

ความสำคัญของจิต



อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

ความสำคัญของจิต

ISBN ๙๗๔-๓๗๔-๐๕๕-๔

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม ๒๕๔๕



จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม



จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

คณะศิษย์

จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๕-๘๕๑๑
โทรสาร ๐-๒๓๗๕-๗๘๐๐
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นางสาวลัดดา ปิยะวงศ์รุ่งเรือง
ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์
๑๖๕ สุขุมวิท ๔ (นานาใต้) กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

อนุญาตและอนุโมทนาแก่ผู้ประสงค์จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน
ขอความกรุณาแจ้งให้กองทุนธรรมสวัสดิ์ทราบด้วย

ความสำคัญของจิต

ความสำคัญของการปฏิบัติ

การควบคุมใจ คือส่วนที่ควบคุมการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติไปในฐานะ

การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

ที่จริงการปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

นอกจากนี้ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการปฏิบัติ

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรณาธิการ นิตยสารธรรมสาร

มนุษย์เราตกอยู่ภายใต้การบงการของจิต

ว่าชีวิตนี้จะเดินไปทางใด

จะเดินไปในทางที่ถูกต้อง ไปสู่หนทางที่แจ่มใส ไปสู่แสงสว่าง

หรือจะเดินไปสู่ความมืด ความผิดพลาด

ล้วนขึ้นอยู่กับจิต

ความสำคัญของจิต

ธรรมสวัสดี แต่เพื่อนพยาบาล

ที่จริงอยากจะใช้คำว่า “เพื่อนลูกผู้หญิงด้วยกัน” มากกว่า เป็นผู้หญิงซึ่งโชคดีมากที่มีโอกาสมาอยู่ในอาชีพที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถกระทำอย่างที่คุณกำลังทำอยู่นี้ได้

ทำไมจึงมีผู้หญิงน้อยคนนักที่กล้าเลือกประกอบอาชีพนี้

บรรยาย ณ สวนโมกขพลาราม

สิ่งแรกที่สุดก็เพราะงานพยาบาลเป็นงานที่ยาก
หนัก และเหน็ดเหนื่อยอย่างยิ่งทั้งกายและใจ หนักกายที่
จะต้องให้บริการแก่ผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา อาจจะมีพูดได้ว่า
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ในแต่ละวันยากที่พยาบาลจะมีเวลา
ว่างเป็นของตัวเอง จึงทำให้มีเวลาที่จะนึกถึงใจของตน
หรือความสุขสบายส่วนตัวได้น้อยที่สุด

นอกจากนี้ยังต้องหนักใจเพราะคนไข้แต่ละคน
ล้วนแล้วแต่เรียกร้องเอาแต่ใจตัวเอง ตามใจของตนเอง
ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ เดียวก็เจ็บกาย เดียวก็ไม่ชอบใจ
เดียวก็วิตกกังวลถึงสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้นึกถึงใจของผู้
พยาบาลกันบ้าง เพราะฉะนั้นทั้งๆ ที่เราเรียนมาเพื่อที่จะ
ให้การพยาบาลผู้ป่วยทางกาย แต่บางครั้งหรือบ่อยครั้ง
ที่เราต้องกลายเป็นผู้พยาบาลผู้ป่วยทางใจไปด้วย

ตรงนี้เองที่ดิฉันรู้สึกว่ ผู้ที่เป็นพยาบาลจะต้องมี
ความรู้สึกเหนื่อยเป็นพิเศษ เพราะนอกจากเหนื่อยกาย
แล้วยังต้องมาเหนื่อยใจอีกด้วย จึงจำเป็นที่พยาบาลจะ
ต้องพยายามสะสมเพิ่มพูนขันติให้มีในจิตใจมากยิ่งขึ้น
มีความอดทนอดกลั้น อดทนต่องานหนัก อดกลั้นต่อ
อารมณ์ความรู้สึก ที่มากระทบแล้วทำให้จิตใจเราไม่สบาย
เศร้าหมองด้วยประการต่างๆ

งานพยาบาลจึงเป็นงานที่เหนื่อยอย่างยิ่ง เหนื่อย เพราะผู้ป่วยเรียกร้องจะเอาให้ได้ใจ และยิ่งจะเหนื่อยมากเป็นพิเศษเมื่อนึกถึงตัวเอง ว่าเราก็กินเหนื่อยเหมือนกัน ทำไมผู้ป่วยจึงจะมาเรียกร้องเอาบริการต่างๆ อย่างชนิดที่ดีที่สุด ชั้นเลิศที่สุด จากเราผู้เป็นคนเหมือนกัน ปัญหาชีวิตของผู้ป่วยมีอย่างไร เราก็กินอย่างนั้นเช่นกัน

เราจึงเกิดความรู้สึกเหนื่อยเป็นพิเศษ เพราะความรู้สึกนึกถึงตัวเองของผู้ป่วยกับความรู้สึกนึกถึงตัวเองของผู้พยาบาลมันเกิดมากระทบกันเข้า โดยเราไม่ได้ตั้งใจที่จะนึกถึงตัวเองเป็นใหญ่ แต่เผอิญมันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มักจะคิดเช่นนั้น

งานพยาบาลเป็นงานที่ยาก คนพิเศษเท่านั้นจึงจะสามารถเป็นพยาบาลชั้นพิเศษได้ คนธรรมดาาก็จะเป็นพยาบาลธรรมดาๆ ซึ่งดิฉันเชื่อว่าคุณทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ ไม่ต้องการที่จะเป็นพยาบาลแต่เพียงชื่อเช่นนั้น

ถ้าเรารู้จัก “สักแต่ว่าเจ็บหนอ สักแต่ว่าป่วยหนอ สักแต่ว่ามากระทบเท่านั้นหนอ” เสียงที่ได้ยินก็สักแต่ว่าเสียง รูปที่เห็นก็สักแต่ว่ารูป กลิ่นที่ได้ดมก็สักแต่ว่ากลิ่น ไม่สามารถจะทำให้จิตของเรากระทบกระเทือนหรือ

เกิดความเศร้าหมอง ถ้าเรา “สักแต่ว่า” อย่างนั้นได้ เราก็จะมีความสุข แต่ว่ามันยากที่จะทำได้สำเร็จ

ดิฉันอยากจะขอให้คุณทุกคนลองตั้งคำถามว่า การที่เราเข้ามาอยู่ในอาชีพนี้ จนได้ชื่อว่าเป็นพยาบาล คนหนึ่ง คุณเต็มใจมาหรือถูกใครบังคับ ถ้าเราเลือกเอง ด้วยความสมัครใจด้วยความเต็มใจ ก็หวังว่าคุณคงยังจำ ได้ ว่าตอนที่เลือกนั้นได้ตั้งปณิธานเอาไว้ในใจว่าอย่างไร เมื่อถึงเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อยจนทนไม่ไหว ก็จงลองย้อน รำลึกถึงปณิธานที่เราได้ตั้งใจเอาไว้ในตอนต้น บางทีมัน อาจจะทำให้เราเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับงานที่หนักและ เหนื่อยต่อไปได้

ถ้าหากว่าเป็นอาชีพที่เราเลือกเข้ามาเอง ก็เรียกว่า เรามีฉันทะ คือ ความรัก ความพอใจในสิ่งนั้น เมื่อบุคคล จะทำกิจการงานใดก็ตาม ถ้ามีฉันทะ ความรัก ความ พื่อใจในงานนั้น ก็คงทราบดีแล้วว่า มันเป็นต้นทุนที่จะ ทำให้เราทำงานได้ดีที่สุด เพราะเหตุว่าฉันทะนี้เป็นข้อธรรม ข้อหนึ่ง ในธรรมะที่มีชื่อว่าอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ ท่านบอกว่าเป็นบาทฐานของความ สำเร็จทั้งปวง ทั้งงานทางโลกและทางธรรม ยกตัวอย่าง

เช่น ชีวิตที่คุณกำลังดำเนินอยู่ เราเรียกว่าเป็นชีวิตอย่าง
โลกๆ เราอยู่บ้าน มีครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน
มีเพื่อน และเราก็มีการทำงาน ชีวิตของเรามีทั้งชีวิต
ส่วนตัวและชีวิตการงาน โดยเรามีจุดมุ่งหมายว่า
ต้องการความสำเร็จในชีวิตเพื่อที่จะให้ชีวิตของเรามี
ความสุขความเจริญ เราจะมีความสุขสมปรารถนาได้
ก็ด้วยการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ ซึ่งประกอบด้วย

๑. **ฉันทะ** หมายถึง ความพอใจ ความรักใคร่
ในการงาน คือในอาชีพพยาบาล เมื่อมีความรัก ความ
พอใจเกิดขึ้น ความเต็มใจ ความพอใจ ความเสียสละ
ที่จะทำก็จะตามมา อย่างเช่นคนที่มีครอบครัว มีลูก
ก็จะมีฉันทะต่อลูกอย่างยิ่ง มีความเสียสละทุ่มเทให้แก่ลูก
ด้วยความรักความพอใจ

๒. **วิริยะ** คือ ความพากเพียรที่จะกระทำทุกสิ่ง
ทุกอย่างด้วยความเสียสละ อดทน บากบั่น เต็มไปด้วย
ความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ที่จะทำให้สำเร็จ
สิ่งใดที่เป็นความสุขความเจริญของลูก คนที่เป็นพ่อแม่
พร้อมที่จะเสียสละให้ได้ทุกอย่าง แม้นตนเองจะยากลำบาก
เพียงใดก็ไม่คำนึงถึง จะเห็นได้ว่า เมื่อเริ่มต้นด้วย
ฉันทะแล้ว วิริยะก็จะติดตามมาเอง

๓. จิตตะ การมีจิตใจจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้น เช่น ลูกจะกินจะนอนสบายไหม มีความขัดข้องหมองใจอย่างไรบ้างหรือเปล่า มีอะไรอื่นอีกที่จะช่วยให้ลูกมีความสุข มีความสะดวกสบาย ผู้เป็นพ่อแม่จะเอาใจใส่ดูแลทุกอย่าง

๔. วิมังสา เป็นการใคร่ครวญ คิดไตร่ตรอง เพื่อหาหนทางว่าจะทำอะไรให้ดียิ่งขึ้นไปอีก จะต้องแก้ไขปรับปรุงอย่างไรเพื่อให้ลูกได้รับในสิ่งที่พ่อแม่ตั้งใจปรารถนาไว้ เพราะความสำเร็จที่เกิดขึ้นแก่ลูก คือ ความสุข ความยินดีของพ่อแม่

ถ้าหากว่าคุณเข้ามาสู่อาชีพพยาบาลด้วยความรักความพอใจ โดยเต็มใจ ไม่มีใครบังคับ จุดมุ่งหมายของพยาบาลก็คือคนไข้ เช่นเดียวกับหัวใจของพ่อแม่อยู่ที่ลูก พ่อแม่ตั้งใจที่จะเสียสละ อุทิศสละ พากเพียรพยายาม เพื่อที่จะให้ลูกมีความสุขความเจริญอย่างไร พยาบาลก็ปรารถนาที่จะให้ผู้ป่วยมีความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจอย่างนั้น เราต้องการให้ผู้ป่วยหายโดยเร็ว มีความชุ่มชื้น เบิกบาน ไม่เศร้าหมอง เหี่ยวแห้งไปตามความเจ็บไข้ที่มีในใจของเขา

ผู้เป็นพยาบาลจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักฝึกฝนอบรม บำรุงรักษา พัฒนาจิตของตนให้เข้มแข็ง สงบเย็น พร้อมอยู่ด้วยสติ สมာธิ และปัญญา เพื่อจะได้มีกำลังอนุเคราะห์ เกื้อกูลแก่คนไข้ได้อย่างเต็มที่ สมตามความปรารถนา ที่ได้ตั้งใจไว้

ในทางธรรม ชีวิตของคนเราประกอบด้วยกาย และจิต กายคือสิ่งที่เรามองเห็นได้ แต่เมื่อพูดถึงจิตเรามองไม่เห็น จิตไม่ใช่หัวใจซึ่งเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิต ถ้าหัวใจหยุดทำหน้าที่ เราก็ตาย หายใจหยุดการเคลื่อนไหว ภาษาทางโลกเรียกว่า “ตาย” ตัวแข็ง พองอืด เน่า ต้องเอาไปเผา จากนั้นก็กลายเป็นปุ๋ยกลับคืนไปสู่ธรรมชาติ ไปบำรุงต้นไม้พืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ คนก็ได้กินสิ่งที่มาจากพืชเหล่านั้น หรือมิฉะนั้นก็ได้อาศัยดิน ทราย พันหญ้า อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่บำรุงชีวิตของคนต่อไป นี่คือวัฏจักร ที่แสดงให้เห็นว่า เรามาจากไหน แล้วผลสุดท้ายเราจะกลับไปไหน

กายเป็นสิ่งที่เรามองเห็น รู้สึกและจับต้องได้ คนเราจึงรักหวงแหนกายนี้อย่างยิ่ง ทำนุบำรุงรักษา ทูมเท

ทุกสิ่งทุกอย่างให้กับกายนี้ เช่น ต้องกินให้อิ่ม กินให้ดี เพื่อ
ว่าร่างกายจะได้แข็งแรง กายไม่เคยบอกว่าต้องการอย่างไร
แต่ใจที่เรามองไม่เห็นมันบอก อย่างเช่น ใจบอกว่า “วัน
นี้ต้องไปหาข้าวหน้าเบ็ดเจ้าอร่อย ที่เบ็ดนุ่ม มัน น้ำจิ้ม
อร่อย ข้าวหุงนิ่ม” พอกำลังกินอยู่ใจก็คิดต่อว่า
พรุ่งนี้จะกินอะไรดี มันกำหนดต่อไปๆ ทีละมื่อๆ หรือเมื่อ
เข้าไปในร้านสรรพสินค้าแผนกเสื้อผ้า กายก็ไม่เคยบอก
ว่าต้องการเสื้อผ้าชุดไหน แบบหรือสีอย่างไร แต่ใจจะบอก
“สีแดงนะ ต้องแดงเลือดหมู ถึงจะถูกโฉลกกับฉัน” อีก
คนก็บอก “ของฉันต้องสีเขียวน้ำทะเล” อีกคนก็บอก
“ของฉันต้องเหลืองอ่อนหรือเหลืองครีม มัน
ทำให้ฉันแลดูสดใสเยาว์วัยยิ่งขึ้น” หรือคนที่มาเรียน
พยาบาล ใจก็บอกอีกเหมือนกัน เห็นไหมว่าสิ่งที่เรา
มองไม่เห็น ที่เรียกกันว่าจิตหรือใจ มันมีอำนาจต่อชีวิต
คนอย่างยิ่ง กายที่เห็นเป็นรูปร่างดูแข็งแรงล้ำสัน กลับเป็น
บ่าวของสิ่งที่เรียกว่า “จิต” ซึ่งเรามองไม่เห็น

จิตเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรมอย่างยิ่ง เราไม่สามารถ
จะมองเห็นหรือจับต้องได้ แต่เราจะรู้จักจิตได้ทาง
ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงอาการให้รู้ว่า ตัวจิต
เองมีลักษณะอย่างไร มีธรรมชาติอย่างไร เช่น เราจะเรียน

อะไร จะไปทำงานอะไร ทำอย่างไรจึงจะมีเงินเพิ่มพิเศษที่จะเก็บไว้ในธนาคารให้มากขึ้น สิ่งเหล่านี้มาจากความรู้สึกนึกคิดของเรา หรือดูจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ เศร้าหมอง ขมขื่น ตื่นเต้น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แสดงถึงอาการของจิต แสดงธรรมชาติของตัวจิตว่าเป็นอย่างไร

