

พุทธศาสนาช่วยการบำบัด: สุขภาพจิตที่ย่ำแย่ในยุคสังคมก้มหน้า BUDDHIST THERAPY HELPS: MENTAL HEALTH ILLNESS IN THE SOCIETY IGNORISM

พระครูวินัยธรฐฐพรพรหม อคฺคธมฺโม (ณ น่าน)*

Phrakhruwinaithom Sattabhat Akkhadhammo (Na Nan)

E-mail: Akkhadhammo@gmail.com

พระครูพิพิธสุตาทรร (บุญช่วย ดุจใจ)**

Phra Kru Pipitsutatorn (Boonchuay Doojai)

บทคัดย่อ

บทความนี้ต้องการนำเสนอทัศนะในประเด็นเกี่ยวกับพุทธศาสนาช่วยการบำบัด : สุขภาพจิตที่ย่ำแย่ในยุคสังคมก้มหน้าที่มีวัตถุประสงค์ คือ 1) แนวทางการนำเสนอที่มาของปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ และ 2) การแก้ไขด้วยหลักพุทธศาสนาที่ช่วยการบำบัด ในนิยามยุคบริบทของสังคมก้มหน้า พบว่า กระแสทางโลกให้ความสำคัญกับการเป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข แต่ในทางศาสนาให้ความสำคัญกับการเป็นผู้ที่มีจิตใจสูง สะอาด สว่าง และสงบหลุดพ้นจากกระแสโลกสันทุกข้ออย่างสิ้นเชิง หลักคำสอนเรื่องการพึ่งพาตนเองที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นหลักการยืนยันความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของพระพุทธศาสนา และพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ทั้งการไม่มีโรคคือโรคทางกาย และยังมีโรคอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเห็นได้ยากและรักษาได้ยาก นั่นก็คือโรคทางใจ และหัวใจพุทธศาสนา : อริยสัจ 4 ในยุคสังคมก้มหน้าทำให้คนใจร้อน คาดหวังผลเร็วขึ้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย เกิดอารมณ์ขุ่นมัว และเกิดโทสะ เก็บความคับข้องใจกลายเป็นอารมณ์ ขาดสติ ขาดความรู้ตัว ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายทางด้านจิตใจถือเป็นสุขภาพจิตที่ดี การฝึกใจอย่างต่อเนื่อง การสร้างความตั้งใจของความสุขทางอารมณ์และสติ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยการนำหลักธรรมมาช่วยในการบำบัดพัฒนาสภาวะจิตที่ย่ำแย่ในยุคสังคมก้มหน้าให้เกิดความสมดุลในชีวิตที่ดีคือ

คำสำคัญ: ยุคสังคมก้มหน้า, สุขภาพจิตที่ย่ำแย่, การบำบัด, พุทธศาสนา

ABSTRACT

This article aims to present overview on issues related to Buddhist Therapy Helps: Mental Health Illness in the Society Ignorism. In with have objective as; 1) Guidelines for presenting the source of mental health problems that are poor and 2) Remedies with Buddhist principles that help healing. In the definition of a pure ear of society, bowing. It is found that the world is focused on being a good person. Good and happy people. But in a religious way, it is important to be mindful, clean, bright and calm from the end of the world. The doctrine of self-

* นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

reliance that "He is his own dependency" is a principle confirming the belief in humanity of Buddhism. And the Lord Buddha said, "Aphrodisiac disease." Without disease is a great fortune and without the disease is a physical disease and there is another disease, which is difficult to see and difficult to treat that is mental illness and the heart of Buddhism: Noble Truth 4. In the era of social Ignorism impatience to make people impatient. Expect faster results. Irritated mood emotional and frustrated feelings of frustration and frustration become unconscious emotions. Cause harm to yourself and others. The state of mental integrity is considered good mental health. Continuing training Creating the intention of emotional balance and consciousness. To know the emotions that happen. Accept the stress that occurs. The principle of Dharma helps to heal the mental condition of the Illness in the social Ignorism to balance the best of life.

Keywords: Society Ignorism, Mental Health Illness, Therapy, Buddhist

บทนำ

สภาวะการเติบโตทางเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางสังคมในหลาย ๆ ด้านนำไปสู่ปัญหาความเหลื่อมล้ำในสังคม ปัจจุบันประเทศไทยกำลังดำเนินการปฏิรูประบบและโครงสร้างการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ เพื่อสร้างความเป็นธรรม และลดช่องว่างของความไม่เท่าเทียมกัน ให้กับคนยากจนและผู้ด้อยโอกาสในสังคม และปัจจุบันนี้ ยุคที่คนเรามีสมาร์โฟน และแท็บเล็ตกันอย่างน้อยคนละ 1 เครื่อง หรืออาจมากกว่า 1 เครื่อง ทำให้คนเราไม่ค่อยใส่ใจคนรอบข้างหรือแม้แต่ใจลอย เพราะว่าถูกสิ่งเร้าจากเนื้อหาในจอสมาร์โฟน หรือว่าแท็บเล็ตจนลืมสิ่งรอบข้างรอบ ๆ ตัวไปจนเกือบหมดสิ้น ซึ่งคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในกระแสทางโลกและทางศาสนานั้น มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่น กระแสทางโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข ในขณะที่ทางศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง สะอาด สว่าง และสงบหลุดพ้นจากกระแสโลกสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง หากนำจุดร่วม

ที่แตกต่างกันของทั้งสองทาง มาบูรณาการหาองค์ความรู้ทั้งกระแสโลกและกระแสธรรมได้อย่างลงตัวที่สุดนั้น พลังอำนาจทางปัญญาจะทำให้มนุษย์รอดพ้นจากวัฏสงสาร และวังวนความอับจนในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ หลักคำสอนเรื่องการพึ่งพาตนเองที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (ขุ.ธ.อ.(ไทย). 1/1-2/208) เป็นหลักการยืนยันความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของพระพุทธศาสนา และพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม.(ไทย). 2/1/496) ทั้งการไม่มีโรคคือโรคทางกาย และยังมีโรคอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเห็นได้ยากและรักษาได้ยาก นั่นก็คือโรคทางใจ คือกิเลสที่สะสมมาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ ซึ่งเป็นเครื่องเสียดแทงจิตใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ซึ่งพฤติกรรมกัมหน่า สังคมกัมหน่า ที่ทำให้การสื่อสารแบบเผชิญหน้าลดน้อยลง และอาจจะเป็นนิสัยที่ติดต่อกันไป (สุภาภรณ์สำเนียง, 2558) ในโลกออนไลน์ชื่อ “สังคมกัมหน่า” นี้ มีผลทำให้คนเราใจร้อน คาดหวังผลเร็วขึ้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย เกิดอารมณ์ขุ่นมัวและบ่อย ๆ ครั้งก็ไม่รู้ว่า นั่นคือการเกิดโทสะ

ขึ้นมาแล้ว เก็บความคับข้องใจกลายเป็นอารมณ์ต่อไป ขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม จนอาจจะก่อเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ใจลอย จิตไปจดจ่ออยู่กับเนื้อหา “คอนเทนต์” บนหน้าจอสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต จนไม่เหลือปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้ง ๆ ที่บางทีอยู่ในภาวะที่จำเป็นต้องระมัดระวังตัว เช่น การข้ามถนน หรือขับรถอยู่บนทางด่วน นั้น เป็นสิ่งที่สะท้อนจิตใจแบบใด “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ยังอยู่ครบดีหรือไม่ หรือว่าจิตใจคนเราลอยไปอยู่กับสิ่งอื่น และไม่สามารถที่จะควบคุมด้วยตนเองได้อีกต่อไป

สุขภาพจิต (Mental Health) องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ความสามารถของบุคคลที่จะปรับปรุงตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงาม กับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตของตนเองอยู่ได้ โดยไม่เสียความสมดุล ทำให้มีความสุข ความสบายใจ รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในสังคมของโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจแต่อย่างใด ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิต มิได้หมายความว่าเฉพาะแต่ความปราศจากโรคทางจิตและโรคทางประสาทเท่านั้น” สุขภาพจิตก็คือสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายทางด้านจิตใจนั่นเอง (World Health Organization, 2018)

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้ เมื่อคน ๆ นั้นเข้าถึงความสุขภายใน (ความสุขยั่งยืน) โดยผ่านการฝึกใจอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการสร้างความตั้งใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และสติ เพราะการฝึกใจในเรื่องดังกล่าว จะทำให้คนเราเรียนรู้ถึงความ

แตกต่างระหว่างความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่คนเรารับทราบได้ โดยระบบประสาทสัมผัสกับความเป็นจริง ที่เกิดจากการปรุงแต่งของความเห็น ที่เราสร้างขึ้นให้กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ผลของการฝึกใจ ทำให้คนเรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่ประสาทสัมผัส ได้รับรวมถึงการรับทราบทางใจด้วย ซึ่งเป็นการรับรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติโดยปราศจากความคิดที่ปรุงแต่งบิดเบือน ที่คนเรามักจะมีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยเป็นนิสัย โดยคิดว่านั่นคือ “ความจริง” (Davidson, 2018, p. 44-45) สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ เนื่องจากถ้าบุคคลใดก็ตามมีภาวะความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ก็จะส่งผลถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ 1) มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เช่น กลัววิตกกังวล โกรธ เกลียด อิจฉาริษยา และรู้สึกผิด, มีความเชื่อมั่นตนเองสามารถแก้ปัญหาและต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้, ไม่ดูถูกตนเองหรือตำหนิตนเอง, สามารถทนต่อความผิดหวังได้ 2) มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักรักและให้ความสนใจผู้อื่นด้วยความจริงใจ, มองโลกในแง่ดีเสมอ, มองเห็นความหวังดีของผู้อื่น, อยากเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป, เห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นไม่เอารัดเอาเปรียบ 3) สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้ เผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้, มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง, มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ทั้งของตนเองและสังคม, ตัดสินใจทำอะไรได้ด้วยตนเอง, มีความพอใจในงานที่ทำ, มีความมานะพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2558, น. 67-69) อันถือเป็นความ

สอดคล้องกับหลักการในทางพระพุทธศาสนา ที่สอนไว้ว่า “เมื่อคนในสถาบันทางสังคมต่างๆ ได้รับประโยชน์ตน (อัตตัตถะ) ผ่านกระบวนการด้านความคิด ก็จะมีส่งผลในเบื้องต้น คือการเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ถือเป็นทฤษฎีธรรมิกตลประโยชน์ ลำดับถัดมาประโยชน์ผู้อื่น (ปรตถะ) ผ่านกระบวนการด้านความรู้สึกละ ส่งผลให้การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ถือเป็นสัมปรายิกตลประโยชน์ และลำดับสุดท้ายประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถะ) ผ่านกระบวนการด้านการปฏิบัติ/การกระทำ ส่งผลให้เกิดการมุ่งมั่นพัฒนาสิ่งรอบตัวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และเคารพสิทธิของบุคคลอื่นและส่วนรวม ถือเป็นปรมาตลประโยชน์”

ปัจจุบันแนวโน้มของโรคที่ไม่ติดต่อ (Non-communicable disease) จะเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันความรู้และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าไปมาก ทำให้โรคติดต่อ (Communicable disease) สามารถรักษาให้หาย และถูกควบคุมได้มากขึ้น ผู้คนจึงมีอายุเฉลี่ยยาวนานขึ้น รวมไปถึงวิถีชีวิตและพฤติกรรมในการดำรงชีวิตหลายอย่าง que เปลี่ยนไป เช่น วิถีชีวิตที่เร่งรีบ การนิยมบริโภคอาหารที่บันเทิง สุขภาพ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่มากขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการรักษาต่อเนื่อง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด การเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายเรื้อรังนั้น จำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวปรับใจให้รับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะถือเป็น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิต

(ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ, 2556) และส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ จึงมีความเป็นไปได้สูงว่า ในอนาคตแนวโน้มการเกิดโรคเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า โรคเครียด โรคแพนิค/ตื่นตระหนก เป็นต้นอาจสูงขึ้น รวมถึงแนวโน้มการดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด ก็อาจมากขึ้น เนื่องจากการใช้สุราหรือสารเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียดที่อาจจะมีสาเหตุมาจากโรคต่างๆ ดังกล่าวนั้นเอง การเสพติดโทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน ไอแพด ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้แค่เพียงปลายนิ้ว จนกระทั่งเทคโนโลยีเหล่านี้ กลายเป็นปัจจัยที่ 6 นอกเหนือจากปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค รวมทั้งรถยนต์หรือยานพาหนะต่างๆ ซึ่งกลายมาเป็นปัจจัยที่ 5 ที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า สมาร์ทโฟนทั้งหลาย ได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่ หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงอายุทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไปจนถึงขั้นอึดอัด และอาจนำไปสู่ “เท็กซเนค” “โกลบอล ซินโดรม” คือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากการ “ก้มหน้า” บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ และนานเกินปกติ นั้นเอง (ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, 2557)

ซึ่งปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ประชาชนมีแนวโน้ม ที่ จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้น ก็คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ

คือภาวะเศรษฐกิจถดถอย ทำให้เกิดสภาวะการว่างงาน และรายได้ที่ลดลง ส่งผลที่เกิดตามมา คือภาระหนี้สิน ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด และอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคแพนิค/ตื่นตระหนก เป็นต้นตามมา เมื่อไม่ได้รับการรักษา และยังคงเผชิญกับปัญหาแบบเดิมซ้ำ ๆ ต่อไป จะยิ่งทำให้อาการแย่ลง จนบางรายเกิดความคิดที่อยากทำร้ายตัวเอง และอาจถึงขั้นสูญเสียชีวิตลงไปได้ เพื่อป้องกันไม่ให้นั่นเองต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวช ในเบื้องต้นจึงควรหมั่นฝึกสำรวจจิตใจตนเอง และสังเกตพฤติกรรมคนรอบข้าง หมั่นทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้น และหาวิธีจัดการกับความเครียดนั้น รวมถึงการเปิดใจยอมรับเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำแนะนำอาจเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดสะสม อันอาจส่งผลกระทบต่อโรคทางกาย และเพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตใจซ้ำเติมขึ้นมาอีกด้วย อีกทั้งสภาพปัญหาจากสมาร์ทโฟน ได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาเสียเวลาไปกับสิ่งนี้ จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง ไม่มีใครสนใจใคร จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินกันจนคุ้นหูและเห็นภาพเหล่านั้นจนชินตา (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2557) นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเกิดปัญหานิ้วล็อค อาการปวดหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาทางสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับ

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร เป็นต้น ประเด็นที่น่าสนใจคือประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ และเป็นรากฐานทางวัฒนธรรมมาช้านาน ทำอย่างไรจะสามารถนำหลักธรรมมาบูรณาการผ่านการบำบัด เพื่อพัฒนาสภาวะจิตที่ยั่งยืนในยุคสังคมก้มหน้าของมนุษย์ ให้เกิดความสมดุลในการพัฒนาชีวิต และนำไปสู่การพัฒนาสังคมไทยที่ยั่งยืนต่อไปได้ ดังนั้นแนวทางการนำเสนอที่มาของปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ คือ ไม่รู้วาระธรรมะคือธรรมชาติของชีวิต ความประมาท ไม่เข้าใจเรื่องกรรมคือการกระทำด้วยเจตนา และไม่ตระหนักถึงการกระทำไปตามเหตุผลหรืออารมณ์ ตามรายละเอียดดังนี้

