

# สมาธิในชีวิตประจำวัน

พ.ญ. อมรา มดีดา

ณ สมาคมแพทย์สตรี

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ปกติคนเราก็มีสมาธิกันอยู่โดยธรรมชาติแล้วทั้งนั้น แต่เราอาจไม่รู้สึกรู้ว่านั่นเป็น สมาธิ เหตุใดเราจึงหันมาสนใจสมาธิกันในช่วงนี้ เห็นจะเป็นเพราะชีวิตประจำวันขณะนี้ วุ่นวายสับสน จนเรารู้สึกเหนื่อย ไม่มีกำลังพอที่จะรับหน้ากับสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ๆ

ที่เป็นดังนี้ เพราะเราไปมุ่งเพ่งเล็งอยู่แต่ในด้านวัตถุกันมาก จนกระทั่งลืมนึกว่าสิ่งที่ป็นรูป ภายของเราเนี่ย ประกอบด้วยสองส่วน คือ กาย ซึ่งเป็น วัตถุกับใจ ซึ่งเป็น นามธรรม เป็นพลัง

เมื่อเราไม่เคยสนใจที่จะบำรุงรักษาใจให้ได้พักผ่อน เพื่อจะได้มีพลังเพียงพอไว้ต่อสู้กับ เหตุการณ์ประจำวัน เราก็เริ่มรู้สึกล้า รู้สึกเหนื่อย รู้สึกขุ่นมัว รู้สึกเศร้าหมอง แต่เราก็ไม่มีเวลาที่จะ นั่งลงถามหาเหตุผลว่า เหตุใดเราจึงเป็นเช่นนั้น

ตรงข้าม เรากลับพยายามแสวงหากันต่อไป ด้วยคิดว่า อาจเป็นเพราะวัตถุที่มาอำนวยความสะดวกให้เรานั้นยังน้อยไป ยังขาดตกบกพร่อง เราจึงแสวงหาเพิ่มขึ้น ยิ่งแสวงหาเพิ่มขึ้น ก็ยิ่งเหนื่อยมากขึ้น ก็ยิ่งสับสนมากขึ้นก็ยิ่งไม่มีกำลังมากขึ้น

จึงมีคนจุกคิดว่า น่าจะมีอะไรมาแก้ไขได้ จึงหันมาเพ่งเล็งถึงสมาธิ ถึงวิธีทั้งหลายที่จะช่วยให้จิตของเรามีพลังและคุณภาพเพิ่มขึ้น

สมาธิคืออะไร สมาธิคือความแน่วหนึ่งของใจ ของจิตของเรา ปกติใจซึ่งเป็นพลัง เป็นสิ่งที่ กระเพื่อมเหมือนกับน้ำอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการเคลื่อนไหว มีการคิดไป ไหลไปตามอารมณ์ โดยไม่มีหลักยึดเหนี่ยว ก็จะเหนื่อย จะหมดกำลังไปโดยเปล่าประโยชน์

หากเราหาอะไรที่ทำให้มันเกิดความตั้งมั่น เกิดความแน่วหนึ่งขึ้นได้ เป็นต้นว่า มีทุนสำหรับ ให้เกาะ จิตก็จะไม่ว้าวุ่น สับสน แต่จะสงบเย็น และมีกำลังพร้อม สำหรับนำไปใช้คิดขบปัญหา ด้วย เหตุ ด้วยผล ซึ่งจัดเป็นการประยุกต์ใช้อย่างมีประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

ปัญหาจึงมีว่า ทำอย่างไร เราจึงจะสามารถทำสมาธิให้เกิดได้เพียงพอ สำหรับรักษาและเสริมบำรุงใจของเรา ให้มีสมรรถภาพพอที่จะทำการงาน และมีชีวิตอยู่ โดยสามารถบำเพ็ญประโยชน์ได้เต็มที่ และดีที่สุด เราก็พบว่า เราสามารถทำได้ โดยอาศัยวิถีธรรมชาติ ธรรมดาที่สุด

ปกติคนเราย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวอิริยาบถ หรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำ แทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ใส่ใจ ไม่เอาสติไปจัดจ้องไว้ เราก็เอาสติมาตามรู้อยู่

เพื่อให้จิตของเรามีทუნเกาะ มีหลักสำหรับให้มันแน่วหนึ่งอยู่ ไม่ไหลตาม หรือเกาะเกี่ยวไปกับอารมณ์ ไปในอดีต ไปในอนาคต โดยละเลยปัจจุบัน ทุกขณะ ๆ ที่เรากำลังเป็นอยู่นี้

เริ่มต้นง่าย ๆ ที่สุด ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาก แทนที่จะปล่อยให้ใจของเราให้ไปนึกถึงสิ่งที่ผ่านไปเมื่อวาน ที่เรายังปลงไม่ตก ที่มันยังเป็นความกังวลอยู่ เราเอาสติมาตามรู้อยู่กับอิริยาบถในปัจจุบันเดี๋ยวนั้น เราลุกขึ้น ก็ให้รู้อยู่ เราไปห้องน้ำทำกิจวัตรประจำวัน ก็ให้รู้อยู่

ถ้าเราจำเป็นต้องคิด ก็เอาสติมาตามรู้อยู่ในกระแสของความคิดนั้น ๆ ว่า เรากำลังคิดด้วยความมีเหตุและผล เพื่อแก้ไข หรือหาวิธีที่จะคลี่คลายปัญหาของเราให้ดีขึ้น หรือว่า คิดไปด้วยความก่อกวน ด้วยความสับสน ด้วยความไม่รู้เห็นอ้อน้อมรู้ได้กันแน่

เอาสติมาตามรู้อยู่เช่นนั้น ตามรู้อยู่ดังนั้น อยู่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะอย่างนั้น และรู้อยู่ในอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหว ซึ่งบางคนอาจเรียกว่า สัมปชัญญะ ก็ได้ เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว หากต้องไปทำงานอะไร เราก็ไปจัดจ้องรู้อยู่กับสิ่งที่เราไปทำนั้น

