

พุทธโทยโยกฤษฎะแกไขปัญหะชีวิตตำรวจไทย

พ.ต.ท.หญิง เพ็ญณี ครอบัรมย์

อาจารย์ (สบ ๓) ภาควิชากฎหมาย

ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖

วิชะชีพตำรวจเป็นอาชีพที่บุคคลากรต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเข้ามารับภารกิจที่สำคัญคือ ดูแล ปกป้อง คุ้มครอง ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน ไม่ให้ล่วงละเมิดกฎหมายต่อกัน บำบัดทุกข์บำรุงสุขประชาชน ตามหน้าที่ผู้พิทักษ์สันติราษฎร ป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทุกรูปแบบ บังคับใช้กฎหมายอย่างเสมอภาค ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของผู้ประกอบวิชาชีพตำรวจ จะเห็นได้ว่าสถิติการเสียชีวิตหรือทุพพลภาพต่อร่างกายอันเกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละปี มีสถิติสูงกว่าวิชาชีพอื่น ๆ เพราะมีความรับผิดชอบสูง นอกจากนี้ลักษณะของงานที่ตำรวจทำดังกล่าว ทำให้ตำรวจผู้ปฏิบัติงานมีสภาวะจิตใจและอารมณ์เครียดอยู่ตลอดเวลาหลายเรื่อง เช่น หน้าที่การะการงาน , ผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา, เศรษฐกิจ รายได้ต่ำไม่เพียงพอแก่การครองชีพ,และความเป็นอยู่ดูแลครอบครัว ทำให้ตำรวจไม่สามารถคิดไต่ตรงแก่ปัญหาที่ได้รับผลกระทบต่อตนเองได้ เกิดอาการทางอารมณ์เป็นความเครียดสูง จึงคิดสั้น ขาดสติปัญญาในการแกไขปัญหาที่เกิดขึ้น จึงหาทางออกของชีวิตไม่ได้ ตัดสินใจปลิดชีพตัวเองด้วยการยิงตัวตาย เป็นข่าวหน้าหนึ่ง ทางหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ ให้เห็นเป็นประจำ

ข้าราชการตำรวจที่เสียชีวิตเนื่องจากขาดสติ ทำให้เกิดความประมาทในการทำงาน ถ้าเกี่ยวเนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ ก็เป็นเกียรติและศักดิ์ศรีแก่วงศ์ตระกูล และได้รับการปูนบำเหน็จตามระเบียบของทางราชการ แต่ถ้าข้าราชการตำรวจพบจุดจบแบบปลิดชีพตัวเองไม่ว่าจะเรื่องหน้าที่การงานหรือเรื่องส่วนตัวผู้ที่เสียหายได้แก่ประเทศชาติ ทำให้ขาดบุคคลากรทำงานและครอบครัวก็จะขาดผู้ที่เป็นเสาหลักไป การฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวพุทธศาสนาเป็นพุทธโทยโยกฤษฎะที่สำคัญนำมาใช้เป็นกฤษฎะแกไขปัญหะชีวิตตำรวจได้

มุมมองทางหลักวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์หรือไม่ นักวิทยาศาสตร์และนักวิชาการ หลาย ๆ สาขา ได้ศึกษาค้นคว้า ทำการวิจัยแสวงหาคำตอบมาเป็นพัน ๆ ปีหลายยุคหลายสมัย ซึ่งผลการศึกษาทดลองทางวิทยาศาสตร์และการวิจัยด้านพันธุกรรมให้คำตอบชัดเจนว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เช่น การทำให้จิตใจสงบสมควรแก่การทำงาน, สามารถลดความเครียดได้, ลดอาการปวดในผู้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง, พัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ, ทำให้ฮอร์โมนเบต้าเอ็นโดฟิน (Beta endorphine) เพิ่มขึ้น, การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ดีขึ้น,ในผู้ป่วยมะเร็ง สมาธิเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดและสร้างความนึกคิดที่ดี เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น ปริมาณของเซลล์มะเร็งลดลง การฝึกปฏิบัติสมาธิมีผลต่อระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) บุคคลทุกชาติ ทุก

ภาษา เด็ก ผู้ใหญ่ บุคคลที่กำลังให้กำเนิด คนแก่ คนเจ็บ และผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้าย สมาชิกจะเป็นการแพทย์แผนอนาคตแบบพอเพียง ปลอดภัย ทุกคนปฏิบัติเพื่อเยียวยาตนเอง¹

