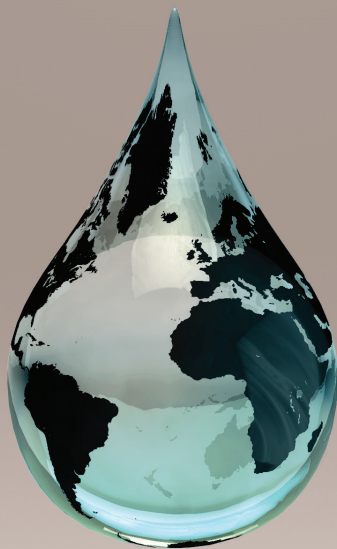


จิตคือทุกสิ่ง
MIND IS WHAT MATTERS



พระราชพุทธิวรคุณ Phra Rājabuddhivaragunā
(อมโรภิกขุ) (Amaro Bhikkhu)

น้ำค้างยามอรุโณทัย ที่หยาดจากอ้อมอรุณ สุกลิบทุลาบที่พลิวไหว
หาได้ใส่ใจตอกลิบพกา ชมพุดตระการตามิไยดี

ห้วงเวหาสะอาดใสคือแหล่งเกิด โอบน้ำค้างกลมกำเนิดพิสุทธิ์ศรี
มองสวรรค์ที่จากมาน้ำตานี้ คือน้ำค้างที่เปล่งแสงเศรัคราวตักฟ้า

น้ำค้างกลิ้งบนดอกไม้เจ้าไร้หลัก หวาดกลัวนักพลัดพิสุทธิ์จึ่งโยทยา
จนสุริย์ส่องร่างเจ้าด้วยเมตตา ให้สลายคืนฟากฟ้าเคหาตน

โลกเบื้องล่างมีดมนอนธการนัก โลกที่รักอยู่แสนไกลในเวหน
ดวงจิต หยดน้ำฟ้า ประกายชล กลั่นกลมหยาดนิรันดรสุกกลมดวง

ที่พรูร่วงสู่โลกหล้าพสุธามนุษย์ ถวิลหาไม่สิ้นสุดคือแดนสรวง
บุพผาสวายนบนโลกหล้ายังก้าวล่วง มิเทียบห้วงแดนนภาที่ซ้ารัก

น้ำค้างกลมพิสุทธิ์ดุจสวรรค์น้อย ที่รอคอยกลับแดนฟ้าอุราสมัคร
กลั่นสู่โลกเป็นหยาดพราวสกาวนัก จำลองพักตร์แดนนภายามคลาไคล

กลมหุ้มท้อระเหยสู่สวรรค์ มิผูกพันมาลีใดจากไปงาย
ตกจากสูงแต่น้ำฟ้าไม่เคล้ากาย ยังมุ่งหมายคืนฟากฟ้าคราแสงเรือง

น้ำค้างยามอรุโณทัย (On a Drop of Dew)

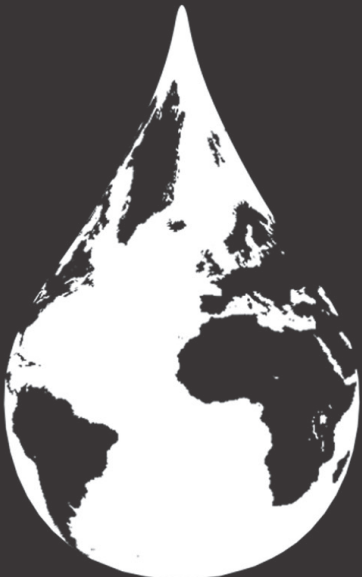
แอนดรูว์ มาร์เวล (Andrew Marvell) (พ.ศ. ๒๑๖๔-๒๒๒๑)

แปลโดยคุณโชติรส เพิ่มพิกุล คูณีย์ (Chotiros Permpikul Cooney)

อุทิศให้คุณเซมัส คูณีย์ (Seamus Cooney)