เราอ่านหนังสือ ก็ให้รู้อยู่กับข้อความที่กำลังอ่านนั้น เราฟังโคพูดด้วยก็ให้รู้อยู่ในเรื่องที่เขาพูดกับเราเท่านั้น ไม่ปล่อยให้ใจไหลไปคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต ฟังดูก็ง่าย แต่ถ้าลองปฏิบัติกำหนดเอาสติจ่อใจของเราดู

บางคนจะตกใจว่า ทำไมใจของเราจึงฟุ้ง คิดยุ่งเหยิงอย่างนั้น ทำไมจึงว่ายากอย่างนั้น เพราะใจเป็นธรรมชาติที่ไม่อยู่นิ่ง เป็นธรรมชาติที่ชอบไหลเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ โดยที่เราไม่รู้ตัว

เราจะตกใจมากที่พบว่า เราสามารถคิดเรื่องห้าเรื่องได้พร้อม ๆ กันในเวลาเดียว โดยที่เราไม่รู้ตอกว่า เราต้องการคิดถึงเรื่องอะไรก่อน เรื่องอะไรหลัง แต่มันจะไหลขึ้นมาพร้อม ๆ กัน จนเราแยกแยะไม่ออก จนเราสับสน จนเราเหนื่อย

แล้วเราก็บ่นว่ากลุ่มจริง เบื่อจริง ชีวิตทำไมจึงมีแต่ปัญหามากมายอย่างนี้ ก็เพราะว่าเรา ไม่ได้ฝึกไม่ได้อบรม ไม่ได้ทำใจของเราให้มีหลัก มีทุนสำหรับยึดเหนี่ยวเราจึงทำให้สิ่งที่ไม่น่าเป็น ปัญหา เกิดเป็นปัญหา ก่อทวนให้เราสับสนยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น หากเราคิดว่า เราไม่มีเวลาไปฝึกทำสมาธิ เรายังไม่พร้อม เรายังมีข้อขัดข้อง อย่างโน้นอย่างนี้ กรุณาลองคิดใหม่ ดังนี้ แท้จริงนั้น เรามีสมาธิกันอยู่โดยธรรมชาติแล้ว เพราะหาก เราไม่มีสมาธิเลย เราจะมีสุขภาพจิตเป็นปกติ ไม่เป็นโรคจิต หรือโรคประสาทไปไม่ได้

ใจของเราก็เหมือนกาย มันต้องได้พักผ่อน ได้อาหารพอสมควร เพื่อที่จะดำรงพลัง และ ความมีสติ มีปัญญา พอเพียงพอสำหรับติดต่อ หรืออยู่ในโลกกับผู้คนได้ เพราะฉะนั้น ทุกวันนี้ เราทุกคนต่างก็มีสมาธิกันโดยพื้นฐานเพียงแต่ว่าเรารู้ตัวหรือไม่รู้ตัวเท่านั้น

เมื่อทราบดังนี้แล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะพยายามฝึกเพื่อให้สมาธิของเรามีคุณภาพเพิ่มขึ้น เพื่อ เสริมใจของเราให้มีกำลังขึ้น เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไร เราย่อมต้องการประสิทธิภาพทั้งนั้น ถ้าใจ ของเรามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ผลดีย่อมเกิดตาม

เพราะไม่ว่าเราจะทำกิจการใดลงไป จะพูดสิ่งใด หรือจะคิดอะไรขึ้นมาทุกอย่างล้วนสำเร็จ ด้วยใจทั้งนั้น เพราะใจเปรียบเหมือนนางงานที่คอยบังคับ ควบคุม ให้กายของเรากระทำออกไป ขณะเมื่อเราเคลื่อนไหวอริยาบถ หรือมีงานกระทำ เป็นทุนให้ใจเกาะ ไม่แลบไหลไปที่ไหนแล้ว

ก็เป็นการง่ายที่จะกำหนดใจของเราให้แน่วหนึ่ง ให้มีสมาธิ แต่คนเราจะมึนงานทำอยู่ ตลอดเวลา หรือเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่นั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น บางครั้งที่เรา นั่งพักผ่อน หรืออยู่เฉย ๆ สติซึ่งเปรียบเสมือนพี่เลี้ยงของเราจะเผลอ จะอ่อนแรงลง

เนื่องจากความสบายที่รู้สึกที่เราพักเสียสัณทิต ในช่วงนี้ใจของเราซึ่งไม่เคยอยู่สุขเลย จะแลบออกไป ไหลออกไป ตามอดีตบ้าง ตามอนาคตบ้าง ท่านจึงแนะนำว่า ขณะที่เราไม่มีอะไรเป็นทุนยึดเหนี่ยวใจอยู่นี้ ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจของเรา

เพราะปกติลมหายใจเป็นสิ่งที่ไม่ต้องไปหาจากที่ไหนเลย เรามีลมหายใจเป็นสมบัติติดตัว ตลอด ตั้งแต่ลืมตาเกิดขึ้นมา ตราบจนวันตาย เพียงแค่เราหายใจกันด้วยความปล่อยปละละเลย ด้วยความเป็นอัตโนมัติ

คราวนี้เอาสติมากำหนดรู้อยู่ว่า เราหายใจเข้าแล้วหยุด แล้วหายใจออก จนจิตของเรานิ่งอยู่กับลมหายใจ เมื่อเรารู้ได้ถึงกิริยาที่เราหายใจโดยแจ่มชัด เราก็ไม่ต้องตามลมเข้า ลมออก อีกต่อไป

