

Mental Garden: ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน

- เมษายน 28, 2563

Mental Garden: ดูแลจิตใจแบบดูแลสวนหลังบ้าน

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2563

เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

“ดูแลจิตใจให้เหมือนดูแลสวนหลังบ้าน  
เมื่อฝึกฝนไป เราจะเป็นคนที่ทุกชั้นน้อยลง  
และคนอื่นก็จะได้รับอิทธิพลจากใจเราด้วย”

รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขบัญญัติ online สู่ภัยโควิด  
23 เมษายน 2563



## Mental Garden

เป้าหมายการฝึกฝนจิตใจคือการมีจิตใจปกติ ผ่องใส โล่ง โปร่ง สบาย มั่นคง จิตใจที่ไม่ฝึกฝนเหมือนสวนหลังบ้านที่มักเป็นที่ทิ้งสิ่งของที่ไม่ได้ใช้ เราก็มีหน้าที่สะสางสิ่งของเหล่านั้นออก การสะสางจิตใจก็คือเอาอกุศลที่ไม่ดีไม่งามออก ด้วยวิธีการคือการเห็นอาการในใจแล้ววางมันลง การละอกุศลนี้เหมือนการถอนวัชพืชไปเรื่อยๆ แต่ระหว่างนั้นก็อาจมีเมล็ดวัชพืชจากที่อื่นลอยมาตกอยู่เรื่อยๆ เราเห็นก็เอามันออกไป นี่คือการไม่ให้อกุศลจากภายนอกเติบโต ของ (อกุศล) ใหม่ไม่เอาเข้า ของ (อกุศล) เก่าให้เอาออก ทำให้จิตใจเศร้าหมองน้อยลง ขณะที่เคลียร์ก็อาจเริ่มมีดอกไม้ดอกเล็กๆ สวยงามขึ้นตามธรรมชาติ เหล่านี้เป็นกุศล ก็หมั่น

บำรุงเลี้ยงดูไว้ หรือว่างๆ ไปตลาดเจอไม้ดอกที่สวยงามก็เอามาปลูกเพิ่ม เปรียบเหมือนกุศลใหม่ๆ ที่เราไม่เคยมี เช่น ไม่เคยฟังเทศน์ ฟังธรรม ไม่เคยฝึกสมาธิ ก็น้อมเอามาฝึก อย่างนี้เรียกว่าเจริญกุศลให้กองงาม กุศลที่มีอยู่แล้วก็ทำให้เข้มแข็ง กุศลที่ไม่เคยมีก็หาเข้ามา สอนหลังบ้านก็เริ่มสวยงามขึ้น บางทีดอกไม้ในสวนหลังบ้านเราก็อาจมีเหี่ยว เเฉตายไปบ้าง ก็หมั่นบำรุงดูแลหรือหามาเพิ่มใหม่ เช่นร่วมเสวนา ฟัง ปฏิบัติ เป็นการปลูกศรัทธา ปลูกความเพียร ได้หล่อเลี้ยงจิตใจให้สวยงามผ่องใส

ที่สมมติเรื่องนี้เป็นสวนหลังบ้าน ไม่ใช่สวนหน้าบ้าน เพราะเราไม่ได้ฝึกจิตใจเอาไว้อวดใครว่าฉันเป็นคนดี ฉันเป็นนักปฏิบัติ แต่เราฝึกไว้สำหรับให้ตัวเราเองรับรู้ และอาจปรากฏออกมาให้คนอื่นเห็นผ่านความคิด การกระทำ คำพูดของเราได้

## ตัวอย่างสวนหลังบ้าน

คุณปาริชาติ (อิตาลี): ชอบคำว่าสวนหลังบ้าน ที่แรกก็ไม่เข้าใจว่าทำไมไม่เป็นสวนหน้าบ้าน วันนี้พอได้ยินที่อาจารย์หมอบอกว่า เป็นสวนหลังบ้านเพราะไม่ได้เอาไว้อวดใคร มันกระแทกเข้าไปข้างในเลย ว่าเวลาเราทำความดีก็ไม่จำเป็นต้องอวดใคร แต่เพื่อความสุขใจของเราเอง เหมือนเป็นการละอวดตา เราก็ค่อยๆ ดูแลสวนของเราไป วันหนึ่งดอกไม้อาจบานจนส่งกลิ่นหอมไปถึงข้างๆ บ้านก็ได้

