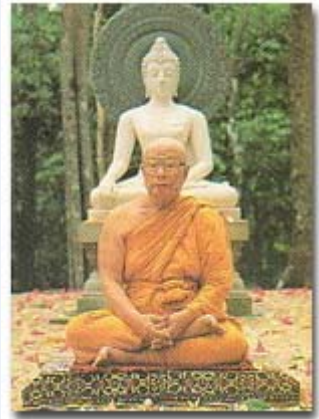


# บ้านเราจะน่าอยู่

## สติ และการฝึกสติ ของพุทธทาส

ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาอ่านบทความที่มีประโยชน์ เป็นอาหารสมองกันบ้างน่าจะดีเหมือนกันนะครับ คือผมได้มีโอกาสได้อ่านหนังสือเรื่อง "สติและการฝึกสติ" ของท่าน พุทธทาสภิกขุ ซึ่งจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์สุขภาพใจ เมื่อตุลาคม 2543 โดยไปขอยืมมาจากหอพระที่หน้า ภ.8 ที่ท่านอดีต ผบช.ภ.8 พล.ต.ท.สมศักดิ์ นุบผาสวรรณ ได้จัดมาให้อ่าน ซึ่งหลังจากได้อ่านแล้วมีความรู้สึกว่าเป็นหนังสือที่ดีอ่านเข้าใจง่าย โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมามากๆแล้ว ก็คือผู้มีอายุชั้กหน้อยนั่นเอง แต่สำหรับเด็กๆหรือเยาวชนเรื่องแบบนี้มันก็ยังเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจอยู่ เพราะสมัยที่ผมเป็นเด็กหรือเป็นวัยรุ่นก็ไม่ได้สนใจเรื่องนี้เหมือนกัน จึงไม่แปลกใจเลยที่คนสูงอายุจะหันหน้าเข้าหาวัด เพราะเขาเริ่มเข้าใจคำสั่งสอนนั่นเอง



เมื่ออ่านและมาทบทวนไปมาแล้วพบว่าเรื่องที่ท่านได้สั่งสอนไว้นั้นมันเป็นเรื่องแห่งความเป็นจริงในชีวิตทั้งนั้น อธิบายปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุเป็นผลมีหลักทางวิชาการเป็นวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้เลยทีเดียว รายละเอียดเป็นอย่างไรนั้นผมได้สรุปย่อมาให้อ่านแล้ว ผมได้ทำหน้าที่เผยแพร่หลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนาในฐานะพุทธศาสนิกชนทางหนึ่งแล้ว นี่ถ้ามีวิธีการสอนแบบไหนที่ให้เด็กๆ วัยรุ่นเข้าใจได้ง่ายๆ ก็น่าจะเป็นผลดีเหมือนกัน หวังว่าจะพอเข้าใจและเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านครับ...



### สติ และการฝึกสติ (พุทธทาสภิกขุ)

เรื่องสตินั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ ผมไม่อยากจะคัดลอกข้อความในหนังสือดังกล่าวมาทั้งหมด แต่อยากจะสรุปตามความเข้าใจเฉพาะประเด็นที่สำคัญเพื่อให้เข้าใจได้อย่างง่าย ๆ แล้วลองไปนึกทบทวน หรือฝึกสติกันดู

#### มารู้จักคำว่า "สติ" กันดีกว่าครับ

ท่านได้บอกว่า คนเราไม่รู้จักรู้ตัวสติ ทั้งๆ ที่ว่าสตินั้นเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วในตัวเรา แล้วยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจนโดยเทียบคำว่า "**สติ**" กับคำว่า "**สัญชาติญาณ**" มันเป็นความรู้หรือความรู้สึกที่เกิดได้เองของคนและสัตว์ เช่น สัญชาติญาณการอยู่รอด , การสืบพันธ์ , การรักลูก , การแสวงหาอาหาร ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น ท่านบอกว่านั้นแหละคือสติ มันเป็นสติที่ไม่ต้องสอน เรียนรู้ได้เอง และมันจะมาเตือนให้เราทราบอย่างทันทีเมื่ออยู่ในภาวะใด ๆ ดังที่กล่าวมานั้น ดังนั้นจึงมีด้วยกัน 2 องค์ประกอบคือ รู้ได้เร็ว และมาเตือนหรือบอกตัวเองได้เร็วนั่นเอง

