



# ชีวิตนี้มีแต่ความสุข

## นิพพาน(เย็น)แบบง่ายๆ

### วิธีเปิดจิตใจตนเองให้กว้างขวางสู่ความสุขอันแท้จริง

#### คำนำ

ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนอธิบายว่าสิ่งต่างๆ มีจุดเริ่มต้นมาจากอะไร ข้อมูลพวกนี้ก็ไม่ใช่อะไรใหม่ ถ้าผู้ใดสามารถจำได้ว่าจิตเขาอยู่ที่ไหนก่อนที่จิตเขาเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ ถ้าเขาสามารถจำตอนจิตเขาไม่มีร่างกายและเป็นอนัตตาได้ ข้อมูลพวกนี้จะไม่รู้สึกแปลกใหม่ แต่สำหรับคนที่จำไม่ได้ก็จะทำให้รู้สึกแปลกดีและข้อมูลพวกนี้จะช่วยเตือนใจเขา ทำให้เขารู้ว่าทำไมเขาถึงเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์และความมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนเพื่อให้คนอ่านเชื่อ แต่ให้ผู้อ่านไปพิสูจน์ ถ้าผู้ใดนำข้อความพวกนี้ไปใช้และฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความกว้างขวาง เขาก็จะพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเอง ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไขและมีอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง ทำให้จิตใจตนเองมีแต่ความอิมเอิบเอิบบาน โฉงโปร่งใส มีแรงบันดาลใจ มีความสร้างสรรค์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เพ่งโทษ ไม่ลำเอียง ไม่เปรียบเทียบ ไม่เอาวัดเอาเปรียบ สามารถรักษาศีลด้วยการไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง มีความพอใจและมีความสุขสนุกสนานกับชีวิตในปัจจุบัน มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่ง ไม่เป็นจิตที่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีอคติ แต่เป็นจิตที่เต็มไปด้วยความสงบ สติและปัญญา มีความสมดุลและมีความสามัคคีกับทุกอย่างเพราะเป็นจิตใจที่มีความเป็นกลาง

## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ชีวิตนี้มีแต่ความสุขและความสุขอันแท้จริงคืออะไร	3
บทที่ 2 จิตคืออะไร	6
บทที่ 3 การเกิดและการตายของร่างกาย	10
บทที่ 4 วิธีการทำงานของจิต	11
บทที่ 5 จิตเป็นตัวสร้างความเป็นจริงให้กับตนเอง	13
บทที่ 6 ความเข้าใจผิด	16
บทที่ 7 วิธีหลอกตนเองให้เป็นทุกข์	19
บทที่ 8 วิธีฝึกจิตใจตนเองให้เป็นกลาง ทำให้พ้นทุกข์และพบกับความสุขอันแท้จริง	20
บทที่ 9 การฝึกจิตให้มีความสงบและเบิกบาน	22
บทที่ 10 หัดมองสังเกตจิตใจตนเอง / การฝึกสมาธิ	22
บทที่ 11 การนั่งสมาธิ	23
บทที่ 12 การเตือนจิตให้กลับมาสู่ปัจจุบัน	26
บทที่ 13 การฝึกให้ใจเย็น ใจกว้าง มีความรักเมตตาต่อกับทุกสิ่งทุกอย่าง	28
บทที่ 14 แผ่ความรักเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	28
บทที่ 15 ฝึกสมาธิกับธรรมชาติ / ฝึกการให้อภัย	29
บทที่ 16 อุปสรรคในการฝึก	31
บทที่ 17 ฝึกหัวเราะ	33
บทที่ 18 การรักษาร่างกาย / ทำไมร่างกายถึงป่วย / ทำไมป่วยแล้วจึงไม่หายจากการป่วย	33
บทที่ 19 ใช้พลังความสงบรักษาตนเอง	36
บทที่ 20 ตายแล้วไปไหน	37
บทที่ 21 การทบทวนและประเมินผลของชีวิตตนเอง	44
บทที่ 22 มนุษย์นิพพานและมีติใหม่	51
บทที่ 23 เรื่องศาสนา / ความเปลี่ยนแปลงของโลก / คนฆ่าตัวตาย	62
บทที่ 24 ปัญญาเตือนจิต	65
บทที่ 25 อารมณ์ต่างๆเกิดจากอะไร	79
บทที่ 26 นิสัยต่างๆเกิดจากอะไร	88
บทที่ 27 เกมส์ชีวิตคือเกมส์สร้างความสมดุลให้กับจิตใจของตนเอง	91

## บทที่ 1

**“ชีวิตนี้มีแต่ความสุข”** อ่านประโยคนี้แล้วอาจจะรู้สึกแปลกๆ เพราะเรารู้สึกว่าบางครั้งเราก็มีความสุขและบางครั้งเราก็เป็นทุกข์ คงเป็นไปได้ที่จิตใจเราจะสามารถมีความสุขอยู่ตลอดเวลา อย่างเช่นเวลาเราพบสถานการณ์ที่ไม่อยากเจอหรือที่เราไม่ชอบ เราก็จะมีอารมณ์หงุดหงิดหรือเกิดความเครียดขึ้นมาในใจ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายอารมณ์ จนกว่าเราจะสามารถออกจากสถานการณ์นั้นได้ จิตใจเราถึงจะมีความสุขอีกครั้ง คนทั่วไปจึงเชื่อว่าความสุขนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ถ้าสภาวะเป็นไปตามอย่างที่เรากำลังประสงค์ เราก็จะรู้สึกมีความสุข แต่ถ้าไม่เป็นไปตามอย่างที่เรากำลังต้องการหรือที่คาดหวังเอาไว้ เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์

หนังสือเล่มนี้จึงเขียนขึ้นมาเพื่อเตือนเพื่อนมนุษย์ว่าที่จริงแล้ว **“ชีวิตนี้มีแต่ความสุข”** เพื่อเป็นการชี้แจงให้เห็นและสัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากและได้รับกำไรอย่างมหาศาล เมื่อเราฝึกจิตตนเองให้เป็นกลาง

ทุกคนชินกับความ**สุขแบบชั่วคราว** ทุกครั้งที่เราได้ตั้งใจ เราก็จะรู้สึกแจ่มใสรื่นเริง แต่ถ้าเราไม่ได้ตามที่เรากำลังต้องการ เราก็จะรู้สึกหม่นหมื่น ความสุขแบบชั่วคราวจึงต้องอาศัยสถานการณ์ ถ้าสภาวะเป็นไปตามแบบที่เราคิดไว้ เราจึงจะมีความสุขพอใจ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่เราคำนึงไว้แล้ว ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมาในจิตทันที ความสุขแบบชั่วคราวจึงเป็นความสุขที่มี**ข้อแม้**เพราะเราไปตั้งเงื่อนไขขึ้นมาว่า สถานการณ์ สิ่งของ หรือบุคคลจะต้องเป็นอย่างที่เราคาดหมายเอาไว้ เราจึงจะสามารถมีความสุขได้ การตั้งข้อแม้ยอมทำให้ความสุขนั้นเกิดขึ้นลำบากเพราะว่ามันขึ้นอยู่กับสภาวะ

ในเมื่อสถานการณ์มีการเปลี่ยนแปลงและไม่มีความเที่ยงตรง จิตใจเราจึงแกว่งขึ้นลงไปกับสภาวะต่างๆ ถ้าเราได้ตั้งใจ เราก็รู้สึกมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ เราก็รู้สึกเป็นทุกข์

### **ความสุขอันแท้จริงคืออะไร**

**ความสุขอันแท้จริงคือ** ความสุขที่ไม่ได้อาศัยสถานการณ์ เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข จิตไม่แกว่งขึ้นลงไปกับสภาวะต่างๆ แต่เป็นจิตที่มีความเป็นกลาง มีคุณภาพอิมเม็บ เป็นจิตตื่นที่มีพลัง ทำให้เรารู้สึกมีความสุขเบิกบาน พอใจในปัจจุบัน มีความสุขอย่างมหาศาลเพราะจิตมีความเป็นอิสระ ไม่ติดข้องกับอะไร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด มีความสงบ สติและปัญญา มีความเห็นอกเห็นใจ ความกตัญญู มีความสว่างไสวและเป็นจิตที่มีความกว้างขวาง มีเมตตาต่อทุกสิ่ง มีความรักอันแท้จริงต่อทุกคนเพราะเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ไปทะเลาะหรือเอาชนะผู้ใด แต่เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจ มีความสร้างสรรค์ ชอบสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เมื่อเราฝึกปล่อยวางจิตใจตนเองให้มีความเป็นกลาง

อยู่เสมอ เราก็จะพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองและมีอิสรภาพจากความทุกข์ทั้งปวง

**คำถาม:** ทำอย่างไรครับ เราจึงจะสามารถพบกับความสุขอันแท้จริงแบบนี้

**คำตอบ:** เราจะต้องกำจัดความเข้าใจผิดของตนเอง ความเข้าใจผิดอันแรกก็คือ ความสุขเกิดขึ้นได้ เมื่อเราได้ตั้งใจตนเองและสถานการณ์เป็นไปตามอย่างที่เราคิดหรือตามต้องการ หากเราเข้าใจผิดและตั้งข้อแม้ขึ้นมาแบบนี้ ก็จะทำให้เกิดอุปสรรค เวลาเราได้ตั้งใจ จิตก็จะกระโดดโลดเต้นและแกว่งขึ้น ทำให้เรารู้สึกมีความดีใจในระยะชั่วคราว แต่พอเราไม่ได้ตั้งใจหรือสถานการณ์ไม่ตรงกับความปลอดภัย จิตก็จะแกว่งลง ทำให้จิตใจเรารู้สึกแพบ มีอารมณ์ในเชิงลบและมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ตราบใดที่เรายังเข้าใจผิดและพึ่งสถานการณ์เพื่อให้เกิดความสุข จิตเราก็จะแกว่งไปกับสภาวะ มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง ทำให้คนทั่วไปเชื่อว่าความสุขอันแท้จริงนั้นคงไม่มีจริง เพราะว่าเขายังหาความเป็นกลางของเขาไม่พบ

บางคนได้ยินคำอธิบายแบบนี้ จะไม่ชอบคำว่า "กลาง" เพราะคิดว่าความเป็นกลางคงเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ ถ้าจะให้ดีน่าจะทำให้จิตแกว่งขึ้นไปเรื่อยๆ เพื่อที่จะได้มีความสุขอยู่เสมอและได้ตั้งใจตลอดเวลา (คือเขาอยากเป็นเทวดา) วิธีแก้ความทุกข์ของคนทั่วไปก็คือการสร้างฐานะให้ตนเองร่ำรวยและมีอำนาจ เพื่อจะเอาสิ่งเหล่านี้ไปซื้อความสุขที่ตนปรารถนา คนเหล่านี้จะพยายามสร้างความเที่ยงและความมั่นคงให้กับชีวิตเพื่อไม่ให้ความสุขของตนสึกหรือ แต่แม้จะรวยและมีอำนาจมากเท่าใด คนเราก็ไม่สามารถรักษาความสุขให้เที่ยงและคงอยู่ตลอดได้ เพราะว่าความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงมีอยู่กับทุกสิ่ง ร่างกายมีการเจ็บป่วย ความจำในสมองมีการเสื่อม ทรัพย์สินลดน้อยลง ถูกปลดออกจากตำแหน่งทำให้หมดอำนาจ คนที่เรารักป่วยหรือเสียชีวิตหรือหนีไปมีแฟนใหม่ มีคนที่ไม่ชอบเรามาพูดกล่าวโจมตี นินทา ตีตึงและเพ่งโทษเรา

ยกตัวอย่างเช่น คุณเป็นนายกรัฐมนตรีของประเทศ คุณต้องพบคนตำหนิต่อว่าคุณอยู่เป็นประจำ ทำให้ทุกอย่างที่คุณทำกลายเป็นทั้งข่าวดีและข่าวร้าย

เพราะฉะนั้นไม่ว่าคุณจะรวยหรือมีอำนาจมากเท่าใด คุณก็ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความไม่เที่ยงของชีวิตคุณไปได้เพราะทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความร่ำรวยและมีอำนาจจึงไม่สามารถที่จะทำให้จิตพบกับความสุขอันแท้จริงได้

**คำถาม:** เราจะต้องละทิ้งความรวยและอำนาจหรือครับ

**คำตอบ:** ไม่ใช่ ปัญหาไม่ได้ขึ้นกับความรวยหรือความจน ไม่เกี่ยวกับการมีอำนาจหรือไม่มีอำนาจ ถ้าเราคิด

เช่นนั้นเราก็จะแก้ปัญหาไม่ถูกที่ ตัวปัญหานั้นอยู่ที่จิต ดังนั้นเราจึงต้องแก้ด้วยการปล่อยวางความเข้าใจผิด ถ้าเราปล่อยวางที่เหตุหรือปล่อยวางความหลงของตนเองได้ จิตเราก็จะรู้สึกมีความสุขโดยมิได้อาศัยสถานการณ์ เพราะจิตมีความสงบที่เป็นกลางและกว้างขึ้น ทำให้ใจได้สัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข เมื่อจิตเราไม่ยึดในสิ่งใดๆเราก็จะสามารถปล่อยวางความหลงหรือความเข้าใจผิดได้ง่าย ทำให้จิตเป็นอิสระ มีความสงบและมีปัญญาอยู่เสมอ ความทุกข์จึงไม่สามารถที่จะครอบครองใจเราได้ถ้าเรามีจิตใจที่อิมเอิบ

**คำถาม:** เราจะต้องไปแก้ที่คุณภาพจิตของตนและละความเข้าใจผิดเสียก่อนหรือครับ ถึงจะได้พบกับความสุขอันแท้จริงแบบนี้

**คำตอบ:** ใช่แล้ว การฝึกจิตตนเองให้ปล่อยวางและมีการให้อภัยจะช่วยให้ใจเรามีความสงบมากขึ้นและความเครียดก็จะเบาลง เมื่อเราเริ่มปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิให้มีสติเตือนตนเอง เราก็จะสามารถสังเกต ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ต่างๆของเราได้ ทำให้เราไม่ติดในอารมณ์หรือความคิด ทำให้จิตรู้สึกเป็นอิสระเพราะจิตไม่แกว่งขึ้นลงไปกับสภาวะ จิตไม่ยึดมั่นในความเชื่อ แต่อาศัยความสงบ ทำให้จิตใจเย็นลง รู้สึกเบิกบาน อิมเอิบ เบาสบายและไร้กังวล เป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความยินดีและเมตตากับทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเรามีได้ขาดอะไรเพราะคุณภาพจิตมีความสมบูรณ์ ในเมื่อจิตใจมีความสงบอย่างมหาศาลเช่นนี้ จิตจะสามารถสังเกตภายในได้ว่าต้นเหตุของอารมณ์และความคิดต่างๆเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตได้เห็นสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจและไม่ไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์ คือจิตสามารถดูสิ่งพวกนี้ได้อย่างเป็นกลาง จิตก็จะเห็นความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่หลอกใจเราให้เป็นทุกข์ เมื่อจิตเห็นเช่นนั้นแล้ว ความทุกข์ก็จะสูญสลายเพราะจิตมีความเข้าใจในต้นเหตุของความเป็นทุกข์และได้แก้ด้วยการปล่อยวางที่ต้นเหตุ คือจิตเลิกยึดมั่นถือมั่นในความเข้าใจผิดของตนเอง (เพราะว่าถ้าจิตยังเก็บความหลงเอาไว้ในใจ จิตก็ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป) จิตจึงเกิดปัญญา ทำให้มองเห็นประโยชน์ในการไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้และยินดีปล่อยวาง จึงทำให้จิตมีความโล่งเย็น กระจ่าง แจ่มแจ้ง สามารถแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตจากการที่จิตมีความสงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส จิตที่เป็นกลางจึงทำให้เราสามารถสังเกตรู้ทันในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในใจของตนเองและปล่อยวางความเข้าใจผิดได้อยู่เสมอ ตัวปัญญาที่เกิดจากความเป็นกลางจึงสามารถทำให้เราตัดสินใจได้ดี เพราะความสงบเห็นชัดเจนว่าอะไรมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และก็เลือกทำแต่ในสิ่งที่เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดมีความสมดุลกับทุกอย่าง

**คำถาม:** ดีมากครับถ้าทุกคนสามารถปฏิบัติและฝึกจิตใจตนเองให้มีคุณภาพเป็นเช่นนี้ เราควรจะเริ่มอย่างไรในการฝึกจิต

**คำตอบ:** วิธีฝึกก็คือให้ศึกษาเรื่องจิตและปฏิบัติพร้อมไปด้วย เพื่อให้เราเข้าใจในวิธีการทำงานของจิต ถ้าเรา รู้จักจิตตนเองมากขึ้นและสามารถสังเกตใจตนเองได้อย่างเป็นกลางอยู่เสมอ ความชำนาญในการฝึกก็จะช่วยให้เราปล่อยวางความทุกข์ได้ง่าย ทำให้เราได้พบกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในใจของตนเอง สิ่งแรกที่เรา ต้องรู้จักอย่างละเอียดก็คือตัวจิตนั่นเอง

## บทที่ 2

### จิตคืออะไร

จิตคือคลื่นพลังงาน จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่สามารถเรียนรู้ เพราะคลื่นจิตมีความรู้สึกและมีความคิด คลื่นพลังงานของจิตสามารถตัดสินใจในการเลือก จะเอาสิ่งนี้หรือจะเอาสิ่งนั้น ทำให้เกิดการสร้างเหตุและการสร้างผลตามมาในการกระทำของจิต จึงทำให้จิตมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีขอบเขต ไร้พรมแดนและกว้างใหญ่ไพศาล

ในปัจจุบัน โลกเรามีมือถือ โทรศัพท์และดาวเทียมที่ใช้คลื่นส่งสัญญาณสื่อสารถึงกันและกัน เราไม่สามารถมองเห็นคลื่นพวกนี้ได้ด้วยตาเปล่า แต่เรารู้ว่าคลื่นพวกนี้สามารถใช้เป็นพลังงานได้ จิตของเราก็เป็นเช่นนี้ ถึงเราจะมองไม่เห็นคลื่นของจิตตนเอง แต่เราก็ใช้คลื่นนี้อยู่เสมอในการคิดและมีความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆ

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสก็คือคลื่นพลังงานต่าง ๆ นั้นเองที่กำลังกระทบกับคลื่นจิตใจของเรา คลื่นข้อมูลต่างๆกระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกายและคลื่นจิตเราก็สร้างความหมายให้กับคลื่นพวกนี้ที่เป็นแสง สีและเสียง ด้วยการตั้งชื่อให้กับมันและก็ตีความว่ามันคืออะไร ทำให้เราเห็นเป็นภาพ ตัวตน เสียง กลิ่น รสชาติและเป็นสิ่งที่เราสัมผัส ดังนั้นคลื่นจิตของแต่ละบุคคลจึงเป็นตัวสร้างความ เป็นจริงให้กับตนเอง สร้างความหมาย ความคิด อารมณ์และความเชื่อให้เกิดขึ้นภายในใจของตน

นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าวัตถุหรือร่างกายทุกอย่างสร้างมาจากอะตอม (atom) อะตอมเป็นโครงสร้างขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่ถ้าเราไปดูในโครงสร้างของอะตอม ก็จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรอยู่ในนั้น มันเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ในศาสนาพุทธเรียกสิ่งนี้ว่า อนัตตา คือเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่คลื่นตัวนี้สามารถ เคลื่อนไหวได้ (vibration) มันจึงแปรสภาพเป็นสิ่งต่างๆได้ด้วยการเปลี่ยนความถี่และความเร็วของคลื่น ทำให้คลื่นจิตสามารถสร้างสถานการณ์และข้อมูลขึ้นมาได้

ดังนั้นทุกอย่างที่เรากำลังประสบการณ์อยู่ในชีวิตก็คือการสัมผัสกับคลื่นต่าง ๆ นั้นเอง สรุปแล้วจิตเราใช้พลังงานคลื่นต่างๆเพื่อเอามาสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

1. จิต ความคิดและความรู้สึกก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

2. ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้นและกายก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
3. แสง สีและเสียงก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
4. วัตถุหรือร่างกายต่างๆก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)
5. ขั้วบวกและลบ(ทุกซ์หรือสุข)ก็คือ คลื่นพลังงาน (vibration)

แต่สมองเราไปตีความหมายให้กับคลื่นต่างๆที่เรากำลังสัมผัสว่ามันเป็นภาพ เสียง แสง วัตถุ ร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟและอากาศ จึงทำให้จิตสร้างความรู้สึกให้กับตนเองว่าเราอยู่ในสภาพแวดล้อมของกายภาพ

มีนักวิทยาศาสตร์ทางด้านสมองท่านหนึ่งชื่อ Jill Bolte Taylor วันหนึ่งเขาเกิดเป็นโรคหลอดเลือดแตกในสมอง แต่เพราะเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์เขาจึงชอบดูอาการสมองตนเองอย่างเป็นกลาง ทำให้เขาสังเกตได้ว่าสมองเริ่มไม่ทำงานและไม่สามารรถตีความหมายได้ว่าอะไรเป็นอะไร พวกภาพ แสง สีและเสียงต่างๆก็กลายเป็นคลื่นไปหมด คือจิตเขาไปเห็นตัวจริงของสิ่งต่างๆเพราะในช่วงนั้นตัวสมองไม่ยอมทำงานและไม่สามารรถตีความหมายได้

**คำถาม:** แสดงว่าเราใช้สมองเป็น เครื่องกรองข้อมูลใช่ไหมครับ เพื่อให้เราเห็นคลื่นต่างๆเป็นกายภาพ ทำให้เรามองเห็นเป็นรูปร่างต่างๆ

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ตัวสมองเป็นตัวกรองข้อมูล ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งพวกนี้เป็นกายภาพ ทำให้เราเห็นหรือตีความหมายว่ามีจักรวาล โลก คน สัตว์ ต้นไม้ แม่น้ำ ลม ไฟ อากาศ ฯลฯ สิ่งพวกนี้ก็คือคลื่นหรือพลังงานต่าง ๆ นั้นเอง คลื่นแต่ละอันก็จะมีคุณสมบัติไม่เหมือนกันเพราะความถี่หรือความเร็วของแต่ละคลื่นจะแตกต่างกันไป เมื่อคลื่นมีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงหรือกระทบกันก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึก

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้น กายภาพพวกนี้มันมิได้เป็นของจริงหรือครับ

**คำตอบ:** มันเป็นของจริงในช่วงระยะนั้น แต่ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติ คราวนี้เราต้องมาถามว่า จิตหรือคลื่นพวกนี้สร้างสิ่งต่างๆที่เราเห็นอยู่ขึ้นมาเพื่ออะไร คำตอบก็คือ สร้างขึ้นมาเพื่อให้เกิดสถานการณ์ เพราะว่าถ้าไม่มีสภาวะอะไรเลย จิตก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ทำให้จิตพัฒนาคลื่นตนเองไม่ได้ เหมือนกับว่ามีเราอยู่คนเดียวในจักรวาลและก็ไม่เคยมีคลื่นอื่นมากระทบกับจิตใจของเรา ไม่มีใครมาคุยด้วย เราก็เลยไม่มีความรู้และก็ไม่รู้ว่าจะศึกษาได้อย่างไรเพราะไร้สถานการณ์

**คำถาม:** สถานการณ์พวกนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรครับ ทำไมถึงมีคลื่นต่างๆมากมายเกิดขึ้นได้

**คำตอบ:** ทุกอย่างเริ่มต้นจากอนัตตาหรือพลังงานมหาศาลที่เป็นสิ่งไม่มีตัวตน พลังงานนี้สามารถหมุน กระเพื่อม หรือ สั่นไปมาได้ สามารถนึกคิดได้ แต่พลังงานอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ไร้สถานการณ์ จึงทำให้ออนัตตานั้นก็ขึ้นมามีอำนาจแบ่งพลังงานออกเป็นจิตหลายๆดวง สถานการณ์ก็จะสามารถเกิดขึ้นได้ เพราะจะทำให้เกิดมีการสัมผัสหรือการกระทบกันระหว่างคลื่นต่างๆ ทำให้จิตแต่ละดวงเกิดมีประสบการณ์ มีการเรียนรู้เกิดขึ้นในการผัสสะกับคลื่นอื่นๆ พลังงานอนัตตาจึงแบ่งคลื่นออก เหมือนกับการแบ่งเซลล์ จาก 1 เป็น 2 - จาก 2 เป็น 4 - จาก 4 เป็น 8 - จาก 8 เป็น 16 - จาก 16 เป็น 32 และเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ แบ่งออกมาจนนับไม่ถ้วน เราไม่สามารถที่จะนับได้ว่าจิตมีกี่ดวง เพราะว่ามันเยอะเยอะไปหมดอยู่ในธรรมชาติทั่วไปและทั่วจักรวาล เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว สถานการณ์จึงเกิดขึ้นเต็มไปหมด จิตแต่ละดวงจึงเริ่มเรียนรู้ แปรสภาพและพัฒนาคลื่นตนเองจากการที่ถูกกระทบกับคลื่นจิตอื่นๆ ทำให้จิตเริ่มฉลาดขึ้นและเห็นคุณค่ากับการที่เรามีสถานการณ์

คลื่นจิตต่างๆจึงช่วยกันสร้างมิติ โลกหรือภูมิต่างๆขึ้นมาเพื่อให้เกิดมีสถานการณ์เป็นโรงเรียนสำหรับจิต จิตจะได้พัฒนาตนเองอีกต่อไป จิตเลือกทำเช่นนี้เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตายได้เพราะคลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน มีแต่การเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการไปเรื่อยๆ

**คำถาม:** หลังจากที่จิตอนัตตาแบ่งพลังงานออกมาเป็นหลายดวงจนนับไม่ถ้วน จิตหลายดวงพวกนี้ที่ไม่มีตัวตน เขาสามารถสร้างกายภาพขึ้นมาได้อย่างไรครับ ทำไมถึงเกิดมีรูปร่างต่างๆที่เราเห็นกันในโลก

**คำตอบ:** หลังจากที่คลื่นจิตมากมายเต็มไปหมด ก็ทำให้เกิดการกระทบกันระหว่างคลื่น ทำให้คลื่นจิตแปรสภาพ คือคุณภาพจิตเริ่มพัฒนาด้วยการเปลี่ยนความถี่ (frequency) และความเร็ว (speed) ของจิต การวิวัฒนาการแบบนี้จึงทำให้จิตเกิดมีปัญญาและรวมตัวกันสร้างมิติต่างๆ วิธีการสร้างกายภาพหรือรูปร่างก็คือการนำเอาคลื่นต่างๆมาประกอบกัน คลื่นแต่ละอันจะมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้นการที่จิตเอาคลื่นหลายๆอย่างมาผสมกันก็จะทำให้มีคลื่นใหม่เกิดขึ้น อย่างเช่น มีคลื่นน้ำ คลื่นดิน คลื่นลม คลื่นไฟ คลื่นอากาศ วิธีการผสมคลื่นก็คือการปรับความถี่ของคลื่นให้ต่ำลงและให้ความเร็วของคลื่นให้ช้าลงทำให้ออกมาเป็นรูปร่างของกายภาพได้ ทุกอย่างในโลกมนุษย์ก็สร้างมาจากคลื่นพวกนี้ อย่างเช่นร่างกายเราก็มีเนื้อ ผิวน้ำ และอวัยวะต่างๆประกอบมาจากคลื่นดิน มีของเหลวที่มาจากคลื่นน้ำ มีลมหายใจมาจากคลื่นอากาศ และมีอุณหภูมิมมาจากคลื่นไฟ

มิติหรือโลกต่างๆจึงเกิดขึ้นได้ด้วยการนำเอาคลื่นหลายๆอย่างมารวมกันก่อสร้างให้เป็นกายภาพและทุกกายภาพก็จะมีคลื่นจิตรวมอยู่ด้วย แต่คุณภาพจิตและความรู้สึกของร่างหรือวัตถุต่างๆจะไม่เหมือนกันและมีความ



แตกต่างกันไป

**คำถาม:** เพราะฉะนั้นหลังจากที่จิตสร้างรูปแบบ (pattern) ขึ้นมาให้เป็นกายภาพ อย่างเช่นเป็นรูปแบบมนุษย์ รูปแบบพวกนี้ก็สามารถขยายพันธุ์ได้

**คำตอบ:** ใช่ การขยายพันธุ์ทำให้เกิดมีสถานการณ์ต่อเนื่องเพื่อให้จิตต่างๆ ได้ผัสสะและเรียนรู้ไปกับสภาวะ ทำให้จิตสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองเมื่อจิตต้องพบกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน โลกมนุษย์จึงมีวัตถุและสิ่งมีชีวิตมากมาย ทำให้เราต้องมีปฏิริยาต่อกัน จิตที่ไม่มีตัวตนจึงใช้ตัวกายภาพเป็นยานพาหนะ เพื่อให้จิตมีประสบการณ์ในช่วงที่จิตอยู่ในร่าง อย่างเช่นจิตที่อยู่ในร่างพืชก็มีความรู้สึกในการเป็นพืช ถ้าจิตอยู่ในร่างสัตว์ก็มีความรู้สึกในการเป็นสัตว์ ถ้าจิตอยู่ในร่างมนุษย์ก็มีความรู้สึกในการเป็นมนุษย์ ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ได้หมายถึงว่าการเป็นพืชหรือสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่ดีเพราะทุกอย่างต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ร่างกายต่างๆ พวกนี้ทำให้เรามีประสบการณ์และได้เรียนรู้ไปกับธรรมชาติเพื่อจิตจะได้มีวิวัฒนาการ และสร้างความสามัคคีเพื่อให้เกิดมีความสมดุลต่อกัน

**คำถาม:** ถ้าคลื่นจิตเราเคยเป็นพืชหรือเป็นสัตว์ แล้วเรามาอยู่ในร่างมนุษย์ หลังจากที่เราตายออกจากร่างคน เราจะต้องกลับไปเกิดเป็นพืชหรือสัตว์อีกหรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** ไม่ต้อง เพราะวาระบบของธรรมชาติเป็นกระบวนการพัฒนา ถ้าเราเคยอยู่ในร่างมนุษย์แล้ว เราก็สามารถพัฒนาด้วยการใช้รูปแบบมนุษย์อีกต่อไป จนกระทั่งเรากลายเป็นมนุษย์รุ่นใหม่ มนุษย์รุ่นใหม่นี้ก็คือมนุษย์นิพพานที่ไม่มีความโลภ โกรธ หลง จิตใจมีแต่ความสุขอันแท้จริง เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข เพราะจิตมีความเป็นกลางอย่างสมบูรณ์ อันนี้พระพุทธรูปเจ้าก็เคยทำไว้ให้ดูเป็นตัวอย่าง จิตทำนิพพานตอนอยู่ในร่างมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์ทุกคนก็สามารถพัฒนาและทำให้ตนเองพบความสุขอันแท้จริงได้เช่นกันและก็ได้ไม่ได้ยากหรือลำบากอย่างที่เราคิด ตัวคิดต่างหากที่กำลังบังใจเราอยู่และทำให้เราคิดว่ามันยาก เมื่อเราฝึกให้จิตตนเองมีความสงบมากขึ้น เราก็จะเริ่มสังเกตตัวคิดของเราได้ ทำให้เราไม่ไปติดกับความคิด ความเชื่อ หรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา ความเป็นกลางของจิตหรือความสงบจะช่วยให้มีการสังเกตและไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิดหรืออารมณ์ที่แกว่งขึ้นลง เมื่อเราฝึกจิตใจให้มีความสงบอยู่บ่อยๆ จิตเราก็จะรู้สึกมีคลื่นพลังงานที่เบิกบาน กระปรี่ประเปร่า ทำให้เราปล่อยวางความเครียดหรือความทุกข์ได้ง่าย เพราะจิตเราไม่ยึดติดกับอารมณ์ จิตที่มีความสงบอย่างมหาศาลจึงช่วยให้เรามองเห็นเหตุของความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของตนเอง และก็ไปแก้ที่ต้นเหตุด้วยการปล่อยวางความเข้าใจผิด ทำให้จิตมองเห็นความเป็นจริงและจิตก็จะรู้สึกกว่า “อ้อ” เหตุของตัวทุกข์มันอยู่แค่ตรงนี้เอง เมื่อจิตเราได้เข้าใจเช่นนั้นแล้ว จิตก็เกิดมีปัญญา ทำให้มันปล่อยวางทิฐิและการยึดมั่นในตัวตน คลายออกจากความคิด ความเชื่อและอารมณ์ เมื่อจิตปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปจาก

ใจ จิตเราก็จะรู้สึกเป็นอิสระ มีความกระจ่าง แจ่มแจ้ง ชัดเจนเพราะมันหายหลงและหายข้องใจ เป็นจิตใจที่เย็น  
 นุ่ม เบาสบาย อิ่มเอิบเบิกบาน เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา ยินดีและมีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง มีแรงบันดาลใจ  
 ใจและความสร้างสรรค์ เป็นจิตที่ไม่เลือกที่รักมักที่ชังและมีแต่ความสุขอย่างแท้จริง จิตมีความรักที่เกิดขึ้นจาก  
 ความเป็นกลางซึ่งไม่ยึดมั่นและปล่อยวาง มีการให้อภัย เป็นความรักและความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข จิตใจจึงมี  
 ความสนุกสนานอยู่กับปัจจุบันและไม่เครียดกับสิ่งใด ทำให้ใจเรากว้างออกและเต็มไปด้วยปัญญา

### บทที่ 3

#### การเกิดและการตายของร่างเป็นสิ่งชั่วคราวเพื่อให้จิตได้มีการฝึกฝนและพัฒนาคุณภาพจิต

ที่จริงแล้วไม่มีใครเกิดและก็ไม่มีการตาย คลื่นจิตที่ไม่มีตัวตนสร้างรูปร่างกายภาพขึ้นมาเพียงชั่วคราวเพื่อ  
 ใช้เป็นยานพาหนะสำหรับจิต ทำให้จิตมีประสบการณ์และได้เรียนรู้ เพราะจิตมีความสนใจและต้องการ  
 เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ทำให้จิตได้มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาคลื่นจิตของตนเองและทำให้การตัดสินใจดีขึ้น  
 เพื่อคุณภาพจิตจะได้มีความสมดุลและมีความสามัคคีกับธรรมชาติ

ดังนั้นการเกิดก็คือการเคลื่อนที่ของจิตจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง การตายก็เช่นกัน จิตก็เคลื่อนที่จากชีวิต  
 ปัจจุบันไปสู่ชีวิตใหม่เพื่อจิตจะได้พัฒนาอีกต่อไป เพราะคลื่นจิตไม่สามารถตายได้ในเมื่อมันเป็นสิ่งที่ไม่ตัวตน  
 จิตจึงสร้างร่างใหม่และเลือกไปอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ สะสมประสบการณ์มากมายจากการเรียนรู้ คุณภาพ  
 จิตจึงเปลี่ยนไป มีปัญญาและความกว้างขวางมากขึ้น ทำให้จิตหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทั้งปวงและมีแต่  
 ความสุขอยู่ในปัจจุบัน

การเกิดแก่เจ็บตายจึงแค่เป็นสิ่งชั่วคราวสำหรับจิต แต่มีประโยชน์มากเพราะว่าจิตได้สัมผัสและมีการผจญภัย  
 ไปเรื่อยๆจนจิตนิพพานในปัจจุบัน เป็นจิตใจที่เย็นพอและสามารถละความเข้าใจผิดได้จึงทำให้จิตมีแต่ความสุข  
 และไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด

**คำถาม:** ถ้าจิตเรานิพพานแล้ว เราก็ไม่ต้องมาเกิดใหม่ อย่างที่ศาสนาเขาว่ากันอย่างนั้นหรือครับ

**คำตอบ:** ถ้าเราดูจากมุมมองหรือมุมมองตาก็คือไม่มีใครเกิดและก็ไม่มีการตาย เพียงแต่จิตเคลื่อนที่และ  
 มีวิวัฒนาการไปเรื่อยๆ เมื่อจิตนิพพานในช่วงที่เรายังมีร่างกาย ชีวิตเราก็จะรู้สึกสบาย เพราะจิตรู้สึกมีแต่  
 ความสุขอย่างมหาศาลในปัจจุบัน ซึ่งเป็นความสุขอันแท้จริงที่ไม่ได้อาศัยเงื่อนไข ถึงจะมีอุปสรรคใดๆเข้า  
 มาในชีวิต จิตก็ไม่เป็นทุกข์เพราะจิตมีความสงบพร้อมเย็นอยู่ภายในและใช้ปัญญาที่เกิดจากความเป็นกลางไป  
 สร้างความสมดุลให้กับชีวิตให้อยู่ได้อย่างพอเพียง เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความคิดที่สร้างสรรค์ ทำให้  
 จิตใช้ชีวิตอย่างมีชีวา

หลังจากที่จิตนิพพานทิ้งร่างกายไปแล้ว จิตก็สามารถเลือกได้ว่าจะไปอยู่ในมิติใด จะไปอยู่ในมิติที่ไม่มีร่าง หรือ มีร่างก็ได้ เพราะว่าไม่เป็นอุปสรรคสำหรับจิตที่นิพพาน ในเมื่อคลื่นจิตตัวนี้ไม่มีทุกข์ ไปอยู่ที่ไหนก็มีแต่ความสุข เพราะความสุขอย่างมหาศาลอันนี้เกิดจากความอิมเอบสมบุรณ์ที่มีอยู่ภายในใจของจิต ทำให้จิตใจมีความสมดุลกับทุกอย่าง

#### บทที่ 4

#### วิธีการทำงานของจิต

ในช่วงที่เราอยู่ในร่างมนุษย์ เราใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและจิตเพื่อสร้างความเป็นจริงให้กับตนเอง หน้าที่ของตาก็คือสามารถเห็นภาพเพราะมีการกระทบกับคลื่นแสง ทำให้ตามองเห็นสีต่างๆ ทำให้เราเห็นความยาว ความกว้างและความสูง ทำให้เรามองเห็นโลกเป็นสามมิติ หน้าที่ของหูก็คือการได้ยินเสียงเพราะถูกกระทบกับคลื่นเสียงที่ผ่านเข้ามา หน้าที่ของลิ้นก็คือการสัมผัสในการลิ้มรสเพราะถูกกระทบกับคลื่นอาหาร น้ำหรือสิ่งที่เราเอาใส่เข้าไปในปาก หน้าที่ของจมูกก็คือความรู้สึกในกลิ่นเพราะจมูกถูกกระทบกับคลื่นกลิ่น หน้าที่ของกายและผิวหนังก็คือให้มีความรู้สึกกับคลื่นต่างๆที่เข้ามากระทบทางกาย หน้าที่ของจิตใจก็คือเป็นตัวรับคลื่นข้อมูลที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตตีความหมายให้กับข้อมูล มีการเปรียบเทียบข้อมูลและประเมินผล ประจักษ์อารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบขึ้นมาในใจของตนเอง สร้างความคิด ความเชื่อ หรือไม่เชื่อต่อกับข้อมูล

อย่างเช่น จิตเห็นภาพ มันก็จะสร้างความหมายขึ้นมาว่าภาพนี้คืออะไร ตั้งชื่อให้กับภาพ ภาพนี้สวย หรือไม่สวย ทำให้เกิดมีอารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบในภาพที่เห็น ทำให้มันคิดว่าภาพนี้ดี หรือไม่ดี

เวลาได้ยินเสียง จิตก็จะตีความหมายว่าเสียงนี้คืออะไร ตั้งชื่อให้กับเสียง สร้างความหมายให้กับเสียงว่าไพเราะหรือไม่ ทำให้เกิดมีอารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบกับเสียง หรือความหมายที่ได้ยิน

เวลาเรารับประทานอาหาร จิตก็ตีความหมายให้กับการกิน ตั้งชื่อให้กับอาหาร พอลิ้มรสแล้วจิตก็สร้างความหมายขึ้นมาว่าอร่อย หรือไม่อร่อย ทำให้เกิดมีอารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบกับอาหารที่รับประทาน

เวลาเราได้กลิ่น จิตก็สร้างความหมายให้กับกลิ่นว่ากลิ่นนี้คืออะไรและตั้งชื่อให้กับมัน จิตก็จะประเมินว่ากลิ่นนี้ดี หรือไม่ดี ทำให้เกิดมีอารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบกับกลิ่นที่กระทบเข้ามาทางจมูก

เวลากาย หรือผิวหนังถูกกระทบ จิตก็สร้างความหมายให้กับการถูกกระทบว่าอันนี้ร้อน เย็น หนาว นุ่ม เรียบ แข็ง หรือหยาบ จิตจะเปรียบเทียบว่าถูกกระทบแบบนี้ดีหรือไม่ ทำให้เกิดมีอารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบในการ

## ถูกกระทบทางกาย

เพราะฉะนั้นจิตใจเรานี่เองที่เป็นตัวสร้างความหมายและสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ต้องไปแก้ที่จิตและปล่อยวางความเข้าใจผิดโดยไม่มีการเพ่งโทษ เพราะความหลงเป็นตัวต้นเหตุที่สร้างอารมณ์เครียดขึ้นมาในใจ เมื่อเราไปแก้ที่เหตุหรือปล่อยวางที่เหตุ เราก็จะสามารถปลดปล่อยความทุกข์ได้อย่างง่ายดายและมีความสุขในปัจจุบัน

### ข้อสรุปในวิธีการทำงานของจิต

1. จิตได้รับข้อมูลจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและจิต ฉันทกำลังมองเห็นอะไรอยู่ ได้ยินอะไรอยู่ กำลังสัมผัสกับอะไร ได้ลิ้มรสอะไรและได้กลิ่นอะไร
2. จิตสร้างความหมายและตั้งชื่อให้กับข้อมูล
3. จิตเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสและประเมินข้อมูลว่าสิ่งนี้ คนนี้ หรือสถานการณ์นี้ ดีหรือไม่ดี
4. ถ้าจิตคิดว่าดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตมีความสุข แต่ถ้าจิตคิดว่าไม่ดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตเป็นทุกข์
5. จิตเลือกจะทำอย่างไรกับข้อมูลพวกนี้ หรือตัดสินใจว่าไม่ทำอะไรกับข้อมูล
6. จิตเก็บข้อมูลพวกนี้และอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาใส่ไว้ในความทรงจำ เก็บทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้าย สร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

วิธีการทำงานของจิตจึงสร้างฐานข้อมูล (database) ซึ่งเก็บประสบการณ์ต่างๆจากการถูกกระทบทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 และเก็บใส่เอาไว้ในความทรงจำของจิตใจ เก็บข้อมูลและความหมายที่จิตสร้าง และก็ยังเก็บอารมณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องให้เป็นคู่กับข้อมูลนั้นอีกด้วย

ตัวอย่างก็คือ ถ้าคุณคิดถึงผู้ใดคนหนึ่ง จิตคุณก็จะดึงข้อมูลและอารมณ์ของคุณที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้นออกมาจากฐานข้อมูลที่อยู่ในใจและก็ทำให้คุณนึกถึงภาพและความรู้สึกที่คุณมีกับบุคคลผู้นั้น ถ้าข้อมูลที่สัมพันธ์กับบุคคลผู้นั้นเป็นอารมณ์ดีหรือชอบ คุณก็จะรู้สึกมีความสุขในช่วงที่คุณนึกถึงคนนั้น แต่ถ้าข้อมูลเกี่ยวเนื่องที่ดึงขึ้นมาจากความจำเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีหรือไม่ชอบ คุณก็จะรู้สึกหงุดหงิดและเป็นทุกข์ในช่วงที่คุณนึกถึงคนนั้น

**คำถาม:** ทำไมเวลาผมนึกถึงเพื่อนที่ผมรัก ผมก็รู้สึกมีความสุขดี แต่เพื่อนคนนี้เขาตายไปแล้ว เมื่อผมนึกถึงความสูญเสีย ผมก็รู้สึกเสียใจ

**คำตอบ:** จิตเราจะสร้างอารมณ์ชอบและไม่ชอบกับสถานการณ์ต่างๆ เวลาที่เราได้ตั้งใจและอยู่กับคนที่เรารัก เราก็จะรู้สึกมีความสุข แต่ในเมื่อสถานการณ์ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อย่างเช่นคนที่เรารักตายไป จิตก็สร้างอารมณ์ได้ตอบกับความสูญเสียด้วยการปรุงแต่งความรู้สึกเสียใจ เพราะจิตไม่ชอบ ไม่ได้ตั้งใจอย่างที คาดหมาย จิตต้องการให้ความสุขมันเที่ยง แต่ความสุขของจิตขึ้นอยู่กับสภาวะ เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปและไม่ตรงกับความต้องการ จิตก็เลยเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราฝึกจิตตนเองให้เป็นกลาง ใจเราก็จะกว้างขึ้น ทำให้เราเห็นว่าคนที่ตายไป มิได้ตายจริง เพียงแต่จิตเขาไปอยู่อีกที่หรือเคลื่อนย้ายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ถ้าเรายอม รับผิดชอบได้ว่าไม่มีใครเกิดและก็ไม่มีการตายจริง สิ่งที่เราเห็นหรือสัมผัสอยู่แค่เป็นสถานการณ์ชั่วคราวและก็มี การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อนของคุณที่คุณคิดว่าเขาตาย เขาก็ไม่ต้องการให้คุณมีความเศร้าโศก เพราะสำหรับ เพื่อนคนนั้นเขาก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเขาตาย เขาก็ยังมีชีวิตอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ไปอยู่ในมิติอื่นและก็สร้างร่างอื่นขึ้นมา เพื่อให้เป็นยานพาหนะสำหรับจิตใจเขา ทำให้จิตใจได้พัฒนาต่อไปจนจิตเขานิพพานและพบความสุขอันแท้ จริงในใจของตนเอง ในเมื่อจิตวิญญานเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตายได้ (เป็นเพียงคลื่นพลังงาน) จิตคุณและจิตเขา ก็ยังจะได้พบกันอีก ได้ทักทายถามว่า”พัฒนาจิตใจตนเองไปถึงไหนแล้วเพื่อน”

## บทที่ 5

### จิตเป็นตัวสร้างความจริงให้กับตนเอง

ถ้าเราไปถามคนทั่วไปว่าคุณมีความสุขหรือเปล่า เขาก็จะตอบว่า ถ้าสถานการณ์ในชีวิตของเขาดี เขาก็จะรู้สึกมีความสุข แต่ถ้ามีสภาวะอะไรไม่ดีเข้ามาในชีวิตหรือไม่ได้ตามอย่างที่เขาดต้องการ เขาก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นคนทั่วไปจึงเชื่อว่าความทุกข์หรือความสุขขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ถ้าเขาไม่ได้ตั้งใจ เขาก็จะไปพึ่ง โทษสภาวะเพราะเขาคิดว่าสถานการณ์หรือสิ่งภายนอกทำให้เขาเป็นทุกข์ เขาไม่เข้าใจในวิธีการทำงานของจิต แต่ถ้าเขามีความเข้าใจและกลับมาสังเกตจิตตนเองได้อย่างเป็นกลาง เขาก็จะเห็นว่าจิตของเขาที่ เป็นตัวสร้างความทุกข์หรือความสุขขึ้นมาในใจ สถานการณ์แค่เป็นข้อมูลที่กระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและ ภาย เพื่อให้เราได้เรียนรู้และตัดสินใจว่าเราควรจะทำอย่างไรกับสภาวะ จิตจึงเป็นตัวสร้างอารมณ์ชอบ (ดีใจ) หรืออารมณ์ไม่ชอบ(เสียใจ)เพื่อโต้ตอบต่อสถานการณ์ ถ้าเรามาฝึกสังเกตดูจิตใจ ความคิดและอารมณ์ของ ตนเองได้อย่างเป็นกลาง เราก็มองเห็นชัดเจนเลยว่าความหมายทุกอย่างเกิดขึ้นจากภายในของจิตเราเอง จิตเราเป็นตัวปรุงแต่งข้อความหรือใจความให้กับสิ่งต่างๆ

### ทุกอย่างไม่มี ความหมายจนกระทั่งจิตเราสร้างความหมายให้กับมัน

ถ้าเรากลับไปดูตอนเราเพิ่งเข้ามาอยู่ในร่างกายตอนเป็นทารก ทุกอย่างก็ไม่มี ความหมายอะไร แต่เมื่อเราเริ่มใช้ ประสาทสัมผัสทั้ง 6 เราก็มามีปฏิกิริยาต่อกับสถานการณ์ เมื่อมีข้อมูลเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้นและ

กาย ก็เลยทำให้จิตสร้างความหมายขึ้นมาว่า อันนี้เรียกว่าอะไร ตั้งชื่อและสร้างใจความให้กับข้อมูล ผู้คน  
 สิ่งของและสภาวะต่างๆที่มีอยู่รอบตัวเรา จิตมีการเปรียบเทียบและประเมินข้อมูลพวกนี้ที่จิตกำลังสัมผัส สร้าง  
 อารมณ์ชอบ หรือไม่ชอบขึ้นมาภายในใจเพื่อตอบสนองสถานการณ์ ถ้าชอบจิตก็จะมีอารมณ์ดี แต่ถ้าไม่ชอบจิต  
 ก็จะมีอารมณ์หงุดหงิด เครียด หรือโมโหต่อสภาวะ บุคคลหรือสิ่งของที่จิตกำลังสัมผัสและจิตก็เก็บข้อมูลพวกนี้  
 เอาไว้ในความทรงจำ การทำงานของจิตจึงสร้างความหมายและความเชื่อให้เกิดขึ้นภายในใจว่าสิ่งต่างๆ  
 พวกนี้คืออะไร

**คำถาม:** ถ้าเช่นนั้นทุกอย่างก็ไม่มีความหมาย จนกว่าจิตเราสร้างข้อความหรือตีความหมายให้กับสิ่งที่เข้ามา  
 กระทบทางประสาทสัมผัสทั้ง 6

