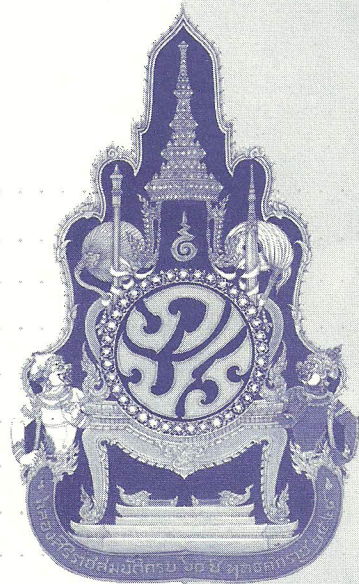


“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุข แห่งมหาชนชาวสยาม”

พระปฐมบรมราชโองการ



เดือนมิถุนายน ๒๕๔๙ นี้ ตรงกับเดือนที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เสด็จขึ้นครองราชย์ ครบ ๖๐ ปี จึงมีการเฉลิมฉลองวาระสำคัญนี้

ด้วยประการต่างๆ ที่สำคัญที่สุดน่าจะอยู่ที่ประชาชนไทยระลึกถึงพระปฐมบรมราชโองการที่อัญเชิญมาไว้ข้างต้น แผ่นดินต้องมีธรรมหรือความถูกต้อง ครองประโยชน์สุขของมหาชนจึงจะเกิดขึ้นได้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองพระองค์ด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่งว่า จะทรงตั้งอยู่ในความถูกต้อง ถ้าผู้ปกครองไม่ตั้งอยู่ในความถูกต้อง บ้านเมืองจะระส่ำระสายวุ่นวายจนวิกฤติ

ขณะนี้บ้านเมืองระส่ำระสายวุ่นวายและเหน็ดเหนื่อยกันทั่วไปไม่เว้นแม้แต่พระเจ้าอยู่หัว เพราะผู้มีอำนาจไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรม

คนไทยควรจะต้องถือเป็นการเรียนรู้ครั้งใหญ่ว่าศีลธรรม หรือความถูกต้อง เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าปราศจากศีลธรรมแล้วบ้านเมืองจะติดขัด พัฒนาต่อไปไม่ได้ เรามีคอร์รัปชันและความไม่ถูกต้องอื่นๆ เต็มบ้านเต็มเมือง ที่กีดกร่อนประเทศอยู่ ถ้าเราไม่สามารถขจัดโรคคอร์รัปชันและความไม่ถูกต้องออกไป ประเทศจะลำบากมากขึ้นเรื่อยๆ

ในโอกาสแห่งการครองราชย์ครบ ๖๐ ปี ของธรรมราชาพระองค์นี้ คนไทยควรทบทวนตัวเองครั้งใหญ่ที่สุดว่าทำไมแผ่นดินไทยจึงมีความไม่ถูกต้องครองอยู่ทั่วไป และจะแก้ไขได้อย่างไร โดยศีลธรรมจะต้องเป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา การสื่อสาร หรืออะไรอื่น ให้แผ่นดินมีธรรมครอง เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชน สมตามพระปฐมบรมราชโองการ

ประเวศ วะสี

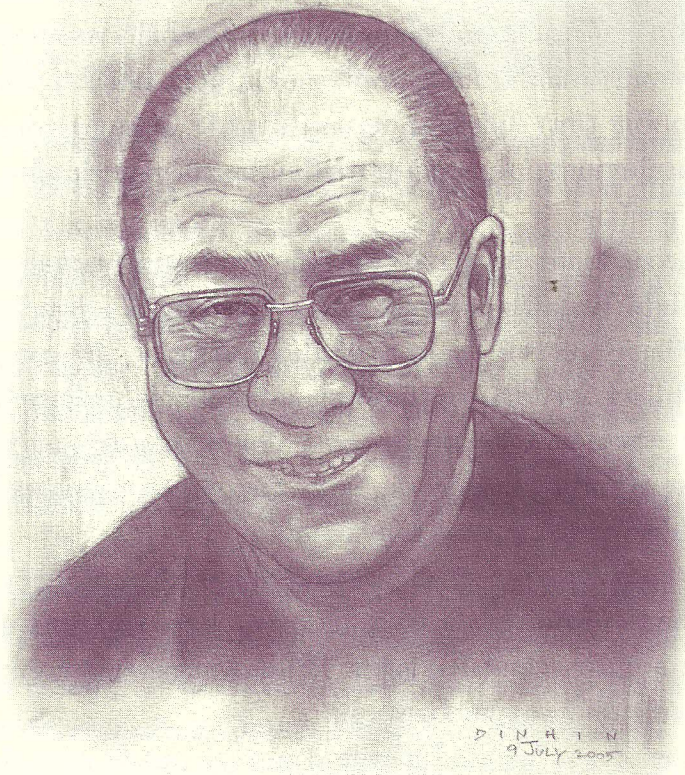
ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” อันดีที่จะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป

บนเส้นทางหนึ่งลือ

(๑๓)

(เขียนเมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๙)



บทที่ ๑๔

การแก้ปัญหาความวิตกกังวลและการสร้างการเคารพตนเอง

ได้ประมาณการกันว่าตลอดชีวิต อย่างน้อย ๑ ใน ๔ ของคนอเมริกัน จะเกิดความวิตกกังวลรุนแรง ถึงขนาดที่ทางการแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวล แต่แม้คนที่ไม่ถึงกับเรียกว่ามีพยาธิสภาพ แต่บางครั้งบางครั้งก็จะเคยวิตกกังวลอย่างหนัก ที่ไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่บ่อนทำลายความสุข และความสามารถในการประกอบกิจการงานของเขา

สมองมนุษย์ประกอบด้วยระบบที่ละเอียดลออ ที่สร้างไว้เพื่อจะให้เรารับรู้ความกลัวและความกังวลใจ ระบบนี้มีหน้าที่สำคัญ เพื่อตอบโต้ต่ออันตราย โดยการกระตุ้นกระบวนการทางชีวเคมีและสรีรวิทยาอันซับซ้อนของร่างกาย ด้านที่มีประโยชน์ของความวิตกกังวลก็คือทำให้เรารู้ตัวต่ออันตรายที่กำลังเกิดขึ้นและจัดการป้องกันเสีย ดังนั้น ความกลัวและความวิตกกังวลบางอย่างก็เป็นเรื่องที่มี



ประโยชน์ แต่ความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลจะดำรงอยู่นานเกิน หรือเพิ่มระดับขึ้นโดยปราศจาก
อันตรายจริงๆ และถ้าอารมณ์อย่างนี้มีมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษ ความวิตกกังวลที่รุนแรงเกิน ก็
เหมือนความโกรธความเกลียดนั้นแหละ มีผลร้ายอย่างยิ่งต่อกายและใจ เป็นต้นตอของความทุกข์
ทางใจ หรือแม้ทางกายด้วย

ในทางจิตใจ ความวิตกกังวลเรื้อรังทำให้วิจารณ์ญาณไม่ดี ทำให้ทຸນทຸราย ทำให้ประสิทธิ-
ผลโดยทั่วๆ ไปตกต่ำลง อาจมีผลร้ายทางกายด้วย เช่น ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันตกต่ำลง โรคหัวใจ โรค
กระเพาะลำไส้ อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อเกร็งและปวด โรควิตกกังวลอาจทำให้เด็กผู้หญิงวัยรุ่นเติบโตช้า

ในการหาทริคที่จะจัดการกับความวิตกกังวล เราจะต้องรู้เสียก่อน ดังที่ท่านทะเล ลามะ
จะบอกเราว่า ความวิตกกังวลเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ในบางรายก็อาจจะเกิดจากความผิดปกติ
ทางชีววิทยา ดังที่คนบางคนก็มีระบบประสาทที่วิตกกังวลได้ง่าย เมื่อเร็ว ๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์ได้
ค้นพบหน่วยกรรมพันธุ์ (ยีน) ที่เกี่ยวข้องกับการทำให้วิตกกังวลง่ายและการคิดทางลบ แต่ไม่ใช่
ว่าโรควิตกกังวลจะเกิดจากกรรมพันธุ์เสมอไป การเรียนรู้และสภาพแวดล้อมมีความสำคัญมากต่อ
การทำให้เกิดโรควิตกกังวล

แต่ไม่ว่าความวิตกกังวลของเรจะมีต้นเหตุทางกายภาพหรือทางจิตก็ตาม ชาวดีก็คือว่า
เราสามารถจะแก้ไขได้ ในรายที่วิตกกังวลอย่างรุนแรง ก็มียาที่ช่วยได้ แต่สำหรับเราเกือบทั้งหมด
ความวิตกกังวลที่มีอยู่เป็นประจำวันไม่ต้องการการใช้ยาแต่อย่างใด ผู้เชี่ยวชาญการบำบัดความ
วิตกกังวลโดยทั่วไปคิดว่า ควรใช้วิธีการบำบัดที่หลากหลายเป็นดีที่สุด กฎข้อแรกคือต้องให้แน่ใจว่า
ไม่ใช่ปัญหาทางการแพทย์ การปรับปรุงสุขภาพด้วยการกินอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
ก็อาจจะช่วยได้ และดังที่ท่านทะเล ลามะ ย้ำ การปลูกฝังความเมตตากรุณาและสร้างความสัมพันธ์
ที่ดีกับคนอื่น ทำให้สุขภาพจิตดีและลดความวิตกกังวลได้

ในการหาทริคที่จะเอาชนะความวิตกกังวล มีเทคนิคหนึ่งที่ได้ผลดีมากคือ วิธีการทางความ
คิด นี่เป็นวิธีหลักอย่างหนึ่งที่ท่านทะเล ลามะ ใช้ในการเอาชนะความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน
ใช้วิธีเดียวกับการเอาชนะความโกรธความเกลียด วิธีนี้ใช้การเผชิญการคิดแบบทำให้เกิดความวิตก
กังวล โดยการคิดทางบวกด้วยเหตุผลเข้ามาแทนที่

โดยในวัฒนธรรมตะวันตกเต็มไปด้วยความวิตกกังวล หมอคัดเลอร์จึงต้องการเรียนรู้จาก
ท่านทะเล ลามะ ว่า ท่านจัดการกับมันอย่างไร ในวันนั้นท่านมีธุระค่อนข้างยุ่ง หมอคัดเลอร์รู้สึกว่า
ความวิตกกังวลใจของตัวเองกำลังเพิ่มขึ้นขณะที่รอคอย ก่อนการสัมภาษณ์จะเริ่มขึ้น เลขานุการ
ของท่านก็มาบอกว่าการสนทนาจะต้องตัดให้สั้น ด้วยความรู้สึกที่ถูกบีบคั้นด้วยเวลา และความกังวล
ว่าจะไม่สามารถคุยประเด็นที่ต้องการคุยได้ทัน หมอคัดเลอร์ก็หันไปหาวิธีที่ไม่ดีซึ่งเกิดขึ้นเป็น
ครั้งคราว คือพยายามสกัดคำตอบที่ง่ายเกินไปจากท่านทะเล ลามะ

“ท่านทราบดีแล้วว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ต่อการบรรลุ
เป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายทางโลกหรือทางธรรม ในทางจิตเวช เรามีวิธีอันหลากหลายที่จะ
แก้ปัญหานี้ แต่ผมอยากทราบว่าในมุมมองของท่าน อะไรเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเอาชนะความ
กลัวและความวิตกกังวล” หมอคัดเลอร์ถาม

ท่านทะเล ลามะ ไม่ยอมตอบเป็นคำถามที่ต้องการคำตอบง่าย ๆ เกินไปแบบนั้น ท่านตอบ
ด้วยวิธีการพิจารณาอย่างครอบคลุมตามแบบฉบับของท่าน



“ในการจัดการความกลัว ก่อนอื่น เราต้องรู้เสียก่อนว่าความกลัวมีหลายชนิด ความกลัวบางชนิดก็เป็นของแท้ มีเหตุที่สมควร”

