

บทที่ 2

องค์ความรู้จากผู้รู้

1. สุขภาวะจิตวิญญาณ : อยู่อย่างไรให้มีสุข

หลวงปู่พุทธะอิสระ

วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ)

ต.ห้วยขวาง อ.กำแพงแสน

จ.นครปฐม

หลวงปู่พุทธะอิสระบรรยายเรื่องแก่นแท้ทางจิตวิญญาณ ชีวิตอยู่อย่างไรให้เป็นสุขและตอนท้ายเป็นการปฐมา วิสัชนา

หลวงปู่เกริ่นนำก่อนบรรยายว่าเมื่อคืนหลวงปู่ได้ไปบรรยายที่พุทธมณฑลแก่พระวิปัสสนาจารย์ที่เข้าร่วมประชุมประมาณ ๘๐๐ คน เรื่อง “พระกับการบำบัดรักษาโรคเอดส์โดยพุทธศาสนา” หลวงปู่มีความคิดค้างอยู่ในใจตลอดว่าเดี๋ยวนี้เขาใช้พระเปลืองมาก เดี่ยวก็ให้ไปบำบัดโรคยาเสพติด เดี่ยวก็ให้ไปบำบัดรักษาโรคเอดส์ เดี่ยวก็ไปตั้งโรงเรียนก่อนวัยเรียนในวัด เดี่ยวก็ให้ไปพัฒนาตำบล ถ้าใครเป็นเจ้าของคณะปกครองก็ต้องตั้งสภาพัฒนาตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลอะไรก็แล้วแต่ เหตุผลที่ใช้พระเปลืองก็เพราะว่าเรามุ่งเน้นให้ความสำคัญต่องานรองจนลืมทำงานหลักของพระ แล้วก็บอกกับพระทั้งแปดร้อยว่ากรมศาสนาเวลาเขามินต์มากก็จะค้างเขาตลอดเลยแต่เขาก็ชอบนิมนต์มา คือจะค้างความคิดความเห็นของเขา ตัวอย่างเช่น สิ่งที่พระมาทำกันอยู่เมื่อคืนนี้ คือพระมานั่งบำบัดโรคเอดส์มาดูแลเรื่องผู้ป่วยโรคเอดส์ มันไม่ใช่หน้าที่หลักของพระ แต่เวลาเราจะไปสอนธรรมจะไปแสดงธรรมไปเผยแผ่ธรรมซึ่งเป็นวิถีแห่งพุทธธรรมเป็นหน้าที่หลักของพระพุทธศาสนา มันเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์ เราไม่ค่อยได้รับความร่วมมือเท่าไร เช่นในสถานีวิทย์โทรทัศน์อะไรก็แล้วแต่นี้ไปพูดเอาตอนที่คนเขาหลับหมดแล้ว ไปตอนปลูกสีขึ้นมาฟังอะไรอย่างนี้ แล้วก็มีการการกระบวนกรหาวิธีจัดการกับพวกที่เผยแผ่ธรรม โดยมีการสร้างเครือข่ายสร้างองค์กรควบคุมพฤติกรรม ก็ไม่ได้คิดอะไรแต่ทำงานหลักเราไม่ค่อยได้ทำแต่มาใส่ใจกับงานรอง ที่จริงงานรองมันเกิดขึ้นเพราะเราไม่ได้ทำงานหลัก จึงเป็นเหตุให้มีโรคเอดส์ขึ้นเพราะต้นเหตุอุปทานความอยาก เราเชื่อกันว่าพุทธธรรมหรือพระธรรมนี้ แปลว่า เครื่องชำระและฟอกจิต แต่เมื่อใดที่พุทธธรรมไม่ได้รับการเผยแผ่และแผ่กระจายออกไปมนุษยและสังคมนี้ไม่มีเครื่องชำระฟอกจิต เป็นธรรมชาติอยู่ดีเมื่อไม่มีเครื่องชำระเครื่องฟอกจิตก็ตกปรกนไปสู่วิโรคต่าง ๆ และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย คนยังไม่ให้ความสำคัญต่อการทำหน้าที่หลักของพระ อย่างจัดรายการให้ออกทีวี ก็จะจัดเวลาให้ตอนที่ชาวบ้านยังไม่ตื่น หรือหลับแล้ว เป็นต้น

1.1 แก่นแท้ของจิตวิญญาณ คือการรักษาจิตให้หมดจด

งานมี 2 อย่าง คือ การงานภายใน และการงานภายนอก ปัจจุบันสังคมทำให้พระต้องมาทำหน้าที่รอง ตามกลไกและความต้องการของสังคม ความจริงก็ไม่ได้ผิดเพราะพระอาจจะถ่ายทอดหน้าที่หลักเข้าไปในหน้าที่รอง อันนี้ก็ถือเป็นการงานภายนอก สำหรับการงานภายในที่เกี่ยวกับการจัดการกับจิตใจ คือ “การหาวิธีการรักษาจิตให้หมดจด” เราปฏิเสธไม่ได้ว่า “จิตเป็นนายของกาย” ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ กล่าวมาตั้งนานแล้ว แต่คนไม่เชื่อกลับเชื่อว่าสมองเป็นใหญ่ ความไม่สมดุลของกายกับจิตทำให้เกิดปัญหามากมายในขณะนี้ ดังนั้นจะต้องให้ความสำคัญทั้งสองงานที่เท่าเทียมกัน จะทำงานได้ดี เมื่อใจเราสงบสุข ไม่ใช่สมอง หลวงปู่กล่าวเน้นว่า “เราไม่เคยเชื่อเรื่อง EQ แต่เราเชื่อเพียง IQ เราเริ่มเชื่อเรื่อง EQ ก็ต่อเมื่อเราอายุเริ่มมากแล้ว นี่คือนี่สิ่งที่ผิดพลาดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คิดจะมาพัฒนาทรัพยากรบุคคลก็เมื่อจนเสียแล้ว เหล่านี้คือ การที่เรามองโลกแบบไม่ครบองค์ประกอบ นี่คือนี่ตัวปัญหา สิ่งที่เป็นปัญหา คือ การไม่ถูกต้องในจิตอารมณ์ ไม่สมดุลในจิตวิญญาณ ทำให้เกิดการตกค้างภายใน สิ่งที่เราทำ เราพัฒนาแต่ซากไม่ได้พัฒนาจิตวิญญาณ พัฒนาไม่ครบองค์ประกอบไม่สมหวังในจิตวิญญาณ กายกับใจทำงานไม่สอดคล้องกัน จึงต้องมีการพัฒนาโดยใช้สติปัญญาที่ดี พัฒนามหาสติที่เกิดจากการคิด การพูด และการกระทำ” โดยหลวงปู่ได้ยกตัวอย่างการฝึกเดินบนกรวดไม่ให้มีเสียงดัง เป็นการแสดงว่าทุกลมหายใจฝึกให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นการพัฒนาสติสำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และแผนการศึกษาที่เพิ่งจะมาสนใจทางด้านจิตวิญญาณ แต่ก็ยังถือว่าน้อยมาก พุทธศาสนาคือเครื่องชำระและฟอกจิต เมื่อไม่ปฏิบัติตามก็เกิดปัญหาให้แก้ปัญหาโดยไม่แก้ที่เหตุ ถ้าแก้ที่เหตุก็ต้องชำระและฟอกจิตตามแนวทางพุทธศาสนา ให้ชีวิตมีความเป็นปกติสุข ทุกขณะที่มีลมหายใจคือการพัฒนามหาสติที่เกิดจากการ คิด พูด และ การทำ

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

สิ่งที่จะพูดต่อไปจะเป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของลูกผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง ที่เป็นตัวแทนของมนุษยชาติ ที่แสวงหาไขว่คว้า ไม่ได้มาพูดในฐานะตัวแทนของศาสนา เพราะฉะนั้นจะไม่มีความขัดแย้งทางความเชื่อ และศาสนา จิตกับวิญญาณเป็นคนละคำ คนละความหมาย คนละลักษณะ และได้ให้ความหมายของคำต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

- จิต คือ ธรรมชาติรู้ คุณซึม เหมือนฟองน้ำที่มีธรรมชาติในการดูดซึม แต่ไม่มีหน้าที่แยก

แยะ

- วิญญาณ คือ สภาวะรับรู้อารมณ์ เช่น ตาเห็นรูป เรียกว่าจักขุวิญญาณ หูฟังเสียงเรียกว่า โสตวิญญาณ จมูกดมกลิ่นเรียกว่าฆานวิญญาณ คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากจมูก หู ตา เขาเรียกว่าอารมณ์ เพราะฉะนั้นวิญญาณคือสภาวะรับรู้อารมณ์บวกกับธรรมชาติซึมซับ รวมกันแล้วจิตวิญญาณก็คือสิ่งที่ทำหน้าที่ซึมซับซึมถึงอารมณ์ทั้งปวงเข้ามา ถ้าเราแยกแยะการซึมซับซึมถึงเข้ามาได้โดยมีตัว

กลางเอามาเป็นตัวชี้ว่าสิ่งนี้ควรซึมสิ่งนี้ไม่ควรซึม สิ่งนั้นควรจับและสิ่งนั้นไม่ควรจับ พระพุทธเจ้าบอกว่าตัวกลางระหว่างจิตกับตัวกลางระหว่างวิญญาณมันทำหน้าที่แยกแยะซึ่งนำได้คือสติกับสัมปชัญญะ ถ้าเราจะมาจัดการกับโรคที่เกิดขึ้นจากการงานภายนอกและโรคที่เกิดขึ้นกับการงานภายในและยาที่สามารถบำบัดโรคเหล่านี้ได้คือ สติกับสัมปชัญญะเพราะตัวสติคือตัวรู้ตามความเป็นจริงสัมปชัญญะคือการวิจัย วิเคราะห์ ไคร่ครวญ วิจาร์ณ และพิจารณา มันก็คือตัวปัญญาเป็นไวพจน์หรือคำเรียกขานแทนตัวปัญญา การที่เราจะสามารถควบคุมจิตควบคุมวิญญาณได้ก็คือเมื่อเรามีสองสิ่งคือสติกับสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าจึงสอนหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อใช้กำกับจิตกับวิญญาณป้องกันไม่ให้กายเกิดโรคหรือกระบวนการสันดาปจากตาเห็น หูฟัง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส เมื่อเราเข้าใจความหมายเหล่านี้แล้วเราเข้าใจว่าตัวการแยกแยะให้จิตกับวิญญาณแยกจากกันและรวมจิตรวมวิญญาณเข้าด้วยกันแล้วก็เลือกใช้จิตวิญญาณให้เหมาะสมกับสถานการณ์เหตุการณ์ ปัจจุบันกาลหรืออดีตกาล หรือสิ่งที่เราจะทำให้เหมาะสมกับกิจกรรมการงานคือสัมปชัญญะและสติหรือสติกับสัมปชัญญะ มีพระถามว่าผมปฏิบัติธรรมทุกข้อถ้าผมจะปฏิเสธสติผมสามารถสำเร็จในธรรมนั้นๆไหม ไม่มีสิทธิ์ เอาแต่สมาธิอย่างเดียวไม่มีสติก็ไม่สำเร็จ รวมแล้วต้องมีสติและสัมปชัญญะเท่านั้นจึงจะสำเร็จทุกเรื่องและการทุกอย่าง ถ้าวันนี้ถามว่าจะแก้โรคร้ายอย่างไรจากตาเห็น หูฟัง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส จะบำบัดรักษาโรคทางกายอย่างไรจากกระบวนการสันดาปของอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดแรงผลักดันและหมักหมม มียาสองชนิดเท่านั้นคือสติกับสัมปชัญญะ จึงนำเสนอเรื่องนี้ให้ได้วิเคราะห์เป็นพื้นฐาน

โดยสรุปเมื่อ จิตมารวมกับวิญญาณเป็นจิตวิญญาณ ก็คือ สิ่งที่ทำหน้าที่ซึมซับสภาพการรับรู้อารมณ์ทั้งปวง แต่ต้องมีตัวกลางที่ทำหน้าที่แยกแยะวิเคราะห์ ไคร่ครวญให้เกิดปัญญา คือ สติกับสัมปชัญญะ

- สติ คือ การระลึกได้ การรู้ตามความเป็นจริง ไม่มีการตีความ
- ชัญญะ เป็นคำที่เรียกขานแทนปัญญา
- สัมปชัญญะ คือ การวิจัย วิเคราะห์ ไคร่ครวญ เป็นคำไวพจน์กับ ปัญญา

ฉะนั้นการที่เราจะควบคุม จิตและวิญญาณได้ คือ การปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตร การจะสำเร็จกิจทุกเรื่องได้ต้องมีทั้ง สติ และสัมปชัญญะ

โรคจากการงานภายนอกและโรคจากการงานภายใน ยาที่ใช้บำบัด คือ สติและสัมปชัญญะ ดังนั้นถ้ามีสติ สมาธิ จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง

ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

หลวงปู่มีประสบการณ์ในการพาคนตาย แนะนำให้คนรู้จักตาย มีพ่อของลูกศิษย์ที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ลูกและหมอไม่กล้าบอกพ่อ เพราะกลัวพ่อรับไม่ได้ พ่อมีอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว ขว้างปาข้าวของ ลูกถูกตีเจ็บมาก แต่มาขอหลวงปู่ช่วย หลวงปู่ถามคนไข้ว่ารู้ไหมว่าเป็นอะไร

คนไข้บอกว่า “ไม่รู้” แต่เมื่อมากที่ต้องนอนโรงพยาบาล ดังนั้นหลวงปู่จึงบอกกับคนไข้ว่า “เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่โลกหลังความตายของคุณคือ ความหลุดพ้นนี่เอง” หลวงปู่ชี้ให้เห็นเรื่องจิตที่ไม่สงบก่อนตายว่า ถ้าจิตเศร้าหมองจะไปสู่ทุกข์คติ แต่ถ้าจิตไม่เศร้าหมอง อารมณ์ผ่องแผ้วคล่อง ย่อมไปสู่สุขคติ จึงควรเตรียมตัวตาย ผลปรากฏว่า อีก ๒ วัน ลูกมาบอกว่า พ่อสงบมาก ไม่หลุดหนี และได้ตายอย่างสงบโดยไม่ได้อาย หรือไว้วาย “เขาเป็นสุขตาย ไม่ร้องคำใคร”

อีกหนึ่งรายเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด หมอบอกว่าอยู่ได้ไม่นาน พ่อแม่อยากให้ลูกชายหาย จึงพามาอยู่กับหลวงปู่ แต่หลวงปู่บอกว่า “มาอยู่ด้วย อย่าหวังว่าจะหาย แต่เพียงจะช่วยให้ตายอย่างสงบแค่นั้นเอง” หลวงปู่ได้สอนให้รู้จักมรณะ 3 ชนิด คือ

สมมุติมรณะ เช่น คนก็เปรียบเหมือนแก้ว ซึ่งสมมุติเรียกแก้วที่มาจากแร่ธาตุ เมื่อแก้วแตกสมมุติทั้งหมดไป ก็เหมือนคนที่ตาย สมมุติว่าเป็นคนทั้งหมดไป

ขณิกะมรณะ คือ การตายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาตามสภาวะธรรมชาติ นี่คือความจริง ถ้าไม่เกิดไม่ตายก็ไม่โต เช่น เซลล์ในร่างกาย ผม เล็บ

สมุทเทหมรณะ คือการตายเด็ดขาด คือการตายจากภพนี้ แต่ไม่ใช่จะไม่มาเกิดอีก ขึ้นอยู่กับความเชื่อในทฤษฎีการเกิดและดับ

นอกจากนี้หลวงปู่ให้คนไข้เก็บกรวด แล้วแยกกรวดตามขนาดเล็ก และใหญ่ แยกกรวดที่เป็นสี่เหลี่ยม ห้าเหลี่ยม หกเหลี่ยม ให้เขารู้จักแยกแยะและมีสติแบบนี้ ผลพบว่า หนึ่งเดือนต่อมาเขาหาย อาการของเขาหายไปโดยไม่ต้องกินยาใดๆ จนทุกวันนี้เขายังมีชีวิตอยู่ และมีลูกแล้ว

หลวงปู่เองก็เล่าว่า ตนเองเป็นโรคมะเร็งในเม็ดเลือดมาตั้งแต่เด็ก รักษาจนเสียเงิน เสียทองเยอะมาก จนทุกวันนี้ เม็ดเลือดก็ยังไม่ปกติ จะมีปัญหาเกร็ดเลือดขึ้น และเหนียวหนืดมาก แต่อาการของโรคมะเร็งในเม็ดเลือดทั้งหมดหายไปจากการฟังพระรูดงค์ ๓ รูป สอนเรื่อง การเดินลม สอนการเอาตัวเข้าน้ำในขณะที่น่าไหล จากนั้นอาการบวมยุบลง อาการดีขึ้น ยาไม่กิน แต่ก็ไม่ได้ตีแบบปกติ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะการทำงานมากเกินไปก็ได้

อีกครั้งมีประสบการณ์เฉียดตายด้วยตนเองจากการแพ้ยา ก็พยายามแก้ไขเอง บังเอิญเดินออกมาจากถ้ำเจอต่อหัวเสือจึงให้ตัวต่อต่อขย (ดูคเอาพิษออก) ต่อเป็น ๑๐ ตัว ผลปรากฏว่าอาการแพ้ยาหาย แต่ต้องไปรักษาอาการหน้าบวมจากต่อต่อขยภายหลัง ครั้งต่อมาถูกงูจงอางกัด หัวใจท่านเต้นเร็ว ท่านคิดว่าถ้าหัวใจเต้นเร็วขึ้น จะทำให้พิษเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น ท่านจึงพยายามเจริญสติ แล้วให้คนหาปลิงมาดูดเลือดประมาณ 10 กว่าตัวก็สามารถดูดเลือดที่ปากแผลที่ถูกงูกัด หลวงปู่สรุปว่าโรคที่เกิดจากทั้งภายในและภายนอก สามารถแก้ด้วยสติสัมปชัญญะ

1.2 ชีวิตอยู่อย่างไรให้เป็นสุข

หลวงปู่กล่าวว่า “ฉันได้ค้นพบว่า ชีวิตมีความสุขไม่ใช่เพียงร่างกาย เข้มแข็ง ถ้าใจไม่ดีก็หาความสุขไม่ ตรงกันข้ามในขณะที่เราอยู่ในสถานที่รุ่มรวย แร้นแค้น แต่ถ้าเพียงหัวใจเราดี ก็สามารถมีความสุขได้ตามอัธยาศัย ต้องสุขภาพดีทั้งกาย จิต”

หลวงปู่ได้ยกตัวอย่างสมัยพุทธกาล เมื่อพระเจ้าพิมพิสารซึ่งมีลูก คือ พระเจ้าอชาตศัตรู ทรมาณ ให้อศอาหาร และยี่คราชสมบัติ แต่ท่านก็ไม่ตาย เพราะได้เดินจงกรมเจริญสติ ต่อมาเมื่อ ลูกชายทราบว่ามีพ่อไม่ตาย เพราะได้เดินจงกรม จึงให้ตัดเส้นเอ็นที่เท้า ทำให้ไม่สามารถเดินจงกรม ได้ ทำยที่สุดท่านก็แห้งแล้วตายไป แสดงให้เห็นว่าการเจริญสติสามารถรักษาสุขภาพกายได้

หลวงปู่เล่าถึงสิ่งที่ค้นพบว่า จากประสบการณ์ที่ได้เจริญสติ ในถ้ำที่มีงูพิษมากมาย “เราอยู่กับมัน มันอยู่กับเรา เหมือนเป็นเพื่อนกัน เรากับมันมีใจอันเหมือนกัน มีใจที่ไม่มีพรมแดนเหมือนกัน” “นกนางเขนป่ายังมากินน้ำในบาตรฉันได้” (การมีเมตตา มีใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้เป็นเพื่อนกันได้) ทุกอย่างสำเร็จที่ใจ “การงานทั้งหลายมีใจเป็นนาย มีใจเป็นหัวหน้า” สุขภาพกาย และสุขภาพจิตสามารถพัฒนาได้ โดยหลักสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ไม่มีคำสอนใดในโลกที่สมบูรณ์แบบเท่ากับหลักสติปัญญา 4 คือ สอนให้ฝึกทั้งกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ รวมทั้งความรู้รอบกายเรียกว่าธรรมานุปัสสนาสติปัญญา หลวงปู่ได้วิชาบริหารกาย-จิต 84 ท่าขณะอยู่ในถ้ำพระโพธิสัตว์จึงเรียกว่า สมานิพระโพธิสัตว์ โดยใช้หลักอนุปาสนสติกับสัมปชัญญะบรรพ และอริยบรรพในกายนุปัสสนาสติปัญญา มารวมกันเป็นหนึ่งคิดเป็นท่าบริหารกายและพัฒนาจิตขึ้นมาในท่าเดียวกัน แล้วก็ทดลองทำฝึกหัดสร้างสุขภาพกายและจิตให้เกิดขึ้น ทำให้สุขภาพดีเมื่อทำแล้วทำให้เข้าถึงองสมบัติ ทำให้ ไม่เบื่อง่าย และทั้งหมดนี้เป็นภูมิปัญญาตะวันออก คนโบราณคิดว่า “คนที่ขยัน ต่อสู้ฝ่าฟันสุขภาพเขาแข็งแรง เป็นภูมิคุ้มกันให้แก่อารมณ์ และชีวิต”

หลังจากนั้นได้มีการสาธิตการออกกำลังกาย “ประสานกาย-จิต สมานิพระโพธิสัตว์”

ปจฺฉา- วิสัณฺหา เป็นการถามคำถามจากผู้เข้าร่วมประชุมโดยหลวงปู่เป็นผู้ตอบคำถาม

ปจฺฉา : การที่เราจะประสานกาย จิต จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม เราจะนำสมานิพระโพธิสัตว์มาสู่การดูแลได้อย่างไร

วิสัณฺหา : มันจะต้องรู้ตัวทั่วพร้อม และเคลื่อนไหว สมานิ คือ ความนิ่ง สติคือลมที่พัด ที่เคลื่อนไหว และดื่มด่ำ ที่ตั้งชื่อพระโพธิสัตว์เพราะให้เกียรติแก่ถ้ำ เรื่องของมหาสติปัญญา เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้คนทางด้านจิตวิญญาณ เราควรส่งเสริมการดูแลโดยใช้ภูมิปัญญาตะวันออกที่มีความเหมาะสมกับคนไทยมากกว่า ภูมิปัญญาตะวันออกมีมากมาย แต่หลักของการเดินจงกรมก็มียมาก

จากการฝึกค้นพบว่า การออกกำลังการบริหารกาย-จิต 84 ท่าทำให้กระดูกทุกข้อมีความสุข ร่างกายจะมีความสุข ร่างกายทำงานอย่างสมบูรณ์ สมประกอบ พบว่าคนที่เป็นหินปูนเกาะที่กระดูกคอ สอนท่าพระโพธิสัตว์ให้ลือขมองสรรพสัตว์ให้ เขามีอาการดีขึ้น พบว่า การทำให้กระดูกทุกข้อมีเสรีภาพ เหมือนเป็นการงานภายใน การทำให้มีสติทั่วพร้อม เรียกว่า การงานภายใน

สติปัญญา คือ การบริหารชีวิต ไม่เคยมีนักวิชาการ ที่จะนำเรื่องนี้มาพูด อาจจะเป็นเพราะไม่มีใครทำได้ หรือ ไม่มีใครศึกษา เราควรหันมาศึกษามหาสติปัญญาสูตร หันมาสร้างจิตวิญญาณ

ด้วยภูมิปัญญา หันมาพูดเรื่องจริงเรื่องใหม่ที่เราทำได้ มีประโยชน์ และเราทำได้ มาพูดในเรื่องที่เรา กำลังคิด สื่อกันให้ตรงจริงจัง และจริงใจ นำมาซึ่งการแก้ไข เลิกพูดเรื่องจริงที่เก่าแล้ว และเขาก็ตาย ไปแล้ว แต่เรายังทำไม่ได้ ทำให้ภูมิปัญญาอยู่อย่างร่วมสมัยที่พิเศษ พิสดาร และฟังพาดศยได้

ปจฉา : ผู้ถามมีประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาตะวันออก เกี่ยวกับการประสานกาย จิต และ จิตวิญญาณ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของอินเดีย มีชื่อเรียกว่า “โยคะ” ว่าต่างจากสมาธิพระโพธิสัตว์หรือไม่

วิศขนา : โยคะจะต่างกันตรงที่ต้องจบเป็นท่า ๆ แล้วจึงเริ่มทำใหม่ แต่สมาธิพระโพธิสัตว์ จะต่อเนื่องไม่ต้องจบเป็นท่า ๆ สิ่งที่น่าคิดคือนี่ไม่ยากเรียกว่า โยคะ เพราะเมื่อเริ่มท่าที่ 1 จะจบ ด้วยท่าที่ 84 แต่วิชาโยคะเมื่อเริ่มท่าใดก็สิ้นสุดในท่านั้นและเริ่มต้นท่าใหม่ แต่ 84 ท่านี้ลมหายใจมีความต่อเนื่องพอดี และหวังว่าอยากให้ท่านไปค้นหาว่าภูมิปัญญาไทยมีอะไรที่ซ่อนอยู่ ไม่ได้หวังว่าท่านจะนำไปใช้ต่ออยากให้เกิดคั้นใหม่ เป็นการทำให้ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษมีชีวิตมากขึ้น และจะมีกำลังใจว่าเราเองก็สามารถคิดค้นสิ่งใหม่ได้

ปจฉา : ช่วยขยายความ สติ กับสัมปชัญญะ

วิศขนา : สติ คือ ลมที่พัดรอบขุนเขา อากาศ น้ำ สติแท้ๆ แปลว่า ความระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติรู้ความตามความเป็นจริง ไม่ตีความ สติรู้ว่านี่สมมุติอะไร สัมปชัญญะ คือ เป็น ไวพจน์ของปัญญา วิเคราะห์ ตีค่า วิจาร์ณ สัมปชัญญะทำให้เกิดปัญญา

ปจฉา : สติ และสัมปชัญญะของใคร

วิศขนา : สัมปชัญญะเรียกว่าเป็นเครื่องปรุงจิตหนึ่ง ไม่ใช่ของใครเป็นส่วนที่เกิดขึ้นกับ สภาวะจิตหนึ่งๆ ที่สามารถฝึกปรือได้ ทำให้เกิดขบวนการแยกแยะ เจริญรุ่งเรืองและเสื่อมโทรม สติ ไม่เที่ยง จึงเรียกได้ว่า สภาวะธรรมหนึ่งๆ

ปจฉา : สติ กับจิต ต่างกันหรือไม่

วิศขนา : คล้ายกัน สติไม่ซึมซับ จิตจะซึมซับซึมสิ่งทุกอย่าง ไม่มีการแยกแยะ ต่างกับ สติ คือ เมื่อมีสติ สัมปชัญญะจะตามรู้ สติจึงเปรียบเหมือนกับมารดาที่ให้กำเนิดบุตร และ สัมปชัญญะ คือตัวที่เลี้ยงบุตรให้โต

ปจฉา : สติ เปรียบเป็นใจได้ หรือไม่

วิศขนา : ไม่ได้ ใจคือ หัวใจ แต่จิตคือสภาวะที่ต่างกับใจ การทำงานจะต่างกัน

ปจฉา : แนวทางการเอาไปใช้อย่างเป็นรูปธรรม

วิศขนา : ถ้าจะสอน จะไม่สอนสั่ง หรือสอนเสีย ก่อนจะสอนอีกเรื่องหนึ่ง ฉันท้องแนใจ ว่า เขาต้องรู้อีกเรื่องหนึ่งก่อน ฉันทเป็นคนหวงวิชา ตัวอย่างเด่นๆ ที่เอาไปใช้ประโยชน์ คือการสอน แก่ผู้ป่วย ผลที่ได้เป็นสิ่งที่คนรับทำได้ ไม่ใช่ฉันสอนได้

ปจฉา : สมาธิจะใช้ประโยชน์อะไรบ้าง

วิสาขนา : ที่สุดของสมาธิ คือแค่นั้น เหมือนหินก้อนหนึ่ง แต่ถ้าที่สุดของสติสัมปชัญญะ คือความดับแล้วเซ็น (สมาธิต้องควบคู่กับสติสัมปชัญญะ)

ปจฺฉา : เคยฟังเทพของหลวงปู่แล้วปฏิบัติตามการคล่ากระดูก ตอนนี้ไม่ค่อยได้นั่งสมาธิ มากแต่ว่าฝึกสติทั้งวัน

วิสาขนา : ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีเพราะว่าการรู้ทันตามความเป็นจริงมันทำให้เราไม่ตกเป็นทาส คุณต้องไม่ลืมว่าศัตรูมันไม่ได้มาในรูปแบบตรงบางที่มันแฝงมากับสิ่งที่คุณชอบ บางที่มันหลบมากับสิ่งที่คุณชอบรับมันปลอมแปลงมากับคนที่คุณรัก การมีสติและสัมปชัญญะมันเป็นเครื่องแยกแยะและกลั่นกรองว่าอะไรมิตรและศัตรู ฉันทึ่งเขียนบทสรุปไว้สอนลูกหลานไว้บทหนึ่งในหนึ่งพันแปดร้อยกว่าบทว่า “ลูกรักขอเพียงเจ้าเห็นข้ากับทองมีค่าที่มันกองเท่ากันเจ้าเป็นพระพุทธที่เกิดใหม่แล้วละ ลูกรักคราใดที่เจ้าได้มีโอกาสแยกแยะได้ว่าทั้งชีวิตของเจ้าเลือกที่จะอยู่กับศัตรูมากกว่ามิตรพ่อว่านั่นคือชีวิตที่ตื่นและเบิกบานของเจ้า” ถามว่าเรื่องนี้อธิบายอย่างไรการ ได้มีชีวิตอยู่กับศัตรูได้มากกว่ามิตร คุณลองหลับตานึกดูว่ามันทำให้เรามีสติใหม่ แต่ถ้าเราอยู่กับคนที่เรารักมันไม่ระวังหรือคุณ มันจะผลอ มันจะปลั่ง ฉะนั้นจึงเขียนบทต่อมาว่า “ลูกรักถ้าจะให้พ่อเลือกที่จะอยู่ระหว่างมิตรกับศัตรูพ่อกลับเลือกที่จะอยู่กับศัตรูมากกว่ามิตร” เพราะมันทำให้พ่อทำ พุด คิด อย่างรู้ตื่นเบิกบาน เพราะฉะนั้นการฝึกตัวเองกับศัตรูแล้วเราไม่โดนศัตรูกระทำเป็นสูกยอดของนักรบ ฉะนั้นฉันจึงฝึกตัวเองกับหุลุมขี้ ฉันทึ่งเป็นคนบวชมาไม่มีอาจารย์ฉันเรียนหนังสือจากการอ่านแล้วก็ไปสอบ ศึกษาจากตัวเอง ฝึกสมาธิจากการเอาตัวไปแช่หุลุมขี้ขึ้นแค่อดตลอด 15 วัน โดยไม่ขึ้นมาจากหุลุม คิมแต่นมโดยมีเด็กส่งนมให้ กลับไม่ได้ถ้าหลับต้องได้กินขี้ นั่นคือการฝึกสมาธิของฉัน แล้วสิ่งที่ได้ก็คือความเฉย นิ่ง ฉันทึ่งฝึกสติจากการเอาตัวเองไปนอนขังอยู่กับถ้ำงูพิษทำให้ฉันต้องระวังตัว ตื่นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อไหร่ที่ผลอต้องโดนงูกัด เพราะมันต้องไปเบียดกับงูหรือไปเหยียบมัน เพราะฉะนั้นวิธีฝึกของฉันไม่เหมือนกับชาวบ้านความรู้ของฉันจึงรู้สึกมีค่าเวลาจะสอนคนอื่น ฉันทึ่งรู้สึกหวง แล้วเป็นห่วงว่าเขาจะเอาไปใช้ประโยชน์อะไรได้ เขาเอาไปทำให้เกิดโทษไหม ฉันทึ่งเขียนไว้ว่า “ลูกรักถ้าเจ้าคิดว่าการอยู่เฉยๆ เป็นคนดีพ่อว่าไอ้ที่อยู่ในห้องแม่ดีกว่าเจ้า เพราะว่า มันไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน” บางครั้งเราคิดว่าเราเฉยแล้วแต่ตัวเรายังซึมซับยังทำลายทรัพยากรของโลกเพราะฉะนั้นฉันจะพูดเรื่องสมาธิไว้รุนแรงมากในบทสรุปว่า “ลูกรักถ้าเมื่อใดที่เจ้าต้องการสมาธิ ถ้าเจ้าเจอพระพุทธเจ้าต้องหนีให้ไกล เจอพระธรรมต้องเผาทิ้ง เจอพระสงฆ์ต้องฆ่า เพราะนั่นทำให้เจ้าไม่เจอสมาธิ เพราะสมาธิคืออารมณ์ที่ไม่แตกแยกมันรวมเป็นหนึ่ง ที่เราไปอยู่กับพระพุทธเจ้าแสดงว่าเราไม่ใช่สมาธิแล้ว” เราเข้าใจคำว่าสมาธิใหม่ สมาธิคือความไม่แตกแยก ถ้าเราพูดถึงคำว่าสมาธิอย่างชัดตรงก็ต้องไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันคือมีอารมณ์เป็นเอกะตัดตา นั่นคือความหมายสมาธิที่แท้จริง ฉันทึ่งเขียนเรื่องนี้เมื่อ 20 ปีที่แล้วคนเขาหาว่าไม่เคารพพระพุทธเจ้า ไม่เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ที่จริงแล้วฉันกำลังจะบอกให้คนรู้ว่าถ้าคุณจะถูกเรื่องสมาธิคุณต้องชัดตรงกับมัน แม้แต่พระพุทธเจ้าคุณต้องหนี ถ้าคุณต้องการคำว่า

“สมาธิ” แล้วที่สุดอะไรที่ได้จากสมาธิคือความเป็นหินก้อนหนึ่ง มีคนมาถามฉันว่าสมาธิมีผลตอบรับอย่างไร ฉันตอบว่าดูบนหิน คุบนภูเขา สมาธิกับภูเขาไม่ต่างกัน ลมพัด ฟ้าร้อง น้ำท่วม ไฟไหม้ มันไม่เคยร้องนั่นแหละคืออารมณ์สมาธิสูงสุดได้แก่นั้น แล้วถามว่าดีกว่านี้มีไหมดีกว่านี้มีแต่ไม่ใช่สมาธิคือสติและสัมปชัญญะเป็นวิปัสสนารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ฉะนั้นคนหนึ่งคนฝึกอย่างเดียวได้ไหม ไม่ได้ต้องมีทั้งสมาธิ สติและสัมปชัญญะ จึงจะถือว่าเป็นคนที่ชนะ

โดยสรุปหลวงปู่ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า จิต วิญญาณ สมาธิ สติ สัมปชัญญะ มีความหมายเฉพาะที่ไม่เหมือนกัน จิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้คู่ซึมทุกเรื่องเหมือนฟองน้ำที่มีธรรมชาติในการดูดซับทุกสิ่ง แต่ไม่มีหน้าที่แยกแยะ ต่างกับสติ เป็นการระลึกรู้ตามความเป็นจริง ไม่มีการตีความ สติไม่ซึมซับทุกเรื่อง แต่จิตซึมซับทุกเรื่อง วิญญาณ คือ สภาวะรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนสมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต เปรียบได้กับหิน หรือภูเขาที่นิ่งเฉย ไม่เกิดปัญหาใดๆ สัมปชัญญะ คือ การวิจย แยกแยะ วิเคราะห์ วิจารณ์ ไคร่ครวญ และพิจารณาให้เกิดปัญญา เมื่อสติเกิดควบคู่กับสัมปชัญญะ สมาธิจะตามมา ทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้นการที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผลต้องมีการฝึกเจริญสติสัมปชัญญะควบคู่กันไป เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร

2. สุขภาวะจิตวิญญาณ : พลังจิตเพื่อการพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวม

พระอาจารย์รัตน์ รัตนญาโณ

วัดคอดอยเก็ง อ.แม่สะเรียง

จ.แม่ฮ่องสอน

พระอาจารย์รัตน์มีประสบการณ์ในการพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณอันส่งผลให้เกิดสุขภาพกาย-จิต ดีขึ้น ในกลุ่มผู้ป่วยยาเสพติด เฮคส์ มะเร็ง และโรคเรื้อรังมาเป็นเวลากว่า 10 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 เป็นต้นมา องค์ความรู้ของพระอาจารย์รัตน์มีอยู่ 3 ส่วน คือ 1) ส่วนที่เป็นพระพุทธศาสนา คือสอนให้รู้จักมรรค หรือ ตถาตา ความเป็นธรรมชาติ เป็นวิปัสสนาจะเกิดปัญญา เกิดการปล่อยวาง 2) การใช้พลังจิตรักษาตนเองเป็นการฝึกจิตทำให้ได้ทั้งวิปัสสนาและพลังในการดูแลร่างกายตัวเองให้มีภูมิคุ้มกัน 3) การใช้พลังที่ระมัดระวังร่วมกับหลักของพระพุทธศาสนา คือ การหมั่นธรรมจักรหรือสมาธิหมุน เป็นการบำบัดด้านจิตและอารมณ์เพื่อถอนอนุสัยคือ ความเคยชิน และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สาเหตุที่พระมิดเข้ามามีบทบาทในการบำบัดร่วมกับสมาธิหมุนเพราะรูปทรงของสามเหลี่ยมพระมิดไม่มีศูนย์กลาง ไม่มีจุดศูนย์กลาง หรือไม่มีนิวเคลียสเพราะฉะนั้นจะเป็นการสะท้อนทุกสิ่งทุกอย่างออกหมด สมัยก่อนองค์ความรู้ของพระอาจารย์รัตน์จะไม่มีเรื่องของพระมิดเข้ามาเกี่ยว พระอาจารย์เพิ่งจะคิดค้นนำทฤษฎีของพระมิดมาใช้เมื่อสี่ห้าปีหลังนี้เองเนื่องจาก

บรรยากาศเปลี่ยน ชั้นบรรยากาศเปลี่ยนทำให้กระแสลมปรมาณเปลี่ยน ผู้ที่ศึกษาเรื่องจิตจะให้ความสำคัญกับกระแสลมปรมาณเพราะกระแสลมปรมาณหรือเรียกว่า “ชี” ตัวนี้คือตัวภูมิด้านทาน เพราะฉะนั้นเมื่อพลังงานเปลี่ยนคลื่นพลังงานต่างๆ มีมากเกินไปอย่างเช่นคลื่นไมโครเวฟ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นทุกชนิดมีมากมายในปัจจุบันนี้ จึงอาศัยรูปทรงสามเหลี่ยมพีระมิดมาช่วยในการตัดคลื่นเหมือนอย่างผู้ทรงคุณวุฒิบางท่านประสบด้วยตัวเองว่าเมื่อวางพีระมิด ตัวเองเข้าสู่สมาธิได้เร็วทั้งนี้เพราะไม่มีคลื่นอื่นรบกวน เพราะฉะนั้นอุบายของพีระมิด อุบายของพลังจิตอันนี้เป็นไปเพื่อให้นุคคลศึกษาแล้วรักษาตัวเอง เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์นำพลังจิตที่เหลืออยู่ 93 % (เพราะเราใช้พลังจิตแค่ 7 % เท่านั้น) มาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด พระอาจารย์เล่าว่า ถ้าจิตเรามีสมาธิ เราสามารถที่จะรู้อะไรบางอย่างได้โดยไม่ต้องมีแม่แบบรู้อื่นมาได้อีก

กรณีที่มีคนไข้เข้ามาใช้สมาธิเยอะๆ ส่วนมากกลุ่มของผู้ป่วยเอดส์ เป็นไข้ตอนกลางคืน ท้องเสีย ท้องเดิน ทานข้าวไม่ได้ เมื่อมีอาการเหล่านี้พระอาจารย์ถามตนเองว่าจะใช้สมาธิแบบไหน จิตมันก็บอกว่าต้องทำแบบนี้ต้องกระตุ้นจุดฐานกายอยู่ตรงสะดือสองข้าง ถ้าเรานับเลขกระทู้ตรงสะดือไปทางซ้ายประมาณ 1 นิ้วมันจะเกิดกำลังขึ้นตรงที่เขบอกที่กำลังภายใน จิตมันบอกอย่างนี้ เราก็ต้องทดลองตัวเองเราก่อนว่า กระทู้ๆ ๑ ๑ มันรู้สึกว่ามีพลังกำลังดี ก็ไปสอนให้ผู้คิดเชื่อกระทู้แล้วอาการท้องเสีย ท้องเดิน เป็นไข้ตอนกลางคืนหมดไป แล้วก็ทานข้าวได้ ตรงจุดนี้เราก็ได้อันหนึ่งก็สอนมาเรื่อยๆ ตอนหลังเกิดปัญหาคือว่าพวกที่เป็นวัณโรคเขาต้องไปกินยา พอกินยาแล้วตัวเขาจะดำคล้ำ เราก็คิดว่าเราจะมีวิธีการที่ไม่ใช่ยาตัวนี้ได้ไหม ก็ดูจากสมาธิอีก จิตบอกว่ามีพลังแสงชนิดหนึ่งซึ่งซ่อนอยู่ในอวกาศมีลักษณะคล้ายกลางวัน ถ้าเราใช้พลังจิตของเราดึงพลังแสงเข้ามา สามารถที่จะไปละลายตัวเชื้อนี้และเชื้อราชั้นสมอง คือปัญหาวัณโรคกับเชื้อราชั้นสมอง ก็ลองทดลองดูก็ปรากฏว่าเราก็สามารถทำได้ตรงจุดนี้เมื่อทำได้แล้วคนเขาก็เข้ามาเรื่อย ๆ ได้งบประมาณจากกรมควบคุมโรคติดต่อใช้ระยะเวลา 8 ปี ปีแรก ๆ ได้งบประมาณแล้วก็ตอนหลังเศรษฐกิจของเราไม่ค่อยดีเท่าไรหรอกก็ลดลง ๆ ไปเรื่อย ๆ จนเข้าปีที่ 8 กรมควบคุมโรคติดต่อเอาเงินไปให้กับองค์กรเอกชน เราก็ได้น้อยลงเหลือปีละแสน แล้วคนมาทำสมาธิเป็นพันเป็นหมื่นจึงเลิกทำ เมื่อเลิกทำตรงจุดนี้แล้วก็อยากจะหาเครื่องทุ่นแรง ก็คือแบบว่าสมาธินี้ผู้ป่วยทำไม่ได้เราจะใช้อะไรเสริมเข้าไปคือใช้พลังรูปทรงสามเหลี่ยม ใช้พีระมิด หลังจากนั้นเมื่อเราไม่ได้งบประมาณตรงนี้ เราก็ผลิตวัตถุชนิดหนึ่งขึ้นมาจากร่างธาตุชนิดหนึ่งเพื่อที่จะให้เกิดภูมิด้านทานขึ้น ทดลองตั้งแต่วันนั้นถึงวันนี้มีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.จิราลักษณ์ ได้เข้าไปทำการวิจัยได้งบประมาณจากสภาวัฒนธรรมแห่งชาติแล้วก็อาจารย์มหาวิทยาลัยพายัพ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับพีระมิดช่วยเหลือผู้ป่วยเอดส์ซึ่งตรงนี้ก็ได้นำมาด้วย ผลงานวิจัยก็ปรากฏว่าได้ผล ในสภาวะที่ทำไม่ได้ผลแล้วทำไม่การแพร่หลายไม่เกิดขึ้น เรื่องนี้มันไม่เหมือนยาไม่เหมือนเราเองรูปแบบการรักษา ขอบอกว่าคนไหนถ้ามีความทุกข์ต้องการพ้นจากสภาวะความทุกข์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