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่การทำงานของจิตเป็นสิ่งที่ไว้มาก คนทั่วไปจึงจับจิตใจตนเองไม่ทัน จนกว่าเราจะหันมาฝึก  
 สังเกตภายในว่าจิตตนเองทำงานเช่นไร การที่จิตใจเราทำงานอย่างนี้อยู่ตลอดตั้งแต่เราเป็นทารกจนโต จิตเรา  
 จึงสร้างความหมายมากมายให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ไม่ได้แค่สร้างใจความเท่านั้นเพราะจิตยึดในข้อความ  
 หรือในเรื่องที่มันสร้างอีกด้วย ทำให้เกิดมีความเชื่อขึ้นมาในใจว่าอันนี้ถูกหรือผิด เมื่อจิตมีการเกาะติดอยู่กับ  
 ข้อมูลที่มันสร้าง จิตก็เลยรู้สึกมีความเป็นตัวตน เพราะจิตเชื่อในความหมายต่างๆที่มันสร้างให้กับตนเอง ผู้อื่น  
 สิ่งของและสภาวะต่างๆว่าตัวนี้คือใครและสิ่งพวกนี้คืออะไร ทำให้จิตมีความเป็นจริงเป็นจังกับสภาวะตัวตน  
 (อัตตา) และอยากให้สถานการณ์เป็นไปตามอย่างที่มันต้องการหรืออยากให้ได้ตั้งใจตนเอง

**\*ปัญหาก็คือ** จิตลืมนึกว่ามันเป็นอนัตตา มันเป็นคนพลังงานที่ไม่มีตัวตน ที่ไม่ได้เกิดและก็ได้ตาย  
 สถานการณ์ในโลกมนุษย์จึงแค่เป็นสิ่งที่จิตช่วยกันสร้างขึ้นมามีในระยะเวลาชั่วคราวและมีสภาวะไว้เพื่อให้มีการ  
 กระทบเกิดขึ้นระหว่างคลื่นต่างๆ ดังนั้นในช่วงที่เราอยู่ในโลกมนุษย์หรืออยู่ในมิติอันใดก็ตาม จิตเราก็ต้อง  
 พัฒนาตนเองด้วยการเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันและฝึกตัดสินใจให้ดีขึ้นเพื่อจะได้สร้างประโยชน์  
 ให้กับตนเองและผู้อื่นโดยไม่มีการเอาวัดเอาเปรียบ จิตจะได้พัฒนาคุณภาพของคลื่นให้มีความสอดคล้องกับทุกสิ่ง  
 ทำให้จิตมีความเป็นกลางและพบกับความสุขอันแท้จริงภายในใจของตนเอง ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข หรือ  
 เป็นจิตนิพพานนั่นเอง

**คำถาม:** ทำไมคลื่นจิตจึงลืมนึกในเรื่องอนัตตา ทำไมจิตจึงจำไม่ได้ว่าความไม่มีตัวตนคืออะไร มนุษย์ทั่วไปรู้สึก  
 แต่เรามีตัวตนและเห็นทุกอย่างเป็นอัตตาหรือเป็นวัตถุเต็มไปหมด

**คำตอบ:** อันนี้เป็นเพราะกฎของโลกมนุษย์ คลื่นของโลกในมิติที่สามใบนี้เป็นคลื่นที่หมุนซ้ำ ถ้าเราอยู่ในมิติ  
 ที่คลื่นหมุนไว้มากกว่านี้ เราก็จะไม่ลืมนึกในเรื่องอนัตตา ดังนั้นการพัฒนาจิตใจจะช่วยให้เราจำความเป็นจริงของเราได้

และรู้ว่าอนัตตาคืออะไร ทำให้จิตใจมีความสงบ สดชื่น เบิกบาน มีแต่ความสุข ความฉลาดและพ้นออกจากความทุกข์ทั้งปวง เป็นจิตใจที่มีอิสระและจำได้ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นจากอนัตตา ทุกอย่างเป็นสิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตน เพียงแต่คลื่นต่าง ๆ มันสามารถลดความถี่และความเร็วของคลื่นได้ จึงทำให้คลื่นช้าลง ทำให้เราเห็นคลื่นพวกนี้เป็นวัตถุและมีความหนาหรือบางในระยะชั่วคราว แต่ถ้าคลื่นของวัตถุพวกนี้ หมุนไวขึ้น มันก็กลับกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเช่นเดิม จิตต่างๆจึงแปลงสภาพคลื่นจากอนัตตาให้เป็นอัตตาเพียงชั่วคราวเพื่อให้สถานการณ์เกิดขึ้น เพราะว่าถ้าเราอยู่แต่ในอนัตตาหรือไม่มีร่างอะไรเลย ไม่มีการถูกกระทบ เราก็ไม่สามารถเรียนรู้อะไรได้ ทำให้จิตพัฒนาตนเองไม่ได้ พวกคลื่นจิตที่หลากหลายที่มีอยู่เต็มไปหมดในธรรมชาติจึงร่วมมือกันสร้างมิติต่างๆขึ้นมาด้วยการลดความถี่และความเร็วของคลื่น เคาคลื่นต่างๆที่ช้าลงมาประกอบกันอย่างเช่น คลื่นน้ำ คลื่นดิน คลื่นลม คลื่นไฟ คลื่นอากาศ เพื่อให้มีพื้นที่และสภาวะชั่วคราวเกิดขึ้นในโลก โลกที่เราอยู่จึงเป็นโรงเรียนสำหรับจิตต่างๆและช่วยให้เราได้พัฒนาตนเองเมื่อเราต้องพบกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ทำให้เราได้ฝึกฝนจิตใจตนเองจนเรานิพพานและมีแต่ความสุขอันแท้จริง นี่คือประโยชน์ของการพัฒนาหรือของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นสภาวะชั่วคราว แต่ไม่มีอะไรเกิดหรือตายจริงเพราะทุกอย่างเป็นพลังงานหรือคลื่นต่างๆเท่านั้น แต่จิตเราไปตีความหมายให้กับคลื่นว่ามันเป็นสิ่งที่นั่นสิ่งนี้ เป็นคนนั่นคนนี้ มีความหมายเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น ความเชื่อจึงเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในข้อมูลที่จิตใจเราสร้าง ก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าเรามีตัวตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อจิตเรายึดในความคิด อารมณ์และความเชื่อของตนเอง จึงทำให้มีทิฐิมานะเกิดขึ้นภายในใจ

**คำถาม:** ทำไมกฎของโลกมนุษย์จึงต้องมีการลบความจำของแต่ละบุคคลที่เข้ามาอยู่ในโลกใบนี้ ทำไมเราจึงจำอดีตชาติของเราไม่ได้หรือจำอนัตตาไม่ได้

**คำตอบ:** อันนี้เป็นเพราะว่าคลื่นโลกของเราเป็นคลื่นที่หมุนช้าหรือเป็นคลื่นต่ำและสาเหตุอย่างอื่นก็คือ

1. คลื่นจิตของทุกคนต้องการเริ่มต้นใหม่ในทุกครั้งที่เข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ ถ้าทุกคนจำอดีตชาติที่หลากหลายได้ก็จะทำให้จิตเกิดความลำบาก เพราะจิตอาจจะพยายามไปตามหาครอบครัวเดิมและไม่ยอมอยู่กับครอบครัวปัจจุบัน ซึ่งจะสร้างปัญหาเยอะแยะตามมาเมื่อจิตมันวุ่นวายไปยึดในอดีต
2. ทุกครั้งที่คลื่นจิตเรามาอยู่ในร่างมนุษย์ เราก็จะสะสมอารมณ์ในเชิงลบ พวกอารมณ์โลภ โกรธ หลง ถ้าจิตไปจำแต่อารมณ์ไม่ดีและในสิ่งไม่ดีที่มันเคยทำไว้ จิตใจก็จะรู้สึกมีความเครียดและมีความกดดันมาก เพราะฉะนั้นการลบความจำจึงมีประโยชน์สำหรับจิต ทำให้จิตได้เริ่มต้นใหม่แบบสบายๆในทุกครั้งที่เราเข้ามาอยู่ในร่าง ทำให้จิตไม่ห่วงใยในอดีตชาติ แต่ทำให้จิตสนใจอยู่ในชีวิตปัจจุบันและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในขณะนี้ ทำให้จิตใจได้พัฒนาตนเองในตอนี้ เพราะเราสามารถนิพพาน

ได้ในปัจจุบัน

3. แต่ก็มีบางคนที่สามารถจำอดีตชาติของเขาได้ เพราะจิตเขายังผูกพันกับข้อมูลพวกนั้นอยู่ แต่เมื่อเขาโตขึ้นและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในปัจจุบัน เขาก็จะเริ่มลืมเรื่องในอดีตชาติ ที่จริงแล้วความจำในอดีตชาติก็ได้ช่วยอะไรเรา เช่นลักษณะเดียวกันกับที่เราจำได้ว่าเมื่อวานนี้ (อดีตชาติ) เราทำอะไรไปบ้าง แต่เราก็ไม่สามารถกลับไปสู่วันวานได้ (อดีตชาติ) ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือปัจจุบันและสิ่งที่เราควรรู้ก็คือเราเป็นอนัตตา เป็นคลื่นที่ไม่มีตัวตนและเราเลือกเข้ามาอยู่ในโลกมนุษย์เพื่อให้มีการพัฒนาคลื่นจิตใจของตนเอง ทำให้คุณภาพจิตดียิ่งขึ้นต่อไปและพบกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในใจ
4. โลกมนุษย์ของเราเป็นสนามทดสอบสำหรับจิตใจเพื่อให้เกิดการพัฒนาหรือวิวัฒนาการ ก่อนที่เราจะเข้ามาอยู่ในโลกใบนี้ เราก็จะวางแผนว่าเราจะเผชิญกับอะไรบ้างเมื่อเราเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ อย่างเช่นในชาติก่อนเราเป็นคนขี้โมโห ในชาตินี้เราจึงเลือกพัฒนาจิตใจตนเองให้เย็นลง ก่อนที่เราจะมาเข้ามาอยู่ในร่างใหม่ เราจะเลือกสถานการณ์ที่ท้าทายจิตใจเพื่อให้ปรับปรุงตนเอง เลือกพ่อแม่พี่น้องและสภาวะต่างๆที่เราต้องเผชิญเพื่อทดสอบตนเองว่าเราจะสอบผ่านหรือไม่ เราจะสามารถทำให้ใจตนเองเย็นลงและกว้างขวางขึ้นได้หรือเปล่า เมื่อเราเข้ามาอยู่ในโลกมนุษย์ ความจำของเราก็ถูกลบ ทำให้เราจำการวางแผนของตนเองไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องฝึกฝนจิตใจตนเองและเผชิญกับสถานการณ์ที่เลือกไว้ เพื่อเราจะได้เจริญคุณภาพของจิตใจให้ออกจากอารมณ์โมโหและพบกับความสุขอันแท้จริง (นิพพาน)
5. ทุกครั้งที่คลื่นจิตเราเข้ามาอยู่ในโลกมนุษย์ เราต้องการให้ทุกคนมีการผจญภัยและเปิดทัศนคติ ถ้าเรายังจำอดีตชาติต่างๆได้ เราจะรู้สึกจำเจกับการเป็นมนุษย์ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่อยากพัฒนาตนเอง การลบความจำจึงมีประโยชน์สำหรับเรา ทำให้เราสนใจในปัจจุบันและฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความสุข มีสติและเกิดปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปกับการผจญภัยในโลกมนุษย์ ทำให้จิตตนเองตื่นออกจากความโลภ โกรธ หลงและเป็นจิตใจที่กว้างขวาง

## บทที่ 6

### ความเข้าใจผิด

ความเข้าใจผิดและความคับแคบของจิตทำให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราปล่อยวางสิ่งพวกนี้ได้เพื่อให้จิตเห็นความเป็นจริงและมีใจที่กว้างขวาง เราก็จะไม่รู้สึกเป็นทุกข์และมีแต่ความสุขในปัจจุบันเพราะจิตมีความเป็นกลางกับ



ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราต้องการรู้ว่าจิตหลอกให้เราเป็นทุกข์ได้อย่างไร เราก็ต้องมาศึกษาในการทำงานของจิต

### ทบทวนดูวิธีการทำงานของจิต

1. จิตได้รับข้อมูลจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ จิต  
ฉันกำลังมองเห็นอะไรอยู่ ได้ยินอะไรอยู่ กำลังสัมผัสกับอะไร ได้ลิ้มรสอะไร และได้กลิ่นอะไร
2. จิตสร้างความหมายและตั้งชื่อให้กับข้อมูล
3. จิตเปรียบเทียบข้อมูลที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสและประเมินว่าสิ่งนี้ คนนี้ หรือ  
สถานการณ์นี้ ดีหรือไม่ดี
4. ถ้าจิตคิดว่าดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตมีความสุข แต่ถ้าจิตคิดว่าไม่ดี จิตก็จะ  
สร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตเป็นทุกข์
5. จิตเลือกจะทำอย่างไรกับข้อมูล หรือ ตัดสินใจว่าไม่ทำอะไรกับข้อมูลพวกนี้
6. จิตเก็บข้อมูลพวกนี้และเก็บอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาสไว้ในความทรงจำ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ดีและ  
อารมณ์ร้าย สร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

เมื่อจิตทำงานอย่างนี้อยู่เสมอ จิตจึงสร้างคุณค่าและความหมายให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง สร้างความชอบและ  
ไม่ชอบในสิ่งต่างๆ ทำให้จิตมีความเอนเอียงไปกับสิ่งที่มันชอบและจะพยายามหลีกเลี่ยงในสิ่งที่มัน  
ไม่ชอบ ทุกครั้งที่จิตเปรียบเทียบและประเมินข้อมูล จิตจะไม่ยอมชอบในทุกอย่างเพราะจิตจะพยายามเลือก  
ในสิ่งที่ตรงกับความคิดหรือความเชื่อของตนเอง เพราะจิตยึดมั่นถือมั่นในเรื่องถูกและผิด ยึดในเรื่องชอบและ  
ไม่ชอบของตนเพื่อจะให้จิตได้ตั้งใจตามความต้องการ ถ้าได้ตั้งใจ จิตก็จะรู้สึกมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ จิตก็จะ  
รู้สึกเป็นทุกข์ จิตจึงมีความลำเอียงและเข้าข้างตนเองอยู่เสมอเพราะจิตยึดในความคิดและอารมณ์ที่ตนเอง  
สร้างขึ้นมา จิตไม่สามารถแยกออกจากความคิดและอารมณ์ของตนเองได้เพราะจิตยังไม่มีคุณสมบัติ  
ที่จะสังเกตใจตนเองได้อย่างเป็นกลาง คนทั่วไปจึงเชื่อว่าความคิดหรืออารมณ์คือเราหรือเป็นของเรา เขาไม่  
สามารถแยกออกได้ว่ามันเป็นเพียงสภาวะชั่วคราวและไม่มีตัวตนหรือความเป็นเราอยู่ในนั้น เพียงแต่การ  
ยึดมั่นถือมั่นในความคิดและอารมณ์ทำให้จิตเราจมอยู่ในนั้น จิตจึงแกว่งไปมากับความคิด ไปกับอารมณ์  
ไปกับความเชื่อและสภาวะต่างๆ ทำให้จิตมีการบิดเบือนและไม่สามารถพบกับความสุขอันแท้จริงได้

ในเมื่อจิตเข้าใจผิดและเชื่อว่าความสุขขึ้นอยู่กับเราได้ตั้งใจ จิตก็จะพยายามไปแก้ที่สถานการณ์ เพื่อให้สภาวะ  
เป็นไปตามอย่างที่จิตตนเองคิด จิตไม่ยอมกลับมาหันมาดูที่ใจตนเองและแก้ที่เหตุ เพราะจิตใจของเรานั้นเองที่  
เป็นต้นเหตุ เป็นตัวปรุงแต่งสร้างอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบขึ้นมาในใจ ถ้าเราปล่อยวางที่ต้นเหตุได้ จิตเราก็จะ  
รู้สึกมีความสุขทันทีเพราะมีความเป็นกลางเกิดขึ้น จิตไม่แกว่งไปมากับความคิดหรืออารมณ์ ทำให้จิตใจโล่งโปร่ง

ใสสว่าง มีความสงบแจ่มแจ้งและมีความฉลาด จิตสามารถใช้ปัญญาตัวนี้ไปแก้ปัญหาในชีวิตและทำในสิ่งที่ มีประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นโดยไม่มีภาระรัดเคาเปรียบซึ่งกันและกัน ความเป็นกลางของจิตจึงสร้าง ความสมดุลให้จิตอยู่กับธรรมชาติต่างๆได้และไร้ทุกข์ ไม่ว่าจะสถานการณ์อะไรจะเกิดขึ้นและกระทบเข้ามาในชีวิต จิตก็ไม่เพ่งโทษสภาวะ ผู้อื่น สิ่งของหรือตนเอง แต่จิตรู้จักปล่อยวางอคติ ความคิดและอารมณ์ในเชิงลบ รู้จักให้อภัยกับผู้อื่นและให้อภัยตนเอง ความเป็นกลางจึงทำให้ใจเราเย็นและเป็นจิตใจที่กว้างขวาง

**คำถาม:** เมื่อคนทั่วไปมีความเข้าใจผิดและไม่รู้ว่าความสุขอันแท้จริงอยู่ที่ไหน เขาก็เลยแสวงหาความสุขจากภายนอก คนทั่วไปจึงแสวงหาความรวยหรืออำนาจเพื่อจะนำสิ่งพวกนี้มาแก้ไขสถานการณ์เป็นไปตามความต้องการเพื่อให้ได้ดังใจอย่างที่เขาคิดและคาดหวัง

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนรวย ทุกคนก็ปรารถนาให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการของตนถึงจะมีความสุขได้ เพราะจิตยังไม่มีความพอใจ

อย่างเช่นมีชาวเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนร่ำรวยมากแต่เขาไม่มีความสุขพอใจกับลูกสาว เพราะลูกสาวเป็นเลสเบี้ยน และก็ไปแต่งงานกับผู้หญิงด้วยกัน ลูกสาวเขามีความสุขมากในการเป็นทอมแต่พ่อเขากลับเป็นทุกข์ เพราะสภาวะไม่เป็นไปตามความต้องการของเศรษฐีผู้นี้ พ่อจึงประกาศข่าวออกไปว่า ถ้ามีชายหนุ่มผู้ใดทำให้ลูกสาวเลิกเป็นเลสเบี้ยนได้ เขาจะให้เงินรางวัล 2,000 ล้านบาท คือเขาต้องการให้สถานการณ์เปลี่ยนไปตามดังใจที่เขาคิด เขาจึงจะมีความสุข เขาไม่ยอมรับในความเป็นจริงว่าลูกสาวมีความสุขแล้วเพราะพ่อคนนี้ยังติดอยู่ในความคิด ความเชื่อ และอารมณ์ของตน ยึดในกฎหรือผิด ทำให้จิตใจเขาคับแคบ ทำให้เขาไม่ยินดีหรือพอใจกับสถานการณ์ แต่เงินหรืออำนาจที่เขาไม่มีก็ไม่สามารถไปบังคับจิตใจลูกสาวของเขาได้ เศรษฐีคนนี้จึงมีความหลงและคิดว่าลูกสาวทำให้เขาเป็นทุกข์ เขาไปเพ่งโทษลูกสาวและสถานการณ์

แต่ถ้าเศรษฐีผู้นี้รู้จักปล่อยวางและมีความเป็นกลาง ไม่ลำเอียงเข้าข้างในความคิดของเขา ฝึกจิตตนเองให้มีความสงบและหันกลับมาดูที่ใจของตนเอง ทำให้ไปเห็นความเข้าใจผิดซึ่งเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับเขา เขาก็จะรู้แจ้งทันทีว่า “อ้อ” ใจตัวคิดหรือตัวยึดมั่นถือมั่นนี่เองที่ทำให้เขาเป็นทุกข์ มันไปยึดในเรื่องผิดหรือถูก ทำให้ตัวคิดไปเพ่งโทษลูกสาวว่าทำผิด และต้องการให้ลูกสาวทำให้ถูกใจตนเองด้วยการไปแต่งงานกับผู้ชาย แต่ถ้าลูกสาวไปแต่งงานกับผู้ชายและเศรษฐีคนนี้ไม่ชอบลูกเขย เขาก็จะไปเพ่งโทษลูกเขย ทำให้จิตใจเศรษฐีคนนี้เป็นทุกข์อีก เพราะเขาแก้ปัญหาไม่ถูกที่ ดังนั้นเราต้องหันกลับมาดูที่ใจตนเองด้วยความเป็นกลาง ฝึกจิตใจเราให้มีความเย็นและมีความสุข เราจะได้แก้ที่คุณภาพของจิตตนเองและปล่อยวางที่ต้นเหตุ ทำให้เราหลุดออกจากความหลง เมื่อเราปล่อยวางความคิด ความเชื่อ อารมณ์และความยึดมั่นถือมั่นในกฎหรือผิด จิตเราก็จะปลดปล่อยให้ใจเป็นอิสระและสามารถมีความเป็นกลาง ทำให้รู้สึกโล่งอกโล่งใจ

เป็นจิตที่ปราศจากความทุกข์ ทำให้จิตได้สัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายใน ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข ถึงดูเราจะเห็นจิตเป็นจิตเราก็มีความสุข หรือว่าดูเราจะชอบในเพศตรงข้าม เราก็ยังมีความสุข อยู่เช่นเดิม เพราะจิตเรามีความเป็นกลางและมีความอิมเอบอยู่ภายใน ทำให้มีความพอใจในปัจจุบัน จิตที่เป็นกลางจะสามารถรักชาติได้เพราะเป็นจิตที่มีความสงบ สติและปัญญา ไม่ไปทำร้ายผู้อื่นและไม่ทำร้ายตนเอง จิตมีความสนใจในการสร้างความสมดุลและความสามัคคีกับสภาวะต่างๆ

## บทที่ 7

### วิธีหลอกตนเองให้เป็นทุกข์

1. จิตชอบเปรียบเทียบทำให้ใจแกว่งขึ้นแกว่งลง ทุกครั้งที่จิตเปรียบเทียบข้อมูลทีกระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตก็จะสร้างผลออกมาเป็น 3 อย่าง คือ 1. ดีกว่า 2. เท่ากัน หรือ 3. แย่กว่า

ถ้าจิตคิดว่า บุคคลนี้ สิ่งนี้ สถานการณ์นี้ ดีกว่า มันก็จะสร้างอารมณ์ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตมีอารมณ์ดี ต่อ บุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่จิตประเมิน

ถ้าจิตคิดว่า บุคคลนี้ สิ่งนี้ สถานการณ์นี้ แย่กว่า มันก็จะสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตมี อารมณ์ในเชิงลบต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่จิตประเมิน



การเปรียบเทียบจึงทำให้จิตใจเราแกว่งขึ้นแกว่งลง ทำให้เรารู้สึกว่าเราดีกว่าคนอื่นหรือแย่กว่าคนอื่น สิ่งนี้ดีกว่าสิ่งนั้น คนนั้นแย่กว่าคนนี้ สถานะนี้ดีกว่าสถานะนั้น ทำให้จิตมีความสุขหรือเป็นทุกข์ไปกับ สถานการณ์ต่างๆ ในระยะชั่วคราว เมื่อเรามีอารมณ์ขึ้นๆลงๆ ก็เลยทำให้จิตใจเราไม่พบกับความสุขอันแท้จริงเพราะว่าจิตยังขาดความเป็นกลาง

2. จิตติดอยู่กับเรื่องเวลา จิตไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน จิตจะคิดถึงเรื่องอดีตและเรื่องอนาคต ทำให้จิตส่ายไปส่ายมา เวลานึกถึงเรื่องเศร้าโศกในอดีต จิตก็รู้สึกเป็นทุกข์ไปด้วย เวลาจิตคิดถึงเรื่องอนาคตและมีความกังวลว่า

ชีวิตจะดีขึ้นหรือไม่ จิตก็รู้สึกเครียดกับการเป็นห่วง

3. จิตชอบใช้วิธีการบังคับ เพราะจิตอยากให้สถานการณ์เป็นไปตามความต้องการ หรือไม่อยากให้มันเป็นแบบนี้แบบนั้น คือจิตอยากให้มันได้ดังใจตนเอง ถ้าได้ก็ดีใจ ถ้าไม่ได้ก็เสียใจ ทำให้จิตผันผวนและไม่มีความเป็นกลางหรือมีความสงบในใจ

4. จิตจะยึดในเรื่องถูกหรือผิดตามความเชื่อของตนเอง หรือตามความเชื่อของผู้อื่น ความยึดมั่นถือมั่นจึงทำให้เป็นจิตใจที่คับแคบ จิตคิดว่าฉันถูกและคนอื่นผิด จิตขาดความกว้างขวางและไม่สามารถมองเห็นในมุมกว้างได้ จึงเป็นจิตที่เลือกที่รักมักที่ชัง ทำให้จิตมีศัตรูและไม่สามารถรักคู่อริ หรือรักคนที่จิตรังเกียจได้ ทำให้จิตไม่มีความสมดุลและขาดความสามัคคีในใจ

5. จิตชอบฟังโทษ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่จิตไม่ชอบ จิตก็จะหาเรื่องฟังโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ฟังโทษคนนั้นคนนี้ บางคนก็ฟังโทษตนเอง การฟังโทษจึงสร้างความลำเอียงทำให้จิตไม่เป็นกลาง

6. จิตมีความสงสัยทำให้จิตมีความไม่แน่ใจ ความสงสัยจึงทำให้ใจเราแกว่ง ขาดความมุ่งมั่นในความเป็นจริง ดังนั้นเราต้องหันมาฝึกจิตใจให้มีความกระจ่าง มีความสงบ สติและปัญญา ซึ่งจะช่วยให้จิตเราตื่นออกจากความสงสัย ความสงบของจิตจะช่วยให้เราเห็นในสาเหตุว่าอารมณ์นี้หรือความคิดนี้แกว่งขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อเราสามารถสังเกตได้ก็จะทำให้จิตฉลาดและสามารถตอบคำถามของตนเอง เกิดความเข้าใจและเห็นวิธีการสร้างความลำเอียงของจิต ทำให้เราหายสงสัยและกลับมาสู่ความเป็นกลาง

## บทที่ 8

### วิธีฝึกจิตใจตนเองให้เป็นกลาง ทำให้พ้นทุกข์และพบกับความสุขอันแท้จริง

ความเป็นกลางคืออะไร ความเป็นกลางไม่ใช่การคิดให้เป็นกลาง ถึงคุณจะไม่เก่งในการคิด คุณก็ไม่สามารถคิดให้เป็นกลางได้ เพราะตัวคิดเป็นตัวลำเอียง ดังนั้นเราจึงไม่ใช่ตัวคิดในการฝึกจิตให้เป็นกลาง แต่เราจะใช้ความสงบเพื่อให้จิตปล่อยวาง ไม่ไปติดอยู่ในความคิดและความยึดมั่นถือมั่นในถูกหรือผิด สิ่งเหล่านี้เป็นตัวบังปิดกั้นและทำให้จิตเราไม่เป็นกลาง เพราะฉะนั้นความสงบจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจเรามองเห็นอะไรได้อย่างชัดเจน เมื่อจิตเรามีความสงบโล่งโปร่งใส จิตก็จะรู้สึกเบาสบาย เบิกบานขึ้น ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นจากความสงบและทำให้เราเห็นในสาเหตุว่าความคิดและอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ปัญญาตัวนี้จึงสามารถทะลุความเข้าใจผิดได้ เพราะเป็นสติปัญญาที่เกิดจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดจากการปล่อยวาง ไม่กระโดดเข้าไปและจมอยู่ในความคิดหรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา เพียงแต่สังเกตความคิดหรืออารมณ์ได้อย่างเป็นกลาง ตัวสังเกตที่มี ความสงบและมีสติจึงสร้างความเฉลียวฉลาดให้จิตเห็นตัวที่สร้างความทุกข์ที่อยู่ภายในใจ จึงทำให้จิตปล่อย

วางความหลงที่เรายึดมั่นถือมั่นเอาไว้ เมื่อตัวปิดบังหลุดออก ความชัดเจนจึงเกิดขึ้น ทำให้จิตใจเรารู้สึกใสสว่าง กว้างขวางและคลายออกจากความทุกข์ต่างๆที่เราเคยแบกเอาไว้ คุณภาพจิตจึงเปลี่ยนไป กลายเป็นจิตใจที่นุ่มนวล ไม่แข็งกระด้าง มีความเมตตาและความรักต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ปัญหาในชีวิตจึงไม่เป็นอุปสรรคสำหรับจิตที่เป็นกลาง เพราะจิตไม่สร้างอคติและอารมณ์ในเชิงลบได้ตอบกับสถานการณ์ แต่มองเห็นทุกอย่างจากมุมกว้าง เห็นประโยชน์ของปัญหาและอุปสรรคต่างๆ จึงทำให้จิตมีอารมณ์ยินดี ยิ้มแย้ม แจ่มใสกับสิ่งเหล่านี้และนำเอาปัญญาที่เกิดจากความกระจ่างไปแก้ปัญหาคือปัญหาในชีวิต โดยไม่มีการทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเองหรือผู้อื่น ความสงบในใจจึงเป็นการรักษาศีลไปในตัวเพราะจิตมีความสมดุล ไม่ลำเอียงและก็ไม่เอาเปรียบผู้ใด

**คำถาม:** ทำไมความฉลาดที่เกิดจากทิวจิตตัวตนทำให้เราพบความสุขอันแท้จริงไม่ได้ครับ

**คำตอบ:** เพราะว่าปัญญาที่เกิดจากทิวจิตตัวตนจะพึ่งอยู่กับสถานการณ์ ถ้าได้ตั้งใจค่อยๆ จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ อย่างเช่นเราชอบอ่านหนังสือธรรมะและก็เข้าใจไปกับความคิดที่เราตีความหมายว่าธรรมะคืออะไรและติดอยู่ในความเชื่อที่เราคิด แต่เราไม่ค่อยปฏิบัติ เมื่อเราพบปัญหาในชีวิตเราก็ยังรู้สึกเป็นทุกข์อยู่เช่นเดิม เพราะจิตยังไม่ปล่อยวางไม่ได้และไม่มีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง จิตใจเรายังมีความลำเอียงและยึดมั่นในความคิด ความเชื่อและติดอยู่ในอารมณ์ ทำให้จิตไม่เป็นอิสระ จิตจึงไม่สามารถที่จะพบกับความสุขอันแท้จริงได้

ยกตัวอย่างเช่น นักการเมืองหรือสื่อมวลชนจะแนะนำให้ทุกคนมีความสามัคคีต่อกัน แต่จิตของแต่ละบุคคลยังไม่มีความเป็นกลาง เขาจึงทำไม่ได้ ความสามัคคีอันแท้จริงจึงไม่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้มีการแบ่งเป็นพรรคเป็นพวกไปตามความคิดหรือความเชื่อต่าง ๆ นานา เมื่อเราดูเขาพูดกันในรัฐสภา เขาก็จะมีแต่ความโต้แย้งแบ่งข้าง แต่แต่ละฝ่ายจะพยายามเอาชนะกัน เพราะถ้าเขาชนะ เขาก็จะรู้สึกมีความสุขที่เขาได้ตั้งใจ แต่ถ้าเขาแพ้ เขาก็จะรู้สึกเป็นทุกข์เพราะเขาไม่ได้ตามความประสงค์ ต่างฝ่ายต่างใช้ความคิดหรือความฉลาดที่เกิดจากทิวจิตมานะของตัวตน ซึ่งมีแต่ความลำเอียงจึงทำให้มีแต่การถกเถียง ต่างคนต่างยึดในถูกหรือผิดและคิดว่าฝ่ายฉันถูกและฝ่ายเธอผิด ความหลงแบบนี้จึงทำให้เราพบความสุขอันแท้จริงไม่ได้ ดังนั้นทุกคนต้องหันมาฝึกจิตใจตนเองให้เป็นกลางเสียก่อน มีความสมดุลอยู่ในจิตใจ ทำให้จิตรู้สึกว่ามีได้ขาดอะไรและมีความสงบ อิ่มเอิบ เบิกบาน อยู่ภายในใจ เมื่อคุณภาพจิตดีขึ้นและมีความเป็นกลางมากขึ้น จิตก็จะไม่เอาเรื่องกับใครและมีความสามัคคีกับทุกอย่างได้ เพราะเป็นจิตที่ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ความเป็นกลางของจิตจึงทำให้ใจเรารักทุกคนได้โดยไม่มีเงื่อนไขและเอาปัญญาที่เกิดจากความสงบนั้นไปสร้างสรรคให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

## บทที่ 9

### การฝึกจิตให้มีความสงบและเบิกบาน

เมื่อความคิด ความเชื่อและอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลงทำให้จิตเราไม่เป็นกลาง เราจึงต้องอาศัยความสงบภายใน เพื่อฝึกจิตใจตนเองให้ปล้อยวาง มีการให้อภัย ทำให้จิตใจเรารู้สึกเย็นสบาย สดใส เบิกบาน มีความเฉลียวฉลาด ซึ่งจะนำพาเราไปสู่ความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายใน เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข

การฝึกสมาธิมีหลายวิธี หลายแบบ หลายแนว วิธีการฝึกไม่ใช่สมาธิ สมาธิจริงๆคือการสังเกตดูจิตใจตนเองได้อย่างเป็นกลาง เราจะใช้ความสงบเป็นตัวดูจิตใจตนเอง ความสงบจะไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิดหรือติดอยู่ในอารมณ์ เพียงแค่ดูใจเฉยๆแบบสบายๆ ไม่เครียดกับการสังเกต ฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน เพราะธรรมชาติจิตจะไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน จิตจะคิดนั่นคิดนี่ เมื่อมีข้อมูลต่างๆมากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตก็จะปรุงแต่งอารมณ์โต้ตอบกับข้อมูล บุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ทำให้มีความรู้สึกชอบ(ดีใจ)หรือไม่ชอบ(เสียใจ)กับสิ่งเหล่านั้น จิตจึงมีอาการแกว่งไปมา ขึ้นลง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา จิตจะพยายามเปรียบเทียบข้อมูลและสร้างอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจกับสภาวะ จิตจะนึกถึงอดีตและคิดถึงเรื่องอนาคต สิ่งพวกนี้จึงทำให้ใจเราไม่อยู่กับปัจจุบันและขาดความเป็นกลางอยู่เสมอ ดังนั้นเราจึงหันมาฝึกจิตใจตนเองให้มีความสงบไม่แกว่งไปมากับความคิดหรืออารมณ์ ทำให้เราได้สัมผัสกับความเป็นกลางของจิตในปัจจุบัน เป็นจิตใจที่มีอิสระและปล้อยวางความทุกข์ต่างๆออกไปได้อย่างง่ายดาย เพราะจิตไม่ไปเกาะเกี่ยวกับความคิดหรืออารมณ์ เพียงแต่สังเกตสิ่งพวกนี้จากความสงบที่เป็นกลาง

## บทที่ 10

### หัดมองสังเกตจิตใจตนเอง

ธรรมชาติจิตเราจะสนใจแต่ภายนอก คราวนี้เรามาสนใจภายในของตนเองบ้าง เพราะตัวในนี่เองที่เป็นตัวทำให้จิตเราแกว่งไปมากับอารมณ์และความคิด วิธีสังเกตจิตใจของตนเองแบบง่ายๆก็คือ เอากระดาษและดินสอหรือปากกามาจด แล้วสังเกตว่าจิตคิดอะไรบ้างภายใน 5 นาที โดยไม่ต้องช่วยมันคิด แต่เพียงรอดู ทุกครั้งที่มันคิดก็จดใส่กระดาษว่ามันคิดอะไร คือเราเพียงสังเกตจิตตนเองอย่างเป็นกลาง หลังจาก 5 นาทีแล้ว เราก็จะพบว่า จิตคิดอะไรไปบ้าง บางคนอาจคิดเยอะแยะเต็มไปหมด บางคนอาจคิดน้อย แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้เราเห็นความคิดต่างๆของจิตใจตนเอง

### วิธีการหายใจด้วยท้อง

ถ้าเราฝึกหายใจด้วยท้อง ร่างกายเราจะได้รับออกซิเจนที่สมบูรณ์และเพียงพอมากกว่าการหายใจด้วยหน้าอก

วางมือตนเองไว้บนหน้าท้อง เวลาหายใจเข้าให้รู้สึกว่ามีลมพุ่งออก เวลาหายใจออกหน้าท้องก็จะแฟบลง ฝึกหายใจแบบนี้ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เลือดลมเราเดินสะดวก

### การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตเรามีความสงบและเป็นกลาง ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบ ความเข้าใจผิด และได้สัมผัสกับความสุขอันแท้จริงที่มีอยู่ภายในตนเอง เป็นจิตใจที่แจ่มใส มีความชัดเจน ทำให้จิตรู้ถึงความทุกข์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วปล่อยวางที่เหตุ โดยไม่มีการเพ่งโทษ

ก่อนที่จิตเราจะเป็นกลางได้ เราต้องหาอะไรให้จิตเกาะเพื่อให้จิตสนใจในปัจจุบัน มิฉะนั้นจิตก็จะแกว่งไปตามความคิดหรืออารมณ์ เราจึงต้องเตือนตนเองและดึงจิตให้กลับมาอยู่ในปัจจุบันเพื่ออยู่ในความเป็นกลาง วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการดูลมหายใจของตนเอง ใช้ลมหายใจเป็นจุดกลาง เพื่อให้จิตสนใจกับความสงบเย็น โลง โปรงสบายในขณะนั้น

### บทที่ 11

### การนั่งสมาธิ

นั่งแบบสบายๆบนเก้าอี้ แต่นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองบนตักแบบสบายๆ หายใจเข้าลึกๆทางท้องและหายใจออกทางปากสัก 4-5 ครั้ง ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย หลับตาและก็ยังให้หายใจเข้าออกทางท้อง ท้องพองเวลาหายใจเข้าและท้องแฟบเวลาหายใจออก น้อมจิตให้อยู่กับการหายใจทางท้อง การน้อมจิตอยู่กับเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะช่วยให้จิตเรานิ่งไม่วอกแวกและอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ทำให้จิตเรารู้สึกมีความสุขเพราะจิตไม่แกว่งไปกับความคิดหรืออารมณ์ ไม่ไปติดกับอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ไปติดอยู่กับอดีตหรืออนาคต ความเป็นกลางจะทำให้ใจเรารู้สึกโล่งเย็นสบาย เพราะจิตเราได้พักและไม่สร้างอารมณ์ตอบโต้กับข้อมูลที่กระทบเข้าในทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ความสงบนิ่งแบบสบายๆในใจอย่างไม่เคร่งเครียดจะนำพาจิตเราไปสู่ความสุขอันแท้จริง

ในช่วงที่เราฝึกสมาธิ จิตก็จะคิดนั่นคิดนี่ เพราะจิตไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน แต่ก็ไม่เป็นไร วิธีแก้ก็คือดึงจิตตนเองให้กลับมาสนใจในปัจจุบันอยู่เรื่อยๆด้วยการดูลมหายใจของตนเอง ดูท้องพองและท้องแฟบของตน ทุกครั้งที่จิตเรากลับมาสู่ปัจจุบัน จิตก็จะปล่อยวางความคิดนั้นหรืออารมณ์นั้นออกไป แต่ถ้าเราให้ความสนใจกับความคิด มันก็จะหลุดเราไป ทำให้เราคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ ดังนั้นเราจึงต้องมีสติเตือนตนเองและบอกตนเองให้กลับมาสนใจกับลมหายใจเพื่อให้เรากลับมาสู่ปัจจุบันและปล่อยวางออกจากความคิด ทำให้จิตมีความเป็นกลาง รู้สึกโล่งเย็นสบาย ไม่เครียดกับสิ่งใด ดูความคิดและอารมณ์ได้จากความสงบนิ่งและไม่ไปผสมโรงกับมัน

## ใช้เทคนิคแบบไหนก็ได้ในการฝึกสมาธิ

เราจะใช้เทคนิคแบบไหนก็ได้ในการฝึกสมาธิ จุดประสงค์ก็คือ

1. ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน จิตจะได้ไม่ไขว่ไขว่ แกว่งไปมากับความคิดหรืออารมณ์ ทำให้จิตได้พักและเป็นกลาง มีความโล่งสงบ รู้สึกเบาสบาย ไม่มีความเครียด
2. ทำให้จิตสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเองได้จากความสงบ ไม่ไปติดจมอยู่ในความคิด ความเชื่อ หรือ อารมณ์ ความสงบที่เป็นตัวสังเกตจะเพียงแต่ดูสภาวะอย่างเป็นกลางและช่วยให้จิตปล่อยวางได้ แต่ถ้าจิตขาดความสงบและกระโดดเข้าไปอยู่ในเรื่องที่มีมันคิด ไปสร้างอารมณ์โต้ตอบกับสถานการณ์ จิตก็จะแกว่งไปกับความคิด จึงทำให้จิตหลงติดอยู่ในอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลงและส่ายไปมา ดังนั้นเราจึงต้องฝึกเตือนใจตนเองให้กลับมาสู่ปัจจุบันและใจก็จะรู้สึกโล่งเมื่อมันปล่อยวาง ไม่เอาเรื่องและให้ภัย

เมื่อเราปฏิบัติอย่างนี้อยู่บ่อยๆ จิตเราก็จะรู้สึกมีความเป็นกลางมากขึ้น เพราะจิตเริ่มมีความชำนาญและเพิ่มพลังความสงบให้กับตนเอง และนำความสงบนี้ไปพัฒนาให้เป็นปัญญา ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสงบนิ่งและความเบิกบานของจิตจะนำไปสู่ความสว่างและทะลุความเข้าใจผิดของตนเองได้ ไม่ติดอยู่ในความเชื่อ แต่ได้เห็นรู้แจ้งว่าความเชื่อหรือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อจิตเห็นที่ต้นเหตุ มันก็จะรู้สึกตกลงมากสำหรับจิต ทำให้ใจมีความกระจ่างและรู้ว่าการยึดมั่นในสิ่งต่างๆทำให้จิตเป็นทุกข์ เพราะทุกอย่างเพียงเป็นสภาวะชั่วคราวและไม่เที่ยง แต่จิตที่หลงกลับไปยึดและอยากให้มีมันเที่ยง อยากให้สภาวะเป็นไปตามอย่างที่ตนเองต้องการ เมื่อจิตไม่ได้ตั้งใจ มันจึงได้ตอบด้วยการสร้างอารมณ์เครียดให้กับตนเองและโทษสถานการณ์หรือโทษผู้อื่น หรือบางคนก็โทษตนเอง

สรุปแล้วก็คือจิตหลุดตนเองให้เป็นทุกข์ เพราะจิตเป็นตัวสร้างอารมณ์ ความคิดและความเชื่อขึ้นมาด้วยการตีความหมายให้กับทุกสิ่งทุกอย่างและยึดมั่นในข้อมูลที่จิตใจสร้าง ทำให้จิตหลงไปกับการปรุงแต่งของใจตนเอง และทำให้มีความลำเอียงเกิดขึ้น ดังนั้นถ้าผู้ใดมีจิตที่เป็นกลาง มีความสงบเพียงพอและมีปัญญาที่เกิดขึ้นจากการสังเกต เขาก็จะสามารถทะลุความเข้าใจผิดของตนเองได้เพราะเขาเข้าไปเห็นความหลงที่อาศัยอยู่ภายในจิตใจ เขาเข้าไปรู้ทันว่าจิตปรุงแต่งความคิด อารมณ์และความเชื่อขึ้นมาได้อย่างไร เหมือนกับเราไปเห็นเคล็ดลับของนักมายากล ตอนที่เราไม่รู้และไปดูการแสดงของนักมายากล มันก็จะรู้สึกน่าทึ่งมากและเราก็เชื่อในการแสดงของเขา แต่ถ้าเราไปรู้ทันและเห็นเคล็ดลับของนักมายากลว่าเขาหลอกเราได้อย่างไร เราก็จะไม่ทึ่งและไม่หลงไปกับการแสดง ดังนั้นความหลงในใจของเราจึงเป็นนักมายากลที่เก่งที่สุดในโลก สามารถหลอกให้เราอารมณ์ในเชิงลบ รู้สึกมีความเครียด ทำให้เรามีการยึดมั่นถือมั่นในความคิดหรือเชื่อว่าอันนี้ผิดหรือถูก ทำให้จิตมีการเปรียบเทียบและเกิดความลำเอียงขึ้นมาในใจ ต้องการเอาชนะหรือเหนือผู้อื่น หรือบางครั้งเราก็



คิดว่าเราแพ้และด้อยกว่าผู้อื่น ความหลงตัวนี้หลอกให้เราเกิดการเพ่งโทษและทำให้เกิดมีการขัดแย้ง ปรุงแต่ง อารมณ์ทุกข์ต่างๆ ขึ้นมาในใจและเราก็เชื่อมั่นอย่างสนิท เพราะเรายังไม่สามารถแยกตนเองออกจากความคิด ได้ ทำให้จิตคิดว่าความคิดคือเราและเราคือความคิด ทำให้ตัวหลงและตัวเรามีความกลมกลืนเป็นสิ่งอันเดียวกัน ดังนั้นเราจึงเป็นทาสของความคิด อารมณ์และมีความยึดมั่นในถูกหรือผิด เพราะจิตเราแวงไปกับมันและ ถูกความหลงนั้น(การเล่นกล)ฉุดใจเราไป

เราจะสามารถมีอิสระออกจากความทุกข์ทั้งปวงได้เมื่อเราหายหลง ดังนั้นเราจึงต้องฝึกจิตให้มีความสงบและมีความเป็นกลาง เราจึงจะสามารถสังเกตความหลงของตนเองได้ ทำให้จิตแยกออกจากความคิด อารมณ์ การเปรียบเทียบ การเพ่งโทษและความยึดมั่นในถูกหรือผิด เมื่อจิตเราคลายออกจากสิ่งเหล่านี้ใจเราก็จะไม่แวง และรู้สึกเย็นลง โลงโปร่งใสและการสังเกตของเราก็จะมีความไว สามารถจับการปรุงแต่งของจิตเราได้ อย่างเช่น มีคนมาตำรา เมื่อเราได้ยินคำตำรากระทบกับใจ จิตก็จะพยายามสร้างอารมณ์โมโหโต้กลับ แต่ในเมื่อเราฝึก จิตให้มีความสงบและมีการสังเกตใจอย่างเป็นกลางอยู่บ่อยๆ ความสงบในใจก็จะเตือนให้เรากลับมาดูภายใน ของตนเอง ทำให้เรารู้ทันว่าตอนนี้จิตกำลังปรุงแต่งอารมณ์โมโหขึ้นมาแล้วนะ เราจะแวงและโมโหไปกับมัน หรือเปล่า ถ้าจิตมีความเย็นและฉลาดพอ มันก็จะปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบนั้นออกไปและกลับมาเป็นกลาง ทำให้มันรู้สึกไม่เป็นทุกข์กับคำที่ถูกต่อว่าและจิตใจก็ยังคงมีความเบิกบานเพราะความสงบในใจทำให้จิตรู้สึกมีความอิมเอิบ จิตก็เลยสามารถพิจารณาสถานการณ์นี้ได้จากความเป็นกลางว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควรทำ จิตที่สงบจึงรักชาติได้ ไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง สามารถเจรจากับคนที่มาตำราเราโดยไม่มีอคติ ส่งความรักและความเมตตาให้กับผู้ที่มาต่อว่าเราและแก้ปัญหาด้วยการสร้างความสามัคคี

**คำถาม:** ดังนั้นเราจะฝึกสมาธิแบบไหนก็ได้เพื่อให้จิตมีความสงบและเป็นกลาง ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ ยืน เดิน หรือนอน เพียงแต่หาอะไรที่เป็นจุดกลางเพื่อให้จิตเกาะและน้อมให้จิตสนใจในปัจจุบัน อย่างเช่น การดูลมหายใจของตนเอง

**คำตอบ:** ใช่ อย่างเช่นเวลาคุณเดิน คุณสังเกตเท้าคุณก็ได้ที่ก้าวไป เพื่อให้จิตมีสมาธิและสนใจในปัจจุบัน ถ้าจิตเริ่มคิดนั่นคิดนี่ เริ่มปรุงแต่งอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ ก็ดึงจิตตนเองให้กลับมาสังเกตในการเดินของตนเอง การอยู่ในปัจจุบันซึ่งไม่มีอะไรจะช่วยให้จิตปล่อยวาง คือจิตยอมรับในความเป็นจริงได้ว่าแค่นี้ก็ดีแล้ว เกิดความพอใจในปัจจุบัน เมื่อฝึกบ่อยๆเช่นนี้จิตจะเริ่มมีความขึ้นบานและขยายใจให้กว้างออก ทำให้จิตใจมีความสงบและวิเคราะห์ได้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นในใจเราได้อย่างไร โดยไม่มีการเพ่งโทษสถานการณ์ ผู้อื่นหรือตนเอง แต่ปล่อยวางให้อภัยและไม่ไปติดกับความคิดหรืออารมณ์ จึงทำให้จิตใจเป็นอิสระและฉลาดขึ้น ไม่หลงไปกับความเข้าใจผิดของตนเองและไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ จึงทำให้เรามีความรักที่เป็นกลางต่อทุกสิ่ง

## บทที่ 12

### การเตือนจิตให้กลับมาสู่ปัจจุบัน

ในช่วงที่เราฝึกสมาธิ เราไม่สามารถที่จะระวังข้อมูลที่เข้ามาทางประสาทสัมผัสของเราได้ ดังนั้นเราเพียงยอมรับความเป็นจริงว่ามีข้อมูลกระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ปากและกาย เราเพียงเตือนใจตนเองว่าเรากำลังถูกกระทบและก็ปล่อยวางข้อมูลนั้นออกไป ไม่ไปเปรียบเทียบและสร้างอารมณ์โต้ตอบ ชอบหรือไม่ชอบขึ้นมาในใจ แต่ถ้าเราเตือนตนเองไม่ทันก็ไม่ใช่ไร ถ้ามันสร้างอารมณ์โต้ตอบขึ้นมาแล้ว เราก็แค่ตั้งจิตให้กลับมาสนใจในปัจจุบันด้วยการให้กัยตนเอง ให้กัยสถานการณ์และก็ให้กัยผู้อื่นหรือข้อมูลที่กระทบเข้ามา การให้กัยจึงเป็นการปล่อยวางทำให้จิตเรากลับมาเป็นกลาง มีอารมณ์ขึ้นบาน โลง โปรงใส เพราะจิตไม่ไปจมอยู่ในความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ไม่ยึดในถูกหรือผิด แต่เห็นประโยชน์ในการปล่อยวางที่ทำให้จิตเรามีความกระจ่าง ลื่นทุกซ์และมีความสุขได้ทันทีในปัจจุบัน แต่ถ้าจิตเราขี้กัย บ้างเบียงและมีความรังเกียจกับสภาวะ เราก็จะรู้สึกเป็นทุกซ์เพราะเราไม่ยอมรับในความเป็นจริง เราเกลียดความไม่เที่ยงของชีวิตและอยากให้มันเที่ยงหรือให้เป็นไปตามความต้องการ เมื่อเราไม่ได้ตั้งใจ จิตเราจึงสร้างอารมณ์ในเชิงลบขึ้นมาเพื่อโต้ตอบ ทำให้ตนเองเครียด เหมือนกับเราลงโทษตัวเอง แต่บางคนก็ไปเพ่งโทษคนอื่น อย่างเช่นเขาสร้างอารมณ์โมโหขึ้นมาในใจของเขาแล้ว เขาก็ไปตำหนิหรือทุบตีผู้อื่น ดังนั้นวิธีแก้ความลำเอียงก็คือการกลับมาอยู่ในความเป็นกลางนั่นเอง เพื่อให้จิตเราปล่อยใจให้เย็นลงและเกิดมีความสมดุลขึ้นอยู่ภายใน ทำให้จิตมีปัญญาและแก้ปัญหาด้วยการสร้างความสามัคคีต่อกับสภาวะ

