

การจำกัดวงกรอบของทุกข์

ด้วยการเฝ้าจิต

สภาวะของใจที่แท้ ต้องตั้งอยู่บนฐานของ “สิ่งที่กำลังรู้สึก” มิใช่ไปโน้มอิงอยู่ใน “สิ่งที่เคยรู้สึก”

ช่วงสงกรานต์ มีวันหยุดยาว..ติดต่อกันหลายวัน แต่ไม่ว่าจะก้าวพ้นธรณีประตูออกไปทางไหน มีอันต้องเจอเตาอบ หลายคนจึงตัดสินใจแช่แข็งตัวเองอยู่กับบ้านสะสางงานเก่าที่ค้างค้ำหรือนอนอ่านหนังสือกองโตที่เลือกไว้

ผู้เขียนทำครบทุกอย่าง โดยเฉพาะการค้นข้อมูลถอดเทปของทีมาอาสาสมัครจากชมรมคนรู้ใจ มาอ่าน โดนใจกับคำบรรยายครั้งที่ 8 เมื่อวันที่อังคารที่ 6 พฤศจิกายน 2550 ของ

ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ ที่ท่านผู้อ่านสามารถฟังย้อนหลังได้จาก

www.dhamaforlife.com
*ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ ได้พูดถึงการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่าเป็นการทำให้เรารับรู้สภาวะของใจ ให้ใจได้เรียนรู้ว่าเรากำลังทุกข์หรือสุขอย่างไร หากเรารู้สึกทุกข์ ก็รู้ว่าทุกข์นั้นเกิดจากสิ่งใด

ส่วนอารมณ์ คือสิ่งที่ทำให้เราเตลิด ทั้งความยินดี ยินร้าย ดังนั้น การเจริญสมาธิ ก็คือการทำให้ใจเจริญองกาม อันจะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิตกับปัจจุบันให้มากขึ้น

การต้องวนเวียนอยู่ในสภาวะทุกข์ ทำให้ชีวิตไร้ค่า แต่หากเรามีปัญญาเบิกบาน รู้เท่าทันปัญหา หรือสิ่งที่มีอิทธิพล มาเบียดเบียนใจเราได้ ความทุกข์ก็จะน้อยลง

การฝึกใจให้รู้เท่าทัน ทำให้ใจโปร่งเบาสบาย เพราะสภาวะของใจที่แท้ต้องตั้งมั่นอยู่บนฐานของ “สิ่งที่กำลังรู้สึก” มิใช่ไปโน้มอิงอยู่ใน “สิ่งที่เคยรู้สึก” หรือเคยปรารถนา แม้การเอาเรื่องเก่าที่ค้างคากลับมาสู่ใจ และในขณะที่เรานั่งกรรมฐาน ก็อย่าได้เพลิดเพลिनตามอารมณ์ ความคิด แต่ให้อ่านใจตลอดเวลาวา ภายใต้นั้นมีอะไรกำลังครองใจอยู่ และมันควรอยู่ตรงนั้นหรือไม่?

นอกจากนี้ เรายังควรแผ่เมตตา ด้วยจิตปรารถนา ด้วยทาน ด้วยศีล ด้วยภาวนา ที่ได้เคยถือปฏิบัติ เพื่อแผ่ไปยังบิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหาย บรรพบุรุษ ฆิสาغتเวทดา เพื่อนมนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน สัมภเวสี โดยในการนั่งปฏิบัติกรรมฐาน นั่งแล้วต้องสำรวจดูว่าใจสงบ สะอาดหรือไม่ ให้รู้ถึงการกระทำ พฤติกรรม กิริยา คำพูดของเราว่า ดีหรือชั่ว เราได้พูดเท็จ พูดเพื่อเจ้าพูดต่อเสียด พลังผลออกไปหรือไม่

ใจที่มีพื้นฐานสะอาด จะปฏิเสธสิ่งสกปรกเอง เราจะเข้าใจได้โดยการเรียนรู้จากความจำเก่า แล้วนำปรากฏการณ์ความเข้าใจใหม่ๆ มาต่อยอดกำหนดกรอบพฤติกรรมใหม่ๆ ต่อไป เป็นลูกโซ่ ดังนั้น หากเราหมั่นเฝ้าสังเกตจนเห็นสภาพจริงของสิ่งทั้งหลาย ดังปรากฏตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าว่า **แท้จริงชีวิต ประกอบด้วยภาวะ 3 ประการ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป** เห็นจริงและจดจำได้ด้วยความเข้าใจสักครั้ง หากเห็นย่ำได้ช้าบ่อยๆ พฤติกรรมความทะยานอยาก ต้องเหนื่อยยากทำตามแรงกิเลสกำกับก็จะลดลง ความสุขสงบสันติในจิตก็จะทวีคูณขึ้น เกิดความรู้สึกพอเพียง และเพียงพออยู่นอก สามารถประคับประคองกายกลางลำตัวอย่างพอดี จิตใจได้ศูนย์ เกิดความรู้สึกสมดุลและพบกับความปลอดภัย

ยามใด เกิดความกังวลนึกคิดในเรื่องใด ก็จะมีเหตุที่เห็นว่า เกิดขึ้นเพราะ เรา รู้สึกทักท้วงเอาว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา รู้ทันในสิ่งบีบคั้นที่ทำให้จิตใจหวั่นไหว และยอมรับได้ในสภาวะ 3 แบบ คือ การเสื่อม การถูกช่วงชิง และการไม่สามารถอยู่ในสภาพที่พอใจได้ตลอด เจตนาตามแรงปรารถนา ที่จะเห็นยวภาวะแห่งความพอใจ ให้อยู่กับเราไปนานๆ นี้แหละ เป็นเหตุแห่งการแบกทุกข์ เพราะ สร้างภาระในภาวะวาดหวังทางจิตให้เกิดขึ้น

การเฝ้าดูจิต จึงคือการจำกัดวงครอบของทุกข์ ที่ทำให้เรารู้ว่าอะไรคือทุกข์ในขณะจิตนี้ และรู้ว่าทุกข์นั้น มีสาเหตุมาจากอะไร

ดังนั้น หากใครไปฟังธรรมแล้วงงหรือเผลอนั่งหลับ รู้หรือไม่ว่ากำลังขาดทุน แม้จะมาด้วยศรัทธา แต่หาได้มีปัญญาไม่ จึงควรปรับท่าที่แห่งจิตให้กระชับกระเฉง ด้วยความตั้งใจมั่นในการสร้างเหตุแห่งความดีเสียใหม่ จะได้ไม่มานั่งสัปหงกเอาหัวโขกคนข้างหน้า หรือเผลอสะบัดมือสะบัดเท้าไปเตะคนข้างๆ อย่างที่เคยเป็น

การนั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยใจสมถะถึงฐาน มีกำลังจิตที่เป็นกุศล เท่านั้น จึงจะเป็นทางออกจากความมืดมัว สู่ประตูใจอันเบิกบาน อิ่มเอม เกิดปีติ มีปัญญามา ประคับประคองใจอยู่เสมอ *

คะ ก็คล้ายมาให้ท่านอ่านกันตามที่เป็นจริง บางท่านอาจจะงงว่า มีด้วยหรือ ที่มานั่งสัปหงก เป็นนกหัวขวานในห้องปฏิบัติกรรมฐาน อาจเป็นเพราะแอร์เย็นสบาย และท้องกำลังอึดเกินไป กระมัง จึงเกิดปรากฏการณ์เช่นนี้ให้เห็นกันบ่อยๆ จนต้องหมายหัวเอาไว้ว่า หากสังเกตเห็นรายการมาของที่นั่งด้านหน้าละก็ คงต้องขอให้เจ้าหน้าที่ย้ายท่านไปนั่งด้านหลัง หรือจะให้ออกไปล้างหน้าล้างตาให้ตาสว่างเสียก่อน จึงค่อยเชิญกลับเข้ามาใหม่

คนที่อยู่บ่อยๆ กันในสังคม ก็เหมือนหลากพันรูปไม้ในป่าเบญจพรรณ แม้จะเสียดยอด ขึ้นสะเปะสะปะ ดูรุงรังไปบ้าง ก็ยังดูงามกว่าไม้ตายซาก

ตราบใดที่ยังมีลมหายใจกันอยู่ ปุณฺชนทุกคนย่อมพัฒนาต่อไปได้ หากว่า วิสัยแห่งความ ใฝ่ศึกษายังมีเชื้อ เหลือเศษอยู่ในใจบ้าง

เรามาลองปรับธาตุชั้นกันใหม่ ในงานนี้ ผู้เขียนขอท้าพิสูจน์ว่า การแสดงดนตรีไทย
พรรณนา จัดโดย ชมรมคนรักวงพญาไท ในโอกาสครบ 100 ปี วงพญาไท บรรเลงโดยวงดนตรีไทย
วงใหญ่ของชมรมบ้านชีวานุภาพ นำโดย ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ ด้านพุทธปรัชญาจากประเทศ
ศรีลังกา ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ จะพรรณนาประกอบการบรรเลงดนตรีไทย ชุด อมรินทร์รา มหาเทวะ
แห่งพระพุทธศาสนา ได้ทั้งสุนทรียศิลป์และสาระคติ ตัวอย่างของการสร้างสมคุณความดี ทบทวี
ตลอดสายผู้การบรรดูลธรรม ณ ห้องประชุม ชั้น 10 โรงพยาบาลพระมงกุฎ พญาไท กรุงเทพฯ
ในวันเสาร์ที่ 24 พฤษภาคม 2551 เริ่มตั้งแต่เวลา 13.00 - 17.00 น.

ผู้สำรองที่นั่งไว้ล่วงหน้า ขอรับบัตรพร้อมเลขที่นั่งฟรี ได้หน้างาน ก่อนเวลา 11.00 น.
ติดต่อสำรองที่นั่งที่ คุณอรพินท์ โทร.089-893-6622 e-mail:cat005or@yahoo.com