เราจะปล่อยให้ตัวเรามีแต่สติที่เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานนั้นไม่ได้ และไม่พอ ไม่เช่นนั้นจะเหมือนสัตว์ทั่วไป เราทำได้ด้วยตนเองเลยว่าไม่พอจริง เช่น เราพอเห็นอะไรน่ารักก็รักเสียแล้ว พอเห็นอะไรน่าเกลียดก็เกลียดเสียแล้ว นำโกรธก็โกรธเสียแล้ว คือเดี๋ยวเดียวตัวเรามันก็ไปอยู่กับความรัก โกรธ เกลียด กลัว เศร้า หรือโลภ โกรธ หลง นั้นเสียแล้ว ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีระบบพัฒนาให้มีสติขั้นสูงๆ ขึ้นไป เพื่อชีวิตที่ดีกว่า จริงๆ แล้วคำว่า "สติ" แปลว่า เล่น มันเป็นการเล่นมาของความรู้ก็ได้ เล่นมาแห่งความจำก็ได้ ถ้าเรามีความรู้แล้วมันไม่เล่นมาทันเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น เราก็อะไรไม่ถูก นั่นก็คือไม่มีสติ ถึงเราจะจดจำอะไรไว้มาก แต่เมื่อถึงเวลามันไม่เล่นมามันก็ไม่มีประโยชน์ที่จะมาแก้ปัญหาอะไรได้ สติจึงเป็นเครื่อง

ขนส่งปัญญา อันนี้ผมมาลองคิดเองว่ามันเหมือนการเข้าถึงข้อมูลของเครื่องคอมพิวเตอร์เลย ก็เลสก็เป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่ง ที่เข้ามาทางประสาทสัมผัสทุกอย่าง ถ้ามีสติแล้วจะขนเอาปัญญามาทันเวลา บอกหรือเตือนตัวเราว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดควรหรือไม่ควร จะป้องกันตัวเราจากกิเลสไว้ได้ ไม่เป็นเวทนาโง่ ไม่เกิดตัณหา ไม่เกิดอุปาทาน ไม่เกิดทุกข์ ดังนั้นหลักปฏิบัติจึงมีอยู่คนเดียว คือว่า ฉลาดเมื่อมีผัสสะ หรือรับรู้ แล้วจะไม่เกิดทุกข์ นี่คือสติ แต่ถ้าโง่เมื่อมีผัสสะแล้วจะต้องได้ทุกข์ นี่คือขาดสติ สติอื่นๆ นั้นเราจึงจำเป็นต้องฝึกฝนให้รู้พอ ให้ไวหรือเร็วพอ ในวันหนึ่งๆ เราจะต้องเจอกับผัสสะ หรือสัมผัสต่างๆ นับสิบ นับร้อย แต่เราก็ดูมีสติขนเอาปัญญามาทันเวลาแห่งผัสสะหรือสัมผัสนั้นๆ ทุกครั้งไป

มีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อะไรจะเป็นเครื่องสกัดกั้นกระแสแห่งกิเลส ตัณหา และ ทานทรงตรัสว่า สตินั้นแหละเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น และต้องเป็นสติที่เพียงพอด้วยนะ ไม่ใช่สติธรรมดา ฉะนั้นเราจึงต้องมีการฝึกสติ และปัญญาความรู้ ความจำ ให้มีสติอย่างสมบูรณ์ คือความมีอยู่ตลอดเวลาแห่งสตินั้น เรียกว่า สัมปชัญญะ คือระลึกได้แล้ว เล่นมาแล้ว และก็ควบคุมไว้ได้ ฐานแห่งสติที่ต้องฝึกกันเรียกว่า สติปฏิฐาน มี 4 อย่างด้วยกันคือ สติที่เกี่ยวกับกาย , เวทนา , จิต และธรรมะ ซึ่งมีรายละเอียดที่ต้องศึกษาให้เข้าใจลึกซึ้ง ถ้าฝึกไว้ดีพอแล้วกระแสต่างๆ เหล่านี้จะถูกสกัดกั้นไว้ได้หมด