มีความเชื่อ มีความศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็เชื่อในบุคคลที่สอนความทุกข์นั้นก็เมื่อเขาปฏิบัติแล้วเขาใช้พลังจิตของเขาเพื่อต้องการให้ชีวิตอยู่ เขาก็ได้ผล

ในสมัยโบราณ ฤาษี ชี โพร ใช้กษิณ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ หรือธาตุ เอามาตัดแปลงรักษาโรค เราก็เอาแสงบ้าง เป็นพลังงานที่เราใช้พลังจิตพลังงานนอกตัวเอามาใช้ในสิ่งเหล่านี้ ถ้าพูดว่ามันจริงหรือไม่จริงก็ขอบอกว่าอัศวมาพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์แล้ว โดยครั้งหนึ่งมีที่ปรึกษาของปลัดกระทรวงสาธารณสุขคนนั้นคุณหมอวิฑูรย์ แสงถึงแก้ว ที่ปรึกษาของท่านก็มี ดร. ยุธธ แล้วก็หลวงพ่อบาริ (ตอนนั้นยังไม่ได้บวช) ก็ได้มาคุยงานเกี่ยวกับเรื่องสมาธิรักษาโรคที่วัดคอกกึ่ง ก็ปรากฏว่ามีความศรัทธาก็คบวช ดร. ยุธธ เป็นข้าราชการระดับสูงของอเมริกา มีหน้าที่เกี่ยวกับอนุมัติให้ชียาที่อเมริกา เขามาคุยแล้วก็มี ความอยากจะให้มีการวิจัยสมาธิการรักษาโรคเอดส์เกิดขึ้น เขาอนุมัติให้มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์เข้ามาทำการวิจัยในประเทศไทยโดยใช้เครื่องมือชนิดหนึ่งช่วงนั้นอธิบดีกรมการแพทย์ไม่ยอมให้เข้ามาวิจัย ดร. คนนี้เอาเครื่องมือชนิดนั้นเข้ามาถวายให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในเมื่อเราไม่ได้วิจัยตรงนี้ก็อยากจะดูว่าสมาธิของอัศวมาใช้ได้ไหมเครื่องมือนี้เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งใช้แสงสว่าง เขาให้อัศวมาบันทึกภาพโดยใช้กล้องวีดีโอ ตัวคอมพิวเตอร์ไรส์ราคา 14 ล้านบาท เจ้าของเครื่องมือนี้ชื่อ ดร. ยุธธ เป็นคนจีนแล้วก็ไปอยู่ที่อเมริกาพ่อของเขาผลิตเครื่องมือขึ้นมา เครื่องนี้มีอยู่ 4 เครื่องในโลกนี้ ถวายให้พระเจ้าอยู่หัว 1 เครื่อง เขาจะเอาเราเข้าไปอยู่บนเตียงแล้วก็เอารังสีพุ่งเข้ามาที่ตัวเรา ภาพเราก็จะไปปรากฏที่จอคอมพิวเตอร์ รูปที่หนึ่งการใช้พลังจิตดึงแสงเข้ามารักษาในตัวเราโดยใช้พลังจิตดึงแสงเข้ามาทางจมูกแล้วก็ผลัดออกไปทางฝ่ามือที่ปวดทำให้หายจากอาการปวดบริเวณฝ่ามือ และทดลองใช้สมาธิกระตุ้นเซลล์ สมาธิหมุน ซึ่งจากภาพในคอมพิวเตอร์สามารถแสดงให้เห็นว่าเราสามารถพลังสมาธิหมุน สมาธิดึงแสง สมาธิกระตุ้นเซลล์รักษาโรคได้ (พระอาจารย์มีรูปภาพจาก CD ฉายประกอบคำอธิบาย)

พระอาจารย์ได้ยกตัวอย่างของการใช้พลังจิตปรับคลื่นรังสีและคลื่นแสง เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนากาย และจิต ทำให้ร่างกายหลังสารเอนโดฟิน ทำให้ร่างกายมีพลังกำลังอินทรีย์ จิตใจงาม ร่างกายแข็งแรง การใช้พระมิดเข้ามาช่วยก็เป็นการพัฒนาเครื่องมือ ช่วยให้มีพลังจิตได้ดีขึ้น ทำให้เข้าสู่สมาธิได้ดีขึ้น พระอาจารย์เสนอแนะให้นักวิทยาศาสตร์ร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ศึกษาจิตวิญญาณด้านพลังงาน ฟิสิกส์ พัฒนาเครื่องมือเพื่อช่วยพัฒนาสุขภาพจิต สุขภาพกาย พระอาจารย์กล่าวว่าการรักษาโรคโดยใช้พลังจิตนี้ไม่ใช่ศาสนาพุทธ จุดมุ่งหมายทางพุทธคือการปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้น พระอาจารย์เปิดสอนทั้งวิปัสสนากรรมฐานและสมาธิเพื่อพัฒนากายและจิต

ดร. ไชยวัฒน์ ได้เล่าให้ฟังว่าได้เข้าไปช่วยงานพระอาจารย์ในการจัดค่ายบำบัดฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ติดสารเสพติดซึ่งได้จัดช่วง มี.ค. - พ.ค. ที่ผ่านมา เพราะว่าเราเอาไปจัดร่วมกับแมตทริกโปรแกรมซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กาย จิต สังคม บำบัด ของเราก็เพิ่มเรื่องสมาธิบำบัดของพระอาจารย์เข้าไปเนื่องจากเราเห็นแล้วว่าในสภาวะติดยาเมื่อผู้ที่เขาเสพติดเจอตัวกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นภายในอารมณ์ของเขาหรือภายนอกจากสิ่งแวดล้อมเขาก็เกิดความคิด

เมื่อเกิดความคิดขึ้นก็จะเกิดอาการอยากยาแล้วก็นำไปสู่พฤติกรรมการเสพยาในที่สุด เราก็เอาเรื่องของสมาธิบำบัดในแนวทางพระอาจารย์เข้าไปเพื่อว่าทำอะไรที่เราจะฝึกให้คนที่ติดสารเสพติดรู้เท่าทันความคิดของตัวเองเพื่อที่จะไปสลายหรือยับยั้งกระบวนการที่จะไปสู่พฤติกรรมการเสพยา แนวทางนี้เป็นการฝึกทักษะให้รู้ทันความคิดหรือพูดง่าย ๆ คือการฝึกสติให้รู้เท่าทันความคิดเพราะว่าความคิดมันเกิดดับเร็วมากแต่พบว่าวิธีการที่พระอาจารย์แนะนำให้ผู้ปฏิบัติทำส่วนใหญ่คือใช้การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบรวมทั้งเราอาจจะมีเสียงเพลงกำกับก็ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติฝึกสติเขาได้ในที่สุดก็สามารถรู้ทันแล้วก็หลีกเลี่ยงจัดการกับตัวกระตุ้นเหล่านั้นได้ซึ่งผลวิจัยกำลังติดตามผลว่าอันนี้ผ่านไปแล้ว 3 เดือนการตอบสนองเขาเป็นอย่างไรบ้างซึ่งความสำเร็จเราคงไม่ได้ไปวัดว่าเขาจะต้องเลิกให้ได้ถ้าสิ่งแวดล้อมหรือสังคมเป็นอย่างไร แต่ว่าเราเสริมแนวทางนี้เข้าไปเพื่อที่ว่าทำอะไรที่เขาจะมีภูมิคุ้มกันตัวเองเมื่อเขาเผชิญกับภาวะอื่นๆ ในชีวิตที่มีบีบคั้นเขาทั้งเรื่องของจิตใจเขามีวิธีการที่จะเผชิญหรือจัดการปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวเองอย่างไร ซึ่งตรงจุดนี้เป็นที่หน้าพอใจว่าก็มีเสียงสะท้อนกลับมาที่ดีในขณะนี้เพราะว่าผู้ที่เข้าค่ายบำบัดไป 80 % ก็กลับมาให้เราติดตามประเมินผล

การทำงานของพระอาจารย์ได้รับความร่วมมือจากวงการแพทย์ ใด้งบประมาณจากกรมโรคติดต่อ 8 ปี แล้วก็ร่วมกับโรงพยาบาลแม่สะเรียง 8 ปี เดือนนี้กำลังร่วมกับโรงพยาบาลแม่สะเรียงและทางอำเภอทำเกี่ยวกับบำบัดและรักษาเสพติด

กรณีที่ผู้ป่วยเอดส์ที่อายุยืนยาวที่สุด 14 ปี ตอนนี้อยู่ยังมีชีวิตอยู่ คือจากที่รู้ที่เขาเกือบกลับไปตอนนี้ 4 คนแล้วเป็นพระ 1 รูป เป็นชาวบ้าน 3 คน คือเขาไปตรวจคอนแรกเขาติดเชื้อแต่เมื่อทำสมาธิปีที่ 6 ขึ้นไปเขาจะเริ่มไปตรวจเชื้อไม่พบ แต่เคยมีพระอยู่องค์หนึ่งเกือบเป็นลบแล้วไปออกรายการบ้านเลขที่ 5 หลังจากนั้นมีการลงหนังสือพิมพ์ว่ามันเป็นไปได้อย่างไรซึ่งมาจากหมอดูดังนั้นเราจึงไม่กล้าพูดเลยหายก็หายไม่ต้องไปตรวจ ถ้าเกือบลบแล้วคุณไม่ทำสมาธิเกิดไปติดเชื้ออีกมันก็จะมมีปัญหาไม่ต้องไปตรวจไม่ต้องไปเอาลบเอาบวก ไม่ได้ทำเพื่อที่จะไปแข่งใครก็เลยจบตรงนี้ ตรงที่ผู้ป่วยอยู่กับเอดส์ได้โดยไม่มีอาการของโรคเอดส์

ถาม จากประสบการณ์ เวลาปฏิบัติสมาธิจะเกิดหมუნเองไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะในส่วนที่เรียกว่าหทัยวัตถุ ที่เกิดการหมუნเองคืออะไร

ตอบ พลังงานทุกชนิดในโลกนี้จะหมუნหมดสิ้นสะท้อนหมดหมดตลอดเวลา เราจะเห็นก้อนอิฐก้อนหินอะไรต่างๆ ในอะตอมของมันหมუნตลอดเวลาเพราะมันเกิดแรงเคลื่อนระหว่างเซลล์ระหว่างอะตอมอยู่ตลอดเวลาซึ่งแรงแม่เหล็กเป็นตัวกระเพื่อมแรงดึงดูด จุดศูนย์กลางของวงกลมอยู่ตรงไหนก็ต้องมีแรงดึงดูดเข้าไปหา ที่บอกว่าทำสมาธิแล้วหมუნเป็นธรรมชาติ คำว่าสมาธิต่างๆ เป็นการฝึกไม่ถูกต้อง ต้องใช้จิตไปบังคับนิวเคลียสให้เคลื่อนตัวข้างถ้ามันเป็นตัวที่เป็นธรรมชาติเป็นของจริงแล้วทำไมเราถึงต้องเข้าต้องออกสมาธิ ถ้าเป็นของจริงมันต้องหมუნตลอดเวลา แต่ว่าอันนี้ถ้าเราจะเข้ามานก็ต้องไปคลั่งให้มันนิ่ง เคยสังเกตไหมอาจารย์ที่สอนสมาธิที่นั่น ๆ ตอนจะเสีย

ชีวิตเป็นอัมพาตหมดเพราะไปฝืนธรรมชาติของนิวเคลียสซึ่งเกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ดังนั้น การหมุนมันเป็นธรรมชาติหมุนภายในร่างกายแล้วก็ไปหมุนรอบโลกอีกอันนี้คือธรรมชาติ

ถาม เมื่อการหมุนเป็นธรรมชาติในภายนอกกาย ทำไมพระอาจารย์ถึงสอนกำหนดให้มีการหมุนให้คนไข้

ตอบ คนที่มีของไม่ได้อยู่ในตัวเรา ไข้ถ่ายไข้ใหม่แต่ในร่างกายของเรามีอารมณ์มีอะไรเอะอะจะไปหมดเราจะไข้อะไรให้มันออกมา เราก็เหมือนกับกินยาถ่ายลงไป คือ เสริมเอาพลังจิตของเราไปร่วมกับแรงตัวนี้ให้มันหมุนแรงขึ้นใส่ความรู้สึกเจตนาเข้าไปมันจะหมุนแล้วมันจะคลายพฤติกรรมทางจิต อารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ได้ออกมา

อ.อาภรณ์ ตรงนี้จากประสบการณ์ที่ใช้กับคนไข้ คือคนที่ฝึกจิตได้ระดับหนึ่งเราสามารถจัดการจิตของตัวเองได้เหมือนกับว่าเรากำหนดจิตของเราให้อยู่ในสภาวะที่จัดการให้เกิดความสมดุลระหว่างกายจิตและสิ่งแวดล้อมของเรานั้นเราจะอยู่ในภาวะที่คล้าย ๆ กับขจัดของเสียของเราเองออกตลอดเวลาแต่พอผู้ที่ไม่สามารถฝึกจิตได้ในระดับนั้น พระอาจารย์ก็มีปัญญาที่จะมาช่วยกระตุ้นทำให้สามารถทำได้ด้วยตัวเองโดยใช้แรงกระตุ้นนี้ ไม่ทราบถูกหรือเปล่าว่าจากที่เราจิตไม่สามารถที่จะเหนี่ยวนำให้เกิดการหมุนหรือจิตละเอียดพอที่จะเห็นจริงจากการหมุนเพื่อที่จะจัดการให้เกิดความสมดุลภายในกายกับจิตของตัวเอง ก็ใช้วิธีการกระตุ้นก่อน กระตุ้นไม่ได้ก็ใช้พระมิดมาช่วยเพื่อจะให้เกิดการหมุนเพื่อที่จะขับของเสียออกแล้วก็ขับอารมณ์ขับความคิดที่สับสนวุ่นวายออกก็จะนำมาสู่ภาวะสมดุลเช่นเดียวกับผู้ที่สามารถปฏิบัติทางจิตได้โดยใช้สติและสัมปชัญญะ

ถาม แรมโนธาตุ คือพระมิดคงไม่ใช่เป็นแค่อุบายอย่างเดียวยุ่ไหมคะ คือมันมีผลด้วยที่ทำให้เข้าถึงสมาธิเร็วขึ้น ในส่วนของแรมโนธาตุอยากจะให้ช่วยอธิบายว่ามันเป็นยังไง เมื่อกี้สังเกตตัวเองว่าจิตเข้าสู่สมาธิเร็วจนแบบตกใจก็เลยคิดว่าเป็นเพราะว่าเสียงพระอาจารย์กำกับว่าเป็นอย่างนั้นหรือเป็นเพราะพระมิดจริง ๆ

ตอบ ไม่ใช่ มโนธาตุเราคิดไว้ง่าย ๆ ว่าเครื่องบินที่อเมริกาที่ไม่อยู่ในจอร์แดนคือแรมอันนี้เอง

อ.ประสาน คงจะไม่ใช่เรื่องของบุจฉาวิปัสสนาเพราะว่าสิ่งที่พระคุณเจ้าอธิบายมาทั้งหมดมันเป็นสิ่งซึ่งขณะนี้เรานำมาใช้ในเรื่องของ Mind Body Medicine ถ้าจะให้ comment ก็อยู่ในประเด็นที่ว่าอยากจะเห็นมหาวิทยาลัยแพทย์หรือสถาบันทางการรักษาโรคทั้งโลกนำวิธีการรักษาพูดง่าย ๆ ก็คืออย่างพระอาจารย์รัตนน่าจะไปเป็นคนบดหรืออธิการบดีมหาวิทยาลัยแล้วสอนการแพทย์ทางเลือกแบบนี้ขึ้นมาเพราะจะได้ช่วยมนุษยโลกได้เยอะ ผมไม่มีข้อสงสัยครับเพราะเห็นวาระหลังก็ทั้งหมดมันเป็นการพิสูจน์ที่ครบถ้วนแล้ว ที่จะแลกเปลี่ยนก็คือในด้านการดำรงอยู่ของมนุษยมันอยู่ได้ด้วยจิตรู้ จิตรู้ที่เราดำเนินมันเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเป็นปัจเจกเลยตั้งอยู่บนตัวอตตัตถ์ของกู แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราหลุดจากอตตัตถ์ของกูเมื่อนั้นที่เราจะไปอยู่ระดับ

ของจิตวิญญาณขององค์กรรวมอยู่ในจิตรู้ ถ้ามันยังอยู่ในอตตาคตัวกูมันก็ไม่อยู่ในจิตรู้ ต้องแยก
ระหว่างเรื่องของสภาวะจิตวิญญาณกับเรื่องของ Mind Body Medicine การรักษาโรคโดยอาศัย
พลังจิตซึ่งเป็นเรื่องที่พิศูจน์ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว แต่ว่าสภาวะทางจิตวิญญาณนี้มันสูงกว่ันมันสูง
ไปกว่าการรักษาโรคแต่ละคน สภาวะจิตวิญญาณหมายความว่าเราทำอย่างไรที่จะให้จิตของคน
กายของสังคมาอยู่ในสภาวะอันเดียวกันเคลื่อนไหวไปด้วยกันเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวเป็นองค์
รวมคือตรงนั้นที่ผมว่าเราน่าจะต้องมีการศึกษาค้นคว้าเพื่อนำไปสู่สภาวะขององค์กรรวม มันไม่ใช่เป็น
เรื่องของการรักษาใครต่อใคร จิตมันเป็น spectrum มันเป็น Master templete ซึ่งมี spectrum ต่าง
ๆ หลากหลาย ตั้งแต่จิต สัญชาตญาณ ไปจนถึงจิตอารมณ์ มาจนถึงจิตรู้แล้วมันก็ไล่ไปตามลำดับ
จนถึง Super conscious mind トラバโคที่เราคิดถึงอยู่กับจิตที่เป็น conscious mind อยู่ เราก็ไม่
สามารถเข้าไปสู่ระดับของจิตวิญญาณได้เพราะว่าอตตาคตัวกูมันถ่วงอยู่และมันจะต้องหลุดจากนั้น
ไปอีกจังหวะหนึ่ง เพียงแค่อยากชี้ให้เห็นว่ามันเป็น master templete จิตมันรวมอยู่หลายอย่างมันมี
ขามกับขากลับ

พระอาจารย์ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีอันเดียวก็คือ มรรคหรือว่าทาง ถ้าคนเราทำจิตของเราให้
ไปถึงตรงนั้นหมดปัญหาทุกปัญหา ปัญญาที่เคลื่อนจากตรงจิตสามารถที่จะเอามาใช้เขาเรียกว่า
ทัศนะ เมื่อใดเราทำความว่างเป็นอันเดียวกับจิต เราสามารถที่จะเอาความว่างเข้าไปในวัตถุแล้วถ่าย
ภาพวัตถุนั้นออกมาให้เห็นเป็นฉากๆ จะคู่อคิดก็ย้อนแสงเข้าไป จะคู่อาคคก็ตั้งปัจจุบันเอาอดีต
เป็นตัวหลักแล้วก็ผลจากที่สร้างในอดีตพลังตัวนี้จะแปรรูปเป็นอนาคตอย่างไร ถ้าเราสามารถทำ
ความว่างให้กับจิตนี้มีค่าเท่ากับศูนย์หรือว่าเป็นมรรคที่คุณหมอบอกว่าเอาอตตาคออกเข้าสู่ความว่างก็
จะเกิดจิตรู้ เราจะทำอย่างไรที่จะไปถึงจุดหมายตรงจุดนั้น ศาสนาพุทธสอนเข้าไปถึงตรงจุดนั้นได้
แต่ตรงนั้นมันยากคนไปไม่ถึงกันหรือคนไปถึงแค่ธาคูร์ วิญญาณธาตุ

อ. ประสาน อยากจะปรึกษา มีคนไข้เป็นเอดส์แล้วก็มีเพื่อนที่พามาหาให้ผมรักษาสองสามคนแล้ว
คนสุดท้ายที่มาเป็นพม่าอายุ 19 ปี มี CD4 ต่ำ พอเจอกันก็เลยบอกว่าผมจะพยายามช่วยเขา ตอนนี้
สอนให้ทำสมาธิร่วมกับอาจารย์ ทำได้ ๒ -๓ อาทิตย์ ทราบว่าดีขึ้นเพราะว่าคนที่พามาบอกว่าดีขึ้น
อย่างนี้อยากจะถามพระอาจารย์ว่าเคยรักษาแบบนี้ไหม แล้วก็วิธีแบบนี้ถูกต้องไหมเพราะอยู่ไกล
กันมากไม่มีเวลาสอน

พระอาจารย์ กฎแห่งกรรมเขาบอกว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วคนใดสร้างกรรมอะไรไว้ต้องได้รับ
กรรมอันนั้นแน่นอน ดังนั้นอตมาไม่เคยที่จะเอาพลังจิตของตัวเองไปรักษาใครเพราะกลัวกฎแห่ง
กรรม เอาดีไปให้เขาของไม่ดีมันจะไหลเข้าเราก็เลยเพียงแต่ว่าฉันบอกให้เธอทำอย่างนี้นะเธอทำได้
ก็เรื่องของเธอเธอหายก็เป็นโชคของเธอถ้าเธอไม่หายก็เป็นเรื่องของกรรม ไม่เคยใช้พลังจิตรักษา

อ.ประสาน ไม่เชิงใช้พลังจิตรักษาเพียงแต่ชี้แนะให้เขา

พระอาจารย์ ถ้าอย่างนั้นได้

ถาม ถ้าเทียบของพระอาจารย์ก็คือว่าเท่ากับศูนย์คือเป็นหนึ่งเดียวถ้าสมมุติว่าสอนให้เป็นหนึ่งเดียวในลักษณะนี้คืออาจารย์ก็ทำให้เป็นหนึ่งเดียวเขาก็ทำให้เป็นหนึ่งเดียวในเวลาเดียวกันก็จะมีส่วนที่จะไปมีผลต่อกายของอีกคนหนึ่งหรือเปล่า

ตอบ มีผล แต่พลังงานมันเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พลังของที่ไม่ได้ออกจากตัวเขาแล้วมันจะไปไหน เพราะว่าพลังงานไม่สูญหายไปจากโลกมันเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเปลี่ยนสถานะไปเรื่อย ๆ

อ.ประสาน ผมเองก็ปฏิบัติจิตโดยไม่มีครู เมื่อไม่มีครูผมก็ใช้วิธีของตัวเองดึงเอาพลังมาจากกาแลกซี่แต่ทำมาหลายสิบปีแล้วพอดึงพลังจากกาแลกซี่มันก็จะเห็นหมุนเป็นวงจักรเข้ามาแล้วก็เข้ามาทางสีขาวแล้วก็โค้งมาแล้วก็รู้สึกร้อนทั้งตัวแล้วก็ออกไปหมุนกลับไปยังจักรวาลใหม่แล้วก็ลงมาทำทุกคืนทำเพื่อที่จะทำเป็นนิสัยแล้ว

พระอาจารย์ คุณหมอบอกแล้วก็อาจารย์ก็เขียนแบบตอนนั้นแหละคืออย่างนั้นแหละคือตัวนั้นเข้าเราแล้วก็ไหลออกทางทิศตะวันออกแต่ใช้วัตถุเข้าช่วยคุณหมอบอกใช้พลังจิตแต่อาจารย์ใช้พระมิดช่วยหลักการอันเดียวกัน

ถาม ญาณทัศนะจิตรู้ที่ราระลึกเราจะยืนยันได้อย่างไรเช่นสิ่งที่ผูกขึ้นมาหรือความฝันที่ทำนายอนาคต และอีกข้อเรื่องพลังจิตที่อาจารย์สอนถ้าเกิดการใช้พลังจิตในทางที่ผิดใช้อำนาจนั้นในการทำร้ายคนอื่นมีไหมคะแล้วบุคคลนั้นจะป้องกันอย่างไร ที่ตัวเองมองคือมีคำและขาว

ตอบ ญาณทัศนะต้องเข้าใจว่าบุคคลที่เข้าถึงตรงนี้จะต้องผ่านมรรคคือไปเข้าถึงจิตเดิมแท้ของจิตแต่เคลื่อนอารมณ์ อย่างสมมุติว่าเราเข้าไปตรงตัวมรรคแล้วความว่างไม่มีที่สิ้นสุดอยู่ตรงนั้นเราก็ป้อนข้อมูลเข้าไปอยู่เฉย ๆ เดี่ยวมันก็ออกมาเป็นภาพเองเป็นคลื่นออกมาเราก็ทำตามคลื่นมันจริงหรือเปล่านั้นทำตามอันนี้ ไม่เนื่องด้วยตัวรู้ที่โยมนั่งภาวนามันรู้สามารถรู้อะไรต่างๆ มีรูปปริสุทท์กับไม่มีปริสุทท์ขาวกับดำ พลังขาวกับดำเนื่องด้วยใจเรา ถ้าใจเราโกรธเราสามารถสร้างพลังจิตของเราให้มันแข็งแล้วทำร้ายคนอื่นได้ หรือว่าเราเอาสิ่งที่ดีส่งไปให้คนอื่นได้ แล้วผลมันก็เกิดขึ้นแบบเข้าตัวเราเหมือนกันเพราะถ้าเราสร้างเหตุใดมันต้องได้ผลอันนั้น

หมายเหตุ *พระอาจารย์รัตนเปิดการสอนในกรุงเทพฯ วิปัสสนาเพื่อให้พ้นทุกข์ ที่ตลาดไท และปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาภาช-จิต (รักษาโรค) ที่ KU HOME มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

3. สุขภาวะจิตวิญญาณ : ปฏิสัมพันธ์แบบธรรมชาติ

พระครูอาทรประชานารถ

(พระอาจารย์อลงกต ดิกขปัญโญ)

วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี

แนวคิดเกี่ยวกับญาณทัศนะพระอาจารย์บอกว่าท่านไม่มี มีแต่ทัศนะ ทัศนะเกี่ยวกับการทำให้คนตายกับมือได้อย่างสงบ ที่อยากเอามาเล่าสู่กันฟัง เช่น การอุ้มเด็กที่ติดเอดส์ เด็กก็จะไม่ร้อง แต่ต้องอุ้มจนตาย เป็นแบบนี้ ๔-๕ ครั้ง ทำให้คิดถึงจุดนี้ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสาระกับพลังงาน

สภาวะของชีวิตมีลักษณะเป็นสาระและพลังงานมีปฏิสัมพันธ์กันภายใต้กฎธรรมชาติความเป็นไปในการปฏิสัมพันธ์ ความสมดุลทางธรรมชาติ น้ำจะไหลจากที่สูงไปสู่ที่ต่ำ ถ้าเราคิดมากไป ทำให้ความสมดุลสูญเสีย การคิดมากทำให้เกิดอึดอัด ทำให้ยาก ทำให้สื่อสารกับคนอื่นก็ยาก เมื่ออึดอัดเกิด เกิดค้นหา เกิดจิตวิญญูว่าต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ระหว่างชีวิตกับชีวิต ถ้าเราใช้อึดอัดถามว่าเกิดประโยชน์ได้หรือไม่ ตอบว่า ได้ สามารถช่วย ผู้ป่วยได้ แต่กลไกเหล่านี้เป็นกลไกที่เป็นธรรมชาติหรือไม่ เหมือนการอุ้มเด็กติดเอดส์ก่อนตาย ใช้เวลาเป็นชั่วโมง แล้วก็ตายอย่างสงบ พระอาจารย์เห็นว่าปฏิสัมพันธ์ ระหว่างเรากับเด็ก ทางด้านจิตวิญญาณ ก็เป็นแค่พลังงานบวกกับลบ แค่นั้นเอง แต่จะเป็นพลังงานที่ดี เลวอย่างไร อยู่ที่การควบคุมทางด้านจิตวิญญาณ มันสามารถสะท้อนออกมาทางอารมณ์ ถึงแม้กับเด็กที่ไม่สามารถสื่อสารกันได้โดยทางภาษา แต่เราสามารถสื่อสารกับเขาเหล่านั้นได้ทางอารมณ์ โดยหลักการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ ระหว่างจิตวิญญาณ ท่านเปรียบพระกับเด็ก คือน้ำที่ร้อนกับเย็น มองให้เป็นง่าย ๆ แบบนี้ อูส อูส กับกลาง ๆ ก็เชื่อแบบง่าย ๆ แบบนี้ ไม่ควรทำให้เกิดความซับซ้อน พระกับเด็กก็มีการถ่ายเทพลังงานสู่สภาวะกลาง ๆ

ความเชื่ออีกอย่างคือ บางคนอาจจะรู้หรือเชื่ออยู่แล้ว คนเราทุกคนต้องมีกลไก ในการควบคุม ซึ่งต้องครอบคลุมทางด้านจิตวิญญาณด้วย แต่คนเราใช้ชีวิตที่ต่างกับสัตว์อื่นมากจนเรากลายเป็นตัวตนของเราอีกแบบ แล้วเราก็กระโดดเข้าไปยึดในอึดอัดเหล่านั้น คนเราอาจจะเกินครึ่งหนึ่ง ที่ยึดติดกับอึดอัดเหล่านั้น ทำให้เรามีจินตนาการที่แตกต่างกันออกไป จริง ๆ แล้วก็เป็นเรื่องที่เราปรุงแต่ง แต่กลไกที่แท้จริงที่เป็นธรรมชาติของเรา จะเข้าถึงยากเหลือเกิน เพราะเราไม่ได้อยู่แบบธรรมชาติ เพราะอยู่แบบปรุงแต่งเรื่อย ๆ บางคนพยายามใช้ธรรมชาติดสื่อสารกับเด็ก ชีวิตเราก็เป็นสัตว์เล็ก ๆ ถ้าเรารู้จักการปล่อยวางบ้าง เหมือนเราโคกลงน้ำ น้ำไหลไปทางไหน เราก็ก็น้ำนั้น อันนี้เป็นธรรมชาติ ถ้าเราสามารถประคับประคองให้ชีวิตไหลไปอย่างเหมาะสม เราก็คงสงบ ไปสู่การพ้นทุกข์ นั่นคือเป้าหมายของทุกคน เราไม่ต้องไปกำหนดหรอก มันเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้าเราจะไปให้เร็ว เหมือนเรากดน้ำ เรปล่อยให้ไหลตามน้ำก็จะไปถึงที่หมาย แต่ถ้าเราขยับน้ำเป็นก็จะไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น แต่ถ้าพยายามว่ายทวนน้ำก็จะไปถึงที่หมายได้ยาก

ก่อนทำโครงการได้ไปที่รพ. บำราญภูธรินทร์ราคร เห็นคนไข้เอดส์อยู่สถานะแย่มาก เห็นคนไข้คนหนึ่ง พยายามจะยกมือไหว้ แต่ยกไม่ขึ้น พระอาจารย์ก็เข้าไปช่วยจับมือให้เขาไหว้ เขาตายอย่างสงบบนมือของอาจารย์ และเกาะมือพระอาจารย์แน่น ทำให้สะเทือนใจมาก เราจึงพยายามหาทางที่จะดูแลคนไข้ทางด้านจิตวิญญาณ จึงเริ่มทำงานกับผู้ป่วยเอดส์ ช่วยคนไข้ตายในมือ จับมือ ถูบศีรษะ ตายที่สันที่สุด ภายใน ๑๕ นาที

พ่อแม่ต้องทำใจแม่เมตตา จิตวิญญาณเป็นทาสของความเมตตา ทำให้มันง่าย ๆ ทำจิตใจให้ดี คนไข้สามารถรับจิตวิญญาณได้ อุณหภูมิที่เกิดขึ้น ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ของเรากับเขา อุณหภูมิก็จะสูงขึ้นมานิดหนึ่ง ซึ่งตรงนี้กระบวนการตามธรรมชาติ เราต้องพยายามสร้างขึ้นใหม่ ในมิติของจิตวิญญาณต้องมีการสร้าง ที่เราใช้เจริญสติ เจริญกรรมฐาน เราต้องรู้จักสร้าง ไม่งั้นก็แค่ สมัยที่ทำงานกับเอดส์ตัวหอม เพราะมีการใช้จิตวิญญาณอย่างมากจนเราแค่ มาทบทวนตัวเองว่าเป็นเพราะอะไร ตอนนี้ทำงานมากขึ้นนอนวันละ ๓ ชม. แต่รู้ดีกว่าแข็งแรง แต่ก่อนรู้ดีกว่าตัวเองมีความรู้เยอะมากเลย แต่ตอนนี้ปล่อยวาง ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย พบว่าปัญญาเกิดดีกว่า เราอย่าเอาตัวอึดตายในสภาวะนั้น ๆ เข้าไปเกี่ยวข้อง ตรงนี้ปัญญาจะเกิด แล้วทำให้เรามีความสุขมาก อะไรที่เกิดขึ้นจะไม่มีอะไรมารุมเร้าทางด้านจิตวิญญาณของเรา สภาวะที่อยู่กับสภาวะการณปัจจุบันจะทำให้สามารถนำไปสู่การจัดการได้ดีที่สุด ทำให้เรื่องที่ยาก ๆ เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปกลัวตัวอึดตายที่เกิดขึ้น เราไม่ต้องไปสร้างให้คนเข้าใจว่าเราเก่งนะ เราคินะ เราก็เป็นเหมือนมดเล็กๆ ในทางจิตวิญญาณก็ไม่ได้ต่างกัน เราจะดูแลคนอื่นทางด้านจิตวิญญาณไม่ได้เป็นสิ่งที่ซับซ้อน เปรียบเหมือนน้ำ เราจะเห็นกว่าหรือร้อนกว่าขึ้นอยู่กับสภาวะการณ ณ ขณะนั้น

- เราต้องบริหารจัดการกับจิตวิญญาณของเราให้เป็น ต้องใช้ให้เป็น และสร้างให้เป็น
- หลักการขอให้ยึดหลักปฏิสัมพันธ์ทางธรรมชาติ ไม่ขึ้นกับที่เรากำหนด เราต้องเข้าไปศึกษา และฝึกมันด้วย ต้องมีประสบการณ์กับมัน หลักปฏิสัมพันธ์ทางธรรมชาติมีอยู่แล้ว ขอให้เอามาใช้ให้เป็นปัญญา คือเราฝึกจิตแล้ว CD4 คีชี้น กินได้มากขึ้น
- มันจะเป็นอะไร ขึ้นอยู่กับอะไร มันขึ้นอยู่กับแต่ละคน การที่คนในครอบครัวจะตายแล้วเราร้องไห้ มันจะเป็นประโยชน์อะไรกับคนตายหรือไม่ การที่เราสามารถจัดการกับจิตวิญญาณ เราก็จะเกิดปัญญา รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ

อ. ประสาน พระอาจารย์ออลงกตพุดได้ถูกใจเพราะเป็นสภาวะทางจิตวิญญาณจริง ๆ เช่น การใช้คำว่า ปฏิสัมพันธ์ ธรรมชาติ สิ่งที่มีมันเป็นไปของมันเอง ปัญญา ซึ่งตรงกับประสบการณ์ตรงของอาจารย์ เช่นเราทำโครงการกับเด็ก เราต้องเอาพ่อแม่ เข้ามาด้วย ถ้าให้ดี เราควรเอาพ่อแม่ ที่กำลังจะมีลูก เราสร้างปฏิสัมพันธ์ ตั้งแต่เด็ก คู่อิตตาของเด็กมันเกิดขึ้นเมื่อเด็กอายุสองขวบเต็มเท่านั้น ในระหว่างปีแรกเด็กจะเป็นผ้าขาวมาตลอด แต่ด้วยอารมณ์ เวทนาทำให้เด็กสร้างอิตตาตัวเอง การจะ

สร้างอัตตาตัวตนนั้นแม่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมองสองสมองคือสมองเด็กกับแม่การปฏิสัมพันธ์ทำให้เด็กคนนั้นพื้นฐานให้เด็กไปสู่สิ่งที่ดีหรือไม่ดี นี่คือด้านหนึ่งที่ทำอยู่

อีกอย่างหนึ่งที่ทำอยู่เป็นประจักษ์ที่ปรึกษาคอยดูแลให้คนตาย โดยใช้การจับมือ รู้ว่าตรงนี้เป็นธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งที่ไหลเลื่อนเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลาและปฏิสัมพันธ์กัน เป้าหมายการสร้างให้แต่ละคนมีสภาวะทางจิตวิญญาณ ไม่กลัวเรื่องการตาย คนที่ใกล้ตายหลายคนเรากล่าวว่าเขาอยากฆ่าตัวตายหรือไม่ เขาตอบว่าไม่อยากเพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่เขาได้ทำความดี จะรีบตายไปทำไม ต่อคำถามเรื่องสิทธิของการฆ่าตัวตาย เมื่อมีความทรมาณภายหลังการเจ็บป่วย แต่คนกลับมองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่มีการไหลเลื่อนเคลื่อนที่ไปตามธรรมชาติ เราเกิดยังไม่สิทธิ์เลือก แล้วเราจะไปเลือกตายได้อย่างไร มีอยู่คนหนึ่งเป็นมะเร็งสามเดือนทรมาณแสนสาหัสถามเข่ว่ากลัวตายไหม เขาบอกไม่กลัวแต่มันเจ็บเหลือเกิน ถามว่าอยากฆ่าตัวตายไหม เขาบอกไม่อยาก เขาบอกว่าเพราะช่วงนี้ผมถึงได้เรียนตั้งแต่เกิดมาผมไม่เคยทำบุญเลย ไม่เคยเข้าวัดเลย แต่ช่วงนี้เขาบอกว่าเขาเรียนอะไรต่าง ๆ แล้วเราจะรีบตายไปทำไมเพราะกำลังเรียนรู้อยู่ มีคนไปใช้อีกคนหนึ่งเข้าไปบอกเขาว่าคุณไม่ได้ตายหรอกนะที่จะตายมันไม่ได้ตายถ้าหากคุณเข้าใจให้ดี ๆ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นช่วงต่อไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าคุณทำอย่างนี้มันก็จะยาวไปเรื่อย ๆ เพราะว่าแต่ละวันแม้แต่พรุ่งนี้คุณจะตายคุณก็ยังเรียน ตั้งแต่วันนั้นมาเขาเปลี่ยนเลยเดี๋ยวนี้เขาให้ความร่วมมือกับทุกคนในการรักษาเป็นอย่างดี

ถาม ผู้ป่วยเอดส์ใกล้ตาย เราควรเตรียมเขาอย่างไร การพูดว่ามันเป็นไปตามอายุขัย แต่พวกนี้ยังไม่ถึงวัย

ตอบ ผู้ป่วยเคยขอให้พระอาจารย์อุ้มศพเขาใส่โลง พระอาจารย์เคยมีประสบการณ์ว่าช่วยเขาไม่ได้ บางคนเปรียบเหมือนไฟที่ร้อน ถ้าเราเป็นจิตที่เป็นน้ำที่มีปริมาณจำกัด ถ้าเราราดลงไปที่ถูกไฟร้อน ๆ ถามเขาว่าจะช่วยเขาได้หรือไม่ ตอบว่าได้ แต่ได้อย่างจำกัด ขอให้ยึดหลักการว่าเราทำได้แค่ไหนทำแค่นั้น แต่ก็ต้องพยายามพัฒนาเรื่องศักยภาพด้วยการฝึกตัวเอง การช่วยได้มากแค่ไหนอยู่ที่สภาพทางด้านจิตวิญญาณของเรา หรือการพยายามพัฒนาการนำพลังจากข้างนอกมาใช้ เช่นการใช้พลังปิระมิด แต่เป็นเรื่องที่ค่อนข้างซับซ้อน แต่สิ่งที่เราทำได้ คือการพัฒนาพลังความรัก ความเมตตา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้

คนบางคนเปรียบเหมือนกับไฟที่ร้อนมาก ถูกไฟแดง ๆ แต่ในขณะที่บางคนเปรียบเหมือนน้ำร้อน ๆ ถ้าเราเป็นจิตที่เป็นน้ำอยู่แก้วหนึ่งซึ่งเป็นน้ำเย็นในปริมาณที่จำกัดในเวลาจำกัดในเชิงปริมาณที่มีจำกัดเราราดลงไปที่ถูกไฟร้อน ๆ ถามว่ามีผลอะไรไหม มีครับ แต่มันก็มีผลต่อการลดอุณหภูมิเพียงแค่นิดเดียวแต่ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนสถานะของเขาได้ พูดย่าง ๆ ว่าบางทีเราไม่สามารถช่วยให้เขาไปสู่สุคติได้หรือในมิตที่ดีกว่าได้ ช่วยเขาเพียงแค่อลดความทรนทูลายได้บ้างเล็กน้อย เพราะฉะนั้นถามว่าการที่เราจะช่วยเขาจริง ๆ แล้วมันสามารถช่วยได้ระดับไหน มันมี

ขอบเขตของปฏิสัมพันธ์ใหม่ อยากให้นักถึงพระพุทธเจ้าถ้าท่านช่วยให้คนทั้งโลกพ้นทุกข์ได้ท่านก็
คงจะทำแต่สังฆกรรมความเป็นจริงทางธรรมชาตินั้นทำได้ไหม ทำไม่ได้ ท่านทำได้บางส่วน ช่วย
ได้บางส่วน เพราะฉะนั้นก็ขอให้อีกหลักการที่ว่าเราทำได้ดีที่สุดแค่นั้นเราทำตรงนั้น และอีกหลัก
การอันหนึ่งก็คือ เราต้องพัฒนาสถานภาพตัวเองในเชิงปริมาณและคุณภาพให้ดีขึ้น อยากให้เราใช้
พลังแห่งความรักความเมตตาซึ่งเราสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของมันได้ทั้งในเชิงปริมาณและ
คุณภาพ แต่เราจะช่วยได้แค่นั้นตัวผู้ปวยก็เป็นปัจจัยสำคัญเพราะว่าคุณสมบัติทางจิตวิญญาณแต่
ละคนต่างกัน

ถาม : ช่วยอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการบอกคนไข้ให้ปล่อยวาง ทำใจให้สบาย แต่ในทางปฏิบัติบาง
ครั้งคนไข้จะรู้สึกเป็นลบ เราควรจะบอกผู้ป่วยอย่างไร

ตอบ : เราอาจจะใช้วิธีการเบี่ยงเบนความคิดของเขา อย่าไปตั้งให้เขาหยุดความคิด มันเหมือนจะ
เป็นคำสั่ง หรือให้เขาเอาเราเป็นที่พึ่ง เราต้องใช้วิธีการให้เขาคิดอีกเรื่องหนึ่งถ้าเขาคิดในสิ่งไม่ดี
ตอนนั้นเราก็บอกทำให้เขาคิดถึงเรื่องที่ดี ๆ ที่เขามีความสุข หลักการของพระอาจารย์ใช้วิธีการ
เปลี่ยนความคิดไม่ใช่ไปตั้งให้เขาหยุดความคิด หรือถ้าหากเขาคว้งคว้างอย่างน้อยเราก็เอาตัวเราให้
เขาเป็นที่ยึดเหนี่ยว วิธีการเปลี่ยนความคิดจะได้ผลกว่าการใช้คำสั่ง

ถาม : การบริหารจิตวิญญาณมี ๒ อย่าง คือ การพัฒนาทางธรรมชาติด้านที่ ๒ ต้องฝึกบ้าง แต่อาจ
จะเพิ่มอิตตาเราควรทำอย่างไร

ตอบ : การปล่อยวาง ค่อย ๆ ฝึกให้เรายู่กับปัจจุบัน อิตตาก็จะเปลี่ยนไป องค์ประกอบทางด้านจิต
วิญญาณก็จะปรากฏเห็นชัดขึ้น ทำให้ปัญหาเกิด

พระอาจารย์ขอทำความเข้าใจคำว่าปล่อยวาง คือ ปล่อยวางอิตตาคั้งเดิมของเรามี ตอนนี้
ความคิดของเราเป็นรูปแบบเบ็ดเสร็จ เช่นคุณจะไปใส่เสื้อตัวนี้มาลองกลับไปทบทวนตัวเองว่าทำไม
เราต้องใส่ชุดนี้ ผมทำไมทรงนี้ นี่คืออิตตาที่มันใกล้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราลองฝึกตัวเอง คือธรรม
ชาติดังจริง ๆ เราต้องทำอย่างนี้หรือเปล่า หมายถึงว่าเราฝึกตัวเองในลักษณะที่หลีกเลี่ยงจากอิตตาที่มัน
กำหนดตัวตนเราปัจจุบันให้มากที่สุดโดยอยู่กับภาวะปัจจุบัน ตัวปัญญามันจะเกิดขึ้น ค่อย ๆ เกิด
ขึ้นนะไม่ใช่พรวดพรากเกิดขึ้นมา อิตตาก็จะเปลี่ยนไป องค์ประกอบที่เป็นธรรมชาติจะค่อย ๆ
ปรากฏตัวเข้ามามีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณของเรามากขึ้น ทำงานได้มากขึ้น ก็พยายามจะพูดว่าการ
ปล่อยวาง คือการให้ธรรมชาติของเขาทำงานปล่อยวางอิตตาที่เราสะสมมาตั้งแต่เด็กให้ธรรมชาติ
ดั้งเดิมให้เขาทำงานแบบเป็นธรรมชาติ ได้ข้อสรุปไหมครับ การปล่อยวาง ก็คือ ให้ธรรมชาติ
ดั้งเดิมเขาได้ทำงานตามธรรมชาติของเขาโดยที่ไม่ถูกอิตตาเข้าไปรบกวน รบเร้า แต่ในเวลาเดียว

กันในเรื่องอรรถาเราสามารถที่จะใช้ตัวอรรถาที่มันก่อให้เกิดประโยชน์ เช่น อรรถาทางความรู้ทางวิชาการเข้ามาเป็นปัจจัยในการเสริมตัวปัญญา มันจะเชื่อมโยงกันลักษณะเป็นข้อมูล อรรถาที่เป็นข้อมูลที่เราได้อยู่ สมมติว่าเราเป็นหมอเรารู้ว่ากินยาพาราแล้วไข้จะลด เป็นต้น อันนี้เป็นอรรถาที่ไม่ได้ก่อให้เกิดภาวะของอารมณ์ที่มันเกิดเป็นอกุศล เราสามารถที่จะใช้อรรถาที่เป็นอรรถากลาง ๆ มาเป็นปัจจัยเสริมต่อตัวปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จริงๆแล้วนี่เขาก็จะทำงานตามธรรมชาติของเขามันไม่ใช่เป็นกระบวนการที่เราคาดหมายหลัง ตัวอรรถาที่ถูกกำหนดไว้หรือที่ถูกเก็บไว้มันมีอยู่แล้วที่จะมีกระบวนการในการนำข้อมูลเหล่านั้นเข้ามาสู่กระบวนการที่เป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้นตัวสติปัญญาที่มันจะพัฒนาขึ้นไปได้มันอาศัยตัวอรรถาตรงนี้ด้วย ตัวอรรถาที่เป็นกลาง ๆ ที่เราได้เรียนรู้ เช่น เราได้ไปเรียนธรรมะพระท่านสอนอย่างนั้นเราก็จำมา มันก็ไม่ได้เกิดปัญญาทันที มันก็ต้องมีการพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญ มันก็อาศัยตัวอรรถาที่เราได้รับมาเป็นตัวเกื้อกูล ตรงนี้ถ้าเราอยากพัฒนาตัวเราเองจริง ๆ ให้คุณสมบัติทางจิตวิญญาณของเรามันดีและมีการบริหารจัดการที่เป็นประโยชน์ในเรื่องของการบูรณาการต่อจิตวิญญาณอื่น ๆ เราก็ต้องยึดหลักการนี้ไว้ด้วย ไม่ใช่ที่เราจะทิ้งอรรถาแต่อย่าให้ตัวอรรถาที่เราใช้อยู่มันเกิดอกุศลก็แล้วกัน ถ้ามันจะไปเกื้อกูลต่อสติปัญญาให้เกิดกุศลธรรมหรือความดีงามหรือจิตวิญญาณที่ดีงามก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย

ถาม : ผู้ป่วยใกล้ตายที่ซัดมันในศาสนา ก่อนตายจะมีผลต่อผู้ป่วยอย่างไร

ตอบ : เกิดศรัทธา ศรัทธาต่างกันเยอะ คนที่รู้ว่าจะตายแล้วเกิดศรัทธา ศรัทธาจะแรง หรือคนแก่เริ่มรู้สึกว่าย่ออีก ไม่นานก็ตาย ก็คล้าย ๆ กับเกิดตัวปัญญา ซึ่งคือถ้ามองในแง่ความต่าง

- แรงขบขันจะแรง จะคิดต่อสุขภาพ อีกพวกขบขันแรงอาจจะตกขอบ
- สำหรับคนที่ปฏิบัติธรรมมาโดยตลอด เหมือนผู้คิดเอคส์จากสามมี ทั้งที่ปฏิบัติธรรมมาก่อน แต่กลับได้รับเคราะห์กรรมแบบนี้ อาจจะทำให้เหนื่อยอ่อนใจ ถ้าเราช่วยเขาไม่เหมาะสมก็จะเป็นลบ อีกด้านหนึ่งการปฏิบัติธรรมมาก่อนก็อาจจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น
- ต่างกันหลายมุม คนที่รู้ว่าจะตายแล้วมีศรัทธาขึ้นมาศรัทธาจะแรง เพราะรู้ว่าตัวเองเวลาเหลือน้อย อย่างที่คุณหมอพูดจะซัด พอเราแก่ตัวมาเราเห็นว่าเราจะตายและเราจะไม่ค่อยกลัวตาย การไม่กลัวตายมันก็เหมือนแสดงความกล้าหาญว่าเราแก่แล้วนะ แต่จริงๆ แล้วมันเป็นธรรมชาติเมื่อเรามองเห็นว่าสภาวะขององค์ความรู้ในจิตวิญญาณมันรู้แล้วว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่งเหมือนกับเราพอแก่แล้วมันจะปวดเมื่อย มันเป็นความรู้สึกที่มันเกิดได้ตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ต้องไปแสวงหาถึงเวลา มันก็มาเอง องค์ความรู้ตรงนี้ก็เหมือนกันพอถึงเวลาปั๊บทำไมคนแก่ชอบเข้าวัด เพราะเริ่มใกล้ความตายเข้าไป โครงสร้างทางจิตวิญญาณมันเริ่มเกิดองค์ของความรู้

ถาม : การสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณควรเริ่มก่อนการเจ็บป่วย

ตอบ : เห็นด้วย ควรเริ่มตั้งแต่ ๒ ขวบด้วยซ้ำ

ถาม : ต้องการตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง แล้วก็อ่านค่อนข้างเยอะ เพราะอยากทำความเข้าใจการเปรียบเทียบการช่วยของเรา ที่เป็นน้ำร้อน น้ำเย็น หรือการที่พระอาจารย์รัตนนำบักคนอื่น พลังบอาจจะเข้าตัว ทำให้เกิดความขัดแย้งเล็ก ๆ ว่าหากเราเปรียบเป็นน้ำ เราก็คจะถูกเปลี่ยนจากน้ำ ที่อาจจะเริ่มต้นด้วยน้ำเย็น แต่จบด้วยน้ำที่อุ่น ๆ แต่พระอาจารย์ก็ได้คำอธิบายที่ดีว่า ทางออกคือต้องพัฒนาจิตวิญญาณ ฉะนั้นหากผู้ถามจะคิดอีกแบบหนึ่งว่า การสร้างสมดุล อย่างการเอาน้ำมาผสมกัน หรือการทำตัวเราเป็นความสว่างในถ้ำที่มีมืด ถึงแม้ความสว่างของเราจะไม่มากแต่ก็ทำให้ถ้ำสว่าง ทั้งตัวเราก็ไม่ได้สว่างน้อยลง หรือจะมองอีกแง่หนึ่ง มันเหมือนสภาวะที่เหนือจิตกับกายที่เราสัมผัสได้เหนือการผสมน้ำร้อนกับน้ำเย็น ขอให้พระอาจารย์ช่วยวิจารณ์ความคิดของผู้ถาม

ตอบ : การอุปมาอุปมัยกับน้ำให้จับมิติของธรรมชาติที่ไม่มีข้อยกเว้น การพูดถึงน้ำ ๒ แก้ว แต่จริงๆ ไม่ได้มีแค่นั้น มันยังมีสิ่งแวดล้อมที่มาช่วยกำหนด คือมันจะมาช่วยทำให้น้ำที่เปลี่ยนเป็นสมดุล ตัวกำหนดไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นธรรมชาติ ที่มาเป็นตัวกำหนด มันยังมีอีกกระบวนการหนึ่ง การที่เราปฏิบัติสัมพันธ์กับธรรมชาติ เราจะทำอย่างไรที่จะดึงพลังจากธรรมชาติ มาช่วยคงความสมดุล เหมือนเราเสียบปลั๊กไฟเมื่อใช้คอมพิวเตอร์ ไฟฟ้าก็จะมีอาการหมดคงสามารถใช้งานได้เรื่อยๆ เราทำอย่างไรถึงจะดึงความสัมพันธ์ตรงนั้นมาใช้ มีโครงสร้าง ๓ ส่วนที่เกี่ยวข้อง คือ ผู้ให้ ผู้รับ และธรรมชาติ ต้องนำไปคิดกันต่อ

- เงื่อนไขของธรรมชาติ
- การจัดการกับธรรมชาติ

พระอาจารย์ขอสรุป สิ่งแรกเลยคืออย่าได้คิดว่ามันเป็นความถูกต้องทั้งหมด เป็นแต่ในห้วงเวลาหนึ่งของชีวิตที่มันเกิดความคิดอย่างนี้ขึ้นมาแล้วเราคิดว่ามันเป็นความคิดที่ดีที่สุดในขณะนี้ และน่าจะถูกที่สุดในขณะนี้ แต่ถูกจริงๆหรือไม่พระอาจารย์ยังไม่ทราบ แล้วพวกเราทุกคนอย่าไปยึดมั่นถือมั่นในความถูกผิดนี้ ขอเพียงให้ใช้ความรู้เหล่านี้ให้เป็นไปเพื่อความสุขประโยชน์สุขทั้งต่อเราและผู้อื่น ถ้าหากว่ามันจะนำไปใช้โดยเจตนาธรรมณ์ที่จะเป็นการสร้างสันติสุข แก่จิตวิญญาณทั้งหลายทั้งปวงบนโลกมนุษย์ใบนี้ก็จะเป็นการดีอย่างยิ่ง

4. สุขภาวะจิตวิญญาณ : ปัญญาหยั่งรู้

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา
โรงเรียนสัตยาไส อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี

ความรักความเมตตาคือพลังที่ยิ่งใหญ่
ยิ่งแผ่เมตตา ยิ่งมีพลังมากขึ้น มากขึ้นตลอด

พลังมันมีในธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ผ่านตัวเราเท่านั้น อาจารย์เริ่มฝึกสมาธิตั้งแต่อายุ 15 ปี ได้ความสงบ ความสุข จึงปฏิบัติอยู่ตลอดชีวิต ไม่สามารถแยกส่วนได้ มนุษย์เราทุกคนแสวงหาความสุขเราทำทุกอย่างเพื่อมีความสุข บางคนทำทุกอย่างเพื่อดับทุกข์ ฉะนั้นมนุษย์เราทุกคนแสวงหาความสุขกันอยู่ แม้กระทั่งพระที่ฝึกปฏิบัติ ฝึกสมาธิถ้าฝึกแล้วเกิดความทุกข์คงไม่มีใครฝึกหรอกแต่เป็นเพราะว่าฝึกแล้วมันเกิดความสงบสุขก็เลยฝึกต่อ ผมฝึกสมาธิตั้งแต่อายุขงน้อยก็มันได้ความสงบ ได้ความสุขก็เลยฝึกต่อไปเรื่อย ๆ นี่แหละเรามีเป้าหมายอันเดียวกันในชีวิต ทุกคนพยายามจะดับทุกข์แสวงหาความสุขเหมือนกับพระพุทธองค์ท่านเจอสิ่งที่เป็นความทุกข์ คนแก่ คนเจ็บ คนป่วย คนตาย นั่นคือความทุกข์ท่านจึงแสวงหาทางออกทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ ทุกคนแสวงหาเหมือนกันหมด ในคริสต์ศาสนาก็เหมือนกันพระเยซูคริสต์สอนให้ทุกคนได้แสวงหา “the kingdom of heaven” สวรรค์หรืออาณาจักรของพระเจ้า เพราะอะไรเพราะว่ามันช่วยนำความสุขมาให้กับเรา ให้ละทิ้งชีวิตทางโลกเพื่อจะได้แสวงหาสวรรค์และเมื่อเราเริ่มแสวงหาสิ่งนี้ เราเจอว่ามันไม่ได้อยู่ห่างตัวเราเลย

แสวงหาให้ตรงจุด

ในการแสวงหาจะพบว่าไม่ได้ยุ่งยากอะไร แต่ถ้าขาดปัญญามีคนแสวงหาความสุขจากภายนอก ซึ่งตอบสนองได้เพียงช่วงสั้นจากอารมณ์ เช่น มีคุณชายคนหนึ่งกำลังแสวงหาอะไรสักอย่างหนึ่งอยู่ได้สาวไฟฟ้าที่มีแสงสว่างส่องลงมาท่ามกลางความมืดกลางดึก คุณชายก็หาไปเรื่อย ๆ แต่ก็หาไม่เจอ ลักครู่หนึ่งก็มีกลุ่มหนุ่มสาวเดินผ่านมาเห็นคุณชายกำลังหาอะไรอยู่ ก็เลยถามคุณชายว่า “หาอะไรอยู่จะให้ช่วยไหม” ชายก็ตอบว่า “ชายหาเข็มเย็บผ้าหล่นหายไปช่วยขยหาหน่อยซิ” หนุ่มสาวเหล่านั้นก็ช่วยกันหาแต่ก็หาไม่เจอในที่สุดชายหนุ่มคนหนึ่งก็มาถามคุณชายว่า “คุณชายครับคุณชายหาเข็มเย็บผ้าตรงไหนจะได้ไปหาตรงนั้น” ชายตอบว่า “เมื่อก็ชายกำลังเย็บผ้าอยู่ในห้องและชายก็หาเข็มเย็บผ้าหล่นหายไปแต่ห้องของชายมันมืดชายมองไม่เห็นอะไรเลยแต่ตรงนี้มีแสงสว่างเห็นชัดชายก็เลยมาหาตรงนี้” พอหนุ่มสาวได้ยินอย่างนั้นก็หัวเราะแล้วบอกคุณชายว่า “ให้กลับไปหาที่ห้องทำหล่นตรงไหนก็ไปหาตรงนั้น”

ท่านอาจารย์อาจอง จึงสรุปว่า พวกเรากำลังแสวงหาความสุขกันอยู่ เราก็หาไปทั่วบางคนไปเที่ยวที่มีไฟวูบวาบ มีแสงสว่างคิดว่ามันต้องนำความสุขมาหาเรา แต่ที่จริงมันเป็นความตื่นเต้นชั่วขณะ เป็นเรื่องของอารมณ์ไม่ใช่ความสงบสุข เราหาที่ผิด ๆ มาโดยตลอด เราต้องถามตัวเราเอง เหมือนกับพวกหนุ่มสาวเหล่านี้ถามคุณยาย “ความสุขของเรานั้นหายไปจากตรงไหน” มันไม่เกี่ยวข้องกับสถานที่ที่เราสรรหาไปเที่ยว เราเคยมีความสุขกันทุกคนคงเคยมีบ้างความสุขและมันก็หายไป มันหายไปจากตรงไหนหายไปจากใจของเรา เมื่อมันหายไปจากใจเราก็กลับไปหาตรงนั้นจะมัวแต่ไปหาที่โน่นที่นี้เหมือนกับคุณยายก็ไม่เจอ ในที่สุดเราก็ต้องกลับเข้ามาในตัวของเรา “นี่คือความสุขมันอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว” เรามัวแต่หาทั่วไป ก็เลยไม่เจอ เราหาในที่ผิด ๆ

พระพุทธรูปก็เหมือนกันก็สอนเรา ฝึกให้หันกลับเข้าไปในจิตใจของเรา ฝึกสมาธิฝึกให้มีสติ เพื่อนำจิตใจกลับมาสู่ตัวเราไม่ใช่ล่องไปที่โน่นที่นี้ ก็เหมือนกับคริสต์ศาสนาก็สอนเหมือนกันบอกว่า “สวรรค์มันอยู่ในตัวเราไม่ต้องไปหาที่ไหน” เราต้องกลับเข้ามาในตัวของเรา ทุกศาสนาสอนเหมือนกัน คือ แนวทางที่จะนำเราไปสู่สภาวะทางจิตวิญญาณ พวกเราทุกคนกำลังอยู่ในโลกอันนี้เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเราก็เรียนรู้อยู่ในโลกนี้โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเรียนรู้ เรารับทราบข้อมูลตลอดเวลา เราสัมผัสกับอะไรเรามีประสบการณ์สารพัดอย่าง แต่เรารับรู้โดยการผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 มันเป็นตัวการสำคัญที่เราจะต้องรู้จักควบคุมให้ได้ เราเป็นทาสของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เราจึงควรควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันนี้จะเกี่ยวข้องกับทางโลกก่อน เพราะว่าอันนี้เกี่ยวกับโลก เกี่ยวกับกายของเรา เกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา แต่เราใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นตัวที่จะนำเอาข้อมูล นำทุกสิ่งเข้ามาในตัวของเรา แต่เราก็สร้างปัญหากับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 พอสมควร