แต่กำหนดสติวางไว้ตรงไหนก็ได้ในทางเดินของลมหายใจของเรา ตรงที่เรารู้สึกชัดเจนที่สุด ง่ายที่สุด จะเป็นทีปลายจมูก ที่ตั้งจมูก ที่หลอดลมหรือที่ตรงไหนก็ได้ ตั้งสติวางเอาไว้ ลองฝึกดังนี้ไปเรื่อย ๆ

เมื่อเราฝึกอยู่เรื่อย ๆ อย่างนี้ เราจะพบว่า สติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และเราคิดว่าเรามีสติบริบูรณ์อยู่กับใจของเรานั้น แต่แท้ที่จริง วันหนึ่ง ๆ สติของเราหายหกตกหล่นไปไม่รู้เท่าไร ๆ ขณะที่เราคิดว่า เรามีสติรู้อยู่กับปัจจุบันนั้น

แท้ที่จริงเราคิดไปในอดีต หรือตามไปในอนาคตอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นไร เมื่อเรารู้ตัว จับได้ว่า มันไหลออกไปอย่างนั้น ก็เรียกมันกลับมาใหม่ แล้วให้รู้ว่า แท้ที่จริง ใจของเราเป็นสิ่งที่เลี้ยงยากเหลือเกิน ไม่ยอมอยู่ในโอวาทของเราเลย และหลอกเราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเราค่อย ๆ ฝึกไป ๆ ใจที่ไม่เคยไหลอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดนิ่งเลยนั้น ก็ค่อย ๆ นิ่งเข้าสงบเข้า รวมตัวเข้า แน่วนิ่งเข้า มีรากมีฐาน ได้พักผ่อน เหมือนที่เราให้กายพักผ่อน ให้นอน ให้อาหาร เพื่อว่าวันรุ่งขึ้นจะได้มีกำลังสดชื่นแข็งแรง

นี่ก็เหมือนกัน เราเริ่มต้นดูแลจิตของเรา ซึ่งเหน็ดเหนื่อย ซึ่งสับสน ซึ่งว้าวุ่น ซึ่งร้อน ซึ่งเศร้าหมอง อยู่ตลอดเวลา ให้ได้พัก ได้สงบนิ่ง ได้มีกำลังขึ้น

ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิคือ การพัก การสงบของใจ เพื่อให้เกิดกำลัง เมื่อใจสงบนิ่งได้พัก ใจก็จะเย็น จะสบายขึ้น หรือถ้าเราจะเปรียบเทียบ ก็เหมือนอย่างกับไฟฉาย หากเราเปิดอยู่ตลอดเวลา แบตเตอรี่จะอ่อนลง ๆ แสงของมันจะค่อย ๆ มัวเข้า

ในที่สุดเมื่อเรามีปัญหา มีความจำเป็น ที่จะใช้แสงไฟฉายส่องดูอะไร มันก็ไม่มีกำลังพอจะส่องให้เราเห็นได้ชัดเจน ใจของคนเราก็เหมือนกัน หากปล่อยให้ไหลไปกับอารมณ์ ไปในอดีต ไปในอนาคต โดยไม่มีเป้าหมายอย่างนั้น

เมื่อเวลาที่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราต้องการคิดให้เป็นเหตุ เป็นผล มันก็ไม่มีแรงจะคิดแล้ว แต่ถ้าเราทำสมาธิให้ใจได้พักอย่างนี้ ก็เหมือนกับได้อัดแบตเตอรี่ เมื่อมีปัญหาหรือมีงานที่ต้องการจะทำใจก็มีกำลัง พร้อมที่จะทำงานได้ด้วยประสิทธิภาพที่สูง

ประโยชน์ข้อที่สอง คือมีสติสัมปชัญญะ เมื่อใจมีกำลังแล้ว เราฝึกสติ ฝึกสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา สองสิ่งนี้จะคมขึ้น จะอยู่กับจิตของเรามากขึ้น แต่เดิมนั้น มีหลายสิ่งที่เราทำโดยไม่ต้องใช้สติใช้ความคิดมากมายนัก

ยกตัวอย่าง เป็นต้นว่าการเดิน บางครั้งเราแทบไม่สนใจด้วยซ้ำไปว่า เราต้องก้าวขาเดิน หรือเราจะไปทางไหน เราปล่อยให้มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือ บางคนที่ขับรถมาหลาย ๆ ปี ก็แทบจะขับรถไปโดยอัตโนมัติอีกเหมือนกัน

ใจเราไม่ได้อยู่ที่รถ หรือคิดไปถึงว่า ปีหน้าเราจะทำอะไร เพราะฉะนั้น หลาย ๆ สิ่งที่เราเคยทำไปโดยอัตโนมัติ นั้น บัดนี้สติสัมปชัญญะของเราจะมารู้อยู่ในสิ่งที่เรากำลังทำนั้น เมื่อสติและสัมปชัญญะคมขึ้นเช่นนี้

เราจะประหลาดใจที่พบว่า เวลาที่อะไรเกิดขึ้นแทนที่เราจะไปโทษสิ่งรอบตัว หรือโทษของอื่น ๆ มันจะเกิดฉกฉกขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติว่า เอ๊ะ.. นี่เกิดจากความบกพร่องของเราหรือเปล่า

เป็นต้นว่าเราหาอะไรไม่พบ แทนที่เราจะไปโทษเลขานุการของเราว่า ทำไมเขาไม่เอามาวางไว้ให้เรา เราก็ฉกฉกคิดว่า หรือเขาเอามาวางไว้ให้แล้ว แต่เราสืดยิบเอาไป แล้วเอาไปลืมวางทิ้งเสียที่ตรงไหน มันจะเกิดการมองย้อนเข้ามาดูตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

เพราะปกติด้วยความเคยชิน ด้วยธรรมชาติของคนเรา เราไม่มองเข้าตัว เรามองออกข้างนอก ทันทีที่มีอะไรเกิดขึ้น มันเข้าตำราที่ว่า ความผิดของผู้อื่นนิดเดียว เราก็เห็นใหญ่เท่าภูเขา และทนไม่ได้ แต่ความผิดของตัวเอง บางครั้งโตกว่าภูเขาพระสุเมรุอีก เรากลับมองไม่เห็น

เพราะฉะนั้น เมื่อสติคมขึ้นมีอะไรเกิดขึ้น เพราะจะมองเข้าข้างในก่อน สำรุดดูว่า มีอะไรที่เราจะแก้ไขตัวเองได้ที่เราจะทำให้ปัญหาที่เป็นขัดข้อง คลี่คลายออกไป หรือมีทางออกที่ละมุนละไม ดีที่สุดสำหรับสภาวะนั้น ๆ

แล้วเราจะพบว่า ความกัลลัดกัลุ่ม ความรู้สึกที่ว่าทุกอย่างเป็นความเครียด ความทนไม่ได้ นั่นเบาบางลงไปอย่างน่าอัศจรรย์ เราจะรู้สึกว่าแท้ที่จริง ชีวิตของเราไม่ได้มีปัญหาหนักกว่าเมื่อสิบปีก่อน หรือเมื่อยี่สิบปีก่อน

ไม่ใช่ความบีบคั้นจากภายนอกมาเป็นสาเหตุก่อความทุกข์ให้แก่เรา แต่เราสร้างขึ้นมาดักใจของเราต่างหาก เราทำใจของเราให้ไปหงุดหงิดติดขัดอยู่ในความยึดมั่นถือมั่น หรือติดอยู่ในสิ่งที่เราตีกรอบไว้ให้ตัวเองคิด แล้วเราก็วิ่งไล่ยึด

เหมือนคนที่วิ่งไล่ตามพยับแดดตอนเที่ยงวัน มองดูแล้วหลอนตาตัวเอง เหมือนกับมีระลอกน้ำอยู่ข้างหน้า แท้ที่จริงมันเป็นเงาของพยับแดด เป็นภาพลวงตา แล้วเราก็วิ่งตามสิ่งนั้นไป โดยที่เราไม่เคยใช้สติหรือปัญญาช่วยให้ฉุกคิดเลยว่า

อันนี้เป็นเงาหรือเป็นของจริง เราตั้งค่านิยมขึ้นมาเองว่า เราจะต้องมีวัตถุแค่นั้นแค่นี้ เราจะต้องมีความสำเร็จในหน้าที่การงาน เราจะต้องมีเงิน จะต้องมีเกียรติ มีชื่อเสียง

แต่ขณะเดียวกัน เราไม่เคยฉุกคิดเลยว่า ในการที่จะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น หากเราต้องวิ่งไล่ตามมัน จนเราหมดสุขหมดสบาย จิตใจของเราไม่มีเวลาได้ชื่นชมกับมันเลย หากแต่เห็นดเห็น้อยวิ่งไล่ไขว่คว้า ว้าวุ่น สับสน ตะครุบได้แต่เงาอยู่ตลอดเวลาไม่เคยได้ของจริง ไม่เคยได้ตัวจริง

ครั้งเราฝึกทำสมาธิ เราจะพบว่าใจของเราแน่วหนึ่งขึ้น และมีเหตุมีผล มีสติคมขึ้นอย่างนี้ เราย้อนคิดได้อย่างนี้ เราเริ่มฉงนฉงายว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ ทำเพื่ออะไร และอะไรคือเป้าหมายของเรากันแน่

ประโยชน์ข้อที่สาม คือ ปัญญา ปัญญาจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และแนบสอนใจให้เราค่อย ๆ แลเห็นว่า อะไรคือสิ่งที่เราต้องการจริง ๆ กันแน่ เราเริ่มต้นอยู่ได้ด้วยความปลอดภัยในความมี ความเป็นของเรา

เราเริ่มมีที่พักพิง มีหลัก มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ไม่ใช่วิ่งตามค่านิยม หรือวิ่งตามสิ่งที่อยู่รอบข้างของเรา จนปล่อยตัวเองให้กลายเป็นอะไรอย่างหนึ่ง ที่ถูกลมของภาวะแวดล้อมภายนอก หรือโลกธรรม

ซึ่งได้แก่ความสุข ความทุกข์ นินทา สรรเสริญ ความมี และ ความเสื่อม จาก ลาก ยศ เหล่านี้ มากำหนดชีวิตของเรา แต่เราจะเริ่มกำหนดชีวิตของเราเอง เมื่อเราเอาปัญญาแนะนำสอนตัวของเราย่อยครั้งเข้า ความหวั่นไหว ความสับสน ความไม่แน่ใจ ก็จะค่อย ๆ คลายลงไป

เราจะมีหลักของเรา เราก็จะเริ่มมองเห็นว่า บางครั้ง ใจของเราไม่ได้ต้องการอย่างนั้นจริง ๆ แต่มันเกิดจากความอยาก ความโลภ ซึ่งเป็นของเกินพอ เกินความจำเป็น เพราะถ้าเรามองลงไปให้ แน่แน่แล้ว เราจะพบว่า ถ้าเราไม่มี เราก็ไม่เดือดร้อน

หรือมันไม่ได้ทำให้ความเป็นอยู่ของเราขณะนี้ขัดสนลงไปเลย แต่เพราะเรามีความรู้สึกว่า คนอื่นซึ่งอยู่ในฐานะเดียวกันกับเรา เขามี เขาเป็น หากเราไม่มี เราน้อยหน้าเขา ซึ่งความน้อยหน้าอันนั้น ก็ไม่ได้มีอะไรเป็นของจริงของจริง อาจเป็นเพราะจิตของเราคิดไปเอง

เราสร้างความเชื่อ ความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา แล้วเราก็ไปกำหนดให้จิตของเราตกเป็นทาส ความรู้สึกเช่นนั้น เมื่อเราแลเห็นแจ่มชัดอย่างนี้ เราก็รู้ว่าอันนั้นเป็นส่วนเกิน เราก็ค่อย ๆ ละ หากจะใช้คำพูดที่ไม่ใคร่สุภาพนัก เราก็ว่า เราค่อย ๆ ขัดเกลาสันดานของเรา

แท้ที่จริงสันดานนี้ก็หมายแต่เพียงว่า อะไรก็ตามที่มันย่อม มามอม จิตของเรา ทำให้ เสร้าหมอง หรือหากเราจะเรียกมันว่า กิเลส มันก็คือ โลภ โกรธ หลง อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้รวมเรียกกง่าย ๆ ว่าเป็นสันดาน

ประโยชน์ข้อสุดท้ายของสมาธิคือ เพื่อแก้ไขขัดเกลาสันดานของตน ให้เป็นคนประณีตขึ้น เป็นคนมีจิตใจสะอาด ผ่องใสขึ้น เมื่อเรากำหนดสติเพ่งมองเข้าไปในใจของเรา เราแลเห็นว่า เรามี ข้อบกพร่อง เช่นเราเป็นคนขี้โกรธ อะไรไม่ได้ตั้งใจ เราจะโกรธปิ้งป้างออกไป

เราก็ค่อย ๆ มองดูว่า เมื่อโกรธออกไปอย่างนั้นแล้ว มันช่วยให้อะไรดีขึ้นบ้าง เราจะพบว่า ตรงกันข้าม มันมีแต่จะทำให้ทรุดโทรมมากขึ้นไปเท่านั้น เพราะคนที่ถูกเราโกรธ พอที่เขาจะช่วยเรา เขาก็สับัดมือไป เพราะคิดว่า อยาที่ไม่พอใจ อยากรุช ก็เชิญทำเอง

ตกลงเราก็ปิดประตูให้ตัวเอง ทำให้สิ่งที่ไม่ได้เป็นปัญหาแต่แรก กลายเป็นปัญหาขึ้นมาโดยไม่จำเป็น เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีสมาธิ มีสติ มีปัญญา ค่อย ๆ ดูแลและแนะนำสอนจิตของเรา เราก็จะ หาเหตุ หาผล และค่อย ๆ ประคับประคอง แก้ไขปัญหาเหล่านี้ ให้หลุดออกไป ตกออกไป

ดังนั้น อะไรทุกอย่างก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น สิ่งที่จะเป็นอุปสรรค เป็นความยากลำบาก เป็นปัญหา ก็จะค่อย ๆ คลายลงไป หรือหากยังเหลืออยู่ ก็จะเหลืออยู่ในแง่ที่เบาบาง ซึ่งอย่างน้อยที่สุด เราคงพบหนทางออกได้ หากเรามากับันต่อไป

จากที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ว่า เราสามารถฝึกอบรมจิตของเราให้มีสมาธิได้ ด้วยกรรมวิธีที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย และไม่ต้องเสียเวลาในการประกอบกิจวัตรประจำวันของเราด้วย

เพียงแค่ว่า เรามีความตั้งใจ ความตั้งใจ จดจ่อกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น ทุกขณะ ๆ และใช้ความอดทน ความเคร่งครัด กับตัวของเราเอง โดยสม่ำเสมอ

เพราะส่วนใหญ่ เราสามารถเคร่งครัดกับผู้อื่นได้ ออกกฎเกณฑ์ คอยสำรวจ คอยจับผิด หรือดูให้คนอื่นทำตามสิ่งที่เราวางกฎเอาไว้ได้อย่างเด็ดขาด ครั้นมาถึงตัวของเราเข้า จะพบว่าเราย่อหย่อนที่สุด

เมื่อเราทำอะไรไม่ได้ตามที่เรที่ตั้งกฎเอาไว้ เราก็มักยกโทษให้ตัวเองว่า ช่างมันเถอะเหนื่อยมามากแล้ว วันนี้พอก่อน ค่าไปแล้ว ไม่มีเวลา เรามีอะไรต่อมิอะไรอย่างนี้ มาแก้ต่างให้ตัวเองอย่างเหลือเชื่อ คือเราจะตามใจตัวเองในทางที่ไม่น่ายกอยู่ตลอดเวลา

และหากใครมาบอก เราจะโกรธเป็นฟืน เป็นไฟ และจะไม่เชื่อด้วย เพราะเราอยู่ในฐานะที่เป็นผู้คอยดูแลคนอื่นจนเคยตัว เกิดความเคยชิน ที่จะมองออกนอก

ยิ่งเรามีความสำเร็จมากเพียงใด มีตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศมากเพียงใด สิ่งนี้จะเสมือนฝังอยู่ในตาตัวเอง ใครเขี่ยให้ก็ไม่ได้ นอกจากเราจะเอาสติเอาปัญญามาเขี่ยให้ตัวเอง

หากเราเขี่ยให้ตัวเองอยู่อย่างนี้ และเขี่ยอยู่ทุกวัน ๆ ๆ จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นในจิต เราก็จะสามารถขัดเกลาสันดานของเราที่เราเคยเป็นคนมักโกรธ เวลาเมื่อไรมากระทบ แทนที่เราจะปึงปึงอะอะออกไป

เราก็ค่อย ๆ อ่อนโยนลง จะค่อย ๆ เยือกเย็น จะค่อย ๆ สงบ และมีความสุขขึ้น ผู้คนรอบข้างเราก็พลอยมีความสุขตามไปด้วย

เราก็รู้กันอยู่แล้วว่า จิตของเราเป็นพลัง ซึ่งเปรียบได้กับคลื่นวิทยุ ฉะนั้นเมื่อเรามีความรู้สึกเกิดขึ้น แม้เราจะไม่พูดออกมาด้วยวาจาไม่แสดงออกมาด้วยกายก็ตามแต่ใจเป็นสิ่งที่สัมผัสถึงกันได้



เช่น เราเข้าไปรวมอยู่ในที่ประชุม ซึ่งคนกำลังทะเลาะถกเถียงกันหน้าดำคร่ำเครียด พอเราเข้าไปถึง เราจะรู้สึกได้ถึงความตึงเครียดเหล่านั้น ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สบายใจแห่งแล้งอึดอัด และมีดระวังตัว

แต่ถ้าเราเข้าไปในที่ซึ่งสงบเยือกเย็น เราจะรู้สึกว่าบรรยากาศนั้นดึงดูดเรา เชิญชวนเราให้อยากเข้าไปใกล้ ทำให้เรารู้สึกสบาย รู้สึกชื่นใจ เพราะความเย็น ความสบาย

เพราะฉะนั้น การที่ทุกวันนี้ เราเข้าไปที่ไหน ก็รู้สึกแต่ว่าเครียดไปหมดนั้น เนื่องมาจากใจของแต่ละคน ๆ ที่ไม่ได้รับการดูแลรักษาให้ได้พักผ่อน และได้อาหารเพียงพอ นั้น เต็มไปด้วยความเหนื่อย ความสับสน ความว้าวุ่น

และกระแสของความว้าวุ่นที่อยู่ข้างในของแต่ละคน ๆ ก็กระจายเป็นคลื่นออกมา และมาสัมผัสซึ่งกันและกัน มามีอิทธิพลต่อกันและกัน มาทำให้อะไรต่อมิอะไรมีเกิดเดือดร้อน เกรงเครียดไปหมด

เมื่อเดือดร้อน เราเอาพัดลมมาพัด ยังพอทุเลาได้ แต่ร้อนใจนี้ ไม่รู้จะเอาอะไรมาพัดให้หายได้ นอกจากเอาสมาธิไปบำรุง ไปทำให้มันสงบลง ให้มันเย็นลง

เมื่อเราทราบถึงประโยชน์ของสมาธิดังนี้แล้ว และก็เห็นว่า ไม่เป็นสิ่งเหลือยากกว่าแรงสำหรับที่เราจะทำได้ ฉะนั้นโปรดลอง กรุณาลองดู กำหนดสติให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ๆ จดจ่ออยู่อย่างนั้น

เมื่อใดที่รู้ตัวว่าใจเผลอออกไป ก็ดึงกลับมา ทำดังนี้ เพื่อฝึกสติอยู่เรื่อย ๆ ให้เวลาจริงจังสัก ๓ เดือน ก็จะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลง จะเห็นว่า ใจของเรามีกำลังขึ้น

ที่เราเคยคิดบางครั้งว่า มิช้านานเราอาจเป็นโรคจิตโรคประสาทขึ้นก็ได้ นั้น เราจะเปลี่ยนเป็นคนที่มีความอ่อนทน มีความเยือกเย็นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อเลย และจะเห็นว่า แต่ก่อนนั้นเมื่อมีสิ่งไม่สบายอารมณ์มากกระทบ

เราจะรู้สึกว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมมันจึงเป็นปัญหาไม่รู้จบ รู้สึก มาบัดนี้เรากลับเห็นว่า แท้ที่จริงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น หาใช่ปัญหาหนักหนาแต่อย่างใดเลย แต่เราเอง ต่างหาก เราไปทำให้มันแลดูหนักหนา ไปทำให้มันแลดู ทับถม เป็นภาระอันหนัก

เราเกิดความเข้าใจในชีวิตขึ้นใหม่ว่า สิ่งที่เราคิดว่าเป็นปัญหานั้น แท้ที่จริงหาใช่ปัญหาไม่ แต่เพราะความคิดเห็นของเรา ความยึดมั่นถือมั่นของเรา วิธีการที่เราดำรงชีวิตของเราต่างหากที่ ก่อปัญหาขึ้นมา

เพราะฉะนั้นเมื่อเราสังเกตเห็นอย่างนี้ เราก็เปลี่ยนความคิดให้ถูกต้อง หรือที่เรียกว่า ทำความคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ พอเปลี่ยนความคิดให้ถูกต้อง ให้อยู่ในเหตุในผล ในแบบแผนแล้ว เราจึงค่อยกระทำไปตามนั้น ทุกอย่างก็ค่อยดีขึ้น

เราก็ได้ชื่อว่า ไม่เป็นผู้เบียดเบียนตนเอง เพราะปกติคนเรามีหน้าที่ต้องสงเคราะห์ตัวเอง ใ้กายแข็งแรงปราศจากโรค มีความสุข สบายกายและให้ใจสงบผ่องใสจากกิเลส สิ่งมัวหมองทั้งปวง มีความสงบใจ เย็นใจ ตามสมควร

ไม่ใช่จะข่มขู่ตัวเองให้เที่ยวได้แต่วิ่งหาวัตถุ เพื่อมาบำรุงกาย โดยไม่ทันได้นึกเลยว่า เมื่อวิ่งวุ่นเที่ยวหาแต่วัตถุนั้นสิ่งที่แสวงหาเป็นสิ่งจำเป็นโดยแท้ หรือเพราะเราไปเอาความเศร้าหมองคือ กิเลสเข้ามาเคลือบคลุมจิตใจของเรา ทำให้เกิดความอยาก เกิดความต้องการอันไม่รู้จบ รู้สิ้น

ตัวอย่างเช่น เรานึกเอาว่า ถ้าเราหาเงินได้สักเดือนละสองหมื่นก็พอกินพอใจ ครั้นหาได้ถึงเดือนละสองหมื่นจริง ๆ กลับเกิดรู้สึกไม่พอเสียอีกแล้ว เพราะสมัยนี้ค่าของเงินตกต่ำลง สองหมื่นเดี๋ยวนี้ ก็เทียบได้แค่สี่พันของเมื่อตอนเราตั้งความหวังไว้เท่านั้น เราจึงต้องหาให้ได้สักเดือนละแสน จึงจะพอ

หากเป็นดังนี้ เราก็ไม่มีวันหาได้พอ เพราะความต้องการของเราไม่มีวันรู้จบ ถ้าเราอนุโลมตามความอยากหรือกิเลสในจิตของเราไปเรื่อยๆ แต่ถ้าหากเรามีสมาธิ มีสติ มีปัญญา ที่จะมองดูปัญหาทุกอย่างตามความเป็นจริง

และไตร่ตรองดูว่า อะไรกันแน่ คือสิ่งที่จำเป็นที่ชีวิตของเราต้องการ สำหรับบำรุงรักษากายให้สุขสบายตามควร ขณะเดียวกัน ใจก็ได้ความสงบความสุขด้วย

ไม่ใช่มัวเพ่งเล็งแต่กาย ให้ได้รับการทำนุบำรุงอย่างดี โดยไม่คำนึงถึงใจ ปล่อยให้เหมือนม้าที่ถูกใช้ลาก หรือบรรทุกของจนเกินกำลัง ขนาดเพิ่มฟางไปอีกเพียงเส้นเดียวหลังก็หักได้ เราต้องคอยระวังให้ทั้งกายและใจได้รับการดูแลรักษาในสัดส่วนที่เป็นสมดุลกัน

เมื่อเราได้สังเคราะห์ตัวของเราเองตั้งนี้แล้ว ความมีน้ำใจก็จะแผ่ไปถึงเพื่อนร่วมเกิดแก่ เจ็บตายที่อยู่รอบข้างด้วย เพราะเมื่อใจของเราได้พัก ได้อาหารหล่อเลี้ยงให้มีกำลัง มีความสงบ อิ่ม เต็มแล้ว อะไร ๆ รอบข้างที่เข้ามากระทบก็เป็นสิ่งที่สามารถรับได้ ทนได้

ทำให้เรากลายเป็นคนมีพรหมวิหาร เอาใจเขามาใส่ใจเรา เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยคิดว่า อะไรก็ตาม หากเรามีพอที่จะสงเคราะห์ผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะป็นวัตถุสิ่งของหรือเป็นด้วยวาจา ด้วยการกระทำ หรือด้วยน้ำใจ เราก็เอื้อเฟื้อเจือจานโดยเสมอหน้ากัน ผู้ใดล่วงล้ำก้ำเกินต่อเรา เราก็อภัยให้ด้วยเมตตา ทำให้การอยู่ร่วมกันบังเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

ขณะเดียวกัน เราก็คิดเอื้ออาทร ห่วงใยต่อไปถึงสิ่งแวดล้อม ถึงดินฟ้าอากาศ แผ่นดิน แผ่น้ำ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของเราว่า เราได้ทำอะไรให้เกิดความเสียหายต่อธรรมชาติเหล่านี้บ้าง หรือเปล่า

ทุกวันนี้แต่ละคนต่างคิดว่า เราจะหาประโยชน์ใส่ตนให้มากที่สุด โดยไม่คำนึงว่าการกระทำของเราจะไปสร้างความสกปรก หรือความเป็นพิษ ให้แก่อากาศที่เราใช้หายใจเพื่อดำรงชีวิต อย่างไรบ้าง หรือแก่แม่น้ำ มหาสมุทร ซึ่งมีสัตว์น้ำที่เป็นอาหารของเราอาศัยอยู่

เราไม่เคยใครคิดไตร่ตรองถึงปัญหาเหล่านี้มาก่อน ปล่อยปละละเลยจนมันเกิดปัญหาขึ้น แล้วจึงคิดแก้ เพราะฉะนั้นเราจึงวิ่งตามแก้ไม่รู้จบรู้สึกที่ แต่หนีไป ก่อนกระทำอะไร เราจะมองให้ รอบคอบเสียก่อน

คิดไปถึงว่า หากทำลงไปแล้วอีก ๑๐ ปีข้างหน้า อีก ๒๐ ปีข้างหน้า จะมีผลเสียอย่างไร เกิดขึ้นบ้าง ลูกของเรา หลานของเรา จะเดือดร้อนจากการกระทำที่เราไม่ได้คิดให้รอบคอบนี้หรือ เปล่า

เพราะฉะนั้นเราก็จะกระทำทุกสิ่งลงไปโดยที่ตัวของเราเองก็มีความสุข เพื่อนรอบข้างก็ มีความสุข และแม้กระทั่งแผ่นดินที่อยู่อาศัยก็พลอยร่มเย็นตามไปด้วย ทุกสิ่งก็จะน่าอยู่ และมี ผลสืบต่อกันไป

เป็นการถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ใจของเราสงบขึ้น นิ่งขึ้น และเราไม่ต้องใช้ ความพยายามมากมาย ในการที่จะประคับประคองใจให้คงเยือกเย็นเป็นสมาธิอยู่

ความคิดที่ว่า หากเราฝึกสมาธิแล้ว เราจะบงการ หรือละเลยภาวะที่เป็นกิจวัตร ประจำวันของเราไปนั้น เป็นความคิดที่ผิด เราสามารถทำได้ แม้เราจะมีหน้าที่การงานทางโลกอยู่อย่างเข้มแข็ง และการฝึกสมาธิจะไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในการปฏิบัติหน้าที่ของเราเลย ยกตัวอย่างเช่น มีผู้สงสัยว่า หากเราจำต้องไล่ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ทำผิดระเบียบวินัยออกจากงาน โดยที่เราเคยเรียกมาว่ากล่าวตักเตือนและภาคทัณฑ์ไว้แล้วว่า หากยังประพฤติผิดดั่งนั้นอีก จะต้องถูกไล่ออก การกระทำดังนี้ จะทำให้เรากลายเป็นผู้ขาดความเมตตา กรุณาไปหรือไม่

