

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

Oneness เรียบง่าย และหน้าที่มนุษย์

ดร.เมธา krimthepapit

December 9, 2019

ชายหนุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์ อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาปรัชญาและจริยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ดร.เมธา ทำอาชีพการงานในวิชาที่น้อยคนจะสนใจเรียนรู้อย่างมุ่งมั่น ไม่เพียงเท่านั้น สำหรับผู้ที่สนใจเรื่องการเติบโตทางจิตวิญญาณในโลกออนไลน์ ย่อมมีไม่น้อยที่ได้ผ่านตากับโพสต์ข้อความปลุกจิตสะกิดใจที่คมคายและแฝงด้วยสัจธรรมจากเฟซบุ๊ก เมธา krimthepapit



นอกจากบทบาทในการเป็นอาจารย์สอน เป็นนักวิจัย ดร.เมธามีส่วนร่วมในสังคมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตวิญญาณ ในตำแหน่งเลขาธิการมูลนิธิสธรรมิกชน และเขายังเป็นผู้ริเริ่มและดำเนินกิจกรรม “ความจริง ความ

งาม ความรัก” วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่ได้นำพาให้ผู้คนนับร้อยได้ค้นพบเส้นทางในการเดินทางของจิตวิญญาณ ทำไมเขาถึงมุ่งมั่นตั้งใจในเส้นทางการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ และมุ่งมั่นมากขนาดนี้?

+ บนเส้นทางสู่วันแห่งการตื่น

ผมเริ่มต้นภาวนาจิตอย่างจริงจัง ตอนช่วงอายุ 16 ปี ออกบวชตอนอายุ 19 ปี และอุปสมบทเป็นพระต่อเนื่องกันรวมทั้งสิ้น 10 ปี เมื่อลาสิกขาออกมาก็ปฏิบัติฆราวาสธรรมมาจนถึงปัจจุบัน เป็นเวลา 7 ปี (ปัจจุบันอายุ 36 ปี) เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสเจอกลุ่มเพื่อนสหธรรมิกชน ณ ช่วงเวลานี้เองที่รู้สึกว่าคุณค่าเวลาในแต่ละวันได้ใช้ไปอย่างคุ้มค่าเพื่อการพัฒนาจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้ง สิ่งที่ได้คือความรู้สึกรู้สึกตัวทั่วพร้อม การได้ก้าวข้ามอดีตอย่างไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน การได้เรียนรู้ระบบไหลเวียนของพลังงานหรือปราณในร่างกาย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ระบบชั้น 5 อย่างต่อเนื่องร่วมกับเพื่อนสหธรรมิกผู้มีธรรมเป็นกัลยาณมิตรจนถึงปัจจุบัน



ผมพบว่า จิตเป็นอิสระจากเงื่อนไข่มากขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขงายๆ อยู่กับรักแบบง่ายๆ เข้าใจตนเองและคนรอบตัวมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น ส่วนคนรอบข้างเห็นการเปลี่ยนแปลงของเราอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ เช่น บุคลิกภายนอก วิธีคิด การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์ การทำความเข้าใจและยอมรับอดีตของตนเอง เพื่อก้าวข้ามอย่างรวดเร็ว การตรงไปตรงมากับความรู้สึก การยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์

โทษแก่ตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการรับใช้และดูแลเพื่อนมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นและเป็นธรรมชาติ มีกระบวนการเรียนรู้เพื่อนมนุษย์เพื่อเติมสมดุลให้กับจิตใจตนเองและผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง

ผมเรียนรู้ว่า รู้รอบแสนโกฎโลก รู้ทั่วแสนโกฎจักรวาล ยังไม่เท่า 'รู้ใจตน' จะมีประโยชน์อะไรจากความใคร่ กระหายรู้ หากมันไม่ทำให้คุณรู้จักคำว่า 'ชีวิต' เมื่อเราเข้าใจชีวิต เราก็จะรู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น เรา จะหนีปัญหาที่เข้ามาน้อยลงตามลำดับ เมื่อเราไม่หลีกเลี่ยงและไม่กลัว ก็จะเห็นปัญหาตามความเป็นจริง และรู้ความ จริงของสถานการณ์โดยรอบ เราจึงแก้ปัญหาได้

