

จิตศึกษา ครั้งที่ 2

ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มศว. ประสานมิตร วันเสาร์ 15 มีนาคม 2551 13.30 – 15.30 น.

เนื้อหา

1 เริ่มด้วยการสรุปเนื้อหาของบรรยายครั้งที่แล้ว สารสำคัญที่สุดคือ ครูโยคะที่สนใจวิปัสสนา ต้องมีทักษะที่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า อันได้แก่ทักษะที่ว่า กายนี้ -ใจนี้ไม่ใช่ของเรา ครูโยคะผู้สนใจต้องตระหนักว่าที่จะมาฝึกนี้ ไม่ใช่ฝึกให้จิตสงบ ไม่ใช่ฝึกให้จิตดี ตามที่เราเคยฝึกแบบโยคะมาก่อน แต่มาฝึกเพื่อ รู้ตามความเป็นจริงว่า กาย-ใจนี้ไม่ใช่ของเรา ฝึกเพื่อตระหนักว่าเราบังคับจิตไม่ได้ และเมื่อเข้าใจหลักธรรมที่ว่าด้วยเหตุทำให้เกิดผล ก็ตระหนักว่าเราสามารถสร้างเหตุให้จิตเป็นกุศลมากขึ้นๆ ได้ แล้วผลที่จะได้รับคือจิตจะเป็นกุศลเอง แต่อยู่ที่ ไปบังคับมันไม่ได้

2 ลำดับขั้นตอนของการฝึกวิปัสสนาคือ การพัฒนานิสัยของการคิดชอบ การคิดชอบในที่นี้หมายถึง การคิดที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายอันได้แก่การเข้าถึงความตระหนักว่ากาย-ใจนี้ไม่ใช่ของเรา เท่านั้น ส่วนการคิดอื่นๆ เช่นคิดเตรียมแผนการสอน คิดแก้ปัญหานักเรียนไม่สนใจเรียน ไม่ถือว่าเป็นการคิดชอบ กล่าวคือ ครูโยคะต้องฝึกทักษะในการคิดชอบ ไตร่ตรองว่าทำอย่างไรเราถึงจะเข้าถึงความตระหนักว่ากาย-ใจนี้ไม่ใช่เราให้ได้ ดังนั้น ใครที่ยังไม่คุ้นเคยกับการคิดชอบ ก็ต้องเริ่ม หัดคิดชอบ เพราะวิปัสสนาเป็นเรื่องเฉพาะตน เป็นหนทางเฉพาะตน ผู้ฝึกจึงต้องมีทักษะในการคิดชอบ เพื่อคิดหาหนทางที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ซึ่งภารกิจนี้ ไม่มีครูทำใ้สามารถทำให้เราได้เลย

ข้อพึงสังเกตคือ แม้ช่วงที่เรากำลังทำวิปัสสนาคือตระหนักรู้กาย-ใจ จะไม่ใช้การคิด แต่เรามีความจำเป็นต้องคิดชอบเสียก่อน เพื่อพาเรามาถึงสภาวะของวิปัสสนา

3 พยายามว่า เมื่อตระหนักถึงแก่นของการพัฒนาจิตว่าเป็นเรื่องของการเปลี่ยนทักษะแม่บท ในกิจกรรมจิตศึกษานี้ อย่ามาเอาเทคนิคการฝึกสมาธิ อย่ามาเอาเทคนิคการฝึกวิปัสสนา ตามความเคยชินของเราที่ไปเรียนอะไร ก็หวังไปจดจำเทคนิคนั้นๆ ไปเรียนอาสนะ ก็ไปจำเทคนิคท่าอาสนะของครูมาปฏิบัติ ซึ่งก็เป็นที่ประจักษ์มาตลอดว่าผู้จดจำแต่เทคนิคอาสนะไม่มีไครบรรลุเป้าหมายแห่งโยคะ อันได้แก่โมกษะเลย

