

สุขสัณฺจรร online : New Normal” ครั้งที่ 4 หัวข้อ " New Normal คือวิถีภายในซึ่งเป็นชีวิตวิถีใหม่"

- มิถุนายน 01, 2563

รายงาน “สุขสัณฺจรร online: New Normal”

ครั้งที่ 4

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

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

New Normal คือวิถีภายในซึ่งเป็นชีวิตวิถีใหม่



**“ เจออะไรกระทบที่ทำให้ใจสั่นไหว
แล้วเราสามารถกลับมาตั้งหลักได้เร็ว
และตอบสนองสิ่งเร้าที่มากกระทบ
ด้วยความมั่นคง นี่เป็นวิถีภายใน
ที่อยากให้เป็นวิถีของชีวิตเรา ”**

รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

จากกิจกรรม สุขสัณฺจรร Online:New Normal ครั้งที่ 4
28 พฤษภาคม 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่าน ZOOM

New Normal ให้ได้เรื่อยๆ

เราคุยกันตรงนี้เรื่องของชีวิตจิตใจเป็นหลัก สถานการณ์โควิดที่ผ่านมาทำให้เรารู้ว่ามนุษยชาติขาดการเตรียมสภาพจิตใจ เมื่อกว่าร้อยปีที่ผ่านมา (ปี ค.ศ. 1918) เกิดการระบาดใหญ่ของไข้หวัดสเปน ซึ่งเมื่อเทียบกับสถานการณ์ตอนนี้ก็ไม่ต่างกันมาก ทำให้เห็นว่าเราพัฒนาขึ้นในแง่ของกายภาพและเทคโนโลยีใหม่ๆ แต่กลไกทางจิตใจของคนทั่วไปยังคงตกอยู่ในความสับสน ความกลัว ความกังวล ความอึดอัดคับข้องไม่ต่างกัน

เราคุยกันเพื่อให้เกิด New Normal คือการพัฒนาเพื่อให้จิตใจเราสามารถอยู่อย่างเป็นปกติได้ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นปกติ ไม่หลงไหลไปกับความกลัว ความกังวล ความเปลวเพลิง ความศึกะนองต่างๆ ที่จริงแล้วทุกคนล้วนต่างต้องการมีความสุข การจะมีความสุขได้ก็ด้วยการพาให้ใจกลับมามีความมั่นคงก่อน คือมั่นคงต่อสิ่งที่มากระทบ

New Normal คือการรักษาใจให้กลับมาเป็นปกติได้เรื่อยๆ บ่อยๆ เจออะไรกระทบที่ทำให้ใจสั่นไหวแล้วเราสามารถกลับมาตั้งหลักได้เร็ว และตอบสนองสิ่งที่เราที่มากกระทบด้วยความมั่นคง นี่เป็นวิถีภายในที่อยากให้เป็นวิถีใหม่ของเรา

ไม่ได้ฝึกเพื่อเป็นผู้วิเศษ แต่เพื่อเป็นธรรมดา

สิ่งที่มากระทบใจเราไม่ได้มีเพียงเรื่องกายภาพภายนอก แต่รวมถึงสิ่งที่ป็นนามธรรมที่มากกระทบใจของเรา ที่โดยมากเรามักไม่ค่อยให้ความใส่ใจเท่าไรนัก สิ่งกระทบจากภายนอกคือสิ่งต่างๆ ที่มากกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา ที่หลายครั้งเราก็เลือกได้ ไม่ชอบก็ไม่ต้อง ไม่อยากได้ยืมก็เดินหนี อยากกินของอร่อยก็เลือกได้ แต่สิ่งกระทบทางใจเช่น ความโกรธ ความกังวล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยที่เราเลือกไม่ได้ถ้าไม่ได้ฝึก และเราจะฝึกฝนเพื่อว่า เมื่อเกิดการกระทบทางใจแล้วเราสามารถกลับมาตั้งมั่น มั่นคงทางใจได้

เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะเป็นผู้วิเศษ แต่ฝึกฝนและเรียนรู้เพื่อจะกลับมาสู่สภาวะใจที่เป็นปกติ ธรรมดา ใสๆ ซึ่งเป็นสภาวะดั้งเดิมของใจอยู่แล้ว

