

บันทึกธรรม

โดย

อ.ดร. จิตพนัส สุวรรณเทพ

ข้อสรุปจากการเข้าอมรมวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตร สติปัญญาภาวนา โดย พระมานพ อุปสโม มีดังนี้

1. การบริหารใจ

การจะเข้าถึงการมีสติ อันนำไปสู่ปัญญา รู้แจ้งในความเป็นไปของโลกได้ สำหรับทางวิปัสสนาแล้ว คือ การบริหารใจ ใจของมนุษย์มักจะเกิดความหวั่นไหวจากสาเหตุเพียงแค่สองประการ คือ พอใจและขัดใจ ทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะใจรับรู้ ไม่รับรู้ก็ไม่มีปัญหา เราถึงต้องบริหารใจเพื่อหาคำตอบว่า ทำอย่างไร ใจที่ทำหน้าที่รับรู้แล้วไม่ทุกข์ใจ ไม่รำคาญใจ ไม่ลำบาก แต่ถ้าเราไม่เข้าใจ “ใจ” ของเรา เราจะควบคุมใจได้อย่างไร

การบริหารใจ บริหารยาก ต้องบริหารใจของเราให้ใจของเราไม่หวั่นไหว อะไรคือปัญหาของใจ ปัญหาของใจ ไม่ใช่อื่นไกลก็คือ ข้ำศึกภายในหรือกิเลสที่เกิดขึ้นภายในใจนั่นเอง เราต้องฟันฝ่าอุปสรรคของใจให้สำเร็จ อย่าให้ใจคิดเพลิดเพลिनคือคิดไปเรื่อย ๆ การจะฝึกใจได้สำเร็จต้องมีใจเข้มแข็ง รู้จักรักษาเอาตัวรอด ปลอดภัย ต้องเรียนรู้ว่าเรากำลังรบกับอะไร เพราะเรากำลังรบกับสิ่งไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างหน้าตาและมองไม่เห็น คือ อวิชชาหรือความไม่รู้ เราต้องใช้ปัญญาอันจะเกิดขึ้นได้จาก สติ สัมปชัญญะ ซึ่งต้องใช้ความพากเพียร วิริยะ อุสาหะ

2. การเจริญสติ

การเจริญสติคือการใส่ใจใน “ใจ” และ ความรู้สึกของเรา วิปัสสนาสติ แตกต่างจาก สมาธิ เพราะสมาธิจะมุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำหนด หรือสมมติขึ้น ทำให้สมาธิที่เกิดขึ้นมีความนิ่ง แต่การเจริญวิปัสสนาสติ โดยการกำหนดอิริยาบถของร่างกาย จะเอาใจใส่รับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นจริงแก่ร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็น ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความตึง ความไหว ของร่างกาย รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจ คือสิ่งที่ใจรับรู้ในขณะนั้น โดยให้ใส่ใจในปัจจุบันกาล สิ่งที่เกิดในอดีตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วและดับไปแล้ว สิ่งที่จะเกิดในอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นอยู่และที่เราารู้สึกได้ คือ ปัจจุบัน

การเจริญสติคือการสังเกต มองดู รู้ทัน ถ้าเราหมั่นเจริญสติ รู้เท่าทัน ความฟุ้ง รำคาญ หลงพล่าน โดยใช้สติสัมปชัญญะติดตามดูใจ กิเลสอันประกอบด้วย โลภะ รากะ โทสะ โมหะ ก็จะยึดครองพื้นที่ในใจได้น้อยลง

3. ความเพียร

การเจริญสติจะไม่สามารถบรรลุได้ ถ้าปราศจากความเพียร การเจริญสติด้วยการเดินจงกรมต้องอาศัยความเพียรเป็นอย่างยิ่ง เพราะเรามักจะยอมแพ้แก่โกศัชชะ และ ถีนะมิทระ คือความเกียจคร้าน ทำให้ไม่สามารถเดินจงกรมได้นาน แต่ถ้าเรามีความเพียรก็จะทำให้เดินได้นานถึง สองหรือสามชั่วโมง เราจึงจะสามารถฝึกติดตาม ดูใจและความรู้สึกของเราได้ทัน อันเป็นบ่อเกิด ของสติสัมปชัญญะ ในที่สุด

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยอำนวยการให้ทุกท่านตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หมั่นเจริญสติ ถึงแล้วซึ่ง สติ สมาธิ ทาน ปัญญา เพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร สิ่งใดเกิดขึ้น ดำรงอยู่แล้ว ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง และ ดับสูญไปไปในที่สุด ไม่มีสิ่งใดอยู่เที่ยง ตามคำสอนของพระพุทธองค์ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา