

New Normal ของใจที่ได้จากโรคโควิดคืออะไร

- เมษายน 22, 2563

New Normal ของใจที่ได้จากโรคโควิดคืออะไร

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

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

“ New Normal ของใจ
คือการไม่ทำตามความอัตโนมัติ
ที่มักพาใจวูบไหวกันทั้งกันใด
กับความกลัวและกังวล แต่คือการขาลง
ใคร่ครวญ ตอบสนองด้วยสติปัญญา ”

รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขสัณฐาน online สู้ภัยโควิด ครั้งที่ 2
16 เมษายน 2563



ตระหนักรู้ – ยอมรับ – กลับสู่ความเป็นจริง

จากสัปดาห์ที่แล้วสามารถสรุปประเด็นหลัก คือเราเผชิญสภาวะวิกฤติที่ก่อให้เกิดอาการตระหนก หวาดผวา และจินตนาการต่างๆ นานา ไม่ใช่การทำด้วยความพยายามดิ้นรนเพื่อให้เราหายกลัว แต่เป็นการสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เป็นความรู้สึกจากข้างในไม่ใช่จากการทำอะไรข้างนอก มีขั้นตอนโดยสรุป คือ 1) ตระหนักรู้ เท่าทันความคิด เท่าทันอารมณ์ที่คิดลบ ไม่พยายามไปปิดกั้นมันไว้หรือไม่รับรู้มัน 2) มองเห็นความคิดต่างๆ ด้วยใจที่ยอมรับ ก็จะหมดภาระที่ต้องไปแก้ไขความกลัวความกังวล มันก็เหลือแต่ภาระที่จะแก้ไขว่าจะอยู่ต่อไปยังง 3) ทำให้เรากลับมาอยู่กับโลกของความเป็นจริง ไม่ใช่อยู่กับโลกของความฝัน ความคิด และอารมณ์ ทำให้เราเหลือแค่สิ่งที่จำเป็นต้องทำ ว่าเราต้องทำอะไรมากน้อยแค่ไหน เป็นการทำตามเหตุตามผลที่ทำได้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร

อยากช่วยคนข้างตัวที่กังวลมาก ทำอย่างไรดี

คำถามจากคุณขวัญ (จากกรีซ): เราเป็นชาวพุทธเข้าใจหลักการทางพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง แต่อยู่กับชาวต่างชาติที่เค้าไม่รู้จะหาอะไรเป็นที่พึ่งทางใจ เราจะให้คำปรึกษาอย่างไรและจะช่วยคนข้างตัวเราอย่างไรดี?

อ. ชัชวาลย์ตอบ: เมื่อครูที่ผ่านมาเราไม่ได้พูดประเด็นที่พึ่งทางใจเลย สิ่งที่ถูกพูดถึงคือทักษะและวิธีการ หลักการคือไม่ไปขจัดความกลัว ความกังวล แต่เปลี่ยนทัศนคติกับมันเสียใหม่ เหมือนที่คราวที่แล้วเปรียบเทียบว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นคลื่น หน้าที่เราก็คือการอยู่กับคลื่นไป ไม่ได้มีหน้าที่กำจัดให้คลื่นหมดไป เราจะฝึกฝนเพื่อที่จะอยู่บนกระดานโต้คลื่นให้ได้ปลอดภัย ส่วนการจะช่วยคนรอบตัว อันดับแรก เราดูแลตัวเราเองก่อน พอตัวเรามั่นคง เราใช้ตัวเราที่มั่นคงไปอยู่เป็นเพื่อนคนอื่น รับฟังเขา ฟังความกลัว ฟังความกังวลของเขา เราเข้าใจเขาวามันเป็นธรรมดาที่จะมีความกลัวเกิดขึ้น อยู่กับเขาด้วยการยอมรับและไม่ตัดสิน ระหว่างที่เขาเล่า เราอาจชวนถามให้เขาได้รับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย (sensation) เช่นเขาอาจมีอาการแน่นหน้าอก ดังนั้น จากที่เขาารู้สึกกลัว เขาจะเปลี่ยนหน้าที่มาเป็นผู้สังเกตการณ์ ได้สังเกตความกลัวของตัวเอง เราก็ได้เข้าใจเขาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ทำให้เขากลัว การได้รับความเข้าใจจะช่วยให้ความกลัวคลี่คลายลง ความกลัวอาจจะยังอยู่แต่จะรู้สึกปลอดภัย เป็นความปลอดภัยว่ามีภรรยาที่เข้าใจ สิ่งที่จะทำให้เขาอยู่กับความกลัวความกังวลได้ คือความรู้สึกว่าอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ให้ความรู้สึกในใจของเราเมื่อแผ่ออกไปด้วยสีหน้าแววตา ด้วยความรู้สึกของเรา

บางที เราเองก็ไปกังวลว่าทำไมเขาไม่เลิกกังวลเสียที ให้เรากลับมาเข้าใจใหม่ว่า ความกังวลเหมือนดินฟ้าอากาศ พายุคะนอง เราทำอะไรกับมันไม่ได้ แต่เราสามารถพาตัวเองหลบเข้าที่ร่มได้ เรารอคอยให้มันผ่านไปได้ พอเราไม่ปฏิเสธกลไกทางจิตใจที่มันแสดงออก ภาระเราก็น้อยลง เราก็จะมีความมั่นคงขึ้นมาระดับหนึ่ง แล้วเราก็ค่อยทำในสิ่งที่เหลือที่จำเป็นต้องทำ

วางภาระความเคยชินของจิตใจ

ชวนทำความเข้าใจต่อว่า สิ่งที่เราทำเป็นทักษะที่ต้องผ่านการฝึกฝน เป้าหมายของการฝึกฝนนี้คือการปล่อย คือการละวางความเคยชินเดิมๆ ความเคยชินเดิมคือการ react มีการตอบสนองทันที พอกลัวก็หนี พอชอบก็วิ่งเข้าไป ทั้งสองอย่างนี้เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติและเป็นความคุ้นชิน ซึ่งอาจไม่เกิดปัญหาอะไรถ้าอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ประเด็นสำคัญคือเราก็คาดการณ์อะไรไม่ได้ ไม่อยากได้ไม่อยากเจอก็ต้องเจอ ไม่อยากสูญเสียแต่ก็สูญเสีย เราจึงมาเรียนรู้เพื่อให้ใจเรามีพื้นฐานรองรับว่ากติกาที่กำกับชีวิตเราคือความไม่แน่นอน เราจะได้ยืดหยุ่นกับการเจอภาวะแบบนี้ พอเจอแล้วเข้าใจและพอวางใจได้ แม้อาจทุกข์ กังวล เสียหาย เสียใจบ้าง แต่ก็ตั้งหลักได้เร็ว เพราะเราเข้าใจว่าเมื่อพลัดพรากจากของที่รักก็มีความเศร้าเสียใจเป็นธรรมดา การมีคำว่า “เป็นธรรมดา” แปลว่าเราเข้าใจมัน

แต่ส่วนใหญ่เวลาพลัดพรากสูญเสียมันมักเป็นเรื่องไม่ธรรมดาสำหรับเรา เราอาจเกิดคำถามว่า “ทำไม” ทำไมเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น การมีคำว่า “ทำไม” นี้ไม่ใช่การอยากรู้เหตุผล แต่มาจากการยอมรับไม่ได้ การฝึกฝนช่วยให้คำว่า “ทำไม”

มันน้อยลง ช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องการเหตุผล อาจเข้าใจได้ว่ามันเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยบางอย่างและมันสมควรแล้วแบบนั้นแม้เราอาจรู้ในเหตุปัจจัยนั้นได้ไม่ครบถ้วน

เราฝึกฝนไม่ได้เพื่อทำอะไรใหม่ แต่เพื่อละความเคยชินเดิมๆ ที่มันเป็นภาวะ สิ่งที่เป็นดัชนีชี้วัดว่าเป็นภาวะ คือกลัว กังวล อึดอัด คับข้อง ไม่เข้าใจ หรือมีคำพูดทำนองว่า “เป็นไปได้อย่างไรวะ” ความรู้สึกและคำพูดเหล่านี้เป็นการบอกว่าใจของเราแบกภาระบางอย่างไว้แล้ว เมื่อเรารู้ทันว่าเรากำลังมีภาระทางใจที่เครียด วิดกกังวล ว้าวุ่น ขุ่นมัว หงุดหงิด ฯลฯ ภาระเหล่านี้ก็ถูกวางลง อันนี้คือการปล่อยวาง

ความวิตกกังวลที่ถูกรู้ ถูกดู ทำให้เราเท่าทัน จะสามารถเปลี่ยนจากการจมในความรู้สึกเหล่านั้นได้ เปรียบเหมือนเวลาเราจมน้ำ พอเราเท่าทัน เราก็ขึ้นอยู่เหนือน้ำ ผลออกไปใหม่ก็จมน้ำใหม่ นึกได้ก็ขึ้นมาอยู่เหนือน้ำได้อีก เราไม่ปล่อยให้ตัวเราไหลไปกับน้ำ เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็ชำนาญขึ้น ทุกครั้งที่ตกน้ำแทนที่จะไหลตามน้ำหรือพยายามจะฝืน เราจะสามารถขึ้นมาจากน้ำ ปล่อยให้ น้ำไหลผ่านไป คือปล่อยให้ภาระ (ทางใจ) ต่างๆ ไหลผ่านไป เราจะมองเห็นว่าทำอะไรได้บ้างก็ลงมือทำ หรือหากทำอะไรไม่ได้ก็อยู่เฉยๆ หยุดก่อน อยู่นิ่งๆ ก่อน

ที่สุด 2 ส่วนไม่ควรดำเนิน

ถ้าจะพูดตามหลักพุทธศาสนาคือเราฝึกเพื่อละเว้น 2 ส่วน คือที่สุด 2 ส่วนที่ไม่ควรดำเนิน ที่สุดส่วนหนึ่งคือการไหลไปตามความคิด ไหลไปตามความกลัว ความกังวล ความโกรธ ที่เราหลายคนมักเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ที่สุดอีกส่วนคือการพยายามบังคับจิตใจ ไม่ให้มีความโกรธ ความโลภ ความหลง เวลาที่มีความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นก็พยายามกำจัด พยายามข่มใจมากๆ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ

เวลาที่เรฝึกฝนและหัด ใหม่ๆ เราก็อาจต้องอาศัยการข่มใจบ้าง ไม่ไปออกอาการให้ใครไม่พอใจ แต่สุดท้ายให้เราเข้าใจว่า เราฝึกฝนเพื่อที่จะเป็นอิสระที่จะไม่เดินตาม 2 ส่วนนั้น ทั้งที่เป็นความอยากดีส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งคือการไหลไปในทางไม่ดี การเป็นอิสระจาก 2 ส่วนนั้นคือการเดินทางสายกลางที่แท้จริง

ถ้าให้เห็นรูปธรรมชัดๆ ทางสายกลางนี้เราสั่งไม่ได้ เราบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้ ทางสายกลางเกิดขึ้นจากการรู้ทันความไม่กลางทั้ง 2 ส่วนนั้น ว่าเราผลออกไปกับอารมณ์อยู่ พอรู้ทันก็กลับมา หรือว่าเรากำลังพยายามไปขวางกั้นอารมณ์ที่เกิดขึ้น พยายามบังคับข่มใจให้หนึ่งๆ นี้ก็ไม่ใช่กลาง เมื่อรู้ทันแบบนี้ก็เป็นกลางได้เป็นครั้งๆ ไป เหมือนเรากำลังเดินซิกแซ็ก เซไปเซมา เมื่อฝึกไปๆ ระยะเวลาของความซิกแซ็กก็แคบลงๆ ก็ค่อยๆ เป็นทางสายกลางมากขึ้น

ทางสายกลางอย่างธรรมชาติ

ทางสายกลางเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วแต่ไม่ปรากฏ เพราะถูกทั้ง 2 ส่วนที่เป็นความไม่กลางปิดบังไว้หมด เมื่อวางความไม่กลางทั้ง 2 ลงไปได้บ้าง ชีวิตก็มั่นคงขึ้นทีละนิด ทีละหน่อย

หากโยงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การฝึกฝนของเราเปรียบเหมือนการเดินทางตรง ทางตรงคือการมีศีล มีกรอบ เป็นแนวกันไว้ แต่เรายังเดินคดไปคดมาในทางเส้นนี้ ไม่ไปก่อโทษก่อภัยให้ใคร พอกำลังจะตกรอบเรานี้ก็ได้ ก็กลับมาใหม่ คล้ายๆ เวลาหัดขับรถใหม่ๆ ก็ขับแปไปแปมา เกือบตกทางบ้าง นั่นไม่ใช่ปัญหา เพราะพอหัดไปเรื่อยๆ พอชำนาญขึ้นก็สามารถขับได้ตรงทางมากขึ้น เมื่อพัฒนาขึ้นจนเราเดินได้เป็นเส้นตรง ไม่แปแล้ว นั่นคือถึงที่สุด

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

ติดตั้งเซนเซอร์ (censor) ที่ใจ

การฝึกฝนและความเข้าใจอย่างนี้จะอยู่ในวิถีชีวิตของเราได้อย่างไร ก็โดยการให้เราใส่ใจสังเกตใจเราในแต่ละช่วงเวลาว่ามีอะไรที่เป็นส่วนเกิน หรือกวัดแกว่งไปทางซ้ายทางขวาบ้างหรือเปล่า การดำเนินชีวิตอย่างมีสติคือการใส่ใจสังเกตแบบนี้

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

พอเราใช้เซนเซอร์ไปนานๆ บางทีอาจมีอาการเบตเตอร์หมดได้ เราก็ต้องหมั่นเติมเบตเตอร์ การได้ฟังธรรม ได้อ่าน ได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง เป็นเหมือนการชาร์ตเบตเตอร์ ให้เซนเซอร์กลับมามีความไวในการจับสัญญาณให้เราตื่นขึ้นจากอาการวิตกกังวล เบื่อ เหงา ซึมเศร้าต่างๆ เมื่อหลุดจากอารมณ์เหล่านั้นก็กลับมาสู่ความปกติ มีอะไรก็จัดการทำไป

การไม่หลงในอารมณ์ที่พัดผ่านมา ใจเรามีความตั้งมั่น เรียกว่าเรามีสมาธิ ซึ่งไม่ใช่การต้องนั่งหลับตานิ่งๆ อย่างที่เคยเข้าใจกัน สมาธิคือการมีใจตั้งมั่น มั่นคง เหมือนอยู่บนกระดานไต่คลื่นที่ไม่ว่าคลื่นแรงอย่างไรเราก็ยืนได้ไม่ตก สมาธิเป็นเหมือนกล้ามเนื้อของจิต ส่วนสติเป็นตัวคอยเตือนให้เรามีการ exercise บ่อยๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สมาธิจึงเป็นผลจากการมีสติที่เกิดขึ้นต่อเนื่องบ่อยๆ จนพัฒนากลายเป็นความมั่นคงของจิตที่เรียกว่าสมาธิ

พอมีสมาธิ จิตใจไม่หวั่นไหว ชีวิตก็เริ่มมีความสุขขึ้น เป็นความสุขที่ได้จากการวางภาระเพราะภาระที่รบกวนจิตใจก็น้อยลง ไม่ใช่ความสุขที่ได้จากการเสพหรือจากการได้อะไร แต่เป็นความสุขจากการเสีย เสียความโกรธ เสียกิเลส เสียตัณหา นี่คือความหมายที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นอิสระจากเครื่องเศร้าหมองที่เป็นภาระทำให้จิตใจไม่ผ่องใส

เมื่อทำแบบนี้จะไม่รู้สึกผิดที่บอกว่าทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ให้ทำอะไร อย่างมากที่สุดก็กลับมาเป็นอย่างเดิม ก็ไม่ได้แย่อะไร ไม่มีการต้องต่อว่าตัวเองด้วยว่าทำไม่ได้ เพราะแค่ให้หยุด แล้วหากเผลอไปทำในสิ่งที่เป็นการแก้แค้นตัวเองเท่านั้นเอง

สุขแค่อยู่ตรงหน้า

คุณปาริชาติ (อิตาลี) แบ่งปัน: จากประสบการณ์ตัวเอง พอไม่หนีและเผชิญหน้า ทำให้ได้กลับมาถามตัวเองว่าแล้วเราจะดำรงชีวิตอยู่ภายใต้ข้อจำกัดนี้อย่างไร เลยค้นหาว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกสบายๆ ผ่านคลาย โดยมองสิ่งรอบตัว ก็เลยเริ่มปรับทีละเรื่อง จากการปรับการกินให้เรียบง่าย ปรับความเป็นอยู่เพียงเท่าที่จำเป็น พอเอาอะไรที่เป็นภาระออกไปทำให้เรารู้สึกว่าที่จริงแค่นี้เราก็ออยู่ได้นะภายใต้ทรัพยากรที่มีจำกัด ได้มองกลับเข้ามาในตัวเองแทนการหมุนไปกับเรื่องข้างนอกอยู่เรื่อย เลยเริ่มมองเห็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ด้วยการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ พูดคุยกับคนที่มีความคิดดีๆ เลยพบว่านี่เองคือการใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองอย่างที่ไม่ยุ่งยากๆ เกิดความสบาย เดินดูต้นไม้ก็มีความสุขอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ได้เจออากาศบริสุทธิ์เจอแสงแดดก็มีความสุขแล้ว รู้สึกโชคดียิ่ง

อ. ชัชวาลย์: จากที่คุณปาริชาติแบ่งปัน ที่เกิดแบบนี้ได้เพราะเริ่มจากใจที่เป็นปกติก่อน พอใจเป็นปกติ ตาเราก็ไม่ขุ่นมัว จากอารมณ์เศร้าหมองต่างๆ ทำให้เราสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้ง่าย การมีตะกอนและความขุ่นมัวในใจทำให้เราไม่เห็นสิ่งเหล่านั้น ใจเป็นสุขและสงบแล้วจึงเกิดภาวะต่างๆ ที่เล่ามา แต่หากคนไม่เข้าใจแล้วจะเอาอย่าง กลายเป็นว่าตื่นเช้าขึ้นมาที่ตั้งคำถามกับตัวเองว่าวันนี้จะทำอะไร จะกินอะไร ก็นึกไม่ออก เพราะเป็นการหนีจากใจที่ขุ่นมัว ไม่ได้มีการเตรียมใจให้ใสเป็นปกติก่อน ใจจะผ่องใสได้ก็ด้วยการวางภาระ วางความวิตกกังวลก่อน ถ้าเราเห็นว่าเรากำลังจะคิดไม่ออก ก็ลองนั่งๆ ดูมันไป พอใจสงบค่อยดู ค่อยเปิดดูเขียน แล้วก็ค่อยนึกออก

มันไม่ใช่การพยายามทำอะไรให้มีความสุข พยายามออกไปเดินดูโน่นนี่ ถ้าใจไม่ผ่องใส ดูอะไรก็ไม่เกิดความสุข ผลออก จะแข็งตัวเองเข้าไปอีกว่าทำไมเราทำอย่างที่คนอื่นทำไม่ได้ กลับกันคือทำให้ใจปกติ สงบ เป็นสุขก่อน จึงค่อยไปทำอะไร คุณภาพของใจเราจึงสำคัญมาก เราดูแลคุณภาพของใจเราให้ดีกว่าก่อน ไม่มีใครรู้คุณภาพใจเราได้้นนอกจากตัวเราเอง (ที่คอยสังเกตตัวเอง) และทุกคนมีความสามารถในการสังเกตนี้

ใจที่เป็นปกติ มองอะไรก็มีทางออก ใจที่ไม่เป็นปกติ มองอะไรก็เห็นแต่ปัญหา

New Normal ของจิตใจ

คุณหย่ง (เยอรมัน): สังเกตตัวเองว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พอเห็นตัวเลขผู้ติดเชื้อที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ เราตระหนักเห็นชัดว่าเป็นการ react ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เคยฟังมาว่าชีวิตเราไม่ควร react แต่ควร act คือการหยุด เลือกว่าจะทำอะไรที่เหมาะสมกับสถานการณ์ซึ่งเป็นการทำที่มีสติ

อ. ชัชวาลย์: ไม่เป็นไร พอรู้ทันการ react คือเซนเซอร์จะทำงานดีขึ้น ถึงจะมีการ react ไปบ้างแต่จะไม่ลากยาว ซึ่งผ่านการฝึกฝน หลักการคือ เราจะไม่ react แต่เราจะตอบสนองอย่างชาญฉลาด (wisely respond) ซึ่งจะเกิดได้โดยมีช่วงเวลาของการรับรู้ใคร่ครวญ เมื่อมีอะไรเข้ามาทวนเราจะยังไม่หลงไปตามมัน อาจมี react ในใจสักกบหนึ่ง แต่เมื่อเรายังนิ่งๆ สักพักอาการ react นั้นมันจะดับวูบไป ตอนนี้แหละที่จะเป็นช่วงเวลาของสติปัญญาว่าจะทำอะไร อย่างนี้จะทำให้เราเกิดวิถีชีวิตแบบใหม่เป็นความเคยชินอันใหม่

ที่คนพูดเรื่อง New Normal กันในสถานการณ์นี้ อันนี้ก็เปิดโอกาสที่จะเกิด New Normal ของใจเราที่เราจะไม่ทำตามความอัตโนมัติที่มักพาใจเราวูบวาบไปตามสถานการณ์และการ reflect ทันทีทันใดกับความกลัวความกังวล แต่จะช้าลง ใคร่ครวญตอบสนองอย่างมีเหตุมีผล รับฟังข่าวสารที่จำเป็นทั้งหมด และเกิดสติปัญญา โดยความกลัว ความกังวลมันก็อาจยังมีอยู่ เราสั่งให้หมดไปไม่ได้ แต่มันเป็นแค่อาการที่วูบขึ้นมา สักแต่ว่าปรากฏขึ้น ปฏิกริยาตอบสนองปรากฏขึ้นในใจแต่ไม่ได้ออกมาเป็นการกระทำ เราไม่เอาไปปรุงแต่งต่อเป็นความคิด อาการที่วูบขึ้นก็จะเป็นหมันจากการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ที่เหลืออยู่ก็จะเป็นความบริสุทธิ์และความธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ที่อยู่ตามเหตุตามปัจจัย

ดำเนินชีวิตตามกติกาสังคม

อย่างนี้คือการปฏิบัติธรรม คือการดำเนินชีวิตถูกต้องตามกติกาสังคม ไม่ใช่ฝืนมัน ของธรรมาคือความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่ใช่ว่าไม่ใช่นั่น ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราดำเนินชีวิตแบบนี้ได้มากเท่าไร ได้บ่อยเท่าไร เราก็ได้ปฏิบัติธรรมมากเท่านั้น เรารู้ทันว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่น่ายึดมั่น เต็มวันก็ผ่านไป เราเตือนตนอย่างนี้ได้ ตระหนักรู้เป็นคราวๆ อย่างนี้เรียกว่าเราได้ปฏิบัติธรรม

ส่วนเวลาไปเข้าวัดหรือไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมถือเป็นการฝึกฝนเข้มข้น เหมือนการเข้ายิมหรือ fitness เพื่อฝึกซ้อมเพื่อเอามาใช้ในสนามจริง คือในชีวิตจริง แต่คนส่วนใหญ่มักมองกลับกัน คือทำจริงจิงเวลาไปอยู่ในคอร์ส แต่เมื่ออยู่ในชีวิตจริงกลับไม่นำสิ่งนี้มาใช้ด้วย ตัวอย่างของคุณปาริชาติที่บอกว่าเอาวัดมาไว้ที่บ้านคือแบบนี้ เข้ามาเห็นความกังวล นึกขึ้นได้และวางลง ค่อยๆ ทบทวนว่าจะกินอะไรจะทำอะไร ทำอย่างสมเหตุสมผล นี่คือการอยู่ตามเหตุปัจจัย นี่คือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ไม่ใช่เรื่องของการเป็นคนดีคนวิเศษ เป็นเรื่องของคนธรรมดาที่ใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเรียบง่ายภายใต้ความยุ่งเหยิง ภายใต้คลื่นลมที่สับสนอลหม่าน แล้วเราสามารถอยู่บนกระดานโต้คลื่นได้ ตกลงไปในน้ำก็ขึ้นกลับมาได้เร็ว ใหม่ๆ อาจใช้เวลามากกว่าจะความหาไม้กระดานเกาะขึ้นมา ฝึกไปก็ทำได้เร็วขึ้น มีพัฒนาการของจิตใจแบบนี้ จึงเรียกว่าการปฏิบัติธรรม

