



ธรรมะจากต่างดาว

ถ่ายทอดโดย

อ.สุดใจเขากะลา

รวบรวมจาก พลังจิต.คอม

25-09-2008, 07:52 AM #3575

ในหลายวันที่ผ่านมา มีเสียงโทรศัพท์ดังแทบจะไม่ขาดสาย มีการสนทนากับหลายท่าน หลายบุคคล เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการปล่อยวาง วิธีการดูชั้นห้า อุบายธรรมที่จะลด ละ อัดตาดัวตน จากการยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้าเสียเป็นส่วนใหญ่

มีการอธิบาย มีการขยายความ มีการตอบคำถามอย่างต่อเนื่อง และก็เป็นที่น่ายินดีที่หลายท่านมีความเข้าใจ และมีการปล่อยวางมากขึ้น ความทุกข์จึงน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

ในบางส่วน หลายบุคคลที่ได้เข้ามาใหม่ในช่วงหลัง ๆ แล้วยังไม่ได้อ่านข้อความที่ระบบให้ลงข้อมูลไว้ตั้งแต่ในช่วงแรก ๆ ของกระทู้แห่งนี้ เพราะมาสนใจ เข้ามาอ่านใหม่ ในช่วงหลัง ๆ ก็มีจำนวนมาก

ระบบ ได้สอบถามความเข้าใจเป็นพื้นฐานของแต่ละท่านก่อน ก่อนที่จะชี้แนะวิธีการตามจริตของแต่ละคนให้ และมีหลายท่านที่ระบบให้กลับไปอ่านข้อความการรู้จักกลไกการทำงานของชั้นห้าในพื้นฐานก่อน ซึ่งเป็นการอธิบายให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของชั้นห้าในมุมมองของธรรมชาติ เพื่อทำความเข้าใจก่อน

เมื่ออ่านแล้วมีความเข้าใจ มีการอยากจะให้อธิบายเพิ่มเติม ระบบก็จะอธิบายในวิธีการปล่อยวางให้มากขึ้นไปอีกได้ คือเพิ่มเติมจากพื้นฐานความเข้าใจเดิมต่อขึ้นไปนั่นเอง

หลาย ๆ ท่านต้องไปค้นหาข้อความเหล่านี้มาอ่าน มาศึกษา และหลายท่านมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติมากขึ้น จึงได้มีการอธิบายเพิ่มความเข้าใจเข้าไปอีก และสามารถปฏิบัติได้ ละวางได้ เป็นความเป็นเช่นนั้นเองของชั้นห้าได้อย่างเร็วเลยทีเดียว และความทุกข์ที่เคยเกาะกินเพราะความรู้ไม่เท่าทันชั้นห้าก็พลอยกินได้ยากไปด้วย

วันนี้ พี่สุดใจ ก็จะขอนำข้อความพื้นฐานที่จำเป็นมาให้ท่านกันสักนิด เพราะหลายท่านสามารถเข้าใจ ในความหมาย ในคำพูด ในการอธิบายแบบง่าย ๆ นี้ได้ โดยไม่มีความซับซ้อนให้ต้องไปตีความกันอีก

ซึ่งหลายท่านอาจเคยได้อ่านมาแล้ว ก็ถือว่ามาทบทวนอีกครั้งนะคะ

สำหรับบางท่านที่ยังไม่เคยได้อ่านมาก่อน ก็ลองมาอ่านเพื่อทำความเข้าใจก่อน ท่านอาจจะได้แนวทางการปล่อยวาง จากข้อความเหล่านี้ก็เป็นได้

ขออนุโมทนากับทุกท่านค่ะ

เรื่องที่ได้รับการสอนก่อนอื่นก็คือ ต้องรู้จักขั้นพื้นฐานทำตามความเป็นจริงของ
ธรรมชาติก่อนว่ามันคืออะไร? ประกอบด้วยอะไร? และมีกลไกอย่างไรบ้าง?

25-09-2008, 08:05 AM #3576

ขั้นพื้นฐาน ก็มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามที่เรา ๆ ได้รับรู้มา

มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และมีอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเสมือนยางเหนียวที่นำทั้งหมดมารวมกันเป็นกลุ่มก้อน นานเข้าจนแยกไม่ออก คิดว่ามีตัวตน ของตน จริง ๆ

ดังนั้น การหลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร หลุดพ้นจากอุปาทาน ก็คือหลุดพ้นจากอุปาทานขั้นพื้นฐาน คือหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้นพื้นฐานว่าเป็นตัวเราของเรานั้นเอง แล้วสิ่งที่หลุดพ้นก็คือ ธาตุรู้ หรือจิตที่มีสติปัญญาที่รู้แจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติล้วน ๆ ไม่ได้มีตัวใครของใครตรงไหนเลย(ตรงข้ามกับจิตที่มีอุปาทาน)

รูป ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ มาผสมรวมกันจนเกิดเป็นร่างกาย กลไก
ของร่างกายนี้มันทำงานของมันเอง มันมีกลไกที่ดูแลตัวมันเองอยู่เสมอ ถึงเราจะรู้
หรือไม่รู้ แต่ร่างกายมันรู้ มันหายใจเอง ถึงเราหลับมันก็ยังหายใจ ซึ่งมนุษย์ต่าง
ดาวได้บอกว่า ถ้าปล่อยให้หายใจตัวเอง ก็คงจะตายกันหมดแล้วเพราะคอยแต่จะ
ลืม แต่เพราะมันทำงานอัตโนมัติ มันจึงต้องหายใจเอง มันสูบฉีดโลหิตเอง มัน
ย่อยอาหารเอง แม้เราไม่ยากให้มันย่อยเพราะไม่ยากจะกินบ่อย ๆ แต่มันก็ไม่
สนใจเรา มันทำหน้าที่ของมันอัตโนมัติ มันดูแลตัวเองโดยอัตโนมัติ หรือมีเชื้อโรค
เข้าไปในร่างกาย ภูมิคุ้มกันก็จะมาทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคนั้นทันที นอกจากนั้น
หนาสาหส์ไม่อาจต้านทานได้ ก็จะส่งอาการฟ้องออกมาที่ร่างกาย ตัวร้อนบ้าง เจ็บ
คอบ้าง หรืออาเจียนบ้าง ก็เพื่อแจ้งให้ทราบว่า ฉันทป่วยนะ หายากินหน่อย เพราะ
ความจริงมันห่วงตัวมันเอง มันรักตัวมันเอง มันจึงดูแลตัวมันเอง ถ้าเกิดอุบัติเหตุ
หรือบาดเจ็บมาก ๆ มันจะตัดให้สลบไปก่อน ไม่อย่างนั้นจะตายเพราะพิษ
บาดแผลไม่ไหว มันต้อง Safety ตัวมันเอง เพราะมันมีกลไกของมันเอง มัน
ทำงานถูกต้องตรงตามเวลาเป็นอัตโนมัติ

(ตอนที่ 1)

25-09-2008, 08:12 AM #3577

มันจึงเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้จริง ๆ สมมุติว่า ถ้าเราเห็นว่า มันก็ทำงานของมัน
ได้ เราลืมกินข้าวเพราะมัวยุ่งกับงาน มันก็จะแจ้งเตือนเพราะมันห่วงตัวมันเอง
ด้วยการทำห้องร้องบ้างละ ทำเป็นหิวบ้างละ ก็เพราะร่างกายมันห่วงตัวมันเองว่า
จะเป็นโน่นเป็นนี่ จริง ๆ แล้ว ถ้าเราดูจริง ๆ ไม่น่าห่วงมันหรอก เพราะมันห่วง
ตัวมันเองอยู่แล้ว เราก็แค่บริหารชั้นให้ไปตามสมควร ขาดเหลืออะไรมันเตือน
ของมันเองแหละ เพราะมันเป็นกลไกของธรรมชาติ มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้อง
ตายไปตามกลไกของมัน เมื่อเห็นจริงก็ไม่ต้องไปห่วงมันหรอก ชัดใจมันบ้าง เยาะ
เย้ยมันบ้าง หรือสมน้ำหน้ามันบ้างก็ยังได้ ให้มันรู้เสียมั่งว่าไม่ได้มีอำนาจเหนือเรา
มันต่างหากที่ต้องพึ่งเรา

ถ้ารู้อย่างนี้นะ เราจะไม่ค่อยให้ความสำคัญอะไรกับมันเท่าใดนัก ดูแลกันไปตามสมควร คิดว่ามันเป็นเครื่องมือเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ออกจากวิภวสงสารเท่านั้น เหมือนพระอรียเจ้า ท่านก็จะมุ่งเน้นที่จะออกจากชั้นห้าทั้งนั้น แล้วเราจะไปอาลัย อารมณ์มันทำไม ?

ถ้าทำไปนาน ๆ จะเห็นว่า แทนที่เราจะต้องไปดูแลร่างกายมัน ประคับประคองมัน แต่กลับเป็นว่ามันจะต้องเป็นผู้ดูแลตัวมันเอง มีอะไรมันก็จะแจ้งเรามาเป็นระยะ เราก็แค่ดำเนินการดูแลให้ตามสมควร กินยา หาหมอ แต่ไม่จำเป็นต้องไปทุกข์กับมัน

เพราะธรรมะก็สอนไว้อยู่แล้วว่า อริยสัจ 4 ก็คือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น สรุปแล้วก็คือ ท่านสอนเรื่องของทุกข์ กับการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั่นเอง เมื่อเราไม่ทุกข์ ก็ไม่ต้องไปดับอะไร ใจก็สงบเย็นนั่นเอง

ถ้าเข้าใจได้จริง เห็นได้จริง และทำได้จริง ก็จะออกจากตัวชั้นห้าในส่วนของรูปได้เลย ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ต้องตายจากกัน

มนุษย์ต่างดาว จึงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับชั้นห้าของผู้ฝึกเท่าใดนัก หาแต่เรื่องจะทุกข์กับชั้นห้ามาให้เรียนอยู่เรื่อย ถ้าแกไม่ออกจากชั้นห้า ก็ทุกข์ไป

พี่สุดใจเจอมาเยอะกับตัวอย่างเช่นนี้ จนเดี๋ยวนี้เห็นมันโวยวายอยู่เรื่อยก็เฉย ๆ เป็นแผลนิดเดียวทำเป็นเจ็บปวดเหลือเกิน(ระบบเพิ่มให้แบบโอเวอร์) หรือเท้าไปเกี่ยวรถมอเตอร์ไซด์ ไม่รู้เรื่องเลยเพราะไม่เจ็บ เลือดเต็มเท้าเลย ปรากฏว่าเล็บเปิดออกมา ไม่รู้สึกเจ็บสักนิด ไม่ไปหาหมอด้วย ดูซิมันจะทำยังไง มันก็คิดทั้งคืน คิดอยากจะไปหาหมอ ให้มันคิดไป เราก็ดูความคิดไป สมน้ำหน้ามันไป

พอรุ่งขึ้น เขียววมก็เรื่องของมัน สรุปแล้วไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่สน พอรุ่งขึ้นอีกวันไปให้หมอมทำแผล หมอมอง ทนมาได้อย่างไรเนี่ยตั้ง 2 วัน ก็เฉย ๆ ไม่เจ็บอะไร

และสมน้ำหน้าตัวมันด้วยซ้ำที่ไม่รู้จักระวังตัวมันเอง ไม่ได้หวังใยอะไรในตัวมันเลย ก็เลยไม่ค่อยมีความทุกข์เกี่ยวกับร่างกายสักเท่าไรนัก มันเป็นอะไร ก็คอยฉกฉวยโอกาสที่จะเรียน เพื่อจะละ เพื่อจะเลิก แยกจากกันอย่างเดียวเลย ก็สนุกดี

ตอนนี้มันเลยต้องดูแลตัวมันเอง พี่สุดใจก็เลยสบายไม่ต้องสนใจมันอีก

นี่เป็นประสบการณ์ และผลที่ได้จากการฝึก มีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติมากขึ้น มีการปล่อยวางรูปขันธ์ได้มากขึ้น ความทุกข์ในเรื่องที่จะต้องไปหวังใยในรูปขันธ์ก็น้อยลงไปด้วย

กระทู้นี้ ก็จะเป็นเรื่องของ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กันบ้าง เพราะเป็นขันธ์ห้าเช่นเดียวกัน

(ตอนที่ 2)

25-09-2008, 08:16 AM #3578

ส่วนที่ยังเหลือก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กับความรู้เท่าทันธรรมชาติ

ก็จะขอเริ่มจากวิญญาณขันธ์ก่อนละกัน เพื่อจะได้ทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้รับฟังใหม่ โดยจะขอเรียงลำดับก่อนหลังตามการกระทบแล้วเกิดสภาวะตามจริง

ดังนั้น ร่างกายที่ได้อธิบายผ่านไปแล้วนั้น ในร่างกายก็จะมีอายตนะภายในรวมอยู่ด้วย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะต้องจับคู่กับอายตนะภายนอก ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ดังนั้นช่องทางที่เมื่อมีการกระทบแล้วทำให้เกิดภาวะทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ก็ต้องผ่านช่องทางทั้ง 6 นี้เช่นกัน ก็คงต้องขอจับกันเป็นคู่ ๆ

อย่างเช่น ตาก็ต้องคู่กับรูป แต่ระหว่างตากับรูปนั้นมันเป็นคนละชั้น ยังไม่รู้จักกัน ดังนั้นจึงต้องมีจักขุวิญญาณเป็นตัวเชื่อมระหว่าง ตากับรูป แล้วส่งเข้าไปที่ตัว สัญญา ก็คือความจำนั่นเอง

เช่น ตามองเห็นดอกกุหลาบ ตา กับ ดอกกุหลาบเป็นคนละชั้นกัน มันไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้ แต่มีจักขุวิญญาณ คือการรับรู้ทางตามาเป็นตัวเชื่อมของ 2 ชั้นเข้าด้วยกัน ถ้าเคยรู้จักดอกกุหลาบอยู่แล้ว เห็นปุ๊บก็รู้จักปั๊บทันทีเลย ไม่ต้องไปนั่งนึกใหม่ เพราะเคยบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นถ้าตาบอด การรับรู้ทางตาก็ไม่มีเพราะอายตนะภายในคือตาไม่มีการต่อเชื่อม ดังนั้นการที่จะมีอุปาทานจากการเห็นรูป เอามาปรุงแต่งก็ไม่มี

หูกับเสียงต่าง ๆ ก็เป็นคนละส่วนกัน แต่มีตัวโสตวิญญาณเป็นตัวเชื่อม แล้วก็เข้าใจได้ว่าเป็นเสียงของอะไร ตามที่ความจำได้เคยบันทึกไว้ ดังนั้น การที่จะเกิดสุขทุกข์ได้นั้น ก็เพราะการรับเข้าไป จำได้ว่าเสียงอะไร แล้วก็ไปปรุงแต่งความคิดเอาเอง เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน

แต่ถ้าเรารู้กลไกของธรรมชาติแล้ว เราจะเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของชั้นห้า คือ มันทำงานของมันอัตโนมัติ ตามเหตุ ตามปัจจัยที่สะสมไว้อย่างตรงไปตรงมา เหมือนเช่นเอาน้ำไปตั้งไว้กลางแดดจัด ๆ เมื่อน้ำถูกแดดนาน ๆ น้ำก็ย่อมร้อน เป็นเรื่องธรรมดา มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่คนที่จะกินน้ำนั้นต่างหากที่จะสุขหรือทุกข์ และตัวของน้ำเองมันก็ไม่ทุกข์ มันไม่ได้สนเลยว่า ใครจะรู้สึกอย่างไร จะพอใจหรือไม่พอใจที่ต้องดื่มน้ำร้อน ๆ แก้วนั้น เพราะน้ำมันไม่ได้ทำตัวมันเอง มีสิ่งอื่นมากระทำ เพราะเมื่อมีน้ำ มีแดด ผลที่ออกมาก็คือ มีความร้อน แทรกอยู่ในน้ำแก้วนั้น

แต่คนที่จะดื่มน้ำนั้นต่างหาก ที่สุข หรือทุกข์ก็ได้ อยากจะดื่มน้ำให้ชื่นใจเสียหน่อย กลับร้อนเสียแล้ว โมโห หงุดหงิด และเกิดอารมณ์สุขทุกข์ได้ ก็เพราะไม่เห็นความเป็นธรรมดาของสิ่งที่เกิดนั่นเอง

แต่ถ้ามีสติ มองเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ ความทุกข์ก็จะกินไม่ได้ ก็แค่ อ้อ
น้ำมันตากแดด มันก็ร้อนอย่างนั้นเอง ร้อนน้อยเดี๋ยวก็เย็น หรือไม่เป็นไรร้อน
น้อยก็กินได้ อารมณ์ขุ่นมัวก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะเห็นความเป็นจริงของสิ่งที่
เกิดขึ้นนั้น

ฟังเหมือนเป็นเรื่องไม่น่าสำคัญ แต่สำคัญเชี่ยวชาญ เพราะแค่เรารู้จักธรรมชาติ
ตามที่มีมันเป็นอยู่จริง จะทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งระบบมุ่งเน้นอธิบายให้
เห็นมุมมองของธรรมชาติแบบง่าย ๆ ที่เรามองข้ามไปนั่นเอง

(ตอนที่ 3)

25-09-2008, 08:18 AM #3579

พี่สุดใจพบเจอมามาก เมื่อก่อนพี่สุดใจเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง หงุดหงิดง่าย
อะไรก็ไม่ค่อยจะถูกใจสักอย่าง ขนาดเปิดแอร์เย็น ๆ แต่เย็นไม่ทันใจก็หงุดหงิด
ข้างบ้านเปิดเพลงเสียงดังก็หงุดหงิด ไปซื้อของคนขายหยาบให้ซำก็หงุดหงิด จึงมี
แต่เรื่องไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ทันใจ ตลอดเวลา จึงเป็นคนที่ค่อนข้างจะใจร้อน ซี้
โมโห และเป็นคนที่มีความทุกข์เสียเป็นส่วนมาก

ดังนั้นในช่วงฝึกแรก ๆ ก็เลยโดนเสียเยอะ กับการเอากิเลสของพี่สุดใจออกนี่ ถ้า
เป็นคนสอนก็คงอ่อนใจเหมือนกัน แต่นี่ระบบไม่สนใจอุปกรณ์สอนเลย ไปดับ
ทุกข์เอาเอง

บางครั้งมีวาระให้เดินเท้าเปล่า ก็พยายามเดินกระย่องกระแย่ง กลัวเหยียบหิน
กลัวเหยียบหนาม กลัวเท้าพอง

ก็เลยเจอความทุกข์เต็ม ๆ เพราะจู้ ๆ ก็เดินลงจากเขาด้วยเท้าเปล่าคนเดียวตอน
ประมาณ บ่าย 3 โมง แดดกำลังร้อนจัดเชี่ยวชาญ เท้าเปล่าด้วย ขึ้นตัวเองหยุด ก็
ไม่ยอมหยุด พอลงมาถึงทางข้างล่าง ถนนเป็นหินลูกรัง บางช่วงเป็นทรายก็มี

เพราะเขาเอามาถมนน เราก็พยายามเดินข้างทางเพราะเป็นต้นหญ้า จะได้บรรเทาความร้อน ขาก็พาออกมาเดินกลางถนน ทำเปล้ากับหินร้อน ๆ ก็ร้อนมาก ร้อนจนเท้าแทบพอง ความทุกข์จากความร้อนไม่เท่าไร แต่ความทุกข์จากความไม่พอใจ โมโห มีมากกว่าหลายเท่าในช่วงนั้น บังคับตัวเองก็ไม่ได้ ทำไม่ต้องทำกับเราอย่างนี้

ระยะทาง 1 กิโลเมตร และเดินกลับอีก 1 กิโลเมตรโดยไม่ได้หยุดพักเลย กับเท้าเปล่ากลางแดดนั้น ไม่ใช่่ง่ายเลยกับการทำจิตให้มีความสงบเย็นได้ และก็เหมือนเคย โดนไปหลายวัน จนเริ่มเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติมากขึ้น วันต่อมาก็เริ่มสบายมากขึ้น พอเดินลงมาสัก 11 โมงเช้าก็คิดว่า เออดีแล้วแดดยังไม่ร้อนจัด พอเดินเย็นหน่อยก็เออดีแล้วแดดเบาหน่อย พอเดินเวลาเต็มก็คิดว่า เออ ก็แดดมันแรง มันก็ต้องร้อนเป็นธรรมดา ไม่ใส่รองเท้ามันก็ต้องร้อนเท้าเป็นเรื่องธรรมดา และเราเดินกลางแดดนี่นา มันก็ต้องร้อนอย่างนี้แหละ

น่าแปลกที่เมื่อคิดอย่างนี้ เห็นความจริงอย่างนี้ ความทรมานทรมานที่อยากจะให้หายร้อน อยากจะให้ถึงไฉน ๆ อยากจะให้เลิกเดินกลับหายไ้ กลายเป็นมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองมากขึ้น ความสงบเกิดขึ้นในขณะที่เดินกลางแดดนั้น นี่ต่างหากที่สำคัญ

ดังนั้น เมื่อจิตไปจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีสมาธิอยู่กับการคิดพิจารณาเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ การสนใจเรื่องอื่น ๆ ก็เลยเป็นรองไป จึงลืมสนใจความร้อนที่เท้าเปล่าเหยียบอย่างนั้น ลืมความไกลของระยะทาง และลืมไปว่าเคยทุกข์กับสภาวะนี้มาก่อน ในวันนั้นจึงกลับถึงจุดหมายไ้แทบไม่รู้ตัว พร้อมทั้งได้ปัญญา วิริยะ ชันติ และการปล่อยวางไปพร้อม ๆ กันเลย

ในหลายวันถัดมา เดินร้อน ๆ เช่นเดิม แต่คราวนี้เดินไปร้องเพลงไปแบบสบายอารมณ์ ความทุกข์ที่หลอกกินมาหลายวัน ก็หลอกไม่ได้อีก เพราะความคิดมันเปลี่ยนไป มองเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติมากขึ้น ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันอยู่แล้ว

