

หลอมรวมกับซอร์สขณะทำงานสร้างสรรค์

30/12/2021

สวัสดีและสวัสดิ์ปีใหม่ล่วงหน้าค่ะอาจารย์

วันนี้หนูขออนุญาตถามอาจารย์ เรื่องสภาวะการปฏิบัติหน่อยนะคะ

ก่อนหน้านี้หนูจะมารู้จักกับการฝึกในรูปแบบสติปัฏฐานกับอาจารย์ หนูใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการวาดภาพ abstract ที่หนูทำเป็นอาชีพมาเกือบ 10 ปีแล้วค่ะ เวลาหนูทำงาน paint ไปเรื่อย ๆ มันก็จะเข้า flow state คือหลุดออกจากความคิดโดยธรรมชาติ รู้สึกแนบแน่นกับ source โดยธรรมชาติ รู้สึกว่า frequency สูง มีการสั่นสะเทือน ส่วนมากจะรู้สึกดีเหมือนได้ปลดปล่อย บางครั้งก็จะมีความรู้ เป็น insight เข้ามา แต่ไม่บ่อย พอมารู้จักสติปัฏฐานแล้ว หนูใช้เวลาฝึกสติเพิ่มขึ้น เลย paint น้อยลง และเริ่มสงสัยใน process การ paint ของตัวเองค่ะ เพราะเวลาหนู paint หนูหลุดออกจากความคิดก็จริง รู้สึกหลอมรวมกับ source ก็จริง แต่หนูไม่ได้มีสติ แบบรู้สึกตัว ว่าตอนนี้มือจับแปรงอยู่ มือขยับอยู่ ความรู้สึกมันเหมือนหลุดออกไปเลยมากกว่า

หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากอาจารย์ค่ะ

- 1) หนูควรปรับเปลี่ยน process การทำงานของหนู ให้มีสติตลอดเวลาไหมคะ มันรู้สึกเหมือนต้องไปบังคับ ไม่รู้จะ flow เหมือนเดิมไหม
- 2) ถ้าการวาดภาพสามารถพาหนูเข้านิพพานได้ หนูยังควรฝึกในรูปแบบ คือนั่งหลับตา ตบ ๆ ดี ๆ ด้วยไหมคะ
- 3) สงสัยว่าเวลาอาจารย์ทำงานเขียน อาจารย์ปล่อย flow รวมตัวกับ source/เบื้องบน/highest self ไปเลยไหมคะ หรืออาจารย์รู้สึกตัวตลอด

หนูคิดว่าหนูยังควรฝึกในรูปแบบไปด้วย เพราะแม้ว่าการวาดภาพจะพาหนูเข้านิพพาน ชิมลองได้ สภาวะของหนูก็ยังอนุบาลมาก ๆ

ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

ขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ

เบนซ์

31/12/2021

สวัสดีค่ะเบนซ์

อาจารย์ไม่ใช่เป็นนักวาดภาพ จึงไม่สามารถเข้าใจสภาวะหลุดโลกในขณะที่วาดภาพ แต่เดาว่าคงไม่ต่างจากการเป็นนักเขียน ที่หลุดโลกได้เหมือนกัน จุดสำคัญอยู่ตรงนี้คือ หนูมีสัมมาทิฐิแล้ว สติที่จะตามมา ก็เป็นสัมมาสติแน่นอน ถึงแม้จะไม่ได้รู้สึกการจับแปรง อาจารย์ว่ารายละเอียดส่วนนี้จะมาเอง เมื่อการปฏิบัติของหนูก้าวหน้ามากขึ้น

