วิธีแก้เซ็ง..... สร้างสุข

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

วิธีแก้เซ็ง สร้างสุข

1.ต้องสู้

คนที่เป็นโรคเซ็งและโรคไม่มีความสุข บางทีมันเป็นมานานเสียจนจิตใต้สำนึกมันบอกว่าไม่หายๆ จนเกิดเป็นบุคลิกของคนเซ็งหรือคนทุกข์ขึ้นมา และฝังใจว่ามันแก้ไม่ได้ ไม่สนใจที่จะแก้ ปิดใจตัวเองจากการแสวงหาหรือปฏิบัติเพื่อการแก้ไข บางคนประสบความทุกข์อย่างรุนแรงจากความผิดหวัง สูญเสีย หรือพลัดพราก ทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถทนต่อความทุกข์นั้นได้

แต่ความจริงก็คือว่า ไม่มีอะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ และไม่มีทุกข์อะไรที่ทรงตัวอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง เพราะความจริงแท้แน่นอนตามธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างก็คือ ความเป็นอนิจจัง นั่นคือ “สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเปลี่ยนแปลง” ไม่มีอะไรหยุดนิ่งอยู่กับที่ ทุกข์ก็เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ได้ เซ็งก็เปลี่ยนเป็นไม่เซ็งได้ มีปัญหาก็เปลี่ยนเป็นไม่มีปัญหาได

ฉะนั้น คนเซ็งคนทุกข์จะต้องปลุกใจตัวเองทุกวันว่า สภาพของเราแก้ไขได้และจะต้องแก้ไขได้ วันหนึ่งเราจะต้องไม่เซ็งเหมือนอย่างนี้ วันหนึ่งเราจะต้องเปลี่ยนจากคนขี้ทุกข์เป็นคนมีความสุขได และเป็นไปได้จริงๆ แน่นอนและเป็นในชาตินี้ด้วย ไม่ต้องรอไปชาติหน้า

ถ้าคุณประสบความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือความพลัดพรากอย่างรุนแรง จนกระทั่งคิดว่าคุณจะมีชีวิตต่อไปไม่ได้ คุณจะต้องมีสติและทราบว่า ความทุกข์อย่างแรงที่คุณประสบอยู่นั้นจะไม่ดำรงทรงอยู่เช่นนั้นแน่ นอน คุณจะกลับเป็นคนมีความสุขใหม่ คนอื่นๆ ทั้งที่ผ่านไปแล้วและที่จะมีมาก็ล้วนต้องประสบความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือความพลัดพราก ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

มนุษย์มีการทำลายตัวเองทางใจ หรือทางนามธรรมอีกด้วย ได้แก่การมีจิตใจชนิดเป็นพิษเป็นภัยหรือจิตใจที่ทำลายตัวเอง จิตใจที่ทำลายตัวเองนั้นคือ จิตใจที่มีปมด้อย ดูถูกดูหมิ่น ไม่พอใจสภาพของตัวเอง ด้วยประการใดประการหนึ่งหรือหลายประการ

โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน และโดยเฉพาะในสังคมที่ชอบซุบซิบสนใจเปรียบเทียบในเรื่องคับแคบเหล่านี้ยิ่งกว่าคุณธรรมที่มีลักษณเปิดกว้าง ซึ่งเป็นลักษณะของสังคมไทย

ความรู้สึกมีปมด้อย ดูถูกดูหมิ่น ไม่พอใจในสภาวะ หรือภาวะหรือภพของตนเองอย่างนั้นๆ

จะเป็นบ่อนทำลายความสุขของตนเองอย่างรุนแรง เกิดความไม่พอใจ คับแค้น หรือแค้นใจ ที่ตนเองอยู่ในภาวะหรือภพ อย่างนั้นๆ จะทำอะไรไปก็ไม่พอออกพอใจตนเอง มีแต่ความรู้สึกไม่พอใจดูถูกตนเองเป็นนิสัย

คุณจะต้องจำไว้ และเตือนคุณเองซ้ำแล้วซ้ำอีก
ว่าจริงแท้แน่นอนคุณสามารถจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณจากหนามือเป็นหลังมือ ประดุจหงายของที่คว่ำ
ประดุจจุดเทียนในที่มืด เปลี่ยนจากชีวิตที่พร่องเป็นชีวิตที่เต็ม
เปลี่ยนจากที่ชีวิตที่ไร้ความหมายเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา มีพลังแห่งการสร้างสรรค์และความสุข
สลัดจิตใจที่ทำลายตัวคุณเองเสีย ลุกขึ้นมาเถิด ลุกขึ้นมายิ้ม ยิ้มกับโลก ยิ้มกับตัวคุณเอง

คุณพร้อมแล้วที่จะต่อสู้ ต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะกับจิตใจที่ทำลายตัวคุณเอง
ต่อสู้เพื่อความเป็นไท ตอสูเพื่อความหลุดพนจากบาปกรรมทั้งปวงที่ครอบงำชีวิตคุณอยู

2. แก้ทุกข์ด้วยการเจริญเมตตา

ทุกคนเคยรู้ฤทธิ์เดชของความโกรธกันมาแล้ว ว่าเมื่อเวลาโกรธนั้นใจสั่น ตัวสั่น ตาโปน
อยากทำร้ายผู้ที่เราโกรธ ทั้งทางกาย วาจา และใจ เพราะขณะที่โกรธจะขาดสติ ยั้งคิด จึงทำการที่เกินเลย
ซึ่งตามปกติแล้วไม่ทำ

บางคนถึงไม่ทำร้ายบุคคล ก็ทำลายข้าวของ เช่น ขว้างปาทุบข้างของเครื่องใช้ต่างๆ ที่ขวางหน้า
ทุกคนเคยหงุดหงิด รำคาญใจกันมาแลวทั้งนั้น แตบางทีไมทรายวาจะจัดอารมณประเภทนี้ไวในพวกไหน
ความหงุดหงิดรำคาญใจ ก็คือความโกรธอย่างอ่อนๆ

ความโกรธ ความหงุดหงิด ความรำคาญใจ เป็นข้าศึกของความสุข
ขณะที่มีความรู้สึกอย่างนี้เขาครอบงำจิตใจจะไมมีความสุขเลย และที่ถึงกับตัวสั่น ใจสั่น
เหงื่อออกนั้นเพราะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า อะดรีนาลิน ออกมามาก เที่ยวกระตุ้นอวัยวะต่างๆ อย่างรุนแรง
ทำให้ความดันสูง รางกายทรุดโทรมและแก่เร็ว

การบำบัดความโกรธนั้นต้องอาศัยการบริหารจิตใจหลายวิธีด้วยกัน หรือแท้ที่จริงทุกๆ
วิธีที่จะกล่าวถึง แต่ในที่นี้จะกลาวถึงเฉพาะความเมตตา

พระท่านกล่าวว่า เมตตาเป็นข้าศึกของความโกรธ คือถ้ามีเมตตาก็ไม่โกรธ
ถ้าโกรธก็แปลวาไมมีเมตตา ลองทดสอบความจริงขอนี้ดูดวยตนเองก็ได
คนเรานั้นปกติจะมีความเมตตาตัวเองมากกว่าเมตตาผู้อื่น ฉะนั้นจึงโกรธผู้อื่นมากกว่าโกรธตัวเอง
มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น แทนที่จะโกรธ เกลียดขึ้นสมอง เมตตาเข้าไว้ก่อนว่า “ออ! เขาคงจะลำบาก
หรือมีปัญหาอย่างนั้นๆ ขอให้จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด”

หัดแผ่เมตตาต่อทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และสรรพสิ่งทั้งหลายไปทั่วสากลโลกเสมอๆ จนเมตตาขึ้นสมอง
หรือเป็นอัตโนมัติ จะทำให้จิตใจเยือกเย็น มีความโกรธนอยลง มีความสุขขึ้น

3. เดิน และหายใจอย่างมีความสุข

ปกติเวลาคุณเดิน หรือคุณหายใจ คุณไม่รู้ว่าคุณกำลังเดินหรือกำลังหายใจ
เพราะคุณจะคิดไปในเรื่องอื่นๆ กระแสความคิดวิ่งวนอยู่ในสมองตลอดเวลา
คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต หรือคิดวิตกกังวลไปในเรื่องที่ยังไม่ได้เกิดในอนาคต
แต่ไม่รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ถ้าจิตเรารู้เฉพาะอยู่กับการก้าวเดินซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เรียกว่าจิตรู้อยู่กับปัจจุบัน

ขณะที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีตหรืออวิตกกังวลไปในเรื่องอนาคต การที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ท่านเรียกว่า สติ ทดลองเดินแบบ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันเสียวันนี้เลย ซ้าย ยก ย่าง เหยียบ ขวา ยก ย่าง เหยียบ ให้จิตรู้อยู่ทุกอิริยาบทของการเดิน เมื่อเดินไปสุดทางเดินแล้วหยุดก็ให้รู้ว่าหยุด อาจบริกรรมในใจว่า “หยุดหนอๆๆ” เพื่อเตือนให้รู้ตัวว่ากำลังหยุด เมื่อขณะที่กำลังหันกลับ ก็รู้ตัวว่ากำลังหันกลับ อาจบริกรรมกำกับว่า “กลับหนอๆๆ”

เมื่อกลับหันหลังมาแล้ว หยุดอยู่ชั่วครู่ ก็รู้ตัวว่าหยุด อาจบริกรรมว่า “หยุดหนอๆๆ” แล้วออกเดิน ซ้าย ยก ย่าง เหยียบ ขวา ยก ย่าง เหยียบ.. ให้จิตกำหนดรู้เฉพาะอิริยาบทของการเดิน การหยุด การกลับ หรือการเลี้ยว

เมื่อทำใหม่ๆ อย่าแปลกใจ ถ้าพบว่ารู้ตัวอยู่เพียงก้าวสองก้าว จิตหลุดไปคิดเรื่องอื่นแล้ว
บางทีคิดสะระตะตางๆ นานาเป็นเวลานานกว่าจะรู้ตัวว่าจิตไม่อยู่กับปัจจุบันเสียแล้ว

ท่านว่าจิตมันหลุกหลิกมาก เหมือนลูกลิง มันไม่เคยกับการที่จะให้อยู่กับที่ที่ปัจจุบัน
มันคอยจะซอกแซกไปทางโน้นมาทางนี้ตลอดเวลา พอรู้ตัวว่าจิตเตลิดไปทางอื่น ก็จับมาใหม่ให้รู้อยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา... ถ้าหลุดอีกก็จับมาใหม่อีก ๆๆ

เมื่อเดินกำหนดไปเรื่อยๆ จิตจะค่อยๆ สงบเข้าๆๆ
จนกระทั่งจิตรู้อยู่เฉพาะอิริยาบถปัจจุบันแห่งการก้าวเดิน ไม่วอกแวกไปทางไหน
ท่านจะพบกับความสงบและความเบาสบายแห่งจิตอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว ให้สติตามรู้ อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก

เมื่อทำใหม่ๆ จิตจะหลุดไปคิดเรื่องอื่นๆ เหมือนกัน แต่เมื่อนึกได้ก็จะกลับมากำหนดรู้ใหม่
ขณะที่ตามลมหายใจให้รู้ตลอดนั้นเป็นการอยู่กับปัจจุบันจึงเรียกว่า สติ
ขณะที่จิตเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดเดียวนั้นเรียกว่าสมาธิ เริ่มด้วยสติ ลงท้ายด้วยสมาธิ

ขณะที่จิตสงบจะพบความสุขอย่างที่ท่านไม่เคยพบมาก่อน
เป็นสภาพที่เบาสบายเพราะปราศจากเครื่องรบกวนใจที่เรียกว่า นิวรณ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความง่วงเหงาหงึมซึม และความสงสัยลังเลใจ

วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิคือให้จิตสงบ ถ้ามันเกิดเห็นอะไรบ้างก็อย่าไปตื่นเต้นหรือหลงมงาย
ในขณะนี้ฝึกขั้นต้นอย่างหยาบๆ ก่อน โดยการเดินอย่างมีสติ หายใจอย่างมีสติ ต้องตั้งใจจริง จึงจะฝึกได้
อุปสรรคที่สำคัญที่สุดคือความขี้เกียจ

4. ปาฏิหาริย์แห่งการบริหารจิต

การทำสมาธิหรือสมถกรรมฐานนั้นคือ การทำให้จิตใจสงบ เป็นของที่มีในทุกศาสนา และมีมาก่อนพุทธกาล ดังที่พระพุทธเจาไปเรียนกับอาฬารดาบสและอุทกดาบสจนได้ฌานสมาบัติ แต่ทรงพบว่าไม่ทำให้พ้นทุกข์ คือขณะที่ทำสมาธิก็ไม่มีทุกข์ แต่เมื่อออกจากสมาธิก็มีทุกข์อีก

เพราะสมาธิทำให้สงบเงียบ ยังไม่เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ตรงนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจาทรงคนพบ การเจริญให้เกิดปัญญาเรียกวา วิปัสสนากรรมฐาน

5. ศิลปะการทำงานให้มีความสุข

ถ้าใครทำงานไปแล้วทุกข์ไป เบื่อไป ก็เป็นชีวิตที่ขาดทุน

ขอให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านไปในอดีต และวิตกกังวลไปใน อนาตค และชื่นชมกับผลสำเร็จของงานนั้นๆ ไม่วาผลสำเร็จนั้นจะเป็นอะไร เชน พิมพ์หนังสือได้หนึ่งหน้า ตักน้ำได้ครึ่งตุ่ม ทำกวยเตี๋ยวเสร็จหนึ่งชาม ตัดผมให้ลูกค้าได้หนึ่งหัว ฯลฯ

ล้วนเป็นความสำเร็จที่ควรชื่นชมยินดี หัดไว้มากๆ เข้า ไม่ว่าจะทำอะไรดูมันสุขไปหมด! เรียกว่าทุกๆ อณูที่มาสัมผัสกับเรา ลวนกลายเป็นความสุขไปหมด! นี่แลเรียกวา สุขนิยม หรือการมองในแงดี

เมื่อเรามีสุขนิยมหรือการมองในแง่ดี เมื่อสัมผัสกับอะไรก็กลายเป็นดีไปหมด ถ้าเรามีทุกขนิยมหรือการมองในแง่ร้าย เมื่อสัมผัสกับอะไรก็กลายเป็นร้ายกลายเป็นซวยไปหมด

ที่มา : หนังสือ วิธีแก้เซ็ง โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี / www.formumandme.com/article.php?a=364