

การฝึกปฏิบัติพลังแห่งจิตปัจจุบัน

PRACTICING THE POWER OF NOW

โดย เอ็กค์ฮาร์ท โทลเลอ
แปลและเรียบเรียงโดย พรรณี ชูจิรวงศ์

บทนำ

ตั้งแต่หนังสือ **พลังแห่งจิตปัจจุบัน** ตีพิมพ์เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1977 มันส่งผลกระทบต่อสำนักโดยรวมของโลกมากเกินกว่าที่ผมคาดคิด มันได้รับการแปลออกเป็นภาษาต่างๆ ราว 15 ภาษา ทุกวันผมได้รับจดหมายจากผู้อ่านทั่วโลกที่เขียนมาบอกผมว่า ชีวิตของพวกเขาได้เปลี่ยนแปลงไปหลังจากได้พบกับคำสอนต่างๆที่รวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้

แม้ผลกระทบต่างๆ ของความโดดเด่นของจิตที่ถือตัวเองเป็นที่ตั้งยังคงพบเห็นอยู่ทั่วไป บางสิ่งใหม่ๆ กำลังจะอุบัติขึ้น ไม่เคยมาก่อนที่จะมีคนจำนวนมากที่พร้อมจะทำลายรูปแบบความคิดโดยรวมที่ทำให้มวลมนุษยียังคงยึดติดกับความทุกข์มาตั้งแต่เด็กดำบรรพ์ สภาวะใหม่ของสติกำลังจะปรากฏ พวกเราทนทุกข์มานานพอแล้ว! แม้แต่ตอนนี้ มันกำลังเกิดขึ้นจากข้างในตัวคุณ ขณะที่คุณถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือของคุณ และอ่านแต่ละบรรทัดที่เอ่ยถึงความเป็นไปได้ที่จะใช้ชีวิตที่เป็นอิสระที่คุณจะไม่มีวันสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเองหรือผู้อื่นอีก

ผู้อ่านหลายคนที่เขียนมาถึงผม พวกเขาหวังว่าจะมีแนวทางปฏิบัติตามคำสอนต่างๆ ในหนังสือ **พลังแห่งจิตปัจจุบัน** ที่อยู่ในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นเพื่อจะได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และคำร้องขอเหล่านั้นเป็นแรงผลักดันให้เกิดหนังสือเล่มนี้

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากแบบฝึกปฏิบัติและการฝึกฝนแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังมีข้อความสั้นๆ จากหนังสือเล่มแรกไว้เป็นตัวช่วยเตือนให้คุณนึกถึงข้อคิดหรือแนวคิดบางอย่าง และสามารถกลายเป็นคู่มือแบบฝึกปฏิบัติเพื่อทำให้แนวคิดเหล่านั้นเป็นจริงได้ในชีวิตประจำวัน

มีหลายข้อความเหมาะที่จะอ่านอย่างครุ่นคิดเป็นพิเศษ เวลาที่คุณฝึกอ่านแบบครุ่นคิด คุณไม่ได้อ่านเพื่อเก็บข้อมูลใหม่เป็นหลัก แต่ขณะที่คุณอ่าน คุณจะเข้าสู่สติความรู้ตัวที่ต่างไป นี่คือสาเหตุว่าทำไมคุณถึงสามารถอ่านข้อความเดิมซ้ำๆ ได้หลายหน และทุกครั้งจะรู้สึกใหม่สดขึ้นอยู่เสมอมีเพียงคำที่พูดหรือเขียนในปัจจุบันขณะเท่านั้นที่มีพลังเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ พลังที่จะปลุกเร้าจิตปัจจุบันในตัวผู้อ่าน

วิธีที่ดีที่สุดคือ อ่านข้อความดังกล่าวซ้ำๆ อาจมีหลายครั้งที่คุณอยากหยุดพักและใคร่ครวญถึงเวลาชั่วขณะหนึ่งของการคิดคำนึงอยู่เฉยๆ หรืออยู่นิ่งๆ บางเวลาคุณอาจแค่อยากสูมเปิดหนังสือและอ่านเพียงไม่กี่บรรทัดเท่านั้น

สำหรับผู้อ่านที่รู้สึกหวาดหวั่นหรือรู้สึกวุ่นวายหนังสือ **พลังแห่งจิตปัจจุบัน** นั้นยากเกินไป คุณสามารถใช้หนังสือเล่มนี้เป็นบทแนะนำเบื้องต้นได้

สารบัญ

I	สัมผัสอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน	2
๑	สิ่งที่เป็นอยู่จริงกับการรู้แจ้ง	4
๑.๑	เป็นอิสระจากความคิดของคุณ	5
๑.๒	ปัญญาอยู่เหนือความคิด	7
๑.๓	อารมณ์ ปฏิกริยาของร่างกายต่อความคิด	7
๒	รากเหง้าของความกลัว	9
๒.๑	ปิดฉากมิติลวงตาของเวลา	10
๓	เข้าสู่ปัจจุบัน	12
๓.๑	ละวางเวลาเชิงจิต	13
๓.๒	ค้นพบชีวิตภายใต้สถานการณ์ชีวิตของคุณ	14
๓.๓	ทุกปัญหาล้วนเป็นภาพลวงตาของความคิด	15
๓.๔	ความเกษมของสิ่งที่เป็นอยู่จริง	16
๓.๕	สภาวะแห่งความรู้ตัวที่ไร้กาล	17
๔	สลายความไม่รู้ตัว	18
๔.๑	ไม่ว่าอยู่ที่ไหน จงอยู่ที่นั่นอย่างเต็มที่	19
๔.๒	ไม่มีอดีตในปัจจุบัน	21

๕	ความงามบังเกิดเมื่อใจนิ่งในปัจจุบัน	23
๕.๑	บรรลุลึถึงความรู้ตัวอันบริสุทธิ์	23
๕.๒	ติดต่อกับกายภายใน	24
๕.๓	ก้าวลึกลงไปในกายคุณ	25
๕.๔	หยั่งรากลึกลงภายใน	26
๕.๕	สร้างระบบภูมิต้านทานให้แข็งแรงขึ้น	27
๕.๖	การใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์	28
๕.๗	ปล่อยให้ลมหายใจพาคุณเข้าไปสู่กายภายใน	28
II	ความสัมพันธ์ในฐานะเป็นการฝึกใจ	29
๖	สลายตัวทุกข์	31
๖.๑	เลือกระบุว่าอะไรเป็นตัวทุกข์เสียที	32
๖.๒	แปรทุกข์ให้เป็นสติ	34
๖.๓	อึดตางจะระบุว่าจะไรบ้างคือตัวทุกข์	34
๖.๔	อำนาจแห่งปัจจุบันขณะ	35
๗	จากการยึดติดสู่ความสัมพันธ์ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง	37
๗.๑	ความสัมพันธ์แบบความรัก / ความเกลียดชัง	37
๗.๒	จากการยึดติดสู่ความสัมพันธ์ที่เข้าใจแจ่มแจ้ง	38
๗.๓	ความสัมพันธ์เป็นการฝึกทางจิตวิญญาณ	40
๗.๔	เลิกความสัมพันธ์กับตัวเอง	42
III	การยอมรับและการยอมจำนน	44
๘	การยอมรับปัจจุบัน	46
๘.๑	ความไม่เที่ยงแท้และวัฏจักรของชีวิต	46
๘.๒	การใช้และการวางมือจากเรื่องลบ	48

๘.๓	ธรรมชาติของความเมตตา	50
๘.๔	ปัญญาของการยอมจำนน	51
๘.๕	จากพลังงานความคิด สูพลังงานแห่งใจ	54
๘.๖	การยอมจำนนในความสัมพันธ์ส่วนตัวกับคนอื่น	55
๙	แปลงสภาพทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บ	58
๙.๑	เปลี่ยนโรคภัยไข้เจ็บเป็นปัญญา	58
๙.๒	เปลี่ยนความทรมานเป็นความสงบ	59
๙.๓	วิถีแห่งทางเซน แสงสว่างแห่งปัญญาผ่านการทรมาน	61
๙.๔	อำนาจที่จะเลือก	62

การเริ่มต้นของอิสราเอลคือ
การตระหนักว่าคุณไม่ได้เป็น "ผู้คิด"
เมื่อคุณเริ่ม "จับตามองผู้คิด" มั่นจุดประกาย
ที่ยกระดับความรู้ตัวสูงขึ้น
คุณเริ่มตระหนักว่า อาณาจักรแห่งปัญญาที่
กว้างใหญ่ไพศาลนัก
มากไปกว่าการคิดซึ่งเป็น
เพียงเศษเสี้ยวเล็กๆ ของปัญญาเท่านั้น
คุณตระหนักว่า ทุกสิ่งล้วนมีสาระในตัวเอง
ไม่ว่าจะเป็นความงาม
ความรัก ความคิดสร้างสรรค์ ความหรรษา
ความสงบนิ่งภายใน
ทุกอย่างเกิดขึ้นเมื่อพ้นไปไกลจากความคิด
และแล้วคุณจะ "ตื่น"

ส่วนที่ I

สัมพัทธ์อำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน

เมื่อความรู้ตัวถูกชี้นำไปข้างนอก
ความคิดและโลกจะปรากฏ
แต่เมื่อความรู้ตัวอยู่ข้างใน
มันตระหนักถึงต้นกำเนิดของตัวเอง
และเดินทางกลับบ้าน.. สู่สิ่งที่ยังไม่เห็น

บทที่ ๑

สิ่งที่เป็นอยู่จริงกับการรู้แจ้ง

มีสิ่งหนึ่งที่ไม่มีความดับ ชีวิตหนึ่งที่มีรูปแบบมากมายไม่เพียงแต่เกิดหรือตาย คนส่วนใหญ่เรียกมันว่า "พระเจ้า" แต่ผมมักเรียกมันว่า "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" คำว่า "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ไม่ได้อธิบายอะไรพอกับคำว่าพระเจ้า แต่อย่างไรก็ดี ข้อดีของคำนี้คือมันเป็นแนวคิดแบบเปิด มันไม่ได้ลดสิ่งที่มองไม่เห็นที่ไม่มีที่สิ้นสุดให้ลงมาเหลือแค่ขอบเขตที่จำกัด มันไม่สามารถสร้างออกมาเป็นภาพความคิดได้ ไม่มีใครสามารถแอบอ้างแสดงความเป็นเจ้าของได้ เพราะมันคือแก่นที่อยู่ในตัวคุณ เป็นของคุณ ความรู้สึกว่าเป็นคุณ มันเป็นแค่ก้าวเล็กๆ จากคำๆ หนึ่งไปสู่ประสบการณ์ยิ่งใหญ่ที่กำลังจะได้สัมผัส

สิ่งที่เป็นอยู่จริงไม่เพียงไปไกลกว่านั้น แต่ยังลึกลงไปข้างใน อยู่ในทุกรูปแบบ เป็นแก่นที่มองไม่เห็นและไม่สามารถทำลายได้ คุณสามารถเข้าถึงมันได้เพราะมันอยู่ลึกในตัวคุณ เป็นธรรมชาติในตัวคุณอย่างแท้จริง แต่อย่าใช้ความคิดเสาะหามัน อย่าพยายามเข้าใจมัน

คุณสามารถสัมผัสมันได้เมื่อใจของคุณนิ่งพอ เมื่อคุณตั้งมันอยู่ในความเป็นปัจจุบันอย่างแรงกล้าเต็มที่ คุณสามารถรู้สึกถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริงได้ แต่ไม่อาจเข้าใจได้ด้วยความคิด

การค้นพบและการ "รู้จริง" นั้นแหละคือการรู้แจ้ง

คำว่า "รู้แจ้ง" มาจากภาพความคิดและพวกเหนือมนุษย์ที่บรรลุลแล้ว และอัตตาของพวกเขาอยากให้เป็นของพวกเขาเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วมันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่สามารถรู้สึกถึง "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ซึ่งวัดไม่ได้ ทำลายไม่ได้ เป็นแก่นแท้ในตัวคุณ และมากกว่าความเป็นคุณ เป็นการค้นหาธรรมชาติที่แท้จริงของคุณมากไปกว่าแค่ชื่อหรือรูปลักษณ์

ถ้าคุณยังเข้าไม่ถึงสภาวะนี้ คุณจะเกิดภาพหลอนของความรู้สึกแปลกแยกจากตัวเองและจากโลกรอบตัว ความกลัวเข้าครอบงำ ความขัดแย้งภายนอกและภายในเกิดขึ้นจนเป็นปกติวิสัย

อุปสรรคสำคัญของการเข้าถึงความจริงในการเชื่อมโยงคุณกับสิ่งที่เป็นอยู่จริงคือ การเข้าไปเกี่ยวข้องและยึดติดกับความคิดที่ทำให้คุณตกอยู่ในห้วงความนึกคิดในใจ การที่ไม่สามารถหยุดคิดได้เป็นความทุกข์ทรมานแสนสาหัส แต่ไม่มีใครคิดว่านี่คือปัญหา เพราะมันถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติวิสัยไปแล้ว เสียงที่ดังก้องในหัวอย่างไม่มีที่ท่าว่าจะหยุดนี้เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้คุณค้นพบดินแดนแห่งความสงบ

นึ่งภายใน (หรือสภาวะทางจิต) ที่ไม่สามารถแยกออกจากสิ่งที่เป็นอยู่จริง มันยังสร้างตัวตนผิดๆ ที่ทอดเงาของความกลัวและความทรمانอีกด้วย

การเข้าไปเกี่ยวข้องและยึดติดกับความคิดทำให้เกิดแนวความคิด นิยาม ภาพลักษณ์ คำพิพากษา คำจำกัดความ ที่ปิดกั้นความสัมพันธ์ที่แท้จริงระหว่างคุณกับตัวคุณ หรือคุณกับคนอื่น คุณกับธรรมชาติ คุณกับสัจธรรม มันสร้างภาพลวงของความแตกแยก ภาพลวงที่แยก "คุณ" ออกจาก "คนอื่น" โดยสิ้นเชิง คุณลืมหือเท็จจริงแห่งชีวิตที่ว่า แม้รูปร่างนอกจะต่างกัน แต่ทุกสิ่งล้วนเป็นสิ่งเดียวกันทั้งสิ้น ทั้งปวง

ความคิดเป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมหากคุณใช้มันถูกวิธี แต่ถ้าใช้ผิด มันจะเป็นอันตรายมาก ถ้าจะพูดให้ชัดกว่านี้ต้องบอกว่า ไม่บ่อยนักหรอกที่คุณจะใช้ความคิดในทางที่ผิด แต่คุณไม่ได้ใช้มันเลย แม้แต่ชนิดเดียว ความคิดต่างหากที่ใช้คุณ และนี่คือเชื้อโรค คุณเชื่อว่าคุณคือความคิดของคุณ มันคือความเข้าใจผิดถนัด เครื่องมืออันตรายนั้นมาบงการคุณแล้ว

มันแทบกลายเป็นว่า มันเป็นเจ้าของตัวคุณโดยที่คุณไม่รู้ตัว ดังนั้น คุณเลยเหมาว่าเป็นตัวคุณ

การเริ่มต้นของอิสรภาพคือ การตระหนักได้ว่าคุณไม่ได้กลายเป็น "ผู้คิด" เมื่อรู้เช่นนั้น คุณสามารถสังเกตสิ่งที่เป็นอยู่ได้ ขณะที่คุณเริ่ม "จับตาดูผู้คิด" มันจุดประกายที่ยกระดับความรู้ตัวให้สูงขึ้น

คุณเริ่มตระหนักว่าอาณาจักรแห่งปัญญานั้นกว้างใหญ่ไพศาลนัก มากไปกว่าการคิดซึ่งเป็นเพียงเศษเสี้ยวเล็กๆ ของปัญญาเท่านั้น คุณตระหนักว่าทุกสิ่งล้วนมีสาระในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความงาม ความรัก ความคิดสร้างสรรค์ ความหรรษา ความสงบนิ่งภายใน ทุกอย่างเกิดขึ้นเมื่อพ้นไปไกลจากความคิด

และแล้วคุณจะ "ตื่น"

๑.๑ เป็นอิสระจากความคิดของคุณ

เรื่องที่น่ายินดีคือ คุณสามารถปลดแอกจากความคิดของคุณได้ และนี่คืออิสรภาพอย่างแท้จริง คุณสามารถลงมือปฏิบัติขั้นแรกได้ ณ บัดนี้

เริ่มด้วยการฟังเสียงที่ก้องอยู่ในหัว ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดูว่าจะอะไรคือสิ่งที่คุณได้ยินซ้ำๆ บ่อยๆ ราวกับฟังเทปม้วนเดิมเล่นซ้ำแล้วซ้ำเล่าเป็นแรมปี

นี่คือสิ่งที่ผมเรียกว่า "จับตาดูผู้คิด" หรืออีกนัยหนึ่งคือฟังเสียงที่ก้องอยู่ในหัว จงอยู่ที่นั่นในฐานะผู้สังเกตการณ์

ขณะที่คุณฟังเสียงนั้น ให้ฟังอย่างไม่มีอคติ อย่าตัดสินหรือตำหนิสิ่งที่ได้ยิน เพราะมันอาจกลายเป็นว่ามีอีกเสียงหนึ่งก้องมาจากอีกฟากหนึ่ง ในไม่ช้าคุณจะรู้ตัวว่ามีเสียงก้องอยู่ในหัวคุณ และคุณกำลังฟังมันอยู่ จับตาดูอยู่ สิ่งที่คุณรับรู้ไม่ใช่ความคิด แต่คือการรู้จริงที่พ้นจากการรับรู้ด้วยความคิด

ฉะนั้น ขณะที่คุณฟังความคิด คุณไม่ได้รับรู้เฉพาะเสียงที่ได้ยิน คุณรับรู้ถึงตัวคุณเองที่กำลังเกิดการณ้อยู่ด้วย มิติใหม่ของสติได้เข้ามาหาคุณแล้ว

ขณะที่คุณฟังความคิด คุณมีสติของปัจจุบันขณะ มันเป็นตัวตนที่ลึกกว่าของคุณ ซึ่งอยู่ข้างหลัง หรือข้างใต้ของความคิด ความคิดจะไม่มีอำนาจเหนือคุณ แต่จะเป็นรอง ความคิดหมดแรงลงเพราะคุณ เลิกเติมพลังให้มันด้วยการเข้าไปเกี่ยวข้องและยึดติดกับมัน นี่เป็นการเริ่มต้นของการหยุดความนึกคิดในใจ

เมื่อความคิดเป็นรอง คุณได้สัมผัสกับ "จิตว่าง" ซึ่งคือที่ว่างที่ปราศจากความคิด ตอนแรกคุณ อาจสัมผัสจิตว่างได้เพียงชั่วครู่ แต่ไม่กัวนาที แต่ต่อไปคุณจะสัมผัสได้นานขึ้น เมื่อคุณได้สัมผัสกับจิตว่าง คุณ รู้สึกสงบนิ่งอยู่ภายในนี่เป็นจุดเริ่มของการกลับไปสู่สภาพธรรมชาติในตัว คุณที่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เป็นอย่างจริงที่ถูกรู้ความคิดบดบังมาโดยตลอด

ด้วยการฝึกฝนเช่นนี้ คุณจะสงบลึกลงไปเรื่อยๆ ไม่มีสิ้นสุด คุณจะสัมผัสกับความเกษมที่แผ่ซ่านอยู่ภายในและนั่นคือสุขภาวะทางจิต

เมื่อจิตว่าง คุณรู้ตัวมากกว่าเดิมหลายเท่า คุณตื่นจากความคิดที่แยกแยะสิ่งต่างๆ เอาไว้แล้ว คุณมีสติ และมันยังเพิ่มความถี่สัมผัสเตือนให้สนามพลังที่หล่อเลี้ยงร่างกายคุณด้วย

เมื่อคุณดึงลึกลงไปสู่อาณาจักรที่ปราศจากความคิด หรือที่ปรัชญาตะวันออกเรียกว่าทำจิตให้ว่าง คุณได้สัมผัสกับจิตบริสุทธิ์ ในสภาวะนี้ คุณรู้สึกถึงจิตปัจจุบันของตัวเองที่แรงกล้าและเต็มไปด้วยความปิติที่ไม่สามารถเทียบเท่ากับอารมณ์ความรู้สึกทางกายใดๆ ได้ นอกจากนั้น นี่ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่ "ไร้ตัวตน" มันพาคุณไปไกลกว่าสิ่งที่ก่อนหน้านี้นี้ความคิดของคุณเรียกว่า "ตัวคุณ" สิ่งนั้นคือตัวคุณที่แท้ และขณะเดียวกันก็ยิ่งใหญ่กว่าตัวคุณอย่างที่ไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยการคิด

นอกจากการ "จับตามูผู้คิด" คุณสามารถทำจิตให้ว่างได้อีกวิธีหนึ่งง่ายๆ ด้วยการควบคุมความสนใจของคุณให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และตั้งมั่นอยู่ในจิตปัจจุบัน

นี่คือสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่ง วิธีนี้ช่วยให้คุณมีสติและหลุดออกจากกิจกรรมทางความคิด เข้าสู่จิตว่างที่คุณรู้ตัวมากขึ้น นี่คือนิยามของการทำสมาธิ

ในชีวิตประจำวัน คุณสามารถฝึกสมาธินี้ได้ด้วยการทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีสติ เช่น ทุกครั้งที่คุณขึ้น-ลงบันไดในบ้านหรือที่ทำงาน กำหนดจิตในทุกย่างก้าว ทุกขณะทุกลมหายใจเข้า-ออก ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันทั่วทั้งตัว

หรือเวลาคุณล้างมือ คุณต้องมีสติกับทุกสิ่ง เช่น ได้ยินเสียงน้ำไหล รู้สึกลมมือที่เคลื่อนไหว ได้กลิ่นสบู่ เป็นต้น

หรือเมื่อคุณก้าวเข้าไปในรถ หลังจากที่เปิดประตูรถแล้ว หยุดสักสองสามวินาทีเพื่อสำรวจลมหายใจเข้า-ออกหนึ่งแต่ทรงพลัง

เกณฑ์ที่ใช้วัดผลความสำเร็จจากการฝึกนี้คือ ระดับของความสงบนิ่งภายใน

ก้าวที่สำคัญที่สุดในการเดินทางไปสู่แสงแห่งปัญญาคือเรียนรู้ที่จะเลิกข้องเกี่ยวและยึดติดกับความคิด ทุกครั้งที่จิตว่างแสงแห่งปัญญาจะส่องสว่างแรงกล้าขึ้น

วันหนึ่งคุณอาจพบว่า คุณกำลังยึดมั่นให้กับสิ่งที่ก้องในหัวคุณราวกับเห็นท่าทางเป็นๆ ของเด็กๆ นั่นแสดงว่า คุณไม่ได้จริงจังกับทุกสิ่งที่คุณคิด คุณไม่เป็นทาสของความคิดอีกแล้ว

๑.๒ ปัญญาอยู่เหนือความคิด

เมื่อคุณโตขึ้น คุณสร้างภาพความคิดว่าคุณคือใครโดยตั้งอยู่บนสภาวะที่ถูกฝึกมาจนเคยชินของคุณหรือของสังคม เราอาจเรียกตัวตนนี้ว่า "อัตตา" มันประกอบจากกิจกรรมของความคิดที่แกร่งกล้าขึ้นด้วยการคิดอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา แต่ละคนอาจแปลความหมายคำว่าอัตตาแตกต่างกันไป แต่สำหรับผม อัตตาคือตัวตนจอมปลอมที่สร้างขึ้นโดยการยึดติดกับความคิดอย่างไม่รู้ตัว

สำหรับอัตตาแล้ว สิ่งสำคัญมีเพียงอดีตและอนาคตเท่านั้น มันไม่นึกถึงปัจจุบันซึ่งผิดข้อเท็จจริงและทำให้ความคิดผิดเพี้ยนไป อัตตาคอยหลอเลี้ยงอดีตให้คงอยู่ เพราะหากไม่มีอดีตแล้ว คุณจะเป็นคนไหนล่ะ? อัตตาดำเนินภาพตัวมันอยู่ในอนาคตเสมอเพื่อให้แน่ใจว่ามันจะยังคงอยู่ และคอยแสวงหาสิ่งที่จะปลดปล่อยหรือเติมมันให้เต็ม มันคอยบอกว่า "วันหนึ่ง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันจะไม่เป็นไร ฉันยังคงมีความสุขอยู่ในความสงบ"

ถึงแม้ขณะที่อัตตาดูเหมือนจะสนใจกับปัจจุบัน แต่มันไม่เห็นปัจจุบัน มันรับรู้ปัจจุบันอย่างผิดๆ และมองปัจจุบันด้วยดวงตาของอดีต ปัจจุบันเป็นเพียงแค่ปลายทางของอดีตที่เชื่อมไปสู่อนาคต ลองสังเกตความคิดของคุณสิ แล้วจะเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ

ปัจจุบันขณะคือกุญแจแห่งอิสรภาพ แต่คุณไม่สามารถพบกับปัจจุบันขณะได้ราบที่ว่าคุณยังเป็นความคิดของคุณ

ปัญญาอยู่เหนือความคิด เมื่อมีปัญหา คุณยังคงใช้สมองที่คิดในยามจำเป็น แต่คิดอย่างมุ่งมั่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น คิดตามความเป็นจริงเป็นส่วนใหญ่ คุณเลิกพุดพรั้งกับตัวเองแล้วและมันเกิดความสงบนิ่งอยู่ภายใน

ยามที่คุณต้องคิดจริงๆ โดยเฉพาะเวลาที่จำเป็นต้องคิดอะไรที่สร้างสรรค์ คุณจะเกิดอาการคิด-นิ่ง-คิด-นิ่งสลับกันไปมาระหว่าง "จิตที่คิด" กับ "จิตที่ไร้ความคิด" (จิตว่าง) ซึ่ง "จิตที่ไร้ความคิด" หมายถึง การมีสติโดยไม่คิด เฉพาะวิธีนี้เท่านั้นที่มันเป็นไปได้ที่จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ เพราะวิธีนี้เท่านั้นที่ความคิดจะแสดงพลังที่แท้จริงออกมา ด้วยความคิดโดยลำพังแล้ว มันเปรียบเสมือนการสิ้นคิดไร้เหตุผล และบ่อนทำลายอีกด้วย

๑.๓ อารมณ์ ปฏิกริยาของร่างกายต่อความคิด

คำว่า "ความคิด" ที่ผมใช้ไม่ได้หมายถึงแค่ความคิดเท่านั้น แต่รวมถึงอารมณ์ตลอดจนปฏิกริยาทั้งหมดที่ตอบสนองทางทางอารมณ์ต่อความคิดอย่างไม่รู้ตัวด้วย อารมณ์เกิดขึ้นในจังหวะที่ความคิดกับ

ร่างกายปะทะกัน อารมณ์คือปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อความคิดของคุณ หรืออาจบอกว่าเป็นการสะท้อนความคิดผ่านทางร่างกายก็ได้

ยิ่งคุณยึดติดกับสิ่งที่คุณคิด สิ่งที่คุณชอบ-ไม่ชอบ การตัดสินหรือการตีความหมายสิ่งต่างๆ มากเท่าไร หรือกล่าวได้ว่าคุณอยู่กับปัจจุบันในฐานะผู้สังเกตอย่างรู้ตัวน้อยลง พลังอารมณ์ยิ่งแรงกล้ามากขึ้นไม่ว่าคุณจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ถ้าคุณไม่สามารถรู้ทันถึงอารมณ์ของตัวเอง ถ้าคุณถูกตัดขาดจากพวกมัน คุณจะได้พบกับมันในรูปแบบของปัญหาหรืออาการทางร่างกายล้วนๆ

ถ้าคุณรู้ทันถึงอารมณ์ของคุณได้ยาก ให้เริ่มเฟ่งความสนใจไปที่สนามพลังงานของร่างกายคุณที่อยู่ภายใน รู้สึกถึงร่างกายจากข้างใน สิ่งนี้จะนำคุณไปสัมผัสกับอารมณ์ของคุณ

ถ้าคุณอยากรู้ความคิดของคุณจริงๆ ร่างกายจะสะท้อนออกมาให้เห็นเสมอ ฉะนั้น จงดูที่อารมณ์หรือรู้สึกให้ได้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวคุณ ถ้าเกิดความขัดแย้งกันเมื่อไหร่ความคิดจะเป็นตัวโกหก อารมณ์ต่างหากที่เป็นตัวจริง ไม่ใช่ความจริงแท้ว่าคุณเป็นใครหรืออะไร แต่แค่แสดงสภาพจิตใจที่แท้จริงของคุณในขณะนั้น

บางทีคุณยังไม่สามารถรับรู้กิจกรรมของความคิดเลยว่ามันคือความคิด แต่มันจะสะท้อนออกมาทางกายในรูปแบบของอารมณ์เสมอ และนี่จะทำให้คุณรับรู้ได้

การเฝ้าดูอารมณ์ด้วยวิธีนี้โดยพื้นฐานแล้วก็คล้ายกับการเฝ้าดูความคิดอย่างที่ผมได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เพียงแต่ว่าความคิดอยู่ในหัว อารมณ์อยู่ในกาย คุณสามารถสัมผัสหรือรู้สึกถึงมันได้ คุณอาจปล่อยให้อารมณ์เกิดขึ้นในช่วงขณะนั้น แต่อย่าให้มันควบคุมคุณ คุณไม่ใช่อารมณ์อีกแล้ว แต่คุณเป็นผู้จับตาดูมัน ดูอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อคุณฝึกฝนเช่นนี้ ทุกสิ่งที่คุณไม่มีสติความรู้ตัวจะถูกนำไปสู่แสงแห่งปัญญา

