

พลังจิตทำชีวิตให้เต็ม...ให้.. ?จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว?

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

พลังจิตทำชีวิตให้เต็ม

พุทธศาสนาซึ่งหนึ่งในที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีคือ “**ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน**” ซึ่งมีความหมายลึกซึ้งยิ่งนัก ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่มีพระเจ้าเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่มีบาปกำเนิดเหมือนศาสนาที่มีพระเจ้า พุทธศาสนวาทะไม่ว่าใครจะดีหรือเลว มีบาปหรือบริสุทธิ์ล้วนขึ้นอยู่กับตนเองเป็นผู้กำหนดด้วยการคิด พูด ทำ ไม่มีใครเป็นที่พึ่งของเราได้นอกจากตนเอง ดังนั้น ต้องคิดพูดทำให้ดี หมั่นฝึกตัดใจให้เกิดความคุ้นเคยกับพฤติกรรมที่ดี เมื่อทำบ่อย ๆ ก็เกิดความเคยชินกับความดี เมื่อคิดชั่วก็จะมี ความขังใจ หงอกหงายใจและลงมือทำ ภาวนิตวา “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นี้เป็นความลุ่มลึกของคนไทยโบราณที่ชี้ให้ลูกหลานเห็นความจริงที่ว่า หากต้องการมีความสุขแท้ ๆ ต้องหมั่นปลูก รักษารตนาเอาใจใส่ที่ “จิต” ไม่ใช่ “กาย” เพียงอย่างเดียว ด้วยเหตุนี้ต้องฝึกหัดบังคับตนเอง ผู้อื่นจะเป็นศัตรูคิดทำร้ายเราก็ไม่เท่ากับเราเป็นศัตรูหรือทำร้ายเราเอง อีกทั้งหากยังไม่สามารถบังคับดูแลคนอื่นได้ ไม่จำเป็นต้องหวังดูแลคนอื่น คุณค่าของการบำรุงจิตใจจะสามารถบังคับตนเองได้อย่างน้อยคือ

1. บังคับการหลับและตื่นนอน

การให้นอนหลับสนิทเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนักในการพักผ่อนของร่างกายและจิตใจ เหตุที่ทำให้หลับไม่หลับมี 2 ประการ

1.1 ร่างกายไม่สบาย อาจเนื่องมาจากอาหารที่ย่อยยาก หรือรับประทานมากเกินไป ร่างกายทำงานหนักเพราะต้องทำการย่อยมากเกินไป ดังนั้น หลังรับประทานอาหารเสร็จแล้วไม่ควรนอนทันที ควรจะนั่งหรือเดินผ่อนคลาย ทำจิตให้สบายก่อน ขณะนอนควรจัดระเบียบร่างกายให้สบายที่สุด

1.2 ความคิดฟุ้งซ่าน เป็นสาเหตุสำคัญของการนอนไม่หลับ ดังนั้น ภาวนิตฟุ้งซ่านให้คิดถึงอะไรก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงจุดเดียวหรือเรื่องเดียว เช่นจะกำหนดดูพุท-โธ หรือสวดมนต์เฉพาะบทก็ได้ เสร็จแล้วก็เลิกไม่คิดสิ่งนั้นและไม่คิดอะไรอื่นทั้งสิ้น ทำจิตให้หมดจดเหมือนน้ำที่ใสสะอาด การบังคับตัวให้ตื่นตามเวลาที่กำหนด กล่าวคือ ก่อนนอนต้องคิดให้แน่วแน่ ตั้งจิตอธิษฐานส่งตนเองให้ตื่นเวลาเท่านั้น กำหนดจิตและฝึกบ่อย ๆ ก็จะสามารถทำได้

2. ผ่อนคลายความคิดไปตามต้องการ

คือ เมื่อต้องการคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คิดเฉพาะเรื่องนั้นเรียกว่า มีไฟกุสและมีระเบียบทางความคิด อีกทั้งเมื่อไม่ต้องการคิดอีกต่อไปก็สามารถเปลี่ยนเรื่องได้ทันทีไม่วุ่นวายในการคิดหลาย ๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน การเปลี่ยนความคิดเช่นนี้ได้เป็นเหตุให้สมองมีเวลาพักผ่อนชั่วคราว ทำให้สมองมีกำลังแข็งแรง

3. สบายจิตเมื่อตกอยู่ในอันตราย เมื่อประสบทุกข์หรืออยู่ในบรรยากาศที่เครียดสลด ก็ไม่เสียใจ สะดุ้งตื่นจนหมดปัญญาแก้ไข ความสงบไม่ตื่นตกเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ทำกิจการงานก็สำเร็จได้โดยง่าย

4. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี

การฝึกใจตัวชั่วขณะหนึ่ง สามารถเปลี่ยนชีวิตได้ทีเดียว เช่นเดียวกันกับการทำตามใจตัวชั่วขณะหนึ่งก็สามารถทำลายชีวิตได้เช่นกัน

5. มีการทดสอบอยู่เสมอ การตรวจสอบตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะได้รู้ว่า กำลังใจมันคงขึ้นหรือไม่ ความดีความชั่วเพิ่มขึ้นหรือลดลงมากน้อยเพียงใด ใจสะดุ้งหวาดกลัวอยู่หรือเปล่า ให้ทดสอบพลังจิตอยู่เนื่อง ๆ อย่างนี้

6. ไม่เผอเรอเพราะจิตตานุภาพ

การสะดุ้งตกใจหรือเสียใจ ความกลัว ความกังวล เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและบั่นทอนสุขภาพจิต คนไข้หากสุขภาพจิตดีก็หายไว เจ็บป่วยไม่นานก็ทุเรหา