เรื่อย ๆ การรู้สึกตัวที่พูดถึงในความหมายของสติปัฏฐาน ที่จริงแล้ว เป็นความรู้สึกตัวที่
ธรรมดามาก ที่อาจารย์เชื่อว่า หนูก็รู้อยู่แล้วนะ แต่ไปคิดว่ามันต้องมีอะไรมากกว่านี้หรือ
เปล่า อย่างอาจารย์กำลังพิมพ์ที่แป้น ก็รู้สึกตัวอย่างเป็นธรรมดา ไม่มียะไรหวือหวา
นี้ว่างตรงไหน เคลื่อนยังงี้ แต่ตรงไหน มันก็รู้อย่างเป็นธรรมชาติไปติด ๆ อย่างต่อ
เนื่องมาก ทุกคนรู้ได้โดยไม่ยากหากสังเกตหน่อย การรู้สึกตัวเช่นนี้แหละที่จะพาเราไป
นิพพานได้ แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นการรู้สึกที่ธรรมดา เรียบง่ายนี้ เพราะเจอมาบ้าง
คือ ไปหมกมุ่นกับความคิดเรื่องต่าง ๆ หวัง กลัว และที่สำคัญ คือ ขาดปัญญาหัวหอก
เหมือนที่อาจารย์กำลังพูดถึงนี้

เรื่องปัญญาหัวหอกนำทาง ที่จะพาเราเดินถูกทางเป็นเรื่องสำคัญมาก นักปฏิบัติธรรม
มากมายที่แม้เข้าวัด รักการปฏิบัติ แต่หลาย ๆ คนก็ยังรู้สึกว่าตนเองไม่ได้พัฒนา
ก้าวหน้าเลย แม้ทำมาหลายปีมาก็ตาม ทุกข์ยังมีเหมือนเดิม ก็เป็นเพราะปัญญาหัว
หอกยังไม่ชัดเจน วิธีการปฏิบัติ สภาวะที่เข้าถึง ตลอดจนถึงสภาวะนิพพาน ที่ว่าง ๆ ที่แม้
ตนเองเข้าถึงแล้ว แต่ขาดปัญญาหัวหอกมาย้ำให้ว่า ถึงนิพพานแล้วนะ ยังไม่เกิด จึง
ปฏิบัติแบบไม่หมดเรื่องเสีย จบไม่ได้ ว่างเปล่าไม่ได้ พักไม่ได้ มักเดินวนหลงทางหน้าประตู
นิพพานอยู่อย่างนั้นแหละ ทำให้หลายคนรู้สึกท้อแท้ได้เหมือนกัน

อาจารย์ขอแนะนำให้หนูยังคงฝึกแบบจริงจัง (structured meditation) ในชีวิตประจำ
วันไปพร้อมกันด้วย ส่วนนี้ทั้งไม่ได้ เพราะจะนำพาหนูไปสู่การรับรู้ที่เรียบง่ายได้อย่างต่อ
เนื่องภายหลัง แม้อาจารย์ก็ยังต้องนั่งแบบจริงจังทุกวัน เพราะจะช่วยประสานเรากับ
นิพพาน หลอมรวมกับซอร์สได้ดีขึ้น และยังเกิดปัญญาของตนเองอีกด้วย เมื่อทำแบบ
จริงจังทุกวันแล้ว การรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตประจำวันก็จะค่อย ๆ
ชัดเจนของมันเอง เหมือนที่อาจารย์พูดในคลิปเมื่อวาน ที่พบกับความสุขและอโรย
เพียงการเปิดประตูครัว เดินสามสี่ก้าวเพื่อเอาของไปทิ้งถังขยะ ตรงนี้คือเป้าหมายที่เรา
ต้องการไปถึง คือ สามารถสนุกกับทุกอย่างก้าว ทุกลมหายใจ ทุกการเคลื่อนไหวที่เราทำ
ในชีวิตประจำวัน ซึ่งล้วนเป็นเรื่องเรียบง่ายทั้งนั้น ไม่มีอะไรหวือหวา แต่กว่าจะมาถึงจุด
นี้ได้ เราต้องผ่านขั้นตอนการฝึกแบบจริงจังนี้ นานแค่ไหน ก็แล้วแต่อินทรีย์แก่กล้าของ
แต่ละคน บุญบารมีที่สั่งสมมาด้วยค่ะ ตอบเช่นนี้คงช่วยได้นะคะ อาจารย์ขอแชร่นะคะ
สาธุค่ะ

Benz: ขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาค่ะ คำตอบของอาจารย์ช่วยได้มากเลยคะ สิ่ง
ที่อาจารย์พูดมาชัดเจนมาก ๆ คือ เรื่องปัญญาหัวหอกค่ะ ทำให้หนูรู้ว่าต้องดูอะไร ทำให้
เป้าหมายว่า ที่เราทำไปทั้งหมดนี้ก็เพื่อการหลุดพ้นให้ถึงนิพพาน ซึ่งเมื่อก่อนหนูไม่มี
ความรู้ตรงนี้ จึงเหมือนไม่จบเรื่องเหมือนที่อาจารย์พูดเลยคะ เดว่าหลาย ๆ คนน่าจะ
ติดตรงนี้เหมือนหนู

หนูว่าอาจารย์พูดถูกค่ะ จริง ๆ หนูก็รู้สึกตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ขาดการสังเกต หนูฝึกปฏิบัติ structured meditation ทุกวันมาเกือบปีแล้วค่ะ มาฟังอาจารย์ก็ค่อยๆ กระจำชัดเจนมากขึ้น หนูจะทำต่อไปเรื่อยๆค่ะ

Benz: อาจารย์อยากให้หนูตั้งคำถามผ่านชุมชนเพื่อตอบสด ๆ หนูไม่กดดันค่ะ หนูจึงขออนุญาตสรุปคำถามเดิมของหนูสั้นๆตามนี้ และฝากคุณลูกปิดถามช่วยถามแทนดีกว่าค่ะ

1. การทำงานสร้างสรรค์ เวลาเราเข้า flow แล้ว รู้สึกแนบแน่นกับ source แล้ว แต่ความรู้สึกตัวไม่เด่น ควรต้องปรับปรุงยังใบบ้างคะ

2. คนที่ทำงาน channelling หรือ hypnosis โดยมากเขาจะพูดถึงการเชื่อมต่อกับพลังงานที่มีระดับ frequency สูง แต่ไม่พูดเน้นเรื่องความรู้สึกตัว แบบนี้อาจารย์มองว่ามันทำให้งานของเขายังไม่ถึงที่สุด คือไม่ถึงนิพพาน ใช่มั้ยคะ

3. ตัวหนูเองเวลาทำงานสร้างสรรค์ ก็จะมีการ channel อยู่บ่อยๆ มีการเข้าสู่สภาวะ surrender เป็นสภาวะที่ทิ้งทุกอย่างให้กับพระเจ้า หรือ creative source ตามแนวทางแบบนี้ จะไม่มีการพูดถึงเรื่องฝึกสติเลยคะ ซึ่งหนูเข้าใจว่าวิธีแบบนี้เหมือนการใช้พระเจ้าเป็นฐานของสติเลย ถูกไหมคะ หนูเข้าใจว่าเป็นวิธีที่แตกต่างจากการฝึกแบบสติปัฏฐานตอนนี้ มารูจักวิธีฝึกสติปัฏฐานแล้ว จึงอยากรู้ว่าควรนำวิธีต่าง ๆ มาประสานกันได้ไหมคะ หรือควรปล่อยไป ใครฝึกแบบไหนก็แบบนั้น

3/1/2022

ที่จริงอาจารย์ได้ตอบคำถามของหนูผ่านชุมชนเมื่อวานนี้แล้ว วันนี้มารวบรวมคำถามของหนู ก็เลยขอเขียนทิ้งไว้ด้วย

เวลาทำงานสร้างสรรค์ที่ผู้ทำหลอมรวมกับซอร์สแล้ว แต่ความรู้สึกตัวไม่เด่น ควรทำอย่างไร