หมั่นตั้งคำถามตัวเองจนเป็นนิสัยว่า เกิดอะไรขึ้นข้างในฉันตอนนี้? คำถามนี้จะพาคุณไปถูกทิศทาง แต่อย่าวิเคราะห์นะ แค่เฝ้าดู ตั้งสติให้มันอยู่ภายใน รู้สึกถึงพลังงานของอารมณ์

ถ้าไม่มีอารมณ์หลงเหลืออยู่ในตอนนี้ จงเฟ่งสติลึกลงไปให้ถึงสนามพลังงานภายในกายคุณ นั่นละคือประตูสู่ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง"

บทที่ ๒

รากเหง้าของความกลัว

สภาวะความกลัวเชิงจิตไม่ใช่ความกลัวประเภทที่มีตัวตนจริงๆ หรืออันตรายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน มันมีหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความตื่นกลัว ความเครียด ขวัญอ่อน ขวัญผวา หรือโรคกลัวสิ่งต่างๆ เป็นต้น ความกลัวเชิงจิตเหล่านี้เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นแต่ยังไม่เกิดตอนนี้ คุณอยู่กับปัจจุบันแต่ความคิดของคุณอยู่ในอนาคต มันสร้างพื้นที่ของความวิตก และถ้าคุณยึดติดกับความคิดแบบนั้น คุณย่อมสูญเสียอำนาจและความเรียบง่ายของปัจจุบัน คุณสามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ แต่ไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่ความคิดฉายภาพว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

ยิ่งไปกว่านั้น トラบิตที่คุณยังยึดติดอยู่กับความคิด อตตาคจะเข้าควบคุม ถึงแม้มันจะมีกลไกป้องกันตัวที่วางแผนมาอย่างแยบยลแล้วก็ตาม แต่เพราะมันไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้ อตตาคจึงอ่อนแอ ไม่มั่นคง และเห็นตัวมันเองตกอยู่ภายใต้การข่มขู่คุกคามเสมอ แม้ว่าภายนอกจะดูเหมือนว่าอตตานั้นมั่นใจเต็มที่ก็ตาม จำไว้ว่าอารมณ์เป็นผลพวงจากความคิดที่แสดงออกทางกาย อตตาคหรือตัวตนจอมปลอมคอยบออะไรเราอยู่ตลอดเวลาหรือ? สิ่งที่มีนบอกคือ "อันตราย ข้ากำลังถูกคุกคาม" แล้วจะเกิดผลทางอารมณ์อย่างไร? จะเป็นอะไรไปได้เล่านอกจากความกลัว

ความกลัวดูเหมือนมีหลายสาเหตุ เช่น กลัวสูญเสีย กลัวผิดพลาด กลัวเจ็บ ฯลฯ แต่เหนืออื่นใด สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือ กลัวตาย กลัวถูกทำลาย สำหรับอตตาคแล้ว ความตายอยู่ทุกหนแห่ง ความคิดคอยบอกว่า ความตายเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ในการยึดติดกับความคิดเช่นนี้ ความกลัวตายจึงส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณไปเสียทุกแง่ทุกมุม

ยกตัวอย่างเช่น แม้แต่เรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระหรือเรื่องที่สุดแสนจะ "ธรรมดา" อตตาคก็ยังคงจงใจให้ลึกลับว่ามันเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นผิด (เป็นการปกป้องสถานะภาพในความคิดที่คุณยึดถืออยู่) นั่นเป็นเพราะความกลัวตาย ถ้าคุณยึดติดกับสถานะภาพในความคิดนั้น และถ้าคุณเป็นฝ่ายผิด ความคิดของคุณที่มาจากอตตาคจะรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามอย่างร้ายกาจและกำลังถูกทำลาย อตตาคไม่อาจรับสภาพผู้แพ้ได้ แพ้คือตาย ที่เกิดสงครามขึ้นก็เพราะเหตุนี้ ความสัมพันธ์ที่พังทลายมากมายก็เพราะเหตุนี้

แต่เมื่อคุณเลิกยึดติดกับความคิดแล้ว ไม่ว่าคุณจะถูกหรือผิด มันไม่ได้ทำให้คุณสูญเสียความ

เป็นคุณไปเลยสักนิด แรงผลักดันในใจและความต้องการเป็นฝ่ายถูกเสมอที่มักแสดงออกมาในรูปแบบของการใช้กำลังจะหายไป คุณสามารถพูดได้อย่างชัดเจนชัดคำและแน่วแน่ว่าคุณรู้สิ่งทุกอย่าง หรือคิดอย่างไร ไม่มีความก้าวร้าวหรือการป้องกันตัวเองเกิดขึ้น ความเป็นตัวคุณจะเกิดจากส่วนลึกที่เป็นเนื้อแท้ภายใน ไม่ใช่สิ่งที่ความคิดสร้างภาพให้

จงระวังการป้องกันตัวเองที่เกิดขึ้นภายในตัวคุณสิ คุณกำลังป้องกันอะไรอยู่เล่า? ตัวตนจอมปลอมหรือภาพที่ความคิดสร้างขึ้น หรือนิยายชีวิตที่ปั้นแต่งขึ้น? ด้วยการตั้งสติ สังเกตอยู่ทุกขณะจิต คุณจะหลุดพ้นจากความคิดภายใต้แสงแห่งปัญญา รูปแบบของความไม่รู้ตัวจะสลายร่างไปอย่างรวดเร็ว

มันคือจุดจบของการโต้แย้งและเกมแห่งอำนาจทุกอย่างที่ก่อกวนความสัมพันธ์ทั้งหลาย อำนาจเหนือผู้อื่นคือความอ่อนแอที่ปลอมแปลงอยู่ในรูปของความแข็งแรง อำนาจที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในและพร้อมรอคุณอยู่ ที่นี่ ตรงนี้ ในปัจจุบัน

ความคิดมักหาทางปฏิเสธ "ปัจจุบัน" และต้องการหลีกเลี่ยงหรือจะพูดอีกอย่างว่า ยิ่งคุณยึดติดกับความคิดของคุณมากเท่าไร คุณจะยิ่งทุกข์ทรมานมากเท่านั้น หรือยิ่งคุณสามารถยอมรับสภาพปัจจุบันได้มากเท่าไร คุณจะยิ่งพ้นจากทุกข์ทรมานมากเท่านั้น คุณจะหลุดพ้นจากความคิดที่มี "อึดตา"

ถ้าคุณไม่ต้องการสร้างความทุกข์ให้ตัวเองและผู้อื่น ถ้าคุณไม่ต้องการเพิ่มภาคเดนจากความทุกข์ในอดีตที่ฝังอยู่ในตัวคุณ จงอย่าสร้าง "เวลา" ขึ้นมาอีก หรืออย่างน้อยอย่าสร้างมันมากไปกว่าที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน แต่จะหยุดสร้างเวลาได้อย่างไรล่ะ

จงตระหนักให้ลึกว่าปัจจุบันคือ ทั้งหมดที่คุณมี

จากเมื่อก่อนที่คุณอยู่กับกาลเวลา และให้ความสำคัญกับปัจจุบันเพียงน้อยนิด จงอยู่กับปัจจุบัน และให้ความสำคัญกับอดีตหรืออนาคตเท่าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตก็พอ

จง "อยู่กับ" ปัจจุบันขณะเสมอ

๒.๑ ปิตนากมิติลวงตาของเวลา

กุญแจสำคัญอยู่ที่นี้ จงปิตนากมิติลวงตาของเวลาเสีย เวลาและความคิดย่อมตัดกันไม่ขาด จงดึงกาลเวลาออกจากความคิดแล้วมันจะหยุดนิ่ง เว้นแต่ว่าคุณจะเลือกใช้มัน

การยึดติดกับความคิดคือการตกหลุมพรางของกาลเวลา แรงผลักดันในความคิดให้เรามีชีวิตอยู่นั้นส่วนใหญ่มาจากความทรงจำและการคาดเดาอนาคต มันทำให้เราหมกมุ่นอยู่กับอดีตและอนาคตอย่างไม่มีวันสิ้นสุด และไม่เต็มใจที่จะรับรู้ช่วงเวลาในปัจจุบัน และปล่อยให้มันเป็นไป แรงผลักดันในความคิดนี้เกิดขึ้นเพราะอดีตสร้างภาพขึ้นมา และอนาคตถือค้ำมั่นสัญญาว่าจะปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย หรือจะมีความบริบูรณ์ในรูปแบบใดก็ตาม สิ่งเหล่านี้ล้วนคือภาพมายา

ยิ่งคุณจดจ่อกับกาลเวลามากเท่าไร ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต คุณยิ่งหลุดจากปัจจุบันออกไปไกลเท่านั้น

ทำไมปัจจุบันถึงเป็นสิ่งที่ล้ำค่ามากที่สุด? ประการแรก เพราะมันเป็นเพียงสิ่งเดียว และทั้งหมดอยู่ตรงนี้ ปัจจุบันไม่มีกาลสิ้นสุด เป็นที่ว่างภายในตัวคุณ เป็นที่ที่ชีวิตคุณทั้งชีวิตเผยออกมาให้เห็น เป็นปัจจัยเดียวที่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ชีวิตคือปัจจุบัน ไม่มีทางจะมีเวลาใดได้เลยหากคุณไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน

ประการที่สอง ปัจจุบันเป็นจุดเดียวที่คุณมีอำนาจเหนือข้อจำกัดของความคิด เป็นจุดเดียวที่คุณสามารถเข้าถึงอาณาจักรที่ไร้มิติและไร้รูปแบบของ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง"

คุณเคยพบ ทำ คิด หรือรู้สึกอะไรนอกเหนือไปจากปัจจุบันหรือเปล่า? คุณคิดว่าคุณจะได้มันหรือ? มันเป็นไปได้หรือที่อะไรๆ จะเกิดขึ้นหรืออยู่นอกเหนือปัจจุบัน? คำตอบชัดเจนแล้วมิใช่หรือ?

ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในอดีต มันเกิดขึ้นตอนนี้ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในอนาคต มันเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้

หัวใจของสิ่งที่ผมกำลังอธิบายตรงนี้ไม่อาจเข้าใจได้ด้วยความคิด ช่วงขณะที่คุณได้สัมผัส จิตจะยกระดับไปสู่ สิ่งที่เป็นอยู่จริง จากมิติแห่งกาลเวลาไปสู่ปัจจุบัน ทันใดนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะได้สัมผัสพลังงานที่แผ่กระจายจาก "สิ่งที่เป็นอยู่จริง"

บทที่ ๓

เข้าสู่ปัจจุบัน

ด้วยมิติที่ไร้กาลเวลาทำให้ได้มาซึ่งการรู้ที่แตกต่างออกไป การรู้ที่ไม่สามารถ "ฆ่า" จิตวิญญาณที่อยู่ในทุกชีวิตและทุกสิ่งได้ การรู้ที่ไม่ได้ทำลายศรัทธาหรือความลึกลับของชีวิต แต่เปี่ยมไปด้วยความรักอย่างลึกซึ้งและความอ่อนน้อมต่อทุกชีวิตที่เป็นอยู่ การรู้ในเรื่องที่ความคิดไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเรื่องนั้นเลย

เลือกรูปแบบเดิมของการปฏิเสธหรือต่อต้านปัจจุบันเสียที ผิดที่จะให้ความสำคัญกับอดีตและอนาคตเท่าที่จำเป็นก็พอ ก้าวออกมาให้พ้นจากมิติแห่งกาลเวลาให้มากที่สุด

ถ้าคุณพบว่ามันยากที่จะเข้าสู่ปัจจุบันขณะโดยตรง ให้เริ่มจากการสังเกตนิสัยใจคอของคุณที่จ้องจะหลบหนีจากปัจจุบัน คุณจะสังเกตได้ว่า อนาคตเป็นเพียงภาพจินตนาการว่าชีวิตจะดีขึ้นหรือแย่ลงกว่าปัจจุบัน ถ้าจินตนาการว่าดีกว่า มันทำให้คุณมีหวัง แต่ถ้าแย่กว่า มันทำให้คุณกังวล ทุกอย่างล้วนเป็นภาพมายา

จากการเฝ้าสังเกตตัวเอง ความเป็นปัจจุบันเข้ามาในชีวิตคุณอย่างอัตโนมัติ ขณะที่คุณรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้อยู่ในปัจจุบันนั้นแสดงว่าคุณอยู่กับปัจจุบัน (เพราะนั่นคือ คุณมีสติ) เมื่อไหร่ที่คุณสามารถสังเกตความคิดของคุณได้ คุณจะไม่ได้ติดกับดักมันอีก สิ่งอื่นจะเข้ามาแทนที่ สิ่งที่ไม่ได้มาจากความคิด นั่นคือผู้จับตาอยู่ในปัจจุบัน

อยู่กับปัจจุบันในฐานะผู้เฝ้าดู ดูทั้งความคิด อารมณ์และปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาในรูปแบบต่างๆ อย่างน้อยก็จงใส่ใจกับปฏิกิริยาของคุณมากพอๆ กับเหตุการณ์หรือบุคคลที่เป็นต้นเหตุให้คุณมีปฏิกิริยาเช่นนั้น

จงสังเกตด้วยว่ามีอยู่บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณจมปลักอยู่กับอดีตหรือวาดฝันถึงอนาคต อย่าวิเคราะห์หรือตัดสินสิ่งที่คุณเห็น จงดูความคิดของคุณ สัมผัสถึงอารมณ์ ดูปฏิกิริยาของคุณ อย่าเปลี่ยนการสังเกตให้เป็นปัญหาส่วนตัว แล้วคุณจะรู้สึกถึงบางสิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่า นั่นคือ ผู้เฝ้าดูอยู่อย่างนิ่งเงียบที่อยู่เบื้องหลังความคิด

การตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันอย่างแรงกล้าเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อเหตุการณ์บางอย่างสะกิดให้เกิดปฏิกิริยาและอารมณ์รุนแรง เช่น เมื่อภาพพจน์ของคุณถูกคุกคาม มีสิ่งท้าทายเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นตัว

เห็นียวไกเรียกความกลัวว่าสิ่งต่างๆ จะ "ผิตไป" จากที่เคยเป็น หรือความซับซ้อนทางอารมณ์จากอดีตที่ถูกนำกลับมาในกรณีเหล่านี้ คุณมีแนวโน้มจะ "ขาดสติ" การตอบสนองหรืออารมณ์จะมีอำนาจเหนือคุณ และคุณจะ "กลายเป็นตัวความคิดนั้น" คุณแสดงมันออกมา คุณแก้ตัว ทำผิด โจมตี ปกป้อง ฯลฯ แต่นั่นไม่ใช่คุณ มันคือรูปแบบปฏิกิริยาเดิมๆ ที่ความคิดสั่งให้คุณทำเพื่อปกป้องตัวมันเองจนเป็นนิสัย

การยึดติดกับความคิดเป็นการเพิ่มอำนาจให้มันมากขึ้น การสังเกตความคิดทำให้อำนาจของมันอ่อนแรงลง การยึดติดกับความคิดสร้างมิติเวลามากขึ้น การสังเกตมันเป็นการเปิดประตูมิติที่ไร้กาลเวลา เมื่อคุณรู้ถึงความหมายของการตั้งมันอยู่ในปัจจุบันแล้ว มันง่ายที่คุณจะเลือกก้าวออกจากมิติแห่งกาลเวลาเมื่อไหร่ก็ได้ที่คุณไม่ต้องการมันแล้ว และก้าวลึกลงไปในปัจจุบัน

นี่ไม่ได้บั่นทอนความสามารถในการใช้มิติเวลาในอดีตหรืออนาคตของคุณ แต่คุณจะนึกถึงมันเท่าที่เป็นจริงเท่านั้น และไม่ได้บั่นทอนความสามารถในการใช้ความคิดของคุณเช่นกัน แท้จริงแล้วมันกลับยิ่งเพิ่มพูนประสิทธิภาพของความคิดมากขึ้น เมื่อคุณต้องใช้ความคิด คุณจะใช้มันได้อย่างเฉียบคมและเน้นได้มากขึ้น

ผู้มีปัญญาล้วนแบ่งความสนใจไปที่ปัจจุบันเสมอ แต่พวกเขายังคงรับรู้มิติแห่งกาลเวลาที่อยู่รอบนอก หรือจะพูดอีกอย่างว่าพวกเขายังคงใช้เวลาทางนาฬิกาอยู่ แต่เป็นอิสระจากเวลาเชิงจิต

๓.๑ ระยะเวลาเชิงจิต

จงเรียนรู้ที่จะใช้เวลาในแง่ที่เหมาะสมกับชีวิต ซึ่งเวลาในลักษณะนี้เราอาจเรียกว่า "เวลาทางนาฬิกา" (Clock Time) แต่ให้กลับมาสู่ปัจจุบันทันทีเมื่อบรรลุผลในเชิงปฏิบัติแล้ว วิธีนี้เราจะไม่สร้าง "เวลาเชิงจิต" (Psychological Time) ที่เกี่ยวข้องกับอดีตและโหยหาอนาคต

ถ้าคุณตั้งเป้าหมายและพยายามไปให้ถึง คุณกำลังใช้เวลาทางนาฬิกา คุณรู้ตัวในทุกขณะที่คุณก้าว่าง ให้ความสำคัญและแบ่งความสนใจอย่างเต็มที่ต่อทุกก้าวที่คุณกำลังเดินอยู่ในขณะนี้ ถ้าคุณให้ความสำคัญกับเป้าหมายมากไป บางทีเพราะคุณอยากมีความสุขหรืออยากแสวงหาสิ่งเติมเต็มให้กับชีวิต คุณไม่คำนึงถึงปัจจุบันมันจึงกลายเป็นว่าคุณกำลังก้าวเข้าสู่โลกแห่งจินตนาการที่ไม่ได้มีค่าอย่างแท้จริง เวลาทางนาฬิกาจะกลายเป็นเวลาเชิงจิต (ที่ล่องลอยอยู่ในความคิดโดยที่คุณไม่รู้ตัว) การเดินทางของชีวิตไม่ใช่การผจญภัยอีกต่อไป มันเป็นแค่ความหมกมุ่นที่จะไปให้ถึง เพื่อให้ได้มา เพื่อให้ได้ครอบครอง เพื่อให้ได้ทำ คุณจะมองไม่เห็นหรือไม่ได้กลิ่นดอกไม้ที่อยู่ริมทางเดินอีกต่อไป คุณจะไม่เห็นความสวยงามและความมหัศจรรย์แห่งชีวิตที่ถูกรอบตัวเหมือนกับเวลาที่อยู่นอกกับปัจจุบัน

คุณพยายามชวนชายที่จะไปไหนก็ได้ที่ไม่ใช่ที่ที่คุณยืนอยู่ ณ ตรงนี้อยู่ตลอดเวลาใช่ไหม? ส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่เป็นเพียงแค่หนทางเพื่อให้ได้มาซึ่งผลในอนาคตใช่หรือเปล่า? แล้วสิ่งที่จะเติมเต็มให้คุณก็ทำได้ทุกที่และให้ความพึงพอใจได้เพียงชั่วคราว เช่น เซ็กส์ อาหาร เหล้า ยา ความกระสัน ความตื่นเต้นใช่ไหม? คุณมุ่งเน้นที่จะทำให้สำเร็จ จะต้องได้มา หรือมักไล่ล่าความกระสันหรือความพอใจใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาใช่หรือเปล่า? คุณเชื่อว่าถ้าคุณได้ทรัพย์สมบัติมากขึ้น คุณจะรู้สึกเติม รู้สึก

ดี รู้สึกสมบูรณ์ทางใจขึ้นใช่ไหม? คุณกำลังรอใครสักคนเข้ามาในชีวิตเพื่อทำให้ชีวิตของคุณมีความหมายใช่หรือเปล่า?

ในสภาวะปกติ สภาวะที่อยู่ภายใต้การควบคุมของความคิด สภาวะที่ยังไม่รู้แจ้ง พลังและความสามารถในเชิงสร้างสรรค์อย่างไม่มีสิ้นสุดที่ซ่อนเร้นอยู่ในปัจจุบันถูกบดบังจากเวลาเชิงจิตโดยสิ้นเชิง (เวลาเชิงจิตคือจำนวนเวลาที่หมดไปกับการไม่อยู่กับปัจจุบัน...ผู้แปล) คุณสูญเสียความมีชีวิตชีวา ความสดใหม่ หรือความมหัศจรรย์แห่งชีวิต รูปแบบเดิมๆ ทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ปฏิกริยา และกิเลสตัณหา จะวนเวียนอย่างกับการแสดงซ้ำๆ ไม่รู้จบ เป็นบทในความคิดของคุณที่กำหนดตัวตนหลายรูปแบบให้แก่คุณ แต่กลับปิดป้องและปกปิดความจริงแท้แห่งปัจจุบัน ความคิดสร้างความหมกมุ่นกับจินตนาการแห่งอนาคตและพยายามหลีกเลี่ยงความไม่พอใจในปัจจุบัน

สิ่งที่คุณรับรู้ว่าเป็นภพอนาคตนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัจจุบัน ถ้าใจคุณแบกภาระหนักอึ้งของอดีต คุณยิ่งจะพบแต่เรื่องเดิมๆ มากขึ้น ถ้าไม่ตั้งมั่นอยู่ในจิตปัจจุบัน อดีตจะยังคงอยู่ชั่วกาลปับ คุณภาพแห่งความรู้ตัวของคุณในขณะนี้คือสิ่งที่ก่อรูปก่อร่างให้กับอนาคต แน่แน่นอนว่าคุณสามารถสัมผัสกับมันได้ในปัจจุบันเท่านั้น

ถ้าคุณภาพแห่งความรู้ตัวของคุณในขณะนี้เป็นตัวกำหนดอนาคต แล้วอะไรจะเป็นตัววัดคุณภาพแห่งความรู้ตัวของคุณล่ะ? คำตอบคือ ความแกร่งกล้าในปัจจุบันขณะของคุณนะสิ ฉะนั้น ที่ที่เดียวที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงได้ และที่เดียวที่ภาพอดีตจะถูกลบออกหมดสิ้นนั่นคือ ปัจจุบันขณะเท่านั้น

คุณอาจพบว่ามันยากที่จะตระหนักว่าเวลาเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และปัญหาทั้งปวง คุณเชื่อว่าความทุกข์และปัญหาเกิดจากสถานการณ์บางอย่างในชีวิต ซึ่งถ้าดูพื้นๆ แล้วมันเป็นเช่นนั้น แต่จนกว่าคุณจะจัดการกับจิตที่บกร่องที่เป็นตัวสร้างปัญหาพื้นฐาน ที่ยึดติดอยู่กับอดีต หลงไหลแต่อนาคต และเมินเฉยต่อปัจจุบัน ปัญหาต่างๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นสลับเปลี่ยนกันไปมา

ถ้าทุกปัญหาของคุณ หรือต้นตอของความทุกข์หรือความไร้สุข เกิดมลายหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ในวันนี้ แต่คุณยังตั้งมั่นอยู่กับความเป็นปัจจุบันไม่พอ ยังมีสติความรู้ตัวไม่พอ คุณจะพบกับปัญหาเหล่านี้ อีก เหมือนเงาตามตัวที่คอยติดตามคุณไปทุกหนแห่ง ท้ายที่สุดแล้ว มีเพียงปัญหาเดียวเท่านั้น นั่นคือความคิดที่เป็นพันธนาการกับเวลาของนั่นเอง

ไม่มีการหลุดพ้นในกาลเวลา (เช่น ฉันต้องรออีกหนึ่งปีแล้วฉันจะรวย ฉันจึงไม่ชอบตอนนี้ ฉันจะชอบปีหน้า...ผู้แปล) คุณไม่สามารถเป็นอิสระได้ในอนาคต

ปัจจุบันคือกุญแจแห่งอิสรภาพ คุณจะเป็นอิสระได้ในปัจจุบันเท่านั้น

๑.๒ ค้นพบชีวิตภายใต้สถานการณ์ชีวิตของคุณ

สิ่งที่คุณอ้างว่าเป็น "ชีวิต" นั้น เราน่าจะเรียกมันว่า "สถานการณ์ชีวิต" มากกว่า มันเป็นเวลาเชิงจิต เป็นอดีตและอนาคต บางสิ่งในอดีตไม่ได้เป็นอย่างที่คุณต้องการ คุณกำลังต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นใน

อดีต และคุณกำลังต่อต้านสิ่งที่เป็นไปในปัจจุบัน ความหวังทำให้คุณสู้ต่อไปได้ก็จริงแต่ความหวังก็ทำให้คุณลงติดกับจินตนาการ และมันทำให้คุณคอยปฏิเสธความเป็นจริงในปัจจุบัน และทำให้คุณไม่มีความสุข

จงลืมสถานการณ์ชีวิตสักครู่ และหันมาใส่ใจกับชีวิต

สถานการณ์ชีวิตเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งในมิติแห่งกาลเวลา แต่ชีวิตคือปัจจุบัน

สถานการณ์ชีวิตเป็นเรื่องของความคิด แต่ชีวิตเป็นเรื่องจริง

จงค้นหา "ประตูแคบที่นำคุณไปสู่ชีวิต" นี่คือนี่ที่เรียกว่าปัจจุบัน ทำชีวิตให้แคบลงมาอยู่กับปัจจุบัน สถานการณ์ชีวิตของคุณอาจเต็มไปด้วยปัญหา ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นนั้น แต่ลองตรองดูสิว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นตอนนี้ ไม่ใช่พรุ่งนี้หรืออีกสัปดาห์ข้างหน้า แต่ตอนนี้ เดี๋ยวนี้ ขณะนี้ปัญหาของคุณคืออะไร?

เมื่อคุณเต็มไปด้วยปัญหา คุณไม่มีที่ว่างให้อะไรใหม่ๆ เข้ามา ไม่มีที่ว่างสำหรับแนวทางแก้ไข ฉะนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณสามารถสร้างที่ว่างขึ้นมาได้ คุณจะพบ "ชีวิต" ที่อยู่ใต้สถานการณ์ชีวิตของคุณ

จงใช้โสตประสาททั้งหมดอย่างเต็มที่ อยู่ในที่ที่คุณอยู่ มองดูรอบกาย มองอย่างเดียว ไม่ต้องตีความ มองดูแสงสว่าง รูปทรง สี เนื้อวัสดุ สัมผัสความเป็นอยู่อย่างสงบนิ่งของสรรพสิ่ง ตระหนักถึงที่ว่างที่ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นอย่างที่เป็น

ฟังเสียงเหล่านั้น อย่าตัดสิน ฟังความเจิบที่ซ่อนอยู่ในเสียงนั้น

หยิบจับอะไรก็ได้สักอย่างและรู้สึก รับรู้ถึงความจริงแท้ของมัน

สังเกตจังหวะลมหายใจของคุณ สัมผัสอากาศที่คุณหายใจเข้าออก สัมผัสพลังงานแห่งชีวิตที่อยู่ในกายคุณ ปล่อยให้ทุกอย่างให้เป็นไป ทั้งภายในและภายนอก ปล่อยให้ "ความเป็นไป" ของสรรพสิ่งดำเนินไป แล้วคุณจะก้าวลึกลงสู่ปัจจุบัน

๓.๓ ทุกปัญหาล้วนเป็นภาพลวงตาของความคิด

ตั้งมั่นและใส่ใจในปัจจุบัน แล้วบอกผมสิว่า ขณะนี้คุณมีปัญหาอะไร?

ผมคงไม่ได้คำตอบหรอก เพราะไม่มีทางที่จะมีปัญหาได้ ถ้าคุณตั้งมั่นอยู่ในความเป็นปัจจุบันอย่างเต็มตัว คุณจำเป็นต้องจัดการกับสถานการณ์ หรือไม่ก็ยอมรับมันเสีย แล้วทำไมต้องทำให้มันเป็นปัญหาด้วยล่ะ?

ความคิดมักชอบปัญหาอย่างไม่รู้ตัว เพราะพวกมันทำให้คุณเป็นโน่นเป็นนี่ปนเปกันยุ่ง มันเป็นเรื่องปกติและก็บ้ามากด้วย "ปัญหา" หมายถึง คุณกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ในความคิด และไม่มีวิธีแหวว่า คุณจะลงมือทำอะไรในปัจจุบันอย่างแท้จริง และคุณยังทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งของคุณอย่างไร้สติอีกต่างหาก คุณถูกสถานการณ์ชีวิตรุมเร้าจนสูญเสียชีวิตของตัวเองไป สูญเสีย สิ่งที่เป็นอยู่จริง หรือใน

ความคิดของคุณมีแต่เรื่องของอนาคต เรื่องที่คุณจะทำเต็มไปหมด แทนที่จะใส่ใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวที่คุณทำได้ ณ ตอนนี้

เมื่อคุณสร้างปัญหาใดๆ คุณสร้างทุกข์ ตัวเลือกร่างๆ สำหรับคุณมีอยู่แค่เพียงบอกตัวเองว่า "ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันจะไม่สร้างความเจ็บปวดหรือปัญหาให้กับตัวเองมากไปกว่านี้"

แม้จะเป็นตัวเลือกร่างๆ แต่ได้ผลจริงจัง คุณไม่เลือกวิธีนี้หรือจนกว่าคุณจะเบื่อที่จะต้องทนอยู่กับความทุกข์ หรือรู้สึกว่าคุณมีปัญหาหนักเกินไปแล้ว และคุณไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ถ้าคุณยังไม่ได้สัมผัสอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน ถ้าคุณหยุดสร้างทุกข์ให้ตัวเอง คุณจะหยุดสร้างทุกข์ให้ผู้อื่น คุณไม่ทำให้โลกอันงดงาม โลกภายในตัวคุณ จิตโดยรวมของมวลมนุษย์ต้องเปราะเปื้อนไปด้วยพลังลบจากการสร้างปัญหา

ถ้าเกิดมีเรื่องที่คุณต้องรับมือในตอนี้ ถ้าคุณมีสติ คุณย่อมจัดการกับมันได้อย่างชัดเจน เจียบคม และได้ผลมากขึ้น สิ่งที่คุณทำไม่ใช่ปฏิกิริยาที่เกิดจากความคิดที่ถูกฝึกมาจนเคยชินแล้ว แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดนสัญชาตญาณต่อเหตุการณ์นั้น ส่วนในกรณีอื่น เช่น คุณมักมีปฏิกิริยาในเวลาที่คุณคิดว่าถูกขังอยู่ในกาลเวลา (จำตอนรถติดได้ไหม...ผู้แปล) คุณจะรู้ว่าไม่ว่าอะไรเลยจะดีเสียกว่า แต่ตั้งมั่นอยู่ในศูนย์กลางแห่งปัจจุบันก็พอ

๓.๔ ความเกษมของสิ่งที่เป็นอยู่จริง

การเตือนตัวเองให้รู้ว่ากำลังตกอยู่ในห้วงของเวลาเชิงจิต คุณสามารถใช้วิธีต่างๆ ดังนี้

ให้ถามตัวเองว่า มีความเกษม ปลอดภัย โปร่ง ความเบาสบายในสิ่งที่กำลังทำอยู่หรือเปล่า? ถ้าไม่มี แสดงว่ามีติดแห่งกาลเวลากำลังบดบังปัจจุบัน และชีวิตกลายเป็นภาวะหรือการต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด

ถ้าขณะที่คุณทำอะไรแล้วไม่มีความสุข ไม่สบาย ไม่ได้หมายความว่า你需要เปลี่ยนแปลงสิ่งที่กำลังทำอยู่ แค่เปลี่ยนวิธีก็พอ "อย่างไร" สำคัญกว่า "อะไร" เสมอ ลองดูว่าคุณสามารถใส่ใจกับการกระทำมากกว่าหลังจากการกระทำได้หรือเปล่า จงฟังความสนใจเต็มที่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มันมีนัยว่าคุณยอมรับสิ่งที่ เป็นอยู่ เพราะคุณไม่สามารถใส่ใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเต็มที่และต่อต้านมันในเวลาเดียวกันได้หรอก

ยิ่งคุณให้ความสำคัญกับช่วงเวลาปัจจุบันได้เร็วเท่าไร ความทุกข์และการดิ้นรนทั้งหลายจะหายไป ชีวิตเริ่มดำเนินไปอย่างสุขเกษม เวลาคุณอยู่ในความเป็นปัจจุบัน ไม่ว่าคุณจะทำอะไร คุณจะทำได้ด้วยความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทร แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

อย่าเป็นกังวลกับผลของการกระทำ เพียงใส่ใจในสิ่งที่ทำอยู่ก็พอ ผลจะตามมาทางของมัน นี่เป็นการฝึกจิตที่ทรงพลัง

เมื่อไม่มีแรงผลักดันในความคิดที่พยายามดิ้นรนออกจากปัจจุบัน ทุกสิ่งที่คุณทำย่อมเต็มไปด้วยความเกษมของ สิ่งที่เป็นอยู่จริง จังหวะที่ความสนใจของคุณอยู่กับปัจจุบัน จิตคุณนิ่งและสงบ คุณไม่ต้องรอที่จะสนองหรือรู้สึกพึงพอใจในอนาคต คุณไม่ได้เสาะหาหนทางพ้นทุกข์ ดังนั้น คุณย่อมไม่ยึดติดกับ

ผลของการกระทำ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว มันล้วนมีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงภายในตัวคุณ คุณจะพบชีวิตภายใต้สถานการณ์ชีวิตของคุณ

เมื่อคุณไม่ตกอยู่ในห้วงเวลาเชิงจิต คุณรับรู้ตัวตนที่แท้จริงจาก "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ไม่ใช่จากอดีต ดังนั้น คุณไม่ต้องการเป็นอะไรนอกจากสิ่งที่คุณเป็นอยู่ในขณะนี้ก็แล้ว ในทางโลกซึ่งเป็นระดับของสถานการณ์ชีวิตของคุณ คุณอาจเป็นเศรษฐี มีวิชาความรู้ ประสบความสำเร็จ และเป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ แต่ในมิติลึกๆ ของ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" แล้ว คุณสมบูรณ์พร้อมอยู่ในปัจจุบัน

๓.๕ สภาวะแห่งความรู้ตัวที่ไร้กาล

เมื่อทุกอณูในร่างกายของคุณอยู่กับปัจจุบันเต็มที่ จนคุณรู้สึกได้ถึงความกระตือรือร้นของชีวิต และเมื่อคุณรู้สึกว่า ชีวิตทุกขณะเต็มไปด้วยความปิติแห่งการดำรงอยู่ นั่นถึงจะบอกได้ว่าคุณเป็นอิสระจากกาลเวลาแล้ว การหลุดพ้นจากเวลา คือ การหลุดพ้นจากความคิดที่ต้องการอดีตมาเป็นตัวกำหนดความเป็นคุณ และต้องการอนาคตมาเป็นตัวกำหนดความหวังให้แก่คุณ มันแสดงถึงการแปลงสภาพไปของการมีสติความรู้ตัวได้อย่างลึกซึ้งที่สุด

เมื่อคุณเข้าถึงความรู้ตัวที่ไร้กาลเวลาได้ครั้งหนึ่ง คุณเริ่มเข้า-ออกสลับกันไปมาอยู่ระหว่างมิติแห่งกาลเวลากับความเป็นปัจจุบัน ตอนแรกคุณเริ่มรู้แล้วว่ามันยากแค่ไหนที่จะใส่ใจให้อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา แต่การที่คุณรู้ว่าคุณหลุดออกจากปัจจุบันไปแล้วถือเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่กว่า การรู้คือการอยู่กับปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะเพียงชั่วครู่ก่อนที่จะสูญเสียมันไปอีกหน

แต่เมื่อเพิ่มความถี่มากขึ้น คุณสามารถเลือกที่จะเน้นความรู้ตัวกับปัจจุบันมากกว่าหมกมุ่นอยู่กับอดีตหรืออนาคตและเมื่อคุณรู้สึกตัวว่ากำลังหลุดออกจากปัจจุบัน คุณสามารถตั้งมั่นใหม่ได้ ไม่ใช่เพียงแค่สองสามวินาที แต่นานกว่านั้น

ดังนั้น ก่อนที่คุณจะอยู่กับปัจจุบันอย่างมั่นคง ซึ่งอาจบอกได้ว่ามีสติเต็มที่ คุณจะอยู่ในสภาวะที่มีความรู้ตัวสลับกับความไม่รู้ตัว หรืออยู่กับปัจจุบันสลับกับความคิด คุณหลุดจากปัจจุบันและกลับเข้าไปใหม่ สลับไปสลับมา และท้ายที่สุด คุณยอมตั้งมั่นอยู่ในสภาวะปัจจุบันได้อย่างมั่นคง

บทที่ ๔

สลายความไม่รู้ตัว

มันจำเป็นที่ต้องหมั่นสร้างความรู้สึกตัวในชีวิตของคุณให้มากขึ้นในสถานการณ์ปกติเมื่อทุกอย่างดำเนินไปอย่างราบรื่น วิธีนี้ทำให้คุณกล้าแกร่งขึ้นในอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน สนามพลังงานที่เกิดขึ้นในตัวคุณและรอบตัวคุณจะมีความถี่สูงและเด่นชัด ไม่มีสภาวะที่ไร้สติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิ ไม่มีสมาธิ จะเข้าไปในสนามพลังงานแห่งนี้และอยู่รอดได้ เหมือนกับที่ไม่มีสมาธิในความสว่าง

เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะสังเกตความคิดและอารมณ์ของคุณ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน คุณอาจประหลาดใจในครั้งแรกที่พบว่าที่ฉากหลังมีความไม่รู้ตัวแบบสามัญทั่วไปสถิตอยู่ และตระหนักว่ามันยากเพียงไรที่คุณจะเข้าถึงความสงบนิ่งอย่างแท้จริงภายใน

ในระดับของการคิด คุณจะพบการต่อต้านมากมายในรูปแบบของการตัดสิน ความไม่พอใจ และภาพมายาที่ความคิดฉายให้เห็นเพื่อหลีกหนีจากปัจจุบัน ในระดับของอารมณ์ มันจะมีความไม่สบายใจ ความเครียด ความเบื่อหน่าย ความหงุดหงิดแฝงอยู่ทั้งสองอย่างนี้เป็นวิสัยการต่อต้านของความคิด

จงสังเกตความไม่สบายใจ ความไม่พอใจ หรือความเครียดมากมายที่เกิดขึ้นในตัวคุณ ทั้งจากการตัดสินโดยไม่จำเป็น การต่อต้านสิ่งที่เป็นอยู่ และปฏิเสธปัจจุบัน ความไม่รู้ตัวใดๆ จะสลายไปเมื่อคุณส่องแสงแห่งปัญญาสู่มัน

เมื่อคุณรู้วิธีสลายความไม่รู้ตัวแบบสามัญแล้ว แสงแห่งปัจจุบันจะส่องสว่างขึ้น และมันง่ายขึ้นที่คุณจะรับมือกับความไม่รู้ตัวชนิดฝังลึกในยามที่คุณรู้สึกถึงแรงดึงดูดของมัน อย่างไรก็ตามในตอนต้น การตรวจจับความไม่รู้ตัวแบบสามัญทั่วไป ค่อนข้างเป็นไปได้ยากสักหน่อย เพราะมันเหมือนกับเป็นเรื่องปกติธรรมดาจริงๆ

จงหมั่นตรวจตราสภาวะทางความคิดและอารมณ์ของคุณ ด้วยการสังเกตตนเองจนเป็นนิสัย

"ขณะนั้นรู้สึกสบายใจไหม?" นี่คือคำถามที่คุณควรหมั่นถามตัวเองอยู่เสมอ

หรืออาจถามว่า "ขณะนี้เกิดอะไรขึ้นภายในตัวฉัน?"

อย่างน้อยให้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเองพอๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ถ้าคุณเข้าถึงภายในได้อย่างถูกต้อง บั๊จจัยภายนอกจะหมดความหมาย ความจริงแท้นั้นอยู่ภายใน รองลงมาคือความจริงภายนอก

แต่อย่าพยายามตอบคำถามเหล่านั้นทันที จงใส่ใจที่ภายในมองลึกไปในตัวเอง

จิตของคุณกำลังคิดอะไรอยู่?

รู้สึกอย่างไรบ้าง?

ใส่ใจเข้าไปในร่างกายของคุณ ดูสิว่ามีกล้ามเนื้อส่วนไหนตึงหรือไม่

พอคุณจับได้ว่ามีความรู้สึกไม่สบายใจเล็กน้อยคอยรบกวนคุณอยู่ จงเฝ้าดูวิธีที่คุณหลีกเลี่ยงต่อต้าน หรือปฏิเสธชีวิต ซึ่งนั่นคือการปฏิเสธปัจจุบัน

มีหลายวิธีที่คนเราต่อต้านปัจจุบันอย่างไม่รู้ตัว ด้วยการฝึกฝนอำนาจของการเฝ้าสังเกตตัวเองกับการจับตาดูสถานะที่อยู่ภายในของคุณ คุณจะเริ่มเจ็บคมขึ้น

๔.๑ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จงอยู่ที่นั่นอย่างเต็มที่

คุณเครียดไหม? ยุ่งอยู่กับการวางแผนอนาคตจนลืมปัจจุบันไปหรือเปล่า? ความเครียดเป็นสาเหตุจากการที่คุณอยู่ "ที่นี่" แต่ต้องการไปอยู่ "ที่นั่น" หรืออยู่ในปัจจุบันแต่ต้องการไปอยู่ในอนาคต มันเป็นรอยแยกที่ฉีกคุณออกเป็นสองส่วนอยู่ภายใน

อดีตมักเข้ามาทวงใจคุณอยู่เรื่อยใช่หรือเปล่า? คุณมักพูดหรือคิดเกี่ยวกับอดีตไม่ว่าจะในแง่บวกหรือแง่ลบใช่ไหม? ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสำเร็จของคุณ การผจญภัยหรือประสบการณ์ของคุณหรือเรื่องที่คุณตกเป็นผู้เคราะห์ร้าย เรื่องน่ากลัวที่เคยเกิดกับคุณ หรือที่คุณทำกับคนอื่นใช่ไหมล่ะ?

กระบวนการคิดของคุณสร้างความรู้สึกผิด ความภูมิใจ ความขุ่นเคือง ความโกรธ ความเสียใจ และการดูถูกตัวเองหรือเปล่า? คุณไม่เพียงแต่ตอกย้ำความเป็นตัวตนจอมปลอมที่ความคิดสร้างขึ้น แต่ยังช่วยเพิ่มความชราให้กับตัวเองด้วยการพอกพูนเรื่องราวในอดีตเข้าไปในความคิดมากขึ้น ลองพิสูจน์ข้อเท็จจริงข้อนี้ด้วยตัวคุณเองสิ ลองสังเกตคนรอบตัวที่จมปลักอยู่กับอดีตตลอดเวลาดูสิ

จงตายจากอดีตทุกขณะ คุณไม่จำเป็นต้องมีอดีต แค่อ้างถึงมันเมื่อมันต้องเกี่ยวข้องกับปัจจุบันจริงๆ สัมผัสถึงอำนาจแห่งปัจจุบันขณะและความบริบูรณ์ของ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" รู้สึกถึงการดำรงอยู่ตอนนี้ในตัวคุณ

คุณกำลังกังวลอยู่หรือเปล่า? ในหัวคุณมีคำถามว่า "แล้วถ้าเป็นอย่างนี้ล่ะ" อยู่มากมายใช่ไหม? คุณกำลังยึดติดกับความคิดที่ฉายภาพมันเองออกมาในรูปของเหตุการณ์ในอนาคต และสร้างความกลัวขึ้นมา ไม่มีทางที่คุณจะรับมือกับเหตุการณ์อย่างนั้นได้ เพราะมันไม่มีอยู่จริง มันเป็นเพียงมายาในความคิดเท่านั้น

คุณสามารถหยุดความวิตกกังวลที่ก่กร่อนชีวิตและสุขภาพของคุณได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ การทำให้ตัวเองยอมรับกับปัจจุบันขณะ

รู้ตัวถึงการหายใจของคุณ รู้สึกถึงอากาศที่ผ่านเข้า-ออกในร่างกายของคุณ สัมผัสสนามพลังภายใน สิ่งที่คุณต้องทำและต้องจัดการในชีวิตจริงก็คือเดี๋ยวนี้ซึ่งเป็นสิ่งตรงข้ามกับมายาในความคิด

ให้ถามตัวเองว่าคุณมี "ปัญหา" อะไรในขณะนี้ ไม่ใช่ปีหน้า หรือพรุ่งนี้ หรืออีกห้าปีที่จากนี้ มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับคุณตอนนี้บ้างไหม?

คุณสามารถรับมือกับอะไรด้วยปัจจุบันเท่านั้น แต่คุณไม่มีวันที่จะรับมือกับอะไรด้วยอนาคตได้ และคุณไม่จำเป็นต้องทำด้วย คำตอบ พลละกำลัง การกระทำที่เหมาะสม หรือวิธีการต่างๆ จะมาอยู่ที่นั่นเมื่อคุณจำเป็นต้องใช้มัน ไม่ใช่ก่อนหน้านั้นหรือหลังจากนั้น

คุณมีนิสัย "ชอบรอ" หรือเปล่า? ในชีวิตนี้คุณใช้เวลาไปกับการรอคอยนานแค่ไหนแล้ว? เมื่อผมพูดถึงคำว่า "รอเล็กน้อย" ผมหมายถึง รอขณะเข้าแถวที่สำนักงานไปรษณีย์ ขณะที่รถติด หรือรอใครที่กำลังมา รอที่จะทำงานเสร็จ เป็นต้น ในขณะที่คำว่า "รอมาก" คือ รอให้ถึงวันหยุดถัดไป รองานใหม่ที่ดีกว่า รอให้ลูกโต รอรักแท้ รอความสำเร็จที่จะมีเงินทอง รอที่จะเป็นคนสำคัญ หรือรอที่จะกลายเป็นผู้รู้แจ้ง มันไม่ยากหรอกที่จะหาคนที่ใช้เวลาทั้งชีวิตรอคอยที่จะเริ่มต้นชีวิต

การรอเป็นสภาวะจิตอย่างหนึ่ง โดยพื้นฐานแล้วมันหมายถึงคุณต้องการอนาคต คุณไม่ต้องการปัจจุบัน คุณไม่ต้องการสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว แต่คุณต้องการสิ่งที่คุณยังไม่ได้มา ไม่ว่าจะรอแบบไหน คุณสร้างความขัดแย้งภายในขึ้นมาอย่างขาดสติ ระหว่างที่นั่น ที่ที่คุณไม่ต้องการอยู่ กับที่นั่น ที่ที่คุณต้องการจะไป มันทำให้คุณภาพชีวิตของคุณต่ำลง เพราะคุณสูญเสียปัจจุบันขณะ

ตัวอย่างเช่น คนส่วนใหญ่เฝ้ารอความมั่งคั่งในชีวิต มันไม่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต เมื่อคุณซื้อตรง รับรู้และยอมรับความจริงในปัจจุบัน นั่นคือที่ที่คุณอยู่ สิ่งที่เป็นคุณ และสิ่งที่คุณกำลังทำในขณะนี้ เมื่อคุณยอมรับเต็มที่ในสิ่งที่คุณมี คุณรู้สึกปลาบปลื้มกับสิ่งที่คุณได้รับ ยินดีกับสิ่งที่มันเป็นอยู่ สุขเกษมกับ สิ่งที่เป็นอยู่จริง สุขเกษมกับปัจจุบันและความบริบูรณ์ของชีวิตในตอนนั้น สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่เป็นความมั่งคั่งที่แท้จริง มันไม่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต ความมั่งคั่งปรากฏแก่คุณแล้วในขณะนี้

ถ้าคุณไม่พอใจในสิ่งที่คุณมี หรือหงุดหงิดกับสิ่งที่คุณขาดในวันนี้ ซึ่งอาจเป็นแรงจูงใจให้คุณอยากรวย แต่ถึงแม้คุณมีเงินเป็นล้าน คุณก็ยังรู้สึก "ขาด" และลึกลง แล้วในตัวคุณยังรู้สึก "ไม่เต็ม" คุณอาจมีประสบการณ์ตื่นเต้นมากมายที่ซื้อหาได้ด้วยเงิน แต่มันมาแล้วก็ไป และมักปล่อยให้คุณแคว้งคว้าง และอยากได้สิ่งที่จะมาตอบสนองกิเลสทั้งทางกายและใจให้คุณอยู่เสมอ คุณไม่ได้อยู่กับ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ดังนั้น จงรู้สึกถึงความสมบูรณ์แล้วของชีวิตในตอนนั้น นี่คือการมั่งคั่งที่แท้จริง

เลิกรอคอยในฐานะที่เป็นสภาวะจิตชนิดหนึ่งเสียเถอะ เมื่อคุณรู้ว่าตัวคุณอยู่ในห้วงแห่งการรอคอย จงลุกออกมาเสียมาสู่ปัจจุบัน แต่เป็นและยินดีกับสิ่งที่มันเป็นอยู่ ถ้าคุณอยู่กับปัจจุบัน ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่คุณจะรอคอยอะไรอีก

ฉะนั้น คราวหน้าหากใครบอกคุณว่า "ขอโทษที่ทำให้คุณรอ" คุณตอบเขาได้เลยว่า "ไม่เป็นไร ผมไม่ได้รอ ผมกำลังยืนอยู่ที่นี่กับความสุขเกษมภายใน"

นี่เป็นเพียงกลยุทธ์ของจิตหลายอย่างที่คอยปฏิเสธปัจจุบันจนเป็นนิสัย และเป็นส่วนหนึ่งของความไม่รู้ตัวแบบสามัญทั่วไป มันง่ายที่คุณจะมองข้ามเพราะมันเกิดขึ้นเป็นปกติจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว เป็นความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ที่คอยกวนคุณอยู่ตลอดเวลา แต่ยิ่งคุณหมั่นฝึกสำรวจสภาวะทางความคิดและทางอารมณ์ภายในตัวคุณมากเท่าไร คุณจะรู้ตัวง่ายขึ้นเมื่อตกหลุมพรางของอดีตหรืออนาคต หรืออาจบอกได้ว่าคุณขาดสติไป แล้วคุณจะตื่นจากห้วงฝันแห่งกาลเวลามาสู่ปัจจุบัน

แต่จงระวังตัวตนที่ไร้สุข ตัวตนที่ไม่แท้ที่ความคิดสร้างขึ้น เพราะมันยังอยู่ตลอดเวลา มันรู้ว่าปัจจุบันเป็นความตายของมัน มันรู้สึกถูกคุกคาม มันจะทำทุกวิถีทางเพื่อดึงคุณออกจากปัจจุบันและพยายามทำให้คุณติดกับหลุมพรางของกาลเวลา

อีกนัยหนึ่ง การอยู่กับปัจจุบันสามารถเปรียบได้กับการรอคอย แต่มันเป็นการรอคอยที่ต่างกัน ในเชิงคุณภาพ ที่ต้องใช้ความระแวดระวังของคุณเต็มที่ บางสิ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ และถ้าคุณ "ไม่ตื่นอยู่" ไม่ตื่นอย่างเต็มที่ คุณยอมสูญเสียมันไป ในสภาวะที่ตื่นนั้น ความใส่ใจทั้งหมดของคุณอยู่กับปัจจุบัน ไม่มีฝันกลางวัน ไม่มีการคิด ไม่มีการทบทวนความจำ ไม่มีการคาดการณ์ล่วงหน้า ไม่มีความเครียด ไม่มีความกลัว มีแต่ปัจจุบันที่ตื่นอยู่เท่านั้น คุณดำรงอยู่กับความเป็นคุณทั้งหมดไปทั่วสรรพางค์กาย

ในสภาวะนั้นจะไม่มี "ตัวคุณ" ที่มีอดีตและอนาคต "บุคลิก" ที่คุณอยากเป็นดำรงอยู่ในปัจจุบัน ไม่ได้ไปอีกต่อไป แต่ถึงกระนั้นไม่มีคุณค่าอะไรสูญเสีย คุณยังเป็นตัวคุณอย่างแท้จริง ในความเป็นจริงแล้ว คุณเป็นตัวคุณเต็มตัวมากกว่าที่เคยเป็นมาก่อนด้วยซ้ำ หรืออาจบอกได้ว่า คุณเป็นตัวคุณที่แท้ได้ในปัจจุบันเท่านั้น

๔.๒ ไม่มีอดีตในปัจจุบัน

หากมีอะไรก็ตามที่คุณอยากรู้เกี่ยวกับอดีตที่ไร้ตัวตนในตัวคุณ ความท้าทายที่จะอยู่ในปัจจุบันจะดึงมันออกไป ถ้าคุณขุดคุ้ยเรื่องราวในอดีต มันจะกลายเป็นหลุมที่ไม่มีก้น มีแต่ลึกลงไปเรื่อยๆ คุณอาจคิดว่าคุณต้องการเวลามากกว่านี้ที่จะทำความเข้าใจกับอดีตและเป็นอิสระจากมัน หรือบอกว่าอนาคตจะทำให้คุณเป็นอิสระจากอดีตทั้งหมดล้วนเป็นมายา มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่ทำให้คุณเป็นอิสระจากอดีตเวลาที่มากขึ้นไม่ได้ทำให้คุณเป็นอิสระจากกาลเวลาเลยสักนิด

การได้สัมผัสอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันต่างหากที่เป็นกุญแจแห่งอิสรภาพ อำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่าความรู้ตัวของคุณที่เป็นอิสระจากรูปแบบทางความคิดทั้งปวง ฉะนั้นจงจัดการกับอดีตในระดับของปัจจุบัน ยิ่งคุณให้ความสำคัญกับอดีตมากเท่าไร คุณยิ่งเพิ่มพลังงานให้มันมากขึ้นเท่านั้น และสร้าง "ตัวตน" ขึ้น

อย่าเข้าใจผิด ความสนใจเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่ใช่สนใจอดีตอย่างที่เห็นอดีต จงใส่ใจกับปัจจุบัน ใส่ใจกับการกระทำของคุณ ปฏิกริยาตอบสนอง อารมณ์ ความคิด ความกลัว และกิเลสที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบัน มันมีอดีตอยู่ในตัวคุณ ถ้าคุณตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันมากพอที่จะเห็นสิ่งเหล่านั้นโดยไม่วิเคราะห์

วิพากษ์ วิจาร์ณ ไม่ตัดสินแล้ว คุณกำลังจัดการกับอดีต กำลังสลายร่างมันด้วยอำนาจแห่งการดำรงอยู่ในปัจจุบันของคุณ

คุณไม่สามารถค้นพบตัวเองด้วยการย้อนเวลากลับไปในอดีต แต่คุณค้นพบตัวเองด้วยการก้าวเข้าสู่ปัจจุบัน

บทที่ ๕

ความงามบังเกิดเมื่อใจนิ่งในปัจจุบัน

ปัจจุบันเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อรับรู้ถึงความงดงามตระการตาของธรรมชาติ คุณเคยจ้องมองท้องฟ้าในยามค่ำคืนและรู้สึกขนลุกกับความกว้างใหญ่ไพศาลที่สงบนิ่งของแผ่นฟ้าบ้างไหม? คุณเคยได้ยินเสียงสายลมแห่งขุนเขาในลำเนาไพรบ้างหรือเปล่า? หรือเสียงเพลงของนกคูเหว่าในยามเย็นวันหนึ่งในฤดูร้อนล่ะ?

จะรู้สึกถึงความงดงามยิ่งใหญ่อย่างนี้ ใจต้องสงบนิ่ง ปล่อยวางภาระที่คุณแบกไว้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาจากอดีตและอนาคต รวมทั้งสภาวะ "ความรู้" ของคุณลงชั่วขณะ มิฉะนั้น คุณจะแค่แค้นองแต่ไม่เห็น ฟังแต่ไม่ได้ได้ยิน คุณต้องมีสติแน่วแน่เท่านั้น

นอกเหนือจากความงดงามของรูปทรงทางภายนอกแล้ว ยังมีบางสิ่งที่นี่ มากกว่านี้ บางสิ่งที่ไม่สามารถเรียกขานได้ ไม่สามารถกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ สิ่งที่อยู่ลึกลงไปข้างในสัจธรรมที่แท้จริง ไม่ว่าเมื่อไหร่หรือที่ไหนที่มีความงาม สัจธรรมภายในจะส่องสว่างไสวสู่มัน คุณจะเห็นก็ต่อเมื่อคุณอยู่กับปัจจุบัน

เป็นไปได้ไหมที่สิ่งที่ไม่อาจเรียกขานนี้กับความเป็นปัจจุบันของคุณจะเหมือนกันและเป็นหนึ่งเดียวกัน?

สิ่งนั้นจะอยู่ได้ไหมหากปราศจากความเป็นปัจจุบันของคุณ?

จงลงลึกเข้าไปข้างใน และค้นหามันให้พบเพื่อตัวคุณเอง

๕.๑ บรรลุถึงความรู้ตัวอันบริสุทธิ์

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณจับตามองความคิดของตัวเอง คุณตั้งสติออกจากรูปแบบความคิดทั้งหลาย และกลายเป็นสิ่งที่เราเรียกว่าผู้เฝ้าดูหรือผู้รู้เห็น ต่อมาผู้เฝ้าดูหรือความรู้ตัวอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วที่เหนือตัวตน จะกล้าแกร่งขึ้น รูปแบบทางความคิดจะอ่อนแรงลง

เมื่อเราพูดถึงการเฝ้าดูความคิด เรากำลังดึงตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่มีนัยสำคัญต่อจักรวาลอย่างแท้จริง กล่าวคือด้วยตัวคุณ ความรู้ที่ว่าจะตื่นจากความฝัน ถอนออกจากตัวตน และไม่ยึดติดนี้เป็นนางและเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ที่อาจอยู่ในอนาคตอันแสนไกลที่เราเรียกกันว่า "วันสิ้นโลก" (หมายถึง "นิพพาน" ในเชิงพุทธของเรา แต่ผู้เขียนใช้คำว่า "วันสิ้นโลก" เพื่อให้ชาวตะวันตกเข้าใจได้... ผู้แปล)

การอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะ ช่วยให้คุณฝังรากลึกเข้าไปในตัวเอง ไม่อย่างนั้นแล้ว ความคิดที่มีแรงขับเคลื่อนอย่างไม่น่าเชื่อจะพาคุณไปราวกับสายน้ำเชี่ยวกราก

มันหมายถึงการ "อยู่" ในตัวคุณอย่างเต็มที่ เฟ่งความสนใจต่อสนามพลังงานภายในกายของคุณตลอดเวลา รู้สึกถึงร่างกายข้างใน ซึ่งอาจพูดได้ว่า การรับรู้ทางร่างกายตลอดเวลา ทำให้คุณตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน มันทำให้คุณฝังตรึงอยู่ในปัจจุบัน

ร่างกายที่คุณเห็นได้ สัมผัสได้ ไม่สามารถนำคุณไปสู่ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ได้หรอก แต่ร่างกายที่เห็นได้ จับต้องได้เป็นแค่เปลือกภายนอก หรือเป็นเพียงการรับรู้ความจริงแท้ที่อยู่ข้างในอย่างมีข้อจำกัด และบิดเบือนเท่านั้น ในธรรมชาติของคุณที่เชื่อมคุณกับ สิ่งที่เป็นอยู่จริง มันมีความจริงที่ลึกซึ้งยิ่งกว่า ที่สามารถสัมผัสได้ทุกขณะ นั่นคือ กายภายในที่มองไม่เห็น คือความเป็นปัจจุบันที่เด่นไหวอยู่ในตัวคุณ ดังนั้น "การอาศัยร่าง" คือการรู้สึกถึงร่างกายจากภายใน สัมผัสถึงชีวิตที่อยู่ในร่างกายของคุณ และรับรู้ว่าเป็นคุณมากกว่าแค่รูปร่างภายนอก

คุณถูกตัดขาดจาก "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ตราบนานเท่าที่ความคิดของคุณควบคุมความสนใจของคุณเอาไว้ทั้งหมด เมื่อมันเกิดขึ้นและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกับคนส่วนใหญ่ คุณไม่ได้อยู่ภายในตัวคุณ ความคิดดูซับซ้อนและความรู้ตัวของคุณไปหมด และเปลี่ยนชีวิตไปเป็นเรื่องของความคิด คุณไม่สามารถหยุดคิดได้

การจะสำนึกถึง "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ได้ คุณต้องดึงสติกลับมาจากความคิด นี่เป็นหนึ่งในงานหลักที่สำคัญที่สุดของการเดินทางทางใจของคุณ มันจะปลดปล่อยความรู้สึกตัวมากมายมหาศาลที่ถูกกักขังอยู่ในความนึกคิดที่ไร้สาระ วิธีที่มีประสิทธิภาพนี้ทำได้ง่ายดาย เพียงดึงความสนใจของคุณออกจากความคิด และเฟ่งตรงเข้าไปในกายคุณ ที่คุณสามารถสัมผัส "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" ได้ตั้งแต่แรก สัมผัสสนามพลังงานที่มองไม่เห็น ที่ให้ชีวิตแก่ร่างกายภายนอกของคุณ

๕.๒ ติดต่อกับกายภายใน

ทดลองเดี๋ยวนี้เลย คุณอาจพบว่าการหลับตาช่วยให้มันฝึกได้ง่ายขึ้น จากนั้น เมื่อ "ตั้งอยู่ในกาย" ได้ง่ายขึ้น เป็นธรรมชาติขึ้น ก็ไม่จำเป็นต้องหลับตาแล้ว

ใส่ใจไปที่กาย รู้สึกถึงมันจากภายใน มันยังมีชีวิตอยู่ไหม? มีชีวิตอยู่ในมือคุณ แขนคุณ ขาคูณ และเท้าคุณ ในท้องน้อย ในอกหรือเปล่า?

คุณสามารถรู้สึกถึงสนามพลังงานที่ละเอียดอ่อนที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างและอวัยวะทุกส่วน ที่ทำให้ทุกเซลล์ในร่างกายของคุณกำลังเต้นไหวใช่ไหม? ในขณะเดียวกัน คุณสามารถรู้สึกถึงทุกส่วนในร่างกายให้พร้อมกันเป็นเหมือนสนามพลังงานเพียงจุดเดียวได้ไหม?

จงฟังความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวคุณอีกสักพัก อย่าคิดให้รู้สึกถึงมัน

ยิ่งคุณเอาใจใส่มากเท่าไร ความรู้สึกจะยิ่งชัดเจนขึ้นและแกร่งขึ้นเท่านั้น คุณรู้สึกว่าทุกเซลล์ในร่างกายมีชีวิต ถ้าคุณมีโสตประสาทในการจินตนาการที่แกร่งกล้า คุณอาจเห็นตัวเองสว่างไสวไปทั่วร่าง ถึงแม้ว่าแสงสว่างนั้นจะช่วยได้เพียงชั่วคราว จงใส่ใจกับความรู้สึกที่ได้มากกว่าภาพที่อาจเห็น ไม่สำคัญว่าภาพนั้นจะสวยงามหรือทรงอำนาจแค่ไหนล้วนมีรูปทรงที่กำหนดไปแล้ว ดังนั้น มันมีโอกาที่จะเจาะลึกเข้าไปในกายคุณน้อยกว่า

๕.๓ ก้าวลึกลงไปในกายคุณ

การที่จะก้าวลึกลงไปในกายคุณ ลองทำสมาธิดูสิ ประมาณสิบถึงสิบห้านาทีของเวลาตามนาฬิกา ก็พอ

ก่อนอื่น ต้องมั่นใจว่าจะไม่มีสิ่งรบกวนภายนอก เช่น โทรศัพท์ หรือใครที่จะเข้ามาขัดจังหวะ จากนั้น นั่งลงบนเก้าอี้ แต่อย่าเอนหลัง ให้นั่งตัวตรง มันจะทำให้คุณรู้สึกตัวอยู่ตลอด หรือไม่ก็เลือกท่าที่คุณถนัดในการทำสมาธิก็ได้

ปล่อยตัวตามสบาย หลับตา หายใจลึกๆ รู้สึกถึงลมหายใจที่เข้าไปในท้องน้อย หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ

จากนี้ให้รับรู้ถึงสนามพลังงานในกายทั้งหมด อย่าคิดถึงมัน แต่ให้รู้สึก การทำเช่นนั้นจะช่วยให้คุณดึงใจออกมาจากความคิด หรือถ้าคุณคิดว่าจินตภาพจะช่วยได้ง่ายขึ้น ให้นึกภาพแสงสว่างที่แผ่อบออบไปก่อนหน้า

เมื่อคุณสามารถสัมผัสถึงกายภายในได้อย่างชัดเจน ประหนึ่งว่าเป็นสนามพลังงานแห่งเดียว ถ้าเป็นไปได้ ให้ลบภาพทั้งหมดทิ้งไปและตั้งมั่นอยู่ในความรู้สึก ถ้าคุณสามารถให้ปล่อยวางภาพในใจที่ยังเหลืออยู่ให้หมด เหลือไว้เพียงสัมผัสแห่งปัจจุบัน หรือ "การเป็นอยู่จริง" และรู้สึกว่ากายภายในนั้นไร้พรมแดน

ฟังลึกลงไปในความรู้สึก เป็นหนึ่งเดียวกับมัน รวมมันเข้ามาในสนามพลังงาน จะได้ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างผู้เฝ้าสังเกตกับสิ่งที่ถูกสังเกต ระหว่างคุณกับกายคุณ การแบ่งแยกภายในกับภายนอกจะหมดไป ไม่มีกายภายในอีกต่อไป เมื่อเข้าลึกลงไปในกายแล้ว คุณอยู่เหนือกายคุณ

จงอยู่ในดินแดนแห่งความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์แห่งนี้ตราบนานเท่าที่คุณรู้สึกเบาสบาย และเริ่มรับรู้ถึงกายของคุณอีกครั้ง การหายใจของคุณและโสตสัมผัสต่างๆ ลืมตาขึ้น มองไปรอบๆ อย่างใคร่ครวญสักครู่ แต่ไม่ต้องปิดป้ายในความคิดให้กับมัน และให้คงความรู้สึกถึงกายภายในขณะที่คุณทำเช่นนั้น

การเข้าถึงอาณาจักรที่ไร้รูปนั้นคืออิสรภาพอย่างแท้จริง มันปลดปล่อยคุณจากพันธนาการ จากการยึดติดกับรูปลักษณ์ นี่คือชีวิต ซึ่งไม่ได้แตกต่างกับการที่เศษส่วนจะกลายเป็นจำนวนเต็ม เราอาจเรียกมันว่า "สิ่งที่ยังไม่เห็น" ต้นกำเนิดแห่งสรรพสิ่งที่ยังไม่เห็น สิ่งที่เป็นอยู่จริง ที่อยู่ภายในชีวิตทุกชีวิต เป็นอาณาจักรแห่งความสงบนิ่งลึก แต่ยังคงมีความเกษม และความมีชีวิตชีวาที่แกร่งกล้าเมื่อไรก็ตามที่คุณอยู่กับปัจจุบัน คุณจะ "โปร่งแสง" เป็นใจบริสุทธิ์ผ่องแผ้วที่แผ่ซ่านจากต้นกำเนิดนี้ คุณตระหนักดีว่า แสงนั้นไม่ได้แตกออกจากความเป็นคุณ แต่ประกอบขึ้นเป็นแก่นสารที่แท้จริงในตัวคุณ

เมื่อความรู้ตัวถูกชี้นำไปข้างนอก ความคิดและโลกจะปรากฏ แต่เมื่อความรู้ตัวอยู่ข้างใน มันตระหนักถึงต้นกำเนิดของตัวเอง และเดินทางกลับบ้าน สู่สิ่งที่ยังไม่เห็น

และแล้ว เมื่อความรู้ตัวของคุณเดินทางกลับมายังโลก คุณรับรู้ถึงกายวัตถุที่ปล่อยวางลงชั่วคราว กลับมาอีกครั้ง คุณมีชื่อ มีอดีต มีสถานการณ์ชีวิต มีอนาคต แต่ด้วยความเคารพในความจริงแท้เพียงสิ่งเดียว คุณจะไม่เหมือนเดิม คุณรู้ซึ่งถึงสัจธรรมที่แท้ภายในตัวเองว่า มันไม่ใช่ "ของโลกใบนี้" แม้ว่ามันไม่ได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด เหมือนกับที่มันไม่เคยแยกออกจากคุณ

ตอนนี้มาฝึกทางจิตวิญญาณกัน

ขณะที่คุณดำเนินชีวิต อย่าให้ความสนใจเต็มร้อยกับความคิดและโลกภายนอก เก็บความสนใจบางส่วนไว้ภายในด้วย

จงสัมผัสถึงกายภายใน แม้คุณกำลังผูกพันกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอยู่ก็ตาม โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวพันกับความสัมพันธ์ หรือเมื่อคุณกำลังเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ให้รู้สึกถึงความสงบนิ่งภายในที่เปิดประตูอยู่เสมอ

มันเป็นไปได้ที่จะมีความรู้ตัวถึงสิ่งที่ยังไม่เห็นนี้ไปตลอดชีวิต คุณรู้สึกถึงความสงบลึกๆ ที่ไหนสักแห่ง ความสงบนิ่งที่ไม่เคยทิ้งคุณ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นข้างนอก คุณกลายเป็นสะพานเชื่อมระหว่างสิ่งที่ยังไม่เห็นกับสิ่งที่ได้เห็นแล้ว ระหว่างสัจธรรมกับโลก

นี่คือการติดต่อกับต้นกำเนิด หรือที่เราเรียกว่า แสงสว่างทางปัญญา

๕.๔ หยั่งรากลึกภายใน

กุญแจคืออยู่กับกายภายในอย่างมั่นคง รู้สึกถึงกายภายในตลอดเวลา นี่ช่วยทำให้คุณลงลึกไปข้างในได้อย่างรวดเร็ว และแปลงสภาพชีวิตคุณ ยิ่งคุณเพ่งความรู้ตัวไปยังกายภายในมากเท่าไร ความชัดเจนยิ่งสูงขึ้น คล้ายกับแสงสว่างที่จ้ามมากขึ้นเมื่อคุณเร่งไฟเพิ่มระดับความสว่าง ในระดับพลังงานที่สูงกว่านี้ ด้านลบจะไม่มีผลกับคุณอีกแล้ว และตัวคุณราวกับถูกดูดเข้าไปในที่แห่งใหม่ที่สะท้อนสภาวะที่สูงขึ้นกว่าเดิมอยู่เสมอๆ

ถ้าคุณให้ความสนใจกับร่างกายมากเท่าที่ทำได้ คุณจะหยั่งรากลงไปในปัจจุบัน คุณจะไม่สูญเสียตัวตนไปกับโลกภายนอก คุณจะไม่สูญเสียตัวตนไปกับความคิด แล้วความคิด อารมณ์ ความกลัว ความอยาก ทุกอย่างล้วนสงบนิ่งอยู่ที่ใดที่หนึ่งโน้น แต่ไม่อาจมีอำนาจเหนือคุณได้

จงสำรวจว่า ขณะนี้ความสนใจของคุณตั้งมั่นอยู่ที่ใด คุณกำลังฟังผม หรือกำลังอ่านทุกตัวอักษรในหนังสือเล่มนี้อยู่ นี่คือการเพ่งความสนใจของคุณ คุณต้องรับรู้สภาวะรอบตัว บุคคลอื่น และสิ่งอื่นอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ความคิดอาจทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น คอยอธิบายสิ่งที่คุณอ่านหรือฟัง

ถึงกระนั้นคุณไม่ต้องการกิจกรรมทางความคิดใดๆ มาช่วยซึมซับความใส่ใจทั้งหมดของคุณ ลองสังเกตว่าคุณสามารถสัมผัสถึงกายภายในได้ในเวลาเดียวกันหรือเปล่า จงรักษาความสนใจที่ภายในไว้ อย่าให้หลุดไป รู้สึกถึงร่างกายทั้งร่างจากข้างในราวกับเป็นสนามพลังงานแห่งเดียว ราวกับว่าคุณกำลังฟังหรืออ่านด้วยตัวคุณทั้งร่าง ผึกแบบนี้หลายๆ วัน หลายๆ สัปดาห์

อย่าละความสนใจของคุณไปสู่ความคิดและโลกภายนอกแน่นอน ตั้งสติให้มั่นกับทุกสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ แต่รู้สึกถึงกายภายในไปด้วยถ้าเป็นไปได้ หยั่งรากลึกภายใน และสังเกตว่าสติและคุณภาพของงานที่คุณกำลังทำอยู่นั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

อย่าเพิ่งยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งที่ผมกำลังพูดถึงนะ ลองทำดูก่อน

๕.๕ สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น

มีวิธีรักษาตัวเองอย่างง่ายๆ แต่ทรงพลัง นั่นคือการทำสมาธิ คุณสามารถทำได้ทุกหนแห่ง เมื่อรู้สึกว่าการเพิ่มภูมิคุ้มกันในตัวเอง การฝึกนี้จะมีประสิทธิภาพมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณทำตอนที่เริ่มรู้สึกไม่สบายใหม่ๆ และถ้าทำทุกครั้งที่ว่า และตั้งมั่นได้อย่างจริงจัง มันยังส่งผลต่อเชื้อโรคที่เพาะเชื้ออยู่ในตัวคุณ และช่วยป้องกันการกระจายของสนามพลังงานของคุณจากเรื่องลบอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิไม่ได้มาแทนที่การฝึกอยู่ในกายแบบขณะต่อขณะ มิฉะนั้น ผลของมันจะอยู่ได้เพียงชั่วคราว และนี่คือวิธีปฏิบัติ

เมื่อคุณว่างสักสองสามนาที โดยเฉพาะก่อนนอนและสิ่งแรกที่ต้องทำหลังตื่นนอน จงเลี้ยงดูร่างกายของคุณด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หลับตาลง นอนราบให้หลังติดพื้นเพ่งความสนใจไปที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย มือ เท้า แขน ขา ท้องน้อย ออก ศีรษะ ฯลฯ ให้รู้สึกถึงพลังงานแห่งชีวิตภายในอวัยวะเหล่านั้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งมั่นกับอวัยวะแต่ละส่วนประมาณสิบห้าวินาที

จากนั้น เพ่งความสนใจไปทั่วร่างเหมือนกับคลื่นเป็นระลอกสักระยะ จากเท้ามาสู่ศีรษะ และกลับไปเท้าอีกครั้งใช้เวลาเพียงนาทีเท่านั้น หลังจากนั้น จงรู้สึกถึงกายภายในเต็มที่ประจูดสนามพลังงานหนึ่งเดียว ดำรงความรู้สึกนั้นสักครู่

ตั้งมั่นในปัจจุบันอย่างแรงกล้าในทุกอณูของร่างกายไปทั่วสรรพางค์กาย

อย่าวิตกถ้าความคิดดึงคุณออกไปจากความสนใจที่กายภายในสำเร็จเป็นครั้งคราว คุณเสียตัวเองไปในบางความคิด พอคุณสังเกตว่าสิ่งนี้เกิดขึ้น ให้เพ่งความสนใจกลับมาที่กายภายในทันที

๕.๖ การใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์

ถ้าคุณต้องการใช้ความคิดเพื่อจุดประสงค์หนึ่งโดยเฉพาะ จงใช้มันร่วมกับกายภายใน ขอเพียงแต่คุณมีสติและไม่ใจลอย คุณจะใช้ความคิดได้อย่างสร้างสรรค์ วิธีง่ายที่สุดที่จะเข้าสู่ภาวะนี้คือผ่านทางกายคุณ

เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องการไขปริศนา แก้ปัญหา หรือความคิดสร้างสรรค์ใดๆ จงยุติการคิดสักครู่ เพ่งความสนใจไปที่สนามพลังงานในกายคุณ ให้ใจปลอดจากความคิด

พอคุณเริ่มคิดอีกครั้ง ความคิดจะใหม่ สด และสร้างสรรค์ ทุกครั้งที่คิด จงทำเป็นนิสัยที่จะสลับไปมาระหว่างการคิดกับการฟังจากภายในซึ่งเป็นใจที่เงียบ จงทำสลับไปมาแบบนี้หลายๆ นาที

เราอาจบอกว่า อย่าใช้หัวคิดอย่างเดียว แต่จงคิดด้วยกายทั้งหมดในตัวคุณ

๕.๗ ปลอ่ยให้ลมหายใจพาคุณเข้าไปสู่กายภายใน

ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกว่ามีนัยยะที่จะเข้าถึงกายภายใน มันจะง่ายขึ้นถ้าเริ่มจากการเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเป็นวิธีทำสมาธิที่มีอำนาจในตัวเอง มันพาคุณไปสู่กายภายใน

ติดตามลมหายใจเข้า-ออกของคุณ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ ทำอย่างนี้ซ้ำๆ

ถ้าคุณคิดว่าการเห็นภาพจะช่วยได้มาก ให้หลับตาและนึกว่าตัวเองอยู่ท่ามกลางแสงสว่าง หรือจมลงไปในสสารที่ส่องสว่างซึ่งเป็นทะเลของความมีสติ แล้วหายใจภายใต้แสงนั้น รู้สึกว่าสสารที่ส่องสว่างนั้นกำลังเติมเข้ามาในกายคุณจนเต็ม และส่องให้กายของคุณสว่างจ้าไปด้วย

จากนั้น ค่อยๆ เน้นไปที่ความรู้สึกให้มากขึ้น ขณะนี้คุณอยู่ภายในกายคุณ อย่ายึดติดกับภาพที่เห็น คุณได้เข้าถึงอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน

ส่วนที่ II

ความสัมพันธ์ในฐานะเป็นการฝักใจ

ความรักเป็นสภาวะหนึ่งของ
"สภาวะที่เป็นอยู่"
ความรักของคุณไม่ได้อยู่ข้างนอก
มันอยู่ลึกข้างในคุณ
คุณไม่สามารถสูญเสียความรัก
และความรักทอดทิ้งคุณไม่ได้เช่นกัน
มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใครบางคน
หรือองค์ประกอบภายนอก

บทที่ ๖

สลายตัวทุกข์

ความทุกข์ส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น คุณสร้างความทุกข์ขึ้นมาเองตราบไต่ที่จิตที่ไม่ได้ถูกสังเกตเป็นตัวดำเนินชีวิต ความทุกข์ที่คุณสร้างขึ้นในวันนี้มักมาจากการไม่ยอมรับจากการต่อต้านอย่างไม่รู้ตัวต่อสิ่งที่เป็นอยู่

ในระดับของความคิด การต่อต้านอยู่ในรูปแบบของการตัดสินในระดับของอารมณ์ มันอยู่ในรูปของการคัดค้าน ความเข้มข้นของความทุกข์ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของการต่อต้านปัจจุบันขณะ และขึ้นอยู่กับว่าคุณยึดติดกับความคิดมากน้อยแค่ไหน ความคิดมักหาทางปฏิเสธ "ปัจจุบัน" และต้องการหลีกเลี่ยงมัน

หรือพูดอีกอย่างว่า ยิ่งคุณยึดติดกับความคิดของคุณมากเท่าไร คุณยิ่งทุกข์ทรมานมากขึ้นเท่านั้น หรือยิ่งคุณสามารถยอมรับสภาพปัจจุบันได้มากเท่าไร คุณยิ่งพ้นจากทุกข์ทรมานมากขึ้นเท่านั้น แล้วคุณจะหลุดพ้นจากความคิดที่มี "อัตตา"

มีครูสอนทางจิตวิญญาณกล่าวไว้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายล้วนเป็นภาพลวงตา นี่คือการจริงคำถามอยู่ที่ว่า คุณคิดว่ามันเป็นจริงหรือเปล่า? ความเชื่ออย่างเดียวไม่สามารถทำให้มันเป็นจริงได้ คุณอยากเก็บความทุกข์ไว้ในตัวแล้วพร่ำบอกกับตัวเองว่ามันคือภาพลวงตานั้นหรือ? คุณต้องการหลุดพ้นจากทุกข์หรือเปล่า? สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้คือ ทำให้คุณตระหนักถึงความจริงข้อนี้ ทำให้มันเป็นจริง ทำให้คุณสามารถพบกับตัวคุณเอง

ถ้าคุณยังยึดติดอยู่กับความคิด คุณไม่มีทางหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ คุณจะติดอยู่ในนั้นตราบไต่ที่คุณยังไม่ตระหนักถึงสิ่งนี้ ผมกำลังพูดถึงพื้นฐานความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักแห่งความทุกข์ทรมานทางกาย ความขุ่นเคือง ความเกลียดชัง ความเวทนาตนเอง ความรู้สึกผิด ความโกรธ ความหดหู่ ความอิจฉา แม้กระทั่งความขุ่นเคืองเพียงน้อยนิด ฯลฯ ทุกสิ่งนั้นล้วนแล้วเป็นต้นตอแห่งทุกข์ ในความพึงพอใจหรืออารมณ์แรงกล้าที่เต็มไปด้วยเมล็ดพันธุ์ของความทุกข์ มันเป็นคู่ตรงข้ามที่แยกกันไม่ออกซึ่งจะมาเมื่อถึงเวลา

คนที่เคยเสพยาเพื่อไปให้ถึง "สวรรค์" ล้วนตระหนักดีว่า "สวรรค์" จะกลายเป็นนรกใน

นับพจน์ ความพอใจกลายเป็นความทราม คนส่วนใหญ่ล้วนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า ความสัมพันธ์เชิงชู้สาวทำให้เกิดความพึงพอใจและจบลงด้วยความทุกข์ได้ง่ายดายและรวดเร็วเพียงใด มองจากภาพที่ชัดกว่าจะเห็นว่าชั่ววอกและชั่วลบเป็นหน้าคนละด้านของเหรียญเดียวกัน เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ที่แยกไม่ออกจากความคิดที่ถือตัวเองเป็นสำคัญ

ความทุกข์มีสองระดับคือ ความทุกข์ที่คุณสร้างขึ้นในปัจจุบัน และความทุกข์จากอดีตที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวคุณและในความคิดคุณ

ตราบใดที่คุณไม่สามารถเข้าถึงอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน ความทุกข์ทางอารมณ์ที่คุณประสบจะทิ้งกากทุกข์ไว้ในตัวคุณ และเมื่อรวมตัวกับความทุกข์ในอดีตที่สะสมไว้ ความทุกข์จะยิ่งฝังลึกในกายคุณและในใจคุณ แน่นอน มันรวมถึงความทุกข์ในวัยเด็กที่มีสาเหตุมาจากโลกที่ไร้สติที่คุณเกิดมาในพิภพของมัน

ความทุกข์สะสมจะกลายเป็นสนามพลังงานด้านลบที่ครอบงำทั้งกายทั้งใจของคุณ ถ้าคุณมองเห็นมันเป็นเพียงความว่างเปล่าคุณกำลังเข้าใจความจริง มันคือตัวทุกข์ทางอารมณ์

ตัวทุกข์มีสองลักษณะด้วยกันคือ "อยู่หนึ่ง" กับ "คุกรุ่น" ความทุกข์ 100 ครั้งอาจจะจับ (อยู่หนึ่ง) ได้ถึง 90 ครั้ง แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ในตัวบุคคลที่ไร้สุขเป็นอย่างยิ่ง มันอาจตื่นตัว (คุกรุ่น) ได้ทั้ง 100 ครั้งเลยทีเดียว บางคนใช้ชีวิตอยู่กับตัวทุกข์ตลอดเวลาในขณะที่บางคนอาจรู้สึกถึงมันในบางสถานการณ์เท่านั้น เช่น เมื่อเกิดความสัมพันธ์ชู้สาว หรือมีเรื่องที่ยิ่งไปถึงความสูญเสียหรือถูกทอดทิ้งในอดีต เมื่อมีความเจ็บปวดทางกายและใจ ฯลฯ

อะไรๆ ก็สามารถสะกิดตัวทุกข์ให้ตื่นขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อมันสะท้อนจากอดีตที่ขมขื่น ตัวทุกข์พร้อมจะตื่นตัว (คุกรุ่น) ตลอดเวลา แม้แต่คิดหรือคำพูดที่ไม่ได้เจตนาจากคนรอบข้างก็สามารถปลุกให้มันตื่นขึ้นมาได้

๖.๑ เลิกระบุว่าอะไรเป็นตัวทุกข์เสียที

ตัวทุกข์ไม่ต้องการให้คุณจับตาดูมันตรงๆ หรือเห็นว่ามันคืออะไร ในขณะที่คุณเฝ้าสังเกตมันให้สัมผัสถึงสนามพลังของมันในตัวคุณ เฟงความสนใจไปที่มัน และนี่ทำลายมัน

เมื่อความรู้ตัวที่สูงกว่าเข้ามาแทนที่ ผมขอเรียกมันว่า "ความเป็นปัจจุบัน" ตอนนี้คุณเป็นผู้สังเกตการณ์หรือเฝ้าดูตัวทุกข์ นั่นหมายความว่ามันไม่สามารถใช้คุณ แปลงร่างกลายเป็นคุณ หรือเติมพลังงานจากคุณได้อีกต่อไป คุณพบความเข้มแข็งที่ทรงอำนาจอยู่ภายใน

ตัวทุกข์ทางกายบางอย่างน่าสะพรึงกลัวแต่ไม่เป็นอันตรายเหมือนเด็กที่ไม่ยอมหยุดสะอื้น ตัวทุกข์บางอย่างอาจชั่วร้าย เป็นอสุรกายชอบทำลายล้าง เป็นปีศาจร้าย บางอย่างอาจแสดงออกในรูปของความรุนแรงทางกาย แต่ส่วนใหญ่มักเป็นความรุนแรงทางอารมณ์มากกว่า บางอย่างโจมตีผู้คนรอบข้างหรือบุคคลใกล้ชิดขณะที่อีกอย่างอาจทำร้ายเจ้าของร่างที่ให้มันพักพิงอาศัย นั่นคือตัวคุณเอง ความรู้สึก

นึกคิดที่คุณมองชีวิตจะเป็นแง่ลบและบั่นทอนตัวเอง หรืออาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ นานา ตัวทุกข์ทั้งหลายกำลังรุมเร้าให้เจ้าของรูปลิขิตชีวิตตัวเองเสีย

เมื่อคุณคิดว่าคุณรู้จักคนๆ หนึ่ง แล้วจู่ๆ คนคนนั้นกลายเป็นสัตว์ประหลาด คุณเผชิญหน้ากับ สิ่งแปลกปลอมน่าเกลียดน่ากลัวนี้เป็นครั้งแรก คุณเกิดอาการตกใจ รั้งไม่ได้ อย่างไรก็ตามมันสำคัญที่ คุณต้องสังเกตข้างในตัวเองมากกว่าในตัวคนอื่น

สังเกตร่องรอยความไร้สุขในตัวคุณไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตาม มันเป็นตัวสะกิดตัวทุกข์ให้ ตื่น อาจมาในรูปของความหงุดหงิด หมดความอดทน อารมณ์หดหู่ ชุ่นมัว อยากถูกรังแก ความโกรธ เคียดแค้น อยากสร้างปัญหาในความสัมพันธ์ เป็นต้น เมื่อตัวทุกข์ตื่น จงจ้องจับมันให้ได้

ตัวทุกข์ต้องการมีชีวิตอยู่เหมือนกับทุกชีวิตในโลก และมันอยู่ได้ก็ต่อเมื่อคุณเข้าไปชี้ตัวมันโดย คุณไม่รู้ตัว (เช่น ถ้าคุณระบุว่า "รถติด" คือทุกข์ จังตัวทุกข์ประเภทนี้สามารถออกมาอาละวาดได้เรื่อยๆ เพราะว่าคุณไประบุไปชี้ตัว ความทุกข์อื่นๆ จำนวนมากเกิดขึ้นในลักษณะนี้...ผู้แปล) มันสามารถลุกขึ้นมามีอำนาจเหนือคุณ "กลืนคุณ" และฝังอยู่ในร่างคุณ

มันต้องการ "อาหาร" จากคุณ จากประสบการณ์ของคุณที่สะท้อนออกมาเป็นพลังงานตาม แบบที่มันต้องการ อะไรก็ได้ที่ทำให้คุณเป็นทุกข์ อาทิเช่น ความเกลียดชัง อยากทำลายข้าวของ ความ โกรธ ความเศร้าโศกสะเทือนใจ ความรุนแรง หรือแม้แต่โรคภัยไข้เจ็บ เมื่อตัวทุกข์ครอบงำคุณแล้ว มันจะ สร้างสถานการณ์ในชีวิตของคุณ และสะท้อนออกมาเป็นพลังงานความถี่อย่างที่คุณต้องการ เพื่อเติมพลัง ให้ตัวมันเอง ทุกข์อยู่ได้ด้วยทุกข์ มันไม่อยากจะมีความสุขเป็นอาหาร เพราะความเกษมมันน้อยอยาก

เมื่อความทุกข์ครอบงำ คุณยังต้องการความทุกข์มากขึ้น คุณจะกลายเป็นเหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้าย หรือลงมือทำสิ่งผิด ไม่ว่าคุณต้องการก่อทุกข์หรือทนทุกข์ หรือทั้งสองอย่าง มันไม่แตกต่างกัน คุณไม่ รู้ตัวในเรื่องนี้หรอก แน่نون คุณอาจอ้างอย่างซึ่งซึ่งว่า คุณไม่ต้องการเป็นทุกข์ แต่ดูใกล้ๆ สิ คุณจะพบว่า ความคิดและพฤติกรรมของคุณล้วนเป็นการทำให้ตัวทุกข์ยังชีพอยู่ได้ทั้งนั้น ทั้งสำหรับตัวเองและสำหรับ คนอื่น ถ้าคุณมีสติ สิ่งเหล่านี้จะสลายหายไป เพราะความต้องการเป็นทุกข์มากขึ้นเป็นเรื่องไร้สาระ และ ไม่มีใครไร้สาระอย่างมีสติได้หรอก

ตัวทุกข์เป็นเงาที่ทอดยาวของอดีต มันเกรงกลัวแสงแห่งปัญญา กลัวว่าคุณจะมีสติ กลัวว่าจะ ถูกค้นพบ มันจะมีชีวิตอยู่ได้ก็ต่อเมื่อคุณระบุว่ามันคืออะไรอย่างขาดสติเท่านั้น รวมถึงความกลัวโดยไม่รู้ ตัวของคุณด้วย ที่กลัวว่าจะต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ในตัวคุณ แต่ถ้าคุณไม่เผชิญหน้ากับมัน คุณไม่ สามารถส่องแสงแห่งปัญญาไปยังตัวทุกข์ คุณถูกบีบให้กลับมาใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

คุณอาจรู้สึกว่ ตัวทุกข์เป็นเหมือนสัตว์ประหลาดน่ากลัวและไม่กล้าสบตามัน แต่ผมรับรองกับ คุณได้เลยว่า มันเป็นเพียงปีศาจที่ไร้ตัวตน ไม่สามารถเอาชนะอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันของคุณได้

เมื่อคุณกลายเป็นผู้เฝ้าดู และเริ่มไม่ระบุว่าอะไรบ้าง คือทุกข์ ตัวทุกข์ยังคงดำเนินไปอีกสักพัก และพยายามดึงคุณกลับมา แม้คุณจะหยุดเติมพลังงานให้มันด้วยการไม่ระบุ ตัวทุกข์ยังคงมีแรงขับเคลื่อน อยู่ เหมือนล้อที่กำลังหมุน เมื่อคุณหยุดปั่น ล้อยังคงหมุนอยู่อีกสักพัก ในสภาวะนี้ตัวทุกข์ทำให้คุณรู้สึก เจ็บปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายแต่มันอยู่ได้ไม่นานหรอก

ขอให้คุณตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ตั้งสติให้ดี เป็นยามที่คอยระแวดระวังอยู่ภายในทุกขณะ คุณต้องอยู่กับปัจจุบันให้นานพอจนสามารถเผชิญหน้ากับตัวทุกข์ได้โดยตรง สัมผัสสนามพลังงานของมันไม่สามารถควบคุมความคิดของคุณได้อีก

ถ้าความคิดของคุณเรียงตัวอยู่ในสนามพลังงานของตัวทุกข์ คุณกลับไปเป็นหนึ่งเดียวกับมัน และคอยถ่ายทอดพลังงานให้มันมีชีวิตอีกครั้ง เช่น ถ้าความโกรธคือการแผลงฤทธิ์ที่มีพลังรุนแรงมากของตัวทุกข์ และคุณคิดแบบโมโห คิดถึงสิ่งที่ใครบางคนทำกับคุณหรือสิ่งที่คุณกำลังจะทำต่อเขาหรือเธอ แล้วคุณจะขาดสติ ตัวทุกข์จะกลายเป็น "ตัวคุณ" เมื่อไหร่ที่มีความโกรธ มันมีความเจ็บปวดแผ่อยู่เสมอ

หรือยามใดที่คุณอารมณ์ขุ่นมัว คุณรู้สึกในแง่ลบและคิดว่าชีวิตช่างน่าสมเพชนัก ความคิดของคุณอยู่กับตัวทุกข์ ทำให้คุณขาดสติและอ่อนแอต่ออาการจุลโหมของมัน

"ขาดสติ" ที่ผมใช้คำนี้เพื่อหมายถึงภาวะที่คุณผูกติดกับรูปแบบทางความคิดหรืออารมณ์บางอย่าง โดยไม่มีผู้จับตาเฝ้าดูผู้คิด

๖.๒ แปรทุกข์ให้เป็นสติ

การระแวดระวังอย่างมีสติเป็นการปลดห่วงโซ่ที่เชื่อมตัวทุกข์กับกระบวนการคิดของคุณออกจากกัน และนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ แล้วความทุกข์จะกลายเป็นเชื้อเพลิงที่จุดประกายไฟแห่งสติปัญญาของคุณ ซึ่งจะเผาไหม้จนเป็นแสงสว่างจ้า

มันคล้ายกับศาสตร์โบราณที่รู้จักกันในวงแคบที่ว่า แปรธาตุเหล็กให้เป็นทอง แปรทุกข์ให้เป็นสติ รอยแตกภายในถูกอุดแล้วคุณเติมเปี่ยมอีกหน หน้าที่ของคุณคือ อย่าสร้างความทุกข์ขึ้นมาอีก

จงใส่ใจกับความรู้สึกภายในตัวคุณ รู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ยอมรับว่ามันอยู่ตรงนั้น อย่าคิดถึงมัน อย่าให้ความรู้สึกเปลี่ยนเป็นความนึกคิด อย่าตัดสินหรือวิเคราะห์ อย่าไประบุหรือชี้ว่า อะไรบ้างคือความทุกข์ จงตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันและจับตามองสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ภายใน

ไม่เพียงแต่รับรู้ถึงความทุกข์ทางอารมณ์เท่านั้น ยังต้องรับรู้ว่ามี "ผู้สังเกต" หรือผู้ที่คอยสังเกตการณ์อยู่เงียบๆ ด้วย นี่คือน่านางแห่งความเป็นปัจจุบัน น่านางแห่งการมีสติตั้งมั่น แล้วดูสิ่งที่เกิดขึ้น

๖.๓ อัตตาจะระบุว่าอะไรข้างคือตัวทุกข์

กระบวนการที่ผมเพิ่งอธิบายไปนั้นเปี่ยมด้วยอำนาจที่ลึกซึ้ง แต่ก็ง่ายต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปสอนเด็กได้ และหวังว่าสักวันหนึ่งมันจะเป็นสิ่งแรกที่เด็กต้องเรียนรู้ในโรงเรียน เมื่อคุณเข้าใจหลักการเบื้องต้นของการอยู่กับปัจจุบันในฐานะผู้เฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวคุณ และคุณ "เข้าใจ" มันจากประสบการณ์ของคุณเอง คุณมีเครื่องมือแปรรูปที่มีอำนาจอยู่ในมือแล้ว

มันย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าคุณอาจมีแรงต้านอยู่ภายในขณะที่สละตัวเองให้หลุดพ้นจากตัวทุกข์ กรณีนี้อาจเกิดขึ้นถ้าคุณมักชอบจำแนกแยกแยะว่าอะไรบ้างคือตัวทุกข์ทางอารมณ์มาตลอดชีวิต คุณถูกรอบงำไว้เกือบทั้งหมด หมายความว่า คุณสร้างร่างที่ไร้สุขจากตัวทุกข์ที่สิงอยู่ และปล่อยให้ใจเชื่อว่าชีวิตคุณเป็นดั่งนวนิยายที่ใจเสกสรรปั้นแต่ง กรณีนี้ ความกลัวอย่างขาดสติว่าจะสูญเสียตัวตนจะสร้างกำแพงต่อต้านอย่างรุนแรงต่อการสละตัวเองให้หลุดพ้น หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า คุณอาจอยากอยู่ในตัวทุกข์เป็นตัวทุกข์ มากกว่าจะก้าวไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้ หรือเสี่ยงที่จะสูญเสียตัวตนที่คุณเคย

ลองสังเกตแรงต้านภายในตัวคุณ สังเกตสิ่งที่มากับความทุกข์ จงรู้ตัวให้มาก จับความรู้สึก ฟังพอใจที่ได้จากร่างที่ไร้สุขนั้น สังเกตแรงผลักดันที่อยากพูดหรือคิดถึงความทุกข์ แรงต้านจะหมดกำลังลงถ้าคุณมีสติ

แล้วคุณสามารถฟังความสนใจไปที่ตัวทุกข์ อยู่ทีนั้นราวกับเป็นพยานรู้เห็น และนำไปสู่การแปรทุกข์

มีคุณเท่านั้นที่ทำได้ ไม่มีใครสามารถทำแทนคุณได้ แต่ถ้าคุณโชคดีได้พบกับผู้มีสติแรงกล้า คุณสามารถอยู่กับเขา และร่วมกับเขาในการตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน นี่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จเร็วขึ้น วิธีนี้ แสงสว่างของคุณจะจุดประกายเร็วขึ้นและแรงขึ้น

เมื่อพินทอนแรกติดไฟ พินทอนถัดไปจะลุกโชน แต่พอสักระยะ พินทอนจะแยกออกจากกัน พินทอนแรกยังคงลุกโชนโชติช่วง หลังจากนั้นจะกลายเป็นเปลวเพลิง การจุดประกายไฟนี้แหละคือหนึ่งในหน้าที่ของครูฝึกทางจิตวิญญาณ นักจิตบำบัดบางคนสามารถทำหน้าที่นี้ได้ เขาแสดงให้เห็นว่าคุณสามารถอยู่เหนือความคิดและสร้างหรือตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันในขณะที่กำลังรักษาคุณอยู่

ทำไมจึงหรือ? ง่ายมาก เพราะคุณต้องการปกป้องความเป็นตัวตนของคุณให้คงอยู่ ความทุกข์กลายเป็นหัวใจสำคัญของคุณ นี่เป็นกระบวนการที่ขาดสติ และทางเดียวที่จะชนะมันได้คือทำให้มันมีสติ

๖.๔ อำนาจแห่งปัจจุบันขณะ

การเห็นทันทีว่าคุณยึดติดกับตัวทุกข์ อาจเป็นการรับรู้ที่น่าสะพรึงกลัว จังหวะที่คุณรับรู้แสดงว่าคุณเลิกยึดมั่นถือมั่นแล้ว

ตัวทุกข์เป็นสนามพลังงานอย่างหนึ่ง มีขอบเขต และอาศัยฟิงฟักชั่วคราวตรงที่วางภายในตัวคุณ มันคือพลังงานชีวิตที่ติดกับพลังงานที่ไม่หมุนเวียนอีกต่อไป (ยอมมีแต่โทษ...ผู้แปล)

แน่นอน ตัวทุกข์ยังอยู่ตรงนั้น เพราะเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในอดีตยังเป็นอดีตที่มีชีวิตในตัวคุณ และถ้าคุณยังคอยระบุชี้ตัวมัน คุณย่อมยึดติดกับอดีต การตกเป็นเหยื่อหรือผู้เคราะห์ร้ายของการชอบพูดชอบจำแนกแยกแยะคือการเชื่อว่าอดีตมีอำนาจมากกว่าปัจจุบัน ซึ่งตรงข้ามกับความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง คุณทุกข์เพราะเชื่อว่าคนอื่นและสิ่งที่เขาทำกับคุณต้องเป็นตัวรับผิดชอบต่อสิ่งที่คุณเป็นอยู่ในวันนี้ ต่อความทุกข์ทางอารมณ์ของคุณ และต่อการที่คุณไม่สามารถเป็นตัวตนที่แท้จริง

ความจริงคือ อำนาจแท้จริงมีอยู่ที่ภายในเท่านั้น มีอยู่ตอนนี้ มันคืออำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันของคุณ เมื่อคุณรู้ คุณตระหนักได้ว่า คุณรับผิดชอบดินแดนภายในตัวคุณเองในวันนี้ ไม่มีใครอื่นทำแทนได้ และอดีตไม่สามารถมีชัยไปกว่าอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบัน

การขาดสติ (ความไม่รู้ตัว) สร้างตัวทุกข์ขึ้นมา และความมีสติสลายร่างมันไป อย่างที่เซนต์พอลกล่าวในหลักแห่งจักรวาลไว้อย่างงดงามว่า "ทุกสิ่งปรากฏขึ้นเมื่อต้องแสง และอะไรก็ตามที่ต้องแสงของตัวมันเอง จะกลายเป็นแสง"

ถ้าคุณไม่สามารถต่อสู้กับความมืดได้ฉันใด คุณย่อไม่สามารถต่อสู้กับตัวทุกข์ได้ฉันนั้น ถ้าพยายามต่อสู้ จะยิ่งทำให้เกิดทุกข์ เกิดความขัดแย้งภายใน คุณแค่เฝ้าดูมันอย่างรู้ตัวก็พอ การเฝ้าดูเป็นนัยว่าคุณยอมรับสิ่งที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น

บทที่ ๗

จากการยึดติดสู่ความสัมพันธ์ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

๗.๑ ความสัมพันธ์แบบความรัก / ความเกลียดชัง

ถ้าคุณไม่สามารถเข้าถึงปัจจุบันขณะอย่างมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้บ่อยครั้ง ความสัมพันธ์ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์เชิงคู่สาว มักมีรอยร้าวและผิดรูปผิดรอย มันอาจดูสวยหรูในบางช่วง เช่น เวลาที่คุณ "ตกหลุมรัก" แต่บ่อยครั้งที่มันแปรความสวยหรูมาเป็นการทะเลาะเบาะแว้ง ความขัดแย้ง ความไม่พึงพอใจ และความรุนแรงทางอารมณ์ หรือแม้แต่ความรุนแรงทางกายมันเกิดขึ้น

มันดูเหมือนกับว่า ส่วนใหญ่แล้ว "ความสัมพันธ์แบบความรัก" มักกลายเป็นแบบรักกันแล้วในไม่ช้าก็เกลียดกันได้ ความรักกลายเป็นการโจมตีกันอย่างป่าเถื่อน เป็นความเกลียดชัง หรือหมดความลุ่มหลง ราวกับว่ากดปุ่มเปิด-ปิดได้กระนั้น แกรมเรื่องแบบนี้ยังถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติอีกต่างหาก

ถ้าในความสัมพันธ์นั้น คุณประสบทั้งความรักและสิ่งที่ตรงข้ามกับความรัก ไม่ว่าจะเป็นการโจมตี ความรุนแรงทางอารมณ์หรืออื่นๆ อีกมากมาย มันมีแนวโน้มที่คุณกำลังทำให้อัตตา संबสน กับสิ่งที่มันยึดมั่นถือมั่นและหลงติดกับความรัก คุณไม่สามารถรักคู่ของคุณเพียงช่วงหนึ่งและทำร้ายเขาหรือเธอในเวลาต่อมาได้หรอก ความรักที่แท้จริงไม่มีความรู้สึกตรงกันข้าม ถ้า "ความรัก" ของคุณมีสิ่งที่ตรงกันข้าม นั่นไม่ใช่ความรัก แต่เป็นความต้องการอย่างแรงกล้าของอัตตาที่จะสนองตัวตนจอมปลอมของมันให้สมบูรณ์ และบังเอิญประจวบเหมาะที่คู่ของคุณสามารถสนองความต้องการนั้นได้เพียงชั่วคราวสำหรับอัตตาแล้ว นี่เป็นเสมือนตัวแทนของการหลุดพ้นและเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ ที่อัตตารู้สึกเหมือนหลุดพ้น

แต่พอมาถึงจุดหนึ่งที่คู่รักของคุณทำให้คุณผิดหวังและไม่เป็นที่ต้องการของคุณหรืออัตตาอีกต่อไป ความรู้สึกกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกขาดซึ่งเป็นส่วนสำคัญของจิตสำนึกที่ยึดถือตัวตนแต่ถูกบดบังด้วยแรงแห่งรักเริ่มเผยโฉมอีกครั้ง

ก็เหมือนกับการหลงติดกับสิ่งอื่นทั่วไป ในจังหวะที่คุณต้องการมันมากแต่มันไม่มา มันมาผิดจังหวะหรือมาเมื่อคุณไม่ต้องการมันแล้ว

ความรู้สึกเจ็บปวดทั้งหลายถูกกระตุ้นให้ตื่นขึ้นอีกหนและรุนแรงกว่าเดิม ยิ่งไปกว่านั้น คุณคิดว่าความรักของคุณกลายเป็นต้นตอของอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น นี่หมายความว่า คุณกำลังฉายภาพมันออกมาข้างนอก และโจมตีคนอื่นด้วยความรุนแรงป่าเถื่อนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ในตัวคุณ

การโจมตีเช่นนี้ปลุกเร้าตัวทุกข์ของอีกฝ่ายให้ตื่น และเขาหรือเธออาจตอบโต้คุณ และ ตรงนี้เองที่อึดตายังหวังอย่างขาดสติว่าการโจมตีหรือความพยายามจะเข้ามาควบ คุณจะเป็นการลงโทษอย่างสาสม เพื่อให้ทุกข์ของคุณเปลี่ยนท่าทีเสียใหม่ เพื่อที่ว่ามันสามารถใช้ทุกข์ของคุณปกปิดร่องรอยความทุกข์ของคุณได้อีกครั้ง

การเสพติดทุกข์ชนิดล้นเกินเกิดเพราะขาดสติและปฏิเสธที่จะเผชิญหน้า แล้วปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความทุกข์ การเสพติดทุกข์ชนิดเกิดจากความทุกข์และจบลงที่ความทุกข์ อะไรก็ตามที่คุณเสพติด ไม่ว่าจะ เป็นเหล้า อาหาร ยาทั้งที่ถูกกฎหมายและไม่ถูกกฎหมาย หรือแม้แต่คน คุณใช้สิ่งเหล่านั้นปกปิดความทุกข์ของคุณ

นี่คือสาเหตุว่า ทำไมหลังจากที่ความปลาบปล้ำเชิงชู้สาวผ่านพ้นไป มันจึงหลงเหลือซากแห่งความทุกข์ไว้มากมายเหลือเกิน มันไม่ได้ก่อทุกข์และความไร้สุข แต่มันดึงความทุกข์และความไร้สุขที่มีอยู่ในตัวคุณออกมา การเสพติดทุกข์ชนิดทำอย่างนี้ และเมื่อมันถึงจุดที่มันใช้ไม่ได้ผลกับคุณอีกต่อไป มันยังทำให้คุณเจ็บปวดทรมานรุนแรงมากกว่าที่เคยหลายเท่า

นี่คือเหตุผลหนึ่งที่คนส่วนใหญ่พยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัจจุบันขณะ และพยายามค้นหาหนทางพ้นทุกข์ในอนาคต สิ่งแรกที่พวกเขาอาจพบเมื่อตั้งมั่นในปัจจุบันขณะคือความทุกข์ของตัวเอง นี่เป็นสิ่งที่พวกเขากลัว ถ้าเพียงพวกเขาจะรู้ว่ามันง่ายแค่ไหนที่จะเข้าสู่ปัจจุบัน ว่ามีอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันช่วยสลายอดีตและตัวทุกข์ได้ ความจริงแท้นี้จะทำลายมายาทั้งปวงได้ ถ้าเพียงพวกเขาจะรู้ว่าอยู่ใกล้ลัทธิธรรมที่จริงแท้แค่ไหน พวกเขาคงไม่หนีจากปัจจุบัน

การหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ด้วยการพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นไม่ใช่ทางแก้ ความทุกข์ยังคงอยู่ ความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวสามครั้งในรอบหลายปีดูเหมือนเป็นตัวบีบบังคับให้คุณตื่น ขึ้นมากกว่าที่จะใช้เวลาสามปีอยู่ในทะเลทรายหรือปิดกั้นตัวเองอยู่แต่ในห้องเสียอีก แต่ถ้าคุณสามารถนำอำนาจแห่งความเป็นปัจจุบันอันแรงกล้าเข้ามาในความโดดเดี่ยวเดียวดายของคุณได้ นั่นย่อมใช้ได้ผลกับคุณด้วยเช่นกัน

๗.๒ จากการยึดติดสู่ความสัมพันธ์ที่เข้าใจแจ่มแจ้ง

ไม่ว่าคุณอยู่คนเดียวตามลำพัง หรืออยู่กับคู่ของคุณ มีกุญแจไขปริศนาอยู่เสมอ นั่นคืออยู่กับปัจจุบัน จงตั้งมั่นอย่างแรงกล้าในปัจจุบันด้วยการใส่ใจลึกกลงไปในปัจจุบัน

เพื่อสร้างความรักให้องงยงงดงาม แสงแห่งปัญญาของคุณต้องแก่กล้าพอที่คุณจะไม่โดนผู้คิดหรือตัวทุกข์เข้าครอบงำและสร้างตัวตนจอมปลอมขึ้นมาอีก

การรู้ว่าตัวเองเป็น "สิ่งที่ดำรงอยู่" ภายใต้ผู้คิด เป็นความสงบนิ่งอยู่ภายใต้เสียงรบกวนในใจ เป็นความรักและความเกษมอยู่ภายใต้ความทุกข์ การรับรู้เช่นนี้จะนำไปสู่อิสรภาพ เป็นการหลุดพ้น เป็นการรู้แจ้ง

การไม่จำแนกแยกแยะว่าอะไรบ้างคือทุกข์ คือการนำปัจจุบันเข้ามาแปรรูปมัน การไม่จำแนกแยกแยะของผู้คิดทำได้ด้วยการเป็นผู้เฝ้าระวังความคิดและคอยสังเกตพฤติกรรมอยู่เฉยๆ โดยเฉพาะรูปแบบเดิมๆ ในใจที่เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า รวมถึงบทบาทต่างๆ ของอัตตา

ถ้าคุณหยุดเพิ่ม "ความเป็นตัวกู" ให้กับอัตตา ความคิดย่อมสูญเสียการควบคุม ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วเป็นแรงบีบให้ตัดสินใจและต่อต้านสิ่งที่เป็นอยู่ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ความสะเทือนใจ และก่อทุกข์ใหม่ขึ้นมา ความจริงแล้ว ขณะที่หยุดตัดสินใจด้วยการยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ คุณเป็นอิสระจากความคิด คุณสร้างที่ว่างให้กับความรัก ความเกษม และความสงบ

ก่อนอื่นคุณต้องหยุดตัดสินใจตัวเอง หยุดตัดสินใจของคุณ ตัวช่วยที่ยอดเยี่ยมเพื่อเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์คือการยอมรับคู่ของคุณในแบบที่เขาหรือเธอเป็นอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องด่วนตัดสินใจ หรือเปลี่ยนแปลงเขาหรือเธอไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง

นี่คือคุณอยู่เหนืออัตตาทันที เกมทางความคิดและการยึดติดทั้งหลายจบลง ไม่มีผู้เคราะห์ร้าย และไม่มีผู้ผิดอีกต่อไป ไม่มีโทษ และไม่มีจำเลย

นี่ยังเป็นการยุติการพึ่งพากัน ยุติการถูกดึงเข้าไปในรูปแบบที่ขาดสติของอีกฝ่าย ซึ่งทำให้มันคงอยู่ต่อไปได้ แล้วคุณจะเป็นอิสระในความรัก จงจุมมือกันก้าวลึกลงสู่ปัจจุบัน สู่ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" มันง่ายขนาดนี้เชียวหรือ? ใช่แล้ว มันง่ายอย่างนี้เอง

ความรักเป็นสภาวะหนึ่งของ "สภาวะที่เป็นอยู่" ความรักของคุณไม่ได้อยู่ข้างนอก มันอยู่ลึกข้างในตัวคุณ คุณไม่สามารถสูญเสียความรัก และความรักทอดทิ้งคุณไม่ได้เช่นกัน มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใครบางคนหรือองค์ประกอบภายนอก

เมื่อคุณดำรงอยู่กับปัจจุบัน คุณสามารถรับรู้สัจธรรมที่ไร้รูปไร้กาลของตัวเองราวกับเป็นชีวิตที่ยังไม่เห็นที่เด่นไหวอยู่ในร่างกายของคุณ คุณสามารถรู้สึกถึงชีวิตอย่างเดียวกันที่อยู่ลึกในตัวผู้อื่นและทุกสรรพชีวิต คุณมองไกลกว่ามันแห่งตัวตนและการแตกแยก นั่นคือสัจธรรมของความเป็นหนึ่งเดียว นั่นคือความรัก

ถึงมันจะเป็นไปได้ที่จะเกิดความรักแท้เพียงชั่วครู่ แต่ ความรักไม่สามารถเบ่งบานได้จนกว่าคุณจะเป็นอิสระอย่างถาวรจากตัวตนที่ความ คิดสร้างขึ้นและความเป็นปัจจุบันของคุณกล้าแกร่งพอที่จะสลายตัวทุกข์ได้ หรืออย่างน้อยคุณสามารถอยู่กับปัจจุบันในฐานะผู้จับตามองตัวทุกข์จนมันไม่สามารถครอบงำคุณและกลายเป็นตัวทำลายความรัก

๗.๓ ความสัมพันธ์เป็นการฝึกทางจิตวิญญาณ

เพราะมนุษย์ชอบใช้ความคิดแยกแยะมากขึ้นอยู่เรื่อย ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่จึงไม่ได้หยั่งราก ลึกลงไปในสิ่งที่เป็นอยู่จริงและกลายเป็นต้นตอแห่งทุกข์ กลายเป็นปัญหาและความขัดแย้ง

ถ้าความสัมพันธ์ที่บิดเบี้ยวเติมพลังงานให้อัตตา ทำให้รูปแบบความคิดที่ยึดถือตัวตนขยายตัว ขึ้น และปลุกเร้าตัวทุกข์ให้ตื่นอย่างที่มีนทออยู่ตอนนี้ ทำไมไม่ยอมรับความจริงข้อนี้แทนที่จะพยายาม หลีกหนีมันล่ะ? ทำไมไม่ร่วมมือกับมันแทนที่จะหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ หรือต้อตั้งที่จะไล่ตามความฝัน ลมๆ แล้งๆ ว่าจะพบคู่แท้ราวกับพบกุญแจไขคำตอบหรือวิธีที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกสมบูรณ์พร้อมล่ะ?

การรับรู้และยอมรับความจริงเช่นนี้ทำให้เป็นอิสระในระดับต่างๆ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคุณรู้ว่ามีความไม่ลงรอยเกิดขึ้น และคุณสวมกอด "สิ่งที่คุณรู้" โดยผ่านการ รู้ถึงปัจจัยใหม่ที่เข้ามา ความไม่ลงรอยย่อมไม่สามารถดำรงอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง

เมื่อคุณรู้ว่าคุณอยู่อย่างไม่สงบ "สิ่งที่คุณรู้" สร้างพื้นที่ว่างรอบความไม่สงบในอ้อมกอดแห่ง ความรักและทะนุถนอมความไม่สงบเปลี่ยนแปลงสภาพเป็นความสงบ

ตราบใดที่เป็นเรื่องของการแปลงสภาพภายใน ไม่มีอะไรเลยที่คุณต้องทำ คุณไม่สามารถแปลง สภาพตัวเอง คุณไม่สามารถแปลงสภาพคู่ของคุณหรือผู้อื่น สิ่งที่คุณทำได้คือ สร้างที่ว่างเพื่อการแปรรูป จะได้เกิดขึ้น เพื่อให้ความมดงวมและความรักก้าวเข้ามาสู่

ฉะนั้น เมื่อไหร่ที่ความสัมพันธ์ของคุณไปไม่รอด เมื่อไหร่ที่มันถึง "ความบ่าบอ" ในตัวคุณ หรือคู่ของคุณออกมา จงยินดีเถอะ สิ่งที่ไม่รู้ตัวกำลังถูกนำออกมาสู่แสงแห่งปัญญาแล้ว มันเป็นโอกาสที่จะ หลุดพ้น

ทุกขณะ จงกอดสิ่งที่คุณรู้ในขณะนั้น โดยเฉพาะความรู้สึกภายในของคุณ ถ้ามีความโกรธ ให้รู้ว่ามันคือความโกรธ เมื่อมีความหึงหวง การป้องกันตัว แรงกระตุ้นให้เกิดการโต้แย้ง ความต้องการ เป็นฝ่ายถูกเสมอ ความต้องการความรักความใส่ใจอย่างเด็กๆ หรือความทุกข์ทางอารมณ์ทุกรูปแบบ อะไรก็ตามที่มันเป็น จงรับรู้ถึงความจริงของขณะนั้น และกอดสิ่งที่คุณรู้

แล้วความสัมพันธ์จะกลายเป็น "อาสนะ" สำหรับการฝึกทางจิตวิญญาณ ถ้าคุณสังเกตพฤติกรรม ที่ขาดสติของคุณครอง จงสวมกอดสิ่งที่คุณรู้ไว้ในอ้อมกอดแห่งรักเพื่อที่คุณจะได้ไม่โต้ตอบ

ความไม่รู้ตัวและการรู้ที่อยู่ด้วยกันได้ไม่นาน แม้ว่าสิ่งที่คุณรู้นั้นอยู่ในตัวคนอื่นและไม่ใช่คน ที่กระทำออกมาอย่างไม่รู้ตัวก็ตาม พลังงานที่อยู่เบื้องหลังความเกลียดชังและการโจมตีย่อมทนไม่ได้กับ พลังแห่งปัจจุบันของความรัก ถ้าคุณตอบโต้ความไม่รู้ตัวของคู่ครอง คุณจะขาดสติในตัวเอง แต่ถ้าต่อมา คุณนึกถึงปฏิริยาของคุณ สติของคุณกลับมาเหมือนเดิม ไม่มีอะไรขาดหายไป

ก่อนหน้านี้ไม่เคยมีความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาและขัดแย้งกันอยู่เป็นประจำทุกวันนี้อย่างที่ คุณอาจสังเกตเห็น ความสัมพันธ์ไม่ได้อยู่ที่นี้เพื่อทำให้คุณมีความสุขหรือทำให้คุณสมบูรณ์ ถ้าคุณยังคง ไล่ตามเป้าหมายที่จะหลุดพ้นผ่านความสัมพันธ์อยู่ คุณจะถูกมายาครอบงำซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ถ้าคุณยอมรับ

ว่า ความสัมพันธ์ ณ จุดนี้มีเพื่อทำให้คุณมีสติ มันหยาบยื่นหนทางพันทุกซี่ให้คุณ และคุณกำลังพาตัวเองก้าวไปสู่สติที่สูงขึ้นที่ต้องการเกิดมาบนโลกนี้

สำหรับผู้ที่ยึดถือรูปแบบเดิมๆ รังแต่จะเพิ่มความทุกข์ ความรุนแรง ความสับสน และความบ้าบอมากขึ้น

ต้องใช้สักกี่คนที่จะทำให้ชีวิตของคุณเข้าสู่การฝึกทางจิตใจได้? ไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะร่วมมือด้วยหรือเปล่า ความมีสติสามารถเข้ามาในโลกใบนี้ได้โดยผ่านตัวคุณ คุณไม่ต้องรอให้โลกเป็นปกติ หรือรอให้ใครมีสติก่อนคุณถึงจะรู้แจ้งเห็นจริงหรอก ไม่เช่นนั้นคุณอาจต้องรอไปชั่วชีวิต

อย่าโทษคนอื่นที่ไร้สติ จังหวะที่คุณเริ่มโต้แย้ง คุณเข้าไปจำแนกแยกแยะสิ่งต่างๆ ในจุดยืนทางความคิด และตอนนี้คุณไม่เพียงแต่ปกป้องจุดยืนนั้นเท่านั้น คุณยังปกป้องตัวตนของคุณอีกด้วย อดตาเข้ามาแทนที่ คุณขาดสติ บางครั้งมันอาจเป็นจังหวะเหมาะที่จะชี้ให้เห็นพฤติกรรมบางอย่างของคุณ ถ้าคุณรู้ตัวและตั้งมั่นในปัจจุบัน คุณสามารถทำได้โดยไม่มีอึดตาเข้ามาเกี่ยว ไม่มีการติเตียนกล่าวโทษ หรือตัดสินว่าเขาหรือเธอผิด

เมื่อคู่ของคุณประพฤติตัวอย่างขาดสติ (ทำโดยไม่รู้ตัว) อย่าตัดสิน การตัดสินทำให้พฤติกรรมที่ขาดสติของคุณสับสนกับสิ่งที่เขาหรือเธอเป็น หรือทำให้คุณแสดงความรู้สึกรังเกียจของตัวเองออกมา และหลงผิดคิดว่ามันเป็นสิ่งที่คู่ของคุณเป็น

การไม่ตัดสินไม่ได้หมายความว่า你不รู้ถึงความบกพร่องหรือความไม่รู้ตัวที่คุณเห็น แต่หมายถึง "รับรู้" มากกว่า "ตอบโต้" และเป็นผู้พิพากษา แล้วคุณจะไม่มีการตอบโต้ใดๆ หรืออาจตอบโต้แต่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ มันเกิดพื้นที่ว่างในจังหวะที่ปฏิกิริยาตอบโต้ถูกจับตามองและปล่อยให้มันเป็นไปแทนที่จะต่อสู้กับความมืด คุณส่องแสงสว่างเข้ามา แทนที่จะตอบโต้กับความหลอกลวง คุณเห็นสิ่งที่ลวงหลอกขณะที่คุณมอง

การรู้สร้างพื้นที่ว่างของพลังงานแห่งปัจจุบันที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่ปล่อยให้ทุกสิ่งและทุกคนเป็นอย่างที่เป็น ไม่มีตัวเร่งการแปลงสภาพใดๆ หลงเหลืออยู่ ถ้าคุณฝึกฝนอย่างนี้ คู่ของคุณยอมไม่สามารถอยู่กับคุณโดยที่เขาหรือเธอยังขาดสติได้หรอก

ถ้าคุณทั้งคู่เห็นพ้องต้องกันว่าความสัมพันธ์เป็นการฝึกจิตใจจะยิ่งดีขึ้นไปอีก คุณสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกที่มีต่อกันได้ทันทีที่มันเกิดขึ้น หรือทันทีที่มีปฏิกิริยาตอบสนอง เพื่อที่คุณจะไม่สร้างพื้นที่แห่งกาลเวลาให้อารมณ์ที่ยังไม่แสดงตัวและยังไม่ได้รับรู้หรือความเศร้าโศกได้ก่อตัวและเติบโตขึ้น

จงเรียนรู้ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกโดยไม่ตำหนิ เรียนรู้ที่จะฟังคู่ของคุณอย่างเปิดอกและไม่ต่อต้าน

ให้ที่ว่างกับคู่ของคุณได้แสดงความเป็นตัวตนของเขาหรือเธอ อยู่กับปัจจุบัน รูปแบบเดิมๆ อย่างการกล่าวหา การปกป้อง การโจมตี ล้วนแล้วแต่มีไว้เพื่อปกป้องหรือทำให้อึดตาแข็งแรงขึ้น หรือสนองความต้องการของมัน และทำให้มันกลับมาอีก จงแบ่งที่ว่างให้ตัวเองและผู้อื่นนี่คือหัวใจสำคัญ หากปราศจากที่ว่าง ความรักก็ไม่สามารถเติบโตออกมาได้

เมื่อคุณถอนปัจจัยสองประการที่เป็นตัวบ่อนทำลายความสัมพันธ์ออกไป นั่นคือเมื่อตัวทุกข์แปลงสภาพ และคุณไม่จำแนกแยกแยะกับความคิดและจุดยืนทางความคิดอีกแล้ว และหากคู่ของคุณทำเช่นเดียวกัน คุณย่อมได้สัมผัสความงดงามของสัมพันธ์ภาพที่เบ่งบาน แทนที่จะเป็นกระจกสะท้อนความทุกข์และของกันและกัน แทนที่จะสนองความต้องการของอัตตาของกันและกัน คุณมอบความรักที่คุณรู้สึกลึกอยู่ภายในให้แก่กัน ความรักที่มาพร้อมกับการรับรู้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวของคุณกับทุกสรรพสิ่ง

นี่คือความรักแท้ที่ไม่มีข้อตรงข้าม

ถ้าคู่ของคุณยังจำแนกแยกแยะกับความคิดและตัวทุกข์ในขณะที่คุณเป็นอิสระแล้ว นี่ยิ่งเป็นการทำทนายมากขึ้น ไม่ใช่สำหรับคณะนะ แต่สำหรับคู่ของคุณต่างหาก มันไม่ง่ายเลยที่จะอยู่ร่วมกับผู้ที่รู้แจ้ง หรืออาจพูดง่ายกว่านี้ว่า อัตตาที่อยู่ในร่างของคุณพบว่ามันกำลังถูกคุกคามอย่างสาหัสตลอดเวลา

จำไว้ว่า อัตตาต้องการปัญหา ความขัดแย้ง และ ความเป็นศัตรู มาหล่อเลี้ยงความรู้สึกที่ต้องการแตกแยก ใจของเขาหรือเธอที่ยังไม่เห็นทางสว่างจะหงุดหงิดมากเพราะมันไม่ได้รับแรงต่อต้าน และนั่นทำให้มันสิ้นเทา อ่อนแรง และเป็น อันตราย ที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่ความคิดสร้างขึ้นอาจพังทลายลงและสูญเสียวัดตนไป

ตัวทุกข์ต้องการตอบโต้ แต่มันไม่ได้รับการตอบสนองไม่มีการโต้แย้ง ความสะเทือนใจ และความขัดแย้งเกิดขึ้น

๗.๔ เลิกความสัมพันธ์กับตัวเอง

ไม่ว่าจะรู้แจ้งหรือไม่ คุณก็ยังเป็นเพียงผู้หญิงหรือผู้ชายอยู่ดี ฉะนั้น ในระดับของรูปลักษณ์แล้ว คุณยังไม่สมบูรณ์ คุณเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของทั้งหมด ความไม่สมบูรณ์นี้รู้สึกได้เหมือนแรงดึงดูดระหว่างชายหญิงที่ดึงเข้าหาชั่วพลังงานที่ต่างกันไม่ว่าคุณมีสติแค่ไหนก็ตาม แต่ในการติดต่อกายในแล้วคุณรู้สึกถึงพลังดึงดูดเช่นนี้ที่โชนสักระหว่างบนพื้นผิวหรือเส้นรอบวงของชีวิต

นี่ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือคู่ของคุณอย่างลึกซึ้งหรือกนะ แต่ความจริงแล้ว คุณจะมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งได้ก็ต่อเมื่อคุณมีจิตสำนึกถึง "สิ่งที่เป็นอยู่จริง" จากสิ่งที่เป็นอยู่จริงนี้ คุณสามารถพุ่งไปไกลกว่ามานแห่งรูปลักษณ์ภายในสิ่งที่เป็นอยู่จริงนี้ ชายหญิงล้วนเป็นหนึ่งเดียว ชีวิตของคุณอาจมีความต้องการบางอย่างหลงเหลืออยู่ แต่สิ่งที่เป็นอยู่จริงไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว เพราะมันสมบูรณ์และบริบูรณ์แล้ว ถ้าคุณได้สิ่งที่ต้องการ มันยิ่งงดงาม แต่จะได้หรือไม่ก็ได้ก็ตาม สภาวะภายในลึกๆ ของคุณไม่รู้สึกละเลยอะไร

ฉะนั้น สำหรับผู้รู้แจ้งเห็นแจ้ง มันคือความเป็นไปได้ที่สมบูรณ์ ถ้ามีความต้องการทางชั่วชายหรือชั่วหญิง แต่ไม่ได้ คุณอาจรู้สึกขาดหรือไม่สมบูรณ์อยู่ภายนอก แต่ขณะเดียวกันคุณรู้สึกสมบูรณ์บริบูรณ์ และสงบนิ่งอยู่ภายใน

ถ้าคุณไม่สามารถอยู่อย่างสบายใจกับตัวคุณเองโดยลำพัง คุณต้องไขว่คว้าหาความสัมพันธ์มาปกปิดความไม่สบายใจของคุณ คุณมั่นใจได้เลยว่า ความไม่สบายใจจะปรากฏอยู่ในรูปแบบอื่นในความ

สัมพันธ์นั้น และคุณยังคิดว่าคู่ของคุณต้องรับผิดชอบอีกด้วย

สิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริงคือ การยอมรับขณะนี้อย่างเต็มตัวว่า คุณอยู่อย่างสบายที่นี่ ตรงนี้ กับตัวคุณเอง

แต่คุณยังต้องการความสัมพันธ์กับตัวเองอีกนั้นหรือ? ทำไมคุณถึงไม่สามารถเป็นตัวคุณเองได้ล่ะ? เมื่อคุณมีความสัมพันธ์กับตัวคุณเอง คุณแบ่งตัวเองออกเป็นสองฝ่าย คือ "ฉัน" กับ "ตัวฉัน" ประสานกับกรรม นั่นคือการแบ่งฝักแบ่งฝ่ายที่ความคิดสร้างขึ้น ซึ่งเป็นต้นตอแห่งความซับซ้อนที่ไม่จำเป็น เป็นปัญหาและความขัดแย้งทั้งหมดในชีวิตคุณ

ในแสงสว่างแห่งปัญญา คุณคือตัวคุณ "คุณ" และ "ตัวคุณ" ผสานเป็นหนึ่งเดียว คุณไม่ตัดสินตัวเอง คุณไม่รู้สึกละอายใจกับตัวเอง คุณไม่ภูมิใจกับตัวเอง คุณไม่รักตัวเอง คุณไม่เกลียดตัวเอง ฯลฯ การแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่ายจากสำนึกที่สะท้อนตัวตนออกมาถูกปิดเป่าให้หายไป คำสาปถูกถอน ไม่มี "ตัวตน" ที่คุณต้องคอยปกป้องคุ้มครอง หรือถ่ายพลังงานให้อีกต่อไป

เมื่อคุณรู้แจ้ง ความสัมพันธ์เดียวที่หายไปจากชีวิตคุณคือความสัมพันธ์กับตัวเอง เมื่อคุณเลิกกับตัวเอง ความสัมพันธ์อื่นๆ ทั้งหมดของคุณจะเป็นความสัมพันธ์ที่มีความรัก

ส่วนที่ III

การยอมรับและการยอมจำนน

เมื่อคุณยอมจำนนต่อสิ่งที่เป็นอยู่
และตั้งมั่นในปัจจุบันอย่างเต็มที่
อดีตย่อมหมดอำนาจลง
อาณาจักรของ "สิ่งที่เป็นอยู่จริง"
ซึ่งถูกจิต (ความคิด) บดบังพลังปรากฏ
ทันใดนั้น ความสงบนิ่งเกิดขึ้นในตัวคุณ
ความสงบที่ยังไม่ถึง
และภายในความสงบนิ่ง มันเต็มไปด้วยความเกษม
และภายในความเกษม มันมีความรัก
ณ แก่นกลางที่ลึกที่สุด มีสิ่งที่ยิ่งใหญ่ วัตไม่ได้
เป็นสิ่งที่ไม้อาจเรียกขานได้

บทที่ ๘

การยอมรับปัจจุบัน

๘.๑ ความไม่เที่ยงแท้และวัฏจักรของชีวิต

มีวงจรแห่งความสำเร็จเมื่อสิ่งต่างๆ เข้ามาหาคุณและงอกเงยขึ้น และวงจรแห่งความล้มเหลวเมื่อสิ่งต่างๆ โรยราและแตกกระจาย คุณต้องปล่อยมันไปเพื่อสร้างที่ว่างสำหรับสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการแปลงสภาพ

ถ้าคุณยึดติดและต่อต้านจุดนั้น นั่นหมายความว่า คุณกำลังปฏิเสธที่จะดำเนินไปตามกระแสชีวิตและคุณจะทนทุกข์ การดับสลายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเกิดใหม่ ไม่มีสิ่งใดสามารถอยู่ได้โดยไม่มีสิ่งอื่น

วงจรขาลงเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกทางจิตวิญญาณ คุณต้องผิตหวังแสนสาหัสจนถึงระดับหนึ่ง หรือพบกับความสูญเสียหรือเจ็บปวดที่ร้ายแรงจึงจะถูกดึงเข้าไปในมิติแห่งจิตวิญญาณ หรือบางทีความสำเร็จมากมายของคุณกลายเป็นความว่างเปล่า ไร้ความหมาย และกลับกลายเป็นความล้มเหลว

ความล้มเหลวซ่อนอยู่ในทุกความสำเร็จ และความสำเร็จซ่อนอยู่ในทุกความล้มเหลว ในโลกนี้ สิ่งนี้อาจกล่าวได้ในระดับของรูปลักษณ์คือ มนุษย์ทุกคนยอม "ล้มเหลว" ไม่เร็วก็ช้า แน่แน่นอนว่าความสำเร็จที่ได้มาจะไร้ค่าในที่สุด ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง

ถึงกระนั้นก็ตาม คุณยังคงร่าเริงและสนุกสนานกับโลกและสร้างรูปแบบใหม่ๆ สถานการณ์ใหม่ๆ แต่คุณไม่จำแนกแยกแยะมัน คุณไม่จำเป็นต้องให้มันมากำหนดความเป็นตัวคุณ เพราะมันไม่ใช่ชีวิตของคุณ มันเป็นเพียงสถานการณ์ชีวิตของคุณเท่านั้น

วงจรหนึ่งสามารถอยู่ได้นานตั้งแต่สองสามชั่วโมงจนถึงสองสามปี มีทั้งช่วงกว้างและช่วงแคบอยู่ในวงจรมัน โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายเกิดจากการต่อสู้กับวงจรในช่วงที่พลังงานตกต่ำ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างใหม่ แต่แรงขับที่จะต่อต้าน แนวโน้มที่รู้สึกหลงตัว และภาพลักษณ์จากปัจจัยภายนอก เช่น ความสำเร็จเหล่านี้ล้วนเป็นมายาที่ลึกลับยิ่งไม่ได้ตราบใดที่คุณยังจำแนกแยกแยะความคิด

มันจึงยากหรือเป็นไปได้สำหรับคุณที่จะยอมรับวงจรขาลงและปล่อยให้มันเป็นไป ฉะนั้นระบบหน้าที่ทางร่างกายจึงเข้ามาแทนที่ และอาจกลายเป็นตัววัดระดับการป้องกันร่างกาย และก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเพื่อบีบให้คุณหยุด เพื่อที่การฟื้นฟูขึ้นมาใหม่สามารถเข้ามาแทนที่ได้

ตราบไคที่สภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งถูกจิตตัดสินว่า "ดี" ไม่ว่าจะ เป็นความสัมพันธ์ ความเป็นเจ้าของ บทบาททางสังคม สถานที่หรือร่างกายของคุณเอง ใจยังยึดมั่นถือมั่น มันทำให้คุณมีความสุข รู้สึกดีกับตัวเอง และเริ่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของคุณ หรือคิดว่าคุณเป็นอย่างนั้น คุณเป็นอย่างนี้

แต่ไม่มีอะไรอยู่ในโลกที่เป็นที่หากินของแมลงและสนิม ไม่ว่าจะมันจบลง หรือเปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนชั่ว สภาวะเดียวกันที่เมื่อวานหรือปีที่แล้วบอกว่าดีกลายเป็นเลวได้ทันที หรือค่อยๆ เลวลงทีละเล็กทีละน้อย สภาวะเดียวกันที่ทำให้คุณมีความสุขกลับทำให้คุณทุกข์ ความเล็ดหลุนของวันนี้อาจกลายเป็นความว่างเปล่าของวันพรุ่งนี้ การแต่งงานที่แสนสุขและการตีมน้ำผึ้งพระจันทร์ที่แสนหวานกลายเป็นการหย่าร้างที่แสนเศร้าหรือการอยู่ด้วยกันอย่างขมขื่น

หรือสภาวะใดๆ หายไป และนั่นทำให้คุณไร้สุข เมื่อเหตุการณ์หรือสภาวะที่จิตยึดมั่นถือมั่นเปลี่ยนแปลงหรือหายไป จิตทนไม่ได้ รับไม่ได้ มันยึดติดกับสภาวะที่หายไปและต่อต้านการเปลี่ยนแปลงราวกับว่าแขนขาของคุณถูกตัดออกจากร่างกายก็ไม่ปาน

นี่หมายความว่า ความสุขและความไร้สุขเป็นสิ่งเดียวกัน โดยจริงแท้ มีแต่มายาแห่งกาลเวลาเท่านั้นที่ทำให้มันต่างกัน

การไม่ต่อต้านชีวิต คือการอยู่ในสภาพของความมั่งคั่ง ความเกษม และความเบาสบาย สภาพที่ไม่ขึ้นกับสิ่งต่างๆ อีกต่อไปไม่ว่าดีหรือเลว

ฟังดูเหมือนขัดแย้งกัน แต่เมื่อคุณเลิกยึดมั่นกับรูปชีวิตสภาวะต่างๆ ในชีวิตและโลกภายนอก มีแนวโน้มที่จะดีขึ้น มนุษย์และสรรพสิ่งหรือเงื่อนไขที่คุณตั้งขึ้นเพราะคิดว่ามันจะทำให้คุณมีความสุขได้นั้น บัดนี้ มันเดินเข้ามาหาคุณโดยที่คุณไม่ต้องดิ้นรนค้นหา คุณเป็นอิสระที่จะมีความสุขและชื่นชมกับมันตราบที่มันยังอยู่

สิ่งเหล่านั้น แน่นนอน วันหนึ่งต้องตายจากไป มันเป็นวัฏจักรชีวิต มาแล้วก็ไป แต่คุณไม่กลัวการสูญเสียอีกแล้ว ชีวิตดำเนินไปอย่างสุขเกษม

ความสุขที่ได้จากแหล่งภายนอกอื่นไม่เคยอยู่ลึก มันเป็นเพียงภาพสะท้อนบางเบาของความเป็นดีของสิ่งที่เป็นอยู่จริง ความสงบที่สั่นไหวอยู่ภายใน ขณะที่คุณก้าวเข้าสู่ภาวะที่ไร้การต่อต้าน สิ่งที่เป็นอยู่จริงนำคุณไปไกลกว่าหัวของสิ่งตรงข้ามในความคิด และปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระจากรูปลักษณ์ แม้ทุกสิ่งรอบกายคุณพังทลายลง คุณยังรู้สึกถึงความสงบอยู่ภายใน คุณอาจไม่มีความสุขทางภายนอก แต่คุณจะสงบสุขภายใน

๘.๒ การใช้และการวางมือจากเรื่องลบ

การต่อต้านภายในเป็นเรื่องลบในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เรื่องลบทั้งหมดล้วนเป็นการต่อต้านในเชิงเนื้อหาแล้ว คำสองคำมีความหมายเหมือนกัน

เรื่องลบมีตั้งแต่ความฉุนเฉียวหรือความไม่อดทนไปจนถึงความโกรธเกรี้ยว จากอารมณ์หดหู่หรือขุ่นเคืองบูดบึ้งจนถึงความสิ้นหวังอยากฆ่าตัวตาย บางครั้งการต่อต้านสะกิดตัวทุกข์ทางอารมณ์ให้ตื่นขึ้น เช่น ความโกรธ ความหดหู่ และความโศกเศร้า ซึ่งกรณีนี้แม้แต่เรื่องเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดเรื่องลบรุนแรงได้

อึดตาเชื่อว่า ด้วยการทำเรื่องลบ มันสามารถเปลี่ยนแปลงความจริงและได้ในสิ่งที่มันต้องการ มันเชื่อว่า ด้วยการทำเรื่องลบมันสามารถดึงดูสภาวะที่น่าพึงพอใจและชจัดสภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจได้

ถ้า "คุณ" ในที่นี้หมายถึงความคิดของคุณ ไม่เชื่อว่าการไร้สุขจะสร้างความสุขได้ แล้วคุณสร้างมันขึ้นมาทำไม? แน่หนอนเรื่องลบก็ทำไม่ได้เช่นกัน แต่แทนที่มันจะดึงดูสภาวะที่น่าพึงพอใจมันกลับหยุดยั้งไม่ให้เห็นเกิดขึ้น แทนที่จะลบสภาวะที่น่าพึงพอใจมันกลับปล่อยให้คงอยู่ตรงนั้น "ประโยชน์" ของมันมีเพียงอย่างเดียวคือ ทำให้อึดตาแข็งแกร่งขึ้น และนี่คือสาเหตุว่าทำไมอึดตาจึงโปรดปรานมันนัก

เมื่อคุณจำแนกแยกแยะว่าอะไรบ้างคือบางรูปแบบของเรื่องลบแล้ว คุณไม่อยากจะปล่อยให้มันไปลึกๆ แล้วความไม่รู้ตัวของคุณไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนชั่ว มันอาจคุกคามคุณในรูปแบบของความหดหู่ซีโมโห ทำเรื่องแย่ๆ กับคนอื่น คุณเลยละเลย ปฏิเสธหรือบ่อนทำลายเรื่องบวกในชีวิตเสีย มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นปกติและเป็นเรื่องที่น่ามาด้วย

ดูต้นไม้ใบหญ้าหรือสิ่งสารพัดวิ แล้วปล่อยให้มันสอนคุณถึงวิธีการยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ หรือการยอมรับจำนวนกับปัจจุบัน

ปล่อยให้มันสอนให้คุณรู้จัก "สิ่งที่เป็นอยู่จริง"

ปล่อยให้มันสอนคุณเรื่องความบริบูรณ์ ความเป็นเอกภาพ เป็นตัวเอง และเป็นตัวจริง

ปล่อยให้มันสอนวิธีที่จะอยู่ วิธีที่จะตาย และทำอย่างไรที่จะไม่ให้การอยู่หรือตายกลายเป็นปัญหา

การเกิดอารมณ์เชิงลบบางทีอาจบอกอะไรเราสักอย่างเช่นเดียวกับอาการเจ็บป่วย แต่การเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่คุณทำ ไม่ว่าเรื่องงาน ความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม ในที่สุดมันเป็นแค่เพียงเปลือกนอก เว้นแต่ว่าคุณจะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงระดับของสติความรู้ตัว และนั่นคือการตั้งมั่นในความเป็นปัจจุบัน เมื่อคุณเข้าถึงความเป็นปัจจุบันได้ในระดับหนึ่งแล้ว คุณไม่ต้องการให้เรื่องลบมากำกับว่าคุณต้องการอะไรในสถานการณ์ชีวิตของคุณอีกต่อไป

แต่ตราบิตที่เรื่องลบยังอยู่ จงใช้มันเสีย ใช้มันเป็นสัญญาณเตือนให้คุณตั้งมั่นในจิตปัจจุบันให้มากขึ้น

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกว่ามีเรื่องลบเกิดขึ้นในตัวคุณ ไม่ว่าจะเกิดจากปัจจัยภายนอก ความคิดหรือระบุมิได้ว่าเกิดจากอะไร ให้จ้องดูมันราวกับได้ยินเสียงว่า "อยู่กับที่นี้และเดี๋ยวนี้ ตื่นสิ ตื่นได้แล้ว"

แม้แต่ความคุ้นเคยเพียงเล็กน้อยก็จำเป็นต้องรับรู้และเฝ้าดูมัน มิฉะนั้น มันจะกลายเป็นปฏิกิริยาสะสมโดยที่เราไม่ทันสังเกต

คุณอาจกำจัดเรื่องลบได้เมื่อคุณรู้ว่าคุณไม่ยอมมีสนามพลังงานลบในตัวคุณ และมันไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่ต้องแน่ใจว่ากำจัดมันออกไปให้หมด ถ้าคุณทำไม่ได้ ให้ยอมรับว่ามันอยู่ตรงนั้น และใส่ใจกับความรู้สึก

อีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ปฏิกิริยาเชิงลบหายไป คุณจินตนาการว่าตัวเองกำลังไปรังแสงไปจากสาเหตุภายนอกของปฏิกิริยานั้น

ผมแนะนำให้คุณฝึกกับเรื่องเล็กน้อยก่อน สมมติว่า คุณกำลังนั่งเงียบๆ อยู่ที่บ้าน แล้วจู่ๆ ก็มีเสียงแทรกเข้ามา เสียงแตรรถจากฝั่งตรงข้าม คุณเกิดคุ้นเคยขึ้น คุ้นเคยไปเพื่ออะไร? ไม่รู้ แล้วสร้างมันขึ้นมาทำไม? ผมเปล่า ความคิดต่างหากที่ทำมันเกิดขึ้นอัตโนมัติจากความไม่รู้ตัว

ทำไมความคิดต้องสร้างมันด้วย? เพราะมันเชื่อโดยไม่รู้ตัวว่า การต่อต้านของมันที่คุณพบเจอในรูปแบบบางอย่างของความไร้สุขหรือเรื่องลบจะสามารถสลายภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งแน่นอนนี่เป็นมายา การต่อต้านที่มันสร้างขึ้น ในกรณีนี้คือความคุ้นเคยหรือความโกรธ มันกังวลใจคุณมากกว่าต้นเหตุแรก (เสียงแตร) ที่มันพยายามลบออกไปจากความคิดเสียอีก

ทุกสิ่งสามารถกลายเป็นการฝึกทางด้านจิตวิญญาณได้

จงรู้สึกว่าคุณเองไปรังแสง โดยไม่มีความแข็งขืนของร่างกาย ปล่อยให้เสียงรบกวนหรืออะไรก็ตามที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาลบผ่านไปโดยไม่ชน "กำแพง" ต้นที่อยู่ภายในตัวคุณอีกแล้ว

อย่างที่ผมบอก ฝึกกับเรื่องเล็กน้อยก่อน อาทิเช่น เสียงแตรรถ เสียงหมาเห่า เสียงเด็กกรี๊ดร้องหรือรถติด แทนที่จะก่อกำแพงต่อต้านภายในเพื่อให้แรงต้านตกกระทบอย่างเจ็บปวดจาก สิ่งที่ไม่น่าเกิดขึ้น จงปล่อยให้มันผ่านไป

บางคนพูดกับคุณอย่างหยาบคายและตั้งใจทำร้ายคุณ แทนที่จะปล่อยให้เกิดการตอบโต้ที่ขาดสติและเกิดเรื่องลบ เช่น การโจมตี การป้องกันตัว หรือเกิดอาการหงอ คุณปล่อยให้มันผ่านไป ไม่ตอบโต้ ราวกับว่าไม่มีใครถูกทำร้ายอยู่ตรงนั้น นี่คือการให้อภัย วิธีนี้คุณไม่มีวันถูกทำลาย

