

ความสำคัญของสติ และความรู้สึกตัว

ศาสตราจารย์ นายแพทย์คงศักดิ์ ดันไพจิตร
Professor of Clinical Medicine, Washington University in St. Louis
ประธานคณะแพทย์พุทธศาสนิกชน (Buddhist Council of Greater St. Louis)
เลขานุการวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา
ประธานสภา มูลนิธิแพทย์ไทย-อเมริกัน (Thai-American Physicians Foundation)

สติ-ความรู้สึกตัว เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์หากขาดสติแล้ว การทำงานหรือการดำรงชีวิตย่อมผิดพลาดได้ง่าย เพราะตั้งอยู่ในความประมาท ดังที่พระศาสดาได้ทรงตรัสไว้ว่า **“คนที่ประมาท แม้มีชีวิตอยู่ ก็เหมือนคนที่ตายแล้ว”** เพราะภัยอันตรายต่างๆ สามารถจะคุกคามมาถึงตนได้โดยไม่รู้ตัว บางครั้งอาจถึงตาย ดังที่ทรงตรัสต่อไปว่า **“ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย”** (ธรรมบท ข้อที่ ๒๑)

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ เพราะสามารถเห็นจิตใจ เห็นความคิดของตนเองได้ กระนั้นก็ดี คนส่วนมากมักมองไม่เห็นจิตใจของตนเอง เพราะ มัวหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง เข้าไปอยู่ในความคิด โดยไม่เห็นความคิดของตนเอง ปลดปล่อยให้จิตตกเป็นทาสของความคิด แปรเปลี่ยนไปตามอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เกิดความเร่าร้อนและความเครียดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง จนปราศจากความสุข และเต็มไปด้วยความทุกข์ ความไม่พอใจ มีหน้าซ้ำ คนเรามักกลับชอบเที่ยวไปมองเห็นความคิดของคนอื่น แทนที่จะคอยสอดส่องดูความคิดของตนเอง ชอบไปสอดรู้สอดเห็นว่า คนนั้นคนนี้กำลังทำอะไร ดีเสียไร กำลังคิดให้ร้ายป้ายสีอะไรเราหรือคนอื่นๆ อยู่ ยิ่งทำให้

ตนเองเศร้าหมองกังวลใจเร่าร้อนเป็นทุกข์มากขึ้น ทั้งหมดนี้เรียกได้ว่า บุคคลนั้นกำลังถูกความคิดของตนเองหลอกเอา ครอบงำเอา เพราะความยึดมั่นถือมั่น หลงติดในอุปาทานแห่งภาพพจน์ของความเป็นอัตตาตัวตน (Hologram of Self-Image หรืออุปาทานชั้นอ) ของตนเอง จิตเลยไม่ได้ทำหน้าที่ของมันเอง ไม่มีโอกาสแสดงตัวถึงคุณสมบัติที่แท้จริงของมันว่า โปร่งเบา ผ่องใส เป็นประภัสสร แต่กลับถูกถ่วงครอบงำไว้ด้วยพลังอำนาจเกื้อหนุนของความคิด

ปัจจุบันนี้มีความตื่นตัวกันอย่างมาก โดยเฉพาะในประเทศสหรัฐอเมริกา มีผู้สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานอบรมจิตเพิ่มจำนวนขึ้นมาก ดังจะเห็นได้ว่านิตยสารใหม่ Time Magazine ได้

ตีพิมพ์เรื่องนี้ เป็นเรื่องเอกของฉบับถึง ๒ ครั้ง ในรอบปีพ.ศ. ๒๕๔๖ โดยที่ฉบับแรกเป็นฉบับพิเศษเดือนมกราคม ๒๕๔๖ (Special Issue - How Your Mind can heal your Body, January 20, 2003) และฉบับเดือนสิงหาคม ๒๕๔๖ (The Science of Meditation, August 4, 2003) และเมื่อเร็วๆ นี้ ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๕๐ (The Mystery of Consciousness: The Brain, January 29, 2007)

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ทั้งๆที่ซีกโลกตะวันตกได้เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก รุ่งเรืองในด้านวัตถุ อุปกรณ์เครื่องมือทุ่นแรงต่างๆ ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกความสบายอย่างล้นหลาม ชนิดที่เรียกว่าตามกันแทบไม่ทัน แต่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้หาได้เสริมสร้างให้จิตใจดีขึ้นหรือสูงขึ้นแต่อย่างใด ตรงกันข้ามสังคมซึ่งเต็มไปด้วยวัตถุนิยม (Materialism) กลับทำให้จิตใจของคนเราหม่นหมองตกต่ำลงด้วยซ้ำไป ทั้งนี้เพราะต่างยึดติดให้คุณค่าแก่วัตถุสิ่งของต่างๆ เหล่านั้น เกิดเป็นค่านิยมที่ทุกคนต้องขวนขวายหามาไว้ครอบครองให้มากที่สุด ด้วยรุ่นรำที่สดดีที่สุดในชุด แพงที่สุดในชุด กลายเป็นเครื่องมือที่แสดงถึงความสำเร็จในชีวิต ในขณะที่จิตใจกลับตกต่ำลงด้วยตกเป็นทาสของวัตถุนิยมต่างๆ เหล่านั้น เกิดการอวดอ้างวัดกันให้เห็นถึง "ความสำเร็จ" ความร่ำรวย เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน ประท้วงประชันกันว่าสามารถมีเงินซื้อหามาไว้ในครอบครอง ซึ่งบ้านหลังใหญ่ๆ หุรรหาว ราคาแพงๆ หานอาหารเลิศรส คอมพิวเตอร์ เซลล์โฟน (cellular phone) รุ่นล่าสุด มีอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ครบครัน เป็นต้น หลงติดยึดมั่นในวัตถุที่เกินความจำเป็นในการดำรงชีวิตหรือปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

ความยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้ รวมเลยไปถึงคำสรรเสริญเยินยอ ลาภยศ ชื่อเสียง จนเกินขอบเขต ซึ่งล้วนเป็นสมมติบัญญัติ (Conventional Truth) ก่อให้เกิด "ค่านิยม" นำให้เกิดความกระเสือกกระสนวุ่นวายทั่วไปในสังคมมนุษย์ รวมเรียกว่า โลกธรรม ๔ ประการ (ได้แก่ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์) ซึ่งก่อให้เกิดความโลภ อยากได้มาครอบครองมากขึ้น ความโกรธ ความแค้นเมื่อมีอุปสรรคขัดขวาง เมื่อไม่

ได้ในสิ่งที่เรียกกันว่า เป็นเครื่องวัดความสำเร็จเหล่านั้น มีแต่ความหลงใหลมกมายในวัตถุนิยมเหล่านั้น

ทั้งนี้ เป็นเพราะต้องการสุขในสิ่งที่เรียกว่า อามิสสุข (สุขที่ต้องอิงอาศัยสรรหาสิ่งภายนอกมาประกอบให้เกิดสุข ตรงกันข้ามกับ นิรามิสสุข ซึ่งเป็นสุขที่เกิดขึ้นเองจากภายในจิต โดยไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุหรือสิ่งภายนอกให้เกิดสุข) ผลปรากฏว่า แม้จะได้มาซึ่งความสะดวกสบาย ความมีหน้ามีตาได้รับการยกย่องสรรเสริญ แต่จิตใจกลับตกต่ำลง มีแต่ความเครียด ความทุกข์ ที่จะต้องคอยขวนขวายหาวัตถุสิ่งของและโลกธรรมเหล่านั้นมาเพิ่มเติม ประจบประแจงสนองความต้องการของตน ไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นเมื่อหามาไม่ได้ดังใจ ก็เกิดโรคทางจิตวิญญาณขึ้น จิตใจซึมเศร้าหดหู่ เป็นทุกข์

แม้จะได้มาแล้วก็ต้องคอยทำนุถนอมรักษาไม่ให้สูญหายหรือชำรุด ยิ่งมีมากยิ่งทุกข์มาก แม้แต่สิ่งของไม่มีชีวิต ก็ต้องเอาใจของเราไปครองไว้ (ประดุจดังเป็นสิ่งที่มีชีวิต) เพราะต้องขวยชอบเซตของความเห็นทางควบคุมรักษาไว้ให้คงสถานภาพเดิมไว้ ไม่ให้เปลี่ยนแปลง

ดังนั้น จึงมีพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า "ปุถุชน ผากสุขทุกข์ ไว้กับ ตัณหา (Craving) และ ทิฏฐิ (Opinion, concept)" โดยปรารถนาละจะ (Ultimate Truth) แล้ว สิ่งเหล่านี้ไม่อาจถูกควบคุมไว้ได้อำนาจของตนให้คงทนถาวรอยู่ได้ตลอดกาล ล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎพระไตรลักษณ์ แห่งอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา

ตามหลักธรรมชาติแล้ว กายของเรานั้นได้ยอมรับความจริงของความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ตั้งแต่เริ่มมีสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นแต่แรก นับเป็นพันๆ ล้านปีมาแล้ว ด้วยรู้ตัวดีว่า ตนไม่อาจทรงตัวอยู่ได้ทุก กาลสมัย จึงเกิดการสืบพันธุ์ขยายพืชพันธุ์ เพื่อให้พันธุ์กรรม (Gene) ของตนได้ถ่ายทอดไป ปรากฏต่อไปอย่างสืบเนื่องในอนาคต เป็นเหมือนตัวแทนของตนเองสืบไปในภายภาคหน้า ตลอดถึงได้สอดแทรกถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้หรือการต่อสู้กับธรรมชาติที่ตนเคยผ่านมาไว้ในพันธุกรรมนั้นๆ เกิดลูกหลานที่แข็งแรง สมมัยกว่ารุ่นก่อนๆ ซึ่งเรียกกันว่า วิวัฒนาการตามธรรมชาติ (Natural Evolution เช่นที่เป็นไปตามกฎแมนเดล Mandel's Law) แต่ก็เป็น การเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตามธรรมชาติที่ค่อย



เป็นค่อยไปได้ทีละน้อยและใช้เวลานานแสนนาน นับแสนนับล้านปี (ยกเว้นแต่ว่า มนุษย์ในปัจจุบันสามารถเข้าไปมีส่วนเร่งด้วยการ ตัดต่อ สอดใส่ยีนเฉพาะที่ต้องการแทนด้วยวิธี Gene splicing เป็นต้น) เกิดเป็นสัตว์พันธุ์ใหม่หรือ mutant ขึ้น หากแข็งแกร่งกว่าพันธุ์เดิม ก็จะเป็นพันธุ์ที่จะสามารถต่อต้านพิษภัยและโรคต่างๆ ในธรรมชาติได้ดี ทนทานและเจริญรุ่งเรืองสืบ ลูกสืบหลานได้สำเร็จต่อไปในอนาคต หากกลับ ทำให้เป็นพันธุ์ใหม่ที่อ่อนแอลง ก็จะสูญพันธุ์ไป โดยปริยายในเวลาไม่ช้านาน ตามหลักของโครต (Natural Selection)

ในขณะที่กาย รูปพรรณหรือ “รูปร่าง” เปลี่ยนแปลงได้บ้างแต่น้อยนัก และต้องใช้ช่วง เวลานานแสนนานนั้น โดยเฉพาะในเรื่องอายุขัย ของชีวิตหนึ่งๆ ดังจะเห็นได้ว่า ชีวิตคนเรามักไม่ ยืนยาวเกิน ๘๐ ปี (ในปีค.ศ. ๒๐๐๔ อายุของ คนในสหรัฐโดยเฉลี่ยทั้งสองเพศ ๗๗.๕ ปี สตรี อยู่ได้ประมาณ ๘๐.๕ ปี บุรุษประมาณ ๗๕.๖ ปี สูงขึ้นจากสถิติเดิมเมื่อปี ๑๙๕๑ หรือ ๑๐ ปี ก่อนหน้านั้นคือ ๗๕.๕, ๗๔.๕ และ ๗๐.๐ ปี ตามลำดับ เพียงเล็กน้อย นั่นคือ อายุเพิ่มขึ้นมา ได้น้อยมากโดยเฉพาะในสตรี เพราะร่างกายของ มนุษย์ได้พัฒนาจนใกล้จุดอิ่มตัวแล้ว)

นอกจากนี้ นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า มนุษย์ทุกผู้ทุกนาม ไม่ว่าจะอยู่ห่างกันไกลที่สุด คนละมุมของโลก หากนำมาตรวจสอบทาง กรรมพันธุ์แล้ว จะพบว่า ๙๙.๙% ของ

Genomes จะเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นผิวขาว ผิวเหลือง ผิวดำ หรือ ผิวแดง คือ แทบจะ ไม่ต่างกันเลย (ถ้าเหมือนกัน ๑๐๐% แสดงว่า เป็นฝาแฝด-Identical twin) แม้แต่คนเรานี้เมื่อ เทียบกับลิงชิมแปนซี (Chimpanzee) แล้ว จะ พบว่า Genomes หรือหน่วยพันธุกรรมของคน เราต่างจากลิงไม่ถึง ๒% เท่านั้น แต่มองดู รอบๆเราซิ ขณะที่ลิงอาจจะสามารถรู้จักเอากิ่ง ไม้มาขบน้ำลายเป็นเครื่องมือ แหย่ลงในรูปลวก ให้ติดปลวกมากินได้ แต่อีก < ๒% ของ genomes ที่มนุษย์ต่างไปจากลิงนั้น ทำให้คน เราฉลาดกว่าลิงมากมายอย่างเหลือเชื่อ สามารถสร้างเครื่องมืออุปกรณ์ทันสมัยได้มาก หลากหลาย แต่ขณะเดียวกันก็ประดิษฐ์อาวุธร้ายแรงมาเช่นฆ่ากันตายนับไม่ถ้วน ทั้งยังแพร่ขยาย พันธุ์มนุษย์ชาติไปทั่วโลกกว่า ๖,๐๐๐ ล้านคน พุดต่างๆคือครองโลกสำเร็จแล้ว ข้ายังทำลายป่า และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ยังผลให้พืชและสัตว์ พันธุ์ต่างๆ ล้มตายหายสูญพันธุ์ไปมากนับไม่ถ้วน และมนุษย์กำลังและแทบจะทำลายล้างโลกที่ตน อาศัยอยู่นี้แล้วในยุคปัจจุบัน

คุณสมบัติที่น่าทึ่งของมนุษย์ซึ่งต่างจากสัตว์ คือ คนเราสามารถรู้จักว่า เงานั้นกระเจกเป็นเงา ของตนเอง ไม่คิดว่าเป็นเงาของคนอื่น แต่ก็ต้อง อายุเกิน ๒ ขวบขึ้นไป สมองจึงจะพัฒนาถึงจุด ที่จะจำแนกแยกแยะได้ ถ้าเป็นเด็กอายุน้อยกว่า นั้นจะยังบอก ไม่ได้ ยังหลงเล่นกับเงาของ ตนเอง เช่นเดียวกับสัตว์ต่างๆ ยกเว้น ลิง ชิมแปนซี ช้าง และปลาโลมา (แม้แต่ หมาและ แมว แม้จะรู้จักเงาของเจ้าของ แต่ก็ยังไม่รู้จักเงา ของตน อันเป็นต้นเค้าของนิทานอีสปเรื่อง หมาป่าคายกระดูกที่คาบไว้เพื่อที่จะทำไล่เงา ของตนเองในน้ำ คิดว่าเป็นหมาตัวอื่นที่จะมา แย่งกระดูกในปากของตน) ยิ่งไปกว่านั้น มนุษย์ ยังสามารถเห็นลึกลงไปถึงจิตใจของตน ตลอด ถึงเห็นความคิดของตนเองได้อีกด้วย จนถึงขั้น สูงสุดว่า แม้จิตใจนี้ไม่ใช่ตนหรือของของตน เป็นเพียงมายาภาพหรือ Hologram ที่ ธรรมชาติสร้างขึ้นมาสอดส่องต่อการตอบ สอนต่อสิ่งแวดล้อม

คนเราประกอบด้วยกายและจิต หรือ รูป ธรรมและนามธรรม ส่วนที่เป็นจิตวิญญาณหรือ “นามธรรม” ในคนเรานั้น สามารถที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้อย่างมากมาย แม้กระทั่ง

สามารถที่จะฝึกฝนปรับปรุงให้ถึงจุดสูงสุดคือ สมบูรณ์ที่สุดในช่วงชีวิตนี้ได้ ทั้งๆที่โดยปกติแล้ว จิตกลับเป็นสัตว์ที่ไม่ค่อยยอมรับความจริงตามที่เป็นจริงมากกว่าเพื่อน (ผิดกับกายที่ยอมรับนานหลายล้านปีแล้วว่า ไม่อาจฝืนธรรมชาติแห่งพระไตรลักษณ์) ซึ่งส่งผลให้เป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน

ในยุคปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบถึงคุณสมบัติของจิตวิญญาณหลายๆ อย่าง เช่น ๑.จิตสามารถจำแนก แยกแยะ และตอบโต้ต่อแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม ๒.จิตเป็นระบบที่มีสมรรถภาพที่จะติดต่อเข้าถึงสภาพภายในของตนเองได้ ๓.จิตสามารถจงใจควบคุมความประพฤติของตนเองได้ ๔.จิตรู้ความแตกต่างระหว่างภาวะตื่นและหลับ ๕.จิตเป็นจุดรวมของความตั้งใจ ๖.จิตเป็นที่ประสานข้อมูลที่ได้รับจากระบบประสาทรับรู้สัมผัส ๗.จิตสามารถรายงานสภาวะของจิตเองได้

ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ของจิตนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบมานานแล้วเกือบ ๒,๖๐๐ ปี ทรงทราบถึงและแยกแยะธรรมชาติของจิตไว้ด้วยรายละเอียดมากมายกว่านี้หลายเท่าตัว ดังที่ได้ทรงสอนและปรากฏอยู่ในปัจจุสมุปบาท ๑๒ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ อริยสัจ ๔ เป็นต้น จนทำให้ให้นักวิทยาศาสตร์ถึงกับตะลึงในพระปัญญาธิคุณและพระปรีชาสามารถ ทั้งๆ ที่พระองค์มิได้ทรงมีเครื่องมือทดลองที่วิจิตรพิสดารอย่างสมัยที่ตนมีในสมัยปัจจุบันใดๆ ทั้งสิ้น นอกจากที่ทรงอาศัยกายและจิตนี้เองเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ด้วยกรรมวิธีที่ทรงบัญญัติเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นคู่มือสำเร็จรูปสำหรับใช้ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานให้ตามคู่มือพร้อมทั้งใน กาย เวทนา จิต และธรรม สามารถนำให้เห็นกลไกการทำงานของกายและจิต หรือรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งพระศาสดาได้ทรงสรุปไว้ว่า กลไกความเป็นไปในชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ นั้น ประกอบด้วย ชั้น ๕ คือ รูป (กาย Physical Form or Body) เวทนา (ความรู้สึก Feeling) สัญญา (ความหมายรู้จำได้ Perception) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง Thought Formation/Mental Impulse) และวิญญาณ (จิตหรือธาตุรู้ Consciousness) ซึ่งโดยธรรมชาติที่แท้จริงล้วนๆ นั้น ชั้นแต่ละชั้นต่างก็ทำงานของแต่ละ

หน่วยไปตามหน้าที่ของมันตามปกติ แต่ทันทีที่เกิดการรับรู้ในสิ่งที่พบเห็นด้วยความยึดมั่นถือมั่นเพื่อบ่มหวังผลประโยชน์แก่ตนเอง (สัญญาเจตนา-Biased Perception) จะเป็นทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะชั้นอื่นๆ จะไม่ทำงานตามปกติไปตามธรรมชาติเยี่ยงเดิมอีกต่อไป แต่จะกลับทำงานอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดที่บ่มหวังผลประโยชน์ตอบแทนให้แก่ตนเองมากที่สุดขึ้นมาทันที เกิดความทุกข์ขึ้นด้วยไม่สามารถควบคุมสภาวะธรรม (สิ่งที่เป็นเองตามเหตุปัจจัย) ต่างๆ ซึ่งกำลังรับรู้อยู่ด้วยประสาทสัมผัส ทั้งหก คือ สิ่งที่ได้รับรู้ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (นั่นคือ อายตนะ ๖) ให้เป็นไปตามหวังได้ตลอดเวลา เนื่องด้วยต่างก็เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ด้วยกฎพระไตรลักษณ์แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธองค์จึงได้ทรงสรุปโดยย่อไว้ในอริยสัจข้อแรกในเรื่องทุกข์ว่า ชั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งหรือเป็นไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ (ปัญจุปาทา นักชั้นธาทุกขา)

