

การเกิดดับเป็นธรรมชาติในทุกๆสรรพสิ่ง

รวมถึงฉันด้วย

สติปัฏฐานสูตรภาคฟิลิกส์

ทฤษฎี

ธาตุรู้ นิพพานธาตุ เต่า พระเจ้า ความจริงสุดท้าย วิญญาณธาตุ (consciousness mind) มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน และทุกคนสามารถเข้าถึงได้

สมการ $U=HC^5$

ประเด็นปัญหา จะทำให้ผู้ทดลองเห็นความจริงในขั้น 5 ตามสภาพความจริงและค้นพบวิญญาณธาตุ, พระเจ้า อันเป็นความจริงสุดท้ายได้อย่างไร

สมมติฐาน การปฏิบัติตามหลักการของสติปัฏฐานสูตร โดยการพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ขันธบรรพ) จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะของขั้น 5 ตามสภาพจริงในธรรมชาติและพบกับความจริงสุดท้ายในขั้น 5 นั่นเอง

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ธาตุรู้, สติ, นิพพานธาตุ, วิญญาณธาตุ (consciousness mind)

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย เพื่อฝึกการใช้ธาตุรู้, สติ, นิพพานธาตุ, วิญญาณธาตุ (consciousness mind) ให้มีประสิทธิภาพ และเฝ้าสังเกตธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับลงภายในตัวเราดังนี้

1. สังเกตรูป หรือกาย (Body) ตลอดจนกริยาอาการของกาย และลมหายใจ
2. สังเกตเวทนา (Emotion, Feeling) เช่น ความโกรธ, เกลียด, เจ็บปวด, เมื่อยล้า ฯลฯ
3. สังเกตสัญญาหรือ ความจำ (Memory)
4. สังเกตความคิด หรือสังขาร (Thought)
5. เมื่อฝึกฝนมากๆ จนธาตุรู้มีกำลัง มีความว่องไวมากๆ จนตามทันความคิดปรุงแต่ง(สังขาร)และเห็นการเกิดดับของความคิด(สังขาร)ได้

จากสมการ $U=HC^5$

แทนค่าในสมการ

U = Ultimate truth ,ความจริงสุดท้าย, Unity, เต่า ,พระเจ้า , สภาวะนิพพาน

H = Human = มนุษย์ = C+B+E+M+T

C = ชาติรู้,สติรับรู้, วิญญาณธาตุ (Consciousness mind) หรือ อนุภาคพระเจ้า

B = Body ร่างกาย, อากาของร่างกายและลมหายใจ

E = Emotion อารมณ์ต่างๆ เช่น เกลียด โกรธ เหย็บ ปวดเมื่อย (รวมเรียกเวทนา)

M = Memory = สัญญา, (ความจำ)

T = thought = สังขาร, (ความคิดปรุงแต่ง)

C = ชาติรู้วิญญาณธาตุที่สามารถรับรู้สังเกตรูปและสิ่งต่างๆ ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5

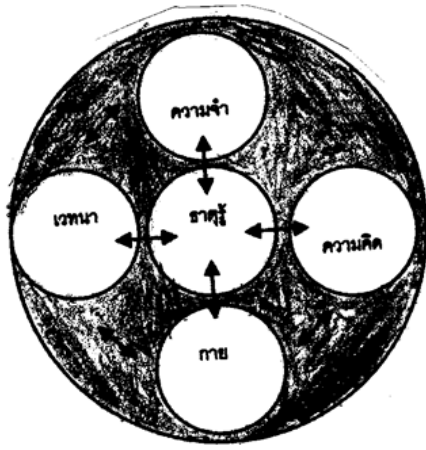
C² = ชาติรู้ที่มีคลื่นความถี่รอบการเกิดดับสูงขึ้นจนสามารถรับรู้และสามารถสังเกตรูปร่าง เวทนา คือ

เห็น ความโกรธ เกลียด ความเจ็บปวด ความหงุดหงิด ความรำคาญใจได้

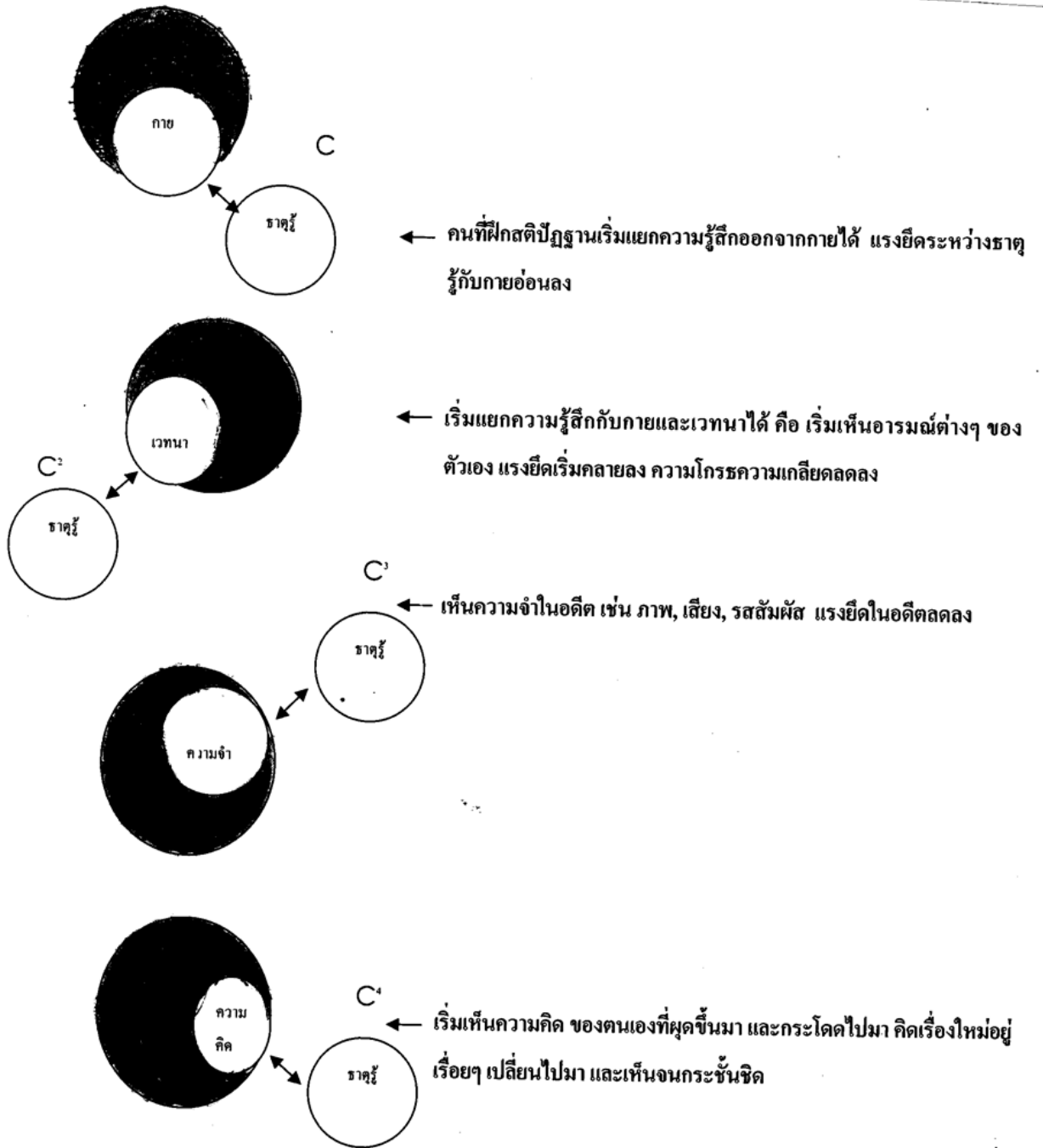
C³ = ชาติรู้ที่มีคลื่นความถี่รอบการเกิดดับสูงขึ้นจนสามารถรับรู้และสามารถสังเกตรูปร่าง ความจำภาพ หรือ ความจำสัมผัส หรือความจำรส หรือความรู้สึกลึกต่างๆ ที่ผ่านมาในอดีตได้

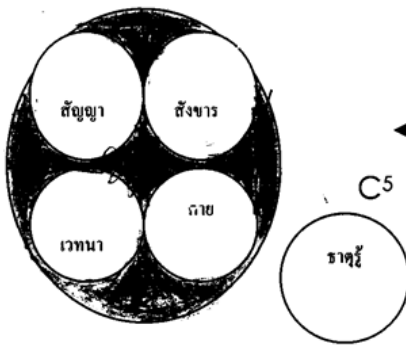
C⁴ = ชาติรู้ที่มีคลื่นความถี่มีรอบการเกิดดับสูงขึ้น จนสามารถตามเห็นความคิดได้

C⁵ = ชาติรู้ที่มีคลื่นความถี่สูง จนสามารถรู้ทันความคิดและเห็นการเกิดและดับลงของความคิดหลุด หนีออกไปจากความคิดปรุงแต่ง ไม่ถูกครอบงำจากความคิดปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น พบกับชาติรู้ หรือวิญญาณธาตุที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง



= คนปกติที่ไม่ได้ฝึกสติปัญญาทั้งห้าส่วน จะมีแรงยึด (อุปาทาน) เหนียวแน่น





← เห็นความคิดดับไปเป็นอิสระเป็นครั้งแรก สามารถคลายแรงยึดได้ทั้งหมด
 อุปาทานถูกทำลายลง c (ธาตุรู้) เป็นอิสระจากกาย, เวทนา, สัญญา และ
 สังขารและรู้ความจริงว่า มนุษย์เราเป็นองค์ประกอบของ รูป เวทนา
 สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้ ถอนความเห็นผิดที่สะสม
 มานับ แสนชาติ

ผู้ฝึกปฏิบัติจะเห็นสภาวะ $U=Hc^5$ คือธาตุรู้, นิพพานธาตุ, เต้า หรืออนุภาคแห่งพระเจ้า
 ได้เกิดขึ้น ความคิดในเรื่องอัตตาได้ถูกทำลายลง ความจริงของจักรวาลได้ถูกเปิดเผยขึ้นแล้ว

สรุปประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติสติปัญญาในทางฟิสิกส์คือ ธาตุรู้ที่มีกำลังสูง ตามดูจน
 เห็นรูปเกิดดับ ตามเห็นเวทนาเกิดดับ ตามเห็นสัญญา เกิดดับ และสุดท้าย ตามเห็นความคิดเกิดดับ และ
 เหลือแต่ธาตุรู้นิพพานธาตุ หรือพระจิต สว่างไสว อยู่ในสมอง เห็นทะลุไปสู่ความโล่ง ไม่สิ้นสุดของ
 จักรวาลผู้ปฏิบัติสติปัญญา ได้แก้สมการ $U = Hc^5$ แล้ว หรือจะกล่าวตามนัยของศาสนาก็คือ ผู้ฝึกปฏิบัติ
 ได้รักษาศีล ปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา โดยใช้ธาตุรู้จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในขั้น 5 รูป เวทนา สัญญา
 สังขาร ตามความเป็นจริง เพราะอุปาทานแรงยึดในขั้น 5 ได้ขาดลง

สติปัญญาสูตรภาคปฏิบัติ - การพิสูจน์สมมติฐาน

การอธิบายการปฏิบัติสติปัญญาภาคฟิสิกส์ คือการแสดงผลให้เห็นกระบวนการทั้งหมดของจิตในสภาวะต่างๆ จนกว่าจะบรรลุธรรม หรือพบความจริงอันสูงสุด กระบวนการที่อยากและยากที่สุดในภาคปฏิบัติมี 2 กระบวนการ คือ 1. เรื่องธาตุรู้ หรือวิญญาณธาตุ หรือความรู้สึกตัว (consciousness) หรือจะเรียกเป็นอย่างอื่นเช่น นิพพานธาตุ พระจิตของพระเจ้า วิญญาณธาตุ หรือธาตุรู้ที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต เป็น “พลังพื้นฐาน” ของสิ่งมีชีวิตทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างสิ่งมีชีวิต กับ โลกภายนอก เช่น แสง, เสียง, กลิ่น ทุกชนิด และต้องทำความเข้าใจว่า ธาตุรู้ไม่ใช่ร่างกาย (Body) ไม่ใช่เวทนา (Emotion) ไม่ใช่สัญญา (ความจำ) และไม่ใช่วิถีความคิด (thought) แต่เป็นพลังพื้นฐานที่มีอยู่ในทุกอนุของสิ่งมีชีวิต

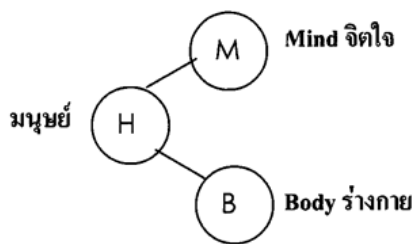
เพื่อความชัดเจนในเรื่องธาตุรู้นี้จะยกตัวอย่างเพิ่มเติม เช่น การเห็นภาพการได้ยินเสียง ตัวธาตุรู้ที่อยู่ใน ตา, หู, จมูก, ลิ้น และกายจะเป็นตัวรับคลื่นเสียง คลื่นแสง แล้วนำไปสู่การคิด ไปเชื่อมโยงกับความจำแล้วจึงแปลความหมายออกมาจากนั้น จึงจะมีความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ หรือความรู้สึกเฉยๆ ตามมาเรียกว่า การประมวลค่าขึ้นทำให้เกิดเวทนาขึ้น เป็นกระบวนการต่อไป เมื่อเราหลับตา ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ไม่มีสัมผัส ทางลิ้น และกาย เรียกว่าปิดทวารทั้ง 5 แต่เราจะยังมีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ เมื่อเราเคลื่อนไหว ยกมือ เดินเราก็จะยังรู้สึกตัว รู้ตำแหน่งของร่างกายอยู่ นี่คือการทำงานของธาตุรู้ หรือตาในภาษาปกติเราเรียกว่า ความรู้สึก อันทุกคนทุกชีวิตมีอยู่เป็นปกติ จนลืมไปว่านี่คือสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต ที่ทุกคนมีอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นสิ่งพื้นฐานแรกก่อนที่เราจะคิด จะจำ จะทำอะไร คือเริ่มจากการทำงานของธาตุรู้ หรือเรียกว่าภาวะที่ตื่นอยู่ (Consciousness) เมื่อเราหลับหรือหมดสติ ไปด้วยสาเหตุอื่นๆ กระบวนการรับรู้ก็จะหยุดการทำงาน เช่นถูกกระทบกระเทือน อย่างแรงจากภายนอกสู่ร่างกายโดยตรง หรือกระทบอย่างแรง จากภายนอกสู่ภายใน เช่น โกรธมาก ตกใจมาก จนหมดสติไป

ความยากที่สุดประการที่ 2. คือการนำธาตุรู้ ไปตามดูความคิด จนเห็นความคิดกระโดดไปมา อย่างชัดเจนเหมือนไล่จับลิงและจากนั้นเป็นการฝึกธาตุรู้จนมีพลังสูง จนสามารถวิ่งทะลุผ่านความคิดและเป็นอิสระในตัวเอง (ขั้นสูงต่อจากนี้จะอธิบายใน ฟิสิกส์ในวิปัสสนาญาณ หรือการคลายแรงยึด (อุปาทาน) จะได้ไม่เป็นการลับสน)

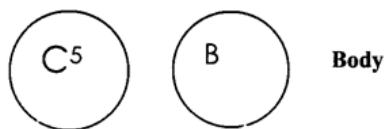
☆ **ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความเชื่อ** ☆

บางครั้งสิ่งที่เราเห็นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และด้วยการคิดสรุปเอาแบบตรรกะ อาจเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเป็นจริง ที่ดำรงอยู่ตามธรรมชาติก็ได้

มนุษย์ (Human) มีส่วนประกอบ 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ กายและจิต กายและจิต สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด แต่จิตยังอาศัยกายเป็นที่ตั้ง

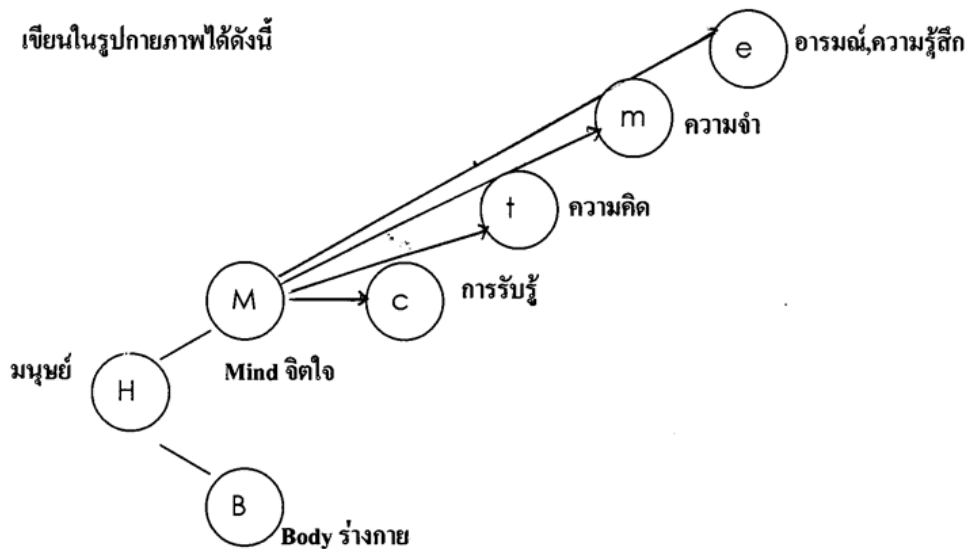


กายและจิตสามารถแยกจากกันได้ โดยจิตไม่อาศัยกายเป็นที่ตั้งก็ได้ คือ ในสภาวะฌาน 4 แล้วถอดกายทิพย์ออกจากร่าง



แต่ในที่นี้เราจะวิเคราะห์กันเฉพาะกรณีแรกเท่านั้น จิตจะแยกได้เป็น 4 ลักษณะ

เขียนในรูปกายภาพได้ดังนี้

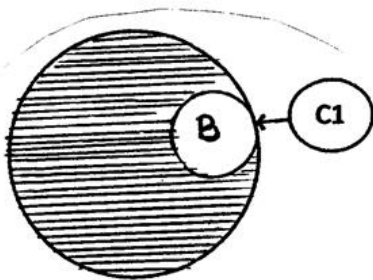


แรงยึดระหว่าง 5 ส่วน คือ ตัณหา อุปาทาน หรือ
เรียก โทสะ โลภะ โมหะ เรียกรวมว่าอวิชชา คือ
ความไม่รู้ ความจริงในขั้น 5 ตามความเป็นจริง

เวทนา ตัณหา อุปาทาน เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์กระทำสิ่งต่างๆที่ผ่านการคิดใคร่ครวญ
แล้ว ไม่ใช่รหัสพันธุกรรมอย่าง DNA ซึ่งเป็นเพียงตัวกำหนดลักษณะทางกายภาพ (Body) ของสิ่งมีชีวิต
การกระทำเช่นลักขโมย แรงผลักดัน คือ ตัณหา การกระทำด้วยความโกรธ แรงผลักดันคือ เวทนา การคิด
ว่าเป็นตัวคน และการมืออยู่ของตัวคน การยึดเอาความคิดความจำ และร่างกายว่าเป็นตัวเป็นคนไม่ขึ้นกับ
สิ่งใด เรียกว่า อัสดาอุปาทาน

ปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะส่งผลให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จคือ การรักษาศีล 5 แต่ถ้าศีล
ไม่ครบก็ไม่เป็นไรก็ยังฝึกปฏิบัติได้

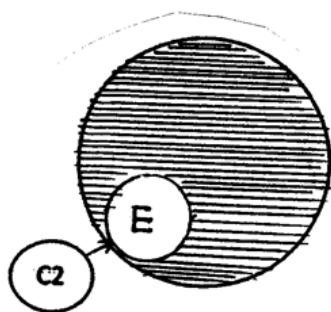
1. เปิดญาณทัศนะ แยกธาตุรู้จากกาย



ขั้นตอนนี้ฝึก ไม่ยาก เมื่อเรารู้จักและทำความเข้าใจใน
ธาตุรู้แล้ว ดังในภาพ ขั้นเริ่มต้นนี้จะใช้คำว่า
“ความรู้สึก” จะเหมาะสมกับสภาวะเริ่มต้น คือเอา
ความรู้สึกไปรับรู้ สังเกต เผื่อดู อาการของกาย เช่น ขณะ
ขึ้น เดิน นั่ง นอน หรือขณะกำลังหายใจ เป็นการฝึก
เบื้องต้น ผู้ฝึกจะเริ่มเห็นกายก็ส่วนหนึ่ง ผู้สังเกต(จิต)ก็
ส่วนหนึ่ง แยกจากกัน

ธาตุรู้จะเริ่มตื่น มีความว่องไวขึ้น จนสังเกตเห็นอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างแจ่มชัด ถ้าธาตุรู้มีกำลัง
ถึง c^4 c^5 จะเห็นร่างกายเกิด ตับ เกิด ตับ เหมือนกำลังดูภาพยนตร์สโลโมชั่น แต่แค่ระดับ c ก็เพียงพอ
แล้ว

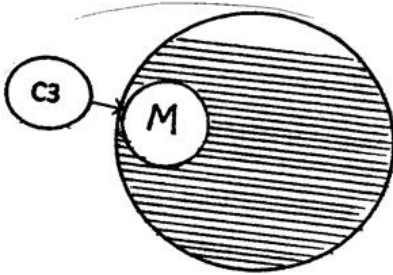
2. การเฝ้าดูเวทนา(อารมณ์รักโกรธเกลียด)



c^2 ขระดับกำลังของธาตุรู้ให้มีกำลังสูงขึ้นมากและต่อสู้กับเวทนาและอารมณ์ต่างๆ (Emotion) ธาตุรู้ในระดับ c^2 มีความไวสูงขึ้น จะสามารถสังเกตเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเวทนาที่เกิดทางกาย เช่น ความปวดในขณะที่เรานั่งสมาธินานๆ ตัวเราจะแยกได้เป็น 3 ส่วนอย่างชัดเจนคือความปวด(เวทนา) ส่วนหนึ่ง ร่างกายที่ปวด(รูป)ส่วนหนึ่งและผู้รู้ความปวด (วิญญาณธาตุ)อีกส่วนหนึ่งแต่เมื่อเราเฝ้าดูไปนานๆ จะเห็นสังขจะคือความดับของมัน คือเมื่อมันเกิดขึ้น มันก็จะดับไปเองเพียงแต่เราเฝ้าดูเท่านั้นนานๆเข้าความปวดก็จะหายไป ส่วนความโกรธ ความเกลียด ความแค้นทุกข์ และอารมณ์ด้านดี เช่น รัก ชอบ สงสาร/โศกเศร้า หม่นหมอง ความอยาก(ตัณหา)ทุกชนิด ฯลฯ ตลอดจนความรู้สึกที่เกิดกับร่างกายอื่นๆเช่นเจ็บเมื่อย ร้อน เย็น อุ่น ผู้ฝึกที่ธาตุรู้ยังไม่พลังพอ ส่วนมากจะไม่ทันและแพ้ต่อความโกรธ ความเกลียด ความแค้น จึงกระทำสิ่งต่างๆลงไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์เหล่านี้ ก็จะถือว่าพ่ายแพ้แต่ไม่เป็นไร ให้ตั้งใจสู้ใหม่ อาจกลับไปฝึกหัด

พลังที่ c อีกก็ได้ เมื่อมีความมั่นใจในพลังแล้วก็กลับมาเฝ้าดู ที่อารมณ์เวทนาอีก เฝ้าดูและให้เห็นมันเกิดขึ้นแล้วดับไป ความโกรธเกิดขึ้นแล้วดับไป ความเกลียดเกิดขึ้นแล้วดับไป ความโศกเศร้า หม่นหมองเกิดขึ้นแล้วดับไป จะกลายเป็นความสดชื่นเบิกบาน เรียกว่าเราชนะในสนามรบที่ 2 นี้แล้ว ครั้งต่อไปถ้าความโกรธจะเริ่มเกิดขึ้น เราจะรู้สึกถึงการต่อสู้กันของธาตุรู้กับความโกรธ เหมือนมีอะไรคั่นอยู่ตรงหน้า หาก ถ้าธาตุรู้ชนะเราก็จะสบาย ไล่ ไม่ตกอยู่ในอารมณ์โกรธนั้น

3. การเฝ้าดูสัญญาในอดีต



c^3 ฐาครูเอาชนะความโกรธ ความเกลียด ความแค้น ความโศกเศร้า ซึม ง่วง ได้แล้วจะยกระดับพลังขึ้นมา เป็น c^3 จึงนำมาดูความจำ (สัญญา) (Memory) ที่ถูกบันทึกไว้ในสมอง เช่น จำภาพ จำเสียง จำรส จำสัมผัส จำกลิ่น ผู้ฝึกใหม่ควรใช้ความจำภาพ จะง่ายกว่า แต่ก็ควรระวังในเรื่องภาพหลอน ขอให้มึนสติว่าถ้ามีภาพอื่นที่ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง แสดงว่าเป็นมิตี หลอก หรือ ภาพหลอน ให้รีบเรียกสติกลับคืนมา เทคนิคที่อยากแนะนำคือ เทคนิคจำภาพ แล้วระลึกย้อนจาก

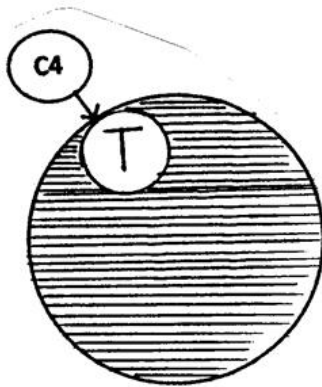
ปัจจุบันขณะ ไปหาอดีต หรือรำลึกอดีตระยะสั้น มาหาปัจจุบันขณะ จะทำให้ฐาครูตื่นมากขึ้น และเริ่มจะเข้าใจ คำว่าปัจจุบันขณะมากยิ่งขึ้น เพราะอยู่กึ่งกลางระหว่างอดีตกับอนาคต เช่น มองภาพสิ่งของที่อยู่ข้างหน้าแล้วหลับตาจะเห็นภาพนั้นติดอยู่ในมโนภาพ ประมาณหนึ่งส่วนร้อยของวินาที แล้วหายไป ภาพที่เราเห็นแต่ยังค้างอยู่ในสมองขณะเราหลับตานั่นเป็นอดีตที่ใกล้ชัดปัจจุบันที่สุด จากนั้นจึงระลึกถึงเหตุการณ์ย้อนหลังไปหาอดีตที่ผ่านมาแล้ว 1 นาที 2 นาที 10 นาที 10 ชั่วโมง 10 วัน 10 เดือน 10 ปี 20 ปี จนสุดกำลัง ของฐาครู c^3 นั้นบางคนฐาครูมีกำลังมากถึง c^4 (ฉาน 4) จะสามารถระลึกข้ามชาติได้ ฟังระลึกอยู่เสมอว่าภาพในอดีตที่ปรากฏเห็นอยู่ในสมองนี้เกี่ยวข้องกับเราทั้งสิ้น เราเป็นผู้รับรู้ ผู้เห็นแล้วเก็บสิ่งเหล่านี้ไว้ในจิตส่วนความจำระยะยาว(long term memory)

ผู้ฝึกพึงระลึกความจำจากปัจจุบันขณะย้อนไปหาอดีตระยะสั้นๆ 1 นาที - 10 นาที ให้ชำนาญถ้าสามารถระลึกให้ต่อเนื่องได้ โดยไม่ขาดตอน. โดยเห็นภาพชัดเจน แสดงว่าฐาครูเริ่มมีกำลังสูงขึ้นมากจนสามารถเห็นภาพในอดีตได้ละเอียดทุกขั้นตอน เทคนิคนี้ภาพจากอดีตมาหาปัจจุบัน ระยะใกล้ๆ จาก 10 นาที ที่ผ่านมา มาหาปัจจุบันขณะ เช่น หลับตานึกภาพว่าเมื่อประมาณ 10 นาที ที่ผ่านมา เราทำอะไรบ้างนึกเป็นภาพและลำดับเข้ามาหาปัจจุบัน หรืออาจจะขยายช่วงเวลาออกไป เป็นเมื่อวาน แล้วย้อนมาหาปัจจุบัน เราจะเห็นอดีตและเข้าใจอดีตมากยิ่งขึ้น เราจะเห็นภาพในอดีตเหล่านั้นเกิดแล้วดับ ภาพ

ใหม่เกิดขึ้น แล้วดับ ไปอีก เหมือนรูปภาพยนตร์ที่เราแสดงเอง ภาพใดหรือเหตุการณ์ใดที่เราประทับใจ ไล่ความประทับใจลงไปมากๆ เราจะเห็นภาพนั้นอย่างชัดเจนและมีความรู้สึกร่วม เหมือนกับว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นใหม่ๆ นี้เอง และมักเกิดอารมณ์คล้ายตามภาพเหตุการณ์ในอดีตนั้นอีก อยากให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีกเรียกว่าเกิด เวทนา คัมขหา และอุปาทาน ถ้าสถานการณ์จริงเอื้ออำนวยก็จะหาช่องทางให้เกิดสถานการณ์นั้นอีก

แต่อย่าลืมว่าหน้าที่ของเราคือฝึกฝนทำให้เห็นอดีตที่เกิด ดับ ไปแล้ว แต่ยังคงบันทึกไว้ในจิตนี้เท่านั้น เมื่อสติมีความว่องไวมากยิ่งขึ้นก็จะเห็น เวลาที่ผ่านมาไปเพียงเสี้ยวของวินาทีก็จะกลายเป็นอดีต และเป็นสิ่งที่เรียกคืน ไม่ได้ อดีตเป็นแค่เพียงความทรงจำ(สัญญา)เท่านั้น “ปัจจุบันขณะ” คือ โลกแห่งความจริงแท้ที่สมบูรณ์ที่สุดคือ เมื่อเรารู้แยกอดีตกับปัจจุบัน ได้ชัดเจนแล้ว จึงยกระดับกำลังเป็น c⁴

4. การทำลายปรากฏการสุดท้าย คือ “ความคิดปรุงแต่ง”



เมื่อเรารู้มีกำลังมากผ่านด่านที่ 3 สามารถแยกอดีตกับปัจจุบันได้ สามารถเห็นรอยต่อของอดีตกับปัจจุบันแล้ว จึงเริ่มลงสนามรบที่ 4 ซึ่งเป็นสนามรบที่เรารู้จะต้องต่อสู้แบบสองต่อหนึ่ง คือ เรารู้ ความคิด + ความจำ เช่น เมื่อหูได้ยินเสียงเป็นภาษาที่เราคุ้นเคย เช่น ไปไหนมา? ความคิดจะส่งคลื่นไปที่ความจำ และรู้ความหมายของคลื่นนั้นทันที แล้วความคิดก็สั่งการให้ตอบสนอง ถ้าเป็นคนต่างชาติที่ไม่รู้ภาษาไทย ความคิดก็จะคิดประมวลส่งไปหาความจำ ความจำไม่มีข้อมูล ชนิดนี้ก็จะเกิดความสงสัยขึ้น ตาเห็นรูป สุนัข ก็จะส่งผ่านข้อมูล ไปสู่ความคิด ส่งไปหาความจำแล้วจะเกิดคำตอบในใจของเราว่าสุนัข. เมื่อหูได้ยินได้กลิ่น กลิ่น ได้ลิ้มรส ภายได้รับสัมผัส ความคิด ความจำก็จะทำงานร่วมกัน เพื่อประมวลผล และตอบคำถามให้แก่เรา จึงเป็นการขยักขี้กึ่ง ที่จะถอนสมมติบัญญัติ ออกจากความคิดและความทรงจำที่เราได้รับและได้รู้เร้าเรียมมา เช่น รหัสภาพ, รหัสภาษา, ความจำสัมผัส เช่น เย็นมากๆ ถิ่นๆ น่าจะเป็นน้ำแข็ง

แข็งๆ แต่เขื่อนน่าจะเป็นก้อนหิน เป็นต้น ในด้านที่ 4 นี้ ราษฎรต้องถอย
ออกมาดูความคิด แยกตัวออกจากความคิดให้ได้

มีเทคนิคที่จะแยกราษฎรออกจากความคิดหลายๆ เทคนิค เช่น

4.1 มองภาพที่อยู่ข้างหน้า หรืออยู่รอบๆ ตัว แล้วสกัดกั้นความจำไม่ให้มาร่วมด้วย เช่น
มองไปที่รถแล้วอย่างให้มีเสียงตอบในใจว่า รถ คือมองดูสิ่งของแล้วอย่าให้คำตอบแต่ตัวเองว่ามันคือ
อะไร ให้มองอย่างตั้งใจ แต่ไม่เอาคำตอบในใจ

4.2 ฟังเสียงต่างๆ เช่น ภาษาพูด โดยไม่ต้องแปลความหมาย เป็นการสกัดกั้นความจำ
ไม่ให้มาช่วยความคิด คือฝึกราษฎรให้ไวมากๆ ยิ่งขึ้น แต่เทคนิค 4.2 ควรเลือกใช้ในโอกาสที่เหมาะสม ที่ไม่
เกี่ยวข้องกับการสนทนาปราศรัย กันตามปกติ เมื่อเราพยายามไม่เอาคำตอบในสมองของเรา อันเป็น
ผลงานของความจำ ความคิดก็จะอยู่อย่าง โดดเดี่ยวจึงเริ่มง่ายต่อการเห็นความคิดอย่างชัดเจน

4.3 เทคนิคตั้งคำถามที่ตอบไม่ได้ หรือ โกอานในนิยายเช่น เช่น พระเจ้าคืออะไร? เรา
ก่อนเราคือใคร? จักรวาลไปสิ้นสุดที่ไหน? เราชื่อ สจ๊วต ถ้าเราชื่อทิ้งไปแล้วเราเป็นใคร? ไก่กับไข่อะไร
เกิดก่อน? เทคนิคนี้จะได้ผลมากในการสกัดกั้นความจำไม่ให้ทำงานช่วยเหลือความคิด ก็จะเหลือเพียง
ความคิดที่อยู่โดดเดี่ยว ไม่มีคำตอบใดๆ มาช่วยตอนนี้ราษฎรจะเริ่มว่องไวขึ้นถึงระดับ c⁴ สามารถเห็น
ความคิดชัดเจน ในรูปแบบของรหัสภาษาที่อยู่ในใจ หรือในหัวสมองของเรา เช่น พระเจ้าคืออะไร เราก็ก
เห็นความคิดว่า พระเจ้าคืออะไร และความคิดก็จะกระโดดไปเรื่องอื่น เมื่อเราตามไปเห็นอีก ก็จะกระโดด
ไปเรื่องอื่นอีก กลับไปกลับมา เหมือนลิงกระโดดไปมาอยู่บนต้นไม้ คำถามทุกคำถาม แม้แต่คำถามว่าตัว
เราคือใคร? ถ้าความจำไม่ช่วยตอบแล้ว เฉพาะความคิดก็จะทำอะไรไม่ได้ ดังนั้นคำถามทุกคำถามจะมีค่า
เท่ากันหมด เมื่อราษฎรจัดการกับความจำได้เด็ดขาดแล้ว ตอนนี้ราษฎรเริ่มมีพลังสูงขึ้น เริ่มรู้ถึงสิ่งต่างๆ มาก
ขึ้น จุดนี้จะเป็นพลังสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เช่น คิดเรื่องงาน เรื่องแก้ปัญหาต่างๆ สร้างสรรค์งานศิลปะเรา
เรียกว่า “จินตนาการ” ไม่ใช่จินตนาการ เพราะจินตนาการเป็นการสร้างภาพต่างๆ ขึ้นในใจ อาจจะเป็นภาพ
ในอดีต เหมือนเรากลุภาพยนตร์ จินตนาการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเคยเห็นมาแล้ว แต่จินตนาการเป็นการคิด
หาค้นหาสิ่งที่เรายังไม่เคยรู้ ยังไม่เคยมีอยู่ในความทรงจำ

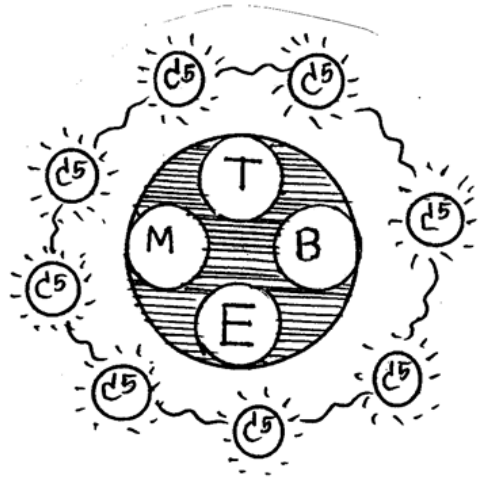
เมื่อราษฎรมีกำลังมั่นคงระดับ c⁴ สามารถเห็นความคิดอย่างชัดเจน ระวังระดับขั้นขีดเข้าไป

ทุกที จนสั้นเข้าไปเรื่อยๆ เห็นความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่เกิดขึ้น แล้วดับไป ให้เราตามดูไปเรื่อยๆ บางครั้งความคิดก็หนีแทบไม่ออก และจะเกิดภาวะอึดอัดขึ้นในใจ อย่างเช่นเราคิดในใจว่า เราคือใคร แล้วธาตุรู้ก็ตามไปดูอย่างใกล้ชิด จนเห็นความคิดเป็นก้อนๆ ขุ่นมัวไม่เป็นรหัสทางภาษาอีกแล้ว เป็นอันว่าผู้ฝึกสติปัฏฐานมีพลังจิต หรือธาตุรู้ระดับ c^4 แล้ว ส่วนบุคคลกลุ่มที่เป็นนักคิด นักเขียน ศิลปิน นักดนตรี วิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ จะฝึกขั้นนี้ได้ง่ายมาก

