บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๓๙ วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

ตามหลักพระพุทธศาสนา จิตเปรียบเหมือนลิงที่ชอบโผนโจนทะยานไปตามอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้ลิงคือจิตนั้น รู้จักสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ควรแก่การทำงาน ท่านจึงสอนเรื่องการฝึกจิตไว้ให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ปล่อยให้มันโผนโจนทะยานไปตามใจชอบ ซึ่งมีแต่จะก่อทุกข์โทษแก่เจ้าของอยู่ร่ำไป

การฝึกจิตนั้น โดยสภาพแล้ว ก็ไม่แตกต่างจากการฝึกคนหรือฝึกสัตว์โดยทั่วๆ ไปนัก คือ มีความยุ่งยากและทรมานในเบื้องต้นบ้าง แต่จะมีผลดีในเบื้องปลายเสมอ สนามสำหรับฝึกจิตนั้นตามหลักมี ๔ แห่งใหญ่ๆ คือ กายสนาม สนามคือรูปร่างกาย เวทนาสนาม สนามคือความรู้สึกสุขทุกข์ จิตสนาม สนามคืออารมณ์ที่เกิดกับจิต และ ธรรมสนาม สนามคือดีชั่วที่เกิดขึ้นกับจิต สำหรับผู้เริ่มฝึกจิตใหม่ๆ นั้น ท่านให้ใช้กายสนามเป็นหลัก เนื่องจากเป็นของหยาบจึงทำให้จิตนิ่งได้ไม่ยากถ้ามีความตั้งใจ วิธีการก็คือใช้สติรับรู้ทุกขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามปกติ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็รู้ตามอยู่ตลอดเวลา บางท่านที่ไม่มีเวลาทำตามหลักนี้ ท่านก็ให้ปรับประยุกต์ภารกิจที่ทำประจำวันนั้นนั่นเอง มากำหนดแทนทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นไม่ปล่อยจิตไปที่อื่น

จิตของเรานี้เมื่อฝึกจนควบคุมได้แล้ว จะทำให้เราทำงานในชีวิตประจำได้อย่างรอบคอบรัดกุม และส่งผลดีไปถึงการฝึกอย่างอื่นอีกด้วย เช่น การฝึกทหาร การฝึกซ้อมกีฬาเพื่อลงแข่งขัน เป็นต้น ดังคำพระที่ว่า จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ จิตที่ควบคุมแล้วนำสุขมาให้ และ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ นั่นเอง

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม