

เมื่อไม่มีตัวเราแล้วจะเศร้าไปทำไม

หลังจากหนังสือ “คู่มือถอนพิษรัก” ซึ่งผู้เขียนได้เขียนขึ้นและตีพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะได้เผยแพร่ ออกไปตามสื่อต่างๆ ทั่วประเทศ ปรากฏว่ามีผู้ที่พบปัญหาชีวิตรักและครอบครัวโทรศัพท์เข้ามาปรึกษากับผู้เขียน มากมาย หนึ่งในนั้นคือสุภาพสตรีท่านนี้

“อาจารย์คะ ขอปรึกษาหน่อยค่ะ ดิฉันเป็นประธานบริษัทฯใหญ่แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ อายุ 58 ปี และได้ รักกับชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งเป็นลูกน้อง อายุห่างกันเกือบ 20 ปี คบกันมาสิบกว่าปีแล้ว และเมื่อไม่นานมานี้ดิฉันทราบว่าผู้ชายที่ดิฉันคบด้วยไปมีแฟนอายุใกล้เคียงกันในที่ทำงานเดียวกัน ซึ่งก็เป็นลูกน้องของดิฉันทั้งคู่นั้นแหละค่ะ ดิฉัน ตกใจจนช็อค เพื่อนจึงพาไปแผนกจิตเวชโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง และหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้วดิฉันก็ยังมีความ เศร้าใจและแค้นใจไม่หายค่ะ เพื่อนจึงนำหนังสือคู่มือถอนพิษรักของอาจารย์มาให้ดิฉันอ่านค่ะ”

“ตลอดเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา ดิฉันทุ่มเทเพื่อผู้ชายคนนี้ตลอดมา ซื้อทั้งรถเบนซ์และซื้อบ้านหลังใหญ่ให้เขา อยู่กับครอบครัวคือพ่อแม่และน้องสาวของเขา ทั้งยังให้เงินใช้และการลงทุนทุกอย่างทุกอย่างตลอดมามากกว่า 50 ล้านบาท เรื่องเงินดิฉันไม่เสียดายหรอก แต่เสียดายความรู้สึกที่รักและทุ่มเทให้เขาอย่างสุดตัวและหัวใจ รู้สึกเหมือนถูก ทรมานหักหลังอย่างที่สุดเลยคะ ดิฉันจะทำอย่างไรดีคะ”

ผู้เขียนให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้หญิงคนดังกล่าวระยะแรกเธอโทรศัพท์มาปรึกษาทุกๆ 3 วันครั้ง ละประมาณ 1 ชั่วโมงต่อเนื่องเกือบ 2 เดือน ซึ่งผู้เขียนก็ใช้หลักการให้การปรึกษาด้วยจิตวิทยาตะวันตกตลอดมา ความรู้สึกเศร้าใจและเข้าใจของเธอก็ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่ดีที่สุด จนครั้งหนึ่งเธอก็ถามกับผู้เขียนอีกว่า “ทำไมความรู้สึกแยๆ นี้มันไม่หายไปเสียทีจะทำอย่างไรดี” ผู้เขียนจึงตอบไปว่า “คงต้องมีความเข้าใจปรัชญาชีวิตตามหลักพุทธธรรมครับ” และนั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสนทนาแนะนำและโน้มน้าวเธอด้วยหลักการทางพุทธธรรม

เมื่อเราเกิดมาตอนเป็นทารก ทุกชีวิตก็ยังไม่มีความรู้และนามสกุลและก็ได้เรียนรู้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ ใครเป็น ครูบาอาจารย์ อะไรเป็นอาหารเป็นเครื่องดื่ม อะไรเป็นบ้านเป็นรถเป็นโรงเรียนและไม่มีอะไรเป็นอะไรทั้งสิ้น แต่เมื่อ ค่อยๆ เติบโตขึ้น มนุษย์ทุกคนก็จะถูกสร้างความหมายและยอมรับความหมายร่วมกันต่างๆ ในโลกแห่งการสมมุติว่าเป็น เขาเป็นเรา เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง เป็นแฟน เป็นสามีภรรยา เป็นต้น ทุกคนต่างอยู่ในโลกแห่งการสร้างความหมาย ร่วมกันและยอมรับความหมายต่างๆ ร่วมกันในทางโลกธรรม เมื่อมีสิ่งต้องใจก็ยินดี เมื่อมีสิ่งที่พลาดพลั้งและพลัดพราก ก็เสียใจเป็นทุกข์เช่นนั้นเอง

แต่ความจริงในระดับปรมัตถธรรมนั้นไม่มีตัวเรา มีแต่สภาพธรรมรูปและนามเท่านั้น รูปก็คืออวัยวะต่างๆ ใน ร่างกายทั้งกระดูกเลือดเนื้อหนังมังสามีการเย็นร้อนอ่อนแข็งอยู่เช่นนั้น นามก็คือจิตใจ มีจิตคิดเมื่อเกิดความคิดมีจิต เห็นเมื่อมีการเห็น มีจิตได้ยินเมื่อมีการได้ยิน มีจิตรับรสเมื่อมีการรับรส มีจิตรับกลิ่นเมื่อมีการรับกลิ่น มีจิตรับสัมผัส เมื่อมีการสัมผัสเพียงเท่านั้น นั่นคือได้ยินเป็นเพียงได้ยิน เห็นเป็นเพียงเห็น เป็นต้น ซึ่งประเด็นดังกล่าวมีการอธิบายกัน อย่างละเอียดลึกซึ้งและครั้งแล้วครั้งเล่า

การปรุงแต่งที่ดีความว่าเป็นเขาเป็นเราเป็นมนุษย์เป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นอะไรต่างๆ นั้น เป็นโลกแห่งการสมมุติที่มาปรุงแต่งจิตใจเราให้สุขให้ทุกข์ในทางโลกเท่านั้นเอง หากเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งต้องเข้าใจว่าไม่มีตัวเรามีแต่สภาพธรรม โดยที่ประสาทรูปกระทบกับสิ่งกระตุ้นภายนอกเท่านั้น “ดังนั้นเมื่อไม่มีตัวเราแล้วจะมีแผนเราไหมครับ? ก็ไม่มีไงครับ” และนี่เป็นความเข้าใจความจริงในระดับปรมัตถธรรมนั่นเอง

การเข้าใจว่ามีตัวตนหรือมีเรานั้น เป็นความเข้าใจผิดเป็นมิจฉาทิฎฐิที่บาลีเรียกว่าสัkkายาทิฎฐิ ซึ่งมนุษย์ปุถุชนทั่วไปเข้าใจว่ามีตัวเรา ส่วนการเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าแท้ที่จริงไม่มีตัวเราเป็นเพียงสภาพธรรมเท่านั้น รู้ประจักษ์แจ้งในระดับพระโสดาบัน แต่ในชีวิตมนุษย์ปุถุชนนี้หากเราใคร่ครวญแยกแยะอยู่ทุกวันๆ ว่าชีวิตเป็นเพียงรูปและนามเท่านั้น ไม่มีตัวเราอย่างแท้จริง ความเข้าใจในระดับปรมัตถธรรมก็จะชัดเจนยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุด

การสนทนาแนะนำและโน้มน้าวให้ผู้หญิงคนดังกล่าวเข้าใจชีวิตทั้งในระดับสมมุติสัจจะและปรมัตถสัจจะอย่างละเอียดแยบยลขึ้นเรื่อยๆ นั้น ส่งผลทำให้เธอเกิดความรู้ความเข้าใจปรัชญาชีวิตที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจดังกล่าวเป็นปัญญาในระดับการฟัง (สุตมยปัญญา) ทางธรรม และส่งผลต่อการคลี่คลายความคิดและการปรุงแต่ง ช่วยให้คลายความทุกข์ใจได้ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ วิธีการดังกล่าวหากพูดตามหลักการจิตวิทยาตะวันตกก็คือเทคนิคการปรับมุมมอง (reframing) แต่เป็นการปรับมุมมองผ่านวิทยาการด้านพุทธปรัชญา ซึ่งเธอยอมรับว่าภายหลังจากที่ได้รับการปรึกษาแนวพุทธปรัชญาแล้ว เธอมีความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งและสบายใจขึ้น ไม่หนักใจพร้อมยังให้อภัยต่อตัวเองและผู้ช่วยคนดังกล่าวอีกด้วย ที่กล่าวมาคือส่วนหนึ่งของการให้การปรึกษาแบบปรับความคิดตามแนวพุทธปรัชญา (Buddhist Cognitive Counseling : BCC) ที่ผู้เขียนได้สังเคราะห์ขึ้นและใช้กับผู้มาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ผลมานานนับสิบปี

รศ.ดร.วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

นักเขียนสำนักพิมพ์อัมรินทร์ธรรมะ นักวิชาการสื่อสารสุขภาพจิตและศาสนาปรัชญา
และที่ปรึกษาด้านการประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลสวนปรุง