

สุขศึกษา online : New Normal” ครั้งที่ 3 หัวข้อ ยิ่งต่อต้านยิ่งคงอยู่

- พฤษภาคม 30, 2563

รายงาน “สุขศึกษา online : New Normal” ครั้งที่ 3

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

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

“ ยิ่งเราต่อต้านว่าไม่อยากได้อะไร
เราก็ยิ่งใส่ใจจดจ่อว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นมัย
พอเรานึกถึง มันก็มา นี่เกิดจากทำที่ของเรา
ที่เราไปยุ่งกับมัน ไม่ว่าจะยุ่งด้วยการไปเล่นกับมัน
คือไปสนุกคิดกับมัน หรือไปพยายามนั่งเฝ้าไม่ให้มันมา ”



รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขศึกษา Online:New Normal ครั้งที่ 3
21 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่าน ZOOM

เติบโตจากภาวะวิกฤต

ตามหลักทางจิตเวช เมื่อพบผู้ป่วยที่ทุกข์จากการต้องเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิต แพทย์จะไม่ทำแค่ให้ผู้ป่วยคนนั้นพ้นวิกฤตเท่านั้น แต่จะพิจารณาว่าจะทำอย่างไรให้คนคนนั้นได้เติบโตด้วย เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะหรือจุดบกพร่องที่เราอาจไม่เคยรู้มาก่อนให้สามารถเผชิญกับวิกฤตการณ์อื่นที่อาจพบในอนาคต นั่นหมายความว่าอย่างน้อยที่สุดคือการช่วยให้ผู้ป่วยกลับสู่ภาวะเดิม

ก่อนเจอวิกฤต นี่ก็ดีแล้ว แต่ที่ดียิ่งกว่าคือ ดีกว่าก่อนที่เราจะเจอวิกฤต คือเราสามารถเติบโตจากการผ่านเหตุวิกฤตการณ์ได้อีกด้วย

ภาวะวิกฤตทำให้เกิดสิ่งที่เป็นภาระ คือความกังวล ความกลัว ความเครียด หรืออึดอัดกับข้อจำกัดต่างๆ ในสถานการณ์โควิด นี่เป็นตัวอย่างที่เราไม่มีความพร้อมทางจิตใจมากพอกับการเผชิญสถานการณ์ ถ้าเราเพียงประคับประคองตัวเองไป แล้วพอหลังวิกฤตก็กลับไปสู่วิถีแบบเดิมๆ คือเมื่อเจอวิกฤตครั้งใหม่เราก็กลับไปกังวล บ่น ก่นด่า วุ่นวายใจแบบที่เคยเป็นมาแต่เดิม นี่คือการที่เราไม่ได้ใช้วิกฤตนี้ให้เกิดการเติบโตองกงาม น่าเสียดาย

New Normal คือการที่ใจเรากลับมาเป็นปกติได้ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งหมายความว่าจิตใจเราต้องมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความพร้อมมากขึ้น นี่คือนสิ่งที่อยากให้เราได้มีการพัฒนา แบบนี้จึงจะเรียกว่าดียิ่งกว่าเดิม

จะพร้อมได้ต้องรู้จักจิตใจตัวเองก่อน

การที่เราจะพัฒนาให้เรามีความพร้อมในการเผชิญวิกฤตมากขึ้น เราก็ต้องกลับมาทำความรู้จักจิตใจตัวเองก่อน ว่าเรามีความอ่อนไหวกับอะไรที่มากกระทบทางใจบ้าง เช่น ข่าวดราม่า ตัวเลขผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้น พฤติกรรมคนในสังคมที่เห็นแก่ตัว ที่เมื่อเจอประเด็นเหล่านี้ที่เรารู้สึกกระทบใจทุกที การเรียนรู้สิ่งเหล่านี้แหละที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้าง New Normal

