

โรคนอนไม่หลับ

How to get rid of your insomnia

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตน์นันทน์

โรคนอนไม่หลับมักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ต่างคนต่างมีวิธีการเฉพาะตัวในการแก้โรคนอนไม่หลับของตนเอง หลายคนใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท ซึ่งเมื่อใช้ยานอนหลับนานเข้าจนเป็นนิสัย ยานอนหลับก็ใช้ไม่ได้อีกต่อไป ต้องเปลี่ยนตัวยาไปเรื่อยๆ พวกดาราภาพยนตร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศนิยมใช้ยานอนหลับกันมาก เพราะการนอนไม่หลับเป็นอุปสรรคต่ออาชีพการแสดงอย่างยิ่ง ที่สำคัญถ้านอนไม่เพียงพอ อาจทำให้ความสวยความงามของตนเองน้อยลง ดูไม่สดชื่น เมื่อไม่นานมานี้เองยังมีดาราที่วีนคนหนึ่งใช้ยาแก้หวัดแทนยานอนหลับเป็นประจำ วันหนึ่งถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะกินยามากเกินขนาด

สำหรับบางคนที่มีพื้นฐานธรรมชาติมาบ้าง อาจใช้วิธีการนั่งสมาธิ วิธีการนั่งสมาธิน่าจะเป็นการแก้โรคนอนไม่หลับได้ดีที่สุด เพราะการนอนไม่หลับเกิดขึ้นจากความฟุ้งซ่านของจิต ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว ก็ควรนอนหลับได้ ในทางปฏิบัติการได้สมาธิที่จะทำให้หลับได้นั้น จะต้องเป็นสมาธิที่ต่อเนื่องกันยาวพอควร เมื่อจิตจับอยู่กับอารมณ์เดียวนานเข้าก็จะผล็อยหลับไปโดยไม่รู้ตัว เรื่องของเรื่องคือ การได้สมาธิของแต่ละคนมีวิธีการแปลกๆแตกต่างกันออกไป บางคนทำสมาธิหน้าจอตีวี่ ถ้าวันใดไม่ได้ดูทีวีก็ต้องนอนไม่หลับ พอดูทีวีได้ไม่นานก็เกิดความง่วงและผล็อยหลับหน้าจอตีวี่ แต่ถ้าตั้งใจเข้าไปนอนในห้องนอน กลับไม่หลับเสียอีก เพราะฉะนั้นบางคนจึงใช้วิธีหามายอกเอาหมอนบัง นั่นคือ เข้าไปดูทีวีในห้องนอนเสียเลย ผลดีก็คือนอนหลับได้ตั้งใจ แต่ผลเสียคือ ต้องเปิดทีวีทิ้งไว้เสียพลังงานไฟฟ้า และต้องรบกวนคนในบ้านมาช่วยปิดทีวีให้ วิธีนี้จึงไม่แนะนำให้นำไปใช้ บางคนใช้วิธีการอ่านหนังสือจนง่วง แต่ก็ไม่แน่เสมอไป เพราะบางครั้งหนังสือที่อ่านอาจพาลทำให้จิตตื่นได้ ยิ่งกลับทำให้นอนหลับยากขึ้นไปอีก บางคนอาจเลือกฟังเพลงจากวิทยุหรือเทป ถ้าในบ้านมีเราอยู่คนเดียวการเปิดวิทยุหรือทีวีก็เป็นความประสงค์ของเราคนเดียว แต่ถ้าในบ้านมีคนอาศัยอยู่หลายคน ก็จะมีปัญหารบกวนซึ่งกันและกันเสียอีก

โรคนอนไม่หลับเป็นผลมาจากความคิดฟุ้งซ่านที่ไม่สามารถควบคุมได้ ธรรมชาติก็ไม่ได้คิดอยู่เรื่องเดียว แต่คิดอยู่เป็นจำนวนหลายสิบเรื่องโดยไม่มีสาเหตุ จากประสบการณ์ได้พบว่าความตั้งใจที่จะนอนให้หลับนั้นแหละที่ทำให้ตนเองกลับนอนไม่หลับจริงๆ เพราะเมื่อตั้งใจให้หลับเท่ากับว่าตนเองสร้างเงื่อนไขให้แก่ชีวิต จิตมีการเร่งเร้าให้หลับโดยเร็วที่สุด การทำงานของจิตในลักษณะนี้กลับทำให้การนอนหลับได้ยากยิ่งกว่าปกติ ความตั้งใจที่จะนอนให้หลับโดยเร็ว มักเกิดขึ้นจากการที่แต่ละคนมีเวลาให้แก่การนอนจำกัด อยากให้ร่างกายพักผ่อนให้มากแต่มี

เวลาน้อย เช่น มีกำหนดเดินทางไกลในวันรุ่งขึ้น หรือมีกำหนดต้องปฏิบัติภารกิจสำคัญ เช่น นักศึกษาที่ต้องไปสอบไล่ในเช้าวันรุ่งขึ้น เป็นต้น จนกระทั่งบัดนี้ยังไม่มีนายแพทย์คนใดสามารถควบคุมการนอนหลับของมนุษย์ได้โดยไม่ต้องใช้ยา

ผู้เป็นโรคนอนไม่หลับต้องเข้าใจธรรมชาติแห่งการนอนหลับ คือ การหลับเป็นสิ่งที่เราไม่อาจบังคับบัญชาได้ เรื่องนี้เป็นของแน่นอนไม่มีใครเถียงได้ อย่างไรก็ตาม แม้มนุษย์จะบังคับให้ตนเองนอนให้หลับไม่ได้ แต่ก็อาจสังเกตธรรมชาติของการนอนหลับ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติดังกล่าวได้ เราอาจสังเกตได้ว่า ความง่วงซึ่งจะต้องเกิดก่อนการนอนหลับมักจะเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ เช่น ในระหว่างการประชุม ในระหว่างชมการแสดง ในระหว่างการฟังธรรมะบรรยาย หรือในระหว่างการขับรถ (ซึ่งทำให้เกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตมาแล้วเป็นจำนวนมาก) ข้อสังเกตเหล่านี้เองที่ทำให้เราคิดได้ว่า **เมื่อใดที่ต้องการนอนหลับ จะต้องพยายามไม่หลับตา** การไม่หลับตาเป็นการแสดงเจตนาแก่จิตว่า ตนเองไม่ต้องการนอนหลับ จิตฟุ้งซ่านจะมีอำนาจน้อยลงไปมาก เจตนาดังกล่าวทำให้เกิดการต่อสู้กันระหว่างความง่วงนอน (ซึ่งต้องหลับตา) และการลืมตา ซึ่งถ้าเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นจริง ๆ แสดงว่าเราหลงจิตได้สำเร็จแล้ว เพราะในเวลาไม่นานเราจะเป็นผู้ชนะในบั้นปลาย คือจะหลับไปโดยไม่รู้ตัว วิธีการฝืนใจไม่ให้หลับกลับเป็นการเร่งเร้าให้หลับได้ง่ายขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะธรรมชาติของการหลับไม่อาจเกิดขึ้นโดยตั้งใจ การหลับเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องตั้งใจเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเราพยายามไม่ให้หลับ จิตจึงแสดงออกในทางตรงกันข้ามเสมอ

ผู้ที่นิยมทำสมาธิคงจะได้พบว่า ความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเจริญสมาธิอย่างมาก แม้จะมีการเปลี่ยนสถานที่ปฏิบัติให้แปลกๆออกไป ก็ไม่สามารถบังคับตนเองไม่ได้เกิดความง่วงได้ ผู้เขียนเคยเดินทางไปทำสมาธิในสถานที่วิเวกในยามวิกาลหลายแห่งซึ่งมีความน่ากลัว หวังว่าความกลัวจะทำให้จิตตั้งอยู่ได้ อาทิเช่น ฮวงซู่ที่ป่าช้าจังหวัดสระบุรี ป่าช้ากลางทุ่งที่จังหวัดชลบุรี ในถ้ำลับแลบนยอดเขาใหญ่ หรือป่าช้าในวัดหลวงพ่อยี่ จังหวัดพิจิตร เป็นต้น ผลปรากฏว่า ไม่ว่าจะมีความกลัวมากเพียงใด ก็สู้อำนาจของความง่วงไม่ได้ ยิ่งเมื่อเริ่มคุ้นเคยกับสถานที่ ความง่วงเหงามานอนยิ่งเกิดขึ้นได้ง่ายดายในสถานที่เหล่านั้น ผู้ใดเป็นโรคนอนไม่หลับอาจลองไปนอนตามฮวงซู่ ป่าช้าวัดดอน หรือตามสำนักปฏิบัติทางไกล ท่านก็จะพบว่าเมื่อท่านเริ่มคุ้นเคยกับสถานที่ดังกล่าวเมื่อใด การนอนหลับย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายดาย อย่างไรก็ตาม เราทุกคนต้องได้มีโอกาสนอนในป่าช้าในวัดใดวัดหนึ่งอยู่แล้วในเวลาไม่นานเกินรอ และในเวลานั้นท่านจะหายจากโรคนอนไม่หลับได้อย่างเด็ดขาด

ความตายแม้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ทุกคนล้วนต้องการอยู่ให้นานที่สุด แม้คนอายุเกิน 80 ปีก็ยังไม่อยากตาย การนอนหลับก็เหมือนการตายชั่วคราว เพราะก็ไม่แน่ว่าผู้นอนหลับไปแล้วจะตื่นขึ้นมาอีกหรือไม่ แต่กระนั้นก็ยังมีความอยากนอนเป็นจำนวนมาก ซึ่งก็นับเป็นเรื่องที่น่าแปลก

บทความธรรมะเรื่องนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต ของอภิธรรมมูลนิธิ ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน
มกราคม – กุมภาพันธ์ 2538