้อีกด้วย

ภาวะวิกฤตทำให้เกิดสิ่งที่เป็นภาระ คือความกังวล ความกลัว ความเครียด หรืออึดอัดคับข้องกับมาตรการต่าง ๆ ในสถานการณ์โควิด -19 นี่เป็นตัวบอกว่าเราไม่มีความพร้อมทางจิตใจมากพอกับการเผชิญสถานการณ์ ถ้าเราเพียงประคับประคองตัวเองไป แล้วพอหลังวิกฤตก็กลับไปสู่ชีวิตแบบเดิม ๆ คือเมื่อเจอวิกฤตครั้งใหม่เราก็กลับไปกังวล บ่น ก่นด่า วุ่นวายใจแบบที่เคยเป็นมาแต่เดิม นี่คือการที่เราไม่ได้ใช้วิกฤตนี้ให้เกิดการเติบโตองงาม นำเสียดาย

New Normal คือการที่ใจเรากลับมาเป็นปกติได้ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งหมายความว่าจิตใจเราต้องมีความเข้มแข็งมั่นคง มีความพร้อมมากขึ้น นี่คือนสิ่งที่อยากให้เราได้มีการพัฒนา แบบนี้จึงจะเรียกว่าดียิ่งกว่าเดิม

**จะพร้อมได้ต้องรู้จักจิตใจตัวเองก่อน**

การที่เราจะพัฒนาให้เรามีความพร้อมในการเผชิญวิกฤตมากขึ้น เราก็ต้องกลับมาทำความรู้จักจิตใจตัวเองก่อน ว่าเรามีความอ่อนไหวกับอะไรที่มากกระทบทางใจบ้าง เช่น ข่าวดราม่า ตัวเลขผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้น พฤติกรรมคนในสังคมที่เห็นแก่ตัว ที่เมื่อเจอประเด็นเหล่านี้ที่เรารู้สึกกระทบใจทุกที การเรียนรู้สิ่งเหล่านี้แหละที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้าง New Normal

ภาวะเสียศูนย์หรือเสียหลัก คือ ภาวะที่จิตใจเสียหรือแกว่งไปจากภาวะปกติ อย่าง ณ ขณะนี้หลายคนอาจรู้สึกสบาย ๆ ดี เป็นปกติ แต่บางคนฟัง ๆ อยู่ก็อาจมีความสงสัย “ทำไมอาจารย์พูดอย่างนี้ ไม่เห็นเข้าใจ” ความไม่เข้าใจ ความกังวลที่จะต้องเข้าใจ เหล่านี้คือการเสียศูนย์ไปจากความปกติ ซึ่งก็เกิดขึ้นได้

เมื่อเราสังเกตและรู้เท่าทันความไม่ปกติและเรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เรากำลังเปลี่ยนตัวเองจากผู้ที่ไม่ใส่ใจไปกับอารมณ์ต่าง ๆ มาเป็นผู้รู้ผู้ดู เมื่อสังเกตเห็นบ่อย ๆ เราก็จะเป็นกลางกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น หลักการย่อ ๆ มีแค่นี้

## ความเคยชิน

คนเรามักมีความเคยชินกับการตอบสนอง หรือตอบโต้อย่างอัตโนมัติด้วยความชอบ-ไม่ชอบ การเรียนรู้จิตใจตัวเองแบบนี้ คือการเรียนรู้เพื่อจะทำให้เกิดความเคยชินอันใหม่ เป็นอัตโนมัติแบบใหม่ คืออัตโนมัติที่จะไม่จมไปกับความชอบหรืออึดอัดไปกับความไม่ชอบไม่พอใจ

หลักการก๊วนเวียนอยู่แค่นี้ ไม่มีอะไรมาก แต่อยากชวนให้นำความเข้าใจนี้มาอยู่ มาสังเกตกับชีวิตตัวเองจริง ๆ การเข้าไปรู้ตรง ๆ กับชีวิตของเราเองมีความสำคัญมาก

อุปมาการเรียนรู้และฝึกฝนจิตใจเหมือนการเดินทาง การฝึกเดินแรก ๆ ก็มีการเสียหลักบ้าง เมื่อเสียหลักก็ตั้งหลักใหม่ ยังไม่สะดุด ไม่เสียหลัก เราก็เดินไปได้เรื่อย ๆ ชิล ๆ จังหวะที่เดินสะดุดก็เหมือนเป็นตัวมาเตือนให้เราตื่นขึ้น จิตใจที่มีความโกรธ ความกลัว ความกังวล ความอิจฉา หรืออะไรก็แล้วแต่ เป็นเหมือนสิ่งที่ทำให้เราสะดุด เมื่อเราจำอาการเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นสภาวะที่ปลุกให้เราตื่นขึ้นเช่นกัน

สะดุดแล้วตั้งหลักบ่อย ๆ ก็จะมีความชำนาญมากขึ้น แรก ๆ เราอาจยังไม่ทันเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหล่านั้น บางทีก็โกรธออกไปแล้ว พอรู้ว่าโกรธก็คือจังหวะที่เราตื่น ตื่นแล้วก็ยับยั้งสิ่งที่ดำเนินอยู่ด้วยความโกรธนั้น เรายอมรับให้มีความโกรธเกิดขึ้นแต่เราไม่ถูกความโกรธนั้นครอบงำเรา

พอทำบ่อย ๆ เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เราจะเท่าทันเหตุได้ดีขึ้น ก่อนจะโกรธเราจะเรียนรู้ว่ามีสัญญาณบางอย่างนำมาก่อน ซึ่งจะช่วยให้เราเท่าทันความโกรธได้ไวขึ้นเรื่อย ๆ

## เป้าหมายของการฝึกฝน

เราไม่ได้ฝึกฝนเพื่อให้ปราศจากความคิด ความกลัว ความกังวล หรือความโกรธ โสภ หลงต่าง ๆ แต่เราฝึกเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงท่าทีการตอบสนองของเรา ว่าเมื่อมีความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นแล้ว เราตอบสนองมันอย่างไร หรือเรามีท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจเราอย่างไร

เป้าหมายของการฝึกฝน คือการมีท่าทีที่เป็นกลาง คือการรับรู้ถึงอาการที่ปรากฏขึ้นด้วยการมองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงแค่สภาวะ เหมือนฟ้าแลบ ฟ้าผ่า ฟ้าร้อง ที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ลอยผ่านมา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราในสภาวะเหล่านั้น

การที่เราเอาตัวเราเข้าไปรับรองสภาวะเหล่านั้น เช่น เราโกรธ เราก็ไม่ชอบที่เราโกรธ แล้วเราก็อยากเป็นคนดี เราก็หงุดหงิดตัวเอง ไม่อยากโกรธ นี่คือความเคยชินว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นตัวเรา เวลาที่มีความโกรธก็กลายเป็นเราโกรธ

วิธีเปลี่ยนท่าทีมาจากการฝึกรู้เท่าทัน ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องของเราว่า เมื่อรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เรายอมรับว่าอะไรเกิดขึ้น ยอมรับว่ามีความโกรธ ยอมรับว่าฝนตกกรดดาด ยอมรับอย่างที่มีมันเป็น เมื่อยอมรับแล้วใจสงบ แล้วจะทำอะไรก็ค่อยทำจากใจที่สงบนั้น

เราไม่ได้ฝึกเพื่อที่จะห้ามไม่ให้อะไรเกิดขึ้น แต่ฝึกเพื่อให้ใจเรามีท่าทีที่เป็นกลางต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นต่างหาก

## แบบฝึกหัด

มีเวลาให้เราอยู่กับตัวเองในช่วง 1 นาทีนี้ จะเรียกว่านั่งสมาธิ เจริญสติ อยู่กับลมหายใจ ภาวนา หรือ กรรมฐาน จะเรียกอะไรก็แล้วแต่ มีกติกาเพียงอย่างเดียวคือ ในช่วง 1 นาทีนี้ ห้ามไม่ให้คิดถึงอะไรก็ตามที่เกี่ยวกับเรื่อง โควิด-19 (ให้เวลา 1 นาที) เกิดอะไรขึ้นบ้าง ทำได้สำเร็จหรือไม่ มีความยุ่งยากลำบากอะไรบ้าง

ผู้เข้าร่วม 1: สงบ สบายดี

ผู้เข้าร่วม 2: สงบดี แต่ก็คอยมองว่ามีเรื่อง โควิด-19 มาหรือเปล่า

ผู้เข้าร่วม 3: เห็นลมหายใจเข้าออกชัดเจน แต่เว็บไปถึงคำพูดอาจารย์ว่าอย่าไปคิดถึง โควิด-19

อาจารย์หมอ: เหมือนส่วนมากเป็นคำถาม เป็นความสงสัย มีบางคนพอมีความสงสัยแล้วก็ซ้ำเติมตัวเองต่ออีกว่า “ไม่ให้คิดแล้วทำไมต้องมาสงสัยด้วย”

ผู้เข้าร่วม 4: ยิ่งบอกไม่ให้คิด ก็คิด แล้วก็ต้องพยายามดึงใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ

อาจารย์หมอ: ขอยกตัวอย่างสุดท้ายมาอธิบาย การต้องพยายามดึงใจกลับมา ถ้าทำอย่างนี้สักพักก็จะเหนื่อย หลักการที่คนส่วนใหญ่เข้าใจผิด คือ เราเข้าใจว่าต้องกะเกณฑ์ให้ใจสงบ ว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น หรือต้องไม่เป็นแบบนี้แบบนั้น ท่าทีและความเข้าใจแบบนี้คือความยุ่งยาก ที่พอฝึกปฏิบัติแล้วจะยิ่งเหนื่อย ยิ่งเป็นภาระ ยิ่งรู้สึกว่ามีฝืนแล้วแต่ทำไม่ได้

## ยั้งต่อต้าน ยั้งคงอยู่

หลักทางจิตวิทยาคือ ยิ่งเราต่อต้านว่าไม่อยากได้อะไร เราก็จะยิ่งใส่ใจจดจ่อว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นมั้ย พอเรานึกถึง มันก็มา นี่เกิดจากท่าทีของเราที่เราไปยุ่งกับมัน ไม่ว่าจะยุ่งด้วยการไปเล่นกับมัน คือไปสนุกคิดกับมัน หรือไปพยายามนั่งเฝ้าไม่ให้มันมา การนั่งเฝ้าและเฝ้าสงสัยว่ามันจะมาหรือเปล่าทำให้เราต้องใช้จินตนาการมาเฝ้าดู การคอยเฝ้าดูก็เลยยิ่งทำให้เราเห็นมันนั่นแหละ นี่เป็นกระบวนการทำงานของสมอง ที่คาร์ล กุสทฟุง (Carl Gustav Jung) บอกว่า What we resist, persists อะไรที่เราต่อต้านจะคงอยู่

เราฝึกจิตใจของเราเพื่อที่จะไม่ต่อต้านสิ่งกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น อะไรปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะมีความกลัว ความกังวล ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน เราจะไม่ต่อต้านมัน และเพียงรับรู้สิ่งเหล่านั้นด้วยใจเป็นกลาง นี่คือการเฝ้าหมาย

ความเคยชินของเราคือความสบาย ไม่ดีนั่น ไม่ดีนั่น เราเลยพยายามวิงวอนความสบาย แต่การฝึกแบบนี้คือ เราไม่ต้องดีนั่นหาสิ่งที่ชอบ (ความสบาย) โดยให้เราสามารถอยู่ได้แม้กับสิ่งที่ไม่ชอบ (ความกลัว ความกังวล ฯลฯ) ให้สิ่งที่ไม่ชอบเหล่านั้นเป็นสภาวะกลาง ๆ เราเริ่มสามารถอยู่ได้กับอารมณ์หรือความคิดใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น นี่คือการเกิดความมั่นคงทางจิตใจ

## อย่าเดินแบกกระสอบข้าวสารเลย

ใครที่ฝึกจิตแล้วตั้งเป้าหมายกะเกณฑ์ว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้นะ อย่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้นะ นี่เป็นเหมือนการแบกกระสอบข้าวสารเดินไปด้วย แทนที่จะเดินอย่างสบาย ๆ ทำให้ยังมีภาระ ยิ่งเซ ยิ่งทล้มน่าง่ายขึ้น ยิ่งเสียหลักมากขึ้น

การสร้างภาระในการฝึกฝนจิตใจเปรียบเหมือนการเดินแบกกระสอบข้าวสาร แล้วบังคับให้ตัวเองเดินตรง ๆ ถามว่าทำได้มั๊ย ถ้าได้ฝึกบ่อย ๆ ก็ทำได้ เราสามารถเดินแบกข้าวสารเดินตัวปลิวได้ แต่ไม่เห็นมีความจำเป็นต้องสร้างภาระกับจิตใจขนาดนั้น เป็นการสร้างความทรมานอย่างเกินจำเป็น ซึ่งไม่ได้ทำด้วยความเข้าใจธรรมชาติของใจ แต่กลายเป็นว่าเราอึดที่จะแบกเราจึงทำได้

เราต้องการให้เรียนรู้ที่จะปล่อยภาระทางใจ ไม่ได้ต้องการให้อึด

การฝึกแบบที่เราต้องอึดก็ดีที่ทำให้จิตใจมันคงเข้มแข็ง แต่นั่นทำให้ไม่เห็นสภาพจิตใจตามความเป็นจริง

คนที่เดินแบกกระสอบข้าวสาร เอาเข้าจริงแล้วจะไม่สามารถมั่นคงในตอนนั้นได้สินัก ถ้ามีคนมาเดินชนหน่อยก็ล้มได้ง่าย ๆ การฝึกจิตใจแบบนี้เหมือนการฝึกแบบกดขี่ใจตัวเองไว้ ที่บางคนบอกว่าเป็นหินทับหญ้า ดูเหมือนว่าเอาอยู่ แต่สุดท้ายไม่ได้เป็นการพัฒนาเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง

## ผลลัพท์กับสักแต่ว่า

เวลาที่ฝึกไป เราก็อาจยังผลลัพท์แบบเดิม ผลลัพท์คาดคั้น ผลลัพท์หงุดหงิด ผลลัพท์ตั้งใจ เราก็จะเริ่มรู้ว่า อ้อ นี่เราผลลัพท์ตั้งใจเพราะเราอยากได้ ผลลัพท์ไปหงุดหงิดไม่พอใจเพราะเรากลัว เราก็รับรู้ความผลลัพท์เหล่านั้นอย่างยอมรับด้วยใจเป็นกลาง นี่คือความหมายของคำว่า “สักแต่ว่า” ในภาคปฏิบัติ ในประสบการณ์ตรงของแต่ละคน

ผู้เข้าร่วม 5: เข้าใจหลักการที่อาจารย์อธิบาย แต่คิดว่าต้องฝึกในชีวิตอีกเรื่อย ๆ

อาจารย์หมอ: ถูกต้องที่ต้องฝึกเรื่อย ๆ แต่คำว่า “ต้อง” นี้ค่อนข้างจะบีบคั้น อยากชวนให้เปลี่ยนเป็นว่า เราหมั่นฝึกเรื่อย ๆ คือ เราก็ใช้ชีวิตตามปกติด้วยความเอาใจใส่ชำเลืองดูสัณนิท ว่าใจเป็นอย่างไร โอเคหรือไม่โอเคอยู่ เห็นความไม่โอเคด้วยใจที่เป็นกลางมากขึ้น

เวลาที่เห็นความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้น อยากให้เห็นด้วยใจกลาง ๆ เห็นแบบ “อ้อ มันเป็นอย่างนี้” ไม่ใช่การเห็นแบบ “อู๊ย ทำไมถึงเป็นแบบนี้”

## ความชำนาญขึ้นกับชั่วโมงบิน

เมื่อเห็นอาการที่เป็นร่องเดิมของเราบ่อย ๆ ขึ้น ก็จะมีชำนาญขึ้น

ไม่ว่าเราจะมีร่องเดิมที่มักเกิดขึ้นในใจเราแบบอัตโนมัติอย่างไรบ้าง เราก็อาศัยสิ่งนั้นเป็นตัวให้เราสังเกต เห็นแล้วก็อาจทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ก็ถือเป็นการฝึกฝนเรื่อยไป การฝึกไม่ได้ยาก แต่ที่ยากคือเรามักลืมนึกเลยอยากแนะนำให้มีกิจกรรมการฝึกไปกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การแปร่งฟัน การกินข้าว ฯลฯ เราแปร่งฟัน

อยู่ก็สังเกตได้ว่าเราคิดถึงอะไรบ้าง บางทีก็ไปคิดถึงลูก คิดเรื่องงาน คิดไปเรื่อยแทนที่จะอยู่กับการแปร่งฟัน ก็แค่เห็นไป หรือวันนี้เราจะขับรถโดยมีเป้าหมายที่จะไม่สบถ ไม่กดแตร ไม่บ่นต่อคนอื่น ตั้งเป้าหมายไว้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นใจเรา พอเราโกรธ เราก็นึกได้ เป็นการเตือนตัวเอง อันนี้มีตัวอย่างคนที่เคยทำอุบายแบบนี้ โดยบอกลูกว่าจะขับรถด้วย “พวงมาลัยนิสยติ” ฉะนั้นเวลาจะทำอะไรที่นิสัยไม่ดีก็จะนึกขึ้นมาได้