ภาวะเสียศูนย์หรือเสียหลัก คือภาวะที่จิตใจเสียหรือแกว่งไปจากภาวะปกติ อย่าง ณ ขณะนี้หลายคนอาจรู้สึกสบายๆ ดี เป็นปกติ แต่บางคนฟังๆ อยู่ก็อาจมีความสงสัย “ทำไมอาจารย์พูดอย่างนี้ ไม่เห็นเข้าใจ” ความไม่เข้าใจ ความกังวลที่จะต้องเข้าใจเหล่านี้คือการเสียศูนย์ไปจากความปกติ ซึ่งก็เกิดขึ้นได้

เมื่อเราสังเกตและรู้เท่าทันความไม่เป็นปกติและเรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เรากำลังเปลี่ยนตัวเองจากผู้ที่ไม่สนใจกับอารมณ์ต่างๆ มาเป็นผู้รู้ผู้ดู เมื่อสังเกตเห็นบ่อยๆ เราก็จะเป็นกลางกับอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น หลักการย่อๆ มีแค่นี้

ความเคยชิน

คนเรามักมีความเคยชินกับการตอบสนอง หรือตอบโต้อย่างอัตโนมัติด้วยความชอบ-ไม่ชอบ การเรียนรู้จิตใจตัวเองแบบนี้คือการเรียนรู้เพื่อจะก่อให้เกิดความเคยชินอันใหม่ เป็นอัตโนมัติแบบใหม่ คืออัตโนมัติที่จะไม่จมไปกับความชอบหรืออึดอัดไปกับความไม่ชอบไม่พอใจ

หลักการก็วนเวียนอยู่แค่นี้ ไม่มีอะไรมาก แต่อยากชวนให้นำความเข้าใจนี้มาอยู่ มาสังเกตกับชีวิตตัวเองจริงๆ การเข้าไปรู้จริงๆ กับชีวิตของเราเองมีความสำคัญมาก

อุปมาการเรียนรู้และฝึกฝนจิตใจเหมือนการเดิน การฝึกเดินแรกๆ ก็มีการเสียหลักบ้าง เมื่อเสียหลักก็ตั้งหลักใหม่ ยังไม่สะดุด ไม่เสียหลัก เราก็เดินไปได้เรื่อยๆ ชิลๆ จังหวะที่เดินสะดุดก็เหมือนเป็นตัวมาเตือนให้เราตื่นขึ้น จิตใจที่มีความโกรธ ความ

กลัว ความกังวล ความอิจฉา หรืออะไรก็แล้วแต่ เป็นเหมือนสิ่งที่ทำให้เราสะดุด เมื่อเราจำอาการเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นสถานะที่ปลุกให้เรตื่นขึ้นเช่นกัน

สะดุดแล้วตั้งหลักบ่อยๆ ก็จะมีคามชำนาญมากขึ้น แรกๆ เราอาจยังไม่ทันเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเหล่านั้น บางทีก็โกรธออกไปแล้ว พอรู้ว่าโกรธก็คือจังหวะที่เราตื่น ตื่นแล้วก็ยับยั้งสิ่งที่ดำเนินอยู่ด้วยความโกรธนั้น เรายอมรับให้มีความโกรธเกิดขึ้น แต่เราไม่ถูกความโกรธนั้นครอบงำเรา

พอทำบ่อยๆ เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ เราจะเท่าทันเหตุได้ดีขึ้น ก่อนจะโกรธเราจะเรียนรู้ว่ามีสัญญาณบางอย่างนำมาก่อน ซึ่งจะให้เราเท่าทันความโกรธได้ไวขึ้นเรื่อยๆ

เป้าหมายของการฝึกฝน

เราไม่ได้ฝึกฝนเพื่อให้ปราศจากความคิด ความกลัว ความกังวล หรือความโกรธ โลก หลงต่างๆ แต่เราฝึกเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงท่าทีการตอบสนองของเรา ว่าเมื่อมีความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นแล้ว เราตอบสนองมันอย่างไร หรือเรามีท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏในใจเราอย่างไร

