



ขับไล่เพด็จการ
ภายในใจลงจากบัลลังก์

AJAHN SUCITTO



ขับไล่เผด็จการภายในใจลงจากบัลลังก์

AJAHN SUCITTO

สำหรับแจกฟรี



คำอุทิศของผู้เขียน

เนื่องในวโรกาสครบรอบอายุวัฒนะ ๖๕ ปี อาตมาขอมอบคำสอน
และผลงานสงฆ์อันพึงมีพึงได้ในครั้งนี้ เพื่อความสุข แก่โยมพ่อและ
โยมแม่ ชาร์ลส์ และ วินิเฟรด มาลคอม ผู้ล่วงลับไปแล้ว

ท่านได้มอบทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านมีให้กับอาตมา

ขับไล่พฤติกรรมภายในใจลงจากบัลลังก์

เคยบ้างไหม ที่คุณปล่อยให้ลูกโซ่ความคิดมาครอบงำ บอกว่าคุณไม่ดีพอ ไม่มีค่าพอ และใครๆก็ดูถูกคุณ แต่เขาก็อดทนกับคุณโดยมารยาท เคยบ้างไหม ที่คุณมักจะคิดวกไปวนมากับความทรงจำเก่าๆในอดีต หรือความสัมพันธ์ที่ไม่ลงตัว เคยบ้างไหม ที่คุณรู้สึกว่าคุณน่าจะประสบความสำเร็จเหมือนกับคนอื่น ๆ และแล้วคุณก็หันกลับมาตำหนิตัวเอง นี่คือจิตวิทยาที่เรียกว่า พฤติกรรมภายในใจ ข้าวดีก็คือไม่ใช่คุณเพียงคนเดียวเท่านั้นที่เป็นแบบนี้ แต่คุณสามารถเป็นอิสระจากการพันนาการของลูกโซ่ความคิดนี้ได้ และกุญแจที่ใช้ในการปลดล็อกก็คือ การสร้างความดีริชอบที่ต่อเนื่อง

ความดีริชอบ

ความดีริชอบ คือเจตนาหรือแนวโน้มนั้นเป็นพื้นฐานของการกระทำของเรา และเนื่องจากชีวิตนี้ต้องประสบพบเจอ

กับอะไรต่าง ๆ มากมาย จึงทำให้พื้นฐานความตำริชอบนี้
สูญหายไปอย่างง่ายดาย เจตนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมัน
สามารถสร้างอคติ อันมีผลต่อมุมมอง การกระทำ และคำพูด
ของเรา ถ้าเรานึกคิดในแง่ลบ เราก็จะมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่
ลบ ถ้าเราละความนึกคิดที่ก้าวร้าวและขี้มึนเศร้าออกไปได้
ใจเราก็จะโล่งโปร่งเบาขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำและคำ
พูด อันเป็นไปตามหลักของเหตุปัจจัย และความเห็นชอบ
ซึ่งเป็นบาทฐานของหนทางที่จะนำออกจากความทุกข์และ
ความเครียดได้

การปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวน่าจะง่าย แต่ปัญหาก็คือ
จิตนี้มีความสับสน และขาดความเห็นชอบ จึงหลงไหลไป
กับรูปลักษณะภายนอก ถูกหลอกล่อด้วยสิ่งน่าใคร่สวยงาม
ทางตา คิดอยากจะเป็นเจ้าของ และกลัวการที่จะสูญเสีย
มันไป จิตสร้างความคิดนึกที่เอาไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
แม้เราจะไม่รู้ว่า จริงๆแล้วคนอื่นรู้สึกกับตัวเขาเองอย่างไร
แต่เพราะเราเชื่อในสิ่งที่มองเห็นได้จากภายนอก เราจึงวัด
ค่าตัวเองจาก การได้มา การเสียไป ความสำเร็จ ความล้ม

เหลว คำชมและคำตำหนิ ด้วยเหตุนี้ เราจะเข้าถึงความตำริชอบได้อย่างไร

* * *

คำตอบอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความตำริชอบต้องมาจากภายใน ส่วนลึกๆของใจ ไม่ใช่จากพื้นผิวที่กระเพื่อม หากมองเข้าไปข้างใน จะสังเกตเห็นว่า แนวโน้มที่เป็นกุศล จะนำไปสู่อิสระจากความกระเพื่อม ความกังวล และ ความเสียใจ ทำให้คุณรู้สึกดี และในขณะเดียวกัน แนวโน้มที่ก้าวร้าว ชุนแค้น หรือ หลอกลวง ทำให้คุณรู้สึกไม่ดี ดังนั้นเมื่อคุณรู้จักทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล คุณก็ถอยห่างออกมาจากอกุศล ก็จะถึงซึ่งความปกติสมดุล การที่จะอยู่กับสมดุลนี้ได้ จำต้องมีความตำริชอบ ในการมองตัวเองและผู้อื่น มองอย่างมีเมตตาและกรุณา “ปฏิบัติกับผู้อื่นเหมือนที่ปฏิบัติกับตัวเอง” นี้คือความตำริชอบ ใจจึงอยู่ในสภาวะที่เป็นธรรมชาติ ที่ไม่มีการแบ่งแยก และผลที่ตามมาคือความสมดุล ที่ทำให้คุณรู้สึกดี

“เจตนาหรือความดำริ” ไม่ใช่ความคิดที่มีอยู่ในหัว หากแต่เป็นแนวโน้มของใจ ความดำริชอบ หรือ แรงจูงใจชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ประกอบด้วยแนวโน้ม ๓ ประการคือ เมตตา กรุณา และ เนกขัมมะ ทั้ง ๓ อย่างทำงานร่วมกัน ในขณะที่คุณมีความรู้สึกดี ๆ ต่อตัวเอง และแผ่ขยายไปยังผู้อื่น คุณจะรู้สึกว่าคุณมีความพึงพอใจเพิ่มมากขึ้น ความอยากลดน้อยลง ความดำริชอบช่วยให้เราปล่อยวางจากแรงชักจูงทางอายตนะ มาจดจ่ออยู่กับความมีสติ รู้ผิดชอบ และความเข้าใจคนรอบข้างแทน การปรับเข้าหาและการรักษาความดำริชอบเช่นนี้ไว้ได้ จะนำไปสู่ความเคารพตัวเอง และถ้าการกระทำของเราสอดคล้องกับความดำริชอบ เราก็จะมีเพื่อนที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่ดี ไม่ยึดติดกับความโลภ หรือการใช้เล่ห์เหลี่ยม การใช้ชีวิตเช่นนี้ จิตใจเราจะรู้สึกมั่นคง และผ่อนคลายขึ้น

ความดำริชอบให้คุณค่ากับสิ่งที่ดีๆ และช่วยดูแลรักษาสิ่งดี ๆ นั้นเอาไว้ เป็นบาทฐานให้เราเกิดความเพียรในชีวิตประจำวัน และในการปฏิบัติธรรมอีกด้วย ความตั้งใจตั้ง

กล่าวทำให้เรารู้สึกดี จึงทำให้เราสามารถเผชิญหน้ากับ
ปัญหาความยากลำบาก และแก้ไขมันได้ เช่น เวลาคุณดูแล
ผู้ป่วย คุณพยายามทุกวิถีทางที่จะช่วย และรักษาความเป็น
ระเบียบเรียบร้อยให้กับเขา เพราะคุณปรารถนาให้สุขภาพ
เขาดีขึ้น คุณจึงรู้สึกดี ๆ กับการได้ทำเช่นนั้น เป็นพลังงาน
ที่เบิกบาน ไม่ใช่การถูกบังคับ

“การรักษาความดีริชอบ
นำไปสู่ความเคารพตัวเอง”

ทัศนคติเกี่ยวกับตัวเองและพฤติกรรมภายในใจ

หากเข้าไม่ถึงความดีริชอบ จิตก็จะไปจับจอต้อยู่กับ
อารมณ์ ความคิด ที่เคลื่อนผ่านไปมาบนพื้นผิว เราจึงไม่
ตระหนักในความดีขั้นพื้นฐานของตัวเอง และจะหมกมุ่นอยู่
กับการทะเลาะวิวาท จินตนาการ ผันเฟื่อง และความกังวล

และหากว่าพลังงานถูกใช้หมดไปกับความคิดที่ว่าเราเป็นอะไร เราควรเป็นอย่างไร ช่วงที่กำลังมีความรู้สึกว่ายังทำได้ไม่ดีพอ และพยายามที่จะพิสูจน์ตัวเอง จิตก็จะไม่รวมและไม่เข้มแข็ง ใจถูกแบ่งแยกโดยความลังเล และความกระสับกระส่าย สร้างเป็นเรื่องราว เช่นว่าตัวเองยังไม่ได้พอ ไม่บริสุทธิ์ ขาดสมาธิ ไม่มีสติพอ ฯลฯ ใจขาดสมดุล เกิดการแบ่งแยก ความมีตัวตนแทรกเข้ามา พร้อมกับการตัดสิ้นความลังเล การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น นี่ไม่ใช่ อะไรอื่น นอกเสียจากว่า ไม่ใช่ความดำริชอบ ในกรณีนี้ แม้ความคิดที่ดี ๆ ก็ยังเป็นปัญหาได้ เพราะมันเข้าไปคิดอยู่ในหัว ก่อให้เกิดความเห็นเป็นอัตตาตัวตนว่า คุณน่าจะเป็นอย่างนั้น คุณควรหรือไม่ควรที่จะเป็นอย่างนี้

* * *

แม้กระทั่งคำสอนที่เป็นแรงบันดาลใจ ก็ยังถูกบิดเบือนได้ หากเราเอาความเป็นอัตตาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เราระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกเบิกบาน และ ศรัทธา แต่
ถ้าเราระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความมีตัว
ตน เราก็จะคิดว่า “พระพุทธเจ้า = ผู้ที่ประเสริฐกว่าเรามาก
พระธรรม = สิ่งที่เรายังไม่ถึงเท่าไร พระสงฆ์ = กลุ่ม
คนที่เราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งด้วย” ความคิดเช่นนี้ทำให้การ
ระลึกถึง (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) ไม่สามารถซึมซาบ
เข้าสู่ใจได้ แต่กลายเป็นเรื่องของตัวตนขึ้นมาแทน แม้
กระนั้นก็ตาม หากอาตมาเห็นพระอาทิตย์อัสดงกำลังสวย
อาตมาก็ไม่ได้คิดว่า “ฉันไม่ใหญ่โตและสวยงามขนาดนั้น”
หรือ “ฉันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของมัน” อาตมาสามารถเก็บ
มันมาชื่นชม เพราะใจของอาตมาเข้าถึงความหมายของ
ความงาม จึงรับรู้และรู้สึกผ่อนคลายไปกับมันได้ ดังเช่น
การระลึกถึง (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) อันเป็นวิธียก
จิต โดยการรับเอาคุณลักษณะที่มีความเข้าใจ ความเบิก
บาน ความเป็นอิสระ และ ความมีคุณธรรม มารวมกันเป็น
หนึ่งเดียว คุณก็จะรู้สึกชื่นชมและมองเห็นความงามของมัน
จากใจ แต่เมื่อไหร่ที่เราเข้าไปเปรียบเทียบ และให้คำจำกัด

ความว่า “นี่เรา นั่นเขา” เมื่อนั้นก็เกิดมีอึดตาดำตัวตนแล้ว และแม้แต่สิ่งที่สวยงามก็อาจก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ ความเห็นที่เป็นการแบ่งแยกตัวตนออกมา รวมทั้งการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองก็จะส่งเสียงดังลั่นขึ้นมาในใจ และมีอำนาจที่จะครอบงำอย่างมากมาย อาตมาจึงเรียกมันว่า เผล็ดจการภายในใจ

เผล็ดจการภายในใจต้องการภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ คุณ อาจเคยพบเขาหรือเธอเหล่านั้น เป็นเสียงที่บ่นจกจิกจู้จี้ เรียกร้องให้คุณมีมาตรฐานสมบูรณ์แบบอย่างที่เป็นไปไม่ได้ มันไม่เคยแสดงความยินดีหรือขอบคุณ มีแต่คอยซ้ำเติม ขอบกพร่อง โยนความรับผิดชอบทั้งหมดให้กับคุณ ทั้ง ๆ ที่คุณเป็นแค่ส่วนหนึ่งของเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วยเหตุนี้มันจึงมีที่ทำเหม็นเฉย หรืออาจพูดว่ากล่าว บางครั้งเผล็ดจการตัวนี้ก็กระตุ้นให้คุณทำอะไรมากกว่าเดิม ให้พยายามมากกว่าเดิม คำแนะนำอาจมีส่วนดี แต่ไม่เหมาะสมเมื่อนำเอาไปใช้กับใจที่ถูกแบ่งแยก มันกลับเพิ่มความหนักที่ต้องแบก ทั้งที่การแบกภาพลักษณ์ก็เป็นปัญหาพออยู่แล้ว การที่เผล็ดจการ



“พฤติกรรมภายในใจเป็นเสียงบ่นจู้จี้ที่เรียกร้อง
ให้คุณต้องมีความสมบูรณ์แบบ
มันไม่เคยแสดงความยินดี
และขัดขวางการเข้าถึง
ธรรมชาติของความรู้สึกที่เห็นอกเห็นใจ”

ภายในใจพยายามสร้างภาพลักษณ์ให้เป็นที่พึงพอใจ จึงเป็นการลดค่าการกระทำของเราอย่างแท้จริง

การทำงานของเผด็จการ เป็นการเสาะแสวงหา การยอมรับในโลกของความว่างเปล่า

ข้อเสียอันเจ็บปวดของการมีตัวตนก็คือ สิ่งที่ผ่านมาทางการรับรู้ ถูกนำมาสร้างเป็นความรู้สึกที่ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร ทำให้กลายเป็นตัวตนขึ้นมาว่า นี่คือฉัน บ่อยครั้งที่สิ่งที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ จะถูกนำไปรวมกับความทรงจำและรอยฝังใจที่ยังไม่ได้รับการคลี่คลาย นิสัยที่เข้าไปเห็นว่า เป็นเรา ก็จะนำไปสู่ความรู้สึกที่เจ็บปวด และตัวตนที่มีตำหนิ จนต้องเอาความแค้นในอดีต ความผิดหวัง และความเสียใจมาയാคิด เพื่อที่จะพยายามแก้ไขให้มันดีขึ้น ตัวตนอันนี้จะยึดติดกับรายละเอียดว่า “เธอพูดสิ่งนี้เมื่อ ๕ ปีที่แล้ว และ เมื่อวานนี้เธอก็ทำสิ่งนี้” หรือไม่ก็จะจมติดอยู่กับ “ฉันซี้กกังวล และไม่มีทางที่ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นได้” เพราะฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เห็นว่า ความคิดและอารมณ์นั้น

เป็นเรา เราก็จะเลิกที่จะไปข้องเกี่ยวกับใครโดยการนำเอาความเห็นอกเห็นใจไปใช้ เพื่อแก้ไขมัน เมื่อนั้นเหตุการณ์ภายในใจก็จะเข้ายึดครอง ตัดขาดการเชื่อมต่อกับธรรมชาติของใจที่มีความเห็นอกเห็นใจ มันมักจะยุยงให้คุณรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง หมดอาลัยตายอยากกับตัวเอง และเมื่อความนับถือตัวเองถูกกำจัดออกไป ใจก็มักจะเสพติดนิสัยที่ว่า “ยังไง ๆ มันก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องที่เสียเวลา”

ชีวิตมีความยุ่งยากพออยู่แล้ว เราอยู่ในโลกของความแตกแยก ความอยาก ความโหดร้าย และไม่อาจจะยึดสิ่งที่พึงพอใจเอาไว้ได้ เราไม่สามารถป้องกันความเจ็บปวดและความเสียใจที่ประดังกันเข้ามา เราแหวกว่ายอยู่ในทะเลของความยุ่งยากลำบาก หรือ ทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องจดจำไว้ในใจก็คือ ต้องไม่จมน้ำ ต้องปล่อยวางน้ำหนักของการเข้าไปเป็นตัวตน และเรียนรู้ที่จะว่ายน้ำ นี่คือสาเหตุที่พระพุทธรองค์ ทรงแสดงให้เห็นหนทางที่จะให้ใจเป็นอิสระจากการเสาะแสวงหา หรือเชื่อในความเป็นภาพลักษณ์ ไม่ว่าจะภาพนั้นจะดีหรือเลว เพราะ

นั้นย่อมนำไปสู่การเปรียบเทียบ ความเย่อหยิ่ง ถือตัวถือตน ความภาคภูมิใจ ความสิ้นหวัง และการสูญเสียความดีริชชอบ และเมื่อใดก็ตามที่เราหยุดสร้างเจตคติที่ยึดถือตัวตน ใจก็จะพบกับความสมดุล และโล่งโปร่ง เมื่อนั้นใจก็จะหยุดยึดถือความทุกข์ได้

ใช้คำว่า “หยุด” แทนคำว่า “ทำลาย” เพราะภาพลักษณ์ (และความทุกข์) เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง ดังนั้นจึงไม่ต้องพยายามไปกำจัดมัน ความเป็นตัวตน เป็นการกระทำที่ยังรากลึก โดยยึดเอาความรู้สึก การตีความ แรงกระตุ้น และการสร้างความรู้สึกว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันเป็น” ถ้าเราสามารถจะเป็นได้อย่างที่เรานิยามตัวเองไว้ เราก็คงไม่ต้องพยายามค้นหาและสร้างมันให้มันคงยิ่งขึ้นไป ความพยายามที่จะสร้างนิยามความเป็นเรา นับเป็นความล้มเหลวตั้งแต่แรก เราจำเป็นต้องรู้ว่า การที่จะไม่ทำให้เราจมไปกับทุกข์ เราต้องหยุดยึดความเป็นตัวตนของเราและผู้อื่น การกระทำเช่นนั้นจะมีผลในทางบวก เมื่อใดก็ตามที่ใจจะวางความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน และรับเอาความเห็นชอบและความ

ตำริชอบเข้ามา ก็จะบริหารจัดการความยุ่งยากภายในใจได้ เอื้อให้ความเห็นอกเห็นใจ ความอดทน และความเข้าใจ ได้เจริญงอกงาม วิธีนี้ช่วยให้การพัฒนาชีวิตมีความเป็นไปได้ แทนที่จะรู้สึกว่ เราต้องปกป้องตัวเอง หรือเบี่ยงเบนความสนใจเมื่อพบกับอุปสรรค แต่เราจำต้องทำความเข้าใจกับความอยาก และความกลัว แทนที่จะไปเป็นมัน

* * *

อย่างไรก็ตาม เผด็จการภายในใจจะยึดอยู่กับการทำ ความรู้สึกของฉัน ใหลกลายเป็น ตัวฉัน หรือ มันอาจจะสร้างอุดมคติในการ “หยุด” ที่เด็ดขาดถึงขนาดที่คิดว่า เราควร จะหยุดความรู้สึก “ฉันเป็นคนที่ไม่รู้สึกอะไร” ดังนั้นเมื่อเรารู้สึกมีความสุข เผด็จการภายในใจก็เข้ามายึดอำนาจ แล้วบอกว่า “อย่าไปยึด นั่นเป็นตัวตน ปล่อยวางมันเสีย” ดังนั้นเราก็จะไปยึดความคิดของความไม่มีตัวตนและปฏิเสธความรู้สึก ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเผด็จการก็คือ มันไม่สามารถรับมือกับความรู้สึกได้ มันไม่สามารถมีความสัมพันธ์หรืออยู่กับสิ่ง

ที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ มันจึงเอาอุดมคติมาเป็นที่ตั้ง และใช้มาตรการบังคับควบคุม โดยตัวมันเองเป็นผู้พิพากษา ข้อเรียกร้องและคำตัดสินจึงมาจากความไม่เข้าถึงจิตใจอัน ดิ่งาม เหตุการณ์ต่าง ๆ ถูกขยายให้เกินความเป็นจริง การ ตัดสินก็รุนแรง การลงโทษเป็นได้แค่ทำให้ทุกอย่างแยลง กว่าเดิม แต่เผด็จการก็ไม่สามารถทำอย่างอื่นได้ ตัวมันเอง ก็ติดกับดักเช่นกัน เผด็จการภายในใจจึงเป็นการจมปลัก ในทางจิตวิทยา เป็นมุมมองที่เชื่อมโยงกับใจผ่านทางความ นึกคิด

เผด็จการเกิดขึ้นตรงรอยต่อของชีวิตระหว่างภายในและ ภายนอก ภายในเรารู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นแรงดลใจชั่วครู่ช่วยยาม ความสนใจ ก็เลส ความสุข ความทุกข์ เมื่อเราประสบกับความโน้มเอียงที่อาจจะไม่เป็น ที่ยอมรับของสังคมโลก หรือไม่เกี่ยวเนื่องกัน และยังมีอื่น ๆ อีก ที่เรารู้สึกไม่ค่อยแน่ใจ แต่เรามักจะวางตนให้เป็น ที่ยอมรับของสังคมรอบข้าง และรับเอาข้อมูลต่างๆเข้ามา มากมายว่า เราควรจะทำตัวอย่างไร ทั้งในด้านสติปัญญา

รูปร่างหน้าตา และกิจกรรมารยาทของเรา แนวโน้มตามธรรมชาติที่อยากจะมีส่วนร่วม ทำให้เราพยายามที่จะคอยติดตามดูว่า ใครแต่งตัวแบบไหน หรือศัพท์คำไหนกำลังเป็นที่นิยม บ้างก็เกี่ยวข้องกับการงานหรือคู่ครอง ความพยายามทั้งหมดนี้จำต้องใช้พลังงานและความสนใจอย่างมาก เพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับและได้รับความสนใจจากคนอื่น ๆ ในกลุ่มของตน ความอยากที่จะเป็นส่วนหนึ่งหรืออยากให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เราตกอยู่ภายใต้แรงกดดันของสังคมเป็นอย่างมาก ความรู้สึกที่ว่าจะไม่ทำ (หรือแม้แต่เอ่ยถึง) ในสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ก็อาจจะมาจากพื้นฐานของแรงกดดันดังกล่าวนี้ด้วย แทนที่จะออกมาจากความรู้สึกทางจริยธรรมของเรา เมื่อเป็นเช่นนี้ ศูนย์กลางของอำนาจก็จะผันแปรออกจากใจที่มีสติปัญญา เราสูญเสียใจไปกลายเป็นนักแสดง ที่แสวงหาการทดสอบการแสดงต่อหน้าผู้ชม ที่เป็นเพียงแค่ว่า ความว่างเปล่า

ใจและการรับมือกับใจ

แน่นอนว่า เราไม่ควรกระทำหรือแสดงความรู้สึกทุกอย่างออกมาตามแรงผลักดันที่เกิดขึ้น เราต้องรู้จักควบคุมยับยั้งที่จะกระทำการ หรือ ปล่อยยให้แรงผลักดันผ่านไป ไม่เช่นนั้น แทนที่เราจะรับมือกับแรงผลักดันอย่างชาญฉลาด (เมื่อสัมผัสได้ว่าสิ่งนี้รู้สึกไม่ค่อยดีนัก) เราก็จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบโดยอัตโนมัติที่ผลักดันไสมัน ด้วยความคิดว่า “สิ่งนี้ไม่ควรมียู่” และปัญหาก็คือ แรงผลักดันที่ไร้ศีลธรรมและไม่เป็นที่ยอมรับนั้นมีอยู่จริง จึงทำให้ความขัดแย้งภายในเพิ่มมากขึ้น และหากแรงผลักดันไม่ควรมียู่ เมื่อนั้นก็กลายเป็นว่า “มันต้องเป็นความผิดของฉัน ฉันจะต้องมีอะไรผิดปกติ ผิดจนไม่สามารถบอกกล่าวกับใครได้ ฉันต้องพยายามไม่ให้ใครรู้ ฯลฯ” เผลอใจการก็ปรากฏเกิดขึ้น

แต่หากลองมองไปรอบ ๆ คุณก็จะยอมรับว่า ใจของคนเรานั้นสามารถมีแรงผลักดัน ทั้งจากคุณธรรมอันสูงส่ง

ความเห็นแก่ตัว และความโหดร้ายอย่างที่สุด นั่นคือใจ การรับมือกับมันจึงเป็นงานหนัก เราต้องการกำลังใจเท่าที่เราสามารถหาได้ เราต้องกลั่นกรองความรู้ตัวจากประสบการณ์ส่วนตัว ไม่ว่ามันจะสับสนหรือแปลกประหลาดอย่างไรก็ตาม แทนที่จะไปติดย้ำอยู่กับว่า เราดูเหมือนจะ “โอเค” (ที่สุดแล้วใครล่ะคือผู้ตัดสิน)

เราอาจจะอยากทำในสิ่งที่ถูกต้อง และพยายามทำให้ดียิ่งขึ้นไปอีก เหล่านี้เป็นต้น แต่คุณเคยพิจารณาพื้นฐานของทัศนคติเหล่านั้นไหม คุณมีอะไรผิดปกติตรงไหน และจะเปลี่ยนได้อย่างไร ลองสังเกตดูว่า เมื่อเชื่อว่าร่างกายหรือจิตใจบางส่วนมีข้อบกพร่อง คุณรู้สึกอย่างไร ความหงุดหงิดและการตำหนิที่ไม่รู้จักจบสิ้นเมื่อคุณสัมผัสของบางอย่าง หรือทำอะไรผิด รู้สึกอย่างไรเมื่อคิดเกี่ยวกับตัวเอง สิ่งนั้นที่คิดเกี่ยวกับคุณ มันสามารถรับมือ และทำงานร่วมกับจิตของคุณได้หรือไม่ หรือว่ามันได้แต่บ่น มันได้ให้คำ

ชี้แนะหรือช่วยเหลือหรือไม่ ถ้าไม่ แล้วเจตนาที่วางอยู่บน
พื้นฐานของผู้คิดดังกล่าวนั้นจะเป็นประโยชน์ได้อย่างไรกัน

* * *

อาตมามั่นใจว่า เราทั้งหลายมีพลังและทัศนคติที่จะพัฒนา
ไปสู่ปัญญา บางทีอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้ใจนี้ได้เติบโต
ขึ้น ก็โดยการให้กำลังใจ แทนที่จะเป็นตำหนิ หรือ กดข่ม
อะไรที่ไม่ฉลาด ดังนั้น การรับฟังตัวเองด้วยความสงบ
และเห็นอกเห็นใจเป็นอย่างไร เนื่องจากเราสามารถเข้าถึง
เจตนาของเราได้ และรับรู้ถึงข้อแตกต่างระหว่างความดีกับ
ความชั่ว แล้วเราก็เลือกเอาความดี นี่คือการพัฒนาที่ชาญ
ฉลาด และมันจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการยอมรับทั้งข้อดีและข้อ
เสียอย่างชัดเจน แล้วจึงตัดสินใจเลือก เมื่อนั้นพฤติกรรมจึง
จะถูกแทนที่ด้วยปัญญา

การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการฟื้นฟูสภาพของใจที่ไม่
แบ่งแยก โดยการอยู่กับมัน รับรู้มันด้วยพลังงาน และรับรู้
อารมณ์ แทนที่จะไหลไปตามมัน กลัวมัน หรือเชื่อมัน ใจ

จะมีความอดทน จดจ่อ แต่ไม่ข้องเกี่ยว รับฟังเสียงของจิต การปฏิบัติดังกล่าวนำเราไปสู่ “การประเมินค่าไม่ได้” ไม่มีการประเมินค่าว่า เราเป็นใคร อีกนานไหมกว่าเราจะดีขึ้น การรับฟังอย่างสงบภายในใจ จึงเป็นวิธีการแรกที่จะขบไล่เพด็จการภายในใจลงจากบัลลังก์ได้ จะช่วยให้เกิด ความเมตตา กรุณา และการชื่นชมกับสิ่งที่ดีๆ รวมทั้งทำให้มีอุเบกขาเกิดขึ้น อันเป็นผลของกุศลกรรมในการตอบสนองต่อความทุกข์ ด้วยวิธีนี้ใจจะสามารถควบคุมทั้งเพด็จการและช่วยเสริมให้การรับรู้หยั่งลึกลงไปอีก ทำให้เกิดการตระหนักขึ้นว่า “ฉันยิ่งใหญ่กว่าเพด็จการ ฉันไม่เชื่อสิ่งเหล่านี้” “ฉันให้ค่าแค่เพียงการรับรู้เท่านั้น รับรู้แม้กระทั่งความไม่เที่ยงของตัวฉันด้วย” เพราะการอยู่กับการรับรู้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งใดและไม่ตำหนิติเตียน ก็คืออยู่แล้ว มันจะช่วยให้ความทุกข์ได้มาบรรจบกับสายธารของความตั้งใจที่เป็นกุศล แทนที่จะเป็นความเห็นอันเกี่ยวกับตัวตน และแล้ว ความเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นได้ โดยการให้อภัยและปล่อยวาง

“เผด็จการไม่สามารถรับมือ
กับความรู้สึกได้....
มันจึงสร้างความเป็นอุดมคติ
และใช้กลยุทธ์เพื่อควบคุม”

การวิ่งแข่งขันประคองซ่อนอันยิ่งใหญ่*

ผู้ที่เสาะแสวงหาการพัฒนาทางจิตวิญญาณ จะมีความมุ่งมั่นที่จะเข้าถึงความบริสุทธิ์ ความสุข และความสงบ แต่ปัญหาก็คือ ความมุ่งมั่นเหล่านี้มักยึดติดกับอุดมการณ์ แต่ขาดความรู้ถึงวิธีที่จะไปให้ถึง เมื่อเราติดอยู่กับอุดมการณ์ เราก็จะถูกเหี้ยมดุด่าความไม่บริสุทธิ์ ไม่สูงส่ง ไม่สงบสุข การปฏิบัติในช่วงแรกของอาตมาก็เป็นเช่นนั้น อาตมาปฏิบัติธรรมในกุฏิเล็ก ๆ แต่เพียงลำพังในความเงียบ ฉัน

* Spoon race เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ผู้แข่งขันจะต้องประคองไข่ในช้อนไม้ให้หล่น แล้ววิ่งไปให้ถึงเส้นชัย

มือเดียว ทำให้ดูเหมือนจะเป็นการฝึกที่ดี ก่อนจะมาอยู่วัด
อาตมาใช้ชีวิตสบาย ๆ ไม่ต้องมีการสำรวจระวัง อาตมา
จึงอยากจะเปลี่ยนมัน แต่เพราะไม่ได้เข้าถึงใจ อาตมาก็
เปลี่ยนการสำรวจระวังเหล่านั้น ให้กลายเป็นการบีบบังคับ
ตามอุดมการณ์ไปเสีย

การปฏิบัติของอาตมาขณะนั้นเป็นไปตามหลักสติปัญญา
ตามแบบของพม่า ซึ่งจะกำหนดทุกอย่างอย่างช้า ๆ และ
กำหนดค่าปริกรรมในใจ เช่น เคลื่อนหนอ ตะหนอ ยก
หนอ ก้มหนอ อย่างไรก็ตาม ก่อนหน้านี้อาตมาอยู่ที่อินเดีย
หลายเดือน เป็นโรคบิด เพิ่งกลับมาได้ไม่นาน น้ำหนักจึง
ลดลงมาก จริงๆ แล้วตอนนั้นอาตมาพอมเหมือนไม้คราด
ด้วยเหตุที่ชีวิตนักบวชค่อนข้างน่าเบื่อ อาหารมือเดียวของ
วันจึงกลายเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่สุด เมื่ออาหารมาถึง สติปัญ
ฐานหายวับออกไปทางประตู อาตมากำหนด อยากฉันหนอ
กำหนด ช้อน อาหาร หลังจากนั้นทุกอย่างก็เลื่อนกลาง บาง
อย่างในตัวอาตมากำลังกินอาหารอย่างรวดเร็ว อาตมา
พยายามตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในวันถัดมา แต่ก็พ่ายแพ้อีก

หลังจากเวลาผ่านไประยะหนึ่ง อาตมาก็เริ่มสงสัยว่า ทำไม
อาตมาจึงฉันทานอาหารเร็วมาก อาหารมันก็ไม่ได้วิ่งหนีไปไหน
เมื่อได้พิจารณาดูให้ดี จึงพบว่า การฉันทันเร็วก็เพื่อที่จิตจะ
ได้กำหนดไม่ทัน เพราะเมื่อจิตกำหนด มันจับได้ว่า มีความ
รู้สึกตื่นเต้นและมีความสุขที่จะได้ฉันทานอาหาร หลังจากนั้นมัน
ก็จะวิพากษ์วิจารณ์ว่า “คุณต้องไม่ไปเพลิดเพลินกับมัน”
จึงกลายเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ฉันทานอาหารอย่างรวดเร็วก่อน
ที่ผัสสะการจะไหลเข้ามา แต่ผัสสะการก็เข้ามาทุกที่อยู่ดี
แม้ว่ามันจะรองจนกว่าอาตมาจะเก็บล้างทำความสะอาดเสร็จ
แล้วก็ตาม มันก็จะพูดว่า “คุณขาดสติด้วยนะ คุณมีกิเลส
มากมายกับอาหารและขาดสติ”

อาตมาจึงฉันทันน้อยลง ลดอาหารเหลือแค่เพียง ๒ ฝ่ามือ
อาตมาคิดว่าถ้าฉันทันเพียงแค่นั้นในแต่ละวัน บางทีผัสสะการ
จะไม่มายุ่งกับอาตมา แต่มันก็ตามจับอาตมาได้ที่ใดที่หนึ่ง
เหมือนเดิม อาตมาปฏิบัติธรรมประมาณ ๑๔-๑๕ ชั่วโมงต่อ
วัน แต่ก็รู้สึกว่ายังไม่พอ ถ้านอนมากกว่า ๔ ชั่วโมง ถือว่า
ยังเพียรไม่พอ จึงเห็นได้ชัดว่า ไม่ว่าอาตมาจะทำอย่างไร

ก็ตาม ก็ยังต้องเพียรพยายามให้มากกว่านั้นอีก มากกว่าที่จะสามารถทำได้ และต้องละความสบายให้มากกว่านี้ ด้วยเหตุที่อาตมาเคยใช้ชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ มาใช้ชีวิตที่รักษาศีล ละเว้นจากกาม ดนตรี ความบันเทิงต่างๆ และแม่แต่เพื่อน มาฉันมือเดียว อาศัยในกุฏิที่ปราศจากความสะดวกสบาย ในประเทศที่อาตมาพูดภาษาไม่ได้ อาตมาไม่เคยรับรู้ได้เลยว่า ทั้งหมดนั้น คือเครื่องหมายของความเพียร

แน่นอนว่า มีการสอน เรื่องเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้กับผู้อื่นและให้กับตนเอง หากแต่อาตมากลับไม่ได้รับประโยชน์ใดเลยจากการสอนเรื่องนี้ ไม่ใช่อาตมาจะเป็นคนหยาบคายแต่ประการใด แต่เป็นเพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้มาจากใจ อาตมาชอบช่วยเหลือผู้อื่น และมีเมตตากับสัตว์ต่าง ๆ แต่พอมาถึงการมีเมตตากับตนเอง มันกลับไม่มีผลอะไรเลย อาตมาคิดว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ๆ ๆ ๆ ขอให้ท่านมีความสุข ๆ ๆ แต่แล้วอาตมาก็คิดว่า แล้วสิ่งนี้ได้อย่างไร ทั้งนี้เพราะเมื่ออาตมาจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติเช่นนั้น อาตมาทำด้วยความคิดที่ปราศจากความเห็นอกเห็นใจ

และเมื่อปราศจากสิ่งมีชีวิตที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย จึงขาด
ความสัมพันธ์ที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ
ขึ้นได้

* * *

การเข้าถึงปัญญา ทั้งทางกาย ใจ และความคิด

อาตมาได้ค้นพบวิธีการปฏิบัติธรรมแทนที่จะเป็นการ
พยายามที่จะปฏิบัติธรรม ซึ่งทำได้โดยการขยายการรับรู้
ให้กว้างออกไป อาตมารู้ว่าต้องให้จิตและวิธีการขยายกว้าง
ออกไป แต่อาตมาก็ไม่สามารถทำได้จากความตึงเครียด
และการตำหนิตีเตยน ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่อาตมาทำก็คือ ขยาย
การรับรู้ ด้วยการปรับให้เข้ากับความรู้สึกทางกาย อันนี้
หมายถึงว่า ความรู้สึก “ภายใน” ร่างกาย ไม่ใช่ความรู้สึกที่
เกิดจากผัสสะ เช่น เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ว่ายืนอยู่อย่างสมดุล หรือ
เอนไปข้างหน้า นั่นคือรู้ความรู้สึกของกาย และเมื่อรู้สึกถึง
ความตึงเครียดหรือผ่อนคลาย นั่นคือรู้ความรู้สึกของกาย
มันไม่ได้จับอยู่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง แต่มันรู้รวมไปทั้งหมด

และมันก็เชื่อมต่อกับอารมณ์อีกด้วย เมื่อคุณได้รับการ
ต้อนรับหรือถูกปฏิเสธ จะมีความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น เมื่อ
รู้สึกกลัวหรือโกรธ มีความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น เมื่อหวลนึก
ถึงภาพที่เกี่ยวข้องกับความอาฆาต เราก็คจะรู้สึกถึงพลังงาน
บางอย่างที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในกาย หากคุณมีความ
รู้สึกว่า ต้องปกป้องหรือพิสูจน์ตัวเองว่าคุณดีพอ บางสิ่งบาง
อย่างในกายจะรู้สึกตึงเครียดขึ้นมา เมื่อความรู้สึกทางกาย
ได้รับผลกระทบ ก็มีการตอบสนอง และ คุณสามารถมันใจ
ได้เลยว่า การปฏิบัติธรรมบนพื้นฐานของความทุกข์และ
ความตึงเครียด ย่อมไม่นำไปสู่ความสงบ ในทางตรงกัน
ข้าม มันจะถูกตึงไว้ด้วยความตึงเครียดและบีบเค้น ทำให้
ศักยภาพที่เป็นความอบอุ่น หรือผ่อนคลาย ลดน้อยลง มาก
เสียจนแทบไม่รู้สึกหรือสังเกตเห็นสิ่งที่สูญเสียไปนั้นได้เลย

การเข้าไปรับรู้ความรู้สึกทางกายเป็นส่วนหนึ่งของการ
เจริญสติทางกาย (หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การทำให้
ความรับรู้เด่นชัดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะได้รับมือกับจิต
และเวทนา มิฉะนั้นเราจะไปพึ่งพาความคิดปรุงแต่งแต่เพียง

อย่างเดียวกันนั้น และนั่นก็เข้าข่ายของเหตุจกการแล้ว พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าการรับรู้ไม่ปรากฏชัดขึ้น ความคิดต่าง ๆ ก็จะเป็นตัวบังคับบงการในการปฏิบัติ หากจิตรับรู้เด่นชัด การประเมินความรู้สึก ก็จะเชื่อมเข้าโดยตรงกับความรู้สึก โกรธ กังวล หรือความอยากของระบบประสาท นี่เป็นวิธีการตรงที่จะจัดการกับเหตุจกการ ในกรณีของอาตมา เพียงแค่ปรับให้สอดคล้องเข้ากับผลที่เกิดขึ้นในกาย ก็ก่อให้เกิดการผ่อนคลายได้ทันที ตัวไม่คั่งอ แต่ผ่อนคลายโดยเฉพาะบริเวณใบหน้า บ่า หน้าท้อง และมือ แทนที่จะเป็นการตัดสินตีค่า หรือบ่นว่า การรับรู้ที่เด่นชัดช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไปได้ โดยการทำให้มันอ่อนตัวลง ขยายวงให้กว้างขึ้น และปลดปล่อยมันออกไป

การที่จะปลุกปัญญาที่มีอยู่ให้ตื่นขึ้น เราต้องมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างต่อเนื่อง และผ่อนคลายกาย เพื่อให้เกิดผลดังกล่าว กายต้องนิ่งและตั้งตรง แล้วเราก็ปรับเข้าสู่ความดำริชอบ เอาใจเข้าไปสำรวจภายในกาย ด้วยการตั้งคำถามว่า “กายรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ รู้สึกดีไหม ฉันรู้สึกผ่อนคลาย

สบายหรือเปล่า” คำถามพวกนี้ล้วนมาจากความตำริชอบทั้ง
สิ้น มันทำให้ใจที่มีปัญหาตื้นขึ้น อาจส่งเสริมให้เกิดความ
สงบระงับ ด้วยการเดินช้า ๆ ยืน หรือนั่ง “เหมือนกับว่าอยู่
ในสถานที่อบอุ่น ปลอดภัย” วิธีไหนก็แล้วแต่ที่ใช้ได้ผล
“แล้วความสมดุลอยู่ไหนล่ะ กายนี้จะวางสิ่งที่ไม่จำเป็นได้
ไหม” เมื่อกายรู้สึกผ่อนคลาย สงบระงับ และโล่งโปร่งเบา
ขึ้น การจดจ่ออยู่กับลมหายใจก็จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น และจะ
เป็นประโยชน์มากขึ้นด้วย แต่ถ้าอาตมาเริ่มต้นจากความ
คิดที่ว่า “ต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจ และห้ามเผลอหลับ” ก็
เป็นไปได้มากกว่าอาตมาจะไม่ปล่อยวางความตึงเครียดที่ยัง
หลงเหลืออยู่ในกาย และอาจทำให้เครียดมากขึ้นอีกด้วยซ้ำ
วิธีนี้จะช่วยให้อาตมาได้สังเกตเห็น และสามารถรวมเอา
ความชาญฉลาดของร่างกาย ของความคิด และจิตใจ
เข้าด้วยกัน อาตมาพบว่าการกระทำเช่นนี้ก็ก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลง และในขณะที่เดียวกันมันก็เป็นสิ่งที่ธรรมดามาก
และเห็นได้ชัดมากเช่นกัน อาตมาสามารถสร้างความเมตตา
จากการรับรู้กาย ว่ามันรู้สึกดีอย่างไรเมื่อใจมีความอบอุ่น

แล้วอาตมาก็สามารถพัฒนาใจ โดยการระลึกถึงความทรง
จำ ที่คนทั้งหลายได้แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือ
กันและกัน และเห็นอกเห็นใจกัน สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นต้อง
เป็นอารมณ์ที่สูงสุดโต่ง แต่เป็นแค่ความดีงามธรรมดา ๆ ชั่ว
ขณะๆ ที่คนมีให้กันทุกวัน ทั้งหมดเป็นไปโดยธรรมชาติ แต่
สำหรับอาตมาแล้ว มันหมายถึงการได้กลับคืนจากโลกของ
การจินตนาการเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่ว่างเปล่า มาสู่โลกของ
ความเป็นจริงที่รับรู้สึกรับได้ถึงผู้คน และช่วยให้อาตมานั่งอยู่
ในโลกของความเป็นจริงได้นานเท่าที่จะนานได้ จนกระทั่ง
ถึงเวลาที่จะแบ่งปันที่นั่นกับผู้อื่น ด้วยการเอาคนอื่น ๆ
เข้ามาไว้ในจิต และแผ่เมตตา กรุณา ให้อภัย และ ชื่นชม
ยินดีกับคนเหล่านั้น

การเข้าถึงภาวะภายใน นำเรากลับมาสู่โลกของความเป็น
จริง ทำให้การระลึกถึงคุณงามความดีของตัวเองเป็นไป
ได้ง่ายขึ้น เหตุการณ์มีปัญหากับการปฏิบัติเช่นนี้ แม้ว่า
เหตุการณ์อาจจะให้คะแนนอาตมาต่ำ อาตมาก็จะคอย ๆ
จงใจระลึก นำเข้าสู่ใจว่า “วันนี้อาตมาไม่ได้ฆ่าใคร ไม่ได้

โหมยอะไร ไม่ได้ประพฤติผิดในกามกับใคร วันนี้.... จริง ๆ แล้วอาตมาอาจจะพูดสิ่งที่แยกว่านี้ออกมาได้ แต่อาตมาก็สามารถถอดกลั่นสิ่งแย ๆ ที่กำลังจะหลุดออกมานั้นไว้ได้ อาตมาอาจจะตอบสวนกลับออกไปก็ได้ แต่อาตมาก็ไม่ได้ทำ ซึ่งนั่นก็ถือว่าดีพอสมควรแล้ว”

อาตมาคิดว่าการพิจารณาดังกล่าวน่าจะมีความเป็นไปได้สำหรับเราทุกคน แม้ว่าจะไม่ใช่การแสดงออกอันดีเด่นของอัสตว แต่ทั้งหมดนี้ไม่ได้เป็นการสร้างตัวตนจากการกระทำเลย ความมดงามอยู่ที่ความเป็นธรรมดาในการสังเกตการกระทำที่มาจากความตำริชอบ และยังนำไปสู่ความตำริชอบด้วย ความตำรินี้ไม่ได้เริ่มต้นจากความคิด หากแต่เป็นใจที่น้อมเข้าไป มากกว่าที่จะเป็นเรื่องของอุดมการณ์ แต่คุณก็สามารถใช้ความคิดง่าย ๆ ที่จะช่วยปลุกให้มันตื่นขึ้น นี่เป็นการ นำเอาความเฉลียวฉลาดทางความคิดมาใช้ให้เกิดทักษะ



“ความงดงามอยู่ที่ความเป็นธรรมดา
ในการสังเกตการกระทำที่มาจากความดีริชอบ
และนำไปสู่ความดีริชอบ”

ความวิตกกังวลประจำวันไม่ใช่ความผิดของคุณ

หลังจากที่สร้างฐานในการปฏิบัติได้แล้ว จุดสำคัญของ
อาตมาคือ ไม่ปล่อยให้ความคิดในหัวเปลี่ยนแปลงจนทำให้
กลายเป็นอุดมการณ์ เช่น การปฏิบัติโดยการปลีกวิเวก
เป็นการสละละวางอย่างยิ่ง และแน่นอนว่านี่เป็นการดำริที่
ดี ความสละวางเป็นเจตจำนง ที่ทำให้ทุกอย่างเรียบง่าย เป็น
วิธีที่จะช่วยให้ง่ายขึ้น จิตโปร่งเบา และใช้พลังงานอย่าง
มีปัญญา อย่างไรก็ตาม เมื่อใดที่แนวโน้มของใจถูกพลิก
ให้กลายเป็นอุดมการณ์ภายในจิต เราก็จะสร้างอุดมการณ์
เกี่ยวกับมันทันที เมื่อนั้นเผด็จการก็จะเข้ามาบงการ กลายเป็นว่า
“ยิ่งน้อย ยิ่งดี” จิตที่มีอุดมการณ์จะจดจ่ออยู่กับสิ่ง
ๆ เดียว มองทุกอย่างจากมุมมองที่เป็นอุดมคติ ดังนั้น ที่ว่า
น้อยคือน้อยแค่นั้น “ยิ่งน้อยลงไปอีก” เผด็จการตอบ จาก
ปณิธานกลายเป็นการผลักดัน นั่นเป็นทางที่ทำให้เสียสมดุล
ทางแก๊กก็คือ “การมองภาพโดยรวมทั้งหมด” เพื่อให้เห็นว่า
ความคิดหนึ่งมีผลต่อทั้งระบบของเราอย่างไร ถ้ามันทำให้

เกิดความบีบเค้นและกดดัน เมื่อนั้น แสดงว่าการจัดการดูแล
ยังไม่เหมาะสมพอ และยังไม่ได้เข้าถึงใจ

เมื่อสัมผัสได้ถึงพลังงานและปัญญา คุณจะเห็นได้อย่าง
ชัดเจนว่า ที่มาของรากเหง้าและร่องรอยของความโลภ
ความขง ความว่าวุ่นใจ และการยึดติดความคิดเห็นของ
ตน ทั้งที่เห็นได้ทั้งในตัวคุณและผู้อื่น หลัก ๆ แล้วมาจาก
ใจที่ถูกบีบคั้นและแบ่งแยก อย่างไรก็ตาม ในสภาพที่ถูกบีบ
คั้นนั้น ใจจะด้านชาเกินกว่าที่จะรู้จักตัวมันเอง ดังนั้นลอง
สำรวจกายของคุณดู ความโกรธทำให้รู้สึกแน่นตึง ความ
หดหู่รู้สึกเหมือนถูกบีบอัด หรือ ความโลภที่ทำให้คุณรู้สึกว่า
ต้องทำอะไรเอาไว้แน่น ร่างกายจะเกิดความตึงเครียดอย่าง
ปฏิเสธไม่ได้ การเข้าถึงภาวะภายในจะเป็นตัวเชื่อมที่เชื่อ
ถือได้ ช่วยให้เห็นถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ หากเรา
สามารถรู้ทันมันในขณะนั้น และรู้วิธีที่จะปล่อยวาง เราก็จะ
ลดทอนพื้นฐานของสิ่งที่รบกวนจิต (นิวรณ์) ทั้งหมดได้

นี่ไม่ได้เป็นแค่เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องภายในใจเท่านั้น

ถ้าคุณอยู่ในสังคมเมือง คุณคงต้องบริหารจัดการกับความเครียดทางกายอันสืบเนื่องมาจากการกระทบต่าง ๆ พอสวมครว ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว คนแปลกหน้า แสงไฟวาบๆ และรถที่วิ่งตรงรี่เข้ามาหาคุณขณะที่คุณพยายามจะข้ามถนน อาจเป็นไปได้ว่าคุณอาจจะรู้สึกเครียดนั้นไม่ใช่ความผิดของคุณ หากแต่เป็นการที่ร่างกายพยายาม “ปกป้อง” ตัวเอง หรืออยู่ในภาวะ “ฉุกเฉิน” หากความวิตกกังวลในแต่ละวันเหล่านั้นไม่ได้รับการปลดปล่อยออกไป หรือผ่อนคลาย ก็จะมีผลสะท้อนกลับทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด และกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา

แน่นอนว่า ขณะที่เรารู้สึกกระสับกระส่าย แต่อาจดูเหมือนกับว่าเรากำลังผ่อนคลายสบาย ๆ อยู่ก็ได้ เนื่องจากการผ่อนคลายคือสิ่งที่เราเชื่อว่าเราควรจะรู้สึก เราจึงเรียนรู้ที่จะสร้างมันขึ้นมา เราเรียนรู้ที่จะปรับท่าทางของกายให้ดูดีและผ่อนคลาย แต่ความรู้สึกจากภายในที่เปิดเผยข้างป็นอิสระจริงๆ ไม่ใช่อย่างนั้น ของจริงนั้นควบคุมไม่ได้และเป็น

ไปตามธรรมชาติ เพราะจิตที่เข้าถึงภาวะภายในจะเชื่อมต่อ
โดยตรงกับใจ มิใช่ว่า เราควรจะเป็นอย่างไร

* * *

การปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้มีสติสมบูรณ์อย่าง ปราศจากเป้าหมาย

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติดังกล่าวอยู่เหนือความสงบ
มันเกี่ยวเนื่องกับเจตนา แรงกระตุ้นในการกระทำ และ
เนื่องจากอัตรตัตวตนเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา การรับมือกับ
การกระทำเช่นนี้ จึงเป็นกุญแจนำไปสู่ความเป็นอิสระจาก
อัตรตัตวตนได้ ดังนั้น ผลกระทบทางอารมณ์ใด ๆ ก็ตามที่
เราประสบ จะนำไปสู่เจตนา ใจก็จะตอบสนองต่อผัสสะ และ
“ตัวฉัน” ก็เกิดขึ้น ในฐานะเป็นผู้ที่ได้รับผล ที่รู้สึกดีใจ หรือ
ทุกข์ใจจากผัสสะนั้น ๆ และเนื่องจากเราถูกกระทบ บางสิ่ง
บางอย่างในตัวเราก็โลดแล่นขึ้นมา ทั้งเจตนา ความมุ่งมั่น
ความสนใจที่จะกระทำ “ฉัน” จึงเป็นตัวตนที่เกิดขึ้น พร้อม

กับความคิดที่ว่า “จงทำสิ่งนั้น” หรือ “นั่นผิด อย่าทำ” การตอบสนองต่อสัญญาณก่อให้เกิดตัวตนขึ้นในขณะนั้น ๆ ที่มีความรู้สึกว่า มันใจ ประหม่า กลัว หรือ ดูแลใส่ใจ นี่คือการกระทำทางจิตวิทยาที่ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเราเป็นตัวตนขึ้นมา

ความตั้งใจของคนเรามีศักยภาพมากมาย หากเอาไปใช้ด้วยปัญญาก็เป็นเรื่องที่ดี แต่ถ้าไปติดอยู่กับภาพลักษณ์ของความมีตน ก็มักจะทำให้ว่านุใจ คุณรู้ไหมว่า “ฉันต้องแก้ไขบางสิ่งบางอย่าง ต้องเข้ากับมันให้ได้ ต้องไม่เสียเวลา” พอหลังจากนั้นก็ “นั่นดีพอแล้วหรือยัง” สิ่งนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง เพราะในโลกปัจจุบันนี้ เจตนาไม่ใช่มีเพียงแค่อยากจะไขว่คว้าหาความสุขเอาไว้ หรือทำลายศัตรูให้ย่อยยับ แต่เรายังถูกกำหนดโดยเงื่อนไข จากจรรยาบรรณในการทำงาน ภาพลักษณ์ก็จะคอยกระตุ้นให้เราอยากทำตัวให้เป็นประโยชน์และมีประสิทธิภาพ หากแต่มีข้อเสียคือ มันกลายเป็นงานที่ไม่รู้จักจบ เพราะเจตนาที่เกี่ยวข้องกับความอยากทำและทำให้สำเร็จเป็นเครื่อง

มือของเผด็จการ เราอาจจะรู้สึกว่่าหน้าที่ที่เหมาะสมของเจตนาคือ กระตุ้นให้เราก้าวต่อไปให้ถึงจุดหมาย แต่เมื่อการกระตุ้น กับผู้ขับเคลื่อนไม่ได้เป็นฝ่ายเดียวกับคุณ จุดหมายจึงเป็นแค่ความคิดในหัว โอกาสที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นก็อาจไม่ได้ดีอย่างที่หวังเอาไว้

อย่างไรก็ตาม จิตก็ไม่จำเป็นต้องเข้าไปสั่งว่า “ทำนั่นสิ” หรือ “อย่าทำสิ่งนั้น” เสมอไป เมื่อมีผัสสะมากระทบ จิตสามารถเรียนรู้ที่จะหยุดอยู่ชั่วขณะ แล้วขยายการรับรู้ให้กว้างขึ้น และรู้สึกได้ว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้น และเมื่อเจตนาเปลี่ยนไป การกระทำที่ก่อให้เกิดตัวตนอันเกี่ยวเนื่องกับผัสสะก็จะถูกลดทอนลง ไม่มีการสร้าง “ตัวตน” ที่ต้องเร่งรีบ หรือกังวลว่า ยังไม่ดีพอ แน่นอนว่าความคิดและอารมณ์ก็ยังคงเกิดขึ้น แต่มันไม่ได้ก่อให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบโดยอัตโนมัติ เพื่อให้ทำตามนิสัยเดิม ๆ ซ้ำ ๆ แต่ทว่ามีอิสระภาพที่จะเลือก และไม่ข้องเกี่ยวกับเรื่องของการม การปล่อยวางที่เกี่ยวข้องกับเจตนา นี้ จึงเป็นแง่มุมที่สำคัญของขบวนการตื่นรู้

เพราะเหตุนี้ อาตมาจึงเน้นการปฏิบัติที่ปราศจากเป้าหมาย เช่น อาตมาเคยหมกมุ่นอยู่กับการทำความสะอาดห้องที่เขาจัดให้เป็นที่พัก อาตมาสังเกตว่า เคยรู้สึกจุกจิกไม่หยุดกับการกวาดและจัดห้องให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน และเมื่อรู้สึกว่ามีฝุ่นควรจะถูกพับเก็บไว้ อาตมาก็จะจัดการกับมัน แล้วจึงค่อยนั่งลง จากนั้นตะแคงไฟต้องการ การปิดกวาด.... ฯลฯ อาตมาจึงตั้งใจที่จะใช้เวลา ๑ อาทิตย์ โดยไม่จัดห้อง แค่เอาของวางไว้ในที่ของมัน และปล่อยให้ทุกอย่างนั้นจนฝุ่นจับ อาตมารู้สึกถึงแรงกระตุ้นของเจตนา และกำหนดรู้มัน พิจารณาอาการผลักดันของเจตนา และปล่อยวางมันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตเริ่มเข้าสู่ความเงียบ ด้วยการปฏิบัติเช่นนั้น และจากสภาวะที่สงบเงียบนั้น อาตมาสามารถที่จะทำสิ่งที่รู้สึกว่าจะเหมาะสม

หนึ่งในช่วงเวลาที่วิเศษสุดในขณะนั้น คือช่วงเวลานั้น อาหาร เมื่อรับอาหารมาแล้ว อาตมาก็นั่งพิจารณาอาหารในบาตร ความคิดที่คุ้นเคยซ้ำซากก็ผุดขึ้นมาว่า “มากเท่าไรดี” และ “อาตมากำลังฉันมากกว่า....?” หากแต่คราวนี้

อาตมากลับได้ยินเสียงของเหตุการณ์ที่เบาลงจริง ๆ และแล้วบางสิ่งที่กระจ่างจากภายในของอาตมา ก็สั่งให้มันหุบปากเสียที อาตมากำลังจะฉันอาหาร และต้องใส่ใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เราจะกลับไปตัดสินใจเรื่องพวกนี้ทีหลัง รู้สึกเหมือนกันว่ามีอาการผะงะเกิดขึ้นเล็กน้อย และเหตุการณ์ก็หลบมูไปทันที

