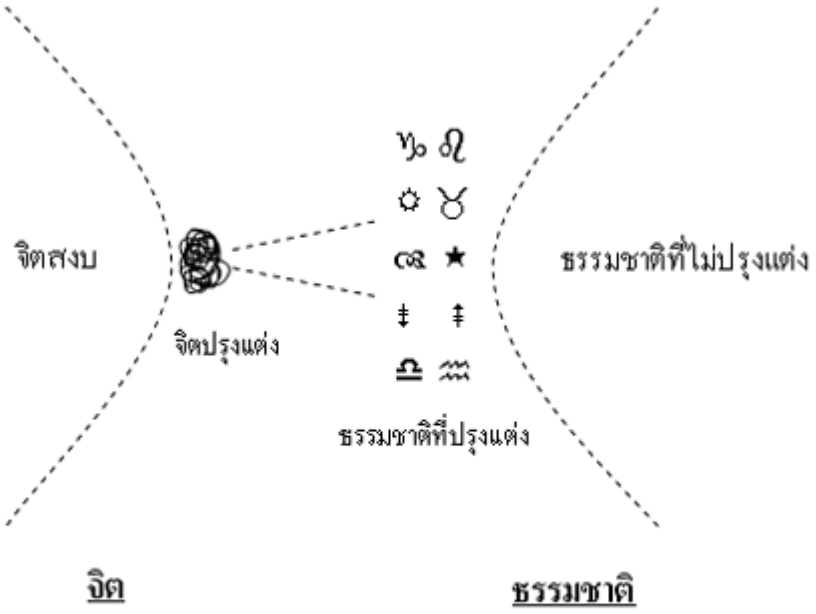
จิตที่ปรุงแต่ง กับ จิตที่ไม่ปรุงแต่ง

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

จิตที่ปรุงแต่ง กับ จิตที่ไม่ปรุงแต่ง หรือจิตสงบ หรือจิตเดิมแท้



ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง กับ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง

ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง กับ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง

ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง คือ ธรรมชาติที่เรารับรู้ตามปกติวิสัย เป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นก้อน เป็นแท่ง เป็นขาว เป็นดำ เป็นบวก เป็นลบ หรือแยกเป็นส่วนๆ เป็นสภาวะชั่วคราว มีเกิด มีตาย

ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง คือ ความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติทั้งหมด ใหญ่โต กว้างขวาง ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นนิรันดร สงบ เพราะไม่ปรุงแต่ง ไม่มีเกิด ไม่มีตาย

จิตตามปรกติเป็นจิตที่ปรุงแต่งและรับรู้ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง
หรือเพราะจิตที่ปรุงแต่งนั่นแหละจึงเกิดธรรมชาติที่ปรุงแต่งอย่างนั้นๆ จิตที่กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ จึงมาปรุงแต่งความคิด และรับรู้สิ่งต่างๆ ไปตามความคิดที่ปรุงแต่ง

จิตที่ปรุงแต่งด้วยกิเลสเป็นจิตที่เล็กและคับแคบ เพราะเอาตัวกูของกูเป็นตัวตั้ง เมื่อคับแคบจึงบีบคั้น ขาดอิสรภาพ ก่อความทุกข์ให้ตัวเองและผู้อื่น

แต่จิตที่สงบสามารถรับรู้ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งหรือเรียก ว่าความจริง ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งหรือความจริงนี้มีขนาดใหญ่ ไร้ขอบเขต จิตที่สงบเข้าถึงความจริงที่มีขนาดใหญ่ จิตจึงใหญ่ หลุดพ้นจากความบีบคั้นของตัวกูของกูอันคับแคบ เมื่อหลุดพ้นจากความคับแคบจึงเป็นอิสระ อิสรภาพคือความสุขอันล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ และเพราะมีความเป็นหนึ่งเดียวกันกับทั้งหมด จึงเกิดความรักอันไพศาลต่อมนุษย์และสรรพธรรมชาติทั้งมวล

คำว่าโลกุตตระ แปลว่าเหนือโลก แต่ไม่ได้หมายความว่านอกโลก โลกหมายถึงโลกแห่งเนื้อหนังมังสาหรือโลกแห่งการปรุงแต่ง การอยู่เหนือโลกสามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวันนี่เอง เราสามารถทำให้โลกุตตรโอสถเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ช่วยเยียวยาชีวิตของเรา ได้ จากการเข้าถึงความจริง ถ้าเราเข้าใจจิต ๒ ประเภท และธรรมชาติ ๒ ประเภทดังกล่าวข้างต้น เราจะมีทักษะในการเข้าถึงความจริงได้ด้วยพหุวิธี อย่างรื่นรมย์หรือแม้แต่สนุกสนาน เราอาจเข้าถึงความจริงได้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น