เราอาจมี “มือถือนิสยติ” ที่จะไม่หยิบใช้ในที่ประชุมหรือในที่สาธารณะที่จะทำให้เป็นอันตราย มี “รองเท้านิสยติ” ที่เมื่อใส่แล้วจะเดินอย่างรู้เนื้อรู้ตัว ด้วยความเบิกบาน ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือเป็นการสร้างอุบายในการฝึกตามกิจวัตรที่เราทำ

### เห็นแล้วยังทำ ทำแล้วยังลืม

ผู้เข้าร่วม 6: เห็นแล้วอ้อเป็นบางครั้ง ยังปล่อยตัวเองไปตามเหตุการณ์อยู่

อาจารย์หมอ: อาการที่ปล่อยวางไม่ได้ก็เป็นเรื่องปกติ อาการปล่อยไม่ได้ปรากฏขึ้นก็ให้เราเห็นอาการที่ปล่อยไม่ได้มัน แทนที่กับอาการโกรธ อาการหงุดหงิด แทนที่โดยเป็นอาการ ก็ให้เรารู้ทันด้วยใจที่เป็นกลางกับทุกอาการที่ปรากฏขึ้น ทำไปเรื่อย ๆ ก็เกิดความชำนาญมากขึ้นเรื่อย ๆ เอง ใจจะเป็นกลางยิ่งขึ้น ใหม่ๆ เวลาเราทำไม่ได้เราอาจปล่อยบ่นตัวเอง พอทำไปเรื่อย ๆ เราก็จะเห็นอาการบ่น แล้วก็อ้อกับอาการบ่นนั้นด้วย

เราอาจได้เข้าใจมากขึ้นว่า ทำไมเราถึงบ่น ก็เป็นเพราะเราอยากทำได้ เราจะเห็นความอยากทำให้ได้ เห็นความระวังที่จะคอยเฝ้าทำให้ได้ ไม่ว่าจะไรปรากฏขึ้น สติเป็นตัวทำให้สิ่งต่าง ๆ ปรากฏขึ้น เรารู้ทันซ้ำหรือเร็วไม่ได้เป็นปัญหาอะไรเลย

การทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ให้รู้ว่านี่เป็นธรรมชาติ หัดใหม่ ๆ ก็มีหลุด คนหัดนาน ๆ ก็ยังหลุดได้เลย หลุดไปยอมรับได้ก็ไม่มีทุกข์เพิ่ม ทำที่แบบนี้ก็จะยังทำให้เราฝึกสติอย่างผ่อนคลาย ไม่มีภาระเพิ่ม การวางใจ ถูกต้องนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจอย่างถูกต้อง เป็นการทำให้การละการวาง ทำให้ไม่เห็นดไม่เหนียว ฝึกฝนไปอย่างสนุก

เมื่อใดที่เราเริ่มเห็นว่าฝึกแล้วเป็นภาระ มีความรู้สึก “ว่า ทำไม่ได้” ให้รู้ว่านั่นเป็นภาระ ตรองของการอยากทำให้ได้ อยากได้ผลเร็ว ๆ และไม่พอใจที่ทำไม่ได้ ต่อไปเราก็จะเห็นละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อเห็นความไม่พอใจที่ทำไม่ได้ ก็รู้ตรงนั้น มันเป็นแค่ความไม่พอใจ ไม่ใช่เราไม่พอใจ ความไม่พอใจเป็นสภาวะ และทุกอย่างก็เป็นสภาวะ เมื่อสติจับสภาวะนั้นได้แล้ว มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ที่บอกว่าธรรมทั้งปวงไม่น่ายึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ส่วนทำที่ที่มีต่อการเห็นสภาวะเหล่านั้น คือปัญญาที่จะมาเป็นตัวกำกับ ซึ่งจะเริ่มมาหล่อเลี้ยงให้เราดำเนินชีวิตที่มีแก่นแกน มีสติระลึกได้ มีใจเป็นศีล มีใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาหล่อเลี้ยง

วิกฤตนี้จะทำให้เราเป็น New Normal คือการที่เรามีท่าทีใหม่ต่อการดำเนินชีวิตแบบนี้

ผู้เข้าร่วม 7: มักสะดุดบ่อย ลืมสังเกต

เมื่อรู้ว่าลืม เมื่อรู้ว่าเผลอ คือดีแล้ว

เมื่อเราสะดุ้งตื่น รู้ว่าผลอดหลับไป นั่นคือเราตื่นแล้ว ดังนั้น เมื่อไหร่ที่รู้ตัวแบบนั้น นั่นคือดีแล้ว โอเคมาก ดังนั้น ไม่ว่าจะทำผิดพลาดอะไร วิน หลุด หลง โหมโหมเป็นชุด เมื่อรู้ตัวแล้วก็ใช้ได้แล้ว นี่เป็นกำลังใจที่สำคัญมากที่เราไม่น่าจะต้องกล่าวโทษตัวเองอีก

ให้เข้าใจว่าเวลาเราทำผิดโดยที่ไม่รู้ นั้นน่ากลัวกว่า การรู้แม้เราจะยังทำอยู่แต่ก็อาจได้หรือเสียงบ่นลงเดินหนี นั่นก็คือโอเคแล้ว อย่าไปหวังให้เกิดความโล่งใจ ซึ่งเป็นการหวังเกินกว่าเหตุปัจจัยที่ทำมา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราล้วนวางใจว่ามันคือธรรมชาติ ไม่ใช่เราเก่งหรือไม่เก่ง

### ฝึกสติมีอุปบายหลากหลาย

ผู้เข้าร่วม 8: เคยเข้าใจว่าการฝึกสติคือการอยู่กับลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรือการนับเลขเท่านั้น ไม่เคยรู้เทคนิคแบบนี้เลย

อาจารย์หมอ: การรู้ลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวก็เป็นอุปบาย เหมือนที่มอบหมายงานให้ทำเมื่อครู แต่ที่คนมักเข้าใจผิดคือ จะกอดลมหายใจให้อยู่ ไม่ให้มีอะไรแทรก นี่เป็นการสร้างเงื่อนไขพันธนาการจิตไว้ และเมื่อทำอย่างนั้นได้กลับหลงคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

ทำอย่างนั้นอาจจะดี แต่ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเรียนรู้จิตใจตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติของจิต แล้ววางทัศนคติใหม่ว่าปรากฏการณ์ทางจิตเป็นสักแต่ว่า เป็นสภาวะที่ไม่ใช่ตัวตน

การเรียนรู้ตามความเป็นจริงช่วยสนับสนุนให้เราถอดถอนความเป็นตัวตนของเรา นี่คือการกลับสู่ความเป็นหนึ่งเดียว คือ oneness ทำทีอย่างนี้จึงสำคัญ จึงไม่อยากส่งเสริมทำทีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงความเป็นจริงสูงสุดนี้ คือการละ การวางความเป็นตัวเป็นตนลง

การสร้างจังหวะ (ตามแนวหลวงพ่อบุญ) ก็ทำได้ ทำแล้วผลออกไปคิด รู้ตัวก็กลับมาทำต่อ ทำแล้วสงสัยว่าทำไปทำไป พอรู้ว่าสงสัยก็กลับมาทำต่อ ทำทีอย่างนี้ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร ไม่ใช่ทำไปตั้งข้อสงสัยไปวิเคราะห์ไป แบบหลังนี้คือการทำแล้วเกิดภาวะ

### รูปแบบไหนดี

ดังนั้น ไม่ว่าจะฝึกด้วยวิธีใดก็ตาม และเมื่อมีภาวะเกิดขึ้นเป็นคราว ๆ เราก็ฝึกวางภาระเหล่านั้น จะทำอะไรก็ได้ ด้วยวิธีแบบไหนก็ได้

อาจมีคำถามว่า การทำในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ การดูลมหายใจ จำเป็นมั๊ย ถ้าให้เลือกการทำในชีวิตประจำวันจำเป็นและสำคัญ อย่าให้ขาด และอาจมีช่วงเวลาที่กำหนดไว้ทำในรูปแบบ อาจเริ่มด้วยระยะเวลาเพียง 3-5 นาทีในช่วงแรก ๆ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจและปรับท่าทีของตัวเอง ให้อยู่บนฐานของการผ่อนคลาย ไม่เป็นภาระ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ไม่มีปัญหา ไม่เอาผลลัพธ์มาเป็นตัวตั้ง

ไม่ใช่ว่าทำแล้วสงบจึงจะทำ ทำแล้วไม่สงบจะไม่ทำ ที่ถูกคือ ทำไป ไม่ว่าจะสงบหรือไม่สงบก็ทำ ทำอย่างเอาใจใส่ด้วยความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่คาดหวังผล อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้และยอมรับไป

## ทำโดยไม่สร้างภาระ (ไม่เป็นอัตถิภาวนิยม)

ผู้เข้าร่วม 9: คนที่ฝึกได้เก่ง คือคนที่ถ้าวอกแวก 1,000 ครั้ง ให้รู้ตัวและดึงกลับได้ 1,000 ครั้ง โดยไม่ใช้การกำหนดไว้อยู่กับลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวโดยไม่วอกแวกเลย อย่างนี้เข้าใจถูกหรือไม่

อาจารย์หอม: จะว่าถูกก็ถูกส่วนหนึ่ง เราไม่ได้เพ่งจ้องจะเอาให้อยู่ แต่เราฝึกรู้ทันเวลาที่ไม้อยู่ การสร้างจังหวะ เมื่อหลุดไปแล้วเรารู้ทันได้เร็วขึ้น ไม่ได้ฝึกเพื่อห้ามหลุด ต้องกอดจังหวะไว้ให้ได้ครบตลอดเวลา หรือถ้าหลุดแล้วต้องเริ่มต้นนับ 1 ใหม่ อย่างนี้เป็นการคาดคั้น บังคับจิตใจ ทำให้เครียด เป็นการสร้างภาระ ไม่เป็นทางสายกลาง เป็นอัตถิภาวนิยม คือการทรมาณกายและใจ

คนที่ทำได้ก็มี แต่ต้องอาศัยการฝึกเข้มข้น เป็นวิถีของนักบวช

การทำได้มันดี แต่ที่ดียิ่งกว่าคือการทำโดยไม่มีการะโดยไม่จำเป็น ทำแล้วหลุด 100 ครั้ง ก็รู้ 100 ครั้ง แล้วเราก็ไม่ต้องมานั่งนับว่า ทำไมหลุดเยอะจัง หลุดเยอะก็แสดงว่าเรารู้เยอะ ถ้าฝึกถูกต้องจะไม่มีคำว่า แย่จังเลย ช่วงนี้หลุดบ่อยจัง ที่ถูกต้องคือ ช่วงนี้เรามีจิตตั้งมั่นเห็นการหลุดได้บ่อยขึ้นต่างหาก นี่คือการที่เปลี่ยนแปลงไป

ภาวะชีวิตเยอะอยู่แล้ว จะฝึกจิตใจยังเอาภาระมาใส่เพิ่มอีก นี่คือการคลาดเคลื่อน

ขอเติมอีกนิด ที่บอกว่าดึงกลับนี้ไม่สนับสนุน อาการดึงเกิดจากทัศนคติที่ติดลบต่ออาการหลุด หลุดแล้วตกใจต้องดึงกลับ อย่างนี้ไม่ใช่ เพราะอาการหลุดก็เป็นสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เมื่อรู้ว่าหลุด นั่นคือจบแล้ว

การคอยดึงทำให้มีส่วนเกิน เป็นการเขียนตัวเอง เป็นทัศนคติที่มองว่าการหลุดไปคือความไม่กลางจึงต้องดึงให้กลับมาอยู่ตรงกลาง ซึ่งไม่ควรเป็นแบบนั้น การต้องดึงกลับเป็นการกระทำที่เกิน แต่หากค้นชินและทำไปแล้ว ก็ไม่เป็นไร เกินแล้วแล้วไป ก็ทำใหม่ด้วยความเข้าใจใหม่ ใช้อาการที่เกิน ๆ นี้เป็นอาการที่เราอาศัยระลึกได้เช่นกัน

## ความว่าง

แทนที่จะรู้ว่าหลุดแล้วดึงกลับ ให้เรารู้ว่าหลุดแล้วก็ปล่อยไป ปล่อยจนเกิดเป็นความว่าง ๆ และเมื่อไปเรื่อย ๆ ความว่าง ๆ นี้จะเกิดบ่อยขึ้น เป็นความว่างจากการปล่อย ไม่ใช่ความว่างจากการพยายามทำให้ว่างหรือพยายามทำเป็นว่าง

เมื่อชำนาญขึ้น ทุกครั้งที่เห็นแล้วปล่อยเราจะเห็นใจที่ไม่มีภาระ ที่ว่างจากการไม่มีตัวตน ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นได้ อาจเพียงแค่อะไรวินาทีเดียวก็ได้ ซึ่งไม่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ เรามีศักยภาพตรงนี้ทุกคนอยู่แล้ว

## ตั้งใจฝึกของแต่ละคน

ชวนผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายว่าเราจะมีจุดหมายการฝึกอะไร หรือจะงดเว้นอะไร เช่น ก่อนนอนไม่ดูจอมือถือ จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น จะพูดให้น้อยลง เวลาขับรถจะสังเกตความหงุดหงิดตัวเอง ฯลฯ

สุขสัจจร online: New Normal ครั้งที่ 4

“วิถีภายใน คือชีวิตวิถีใหม่”

วันพฤหัสบดีที่ 28 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น.

ผ่านระบบ Zoom

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล



**สุขสัจจร online: New Normal ครั้งที่ 4****“วิถีภายใน คือชีวิตวิถีใหม่”**

โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 28 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

**New Normal ให้ได้เรื่อย ๆ**

เราคุยกันตรงนี้เรื่องของชีวิตจิตใจเป็นหลัก สถานการณ์โควิดที่ผ่านมาทำให้เรารู้ว่ามีมนุษยชาติขาดการเตรียมสภาพจิตใจ เมื่อกว่าร้อยปีที่ผ่านมา (ปี ค.ศ. 1918) เกิดการระบาดใหญ่ของไข้หวัดสเปน ซึ่งเมื่อเทียบกับสถานการณ์ตอนนี้ก็ไม่ต่างกันมาก ทำให้เห็นว่าเราพัฒนาขึ้นในแง่ของกายภาพและเทคโนโลยีใหม่ ๆ แต่กลไกทางจิตใจของคนทั่วไปยังคงตกอยู่ในความสับสน ความกลัว ความกังวล ความอึดอัดคับข้องไม่ต่างกัน

เราคุยกันเพื่อให้เกิด New Normal คือการพัฒนาเพื่อให้จิตใจเราสามารถอยู่อย่างเป็นปกติได้ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นปกติ ไม่หลงไหลไปกับความกลัว ความกังวล ความเปลวเพลิง ความตึกคะนองต่าง ๆ ที่จริงแล้วทุกคนล้วนต่างต้องการมีความสุข การจะมีความสุขได้ก็ด้วยการพาให้ใจกลับมาที่มีความมั่นคงก่อน คือมั่นคงต่อสิ่งที่มากระทบ

New Normal คือการรักษาใจให้กลับมาเป็นปกติได้เรื่อย ๆ บ่อย ๆ เจออะไรกระทบที่ทำให้ใจสั่นไหว แล้วเราสามารถกลับมาตั้งหลักได้เร็ว และตอบสนองสิ่งเร้าที่มากระทบด้วยความมั่นคง นี่เป็นวิถีภายในที่อยากให้เป็นวิถีใหม่ของชีวิตเรา

**ไม่ได้ฝึกเพื่อเป็นผู้วิเศษ แต่เพื่อเป็นธรรมดา**

สิ่งที่มากระทบใจเราไม่ได้มีเพียงเรื่องกายภาพภายนอก แต่รวมถึงสิ่งที่เป็นามธรรมที่มากกระทบใจของเรา ที่โดยมากเรามักไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไรนัก สิ่งกระทบจากภายนอกคือสิ่งต่าง ๆ ที่มากกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา ที่หลายครั้งเราก็เลือกได้ ไม่ชอบก็ไม่ดู ไม่อยากได้ยินก็เดินหนี อยากกินของอร่อยก็เลือกได้ แต่สิ่งกระทบทางใจเช่น ความโกรธ ความกังวล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยที่เราเลือกไม่ได้ถ้าไม่ได้ฝึก และเราจะฝึกฝนเพื่อว่า เมื่อเกิดการกระทบทางใจแล้วเราสามารถกลับมาตั้งมั่น มั่นคงทางใจได้

เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะเป็นผู้วิเศษ แต่ฝึกฝนและเรียนรู้เพื่อจะกลับมาสู่สภาวะใจที่เป็นปกติ ธรรมดา ใส ๆ ซึ่งเป็นสภาวะดั้งเดิมของใจอยู่แล้ว

