

เข็มทิศความสุขของการเรียนรู้

Compass on Lean Happiness

จิรศักดิ์ ปันลำ*

Jeerasak panlam

บทคัดย่อ

ในทุก ๆ ความหมายของชีวิต จุดกำเนิดของชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร ชีวิตสำคัญอย่างไร มีวิวัฒนาการมาจากไหน คือคำถามที่นับว่าเป็นสิ่งสำคัญของการศึกษาคุณค่าแห่งชีวิต อันเนื่องจากความสำคัญที่เกี่ยวกับตัวเรานั้น ล้วนแล้วแต่ทรงคุณค่า และสร้างพลังในตัวเองทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าการเรียนรู้จะประกอบไปด้วยสิ่งต่าง ๆ มากมายที่อยู่รอบตัวเรา การตระหนักรู้ถึงความสำคัญต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวพันในชีวิตตั้งแต่แรกเกิด สภาวะแห่งเรียนรู้ ตลอดจนถึงความตายที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีไปได้ การมองสะท้อนถึงความเป็นจริงโดยเฉพาะในแก่นแท้ของชีวิตได้เริ่มเรียนรู้และเข้าใจในความเป็นจริง การเห็นคุณค่าและการให้น้ำหนักกับสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำมาศึกษาและเรียนรู้ให้เกิดสิ่ง ๆ ดี จนเป็นพลังแห่งความดีงามที่ช่วยสรรสร้างสิ่งใหม่ โดยเน้นหลักแห่งคุณค่าด้านคุณธรรม จริยธรรมที่เป็นเครื่องหล่อหลอมให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง กับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เชื่อได้ว่า ความมั่งคั่งมั่งมีบนโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีขีดจำกัดนี้ย่อมก่อตัวและพัฒนาก้าวหน้าไปได้อย่างมีความสุข สงบ สว่างและสง่างามอย่างสมบูรณ์

คำสำคัญ: ความสุข, เข็มทิศ, การเรียนรู้

Abstract

Every meaning of life, such as, what is origin of life. How is the essential of life? Where human beings were evolved? These questions are very important for realizing the value of life caused by human own power. Even though, life learning composed of various surrounding things, Being aware of every life relation from birth to death that human beings cannot be avoided and reflection of the truth as the core of life so as to realize the value of life and paying balance intention of all things and bring them to be the subjects of learning to create the new wholesome power by emphasizing on virtues and ethic to socialize human beings to good relationship system among human, society and environment to support their own living together happily and peacefully, they are confident in the unlimited wonderful world change can be created and developed in the way of supreme happiness, peace, clearness and the splendid state.

Key words: Happiness, Compass, Learning.

ทุกชีวิตล้วนหลีกเลี่ยงหนีไม่พ้นสภาวะแห่งความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นสังสารวัฏ¹ หนึ่งที่ล้วนเป็นบ่อเกิดของการกระทำในทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นของธรรมดา และเป็น

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ธรรมชาติที่ต้องพบเจอกันอยู่ร่ำไป ในมวลหมู่สัตว์น้อยใหญ่ทั้งหลาย ในมนุษย์ยุคแรก การเกิดมาเป็นมนุษย์ในยุคแรกนี้ เป็นการเกิดเองโดยไม่ต้องอาศัยพ่อแม่ เกิดแล้วมาก็โตเต็มวัยเลย ซึ่งการเกิดชนิดนี้เรียกว่า เกิดแบบโอปปาติกะ²

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่อง การกำเนิดทุกสรรพสิ่งตั้งแต่จักรวาล โลก มนุษย์ และทุกสิ่งทุกอย่าง ใน อัคคัญญสูตร³ คือ การกำเนิดของโลก และมนุษย์ ตลอดจนสรรพสิ่งโดยตรง เพียงแต่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่สามเณร 2 รูป คือ วาเสฏฐสามเณรและภารทวาชสามเณร เพื่อจะบอกเหตุอันเป็นความเชื่อในเรื่องของวาระที่พวกพราหมณ์ ยึดถือต่อ ๆ กันมา เนื่องจากสามเณรทั้ง 2 นั้นเกิดมาจากรวณะของพราหมณ์ ซึ่งในยุคสมัยนั้นถือกันว่า วาระ พราหมณ์เป็นวาระสูง จะเป็นรองก็เพียงวาระกษัตริย์เท่านั้น⁴ แต่ทั้ง 2 กลับเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาที่พวก พราหมณ์เรียกว่าเป็นสมณะไลน์ จัดเป็นวาระที่เลวทราม เกิดจากเท้าของพรหม

พระศาสดาเมื่อทรงสดับเช่นนั้น จึงทรงชี้ให้เห็นถึงที่มาที่ไปแห่งการที่เกิดชื่อเรียกของวาระต่าง ๆ ขึ้นเพื่อให้ สามเณรทั้ง 2 นั้นทราบ โดยทรงหยิบยกเอาเรื่องตั้งแต่การที่จักรวาลยังกลายเป็นน้ำเรื่อยมา จนเกิดมีการสมมติชื่อของ วาระต่าง ๆ ขึ้น แล้วทรงสรุปว่า การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะประเสริฐหรือเลวทราม ก็ด้วยการกำหนดจากกรรมและ อธรรมที่เขาประพฤติเท่านั้น หากได้กำหนดจากสิ่งอื่นไม่ ถึงอย่างไรก็ตามแม้พระสูตรจะมีได้มุ่งหมายที่จะกล่าวถึงการบัง เกิดขึ้นของโลก มนุษย์ และสรรพสิ่งโดยตรง แต่เนื้อหาของพระสูตรก็ทำให้เราทราบว่ามนุษย์ ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั้ง ปวง ที่เราต่างก็สงสัยและโต้เถียงกันมายาวนานนั้น มีจุดกำเนิดหรือที่มาอย่างไร⁵

กำเนิดชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนา

การเริ่มต้นชีวิต ชีวิตในทัศนะพระพุทธศาสนาเกิดโดยอาศัยกระบวนการทางปฏิจสมุปบาท คืออาศัยเหตุ ปัจจัยเชื่อมโยงกันโดยไม่ขาดสาย ในมหาสิหนาทสูตรพระพุทธองค์ตรัสประเภทกำเนิดของสัตว์ไว้ 4 ประการ คือ

1. สัตว์ที่เกิดจากเปลือกฟองไข่ เรียกว่า อณฑชะ
2. สัตว์ที่เกิดจากครรภ์ เรียกว่า ชลาพุชะ
3. สัตว์ที่เกิดในปลาเน่า ในถ้ำโคล เรียกว่า สังเสทชะ
4. สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นเต็มตัว เช่น เทวดา สัตว์นรก เรียกว่า โอปปาติกะ

ส่วนการเกิดในโลกของมนุษย์ เช่นการเกิดของคนและสัตว์ ต้องอาศัยพ่อแม่เป็นเชื้อให้ ด้วยการผสมพันธุ์ อาศัยธรรมชาติ อาศัยอาหาร ตามนัยอภิธรรมกล่าวไว้ว่า การเกิดเป็นมนุษย์เริ่มตั้งแต่มีปฏิสนธิวิญญูณ ซึ่งเกิดขึ้นต่อ จากจุดจิตในมรณาสันนิวถิอันเป็นดวงจิตสุดท้ายต่อจากชาติก่อน ตายจากชาติก่อนแล้วเกิดทันที ไม่มีระหว่างกัน ปฏิสนธิจิตนี้แหละเป็นส่วนหนึ่งในการเริ่มต้นของชีวิต 3 อย่างคือ

- บิดามารดาอยู่ร่วมกัน

¹ สงสารวัฏ หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ของสัตว์โลกด้วยอำนาจกิเลส กรรม วิบาก หมุนวนอยู่เช่นนั้น トラบเท่าที่ยังตัดกิเลส กรรม วิบากไม่ได้

² การเกิดของสิ่งมีชีวิตในภพภูมิต่าง ๆ มีด้วยกัน 4 วิธี เรียกว่า กำเนิด 4 คือ

1. สังเสทชะกำเนิด คือ เกิดในถ้ำ โคล สิ่งปฏิภูลต่าง ๆ เช่น การเกิดของจุนทรีย เชื้อโรคต่าง ๆ
2. โอปปาติกะกำเนิด คือ การที่ไม่ต้องอาศัยพ่อแม่ เมื่อเกิดแล้วโตเต็มวัยเลย ได้แก่ เทวดา พรหม สัตว์นรก เปรต

อสุรกาย และมนุษย์ยุคแรก

3. อณฑชะกำเนิด คือ การเกิดในฟองไข่ เช่น พวกสัตว์ปีก สัตว์เลื้อยคลาน

4. ชลาพุชะกำเนิด คือ การเกิดในครรภ์ เช่น มนุษย์ในปัจจุบัน สัตว์ต่าง ๆ

³ พระไตรปิฎกและอรรถกถา ทิพนิทาย ปาฎิการวรรค เล่ม 15 หน้า 146

⁴ ในอินเดียได้จัดคนออกเป็นวาระต่าง ๆ 4 วาระ ประกอบด้วย กษัตริย์ พราหมณ์ แพศ สุทร กษัตริย์ และพราหมณ์จัดว่า เป็นวาระสูง แพศ เป็นวาระกลาง ส่วนสุทรเป็นวาระต่ำ ทั้ง 4 วาระนี้จะถูกเหยียดหยามกัน จะไม่มีการคลุกคลีกันข้ามวาระ ถ้า หากว่ามีชายหญิงใดมีความสัมพันธ์กันจนมีทารกออกมา ทารกนั้นจะเป็นที่รังเกียจของคนทั้งหลายและถูกเรียกว่า จันทาล วาระทั้ง 4 นี้

⁵ การกำเนิดโลก และมนุษย์ http://dou_beta.tripod.com/GL101_04_th.html

- มารดา มีระดู (ไข่พร้อมที่จะสืบพันธุ์)
- คันธัพพะ (มีปฏิสนธิจิตหรือปฏิสนธิวิญญาณมาอาศัย)

กระบวนการเจริญเติบโตของมนุษย์ในครรภ์ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอินทกสูตรโดยลำดับเป็น 5 ขั้นตอนในแต่ละสัปดาห์ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 เป็นกลละ เป็นน้ำใส มีลักษณะเป็นเมือก เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการเจริญเติบโต
- สัปดาห์ที่ 2 เป็นอัมพุทะ มีลักษณะเป็นเมือกที่ขุ่นข้น
- สัปดาห์ที่ 3 เป็นเปสิ มีลักษณะแดง
- สัปดาห์ที่ 4 เป็นฉนะ มีลักษณะเป็นก้อนค่อย ๆ แข็งตัวขึ้น
- สัปดาห์ที่ 5 เป็นปัญจสาขา มีลักษณะเป็นปุ่ม 5 ปุ่ม คือ ปุ่มศรีษะ 1ปุ่ม ปุ่มแขน 2 ปุ่ม ปุ่มขา 2 ปุ่ม จากนั้นก็จะพัฒนาไปสู่การเป็นรูปร่างจนมีผม ขน เล็บ เป็นต้น ตามมา

การเกิดชีวิต ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น เป็นการเกิด 2 ครั้ง ครั้งแรกคือการเกิดทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจิตเดิมเป็นจิตบริสุทธิ์ ไม่มีเครื่องเศร้าหมอง ไม่มีกิเลส ส่วนการเกิดครั้งที่ 2 เป็นการเกิดในจิตใจ เกิดโดยวิญญาณ ซึ่งไม่มีพ่อแม่เป็นปัจจัยให้เกิด เป็นการเกิดความทุกข์ สาเหตุมาจากเด็กมีสภาพจิตด้วยคุณธรรม ขาดสติ ไม่มีปัญญา รู้ชัดตามความเป็นจริง (อวิชชา) ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ฯลฯ ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดความทุกข์ในจิตใจ ความทุกข์จะเกิดดับ เกิดดับ สลับกันไปเป็นลูกโซ่ ประดุจสายฟ้าแลบ เป็นวงกลมหมุนเวียนเช่นนี้เรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะดับทุกข์ได้⁶

เรื่องการกำเนิดชีวิตหรือต้นกำเนิดมนุษย์นั้น จะพบเรื่องพระพรหมลงมาकिनวันดินแล้วร่างกายหายบเลกลายเป็นพรหมไม่ได้ จึงกลายมาเป็นคนหรือมนุษย์และสืบเผ่าพันธุ์มาจนเราในทุกวันนี้ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่ต้องใช้หลักกาลามสูตร (หลักความเชื่อของพระพุทธเจ้า) มาพิจารณาซึ่งก็ต่างจากหลักวิทยาศาสตร์ที่จะอธิบายเรื่องต้นกำเนิดมนุษย์โดยสรุปได้ว่า เมื่อก่อนโลกจะเป็นกลุ่มแก๊สร้อนๆลอยอยู่ในอวกาศ เมื่อเย็นลงจึงจับตัวกันเป็นก้อนหินกลมแต่มีลาวาร้อนอยู่ภายใน ต่อมาจึงมีน้ำเกิดขึ้น (บางตำราถือว่าน้ำมาจากลาวาภายในโลก บางตำราก็ว่าน้ำมาจากดาวหางน้ำแข็ง) เมื่อมีน้ำจึงได้มีอากาศ เมื่อมีน้ำและมีแสงแดดส่องมาถูกของแข็งพวกหิน ดิน ที่อยู่ใต้น้ำ จึงทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นมาเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก และต่อมามีสิ่งมีชีวิตนี้ก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาเป็นพืชพวกตะไคร่น้ำและพืชในน้ำมากมายแล้วพืชนี้ก็ค่อยๆพัฒนามาเป็นสัตว์น้ำนานาๆชนิดและพืชในน้ำก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาเป็นพืชบนบกจนกลายมาเป็นต้นไม้ใหญ่ๆ และเกิดเป็นป่าไม้ขึ้นมากมาย และพวกสัตว์น้ำก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาเป็นสัตว์บกและพัฒนาเป็นสัตว์ชนิดต่างๆ รวมทั้งคนหรือมนุษย์ด้วยนี่คือการพิจารณาตามเหตุผลของนักวิทยาศาสตร์เรื่องต้นกำเนิดของคนหรือมนุษย์ ซึ่งเราไม่จำเป็นต้องเชื่อก็ได้เพราะไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ถ้าเราจะพิจารณาตามหลักพุทธศาสนา เราก็ต้องใช้กฎสูงสุดของธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้มาพิจารณา ที่เรียกว่า หลักของอิทัปปัจจยตา ที่สรุปไว้ว่า "สิ่งใดจะเกิดขึ้น มันจะต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือสร้างขึ้น" ซึ่งเมื่อเราพิจารณาเรื่องกำเนิดชีวิตตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วมันก็ตรงกับหลักของอิทัปปัจจยตาของพุทธศาสนา ดังนั้นเรื่องกำเนิดชีวิตตามหลักวิทยาศาสตร์จึงเป็นเรื่องที่น่าเชื่อ เพราะมีเหตุผลและมีความจริงรองรับ

พระพุทธเจ้าสอนทรงสอนเรื่องการดับทุกข์ การทำให้เกิดปัญญาเพียงพอที่จะนำมาใช้ประกอบกับสมาธิเพื่อบรรเทาทุกข์ของจิตใจเราในปัจจุบันได้แล้วเมื่อดูจากความเป็นจริงแล้ว ร่างกายของมนุษย์เราทุกคนนั้นเดิมทีจะยังไม่มีอยู่ก่อน แต่อาศัยพ่อแม่ร่วมกันสร้างขึ้น และได้อาหาร น้ำ อากาศบริสุทธิ์ อุณหภูมิที่พอเหมาะ และการดูแลรักษาที่ถูกต้อง จึงทำให้ร่างกาย (รูปขันธ์) เจริญเติบโตขึ้นมา ซึ่งร่างกายที่ยังเป็นอยู่ขณะนี้เองที่มีระบบประสาท (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สำหรับทำให้เกิดการรับรู้ (วิญญาณขันธ์) สิ่งต่างๆภายนอกของโลก (คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย สิ่งสัมผัสใจ) ได้อย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อเกิดการรับรู้สิ่งใดแล้วก็จะเกิดความรู้สึกรู้ (เวทนาขันธ์) ต่อสิ่งนั้นขึ้นมาด้วยทันที

⁶ กำเนิดชีวิตตามทัศนะของศาสนา, http://www.baanjommyut.com/library_2/chivit/02.html

เมื่อรู้สึกแล้วก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ (สัญชาตญาณ) ทันที เมื่อจำได้แล้วก็จะมีการคิดหรือปรุงแต่งให้เกิดความอยาก ความยึดถือ หรือปล่อยวาง เป็นต้น (สังขารชาตญาณ) ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งระบบการทำงานนี้เองที่เรียกว่า จิต (เมื่อทำหน้าที่ คิด) หรือใจ (เมื่อทำหน้าที่รู้)