๑. การสัมผัสกับธรรมชาติ เมื่อมนุษย์สัมผัสกับธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ทะเล ท้องฟ้า แล้วเกิดความสุขสงบ เพราะธรรมชาติกว้างใหญ่ทำให้ลืมนึกถึงตัวเอง เมื่อนึกถึงตัวเองก็บีบคั้น หัดเอาใจไว้กับธรรมชาติเสมอๆ จิตจะสงบ แท้ที่จริงเราสัมผัสกับธรรมชาติตลอดเวลา แต่เราไม่ระลึกรู้ เพราะไปอยู่แต่ในความคิด (ปรุงแต่ง) หัดให้ระลึกรู้ถึงธรรมชาติรอบตัวและในตัวบ่อยๆ ก็จะเข้าถึงความจริงได้ง่ายขึ้นๆ มีความเบาสบาย เป็นอิสระ และมีความสุขมากขึ้นๆ การปลีกวิเวก (retreat) จะไปอยู่ในป่าคนเดียวหรือในทะเลทรายคนเดียว ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตสงบและสัมผัสกับความจริงตามธรรมชาติ

๒. ทำความรู้จักจิตที่ไม่ปรุงแต่งบ่อยๆ จนคุ้นเคย เราจะคุ้นเคยอยู่กับจิตที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตที่รู้สึกสุขทุกข์ ชอบไม่ชอบ และจิตที่คิดปรุงแต่งไปตามนั้น เช่น เกลียด โกรธ อยากได้ อยากหนี ที่เรียกว่าอยากเป็นอยากเอา แล้วก็วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน บีบคั้น แล้วไปก่อกรรมตามจิตที่รู้สึกและคิดปรุงแต่งขึ้นมา ตามปรกติ จิตจะเข้าไปวุ่นวายอยู่กับการรับรู้ รู้สึก คิด และทำโดยไม่รู้สึกตัวเอง

แต่เรายังมีจิตอีกประเภทหนึ่ง เป็นจิตที่รู้เฉยๆ ทดลองดูได้ เหมือนเป็นอีกคนหนึ่งแยกมาดูหรือรู้ตัวเอง มาดูกายดูจิตของตัวเอง โดยดูเฉยๆ ไม่รวมทุกข์รวมสุขด้วย เห็นกายเดิน นั่ง ยืน สัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็ง หรือเจ็บ สามารถเห็นความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง จิตนี้จะเป็นจิตที่สงบ เพียงแต่ดูหรือรู้กายรู้จิตของตัวเองอยู่เฉยๆ พระกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่นเรียกว่า "ผู้รู้" เมื่อจิตส่วนที่ไม่ปรุงแต่งหรือผู้รู้ตามรู้กายรู้จิต จะเกิดความสงบ เมื่อสงบก็ไปสัมผัสธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง หรือเข้าถึงความจริง

ฝึกให้คุ้นเคยกับจิตที่ไม่ปรุงแต่งหรือผู้รู้ที่ตามรู้กายรู้จิตไว้เนืองๆ จะเกิดทักษะที่เข้าถึงความจริงได้ง่ายขึ้นบ่อยขึ้น

แท้ที่จริง การระลึกรู้กายรู้จิตที่ว่านี้ คือ สติ นั่นเอง ฝึกเจริญสติบ่อยๆ จิตจะสงบ เข้าถึงความจริง เป็นสุขอย่างยิ่ง

๓. ไม่ว่าจะทำอะไรๆ ก็โยงเข้ามาสู่การพิจารณาจิตของตัวเองเสมอ เช่น การออกกำลัง การทำงาน

การทำงานศิลปะ การสร้างความเป็นชุมชน การเรียนรู้ ฯลฯ การโยงมาสู่การพิจารณาจิตของตัวเองจะเกิดปัญญา เรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)
จิตตปัญญาศึกษาควรเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับ และสำหรับคนทั่วไป ปรกติเราทำอะไรๆ ก็เป็นแต่เพียงเรื่องภายนอกตัว ไม่เชื่อมโยงกับการรู้จิตของตัวเอง จึงไม่เกิดปัญญา เข้าไม่ถึงความจริง อยู่ในความทุกข์ความบีบคั้นชั่วกาลนาน มหาวิทยาลัยมหิดลได้เริ่มทำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา หวังว่าในอนาคต จิตตปัญญาศึกษาจะเป็นปรกติธรรมดาทั่วไป

๔. สุนทรียสนทนา การทะเลาะด่าทอกัน การพูดสวนกันไปมา การพูดเปรี้ยงทำเปรี้ยง เป็นเรื่องที่ตื้นเขิน เมื่อตื้นเขินก็แยกส่วน เป็นเขาเป็นเรา เป็นดำเป็นขาว เป็นบวกเป็นลบ เกิดความขัดแย้งและรุนแรง
สุนทรียสนทนาเน้นการฟังอย่างสงบหรือฟังอย่างลึก (deep listening) เมื่อสงบและลึก ก็สัมผัสความจริงได้ ทำให้เกิดปัญญา จะคิด จะพูด จะทำ ก็ผ่านสภาวะทางปัญญามาแล้ว จึงตรงต่อความจริง และเกิดอรรถประโยชน์มากกว่าการคิด การพูด การทำอย่างตื้นๆ
สุนทรียสนทนากำลังได้รับการนำมาใช้มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะทำให้จิตสงบและประสบอิสรภาพได้

๕. การอ่านหนังสือธรรมะบ่อยๆ โดยเฉพาะหนังสือธรรมะที่พาเราเข้าถึงธรรม เมื่ออ่านบ่อยๆ ก็ทำให้เข้าใจมากขึ้น จิตสงบมากขึ้น และเข้าถึงธรรมหรือธรรมชาติอันไม่ปรุงแต่งมากขึ้น มีอิสรภาพและความสุขมากขึ้น

๖. การสวดมนต์ และการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า การสวดมนต์ให้ยาวๆ นานๆ ทำให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบก็สัมผัสความจริงตามธรรมชาติได้ พระผู้เป็นเจ้าคือธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าทำให้จิตใหญ่ เป็นอิสระจากความบีบคั้นของความคับแคบในตัวกูของกู แต่ต้องไม่เข้าใจพระเจ้าแบบจิตเล็กๆ เป็นพระเจ้าของเราเท่านั้น ไม่ใช่ของคนอื่น พระเจ้าต้องเป็นของทุกคนและสรรพธรรมชาติทั้งหมด

๗. ฝึกเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเป็นเนื้องานิจ ตามปรกติเราเห็นแบบแยกส่วนเป็นก้อนเป็นแท่ง แยกกันอยู่เป็นส่วนๆ ซึ่งไม่จริง เพราะความจริงคือสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยง ไม่มีอะไรอยู่โดดๆ ด้วยตัวของตัวเอง ควรฝึกให้เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา หรือในตัวเรา หรือกับตัวเรา เช่น เรากินข้าว กินน้ำ สวมเสื้อผ้า ก็ไม่เห็นเพียงเป็นข้าว เป็นน้ำ เป็นเสื้อผ้า อย่างโดดๆ แต่ข้าวย่อมสัมพันธ์กับสรรพสิ่งมากมาย เช่น กับพลังงานจากแสงอาทิตย์ กับออกซิเจนในอากาศ กับดิน กับน้ำ กับชาวนาผู้ไถ หว่าน เกี่ยว คนสีข้าว คนขายข้าว คนหุงข้าว ... ข้าวไม่ได้อยู่โดดๆ น้ำก็ไม่ใช่เห็นสั้นเพียงก๊อกน้ำ แต่สัมพันธ์กับสรรพสิ่งรวมทั้งคนที่ต้นน้ำลำธาร เสื้อผ้าที่เราใส่ก็สัมพันธ์อยู่กับคนปลูกฝ้าย คนทำด้าย คนทอผ้า คนขายผ้า คนตัดเสื้อผ้า ...
เราไม่สามารถดำรงอยู่โดดๆ แต่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่นและคนอื่น ถ้าเราเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เราจะมีความกตัญญูในหัวใจ อันเป็นจิตใจที่ไม่แข็งกระด้าง ไม่หยาบคาย แต่เป็นจิตใจที่เข้าถึงความจริงได้ ความจริงคือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง ที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ไม่มีตัวตนในตัวของตัวเอง การเข้าถึงกระแสของอิทัปปัจจยตา คือการเข้าถึงความจริงเหล่านี้เป็นต้น

การเข้าถึงความจริงยังมีวิธีการอันหลากหลายและพิสดารมากกว่า นี้ หากเราสนใจแสวงหา ศึกษา และปฏิบัติเนืองๆ เราก็จะสามารถเข้าถึงความจริงได้ง่ายขึ้น บ่อยขึ้น และดีขึ้น

ขอให้เพื่อนคนไทยพบความสุขและอิสรภาพกันให้มากที่สุด เพื่อสามารถฝ่าความเสียดทานของความซับซ้อนของสังคมปัจจุบันได้

ขอบคุณที่มาข้อมูล

ประเวศ วะสี

แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)