จิตศรัทธาทุกสิ่ง

คำสอนพุทธอันเป็นเชิงปรากฏการณ์วิทยา



จิตคือทุกสิ่ง

คำสอนพุทธในเชิงปรากฏการณ์วิทยา

พระราชพุทธจักรคุณ
(อมโรภิกขุ)

หนังสือเล่มนี้อุทิศด้วยความขอบคุณให้
เอ็ดมุนด์ ฮุสเซอร์ล (Edmund Husserl)
นักปรัชญาและผู้นำเสนอหลักการ
ปรากฏการณ์วิทยาในยุคแรกเริ่มในโลกตะวันตก

บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยธรรมใด นี้เรียกว่าโลกใน
อริยวินัย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยธรรมอะไรเล่า คือ
บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยจักขุ ... ด้วยโสต ... ด้วยฆานะ ...
ด้วยชีวหา ... ด้วยกาย ... ด้วยมโน

(ส.สพ. (มจร) ๑๘/๑๖๖)

“วิจละ อย่างนั้นเหมือนกัน บุคคลเมื่อบัญญัติตลาคต พึงบัญญัติด้วยรูปใด ... เวทนาใด ...
สัญญาใด ... สังขารใด ... วิญญาณใด รูปนั้น ... เวทนานั้น ... สัญญานั้น ... สังขารนั้น ...
วิญญาณนั้นตลาคตละได้แล้ว ตั้ดรากลอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากลอนโคนไป
แล้วเหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ตลาคตพ้นแล้วจากการเรียกว่ารูป ...
เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณ มีคุณอันลึกล้ำอันใคร ๆ ประมาณไม่ได้ หยั่งถึง
ได้ยาก เปรียบเหมือนมหาสมุทร”

(ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๙๒)

การตัดสินเรื่องราวควรมาจากการพิจารณาว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่ และ ‘ความ
มีเหตุผล’ ณ ที่นี้ให้เข้าใจตามความหมายโดยตรงที่แท้ ความมีเหตุผล คือการทำให้
ประสาทสัมผัสต่าง ๆ มีชีวิตชีวาขึ้นมา เรื่องที่สมเหตุสมผล คือเรื่องที่ปลุกประสาทสัมผัส
ให้ตื่นขึ้นจากความหลับใหล เป็นเรื่องราวที่เปิดตาเปิดหูให้ได้เห็น และได้ยินสิ่งแวดล้อม
รอบตัวที่แท้จริง ปรับลึนให้สามารถลิ้มรสชาติต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอากาศ และส่งความรู้สึกตื่น
ตัวที่เกิดจากการรับรู้ และเข้าใจ ไปตามผิวหนัง ความสมเหตุสมผล คือการได้ปลดปล่อย
ร่างกายจากข้อจำกัดที่เกิดจากวิหิตูตจาทูล้าสมัย และดั่งนี้จึงช่วยฟื้นฟู และชุบชีวิตความ
รู้สึกในการรับรู้โลกขึ้นมาใหม่ คือการทำให้ผัสสะตื่นขึ้น ณ สถานที่ที่มันดำรงอยู่นั่นเอง

เดวิด อับราม (David Abram)

เวทมนตร์แห่งความรู้สึกสัมผัส
การรับรู้และภาษาในโลกที่ยิ่งกว่าโลกมนุษย์

(The Spell of The Sensuous:

Perception and Language in a More-Than-Human World)

คำขอบคุณ.....	๑๑
บทนำ.....	๑๔
๑. ไม่ไปที่ไหน.....	๒๖
เปลี่ยนมุมมอง.....	๒๖
ไม่มีใครไปที่ไหน.....	๒๘
อัตลักษณ์ (ความเป็นบุคคล) เวลา และสถานที่.....	๓๒
การบรรจบกันของการไร้ซึ่งเวลา และเวลา.....	๓๕
๒. ‘โลกสิ้นสุดลงที่ไหน’.....	๔๒
โรहितัสสะ.....	๔๒
สมมุติสัจจะ.....	๔๖
ไม่มีที่ยืนให้ความเป็นของคุณ.....	๔๘
ธรรมะของพระพุทธเจ้าอันเป็นที่พึ่ง.....	๕๑
๓. ที่มา และ ที่ไป.....	๕๖
คำถามสามประการที่สำคัญที่สุด.....	๕๖
ใบไม้ในกำมือ.....	๕๗
อริยสัจสี่.....	๖๑
การอิงอาศัยกันเกิดขึ้น.....	๖๓
ความรู้สึกลึก - ตอบสนองหรือตอบโต้.....	๖๖
อยู่ในรุ่งอรุณอันนิรันดร์.....	๖๘

๔. ขึ้นขอบสภาพที่คนตรีพาไป.....	๗๒
ความสงบสันติไม่ได้หมายถึงการนิ่งเฉย.....	๗๒
แรงผลักดันของโคพามีน.....	๗๔
เข้าใจว่าจิตทำงานอย่างไร.....	๗๙
ความน่าสะพรึงกลัวของ สิ่งที่น่ายามไม่ได้.....	๘๒
๕. วิธีแห่งการวิเคราะห์ และ สิ่งทีวิเคราะห์ไม่ได้.....	๘๗
พระสูตรเรื่องอนัตตา.....	๘๗
วิธีแห่งการวิเคราะห์.....	๙๑
ความว่าง - ‘กลุ่มฟองน้ำ’.....	๙๖
‘ฉันคือใคร’.....	๑๐๑
นักปราชญ์ผู้สงบ.....	๑๐๕
ตถาคตที่ไม่สามารถวิเคราะห์ได้ - การตื่นรู้.....	๑๐๗
ถ้าอย่างนั้น จริง ๆ แล้วคืออะไรกันแน่.....	๑๐๙
๖. ความเคารพ และ ความกลมกลืน.....	๑๑๒
‘เพียงเพราะเราคิดเช่นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนั้นจะเป็นจริง’.....	๑๑๒
คนเสียสติ กับ คนสติดี.....	๑๑๔
ล้อมรั้วให้สัตว์เลื้อยคลาน.....	๑๑๗
ปรากฏการณ์วิทยา และ สัมมาสติ.....	๑๒๒

๗. ‘ทำสิ่งที่ถูกต้อง’	๑๒๘
การมีส่วนร่วมแบบไม่พัวพัน.....	๑๒๘
‘สิ่งที่ “ถูกต้อง” ที่ควรทำคืออะไร’.....	๑๓๐
รสชาติต่าง ๆ ของความอยาก.....	๑๓๓
ความเพียร อย่างสบาย ๆ.....	๑๓๖
การปรับให้สอดคล้องมีผลต่อความสามารถในการปรับตัวตามธรรมชาติ.....	๑๔๐
ประสบการณ์ และ ความเป็นเจ้าของ.....	๑๔๓
กายวิภาคของการตัดสินใจ.....	๑๔๕
จิตคือทุกสิ่ง – สิ่งที่ปรากฏ และ สิ่งที่ไม่ปรากฏ.....	๑๔๙
และ หยดน้ำค้าง... ..	๑๕๖
ภาคผนวก.....	๑๖๑
บรรณานุกรม.....	๑๙๓
อภิธานศัพท์.....	๑๙๕
อักษรรย่อ.....	๒๐๔
เกี่ยวกับผู้แต่ง.....	๒๐๕

หนังสือทุกเล่มที่ได้รับการตีพิมพ์ เกิดขึ้นได้จากความหวังดี ความสามารถ และความพยายามบากบั่นของบุคคลจำนวนมาก และหนังสือเล่มนี้ก็เช่นเดียวกัน อันดับแรกอาตมาขอแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจกับท่านนิสโก ที่ได้ทำงานอย่างเต็มที่ด้วยความทุ่มเท (โดยการรวบรวมผลงานทั้งหมดของอาตมา) ในการคัดแยกเนื้อหาที่เหมาะสมกับสาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้

