

## การบริหารจิต...เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552

### การบริหารจิต...เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

นพ.สุกมล วิชาวีพลกุล

ชีวิตคนเรามีทั้งหมด 4 ส่วน เปรียบเหมือนสี่เหลี่ยมด้านไม่เท่า ซึ่งด้านทั้งสี่ประกอบด้วยชีวิตการงาน (work life) ชีวิตครอบครัว (family life) ชีวิตส่วนตัว (private life) และชีวิตสังคม (social life)...สุขและทุกข์ก็เกิดขึ้นอย่างน้อยด้านใดด้านหนึ่งในชีวิตสี่ด้านนี้

ความสุขและความทุกข์ ก็เป็นเหมือนดั่งเมฆบนท้องฟ้าหรือคลื่นในมหาสมุทร มาแล้วก็ไปอย่างไรไม่มีวันสิ้นสุด...เวลามีความสุขก็ต่ออยู่ตระหนักรู้ว่าความสุขมีได้อยู่กับเรา ตลอดไป ตอนมีความสุขเราก็มีได้จมจ่อมกับทุกข์นั้นตลอดชีวิต

ชีวิตต้องมีทั้งสุขและทุกข์ต้องสลับกันไป...คนที่อยู่เย็นเป็นสุข ไม่มีความตื่นเต้นหรือความเครียดเลย ก็ขาดรสชาติของชีวิต มีชีวิตแต่ไม่มีชีวา

สมอง คืออวัยวะที่ทำงานในเรื่องจิตใจ...เป็นที่ตั้งของจิต คือออฟฟิศของใจ ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 2 ส่วน คือ อารมณ์ความรู้สึก (emotions) กับความคิด (เช่น ความจำ การตัดสินใจ การไขเหตุผล การคำนวณ)

ธรรมชาติที่สำคัญของจิตใจประการแรก คือความคิดกับความรู้สึกโน้มนำกันได้...เมื่อใดก็ตามที่เราคิดในทางบวก ความคิดทางบวกก็โน้มนำใจให้เรารู้สึกมีความสุข ภายใต้อัจฉริยะที่สบายก็โน้มนำใจให้เกิดความคิดดี ๆ เช่นเดียวกันความคิดทางลบก็กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์

**คิดดีใจก็มีสุข คิดไม่ดีใจก็เป็นทุกข์...สุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับตัวความคิด**

มนุษย์จึงต้องเรียนรู้ในการฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิดกับความรู้สึกของตัวเอง

เพื่อมิให้เกิดการปรุงแต่งให้ใจเป็นทุกข์

ไม่ใช่สิ่งที่เราเจอ แต่เป็น “ความหมาย” ของสิ่งที่เราเจอต่างหาก  
ซึ่งเป็นตัวกำหนดความรู้สึกของเราต่อสิ่งนั้นว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์...การมีมุมมองทางบวก  
(positive thinking) อยู่เสมอ เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่เราพบ

ภาพหยิน - หยาง...เป็นวงกลมที่มีสองส่วน ในแถบสีขาวมีจุดดำ ในแถบสีดำมีจุดขาว  
เปรียบเหมือนกับสิ่งดีที่เราได้รับอาจมีความโชคร้ายแฝงเร้น  
ในขณะที่ความโชคร้ายที่เราประสบก็มีความโชคดีที่เราต้องคนให้พบ

- สมบัติเงินทองที่เรามีอาจเป็นเครื่องล่อใจให้คนอื่นปองร้ายเราเพื่อหวังชิงทรัพย์นั้น
- ผู้หญิงที่หน้าตาสวย ก็อาจกระตุ้นความใคร่  
เราใจให้ผู้ชายบางคนลงละเมิดทางเพศต่อตัวเรา
- ผู้ป่วยที่รู้ว่าป่วยด้วยโรคร้ายแรง ชีวิตหลังจากนั้นอาจมีคุณภาพมากขึ้น  
เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น  
กลายเป็นชีวิตที่มีสติและความสุขมากกว่าเดิม
- เศรษฐกิจขาลงครั้งที่ผ่านมา  
อาจมองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของเศรษฐกิจขาขึ้นครั้งใหม่ที่มีความมั่นคงและรอบคอบก  
ว่าเดิม...เราจะขึ้นสู่ภูเขาลูกใหม่ที่สูงใหญ่กว่าเดิมได้อย่างไร  
ถาหากเราไม่เดินลงจากภูเขาลูกเก่าเสียก่อน  
เหมือนประเทศญี่ปุ่นซึ่งพ่ายถอยยับในสงครามโลกครั้งที่สอง  
แต่กลับเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่การเติบโตทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน
- อุปสรรคทั้งหลายคือการบ้านจากพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า  
วิกฤตของชีวิตคือการสอบไล่ครั้งใหญ่ เมื่อผ่านพ้นได้  
จิตใจจะเกิดพัฒนาการ...  
**ความทุกข์คือเครื่องมือในการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง**  
เหมือนการยกของหนักทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง  
คนที่ผ่านปัญหาของชีวิตมาต่อเนื่องทำให้กลายเป็นคนที่มีลักษณะนิสัยแบบทานทน  
(hardy character)

จากเศษเหล็กที่ไม่มีค่า ต้องเข้าเตาหลอมรณไฟให้ร้อนแดง หลังจากนั้นจึงนำไปทุบตี  
จึงจะกลายเป็นดาบเล่มงาม...

**จงถือเอาความเรารอนและเจ็บปวดเป็นเครื่องมือในการยกระดับจิตวิญญาณของมนุษย์**

คนใดก็ตามที่โปรแกรมสมองตัวเองด้วยความคิดทางลบตลอด

เป็นเหตุทำให้จิตใจอ่อนกำลัง เกิดความย่อท้อ  
ไม่สามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆในชีวิต...เราจึงต้องสร้างสัมมาทิฐิคือความคิดทางบวก  
เพื่อนำพาชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราตั้งใจไว้ เพราะคิดดี แล้วจึงพูดดี ทำดี

บุคคลจำนวนมากที่จิตใจอ่อนนุ่มไปด้วยความคิดทางบวก จึงทำให้ชีวิตตัวเองมีความสุข  
และสามารถแผ่ความสุขนั้นไปสู่ผู้อื่นได้ ยกตัวอย่างเช่น

**Lena Maria** นักร้องชาวสวีเดนเจ้าของหนังสือเรื่อง “บันทึกจากปลายเท้า”  
เธอเคยมาเปิดการแสดงคอนเสิร์ตในกรุงเทพฯเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2543 ณ โรงละครแห่งชาติ  
เธอได้กล่าวในการแสดงของเธอตอนหนึ่งว่า “เมื่อตอนแรกเกิด ฉันไม่มีแขน  
และขาข้างซ้ายของฉันก็ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขาข้างขวา แต่กระนั้นก็ดี  
ความพิการของฉันไม่เคยยับยั้งดิฉันจากการทำหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต  
ฉันเชื่อว่าทุกๆคนบนโลกใบนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง  
และฉันยังเชื่ออีกว่าคนทุกๆคนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน ไม่ว่าเขาจะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร  
หรือเขาจะมีเงินมากมายเพียงใด หรือจะมีความสามารถมากน้อยเพียงใด  
คนทุกๆคนมีคุณค่าและความสำคัญเท่าเทียมกันเสมอ...และยิ่งกว่านั้น  
ทารกน้อยๆก็ย่อมมีสิทธิ์ที่จะเป็นสวนหนึ่งของโลกใบนี้”

หรือกรณี**คุณกำพล ทองบุญน่ม** เจ้าของผลงานหนังสือเรื่อง “จิตสดใส แม่กายพิการ”  
ซึ่งอัมพาตทั้งแขนขาจากอุบัติเหตุในวัยหนุ่มก็ยังสามารถมีความสุขในชีวิตได้ด้วยการฝึกสติแนว  
พุทธ จนนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต

เรื่องทำนองเดียวกันก็เกิดขึ้นกับ**คุณสุภัทราพร ตันอธิคม**  
อดีตแอร์โฮสเตสผู้กลายเป็นคนพิการขั้นรุนแรง  
เคลื่อนไหวไม่ได้ตั้งแต่หัวไหล่ลงมาถึงปลายเท้า ถึงแม้ว่าเธอไม่มีมือ เธอก็เขียนหนังสือได้  
เธอไม่มีเท้า เธอก็เดินหน้าตาออกไปภายใต้หัวใจที่ไม่ยอมแพ  
เรื่องราวชีวิตของเธอได้รับการบันทึกในหนังสือ “จากหัวไหล่...ไปถึงเบื้องบน”