อาตมาจึงขอแนะนำให้ผ่อนคลายตัวเจตนา และให้มีช่วงเวลาที่ตื่นตัวอย่างไม่มีจุดหมาย ลองดูสัก ๕ นาทีเพื่อเป็นการทดลอง ให้รู้สึกถึง “แล้วฉันควรจะทำอะไรตอนนี้ ฉันรู้สึกไม่ค่อยดี นี่เป็นการเสียเวลา ฉันควรจะ.....” ไม่นานเลยที่เหตุการณ์ภายในใจจะก่อตัวขึ้น เพราะการลุกขึ้นทำสิ่งต่างๆ คือหน้าที่หลักของมัน เหตุการณ์จึงไม่พอใจกับการเป็นอยู่อย่างไร้จุดหมาย “ทั้งหมดนี้มีจุดประสงค์อะไร คุณจะใช้เวลาที่เหลือในชีวิตกับการเสียเวลาหรือ” แต่เราไม่ได้อยู่อย่างไร้จุดหมายไปตลอดชีวิต เราทำแค่ ๕ หรือ ๑๐ นาที เพื่อให้รู้สึกถึงแรงกระตุ้นในการที่จะกระทำและกับคำถามที่ว่า มันมีคุณค่าพอหรือไม่อย่างไร

ลองดูสิ ปล่อยให้ความคิดอะไรก็แล้วแต่ที่มีอยู่ ความรู้สึก
อะไรก็แล้วแต่ที่รู้สึก รับรู้ให้เต็มที่อย่างที่มีมันเป็น ในฐานะ
ผู้มาเยี่ยมเยือน คุณอาจจะขยายการปฏิบัติให้มากกว่าครึ่ง
ชั่วโมง หากรู้สึกอยากจะยืน ก็ยืนขึ้น ถ้าอยากเดิน ก็เดิน
อย่างมีสติรู้ตัว ในขณะที่จิตตื่นตัวและรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่
ทำตัวให้ผ่อนคลาย ปรับตัวให้เข้ากับสภาพของการตื่นรู้ที่
เปิดกว้างอยู่ในจิต ให้ความไว้วางใจมัน ใช้ความสังเกต
หากแต่อย่าลงมือทำ หรือไปมีปฏิกิริยาต่อแรงกระตุ้นใด ๆ
ที่อาจเกิดขึ้น ปล่อยให้สัญชาตญาณที่เป็นความหยั่งรู้ถึง
แนวทางได้ผุดขึ้นมาเอง ขณะที่ปฏิบัติเช่นนี้ อาตมาไม่
ได้พินเพื่อนไป หากแต่ความตั้งใจกลับนุ่มนวลขึ้น แทนที่
จะมุ่งไปสู่ข้างหน้ากับกาลเวลาและสถานที่ ก็กลับดิ่งลึกลง
ไปสู่ปัจจุบันขณะ เข้าสู่สภาพที่ความคิดช้าลงหรือหยุดนิ่ง
ดังนั้น มันจึงนำเข้าสู่ขบวนการของการปฏิบัติธรรมที่เป็น
ธรรมชาติจริง ๆ

“ปล่อยให้ความคิดอะไรก็แล้วแต่ที่มีอยู่
ความรู้สึกอะไรก็แล้วแต่ที่มีอยู่
รับรู้ให้เต็มที่ อย่างที่มันเป็น
ในฐานะแขกที่มาเยือน”

* * *

เมื่อเราหลุดพ้นจากเงื้อมมือของเผด็จการ เจตนาที่จะไม่ถูกควบคุมโดยโปรแกรมที่มีความคิดเป็นศูนย์กลาง หากแต่รู้สึกได้ถึงสิ่งที่เป็นความถูกต้อง เราจะรู้สึกมีสมดุล ในทุกๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และด้วยเหตุนี้ ความรู้สึกเป็นตัวตน ที่เปรียบเหมือนวัตถุแปลกปลอมในโลก ก็จะเริ่มมลายหายไป เป็นการกลับคืนสู่เหย้า กลับมายังฐานของความดำรงชอบ และจากจุดนี้เท่านั้น ที่เราจะสามารถมอบความเป็นปกติทางจิตใจขึ้นพื้นฐานให้กับโลกได้

ไม่ว่าจะเดินทางไปทีใด คุณจะมีจุดศูนย์กลางที่ไม่ได้เคลื่อนที่ไปไหนทั้งสิ้น แม้ว่ามือและจิตจะไม่ว่าง แต่ใจกลับ

ผ่อนคลาย มันรู้ว่าการกระทำเป็นแค่สักแต่ว่าการกระทำ
เท่านั้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความเห็นอกเห็นใจหรือเป็นห่วง
หรือเป็นเพียงแค่ทักษะการจัดการดูแลสิ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้น
ใจไม่จำเป็นจะต้องแบ่งแยกเป็นฉันและเป็นเขา เพราะการ
กระทำที่แท้จริงไม่ได้ต้องการนักแสดง และไม่จำเป็นต้อง
จ้างเผด็จการ

* * *



ขับไล่เผด็จการภายในใจลงจากบัลลังก์

AJAHN SUCITTO

2015 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI PUBLICATIONS,
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

หนังสือเล่มนี้แจกจ่ายฟรี • โปรดอย่าขายหนังสือเล่มนี้
สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีที่ FSBOOKS.ORG

ISBN: 978-1-78432-235-9

การออกแบบและการจัดรูปแบบ:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ภาพประกอบปกและมงกุฎ: NICHOLAS HALLIDAY
ภาพประกอบเพิ่มเติม: AJAHN SUCITTO

หากต้องการอนุญาตให้พิมพ์ซ้ำ แปร หรือเผยแพร่เนื้อหาใน
รูปแบบหรือสื่อใดๆ โปรดติดต่อ
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

หากคุณต้องการ แปรข้อความนี้ ต้องนำมาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ

ผลงานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ใบอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODE
RIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENSE
หากต้องการดูสำเนาใบอนุญาตนี้ โปรดไปที่
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
สิทธิ์และข้อจำกัดของคุณภายใต้ใบอนุญาตนี้ในหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้



งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ใบอนุญาต CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL

หากต้องการดูสำเนาใบอนุญาตนี้ โปรดไปที่: WEBSITE: WWW.LABEL.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/

คุณมีอิสระที่จะ

- คัดลอกและเผยแพร่เนื้อหาอีกครั้งในสื่อหรือรูปแบบใดๆ

ผู้ให้ใบอนุญาตไม่สามารถเพิกถอนเสรีภาพเหล่านี้ได้ ตราบใดที่คุณปฏิบัติตามเงื่อนไขใบอนุญาต ภายใต้เงื่อนไขดังต่อไปนี้:

- การระบุแหล่งที่มา: คุณต้องให้เครดิตที่เหมาะสม ให้ลิงก์ไปยังใบอนุญาต และระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นหรือไม่

คุณสามารถทำได้ในลักษณะที่สมเหตุสมผล แต่ไม่ใช่ในลักษณะที่แสดงว่าผู้ให้ใบอนุญาตสนับสนุนคุณ หรือการใช้งานของคุณ

- ไม่ใช่เชิงพาณิชย์: คุณไม่สามารถใช้เนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์เชิงพาณิชย์
- ห้ามใช้ผลงานดัดแปลง: หากคุณทำการรีมิชซ์ เปลี่ยนแปลง หรือสร้างสรรค์ผลงานจากเนื้อหาดังกล่าว คุณจะไม่สามารถแจกจ่ายเนื้อหาที่ดัดแปลงแล้วได้
- ไม่มีข้อจำกัดเพิ่มเติม: คุณไม่สามารถใช้เงื่อนไขทางกฎหมายหรือมาตรการทางเทคโนโลยีที่จำกัดผู้อื่นในการทำสิ่งใดก็ตามที่ใบอนุญาตอนุญาต

ข่าว

คุณไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามใบอนุญาตสำหรับองค์ประกอบของเนื้อหาในโดเมนสาธารณะ

หรือที่การใช้งานของคุณได้รับอนุญาตตามข้อยกเว้นหรือข้อจำกัดที่ใช้อยู่บังคับ

ไม่มีการรับประกันใดๆทั้งสิ้น ใบอนุญาตอาจไม่ให้สิทธิ์ทั้งหมดแก่คุณสำหรับการใช้งานตามที่คุณตั้งใจ ตัวอย่างเช่น สิทธิอื่นๆ เช่น สิทธิในการเผยแพร่ สิทธิความเป็นส่วนตัว หรือสิทธิทางศีลธรรม อาจจำกัดวิธีที่คุณใช้สื่อดังกล่าว

สำหรับแจกฟรี