“ในการจัดการความกลัว ก่อนอื่นเราต้องรู้เสียก่อนว่าความกลัวมีหลายชนิด ความกลัวบางชนิดก็เป็นของแท้ มีเหตุที่สมควร เช่น กลัวความรุนแรง กลัวการนองเลือด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเลวร้าย แต่ก็ยังมีความกลัวถึงผลร้ายระยะยาวของการกระทำที่ไม่ดีของเรา กลัวความทุกข์ กลัวอารมณ์ทางลบของตัวเอง เช่น ความเกลียด ความกลัวเหล่านี้เป็นความกลัวที่ถูกต้อง มีความกลัวต่อสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราไปสู่เส้นทางที่ถูกต้อง ช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจดี” ท่านทะเล ลามะ หยุด ไตรตรองครู่หนึ่ง แล้วก็พูดต่อ “แม้ว่าในความหมายหนึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเรียกว่าเป็นความกลัวชนิดหนึ่ง แต่อาจคิดว่าอาจมีความแตกต่างระหว่างกลัวสิ่งเหล่านี้กับการที่จิตมองเห็นผลร้ายของสิ่งเหล่านี้...”

ท่านหยุดพูดไปครู่ใหญ่ และก็ตั้งอกตั้งใจที่จะพูดต่อ ขณะที่หมอคัตเลอร์แอบมองเวลาที่นาฬิกาของตน ท่านทะเล ลามะ ดูไม่รู้สึกรู้สีกบิบบิ้นด้วยเวลาเหมือนหมอคัตเลอร์ แล้วท่านก็พูดต่อไปอย่างสบายๆ

“อีกด้านหนึ่ง ความกลัวบางชนิดเกิดจากเราไปสร้างขึ้นเอง ความกลัวชนิดนี้เกิดจากการไปคิดเอาเอง ตัวอย่างเช่น ความกลัวแบบเด็ก ๆ” ท่านพูดพลางหัวเราะ “อย่างเมื่อเราเป็นเด็กแล้วเดินไปในที่มืด เช่น ห้องมืด ๆ ในพระราชวังโปตาลา (พระราชวังประจำตำแหน่งทะเล ลามะ ในทิเบต) แล้วก็เกิดความกลัวขึ้น ความกลัวอย่างนี้เกิดจากการคิดไปเอง หรืออย่างเมื่ออาตมายังเด็ก คนเก็บกวาดและพี่เลี้ยงอาตมาคอยบอกอาตมาว่า มินกเค้าแมวที่คอยจับเด็กกิน” ท่านทะเล ลามะ หัวเราะเสียงดัง “แล้วอาตมาก็เชื่อเขา!”

“มีความกลัวชนิดอื่น ๆ อีกที่เกิดจากการคิดไปเอง เช่น ถ้าคุณมีอารมณ์ไม่ดี เพราะสภาพจิตตัวเอง คุณอาจจะนำความรู้สึกนั้นไปใส่คนอื่น ซึ่งทำให้เขาดูเป็นคนไม่ดีและโหดร้าย แล้วคุณก็เกิดกลัวขึ้นมา ความกลัวชนิดนี้สัมพันธ์อยู่กับความเกลียดชังและเกิดขึ้นจากการสร้างมันขึ้นมาในจิตใจของตนเอง ดังนั้น ในการจัดการกับความกลัว จะต้องใช้เหตุผลค้นให้รู้ว่ามีพื้นฐานของความจริงในความกลัวของคุณหรือเปล่า”

หมอคัตเลอร์ถาม “แต่ว่าที่ไม่ใช่ความกลัวเกี่ยวกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ พวกเราจำนวนมากมีความวิตกกังวลในปัญหาประจำวันทั่ว ๆ ไป ท่านมีคำแนะนำสำหรับความวิตกกังวลแบบนี้บ้างไหม”

ท่านพยักหน้าและตอบว่า “วิธีหนึ่งที่อาตมาพบว่าช่วยลดความวิตกกังวลแบบนั้น คือการฝึกคิดแบบนี้ว่า ถ้าปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ๆ แก้ไขได้ ก็ไม่มีเรื่องอะไรต้องวิตกกังวล หรืออีก