พระศาสดาได้ทรงค้นพบความจริงที่สูงส่งอย่างยิ่ง หรือความลึกลับสุดยอดของธรรมชาติจากการตรัสรู้ และทรงประกาศว่า จิตสามารถที่จะพัฒนาให้ถึงที่สุดได้ และบุคคลสามารถจะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญา สามารถกระทำจิตให้เห็นจิตหรือตัวมันเองอย่างแจ่มแจ้งได้ด้วยสติและความรู้สึกตัว สามารถรู้เท่าทันความคิดและความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเป็นไปภายในจิตได้ ด้วยการปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ นี้เองยังผลให้เกิดปัญญา (วิชชา) และหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) ทำให้จิตบริสุทธิ์มีชีวิตอยู่อย่างสันติสุข ตลอดไป

ปัจจุบันนี้ ชาวโลกตะวันตกได้เริ่มหันเข้าหาวิธีปรับจิตให้หายจากโรคทางจิตวิญญาณ ด้วยการภาวนาปฏิบัติกรรมฐานอบรมจิตด้วยวิธีต่างๆ โดยเฉพาะด้วยสมถกรรมฐาน(Tranquility Meditation) อาทิ TM (Transcendental Meditation) ซึ่งสามารถทำให้จิตสงบจากความโลภ โกรธ หลง อย่างน้อยก็ชั่วขณะที่ภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจคืนสู่ความปกติของจิต ให้จิตใจหายป่วยจากอาการของโรคทางจิตวิญญาณได้ชั่วขณะ

สมเด็จพระศาสดาได้ทรงเห็นว่า ความสงบในสมถกรรมฐานนั้นแม้ดีอยู่ แต่หาได้กำจัดความทุกข์ให้หมดไปไม่ ด้วยจิตยังมีอัตตาตัวตน

“

พุทธศาสนา
เป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญ
ทั้งแก่กายและจิต ทั้งรูปธรรมและ
นามธรรม มิใช่ตกอยู่ใน
ฝ่ายวัตถุนิยม(Materialism)
หรือจิตนิยม(Idealism)
มิได้ห้ามว่า ไม่ให้มี ไม่ให้เป็น

”

ซ่อนเร้นแอบแฝงอยู่ ยังเป็นบ่อเกิดให้เกิดความ
โลภ โกรธ หลง ได้อยู่ต่อไป ไม่สิ้นสุด ประดุจ
ดินทับหญ้า แม้หญ้าจะไม่ได้โต แต่ไม่ได้ตาย
และอาจกลับมากล้ากว่าเดิม พระพุทธองค์ได้
ทรงค้นพบว่า การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็น
จริงด้วยวิปัสสนากรรมฐาน (ซึ่งเป็นเอกลักษณ์
ของพุทธศาสนา) ให้เห็นว่าโดยความจริงแล้ว
ทุกสิ่งหรือธรรมทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นอนัตตา
ปราศจากซึ่งอัตตาตัวตนที่แท้จริง จะสามารถ
ทำให้หลุดพ้นออกจากทุกข์ได้ ประดุจถอนราก
โคนต้นหญ้าไม่ให้กลับมาอีก ดังนั้น พุทธศาสนา
นอกจากจะทำให้จิตหายจากโรคทางจิตวิญญาณ
ให้คืนสู่สภาพปกติของจิตได้เท่านั้น ยังสามารถ
ทำให้คนเราพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ที่สุดได้ด้วย จากการสร้างสติ-ความรู้สึกตัว ให้
รู้ทันความคิด และการเคลื่อนไหวของจิต ให้
รู้สึกตัว-ตื่นตัว ให้รู้สึกใจ-ตื่นใจ ดำรงจิตให้อยู่ใน
สันติสุขได้ตลอดเวลา มีชีวิตที่สมบูรณ์ ไม่ต้อง
ทุกข์ แม้จะอยู่ในท่ามกลางของสังคมที่ขุลมุน
โกลาหลวุ่นวาย