มนุษย์เรตกอยู่ภายใต้การบงการของจิต ว่าชีวิตนี้จะเดินไปทางใด จะเดินไปในทางที่ถูกต้อง ไปสู่หนทางที่แจ่มใส ไปสู่แสงสว่าง หรือจะเดินไปสู่ความมืด ความผิดพลาด ล้วนขึ้นอยู่กับจิต ในวันหนึ่งๆ ใครเคยนับบ้างว่า หกหลั่มสักกี่ครั้ง? ถ้ายังไม่เคยนับก็ขอให้ลองนับดู หกหลั่มทางกายไม่บ่อยและไม่เจ็บมาก เพียงแต่อายุเขา แต่หกหลั่มด้วยจิตมันเจ็บยิ่งกว่านั้น เมื่อเราหกหลั่มทางกายใครอายุ ? รูปร่างหน้าตาอย่างนี้ สวยๆ เก๋ๆ แต่งตัวก็สมาร์ท แล้วไปพลาดหกหลั่มกันกระแทกให้คนอื่นเขาเห็น กายมันลั่มแต่ตัวที่อายุก็คือจิต กายไม่ได้บอกว่าเจ็บ แต่จิตต่างหากที่บอก พอมองไปเห็นขาถลอกเลือดไหล ใจมันก็บอกว่าเจ็บ กายไม่ได้บอก เพียงแต่ทำหน้าที่ไปตามคำบงการของจิตเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นในระหว่างกายกับจิต ก็จะได้เห็นว่า จิตเป็นสิ่งที่ควรจะได้รับการศึกษาอบรมให้มาก ในชีวิตที่ผ่านมามีการนั่งสมาธิ เราให้ความสนใจอบรมแต่ทางกาย เริ่มต้นตั้งแต่ฝึกบริหารกายเพื่อให้แข็งแรง และปรนเปรอด้วยอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่เราเรียกว่าปัจจัย ๔ นอกจากนั้นก็ยังมีเพิ่มพูนปัจจัยที่อำนวยความสะดวกสบายอื่นๆ ยิ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีเจริญมากเท่าใด ก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นเท่านั้น เช่น วิทยุ โทรทัศน์ พัดลม ตู้เย็น และอื่นๆ ล้วนแล้วแต่บำรุงกาย นอกจากนั้นก็มีการศึกษาเล่าเรียนจนจบ มีอาชีพเพื่อมีรายได้ มีหลักฐานมั่นคง ล้วนมุ่งที่จะบำรุงกายให้อยู่ดีกินดี มีความสะดวกสบาย เพื่อกายนี้จะได้มีความปลอดภัย ความจริงแล้วความปลอดภัยนี้ก็เป็น การเรียกร้องของจิตอีกนั่นเอง แต่เรามองไม่เห็นเพราะไม่เคยมอง เราก็บอกว่าต้องหาให้แก่กายนี้

ในขณะที่เราทุ่มเททุกอย่างให้แก่กายเพราะรัก กายนี้อย่างยิ่ง จิตก็ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ว่าทำอะไร จึงจะหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงกายนี้ให้ได้มากยิ่งขึ้นไปอีก ในระหว่างนั้นจิตใจก็ไม่เป็นสุข ไม่สบาย มีแต่ความ อึดอัด หงุดหงิด วิตกกังวล เพราะกลัวจะไม่ได้ อย่าง

ที่เราตั้งกำหนดกฎเกณฑ์เอาไว้ จะสังเกตเห็นได้ว่า ตลอดเวลาที่เรำบำรุงสุขภาพกายให้เข้มแข็ง จิตนี้กลับอ่อนแอ เสื่อมโทรมลงทุกที เข้าบางวันพอลืมตาขึ้น ไม่อยากลุกจากเตียง ไม่ใช่เพราะง่วง แต่มันเหนื่อย มันอยากจะนอนนิ่งๆ เฉยๆ ทั้งที่ร่างกายก็แข็งแรง แข็งขาก็ดี พร้อมทั้งจะทำการงาน แต่มันก็ลุกไม่ไหว เพราะจิตไม่มีแรงที่จะลุก มันเปลี้ย

นี่คือจิตที่เริ่มทรุดโทรม กำลังเริ่มจะเข้าสู่สภาวะของความทุพพลภาพ ถ้าเราไม่รู้จักพัฒนา บำรุงฝึกฝนอบรมจิต ชีวิตนี้จะเป็นชีวิตที่ขาดความสมดุล

ความสมดุลมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างไร

เมื่อเราผ่านไปที่โรงพยาบาลประสาทหรือโรงพยาบาลโรคจิต เราจะเห็นผู้ป่วยที่มีร่างกายแข็งแรง แต่น่าเสียดาย ร่างกายที่ควรจะใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง แก่เพื่อนมนุษย์ และแก่สังคม กลับต้องไปเก็บไว้ในสถานที่อันจำกัด แล้วก็กลายเป็นบุคคลที่น่าสงสาร น่าสมเพช เป็นที่เสร์้าสลดหดหู่ แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติมิตร หรือกับครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง

สาเหตุก็มาจากการที่จิตขาดการทำนุบำรุงรักษา ขาดการฝึกฝนอบรม จึงทำให้ชีวิตขาดความสมดุล แม้แต่ตัวเราเอง “เรา” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงคุณพยาบาลที่นั่งอยู่ที่นั่นเท่านั้น แต่หมายถึงทุกคนในโลกที่เดินอยู่นอกโรงพยาบาลประสาธ ก็รับรองไม่ได้ว่ามีความสมดุลแล้ว เพราะในบางวันพอลมพัดขึ้น รู้สึกว่าโลกมันมืด ทั้งๆ ที่พระอาทิตย์ส่องสว่าง เราไม่มีแรงที่จะพยุงตัวให้ลุกขึ้น นั่นคือชีวิตที่ขาดความสมดุล และถ้าเราปล่อยให้เป็นอย่างนั้น จะเป็นการสะสมโรคทางจิต ในทางธรรมท่านเรียกว่า “โรคทางวิญญาณ”

วิญญาณ ในที่นี้หมายถึง สติปัญญา เพราะสติปัญญาไม่ได้รับการพัฒนาให้ถูกต้อง ให้เป็นสัมมาทิฐิ มันจึงคิดผิดและทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่างๆ ผิดไปหมด อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตก็ล้วนแล้วแต่ก่อกวนให้เกิดความสะเทือนใจ ที่จะทำให้จิตนี้ถูกกระแทก เมื่อถูกกระแทกบ่อยๆ มันก็ซ้ำ จนกระทั่งเกิดโรคทางวิญญาณ หรือทางสติปัญญา

อยากจะชี้ให้คุณพยาบาลมองเห็นในแง่ของธรรมะสักอย่างหนึ่ง คุณเรียนวิชาพยาบาลเพื่อที่จะดูแลรักษา

โรคทางกาย แต่โรคทางจิตหรือโรคทางสติปัญญา
ที่เกิดขึ้นนี้ บอกตามตรงอย่างเพื่อนผู้ปรารถนาดีว่า
เราจะไม่สามารถใช้วิชาความรู้ในทางการแพทย์หรือ
พยาบาลที่คุณเรียนรู้ มารักษาโรคที่เกิดขึ้นทางวิญญูณ
ได้เลย ก่อนที่จะเชื่อก็ขอให้ลองดูด้วยตัวของตนเอง
ว่าจริงหรือไม่ แต่จากประสบการณ์ของดิฉัน มันเป็น
อย่างนั้นจริงๆ

และผู้ที่จะเป็นแพทย์ซึ่งให้การรักษาโรคทาง
วิญญูณ ทำจิตที่เป็นมิจฉาทิฏฐิให้เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ
ขึ้นได้นั้น มีนายแพทย์ผู้ประเสริฐอยู่เพียงพระองค์เดียว
คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านทรงค้นพบ
วิธีที่จะรักษาโรคทางวิญญูณ ซึ่งเราสรุปรวมลงในคำๆ
เดียวว่า “โรคของความทุกข์” อันเป็นโรคที่เกิดจาก
ความคิดนึกรู้สึกที่ผิด จึงนำเอาความเศร้า หม่นหมอง
หงุดหงิด อึดอัด ขัดใจ เข้ามาอยู่ในจิต เมื่อมันสะสม
มากๆ เข้า ในที่สุดจิตที่เคยแข็งแรง แจ่มใส สดชื่น เป็น
ผู้ที่มองเห็นโลกเป็นสีชมพูกระจ่างอยู่เสมอ ก็กลายเป็น
โลกที่ค่อยๆ มีดมัวสลัวลง จิตที่เคยเบิกบาน อิ่มเอิบเต็มที
เหมือนกับดอกกุหลาบที่กำลังแย้มบาน ก็ค่อยๆ เหี่ยวเฉา

จนกระทั่งร่วงหล่นไป นี่เพราะเหตุที่เราสะสมโรคของ
ความทุกข์ไว้

สะสมอย่างไร

เมื่อเวลาที่คุณจะวินิจฉัยโรคของคนไข้ คุณก็ต้อง
รู้อาการ ว่าปวดหัวจะต้องแสดงอาการอย่างนี้ ปวดท้อง
อันเนื่องจากโรคระเพาะจะต้องแสดงอาการอย่างนี้
คุณต้องรู้ลักษณะอาการของโรคนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร
โรคของความทุกข์ก็มีอาการของมันเหมือนกัน แต่คน
ส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จัก พอพูดถึงความทุกข์ก็มักจะนึกถึง
แต่เรื่องใหญ่ๆ เช่น ไฟไหม้บ้าน หรือว่าเกิดอุบัติเหตุ
รถชนคนตาย ญาติพี่น้องตายหรือตัวเราเองพิการ
หรือบางทีก็ถูกละหนทางใครพาไปย่ำยี นั่นจึงจะถือว่าเป็น
ความทุกข์

แต่ในทางธรรมท่านหมายถึง อาการที่เริ่มมา
ตั้งแต่ความรู้สึกอึดอัด รำคาญ เช่น เพราะนั่งนาน
ปวดเมื่อย ใจไปจดจ่ออยู่กับความปวดเมื่อยที่ขา นี่คือ
ทุกข์แล้ว เป็นทุกข์เพราะไม่สบาย อธิบายง่ายๆ ที่สุด
เพราะใจมันไม่สบาย มันไม่เบิกบาน ไม่เกลี้ยงเกลา

ไม่ราบเรียบ หรือกินอาหารไม่อร่อย นอนไม่สบาย เพราะยุ่งกั้มาก เด็กรับใช้ที่บ้านทำอะไรไม่ถูกใจ หรือว่าวันนี้ไปที่ทำงานคนไข้มากเหลือเกิน นี่คือการสะสมความหงุดหงิด อึดอัด รำคาญ ไว้ทีในจิตใจทีละเล็กละน้อย มันไม่ถึงกับกั้มให้เรตาย แต่มันสะสมอาการของโรคไว้ พอถึงวันหนึ่งมันก็ขาด แล้วก็ต้องไปอยู่โรงพยาบาลประสาท ทั้งๆที่ยังเดินได้ หายใจได้ แต่เรียกได้ว่าตายทั้งเป็น

คนทั่วๆไป กลั้มการหยุดหายใจ กลั้มหัวใจวาย จึงพยายามบำรุงรักษากายนี้ แต่จิตที่มันตายเพราะความทุกข์ทั้งที่ยังหายใจอยู่ อย่างไหนจะน่ากลัวมากกว่ากัน เหมือนอย่างที่เราได้ยินหลายคนพูด เมื่อลูกหลานญาติพี่น้องหรือผู้เป็นที่รักไปอยู่ในสถานที้อย่างนี้ ในลักษณะอาการอย่างนี้ ก็อดทีจะปรารถนาไม่ได้อาตายเสียก็ดูจะดีกว่า เพราะมันเหมือนจากกันทั้งเป็น เห็นอาการน่าสมเพชเวทนาทุกคราวทีไปเยี่ยม จิตใจก็เศร้าหมอง ขมขื่น เจ็บป่วยอย่างชนิดทีพรณนาไม่ได้อ

จิตทีขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการบำรุงรักษา มันสามารถจะนำผลร้ายอย่างยิงมาสู่จิตสู่อชีวิตเราได้ถึง

เพียงนี้ แต่เราไม่เคยคิด และปล่อยให้จิตถูกทอดทิ้ง ไม่เคยสนใจทำนุบำรุง มันจึงระส่ำระสาย เต็มไปด้วย ความวิตกกังวล ไม่เคยอยู่นิ่ง บางคืนง่วงนอนแต่พอถึง ที่นอนก็ตาค้าง ทำอย่างไรก็นอนไม่หลับ หยิบยามากิน เพื่อให้หลับ รุ่งเช้าจะได้มีแรงทำงาน แม้ยาที่บอกว่าเป็น ยาผ่อนคลาย แต่ถ้าหากว่าสะสมมากๆ กินบ่อยๆ มันก็ คลายจนหลวม จนขมวดต่อไปไม่ได้

เรื่องนี้เป็นเพียงสิ่งที่ยากจะบอกให้ทราบว่าเป็น การแก้ไขอย่างชนิดที่เรียกว่า “กลบทุกข์” กลบความวิตก กังวลที่มีอยู่ในจิต พอตื่นขึ้นก็ยังคงซ้ารอยเดิม

ในทางกายเราบำรุงรักษาด้วยการกิน นอน หรือ ออกไปเที่ยวตามชายทะเล ป่าเขา เพื่อให้ได้พ้นจาก มลภาวะที่เป็นพิษ ส่วนจิตไม่เคยได้รับการบำรุงรักษาเพื่อ ให้มีกำลัง มันทำงานตลอดเวลาไม่เคยหยุด นั่งก็คิด นอนก็คิด เดินก็คิด แม้ขณะที่นอนหลับก็ยังฝัน เดียวก็ คิดไปถึงอดีตที่ผ่านมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าเป็นอดีตที่ ชุ่มชื้นก็คิดไปยิ้มไป บางทีก็เฟลอหัวเราะอยู่คนเดียว ถ้าเป็นอดีตที่ไม่ถูกใจ คิดไปก็ฮึดฮัดกัดฟัน ทั้งที่มันจบ ไปนานแล้ว บางทีก็คิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง คาดว่า

มันควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าคาดว่าจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ใจก็ฟูบตกลงมา

เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักหาวิธีทำนุบำรุง ด้วยการให้จิตนี้มีโอกาสพัก คือต้องให้จิตรู้จักหยุดคิด หยุดความวิตกกังวลต่างๆ ให้เป็นจิตที่มีความว่าง เบาสบาย เพราะหากไม่รู้จักหยุดคิด ก็จะเกิดผลร้ายต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว

ดิฉันได้เคยอ่านหนังสือพิมพ์ เขาเล่าถึงฝรั่งคนหนึ่งซึ่งเคยเป็นดาราดูกตาทองเมื่อหลายปีมาแล้ว มีคนไปสัมภาษณ์หลังจากที่เขาหายจากโรค จึงได้ทราบว่า ทั้งๆ ที่เขาเป็นดาราดูกตาทอง แต่อยู่ๆ ก็เกิดความรู้สึกว่า เขาจะแสดงไม่ได้อีกต่อไป เขาไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เกิดความรู้สึกเหนื่อยอ่อน ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดคุยหรือเคลื่อนไหว วันหนึ่งๆ เขาจะพูดอยู่เพียง ๒ ประโยค คือ ตอนเช้าจะพูด Good morning แล้วก็นั่งจมอยู่ในเก้าอี้นวมตัวใหญ่ แหงนมองเพดานห้องอยู่อย่างนั้น ไม่เคลื่อนไหวทำอะไรอื่นอีกเลย พอตกค่ำก็จะพูด Good night ทำอยู่อย่างนี้เป็นเวลา ๒ ปี เขาบอกว่า เป็น ๒ ปีในนรกแท้ๆ เพราะเหตุว่า

‘ไม่รู้จะพูดอะไร ทำอะไร ‘ไม่รู้จะเคลื่อนไหวไปไหน อย่งไร ก็เลยจมอยู่แต่ในเก้าอี้ ร่างกายก็แข็งแรงดี มีกินมีใช้ มีความสะดวกสบาย แต่เหมือนกับตายทั้งเป็น

คนเรามีชีวิตชีวาด้วยการทำงาน คุณพยายาม ทั้งหลายอาจจะเคยบ่นกับตัวเองเมื่อเหนื่อยมากๆ ว่า “เมื่อไรจะได้นั่งเฉยๆ เสียที” แต่ถ้าคุณได้มีโอกาสนั่งเฉยๆ ก็อาจจะมีความสุขอยู่ได้สักอาทิตย์หรือสักเดือนหนึ่ง ถ้านั่งต่อไปเป็นปี การนั่งเฉยๆ จะกลายเป็นความทุกข์ อย่างยิ่ง ท่านอาจารย์สวณโมกษ์เคยกล่าวว่า อันการงาน มีค่าอย่างยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ ถ้าคนเราไม่ทำงานชีวิต ก็จะหมดความหมาย

อดีตดาราผู้นั้นให้สัมภาษณ์ว่า อาการของเขาเป็น ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในจิต และมันเป็นอยู่ภายในตัว ของเขาเอง ต่อให้แพทย์ พยาบาล หรือเพื่อนสนิท คนใกล้ชิด มาบอก มาเขย่าตัวให้ตื่นเสียที ใ้ลูกออกมา จากอารมณ์อย่างนั้นเสีย ก็ช่วยเขาไม่ได้ เพราะมันเป็น อยู่ในตัวของแต่ละคน ตัวเองเท่านั้นที่จะรักษาอาการป่วย ของตนเองได้

การป่วยทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องของสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดที่ผิดพลาด ผิดหนทาง ไม่ถูกต้องตาม

ทำนองคลองธรรม ชีวิตของคนเราจะดำเนินไปสู่หนทาง
ที่ถูกต้องหรือผิดพลาด อันจะนำความสุขหรือความ
ทุกข์มาให้แก่ชีวิตนั้น สำคัญอยู่ที่จิต กายเป็นเพียงส่วน
ประกอบที่ทำงานภายใต้การบงการของจิต

น่าเสียดายที่มนุษย์เกือบจะร้อยทั้งร้อย มุ่งบำรุง
แต่เพียงกาย ละเลยการดูแลรักษาจิต ทุกวันนี้หันไปทาง
ไหน มองหน้าใคร นอยนงที่จะพบดวงหน้าที่เบิกบาน
แจ่มใส มีแต่ใบหน้าที่ยืดแห้ง หดหู่ เศร้าหมอง มิใช่
เพราะวัยชรา แต่เป็นอาการของจิตที่สะท้อนออกมา
ภายนอก

ฉะนั้น การที่เราได้มีโอกาสมาอยู่ในสถานที่
เช่นนี้ ถึงแม้จะเป็นเวลาไม่กี่วันก็ตาม ก็หวังว่าทุกคน
คงจะพยายามดัดดวง นำเอาวิธีการทั้งหลายมาบำรุง
รักษาจิตของเราให้เข้มแข็ง มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกาย
และใจ เพื่อให้ชีวิตนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เราจะมีวิธีฝึกฝนอบรมและพัฒนาจิตกันอย่างไร

การฝึกจิตไม่มีการสอนในโรงเรียนหรือ
มหาวิทยาลัยที่เราไปร่ำเรียนวิชาต่างๆ ในเรื่องทางโลก

ซึ่งเป็นการศึกษาทางสมองที่มีวิทยาการก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด แต่การมาเรียนฝึกจิตนี้ เป็นการเรียนเพื่อพัฒนา “วิชา” ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติข้างใน ที่จะทำให้จิตของเรามีความโปร่งใส เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง พร้อมด้วยสติและปัญญา จึงไม่มีโรงเรียนใด เปิดสอน แล้วให้ประกาศนียบัตรหรือปริญญาบัตร มีแต่การที่จะต้องฝึกอบรมเองด้วยความสนใจจริง ของแต่ละคน

การที่เราได้มีโอกาสมาฝึกจิตนี้ จึงต้องมีจุดมุ่งหมายอยู่ในใจว่า เราจะฝึกทำไม ฝึกเพื่ออะไร

บางคนอาจจะตอบว่า “เรามาทำสมาธิ มาฝึกกรรมฐาน” การมาทำสมาธิก็หมายความว่า มาฝึกเพื่อที่จะให้จิตนี้มีความสงบ ประกอบด้วยสติและปัญญา ถ้ามาฝึกกรรมฐาน ก็หมายความว่ามาฝึกเพื่อหาฐานให้จิตมีที่ตั้ง มาพัฒนาฐานให้แก่จิตใจ กรรมฐาน คือ การกระทำเพื่อสร้างฐานให้จิตมีที่ตั้ง จิตที่ล่องลอยไปมา ด้วยความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่ง เป็นจิตที่ไม่มีฐาน เหมือนกับเรือที่ไม่มีหางเสือ มันก็จะล่องไปเรื่อยๆ

การฝึกจิตให้มีสมาธิมีวิธีฝึกหลายวิธีด้วยกัน เช่น ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง หรือภาวนาพุทโธ เฟ่งกสิณ เป็นต้น แต่ในที่นี้จะขอแนะนำวิธีที่เรียกว่า อานาปานสติ คือ การพัฒนาสติด้วยลมหายใจ หรือ การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ อานาปานะ แปลว่า หายใจเข้า หายใจออก

ทำไมจึงแนะนำให้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ ก็ เพราะว่าลมหายใจมีอยู่กับตัวเราตลอดเวลา เป็นความสะดวกที่จะใช้สิ่งที่มีอยู่กับตัว โดยไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาเครื่องมือที่ไหน ไม่ต้องไปจัดหาสถานที่ เพราะสามารถจะปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะนั่งอยู่ที่นี้ หรือกำลังเดินทางด้วยรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือกำลังอยู่ในสถานที่ทำงาน ก็สามารถที่จะฝึกอานาปานสติได้

เหตุที่ต้องใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องมือ ก็เพราะว่า จิตมีความเคยชินกับการล่องลอยไปเรื่อยๆ คิดโน่นคิดนี่ ไม่มีหยุด ทั้งไปสู่ออดีตและอนาคต ขณะที่นั่งอยู่ที่นี้ บางคนอาจจะไปรอบโลกมาแล้ว นี่แสดงถึงความไวของจิต ถ้าไม่มีการฝึกฝนอบรมจะตามไม่ทัน

ท่านเปรียบเทียบว่า จิตนี้เหมือนกับลิงป่า ลักษณะของลิงป่านั้น ป่าเถื่อน ดุร้าย เกะกะเกเร พยศ อาละวาด เพราะไม่มีใครฝึกฝนอบรม เมื่อจับลิงป่ามาได้ เขาจะเริ่มฝึกด้วยการตอกหลังลงไปที่กลางลาน ไม่ให้ใกล้กับข้าวของสิ่งใด แล้วผูกลิงไว้ด้วยโซ่สั้นๆ เมื่อมันอาละวาดก็จะไม่สามารถทำลายอะไรได้ ผู้ฝึกก็จะฝึกด้วยวิธีต่างๆ จนลิงเริ่มเชื่องและเชื่อฟัง เขาก็จะผ่อนสายโซ่ให้ยาวขึ้น เพื่อดูว่ามันเชื่องจริงหรือไม่ ฝึกจนลิงรู้จักอยู่ในระเบียบ มีวินัย ไม่ทำอะไรเกะกะหรือเป็นอันตราย แล้วเขาก็จะทดลองปล่อยให้มันเป็นอิสระ ถ้ามันยังเชื่อฟัง ก็จะฝึกต่อไปในเรื่องที่ยากขึ้น เช่น ฝึกให้ขึ้นมะพร้าว หรือเล่นละครลิง

ฉะนั้น ก็คงจะมองเห็นความป่าเถื่อนของจิตของเราแล้ว คนทั่วไปชอบบอกว่า “จิตของฉัน” แต่เราก็ไม่เคยบังคับจิตของเราได้เลย เมื่อใดที่ไม่อยากคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความขมขื่น เจ็บปวด ก็ไม่สามารถจะบังคับให้มันหยุดคิดได้ คิดไปๆ จนกระทั่งมันขอกข้าเหมือนฟองน้ำที่เขาใช้มานานๆ พอเอามาใช้อีกมันก็ไม่สามารถที่จะซึมซับน้ำได้ ถ้าจิตเหมือนกับฟองน้ำที่มีคุณภาพก็

จะดี แต่เผชิญมันชอกช้ำเหมือนฟองน้ำเก่าๆ ที่ใช้ไม่ได้ แล้วจนต้องทิ้งไป ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึกจิตที่เถื่อน พยศ เกเร ทำให้เราลำบากเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา ด้วยวิธี ผูกไว้กับคำบริกรรมหรือวิธีอื่นๆ ดังที่ทราบแล้ว

การฝึกด้วยวิธีอานาปานสติ โดยเอาจิตผูกไว้กับ ลมหายใจ พอเริ่มหายใจเข้า ก็ให้จิตนี้รู้ทันทีว่า หายใจ เข้านะ แล้วก็ผูกอยู่กับลมหายใจไปตลอดทางที่มันผ่าน ช่องอกลงสู่ช่องท้องก็ให้รู้ตลอดเวลา พอมันจะออกก็ เอาจิตผูกตามมันออกมา วิธีนี้จะช่วยดึงจิตจากการที่มัน ขอบท่องเที่ยวไปในอดีตหรืออนาคตให้มาอยู่กับปัจจุบัน จากนั้นก็ให้รู้มากยิ่งขึ้นอีกว่า ขณะที่กำลังหายใจเข้านี้ เป็นลมหายใจสั้นหรือลมหายใจยาว ถ้าสมมุติว่าลม หายใจยาว ก็ให้รู้ว่าขณะนี้หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หรือขณะนี้ลมหายใจสั้น ก็บอกได้ว่า หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น บุคคลใดสามารถรู้ได้ว่า ขณะนี้กำลัง หายใจเข้าหรือหายใจออกในลักษณะอย่างไร ย่อมเป็น ผู้มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะนั้น

คนทั่วไปไม่เคยสนใจในเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่บอกว่า ลมหายใจนี้มันเป็นของเรา แต่ไม่เคยรู้ว่าขณะนี้กำลัง

หายใจเข้าหรือหายใจออก นี่คือการผิดพลาดของคนทั้งหลาย และด้วยความหลงผิดว่าสิ่งนี้เป็นของฉัน จึงหลงทำนุบำรุง ซึ่งเป็นการลงทุนที่ไม่ได้อะไรตอบแทน เป็นการลงทุนเพื่อความสูญเปล่า เพราะแม้แต่ลมหายใจที่หายใจเข้า-ออกอยู่นี้ เรายังไม่สามารถจะบังคับได้ เรายังหายใจอยู่ แต่เป็นการหายใจโดยปราศจากสติ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการคิดผิด พุดผิด และทำผิดจนต้องเสียใจในภายหลัง บางทีก็เกิดความเสียหายจนถึงกับเกิดความแตกแยกขึ้น ตัวอย่างเช่น ชีวิตคู่ที่แตกแยกกัน เป็นเพราะในขณะนั้นต่างคนต่างก็ไม่มีสติ ใช้แต่อารมณ์รุนแรงที่จะเอาชนะกัน เพื่อจะเอาให้ได้อย่างใจฉัน เธอจะเอาอย่างนั้นฉันยอมไม่ได้ เมื่อยอมไม่ได้มันก็แตกทั้งๆ ที่ในส่วนลึกแล้วไม่ได้อยากแยกกันเลย อยากจะอยู่ด้วยกันเหมือนอย่างวันแรกที่ได้สัญญากันไป อย่างที่ผู้ใหญ่แต่โบราณบอกว่า “ถือไม้เท้ายอดทอง ตะบองยอดเพชร” เดี่ยวนี้มีแต่หม้อข้าวไม่ทันดำก็แตกกันเสียแล้ว นี่เพราะเราขาดสติ

คำพูดหรือการกระทำที่ทำลงไปโดยปราศจากสติ มักจะนำมาซึ่งความผิดพลาด ซึ่งผู้พูดผู้ทำจะต้องมานั่ง

เสียใจภายหลังเสมอ และจะเกิดความละอายว่า เรา
ไม่น่าจะพูด ไม่น่าจะทำอย่างนั้นเลย การฝึกให้จิตอยู่
กับลมหายใจทั้งเข้าและออก จึงเป็นการพัฒนาสติ
ให้เกิดขึ้น

สติคืออะไร

สติ คือ ความระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้อง เราได้รับการ
อบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก จากทางบ้าน ทางสถาบัน
การศึกษา และจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ทำให้
เรารู้ว่า ในกาละเทศะอย่างนี้ ควรจะพูด จะทำอย่างไร
จึงจะเป็นการถูกต้อง แต่เราจะต้องฝึกฝนต่อไป จนกระทั่ง
สตินี้เป็นสติที่ว่องไวและทันทั่วถึงที่ เกิดความขี้ใจ คิด
จะพูดหรือจะทำสิ่งใด ยังเอาไว่ก่อน เรื่องที่จะพูดหรือ
การกระทำที่น่าเกลียด ไม่น่าฟัง ไม่น่าดู หยุด กดมัน
เอาไว้ ฝึกสตินี้ให้รวดเร็วว่องไว ทันต่อเหตุการณ์ใน
ทุกกรณี ไม่ว่าจะมึสิ่งใดเกิดขึ้น เหมือนเช่นคนที่ขับ
รถเก่ง เป็นผู้ชำนาญ บางครั้งเขาก็พูดคุยกับคนที่นั่ง
ไปด้วย แต่เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้น เขาก็
สามารถจะเบรคได้ทันทั่วถึงที่ นั่นเป็นการเบรครถ แต่ถ้า

เรามีสติมาก ๆ เราจะสามารถเบรคปัญหาของชีวิตไม่ให้เกิดขึ้นได้

การพัฒนาสติจึงต้องพัฒนาหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นต้น ๆ ที่ต้องรู้จักยังคิด ยังพูด และยังทำ ขั้นต่อไปก็ฝึกให้เป็นสติที่มั่นคงหนักแน่น รวดเร็วยิ่งขึ้น ๆ จนสามารถทันต่อเหตุการณ์ในทุกกรณี เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นสามารถที่จะหยุดได้อย่างทันท่วงที จึงจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตได้อย่างจริงจัง ถึงแม้ว่าวันนี้ยังทำไม่ได้ แต่ถ้าเราพัฒนาฝึกฝนอบรมอยู่เสมอ ก็จะทำให้ได้ในที่สุด

ที่จิตมีสติ เพราะจิตมีความสงบ เยือกเย็นผ่องใส ไม่คิดวุ่นวาย คำว่า “ไม่คิดวุ่นวาย” ไม่ได้หมายความว่าต้องหยุดคิด ไม่ให้คิดอะไรเลย แต่ในที่นี้หมายความว่าเราควรจะรู้จักใช้ความคิดที่เรามีอยู่ตามธรรมชาติ ให้เป็นความคิดที่ถูกต้อง เพื่อไม่ทำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิต เมื่อคิด พูด หรือทำสิ่งใดลงไป จะไม่ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต

คนทั่วไปมักพูดกันว่า “ถ้าคนเราเกิดมาไม่รู้จักคิด จะเป็นคนได้อย่างไร มันก็เป็นเหมือนหุ่นหรือตุ๊กตา

ไชลาน” เราก็ใช้ความคิดกันมามาก แต่ก็เป็นทุกข์และมีปัญหา เพราะเป็นการคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นความคิดที่ไม่ได้รับการพัฒนา เมื่อไม่ได้รับการพัฒนา มันก็ขาดสติที่เป็นเหมือนกับตัวเบรคของชีวิตที่จะป้องกันไม่ให้ชีวิตนี้ประสบกับอุบัติเหตุที่จะทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาให้มีสติ จนอยู่ในสภาวะที่สงบเย็น ผ่องใส ไม่ค่อยจะมีสิ่งใดรบกวนแล้ว เราก็ใช้จิตที่ใสสงบนี้เพ่งพิจารณาลงไปในเรื่องที่เรียกว่า “ธรรมสัจจะ” คือสิ่งที่เป็นความจริงของธรรมชาติ เช่น อนิจจัง ความไม่เที่ยง ที่เราพบกันอยู่เป็นประจำในชีวิตของเรา

ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ ชีวิตไม่เคยคงที่เลย มีความพอใจไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าใครสามารถใช้พื้นจิตที่มีความสะอาด สว่าง สงบนี้ ศึกษาเรื่องของอนิจจัง ด้วยการดูลงไปข้างในโดยไม่คิดไม่นึก ก็ให้เห็นสภาวะของอนิจจังชัดเจนยิ่งขึ้นลองหยิบเรื่องราวเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตขึ้นมาดูก็จะเห็นอนิจจังในสิ่งนั้น ถ้าเราเห็นเอง มันประจักษ์ชัดกว่าฟังจากใครมาบอกเพราะมันเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ถ้าเห็น

ยากก็ดูที่ร่างกายของเราเนี่ย มันยังเหมือนเดิมไหม ไม่มีใคร
อยากแก่ อยากจะเรียกความสดชื่นเบ่งบานของ
วัยเยาว์กลับคืนมา แต่ก็ไม่มีใครหนีพ้นความเปลี่ยนแปลง
ไหลเรื่อยของชีวิตได้

ธรรมชาติเป็นเรื่องของสัจจะ ของจริง ตัวจริงที่เกิด
ขึ้นกับเรา และได้พบอยู่ทุกเวลานาที ซึ่งเราจะต้องศึกษา
ใคร่ครวญด้วยตัวเอง ด้วยจิตที่ประกอบอยู่ด้วยสติ

ขอยกตัวอย่างนิทานเช่นเรื่องหนึ่ง ที่ท่านได้เห็น
ถึงความสำคัญของสติอย่างยิ่ง เรื่องมีว่า อาจารย์เซ็น
ท่านหนึ่งได้ไปเยี่ยมอาจารย์เซ็นผู้อาวุโส เผอิญวันนั้น
ฝนตกท่านจึงได้ถือร่มไปด้วย ก่อนจะเข้าไปในบ้านท่าน
ก็ถอดรองเท้าและวางร่มไว้ข้างนอก พอเข้าไปอาจารย์
เซ็นเจ้าของบ้านก็ถามว่า “นี่ท่านวางร่มไว้ตรงไหน” คือ
วางไว้ข้างซ้ายหรือข้างขวาของรองเท้า อาจารย์เซ็นผู้
เป็นแขกต้องหยุดคิดนิดหนึ่ง ตอบไม่ได้ในทันทีว่าวางไว้
ตรงไหน เมื่อเสร็จการเยี่ยมเยียนกลับไปสู่สำนักของตน
อาจารย์เซ็นผู้นี้ก็บอกเลิกการเป็นอาจารย์ ไปขอสมัคร
เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์เซ็นอาวุโสท่านนั้น

คนทั่วไปคงจะเห็นว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพียง
ต้องหยุดนึกนิดเดียวว่าเอาร่มวางไว้ข้างไหนของรองเท้า
ทำไมต้องถึงกับเลิกการเป็นอาจารย์เซ็น ซึ่งกว่าจะเป็น
ได้ต้องใช้เวลาพากเพียรมาหลายปี ที่เป็นเช่นนั้นก็
เพราะท่านเล็งเห็นถึงความสำคัญของสติ ท่านต้องการ
เป็นผู้มีสติที่รวดเร็ว่องไว ทันทต่อเหตุการณ์ทุกกรณี เป็น
สติขั้นสุดยอด ไม่ใช่สติขั้นธรรมดา ท่านมีพื้นฐานของ
ความยังคิด ระลึกรู้อยู่แล้ว แต่ท่านเห็นว่ายังไม่เพียงพอ
ต้องมีสติอย่างตื่นตาตื่นใจอยู่ตลอดเวลาด้วย

เราต้องยอมรับว่าอาจารย์เซ็นผู้เป็นแขกเป็นผู้มี
ปัญญา จะมีอาจารย์สักกี่คนที่จะยอมสละศักดิ์ศรี กลับ
ไปเป็นลูกศิษย์ใหม่ ที่มนุษย์เราทะเลาะเบาะแว้ง ได้แย้ง
ขัดเคือง กันอยู่ทุกวันนี้ สาเหตุหนึ่งมาจากกลัวเสียศักดิ์ศรี
ทนไม่ไหวถ้าถูกลบเหลี่ยม อาจารย์เซ็นท่านนี้ ทั้งๆ ที่
เป็นผู้มีศักดิ์ศรีคนหนึ่ง แต่ท่านไม่หวั่น ไม่หวง ไม่กังวล
เพราะเห็นว่าศักดิ์ศรีมันก็สักแต่ว่าสิ่งที่มนุษย์สมมุติกัน
ขึ้นมาเท่านั้นเอง เมื่อฝึกฝนจนท่านแน่ใจว่า สามารถ
พัฒนาจิตให้พร้อมด้วยสติและปัญญาที่แหลมคมแล้ว จึง
ได้กลับมาเป็นอาจารย์อีกครั้งหนึ่ง

การมาฝึกสมาธิหรือฝึกกรรมฐาน จึงเป็นการฝึก เพื่อให้จิตนี้มีพร้อมทั้งสติและปัญญา อันเป็นปัจจัยที่มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างยิ่ง และจะทำให้ชีวิตนั้นปลอดภัย จากปัญหาและความทุกข์ทั้งปวง

อานาปานสติสมบูรณ์แบบมีถึง ๑๖ ขั้น ซึ่งจะศึกษา อย่างละเอียดได้จากคำบรรยายของเจ้าประคุณท่าน อาจารย์พุทธทาสที่มีอยู่ด้วยกันหลายสำนวน แต่ภายใน เวลาอันจำกัดนี้ จะขอพูดอย่างรวบรัดเพียงว่า ทำอย่างไร จึงจะฝึกจิตของเราให้อยู่กับลมหายใจ เพื่อให้เกิด ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

เราจะเริ่มการฝึกที่กายเพราะกายเป็นสิ่งหยาบ ที่มองเห็นได้โดยง่าย กายประกอบด้วยกายเนื้อที่มองเห็น จากศีรษะจรดเท้า และกายลมคือลมหายใจ การฝึกจะ เน้นที่ลมหายใจเป็นสำคัญ โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ หรือเป็นอารมณ์ในการฝึก

ขอให้นั่งตัวตรงตามสบายอย่างเป็นธรรมชาติ การนั่งตัวตรงเพื่อให้หายใจได้คล่อง ตามสบายคือไม่ เคร่งเครียดจนปวดคอ หลัง ไหล่ ถ้านั่งขัดสมาธิได้

ก็จะทำให้ท่านมีความมั่นคงยิ่งขึ้น หงายฝ่ามือขวาทับไว้บนฝ่ามือซ้าย หรือจะวางมือไว้ที่หัวเข่าก็ได้ตามสะดวก

จากนั้นดูใจของเราว่าพร้อมที่จะทำสมาธิหรือยัง ถ้ายัง ให้ยิ้มเสียก่อน ทำใจให้แจ่มใส ปลูกปลอบใจตนเอง ขจัดข้อขัดข้องกังวลทั้งหลายออกไป ดึงใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

ทำความเข้าใจกับลมหายใจที่ไม่เคยรู้ว่าอยู่ที่ไหน หายใจตามธรรมดา ตามมันเข้า-ออกด้วยความรู้สึกโดยไม่ต้องคิด หากยังจับไม่ได้ ก็หายใจให้แรงขึ้น จนรู้ว่าเข้าเมื่อใด ออกเมื่อใด ตามองต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงการเห็นรูปต่างๆ ที่จะทำให้จิตซัดส่าย หรือจะหลับตาก็ได้ แต่ถ้ารู้สึกง่วงต้องรีบลืมตา แล้วหายใจยาว-แรง-ลึกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เพื่อไล่ความง่วงออกไป

ถ้าจิตหลุดออกไปจากลมหายใจก็ดึงกลับมาอย่างอ่อนโยน ใจเย็นๆ อย่าเร่งร้อนเอาจริงเอาจังจนเกินไป รู้จักลมหายใจด้วยความรู้สึก เอาจิตตามดูลงไป หากเครื่องเคียด จงยิ้มกับตัวเอง กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย และมีความชุ่มชื้นในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

หายใจตามธรรมชาติ ๕ นาที แล้วค่อยๆ
หายใจให้ยาวออกไปกว่าปกติโดยไม่ต้องบังคับ และให้
รู้สึกตัวที่กำลังหายใจเข้ายาว-ออกยาว เฝงจิตลงไปที
ลมหายใจเพียงอย่างเดียว ลมหายใจอยู่ที่ไหนให้จิตอยู่ที่
นั้น คุณความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้สึกสบาย สงบ เย็น
จงทำจิตให้ซึมซาบลิ้มรสของความสงบเย็นนั้น

อยู่กับลมหายใจให้ได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะทำอะไร
ขอให้ทำช้าๆ อย่างมีสติ ในความช้าอย่างนุ่มนวลและ
มีสตินั้น จะเพิ่มความสง่า ภาควุฒิ และน่าชมไว้ด้วย
หลังจากนั้นทุกคนจะสามารถตอบตัวเองได้ว่าเราได้รับ
ผลมากน้อยเพียงใด.

ธรรมสวัสดิ์

อานิสงส์ของอานาปานสติภาวนา

จุดประสงค์ของการปฏิบัติจิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้สงบ พร้อมอยู่ด้วยสติและปัญญา จิตจะสงบได้ก็เมื่อจิตนั้นอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่น

การปฏิบัติจิตตภาวนาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ หรือที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา นั้น เป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตให้เกิดความเป็นอิสระในการภาวนา ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด เพราะลมหายใจมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ การหายใจก็มีอยู่แล้วตามปกติ เพียงแต่ให้รู้จักใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ประโยชน์สูงสุดก็คือ เป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จนสามารถใคร่ครวญธรรมและเข้าถึงสภาวะของธรรมสังขะได้ นั่นคือ เห็นชัดอยู่ในสภาวะของความเป็นอนิจจังของ

สิ่งทั้งปวง รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” นี้ โดยเริ่มฝึกการดูนิจจัง จากธรรมชาติของลมหายใจนั่นเอง

เมื่อสติสามารถเฝ้าอยู่กับลมหายใจได้ตลอดเวลา มากเพียงใด ความมั่นคงภายในก็ยิ่งเกิดมากขึ้นเพียงนั้น ความยึดมั่น ถือมั่นและความไขว่คว้าไล่ตะครุบหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ สิ่งโน้น อันก่อให้เกิดความร่อนรนแผดเผาอยู่ภายในก็จะค่อยๆ ลดลง จางคลายลง ความเยือกเย็นผ่องใสภายในย่อมทวีมากขึ้น พร้อมๆ กับความรู้สึกที่ว่า ความเยือกเย็นผ่องใสที่เป็นอิสระอย่างนี้แหละ คือ “ที่พึ่งอันแท้จริง” ก็ปรากฏขึ้น ความรู้สึกมั่นคงหนักแน่นที่จะยืนอยู่ในหนทางแห่งธรรมก็ยิ่งชัดเจนและเด็ดเดี่ยวยิ่งขึ้น กล่าวได้ว่า การปฏิบัติจิตตภาวนาด้วยวิธีอานาปานสติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอนี้ ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจให้อยู่ในหนทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาโดยอัตโนมัติ

การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสติให้เกิดขึ้น มีอยู่ และมั่นคงนั้น สามารถปฏิบัติได้ทุกขณะ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานหรือมีกิจที่จะต้องกระทำอยู่ตลอดเวลาจะรู้สึกสะดวกมาก ถ้าใช้วิธีอานาปานสติภาวนา เพราะเครื่องมือนั้นมีอยู่กับตัวแล้ว จึงสามารถฝึกได้ทันทีโดยไม่ต้องจัดสถานที่หรือกำหนดเวลา

เพียงแต่ให้มีศรัทธาที่จะฝึก มีกำลังใจที่จะทำด้วยความพากเพียร
ที่แน่วแน่มั่นคงไม่ทอดอย ไม่ว่าจะนั่งรถ ลงเรือ ทำงาน หรือ
ทำกิจอันใดอยู่ก็ตาม กำหนดสติให้เฝ้าอยู่ที่ลมหายใจได้ทุกขณะ
จิตนั้นย่อมเต็มอยู่ด้วยสติและปัญญา มีทั้งความว่องไว แผลม
คม และมั่นคง ไม่ว่าจะมึสิ่งใดมากระทบก็จะไม่ทำให้จิตหวั่นไหว
หรือสั่นสะเทือนได้ กิจที่กระทำอยู่นั้นจะคงดำเนินไปได้ตามปกติ
โดยไม่เกิดความขลุกขลักหรือเสียหาย พูดได้ว่า **ทำได้ทุกขณะ
ทุกเวลา ใช้ประโยชน์ได้ทันทั่วทั้งที และเห็นผลในทันใด**

การทำจิตตภาวนาด้วยวิธีอานาปานสติภาวนานี้ ให้ผล
ตั้งแต่ทำจิตให้สงบ พร้อมอยู่ด้วยสติปัญญา และสัมปชัญญะ
คือความรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลุ่ล่งไป
ด้วยความเรียบร้อย เกิดประโยชน์แก่งาน และเกิดความสบาย
ใจแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง แล้วจิตนั้นก็เข้าถึงสภาวะความเป็นจริงของ
ธรรมชาติ คือความไม่เที่ยง ความเป็นอนิจจัง ได้ชัดขึ้นๆ ตาม
ลำดับ และได้รับรสของความเบาสบาย ความเยือกเย็น ความ
เบิกบานอึมเอบมมากขึ้นตามปฏิปทาแห่งการปฏิบัติ นั้นเพียง
ด้วยอาศัยลมหายใจเป็นเครื่องมือของการปฏิบัติแต่เพียง
อย่างเดียวเท่านั้น

จึงกล่าวได้ว่า เป็นวิธีการปฏิบัติที่อบรมจิตให้อยู่ใน
แนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา เป็นจิตที่ดำรงอยู่ในความเป็นอิสระ
ไม่ยึดเกาะและยึดมั่นในสิ่งใด นอกจากแนวน้อยอยู่กับการกระทำ
ให้ถูกต้องมั่นคงยิ่งขึ้นๆ เพื่อที่จะสามารถเข้าถึงสภาวะแห่งความ
หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะสิ่งที่
เรียกว่า “ตัวเรา” ได้ในวันหนึ่ง.

รณฺจวน อินทรกำแหง

๙ มกราคม ๒๕๓๑



