

รายงานจิตศึกษา ครั้งที่ 3 วันเสาร์ที่ 19 เมษายน 2551
(เฉพาะช่วง 60 นาทีแรก)

พระพุทธเจ้าสอนให้ตระหนักว่า ความคิดทำให้มี “ตัวเรา” ถ้าไม่คิด ก็จะไม่เป็นตัวเรา ซึ่งคำสอนนี้เป็นสิ่งที่ทวนกระแสความเคยชินของคนทั่วไป ซึ่งคุ้นเคยว่ามีตัวเราอยู่จริง ๆ และการยึดถือในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรานี่เอง ที่เป็นทุกข์

เราเกิดมา ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ที่ค่อย ๆ สอนให้เราทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ผ่านการเรียกชื่อหรือสมมุติบัญญัติ สมมุติบัญญัติทำให้เราเข้าใจโลกได้ง่ายขึ้น แต่ในทำนองเดียวกัน เราก็ตัดในสมมุติบัญญัติ

หากพิจารณาให้ถ่องแท้ สิ่งที่เรารับรู้จริง ๆ นั้น มีเพียงสภาวะ เช่น เป็นแสงที่แตกต่าง ลักษณะความนุ่มแข็งที่แตกต่าง จากนั้นที่เหลือ เป็นกระบวนการปรุงแต่งในใจเราเอง เป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ เป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ กล่าวคือ ที่เรารับรู้จริง ๆ นั้น เป็นเพียงสภาวะไม่ก่อย่าง ส่วนที่เหลือ ล้วนเป็นความจำของเรา เป็นการสมมุติเอาเองของเราทั้งสิ้น ที่เป็นเรื่องเป็นราวโน่นนี่นั่น เป็นการปรุงแต่งต่อของเราเองทั้งสิ้น เกิดเป็นกรรม เป็นผลวิบาก วนเวียนไม่สิ้นสุด

เพื่อที่จะเข้าใจความจริงนี้ เราจะต้องย้อนทวนไปดูที่สภาวะจริง ๆ การฝึกที่จะย้อนทวนนี้เรียกว่า วิปัสสนา คือการเห็น ไม่ใช่การคิด

ยกตัวอย่างเช่น “คุณสมชาย” เป็นสมมุติ คุณสมชายจะไม่มีการเกิดดับ แต่รูปและนามของคุณสมชาย ได้แก่ ร่างกาย เนื้อหนังของคุณสมชายมีการเกิดดับ ความรู้สึก ความจำของคุณสมชายมีการเกิดดับ ฯลฯ

มีโลกอยู่ 2 ชนิด โลกของสมมุติบัญญัติ และโลกของความจริงปรมาัตต์ โลกของปรมาัตต์จะแสดงไตรลักษณ์ แต่โลกของสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องราว จะไม่แสดงไตรลักษณ์

สัญญาหรือความจำก็แบ่งเป็น 2 ชนิด ความจำในสิ่งสมมุติ ในเรื่องราวต่าง ๆ กับความจำในปรมาัตต์ สภาวะแท้

ยกตัวอย่างการดูภาพแอบสแตรค เราดูไม่รู้เรื่อง เพราะมันไม่สอดคล้องกับความจำเก่าที่เราถืออยู่ ทำให้เรารู้สึกว่าดูไม่รู้เรื่อง ซึ่งพอมีคนมาอธิบายว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ใจเราก็จะจดจำ น้อมไปในข้อมูลที่ได้รับ เมื่อดูภาพทำนองนี้ในครั้งต่อไป เราก็ดึงเอาข้อมูลเก่านั้นขึ้นมา ทำให้เรารู้เรื่องมากขึ้น ตัวอย่างที่ชัดอีกอันคือทีวี จริง ๆ แล้วภาพจอทีวีมีแต่เพียงจุดสีต่างๆ ส่วนที่เราดูเรื่อง ปะติดปะต่อเป็นภาพ เป็นเรื่องราวต่างๆ ได้นั้น ล้วนเกิดขึ้นในใจเราทั้งสิ้น หน้าจอทีวีเอง ไม่มีภาพอะไรเลย

วิปัสสนาญาณก็มีหลาย ๆ ระดับ จะค่อย ๆ ละเอียดลง ๆ จนเห็นความเกิดดับ จนหาที่ตั้งของความเป็นเราไม่เจอ

การปฏิบัติโยคะคือการฝึกจิต แต่เวลาฝึก เรามาฝึกตาม ๆ กัน เลียนแบบกัน ซึ่งการเลียนแบบ เลียนได้ทางกายเท่านั้น จริง ๆ ต้องเรียนรู้ทางจิตนะ

สติ สัมปชัญญะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่รู้ คอยแยกของจริงออกมา คอยแยกความคิดที่เจือปนออกไป เพราะความคิดที่เจือปนเป็นบัญญัติไม่แสดงไตรลักษณ์ แต่สภาวะจริงที่จิตรู้ จะแสดงไตรลักษณ์

ปฏิบัติไม่ใช่การทำ ปฏิเสธว่า ถึงเฉพาะลักษณะ เช่นทางตา คือสี ทางกายคือสภาวะเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-ไหว ฯลฯ ต้องเป็นจิตที่อยู่ภายใน ถ้าไปนอกกาย ก็เป็นการเลยออกไป จริง ๆ ถ้าเข้าใจ การฝึกนี้ไม่ยากนะ การปฏิบัติไม่ใช่อะไรยาว ๆ การปฏิบัติจริง ๆ จะเป็นช่วงสั้น ๆ สั้นมากเลย เฉพาะตอนระลึกรู้เป็นการปฏิบัติ แต่ตอนมีความคิดผุดขึ้นมา เช่น พอใจ ชอบใจ ตอนนั้นไม่ได้ปฏิบัติ มันสลัดกันอยู่อย่างนี้ตลอด

สติ เกิดยาก ตายง่าย การปฏิบัติ เมื่อตั้งใจปฏิบัติก็ผิดเมื่อนั้น แต่เราก็จะลองทำผิดไปเรื่อย ๆ จนรู้ว่าที่ทำไปผิด สุดท้ายก็จะถูกเอง ถ้าคิดว่าทำถูกเมื่อไหร่ อันนั้นผิดแน่ ๆ

ในที่สุด เราจะเข้าสู่สภาวะ “เพียงผ่านพบ ไม่ผูกพัน ไม่ผลักใส ไม่ไฝหา”

สติตัวจริงเกิดเอง จงใจทำให้เกิดไม่ได้

ที่เราทำคือ เอาสัญญา วิตก เจตสิก มา จำสภาวะให้สติตัวจริงเกิด ทำเหตุใกล้ให้เกิด

รู้โดยไม่จงใจ ด้านแรกในการทำความเข้าใจกายนี้

เวลาปฏิบัติ จิตผู้รู้เป็นผู้ปฏิบัติ

การฝึกคือ ฝึกให้เกิดจิตผู้รู้ ก็คือ สติ นั่นเอง

ถ้าตั้งใจจะรู้ทีละอย่าง ถ้าไม่ตั้งใจ จะรู้หมด รู้ตัวทั่วพร้อม

การฝึกใหม่ รู้ไปเรื่อยๆ สลับกับการจงใจรู้บ้าง

ความคิด ที่เป็นคำๆ เป็นภาพ ที่ผุด ที่ปรากฏขึ้น เป็นแค่เครื่องมือ

ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

ทำลมหายใจให้สบาย เป็นสุข ก็ตั้งมั่น สมาธิก็เกิด

ยิ่งรู้ปรมาตม์ ยิ่งมีหน้าที่ต่อบัญญัติได้ถูกต้องว่าจะอยู่กับสมมุติอย่างไร

ความเมตตา ความกตัญญูมีอยู่ แต่ไม่ใช่เรา อยู่กับโลก อย่างไม่เป็นโลก