คุณหม่อม (อิตาลี): เคยอยู่ออสเตรเลีย มีสวนหลังบ้านกันมาก มันเป็นที่พิเศษ เมื่อเราขัดเกลาตัวเองก็ได้มีโอกาสนำเชิญคนใกล้ชิดให้เข้ามาดูสวนของเราด้วย

อาจารย์หมอบอก: การฝึกฝนของเราต้องสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ติดหล่ม ไม่สร้างภาระใหม่ ไม่มีภาระที่จะต้องคอยทำอะไรดีๆ ต้องมีคนมาชื่นชม อยากให้เราเดินบนหนทางที่บริสุทธิ์ เป็นหนทางที่เคลียร์ คลีน (clean) และกรีน (green) มาก หนทางที่ดีบางหนทางมักแฝงด้วยความยุ่งยากในภายหลังถ้าเราไม่ระวังให้ดี ที่เปรียบเทียบกับสวนหลังบ้าน เพราะโดยปกติสวนหน้าบ้านมักสวยงาม การทำสวนหลังบ้านก็ท้าทายขึ้นมาอีกหน่อย

เมื่อเราฝึกฝน ดูแลสวนหลังบ้านแล้ว ก็ทำให้เราเป็นคนในทุกขน้อยลง เราก็จะออกฤทธิ์ออกเดชกับคนรอบข้างน้อยลง อาจยังบ่นอยู่แต่หวั่นเสียงลง อาจยังโกรธอยู่แต่กระแทกคนอื่นน้อยลง นี่คือที่บอกว่าเราดูแลตัวเองดี ก็เป็นการดูแลคนอื่นไปด้วย พวกเขาจะได้รับอิทธิพลการแผ่อำนาจจากใจเรา พอกระทบกระทั่งน้อยลง ปฏิบัติตอบโต้ก็น้อยลง มวลรวมก็เป็นสุขมากขึ้น

## หลักการหรือหลักกุ

พอเราเข้าใจหลักการและวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง เราจะเอาหลักการนี้มาหล่อเลี้ยงในชีวิต ไม่ให้ไปตรึงของ “หลักกุ” ซึ่งก็คือความเคยชินเดิมๆ ที่ต้องการให้เราดูดี ให้ทุกคนยอมรับ ให้ทุกคนฟังเรา ที่จริงแล้ว “หลักกุ” นี้ก็ไม่ใช่เรา มันเป็นแค่สภาวะ เป็นการปรุงแต่ง เป็นอุปนิสัย เป็นแบบแผนเดิมๆ ของจิตใจ (habit of mind) ซึ่งไม่ใช่ตัวเรา พอเรารู้เท่าทันแบบแผนเดิม การทำ

ตามแบบแผนเดิมก็ลดน้อยลง แบบแผนใหม่ก็เกิดขึ้นซึ่งก็คือการไม่ทำตามแบบแผนเดิมนั่นเอง การฝึกฝนแบบนี้คือการที่เราได้ปล่อยภาระที่เกิดจากความเคยชินเดิมออกไปเรื่อยๆ ปล่อยจนไม่เหลืออะไร และไม่ใช้การปล่อยอันหนึ่งแล้วไปยึดอีกอันหนึ่ง

การฝึกฝนจิตใจต้องอาศัยพลัง ความมั่นคง ต้องอาศัยอาหารหล่อเลี้ยง การที่สวนหลังบ้านสวยงามเป็นความเข้มข้น ความสุข ความเบิกบาน ผ่องใส ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ คือทำให้เกิดความมั่นคงมากขึ้น ความมั่นคงนี่จะเป็นปัจจัยหนุนให้เราฝึกฝนมากขึ้น แม้จะท้อแท้ไปบ้าง แต่ก็จะกลับมาตั้งหลักได้เร็ว