วิปัสสนาคือการเห็นตามจริง อย่าไปจำกัดวิปัสสนาไว้เพียงแค่วิธีปฏิบัติ หากแต่วิปัสสนาเป็นกระบวนการเข้าสู่เป้าหมาย เริ่มจากการพบว่า ตัวเองยังมีทุกข์อยู่ เมื่อถามว่าทำไมเป็นเช่นนั้น ก็พบว่าเพราะทักษะของตนเองไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ไม่เพียงพอ ยังมองไม่เห็นตามความเป็นจริง เมื่อถามว่าจะมองเห็นได้อย่างไร คำตอบก็คือ ก็ต้องทำจิตให้มีความละเอียดพอ สูงพอที่จะมองเห็น ซึ่งคนที่มึจิตสูง วิปัสสนาจะเป็นเรื่องง่ายมาก แต่ทำไมสำหรับพวกเราเป็นเรื่องยากจัง ก็เพราะจิตเรายังหยาบ ยังต่า นั่นเอง เมื่อถามต่อว่า แล้วจะอย่างไร ก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต วิถีคิด เพื่อทำลายทิวฏฐิเดิม ตั้งทักษะใหม่ และ ดำเนินวิถีชีวิตใหม่ ให้สอดคล้องไปตามทักษะนั้น ซึ่งเริ่มจากศีล ในกรณีของพวกเราครูโยคะก็เริ่มจาก ยมะ นียมะ อันเป็น อุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด เพราะมันเป็นรากในการเปลี่ยนทิวฏฐิหรือทักษะแม่บทของเรา

4 ลำดับของการพัฒนาเพื่อบรรลุเป้าหมายตามแนวพุทธ เริ่มจาก

ทาน-ศีล ซึ่งเป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ เป็นกิเลสที่แม้แต่เราเองยังรังเกียจเลย เช่นอดไม่ได้ที่จะด่า จะว่าเขา คนมีศีลจะกำกับกิเลสอยู่ ไม่ปล่อยออกมา ลำดับถัดมาคือกิเลสระดับกลางซึ่งคอยรบกวน คอยกลุ้มรุมจิตอยู่ภายใน โดยเราใช้สมาธิจัดการ ส่วนคนมีปัญญาสามารถเห็นความจริงของสิ่งที่กลุ้มรุมอยู่ในใจ จนมีท่าทีที่เป็นมิตรต่อสิ่งที่กลุ้มรุมในใจได้ เรียกว่าเจริญวิปัสสนา

เมื่อเราเข้าใจกิเลสว่ามีตั้งหลายระดับ ทำให้เราเริ่มเห็นว่า การปฏิบัติก็มีหลายระดับเช่นกัน ช่วยให้เราวางท่าที่ต่อการปฏิบัติ ต่อการคาดหวังผลได้อย่างเหมาะสม

เราเริ่มเข้าใจว่า ทำไมจึงเกิดกรณีว่า รู้ทั้งรู้ แต่ทำไม่ได้ ก็เป็นเพราะระดับคุณภาพจิตยังไม่สูงพอนั่นเอง

เราจึงควรค่อยๆ พัฒนาการรู้กาย-ใจ ค่อยๆ ไตร่ตรอง – รู้สึก – รับรู้ ด้วยใจเป็นกลาง เมื่อจิตเห็นบ่อยๆ จนมันจำนนด้วยหลักฐาน มันจะคลายความยึดถือ จิตจะยอมรับด้วยตัวมันเอง จิตจะพ้นทุกข์ของมันเอง

5 ด้วยทักษะและการคิดชอบเช่นนี้ เรารู้ว่าเรายังไม่บรรลุ ยังไม่อาจปล่อยวางได้จริง ก็ไม่เป็นไร ในช่วงนี้ เราใช้วิธีคิดไปก่อน เรายอมรับมันไปตามความเข้าใจ ด้วยโยนิโสมนสิการ ด้วยการคิดใคร่ครวญ ยังไม่ใช้วิปัสสนา เป็นการยอมรับความจริงในขั้นสมถะ ทำให้เราค้นเคยไปก่อน ยกตัวอย่างเช่น ปวดฟัน ถ้าเป็นแบบโลกๆ เราก็คิดเหตุผลไปต่างๆ นานา แต่สำหรับผู้ปฏิบัติ เราตามดูความรู้สึก ค่อยๆ เห็นจิตที่ละเอียดลงๆ เช่น เห็นจิตที่ทำหน้าที่สร้างเหตุ เห็นจิตที่ทำหน้าที่รับผล ฯลฯ

6 การเข้าใจกรรมมากขึ้นสามารถช่วยได้ กรรม คือเจตนา หรือ ความจงใจที่เกิดขึ้นในจิต กายกรรม วาจากรรม จะก่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าวิบาก มโนกรรมไม่ก่อให้เกิดวิบาก แต่จะสะสมไว้เป็นอรรถาศัย อนุสัยหรือ สันดาน ทั้งเป็นเมล็ดพันธุ์ไว้งอกใหม่ ดังนั้น การโกรธครั้งที่สองจึงแรงเป็น 2 เท่า ผลของนั้นกรรมยุติธรรมที่สุดเพราะไม่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของใครเลย ทุกครั้งที่ทุกข์ปรากฏนั้นมาจากกรรมเสมอ ไม่มีเหตุบังเอิญ หากเข้าใจกรรม เราจะยอมรับกรรมเก่าด้วยความเข้มแข็ง โดยไม่หงุดหงิด เพราะจะได้ไม่มีการสร้างกรรมใหม่ ซึ่งก็กลับไปที่ทักษะ ว่าเรามาปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขถาวร ความดีถาวร ก็มีแต่จะผิดหวัง ส่วนการปฏิบัติเพื่อเอาความจริง ก็จะมีรับความจริง

การปฏิบัติวิปัสสนาที่แท้ คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่แปลกแยกออกมาจากชีวิต ไม่ใช่การทำวิปัสสนาเพียงรูปแบบ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ดำเนินชีวิตที่ไม่มีกิเลส อันเป็นชีวิตที่เต็มเปี่ยม เบิกบาน มีคุณค่า ไม่ใช่แห้งแล้ง ท้อๆ แบบหุ่นยนต์

7 สมถะมีสองแบบ 1) สมถะในความคิด รู้จักคิดเชิงบวก รู้จักคิดแก้ปัญหา รู้จักคิดใคร่ครวญด้วยเหตุผล เป็นกุศล 2 การอยู่กับอารมณ์ที่ตัวเองเคยจดจำได้ สุขสบาย ผ่อนคลาย อยู่ให้แนบแน่นในอารมณ์นั้น สมถะมีห้าองค์ ก) นึกคิด ข) ไตร่ตรอง คลอเคลียในอารมณ์นั้น ค) เกิดความปิติ ง) รู้สึกเป็นสุข ฉ) เย็น จ) จนแนบแน่นเป็นอารมณ์เดียว เทคนิคสมถะฝึกไม่ยากเลย แต่ที่ยากคือการสะสมจนมีทักษะ ติดเป็นนิสัย เป็นอรรถาศัย

8 จากนั้นพื้ยแจกซีท การพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ และ อธิบายซีทนั้น (ดูซีทแนบ)

9 สรุป เรามาดูภาพรวม เริ่มสร้างเหตุปัจจัยที่จะยกระดับจิตใจให้มีคุณภาพ จากนั้นให้จิตทำงานของมันเอง เมื่อเข้าใจแล้วเรื่องเทคนิคก็ไม่ใช่อะไรสำคัญ

ในตอนท้าย ฝากการบ้าน ให้ลองเริ่มถือศีล 8 ซึ่งมีไว้เกื้อกูลการปฏิบัติวิปัสสนา เราค้นเคยศีลข้อ 1 – 5 แล้ว ส่วนศีลข้อ 6 คือไม่กินในเวลาที่ไม่ควรกิน ก็คือไม่กินตามใจอยาก ศีลข้อ 7 คือ เลิกแต่งตัวนานๆ เลิกดูทีวี รวมทั้งเลิกอ่านหนังสือพิมพ์ต่างๆ และ ศีลข้อ 8 ใช้เวลานอนให้น้อยที่สุด ไม่ง่วงไม่ต้องนอน ซึ่งทั้ง 3 ข้อนี้ จะทำให้เรามีเวลาในการปฏิบัติธรรมมากขึ้นๆ นั่นเอง



การพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ (ผู้มีใจสูง)