ธรรมะคือธรรมชาติของชีวิต

“วิกฤติคือโอกาส” ให้เปลี่ยนปัญหาเป็นโอกาส ต้องใช้ปัญหาที่เกิดขึ้น ให้เป็นบทเรียนเพื่อสอนตนเอง และหาโอกาสพัฒนาตนเองให้รู้จักและเข้าใจ “ธรรมะ” หรือ “ธรรมชาติของชีวิต” ให้ดียิ่งขึ้น ถึงแม้จะมีคำกล่าวที่ว่า “อโรคา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (ขุ.ธ.(ไทย). 25/25/42) เป็นคำสอนที่คอยเตือนสติได้ดี แต่ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ทุกสิ่งอย่างล้วนมีเหตุและมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้นมาได้แทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือโรคทางใจ ซึ่งสังขธรรมความจริงที่มนุษย์เราทุกคน ต้องยอมรับและหลีกเลี่ยงกันไม่พ้น คือการ “เกิด แก่ เจ็บ ตาย” ที่ทุก ๆ ชีวิต ไม่ว่าจะเป็น ยากดีมีเงิน สุขทุกข์ ราชาหรือยาจก ล้วนต้องเผชิญและยอมรับตามกฎของธรรมชาติที่เป็นจริงนี้อย่าง

หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อหฺมา เจว ทฬิทฺทา จ สพฺเพ มจฺจุ ปฺรายนา : ทังคนมึคนจน ล้วนมีแต่ความตายเป็นเบื้องหน้า” (ที.มหา.(ไทย). 10/10/141) แต่ความรู้ อีกด้านหนึ่งที่เรา ควรต้องแสวงหาและเตรียม ตัวให้ดี คือความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพ ตนเอง (Self Care) ซึ่งต่อไปนี้ เราต้องถือว่า ไม่ว่าโรคทางกาย เช่น โรคมะเร็ง การติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์ โรค หลอดเลือดสมอง โรคความจำเสื่อม ฯลฯ และ โรคทางใจ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรค แพนิก/ตื่นตระหนก ฯลฯ เพราะต่อไปนี้ เรา ต้องถือว่ามะเร็ง (ซึ่งคือเซลล์ของร่างกายเรา เองที่แปลกแยกไป) ยังอาจหลงเหลืออยู่กับ เรา หรือสร้างขึ้นใหม่ ไม่มากก็น้อย เพราะฉะนั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมะเร็ง อย่างมีความสุขด้วย หรือการที่ตัวเราพลาด พลังไปรับเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (ซึ่งคือเชื้อ ของ ร่างกายเราเองที่แปลกแยกไป) ยังอาจ หลงเหลืออยู่กับเรา หรือสร้างขึ้นใหม่ ไม่ มากก็น้อย เพราะฉะนั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ กับเชื่อนั้นอย่างมีความสุขด้วยเช่นกัน และโรค ทางกายอีกหลาย ๆ โรคที่เราต้องประสบและ พบเจอ เราต้องเปิดใจ ทำใจ ยอมรับความเป็น จจริง ที่จะต้องเรียนรู้ รักษาและอยู่ร่วมไปกับ โรคต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยใจที่เป็นสุข ในทาง กลับกันโรคทางใจ ก็เช่นกันเราต้องเปิดใจและ ยอมรับ และพร้อมที่จะยอมรับการสูญเสียใคร สักคน หรืออะไรบางอย่างที่มีความหมายกับ เรามาก ความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นย่อมมากมาย เป็นทวีคูณ ความเจ็บปวด ความทรงจำแสน เศร้า และคำถามที่ยังค้างคาใจ คอยตามหลอก หลอนตัวเราอยู่ทุกเมื่อเชิวัน เราอาจจะรู้สึก ว่าตัวเอง ไม่มีวันจะกลับไปเป็นเหมือนเดิมได้

เราจะมีวันหัวเราะ หรือเป็นตัวของตัวเองได้อีกแล้ว ตั้งสติและให้ค่อย ๆ มองโลกในแง่ดี เข้าไว้ เพราะแม้ว่าจะไม่มีความโศกเศร้าใดที่ไร้ ความเจ็บปวด แต่ก็ยังมีวิธีโศกเศร้าที่ดีต่อตัว เรา และช่วยให้เราก้าวต่อไปได้อย่างมั่นคง อย่างจมปลักกับชีวิตที่ไร้ความสนุกสนาน ข้าม ผ่านการสูญเสียไปให้ได้อย่างช้า ๆ ด้วยการตั้ง สติ แล้วตัวเราเองจะค่อย ๆ ดีขึ้นอย่างแน่นอน จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะสามารถ คลี่คลายได้หาก คนเรารู้จักใช้ รู้จักคิด รู้จัก กระทำทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่าง อย่างมีสติและ รู้เท่าทันเทคโนโลยี รู้เท่าทันกิเลสรอบ ๆ ตัว เพียงเท่านั้นปัญหา “สังคมก้มหน้า” ก็จะหมด ไปด้วย “ความไม่ประมาท”

ความไม่ประมาท

เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสีย ความ เศร้าโศก ความเสียใจ ความทุกข์ใจ ที่ล้วนเป็น สภาวะทางจิต แทบทั้งสิ้น ความประมาทก็คือ ความรู้สึกว่า “ไม่เป็นไร” ดังพุทธศาสน สุภาษิตที่ว่า “อุปฺปมาทรตาโหด (ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท)” (ขุ.ธ.(ไทย). 25/25/58) ทุกสิ่งอย่างไม่มีอะไรแน่นอน มัน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน เสมอ เช่น อยู่ ๆ อาจเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง แก่เราขึ้นก็ได้ หรือเราอาจจะถูกลงโทษ โดยที่ เราไม่ได้ทำความผิดเลยก็ได้ หรือเศรษฐกิจ อาจจะตกต่ำ จนเราต้องตกงานไม่มีเงินใช้ก็ได้ หรือเราอาจจะหิวโซ เพราะไม่มีเงินมาซื้อ อาหารกินก็ได้ หรือถ้าเรากินมากก็จะอ้วนได้ หรือเราอาจจะถูกหลอกจนสิ้นเนื้อประดาตัวก็ได้ หรือขายที่ไปเที่ยวโสเภณี โดยไม่ระวังก็ อาจติดโรคเอดส์ได้ หรืออยู่ ๆ ก็อาจเกิดโรค ระบาดร้ายแรงขึ้นมาได้ หรือคนที่เมาสุราแล้ว

ขับรถ ก็อาจเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงขึ้นได้ หรือเราอาจจะถูกจี้ปล้น หรือถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกรังแกข่มเหง หรือผู้หญิงก็อาจจะถูกล่อลวง หรือถูกขูดเอาไปข่มขืนก็ได้ หรือแม้ภัยพิบัติทางธรรมชาติต่าง ๆ ก็อาจเกิดขึ้นจนสร้างความเดือดร้อนแก่เรา หรือครอบครัว หรือแก่สังคม หรือแม้แก่โลกก็ได้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มันมีโอกาสดังเกิดขึ้นได้มากที่สุดทีเดียว ถ้าเราประมาท แต่ถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น มันก็ยังมีสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนนั่นก็คือ ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก, และความผิดหวัง ซึ่งไม่นานมันจะต้องเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน และมันย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ตรมอย่างยิ่งเลยทีเดียว ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อุปปมาทรตาโหล : ทานทั้งหลายจงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท”

การใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะเรียกว่าไม่ประมาท การใช้ชีวิตที่ไม่ประมาทนั้น มีอยู่ 2 อย่าง คือการเตรียมพร้อมทางวัตถุ กับการเตรียมพร้อมทางจิตใจ ซึ่งการเตรียมพร้อมทางวัตถุ ก็คือ การสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิต ด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต ด้วยความขยันอดทน และประหยัดอดออม รู้จักช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพื่อสร้างสังคมที่มั่นคง ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม ป่าไม้ แม่น้ำลำคลอง เป็นต้น เรียกว่าเป็นการเตรียมพร้อม เพื่อไม่ให้ร่างกายเป็นทุกข์ ส่วนการเตรียมพร้อมทางจิตใจ ก็คือการแสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ เมื่อต้องประสบกับสถานะที่ไม่น่าพึงพอใจทั้งหลายในอนาคต เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นต้น ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “โยโต

โยโต จ ปาปกํ ตโต ตโต มโน นิวารเย : ก็บาปเกิดจากอารมณ์ใดๆ พึงห้ามใจจากอารมณ์นั้น ๆ” (ส.ส.(ไทย). 15/15/20) และพยายามฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเอาไว้ต้อนรับกับสถานะที่ไม่น่าพอใจทั้งหลายในอนาคตนั้น ซึ่งผู้ที่ไม่ประมาทสูงสุด ก็ย่อมที่จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้ได้ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ส่วนผู้ที่ประมาทไม่เตรียมพร้อมทางจิตใจ ก็ย่อมที่จะต้องประสบกับความทุกข์อย่างยิ่งจากสิ่งเหล่านี้อย่างแน่นอนในอนาคต ซึ่งผู้ที่ประมาท ย่อมประสบกับความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะโง่เขลามองโลกด้วยสายตาอันสั้นว่า มีแต่ความสุขสนุกสนาน ส่วนผู้ที่ไม่ประมาท ย่อมประสบกับความสงบสุข และไม่มีทุกข์ หรือมีทุกข์น้อยทั้งในปัจจุบันและในอนาคต จึงหวังว่าผู้ที่กำลังประมาทอยู่ทั้งหลาย จะหันมาหาความไม่ประมาทกันมากขึ้น เพื่อจะได้พ้นจากปัญหาและความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งในปัจจุบันและอนาคตกันต่อไป อย่าไปโทษหรือมโน ว่าทุกสิ่งอย่างที่เกิดขึ้นมานั้นมาจาก “เวร” และ “กรรม”

กรรมคือการกระทำด้วยเจตนา

ชีวิตเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อชีวิตเริ่มเกิดขึ้น ก็เท่ากับเริ่มเดินไปสู่ความตาย บางชีวิตก็ตายช้า บางชีวิตก็ตายเร็ว บางชีวิตก็ตายทรมาน บางชีวิตก็ตายสงบ และเมื่อความตายมาถึง ก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป เหลือไว้แต่เพียงความทรงจำให้คนที่ยังอยู่ระลึกถึงเท่านั้น เราทุกคนที่เห็น ๆ กันอยู่นี้ล้วนต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ไม่วันหนึ่งวันใดข้างหน้า แต่ก็ไม่มีใครสนใจคิดถึงมัน ทุกคนคิดถึงแต่การมีชีวิตที่มีความสุข ทุกคนสนใจแต่จะแสวงหา และเสพสุข ทุกคนลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต ยึดมั่นถือมั่นในชีวิต เหมือนกับ

ว่าตนเองจะไม่ตาย เหมือนกับว่าตนเองจะอยู่
 ค้ำฟ้า อย่างนี้จะเรียกว่าอะไร นอกจากคำว่า
 “ความประมาท” คำสอนเรื่อง “กรรม” ของ
 พระพุทธเจ้านั้น จะเป็นการสอนเรื่องของจิต
 ได้สำนึก ที่เมื่อได้ทำสิ่งใดไปแล้ว จะมีผลเป็น
 ความรู้สึกของจิตใจนั่นเอง “กรรม” แปลว่า
 การกระทำด้วยเจตนา (เจตนา ก็คือกิเลส) ซึ่ง
 เจตนาที่มาจากจิตนั่นเอง แต่เมื่อจิตสั่งร่างกาย
 ทำด้วย ก็เรียกว่า เป็นกรรมทางกาย
 (กายกรรม) ถ้าสั่งปากพูดด้วย ก็เรียกว่า กรรม
 ทางวาจา (วจีกรรม) ถ้าจิตคิดนึกเอง โดยยัง
 ไม่ได้สั่งกายทำและปากพูด ก็เรียกว่า กรรม
 ทางใจ (มโนกรรม) ซึ่งกรรมนี้ ก็สรุปได้ 2
 ประเภท อันได้แก่ กรรมดี คือการทำความดี
 และกรรมชั่ว คือการทำความชั่ว ดังพุทธศาสน
 สุภาษิตที่ว่า “ตณฺจ กมฺมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา นา
 นุตฺตปฺปติ (ทำกรรมใดแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง
 กรรมที่ ทำนั้น แลเป็นดี)” (ส.ส.(ไทย).
 15/15/81) “น ตํ กมฺมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา
 นนฺตปฺปติ (ทำกรรมใดแล้วร้อนใจภายหลัง
 กรรมที่ ทำแล้วนั้นไม่ดี)” (ขุ.ธ.(ไทย).
 25/25/23)

“กรรมดี” ก็สรุปอยู่ที่ การมีเจตนาที่จะ
 ไม่เบียดเบียนชีวิต – ทรัพย์สิน – และ
 กามารมณ์ของผู้อื่น การมีเจตนาที่จะไม่พูด
 โกหก – คำหยาบ – ส่อเสียด – และเพื่อเจ้า
 การไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่อาฆาต
 พยาบาทปองร้ายผู้อื่น การมีความเห็นที่
 ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม รวมทั้งการ
 ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน (ไม่
 เห็นแก่ตัว) ส่วน “กรรมชั่ว” ก็สรุปอยู่ที่ การมี
 เจตนาเบียดเบียนชีวิต – ทรัพย์สิน – และ
 กามารมณ์ของผู้อื่น การมีเจตนาในการพูด
 โกหก – คำหยาบ - ส่อเสียด – และเพื่อเจ้า

การมีความโลภอยากได้ของผู้อื่น การอาฆาต
 พยาบาทปองร้ายผู้อื่น การมีความเห็นที่ผิด
 จากทำนองคลองธรรม รวมทั้งการละเลยไม่
 ช่วยเหลือผู้ที่กำลังเดือดร้อน หรือมีความทุกข์
 (เห็นแก่ตัว) ผลของกรรม เรียกว่า “วิบาก”
 โดยผลของกรรม ก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก
 จิตได้สำนึก คือเมื่อเราทำกรรมดี จิตได้สำนึก
 ของเรามันก็รู้เลยว่า เป็นความดีงามหรือ
 ถูกต้อง ดังนั้นมันจึงเกิดความสุขใจ หรืออื
 ้มใจขึ้นมาทันที แต่เมื่อเราทำกรรมชั่ว จิตได้
 สำนึกของเรามันก็รู้เลยว่ามันชั่ว หรือเลว
 หรือไม่ดีหรือผิด ดังนั้นมันจึงเกิดความร้อนใจ
 หรืออย่างน้อยก็ความไม่สบายใจขึ้นมาทันที
 โดยวิบากนี้ ถ้ายังไม่เกิดในทันทีที่กำลังทำ
 กรรมอยู่ ก็จะเกิดเมื่อทำกรรมเสร็จแล้วก็ได้
 หรืออาจจะเกิดในเวลาต่อมาอีกหนอยก็ได้ อีก
 ทั้งวิบากนี้ จะมากหรือน้อยและตั้งอยู่นาน
 หรือไม่นาน ก็ขึ้นอยู่กับเจตนา ว่าจะมากหรือ
 น้อย ซึ่งเราจะต้องมาสังเกตจากจิตของเราเอง