New Normal คือชีวิตปกติที่ไม่ดำเนินตามสัญชาตญาณ

อยากเรียก New Normal ว่าเป็นความปกติยิ่งขึ้น ในภาษาพระคืออริสดีล คือคือความปกติของจิต ชีวิตธรรมดาที่ไม่ได้ฝึกฝนก็มีความปกติระดับหนึ่ง แต่มันมีความปกติอื่นๆ กว่าซึ่งก็คืออริสดีล ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝน เราอาจพูดง่ายๆ ได้ว่า “ยังมีดีกว่านี้อีก”

“ดีกว่านี้” ในที่นี้คือเรียบง่าย เป็นสุขภาวะ เป็นไปในทาง healthy ในทางที่งาม โดยไม่ได้เกิดจากการลงทุนลงแรงทำอะไรอะไรรายอะไร แต่เกิดจากการฟังให้เข้าใจว่าคืออะไร และเอาใจใส่ ให้เซนเซอร์ทำงานคอยดูแลกำกับไม่ให้ทร่องไปใน normal อันเก่าของเรา ทำจนเกิด normal อันใหม่ที่มี feedback loop (การป้อนข้อมูลสะท้อนย้อนกลับ) เพื่อให้เราได้ปรับแต่งความยืดหยุ่นในใจเรา ให้เรารู้ว่าทำได้แค่ไหน แค่นั้นไม่ควรทำ

การมีเซนเซอร์หรือตัวกำกับที่ชัดเจนขึ้น ไม่ใช่การกำกับเราแบบกักขัง มันทำงานเพื่อเตือนให้เราได้ยังสำนึก ยิ่งแล้วยิ่งอาจผลตามใจตัวเอง ยังทำตามความคุ้นชินเดิม ก็ไม่ได้ว่าอะไร เพียงแต่ได้เริ่มยังตัวเองบ้าง นี่คือการตระหนักรู้ในตัวเอง เกิดผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งเป็นสภาวะของใจ เมื่อเบิกบานก็ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความเบิกบานนั้น

รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นคุณภาพของจิตที่เป็นปัจจุบันขณะ เมื่อเรามีคุณภาพของจิตแบบนี้ เห็นอะไรก็สวยงามเพราะเรามีคุณภาพใจที่ดีแล้ว

กุศลและอกุศล ไม่ใช่เพื่อสวรรค์หรือนรก

การฝึกฝนแบบนี้เป็นการสวนกระแสของจิตใจ การเจริญกุศลด้วยการทำความดีจะช่วยเป็นอาหารบำรุงกำลัง เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นปลอดภัย หรืออยู่ใกล้แล้วมีความเอิบอิม ปิติ มีความสุขจากการได้บริจาคได้แบ่งปัน ทำให้จิตผ่องใสเป็นจิตที่ผ่องใสโดยอาศัยอามิส หรือเครื่องหล่อ คือบุญกุศลที่ได้ทำหรือได้นึกถึงครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ เบื้องต้นแล้วกุศลทำให้ใจเรามีความสุขและผ่อนคลาย กุศลทำให้ใจเราเป็นสมาธิ การนึกถึงบุญกุศลทำให้ใจเราอบอุ่นปลอดภัย ซึ่งจะมาพร้อมกันกับการเติบโตและเรียนรู้และห่างจากความกลัวความกังวล แต่เราไม่ได้เกาะกุศลนั้นไว้อย่างเดียว เพราะสุดท้ายแล้วเราต้องทิ้งไม้ค้ำยันและเดินด้วยลำแข้งของเราเอง

ส่วนอกุศลเป็นของแสลง มันกัดกินและทำให้ใจเราเสียศูนย์ เสียหลัก ตัวอกุศลคือตัว react ทำให้เราใช้ศักยภาพทางสัญชาตญาณของเราอย่างเต็มที่ แต่ศักยภาพทางสติปัญญาที่มีเหตุผลและมีความยับยั้งชั่งใจและรอคอย หรือที่เรียกว่า effective function ในสมองส่วนหน้า ทำงานไม่ได้เต็มที่ เมื่อเราศึกษาและเข้าใจทั้งธรรมชาติของสัญชาตญาณและธรรมชาติของสติปัญญา ทำให้เรายับยั้งหรือชะลอการตอบสนองทางสัญชาตญาณลงได้ แม้ใจยังไม่มั่นคงแข็งแรงเต็มที่แต่ยังได้ติดเบรก เดินหนีออกมาบ้าง นับ 1-10 ในใจบ้าง

การทำกุศลและการละอกุศลทำไปเพื่อการนี้ ไม่ใช่เพื่อให้ได้ขึ้นสวรรค์หรือนิรันดร นั้นเป็นเพียงของแถม แก่นของการทำกุศลและการละอกุศลเป็นไปเพื่อคุณภาพของจิต ให้จิตมีความมั่นคงเข้มแข็ง ผ่องใส เบาสบาย และให้เซนเซอร์มีคุณภาพในการทำงานได้ดีขึ้น เมื่อเราหมั่นเช็คดูเซนเซอร์ มันก็จะทำงานได้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น

สรุปง่ายๆ การเจริญกุศลคือการแผ้วทางให้ทางเดินสะดวกขึ้น วัชพืช (อกุศล) ก็ถูกถอนออกไป ดอกไม้สวยๆ (กุศล) ก็ถูกปลูกไว้ เกิดความสวยงามขึ้นในใจ เราจะขยับให้ใจเราเกิด New Normal ได้มากขึ้นด้วยการรู้ทันความ abnormal หรือความไม่เป็นปกติของจิต เมื่อรู้ทันมันได้ ความ abnormal ต่างๆ มันก็จะอยู่กับเราน้อยลง

เสียงจากผู้เข้าร่วม

คุณปาริชาติ (อิตาลี): ขอบคุณอาจารย์หมอที่พูดเรื่องความเป็นปกติ เพราะพอใจเราเป็นปกติ เรามองชีวิตเราว่าเป็นปกติ พอความขุ่นมัวทางใจไม่มี ความขุ่นมัวทางตาก็มืดไป มองอะไรก็ชัด ทำให้เราเรียงลำดับชีวิตได้ดี พอมองอะไรชัดก็ทำให้เกิดความเรียบง่ายในชีวิตได้ สามารถตัดอะไรที่มันไม่ใช่ออกไปได้ทีละอย่างๆ ทำให้เห็นชีวิตที่เรียบง่ายและเป็นปกติ

คุณขวัญ (กรีซ): อาจารย์หมอพูดได้เห็นภาพมาก ทั้งเรื่องการเช็คกระจก เช็คเซนเซอร์ การชาร์ตแบตเตอรี่ และเรื่องการปลูกดอกไม้ การถอนหญ้าให้จิตใจเราสวยงามและมีกุศลเพิ่มขึ้น ตัวเองมีหน้าที่แปลข่าวจากภาษากรีซให้คนไทยที่อ่านภาษากรีซไม่ได้ แม้จะทำให้รับรู้ข่าวสารมากมายแต่ก็มีความสุขที่ได้ทำ รวมทั้งได้รวบรวมคนไทยในต่างแดนที่มีความทุกข์ทั้งจากสถานการณ์บวกกับความคิดถึงบ้าน ถือเป็นการทำงานกุศลอย่างหนึ่ง