

ไกลชีวิตธรรม ห่างไกลป่วยจิต



ในรอบสัปดาห์นี้ มีข่าวคราวหนักๆ ที่สะท้อนให้เห็นอาการป่วยของสังคมอยู่อย่างถึบ เริ่มด้วยเรื่องสุดสลดที่ยะลา ลูกคนร้ายถล่ม สูญเสียกินเดียวถึง 15 ชีวิต ซึ่งทั้งหมด คือ ประชาชนอาสาสมัครพิทักษ์ป้องกันบ้านเกิดตัวเอง ที่สุดทนกับปัญหาความรุนแรงเรื้อรังใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ จึงต้องขันอาสาสมัครยามเฝ้าระวังป้องกันภัยให้แก่ญาติพี่น้อง และลูกหลานของตัวเอง ถัดมาที่ข่าววัยรุ่นอ่างทอง ยกพวกตีกันในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล จนห้องฉุกเฉินพังพินาศ พยาบาลหนีตายกันจ้าละหวั่น หรือ ข่าววัยรุ่นบุกยิงถล่มบ้าน เพราะเหตุเพียงแค่เรื่องของน้ำหวาน จนเด็กหญิงอายุ 14 ที่กำลังนอนหลับอยู่อย่างไม่รู้ อีโหนอีเหน่ต้องเสียชีวิต แม้กระทั่งในต่างประเทศก็มีข่าวลักษณะนี้ เช่น ศาสตราจารย์ชื่อดังของรัสเซียวัย 63 ม่า หั่นศพแฟนสาววัย 24 ซึ่งเป็นอดีตนักเรียนของตนเอง เพียงเพราะมีปากเสียงกันจนเกิดบันดาลโทสะ เป็นต้น

นี่ยังไม่นับรวมกับผู้ป่วยทางจิตที่ก่อเหตุอนาจาร ลูกคามทางเพศ จนทำให้หนุ่มสาวสมัยนี้ต้องหวาดระแวงกันตลอดเวลาเมื่อออกจากบ้าน รวมถึงผู้ป่วยทางจิตที่มีอาการซึมเศร้า หมกมุ่นฆ่าตัวตาย อีกมากมายที่เพิ่มขึ้นทุกขณะ ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ความผิดปกติของสารเคมีในสมองอันเกิดจากการรับสารพิษและสิ่งปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกาย หรือ การบีบคั้นของโลกและสิ่งรอบตัวในยุคปัจจุบัน จึงทำให้ผู้คนเกิดปัญหาทางจิตมากขึ้น โดยล่าสุดกรมสุขภาพจิต ได้เปิดเผยว่า “ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีคนไทยฆ่าตัวตายเกือบ 40,000 ราย ซึ่งมีตัวเลขการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ประมาณ 340 รายต่อเดือน”

ดังนั้น ปัญหาป่วยทางจิต จึงน่ากลัวไม่แพ้ปัญหาป่วยทางกาย

ในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่สามารถ “ป้องกัน” การเกิดโรคทางจิตได้ดีที่สุดคือ “สมาธิ”

เพราะภาวะป่วยทางจิตส่วนใหญ่ เกิดจากกำลังสมาธิอ่อนตัว ไม่เข้มแข็ง เมื่อจิตไม่เข้มแข็ง ก็ง่ายต่อการหลงไหลไปกับกระแสโลก หรือ เกรียกกังวลไปกับสารพันปัญหาที่ถาโถมเข้ามาได้มากยิ่งขึ้น ยิ่งสมัยนี้เป็น ‘ยุคแสดงความคิดแบบติดจรวด’ จะทำอะไรต้องฉับไว ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้า มีโลกโซเชียลมีเดีย และระบบการแสดงออกเพียงปลายนิ้วสัมผัส ซึ่งสามารถรับ-ส่งข้อมูลหรือเปลี่ยนแปลงอะไรต่างๆ ได้รวดเร็วมาก การค้นหาข้อมูลทุกอย่างก็ทำได้แบบฉับพลันทันใจ ซึ่งแตกต่างจากสมัยก่อน ที่ใครไม่รู้ก็ไม่ต้องชวนชววยเดินไปห้องสมุดร้านหนังสือ ไปนั่งจดจำทำความเข้าใจจนตกลึก แล้วทวนซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกว่าจะแน่ใจว่าไม่ผิดพลาด ถึงจะได้ความรู้แต่ละอย่างเป็นสมบัติประจำตัว หรือ สมัยก่อนเวลานั่งดูโทรทัศน์ ถ้านึกอยาก จะเปลี่ยนช่อง ต้องลุกขึ้นเดินไปกดที่หน้าทีวี มิใช่เหมือนสมัยนี้ที่เพียงนอนเอนนิ้วจิกรีโมตคอนโทรลก็ดูได้ทุกช่องทั่วโลก