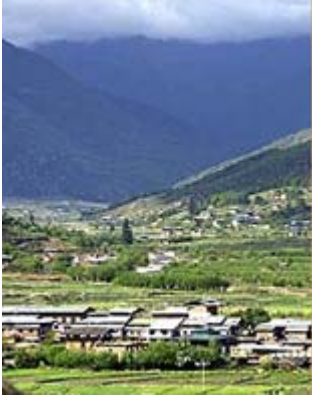
สติทางพุทธศาสนานี้ต้องเรียนกันตั้งแต่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งคู่หรือผลของมันก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วจึงเกิดวิญญาณต่างๆ กัน ซึ่งตอนนี้แหละถ้าสติไม่มา ผัสสะหรือสัมผัสต่างๆ จะหลบหลบ กระแสจะไหลไปสู่ความทุกข์ ถ้าสติมาก็กันไว้ได้ ไม่เกิดทุกข์ ท่านกล่าวและยืนยันไว้อย่างหนักแน่นว่า ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหนในโลก ความทุกข์ของทุกคนจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะอย่างทีกล่าวนานี้ และการดับทุกข์ก็ต้องดับด้วยวิธีนี้เท่านั้น มันเป็นเรื่องต้นในโลกมนุษย์ที่จะอยู่อย่างลืมหูลืมตา มันครอบงำโลกทั้งโลก

สติจึงเป็นเครื่องขนส่งเอาปัญญาไปใช้ทันกับเหตุการณ์ เล่นมาทันเวลา แม้กิเลสนั้นจะไหลเร็วเหมือนสายฟ้าแลบก็ตาม สติมันก็เร็วพอที่จะมาสกัดกั้นได้ จนไม่เกิดทุกข์ มันจึงเป็นสิ่งที่ควรพัฒนา เพราะฉะนั้นขอให้สนใจฝึกสติปฏิฐานทั้ง 4 ทีกล่าวนานี้

ทีกล่าวนานี้ทั้งหมดนี้ ส่วนหนึ่งเป็นความเข้าใจจากการอ่านของกระผมเอง และส่วนหนึ่งก็คัดลอกมาเสนอ หวังว่าคงจะไม่ใช่การลอกเลียน หรือทำให้เนื้อหาผิดไปจากเดิม และคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อคนทุกๆ ไปที่ได้อ่านแล้วนำไปเปรียบเทียบใช้นะครับ...

# ตะวันออกที่ท่าพระอาทิตย์ : ภูฏานโมเดล ดั่งนี้วัดความสุข

โดย ผู้จัดการรายสัปดาห์ 23 มิถุนายน 2549 14:15 น.



เจ้าชายจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก มกุฎราชกุมารแห่งราชอาณาจักรภูฏาน ซึ่งเสด็จมาร่วมงานฉลองสิริราชสมบัติ 60 ปี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยพระสิริโฉมที่งดงาม หรือ ทรงพระหล่อ ทำให้ชื่อ "ภูฏาน" ได้รับความสนใจจากคนไทยอย่างมาก

ในเว็บไซต์ยอดนิยมเว็บไซต์หนึ่ง มีผู้โหวตแสดงความเห็นว่า ภูฏาน เป็นดินแดนที่อยากไปเที่ยวมากที่สุดตอนนี้

แต่การไปเที่ยวภูฏานไม่ใช่มีสตางค์ก็ไปได้ เพราะประเทศนี้ จำกัดนักท่องเที่ยวไม่เกินปีละ 5,000 คน ใครจะไปต้องจ่ายภาษีค่าเข้าไปเที่ยวชม วันละ 200 ดอลลาร์ หรือประมาณ 8,000 บาทต่อวัน ต้องอยู่ไม่ต่ำกว่า 10 วัน