เรื่องนี้อาจารย์ขอพูดซ้ำอีกว่า คนที่ยังไม่มีสัมมาทิฐิ แม้ทำงานสร้างสรรค์ร่วมกับนิพพานหรือซอร์สแล้ว เจ้าตัวก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า นั่นเป็นสภาวะที่เขาหลอมรวมกับพระเจ้าหรือซอร์สแล้ว เพราะส่วนนี้เป็นฉลาก เป็นปัญญาหัวหอกที่จำเป็นต้องรู้ แต่ไม่รู้ปัญญาหัวหอกส่วนนี้ สิ่งที่พวกเขามีคือ สภาวะที่เต็มเปี่ยม ที่เจ้าตัวรู้ว่าดี ดีมากด้วยเพียงอธิบายไม่ได้ว่าคืออะไร จึงอยากทำงานสร้างสรรค์มากขึ้นเพื่อพาตนเองกลับสู่สภาวะนั้นอีก แต่หากมีปัญญาหัวหอก ก็หมายความว่า สัมมาทิฐิแล้ว เขาก็จะเริ่มสังเกตการรู้สึกตัวในขณะที่กำลังจับแปรง ฟุ่กันแตะลงบนพื้นผิวที่วาดอยู่ การเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ เขาจะรู้หมดอย่างเป็นธรรมชาติ นั่นคือ สัมมาสติที่พ่วงติดมากับสัมมาทิฐิ แต่หากยังไม่มีสัมมาทิฐิ แม้กำลังมีสติอยู่กับฐานในขณะวาดภาพ ก็ยังจัดเป็นมิจฉาสติที่ขาดปัญญานำทางเท่านั้นเอง ผลเสียที่เกิดขึ้นคือ จะไม่สามารถคงสภาวะที่

สมบูรณ์เต็มเปี่ยมมันอย่างสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา หากมีวันที่ต้องเจอปัญหา อาจจะไม่สามารถพาตัวเองกลับไปสู่สภาวะหลอมรวมนั้นก็ได้ แต่หากมีปัญญาหัวหอกละก็ เขาจะเลือกนั่งสมาธิเพื่อเอาเจอรื้ออกไปก่อน แล้วค่อย ๆ พาตนเองกลับไปสู่สภาวะหลอมรวม ในขณะที่ทำงานได้อีก ทั้งหมดนี้อยู่ที่สัมมาทิฐิกับปัญญาหัวหอก แต่ก็จำเป็นต้องมีครูบาอาจารย์ที่อธิบายให้เข้าใจได้ด้วย

2. คนทำงาน channelling (พูดผ่าน) Hypnosis (สะกดจิต) ก็คือกลุ่มคนที่ยุคนี้เขาเรียกรวมว่า “สังคมจิตวิญญาณ” (spiritual community) ซึ่งอาจารย์อ้างถึงบ่อย จริงๆ ส่วนมากจะพูดเรื่องเป้าหมายที่เหมือนกันคือ เรื่องที่โลกกำลังเปลี่ยนมิติไปสู่มิติที่ 5 Dimensional shift จึงเน้นพูดเรื่องการปรับพลังงานของแต่ละคนให้มีความถี่สูง จะได้ไม่มีปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ บ้างก็บอกว่าโลก (Mother Gaia) ได้เคลื่อนไปสู่มิติที่ 5 แล้ว หากเราไม่เคลื่อนตาม ก็จะถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง และวิธีการที่จะให้เคลื่อนไปสู่มิติที่ 5 นั้น ล้วนแนะนำให้ทำสมาธิ และทานอาหารที่เป็นผัก ผลไม้ มากกว่าเนื้อสัตว์