การถอดเสียงการบรรยายซึ่งเป็นเนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือ ได้จัดทำขึ้นภายใต้การดูแลอันแข็งขัน และมีประสิทธิภาพของกลุ่มอาสาสมัครโลตัส (Lotus Volunteer Group) การตอบรับอันรวดเร็วในงานเช่นนี้ และความยืดหยุ่นในการทำงานที่ทางกลุ่มอาสาสมัครได้มอบให้ มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง การคัดลอกส่วนใหญ่ทำขึ้นด้วยความรวดเร็วและแม่นยำโดยคุณแอนเนลีส วูทเทอร์ส (Annelies Wouters) ซึ่งอาตมาน้อมรับด้วยความยินดี

คุณเดนนิส ครีน (Dennis Crean) ผู้เคยตรวจทานแก้ไข และผลิตผลงานหลายชิ้นให้กับคณะของเรา ได้มีน้ำใจรับหน้าที่คัดคร่าว ๆ และเรียบเรียงบทคัดลอกประเภทการบรรยายคำต่อคำ ให้อยู่ในรูปแบบที่มีความต่อเนื่อง หลังจากนั้นได้ขจัดเกลามาให้เป็นใจความที่สามารถอ่านเข้าใจได้ และมีความสอดคล้องกัน คุณเดนนิสเป็นผู้เชี่ยวชาญในการใช้ปากกาแดง อันเป็นทักษะส่วนตัวในการตัดตอนทุกสิ่งให้ถึงแก่น เพื่อให้มีข้อความเรียบง่าย

แต่ชัดเจน และสามารถสื่อความหมายที่ต้องการได้ เป็นความสามารถที่หายากในโลกนี้ ดังนั้นอาตมาจึงขอแสดงความขอบคุณในคุณูปการต่องานชิ้นนี้อีกครั้งหนึ่ง

ท่ามกลางบุคคลต่าง ๆ ที่ได้อ่านต้นฉบับ และให้ความเห็นตอบกลับ พร้อมทั้งตรวจทานแก้ไข อาตมาอยากจะเอ่ยถึง สายตาที่ขี้ของ และความคิดที่แหลมคมของพระอาจารย์ธัมมนันโทเป็นพิเศษ ความสามารถพิเศษของท่าน ในการตรวจพบการข้ามขั้นตอนความคิด ทั้งในแง่ของเหตุผล และในแง่ของปรัชญา รวมถึงการตรวจทานการพิมพ์ผิด เครื่องหมายอนุภาคที่ขาดไป และการใช้สำนวนที่สับสน นับว่าเป็นพรสวรรค์อันมีค่า ความใส่ใจอันละเอียดลออของท่านเป็นประโยชน์อย่างมากต่อหนังสือเล่มนี้

ท้ายที่สุดนี้ อาตมาได้อ้างอิงข้อความหลายตอน จากผลงานทางฟิสิกส์ และปรัชญาในหนังสือเล่มนี้ และอาตมาขอแสดงความขอบคุณโดยเฉพาะต่อ ศาสตราจารย์ สตีเวน เฟรนช์ (Steven French) ศาสตราจารย์วิชาปรัชญาวิทยาศาสตร์ ประจำภาควิชาปรัชญา ศาสนา และประวัติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยลีดส์ ที่อนุญาตให้อ้างอิงข้อความซึ่งมีความยาวพอสมควร จากผลงานของท่านในหนังสือเล่มนี้

ขอให้ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และมีส่วนร่วมในการทำให้หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น จงได้รับสันติสุขและอิสรภาพ ที่จะได้มาจากการเข้าใจธรรมชาติของจิต และความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับโลกด้วยเถิด

พระอาจารย์อมโร

วัดอมราวดี

ฤดูใบไม้ผลิ พ.ศ. ๒๕๖๔

ชื่อของหนังสือเล่มนี้ ‘จิตคือทุกสิ่ง’ นำความสนใจมาที่ทัศนคติหรือมุมมอง โดยชี้ให้เห็นว่าทัศนคติของเรามีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ และการประมวลประสบการณ์ของจิต และยังชี้ถึงแง่มุมของการปฏิบัติธรรมที่นำทุกสิ่งให้มาเป็นครูสอนเรา

