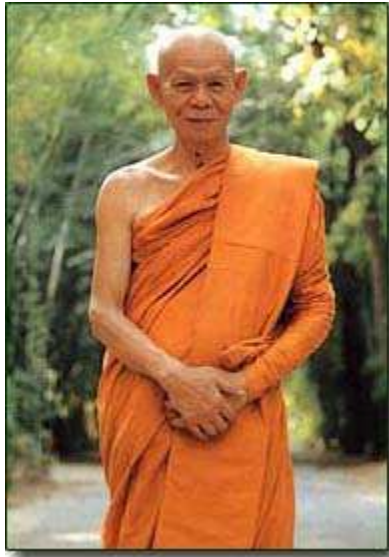




สมาธิในการศึกษาเล่าเรียน

โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

วัดป่าสาละวัน

ด.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา

วิชาความรู้ที่นักเรียนนักศึกษาเรียนกันอยู่ในปัจจุบันนี้ มันเป็นเรื่องที่เราสามารถรู้ด้วยจิตใจ สิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิตใจ สิ่งนั้นคือสภาวะธรรม สภาวะธรรมอันนี้มันทำให้เราดีใจ เสียใจเพราะมัน เราท่องหนังสือไม่ได้เราเกิดเสียใจ น้อยใจในตัวเอง หนังสือที่เราท่องนั้นคือสภาวะธรรม เราจำไม่ได้ นั่นคือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนา มันเข้าหลักอนัตตา บางทีอยู่ดีๆ เกิดเจ็บไข้ เราไปขอของเราไม่ได้ มันก็ส่อถึงอนัตตา อนิจจัง ทุกขัง นั่นเอง

เพราะฉะนั้น เมื่อเรามาฝึกสติสัมปชัญญะของเราให้มันรู้พร้อมอยู่กับปัจจุบัน มันเป็นการปฏิบัติธรรม เดิน เรารู้ ยืน เรารู้ นั่ง เรารู้ นอน เรารู้ รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เรารู้ เอาตัวรู้คือสติตัวเดียวเท่านั้น แม้ในขณะที่เรียนหนังสืออยู่ เราตั้งใจต่อการเรียนในปัจจุบัน นั่นก็เป็นการปฏิบัติสมาธิ

ทีนี้ ความรู้ ความเห็นที่เราจะพึงทำความเข้าใจมันอยู่ที่ตรงไหน มันอยู่ที่กายกับใจของเรา ทำอย่างไรกายของเราจึงจะมีสุขภาพอนามัยเข้มแข็ง ทำอย่างไรจิตของเราจึงจะมีสติปัญญาแก้ไขปัญหาควข้องของเราได้ นี่มันอยู่ตรงนี้ที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้

วิธีทำสมาธิในห้องเรียน

ขณะนี้นักเรียนทั้งหลายกำลังเรียน ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่าทำอย่างไรเราจึง

จะได้พลังของสมาธิ พลังของสติ เพื่อสนับสนุนการศึกษา หลวงตาจะสอนวิธีทำสมาธิในห้องเรียน สมมติว่าขณะนี้หลวงตาเป็นครูสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายเพ่งสายตามาที่หลวงตา สงมาที่หลวงตา แล้วสังเกตดูให้ดีว่าหลวงตาทำอะไรบ้าง หลวงตายกมือ หนูก็รู้ เขียนหนังสือให้ หนูรู้ พุดอะไรให้ หนูตั้งใจฟัง ถ้าสังเกตจนกระทั่งกระพริบหู กระพริบตาได้ยิ่งดี

เวลาเข้าห้องเรียน ให้เพ่งสายตาไปที่ตัวครู สงใจไปที่ตัวครู อย่าเอาใจไปอื่น พยายามฝึกให้คล่องตัวขานีขานาญ เพราะในขณะที่อาจารย์สอนเรา ท่านรวมกำลังจิตและวิชาความรู้ที่จะถ่ายทอดให้เรา เมื่อเราเอาจิตจดจ่ออยู่ที่ตัวอาจารย์ เราก็ได้รับพลังจิตและวิชาความรู้จากอาจารย์ เพียงแค่นี้วิธีทำสมาธิในห้องเรียน ถ้าพวกหนูๆ จำเอาไปปฏิบัติตาม จะได้สมาธิตั้งแต่วัยเด็ก นักเรียนเล็กๆ ชั้น อนุบาล