ดังนั้น หลายคนที่รู้จัก จะเห็นว่าพี่สุดใจทำไมอดทนเก่งจัง ไม่ค่อยบ่น ไม่ค่อยพัก ไม่ว่าจะร้อน จะหนาว ทุกสถานการณ์ไม่ค่อยเห็นอารมณ์เสีย ความจริงไม่รู้หรือกว่าเบื้องหลังนั้น หน้าหนาสาหัสแค่ไหน

ดังนั้น พี่สุดใจอาจจะเล่าเหมือนสอนเด็กเริ่มเรียน แต่อย่างที่บอก ระบบที่มาสอนนั้น สอนในคนที่มีพื้นฐานของธรรมะแตกต่างกัน จึงต้องสอนให้เข้าใจง่าย ๆ และยกตัวอย่างให้มองเห็นภาพเลยทีเดียว ถือเสียว่าค่อย ๆ ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อคนอื่นที่เพิ่งมาอ่าน และพื้นฐานน้อย ก็จะได้ค่อย ๆ คิดพิจารณาตามไป ก็จะได้พอทำความเข้าใจได้ด้วย

อยากให้ลองมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติให้ทะลุ เช่น ถ้าอากาศร้อน ก็ต้องหงุดหงิดเป็นธรรมดา ถ้าไม่ได้กินข้าวก็ต้องหิวเป็นธรรมดา ถ้าใครว่าก็ต้องโกรธเป็นธรรมดา ถ้าเพลงเพราะเราก็ชอบเป็นธรรมดา หรือนั่งรถแล้วรถติด อารมณ์เบื่อหน่ายก็ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ แต่ไม่จำเป็นต้องไปทุกข์ หรือไปสุขกับมัน เพราะอารมณ์ที่จะขึ้นลงไปกับสถานการณ์รอบด้านนั้นมันเกิดขึ้นตามธรรมดาตามกลไกของขันธ์ห้าอยู่แล้ว เมื่อเข้าใจถูกต้อง ความเคลื่อนไหว การกระเพื่อมของจิตจะเริ่มน้อยลง ความสงบจะมีมากขึ้น ความทุกข์จะเกิดได้ยากขึ้น เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติได้มากขึ้นนั่นเอง

(ตอนที่ 4)

25-09-2008, 08:20 AM #3580

ที่กล่าวมาอย่างยาวนานนั้น ก็เพื่อให้มองเห็นในมุมมองกว้าง ๆ ของธรรมชาติ จะได้ไม่ไปทุกข์ไปกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา จะไปเที่ยวสักหน่อยฝนดันมาตกเสียได้ หงุดหงิดไม่พอใจ ก็เป็นทุกข์ที่สร้างขึ้นมาเอง ธรรมชาติเขาก็เป็นของเขาย่างนั้น ไม่มีใครห้ามได้ แต่ถ้าไม่เข้าใจก็ทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้นสิ่งที่น่าประหลาดใจให้มองเห็นก็คือ ความเป็นธรรมชาติของชั้นห้า

สมมุติว่า เราไม่พอใจคนที่ทำงานคนหนึ่ง และเห็นเขากำลังยืนซุบซิบอยู่กับคนอื่น

เมื่อตามองเห็นรูป จักษุวิญญาณรับภาพนั้นเข้าไป ส่งไปที่สัญญาคือความจำ ที่เคยบันทึกไว้ว่า คน ๆ นี้เราไม่พอใจ สังขาร หรือความคิดก็จะปรุงแต่งตามพื้นฐานของการบันทึกไว้ต่อทันทีว่า เขาพูดอะไร นินทาเราหรือไง เพราะฐานในการจดจำที่บันทึกไว้ในลักษณะของความไม่ชอบ ไม่ถูกกัน ความคิดที่ปรุงแต่งให้ก็จะปรุงมาในโซนของความทุกข์เสียเป็นส่วนใหญ่ ร้อนรน หวาดระแวงว่าเขาจะนินทาเรา ซึ่งการปรุงแต่งความคิดด้านลบขึ้นมานั้นก็เป็นเรื่องธรรมดา ตามเหตุตามปัจจัยนั่นเอง

ที่นี้ความคิดก็ส่งต่อไปที่เวทนา คืออารมณ์ ปกติก็กำลังทำงานเพลิน ๆ พอหันไปเห็น และความคิดปรุงแต่งในด้านไม่พอใจส่งเข้ามา อารมณ์ที่เคยสบาย ๆ กลายเป็นหงุดหงิด โมโห รุ่มร้อนขึ้นมาทันที ร้อนกร้อนใจ อยากรู้ว่าเขาว่าเราหรือเปล่า ซึ่งความจริงคน ๆ นั้นอาจจะไม่ได้สนใจเรา ไม่ได้พูดถึงเราเลยด้วยซ้ำ แต่เพราะฐานการบันทึกของเรามีไว้ในแง่ของความหวาดระแวง ความไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ การปรุงแต่งมันก็ขึ้นมาตามเหตุปัจจัยที่บันทึกไว้นั่นเอง ซึ่งนี่แหละคือความทุกข์ที่สร้างขึ้นมาจากความคิดที่เข้ามาล่อหลอก

ซึ่งความจริงแล้ว มันเป็นกลไกธรรมดาของชั้นห้า ที่คอยแต่จะปรุงแต่งไปตามเหตุปัจจัยที่ได้เคยถูกบันทึกไว้แล้วเท่านั้น ตัวความคิดเองมันไม่รู้หรือว่า ที่คิดอย่างนี้จะทำให้ใครทุกข์หรือไม่ทุกข์ เพราะไอ้ตัวความคิดมันไม่ได้ทุกข์ไปด้วย มันมีหน้าที่แค่คิด มันจึงสักแต่ว่าคิดของมัน แต่คนที่จับความคิดนี้สิ กลับไปอุปาทานว่าเป็นตัวเราคิด แล้วไปรับเอาความคิดนั้นมาทุกข์เอง

มันก็เป็นธรรมชาติ เหมือนกับลมที่พัดมานะแหละ บางคนชอบว่าเย็นสบาย มีความสุข อีกคนก็ไม่ชอบเพราะกลัวลมปลิวเสียวทรวงแล้วจะไม่สวยก็มีความทุกข์แล้วแต่ใครจะสร้างเหตุปัจจัยในมุมไหนเอาไว้ แต่บังเอิญว่ามันมารวมกลุ่มกันอยู่ในสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวเรา ก็เลยมองไม่ออกว่ามันเป็นธรรมชาติยังไง

ซึ่งโดยความจริงแล้ว ความคิดมันก็เป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น แล้วแต่บันทึก เหตุปัจจัยอะไรเข้าไป มันก็ออกมาเป็นอย่างนั้นตรงไปตรงมา จนกว่าจะมีการ บันทึกเหตุปัจจัยใหม่เข้าไป มันก็จะปรุงใหม่ตามเหตุปัจจัยที่ทำการบันทึกใหม่ แล้วนั่นเอง

(ตอนที่ 5)

25-09-2008, 08:27 AM #3581

เหมือนคนที่เลี้ยงแมว รักแมว พอเข้าบ้านเห็นหน้าแมวปุ๊บ ก็รักปั๊บเลย เป็น อัตโนมัตติ เพราะมันจำได้ว่าแมวตัวนี้รัก ไม่ต้องมานั่งคิดปรุงแต่งว่ารักแมวอีกใน ทุก ๆ ครั้งที่เจอ จากนั้นก็ส่งความคิดนั้นไปที่เวทนา ก็เกิดอารมณ์สุข เพราะเจอ สิ่งที่เราพอใจนั่นเอง

นี่ลองใหม่ ถ้าเราลองเปลี่ยนเหตุปัจจัยเข้าไป เพื่อให้สัญญาคือความจำมัน บันทึกในมุมมองใหม่ คือเห็นว่า อ้อ คนนี้ที่เขาคิดร้ายเรา เขาไม่พอใจเรา ก็ เพราะความไม่รู้ เขาไม่ได้ศึกษาธรรมะ ที่เขามีความอัจฉริยภาพคนอื่น ๆ ไปเรื่อย นั้น ตัวเขาก็มีแต่ความทุกข์ความร้อนรนอยู่แล้ว เราจะไปโกรธเขาทำไม น่าจะ สงสารเขามากกว่า

นี่เป็นการเปลี่ยนความคิด ที่พุทธศาสนาก็สอนไว้ คือเมื่อคิดพยาบาท อย่าเลย คิดเมตตาดีกว่า หรือคิดริษยา อย่าเลยมีมุทิตาจิตดีกว่า ก็คือพลอยยินดีเมื่อเขาได้ ดี นั่นคือการสอนให้เปลี่ยนความคิดนั่นเอง ไม่ได้ทำเพื่อใคร แต่ทำเพื่อที่จะไม่ให้ ผู้คิดมีความทุกข์นั่นเอง

ลืมไปแล้วที่กำลังพูดเรื่องวิญญูณชั้นธ้อยู่ แต่ก็เพราะมันเกี่ยวเนื่อง ส่งต่อกันไป หลายส่วนจึงต้องโยงกันไปมาเพื่อให้เข้าใจกลไกทั้งหมดนั่นเอง

สรุปว่า จริง ๆ แล้ว ตัววิญญาณชั้นธัมมก็มีงานของมันแค่พนักงานไปรษณีย์ ก็คือ มีหน้าที่รับแล้วนำไปส่งแค่นั้น คือมองไปเห็นดอกไม้ รับมา แล้วส่งต่อไปให้ ความจำ หรือสัญญา สังขาร วิญญาณ ประจุแต่งต่อไปจะเป็นในแง่ว่าจะชอบดอกไม้ ดอกนี้ หรือไม่ชอบดอกไม้ดอกนี้นั้น จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ จะสุขหรือทุกข์ ก็เป็นเรื่องของส่วนอื่น ๆ แล้วไม่เกี่ยวกับวิญญาณชั้นธัมม

ดังนั้น ถ้าหลับตา ไม่เห็นอะไร จักขุวิญญาณชั้นธัมมก็หยุดงานตรงจุดนั้น แต่ถ้าตาไม่เห็น แต่ได้ยินเสียงแทน โสตวิญญาณก็ทำงานรับไปส่งให้ตัวสัญญาหรือความจำ แทน หรือกายสัมผัสความเย็นก็รับไปส่งให้สัญญาแทน ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ดังนั้นจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่แม้ตาเห็นรูปแล้ว ความทุกข์จะยังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะตัววิญญาณไม่ได้เป็นตัวการทำให้เกิดทุกข์

ดังนั้น เห็นจึงสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น สัมผัสสักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้นก็ได้ ถ้าไม่มีชั้นอื่นมารวมปรุงแต่งด้วย

(ตัวที่รับต่อก็คือสัญญา ก็จะอธิบายต่อไปค่ะ)

(ตอนที่ 6)

25-09-2008, 08:32 AM #3582

คู่แรกก็ผ่านไปแล้ว ก็คือ รูปชั้นที่เข้าคู่กับวิญญาณชั้นธัมม คู่นี้แม้ทำงานไปแล้ว ก็ยังไม่สามารถทำให้เราเกิดทุกข์ได้ เป็นแค่ช่องทางผ่านเท่านั้น

ก็ต่อมาคู่ที่ 2 ก็คือ สัญญา(ความจำ) จับคู่กับสังขาร(ความคิดที่ถูกปรุงแต่ง) คู่นี้ถือว่าผลเหมือนกันถ้ารู้ไม่เท่าทันกลไกของธรรมชาติ

เมื่อมีการรับภาพแล้วส่งต่อมาที่สัญญา ความจำที่ถูกบันทึกไว้ก็จะทำงานอัตโนมัติทันที จำได้ทุกอย่างที่ถูกบันทึกไว้ เดินไปทำงานถูก เดินไปขึ้นรถยนต์ถูกค้น เข้าบ้านถูกบ้าน เห็นลูกเดินมาก็จำได้ ทุกอย่างถูกบันทึกไว้แล้วครั้งแรก ครั้งที่ 2 ก็

ขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ จนกว่าสัญญาจะมีการบันทึกเปลี่ยนแปลง และทำซ้ำ ๆ จนเข้าใจว่า เป็นการบันทึกใหม่

อย่างเช่นเป็นคนชอบกินทุเรียนมาก พอเห็นที่ไรก็ชอบทุกที่ ชื่อทุกที่ มีความสุข ทุกครั้งที่กิน มีอยู่วันหนึ่งเกิดบังเอิญกินทุเรียนแล้วไปเที่ยวกับแฟน เขาบอกว่า เหม็นจิ้งทุเรียน แล้วพาลเลิกคบไปเลย ก็มีความฝังใจว่าไม่ชอบแล้วทุเรียน

เมื่อไปเจอทุเรียน ครั้งแรกความจำที่เคยชอบก็จะพุ่งขึ้นมาก่อนว่าชอบ แต่พอความจำอีกอันซ้อนเข้ามาและมีน้ำหนักกว่า ก็จะมีผลทำให้เปลี่ยนใจ ไม่อยากกินแล้ว และถ้าทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง สัญญา ก็จะบันทึกใหม่ ถ้าเห็นอีกความอยากกินทุเรียนก็จะไม่ขึ้นอีกแล้วนี่คือการเปลี่ยนสัญญาใหม่ และขั้นนี้ก็บันทึกใหม่ จึงไม่แสดงผลการอยากกินออกมาอีก

ดังนั้น จะเห็นว่ามันมีกลไกการทำงานของมันเป็นแบบอัตโนมัติ คนเราที่จะทุกข์ก็เพราะชอบคิดว่า เราไม่อยากคิดอกุศล เราไม่อยากคิดร้าย เราไม่อยากคิดโกรธ คนนี้เลย แต่เจอที่ไรความโกรธก็ออกหน้าไปก่อนทุกที่ ต้องพยายามบังคับใจ ใช้สมาธิข่มให้หายโกรธ ให้หายคิดร้ายเขา ซึ่งก็เป็นความทุกข์อีกรูปแบบหนึ่งของคนที่อยากจะทำดี พูดดี ทำดี

จึงต้องมาเรียนรู้กลไกการทำงานของขั้นทำให้แจ่มแจ้งก่อน จะได้ไม่หลงทุกข์ไปกับมัน

ในช่วงที่ฝึก พี่สุดใจเป็นคนที่ถูกฝึกเดี่ยวมากที่สุด เพราะเป็นคนใจร้อน อารมณ์ร้าย และถ้าโกรธใครนี่ไม่ต้องมาให้เห็นเลย โกรธกันเป็นปี ๆ ทุกสิ่งที่ใครไม่มี พี่สุดใจมีมาหมดแล้ว เจอมาหมดแล้ว และทุกข์สุด ๆ มาเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้นการเรียนเรื่องนี้ก็สุดยอดอีกเหมือนกัน
สถานการณ์เสมือนจริง

แต่ก็ใช้อุปกรณ์ช่วยสร้าง

อุปกรณ์ประกอบการฝึกก็ไม่ต้องไปหาไกล เอาแถวใกล้ ๆ นะแหละ ปกติมีหลาน
อยู่ที่บ้านสันคู เราก็รักหลานตามปกติเหมือนเช่นทุกวัน แต่จู่ ๆ พอเริ่มเรียนเรื่อง
นี้ ก็ถูกใส่ภาวะไม่ชอบ ไม่ถูกใจ เข้ามาในความคิดของเรา ความจำที่เคยรักถูก
เปลี่ยนใหม่ให้ไม่ชอบ ดังนั้น พอเห็นหน้าหลานปู่ เกลียดปั๊บเลย ไม่อยากเห็น
หน้า ไม่อยากคุย คอยแต่จะดูท่าเดียว ตอนแรก ๆ ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่ก็
พยายามข่มใจไม่ให้ไปดูว่า ไม่ให้ไปเกลียด ก็ต้องยึดกับความคิด ความจำที่มีแต่
รุมเร้าให้เกลียดอย่างเดียว

แต่พอมีการอธิบายจากระบบ ว่าความจำที่เคยบันทึกไว้อย่างไร การกระทบกัน
ครั้งแรก ความรู้สึกอย่างนั้นก็ต้องโชว์ออกมาเป็นธรรมดา เมื่อความจำมันบันทึก
ไว้ว่าไม่ชอบหลานคนนี้ เมื่อเจอทุกที ก็จะโชว์อาการไม่ชอบออกมาเลย

แต่เมื่อมันโชว์ออกมาว่าไม่ชอบ เกลียด หรืออะไรก็แล้วแต่ ก็ดูมันให้เห็น ไม่ต้อง
ไปดับมัน เพราะยิ่งดับยิ่งเหนียว มันไม่หยุดคิดได้ตั้งใจเราหรอก เหมือนเรากังวล
เรื่องอะไรสักอย่าง อยากจะหยุดคิด แต่มันไม่หยุดคิดอย่างที่เรต้องการ เพราะ
เราบังคับบัญชาความคิดไม่ได้นั่นเอง

(ปล. ระบบเอาความจำที่ไม่ชอบออกไปแล้ว หลังผ่านการฝึกบทนี้)

(ตอนที่ 7)

25-09-2008, 08:34 AM #3583

พี่สุดใจ ในระยะแรก ๆ ก็เหมือนคนอื่น ๆ นะแหละ ไม่อยากเกลียด ไม่อยาก
โกรธ ไม่อยากริษยาใคร แต่พอเห็นหน้าปู่โกรธปั๊บ เกลียดปั๊บ หรืออิจฉาทันที
เลย ทั้ง ๆ ที่เขายังไม่ได้มาทำอะไรเราเลย

ตอนนั้นก็ทุกข์มาก และพยายามที่จะสะกดอารมณ์โกรธเหล่านั้นทุกวิถีทาง แม้กระทั่งถ้าคิดโกรธใคร จะรีบเดินไปไหว้เขาเลย เพื่อยืนยันเจตนาว่าเราไม่ได้คิดร้ายกับเขา มันคิดของมันเอง ไม่เกี่ยวกับเรา

แต่พอเริ่มเรียนรู้อะไรของชั้นห่ามากเข้า ก็เลยสบายมากขึ้น เห็นหน้าปุ๊บก็โกรธ ปืบตามสไตล์ความจำเดิมแบบอัตโนมัติเลย แต่เรามองเห็นความคิดและความโกรธ นั้นเสียแล้ว ก็เลยยินยอมเฉย ๆ มันก็โกรธก็คิดอาฆาตอยู่ในหัวไปเรื่อย ก็เรื่องของ มัน มันเป็นกลไกของมันเอง ไม่มีใครเป็นคนทำ ไม่มีใครเจตนา มันเป็นเหตุ ปัจจัยที่ถูกบันทึกเข้าไปแค่นั้น

สิ่งที่น่าแปลกก็คือ พอยิ่งเข้าใจ กลับไม่ต้องทำอะไรเลย มีสติรู้ตัวดูให้เห็น ความคิด หรือความทุกข์นั้นให้ได้ ไม่ต้องไปชม ไม่ต้องไปด่า ไม่ต้องไปบังคับให้ หาย แค่อุ้มันเฉย ๆ หรือสอนมันบ้างก็ได้ เป็นการตอกย้ำว่า ไม่เกี่ยวข้องกัน ถ้า มันอยากทุกข์ มันอยากร้อนรน ก็เรื่องของมัน มันทำตัวมันเอง

ธาตุรู้ หรือจิตที่มีสติปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติจึงต้องถอยออกมาเป็นแค่ผู้ดูเท่านั้น จึงจะมองเห็นชั้นห่า ที่เล่นบทบาทไปตามสไตล์เดิม ๆ ของมัน ยิ่งมองเห็น ความคิด มองเห็นความรู้สึกของชั้นห่าในขณะนั้น ก็จะมีขำที่เห็นมันฟาดหัว ฟาดหาง จะหาทางดึงเราเข้าไปทุกข์

ดังนั้น สิ่งที่พีที่สุดใจพบเจอ ผ่านมาแล้วนั้น ต้องใช้เวลาอย่างมากในการที่จะค่อย ๆ มอง ค่อย ๆ ทำความเข้าใจ ซึ่งมีใช้ทำวันเดียวแล้วจะได้เรียกว่าต้องใช้ความ เพียรอย่างยิ่งยวดทีเดียว ถ้าใครจะลองทำดูบ้างก็ได้ ทันท่วงที ไม่ทันท่วงทีอย่าไปท้อ แต่ถ้าทำได้ เห็นความคิดได้ จัดการกับมันได้ จะเห็นความเบาสบายแน่นอน

ดังนั้นใครที่ชอบมีความคิดอกุศลเข้ามาหลอกหลอ ความโกรธ ความวิตกกังวล หรือเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นข้ายทุกข์นั้นเข้ามาอยู่เรื่อย อย่าได้ตกใจ ให้รีบเรียนเลย และ ต้องรู้ว่า พอกระทบสิ่งนั้นครั้งแรก มันก็จะคิดร้ายแบบเดิมก่อนนะแหละถูกแล้ว เพราะมันจำไว้อย่างนั้น แต่พอเราต้องมีสติรู้เท่าทันว่า นั่นแน่คิดร้ายเขาอีกแล้ว ก็

ดูมันไป เพราะมันอยากจะคิดก็ให้มันคิดไป อย่าไปโกรธตัวเองว่าทำไมเรายังคิดร้ายเขาอยู่

ก็ในเมื่อสิ่งนี้เราบังคับบัญชามันไม่ได้ อยากให้มันหยุดคิดแล้วมันไม่หยุดคิด จะไปรับผิดชอบว่าเป็นตัวเราผู้คิดได้อย่างไร ถ้าเป็นตัวเราจริง ความคิดเราจริง เราก็ต้องหยุดคิดได้สิ แต่ในเมื่อมันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร มันก็ทำงานไปตามกลไกของมัน กลไกของธรรมชาติ แล้วเราจะไปรับเอามาทุกซันั้นสมควรหรือ

(ตอนที่ 8)

25-09-2008, 08:36 AM #3584

ดังนั้น เมื่อเราเห็นความคิดนั้นแล้ว เห็นความโกรธนั้นแล้ว เราจะไม่กลัวมัน มันอยากคิดร้ายก็สักแต่ว่าคิดไป ส่วนเรื่องที่จะเดินไปทะเลาะกับเขาตามความคิดที่กำลังล่อหลอกอยู่นั้น เราก็เลือกได้ เพราะมีสติสัมปชัญญะตัดสินใจเองได้ ว่าควรหรือไม่ที่จะไปทะเลาะกับเขา หรือจะกลับเข้าบ้านนอนดี นี่เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ถ้าเรารู้เท่าทันความคิดนั้น

พื้สุดใจเหนือภัยกับความคิด สู้กับความคิด ทุกข์กับความคิดมาหลายรูปแบบแล้ว เมื่อมารู้กลไกของชั้นห้าตามความเป็นจริงเช่นนี้ ก็เลยปล่อยวางความคิดนั้นลง ดูมันเฉย ๆ และฝึกสติมากขึ้นเพื่อกระโดดจับมันให้ทันตอนมันขึ้นมา แล้วค่อยว่ากันว่ามันคิดอะไรบ้าง แล้วก็ตัดสินใจไปตามสมควร ปัจจุบัน ก็เลยค่อนข้างจะสงบและเบาสบาย ในท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมรอบข้าง เพราะไม่ไปบังคับบัญชาความคิด ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ไม่ไปห้ามมัน อยากคิดอะไรก็เชิญ เมื่อเราไม่สนใจมันก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน อยู่ไม่นานมันก็ดับไป ก็เป็นเรื่องปกติที่มันต้อง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

ใครที่มีความทุกข์คล้ายกันนี้ จะนำอุบายนี้ไปใช้บ้างก็ได้ นะคะ อาจได้พบกับความว่าง ด้วยการปล่อยวางชั้นห้าก็เป็นได้

ก็ผ่านไปอีก 1 คู่ สำหรับ สัญญาความจำกับสังขารความคิดที่คอยแต่จะปรุงแต่งยุยงส่งเสริมให้เกิดทุกข์ แต่ถ้าพิจารณาและรู้เท่าทัน ตัดตรงความคิดนั้นเลย ก็จะไม่ทำให้เราทุกข์ได้

ซึ่งโดยความจริงแล้ว ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ นักเพราะมันมีหลายขั้นตอนที่สามารถสกัดมันได้แต่ละจุด แต่เพราะคนในปัจจุบันนี้ พอคิดด้านทุกข์ขึ้นมาแล้วก็ทุกข์เลย จึงดูเหมือนว่าความทุกข์เกิดได้ง่ายเหลือเกิน

ดังนั้น จึงเหลือคู่สุดท้าย คือเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์ กับธาตุรู้หรือจิตที่มีสติปัญญาที่ต่อเชื่อมเข้าด้วยกันนั้น จะเกิดความทุกข์ได้จริงหรือ?

วันนี้คงต้องยุติเพียงเท่านี้ก่อน ไว้มีโอกาสได้เข้ามาอีกครั้ง จะมาเล่าขั้นสุดท้ายต่อในส่วนที่เหลือค่ะ

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านด้วยค่ะ ที่ติดตามอย่างต่อเนื่องตลอดมา ขอขอบคุณค่ะ

(ตอนที่ 9)

25-09-2008, 08:44 AM #3585

คู่แรก รูปขั้นที่เข้าคู่กับวิญญานขั้น คู่นี้แม้ทำงานไปแล้วก็ยังไม่สามารถทำให้เราเกิดทุกข์ได้เป็นแค่ช่องทางผ่านเท่านั้น

(รายละเอียดอ่านได้ในโพสต์ที่ 1143)

ก็ต่อมากู่ที่ 2 ก็คือ สัญญา(ความจำ)จับคู่กับสังขาร(ความคิดที่ถูกปรุงแต่ง)คู่นี้ ถือว่ามีผลเหมือนกันถ้ารู้ไม่เท่าทันกลไกของธรรมชาติ (รายละเอียดอ่านได้ในโพสต์ที่ 1146)

ซึ่งโดยความจริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ นักเพราะมันมีหลายขั้นตอนที่สามารถสกัดมันได้แต่ละจุด แต่เพราะคนในปัจจุบันนี้พอคิดด้านทุกข์ขึ้นมาแล้วก็ทุกข์เลยจึงดูเหมือนว่าความทุกข์เกิดได้ง่ายเหลือเกิน

ดังนั้น จึงเหลือคู่สุดท้ายคือเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์กับธาตุรู้หรือจิตที่มีสติปัญญาที่ต่อเชื่อมเข้าด้วยกันนั้นจะเกิดความทุกข์ได้จริงหรือ?

จะนำมาเสนอในช่วงต่อไปค่ะ

หากท่านที่สนใจข้อมูล อ่านแล้วค่อย ๆ ทำความเข้าใจตามไป จะสามารถเข้าใจได้โดยง่าย และหากท่านเข้าใจ ปฏิบัติตามไป ก็ารู้เท่าทันกลไกของชั้นห้าแน่นอนค่ะ

25-09-2008, 07:55 PM #3602

เรื่องชั้นห้า (ต่อ)

ซึ่งโดยความจริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ นักเพราะมันมีหลายขั้นตอนที่สามารถสกัดมันได้แต่ละจุด แต่เพราะคนในปัจจุบันนี้พอคิดด้านทุกข์ขึ้นมาแล้วก็ทุกข์เลยจึงดูเหมือนว่าความทุกข์เกิดได้ง่ายเหลือเกิน

ดังนั้น จึงเหลือคู่สุดท้ายคือเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์กับธาตุรู้หรือจิตที่มีสติปัญญาที่ต่อเชื่อมเข้าด้วยกันนั้นจะเกิดความทุกข์ได้จริงหรือ?

ดังนั้น การที่จะกล่าวถึง ชั้นห้าคู่สุดท้ายนี้ อยากจะให้ท่านใช้การไตร่ตรองตามอย่างตั้งใจสักนิด เพราะหากเข้าใจจริง ๆ และทำได้จริง นั่นก็หมายความว่า ความทุกข์จะไม่สามารถอยู่เหนือคุณได้เลย ต่อให้กำลังทรนทรายด้วยความทุกข์ แต่คุณ

จะไม่ได้เป็นทุกข์ ซึ่งฟังแล้วอาจจะค่อนข้างงง สับสน ก็กำลังทุกข์แล้วจะไม่ทุกข์ได้อย่างไร?

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือ เวทนา ความรู้สึกที่เราจะคิดเสมอว่าเราสุข เราทุกข์ เรา กำลังเสียใจ เรากำลังเศร้าหมอง กำลังท้อใจ เรากำลังหดหู่ซึมเซา เพราะมันเป็น อารมณ์ความรู้สึกที่ครอบคลุมเราอยู่ ทำให้เราอยู่ในอาการที่เรียกว่าเศร้าหมอง วิตกกังวล ร้อนรน กระวนกระวาย ซึ่งอาการเหล่านี้เราจะเรียกมันว่าความทุกข์ เพราะเมื่ออารมณ์โศกเศร้า หดหู่เศร้าหมองเข้ามาเมื่อไร ความสดชื่นแจ่มใสที่เรา เข้าใจว่าเป็นความสุขก็จะหายไปทันที

แล้วทำไมธรรมชาติจึงบอกว่า สุข กับ ทุกข์ มันเท่ากันล่ะ? ทำไมบอกว่ามันเป็น ธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง มันจะเท่ากันได้อย่างไร? เพราะมองยังไงก็ไม่มี ทางเท่ากันได้ ซึ่งหลายคนก็คิดอย่างนี้รวมทั้งพี่สุดใจด้วยในตอนนั้น ถ้าจะให้ เลือกก็น่าจะเลือกเอาสุขก่อนก็แล้วกัน

หลังจากถูกระบบอัดทุกข์ให้จนสะบักสะบอม ก็เริ่มหาทางที่จะออกจากความทุกข์ ที่มี(ระบบ)หยาบขึ้นมาให้ ดังนั้น ถ้าเขาสอนอะไร พิจารณาไตร่ตรองแล้วเห็นว่า น่าจะออกจากทุกข์ได้จริง และเมื่อปฏิบัติแล้วความทุกข์ที่เคยมีมากก็เหลือน้อยลง น้อยลง ก็เพราะเริ่มมีปัญญามากขึ้น จึงมีกำลังใจที่จะปล่อยวางตามแนวทางนั้น สิ่งเหล่านี้พี่สุดใจไม่เชื่อใคร จนกว่าจะพิสูจน์ด้วยตนเอง โดยเทียบเคียงจากความ ทุกข์ที่เคยมีมากกลับลดน้อยลง เพราะความยึดมั่นถือมั่นในชั้นห้าน้อยลง ตัวตน ของตนน้อยลง ความทุกข์เพราะอุปาทานชั้นห้าก็เลยลดลงตามไปด้วย นี่เองเป็น สิ่งที่เมื่อปฏิบัติแล้ว ผลที่ได้จากการปล่อยวาง ความว่างก็เกิดขึ้นนั่นเอง

การที่จะเห็นว่าสุขกับทุกข์เท่ากันได้นั้น ต้องรู้กลไกในชั้นห้าให้แจ่มแจ้งเสียก่อน จึงจะพอทำความเข้าใจได้

ดังนั้นคู่สุดท้ายก็คือเวทนาจับคู่กับจิตที่มีสติปัญญา ซึ่งในชั้นห้าก็อยู่ในกลุ่มของ
วิญญาณ ที่เรียกว่ามโนวิญญาณ หรือในส่วนของจิตหรือใจนั่นเอง

ดังนั้นเวทนา เป็นตัวการที่คอยสร้างความรู้สึกขึ้นมา แต่กลไกของมันจะเนื่องกับ
ความคิด มันไม่ได้สร้างขึ้นมาลอย ๆ ส่วนใหญ่มันจะอิงกับความคิดเป็นหลัก

แล้วความคิดมันมีอิทธิพลอย่างไร ทำไม ? ตัวเวทนาหรือความรู้สึก จึงต้องไป
เนื่องกับมัน

เราจึงต้องมารู้จักกลไกตามธรรมชาติของชั้นห้าในมุมมองของวิทยาศาสตร์ที่มี
สารเคมีเป็นตัวคอนโทรลอารมณ์อยู่นั้นควบคู่กันไปด้วย จึงจะพอนำไปเทียบเคียง
เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของธรรมชาติได้

ที่สุดใจได้เคยอธิบายกลไกของชั้นห้า ในมุมมองของธรรมะและวิทยาศาสตร์นี้ไว้
แล้วครั้งหนึ่ง ในกระทู้หน้า 6 ซึ่งจะขอนำมาให้อ่านเพื่อทำความรู้จักกับกลไก
ของชั้นห้า คู่สุดท้ายนี้ เพราะมันมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่มาเกี่ยวเนื่องกับชั้นห้า
ทำให้เกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายนั้น มาทำความรู้จักในส่วนที่เป็นมุมมองทาง
สารเคมีกันก่อนนะคะ

(ตอนที่ 10)

25-09-2008, 08:00 PM #3603

ความเป็นเช่นนั้นเอง

ในมุมมองของ

ธรรมะ วิทยาศาสตร์ และมนุษย์ต่างดาว

- แม้ปัจจุบัน มนุษย์โลกจะมีความเจริญทั้งสองด้าน แต่ส่วนใหญ่ จะต่างคนต่าง มุมมองคิดในส่วนที่ตนเองรู้ และพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามนั้นซึ่ง ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร

- คนปฏิบัติธรรมะก็ปล่อยวางด้วยวิธีการศึกษาด้านธรรมะ พิจารณาการเกิดดับ ของอารมณ์ ความรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร

- ส่วนในมุมมองของวิทยาศาสตร์อารมณ์ของคนเราก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกาย มนุษย์ แพทย์ท่านนั้น จะสนใจธรรมะหรือไม่? ก็ตาม แต่เขาก็รู้ว่ากลไกของ ร่างกายมนุษย์มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในสมองต้องควบคุมความคิด ให้คิดแต่สิ่งที่ ไร้กรรมย์ อย่าเครียดเพราะจะทำให้สารเคมีประเภทที่เกิดโทษต่อร่างกายหลั่ง ออกมา ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความเครียดขึ้นได้ และหากคิดเรื่องวิตก กังวลอยู่อย่างเดียวน้ำแล้วน้ำเล่าสารเคมีหลั่งมากเกินไป ทำให้มีอาการเครียด รุนแรง ซึมเศร้ารุนแรงก็ต้องจ่ายยาควบคุมสารเคมีในสมองให้อยู่ในสภาพที่ สมดุลย์ เพื่อลดอาการเครียดวิตกกังวล หรือความหดหู่เศร้าหมอง ที่บุคคลผู้นั้น กำลังเป็นอยู่ ดังนั้นแพทย์ก็จะเห็นว่าเป็น “เช่นนั้นเอง” ในมุมมองทางวิทยา ศาสตร์และก็ให้ยารักษาไปตามอาการนั้น ๆ

- ส่วนมนุษย์ต่างดาว บอกว่ามันเป็นธรรมชาติเป็นกลไกของชั้นห้าของมนุษย์ ที่ มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกันทั้งสองด้าน คือทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และด้านจิตเพียงแต่อาจจะรู้จักกันคนละมุม คนละด้านเท่านั้นดังนั้นจึงได้มีการ อธิบายกลไกของร่างกายมนุษย์ให้กับผู้ฝึกๆได้ทำความเข้าใจเพื่อให้มนุษย์ได้รู้จัก อีกมุมมองหนึ่ง มุมมองของธรรมชาติที่เป็นทั้งวิทยาศาสตร์และทางจิต ผสมกัน และเพื่อที่จะเห็นว่าชั้นห้ามันมีกลไกของมันเองตามธรรมชาติ เมื่อรู้จักชั้นห้า ตามตามเป็นจริงแล้วก็ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร เพราะเป็นกลไกอย่างนั้นเอง

(ตอนที่ 11)

25-09-2008, 08:06 PM #3605

- ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ และพลังงานธาตุทางเคมีที่ประกอบกันอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเราก็รู้ว่า มี ดิน น้ำ ลม ไฟอากาศธาตุ ประกอบกันอยู่ และมีธาตุรู้ (หรือที่เรียกว่าจิต) เป็นตัวขับเคลื่อน และธาตุหยาบทุกอย่างในร่างกายจะมีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ หรือทางวงการแพทย์ทั้งหมดซึ่งเป็นชื่อของธาตุทางเคมี การผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิด เป็นทารกแรกเกิด เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ หรือวัยชรา เซลล์ทั้งหลายก็ไม่ใช้เซลล์เดียวกันเซลล์เดิมถูกเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนไปหมดแล้ว มีแต่เซลล์ใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลา นี่คือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมะก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันแปรปรวนตลอดเวลา เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นธรรมดาซึ่งก็ถูกต้องทั้งสองด้าน

- ทางวิทยาศาสตร์ ภายในสมองก็มีไฟฟ้า มีสารเคมี มีกลไกการทำงานที่สลับซับซ้อนความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย สบายใจ หรือไม่สบายกาย ไม่สบายใจส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีที่หลั่งออกมาตามความคิดที่เป็นตัวชักนำนั่นเอง

- ทางธรรมะ มีการปฏิบัติธรรมเพื่อควบคุมความคิด อารมณ์ให้เป็นไปในแนวทางที่เป็นกุศล เพื่ออะไร? เพื่อเราจะได้ไม่มีความทุกข์ ซึ่งการคิดดีพูดดี ทำดี ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข เพราะมีความสงบเย็น อิ่มเอิบในจิตใจแต่ถ้าพยาบาท มุ่งร้าย ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ ร้อนรน และหาวิธีแก้แค้นต่าง ๆ ซึ่งมันอยู่ในข่ายของ ความทุกข์

- แต่มนุษย์ต่างดาวบอกว่า มันต้องเป็น อย่างนั้นเอง.....อยู่แล้ว มันเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ

- เพราะกลไกของร่างกายมนุษย์ มันจะอิงกันกับความคิด ความรู้สึกของมนุษย์ผู้นั้น เมื่อมีความคิดดี มีความปรารถนาดี มีความเมตตาสงสารเกิดขึ้นความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเอ็นโดฟินในสมองให้มันหลั่งออกมาเมื่อร่างกายได้รับสารเอ็นโดฟิน ก็จะทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองด้านบวกสดชื่นแจ่มใส อิ่มเอิบ อารมณ์ดี ที่เราเรียกว่ามีความสุข นั่นถูกต้อง แต่หากความคิดที่ออกมาเป็นไป

ในทางความโกรธ พยาบาท หรือวิตกกังวลความคิดนั้นก็จะไปกระตุ้นสารเคมีประเภทที่เป็นด้านลบในสมอง ให้หลั่งออกมาเมื่อสารเคมีชนิดนี้หลั่งออกมาแล้ว ก็จะมีปฏิกริยาต้านลบส่งไปถึงอารมณ์ให้มีความทुरนทुरาย ร้อนรน หรือวิตกกังวลตลอดเวลาซึ่งอารมณ์จะรุนแรงมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่หลั่งออกมาถ้าหลั่งมากเกินไป ก็จะอาละวาด ทำร้ายผู้อื่นได้ หรือเศร้าโศกเสียใจจนคิดฆ่าตัวตายได้ ดังนั้นเมื่อมีการคิดแต่พยาบาทครั้งแล้วครั้งเล่า สารเคมีตัวนี้หลั่งออกมามากเกินไปก็จะคลุ้มคลั่ง ต้องส่งโรงพยาบาลประสาท ซึ่งแพทย์ก็จะทำการรักษา ด้วยการฉีดสารเคมีที่จะไประงับการหลั่งของสารเคมีชนิดนั้น ให้อยู่ในภาวะสมดุลย์ อาการจึงจะสงบลงได้

- ดังนั้นสารเคมีจึงเป็นตัวแสดงผลพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ต่าง ๆ นี้คือ “ผล” ที่เกิดขึ้นจาก “เหตุ” นั้น ๆ

(ตอนที่ 12)

25-09-2008, 08:10 PM #3606

- ดังนั้น เราจึงต้องย้อนกลับมาที่ “เหตุ” ก่อน
- โดยก่อนที่จะหลั่งสารเคมีใด ๆ ออกมาก็จะมีตัว “ความคิด” เป็นตัวชี้นำอย่างที่บอกแต่ต้น เมื่อมีความคิดดีสารเคมีประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็หลั่งออกมา เราสดชื่น เราสบายกาย สบายใจที่เราเรียกกันว่า “ความสุข”

เมื่อคิดร้าย วิตกกังวล สารเคมีที่หลั่งออกมาก็ทำให้เราโศกเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจที่เราเรียกกันว่า “ความทุกข์” เราจึงต้องมาสกัดกันที่ต้นเหตุ ก่อนที่จะส่งไปที่ “ผล”

- คนที่ปฏิบัติธรรมะ ย่อมจะรู้ว่า ทำไมพุทธศาสนา จึงสอนให้เรามีเมตตา กรุณา ต่อผู้อื่นให้มีความรัก ความหวังดี ให้ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ด้อยกว่าให้อภัย กับความคิดร้ายของผู้อื่น

- นี่เป็นกุศโลบาย ในทางพุทธศาสนา คือการให้เปลี่ยนความคิด เมื่อคิด พยาบาท อย่าเลยให้คิดเมตตาเขาดีกว่า เมื่อใดที่คิดริษยา อย่าเลย มีมุทิตาจิต หรือพลอยยินดีกับเขาดีกว่า นี่เป็นอุบาย ให้เปลี่ยนความคิดจากด้านลบ เป็นด้าน บวกเมื่อใดที่คิดในด้านบวก สารเอ็นโดรฟินก็จะหลั่งออกมาตามกลไกของ ความคิดนั้นซึ่งเป็นธรรมชาติตามกลไกของร่างกายสารเคมีนั้นก็จะไปทำปฏิกิริยา ให้เกิดอารมณ์ด้านดีขึ้น ผู้ที่คิดก็จะมีแต่ความสุขความอímเอิบในจิต ความสงบ เย็นในอารมณ์ และเมื่อกระทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าจิตก็จะบันทึกเป็นอัตโนมัติ คือ เมื่อมีอะไรมากระทบไม่ว่าด้านใดแนวความคิดก็จะไปในทางเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย สงสาร และจัดการไปในสิ่งที่สมควรโดยมิได้มีความโกรธเคืองเป็นตัวชี้นำ บุคคลคนนี้ก็กลายเป็นผู้มีอารมณ์ดีมีเมตตาอยู่เป็นนิจ

ดังเราจะเห็นได้ในผู้ที่ปฏิบัติจิตในชั้นสูงจะมีอารมณ์เยือกเย็น สงบ มีเมตตา และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้บุคคลนั้นก็เป็นผู้ที่มีแต่ความสุข เพราะสารเคมีก็จะหลั่ง ออกมาในด้านบวกอย่างเดียว

- ส่วนคนที่มีแต่ความฉุนเฉียว โกรธง่ายวิตกกังวล หดหู่เศร้าหมอง ไม่มีความเมตตา คิดแต่จะเอารอดเอาเปรียบบุคคลอื่นตลอดเวลาความคิดเหล่านี้ก็ไปกระตุ้น สารเคมีด้านลบให้มันหลั่งออกมาซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าเขาก็จะมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ และ ทุกข์ ตลอดเวลาซึ่งมีอยู่จำนวนมากในโลกมนุษย์ยุคนี้

- ดังคำว่า สวรรค์ในอก นรกในใจ ที่ธรรมะกล่าวไว้มันก็เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง เมื่อคุณคิดดี สารเคมีด้านบวกก็หลั่ง คุณก็มีความสุข จิตใจสบาย ความสุขใจก็ เกิดได้ในปัจจุบัน เมื่อคุณคิดร้าย คิดอิจฉาริษยา พยาบาท สารเคมีที่เป็นด้านลบ

ก็หลังออกมา ทำให้อารมณ์ร้อนรน ทูรันทุราย กระวนกระวาย ทุกข์ใจก็เกิดได้ในปัจจุบันเช่นกัน

(ตอนที่ 13)

25-09-2008, 08:12 PM #3607

ดังนั้นหลักของพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้ สอนให้เราทำ “เหตุ” ที่ดี เพื่อ “ผล” ที่ออกมาก็ย่อมดีตามไปด้วย เพราะมันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ

- มนุษย์ต่างดาวได้มาบอกให้เราารู้กลไกของร่างกาย ในหลักของกลไกตามธรรมชาติมันต้องเป็น “เช่นนั้นเอง” อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความสุข ความทุกข์ มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ มันก็เป็นเรื่องที่เราเลือกได้เพียงแต่เราจะมีความจริงใจที่จะเลือกมันหรือไม่ เท่านั้น

จึงเป็นเพียงการมาบอกขั้นพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นอย่างนั้นเองของธรรมชาติ และเป็นแนวทางที่จะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

- หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า “กินข้าวในถาดธรรมดา กับกินข้าวในถาดทองคำถ้ามีความพอใจเท่ากัน ก็มีความสุขเท่ากัน”

- ซึ่งในสมัยก่อน เราก็ยังเถียงอยู่ในใจว่าจะสุขเท่ากันได้อย่างไร คนรวยล้นฟ้ากับคนที่ทำมาหากินไปวัน ๆ มันน่าที่จะมีความสุขต่างกัน

- แต่เมื่อมนุษย์ต่างดาวนำเรื่องนี้มาเทียบเคียงให้เราฟัง โดยบอกว่าคนที่มั่งมีเงินมากมายไปกินอาหารภัตตาคารหรูหรามีโต๊ะ 20,000 บาท เมื่อมีความพอใจในอาหารมื่อนั้น ความพอใจไปทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 CC เขาก็มีความสุขเท่านั้น

- คนชาวบ้านธรรมดา ลูกซื้อไก่ย่าง 5 ตัวมาฝาก ตัวละ 80 บาท กินกันทั้งครอบครัวอย่างอโรย เพราะไม่ค่อยได้เคยกิน มีความพอใจในอาหารมื่อนั้นมาก ทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 CC เท่ากัน เขาก็มีความสุขเท่ากับเศรษฐีคนนั้น

เพราะความสุข ทุกข์ มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายที่หลั่งออกมา ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามสารเคมีนั้น ๆ ดังนั้น ถ้าสารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมาคนละ 2 CC เท่ากัน ทั้งสองคนก็มีความสุขเท่ากัน เพราะความสุขมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน ความหรูหรา แต่มันขึ้นอยู่กับความพอใจ ที่เป็นกลไกของการหลั่งสารเคมีนั่นเอง

เราจึงเริ่มเข้าใจกลไกของชั้นห้า กลไกของสารเคมี และมีมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่สงสัยว่าถ้าคนมีเงินกินอาหารอย่างหรูในภัตตาคารมือละสองหมื่นแต่ถ้าสารเคมีแห่งความพอใจหลังแค่ 1 CC เขาจะมีความสุขน้อยกว่าชาวบ้านธรรมดาที่ได้กินไก่ย่างห้าตัวกับข้าว แล้วพอใจกับอาหารมื่อนั้นอย่างมากสารเคมีพุ่งถึง 2 CC เขาก็ย่อมมีความสุขกว่าอีกคนแน่นอน

(ตอนที่ 14)

25-09-2008, 08:16 PM #3608

จึงเห็นได้ว่า มันมีกลไกของธรรมชาติที่มีเหตุและผลตรงไปตรงมา ถ้าไม่มีกลไกอย่างนี้ ถ้าทุกอย่างอิงอยู่กับทรัพย์สินเงินทอง คนรวยก็ต้องสุขอย่างเดียวนิ คนจนก็ต้องทุกข์ตายเลยสิ แต่เพราะมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราจึงจะพอมองเห็นว่า ความรวย ความจน ไม่ได้เป็นตัวชี้ทำให้เกิดความสุขความทุกข์ เราจึงเห็นคนรวยมากมายก็ยังมีทุกข์อยู่ คนที่พอมีพอกินหรือคนจนที่รู้จักพอ เขาก็มีความสุขได้ซึ่งบางคนอาจจะสุขมากกว่าคนรวยบางคนด้วยซ้ำไปคนรวยที่มีความทุกข์มี

มากมาย คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ ดังนั้น ความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมียังเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเอง

นี่คือความเท่าเทียมกันตามธรรมชาติ และยุติธรรมที่สุด ก็คือการไขว่คว้าหาความสุข ความสงบทางจิต และหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่ไม่ว่ารวยหรือจนต้องหาด้วยตนเองกันทั้งนั้น

ซึ่งจะเห็นได้จากพระอริยเจ้าทั้งหลาย หรือผู้ปฏิบัติจิตเพื่อการหลุดพ้น หรือผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก ย่อมไม่ได้เห็นว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่มีทำไมท่านไม่ทุกข์ ทำไมท่านจึงกลับมีแต่ความสุข ความสงบ

ดังนั้น จึงต้องมองให้เห็น มองให้ทะลุในกลไกของธรรมชาติ ว่าความสุขความทุกข์มันเกิดที่ไหน มันเกิดได้อย่างไร และควรใช้วิธีการใดในการจัดการกับความรู้สึก สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้

พอเรารู้กลไกเช่นนี้ เราก็ต้องหลอกล่อด้วยกุศโลบายต่าง ๆ เพื่อให้จิตมีแต่คิดดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นเป็นนิจ เพื่อคอนโทรลให้มีแต่สารเคมีด้านบวกด้านเดียวเท่านั้นที่หลั่งออกมา เราก็จะมีแต่ความสุขได้ และอาจมีมากกว่ามนุษย์ทางโลกที่มากด้วยทรัพย์สินเสียอีก

ทำให้นึกถึงบทความ จากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่ชื่อว่า “ฝนประปราย” ได้เขียนไว้

ความหวังใยของ “ตัวตน”

บทสนทนาระหว่างท่านอภินันโท กับท่าน พลเตโช

“ท่านครับ ท่านฐิตธัมโม พูดกับผมเหมือนขู่ว่าจะรู้ซังน้ำหน้าอะไรผมอย่างนี้ไม่มีเมตตาดี?”

“ ถ้าท่านเกลียดน้ำหน้าคุณ ขาดเมตตา ท่านก็เป็นทุกข์ของท่านเองแหละ อย่า
ห่วงเลย ”

(ตอนที่ 15)

25-09-2008, 08:17 PM #3609

เราก็ต้องมาเรียนรู้ชั้นทำให้ถ่องแท้ว่า โดยความจริงแล้ว ความสุข ความทุกข์นั้น
มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แต่มันมีกลไกอื่น ๆ มาร่วมด้วย ดังที่
ยกตัวอย่างด้านบนนั้นก็ เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นกลไกของธรรมชาติของการเกิด
เวทนา คืออารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งโดยสารเคมี ถ้าลำพังตัวเวทนาของชั้นห้า มัน
ไม่ได้รู้สึกอะไรไปด้วยหรอก เพราะมันมีหน้าที่แค่ปรุงแต่งไปตามสารเคมีเท่านั้น
แต่เพราะมันมีคู่ด้วย คือจิตที่มีปัญญา(มโนวิญญาน) เป็นตัวต่อเชื่อมกับเวทนา
อยู่ แต่

ระหว่างเวทนาจับตัวจิตที่มีปัญญา(มโนวิญญาน)นั้น ความจริงมันไม่ได้ติดกัน
ไม่ได้อยู่ด้วยกัน และไม่ต้องรับผิดชอบซึ่งกันและกัน แต่เพราะว่า มีอุปาทาน คือ
ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา มาดักรออยู่ระหว่างกลางนั้น คอยที่จะ
เชื่อมระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก กับตัวจิตที่มีปัญญานั้นให้เข้ามาติดกัน เป็นหนึ่ง
เดียวกัน เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตน และความไม่รู้คืออวิชชา ที่มีอุปาทาน
คอยสร้างตัวตนมารองรับอารมณ์นั้น ๆ อยู่เสมอ มันจึงมีเรากำลังอารมณ์ดี เรา
อารมณ์แจ่มใส เรากำลังหงุดหงิด อารมณ์เสีย เรากำลังขุ่นมัว เรากำลังร้อนอก
ร้อนใจ วิตกกังวล ซึ่งแท้ที่จริงมันไม่ได้มีตัวใครเป็นผู้ที่กำลังเกิดอารมณ์นั้นเลย
มันเป็นแค่กลไกปรุงแต่งไปเรื่อยเท่านั้นเอง

ความจริง อารมณ์มันก็สักแต่ว่าอารมณ์ มันก็เหมือนความคิดนะแหละ ถ้าเราเห็น
ว่ามันกำลังคิดอะไร เราก็จะมองมันเฉย ๆ ได้ อยากคิดคิดไป แต่ถ้าพอคิดกังวล
ปั๊บ แล้วตามความคิดปั๊บ อุปาทานก็สร้างตัวเรามารับทันที มันจึงมีตัวเรา
กำลังกังวล กำลังไม่สบายใจ กำลังกลุ้มใจ ซึ่งแท้ที่จริงมันมีทางให้เลือก ว่าจะ

แค่ผู้ดู ด้วยจริง ๆ ว่าแกเป็นแค่ความคิด หรือจะเลือกว่า มีตัวตนของเราเป็นผู้ที่
ต้องกังวลไปตามความคิดนั้น

แต่ว่าเวทนา อารมณ์ความรู้สึกนั้น มันปล่อยวางยากกว่าความคิด เพราะมันจะมี
ความรู้สึกที่เหมือนเป็นตัวเรามากที่สุด วางความคิดว่ายากแล้ว ปล่อยวางอารมณ์
ความรู้สึกนี่ยิ่งยากกว่า

ดังนั้น กว้างที่พีสุดใจจะรู้จริง ๆ ว่าเวทนา หรืออารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้มันปรุง
แต่งเอง มันสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาเองในชั้นห้า และมันไม่จำเป็นต้องมีใคร
เป็นผู้รองรับเวทนาเหล่านั้น ระบบก็ต้องสอนแล้วสอนอีก แยกแล้วแยกอีก ใช้
อุปกรณ์ช่วยสอนหลายอย่าง ใช้การส่งข้อมูลมาอธิบายนอกรอบซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
จนกว่าจะค่อย ๆ แจงการยึดติดออกไปได้ที่ละน้อยนั้น ให้ละอุปทานชั้นห้าที่ละ
ชั้นนั้น น่าเห็น้อยจริง ๆ

(ตอนที่ 16)

25-09-2008, 08:25 PM #3610

ดังนั้นการรับรู้ทางเวทนา หรือทางอารมณ์นั้น ก็เช่นกัน อารมณ์ที่เกิดสักแต่รับรู้
ก็ได้ เห็นว่าขณะนี้อารมณ์ซึมเศร้ากำลังเกิดขึ้นอยู่ ก็รู้ว่ามันกำลังเกิดขึ้นอยู่ จะไป
สนใจมันทำไม ให้มองเห็นสภาวะอารมณ์ในขณะที่มันเกิดอยู่นั้นตามความเป็น
จริง เราก็จะมองดูอารมณ์เหล่านั้นเฉย ๆ ได้ ไม่ไปห้าม ไม่ไปบังคับให้มันหาย
เพราะเมื่อมันเกิดขึ้นมา มองเห็น แล้วเราก็จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ ได้
โดยไม่ต้องทุกข์

เช่นของหาย นาฬิกาข้อมือร่วงหายในตลาด ไปหาแล้วก็ยังไม่เจอ หากยังมีความ
ยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้นอยู่ เมื่อกลับมาก็ต้องมีความรู้สึกเสียดายเป็นธรรมดา มี
อารมณ์ซึมเศร้า มีภาวะหดหู่ เศร้าหมอง อ่อนอกอ่อนใจ เราก็ต้องเข้าใจว่า มันก็
ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เพราะมันเสียดายของ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกก็ต้อง

เป็นอย่างไรแหละ มันเป็นกลไกของชั้นห้าที่มันต้องปรุงไปตามเหตุปัจจัยมันก็จะ
เป็นแค่อาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่มันไม่ใช่ความทุกข์

แต่ถ้าคน ๆ นั้นไม่ยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้น พอร่วงหาย ก็ตัดเลย ความอาลัย
อาวรณไม่มี อารมณชิมเศร้า หดหู่ก็จะมีขึ้นมา เพราะมันไม่ส่งต่อความคิดไปที่
เวทนานั้นเอง

ตัวการสำคัญของเรื่องก็คือ อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ที่
คอยเชื่อมเวทนา เข้าด้วยกันกับจิตที่มีปัญญานั้นเอง

ดังนั้นคุณนี่ จึงต้องพิจารณาอย่างละเอียด ต้องแยกให้มันออกจากกัน ให้มันอยู่ห่าง
ๆ กัน เพราะตัวจิตที่มีปัญญานั้น มันไม่ได้ติดกับชั้นห้า มันอยู่ของมันต่างหาก
มันเป็นผู้ดูการทำงานของชั้นห้า มันจะไม่ทุกข์เลยถ้าไม่มีการเข้าไปรับเอาเวทนา
เข้ามารวมกัน

อาจจะงง ขออธิบายเพิ่มอีกนิด

เวทนา ความรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ หรือกระวนกระวาย ชิมเศร้า หดหู่ หม่นหมอง
นั้น มันเป็นภาวะที่กำลังเกิดอยู่ในชั้นห้า ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร ส่วนจิตที่มี
ปัญญานั้น ก็มีหน้าที่แค่รับรู้อารมณ์ในขณะนั้น แค่นั้น เป็นผู้กำลังดูอารมณ์ที่
กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นของชั้นห้า

แต่ที่นี้ ระหว่างจิตที่มีปัญญาซึ่งทำหน้าที่ “ผู้ดู” กับเวทนาหรืออารมณ์ที่เกิด
อยู่ในขณะนั้น มีตัวอุปาทานอยู่ระหว่างกลาง คอยที่จะดึงให้ตัวจิตไปรับผิดชอบ
ว่าอารมณ์หดหู่เศร้าหมองนั้นเป็นของเรา คอยที่จะหลอกล่อให้เกิดอุปาทานว่ามี
ตัวเราของเรามารองรับอารมณ์นั้น ๆ ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น ถ้าไม่ทัน
อุปาทาน ก็จะมีตัวเราโผล่ขึ้นมารองรับ เมื่อมีตัวเรา จึงมีเราผู้มีความสุข จึงมีเราผู้
มีความทุกข์ เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ

ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า ตัวกู ตัวกู ที่เปลือเมื่อไร เกิดขึ้นเมื่อนั้น นั่นเอง

หากมีสติรู้เท่าทันในความคิด ในอารมณ์ ในชั้นร้ทำ ก็จะไม่มืสัตัว บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นมาเลย

ดังนั้น ถ้ามีสติรู้เท่าทันอารมณ์ การที่จะดูเวทนาให้เห็ว่า อารมณ์ก็สักแต่ว่า อารมณ์ จะหดหู่เศร้าหมอง จะเปื้อหน่าย จะร้อนรุ่มใจ จะเอิบอิมสดีใส ก็มอเห็น มันไปตามนั้น

(ตอนที่ 17)

25-09-2008, 08:28 PM #3611

วิธีการดูก็ต้องทำเหมือนดูความคิดปรุงแต่งนะแหละ ดูแบบเดียวกัน เห็นว่ามัน คิดอะไร กังวลอะไร แล้วกำลังจะชวนไปทางไหนเมื่อดูเห็แล้วก็ไม่จำเป็นต้องตก ออกตกใจ มันอยากว่าใคร คิดอกุศลใด ๆ แยกเจตนาออกมาอย่าไปส่งเสริมมัน และอย่างไปอุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้คิด

เวทนาจ็เหมือนกัน มันก็ต้องดูเฉย ๆ เหมือนดูความคิดนะแหละ อย่าไปให้น้ำหนักว่ามันสำคัญกว่ากัน มันกำลังร้อนรุ่ม กำลังวิตกกังวล กำลังหดหู่เศร้าหมอง กำลังเปื้อหน่าย ก็เห็ว่ามันกำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ตามจริง อยู่กับอารมณ์ นั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องไปทุกข์ด้วย เพราะเมื่อเราเห็ว่ามันเป็นอารมณ์เช่นนั้น มันก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ของชั้นร้ มันไม่ได้เป็นอารมณ์ของใคร

ถ้าเราเห็ว่าเวทนากำลังเราร้อนด้วยความโกรธ หดหู่เศร้าหมองด้วยความเสียใจ หรือแม้กระทั่งสดชื่นแจ่มใสด้วยความสมหวัง เมื่อจิตที่มีปัญญาซึ่งกำลังเป็นผู้ดู อยู่นั้น ได้เห็แล้วว้ มันก็แค่อารมณ์ที่ร้อนรุ่ม มันแค่อารมณ์ที่หดหู่ของชั้นร้ทำ เท่านั้น มันไม่ใช่อารมณ์ของใคร หรือของเราเลย เมื่อจิตไม่เข้าไปจับ ไม่เข้าไป ยอมรับว้เป็นอารมณ์ของเรา มีสติดูเห็ตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ไม่ได้ เพราะไม่มีใครเป็นผู้ทุกข์นั่นเอง

แต่ไม่ใช่เห็นแล้วอารมณ์หดหู่ เศร้าหมองจะดับในตอนนั้นนะ มันไม่ดับหรอก มันก็ยังคงมีอารมณ์นั้นอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ขณะที่ระทมด้วยความเศร้าหมอง แต่จะไม่ได้มีใครทุกข์กับอารมณ์นั้นจริง ๆ แค่มองเห็น แล้วฆ่าเลื่องดูมันแค่นั้น ไม่นานมันก็ต้องหายไปอยู่ดี เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ไม่นาน มันก็ต้องดับไป

แต่ถ้าทำบ่อย ๆ ก็ารู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น ๆ พอเริ่มเบื่อ ก็จะมองเห็นความเบื่อ พอเริ่มมีอารมณ์หงุดหงิด ก็จะมองเห็นความหงุดหงิด พอเริ่มวิตกกังวล เหี่ยวแห้งใจ ก็จะมองเห็นอารมณ์ที่เศร้าซึมนั้นทันที แล้วจิตที่มีปัญญา ก็จะเป็นผู้ดูที่ดี คือไม่ไปยุ่งกับอารมณ์ ไม่ไปบังคับให้มันหายเสียที ไม่ไปบังคับให้มันเลิกหดหู่เสียที

แต่ถ้ามองเห็นอารมณ์ได้จริงอย่างที่พึงสุดใจ หรือกลุ่มผู้ฝึกเริ่มมองเห็น จะไม่เข้าไปรับผิดชอบในความรู้สึกนั้น ๆ เลย และมันอยู่ไม่นานมันก็จะเปลี่ยนของมันเอง เมื่อเห็นเราไม่สนใจมันก็เปลี่ยนใหม่ มันเป็นกลไกของธรรมชาติเช่นกัน

(ตอนที่ 18)

25-09-2008, 08:30 PM #3612

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือเวทนา กับ จิตที่มีปัญญาและเป็นผู้ดูอย่างเดี่ยวทั้งคู่นี้ไม่ได้ติดกัน มีระยะห่างกัน เมื่อต่างคนต่างอยู่ อุปาทานว่าเป็นตัวเราสุขทุกข์ ก็ย่อมไม่มี

ระวังแต่ตัวอุปาทานเท่านั้น ที่มันคอยแต่จะมาจับทั้งคู่เข้ารวมกัน และอุปาทานว่าฉันรู้ เป็นตัวเราของเราขึ้นมาอีกเท่านั้น

แต่ถ้าตัวเรา ของเราไหลออกมาเรียกว่าเป็นอารมณ์ของเรา ทุกข์ของเราอีกเมื่อไรอย่าตกใจ ก็แค่ย้อนกลับไปทบทวนใหม่อีกครั้ง แล้วค่อย ๆ แยกออกจากฉันรู้ห้ำกันใหม่

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ส่วนมากจะอยู่ในข่ายของอุปาทานว่าเป็นความทุกข์เสียส่วนใหญ่ เพราะตอนที่ฝึก สิ่งที่ส่งเข้ามามีแต่การกดจิตให้ทุกข์ สิ่งที่เรียกว่าสุขแทบจะมองไม่เห็น จนกว่าจะรู้ว่า ความทุกข์ที่เคยกลัวนั้น มันไม่ได้มีจริง ไม่ได้มีตัวตนของความทุกข์จริง ๆ มีแต่อุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์เท่านั้น กว่าที่จะจับได้ไล่ทันก็แทบแย่งเหมือนกันค่ะ

แม้ว่าพีสุดใจ หรือกลุ่มที่ถูกฝึกจะถูกทดสอบ และถูกให้เรียนเพื่อแยกชั้นให้อย่างหนักก็ตาม แต่ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อทำเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติจริง การแยกชั้นให้ออกจากจิตที่มีปัญญานั้น ก็สามารถทำได้จริง ๆ เพราะมีตัวอย่างของกลุ่มคนที่ทำได้มาแล้วนั่นเอง

สำหรับผู้ที่อยู่ในระบบ อ่านข้อความนี้ ก็อาจจะเจอแบบหนักหนาสาหัสมาคล้าย ๆ กัน ก็ลองแยกดูนะคะ ระบบจะเรียกว่าการ ช้อนชั้น เพราะเราต้องช้อนทั้งห้าชั้น ให้เห็นว่ามันสักแต่ว่าร่างกาย สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าความคิด สักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้นซึ่งก็คือ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง

หรือท่านที่อ่านแล้ว รู้สึกว่าสามารถทำความเข้าใจได้นั้น ก็ลองปฏิบัติดูก็ได้ นะคะ ค่อย ๆ ทำไป ค่อย ๆ ดูไป และค่อย ๆ แยกแต่ละชั้นออกจากกันไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นว่า ความจริงมันไม่ได้มีตัวตนของตนจริง ๆ เป็นแค่กลไกของชั้นห้าจริง ๆ

ก็ขออนุโมทนาให้กับทุก ๆ ท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิต และมีความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปค่ะ



ณ กองบัญชาการเขากะลา 2
อาคารฝึกข่าวโหด รามคำแหง 40