

การทำสมาธิ : ทูทางสังคมของไทย

ในความโกลาหลของกระแสธารแห่งความทันสมัย(Modernization) มนุษย์กำลังเผชิญกับความไร้รากทางวัฒนธรรม ความไร้ระเบียบทางสติ และสมาธิสั้น ชีวิตกระเพื่อมไปตามกระแสคลื่นของสื่อและสิ่งเร้าทางวัตถุ ความรุนแรงถูกระบายออกทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น จึงหวนชีวิตถูกบีบคั้นเพื่อการสนองต่อความคาดหวังในความสำเร็จและการเอาชนะ

ความดีงาม ศิลธรรม จารีตประเพณี และหลักศาสนธรรม เป็นเพียงเครื่องประดับของข้อแก้ต่างในจิตใจกระนั้นหรือ?

มีผู้หลักผู้ใหญ่ที่ผู้เขียนเคารพท่านหนึ่งพูดให้ผู้เขียนฟังว่า “มนุษย์นั้นประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ กายกับจิต ดังนั้นหากคุณมีความยุติธรรมอยู่ในตัวเองเพียงพอ คุณจะต้องหลอเลี้ยวทั้ง 2 สิ่งนี้อย่างสมดุลกัน เช่น หากคุณอาบน้ำชำระร่างกายนานเท่าใด คุณก็ต้องชำระจิตใจนานเท่านั้น คุณทำอะไรให้ร่างกายมากน้อยเท่าใดคุณก็ต้องทำให้จิตใจมากน้อยเท่านั้น หากทำได้ดังนี้ชีวิตคุณก็จะมีความสุข คนอื่นก็จะมีมีความสุข สังคมก็จะมีมีความสุข”

ในอดีต คนไทยเราก็มีการชำระจิตใจอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้แก่ผู้เฒ่าที่ท่านเหล่านั้นมักจะไปถือศีลทำบุญที่วัดในวันพระช่วงเช้าพรรษา(ถึงแม้ปัจจุบันจะยังคงมีการถือปฏิบัติกันอยู่ แต่จำนวนลดน้อยลงมาก) ท่านเหล่านั้นมักใช้เวลาช่วงดังกล่าวเป็นช่วงของการผ่อนคลาย ทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ และถือเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องของวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถือประพฤติปฏิบัติกันมา รวมทั้งแลกเปลี่ยนข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ในชุมชน ซึ่งเวลาที่ผู้เขียนอยู่ท่ามกลางบรรดาผู้หลักผู้ใหญ่เหล่านั้น จิตใจมักมีความรู้สึกผ่อนคลายด้วยความสุขเสมอ

ผู้เขียนเห็นว่า นอกจากจะได้ซึ่งความสุขแล้ว การรวมตัวกันเพื่อการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ของกลุ่มคน ยังถือเป็นการสร้างระบบความสัมพันธ์ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น โดยความรู้สึกเหล่านี้จะแผ่กระจายไปยังบุคคลรอบข้างด้วย ซึ่งอย่างน้อยก็เป็นการสร้างทางเลือกให้กับลูกหลานมากขึ้น ในการชักชวนเขาเหล่านั้นไปทำสมาธิด้วยกัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ถือเป็นการสร้าง “ความตระหนัก” ให้เกิดขึ้นกับคนรอบข้างว่า วันนี้ ช่วงเวลานี้ สมาชิกของเราบางคนจะต้องไปถือศีลทำสมาธิสงบจิตใจนะ แค่นี้ก็มีผลต่อระบบคิดและจิตใจมากหลายแล้วละครับ

คนรุ่นใหม่ห่างเหินการทำสมาธิกันไปเยอะมาก เพราะแม้แค่ “ความตระหนัก” ก็ยังไม่มี เนื่องจากวิถีชีวิตไม่ได้เกี่ยวพันกับสิ่งเหล่านี้เลย คนรอบข้างเองก็มีวิถีชีวิตที่แตกต่างไป เป็นการดิ้นรนเพื่อปากท้องและการสนองต่อความต้องการทางวัตถุ จนทำให้โอกาสในการเข้าถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจตีบตันลงไปทุกที

จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้เขียนมองว่าปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันล้วนมีต้นกำเนิดมาจากความ “บกพร่องทางจิตวิญญาณ(Spirituality)” ของคนในสังคม ซึ่งทางออกหนึ่งของปัญหาก็คือ “การทำสมาธิ(Meditation)” ที่ถือเป็นทุนทางสังคม(Social Capital)ของไทยเราที่ดีที่สุด เกิดประโยชน์คุ้มค่าอย่างมหาศาล ดังนั้นเพื่อให้ศกนาฏกรรมความรุนแรงหลายๆ อย่างของสังคมลดลง ผู้เขียนว่าเราน่าจะหันกลับมาทบทวนเรื่องของการทำสมาธิกันอีกครั้ง เพื่อให้เกิดการ “พัฒนา” ขึ้นในตัวตนของเราและของสังคม

แน่นอนว่า ผู้เขียนรู้สึกมั่นใจอย่างสูงยิ่งว่าการทำสมาธิจะได้รับการขานตอบทั่วประเทศ เพราะสังคมไทยเรานั้นมีความสัมพันธ์กับการทำสมาธิมานานหลายชั่วอายุคน จนถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมที่ดีแห่ง

ศาสตร์ตะวันออก ทั้งนี้ผู้เขียนเชื่อว่าโดยพื้นฐานแล้วคนไทยทุกคนรู้จักการทำสมาธิกันทั้งนั้น ถือเป็นคำที่ลงทุนต่ำที่สุดแต่มีประโยชน์มากที่สุด และเราๆ ท่านๆ ก็สามารถฝึกกันได้ในทุกสถานการณ์ตามวิธีการของท่าน และนี่คือจุดเริ่มต้นของทางออกจากปัญหาความบีบคั้นในชีวิตที่ปวง ดังคำของพระพุทธองค์ที่ว่า **“ศีล สมาธิ ปัญญา”**

ผู้เขียนคงไม่เสียเวลาว่าการทำสมาธิและ/หรือการเจริญสตินั้นทำอย่างไร เพราะไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนขอให้เป็นการฝึกจิตเพื่อความสงบ สำหรับผู้เขียนแล้วก็ได้ทั้งนั้นล่ะครับ

ผู้เขียนอยากจะลองเชิญชวนให้ทุกท่านมาทำสมาธิกันนะครับ ยอมเสียเวลาสักนิดหนึ่ง แล้วท่านก็จะเห็นว่าเวลาที่เสียไปนั้นคุ้มค่ามากที่สุด เพราะผลที่เกิดขึ้นนั้นไม่เพียงจะมีกับท่านเท่านั้น แต่มันจะแผ่กระจายไปสู่คนอื่นและสังคม ทั้งนี้เพราะแท้จริงแล้วสังคมคือภาพฉายของคนเราแต่ละคน หากสังคมยังเต็มไปด้วยความรุนแรง นั่นแสดงว่าในจิตใจเราเองนั้นก็เต็มไปด้วยความรุนแรงเช่นเดียวกัน ในทางตรงกันข้าม หากเราเต็มไปด้วยความเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผู้เขียนเชื่อว่าสิ่งดีงามจะบังเกิดขึ้นในสังคมเราอย่างแน่นอน อย่างน้อยก็เกิดขึ้นกับตัวเรา และเราก็จะได้รับอานิสงส์นั้นตอบแทน ทั้งนี้ผู้เขียนเชื่อในตรรกะที่ว่า **“การทำสมาธิมันไม่หวังอะไร แต่ความดีก็จะย้อนกลับมาหาเราเอง”**

การทำสมาธิมัน ยังมีมิติของการสร้างความสมานฉันท์ขึ้นในสังคมของกลุ่มคนที่ไปทำสมาธิร่วมกัน และยังถ่ายทอดกระจายไปสู่คนรอบข้าง ซึ่งมีมิตินี้ในปัจจุบันกำลังขาดหายไป ในขณะที่การพัฒนากำลังเรียกร้องหาความเป็นองค์รวม(Holistic)ของสังคม ผู้เขียนมองว่าหากเราสามารถนำเอาแนวคิดของการทำสมาธิร่วมกันนี้ไปสานสร้างความสัมพันธ์ตามแบบฉบับของแต่ละสังคม ไม่ว่าจะเป็สังคมระดับไหน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก เราก็จะสามารถเรียกร้องสันติภาพกลับมา กอบกู้สังคมจากหายนะ และดำรงรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมที่ดีงามได้

นี่เป็นเพียงการกล่าวถึงผลที่เกิดจากการทำสมาธิอย่างกว้างๆ นะครับ แต่จริงๆ แล้วมันยังมีสายใยที่ละเอียดอ่อนเชื่อมโยงเรียงร้อยกันอยู่ ซึ่งด้วยภพภูมิของผู้เขียนคงยากที่จะเข้าถึงได้ แต่ผู้เขียนหวังว่าหากท่านลองทำสมาธิดูสักนิด ท่านจะสามารถรับรู้และเข้าถึงความละเอียดอ่อนที่นูนนวลของจิตสัมผัสได้ และเมื่อความรู้สึกแบบนั้นเกิดขึ้นกับท่าน ท่านก็จะรู้ได้เองครับว่า ความสงบสันติสุขของสังคม จริงๆ แล้วมันก็อยู่ที่ตัวเราทุกคนนี่แหละ

ธวัชชัย เพ็งพิณิจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์หนองคาย