ในตอนแรกนี้ การควบคุมสายตาและจิตใจไปไว้ในที่ตัวครูอาจจะลำบากหน่อย แต่ต้องพยายามฝึก ฝึกจนคล่องตัวขานีขานาญ ภายหลังแม้เราไม่ตั้งใจ พอเห็นใครเดินผ่านหน้ามันจะจ้องเอออๆ พอเข้าในห้องเรียนแล้ว พอครูเดินเข้ามาในห้อง สายตามันจะจ้องปั๊บ ใจมันก็จะจดจ่ออยู่กับตรงนั้น หนูลองคิดดูสิว่าการที่มองครูและเอาใจใส่ตัวครูนี้เราเรียนหนังสือเราจะเข้าใจดีไหม ลองคิดดู

ในระยะแรก ให้สังเกตดูว่าถ้าจิตของเราไปจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์ สายตาจ้องอยู่ที่ตัวอย่างไม่ลดละ นั้นแสดงว่า เราเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้ว แล้วสังเกตดูความเข้าใจ ความจดจำของเราจะดีขึ้น ในตอนแรกๆ นี้ ความรู้สึกของเราจะไปอยู่ที่ตัวอาจารย์หมด ทีนี้เมื่อฝึกไปนานๆ เข้าจนคล่องตัวขานีขานาญ จิตของเรามีกำลังแกร่งกล้าขึ้น มีความมั่นคงมากขึ้น มีสติดีขึ้น ความรู้สึกมันย้อนจากตัวอาจารย์มาอยู่ที่ตัวเอง ทุกขณะจิตเรามีความรู้สึกอยู่ที่จิตของเราเท่านั้น

ภายหลังมา อาจารย์ท่านพุดอะไร สอนอะไร สติสัมปชัญญะจะรู้พร้อมอยู่หมด เพียงกำหนดจิตรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น นอกจากนั้น อะไรผ่านเข้ามาก็สามารถรู้ทั้งหมด บางทีพออาจารย์พุดประโยคจบปั๊บ ใจของเรารู้ล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปท่านจะพุดอะไร เมื่อก่อนหน้าจะสอบจิตจะบอกว่าให้ดูหนังสือเล่มนั้นจากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น แล้วเวลาสอบมันก็ออกมาจริงๆ เวลาไปสอบ พออ่านคำถามจบแต่ละข้อๆ จิตมันจะส่งลงไปนิดหน่อย ใจของเราจะวูบวาบ แล้วคำตอบมันก็ผุดขึ้นมา เขียนเอาๆ

หลักและวิธีอันนี้เป็นสูตรที่หลวงตาทำได้ผลมาแล้วตั้งแต่เป็นสามเณร เรียนหนังสือ หลวงตาถือหนังสือเดินท่องไป ท่องมาแบบเดินจงกรม อาจารย์สุวรรณ สุจิณโณ ลูกศิษย์ต้นของหลวงปู่มั่น ท่านเห็นก็ทักว่า "เณร ถ้าจะเรียนก็ตั้งใจเรียน จะปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ จับปลาสองมือมันไม่สำเร็จหรอก"

ทีนี้เราก็อุดริขึ้นมาว่า

"เอ๊.....หลักของการเพ่งกสิณนี่ ปรวิกสิณ เพ่งดิน อาโป เพ่งน้ำ วาโย เพ่งลม

เตโช เฟ่งไฟ อากาศ เฟ่งอากาศ วิญญาน เฟ่งวิญญาน เราเอาตัวครูเป็น เป้าหมายของจิต ของอารมณ์ เอาตัวครูเป็นอารมณ์ของจิต เป็นที่ตั้งของสติ เอามั่นที่ตรงนี้แหละ

เวลาสอบสามารถรู้ข้อสอบล่วงหน้าได้ทุกวิชา วิชาที่หลวงตาสอบมันมี ๔ วิชา วิชาแปลภาษาบาลี สัมพันธ์คำพูด หลักภาษาและเขียนตามคำบอกรู้ล่วงหน้าหมดทุกวิชาเลย

ตัวอย่างผู้ปฏิบัติได้ผลจริง

ขอยกตัวอย่างบุคคลที่สามารถทำได้แล้ว และทำสมาธิเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ การศึกษาจริงๆ ซึ่งพร้อมๆ กันนั้นเขาก็สามารถรู้ธรรมเห็นธรรมตามหลักคำสอน ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ด้วย คนๆ นั้นเป็นนักเรียนระดับมหาวิทยาลัย เป็น นักเรียนในทุนที่หลวงพ่อบริจาคไปเรียนเอง ตอนแรกเขาไม่อยากจะไปเรียนเพราะ เขาคิดว่ามันสมองของเขาไม่สามารถจะเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้ หลวงพ่อก็ เคียวเขี้ยวให้เขาไป ในเมื่อเขาจับปากว่าจะไปเรียน