ความเจริญของเทคโนโลยีเหล่านี้ ถ้ารู้ไม่เท่าทัน หรือ มีภูมิคุ้มกันไม่เพียงพอ กลับจะทำให้ลายสมาธิและความอดทน ให้หดสั้นลงเรื่อยๆ และผลที่ตามมา คือ

1. รอไม่ได้ อยากรู้ต้องได้เดี๋ยวนั้น
2. ทนไม่เป็น พร้อมจะระเบิดทุกเรื่องที่มีได้คงใจ
3. ไม่เห็นใครในสายตา เพราะมัวใช้ชีวิตอยู่ในโลกเทคโนโลยีจนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันบกพร่อง
4. จำอะไรไม่ได้นาน คือ อาศัยเรื่องมือจกจำให้ทั้งหมด



5. เกิดอาการทางจิต เมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการมีตัวตนทางโลกของจริง ก็ต้องการมีตัวตนในโลกออนไลน์ หรือ ในสังคมโซเชียลแทน ไม่มีเฟซบุ๊ก ไม่มีไลน์จะเหงา ซึมเศร้า เบื่อหน่าย จนนำไปสู่การป่วยทางจิต

ดังนั้น ‘คนปัญญาคุณใหม่’ จำเป็นต้องรู้เท่าทันโลก และไม่ทิ้งการฝึกสมาธิ เพราะสมัยนี้ เพียงแค่การให้ทานอย่างเดียวคงไม่เพียงพออีกต่อไปแล้ว

สมาธิ คือ การฝึกจิตให้เข้มแข็ง เยือกเย็น และมีความสงบ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิเป็นที่มาของความสุขอย่างประณีต เมื่อเกิดความปิติจากกำลังของสมาธิ จะทำให้จิตแข็งแกร่ง มีคุณภาพ และมีความอิมเมบรียนูรัมในตัวเอง การมีความสุขจากสมาธิเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิต ย่อมทำให้ชีวิตมีความเข้มแข็งเบิกบานผ่องใส ไม่บุนช้องหมองใจกับเรื่องใดโดยง่าย ทั้งยังมักไม่ค่อยพลาดท่าจมกับความทุกข์ทั้งหลายอย่างยาวนาน เมื่อจิตคงความเป็นบวกได้อยู่เสมอ โอกาสที่อาการผิดปกติทางจิตจะเข้ามาแทรกก็น้อยลงไปเรื่อยๆ ตามลำดับ

และเมื่อมีสมาธิดีแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ควรฝึกฝน คือ “วิปัสสนา” คือ การเจริญสติ เพื่อให้จิต “ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน” มากที่สุด เมื่อจิตตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลอยล่อง ไม่ตกต่ำ ย่อมเป็นที่มาแห่งความเฉลียวฉลาด มีปัญญา เห็นแจ้งแทงตลอดจนสังขารม จนสามารถยกระดับจิตของตัวเองขึ้นสู่ภาวะที่ความทุกข์ใดๆ ในโลก ไม่สามารถแตะต้องให้แปดเปื้อนได้อีกต่อไป

ธรรมะของพระพุทธเจ้า สำคัญที่การนำไปปฏิบัติให้เกิดผล

และธรรมะของพระพุทธองค์ เพียงยาก สำหรับผู้ไม่ลงมือปฏิบัติเท่านั้น!!

พระเฉลิมชาติ ชาติวโร

พระธรรมทูตเชิงลึกแดนพุทธภูมิ สถาบันโพธิคยาวิชชาลัย ๙๙๐