

การฝึกสติ คือ การปฏิบัติธรรม

To practice mindfulness is to practice Buddhism

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันท์

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจการปฏิบัติธรรมผิดไปจากความเป็นจริง ส่วนมากเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมจะต้องเข้าวัดสวดมนต์ ใส่ชุดขาว ไม่เขียนคิ้วทาปาก เลิกยุ่งกับกิจกรรมทางโลก และอะไรอีกหลายอย่างที่มักจะถูกบิดเบือนในสายตาของปุถุชนทั่วไป นักวิชาการบางท่านไม่ได้เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มองไปว่าคำสอนของพระพุทธองค์ไม่ทันสมัย บางคนได้แปลความหมายของพระพุทธวจนะผิดไปก็มาก นำไปเขียนในบทความทางวิชาการของตนโดยวิเคราะห์พระพุทธศาสนาให้คนทั่วไปเข้าใจผิดไปก็มีเหมือนกัน บางคนเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมมีความหมายเพียงการนั่งสมาธิภาวนาในที่วิเวก เช่น ในป่าช้า หรือในเรือนว่างต่างๆ สำหรับชาวบ้านทั่วไปมักเข้าใจว่า การทำบุญใส่บาตร คือการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ความเข้าใจเหล่านี้เกิดขึ้นจากการเห็น การได้ยิน การอ่านเฉพาะในส่วนที่เป็นพิธีกรรม หรือเป็นรูปแบบ หรือแม้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาบ้างก็มักทำไปโดยขาดพุทธปัญญา

สติเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติที่มีได้มุ่งเพื่อการเจริญสติ จึงนับว่ามีใช้การปฏิบัติในความหมายที่ถูกต้อง สติมีความหมายในทางกุศลแปลว่า **ความระลึกชอบ** คือ ความสามารถในการควบคุมใจมิให้ไหลไปตามกระแสกิเลสตัณหา สติเป็นหัวหน้าเจตสิกฝ่ายกุศล เมื่อมีสติมากๆ ก็กลายเป็นมหาสติในที่สุด มหาสติ คือ สติที่เข้มแข็งพอที่จะป้องกันมิให้เกิดเจตนาที่เป็นอกุศลกรรมในตัวตนได้ เมื่อไม่มีเจตสิกฝ่ายอกุศลเข้าร่วมบ่อยเข้า การเจริญกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้นโดยปริยาย บางท่านบอกว่า เวลากินเหล้าเที่ยวผู้หญิง เขาก็มีสติอยู่ตลอดเวลา ความเข้าใจนี้เป็นความเข้าใจที่ผิดมาก เพราะการทำความชั่วทำได้เฉพาะผู้ที่ขาดสติเท่านั้น ในชีวิตประจำวันเราอาจไม่รู้ว่า สติมีความหมายต่อเราเพียงใด และในวันหนึ่งๆ เราได้ขาดสติกันบ่อยเพียงใด ในตัวของมันเอง สติก็มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน หากแต่เราได้ฟื้นสติได้เร็ว จึงทำให้เราไม่ได้สังเกตดูตัวเอง คนโกล้งบ้าคือ ผู้ที่เริ่มขาดสติเป็นประจำ มีอารมณ์ฟุ้งซ่านหาจุดจบไม่ได้ เวลาพูดจาไม่มีจุดยืนที่แน่นอน มีความหวาดกลัวในเรื่องไร้สาระ และมีจิตระย้าชาวบ้านโดยไร้เหตุผล ท่านใดมีอาการดังกล่าว จำเป็นต้องฝึกสติโดยรีบด่วน ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

สติเป็นธรรมะที่ต้องระลึกไว้ในปัจจุบันเท่านั้น อดีตคือความปด อนาคตคือความฝัน มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นคือความจริง การปฏิบัติธรรมไม่ว่าด้วยวิธีการแบบใด ถ้าตกจากปัจจุบันเมื่อใด ไม่นับเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่ได้กุศลไม่ได้บุญ บางครั้งกลับขาดทุนด้วยซ้ำไป เช่น ใน

ระหว่างกำลังใส่บาตร ใจคิดถึงเรื่องอกุศลที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ หรือกำลังเจริญสมาธิในห้อง แต่ใจคิดไปถึงงานเลี้ยงในวันรุ่งขึ้น เป็นต้น เช่นนี้บุญกุศลจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ประโยชน์สำคัญที่สุดที่จะได้จากการฝึกสติเป็นประจำ ได้แก่ การลดความฟุ้งซ่านอันเป็นผลเนื่องมาจากภาระงานในชีวิตประจำวัน ความห่วงกังวลในครอบครัว หรือตัณหาราคะต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาเองโดยมิได้ตั้งใจ ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ใจหมอง เป็นต้น ถ้าทำนั้งทั้งหลายลงฝึกสติเป็นประจำ อาการเหล่านี้จะหายได้แน่นอน มีสติอยู่กับตัวไม่ต้องกลัวภัย

ผู้ใดขาดสติย่อมหลงไปกับอารมณ์ที่มากกระทบทางทวารใดทวารหนึ่ง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หลงไปว่า สิ่งที่มากระทบนั้นเป็นจริง ถ้าเป็นอารมณ์ที่ตนเองต้องการและยังไม่มีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้น ก็จะพยายามแช่ในอารมณ์นั้นให้นานที่สุด และบ่นเพ้อรำพันเมื่อสิ่งนั้นๆ ได้จากไป ถ้าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา แม้เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ก็มักจะทนไม่ค่อยได้ นี่คือการวิปลาสซึ่งแสดงออกมาตลอดเวลาของปุถุชนทั่วไป วิปลาสแปลว่า การหลอนตัวเอง ความสำคัญผิดในการมอง การคิด และความเห็น เมื่อเกิดความวิปลาสดังกล่าวแล้ว ก็ตามมาด้วยความคิดฟุ้งซ่านอันเกิดจากตัณหา มานะ และทิฏฐิ ความฟุ้งซ่าน (มัญญนา) เกิดจากความอยากได้ ความถือตัว และความเห็นผิด ความฟุ้งซ่านดังกล่าวเป็นบ่อเกิดของอุปาทานแห่งความเป็นตัวตน ตัวเรา ตัวเขา เมื่อมีมากเข้าก็ยิ่งทำให้ตัวเราตัวเขากลับมาทำการอะไรก็ได้ ที่จะทำให้ตัวตนเสวยผลแห่งอารมณ์นั้น จึงเท่ากับเราได้สร้างกรรมภพขึ้นในรูปนามขันธ์ 5 เกิดชาติ ชรา และมรณะ โดยไม่ได้ตั้งใจ อันเป็นผลเนื่องมาจากการขาดสตินั่นเอง ผู้ใดขาดสติบ่อยครั้งขึ้น โดยไม่มีความพยายามที่จะเหนี่ยวรั้งสติให้คืนกลับมา เรียกได้ว่าบ้าเต็มขั้นแล้ว เขาจึงสามารถทำอะไรก็ได้ตามแต่กิเลสตัณหาจะสั่งการ เข้าทำนอง “สุดแต่ใจจะไขว่คว้า” นั่นคือ การเดินไปตามทางแห่งความหายนะนั้นเอง

ผลอันเกิดจากการที่เราขาดสติเป็นประจำ จึงมีโทษอย่างมหันต์ต่อทั้งตัวเองและผู้รอบรอบข้าง ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และเพื่อนฝูงญาติมิตรทั่วไป สามเณรหรือภริยาซึ่งมีนิสัย “สุดแต่ใจจะไขว่คว้า” ดังกล่าว ย่อมทำให้ชีวิตภายในครอบครัวไม่มีความสุข มีแต่ความเคร่งเครียด เพราะไม่มีใครรู้ล่วงหน้าว่า อารมณ์วิปลาสจะเกิดขึ้นเมื่อใด แม้แต่ตัวของเขาเอง คนประเภทนี้เหมือนสุนัขขี้เรื้อน สันทัดในการกล่าวโทษทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวได้ โดยไม่รังรอ แต่มักจะลืมหิวพิจารณาด้วยตัวเอง ความวิปลาสแห่งตัวตนจึงเป็นความชั่วร้ายที่สมควรจะต้องกำจัดออกให้สิ้นโดยเร็ว โดยพยายามสร้าง ความเพียรให้ตัวเองมีสติให้มากที่สุด

ดังกล่าวแล้วว่า การฝึกสติต้องกำหนดรู้ในปัจจุบันเท่านั้น และควรให้ถึงซึ่งพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การมีสติแม้จะลดผลร้ายจากอารมณ์วิปลาสได้บ้าง แต่ไม่สามารถขจัดให้หมดสิ้นไปได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นที่จะสามารถทำลายอารมณ์วิปลาสได้ และยังทำให้เราถึงซึ่งปัญญาเห็นความจริงของชีวิตว่า ไม่มีสาระอะไรมากนักนอกจาก รูปนามชั้นที่ 5 ที่มาประชุมกันเพียงชั่วคราวเท่านั้น จึงเป็นการปิดประตูไปสู่ทางแห่งความหายนะ ได้เด็ดขาด

“การเริ่มต้นที่ดี เป็นการทำดีที่เหนือกว่าการทำดีทั้งปวง”

(หลวงปู่เสื่อ)

(ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต, เล่มที่ 188 ปีที่ 32 ประจำเดือน พฤษภาคม-มิถุนายน 2532)