หลวงพ่อก็บอกว่า "หนูไปเรียนมหาวิทยาลัยต้องฝึกสมาธิด้วย"

เขาก็เถียงว่า "จะให้ไปเรียนมหาวิทยาลัยแล้วให้ทำสมาธิเอาเวลาที่ไหนไป เรียน" นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาคนนั้น

หลวงพ่อก็ให้คำแนะนำว่า การฝึกสมาธิแบบนี้ไม่ขัดต่อการศึกษา หลวงพ่อก็ ให้คำแนะนำเบื้องต้นว่า "เมื่อเวลาหนูเข้าไปอยู่ในห้องเรียน ให้กำหนดจิต มีสติ รู้อยู่ที่จิตคือระลึกรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากมีจุดใดจุดหนึ่งที่จะต้องเพ่งมอง ก็เพ่งมองไปที่จุดนั้น เช่น กระดานดำ เป็นต้น เมื่ออาจารย์เดินเข้ามาใน ห้องเรียน ให้เอาความรู้สึกและสายตาทั้งหมดไปรวมอยู่ที่ตัวอาจารย์ ให้มีสติ รู้อยู่ที่ตัวอาจารย์เพียงอย่างเดียว อย่าส่งใจไปอื่น แล้วคอยสังเกตจับตาดูความ เคลื่อนไหวไปมาของอาจารย์ที่แสดงออกทุกขณะจิตของเรา เมื่ออาจารย์ท่าน พุดอะไรก็ให้เราฟัง เรากำหนดหมายเอาเสียงที่ได้ยินเป็นอารมณ์จิต ให้มีสติ รู้อยู่กับเสียงที่อาจารย์พูดออกมาแต่ละคำ เมื่ออาจารย์เขียนอะไรให้ดู ให้เอา สติและสายตาจดจ่ออยู่ดูสิ่งที่อาจารย์ทำให้อ่าน ให้ฝึกหัดทำอย่างนี้"

เขาก็พยายามไปทำ ทำในระยะแรกๆ ก็รู้สึกว่ล้ามากหน่อย

เมื่อก่อนนี้เขาคิดว่าสมองหรือกำลังใจในการศึกษาของเขาเนี่ย ไม่สามารถจะรับรู้ ในระดับมหาวิทยาลัยได้ เขาไม่อยากจะไปเรียนในหลักสูตรที่เขา เรียนใช้เวลา เพียง ๔ ปีก็จบแล้ว ที่แรกเขาคิดว่าเขาอาจจะเรียนถึง ๖ ปีกว่าจะจบได้ แต่มัน ก็ผิดพลาด ทุกสิ่งทุกอย่างมันเปลี่ยนหมด ความรู้สึกว่ามันสมองไม่ดีมัน เปลี่ยนเป็นดีขึ้นมาหมด ก็เป็นอันว่าเขาสามารถฝึกสมาธิให้จิตมีสมาธิ มี สติสัมปชัญญะเพื่อเป็นการสนับสนุนการศึกษาที่เขาเรียนอยู่ในปัจจุบันได้

นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาที่เรียนสำเร็จปริญญาโทแล้ว เขาเริ่มฝึกสมาธิแบบนี้ ตั้งแต่เริ่มเรียนปริญญาตรี เมื่อเขาปฏิบัติต่อเนื่องกันจนกระทั่งจบปริญญาโท ครึ่งสุดท้ายตอนสอบวิทยานิพนธ์ ก่อนวันที่เขาจะสอบสัมภาษณ์ เขามานั่งนึก ว่าวันนี้จะถูกสัมภาษณ์เรื่องอะไรพอคิดขึ้นมาเท่านั้น คำถามมันก็ผุดขึ้นมา คำตอบก็ไหลขึ้นมาตอบรู้อย่างหมดจด ทุกข้อที่กรรมการเขาถาม พอมาถึง สนามสอบ พอถามปี่ตอบปี่ๆ จนกระทั่งกรรมการสอบเขาแปลกใจ เขาบอกว่าเราก็สอบคนมามากต่อมากแล้ว ทำไมไม่เหมือนเด็กคนนี้สักคน เจ้าคนนี้ถามแล้ว เหมือนกับว่าไม่ต้องคิด พอถามจบตอบปี่ เขาเลยถามดูว่าทำไมหนูถึงได้เก่งนัก หนูบอกว่า "หนูฝึกสมาธิ"

เพราะฉะนั้น หลักการนี้นักเรียนทุกคนขอได้โปรดจำเอาไปปฏิบัติไปทุกวันๆ ในที่สุดเราจะได้กำลังสมาธิสนับสนุนการเรียนการศึกษากลายเป็นอย่างดี ถ้าหากเรามี เวลาที่จะมานั่งสมาธิ พอเริ่มลงไป ไม่ต้องบริกรรมภาวนาหรือไปท่องมนต์อะไร ทั้งสิ้น ให้เอาบทเรียนที่เราเรียนมาในแต่ละวันๆ มาคิดทบทวนดูว่าเราจะจำได้ กี่มากน้อย ถ้ามีหนังสือมาวางข้างๆ ยิ่งดี พอคิดเรื่องนี้ คิดไปๆ มันติดตรงไหน เราคิดไม่ออก เปิดหนังสือมาแล้วเอาดินสอขีดเส้นใต้เอาไว้ พอเลิกนั่งสมาธิ แล้วมานั่งท่องเอาแต่ตรงที่เราจำไม่ได้ ให้ปฏิบัติอย่างนี้

สำหรับครูอาจารย์ ก่อนที่จะเริ่มทำการสอน ถ้าหากว่าไม่ถือว่าเป็นวิธีที่แปลก ใหม่เกินไป จะกล่าวเตือนนักเรียนในห้องเรียนทุกคนว่าให้มองจงมาที่ตัว ข้าพเจ้า สงจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิต และวิชา ความรู้จากข้าพเจ้าอย่างตรงไปตรงมา อย่าบิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไปๆ และ เตือนเป็นระยะๆ ในทำนองนี้ ปฏิบัติ ต่อเนื่องกันทุกวัน ทุกชั่วโมง เราจะได้ สมาธิในการเรียน ในห้องเรียน อันนี้คือวิธีปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับการเรียน การศึกษา นอกจากที่เราจะทำสติในขณะที่เรียน

ถ้านักเรียนนักศึกษาพยายามฝึกสมาธิแบบนี้ สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นในจิตใจเรา อีกอย่างหนึ่ง คือ เราจะรู้สึกสำนึกในพระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ความเคารพ ความเอาใจใส่ ความกตัญญูกตเวที ความรู้สึกซึ่งในพระคุณของ ครูบาอาจารย์มันจะฝังลึกลงสู่จิตใจ เราจะกลายเป็นคนกตัญญูกตเวที ไม่อาจ ลบล้างดูหมิ่นครูบาอาจารย์ได้ เราจะมีพลังจิตในการเรียนหนังสืออย่างเข้มแข็ง เมื่อครูบาอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนอย่างไร เราจะเป็นผู้เชื่อฟังเป็นผู้ว่านอนสอน ง่าย และผลประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นกับเราเอง

อันนี้ขอให้นักเรียนจงจำเอาไปปฏิบัติจริงๆ เมื่อเราปฏิบัติได้คล่องตัวขำนิ ขำนาญ ประโยชน์มันไม่เฉพาะแต่อยู่ในห้องเรียนนะ เมื่อเราเรียนจบไปแล้วเรายังจะนำสมาธิดังกล่าวไปใช้ประโยชน์อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวันของเรา

ประโยชน์จากการทำสมาธิ

โดย หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

ความประสงค์ของผู้ทำสมาธิว่าจะทำสมาธิเพื่ออะไร แยกตามกิเลสของคน บางท่านทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ บาง

ท่านทำสมาธิไม่ต้องการอะไร ขอให้จิตสงบ ให้รู้ความจริงของจิตเมื่อประสบกับอารมณ์อะไรเกิดขึ้น เพื่อจะอ่านจิตของเราให้รู้ว่าเป็น รากะจิต วิหังคะจิต โมหะจิต วิทกคะจิต พุทธะจิต สรทธะจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะดูให้รู้แจ้ง เพื่อจะเป็นพื้นฐานที่เราจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงจิตของเรา เมื่อเรารู้ชัดลงไปแล้ว เรามีกิเลสตัวไหน เป็นจิตประเภทไหน เราจะได้แก้ไขเปลี่ยนแปลงตัดทอนสิ่งที่เกินแล้ว เพิ่มสิ่งที่หย่อนให้อยู่ในระดับพอดีพองาม เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะรู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบัน สมาธิบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นภายในจิต เช่น รู้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ รู้เรื่องอดีต อนาคต รู้อดีตหมายถึงรู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็นอะไร รู้อนาคตหมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้วเราจะไปเป็นอะไร อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ทีนี้เมื่อมาพิจารณากันจริงๆ อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นเรามาสงเกตใจอยู่ในสิ่งที่ในปัจจุบันดีไหม

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้ว เราต้องการสร้างสติให้เป็นมหาสติ เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย ไม่ได้มุ่งถึงสิ่งที่เราจะรู้เห็นในสมาธิ ที่ครูบาอาจารย์สอนว่า ทำกรรมฐานไปโน้นเห็นนี้ นี่มันใช้ไม่ได้ ให้มันเห็นใจเราเองซิ อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้วต้องเห็นนรก ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อมิอะไร สิ่งที่เราเห็นในสมาธิมันไม่ผิดกันกับที่เรานอนหลับแล้วฝันไป แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ต้องเห็นนี้ คือเห็นกายของเรา เห็นใจของเรา

การภาวนาแม้จะเห็นนิมิตต่างๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะซึ่งผุดขึ้นเป็นอุทานธรรม สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราเอาเก็บเอาผลงานที่เราปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็นสัญลักษณ์ของปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิ ซึ่งเรียกว่า **สมาธิปัญญา**

พลังของสมาธิสามารถทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้เห็นอะไรต่างๆ แปลกๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็รู้ สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็เห็น แต่สิ่งนั้นพึงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่ของดีที่จะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติ ให้กำหนดเป็นเพียงแต่ว่า สิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติ

หลักของพระพุทธศาสนา เราจะสรุปลงสั้นๆ ว่า เราทำสมาธิเพื่ออะไร

๑. เราทำสมาธิเพื่อให้จิตของเราสงบเป็นสมาธิ เกิดความมั่นคง สามารถที่จะต้านทานต่ออารมณ์ที่มากกระทบไม่ให้เกิดความหวั่นไหว

๒. เมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิปราศจากอารมณ์ เราจะได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตของเราที่ไม่มีอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร เมื่อมันออกมารับรู้อารมณ์แล้ว

เมื่อเรารู้ความเป็นจริงของจิตของเรา เมื่อจิตอยู่อย่างๆ ไม่มีอารมณ์ มันสบายหรือไม่ มีความสุขหรือไม่ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เราทุกข์หรือไม่ เราเดือดร้อนหรือไม่ ต้องอ่านจิตของเราก่อน

ในขั้นตอนต่อไป เราสามารถที่จะทำจิตของเราให้ดำรงอยู่ในความอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งอื่นใด เมื่อเราได้ทำไปเรื่อยๆ ถ้าหากว่าเรายังมีความคิดว่า การทำสมาธิต้องมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือผู้วิเศษเข้ามาช่วยคลลจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบสุข เข้าไปสู่พระนิพพาน ก็เป็นการเข้าใจผิด และผิดหลักของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ที่เรามาฝึกสมาธินี้ เพื่อให้จิตมีสมาธิ และจิตมีพลังเข้มแข็งมีสติขึ้นโดยลำดับ และเรายังมีภาระที่จะต้องฝึกสติ และสมาธินี้ขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับๆ จนกว่าเราจะจบการศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว เรายังจะได้ใช้กำลังสมาธิและพลังสติไปประกอบการทำงานตามหน้าที่ของคนๆ เราจะต้องใช้สมาธิและสติทั้งนั้น

ที่นี่ สติ แปลว่า ความระลึก เมื่อเรารู้จักถึงสิ่งใดอย่างแน่วแน่ ความระลึกเป็นอาการของสติ ความแน่วแน่เป็นกำลังของสมาธิ มันไปพร้อมๆ กัน ที่นี่เราจะมีสมาธิและสติเข้มแข็ง เราต้องใช้การฝึก เพราะครูบาอาจารย์ทั้งหลายมองเห็นผลประโยชน์ดังที่กล่าวมา ท่านจึงได้นำพวกเรามาฝึกอบรมสมาธิ