

สวัสดีค่ะ

ฟ้าครามนึกครึ้มใจ สายน้ำระเรื่อไหล สายลมพรมดมดอกไม้ ส่งสายใย...แห่งความรฤกถึง.

ในช่วงเวลานี้หากใครต้องรับมือกับวิกฤต ก็ต้องเริ่มจากการยอมรับว่าเกิดวิกฤตกับชีวิต จะเครียดจะทุกข์ก็พอแค่นั้น อย่า
เด็ม อย่าปรุงอีก หยุดที่รู้ หยุดที่กินส้มเขียวหวานเย็นๆ ชื่นใจ แล้ว #9ต่อ #9ต่อด้วยกัน

“ฝึกให้ไม่คิด” หยุดพักสมอง เด็มพลังชีวิต ด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ให้ใจฟุ้งชาน เขียนโดย พระวิโรจน์สุเกะ โคะอิเกะ แปล
โดย ณิชากร อุปพงษ์ สนพ อมรินทร์ธรรมะ

วิธีการฝึกให้ไม่คิด คือการขัดเกลาประสาทสัมผัสทั้งห้า และเสริมสร้างการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงให้ชัดเจน ก้าวข้าม
ความคิดที่เป็นสิ่งสมมติไปได้ ฝึกฝนการใช้ชีวิตโดยมุ่งความสนใจไปที่ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และ
ร่างกาย ใน greeting ฉบับนี้จะพูดถึง ฟัง และ พูด ซึ่งเป็นช่องทางรับสิ่งเร้า และ ช่องทางออกตามสิ่งเร้า

ปกติแล้วเราจะ “คิดมากไป” ในหลายๆ เรื่องโดยไม่ได้ควบคุมความคิดจนทำให้ความคิดสับสนวุ่นวายและไม่เฉียบคม
เราทุกคนจึงต้องเด็มพลังด้วยชั่วโมง “ฝึกให้ไม่คิด” บ้าง **การฝึกให้ไม่คิดเริ่มที่**

ไม่ใช้แคมองเห็น แต่เป็นการ ดู

ไม่ใช้แค่ได้ยิน แต่เป็นการ ฟัง

ไม่ใช้แค่ได้กลิ่น แต่เป็นการ ดม

ไม่ใช้แค่รู้รส แต่เป็นการ ชิม

ไม่ใช้แค่รู้สึก แต่เป็นการ **รับรู้ความรู้สึก**

การฟัง - หลายสิ่งผ่านเข้ามาในสายตา โสตประสาท กระตุ้นให้เราคิดตามไป ฟังไปตามแรงกระตุ้น เราจึงต้องลองฝึก
ดูเฉพาะจุด ฟังมองเฉพาะจุดเล็กๆ อย่างแน่วแน่ เสียงเกินครึ่งเป็นความรุนแรง ที่เหลือก็เป็นเสียงที่ไม่น่าฟัง หลายคน
เสียหูฟังเพื่อจะไม่ต้องได้ยินเสียงเหล่านั้น เป็นการหนีจากเสียงไม่ฟังประสงค์ เป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า แต่
หากเราอยากให้ตัวเองก้าวข้ามการได้ยินแล้วทำให้ทุกข์ การได้ยินให้ทำให้คิดมาก เราต้องฝึกฟังให้ละเอียดลึกซึ้ง ให้
ได้ยินเสียงลมรอบตัว ณ เวลานั้น จะทำให้ใจที่ต้องแบกภาระหนักของเสียงรบกวนเหล่านี้ เบาบางลง

คำสอนของพระพุทธเจ้าเขียนไว้ว่า

“...คนที่สร้างพลังกระตุ้นความโกรธและความอยากที่จะได้ยินนั้น สูญเสียพลังในการควบคุมประสาทสัมผัส จิตใจ
หมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวและยึดติดกับมัน

สำหรับตัวเขา ความเครียดต่างๆ ที่เกิดจากเสียงก็เพิ่มมากขึ้น ใจของเราได้รับความเสียหายจากความโกรธและความ
อยาก อาจกล่าวได้ว่า คนที่สะสมความเสียหายเช่นนี้ไว้ห่างไกลจากความสงบของจิตใจ

..... หากฟังด้วยประสาทสัมผัสเช่นเซอร์ของใจ เราจะไม่มี ความอยากฟังหรือต่อต้านเสียงนั้น ถ้าใจไม่ผูกพันก็ไม่ยึดติด
กับเสียงนั้น ถ้าทำเช่นนี้แล้ว การฟังเสียงหรือรับเอาไว้จะไม่เกิดความเสียหายขึ้นกับเขา ความเสียหายก็ไม่เพิ่มขึ้น”

การพูด - ปกติเราคิดกันว่าเราพูดอย่างอิสระ แต่จริงๆ แล้วเป็น “การป้อนข้อมูลจากสิ่งเร้า” และเป็นเพียง “ผลจากการ
ที่ความคิดเปิดปฏิกริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ” ความล้มเหลวทางคำพูดเกิดจากการที่เราไม่รู้วิธีการควบคุมการตอบ
โต้ เรามาลองดูว่าจะทำอย่างไรจึงจะพูดอย่างสวยงามเป็นอิสระโดยไม่ตกเป็นทาสของสมอง ของสิ่งเร้า

- ❖ รากฐานวิธีพูดมาจากการสังเกตเสียงของตน - หากเราลองตั้งใจสังเกตอยู่เสมอ เราจะรู้ว่า ตอนนี้กำลังพูดเร็ว เสียงดัง พูดห้วน พูดไม่เป็นเรื่อง พูดแบบใสอารมณ์ การสังเกตอยู่เสมอจะทำให้เราค่อยๆ พูดจาได้อย่างนุ่มนวลขึ้นไปเองโดยธรรมชาติ
- ❖ “ความยึดมั่น” เป็นกิเลสที่ทำให้พูดในสิ่งที่ไม่จำเป็น - ความยึดมั่น เป็นความกังวลอยากให้คนอื่นมองตัวเองว่าดี เก่ง มีอำนาจ ซึ่งเป็นความหลงใหลในภาพลักษณ์ของตัวเอง ไม่อยากตีค่าตัวเองต่ำ ดังนั้นต้องฝึกลดละความยึดมั่น สติก็จะทำให้เราพูดสื่อสารเป้าหมายได้อย่างชัดเจน และควรแก่การรับฟังมากขึ้น
- ❖ ฝึกละทิ้งความคิดเชิงลบ – โดยพื้นฐานพฤติกรรมหลักๆ เวลาที่เราแบกความรู้สึกเชิงลบไว้มี 2 อย่าง คือ “การปลดปล่อย” บนตาแสดงความไม่พอใจ และอีกพฤติกรรม คือ “การระงับอารมณ์” ซึ่งวิธีพุทธแนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่าง แต่ให้ใช้วิธีการ **“เฝ้ามองดู”** เช่น “ฉันกำลังคิดว่า โกรธ!” เฝ้ามองอารมณ์ พูดช้าๆ กับตัวเอง เป็นเพียงแค่ออกเสียง สติก็จะกระจ่างขึ้น เราก็จะรู้ว่าจะรับมือกับบุคคลที่สอง ที่สามอย่างมีสติต้องทำอะไร ที่สง่างามยิ่งขึ้น
- ❖ อธิบายแผนการแก้ไขที่เป็นรูปธรรมเมื่อต้องกล่าวคำขอโทษ - เราไม่ควรกล่าวคำขอโทษพร่ำเพรื่อ หรือเหมือนเครื่องจักร เพราะส่งผลให้เราไม่ได้คิดแยกแยะเรื่องผิดจริง เรื่องไม่ผิด ในที่สุดเราก็ไม่ได้มีความตั้งใจที่จะแก้ไขจริงจัง วิธีการพูดขอโทษ เช่น “ขอโทษค่ะ จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก ด้วยวิธีการ....”
- ❖ การยกข้ออ้างเพื่อตนเองเป็นเพียงแต่การเพิ่มความลำบากให้อีกฝ่าย - เช่น เมื่อทำอาหารไม่อร่อย ก็ไม่ควรพูดในทำนองว่า “วันนี้ซิมพลาดไป รสชาติไม่จัดไปซะไหม” คนซิมก็อาจจะต้องพูดตามสิ่งเรา “อืม ไม่หรรษาอร่อยดี” เกิดความเครียดที่ต้องทำตามสิ่งเรา สมองทั้งสองฝ่ายจะสร้างภาพมายาจากสิ่งเรา “เมื่อมีสิ่งเรานี้ทำให้รู้สึกดี” หลอกกล้อให้เข้าสู่กับดักกลไกกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องห้ามปรามตัวเองไม่ให้ยิงคำแก้ตัวที่มีอานุภาพรุนแรงเหมือนปืนกล
- ❖ สมองเป็นภาพลวงตา ผลดี ผลเสีย ระยะสั้น และระยะยาว – ทั้งการรับปาก และปฏิเสธอย่างง่ายๆ เช่น ทำได้แน่นอน หรือ ทำไม่ได้ ซึ่งเป็นการประเมินตัวเองสูงไป ต่ำไป ทำให้ตัวเองสูญเสียความไว้วางใจจากผู้อื่น และที่สำคัญคือ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ตัวเองขบถลงโทษตัวเอง “โธ่ ฉันไม่ได้เอง” (รับปากว่าทำได้แต่ทำไม่ได้ บอกว่าทำไม่ได้แต่จริงๆ ทำได้ ในที่สุดชีวิตของตัวเองจะคุ้นชินกับการลงโทษตัวเอง)
- ❖ ปากไม่ดี เป็นผลให้เกิดมลพิษในใจตนเอง – ศาสนาพุทธมีศีล 10 ข้อที่เรียกกันว่า “กุศลกรรมบถ 10” ดังนั้นการฝึกให้หยุดคิด คือการฝึกให้พูดน้อยลง ไม่พูดเท็จ พูดหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เป็น 4 ข้อจากศีล 10 ข้อ
- ❖ ไม่กดดันผู้อื่นด้วยเรื่องไร้สาระ - การพูดที่มีสาระ คือ พูดเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ที่สับสนวุ่นวายจากความโลภ โกรธ หลง ให้ผ่อนคลายลง พูดแล้วคนสงบลง พูดแล้วคนอยากทำในเรื่องที่ดีๆ โดยไม่เครียด ไม่ทำเพราะถูกกดดัน จะทำให้คนทั้งคู่มีพลังงานไว้ใช้กับเรื่องที่มีประโยชน์กว่าได้มากขึ้น

จากวิธีการต่างๆ เราจะสรุปได้ว่าการฝึกให้ไม่คิด ต้องรับสารที่ไม่เป็นสาระให้น้อยลง และเมื่อต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ฟัง เห็น ดม กิน สัมผัส ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ พักสมอง ผ่อนคลาย เดิมพลังกันค่ะ

มีความสุข มีพลัง #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

02 732 2090, 0879745888