หลักการคือการทำใจที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไรใช่-ไม่ใช่ แต่บางทีเรายังไม่เข้มแข็ง แม้รู้ว่าอะไรไม่ใช่ ไม่ควร ก็ยังอยากทำ ก็มีหน้าที่ทำให้เข้มแข็งขึ้น และเมื่อรู้ชัดเจนนั่นถึงวันสิ่งที่ไม่ควรทำ อะไรที่ไม่อยากทำแต่ควรทำ ก็ทำได้ อะไรที่อยากทำแต่ไม่ควรทำ ก็งดเว้น

สุดท้ายคือ ทำในสิ่งที่ควรทำ งดเว้นในสิ่งที่ควรงดเว้น ไม่ใช่ทำเพราะอยากหรือไม่ทำเพราะไม่อยาก เพราะเบื้องหลังความอยาก-ไม่อยากนี้ มี “เรา” เป็นตัวอยาก คือการมีตัวตน ซึ่งมาจากการยึดถือตัวตน นี่เป็นการอธิบายความหมายของคำว่า การมีสัมมา คือมีความถูกต้องดีงามโดยสภาวะการพัฒนาทักษะทางใจ

## ทำได้ หรือทำไม่ได้ ก็คือธรรมดา

เวลาที่จิตใจเราไม่เข้มแข็ง อะไรที่ไม่อยากทำ แม้ควรทำ แต่ก็ขี้ขลาดทำอะไรที่ไม่อยากทำ แม้ไม่ควรทำ แต่ก็ยังทำ เมื่อทำไปแล้วมันก็จบ เป็นอดีตไปแล้ว การกระทำนั้นเป็นปรากฏการณ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ที่ใจยังไม่มั่นคง มันไม่ใช่เรา เมื่อใดที่เราเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นแค่ปรากฏการณ์ เป็นแค่เรื่องราว เราสามารถกลับมามองมันแบบนั้นโดยไม่ยึดถือว่าเป็นเรา พอมั่นคงก็จะมีคำต่อว่าตัวเอง “ทำไม่รู้แล้วยังเป็นแบบนี้อีก” เราแค่รับรู้ว่ามันเป็นธรรมดาที่ปรากฏการณ์ที่ใจยังไม่มั่นคง เราวางใจว่าทุกอย่างที่ปรากฏแล้วมันชอบด้วยเหตุและปัจจัย ไม่ต้องสงสัยหรือตั้งคำถามต่อ ปรากฏการณ์แบบนี้เป็นธรรมดาเมื่อกิเลสตัณหาแรงกว่า และขันติ หิริ โอตตัมปะยังงไม่เข้มแข็ง

เหมือนกับการที่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรง เดินแล้วก็หกล้ม เราจะต่อว่าว่า “ทำไมขี้ล้ม” ก็ไม่ใช่ เราก็แค่กลับมาฝึกฝนเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การห้ามใจไม่ได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะเมื่อฝึกใหม่ๆ ก็ยังล้มลุกคลุกคลานบ้าง เมื่อเกิดขึ้นก็ยอมรับ การยอมรับตามความเป็นจริงเป็นขั้นตอนสำคัญ เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว เป็นความจริงแล้ว

## ความคาดหวังเป็นลูกศรดอกที่สอง

เราเจอแต่ทุกข์ขั้นเดียวก็พอคือการเจอกับปรากฏการณ์นั้น การไม่ยอมรับและเกิดคำถาม “ทำไมเป็นแบบนี้” หรือ “มันน่าจะเป็นแบบนี้ แบบนี้” คือความทุกข์ ความบีบคั้น เป็นการสร้างทุกข์เพิ่มขึ้นอีกชั้น เป็นลูกศรดอกที่สอง สาม สี่ ที่เราเสียบตัวเองให้เจ็บปวดเพิ่ม ไม่ได้มีใครเป็นคนยิงลูกศรนั้นมา

เมื่อเราฝึกแบบนี้ ความทุกข์ที่เกิดจากปัจจัยภายในจะเบาบางไปมาก จะเหลือแต่ความทุกข์ที่เป็นเรื่องหนีไม่พ้น เป็นความทุกข์จากความเป็นไปข้างนอกตามความเป็นจริง โดยที่เราจะไม่ต้องเป็นทุกข์จากความคาดหวัง ได้เรียนรู้ว่าเราทุกข์เพราะเราคาดหวังแล้วมันไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง เพราะที่จริงแล้วความคาดหวังของเราเนี่ยมันไม่ตรงกับความเป็นจริงต่างหาก เราหวังให้มันเที่ยงและถาวร เมื่อฝึกฝนแบบนี้เราได้ปรับจูนจิตใจของเราให้คลายจากความคาดหวังนั้น

มีคนเคยถามว่า แล้วอยากนี้ไม่ให้หวังอะไรเลยหรือ ที่จริงคือเราก็มีความหวังได้ หวังให้ปลอดภัย หวังให้โควิดหายเร็วๆ แต่เราไม่คาดหวังเอาให้ได้ เมื่อหวังแล้วก็รู้ว่าจะดูแลตัวเองยังไง แต่ไม่ได้ตั้งหน้าตั้งตาว่าโควิดจะหมดไปเมื่อไหร่ ก็คือทำไปโดยไม่รอว่าเมื่อไหร่จะถึงจุดหมาย แค่เดินไปเรื่อยๆ ไม่รอ ไม่นั่งวัน ถึงเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

### จะฝึกเวลาไหน ก็ฝึกในกิจวัตรประจำวันนี่แหละ

การฝึกฝนแบบนี้ใช้การใส่ใจสังเกต แต่ก็มักมีคำถามอีกว่า จะเอาเวลาที่ไหนมาสังเกต

ถ้าเราเข้าใจหลักการอย่างที่ยกตั้งแต่ต้น เราจะไม่มีภาระในการฝึกปฏิบัติ เพราะเราก็ฝึกในกิจวัตรประจำวันของเราเนี่ยแหละ ที่เราเคยทำไปร้องเพลงไป ทำไปคิดไป ลองเปลี่ยนเป็นทำกิจวัตรของเราอย่างเอาใจใส่ ไม่ว่าจะกวาดบ้าน อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขณะแปรงฟันเราได้เอาใจใส่ฟันหรือเปล่า หรือเราแปรงฟันแล้วไปคิดถึงเรื่องโควิด มือแปรงฟันแต่ใจไปอยู่เรื่องอื่น ถ้าอย่างนี้แปลว่าเราไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ทำยังไงให้กายกับใจมาอยู่ด้วยกัน กายแปรงฟัน ใจก็ใส่ใจกับการแปรงฟัน กายอาบน้ำ ใจก็ใส่ใจกับการอาบน้ำ ระหว่างทำก็อาจมีความคิดตามความเคยชินโผล่ขึ้นมา เมื่อเห็นมันก็กลับมาเอาใจใส่กับการแปรงฟัน กับการอาบน้ำ

หรือเมื่อเรากวาดบ้าน เราอยู่กับการกวาดบ้านหรือเปล่า เราเห็นของรกๆ ที่ลูกทิ้งเอาไว้ เกิดความโกรธ หงุดหงิด นี่เป็นส่วนเกินที่เกิดขึ้น ถ้าเราเห็นความไม่พอใจนี้ ก็กลับมากวาดบ้าน กลับมาใส่ใจกับการกวาดบ้านต่อ ซึ่งเราสามารถขยายความใส่ใจนี้ไปกับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเดินชมสวน เราก็ชื่นชมความสวยงามของดอกไม้ ต้นไม้ มีความคิด ความกังวลอะไรโผล่แทรกเข้ามา ก็แค่รู้ไม่ใส่ใจ ไม่เอามาเป็นประเด็นใด ๆ ชมสวนต่อไป

อย่าไปตั้งท่าว่าจะไม่คิด คอยระวังความคิด การทำอย่างนั้นจะเป็นทุกข์ใจเกิดความอึดอัดบีบคั้น เวลาที่เราใส่ใจแล้วมีความคิดความกังวลเกิดขึ้น เมื่อเห็นบ่อยๆ ก็ชำนาญ รู้ว่านี่คือความคิดจรเกิดขึ้นมา แล้วก็แค่รู้ว่ามันผ่านมา แล้วก็ผ่านไป เราใส่ใจสังเกตไม่ใช่เพื่อที่จะกำจัดการมัน แต่เพื่อรับรู้ว่ามีความคิดเหล่านั้น แค่นั้นเอง

### แขกที่ไม่ได้รับเชิญ

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

ธรรมชาติของแขกที่ไม่ได้รับเชิญนี้มักจะอยู่เงียบๆ ตอนที่เราไม่ว่าง และมักจะโผล่มาตอนว่างๆ ที่ไม่มีอะไรทำ ถึงตอนนั้นเสียงความคิด ความกังวลมันจะดังมาก อย่างตอนก่อนนอน ความคิดนู่นนี่ แผนการอะไรๆ ก็ออกมาเต็มไปหมด แล้วพอเราไม่รู้ว่ามันเป็นแขก เราก็เผลอไปคุยกับแขกเหล่านี้ คือหลงไปกับเรื่องราวความคิดต่างๆ หรือบางทีก็ไปพยายามขับไล่ไสส่งว่า “เมื่อไหร่จะหยุดคิดเสียที” หรือนอนนับแพะนับแกะ ท่องมนต์นี้เพื่อพยายามที่จะให้ความคิดหมดไป

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

## แขกเจ้าประจำ

คนเรามักมีแขกเจ้าประจำ เช่นแขกกังวล แขกอิจฉา แขกน้อยใจ ใหม่ๆ เราก็อาจเผลอคุย แต่พอเราจำได้ว่าเป็นแขกเจ้าประจำ เราจะไม่หลงกล แขกจะมาเปิดตู้เย็น จะมาทำอะไรข้าง เราไม่สนใจ ปล่อยให้แขกออกไปเอง สรุปคือ เราไม่ได้ฝึกจัดการแขก แต่เราฝึกเพื่อเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อแขก เมื่อก่อนเราโกรธ เกลียด หรือไปนั่งคุยกับแขก ตอนนี้เราเป็นกลางกับแขก แขกจะมามีอิทธิพลกับเราน้อยลงเรื่อยๆ แล้วเราสามารถเลือกได้ว่าเราจะเอาความคิดไหนไปใช้ ก็ใช้ประโยชน์จากตรงนั้น

คุณปาริชาติ (อิตาลี): มีแขกชื่อโมโห ชี้หงุดหงิด มาเร็วมาก จะปรี๊ดแล้วบีม

อาจารย์หอม: ใหม่ๆ ก็ปรี๊ดแล้วบีม บางทีก็พาตัวเองหลบไปก่อน ให้มันไประเบิดกลางทุ่ง อย่าให้ระเบิดภายในบ้าน ใหม่ๆ อาศัยการจัดการทางกายภาพช่วย รู้ทันแล้วถอยก่อน เวลารู้ทันแล้วก็ประมาณตัวเองได้ว่าเรายังอนุบาลอยู่ ก็ถือว่าโอเคขึ้น หรือถ้าระเบิดตูมออกไปแล้ว จากที่ไม่เคยเก็บซาก ก็มาเก็บซากได้เร็วขึ้น ดูแลให้เรียบร้อยภายหลังได้ อันนี้เป็นเรื่องปกติ รู้แล้วหลุดไปแล้ว ต่อไปจะระวังอย่างไร ก็ถือเป็นการเรียนรู้

ระวีงการดำเนินตัวเอง บางทีมีเสียงในใจ “รู้แล้ว ฟังมาแล้ว ฝึกมาแล้ว ทำไมยังทำแบบนี้อีก” ให้เข้าใจว่า ไม่ใช่เราที่ทำ แต่เป็นร่องเดิมๆ เป็นแขกตัวเดิม เป็น automatic pattern เป็น habit of mind ที่ยังตรึงอยู่ เป็นแค่อาการตรึง มันไม่ใช่เรา