เป้าหมาย

คนดี

การงานย่อมเป็นประโยชน์

ชีวิตย่อมมีความสุข

	กิจกรรมทางกาย วาจา ใจ เป็นประโยชน์	สุขตามลำดับขั้น
1 เพราะเคยสะสมบุญมาแต่ปางก่อน 2 เกิดในถิ่นอันสมควร มีการอบรมในสิ่งแวดล้อมที่ดี, พ่อแม่ดี, ครูดี 3 รู้จักคบภักตยาณมิตร เพื่อเกื้อกูลความดียิ่งขึ้นไป 4 มีหิริ, โอตตปปะ ละอายชั่ว, กลัวบาป 5 ฝึกใฝ่ในการเจริญกุศล ทุกประการ 6 มีอินทรีย์ที่พัฒนาดีแล้ว *ศรัทธา *วิริยะ *สติ *สมาธิ *ปัญญา 7. สามารถอบรมปัญญาตนจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้	1 การงานหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต มีรายได้ เลี้ยงตัวและครอบครัว ไม่เดือดร้อน 2 มีการงาน บริหารกายใจ ให้เป็นสุข เจ็บป่วยน้อย, ทุกข์ใจไม่นาน 3 มีการงาน เพื่อเกื้อกูลผู้อื่น (สังคม ประเทศชาติ โลก และสิ่งแวดล้อม) ประโยชน์ตน 3 อย่าง 1 ประโยชน์ในชาตินี้ (ทิวฐธรรมมีกตตประโยชน์) อุฏฐานสัมปทา ขยันหมั่นเพียรในการงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ อารักขสัมปทา รู้จักดูแลรักษาให้ทรัพย์ถูกต้อง รู้จักใช้ รู้จักเก็บ กัลยาณมิตตา รู้จักคบคนดี สมชีวิตา ดำรงชีวิตพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ 2 ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกกตตประโยชน์) เจริญเสียบียงไว้เลี้ยงตัว (กุศลกรรม) ในภพหน้า โดยกระทำเหตุแห่งบุญให้ถึงพร้อม (บุญกิริยาวัตถุ 10) งดเว้นเหตุแห่งบาปทั้งปวง (อกุศลกรรมบถ 10) 3 ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตตประโยชน์) การทำเหตุแห่งความเป็นพระอริยบุคคลจนดับทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิงไม่มีการเกิดในภพใดภพหนึ่งอีก โดยการทำความเป็นพระโสดาบัน (โสดาปัตติลังคะ) คบสัตบุรุษ/ สดับพระสัทธรรม/ โยนิโสมนสิการ/ เข้าถึงธรรม สมควรแก่ธรรม	1 สุขของคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) -สุขจากการแสวงหาและได้มาด้วยทรัพย์อันเกิดจากน้ำพักน้ำแรงตน -สุขจากการวางแผนใช้จ่ายทรัพย์อย่างมีประสิทธิภาพ -สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ทรัพย์ และหนี้บุญคุณ -สุขเกิดจากประกอบการทำงานที่ไม่มีโทษภัย 2. สุขภาพ กาย ใจ ดีไม่เจ็บป่วยบ่อย สุขภาพจิตดี ด้วยการทำความเหมาะสม 7 ประการ 3. สุขของผู้ออกจากกาม (เนกขัมมสุข) ได้แก่ สุขสงบในสมาธิ, ฌานสุข จากการเจริญ รูปฌาน อรูปฌาน 4. สุขของผู้มีปัญญาแบบพระอริยะ (ฌานสุข) สุขในการเจริญสติปัญญา เจริญวิปัสสนา เพื่อแจ้งในการดับทุกข์ เป็นสุขสูงสุด คือศานตสุข(นิพพาน)

คนดี ย่อมง่ายต่อการทำความดี ความไม่ประมาทในกุศลแม้เล็กน้อยแต่ก็จะเป็นอุปนิสัยในการทำกุศลที่มากขึ้น จนกุศลสูงสุด คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง ก็เริ่มจากกุศลเล็กๆ น้อยๆ **กุศลกรรมบถ** ทางดำเนินจากกุศลขั้นต้นจนถึงเบื่องปลาย

1 **ทาน** (การเสียสละความเห็นแก่ตัว)

- สละสิ่งของเป็นประโยชน์ผู้อื่น (วัตถุทาน)
- เผื่อแผ่ความดีงามแก่ผู้อื่น (ปฏิทาทาน)
- พลดยยินดีต่อความดี ความสำเร็จของผู้อื่น (ปัตตนาโมทนาทาน)
- เสียสละความโกรธ ให้อภัยได้ (อภัยทาน)
- สอนความรู้ที่เป็นประโยชน์ไม่หวังแทน (วิทยาทาน)

-ให้ความรู้ ความเข้าใจในธรรมที่สงบเย็น เป็นประโยชน์ ธรรมที่เห็นหนทางแห่งการดับทุกข์ไม่เหลือ(ธรรมทาน)

2. ศิล (การระวัง พุทธิกรรมตน)

- ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ศีล 5) เกื้อกูลชีวิตตน (ศีล 8)
- สังวรทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ฝักใฝ่ทางอกุศล (อินทริยสังวรศีล)
- ควบคุมการใช้สอยปัจจัย 4 เป็นไปเพื่อมกน้อย สันโดษ เกื้อกูลการเจริญธรรมที่สูงขึ้น (ปัจจัยสันนิสิตศีล)
- มีการแสวงหาปัจจัย(ทรัพย์) มาโดยถูกทำนองคลองธรรม(อาชีวะปาริสุทธิศีล)
- มี กาย วาจา อ่อนน้อม ถ่อมตน(อภัยนมาย)
- ลงมือช่วยเหลือกิจกรรมสาธารณประโยชน์เพื่อส่วนงาน (เวทยาวัจฉมัย)

3. สมถะ (รู้จักระวังใจไม่ให้อกุศลครอบงำ)

- รู้จักคิดด้วย โยนิโสมนสิการ เช่น คิดเชิงบวก, คิดแก้ทุกข์, คิดเจริญกุศล,คิดแยกแยะผิดถูก,คิดถูกต้องตามกฎเกณฑ์ทางธรรมฯลฯ
- รู้จักสงบ จิตใจ ในอารมณ์เดียว ต่อเนื่องกันในระยะเวลาที่ต้องการ เพื่อความผ่อนคลาย เพื่อเติมกำลังให้กับจิต เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

4. วิปัสสนา (วิชารู้ตามจริงของพระพุทธเจ้า)

- การเจริญสติ ให้มีที่ตั้งใน กาย เวทนา จิต ธรรมบ่อยๆ ต่อเนื่อง จนจิตเสพย์คุ้น เป็นนิสัย แล้วรู้ความจริงของ กาย และใจ ที่กำลังปรากฏ จนจิตคลายออกจากความเห็นผิด และความยึดถือว่า กาย ใจ เป็นเรา
- * รู้ทฤษฎี (ปริยัติ ของพระพุทธเจ้า)
- * รู้วิธีเจริญสติสัมปชัญญะ (ปฏิบัติ ตามแนวของพระพุทธเจ้า)
- * เห็นผลตามลำดับ ทุกข์ใจเบาบางลง (ปฏิบัติ)

โดยการเจริญปัญญา ตั้งแต่ขั้นแรก

ธัมมสวนมัย การฟังธรรมที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์จนเข้าใจได้ ด้วยการฟัง การคิด ใคร่ครวญด้วยเหตุผล

ธัมมเทศนามัย การคิดได้ด้วยตนเองจนเกิดความเข้าใจ แล้วแสดงออกทางวาจา เพื่อเกื้อกูลผู้อื่น และตรวจสอบความเข้าใจของตน

ทิกุชฺชกรรม การทำความเห็นถูกต้องให้เกิดขึ้น (สัมมาทิกุฉฐิ) ตามลำดับขั้นคือ

ปริยัติ – เข้าใจความหมาย

ปฏิบัติ – เข้าถึงสภาวะ

ปฏิบัติ – คลายออกจากความเห็นผิดและยึดถือว่า กาย ใจ เป็นเรา หรือของเรา

▪ ถ้าสรุปเป็น กระบวนธรรม ในการเจริญปัญญาตามแนวทางของพระพุทธองค์ ก็คือ

ธรรมสวณะ → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ → ศิลและวินัย → อินทริยสังวร → อวิปฏิสาร → ปราโมทย์ → ปิติ → ปัสสทธิ → สุข
สมาธิ → กัมมณีโย → ยถาภูตญาณทัสนะ → นิพพิทา → วิวาละ → วิมุตติ → วิสุทธิ → สันติ → นิพพาน(อนุภาทิสเสส)