แนวคิดการปฏิบัติสมาธิทางศาสนาพุทธ

ศาสนาพุทธมีการปฏิบัติสมาธิประมาณ 500 ปีก่อนคริสตศักราช พระศาสดาของศาสนาพุทธคือเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ศึกษากลไกปฏิบัติสมาธิสมณะหลากหลายรูปแบบอย่างต่อเนื่องแต่ไม่บรรลุการเห็นแจ้ง จนกระทั่ง พระองค์ค้นพบการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา ผีกและทดลองตามกระบวนการของสติปัฏฐาน 4 และได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้จาริกถ่ายทอดคือพระธรรมแก่ศาสนิกชน ผ่านกระบวนการปฏิบัติสมาธิ 2 หลักสูตร หลักสูตรโลกียะ เป็นหลักการที่สำคัญของการมีชีวิตที่ผาสุกของมนุษย์ ด้วยการปฏิบัติสมณะสมาธิ และหลักสูตรนิพพานะสอนพระธรรมของการหลุดพ้นจากการเวียนว่าย ด้วยการวิปัสสนาสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จจาริกเพื่อการสอนธรรมแก่พระสาวก และพระสาวกได้นำธรรมะและคำสอนไปเผยแพร่ในประเทศ จีน ญี่ปุ่น ธิเบต และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งในแต่ละประเทศมีความแตกต่างในวัฒนธรรม ภาษา และการสื่อสารทำให้สมาธิ ที่มีกำเนิดจากพุทธศาสนามีความแตกต่างกันไปตามครูผู้ถ่ายทอด ตามพัฒนาการการปฏิบัติสมาธิ รวมทั้งเทคนิค วิธีการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ กันแต่มีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้ดีขึ้น²

คุณธรรมวัฒนธรรมและวิถีชีวิตส่วนหนึ่งที่สังคมไทยได้รับเป็นผลมาจากหลักธรรมหรือปรัชญาในพุทธศาสนา หากสังคมทั่วไป โดยเฉพาะข้าราชการตำรวจที่มีความรู้ความเข้าใจ ในหลักคุณธรรมด้วยแล้ว ย่อมบังเกิดผลในวิธีการปฏิบัติต่อตนเอง , เพื่อนมนุษย์ชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง โดยการนำหลักธรรมไปประยุกต์ในการ แก้ปัญหาขณะปฏิบัติหน้าที่ อีกทั้งผู้ที่ได้รับการพัฒนาแนวความคิด ทักษะคิดและคุณธรรมอย่างดีแล้ว เชื่อว่าเป็นการสร้างทักษะในการพัฒนาจิตใจ และคุณภาพชีวิตอย่างเหมาะสมดีงาม เป็นผลนำไปสู่การพัฒนา ให้มีจิตสำนึกและอุดมการณ์ ในการปฏิบัติหน้าที่ ตลอดถึงบทบาทในความเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ คือ ข้าราชการตำรวจต้องทำดีด้วย การฝึใจ เช่น สภาพจิตใจ เศรษฐกิจ ครอบครัว เป็นต้น ที่ไม่เอื้อต่อการอยากจะทำความดี เพราะยังอยู่ในสภาพที่ไม่พร้อม เกิดความวิตกกังวล ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจในการทำดี สังคมจะต้องมีสัมมาทิฐิ เป็นฐานความคิด สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ ความเข้าใจ ความเห็น แนวความคิด ทักษะคิด ค่านิยมที่ถูกต้อง ดีงาม เกื้อกูล แก่ชีวิตและสังคมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ข้าราชการตำรวจบางท่านเห็นว่าได้เรียนรู้เรื่องสมาธิและพึงธรรม มองว่าเสียเวลาและไม่เกิดประโยชน์อะไร บางท่านชอบ ก็น้อมใจในการฝึกฝนอบรมพัฒนาตน บางท่านไม่ชอบก็เกิดการขัดแย้งทางความคิด เกิดผลด้านพฤติกรรมต่าง ๆ แต่ข้าราชการตำรวจส่วนมากนับถือพระพุทธศาสนา³

¹ สมพร กันทรคุณฐิ-เตรียมชัยศรี.การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ(กรุงเทพฯ:สามเจริญพาณิชย์,2551),หน้า 8

² :ซ้ำเรื่องเดียวกัน หน้า12-13

³ พระมหาพงษ์เชษฐ ธีรวัังโส ป.ธ.9.ตำรวจเข้าวัด (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ตำรวจ,2542) หน้า 39