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญทั้ง
แก่กายและจิต ทั้งรูปธรรมและนามธรรม มิใช่
ตกอยู่ในฝ่ายวัตถุนิยม (Materialism) หรือ
จิตนิยม (Idealism) มิได้ห้ามว่า ไม่ให้มี ไม่ให้
เป็น (อาทิเช่น นางวิสาขา และอนาถบิณฑิก
เศรษฐี เป็นขรรวาสซึ่งบรรลุนิพพานเป็นพระโสดา
บันบุคคลที่ร่ำรวยมากในเมืองสาวัตถี ท่านทั้งสอง
ทำบุญทำทานมากมายมหาศาล เพราะไม่
ยึดติดในทรัพย์สมบัติ แต่สำหรับสงฆ์นั้นมีพระ
วินัยห้ามอยู่ หรือผู้ที่มุ่งมั่นให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์
พึงให้วางในสิ่งเหล่านี้) พระศาสดาทรงสอนให้
รู้จักคุณและโทษของมัน และไม่ให้อึดติดในโลก
ธรรม ๘ ประการนั้น นั่นคือให้รู้จักว่า จะมีก็ได้
ไม่มีก็ได้ ถ้ามีแล้วก็อย่าไปยึดติดกับมัน (หรือมี
แล้ว ก็ไม่มีไม่เป็น) ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า ทรัพย์
สมบัติไม่ได้เป็นตัวห้ามไม่ให้รู้แจ้งเห็นจริง หาก
แต่เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สิน
เงินทองนั้นแหละที่เป็นตัวปิดกั้นประตูล้างธรรม
ไม่ให้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม

สภาพ “ปกติ” ของจิตใจที่แท้จริงไม่ได้
ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง
หากเพียงแต่มี “สติ-ความรู้สึกตัว” สิ่งเหล่านี้จะ
ขาดหายไปโดยทันที เพราะจิตรู้เท่าทันฉลวย
เหนือกว่าความคิดโง่ๆที่คอยบงการไปตามความ

โลก ความโกรธ ความหลงอยู่ตลอดมานั้นได้เสียแล้ว ชีวิตนี้จะตื่นจากการที่ถูกย่ำไว้ด้วยความคิดเดือยๆ จะกลับคืนกลับสู่สภาพ “ปกติ” ที่แท้จริงของจิต ซึ่งบริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ เป็นสันติสุข จะเหลือเพียงอาการดู รู้เห็นเท่าทันจิต โดยปราศจากผู้รู้ ผู้ดู ผู้เป็น เห็นเป็นเพียงอาการของความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเล่นแสดงอยู่ในฉากละครแห่งชีวิต ไม่ต้องมี ไม่ต้องเป็น ไม่ต้องเดินไปกับมัน

คนไทยนับว่าโชคดียิ่งนักที่เติบโตมากับคำว่า ‘สติ’ คู่เคียงกับคำว่าสติมาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็ว่าได้ เช่น คำว่า ชาดสติ เสียสติ ดั่งสติ หมดสติ เป็นต้น แต่เราไม่ควรประมาท ควรจะทำความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงตลอดถึงคุณค่าของสติให้ลึกซึ้ง และพึงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรู้ตัวให้เกิดความตื่นตัว สร้างความรู้สึกรู้ใจให้เกิดความตื่นใจ เพื่อให้ได้ประโยชน์ และผลพลอยได้อย่างสูงสุดจากสติ-ความรู้สึกรู้ตัว

สติ-ความรู้สึกรู้ตัว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต เป็นคุณสมบัติที่ทุกคนทุกท่านพึงสร้างสมให้เกิดขึ้นได้โดยไม่ยากเลย จะมีผลคือเป็นกำไรของชีวิตแก่ผู้มีสติ-ความรู้สึกรู้ตัว ด้วยมีคุณมหาศาลอย่างประมาณค่ามิได้ เพียงมีสติ-ความรู้สึกรู้ตัวที่สมบูรณ์ตัวเดียวเท่านั้น จะสามารถล่วงรู้เท่าทันความเป็นจริงทั้งปวงของชีวิตได้หมด สามารถที่จะแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “สติเปรียบเสมือนรอยเท้าช้าง สามารถรวบรวม รอยเท้าสัตว์ทุกชนิดคือ ธรรม(ความจริง)ทั้งปวงอื่นๆ ไว้ได้หมด”

พระพุทธองค์ ได้ทรงประทานเตือนเหล่าสาวกทั้งปวงด้วยพระเมตตาอย่างสูงสุด แม้ในวาระสุดท้ายของพระองค์ ให้เห็นว่า สติ-ความรู้สึกรู้ตัว เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ไว้ด้วยพระปัจฉิมโอวาท ซึ่งก็คือ คำสั่งเสียว่า

“สังขารทั้งปวงมีความเสื่อมสลายเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายพึงยังความไม่ประมาท (นั่นคือความมีสติ-ความรู้สึกรู้ตัว) ให้ถึงพร้อมเกิด”