“ถ้าไม่มีทางออก แก้ปัญหาไม่ได้
ไม่มีทางทำอะไร ก็ไม่ควรจะไป
วิตกกังวล เพราะถึงวิตกกังวลไป
เราก็กทำอะไรไม่ได้อยู่ดี”

นัยหนึ่ง ถ้ามีทางออกจากปัญหาก็ไม่ต้องไปกลัวมัน การกระทำที่ถูกต้องคือหาทางแก้ปัญหาก็เป็นการดีกว่า ถ้าเราจะใช้พลังไปในการแก้ปัญหา แทนที่จะไปวิตกกังวลกับปัญหา หรือในทางกลับกัน ถ้าไม่มีทางออก แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีทางทำอะไร ก็ไม่ควรจะไปวิตกกังวล เพราะถึงวิตกกังวลไป เราก็กทำอะไรไม่ได้อยู่ดี ในกรณีเช่นนี้ ถ้าเรายอมรับความจริงเร็วเท่าไร เราก็กสบายใจขึ้นเร็วเท่านั้น สูตรนี้หมายความว่าเผชิญปัญหาซึ่งๆ หน้าเลย มิฉะนั้นคุณก็ไม่มีทางรู้ว่า ปัญหาที่คุณสัมผัสอยู่มีทางแก้หรือไม่”

“ถ้าการคิดแบบนี้ไม่ช่วยลดความวิตกกังวลล่ะ” หมอคัตเลอร์ถาม

“ถ้าอย่างนั้น คุณต้องไตร่ตรองถึงการคิดแบบนี้ให้มากขึ้น และเพิ่มความเชื่อมั่นในแนวคิดนี้เตือนตัวเองถึงเรื่องนี้ซ้ำๆ อาตมาคิดว่าวิธีนี้ช่วยให้ลดความวิตกกังวล แต่ไม่ได้หมายความว่าจะได้ผลเสมอไป ถ้าคุณกำลังเผชิญกับความวิตกกังวลที่กำลังมีอยู่ อาตมาคิดว่าคุณจะต้องมองถึงความจำเพาะของสถานการณ์นั้น มีความวิตกกังวลหลายชนิดและหลายสาเหตุ ตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวลหรือกลัวอาจเกิดจากเหตุทางชีววิทยา คนบางคนอาจจะเหงื่อออกที่ฝ่ามือง่าย ซึ่งในทางการแพทย์แบบที่เบตว่าเกิดขึ้นเพราะการไม่ได้ดุลของพลังงานภายในตัวที่ละเอียดอ่อน ความวิตกกังวลบางชนิด คล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า ที่มีสาเหตุมาจากทางชีววิทยา แบบนี้การรักษาทางการแพทย์มีประโยชน์ ฉะนั้นในการที่จะแก้ปัญหาความวิตกกังวลให้ได้ผล คุณจะต้องพิจารณาถึงชนิดและสาเหตุของมัน

“เหมือนกับเรื่องความกลัว ความวิตกกังวลก็มีหลายชนิด ตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวลชนิดหนึ่ง ซึ่งอาตมาคิดว่าพบอยู่ทั่วไป ก็เกี่ยวกับความกลัวว่าตัวเองจะดูโง่ต่อหน้าคนอื่น หรือกลัวว่าคนอื่นจะคิดถึงคุณในทางไม่ดี...”

“ท่านเองเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลและความกลัวชนิดนั้นบ้างไหม” หมอคัตเลอร์ถาม

ท่านทะเล ลามะ หัวเราะเสียงดัง และตอบโดยไม่ลังเลว่า “โอ้ เคยทีเดียวละ”

“ท่านพอจะยกตัวอย่างได้ไหม”

ท่านทะเล ลามะ คิดอยู่ชั่วครู่แล้วพูดว่า “เช่น ในปี ค.ศ. ๑๙๕๔ ในประเทศจีน ในวันแรกที่พบกับประธานเหมาเจ๋อตุง และอีกครั้งหนึ่งพบกับโจวเอินไหล ในครั้งกระนั้นอาตมายังไม่เข้าใจแบบแผนของการประชุมตึก ในกระบวนการของการพบปะโดยปกติทั่วๆ ไปนั้น ก็เริ่มด้วยการ