ดังนั้น ชีวิตของมนุษย์เรานี้ ก็ประกอบด้วย ร่างกายและจิตใจ ซึ่งจิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายที่ยังเป็นอยู่อยู่เกิด ขึ้นมา และความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ก็ต้องอาศัยจิตและอวิชชา (ความรู้ว่ามีตัวเรา) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาอีกที ซึ่งมันก็เป็นไปตามหลักของเหตุผลและความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์ และก็ตรงกับหลักพุทธศาสนาเรื่องอนัตตา (ความไม่ใช่ ตัวตนของตนเอง) ซึ่งความเชื่อเรื่องพระพรหมลมหากินง้วนดินนั้นเป็นแค่ความเชื่อตามตำราที่พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่า เชื่อเพียงเพราะเหตุว่ามีตำราอ้างอิง ดังนั้นเรื่องพระพรหมลมหากินง้วนดินนั้นจึงไม่ควรสนใจ สิ่งที่ควรสนใจก็คือเรื่อง การกำเนิดชีวิตตามหลักวิทยาศาสตร์และเรื่องการเกิดร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริง เพราะนี่คือการมองชีวิต ตามที่เป็นจริง อันเป็นปัญหาที่จะนำไปใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ของพระพุทธเจ้า⁷

พลังแห่งคุณค่า

พุทธทาสภิกขุ⁸ ได้กล่าวถึง พุทธศาสนา คือคำสั่งสอน อันเป็นแบบฝึกหัด บังคับตนเอง แต่ว่า ลำพังคำสั่งสอน อย่างเดียว หาใช่เป็น แก่น หรือ เป็นตัว พุทธศาสนา อันแท้ไม่ แม้ว่า คำว่า "ศาสนา" จะแปลว่า คำสอน ก็ตามตัว ศาสนาแท้ หรือ ตัวพระพรหมจรรย์ นั้น ได้แก่ การปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นๆ ซึ่งเรียกโดย ภาษาศาสนาว่า สीलสิกขา – จิตตสิกขา – ปัญญาสิกขา

ผู้ศึกษาแห่งธรรมเป็นอันมาก เข้าใจว่า "สิกขา" ตรงตามรูปศัพท์ เกินไป คือ สิกขา แปลตามรูปศัพท์ ว่า การศึกษา แต่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ เป็นหลักว่า การศึกษาเล่าเรียน ปริยัตินั้น ไม่ใช่ สิกขา แต่ การกระทำจริง ๆ ตาม หลักที่เป็น การบังคับตนเอง ในส่วนที่เป็น ความ เสื่อมเสีย ทางกาย และ วาจา เรียกว่า "สीलสิกขา" ในส่วนใจ เรียกว่า "จิตตสิกขา" และ ในส่วนที่เกี่ยวกับ ความคิดนึก เพื่อรู้สิ่งที่ชีวิต จะต้องรู้ เรียกว่า "ปัญญาสิกขา"

ในส่วน สीलสิกขา โดยประเภท คือ การบังคับตน ให้ตั้ง หรือดำเนิน ไปด้วย กาย วาจา ตามกฎ อันเป็น ระเบียบ มรรยาท หรือ จรรยา อัน ตนจะ พึงประพฤติ ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และ ต่อวัตถุสิ่งของ อันเกี่ยวเนื่องกัน เป็น ข้อบังคับตายตัว ในเบื้องต้น เรียกว่า ปาฏิโมกขสังวรศีล⁹ การควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้กำเริบไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นโลกธรรม เรียกว่า อินทริยสังวรศีล การควบคุมตน ให้มีการแสวง การรับ การบริโภค บัณฑิต เครื่องอาศัย อันจำเป็นแก่ชีวิต อย่างบริสุทธิ์ จากการ หลอกลวงตน และผู้อื่น เรียกว่า อาชีวะปาริสุทธิศีล และ การ ควบคุมตน ให้มีศีลระลึก เพียงเพื่อยัง อดีตภาพ ให้เป็นไปในการบริโภค บัณฑิตนั้นๆ ไม่บริโภค ด้วยตัณหา เรียกว่า บัณฑิตสันนิสศีลศีล รวมเรียกว่า ปาริสุทธิศีล หรือ จตุปาริสุทธิศีล เรียก ภาวะแห่ง การกระทำจริง ๆ ตามนี้ว่า สीलสิกขา อันได้แก่ การบังคับตัวเอง โดยตรง เป็นเหมือน ถากโกธ กล่อมเกล่า ในขั้นต้น แต่ประสงค์เฉพาะส่วนที่เป็นไปทาง กายและวาจา เท่านั้น

ในส่วน จิตตสิกขา คือ การบังคับจิตของตน ให้อยู่ในวง ความต้องการ ของตน ภายในขอบเขตของวิสัย ที่ บังคับได้ คือ ให้หยุดแล่น ไปตามความกำหนด พยาบาท หรือ ไม่ให้วังงวนซึม ฟุ้งซ่าน งอนแง่น คลอนแคลน รวมความ ว่า ฝึกจนดีพอ ที่จะต้องการ ให้หยุดคิด ก็หยุด ให้คิดก็คิด ให้คิดเฉพาะสิ่งนี้ ก็คิดเฉพาะสิ่งนี้ ด้วยกำลัง ของจิตทั้งหมด

⁷ เตชปัญโญ ภิกขุ, <http://pantip.com/topic/31407767> 19 ธันวาคม 2556

⁸ พุทธทาสภิกขุ, "พลังแห่งชีวิตตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา"

http://www.budpage.com/budboard/show_content.pl?b=1&t=4689 7 เม.ย. 51

⁹ ปาฏิโมกขสังวรศีล กล่าวถึง เกี่ยวกับ ขนบธรรมเนียม ของนักบวช ก็มี เกี่ยวกับ อนามย ของร่างกาย ก็มี เกี่ยวกับการเคารพ ปฏิสันถาร ปณินนิต ฯลฯ ผู้อื่น ก็มี เกี่ยวกับ การรักษาสังขของ เครื่องใช้สอย ของตน หรือ หมู ก็มี และยังมีส่วนอื่นอีก ซึ่งเป็นส่วน ต้องรู้ แล้ว ทำในเบื้องต้น อนุโลม ทำนองเดียวกัน ทั้งฆราวาส และบรรพชิต

อย่างเต็มที่ โดย ไม่กลับกลอก แต่อย่างใด การ พยายามฝึก จนทำได้แบบนี้ เรียกว่า จิตตสิกขา ซึ่งเมื่อมีแล้ว ทำจิตให้สงบอยู่ใน อำนาจ ได้ ต่อนั้น ก็ใช้เป็น อุปกรณ์ แก่ ปัญญาสิกขา อย่างจำเป็นยิ่ง

ในส่วน ปัญญาสิกขา คือ การควบคุมจิต ที่ฝึกจน อยู่ในอำนาจแล้ว นั้น ให้คิดแล้วคิดอีก จนแทบตลอด ในข้อปัญหา ของชีวิต หรือ ที่จำเป็นแก่ชีวิต โดยย่อ คือ ปัญหาที่ว่า อะไรเป็น เหตุให้เกิดทุกข์ ทำอย่างไร จึงจะพ้นทุกข์ ทั้งนี้ เพราะเหตุว่า สิ่งทั้งปวง รวมทั้ง ทุกข์สุข ของชีวิต เป็นเรื่องของใจ คือ ทุกข์ เพราะใจปลงไม่ตก ในสิ่งที่ตน เข้าใจผิดแล้ว หลงยึดถือไว้ จะสุขได้ ก็ด้วยบังคับ แนวของ ความคิด อย่างแรงกล้า ให้แล่นไปอย่างรู้แจ้งแทบตลอด จนปลงตก ในสิ่งที่ตน ยึดถือ ถึงกับรัก โกรธเกลียด กลัว มัวเมา ฯลฯ นั้นๆ เสีย โดยไม่มีเชื้อเหลือเพื่อความเป็นเช่นนั้น อีกต่อไป การพยายาม ทำจนทำได้ เช่นนี้ เรียกว่า ปัญญาสิกขา ซึ่งมีบริบูรณ์ แล้วก็จบกิจ แห่งพรหมจรรย์ จบพรหมจรรย์ คือจบ ศาสนา ไม่มีเรื่องที่จะต้องทำอีกต่อไป นอกจาก การเสวยสุข

จะเห็นได้ว่า พุทธศาสนา คือศาสนา แห่งการ บังคับตัวเอง ถ้าหมายถึง คำสอน ก็คือ คำสอน แห่งการ บังคับตัวเอง ถ้าหมายถึง การทำ หรือ การปฏิบัติ ก็ คือ การกระทำ การบังคับตัวเอง และ เมื่อหมายถึง ผลสุดท้าย คือปฏิเวธ ก็คือ ตีฆาตกรรม แห่งผลของการบังคับตัวเอง อันเดียวกัน นั่นเอง เมื่อเรียน หรือ เมื่อทำ หรือ เมื่อได้รับผล ของการทำ ก็มีเหตุพร้อมพอ ที่จะให้ตน เชื่อถือ มั่นใจตนเองได้ โดยไม่ต้องเชื่อ ตามคำผู้อื่น จึงเป็นการบังคับตัวเอง อย่างมีเหตุผล ของตนเอง โดยตนเอง เพื่อตัวเอง อย่างที่เป็นอัน แน่ใจได้ว่า ไม่เป็น ศาสนา แห่งความโง่เขลา ถึงกับต้องการ ล้อหลอก หรือ ขู่เข็ญ อย่างใด แม้แต่น้อย

ลัทธิศาสนาบางลัทธิ หวังความช่วยเหลือ จากผู้อื่น จนไร้หลัก แห่งการช่วยตนเอง ไฉน จะมีการบังคับตัวเอง บางลัทธิ มีการบังคับตัวเอง แต่ไร้เหตุผล เพราะเป็นเพียง การนึกเอา อย่างตื้นๆ หรือเป็นการเดา จึงเลยเกิด เป็น อัตตกิเลสภายใน ไปก็มี ที่อ่อนแอ เอาแต่ความสนุกสบาย กลายเป็น อย่างที่เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ก็มี จึงแปลกกับ พุทธศาสนา ซึ่งมีหลักการ บังคับตัวเอง อย่างมีระเบียบ เรียบร้อย ชัดเจน มั่นคง ปรากฏ เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อริยธรรม และเมื่อเหตุผล พร้อมอยู่เสมอ เป็นอันกล่าวได้ว่า พุทธศาสนา คือ ศาสนา แห่งการบังคับตัวเอง ชนะตัวเอง เชื่อตัวเอง พึ่งตัวเอง ฯลฯ โดยแท้

วิถีแห่งความสุข

ปัจจัยส่วนหนึ่งของการศึกษาและเรียนรู้ในทางด้านพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นแก่นแท้แห่งความจริงที่มุ่งเน้น เรื่องการพ้นทุกข์ การเรียนรู้กับทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้ตระหนักรู้ถึงเหตุแห่งทุกข์อันเกิดขึ้นจากกิเลสอันประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลงที่นำมาสร้างความเข้าใจตามหลัก โยนิโสมนสิการ อันเป็นปฏิกิริยาแห่งปัญญาด้วยการพิสูจน์ให้เห็นในหลักแห่งความเป็นจริง ตามหลักแห่งสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงเกิด สิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงมี และได้พบกับสภาวะแห่งความเป็นสิ่งที่ทุกสรรพสิ่งนั้นล้วนอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ที่ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงความจริงในกฎแห่งการกระทำนี้ได้ ดังนั้นการเรียนรู้ที่อยู่ในหลักธรรมแห่งความไม่ประมาทจึงเป็นหนทางแห่งความสุขที่ทุกชีวิตสามารถก้าวไปสู่ความสงบ ร่มเย็นและเป็นสุขได้ด้วยอนุภาพแห่งผู้ที่เรียกว่า ผู้มีปัญญา ด้วยหลักแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ด้วยหลักแห่ง มัชฌิมาปฏิปทา คือ การดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่พอดี เว้นจากประพฤติดีความสุดโต่งทั้ง 2 แบบ คือ การบำรุงบำเรอ ประนเปรอแก่ร่างกาย ด้วยการมัวเมาเสพติดการบริโภค หลงอยู่ในวัตถุนิยม และการปลื้มตัวตัดขาดจากสังคม การทรมานร่างกาย หรือการทรมานจิตแบบสุดโต่ง การยึดถือการปฏิบัติอย่างเข้มข้น โดยการบังคับตนด้วยความลำบากต่างๆ สรุปร่างมัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ ทางสายกลาง นั่นเอง หรือที่ท่านว่า ผ่อนหนักมัถยอน ตึงหนักมัชขาด เป็นการปฏิบัติที่พอดีไม่ตึงไม่หย่อน

อริยมรรคมีองค์ 8

1. สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบหรือความเห็นที่ถูกต้อง ตรงตามสภาพธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นอยู่ตามความเป็นจริง เป็นความรู้ใน อริยสัจ 4 การเห็นในกฎไตรลักษณ์ คือสภาพของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนเป็นทุกข์ ความรู้ใน

กุศล และ อกุศล และความรู้ในเหตุที่ทำให้เกิดหรือ กุศลมูล และ อกุศลมูล การเห็น ปฏิจจสมุปบาท คือธรรมที่ได้ อาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น เช่น เพราะว่ามี การเกิด จึงมีการแก่และการตาย เพราะว่าความอยากรมี จึงเกิดความยึดมั่น ถือมั่น เป็นต้น

สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องตามครรลองของธรรมะ เช่น การเห็นว่าเมื่อทำความดีย่อมได้ดี เมื่อทำความชั่วย่อมได้ชั่ว ในทางธรรมนั้น สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นจริง ตามสภาวะของเหตุปัจจัย การเข้าใจในสิ่งทั้งหลาย คือความรู้ในทุกๆ และเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับ และหนทางในการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ กล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิ คือตัวนำ

2. สัมมาสังกัปปะ คือความดำริชอบ เป็นความคิดในทางที่ถูกต้อง เป็นกุศล ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ความมีเมตตากรุณา ความเสียสละ

- เนกขัมมะ สังกัปปะ คือ ความคิดในการออกจากกาม ความไม่หมกมุ่นในกาม ไม่มีสิ่งยั่วยวนให้สนองความอยากต่างๆ ความไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ มีความคิดในการปฏิบัติให้เกิดกุศลกรรม ปราศจากราคะ (ความกำหนัดยินดี ความพอใจ ความติดใจ) และ โลภะ (ความอยาก ความโลภ)

- อพยาบาทสังกัปปะ คือ ความคิดไม่พยาบาท ไม่เคียดแค้นชิงชัง หรือความคิดเกี่ยวกับผู้อื่นในแง่ร้าย มีแต่ความเมตตาและปรารถนาดี การมีจิตที่เป็นไมตรีต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ความคิดที่ปราศจากความโกรธ หรือโทสะ

- อวิหิงสาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ไม่เบียดเบียน คิดร้ายทำลายผู้อื่น ความคิดที่มีความกรุณา ความคิดที่อยากจะช่วยผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ เป็นความคิดที่ปราศจากความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ

3. สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ การพูดจาที่มีประโยชน์ ไม่พูดในสิ่งที่ไร้สาระ เพ้อเจ้อ การพูดแต่ความจริง การไม่กล่าวเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการพูดซึ่งเป็นการพูดที่เว้นจากวจีทุจริต 4 อันได้แก่

- เว้นจากมุสาวาท คือการไม่พูดเท็จทั้งๆ ที่รู้ การพูดแต่ความจริง

- เว้นจากปิสุณาวาจา คือการเว้นจากการพูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเป็นเหตุให้ผู้อื่นทะเลาะเบาะแว้งหรือขัดแย้งกัน การช่วยพูดเพื่อให้คนดีกัน และส่งเสริมความสามัคคีและปรองดองกัน

- เว้นจากผรุสวาท คือการเว้นจากการพูดหยาบ ไม่พูดคำหยาบ การพูดจานุ่มนวล พูดเพราะ มีคำพูดที่ดีและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

- เว้นจากสัมผัปปลาปวาท คือการเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ การรู้จักพูดให้ถูกกาลเทศะ พูดเป็นสาระ มีหลักมีเกณฑ์ มีหลักฐานเชื่อถือได้ และเป็นการพูดที่เกิดประโยชน์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า วาจาที่ประกอบด้วย การกล่าวตามกาล การกล่าววาจาสัตย์ การกล่าววาจาที่อ่อนหวาน การกล่าววาจาที่เป็นประโยชน์ การกล่าวด้วยเมตตา จิต 5 ข้อนี้ นับเป็นวาจาสุภาสิต

4. สัมมากัมมันตะ คือ การประกอบกิจการงานที่ดี การเว้นจากกายทุจริต 3 อย่างคือ

- เว้นจากปาณาติบาต คือการประกอบอาชีพที่เว้นจากการฆ่าสัตว์ การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย การมีจิตใจที่เอ็นดู และมีจิตใจเมตตาและช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลาย

- เว้นจากกามินนาทาน คือการไม่ลักทรัพย์ การไม่ขโมยทรัพย์สินหรือกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น เป็นผู้ที่มีใจรักษาสิ่งของที่เป็นสาธารณะ การอนุรักษ์และรักษาสมบัติส่วนรวม

- เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร คือการไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย การไม่เบียดเบียนผู้อื่นในเรื่องคู่ครอง การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่ล่วงละเมิดหญิงที่มีพ่อแม่ดูแลรักษา พี่น้องชายหรือหญิงดูแลรักษา มีญาติดูแลรักษา หรือมีธรรมะรักษา ไม่ล่วงละเมิดหญิงที่มีสามีแล้ว หรือแม้แต่หญิงที่ได้หมั้นแล้ว

5. สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพชอบ หรือ สัมมาอาชีวะ คือ การเว้นจากกายทุจริต 3 วจีทุจริต 3 การเสาะแสวงหาทรัพย์โดยวิธีการที่ถูกต้อง ไม่ฉ้อโกงหรือหลอกลวงผู้อื่นเพื่อให้ได้ทรัพย์มา เป็นผู้มีอาชีพสุจริต เว้นจากการประกอบอาชีพ 5 อย่างคือ การค้าอาวุธสำหรับประหารชีวิตกัน การค้ามนุษย์ การค้าเนื้อสัตว์ที่ตนเลี้ยง การค้า

น้ำเมา และการค้ายาพิษ ดังกล่าวนี้นี้ไม่ควรทำด้วยตนเองและไม่ควรชักชวนให้ใครทำ การเป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักหน้าที่ที่ดีของพลเมือง การรู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อกฎหมาย การปฏิบัติตามกฎหมาย บ้านเมืองในทุกๆ อาชีพ

สัมมาอาชีวะ ยังหมายถึงการที่คนรู้จักหน้าที่ที่ตนเองมี เช่น ลูกที่ดีต้องมีความกตัญญู อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ พระสงฆ์อยู่ในศีลปฏิบัติและความสำรวม ครูอาจารย์ มีความตั้งใจสั่งสอนอบรมต่อศิษย์อย่างไม่มีปิดบัง เป็นต้น

6. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ เป็นความพากเพียรพยายามในทางสายกลาง นั่นคือ ความเพียรที่พอเหมาะพอดี ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป มี 4 ประการดังนี้

- ความเพียรระมัดระวังไม่ให้กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้
- ความเพียรที่จะกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นมาแล้ว ให้หมดสิ้นไป
- ความเพียรในการสร้างกุศลต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น
- ความเพียรในการรักษาและส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

7. สัมมาสติ คือ ความมีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา การรู้จักกำหนดจดจำ สัมมาสติ ระลึกถึงสิ่งที่ทำ การใช้ชีวิตอย่างมีสติและเป็นเครื่องกำกับชีวิต ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ใช้ชีวิตในทางที่เสื่อม หมั่นทำความดีในทุกโอกาส มีสติรู้ตัวว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนการละเว้น การทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ มีสติรู้ตน มีความรอบคอบ สติพื้นฐาน 4 คือ

- กายานุปัสสนาสติพื้นฐาน คือการมีสติในการพิจารณากาย รู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกาย เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก การมีสติกำหนดท่าทางอริยาบถต่างๆ ทั้งการ นั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหว การกิน การดื่ม การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง หรือจะเป็นการพิจารณา กายาคตาสติ คือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย

- เวทนานุปัสสนาสติพื้นฐาน คือการมีจิตพิจารณาเวทนา มีสติรู้ในความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจ หรือรู้สึกเฉยๆ รู้เท่าทันว่าเมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นก็ให้รู้ตัวว่ารู้สึกอยู่

- จิตตานุปัสสนาสติพื้นฐาน คือสติที่พิจารณาจิต หรือรู้ทันในจิตของตนในขณะนั้นว่ามีราคะ โทสะ และโมหะหรือไม่ มีจิตที่เป็นสมาธิหรือมีจิตที่ฟุ้งซ่าน กว้าง เป็นจิตที่หลุดพ้นแล้วหรือยังไม่หลุดพ้น

- ธัมมานุปัสสนาสติพื้นฐาน คือสติที่พิจารณาธรรมในข้อต่างๆ ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่ามีธรรมะข้อใดอยู่ในจิตหรือไม่ ถ้าธรรมะนั้นยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุใด และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องละอย่างไร ถ้าละได้แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่เกิดขึ้นมาอีก และจะเจริญสติไปให้สมบูรณ์ได้อย่างไร ซึ่งมีฐานให้พิจารณา 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต ธรรม

8. สัมมาสมาธิ คือการตั้งมั่นของจิตที่ถูกทาง มีจิตแน่วแน่มีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิที่มีจุดหมายปลายทางเพื่อการหลุดพ้นนั้น ปัญญาที่จะสามารถเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สมาธิมี 3 ชั้น ได้แก่

- ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะหนึ่ง เป็นการกำหนดสมาธิในขั้นต้น มีประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ และเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญวิปัสสนาได้

- อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่มั่นคงแน่วแน่มากขึ้น เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิวรณ์ทั้ง 5 ได้ เกือบเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน เป็นช่วงที่เกิดภาพนิมิต ที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต คือการเกิดเห็นภาพติดตา ใช้เป็นอารมณ์ในกรรมฐาน เกิดจากการจำอันบริสุทธิ สามารถขยายนิมิตนั้นให้ใหญ่หรือย่อให้เล็กได้ตามปรารถนา

- อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน อย่างแนบแน่น มีอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง เมื่อจิตตัดภวังค์ได้แล้วสมาธินั้นก็ตั้งอยู่ได้นานเป็นวันๆ เป็นสมาธิที่แน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูง ถือว่าเป็นผลสำเร็จตามที่ต้องการในการเจริญสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิอย่างบริสุทธินั้น จะมีจิตใจที่สะอาด ผ่องใส บริสุทธิ์ไม่มัวหมอง เข้าใจชัดตามความเป็นจริง สมาธิมีประโยชน์ประจำวัน ช่วยทำให้จิตใจผ่องคลาย เกิดความสงบสุข หายจากความกระวนกระวาย ช่วยบรรเทา

ความเครียด คลายความวิตกกังวล มีสมาธิในการทำงาน การเรียน หรือการกระทำต่าง ๆ เป็นไปด้วยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด

มรรคทั้ง 8 นี้ ทำให้ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติสามารถมีชีวิตที่เป็นสุข ชีวิตอยู่ในความสุจริต ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น มีความเข้มแข็ง หนักแน่น มีจิตใจสงบ มีสติที่ดีสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้¹⁰

พลังแห่งความสุขสร้างได้

ในทุก ๆ วันที่เราเจอกับสภาวะที่เข้ามากระทบจิตใจเรา จนเกิดเป็นอารมณ์ที่ดีและไม่ดีนั้นเป็นบ่อเกิดแห่งการสูญเสียอันยิ่งใหญ่โดยเฉพาะผู้ที่มันจะอารมณ์ไม่ดีอยู่เป็นประจำ อารมณ์เปลี่ยนแปลงชอบโมโห โกรธอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อยครั้งผลกระทบที่เห็นชัดเจนในทางการแพทย์เคยระบุไว้ว่า เป็นเหตุแห่งการเป็นโรคหัวใจได้โดยง่าย ดังนั้นการที่เราสามารถปรับอารมณ์ในความรู้สึกต่าง ๆ ที่มากระทบกับจิตใจของเราให้เป็นปกติหรือมีความสุขได้อยู่ตลอดเวลาเชื่อได้ว่าการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยมีเข็มทิศที่บอกทางแห่งการก้าวเดินบนโลกแห่งความงาม ย่อมบังเกิดกับทุกคนได้อย่างง่ายดายด้วยวิธีการขจัดปัญหาแห่งอารมณ์ที่ส่งผลต่อความสุขที่ลดน้อยลงคือ

6 อารมณ์แย่ ๆ บั่นทอนสุขภาพใจให้ถดถอย¹¹

อารมณ์แย่ ๆ ยอดฮิตที่มักจะแฉะเวียนมาทักทายเราเป็นประจำ โดยที่บางครั้งก็อยู่กับเรานานข้ามวันเลยก็มี ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อหัวใจของเราอย่างมาก ลองมาดูเหตุผลกันว่าทำไม เราควรสลัดอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านี้ทิ้งไป หากไม่พยายามให้สุขภาพหัวใจมีปัญหาในอนาคต

1. อารมณ์โกรธ คนขี้โมโห เมื่อมีอะไรไม่ได้ดังใจนิดหน่อยก็พาลโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงแบบนี้ขอแนะนำว่าควรตั้งสติ ระวังอารมณ์โกรธให้บรรเทาลง เพราะเวลาที่เรามีอารมณ์โกรธ ร่างกายจะยิ่งผลิตฮอร์โมนเครียด และหลั่งสารฮิสตามีนออกมา ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เกิดการแตกตัวของผนังหลอดเลือด เมื่อผนังหลอดเลือดมีรอยร้าว ก็อาจทำให้มีลิ่มเลือดมาอุดตัน จนทำให้รูหลอดเลือดทั้งหมดอุดตัน จึงมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis)

2. ภาวะเครียด คนส่วนใหญ่รู้ว่าความเครียดส่งผลร้ายต่อหัวใจ แต่ก็ยังเครียดกันเป็นประจำ จากผลการวิจัยชิ้นหนึ่ง เผยว่า ความเครียดบั่นทอนสุขภาพหัวใจมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ อย่างเช่น การสูบบุหรี่ การกินอาหารที่มีไขมันทรานส์และน้ำตาล รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะปัจจัยเหล่านี้เราสามารถควบคุมและหลีกเลี่ยงได้ แต่ความเครียดนั้นควบคุมได้ยาก และยังนำมาซึ่งอาการผิดปกติของร่างกายอื่น ๆ ตามมาด้วย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปวดท้อง เบื่ออาหาร ดิฉันแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ โดยในขณะที่เราเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดออกมาตลอดเวลา กระตุ้นเลือดให้ไหลเวียนมากผิดปกติ ทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนแอลงเรื่อย ๆ มีโอกาสสูงที่สุขภาพหัวใจจะแย่ลง

3. ภาวะความซึมเศร้า หดหู่ หากรู้ตัวว่าเริ่มมีอาการหดหู่ ซึมเศร้า เช้ง ๆ มาเยือนแล้ว ขอให้รีบวิ่งเข้าหาความบันเทิงโดยด่วน เพราะความหดหู่อาจทำให้เราได้ใกล้ชิดกับโรคหัวใจง่ายขึ้น จากผลการวิจัยเมื่อปี 2011 ของประเทศนอร์เวย์ เผยว่า จากการติดตามประวัติสุขภาพของอาสาสมัคร 63,000 คน พบว่า กลุ่มอาสาสมัครเหล่านี้มักมีอาการหดหู่ และซึมเศร้า และมีความเสี่ยงร้อยละ 40 ที่จะเป็นโรคหัวใจล้มเหลว โดยที่อารมณ์ซึมเศร้า และหดหู่เพิ่มโอกาสการติดเชื้อในร่างกาย นำไปสู่โรคหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน และโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular disease) ในที่สุด

¹⁰ พระไตรปิฎกเวอร์ชัน 2 ฉบับเรียนพระไตรปิฎก <http://www.learntripitaka.com/scruple/muck8.html>

¹¹ 6 อารมณ์ร้าย ที่คุณกำลังทำลายหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน <http://health.kapook.com/view112071.html> 12 กุมภาพันธ์ 2558

4. ความวิตกกังวล ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ส่งผลให้หัวใจอ่อนล้า และอาการสามารถรุนแรงขึ้นถึงขั้นทำให้เราเสียชีวิตได้เลย โดยในทุก ๆ ครั้งที่เรามีอารมณ์หวัหวัระแวง วิตกกังวลจะส่งผลกระทบต่อหัวใจ ดังนี้

- เกิดภาวะหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ (Tachycardia) เป็นอาการที่หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ หรือเต้นได้เร็วกว่า 100 ครั้งต่อนาที ทั้งที่ปกติแล้ว การเต้นปกติของหัวใจควรอยู่ที่อัตรา 60–100 ครั้งต่อนาที หากอัตราการเต้นของหัวใจของหัวใจเร็วมาก ก็จะมีผลให้หัวใจวายและเสียชีวิตได้ในที่สุด

- ทำให้ระดับความดันเลือดสูงขึ้น อาการนี้ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอลงเรื่อย ๆ หากเป็นบ่อยครั้งถึงขั้นกลายเป็นโรคประจำตัว ก็มีโอกาที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดและโรคหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

5. การมองโลกในแง่ร้าย เวลาที่เราอยู่ในอารมณ์คิดติดลบ หรือมองโลกในแง่ร้ายนั้น อีกหนึ่งสิ่งที่จะตามมาคือพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น อดอาหาร กินของที่ไม่มีประโยชน์ สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์ นอนไม่หลับ ซึ่งสาเหตุที่สุขภาพหัวใจถูกบั่นทอนส่วนหนึ่งก็มาจากพฤติกรรมเหล่านั้นนั่นเอง ลองมาตรวจสอบกันว่า อารมณ์ตอนนั้นของเราเข้าข่ายนิสัยของคนที่มีโลกในแง่ร้ายอยู่หรือไม่ หากเข้าข่ายเกินกว่า 3 ข้อควรหาเวลาไปผ่อนคลายตัวเองบ้าง จะได้คิดบวกมากขึ้น ดังนี้

1. ดีโพตีพายไปก่อน ทั้ง ๆ ที่เรื่องยังไม่เกิด
2. ประเมินค่าตัวเองต่ำไป คิดว่าตัวเองไม่มีดีเหมือนคนอื่น
3. ครุ่นคิดย้ำ ๆ ถึงสิ่งที่ตัดสินใจผิดพลาดไปแล้ว
4. มองหาข้อเสียของเรื่องนั้น ๆ เป็นอันดับแรก ก่อนทำการตัดสินใจ
5. คิดสรุปแบบเหมารวมเกินจริง มองว่าทุกอย่างรอบตัวมีแต่เรื่องแย่ ๆ เกิดขึ้นกับตัวเอง

6. อัจฉา เมื่อไรก็ตามที่อารมณ์อิจฉาเกิดขึ้นในใจของเรานั้น ร่างกายจะทำงานเกี่ยวข้องกับระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ตอบสนองกับหัวใจทันที เกิดปฏิกิริยาที่ร่างกายเร่งสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ทำให้หัวใจเต้นเร็วไม่เป็นจังหวะ ในขณะเดียวกันร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดออกมาด้วย ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เหมือนกำลังถูกกดดัน รู้สึกแย่กับตัวเอง เพราะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราแทบจะทุกวัน โดยหารู้ไม่ว่าสิ่งเหล่านี้กำลังบั่นทอนสุขภาพหัวใจของเราไปอย่างช้า ๆ แต่เราก็สามารถสร้างเกราะป้องกันให้หัวใจดวงน้อย ๆ ของเราได้ ด้วยการปฏิบัติตัวเองเสียใหม่ ให้อารมณ์ดี ๆ อยู่กับเราไปนาน ๆ

5 อารมณ์บวกที่ควรยึดให้อยู่กับเรานาน ๆ หัวใจจะได้แข็งแรง

เราเชื่อว่าการทำตัวเองให้อารมณ์ดีได้ตลอดทั้งวันนั้นเป็นสิ่งที่ยากมาก ๆ แต่ถ้าเราสามารถทำได้ละก็ ถือเป็นเกียรติอายุหัวใจไม่ให้เสื่อมก่อนวัยอันควร

1. การมองโลกในแง่ดี

จากผลการวิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่มอาสาสมัครชาวสหรัฐฯ วัย 52 และ 84 ปี จำนวน 5,100 คน พบว่า ผู้ที่มีพื้นฐานนิสัยมองโลกในแง่ดีมักจะมีสุขภาพหัวใจดีด้วย โดยที่อาสาสมัครร้อยละ 76 มีสุขภาพที่ดีมาก ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน ความดันเลือด และระดับคอเลสเตอรอล นอกจากนี้แล้ว ในผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี 2012 ยังมีข้อมูลที่สอดคล้องกันด้วยว่า การมองโลกในแง่ดี มีการพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ และโรคหัวใจเมื่ออายุมากขึ้นเช่นกัน

2. ยากช่วยเหลือผู้อื่น

อารมณ์ความรู้สึกที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพใจเราอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะในขณะที่เรามีความรู้สึกเมตตา หรืออยากช่วยเหลือคนอื่นนั้น ร่างกายจะหลั่งสาร Nitric Oxide ในหลอดเลือดเพื่อขยายหลอดเลือด ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวกขึ้น ส่งผลให้เกิด Cardioprotective หรือ การที่ฮอร์โมนหลังสารออกมาปกป้องหัวใจนั่นเอง เราจึงรู้สึกโล่งใจ อิ่มเอมใจ สบายใจ และอารมณ์ดีอย่างบอกไม่ถูก

3. อารมณ์ดี มีความสุข

จากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ลงในวารสาร European Heart Journal เผยว่า การที่เราอารมณ์ดี มีความสุขอยู่เสมอ ช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ ในทางกลับกันคนที่ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิตมีแนวโน้มอีก 10 ข้างหน้าจะป่วยเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่มีความสุขในชีวิตดี อย่างไรก็ตาม แนวโน้มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจในอีก 10 ปีข้างหน้าที่เราสามารถรู้ได้จากการประเมินไลฟ์สไตล์ที่เคยชินของตัวเอง เช่น พฤติกรรมการบริโภค ความถี่ในการออกกำลังกาย รูปแบบการใช้ชีวิต ดังนั้น หากพบว่าในแต่ละวันเราไม่ค่อยมีความสุข ก็ควรหันมาปรับพฤติกรรมและฝึกให้คิดบวกซะตั้งแต่เนิ่น ๆ สุขภาพหัวใจจะได้ไม่แย่ไปมากกว่านี้

4. ใจเย็น ผ่อนคลายสงบนิ่ง

อารมณ์ผ่อนคลาย ใจสงบนิ่ง ใจเย็นเป็นอารมณ์ที่ดีต่อหัวใจ มีผลในการลดฮอร์โมนเครียดในร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนเลือด จากรายงานของสมาคมโรคหัวใจอเมริกันเผยว่า อารมณ์ที่ผ่อนคลายและความรู้สึกสงบนิ่งนั้น ช่วยปรับสมดุลการไหลเวียนโลหิต ทำให้ระดับความดันเลือดเป็นปกติ ซึ่งวิธีที่จะทำให้เราอยู่ในอารมณ์ผ่อนคลายและสงบนั้นก็คือ การทำสมาธิ เพราะอย่างนี้เองการนั่งสมาธิเป็นประจำจึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดแดงแข็ง ลดอาการหลอดเลือดหนาตัว ป้องกันโรคหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมองตีบ (Stroke) ได้

5. ร่าเริง แจ่มใส

อารมณ์ที่เบิกบาน ร่าเริงแจ่มใสทำให้สมองของเราคิดบวกมากขึ้น เราจึงมีความเสี่ยงต่ำในการเป็นโรคหัวใจ จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยจอนส์ ฮอปกินส์ ในสหรัฐอเมริกา เผยว่า อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส และเบิกบานนั้นสามารถลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้ แม้ว่าจะมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจก็ตาม เพราะการที่ร่างกายอยู่ในอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส และเบิกบานเป็นประจำจะทำให้เรานึกอยากทำแต่สิ่งที่ดี ๆ เช่น หัวเราะ ร้องเพลง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจทั้งนั้น

อารมณ์ความรู้สึกที่เราแสดงออกมาในแต่ละวันนั้น จะมากระทบกับสุขภาพร่างกายและจิตใจของเราฝ่ายเดียวแต่ยังสามารถกระทบไปถึงความรู้สึกของคนรอบข้างได้ด้วย ทางที่ดี หากรู้ตัวว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ด้านลบ ก็ควรจะแสดงออกให้น้อยที่สุด หันมายุ้มให้กับตัวเองเยอะ ๆ ก็จะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ เพียงเท่านั้นก็ไม่ต้องห่วงว่าอารมณ์ด้านลบจะบั่นทอนสุขภาพใจของเราแล้ว และนอกจากนี้การทำให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ร่วมกับอารมณ์ที่สดใส ร่าเริง ย่อมส่งผลให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจนั้นเกิดความสมดุลและสร้างความสุขให้ได้กับทุก ๆ คน

การทำสมาธิเพื่อสุขภาพที่ดี¹²

การกำหนดให้ตัวเอง นั่งหลับตา เพื่อเป็นการสั่งการให้สมองหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ เพียงแค่ 5 นาที ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เรามีสติมากขึ้นแล้ว ยังส่งผลให้สุขภาพกายและใจของเราดีขึ้นจนน่าตกใจอีกด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มักจะมีเรื่องเครียด เรื่องให้ต้องคิดมาก เรื่องให้ต้องกังวลมาบั่นทอนสุขภาพจิตใจของเราบ่อย ๆ จนบางทีกระทบถึงสุขภาพกายทำให้เราป่วยบ่อย ๆ แอด ๆ ด้วย เราขอแนะนำเลยว่า ให้ลองนั่งสมาธิดู เพราะจากข้อมูลในเว็บไซต์ Businessinsider.com เผยว่า การนั่งสมาธินั้นมีพลังมหัศจรรย์ที่จะฟื้นฟูสุขภาพกายและใจของเราแข็งแกร่งขึ้น โดยที่เราแทบไม่ต้องพึ่งพายาปฏิชีวนะใด ๆ เลย

1. ทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบานขึ้น

การนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันนั้น ข้อดีอย่างแรกที่เราจะได้รับก็คือ มีสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถจัดการกับด้านลบของตัวเองได้ เช่น เศร้า โกรธ เครียด หดหู่ กลัว และความวิตกกังวล ซึ่งจากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Social Cognitive and Affective Neuroscience เผยว่า การนั่งสมาธิเป็นการกระตุ้นสมองให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ยับยั้งการทำงานของสมองส่วนกลาง หรือส่วนที่เรียกว่า อมิกดาลา (Amygdala) ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ด้านลบ เช่น

¹² สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์ “7 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว”

โมโท เกลียด เศร้า กลัว และกระวนกระวายใจ ให้ทำงานน้อยลง ด้วยเหตุนี้ คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นคนมีอารมณ์แปรปรวนน้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยนั่งสมาธิ หรือไม่เคยนั่งสมาธิเลย

2. ความจำดีขึ้น

ในแต่ละวันที่จำเป็นต้องจัดการอะไรหลาย ๆ อย่าง และมีเรื่องสำคัญมากมาย การนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 10 นาทีให้ได้ทุกวัน เพราะมีผลการวิจัย เผยว่า ผู้ที่นั่งสมาธิเป็นประจำ เช่น พระสงฆ์ หรือนักปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น สามารถจดจำรายละเอียดปลีกย่อยถึงสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้ดี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพวกเขา มีการฝึกสมองให้คิดจดจ่ออยู่กับเรื่องราวในปัจจุบัน จึงทำให้หลงลืมน้อยลง

3. เราจะรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

การนั่งสมาธิจะทำให้เราเป็นคนใจเย็นลง ใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น จากผลการวิจัยส่วนใหญ่ เผยว่า ผู้ที่ฝึกฝนสมาธิเป็นประจำ เช่น พระสงฆ์ หรือนักปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะเป็นคนใจเย็น สงบนิ่ง และมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สาเหตุเป็นเพราะคลื่นสมองอัลฟาทำการเชื่อมโยงกับความรู้สึกผ่อนคลาย และเป็นสมาธิ ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกนึกคิดในอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ เศร้า อิจฉาริษยา เครียด และกังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความคิดอคติ หรือ คิดขัดแย้งกับฝ่ายตรงข้ามอย่างไม่มีเหตุผล