ทุกคนคงเคยเจอว่าเวลาเรามีความโกรธ ความกลัว ความกังวล แล้วเราก็มักอยากจัดการความรู้สึกเหล่านี้ เรามักมีท่าทีหลัก ๆ 2 อย่างคือหลงไปกับมัน หรือรังเกียจและอยากกำจัดมัน แต่เราไม่ได้เคยกลับมาเรียนรู้ และทำความเข้าใจมาก่อน การทำความเข้าใจคือการสังเกต เรียนรู้ และศึกษาความรู้สึกเหล่านี้ด้วยท่าทีที่เป็นกลาง การตระหนักรู้ด้วยใจที่เป็นกลางแบบนี้คือเป้าหมายของการฝึกฝน

## หน้าที่เราคือ สังเกต สังเกต สังเกต

ความเป็นกลางจะเกิดขึ้นก็ด้วยการฝึกสังเกต ก็สังเกตเฉย ๆ นี่แหละ แต่พอสังเกตไป ความคุ้นชินเดิม ก็มักทำให้เราไม่เฉยกับมัน มีความอยากปิดมันทิ้ง หรืออยากทำอะไรเพื่อตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้นอีก เราก็เพียงมีหน้าที่รู้ทันไป ทันทได้ตรงไหนก็ตรงนั้น นี่คือการฝึกสังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึก อย่างที่มันเป็น

สิ่งที่จะค่อย ๆ เกิดขึ้นคือ การละวางความเคยชินเดิม ๆ ที่จะคอยไปห้าม (ไม่ให้มันเกิด) ไปกำจัด (ปิดมันทิ้งไป) หรือไหล (ไปทำตามที่อารมณ์เหล่านั้นผลักดัน)

นี่คือการตระหนักรู้ด้วยการเฝ้าสังเกต ยอมรับสิ่งที่ปรากฏ และเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับโลกภายในของเรา ที่บางคนอาจใช้คำว่า การเรียนรู้กายรู้ใจ ดุจจิต ภาวนา หรือจะเรียกอะไรก็แล้วแต่

## สังเกตไม่ใช่นั่งเฝ้า

ถ้าเราจะคลุมหายใจก็ทำไปสบาย ๆ ทำไปแล้วอาจมีความคิด ความกังวล ความพอใจ-ไม่พอใจ หรือมีความคิดอะไร โผล่ปรากฏขึ้นมา เราก็สังเกตมันไป นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่หากเราไปตั้งเป้าหมายว่าจะต้องมีแต่ลมหายใจที่นิ่งสงบ นั่นจะเป็นปัญหา

ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า เป้าหมายการเรียนรู้ก็คือ เพื่อเปลี่ยนมุมมองและทำที่ต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ๆ เรียนรู้ที่จะเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม ไม่ใช่การขจัดสิ่งเหล่านั้น เพราะอย่างไรก็ตาม อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นไม่ใช่เรา มันเป็นเพียงแขกที่มาเยือนในจิตใจของเรา

## อาการน้อดหลวม น้อดหลุด

เวลาที่เรารู้สึก ๆ แล้วก็ยังอาจมีการหลง ๆ หลุด ๆ ไปบ้าง เหมือนเครื่องยนต์ที่มีอาการน้อดหลวม น้อดหลุด เช่นยังมีเหตุหงิด ชุ่นเคื่อง สงสัย หรือแม้แต่มอเตอร์ไม่อยู่และแสดงอาการป๊องป๊องออกไปทางกายบ้าง ทางคำพูดบ้าง

วิธีที่เราเรียนรู้แบบนี้คือ เมื่อสังเกตรู้ว่ามีอาการต่อสิ่งที่มากระทบ เราจะรู้แล้วว่าน้อดตัวนี้หลวม กำลังจะหลุด หรือหลุดไปแล้ว เราก็มีหน้าที่ขันน้อดให้เข้าที่ เวลาที่หลุดแล้วเรารู้ตัวก็ยังสามารถใส่อารมณ์กระแทกออกไปบ้าง จากที่เคยออกอารมณ์ระดับ 10 ก็อาจลดลงเป็น 8 เป็น 6 บ้าง นี่ก็คือว่าขันน้อดได้ทัน

การหมั่นตรวจสอบว่ามีน้อดตัวไหนในใจเราที่หลวมบ้าง คือ การหมั่นเอาใจใส่ สังเกตความคิด ความนึกคิด และอารมณ์ความรู้สึกของเราไว้เรื่อย ๆ เหมือนเวลาที่เรารู้สึกไปสบาย ๆ แล้วเมื่อได้ยินเสียงคร่ำครวญ ๆ แทนที่จะขับต่อไปอย่างรวดเร็ว ก็อาจค่อย ๆ ชะลอลง ตรวจสอบสักหน่อย การหยุดแบบนี้เป็นการขันน้อดในใจให้เข้าที่

การหมั่นตรวจสอบเช่นนี้ คือคนที่มัสติปฏิฐาน 4 คือหมั่นเอาใจใส่รู้กาย รู้ใจ รู้ว่ามีความรู้สึกอะไรอยู่ รู้ว่าคิดอะไร

## ระวังน้อตซ็อนน้อต

แต่ก็ไม่ใช่ว่าวัน ๆ เราจะเอาแต่นั่งเฝ้าว่ากลัวน้อตตัวไหนจะหลวม ทำอย่างนั้นก็เหมือนกับการมัวแต่เดินวนตรวนตรวจสอบรถ มัวแต่เช็คครถโดยไม่กล้าขับรถไปไหน อย่างนี้ให้รู้ว่ามาจากความกลัว กลัวจะแสดงอาการโกรธ กลัวกิเลสจะเข้าตัว กลัวทำบาป อย่างนี้คือการหลงไปกับความกลัว มีความกลัวครอบงำ นี่คือการหลงไปกับความอยาก คือการอยากเป็นคนดี

อาการแบบนี้เป็นความอยากในอีกระดับหนึ่งไปแล้ว คืออยากทำให้ได้ อยากทำให้ดี จนทำให้ระแวดระวังกับทุกอากัปกิริยา ดูภายนอกอาจเหมือนนิ่ง สงบ แต่ภายในเป็นอาการคาดคั้นตัวเอง ดูเหมือนมีศีล มีธรรม แต่หาความสุข ความเบิกบานใจไม่ได้ นี่เป็นน้อตหลวมอีกตัวที่ซ่อนอยู่อย่างแนบเนียน ให้ระวังไว้ด้วย

## เปลี่ยนซ็เป็นปัญ

สรุปคือ เราจะขันน้อตกันบ่อย ๆ โดยการรู้ทันสัญญาณที่เตือนว่าน้อตกำลังหลวม ด้วยการรู้อาการ กึก ๆ กัก ๆ หรือการมีคำถามว่า ทำไมไม่เป็นแบบนั้น แบบนี้ ในใจ ศึกษาจนชำนาญและรู้ว่าอาการแบบนี้ไม่ใช่อาการปกติของใจ เหมือนที่รู้วารถที่มีเสียงกุกกักแบบนี้มีอาการผิดปกติ

แต่ละคนก็มีอาการน้อตหลวม น้อตหลุดกันคนละแบบ บางคนก็เป็นอาการโกรธ บางคนก็เป็นอาการหดหู่ เศร้าหมอง โทษตัวเอง บางคนก็เป็นอาการกังวล บางคนก็เป็นอาการอิจฉา น้อยใจ สิ่งเหล่านี้เป็นร่องประจำที่มักเกิดขึ้นบ่อย

อะไรที่เกิดบ่อยก็ไม่ได้เป็นปัญหา ให้เราเอาตรงนั้นเป็นจุดสังเกต เพื่อให้เราสังเกตได้บ่อย อารมณ์ซ็ ๆ ทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ว่าจะ เป็น ซึ่กลัว ซึ่กังวล ซึ่โกรธ ซึ่น้อยใจ ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร การที่เราสังเกตอาการเหล่านี้ได้แสดงว่าเรามีสติรู้ทัน นั่นคือเราสามารถเปลี่ยนซ็ให้เป็นปัญอินทรีย์แล้ว

## คนอื่นมาน้อตหลวมใส่เรา ทำอย่างไรดี

คำถาม: ถ้ามีคนมาน้อตหลวมใส่เรา เราจะม็วิธีอย่างไรไม่ให้สติเราหลุดไปตามแรงที่มากกระทบ

อาจารย์หมอ: คำนี้น้อตหลวมใส่ เรามีหน้าที่ดูใจเรา ถ้าเรามีมือไม้สั้น ปากคอสั้น ก็เดินหนีก่อนเลย เพื่อว่าที่กระทบมันจะได้ไม่หลุดไปกระทบใส่คนอื่น หรือแม้แต่จะอดไม่ได้ ตอบโต้ไปบ้างก็ไม่เป็นไร ไม่ได้ห้าม เพราะมันห้ามไม่ได้ เพียงแค่ให้ตเว้น เวลาที่เราฝึกใจเราใหม่ ๆ ก็มีทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง อย่าไปหวังผลตายตัวว่าต้องทำสำเร็จ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนคือ “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธ ผู้นั้นเลวยิ่งกว่า” การที่เค้าโกรธเราแสดงว่าเค้าไม่มีสติ เหมือนคนบ้า การที่เราไปโกรธตอบคนบ้า แสดงว่าเราบ้ายิ่งกว่า อาจเอาคำสอนนี้ไว้เตือนใจตัวเองก็ได้ เวลาฝึกใหม่ ๆ ก็อาจฝืนนิดหน่อย แต่เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะเริ่มมันคงขึ้น

ความเคยชินที่เรามักเป็นคือความคิดที่ว่า ทำไมเราต้องยอม ยอมแปลว่าเราอ่อนแอ เราแพ้คนอื่นหรือเปล่า ความคิดเยอะเยอะเหล่านี้ที่ทำให้เราไหลไปแล้วเบรกอารมณ์ตัวเองไม่อยู่ การฝึกก็ให้รู้ความคิดปรุงแต่ง

เหล่านี้และค่อย ๆ เป็นอิสระจากมันด้วย เมื่อฝึกบนหนทางอย่างนี้เรื่อย ๆ บ่อย ๆ กล้ามเนื้อใจ (mental muscle) เราก็จะค่อย ๆ แข็งแรงขึ้นตามธรรมชาติ และจะชำนาญมากขึ้น

### อย่าไปคิดว่า “อย่าให้เกิดอย่างนี้อีก”

อย่าไปตั้งเป้าว่า “อย่ามาทำอย่างนี้อีก” “อย่าให้มืออย่างนี้อีก” “อย่าให้รู้นะว่าทำอีก” ให้เรารู้เลยว่า มันเกิดขึ้นได้อีกแน่นอน ให้เราตั้งเป้าเสียใหม่ว่า หากเกิดอย่างนี้อีก เราจะมาทำที่กับสถานการณ์นี้อย่างไรดีที่ช่วยให้เราสงบ อาจทำได้บ้าง ไม่ได้บ้างก็ตาม แต่การมีเป้าหมายแบบนี้จะทำให้เราอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ (Learning process) อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นธรรมชาติมากขึ้น

การฝึกแบบนี้ เหมือนเราฝึกที่จะรู้จักชะลอรถที่น็อตหลวม แล้วค่อย ๆ ขับช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ โดยเราอาจตั้งเป้าหมายหรือทิศทางไว้สักนิดว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไร เราจะหลีกเลี่ยงการไปกระทบกระทั่งกับผู้อื่น ไม่ปล่อยใ้กาย วาจา ใจเกิดความทุจริต แต่เมื่อพลาดไปก็จะกลับมาเรียนรู้

### ฝึกเพื่อเรียนรู้ ไม่ฝึกเพื่อเพ่งโทษ

เมื่อเราผลอไปบน ไปดำ ไปตอบโต้กับสถานการณ์ใด ๆ ก็กลับมาทบทวน มาเรียนรู้ว่าต่อไปจะทำอย่างไร ไม่มานั่งคร่ำครวญว่า แย่จัง ทำไมเป็นแบบนี้

เราไม่ได้ฝึกฝนมาเพื่อการเพ่งโทษตัวเอง เพราะที่จริงแล้วไม่ได้มีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ทั้งหมดนั้นเป็นสภาวะ เป็นกลไกทางสมองที่ทำงาน เป็นร่องความคุ้นชินเดิม ๆ ที่เราสะสมมา เราเรียนรู้เพื่อไม่สร้างภาระเพิ่ม ด้วยการบังคับกะเกณฑ์ว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น ต้องคอยระวังอย่างโน้นอย่างนี้ จะเหนื่อย และทำให้เราฝึกได้ไม่ยั่งยืน ใจจะยิ่งหนีไปทำอย่างอื่น ไปทำอะไรที่สบาย ๆ กว่า ยิ่งคนที่ต้องพยายามทำให้ได้ ถ้ากะเกณฑ์มาก ใจมันจะคอยวิ่งไปหาอะไรมาทำเพื่อจะได้ไม่ต้องมาดูตัวเอง อันนี้ต้องระวัง

### แบบฝึกหัด “ข้างสี่ชมพู”

เพื่อให้ทุกคนได้รู้ว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ ยิ่งห้ามยิ่งต่อต้าน ความคิดนั้นจะยังคงอยู่ วันนี้เลยจะให้ได้ทดลองฝึกห้ามความคิด โจทย์คือ “ห้ามคิดถึงข้างสี่ชมพู”

ผู้เข้าร่วม 1: ยิ่งห้าม ยิ่งเห็น

ผู้เข้าร่วม 2: มีข้างสี่ชมพู แล้วแถมมีสีเหลือง สีฟ้า มาด้วย

อาจารย์หมอ: การห้ามนี่ถึงทำให้ใจเราตั้งเป้าหมายว่าเราจะไม่คิด และวิธีที่เราจะรู้ว่าเรากำลังคิดหรือไม่คิดคือการนั่งเฝ้า ใจเราเลยไปคอยเอาใจใส่เพื่อนึกถึงมัน เพื่อเราจะได้ว่าเรากำลังคิดหรือไม่คิด และการคิดถึงมัน มันก็มา นี่เป็นกลไกที่อยากเอามาอธิบายให้เราเข้าใจว่า เวลาที่เราอยากลืมเรื่องอะไร เช่น เรื่องเมื่อเช้า เรื่องเมื่อ 10 ปีก่อน เรื่องวัยเด็ก พยายามลืมเท่าไรก็ไม่สำเร็จ เวลาที่ทำอะไรยุ่ง ๆ เราก็ไม่ได้คิดถึง แต่พออยู่ว่าง ๆ คนเดียว เรื่องที่ไม่อยากนึกถึงก็ผุดขึ้นมา

กลไกนี้ช่วยให้เราเข้าใจการทำงานของจิตใจว่า ยิ่งห้ามกลัว ห้ามกังวล สิ่งเหล่านั้นยิ่งมา

ผู้เข้าร่วม 3: ถ้าเราพยายามไม่นึก ไม่เห็น รีบกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำแบบนี้ได้หรือเปล่า

อาจารย์หมอ: ถ้าเห็นแล้วก็โอเคที่จะเห็นได้ ไม่ต้องตกใจว่าทำอะไรผิด แบบฝึกหัดนี้เพื่อจะให้ทุกคนเห็นว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ ไม่ได้เพื่อจะบอกว่า คุณใช้ไม่ได้ถ้ายังเห็นข้างสีชมพูอยู่ การเห็นแล้วตกใจ รู้สึกแยะ นี่ต่างหากเป็นท่าที่ที่กะเกณฑ์ สร้างเงื่อนไขส่วนเกินกับตัวเอง อาจเป็นท่าที่ที่เราคุ้นกับการต้องทำให้ได้ ต้องเอาให้อยู่ ต้องทำสำเร็จ

### ไม่ควรห้ามความคิด

แม้จะบอกว่าเราไม่ห้ามความคิด แต่เราก็เรียนรู้ที่จะไม่ปล่อยให้ความคิดอกุศลมาครอบงำใจเรา ขั้นตอนแรกคือการเข้าใจว่าเราห้ามการมีความคิดไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรกับมัน นั่งดูไป เราก็อาจหลงไปกับมันได้ เหมือนแบบฝึกหัดข้างสีชมพู พอมีข้างสีชมพูในหัว มันก็ไม่ได้เป็นโทษอะไร แต่ถ้าดูไปเรื่อย ๆ มันพาเอาข้างอื่น ๆ ตามมาอีกเยอะเยอะ จนไม่เป็นอันทำงานทำการ อย่างนี้ให้เรียนรู้ว่า เรากำลังหลงไหลเพลิดเพลินไปกับการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้เรารู้ทันด้วย

ที่ใช้คำว่า “ไม่ควร” นี้ถูกต้อง เพราะความเคยชินเดิมอาจเผลอไปห้ามไม่ให้คิด เมื่อเผลอไปห้ามแล้วนึกได้ ก็จบไม่เป็นไร ทำบ่อย ๆ ก็จะมี ความชำนาญที่จะรู้เท่าทันความคิด เมื่อรู้เท่าทัน ความคิดก็ทำอะไรเราไม่ได้

### จัดการท่าที่ ไม่จัดการความคิด ความรู้สึก

เราไม่เน้นการเข้าไปจัดการอารมณ์เหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึกใด ๆ เพราะมันเป็นแค่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราเพียงแค่จัดการท่าที่ที่เราตอบสนองต่อปรากฏการณ์เหล่านั้นต่างหาก

ท่าที่ของเราที่หลงยึดว่าปรากฏการณ์เหล่านั้นเป็นเรา เป็นของเรา ให้เราฝึกฝน เรียนรู้ และเปลี่ยนท่าที่เป็นว่า มันเป็นแค่ปรากฏการณ์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นสักแต่ว่าอาการที่ปรากฏขึ้นเป็นชั้นของร่างกายที่ทำงาน

### กว่าจะรู้ตัว ระเบิดลงไปแล้ว

ผู้เข้าร่วม 4: กว่าจะรู้ตัว ระเบิดลงไปแล้ว

อาจารย์หมอ: ไม่เป็นไร ก็ฝึกฝนไป ฝึกแล้วล้มลุกคลุกคลานแต่ไม่หยุดเดิน นี่ก็มีความเพียร จะสำเร็จเมื่อไรไม่รู้ รู้แต่ว่าเจตนาและความมุ่งมั่นในการฝึกนี้มีคุณค่า นี่ก็ถือว่าเรามีความมั่นคงในการฝึกฝนแล้ว

เราไม่เอาความสำเร็จ หรือการทำได้-ไม่ได้มาเป็นตัวชี้วัด เราเอาความมั่นคงว่า ไม่ว่าจะอย่างไรเราจะไม่ทิ้งความพยายาม ความมุ่งมั่น วันนี้เราพลาด เราเหนื่อย เราหยุดพัก แล้วเดี๋ยวพรุ่งนี้เราก็ไปลุยต่อ

New Normal ในการรักษาจิตใจให้ normal นี่ก็ คือ แม้เราจะยังทำไม่ได้ เราก็ normal ได้ แต่ละคนมีจังหวะการเรียนรู้ที่ไม่ได้เหมือนกัน บางคนได้ บางคนยังไม่ได้ บางคนเร็ว บางคนช้า นี่เป็นธรรมชาติที่แตกต่าง

หลากหลาย ที่มันเป็นปัญหาคือการเปรียบเทียบว่าทำได้-ทำไม่ได้ และเบื้องหลังความวุ่นวายนี้เป็นเพราะการมี “เรา” ไปรบกวนนั่นเอง

### ชั้นนื้อตอย่างไรไม่ให้เก็บกด

ผู้เข้าร่วม 5: การชั้นนื้อตบ่อย ๆ ที่จะไม่ให้ไปกระทบคนอื่น จะทำให้เป็นการเก็บกดในใจเราหรือเปล่า  
อาจารย์หมอ: ที่ยกตัวอย่างเรื่องการขับรถ ถ้าขับรถแบบเก็บกด คือการมีอาการขับไปก็นึกกังวลไปว่านี่ตจะหลุดมึ้ย ๆ คอยเกร็งพวงมาลัย คอยขับช้า ๆ คอยตะแคงหูฟังเสียงนื้อตหลวม อย่างนี้คือเก็บกด

แต่ที่บอก คือก็แค่ให้ขับรถไปสบาย ๆ มีเสียงกุกกัก ๆ ก็แค่ลองจอด อาจเปิดดู ในชีวิตเราก็แค่ใช้ชีวิตเราสบาย ๆ เช่นกัน แล้วถ้ามีอาการของชั้น เราก็รู้ตัวว่ากำลังมีอาการแล้วนะ กำลังจะปล่อยของแล้วนะ กำลังจะระเบิดแล้วนะ เมื่อรู้อาการอย่างนี้ก็อาจวางใจสบาย ๆ มองไปไกล ๆ กว้าง ๆ ยิ้มสักนิด กลับมารู้เนื้อรู้ตัวกับตัวเองสักพัก แล้วค่อยไปต่อ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ถือเป็นความก้าวหน้ากับการเรียนรู้แล้ว

การเก็บกดคือ อาการห้าม กดไว้ ว่าไม่ได้นะ ห้ามโกรธนะ โกรธไม่ได้นะ เป็นบาป โกรธแล้วตายไปทุกติภูมิ อยากรอ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วห้ามให้ไม่โกรธไม่ได้ แต่ที่ทำได้คือ เมื่อมีความโกรธแล้ว ไม่ให้ความโกรธนั้นกระแทกใจเรา เราไม่ได้ฝึกเพื่องดเว้นความโกรธ แต่ฝึกงดเว้นโดยการศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจว่าธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

เมื่อมีความเข้าใจ ปัญญาที่เกิดขึ้นทำให้มีความมั่นคง เป็นปกติมากขึ้น ศิล สมาธิ ปัญญา ก็วนไปแบบนี้

### คนกันเองวางใจยากกว่า นี้ก็ปกติ

ผู้เข้าร่วม 6: เมื่อมีคนนื้อตหลุดใส่เรา เราจะวางใจอย่างไร

อาจารย์หมอ: ไม่ว่าจะป็นใครมาทำยังไง นั่นคือสิ่งที่มากระทบใจเราทั้งหมด แต่บางทีที่เรารู้ว่าเป็นคนบางคนทำ เราก็โกรธเพราะว่าเป็นคนคนนี้ ในขณะที่หากเป็นคนอื่นเราอาจไม่โกรธ จะเห็นว่าเราจะวางใจกับคนบางคนได้ง่ายกว่า นี่คือนิสัย ธรรมชาติ ยอมรับก่อนว่าเป็นธรรมดา

โดยเฉพาะคนที่เรามีความผูกพันด้วย คนที่ใกล้ชิด คนกันเอง คนในครอบครัว เราจะวางใจยากกว่า เกรงใจน้อยกว่า นี่เป็นเรื่องปกติที่เรามักเกรงใจแขกมากกว่าคนใกล้ชิด เมื่อคนใกล้ชิดทำอะไร ก็มักเร้าความรู้สึกเรามากกว่า ยอมรับตรงนี้ก่อน ไม่ต้องไปเปรียบเทียบหรือรู้สึกแยะ ว่าทำไมเราระวังอารมณ์กับคนอื่นได้ แต่ทำแบบเดียวกันกับพ่อแม่เราไม่ได้

เหตุปัจจัยต่างกัน เงื่อนไขต่างกัน เวลาต่างกัน ความคุ้นเคยต่างกัน ผลก็ต่างกัน พอเราเข้าใจเหตุปัจจัยที่หลากหลายแบบนี้ เราจะได้ไม่ต้องเอาตัวเราเองไปตัดสินว่าไม่ดี ว่าแยะ ทั้ง ๆ ที่มันไม่เกี่ยวกับ “ฉัน” เลย ทุกอย่างเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย

### ใจที่ขลุกลั่นต้องการการขันนอต

ผู้เข้าร่วม 7: ชอบประโยคที่ว่า “อะไรในใจทำให้เราวุ่นวาย” จะเอามาเป็น keyword เติมนตัวเองให้ขันนอต

อาจารย์หมอ: เวลาที่ใจวุ่นวาย ขลุกลั่น นั่นแหละนอตหลวมแล้ว ลองนั่งนิ่ง ๆ สูดลมหายใจสักพัก สำนวญดูหน่อยว่าเราหงุดหงิดอะไร กำลังจม กำลังขุ่นกับเรื่องอะไร บางทีอาจได้รู้ว่า นี่ไง เรากำลังอัดอัดกับเรื่องเมื่อเช้า เราสวนกลับไปไม่ทัน อาจได้เห็นหนทางที่จะคลี่คลาย เช่น ไปหาเพื่อนมารับฟัง เป็นต้น

### การมี “ฉันท” เป็นเพียงการรับรู้ ไม่ใช่ความจริง

ผู้เข้าร่วม 8: ที่อาจารย์มักพูดว่า ไม่มี “ฉันท” ไม่มี “ของฉันท” เป็นอย่างไร

อาจารย์หมอ: ตรงนี้เป็นสัจธรรม อาจลึกซึ้งสักนิดหนึ่ง แต่นี้เป็นเป้าหมาย เป็นหลักสำคัญที่เราจะเรียนรู้เพื่อเข้าถึงความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของกะเกณฑ์ได้เบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ความเป็น “ฉันท” เป็นปรากฏการณ์ที่สมองเราอุปโลกน์ขึ้นมา “ฉันท” ปรากฏขึ้นด้วยกระบวนการ เป็น การรับรู้ที่เรายึดมั่นว่าเป็นตัวเราจริง ๆ ซึ่งเป็นความเห็นผิด บางครั้งเราอาจมีประสบการณ์กับการ “ไม่มีฉันท” ได้บ้าง ซึ่งการเรียนรู้ตรงนี้ต้องอาศัยการหมั่นสังเกตไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เรารับรู้ประสบการณ์แบบนี้ได้ การได้ฟัง คำสอนก็จะช่วยให้เราปรับท่าทีของเราได้เรื่อย ๆ เช่นกัน

ค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ เรียนรู้ไป เมื่อเราเรียนรู้จากการหมั่นสังเกตความคิด ความรู้สึก จนได้ค่อย ๆ เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ ต่อไป ทุก ๆ เนื้อหา ทุก ๆ ปรากฏการณ์ก็จะเป็นเพียงการปรากฏขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เป็นของใคร หรือแม้แต่ของเรา มีเพียงความกลัวปรากฏขึ้น ความสงสัยปรากฏขึ้น ความชอบ-ไม่ชอบ ปรากฏขึ้น ฯลฯ

### สร้างเหตุ ไม่รีบร้อนอยากได้ผล

เมื่อมันคง ตั้งมั่น กับการเรียนรู้และฝึกฝนไป เราก็จะเห็นการปรากฏขึ้นแบบนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างเป็นธรรมชาติ ใหม่ ๆ อาจเห็นแค่เกิดขึ้น แต่ไม่รู้หายไปตอนไหน เห็นแต่ว่ามีของใหม่ปรากฏขึ้นมาแทน แต่เมื่อชำนาญขึ้น เราก็จะค่อย ๆ เห็นรายละเอียดของการปรากฏขึ้นและหายไปมากขึ้นเรื่อย ๆ นี่เป็น พัฒนาการของการฝึกฝน ไม่ต้องรีบร้อนที่จะอยากได้

ย้ำว่า เราฝึกไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร ที่เราจะเอานี้แหละเราจึงมาฝึก เหมือนนักกีฬาที่อยากชนะเลิศ ฝึกซ้อม แต่ตอนที่ลงสนามจริง หากพกความอยากชนะไว้หรือกลัวจะแพ้จะทำไม่ได้ สิ่งที่ทำคือ เล่นไปตามที่ ฝึกฝนมาต่างหาก

เรามากมีความเคยชินเดิมที่เมื่อทำอะไรก็ต้องเอาให้ได้ และเรากำลังฝึกเพื่อทิ้งท่าทีความเคยชินเดิม ที่สร้างความวุ่นวายให้กับเรา

## ชีวิตมีภาระมากอยู่แล้ว ไม่เอาการฝึกมาเป็นภาระอีก

ผู้เข้าร่วม 9: ชอบแนวทางที่อาจารย์หมอแนะนำไว้ ที่ว่าทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ทำให้ใจเราไม่มีภาระ ไม่โทษตัวเอง ใจสบายขึ้น

อาจารย์หมอ: การฝึกวางภาระนี้สำคัญมาก เพราะชีวิตของเรามีภาระเยอะอยู่แล้ว การฝึกวางภาระ เริ่มด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน ยอมรับกับเรื่องพอใจ-ไม่พอใจที่เกิดขึ้นในแต่ละวันนี้แหละ ทำอย่างไรให้การฝึกของเรามีความสมดุลระหว่างการต้องปลีกตัวไปใช้ชีวิตอยู่ในวัด กับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน

แต่ละวันเราพบเจอความกลัว ความโกรธ ความพอใจ-ไม่พอใจมากมาย ที่เอามาใช้ในการฝึกฝน เรียนรู้ สังเกตจิตใจตนเองได้เป็นอย่างดี การเริ่มต้นด้วยการยอมรับกับสิ่งที่เกิดอยู่ตรงหน้า รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของเราในแต่ละขณะ อาจโกรธไปแล้ว นั่นก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เผลอไป พลังไป ก็ยอมรับ

การที่เรามีความโกรธแล้วเราไม่ยอมรับ ไม่พอใจที่เราเป็น คาคคั้นว่าเราโกรธไม่ได้ นี่เป็นการสร้างภาระเพิ่มให้ตัวเอง เป็นมิจฉาทิฎฐิ เป็นการใส่ใจไม่ถูกต้อง

## โยนิโสมนสิการ

ใครที่เคยทำแบบนั้นแล้วก็ไม่เป็นไร ผ่านไปแล้ว เรามาฝึกใหม่ มาเรียนรู้ใหม่ ต่อจากนี้เมื่อเราจะมีทำที่แบบเดิมอีก เราอาจเริ่มฝึกได้ ว่าที่เรากำลังตำหนิติโทษตัวเองเป็นเพราะเราอยากได้ อยากดี อ้อ..นี่เป็นความทุกข์นะ เราติดติดนี่นะ เห็นไปที่ละนิด ทีละหน่อย แล้วมันก็จะค่อย ๆ คลายลง จะหวังให้อาการเดิม ๆ หายแบบติดนิ้วที่เดิวนั้นเป็นไปได้

การฝึกบนพื้นฐานของการมีความสุขง่าย ๆ ไม่ต้องมีเงื่อนไขเยอะ จะทำให้ฝึกได้อย่างมั่นคงได้เรื่อย ๆ กลับมานิ่ง ๆ กับตัวเองสักพักก็มีความสุขได้ แต่สบายอยู่สักพักก็อาจเห็นข้างสีชมพูขึ้นมา ก็ไม่มีปัญหา เห็นว่านั่นเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ความคิดที่ผ่านมามีอะไรเราไม่ได้ เพราะเราเข้าใจถูกต้องว่าความคิดนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา นี่คือนิโสมนสิการ คือการใส่ใจถูกต้องว่าทุกอย่างไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่บุคคล เรา-เขา เป็นเพียงสภาวะที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น

การที่เรามีความสุข ความเบิกบานใจบ่อย ๆ ก็จะทำให้เราโกรธยากขึ้น ช่วยให้เราไม่เป็นอะไรกับอะไรได้ดีขึ้น คนมีความสุขให้อภัยคนอื่นง่ายกว่าคนมีความสุขทุกข์ สามารถวางใจว่าข้างมันเถอะได้ง่ายขึ้น เรามาเรียนมาฝึกปล่อย ฝึกละ ฝึกวาง ไม่มาฝึกเอา ฝึกได้อะไร เมื่อไรที่สังเกตรู้ได้ถึงทำที่ที่กำลังจะเอา ก็ปล่อย ก็วางลง



ภาคผนวก

QR Code



เรื่อง
<p>การยอมอย่างหมดใจนั้นใช่ คือการปล่อยวางที่แท้จริง                      วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2563  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=owUHMz0FFjk&amp;t=186s">https://www.youtube.com/watch?v=owUHMz0FFjk&amp;t=186s</a></p>
<p>New Normal ของใจที่ได้จากโควิด-19 คืออย่างไร                      วันพฤหัสบดีที่ 16 เมษายน 2563  <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=2707868665991255">https://www.facebook.com/watch/?v=2707868665991255</a></p>
<p>Mental Garden ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน                      วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2563  <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=227704585166264">https://www.facebook.com/watch/?v=227704585166264</a></p>

QR Code



เรื่อง
<p>Mental Garden กับการใช้ชีวิต วันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2563 <a href="https://www.facebook.com/cemuthai/videos/259142471942195/">https://www.facebook.com/cemuthai/videos/259142471942195/</a></p>
<p>New Normal อัตโนมัตติใหม่ของใจ วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2563 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a-Bo2fw-rgk">https://www.youtube.com/watch?v=a-Bo2fw-rgk</a></p>
<p>คุณค่าของ New Normal คือความมั่นคงภายใน วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤษภาคม 2563 <a href="https://www.facebook.com/cemuthai/videos/597067350909570/">https://www.facebook.com/cemuthai/videos/597067350909570/</a></p>
<p>เติบโตจากภาวะวิกฤต วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2563 <a href="https://qr.go.page.link/MHvdk">https://qr.go.page.link/MHvdk</a></p>

QR Code



วิถีภายใน คือชีวิตวิถีใหม่  
วันพฤหัสบดีที่ 28 พฤษภาคม 2563  
<https://qr.go.page.link/vm9PP>



เว็บไซต์ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล  
[www.ce.mahidol.ac.th](http://www.ce.mahidol.ac.th)



Facebook ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.facebook.com/cemuthai>



ร้านหนังสือศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.thaibookfair.com/seller/cemubook>