

กลางปี 2550 ครูสมภพ หรือลุงต๋อย ได้ตั้งคำถามว่า ฝึกอาสนะมานานแล้ว ฝึกปรารถนาพอสมควรแล้ว อยากจะฝึกสมาธิ จะต้องทำอะไร

สมาธิเป็นเป้าหมายสูงสุดโยคะ พวกเราฝึกโยคะกัน ถึงจุดหนึ่ง ก็ตั้งคำถามนี้กัน เราบอกลุงต๋อยให้ค่อยแป้นึง (ครึ่งปี !) แล้วเราก็ได้มีโอกาสจัดกิจกรรมจิตสิกขาขึ้น เราเชิญครูสุรศักดิ์ จิระศรีปัญญา หรือพี่ยี สถาปนิก อดีตผู้บริหาร บริษัทแปลน คอนซัลแตนท์ จำกัด ซึ่งวางมือจากธุรกิจมาเป็นผู้อำนวยการอาศรมแสงอรุณ พี่ยีฝึกโยคะมานาน ได้มีโอกาสรู้จักโยคะวิชาการจากครูอิโรชิ อิเดโกะในช่วงปี 2540 เริ่มสอนโยคะ ตั้งแต่ปี 2543 และเริ่มปฏิบัติธรรม ตลอดจนศึกษาอภิธรรมอย่างจริงจัง ตั้งแต่ปี 2547

สถาบันวางแผนที่จะจัดกิจกรรมจิตสิกขาเดือนละครั้งจนถึงสิ้นปี โดยจุลสารสารัตถะ ขออนุญาตเปิดเป็นคอลัมน์ประจำ นำเสนอเนื้อหาของบทบรรยาย มาให้พวกเราได้อ่านกัน ซึ่งเราเชื่อว่า เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการเป็นครูโยคะของพวกเรา

รายงานกิจกรรม จิตสิกขา

ครั้งที่ 1 16 ก.พ. 2551 13.30-15.30 น.

แนะนำตัว

เริ่มด้วยผู้เข้าร่วมแนะนำตัวใน 2 ประเด็น 1) เราสนใจ ฝึกโยคะมานานแค่ไหน และ 2) เราสนใจโยคะในแง่มุมใด ในขอบเขตใด พี่ยีเกริ่นว่า หัวข้อการเสวนานี้กว้าง สำหรับครั้งแรก คงเป็นการฉายภาพรวม เตรียมความคิดให้สอดคล้องกัน คล้ายๆ กับการขี่ม้าชมสวนดอกไม้ที่กว้างใหญ่ โดยม้าต้องวิ่งเร็วพอสมควร ไม่งั้นดูไม่หมด แต่ก็คงยังไม่เห็นรายละเอียดใดๆ แม้เพื่อนครูโยคะที่เข้าร่วมเสวนานี้รู้จักกัน สนิทสนมกัน แต่ก็ยังมีความเข้าใจคำว่าโยคะในแง่มุมที่ต่างกัน ในการเสวนานี้ เราจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจโยคะในประเด็นที่พี่ยีตั้งใจจะนำเสนอ ให้ตรงกันเสียก่อน

เนื้อหา

1) ความแตกต่างระหว่างโยคะที่คนส่วนใหญ่รับรู้กับโยคะที่จะกล่าวถึงในการเสวนานี้

โยคะที่นิยมทำกันในปัจจุบัน	โยคะของชนกลุ่มน้อย
จากตำราหฐประทีปิกะ	จากตำราปัทมชลีโยคะสูตร
กายล้วนๆ โยคะเพื่อสุขภาพ เพื่อดูแลร่างกาย แก้อโรก แก้ไข	จิตล้วนๆ โยคะเพื่อการฝึกจิต
แก้ทุกข์เป็นคราวๆ	แสวงหาความสุขถาวร
ใช้พลังพิเศษที่ทะลุทะลวงจิตวิญญาณ	ขจัดทุกข์ที่เกิดจากพฤติกรรมของจิตที่แผ่สาย
สอดคล้องกับปรัชญาตันตระมากกว่า	ภาวะของความนิ่ง มั่นคง ทางจิต (กลายเป็นเงาสะท้อนของจิต จัดการจากกายหยาบเข้าข้างใน) ให้ความสำคัญกับยมะ นิยมะ ซึ่งถือเป็นรากที่สำคัญ
ผู้ฝึกเป็นคนที่ยังสนุกสนานกับโลก	ผู้ฝึกมีเป้าหมายหลักชัดเจน อยากจะพ้นไปจากโลก

ในการเสวนานี้ เรากำลังพูดถึงโยคะ ไม่ใช่ในความหมายทางกายที่ทำให้โยคะแล้วมีสุขภาพดี แต่จะพูดในเรื่องจิต ในแง่ของศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง ไปสู่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิตคือ ทำโยคะแล้วไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

2) โยคะของปัทมชลี

เพราะปัทมชลีมุ่งเน้นที่จิต การฝึกโยคะจึงเป็นลำดับขั้นของการพัฒนาจิต ได้แก่

ยมะ การพัฒนาจิตที่เนื่องอยู่กับทางสังคม

นิยมะ การจัดการตนเอง ความมีวินัย

อาสนะ ไม่ใช่กาย แต่เป็นบ้านของจิต เป็นขอบเขตของจิต ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นภาวะชั่วคราว ของความทุกข์ ความสุข ที่เปลี่ยนไปเรื่อย

ดังนั้น ภาวะของอาสนะคือ เสถียร สุข อันเป็นความสมดุลง (ของจิต) ที่นำเราเข้าถึงการดับทุกข์ชั่วคราว

ปรารถนา การเข้า – ออกของลมหายใจ เป็นภาวะชั่วคราวของความทุกข์ ความสุขที่เปลี่ยนไปเรื่อย ลมหายใจก็เป็นกระเจกเงาของจิต เช่นเดียวกับกายนั่นเอง

ภาวะของปรารถนาคือ ลมหายใจที่หยุด อันเป็นความสมมูล (ของจิต) ที่นำเราเข้าถึงการดับทุกข์ชั่วคราว
 ปรารถนาคือ การตัดสิ่งเร้า จากผัสสะทั้ง 5 เหลือแต่จิตล้วนๆ แล้วจึงไปฝึกที่จิต อันได้แก่ ธารณะ ฌาน สมภาติ

3) โยคะในความหมายทางพุทธ

โยคะโดยคำศัพท์ หมายถึง คือเครื่องประกอบ เครื่องเทียม หรือ แอก

แต่ความหมายของโยคะในทางพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 ด้าน

- ก) เป็นความหมายเชิงปฏิบัติ เช่น การประกอบไว้ซึ่งความเพียร ฯลฯ เป็นด้านที่ควรแก่การเข้าถึง
 - ข) หมายถึงเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในวัฏฏ์ ได้แก่ กามโยคะ ทิฏฐิโยคะ ภวโยคะ อวิชชาโยคะ (ก็คือ ชื่อของกิเลสทั้งหลาย) สำหรับพุทธแล้ว โยคะในด้านนี้ เป็นความยึดติด ซึ่งด้านที่ควรหลีกเลี่ยง
- ดังนั้นเห็นตัวอย่างจากประโยค เช่น ภิกษุปฏิบัติโยคะ เพื่อถึงธรรมอันเกษมจากโยคะ (โยคะตัวแรกหมายถึงความเพียร ฯลฯ ตัวที่ 2 หมายถึง กิเลส)

4) ทุกข์ ทั้งโยคะและพุทธศาสนากล่าวถึงทุกข์ อย่างไรก็ตาม แม้พวกเราชาวพุทธในปัจจุบัน ก็ยังมีความเห็นต่อทุกข์ที่หลากหลาย
 ในการเสวนานี้ ทุกข์ที่จะกล่าว แบ่งเป็นหลายๆ ระดับ ได้แก่

- ทุกข์ในในเมืองต้น จิตของเรา เมื่อสมอยากก็เป็นสุข เมื่อไม่สมอยาก ก็เป็นทุกข์ ชีวิตของคนทั่วไปจึงเป็นชีวิตที่ทุกข์บ้าง สุขบ้างสลับกันไป โดยคนจะเข้าหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์
- ทุกข์ของผู้แสวงหา เริ่มเข้าใจว่าเมื่อไหร่ที่อยาก ก็เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะสมอยากหรือยัง ดังนั้น การมีชีวิตอยู่โดยไม่มี ความอยาก ก็จะไม่เป็นทุกข์
- ทุกข์สุดท้าย ตระหนักว่า ตัวจิตนั้นแหละ เป็นตัวทุกข์เอง พระอรียะเห็นจิตเป็นทุกข์ โดยไม่ดูเอาว่าจิตนี้เป็นของตน จึงพ้นไปจากทุกข์ คือทุกข์นั้นมิได้อยู่ แต่ไม่มีผู้ที่เป็นทุกข์ (ไม่มีตัวเรา)

กล่าวคือ ความสุขในปุถุชน คือ ความทุกข์ของอรียะ ถ้าไม่เข้าใจตรงนี้ ฝึกโยคะยังไง ก็ไม่มีทางเข้าถึงเป้าหมาย

5) ทศนะ (ทิวฐิ) ต่อโลก ของปตัญชลี กับ ของพุทธ

ปตัญชลี	พุทธ
มีคนอยู่จริงๆ มีสัตว์อยู่จริงๆ	เราไม่มี สัตว์ไม่มี เป็นอนัตตา ความเชื่อว่ามีเรา เป็นความเข้าใจผิด
การปฏิบัติคือ ต้องขัดเกล้าตัวเราให้บริสุทธิ์ เพื่อหลอมรวมเราเข้ากับธรรมชาติที่ใหญ่กว่า	การปฏิบัติธรรมคือ การพิสูจน์ทศนะที่พระพุทธเจ้าชี้ให้เห็น การพิสูจน์จนประจักษ์ว่า ไม่มีเรา
ต้องทำ ถึงจะบรรลุเป้าหมาย	<u>หยุดทำ จึงจะเข้าถึงธรรม</u>
ทำเพื่อให้ได้ดีถาวร สุขถาวร	ทำเพื่อเข้าถึงความจริง ความธรรมดา ว่าความสุขถาวรนั้นไม่มี
ออกจากโลก หนีโลก ไม่เป็นโลก	ไม่หนี กลับมาหาโลก อยู่กับโลก แต่ไม่เป็นโลก
ปลายทาง ไปสู่ความเป็นพรหม	ปลายทางดับวิภวสังสาร ดับเหตุ ก็ไม่เหลืออะไรอีก
พวกเราสามารถเริ่มปฏิบัติได้เลย เพราะเรามีทศนะแบบเดียวกับปตัญชลี คือ เห็นว่า มีเรา ทั้งหมดที่จะปฏิบัติก็คือ เราปฏิบัติ เพื่อเราจะได้เป็นคนดี เพื่อเราจะได้มีความสุขถาวร	<u>เพราะทศนะของพระพุทธเจ้า เป็นคนละวิธีคิดกับที่เรามีอยู่ จึงควรจะต้องศึกษาทศนะ เข้าใจทิวฐิของพระพุทธเจ้าเสียก่อนว่า ไม่มีเรา แล้วค่อยปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นการพิสูจน์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ใช่พิสูจน์ตามใจอยาก</u>
	ศาสนาพุทธ ประกอบด้วย 3 อย่าง 1) ปริยัติ คือทศนะ 2) ปฏิบัติ คือสิ่งที่ใช้พิสูจน์ทศนะพระพุทธเจ้า ซึ่งเราใช้ กาย ใจ พิสูจน์ และ 3) ผล คือการละลายความทุกข์ มีหลายระดับ จากการคลายทุกข์เล็กๆ น้อยๆ จนถึง การคลายทุกข์ใหญ่ ละทุกข์

	ทางการใจอย่างเด็ดขาด ทั้ง 3 ไม่แยกขาดจากกัน ไม่ใช่ศึกษาทฤษฎีจบ แล้วค่อย ปฏิบัติ เสร็จแล้วไปรับปริญญา อะไรอย่างนั้น
--	--

6) สติ สมาธิ

สติ หมายถึงความระลึกได้ ความไม่ล่องลอย สติตั้งอยู่ที่กาย ที่เวทนา (ความรู้สึก) ที่จิต และที่สภาวะธรรม ช่วงที่เรากำลังคิดนั้น เราไม่มีสติ เพราะเรามัวแต่หลงไปอยู่กับเรื่องที่เราคิด ในช่วงกำลังคิดนั้น สติไม่มีที่ตั้ง สติแบ่งเป็น 2

สติทางโลก เช่น การที่เราสามารถข้ามถนนได้โดยปลอดภัย

สติทางธรรม หมายถึงความเฉพาเจาะจงในเรื่อง ธรรมชาติที่ระลึกได้ในกุศล เท่านั้น

สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่น แบ่งเป็น 2

ทางโลก คือความตั้งมั่นโดยทั่วไป จะเป็นการตั้งใจจะทำชั้วก็ได้ เกิดร่วมกับอกุศล เป็นมิจฉาสมาธิ

ขณะมีสมาธิ จิตจะรวมกับสิ่งที่ถูกรู้ จิตชนิดนี้ เอาไปรู้ความจริงไม่ได้

ยกตัวอย่างเช่น เราตั้งใจมองขวด โดยสิ่งรอบข้างเลือนหมด

เมื่อมีสมาธิ จิตจะสงบ เพราะจิตแช่อยู่ในอารมณ์

ทางธรรม คือความตั้งมั่นในฝ่ายกุศล เช่น สมถะ ซึ่งเป็นสมาธิที่เป็นกุศล

สมาธิประเภทนี้ แม้ตั้งมั่น แต่ก็ตั้งห่างจากสิ่งที่ถูกรู้ ไม่เบือนกับสิ่งที่ถูกรู้ และไม่เผลอเพลिनออกไป

ยกตัวอย่างเช่น เรามองขวด ขณะเดียวกันก็รับรู้สิ่งรอบข้างได้ โดยรู้อย่างสงบ เพราะตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์

สมาธิเป็นสภาวะที่ทำให้ขึ้นมาไม่ได้ มันเกิดเอง สมาธิเป็นเครื่องมือ เพื่อให้จิตพร้อมต่อการฝึกต่อไป

7) การปฏิบัติวิปัสสนา

วิ = วิเศษ

วิปัสสนา = เห็น เห็นอย่างวิเศษ คือ เห็นตามจริง ตรงกันข้ามกับการเห็นตามใจอยาก

ปฏิบัติทำไม ปฏิบัติเพื่อรู้ความจริง เป็นการทวนกระแสเพื่อทำลายความเห็นผิด ทำลายความยึดถือ ว่ามีตัวเรา วิปัสสนา
ไม่ใช่การฝึกเพื่อเอาดี เอาสุข

ปฏิบัติที่ไหน ที่กาย ที่ใจ ตรงไหนก็ได้

ปฏิบัติอะไร คอยตามรู้ร่างกายทำอะไร ใจทำอะไร หรือพูดอีกอย่างคือ คอยสังเกตว่า “อะไร” กำลังปฏิบัติ โดยรู้ไปตามจริง

ปฏิบัติอย่างไร ฝึกละสังเกตุ สิ่งที่กำลังปรากฏตามจริง ด้วยใจที่เป็นกลาง

ได้อะไร ได้ความไม่เป็นคน ได้ความไม่มีฉัน ได้ความไม่ยึดติด คึนสู่ธรรมชาติ ไม่ต่อสู้ต่อไป

8) ตัวอย่างการปฏิบัติวิปัสสนา

ลองยืนตรง ฝึกเทคนิค centering ซึ่งจะทำแบบวิปัสสนา

ค่อยๆ หลับตา โลกทางตาหายไป เหลือโลกทางความรู้สึก รู้สึกที่เท้า

ตอนแรก เรายังมีคำศัพท์ว่าเท้า รู้ไปเรื่อยๆ ความรู้สึก “เท้า” ชัดขึ้น คำศัพท์ว่าเท้า จางลง

รู้ไปเรื่อยๆ รู้ว่า กายเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เตียวกระเพื่อมไหว เตียวระริก เตียวอ่อน เตียวแข็ง ตลอดเวลา

ขณะจิตที่แตกต่างกัน การรับรู้ก็ต่างกัน

บางขณะ จิตไปรู้ลมหายใจ

บางขณะ จิตไปรับรู้กาย

บางขณะ จิตไปรับรู้ความรู้สึกกลัว กลัวว่าตัวจะล้ม

บางขณะ จิตไปรับรู้ความผ่อนคลาย ไปรับรู้ความรู้สึกพอใจ

จากการรับรู้เหล่านี้ ตรงไหนนะ ตอนไหนนะ ที่เป็นเรา? มันเปลี่ยนแปลงตลอดเลยนี่นา

สมควรหรือ ที่เราจะยึดถือว่ากายนี้ จิตนี้เป็นเรา?

9) สรุป

ถ้าเราหวังจะเข้าไปจัดการอะไรสักอย่าง เรายังคงทำโยคะแบบเดิม

แต่ถ้าเราเพียงรู้ รู้ว่ากุศลเกิด รู้ว่าอกุศลเกิด รู้ว่าเจ็บปวด รู้ว่าชอบ ไม่ชอบก็เพียงรู้ เรากำลังเข้าใจความจริง

การตั้งใจจะต้อง “ทำ” อะไรสักอย่าง เรากำลังดัดแปลงความจริง

ผู้ที่กำลังดัดแปลงความจริง ผู้นั้นกำลังสร้างโลกขึ้นมาใหม่ โลกตามที่เขาต้องการ

ส่วนการตามรู้ความจริง เราจะไม่ได้ดัดแปลงโลก เราจะอยู่กับโลกนี้ได้ อย่างเข้าใจ วางใจเป็นกลาง

อิริยาบถในอาสนะ หรือการฝึกวิปัสสนานั้น รูปธรรมอาจไม่ต่างกันเลย สิ่งที่ต่างคือ การพลิกมุมมอง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กุลธิดา	กิติ	จันทร์เพ็ญ	ชลทิพย์	ชัชชาติ	ณัฐฐิยา	ธารทิพย์	
ธีรินทร์	ชนวไล	นิวัตร	นิรมล	นันทกา	เบญจมาศ	บุษกร	ประพิม
พรพรรณ	พรรณมณี	ภุมรา	เรืองแสง	รัฐนันท์	รวีวรรณ	วิทยา	วริน
วีรพันธ์	สุนันทา	เสาวลักษณ์	สมภาพ	โสภา	อัจฉรา	อมรรัตน์	อรทัย
กัญ	ติม	โต๊ด					