ภูฏาน เป็นดินแดนเล็กๆบนเทือกเขาหิมาลัย มีเนื้อที่ขนาดโคราชบวกับเชียงใหม่อยู่ใต้ทิเบต อยู่เหนือบังคลาเทศและรัฐอัสสัมของอินเดีย ทางตะวันตกคือเนปาล จากการสำรวจประชากรครั้งสุดท้าย เมื่อ พ.ศ. 2512 มีพลเมือง ห้าแสนคน ปัจจุบันคาดว่าจะเพิ่มเป็นล้านกว่าคน

คนภูฏานนับถือศาสนาพุทธ แบบวัชรยาน เหมือนทิเบต มีการปกครองระบบสมบูรณาญาสิทธิราช แต่ใน พ.ศ. 2551 พระราชาธิบดีจิกมี ชังเย นัมเกล วังชุก กษัตริย์ภูฏาน พระราชบิดาของเจ้าชายรูปงาม จะสละราชสมบัติ และให้มีการเลือกตั้งทั่วไป และเจ้าชายจิกมีจะขึ้นเป็นกษัตริย์องค์แรก ภายใต้การปกครองระบอบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

ภูฏานนอกจากจะเป็นที่รู้จักในฐานะดินแดนที่เหมือนสรวงสวรรค์ หรือ the last Shangri La ในสายตาของนักท่องเที่ยวแล้ว ยังเป็นต้นกำเนิดของคำว่า GDH - Gross Domestic Happiness หรือ ความสุขมวลรวมประชาชาติ คือ มาตราวัดการพัฒนาประเทศที่เน้นความสุข ไม่ใช่เน้นที่ การเติบโตทางเศรษฐกิจ หรือ จีดีพี.

คำว่า GDH นี้ มีการพูดถึงกันอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อโลกภายนอก ในการประชุมระหว่างประเทศที่องค์การสหประชาชาติเพื่อการพัฒนา หรือยูเอ็นดีพี. จัดขึ้นที่กรุงโซล เกาหลีใต้ เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2541 ในครั้งนั้น นายเลียงโป จิกมี วาย ชินเลย์ ประธานคณะรัฐมนตรี คณะรัฐบาลหลวงแห่งภูฏาน ได้เสนอบทความในที่ประชุมชื่อ " ระบบคุณค่ากับการพัฒนา : ความสุขมวลรวมประชาชาติ "

นายเลียงโปบบอกว่า ภูฏานใช้วิธีการหลายมิติในการพัฒนา กล่าวคือ ตั้งเป้าหมายไว้ที่ความสมดุลระหว่างจิตวิญญาณ กับวัตถุและความสมานฉันท์ ภูฏานยอมรับความเป็นจริงของโลกโลกาภิวัตน์ และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม โดยพยายามเลือกรับแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุด

" เรามุ่งมั่นในเสรีภาพทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมอย่างมาก อย่างไรก็ตามหากขาดเสรีภาพภายในใจ เราก็ไม่อาจจะทำให้เสรีภาพและเป้าหมายเหล่านี้เข้มแข็งได้ เพราะเสรีภาพภายในที่เราได้มา จะทำให้เรารู้และเข้าใจธรรมชาติของเสรีภาพและความสุข "

ภูฏานเริ่มใช้แนวทางการพัฒนาแบบสมดุลระหว่างจิตวิญญาณกับวัตถุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2504 โดยพระราชาริบัติองค์ปัจจุบัน ทางวางหลักการพัฒนาประเทศที่จะทำให้ประชาชนมีความสุขมากกว่ารายได้

ภูฏานยืนยันว่า ความสุขเป็นสิ่งที่วัดได้ โดยมีกรอบวัดความสุข 5 ข้อคือ การพัฒนามนุษย์ การอนุรักษ์วัฒนธรรม การรักษาสีงแวดล้อม การพัฒนาที่สมดุลและเป็นธรรม การมีธรรมาภิบาลที่ดี

วันนี้ ภูฏานโมเดล กำลังได้รับความสนใจ เพราะว่า การวัดความเจริญด้วย จีดีพี หรือตัวเลขเศรษฐกิจ เพียงอย่างเดียว เห็นชัดกันแล้วว่า ไม่ใช่คำตอบของการพัฒนาในความหมายที่ทำให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง