

ความวิปลาสทางอารมณ์และการเจริญสติ

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันท์

ในวันหนึ่งๆ จิตของเราทั้งหลายซัดส่ายไปโดยเจ้าของไม่รู้ตัวนับจำนวนครั้งไม่ถ้วน ยิ่งเรามีภาระงานเพิ่มมากขึ้นเพียงใด จิตก็มีการสั่นไหวมากขึ้นเพียงนั้น เจ้าตัวอาจมีอาการนอนไม่หลับ หรือนอนไม่เต็ม หลงๆ ลืมๆ เป็นประจำ จนกลายเป็นความหงุดหงิดรำคาญใจโดยไม่มีสาเหตุ บางคนมีอาการเจ็บป่วยทางกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ปัสสาวะบ่อยเกินไป หัวใจเต้นเร็ว หรือเต้นผิดจังหวะ ใจสั่น มีความหวาดกลัวโดยไม่มีสาเหตุ หรือมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่ม บางคนไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องมีเพื่อนห้อมล้อมตลอดเวลา บางคนอาจพูดไม่หยุด ส่วนมากเป็นเรื่องไร้สาระ อยู่โดยลำพังไม่ได้ อยู่คนเดียวเมื่อใดจิตก็ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปไม่สามารถควบคุมได้ รู้สึกว่าขาดเพื่อนเหมือนขาดใจ อาการเช่นนี้ คือ อาการของโรคประสาทขั้นต้น มีอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

เราเคยมีตัวอย่างคนเป็นโรคประสาทเป็นถึงอาจารย์มหาวิทยาลัย มีปัญหาส่วนตัวรุนแรง ทำให้มีอาการทางประสาทรุนแรงเริ่มตั้งแต่น้อยไปหามาก จนในที่สุดก็ตัดสินใจทำอัตวินิบาตกรรม ภายในห้องทำงานในมหาวิทยาลัยไปแล้วก็มี บางคนมีอาการก้าวร้าวรุนแรงต่อคนรอบข้าง ซึ่งอาจเป็นคนในบ้าน หรือเพื่อนร่วมงานในรูปแบบต่างๆโดยไม่รู้ตัว เอาเรื่องเล็กน้อยมาปรุงแต่งทำให้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตจนโกรธกันไปแล้วก็ตาม อาการเหล่านี้เมื่อเกิดกับคนทั่วไปก็แย่มากอยู่แล้ว ถ้ามาเกิดกับบรรดาครูบาอาจารย์ก็ยิ่งมีผลเสียต่อสังคมมากขึ้นหลายเท่า เพราะจะมีผลกระทบกระเทือนไปถึงนักเรียนนิสิตนักศึกษาโดยตรง คือ นักเรียน นิสิต หรือนักศึกษาเกิดความเครียดตามอาจารย์ไปด้วย เป็นกรรมลูกโซ่โยงใยไปมากมายไม่รู้จักจบจักสิ้น คนบางคนแม้อาจซ่อนความเครียดไว้ได้ โดยไม่มีใครสังเกตเห็นได้จากภายนอก แต่ในท้ายที่สุดแล้วสุขภาพโดยรวมก็จะทรุดโทรมลง เป็นผลให้เกิดโรคทางกายที่อาจร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ที่อาจทำให้หลอดเลือดในสมองอุดตันได้ หรือเป็นมะเร็งในสมองใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ทางธรรมชาติเป็นผลจากปัจจุบันกรรม ฉะนั้นถ้าผู้ป่วยไม่เปลี่ยนแนวคิดในการดำเนินชีวิตใหม่ แม้ได้รับการบำบัดทางแพทย์ไปแล้ว มะเร็งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

มีอาจารย์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาเอกอีกท่านหนึ่ง เกิดมีอาการทางประสาทกินไม่ได้ นอนไม่หลับ บอกกับผู้เขียนว่า สงสัยตัวเองจะเป็นโรคเอดส์ เพราะรู้สึกอ่อนเพลียเหลือกำลัง เวลาเดินแทบจะล้มทั้งยืน จิตฟุ้งซ่านเกือบตลอดเวลา ควบคุมตัวเองแทบไม่ได้ น้ำหนักลดลงไปเกือบ 10 กก. ได้ไปหาหมอตีตราตรวจหมดทุกอย่างแล้วแต่ไม่พบว่าเป็นอะไร แต่เจ้าตัวก็ยังยืนยันว่าตนเอง

เป็นโรคเอดส์แน่นอน ต่อมาอาจารย์ท่านนี้บ่นอยากฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทนความอับอายได้ ผู้เขียนจึงได้แนะนำให้ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาที่วัดใกล้ที่ทำงาน ซึ่งอาจารย์ก็ได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความพากเพียร จนปัจจุบันหายจากอาการฟุ้งซ่านดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว

อย่างไรก็ดี การปฏิบัติสมาธิภาวนาก็ไม่ใช่ทางแก้ที่เหมาะสม เพราะทุกคนล้วนมีชีวิตที่เร่งรีบต้องทำมาหากินในชีวิตประจำวัน ใครจะสามารถนั่งสมาธิได้ตลอดเวลา ปัญหาทางโลกที่ต้องแก้ไขเกิดขึ้นตลอดเวลา คำพูดคำเดียวอาจทำให้ใครบางคนเสียใจถึงขั้นทำร้ายตัวเองได้ แม้มีคนหนึ่งปฏิบัติสมาธิด้วยความเพียร ณ สำนักปฏิบัติแห่งหนึ่ง วันหนึ่งได้ทราบข่าวว่าลูกชายเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทำใจไม่ได้ต้องกลายเป็นคนไร้สติ ปัญหาคือทำอย่างไรเราจะเป็นคนมีสติในทุกวาระโอกาสที่เกิดอารมณ์มากระทบใจ คำตอบคือต้องหมั่นฝึกฝนให้เกิดสติขึ้นในตนเองเป็นประจำโดยให้เริ่มฝึกหัดทำกิจกรรมทีละอย่าง ห้ามไม่ให้ทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน เช่น กินข้าวไม่ให้อ่านหนังสือพิมพ์ หรือเวลาขับรถไม่ให้พูดโทรศัพท์ เป็นต้น

สติ คือ หัวใจของพระพุทธศาสนา สติเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล ผู้เจริญสติเป็นประจำจะเสมือนมีเกราะกันภัยสามารถอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข คำพูดที่ว่า "มีสติอยู่กับตัวไม่ต้องกลัวภัย" จึงเป็นความจริงอย่างที่สุด สติที่ฝึกดีแล้ว จะกลายเป็นมหาสติ สามารถนำพาชีวิตไปสู่สุคติภูมิได้ ผู้ฝึกสติควรวางตนในกุศลกรรมดังต่อไปนี้

1. ฝึกให้ตนเองให้อยู่ในพรหมวิหารธรรม อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
2. พึ่งหลีกเลี่ยงจากความพยาบาท เบียดเบียนริษยา และความลำเอียง อันเป็นธรรมะฝ่ายอกุศล
3. ผู้ฝึกสติพึงระลึกไว้เสมอว่า ให้ดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันให้มากที่สุด เพราะสุขทุกข์ล้วนอยู่ที่ปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ถ้าตกจากปัจจุบันเมื่อใด ก็เลศตณหาจะต้องเข้าแทรกเป็นยาดำเสมอ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่าน

การเจริญสติในขั้นพื้นฐานได้แก่ การมีสมาธิอยู่กับหน้าที่การงาน ไม่พึ่งให้ตัวเองว่างมากเกินไป จิตกับกายจะต้องอยู่ด้วยกันเสมอ จิตอยู่ที่ไหน กายต้องอยู่ที่นั่น สองประการนี้เป็นหลักการเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตรงต่อทางมรรคผลนิพพานต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งศีลสมาธิและปัญญา ซึ่งปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติหลายแห่ง ผู้ปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาเอาเองว่า การปฏิบัติของสำนักใดเหมาะสมกับจริตของท่าน และพึงรู้ไว้ด้วยว่า แนวทางแห่งพระพุทธศาสนาที่ถูกต่อนั้น จะต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุ

แห่งทุกข์ รู้จักความสิ้นสุดแห่งทุกข์ และการดำเนินเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น มิได้ปฏิบัติเพื่อเจริญ
กิเลสตัณหาแต่ประการใด

ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต ของอภิธรรมมูลนิธิ ประจำเดือนกันยายน - ตุลาคม 2532