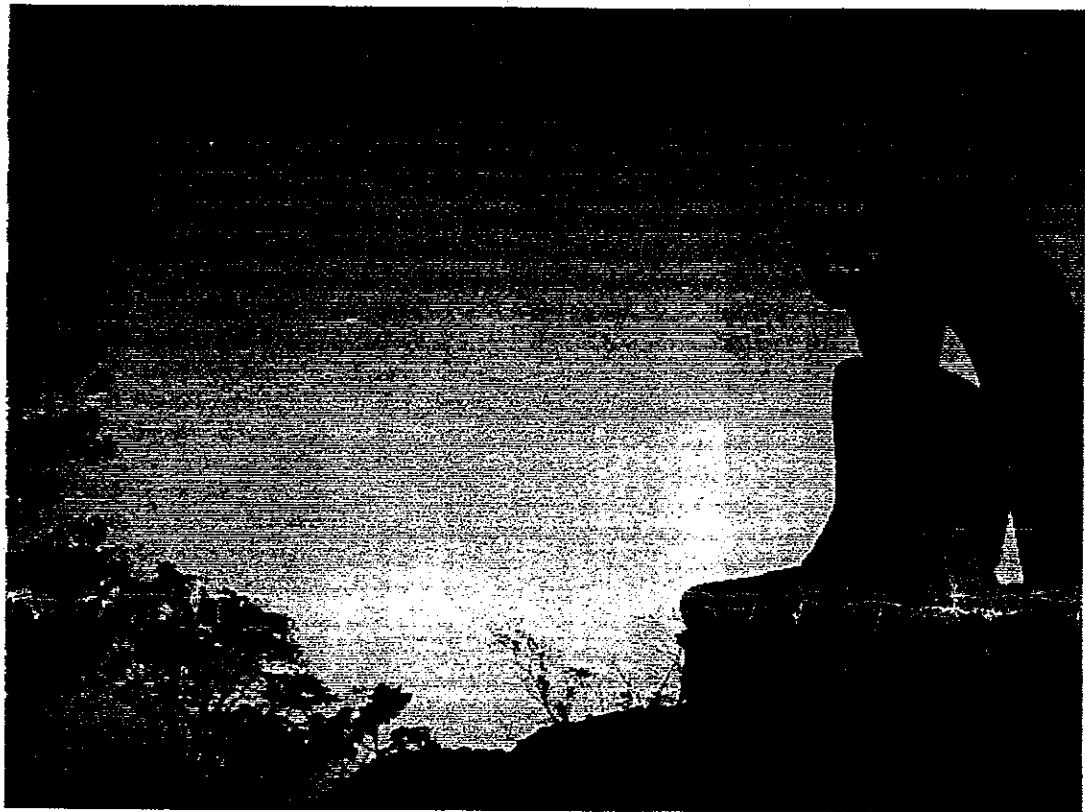


ปาทิหารีย์แห่งธรรม เพื่อละวางอัตตาตัวตน



โดย อาจารย์สดใจ ชื่นสำนวน

รู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

ในกรณี: อ.สุใจ ชื่นสำนวน

เมื่อตาอินนำมาถ่ายทอด

เรื่องที่ได้รับการสอนก่อนอื่นก็คือ ต้องรู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ก่อนว่ามันคืออะไร? ประกอบด้วยอะไร? และมีกลไกอย่างไรบ้าง?

ขั้นห้าขั้นนั้น ก็มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามที่เราๆ ได้รับรู้มาจึงมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และมีอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเสมือน ยางเหนียวที่นำทั้งหมดมารวมกันเป็นกลุ่มก้อน นานเข้าจนแยกไม่ออก คิดว่ามีตัวตนของคนจริงๆ

ดังนั้น การหลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร? หลุดพ้นจากอุปาทาน ก็คือหลุดพ้นจากอุปาทาน ขั้นห้า คือหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้าว่าเป็นตัวเราของเรานั่นเอง แล้วสิ่งที่หลุดพ้นก็คือ ธาตุรู้ หรือจิตที่มีสติปัญญาที่รู้แจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่ได้มีตัวใครของใครตรงไหนเลย (ตรงข้ามกับจิตที่มีอุปาทาน)

รูป ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ มาผสมรวมกันจนเกิดเป็นร่างกาย กลไกของร่างกายนี้มันทำงานของมันเอง มันมีกลไกที่ดูแลตัวมันเองอยู่เสมอ ถึงเราจะรู้หรือไม่รู้ แต่ร่างกายมันรู้ มันหาใจเอง ถึงเราหลับมันก็ยังหาใจ ซึ่งมนุษย์ต่างดาวได้บอกว่า ถ้าปล่อยให้หาใจกันเอง ก็คงจะตายกันหมดแล้วเพราะคอยแต่จะล้ม แต่เพราะมันทำงานอัตโนมัติ มันจึงต้องหาใจเอง มันสูบน้ำคิดโลหิตเอง มันย่อยอาหารเอง แม้เราไม่อยากจะให้มันย่อยเพราะไม่อยากจะกินบ่อยๆ แต่มันก็ไม่สนใจเรา มันทำหน้าที่ของมันอัตโนมัติ มันดูแลตัวเองโดยอัตโนมัติ หรือมีเชื้อโรคเข้าไปในร่างกาย ภูมิคุ้มกันก็จะมาทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคนั้นทันที นอกจากหนักหนาสาหัสไม่อาจต้านทานได้ ก็จะส่งอาการฟ้องออกมาที่ร่างกายตัวร้อนบ้าง เจ็บคอบ้าง หรืออาเจียนบ้าง ก็เพื่อแจ้งให้ทราบ ว่า มันป่วยนะ หายากินหน่อย เพราะความจริงมันห่วยตัวมันเอง มันรักตัวมันเอง มันจึงดูแล

ตัวมันเอง ถ้าเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บมากๆ มันจะตัดให้สลบไปก่อน ไม่อย่างนั้นจะตาย เพราะทนพิษบาดแผลไม่ไหว มันต้อง safety ตัวมันเอง เพราะมันมีกลไกของมันเอง มันทำงานถูกต้องตรงตามเวลาเป็นอัตโนมัติ

มันจึงเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้จริงๆ สมมติว่า ถ้าเราเห็นว่า มันก็ทำงานของมันได้ เราลืมหินข้าวเพราะมันยุ่งกับงาน มันก็จะแจ้งเตือนเพราะมันห่วงตัวมันเอง ด้วยการทำห้องร้องบ้างละ ทำเป็นหิวบ้างละ ก็เพราะร่างกายมันห่วงตัวมันเองว่าจะเป็นโน่นเป็นนี่

จริงๆ แล้ว ถ้าเราดูจริงๆ ไม่ห่วงหวั่นมันหรอก เพราะมันห่วงตัวมันเองอยู่แล้ว เราก็แค่บริหารขั้นห้าไปตามสมควร ขาดเหลืออะไร มันเตือนของมันเองแหละ เพราะมันเป็นกลไกของธรรมชาติ มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปตามกลไกของมัน เมื่อเห็นจริงก็ไม่ต้องไปห่วงมันหรอก ขัดใจมันบ้าง เยาะเย้ยมันบ้าง หรือสมน้ำหน้ามันบ้างก็ยังได้ ให้มันรู้เสียมั่งว่าไม่ได้มีอำนาจเหนือเรา มันต่างหากที่ต้องพึ่งเรา

ถ้าอย่างนั้นนะ เราจะไม่ค่อยให้ความสำคัญอะไรกับมันเท่าไรนัก ดูแลกันไปตามสมควร คิดว่ามันเป็นเครื่องมือเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ออกภพภูมิสูงส่งสารเท่าที่นั่น เหมือนพระอรหันต์ ท่านก็จะมุ่งเน้นที่จะออกจากขั้นห้าทั้งนั้น แล้วเราจะไปอาศัยอาภรณ์มันทำไม? ถ้าทำไปนานๆ จะเห็นว่า แทนที่เราจะต้องไปดูแลร่างกายมัน ประคับประคองมัน แท้กลับเป็นว่ามันจะต้องเป็นผู้ดูแลตัวมันเอง มีอะไรมันก็จะแจ้งเรามาเป็นระยะ เราก็แค่ดำเนินการดูแลให้ตามสมควร กินยา หาหมอ แต่ไม่จำเป็นต้องไปทุกข์กับมัน

เพราะธรรมะก็สอนไว้อยู่แล้วว่า อริยสัจ 4 ก็คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น สรุปแล้วก็คือ ท่านสอนเรื่องของทุกข์ กับการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั่นเอง เมื่อเราไม่ทุกข์ ก็ไม่ต้องไปดับอะไร ใจ

ก็สงบเย็นนั่นเอง

ถ้าเข้าใจได้จริง เห็นได้จริงและทำได้จริง ก็จะออกจากตัวขั้นห้าในส่วนของรูปได้เลย ทั้งๆ ที่ยังไม่ ต้องตายจากกัน

มนุษย์ต่างดาว จึงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับขั้นห้าของผู้ฝึกเท่าไรนัก หาแต่เรื่องจะทุกข์กับขั้นห้ามาให้เรียนอยู่เรื่อย ถ้าแกไม่ออกจากขั้นห้า ก็ทุกข์ไป

ที่สุดใจจะมาเยาะกับตัวอย่างเช่นนี้ จนเดี๋ยวนี้เห็นมันไวววายอยู่เรื่อยก็เลยๆ เป็นแผลนิดเดียวทำเป็นเจ็บปวดเหลือเกิน (ระบบเพิ่มให้แบบโอเวอร์) หรือทำไปเกี่ยวรถมอเตอร์ไซด์ ไม่รู้เรื่องเลยเพราะไม่เจ็บ เตือนเตือนแล้วก็ไม่ไปหาหมอด้วย ดูซิมันจะทำอย่างไร มันก็คิดทั้งคืน คิดอยากจะไปหาหมอ ให้มันคิดไป เราก็ดูความคิดไป สมน้ำหน้ามันไป

พอรุ่งขึ้น เชียววามก็เรื่องของมัน สรุปแล้วไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่สน พอรุ่งขึ้นอีกวันไปให้หมอทำแผล หมอมอง พนมมาได้อย่างไรเนี่ยตั้ง 2 วัน ก็เลยๆ ไม่เจ็บอะไร และสมน้ำหน้าตัวมันด้วยซ้ำที่ไม่รู้จักระวังตัวมันเอง ไม่ได้ห่วงใยอะไรในตัวมันเลย ก็เลยไม่ค่อยมีความทุกข์เกี่ยวกับร่างกายสักเท่าไรนัก มันเป็นอะไรก็คอยฉกฉวยโอกาสที่จะเรียน เพื่อจะละ เพื่อจะเลิก แยกจากกันอย่างเดียวเลย ก็สนุกดี ตอนนี้นั้นเลยต้องดูแลตัวมันเอง ที่สุดใจก็เลยสบาย ไม่ต้องสนใจมันอีก

นี่เป็นประสบการณ์ และผลที่ได้จากการฝึก มีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติมากขึ้น มีการปล่อยวางรูปขั้นห้าได้มากขึ้น ความทุกข์ในเรื่องที่จะต้องไปห่วงใยในรูปขั้นห้าก็น้อยลงไปด้วย ส่วนที่ยังเหลือก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กับความรู้เท่าทันธรรมชาติ ก็จะขอเริ่มจากวิญญาณขั้นห้าก่อนละกัน เพื่อจะได้ทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้รับฟังใหม่ โดยจะขอเรียงลำดับก่อนหลัง ตามการกระทบแล้วเกิดสภาวะตามจริง

ดังนั้น ร่างกายที่ได้อธิบายผ่านไปแล้วนั้น ในร่างกายก็จะมีอายตนะภายในรวมอยู่ด้วย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะต้องจับคู่กับ อายตนะภายนอก ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ ดังนั้นช่องทางที่เมื่อมีการกระทบ แล้วทำให้เกิดภาวะทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ก็ต้องผ่านช่องทางทั้ง 6 นี้เช่นกัน ก็จะต้องจับคู่กันเป็นคู่ ๆ อย่างเช่น ตาก็ต้องคู่กับรูป แต่ระหว่างตากับรูปนั้นมันเป็นคนละชิ้น ยังไม่รู้จักกัน ดังนั้นจึงต้องมีจักขุวิญญาณเป็นตัวเชื่อมระหว่าง ตากับรูป แล้วส่งเข้าไปที่ตัวสัญญา ก็คือความจำนั่นเอง

เช่น ตามองเห็นดอกกุหลาบ ตา กับ ดอกกุหลาบเป็นคนละชิ้นกัน มันไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้ แต่มีจักขุวิญญาณ คือการรับรู้ทาง ตา มาเป็นตัวเชื่อมของ 2 ชิ้นเข้าด้วยกัน ถ้าคนรู้จักดอกกุหลาบอยู่แล้ว เห็นปุ๊บก็รู้จักปั๊บทันทีเลย ไม่ต้องไปนั่งนึกใหม่ เพราะเคยบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นถ้าตาบอด การรับรู้ทางตาก็ไม่มี เพราะอายตนะภายในคือตาไม่มีการต่อเชื่อม ดังนั้นการที่จะมีอุปาทานจากการเห็นรูปเอามาปรุงแต่งก็ไม่มี

หูกับเสียงต่าง ๆ ก็เป็นคนละส่วนกัน แต่มีตัวโสตวิญญาณเป็นตัวเชื่อมแล้วก็เข้าใจได้ว่าเป็นเสียงของอะไร ตามที่ความจำได้เคยบันทึกไว้ ดังนั้น การที่จะเกิดสุขทุกข์ได้นั้น ก็เพราะการรับเข้าไป จำได้ว่าเสียงอะไร แล้วก็ไปปรุงแต่งความคิดเอาเอง เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน

แต่ถ้าเรารู้กลไกของธรรมชาติแล้ว เรา จะเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของขั้นห้า คือ มันทำงานของมันอัตโนมัติ ตามเหตุ ตามปัจจัย ที่สะสมไว้อย่างตรงไปตรงมา เหมือนเช่นเอา น้ำไปต้้งไว้กลางแดดจัด ๆ เมื่อน้ำถูกแดดนาน ๆ น้ำก็ย่อมร้อนเป็นเรื่องธรรมดา มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่คนที่งกนั้นต่างหากที่จะสุขหรือทุกข์ และตัวของน้ำเองมันก็ไม่ทุกข์ มันไม่ได้สนใจเลยว่า ใครจะรู้สึกอย่างไร จะพอใจหรือไม่พอใจที่ต้องดื่มมันร้อน ๆ แก่นั่น เพราะน้ำมันไม่ได้ทำตัวมันเอง มีสิ่งอื่นมากระทำ เพราะเมื่อมีน้ำ มีแดด ผลที่ออกมา ก็คือ มีความร้อนแทรกอยู่ในน้ำแก้วนั้น แต่คนที่งกนั้นต่างหาก ที่สุข หรือทุกข์ก็ได้ อยากจะดื่มน้ำให้ชื่นใจเสียหน่อย ถัดไปร้อนเสียแล้ว โมโห หงุดหงิด และเกิดอารมณ์สุขทุกข์ได้

ก็เพราะไม่เห็นความเป็นธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้นเอง

แต่ถ้ามีสติ มองเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ ความทุกข์ก็จะกินไม่ได้ ก็แค่ อ่อน้ำมันตากแดด มันก็ร้อนอย่างนั้นเอง ร้อนน้อยเดี๋ยวก็เย็น หรือไม่เป็นไรร้อนหน่อยก็กินได้ อารมณ์งุ่นงันก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะเห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

ฟังเหมือนเป็นเรื่องไม่น่าสำคัญแต่สำคัญ เชียวละ เพราะถ้าเรารู้จักธรรมชาติตามที่มันเป็นอยู่จริง จะทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งระบบงุ่นงันอธิบายให้เห็นมุมมองของธรรมชาติแบบง่าย ๆ ที่เรามองข้ามไปนั่นเอง ที่สุดใจพบเจอมามาก เมื่อตอนที่สุดใจเป็นคนที่เขาแฉใจตัวเอง หงุดหงิดง่าย อะไรก็ไม่ค่อยจะถูกใจสักอย่าง ขนาดเปิดแอร์เย็น ๆ แต่เย็นไม่ทันใจก็หงุดหงิด ซ้ำบ้านเปิดเพลงเสียงดังก็หงุดหงิด ไปซื้อของคนขายหยิบให้ช้าก็หงุดหงิด จึงมีแต่เรื่องไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ทันใจ ตลอดเวลา จึงเป็นคนที่ย่อหยิ่งจะใจร้อน ชีโมโห และเป็นคนที่มีแต่ทุกข์เสียเป็นส่วนมาก ดังนั้นในช่วงฝึกแรก ๆ ก็เลยโดนเหยียดเยาะ กับการเอากิเลสของที่สุดใจออกนี่ ถ้ามั่นคนสอนก็ลงอ่อนใจเหมือนกัน แต่มีระบบไม่สนใจอุปการณีสอนเลย ไม่ดับทุกข์ใจเอง

บางครั้งมีวาระให้เดินเท้าเปล่า ก็พยายามเดินกระชกกระแย่ง กลัวเหยียบหิน กลัวเหยียบหนาม กลัวเท้าพอง ก็เลยเจอความทุกข์เต็ม ๆ เพราะงู ๆ ก็เดินลงจากเขาด้วยเท้าเปล่า คนเดียวตอนประมาณบ่าย 3 โมง แดดกำลังร้อนจัดเชียวละ เท้าเปล่าด้วย ชื่นตัวเองหยุดก็ไม่ยอมหยุด พอลงมาถึงทางข้างล่าง ถนนเป็นหินลูกรัง บางช่วงเป็นทรายก็มีเพราะเขาเอามาถมถนน เราก็พยายามเดินข้างทาง เพราะเป็นคันหญ้า จะได้บรรเทาความร้อน แต่ก็พาออกมาเดินกลางถนน เท้าเปล่ากับหินร้อน ๆ ก็ร้อนมาก ร้อนจนเท้าแทบพอง ความทุกข์จากความร้อนไม่เท่าไร แต่ความทุกข์จากความไม่พอใจ โมโห มีมากกว่าหลายเท่า ในช่วงนั้นบังคับตัวเองก็ไม่ได้ ทำให้อึดอัดกับเราอย่างนี้

ระยะทาง 1 กิโลเมตร และเดินกลับอีก 1 กิโลเมตร โดยไม่ได้หยุดพักเลย ถัดมาป่ากลางเขื่อนนั้น ไม่ใช่ง่ายเลยกับการล่าช้าให้มีความสงบเย็นได้ และก็มีเหมือนเคย โดนไปเหยียดเยาะ

จนเริ่มเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติมากขึ้น วันต่อมาที่เริ่มสบายมากขึ้น พอเดินลงมาสัก 1 โมงเช้าก็คิดว่า เออดีแล้วแดดยังไม่ร้อนจัด พอเดินขึ้นหน่อยก็เออดีแล้วแดดเบาหน่อย พอเดินเวลาเดิมก็คิดว่า เออ ก็แดดมันแรง มันก็ต้องร้อนเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใส่รองเท้ามันก็ต้องร้อนเท้าเป็นเรื่องธรรมดา และเราเดินกลางแดดนี่นา มันก็ต้องร้อนอย่างนี้แหละ

น่าแปลกที่เมื่อคิดอย่างนี้ เห็นความจริงอย่างนี้ ความทรมานทรมานที่อยากจะให้หายร้อน อยากจะให้ถึงไว ๆ อยากจะให้เลิกเดินกลับหยาบไป กลายเป็นมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองมากขึ้น ความสงบเกิดขึ้นในขณะที่เดินกลางแดดนั้น นี่ต่างหากที่สำคัญ

ดังนั้น เมื่อจิตไปจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีสมาธิอยู่กับการพิจารณาเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ การสนใจเรื่องอื่น ๆ ก็เลยเป็นรองไป จึงลืมสนใจความร้อนที่เท้าเปล่าเหยียบย่างนั้น ลืมความใกล้ของระยะทาง และลืมไปว่าเคยทุกข์กับสภาวะนี้มาก่อน ในวันนี้จึงกลับถึงจุดหมายไวแทบไม่รู้ตัว พร้อมทั้งได้ปัญญา วิริยะ ขันติ และการปล่อยวางไปพร้อม ๆ กันเลย

ในหลายวันถัดมา เดินร้อน ๆ เช่นเดิม แต่คราวนี้เดินไปร้องเพลงไปแบบสบายอารมณ์ ความทุกข์ที่หลอกกินมาหลายวัน ก็หลอกไม่ได้ อีกเพราะความคิดมันเปลี่ยนไป มองเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติมากขึ้น ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันอยู่แล้ว หลายคนที่ยังนึก จะเห็นว่าที่สุดใจทำไม่อดทนเก่งจัง ไม่ค่อยบ่น ไม่ค่อยพักไม่ว่าจะร้อน จะหนาว ทุกสถานการณ์ไม่ค่อยเห็นอารมณ์เสีย ความจริงไม่รู้หรือกว่าเบื้องหลังนั้น หนักหนาสาหัสแค่ไหน

ดังนั้น ที่สุดใจอาจจะเล่าเหมือนสอนเด็ก เริ่มเรียน แต่อย่างที่บอก ระบบที่มาสอนนั้นสอนในคนที่ไม่มีพื้นฐานของธรรมะแตกต่างกัน จึงต้องสอนให้เข้าใจง่าย ๆ และยกตัวอย่างให้นองเห็นภาพเลยที่เดียว ถือเสียว่าค่อย ๆ ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อคนอื่นที่เพิ่งมาอ่าน และพื้นฐานน้อยก็จะได้อะไร ๆ คิดพิจารณาตามไปก็จะได้พอทำความเข้าใจได้บ้าง

อยากให้ลองมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติให้ทะลุ เช่น ถ้าอากาศร้อนก็ต้องหงุดหงิดเป็นธรรมดา ถ้าไม่ได้อะไร ๆ ก็ลองทำเป็นธรรมดา ถ้าใครไม่ได้อะไรอะไรเป็น

ธรรมดา ถ้าเพลงเพราะเรก็ชอบเป็นธรรมดา หรือนั่งรถแล้วรถติดอารมณ์เบื่อน่าก็จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น ทุกอย่างเกิดขึ้นได้แต่ไม่จำเป็นต้องไปทุกข์หรือไปสุขกับมัน เพราะอารมณ์ที่จะขึ้นลงไปกับสถานการณ์รอบด้านนั้นมันเกิดขึ้นตามธรรมชาติตามกลไกของขั้นห้าอยู่แล้ว เมื่อเข้าใจถูกต้อง ความเกลียดกลัว การกระเพื่อมของจิตจะเริ่มน้อยลง ความสงบจะมีมากขึ้น ความทุกข์จะเกิดขึ้นได้ยากขึ้น เพราะเห็นความเป็นอย่างนั้นเองของธรรมชาติ ได้มากขึ้นนั่นเอง

ที่กล่าวมาอย่างยาวนานนั้น ก็เพื่อให้มองเห็นในมุมมองกว้าง ๆ ของธรรมชาติ จะได้ไม่ไปทุกข์ไปกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา จะไปเที่ยวสักหน่อยฝนดันมาตกเสียได้ หงุดหงิดไม่พอใจ ก็เป็นทุกข์ที่สร้างขึ้นมาจากเอง ธรรมชาติเขาก็เป็นของเขาอย่างนั้น ไม่มีใครห้ามได้ แต่ถ้าไม่เข้าใจก็ทุกข์ได้เหมือนกัน ดังนั้นสิ่งที่ต้องมุ่งเน้นให้มองเห็นก็คือ ความเป็นธรรมชาติของขั้นห้า

สมมุติว่าเราไม่พอใจคนที่ทำงานคนหนึ่ง และเห็นเขาทำถึงขั้นขบขี้อยู่กับคนอื่น เมื่อเรามองเห็นรูป จักษุวิญญาณรับภาพนั้นเข้าไป ส่งไปที่สัญญาคือความจำที่เคยบันทึกไว้ว่า คน ๆ นี้เราไม่พอใจ สังขาร หรือความคิดก็จะปรุงแต่งตามพื้นฐานของการบันทึกไว้คือทันทีว่าเขาพูดอะไร นินทาเราหรือใจ เพราะฐานในการจดจำที่บันทึกไว้ในลักษณะของความไม่ชอบ ไม่ถูกกัน ความคิดที่ปรุงแต่งให้ก็จะปรุงมาใน โชนของความทุกข์เสียเป็นส่วนใหญ่อารมณ์ร้อนรน หวาดระแวงว่าเขาจะนินทาเรา ซึ่งการปรุงแต่งความคิดด้านลบขึ้นมานั้นก็เป็นเรื่องธรรมดา ตามเหตุตามปัจจัยนั่นเอง

ทีนี้ความคิดก็ส่งต่อไปที่เวทนา คืออารมณ์ปกติก็กำลังทำงานเพลิน ๆ พอหันไปเห็น และความคิดปรุงแต่งในด้านไม่พอใจส่งเข้ามาอารมณ์ที่เคยสบาย ๆ กลายเป็นหงุดหงิด โมโห รุนร้อนขึ้นมาทันที ร้อนกร้อนใจ อยากรู้ว่าเขาว่าเราหรือเปล่า ซึ่งความจริงคน ๆ นั้นอาจจะไม่ได้สนใจเรา ไม่ได้พูดถึงเราเลยด้วยซ้ำ แต่เพราะฐานการบันทึกของเรามีไว้ในแง่ของความหวาดระแวง ความไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ การปรุงแต่งมันก็จะขึ้นมาตามเหตุปัจจัยที่บันทึกไว้นั่นเอง ซึ่งนี่แหละคือความทุกข์ที่สร้างขึ้นมาจากความคิดที่เข้ามาต่อหลอก

ซึ่งความจริงแล้ว มันเป็นกลไกธรรมดาของขั้นห้า ที่คอยแต่จะปรุงแต่งไปตามเหตุปัจจัยที่ได้เคยถูกบันทึกไว้แล้วเท่านั้น

ตัวความคิดเองมันไม่รู้หรอกว่า ที่คิดอย่างนี้จะทำให้ใครทุกข์หรือไม่ทุกข์ เพราะไอ้ตัวความคิดมันไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข มันมีหน้าที่แค่คิดมันจึงสักแต่ว่าคิดของมัน แต่คนที่จับความคิดนี้ติดลบไปอุปาทานว่าเป็นตัวเราก็คงไปรับเอาความคิดนั้นมาทุกข์เอง มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกับลมที่พัดมาปะทะ บางลมชอบว่าเย็นสบาย มีความสุข อีกคนก็ไม่ชอบ เพราะกลัวลมปลิวเสียทรงแล้วจะไม่สวยก็มีความทุกข์แล้วแต่ใครจะสร้างเหตุปัจจัยในมุมไหนเอาไว้ แต่มันก็เลยว่ามันมารวมกลุ่มกันอยู่ในสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวเราก็คงมอง ไม่ออกว่ามันเป็นธรรมชาติยังงี้ซึ่งโดยความจริงแล้ว ความคิดมันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น แล้วแต่บันทึกเหตุปัจจัยอะไรเข้าไป มันก็ออกมาเป็น อย่างนั้นตรงไปตรงมา จนกว่าจะมีการบันทึกเหตุปัจจัยใหม่เข้าไป มันก็จะปรุงใหม่ตามเหตุปัจจัยที่ทำการบันทึกใหม่แล้วนั่นเอง

เหมือนคนที่เลี้ยงแมว รักแมว พอเข้าบ้านเห็นหน้าแมวปุ๊บ ก็รักปั๊บเลย เป็นอัตโนมัติ เพราะมันจำไว้ว่าแมวตัวนี้รัก ไม่ต้องมานั่งคิดปรุงแต่งว่ารักแมวอีกในทุก ๆ ครั้งก็เจอจากนั้นก็ส่งความคิดนั้นไปที่เวทนา ก็เกิดอารมณ์สุข เพราะเจอสิ่งที่พอใจนั่นเอง ที่นี้ลองใหม่ ถ้าเราลองเปลี่ยนเหตุปัจจัยเข้าไป เพื่อให้สัญญาคือความจำบันทึกในมุมมองใหม่คือเห็นว่าออคนที่เขาคิดร้ายเรา เราไม่พอใจเรา ก็เพราะความไม่รู้ เราไม่ได้ศึกษาธรรมะ ที่เขามีความ อธิษฐานคนอื่น ๆ ไปเรื่อยนั้น ตัวเขาก็มีแต่ความทุกข์ความร้อนรนอยู่แล้ว เราจะไปโกรธเขาทำไม น่าจะสงสารเขามากกว่า

นี่เป็นการเปลี่ยนความคิด ที่พุทธศาสนาสอนไว้ คือเมื่อคิดพยานาโทษาเลย คิดเมตตา ดีกว่า หรือคิดริษยาโทษาเลยมีมูทิดาจิตดีก็ คือพลอยยินดีเมื่อเขาได้ดี นั่นคือการสอนให้เปลี่ยนความคิดนั่นเอง ไม่ได้ทำเพื่อใคร แต่ทำเพื่อที่จะไม่ให้ผู้คิดมีความทุกข์นั่นเองถึงไปเลยว่าการสั่งพูดเรื่องวิญญาณชั้นที่อยู่แต่ก็เพราะมันเกี่ยวเนื่อง ส่งต่อกันไปหลายส่วนจึงต้องโยงกันไปมาเพื่อให้เข้าใจกลไกทั้งหมดนั่นเอง

สรุปว่า จริง ๆ แล้ว ตัววิญญาณชั้นมันก็มี

งานของมันแต่พนักงานไปรษณีย์ ก็คือมีหน้าที่รับแล้วนำไปส่งแค่นั้น คือ มองไปเห็นดอกไม้รับมาแล้ว แล้วส่งต่อไปให้ความจำ หรือสัญญา สังขาร วิญญาณ ปรุงแต่งต่อไปจะเป็นในแง่ว่าจะชอบดอกไม้ดอกนี้ หรือไม่ชอบดอกไม้ดอกนี้นั้น จะถูกใจหรือไม่ถูกใจ จะสุขหรือทุกข์ ก็เป็นเรื่องของส่วนอื่น ๆ แล้วไม่เกี่ยวกับวิญญาณชั้น

ดังนั้น ถ้าหัดคิด ไม่เห็นอะไร จักขุวิญญาณชั้นก็หยุดงานตรงจุดนั้น แต่ถ้าคิดไม่เห็น แต่ได้ยินเสียงแทน โสตวิญญาณก็ทำงานรับไปส่งให้ตัวสัญญาหรือความจำแทน หรือกายสัมผัสความเย็นก็รับไปส่งให้สัญญาแทน ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ดังนั้นจะเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่แม้จะเห็นรูปแล้ว ความทุกข์จะยังเกิดขึ้น ไม่ได้เพราะตัววิญญาณ ไม่ได้เป็นตัวการทำให้เกิดทุกข์

ดังนั้น เห็นจึงสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น สัมผัสสักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้นก็ได้ ถ้าไม่มีขั้นอื่นมารวมปรุงแต่งด้วยอุปการณผ่านไปแล้ว ก็คือ รูปขั้นห้าที่เข้าสู่กับวิญญาณชั้นนี้ ถ้าไม่มีขั้นอื่นมาแล้ว ก็ยังไม่สามารถทำให้เรเกิดทุกข์ได้ เป็นแค่ช่องทางผ่านเท่านั้น

ก็ต่อมากลุ่มที่ 2 ก็คือ สัญญา (ความจำ) จับคู่กับ สังขาร (ความคิดที่ถูกปรุงแต่ง) คู่นี้ถือว่า มีผลเหมือนกันถ้าไม่รู้ไม่เท่าทันกลไกของธรรมชาติ

เมื่อมีการรับภาพแล้วส่งต่อมาที่สัญญา ความจำที่ถูกบันทึกไว้ก็จะทำงานอัตโนมัติทันที จำได้ทุกอย่างที่ถูกบันทึกไว้ เดินไปทำงานถูกเดินไปขึ้นรถยนต์ถูกกัน เข้าบ้านถูกบ้าน เห็นลูกเดินมาก็จำได้ ทุกอย่างถูกบันทึกไว้แล้วครั้งแรก ครั้งที่ 2 ก็ขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ จนกว่าสัญญานั้นจะมีการบันทึกเปลี่ยนแปลง และทำซ้ำ ๆ จนเข้าใจว่า เป็นการบันทึกใหม่

อย่างเช่น เป็นคนชอบกินทุเรียนมาก พอเห็นที่ไรก็ชอบทุกที ชื่อทุทุที่มีความสุขทุกครั้งก็กิน มีอยู่วันหนึ่งเกิดบังเอิญกินทุเรียนแล้วไปเที่ยวกับแฟน เขาบอกว่าเหมือนจังทุเรียนแล้วพาลเลิกคบไปเลย ก็มีความฝังใจว่า ไม่ชอบแล้วทุเรียน

เมื่อไปเจอทุเรียน ครั้งแรกความจำที่เคยชอบก็จะพุ่งขึ้นมาก่อนว่าชอบ แต่พอความจำอีกอันซ้อนเข้ามาและนี่แหละหนักกว่า ก็จะ

ผลทำให้เปลี่ยนใจ ไม่อยากกินแล้ว และถ้าทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง สัญญาที่จะบันทึกใหม่ ถ้าเห็นอีกความอยากกินทุเรียนก็จะไม่ขึ้นอีก แล้วนี่คือการเปลี่ยนสัญญาใหม่ และขั้นนี้ก็บันทึกใหม่ จึงไม่แสดงผลการอยากกินออกมาอีก

ดังนั้น จะเห็นว่ามันมีกลไกการทำงานของมันเองแบบอัตโนมัติ คนเราที่จะทุกข์ก็เพราะชอบคิดว่า เราไม่อยากคิดอกุศล เราไม่อยากคิดร้าย เราไม่อยากคิดโกรธคนนี้เลย แต่เจอที่ไรความโกรธก็ออกหน้าไปก่อนทุกทีต้องพยายามบังคับใจ ใช้สมาธิข่มให้หายโกรธ ให้หายคิดร้ายเขา ซึ่งก็เป็นความทุกข์อีกรูปแบบหนึ่งของคนที่อยากจะคิดดี พุทธิ ทำดี จึงต้องมาเรียนรู้กลไกการทำงานของขั้นห้าให้แจ่มแจ้งก่อน จะได้ไม่หลงทุกข์ไปกับมัน

ในช่วงที่ฝึก ที่สุดใจเป็นคนที่ถูกฝึกเสียมากที่สุดในเพราะเป็นคนใจร้อน อารมณ์ร้ายและถ้าโกรธใครนี่ไม่ต้องมาให้เห็นเลย โกรธกันเป็นปี ๆ ทุกสิ่งที่ใครไม่มี ที่สุดใจมีมาหมดแล้ว เจอมาหมดแล้ว และทุกข์สุด ๆ มารียบร้อยแล้ว ดังนั้นการเรียนเรื่องนี้ก็สุดยอดอีกเหมือนกัน แต่การใช้อุปกรณ์ช่วยสร้างสถานการณ์เสมือนจริงอุปกรณ์ประกอบการฝึกก็ไม่ต้องไปหาไกล เอาแถวใกล้ ๆ นะแหละ

ปกติมีหลานอยู่ที่บ้านสันคู เราก็รักหลานตามปกติเหมือนเช่นทุกวัน แต่อยู่ ๆ พอเริ่มเรียนเรื่องนี้ ก็ถูกใส่ภาวะไม่ชอบ ไม่ถูกใจเข้ามาในความคิดของเรา ความจำที่เคยรักถูกเปลี่ยนใหม่ให้ไม่ชอบ ดังนั้น พอเห็นหน้าหลานปุ๊บเกลียดปั๊บเลย ไม่อยากเห็นหน้า ไม่อยากคุย คอยแต่จะดูท่าเดียว ตอนแรก ๆ ก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่ก็พยายามข่มใจไม่ให้ไปพูดว่า ไม่ให้ไปเกลียด ก็ต้องยึดกับความคิด ความจำที่มีแต่รูปเราให้เกลียดอย่างเดียว แต่พอมีการอธิบายจากระบบ ว่าความจำที่เคยบันทึกไว้อย่างไร การกระทบกันครั้งแรก ความรู้สึกอย่างนั้นก็ต้องไขว่ออกมาเป็นธรรมดา เมื่อความจำมันบันทึกไว้ว่าไม่ชอบหลานคนนี้ เมื่อเจอทุกที ก็จะไขว่อาการไม่ชอบออกมาเลย

แต่เมื่อมันไขว่ออกมาว่าไม่ชอบ เกลียด หรืออะไรก็แล้วแต่ ก็ดูมันให้เห็น ไม่ต้องไปดับมัน เพราะยังดับยังเหนือ มันไม่หยุดคิดได้ดังใจเราหรอก เหมือนเรากำลังจะอะไรสักอย่าง อยากจะหยุดคิด แต่มันไม่หยุดคิดอย่างนี้

เราต้องการเพราะเราบังคับบัญชาความคิดไม่ได้นั่นเอง

(ปล. ระบบเอาความจำที่ไม่ชอบออกไปแล้ว หลังผ่านการฝึกบทนี้)

ที่สนใจ ในระยะแรก ๆ ก็เหมือนคนอื่น ๆ นะแหละ ไม่อยากเกลียด ไม่อยากโกรธ ไม่อยากกริยาใคร แต่พอเห็นหน้าปุ๊บโกรธปั๊บเกลียดปั๊บ หรืออิจฉาทันทีเลย ทั้ง ๆ ที่เขายังไม่ได้มาทำอะไรเราเลย ตอนนั้นก็ทุกข์มาก และพยายามที่จะสะกดอารมณ์โกรธเหล่านั้นทุกวิถีทาง แม้กระทั่งถ้าคิดโกรธใคร จะรีบเดินไปโห้เขาเลย เพื่อยืนยันเจตนาว่าเราไม่ได้คิดร้ายกับเขา มันคิดของมันเอง ไม่เกี่ยวกับเรา แต่พอเริ่มเรียนรู้กลไกของขั้นห้ามากขึ้น ก็เลยสบายมากขึ้น เห็นหน้าปุ๊บก็โกรธปั๊บตามสโลว์ความจำเดิมแบบขอได้เสีย แต่เรามองเห็นความคิดและความโกรธนั้นเสียแล้ว ก็เลยยินดีเลย ๆ มันก็โกรธก็คิดอาฆาตอยู่ในหัวไปเรื่อย ก็เรื่องของมัน มันเป็นกลไกของมันเอง ไม่มีใครเป็นคนทำ ไม่มีใครเจตนา มันเป็นเหตุปัจจัยที่ถูกบันทึกเข้าไปแค่นั้น

สิ่งที่น่าแปลกก็คือ พอยิ่งเข้าใจ กลับไม่ต้องทำอะไรเลย มีสติรู้ตัวดูให้เห็นความคิด หรือความทุกข์นั้นให้ได้ ไม่ต้องไปข่ม ไม่ต้องไปดับ ไม่ต้องไปบังคับให้หาย แค่มั่นเฉย ๆ หรือสอนมันบ้างก็ได้ เป็นการตอกย้ำว่า ไม่เกี่ยวข้องกัน ถ้ามันอยากทุกข์ มันอยากร้อนรน ก็เรื่องของมัน มันทำตัวมันเอง ชาติรู้ หรือจิตที่มีสติปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติจึงต้องถอยออกมาเป็นแค่ผู้ดูเท่านั้น จึงจะมองเห็นขั้นห้าที่เล่นบทบาทไปตามสโลว์เดิม ๆ ของมัน ยิ่งมองเห็นความคิด มองเห็นความรู้สึกรู้สึกของขั้นห้าในขณะนั้น ก็จะยิ่งเข้าใจมันฟาดหัวฟาดหางจะหาทางดึงเราเข้าไปทุกข์

ดังนั้น สิ่งที่ที่สนใจพบเจอ ผ่านมาแล้วนั้น ต้องใช้เวลาอย่างมากในการที่จะค่อย ๆ มองค่อย ๆ ทำความเข้าใจ ซึ่งมีให้ทำวันเดียวแล้วจะได้เรียกว่าต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวดทีเดียว ถ้าใครจะลองทำดูบ้างก็ได้ ทันบ้าง ไม่ทันบ้างอย่าไปท้อ แต่ถ้าทำได้ เห็นความคิดได้ จัดการกับมันได้ จะเห็นความเบาสบายแน่นอน

ดังนั้น ใครที่ชอบมีความคิดอกุศลเข้ามา หลอกล่อ ความโกรธ ความวิตกกังวล หรือเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นทุกข์นั้นเข้ามาอยู่เรื่อย อย่าได้

ตกใจ ให้รีบเรียนเลย และต้องรู้ว่า พอกระทบสิ่งนั้นครั้งแรก มันก็จะคิดร้ายแบบเดิมก่อนนะแหละถูกแล้ว เพราะมันจำไว้อย่างนั้น แต่พอเราต้องมีสติรู้เท่าทันว่า มันแค่คิดร้ายเขาอีกแล้ว ก็ดูมันไป เพราะมันอยากจะทำก็ให้มันคิดไป อย่าไปโกรธตัวเองว่าทำไมเรายังคิดร้ายเขาอยู่

ก็ในเมื่อสิ่งนี้เราบังคับบัญชามันไม่ได้ อยากให้มันหยุดคิดแล้วมันไม่หยุดคิด จะไปรับผิดชอบว่าเป็นตัวเราผู้คิดได้อย่างไร ถ้าเป็นตัวเราจริง ความคิดเราจริง เราก็ต้องหยุดคิดได้สิ แต่ในเมื่อมันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร มันก็ทำงานไปตามกลไกของมัน กลไกของธรรมชาติ แล้วเราจะไปปรับเอามาทุกขันธ์นั้นสมควรหรือ ดังนั้น เมื่อเราเห็นความคิดนั้นแล้วเห็นความโกรธนั้นแล้ว เราจะไม่กลัวมัน มันอยากคิดร้ายก็สักแต่ว่าคิดไป ส่วนเรื่องที่จะเดินไปทะเลาะกับเขาตามความคิดที่กำลังล่อหลอกอยู่ นั้น เราก็เลือกได้ เพราะมีสติสัมปชัญญะตัดสินใจเองได้ ว่าควรหรือไม่ที่จะไปทะเลาะกับเขา หรือจะกลับเข้าบ้านนอน นี่เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ถ้าเรารู้เท่าทันความคิดนั้น

ที่สนใจเหนือกับความคิด สู้กับความคิด ทุกข์กับความคิดมาหลายรูปแบบแล้ว เมื่อมารู้กลไกของขั้นห้าตามความเป็นจริงเช่นนี้ ก็เลยปล่อยวางความคิดนั้นลง ดูมันเฉย ๆ และฝึกสติมากขึ้นเพื่อกระโดดจับมันให้ทันตอนมันขึ้นมา แล้วค่อยว่ากันว่ามันคิดอะไรบ้างแล้ว ก็ตัดสินใจไปตามสมควร ปัจจุบันก็เลยค่อนข้างจะสงบ และเบาสบาย ในท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมรอบข้าง เพราะไม่ไปบังคับบัญชาความคิด ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ไม่ไปห้ามมัน อยากคิดอะไรก็เชิญ เมื่อเราไม่สนใจ มันก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน อยู่ไม่นานมันก็ดับไป ก็เป็นเรื่องปกติที่มันต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา

ใครที่มีความทุกข์คล้ายกันนี้ จะนำอุบายนี้ไปใช้บ้างก็ได้ นะคะ อาจได้พบกับความว่าง ด้วยการปล่อยวางขั้นห้าก็เป็นได้

ก็ผ่านไปอีก 1 คู่ สำหรับ สัญญาความจำกับสังขารความคิดที่คอยแต่จะปรุงแต่งขย่งตั้งเสริมให้เกิดทุกข์ แต่ถ้าพิจารณาและรู้เท่าทัน คัดตรงความคิดนั้นเลย ก็จะ ไม่ทำให้เราทุกข์ได้ ซึ่งโดยความจริงแล้ว ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย

นักเพราะมันมีหลายขั้นตอนที่สามารถสกัดมันได้แต่ละจุด แต่เพราะคนในปัจจุบันนี้ พอคิดด้านทุกข์ขึ้นมาแล้ว ก็ทุกข์เลย จึงดูเหมือนว่าความทุกข์เกิดได้ง่ายเหลือเกิน ดังนั้นจึงเหลือคู่สุดท้าย ก็เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ กับ ชาติรู้ หรือ จิตที่มีสติปัญญาที่ต่อเนื่องเข้าด้วยกันนั้น จะเกิดความทุกข์ได้จริงหรือ?

ซึ่งโดยความจริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ นักเพราะมันมีหลายขั้นตอนที่สามารถสกัดมันได้ แต่ละจุด แต่เพราะคนในปัจจุบันนี้พอคิดด้านทุกข์ขึ้นมาแล้ว ก็ทุกข์เลย จึงดูเหมือนว่าความทุกข์เกิดได้ง่ายเหลือเกิน ดังนั้นการที่จะกล่าวถึง ขั้นสุดท้ายนี้ ยอยากจะให้ท่านใช้การ ไตร่ตรองตามอย่างตั้งใจสักนิด เพราะหากเข้าใจจริง ๆ และทำได้จริง นั้นก็หมายความว่า ความทุกข์จะไม่สามารถอยู่เหนือคุณได้เลย ต่อให้กำลังทรมานทรมายด้วย ความทุกข์ แต่คุณจะไม่ได้เป็นทุกข์ ซึ่งฟังแล้วอาจจะค่อนข้างงง สับสน ก็กำลังทุกข์แล้วจะไม่ทุกข์ได้อย่างไร?

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือ เวทนา ความรู้สึกที่เราจะคิดเสมอว่าเราสุข เราทุกข์ เรา กำลังเสียใจ เรา กำลังเศร้าหมอง กำลังท้อใจ เรา กำลังหุดหู่ซึมเศร้า เพราะมันเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ครอบคลุมเราอยู่ ทำให้เราอยู่ในอาการที่เรียกว่า เศร้าหมอง วิตกกังวล ร้อนรน กระวนกระวาย ซึ่งอาการเหล่านี้เราจะเรียกมันว่าความทุกข์ เพราะเมื่ออารมณ์โสกะเศร้า หุดหู่เศร้าหมองเข้ามาเมื่อไร ความสดชื่นแจ่มใสที่เราเข้าใจว่าเป็นความสุขก็จะหายไปทันที แล้วทำไมธรรมชาติจึงบอกว่า สุข กับ ทุกข์ มันเท่ากันล่ะ? ทำไมบอกว่ามันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้นเอง มันจะเท่ากันได้หรือไม่? เพราะมองยังไงก็ไม่มีความเท่ากันได้ ซึ่งหลายคนก็คิดอย่างนี้รวมทั้งที่สุดใจด้วยในตอนนั้น ถ้าจะให้เลือกก็ขอเลือกเอาสุขก่อนก็แล้วกัน

หลังจากถูกระบบอัดทุกข์ให้จนสะสมบวม ก็เริ่มหาทางที่จะออกจากความทุกข์ที่มี(ระบบ)หยาบขึ้นมาให้ ดังนั้น ถ้าเขาสอนอะไร พิจารณาไตร่ตรองแล้วเห็นว่าน่าจะออกจากทุกข์ได้จริงและเมื่อปฏิบัติ

แล้วความทุกข์เลยที่มีมากก็เหลือน้อยลง เพราะเริ่มมีปัญญามากขึ้น จึงมีกำลังใจที่จะปล่อยวางตามแนวทางนั้น สิ่งเหล่านี้ที่ที่สุดใจไม่เชื่อใคร จนกว่าจะพิสูจน์ด้วยตนเอง

โดยเทียบเคียงจากความทุกข์ที่เคยมีมากกลับลดน้อยลง เพราะความยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้ก็น้อยลง ตัวตนของตนน้อยลง ความทุกข์เพราะอุปาทานขั้นนี้ก็เลยลดลงตามไปด้วย นี่เอง เป็นสิ่งที่เมื่อปฏิบัติแล้ว ผลที่ได้จากการปล่อยวาง ความว่างก็เกิดขึ้นนั่นเอง

การที่จะเห็นว่าสุขกับทุกข์เท่ากันได้นั้น ต้องรู้กลไกในขั้นนี้ทำให้แจ่มแจ้งเสียก่อน จึงจะพอทำความเข้าใจได้ ดังนั้นคู่สุดท้ายก็คือ เวทนา จับคู่กับ จิตที่มีสติปัญญา ซึ่งในขั้นนี้ ห้าก็อยู่ในกลุ่มของวิญญาณ ก็เรียกว่ามโน วิญญาณ หรือในส่วนของจิต หรือ ใจ นั้นเอง ดังนั้นเวทนา เป็นตัวการที่คอยสร้างความรู้สึกขึ้นมาแก่กลไกของมันเป็นเนื่องกับความคิด มันไม่ได้สร้างขึ้นมามากมาย ส่วนใหญ่มันจะอิงกับความคิดเป็นหลัก

แล้วความคิดมันมีอิทธิพลอย่างไร ทำไม? ตัวเวทนาหรือความรู้สึก จึงต้องไปเนื่องกับมัน เราจึงต้องมารู้จักกลไกตามธรรมชาติของขั้นนี้ ห้าในมุมมองของวิทยาศาสตร์ที่มีสารเคมีเป็นตัวคอนโทรลอารมณ์อยู่กันควบคู่กันไปด้วย จึงจะพอเข้าใจเทียบเคียงเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของธรรมชาติได้

ที่สุดใจได้เคยอธิบายกลไกของขั้นนี้ ห้า ในมุมมองของธรรมชาติและวิทยาศาสตร์นี้ไว้แล้วครั้งหนึ่ง ซึ่งจะขอนำมาให้อ่านเพื่อทำความเข้าใจกับกลไกของขั้นนี้ ห้า คู่สุดท้ายนี้ เพราะมันมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่มาเกี่ยวเนื่องกับขั้นนี้ ห้า ทำให้เกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายนั้น มาทำความเข้าใจในส่วนที่เป็นมุมมองทางสารเคมีกันก่อน

ความเป็นเช่นนั้นเอง ในมุมมองของธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ และมนุษย์ต่างดาว

แม้ปัจจุบัน มนุษย์โลกจะมีความเจริญทั้ง สองด้าน แต่ส่วนใหญ่จะต่างคนต่างมุมมองคิดในส่วนที่ตนเองรู้ และพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามนั้นซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร

คนปฏิบัติธรรมะก็ปล่อยวางด้วยวิธีการศึกษาด้านธรรมะ พิจารณาการเกิดดับของอารมณ์ ความรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เฝ้ายึด

มันถือมันอะไร

ส่วนในมุมมองของวิทยาศาสตร์อารมณ์ของคนที่ขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายมนุษย์ แพทย์ท่านนั้น จะสนใจธรรมะหรือไม่? ก็ถามแต่เขารู้ว่ากลไกของร่างกายมนุษย์มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในสมองต้องควบคุมความคิด ให้คิดแต่สิ่งที่ที่รับมัย อย่าเครียดเพราะจะทำให้สารเคมีประเภทที่เกิดโทษต่อร่างกายหลังออกมาทำให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความเครียดขึ้นได้ และหากคิดเรื่องวิตกกังวลอยู่อย่างเดียวนั้นแล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่าสารเคมีหลังมากเกินไป ทำให้มีอาการเครียดรุนแรง ซึมเศร้ารุนแรงก็ต้องจ่ายยาควบคุมสารเคมีในสมองให้อยู่ในสภาพที่สมดุล เพื่อลดอาการเครียดวิตกกังวล หรือความหุดหู่ เศร้าหมอง ที่บุคคลผู้นั้นกำลังเป็นอยู่ ดังนั้นแพทย์ก็จะเห็นว่าเป็น “เช่นนั้นเอง” ในมุมมองทางวิทยาศาสตร์และก็ให้ยารักษาไปตามอาการนั้น ๆ

ส่วนมนุษย์ต่างดาว บอกว่ามันเป็นธรรมชาติเป็นกลไกของขั้นห้าของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้ว ซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกันทั้งสองด้าน คือทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และด้านจิตเพียงแต่อาจจะรู้กันคนละมุม คนละด้านเท่านั้นดังนั้นจึงได้มีการอธิบายกลไกของร่างกายมนุษย์ให้กับผู้ฝึกฯ ได้ทำความเข้าใจเพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักอีกมุมมองหนึ่ง มุมมองของธรรมชาติที่เป็นทั้งวิทยาศาสตร์และทางจิตผสมกัน และเพื่อที่จะเห็นว่าขั้นห้ามันมีกลไกของมันเองตามธรรมชาติ เมื่อรู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริงแล้วก็ไม่เฝ้ายึดมันถือมันอะไร เพราะเป็นกลไกอย่างนั้นเอง

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ และพลังงานธาตุทางเคมีที่ประกอบกันอยู่ในร่างกายของมนุษย์

ซึ่งเรารู้ว่ามี ดิน น้ำ ลม ไฟอากาศธาตุ ประกอบกันอยู่ และมีธาตุรู้ (หรือที่เรียกว่าจิต) เป็นตัวขับเคลื่อนและธาตุหยาบทุกอย่างในร่างกายจะมีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ หรือทางการแพทย์ทั้งหมดซึ่งเป็นชื่อของธาตุทางเคมี การผลิตเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิด เป็นทารกแรกเกิด เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่หรือวัยชรา เซลล์ทั้งหลายก็ไม่ใช่ว่าเซลล์เดียวกันเซลล์เดิมถูกเปลี่ยนแปลงไปจนกลายเป็นไปหมดแล้ว มีแต่เซลล์ใหม่มาเปลี่ยนทดแทน

คือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมะก็รู้ว่า มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันแปรปรวนตลอดเวลา เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นธรรมดาซึ่งก็ถูกต้องทั้งสองด้าน

ทางวิทยาศาสตร์ ภายในสมองก็มีไฟฟ้า มีสารเคมี มีกลไกการทำงานที่สลับซับซ้อน ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย สบายใจ หรือไม่สบายกาย ไม่สบายใจส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีที่หลั่งออกมาตามความคิดที่เป็นตัวชักนำนั่นเอง

ทางธรรมะ มีการปฏิบัติธรรมเพื่อความทุกข์ ความคิด อารมณ์ให้เป็นไปในแนวทางที่เป็นกุศลเพื่ออะไร เพื่ออะไรได้ไม่มีความสุข ซึ่งการคิดดีพูดดี ทำดี ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข เพราะมีความสุขสงบเย็น อิ่มเอิบในจิตใจแต่ถ้าพยายาม มุ่งร้าย ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ ร้อนรน และหาวิธีแก้แค้นต่าง ๆ ซึ่งมันอยู่ในข่ายของความทุกข์

แต่มนุษย์ต่างดาวบอกว่า มันต้องเป็น อย่างนั้นเอง.....อยู่แล้ว

มันเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ

เพราะกลไกของร่างกายมนุษย์ มันจะอิงกันกับความคิด ความรู้สึกของมนุษย์ผู้นั้น เมื่อมีความคิดดี มีความปรารถนาดี มีความเมตตา สงสารเกิดขึ้นความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเอ็นโดฟินในสมองให้มันหลั่งออกมาเมื่อร่างกายได้รับสารเอ็นโดฟิน ก็จะทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองด้านบวกสดชื่นแจ่มใส อิ่มเอิบ อารมณ์ดี ที่เราเรียกว่ามีความสุข นั่นถูกต้อง

แต่หากความคิดที่ออกมาเป็นไปในทางความโกรธ พยาบาท หรือวิตกกังวลความคิดนั้นก็จะไปกระตุ้นสารเคมีประเภทที่เป็นด้านลบในสมอง ให้หลั่งออกมาเมื่อสารเคมีชนิดนี้หลั่งออกมาแล้ว ก็จะมีปฏิกิริยาด้านลบส่งไปถึงอารมณ์ให้มีความทรมาน ร้อนรน หรือวิตกกังวลตลอดเวลาซึ่งอารมณ์จะรุนแรงมากขึ้น แต่ไหนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่หลั่งออกมาถ้าหลั่งมากเกินไป ก็จะอาละวาด ทำร้ายผู้อื่นได้ หรือเศร้าโศกเสียใจจนคิดว่าตัวเองตายได้

ดังนั้นเมื่อมีการคิดแต่พยาบาทครั้งแล้วครั้งเล่า สารเคมีด้านนี้หลั่งออกมามากเกินไป ก็จะกลุ่มคลั่ง ต้องส่งโรงพยาบาลประสาท ซึ่งแพทย์ก็จะทำการรักษา ด้วยการฉีดสารเคมีที่จะไปประจันการหลั่งของสารเคมีชนิดนั้น ให้อยู่ในภาวะสมดุล อาการจึงจะสงบลงได้

ดังนั้น สารเคมีจึงเป็นตัวแสดง ผลพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ต่าง ๆ นี่คือ “ผล” ที่เกิดขึ้นจาก “เหตุ” นั้น ๆ

ดังนั้น เราจึงต้องย้อนกลับมาที่ “เหตุ” ก่อน

โดยก่อนที่จะหลั่งสารเคมีใด ๆ ออกมาก็จะมีตัว “ความคิด” เป็นตัวชี้นำอย่างที่บอกแต่ต้น เมื่อมีความคิดดีสารเคมีประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็หลั่งออกมาเราสดชื่นเราสบายกาย สบายใจที่เราเรียกกันว่า “ความสุข” เมื่อคิดร้าย วิตกกังวล สารเคมีที่หลั่งออกมา ก็ทำให้เราโศกเศร้าเสียใจกับแล่นใจเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจที่เราเรียกกันว่า “ความทุกข์” เราจึงต้องมา สกัดกันที่ต้นเหตุ ก่อนที่จะส่งไปที่ “ผล”

คนที่ปฏิบัติธรรมะ ย่อมจะรู้ว่า ทำไมพุทธศาสนา จึงสอนให้เราเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นให้มีความรัก ความหวังดี ให้ความเห็นอกเห็นใจ ต่อผู้ที่ด้อยกว่าให้อภัยกับความผิดร้ายของผู้อื่น

นี่เป็นกุศโลบาย ในทางพุทธศาสนา คือการให้เปลี่ยนความคิด เมื่อคิดพยาบาท อย่าเลย ให้คิดเมตตาเขาดีกว่า เมื่อใดที่คิดริษยา อย่าเลย มีมิจฉาจิตหรือพลอยยินดีกับเขาดีกว่า นี่เป็นอุบาย ให้เปลี่ยนความคิดจากด้านลบ เป็นด้านบวกเมื่อใดที่คิดในด้านบวก สารเอ็นโดฟินในก็จะหลั่งออกมาตามกลไกของความคิดนั้นซึ่งเป็นธรรมดาตามกลไกของร่างกายสารเคมีนั้นก็จะไปทำปฏิกิริยาให้เกิดอารมณ์ด้านดีขึ้น ผู้ที่คิดดีจะมีแต่ความสุขความอิ่มเอิบในจิต ความสงบเย็นในอารมณ์ และเมื่อกระทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าจิตก็จะบันทึกเป็นอัตโนมัติ คือเมื่อมีอะไรมากระทบไม่ว่าด้านใดแนวความคิดก็จะไปในทางเห็นอกเห็นใจให้อภัย สงสาร และจัดการไปในสิ่งที่สมควรโดยมิได้มีความโกรธเคืองเป็นตัวชี้นำ บุคคลคนนี้จะกลายเป็นผู้มีอารมณ์ดีมีเมตตาอยู่เป็นนิจ

ดังนั้นเราจะเห็นได้ในผู้ที่ปฏิบัติจิตในขั้นสูงจะมีอารมณ์เยือกเย็น สงบ มีเมตตา และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้บุคคลนั้นก็เป็นผู้ที่มีความสุข เพราะสารเคมีก็จะหลั่งออกมาในด้านบวกอย่างเดียว

ส่วนคนที่มีความทุกข์ โกรธง่าย วิตกกังวล หลงใหลในอารมณ์ ไม่มีสมาธิ คิดแต่จะเอาเปรียบเปรียบบุคคลอื่นตลอดเวลาความคิดเหล่านี้ก็ไปกระตุ้นสารเคมีด้านลบให้มีแต่

ออกมาซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าเขาก็จะมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ และทุกข์ ตลอดเวลาซึ่งมีอยู่จำนวนในโลกมนุษย์ยุคนี้

ดังนั้น สารเคมีในอก นรกในใจ ที่ธรรมะกล่าวไว้มันก็เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง เมื่อคุณคิดดี สารเคมีด้านบวกก็หลั่ง คุณก็มีความสุข ใจดี สบาย ความสุขใจก็เกิดได้ในปัจจุบัน เมื่อคุณคิดร้าย คิดอิจฉาริษยา พยาบาท สารเคมีที่เป็นด้านลบก็หลั่งออกมา ทำให้อารมณ์ร้อนรน ทรมานทรมาย กระวนกระวาย ทุกข์ใจก็เกิดได้ในปัจจุบันเช่นกัน

ดังนั้นหลักของพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้ สอนให้เราทำ “เหตุ” ที่ดี เพื่อ “ผล” ที่ออกมา ก็ย่อมดีตามไปด้วย เพราะมันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ

มนุษย์ต่างดาวได้มาบอกให้เราได้รับรู้กลไกของร่างกาย ในหลักของกลไกตามธรรมชาติ มันต้องเป็น “เช่นนั้นเอง” อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความสุข ความทุกข์มันไม่ใช่เรื่องใหญ่มันก็เป็นเรื่องที่เราเลือกได้เพียงแต่เราจะมีความจริงใจที่จะเลือกมันหรือไม่ เท่านั้น

จึงเป็นเพียงการมาบอกกันที่พื้นฐานของผู้ปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นอย่างนั้นเอง ของธรรมชาติ และเป็นแนวทางที่จะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่สูงขึ้นได้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า “กินข้าวในถาดธรรมดา กับกินข้าวในถาดทองคำล้ำ มีความพอใจเท่ากัน ก็มีสุขเท่ากัน”

ซึ่งในสมัยก่อน เราก็ยังเถียงอยู่ในใจว่า จะสุขเท่ากันได้อย่างไร คนรวยล้นฟ้า กับคนที่ทำมาหากินไปวัน ๆ มันน่าจะมีความสุขต่างกัน

แต่เมื่อมนุษย์ต่างดาวนำเรื่องนี้มาเทียบเคียงให้เราฟัง โดยบอกว่าคนที่มียศมากมายนั่งกินอาหารภัตตาคารหรูหรา มีโต๊ะ 20,000 บาท เมื่อมีความพอใจในอาหารมื้อนั้น ความพอใจไปทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดฟินในหลั่งออกมา 2 CC เขาก็มีความสุขเท่ากัน

คนชาวบ้านธรรมดา ลูกซื้อไข่อยู่ 5 บาท มาผ่าหั่นแล้ว 80 บาท กินกันทั้งครอบครัวอย่างอร่อย เพราะไม่ล่งยได้เคยกิน มีความพอใจในอาหารมื้อนั้นมาก ทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดฟินในหลั่งออกมา 2 CC เท่ากัน เขาก็มีความสุขเท่ากับคนรวยนั่นแหละ เพราะความสุข ทุกข์

มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายที่หลั่งออกมา ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามสารเคมีนั้น ๆ ดังนั้น ถ้าสารเคมีประเภทอื่นใดที่ในหลั่งออกมาคนละ 2 CC เท่ากัน ทั้งสองคนก็มีความสุขเท่ากัน เพราะความสุข

มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน ความหรูหรา แต่มันขึ้นอยู่กับความพอใจ ที่เป็นกลไกของการหลั่งสารเคมีนั่นเอง

เราจึงเริ่มเข้าใจกลไกของชั้นห้า กลไกของสารเคมี และมีมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่สงสัยว่าถ้าคนมีเงินกินอาหารอย่างหรูหราในภัตตาคารมีโต๊ะสองหมั่นแต่ถ้าสารเคมีแห่งความพอใจหลังแค่ 1 CC เขาก็มีความสุขน้อยกว่าชาวบ้านธรรมดาที่ได้กินไก่ย่างห้าดาวกับข้าว แล้วพอใจกับอาหารมีอยู่น้อยอย่างมากกว่าสารเคมีพุ่งถึง 2 CC เขาก็ย่อมมีความสุขกว่าอีกคนแน่นอน

จึงเห็นได้ว่ามันมีกลไกของธรรมชาติที่มีเหตุและผลตรงไปตรงมา ถ้าไม่มีกลไกอย่างนี้ ถ้าทุกอย่างอิงอยู่กับทรัพย์สินเงินทอง คนรวยก็ต้องสุขอย่างเดียวกัน คนจนก็ต้องทุกข์ด้วยเสีย แต่เพราะมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราจึงจะมองเห็นว่า ความรวย ความจน ไม่ได้เป็นตัวชี้ทำให้เกิดความสุขความทุกข์ เราจึงเห็นคนรวยมากมายก็ยังมีทุกข์อยู่ คนที่พอมีพอกินหรือคนจนที่รู้จักพอ เขาก็มีความสุขได้ซึ่งบางคนอาจจะสุขมากกว่าคนรวยบางคนด้วยซ้ำไป คนรวยที่มีทุกข์มีมากมาย

คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ ดังนั้นความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเอง

นี่คือความเท่าเทียมกันตามธรรมชาติ และยุติธรรมที่สุด ก็คือการไขว่คว้าหาความสุข ความสงบทางจิต และหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ไม่ว่ารวยหรือจนต้องหาด้วยตนเองกันทั้งนั้น

ซึ่งจะเห็นได้จากพระอริยเจ้าทั้งหลาย หรือผู้ปฏิบัติจิตเพื่อการหลุดพ้น หรือผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก ย่อมไม่ได้เห็นว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่มีทำไมท่านไม่ทุกข์ ทำไมท่านจึงกลับมีแต่ความสุข ความสงบ ดังนั้น จึงต้องมองให้เห็น มองให้ทะลุในกลไกของธรรมชาติ ว่าความสุขความทุกข์มันเกิดที่ไหน มันเกิดได้อย่างไร และควรใช้วิธีการใดในการจัดการกับความรู้สึก สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้

พอเรารู้กลไกเช่นนี้เราก็ต้องหลีกหล้อด้วยกุศโลบายต่าง ๆ เพื่อให้จิตมีแต่เกิดดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นเป็นนิมิตเพื่อคอนโทรลให้มีแต่สารเคมีด้านบวกด้านเดียวเท่านั้นที่หลั่งออกมา เราก็จะมีแต่ความสุขได้ และอาจมีมากกว่ามนุษย์ทางโลกที่มากด้วยทรัพย์สินเสียอีก

ทำให้นึกถึงบทความ จากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่ชื่อว่า “ฝนประปราย” ได้เขียนไว้ความห่วงใยของ “ตัวคน” บทสนทนาระหว่างท่านอนิรันโท กับท่าน พลเดโช

“ท่านครับ ท่านจิตธัมโม พูดกับผมเหมือนขู่ว่าจะไม่รู้ซังน้ำหน้าอะไรผม อย่างนี้ไม่มีเมตตาใช่ไหม?”

“ถ้าท่านเกลียดน้ำหน้าคุณ ขาดเมตตา ท่านก็เป็นทุกข์ของท่านเองแหละ อย่าห่วงเลย”

เราก็ต้องมาเรียนรู้ชั้นห้าให้ถ่องแท้ว่า โดยความจริงแล้ว ความสุข ความทุกข์นั้น มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แต่มันมีกลไกอื่น ๆ มาร่วมด้วย ดังที่ยกตัวอย่างด้านบนนั้นก็ เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นกลไกของธรรมชาติของการเกิดเวทนา คืออารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งโดยสารเคมี ถ้าลำพังตัวเวทนาของชั้นห้า มันไม่ได้รู้สึกอะไรไปด้วยหรอก เพราะมันมีหน้าที่แค่ปรุงแต่งไปตามสารเคมีเท่านั้น แต่เพราะมันมีคู่ด้วย คือจิตที่มีปัญญา(มโน วิญญาณ) เป็นตัวต่อเชื่อมกับเวทนาอยู่ แต่ระหว่างเวทณากับตัวจิตที่มีปัญญา(มโน วิญญาณ)นั้น ความจริงมันไม่ได้ติดกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ ดังนั้น ความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเอง

นี่คือความเท่าเทียมกันตามธรรมชาติ และยุติธรรมที่สุด ก็คือการไขว่คว้าหาความสุข ความสงบทางจิต และหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ไม่ว่ารวยหรือจนต้องหาด้วยตนเองกันทั้งนั้น

ซึ่งจะเห็นได้จากพระอริยเจ้าทั้งหลาย หรือผู้ปฏิบัติจิตเพื่อการหลุดพ้น หรือผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก ย่อมไม่ได้เห็นว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่มีทำไมท่านไม่ทุกข์ ทำไมท่านจึงกลับมีแต่ความสุข ความสงบ ดังนั้น จึงต้องมองให้เห็น มองให้ทะลุในกลไกของธรรมชาติ ว่าความสุขความทุกข์มันเกิดที่

ไหน มันเกิดได้อย่างไร และควรใช้วิธีการใดในการจัดการกับความรู้สึก สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้

พอเรารู้กลไกเช่นนี้เราก็ต้องหลีกหล้อด้วยกุศโลบายต่าง ๆ เพื่อให้จิตมีแต่เกิดดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นเป็นนิมิตเพื่อคอนโทรลให้มีแต่สารเคมีด้านบวกด้านเดียวเท่านั้นที่หลั่งออกมา เราก็จะมีแต่ความสุขได้ และอาจมีมากกว่ามนุษย์ทางโลกที่มากด้วยทรัพย์สินเสียอีก

ทำให้นึกถึงบทความ จากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่ชื่อว่า “ฝนประปราย” ได้เขียนไว้ความห่วงใยของ “ตัวคน”

บทสนทนาระหว่างท่านอนิรันโท กับท่าน พลเดโช

“ท่านครับ ท่านจิตธัมโม พูดกับผมเหมือนขู่ว่าจะไม่รู้ซังน้ำหน้าอะไรผม อย่างนี้ไม่มีเมตตาใช่ไหม?”

“ถ้าท่านเกลียดน้ำหน้าคุณ ขาดเมตตา ท่านก็เป็นทุกข์ของท่านเองแหละ อย่าห่วงเลย”

เราก็ต้องมาเรียนรู้ชั้นห้าให้ถ่องแท้ว่า โดยความจริงแล้ว ความสุข ความทุกข์นั้น มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แต่มันมีกลไกอื่น ๆ มาร่วมด้วย ดังที่ยกตัวอย่างด้านบนนั้นก็ เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นกลไกของธรรมชาติของการเกิดเวทนา คืออารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งโดยสารเคมี ถ้าลำพังตัวเวทนาของชั้นห้า มันไม่ได้รู้สึกอะไรไปด้วยหรอก เพราะมันมีหน้าที่แค่ปรุงแต่งไปตามสารเคมีเท่านั้น แต่เพราะมันมีคู่ด้วย คือจิตที่มีปัญญา(มโน วิญญาณ) เป็นตัวต่อเชื่อมกับเวทนาอยู่

แต่ระหว่างเวทณากับตัวจิตที่มีปัญญา(มโน วิญญาณ)นั้น ความจริงมันไม่ได้ติดกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ ดังนั้น ความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเองมันก็จะ เป็นแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น แต่มันไม่ใช่แต่มันไม่ใช่ความทุกข์

แต่ถ้าคนๆ นั้นไม่ยึดมั่นในนาฬิการเรือนนั้นพอร่วงหายก็ตัดเลยความอาลัยอาวรณ์ไม่มีอารมณ์ซึมเศร้า หลุดก็จะไม่มีอะไรมาเพราะมันไม่ส่งต่อความคิดไปที่เวทณานั้นเอง

ตัวการสำคัญของเรื่องก็คือ อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ที่คอยเชื่อมเราเข้า เข้ากับเกิดเกิดที่มีปัญญานั้นเอง

ดังนั้นคุณนี่ จึงต้องพิจารณาอย่างละเอียด ต้องแยกให้มันออกจากกัน ให้มันอยู่ห่างๆกัน เพราะตัวจิตที่มีปัญญานั้นมันไม่ได้ติดกับขันธห้า มันอยู่ห่างๆมันต่างหาก มันเป็นผู้ดูการทำงานของขันธห้า มันจะไม่ทุกข์เลยถ้าไม่มีการเข้าไปปรับเอาเวทนาเข้ามารวมกัน

อาจจะงง ..ขออธิบายเพิ่มอีกนิด

เวทนา ความรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ หรือ กระวนกระวาย ซึมเศร้า หดหู่ หม่นหมองนั้น มันเป็นภาวะที่กำลังเกิดอยู่ในขันธห้า ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร ส่วนจิตที่มีปัญญานั้น ก็มีหน้าที่แค่รับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นของขันธห้า

แต่ทีนี้ ระหว่างจิตที่มีปัญญาซึ่งทำหน้าที่ "ผู้ดู" กับเวทนาหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น นั้น มีตัวอุปาทานอยู่ระหว่างกลาง คอยที่จะดึงให้ตัวจิตไปปรับผิชอบว่าอารมณ์หดหู่เศร้าหมองนั้นเป็นของเรา คอยที่จะหลอกล่อให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวเราของเรามารองรับอารมณ์นั้นๆ ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น ถ้าไม่ทันอุปาทาน ก็จะมีตัวเราโผล่ขึ้นมารองรับ เมื่อมีตัวเรา จึงมีเราผู้มีความสุข จึงมีเราผู้มีความทุกข์เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ

สิ่งที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่าตัวกู ตัวกูที่ผลเมื่อไร เกิดขึ้นเมื่อนั้น นั่นเอง

หากมีสติรู้เท่าทันในความคิด ในอารมณ์ ในขันธห้า ก็จะไม่มัวสัว บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นมาเลย ดังนั้น ถ้ามีสติรู้เท่าทันอารมณ์ การที่จะดูเวทนาให้เห็นว่า อารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ จะหดหู่เศร้าหมอง จะเบื่อหน่าย จะร้อนรุ่มใจ จะเอิบอิ่มสดชื่น ก็มองเห็นมันไปตามนั้น

วิธีการดูก็ต้องทำเหมือนดูความคิดปรุงแต่งนะแหละ ดูแบบเดียวกัน เห็นว่ามันคิดอะไร กังวลอะไร แล้วกำลังจะชวนไปทางไหนเมื่อดูเห็นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องตกอกตกใจ มันอยากว่าใคร คิดอกุศลใดๆ แยกเจตนาออกมาอย่าไปส่งเสริมมัน และอย่าไปอุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้คิด

เวทณาก็เหมือนกัน มันก็ต้องดูเฉยๆ เหมือนดูความคิดนะแหละ อย่าไปให้น้ำหนักว่ามันสำคัญกว่ากัน มันกำลังร้อนรุ่ม กำลังวิตกกังวล กำลังหดหู่เศร้าหมอง กำลังเบื่อหน่าย ก็เห็นว่ามันกำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ตามจริง อยู่กับอารมณ์นั้นๆ ได้โดยไม่ต้องไปทุกข์ด้วย

เพราะเมื่อเราเห็นว่ามันเป็นอารมณ์เช่นนั้น มันก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ของขันธ มันไม่ได้เป็นอารมณ์ของใคร

ถ้าเราเห็นว่าเวทนากำลังร่ำร้อนด้วยความโกรธ หดหู่เศร้าหมองด้วยความเสียใจ หรือแม้กระทั่งสดชื่นแจ่มใสด้วยความสมหวัง เมื่อจิตที่มีปัญญาซึ่งกำลังเป็นผู้ดูอยู่นั้น ได้เห็นแล้วว่า มันก็แค่อารมณ์ที่รุ่มร้อน มันก็แค่อารมณ์ที่หดหู่ของขันธห้าเท่านั้น มันไม่ใช่อารมณ์ของใคร หรือของเราเลย เมื่อจิตไม่เข้าไปจับ ไม่เข้าไปยอมรับว่าเป็นอารมณ์ของเรา มีสติดูเห็นตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่มีใครเป็นผู้ทุกข์นั่นเอง

แต่ไม่ใช่เห็นแล้วอารมณ์หดหู่เศร้าหมองจะดับในตอนที่นั้นนะ มันไม่ดับหรอก มันก็ยังคงมีอารมณ์นั้นอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ขณะที่ระทมด้วยความเศร้าหมอง แต่จะไม่ได้มีใครทุกข์กับอารมณ์นั้นจริงๆ แค่มองเห็น แล้วชำเลืองดูมันแค่นั้น ไม่นานมันก็ต้องหายไปอยู่ดี เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ไม่นาน มันก็ต้องดับไป

แต่ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้นๆ พอเริ่มเบื่อ ก็จะบงกชเห็นความเบื่อ พอเริ่มมีอารมณ์หงุดหงิด ก็จะมองเห็นความหงุดหงิด พอเริ่มวิตกกังวลเหี่ยวแห้งใจ ก็จะมองเห็นอารมณ์ที่เศร้าซึมมันทันที แล้วจิตที่มีปัญญาก็จะเป็นผู้ที่ดี คือไม่ไปยุ่งกับอารมณ์ ไม่ไปบังคับให้มันหายเสียที ไม่ไปบังคับให้มันเลิกหดหู่เสียที

แค่ถ้ามองเห็นอารมณ์ได้จริงอย่างที่ที่สุดใจ หรือกลุ่มผู้ฝึกเริ่มมองเห็น จะไม่เข้าไปปรับผิชอบในความรู้สึกนั้นๆ เลย และมันอยู่ไม่นานมันก็จะเปลี่ยนของมันเอง เมื่อเห็นเราไม่สนใจมันก็เปลี่ยนใหม่ มันเป็นกลไกของธรรมชาติเช่นนั้น

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือเวทนา กับ จิตที่มีปัญญาและเป็นผู้ดูอย่างเดียวกันนี้ไม่ได้ติดกัน มีระยะห่างกัน เมื่อต่างคนต่างอยู่ อุปาทานว่าเป็นตัวเราสุขทุกข์ ก็ย่อมไม่มี

ระวังแต่ตัวอุปาทานเท่านั้น ที่มันคอยแต่จะมาจับทั้งคู่เข้ารวมกัน และอุปาทานว่าขันธห้า เป็นตัวเราของเราขึ้นมาอีกเท่านั้น แต่ถ้าตัวเราของเราโผล่ออกมารับว่าเป็นอารมณ์ของเรา ทุกข์ของเราอีกเมื่อไร อย่างตกใจ ก็แค่ย้อนกลับไปพบพานใหม่อีกครั้ง แค่นั้นเอง

แยกออกจากขันธห้ากันใหม่

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ส่วนมากจะอยู่ในท่ามกลางของอุปาทานว่าเป็นความทุกข์เสียส่วนใหญ่ เพราะตอนที่ฝึก สิ่งที่เราเข้ามาฝึกแต่การจดใจให้ทุกข์ สิ่งที่เราเรียกว่าสุขแทบจะมองไม่เห็นจนกว่าจะรู้ว่า ความทุกข์ที่เคยกล้านั้น มันไม่มีจริง ไม่ได้มีตัวตนของความทุกข์จริงๆ มีแต่อุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์เท่านั้น กว่าที่จะจับได้ไล่ทันก็แทบแย่เหมือนกันละ

แม้ว่าพี่สุดใจ หรือกลุ่มที่ถูกฝึกจะถูกทดสอบ และถูกให้เรียนเพื่อแยกขันธห้าออกจากกัน แต่ทั้งหมดนั้น ก็เพื่อทำเป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติจริง การแยกขันธห้าออกจากจิตที่มีปัญญานั้น ก็สามารถทำได้จริงๆ เพราะมีตัวอย่างของกลุ่มคนที่ทำได้มาแล้วนั่นเอง

สำหรับผู้ที่อยู่ในระบบ อ่านข้อความนี้ ก็อาจจะเจอแบบหนักหนาสาหัสมาคล้ายๆ กัน ก็ลองแยกดูนะละ ระบบจะเรียกว่าการ ซ้อนขันธ เพราะเราต้องซ้อนทั้งห้าขันธ ให้เห็นว่ามันสักแต่ว่าร่างกาย สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าความคิด สักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้นซึ่งก็คือ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง

หรือท่านที่อ่านแล้ว รู้สึกว่าสามารถทำความเข้าใจได้นั้น ก็ลองปฏิบัติดูก็ได้ในระดับค่อยๆ ทำไป ค่อยๆ ดูไป และค่อยๆ แยกแต่ละชั้นหรือออกจากกันไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่าความจริงมันไม่ได้มีตัวตนของคนจริงๆ เป็นแค่กลไกของขันธห้าจริงๆ

ก็ขออนุโมทนาให้กับทุกๆ ท่านประสบกับความสำเร็จในการปฏิบัติจิต และมีความสุขเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

จาวะหู้ข้อความจาก

กลุ่ม:ประธานงาน

เพื่อ การเตือนภัย(เขาทะเล)

โดย เตะใจ เขาทะเล

<http://board.palungjit.com/>

showthread.php?t=86674&page=193