### เทคนิคเตือนจิตตนเองในช่วงที่จิตถูกกระทบทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ในระยะที่เราฝึกสมาธิ

เมื่อดวงตากระทบรูป ก็เตือนตนเองว่า "ตา" แคเห็นคลื่นแสงและสี ไม่ประเมินภาพ ตั้งจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อหูกระทบเสียง ก็เตือนตนเองว่า "หู" แคได้ยินคลื่นเสียง ไม่ประเมินเสียง ตั้งจิตกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง

เมื่อจมูกกระทบกลิ่น ก็เตือนตนเองว่า "จมูก" แคได้กลิ่น ไม่ประเมินกลิ่น ตั้งจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อลิ้นกระทบรส ก็เตือนตนเองว่า "ลิ้น" แครู้รส ไม่ประเมินรส ตั้งจิตกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง

เมื่อกายกระทบเครื่องสัมผัส ก็เตือนตนเองว่า "กาย" แคสัมผัส รู้สึก ไม่ประเมินการกระทบทางกาย ตั้งจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อจิตกระทบกับข้อมูล ก็เตือนตนเองว่า "จิต" แครู้สึกใจ ไม่ประเมินการกระทบ ตั้งจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน

ในช่วงที่เราฝึกสมาธิ ถ้าเราเตือนตนเองได้ เราก็จะไม่ค่อยหลงไปกับความคิดหรืออารมณ์ การเตือนจิตจะช่วย

ให้เรา กลับมา อยู่ในความเป็นกลาง

### ข้อเตือนภัย

ถ้ามีอันตรายอะไรเกิดขึ้นในช่วงที่คุณฝึกสมาธิ คุณก็ต้องดูแลรักษาตนเองให้ปลอดภัยและก็ไม่ปล่อยปะละเลยให้ตนเองบาดเจ็บ การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสงบและมีความฉลาดมากขึ้น ไม่ทำร้ายตนเอง หรือไปทำร้ายผู้อื่น

**คำถาม:** ถ้าเราเตือนตนเองไม่ทันละครับ คือจิตประเมินผลและสร้างอารมณ์ไปแล้วต่อกับสิ่งที่มากระทบ

**คำตอบ:** ก็ไม่เป็นไร ถ้ามันปรุงแต่งอารมณ์และสร้างความคิดไปแล้ว เราก็แค่รับรู้และก็ดึงจิตกลับมาอยู่ในปัจจุบันเช่นเดิม เมื่อจิตกลับมาเป็นกลางและหยุดแกว่ง ใจก็จะปล่อยวางเอง แต่การฝึกให้เราสังเกตกับการถูกกระทบจะช่วยให้เรากลับมาในปัจจุบันได้เร็วขึ้น จิตเราจะไม่กระโดดเข้าไปในความคิดหรือสร้างอารมณ์โต้ตอบทันที ถ้าเรามีตัวเว้นวรรคหรือใช้ความว่างของใจและความสงบเป็นตัวสร้างสติ มันก็จะทำให้เราสามารถเตือนตนเองได้และไม่ปรุงแต่งความเครียด หรือถ้ามันสร้างอารมณ์ในเชิงลบขึ้นมา เราก็จะปล่อยมันได้เมื่อเรารู้จักให้อภัยและกลับไปอยู่ในความเป็นกลาง เพราะที่จริงแล้วจิตเราเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนและมีความว่างอยู่เสมอ เพียงแต่เราเข้าใจผิด เพราะทุกครั้งที่จิตแกว่งขึ้นลงหรือส่ายไปมา เราไปยึดสภาวะในช่วงที่มันกระเพื่อม ทำให้การมีตัวตนเกิดขึ้น ยึดในความคิด อารมณ์และความหมายที่จิตสร้างขึ้นมา ทำให้รู้สึกที่จิตเราไม่ว่าง แกว่งไปกับอารมณ์และความคิด แต่มันก็แค่เป็นสถานการณ์ชั่วคราว ดังนั้นเราสามารถกลับมาสู่ความว่างที่มีอยู่ในจิตเราได้อยู่เสมอ ด้วยการสนใจในความสงบ คือเราเห็นและรู้ว่าใจกระเพื่อม แต่เราไม่กระเพื่อมไปด้วยกับอาการของมัน เราแค่ดูมันอย่างเป็นกลาง ตัวที่สามารถสังเกตจิตใจได้อย่างเป็นกลางก็คือความสงบหรือความว่างนั่นเอง จิตตัวจริงของเราเป็นอนัตตาและเป็นจิตใจที่ไม่มีทุกข์ ดังนั้นการมีสมาธิ มีสติและสังเกตอาการต่างๆของใจจากความเป็นกลางนั้นจะนำพาเราไปพบกับคลื่นตัวจริงของเราซึ่งมีแต่ความสุข เพราะความว่างของอนัตตาไม่แกว่งไปกับสถานการณ์จึงทำให้ความสงบสังเกตได้ว่าความเข้าใจผิดที่ทำให้เราเป็นทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาจากอะไร ตัวปัญญาที่เกิดจากความสันติสุขที่มีอยู่ภายในใจจึงทำให้จิตมีความกว้างขวาง รู้จักปล่อยวางและเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

### บทที่ 13

#### การฝึกให้ใจเย็น ใจกว้าง มีความรักเมตตาต่อกับทุกอย่าง

จิตจะรู้สึกอ่อนรนเมื่อจิตไม่ได้ตั้งใจ มีความต้องการและความยึดมั่นที่รุนแรง ต้องการให้สภาวะเป็นแบบนี้แบบนั้นและให้เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ให้ทันที ถ้าสภาวะเป็นไปตามที่จิตชอบ จิตก็จะหัวเราะชอบใจ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามความต้องการ จิตก็จะสร้างอารมณ์โมโหต่อกับสถานการณ์หรือบุคคล เหตุที่จิตอ่อนรนนก็คือจิตขาดความ

สุข ความเย็น ความอึดอึบ ความพอใจ ทำให้จิตไม่มีความเป็นกลาง ดังนั้นเราหันมาเติมความเย็นสบายให้กับจิตตนเองด้วยการแผ่ความรักเมตตาให้กับตนเองและผู้อื่น เป็นคนที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือคนอื่นโดยมิได้หวังอะไร มีความยินดีต่ออุปสรรคต่างๆ ไม่ไปเพ่งโทษสถานการณ์ ผู้อื่นหรือตนเองและมีการให้อภัยปล่อยวาง ไม่เอาเรื่องกับผู้ใดหรือกับตนเอง เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสว่างสรรค์ นึกถึงการสร้างประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย ทำให้จิตไม่เลือกที่รักมักที่ชังและมีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง เมื่อจิตเราเป็นกลาง เราจะรู้ได้เลยว่าความสุขอันแท้จริงนั้นเกิดขึ้นอยู่ภายในใจของเรา มีความอึดอึบเบิกบานอยู่ตลอด เป็นความสุขที่อัศจรรย์และกว้างมากเพราะเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข จิตมีความสมบูรณ์และความสมดุลกับทุกอย่าง จิตใจจึงไม่รู้สึกรำคาญอะไร เป็นจิตที่ไม่เปรียบเทียบระหว่างตนเองและผู้อื่น ทุกอย่างจึงดูเป็นกลางไปหมด แต่ถ้าจิตเราไม่ยอมเป็นกลาง เราก็ต้องแสวงหาความสุขที่อยู่ภายนอกอยู่เสมอ เป็นความสุขที่มีเงื่อนไข ถ้าเราได้ตั้งใจเราค่อยๆ จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ก็จะรู้สึกหงุดหงิด เพราะความสุขแบบนี้พึ่งอยู่กับสถานการณ์ ทำให้จิตมีความลำเอียงแกว่งไปมากับสภาวะต่างๆ จิตรู้สึกว่ามันขาดอะไรสักอย่างเพราะจิตชอบเปรียบเทียบ การเปรียบเทียบจึงทำให้จิตเห็นว่ามันด้อยต่ำกว่าหรือเหนือกว่าผู้อื่น มีฐานะแยกว่าหรือดีกว่า มีอำนาจน้อยกว่าหรือมากกว่า มีความหล่อหรือความสวยมากกว่าหรือน้อยกว่าผู้อื่น การเปรียบเทียบจึงสร้างความเอนเอียงให้กับจิตใจ ทำให้จิตไม่ยอมเป็นกลางและจึงไม่สามารถพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองได้

#### บทที่ 14

#### แผ่ความรักเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

นั่งแบบสบายๆบนเก้าอี้ แต่นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองบนตักแบบสบายๆ หายใจเข้าลึกๆทางท้องและหายใจออกทางปากสัก 4-5 ครั้ง ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย หลับตาและก็ยังให้หายใจทางท้องเข้าออก ทำให้ร่างกายเราอึดไปกับอ็อกซิเจน นึกถึงน้ำสะอาดสดใสที่เย็นสบาย ใจเรารู้สึกเย็นสบายเหมือนกับน้ำ ส่งความรักและความเมตตาไปที่จิตใจของตนเอง ทำให้จิตเรารู้สึกเบิกบาน ยอมรับได้ว่าปัจจุบันนี้ดีที่สุดแล้ว มีความพอใจในปัจจุบัน จิตใจเราไม่รู้สึกรำคาญอะไร รู้สึกว่าจิตเรามีความสมบูรณ์และสมดุลกับทุกอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นเพื่อนเราหมด เราสามารถขยายจิตใจและความเบิกบานให้กว้างขึ้นด้วยการแผ่ความรัก ความเมตตาต่อทุกคนในครอบครัว สัตว์เลี้ยงและต้นไม้ในบ้าน กลับไปสังเกตที่ใจและรู้สึกในความยินดีและชื่นบานของจิต หายใจเข้าลึกๆ คราวนี้เราขยายใจให้กว้างออกไปอีก ด้วยการแผ่ความรัก ความเมตตา ความยินดีต่อทุกคนและทุกสิ่งในสังคม ในโลก ในจักรวาล แผ่ความรักและความเมตตาถึงศัตรู ฝ่ายตรงข้าม คู่อริ คู่อาฆาต สิ่งที่เราเกลียดชังหรือไม่ชอบ ส่งความเย็นและความเบิกบานจากใจ เราให้อภัยกับทุกอย่าง สามารถอยู่กับอารมณ์ในเชิงลบและดูมันได้อย่างเป็นกลาง ไม่รังเกียจอารมณ์ด้านทานที่จิตสร้าง เป็นเพื่อนและมีความสงบกับความ

รู้สึกได้ ไม่ได้กับอารมณ์ที่แกว่งไปมา แค่ดู ยอมรับและเป็นกลาง น้อมกลับมาดูที่ใจ จิตเรายังรู้สึกสบาย โลงโปร่งใสและมีความยินดีกับทุกอย่าง เป็นจิตที่ตื่น มีพลัง กระจับกระจ่าง หายใจเข้าลึกๆ รู้สึกมีความอึดอึดและพอใจในปัจจุบัน

การฝึกจิตแบบนี้จะช่วยให้จิตเรามีความเป็นกลางมากยิ่งขึ้น เป็นคนไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีอคติต่อสิ่งใด

## บทที่ 15

### ฝึกสมาธิกับธรรมชาติ

ต้นไม้เป็นสิ่งที่มีความแข็งแรง การฝึกสมาธิได้ร่มไม้จึงช่วยให้เรารู้สึกมีความแข็งแรงไปด้วย ต้นไม้เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับมนุษย์ เพราะต้นไม้มีความเป็นกลาง ไม่เปรียบเทียบตนเองกับต้นไม้ต้นอื่น เพราะต้นไม้มีความสมดุลกับธรรมชาติ พวกเขาเพียงแค่เติบโตให้ออกซิเจน ลบมลพิษจากอากาศ เป็นบ้านของสัตว์และแมลง ป้องกันการพังทลายจากดินถล่ม เป็นแนวป้องกันการเกิดน้ำท่วม ให้อร่มเงาและมีประโยชน์อื่นอีกมากมาย ดังนั้นการฝึกสมาธิของเราเพื่อให้จิตเราเป็นกลางเช่นกัน เพื่อให้เรามีความสมดุลกับชีวิตและนำแรงบันดาลใจที่เกิดจากความสงบไปสร้างสรรค์ สร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นและตนเอง ในช่วงที่เราฝึกสมาธิได้ร่มไม้ดังลมหายใจเข้ามาที่ท้อง ทำให้ใจเรารู้สึกเย็นสบายและเวลาหายใจออกก็เอาสิ่งที่เครียด หดหู่ คับแคบ ออกไปจากกายและใจ ทำให้จิตเราโล่งเบาและมีความเป็นกลางมากขึ้น นึกถึงคุณค่าของต้นไม้และทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้จิตเรามีความสมดุลกับทุกอย่างและมีความรักเมตตาต่อทุกสิ่งอย่างที่เป็นกลาง

### ฝึกการให้อภัย

เมื่อจิตเราติดอยู่ในความยึดมั่นถือมั่นของความคิดและอารมณ์ของตนเอง จิตเราจึงมีความลำเอียงและใจเราก็แกว่งไปกับสภาวะต่างๆ จิตเป็นตัวสร้างความหมายและอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบกับสถานการณ์และยึดในความหมายที่มันสร้าง ทำให้มันคิดว่าอันนี้ถูกและอันนั้นผิด การยึดในถูกหรือผิดจึงทำให้จิตใจเกิดมีความลำเอียง เมื่อต่างคนต่างยึดและตีความหมายไม่เหมือนกัน ก็เลยทำให้การทะเลาะเกิดขึ้น เพราะต่างฝ่ายต่างเชื่อว่าตนเองคิดถูกแล้ว อันนี้เป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ในโลกมนุษย์ เพราะเรายึดในถูกหรือผิด ทำให้เกิดมีการแบ่งแยกในสังคม ฐานะ การเมืองและศาสนา เพราะความเชื่อเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ทำให้ไม่มีความเป็นกลางหรือความสามัคคีอันแท้จริงเกิดขึ้นได้ จนกว่าเราจะเลิกยึดในถูกหรือผิด ฝึกจิตตนเองให้มีความสงบ ทำให้จิตเรามองเห็นในมุมกว้าง เกิดมีสติปัญญาจึงทำให้ใจรักวิชาศีลได้ ไม่ไปทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง เมื่อจิตมีความกระจ่าง จิตจึงเลือกทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์ แต่มิได้เลือกทำเพราะถูกหรือผิด เพราะจิตที่มีความเป็นกลางเป็นจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่อาศัยความฉลาดที่เกิดจากความสงบขึ้นบานจากภายในใจ ทำให้เป็นจิตที่สร้างสรรค์ สร้างความสมดุลให้กับชีวิต ไม่เอาเรื่องกับใครและให้อภัยอย่างง่ายดาย เพราะจิตฉลาดรู้ว่า

ทุกครั้งที่เรายึดในถูกหรือผิด จิตเราจะมีความลำเอียงทันที ทำให้จิตมีอคติ สร้างทิฐิให้กับตนเอง ฉันทุกและเธอผิด หรือ เธอถูกและฉันทผิด ฉันทดีกว่าเธอ หรือ ฉันทแย่กว่าเธอ จิตไม่ยอมละในการเปรียบเทียบ ทำให้ใจแกว่งไปมากับอารมณ์และยึดในความหมายที่จิตสร้าง ดังนั้นเราควรหันมาฝึกปล่อยวางและให้อภัยกับสถานการณ์ผู้อื่นและตนเอง เพื่อให้จิตกลับมาเป็นกลาง มีความโล่งโปร่งใสอยู่เสมอและมีความชัดเจน

นั่งสมาธิแบบสบายๆบนเก้าอี้ หลังตรง หายใจด้วยท้อง ดึงจิตกลับมาสนใจในปัจจุบันซึ่งก็ไม่มีอะไร มีความว่างเปล่าและพอใจในปัจจุบัน จิตไม่รู้สึกลึกซึ้งอะไรและมีความยินดีกับในขณะนี้ อยู่ในอารมณ์ที่เป็นกลาง ไม่แกว่งไปกับความคิด ถ้าจิตคิดก็แค่เห็นว่ามันคิดแล้วก็ปล่อยออกไปด้วยการดึงจิตให้กลับมาสนใจในปัจจุบัน กลับมาดูแลหัวใจของตนเอง ฝึกแบบนี้ไปเรื่อยๆจนเรามีความสงบสดชื่น รู้สึกว่าจิตเราขยายกว้างขึ้น มีความรัก มีความเมตตากรุณาที่เป็นกลางต่อทุกอย่าง เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข เมื่อจิตรู้สึกมีความเย็นและชื่นบาน เราเอาพลังสงบตัวนี้มาใช้ในการให้อภัย

1. ให้อภัยกับสถานการณ์และสิ่งของ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตก็ให้อภัยกับสภาวะ คือเราสามารถเรียนรู้กับสภาวะต่างๆได้ พิจารณาจากความเป็นกลางได้ว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควร สิ่งที่เหมาะสมก็คือการสร้าง ความสมดุลและความสามัคคี มีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง รักษาความปลอดภัยให้กับตนเองได้ สิ่งที่ไม่สมควรก็คือการสร้าง ความลำเอียง เข้าข้างตนเอง เอาเปรียบผู้อื่น ไปทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง ดังนั้นเราไม่พึงโทษสถานการณ์และศึกษาไปกับสภาวะเพื่อให้เกิดปัญญาปรองดอง ทำให้เรามาสงใจในคุณภาพของจิตตนเอง และปล่อยวางใจให้เป็นกลาง ถ้าเราให้อภัยได้ ใจเราก็จะรู้สึกโล่งและกว้างขึ้น ไม่โกรธสถานการณ์แต่เห็นคุณค่าของสภาวะต่างๆ ทำให้เราได้พัฒนาจิตใจให้กว้างขวางต่อไปอีก

2. ให้อภัยผู้อื่น คนส่วนมากจะให้อภัยไม่เป็น คือให้อภัยชั่วคราวแต่ยังเก็บข้อมูลเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับผู้นั้นมาคิดอยู่ซ้ำซาก ดูเหมือนจะปล่อยวางแต่ไม่ยอมปล่อย เก็บอารมณ์ขุ่นมัวที่มีอยู่ลึกๆไว้ในใจ เหมือนเรามีบาดแผลอยู่ในจิต ดังนั้นการให้อภัยอย่างแท้จริงเป็นยารักษาแผลในใจ ทำให้เราพ้นทุกข์จากความเครียดต่างๆ

การให้อภัยอย่างแท้จริงคือ

- i. ยินดีให้อภัย ปล่อยวาง มีความสุขในการให้อภัย ไม่ต้องการเอาชนะ เพราะจิตมีความเป็นกลางในการปล่อยวาง
- ii. ให้อภัยจากปัญญาที่เกิดจากความสงบของจิต ทำให้ใจเรามองเห็นว่าทำไมผู้นั้นจึงมีอารมณ์ โกรธ หลง เมื่อเรามองเห็นสาเหตุนั้นได้ เราก็จะเข้าใจผู้นั้นและไม่เอาเรื่องกับเขา แทนที่เราจะไปปะทะกับผู้นั้นและหลงไปกับเขาด้วย เราก็กลับมาเตือนสติตนเอง ให้ใจเย็นสบายเสียก่อนและค่อยเอาความสงบและปัญญานั้นไปใช้ในการเจรจา ให้อภัยและปล่อยวางได้อย่างสบาย

3. ให้อภัยกับตนเอง เราต้องยอมรับในความเป็นจริงว่าชีวิตเราไม่ดีเลิศอยู่ตลอด เพราะทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลง ถึงเราจะมีเงินหรืออำนาจมากเท่าไร เราก็ไม่สามารถที่จะทำให้มันเที่ยงตรงได้ มีการทำผิดพลาดในชีวิต แต่ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราก็ต้องให้อภัยตนเอง มิฉะนั้นเราก็จะจมอยู่กับอารมณ์ในเชิงลบ ทำให้เราเป็นทุกข์ และเพ่งโทษตนเอง ทำให้จิตคิดว่า “ไม่น่าเลย” “ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นหรืออย่างนี้เลย” ทำให้เรามีอคติกับตนเอง ถ้าเราให้อภัยตนเองได้ เราก็จะรู้สึกสบายใจและเริ่มต้นชีวิตใหม่ในปัจจุบัน ไม่เป็นทุกข์กับอดีต ทำให้จิตเรียนรู้จากความผิดพลาดจึงช่วยให้เราฉลาดขึ้นและตัดสินใจได้ดีขึ้นในคราวต่อไป

4. ให้อภัยไม่หมดจด คือจิตยังคิดว่าตนเองถูกและคนอื่นผิด ถ้าคนอื่นยอมรับผิดจึงจะให้อภัย แต่ถ้าคนอื่นไม่ยอม ฉันทักจะไม่ปล่อยวาง คือจิตจะพยายามเอาชนะผู้อื่น เป็นกรให้ภัยอย่างไม่เป็นกลาง มีความลำเอียงอยู่ในใจเพราะจิตยังยึดมั่นในถูกหรือผิด ในอีกกรณีหนึ่งก็คือเราไปขอโทษกับผู้ที่เราทำผิดพลาดด้วย แต่เขาไม่ยอมให้อภัย เราก็เลยรู้สึกเป็นทุกข์ต่อ ดังนั้นเราต้องให้อภัยกับตนเอง ทำให้ใจเราโล่งเย็นสบาย ถึงแม้ผู้อื่นจะไม่ยอมให้อภัยกับเรา เราก็ยังให้อภัยกับเขาและให้อภัยกับตนเอง ทำให้จิตเราเป็นกลาง โล่งโปร่งใสและเลือกทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์กับทุกฝ่าย

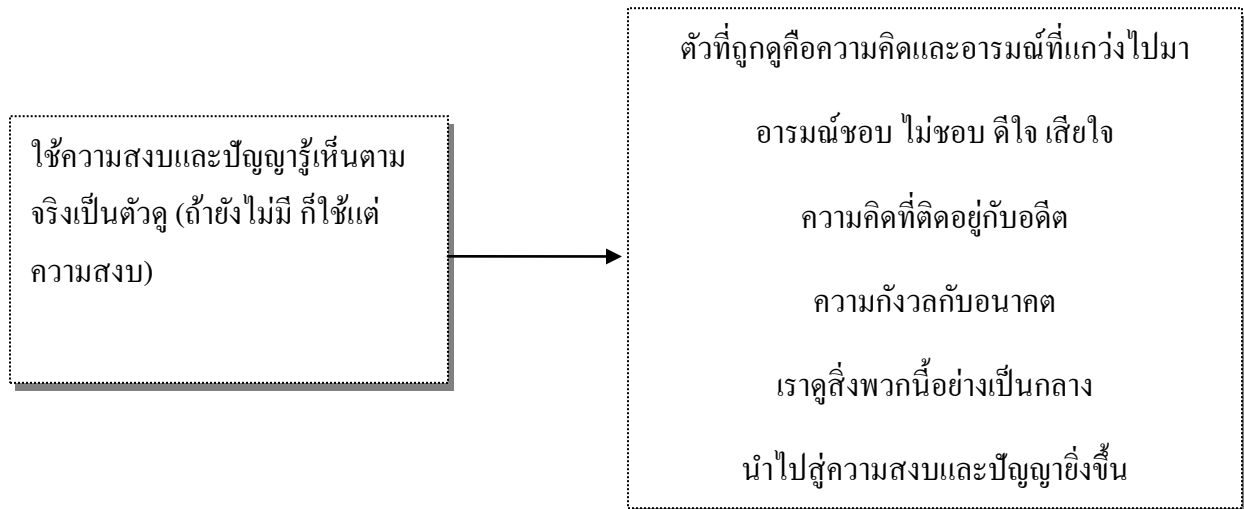
## บทที่ 16

### อุปสรรคในการฝึก

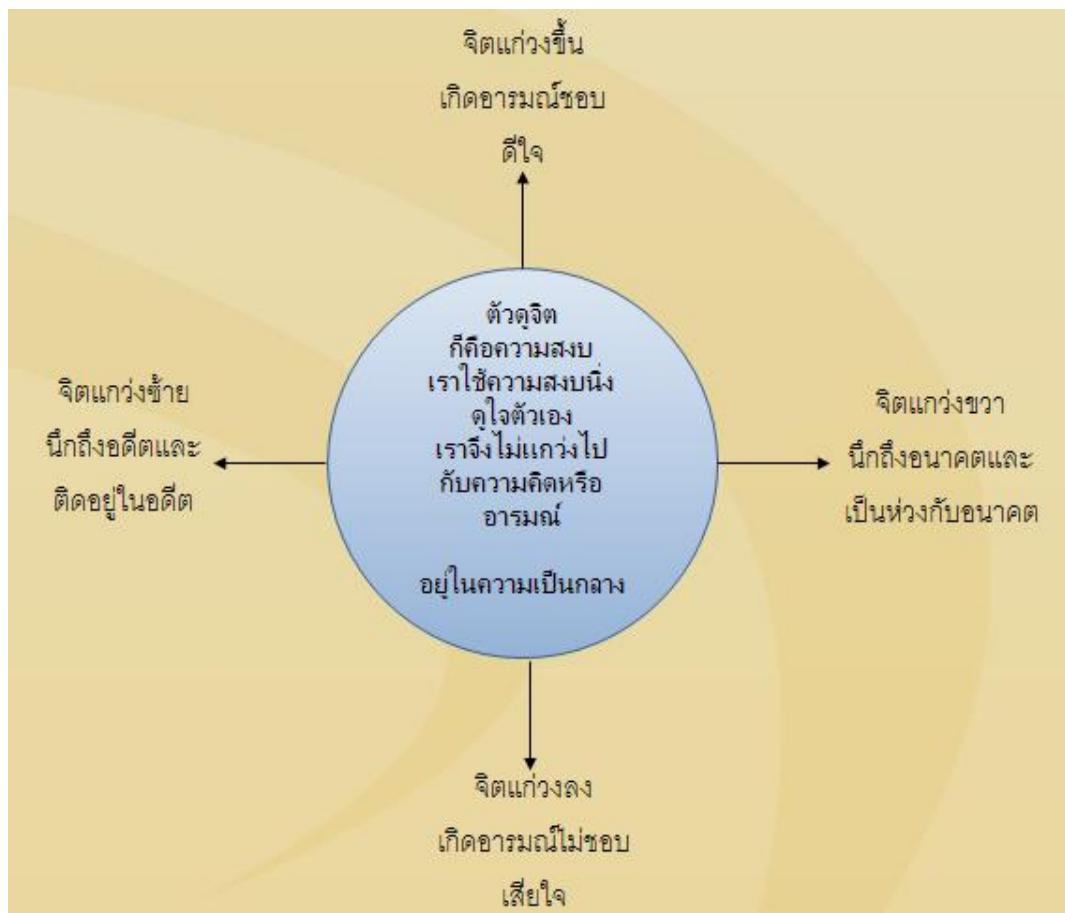
- จิตชอบเปรียบเทียบ จิตจะพยายามบังคับความคิดหรืออารมณ์ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จิตสร้างอารมณ์โต้ตอบ ทำให้ใจเราแหว่ง
- จิตคิดว่าการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ยากลำบากหรือเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ จึงทำให้จิตไม่อยากฝึก จิตสร้างข้อแก้ตัว บอกตนเองว่าไม่มีเวลาสำหรับการฝึกและเลือกทำอย่างอื่นเพื่อให้จิตตนเองแหว่ง
- จิตชอบบ่น สร้างอารมณ์ไม่ชอบต่อต้านในการฝึก
- จิตสร้างคามไม่แน่ใจ มีความสงสัยในการฝึก ทำให้จิตมีความเอนเอียงและไม่อยากจะฝึก

### คำแนะนำ

เมื่อเราเห็นจิตใจเรามีอาการเป็นเช่นนี้ เราก็ใช้วิธีแก้ด้วยความเป็นกลาง คือแค่ดูอาการของจิตแบบเฉยๆ เหมือนกับที่เราดูจิตใจเราเป็นอีกบุคคลหนึ่ง



ตัวดูและตัวที่ถูกดูจะแยกกันอยู่คนละมุม ทำให้เราไม่แกว่งไปกับมัน เราไม่ไปผสมโรงกับความคิดหรืออารมณ์ คือจิตเราไม่หวั่นไหวไปกับมัน หรือถ้าเราเห็นมันหวั่นไหว เราก็แค่ดูมันและรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นในจิต ส่งความเย็นสบายใส่จิต อย่างเช่นส่งความเมตตาและกตุมันไปเรื่อยๆ แต่ไม่สร้างอคติไปโต้ตอบกับอารมณ์หรือความคิด คือไม่เปรียบเทียบ ดังนั้นความสงบนิ่งแบบสบายๆอย่างเป็นทางการจึงทำให้จิตคลายและปล่อยวาง ความคิดหรืออารมณ์ไปเองโดยธรรมชาติ





## บทที่ 17

### ฝึกหัวเราะ

การฝึกหัวเราะจะทำให้เราคลายเครียดได้อย่างสบาย เพราะตัวหูดหงิดจะเล่นงานเราไม่ได้ถ้าใจเรารู้สึกเบา สบายและเบิกบาน การฝึกหัวเราะก็คือเริ่มด้วยการหัวเราะปลอมๆเสียก่อน ร้องเสียง โโฮ โโฮ โโฮ โโฮ ฮา ฮา ฮา ฮา ฮี ฮี ฮี ฮี ร้องไปเรื่อยๆ ตอนแรกก็จะรู้สึกว่ามีขำ หรือจิตอาจจะมีอารมณ์ต่อต้านในการฝึกให้ตนเองขำ ดังนั้น เราจึงร้องเสียงตลกนี้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็จะขำเองและหัวเราะได้จริงๆ การฝึกแบบนี้มีอยู่ในอินเทอร์เน็ต ดูในยูทูป YouTube ก็ได้ ค้นหาข้อมูลด้วยใช้คำว่า laughter yoga

การเอาจริงเอาจัง เครื่องเครียดหรือซีเรียสกับชีวิตเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตเราคับแคบและเป็นทุกข์ ดังนั้นการฝึกหัวเราะจึงทำให้เราผ่อนคลายและมีความเป็นกลางมากขึ้น หลังจากเราหัวเราะเสร็จแล้ว จิตใจเราจะรู้สึกสบาย และมีความสงบมากขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต เราก็จะรู้สึกขำกับมันได้ เพื่อเตือนตนเองให้กลับมาอยู่ในปัจจุบันเสียก่อน แทนที่เราจะโต้ตอบกับปัญหาด้วยอารมณ์โมโห แค้นหรือขุ่นเคือง เราก็มาเตือนสติตนเองให้ไม่เอาเรื่อง สามารถให้อภัยและปล่อยวาง ใช้ความสงบในใจไปสร้างปัญญาและแก้ปัญหาด้วยความเป็นกลาง ทำให้ทุกฝ่ายมีความสามัคคีและเบิกบาน

## บทที่ 18

### การรักษาร่างกาย

ทุกอย่างมีความไม่เที่ยงและร่างกายเราก็ไม่เที่ยงเช่นกัน ทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลง เพราะความเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติและเราก็อาศัยการเปลี่ยนแปลงนี้เองเพื่อไปพัฒนาตนเอง

ร่างกายเราจึงเป็นเครื่องมือสะท้อนให้เราเห็นว่าร่างกายมีความสมดุลกับธรรมชาติหรือเปล่า ถ้าร่างกายมีความสมดุล เราก็จะรู้สึกมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แต่ถ้าร่างกายเราไม่มีความสมดุล เราก็จะรู้สึกป่วยไม่สบาย คนทั่วไปจึงคิดว่าการป่วยเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าเรามองในมุมกว้าง เราก็จะเห็นว่าอาการที่ร่างกายเราป่วยนั้น เป็นการเตือนตนเองให้ปรับปรุงรักษาสุขภาพเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลกับธรรมชาติ ทำให้จิตใจและร่างกายมีการประสานงานกันเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับตนเอง

### ทำไมร่างกายจึงป่วย

1. เป็นเพราะจิตกับอารมณ์ ถ้าเรามีความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว มีความไม่สมปรารถนา ความไม่พอใจ ซึมเศร้า มีความไม่มั่นใจ สงสัย มีอารมณ์เบื่อกับชีวิต มีความร้อนรนในใจ มีความผิดหวัง พวกอารมณ์ในเชิงลบเหล่านี้จะทำให้เราป่วยทางใจหรือทางกาย หรือป่วยทั้งใจและกาย ทำให้จิตและกายขาดความสมดุล

วิธีแก้ก็คือการสร้างความสุขให้กับจิตและกาย เราฝึกจิตใจตนเองให้มีสมาธิและมีสติ ทำให้เราสนใจในความสุขสบายในของจิตและอยู่ในความเป็นกลาง เราหมั่นสังเกตใจตนเองและปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบนั้นออกไป เมื่อเราฝึกปล่อยวางอยู่เสมอ จิตจะไม่ค่อยยึดติดกับอะไร ทำให้จิตใจโล่งเย็นสบาย ทำให้ความสุขเกิดขึ้นภายในใจ ถึงร่างกายเราจะป่วย จิตเราก็จะไม่เป็นทุกข์ จิตยอมรับความเป็นจริงได้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยงและมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อจิตมีความสุขและมีความเป็นกลาง จิตก็จะสร้างปัญญา ทำให้จิตสามารถรักษาตนเองได้ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ กินยาธรรมชาติและกินอาหารที่ถูกกับธาตุของเรา ทำให้ความสุขเกิดขึ้นและหายป่วย

2. ร่างกายกับการกิน ถ้าเรากินมากเกินไป น้อยเกินไป รสจัดเกินไป อาหารที่มีไขมันมาก มีน้ำตาลมาก มีความเค็มมาก มีความเผ็ดมาก ก็จะสร้างความไม่สมดุลให้กับร่างกายเรา ดังนั้นเราฝึกให้มีความสุขพอเพียง กินอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเช่น พืช ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ดนหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ที่จริงแล้วทุกคนก็มีความรู้ในเรื่องนี้แต่เราไม่ยอมเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เคยกินอย่างไรก็จะกินเช่นนั้น เพราะเราติดในรสชาติและความเอร็ดอร่อยของอาหาร แต่ที่จริงแล้วอาหารมิได้มีความเอร็ดอร่อย จิตเราเป็นตัวสร้างความชอบหรือไม่ชอบให้กับอาหารอีกที ถ้าจิตเราชอบ เราก็จะสร้างความหมายให้กับอาหารว่าอันนี้อร่อย แต่ถ้าจิตไปชิมรสอาหารและสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ มันก็จะบอกว่าอันนี้ไม่อร่อย ดังนั้นความอร่อยหรือไม่อร่อยขึ้นกับจิตเราเอง เพราะจิตเราเป็นตัวสร้างความหมายและสร้างความรู้สึกขึ้นมาในใจ เมื่อเราไปติดอยู่กับอารมณ์และความคิด ก็เลยทำให้เรายึดมั่นถือมั่นในความหมายที่เราสร้าง เราจะเลือกแต่ในสิ่งที่เราชอบและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ชอบ ทำให้จิตมีอาการเอนเอียง เลือกที่รักมักที่ชัง เราจะเลือกกินแต่ในสิ่งที่เราคิดว่าอร่อย แต่ของอร่อยพวกนี้อาจจะไม่ดีสำหรับร่างกาย ถึงมันจะไม่ดี จิตก็ยังบอกตนเองว่ากินไปเถอะ เพราะมันอร่อยและทำให้เรามีความสุขเมื่อเราได้ทานในสิ่งที่เราชอบ เมื่อเรารับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์อยู่บ่อยๆ ร่างกายเราก็จะเริ่มขาดความสุขและการป่วยจึงเกิดขึ้น

วิธีแก้ก็คือฝึกจิตตนเองให้เป็นกลางและใช้ความฉลาดจากความเป็นกลางไปพิจารณาว่าอะไรสมควรกินและมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มิได้ใช้ความชอบหรือไม่ชอบที่เกิดขึ้นจากความลำเอียงของจิตซึ่งเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นและจะเอาแต่ใจตัวเอง ความเป็นกลางจะช่วยให้เราพิจารณาได้ดีขึ้น เอาสิ่งที่มีประโยชน์มาใส่ร่างกายและละสิ่งที่ไม่ดีออกไป เมื่อเราประพฤติแบบนี้บ่อยๆ เราก็จะสร้างความสมดุลให้กับร่างกายของตนเอง

3. การออกกำลังกาย ถ้าเราออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เลือดลมของเราก็จะเดินสะดวก แต่ถ้าเราไม่ชอบออก

กำลังกายหรือคิดว่าไม่มีเวลาสำหรับในการบริหารร่างกาย ความอ่อนแอก็จะเกิดขึ้นในร่าง ดังนั้นเราควรออกกำลังกาย เลือกรูปแบบไหนก็ได้ อย่างเช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกีฬา รำมวยจีน เล่นโยคะ ออกกำลังกายให้พอเพียง รู้สึกมีเหงื่อออก แต่ก็ไม่หักโหมจนเกินไปเพราะจะทำให้เราป่วย หลังจากที่เรากลับมาออกกำลังกายเสร็จแล้ว เราก็ปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อน

4. การนอน เราควรนอนให้เพียงพอ ให้เรารู้สึกว่าเราได้นอนอิ่ม เวลาเราทำงานเราจะรู้สึกไม่เพลีย ไม่ง่วงเหงาหาวนอน ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง แต่ถ้าเรานอนไม่พอ ร่างกายเราก็จะรู้สึกเครียดเพราะมันไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

5. การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเมายา เมื่อจิตเรามีอารมณ์เครียดหรือไม่พอใจ เราก็จะพยายามบรรเทาความทุกข์ด้วยการหาของมีนเมา อย่างเช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเมายา เพราะมันเป็นสิ่งที่ย่างและก็ได้ผลทันที ใช้สสารพวกนี้ไปกล่อมสมอม จึงทำให้เราคลายเครียดในระยะชั่วคราวในตอนที่เราสูบบุหรี่อยู่ในร่างกาย แต่เมื่อมันหมดฤทธิ์ ความเครียดก็กลับมาเช่นเดิม ดังนั้นเราควรมาแก้ที่ต้นเหตุ แก้ที่คุณภาพของจิตตนเอง เมื่อเราฝึกปล่อยวางและมีความเป็นกลางอยู่เรื่อยๆ เราก็จะไม่ติดกับความคิดหรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา ทำให้เราเห็นต้นเหตุของความทุกข์ จิตที่มีความเข้าใจผิมนี่เองที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ประชงประชามอารมณ์ในเชิงลบขึ้นมาและทำให้เกิดความไม่พอใจกับปัจจุบัน ทำให้เรารู้สึกมีความเครียด แต่ถ้าเราหันมาสังเกตจิตใจตนเองว่ามันหลอกให้เราเป็นทุกข์ได้อย่างไร เราก็จะหายหลง เห็นในวิธีการหลอกของมัน เมื่อเรารู้ทัน จิตเราก็จะไม่แกว่งไปกับตัวหลง ดังนั้นการฝึกจิตใจให้มีความสงบก็จะเตือนตนเองให้มีสติและสามารถปล่อยวางอารมณ์เครียดที่กำลังบีบคั้นเรา ทำให้จิตหลุดพ้นออกจากความเป็นทุกข์และมีอิสระ จิตใจก็เลยมีความรู้สึกเบิกบานและเบาสบาย เพราะมันไม่เป็นทาสของความคิดที่สร้างอารมณ์ปั่นป่วนขึ้นมาในใจ จึงไม่จำเป็นที่เราต้องไปแสวงหายาเสพติดมาบรรเทาตนเองเพราะจิตเรามีความสุขอย่างมหาศาลในเมื่อใจเรามีเสรีภาพ มีความสงบและมีความฉลาดที่สามารถมองเห็นต้นเหตุของความทุกข์โดยไม่มีการเพ่งโทษ เพียงแต่ปล่อยวางความเข้าใจผิมนั้นออกไปและกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง

### ทำไมป่วยแล้วจึงไม่หายจากการป่วย

1. จิตมีความเกลียดชังในการป่วยและสร้างความเครียดให้กับตนเองอยู่เรื่อยๆ อารมณ์ไม่ชอบ โมหะและความเข้าใจผิดจึงทำให้จิตและร่างกายป่วยต่อไป สร้างคลื่นที่มีความหนักสำหรับจิตและร่างกาย วิธีแก้ก็คือทำให้คลื่นเบาๆ ไม่รังเกียจการป่วยหรือความไม่เที่ยง แต่เห็นประโยชน์ของมันเพื่อเราจะได้ออกเตือนตนเองและสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ทำให้เราหายป่วย เวลาเราป่วยเราก็ส่งความรักและความเมตตาให้กับเซลล์ในร่างกาย(ซึ่งมีวิญญาณและตัวรับรู้) ทำให้ร่างและจิตใจมีความเบิกบาน ไม่รังเกียจความเจ็บปวด

หรือกลัวตาย แต่ใช้ความสงบของจิตไปดูอาการป่วยเพื่อคลายออกจากอารมณ์หงุดหงิดและเห็นความสมบูรณ์ของกายและจิต เมื่อจิตอยู่ในความเป็นกลางและไม่รู้สึกว่ามันขาดอะไร มีความอิมเม็บบอใจ จิตและตัวเซลล์ในร่างกายก็จะประสานงานและซ่อมแซมตนเองทำให้มีความสมดุลเกิดขึ้น

2. กินอาหารหรือบริโภคพลังงานที่ทำให้คลื่นตนเองหนัก ดังนั้นเราควรกินอาหารที่มีประโยชน์และช่วยปรับธาตุให้มีความสมดุล ทำให้เรารู้สึกเบาตัวและแข็งแรงขึ้น

3. การกินยาเป็นเพียงการบรรเทา ดังนั้นเราต้องดูว่ายานี้ช่วยเราจริงหรือเปล่า หรือยิ่งทำให้เราป่วยเพราะมันมีผลข้างเคียง

4. เป็นเพราะเราไม่สามารถให้อภัยตนเอง ผู้อื่น หรือ โรคภัย เมื่อเราไม่ยอมปล่อยวางและยังยึดมั่นถือมั่นในการกระทำของตนเองหรือการกระทำของผู้อื่น ยังยึดในถูกหรือผิด ยังติดอยู่กับความคิดและอารมณ์ที่แกว่งไปมา ละการเปรียบเทียบไม่ได้และยังเพ่งโทษ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นอุปสรรคทำให้จิตไม่ยอมเป็นกลาง ใจยังมีความเครียดและความหดหู่ ดังนั้นเราต้องปล่อยวาง ให้อภัยกับตนเอง ผู้อื่นและโรคภัย ถ้าเราให้อภัยหรือปล่อยวางได้จริง จิตใจเราจะรู้สึกโล่งเบาสบาย เป็นจิตที่เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายในและภายนอก ทำให้คุณภาพจิตเปลี่ยนไป ใจเราจะรู้สึกมีความกว้างขวางมากขึ้น ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด มีความสามัคคีกับร่างกายและจิตใจ จึงทำให้ความสมดุลเกิดขึ้น

## บทที่ 19

### ใช้พลังความสงบรักษาตนเอง

ฝึกสมาธิและวางจิตใจให้ว่าง กลับมาดูแลมหายใจตนเองเพื่ออยู่ในปัจจุบัน ถ้าจิตคิดอะไรหรือสร้างอารมณ์โต้ตอบก็แค่ดูมันอย่างเป็นกลาง ไม่ไปถือสา ไม่เอาเรื่องเอาราวกับจิตใจตนเอง ปล่อยวางและให้อภัย มีความพอใจในปัจจุบัน มีความสนุกสนานกับการดูแลมหายใจและหายใจเข้าออกแบบลึกๆ ทำให้มีความอิมเม็บบอใจในการหายใจ เมื่อจิตรู้สึกโล่ง ความสงบก็จะเกิดขึ้นเองและอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเรารู้สึกเย็นสบาย เราก็ใช้ความสงบตัวนี้ไปแผ่ความเมตตาให้กับตนเอง อวัยวะใดมีความเจ็บปวด เราก็ส่งความรักและความโล่งเย็นสบายสู่อวัยวะนั้น ทำให้ตัวเซลล์ในร่างกายคลายออกจากความเครียดและมองเห็นความสมบูรณ์ ช่วยให้ตัวเซลล์ไปกระตุ้นและซ่อมแซมร่างกายให้มีความสมดุล ให้อภัยเชื้อโรคและโรคภัยที่เรากำลังเป็น เราจะได้ไม่เป็นศัตรูกับมัน แต่มีความเป็นกลางและส่งอารมณ์เบิกบานที่เกิดจากความสงบให้กับร่างกายตนเอง ทำให้ร่างเรารู้สึกเบา มีกำลังมากขึ้นและคลายออกจากอาการป่วย

## บทที่ 20 ตายแล้วไปไหน

ที่จริงแล้ว ไม่มีใครเกิดและก็ไม่มีการตาย สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นคนนั้นคนนี้เป็นเพียงสถานการณ์ชั่วคราว สิ่งเหล่านี้ก็คือคลื่นต่าง ๆ นั้นเองที่กำลังกระทบกัน จึงทำให้มีสภาวะเกิดขึ้นเพื่อให้คลื่นต่างๆ ได้เรียนรู้และพัฒนาคลื่นจิตวิญญาณของตนเอง จิตเรามีได้เกิดและก็ไม่สามารถตายได้เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่มิตัวตน แต่คลื่นจิตสามารถเรียนรู้อะไรได้เพราะมันเป็นพลังงานที่สามารถกระเพื่อม (vibration) ทำให้เกิดมีความคิด ตัดสินใจและเลือกในการกระทำ การกระทำจึงเป็นการสร้างคุณภาพให้กับจิต จิตจึงมีวิวัฒนาการในเรื่องพัฒนา ไปอยู่ในโลกมิติต่างๆ หรือที่คนมีความเข้าใจกันว่า มีการเวียนว่ายตายเกิด สถานการณ์ชั่วคราวเหล่านี้จึงช่วยให้จิตมีประสบการณ์ในชีวิตต่างๆ เรียนรู้กับสภาวะที่เรา กำลังถูกกระทบเพื่อจะได้ขยายจิตใจตนเองให้กว้างขวางและเข้าใจในทุกสิ่ง ทำให้จิตมีการตัดสินใจดีขึ้นและหายจากความโลภ โกรธ หลง เมื่อจิตปล่อยวางความเข้าใจผิดได้ จิตก็จะตื่นและมีแต่ความสดชื่น เบิกบาน ทำให้จิตไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด จิตมีความสงบ สติและปัญญา เป็นจิตใจที่ไร้พรมแดน มีความรักต่อทุกอย่างด้วยความเป็นกลาง มีความสมดุลกับธรรมชาติและมีความสามัคคีกับทุกสิ่งได้

ดังนั้นร่างกายต่างๆ ที่เราเห็นหรือสัมผัสก็คือยานพาหนะของจิตวิญญาณแต่ละดวงนั่นเอง เราสร้างร่างกายขึ้นมาชั่วคราวด้วยการเอาคลื่นน้ำ คลื่นดิน คลื่นลม คลื่นไฟและคลื่นอากาศมาผสมกันทำให้เรามีร่าง เมื่อเรามียานพาหนะ จิตเราก็สามารถใช้ร่างนี้ไปเรียนรู้กับสภาวะต่างๆ ได้ ทำให้มีการพัฒนาเกิดขึ้นสำหรับคลื่นจิต ในช่วงที่เรามีร่างกายเราก็ควรรักษาดูแลยานพาหนะของตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี มีความสมบูรณ์และมีความสมดุล ถ้าเราดูแลร่างกายและจิตใจอย่างมีความเป็นกลาง การพัฒนาจิตใจให้หายหลงและนิพพานก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้าเราไม่ค่อยสนใจและมีความลำเอียง เอาแต่ใจตัวเอง ร่างกายเราก็จะป่วยบ่อย เพราะเรามีความเครียดและร่างกายขาดความสมดุลทำให้ธาตุในร่างกายแตกสลายหรือที่เรียกว่า “ตาย”

แต่มันมิได้ตายจริง เพราะร่างกายที่เราคิดว่าตายก็สลายกลับไปเป็นคลื่นน้ำ คลื่นดิน คลื่นลม คลื่นไฟและคลื่นอากาศ คลื่นเหล่านี้ก็กลับไปเป็นสิ่งที่ไม่มิตัวตน แต่คลื่นจิตเรามีได้ตาย เราก็ยังมีความรู้สึกอยู่เช่นเดิมหลังจากที่จิตเราหลุดออกจากร่าง เราเรียนรู้กับชีวิตเราได้เท่าไรและคุณภาพจิตของเราเป็นเช่นไร เราก็ได้ประสิทธิภาพ เช่นนั้นไปเพราะมันเป็นผลจากการปฏิบัติของเรา ดังนั้นจิตก็เดินทางต่อไปพัฒนาคุณภาพคลื่นให้ดียิ่งขึ้น เคลื่อนที่จากสถานการณ์เดิมและไปอยู่ในสภาวะใหม่ เหมือนกับเราเดินออกจากห้องหนึ่งไปยังอีกห้องหนึ่ง การตายจึงเป็นแค่เพียงการเคลื่อนที่สำหรับจิตเท่านั้น

**คำถาม:** ตอนในช่วงที่เรา กำลังจะตายหรือหลุดออกจากร่าง เราจะมีเจ็บปวดมากหรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** อันนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ถ้าธาตุในร่างกายมีอาการปั่นป่วนมากก็จะรู้สึกเจ็บ แต่ถ้าผู้ใดมีจิตใจที่โล่งสงบก็จะไม่ค่อยรู้สึกเจ็บและก็ออกจากร่างได้อย่างสบาย ช่วงที่จิตออกจากร่างไปแล้วก็จะไม่รู้สึกเจ็บ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน มันเป็นแค่คลื่นหรือพลังงาน

**คำถาม:** แต่ในเมื่อจิตสละออกจากร่างไปแล้ว ความรู้สึกที่ว่าเราเป็นมนุษย์ก็ยังมีอยู่เช่นเดิมหรือครับ

**คำตอบ:** ใช่ ยังมีความรู้สึกว่าเราไม่ได้ตาย คือจิตตัวนั้นเห็นร่างกายที่นอนกองอยู่ จิตอาจจะงงเพราะมันหลุดออกจากร่างไปแล้ว จิตบางตัวอาจจะไม่เชื่อและพยายามกลับไปเข้าสู่ร่างเดิม แต่ก็ทำไม่ได้เพราะธาตุของร่างกายแตกสลายไปแล้ว แต่ในความรู้สึกของจิตก็ยังรู้สึกว่าจิตใจตนเองยังเป็นอยู่เช่นเดิม จิตมิได้หายสาบสูญไปไหน จิตสามารถเคลื่อนที่ได้ด้วยการคิด

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้น จิตคิดถึงอะไรก็จะไปที่นั่นหรือครับ

**คำตอบ:** ใช่ อย่างเช่นคนที่ฟุ้งสละออกจากร่าง คลื่นจิตเขาก็จะพยายามไปบอกข่าวกับญาติว่าเขาไปแล้วนะ ญาติบางคนจึงรู้ว่าเขาไปสัมผัสกับคลื่นวิญญาณของผู้ที่นั่นก่อนที่จะมีคนอื่นมาบอกเขาเสียอีก

**คำถาม:** และพวกผีล่ะครับ ทำไมมนุษย์จึงกลัววิญญาณหรือกลัวผี

**คำตอบ:** อันนี้เป็นเพราะความเข้าใจผิด เพราะตอนนี้เราก็เป็นวิญญาณหรือเป็นคลื่นที่อยู่ในร่างมนุษย์ ดังนั้นเราก็เป็นผีหรือวิญญาณที่อยู่ในร่างคน ความเข้าใจผิดจึงทำให้เราไปตั้งชื่อให้กับจิตวิญญาณว่ามันเป็นผีในตอนที่เราธาตุของร่างกายแตกสลายและคลื่นจิตสละออกไปจากร่าง แต่ที่จริงแล้วจิตใจก็แค่เป็นคลื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะไม่มีร่างหรือไม่มีร่างก็ตาม

อารมณ์กลัวเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิต เมื่อจิตใจเราถูกกระทบกับคลื่นต่างๆหรือข้อมูล จิตเราจะสร้างอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบขึ้นมาในใจเพื่อได้ตอบกับสถานการณ์ ถ้าเราชอบในสิ่งที่เราเห็น เราก็จะไม่รู้สึกกลัว แต่ถ้าเราไม่ชอบ เราก็อาจจะหวาดกลัว เพราะเราคิดว่าวิญญาณพวกนี้อาจจะมาทำร้ายเรา เนื่องจากคนทั่วไปกลัวความเจ็บและกลัวความตายอยู่แล้ว จึงทำให้คนรู้สึกกลัวผี แต่ผีที่คนเห็นส่วนมากเป็นผีที่เกิดมาจากจินตนาการของผู้เห็น อย่างเช่น จะเห็นผีในตอนกลางคืนหรือตอนดึก แต่ไม่เห็นผีในตอนกลางวัน ในตอนกลางคืนเราจะมองเห็นภาพไม่ชัดเจนเพราะสายตาเราขาดแสง เมื่อจิตเราไม่แน่ใจว่าภาพที่เห็นนั้นคืออะไร จิตก็เลยใช้จินตนาการสร้างภาพที่น่ากลัวขึ้นมา อันนี้เกิดจากความจำและความกลัวของตนเอง ในตอนที่เราเป็นเด็ก เราอาจจะเคยได้ยินเรื่องผี หรือ เคยดูหนังผี ทำให้เรานึกถึงภาพนั้นและสร้างภาพหลอกหลอนนั้นขึ้นมาในใจ

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้น ผีก็ไม่มีจริงหรือครับ

**คำตอบ:** มี แต่มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างที่เราคิด วิญญาณก็แค่เป็นคลื่น ถ้าคลื่นจิตนั้นและคลื่นจิตเราเกิดการกระทบกัน มันก็สามารถสื่อกันได้ เหมือนกับเราฟังคลื่นสถานีวิทยุ ถ้าต่างจิตต่างปรับคลื่นตนเองให้เข้าไปอยู่ในช่องสถานีเดียวกัน การจะเอาระหว่างจิตต่างๆก็สามารถเกิดขึ้นได้ แต่ไม่จำเป็นที่เราต้องไปกลัวคลื่นจิต วิญญาณที่สละออกจากร่างกายไปแล้วเพราะจิตเราก็เป็นคลื่นวิญญาณเช่นกัน

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้นความกลัวก็เกิดขึ้นจากเราเอง เพราะจิตเราเป็นตัวสร้างอารมณ์ขึ้นมาในใจเพื่อโต้ตอบกับสิ่งที่เราเห็น มันมิได้เกิดจากภายนอกหรือเป็นเพราะผี สิ่งพวกนั้นเพียงเป็นข้อมูลหรือคลื่นที่กระทบกับจิตเรา

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่เพราะความเข้าใจผิดของเราทำให้เราไปฟังโทษภายนอก ถ้าจิตเรามีสติและมีความสงบสามารถดูทุกอย่างได้จากความเป็นกลาง ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ เราก็จะไม่รู้สึกกลัว และใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นจากความสงบนั้นไปเผชิญกับสถานการณ์

**คำถาม:** ในเมื่อธาตุร่างกายแตกสลายไปแล้วและจิตก็สละออกจากร่าง จิตดวงนั้นไปอยู่ที่ไหนครับ

**คำตอบ:** อันนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพ คุณสมบัติและประสิทธิภาพของจิต

**คำถาม:** อย่างเช่นจิตที่มีคุณภาพไม่ดีก็จะไปนรก แต่ถ้าจิตมีคุณภาพดีก็จะไปสวรรค์ อย่างนั้นหรือครับ

**คำตอบ:** นรกและสวรรค์เกิดขึ้นจากจิตเรา โลกมนุษย์ในปัจจุบันที่เราอยู่ก็เป็นมิติที่อยู่ในจิตใจของเรา ฟังคำอธิบายแบบนี้อาจจะรู้สึกแปลกๆ เพราะมันดูเหมือนว่าโลกอยู่ภายนอก แต่ที่จริงแล้วสิ่งต่างๆที่เราเห็นเป็นสิ่งที่กระทบกับจิตและอยู่ภายในจิต เพราะคลื่นจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตาและไร้ขอบเขต แสดงว่าคลื่นจิตเป็นสิ่งที่กว้างใหญ่ไพศาลมาก แต่เพราะตอนนี้เราอยู่ในร่างคน เราจึงมองโลกจากมุมแคบและเห็นทุกอย่างเป็นอัตตา(มีตัวตน) ทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นมนุษย์ตัวเล็กๆผู้หนึ่งที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้ แต่ถ้าเราสามารถมองเห็นจากมุมกว้างได้ เราก็จะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นคลื่นพลังงานและมีการกระทบกันอยู่ ทำให้เราเห็นและสร้างความหมายในการกระทบว่ามันเป็นภาพนั้นภาพนี้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ สิ่งเหล่านี้ก็คือสภาวะชั่วคราวเท่านั้นเอง

หลังจากที่จิตเราสละออกจากร่างกาย จิตเราก็ไม่รู้สึกที่เราตาย เรายังรู้สึกเป็นปกติ เพียงแต่ไม่มีร่าง แต่ถ้าอารมณ์หรือความคิดของเราเป็นเช่นไร สิ่งแวดล้อมของเราก็จะเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีอารมณ์หวาดกลัว มีความหนักใจ มีความห่วงใย มีความเกลียดชัง มีการฟังโทษตนเองหรือฟังโทษผู้อื่น มีอารมณ์โมโหโทโส ก็จะถูกเหมือนว่าจิตเราตกอยู่ในนรก สร้างภาพแบบเป็นนรกให้เราเห็น แต่ภาพนรกอันนี้สร้างขึ้นมาจากคุณภาพจิต

ของตนเองและเราก็สามารถออกจากกรณนี้ได้ถ้าเราปล่อยวางให้ภัยกับตนเองและให้ภัยกับผู้อื่น ปล่อยวาง อารมณ์และความคิดในเชิงลบที่ตนเองกำลังปรุงแต่งและยึดมันเอาไว้

เมื่อเราปล่อยวางภาพนรกออกไปจากใจ มันก็เหมือนกับเราได้ไปสวรรค์ คิดอยากได้อะไรก็ได้เช่นนั้น คนส่วนมากจึงต้องการไปสวรรค์เพราะเขาอยากให้ได้สมความปรารถนา แต่มีตินี้ก็ยังคงมีความหลงอยู่เช่นกัน จิตที่ขึ้นสวรรค์ก็ยังคงเป็นจิตที่มีความลำเอียง เพราะจิตยังเลือกที่รักมักที่ชัง ขอบแบบนี้แต่เกลียดแบบนั้น จิตยังยึดมั่นถือมั่นในความคิดที่เขาสราง จิตยังมีทิฐิมานะ จิตยังละในการเปรียบเทียบไม่ได้ ทำให้จิตไม่ยอมเป็นกลาง ดังนั้นพวกเทวดาหรือจิตที่ขึ้นสวรรค์ทั้งหลายก็ยังมีทะเลาะเบาะแว้งกับพวกเดียวกัน เพราะยังเป็นจิตที่ยึดในถูกหรือผิด จึงทำให้จิตเขาไม่ยอมปล่อยวาง จิตยังไม่มีควมสามัคคีกับทุกสิ่งทุกอย่างหรือเป็นกลางได้ เขาจะเอาแต่ในสิ่งที่เขาชอบและหลีกเลี่ยงในสิ่งที่เขาไม่ชอบ คลื่นจิตแบบนี้จึงยังขาดความสมบูรณ์

ดังนั้นจึงมีมิติที่เป็นอิสระมากกว่านรกและสวรรค์ มิตินี้ก็คือมิตินิพพาน มิตินิพพานนี้ก็เกิดขึ้นจากคุณภาพของจิตเช่นกัน เป็นมิติที่ไม่มีความโลภ โกรธ หลง เพราะจิตใจมีอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นในมิตินี้จึงไม่มีใครเอาเรื่องกับใครเพราะจิตใจของทุกคนมีความเป็นกลาง ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งเพราะจิตไม่ยึดในถูกหรือผิด แต่อาศัยปัญญาที่เกิดจากความสงบและเลือกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ จิตใจสามารถละในการเปรียบเทียบได้ ทำให้ไม่มีใครสูงกว่าหรือต่ำกว่า ไม่มีใครรวยกว่าหรือจนกว่า ไม่มีใครมีความสำคัญมากกว่าใคร ทุกคนที่มีจิตนิพพานก็เลยมีแต่ความสุข เพราะเป็นความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข ความสุขอันนี้เกิดจากภายในของจิตใจ มีความอิมเอิบ เบิกบาน มีความรัก ความเมตตา กรุณาต่อทุกสิ่ง สามารถรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เป็นจิตที่มีความสงบ เป็นกลางและเฉลียวฉลาด มีความสนุกสนานอยู่กับปัจจุบัน เพราะจิตสามารถมองเห็นทุกอย่างจากมุมกว้าง ไม่เป็นจิตใจที่คับแคบแบบเลือกที่รักมักที่ชัง แต่เป็นจิตที่มีความสมดุลและมีความสามัคคีกับทุกอย่าง ทำให้จิตไม่เครียดกับสิ่งใดเพราะจิตมีความเปล่งปลั่งและพอเพียงอยู่ในใจ จิตไม่ยึดในตัวตน อารมณ์ ความคิดและความเชื่อเพราะจิตสามารถมองเห็นในความหลงของตนเองได้ ทำให้จิตรู้แจ้งว่าทิฐิมานะหรือตัวตนสร้างขึ้นมาได้อย่างไร ความคิด อารมณ์และความเชื่อต่างๆเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตไปเห็นเบื้องหลังของสิ่งพวกนี้ก็เลยทำให้จิตหายหลงและหายข้องใจ ความกระจ่างของจิตจึงทำให้ใจมีความเป็นอิสระ หลุดพ้นออกจากความทุกข์ทั้งปวง จิตก็เลยไม่รู้สึกรู้หาอะไรและก็ใช้ความสงบ สติ และปัญญาไปทำประโยชน์ เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์ มีความเคารพในทุกสิ่งและเห็นคุณค่าของทุกอย่างจากความเป็นกลาง มิตินิพพานจึงเป็นมิติที่มีแต่ความสุขอย่างแท้จริง เพราะจิตใจของทุกคนในมิตินี้มีคุณภาพจิตที่บริบูรณ์

**คำถาม:** ถ้าเราตายหรือจิตสละออกจากร่างกายไปแล้ว ก็ไม่ใช่ว่าจิตเราจะไปอยู่ในมิตินิพพาน



**คำตอบ:** อันนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิต เพราะที่จริงแล้วจิตสามารถนิพพานได้ในปัจจุบันอยู่เสมอ เพียงแต่ว่าจิตจะปล่อยวางความเข้าใจผิดของตนเองได้หรือเปล่า ถ้าจิตปล่อยวางได้ จิตก็จะรู้สึกมีความโล่งโปร่งใสเบาสบายและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด แต่ถ้าจิตยังปล่อยวางไม่เป็น เราก็ฝึกจิตใจตนเองไปเรื่อยๆกับสภาวะในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการอยู่ในโลกมนุษย์ก็เหมือนกับการที่จิตได้ไปโรงเรียนเพื่อพัฒนาคลื่นตนเองให้นิพพาน หลังจากทีจิตเราสละออกจากร่างไปแล้ว เราก็ไปอยู่ในมิติที่มีคุณภาพเหมือนกัน เพราะจิตเราเป็นตัวสร้างความเป็นจริงให้กับตนเอง ดังนั้นจะนิพพานหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของจิตเราซึ่งเป็นสิ่งที่เรากระทำ ดังนั้นเราก็ต้องรับผิดชอบในการพัฒนาจิตใจของตนเองและเราก็จะรู้ว่าเรานิพพานหรือไม่ ดูที่คุณภาพและความกว้างขวางของจิต จิตที่นิพพานจะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุขอันแท้จริงซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข มีแต่ความรัก ความเมตตากรุณาและเต็มไปด้วยความสงบ มีแต่ความเป็นกลาง มีสติและภูมิปัญญาที่ทำให้จิตเราตื่นออกจากความเข้าใจผิดและเป็นอิสระ จิตจึงมีแต่ความชื่นบาน

**คำถาม:** ดังนั้นหลังจากที่จิตเราสละออกจากร่างไปแล้ว แต่จิตยังไม่นิพพาน จิตก็ต้องเดินทางไปศึกษาและพัฒนาคลื่นจิตตนเองให้กว้างขึ้น จนกว่าจิตจะเข้าใจในทุกอย่าง

**คำตอบ:** ใช่ การเวียนว่ายตายเกิดจึงแค่เป็นสถานการณ์ชั่วคราวเพื่อให้จิตได้ศึกษาหาประสบการณ์ความรู้จากการที่จิตถูกรบกวนกับข้อมูลหรือคลื่นต่างๆ ทุกครั้งที่จิตสละออกจากร่างกายที่ไม่ทำงานแล้ว จิตที่ออกไปจากร่างก็จะรู้สึกว่าการที่ไปอยู่ในร่างมนุษย์นั้นเป็นช่วงเวลาเพียงแป๊บเดียว ดังนั้นการที่จิตไปอยู่ในร่างมนุษย์มากมายหลายรอบก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับจิต เพราะจิตได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพใจของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ทำให้จิตมีความเป็นกลาง มีความสมดุลและสามัคคีกับทุกอย่าง

**คำถาม:** ทำไมตอนที่จิตสละออกจากร่างกายไปแล้ว ดูเหมือนว่าเราไปเป็นคนหรือเล่นอยู่ในโลกมนุษย์แค่เพียงแป๊บเดียว แต่ตอนที่จิตเราอยู่ในร่างมนุษย์รู้สึกที่เราอยู่ในโลกนี้นานมาก ยิ่งร่างกายเรามีความแก่ เราก็รู้สึกว่าชีวิตนี้มันยาวนานเสียจริง

**คำตอบ:** อันนี้เป็นเพราะว่าช่วงที่จิตอยู่ในร่างกายมนุษย์ จิตจะคิดถึงเรื่องเวลา จิตสร้างเวลาขึ้นมาได้โดยมีการเปรียบเทียบ ทุกครั้งที่จิตเปรียบเทียบหรือมีการวัดข้อมูล ความสั้นและความยาวก็จะเกิดขึ้นในความคิด ทำให้จิตไปยึดในข้อมูลที่มันสร้าง ว่าอันนี้ยาวเท่าไร สั้นเท่าไร สูงหรือกว้างเท่าไร ยาวนานหรือไม่นาน ถ้าจิตไม่เปรียบเทียบก็ไม่มีเวลา เวลาอันแท้จริงก็คือปัจจุบัน แต่จิตใจที่อยู่ในโลกมนุษย์สร้างเวลาสมมุติขึ้นมาเพื่อไว้ใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆ เพราะถ้าเราไม่มีนาฬิกา เราก็ไม่สามารถนัดหมายกันได้ เราจึงต้องใช้เวลาสมมุติที่ตั้งขึ้น เพียงแต่ให้เรารู้ว่าในความเป็นจริงนั้นมีแต่ปัจจุบันและเราก็อาศัยอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำให้เราไม่ห่วง

และกังวล เราสามารถใช้เวลาสมมุติให้เป็นประโยชน์ในการนัดหมายและประกอบกิจกรรมได้แต่ไม่เป็นทุกข์กับมัน แต่ที่จริงแล้วจิตใจเราไม่มีความรู้สึกแก่ ถึงร่างกายเราจะมีอายุมากเท่าไร จิตเราก็ไม่รู้สึกแก่เพราะจิตเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน จิตใจเราจะรู้สึกเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ตลอด แต่ร่างกายเราแก่เพราะว่ามีความเปลี่ยนแปลงในตัวเซลล์ของร่าง แต่เราต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเพื่อเราจะได้เรียนรู้ในสิ่งต่างๆ เพราะถ้าร่างกายไม่ยอมเปลี่ยนแปลงเราก็ต้องเป็นทารกอยู่ตลอด ดังนั้นการเจริญเติบโตและความแก่ของร่างกายจึงเป็นสิ่งดีสำหรับเรา

**คำถาม:** ทำไมจิตไม่กำหนดการให้ร่างตนเองหยุดแก่ อย่างเช่นเจริญเติบโตไปถึงวัย 25 และหลังจากนั้นก็มิหน้าตาและรูปร่างเหมือนคนอายุ 25 ไปเรื่อยๆ

**คำตอบ:** เราต้องการให้ร่างกายเราเป็นอมตะ ถ้าร่างกายเราเป็นได้จริงและยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ในใจ จิตเราก็จะมีความห้าวและก้าวร้าวมาก เพราะเราอาจจะคิดว่าร่างกายเราอยู่ยงคงกระพัน ทำให้เราเป็นคนที่ไม่ยอมใครและจะมีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดมากขึ้น จิตจะมีใจที่แข็งกระด้างเพราะยึดมั่นในความเป็นหนุ่มเป็นสาวของร่างกาย ดังนั้นจิตจึงไม่โปรแกรมให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นเพราะจะทำให้มีปัญหาเกิดมากขึ้นกับชีวิต ธรรมชาติจึงสร้างให้มีความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆในร่างกายเพื่อให้จิตได้รู้ในวัยต่างๆ ทำให้จิตรู้สึกในความซ้าลงของร่างกาย เพื่อเตือนจิตใจให้เย็นลง แต่ก็ไม่ใช่ว่าคนในวัยชราจะมีจิตใจที่มีความสงบมากขึ้น อันนี้ขึ้นอยู่กับการฝึกจิตของแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุอาจจะมีอารมณ์ร้อนใจอยู่เสมอถ้าเขายังไม่ยอมปล่อยวางความคิด หรืออารมณ์ที่แหว่งไปมา เขายังติดอยู่ในการให้ได้ดังใจตนเอง ยังเอาเรื่องและมีอคติ

**คำถาม:** ความแก่ชราจึงเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเท่านั้นเองและก็เป็นธรรมชาติที่ช่วยให้เราเห็นในความแตกต่าง

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่ถ้าเราฝึกจิตใจตนเองให้เบิกบาน ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ไม่มีความเครียด สร้างความสมดุลให้กับจิตและร่าง ถึงร่างกายเราแก่ เราก็จะไม่เป็นทุกข์กับมัน เราจะรู้สึกมีความสุขเพราะเรายอมรับได้ในความเป็นจริง ไม่รังเกียจความแก่แต่มีความยินดี ทำให้จิตใจตนเองมีความกระฉับกระเฉง มีไหวพริบเฉียบแหลมและร่างกายของเราก็จะดูไม่แก่เท่ากับอายุ

**คำถาม:** จิตเราเดินทางไปไหนต่อครับหลังจากที่จิตสละออกจากร่างกายที่หมดสภาพ

**คำตอบ:** หลังจากนั้น จิตเราก็จะไปพบกับหน่วยงานช่วยเหลือจิตวิญญาณ อย่างเช่นไปพบกับจิตวิญญาณญาติหรือคู่รักของเราที่เราคิดว่าเขาเสียไปแล้ว แต่ที่จริงเขาก็ยังมีชีวิตอยู่แต่มีได้อยู่ในโลกมนุษย์ หรือไปพบกับจิตวิญญาณที่เป็นผู้แนะนำ เขาจะพาเราเดินทางต่อไปเพื่อเราจะได้ไปพัฒนาคลื่นจิตใจของตนเองให้ดี

ยิ่งขึ้น

**คำถาม:** ถ้าเราไม่ยอมไปกับเขาละครับ

**คำตอบ:** อันนี้เราจะสร้างปัญหาให้กับตนเองมากถ้าเราไม่ยอมเดินทางต่อ เหมือนกับเราไม่ยอมก้าวหน้า แสดงว่าจิตยังมีความกังวล มีความห่วงใยกับโลกมนุษย์และไม่ยอมไปไหน คนในโลกมนุษย์จะเรียกเราว่า “ผี” เหมือนพวกผีเฝ้าสมบัติหรือผีเฝ้าบ้าน

**คำถาม:** เมื่อเราตกลงไปกับหน่วยช่วยเหลือวิญญาณแล้ว เขาจะพาจิตเราไปที่ไหนต่อครับ

**คำตอบ:** อันนี้ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละบุคคล เพราะคุณภาพจิตของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน จิตของบางคน อาจจะมีความทุดโทรมเพราะเขามีความทุกข์มากในช่วงที่เป็นมนุษย์ ดังนั้นหน่วยช่วยเหลือจิตวิญญาณจะพาจิตผู้นั้นไปพักผ่อนและบำบัดเสียก่อน เพื่อให้จิตที่มีความอ่อนเพลียนั้นได้ฟื้นฟูและอยู่กับความสงบ

**คำถาม:** เขาต้องไปพักผ่อนและบำบัดนานเท่าไรครับ

**คำตอบ:** มิตินี้เป็นมิติที่ไม่มีเวลา ไม่เหมือนกับโลกมนุษย์ ดังนั้นเราพักผ่อนไปเรื่อยๆจนกว่าเรารู้สึกมีความกระฉับกระเฉง รู้สึกว่าจิตเรามีพลังงานมากขึ้นและเมื่อจิตเรารู้สึกพร้อมแล้ว หน่วยช่วยเหลือจิตวิญญาณก็จะพาเราเดินทางต่อไป

**คำถาม:** จิตทุกคนต้องทำอย่างนี้หรือครับ

**คำตอบ:** ไม่จำเป็นสำหรับทุกจิต ถ้าจิตเรามีพลังงานพอเพียง เราก็สามารถเดินทางต่อไปได้เลย ไม่จำเป็นต้องพัก

**คำถาม:** หลังจากนั้น จิตไปไหนต่อครับ

**คำตอบ:** หลังจากนั้นเราจะมีการทบทวนเรื่องชีวิตของตนเอง ไปประเมินผลชีวิตที่เพิ่งผ่านไปที่เราใช้ในโลกรมนุษย์ เพื่อให้รู้ว่าเราพัฒนาจิตใจของตนเองไปถึงไหนแล้ว จิตใจเรามีความสมดุลและมีความเป็นกลางหรือไม่ พบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองแล้วหรือยัง หรือว่าจิตยังแสวงหาอยู่ จิตยังมีความลำเอียง อยู่หรือเปล่า มีความโลภ โกรธ หลงอยู่หรือไม่ หรือว่ายังมีความเครียด มีความไม่พอใจและยังละการเปรียบเทียบไม่ได้ ยังเป็นจิตที่ยึดมั่นถือมั่น ยังยึดในถูกหรือผิด ยังติดอยู่กับความคิดและอารมณ์ที่ตนเองปรุงแต่ง จึงทำให้ใจกว้างไปมา ทำให้จิตขาดความสงบ สติและปัญญา ไม่มีความอึดอึดเบิกบานในใจของตนเอง จิตยังมีความคับแคบ ไม่สามารถมีความสามัคคีกับทุกอย่างได้ จึงเป็นจิตที่เลือกที่รักมักที่ชัง

ดังนั้นเราจะมีหน่วยช่วยเหลือในการทบทวนและประเมินผล หน่วยเหล่านี้จะช่วยคอยแนะนำให้เราเป็นกลาง หน่วยเหล่านี้เป็นทนายของจิตเรา เป็นจิตใจที่กว้างขวาง เพราะเขาสามารถมองเห็นในมุมกว้าง จิตเรามีความเป็นกลางและนิพพานอยู่เสมอ เขามีความรักอันแท้จริงต่อเราและจะพยายามแนะนำให้เราเข้าสู่ นิพพาน จิตเราจะได้มีความสมบูรณ์และมีความสมดุลกับทุกสิ่ง หลังจากที่เราทบทวนชีวิตของตนเองและ ประเมินผลเสร็จแล้ว เราก็จะเลือกและตัดสินใจว่าจะไปไหนต่อและพัฒนาจิตใจตนเองแบบไหนดี

## บทที่ 21

### การทบทวนและประเมินผลของชีวิตตนเอง

การที่จิตวิญญาณเรากลับไปทบทวนชีวิตที่เพิ่งผ่านไป ก็เหมือนกับเราไปดูหนังชีวิตของตนเองตั้งแต่เราเข้าไป อยู่ในโลกมนุษย์และจนกระทั่งเราสลະออกจากร่าง แต่การทบทวนนี้จะไม่มีความละเอียด เพราะเราจะได้อู ชีวิตของเราจากมุมมองคนอื่นด้วย ทุกอย่างที่เราเคยทำกับผู้อื่นเอาไว้ เราก็จะได้สัมผัสกับความรู้สึกของเขา อย่างเช่น เราเคยไปทุบตีผู้ใดหรือด่าผู้ใด เราก็จะได้รับความรู้สึกของผู้นั้น ทำให้เรารู้สึกความเจ็บปวดหรือ ความเครียดที่เราทำต่อเขา

**คำถาม:** ถ้าเราเคยทำแต่สิ่งที่ไม่ดีเอาไว้ ชอบทำร้าย การทบทวนแบบนี้คือการลงโทษหรือครับ

**คำตอบ:** ไม่ใช่ การทบทวนไม่ใช่การลงโทษแต่เป็นการสะท้อนให้จิตตนเองเห็นในความเป็นจริงว่าตนเองทำ อะไรไปบ้าง เพื่อให้จิตเห็นคุณภาพของจิตใจตนเองและจะได้ปรับปรุงให้มีความเป็นกลาง จิตจะได้เลิกทำร้าย ผู้อื่นและตนเอง ทำให้เกิดมีความสามัคคีมากขึ้นในใจ

จิตเราจะมี การทบทวนทุกอย่างกับชีวิต รวมทั้งความดีที่เราเคยทำเอาไว้และสิ่งที่เราสร้างประโยชน์

**คำถาม:** ดังนั้นการทบทวนจึงทำให้เราตระหนักถึงความดีและความไม่ดีของตนเอง

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่เราต้องทบทวนจากมุมมองกว้าง เพราะถ้าเราทบทวนจากมุมแคบของตนเองหรือแค่ใช้ความ เชื่อและความคิดของตน เราก็จะมีความลำเอียงในการทบทวน ทำให้เรามองไม่เห็นในความเป็นจริงว่า คุณภาพจิตของเราเป็นเช่นไร

หลังจากที่เราทบทวนทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่เป็นทารกจนถึงตอนที่สลະออกจากร่างกาย เราก็จะนำความรู้ นั้น มาใช้ว่าเราจะปรับปรุงจิตใจตนเองต่อไปเช่นไร อย่างเช่น จิตเรายังมีความโมโหโทโส เราก็ต้องไปเลือก สถานการณ์ใหม่เพื่อจะได้ฝึกจิตตนเองให้หายโมโหและเย็นลง หน่วยช่วยเหลือจิตวิญญาณก็จะมีคำแนะนำ สำหรับเรา แต่เราจะต้องตัดสินใจเอาเองว่าเราจะเดินทางไปไหนต่อเพื่อให้จิตเราได้พัฒนาและพบกับ

ความสุขอันแท้จริงในใจของตนเอง ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข

**คำถาม:** ถ้าเราไม่ยอมไปละครับ ไม่ต้องการเดินทางต่อ คือไม่ต้องการไปเวียนว่ายตายเกิดหรือไปเรียนในมิติโลกและสถานการณ์ต่างๆ

**คำตอบ:** เราเลือกแบบนั้นก็ได้ แต่มันเป็นการยับยั้งและไม่ยอมให้จิตใจตนเองพัฒนาเข้าสู่นิพพาน ถ้าเราเลือกแบบนั้น จิตใจเราก็จะรู้สึกมีความเบื่อหน่าย เพราะจิตไม่ยอมไปไหน ไม่เดินทางต่อ แสดงว่าจิตใจนั้นยังมีความดีใจและไม่ยอมเปิดดูทางให้ตนเองได้ปรับปรุง ไม่อยากฝึกจิตใจให้มีความสงบ สติและมีปัญญาให้กว้างขวางขึ้น

**คำถาม:** ดังนั้นเราควรเดินทางต่อเพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้พบกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไขและจิตเราก็จะสามารถพบความสุขที่ไร้พรมแดนเมื่อจิตเราปล่อยวางความโลภ โกรธ หลง ทำให้จิตมีใจที่เป็นกลาง มีความรักและความสามัคคีกับทุกสิ่ง เป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความสมดุลและบริบูรณ์ เป็นจิตที่ตื่น เบิกบาน ไม่มีความเครียดและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด มีความสงบและสติปัญญาที่เฉียบแหลม ไม่หลงอยู่ในความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ยึดในถูกหรือผิด แต่เลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ดังนั้นการเดินทางต่อหรือการพัฒนาจิตใจตนเองจึงมีประโยชน์สำหรับเรามากทีเดียว

**คำถาม:** เราจะสามารถคิดให้ตนเองนิพพานได้หรือเปล่าครับ อย่างเช่น เราเอาความรู้ที่เราอ่านหรือคำแนะนำมาทบทวนให้เราจำเอาไว้

**คำตอบ:** ไม่ได้เพราะมันเป็นแค่ทฤษฎี มันเป็นเรื่องท่องจำ จิตใจเรายังไม่ยอมปล่อยวางได้จริง อย่างเช่นเรามีความเกลียดชังผู้ใดผู้หนึ่ง ทำให้เราคิดหรือเชื่อว่าบุคคลผู้นั้นเป็นศัตรูของเรา เมื่อเราได้ยินชื่อเขาหรือพบใบหน้าเขา เราก็ยังรู้สึกมีอารมณ์หงุดหงิดและไม่ชอบคนนั้น แม้เราจะเคยได้อ่านและมีความจำว่าเราควรให้อภัยกับศัตรู ส่งความรักและความเมตตาให้กับบุคคลที่เราไม่ชอบ จิตใจเราก็ยังทำไม่ได้ เพราะจิตยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ยังยึดในถูกหรือผิด ยังขาดความสงบในใจ ยังมีการเพ่งโทษ จึงทำให้จิตไม่ยอมปล่อยวางและให้อภัยไม่ได้

ถ้าคุณสามารถคิดให้ตนเองนิพพานได้ เราคงเพียงแต่แจกหนังสือธรรมะและทุกคนก็นิพพานหลังจากที่อ่านหนังสือเล่มนั้น แต่มันเป็นไปได้เพราะว่าจิตยังไม่มีความเป็นกลาง การคิดจึงไม่สามารถทำให้จิตใจเราสงบได้ เพราะตัวคิดมีตัวเปรียบเทียบผสมอยู่ด้วย ทำให้จิตใจเราแกว่ง เกิดอารมณ์ชอบและไม่ชอบไปกับความคิด ดังนั้นเราต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความสงบ เบิกบาน โลงสบายและละการเปรียบเทียบ

ให้ได้เสียก่อน จิตเราจึงจะไม่แกว่งและไม่ยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์ จิตจึงจะมีความเป็นกลางและไม่หวั่นไหวไปกับความทุกข์ ทำให้จิตใจเป็นอิสระจากความหลงและพบกับความสุขอันแท้จริงที่มีแต่ความสงบสุขอย่างยั่งยืน

**คำถาม:** ดังนั้นหลังจากที่เราพบทวนชีวิตที่เพิ่งผ่านไปและได้รับบทเรียนต่างๆจากชีวิต เราก็เอาความรู้นั้นไปวางแผนให้กับชีวิตต่อไป

**คำตอบ:** ใช่แล้ว เพราะจิตเราตายไม่ได้ มันเป็นเพียงคลื่นพลังงานและเป็นสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนแต่มันสามารถเรียนรู้อะไรได้จากประสบการณ์ต่างๆ และฝึกตัดสินใจให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆจนจิตมีความเป็นกลาง

หน่วยช่วยเหลือจิตวิญญาณจะให้คำแนะนำ แต่จิตเราก็ต้องตัดสินใจเอาเองว่าจะไปเรียนที่ไหนต่อ มิติหรือโลกโรงเรียนมีเยอะแยะมากมาย การเลือกของเราจะขึ้นอยู่กับคลื่นพลังงานหรือคุณภาพของจิตใจ จิตเรามีความลำเอียงไปทางไหนบ้าง ทางโกรธ ทางโลภ หรือ ทางหลง ดังนั้นคลื่นจิตเราก็จะเลือกสถานการณ์ที่ทำทนายเพื่อให้เราได้ไปพบกับสภาวะที่เราต้องปรับปรุงจิตใจตนเองให้เป็นกลาง อย่างเช่น จิตเราไปเลือกพ่อแม่ที่จะไปเกิดด้วย เลือกร่างกายที่เราจะใช้เป็นยานพาหนะ เลือกเป็นเพศหญิง เพศชายหรือเพศกระเทย เลือกอุปสรรคต่างๆเพื่อเราจะได้เรียนรู้และชนะอุปสรรคนั้นได้ด้วยการพัฒนาใจตนเองให้มีความสุข ใช้ความฉลาดที่เกิดจากความเป็นกลางไปแก้ปัญหาและสร้างประโยชน์โดยไม่มีการเอาเปรียบ

**คำถาม:** ทำไมต้องไปเลือกอุปสรรคและสภาวะที่ทำทนายด้วยครับ ทำไมไม่เลือกเอาแบบชีวิตได้ง่ายๆ อย่างเช่นไปเป็นลูกเศรษฐี มีหน้าตาดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง

**คำตอบ:** อันนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือคุณภาพของจิตคุณ คุณจะไปเป็นลูกเศรษฐีได้เมื่อคุณมีจิตใจเป็นเศรษฐีคือชอบให้และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ถ้าคุณมีจิตใจที่ตระหนี่ถี่เหนียว จิตคุณก็จะพาคุณไปอยู่กับพ่อแม่ที่มีฐานะเป็นเช่นนั้น อันนี้ไม่ใช่การลงโทษ แต่มันเป็นการสะท้อนของคุณภาพจิต ประสิทธิภาพของจิตเป็นเช่นไร มันก็จะสะท้อนให้เห็นเป็นเช่นนั้น

การที่เราไปเป็นลูกคนรวยก็ไม่ช่วยให้เรานิพพานได้เร็วขึ้น เพราะคนรวยก็มีความโกรธ โลภ หลงเหมือนคนทั่วไป ฐานะเพียงเป็นสภาวะชั่วคราว คนรวยอาจจะมีฐานะจนลงก็ได้และคนจนก็มีโอกาสที่จะมีฐานะรวยได้เช่นกัน ดังนั้นปัญหาไม่ได้เกี่ยวข้องกับความจนหรือความรวย สิ่งที่สำคัญคือการพัฒนาจิตใจตนเองให้หายจากความโลภ โกรธ หลงเพื่อให้เรามีความสมดุลและมีความสามัคคีกับทุกอย่าง จิตเราจะได้เป็นอิสระจากความเข้าใจผิดและความเข้าใจผิดอันแรกก็คือ “ต้องให้ฉันได้ตั้งใจเสียก่อนฉันจึงจะมีความสุข แต่ถ้าฉันไม่ได้ตั้งใจหรือสภาวะไม่เป็นไปตามอย่างที่ฉันต้องการ ฉันก็ต้องเป็นทุกข์” ความเชื่อหรือความยึดมั่นถือมั่นในความ

ต้องการ จึงทำให้จิตใจเราคับแคบและขาดความสงบ ทำให้จิตบ่นไปกับสถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบและก็ไป  
 พงษ์โทษในสิ่งนั้น ทำให้จิตใจเราบอดและมองไม่เห็นสาเหตุอันแท้จริง ไม่ยอมกลับมาดูตัวที่สร้างความคิด  
 และตัวที่สร้างอารมณ์ในใจของตนเอง ยังไม่สามารถที่จะสังเกตใจตนเองได้จากความเป็นกลาง ดังนั้นจิต  
 จึงหลงและจิตของเราเองที่เป็นตัวก่อความทุกข์ให้กับตนเอง มิใช่ตัวอื่นไกล ดังนั้นเราก็ต้องมาแก้ที่ต้นเหตุ เรา  
 มาปล่อยวางที่จิตให้ใจเราเย็นลง เมื่อเรามีการปล่อยวางอยู่เสมอ ถึงเราจะได้ตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ จิตเรา  
 ก็ยังมีความสุขเพราะจิตเราไม่ไปตั้งข้อแม้ขึ้นมาว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นหรือต้องเป็นอย่างนั้นถึงจะมีความ  
 สุขได้ เพราะถ้าเราไปตั้งเงื่อนไขก็จะทำให้ความสุขอันแท้จริงหรือความเป็นกลางเกิดขึ้นอย่างยากลำบาก  
 และความทุกข์เกิดขึ้นได้ง่าย เพราะความไม่เที่ยงและความเปลี่ยนแปลงมีอยู่เสมอ ทำให้จิตใจไปรังเกียจ  
 กับความไม่เที่ยงของชีวิตหรือความไม่สมปรารถนา แต่ถ้าเราไม่รังเกียจสภาวะ สามารถปล่อยวางความคิด  
 และอารมณ์ของตนเอง สามารถให้อภัยผู้อื่น สถานการณ์และให้อภัยตนเองได้ จิตเราก็จะรู้สึกเบาและเย็นลง  
 ทำให้มีปัญหาเกิดขึ้นจากความสงบ มองเห็นความเป็นจริงจากมุมกว้าง ไม่ถือสา ไม่จำเป็นที่ต้องเอาชนะ  
 และก็ไม่มีรู้สึกเสียดาย ความเป็นกลางจะทำให้จิตเราตื่น สร้างความสมดุลและความสามัคคีให้กับสภาวะ  
 ร่างกายและจิตใจของตนเอง ทำให้เราพ้นทุกข์และพบกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้นอุปสรรคต่างๆหรือการทำทลายของชีวิตก็มีประโยชน์สำหรับเราหมด มันไม่ใช่เป็นปัญหา  
 เพียงแต่เราจิตเราปรุงแต่งหรือสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ จิตเราจึงรู้สึกเป็นทุกข์กับสถานการณ์ คือจิต  
 อยากรู้ให้สภาวะเป็นแบบนี้แบบนี้แต่มันกลับไม่เป็นไปตาม หรือ ไม่ต้องการ ให้สภาวะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
 แต่มันกลับเป็นเสียอีก ก็เลยทำให้จิตเราไม่ได้ตั้งใจ ทุกครั้งที่เราไม่ได้ตั้งใจ เราก็เลยรู้สึกเป็นทุกข์

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ดังนั้นเราต้องไปแก้ที่ต้นเหตุด้วยการปล่อยวางอารมณ์ของตนเอง ถ้าเราได้ตั้งใจเราก็มี  
 ความสุข แต่ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจเราก็ยังมีความสุขอยู่เช่นเดิม อันนี้คือความเป็นกลาง จิตไม่แกว่งขึ้นลงไปกับ  
 สภาวะและความเป็นกลางก็จะสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นเอง ทำให้คลื่นจิตมีความกว้างขวางมากขึ้น มีความ  
 เข้าใจ มีความสงบอย่างมหาศาลและเต็มไปด้วยปัญญา

**คำถาม:** ผมได้ยินมาว่าทุกคนมีกรรม กรรมอันนี้มันมาจากไหนครับ

**คำตอบ:** กรรมแปลว่า “การกระทำ” ดังนั้นการกระทำก็เกิดขึ้นจากจิต จิตตัดสินใจและเลือกทำในสิ่งใด การ  
 กระทำในสิ่งนั้นก็เลยทำให้เกิดผล ดังนั้นเราควรพัฒนาจิตตนเองเพื่อจะได้ตัดสินใจให้ดีขึ้น ทำให้เราหาย  
 หลงและหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อเราฝึกปล่อยวางจิตตนเองให้มีความสงบและมีความกระจ่าง  
 มากขึ้น การกระทำของเราก็จะดีขึ้นไปเรื่อยๆเพราะจิตเราฉลาดขึ้นและมีความเป็นกลางมากขึ้น กลายเป็นจิต  
 ที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นจิตที่มีอิสระไร้พรมแดน คือจิตยังทำความดีต่อทุกสิ่งแต่ไม่ยึดในความดีของตนเอง

ทำให้จิตไม่ติดกับบุญและบาป แต่จิตสามารถรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง เพราะจิตมีความสามัคคี เป็นหนึ่ง จิตมีความเข้าใจในทุกสิ่ง เพราะถ้าเราไปทำร้ายผู้อื่นก็เหมือนกับเราทำร้ายตนเอง

**คำถาม:** คือเรายังทำบุญหรือทำความดีและสร้างประโยชน์ไปเรื่อยๆ แต่มิได้หวังผลตอบแทน

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่ในเมื่อเราทำดี ผลดีก็จะตามมาเอง เพราะมันเป็นกฎของธรรมชาติ มันเป็นการสะท้อนให้เราเห็น

**คำถาม:** แต่บางคนก็คิดว่า การทำไม่ดีก็ยังได้ดี อย่างเช่นมีคนขายของมีนเมาหรือยาเสพติด ทำให้ผู้ชายร่ำรวย จากการค้าขายสิ่งพวกนั้น

**คำตอบ:** อันนี้เกิดจากความเข้าใจผิด เขาคิดว่าความร่ำรวยหรือการมีอำนาจคือสิ่งดี ทำให้จิตเขามีความลำเอียงและพยายามเอาเปรียบคนอื่นเพื่อให้เขามีความมั่งคั่ง เขาคิดว่ายิ่งรวยยิ่งดี ยิ่งมีความสุขมากขึ้น แต่มันมิได้เป็นอย่างที่เขาคิดเพราะว่าคนรวยก็ยังมีโลก โกรธ หลงอยู่เช่นเดิม ดังนั้นความสุขหรือความดีมิได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเงินหรืออำนาจ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นจริง คนรวยก็คงนิพพานกันทั้งโลก แต่คนรวยทั่วไปก็ยังมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง เรามาดูพวกนักการเมืองเป็นตัวอย่าง คนพวกนี้เขามีเงินแต่เขาก็ทะเลาะกันอย่างไม่เลิกลา ต่างคนต่างพยายามจะเอาชนะกันเพราะความยึดมั่นในทิฐิมานะมีมากจนเหลือล้น ไม่มีใครต้องการความเป็นกลางอย่างแท้จริง พุดแต่ปากว่าให้มีความสามัคคีต่อกัน แต่จิตเขาทำไม่ได้เพราะจิตเขายังไม่มีความสงบในใจ จิตเขายังแวงไปมา ยึดติดกับอารมณ์และความคิดของตนเอง ตราบใดที่จิตเขายังเป็นเช่นนั้น เขาก็จะมีความลำเอียงและเข้าข้างตนเองอยู่เสมอเพราะใจเขาไม่ยอมปล่อยวางในความยึดมั่นถือมั่น การยึดมั่นถือมั่นหรือผิดจึงทำให้จิตไม่สามารถเป็นกลางได้

**คำถาม:** ดังนั้นความดีจึงหมายถึงความเป็นกลางหรือการปล่อยวาง ถ้าเราไม่ยึดและให้อภัยต่อกันได้ การทะเลาะเบาะแว้งก็จะเบาบางไปเองและความสามัคคีก็จะเกิดขึ้นเพราะมีการเห็นอกเห็นใจต่อทุกฝ่าย ไม่แบ่งเป็นพรรคเป็นพวกและมีการปรองดองเกิดขึ้นเมื่อจิตของแต่ละบุคคลมีความสงบอยู่ภายใน

**คำตอบ:** ใช่แล้วและเราจะสามารถปรองดองกับผู้อื่นได้เมื่อจิตเราไม่ต้องการเอาเปรียบหรือชนะผู้ใด แต่เลือกทำในสิ่งที่เกื้อกูลต่อส่วนรวมและอาศัยปัญญาที่เกิดขึ้นจากความเป็นกลาง ดังนั้นจิตที่ฉลาดจะไม่เลือกอาชีพที่เอารัดเอาเปรียบหรือทำร้ายผู้อื่น แต่เลือกอาชีพที่สร้างคุณประโยชน์

**คำถาม:** ผมมีความสงสัยในการกระทำของแต่ละบุคคล ทำไมบางคนจึงเลือกไปเกิดเป็นคนพิการทางกาย มีสุขภาพที่ไม่ดี หรือพิการทางสมอง สถานการณ์พวกนี้จะช่วยให้เขาพัฒนาจิตใจได้อย่างไรครับ



**คำตอบ:** คนทั่วไปอาจจะคิดว่าสภาวะอย่างนี้เป็นสถานการณ์ที่ไม่ดี แต่ที่จริงแล้วมันดีสำหรับจิตผู้หนึ่งเพราะเขาเป็นคนเลือกสภาวะของเขาก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ จิตเป็นตัวสร้างร่างกายที่เขาเลือก เพราะมันเป็นการทำทนายและอุปสรรค ทำให้เขาได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ ซึ่งเขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเขาต้องอยู่ในสภาพเช่นนั้น ทำให้จิตเขายอมรับในความเป็นจริงที่ร่างกายหรือสมองไม่มีความสมบูรณ์ เมื่อใจเขายอมรับได้และจิตมีความเป็นกลาง ยินดีกับความพิการของตน เขาก็จะไม่เป็นทุกข์และอีกอย่างหนึ่ง มันเป็นการสอนคนรอบข้าง คนที่ดูแลคนพิการก็ต้องทำใจไปด้วย บทเรียนที่คนพิการและคนดูแลได้รับก็คือ

1. ทำให้จิตใจเย็นลง มีความเป็นกลางมากขึ้น
2. ยอมรับในความเป็นจริง เห็นคุณค่าและประโยชน์ของอุปสรรค
3. ถ้าจิตใจละในการเปรียบเทียบได้ เขาก็จะเห็นว่าสิ่งพวกนี้มิได้เป็นความลำบากและสามารถมีความสุขกับสภาวะเพราะใจเขายอมรับได้ ทำให้จิตตนเองสว่างและรู้ว่าความสุขอันแท้จริงนั้นเกิดขึ้นอยู่ภายในใจ มิได้เป็นเพราะสถานการณ์ ถ้าได้ตั้งใจก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจก็มีความสุขอยู่เช่นเดิม จิตที่ตื่นออกจากความเข้าใจผิดและเป็นอิสระจะพบกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข เพราะจิตใจเขามีความอึดอึด เบิกบาน และสมบูรณ์อยู่ภายใน มีความพอใจกับปัจจุบัน ทำให้เขาไม่รู้สึกลำบากอะไรและก็ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด แต่เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์

ขอแนะนำให้ผู้่านไปดูในอินเทอร์เน็ต ไปดูคนพิการที่น่าทึ่งมากและสร้างแรงบันดาลใจให้ชาวโลก เขาชื่อ Nick Vujicic ชาวออสเตรเลีย เกิดมาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งสองนิ้วเท่านั้น แต่คุณภาพจิตของเขาดีมาก เขาไม่เป็นทุกข์กับความพิการของเขาและใช้ชีวิตอย่างปกติ แต่งงานมีภรรยาและลูก ปัจจุบันเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจที่เดินรอบโลก เพื่อพบกับเด็กวัยรุ่นที่มีความคับข้องใจกับชีวิตตนเอง

**คำถาม:** ดังนั้นจิตทุกคนก็มีการวางแผนก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในโลกมนุษย์ เลือกการทำทนายและอุปสรรคต่างๆ

**คำตอบ:** ใช่แล้ว เราเลือกพ่อแม่และพี่น้องที่เราจะมาอยู่ด้วย เราเลือกร่างกายตนเอง สถานการณ์และสิ่งกีดขวางเพื่อให้ใจมีความกล้าหาญ เกิดมีแรงบันดาลใจ ทำให้เราชนะความลำบากนั้นได้ด้วยการใช้ความสงบ สติและปัญญา เปิดโอกาสให้ใจตนเองได้พัฒนา ขยายจิตให้กว้างขวางและพบกับความสุขอันแท้จริงเมื่อจิตใจเราเย็นและให้ภัยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ ไม่เอาเรื่องกับผู้ใด มีแต่ความรัก ความเมตตากรุณา กับเพื่อนร่วมโลก

**คำถาม:** ถึงแม้ว่าชีวิตจะมีความลำบากหรือมีความผิดพลาดมากเท่าไร เราก็อาศัยสภาวะเหล่านี้เพื่อเราจะได้

เรียนรู้และเจริญสติ ทำให้เราได้ฝึกปล่อยวางและมีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง

**คำตอบ:** ใช่แล้วและจิตเราก็จะมีความฉลาด มีความสงบ ทำให้เราเปลี่ยนแปลงในการมองโลก เปลี่ยนแปลงในการคิดและมองเห็นทุกอย่างจากมุมกว้าง ไม่มีความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง เมื่อจิตมีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง จิตก็จะมีแต่ความสุข ไม่จำเป็นที่จะต้องได้ดังใจหรือไม่ได้ดังใจ

**คำถาม:** ถ้าอย่างนั้นในโลกเราก็ไม่มีปัญหา ถ้าทุกคนสามารถมีจิตที่เป็นกลางได้

**คำตอบ:** ใช่แล้ว แต่ที่ในโลกมนุษย์มีปัญหา ก็เพราะว่าจิตคนมีความลำเอียง ทำให้จิตเข้าข้างตนเอง ติดอยู่ในความคิดและอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลง ทำให้เกิดมีความเชื่อที่ไม่เหมือนกันและต่างคนต่างยึดในถูกหรือผิด ฝ่ายฉันถูกและฝ่ายเธอผิด ทำให้มีการขัดแย้ง ทำให้มนุษย์แบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ทำให้เกิดสงครามทางใจและกาย ความลำเอียงจึงทำให้จิตหลงและทำให้จิตไม่มีความพอใจกับชีวิต ความเข้าใจผิดจึงทำให้จิตปรุงแต่งอารมณ์ทุกขขึ้นมาในใจและไปเพ่งโทษสถานการณ์ สิ่งของ ผู้อื่น หรือเพ่งโทษตนเองว่าสิ่งนั้นทำให้ฉันเป็นทุกข์ แต่ที่จริงแล้วเราสามารถปรองดองกับสถานการณ์ได้ถ้าจิตใจเรามีความสงบและมีความสามัคคีคืออยู่ภายใน แต่ถ้าจิตเรารังเกียจสภาวะ จิตเราก็จะสร้างอารมณ์ในเชิงลบได้กับสถานการณ์ ทำให้เราเป็นทุกข์อีกต่อไป

**คำถาม:** แต่ถ้าสภาวะนั้นเป็นอันตราย เราจะปรองดองกับมันได้อย่างไรครับ

**คำตอบ:** เราสามารถทำได้เมื่อจิตเรามีความเป็นกลางและนำปัญญาที่เกิดจากความสงบนั้นไปแก้ไขสภาวะ ดังนั้นการฝึกใจตนเองให้มีความสงบและเย็นสบายจะช่วยให้เราไม่เครียดกับสถานการณ์ ทำให้มีความฉลาดเกิดขึ้นและเห็นชัดแจ้งว่าสภาวะที่เป็นอันตรายนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเราเห็นสาเหตุ เราก็จะรู้จักวิธีแก้และไม่เพ่งโทษในสิ่งใด ทำให้เรารู้ว่าอะไรสมควรทำ หรือไม่สมควรทำ อย่างเช่น มีคนมาชวนให้เราไปทะเลาะถกเถียงหรือไปต่อสู้กับคนอื่น เราก็ต้องมีความสงบพอที่จะเตือนตนเองว่าอันนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สมควรและไม่ได้ประโยชน์อะไร เราจึงไม่หลงและก็ไม่ทำ หรือว่ามีอันตรายมาก่อวนเรา เราก็ต้องมีความสงบและฉลาดพอเพื่อรู้จักหลีกเลี่ยงและไม่ไปปะทะกับเขา ทำให้เราสามารถรักษาความปลอดภัยให้กับตนเองได้

ถ้าจิตเรามีความสงบและมีความกว้างขวางพอ เราก็จะมองเห็นสาเหตุว่าทำไมสภาวะพวกนี้จึงเข้ามาหาเรา จิตใจเราเหมือนกับเป็นแม่เหล็ก จิตใจเราเป็นตัวดึงดูดสถานการณ์พวกนี้ ทั้งอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ ทั้งความคิดและความเชื่อต่างๆที่เรามีอยู่ในจิตใจจะเป็นตัวดึงดูดสภาวะพวกนี้เข้ามาหาตนเอง ดังนั้นเราต้องไปแก้ที่เหตุ แก้ที่คุณภาพจิตของตนเอง เพราะถ้าจิตใจเราเย็น มีความสงบ สติและปัญญา คุณภาพที่เป็นเช่นนี้ก็จะดึงดูดสิ่งอะไรดีๆเข้ามาหาเรา แต่ถ้าจิตเรามีความโลภ โกรธ หลง จิตก็จะดึงดูดความวุ่นวายมาใส่ตนเอง

จิตเปรียบเสมือนเครื่องฉายหนัง เวลาเราไปดูหนังในโรงภาพยนตร์ เราก็สนใจดูแต่ที่จอแสดงภาพ เราไม่สนใจและหันกลับไปมองดูเครื่องฉายที่อยู่ข้างหลัง ตัวที่ส่งคลื่นแสง สีและเสียงให้เราได้สัมผัส แต่เราไปสนใจในเรื่องบนจอภาพ ทำให้เราหลงไปกับเรื่องภาพยนตร์ที่เครื่องกำลังฉาย จิตเราก็เลยปรุงแต่งอารมณ์และความคิดต่างๆไปกับสิ่งที่จิตได้ยินและเห็นบนจอหนัง ชีวิตคนก็เป็นเช่นนี้เหมือนกันเพราะคนส่วนมากไม่ยอมกลับมาดูที่จิตใจตนเองว่ามันสร้างความคิด อารมณ์และความเชื่อขึ้นมาได้อย่างไร ทำให้เราหลงและคิดว่าพวกสิ่งภายนอกนั้นเป็นเหตุและก็จะพยายามไปแก้สถานการณ์ภายนอกเพื่อให้ถูกใจหรือให้ได้ดังใจตนเอง บางครั้งก็ทำได้ บางครั้งก็ทำไม่ได้ เพราะสภาวะมันไม่เที่ยงและมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จิตใจเราจึงแกว่งไปกับสถานการณ์ มีความทุกข์บ้างและสุขบ้างแต่หาความสุขอันแท้จริงไม่ได้เพราะใจยังไม่มีความสะดวกสบายภายในและไม่เย็นพอ

ดังนั้นถ้าเรามาแก้ที่คุณภาพจิตของตนเอง ชีวิตเราก็จะดีขึ้นทันทีเพราะเราไม่หลงไปกับสภาวะ เราอยู่กับสถานการณ์ได้ ศึกษามันได้และให้ความรัก ความเมตตาทุกรูณาต่อทุกสิ่ง สร้างความสมดุลและความสามัคคีต่อกับทุกอย่าง ชีวิตเราก็จะมีแต่ความสุข มีแรงบันดาลใจและมีปัญญาที่สร้างสรรค์

## บทที่ 22

### มนุษย์นิพพานและมิติใหม่

เมื่อมนุษย์มีวิวัฒนาการและพัฒนาจิตใจตนเองอยู่เป็นประจำ จิตก็จะตื่นออกจากความโง่ โลก หลงและทำให้กลายเป็นมนุษย์รุ่นใหม่ มนุษย์ที่ไม่มีอคติต่อกันและมีแต่ความสามัคคี ทำให้สังคมแบบใหม่เกิดขึ้น เป็นอารยธรรมที่ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งเพราะมนุษย์พวกนี้ไม่มีอารมณ์ในเชิงลบ จิตใจมีแต่ความเบิกบานและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด มีจิตใจที่สงบและเต็มไปด้วยความฉลาดที่สามารถรักษาจิตใจได้ ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เพราะการทำร้ายหรือเอาเปรียบผู้อื่นก็คือการทำร้ายและเอาเปรียบตนเอง ดังนั้นจิตที่ตื่นจะไม่ทำและเลิกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม สังคมใหม่นี้จะไม่มีการแข่งขันแก่งแย่งชิงดีกัน แต่เป็นสังคมที่แบ่งปันและมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับทุกคน เป็นสังคมที่ไม่มีกฎหมาย ไม่จำเป็นต้องไปบังคับเขาให้แบ่งปันเพราะทุกคนมีคุณภาพจิตที่ดี ดังนั้นเขาจึงสมัครใจทำเอง เขาชอบช่วยเหลือทุกคน เพราะการช่วยเหลือทำให้เขามีความสุข เขาใช้ความสงบ สติและปัญญาไปสร้างสรรค์ ทำให้เกิดมีเทคโนโลยีใหม่ที่ทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น ไม่มีความขาดแคลนในอาหารและที่อยู่อาศัย เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ในร่างกายและจิตใจ ตัวเราจะรู้สึกไม่หนักและมีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายเราจะไม่ป่วย หรือถ้าความไม่สมดุลเกิดขึ้นในร่างกาย จิตก็จะรู้วิธีปรับด้วยการใช้ความสงบในใจไปปรับธาตุร่างกายหรือทานอาหาร(พลังงาน)ทำให้มีความสมดุลเกิดขึ้นในเมื่อจิตมีคุณภาพดีและไม่เครียดกับสิ่งใด ไม่สร้างอารมณ์ในเชิงลบ รู้จักปล่อยวางและให้อภัย มีแต่

ความเบิกบาน ความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่ง จิตก็เลยไม่ป่วยและไม่รู้สึกหงุดหงิดกับชีวิต แต่เป็นจิตที่มีความเป็นกลางและมีแรงบันดาลใจอยู่เสมอ ทำให้จิตชอบสร้างประโยชน์ให้กับสังคม

**คำถาม:** คงอีกนานหรือไม่ครับ สังคมเราจึงจะมีมนุษย์รุ่นใหม่แบบนี้

**คำตอบ:** มันไม่นานอย่างที่เราคิด เพราะที่จริงแล้วเวลาไม่มีจริง เวลาเพียงเป็นสิ่งสมมุติที่จิตเราสร้างขึ้น เวลาอันแท้จริงก็คือปัจจุบัน ดังนั้นเราสามารถนิพพานได้ในปัจจุบัน เพียงแต่จิตเราติดอยู่กับเรื่องเวลา มีการเปรียบเทียบ จึงดูเหมือนว่ามันนานแสนนาน อันนี้เป็นเพราะความเข้าใจผิด ถ้าเราฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน และมีความเป็นกลางอยู่เรื่อยๆมันก็จะไม่รู้สึกนาน เพราะทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน

มนุษย์รุ่นใหม่เหล่านี้เริ่มมีมากขึ้นแล้วในสังคม เพราะมีคนสนใจและฝึกฝนพัฒนาจิตใจตนเองให้หายจากความโลภ โกรธ หลง ดังนั้นสังคมแบบนี้ใหม่จะสามารถเกิดขึ้นได้ในไม่ช้า

**คำถาม:** ถ้าเช่นนั้นสังคมแบบนี้ใหม่ก็ไม่จำเป็นต้องมีกฎหมาย ทหาร ตำรวจ หรือ มีคนคอยควบคุม เพราะว่ามีใครทำร้ายกัน เอาเปรียบกันและกันก็ไม่มีการบุกรุก

**คำตอบ:** ใช่แล้ว เพราะมนุษย์รุ่นใหม่มีจิตใจที่เป็นกลางและมีความฉลาดที่เกิดขึ้นจากความสงบภายใน ทำให้เขามองเห็นทุกคนในโลกเป็นพี่น้องของเขา เป็นจิตที่ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่แบ่งเป็นพรรคเป็นพวกแต่มีความเห็นอกเห็นใจต่อกับทุกคน ประชาชนรุ่นใหม่จะร่วมมือกันสร้างประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย ทำให้ทุกคนมีฐานะคล้ายคลึงกัน มีความรวยและความสบายเท่าๆกัน

**คำถาม:** แต่ก็ไม่ใช่ระบบคอมมิวนิสต์หรือสังคมนิยม

**คำตอบ:** ไม่ใช่ระบบพวกนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งใหม่ในโลกมนุษย์ใบใหม่ จะเป็นมิติใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม เพราะว่าจิตมนุษย์ตื่นออกจากความโกรธ โลก หลง ทำให้จิตมีความเป็นกลางและดูแลพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องมีระบบมาควบคุมเพราะจิตใจที่ฉลาดและมีความสงบสามารถเตือนตนเองได้ จิตจึงไม่ทำร้ายหรือเอาเปรียบผู้ใดแต่สนใจในการสร้างสรรค์ให้ทุกอย่างมีประโยชน์ มีความสามัคคีและมีความสมดุลกับธรรมชาติ

**คำถาม:** แสดงว่าเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสมบูรณ์แบบ

**คำตอบ:** ใช่แล้ว

**คำถาม:** มิติใหม่และโลกใบใหม่หมายถึงอะไรครับ

**คำตอบ:** ตอนนี้เราอยู่ในมิติที่ 3 หมายถึงว่าทุกอย่างในโลกเรามีความสูง กว้างและยาว บางคนก็เข้าใจว่าเป็นมิติที่ 4 เพราะว่ามีความสูง กว้าง ยาวและมีเวลาอีกด้วย ดังนั้นในเมื่อมนุษย์หายจากความโกรธ โลก หลง มิติใหม่หรือมิติที่ 5 ก็จะเกิดขึ้น ทำให้กลายเป็นโลกใบใหม่และก็มีมนุษย์รุ่นใหม่ที่มีแต่ความสุขเพราะจิตใจเขามีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง ความสุขอันนี้เกิดขึ้นจากความอึดเอิบของจิตภายใน ทำให้เขาไม่รู้สึกรสชาติอะไร จิตใจจึงมีแต่ความสงบ สติและปัญญา ทำให้เขาไม่มีทุกข์และเขาก็นำความฉลาดที่เกิดขึ้นจากความแจ่มแจ้งในใจไปสร้างประโยชน์ต่อสังคม

**คำถาม:** โลกใบใหม่จึงเป็นโลกที่เต็มไปด้วยมนุษย์ที่มีจิตใจนิพพานหรือเป็นจิตที่ตื่น

**คำตอบ:** ใช่แล้ว เป็นโลกที่มีแต่ความสามัคคีเพราะทุกคนมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตใจของตนเอง ทุกคนสนใจในความเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นในทิฐิมานะของตน ไม่มีการเห็นแก่ตัว ไม่มีความลำเอียง ทำให้ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งและสนใจแต่ในการสร้างความสมดุล เขาจะพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อส่วนรวมและมีผลดีต่อทุกคน ไม่มีการแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก

**คำถาม:** ทุกคนจะคิดเหมือนกันหมดหรือครบในโลกนี้

**คำตอบ:** ไม่ใช่ ทุกคนก็ยังมีความคิดที่แตกต่างกันและแต่ละคนก็ยังเป็นตัวของตัวเอง เพียงแต่ว่าจิตใจเขามีความเป็นกลางและไม่ถือคติ จึงทำให้เขาพิจารณาทุกอย่างจากความเป็นกลางได้ จิตอาศัยความสงบที่มีความรัก ความเมตตากรุณาไปใช้ในการตัดสินใจ ไม่มีการลงโทษกัน มิได้ตัดสินใจจากอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ แต่มองเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ดังนั้นถ้าผู้ใดเสนอคำแนะนำที่ดีที่สุด ที่ช่วยให้เกิดมีความสมดุลกับธรรมชาติ กลุ่มชนก็จะเลือกทำในสิ่งนั้นเพราะมีผลดีต่อทุกฝ่าย

**คำถาม:** แสดงว่ามนุษย์รุ่นใหม่จะไม่มีใจที่โอนเอียง ไม่โมโหและไม่เอาเรื่องกัน ไม่เพ่งโทษหรือจับผิดจับถูก

**คำตอบ:** เขาไม่ทำเช่นนั้นเพราะจิตใจเขามีแต่ความเบิกบาน ไม่ยึดในผิดหรือถูกและเลือกทำแต่ในสิ่งที่สร้างดุลยภาพ

**คำถาม:** ผมคิดว่ามันคงยากที่มนุษย์ทุกคนจะมีจิตใจที่เป็นกลางแบบนี้ เพราะจิตของคนทั่วไปจะมีความลำเอียง เขาจะเลือกแต่ในสิ่งที่เขาชอบและพยายามหลีกเลี่ยงในสิ่งที่เขาไม่ชอบ ดังนั้นคนทั่วไปจึงไม่ชอบในความเป็นกลาง เขาคิดว่าการเลือกที่รักมักที่ชังเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเขา เพราะถ้าเขาได้ในสิ่งที่เขาชอบ เขาก็จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจ เขาก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ ดังนั้นคนทั่วไปจึงพยายามแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ไปอยู่ในกลุ่มที่เขาชอบและหลีกเลี่ยงหรือต่อสู้กับกลุ่มที่เขาไม่ชอบ เหมือนกับพวกเสื้อแดงและเสื้อเหลือง บุคคลใน

สองกลุ่มนี้ไม่ต้องการความเป็นกลาง แต่เขาต้องการเอาชนะชนะเพราะว่าต่างคนต่างยึดในถูกหรือผิด ทำให้เขามีการเพ่งโทษใส่กันและไม่สามารถรักฝ่ายตรงข้ามหรือมีความปรองดองอันแท้จริงเกิดขึ้นได้

**คำตอบ:** อาจจะถูกเหมือนยาก แต่ก็ไม่ง่ายเมื่อมีคนปฏิบัติและสนใจในความสงบภายใน ปล่อยวางให้จิตตนเองเป็นกลาง ทำให้ความสามัคคีเกิดขึ้นภายในจิตเสียก่อน ปล่อยวางความโกรธ โลก หลงให้ได้เสียก่อน เมื่อจิตใจภายในของเราไม่แตกแยก เราก็จะเข้ากับภายนอกได้ ดังนั้นโลกใบนี้ก็จะแบ่งออกเป็นสองมิติ บุคคลที่ยังไม่ปล่อยวางความเข้าใจผิดก็จะอยู่ในมิติที่ 3 ต่อไป เขายังต้องการต่อสู้ แข่งขัน แ่งแย่งชิงดีกัน ยังแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ลงमतกันไม่ได้ ยังมีการยึดมั่นถือมั่นในทิฐิมานะของตน ยังละในการเปรียบเทียบไม่ได้ จึงทำให้จิตยึดในฐานะ ตำแหน่งและอำนาจ คิดว่าตนเองใหญ่กว่าหรือมีความสำคัญมากกว่าผู้อื่น บางคนก็คิดว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้จิตใจเขาไม่มีความเป็นกลาง เขายังยึดในถูกหรือผิด ดังนั้นเขาก็จะมีการเพ่งโทษ ทะเลาะเบาะแว้ง จิตใจเขายังสร้างอารมณ์เครียดเพราะต่างคนต่างยึดในความคิดและอารมณ์ที่ตนเองปรุงแต่ง ทำให้จิตเขามีความลำเอียงและไม่มีความสงบ คิดแต่จะแก้ภายนอกให้ถูกใจตนเอง จะเอาให้ได้ดังใจ ดังนั้นบุคคลพวกนี้จึงอยู่ในมิติที่ 3 ต่อไปเพราะคุณภาพจิตของเขาเป็นเช่นนั้น

แต่ก็มีบุคคลอีกพวกหนึ่งที่เขาสนใจในความสงบภายใน เขาสามารถสังเกตจิตใจตนเองได้จากความสงบที่เป็นกลาง ทำให้เขารู้ว่าความคิด อารมณ์และความเชื่อต่างๆเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อเขารู้ทันเขาจึงไม่หลงไปกับความคิด อารมณ์และความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เขาพิจารณาสิ่งพวกนี้ได้จากความเป็นกลาง ละในการเปรียบเทียบได้ จิตใจเขาจึงไม่แกว่งและรู้สึกโล่งเย็นสบายเพราะจิตเขาไม่ปรุงแต่งอารมณ์ในเชิงลบ ไม่รังเกียจความไม่เที่ยง ยอมรับในความเป็นจริงได้และก็เรียนรู้กับสภาวะต่างๆจากความเป็นกลาง ทำให้จิตใจเขามีความฉลาดขึ้นไปเรื่อยๆ จิตเขาเลยตื่นออกจากความทุกข์ทั้งปวง กลายเป็นจิตใจที่มีแต่ความสงบสดชื่นและมี**ความเบิกบานอยู่เสมอ** เมื่อคุณภาพจิตเป็นเช่นนี้เขาก็เลยไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งและมีแต่ความสามัคคีต่อทุกสิ่ง ทำให้มีสังคมใหม่และมิติใหม่เกิดขึ้น กลายเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข

**คำถาม:** ถ้าจิตเรานิพพานแล้ว เราจะไม่ตายออกจากร่างกายหรือครับ

**คำตอบ:** ไม่ได้ตายออกจากร่าง อย่างเช่น พระพุทธเจ้ามีจิตนิพพานตอนอายุ 35 ปี ท่านก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อเพียงแต่จิตท่านไม่เป็นทุกข์และมีแต่ความสุขเพราะจิตใจมีความเป็นกลางต่อทุกอย่าง

**คำถาม:** ผมยังงงว่าโลกเราจะแยกออกเป็นสองมิติได้อย่างไร คือผมรู้ว่าผมอยู่ในมิติที่ 3 ในขณะนี้ แต่มิติใหม่ที่มีมนุษย์รุ่นใหม่ มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ มันจะแยกออกเป็นโลก 2 ใบหรือครับ

**คำตอบ:** ใช่ มิติจะแยกออกจากกันเพราะคลื่นของคุณภาพจิตไม่เหมือนกัน คลื่นจิตในมิติที่ 3 ยังมีความลำเอียงจึงเป็นคลื่นที่หนวกกว่า คลื่นจิตในมิติใหม่หรือมิติที่ 5 จะเบากว่า เพราะจิตมีความเป็นกลาง ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในมิติใหม่จะสร้างความสันติสุขและความเจริญให้กับสังคมได้ง่าย เพราะจิตใจของบุคคลพวกนี้ไม่มีความขัดแย้ง มีแต่ความสามัคคีและร่วมมือกันสร้างความสะดวกสบายให้กับทุกฝ่าย ดังนั้นโลกใบใหม่จะมีความเจริญก้าวหน้ามากเพราะจิตของทุกคนมีประสิทธิภาพ

**คำถาม:** มนุษย์รุ่นใหม่จะมีร่างกายที่แตกต่างไปจากมนุษย์รุ่นเดิมหรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** มนุษย์รุ่นใหม่จะมีร่างที่เบากว่าเพราะจิตเขาเบา เขาจะกินและนอนน้อยลงแต่มีพลังเยอะขึ้น อันนี้เป็นเพราะว่าร่างกายเขามีความสมดุลมากขึ้น เพราะคลื่นจิตของเขาจะหมุนไวขึ้น ไม่เหมือนกับคลื่นจิตที่อยู่ในมิติที่ 3 คลื่นจิตนั้นจะหมุนช้ากว่า เมื่อคลื่นหมุนไวขึ้นและจิตมีแต่ความเบิกบานอยู่ในปัจจุบัน ร่างกายเขาก็จะมีความสมบูรณ์เพราะเขารู้จักในการดูแลให้ร่างกายมีความสมดุล

**คำถาม:** มนุษย์รุ่นใหม่พวกนี้ก็ยังมีความ ครอบครัวยุค เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา ศาสนาและการเมืองอยู่หรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** สังคมของมนุษย์รุ่นใหม่จะไม่เหมือนกับมนุษย์ที่อยู่ในมิติที่ 3 เพราะว่าจิตใจเขามีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง จึงเป็นสังคมที่ไม่มีการเอาเปรียบและไม่มีการแข่งขัน เป็นสังคมที่มีการแบ่งปันเพราะทุกคนรักเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่แบ่งเป็นพรรคเป็นพวกหรือมีระดับชั้นวรรณะ เขาคิดว่าทุกคนในโลกเป็นครอบครัวอันเดียวกัน ดังนั้นทุกคนจึงมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความเคารพต่อกัน ให้ความเป็นอิสระสำหรับทุกคนและก็ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าหรือด้อยกว่าผู้อื่น เพราะจิตเขาละความเปรียบเทียบได้ ดังนั้นในสังคมเขาจะไม่มีใครมีฐานะหรือยศศักดิ์ที่สูงกว่าใคร งานหรือหน้าที่ต่างๆจะเป็นการช่วยเหลือกัน แต่ไม่ใช่เป็นการปกครองหรือบังคับให้อยู่ใต้อำนาจหรือกฎหมาย เพราะถ้าทำอย่างนั้นก็ทำให้ประชาชนขาดความเป็นอิสระและขาดความคิดสร้างสรรค์

เมื่อจิตใจทุกคนมีประสิทธิภาพที่ดีก็เลยไม่มีใครทำร้ายกัน ดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่จะต้องมีการตรวจหรือทหารคอยดูแลเพราะทุกคนสามารถดูแลจิตใจตนเองและรักษาดีได้ เพราะเขามีความเข้าใจว่า ถ้าเราทำร้ายคนอื่นก็เหมือนกับเราทำร้ายตนเอง ดังนั้นเขาจึงคิดในการสร้างประโยชน์ ถ้าเราสร้างผลกำไรให้กับผู้อื่นก็เหมือนกับเราสร้างผลประโยชน์ให้กับตนเอง ทำให้ทุกฝ่ายมีความสุข สังคมเขาจึงมีแต่คนช่วยเหลือกัน

**คำถาม:** เป็นสังคมที่สมบูรณ์มากและเขาทำได้อย่างไรครับที่ทำให้ทุกคนมีฐานะเท่าเทียมกัน

**คำตอบ:** มนุษย์รุ่นใหม่จะมีความรู้เกี่ยวกับพลังงานของธรรมชาติมากขึ้น ความสงบและความกว้างขวางของจิตใจจะทำให้เขาค้นพบเทคโนโลยีแบบใหม่ซึ่งเป็นของฟรีที่มีอยู่ในธรรมชาติทั่วไป ทำให้เขาสามารถสร้างเครื่องจ่ายพลังงานฟรีที่สามารถวิ่งได้ชั่ววันรันดร์ ทำให้ประชาชนไม่ต้องเสียเงินซื้อพลังงาน ดังนั้นทุกคนมีไฟฟ้าใช้ฟรีและก็นำเทคโนโลยีแบบใหม่นี้มาสร้างในสิ่งต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับชีวิต เมื่อทุกคนกินน้อยลงไม่จำเป็นต้องนอนมากและร่างกายมีความสมบูรณ์ การใช้ชีวิตก็เลยง่ายขึ้น ทำให้เขาเลือกทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และมีความสุขที่สุด สร้างความสมดุลและความสามัคคีให้กับสังคมและธรรมชาติ

**คำถาม:** สังคมของเขาไม่ต้องใช้เงินหรือครับ

**คำตอบ:** เมื่อเขาค้นพบพลังงานฟรีก็จะทำให้การผลิตสิ่งต่างๆถูกลง การใช้เงินในสังคมก็จะเริ่มหายไปเพราะเทคโนโลยีใหม่ๆที่เกิดขึ้นจะทำให้สร้างอะไรได้ง่าย ไม่ต้องใช้แรงงานคนมาก ทำให้ประชาชนใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติมากขึ้น มีความสุขกับชีวิตที่เรียบง่าย ทำให้เขาใช้ชีวิตแบบสร้างสรรคเพราะเขาไม่ต้องห่วงในการทำมาหากิน เพราะทุกคนมีอาหารฟรี ที่อยู่อาศัยฟรี มีเครื่องอำนวยความสะดวกให้ใช้สอยทั่วถึงกัน ไม่มีใครขาดอุปกรณ์

**คำถาม:** ถ้าสังคมเขาไม่มีอะไรขาดเหลือและมีแต่ความพร้อมบริบูรณ์ไปหมด เขาก็ยังจะทำงานหรือพัฒนาจิตใจตนเองต่อไปหรือครับ

**คำตอบ:** ทุกคนก็ยังทำงานและสมัครใจในการทำงานของเขา เพราะว่าการทำงานคือการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เขามีได้ทำงานเพื่อเห็นแก่ตัวหรือต้องการให้ฐานะตนเองดีขึ้น เพราะทุกคนมีทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วน ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องแข่งขัน เขาทำงานเพราะว่ามันสนุกที่ได้ร่วมมือกับคนอื่นและมีความรื่นเริงในการร่วมมือพัฒนา ในเมื่อทุกคนมีความสามัคคี มีจิตใจที่เป็นกลาง จึงทำให้กิจกรรมทุกอย่างที่เขาทำมีความราบรื่นและมีผลประโยชน์ต่อสังคมและก็ไม่มีการขัดแย้ง

**คำถาม:** ดังนั้นในสังคมของเขาก็จะไม่มีคนขี้เกียจ

**คำตอบ:** ไม่มีเพราะว่าจิตใจเขาเป็นกลาง ทำให้จิตเขามีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วอยู่ตลอดเวลา มีแรงบันดาลใจและเขาจะสร้างแต่ความสมดุลเพื่อให้สิ่งที่เขาประดิษฐ์มีความสามัคคีกับธรรมชาติ

**คำถาม:** ถ้าจิตใจเขามีความสมบูรณ์แล้วหรือนิพพานแล้ว เขาจะพัฒนาต่อไปทำไมครับ

**คำตอบ:** ที่เขาพัฒนาต่อเพราะว่าจิตไม่สามารถตายได้ จิตเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่มีความตัวตน ดังนั้นเขาจึงสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับจิตใจตนเองไปเรื่อยๆ มีความรู้และความฉลาดเพิ่มขึ้นตลอดไป ถึงเขาจะไม่มี



ทุกข์กับสิ่งใด เขาก็ยังใช้ความสงบ สติและปัญญาให้เป็นประโยชน์ เป็นการสะท้อนของคุณภาพจิตเพื่อให้ใจ แสดงความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้จิตตื่นและเบิกบานอยู่เสมอ

**คำถาม:** เขาใช้ชีวิตแบบมีครอบครัวเหมือนกับมนุษย์ในมิติที่ 3 หรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** อันนี้ก็ขึ้นกับจิตของแต่ละบุคคล ใช้ชีวิตแบบเป็นโสดก็ได้ เป็นคู่ก็ได้ อยู่กันหลายคนก็ได้ แต่เขาจะไม่ทะเลาะกัน เพราะทุกคนมีจิตใจที่เป็นกลางและมีความเคารพต่อกัน ทำให้เขามีความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทุกคนมีความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีใครเอาเปรียบใคร ทุกคนจะช่วยเหลือกัน

**คำถาม:** เขาก็ยังร่วมเพศกันและมีลูกมีเต้า

**คำตอบ:** ใช่เพราะเขายังมีร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจมีความเป็นกลาง การร่วมเพศของเขาจึงแสดงถึงความรักที่เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา เป็นความรักอันแท้จริงซึ่งไม่มีเงื่อนไข เต็มไปด้วยความสงบ ทำให้เขามีความสุขทั้งกายและใจ หรือถ้าเขาไม่ร่วมเพศกัน เขาก็ยังมีความสุขเพราะทุกคนมีจิตใจที่อímเอิบ อันนี้คือความเป็นกลางของจิต

**คำถาม:** ดังนั้นเขาจะไม่มีการบังคับกันหรือใช้ความใคร่

**คำตอบ:** เขาจะไม่ทำอย่างนั้นเพราะเขามีความนอบน้อมซึ่งกันและกัน ไม่มีใครใช้การบังคับแต่จะมีความอ่อนโยน รักษาหัวใจของทุกฝ่ายทำให้บุคคลทั้งสองมีความสุขที่เป็นกลาง ต่างคนต่างสมัครใจทำ

**คำถาม:** มนุษย์รุ่นใหม่มะสนใจในการศึกษาอะไรครับ

**คำตอบ:** เขาจะสนใจในพลังงานของธรรมชาติและพลังงานของจิต นำพลังงานพวกนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ เอามาสร้างความสมดุลและความบริสุทธิ์ให้กับสังคม ในเมื่อจิตใจเขามีสมาธิและความสงบที่กว้างขวาง มนุษย์รุ่นใหม่มะเรียนรู้อะไรได้ง่าย มีความรู้ที่ก้าวหน้า สร้างเทคโนโลยีใหม่ๆที่มีประสิทธิภาพและให้เข้ากับธรรมชาติ ไม่ทำร้ายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากร

**คำถาม:** สังคมมนุษย์รุ่นใหม่มะมีศาสนาหรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** ทุกคนปฏิบัติและฝึกจิตใจตนเอง ดังนั้นการปฏิบัติของเขาทำให้จิตเขาตื่น สังคมเขาจึงไม่มีศาสนาแบบในมิติที่ 3 เพราะมนุษย์รุ่นใหม่มะรู้ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นจากคลื่นจิตและคุณภาพของจิต มิได้เกิดจากภายนอก ซึ่งคนในมิติที่ 3 ยังไม่เข้าใจ ทำให้เขาวิ่งไปแก้ภายนอกเพื่อให้ได้ตั้งใจตนเอง แต่มนุษย์รุ่นใหม่มะแก้คุณภาพภายในตนเองเสียก่อนแล้วนำเอาความรู้นั้นไปสร้างสรรค์ในสิ่งต่างๆ

**คำถาม:** บุคคลพวกนี้เขาไม่ตายออกจากร่างกายหรือครับ

**คำตอบ:** บุคคลพวกนี้จะรู้ว่าไม่มีการเกิดหรือการตายจริง เพียงแต่จิตมีการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ดังนั้นบุคคลพวกนี้สามารถสละออกจากร่างกายได้เมื่อเขาต้องการและก็ไปอยู่ในมิติที่ไม่มีร่าง กลับไปเป็นคลื่นอนัตตาเช่นเดิม เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่ก็ยังมีความรู้สึกอยู่ มิได้สาบสูญ เพราะจิตตายไม่ได้

**คำถาม:** ดังนั้น ถึงจิตนิพพานจะมีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย จิตก็ยังรู้สึกสบายโล่งโปร่งใส เต็มไปด้วยความสงบสติและปัญญา

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ดังนั้นเมื่อจิตเรานิพพาน เราจะใช้ชีวิตแบบไหนก็ได้ เพราะจิตเราไม่ปรุงแต่งอารมณ์ในเชิงลบแต่รู้จักปล่อยวาง รู้จักต้นเหตุของความทุกข์และปล่อยที่เหตุ ทำให้จิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ

**คำถาม:** จิตที่นิพพานและไม่มีร่างกาย เขาจะใช้ชีวิตแบบไหนครับ

**คำตอบ:** อันนี้เป็นสิ่งที่อธิบายลำบากเพราะภาษาสื่อสารของมนุษย์เป็นภาษาที่ใช้คำศัพท์เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีตัวตน ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีคำศัพท์ที่ใช้กับสิ่งที่ไม่มีตัวตน มิติที่ไม่มีร่างก็จะเป็นคลื่นหรือพลังงานต่างๆ ดังนั้นผู้อ่านต้องนิพพานเสียก่อนและสละออกจากร่าง จึงจะเข้าใจได้ว่ามิติแบบไม่มีร่างกายหรือเพียงเป็นคลื่นล้วนๆ นั้นเป็นอย่างไร อันนี้ต้องอาศัยประสบการณ์และพบของจริงจึงจะเข้าใจได้ จิตที่นิพพานจะมีความสามารถเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นจิตที่สามารถมองเห็นในมุมกว้างและขยายมุมมองของจิตให้กว้างขวางออกไปเรื่อยๆ ทำให้จิตใจลาดและไม่ยึดในสิ่งใด เป็นจิตที่มีอิสระมากและมีแต่ความสุข จิตสามารถอยู่ได้ทุกหนทุกแห่งและทุกมิติ

**คำถาม:** แต่ก็ไม่ใช่ว่าถ้าจิตเราสละออกจากร่างกายแล้วจิตจะนิพพาน

**คำตอบ:** ไม่ใช่เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิต ถึงเราจะไม่มีร่างแต่ยังมีความโลภ โกรธ หลง ยังยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจตนเองมีทิฐิมานะและไม่ยอมเป็นกลาง จิตก็จะไม่เย็นพอที่จะนิพพานได้ คลื่นจิตยังหนักและมีความเร่าร้อน ดังนั้นจิตเราก็เดินทางต่อไปและหาสถานการณ์ใหม่เพื่อเราจะได้ฝึกและปล่อยวาง ความเข้าใจผิด ปล่อยวางให้จิตใจตนเองเป็นกลางและหลุดออกจากความลำเอียง สามารถรักสิ่งที่เราไม่ชอบรักสิ่งที่เรารังเกียจและรักศัตรูของเราได้ ทำให้จิตมีความสามัคคีและรวมใจเป็นหนึ่งกับทุกอย่าง หลุดออกจากความแตกแยก

**คำถาม:** มิติของมนุษย์รุ่นใหม่นี้จะเป็นมิติเหมือนกับสวรรค์หรือครับ เป็นที่อยู่ของเทวดา

**คำตอบ:** ไม่ใช่ แต่มันเป็นมิตินิพพานที่จิตยังมีร่างกายและมีแต่ความสุข มิตินิพพานของเทวดายังมีความโลภ โกรธ หลงปนอยู่ด้วย ดังนั้นมิตินิพพานจะมีความแตกต่างกับมิตินิพพานที่จิตยังมีร่างกายเป็นมนุษย์ พวกเทวดายังมีความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง มียศ มีเกียรติ ยังยึดในกฎหรือผิด ยังมีการลงโทษหรือเพ่งโทษกันอยู่ ยังหลงอยู่ในอำนาจหรือไฝหาอำนาจและทรัพย์สมบัติให้กับตนเอง เขายังคิดว่าเขาสูงกว่าหรือเก่งกว่าเพราะเขายังไม่ยอมละในการเปรียบเทียบ จิตเขาจึงไม่เป็นกลาง แต่ในมิตินิพพาน จิตของบุคคลเหล่านี้จะมีความเป็นกลางต่อกัน ไม่มีใครเหนือกว่าหรือต่ำกว่าเพราะจิตใจเขาละความเปรียบเทียบได้ จิตที่นิพพานจะรู้ว่าทุกอย่าง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ดังนั้นสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นอัตตาจึงเพียงเป็นสิ่งชั่วคราว สถานการณ์ชั่วคราวมีไว้เพื่อให้จิตต่างๆ ได้ เรียนรู้และมีประสบการณ์ คือจิตใช้สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ได้แต่ไม่ยึดหรือเป็นทุกข์กับมัน

**คำถาม:** ผมมีความสงสัยในมิตินิพพานหรือโลกต่างๆ นอกจากมีโลกมนุษย์แล้ว ยังมีโลกอื่นหรือโรงเรียนอื่นหรือครับ

**คำตอบ:** ใช่ มีมากมายเต็มไปหมดและจิตเราก็เคยไปอยู่ในโลกพวกนั้นเช่นกัน เคยไปเรียนที่นั่น แต่เพราะว่าการเข้ามาอยู่ในร่างกายมนุษย์ทำให้จิตถูกลบความทรงจำ จิตเราก็เลยจำไม่ได้

**คำถาม:** โลกพวกนี้จะคล้ายคลึงกับโลกมนุษย์หรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** บางโลกก็คล้ายคลึงกับโลกมนุษย์ บางโลกก็แตกต่างเพราะว่าดินน้ำลมไฟและอากาศของแต่ละโลก จะไม่เหมือนกัน

**คำถาม:** ดังนั้นพวกมนุษย์ต่างดาวและจานบิน UFO ก็มีจริง

**คำตอบ:** ใช่เพราะว่าโลกต่างๆมีมากมาย แต่ทุกอย่างก็เริ่มจากอนัตตาหรือคลื่นพลังงานที่ไม่มีตัวตน หลังจากนั้นคลื่นก็แบ่งแยกออกมาเป็นหลายดวงจนนับไม่ถ้วน คลื่นอันหลากหลายจึงนึกคิดในการสร้างโลกต่างๆขึ้นมา เพื่อให้มีโรงเรียน จิตจะได้มีการเรียนรู้ มีประสบการณ์ และได้พัฒนาคลื่นจิตใจ ทำให้จิตได้พบกับความสุข อันแท้จริงในใจของตนเอง มีความสามัคคีและมีความสมดุลกับทุกอย่าง

**คำถาม:** พวกมนุษย์ต่างดาวก็แสวงหาในสิ่งอันเดียวกันหรือครับ

**คำตอบ:** อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเขาจะอยู่ในโลกไหน ถ้าโลกนั้นมีจิตที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง สังคมเขาก็จะมีความวุ่นวาย มีการแข่งขันกันอย่างดีกัน ทำให้ประชาชนของโลกนั้นมีความรู้สึกที่ไม่พอเพียง แต่ถ้าประชาชนในโลกใดมีจิตใจที่เป็นกลางก็จะเป็นโลกที่เจริญได้ง่ายเพราะเขามีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แบ่งปัน ไม่จำเป็นที่จะต้องมีการประกวดประชัน แต่เขาจะเน้นในการสร้างความสมดุลและสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม ไม่มีการเห็นแก่ตัว

**คำถาม:** ดังนั้นพวกมนุษย์ต่างดาวของแต่ละโลก ก็จะมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ซึ่งขึ้นอยู่กับการพัฒนาคุณภาพจิตใจของเขา

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ก็เหมือนกับคนที่อยู่ในโลกมนุษย์ แต่ก็มีพวกมนุษย์ต่างดาวที่พัฒนาจิตใจไปได้ก้าวไกลและโลกของเขาก็มีแต่ดูดยภาพและเอกภาพ มนุษย์ต่างดาวพวกนี้เป็นเครือญาติของมนุษย์โลกและเขาก็สนับสนุนให้คนในโลกนี้พัฒนาให้มีความสมดุลเช่นกันเพราะความปรองดองมีประโยชน์สำหรับทุกสังคมในจักรวาล

**คำถาม:** ทำไมพวกมนุษย์ต่างดาวจึงไม่มาช่วยเหลือมนุษย์ในโลกเราถ้าเขาสนใจในเรื่องนี้

**คำตอบ:** เขาเคยมาช่วยเหลือตอนที่มนุษย์เพิ่งมาอยู่ในโลกใบนี้ เขาเคยมาสอนในการอยู่รอดและการใช้พลังงานของธรรมชาติ แต่มนุษย์ในโลกนี้คิดว่าเขาเป็นเทวดาหรือพระเจ้า เพราะเห็นมนุษย์ต่างดาวลงมาจากท้องฟ้า เห็นจานบินของเขาแต่ไม่รู้ว่าเป็นจานบินนั้นคืออะไร เมื่อมนุษย์ในโลกนี้เข้าใจผิดก็เลยทำให้เกิดมีการเคารพบูชามนุษย์ต่างดาว คิดว่าเขาเป็นพระเจ้า แต่มนุษย์ต่างดาวก็เป็นมนุษย์เช่นกัน เพียงแต่เทคโนโลยีของเขามีการพัฒนาได้ไปก้าวไกลและมนุษย์ต่างดาวบางคนก็ยังมีคามโลภ โกรธ หลง ทำให้เขาเอาเปรียบมนุษย์โลก เมื่อคนในโลกนี้ไปบูชาเขาและยกย่องว่าเขาเป็นพระเจ้าและมีความสัมพันธ์กันเป็นแบบนี้ ปัญหาก็เลยเกิดขึ้นตามมา ทำให้มนุษย์ในโลกนี้ไม่ยอมพัฒนาจิตใจตนเองแต่หวังพึ่งคนอื่น ดังนั้นพวกมนุษย์ต่างดาวที่ฉลาดจึงกลับไปทีโลกของตนเองและก็เพียงคอยดูการพัฒนาของคนที่นี่ เพื่อปล่อยให้มนุษย์ในโลกนี้เป็นอิสระและพึ่งตนเอง แต่ก็มีพวกมนุษย์ต่างดาวที่ไม่ฉลาดที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง ผสมพันธ์กับมนุษย์ในโลกนี้และก็อยู่ต่อไป แต่ในเมื่อเรื่องนี้เกิดขึ้นมานานแล้วจึงไม่มีใครจำได้ว่าบรรพบุรุษของเขามาจากที่โลกอื่น

**คำถาม:** แต่ปัญหาที่มีในโลกมนุษย์ก็ไม่ใช่เป็นเพราะมนุษย์ต่างดาว แต่เป็นเพราะว่าจิตใจยังมีความโลภ โกรธ หลง ถ้าพวกเราละตรงนี้ได้ สังคมก็จะดีขึ้นทันที

**คำตอบ:** ใช่แล้ว ถ้าเรามัดแต่ไปพึ่งโทษมนุษย์ต่างดาว หรือมนุษย์โลกด้วยกันเอง สังคมก็จะมีแต่ความวุ่นวาย ทะเลาะเบาะแว้งกันไปเรื่อยๆ เกิดสงครามทางจิตและทางกาย ดังนั้นเราต้องมาแก้ที่ต้นเหตุ ปล่อยให้จิตใจเป็นกลางและการขัดแย้งก็จะหายไปเองในสังคม เพราะไม่มีใครต้องการเอาชนะหรือเอาเปรียบใคร ความสามัคคีจึงเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อจิตใจมีแต่ความรักและความเมตตาต่อกับทุกฝ่าย

**คำถาม:** ในอนาคตเราจะได้เจอกับพวกมนุษย์ต่างดาวที่อยู่บนโลกอื่นหรือเปล่าครับ

**คำตอบ:** ถ้ามนุษย์พัฒนาจิตใจตนเองให้กว้างขึ้นและคุณภาพของคลื่นจิตให้ไวขึ้น คนเราก็จะสามารถมองเห็นมนุษย์ต่างดาวได้ ตอนที่เรามองไม่เห็นเป็นเพราะว่าคลื่นจิตเราและคลื่นจิตเขามีคลื่นที่ต่างกัน เหมือนกับจิต

อยู่คนละสถานะ แต่ถ้านั่นจิตมีความถี่(frequency)เท่าๆกัน จุนเข้ามาอยู่ในสถานะเดียวกัน ก็จะทำให้จิตเรา และจิตเขาสื่อสารกันได้

**คำถาม:** เมื่อมนุษย์ในโลกเรามีการพัฒนาในด้านจิตใจ มิติของโลกมนุษย์ก็จะแยกออกจากกัน ในโลกใบเดิม หรือมิติที่ 3 ก็ยังจะมีการขัดแย้ง แข่งขัน ต่อสู้ ซึ่งดีซึ่งเด่นกันต่อไปเพราะว่าคนพวกนี้ยังละความโลภ โกรธ หลง ไม่ได้ สำหรับคนที่พัฒนาได้แล้ว มีจิตที่เป็นกลางและละอารมณ์ในเชิงลบได้เขาก็จะไปอยู่ในมิติใหม่ สิ่งที่ผมสงสัยก็คือ บุคคลพวกนี้เขาจะมองไม่เห็นกันหรือครับเพราะคลื่นจิตหรือคุณภาพจิตเขาต่างกัน พวกมนุษย์รุ่นใหม่ก็จะไปอยู่ในมิติที่ 5 และมนุษย์รุ่นเก่าก็จะอยู่ในมิติที่ 3 ทำให้เขาแยกออกจากกัน

**คำตอบ:** ยุคนี้เป็นช่วงในการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นถ้าจิตเราตื่นหรือนิพพานในตอนนีเราก็คงยังมองเห็นมนุษย์รุ่นเก่าอยู่ แต่เราจะไม่เป็นทุกข์กับเขาเพราะจิตเราเย็นแล้วและมีความเป็นกลาง ในเมื่อมีคนพัฒนาจิตใจตนเองมากขึ้น มนุษย์ที่มีจิตนิพพานก็จะเริ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเราสังเกตได้ว่าไม่มีใครเป็นทุกข์เลยในสังคมของเรา แสดงว่าวันนั้นมิติแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง ต่างคนต่างอยู่ในมิติที่มีจิตใจเป็นคุณภาพเช่นนั้น

**คำถาม:** พวกคนที่ยังไม่นิพพานก็ต้องอยู่ในมิติที่ 3 มีการต่อสู้ดิ้นรนอีกต่อไปในสังคมของเขาหรือครับ

**คำตอบ:** อันนี้ไม่ใช่การลงโทษนะ คือจิตของเขาที่มีคุณภาพเป็นเช่นนั้น เขาก็เลยเลือกไปอยู่ในโลกนั้น ถ้าเขาต้องการไปอยู่ในมิติที่ 5 เขาก็ต้องเปลี่ยนคุณภาพจิตให้เป็นกลางเสียก่อน ทำให้คลื่นจิตเขาเบาขึ้นและเขาก็จะสามารถย้ายไปอยู่ที่นั่นได้

ถ้าเราเชิญคนที่ยังมีความโลภ โกรธ หลงไปอยู่ในมิติที่ 5 ที่มีแต่ความสงบ เขาก็จะรู้สึกเบื่อหน่ายกับมิติที่ 5 เหมือนกับคนที่ชอบดูละครที่มีการแก่งแย่งชิงดีและทะเลาะกัน มีพระเอก นางเอก โจร ผู้ร้าย คนดี คนชั่ว ฝ่ายถูก ฝ่ายผิด มีความรัก ความชังและอารมณ์ต่างๆนาๆที่เกิดขึ้นในเรื่องละคร คนที่ชอบดูเรื่องนี้ เขามีความสนุกสนานกับชีวิตแบบนี้เพราะมันเข้มข้นถึงใจ แต่ถ้าให้บุคคลพวกนี้เข้าไปอยู่ในมิติที่ 5 และไม่มีสิ่งที่เขาคุ้นเคยให้ได้สัมผัส บุคคลพวกนี้ก็จะเบื่อกันมากและเกลียดมิติที่ 5 เพราะไม่มีอะไรน่าสนใจสำหรับเขา มีแต่ความเป็นกลางและสงบไปหมด จิตใจที่มีความลำเอียงจะไม่ชอบในมิตินี้

**คำถาม:** ดังนั้นคนที่ยังมีจิตใจไม่เป็นกลางก็จะเลือกไปอยู่ในมิติที่ 3 เพราะว่ามันน่าสนใจกว่า มีอะไรขึ้นๆลงๆ และเขาชอบให้จิตเขามีอารมณ์แกว่งไปมา ทำให้มันตื่นเต้น เป็นทุกข์และเป็นสุขไปตามละครชีวิตที่เขาสร้างจากจิตใจของเขาเอง

**คำตอบ:** ใช่แล้วเพราะว่าคุณภาพจิตของเขาเป็นเช่นนั้น จิตเขายังไม่ตื่นจากความโลภ โกรธ หลง ดังนั้นเขาจึง

อยู่ในมิตินั้นต่อไป จนกว่าจิตเขาจะปล่อยวางความเข้าใจผิดของเขาได้ ใจเขาจึงจะเบาและกว้างขึ้น ทำให้เขาหลุดพ้นออกจากความยึดมั่นทั้งปวง จิตเขาจึงจะเป็นอิสระและเป็นกลางต่อทุกสิ่ง

### บทที่ 23 เรื่องศาสนา

**คำถาม:** สำหรับพวกที่ยึดติดในศาสนาละครับ เขายังคิดว่าศาสนาเขาถูกหรือดีกว่าศาสนาอื่น พวกนี้เขาจะไปอยู่ในมิติใดหลังจากที่จิตเขาสะละออกจากร่างกาย

**คำตอบ:** จิตของบุคคลพวกนี้เขายังมีการเปรียบเทียบ ทำให้เขายึดในถูกหรือผิด คิดว่าตนเองถูกและคนอื่นผิด ดังนั้นจิตเขายังไม่ยอมเป็นกลาง ไม่สามัคคีกับทุกอย่าง ยังมีความลำเอียง เลือกที่รักมักที่ชัง ดังนั้นเขาก็ยังจะไปอยู่ในมิติที่ 3 และไปอยู่กับพวกที่มีความเชื่อหรือความคิดที่เหมือนกัน แต่กลุ่มบุคคลพวกนี้จะไม่มีการปฏิบัติ เพราะทุกคนต้องทำตามหัวหน้ากลุ่มหรือหัวหน้าของศาสนา ในกลุ่มของเขายังมีระดับ มียศ มีเกียรติ มีตำแหน่ง ยึดในรูปแบบ ต้องเป็นแบบนี้ ต้องเป็นแบบนี้ ดังนั้นทุกคนในกลุ่มจึงต้องทำตามกฎเกณฑ์ที่จะอยู่ร่วมกันได้ ต้องคิดเหมือนกันและเชื่อในสิ่งเดียวกัน ต้องเคารพและเชื่อในคำสอนของหัวหน้ากลุ่ม มิฉะนั้นเราก็จะถูกไล่ออกจากกลุ่ม เขาไม่สามารถรักทุกคนได้ เขาจะรักแต่ในสิ่งที่เขาชอบและรังเกียจในสิ่งที่เขาไม่ชอบ เพราะจิตยังมีการเปรียบเทียบและยังเป็นกลางไม่ได้จริง

แต่สำหรับจิตของคนที่ตื่นแล้ว เขาจะไม่ยึดในศาสนา เขาสามารถใช้คำสอนที่มีประโยชน์จากทุกศาสนาได้ เพื่อฝึกจิตให้เป็นกลาง แต่เขาจะไม่ยึดในสิ่งใด เขาอาศัยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ทำให้จิตเขาปล่อยวางและละไปเรื่อยๆจนจิตใจเขามีความกระจ่างและมองเห็นสาเหตุว่าทุกอย่างเกิดขึ้นมาจากอะไร ทำให้เขาหายหลง ปัญญาพวกนี้มิได้เกิดจากการอ่านหนังสือหรือไปจำเอามาจากผู้อื่น แต่เป็นปัญญาที่เกิดในปัจจุบัน มองเห็นความเข้าใจผิดของตนเองในปัจจุบัน ดังนั้นจิตจะต้องมีความสงบที่พอเพียงจึงจะรู้สึกกว้างขึ้น และมองเห็นในสิ่งพวกนี้ได้ ทำให้จิตหลุดออกจากความคิด ความเชื่อและอารมณ์ที่แกว่งไปมา จิตก็เลยรู้สึกนิ่ง เย็น โล่ง สบาย ทำให้มันมองเห็นว่าจิตหลอกตนเองให้เป็นทุกข์ได้อย่างไร จิตหลอกตนเองให้ไปยึดมั่นได้อย่างไร จิตหลอกตนเองให้ไปเปรียบเทียบได้อย่างไร เมื่อมันไปเห็นชนวนก่อเหตุ มันก็เลยไปดับที่เหตุ ทำให้จิตมีความเป็นกลางต่อทุกสิ่ง มีความรัก ความเมตตากรุณากับทุกอย่างได้ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ดังนั้นคนที่อยู่ในกลุ่มตื่น เขาจะมีอิสระเพราะพวกเขาจะแนะนำกัน แต่ไม่บังคับกัน เขาจะส่งแรงบันดาลใจและเน้นให้ผู้ฝึกมีความเบิกบาน ทำให้จิตใจคลายออกจากความเครียดและมีความเป็นกลางอยู่เสมอ มีความยินดีและพอใจกับปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางการเปรียบเทียบ ดังนั้นในกลุ่มตื่นจะไม่มีใครสูงกว่าหรือต่ำกว่า ไม่มียศหรือระดับ แต่ทุกคนสามารถเคารพและรักกันได้ด้วยความเป็นกลาง เขาจะไม่เน้นให้เราเชื่อในคำสอนแต่

เน้นในประสบการณ์ ให้เราฝึกและพบกับของจริง เราจะได้มีความชำนาญในการสังเกตจิตใจของตนเองและเราก็จะสามารถปล่อยวางได้เอง ทำให้ตนเองพบกับความสุขอันแท้จริงในใจเมื่อจิตมีความเย็น ไม่ยึดในสิ่งใด แต่สามารถอยู่กับทุกอย่างได้เพราะจิตมีความอิมเปีย ขึ้นบาน สดใส สงบ สว่าง แจ่มแจ้งและมีความฉลาดที่เกิดขึ้นจากความ เป็นกลาง ทำให้เรารู้ว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควร สามารถรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเอง ทำให้เรามีความสมดุลและมีความสามัคคี มีความเคารพทุกศาสนาและให้เกียรติแก่ทุกคนได้อย่างเป็นกลางโดยไม่มี การเปรียบเทียบ

### ความเปลี่ยนแปลงของโลก

บางคนก็คงได้ยินข่าวว่าโลกเราจะมีภัยธรรมชาติมากขึ้น อย่างเช่น น้ำท่วมและแผ่นดินไหว เมื่อคนได้ยินข่าวเช่นนี้ก็มีความวิตกกังวล เพราะคนส่วนมากจะกลัวตาย กลัวความเจ็บปวด หรือ กลัวว่าทรัพย์สินสมบัติจะสูญเสียดังนั้นเราไม่ต้องไปกลัวในความไม่เที่ยงหรือจะพยายามไปทำให้สภาพอากาศมันเที่ยง แม้จะไม่มีมนุษย์อยู่ในโลก สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นอยู่เช่นเดิมเพราะมันเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของโลกใบนี้ ถ้าเราไปกลัวหรือรังเกียจมัน จิตเราก็จะเป็นทุกข์ไปกับสถานการณ์ ดังนั้นเรา มาละความกลัวและอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ มีความรัก มีความเมตตา กับทุกสิ่ง ยอมรับในความเป็นจริง ถ้าจิตใจเราเป็นเช่นนี้ เราก็จะไม่กลัวและอาศัยความเป็นกลางของจิตไปแก้ปัญหา กับสถานการณ์ต่างๆได้ ทำให้เราไม่ เป็นทุกข์กับความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติและสนุกกับการผจญภัย

### คนฆ่าตัวตาย

**คำถาม:** ผมมีความสงสัยกับพวกคนที่ฆ่าตัวตาย เขาไปอยู่ที่ไหนกันครับหลังจากที่จิตสละออกจากร่างกาย

**คำตอบ:** อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับจิตของบุคคลที่ฆ่าตัวตาย แต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน

**คำถาม:** เขามีได้ไปตกนรกหรือครับ

**คำตอบ:** นรกที่คุณพูดถึงนั้นเป็นนรกที่สร้างขึ้นมาจากจิตของบุคคลที่ฆ่าตัวตาย เพราะจิตเขามีความทุกข์มากในใจ เขาจึงสร้างภาพและสิ่งแวดล้อมแบบนั้นขึ้นมาล้อมรอบตนเอง ทำให้เขารู้สึกว่าเขาอยู่ในนรก แต่นรกอันนี้เกิดจากจิตของเขา เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง ดังนั้นถ้าคุณเป็นคนไทยและเชื่อว่า มีพระพุทธรูปแดงในนรกเพราะคุณเคยได้ยินมาแบบนั้น จิตคุณก็เลยสร้างภาพและความรู้สึกอันน่ากลัวขึ้นมาให้คุณได้สัมผัส

**คำถาม:** มันเป็นการปรุงแต่งของจิต เขาก็เลยหลงไปกับภาพและสภาวะที่เขาปรุงแต่งขึ้นมาในใจของเขาเอง

**คำตอบ:** ใช่แล้วและตัวปรุ้งแต่งก็เกิดมาจากความทุกข์ของเขานั้นเอง เขายังละความเข้าใจผิดของเขาไม่ได้ แต่ก็ไม่เป็นไรเพราะตอนจิตคุณสละออกจากร่างจะมีหน่วยช่วยเหลือจิตมาหาคุณและพาจิตคุณเดินทางต่อไป

**คำถาม:** ถ้าจิตเขาไม่ยอมไปกับหน่วยช่วยเหลือละครับ มันก็จะดูเหมือนว่าเขาก็ต้องตกอยู่ในนรกอีกต่อไป

**คำตอบ:** หน่วยช่วยเหลือจะพยายามเตือนเขาและบอกจิตนั้นว่าเขาสามารถออกจากนรกได้ด้วยการให้อภัยตนเอง ถ้าเขาปล่อยวางความคิดและอารมณ์ในเชิงลบของเขาได้ ภาพนรกและสิ่งแวมืดลึ้มที่เขาปรุ้งแต่งขึ้นมาก็จะหายไป

**คำถาม:** แต่ถ้าจิตเขาไม่ยอม ก็จะทำให้เขา รู้สึกว่าเขาตกอยู่ในนรกแบบยาวนาน

**คำตอบ:** ใช่ ดังนั้นหน่วยช่วยเหลือจะพยายามปลอบใจและให้จิตผู้นั้นเลือกว่าจะเดินทางต่อไปหรือไม่

**คำถาม:** ถ้าจิตผู้นั้นยอมปล่อยวางภาพนรก ความคิดและอารมณ์ทุกข์ที่ตนเองสร้าง หลังจากนั้นเขาเดินทางไปที่ไหนต่อครับ

**คำตอบ:** เขาก็จะไปพักผ่อนจิต เมื่อใจรู้สึกสบายขึ้น เขาก็จะมีการทบทวนชีวิตที่เพิ่งผ่านไปและมีหน่วยช่วยเหลือคอยแนะนำ ในเมื่อจิตเขายังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ เขาก็ไปพัฒนาต่อ เขาอาจจะเลือกไปอยู่ในมิติที่ 3 และพบกับสถานการณ์ท้าทายเพื่อเปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจดีขึ้น แทนที่เขาจะฆ่าตัวตายเมื่อพบอุปสรรคในชีวิต เขาก็จะหาทางแก้ในวิธีอื่นและไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ทำให้จิตใจเขาเย็นและฉลาดขึ้น เมื่อเขาพัฒนาจิตใจตนเองไปเรื่อยๆ จิตเขาก็จะนิพพานเอง

**คำถาม:** ดังนั้นจิตทุกคนก็จะนิพพานในเมื่อจิตสามารถปรับปรุงคุณภาพจิตใจของตนเองได้ ทำให้จิตตื่น

**คำตอบ:** ใช่แล้ว เมื่อจิตทุกคนพัฒนาและหลุดออกจากความโลภ โกรธ หลง ไม่มีจิตดวงไหนมีความเข้าใจผิดหรือแตกแยก มิติที่ 3 ก็จะไปและพวกจิตต่างๆก็จะไปอยู่ในมิตินิพพานทั้งหมด มีแต่ความสุขและความ เป็นกลาง

**คำถาม:** ดังนั้นจิตผู้ใดพัฒนาได้ก่อนหรือตื่นก่อนก็จะไปอยู่ในมิตินิพพาน

**คำตอบ:** ใช่แล้ว อันนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิต ดังนั้นถ้าเราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิด หลงจากความโลภ โกรธ หลงได้ ทำให้จิตเราเบาและมีแต่ความสุขสดชื่น ไม่มีความกลัว มีแต่ความรักเมตตาต่อทุกสิ่ง ความสงบความกว้างขวางและความฉลาดของจิตที่มองเห็นในความเป็นจริงก็จะทำให้จิต เป็นหนึ่ง (หลุดออกจากความแตกแยก) รักทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่มีเงื่อนไข จิตก็เลยมีแต่ความสุขอันแท้จริง



และอยู่ในมิตินิพพาน แต่ถ้าจิตเรายังมีความหนักใจ มีความคับแคบ เลือกที่รักมักที่ชัง มีอารมณ์ในเชิงลบ มีอคติ ยังมีการเปรียบเทียบ ยังต้องการเอาชนะผู้อื่น ยังยึดในกฎหรือผิดและมีความลำเอียง สิ่งพวกนี้ก็จะถ่วงจิตเรา ทำให้จิตเราไปติดอยู่ในบางสิ่งบางอย่าง เราจึงไม่ยอมปล่อยวางให้จิตใจตนเองนิพพาน

**คำถาม:** ดังนั้นจิตจะนิพพานหรือไม่นิพพานก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตและกับการปล่อยวางจิตทิมาณะของตนเอง

**คำตอบ:** ใช่แล้วและเราคนเดียวเท่านั้นที่จะสามารถปล่อยวางให้ตนเองนิพพานได้ บุคคลผู้อื่น ศาสนา คำสั่งสอน ข้อมูลหรือหนังสือต่างๆก็เป็นเพียงคำแนะนำ แต่ไม่สามารถทำให้เรานิพพานหรือหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทั้งปวงได้ นอกจากการปฏิบัติของตนเองและเราก็จะรู้เองเมื่อเราพ้นทุกข์ ไม่ต้องมีใครมารับรองว่าเรานิพพานหรือไม่ เพราะจิตใจเราจะมีแต่ความสุขและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด ความเป็นกลางจึงนำพาเราไปพบกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่ติดอยู่กับความคิด ความเชื่อหรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา จิตจึงเป็นอิสระ รู้สึกมีแต่ความสงบและเต็มไปด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นจากความเป็นกลางนั่นเอง

## บทที่ 24

### ปัญญาเตือนจิต

บทต่อไปเป็นการทบทวนเพื่อให้จิตเกิดมีปัญญา ทำให้เราคลี่คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นและปล่อยวางจิตใจให้มีความเป็นกลาง

1. จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนหรืออนัตตา เป็นแค่คลื่นพลังงาน จิตทุกดวงเริ่มต้นมาจากพลังงานอันเดียวกัน เพียงแต่มันแยกคลื่น ทำให้จิตแยกออกเป็นหลายๆดวงหรือหลายๆคลื่นมากมายจนนับไม่ถ้วน แต่ถ้าเรามองจากมุมกว้างและนำจิตต่างๆมารวมกัน พลังงานพวกนี้ก็กลับไปเป็นสิ่งอันเดียวกัน
2. ถึงแม้ว่าจิตของแต่ละบุคคลจะแยกออกเป็นส่วนตัว จิตทุกดวงก็ยังคงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องต่อกัน การมีความสามัคคี ความสมดุลและความเป็นกลางจึงมีประโยชน์มากสำหรับจิตทุกดวง
3. จิตหรือคลื่นพลังงานเป็นสิ่งอมตะ ไม่ได้เกิดและก็ไม่สามารถตายได้เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ดังนั้นจิตหรือคลื่นพลังงานมีแต่การเปลี่ยนแปลงและมีวิวัฒนาการ
4. ถึงจิตจะไม่มีตัวตน จิตก็สามารถคิดได้ ตัดสินใจได้และเปลี่ยนแปลงคลื่นของตนเองได้ ดังนั้นจิตจึงสามารถปรับปรุงและมีการพัฒนาคลื่นของตนเอง เมื่อจิตสามารถคิดได้ จิตจึงแสวงหาประสบการณ์และความรู้เพื่อให้เกิดมีความฉลาด
5. เมื่อจิตแยกออกเป็นหลายๆดวงหรือหลายๆคลื่นนับไม่ถ้วน การกระทบกันระหว่างจิตหรือคลื่นต่างๆจึง

เกิดขึ้น ทำให้เกิดมีการเรียนรู้ ดังนั้นเมื่อคลื่นจิตมีความรู้ คลื่นจิตต่างๆก็เลยรวมกันสร้างมิติขึ้นมาเพื่อเป็นโรงเรียน เป็นการหาประสบการณ์ของจิต เริ่มจากการสร้างมิติแบบเบาๆ ที่มีร่างเบาๆแบบเป็นแสง จนไปถึงมิติที่หนัก ที่มีร่างแบบหนาๆเกิดขึ้น อย่างเช่นมิติของโลกมนุษย์ที่เราอยู่กัน

6. การสร้างร่างให้หนาหรือเบาขึ้นอยู่กับการปรับความถี่ (frequency) ของคลื่น (vibration) ถ้าคลื่นมีความไวมากก็จะรู้สึกเบา แต่ถ้าคลื่นหยาบช้าลงก็จะมีความรู้สึกว่าหนัก อย่างเช่น โลกมนุษย์ของเราเป็นคลื่นที่หยาบช้ากว่ามิติอื่น

7. การสร้างโลกมนุษย์ก็ทำจากการประกอบของคลื่นต่างๆ จิตเอาคลื่นน้ำ คลื่นดิน คลื่นลม คลื่นไฟและคลื่นอากาศมาผสมกันทำให้โลกเกิดขึ้น หลังจากโลกเกิดขึ้นแล้ว ก็มีการพัฒนาของคลื่น สร้างคลื่นพืชผัก คลื่นสัตว์และคลื่นมนุษย์ ร่างต่างๆเป็นยานพาหนะของจิตเพื่อให้จิตได้มีประสบการณ์และเรียนรู้จากชีวิตต่างๆ ดังนั้นจิตเราก็เคยไปอยู่ในร่างต่างๆนาๆ เคยอยู่ในน้ำ ดิน ลม ไฟ อากาศ ก้อนหิน พืช สัตว์และมนุษย์ สิ่งพวกนี้ไม่ใช่เป็นของที่ต่ำกว่าหรือสูงกว่ากัน แต่เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันในธรรมชาติ เพื่อให้เกิดดุลยภาพ

8. การสร้างโลกจึงเป็นการสร้างโรงเรียนให้จิตต่างๆได้ศึกษา ทำให้จิตได้สัมผัสและพัฒนาตนเองให้เกิดมีความสมดุลและความสามัคคีกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้

9. เมื่อจิตมาอยู่ในร่างมนุษย์ซึ่งเป็นมิติที่หนักกว่าเพราะโลกมนุษย์เป็นคลื่นที่หยาบช้า จิตก็เลยมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง จิตเริ่มสร้างทิวิมานะเพราะจิตเริ่มยึดในสิ่งต่างๆที่มันผัสสะ ยึดในความคิด อารมณ์และความเชื่อที่ตนเองปรุงแต่ง ไม่เหมือนกับตอนที่จิตอยู่ในอนัตตาซึ่งจิตไม่มีร่างอะไรเลย ในช่วงอนัตตาจิตจะรู้สึกมีความสามัคคีกับคลื่นจิตทุกดวงและรู้ว่าทุกอย่างเป็นหนึ่งใน เพราะจิตทุกดวงมาจากพลังงานคลื่นอันเดียวกัน

10. เมื่อจิตเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ จิตก็เลยถูกลบความจำ เพราะคลื่นของโลกมนุษย์เป็นคลื่นที่ช้า ทำให้ความทรงจำเกี่ยวกับอนัตตานั้นหายไป แต่ก็ไม่เป็นไรเพราะถ้ามนุษย์ผู้ใดพัฒนาคลื่นจิตใจตนเองให้หยาบไวขึ้น เขาก็จะจำอนัตตาได้ ทำให้จิตเขากลับไปเป็นหนึ่งในเช่นเดิมและมีความสามัคคีกับทุกอย่าง การพัฒนาจึงทำให้จิตเขาฉลาดขึ้นมากกว่าเดิมเพราะเขาได้ประสบการณ์จากการเป็นมนุษย์และจากการที่เคยไปอยู่ในวัตถุต่างๆที่มีรูปร่าง

11. เมื่อจิตเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์และจำอนัตตาไม่ได้ จิตก็เลยเห็นแต่สิ่งที่มีตัวตนหรือเป็นอนัตตา ที่จิตเลือกเข้ามาอยู่ในโลกใบนี้ก็เป็นเพราะว่าจิตต้องการศึกษาในความแตกต่าง เนื่องจากว่าในอนัตตาไม่มีอะไรแตกต่างกัน ดังนั้นจิตก็เลยอยากรู้ในความแตกต่าง ทำให้จิตได้เรียนรู้อะไรมากขึ้น มีประสบการณ์ใหม่ๆที่ไม่เคยสัมผัส ทำให้จิตแต่ละดวงมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

## 12. จุดประสงค์ของจิตในการมาอยู่ในโลกมนุษย์ก็คือ

- มาศึกษาในความแตกต่างและสิ่งตรงข้าม (duality) เพราะไม่มีสิ่งพวกนี้ในอนัตตา
- มาศึกษาในเรื่องอารมณ์ต่างๆ (emotion) ความรู้สึกที่แกว่งไปมา ความโลภ โกรธ หลง เพราะไม่มีสิ่งพวกนี้ในอนัตตา
- จิตต้องการมีความอิสระในการตัดสินใจของตนเอง (free will) เป็นผู้รับผิดชอบในการกระทำหรือกรรมของตน
- จิตต้องการสัมผัสกับเรื่องเวลา (time) เพราะในอนัตตานั้นเวลาไม่มี มีแต่ปัจจุบัน เวลาจึงเป็นสิ่งสมมุติที่เกิดขึ้นจากความคิดของมนุษย์

## 13. เมื่อจิตเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์และศึกษาในสิ่งพวกนี้ ก็ทำให้จิตมีประสบการณ์ เร็วรู้อะไรมากมาย การพัฒนาจึงเกิดขึ้นสำหรับจิต จุดประสงค์ของการศึกษาก็คือ

- เมื่อมาศึกษาในความแตกต่างและสิ่งตรงข้ามแล้ว (duality) จิตก็เริ่มมีความเข้าใจในสิ่งพวกนี้ ทำให้จิตเห็นคุณค่าและประโยชน์ของความแตกต่างและสิ่งตรงข้าม ทำให้จิตปรับคลื่นตนเองให้มีความสมดุลและมีความสามัคคีกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าจิตทำได้ จิตก็จะไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใดและมีแต่ความสุขที่เกิดขึ้นจากความเป็นกลาง แต่ถ้าจิตไม่ยอมปรับคลื่นตนเองหรือปล่อยวาง จิตก็จะเป็นทุกข์กับสิ่งที่มีความแตกต่างและกับสิ่งที่มีความตรงข้าม ทำให้จิตมีความเข้าใจผิด มีความรู้สึกว่าได้ตั้งใจ คิดว่าสิ่งพวกนี้เป็นศัตรูที่มันต้องกำจัด ทำให้จิตมีการทะเลาะเบาะแว้ง สร้างความลำเอียง สร้างความไม่สมดุล ทำให้มีการต่อสู้เกิดขึ้นและจิตจะพยายามเอาชนะกัน เพราะจิตมีความยึดมั่นในถูกหรือผิด ถ้าจิตมีความยึดอย่างรุนแรงในอารมณ์ ความคิดและความเชื่อว่าตนเองถูกและคนอื่นผิด จิตก็จะกระทำในสิ่งที่รุนแรง อย่างเช่น มีการรบราฆ่าฟันกัน
- เมื่อมาศึกษาในเรื่องอารมณ์ต่างๆแล้ว (emotion) ใจก็มีความรู้สึกแกว่งไปมา จิตมีความลำเอียง โยกเยก ทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์เพราะมันขาดความเป็นกลาง เดียวก็มีอารมณ์ชอบ เดียวก็มีอารมณ์ไม่ชอบ เดียวก็รัก เดียวก็ชัง ทำให้จิตไม่พบกับความสุขอันแท้จริง จิตก็เลยพึ่งความต้องการ ถ้าจิตได้ตั้งใจ จิตก็มีความสุข ถ้าไม่ได้ตั้งใจ จิตก็เป็นทุกข์ ดังนั้นถ้าบุคคลผู้ใดมาศึกษาและสังเกตจิตใจของตนเองได้อย่างเป็นกลาง หลุดออกจากความลำเอียง ไม่ไปติดกับความคิดและอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลง บุคคลผู้นั้นก็จะพบเคล็ดลับของความสุขอันแท้จริง ซึ่งเกิดขึ้นจากความสงบของจิต ทำให้จิตมีสติและปัญญา ไม่หลงไปกับความคิดและอารมณ์ที่ตนเองปรุงแต่ง เมื่อจิตปล่อยวางสิ่งพวกนี้ได้ ความ

กระจำงก็จะเกิดขึ้นในใจ ทำให้จิตปรับคลื่นตนเองให้เป็นกลาง มีความสมดุลและความสามัคคีกับทุกสิ่ง มีความรัก ความเมตตาทุกรูณาต่อทุกอย่าง ทำให้จิตใจตนเองมีความสุขขึ้น เบิกบาน แจ่มใส มีความยินดีอยู่เสมอเพราะใจไม่แก่งไปกับอารมณ์ เมื่อจิตเราเย็น ใจเราก็จะรู้สึกมีความสุขกว้างขวาง มีความอิมเอิบและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด

- จิตต้องการความมีอิสระในการตัดสินใจของตนเอง (free will) เป็นผู้รับผิดชอบในการกระทำหรือกรรมของตน จิตทุกดวงมีความเป็นอิสระและเลือกเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ ดังนั้นจิตจึงต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจของตนเอง ที่จิตเลือกเช่นนี้เป็นเพราะว่าจิตต้องการพัฒนา ต้องการมีประสบการณ์ ทำให้จิตได้ศึกษาและเรียนรู้กับสิ่งที่ป็นอัตตา เพราะในอนัตตาไม่มีสถานการณ์แบบนี้ให้จิตได้ฝึก ดังนั้นการไปโรงเรียนหรือไปอยู่ในโลกต่างๆทำให้จิตได้เปิดโอกาสให้กับตนเอง นำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ต่างๆไปสร้างประโยชน์ ดังนั้นการพัฒนาจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐและนำพาจิตไปพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเอง
- จิตต้องการสัมผัสกับเรื่องเวลา (time) เพราะในอนัตตานั้นจิตไม่มีความรู้สึกกับเรื่องเวลา มีแต่อยู่ในปัจจุบัน เวลาจึงเป็นสิ่งสมมุติที่เกิดขึ้นจากความคิดของมนุษย์ เมื่อจิตมีการวัดและเปรียบเทียบเกิดขึ้นในใจก็เลยทำให้มีความยาวและความสั้นปรากฏขึ้นในความคิด ดังนั้นหน่วยเวลาจึงเป็นสิ่งที่จิตสร้าง จิตสมมุติเวลาขึ้นมาเพื่อมีไว้ใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทำให้คนสามารถนัดกันได้ในเวลาและทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อมนุษย์เริ่มพัฒนาจิตใจตนเองให้สว่างขึ้น จิตก็จะอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น เรายังใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ได้แต่ไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับเรื่องเวลา เพราะที่จริงแล้วทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน

14. ในช่วงที่จิตเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์และศึกษาในสิ่งพวกนี้ จิตก็เริ่มมีความรู้สึกเป็นตัวเราหรือมีตัวกูเกิดขึ้น เพราะว่าจิตสร้างความหมายหรือตีความหมายให้กับทุกสิ่ง เมื่อข้อมูลต่างๆกระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตก็จะสร้างความหมายให้กับข้อมูลว่าอันนี้คืออะไร คนนี้คือใคร ฉนั้นคือใคร ตั้งชื่อและความหมายให้กับทุกอย่าง สร้างความคิดและอารมณ์ขึ้นมาในใจ ทำให้จิตใจเรารู้สึกแก่งไปกับความคิดและสถานการณ์ต่างๆในชีวิต ทำให้จิตเรายึดในความหมายที่จิตเราปรุงแต่งขึ้นมาจากการเปรียบเทียบ ทำให้จิตคิดว่าอันนี้ถูกและอันนั้นผิด มีการยึดในถูกหรือผิด จิตจึงมีความกล้าเอียงเข้าข้างตนเอง ทำให้ความไม่เป็นกลางเกิดขึ้นในใจ จิตใจจะแก่งไปกับอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ ถ้าจิตชอบสิ่งใด จิตก็คิดว่าอันนี้ดีหรือถูกต้อง ทำให้จิตรู้สึกมีความสุข ถ้าจิตไม่ชอบในสิ่งใด จิตก็คิดว่าอันนั้นไม่ดีหรือผิด ทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์และเฟ่งโทษสิ่งนั้น ดังนั้นถ้าจิตเราได้ตั้งใจ เราถึงจะมีความสุข แต่ถ้าจิตเราไม่ได้ตามความต้องการ เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อจิต

เชื่อและคิดเช่นนี้ก็เลยทำให้จิตไม่สามารถพบกับความสุขอันแท้จริงได้ เพราะความสุขอันแท้จริงเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข มิได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ มิได้ขึ้นอยู่กับการได้ตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ แต่เกิดขึ้นจากความสงบภายในของจิต ทำให้จิตมีความอิมเอิบ เบิกบาน ตื่นมีสติปัญญาและรู้ว่าเหตุของความทุกข์ที่อยู่ในใจของตนเองนั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ไม่ไปเพ่งโทษหรือเอาเรื่องกับผู้ใด แต่ไปปล่อยวางที่ต้นเหตุ ปล่อยวางความเข้าใจผิด ความคิด อารมณ์และความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ไม่ยึดในกฎหรือผิดและไม่เปรียบเทียบ เมื่อจิตปล่อยวางสิ่งพวกนี้ได้ จิตก็จะรู้สึกมีความเป็นกลาง รู้สึกโล่งเย็นสบายและมีความฉลาดเกิดขึ้น ทำให้จิตมองเห็นว่าใจเรานี่เองที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับตน แต่ในเมื่อเรายังไม่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างเป็นกลาง เพราะจิตเรายังขาดความสงบนิ่ง ยังไม่มีความสงบที่เย็นพอ ทุกครั้งที่ใจเราสร้างความคิดและอารมณ์ที่แกว่งไปมา จิตเราก็จะแกว่งไปด้วย ทำให้เราหลงไปกับความคิดและอารมณ์ของตนเองและไม่สามารถพิจารณาอะไรได้จากความเป็นกลาง จิตก็เลยพิจารณาทุกอย่างจากความลำเอียงและก็คิดว่าตนเองถูกต้องแล้ว

15.

### วิธีการทำงานของจิต

1. จิตได้รับข้อมูลจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและจิต  
ฉันกำลังมองเห็นอะไรอยู่ ได้ยินอะไรอยู่ กำลังสัมผัสกับอะไร ได้ลิ้มรสอะไรและได้กลิ่นอะไร
2. จิตสร้างความหมายและตั้งชื่อให้กับข้อมูลที่กระทบเข้ามา
3. จิตเปรียบเทียบข้อมูลที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสและประเมินว่า สิ่งนี้ คนนี้ สถานการณ์นี้ ดีหรือไม่ดี
4. ถ้าจิตคิดว่าดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ชอบขึ้นมาในใจ ทำให้จิตมีความสุข แต่ถ้าจิตคิดว่าไม่ดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ไม่ชอบ ทำให้จิตเป็นทุกข์
5. จิตเลือกจะทำอย่างไรกับข้อมูล หรือ ตัดสินใจว่าไม่ทำอะไรกับข้อมูลพวกนี้
6. จิตเก็บข้อมูลพวกนี้และเก็บอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาสไว้ในความทรงจำ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้าย  
จิตสร้างความรู้สึกให้กับตนเอง

16. การทำงานของจิตจึงสร้างความหมายขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร แต่จิตไม่ได้สร้างเพียงข้อความเพราะจิตจะเปรียบเทียบทุกอย่าง ทำให้เกิดอารมณ์ชอบและไม่ชอบ อันนี้ดีกว่าอันนั้น อันนั้นแย่กว่าอันนี้ ทำให้จิตยึดมั่นในความหมายที่จิตตนเองสร้าง ทำให้เกิดมีความเชื่อและยึดว่าอันนี้ถูกต้อง หรือ อันนั้นผิด แต่สิ่งพวกนี้เกิดจากการปรุงแต่งของจิตตนเองและก็ทำให้จิตหลงและติดอยู่ในความคิดและอารมณ์ของตน เมื่อต่างคนต่างยึดมั่นในความคิดของตนเองและก็คิดไม่เหมือนกัน มีความต้องการที่แตกต่างกันไป การทะเลาะเบาะแว้งและความเข้าใจผิดจึงเกิดขึ้นระหว่างมนุษย์ เพราะต่างคนต่างยืนยันว่าตนเองถูก ทำให้ตกลงกันไม่ได้ การต่อสู้

จากทางจิตและทางกายจึงเกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่มีจิตใจไม่เป็นกลาง มีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง ยึดใน  
ทิฐิมานะของตน มีการเพ่งโทษ มีเจตนาความคิดและอารมณ์ในเชิงลบ ทำให้จิตขาดสติ ความสงบ ความรัก  
ความเมตตากรุณา ความกระจำงและภูมิปัญญา

17. ดังนั้นเราจึงควรหันมาฝึกจิตตนเองให้มีความเป็นกลาง ทำให้จิตใจตนเองใสสว่าง มีความสงบสดชื่นในใจ  
มีความเบิกบาน ไม่มีอคติกับสิ่งใด เมื่อจิตเราเย็นสบาย ความฉลาดก็จะเกิดขึ้นจากใจที่มีความสงบและ  
เป็นกลาง เราสามารถนำปัญญาพวกนี้ไปสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้ทุกฝ่ายได้รับคุณประโยชน์

18. การฝึกจิตให้เป็นกลางก็เริ่มจากการฝึกสมาธิ ทำให้จิตสนใจอยู่ในปัจจุบันและมีความสงบกับสภาวะ จิตใจ  
ไม่ฟุ้งซ่านหายไปมา

19. ดังนั้นการฝึกสมาธิก็คือการอยู่กับความสงบของจิตหรือความเป็นกลางนั่นเอง จิตไม่แกว่งไปกับความคิด  
หรืออารมณ์ จิตสามารถสังเกตใจตนเองได้จากความสงบภายใน แต่การสังเกตแบบนี้ต้องอาศัยในการฝึก  
เพราะธรรมชาติจะสังเกตใจข้างในตนเองไม่เป็น ทำให้จิตไหวไปกับใจ ทำให้จิตติดอยู่ในความคิดและอารมณ์  
ของตนเอง เพราะจิตยังไม่มีความสงบพอที่จะสังเกตใจตนเองได้อย่างเป็นกลางและแยกออกจากความคิด  
หรืออารมณ์

20. ดังนั้นเรามาเล่นเกมสังเกตจิตใจกัน ภายใน 5 นาทีต่อไปนี้ เราเพียงดูจิตตนเองว่ามันจะคิดอะไรบ้าง แต่ไม่  
ช่วยมันคิด แค่ดูเฉยๆอย่างเป็นกลาง ถ้าเห็นมันคิดอะไรก็เพียงดูต่อไป ไม่กระโดดเข้าไปในความคิดหรืออารมณ์  
ไม่ไปช่วยให้มันคิดต่อ การดูจิตแบบนี้จะช่วยให้เราแยกออกจากความคิดและอารมณ์ได้เพราะเราดูจากความ  
เป็นกลาง ไม่เข้าไปร่วมปรุงแต่ง เห็นจิตตนเองสร้างความคิดหรืออารมณ์แต่ไม่ไปผสมโรงกับมัน ตัวดูที่มีความ  
สงบจะไม่เป็นทุกข์กับความคิดหรืออารมณ์ที่แกว่งไปมา เพราะตัวสงบไม่ไปเปรียบเทียบข้อมูลและมีความ  
เป็นกลาง ดังนั้นตัวดูหรือความสงบจะปล่อยวางความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้จิตเป็นอิสระและ  
รู้สึกมีความโล่ง เย็น สบาย ยิ้มแย้ม แจ่มใสอยู่ภายในใจ

บางคนจะสามารถดูจิตใจตนเองได้ง่าย บางคนจะดูได้ยาก อันนี้ขึ้นอยู่กับสมาธิและความสงบภายในของ  
แต่ละคน

21. ดังนั้นถ้าเราฝึกจิตให้มีสมาธิและสามารถสังเกตใจของตนเองได้อย่างเป็นกลาง ความสงบก็จะเพิ่มมากขึ้น  
เพราะจิตใจไม่วอกแวกและฟุ้งซ่านไปกับความคิดหรืออารมณ์ ไม่เปรียบเทียบ ไม่เพ่งโทษ ไม่จับถูกหรือจับผิด  
แต่ฝึกให้จิตปล่อยวางและให้อภัย ดังนั้นไม่ว่าความคิดหรืออารมณ์ใดจะเกิดขึ้นในใจ เราก็ไม่ต่อว่ามันและเพียง  
ดูสิ่งที่จิตปรุงแต่งอย่างเป็นกลาง ดูแบบเฉยๆ ทำให้ตัวดูมีความสงบ ไม่หวั่นไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์

ต่างๆ นานา ไม่เปรียบเทียบว่า “ดี” หรือ “ไม่ดี” เมื่อเราฝึกแบบนี้บ่อยๆ จิตเราก็จะรู้สึกเย็นลง ทำให้เรารู้ทันกับความคิดและอารมณ์ของตนเองแต่ไม่หลงไปกับมัน เพราะตัวสงบที่เราใช้สังเกตใจตนเองมีความชำนาญมากขึ้น ทำให้ตัวสงบหรือความเป็นกลางตัวนี้แยกออกจากความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อจิตเราเย็นใจเราก็จะรู้สึกมีความกว้างขวาง ไม่คับแคบเหมือนเมื่อก่อน ไม่ค่อยโลภ ไม่ค่อยโกรธ ไม่ค่อยหลง พวกอารมณ์ในเชิงลบก็จะค่อยคลายออกไป ความยึดมั่นถือมั่นมีน้อยลง ไม่ยึดในถูกหรือผิด แต่เลือกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ สร้างความสมดุลและความสามัคคีขึ้นมาในใจ ทำให้จิตเรามีความปรองดองกับผู้อื่นได้ง่าย ไม่มีอคติต่อใคร จิตใจมีความอิมเม็บ เบิกบานอยู่ภายใน ทำให้จิตพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข ดังนั้นความสุขอันแท้จริงจึงเกิดขึ้นจากความเป็นกลางเพราะคลื่นจิตภายในมีความสงบอย่างมหากาล มีสติและปัญญา ทำให้จิตรู้ทันว่าจิตปรุงแต่งอารมณ์ทุกชิ้นมาได้อย่างไร ดังนั้นจิตจึงไปปล่อยที่เหตุและผลจิตใจตนเองออกจากความเข้าใจผิดหรือความหลงของตนเอง ทำให้จิตหลุดออกจากความลำเอียงและกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง จิตจึงมีความสุข โล่ง เย็นสบายและไม่เครียดกับสิ่งใด

22. เราจะใช้เทคนิคแบบไหนก็ได้ในการฝึกสมาธิ อย่างเช่นใช้การดูลมหายใจของตนเองเพื่อให้จิตสนใจในปัจจุบัน จิตจะได้รู้สึกมีสติและความสงบ ไม่แกว่งไปกับความคิดหรืออารมณ์ของตน ใช้ความสงบนั้นไปสังเกตใจของตนเองแบบสบายๆ เพื่อเตือนจิตใจให้กลับมาอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราฝึกแบบนี้บ่อยๆ จิตก็จะมีสมาธิชำนาญในการปล่อยวางความคิดและอารมณ์ จิตไม่แกว่งขึ้นลง เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ไม่ไปติดกับอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ไปติดกับอดีตหรืออนาคต ทำให้จิตกลับมาอยู่ในความเป็นกลาง มีความพอใจในปัจจุบัน เป็นจิตใจที่มีความสดชื่นและเบิกบานเพราะจิตมีความอิมเม็บอยู่ภายใน

23. เมื่อจิตมีความเป็นกลาง จิตก็จะสามารถพิจารณาทุกอย่างได้โดยไม่มี ความลำเอียงและไม่มีอคติ ถ้าจิตเราเริ่มแกว่ง เริ่มมีอารมณ์ในเชิงลบหรือคิดเอาเปรียบ ความสงบของตนเองที่เราฝึกบ่อยๆ ให้จิตมีสติอยู่กับปัจจุบันก็จะเตือนใจเราให้กลับมาอยู่ในความเป็นกลาง ทำให้เราสามารถปล่อยวางความคิดและอารมณ์นั้นได้ ใจเราก็จะไม่แกว่งหรือหลงไปกับการปรุงแต่งของความลำเอียง แต่ใจเราจะมองหามุมสร้างประโยชน์เพื่อให้มีความสมดุลและความสามัคคีกับสภาวะ ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

24. ดังนั้นการฝึกสมาธิให้มีสติ มีความสงบภายในใจและดูทุกอย่างจากความเป็นกลางจะมีประโยชน์มาก ทำให้จิตละความกลัว ความเข้าใจผิดและอารมณ์ในเชิงลบได้ เมื่อจิตกลับมาเป็นกลาง ใจเราก็จะมีอารมณ์ดีเอง เบิกบาน สดชื่นและแจ่มใสเพราะเป็นจิตที่เบาสบาย ไม่แกว่งไปมาและเป็นใจที่กว้างขวาง มีพลังอิมเม็บ ทำให้จิตมีปัญญามองเห็นสาเหตุของความทุกข์โดยไม่มี การเพ่งโทษ

## 25. สาเหตุที่ทำให้ใจเราเป็นทุกข์

- จิตเราสร้างอารมณ์ไม่ชอบ – ทุกครั้งที่จิตสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาในใจ จิตก็จะรู้สึกหงุดหงิด ถ้ายังไม่ชอบมากขึ้นก็จะกลายเป็นความเกลียดชัง มีอารมณ์โมโหโทโส จิตก็ยิ่งเป็นทุกข์หนัก
- จิตติดอยู่กับเรื่องเวลา จิตไม่ชอบอยู่กับปัจจุบัน – จิตชอบคิดถึงเรื่องอดีตและเรื่องอนาคต ทำให้จิตส่ายไปส่ายมา เวลานี้ถึงเรื่องเศร้าโศกในอดีต จิตก็รู้สึกเป็นทุกข์ไปด้วย เวลาจิตคิดถึงเรื่องอนาคต และมีความกังวลว่าชีวิตจะดีขึ้นหรือไม่ จิตก็รู้สึกเครียดกับการเป็นห่วง
- จิตชอบตำหนิและเพ่งโทษ - เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นที่จิตไม่ชอบ จิตก็จะหาเรื่องเพ่งโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตำหนิสถานการณื เพ่งโทษคนนั้นคนนี้ บางครั้งก็เพ่งโทษตนเอง การเพ่งโทษจึงสร้างความลำเอียงทำให้จิตไม่เป็นกลาง
- จิตคิดว่าความสุขและทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับสถานการณื – ถ้าจิตได้ตั้งใจตนเอง จิตก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้สมปรารถนา จิตก็เป็นทุกข์ เมื่อจิตคิดและเชื่อในเช่นนี้ จิตก็เลยดิ้นรนและใช้ชีวิตแบบแข่งขันเพื่อจะให้สภาพเป็นไปตามอย่างที่ตนเองต้องการ มนุษย์ทุกคนจึงอยากมีความร่ำรวย มีฐานะมั่งคั่ง มีอำนาจ มีศักดิ์ศรีและมีความสำคัญ

แต่ไม่ว่าเขาจะดิ้นรนมากเท่าไร มีความร่ำรวยหรือมีอำนาจมากเท่าใด เขาก็ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงความไม่เที่ยง ร่างกายเขามีความเปลี่ยนแปลง เสื่อมโทรม ความแก่และในที่สุดก็ต้องทิ้งร่างกาย เขาไม่สามารถที่จะแบกทรัพย์สมบัติ ความร่ำรวยและอำนาจของเขาไปได้ แต่สิ่งที่ติดไปกับคลื่นจิตก็คือคุณภาพของจิตใจ มีความโลภ โกรธ หลงมากเพียงใด จิตพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองแล้วหรือยัง

- จิตยึดมั่นถือมั่นในกฎหรือผิด – เมื่อจิตหลงและยึดมั่นในความคิดและอารมณ์ของตนเอง จิตก็จะบอกตนเองว่าความคิดของเราถูกต้องและความคิดของคนอื่นผิดเพราะจิตยังมีการเปรียบเทียบ ยังมองทุกอย่างจากมุมแคบหรือมองจากมุมของตัวเอง ทำให้จิตมีความลำเอียง ดังนั้นเราควรหันมาฝึกให้จิตใจเรามีความเป็นกลาง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่จำเป็นที่เราต้องไปเอาชนะเขา แต่ส่งความรัก ความเมตตากรุณาให้กับเพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืชและทุกอย่างในโลก ทำให้จิตเรามีความสมดุล มีความสามัคคีกับทุกสิ่งและความขัดแย้งก็จะหลุดออกไปจากใจ



- จิตยังยึดในสูงและต่ำ ในดีและไม่ดี – เมื่อจิตยังละการเปรียบเทียบไม่ได้ จิตก็เลยคิดว่าอันนี้สูงกว่า ศักดิ์สิทธิ์กว่าและอันนั้นต่ำกว่าหรือไม่ศักดิ์สิทธิ์ อันนี้ถูกและอันนั้นผิด เมื่อจิตยังมีการเปรียบเทียบ อยู่ในใจของตนเองก็จะทำให้บางคนคิดว่าตนเองเหนือกว่าหรือดีกว่าและบางคนก็คิดว่าตนเองด้อยกว่าหรือไม่ดีเท่า ทำให้จิตใจไม่มีความเป็นกลางหรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี เมื่อจิตมีความเชื่อและคิด เช่นนี้ การแข่งขันแก่งแย่งชิงดีกันจึงเกิดขึ้นในสังคม เพราะคนทั่วไปต้องการให้ตนเองมีฐานะดีกว่า รวยกว่า เรียบเก่งกว่า มีความรู้ที่มากกว่า มีความหล่อหรือสวยกว่า มียศหรือตำแหน่งที่สูงกว่า มีชื่อเสียง ความสำคัญและมีความเด่นดังที่มากกว่า ต่างคนต่างเฝ้าหาในสิ่งพวกนี้เพราะเขาคิดว่าถ้าเขาได้ในสิ่งที่เขาปรารถนา เขาก็จะมีความสุข แต่ความสุขที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้เป็นความสุขแบบชั่วคราวและไม่เที่ยง เมื่อบ้านเมืองมีเศรษฐกิจที่ไม่ดี ฐานะก็จมนลงได้ เมื่อเราคิดว่าเราเก่งและมีความสามารถ แต่ก็ยังมีคนที่เก่งกว่าและมีความสามารถมากกว่าเรา มีคนที่หล่อกว่า สวยกว่า ยศสูงกว่าและชื่อเสียงดังกว่า ดังนั้นความสุขที่เกิดจากสภาวะพวกนี้จึงเป็นเพียงประเดี๋ยวประด๋าว ถ้าเราไปยึดมั่นในสิ่งพวกนี้และต้องการให้มันเที่ยง ให้มันอยู่กับเราไปได้ตลอด เราก็จะเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมและสลายสูญได้

ดังนั้นเราควรละในการเปรียบเทียบเพื่อให้เราเลิกยึดมั่นในความเข้าใจผิดและมีความรู้สึกที่เป็นกลาง เรามิได้เหนือกว่าหรือด้อยกว่าใครแต่มีความสามัคคีกับทุกฝ่าย เมื่อเราฝึกใจให้ปล่อยวางและมีความสงบ เราก็ยังพัฒนาจิตใจตนเองให้มีความกว้างขวางไปเรื่อยๆ ทำให้จิตมีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่ง ถ้าเราสามารถช่วยคนอื่นได้เราก็ช่วย แต่ถ้าเราทำไม่ได้หรือเขาไม่ต้องการให้เราช่วย เราก็ต้องรู้จักปล่อยความกังวลห่วงใยและไม่เป็นทุกข์กับเขา เราใช้ความเป็นกลางไปพิจารณาว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควร อะไรสร้างประโยชน์หรือไม่สร้างสรรค์ แต่ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใดเพราะจิตรู้จักปล่อยวางอารมณ์ในเชิงลบและรักษาศีล ไม่ทำร้ายและไม่เอาเปรียบผู้อื่นหรือตนเอง

- จิตมีความสงสัยทำให้จิตมีความไม่แน่ใจ ความสงสัยจึงทำให้จิตเราแกว่ง ขาดความรู้แจ้งในความ เป็นจริง ไม่มีความเป็นกลาง ดังนั้นถ้าเราหันมาฝึกจิตใจให้มีความกระจ่างและรู้ว่าจิตสร้างการปิดบังไม่ให้ตนเองเข้าใจได้อย่างไร จิตเราก็จะตื่นออกจากความสงสัยเพราะไปพบต้นเหตุของความหลง ทำให้ใจเราหลุดออกจากการถูกปิดบัง

26. ความเป็นกลางทำให้เรารวย - บางคนอาจจะคิดว่าถ้าจิตมีความเป็นกลางแล้ว เราก็ไม่สามารถรวยได้ เราต้องสละออกจากสมบัติเงินทอง แต่อันนี้เป็นความเข้าใจผิดเพราะความเป็นกลางจะทำให้เรารวยมากขึ้น เมื่อจิตมีความเป็นกลาง ใจเราก็มีความสุข สติและปัญญาเพิ่มขึ้น เราสามารถนำความฉลาดที่เกิดขึ้นจาก

ความสงบนี้ไปใช้สร้างสรรค์ในสิ่งต่างๆได้ อย่างเช่นในการงาน จิตสามารถมีการหยั่งรู้ ทำให้จิตตัดสินใจได้ดีขึ้น สร้างความสมดุลและความสามัคคีในการปฏิบัติงาน ทำให้เราสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นและผลดีก็จะกลับมาหาผู้สร้าง ทำให้เรามีความร่ำรวย แต่ความรวยมิได้หมายถึงแค่เงินอย่างเดียว ความรวยอันแท้จริงคือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุขเพราะจิตรวมกันเป็นหนึ่งในการทำงานและช่วยเหลือให้งานนั้นมีประสิทธิภาพ ผลดีก็จะเกิดขึ้นเองเมื่อทุกคนประสานงานจากจิตที่มีความสงบและมีแรงบันดาลใจ ทำให้ทุกคนมีความสุขในการทำงานและมีความกลมเกลียว ไม่มีการขัดแย้งต่อกัน ดังนั้นความเป็นกลางจึงมีประโยชน์สำหรับทุกคน ทำให้ไม่มีใครถือเนื้อถือตัวและมีความเป็นกันเอง ดังนั้นจิตจะเลือกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม มิได้เลือกทำเพราะมีความเกรงกลัวต่อตำแหน่งของบุคคลในกลุ่ม จิตที่เป็นกลางจะมีความยืดหยุ่นและหัวหน้าในกลุ่มก็จะให้คำแนะนำที่ไปกระตุ้นจิตใจเพื่อให้ทุกคนมีความสุขสร้างสรรค์ เพราะเขารู้ว่าคนที่มีความเป็นกลางเป็นคนขยัน ไม่ขี้เกียจ ไม่อู้อี้เพราะคนพวกนี้มีแรงบันดาลใจสูงและรักในงานที่เขาทำ ดังนั้นหัวหน้างานที่มีจิตใจสงบ มีสติและปัญญาจะรู้จักเลือกคนที่มีจิตใจคล้ายคลึงกับเขาให้เข้ามาร่วมในการทำงาน ทำให้ผลงานมีคุณภาพและสร้างประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย เมื่อจิตสร้างความสัมพันธ์ที่ดีอย่างนี้ต่อกับทุกคน มีความเมตตากับทุกอย่างในชีวิต ผลพลอยได้ก็จะตามมาเอง หากเขาตกทุกข์ได้ยากก็จะมีคนมาช่วยเหลือเขา เพราะว่าเขาชอบช่วยเหลือคนอื่น ความเป็นกลางจึงทำให้ชีวิตเขามีความสบายและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด เขารู้จักใช้เงินนำไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคม อันนี้คือความรวยอันแท้จริง ทำความดีแต่ไม่ยึดในความดีที่ตนเองทำ จิตก็เลยรู้สึกมีความเป็นกลางและเป็นอิสระ

แต่บางคนเขาไม่รวยจริง เขามีเงินและทรัพย์สินสมบัติแต่จิตใจเขาไม่กว้างขวางเพราะว่าจิตเขาไม่มีความเป็นกลางและมีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง เขามีความรวยแบบตระหนี่ถี่เหนียว เขาต้องการได้อย่างเดียว แต่ไม่ต้องการเสีย เขาจึงพยายามหาแต่ผลประโยชน์ให้กับตนเองเพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาเหนือหรือเก่งกว่าผู้อื่น เขาสะสมทรัพย์สินมานะ คิดว่าตนเองถูกและคนอื่นผิด มีการเปรียบเทียบและเฟื่องโทษ ความรวยแบบนี้จึงไม่มีอิสระจากความหลง เพราะความสุขของเขาอาศัยในการได้ดังใจตนเอง ถ้าไม่ได้ตามต้องการ เขาก็จะโมโหและเฟื่องโทษ ทำให้จิตเขาไม่สามารถพบกับความสุขอันแท้จริงได้เพราะความสุขของเขาเป็นความสุขที่มีเงื่อนไขและไม่เป็นกลาง ทำให้จิตเขาเลือกที่รักมักที่ชัง มีความลำเอียงอยู่ตลอด

ดังนั้นความเป็นกลางจึงมีประโยชน์สำหรับเรามากและนำพาจิตเราไปพบกับความสุขอันแท้จริงที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะได้อะไรหรือไม่ได้ตั้งใจ จิตเราก็มีความสุขที่อิมเอบอยู่ภายในใจเพราะจิตเต็มไปด้วยความสงบสดชื่น เบิกบาน ตื่นในสติและมีปัญญา รู้ในสาเหตุว่าความทุกข์เกิดจากอะไรและไม่มีการเฟื่องโทษ จิตจึงมีความยินดีในการปล่อยวางและให้อภัย ทำให้ใจหายหลงและมีอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง

27. การรักษาศีล – การรักษาศีลก็คือการไม่ทำร้ายจิตใจร่างกายของผู้อื่นและตนเอง ผู้ใดที่มีจิตเป็นกลาง และมีความรัก ความเมตตา ก็จะไม่ทำ ผู้ใดขาดสติ ไม่มีความเป็นกลาง จิตแหว่งไปกับอารมณ์และความคิดในเชิงลบและยึดว่าตนเองถูกต้องก็จะมีข้อแก้ตัว และสามารถทำร้ายผู้อื่นหรือตนเองได้ ดังนั้นการฝึกให้จิตใจเรา เย็นและมีความสงบ ก็จะช่วยให้เราสามารถรักษาศีลได้ง่าย

บางคนก็ใช้อารมณ์กลัวในการรักษาศีล คือกลัวทำผิดหรือทำบาป แต่การใช้ความกลัวในการรักษาศีลนั้น จะทำให้จิตใจเราไม่เบิกบาน ไม่มีอิสระ เหมือนกับเราเอาอะไรมาครอบใจหรือขังใจตนเองให้อยู่ในศีล วิธีแก้ก็คือ รักษาศีลด้วยความเป็นกลาง ฝึกให้จิตมีความสงบ มีสติปัญญาและมีความสามัคคีกับทุกสิ่ง ถ้าจิตมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ จิตก็จะไม่คิดทำร้ายผู้อื่น เพราะจิตที่ฉลาดจะเห็นว่าการทำร้ายหรือเอาเปรียบผู้อื่นก็คือ การทำร้ายตนเอง ดังนั้นจิตที่มีความเป็นกลางจะไม่ทำเพราะมันไม่มีประโยชน์อะไร แต่จิตที่มีความลำเอียง ก็ยังจะทำในสิ่งเหล่านี้เพราะจิตใจเขามีความแตกแยกอยู่ภายใน จิตยังหลงเข้าข้างตนเองและไม่ยอมเป็นกลาง ทำให้จิตใจเขามีความคับแคบ ขาดความสงบและไม่กว้างขวาง ดังนั้นถ้าเราหันมาสนใจและฝึกปล่อยวางให้จิต มีความสงบที่เป็นกลาง ทำให้จิตมีสติ เราก็จะสามารถเตือนตนเองและรักษาศีลได้อย่างสบายโดยไม่ต้อง ใช้ความกลัว

28. การรักษาดูแลร่างกาย – การดูแลร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิต เพราะร่างเป็นยานพาหนะสำหรับจิตใน ช่วงที่จิตวิญญานอยู่ในร่างมนุษย์ ดังนั้นการสร้างความสมดุลระหว่างจิตและกายจะทำให้มีประโยชน์ยิ่ง ทำให้จิตใจพัฒนาได้ง่าย

ทำไมร่างกายจึงป่วย สาเหตุก็คือร่างกายขาดความสมดุล

- ถ้าจิตใจเรามีความเครียดและอารมณ์ในเชิงลบก็จะสร้างความกดดันทำให้ร่างกายเราป่วย ดังนั้นการ ฝึกจิตให้มีความสงบ ปล่อยวางความคิดและอารมณ์จะทำให้เราคลายออกจากความเครียด สร้าง ความสมดุลให้กับจิตและกาย ถ้าจิตใจเรารู้สึกมีความเบิกบานอยู่เสมอ ร่างกายของเราก็จะรู้สึกเบา และมีความกระฉับกระเฉงเช่นกัน
- เรารับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ รับประทานน้อยหรือมากเกินไปทำให้ไม่มีความสมดุล ดังนั้น เราต้องหันมารับประทานอาหารที่บำรุงธาตุร่างกาย ไม่ใช่สนใจแต่ในความเอร็ดอร่อย เราต้องมา พิจารณาจากความเป็นกลางว่ามันช่วยให้ร่างกายเรามีความสมดุลหรือไม่
- เราไม่ค่อยออกกำลังกายทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวก ดังนั้นเราควรออกกำลังกายเป็นประจำ อย่าง น้อยออกไปเดินวันละหนึ่งชั่วโมงทำให้มีเหงื่อออก ร่างกายเราจะรู้สึกมีความคล่องตัว ทำให้มีการ ทรงตัวดี

- เรายอนไม่พอเพียงทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อน ดังนั้นการฝึกจิตใจให้มีความสงบและเบิกบาน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเราหลับสนิท ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่

ถ้าร่างกายเราป่วย เราควรทำอย่างไรให้เกิดมีความสุข

- การป่วยเป็นการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเป็นกฎของธรรมชาติ ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงและทุกอย่างคงที่ เราก็จะไม่สามารถพัฒนาได้ ดังนั้นเราไม่ควรไปเกลียดการป่วย เพราะถ้าเราเกลียดมัน เราก็ยิ่งจะเป็นทุกข์หนัก ทำให้เราเครียดมากยิ่งขึ้นและป่วยนานขึ้น ดังนั้นเราต้องยอมรับว่าความป่วยเป็นธรรมดาและมีประโยชน์กับเรา เพราะมันเป็นการเตือนให้เราหันมาฝึกใจตนเองให้เป็นกลางและดูแลสุขภาพร่างกายให้เกิดมีความสุข
- เมื่อเราไม่เครียดกับการป่วยและมีจิตใจแจ่มใส เราจะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตมีน้อยลง ทำให้จิตเราไม่เป็นที่รักและหันมารักษาร่างกาย ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน เต็มพลังงานและปรับสู่ความสุข

ถ้าร่างกายเราตายก็หมายถึงว่าจิตเราย้ายออกจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง จิตเราไม่ได้ตายเพราะมันเป็นอนัตตา เป็นคลื่นพลังงานที่ไม่มีตัวตน ดังนั้นจิตจึงเดินทางต่อไปพัฒนาคลื่นจิตใจให้กว้างขึ้น ทำให้จิตเข้าใจในทุกอย่างและพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองหรือความเป็นกลางนั่นเอง

\*แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องฆ่าร่างกายของเราหรือของผู้อื่นเพื่อให้จิตไปพัฒนาดังกล่าว แต่เราควรมีความเคารพต่อร่างกายและดูแลให้ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุขสมดุลต่อกัน

29. สังคมมนุษย์จะดีขึ้นเมื่อคนมีจิตใจเป็นกลาง – ในเมื่อทุกคนฝึกพัฒนาจิตใจของตนเอง สามารถรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายผู้อื่นและตนเอง ใจมีความเบิกบานและตื่นออกจากความโลภ โกรธ หลง การแก่งแย่งชิงดีและการแข่งขันก็จะหายไปจากสังคม ทำให้คนมาสนใจในความร่วมมือสร้างประโยชน์ให้กับทุกฝ่าย อย่างเช่นนักเรียนที่เรียนเก่งก็จะไปสอนและพวงนักเรียนที่ยังไม่เก่ง ดึงพวกนั้นขึ้นมาให้เก่งเท่ากันหรือให้เก่งกว่าก็ได้ แต่ไม่มีใครมีความอิจฉาเพราะจิตเขามีความเป็นกลางต่อกัน ดังนั้นการพัฒนาแบบนี้ก็จะทำให้คนมีความฉลาดมากขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ไม่มีใครเอาเปรียบเพราะเขานำปัญญาไปสร้างสรรค์ให้เกิดผลประโยชน์ต่อส่วนรวม เมื่อต่างคนต่างปฏิบัติเช่นนี้ ความเป็นกลางก็จะเกิดมากขึ้นในสังคม ไม่มีใครสูงกว่าหรือต่ำกว่าและไม่จำเป็นต้องไปใช้กฎหมายบังคับประชาชนให้อยู่ในกรอบเพราะทุกคนสามารถรักษาศีลได้ ไม่มีใครสนใจในการทำร้าย

หรือเอารัดเอาเปรียบผู้ใด ดังนั้นไม่จำเป็นต้องมีตำรวจ ทหาร ศาลหรืองานที่เกี่ยวข้องกับการใช้บังคับบัญชา แต่สังคมจะสร้างงานแบบใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือและพัฒนา เมื่อพลเมืองมีจิตใจที่เป็นกลาง การทะเลาะเบาะแว้งก็จะหายไปเองโดยธรรมชาติเพราะไม่มีใครต้องการเอาชนะผู้ใดหรืออยากเป็นใหญ่เป็นโต แต่เขามีความสนใจในความสามัคคีและชอบสร้างความสมดุลให้กับทุกอย่าง เมื่อประชาชนมีคุณภาพจิตใจที่สมดุลก็เลยทำให้สังคมแบบใหม่เกิดขึ้น กลายเป็นมนุษย์รุ่นใหม่ที่ไม่มีความโลภ โกรธ หลง มีแต่ความรักความเมตตา กรุณา ยินดีพอใจในปัจจุบัน มีแรงบันดาลใจ เป็นจิตที่อุดมสมบูรณ์มีความสงบสดชื่น เบิกบานอยู่ตลอดเวลา มีสติและปัญญาที่กว้างขวาง มีวิวัฒนาการความรู้ไปเรื่อยๆ ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใดและมีแต่ความสุขอันแท้จริง เพราะใจไม่ปรุงแต่งอารมณ์ความคิดและเจตนาในเชิงลบ แต่สามารถพิจารณาทุกอย่างได้จากความสงบ ทำให้จิตมองเห็นคุณค่าในทุกสิ่งและเลือกทำแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสมดุล

30. มิติแยกออกจากกัน – ในเมื่อคนบางคนไม่ต้องการพัฒนาจิตใจตนเอง เขาชอบในความลำเอียง ชอบในการแก่งแย่งชิงดีและอยากให้มีการแข่งขันเพราะมันทำให้เขารู้สึกว่าเขาเก่งกว่าและเหนือกว่าคนอื่น ทำให้เขามีฐานะดีกว่า มียศตำแหน่งที่สูงกว่า มีอำนาจและมีความสำคัญที่มากกว่าคนอื่น ดังนั้นความเป็นกลางจึงเป็นสิ่งที่เขาไม่ปรารถนา เพราะถ้าจิตเขามีความเป็นกลาง เขาก็ไม่สามารถมีความรู้สึกว่าเขาเหนือหรือด้อยกว่าคนอื่นได้ บุคคลพวกนี้ยังมีทิฐิมานะและความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวแน่น ยังยึดในกฎหรือผิด ทำให้มีการทะเลาะเบาะแว้งและลงมตกันไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกันเพราะแต่ละคนคิดว่าตนเองถูกและคนอื่นผิด ไม่มีใครต้องการความเป็นกลางเพราะความเท่าเทียมกันทำให้เขาไม่มีความโดดเด่น แต่ถ้าเขาสามารถชนะผู้อื่นหรือฝ่ายอื่นได้ก็จะทำให้เขารู้สึกมีความสุขดีใจในชัยชนะ แต่เมื่อเขาชอบในการแข่งขันหรือเปรียบเทียบแบบนี้ก็ทำให้อีกคนหนึ่งหรืออีกฝ่ายหนึ่งพ่ายแพ้ ทำให้บุคคลพวกนั้นเสียใจและอาจจะมีการแก้แค้น ทำให้เกิดการต่อสู้หรือทะเลาะกันไปเรื่อยๆ ในชีวิต สังคมแบบนี้จะเจริญลำบากเพราะมีความขัดแย้งเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆและบุคคลพวกนี้ยังต้องการเอาเปรียบกัน ทำให้เขารักชาติไม่ได้ สร้างความแตกแยกในสังคม ทำให้ไม่มีความเสมอภาค บุคคลพวกนี้ก็จะอาศัยอยู่ในมิติที่ 3 ต่อไปเพราะจิตใจเขามีคุณภาพเป็นเช่นนั้น เขาไม่ต้องการความเป็นกลาง ถึงจิตเขาจะสลัดออกจากร่างกายไปแล้ว เขาก็ยังจะกลับมาเรียนในมิติที่ 3 เพราะจิตใจเขายังมีความลำเอียง จิตเขายังติดอยู่ในกรรมหรือการกระทำของตนเอง ไม่ยอมปลดปล่อยวางความมีตัวตนหรือความยึดมั่นถือมั่น

แต่ก็มีบางกลุ่มที่เขาพัฒนาจิตใจได้ก่อนทำให้เขาไปอยู่ในมิติที่กว้างกว่า เพราะจิตใจเขาไม่สนใจในการแข่งขันแก่งแย่งชิงดีกัน ไม่เปรียบเทียบ ไม่ต้องการเหนือกว่าหรือด้อยกว่าแต่มีความเป็นกลาง ไม่แสวงหาความชนะหรือแพ้ ไม่ต้องการมีตำแหน่งสูงกว่า มีความสำคัญหรือมีอำนาจมากกว่าใคร ดังนั้นบุคคลพวกนี้จึงไปอยู่ในมิติใหม่และสร้างสังคมแบบใหม่ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ไม่จำเป็นต้องมีการชิงชัย เป็นสังคมที่ไม่ต้องมี

กฎหมายหรือการบังคับบัญชาเพราะทุกคนมีจิตใจที่สงบ มีสติและปัญญา ไม่มีใครคิดทำร้ายใคร เพราะเขารู้ว่าการทำร้ายเขาเปรียบผู้อื่นก็เหมือนกับการทำร้ายตนเอง ดังนั้นจึงไม่เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับเขา เขาจึงใช้จิตที่ตื่นจากความโลภ โกรธ หลงไปสร้างผลดีให้กับส่วนรวม มนุษย์รุ่นใหม่พวกนี้ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง เพราะเขาไม่ยึดในกฎหรือผิดแต่อาศัยความเป็นกลางในการตัดสินใจเพื่อสร้างความสมดุลและความสามัคคีให้กับทุกฝ่าย ทำให้สังคมของเขาพัฒนาได้ง่ายเพราะไม่มีการโต้แย้งหรือขัดผลประโยชน์ สิ่งที่เขาผลิตไม่ว่าจะเป็นความรู้อันกว้างขวางหรือสิ่งของที่อำนวยความสะดวก เขาก็จะแจกจ่ายให้ทั่วถึงกับประชาชนและพลเมืองทุกคนก็ช่วยเหลือกันทำงานเพื่อส่วนรวมอย่างสนุกสนานเพราะเขาเป็นมนุษย์ที่ไม่มีความเครียด มีแต่จิตใจที่สงบสดชื่นและเบิกบาน ไม่มีใครเอาเรื่องกับใคร เป็นจิตที่ปล่อยวางและให้อภัยอยู่เสมอ ไม่มีการเพ่งโทษต่อกัน ที่สังคมเขาเป็นแบบนี้ก็เพราะว่าทุกคนสมัครใจทำ ไม่มีใครขี้เกียจหรือขี้ขลาดและทุกคนมีแรงบันดาลใจ มีจิตที่สร้างสรรค์ ดังนั้นเขาจึงร่วมมือร่วมใจในการทำงาน ทำให้ผลงานของเขามีประสิทธิภาพ ทุกคนคิดเพื่อส่วนรวมและไม่มีใครเห็นแก่ตัว เพราะเขารู้ว่าการเห็นแก่ตัวนั้นทำให้เกิดมีความลำเอียง ทำให้ความแตกแยกเกิดขึ้นในสังคม สร้างความไม่เสมอภาคและประชาชนก็จะเป็นทุกข์ ดังนั้นทุกคนจึงสำนึกถึงความเป็นกลางและเห็นว่ามันมีประโยชน์ต่อทุกฝ่าย แทนที่จะกักตุนความรวยให้กับตนเองเท่านั้น เขาก็เอาผลผลิตและสิ่งดีทุกอย่างไปแบ่งปันส่วน ทำให้พลเมืองมีฐานะคล้ายคลึงกัน ทุกคนมีความรวยทั่วอาณาจักร เมื่อทุกคนช่วยเหลือกันอย่างนี้ก็เลยทำให้เขามีเวลาว่างมากขึ้นและเขาก็ใช้เวลาว่างนั้นให้เป็นประโยชน์ ไปศึกษาหาความรู้ใหม่ที่กว้างขึ้น อย่างเช่น การผลิตพลังงานฟรี พลังงานต้านแรงโน้มถ่วง การเดินทางจากโลกหนึ่งไปอีกโลกหนึ่ง ทำให้เขาได้แลกเปลี่ยนความรู้กับมนุษย์ในดวงดาวและจักรวาลต่างๆ การมีจิตที่เป็นกลางจึงมีประโยชน์มากเพราะทำให้เขาสร้างความสามัคคีและเป็นมิตรกับเพื่อนในโลกอื่นได้ง่าย ไม่มีใครกลัวใคร แต่มีความรักและความเคารพต่อกัน เพราะมนุษย์ที่มีจิตนิพพานรู้ว่าทุกอย่างมาจากอนัตตา เกิดมาจากคลื่นพลังงานซึ่งไม่มีตัวตนและคลื่นจิตทุกดวงก็มาจากพลังงานอันเดียวกัน เพียงแต่จิตแต่ละดวงแยกออกมาจากพลังงานนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าจิตเราเป็นตัวของตัวเอง เมื่อจิตตื่นออกจากความเข้าใจผิด จิตก็จะเห็นว่าทุกอย่างเป็นอันเดียวกันหมดและมีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำให้จิตมีความสามัคคีกับทุกสิ่ง หยุคทะเลาะกับความแตกต่างและหลุดพ้นออกจากความกลัว เพราะความหวาดกลัวและความเข้าใจผิดนั้นก็สร้างขึ้นมาจากใจตนเอง มิได้เกิดจากภายนอก จิตที่ตื่นจึงหยุดปรุงแต่งอารมณ์ในเชิงลบ มีความเป็นกลางและมี ความเข้าใจที่กว้างขวาง ไม่เป็นศัตรูกับผู้ใด มีแต่ความรัก มีแต่ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่งในจักรวาลและภพภูมิต่างๆ จิตที่นิพพานจึงมีแต่ความเป็นอิสระ

เมื่อมนุษย์รุ่นใหม่มีการพัฒนาจิตใจตนเองไปเรื่อยๆ ก็จะมีพวกจิตที่สละออกจากร่างกายและไปอยู่ในมิติที่ไม่มีร่าง ไปอยู่ในอนัตตาและก็พัฒนาคลื่นต่อไปเพราะคลื่นจิตเป็นสิ่งที่ตายไม่ได้ในเมื่อมันไม่มีตัวตน จิตเป็น

อมตะ ไม่ว่าจะมึนหรือไม่มีมึน จิตที่นิพพานก็มีแต่ความสุขเพราะว่าจิตมีความเป็นกลางที่มีแต่ความสงบ และเต็มไปด้วยปัญญา

### ในที่สุดจิตทุกดวงก็ไปสู่นิพพาน

ในเมื่อจิตมีวิวัฒนาการอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดจิตทุกดวงก็เข้าสู่นิพพานกันหมด มนุษย์ในมิติที่ 3 ก็จะเลิกทะเลาะ เอาเปรียบ แข่งขันและเปรียบเทียบเมื่อจิตใจเขาตื่นและมองเห็นในความเป็นจริง ทำให้เขาคลายออกจากความโลภ โกรธ หลง หยุดทำร้ายผู้อื่นและตนเอง ทำให้เขาเห็นว่าสิ่งพวกนั้นไม่มีประโยชน์ เปลี่ยนคลื่นจิตตนเองให้เย็นลงและเบาสบาย มีความโล่งโปร่งใส หลุดออกจากความเข้าใจผิด จึงทำให้จิตพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตน ทำให้จิตเขาเห็นว่าทุกอย่างมีคุณค่าและประสบการณ์อันหลากหลายที่เขาได้จากชีวิตต่างๆมีประโยชน์มาก เพราะมันเป็นการสอนตัวเองเพื่อให้ปรับคลื่นคุณภาพจิตสู่ความเป็นกลาง กลายเป็นจิตที่ไร้ทุกข์และมีความกว้างขวางที่ไร้ขอบเขต มิติที่ 3 ก็จะหายไปและกลายเป็นมิตินิพพาน จิตทุกดวงก็ไปอยู่ในมิตินิพพานและพัฒนาตนเองต่อไปแบบไม่มีความทุกข์และมีแต่ความสงบสุขอันแท้จริง ไปอยู่ในมิติที่มีแต่ความสมดุลเพราะคุณภาพของจิตใจเป็นเช่นนั้น

### บทที่ 25

#### อารมณ์ต่างๆเกิดจากอะไร

อารมณ์กลัว – อารมณ์กลัวมีอยู่ในสัญชาตญาณของมนุษย์เพราะตอนจิตสร้างร่างกายขึ้นมา จิตสร้างอารมณ์นี้ควบคุมมาด้วยเพื่อให้ร่างกายเอาตัวรอดได้ จิตจะได้รู้ว่ามันจะต้องหนีสถานการณ์ที่อันตรายหรือต้องต่อสู้กับสภาวะนั้น ทำให้มีอารมณ์ระงับยับยั้งแบบนี้เกิดขึ้นในใจเพื่อให้จิตมีการสังเกตกับสถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นเราสามารถใช้อันนี้ไว้รักษาความปลอดภัยให้กับตนเองได้ อย่างเช่นเรามองเห็นรถที่กำลังจะเข้ามาชน เราก็ต้องรู้จักหลีกเลี่ยง

ปัญหาของอารมณ์กลัวก็คือถึงแม้ว่าจะไม่มีสถานการณ์อันตรายอยู่ใกล้ตัวเราหรือสภาวะอันตรายผ่านไปแล้ว จิตเราก็ยังปรุงแต่งอารมณ์กลัวให้กับตนเอง อย่างเช่น บางคนกำลังเดินอยู่ในความมืดก็นึกคิดถึงผี ทำให้จิตตนเองปรุงแต่งอารมณ์กลัวขึ้นมาและหลอกตัวเองว่าผีมาหลอกเรา ทำให้จิตรู้สึกได้กลิ่น สัมผัสหรือเห็นภาพหลอกหลอน แต่สิ่งที่เขาเห็นเป็นสิ่งที่จิตเขาปรุงแต่งหรือเป็นคลื่นต่างๆ(ข้อมูล)ที่กระทบเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ถ้าเขามีจิตที่สงบและเป็นกลางเขาก็จะสามารถสังเกตใจตนเองได้ว่าจิตปรุงแต่งอารมณ์กลัวขึ้นมาได้อย่างไร ด้วยการกลับไปดูที่จิตตนเองซึ่งเป็นตัวสร้างอารมณ์และก็จะทำให้เขาสามารถปล่อยวางความ

รู้สึกนั้นได้เมื่อเขาไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิด แต่ถ้าจิตใจเขาแกว่งไปกับอารมณ์และจมอยู่ในอารมณ์ เขาก็จะรู้สึกมีความหวาดกลัวไปเรื่อยๆ ทำให้จิตหลงและไปเพ่งโทษสถานการณ์ว่าสิ่งเหล่านั้นหรือข้อมูลนั้นทำให้เขากลัว

อารมณ์กลัวมีมากมายหลายแบบ บางคนก็กลัวความจน กลัวคนมีตำแหน่งที่สูงกว่า กลัวผีปีศาจ กลัวถูกหลอกหลวง กลัวตาย กลัวจะต้องไปเกิดใหม่ กลัวผิด กลัวการถูกปฏิเสธ กลัวถูกต่อว่า กลัวถูกตำหนิหรือถูกนินทา กลัวความล้มเหลว กลัวความพินาศพังทลาย กลัวถูกจับ กลัวความทุกข์ต่าง ๆ นานา

อารมณ์กลัวเกิดจากอารมณ์ไม่ชอบ จิตปรุงแต่งอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบจากการเปรียบเทียบข้อมูล ทุกครั้งที่มีคลื่นต่างๆหรือข้อมูลเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตจะตีความหมายว่าสิ่งที่มันสัมผัสคืออะไร และเปรียบเทียบข้อมูลว่ามันดีหรือไม่ดี ถ้าจิตคิดว่าดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ชอบขึ้นมาในใจ แต่ถ้าจิตคิดว่าไม่ดี จิตก็จะสร้างอารมณ์ไม่ชอบ ทำให้จิตมีความหงุดหงิดหรือมีความหวาดกลัว ดังนั้นการฝึกจิตให้มีความเป็นกลางจะช่วยให้จิตสามารถพิจารณาข้อมูลต่างๆได้โดยไม่มีอคติหรือมีความกลัว เพราะจิตใช้ความสงบในการวินิจฉัยและอาศัยปัญญาที่เกิดขึ้นจากความกระจ่าง ทำให้จิตมองเห็นสาเหตุอันแท้จริงในใจที่ทำให้ตนเองหลงไปกับความคิด เมื่อจิตไปเห็นที่ต้นเหตุของความเข้าใจผิดที่จิตตนเองสร้าง จิตก็เลยมีอิสระจากความกลัว ทำให้จิตเข้าใจและไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ในเชิงลบ ทำให้จิตปล่อยวางและมีอารมณ์เบิกบานเบาสบาย

**อารมณ์โกรธ** – อารมณ์โกรธก็เกิดจากอารมณ์ไม่ชอบและความยึดมั่นถือมั่นในความคิดและความเชื่อของตนเอง จิตยึดในถูกหรือผิด ดังนั้นทุกครั้งที่เรามีอารมณ์ไม่ชอบ จิตก็จะรู้สึกหงุดหงิด ยิ่งไม่ชอบมากขึ้นก็จะรู้สึกโมโห จิตจะมีการเปรียบเทียบข้อมูลอยู่ตลอดเวลาทำให้มันสร้างอารมณ์ที่แกว่งไปมา ถ้าข้อมูลหรือคลื่นที่มากระทบถูกใจมัน จิตก็จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ถูกใจ จิตก็จะไม่ชอบและมีความฉุนเฉียว

เมื่อจิตมีความยึดมั่นเหนียวแน่นในความคิดและความเชื่อของตนเองก็จะทำให้จิตใจยึดในถูกหรือผิด ถ้ามีใครมาพูดและมีข้อมูลที่ไม่เหมือนหรือมีความตรงข้ามกับความเชื่อและความคิดของตนเอง จิตก็จะไม่ชอบผู้นั้นหรือข้อมูลนั้น จิตจะสร้างอารมณ์โทสะต่อต้านเพราะจิตคิดว่าตนเองถูกและคนนั้นผิด จิตขาดความเป็นกลางวิธีแก้ก็คือการปล่อยวางและการให้อภัย ฝึกจิตตนเองให้มีความเป็นกลางและไม่ยึดในสิ่งใด ทำให้จิตสามารถพิจารณาทุกอย่างได้จากความสงบ มีความรักที่เป็นกลาง มีความเมตตากรุณาและยินดีต่อทุกสิ่ง เมื่อจิตเรามีความเย็นเบาสบาย ใจเราก็จะปล่อยวางได้ง่าย ไม่สร้างความขัดแย้งขึ้นมาในใจของตนเอง ไม่สร้างอารมณ์ต่อต้าน แต่มองเห็นทุกอย่างจากมุมมอง เป็นจิตใจที่ไม่คับแคบและใช้ความฉลาดที่เกิดจากความสงบนั้น



ไปสร้างความสะดวกและความสามัคคีกับสภาวะต่างๆได้ ไม่ใช่อารมณ์โกรธไปต่อสู้ แต่ใช้ความแจ่มแจ้งซึ่งเป็นจิตใจที่ตื่นและมีความเบิกบานอยู่เสมอ เราสามารถนำปัญญาจากความเป็นกลางไปสร้างประโยชน์และแก้ปัญหา ทำให้เรารู้ว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควรทำ ปัญญาจากความสงบจะเตือนให้เรารักษาศีล ไม่เพ่งโทษ และไม่เอาเรื่องกับผู้ใด

อารมณ์โลก – อารมณ์โลกเกิดจากความไม่พอใจ จิตรู้สึกว่ามันขาดอะไรอยู่สักอย่าง ทำให้ใจไม่มีความสุข จิตก็เลยต้องแสวงหาสิ่งที่มันคิดว่ามันขาดหรือบกพร่อง จิตจึงจะมีความพอใจได้ แต่ในเมื่อจิตใจยังไม่ความเป็นกลาง แม้คนจะมีทรัพย์สมบัติและอำนาจมากมาย บุคคลนั้นก็ยังจะมีความโลกเพราะว่าจิตมีความเคยชินกับสิ่งของที่ตนมี ทำให้จิตมีอารมณ์เบื่อ ไม่พอใจและจิตไม่สามารถนิ่งเฉยได้ ดังนั้นพวกเขาหรือคนมีอำนาจจึงยังดิ้นรนและแสวงหาความสุขต่อไป ทำให้เขายังอยากได้อีกอยู่เช่นเดิม ความรวยจึงไม่สามารถที่จะกำจัดความไม่พอใจ หรือตั้งตนเองออกจากความเข้าใจผิดได้

มีสิ่งเดียวที่สามารถกำจัดความโลภได้ สิ่งนั้นก็คือความเป็นกลางหรือความสงบที่ทำให้จิตใจตนเองมีความอิมเอบอยู่ภายใน มีความพึงพอใจในปัจจุบัน ทำให้จิตรู้สึกว่ามันมีได้ขาดอะไรเพราะจิตใจมีความสมบูรณ์อยู่ข้างใน ความสงบตัวนี้จึงทำให้จิตมองเห็นในความเป็นจริงและรู้สึกมีความพอเพียง ทำให้จิตเกิดมีปัญญาและสัมผัสกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเอง จิตจึงรู้ว่าความสุขจากภายนอกนั้นเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ถ้าเราไปยึดหรือต้องการให้มันมีมากขึ้นหรืออยากให้มันเที่ยง เราก็จะเป็นทุกข์ไปกับมันเพราะว่ามันมีความเปลี่ยนแปลงและไม่ตรงกับที่เราคิดหรือหวังไว้ แต่ถ้าเรามาสงใจในจิตตนเองซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งความคิดและอารมณ์ และเรารู้จักใช้ความสงบดูจิตใจตนเองได้อย่างเป็นกลาง เราก็จะไม่หลงไปกับมัน ทำให้จิตเรามีความกระจ่างอยู่ในความเป็นกลาง สามารถสังเกตได้ว่าทำไมจึงมีอารมณ์โลกเกิดขึ้นในใจของตน เมื่อจิตเห็นสาเหตุอันแท้จริง ใจก็เลยปล่อยวาง ทำให้จิตหลุดออกจากอารมณ์โลกและสัมผัสกับความพอใจ จิตก็เลยไม่ตะกตะกอีกต่อไปเมื่อใจเรามีความอิมเอบและพอเพียงอยู่ภายใน ทำให้จิตสามารถพิจารณาได้ว่าอะไรสมควร หรือไม่สมควร ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขอยู่ในความพอเหมาะพอควร

อารมณ์หลง – อารมณ์หลงก็เกิดจากการที่เราไปติดอยู่ในความคิดและอารมณ์ที่จิตเราปรุงแต่ง ทุกครั้งที่จิตเรามีการกระทบกับคลื่นหรือข้อมูลต่างๆ จิตก็จะตั้งชื่อ สร้างความคิดและอารมณ์กับสิ่งที่จิตถูกกระทบ ทำให้จิตมีอารมณ์แกว่งไปกับสภาวะ ทำให้เราติดอยู่ในความคิดและอารมณ์ที่เราประดิษฐ์ แกรมเรายังยึดมันเป็นจริงเป็นจังกับมันซะด้วย จิตเราจึงมีความกลมกลืนไปกับความหลง ไม่สามารถแยกออกจากความเชื่อ

ดังนั้นการฝึกจิตใจให้มีความสงบและมีความเป็นกลางจะช่วยเราได้มาก ทำให้เราหายหลงและสามารถแยกออกจากความคิดและอารมณ์ที่แกว่งไปมา เมื่อเราไม่จมอยู่ในสิ่งที่จิตปรุงแต่ง เราก็จะรู้สึกถึงความเป็นอิสระ

และก็ไม่เป็นทุกข์ จิตจะรู้สึกเบาสบายและโล่งเย็น ทำให้เราพบกับความสุขที่มีความเป็นกลาง

อารมณ์หลงมีเยอะแยะมากมาย หลงในรูปภาพ กลิ่น เสียง รสชาติ สัมผัส ความคิด ความยึดมั่นถือมั่น ความเชื่อและหลงในการเปรียบเทียบ ความหลงจึงทำให้จิตเรามีความลำเอียง มีความรักที่มีเงื่อนไข และมีความรังเกียจ เป็นจิตที่เลือกที่รักมักที่ชังอยู่เสมอ ความหลงทำให้เราไม่พบกับความเป็นกลาง เพราะความหลงต้องการให้จิตใจเราแกว่งและต้องการให้จิตเรายึดในถูกหรือผิด

อย่างเช่นเราดูหนังละครในโทรทัศน์ ถ้าจิตใจเราแกว่ง เราก็จะหลงไปกับเรื่องที่เราดู จิตหลงไปกับภาพและเสียง ในจอเพราะจิตเราปรุงแต่งอารมณ์และความคิดให้กับสิ่งที่เราสัมผัส ในเมื่อเรายังไม่สามารถสังเกตจิตใจตนเอง จากความเป็นกลาง ไม่ว่าจะจิตจะปรุงแต่งอารมณ์อะไรขึ้นมา ใจเราก็เลยแกว่งไปด้วย ทำให้เราเกิดมีอารมณ์ เป็นสุขและเป็นทุกข์ไปกับเรื่องที่เราดู ความเป็นจริงเป็นจริงและยึดมั่นในเรื่องที่กำลังปรากฏบนจอภาพ

ชีวิตมนุษย์เราก็เหมือนกับหนังละคร ตอนนี้เรากำลังแสดงอยู่ในเรื่องที่จิตเราเองเป็นคนสร้าง เราอาจจะคิดว่าเราเป็นพระเอก นางเอก เล่นบทเป็นพ่อแม่ สามเณรยา ลูก ป้า น้า อา ตา ยาย เป็นผู้ชาย ผู้หญิง เป็นเกย์ เป็นนักเรียน ครู นักรูทิจ นักบวช นักการเมือง นักสืบสวน นักโทษ นักแสดง นักร้อง นักปกครองหรือผู้นำ แต่บทพวกนี้เป็นบทชั่วคราว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถาวร ดังนั้นเราอย่าไปหลงกับมัน ให้รู้ว่าเรากำลังเล่นละครอยู่ เรามาอยู่ในโลกนี้เพื่อให้จิตมีการศึกษาในเรื่องมนุษย์และพัฒนาคูณภาพจิตของตนเองให้มีความเป็นกลางและฉลาดขึ้น เราทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่เราสามารถทำได้และฝึกปล่อยวางให้จิตมีความสงบอยู่ภายในเพื่อให้จิตตื่น มีความรักที่เป็นกลาง เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข มีความเมตตากรุณา ยินดี รู้คุณ เชื้อเพื่อเผื่อแผ่ สามารถรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายและไม่เอาเปรียบผู้อื่นหรือตนเอง เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์ ในสิ่งที่มีประโยชน์ ถ้าเรารู้จักเล่นอย่างเป็นกลาง เราก็จะไม่เป็นทุกข์และมีแต่ความสุข แต่ถ้าเราเล่นด้วย ความลำเอียง ใจเราก็จะหลงและสร้างอุปสรรคให้กับตนเอง

อย่างเช่นเราไปหลงรักคนใดคนหนึ่ง แต่คนที่เราไปหลงรักกลับไม่รักเรา ก็เลยทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์เพราะเราไม่ได้ตั้งใจตามที่เราปรารถนา แต่ถ้าคนนั้นรักเราก็จะทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากเพราะเราได้ตามความต้องการ ทำให้เราได้เป็นแฟนกันหรือมีการแต่งงานเป็นสามเณรยา ความรักแบบโรแมนติคจะมีปัญหาเกิดขึ้น เมื่อจิตใจของคนทั้งสองยังไม่มีความเป็นกลาง ตอนแรกที่เป็นแฟนกันหรือเพิ่งแต่งงานกันใหม่ๆ ต่างก็ยินยอมต่อกันเพราะยังมีความตื่นเต็นกับสิ่งใหม่ แต่พอนานไปคนทั้งสองมีความเคยชินต่อกัน ทำให้อารมณ์รักแบบโรแมนติคหรือความตื่นเต็นนั้นหายไป อารมณ์หลงรักค่อยๆลดน้อยลง ทำให้คนทั้งสองกลับไปยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ทำให้เริ่มมีการไม่ยอมกัน มีการทะเลาะเบาะแว้ง เพราะต่างคนต่างยึดในถูกหรือผิด ทำให้ต้องการจะเอาชนะกัน อยากให้แฟนคิดเหมือนเราหรือทำตามที่เราคิด คือต้องการให้ได้ดังใจตนเอง ถ้าได้ก็มีความสุข

แต่ถ้าไม่ได้ต้องการ จิตใจก็มีความเครียดและโมโหโทโส ความรักแบบไม่เป็นกลางจึงมีความลำเอียงปน อยู่ด้วย ไม่มีความสมดุลและขาดความสามัคคี มีความอิจฉาริษยาและไม่พึงพอใจ เมื่อมีความลำเอียงมากขึ้น และไม่สามารถปรองดองกันได้ก็จะทำให้คู่นั้นต้องแยกทางจากกันไป

ดังนั้นถ้าคู่ได้รู้จักรักกันด้วยความเป็นกลางหรือมีความรักอันแท้จริงต่อกันซึ่งเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ก็จะทำให้ชีวิตเขาราบรื่น เพราะต่างคนต่างไม่ยึดในทิฐิมานะของตนเอง รู้จักปล่อยวางและให้อภัย ทำให้เขาสามารถ รักษาศีล ไม่ทำร้ายจิตใจหรือร่างกายของคู่รัก แต่มีความเมตตากรุณาและยินดีต่อกัน เมื่อต่างคนต่างฉลาด และมีจิตใจที่เบิกบานปราศจากความเครียด ไม่มีการเพ่งโทษต่อกัน แต่มีความเห็นอกเห็นใจและคอย ช่วยเหลือกันอยู่ตลอด การใช้ชีวิตร่วมกันก็จะง่าย ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งเพราะเขาไม่ยึดในกฎหรือผิดแต่ เลือกรู้ทำในสิ่งที่มีประโยชน์ให้แก่มองทั้งสองฝ่าย ความรักอย่างเป็นกลางจึงทำให้เราไม่เป็นทุกข์ แม้เราจะพลาด จากคู่รักหรือสิ่งที่เรารัก จิตที่มีความเป็นกลางก็ยังมีความสุข เพราะความสุขอันแท้จริงเกิดขึ้นอยู่ภายในใจ เป็นจิตที่มีความอิมเอบอยู่เสมอและไม่รู้สึกว่ามันขาดสิ่งใด ดังนั้นถ้าเรามีคู่รัก เราก็มีความสุขและถ้าเราไม่มี คู่รัก เราก็ยังมีความสุข เพราะจิตพบกับความสุขอันแท้จริงในคลื่นใจของตนเองที่มีความสงบสมดุลและ มีความสามัคคีกับทุกสิ่ง

อารมณ์โศกเศร้าหรือโรคซึมเศร้า – อารมณ์เศร้าเกิดจากจิตใจที่ไม่มีพลังเหมือนกับคนหมดแรง เมื่อจิตถูก กระแทกกับข้อมูลต่างๆที่เข้ามาทางประสาทสัมผัส จิตก็จะสร้างอารมณ์ตอบสนอง เช่นเมื่อจิตไม่ได้ตาม ปรารถนา ทำให้จิตคิดว่ามันขาดสิ่งใดไปสักอย่าง จิตจึงสร้างอารมณ์เสียใจได้ตอบกลับไป ซึ่งเป็นการบั่นทอน หรือเป็นการตัดกำลังใจของตนเองให้ลดลง ไปทำให้ใจไม่มีพลังและเกิดอารมณ์หดหู่ ดังนั้นถ้าเราเติมพลัง งานเบิกบานเข้าไป จิตก็จะหายเศร้า วิธีเติมพลังก็คือการฝึกจิตให้มีความสงบ ความสงบจะช่วยให้มีสติและ สามารถเตือนตนเองได้ ทำให้จิตใจเรามีปัญญา มองเห็นคุณค่าของสถานการณ์ต่างๆ ทำให้เราไม่ไปเพ่งโทษ และเป็นทุกข์กับสภาวะแต่มองเห็นบทเรียนเพราะความสงบเตือนให้จิตเรากลับมาเป็นกลาง ถ้าเรามาดูทุก อย่างจากการไม่เข้าข้างใดและไม่มีอคติ เราก็จะเห็นได้ว่าในขณะนี้เราสามารถเลือกในอารมณ์ต่างๆได้ มีทั้ง อารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายให้เราได้เลือก ดังนั้นจิตที่มีความสงบก็จะไม่เลือกสร้างอารมณ์โศกเศร้าขึ้นมาในใจ แต่สร้างความเบิกบานเพราะจิตมีความยินดีและพอใจในปัจจุบัน ทำให้จิตละออกจากความทุกข์ได้ ความเป็น กลางจึงทำให้จิตมองเห็นว่าอะไรสมควร หรือ มีประโยชน์และเลือกสร้างในสิ่งที่มีความสมดุล

อย่างเช่นมีคนมาด่า ต่อว่า หรือเพ่งโทษเรา แทนที่เราจะด่ากลับทันทีและสร้างอารมณ์โมโห หรือ เสียใจ ให้กับตนเอง เมื่อเราได้ยินคำที่เขาพูด เราก็มาเตือนใจตนเองทำให้จิตเราเย็นเสียก่อนถึงค่อยพูดกลับไป ถ้าเรา ไม่มีคำอะไรดีที่จะพูดกับเขา การที่ไม่พูดอะไรเลยก็มีประโยชน์มากกว่าที่เราจะด่าเขากลับ

หรือเอาชนะกัน เพราะถ้าเรายิ่งสู้กับเขาหรือต่อกลับ ก็เหมือนกับการฟันไฟใส่กัน ต่างคนต่างเดือด เมื่อทุกฝ่ายมีความโมโหโทโสก็จะทำให้ไม่มีการเจรจาหรือตกลงกันได้ ดังนั้นถ้าเรามีสติและรักษาความเป็นของใจไว้ได้ เราก็จะไม่เป็นทุกข์เศร้าโศกกับสถานการณ์หรือกับคนที่มาต่อว่า เราใช้ความเป็นกลางมาไตร่ตรอง และเห็นสาเหตุของสภาวะว่าเราสร้างเหตุอะไรไว้เขาจึงมาต่อว่า หรือว่ามันเป็นความเข้าใจผิด ถ้าเราสร้างเหตุ เราก็ต้องยอมรับในความเป็นจริงและแก้ด้วยการให้อภัยตนเองและให้อภัยกับคนที่มาต่อว่าเรา เราหาวิธีสร้างประโยชน์ให้กับเขา เมื่อเขาได้รับผลประโยชน์ เราก็ได้รับบุญเช่นกันเพราะต่างคนต่างมีความสุข ถ้าเป็นความเข้าใจผิด เราก็อธิบายให้เขาฟัง ถ้าเขายอมรับฟังเหตุผล เขาก็จะหายโกรธและหายขี้ใจ แต่ถ้าเขาไม่ยอมรับฟังเหตุผลและมีแต่จะเพ่งโทษ เราก็ควรหยุดคุยเพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรเมื่อเขามีแต่ความลำเอียงและเพียงแต่ต้องการเอาชนะผู้อื่น ดังนั้นถ้าจิตเรามีความสงบ เราก็จะรู้วิธีแก้ปัญหาและไม่เป็นทุกข์กับสถานการณ์ ทำให้จิตใจตนเองมีความเบิกบานอยู่เสมอ

อารมณ์รังเกียจ – อารมณ์เกลียดชังเกิดจากอารมณ์ไม่ชอบ เมื่อจิตมีการเปรียบเทียบข้อมูลอยู่เสมอ ถ้าจิตคิดว่าอันนี้ดีกว่า จิตก็จะสร้างอารมณ์ชอบ มีความรู้สึกถูกใจ ถ้าจิตคิดว่าอันนี้แยกว่า จิตก็จะสร้างอารมณ์ไม่ชอบ มีความรู้สึกหงุดหงิดกับข้อมูลหรือสิ่งที่เข้ามากระทบกับใจ เมื่อจิตยิ่งไม่ชอบมากขึ้นก็จะทำให้กลายเป็นอารมณ์รังเกียจและก็อาจจะกลายเป็นอารมณ์โมโห

ดังนั้นความเป็นกลางจะทำให้จิตหายรังเกียจ ทำให้จิตไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เพราะจิตใจเห็นคุณค่าในทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้จิตไม่ดูถูกหรือเปรียบเทียบแต่เห็นสาเหตุว่าทำไมจิตจึงสร้างอารมณ์ไม่ชอบขึ้นมาแล้วก็ปล่อยวางที่เหตุ จึงทำให้จิตหลุดออกจากอารมณ์ในเชิงลบโดยไม่มีการเพ่งโทษ ให้อภัยตนเอง ผู้อื่นและสถานการณ์

อารมณ์รังเกียจมีมากมาย เกลียดความไม่สวย เกลียดความสกปรก เกลียดความจน เกลียดคนที่เก่งกว่าหรือรวยกว่าเรา เกลียดคนอวดดี เกลียดความไม่เที่ยง เกลียดการป่วย รังเกียจสภาวะเพราะไม่ได้ตั้งใจอยากจะเป็นแต่มันไม่เป็นไปตามความต้องการ หรือ ไม่อยากจะเป็นแต่มันกลับเป็นเสียอีก จิตก็เลยสร้างอารมณ์ไม่ชอบหรือความทุกข์ขึ้นมาในใจในทุกครั้งที่จิตไม่ได้ตามความประสงค์ ดังนั้นถ้าเราฝึกจิตให้มีความสงบ เราก็จะมีสติเตือนตนเองได้ว่าตอนนี้จิตเรากำลังปรุงแต่งอารมณ์เกลียดชังขึ้นมาในใจของตนเองแล้วนะ เมื่อเราฟังตัวเตือนจากความสงบ เราก็กลับมาดูที่ใจของตนเอง มาดูที่ต้นเหตุและความหวั่นไหวหรือความลำเอียงของจิตที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อเราดูอารมณ์หรือความคิดได้อย่างเป็นกลาง จิตเราก็จะไม่แกว่งไปกับมัน ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์รังเกียจนั้นได้และมีความรู้สึกโล่งเย็นสบาย หลุดออกจากอารมณ์เครียด ทำให้จิตเกิดมีปัญญาและเห็นสาเหตุว่าทำไมจิตเราจึงสร้างอารมณ์หรือความคิดแบบนี้ขึ้นมา เมื่อจิตเห็นความเข้าใจผิดหรือความไม่เป็นกลางของตน จิตก็จะปล่อยและหายขี้ใจ เพราะถ้าจิตไม่

ยอมปล่อยและยึดติดกับอารมณ์เกลียดชัง จิตก็ต้องเป็นทุกขอีกต่อไป ดังนั้นจิตที่ฉลาดและมีความสงบจึง เลือกปล่อยวาง ทำให้ใจกลับมาเป็นกลางและมีความชื่นบาน

ความอิจฉา– ความอิจฉาริษยาเกิดจากความไม่พอใจ เมื่อเราชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่น บางครั้งเราก็รู้สึก ว่าเราเหนือกว่าหรือด้อยกว่าคนอื่น อารมณ์อิจฉาจึงเกิดขึ้นในใจเมื่อเราคิดว่าเราด้อยกว่า เพราะเราขาดแคลนอะไรสักอย่างและมีความไม่เท่าเทียม ทำให้เราอยากได้เหมือนเขาหรืออยากได้มากกว่าเขา เราจึงจะรู้สึกมีความสุข อย่างเช่น เพื่อนบ้านถูกหวยและมีความร่ำรวย เราก็รู้สึกอิจฉาเขา เพื่อนเรามีแฟนแต่เราไม่มี เราก็รู้สึกอิจฉาเพื่อน คนที่เราไม่ชอบหรือเป็นศัตรูได้งานดีมีเงินเดือนเยอะ เราก็รู้สึกโมโหและอิจฉาเขา ความหวงแหนก็ทำให้เรามีความอิจฉาได้ อย่างเช่น เรายึดมั่นและชอบหึงแฟนตัวเอง เมื่อมีคนอื่นมาคุยกับแฟน เราก็รู้สึกหงุดหงิดและไม่ชอบ ทำให้ความอิจฉาเกิดขึ้นในใจและต้องการไล่คนนั้นออกไป ไม่อยากให้เขามาคลุกคลีอยู่กับแฟนเราเพราะเขาอาจจะมาดูดแฟนเราไป แต่ที่จริงแล้วอารมณ์หรือความคิดแบบนี้เกิดขึ้นภายในใจของเราเอง ดังนั้นเราต้องมาแก้ภายในเสียก่อน แล้วค่อยเอาปัญญาที่เกิดจากความสงบและความสามัคคีในใจไปใช้ให้เป็นประโยชน์

วิธีแก้ความอิจฉาริษยาก็คือการปล่อยวางในการเปรียบเทียบ เมื่อไม่เปรียบเทียบก็ไม่มีใครเหนือกว่าหรือด้อยกว่า สูงกว่าหรือต่ำกว่า ทำให้ความเป็นกลางเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ทำให้จิตมีความสงบและมีความพอใจกับปัจจุบัน ทำให้จิตมีความยินดีกับผู้อื่น ถ้าเขาได้ดี เราก็ขออนุโมทนากับเขาได้อย่างสบายใจและไม่อิจฉา

ถ้าเราไม่หวงแฟนและให้อิสระกับเขา เขาก็ยิ่งจะมีความสุขเพราะเรารักเขาได้อย่างเป็นกลาง ไม่ได้รักแบบบีบคั้น แต่ถ้าเขาต้องการไปมีคู่ เราก็ต้องปล่อยเขาไปเพราะเขาไม่ได้รักเราจริง จิตใจเขายังมีความลำเอียง ดังนั้นการปล่อยวางและให้อภัยจึงมีประโยชน์สำหรับเรามาก ทำให้เราไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใดและมีแต่ความสุข เพราะความสุขอันแท้จริงเกิดจากภายใน ด้วยการที่จิตใจเรามีความอิมเอิบ พอใจ มีความสมดุล ความสงบ สติ และปัญญา ไม่เพ่งโทษเพราะจิตมีความฉลาด มีแรงบันดาลใจและเลือกทำแต่ในสิ่งที่เกื้อกูล

อารมณ์เหงา – อารมณ์เหงาก็เกิดจากความไม่พอใจในปัจจุบัน จิตรู้สึกว่ามันขาดอะไรไป เมื่อจิตเคยพึ่งสิ่งของหรือบุคคลที่ทำให้จิตรู้สึกมีความสุข แต่สิ่งนั้นหรือบุคคลนั้นไม่อยู่หรือหายไป จิตก็เลยสร้างอารมณ์เหงาได้ตอบกับสถานการณ์ คนทั่วไปจึงแก้ความเหงาด้วยการหาสิ่งใหม่ ไปเที่ยวหรือไปอยู่กับฝูงชน ทำให้จิตผ่อนคลายความเหงาได้ในระยะชั่วคราว แต่การแก้อารมณ์เหงาอย่างแท้จริงก็คือการที่จิตใจมีความอิมเอิบและพอใจในปัจจุบัน คือจิตเป็นเพื่อนของตนเองได้ ทำให้จิตไม่รู้สึกขาดอะไร ใจจึงไม่เหงา เมื่อใจเราเย็นและมีความเป็นกลาง จิตก็จะมีความเปลี่ยนแปลง เมื่อจิตไม่เปรียบเทียบจึงทำให้ใจไม่รู้สึกขาดอะไร มีความอิมอกอิมใจในปัจจุบันและเป็นจิตที่มีความกระฉับกระเฉง ทำให้จิตมองเห็นคุณค่าของทุกสิ่งทุกอย่างและไม่เป็นทุกข์กับสิ่ง

ใด เป็นจิตใจที่ตื่น เบิกบาน แจ่มใสและกว้างขวาง จึงทำให้ตนเองไม่รู้สึกลึกลับเดียวดายแต่มีแรงบันดาลใจและมี  
 ความสร้างสรรค์

ความเบื่อหน่าย— อารมณ์เบื่อก็เกิดจากการเปรียบเทียบ เมื่อจิตถูกกระทบกับข้อมูลที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น  
 และกาย จิตก็จะบอกตนเองว่าเคยได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรสและได้สัมผัสกับสิ่งพวกนี้มาแล้ว ก็เลยรู้สึกไม่  
 ตื่นเต้น ทำให้มีความจำใจและเคยชินกับสิ่งที่มันถูกกระทบ ไม่อยากจะดู ฟังหรือสัมผัสกับข้อมูลพวกนี้

จิตต้องการหาสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยถูกกระทบ ดังนั้นเวลาเราไปเที่ยวในสถานที่ใหม่ หรือได้ยินอะไรใหม่ๆ เราก็จะ  
 รู้สึกตื่นเต้นเพราะว่าเรายังไม่คุ้นเคยกับมัน แต่พอเราอยู่กับสิ่งเหล่านั้นนานไป อารมณ์เบื่อก็จะเกิดขึ้นเช่นเดิม  
 เพราะจิตมีความเคยชินกับสถานการณ์ ความอยากก็ทำให้จิตเบื่อได้เช่นกัน คือจิตอยากได้ของใหม่หรืออะไร  
 ที่ดีกว่า แต่มันกลับไม่ได้อย่างที่จิตต้องการ ความไม่สมหวังก็เลยทำให้เกิดมีความเบื่อหน่ายกับชีวิต บางครั้ง  
 เวลาเราไปรอคอยใครคนใดคนหนึ่งและเขาไม่มาสักที เราจะรู้สึกเบื่อรอคนนั้น คือจิตต้องการให้สภาวะเป็น  
 ไปตามอย่างที่มันคิด แต่ในเมื่อสถานการณ์ไม่เป็นตามความประสงค์ จิตก็เลยสร้างอารมณ์เบื่อหน่ายขึ้นมา  
 ในใจของตนเองเพื่อโต้ตอบกับสภาวะ

วิธีแก้อารมณ์เบื่อก็คือความยินดีพอใจในปัจจุบัน ถ้าจิตมีความปริดาภิวัตน์กับสถานการณ์ จิตก็จะไม่รู้สึกลึกลับ  
 ดังนั้นการฝึกให้จิตเรามีความเป็นกลางจะช่วยให้เราปล่อยวาง ทำให้จิตรู้สึกว่ามันมิได้ขาดอะไร มีความ  
 สมดุลและสนุกสนานอยู่กับปัจจุบัน อารมณ์พอใจนี้เกิดจากความสงบภายในและกับการที่จิตไม่เปรียบเทียบ  
 เทียบ เมื่อจิตไม่แกว่งไปกับความคิดหรืออารมณ์ ความนิ่งและโล่งสบายของใจจึงทำให้มันคลายออกจาก  
ความเอือมระอา ทำให้จิตมีความเบิกบานแจ่มใส เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไขเพราะใจมีความเย็นและฉลาด  
 ไม่ปรุงแต่งอารมณ์ทุกซีให้กับตนเองแต่อยู่ในความเป็นกลาง ทำให้จิตมีความรักและความเมตตากรุณา  
 ต่อทุกสิ่ง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

อารมณ์เลือกที่รักมักที่ชัง— อารมณ์ลำเอียงตัวนี้ก็เกิดจากการเปรียบเทียบ จิตจะคิดว่าสิ่งที่มันชอบคือสิ่งดีและ  
 สิ่งที่ไม่ชอบเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่แต่ละคนก็จะชอบไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบและการสร้างอารมณ์  
 ของแต่ละบุคคล เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้จิตมีความเชื่อว่าสิ่งที่มันชอบเป็นสิ่งดีที่เหนือกว่าหรือมีค่ามากกว่าสิ่งอื่น  
 และทำให้สิ่งที่จิตไม่ชอบเป็นสิ่งที่ด้อยกว่าหรือมีค่าน้อยกว่า ทำให้เกิดมีอารมณ์เลือกที่รักมักที่ชัง เพราะจิตยึด  
 ติดอยู่ในอารมณ์ชอบและไม่ชอบของตนเอง จิตไม่ต้องการความเป็นกลาง ต่างคนต่างยึดมั่นในความเชื่อและ  
 ความคิดของตน ในเมื่อต่างคนต่างเป็นเช่นนี้ ก็เลยทำให้เกิดการแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ถ้าคุณคิดและเชื่อ  
 เหมือนกับที่ฉันคิด คุณก็อยู่กับกลุ่มเราได้ แต่ถ้าคุณมีความแตกต่างในการคิดและไม่เชื่อเหมือนกับที่ฉันคิด  
 คุณก็ต้องไปอยู่กับกลุ่มอื่น

ดังนั้นในโลกมนุษย์จึงมีการแตกแยกออกเป็นหลายฝ่าย เพราะต่างคนต่างเชื่อว่าตนเองถูกหรือกลุ่มฉันถูก และผู้อื่นหรือฝ่ายอื่นนั้นผิด เมื่อต่างคนต่างมีความลำเอียงก็เลยทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งแก่งแย่งชิงดีกัน ทำให้เกิดการเพ่งโทษต่อกันและก็ต้องแยกกันอยู่ เพราะจิตเหล่านี้ไม่มีความสามัคคีอันแท้จริงอยู่ภายในใจของตนเอง

ก่อนที่จะเราจะพบกับความสามัคคีอันแท้จริงได้ จิตเราก็ต้องมีความสงบเย็นภายในเสียก่อนและสามารถละในการเปรียบเทียบเพื่อจิตจะได้มีความกว้างขวาง ดังนั้นการฝึกสมาธิให้มีความสงบในใจ ฝึกปล่อยวาง ความคิดและอารมณ์จะช่วยปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อเพื่อให้จิตใจเราเป็นอิสระ เป็นจิตที่ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ลำเอียง ไม่ติดกับอารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ แต่เป็นจิตที่มีความเป็นกลาง ตื่นออกจาก การยึด ทำให้จิตมีสติและปัญญา มองเห็นทุกอย่างจากมุมกว้าง รู้ในสาเหตุว่าทุกอย่างเกิดขึ้นจากอะไร เมื่อจิต มีความกระจ่างและมองเห็นในความเป็นจริง จิตก็จะหายหลงและหลุดออกจากความสงสัย ทำให้ใจรู้ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นจากจิต ทำให้เรามองเห็นการปรุงแต่งอารมณ์ชอบและไม่ชอบของตนเอง เห็นการปรุงแต่งความคิด ความยึดมั่นถือมั่นและความเชื่อของตน เมื่อจิตมีความสงบและเย็นพอ จิตก็จะสามารถสังเกตเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ อย่างเป็นกลางและไม่ยึดติดกับมัน ทำให้จิตมีเสรีและรู้สึกมีแต่ความสุขที่เป็นกลาง เป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข เพราะจิตใจมีความเปล่งปลั่งอยู่ภายใน เป็นจิตใจที่มีความสมบูรณ์และมีได้ขาดอะไร เมื่อคุณภาพจิตเป็นเช่นนี้ ความสามัคคีอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นในใจโดยอัตโนมัติ ทำให้จิตมีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกคนเท่าเทียมกันหมด ไม่แบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง แต่มีความเป็นหนึ่งกับทุกสิ่ง

อารมณ์ยึดมั่นในทิฐิมานะของตนเอง – ตั้งแต่จิตเราเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์ เราจะถูกสอนให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจิตเราจะถูกกระทบกับข้อมูลอะไร เราก็จะสร้างความเชื่อให้กับตนเองว่าอันนี้ดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ หรือบางครั้งเราก็เชื่อตามคนอื่นหรือสังคม ถ้าเราไม่ทำตาม เราก็จะถูกตำหนิ เมื่อจิตเรามีความเคยชินกับการยึดมั่นถือมั่น ใจเราก็เลยไม่อยากปล่อย เพราะถ้าเราปล่อยวางและไม่ยึดติดกับความคิด อารมณ์หรือความเชื่อของตนเอง เราก็จะรู้สึกว่าหวั่น จิตเราจึงไม่ต้องการปล่อยวางและต้องการยึดในสิ่งต่างๆเพื่อให้มีที่พึ่ง ความยึดมั่นถือมั่นจึงสร้างทิฐิมานะให้กับตนเอง ทำให้จิตคิดว่ามันถูกหรือมันผิด มันเก่งหรือไม่มีความสามารถ เป็นคนดีหรือเป็นคนเลว มีฐานะสูงหรือฐานะต่ำ มีความศักดิ์สิทธิ์หรือผิดทำนองคลองธรรม มีตำแหน่ง เกียรติยศสูงหรือไม่มียศระดับ ฉันทเหนือกว่าหรือด้อยกว่าคนอื่น เมื่อจิตยึดติดอยู่กับความคิด ความเชื่อ และอารมณ์ ก็เลยทำให้จิตไขว่ไขวและพิจารณาทุกอย่างจากความลำเอียง ทำให้จิตเข้าข้างตนเองเพราะจิตยึด และเชื่อมั่นในทิฐิมานะของตน เมื่อต่างคนต่างยึดก็เลยทำให้มีการทะเลาะเบาะแว้งเกิดขึ้น ไม่มีใครต้องการปล่อยวางหรือเป็นกลาง เพราะจิตคิดว่าถ้าฉันปล่อย ฉันก็จะขาดความสำคัญในตนเอง ดังนั้นฉันก็ต้องยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเองเอาไว้และก็แกลงไปกับความคิด ความเชื่อและอารมณ์ของตนไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าเราหันมาฝึกจิตเราให้เป็นกลาง เริ่มสังเกตความคิดของตนเองได้จากความสงบ ใจเราก็จะไม่ค่อยแกว่ง และรู้จักปล่อยวาง ไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิด เพียงแต่ดูจิตคิด คือแค่ดูแต่ไม่ไปผสมโรงกับความคิด เราก็จะสามารถเตือนตนเองได้ว่า “อ้อ จิตมันคิดอีกแล้ว” ทำให้เราไม่จมอยู่ในความคิดหรือแกว่งไปกับอารมณ์ที่จิตปรุงแต่ง ทำให้จิตมีความสงบ รู้สึกมีความสุขสบายใจและอยู่กับปัจจุบัน ไม่ห่วงกังวลกับอดีตหรืออนาคตและมีความสุขอยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ การปล่อยวางความคิดจึงทำให้จิตเราโล่งและไม่ยึดติดกับอะไร ทำให้เราเป็นคนที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ยิ่งจิตมีความสงบมากขึ้นก็จะทำให้มีความกระจำงเกิดขึ้นในใจ ทำให้จิตมีปัญญา และสามารถพิจารณาทุกอย่างจากความเป็นกลางได้โดยไม่ยึดในถูกหรือผิด แต่เลือกทำในสิ่งที่มีความสมมูล และสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม ทำให้จิตเห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นหรือที่เราสัมผัสเป็นการสะท้อนให้จิตเรารู้ว่าคุณภาพของจิตเราเป็นเช่นไร ถ้าเรายังโกรธ โลก หลงอยู่กับสิ่งที่เราสัมผัสก็แสดงว่าเรายังขาดความสามัคคีและไม่ยอมเป็นหนึ่งกับธรรมชาติ จิตเรายังแตกแยกอยู่ภายในและยึดมั่นในตนเอง ดังนั้นเราก็ต้องปลดความเข้าใจผิดด้วยการฝึกปล่อยวางและให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อจิตใจเราจะไ้เย็นลง ทำให้เรามองเห็นในมุมมองกว้าง ทำให้จิตรู้สึกมีความเป็นกลางและความสามัคคีอันแท้จริงก็จะเกิดขึ้นในใจ เมื่อจิตไม่เปรียบเทียบ จิตก็จะไม่เลือกที่รักมักที่ชังแต่จะมีความฉลาดที่เกิดจากความสงบภายใน ทำให้จิตรู้ว่าไม่มีผู้ใดเหนือกว่าหรือด้อยกว่าใคร ความเป็นกลางจึงทำจิตมีความสมานฉันท์ หลุดออกจากความแตกแยกและจิตรวมใจตนเองให้เป็นหนึ่งกับธรรมชาติ ทำให้จิตมีความรักอย่างแท้จริงและมีความเมตตากรุณาต่อทุกคนและทุกสิ่ง ทำให้จิตหลุดพ้นออกจากความขัดแย้งและความทุกข์ทั้งปวง สิ่งที่เหลือก็คือจิตมีแต่ความสุขอย่างมหาศาลในปัจจุบัน มีแต่ความสว่าง แจ่มใสและมีความพอใจในทุกอย่าง

## บทที่ 26

### นิสัยต่างๆเกิดจากอะไร

นิสัยของแต่ละคนก็เกิดจากการฝึกจิต ฝึกเช่นไร ใจก็เป็นเช่นนั้น

นิสัยขี้เหนียว – ความขี้เหนียวเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นและความกลัวเพราะจิตคิดว่าถ้าเราไม่ขี้เหนียวและไม่ยอมยี่ดในสิ่งของ เราก็อาจจะเอาตัวไม่รอด ดังนั้นเราต้องยึดไว้ก่อน คือจิตอยากได้และมีความสุขเมื่อจิตได้ตั้งใจแต่ไม่ต้องการเสีย เพราะถ้าเสียอะไรไปสักอย่าง จิตจะสร้างอารมณ์ไม่พอใจได้ตอบกับสถานการณ์ เมื่อจิตเราฝึกให้ตนเองมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่เช่นนี้และยังมีความกลัวว่าเราจะขาดสิ่งของ จิตเราก็จะรักษาความขี้เหนียวไปเรื่อยๆ แต่นิสัยแบบนี้ทำให้จิตเรามีความลำเอียงเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ ทำให้จิตใจเราคับแคบและไม่มีความสมมูล เหมือนเป็นจิตพิการ



ดังนั้นเราควรฝึกจิตใจเราให้มีความสมบูรณ์ด้วยการปล่อยวางความตระหนี่ที่เหนียว ทำให้จิตใจเราเป็นกลาง และรู้จักเชื่อเพื่อเชื่อแผ่ มีความรู้สึกยินดีในการให้ ทำให้ใจเรามีความกว้างขวาง ความเป็นกลางก็เกิดจากความสงบนั่นเองและจิตจะไม่หวั่นไหวไปกับความกลัว ทำให้จิตที่สงบมีความฉลาดและรู้ว่าอะไรสมควรและไม่สมควร คือเรารู้จักใช้เงินและสิ่งของโดยไม่มีความตระหนี่ รู้จักเก็บและก็รู้จักให้ ทำให้เกิดมีความสมดุล ดังนั้นเราฝึกให้มีความพอเพียงและไม่เสียดายในการให้

อารมณ์เสียดายก็เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นเช่นกัน อย่างเช่น เราเคยถูกสอนว่า “ไม่ให้กินทิ้งกินขว้าง” เราก็เลยพยายามกินทุกอย่างให้หมดที่ขวางหน้าเรา ทำให้เรากินเกินมากกว่าที่ร่างกายเราต้องการ ทำให้ร่างกายเราไม่มีความสมดุลและอ้วนเกินไป เรากินเช่นนี้เพราะเรามีความเสียดายเนื่องจากเรายังยึดมั่นในข้อมูลที่เราถูกสอน เพราะถ้าเรากินไม่หมด เราก็จะรู้สึกมีความผิด ดังนั้นวิธีแก้ความเสียดายก็คือการมีความพอเพียง เวลาเราดักอาหาร เราก็ตักน้อยๆไว้ก่อน กินให้หมดเสียก่อนแล้วค่อยไปเติมถ้ายังไม่อิ่ม ถ้าเราทำแบบนี้เราก็จะไม่กินทิ้งกินขว้าง กินให้พออิ่มและไม่กินเกินเพราะความเสียดาย

นิสัยยอวดดี จงหอง โอบัง – นิสัยนี้เกิดจากการเปรียบเทียบและคิดว่าตนเองดีกว่า เก่งกว่าและเหนือกว่าผู้อื่น คิดว่ากูแน่ ทำให้ตนเองต้องมีความเป็นใหญ่หรือมีความสำคัญอยู่ตลอด ต้องการให้ตนเองเด่นกว่า จิตแบบนี้ต้องการเอาชนะผู้อื่นจึงจะมีความสุข ถ้าไม่ชนะหรือมีความเท่าเทียมก็จะทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นจิตใจที่คับแคบและไม่ยอมใคร ดังนั้นคนที่นิสัยเช่นนี้ก็จะมีความทะเลาะเบาแว้งอยู่บ่อยๆ ไม่สามารถพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองได้

ดังนั้นเราสามารถแก้นิสัยนี้ได้ด้วยความเป็นกลาง ละในการเปรียบเทียบ ไม่จำเป็นที่ต้องเหนือกว่าผู้อื่น คือเราก็ยังทำความดีแต่ไม่ยึดในความดีที่ตนเองทำ เรามีการช่วยเหลือและทำให้ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้ แต่มิได้ทำเพื่อสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง แต่ทำเพื่อสร้างความสมดุลและความสามัคคีกับทุกอย่าง ทำให้เกิดประโยชน์สำหรับทุกฝ่าย เมื่อจิตมีความเป็นกลาง ใจก็จะรู้สึกมีความนิ่มนวลและไม่แข็งกระด้าง ทำให้จิตมีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่ง ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้ใด

นิสัยมีความต่ำต้อย – นิสัยนี้ก็เกิดจากการเปรียบเทียบเช่นกันและคิดว่าตนเองแย่กว่าคนอื่น ไม่ดีพอและไร้ความสามารถ ทำให้ตนเองรู้สึกมีปมด้อยเพราะจิตคิดว่าตนเองต่ำกว่า

ดังนั้นการฝึกจิตให้เป็นกลางและละในการเปรียบเทียบก็จะช่วยให้จิตเห็นว่าไม่มีใครต่ำหรือสูงกว่าใคร เพียงแต่จิตหลงไปกับความคิด อารมณ์ ความเชื่อและชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น เมื่อเราฝึกจิตใจตนเองให้มีความสงบและปล่อยวางความน้อยใจ เราก็จะรู้สึกมีความพอใจในตนเอง ทำให้เรารู้สึกไม่ต่ำต้อยแต่มีความ

พอเพียง เป็นจิตใจที่อึดอึบเบิกบานและไม่รู้สึกขาดอะไร ความเป็นกลางจึงช่วยให้เรามองเห็นในความเป็นจริง และไม่ไปติดอยู่กับความคิดหรืออารมณ์ที่มีความลำเอียงซึ่งทำให้จิตเราหลงไปยึดมั่นในความต่ำต้อย และทำให้ตนเองเป็นทุกข์

นิสัยกลัว อายและไม่กล้า – ทุกครั้งที่จิตถูกกระทบกับข้อมูลต่างๆ จิตก็จะสร้างอารมณ์ขึ้นมาในใจเพื่อโต้ตอบกับสภาวะ บางครั้งจิตก็สร้างอารมณ์กลัวเพราะจิตไม่แน่ใจและกลัวทำผิด ทำให้ใจรู้สึกไม่กล้าทำ ไม่กล้าพูด หรือแสดงออก เพราะถ้าทำผิดไป กลัวจะถูกต่อว่า เพราะถ้าจิตถูกตำหนิ มันก็จะรู้สึกเสียใจ จิตก็เลยป้องกันตนเองไม่ให้ถูกติติงด้วยการสร้างอารมณ์กลัว ขึ้นมาในใจ แต่ถ้าจิตยังเป็นอยู่เช่นนี้ก็จะทำให้จิตใจพัฒนาตนเองได้ลำบากเพราะจิตไม่ยอมตัดสินใจและพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆเพราะมีความกลัวกับความผิดพลาด

ดังนั้นการฝึกจิตให้เป็นกลางก็จะช่วยให้เราหายกลัว เพราะการฝึกสมาธิทำให้เรามีสติและมีความสงบ ทำให้ใจเราเย็นและสามารถสังเกตความคิดและอารมณ์จากความเป็นกลางได้ ทำให้จิตเราไม่แกว่งไปกับความกลัว เมื่อจิตเรามีความนิ่งสงบโล่งสบาย ใจเราก็จะมีความกระจ่างทำให้เกิดมีปัญญาและเห็นว่าความผิดพลาดนั้นเป็นเรื่องธรรมดาและก็ไม่ต้องวิตกกังวลเพราะเราสามารถเรียนรู้กับประสบการณ์ ทำให้เราสามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้จิตใจเรากว้างขวางและไม่เป็นทุกข์กับสภาวะ รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าเราตั้งใจให้ตนเองทำผิดพลาด เรามีเจตนาทำให้ดีที่สุดที่เราสามารถทำได้เพื่อสร้างความสมดุล ความสามัคคีและคุณประโยชน์

มีนักเล่นบาสเกตบอลที่เก่งของโลกชื่อ Michael Jordan เขาบอกว่าเขาถึงลูกบาสไม่เข้าตาข่ายประมาณ 9000 ครั้ง เขาแพ้ในการแข่งขันประมาณ 300 ครั้ง และใน 26 ครั้งที่เขาถูกคาดหวังว่าเขาต้องยิงลูกให้เข้าเพื่อทีมของเขาจะได้ชัยชนะ เขากลับยังไม่เข้า ทำให้ทีมเขาต้องแพ้ แต่เพราะว่าเขาทำผิดพลาดมามากมายหลายรอบ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จึงทำให้เขาปรับปรุงตนเองและเล่นบาสเกตบอลได้เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิต

เมื่อเราไม่กลัวความผิดพลาด เราก็จะมีความมั่นใจมากขึ้น ความสงบในใจจึงทำให้เราปล่อยวางความไม่แน่ใจและความกังวลออกไปได้ ทำให้เราไม่อายและกล้าแสดงออกเพราะจิตใจเรามีความสุขอยู่กับปัจจุบัน จึงเป็นจิตที่สามารถรักาศิล มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์

นิสัยชอบเอาเปรียบ – นิสัยนี้เกิดจากความกลัวและเป็นจิตใจที่คับแคบ จิตจะพยายามเอาตัวรอดด้วยการเอาเปรียบคนอื่น ทำให้ตนเองเป็นใหญ่เพราะจิตคิดเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ มีข้อแก้ตัวและเห็นแก่ตัว เขาคิดว่า

การเอาเปรียบคนอื่นเป็นสิ่งที่ฉลาดสำหรับเขา ทำให้เขาได้ตั้งใจตนเองและได้รับผลประโยชน์จากการหลอกลวง

เราจะสามารถแก้นิสัยนี้ได้เมื่อเราเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมื่อเราฝึกจิตใจให้มีความสงบและมีความเป็นกลาง จิตเราก็จะไม่มี ความลำเอียงและไม่ต้องการเอาเปรียบผู้ใด ทำให้จิตใจมีความกว้างขวางและเกิดปัญญา ทำให้จิตมองเห็นว่าการเอาเปรียบคนอื่นก็คือการหลอกลวงตนเองไม่ให้ความเสมอภาค ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์และหันมาสนใจในการสร้างผลประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วยความสุจริต พูดตรงไปตรงมาและมีเจตนาสร้างสรรค์แต่สิ่งดีงาม ทำให้ทุกฝ่ายได้รับผลกำไร ความเป็นกลางจึงสร้างความรัก ความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้เรามีความกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เมื่อจิตมีความปรองดองกับทุกอย่างได้ จิตก็ไม่ต้องการเอาเปรียบผู้ใด เพราะจิตมีความสมดุล ไม่ลำเอียงหรือแตกแยก

## บทที่ 27

### เกมส์ชีวิตคือเกมส์สร้างความสมดุลให้กับจิตใจของตนเอง

ถ้าเรามามองชีวิตของเราจากมุมกว้าง เราก็จะเห็นว่าเราเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์หรือร่างต่างๆเพื่ออะไร เราจะเห็นวิวัฒนาการของจิต ทำให้เราหายสงสัยและหายข้องใจ ทำให้จิตเรามีความกว้างขวาง แจ่มแจ้ง และขยายความรู้ไปเรื่อยๆ จิตเราจึงไม่เป็นทุกข์และมีแต่ความสุข

จิตเป็นสิ่งที่ตายไม่ได้เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตาหรือคลื่นพลังงาน แต่มันสามารถนึกคิดและหลงอยู่ในความคิด สามารถสร้างอารมณ์และหลงอยู่ในอารมณ์ สามารถสร้างความเชื่อด้วยการยึดมั่นถือมั่นและก็หลงอยู่ในความเชื่อ สามารถสร้างการเปรียบเทียบและหลงอยู่ในการเปรียบเทียบก็เลยทำให้จิตมีความลำเอียง

แต่สิ่งพวกนี้ก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี มันเป็นการฝึกซ้อมและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ทำให้จิตมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มันเป็นการเล่นเกมส์ของจิตเพื่อจิตจะได้ปรับคลื่นตนเองให้มีความเป็นกลาง สร้างความสมดุล ความสามัคคีและความสมบูรณ์ให้กับใจของตนเอง ทำให้จิตพบกับความสุขอันแท้จริงซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนงำ

โลกมนุษย์จึงเป็นมิติหรือโรงเรียนสำหรับจิต เพราะถ้าจิตเราไม่ยอมศึกษา เราก็จะไม่รู้จักกับความเป็นจริง ดังนั้นการเวียนว่ายตายเกิดจึงเพียงเป็นการสร้างประสบการณ์ให้กับจิต ทำให้จิตได้พัฒนาคลื่นให้เป็นกลางมากขึ้น ทำให้ใจเราเย็นและมีความสงบ ทำให้เกิดมีปัญญามองเห็นทุกอย่างจากมุมกว้างและหลุดออกจากความคับแคบของความคิดและความเชื่อ รู้จักปล่อยวางจิตใจตนเองให้เป็นอิสระและหลุดออกจากความหลง

ในช่วงที่จิตเข้ามาอยู่ในร่างมนุษย์และเรียนรู้จากประสบการณ์ในโลกนี้ก็ทำให้จิตมีความเข้าใจผิด เพราะจิตลืมนึกว่าตนเองเป็นอนัตตา(เป็นคลื่นที่ไม่มีตัวตน)และจิตรู้สึกทุกอย่างในโลกนี้เป็นอัตตา เพราะเราเห็นทุกอย่างในโลกนี้เป็นรูปเป็นร่างไปหมด ทำให้เราลืมนึกไปว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นเป็นแต่เพียงคลื่นต่างๆที่กำลังกระทบกับจิตใจเรา เพื่อให้สถานการณ์เกิดขึ้น จิตจะได้เรียนรู้ไปกับสภาวะที่สร้างขึ้นมาจากคลื่นแสง คลื่นสี คลื่นเสียง คลื่นดิน คลื่นน้ำ คลื่นลม คลื่นไฟและคลื่นอากาศ เมื่อจิตเรากำลังสัมผัสกับคลื่นเหล่านี้ เราก็เลยไปตีความหมายว่า มันเป็นภาพนั้นภาพนี้ เป็นคนนั้นคนนี่ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นเสียงนั้นเสียงนี้ เป็นกลิ่นนั้นกลิ่นนี้ เป็นรสชาตินั้น รสชาตินี้ เป็นความสัมผัสแบบนั้นแบบนี้ การตีความหมายและยึดในข้อความที่จิตใจตนเองสร้างขึ้นมาจึงทำให้จิตรู้สึกเป็นตัวเป็นตน ทำให้จิตเริ่มมีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง ทำให้จิตยึดในความคิด อารมณ์และความเชื่อที่ตนเองสร้างขึ้นมาในใจ ทำให้จิตยึดในกฎหรือผิด เมื่อต่างคนต่างยึดและมีความคิดที่ไม่เหมือนกันก็เลยทำให้มีความขัดแย้งเกิดขึ้นและมีความแตกแยก ทำให้คนต้องการเอาชนะกัน มีการแข่งขันและมีการเอาเปรียบเกิดขึ้น จิตทุกดวงพยายามแสวงหาความสุขแต่จิตมีความเข้าใจผิดและคิดว่าความสุขนั้นเกิดจากการได้ตั้งใจตนเอง ถ้าฉันได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ ฉันจึงมีความสุข แต่ถ้าฉันไม่ได้ ฉันก็เป็นทุกข์ ความเข้าใจผิดจึงทำให้จิตใจเราแกว่งไปกับสถานการณ์ต่างๆเพราะสภาวะมีความไม่เที่ยงและมีความเปลี่ยนแปลง จิตจึงสร้างอารมณ์ดีใจและเสียใจได้ต่อบรรยากาศ นอกจากที่จิตมีอาการแกว่งขึ้นลงแล้ว จิตก็ยังมีอาการแกว่งไปทางซ้ายเมื่อจิตคิดและเป็นทุกข์กับอดีต และแกว่งไปทางขวาเมื่อจิตมีความกังวลกับอนาคต จิตจึงขาดความสงบและความเย็นในใจ ทำให้จิตเราร้อนส่ายไปส่ายมาและไม่พบกับความสุขอันแท้จริง ก็เลยทำให้จิตหลงและคิดว่าความสุขนั้นคงอยู่ภายนอกตัวเรา ดังนั้นทุกคนจึงพากันแสวงหาความสุข ร่ำรวย มั่งมี มั่งคั่ง อำนาจวาสนา บุญบารมี ตำแหน่ง ฐานะ และยศที่ใหญโตเพื่อนำมาใส่ให้ตนเองมีความสุข เพราะจิตคิดว่ายิ่งมีมากยิ่งดี แต่ถ้าไม่มีก็รู้สึกต่ำต้อย ทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์ แต่ถึงเขาจะรวยและมีอำนาจมากเท่าใด ความไม่เที่ยงก็ยังเกิดขึ้นกับชีวิตของทุกคน ไม่สามารถที่จะได้ตั้งใจอยู่เสมอ ดังนั้นพวกเศรษฐี คนจนหรือชนชั้นกลางก็ยังคงมีความโลภ โกรธ หลงอยู่เช่นเดิม มีความสุขบ้างและความทุกข์บ้างเพราะจิตใจเขายังแกว่งไปกับสภาวะต่างๆ ความลำเอียงของจิตจึงปิดบังไม่ให้ใจตนเองพบกับความสุขอันแท้จริง

แต่ในเมื่อจิตมีวิวัฒนาการอยู่เสมอก็มีคนที่สนใจในเรื่องจิตใจของตนเอง ทำให้เขาถามตนเองว่าสาเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เรามีความโลภ โกรธ หลงนั้นคืออะไร ทำไมจิตเราจึงไม่มีความสุขอยู่ตลอดเวลาและเป็นทุกข์ทุกครั้งที่เราไม่ได้ตั้งใจ บุคคลเหล่านี้จึงค้นคว้าในจิตใจของตนเองด้วยการไม่เพ่งโทษในสิ่งใด เขาใช้การฝึกสมาธิเพื่อให้ตนเองมีความสงบอยู่ภายในและใช้ความสงบนั้นไปสังเกตจิตใจของตนเองอย่างเป็นกลาง เมื่อเขาปฏิบัติเช่นนี้อยู่บ่อยๆ เขาก็เกิดมีความชำนาญทำให้เขามีความสงบมากขึ้น ทำให้เขาสามารถสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างเป็นกลาง คือเขารู้ว่าจิตมันกำลังคิดแต่เขาไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในความคิดหรือผสมโรง

กับมัน เขารู้ว่าจิตกำลังปรุงแต่งอารมณ์แต่เขาไม่กระโดดเข้าไปอยู่ในอารมณ์ ความสงบของเขาจึงทำให้มีความเป็นกลางเกิดขึ้นและไม่แกว่งไปกับการคิดหรืออารมณ์ เมื่อเขาไม่ไหวเอนไปกับการปรุงแต่งของจิต เขาก็เลยดูสิ่งพวกนี้ได้อย่างสบายอกสบายใจ มีความสนุกสนานกับการสังเกตจิตใจของตนเองจากความเป็นกลาง ทำให้ความหลงที่แกว่งขึ้นลง เลี้ยวซ้ายและเลี้ยวขวา ความดีใจและความเสียใจ ความคิดที่ติดอยู่กับอดีตและความกังวลกับอนาคตไม่สามารถที่จะทำให้เขาเป็นทุกข์ได้เพราะเขาไม่แกว่งไปกับมัน ความเป็นกลางจึงทำให้เขามีอิสระจากความหลงและเป็นจิตใจที่เย็นโล่งสบาย มีความกว้างขวาง ไม่คับแคบ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกอย่าง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจ สร้างสรรค์ มีสติและเต็มไปด้วยปัญญา จิตเขาไม่เพ่งโทษในสิ่งใด รู้จักปล่อยวางและให้อภัย ใช้ความฉลาดที่เกิดจากความสงบไปแก้ปัญหาและไม่เป็นทุกข์กับอุปสรรค เห็นความยุ่งยากเป็นโอกาสที่ดีเพราะเขาจะได้ฝึกจิตใจตนเองให้เย็นและมีความสงบมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตใจขยายออกและมีภูมิปัญญาที่กว้างขวาง ทำให้เขาสามารถมองเห็นสาเหตุของความโลภ โกรธ หลง ใปรู้ในเบื้องหลังของความคิดต่างๆ เห็นในวิธีการของจิตว่ามันสร้างอารมณ์ในเชิงลบ ความลำเอียงและความยึดมั่นถือมั่นในทิฐิมานะขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อเขาไปเห็นต้นตอของความเข้าใจผิดใจเขาก็จะสว่างขึ้น ทำให้เกิดมีความรู้ว่าเขาหลุดตนเองให้เป็นทุกข์ได้อย่างไร เมื่อจิตมีความกระจ่างและเห็นสาเหตุอันแท้จริง จิตจึงเลิกหลุดตนเองและเลิกเอาเรื่อง เพราะถ้าจิตยังหลุดตนเอง จิตก็ต้องเป็นทุกข์ และหลงอีกต่อไป ดังนั้นจิตที่ฉลาดและมีความสงบจึงปล่อยวางทิฐิมานะของตน ทำให้จิตไม่ยึดในกฎหรือผิดแต่เลือกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ สร้างความสมดุลและความสามัคคี รู้จักรักษาศีล ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น เพราะจิตที่ฉลาดรู้ว่าการทำร้ายผู้อื่นก็คือการทำร้ายตนเอง ดังนั้นจึงไม่ช่วยอะไร จิตที่ฉลาดจึงหันมาสร้างคุณประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งก็เป็นการสร้างผลดีให้กับตนเอง ทำให้ทุกฝ่ายมีความเจริญ

เมื่อมีคนปฏิบัติเช่นนี้ จิตของเขาก็จะตื่นและทำให้เขารู้ว่าเขาเกิดมาเพื่ออะไร ทำให้เขามองเห็นชีวิตในมุมกว้าง ทำให้เขาหายสงสัยและไม่กลัวกับอุปสรรคใดๆ เพราะจิตใจเขามีความสงบและเต็มไปด้วยปัญญา เขาไม่จำเป็นต้องไปวิ่งค้นหาความสุขเมื่อเขาพบกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไข

เมื่อจิตเราตื่นออกจากความโลภ โกรธ หลง ชีวิตของเราก็จะเริ่มง่ายขึ้นเพราะเราไม่สนใจในการทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ต้องการเอาชนะ แข่งขันหรือเหนือกว่าผู้ใด แต่เรามีความสนใจในการสร้างความสมดุล ทำให้เราดูแลรักษาสุขภาพของร่างกายและจิตใจของตนเอง ทำให้เราไม่เครียดและมีแต่ความสุขในปัจจุบัน มีการร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือผู้อื่นที่เราสามารถทำได้แต่ก็ไม่เป็นทุกข์กับเขา เพราะต่างคนก็ต้องรับผิดชอบในความสุขของตนเอง เพราะความสุขนั้นมีได้เกิดจากภายนอกแต่เกิดขึ้นอยู่ภายในของจิต พวกสิ่งภายนอกก็คือข้อมูลหรือคลื่นต่างๆที่เข้ามากระทบกับจิตใจเรา แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าเราไม่สนใจในภายนอก เพราะถ้าเรามีความสามัคคีและเป็นกลางอยู่ภายใน เราก็สามารถมีความสามัคคีกับภายนอกได้อย่างสบาย ทำให้เรามีความรัก

อย่างเป็นทางการและมีความเมตตาทุกรุ่นกับทุกคน ใช้ชีวิตแบบมีสัมพันธไมตรีอย่างสันติต่อทุกฝ่าย

เมื่อมนุษย์มีจิตใจที่เป็นกลางมากขึ้น สัมคมเราก็จะดีขึ้นเพราะไม่มีใครทำร้ายกัน ไม่มีใครเป็นใหญ่ ไม่มีใครเหนือกว่าหรือด้อยกว่า ไม่มีการเห็นแก่ตัว ไม่มีการรังแก ไม่มีการแก่งแย่งชิงดี ไม่มีการบุกรุก กดขี่ข่มเหง ไม่มีการเอาเปรียบหลอกลวง ไม่มีการโกง ไม่มีการข่มขืน ไม่มีการทำลาย ฆ่าล้างและไม่มีสงครามทางจิตและทางกายเพราะไม่มีความขัดแย้งเกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อมนุษย์ไม่มีอคติต่อกัน ไม่แบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ความสามัคคีก็เลยเกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้เกิดมีการร่วมแรงร่วมใจและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม การพัฒนาทางธุรกิจและสังคมก็จะมีแต่ความเจริญเพราะทุกคนมีความสนใจในการสร้างความสมดุลให้กับทุกฝ่ายเพื่อให้เกิดความพอเพียง ไม่มีใครสนใจในการเอาเปรียบหรืออยากเหนือกว่าผู้อื่น เมื่อเขาค้นพบความรู้หรือผลิตสิ่งของที่มีประโยชน์ เขาก็จะสอนและแจกจ่ายให้ทั่วถึงทุกคน ทำให้ประชาชนมีความรู้เท่าเทียมและมีฐานะคล้ายคลึงกัน มีความสะดวกสบาย ไม่ต้องดิ้นรนและมีความสนุกสนานในการดำรงชีวิตเพราะต่างคนต่างร่วมมือ ให้โอกาส และมีความสนับสนุน ให้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและรู้จักรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพกับธรรมชาติ

สิ่งที่พูดถึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากลำบากหรือเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะเราทุกคนสามารถทำได้ถ้าเราหันมาสนใจในการฝึกจิตใจตนเองให้เป็นกลาง แต่เราต้องลงมือทำและปฏิบัติทุกวัน ไม่ใช่เพียงอ่านหนังสือและจำเอาหรือพยายามคิดให้เป็นกลางเพราะตัวคิดเป็นตัวที่ทำให้เราหลง ดังนั้นเราจึงต้องอาศัยความสงบภายในเพื่อเราจะได้ปล่อยวางความคิดและไม่แกว่งไปกับอารมณ์ เมื่อเราฝึกอยู่บ่อยๆ ความสงบในใจก็จะช่วยให้เราสังเกตเตือนสติและละความเข้าใจผิดของตนเองได้ ทำให้เราคลายออกจากความเครียดและความโลภ โกรธ หลง ทำให้เกิดความสมดุลและเป็นกลางอยู่เสมอ ทำให้เรารู้ว่าอนัตตาคืออะไรและก็ปล่อยวางตนเองให้เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง จิตเราก็จะนิพพานและสัมผัสกับความสุขอันแท้จริงในใจของตนเองในช่วงที่จิตยังอยู่ในร่างมนุษย์

บางคนก็คิดว่ามันยากลำบากและใช้เวลานานก็เลยไม่อยากจะฝึกหรือมีอาการท้อแท้เบื่อหน่ายในการฝึก อันนี้เป็นเพราะว่าตัวคิดหลอกให้เราไปยึดในเรื่องเวลา เพราะเวลาเป็นสิ่งที่ไม่มีจริง เป็นสิ่งที่จิตสมมุติขึ้นมาในโลกมนุษย์เพื่อให้มีการนัดหมายสำหรับการทำกิจกรรม เวลาอันแท้จริงคือปัจจุบัน ดังนั้นเราฝึกให้ใจเรามีความสงบ รู้จักปล่อยวาง ให้อภัย เพิ่มความกระจ่าง ทำให้มีสติและปัญญาเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆและเราก็จะนิพพานในปัจจุบัน

ดังนั้นศาสนาหรือคำสอนต่างๆก็เป็นเพียงการแนะนำให้เราฝึก ไม่ได้มีไว้เพื่อให้เราเชื่อเพราะความเชื่อเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในข้อความ ดังนั้นเราต้องฝึกปล่อยวางให้ใจตนเองมีความกระจ่างเสียก่อนและรู้ในสาเหตุ

ว่าทำไมเราจึงไปยึดมั่นในสิ่งนั้น เมื่อเราปล่อยวางได้จริง จิตเราจึงจะเป็นอิสระและหลุดออกจากความเชื่อ  
 สิ่งที่ช่วยให้เราหลุดพ้นคือปัญญาที่เกิดจากความสงบ คลื่นสงบเป็นคลื่นที่ไม่ยึดในสิ่งใดเพราะมันมีความ  
 เป็นกลางต่อทุกอย่าง ทำให้มันฉลาดและรู้ว่าอะไรสมควรหรือไม่สมควร ทำให้จิตรักษาศีลได้ ไม่ทำร้ายและไม่  
 เอาเปรียบผู้อื่นหรือตนเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เราเชื่อแต่สอนให้เราพิจารณาทุกอย่างจากความเป็น  
 กลางและเดินสายกลาง

เมื่อจิตเราตื่นออกจากความเข้าใจผิด เราก็จะเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง ไม่เป็นจิตที่เลือกที่รักมักที่ชัง ทำให้เรามี  
 ความเคารพในทุกศาสนาได้และสามารถเคารพในการไม่มีศาสนา เพราะจิตเรามีความเป็นกลางอย่างแท้จริง  
 มีแต่ความรัก ความเมตตากรุณาและยินดีต่อทุกอย่าง เป็นจิตใจที่เย็นฉ่ำ มีความโล่ง โปร่ง ใส สว่างและไม่เป็น  
 ทυχกับสิ่งใด จิตใจมีแต่ความสงบ อิ่มเอิบเบิกบานและเต็มไปด้วยปัญญา ทำให้จิตได้สัมผัสและรู้ว่า **“ชีวิตนี้มี  
 แต่ความสุข”** และก็ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นไกลเพราะความสุขอันแท้จริงนั้นอยู่ในใจของเราเอง เพียงแต่เรา  
 ต้องปล่อยวางความเข้าใจผิด ปล่อยความหนักใจให้เป็นเบาและปล่อยวางความลำเอียงให้เป็นกลาง

ผู้เขียนจึงสนับสนุนให้ผู้อ่านลงมือทำ ฝึกอยู่เป็นประจำและเราก็จะมีความสุขอย่างมหาศาลโดยไม่ต้องลงทุน  
 อะไรมาก เพียงแต่ปล่อยวางเหตุที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เมื่อเราแก้ถูกจุดและถูกที่ จิตเราก็จะรู้สึกโล่งทันที ทำ  
 ให้เราพ้นทุกข์ได้และมีแต่ความสุขสนุกสนานกับชีวิต ทำให้เรารู้ความจริงว่าชีวิตเป็นเพียงเกมสั้นให้จิตได้  
 เรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ไม่มีใครเกิดและไม่มีใครตาย มีแต่การพัฒนาคลื่นจิตใจที่เป็นอมตะเพื่อสร้าง  
 ความสมดุลและความบริบูรณ์ให้กับคลื่น

ดังนั้นความสำเร็จอันแท้จริงของชีวิตมนุษย์ก็คือความเป็นกลางที่เกิดจากความสงบภายในของจิตใจนั่นเอง  
 ทำให้จิตมีความสัมพันธ์ที่ดีงามและมีความรักเมตตาต่อทุกสิ่งอย่างแท้จริงแบบไม่มีเงื่อนไข ไม่มีความลำเอียง  
สามารถรักสิ่งที่เรารังเกียจ รักศัตรู รักความไม่เที่ยง รักความเครียด ถ้าเราสามารถรักสิ่งที่เราไม่ชอบและมี  
 ความเมตตาต่อสิ่งนั้นหรือบุคคลผู้นั้นได้ จิตเราก็จะปล่อยวางและให้อภัยได้อย่างสบาย ทำให้จิตเราหยุดเอา  
 เรื่อง ไม่สร้างทุกข์และความโลก โกรธ หลงขึ้นมาในใจเพราะจิตมีความพอเพียงและอิ่มเอิบอยู่ในความ  
 เป็นกลาง

ดังนั้นความเป็นกลางจึงนำพาเราไปสู่นิพพานและพบกับความสุขอันแท้จริงที่เราไม่ต้องแสวงหา เพราะความ  
 สุขอันแท้จริงนั้นมันอยู่ในใจของเราอยู่แล้ว เพียงแต่เราปล่อยวางจิตใจตนเองให้มีความสงบและปัญญาก็จะชี้  
 ให้เราได้สัมผัสกับความสุขที่อัศจรรย์ เพราะมันเป็นความสุขที่ไร้ขอบเขตและไม่มีความสิ้นสุด ทำให้เรารู้ว่า  
 “อ้อ มันอยู่ในหัวใจของเราเอง ทำให้จิตเราอิ่มแป้นและมีแต่ความเบิกบาน ไม่มีอะไรทำให้จิตเราเป็นทุกข์  
 ได้ อันนี้คือความสุขอันแท้จริง แต่เราก็ต้องสัมผัสเอาเองจึงจะรู้ว่ามันเป็นเช่นใด หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเพียงการ

ที่ณะเท่านั้น ไม่มีใครสามารถทำให้เราพบกับความสุขอันแท้จริงหรือนิพพานได้นอกจากตัวเราเอง

ถ้าผู้อ่านมีปัญหาในการฝึก ส่งอีเมลล์มาถามในเรื่องปฏิบัติได้ที่ [kp1@kpcentral.com](mailto:kp1@kpcentral.com).