ข้าราชการตำรวจปัจจุบันมีจำนวนมากกว่า 240,000 นาย ในจำนวนนี้ย่อมมีข้าราชการตำรวจที่มีคุณภาพทางจิตใจสูงและต่ำผสมกันไปทั้ง ๆ ที่การคัดเลือกข้าราชการตำรวจเข้ามาทำงานโดยผ่านการสอบคัดเลือกและการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้คนที่มีความเฉลียวฉลาดมากกว่าคนอื่น ที่มีการศึกษาในระดับเดียวกันและเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความรอบรู้ทางสังคมมาก เพื่อให้เขามารับราชการเป็นตำรวจ เมื่อเข้ามาทำงาน สัก 2 - 3 ปี ข้าราชการตำรวจใหม่ที่มีไฟแรงก็เริ่มถูกย่อยสลายโดยระบบราชการตำรวจ และเพื่อนร่วมงานให้กลายเป็นคน เข้าขาม – เย็นขาม คือมีอาการท้อแท้เฉื่อยชา หมดหวัง บางคนกลายเป็นคนก้าวร้าว บางคนทำงานหนัก เพราะหน่วยงานมีคนน้อยไม่พอกับงาน ก็จะมีลักษณะจิตที่มอดไหม้⁴

การฝึกปฏิบัติสมาธิสิ่งที่สำคัญคือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอย่างมีสติ คือ การใช้สติให้ควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป โดยกำหนดจิตให้ จับรู้อยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา ที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อจิตจะแวบออกไปที่อื่นก็หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ เพื่อจะได้ดึงเอาจิตให้เข้ามาอยู่กับตัว อยู่กับลมหายใจ ทำอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ เพื่อจิตให้นิ่งสงบแล้วก็จะเกิดปัญญา พิจารณาธรรมชาติจากภายในร่างกาย ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และส่วนประกอบที่เป็นร่างกายของมนุษย์ หรือสิ่งมีชีวิตทั้งหลายนั้น จะยังคงสภาพเดิมอยู่คงทนถาวรหรือไม่ จะมีการเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาอย่างไร สมควรที่จะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วก็จะทราบว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงไม่จีรังยั่งยืน ไม่ควรยึดติด ควรปล่อยวางเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ ความทุกข์มักเกิดจากกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งมวล เมื่อจิตอยู่เหนือกิเลสตัณหา ก็จะทำให้จิตหลุดพ้นจากบ่วงมารแห่งความทุกข์ การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การฝึกสมาธิเรากระทำได้หลายอิริยาบถ นั่งสมาธิ ยืนสมาธิ เดินสมาธิ นอนสมาธิ ก็ทำได้ ควรลืมนอดีตที่ผ่านมาและไม่ควรนึกถึงอนาคตข้างหน้าให้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ทำใจให้สบาย ให้รักษาสุขภาพ ใจดี เพื่อให้สุขภาพใจแข็งแรง ให้รู้จักเสียสละแก่สิ่งที่ควรเสียสละ รู้จักให้ทานแก่ผู้ที่ต่อโอกาส ให้ละเว้นความชั่วทั้งปวง ให้ปฏิบัติอยู่ในศีล ให้ทำจิตใจขาวสะอาด ประกอบอาชีพสุจริตไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน รู้จักให้อภัยเมื่อมีข้อผิดพลาด พลั้งเปลอ และให้ยังชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท⁵

การฝึกปฏิบัติสมาธิคือการปฏิบัติธรรมสร้างธรรมะให้เกิดขึ้นในจิตใจ

การปฏิบัติธรรมคือการสร้างธรรมะให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยวิธีการ 2 อย่างคือ การเจริญสมาธิเพื่อให้จิตสงบ และการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อให้เกิดการปล่อยวาง เนื่องด้วยเพราะเกิดปัญญาเข้าใจตามความเป็นจริง ความเครียดมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ในการเฝ้าสังเกตดูถึงเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น น่าจะมาจากเหตุ 2 ประการ คือ

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยได้รับผลกระทบมาจากภายใน ก็คือ ความคิดในแง่ลบของตัวเราเองนั่นเอง ที่มีวแต่เฝ้าคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา จนกระทั่งคิดย้าจับจอดอยู่กับเรื่องที่ไม่สบาย

⁴ พระมหาประเสริฐ สังขวโล. ตำรวจเข้าวัด (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ตำรวจ,2542) หน้า 44

⁵ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก . ตำรวจเข้าวัด (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ตำรวจ,2542) หน้า 45-46

ใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และไม่สามารถปล่อยวางมันลงได้ ก่อให้เกิดเป็นสภาวะจิตวิตกกังวล ที่จะนำมาซึ่งความเครียด จึงส่งผลให้ภูมิต้านทานอ่อนแอลง

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยได้รับผลกระทบมาจากภายนอก เช่น การทำงานที่มีความเสี่ยงสูง สภาพเศรษฐกิจที่รายได้ไม่เพียงพอ สภาพแวดล้อมในเรื่องของความแออัดในชุมชน อากาศร้อนอบอ้าว เสียงดังรบกวน หรือมลพิษต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอากาศ

ด้วยเหตุทั้ง 2 ประการที่ยกขึ้นมาก็ล้วนแล้วแต่ทำให้ข้าราชการตำรวจเกิดความเครียดได้

สมาธิ คือ การมีจิตใจที่สงบโดยปราศจากความความคิดต่าง ๆ เข้ามาแทรกแซง เป็นการระงับความคิดปรุงแต่งที่เป็นเหตุให้เกิดความไม่สบายใจจนกลายเป็นความวิตกกังวล จึงช่วยลดปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นได้

การปฏิบัติธรรมหรือที่เรียกว่าการทำกรรมฐานนั้น ในแง่ของสมาธิจัดเป็นหนึ่งในสองของวิธีการเจริญกรรมฐาน กล่าวอีกชื่อก็คือ **สมถกรรมฐาน** ซึ่งเป็นวิธีการกระทำใจของบุคคลให้สงบ ส่วนอีกวิธีหนึ่งนั้นเรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** เป็นเรื่องปัญญา สติจะควบคุมจิตมิให้ออกไปหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่อารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลติดตามมา เช่น รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกายและใจจนเกิดเป็นอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ นั้น ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปในที่สุด ซึ่งสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ และเราก็ไม่สามารถบังคับควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาเหล่านั้น ให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ เมื่อเกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย ทำให้เกิดความเบาสบายทางจิตใจ ไม่วิตกกังวลจนเครียด ช่วยให้เกิดสุขภาพจิตใจที่ดี เมื่อจิตใจดีมีสุข ภูมิต้านทานของร่างกายก็แข็งแรง ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายก็ทำงานได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ⁷

ระดับของสมาธิ

ระดับของสมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) สมาธิขั้นต้น ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปก็จะถูกนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ การทำงานให้ได้ผลดี เช่น การอ่านหนังสือ การวางแผนงาน เป็นต้น ในส่วนของการปฏิบัติธรรมก็ใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2. **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) ยังไม่ถึงถึงที่สุด เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ คือเครื่องกีดกัน ขัดขวางความตั้งมั่นของจิตและการทำงานของจิต ไม่ให้จิตเป็นสมาธิ นิวรณ์มี 5 อย่างได้แก่ 1. กามฉันทน์ ความพอใจ ความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ 2. พยาบาท ความผูกโกรธจ้องล้างจ้องผลาญ 3. ถีนมิทธะ ความหดหู่ท้อแท้ ความโง่งมงาย 4. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน

⁶ นภาพร กาญจนวิสิต.กำหนดจิตพิชิตโรค (สิงห์บุรี:วัดอัมพวัน,2552) หน้า 129-130

⁷ นภาพร กาญจนวิสิต.ซ้ำเรื่องเดิม หน้า 131

รำคาญ หงุดหงิดใจ 5. วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ได้แก่ ไม่แน่ใจสงสัยเกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมว่าจะมีผลตามที่คาดไว้หรือไม่เพียงใด

3. อัปนาสมาธิ จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด มีในฌานทั้งหลาย

ประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธินั้นมีมากและเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการดำเนินชีวิตในกิจกรรมต่าง ๆ ของคนทั่วไป โดยเฉพาะการทำงานจะประสบผลสำเร็จได้ด้วยดีต้องมีสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่น รู้อยู่กับงานที่ทำอย่างเดียว ไม่หนีออกไปจับอารมณ์ข้างนอก หรือรับอารมณ์หลาย ๆ อย่างเข้ามาไม่ยอมหยุด ไม่ยอมนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จนเกิดเป็นความฟุ้งซ่าน จิตไปจับอารมณ์หลาย ๆ อย่างจนไม่เกิดเป็นสมาธิ จึงขอยกประโยชน์ของสมาธิที่มีผลต่อสุขภาพจิต บุคลิกภาพ และชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำเท่ากับว่าต้องพยายามควบคุมจิตใจของตนไม่ให้ไหลไปตามสิ่งที่มากระทบอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบ จิตใจเกิดความหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น ส่งผลถึงบุคลิกลักษณะภายนอกของผู้คนให้มีลักษณะเป็นคนสุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระฉ่อง กระจีกระเป๋รา เบิกบาน สง่างาม

2. ทำให้เกิดมีความเมตตา กรุณา คือ ความรัก ความปรารถนาดี และความสงสาร ความอยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ เกิดขึ้นกับจิตใจ ส่งผลให้มีความคิดในทางที่ดี และมีอารมณ์ที่ดีงาม ภูมิदानทานที่ช่วยปกป้องคุ้มครองร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายในก็ดีขึ้นด้วย

3. มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นด้วยความเป็นจริง ในการปฏิบัติธรรม โดยที่มักจะเข้าใจหรือเรียกกันแต่ว่าสมาธินั้น จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีเวลาที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสงบ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ดูกายและใจของตนเองด้วย สติสัมปชัญญะ รู้ถึงสภาพความเป็นจริงของทั้งกายและใจ จนเกิดความเข้าใจในตนเอง และนำมาซึ่งความเข้าใจในธรรมชาติพร้อมทั้งความเข้าใจในบุคคลอื่นด้วย เข้าชายที่ว่า ดูใจ เห็นใจ เข้าใจ วางใจ สบายใจ นั่นเอง

4. เป็นการเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี เหตุเพราะมีสติเฝ้าคอยระลึกรู้และคุมใจไม่ให้ไหล หรือไปสนใจสิ่งรอบข้างจนเกิดเป็นสมาธิจิตตั้งมั่นสนใจแต่สิ่งที่กำลังเรียนรู้ อยู่ หรืองานที่กำลังทำอยู่เป็นปัจจุบัน พร้อมทั้งมีความรู้ตัว รู้ชัด เข้าใจชัด ถึงสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้สึกตัวว่ากำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอนหรือเมื่อกำลังอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ สิ่งนี้เรียกว่า **สัมปชัญญะ** สติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ นำมาซึ่งความเกื้อกูลในการงานทั้งปวง

5. รู้จักทำให้สงบไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์

6. มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เพราะมีสมาธิช่วยให้เกิดความสงบ ระวังไม่ให้คิดปรุงแต่งสิ่งต่าง ๆ ย้ำ ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกถึงสิ่งที่ไม่สบายใจจนกลายเป็นความวิตกกังวลทางจิต มาก ๆ เข้าก็จะกลายเป็นความเครียดสะสม ที่อาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้

7. รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดู รู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจาใจ ด้วยการใช้จิตที่มีสมาธิ ซึ่งเป็นฐานในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ก็จะค่อยเกิดความรู้เท่าทันตามสภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองเพื่อการเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจในขณะที่มันกำลังเกิดขึ้นกับเรา อยู่เป็นปัจจุบัน ก็จะนำมาซึ่งปัญญา รู้จักใช้ประโยชน์โดยการพยายามเรียนรู้ จากสิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจจนเกิดเป็นความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ โกรธ หลง เคลิบเคลิ้ม หรือความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เป็นต้น ใช้ประโยชน์จากมันเพื่อเรียนรู้ได้อย่างเดียวอย่ายอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความ เป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย

8. ทำจิตใจให้เกิดความผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบหายกระวนกระวายหยุดจากการลัดดกั้ววิตกกังวล

9. เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ทำให้ใจสบายมีความสุข เช่น บางครั้งต้องเครียดกับงาน หรือจำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ ก็หายใจออกยาว ๆ สบาย ๆ พร้อมกำหนดท้องพองยุบ ดูสบาย ๆ ไม่เพ่งท้องที่พองยุบจนเกินไป ก็จะเกิดเป็นการพักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบาย

10. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียนและการทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ ตั้งมั่น แน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เหม่อลอย ย่อมช่วยให้การเรียน การคิด และการทำงานได้ผลดี เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาด เช่น การอ่านหนังสือ ตาที่จับจ้องตัวอักษรในหนังสือ โดยจิตไม่เผลอส่งออกไปคิดเรื่องอื่นในขณะที่อ่านหนังสือ รู้เกี่ยวกับการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียวนี้ เป็นสมาธิและเมื่อไหร่ที่จิตเผลอส่งออกไปคิดเรื่องอื่นหรือสนใจสิ่งอื่นไม่อยู่กับการอ่านหนังสือ แล้วเกิดการระลึกขึ้นได้ รู้ตัวว่าจิตกำลังส่งออกไป ก็ดึงจิตกลับมาอยู่กับการอ่านหนังสือใหม่นี้คือสติ พร้อมกับเกิดความรู้ตัวอยู่ตลอดในการอ่านหนังสือเฝ้าทำการพิจารณาจนเกิดความรู้ชัด เข้าใจชัด จากหนังสือที่กำลังอ่านอยู่นั้น เรียกว่าสัมปชัญญะ

11. ป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะมีสมาธิก็เท่ากับมีสติกำกับอยู่ด้วย เมื่อมีสติย่อมเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่ประมาท เกิดการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญในสิ่งที่จะทำก่อนทุกครั้ง ทำให้ความผิดพลาดไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้นก็สามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นไปได้ทันทั่วทั้ง

12. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย เพราะเหตุที่ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น เมื่อร่างกายเจ็บป่วยไม่สบาย จิตใจก็พลอยเศร้าหมองซุ่มมัวไปด้วย เกิดเป็นความกลัวจนวิตกกังวล ขาดกำลังใจจนทำให้โรคทางกายนั้นโดนซ้ำเติมให้ทรุดหนักลงไปอีก และแม้ในเวลา ที่ร่างกายเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่ป่วยตามไปด้วย

13. บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ เพราะจิตใจมีความสบายเข้มแข็ง สามารถให้กำลังใจตัวเองได้ ไม่คิดจับจวดวิตกกังวลกับโรคทางกาย ส่งผลให้ไม่เครียด ทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรง สามารถขจัดสิ่งแปลกปลอมภายในกายออกไปได้

14. สามารถใช้กำลังของสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายได้

15. จิตใจมีความผ่อนคลายเบิกบาน ส่งผลให้สุขภาพร่างกายดี ผิวพรรณผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภูมิ
ต้านทานโรคไปในตัว

16. ช่วยระงับความแปรปรวนทางจิตใจที่มีผลให้เกิดโรค เช่น ความมักโกรธ (โกรธ
ง่าย) ความกุ่มกวม ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือ โรคแผลในกระเพาะอาหารอาจ
เกิดขึ้นได้ เป็นต้น เมื่อรู้จักทำให้สงบ ทำให้ใจดี หยุดความคิดนึกปรุงแต่งต่าง ๆ ก็ไม่เกิดเป็น
อารมณ์ไม่ดีที่มีผลให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดโรคขึ้นมาได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อ
มีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรม จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประกอบอยู่ด้วย⁸
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่ोजรรณ จิตฺตมโฆ) วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

การยืน

ให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตรง หน้าตรง หลังตา
ให้สติอยู่ที่กลางกระหม่อม สำรวมจิต เอาสติตามวาทมนภาพร่างกาย กำหนดคำว่า ยืน จาก
ศีรษะมาหยุดลงที่สะดือกำหนดคำว่า นอน จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น 1 ครั้ง ครั้งที่สอง
กำหนดคำว่า ยืน จากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ คำว่า นอน จากสะดือขึ้นไปกลางกระหม่อม
กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นสำรวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกายพร้อม
กับกำหนดคำว่า ก้มหน้านอน จากนั้นจึงลืมตามองดูปลายเท้า กำหนดคำว่า ลืมตาหน้า ให้สติ
จับอยู่ที่เท้าเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป

การเดิน

กำหนดว่า ขว้างนอน ในใจ โดยคำว่าขวา ไหลยกส้นเท้า ขว้างประมาณ 2 นิ้วเท่ากับใจ
ต้องนึกพร้อมกัน คำว่าขว้าง ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า นอน
ให้วางเท้าลงพื้น จากนั้นสำรวมสติไว้ที่เท้าซ้ายตั้งสติปักลงไป กำหนดว่า ข้างขว้างนอน สลับกัน
เช่น นี้เรื่อย ๆ ไประยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 ศีบ เพื่อการทรงตัวขณะก้าวได้ดีขึ้น
เมื่อเดินสุดสถานที่แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน หลังตา พร้อมกำหนดคำว่า หลังตาหน้านอน จากนั้น
เงยหน้าตรง กำหนดคำว่า เงยหน้านอนและกำหนดยืนนอน ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง เมื่อครบแล้วให้ก้ม
หน้าพร้อมกำหนด ก้มหน้านอน ตามด้วย ลืมตาหน้า เพื่อมองดูปลายเท้า