วิบากหรือผลของกรรม ที่แท้จริงของ
 พระพุทธเจ้านี้ ก็คือความรู้สึกจากจิตได้สำนึก
 ซึ่งจัดว่าเป็นผลโดยตรง แต่ยังมีผลโดยอ้อม ที่
 ไม่จัดว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า คือเมื่อ
 ทำความดีแล้วได้รับรางวัล หรือมีคนชมเชย
 และชีวิตเจริญรุ่งเรือง แต่เมื่อทำความชั่วแล้ว
 ถูกลงโทษ หรือถูกติเตียนหรือชีวิตลุ่มจม ซึ่ง
 ผลโดยอ้อมนี้มันไม่แน่นอน เพราะมันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก (เช่น ค่านิยม
 ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น) คือถ้าทำดี
 แล้วไม่มีใครรู้ หรือสังคมไม่ยอมรับ ก็ไม่มีใคร
 มาชมเชย หรือให้รางวัล หรือถ้าทำความชั่ว
 แล้วปกปิดไว้ได้ หรือสังคมยอมรับ ก็ไม่ได้รับ
 การลงโทษ หรือไม่ถูกติเตียน ดังนั้น
 พระพุทธเจ้า จึงไม่สอนเรื่องผลโดยอ้อมนี้
 เพราะมันไม่แน่นอน ดังนั้นในการที่ชีวิตของ

คนเราจะต้องประสบ หรือต้องเผชิญกับสภาวะของโรคทั้งทางกายหรือทางใจก็ตาม ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อตตา หเว ชิต์ เสโย : ชนะตณันัน แหละ เป็นติ” (ขุ.ธ.(ไทย). 25/25/29) จึงสามารถอนุมานไปได้ว่า เป็นผลมาจากการกระทำโดยเจตนาของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นนิสัยส่วนตัว พฤติกรรมความคั่นชิน ความชอบ ความพึงพอใจ ฯลฯ ที่ลั่นแล้วแต่กระทำไปตามกิเลส ความต้องการหรือความชอบส่วนตัวแทบทั้งสิ้น จึงมีผลหรือวิบากหรือผลที่ได้จากการกระทำไปตามสภาวะของโรคต่าง ๆ ที่ตนเองประสบพบเจอมาด้วยความประมาทแทบทั้งสิ้น ทุกสิ่งอย่างในชีวิตของคนเราล้วนทำไปตามเหตุผลหรืออารมณ์ซึ่งนำไปทั้งสิ้น

การกระทำไปตามเหตุผลหรืออารมณ์

การตัดสินใจในการจะ做事情ต่าง ๆ ของมนุษย์เรานี้ แยกได้ 2 ฝ่าย คือ ทำไปตามเหตุผล กับทำไปตามอารมณ์ ซึ่งการทำไปตามเหตุผลนั้น ก็คือการใช้สติปัญญาพิจารณาก่อน จึงค่อยทำไปตามเหตุผลที่มองเห็นแล้วดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “สนาธา วิรทธ มา อนาธา : จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง” (อง.ทสภ.(ไทย). 24/24/25) คนที่มีปัญญาและมีใจหนักแน่น ก็มักจะทำไปตามเหตุผล เพราะเขาได้พิจารณาเห็นแล้วว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยไม่สนใจกับอารมณ์ของตัวเองว่า จะอยากทำหรือไม่อยากทำ ซึ่งบางทีมันก็ฝืนกับอารมณ์ของตัวเอง แต่ก็ต้องทำ เพราะเห็นว่า มันมีผลดีแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ส่วนการทำไปตามอารมณ์นั้น ก็คือการทำไปตามความรู้สึกที่กำลังเกิดอยู่เฉพาะหน้า ส่วนคนที่มีปัญญาน้อย ก็มักจะทำอะไรไปตามความรู้สึก โดยไม่สนใจเหตุผล หรือเรียกว่า ทำไปตามอารมณ์ โดยไม่สนใจว่าจะเกิดผลเสีย

อย่างไรก็ตามมาในภายหลัง เพราะไม่ชอบใช้ปัญญามาพิจารณา ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อตตานนญเจ ตถา กยิรา ยถญญนุสาสติ : ถ้าพรั้าสอนผู้อื่นฉันใด ก็ควรทำตนฉันนั้น” (ขุ.ธ.(ไทย). 25/25/36)

แต่ธรรมชาติของคนเรานั้น ย่อมจะมีปัญญามากบ้างน้อยบ้างด้วยกันทุกคน ดังนั้นจะหาคนที่เอาแต่เหตุผลเพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นย่อมไม่มี หรือจะหาคนที่เอาแต่อารมณ์เพียงอย่างเดียวโดยไม่สนใจเหตุผลนั้นย่อมไม่มีอีกเช่นกัน คนที่จะใช้แต่เหตุผลเพียงอย่างเดียว นั้น จะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งตามปกติคนเรามักทำกันไม่ค่อยได้ เพราะขาดการฝึกฝนมาอย่างเพียงพอ ส่วนคนที่จะใช้แต่อารมณ์เพียงอย่างเดียว นั้น ดูจะมีมาก เพราะมันทำง่าย เหมือนกับพวกสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ที่เวลาเกิดความรู้สึกพอใจ มันก็รักกัน แต่พอรู้สึกไม่พอใจมันก็ทำร้ายกัน ดังนั้นในตัวของคนเรา ในคน ๆ เดียวนั้น จึงสามารถกระทำความต่าง ๆ ไปตามเหตุผลบ้างในบางครั้ง และทำไปตามอารมณ์บ้างในบางครั้ง โดยขึ้นอยู่กับว่าในขณะนั้น กำลังมีสภาวะจิตเป็นเช่นไร คือถ้ากำลังมีจิตที่สงบหรือมีสมาธิ ก็ย่อมที่จะกระทำไปตามเหตุผล แต่ถ้ากำลังมีจิตที่เร้าร้อน พุ่งชาน วุ่นวาย ก็ย่อมที่จะกระทำไปตามอารมณ์ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “ยโต ยโต จ ปาปกั ตโต ตโต มโน นิวารเย : ก็บาบเกิดจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามใจจากอารมณ์นั้น ๆ” (ส.ส.(ไทย). 15/15/63)

การกระทำไปตามอารมณ์นั้น มีโอกาสที่จะกระทำผิดพลาด หรือเกิดผลเสียตามมาในภายหลังได้มาก ส่วนการกระทำไปตามเหตุผลนั้น มีโอกาสที่จะกระทำถูก หรือเกิดผลดีได้

มาก ดังนั้นในภาคทฤษฎีการกระทำไปตามเหตุผลจึงย่อมที่จะมีผลดีกว่า การกระทำไปตามอารมณ์ แต่ว่าในการประพจน์และการปฏิบัติจริง ๆ นั้น คนเรามักกระทำไปตามอารมณ์เสียมากกว่า เพราะไม่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ การกระทำที่จะใช้เหตุผลให้มากกว่าการใช้อารมณ์นั้น ต้องขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนอบรมจิต คนเราบางคนโชคดี ที่โตขึ้นมากับการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ จึงมักเป็นคนที่หนักแน่นไม่ทำตามอารมณ์ จึงทำให้เป็นคนที่มีความรัก เคารพนับถือมากและมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มากกว่าคนที่ชอบใช้อารมณ์

คำสุภาษิตที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” นั้น (ฝ่ายตำราวิชาการ, 2552, น. 35) จะเป็นวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าใครที่ต้องการให้ลูกหลานของตนเอง เป็นคนชอบใช้เหตุผล ก็ต้องหมั่นฝึกฝนให้ลูกหลาน เป็นคนมีเหตุผลมากกว่า การตามใจลูกหลาน จนทำให้ลูกหลาน เป็นคนที่ชอบเอาแต่ใจตัวเอง ซึ่งเด็ก ๆ ที่ถูกตามใจมาก ๆ ก็ย่อมที่จะเป็นเด็ก หรือเป็นคนมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง เพราะถูกตามใจมาเสียจนเคยตัวและเคยชิน ดังนั้นเมื่อกระทำการใดแล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนาน เด็ก ๆ ก็อยากจะกระทำการนั้น ๆ แม้ว่าสิ่งนั้น จะทำให้เกิดผลเสียอย่างยิ่งแก่ชีวิตในอนาคตก็ตาม แต่ถ้าต้องกระทำการใด ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์หรือลำบาก เด็ก ๆ ก็ไม่อยากจะกระทำการนั้น ๆ แม้ว่าการกระทำการนั้น ๆ จะเกิดผลดีอย่างยิ่งแก่ชีวิตในอนาคตก็ตาม นี่เองที่ทำให้เด็ก ๆ สมัยใหม่นี้ เป็นเด็กที่ต่อต้าน ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ครูอาจารย์ ก็เพราะถูกเลี้ยงดู และตามใจมาเสียจนเคยตัวและเคยชิน คือจะ

กลายเป็นเด็กที่เอาแต่การใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลนั่นเอง

ส่วนคนที่ไม่ได้เติบโตมา กับการใช้เหตุผลก็ตาม แต่ถ้าเข้าใจในเรื่องการใช้เหตุผลกับอารมณ์นี้แล้ว ก็สามารถที่จะฝึกฝนจิตของตนเองให้เข้มแข็ง จนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งหลักในการฝึกจิตนี้ ก็สามารถทำได้โดยการหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ๆ การฝึกสมาธิ ก็สามารถกระทำได้หลากหลายวิธี ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องนั่งหลับตา และท่องภาวนาตามที่ปรากฏ การทำสมาธิซึ่งตามปกติแล้ว พฤติกรรมของคนเรา ที่ได้กระทำอะไรนาน ๆ มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นนาน ๆ และให้ความสนใจ ความใส่ใจ จนเกิดความรู้สึกรื่นเริง สงบ หรือความคุ้นชินกับสิ่งนั้น ๆ อย่างโปร่งโล่งสบาย หรือผ่อนคลาย ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสมาธิได้แทบทั้งสิ้น แต่เหนือสิ่งอื่นใด การฝึกสมาธิ ด้วยการนั่งหลับตาและภาวนา จะมีผลดีคือจะทำให้อาการความสงบนิ่ง ของคนกระทำได้รับผลสัมฤทธิ์ที่เร็วขึ้น และมีจิตใจจดจ่อที่แน่นอน ไม่มีสิ่งมากระทบอารมณ์ความรู้สึก ให้ต้องกลับไปกลับมาเริ่มต้นฝึกใหม่นั้นเอง และพยายามระวังจิตอย่าให้เอาแต่การใช้อารมณ์อยู่เป็นประจำ ซึ่งวิธีนี้เท่านี้ที่เปลี่ยนจากคนที่เอาแต่การใช้อารมณ์ มาเป็นคนที่มีเหตุผลได้มากขึ้น ส่วนใครที่คิดว่าเรา สามารถจะเปลี่ยนจิตใจกันได้ง่าย ๆ นั้นจัดว่าคิดผิด คนเราต้องมาฝึกสมาธิกันให้มาก เพื่อจะได้เป็นคนที่มีเหตุผลมากกว่าเอาแต่การใช้อารมณ์ เราจึงจะมีความเจริญก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงานที่เราต้องการ แต่ถ้าเรายังไม่มีสมาธิที่เพียงพอ เราก็ต้องพยายามระวัง อย่าให้เกิดการใช้อารมณ์ หรือมีอารมณ์ขึ้นมาในขณะที่เราจะกระทำการอะไรที่เป็นสิ่ง

ที่สำคัญ ๆ คือเราต้องพยายามสร้างสภาพแวดล้อม ที่จะทำให้จิตใจสงบให้มากที่สุด หรือไม่ต้องพยายามหลีกเลี่ยง สิ่งที่จะทำให้จิตใจของเรา เราร้อน หรือฟุ้งซ่าน วุ่นวาย จนทำให้เราไม่รู้สึกรู้สีกว่าอยากจะใช้อารมณ์ แล้วเราก็จะมีโอกาส ที่จะใช้เหตุผลได้มากกว่าใช้อารมณ์ ซึ่งก็ย่อมที่จะเกิดผลดีมากกว่าเกิดผลเสีย ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “ยถา ปี มูลเ อนุปทพเว ทพเห ฉินโนปิ รุกโข ปุนเรว รุหติ เอวมปี ตณฺหานุสเย อนฺนุหเต นิพพตตติ ทุกขมิตฺ ปุนปฺปุน : เมื่อรากยังมั่นคง ไม่มีอันตราย ต้นไม้แม้ถูกตัด แล้วย่อมงอกได้อีกฉันใด เมื่อตัณหาสูญยังไม่ถูกกำจัดแล้ว ทุกขนี้ย่อมเกิดซ้ำไปฉันนั้น” (ขุ.อิติ.(ไทย). 25/25/256) การเข้าถึง หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางการดับทุกข์ นั้นจึงจำเป็นต่อคนเราในยุคสังคมก้มหน้านี้ ดังนั้นการแก้ไขด้วยหลักพุทธศาสนาที่ช่วยการบำบัดในนิยามยุคบริบทของสังคมก้มหน้า มีปัจจัยที่เกิดขึ้นคือหัวใจพุทธศาสนา: อริยสัจ 4

หัวใจพุทธศาสนา : อริยสัจ 4

หัวใจของคำสอนของพระพุทธเจ้า คือหลักอริยสัจ 4 เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ (หรือวิถีการปฏิบัติเพื่อความไม่เกิดทุกข์) ของจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547, น. 35-38) ที่เรียกกันว่า “ดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้” คือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นเมื่อใด ก็ดับมันเมื่อนั้น รวมทั้งยังเป็นการป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์ในอนาคตเกิดขึ้นมาได้อีกอย่างถาวร อริยสัจ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ซึ่งก็ได้แก่ 1) ทุกข์ ความจริงเรื่องความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ 2) สมุทัย ความจริงในเรื่องเหตุของความทุกข์

3) นิโรธ ความจริงในเรื่องการดับสิ้นไปของความทุกข์ และ 4) มรรค ความจริงในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความดับสิ้นไปของความทุกข์

เรื่องความทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความทุกข์ (ในอริยสัจ 4) คือความทุกข์ของจิตใจ เช่น (ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความทรมานใจ หรือความหนัก-หน้อยใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก) ไม่ใช่ความทุกข์ของร่างกาย เพราะความทุกข์ของร่างกายนั้น คนเราไม่สามารถดับมันได้

แต่ความทุกข์ของจิตใจนั้น คนเราสามารถที่จะดับมันได้ค่อนข้างยากและต้องใช้ เวลา สติ และสมาธิ เพราะความทุกข์ของจิตใจคนเรานั้น มันเกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งของจิตเอง ด้วยความรู้ที่ผิด (ที่เรียกว่า อวิชชา) สาเหตุของความทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า เหตุใกล้เคียงที่ทำให้เกิดความทุกข์ของจิตใจคนเรานี้ เกิดขึ้นมาได้ก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกายและจิตใจ (ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) นี่คือ ตัวเรา-ของเรา (ความยึดมั่นถือมั่นก็เกิดมาจากตัณหา หรือความอยากอีกทีหนึ่ง โดยความอยากนี้ ก็มีทั้ง อยากได้, อยากเป็นอยู่อย่างนี้, และอยากทำลาย หรือไม่อยากได้) คือเมื่อเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวเรา-ของเราเมื่อใด ความทุกข์ใจ ก็จะเกิดขึ้นมาด้วยทันที ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อุปนิยติ ชีวิตมปฺปมายํ ชรูปนิตฺสส นฺนติ ตาณา เอตํ ภยํ มรณํ เปกฺขามาโน โลกามิสํ ปชฺเช สนติเปกฺโข : ชีวิตคืออายุอันน้อยนี้ ถูกขรานำเข้าไป เมื่อสัตว์ถูกขรานำเข้าไปแล้ว ย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน ผู้เล็งเห็นภัยในภพนั้น มุ่งความสงบ พึงละโลกามิสเสีย” (ส.ส.(ไทย). 15/15/77)

ต้นเหตุ (เหตุที่ต้นที่สุด) ของความทุกข์ของจิตใจคนเราก็คือ “อวิชชา” ที่หมายถึง ความไม่รู้ความจริงสูงสุดที่ควรรู้ (หรือความโง่สูงสุด หรือความรู้ผิด) ซึ่งได้แก่ ความรู่ว่า ร่างกายและจิตใจนี้ คือตัวเรา (ส่วน วิชชา แปลว่า ความรู้สูงสุดที่ดับทุกข์ได้ ซึ่งได้แก่ ความรู่ว่าร่างกายและจิตใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา-ของเราจริง ซึ่งนิยมเรียกว่า ปัญญา) คือเมื่อจิตขาดสติ (คือระลึกถึงปัญญาไม่ได้ ถึงแม้จะเคยมีปัญญามาแล้วก็ตาม ยิ่งถ้าไม่เคยมีปัญญามาก่อนเลย ถึงแม้จะมีสติ ก็ระลึกถึงแต่สิ่งที่ไม่เกิดปัญญาเพียงอย่างเดียว) และเกิดความรู้ว่ามีตัวเราขึ้นมา จิตก็จะปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่า มีตัวเรา-ของเราขึ้นมารออยู่ทันที (ขณะนี้ยังไม่เกิดความทุกข์) เมื่อจิตได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ภายนอก (อันได้แก่ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัสกาย, สิ่งที่มาสัมผัสใจ) จิตก็จะเกิดความอยาก และเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวเรา-ของเราขึ้นมาทันที เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวเรา-ของเราเมื่อใด จิตที่ยึดถือนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที (ความยึดมั่นถือมั่นนี้ ก็คืออาการที่จิตเข้าไปแบก ไปหามสิ่งต่าง ๆ เช่น ร่างกายและจิตใจ เอาไว้ด้วยความรักหรือความพอใจอย่างยิ่ง)

ความดับทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าจิตมีสติและระลึกถึงปัญญาขึ้นมา (คือระลึกได้ว่า ร่างกายและจิตใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา-ของเราจริง) เมื่อใดบวกกับมีสมาธิเพียงพอ จิตก็จะไม่ปรุงแต่ง ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า ร่างกายและจิตใจนี้ คือตัวเรา-ของเรา (ถึงแม้จะยังมีความรู้สึกตัวว่า มีตัวเรา-ของเราอยู่ก็ตาม) จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์ (ถ้ามีสติ ปัญญา สมาธิเพียงชั่วคราว ทุกข์ก็ดับลงเพียงชั่วคราว แต่ถ้ามีการฝึกให้จิตมีสติ

ปัญญา สมาธินี้อยู่ตลอดเวลา ที่จิตตื่นอยู่ ทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นมาอีกอย่างถาวร คือตลอดเวลาที่ยังมีจิตอยู่) ซึ่งอาการที่จิตไม่มีทุกข์นี้เอง ที่ทางพุทธศาสนาสมมติเรียกว่า “นิพพาน” ที่แปลว่า ความดับเย็น (คือความทุกข์ได้ดับลงจนจิตสงบเย็นแล้ว)

สติและสมาธิ คนเราสามารถฝึกฝนเองได้ เมื่อเข้าใจวิธีการฝึกแล้ว ส่วนปัญญาหรือวิชชา นั้น คนเราจะต้องมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้เสียก่อนว่า “แท้จริงมันไม่มี ได้มีตัวเรา-ของเราอยู่จริง” ซึ่งหลักในการศึกษาให้เกิดความเข้าใจว่า “แท้จริงมันไม่มี ได้มีตัวเรา-ของเราอยู่จริง” นี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้คนเรานำเอาขั้น 5 หรือส่วน 5 กลุ่ม อันได้แก่ ร่างกาย, การรับรู้, ความจำ, ความรู้สึก, และการปรุงแต่งของจิตที่ประกอบกันขึ้นมา เป็นชีวิตของคนเรา มาพิจารณาหาเหตุ ที่ทำให้เกิดขั้น 5 แต่ละขั้นขึ้นมา, พิจารณาถึงเหตุที่ทำให้แต่ละขั้น เสื่อมและดับหายไป, พิจารณาถึงลักษณะ ที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรของแต่ละขั้น (ไม่เป็นอมตะ), พิจารณาถึงลักษณะที่แต่ละขั้น ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก, แล้วก็จะพบว่า แต่ละขั้นนี้นั้น “ไม่ใช่ตัวตนของใคร ๆ” ซึ่งมันเป็นเพียง “สิ่งที่ถูกปรุงแต่งหรือสร้างขึ้นมาจากชั่วคราวเท่านั้น” และเมื่อขั้นทั้ง 5 นี้มาประกอบกันขึ้นมา จึงเกิดเป็นชีวิตของมนุษย์คนเราขึ้นมา จึงเท่ากับว่า “จะหาตัวตนที่เป็นตัวเรา หรือของคนเราจริง ๆ ไม่มี” จะมีก็เพียง “ตัวตนชั่วคราว” หรือ “ตัวตนสมมติ” เท่านั้น (คำว่า “เรา” ในที่นี้ จะหมายถึงตัวของคนเรา ตามที่ชาวโลกสมมติเรียกเท่านั้น ไม่ได้หมายถึงว่า จะเป็นตัวตนที่แท้จริงอย่างที่เรียกว่า “ตัวตนอมตะ”

ซึ่งพระพุทธองค์ ได้ทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ ในประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวตน-ของตน” คือหมายถึงว่า ไม่ให้เกิดการยึดถือเอาสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย หรือแม้แต่จิตใจ ที่กำลังรู้สึกว่าเป็นตัวเราอยู่นี้ ว่าเป็นตัวเราจริง ๆ หรือเป็นของเราจริง ๆ (คำว่าจริงๆ นี้หมายถึงการเป็นตัวตนอมตะ คือจะคงมีอยู่ตลอดไป ไม่มีวันแตกดับ หรือหายไปอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นอะไรมาทำลายก็ตาม หรือไม่ว่ากาลเวลา จะผ่านพ้นไปสักเท่าใดก็ตาม) เพราะถ้าจิตใดง่ แล้วไปยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเองขึ้นมาแล้ว จิตใง่ นั้น ก็จะเกิดความหนัก-เหนื่อยใจ (ในกรณีที่ยึดถือแล้ว เกิดความพอใจ) ขึ้นมาทันที หรือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ หรือแหยงเหี่ยวใจ หรือคับแค้นใจ หรือไม่สบายใจ (ในกรณีที่ยึดถือแล้ว เกิดความไม่พอใจ) ขึ้นมาทันที ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อานาปานสฺสตี ยสฺส อปปริปัญฺณา อภาวิตา กาโยปิ อิญฺชิโต โหติ จิตฺตมปิ โหติ อิญฺชิโต : สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อันผู้ใดไม่อบรมให้บริบูรณ์ ทั้งกายทั้งจิตของผู้ นั้น ก็ หวั่นไหว ” (ขุ.ปฏี.(ไทย). 31/31/250)

สาเหตุที่ยึดถือแล้วเกิดความทุกข์ ก็เพราะสิ่งที่ยึดถือ นั้น มันไม่เที่ยงแท้ถาวร หรือไม่สามารถตั้งอยู่เช่นเดิมตลอดไป หรือไม่เป็นไปตาม ที่เราอยากให้เป็น ซึ่งเมื่อสิ่งที่เรารัก หรือพอใจได้จากเราไป เราก็คือทุกข์ (คือ เศร้าโศกฯ), เมื่อเราต้องประสบ กับสิ่งที่เราเกลียดชังหรือกลัว เราก็คือทุกข์ (คือ คับแค้นใจฯ), เมื่อเราอยากจะได้อะไร หรืออยากจะเป็นอะไร แต่ไม่ได้ตาม ที่อยากจะได้ หรืออยากจะเป็น เราก็คือทุกข์ (คือ เสียใจ

แหยงเหี่ยวใจฯ), หรือแม้ขณะที่เรากำลังมีความสุขอยู่นั้น จิตของเราก็คงมีความสุขซ่อนอยู่ภายใน อย่างลึกๆ อีกด้วย (คือ ดิ้นรนเร่าร้อน ทรมาน หรือหนัก เหนือฯ) พระพุทธเจ้าจะทรงเน้นสอน เฉพาะเรื่องการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ คือสอนให้ค้นหาต้นเหตุของทุกข์ให้เจอ แล้วก็กำจัดต้นเหตุของทุกข์นั้นเสีย แล้วความทุกข์ก็จะดับลงทันที ซึ่งเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เฉพาะเรื่องการดับทุกข์ ก็เพราะเรื่องความทุกข์นั้น เป็นปัญหาที่สำคัญ หรือใหญ่ที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน ถ้าคนเราจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่มีความทุกข์ทางใจใดๆ เลยได้จนตลอดชีวิต ก็เท่ากับว่าชีวิตของคนเรา ได้รับสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดใน การที่ได้เกิดมาแล้วนั่นเอง ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “น ปเรสํ วิโลมานิ น ปเรสํ กตาคตํ อตตโน ว อเวกเขยย กตานิ อกตานิจ : ไม่ควรฟังคำก้าวร้าวของคนอื่น, ไม่ควรมองดู การงานของคนอื่นที่เขาทำแล้วและยังไม่ได้ทำ, ควรพิจารณาแต่การงานของตนที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำเท่านั้น” (ขุ.ธ.(ไทย). 25/24/21)

บทสรุป

กระแสทางโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข แต่ในทางศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง สะอาดสว่าง และสงบหลุดพ้นจากกระแสโลกสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง และความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐทั้งการไม่มีโรคทางกายและโรคทางใจ “สังคมกัมหน่า” มีผลทำให้คนเราใจร้อน คาดหวังผลเร็วขึ้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย เกิดอารมณ์ขุ่นมัว และบ่อย ๆ ครั้งก็คือ การเกิดโทสะขึ้นมา เก็บความคับข้องใจกลายเป็น

อารมณ์ ขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อมก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น สุขภาพจิตคือสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายทางด้านจิตใจ และพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้ เมื่อคน ๆ นั้นเข้าถึงความสุขภายใน (ความสุขยั่งยืน) โดยผ่านการฝึกใจอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการสร้างความตั้งใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และสติ การฝึกสำรวจจิตใจตนเอง และสังเกตพฤติกรรมคนรอบข้าง หมั่นทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้น และหาวิธีจัดการกับความเครียดนั้น รวมถึงการเปิดใจยอมรับเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอคำแนะนำอาจเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดสะสม อันอาจส่งผลกระทบต่อโรคทางกาย และเพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตใจซ้ำเติมขึ้นมาอีกด้วย หลักธรรมช่วยในการบำบัดพัฒนาสภาวะจิตที่ยั่งยืนในยุคสังคมก้มหน้าของมนุษย์ให้เกิดความสมดุลในการพัฒนาชีวิตได้

“วิกฤติคือโอกาส” เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้เป็นบทเรียนสอนตนเอง และหาโอกาสพัฒนาตนเองให้รู้จักและเข้าใจ “ธรรมะ” หรือ “ธรรมชาติของชีวิต” ทั้งโรคทางกายและใจที่เราต้องประสบและพบ

เจอ เปิดใจ ทำใจ ยอมรับความเป็นจริง ที่จะต้องเรียนรู้ รักษาและอยู่ร่วมไปกับโรคต่างๆ เหล่านั้นด้วยใจที่เป็นสุข ด้วยการตั้งสติ ปัญหาต่างๆ จะสามารถคลี่คลายได้ ถ้าเรารู้จักใช้ รู้จักคิด รู้จักกระทำทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างอย่างมีสติและรู้เท่าทันเทคโนโลยี รู้เท่าทันกิเลสรอบ ๆ ตัว ด้วยการใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ใน 2 ด้าน คือการเตรียมพร้อมทางวัตถุกับการเตรียมพร้อมทางจิตใจ เมื่อชีวิตเริ่มเกิดขึ้นก็เท่ากับเริ่มเดินไปสู่ความตาย “กรรม” ของพระพุทธเจ้านั้น จะเป็นการสอนเรื่องของจิตใต้สำนึก ที่เมื่อได้ทำสิ่งใดไปแล้ว จะมีผลเป็นความรู้สึกของจิตใจนั่นเอง การตัดสินใจในการจะทำสิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์เราแยกได้ 2 ฝ่าย คือทำไปตามเหตุผล กับทำไปตามอารมณ์ การเข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนา คือทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางการดับทุกข์ นั้นจึงจำเป็นต่อคนเราในยุคสังคมก้มหน้า เพราะสาเหตุที่ยึดถือแล้วเกิดความทุกข์ ซึ่งสิ่งที่ยึดถือนั้นมันไม่เที่ยงแท้ถาวร หรือไม่สามารถตั้งอยู่เช่นเดิมตลอดไป หรือไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น เรื่องความทุกข์ เป็นปัญหาที่สำคัญใหญ่ที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน คนเรามีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่มีความทุกข์ทางกายและใจใด ๆ เลยได้จนตลอดชีวิต ก็เท่ากับว่าชีวิตของคนเรา ได้รับสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในการที่ได้เกิดมาแล้วนั่นเอง

แหล่งอ้างอิง

- ฝ่ายตำราวิชาการ. (2552). *สุขภาพจิตสำนวนและคำพังเพย*. นครราชสีมา: แพนด้าเลิร์นนิ่งบุ๊ก.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.
นนทบุรี: เมพคอร์ปอเรชั่น, 2547.
ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์. (2557). *โรคเท็กซ์เนด อาการของสังคมก้มหน้า*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5682>

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2557). *โรคติดโทรศัพท์มือถือ*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.bth.co.th/th/news-health-th/item/287-nomophobia.html>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2558). *พุทธธรรมฉบับขยาย พ.ศ. 2555*. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ สำเนียง. (2558). *สังคมก้มหน้า*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2563, จาก <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/78-2014-05-19-01-32-52>
- ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2556). *วันสุขภาพจิตโลก และสถานการณ์สุขภาพจิตในปัจจุบัน*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.bangkokhealth.com/health/article/วันสุขภาพจิตโลกและสถานการณ์สุขภาพจิตในปัจจุบัน-860>
- Davidson, R. (2018). *Well-Being is a Skill*. Madison, WI: University of Wisconsin-Madison.
- World Health Organization. (2018). *Global Status Report on non communicable diseases*. Geneva 2015 - 2020 . Retrieved May, 18 2020, from <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>