เมื่อจิตวิญญาณภายในได้ถูกเติมเต็ม ความปรารถนาสิ่งใดล้วนไร้ความหมาย

การตื่นรู้เป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้น ปัญญาเป็นส่วนประกอบ คนเราตื่นรู้ในทุกๆ วัน และเมื่อตื่นแล้วก็ยังตื่นได้อีกไม่รู้ จบ

We are the one คือ เราเป็นหนึ่งเดียวกัน บางคนเป็นแขน บางคนเป็นขา บางคนเป็นหัว ไม่มีใครสำคัญกว่าใคร และขาดใครไปจะรู้สึก เพราะเราเป็นร่างกายเดียวกัน เราไม่อาจมีความสุขได้ในขณะที่คนอื่นในสังคมที่เป็นเพื่อน เรายังทุกข์ยากลำบากอยู่ จะดีจะเลว จะถูกจะผิดก็เพื่อนเรา

วิถีของเพื่อนที่รู้จักสามัคคีเช่นนี้ คือ Oneness หรือ We are the one หรือ We are the world แล้วแต่สมมติ บัญญัติ

แม้จะต่างความถี่ แต่ก็อยู่ด้วยกันได้ สามารถร่วมคิด ร่วมรู้สึก ร่วมทำ ด้วยกันได้ ทำน้อย ทำมาก ไม่ว่ากัน เพราะ เราเป็นเพื่อนกัน แต่ละคนล้วนมีหน้าที่ต่างกัน มีข้อจำกัดต่างกัน เมื่อรู้และเข้าใจกัน ก็รวมใจกันเป็นหนึ่งได้ คือ เอกภาพบนความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตจรรยที่เรียกว่า Oneness แท้จริงแล้วมันก็คือ วิถีที่เรียบง่ายและสุดแสน จะธรรมดานี่เอง



+ การตื่น คืออะไร

ในความหมายของผม การตื่น คือ การเข้าถึงสัจจะ ไม่มีอะไรมาก เรียบง่าย สบายๆ แค่มิ ‘สติ’ มี ‘ความรู้สึกตัว’ เกิดขึ้นเมื่อไรก็ตื่นเมื่อนั้น เกิดขึ้น 1 นาที ตื่นรู้ 1 นาที เกิดอย่างต่อเนื่อง ตื่นรู้ต่อเนื่อง ใช้ชีวิตเรียบง่าย สบายๆ ‘ทำให้่ง่าย แต่ไม่ม้ง่าย’ เอาใจใส่ในความรู้สึกตัว อย่างละเมียด อย่างละไม จนกระทั่งตัวเองก็ไม่ใช่ตัวเอง เป็นแค่ กิริยา กาย กิริยาจิต จิตที่ฝึกดีแล้วเช่นนี้ เหมาะแก่่งาน งานทางจิตวิญญาณแห่งการตื่น

สำหรับผมมันั้น การตื่นเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเข้าถึงความว่าง ความว่างในที่นี้ไม่ใช่การ ‘รู้ว่าง’ ที่เกิดจากการเข้าฌานในระดับต่างๆ แต่เป็นการ ‘ว่างรู้’ เพื่อเชื่อมต่อ (Connect) กับเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง โลก และจักรวาล

เราตื่นเพื่อเข้าถึงความเป็นธรรมดาที่เรียบง่ายที่สุด มีเงื่อนไขตามที่จำเป็นคือให้น้อยที่สุด เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับรักง่ายๆ ที่สามารถมอบให้กับคนรอบข้าง อาจจะดูเหมือนว่าเป็นจุดเล็กที่ไม่ยิ่งใหญ่ แต่โดยแก่นแท้แล้วนั้น กลับเป็นสิ่งที่งดงามและทรงพลังที่สุด มันเป็นสัมผัสแห่งรักแท้ที่ไม่ต้องปรุงแต่งด้วยความนึกคิดว่าฉันจะรักคนทั่วทั้งจักรวาล เพียงสามารถรักคนคนหนึ่งหรือรักคนที่อยู่รอบตัวได้จากหัวใจ รักนั้นจะสัมผัสเตือนไปเองทั่วทั้งจักรวาล เพราะความรักไม่ได้ต้องการมากมายแค่ความรู้สึกที่สัมผัสเตือนออกจากหัวใจจากความจริงใจ จากความบริสุทธิ์ใจซื่อๆ ใสๆ จากหัวใจจริงๆ



คนที่มีความรักอยู่ภายใน เวลาที่มันสะท้อนออกมาคลื่นความรักจะแผ่ฟุ้งกระจายดูมันคง อบอุ่น และงดงาม ความรักจะมาพร้อมกับความจริงเสมอ บางครั้งมันอึดอ้อมตื้นตื้น บางครั้งมันเจ็บปวดปะปนไปกับความงดงาม คนที่มีความรักจะรู้ว่ามันไหลเวียนส่งผ่านอย่างสมดุลและซาบซึ้ง มันเป็นรักง่ายๆ ที่มนุษย์มีให้กันได้ มันเป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่คิดเอาเองไม่ได้ แต่ทำให้รู้สึกได้ด้วยมิตรภาพ ความปรารถนาดีอันสุดซึ้ง การช่วยเหลือ สนับสนุน การแบ่งปันดูแลกันด้วยใจ การให้จากภายในที่ไม่หวังผล รักง่ายๆ ที่มนุษย์มีให้กันได้

ถ้าพูดในเชิงพลังงาน มนุษย์มีแหล่งพลังงานในตัวเองที่เชื่อมต่อกับสรรพสิ่งทั่วจักรวาล พลังงานดังกล่าวไหลเวียน อยู่เป็นปกติ มีการรับส่งกระแสบวกและลบตามธรรมชาติ

เมื่อจิตประทับความรู้สึกบนกระแสบวก ความคิดก็เข้าไปในทางบวก ส่วนจิตที่ประทับความรู้สึกลบ ความคิดก็เบน ทิศไปทางตรงกันข้าม ทุกกระแสที่ไหลผ่านเข้ามากระทบ และประทับความรู้สึกต่างๆ ที่ดวงจิตเพื่อสนองความ

ทะยานอยาก เป็นเครื่องวัดใจภายในถึงความ ‘พร่อง’ ของจิตที่ยังไม่ถูกเติมเต็ม ลักษณะของจิตที่มีความ ‘เติมเต็ม’ จะไม่โยกหาพลังงานจากสิ่งภายนอก และพร้อมจะ ‘เปี่ยมล้น’ แผ่ไปถึงคนรอบตัวตามเหตุตามปัจจัย

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะจิตของคนคนนั้น ‘ว่าง’ จริงๆ ไม่ใช่ว่างจากการคิด หรือการสร้างแบบจำลอง (Model) ของความว่างที่เกิดจากกระบวนการของสมองที่มันหลอกเราอยู่ตลอดเวลา กระแสลบและบวกจะไหลผ่าน ณ จุดของความว่างนั้นอย่างต่อเนื่อง ณ จุดนั้นเป็นอาการจิตที่ ‘รู้ซื่อๆ’ คือ ไม่ต้าน แต่ก็ไม่ไหล ไปตามกระแส เมื่อไม่ไหลตาม จึงไม่เพลิด จึงไม่เพลिन จึงไม่ยึด ไม่ประทับ แคร์ซื่อๆ อย่างนั้น พลังงานจึงไหลเวียนเป็นปกติ จิตจึงไม่พร่อง จึงเต็มเปี่ยมอยู่เสมอ จิตเช่นนี้ควรทำงานอย่างยิ่ง งานในที่นี้คือ ‘หน้าที่’ หน้าที่ที่มนุษย์พึงมีต่อมนุษย์ เป็นหน้าที่ของการรับใช้ความรู้สึกเพื่อนมนุษย์ ทั้งในยามที่ใจมนุษย์ขาดและในยามที่ใจมนุษย์ล้นด้วยอึดอัด อันเกิดจากความไม่สมดุลของโลกและจักรวาลแห่งนี้



+ ตื่นสู้ชีวิตแห่งการรับใช้

ทุกวันนี้มนุษย์โดยทั่วไปขาดสมดุลเยอะมาก อันเนื่องมาจากกิเลสตัณหา ความกลัว ความกังวล ความคาดหวัง ความอยาก ความปรารถนา การต้องการได้รับการยอมรับ การต้องการความสำเร็จ การจ้องตัดสินด้วยทิวทัศน์อันหลากหลาย ฯลฯ

การรับใช้ความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์ในที่นี้ หมายถึง การเข้าไป ‘เติมสมดุล’ ให้กับเพื่อนมนุษย์ที่อยู่รอบตัวเรา คอยเข้าไปเติมกำลังใจ หยอความหวังโย ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ในยามที่เพื่อนมนุษย์เกินเหมือนน้ำล้นแก้ว เราจะเข้าไปรองรับอึดอัดที่ล้นนั้น เหมือนเอาภาตใบใหญ่ไปช่วยรองรับน้ำไม่ให้ตกกระเด็น กระจายเรี่ยราดไปโดนคนอื่นๆ

การรับใช้ความรู้สึกเพื่อนมนุษย์เริ่มต้นจากการรับใช้คนที่เรารัก จากนั้นก็เป็นคนที่เรารู้สึกเฉยๆ และรับใช้คนที่เราเกลียด และแม้กระทั่งคนที่จ้องจับผิดเรา ไม่หวังดีต่อเรา เราก็ยังรับใช้ความรู้สึกของเขา นั่นก็เพราะเขาไม่สมดุล

การรับใช้ความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์นั้น เป็นความสามารถในการทนต่ออึดอัดตนเองและผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ คือ มีเมตตาจิต มีความรักอย่างไร้เงื่อนไข ตามลำดับขั้น

1. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เรารักได้
2. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนารู้สึกเฉยๆ ได้
3. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่ไม่ฉลาดแกมโกง เห็นเราเป็นเครื่องมือ หวังผลประโยชน์แก่เรา จ้องเอาเปรียบเราได้
4. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เราเกลียดได้
5. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่ไม่คิดทำร้าย/คนที่ไม่เข้าใจเรา/คนที่ไม่เห็นค่าเรา/เห็นเราเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงได้
6. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนลูกแก่อำนาจด้วยทฤษฎีของตนได้
7. สามารถรับใช้ความรู้สึกของผู้ที่เข้าถึงความว่าง แต่เอาสิ่งนั้นมาใช้เพื่อเอาผลประโยชน์เข้าตัวได้



แม่ดูเหมือนเป็นสิ่งที่อยาก แต่มั่นยากที่ใจของเรา เต็มไปด้วยศักดิ์ศรี และความถือตัว อวดตาของเราตัวใหญ่ กว่า จะน้อมมันได้บนเวที ใช่ว่ากำลังหักหาญก็ได้ ต้องใช้ความเข้าใจ ใช้ความเมตตากรุณาในระดับสูง มีความกล้าหาญ มีปัญญา มีอุบาย และที่สำคัญต้องมีความเสียสละ

สิ่งที่ได้คือ ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า การได้โอกาสขัดเกลาตนเองในทุกๆ วัน การได้สละอวดตาที่สละได้ยาก และทำให้เราได้รู้จัก ได้ยอมรับ ได้ให้อภัยตนเองและผู้อื่นทั้งในปัจจุบันและอดีต ได้ความรู้สึกลึกลับต่อ พระธรรมชาติ ได้ปัจจุบันธรรมที่ไร้ความกลัวกังวลในอนาคตอันเกิดจากการถูกความคิดคุมขัง ได้ให้โอกาสตนเอง ให้โอกาสเพื่อนมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะถือครองความจริงแบบใด เขาเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมโลกที่เราต้องให้ความรักอย่างเป็นธรรม เพราะเราเองก็เป็นแค่คนธรรมดาที่มีโอกาสผิดพลาดไม่ต่างจากคนอื่นๆ



+ ชีวิตจะเป็นอย่างไร หากใจไม่ตื่น

สมมติว่าผมไม่เคยได้ผ่านประสบการณ์การตื่นรู้ สิ่งที่น่าจะเป็นก็คงมีสติรู้ตัวไม่ต่อเนื่อง เป็นเหตุให้รู้ไม่เท่าทัน
ปัจจุบันธรรมที่เกิดขึ้น สิ่งที่น่าจะได้จากการรู้ไม่เท่าทัน ก็คือ

มอง แต่ไม่เห็น

ได้ยิน แต่ไม่ได้ฟัง

ได้ชิม แต่ไม่รู้รสชาติ

ได้สัมผัส แต่ไม่รู้ลึก

ได้เข้าร่วม แต่ไม่เคยเรียนรู้

เพราะจมอยู่กับอดีต และความไม่รู้ลึกตัว

ส่วนสิ่งที่น่าจะเสีย ก็คือ การเสียโอกาสที่จะรับรู้และเรียนรู้ในสิ่งเหล่านี้คือ

เสียโอกาสที่จะได้รู้ถึงเหตุปัจจัยตั้งแต่ต้นจนจบ หมายถึง รู้การเกิดดับของเหตุปัจจัย “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี” ตามความเป็นจริง

เสียโอกาสที่จะได้รู้ว่าอะไรคือปัญหา อะไรไม่ใช่ปัญหา หมายถึง แยกแยะได้ว่าอะไรคือประเด็นหลัก อะไรคือประเด็นรอง และอะไรไม่ใช่ประเด็น

เสียโอกาสที่จะได้รู้ทางออกของปัญหาและวิธีป้องกัน หมายถึง รู้ความจริงและอุปายในการดับต้นตอของปัญหา รวมทั้งมีมาตรการป้องกัน มีทางหนีทีไล่ มีความยืดหยุ่น มีเหตุและผลรองรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

+ หลุมพรางบนเส้นทาง

หากพูดถึงหลุมพรางของการตื่น เท่าที่ประมวลจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในฐานะฆราวาสธรรม สามารถแจกแจงเป็นลำดับ โดยสรุปความได้ดังนี้

หลุมที่ 1 : อยากตื่น – ใช้ความอยากเป็นวิถี

หลุมที่ 2 : กิเลสคนดี – คนอื่นเลวหมด ฉันดีอยู่คนเดียว

หลุมที่ 3 : กิเลสคนเก่ง – ข้ารู้ ข้าเห็น ข้าเก่ง ข้าเป็น ฉันเพอร์เฟค ฉันสูงส่ง ฉันเป็นกูรู (ตอบได้หมดครอบจักรวาล)

หลุมที่ 4 : ติดรูปแบบ – วิธีการนี้ถูกต้องที่สุด

หลุมที่ 5 : ติดเจ้าสำนัก – อาจารย์ของข้าใครอย่าแตะ (ยึดมั่นถือมั่นในตัวบุคคล)

หลุมที่ 6 : ติดโลโก้สำนัก – สำนักกู สำนักมึง (ยึดมั่นในกลุ่มคน)

หลุมที่ 7 : รู้หมดแล้ว – อย่ามาเผือกสอนกูอีก

หลุมที่ 8 : อยากได้รับการยอมรับ – มีความสำคัญตน (ดูมานะ 9 ประการ), มีแรงเหวี่ยงขึ้นลงทางความรู้สึกที่ไม่สมดุล

หลุมที่ 9 : กัดกัดทางความคิด เช่น 1) การอ้างเหตุผลทุกรูปแบบเพื่อปกป้องกิเลสอัตตาตัวตนของตนเอง เพราะรู้สึกอับอาย กลัวกังวล กลัวเสียเปรียบ จึงไม่ยอมรับความจริง เช่น อ้างว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน การโยนความผิดให้คนอื่นหรือสิ่งอื่นโดยถ่ายเดียว (คือไม่ยอมรับว่าผิดทุกกรณี) 2) การมีแผน (เช่น ต้องอย่างนั้น, ต้องอย่างนี้) มีความคาดหวัง 3) ยึดติดในระบบความคิด เช่น การตัดสินว่าจริง-ไม่จริง, ถูกต้อง-ไม่ถูกต้อง, เป็นธรรม-ไม่เป็นธรรม 4) ยึดติดในระบบตรรกะ เช่น ถ้าวิธีการถูกต้องจะได้ผลที่ถูกต้องเสมอ เป็นต้น 5) ยึดติดในระบบภาษา เช่น การยึดติดว่าภาษาธรรมต้องเป็นคำคม คำสวยหรู ภาษาเทพ ภาษาอารยัน เท่านั้น 6) การนึกเอาไปเองว่าตนเองตื่นรู้ 7) การอ้างลัทธิกรรมเก่า 8) การเกิดสัญญาวิปัสสนา 9) การเกิดทิววิปัสสนา 10) การคิดว่ากิเลสเป็นสิ่งที่ฆ่าได้ 11) คิดว่าทวิภาวะทั้งปวงมีอยู่จริง