ทักทายปราศรัยกันก่อน แล้วจึงไปถึงการพูดคุยเรื่องที่เป็นทางการ ในคราวนั้นอาตมาเกิดความกลัวขึ้นอย่างมาก จนเมื่อนั่งลงก็พูดเรื่องอย่างเป็นทางการทันที! ท่านทะไล ลามะ หัวเราะ เมื่อทบทวนความจำถึงเหตุการณ์นั้น “อาตมาจำได้ว่า หลังจากนั้นล้ามของอาตมาซึ่งเป็นคอมมิวนิสต์ทิเบต เป็นคนที่เชื่อถือได้และเป็นเพื่อนของอาตมาเอง มองอาตมาแล้วก็หัวเราะ และล้อเลียนอาตมาถึงเรื่องนี้

“อาตมาคิดว่า แม้แต่ทุกวันนี้ ก่อนพูดต่อสาธารณะ อาตมารู้สึกเป็นกังวลน้อยๆ จนคนที่ดูเลอาตมามักจะพูดว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น ทำไมอาตมาจึงตอบรับที่จะมาพูด” ท่านเล่าแล้วก็หัวเราะอีก

“ถ้าอย่างนั้น ท่านจัดการกับความวิตกกังวลประเภทนี้ได้อย่างไร” หมอคัดเลอร์ดถาม

ด้วยน้ำเสียงอันปราศจากมารยา ท่านตอบว่า “อาตมาไม่รู้...” ท่านหยุดและนั่งกันอยู่เงียบๆ เป็นเวลานาน ซึ่งดูเหมือนว่าท่านพยายามคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และในที่สุดพูดว่า “อาตมาคิดว่า การมีแรงใจและความสุจริตใจ คือกุญแจที่จะเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลประเภทนั้น ดังนั้น ถ้าอาตมาเกิดความกังวลก่อนเริ่มปาฐกถา อาตมาก็จะเตือนตัวเองว่าวัตถุประสงค์ของการบรรยายนี้เพื่อประโยชน์ของประชาชน ไม่ใช่เพื่อโอ้อวดความรู้ของตัวเอง ดังนั้น อะไรที่อาตมารู้ก็จะอธิบาย อะไรที่อาตมายังไม่ค่อยเข้าใจก็ไม่เป็นไร อาตมาก็จะบอกว่า ‘สำหรับอาตมาเรื่องนี้ยาก’ ไม่มีอะไรที่จะต้องซุกซ่อนหรือเสแสร้ง โดยมีจุดยืนอย่างนี้ ด้วยความตั้งใจอย่างนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลว่าจะดูโง่ หรือคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา ดังนั้น อาตมาจึงพบว่า การกระทำด้วยความจริงใจ เป็นการลดความกลัวและความวิตกกังวล”

“ท่านครับ แต่บางครั้งความวิตกกังวลเกิดจากสิ่งที่มีมากกว่าที่จะปรากฏความโง่เขลาต่อหน้าผู้อื่น แต่เป็นความกลัวที่จะล้มเหลว ความรู้สึกที่ว่าไม่เก่งพอ...” หมอคัดเลอร์ดถามขึ้นจากประสบการณ์ของตัวเอง

ท่านทะไล ลามะ ฟังอย่างตั้งอกตั้งใจ พยักหน้าเป็นครั้งคราวขณะที่หมอคัดเลอร์ดพูด ซึ่งหมอคัดเลอร์ดก็ไม่แน่ใจว่าทำไม อาจจะว่าท่านเห็นใจหรืออย่างไร แต่โดยไม่รู้ตัวหมอคัดเลอร์ดได้เปลี่ยนจากการคุยเรื่องทั่วไป มาเป็นการถามหาคำแนะนำของท่านเพื่อมาแก้ปัญหาคความกลัวและความวิตกกังวลของตัวเอง เขาจึงเล่าให้ท่านฟังว่า

“...บางครั้งในการรักษาคนไข้ของผม บางคนรักขามากมาก ไม่ใช่คนไข้ที่จะวินิจฉัยลงไปให้ชัดเจนว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรืออะไรที่จะรักษาได้ง่ายๆ แต่ว่าคนไข้บางคนก็เป็นโรคทางบุคลิกที่รุนแรง ใหยากี่ไม่ดีขึ้น ทำจิตบำบัดก็ไม่ดีขึ้น แม้ผมจะพยายามอย่างเต็มที่ บางทีผมเองก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับคนเหล่านี้ จะช่วยเขาได้อย่างไร ผมไม่รู้ชัดว่าเขาเป็นอย่างไร ทำให้ผมรู้สึกเป็นอัมพาตไปไม่รู้จะช่วยเหลือเขาได้อย่างไร ทำให้ผมรู้สึกตัวเองด้อยสมรรถภาพ และนั่นทำให้ผมกลัวและกังวลใจ”

ท่านทะไล ลามะ ฟังอย่างเคร่งขรึม และถามด้วยน้ำเสียงที่มีความเมตตา “หมอคิดว่า หมอช่วยคนไข้ได้สัก ๗๐ เปอร์เซ็นต์ไหม”

“อย่างน้อย” หมอคัดเลอร์ดตอบ

ท่านทะไล ลามะ ตบหลังมือหมอคัดเลอร์ดเบาๆ พร้อมกับกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น อาตมาคิดว่า หมอไม่มีปัญหาอะไรเลยนี้ ถ้าหมอช่วยคนไข้ได้เพียง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ อย่างนั้นละก็อาตมาคิดว่า หมอควรจะเปลี่ยนอาชีพ อาตมาคิดว่าหมอทำได้ดีแล้ว ในกรณีของอาตมามีคนมาขอให้ช่วย จำนวนมากทีเดียวที่ต้องการปาฏิหาริย์ แน่แน่นอนทีเดียวอาตมาไม่สามารถช่วยได้ทุกคน แต่อาตมาคิดว่าสิ่งสำคัญคือเจตนา การมีเจตนาอันสุจริตที่จะช่วยผู้อื่น ซึ่งทำให้ดีที่สุด แล้วก็ไม่ต้องวิตกกังวล



“ในกรณีของอาตมาเอง มีสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อนที่เป็นความเป็นความตาย เป็นความรับผิดชอบอย่างใหญ่หลวง อาตมาคิดว่าสิ่งที่ลำบากที่สุดคือ การที่ประชาชนให้ความสำคัญและเชื่อถืออาตมามากเกินไปในสถานการณ์ที่หลายสิ่งหลายอย่างเกินเลย สิ่งที่อาตมาจะมีให้ได้ ในกรณีเช่นนี้ความวิตกกังวลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน นี่ก็อีกครั้งหนึ่งที่เรจะต้องหันไปให้ความสำคัญกับเจตนา อาตมาพยายามเตือนตนเองว่า เจตนาของอาตมานั้นสุจริต และอาตมานั้นพยายามทำให้ดีที่สุด ด้วยเจตนาที่สุจริตและการมีความเมตตากรุณา แม้แต่อาตมาก็ทำผิดและล้มเหลวได้ แต่ก็ไม่เป็นเหตุให้เสียใจ เพราะพยายามทำดีที่สุดแล้ว ถ้าอาตมาล้มเหลวก็เพราะสถานการณ์มันหนักหนาเกินความพยายามที่ดีที่สุดของอาตมา เจตนาอันสุจริตจะขจัดความกลัว และทำให้เรามั่นใจในตนเองในทางตรงข้ามกัน ถ้าเจตนาของเราหวังจะหลอกลวงคนอื่น แล้วเราล้มเหลว เราจะกลัวมาก แต่ถ้าคุณบ่มเพาะเจตนาที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา ถึงจะล้มเหลวก็ไม่เสียใจ

“ดังนั้น ย้ำแล้วย้ำอีก เจตนาที่ดีเป็นเหมือนเกราะ ที่คุ้มครองเราจากความกลัวและความวิตกกังวล ที่จริงการกระทำของมนุษย์ก็คือความเคลื่อนไหว และเบื้องหลังการเคลื่อนไหวก็คือเจตนา ถ้าคุณสร้างเจตนาที่บริสุทธิ์และสุจริต ต้องการช่วยผู้อื่นด้วยความเมตตากรุณา ความเคารพ คุณจะทำงานเรื่องอะไรๆ ก็ดี คุณจะทำได้ด้วยประสิทธิภาพที่ดีขึ้น มีความกลัวและความวิตกกังวลน้อยลง ไม่กลัวว่าใครจะคิดอย่างไร และไม่กลัวว่าจะสำเร็จหรือไม่ แม้แต่ถ้าคุณไม่บรรลุเป้าหมาย คุณก็ยังมีความรู้สึกที่ดีที่ได้พยายามทำ แต่ถ้าเจตนาไม่ดี แม้ประชาชนจะยกย่องหรือคุณบรรลุเป้าหมาย คุณก็จะไม่มีความสุข”

ในการพูดถึงการจัดความวิตกกังวล ท่านทะเล ลามะ บอกวิธี ๒ วิธี ซึ่งออกฤทธิ์ต่างระดับกัน วิธีแรกใช้วิธีคิดว่า ถ้ามีวิธีแก้ปัญหาที่ไม่จำเป็นจะต้องวิตกกังวล ถ้าไม่มีวิธีแก้ปัญหาจะวิตกกังวลไปทำไม

วิธีที่ ๒ เป็นวิธีที่กว้างกว่า คือปรับเปลี่ยนเจตนา วิธีของท่านทะเล ลามะ นี้ แตกต่างวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยาของตะวันตก นักวิจัยได้ศึกษา พลังเจตนารมณ์ของมนุษย์ปุถุชน ไม่ว่าจะเป็นที่เกิดจากสัญชาตญาณ หรือที่เกิดจากความต้องการ ในระดับนี้ท่านทะเล ลามะ มุ่งไปที่การพัฒนาแรงขับเคลื่อนของความกระตือรือร้น และความตั้งใจจริงนี้ ก็ตรงกับทางตะวันตกที่หาทางเพิ่มความกระตือรือร้น และความแน่วแน่ที่จะสัมฤทธิ์เป้าหมาย แต่ความแตกต่างอยู่ที่วิธีของท่านทะเล ลามะ สร้างความกระตือรือร้นและความแน่วแน่จากการสร้างพฤติกรรมแห่งการทำดี เพื่อเพื่อนมนุษย์และขจัดสภาพจิตใจที่ไม่ดีออกไปมากกว่าที่จะบรรลุความสำเร็จแบบโลกย์ๆ เช่น เงินและอำนาจ และความแตกต่างที่เด่นชัดอย่างยิ่งก็คือ นักพูดปลุกใจตะวันตก พยายามกระตุ้นแรงจูงใจของความสำเร็จทางโลกย์ที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานทางจิตใจ และนักทฤษฎีตะวันตกมุ่งเน้นอยู่กับการจัดประเภทของแรงจูงใจแบบธรรมดาๆ แต่ความสนใจของท่านทะเล ลามะ อยู่ที่ปรับแรงจูงใจไปสู่ความรักความกรุณา

ในระบบของท่านทะเล ลามะ ในการฝึกจิตและการบรรลุความสุข อยู่ที่ยิ่งทำดีเพื่อผู้อื่นมากเท่าไร ยิ่งลดความกลัวในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากเท่านั้น หลักการนี้ใช้ได้แม้แต่ในเรื่องที่เล็กน้อยที่ไม่ถึงจะเป็นเรื่องทำดีเพื่อผู้อื่นอย่างสมบูรณ์ เช่น เพียงแต่เราตั้งใจว่าจะไม่ทำร้ายผู้อื่น และมีเจตนาอันสุจริต ก็จะช่วยลดความวิตกกังวลในสถานการณ์ประจำวันธรรมดาๆ ได้แล้ว

(อ่านต่อฉบับหน้า)