

สติ ปัญญา และ ธรรมะในความเชื่อ

ในฐานะของจิตแพทย์ เรามีโอกาสที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยให้พ้นจากความซึมเศร้า ความทุกข์ระทมใจ อันเนื่องมาจากความขัดแย้งในความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อโลกแห่งความเป็นจริง ที่พบเป็นปกติคือ การที่ไม่สามารถรับรู้ หรือ เชื่อได้ว่าตนเองเป็นที่รักของพ่อแม่ ไม่ว่าจะในความเป็นจริงจะเป็นอย่างไรก็ตาม ความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นด้านลบหรือบวกที่เกี่ยวเนื่องกับพ่อแม่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะกำหนดความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่นในเวลาต่อมา เช่น ต่อเพื่อน แฟน ครูบาอาจารย์ เจ้านาย ผู้ร่วมงาน

คนที่เกิดมาพร้อมกับการ “ขาด” ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ย่อมจะแสวงหาสิ่งนั้นมาชดเชยเสมอแทบจะเรียกได้ว่าตลอดทั้งชีวิต ในภาวะขาดแคลนนั้น หากมีความรู้สึกโกรธแค้น รู้สึกว่าถูกกระทำ ผสมไปด้วย ก็ยากที่จะทำให้บุคคลนั้นไว้วางใจบุคคลอื่น หลายคนได้รับความเห็นใจจากบุคคลอื่นที่พยายามเข้ามาช่วยเหลือ เต็มเต็ม แต่ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะสิ่งที่ปมในใจ ยากต่อการแก้ไขซึ่งบุคคลที่เข้ามาช่วยเหลือจะถูกทดสอบว่าจริงใจเพียงใด เพราะผู้ที่ประสบการณ์ไม่ดีในวัยเด็กจะมีความรู้สึกในจิตใจได้สำนึกที่ว่า **“แม่แต่พ่อแม่ของฉันยังไม่หวังดีต่อฉัน แล้วเธอเป็นใคร”** ธรรมะอันนี้ถือเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ จิตแพทย์ หรือ ผู้ให้การช่วยเหลือทางจิตใจมีความเข้าใจดีว่า การพิสูจน์ที่จะช่วยให้เขาเปลี่ยนความคิดความรู้สึกไปในทางตรงข้ามว่า เขาเป็นคนที่ควรจะได้รับความรัก ความอบอุ่น เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ **จึงต้องใช้เวลาและความอดทนพอสมควร**

หากมองภาพที่ใหญ่ขึ้นอะไรบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของคนเรานอกเหนือจากพ่อแม่ หรือ บุคคลสำคัญอื่นที่เลี้ยงดูเรามา เช่นปู่ย่า ตายาย บางคนมีศาสนา มีบุคคลที่มีความดี มีคุณค่าแห่งการนับถือ เช่น พระหรือนักบวชผู้ปฏิบัติเคร่งครัดในศีลาจารวัตร บุคคลที่มีสติ ปัญญาอยู่ แม้จะขาดความอบอุ่นจากบุพการี อาจจะเยียวยาจิตใจตนเองด้วยการน้อมนำบุคคลเหล่านี้ และ คำสอนของท่านเข้าไปในจิตใจของตนเองเพื่อยังให้เกิดความสงบภายใน และ เกิดความเข้าใจ(ปัญญา) ได้ว่า เพราะเหตุใดชีวิตตนเองจึงประสบเรื่องเหล่านี้

ในความเป็นคนไทย ซึ่งต้องถือว่ามีความโชคดีมาก ๆ ที่เรามีทรัพยากรทางจิตใจอย่างล้นเหลือ เรามีคนดี คุณความดีอยู่มาก ในขณะที่บางประเทศทางตะวันตกกำลังมีการตื่นตัวและหาวิถีปลูกฝังเด็กเรื่อง “ความกตัญญู” แต่เรามีสิ่งนี้ใน DNA คนจำนวนมากที่เกิดมาโชคดี ขาดความอบอุ่น แต่ก็สามารถก้าวข้ามวิกฤติของตนเองไปได้ โดยอาศัยคุณงามความดีที่อยู่ใน คำสอน อยู่ในแบบอย่างของบุคคลที่น่านับถือนับตั้งแต่เจ้าฟ้าพระมหากษัตริย์ลงมาถึงคนธรรมดาอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ โดยเฉพาะความกตัญญูเป็นสิ่งที่นำคุณธรรมอื่น ๆ ให้เกิดขึ้น อันยังผลให้เกิดความสงบในจิตใจของบุคคล และของสังคม นอกจากนี้ การที่เราได้เห็น ได้เกี่ยวข้องกับ ได้ฟังพาทย์ ได้ใกล้ชิดต่อองค์พระมหากษัตริย์และสถาบัน จึงนำความรู้สึกปิติ อิ่มใจ สุขใจมาให้ นี่เป็นเอกลักษณ์ที่จะหาที่ไหนไม่ได้ คนไทยที่เคยไปใช้ชีวิตที่ต่างประเทศย่อมทราบดีว่า **ไม่มี ความรู้สึกแบบนี้เมื่อเราไปอยู่บ้านเมืองอื่น** หากพิจารณาจริง ๆ โดยปราศจากอคติ พระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์ทรงดำรงตนอยู่เสมือนเป็นพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ในอุดมคติ จากการที่พระองค์ทรงแสดงออกถึง การไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เอาโทษ การคิดแต่จะสงเคราะห์ และช่วยเหลือให้ประชาชนมีความสุข ซึ่งหากจะเท้าความไปในอดีต ก็กล่าวได้ว่าสถาบันพระมหากษัตริย์ทรงปกครองแบบ “พ่อปกครอง

ลูก” มายาวนาน ตามหลักฐานที่ปรากฏก็คืออย่างน้อยก็สมัยอาณาจักรโยนกเชียงแสน ยุคเดียวกับสมัย พุทธกาล ก่อนที่จะมาตั้งสุโขทัย มาสร้างอยุธยา ธนบุรี และรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน

หลักฐานวิทยาศาสตร์มากมายในปัจจุบันยืนยันว่า gene หรือ พันธุกรรมนอกจากจะกำหนดรูปร่างหน้าตา แล้ว ยังมีส่วนในการกำหนดความรู้สึก บุคลิกภาพ อารมณ์ ของคน เช่น ความอ่อนโยน ความเข้าใจผู้อื่น ความก้าวร้าว ความมักใหญ่ใฝ่สูง ล้วนถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ คนไทยก็ได้รับพันธุกรรมนี้จากบรรพบุรุษ เห็น ได้ชัด คนไทยส่วนใหญ่มี ความรัก เมตตา สงสารผู้อื่น ความเอื้ออาทร ความไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้งและใช้ อำนาจบาตรใหญ่ และการให้อภัย แน่نونว่า สิ่งเหล่านี้มาจากทั้งพันธุกรรมผสมกับสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เรา รักษาไว้ สิ่งนี้จึงอาจจะอธิบายว่า เหตุใดเราจึงมีความรู้สึกผูกพัน เคารพนับถือ มีความรักในองค์ พระมหากษัตริย์ เพราะในจิตใต้สำนึกที่ต่อเนื่องยาวนานของเรามีความรู้สึกกับท่านเป็นดังพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ ที่เราคอยฝากชีวิตไว้ (ในสมัยก่อนที่เต็มไปด้วยศึกสงคราม) เราอุ้มใจในที่มีผู้นำที่เราไว้วางใจ

ในคนที่พัฒนาปกติที่มีสติปัญญาพอสมควร อาจจะถึงกับชะงักงัน เมื่อได้รับคำถามว่า “พ่อแม่คุณ มีความดี อะไรต่อคุณ” เพราะเป็นคำถามที่เรารู้สึกว่าขาดตระหนักรู้ในการถาม บางคนอาจจะตอบแบบง่าย ๆ เท่าที่นึก ได้ และก็จะถูกอีกฝ่ายที่ตั้งคำถามโต้แย้งรำไป เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องของความรู้สึก แต่หากต้องตอบด้วย การใช้สมองก็ต้องอาศัยสติปัญญาพอสมควร เพราะเราไม่เคยเห็นว่าใครจะสามารถบันทึกข้อมูลเอาไว้ว่าพ่อแม่มีคุณอย่างไร ถ้ามีคนทำ รายการก็คงจะยาวเหยียด หรือแสดงออกมาเป็นสัญลักษณ์ใหญ่โตแค่ไหนไม่มีใครทราบได้ เพราะเป็นการยากที่จะแปลงความรู้สึกให้ออกมาเป็นรูปธรรมได้ บุคคลที่ทรงปัญญาสมบูรณ์ อย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงเทียบให้ดูว่า ให้ลูกเลี้ยงดูพ่อแม่บนบ่าของตนเองให้ท่านถ่าย อุจจาละปัสสาวะลงมาที่ตัวเรา เราเลี้ยงท่านแบบนั้นจนท่านสิ้นอายุขัย ก็ยังไม่เทียบเคียงกับบุญคุณของพ่อแม่ที่มีต่อเรา

บุคคลที่แม่ไม่ได้ให้กำเนิด แต่ก็มีบุญคุณต่อเราได้ เป็นตระหนักรู้ที่มองเห็นได้ง่าย หากท่านเหล่านั้นมีความรักให้เรา สงเคราะห์เรา ต้องการให้เรามีความสุข ต้องการให้เราพ้นจากความทุกข์ ทำใจเราให้สงบและ ดำเนินชีวิตไปในทางที่ยังแต่ประโยชน์ เช่น บุคคลผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ และ พระมหากษัตริย์ที่พระองค์ท่าน มีชีวิตเพื่อการสงเคราะห์แก่เรา มีความรัก ความปรารถนาดีต่อเราเฉกเช่นมารดา บิดา ที่มีความรักต่อบุตร นี้คือความรู้สึกของคนไทยส่วนใหญ่ เห็นได้ชัดเมื่อเราสูญเสียพระองค์ท่าน เราต่างสัมผัสถึงการสูญเสียของรักที่มีค่ายิ่ง หรือ ดุจดั่งสูญเสียผู้บังเกิดเกล้าของเรา สิ่งเหล่านี้สืบเนื่องมายาวนาน ยาวนานจนอาจจะอยู่ในจิตใต้สำนึก หรือ ยืนยันในทางวิทยาศาสตร์ ดังนั้น เมื่อถูกถามว่า พระมหากษัตริย์มีคุณอย่างไร เราก็รู้สึก ต่อคำถามไม่ต่างกับถามว่าพ่อแม่มีคุณอย่างไร คือ ไม่สามารถหาคำตอบง่าย ๆ มาอธิบายสิ่งที่ซับซ้อนนี้ได้ อีกประการหนึ่งที่พอจะเป็นเหตุผลว่า เพราะเหตุใดความรู้สึกต่อสถาบันพระมหากษัตริย์จึงอยู่ในสายเลือด ก็ เพราะตัวเราเอง พ่อแม่ปู่ย่าตายาย บรรพบุรุษของเรา ก็เป็นส่วนหนึ่งในความมีอยู่ของสถาบัน นั่นคือ คำว่า พระมหากษัตริย์ไม่ได้แปลว่าจะมีเฉพาะพระมหากษัตริย์และพระราชวงศ์ แต่หมายถึงพระมหากษัตริย์ และประชาชน กิจกรรมต่าง ๆ การสร้างชาติบ้านเมือง การสร้างความสงบผาสุก ที่พระองค์ท่านได้ทรง กระทำขึ้นเพื่อประชาชน ก็ทรงทำร่วมกับประชาชน ประชาชนจึงเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันพระมหากษัตริย์ เฉกเช่นกับในครอบครัวที่พ่อแม่เป็นผู้นำ สิ่งหนึ่งที่จะละลายเสียไม่ได้คือ **คนไทยนับถือคนในความดี ความเสียสละ ความกตัญญู** แม้แต่พระมหากษัตริย์เอง พระองค์ก็ทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง เช่น การที่พระองค์ให้

ความเคารพ กราบไหว้พระอริยสงฆ์ซึ่งส่วนมากเป็นลูกชาวบ้านแท้ ๆ บางท่านไม่ได้เรียนแม้กระทั่งหนังสือ แต่ท่านสูงส่งในความดี พระมหากษัตริย์และคนไทยนับถือบุคคลที่ตรงนี้ ไม่ใช่เรื่องชนชั้น วรรณะ และ เรื่องนี้ก็เป็นสิ่งที่สืบทอดกันมายาวนานเรียกว่าอยู่ในพันธุกรรม ในจิตใต้สำนึกกันทีเดียว อีกตัวอย่างหนึ่งที่ แสดงให้เห็นว่าคนไทยยึดถือความดีมากกว่าชนชั้น วรรณะ (ที่อาจไม่มีอยู่จริง?) เช่น การที่บุคคลธรรมดา สามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันพระมหากษัตริย์ได้หากมีความดีพอ หรือ แม้แต่จะกลายเป็นองค์ พระมหากษัตริย์เองก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว เช่น สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เพราะทรงมีความดี มีความเสียสละ มีความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน

เป็นธรรมดาที่ในทุกอย่างย่อมมีคนไม่ดี คนไม่ดีในที่นี้คือ คนที่ขาดความเสียสละ มักใหญ่ใฝ่สูง อยากรับใหญ่ กว่าคนอื่น มีอำนาจมากกว่าคนอื่น อยากรู้ให้คนเคารพนับถือตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ภาษาทางจิตวิทยาเรียก บุคคลเหล่านี้ว่า “narcissistic personality” แม้ว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ความอยากเป็นใหญ่เป็นโต มี ชื่อเสียงจะเป็นธรรมดาของปุถุชน ตามที่พระท่านเรียก กิเลส (โลภะและโมหะ) หากแต่บุคคลทั่วไปที่มีความ เข้มแข็งทางจิตใระดับหนึ่ง จะมีสติปัญญาในระดับที่ควบคุมความปรารถนาเหล่านี้ให้ออกมาในทาง สร้างสรรค์ เช่น ขยัน มานะทำงาน แต่เขามักจะมีพวดานของความปรารถนา คือสามารถวางตนให้อยู่ในจุด ที่มีความเหมาะสม แต่คราวใดที่มีบุคคลที่ขาดสติปัญญา เขาจะไม่รู้จักจุดที่เหมาะสมของตนเอง เราก็ จะพบความวุ่นวายของบ้านเมืองจากบุคคลเหล่านี้

หันมามองในสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาปัจจุบัน หากมองให้เห็นทางยาว ก็จะไม่แปลกใจ หรือตกใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อมีบุคคลเหล่านี้เกิดขึ้นมาสังคม เป็นธรรมดาที่ความวุ่นวายก็ย่อมบังเกิดขึ้น เพราะคนเหล่านี้ขาดสติ ปัญญาที่จะแยกแยะ ขาดการมองเห็นสิ่งที่ต่อเนื่อง แต่มองเห็นเฉพาะความต้องการของตนเองต่อหน้า เช่น การสอนให้คนไม่เห็นในบุญคุณของบุพการี แต่สัก ๆ กลับสอนให้คนอื่นมาให้ความเคารพนับถือในตัวเขาเอง คนที่มีสติปัญญาปกติ ก็อาจจะมีความถามว่า “คุณเป็นใคร จึงจะมีความสำคัญต่อฉันปานนั้น” หรือ “ฉันพอ มีสติปัญญา ฉันคิดเองได้” ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ยากมากที่คนธรรมดาสามัญจะเห็นคล้อยตามได้ อย่างไรก็ตาม หากมีคนที่มีสติปัญญาชั่วคราว อาจจะได้ด้วยอิทธิพลอะไรก็ตาม เช่น ความโลภ ความกลัว คนเหล่านี้ ก็อาจจะถูกชักนำให้คล้อยตามได้ จนกว่าบุคคลเหล่านี้จะมีเหตุให้รู้สึกตัว จึงจะมีสติกลับคืนมา เช่นมีภัย อันตรายเกิดขึ้น อุปมาเหมือนเด็กบางคนที่มีความโกรธ แสดงการด่าทอพ่อแม่ อยากรับไปให้ไกล ๆ เมื่อมี เหตุการณ์บางอย่าง เช่น มีภัยเกิดขึ้นกับตัว ก็หวนนึกถึงพ่อแม่ผู้เป็นที่พึ่ง หรือ ในทางตรงข้าม เมื่อมีความ สงบจิตใจจากความโกรธ ฟุ้งซ่าน หรือ เกิดประสบการณ์ด้วยตนเองเมื่อตนเองเป็นผู้ให้ เช่น มีลูกเอง ก็เกิด สติปัญญา เกิดความเข้าใจในพ่อแม่และกลับมาแยกแยะความถูกผิดได้

ดังนั้น ในขณะนี้ มีคนส่วนหนึ่งที่กำลังประสบปัญหาดังกล่าว สิ่งที่พวกเราสามารถช่วยได้คือ การค่อย ๆ ให้อ ข้อมูล ให้ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ในบรรยากาศที่มีความสงบ เป็นมิตร (ปัญญาต้องอาศัยความสงบ) การ ตั้งคำถามต่าง ๆ เมื่อเขามีจิตใจสงบลง เช่น ถามว่า บุคคลที่ชักชวนเรา เกี่ยวข้องกับเรา เขาสำคัญกับเรา อย่างไร เขามีบุญคุณแก่เราอย่างไร เขาช่วยเหลืออะไรเราในเวลาที่เราลำบาก เราทำสิ่งที่เขาแนะนำไป แล้ว เราได้อะไร จะเกิดผลอะไร จริง ๆ แล้ว ความรู้สึกของคนไทยที่แท้จริงต่อสถาบันเป็นอย่างไร

เขาสอนให้เราไม่เคารพพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พระมหากษัตริย์ นั่นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ เขาเป็นใครเราจึงต้องเชื่อ เขาจะให้อะไรแก่เรา เราจะได้อะไรถ้าเราเชื่อ สิ่งที่เราทำ นำไปสู่ความผาสุก หรือ ความเดือดร้อน การตั้งคำถามให้ได้คิดเป็นส่วนหนึ่งที่จะให้ช่วยให้สติปัญญาของคนเรากลับคืนมาได้

เราทั้งหลายล้วนเป็นผู้มีความมั่นคงทางจิตใจ มีสติปัญญา และมีความสุขในสังคมที่เราเป็นอยู่ เราอยู่ในจุดที่ดีแล้ว เราจึงควรที่จะให้ความสงสาร ให้อภัย และใช้เวลาแก่ผู้ที่ขาดสติปัญญาไปชั่วคราว และพยายามช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตามกำลังสติปัญญาของพวกเขาแต่ละคนเถิด

๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๓

ศ นพ. ทินกร วงศ์ปการันย์