หลุมที่ 10 : กัดกัดทางความรู้สึก เช่น 1) การไหลตามกระแสอารมณ์ทั้งปวง ได้แก่ อคติต่างๆ เช่น การยึดความพอใจเป็นอารมณ์ (โลกสวย) การยึดความไม่พอใจเป็นอารมณ์ (โลกแตก) ยึดแต่ความสุขปฏิเสธทุกข์ (ยึดผล ปฏิเสธเหตุ) 2) การหลอกตัวเองให้อยู่ในโลกอุดมคติ เช่น โลกที่มีความดีเดียว-ไร้ความแตกต่าง โลกที่มีแต่คนดีเท่านั้น โลกที่มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ โลกที่เป็นไปตั้งใจปรารถนา 3) การสร้างอัตตาซ้อนอัตตา (เล่นละครโรงเล็กในละครโรงใหญ่) หรือสร้างตัวตนจำลอง เพื่อให้ตนกลายเป็นคนไม่ธรรมดา ดูพิเศษ ดูเหนือคนทั่วไปในโลกใบนี้ 4) เกลียดความทุกข์หรือปัญหา 5) กลัวกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง 6) การเสพติดรสชาติทางความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์



หลุมที่ 11 : อยากบรรลุธรรม – รังเกียจสภาวะปัจจุบัน ปฏิเสธความไม่สงบ ปฏิเสธความไม่สมดุล

หลุมที่ 12 : หากคน say yes – เพื่อรับรองว่าตนบรรลุธรรม (แต่ถ้ามีปัญหาที่โทษคนที่รับรองให้นี้แหละ)

หลุมที่ 13 : ผู้วิเศษ – สอนคนอื่นในฐานะผู้วิเศษ สิ่งที่สอนต้องไม่ธรรมดา ต้องอยู่เหนือธรรมชาติ ต้องดูเหมือนมีพลังอำนาจอยู่เหนือกว่าสรรพสิ่งทั้งปวง

หลุมที่ 14 : อหังการ – อันธพาลทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวกับข่มคนโน้นคนนี้ หรือเหยียบเอาธรรมผู้รู้มาดข่มคนอื่นเพื่อความสาแก่ใจ

หลุมที่ 15 : เจ้าสำนัก/เจ้าชีวิต – หวงลูกศิษย์ ยึดติดว่า นี่คือนิรันดร์กู นั่นศิษย์มึง นี่คนของกู นั่นคนของมึง (ติดในระดับ connect เฉพาะกลุ่ม)

หลุมที่ 16 : ตังเหนียว – รู้ไม่เท่าทันอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่อง

หลุมที่ 17 : รู้ว่าง – ยึดความไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกข์ขมสุขเวทนา) เป็นอารมณ์ ติดรูปฌาน ติดอรุฌาน หลงคิดว่านั้นคือนิพพาน

หลุมที่ 18 : เสพความบริสุทธิ์ – เสพติดเอนดอร์ฟินที่หลั่งออกมาจากสมอง

หลุมที่ 19 : เสพติดพลังงานระดับสูง – เสพติดความสำเร็จ การได้รับการยอมรับในระดับสูง ไม่สละคืนสู่ธรรมชาติ เพื่อเข้าสู่ Oneness

แต่ละข้อสามารถแบ่งออกเป็น 19 มิติหรือมากกว่านั้น และแต่ละมิตียังแบ่งออกไปได้อีกเป็นอนันต์ หลุมพรางเหล่านี้เป็นเรื่องของการเรียนรู้ ไม่ใช่เรื่องที่ควรกลัว หรือวิตกกังวลจนฟุ้งซ่าน

คนที่เคยตก 10,000 หลุม (ตัวเลขสมมติ) ยังไม่เลิกซึ่งเท่าคนที่รู้ว่านี่คือหลุม แต่ก็ยังกล้ากระโดดลงไปเพื่อเรียนรู้ หลุมละ 10,000 ครั้ง เป็นหนูดิจันที่รู้ว่าตัวเองติดจั่น (ดำรงอยู่ในวิภวัญญะด้วยความรู้สึกตัว) เชี่ยวชาญชำนาญในการเข้าและออก รู้กระบวนการผูก รู้กระบวนการแก้ (คือเรียนผูกก็ต้องเรียนแก้) จนสามารถเห็นเหตุปัจจัยได้อย่างทะลุปรุโปร่ง สามารถเป็นผู้ชี้ให้เห็นซึ่งคุณ-โทษและทางออกได้ เป็นกัลยาณมิตรผู้รู้รอบด้วยปัญญาธรรม อุบายธรรม เป็นสหธรรมิกผู้ร่วมเดินทางภายในเพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่านอย่างมีประสิทธิภาพ



+ ตื่นที่ตน คู่ตื่นทั้งสังคม

การตื่นเพื่อรู้เป็นเพียงขั้นเริ่มต้น ปัญญาเป็นแค่ส่วนประกอบ หากไม่สามารถเชื่อมต่อ (The Connected Universe) ให้เกิดความรักในเพื่อนมนุษย์ได้ การตื่นรู้หรือปัญญาใดๆ ก็ไร้ความหมาย เพราะสุดท้ายมันจะนำไปสู่ความเสื่อมในที่สุด



ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ตื่นรู้แสวงหาการมีส่วนร่วม เปิดใจเพื่อเชื่อมต่อกันและกันเพื่อเข้าถึง Oneness กับตนเองและผู้อื่น เอกภาพบนความหลากหลายจะบังเกิดขึ้น เหมือนคำว่า “สหธรรมิกชน” หมายถึง บุคคล/กลุ่มชน ที่มีธรรมหลากหลาย แต่ก็อยู่ร่วมกันได้

มีกระบวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันทั้งในกระแสที่เป็นลบและบวก จนเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวางในทุกกระแส

ผู้เดินบนวิถีของ Oneness จะไม่ปฏิเสธใคร ทั้งไม่โอ้อุ้มหรือหล่อเลี้ยงใครด้วยความไม่จริง คือ ไม่หล่อเลี้ยงกันด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ ไม่ตกเป็นทาสของความกลัวและความไม่จริง เชื่อมต่อกันแต่ไม่เกาะเกี่ยวกัน เป็นกัลยาณมิตรที่มีธรรมเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน คือเคารพในธรรมของกันและกันแม้เห็นต่างกัน มนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจคือชั้น 5 ชั้น 5 คือ ระบบพลังงาน

Oneness ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเกิดขึ้นจาก ‘การปล่อยวางระบบพลังงาน (ชั้น 5)’ คืนสู่ธรรมชาติดั้งเดิม เหลือเพียงการ ‘รับรู้’ ที่ ‘ว่างรู้’ อย่างเป็นธรรมชาติ ธรรมดา มีความเป็นไปที่เชื่อมต่อกันเป็นลูกโซ่ มีความไหลเวียน

เป็นปกติ มีทั้งกระแสบวกและลบ ทั้งสภาวะการสร้างและทำลาย มีทั้งการเกิดขึ้นและดับลง มีความเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน สภาวะ ‘การรับรู้’ ที่ไหลเวียนเป็นปกติเช่นนี้ คือ Oneness ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ระหว่างเพื่อนผู้มีธรรมเป็นกัลยาณมิตรที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน มีความหลากหลายในเอกภาพเดียวกัน

เมื่อผู้ตื่นรู้สามารถรวมใจกันให้เป็น Oneness ย่อมสามารถสร้างสรรค์สังคมเพื่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมร่วมกันได้ด้วยความรักความเข้าใจ ความงามในจิตใจ และความรักในเพื่อนมนุษย์ตามความเป็นจริง



สิ่งที่ทำได้เลยก็คือ ความเข้าใจ การยอมรับ และอภัยตนเอง จากนั้นก็มองให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ‘การเชื่อมต่อ’ (Connect) ด้วยอำนาจและผลประโยชน์ แท้จริงแล้วเป็น ‘การปฏิเสธการเชื่อมต่อ’ (Disconnect) การเชื่อมต่อให้ลึกถึงระดับความรู้สึกทางจิตใจนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเข้าถึงความจริง ความงาม ความรักในตัวเอง เข้าใจตนเอง เห็นใจเห็นผู้อื่น เชื่อมโยงด้วยความรักความเข้าใจกับเพื่อนมนุษย์