คุณหม่อม (อิตาลี): แขกเจ้าประจำเป็นแขกชู้กั้วล ห่วงลูก เพราะลูกอยู่ห่างกัน ต่างคนต่างอยู่คนละประเทศ อย่างที่อาจารย์บอกคือ ก่อนนอนจะคิดถึงลูก ห่วง แล้วก็ไปหากันไม่ได้

อาจารย์หมอ: เราก็เข้าใจธรรมชาติ ธรรมชาติความเป็นแม่ก็มีความรักความห่วงใยเป็นธรรมดา เรามองตัวเราเหมือนมองเป็นบุคคลที่ 3 ว่าผู้หญิงคนนี้น่ากลัวจัง เราได้เห็นความห่วงใยนี้ด้วยความเข้าใจ เห็นเป็นธรรมดาของปรากฏการณ์ ก็อาจให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย พอผ่อนคลายก็อาจหลับตา หายใจยาวๆ โฟกัสที่ลมหายใจของเรามากขึ้น การไปโฟกัสที่แขนน้อยลง อิทธิพลของแขนก็น้อยลง ฝึกไปสักพักเราก็จะรู้ทันความกังวลนั้นเร็วขึ้น

เมื่อเราเกิดความเข้าใจแบบนี้เรียกว่า self-compassion ที่เรียกว่าอ่อนโยนต่อตัวเอง มีความกรุณาต่อตัวเอง ที่ยังทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ที่ยังมีแขนมาบังการเราบ้าง ทุกอย่างมันโอเคหมดเลย ไม่มีอะไรที่ไม่โอเค เมื่อโอเคแล้วจะฝึกฝนอะไรก็ตามต่อไป การไม่โอเคเป็นการสร้างภาระ เมื่อมีความกังวลเกิดขึ้นแล้ว กังวลแล้วก็แล้วไป ถ้าไม่ยอมรับ ไม่พอใจที่เกิดปรากฏการณ์นี้ก็กลายเป็นศรดอกที่สองที่เราทำร้ายตัวเองต่ออีก

### เห็นแขนที่แฉะมาเยื่อน ว่าเป็นอาการ ไม่ใช่เป็นเรา

คุณต่าย: ที่อาจารย์ตอบว่า พอฝึกดูแขนรับเชิญแล้ว แล้วขั้นตอนต่อไปคืออะไร

อาจารย์หมอ: ถ้าเรากำลังล้างหน้าแปรงฟันอยู่ เมื่อเห็นแขนแล้ว เราก็กลับมาล้างหน้าแปรงฟันต่อ กลับมาทำภารกิจที่ทำอยู่ต่อไป ถ้าเรากำลังจะเข้านอน ก็กลับมาผ่อนคลาย นอนต่อไป ไม่ได้พูดถึงว่าต้องหลับด้วย นอนเล่นสบายๆ ไป หลับก็ช่าง ไม่หลับก็ช่าง การที่เราเปลี่ยนท่าที่ต่อความคิด ความกังวลเหล่านั้นใหม่ ว่ามันเป็นเรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา เรามีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป

คุณต่าย: แขนเจ้าประจำมักเป็นซี่เปื้อน พาลซีเกียง ไม่ทำอะไร พออยู่บ้านตลอดเวลา ไม่มีวินัย ไม่มี deadline เลื่อนสิ่งที่ต้องทำไปเรื่อยๆ ดูไม่มีเป้าหมาย

อาจารย์หมอ: อันดับแรก ตัวแรกที่ทำให้เรายิ่งหมดแรง ยิ่งไม่มีกำลังใจ คือเสียงตำหนิตัวเอง เสียงต่อว่าว่าเราเหลวไหล เสียงเหล่านี้เป็นความเคยชินที่เรามักทำ เหมือนเป็น AI ที่ถูกโปรแกรมไว้ อย่างมองว่ามันดีหรือไม่ดี เราสามารถผ่านจุดเหล่านี้ได้ด้วยการฝึกฝนเล็กๆ น้อยๆ

การฝึกเล็กๆ น้อยๆ คือ เวลาที่มีความเบื่อ ความหงา หัดสังเกตและทำความรู้จักโดยอย่าเพิ่งรีบตอบสนอง ยังไม่ต้องรีบหาอะไรทำเพื่อให้ความเบื่อ ความหงา หายไป เช่น เบื่อแล้วกิน เบื่อแล้วนอน ลองหัดอยู่เฉยๆ อยู่เบื่อๆ ก็ได้ เบื่อๆ โดยไม่ต้องดิ้นรนหาอะไรกิน หาอะไรทำ ออกุศลความเบื่อไม่ครอบงำเรา ความเบื่อแค่ลอยผ่านมาเหมือนควัน เราเห็นมันแล้วไม่สูดมันเข้าไป อย่างน้อย ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นคือ ความเบื่อมันไม่ครอบงำใจเรา แล้วจะลุดออกจากมันได้หรือเปล่าเป็นอีกขั้นตอนหนึ่ง

ถ้าจะขยับดีขึ้นอีกหน่อย เรารู้ว่าอยู่กับความเบื่ออย่างนั้นนานๆ เดียวก็จะเสื่จมัน ก็อาจวางโครงสร้างสักคิดว่าเวลาไหนจะทำอะไร อาศัยการกำหนดตารางเวลาเป็นตัวช่วย ว่าเราจะทำตรงนี้ถึงเวลาไหน แล้วไปทำอย่างอื่น ถ้าทำเองไม่ได้ให้คนอื่นช่วยเตือน ช่วงแรกๆ ก็อาศัยตัวช่วยแบบนี้

เมื่อเราไม่เพ่งโทษตัวเอง ให้อภัย เข้าใจว่าจิตยังอ่อนอยู่ ก็ฝึกฝนเรียนรู้ไป

อาการซ้ำๆ ต่างๆ ซ้ำเบื่อ ซ้ำเหงา ซ้ำหงุดหงิด ซ้ำกังวล เราไม่ห่วง เราสามารถเปลี่ยนซ้ำให้กลายเป็นปุ๋ยได้ด้วยการรู้จักอาการเหล่านี้ เรารู้ทัน เราจำมันได้ เป็นการกระตุ้นให้เราเกิดการตื่นรู้ พอเห็นอาการนั้น เช่น อาการเบื่อมันคือหน่วงๆ โทงๆ ทึมๆ เชื่องๆ ฯลฯ เราไม่จมไปกับอาการ เราจะเห็นแขก (ความเบื่อ) ที่มาเยือนเหล่านี้เป็นอาการ ไม่ใช่เห็นว่า “เราเบื่อ” จะมีการเปลี่ยนแปลงจาก “ฉันเบื่อ” เป็น “ฉันเห็นอาการเบื่อ” จะเกิดช่องว่างระหว่างเรากับความเบื่อ ใหม่ๆ ก็อาจจะเห็นช่องว่างน้อยมาก ทำไปก็ค่อยๆ ก้าวหน้าขึ้น

### ตัวชีวิตการฝึก

ตัวชีวิตไม่ใช่การฝึกแล้วไม่เบื่อ ไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด แต่ตัวชีวิตคือ การจำอาการเหล่านี้ได้ เหมือนที่เคยบอกว่าเราเล่นกระดานโต้คลื่น ความเบื่อ ความเหงา ความโกรธเหมือนคลื่น คลื่นซัดมาแรง เราจัดคลื่นไม่ได้ แต่เราฝึกตัวเองให้อยู่บนกระดานโต้คลื่นอย่างมั่นคงขึ้นได้ ไม่ตกน้ำ หรือตกน้ำไปก็กลับขึ้นมาได้เร็ว

คนมักตั้งเป้าคิดว่าต้องไม่เบื่อ ต้องไม่โกรธ ต้องไม่เศร้า เป็นการตั้งเป้าไปขจัดแขกเหล่านั้น การ “ต้อง” ทั้งหลายเป็นภาษาที่บีบคั้น เป็นการเล็งผล เพ่งเล็งอยากได้ ซึ่งแฝงไว้ด้วยระเบิดเวลา พอไม่ได้แล้วจะเป็นปัญหา เราไม่ยอมให้มี ความเพ่งเล็งอยากได้แบบนี้ แต่มันก็ควบคุมไม่ได้ หากรู้ว่ากำลังเพ่งเล็งอยากได้ ก็ให้รู้วามันเป็นอีกอาการหนึ่ง เป็นแขกตัวใหม่ที่เกิตซ้อนแขกตัวเดิม

### สวนหลังบ้านของผู้เข้าร่วมฟัง

คุณปาริชาติ: สวนเริ่มดีขึ้น จากที่มีแขกโกรธ แขกโมโห แผลพเผาจนต้นไม้เหี่ยวเฉา พอมันออกฤทธิ์มากมันหมดแรง ตัวเองใช้วิธีเผชิญหน้า ตูมันจนถึงที่สุดจนมันหมดแรง สภาพรอบข้างก็ราบเป็นหน้ากลอง จนตัวเองได้ถามว่าเราต้องการอะไร ครั้งหน้าจะทำอย่างไร พอมีอาการอย่างนั้นอีก ก็เริ่มชะลอ เริ่มมีดีสิบกเบรก เพราะไม่อยากให้เกิดผลที่ตัวเองไม่ต้องการ หลังจากนั้นก็เริ่มรดน้ำสิ่งดีๆ ให้ตัวเอง เห็นด้วยกับอาจารย์เรื่องไม่โทษตัวเอง

คุณหม่อม: มีแต่แขกกังวลที่พูดไว้ว่าห่วงลูก จะลองทำดูว่าจะเป็นอย่างไรต่อ

อาจารย์หอม: มองโดยธรรมชาติ ธรรมดา ความหวังเป็นธรรมดา แต่ถ้าหวังจนกังวลจะเป็นภาระ ค่อยๆ ทำไปโดยไม่  
คาดหวัง

คุณมิ่ง: เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เวลาสงบ มักคิดวิธีแก้ปัญหาดีๆ เข้ามาเรื่อยๆ ควรทำอย่างไร

อาจารย์หอม: เมื่อคิดได้ก็ได้อันมาของมันเอง เป็นเรื่องของมัน เอาไปใช้ประโยชน์ได้ก็เอาไปใช้ แต่เราไม่ได้ไปตั้งทำหรือ  
เจตนาว่าจะเดินจงกรม จะนั่งสมาธิเพื่อให้ได้คำตอบอะไร ต้องระวังว่า เราทำ เราฝึก เพื่อจะให้ได้คำตอบ กลายเป็นผิดเป้าหมาย  
เรามาฝึกฝนแบบนี้ไม่ใช่เพื่อให้ได้นวัตกรรมหรือได้สรรพคุณอะไร แต่เรามาเรียนรู้ให้ใจมันคงที่จะอยู่กับความทุกข์ ความแปรผัน  
ของโลก ให้ใจเรากลับมาเป็นปกติ ส่วนสิ่งอื่นที่เป็นผลพลอยได้นั้น เราก็ไม่ปฏิเสธ

เรามาเรียนรู้เพื่อจะไม่เอาอะไร มีคนถามว่า ฝึกไม่เอาอะไร แล้วทำไมต้องฝึก ขวนมาฝึกแสดงว่าต้องเอาอะไร คำตอบ  
คือ ปกติเราจะเอาตลอด เอาเป็นอัตโนมติ เอาสงบ เอาทำได้ เอาสมาธิ ฯ ของเดิมเป็นแบบนี้ ดังนั้นการจะไม่เอาอะไรจึงต้องมา  
ฝึก เมื่อไหร่ผลออกไปอยากได้อีกเอา ระลึกได้ เกิดสติ วางความอยากเอา อยากได้ลง จากนั้นทำในสิ่งที่ควรทำ งดเว้นสิ่งที่ควรงด  
เว้น