4. สุขภาพสมองแข็งแรงขึ้น

การนั่งสมาธิช่วยฟื้นฟูสุขภาพสมองให้มีความแข็งแรงขึ้นได้ เห็นได้จากผลงานวิจัยที่มีความเห็นตรงกันว่า การนั่งสมาธิติดต่อกันนาน 8 สัปดาห์ส่งผลดีต่อสุขภาพสมอง โดยที่เราจะสามารถจดจำอะไรได้มากขึ้น สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตัวเองได้ดีขึ้น เช่น ซึมเศร้า เครียด กังวล เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ด้านลบเหล่านี้แหละที่จะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพสมองให้ตกถอยลงเรื่อย ๆ เช่น ขี้ลืม พุดจาติดขัด อารมณ์แปรปรวน คิดอ่านช้า เป็นต้น

5. หัวใจแข็งแรงขึ้นด้วย

ความเครียดเป็นศัตรูตัวฉกาจของสุขภาพหัวใจอย่างมากเลยนะค่ะ เพราะทุก ๆ ครั้งที่เรารู้สึกเครียดขึ้นมา ความดันเลือดในร่างกายของเราจะสูงขึ้นตามไปด้วยค่ะ หากเป็นแบบนี้บ่อย ๆ สุขภาพหัวใจต้องแย่แน่ เอาเป็นว่าขอให้ลองใช้วิธีนั่งสมาธิจัดการกับความเครียดดู เพราะจากผลการวิจัยของ สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา เผยว่า การนั่งสมาธิสามารถลดระดับฮอร์โมนเครียดในร่างกายได้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความดันโลหิตให้ลดลงด้วย นั่นหมายความว่า หากหลอดเลือดหัวใจมีการไหลเวียนของเลือดอยู่ในระดับที่ปกติแล้ว หัวใจก็ไม่ต้องทำงานหนักขึ้น

6. เจ็บป่วยยาก

บางครั้งอาการเจ็บป่วยที่เราเป็นนั้น อาจเป็นผลกระทบมาจากสุขภาพใจของเราที่กำลังอ่อนแอและค่ะ ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่ายมากเลยคือ อาการเจ็บป่วยที่มาจากจิตใจอ่อนแอ นั้น กินยาเท่าไรก็ไม่หายขาด แต่อาการทุเลาลงแค่นั้น การนั่งสมาธิ จากผลการวิจัย เผยว่า การนั่งสมาธิช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เราเจ็บป่วยยากขึ้น โดยผู้ที่นั่งสมาธิติดต่อกัน 8 สัปดาห์นั้นมีความเสี่ยงเป็นโรคไข้หวัดยากกว่าคนที่ไม่เคยนั่งสมาธิเลย นอกจากนี้แล้ว การนั่งสมาธิยังส่งผลให้วัคซีนมีประสิทธิภาพดีขึ้นอีกด้วย โดยที่ในรายที่นั่งสมาธิ นั้น ร่างกายจะตอบสนองกับวัคซีนได้ดีกว่า

7. ช่วยชะลอวัย

จากผลการวิจัยในกลุ่มอาสาสมัครผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง เผยว่า การนั่งสมาธิเป็นการเพิ่มความยาวให้กับสายดีเอ็นเอของโครโมโซมแห่งวัย หรือที่เรียกว่า เทโลเมียร์ (Telomere) เพราะการนั่งสมาธิจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเอนไซม์เทโลเมอเรส (Telomerase) ออกมาซ่อมแซมส่วนของเทโลเมียร์ที่ถูกทำลาย ไม่ให้สายเทโลเมียร์หดสั้นลงไปเรื่อย ๆ จึงสามารถชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้ในทางกลับกัน หากร่างกายของเรามีสายเทโลเมียร์ที่หดสั้นลงเรื่อย ๆ ก็จะส่งผลให้เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายเสื่อมก่อนวัยอันควร จึงทำให้เรามีโอกาสป่วยเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และโรคเบาหวาน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เอง คนที่นั่งสมาธิเป็นประจำจึงดูอ่อนกว่าวัย ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพ

ดังนั้นการนั่งสมาธิเพื่อให้ได้ผลที่ดีต่อสุขภาพกายและใจของเราอย่างแท้จริงนั้น เราควรตั้งใจทำให้ได้เป็นประจำทุกวัน เริ่มต้นอาจลองทำแค่ 5 นาที เพื่อเป็นการปรับความเคยชินให้ร่างกายฝึกอยู่ในความสงบ ซึ่งหากเราสามารถทำได้เป็นประจำทุกวันแล้ว ก็ค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นก็ได้

กาลเวลากับการดำเนินชีวิตเป็นของคู่กันเพราะเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าถ้าคนเราเห็นความสำคัญของเวลาก็สามารถที่จะจัดสรรการใช้ชีวิตให้ถูกกับเวลาที่ดำเนินอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความสุขกับชีวิตของเราเองทุกขณะจิตและทุกลมหายใจการมีเวลาให้กับตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งจะเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงถ้าหากเราหันหน้ามาดูตัวเองคือการทำความสมาธิให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ การเฝ้าดูอาการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้า ออก และสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อยู่ตลอดเวลาเราจะเห็นว่าทุกสิ่งมีค่าสำหรับชีวิตและสิ่งนั้น เป็นสัจธรรมที่ทุกคนจะต้องพบเจออยู่ตลอดเวลาการมองหรือการเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทุกขณะลมหายใจของเราเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา เราต้องรู้เท่าทันและเห็นตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงตามสภาวะที่มันเป็นอยู่ ดังนั้นการเฝ้าดูอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เรามีชีวิตที่มีคุณค่าและอิสระมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างมากมายมหาศาลเพราะการรู้เท่าทันความจริงนั่นเอง

จะเห็นได้ว่าทุกชีวิตต้องการความเป็นอิสระ ไม่อยู่ใต้อำนาจของกิเลส ตัณหา หรือสิ่งครอบงำต่าง ๆ กับชีวิตตัวเองอยู่ตลอดเวลา การนั่งสมาธิเป็นหนทางหนึ่งที่จะสร้างคุณค่าให้กับชีวิตเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบเพียบพร้อมไปด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลผู้นั้นหรือชีวิตของเราเองไม่มากก็น้อยถ้าคนเราตั้งใจ หมั่นฝึกหัด ปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นเลิศด้วยปัญญา บารมี และมีเมตตาต่อเวไนยสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงด้วยดีตลอดมา ไม่เลือกชั้นวรรณะ เมื่อเราเกิดมาแล้วจำเป็นต้องหาความสุขให้กับชีวิตตามความเหมาะสมของกาลเวลาที่ทุกคนมีสิทธิ์เท่าเทียมกันและบุญบารมีของแต่ละบุคคลที่จะประสบพบเจอสิ่งที่พระพุทธรองค์ได้ตรัสไว้ “กมฺมฺนา วตฺติโลโก” สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม ตามความปรารถนาที่ได้กระทำไว้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะอำนาจบุญกุศลในส่วนที่เราได้สั่งสมไว้ทั้งดีทั้งร้ายย่อมปรากฏแก่เราที่ได้ประพฤติปฏิบัติมาอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

กระปุกดอทคอม. “10 พฤติกรรมวายร้าย ทำลายความสุขโดยไม่รู้ตัว”. <<http://health.kapook.com/view83099.html>>, 26 กุมภาพันธ์ 2557.

กระปุกดอทคอม. “6 อารมณ์ร้าย ที่คุณกำลังทำลายหัวใจตัวเองอยู่ทุกวัน”. <<http://health.kapook.com/view112071.html>>, 12 กุมภาพันธ์ 2558.

เดชปัญญา ภิฑุ. “กำเนิดชีวิตตามหลักพุทธศาสนา” <<http://pantip.com/topic/31407767>>, 19 ธันวาคม 2556.

บ้านจอมยุทธ. “กำเนิดชีวิตตามทัศนะของศาสนา”. <http://www.baanjommyut.com/library_2/chivit/02.htm>. สิงหาคม 2543.

พระไตรปิฎก. “มรรค 8”. <<http://www.learntripitaka.com/scruple/muck8.html>>, 5 ธันวาคม 2555.

พุทธศาสนิกชน. “พลังแห่งชีวิตตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา”. <http://www.budpage.com/budboard/show_content.pl?b=1&t=4689>, 7 เมษายน 2551.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์. “7 ข้อดีสมาธิที่มีต่อสุขภาพ รู้แบบนี้ทำไปนานแล้ว”. <http://hq.prd.go.th/plan/ewt_news.php?nid=3064>, 13 กุมภาพันธ์ 2558.

Tripod. “การกำเนิดโลกและมนุษย์”. <http://dou_beta.tripod.com/GL101_04_th.html>