ดั่งกษัตริย์องค์หนึ่งมีเมีย 5 คน แต่ก็มีความสุขเพราะเมียทุกคนเรียกร้องจะเอาโน่นเอานี่ก็เลยต้องยอม แต่ไม่มีความสุขเลย ก็เลยไปปรึกษากับคณะรัฐมนตรีบอกว่า “ทำอะไรเราจะเอาชนะเมียได้” แต่ปรากฏว่าทุกคนก็กลัวเมียเหมือนกันก็เลยช่วยไม่ได้ เลยวางแผนกันว่าเราต้องหาผู้ชายในแผ่นดินนี้ให้ได้ที่ไม่กลัวเมีย แล้วเราไปคว้าเขามีเคล็ดลับอย่างไร ก็เลยนัดหมายผู้ชายทั้งแผ่นดินให้มาชุมนุมกัน แล้วก็ตั้งเดินทัพสำหรับคนกลัวเมีย และแยกอีกเดินทัพสำหรับคนไม่กลัวเมีย แต่เดินทัพกลัวเมียคนสั้นออกมา ในขณะที่เดินทัพไม่กลัวเมียไม่มีใครเลย กษัตริย์ก็รู้สึกสับสนใจว่าทำไมบ้านเมืองนี้ไม่มีผู้ชายที่ไม่กลัวเมียบ้างหรือ แต่นาทีสุดท้ายก็มีผู้ชายคนหนึ่งมาที่เดินทัพไม่กลัวเมีย กษัตริย์ก็ดีใจวิ่งไปหาทันที แล้วก็ถามทันทีว่าไหนลองบอกซิว่ามีเคล็ดลับยังไงถึงไม่กลัวเมีย แต่ผู้ชายคนนั้นก็ตอบว่าผมก็กลัวเมีย กษัตริย์ก็ถามว่า “แล้วทำไมมาอยู่เดินทัพนี้ล่ะทำไมไม่ไปอยู่เดินทัพกลัวเมียละ” ผู้ชายคนนั้นได้ตอบว่า “เพราะเมียสั่งให้มาอยู่ที่เดินทัพนี้”

รับรู้ประสาทสัมผัสตามความเป็นจริง

สิ่งแรกในการอยู่ในโลกนี้ คือ ควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเราให้ได้ก่อน ถ้าเราควบคุมได้เราก็จะเริ่มชีวิตเข้าไปสู่จิตวิญญาณ ซึ่งอยู่ภายในตัวเราแต่ตราบดีที่เราควบคุมไม่ได้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้เราต้องพัวพันอยู่ในโลกเป็นทาสของมันอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้ในการเอาชนะประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งมันไม่ยากอะไร อย่าง “ตา” ทำไมมันเห็นอะไรแล้วเกิดปัญหาเกิดกิเลส เกิดความต้องการ ทำให้กลุ่มอกกลุ่มใจ ถ้าเราวิเคราะห์ดูมันก็ไม่มีอะไรเพราะว่าสิ่งที่เข้ามาในตาของเรามันเป็นแสง แสงก็เป็นพลังงานชนิดหนึ่งเรียกว่าพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า ถ้านักวิทยาศาสตร์ว่า “ความเลวอยู่ในสนามแม่เหล็กหรืออยู่ในสนามไฟฟ้า” เขาก็หัวเราะเพราะว่า มันไม่มีความเลว ความชั่ว มันเป็นการสั่นสะเทือนของพลังงานแม่เหล็กพลังงานไฟฟ้า แล้วเราก็นักวิทยาศาสตร์ว่า “ทำไมเราเห็นความเลว” เขาก็บอกว่า “ไม่มีความเลวในสนามแม่เหล็กไฟฟ้า” ดังนั้นเมื่อไม่มีความเลวเข้ามาพร้อมกับแสงแต่เรากลับเห็นความเลวแสดงว่า “ความเลวนั้นอยู่ในใจเราตั้งแต่แรก” ทุกอย่างมันอยู่ในใจทำให้เราจัดการกับมันได้เพราะว่ามันไม่ได้อยู่นอกกายมันอยู่ในใจมันเป็นของเราเราสามารถจัดการกับมันอย่างไรก็ได้ ขอให้เราเข้าใจว่ามันอยู่ในนี้ แต่เราชอบขึ้นัวไปที่คนอื่นว่า คนอื่นเลว ชั่ว ร้าย ในขณะที่เราขึ้นัวออกไป มันก็มีสามนิ้วที่กลับมาหาตัวเรา กลับมามองคู่ตัวเอง ต้องกลับมาที่ตัวเราเสมอ ลองดูคนที่ค่าเราซิ ทำไมมันถึงทำให้เราหงุดหงิด ทำไมมันถึงทำให้เราโมโหมีปัญหา “มันเป็นแค่เสียง” / เสียงที่เข้ามาในหูของเรา วิเคราะห์ออกมาอีกว่าเสียงคืออะไร “เสียง คือ การสั่นสะเทือนของอากาศประกอบด้วยโมเลกุลของออกซิเจน ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์” เราได้ขียนเขาค่าเราอะไรที่ทำให้เราต้องโกรธต้องโมโหมันมีความเลวอยู่ตรงไหน เราก็บอกให้มันอยู่ที่ออกซิเจนหรือเปล่า อยู่ที่ไนโตรเจนหรือเปล่า อยู่ที่คาร์บอนไดออกไซด์หรือเปล่านั้นมันไม่อยู่ มันเป็นอากาศที่เราใช้ในการหายใจไม่มีอะไร เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจว่ามันเป็นการสั่นสะเทือนของอากาศจริงๆ ที่เข้ามาในหู กระทบแก้วหู

ตอนผมไปอยู่กรุงปารีสครั้งแรกอายุ 9 ขวบ คุณพ่อไปรับราชการที่องค์การสหประชาชาติ เป็นครั้งแรกที่ผมเดินทางไปนอกประเทศพอไปถึงพวกเด็กฝรั่งเศสเขาก็สนใจเข้ามาล้อมเพราะว่าหน้าตาผมแปลก เขาก็อยากจะดูว่าเป็นใคร เขาอยากจะทำความรู้จัก ผมก็ได้ยิ้ม เพราะว่าไม่เข้าใจภาษาฝรั่งเศส ไม่เคยเรียนมาก่อน เด็กฝรั่งเศสเขาก็ไม่เข้าใจว่าทำไมผมไม่ตอบ เขาก็โกรธ โมโหเลยค่าผม ใช้คำหยาบค่าผม ผมก็ยิ้ม “เขาค่าเราแต่เรายิ้มเพราะอะไร” เพราะมันเป็นการสั่นสะเทือนของอากาศเท่านั้นไม่มีอะไร มันเป็นออกซิเจน ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ที่กำลังสั่นสะเทือน แต่เป็นเพราะเราไปตีความเท่านั้นเอง เราไปตีความว่ามันเป็นการค่าเราก็เลยโกรธ มันอยู่ที่เราจะตีความอย่างไร หลังจากที่อยู่ปารีส 1 เดือน เราก็อธิบายว่าเขาค่า เริ่มตีความได้ ก็เลยโกรธ โมโหขึ้นมา เลยต่อเขา แต่ก็ชนะเขาหมดโดยใช้ภูมิปัญญาไทย คือ มวยไทย เด็กฝรั่งเศสสู้ไม่ได้ นี่แหละที่ผมไปตีความการสั่นสะเทือนของออกซิเจน ไนโตรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ว่ามันเป็นค่าค่าจริง ๆ มันไม่ใช่ มันเป็นการสั่นสะเทือนของอากาศ นั่นคือข้อเท็จจริงที่เข้ามาในหูกระทบแก้วหู

เรา เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็ต้องเข้าใจวิธีการตีความ ว่าเราตีความอย่างไร เพราะถ้าเกิดเราเข้าใจ เราก็สบายแล้วเราสามารถควบคุมมันได้ พวกเราตีความโดยอาศัยอีกส่วนหนึ่งของจิตใจของเราซึ่งผมจะเรียกว่า “จิตใต้สำนึก” เป็นตัวที่เราเก็บข้อมูลจากอดีตเราเคยเห็นอะไร เคยพบอะไร เคยได้ยินอะไร เคยคิดอะไร เคยทำอะไร ประสบการณ์ของเราเป็นอย่างไร สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร เราบันทึกไว้หมดเลย อย่างในคอมพิวเตอร์มันก็เก็บข้อมูลไว้ เราก็ลืมว่าเราไปทำอะไรไว้บ้างจนกว่าเราจะตั้งเรียกข้อมูลกลับมา เช่นเดียวกับพวกเราพอเรารับข้อมูลเข้ามาโดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เราก็ต้องตีความโดยอาศัยประสบการณ์ในอดีต เพราะฉะนั้นจิตใต้สำนึกมันเป็นอดีตทั้งสิ้นเราไปเรียกข้อมูลขึ้นมาเปรียบเทียบ เราก็บอกว่าเข้าใจ แต่เราเข้าใจโดยอาศัยประสบการณ์จากอดีต เด็กโตขึ้นมาจากพ่อแม่ทะเลาะกัน ตีกัน แดกแยก ครอบครัวก็ไม่มีความรัก เด็กขาดความรัก ความอบอุ่นพอโตขึ้นมาเขาก็หมดแล้ว แต่มันฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเขา พอได้ยินเสียงอะไรหน่อย หรือเห็นอะไรที่ไปกระตุ้นสิ่งเหล่านี้ก็เกิดความก้าวร้าว อยากทะเลาะ อยากตีกับคนอื่น เพราะเขาขาดความรัก ความอบอุ่น และมีประสบการณ์ของความแตกแยก ก็ทำให้เขาเป็นอย่างนั้นนี่คือการตีความของเขา

ศัตรูอยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่การตีความจิตใต้สำนึกผิด

เมื่อเร็ว ๆ นี้เด็ก ม. 6 เอาปืนไปยิงเพื่อน เด็ก ม. 5 ก็ทำอย่างนั้น ม.3 ก็มี ที่อเมริกาเคยมีโรงเรียนมัธยมเมื่อ 4 ปีที่แล้ว นักเรียนเอาปืนอัดโน้มนัดยิงเพื่อนตาย 12 คน ยิงครูอีก 2 คน หลังจากนั้นก็มีอยู่เรื่อย ๆ ในโรงเรียนต่าง ๆ เด็ก ม. 6 เพราะเขาผิดหวังจากความรักเขาก็เลยโกรธ โมโห เกิดอาการคลุ้มคลั่งขึ้นมา เกิดความเครียดขึ้นมา แล้วก็ไปยิงเพื่อนยิงครู นี่คือปัญหา มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันอยู่ที่การตีความจากจิตใต้สำนึก ในสหรัฐอเมริกาได้มีการวิจัย เจาะว่าเด็กคนหนึ่งในช่วงระยะเวลา 1 ปี จะเห็นการฆาตกรรมในบ้านตัวเอง 15,000 ครั้ง เด็กอเมริกันโดยเฉลี่ย 1 คน ในช่วงระยะเวลา 1 ปี จะเห็นการฆาตกรรมในบ้านตัวเองโดยผ่านสื่อโทรทัศน์ วีดีโอเกมส์ คอมพิวเตอร์เกมส์ ซึ่งมีแต่ฆ่ากัน ยิงกันเยอะมาก คอมพิวเตอร์เกมส์ดี ๆ ก็มี แต่เด็กไม่ชอบเล่น นี่แหละคือปัญหาสิ่งเหล่านี้เมื่อเด็กเห็นก็จะฝังในจิตใต้สำนึกของเขา

เด็กไทยตอนนี้ในเมืองคูโทรทัศน์ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน เพราะฉะนั้นเราก็เริ่มเป็นคล้ายๆ กับชาวอเมริกัน และปลูกฝังความคิดแบบนี้ บางทีพวกเราเองพอเกิดปัญหาอะไรมากมายอยากจะฆ่ามันเหลือเกินแต่เราคิดในใจ ไม่แสดงออกเพราะเราควบคุมไม่ได้ แต่เด็กบางทีเขาควบคุมไม่ได้ เขาคิดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราต้องระมัดระวังต้องเข้าใจว่าศัตรูมันอยู่ในตัวเรา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความอิจฉาริษยา การยึดมั่นถือตน ความอาฆาตพยาบาท ความกลัว ความวิตกกังวล มันอยู่ในตัวเราทั้งสิ้น มันอยู่ในใจของเรา อยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ก็ไม่อยาก เพราะที่เราแก้ไขไม่ได้เพราะเราอ้างว่ามันอยู่ที่โน่น ใต้นั้นมันแล้ว ใต้นั้นมันชั่ว เราจับนิ้วโยนความผิดของเราออกไปข้างนอกหมด แต่ถ้าเรารู้ว่าทุกอย่างมันอยู่ในตัวเราเราก็แก้ไขได้ พอ

เด็กมีปัญหาเขามีปัญหาเราก็เริ่มเข้าใจแล้วว่าเพราะอดีตของเขา ปัญหาจากอดีต ยกตัวอย่างที่เราใช้ที่โรงเรียน สมมุติว่าเด็กที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งเด็กไทยเราเป็นอย่างนี้เยอะ เพราะว่าตั้งแต่เล็ก ๆ พ่อแม่บอกเจียบอย่าพูดมาก ห้ามโน่น ห้ามนี้ พอไปโรงเรียนเจอคุณครูอีก นั่งอยู่เฉย ๆ นั่ง ๆ ห้ามพูด ห้ามแสดงออก เด็กก็ต้องเจียบ ไม่กล้าเพราะกลัวถูกทำโทษ ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก พอเป็นอย่างนี้โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จก็น้อยลง เพราะคนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีความมั่นใจ ต้องมีความกล้าหาญ แต่กล้าหาญในทางที่ถูกต้อง

วิธีการแก้ไขที่ง่ายนิดเดียว

เมื่อเราเข้าใจว่ามันอยู่ในจิตใต้สำนึกของเด็กเราก็เพียงแต่ใส่โปรแกรมเข้าไปใหม่เปลี่ยนโปรแกรมของเด็ก วิธีการเปลี่ยนโปรแกรมก็คือใส่ความคิดเข้าไปนั่นเอง เช่น พอจะสวดมนต์ตอนเช้าเราก็นำเด็ก “ว่าต่อไปนี่เราจะเป็นเด็กกล้าหาญให้เด็กทุกคนพูดตาม เราจะเดินก้าวหน้าไปด้วยความมั่นใจ เราจะข้ามอุปสรรคทั้งหลายด้วยความกล้าหาญ เราจะประสบความสำเร็จในชีวิตของเรา” บอกตัวเองอย่างนี้แหละ พอเราบอกตัวเองอย่างนี้ความคิดอย่างนี้มันก็ฝังลงไป ในจิตใต้สำนึกแล้วมันก็เริ่มเปลี่ยน พอเราสอนคณิตศาสตร์ สอนวิชาต่าง ๆ เราก็บูรณาการคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา มันก็ฝังลงไป ในจิตใต้สำนึกของเด็ก ตาม พรบ. การศึกษา มาตรา 24 (4) ครูมีหน้าที่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา จะสอนอะไรต้องมีคุณธรรมใส่ไปด้วย จะร้องเพลงเราก็ต้องเลือกเพลงที่เด็กร้องแล้วเกิดความกล้าหาญ เช่น เพลงนี้ภรรยาของคุณหมอธีรเกียรติ เจริญเศรษฐสิน เป็นคนแต่งให้

**“เรามีความกล้า เรามีความกล้า พวกเรามีความพยายาม
มีปัญหาใด เราไม่เคยหวั่น เราต้องฟันฝ่าให้ถึงเส้นชัย”**

ใคร ๆ ก็สามารเขียนออกมาได้ คุณครูทุกคนก็สามารถเขียนออกมาได้ พอเด็กร้องเพลงแบบนี้เขาก็จะเริ่มมีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น แต่ที่ปัญหาเด็ก ม.6 ที่ไปฆ่าคนอื่น เป็นเพราะว่าเด็กสมัยนี้ชอบฟังเพลงออกหักเสียใจ โลกมันจะแตกโลกจะพัง ลึนหวังทุกอย่าง แล้วมันก็ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเขาพอมีอะไรมากระทบนิดหนึ่ง เขาก็ออกหัก ผิดหวัง เสียใจ แล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ฆ่าคนอื่น ฆ่าตัวเองตาย นี่เป็นปัญหาใหญ่เพราะเราไม่รู้จักเรื่องของจิตใจของเรา

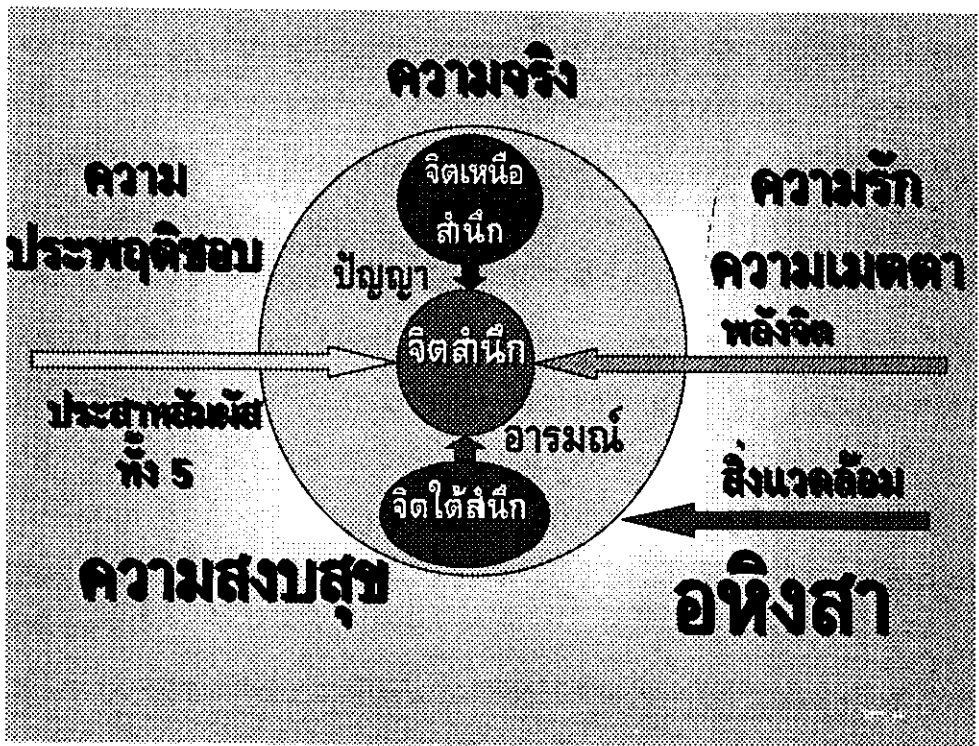
ในเมื่อมันอยู่ในนี้เราจัดการกับมันได้โดยการปลูกฝังโปรแกรมใหม่ ๆ ใส่เข้าไป เราก็เริ่มเข้าใจ แล้วเรารับข้อมูลเข้ามา เราตีความจากจิตใต้สำนึก ขึ้นมาเปรียบเทียบกับในเครื่องคอมพิวเตอร์ เสร็จแล้วเราก็บอกว่าอ้อเข้าใจแล้ว เมื่อทำอย่างนี้ได้ เราก็เริ่มควบคุมอารมณ์ของเราได้ จิตใจก็เริ่มสงบโดยอัตโนมัติเรายกระดับจิตใจสูงขึ้น นี่คืวิธีการที่จะหันกลับเข้ามาในตัวเรา ควบคุมอารมณ์ของเราควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเรา ตีความในทางที่ดี อย่าไปตีความในทางที่ร้าย

พอใครค่าเราประการหนึ่งให้เข้าใจว่ามันเป็นการสันตะเทือนของอากาศ ประการที่สองเราต้องรู้ว่า แท้ที่จริงทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เพื่อเรา เราจะเอาชนะตัวเราเองได้ต้องอาศัยประสบการณ์เราต้องฝึก ฉะนั้นการฝึกที่ดีที่สุดก็คือคนมาช่วยเรา มาว่าเรา มาค่าเรา เพราะฉะนั้นเขาเป็นครูฝึกสอนให้ กับเรา นี่คือข้อเท็จจริงเราเรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราไปค่าเขาเหมือนเรากลับไปค่าครูของเรา แล้วการเรียนมันก็จะจบสิ้น เราก็ไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย แต่ถ้าเรารับเขาเป็นครูฝึกสอนในชีวิตของเรา มองในแง่ดีเราจะได้ประโยชน์มหาศาล เราจะเอาชนะอารมณ์ของเรา เอาชนะตัวเองได้ อีกประการ หนึ่งเราก็อย่าไปโกรธคนที่เขาโกรธเราเลย เพราะว่าเขามีความทุกข์ เมื่อเขามีความทุกข์เขาก็เหมือนกับคนป่วย แล้วเราจะไปกระต๊อบเขาซ้ำเพื่อให้เขาเจ็บปวดมากขึ้นเพื่ออะไรเราต้องมีเมตตา เราต้อง สงสาร มองเขาด้วยความเข้าใจ ลดความโกรธของตนเอง จิตจะสงบ ฉะนั้นเราไม่มีวันที่จะไปโกรธ คนที่เขาโกรธเราหรือเขาป่วย เราเข้าใจหลายมุมแล้วก็มองในแง่ดี ในที่สุดเราก็เอาชนะตัว เองได้ เมื่อเราชนะตัวเองได้จิตใจเราสงบ พอมันมีความสงบ มันเริ่มหันกลับเข้ามาในตัวเราเองโดย อัตโนมติ เรายกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น แล้วเราก็เริ่มไปสัมผัสกับอีกส่วนหนึ่งของจิตใจของเรา อันนี้แหละคือจิตวิญญาณที่แท้จริง เป็นการยกระดับจิตวิญญาณ เพราะว่าจิตเหนือสำนึก คือ ผู้รู้ ผู้ ตื่น คือ พุทธรະที่อยู่ในตัวเรา ถ้าเราสัมผัสได้ปัญญา ก็จะเริ่มเกิด เราจะเริ่มเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของเรา เราจะเริ่มรู้ว่าเราคือใคร เรามาอยู่ในโลกนี้ทำไมเพื่ออะไร จะให้คำตอบสารพัดอย่าง ผมเริ่มฝึก สมาธิตั้งแต่อายุ 15 ปี ลดความโกรธ ความโมโห ก็เริ่มเอาชนะตัวเองจนได้และมันก็เริ่มเกิด ประโยชน์อย่างมหาศาล มีความสงบสุข

พอไปทำปริญญาก่อนอย่างที่บอกแล้วว่าไม่ใช่เรื่องทางโลก ผมนั่งสมาธิพอนั่งสมาธิ อยู่ ๆ มันรู้คำตอบที่ว่าเราต้องทำวิทยานิพนธ์เรื่องอะไรเข้าใจหมด เขียนวิทยานิพนธ์ออกมาเพราะสิ่งที่ เกิดขึ้นในตัวของเราที่เรารู้และการรู้มาจากจิตเหนือสำนึก เพราะจิตเหนือสำนึกเป็นผู้รู้เราอยากจะรู้ เรื่องอะไรเราก็เพียงแต่นั่งสงบนิ่งทำจิตใจให้สงบ เหมือนกับเซอร์ ฮอร์ แซค นิวตัน เขาชอบนั่งได้ ค้นแอปเปิลตั้งแต่เล็ก ๆ ชอบนั่งสงบนิ่ง พอตอบคำถามอะไรไม่ได้ก็ไปนั่งได้ค้นแอปเปิลและสิ่งที่ ค้นพบได้ค้นแอปเปิลไม่ได้ค้นพบในห้องแลป ไม่ได้มาจากการหาหนังสือท่องหนังสือหรือคำนวณ อะไร นั่งอยู่เฉย ๆ มันก็รู้ แล้วลูกแอปเปิลตกลงมากกระตุ่นนิดเดียวแต่สิ่งที่รู้มันเป็นพื้นฐานของวิชา ฟิสิกส์พื้นฐานของวิทยาศาสตร์ที่สำคัญมากกฎของนิวตัน ผมใช้จิตเหนือสำนึกบ่อยครั้ง เหมือน กับเด็กพวกนี้ที่เราฝึกให้เขาที่โรงเรียนตั้งแต่เล็ก ๆ พอเข้าโรงเรียนอายุ 6 ขวบก็เริ่มฝึกแล้ว เริ่มฝึก ให้มีสติ ความสงบ ความนิ่ง

อย่างที่บอกว่าไปช่วยเขาสร้างยานอวกาศ ไปลงดาวอังคารผมรับผิดชอบในส่วนที่นำยาน อวกาศลงไปที่พื้นดินของดาวอังคารเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่เราประสบความสำเร็จ ก่อนหน้านั้นรัสเซีย อเมริกาพยายามจะส่งแล้วส่งอีก มันก็หายไปเฉย ๆ มันคงตกลงไป เนื่องจากมันอยู่ไกลจากโลก ควบคุมไม่ได้มันก็ตกลงไปกระแทกพื้นดิน เครื่องไม้เครื่องมือพัง ก็เลยไม่ สามารถส่งสัญญาณกลับมาได้ แต่นี่เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่เราสามารถส่งยาน

อวกาศลงไปสู่พื้นดาวอังคารได้สำเร็จ ผมก็ไปนั่งสมาธิบนยอดเขาในรัฐแคลิฟอร์เนีย เพราะตอนนั้นคิดไม่ออกว่าจะทำอะไรก็เลยไปนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบนิ่งปล่อยวางทุกอย่างพอลปล่อยวางเราขกระดับจิตใจไปสู่จิตเหนือสำนึก ปัญญาก็เกิด ความรู้ก็เกิด แล้วเราก็รู้ว่าจะสร้างอย่างไร ผมก็ตั้งใจวิ่งลงมาจากภูเขา สร้างมัน แล้วเขาก็ส่งไป 2 ลำ ใช้เวลาเดินทาง 11 เดือน ไปโคจรอยู่รอบดาวอังคาร แล้วส่งสัญญาณไปกระทบเครื่องที่ผมสร้างไว้ แล้วมันก็เริ่มนำยานอวกาศร่อนลงมาโดยอัตโนมัติสู่พื้นของดาวอังคาร แล้วก็ลงไปจอดบนดาวอังคารเป็นครั้งแรกสองลำ คือ ยานไวคิง 1 และ 2 นี้แหละวิถีทางด้านจิตวิญญาณทั้งสิ้น ผมบอกแล้วว่าอยู่ในโลกก็จริง แต่ใจเราก็ออยู่ทางด้านจิตวิญญาณเมื่อเราหันเข้าไปด้านนั้นอะไร ๆ มันก็เกิด ตอนที่เราร่วมบรมครูทั่วประเทศผมมานั่งคิดว่าเราจะอบรมอย่างไรถึงจะอธิบายให้เขาเข้าใจวิธีการเรียนรู้ ก็ไปนั่งสมาธิที่ค้อยูทเทพและสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดก็ปรากฏรูปภาพที่เป็นวงกลมมีจิตใต้สำนึกจิตเหนือสำนึกมีลูกศรชี้เข้า-ออก มันก็ปรากฏเข้ามา (ดูแผนภาพ)



ตั้งแต่นั้นก็ใช้แผนภาพอันนี้สอนคนทั่วโลก ไปอธิบายให้คนเข้าใจว่าวิธีการเรียนรู้ของเราวิธีการพัฒนาตนเองทำอย่างไร เราจะเอาชนะประสาทสัมผัสของเราอย่างไร เราจะขกระดับจิตใจของเราอย่างไร ฝรั่งเศสชอบทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องสมาธิคิดว่าเรา ของเราฝึกปฏิบัติแต่ไม่ค่อยวิจัย

เราเจอว่าสิ่งที่เพิ่มขึ้นในการนั่งสมาธิก็คือประสิทธิภาพในการทำงาน ความมั่นใจในตนเอง การเข้ากับคนอื่นได้ง่ายสิ่งที่ลดลงเมื่อเราฝึกสมาธิทางด้านอารมณ์ ความกดดัน การเอาเปรียบผู้อื่น ความหงุดหงิด ความกตัญญู ความก้าวร้าว ความดกใจ ความกลัว ลดลงไปทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราเห็นได้ชัดเลยว่าชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น อารมณ์ของเราลดน้อยลงมันก็จะสร้างความสุขให้กับตัวเราเองมากขึ้น เราต้องเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่าเรามีพลังจิต เรามีประสาทสัมผัสที่ 6 และนี่มีความสำคัญมากเลยทางจิตวิญญาณเพราะว่ามันเป็นทางลัดที่จะช่วยให้เรายกระดับจิตใจให้เกิดปัญญา พวกเราทุกคนมีประสาทสัมผัสที่ 6 เราสัมผัสกันได้ อย่างตอนนี้เรากำลังสัมผัสบรรยากาศของความสงบสุข ลองอยู่หนึ่ง ๆ ลึกประเดี๋ยว เราจะรู้สึกว่ามันสงบมาก เมื่อพวกเรามีปัญหา เรบอกว่าจะไปหาเกจิอาจารย์ เราก็ไปที่วัดของท่านแล้วก็แค่สัมผัสบรรยากาศเท่านั้นแหละ เรารู้สึกสงบแล้วปัญหาก็คลี่คลาย บางครั้งเรายังไม่ได้พบเกจิอาจารย์เลย เพราะเราสัมผัสความสุขปัญหาก็คลี่คลาย

ที่โรงเรียนสัตยาไส จ.ลพบุรี ผมทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดบรรยากาศของความสงบสุข ความรัก ความเมตตา พอเด็ก ครู เข้ามาอยู่ในบรรยากาศอย่างนั้นเขาสัมผัสบรรยากาศอย่างนั้น ชีวิตเขาก็เปลี่ยน มันเป็นทางลัดจริง ๆ ถ้าเราสามารถสร้างบรรยากาศของความสงบสุข ใครก็ตามที่เข้ามาสัมผัสบรรยากาศนั้น ชีวิตก็เปลี่ยนอย่างรวดเร็ว เหมือนกับเราไปวัดของท่านเกจิอาจารย์ เราไปสัมผัสบรรยากาศเราสงบทันทีชีวิตเราก็เปลี่ยน เพราะฉะนั้นเราพยายามสร้างบรรยากาศอย่างนั้นในโรงเรียนให้ได้ โรงเรียนต้องเป็นแบบวัด วัดที่ฝึกปฏิบัติ วัดที่เต็มไปด้วยบรรยากาศที่ดี ตอนผมคัดเลือกครูมาอยู่โรงเรียนคุณสมบัติที่สำคัญที่สุด คือ “ความเมตตา” เราต้องการครูที่เต็มไปด้วยความเมตตาเด็กสัมผัสได้เลย แล้วเขาจะสงบเขาจะมีความสุขอยู่กับครูคนนั้น ผมไม่ต้องการครูที่เก่งแต่เห็นแก่ตัว ในขณะที่เดียวกันถ้าเพื่อความดีไม่ดีเด็กก็สัมผัสมัน ส่งผลเสียไปให้กับเด็กเพราะเขาก็จะเริ่มรู้สึกคิดในทางที่ไม่ดี เพราะฉะนั้นพวกเราเข้าไปในโรงเรียน อย่าไปคิดสิ่งที่ไม่ดี คิดแต่สิ่งดี ๆ พยายามสร้างความสงบสุข ไม่งั้นเราจะมีอิทธิพลต่อเด็กและสร้างความเสียหายให้กับเด็กในโรงเรียนนั้นได้เยอะทีเดียว

ความรักความเมตตาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากเลยในชีวิตของเรา พอเรามีความรักความเมตตาทางแพทย์เขาบอกว่าเราจะหลังสาร “เอนโดर्फิน” ในเลือดของเรา คุณหมออุดมศิลป์ เค้าให้ฟังว่ามีการศึกษาโดยให้นักศึกษาไปชมวิดีโอเกี่ยวกับแมซีเทเรซ่า เปรียบเทียบกับนักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้ไปดูวิดีโอเขาตรวจเลือดทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังปรากฏว่ากลุ่มที่ได้ดูการทำงานของแมซี ซึ่งเต็มไปด้วยความเสียสละการช่วยเหลือคนอื่น การทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ล้วนแต่มีสารเอนโดर्फินเพิ่มขึ้นในเลือด เมื่อเปรียบเทียบกับอีกกลุ่มหนึ่งจะไม่มีสารเอนโดर्फินหรืออะไรเพิ่มขึ้น คุณหมออุดมศิลป์เรียกสารอันนี้ว่า “สารสุข” เพราะมันให้มีความสุขกับเราแล้วมันผลิตข้างนอกไม่ได้ เราจะมาฉีดสารเอนโดर्फินเข้ามาในเลือดของเราไม่ได้ ต้องผลิตภายในร่างกาย ฉะนั้นคนที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาจะเต็มไปด้วยความสงบ หากเรามีความสงบจิตใจเราจะนิ่ง เรายกระดับ

จิตใจของเราไปสู่จิตเหนือสำนึกปัญญาเกิดขึ้นทันที ผมถึงบอกว่าอันนี้เป็นทางลัด ฉะนั้นกฎที่โรงเรียนสัตยาไสย จ.ลพบุรี ที่ผมเป็นผู้อำนวยการอยู่ตอนนี้ เรามีกฎข้อเดียวคือความรักความเมตตา เราไม่ต้องการกฎอะไรอย่างอื่นอีกแล้ว พอเด็กทะเลาะกันผมก็เพียงแต่ถามเขาว่า “อันนี้เป็นความรักความเมตตาไหม” เขาบอก “ไม่ใช่” เมื่อเขารู้ว่าไม่ใช่ เขาก็รู้ว่าเขาทำผิดกฎ พอเด็กเห็นเพื่อนลำบากไม่ช่วยเหลือเขา ผมก็เรียกเขามาถามว่านี่คือความรักความเมตตาไหม เขาบอกไม่ใช่เขาก็ยอมรับแสดงว่าผิดกฎ กฎของเราต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีความรักความเมตตา แต่เราเริ่มต้นด้วยความรักความเมตตาอย่างเดียวใช้ได้หมดเลย เพราะว่าเมื่อเรามีความรักความเมตตา เราก็มีแค่ช่วยเหลือคนอื่น เรามีแต่ทำประโยชน์ทำแต่สิ่งที่ดีเรามีแต่เสียสละ เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำอย่างนี้ เรามีเมตตาสูง เรามีความสงบสุข เราก็ยกระดับจิตใจเราสูงขึ้นทันที เมื่อเรายกระดับจิตใจสูงขึ้น เราไปสัมผัสจิตเหนือสำนึก ความจริงก็ปรากฏปัญญาก็ปรากฏ เพราะฉะนั้นความรักความเมตตาเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่

ผมทดลองเอาความรักความเมตตา แผ่เมตตาให้กับต้นไม้ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้นักศึกษาแผ่ความเมตตา ปรากฏว่าต้นไม้ที่ได้รับความรักความเมตตา มันเจริญเติบโตมีดอกทุกต้นแล้ว ก็สูงกว่า 49.2 % แสดงว่าความรักความเมตตาเป็นพลังงานที่เราสามารถถ่ายทอดได้ และที่สำคัญคือยิ่งเราแผ่เมตตาเรายิ่งสงบตัวเราเองยิ่งสงบ ยิ่งแผ่เมตตายิ่งมีพลังมากขึ้น เมื่อวานนี้ได้ข่าวว่ามีคนบอกว่าเราช่วยคนอื่นมาก ๆ พลังของเราจะน้อยลง ๆ อันนี้ไม่จริง สำหรับประสบการณ์ของผม “ยิ่งแผ่เมตตายิ่งมีพลังมากขึ้น ยิ่งแผ่ได้มากขึ้นมันเหมือนกับว่าชาร์ตตัวเอง” แล้วมันก็จะออกไปส่งออกไปมีพลังมากขึ้นตลอดไม่ใช่น้อยลง เพราะฉะนั้นช่วยเหลือคนอื่นแผ่เมตตาไปยิ่งทำยิ่งมีพลัง ทุกวันนี้ผมตื่นตีสี่ครึ่งแล้วก็นอนหลับที่ขงคิน นอนนิเคียวแต่พลังมันมหาศาล ทำอะไรได้ตลอด เวลาช่วยเหลือคนอื่น ทำประโยชน์ช่วยเหลือเด็กนักเรียนแก้ปัญหาสารพัดอย่างไร โรงเรียนแล้วก็ออกมาบรรยายอย่างนี้ทั่วโลก โดยไม่รู้จักรูทหนึ่งไหนเพราะว่าเราชาร์ตตัวเราเองยิ่งทำยิ่งใช้พลังเหล่านี้ก็ยิ่งผ่านตัวของเราเราเป็นแค่ตัวผ่านเท่านั้นเอง เพราะมีพลังมากมายในจักรวาล

เรื่องสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อเราและเราก็ต้องรู้จักฝึกให้สิ่งแวดล้อมมันเอื้ออำนวยต่อเรา วิธีการเปลี่ยนให้เปลี่ยนที่ตัวเรา ตัวเราไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม อหิงสาคือการไม่ใช้กำลังได้ตอบ ไม่มีการเบียดเบียนกันเลย เมื่อเราไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อมก็เอื้ออำนวยให้กับเรา เราแผ่เมตตาให้ต้นไม้ ต้นไม้มันเจริญเติบโตเร็วมาก แล้วมันก็ให้ผลผลิตให้กับเรา ดินฟ้าอากาศก็จะดีขึ้นเมื่อเรามีพลังที่ดีส่งไปให้ ทุกวันนี้ที่เรามีปัญหาเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศเพราะว่าเราเบียดเบียนธรรมชาติเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม ถ้าเราไม่เบียดเบียนธรรมชาติก็จะดีกับเรา ในที่สุดดินฟ้าอากาศก็จะเอื้ออำนวย การเพาะปลูกก็จะดีขึ้น พอเราไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ เรามีแค่แผ่เมตตาให้กับเพื่อนมนุษย์ทุกคนก็รักเรา ผมประสบความสำเร็จในทุกด้านในชีวิต ผมใช้ชีวิตแผ่เมตตาอย่างเดียว

ตอนแรกที่เป็นผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด ครั้งแรกได้สัมผัสการค้าการขาย เป็นผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดของบริษัทไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ ผมนึกลูกค้าที่เขาสามารถซื้ออะไรได้เยอะ พาเขาไปเลี้ยงอาหารแล้วก็บอกเขาว่าขอโทษครับผมทานมังสวิรัตินำให้เขาตกใจ เพราะปกติการเลี้ยงต้องเลี้ยงอาหารเหล่า ผมบอกว่าทานได้แค่นี้ และไม่ดื่มเหล้าด้วย เขาก็ตกใจ เพราะปกติการเลี้ยงลูกค้าเขาต้องเลี้ยงเหล้าเขาก็บอกว่า เขาจะทานเหมือนกับผมแล้วเขาจะดื่มเหล้า วันนี้ก็เลยทานมังสวิรัตินำด้วยกัน แล้วผมก็แอมเมตดาไปเรื่อยๆ คุยไปเรื่อย ๆ ปรากฏว่าสักครู่เดียว เขารู้สึกสงบเขารู้สึกสบายใจเขามีความมั่นใจว่าเขาไว้วางใจเราได้ เขาเชื่อมั่นในตัวเรา การทำงานใหญ่ ๆ เขาต้องการคนที่เขาไว้วางใจ ในที่สุดเขาบอกว่า จะเซ็นสัญญาหลายพันล้านมันง่ายมากเลยเมื่อเรามีแต่จิตใจที่บริสุทธิ์ เมื่อเราแอมเมตดา ในที่สุดทุกคนก็ไว้วางใจเรา

ทุกวันนี้โรงเรียนที่ผมดำเนินการอยู่ เราไม่เก็บค่าเล่าเรียนค่าใช้จ่ายสูงมากเพราะเป็นโรงเรียนประจำ และกำลังจะขยายไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัยในปีการศึกษาหน้า และเราจะไม่เก็บค่าหน่วยกิต เราทำ เราให้ เราเสียสละอย่างเดียว ปรากฏว่าคนเขารักเรา ไว้วางใจเราก็น่าเหลือคนเขาบริจาค เขาให้เงินกับเราช่วยเรา เรากำลังก่อสร้างมหาวิทยาลัยใช้เงินเยอะมากแต่เราไม่ต้องห่วง “ธรรมะจัดสรร” ธรรมะช่วยผู้ที่ปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นขอให้เชื่อเรื่องนี้ “ทำดีได้ดีจริงๆ” หลายคนคิดว่าทำดีแล้วไม่เห็นได้ดีเลย ก็ในใจยังมีกิเลสอยู่ทำอะไรก็เพื่อตัวเองทำเพื่อจะได้อะไรตอบแทน ถ้าเรายังคิดอย่างนั้นมันก็ไม่ได้หรอกเพราะเราต้องได้รับบทเรียนว่าทำอะไรต้องไม่เห็นแก่ตัว ถ้าคิดว่าเราทำอะไรแล้วหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนมันก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราทำไปโดยที่เราไม่คิดอะไรไม่หวังอะไรตอบแทน แม้แต่นิดเดียว เงินเดือนผมก็ไม่รับ ไม่ต้องการเงิน แต่ก็อยู่อย่างสบายมีคนเอามาให้โดยที่เราไม่หวังอะไร แต่มันก็มีอยู่เรื่อยๆ และโรงเรียนนี้ก็เจริญก้าวหน้าขยายอยู่เรื่อยๆ มีแต่คนบริจาคเข้ามา เพราะเราต้องอาศัยเงินบริจาคอย่างเดียวนี่คือเรื่องของจิตวิญญาณการอยู่ในโลกของจิตวิญญาณ แต่ในขณะที่เดียวกันก็อยู่ในโลก เพียงแต่เราเข้าใจโลกกว่าเป็นสิ่งที่ไม่คงทน ไม่เที่ยงแท้ เพราะฉะนั้นเราไม่สามารถยึดมั่นกับมันได้ เราก็เลยควบคุมประสาทสัมผัสของเรา ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เรารับเข้ามา รู้จักปล่อยวางควบคุมมันให้ได้เอาชนะมันให้ได้ไม่เป็นทาสของมันเมื่อเราทำอย่างนี้เราก็เริ่มยกระดับจิตใจของเราสูงขึ้น แล้วเราก็ค้นพบกับสิ่งที่เราแสวงหามาโดยตลอด “ความสงบสุขที่แท้จริงมันอยู่ในตัวเรา”

ถาม : เด็กของเราที่สร้างมาด้วยบรรยากาศแบบนี้ เขาไปสัมผัสบรรยากาศข้างนอก เขาไปเจอคนที่ไปอาร์ซีเอ (ดิสโก้เทค) เขาจะเกิดความขัดแย้งหรือเปล่า

ตอบ : เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันกับตัวเอง เพราะฉะนั้นภูมิคุ้มกันสำคัญ เมื่อเราสร้างแล้วเขาออกไปอยู่ในโลกภายนอกมันก็ไม่เบียดเบียนเขาเพราะเขามีภูมิคุ้มกัน เช่นเดียวกัน สำหรับนักเรียนของเราต้องสร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยอันตรายที่มีอยู่ภายนอก ตัวกิเลสเป็นหลักที่เราจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเขา เพราะฉะนั้นเรามีตัวอย่างเยอะที่ผู้ปกครองนำคาโหลมาเล่าให้ฟังว่า เด็กของเราอยู่ข้างนอกแล้ว

ปฏิบัติคนได้ดีมาก เช่น พ่อแม่พาเด็กนักเรียนของเราตอนปิดเทอมไปที่ห้างสรรพสินค้า ก็มีเพื่อนๆ ไปหลายคนพ่อแม่ก็แจกคนละร้อยบาท อยากรู้อะไรให้ซื้อได้เลย ทุกคนคือใจแต่ลูกศิษย์ของโรงเรียนเราราบคุณพ่อคุณแม่แล้วก็บอกว่าหนูไม่ต้องการอะไรอีกแล้วคุณพ่อคุณแม่ให้ทุกอย่างให้ความอบอุ่น แล้วก็คืนเงินให้ แม่คือใจมากน้ำตาไหลมาเล่าให้ฟัง นี่คือ ภูมิคุ้มกันที่เราสร้างให้กับเขา พอเราฟังความคิดอะไรที่ดีที่งาม เราตั้งโปรแกรมใหม่แล้วในจิตใจของเด็ก และเขามีเมตตาเขารู้จักยกระดับจิตใจของเขาให้สูงขึ้น เพราะฉะนั้นเขาจะมีวิจรรณญาณมีความคิดเป็นตัวของตัวเองไม่มีคนอื่นที่จะมาเปลี่ยนความคิดของเขาได้ง่ายๆ แล้วยังอยู่กับเรานาน ๆ มันฝังลึกในจิตใจเขา

เด็กคนหนึ่งวันเกิดเขา พ่อบอกว่าลูกอยากเอาอะไรพ่อจะให้ ลูกบอกว่าไม่ต้องการ เพราะได้รับมามากแล้ว แต่พ่อก็คะยั้นคะยอ จนในที่สุด ลูกบอกว่า ลูกขออย่างเดียวว่า “ให้พ่อเลิกสูบบุหรี่” ในที่สุดพ่อก็เลิกสูบบุหรี่ นี่คือ แสดงว่าเด็ก ของเราเป็นคนเปลี่ยนคนอื่นได้

นพ. ประสาน : หนังสือ ชื่อ Biology of Transcendence ปี2002 อธิบายเช่นเดียวกัน ทำให้เรารู้ การดำรงอยู่ของชีวิต สิ่งที่ควบคุมมนุษย์จริงๆ แล้ว คือ สิ่งแวดล้อม Master จริงๆ แล้วอยู่ที่สิ่งแวดล้อม ทั้งสองอันนี้สอดคล้องกัน เพราะฉะนั้นสภาวะที่เราพูด ต้องทำอย่างขึง คือ ตั้งแต่เด็กทั้ง 2 ส่วน แบบของ ดร. อาจอง

อ. สุกชัย : อะไรที่นักวิทยาศาสตร์เพิ่งมาเจอเมื่อ 4-5 ปี นี้ แต่อาจารย์อาจองพบมานานแล้ว อาจารย์เรียนรู้มาได้อย่างไร

ตอบ : กระบวนการปรากฏรู้ เกิดความรู้ มาจากตัวเองฝึกสมาธิตั้งแต่ อายุ 15 ปี เพราะรู้สึกตัวว่าตัวเองไม่ดี ชอบชกต่อช มีอารมณ์ มีเหตุมากระตุ้น เมื่อฝึกสมาธิแล้ว จิตใจสงบ เราก็ยกระดับจิตใจไปสู่จิตเหนือสำนึก แล้วปัญญาก็เกิด เมื่อจิตสงบนิ่ง ฝึกมาเรื่อยๆ ไม่เคยขาด ทำให้เรารู้อะไรหลายๆ อย่าง จะฝึกวันละ 3 ชั่วโมงติดต่อกัน จะรู้ว่าโลกเป็นมายา ไม่จริงจัง เกิดความเบื่อหน่าย ตั้งคำถามว่า มีช่วงหนึ่งที่เกิดความเบื่อหน่ายว่าเรียนหนังสือไปทำไม ก็อยากไปอยู่ป่า แต่ก็มีอะไรค้างไว้ในที่สุระหว่างนั่งสมาธิก็รู้ว่าชีวิตนี้ไม่ใช่หลุมพราง แต่เป็นชีวิตของการทำงานที่เราต้องเสียดสีให้กับคนอื่น รู้สึกตลอดเวลาว่า ชีวิตนี้ต้องทำงาน เสียดสีเพื่อคนอื่น ชีวิตผมก็ภาวนาให้ตถนรท เพราะไม่สบายใจที่จะขึ้นสวรรค์เพราะสวรรค์มีแต่คนดี นรทต้องการเรามากกว่า ก็สมหวังเพราะอยู่ในโลกมนุษย์ก็มีคนตถนรทมาก

ขณะนี้กำลังทำปริญญาเอกฉบับที่ 2 ทางการศึกษา อาศัยการหยั่งรู้ นั่งสมาธิไว้หมดแล้ว รู้หมดแล้ว เหลือแต่การเขียนและเก็บข้อมูล ความรู้จะเกิดตลอด จากการที่สัมผัสกับจิตเหนือสำนึก เหมือนกับมหาสมุทร ที่เป็นคลื่น ต้องการจะรู้อะไรก็จะรู้ จิตเหนือสำนึกเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นพลังที่อยู่ทุกหนทุกแห่ง ความรู้ไม่จำกัด เพราะจิตเหนือสำนึก มันเชื่อมโยงกับจิตสำนึกของทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล แค่สัมผัสตรงนั้นทำให้เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่าง

คำถาม : ตอนตั้งโปรแกรมทำอย่างไร

ตอบ : 1) ก่อนอื่นตั้งคำถาม ที่อยากจะรู้ ตั้งโจทย์ เพื่อเข้าไปหาจุดนั้น 2) ไม่คิด ไม่หาคำตอบ ไม่หาเหตุผล 3) นั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ มุ่งให้จิตเพื่อเข้าไปสู่คำตอบนั้น แต่ไม่คิด

เมื่อจิตนิ่งสงบ เราก็รู้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องคิด ปัญหาที่เกิด เกิดอัตโนมัติ แล้วเราก็รู้คำตอบ เพราะความรู้มีอยู่แล้ว กฎเกณฑ์ธรรมชาติ ไม่มีอะไรใหม่ เพียงเราเข้าไปหา เราก็จะรู้ ปัญหาหยั่งรู้เกิดจากคิดสักพัก แล้วทิ้งไว้อย่างนั้น (Intuition) ทำจิตให้นิ่ง คำตอบอาจจะมาตอนฝัน หรืออยู่ในสมาธิก็ได้ ความรู้ว่าจะมีอยู่แล้ว แล้วเชื่อมโยงในสิ่งที่เราอยากรู้

คำถาม : หัวใจวัดทางจิตวิญญาณ การวัดทางจิตวิญญาณ ใช้อะไรเป็นตัววัด

ตอบ : สถิติปัญญาด้านศีลธรรม วิธีการวัด คือ ความรัก ความเมตตาว่าแต่ละคนมีความรัก ความเมตตาอย่างน้อยแค่ไหน เหมือนที่โรงเรียน เพียงตั้งคำถามว่าในชีวิตต้องการอะไรมากที่สุด ถ้าวิเคราะห์ แล้ว ถ้าพบว่าต้องการความสุขส่วนตัว แสดงว่าไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าเขาคิดว่าอยากประสบความสำเร็จ ก็ยังไม่กว้าง ยังเป็นส่วนตัว มีความเมตตาที่ปรารถนาจะทำเพื่อผู้อื่น หลังจากสอนแล้ว คิดว่า เขาก็จะมีความคิดกว้างใหญ่ไพศาล เขามีใจอยากช่วยคนอื่น เปลี่ยนจากความเห็นแก่ตัวไปสู่ ความเมตตาคนอื่น แน่แน่นอนว่าเราจะวัดทางกาย คงได้ โดยวัดคลื่นสมอง เมื่อสบายใจก็มีคลื่นแอลฟา เมื่อหวั้งรู้ด้วยตนเองความถี่ก็ต่ำลงไปอีก

ฝึกสมาธิ 10 ปี แล้วไม่ว่าจะไปกระตุ้นอย่างไร แอลฟาก็จะไม่หาย แล้วแอมพลิจูดจะมากขึ้นเรื่อยๆ เริ่มต้นมีสมาธิในตัว หลังจากนั้นจะช้าลงๆ แบบนี้ก็สามารถวัดคลื่นสมองได้ว่า เปลี่ยนแปลงอย่างน้อยแค่ไหน มีคลื่นแอลฟามากขึ้น สมาธิก็ดีขึ้น หรือใช้ EEG. วัดได้

อ.ประสาน

ก่อนอื่นผมรู้สึกซาบซึ้งและขอแสดงความชื่นชมด้วยใจจริงต่อความตั้งใจและผลงานทางจิตวิญญาณที่อาจารย์อาจองได้ทำลงไป ที่ผมสนใจมากคือคำตอบของอาจารย์ต่อคำถามของอาจารย์ จุมพลในเรื่องที่มาและความสัมพันธ์ระหว่างปัญญา กับอารมณ์ตาม shart ที่อาจารย์นำมาแสดงที่บังเอิญผมตาไม่ดี ดังนั้นจึงมองไม่เห็นแต่ฟังคำตอบแล้ว ที่มาของปัญญาแบบ intuition ที่ได้จากการทำสมาธินั้นดูจะสอดคล้องกับเรื่องของการเกิดของอึดตาที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่เป็นเด็กเล็กๆ อันเป็นผลของ interaction ระหว่างสมองของลูกกับสมองของแม่ ซึ่งโดยผลงานเขียนของ Terrence Gaussen ซึ่งบ่งชี้วิวัฒนาการของจิตรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างกันที่สามตำแหน่งของสมอง คือ ระบบลิมบิกว่าด้วยอารมณ์ และความจำ กับ orbitofrontal contex ซึ่งคิดว่าสัมพันธ์กับปัญญา เพราะ contex ส่วนนี้จะมิขนาดใดในคนที่ทำสมาธิเป็นประจำมากกว่าคนปกติ ดังที่เพื่อนที่รู้จักกันเขียนในหนังสือ biology of transcendent ที่ปัญญา ผมเรียกว่าญาณทัศนะซึ่งได้จากสมาธิ ชั้นแรกที่เห็น วิลเบอร์บอกก็คือ injunction เอาข้อมูลใส่เข้าไปพร้อมกับใช้ข้อมูลเท่าที่มีอยู่แล้วมาเป็นฐาน

ของการคิด หากหาคำตอบไม่ได้ก็ไม่ต้องพยายามไปหา ทำจิตให้สงบ ปัญญาที่จะเกิด คือเมื่อจิตนิ่ง เราก็จะเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล เมื่อเป็นหนึ่งเดียวกันเราก็จะได้คำตอบจากความรู้ที่มีอยู่แล้วในโลกในจักรวาล แต่คำตอบอาจไม่มาเดี๋ยวนั้น บางทีมาเมื่อตอนเราเคลิ้มหลับ หรือในฝัน

อ. อาจอง : นั่นเขาเรียกว่า incubation ใช่ไหมครับ ?

อ. ประสาน : ครับ ช่วงนั้นคือ incubation ดังนั้น การได้มาของปัญญาที่เกิดขึ้นมาเองจะมีสามขั้นตอนหรือสามช่วง คือ injunction สอง incubation และสุดท้าย intuition ช่วงที่เด่น วิลเบอร์เรียกว่า illumination

เมื่อหลายเดือนก่อนผมเชิญเพื่อนผมบรูซ ลิพตันที่เป็นนักวิจัยของมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด ผู้ทำวิจัยเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างโมเลกุลที่อยู่ในเซลล์กับสิ่งแวดล้อมมากกว่า 20 ปี มาพูดที่จุฬามีแต่นักเรียนแพทย์มาฟัง มีอาจารย์มหาวิทยาลัยเพียง 6 หรือ 7 คนเห็นจะได้ และคิดว่าคงแปลกใจในผลของการวิจัยและคงไม่เชื่อ เพราะบรูซ ลิพตันเองบอกว่านี่เป็นผลงานที่ให้ผลตรงกันจากมหาวิทยาลัยใหญ่ ๆ ทั่วโลก เพียงแต่เป็นวิชาใหม่ที่เกิดขึ้นเพียง 7-8 ปีเรียกว่า new biology มันยังไม่มีในตำราและยังไม่มีการสอนในมหาวิทยาลัย ข้อมูลใหม่ชีววิทยาใหม่ที่สรุปว่า ดีเอ็นเอไม่ได้เป็นสิ่งที่ควบคุมชีวิตอันแรกสุด not primacy of DNA ตามที่เราเรียกและยึดถือกันมาตลอดแต่เป็น primacy of environment และกระบวนการของความเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมของระบบธรรมชาติโดยสิ่งแวดล้อมจะแผ่คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามาที่เซลล์ ที่เซลล์มีเมมเบรน ที่เป็นหนึ่งเป็นสมองของเซลล์ แต่จากการวิจัยของบรูซ ลิพตันและไม่ว่าใครที่มหาวิทยาลัยไหนในโลกที่กล่าวมาแล้วล้วนบอกว่าเซลล์มีเมมเบรนต่างหากที่เป็นสมองของเซลล์ของชีวิต

สิ่งแวดล้อมจะให้คลื่นที่จะแผ่มาที่เซลล์มีเมมเบรน เช่นแผ่มากระทบกับแม่โครโมเลกุลเอทีพีเอสโมเลกุลที่ว่าจะดำรงในรูปสามมิติสภาพใดสภาพหนึ่งเมื่อรับพลังงานที่แผ่มาจากสิ่งแวดล้อมก็จะเปลี่ยนไปสู่สภาพสามมิติอีกสภาพหนึ่ง เช่นจากสภาพของลูกบาศก์หรือ cube เป็นพีระมิด การเปลี่ยนสภาพที่เรียกว่า electroconformation จะให้โฟตอนหรือเป็นพลังงานแสงออกมาที่จะเปลี่ยนเป็นอิเล็กทรอนิกส์เมื่อส่งไปกระทบกับดีเอ็นเอ นั่นคือพลังงานหรือ information ที่กำหนดหรือสั่งให้ดีเอ็นเอทำหน้าที่อย่างหนึ่งอย่างใดนั้น ๆ เพราะฉะนั้นตัวการจริง ๆ หรือมาสเตอร์ที่ควบคุมดีเอ็นเออีกทีคือสิ่งแวดล้อม นั่นคือความสัมพันธ์ระหว่างกันของทั้งหมด เราส่งคลื่นชีวแม่เหล็กไฟฟ้าไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราก็ส่งชีวแม่เหล็กไฟฟ้ามาที่เรานั้นคือกระบวนการธรรมชาติ คือพื้นฐานของความเป็นองค์รวมทั้งหมดเชื่อมโยงกันไหลเลื่อนเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน สรรพสิ่งทั้งหมด เราทั้งหมดเป็นญาติกันจริงๆ เกี่ยวกันจริงๆ เป็นส่วนขององค์รวมจริงๆ เพราะฉะนั้นสุภาพะที่เราควรจะต้องถึงเป็นอย่างยิ่งเราต้องทำให้มันครอบคลุมทุกสเป็คตรัมที่อาจารย์อักษรณ์ต้องเอาไปคิดเป็นการบ้าน ดังนั้นที่อาจารย์ถามว่าเราจะทำอะไรที่จะให้สังคมไทยหรือสังคมโลกนำไปปฏิบัติ ก็คงต้องทำตั้งแต่เด็กสองขวบ และเอาไปติดต่อกันเป็นการ

บ้านและนำวิธีสร้างอิมมูนิตีและการทำสมาธิของอาจารย์อาจองเป็นแบบแล้วนำทั้งหมดเสนอให้
รัฐบาล

เมื่อวานนี้ผมก็ได้กล่าวไปข้างแล้วว่าทั้งหมดเป็นเรื่องของอึดตายตัวคน อึดตายตัวคนนั้นจะ
เจริญพัฒนาจนสมบูรณ์ในเด็กเล็กอายุ 2 ขวบเต็ม จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมองแม่กับ
ลูกระหว่างอารมณ์ของลูกที่แสดงออกมาด้วยพฤติกรรมหรือแบบ เป็น Probe กับอาจารย์ของแม่ที่
สนองตอบ เด็กจะเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์กันนั้นๆ และนำมาประกอบเป็นอึดตายตัวคน อันนี้
เป็นพื้นฐานของวิชาจิตวิทยาว่าด้วยการเจริญเติบโตที่ยอมรับกัน แต่มันยังมีคำอธิบายบนพื้นฐาน
ทาง quantum ที่ลึกซึ้งกว่านี้ อาจอธิบายสรุปได้ว่า เมื่อโฟตอนมากระทบที่จอตาจะถูกเปลี่ยนเป็น
อิเล็กตรอนเพื่อแปลเป็นข้อมูลที่กลับอ็อกซิพิทัลโดยกลไกทางแควนตัม ประการที่สอง ใน
เอ็มบริโอมันจะมีการทำงานหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตำแหน่ง 3 หน่วยงานที่อยู่ใกล้กันดังกล่าว
ไปแล้ว คือ 1. อารมณ์จากระบบลิมบิก 2. ความคิดหรือปัญญา (intelligent) จาก orbitofrontal
cortex หัวพันกันที่เรียกว่า orbitofrontal – limbic complex ทั้งนี้จะปฏิสัมพันธ์ไปกับเซลล์สมอง
ว่าด้วยความจำ long-term memory ที่อยู่ที่ตำแหน่งที่ 3 ที่ hippocampus ใกล้กับกลุ่ม neural
groups ว่าด้วยอารมณ์ของระบบลิมบิก การปฏิสัมพันธ์กันของ neural groups ทั้งสาม โดยมี
เวทนาอารมณ์เป็นตัวนำ รับรู้เป็นจิตรู้หรือวิญญาณ ทั้งหมดนี้ประสาทวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้แล้ว
ส่วนหนึ่ง จริงๆ แล้วในหนังสือ biology of transcendence ของโจเซฟ เพียชบอก่านักวิทยา
ศาสตร์เขาพบว่าขณะนี้คนรุ่นหลังๆ บางคนปฏิบัติจิตปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ จะมีปรีฟรอนตัล
หรือออร์บิโตฟรอนตัล คอร์เทกซ์โตขึ้นมาเรื่อยๆ โจเซฟ เพียช เขียนเล่าเช่นนั้นในหนังสือที่มีชื่อที่
อาจแปลเป็นไทยว่า จิตวิทยาแห่งการหลุดพ้นหรือวิมุติ ซึ่งตีพิมพ์เมื่อปี 2002 แสดงว่างานเขียน
ของเทอเรนซ์ กอสเซนและคนอื่นๆ เช่นอัลเลน ซอร์ได้สรุปตรงกันว่าการเกิดของอึดตาจากการ
ปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างกันของกลุ่มเซลล์สมองทั้งสามตำแหน่ง orbitofrontal limbic complex ที่
กระทำกันที่ตำแหน่งใกล้กันประหนึ่งเป็นจุดหรือตำแหน่งเดียว โดยมีอารมณ์เป็นตัวนำ นั่นคือ
กระบวนการของนามขั้นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำให้เกิดอึดตา คือจิตรู้ที่รู้ว่าผู้รู้
คือตัวเอง

เส้นทางของญาณทัศนะหรือปัญญาก็ผ่านเส้นทางและกลุ่มของเซลล์สมองที่จุดนี้หรือ
ตำแหน่งนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นที่อาจารย์จุมพลถามและที่อาจารย์อาจองตอบว่าไม่รู้ว่าการบวนการ
เป็นอย่างไรรู้แต่ว่าเมื่อทำสมาธิปัญญามันก็เกิดมาได้เองอย่างที่แสดงไว้ใน chart ก็ตรงกันกับที่ผม
ได้มาและสรุปให้ฟังทั้งหมดนั้น ซึ่งอธิบายที่นี้คงไม่เข้าใจได้ทั้งหมด ต้องไปอ่านเองมันยังไม่มีการ
ตำราเพราะเป็นเรื่องใหม่มาก เป็นวิทยาศาสตร์ใหม่