ทุกคนคงเคยเจอว่าเวลาเรามีความโกรธ ความกลัว ความกังวล แล้วเราก็อยากจัดการความรู้สึกเหล่านี้ เรามักมีท่าที่หลักๆ 2 อย่างคือหลงไปกับมัน หรือรังเกียจและอยากกำจัดมัน แต่เราไม่ได้เคยกลับมาเรียนรู้และทำความเข้าใจมันก่อน การทำความเข้าใจคือการสังเกต เรียนรู้ และศึกษาความรู้สึกเหล่านี้ด้วยท่าที่ที่เป็นกลาง การตระหนักรู้ด้วยใจที่เป็นกลางแบบนี้คือเป้าหมายของการฝึกฝน

หน้าที่เราคือ สังเกต สังเกต สังเกต

ความเป็นกลางจะเกิดขึ้นก็ด้วยการฝึกสังเกต ก็สังเกตเฉยๆ นี่แหละ แต่พอสังเกตไป ความคุ้นชินเดิมก็มักทำให้เราไม่เฉยกับมัน มีความอยากปิดมันทิ้ง หรืออยากทำอะไรเพื่อตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้นอีก เราก็เพียงมีหน้าที่รู้ทันไป ทันได้ตรงไหนก็ตรงนั้น นี่คือการฝึกสังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึก อย่างที่มันเป็น

สิ่งที่จะค่อยๆ เกิดขึ้นคือ การละวางความเคยชินเดิมๆ ที่จะคอยไปห้าม (ไม่ให้มันเกิด) ไปกำจัด (ปิดมันทิ้งไป) หรือไหล (ไปทำตามที่อารมณ์เหล่านั้นผลักดัน)

นี่คือการตระหนักรู้ด้วยการเฝ้าสังเกต ยอมรับสิ่งที่ปรากฏ และเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับโลกภายในของเรา ที่บางคนอาจใช้คำว่า การเรียนรู้กายรู้ใจ ดูจิต ภาวนา หรือจะเรียกอะไรก็แล้วแต่

สังเกตไม่ใช่หนึ่งเฝ้า

ถ้าเราจะดูลมหายใจก็ทำไปสบายๆ ทำไปแล้วอาจมีความคิด ความกังวล ความพอใจ-ไม่พอใจ หรือมีความคิดอะไร โผล่ปรากฏขึ้นมา เราก็สังเกตมันไป นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่หากเราไปตั้งเป้าหมายว่าจะต้องมีแต่ลมหายใจที่นิ่งสงบ นั่นจะเป็นปัญหา

ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า เป้าหมายการเรียนรู้ก็คือ เพื่อเปลี่ยนมุมมองและทำที่ต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นๆ เรียนรู้ที่จะเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม ไม่ใช่การขจัดสิ่งเหล่านั้น เพราะอย่างไรก็ตามอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นไม่ใช่เรา มันเป็นเพียงแขกที่มาเยือนในจิตใจของเรา

อาการน้อตหลวม น้อตหลุด

เวลาที่เรารู้สึก แล้วก็ยังอาจมีการหลงๆ หลุดๆ ไปบ้าง เหมือนเครื่องยนต์ที่มีอาการน้อตหลวม น้อตหลุด เช่นยังมี หงุดหงิด ขุ่นเคือง สงสัย หรือแม้แต่นั่งไม่อยู่และแสดงอาการปึงปึงออกไปทางกายบ้าง ทางคำพูดบ้าง

วิธีที่เราเรียนรู้แบบนี้คือ เมื่อสังเกตรู้ว่ามีอาการต่อสิ่งที่มากระทบ เราจะรู้แล้วว่าน้อตตัวนี้หลวม กำลังจะหลุด หรือหลุดไปแล้ว เราก็มีหน้าที่ขันน้อตให้เข้าที่ เวลาที่หลุดแล้วเรารู้ตัวก็ยังสามารถกระแทกออกไปบ้าง จากที่เคยออกอารมณ์ระดับ 10 ก็อาจลดลงเป็น 8 เป็น 6 บ้าง นี่ก็ถือว่าขันน้อตได้ทัน

การหมั่นตรวจสอบว่ามีน้อตตัวไหนในใจเราที่หลวมบ้าง คือการหมั่นเอาใจใส่ สังเกตความคิด ความนึก และอารมณ์ ความรู้สึกของเราไว้เรื่อยๆ เหมือนเวลาที่เราขับรถไปสบายๆ แล้วเมื่อได้ยินเสียงคร่อกแคร่ๆ แทนที่จะขับต่อไปอย่างรวดเร็ว ก็อาจค่อยๆ ชะลอลง ตรวจสอบสักหน่อย การหยุดแบบนี้เป็นการขันน้อตในใจให้เข้าที่

การหมั่นตรวจสอบเช่นนี้ คือคนที่มิสติปัญญา 4 คือหมั่นเอาใจใส่รู้กาย รู้ใจ รู้ว่ามีความรู้สึกอะไรอยู่ รู้ว่าคิดอะไร

ระวังน้อตซ้อนน้อต

แต่ก็ไม่ใช่ว่าวันๆ เราจะเอาแต่นั่งเฝ้าว่ากลัวน้ำอดตัวไหนจะหลวม ทำอย่างนั้นก็เหมือนกับการมัดแต่เดินวนตรวจสอบรอบรถ มัดแต่เช็ครถโดยไม่กล้าขับออกไปไหน อย่างนี้ให้รู้ว่ามาจากความกลัว กลัวจะแสดงอาการโกรธ กลัวกลีเสจะเข้าตัว กลัวทำบาป อย่างนี้คือการหลงไปกับความกลัว มีความกลัวครอบงำ นี่คือการหลงไปกับความอยาก คือการอยากเป็นคนดี

อาการแบบนี้เป็นความอยากในอีกระดับหนึ่งไปแล้ว คืออยากทำให้ได้ อยากทำให้ดี จนทำให้ระแวงระวังกับทุก อากัปกริยา ดูภายนอกอาจเหมือนนิ่ง สงบ แต่ภายในเป็นอาการคาดคั้นตัวเอง ดูเหมือนมีศีล มีธรรม แต่หาความสุข ความเบิกบานใจไม่ได้ นี่เป็นน้ำอดหลวมอีกตัวที่ซ่อนอยู่อย่างแนบเนียน ให้ระวังไว้ด้วย

เปลี่ยนซีเป็นปุ๋ย

สรุปคือ เราจะขยับน้ำอดกันบ่อยๆ โดยการรู้ทันสัญญาณที่เตือนว่าน้ำอดกำลังหลวม ด้วยการรู้อาการก็ๆ ก็ๆ หรือการมีคำถามว่า ทำไมไม่เป็นแบบนี้ แบบนี้ ในใจ ศึกษาจนชำนาญและรู้ว่าอาการแบบนี้ไม่ใช่อาการปกติของใจ เหมือนที่รู้วารถที่มีเสียงกุกกักแบบนี้มีมีอาการผิดปกติ

แต่ละคนก็มีอาการน้ำอดหลวม น้ำอดหลุดกันคนละแบบ บางคนก็เป็นอาการโกรธ บางคนก็เป็นอาการหดหู่ เศร้าหมอง โทษตัวเอง บางคนก็เป็นอาการกังวล บางคนก็เป็นอาการอิจฉา น้อยใจ สิ่งเหล่านี้เป็นร่องประจำที่มักเกิดขึ้นบ่อย

อะไรที่เกิดบ่อยก็ไม่ได้เป็นปัญหา ให้เราเอาตรงนั้นเป็นจุดสังเกต เพื่อให้เราสังเกตได้บ่อย อารมณ์ซีๆ ทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ว่าจะ เป็น ซักกลัว ซักกังวล ซักโกรธ ซักน้อยใจ ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร การที่เราสังเกตอาการเหล่านี้ได้แสดงว่าเรามีสติรู้ทัน นั่นคือเราสามารถเปลี่ยนซีให้เป็นปุ๋ยอินทรีย์แล้ว

คนอื่นมาน้ำอดหลวมใส่เรา ทำอย่างไรดี

คำถาม: ถ้ามีคนมาน้ำอดหลวมใส่เรา เราจะมีวิธีอย่างไรที่ไม่ให้สติเราหลุดไปตามแรงที่มากระทบ

อาจารย์หมอ: คำน้ำอดหลวมใส่ เรามีหน้าที่ดูใจเรา ถ้าเรามีมือไม้สั้น ปากคอสั้น ก็เดินหนีก่อนเลย เพื่อว่าที่กระทบมันจะได้ไม่หลุดไปกระทบใส่คนอื่น หรือแม้แต่จะอดไม่ได้ ตอบโต้ไปบ้างก็ไม่เป็นไร ไม่ได้ห้าม เพราะมันห้ามไม่ได้ เพียงแค่ให้คงไว้ เวลาที่เราฝึกใจเราใหม่ๆ ก็มีทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง อย่าไปหวังผลตายตัวว่าต้องทำสำเร็จ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนคือ “ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธ ผู้นั้นเลวยิ่งกว่า” การที่เค้าโกรธเราแสดงว่าเค้าไม่มีสติ เหมือนคนบ้า การที่เราไปโกรธตอบคนบ้า แสดงว่าเราบ้ายิ่งกว่า อาจเอาคำสอนนี้ไว้เตือนใจตัวเองก็ได้ เวลาฝึกใหม่ๆ ก็อาจฝืนนิดหน่อย แต่เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะเริ่มมันคงขึ้น

ความเคยชินที่เรามักเป็นคือ ความคิดที่ว่า ทำไมเราต้องยอม ยอมแปลว่าเราอ่อนแอ เราแพ้คนอื่นหรือเปล่า ความคิดเยอะเยอะเหล่านี้ทำให้เราไหลไปแล้วเบรกอารมณ์ตัวเองไม่อยู่ การฝึกก็ให้รู้ความคิดปรุงแต่งเหล่านี้และค่อยๆ เป็นอิสระจากมัน

ด้วย เมื่อฝึกบนหนทางอย่างนี้เรื่อยๆ บ่อยๆ กล้ามเนื้อใจ (mental muscle) เราก็จะค่อยๆ แข็งแรงขึ้นตามธรรมชาติ และจะชำนาญมากขึ้น

อย่าไปคิดว่า “อย่าให้เกิดอย่างนี้อีก”

อย่าไปตั้งเป้าว่า “อย่ามาทำอย่างนี้อีก” “อย่าให้มีอย่างนี้อีก” “อย่าให้รู้ว่าจะทำอีก” ให้เรารู้เลยว่ามันเกิดขึ้นได้อีกแน่นอน ให้เราตั้งเป้าเสียใหม่ว่า หากเกิดอย่างนี้อีก เราจะมีท่าทีกับสถานการณ์นี้อย่างไรที่ช่วยให้ใจเราสงบ อาจทำได้บ้าง ไม่ได้บ้างก็ตาม แต่การมีเป้าหมายแบบนี้จะทำให้เราอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ (learning process) อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นธรรมชาติมากขึ้น

การฝึกแบบนี้ เหมือนเราฝึกที่จะรู้จักชะลอรถที่นี้อดทลวม แล้วค่อยๆ ชับช้าๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ โดยเราอาจตั้งเป้าหมายหรือทิศทางไว้สักนิดว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไร เราจะหลีกเลี่ยงการไปกระทบกระทั่งกับผู้อื่น ไม่ปล่อยให้กาย วาจา ใจเกิดความทุจริต แต่เมื่อพลาดไปก็จะกลับมาเรียนรู้

ฝึกเพื่อเรียนรู้ ไม่ฝึกเพื่อเพ่งโทษ

เมื่อเราเผลอไปบน ไปต่ำ ไปตอบตักกับสถานการณ์ใดๆ ก็กลับมาทบทวน มาเรียนรู้ว่าต่อไปจะอย่างไร ไม่มานั่งคร่ำครวญว่า แย่จัง ทำไมเป็นแบบนี้

เราไม่ได้ฝึกฝนมาเพื่อการเพ่งโทษตัวเอง เพราะที่จริงแล้วไม่ได้มีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ทั้งหมดนั้นเป็นสภาวะ เป็นกลไกทางสมองที่ทำงาน เป็นร่องความคุ้นชินเดิมๆ ที่เราสะสมมา เราเรียนรู้เพื่อไม่สร้างภาระเพิ่มด้วยการบังคับกะเกณฑ์ว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนี้ ต้องคอยระวังอย่างโน้นอย่างนี้ จะเหนื่อย และทำให้เราฝึกได้ไม่ยั่งยืน ใจจะยิ่งหนีไปทำอย่างอื่น ไปทำอะไรที่สบายๆ กว่า ยิ่งคนที่จะต้องพยายามทำให้ได้ ถ้ากะเกณฑ์มาก ใจมันจะคอยวิ่งไปทำอะไรมาทำเพื่อจะได้ไม่ต้องมาดูแลตัวเอง อันนี้ต้องระวัง

แบบฝึกหัด “ข้างสี่ชมพู”

เพื่อให้ทุกคนได้รู้ว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ ยิ่งห้ามยิ่งต่อต้าน ความคิดนั้นจะยังคงอยู่ วันนี้เลยจะให้ได้ทดลองฝึกห้ามความคิด โจทย์คือ “ห้ามคิดถึงข้างสี่ชมพู”

ผู้เข้าร่วม 1: ยิ่งห้าม ยิ่งเห็น

ผู้เข้าร่วม 2: มีข้างสี่ชมพู แล้วแถมมีสี่เหลือง สีฟ้า มาด้วย

อาจารย์หมอ: การห้ามนึกถึงทำให้ใจเราตั้งเป้าหมายว่าเราจะไม่คิด และวิธีที่เราจะรู้ว่าเรากำลังคิดหรือไม่คิดคือการนั่งเฝ้า ใจเราเลยไปคอยเอาใจใส่เพื่อนึกถึงมัน เพื่อเราจะได้ว่าเรากำลังคิดหรือไม่คิด และการคิดถึงมัน มันก็มา นี่เป็นกลไกที่อยากเอามา

อธิบายให้เราเข้าใจว่า เวลาที่เราอยากลืมเรื่องอะไร เช่น เรื่องเมื่อเช้า เรื่องเมื่อ 10 ปีก่อน เรื่องวัยเด็ก พยายามลืมเท่าไรก็ไม่สำเร็จ เวลาที่ทำอะไรยุ่งๆ เราก็ไม่ได้คิดถึง แต่พออยู่ว่างๆ คนเดียว เรื่องที่ไม่อยากนึกถึงก็ผุดขึ้นมา

กลไกนี้ช่วยให้เราเข้าใจการทำงานของจิตใจว่า ยิ่งห้ามกลัว ห้ามกังวล สิ่งเหล่านั้นยิ่งมา

ผู้เข้าร่วม 3: ถ้าเราพยายามไม่นึก ไม่เห็น รีบกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำแบบนี้ได้หรือเปล่า

อาจารย์หมอ: ถ้าเห็นแล้วก็โอเคที่จะเห็นได้ ไม่ต้องตกใจว่าทำอะไรผิด แบบฝึกหัดนี้เพื่อจะให้เห็นว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ไม่ได้ ไม่ได้เพื่อจะบอกว่า คุณใช้ไม่ได้ถ้ายังเห็นข้างสีชมพูอยู่ การเห็นแล้วตกใจ รู้สึกแยะ นี่ต่างหากเป็นท่าที่ที่เกะเกณท์ สร้างเงื่อนไขส่วนเกินกับตัวเอง อาจเป็นท่าที่ที่เราคุ้นกับการต้องทำให้ได้ ต้องเอาให้อยู่ ต้องทำสำเร็จ

ไม่ควรห้ามความคิด

แม้จะบอกว่าเราไม่ห้ามความคิด แต่เราก็เรียนรู้ที่จะไม่ปล่อยให้ความคิดอกุศลมาครอบงำใจเรา ขั้นตอนแรกคือการเข้าใจว่าเราห้ามการมีความคิดไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรกับมัน นั่งดูไป เราก็อาจหลงไปกับมันได้ เหมือนแบบฝึกหัดข้างสีชมพู พอมีข้างสีชมพูในหัว มันก็ไม่ได้เป็นโทษอะไร แต่ถ้าดูไปเรื่อยๆ มันพาเอาข้างอื่นๆ ตามมาอีกเยอะแยะ จนไม่เป็นอันทำงานทำการ อย่างนี้ให้เรียนรู้ว่า เรากำลังหลงไหลเพลิดเพลินไปกับการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้เรารู้ทันด้วย

ที่ใช้คำว่า “ไม่ควร” นี้ถูกต้อง เพราะความเคยชินเดิมอาจเผลอไปห้ามไม่ให้คิด เมื่อเผลอไปห้ามแล้วนึกได้ ก็จบ ไม่ใช่ไร ทำบ่อยๆ ก็จะมีความชำนาญที่จะรู้เท่าทันความคิด เมื่อรู้เท่าทัน ความคิดก็ทำอะไรเราไม่ได้

จัดการท่าที่ ไม่จัดการความคิด ความรู้สึก

เราไม่เน้นการเข้าไปจัดการอารมณ์เหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็ความคิด ความรู้สึกใดๆ เพราะมันเป็นแค่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราเพียงแค่จัดการท่าที่ที่เราตอบสนองต่อปรากฏการณ์เหล่านั้นต่างหาก

ท่าที่ของเราที่หลงยึดว่าปรากฏการณ์เหล่านั้นเป็นเรา เป็นของเรา ให้เราฝึกฝน เรียนรู้ และเปลี่ยนท่าที่เป็นว่า มันเป็นแค่ปรากฏการณ์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นสักแต่ว่าอาการที่ปรากฏขึ้น เป็นชั้นธของร่างกายที่ทำงาน

กว่าจะรู้ตัว ระเบิดลงไปแล้ว

ผู้เข้าร่วม 4: กว่าจะรู้ตัว ระเบิดลงไปแล้ว

อาจารย์หมอ: ไม่ใช่ไร ก็ฝึกฝนไป ฝึกแล้วล้มลุกคลุกคลานแต่ไม่หยุดเดิน นี่ก็มีความเพียร จะสำเร็จเมื่อไรไม่รู้ รู้แต่ว่าเจตนาและความมุ่งมั่นในการฝึกนี้มีคุณค่า นี่ก็ถือว่าเรามีความมั่นคงในการฝึกฝนแล้ว

เราไม่เอาความสำเร็จ หรือการทำได้-ไม่ได้มาเป็นตัวชี้วัด เราเอาความมั่นคงว่า ไม่ว่าจะอย่างไรเราจะไม่ทิ้งความพยายาม ความมุ่งมั่น วันนี้เราพลาด เราเหนื่อย เราหยุดพัก แล้วเดี๋ยวพรุ่งนี้เราก็ไปลุยต่อ

New Normal ในการรักษาจิตใจให้ normal นี่คือ แม้เราจะยังทำไม่ได้ เราก็ normal ได้ แต่ละคนมีจังหวะการเรียนรู้ที่ไม่ได้เหมือนกัน บางคนได้ บางคนยังไม่ได้ บางคนเร็ว บางคนช้า นี่เป็นธรรมชาติที่แตกต่างหลากหลาย ที่มันเป็นปัญหาคือการเปรียบเทียบว่าทำได้-ทำไม่ได้ และเบื้องหลังความวุ่นวายนี้เป็นเพราะการมี “เรา” ไปรบกวนนั่นเอง

ชั้นนื้อต่ออย่างไรไม่ให้เก็บบก

ผู้เข้าร่วม 5: การชั้นนื้อต่อย่อยๆ ที่จะไม่ให้ไปกระทบคนอื่น จะทำให้เป็นการเก็บบกในใจเราหรือเปล่า

อาจารย์หมอ: พยายามดูตัวอย่างเรื่องการขับรถ ถ้าขับรถแบบเก็บบก คือการมีอาการขับไปก็นึกกังวลไป ว่านี่ต่อจะหลุดม้ายๆ คอยเกร็งพวงมาลัย คอยขับช้าๆ คอยตะแคงหูฟังเสียงนื้อต่อหลวม อย่างนี้คือเก็บบก

แต่ที่บอก คือก็แค่ให้ขับรถไปสบายๆ มีเสียงกุกกักๆ ก็แค่ลองจอด อาจเปิดดู ในชีวิตเราก็แค่ใช้ชีวิตเราสบายๆ เช่นกัน แล้วถ้ามีอาการของชั้น เราก็รู้ตัวว่ากำลังมีอาการแล้วนะ กำลังจะปล่อยของแล้วนะ กำลังจะระเบิดแล้วนะ เมื่อรู้อาการอย่างนี้ก็อาจวางใจสบายๆ มองไปไกลๆ กว้างๆ ยิ้มสักนิด กลับมารู้เนื้อรู้ตัวกับตัวเองสักพัก แล้วค่อยไปต่อ ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็ถือเป็นความก้าวหน้ากับการเรียนรู้แล้ว

การเก็บบกคือ อาการห้าม กดไว้ ว่าไม่ได้นะ ห้ามโกรธนะ โกรธไม่ได้นะ เป็นบาบ โกรธแล้วตายไปทุกติภูมิ อย่าโกรธ ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วห้ามให้ไม่โกรธไม่ได้ แต่ที่ทำได้คือ เมื่อมีความโกรธแล้ว ไม่ให้ความโกรธนั้นกระแทกใจเรา เราไม่ได้ฝึกเพื่องดเว้นความโกรธ แต่ฝึกงดเว้นโดยการศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจ ว่าธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

เมื่อมีความเข้าใจ ปัญญาที่เกิดขึ้นทำให้มีความมั่นคง เป็นปกติมากขึ้น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็วนไปแบบนี้

คนกันเองวางใจยากกว่า นี้ก็ปกติ

ผู้เข้าร่วม 6: เมื่อมีคนนื้อต่อหลุดใส่เรา เราจะวางใจอย่างไร

อาจารย์หมอ: ไม่ว่าจะเป็ใครมาทำยังงั้น นั่นคือสิ่งที่มากระทบใจเราทั้งหมด แต่บางทีที่เราารู้ว่าเป็นคนบางคนทำ เราก็โกรธเพราะว่าเป็นคนคนนี้ ในขณะที่หากเป็นคนอื่นเราอาจไม่โกรธ จะเห็นว่าเราจะวางใจกับคนบางคนได้ง่ายกว่า นี่คือธรรมชาติยอมรับก่อนว่าเป็นธรรมดา

โดยเฉพาะคนที่เรามีความผูกพันด้วย คนที่ใกล้ชิด คนกันเอง คนในครอบครัว เราจะวางใจยากกว่า เกรงใจน้อยกว่า นี่เป็นเรื่องปกติที่เราไม่เกรงใจแขกมากกว่าคนใกล้ชิด เมื่อคนใกล้ชิดทำอะไร ก็มักเร้าความรู้สึกเรามากกว่า ยอมรับตรงนี้ก่อน ไม่ต้องไปเปรียบเทียบหรือรู้สึกแค้น ว่าทำไมเราระงับอารมณ์กับคนอื่นได้ แต่ทำแบบเดียวกันกับพ่อแม่เราไม่ได้

เหตุปัจจัยต่างกัน เงื่อนไขต่างกัน เวลาต่างกัน ความคุ้นเคยต่างกัน ผลก็ต่างกัน พอเราเข้าใจเหตุปัจจัยที่หลากหลายแบบนี้ เราจะได้ไม่ต้องเอาตัวเราเองไปตัดสินว่าไม่ดี ว่าแย่ ทั้งๆ ที่มันไม่เกี่ยวกับ “ฉัน” เลย ทุกอย่างเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย

ใจที่ขลุ่ยขลุ่ยต้องการการกระตุ้น

ผู้เข้าร่วม 7: ชอบประโยคที่ว่า “อะไรในใจทำให้เรารุ่นวาย” จะเอามาเป็น keyword เตือนตัวเองให้ขุ่น

อาจารย์หมอ: เวลาที่ใจวุ่นวาย ขลุ่ยขลุ่ย นั่นแหละนี่คือทรมานแล้ว ลองนั่งนิ่งๆ สูดลมหายใจสักพัก สวรรค์ดูหน่อยว่าเรา หงุดหงิดอะไร กำลังจม กำลังขุ่นกับเรื่องอะไร บางทีอาจได้รู้ว่า นี่ไง เรากำลังติดอยู่กับเรื่องเมื่อเช้า เราสวนกลับไปไม่ทัน อาจได้เห็นหนทางที่จะคลี่คลาย เช่น ไปหาเพื่อนมารับฟัง เป็นต้น

การมี “ฉัน” เป็นเพียงการรับรู้ ไม่ใช่ความจริง

ผู้เข้าร่วม 8: ที่อาจารย์มักพูดว่า ไม่มี “ฉัน” ไม่มี “ของฉัน” เป็นอย่างไร

อาจารย์หมอ: ตรงนี้เป็นสัจธรรม อาจลึกซึ้งสักนิดหนึ่ง แต่นี้เป็นเป้าหมาย เป็นหลักสำคัญที่เราจะเรียนรู้เพื่อเข้าถึงความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็นเจ้าของกะเกณฑ์ได้เบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ความเป็น “ฉัน” เป็นปรากฏการณ์ที่สมองเราอุปโลกน์ขึ้นมา “ฉัน” ปรากฏขึ้นด้วยกระบวนการ เป็นการรับรู้ที่เรายึดมั่นว่านี่เป็นตัวเราจริงๆ ซึ่งเป็นความเห็นผิด บางครั้งเราอาจมีประสบการณ์กับการ “ไม่มีฉัน” ได้บ้าง ซึ่งการเรียนรู้ตรงนี้ต้องอาศัยการหมั่นสังเกตไปเรื่อยๆ เพื่อให้เรารับรู้ประสบการณ์แบบนี้ได้ การได้ฟังคำสอนก็จะช่วยให้เราปรับท่าทีของเราได้เรื่อยๆ เช่นกัน

ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ เรียนรู้ไป เมื่อเราเรียนรู้จากการหมั่นสังเกตความคิด ความรู้สึก จนได้ค่อยๆ เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ ต่อไป ทุกๆ เนื้อหา ทุกๆ ปรากฏการณ์ก็จะเป็นเพียงการปรากฏขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เป็นของใคร หรือแม้แต่ของเรา มีเพียงความกลัวปรากฏขึ้น ความสงสัยปรากฏขึ้น ความชอบ-ไม่ชอบปรากฏขึ้น ฯลฯ

สร้างเหตุ ไม่รีบร้อนอยากได้ผล

เมื่อมันคง ตั่งมั่น กับการเรียนรู้และฝึกฝนไป เราก็จะเห็นการปรากฏขึ้นแบบนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างเป็นธรรมชาติใหม่ๆ อาจเห็นแค่เกิดขึ้น แต่ไม่รู้หายไปตอนไหน เห็นแต่ว่ามีของใหม่ปรากฏขึ้นมาแทน แต่เมื่อชำนาญขึ้น เราก็จะค่อยๆ เห็นรายละเอียดของการปรากฏขึ้นและหายไปมากขึ้นเรื่อยๆ นี่เป็นพัฒนาการของการฝึกฝน ไม่ต้องรีบร้อนที่จะอยากได้

ย่ำว่า เราฝึกไม่ได้เพื่อจะเอาอะไร ที่เราจะเอานี้แหละเราจึงมาฝึก เหมือนนักกีฬาที่อยากชนะเลยฝึกซ้อม แต่ตอนที่ลงสนามจริง หากพกความอยากชนะไว้หรือกลัวจะแพ้จะทำไม่ได้ สิ่งที่ทำคือ เล่นไปตามที่ฝึกฝนมาต่างหาก

เรามักมีความเคยชินเดิมๆ ที่เมื่อทำอะไรก็ต้องเอาให้ได้ และเรากำลังฝึกเพื่อทิ้งท่าทีความเคยชินเดิม ที่สร้างความวุ่นวายให้กับเรา

ชีวิตมีภาระมากอยู่แล้ว ไม่เอาการฝึกมาเป็นภาระอีก

ผู้เข้าร่วม 9: ชอบแนวทางที่อาจารย์หมอแนะนำไว้ ที่ว่าทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ทำให้ใจเราไม่มีภาระ ไม่โทษตัวเอง ใจสบายขึ้น

อาจารย์หมอ: การฝึกวางภาระนี้สำคัญมาก เพราะชีวิตของเรามีภาระเยอะอยู่แล้ว การฝึกวางภาระเริ่มด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน ยอมรับกับเรื่องพอใจ-ไม่พอใจที่เกิดขึ้นในแต่ละวันนี่แหละ ทำอย่างไรให้การฝึกของเรามีความสมดุลระหว่างการต้องปลีกตัวไปใช้ชีวิตอยู่ในวัด กับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน

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

การที่เรามีความโกรธแล้วเราไม่ยอมรับ ไม่พอใจที่เราเป็น คาดคั้นว่าเราโกรธไม่ได้ นี่เป็นการสร้างภาระเพิ่มให้ตัวเอง เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นการใส่ใจไม่ถูกต้อง

โยนิโสมนสิการ

ใครที่เคยทำแบบนั้นแล้วก็ไม่เป็นไร ผ่านไปแล้ว เรามาฝึกใหม่ มาเรียนรู้ใหม่ ต่อจากนี้เมื่อเราจะมีทำที่แบบเดิมอีก เราอาจเริ่มนึกได้ว่าที่เรากำลังตำหนิตโทษตัวเองเป็นเพราะเราอยากได้ อยากดี อ้อ..นี่เป็นความทุกข์นะ เราติดติดนี่นะ เห็นไปที่ละนิดทีละหน่อย แล้วมันก็จะค่อยๆ คลายลง จะหวังให้อาการเดิมๆ หายแบบติดนิ้วที่เดิวนั้นเป็นไปได้

การฝึกบนพื้นฐานของการมีความสุขง่ายๆ ไม่ต้องมีเงื่อนไขเยอะ จะทำให้ฝึกได้อย่างมั่นคงได้เรื่อยๆ กลับมานั่งๆ กับตัวเองสักพักก็มีความสุขได้ แต่สบายอยู่สักพักก็อาจเห็นข้างสีชมพูขึ้นมา ก็ไม่มีปัญหา เห็นว่านั่นเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ความคิดที่ผ่านมามาทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเราเข้าใจถูกต้องว่าความคิดนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา นี่คือโยนิโสมนสิการ คือการใส่ใจถูกต้องว่าทุกอย่างไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่บุคคล เรา-เขา เป็นเพียงสภาวะที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น

การที่เรามีความสุข ความเบิกบานใจบ่อยๆ ก็จะโกรธยากขึ้น ช่วยให้เราไม่เป็นอะไรกับอะไรได้ดีขึ้น คนมีความสุขให้อภัยคนอื่นง่ายกว่าคนมีความทุกข์ สามารถวางใจว่าช่างมันเถอะได้ง่ายขึ้น เรามาเรียนมาฝึกปล่อย ฝึกละ ฝึกวาง ไม่มาฝึกเอา ฝึกได้ อะไร เมื่อไรที่สังเกตรู้ได้ถึงทำที่ที่กำลังจะเอา ก็ปล่อย ก็วางลง