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวเท่านั้นที่มีความทุกข์  
ทั้งๆที่มนุษย์ที่มีสมองพัฒนาเหนือสัตว์ทั้งหลาย  
เพราะสัตว์ต่างๆไม่มีการปรุงแต่งของจิต...ตรงข้ามกับสมองของคนเราที่ความคิดกับความรู้สึกปรุง  
แต่งกัน แต่ขาดสติ คือการรู้อัตถ์ทั่วพร้อม หรือรู้เท่าทัน  
ผลพวงของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นคือสภาพจิตที่เป็นทุกข์

ปรุงแต่งของจิตที่พบบ่อย เช่น **จากการเห็น นำไปสู่ความชื่นชอบ**  
**แล้วก็ปรุงแต่งไปเป็นความอยากได้**  
**แล้วก็ต้องเอามาเป็นเจ้าของ...**ผู้ชายก็เจ้าชู้มากในกาม ผู้หญิงก็ติดนิสัยชอบชอบปึง  
เพราะฉะนั้นจากความชอบ (ซึ่งเป็นความสุข) ปรุงแต่งไปเป็นความอยากได้  
(ซึ่งเป็นทุกข์)...สติต้องมาทัน จิตจึงไม่ผลิตเป็นความทุกข์

ธรรมชาติของจิตใจอีกอย่างหนึ่ง **เมื่อใดก็ตามที่ใจของเราเต็มไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง**  
**อารมณ์นั้นจะรบกวนการทำงานของความคิด** ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า “นิวรณ์”  
แปลว่า เครื่องรบกวนสมาธิหรืออุปสรรคขัดขวางการทำงานของปัญญา ได้แก่ พยาบาท  
ถิ่นมิทธะ วิจิกิจฉา อุทธทจะกุกุจะ กามฉันทะ...มีผลทำให้เราตัดสินใจผิดพลาด

คิดเลขคูณหารก็ถูกๆผิดๆ อ่านหนังสือก็จำไม่ได้  
หรือความลุ่มหลงทำให้มองไม่เห็นความบกพร่องในคนที่เรากำลังหลงรัก  
(ความรักที่ถูกลำหน้าด้วยคำว่าหลง)

จิตที่ไม่นิ่งแต่แวกแวกไปสู่เหตุการณ์ในอดีตหรืออนาคต  
ก็นำไปสู่ความเศร้าหรือกังวล...การมีสติอยู่กับสิ่งที่อยู่ต่อหน้าในเวลาปัจจุบัน (here and now)  
จึงเป็นสุข...หากรู้ตัวว่าใจกำลังเป็นทุกข์  
ก็จะมีสติอยู่กับอารมณ์นั้นๆเสมือนแม่ที่กำลังประคับประคองลูกที่อยู่ในอ้อมแขน  
แทนที่จะปฏิเสธหรือพยายามกำจัดมัน แต่จงอยู่กับมันอย่างรู้เนื้อรู้ตัว  
แล้วอารมณ์ทุกข์นั้นจะไม่ปรุงแต่งไปสู่ความคิดในทางลบ (คือตัวสังขาร)

**ความคิดที่ถูกรังแต่มาจากอารมณ์ เรียกว่า  
“สังขาร”...แต่ความคิดที่ตกผลึกจากภาวะจิตที่เป็นสมาธิ เรียกว่า “ปัญญา”**

ความสุข คือความรู้สึกในทางบวกในรูปแบบต่างๆ มีหลายกลุ่ม  
ไม่จำเป็นต้องเป็นความสนุกสนานที่ต้องซื้อหาตามแหล่งบันเทิง  
แต่อาจเป็นความสงบผ่อนคลายทางจิตใจเมื่ออยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ  
หรือความภาคภูมิใจในการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น  
รวมไปถึงความปีติอิ่มเอิบเมื่อจิตใจบังเกิดความรู้

จิตที่เป็นทุกข์  
คือสภาพจิตที่เต็มไปด้วยขยะทางความคิดและมลพิษทางอารมณ์...จิตที่เป็นสุข  
คือจิตอันอุดมด้วยสัมมาทิฐิและสามารถแบ่งปันความสุขไปสู่ผู้อื่นได้

แม้จะยังไม่พบว่าอะไรคือจุดมุ่งหมายของการมีชีวิต  
ก็จงดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการเรียนรู้ทุกรูปแบบ