ที่ด่านสุดท้ายนี้ เราจะสามารถแยกแยะตัวตนหรือชีวิตได้เป็น 5 ส่วนอย่างชัดเจน คือ รูป (ร่างกาย) เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณหรือธาตุรู้ คือ ผู้สังเกตสุดท้าย ด่านสุดท้ายนี้ไม่อาจคาดได้ว่า จะผ่านไปได้อย่างไร ฉะนั้นผู้ฝึกมีหน้าที่อย่างเดียว คือ ฝึก ฝึก และรอคอย อาจจะทบทวนกลับไป-มา ตั้งแต่ c , c^2 , c^3 และ c^4 ไปเรื่อยๆ ซึ่งสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลา และได้ประโยชน์จากพลังจิตระดับต่างๆ เช่น ระวังความเจ็บ ความเมื่อย ของร่างกาย ระวังความโกรธความเกลียดทั้งหลายได้ จิตใจจะผ่องใส และที่ c^3 จะช่วยให้มีความจำแม่นยำไม่หลงลืมเพราะทบทวนความจำบ่อยๆ

5. การเฝ้าดูและรอคอย เมื่อธาตุรู้ c^4 ยังไม่มีกำลังพอที่จะทำลายกำแพงความคิดให้พังทลายลงได้ ก็ต้องฝึกฝนทบทวนกันไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะเทคนิคการตั้งคำถามแล้วบริกรรมคำถามนั้น ขณะที่นั่ง นอน ยืน เดิน แล้วเฝ้าดูไปเรื่อยๆ แต่ตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวันเรา ไม่อาจคาดเดาได้ว่า การรับรู้ชนิดไหน จะเกิดกับเราก่อนหรือหลัง ดังนั้นในภาคปฏิบัติเราจึงต้องมีสติรู้ทันต่อการรับรู้ทุกชนิดที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและใจ อาจจะเป็น 9 ปี, 7 ปี, 5 ปี, 3 ปี, 3 เดือน, 7 วัน ก็ได้ ธาตุรู้จึงจะมีพลังถึงระดับ c^5 แล้วแต่ว่าใครจะตั้งสมบุญมาอย่างน้อยเท่าใด นี่เป็นเหตุผลของความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น พระอัญญาโกทัญญะ บรรลุธรรมทันที ที่พระพุทธเจ้าแสดงปฐมเทศนาจบลง พระนิกายเซนบรรลุธรรมทันที ที่ได้ยินคำพูดเพียงประโยคเดียว

6. วินาทีมหัศจรรย์ เมื่อธาตุรู้มีพลังจนถึงระดับ c^5 จะวิ่งตามทันความคิด และพังทลายกำแพงความคิดนั้นลง...เมื่อนั้นวินาทีมหัศจรรย์ มาถึง วินาทีที่กำแพงความคิด พังทลายลง ธาตุรู้เป็นอิสระ หลุดโล่งไปสู่ความกว้างใหญ่ ของมหาจักรวาล... ไม่มีคำพูด ไม่มีสัญลักษณ์ใดๆ จะใช้แทนสภาวะนั้น ได้เลย มีแต่ธาตุรู้ นิพพานธาตุ, พระจิต ที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่างและสงบ โดดเด่นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องการสิ่งใดๆ มาอธิบาย เพราะมัน ได้อธิบายตัวเองแล้ว



7. จากนั้นผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานสูตรจะเข้าใจอย่างถูกต้องว่า กายที่แตกดับไปทุกขณะไม่ใช่เรา ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นชีวิต (ขันธ 5) ถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในธรรมชาติ

8. เมื่อเราดูรู้ปลดปล่อย ความยึดในรูป (ร่างกาย) เสียได้ ปลดปล่อยความยึดในเวทนาเสียได้ ปลดปล่อยความยึดในสัญญาเสียได้ และหลุดพ้นออกจากบ่วงของความคิดเสียได้ จึงกลายเป็นธาตุวิสุทธิ เป็นนิพพานธาตุ ที่มีลักษณะสะอาดวิสุทธิไม่เปลี่ยนแปลงคุณลักษณะ ผู้ปฏิบัติจึงรู้ด้วยตนเองว่า นี่คือนิ่งที่จริงแท้ไม่เปลี่ยนแปลงสามารถยึดเอาเป็นที่พึ่งได้

9. ผู้ปฏิบัติจึงรู้ได้ด้วยปัญญาญาณว่า ที่แท้ นิพพานธาตุ ธาตุรู้ พระจิตของพระเจ้า และจักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลอยู่ในร่างกายอันนี้เอง ... จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกาลเวลา มาพบกันในวินาทีอันมหัศจรรย์นั้น เมื่อ “ความคิดปรุงแต่ง” แตกดับไป พลันแสงสว่างอันเจิดจ้าก็ปรากฏขึ้นในจิตใจของเรา และแสงสว่างนั้นทะลุทะลวงส่องสว่างไปทั่วทั้งจักรวาล และที่แท้ “การมีอยู่” ของเราและสรรพสิ่ง มีสถานะเป็น “อนัตตา” เป็นขำขี้ของ จักรวาลอันไม่รู้จบ ...

การตรวจสอบ และประเมินผล

กระบวนการที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงการเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ตรงคือ ทุกสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รวมทั้งตัวเราด้วย และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเราที่มีต่อโลกและสรรพสิ่งซึ่งทัศนคติเดิมนั้นถูกสะสมมานานข้ามภพชาติ ซึ่งภาษานักปฏิบัติธรรมเรียกว่า “รู้” คือรู้ขันธ 5 ตามความเป็นจริง ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานต่อไป ผู้การ “ละ” คือละตัณหาความอยาก และอุปาทานในขันธ 5 เพื่อก้าวขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคลตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

1. การตรวจสอบโดยครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาที่มีญาณสูงกว่า
2. ตรวจสอบด้วยตนเอง ดังนี้
 - 2.1 ตรวจสอบตนเองว่า สามารถเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์แค้น ชิงชัง อย่างชัดเจน แยกจากตัวเราต่างหากหรือไม่ หรืออารมณ์สุนทรียทางศิลปะซึ่งละเอียดอ่อนเช่น รัก ชอบ ชาบซึ้ง (ตรวจสอบเวทนา)
 - 2.2 ตรวจสอบสัญญาว่าสามารถใช้สติระลึกรถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ชัดเจนว่องไวหรือไม่
 - 2.3 ตรวจสอบสังขารว่าสามารถตามทันเห็นความคิดได้อย่างชัดเจนจนเห็นเป็นกลุ่มๆ ก้อน หรือจุดเล็กๆ หรือไม่
 - 2.4 ตรวจสอบความเข้าใจ ไม่สงสัยในคู่ เช่น บน-ล่าง, สูง-ต่ำ, คำ-ขาว, หน้า-หลัง, มาและไป หรือทิวทัศน์อื่นๆ ทิศนาคิดต่างๆ เปลี่ยนไป เช่น เข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจชีวิตและสังคมมากขึ้น เข้าใจวิชาคณิตศาสตร์และศาสตร์อื่นๆ ในทางโลกลึกซึ้งยิ่งขึ้น เห็นความเท่าเทียมกันของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายว่า อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันทั้งหมด
 - 2.5 สามารถสร้างจินตนาการ และจินตนาการได้เก่ง กล่าวคือสร้างจินตนาการโดยใช้ภาพในอดีตที่จำได้ สร้างเป็นภาพในสมองได้ชัดเจนและต่อเนื่อง ส่วนสร้างจินตนาการเป็นการสร้างภาพสิ่งใหม่ ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้น หรือยังไม่เคยรับรู้มาก่อน โดยมีพื้นฐานความรู้ และข้อมูลจากสิ่งเดิมที่มีอยู่ในใจ เช่นสามารถสร้างจินตนาการเป็นตัวเลขอารบิก 1 2 3 4 ขึ้นในใจให้แจ่มใสชัด แล้วเคลื่อนย้ายตัวเลขทั้งสี่ตัวนี้ ไปมาได้ ย้ายสลับที่กันในใจได้ สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่าง และเห็นความประสานสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้
 - 2.6 ตรวจสอบทางกายภาพ เห็นแสงสว่างในหัวเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ต้องเห็นขณะตื่นอยู่ มีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ ไม่ใช่เห็นแสงสว่างขณะนั่งสมาธิกรรมฐาน เพราะอันนั้นเรียกว่านิมิตของกรรมฐาน มาจากการปรุงแต่งของจิตไม่ใช่ตัวธาตุรู้ หรือวิญญาณาธาตุ
 - 2.7 เป็นสิ่งที่ประหลาดมาก ไม่สามารถเปรียบเทียบกับการปกปิดที่เคยกพบในชีวิตประจำวัน
 - 2.8 ผลที่เกิดขึ้นกับจิตใจ จิตใจสงบลง โกรธน้อยลง ไม่เกลียดคนอื่น เวลาจะโกรธก็จะมีสติทันเห็นความ

โกรธวิ่งเป็นรีวๆ อยู่ในหัวชัดเจนมาก รับสัมผัสได้ชัดเจน และมีสติว่องไวมาก สามารถรู้ทันทีเมื่อเห็นภาพ หรือได้ยินเสียง ก่อนที่ความคิดจะเกิด มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น เพราะความโกรธลดน้อยลง

2.9 มีความรู้สึกเหมือนเกิดครั้งที่ 2 บางคนอาจมีความรู้สึกนี้รุนแรงมาก เช่นคนที่มินิสซ์โกรธ เกลียคคน อื่นมากๆ เพราะคนกลุ่มนี้เรียกว่า มีโทสจริตมาก ซึ่งถือว่าเป็นอารมณ์ที่หายากที่สุด สามารถเห็นได้ชัดเจน คนกลุ่มนี้ต้องต่อสู้ อย่างยาวนานกว่าคนอื่นๆ แทบจะเรียกว่าเป็น มหาภารตะแห่งสงครามทางจิตวิญญาณ เลขที่เดียว กว่าจะเอาชนะความโกรธความเกลียดนั้นได้ เมื่อเขามานจุดนี้มาได้จึงเป็นชัยชนะที่โคตรเด่น เพราะแรงยึดเอาความโกรธความเกลียดนั้น มาเป็นตัวตนถูกทำลายเสียได้ บางคนถึงกับหลั่งน้ำตาว่าให้ นั้น เพราะ E (Emotion) เป็นพลังงานที่รุนแรงที่สุดที่อยู่เบื้องหลังการกระทำ

ผู้ที่ผ่านด่านต่างๆ เหล่านี้ไปได้ จะมีความเมตตาต่อผู้อื่น และสัตว์อื่นๆ เพราะรู้ว่า คนอื่นสัตว์อื่นก็มีสภาพเป็นอนัตตา เช่นเดียวกับเขา จะไม่ข่มฆ่าสัตว์ใหญ่ๆ และนี่เป็นเพียง จุดเริ่มต้น ของการเดินทางเพราะรู้ทิศทางที่แน่นอนแล้ว คือ โสคาบัน สกิทาคามี อนาคามี และ อรหันต์ เป็นการเดินทางของอริยบุคคล เพื่อไปสู่อริยะผล เรียกว่า อริยะมรรค อริยะมรรค ข้อมชี้ ทิศทางที่แน่นอน และมุ่งไปในทิศทางที่แน่นอนอันเดียวกัน นั่นคือ ความจริงสุดท้าย “นิพพาน” นั่นเอง ดังนั้นศาสนาใดจึง ไม่สำคัญเท่าเป้าหมายและวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

2.10 กลับสู่ความเป็นปกติธรรมดาที่ c ไม่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ ไม่ได้ดีวิเศษกว่าคนอื่น ไม่ได้เก่งกว่าคนอื่น คงใช้ชีวิตไปตามสามัญปกติ เรียกว่า “สูงสุดกลับคืนสู่สามัญ”

ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

1. เมื่อสติสมบูรณ์พร้อมแล้ว จะใช้สติกำกับ ในการปฏิบัติภารกิจงานในชีวิตประจำวัน ของตนเอง ใช้สติกำกับดูแลความ โกรธ ความเกลียด ความ โลภ ความหลง และกิเลสอื่นๆ ที่จะหลงทางเข้ามา
2. สติจะกำกับไม่ให้ทำการใดๆ ให้เป็นที่เดือดร้อนต่อผู้อื่น
3. นำประสบการณ์ที่ได้ไปวัดและประมาณค่าสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นกลาง
4. ใช้ประสบการณ์ที่ c⁴ ในการสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ และระดับ c³ ช่วยให้มี ความจำแนก ย้ำขึ้น