คนส่วนใหญ่ไปเข้าใจผิดว่า ความเมตตา กรุณาคือการไม่ลงโทษผู้หนึ่งผู้ใด แม้ผู้นั้นจะกระทำผิดก็ตาม สิ่งนั้นไม่ใช่เมตตา กรุณา แต่เป็นความเกรงว่าผู้ถูกลงโทษจะผูกใจเจ็บ และโกรธแค้นเรา

เมื่อเรามีหน้าที่ต้องรักษา กฎ ผู้ใต้ฝ่าฝืนกฎ กระทำความผิดให้ปรากฏ เราก็ต้องตัดสินใจไปตามหลักเหตุและผล และทำไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่ใช่ด้วยความเกลียดชังคุมแค้นเป็นส่วนตัวว่า เขาดีดั่งอวดดี ชัดใจเรา ชัดคำสั่งของเรา

หากทำไปโดยพิจารณาไตร่ตรองรอบคอบแล้ว เรามีหน้าที่ปกครองลูกน้อง มีความรับผิดชอบ ที่จะต้องบริหารให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามกรอบของกฎข้อบังคับ เพื่อความสงบเรียบร้อยของหมู่คณะและการปฏิบัติงาน เราก็ต้องหนักแน่นเด็ดขาดในการรักษา กฎข้อบังคับนั้น ๆ

เราได้ให้โอกาสแก่เขาแล้ว โดยชี้แจงตักเตือนและภาคทัณฑ์ แต่เขายังละเมิด ซ้ำทำ ความผิดซ้ำอีก หากเราปล่อยไป ก็จะเป็นตัวอย่างให้คนอื่นทำตามบ้าง แล้วผลเสียก็จะทับทวีขึ้น พระพุทธองค์สอนให้เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้เรามีเมตตา กรุณาที่จริงอยู่

แต่ท่านมิได้สอนให้เราสนับสนุนคนให้เป็นโจรทั่วเมือง เราเมตตา กรุณาต่อเขาในแง่ที่เป็นคุณธรรมความดี หากเป็นความผิด เป็นความบกพร่อง เราต้องลงโทษเพื่อให้เขาหลาบจำ และแก้ นิสัยนั้นให้ตกไป

กฎข้อบังคับก็ต้องเป็นกฎข้อบังคับ การลงโทษก็ยังคงมีอยู่ แต่เราลงโทษด้วยจิตใจที่ว่างเปล่า จากความคิดร้ายต่อเขา การที่เราจะนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ให้ได้ผลเต็มที่นั้น เปรียบเหมือน ความรักของพ่อและของแม่รวมกัน

พ่อรักลูกด้วยความเข้มแข็งเด็ดขาด มีกฎข้อบังคับวางไว้ เพื่อปลูกนิสัยดีงามให้แก่ลูก หาก ลูกทำผิดก็ต้องลงโทษ ต้องเขี่ยนตี เพื่อให้หลาบจำ ดังคำพังเพยที่ว่า รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี

แต่ขณะเดียวกันในใจก็เปี่ยมไปด้วยความสงสาร เห็นอกเห็นใจ ให้อภัยและให้โอกาสแก่ เขาที่จะกลับตัว แบบเดียวกับความรักของแม่ ที่เมื่อเห็นลูกถูกตี ก็ปลอบโอบอุ้ม ให้กำลังใจ ให้ลูก เล็งแลเห็นจุดประสงค์ของการถูกลงโทษ และจดจำไว้ เพื่อจะไม่ทำผิดเช่นนั้นอีก

การที่มีคนหันมาสนใจสมาธิ และนำไปฝึกหัดปฏิบัติ ให้รู้เห็นเป็นขึ้นในตนนั้น เป็นสิ่งควร ยินดี และสนับสนุน เพราะหากเราไม่ชวนชวายหาทางแก้ไข หล่อเลี้ยงบำรุงใจของเรา ขณะที่ยังพอมีหนทาง เราก็คอาจประมาทจนหมดโอกาสเยียวยาแก้ไขให้ใจของเรากลับคืนดีขึ้นมาก็เป็นได้

เพราะการหลงทาง หรือหลงอย่างอื่นนั้น ยังพอมีทางแก้ไข แต่การหลงใจไปตามกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เป็นการหลงที่หมดหนทางเยียวยา

การปล่อยใจให้มัวหมอง รุ่มร้อนนั้น ผลร้ายมีเนกอนันต์กว่าที่เราคาดคิด เพราะการ แห่งแล้งน้ำใจต่อกัน หรืออยู่กันอย่างเคร่งเครียดเข้าหากันนั้น เป็นภาวะที่ร้ายกาจยิ่งเสียกว่าเรา เจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย หรือมีข้อขัดข้องอะไรที่เห็นได้ทางวัตถุ ซึ่งสามารถนำมาแก้ไขได้

ใจเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวบงการทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราจะกระทำลงไป เพราะฉะนั้นหากทุกคน ระมัดระวังสำนึก หรือให้ความใส่ใจกับใจของเรา กับสิ่งที่ป็นนามธรรม ที่ดูเหมือนไม่มีความ สลักสำคัญอะไร ให้มากขึ้นอีกสักหน่อย

เราอาจทำให้อะไร ๆ ที่เคยคิดว่าหมดทางช่วยเหลือ หรือแก้ไขไม่ได้แล้ว ให้กลายเป็นสิ่งที่ แก้ไขได้ หรือเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่ผลงาน อย่างที่เราเองก็นึกไม่ถึง การกระทำดังนี้ ไม่ต้องไป แสวงหาจากที่ใด หรือลงทุนด้วยอะไรเลย หากแต่เกิดขึ้นได้จากการที่แต่ละคน แต่ละคน แต่ละคน เอาหัวใจของตนมาเอื้อเพื่อเจือจางซึ่งกันและกันเท่านั้นเอง