หากมีชุมชนต้นแบบที่ Connect กันเป็น Oneness ได้ ก็คงจะ ‘ดีต่อใจ’ กับหลายๆ คนไม่น้อย เป็นสังคมแห่งการแบ่งปันและดูแลกันและกัน (Sharing and Caring) ด้วยหลักขรรษาธรรม ซึ่งรวมกลุ่มคนในหลากหลายอาชีพให้มาอยู่รวมกันด้วยวิถี Oneness

+ คู่หนึ่งอนาคตเดียวกัน

สำหรับมุมมองผม ผมให้ค่ากับความรู้สึกมากกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มนุษย์ควรตระหนักรู้ (รู้สึกตัวทั่วพร้อม) ว่าทุกคนมีจิตวิญญาณ วิญญาณในที่นี้คือ ‘การเชื่อมต่อ’ (The Connected Universe)

ทำไมธรรมชาติจึงไม่สร้างให้มนุษย์มีความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน นั่นเพราะธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มาเชื่อมต่อเพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เติมเต็มสิ่งที่ขาดหายของกันและกัน มนุษย์ผู้ตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้จึงเริ่มปฏิบัติตนเองให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เริ่มต้นจาก

(1) สนใจความรู้สึกของตนเองให้น้อยลง แต่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้างให้มากขึ้น (หลักการออกจากตนเอง)

(2) คิดให้น้อยลง แต่รู้สึกให้มากขึ้น (หลักการออกจากกลางของสมอง)



(3) มีความนอบน้อมต่อธรรมชาติ และมนุษย์ทุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ควรให้การนอบน้อมกันและกัน แม้พระก็ต้องนอบน้อมต่อธรรมชาติตามหลัก ‘ชีวิตเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย’ และธรรมชาติก็ต้องนอบน้อมต่อพระสงฆ์ในฐานะเป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยและเป็นธงชัยแห่งอรหันตคุณ (หลักการแห่งความเคารพ นอบน้อมต่อกันและกัน)

(4) เข้าสู่ภาวะผู้นำโดยธรรมชาติด้วยการรับใช้เพื่อนมนุษย์เพื่อลดอัตตาตนเอง เพื่อเรียนรู้ทฤษฎี 62 รูปแบบในเพื่อนมนุษย์ เพื่อเข้าสู่ความรักความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์อย่างถึงที่สุด เพื่อเปลี่ยนความอดทนอดกลั้นให้กลายเป็นความเข้าใจด้วยปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้ง (หลักการลดอัตตาเพื่อยกระดับจิตใจให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์)

(5) ให้มองเพื่อนมนุษย์ว่าแต่ละคนล้วนเป็นหนึ่งในตนเอง ไม่มีใครเก่งกว่าใครในทุกเรื่อง เสมอใครในทุกเรื่อง และด้อยกว่าใครในทุกเรื่อง มนุษย์มีความเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติเช่นนี้ การเรียกร้องความเป็นธรรมที่ปรากฏขึ้นทั่วไปในทุกวันนี้จึงเป็นเพียงมายาคติที่เกิดจากความอยากให้เป็นไปดั่งใจปรารถนา มนุษย์พึงหันหน้าเข้าหากันด้วยศานติ คือ ตั้งเจตนาแห่งความรักความเข้าใจ มีความกล้าที่จะก้าวข้ามอัตตาในตนเอง (แม้จะต้องเจ็บปวดบ้างก็ตาม) ให้การมีส่วนร่วม และสามัคคีกัน จนกลายเป็น Oneness (หลักความเท่าเทียม/รู้รักสามัคคี)

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึก ทักษะ และหลักการเหล่านี้ตั้งอยู่บนพื้นฐาน 3 ประการ คือ

(1) เข้าใจตนเอง (2) เข้าใจผู้อื่น (3) เข้าถึงหน้าที่ที่มนุษย์พึงมีต่อมนุษย์