เป้าหมายของการฝึกฝน คือการมีท่าทีที่เป็นกลาง คือการรับรู้ถึงอาการที่ปรากฏขึ้นด้วยการมองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงแค่สถานะ เหมือนฟ้าแลบ ฟ้าผ่า ฟ้าร้อง ที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ลอยผ่านมา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราในสถานะเหล่านั้น

การที่เราเอาตัวเราเข้าไปรับรองสถานะเหล่านั้น เช่น เราโกรธ เราก็ไม่ชอบที่เราโกรธ แล้วเราก็อยากเป็นคนดี เราก็หงุดหงิดตัวเอง ไม่อยากโกรธ นี่คือความเคยชินว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นตัวเรา เวลาที่มีความโกรธ ก็กลายเป็นเราโกรธ

วิธีเปลี่ยนท่าทีมาจากการฝึกรู้เท่าทัน ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องของเรานั้น เมื่อรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น เรายอมรับว่าอะไรเกิดขึ้น ยอมรับว่ามีความโกรธ ยอมรับว่าฝนตกถาดิด ยอมรับอย่างที่มีมันเป็น เมื่อยอมรับแล้วใจสงบ แล้วจะทำอะไรก็ค่อยทำจากใจที่สงบนั้น

เราไม่ได้ฝึกเพื่อที่จะห้ามไม่ให้อะไรเกิดขึ้น แต่ฝึกเพื่อให้ใจเรามีท่าทีเป็นกลางต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นต่างหาก

แบบฝึกหัด

มีเวลาให้เรายู่กับตัวเองในช่วง 1 นาทีนี้ จะเรียกว่านั่งสมาธิ เจริญสติ อยู่กับลมหายใจ ภาวนา หรือกรรมฐาน จะเรียกอะไรก็แล้วแต่ มีกติกาเพียงอย่างเดียวคือ ในช่วง 1 นาทีนี้ห้ามไม่ให้คิดถึงอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง COVID-19 (ใช้เวลา 1 นาที) เกิดอะไรขึ้นบ้าง ทำได้สำเร็จหรือไม่ มีความยุ่งยากลำบากอะไรบ้าง

ผู้เข้าร่วม 1: สงบ สบายดี

ผู้เข้าร่วม 2: สงบดี แต่ก็คอยมองว่ามีเรื่อง COVID-19 มาหรือเปล่า

ผู้เข้าร่วม 3: เห็นลมหายใจเข้าออกชัดเจน แต่แว๊บไปถึงคำพูดอาจารย์ว่าอย่าไปคิดถึง COVID-19

อาจารย์หมอ: เหมือนส่วนมากเป็นคำถาม เป็นความสงสัย มีบางคนพอมีความสงสัยแล้วก็ซ้ำเติมตัวเองต่ออีกว่า “ไม่ให้คิดแล้วทำไมต้องมาสงสัยด้วย”

ผู้เข้าร่วม 4: ยิ่งบอกไม่ให้คิด ก็คิด แล้วก็ต้องพยายามดึงใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ

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

ยิ่งต่อต้าน ยิ่งคงอยู่

หลักทางจิตวิทยาคือ ยิ่งเราต่อต้านว่าไม่อยากได้อะไร เราก็จะยิ่งใส่ใจจดจ่อว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นมัย พอเรานึกถึง มันก็มา นี้เกิดจากท่าทีของเราที่เราไปยุ่งกับมัน ไม่ว่าจะยุ่งด้วยการไปเล่นกับมัน คือไปสนุกคิดกับมัน หรือไปพยายามนั่งเฝ้าไม่ให้มันมา การนั่งเฝ้าและเฝ้าสงสัยว่ามันจะมาหรือเปล่าทำให้เราต้องใช้จินตนาการมาเฝ้าดู การคอยเฝ้าดูก็เลยยิ่งทำให้เราเห็นมันนั่นแหละ นี่เป็นกระบวนการทำงานของสมอง ที่คาร์ล จุง บอกว่า What we resist, persists อะไรที่เราต่อต้านจะคงอยู่

เราฝึกจิตใจของเราเพื่อที่จะไม่ต่อต้านสิ่งกระทบใดๆ ทั้งสิ้น อะไรปรากฏขึ้น ไม่ว่าจะจะเป็นความกลัว ความกังวล ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน เราจะไม่ต่อต้านมัน และเพียงรับรู้สิ่งเหล่านั้นด้วยใจเป็นกลาง นี่คือเป้าหมาย

ความเคยชินของเราคือความสบาย ไม่ดีนั่น ไม่ดีนั่น เราเลยพยายามวิงวอนหาความสบาย แต่การฝึกแบบนี้คือ เราไม่ต้องดีนั่นหาสิ่งที่ชอบ (ความสบาย) โดยให้เราสามารถอยู่ได้แม้กับสิ่งที่ไม่ชอบ (ความกลัว ความกังวล ฯลฯ) ให้สิ่งที่ไม่ชอบเหล่านั้นเป็นสภาวะกลางๆ เราเริ่มสามารถอยู่ได้กับอารมณ์หรือความคิดใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น นี่คือการเกิดความมั่นคงทางจิตใจ

อย่าเดินแบกกระสอบข้าวสารเลย

ใครที่ฝึกจิตแล้วตั้งเป้าหมายกะเกณฑ์ว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้นะ อย่าเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นๆ นี่เป็นเหมือนการแบกกระสอบข้าวสารเดินไปด้วย แทนที่จะเดินอย่างสบายๆ ทำให้ยิ่งมีภาระ ยิ่งเซ ยิ่งหกล้มง่ายขึ้น ยิ่งเสียหลักมากขึ้น

การสร้างภาระในการฝึกฝนจิตใจเปรียบเหมือนการเดินแบกกระสอบข้าวสาร แล้วบังคับให้ตัวเองเดินตรงๆ ถามว่าทำได้มัย ถ้าได้ฝึกบ่อยๆ ก็ทำได้ เราสามารถเดินแบกข้าวสารเดินตัวปลิวได้ แต่ไม่เห็นมีความจำเป็นต้องสร้างภาระกับจิตใจขนาดนั้น เป็นการสร้างความทรมานอย่างเกินจำเป็น ซึ่งไม่ได้ทำด้วยความเข้าใจธรรมชาติของใจ แต่กลายเป็นว่าเราอึดที่จะแบกเราจึงทำได้

เราต้องการให้เรียนรู้ที่จะปล่อยภาระทางใจ ไม่ได้ต้องการให้อึด

การฝึกแบบที่เราต้องอดก็ดึที่ทำให้จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง แต่นั่นทำให้ไม่เห็นสภาพจิตใจตามความเป็นจริง

คนที่เดินแบกกระสอบข้าวสาร เอาเข้าจริงแล้วจะไม่สามารถมั่นคงในตอนนั้นได้สินัก ถ้ามีคนมาเดินชนหนอยก็ล้มได้ง่ายๆ การฝึกจิตใจแบบนี้เป็นเหมือนการฝึกแบบกดขี่ตัวเองไว้ ที่บางคนบอกว่าเป็นหินทับหญ้า ดูเหมือนว่าเอาอยู่ แต่สุดท้ายไม่ได้เป็นการพัฒนาเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง

ผลไปกับสักแต่ว่า

เวลาที่ฝึกไป เราก้ออาจยังผลอทำแบบเดิม ผลอไปคาดคั้น ผลอไปหงุดหงิด ผลอไปตั้งใจ เราก้อจะเริ่มรู้ว่า อ้อ นี่เราผลอไปตั้งใจเพราะเราอยากได้ ผลอตไปหงุดหงิดไม่พอใจเพราะเรากลัว เราก้อรับรู้ความผลอเหล่านั้นอย่างยอมรับด้วยใจเป็นกลาง นี่คือความหมายของคำว่า “สักแต่ว่า” ในภาคปฏิบัติ ในประสบการณ์ตรงของแต่ละคน

ผู้เข้าร่วม 5: เข้าใจหลักการที่อาจารย์อธิบาย แต่คิดว่าต้องฝึกในชีวิตอีกเรื่อยๆ

อาจารย์หอบ: ถูกต้องที่ต้องฝึกเรื่อยๆ แต่คำว่า “ต้อง” นี้ค่อนข้างจะบีบคั้น อยากชวนให้เปลี่ยนเป็นว่า เราหมั่นฝึกเรื่อยๆ คือเราก้อใช้ชีวิตตามปกติด้วยความเอาใจใส่ฆ่าเลื่องดูสัณนิท ว่าใจเป็นอย่างไร โอเคหรือไม่โอเคอยู่ เห็นความไม่โอเคด้วยใจที่เป็นกลางมากขึ้น

เวลาที่เห็นความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้น อยากให้เห็นด้วยใจกลางๆ เห็นแบบ “อ้อ มันเป็นอย่างนี้” ไม่ใช่การเห็นแบบ “อ๊วย ทำไมถึงเป็นแบบนี้”

ความชำนาญขึ้นกับชั่วโมงบิน

เมื่อเห็นอาการที่เป็นร่องเดิมของเราบ่อยๆ ขึ้น ก็จะต้องชำนาญขึ้น

ไม่ว่าเราจะมีร่องเดิมที่มักเกิดขึ้นในใจเราแบบอัตโนมัติอย่างไรบ้าง เราก้ออาศัยสิ่งนั้นเป็นตัวให้เราสังเกต เห็นแล้วก็อาจทันบ้าง ไม่ทันบ้าง ก็ถือเป็นการฝึกฝนเรื่อยไป การฝึกไม่ได้ยาก แต่ที่ยากคือเรามักลืมฝึก

เลยอยากแนะนำให้มีการผนวกการฝึกไปกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การแปรงฟัน การกินข้าว ฯลฯ เราแปรงฟันอยู่ก็สังเกตได้ว่าเราคิดถึงอะไรบ้าง บางทีก็ไปคิดถึงลูก คิดเรื่องงาน คิดไปเรื่อยแทนที่จะอยู่กับการแปรงฟัน ก็แค่เห็นไป

หรือวันนี้เราจะขับรถโดยมีเป้าหมายที่จะไม่สับสน ไม่กดแตร ไม่บ่นตำคนอื่น ตั้งเป้าหมายไว้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นใจเรา พอเราโกรธ เราก้อนึกได้ เป็นการเตือนตัวเอง อันนี้มันตัวอย่างคนที่เคยทำอุบายแบบนี้ โดยบอกลูกว่าจะขับรถด้วย “พวงมาลัยนึสยดี” ฉะนั้นเวลาจะทำอะไรที่นึสยไมดีก็จะมีนึสยขึ้นมาได้

เราอาจมี “มือถือนึสยดี” ที่จะไม่หยิบใช้ในที่ประชุมหรือในที่สาธารณะที่จะทำให้เป็นอันตราย มี “รองเท้านึสยดี” ที่เมื่อใส่แล้วจะเดินอย่างรู้เนื้อรู้ตัว ด้วยความเบิกบาน ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถือเป็นการสร้างอุบายในการฝึกตามกิจวัตรที่เราทำ

เห็นแล้วยังทำ ทำแล้วยังลืม

ผู้เข้าร่วม 6: เห็นแล้วอ้อเป็นบางครั้ง ยังปล่อยตัวเองไปตามเหตุการณ์อยู่

อาจารย์หมอ: อาการที่ปล่อยวางไม่ได้ก็เป็นเรื่องปกติ อาการปล่อยไม่ได้ปรากฏขึ้นก็ให้เราเห็นอาการที่ปล่อยไม่ได้มัน มันเท่ากันกับอาการโกรธ อาการหงุดหงิด เท่ากันโดยเป็นอาการ ก็ให้เรารู้ทันด้วยใจที่เป็นกลางกับทุกอาการที่ปรากฏขึ้น ทำไปเรื่อยๆ ก็เกิดความชำนาญมากขึ้นเรื่อยๆ เอง ใจจะเป็นกลางยิ่งขึ้น ใหม่ๆ เวลาเราทำไม่ได้เราอาจเผลอบ่นตัวเอง พอทำไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นอาการบ่น แล้วก็อ้อกับอาการบ่นนั้นด้วย

เราอาจได้เข้าใจมากขึ้นว่า ทำไมเราถึงบ่น ก็เป็นเพราะเราอยากทำได้ เราจะเห็นความอยากทำให้ได้ เห็นความระวังที่จะคอยเฝ้าทำให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรปรากฏขึ้น สติเป็นตัวทำให้สิ่งต่างๆ ปรากฏขึ้น เรารู้ทันช้าหรือเร็วไม่ได้เป็นปัญหาอะไรเลย

การทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมชาติ หัดใหม่ๆ ก็มีหลุด คนหัดนานๆ ก็ยังหลุดได้เลย หลุดไปยอมรับได้ก็ไม่มีทุกข์เพิ่ม ทำที่แบบนี้จะยิ่งทำให้เราฝึกสติอย่างผ่อนคลาย ไม่มีภาระเพิ่ม การวางใจถูกต้องนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจอย่างถูกต้อง เป็นการทำให้การละการวาง ทำให้ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ฝึกฝนไปอย่างสนุก

เมื่อใดที่เราเริ่มเห็นว่าฝึกแล้วเป็นภาระ มีความรู้สึก “ว่า ทำไม่ได้” ให้รู้ว่านั้นเป็นภาระ ตกร่องของการอยากทำให้ได้ อยากได้ผลเร็วๆ และไม่พอใจที่ทำไม่ได้ ต่อไปเราก็จะเห็นละเอียดขึ้นเรื่อยๆ

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

วิกฤตนี้จะทำให้เราเป็น New Normal คือการที่เรามีท่าทีใหม่ต่อการดำเนินชีวิตแบบนี้

ผู้เข้าร่วม 7: มักสะดุดบ่อย ลืมสังเกต

เมื่อรู้ว่าลืม เมื่อรู้ว่าเผลอ คือดีแล้ว

เมื่อเราสะดุ้งตื่น รู้ว่าเผลอกลับไป นั่นคือเราตื่นแล้ว ดังนั้น เมื่อไหร่ที่รู้ตัวแบบนี้ นั่นคือดีแล้ว โอเคมาก ดังนั้น ไม่ว่าจะทำผิดพลาดอะไร วิน หลุด หลง โมหะเป็นชุด เมื่อรู้ตัวแล้วก็ใช้ได้แล้ว นี่เป็นกำลังใจที่สำคัญมากที่เราไม่จำเป็นต้องกล่าวโทษตัวเองอีก

ให้เข้าใจว่าเวลาเราทำผิดโดยที่ไม่รู้ นั้นน่ากลัวกว่า การรู้แม้เราจะยังทำอยู่แต่ก็อาจได้หรือเสียงบ่นลง เดินหนี นั่นก็คือโอเคแล้ว อย่าไปหวังให้เกิดความโล่ง ซึ่งเป็นการหวังเกินกว่าเหตุปัจจัยที่ทำมา

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราล้วนวางใจว่ามันคือธรรมชาติ ไม่ใช่เราเก่งหรือไม่เก่ง

ฝึกสติมีอุปบายหลากหลาย

ผู้เข้าร่วม 8: เคยเข้าใจว่าการฝึกสติคือการอยู่กับลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรือการนับเลขเท่านั้น ไม่เคยรู้เทคนิคแบบนี้เลย