คุณอาจอธิบายให้เขาหรือเธอรู้ว่าพฤติกรรมของเขาหรือเธอนั้นรับไม่ได้ ถ้ามันเป็นสิ่งที่คุณเลือกจะทำ แต่เขาหรือเธอคนนั้นไม่มีอำนาจที่จะบงการความรู้สึกภายในของคุณอีกแล้ว คุณอยู่กับอำนาจของคุณ ไม่ใช่อำนาจของคนอื่น และไม่ได้ถูกความคิดควบคุม ไม่ว่าจะเป็นเสียงแตรรถ คนหยาบช้ำ น้ำท่วม แผ่นดินไหว หรือของหาย กลไกการต่อต้านเหมือนกันทั้งนั้น

หากคุณยังคงเสาะแสวงหาจากภายนอก และคุณไม่สามารถหลุดพ้นจากการแสวงหา นั่นได้ บางทีอาจมีคำตอบในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป บางทีอาจมีเทคนิคใหม่ ผมขอบอกว่า

อย่ามองหาความสงบ อย่ามองหาอะไรมากไปกว่าการตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน หากไม่แล้วคุณกำลังสร้างความขัดแย้งภายในและเริ่มต่อต้านอย่างขาดสติ

ให้อภัยตัวเองที่ไม่สามารถเข้าถึงความสงบ จังหวะที่คุณยอมรับเต็มตัวว่าคุณไม่มีความสงบภายในแล้ว ความไม่สงบจะกลายเป็นความสงบ อะไรก็ตามที่คุณยอมรับอย่างเต็มที่ มันจะพาคุณไปถึงตรงนั้น พาคุณไปสู่ความสงบและนี่คือความอัศจรรย์ของการยอมจำนน

เมื่อยอมรับสิ่งที่มันเป็น ทุกขณะคือสิ่งที่ดีที่สุด และนี่คือแสงสว่างแห่งปัญญา

๘.๓ ธรรมชาติของความเมตตา

เหนือกว่าข้อตรงข้ามที่ความคิดสร้างขึ้น คุณเป็นดังทะเลสาบลึก สถานการณ์ภายนอกชีวิตคุณ และสิ่งที่เกิดขึ้นที่นั่นเป็นเพียงผิวน้ำของทะเลสาบ บางที่มันสงบ บางที่ลมพัดไหว บางที่คลื่นลมแรง เป็นไปตามวัฏจักรและฤดูกาล อย่างไรก็ตาม ลึกๆ แล้วทะเลสาบไม่ได้ถูกรบกวนเลย คุณเป็นทะเลสาบทั้งหมด ไม่ใช่แค่เพียงผิวน้ำ คุณต่อติดกับมิติลึกในตัวเองที่ยังคงสงบนิ่ง

คุณไม่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงด้วยการยึดติดทางความคิดกับสถานการณ์ใดๆ ความสงบภายในไม่ได้ขึ้นอยู่กับมัน คุณอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีมิติแห่งกาลเวลา และไม่มีวันดับสูญ คุณไม่พึ่งพาความสมบูรณ์พูนสุขจากโลกภายนอกที่มักผกผันเป็นรูปแบบต่างๆ คุณสามารถสนุกกับมัน เล่นกับมัน สร้างรูปแบบใหม่ๆ ขึ้นชมความสวยงามของมัน แต่คุณไม่ยึดมันถึมัน

เมื่อคุณยังไม่รับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริง ความจริงแท้ของผู้อื่นจะหนีห่างจากคุณ เพราะคุณยังไม่พบของตัวเองเลย! ความคิดของคุณมักชอบหรือไม่ชอบรูปลักษณ์ของคนเหล่านั้น หรืออาจไม่ใช่เฉพาะร่างกายภายนอกของพวกเขาเท่านั้น ยังรวมถึงความคิดของพวกเขาอีกด้วย ความสัมพันธ์ที่แท้จริงเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีการรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอยู่จริง

จากสิ่งที่เป็นอยู่จริง คุณจะเห็นว่ากายและความคิดของผู้อื่นเป็นเพียงฉากที่กั้นอยู่ เบื้องหลังฉากนั้นคือความจริงแท้ของพวกเขา เหมือนที่คุณพบในตัวคุณ ฉะนั้น เมื่อคุณพบเห็นความทุกข์ของคนอื่น หรือพฤติกรรมที่ขาดสติของเขา คุณอยู่กับปัจจุบันและติดต่อกับสิ่งที่เป็นอยู่จริง และสามารถมองไกลไปกว่ารูปลักษณ์รู้สึกถึงรัศมีเจิดจ้าและสิ่งที่เป็นอยู่จริงที่ส่องแผ่ของเขาผ่านตัวคุณ

ในระดับของสิ่งที่เป็นอยู่จริง ความทุกข์ล้วนเป็นเพียงมายา ความทุกข์เกิดจากการจำแนกแยกแยะกับรูปลักษณ์ ปาฏิหาริย์ของการรักษาโรคบางที่อาจเกิดจากการรับรู้สัจธรรมข้อนี้ด้วยการปลุกผู้อื่นให้เกิดความรู้ตัวถึงชีวิตที่แท้ของพวกเขา ถ้าพวกเขาพร้อม

ความเมตตาเป็นการรับรู้ถึงความผูกพันลึกๆ ระหว่างคุณกับสรรพชีวิตทั้งหลาย แต่ความเมตตามีอยู่สองระดับ และมีความผูกพันอยู่สองแบบด้วยกัน อีกนัยหนึ่งก็คือ เมื่อคุณยังอยู่ในร่างกายคุณ ในแง่ของกายภาพแล้ว ร่างกายคุณไม่จริงจังยั่งยืน เช่นเดียวกับคนหรือสิ่งมีชีวิตอื่นทั่วไป คราวหน้าถ้าคุณพูดว่า "ผมไม่มีอะไรเหมือนเขาเลย" จำไว้ว่าคุณมีสิ่งที่เหมือนกับเขามากมาย อีกไม่กี่ปีจากนี้ จะสองปีหรือเจ็ดปี มันไม่แตกต่างอะไร คุณกับเขาจะกลายเป็นศพที่ผุเน่า เป็นกองขี้เถ้า และไม่ได้เป็นอะไรอีกแล้ว มันเป็นความจริงที่สุขุมและถ่อมตน ที่ทำให้เหลือที่ว่างเพียงน้อยนิดให้กับความลำพองตน

นี่เป็นการคิดแง่ลบหรือเปล่า? ไม่เลย ไม่ใช่ มันคือความจริง ทำไมจึงหลับตาไม่มองมันล่ะ? ในแง่นี้ คุณและสรรพสิ่งในโลกล้วนเท่าเทียมกัน

หนึ่งในการฝึกจิตที่ทรงพลังคือ วิปัสณาหรือการทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา เข้าถึงความตายทางร่างกายของทุกชีวิต รวมทั้งของตัวเองด้วย นี่เรียกว่าตายก่อนที่คุณจะตาย

จงเข้าถึงลงไปในความตาย ร่างกายของคุณดับสูญ ไม่เหลืออะไร เมื่อจังหวะนี้มาถึง เมื่อมายาในความคิดตายไปแล้ว แต่ตัวคุณยังอยู่ที่นั่น เป็นผู้รู้ คุณจรัสแสงและตื่นอยู่

ไม่มีอะไรที่จริงแท้ระดับสูญ นอกจากชื่อ รูปลักษณะ และมายาเท่านั้น

ที่ระดับลึกลงไป ความเมตตากลายเป็นการเยียวยาอย่างหนึ่งในความหมายที่กว้างที่สุด ในภาวะนั้น พลังรักษาไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกระทำ แต่อยู่ที่การเป็นอยู่ คุณติดต่อกับทุกคนที่เข้ามาในชีวิตของคุณด้วยความเป็นปัจจุบัน พวกเขาได้สัมผัสความสงบนิ่งจากตัวคุณ ไม่ว่าพวกเขาจะมีสติความรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

เมื่อคุณอยู่ในปัจจุบันเต็มที่ และคนรอบตัวของคุณแสดงพฤติกรรมที่ขาดสติออกมา คุณไม่รู้สึกรอยากตอบโต้กับความประพฤติของเขา และไม่จริงจิงอะไรกับมัน ความสงบของคุณแผ่ไพศาลทั้งกว้างและลึกจนทุกสิ่งที่ไม่สงบสูญหายไปในความว่างอย่างกับไม่เคยมีอยู่มาก่อน นี่เป็นการทำลายวงจรแห่งกรรมของการกระทำและการตอบโต้

สัตว์ ต้นไม้ ดอกไม้ จะรู้สึกและขานรับความสงบของคุณ คุณสอนด้วยการเป็นอยู่ ด้วยการแสดงความสงบของสิ่งที่เป็นเช่นนั้น

คุณกลายเป็น "แสงแห่งโลก" แผ่กระจายใจบริสุทธิ์ คุณดับทุกข์จากต้นเหตุ คุณตัดจิตที่ขาดสติจากโลก

๘.๔ ปัญญาของการยอมจำนน

มันคือระดับของความรู้ตัวที่พร้อมของคุณในขณะนี้ ที่เป็นจุดหมายหลักของอนาคตที่คุณจะได้สัมผัส ดังนั้น การยอมจำนนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก การกระทำอื่นเป็นเรื่องรอง ไม่มีการกระทำเชิงบวกที่แท้จริงจะสามารถเกิดขึ้นได้จากสติที่ไม่ยอมจำนนหรือ

สำหรับบางคน การยอมจำนนมีความหมายในแง่ลบ มันหมายถึงการยอมแพ้ การล้มเลิก ยอมแพ้ที่จะลุกขึ้นต่อสู้กับสิ่งทำลายในชีวิต กลายเป็นคนเชิงซึม ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม การยอมจำนนอย่างแท้จริงนั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง มันไม่ได้หมายถึงการทนนิ่งเฉยต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่ทำอะไรเลย และมันไม่ได้หมายถึงการหยุดวางแผนหรือคิดทำอะไรในเชิงบวกด้วย

การยอมจำนนเป็นปรัชญาง่าย ๆ แต่ลุ่มลึกของ "การยอม" มากกว่า "การต้าน" กระแสแห่งชีวิต และที่แห่งเดียวที่คุณสามารถสัมผัสกระแสแห่งชีวิตนี้ได้คือปัจจุบัน ดังนั้น การยอมจำนนคือการยอมรับช่วงเวลาปัจจุบันอย่างไม่มีเงื่อนไข และไม่มีข้อจำกัด

มันเป็นการปลดปล่อยกระแสต้านภายในต่อสิ่งที่มันเป็น

กระแสต้านภายในบอกว่า "ไม่" ต่อสิ่งที่มัน "ใช่" ผ่านคำพิพากษาในความคิดและอารมณ์เชิงลบ ทำให้เกิด "ความผิดพลาด" ซึ่งหมายถึง ช่องว่างระหว่างความต้องการกับความคาดหวังของความคิดต่อสิ่งที่เกิดขึ้น มันเป็นช่องว่างแห่งความเจ็บปวด

ถ้าคุณอยู่นานพอ คุณจะรู้ว่าความผิดพลาดเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง มันเป็นเช่นนั้นในขณะที่ และคุณต้องฝึกที่จะยอมรับมันถ้าคุณต้องการขจัดความทุกข์และความเศร้าออกจากชีวิต การยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ในทันทีช่วยปลดปล่อยคุณจากความคิดที่ชอบจำแนกแยกแยะและเชื่อมโยงคุณเข้ากับสิ่งที่เป็นอยู่จริง การต่อต้านคือความคิดของคุณต่างหาก

การยอมจำนนเป็นปรากฏการณ์บริสุทธิ์ภายใน มันไม่ได้หมายความว่า你不สามารถทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ภายนอก

แต่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ว่าคุณต้องยอมรับทุกสถานการณ์ด้วยการยอมจำนน แต่ยอมจำนนในสิ่งเล็กน้อย ที่เรียกว่าปัจจุบันเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณติดอยู่ในหล่มโคลนที่ไหนสักแห่ง คุณคงไม่บอกว่า "โอเค ผมยอมปล่อยให้ตัวเองติดอยู่ในโคลนตม" หรือ การยอมไม่ใช่การจำนน

คุณไม่จำเป็นต้องยอมรับสถานการณ์ชีวิตที่ไม่พึงประสงค์ และไม่น่าพึงพอใจ คุณไม่จำเป็นต้องหลอกตัวเองด้วยการบอกว่าไม่มีอะไรผิดต่อเหตุการณ์ที่คุณติดอยู่ในหล่มโคลนนั้น คุณเพียงลดความสนใจของคุณให้แคบลงมาที่ปัจจุบันโดยไม่มีความคิดคอยบงการเท่านั้น

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า ไม่มีคำพิพากษาของปัจจุบัน ดังนั้นจึงไม่มีการต่อต้าน ไม่มีอารมณ์คัดค้าน คุณยอมรับความเป็นไปในปัจจุบัน

จากนั้นคุณทำสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อให้ตัวเองออกมาจากโคลนตม

เหตุการณ์เช่นนี้ผมเรียกว่าการกระทำเชิงบวก มันมีประสิทธิผลมากกว่าการกระทำเชิงลบที่เกิดจากอารมณ์โกรธ ลินหว้างหรือหมดท่า จนกว่าคุณจะได้รับผลที่พึงปรารถนา คุณหมั่นฝึกฝนการยอมจำนนด้วยการเลิกติดจลาไให้กับช่วงเวลาปัจจุบันในความคิด

ให้ผมยกข้อเปรียบเทียบที่ชัดเจนกว่านี้ ในคืนหนึ่งที่หมอกลงจัด คุณกำเดินอยู่ริมถนน แต่คุณมีแสงสว่างพอที่จะตัดหมอก และสร้างพื้นที่ว่างแคบๆ ที่เห็นชัดอยู่ตรงหน้าคุณ หมอกก็เหมือนกับสถานการณ์ชีวิต รวมถึงอดีตและอนาคต แสงสว่างคือปัจจุบันขณะของคุณ และพื้นที่เห็นชัดนั้นคือปัจจุบัน

การไม่ยอมจำนนทำให้รูปลักษณ์ทางกายของคุณหรือเปลือกของอัตตาแข็งแรงขึ้น ฉะนั้น มันจึงทำให้ความรู้สึกแตกแยกแกร่งขึ้น โลกรอบตัวคุณ โดยเฉพาะคนที่เข้ามาถูกมองว่ามาเพื่อคุกคามคุณ แรงขับที่ไร้สติพยายามทำลายผู้อื่นด้วยการด่วนตัดสิน เพราะมันต้องการเป็นต่อ มันอยากชนะ แม้แต่ธรรมชาติก็ยังเป็นศัตรูของคุณ และการรับรู้หรือการตีความของคุณถูกความกลัวครอบงำ การเจ็บป่วยทางจิตที่เราเรียกว่าโรคหวาดระแวงนั้นไม่เพียงแต่เป็นอาการที่รุนแรงกว่าปกติเท่านั้น มันยังเป็นความบกพร่องทางจิตอีกด้วย

ไม่เพียงแต่รูปแบบในความคิดเท่านั้น แต่ยังเป็นรูปลักษณะทางกายภาพของคุณด้วย (ร่างกายของคุณ) มันเริ่มแข็งเกร็งเพราะแรงต้าน ความตึงเครียดเกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย ร่างกายเกิดอาการเกร็งไปหมด กระแสพลังงานแห่งชีวิตที่ไหลลื่นอย่างอิสระไปทั่วร่าง ซึ่งเป็นหัวใจของการมีสุขภาพดีเกิดติดขัด

การออกกำลังกายและการบำบัดทางจิตอาจช่วยให้กระแสพลังงานไหลเวียนดีขึ้น แต่ถ้าคุณไม่ฝึกที่จะยอมจำนนในชีวิตประจำวัน มันช่วยได้แค่บรรเทาอาการชั่วคราวเท่านั้น เพราะต้นเหตุหรือรูปแบบของการต่อต้านนั้นยังไม่ได้สลายหายไป

มีบางอย่างภายในที่ยังไม่ถูกกระทบจากเหตุการณ์ชั่วประเดี๋ยวที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ชีวิตของคุณ และด้วยการยอมจำนนเท่านั้น คุณถึงจะเข้าถึงมันได้ นั่นคือชีวิต สิ่งที่เป็นอยู่จริงในตัวคุณ สิ่งที่อยู่ชั่ววินาทีในปัจจุบันที่ได้มิติแห่งกาลเวลา

ถ้าคุณพบว่าสถานการณ์ชีวิตของคุณช่างไม่น่าพึงพอใจหรือแทบจะทนไม่ได้ มีเพียงการยอมจำนนแต่แรกเท่านั้นที่คุณสามารถทำลายแรงต้านที่ขาดสติที่ทำให้สถานการณ์นั้นคงอยู่

การยอมจำนนเปรียบได้กับการลงมือทำ เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงและทำให้ได้มาซึ่งจุดหมาย แต่ในช่วงที่ยอมจำนนนั้น พลังงานที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง คุณภาพต่างกัน ไหลผ่านการกระทำของคุณ การยอมจำนนเชื่อมคุณเข้ากับแหล่งพลังงานของสิ่งที่เป็นอยู่จริง และการกระทำนั้นซึมซาบกับสิ่งที่เป็นอยู่จริง มันกลายเป็นความปิติยินดีของพลังงานแห่งชีวิตที่ทำให้คุณเข้าถึงปัจจุบันได้ลึกลงไปอีก

ด้วยการไม่ต่อต้าน ระดับของสติความรู้ตัวของคุณและคุณภาพของอะไรก็ตามที่คุณทำหรือกำลังสร้างย่อมมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างนับไม่ถ้วน ผลที่ได้จะดูแลักรักษาระดับของตัวมันเองและสะท้อนออกมาเป็นคุณภาพ เราอาจเรียกมันว่า "การกระทำด้วยการยอมจำนน"

ในสภาวะของการยอมจำนน คุณเห็นชัดเจนว่าคุณต้องทำอะไร แล้วคุณทำสิ่งนั้น ทำทีละอย่าง เฟ่งความสนใจไปที่มันทีละอย่าง

เรียนรู้จากธรรมชาติสิ ดูว่ามันทำทุกอย่างสำเร็จได้อย่างไร มหัศจรรย์แห่งชีวิตปรากฏขึ้นได้อย่างไร โดยไม่มีความพอใจ หรือไม่มีความไร้สุข

นี่คือสาเหตุว่าทำไมพระเยซูทรงตรัสว่า "จงพิจารณาดอกไม้ในทุ่งนาเกิด มันเจริญงอกงามขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้าย"

ถ้าสถานการณ์ทั้งหมดของคุณไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ จงเอาตัวออกห่างทันที และยอมจำนนต่อสิ่งที่เป็นอยู่ นั่นคือแสงสว่างที่ตัดหมอก สติความรู้ตัวของคุณหยุดถูกควบคุมจากเงื่อนไขภายนอก คุณไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้และต่อต้านอีกต่อไป

ที่นี่มาดูลักษณะเฉพาะของสถานการณ์ดังกล่าว ลองถามตัวเองว่า "มีอะไรที่นั่นสามารถทำเพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้นได้บ้าง ไม่ว่าจะทำให้มันดีขึ้น หรือถอนตัวออกจากมัน?" ถ้ามี จงเลือกหนทางที่เหมาะสมที่สุด

อย่าเฟ่งความสนใจไปที่สิ่งน่าร้อยสิ่งที่คุณจะทำหรืออาจต้องทำในอนาคต แต่เฟ่งไปที่สิ่งๆเดียวที่คุณสามารถทำได้ในตอนี้ นี่ไม่ได้หมายความว่า你不ควรวางแผนอะไรเลยนะ มันอาจดีที่การ

วางแผนเป็นสิ่งที่เคยทำอยู่ในขณะนี้ แต่มั่นใจว่าคุณไม่ได้เริ่มฉาย "หนังในใจ" ที่วาดภาพคุณอยู่ในอนาคต และสูญเสียปัจจุบันไป สิ่งที่คุณทำอาจไม่เห็นผลทันทีจนกว่ามันจะเกิดขึ้นเอง อย่าต่อต้านสิ่งที่เป็นอย่าง

ถ้าไม่สามารถทำอะไรได้เลย และไม่สามารถถอนตัวออกจากสถานการณ์นั้น จงใช้สถานการณ์นั้นนำคุณไปสู่การยอมรับ จ้าวลึกลงไปในปัจจุบัน ลึกลงไปสู่สิ่งที่เป็นอย่างจริง

เมื่อคุณเข้ามาในมิติของปัจจุบันที่ไร้กาลแล้ว ความเปลี่ยนแปลงมักมาในรูปแบบแปลกใหม่โดยที่คุณไม่ต้องทำอะไรเลย ชีวิตกลายเป็นการให้และการร่วมมือ ถ้าปัจจัยภายใน เช่น ความกลัวความผิด ความเฉื่อย ชัดขวางคุณจากการกระทำ พวกมันจะสลายไปในแสงของปัจจุบันขณะแห่งความรู้ตัวของคุณ

อย่าสับสนการยอมรับกับอาการอย่าง "ฉันไม่ทนอีกแล้ว" หรือ "ฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว" ถ้าคุณดูดี ๆ จะเห็นว่า อาการอย่างนั้นแปรเปลี่ยนไปด้วยพลังงานลบในรูปแบบของความขุ่นเคืองที่ซ่อนอยู่ และมันไม่ยอมรับอย่างแน่นอน แต่แค่ปิดบังแรงต่อต้านเอาไว้

เมื่อคุณยอมรับ คุณเพิ่งความสนใจเข้าไปข้างในเพื่อตรวจสอบว่ามีร่องรอยของการต่อต้านหลงเหลือภายในตัวคุณหรือไม่ จงรู้ตัวขณะที่กำลังทำเช่นนั้น มิฉะนั้น แรงต้านจะยังคงซ่อนตัวอยู่ในมุมมืดในรูปของความคิดหรืออารมณ์ที่คุณยังไม่รับรู้

๘.๕ จากพลังงานความคิด สูพลังงานแห่งใจ

เริ่มจากการรับรู้ว่ามีแรงต่อต้านอยู่ จงอยู่ที่นั่นเมื่อมันเกิดขึ้น เมื่อมีแรงต่อต้านเกิดขึ้น ให้สังเกตว่าความคิดสร้างมันขึ้นมาอย่างไร มันปิดฉากบอกอะไรเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นกับตัวคุณหรือสิ่งอื่นๆ ละ จงดูที่กระบวนการของความคิดที่เข้ามาเกี่ยวข้อง รู้สึกถึงพลังงานของอารมณ์

เมื่อคุณสังเกตแรงต่อต้าน คุณจะเห็นว่ามันไม่ได้มีประโยชน์อะไรเลย เมื่อคุณเพิ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน แรงต่อต้านที่ไม่รู้ตัวจะถูกทำให้รู้ตัวและหยุดตัวมันเอง

คุณไม่สามารถมีสติโดยไม่มีความสุข หรือมีสติอยู่ในพลังงานลบได้ เรื่องลบ ความไร้สุข หรือความทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ตามล้วนแต่หมายความว่า มันยังมีแรงต้านอยู่ และการต่อต้านนั้นมักขาดสติหรือไม่รู้ตัวเสมอ

คุณเลือกที่จะไม่มีความสุขหรือเปล่า? ถ้าคุณไม่ได้เลือกมันเกิดขึ้นได้อย่างไร? มันมุ่งหวังอะไร? ใครทำให้มันคงอยู่งั้นหรือ?

ถึงแม้ว่าคุณมีสติความรู้ตัวถึงความรู้สึกไร้สุขของคุณ แต่ความจริงแล้ว คุณกำลังจำแนกแยกแยะกับมัน และปล่อยให้กระบวนการของมันคงอยู่ด้วยการติดอยู่ในห้วงความนึกคิดในใจ นั่นคือความไม่รู้ตัว ถ้าคุณมีสติหรือว่ารู้ตัว ซึ่งหมายความว่า คุณตั้งอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มตัว เรื่องลบจะสลายไปทันที มันไม่สามารถอยู่ได้ในปัจจุบัน มันอยู่ได้เฉพาะเวลาที่มันไม่ได้อยู่ในปัจจุบันต่างหาก

แม้ตัวทุกข์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานในปัจจุบัน คุณเก็บความรู้สึกไร้สุขนั้นให้คงอยู่ด้วยการให้เวลากับมัน นั่นเป็นการให้เลือดหล่อเลี้ยงชีวิตมัน จนถึงเวลาออกมาด้วยการรับรู้ในปัจจุบันอย่างจริงจัง แล้วมันจะตาย แต่คุณอยากให้มันตายหรือเปล่า? คุณพอหรือยัง? คุณจะเป็ใครถ้าไม่มีมัน?

จนกว่าคุณจะฝึกฝนการยอมจำนน มิติทางจิตเป็นเพียงสิ่งที่คุณอ่าน เขียน คิด พูดถึง ตื่นเต้น ไปกับมัน เชื่อมัน หรือบางทีอาจไม่รู้สึกละเลย ซึ่งมันก็ไม่ต่างกับนักพรอก

ไม่ต่างกันจนกว่าคุณจะยอมจำนน แล้วมิติทางจิตวิญญาณจึงจะกลายเป็นความจริงที่คงอยู่ในชีวิตคุณ

เมื่อคุณยอมจำนน พลังงานที่คุณแผ่กระจายจะดำเนินชีวิตของคุณ พลังงานนั้นเป็นความถี่ สั่นสะเทือนที่สูงมากกว่าพลังงานของความคิดที่ครอบงำโลก

แต่ด้วยการยอมจำนน พลังแห่งจิตวิญญาณจะเข้ามาในโลกใบนี้ มันไม่สร้างความทุกข์ให้กับคุณและผู้อื่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่นใดบนโลก

๘.๖ การยอมจำนนในความสัมพันธ์ส่วนตัวกับคนอื่น

มันจริงที่ว่าคนที่ขาดสติเท่านั้นที่พยายามใช้หรือบงการผู้อื่น แต่มันก็จริงเช่นกันที่ว่าคนที่ขาดสติ มักถูกใช้หรือถูกบงการ ถ้าคุณต่อต้านหรือต่อสู้กับพฤติกรรมที่ขาดสติของคนอื่น คุณจะขาดสติในตัวคุณเอง

แต่การยอมจำนนไม่ได้หมายความว่า คุณยอมให้คนที่ขาดสติใช้คุณ ไม่ใช่เลย มันเป็นไปได้ที่จะบอกกับเขาว่า "ไม่" อย่างมั่นคงและชัดเจน หรือเดินออกจากสถานการณ์นั้น และในเวลาเดียวกัน คุณอยู่ในสถานะที่ไม่ต่อต้านภายในอย่างเต็มที่

เมื่อคุณบอกว่า "ไม่" กับคนหรือเหตุการณ์หนึ่ง ปลอ่ยให้มันออกมาจากข้างในที่ไม่ใช่ปฏิกิริยาตอบสนอง แต่จากการรับรู้อย่างชัดเจนว่า สิ่งใดถูกต้องหรือไม่ถูกต้องสำหรับคุณในขณะนั้น

ปลอ่ยให้มันเป็นคำว่า "ไม่" อย่างไม่ตอบโต้ เป็นคำว่า "ไม่" ที่สูงกว่า เป็นคำว่า "ไม่" ที่เป็นอิสระจากเรื่องลบและไม่สร้างความทุกข์ขึ้นมาอีก

ถ้าคุณยอมจำนนไม่ได้ ให้ทำอะไรสักอย่างเดี๋ยวนี พุดออกมาหรือทำอะไรที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์นั้น หรือถอนตัวออกมา จงรับผิดชอบต่อชีวิตของคุณเอง

อย่าทำลายสิ่งที่เป็นอยู่จริงทั้งดงามที่แผ่รัศมีเจิดจ้าอยู่ในตัวคุณ และไม่ทำลายโลกด้วยเรื่องลบอย่าให้สภาพความรู้สึกทุกรูปแบบฝังอยู่ในตัวคุณ

ถ้าคุณไม่สามารถทำอะไรได้ เช่น ถ้าคุณอยู่ในคุก นั้นคุณมีทางเลือกสองทางคือ ต่อต้านหรือยอมจำนน ติดกับพันธนาการหรือเป็นอิสระภายในจากเงื่อนโซ่ภายนอก ทรมานหรือสุขสงบภายใน

ด้วยการยอมจำนน ความสัมพันธ์ของคุณจะเปลี่ยนไปในแนวลึก ถ้าคุณไม่เคยยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ มันมีนัยว่า คุณไม่สามารถยอมรับใครในแบบที่เขาเป็น คุณจะตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์เบาะปายในความคิด ปฏิเสธ หรือพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าคุณปล่อยให้ปัจจุบันกลายเป็นหนทางสู่จุดจบในอนาคตอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง คุณทำให้ทุกคนที่คุณพบหรือเกี่ยวพันด้วยเป็นหนทางสู่จุดจบในอนาคตเช่นกัน ความสัมพันธ์ความเป็นมนุษย์ กลายเป็นสิ่งสำคัญรองลงมาจากตัวคุณ หรือไม่ก็ไม่มีค่าสำคัญเลย สิ่งที่คุณเผยให้เห็นความสัมพันธ์ของคุณคือ การแสวงหากำไร อำนาจ ความพึงพอใจทางกาย หรือรูปแบบอื่นที่ทำให้อัดต้ามอเอ็ม

ขอผมวาดให้เห็นภาพถึงวิถีที่การยอมจำนนสามารถนำไปใช้กับความสัมพันธ์ได้อย่างไร

เมื่อคุณต้องข้องเกี่ยวกับการโต้แย้ง หรือสถานการณ์ขัดแย้งบางอย่าง บางทีกับคู่ของคุณ หรือกับคนใกล้ชิด เริ่มด้วยการสังเกตว่าคุณป้องกันตัวเองอย่างไรเมื่อถูกจู่โจมหรือรู้สึกถึงแรงขับของความก้าวร้าวที่จะโจมตีคนอื่น

สังเกตสิ่งที่ติดมากับสิ่งที่คุณเห็นและสิ่งที่คุณคิด จงรู้สึกถึงพลังงานทางความคิด และอารมณ์ที่อยู่เบื้องหลังที่คุณต้องการเป็นฝ่ายถูกโดยให้คนอื่นเป็นฝ่ายผิด นั่นคือ พลังงานของความคิดที่เป็นอึดอัด คุณสร้างสติได้ด้วยการรับรู้ ด้วยการรู้สึกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

แล้ววันหนึ่งในระหว่างการโต้เถียง คุณจะรู้ได้ทันทีว่าคุณมีทางเลือก คุณอาจเลือกที่จะหยุดตอบโต้ แล้วดูสิ่งที่เกิดขึ้น คุณยอมจำนน

ผมไม่ได้หมายความว่า คุณหยุดการตอบโต้โดยแค่บอกว่า "โอค คุณถูก" หรือมองหน้าตัวเองแล้วบอกว่า "นั่นอยู่เหนือความคิดที่ขาดสติแบบเด็กๆพวกนั้น" นั่นเป็นอาการต่อต้านอีกระดับหนึ่งที่เข้ามาแทนที่ ความคิดแบบอึดอัดยังคงควบคุมคุณอยู่ ยังอยู่เหนือคุณ ผมกำลังพูดถึงการกำจัดสนามพลังงานทั้งหมดในความคิดและอารมณ์ที่อยู่ในตัวคุณที่กำลังต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจ

อึดตามีไหวพริบ คุณต้องรู้ตัวให้มากๆ อยู่กับปัจจุบันให้มากและซื่อสัตย์ต่อตัวเองเต็มที่ เพื่อให้เห็นว่าคุณได้ปลดปล่อยสิ่งที่ชอบจำแนกแยกแยะกับความคิดอย่างแท้จริง เพื่อให้คุณเป็นอิสระจากความคิดได้

ในทันใด ถ้าคุณรู้สึกเบาสบาย ชัดเจน และลึกอยู่ในความสงบ นั่นเป็นสัญญาณที่ไม่มีทางผิดพลาดที่บอกให้คุณรู้ว่า คุณได้ยอมจำนนอย่างแท้จริงแล้ว จากนั้นให้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดของคนอื่นโดยที่คุณไม่เติมพลังงานให้มันด้วยการต่อต้านอีก เมื่อการจำแนกแยกแยะกับความคิดอยู่นอกเส้นทาง การสื่อสารที่แท้จริงจะเกิดขึ้น

การไม่ต่อต้านไม่ได้หมายความว่าจะไม่ทำอะไรเลย ความหมายทั้งหมดของมันคือ การกระทำที่ไม่มีปฏิกิริยา จำไว้ว่า คำสอนที่ลึกซึ่งอยู่ภายใต้การฝึกฝนศิลปะแห่งการต่อสู้ของชาวตะวันออกคือ การไม่ปะทะแรงของฝ่ายตรงข้าม จงผ่อนคลายเพื่อเอาชนะ

ที่ผมบอกว่า "ทำโดยไม่ทำ" นั่น เมื่อคุณอยู่กับปัจจุบันมันเป็นตัวการแปลงสภาพที่ทรงพลังอำนาจ และเป็ดวับรรเทาสถานการณ์และบุคคลที่ยอดเยียมมาก

มันแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับสภาวะความรู้ตัวแบบสามัญที่เฉยเมยไม่ยอมทำอะไร หรือแม้แต่ในความรู้สึกที่มีบ่อเกิดมาจากความกลัว ความเฉื่อย หรือความลังเล การที่ "ทำโดยไม่ทำ" นั้นแท้จริงแล้วแสดงนัยถึงการไม่ตอบโต้ได้อยู่ภายใน และการรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างที่สุด

ในทางกลับกัน ถ้าต้องทำอะไรสักอย่าง คุณไม่ได้ทำจากความคิดที่ถูกปรับสภาวะมาจนเคยชินอีกต่อไป (บางคนจะสับสนทุกครั้งทีรถติด นี่คือนิยามจากความคิดที่ถูกปรับสภาวะมาจนเคยชินแล้ว... ผู้แปล) แต่คุณตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นจากจิตปัจจุบันของคุณ ในสภาวะนี้ ใจของคุณมีเสรีภาพในการคิด รวมถึงการคิดเรื่องที่จะไม่ใช้ความรุนแรงด้วย แล้วใครล่ะจะสามารถคาดเดาได้ว่า คุณจะทำอะไร?

อึดตาเชื่อว่า ในการต่อต้านของคุณแสดงว่าคุณเข้มแข็ง ทั้งๆที่ความจริงแล้ว การต่อต้านตัดคุณออกจากสิ่งที่เป็นอยู่จริง ตัดคุณจากชุมพลังงานที่แท้จริงเพียงแห่งเดียว การต่อต้านคือความอ่อนแอและความกลัวที่แอบแฝงอยู่ในรูปของความเข้มแข็ง สิ่งที่อึดตาเห็นว่าเป็นความอ่อนแอคือสิ่งที่เป็นอยู่จริงของคุณ ในพลังงานอันบริสุทธิ์ของสิ่งที่เป็นอยู่จริง สิ่งที่อึดตาเห็นว่าแข็งแรงคือความอ่อนแอ ดังนั้นอึดตาอยู่ได้ด้วยการต่อต้านอย่างต่อเนื่องไม่ลดละ และเล่นบทบาทจอมปลอมเพื่อปิดบังความอ่อนแอของคุณ ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว มันคืออำนาจของคุณ

จนกว่าจะยอมจำนน การแสดงบทบาทที่ขาดสตินั้นก่อตัวเป็นปฏิกริยาส่วนใหญ่ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ในการยอมจำนนคุณไม่จำเป็นต้องปกป้องอึดตาหรือหน้ากากจอมปลอมอีกแล้ว คุณจะง่าย คุณจะจริง อึดตาจะบอกคุณว่า "นั่นมันอันตรายนะ คุณจะเจ็บปวด คุณจะอ่อนแอ"

แต่แน่นอนสิ่งที่คุณอึดตาไม่รู้ก็คือ เมื่อปลดปล่อยแรงต้านและปล่อยให้อึดตาอ่อนแอ คุณจะพบความแข็งแกร่งที่แท้จริงของคุณ

บทที่ ๙

แปลงสภาพทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บ

๙.๑ เปลี่ยนโรคภัยไข้เจ็บเป็นปัญญา

การยอมจำนนคือ การยอมรับภายในต่อสิ่งที่เป็นอยู่อย่างไม่มีข้อจำกัด ตอนนี้เรากำลังพูดถึงชีวิตของคุณ ไม่ใช่เงื่อนไขหรือเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่ผมเรียกว่า สถานการณ์ชีวิตของคุณ

โรคเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ชีวิตของคุณ ดังนั้น มันจึงมีอดีตและมีอนาคต รูปแบบของอดีตและอนาคตที่ต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดสาย เว้นแต่ว่าคุณจะกลับมาอยู่ในปัจจุบันของตัวเองด้วยการรู้ตัวที่พร้อม อย่างที่คุณรู้ ภายใต้เงื่อนไขต่างๆ มากมายที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ชีวิตของคุณ มันล้วนแล้วแต่อยู่ในห้วงแห่งกาลเวลา มันมีบางสิ่งที่ลึกกว่า สำคัญกว่า นั่นคือชีวิตของคุณ สิ่งที่เป็นอยู่จริงของคุณที่อยู่ในปัจจุบันที่ไร้กาลเวลา

และเมื่อมันไม่มีปัญหาในปัจจุบัน มันย่อมไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเช่นกัน ความเชื่อในสิ่งที่มีคุณติดป้ายให้กับสถานภาพของคุณทำให้สถานภาพนั้นดำรงอยู่ ทำให้มันมีอำนาจและสร้างความจริงที่ดูเหมือนจะมั่นคงจากความไม่สะดวกชั่วคราว ความเชื่อที่ให้สภาวะนั้นเป็นจริงและมั่นคง และทำให้มีความต่อเนื่องกาลเวลาซึ่งมันไม่เคยมีมาก่อน

ด้วยการเพิ่งไปในปัจจุบันขณะ และหยุดปิดป้ายในความคิดว่ามันคือโรค การเจ็บป่วยและลดลงมาเหลือแต่เป็นความทุกข์ของกาย ความอ่อนแอ ความไม่สบาย ความพิการ นั่นคือสิ่งที่คุณยอมจำนนปัจจุบันขณะ แต่คุณไม่ยอมจำนนต่อการขบคิดเรื่อง "การเจ็บป่วย"

จงยอมให้ความทุกข์บังคับคุณมาสู่ปัจจุบันอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติใช้มันเพื่อค้นพบแสงสว่างทางปัญญา

การยอมจำนนไม่ได้แปลงสภาพสิ่งที่มันเป็น อย่างน้อยก็ไม่ทำโดยตรงเสียทีเดียว การยอมจำนนแปลงสภาพคุณ เมื่อคุณถูกแปลงสภาพ โลกทั้งโลกของคุณจะถูกแปลงสภาพเช่นกัน เพราะโลกเป็นเพียงภาพสะท้อนเท่านั้น

ความไม่สบายไม่ใช่ปัญหา คุณต่างหากที่เป็นปัญหา ตราบใดที่ความคิดแบบมีอัตตาควบคุมคุณอยู่

เมื่อคุณป่วยหรือพิการ อย่ารู้สึกว่าคุณล้มเหลว อย่ารู้สึกผิด อย่าโทษชีวิตที่ไม่เป็นธรรมกับคุณ อย่าโทษตัวเองทุกอย่างคือการต่อต้าน

ถ้าคุณป่วยหนัก จงให้มันเป็นหนทางสู่แสงสว่างทางปัญญา สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตคุณจงให้มันเป็นหนทางสู่แสงสว่างทางปัญญา

ถอนกาลเวลาออกจากโรคภัย อย่าให้มันมีอดีตหรืออนาคต ปล่อยให้มันเป็นตัวบังคับพาคุณเข้าสู่ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันอย่างเข้มข้น และมองดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น

จงเป็นนักเล่นแร่แปรธาตุ แปรเหล็กให้มันเป็นทอง แปรทุกข์ให้เป็นสติ แปรหายนะให้เป็นปัญญา

คุณกำลังป่วยหนักและรู้สึกโกรธกับสิ่งที่ผมพูดอยู่ในขณะนี้ใช่ไหม? นั่นเป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่า ความเจ็บป่วยเริ่มเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของคุณ และคุณกำลังปกป้องตัวเองอยู่ รวมทั้งปกป้องโรคภัยไข้เจ็บนั้นด้วย

สถานะที่คุณได้ปิดป้ายแปะไว้หน้าว่าเป็น "ความเจ็บป่วย" ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับตัวตนที่แท้จริงของคุณเลยสักนิด

เมื่อไหร่ก็ตามที่หายนะเข้าถาโถม หรือเกิดเรื่องที่ "ผิดพลาด" อย่างร้ายแรง ไม่ว่าจะ เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ความพิการ การสูญเสียบ้านหรือทรัพย์สินสมบัติ หรือภาพลักษณ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ใกล้ชิดแตกหัก ความตาย หรือความทรมานของการจากไปของคนรักหรือของตัวคุณเองที่กำลังดิ้นรนเข้ามา จงรู้ไว้ว่า ยังมีอีกด้านหนึ่งที่คุณสามารถก้าวเพียงก้าวเดียวออกมาจากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ เป็นการเล่นแร่แปรธาตุที่เปลี่ยนเหล็กของความทุกข์ให้เป็นทองของปัญหาอย่างสมบูรณ์ ก้าวนี้เราเรียกว่า การยอมจำนน

ผมไม่ได้จะบอกว่า คุณมีความสุขเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้หรอกนะ คุณไม่มีความสุขแน่ๆ แต่ความกลัวและความทุกข์จะเปลี่ยนมาเป็นความสงบภายใน จากส่วนลึกจากสิ่งที่ยังไม่เห็น มันคือ "ความสงบของสัจธรรมที่มาจากการรู้แจ้งเห็นแจ้ง" ลองเทียบดูสิ แล้วจะเห็นว่าความสุขนั้นตื่นขึ้นมา

ปัญหาพาพร้อมความสงบ ไม่ใช่ในความคิด แต่อยู่ภายในส่วนลึกของคุณที่เป็นของสิ่งที่เป็นอยู่จริง คุณรู้ว่าตัวคุณนั้นทำลายไม่ได้ เป็นอมตะ และนี่ไม่ใช่ความเชื่อ มันคือความแน่นอนที่สุดที่ไม่ต้องการหลักฐานใดๆ จากภายนอกหรือจากที่อื่น

๙.๒ เปลี่ยนความทรมานเป็นความสงบ

ในเหตุการณ์ร้ายแรง มันอาจเป็นไปได้สำหรับคุณที่จะยอมรับปัจจุบัน แต่คุณยังมีโอกาสที่สงบด้วยการยอมจำนน

โอกาสครั้งแรกของคุณคือ ยอมจำนนต่อทุกขณะที่เผชิญกับความจริงนั้น รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะมันเป็นอย่างที่มันเป็นไปแล้ว นี่ก็เหมือนกับการที่คุณพูดว่าใช้กับสิ่งที่มันเป็นหรือยอมรับสิ่งที่มันไม่ได้เป็น

จากนั้นคุณลงมือทำในสิ่งที่คุณต้องทำ ทำอะไรก็ตามที่สถานการณ์นั้นต้องการ

ถ้าคุณยอมรับ คุณไม่สร้างเรื่องลบ ไม่มีทุกข์ ไม่มีภาวะไร้สุข ไม่ต่อต้าน คุณอยู่ในความมั่งคั่ง และปัญญา และเป็นอิสระจากการดิ้นรน

เมื่อคุณไม่สามารถทำอย่างนั้น หรือเมื่อคุณพลาดโอกาสนั้น ไม่ว่าจะเพราะคุณยังไม่สามารถตั้งมั่นได้เพียงพอที่จะป้องกันตัวเองจากรูปแบบแรงต้านที่ขาดสติจนเป็นนิสัย หรือเพราะเงื่อนไขนั้นรุนแรงเกินกว่าที่คุณจะรับได้ คุณกำลังสร้างรูปแบบความทุกข์ขึ้นมา

มันอาจดูเหมือนกับว่าสถานการณ์ชีวิตนั้นสร้างความทุกข์ขึ้นมา แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ การต่อต้านของคุณต่างหากที่ทำให้

ขณะนี้แหละที่นี้ มันเป็นโอกาสที่สองที่คุณจะยอมจำนน ถ้าคุณไม่สามารถจะยอมรับสิ่งที่อยู่ภายนอกได้ จงยอมรับสิ่งที่อยู่ภายใน ถ้าคุณไม่สามารถยอมรับเงื่อนไขภายนอกจงบอกรับเงื่อนไขภายใน

นี่หมายความว่า อย่าต่อต้านความทุกข์ ปล่อยให้มันเกิดขึ้น ยอมจำนนต่อความเศร้า ความสิ้นหวัง ความกลัวความเปลี่ยวเหงา หรืออะไรก็ตามที่ทำให้คุณเป็นทุกข์ อยู่กับมันโดยไม่ติดฉลาดให้มันในใจว่า มันคือความทุกข์ จงโอบกอดมัน

เมื่อความเจ็บปวดของคุณฝังลึก คุณมีแรงกระตุ้นอย่างแรงกล้าที่จะหลีกเลี่ยงมันมากกว่าการที่จะยอมจำนน คุณไม่อยากรู้สึกถึงสิ่งที่คุณรู้สึก แต่มันจะเป็นอะไรไปได้มากกว่านี้หล่ะ? แต่อย่างไร มันไม่มีทางออกหรอก

มันอาจมีวิธีเสแสร้งเพื่อหลีกเลี่ยง เช่น ทำแต่งงาน ตีแม่เสพยา โกรธ วาดฝันถึงอนาคต การอำพรางและอื่นๆ อีกมากมาย แต่มันไม่ทำให้คุณหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ได้เลย การทรนทานไม่ได้ลดความรุนแรงลงเมื่อคุณสร้างมันขึ้นมาอย่างขาดสติ เมื่อคุณปฏิเสธความทุกข์ทางอารมณ์ ทุกสิ่งที่คุณคิดหรือทำและความสัมพันธ์ของคุณจะเปราะบางไปหมด คุณกระจายมันออกไป อาจบอกได้ว่าคุณปล่อยพลังงานลบออกมา และคนอื่นเกิดสัมผัสพลังงานลบของคุณเข้า

ถ้าพวกเขาไม่มีสติ พวกเขาอาจถูกผลักดันให้โจมตีหรือทำร้ายคุณไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง หรือคุณอาจทำร้ายพวกเขาจากการปลดปล่อยความทุกข์อย่างขาดสติของคุณ คุณดึงดูดและแสดงออกถึงสิ่งใดก็ตามที่ตอบสนองสภาวะภายในตัวคุณที่เป็นอยู่

เมื่อไม่มีทางออก มันยังมีทางผ่านเสมอ ดังนั้น อย่าหันหนีจากความทุกข์ เผชิญหน้ากับมัน รู้สึกกับมันเต็มที่ แต่รู้สึกเท่านั้นนะ อย่าคิด จงแสดงมันออกมาถ้าจำเป็น แต่อย่าเขียนบทในความคิดให้มัน จงใส่ใจกับความรู้สึก ไม่ใช่ตัวตนหรือเหตุการณ์ที่ดูเหมือนเป็นต้นตอ

อย่าให้ความคิดใช้ความทุกข์ทำให้คุณตกเป็นเหยื่อ การรู้สึกเสียใจกับตนเองและการเล่าเรื่องราวให้คนอื่นฟังยิ่งทำให้คุณจมปลักอยู่ในห้วงทุกข์

ในเมื่อมันเป็นไปไม่ได้ที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกนี้ สิ่งที่ได้ทำได้เพียงอย่างเดียวที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือ พาตัวเองเข้าไปหามัน ไม่อย่างนั้นแล้วจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น จงใส่ใจกับความรู้สึกของคุณ และอย่าให้ความคิดติดจลนลากให้มัน เมื่อคุณเข้าไปในความรู้สึกนั้นแล้ว จงอยู่ที่นั่นอย่างรู้ตัวเต็มที่

ในขั้นแรก มันอาจดูเหมือนเป็นสถานที่มืดมัวดูน่ากลัว และเมื่อมันกระตุ้นให้คุณหันหลังหนี จงสังเกตมันแต่อย่ามีปฏิกิริยากับมัน เฟ่งความสนใจของคุณไปที่ความทุกข์ ปลดปล่อยตัวเองรู้สึกโศกเศร้า กลัว หวาดผวา เปล่าเปลี่ยวหรืออะไรก็แล้วแต่

จงรู้ตัวและตั้งมั่นในปัจจุบันกับสิ่งที่เป็นอยู่จริงทั้งหมดของคุณกับทุกอนุในร่างกายของคุณ เมื่อทำเช่นนั้น คุณจะส่องแสงสว่างมาที่ความมืด และนี่คือเปลวไฟแห่งปัญญา

ในจังหวะนี้ คุณไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับการยอมจำนนอีกแล้ว เพราะมันเกิดขึ้นแล้ว อย่างไรนะหรือ? การใส่ใจแน่วแน่คือการยอมรับอย่างเต็มตัว คือการยอมจำนน เมื่อคุณใส่ใจแน่วแน่คุณใช้อำนาจแห่งปัจจุบันซึ่งเป็นอำนาจของคุณ

ไม่มีแรงต้านที่แอบแฝงสามารถหยุดได้ในพลังแห่งปัจจุบัน ปัจจุบันสลายกาลเวลา ถ้าไม่มีกาลเวลา มันยอมไม่มีทุกข์ไม่มีเรื่องลบใดๆ จะคงอยู่ได้

การยอมรับความทุกข์ คือการผจญภัยอย่างหนึ่งก่อนสู่ความตาย เผชิญหน้ากับความทุกข์ปลดปล่อยให้มันเป็นไป ใส่ใจกับมัน นั่นคือการเดินเข้าสู่ความตายอย่างมีสติ เมื่อคุณทำให้มันตายตายจากคุณไปแล้ว คุณรู้แล้วว่ามันไม่มีความตาย ไม่มีอะไรต้องกลัว มีเพียงอัตตาเท่านั้นที่ตายไปแล้ว

ลอง นึกภาพลำแสงของดวงอาทิตย์ที่ลืมหิวว่ามันเป็นส่วนที่ตัดไม่ขาดจากดวงอาทิตย์และหลอกตัวเองให้เชื่อว่ามันต้องต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดและสร้างภาพ อื่นมายึดมัน ภาพอื่นที่ไม่ใช่ภาพของดวงอาทิตย์ การตายของความหลอกลวงอย่างนี้ไม่ได้เป็นการปลดปล่อยอย่างเหลือเชื่อหรือหรือ?

คุณต้องการตายอย่างง่ายดายหรือเปล่า? คุณต้องการตายโดยไม่ทรมาน ไม่เจ็บปวดใช่ไหม? ถ้าอย่างนั้น จงตายจากอดีตอยู่ทุกขณะ และปล่อยให้แสงแห่งปัญญาสาดส่องมาที่ตัวตนอันหนักอึ้งที่เป็นพันธะของกาลเวลาที่คุณคิดเป็นตัวคุณเสียสิ

๙.๖ วิธีแห่งกางเขน แสงสว่างแห่งปัญญาผ่านการทรมาน

วิธีแห่งกางเขนเป็นวิธีโบราณในการค้นพบแสงสว่างทางปัญญาและเป็นวิธีเดียวในสมัยนั้น แต่อย่าละทิ้งมันหรือประเมินค่ามันต่ำไป มันยังเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง

วิธีแห่งกางเขนเป็นการกลับหน้ามือเป็นหลังมืออย่างสิ้นเชิงมันหมายความว่า สิ่งที่เราสร้างขึ้นในชีวิตคุณ คุณพลิกกลับไปสู่สิ่งที่ดีที่สุดในอดีตที่เคยเกิดขึ้นกับคุณ โดยการบังคับตัวเองให้ยอมจำนนไปสู่ความตาย บังคับตัวเองให้กลายเป็น "ความไม่มี" กลายเป็นอย่างพระเจ้า เพราะพระเจ้าคือ "ความไม่มี" เช่นกัน

แสงสว่างแห่งปัญญาผ่านการทรมาน หรือวิถีแห่งทางเขนหมายถึง การบังคับตัวเองไปสู่อาณาจักรสวรรค์ด้วยการทรมานและการกริตรี่อง คุณจะยอมจำนนในที่สุด เพราะคุณไม่สามารถทนกับความทุกข์ได้อีกต่อไป แต่ความทุกข์ยังคงอยู่อีกนานกว่าแสงสว่างจะส่องไสว

แสงแห่งปัญญาคือ การปลดปล่อยสิ่งที่คุณยึดมั่นกับอดีตและอนาคตและทำให้ปัจจุบันเป็นจุดสนใจหลักของชีวิต

มันหมายถึงการเลือกที่จะอยู่กับปัจจุบันมากกว่าอยู่ในมิติแห่งกาลเวลา

มันหมายถึงการบอกว่า "ใช่" ต่อสิ่งที่เป็นอยู่

คุณไม่ต้องการความทุกข์อีกต่อไป

คุณคิดว่าคุณจะต้องใช้เวลาอีกจำนวนหนึ่งก่อนที่จะบอกได้ว่า "ฉันจะไม่สร้างความทุกข์อีกแล้ว" ง่ายหรือ? คุณคิดว่าคุณต้องการความทุกข์สักอีกหน่อยก่อนที่จะคุณสามารถเลือกได้ทั้งนี้หรือ?

ถ้าคุณคิดว่าคุณต้องการเวลามากกว่านี้ คุณได้เวลาเพิ่มขึ้นความทุกข์ย่อมเพิ่มขึ้นด้วย เวลากับความทุกข์นั้นแยกจากกันไม่ขาด

๙.๔ อำนาจที่จะเลือก

ทางเลือกบอกเป็นนัยว่า คุณมีสติหรือว่ารู้ตัวในขั้นที่สูงขึ้น ถ้าไม่มีสติความรู้ตัว คุณไม่มีทางเลือก ทางเลือกเริ่มขึ้นในจังหวะที่คุณไม่จำแนกแยกแยะกับความคิดและเงื่อนไขของมัน จังหวะนั้นคุณอยู่กับปัจจุบัน

กว่าคุณจะมาถึงจุดนี้ คุณยังขาดสติความรู้ตัว พุดโดยขาดสติ นี่หมายความว่า คุณถูกบังคับให้คิด ให้รู้สึก ให้ทำตามวิธีที่ขึ้นอยู่กับความคิดที่ถูกฝึกมาจนเคยชินแล้ว

ไม่มีใครเลือกที่จะบกรพร่อง ชัดแย้ง หรือเป็นทุกข์ ไม่มีใครเลือกที่จะวิกลจริต มันเกิดขึ้นเพราะคุณไม่อยู่กับปัจจุบันจนมากพอที่จะสลายนอดีต ไม่พอที่แสงสว่างจะส่องไปที่ความมืด คุณไม่ได้อยู่ที่นั่นอย่างเต็มที่ คุณยังไม่ตื่น ในขณะที่เดียวกัน ความคิดที่ถูกฝึกจนเคยชินกำลังดำเนินชีวิตคุณ

ในลักษณะเดียวกัน ถ้าคุณเป็นหนึ่งในหลายคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับผู้ปกครอง ถ้าคุณยังฝังความรู้สึกขุ่นเคืองกับสิ่งที่พวกเขาทำหรือไม่ได้ทำ แล้วคุณเชื่อว่าพวกเขามีทางเลือก แต่พวกเขาเลือกทำอีกอย่าง มันดูเหมือนว่าพวกเขามีทางเลือกก็จริง แต่นั่นเป็นเพียงมายา ทรายใต้ที่ความคิดของคุณกับสภาวะที่ถูกฝึกจนเคยชินเป็นตัวดำเนินชีวิตคุณ ทรายใต้ที่คุณคือความคิดของคุณ คุณจะมีความเลือกอะไรได้อีก? ไม่มีเลย คุณยังไม่อยู่ที่นั่นเลย การชอบจำแนกแยกแยะกับความคิดเป็นความบกรพร่องอย่างร้ายกาจ เป็นรูปแบบของความวิกลจริต

เกือบทุกคนกำลังทนทุกข์จากความเจ็บป่วยชนิดนี้ (ที่ชอบใช้ความคิดแยกแยะว่าอะไรเป็นอะไร) ที่รุนแรงต่างกัน ในจังหวะที่คุณรู้ถึงข้อนี้ มันจะไม่มีทางเลือกอื่นอีกต่อไป คุณจะขุ่นเคืองความเจ็บป่วยของคนอื่นได้อย่างไรละ? สิ่งที่คุณต้องได้มีเพียงความเมตตาเท่านั้น

ถ้าคุณกำลังดำเนินชีวิตโดยความคิด ถึงแม้จะไม่มีทางเลือก คุณก็ยังเป็นทุกข์กับผลที่ตามมาของความไร้สติหรือความไม่รู้ตัว และคุณสร้างความทุกข์มากขึ้น คุณแบกความกลัว ความขัดแย้ง ปัญหา และความเจ็บปวด ท้ายที่สุด ความทุกข์เหล่านั้นจะบังคับให้คุณออกมาจากความไม่รู้ตัวนั้น (นี่เป็นข้อดีประการหนึ่งของความทุกข์ที่มากเกินไป...ผู้แปล)

คุณไม่สามารถให้อภัยตัวเองหรือผู้อื่นอย่างแท้จริงได้ ตราบใดที่คุณยังรับเอาความเป็นตัวตนจากอดีต มีเพียงอำนาจแห่งปัจจุบันเท่านั้นที่ทำให้เกิดการให้อภัยอย่างแท้จริงได้ มันสลายอำนาจของอดีต และคุณรู้สึกลงไปว่า ไม่มีอะไรที่คุณทำหรือถูกกระทำจะสามารถแตะต้องแก่นแท้ของคุณที่จรัสแสงอยู่ภายใน

เมื่อคุณยอมจำนนต่อสิ่งที่เป็นอยู่และตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน อดีตจะหมดอำนาจลง คุณไม่ต้องการมันอีกแล้ว ปัจจุบันเท่านั้นคือกุญแจไขปริศนาสู่ความจริงแท้

เมื่อการต้านทานเป็นสิ่งที่ตัดไม่ขาดจากความคิด การปลดปล่อยแรงต้าน หรือการยอมจำนนคือจุดจบของความคิดที่เป็นนายคุณ ตัวตนหลอกๆ ที่สร้างทำเป็นคุณ พระเจ้าจอมปลอม การพิพากษา และการคัดค้านถูกทำลายลงสิ้น

อาณาจักรของสิ่งที่เป็นอยู่จริงซึ่งถูกความคิดบดบังพลันปรากฏ

ทันใดนั้น ความสงบนิ่งเกิดขึ้นในตัวคุณ ความสงบที่ยังไม่ถึง

และภายในความสงบนิ่ง มันเต็มไปด้วยความเกษม

และภายในความเกษม มันมีความรัก

ณ แก่นกลางที่ลึกที่สุด มีสิ่งที่ยิ่งใหญ่ วัดไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่อาจเรียกขานได้