การกลับ

กำหนดคำว่า กลับ...นอน 4 ครั้ง กลับนอนครั้งที่ 1 ไหลยกปลายเท้าขวา แล้วใช้ส้นเท้าขวา
หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่สองเคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา ครั้งที่สาม ทำเหมือน
ครั้งที่ 1 ครั้งที่สี่ ทำเหมือนครั้งที่ 2 เมื่อครบสี่ครั้งแล้ว จะอยู่ที่ท่ากลับหลัง ต่อไปกำหนด หลังตา
นอน เงยหน้านอนและกำหนดยืนนอนช้า ๆ อีก 5 ครั้ง ตามด้วย ก้มหน้านอน และ กำหนดเดิน
ต่อไปจนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

⁸ ข้างเรื่องเดียวกัน หน้า 144-148

ให้ทำต่อไปจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอน เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยืนหนอ” อีก 5 ครั้งแล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ” เริ่มจากปล่อยมือขวาก่อน และตามด้วยมือซ้าย ซ้าย ๆ จนกว่าจะลงสุด จากนั้นก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า กำหนดคำว่า “ขวาอย่างหนอ” เพื่อเตรียมนั่ง เวลานั้น ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกำหนดตามอารมณ์ที่ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ทำวพื้นหนอ คุกเข่าหนอ นั่งหนอ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลังตา เอาสติจับอยู่ที่ท้อง พอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ” หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจนึกกับท้องที่พองยุบต้องให้ทันกัน ให้สติจับอยู่ที่การพอง ยุบ ของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้รู้สึกตามความจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง กำหนดเช่นนี้ไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

การกำหนดที่เวทนา

เวทนาหมายถึงอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆ บ้าง สำหรับในขั้นแรกอาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่ายคือ อาการที่ไม่พอใจที่เรียกว่า “ทุกข์เวทนา” เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แฉก แสบ ต่าง ๆ เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้้อยู่ในการเดินก็ตามหรือนั่งก็ตาม กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เมื่อมีอาการของเวทนาให้ทิ้งการกำหนดเดินหรือนั่งเสียก่อน มากำหนดรู้้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น เจ็บก็กำหนดว่า “เจ็บหนอ”... ปวดก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” เมื่อยก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ”...คันก็กำหนดว่า “คันหนอ”...แฉกก็กำหนดว่า “แฉกหนอ” แสบก็กำหนดว่า “เสียดหนอ”

การกำหนดจิต

ในขณะที่กำหนดรู้้อยู่ในการเดิน หรือนั่ง กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่เนิ่นๆ บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่การกำหนดโดยมีการแลบออกจากกรรมฐานที่กำหนดอยู่นั้นไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้เอาสติปักลงที่ลึนปี พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ....” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แล้วกลับมากำหนดที่การเดินหรือนั่ง พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ขณะนั่งพองหนอ ยุบหนออยู่นั้นจิตอาจเกิดความพอใจ ยินดี หรือไม่พอใจต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ โดยไม่ได้กำหนดรู้้อยู่ในกรรมฐาน คือ พองหนอ ยุบหนอ ก็ให้เอาสติปักลงที่ลึนปี กำหนดตามสภาวะของอารมณ์ที่เป็นไปในขณะนั้นตามความเป็นจริงว่า “ดีใจหนอ”... “เสียใจหนอ”... “โกรธหนอ”... เป็นต้น⁹

การนอน

เวลานอน ค่อย ๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้น ให้เอาสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งสติจับที่ท้อง หายใจเข้าออกยาว ๆ สบาย ๆ อย่าให้ไปเพ่งที่ท้องมาก ให้ตั้งสติไว้ หายใจเรื่อยไปว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ เมื่อตื่น ก่อนล้มตาให้กำหนดว่า “ตื่นหนอ” กำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ครู่หนึ่ง แล้วกำหนดล้มตา และลุกขึ้นนั่งต่อไป

⁹ พระธรรมสังฆราชจารย์ (หลวงพ่อดวงษ์ ฐิตมฺโม).กำหนดจิตพิชิตโรค (สิงห์บุรี:วัดอัมพวัน,2552) หน้า1156-165

ข้อเสนอ

ผู้เขียนปฏิบัติหน้าที่เป็นอาจารย์ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจมาเป็นเวลา 20 กว่าปีเป็นอาจารย์สอนวิชากฎหมายเกือบทุกหลักสูตร มีข้าราชการตำรวจที่เป็นลูกศิษย์ที่สำเร็จการฝึกอบรมไปหลายสิบล้าน ส่วนใหญ่สังกัดตำรวจภูธรภาค 6 เมื่อลูกศิษย์ที่เป็นข้าราชการตำรวจสำเร็จการฝึกอบรมไป ก็พยายามติดตามข่าวสารการทำงานของลูกศิษย์สม่ำเสมอว่ามีอนาคต และความก้าวหน้าในวิชาชีพตำรวจอย่างไรบ้าง สิ่งที่ได้จากลูกศิษย์ที่สำเร็จการฝึกอบรมไปแล้ว โทรศัพท์มาปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ โดยเฉพาะปัญหาความเครียดจากการทำงานจากผู้บังคับบัญชาเพื่อนร่วมงาน ถูกตั้งกรรมการสอบสวนสอบสวนทางวินัย ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ปัญหาเรื่องครอบครัว และปัญหาเรื่องสุขภาพมีโรคประจำตัวรุมเร้าต้องรับประทานยาตลอดเวลา บางที่ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร ทำให้ผู้เขียนเห็นความทุกข์ของลูกศิษย์ที่เป็นข้าราชการตำรวจอยู่เสมอ คิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะหาทางแก้ไขปัญหาลูกศิษย์ได้อย่างไร ประจวบเหมาะกับผู้เขียนได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน โดยวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตะธมโม) จังหวัดสิงห์บุรี และได้นำวิธีปฏิบัติของหลวงพ่อก การเดิน การนั่ง การยืน และการนอน สมาธิที่หลวงพ่อกำหนดสอนมาถ่ายทอดโดยการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจ ในวิชาจริยธรรม (ภาคปฏิบัติ) ทุกหลักสูตรที่เข้ามารับการฝึกอบรม โดยขออนุมัติผู้บังคับบัญชาจัดทำห้องวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ฝึกอบรมโดยเฉพาะ เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาความเครียด อันเป็นที่มาของปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นของข้าราชการตำรวจที่เข้ามารับการฝึกอบรมเป็นเวลาหลายปีมาแล้ว มีการประเมินผลการฝึกอบรมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของข้าราชการตำรวจได้อยู่ในระดับที่น่าพอใจ เพื่อลดปัญหาความเครียดของชีวิต ไม่ให้คิดสั้น ใช้อาวุธปืนยิงตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นข่าวหน้าหนึ่งของสื่อมวลชนที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ ลองเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์เล่นอินเทอร์เน็ตไปที่เว็บไซต์ Google.com ลองคลิกภาษาไทยคำว่า ตำรวจฆ่าตัวตาย จะเห็นว่ามีหลายราย เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่อง รายแล้วรายเล่า มีทั้งชั้นประทวนและชั้นสัญญาบัตร ผู้เขียนในฐานะครูอาจารย์ของตำรวจ รู้สึกเศร้าใจมาก จึงขอตั้งปณิธานปวารณาตัวเองจะทำการสอนการฝึกปฏิบัติอบรมสมาธิตำรวจ เพราะมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่าการฝึกสมาธิคือพุทธโทยโลยีเป็นกุญแจสำคัญในการแก้ไขปัญหาชีวิตของตำรวจไทยได้อย่างแน่นอน อย่าปล่อยให้ยอดการฆ่าตัวตายของตำรวจไทยสะสมเพิ่มมากขึ้น ควรที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติจะต้องหันมาทบทวนว่าเราจะลดสถิติการฆ่าตัวตายของตำรวจไทยได้อย่างไร ถ้าเรานำพุทธโทยอันทรงคุณค่าที่องค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เผยแพร่ถ่ายทอดทางพุทธศาสนาสืบต่อกันมาเป็นเวลากว่า ๒,๕๕๕ ปีที่ผ่านมา ถือว่าเป็นพุทธมรดกอันทรงคุณค่าสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของตำรวจไทยได้

เอกสารอ้างอิง

- กองบัญชาการศึษา.2542.ตำรวจเข้าวัด , กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ตำรวจ.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม).2552 . กำหนดจิตพิชิตโรค, สิงห์บุรี : วัดอัมพวัน.
- นภาพร กาญจนวสิต. 2552. กำหนดจิตพิชิตโรค, สิงห์บุรี : วัดอัมพวัน.
- สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี. 2551.การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ.พิมพ์ครั้งที่ 7
กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.