อาจารย์หมอ: การรู้ลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวก็เป็นอุปบาย เหมือนที่มอบหมายงานให้ทำเมื่อครู แต่ที่คนมักเข้าใจผิดคือ จะกอดลมหายใจให้อยู่ ไม่ให้มีอะไรแทรก นี่เป็นการสร้างเงื่อนไขพันนาการจิตไว้ และเมื่อทำอย่างนั้นได้กลับหลงคิดว่านั่นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

ทำอย่างนั้นอาจจะดี แต่ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเรียนรู้จิตใจตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติของจิต แล้ววางทัศนคติใหม่ว่าปรากฏการณ์ทางจิตเป็นสักแต่ว่า เป็นสถานะที่ไม่ใช่ตัวตน

การเรียนรู้ตามความเป็นจริงช่วยสนับสนุนให้เราถอดถอนความเป็นตัวตนของเรา นี่คือการกลับสู่ความเป็นหนึ่งเดียวคือ oneness ทำทีอย่างนี้จึงสำคัญ จึงไม่อยากจะส่งเสริมทำทีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงความเป็นจริงสูงสุดนี้ คือการละการวางความเป็นตัวเป็นตนลง

การสร้างจังหวะ (ตามแนวหลวงพ่อเทียน) ก็ทำได้ ทำแล้วผลออกไปคิด รู้ตัวก็กลับมาทำต่อ ทำแล้วสงสัยว่าทำไปทำไม พอรู้ว่าสงสัยก็กลับมาทำต่อ ทำทีอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นปัญหาอะไร ไม่ใช่ทำไปตั้งข้อสงสัยไป วิเคราะห์ไป แบบหลังนี้คือการทำแล้วเกิดภาวะ

รูปแบบไหนดี

ดังนั้น ไม่ว่าจะฝึกด้วยวิธีใดก็ตาม และเมื่อมีภาวะเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เราก็ฝึกวางภาวะเหล่านั้น จะทำอะไรก็ได้ ด้วยวิธีแบบไหนก็ได้

อาจมีคำถามว่า การทำในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ การดูลมหายใจ จำเป็นมั๊ย ถ้าให้เลือกการทำในชีวิตประจำวันจำเป็นและสำคัญ อย่าให้ขาด และอาจมีช่วงเวลาที่กำหนดไว้ทำในรูปแบบ อาจเริ่มด้วยระยะเวลาเพียง 3-5 นาทีในช่วงแรกๆ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจและปรับท่าทีของเรา ให้อยู่บนฐานของการผ่อนคลาย ไม่เป็นภาวะ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ไม่มีปัญหา ไม่เอาผลลัพธ์มาเป็นตัวตั้ง

ไม่ใช่ว่าทำแล้วสงบจึงจะทำ ทำแล้วไม่สงบจะไม่ทำ ที่ถูกคือ ทำไป ไม่ว่าจะสงบหรือไม่สงบก็ทำ ทำอย่างเอาใจใส่ด้วยความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่คาดหวังผล อะไรเกิดขึ้นก็รับรู้และยอมรับไป

ทำโดยไม่สร้างภาวะ (ไม่เป็นอัตถิกลมณโยค)

ผู้เข้าร่วม 9: คนที่ฝึกได้เก่ง คือคนที่ถ้าออกแวก 1,000 ครั้ง ให้รู้ตัวและดึงกลับได้ 1,000 ครั้ง โดยไม่ใช่การกำหนดไว้อยู่กับลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวโดยไม่ออกแวกเลย อย่างนี้เข้าใจถูกหรือไม่

อาจารย์หมอ: จะว่าถูกก็ถูกส่วนหนึ่ง เราไม่ได้เพ่งจ้องจะเอาให้อยู่ แต่เราฝึกรู้ทันเวลาที่ไม่อยู่ การสร้างจังหวะ เมื่อหลุดไปแล้วเรารู้ทันได้เร็วขึ้น ไม่ได้ฝึกเพื่อห้ามหลุด ต้องกอดจังหวะไว้ให้ได้ครบตลอดเวลา หรือถ้าหลุดแล้วต้องเริ่มต้นนับ 1 ใหม่ อย่างนี้เป็นการคาดคั้น บังคับจิตใจ ทำให้เครียด เป็นการสร้างภาวะไม่เป็นทางสายกลาง เป็นอัตถิกลมณานุโยค คือการทรมาณกายและใจ

คนที่ทำได้ก็มี แต่ต้องอาศัยการฝึกเข้มข้น เป็นวิถีของนักบวช

การทำได้มันดี แต่ที่ดียิ่งกว่าคือการทำโดยไม่มีภาวะโดยไม่จำเป็น ทำแล้วหลุด 100 ครั้ง ก็รู้ 100 ครั้ง แล้วเราก็ไม่ต้องมานั่งนับว่า ทำไม่หลุดเยอะจัง หลุดเยอะก็แสดงว่าเรารู้เยอะ ถ้าฝึกถูกต้องจะไม่มีคำว่า แยกเลยช่วงนี้หลุดบ่อยจัง ที่ถูกต้องคือ ช่วงนี้เรามีจิตตั้งมั่นเห็นการหลุดได้บ่อยขึ้นต่างหาก นี่คือการที่เปลี่ยนแปลงไป

ภาวะชีวิตเยอะอยู่แล้ว จะฝึกจิตใจยังเอาภาวะมาใส่เพิ่มอีก นี่คือการคลาดเคลื่อน

ขอเดิมนิด ที่บอกว่าดึงกลับนี้ไม่สนับสนุน อาการดึงเกิดจากทัศนคติที่ติดลบต่ออาการหลุด หลุดแล้วตกใจต้องดึงกลับอย่างนี้ไม่ใช่ เพราะอาการหลุดก็เป็นสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เมื่อรู้ว่าหลุด นั่นคือจบแล้ว

การคอยดึงทำให้มีส่วนเกิน เป็นการเขียนตัวเอง เป็นทัศนคติที่มองว่าการหลุดไปคือความไม่กลางจึงต้องดึงให้กลับมาอยู่ตรงกลาง ซึ่งไม่ควรเป็นแบบนั้น การต้องดึงกลับเป็นการกระทำที่เกิน แต่หากคุ้นชินและทำไปแล้ว ก็ไม่เป็นไร เกินแล้วแล้วไป ก็ทำใหม่ด้วยความเข้าใจใหม่ ใช้อาการที่เกินๆ นี้เป็นอาการที่เราอาศัยระลึกไว้ได้เช่นกัน

ความว่าง

แทนที่จะรู้ว่าหลุดแล้วดึงกลับ ให้เรารู้ว่าหลุดแล้วก็ปล่อยไป ปล่อยจนเกิดเป็นความว่างๆ และเมื่อฝึกๆ ไป ความว่างๆ นี้จะเกิดบ่อยขึ้น เป็นความว่างจากการปล่อย ไม่ใช่ความว่างจากการพยายามทำให้ว่าง หรือพยายามทำเป็นว่าง

เมื่อชำนาญขึ้น ทุกครั้งที่เห็นแล้วปล่อยเราจะเห็นใจที่ไม่มีภาวะ ที่ว่างจากการไม่มีตัวตน ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นได้ อาจเพียงแค่เสี้ยววินาทีเดียวก็ได้ ซึ่งไม่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ เรามีศักยภาพตรงนี้ทุกคนอยู่แล้ว

ตั้งใจฝึกของแต่ละคน

ชวนผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายว่าเราจะมีจุดหมายการฝึกอะไร หรือจะงดเว้นอะไร เช่น ก่อนนอนไม่ดูจอ, จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น, จะพูดให้น้อยลง, ขับรถแล้วจะสังเกตความหงุดหงิดตัวเอง