ทีนี้ การบอกให้คนนั่งสมาธิเพื่อปรับระดับความถี่พลังงานของตนเองให้สูงขึ้นนั้น อาจารย์บอกว่า นั่นคือ การเดินเข้าไปในกับระเบิดหรือมุดเข้ารูกระต่ายที่ออกไม่ได้เช่นกัน เมื่อหลับตาเนืองลงแล้ว เราจะเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เป็นนามธรรม (abstract) ล้วน ๆ หากไม่มีคำแนะนำที่ชัดเจนเป็นขั้นตอนให้คนทำตาม แต่ละคนสามารถไปไหนก็ได้ทั้งนั้นเมื่อหลับตาแล้ว คนที่สอนก็ล้วนมีเทคนิคที่หลากหลาย ยิ่งฝรั่งชอบใช้วิธีการให้จินตนาการ (visualization) ซึ่งไม่ต่างจากการสร้างนิมิตขึ้นมา แม้นั่งแล้ว รู้สึกสงบ พบวิมุตติสุข เขาก็เรียก peace, calm, relaxation อาจารย์ยังไม่ได้เจอใครที่ใช้คำว่าชอร์ส หลอมรวมกับชอร์สหรือพระเจ้าแล้ว ฉะนั้น อาจารย์ยังมองว่า ความรู้ในส่วนนี้ของฝรั่งยังมั่วมาก ยังไม่ชัดเจน ซึ่งต่างจากวิธีการของพระพุทธเจ้าเรื่องสติปัฏฐาน อาจารย์ว่าวิธีการนี้ชัดเจนมาก ท่านวางขั้นตอนที่ชัดเจน อาจารย์จึงมาอธิบาย เน้น เสริม ความชัดเจนด้วยการใช้ภาษาร่วมสมัย คือ สองฐานแรกที่พักให้ดูลมหายใจ การเคลื่อนไหวความรู้สึกส่วนกาย ก็เพื่อลดประชากรของเจอรืหรือความคิดให้น้อยลง เพื่อจะได้พาตนเองเข้าสู่วิมุตติสุข และผัสสะบริสุทธิ์ อันเป็นฐานสามและสี่ตามลำดับ และเน้นให้รู้จักสภาวะที่ว่างสงบ ให้รู้ว่านั้นคือ นิพพาน พระเจ้า หรือ การรวมกับชอร์สแล้ว

อาจารย์ได้เฝ้าดูคลิปของหลาย ๆ คนที่จัดเป็นระดับผู้นำของสังคมจิตวิญญาณในโลกของยูทูป ก็ยังไม่เห็นใครที่เอาหลักการของพระพุทธเจ้ามาสอนให้ชัดเจน เพียงเอาคำว่า mindfulness มาใช้อย่างกว้างขวางเท่านั้น แต่ไม่มีใครย้ำสภาวะนิพพาน พระเจ้า หรือชอร์ส มันก็เลยมลายเป็นการพูดที่ตื้น ๆ เท่านั้น คือ บอกให้คนทำสมาธิเพื่อยกระดับพลังงานตนเอง แต่ไม่มีรายละเอียดของวิธีการและเป้าหมาย ตรงนี้ก็กลับมาสู่เรื่องเดิมคือ ขาดปัญญาหัวหอก ทีนี้ สิ่งที่เราไม่รู้คือ คนที่ปฏิบัติจะหมดปัญหากับตัวเอง หมดทุกข์ได้จริงหรือไม่ ตรงนี้เราไม่รู้ อาจารย์ฟันธงให้เลยว่า ยังไม่หมดทุกข์แน่นอน เพราะแม้ในสังคมจิตวิญญาณเอง ก็มักมีเรื่องพูดที่ขัดแย้งกันเอง ที่ทำให้คนสับสนมากขึ้น และผู้นำบางคนก็ยังมีปัญหาขึ้นโรงขึ้นศาลกัน คือ ทะเลาะกันเอง ซึ่งเป็นกระจกสะท้อน

ให้เห็นว่า การปฏิบัติของเขายังไม่ได้ถึงเป้าหมายที่วางอย่างแท้จริง อาจารย์ว่านี่เป็นปัญหาใหญ่ที่ซ่อนอยู่ได้น้ำ เพราะขาดคนที่เข้าใจเรื่องนี้จริง ๆ มาพูดนำ ฉะนั้น อาจารย์ก็ขอตอบหนูว่า ใช่ค่ะ งานของพวกเขายังไม่จบ หากไม่พูดเรื่องสภาวะชอร์สอย่างชัดเจนให้คนรู้ ยากนะ

คำถามที่สามของหนู อาจารย์คงไม่ต้องตอบนะคะ เพราะมันเป็นเรื่องเดียวกับที่อาจารย์พูดมาทั้งหมดค่ะ ในที่สุดล้วนมาลงที่ปัญญาหัวหอก และการรู้สภาวะนิพพาน พระเจ้าหรือ ชอร์ส อย่างชัดเจนทั้งนั้น

อาจารย์ได้ตอบคำถามเหล่านี้ผ่านซูมด้วย สามารถชมได้ในลิงค์นี้