ใน พ.ศ. ๒๕๖๐ วัดอมราวดีได้จัดหลักสูตรปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป มีผู้เข้าร่วมมากกว่า ๔๐๐ คน ในช่วงเวลาค่าของทุกวันมีการแสดงธรรมเทศนาโดยพระอาจารย์สุเมโธ มีการนิมนต์พระอาจารย์หลาย ๆ ท่าน มาสอนธรรมะ และมีกิจกรรมถาม-ตอบปัญหาประจำวัน สำหรับบางคน เป็นช่วงเวลาที่ได้แรงบันดาลใจที่ยอดเยี่ยมมาก การเรียนการสอนมีความกระฉ่างและมีความคิดสร้างสรรค์ อาตมารู้สึกได้รับกำลังใจอย่างยิ่ง เป็นกิจกรรมที่งดงามมาก

แต่หากผู้อื่นมีความเห็นหรือทัศนคติที่แตกต่างออกไปจากนี้แล้ว ถึงแม้ว่า เขาจะได้ยินคำสอนที่ให้แรงบันดาลใจเหล่านี้ แต่ก็อาจเริ่มคิดว่านี่ยังไม่พอ หรืออาจจะเปรียบเทียบครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งกับอีกท่านหนึ่ง แล้วตัดสินว่าใครดีกว่ากัน แม้ว่ากิจกรรมบางอย่างจะมีความสูงส่ง งดงามและเป็นกุศล เช่น การฟังธรรม ก็อาจจะกลายมาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ความผิดหวังและความไม่พึงพอใจได้ หากผู้ฟังท่านนั้นขาดทักษะในการฟัง

การที่จิตของเราจะตกอยู่ในสภาพที่มักตัดสิน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยง่าย ไม่ว่าจะเป็ น ‘สิ่งนี้’ ไม่ดีเท่ากับ ‘สิ่งนั้น’ หรือ ‘ขณะนี้’ ไม่จริงหรือไม่ดีเท่ากับ ‘สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต’ หรือ ‘เวลาที่เคยรุ่งเรืองในอดีต’ ถ้าจิตเราเป็น เช่นนี้ และเราสามารถสังเกตดูมันได้ ความรู้สึกผิดหวัง จิตใจที่ชอบเปรียบเทียบ จะสามารถกลายมาเป็นครูของเราในขณะนี้ ถ้าเรามีปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นครูสอนเราได้ ทั้งสภาพอากาศ ความทรงจำ สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัว

การที่สิ่งต่าง ๆ จะเป็นบทเรียนให้ได้ขึ้นอยู่กับทัศนคติของเรา ทุกอย่างขึ้นอยู่กับวิธีที่จิตยึดเอาประสบการณ์ปัจจุบันขณะนั้นเอาไว้ เมื่อหลายปีมาแล้วสมัยที่อาตมายังเป็นวัยรุ่น อาตมาสังเกตว่า แม้ในสถานการณ์อันเลอเลิศสมบูรณ์แบบ เช่น การได้หนึ่งปีกับเพื่อนดี ๆ อย่างเพลิดเพลินที่ริมฝั่งแม่น้ำ จิตใจของอาตมาก็จะยังรู้สึกเป็นทุกข์ อาตมาสังเกตเห็นความเศร้า ความทุกข์ ความไม่มั่นใจ ความไม่พึงพอใจครั้งแล้วครั้งเล่า และที่สำคัญอาตมาไม่สามารถกล่าวโทษสิ่งใดว่าเป็นสาเหตุของความรู้สึกเช่นนี้ได้ ไม่มีความบกพร่องที่ใดเลย ทุกอย่างเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ ซึ่งทำให้อาตมา รู้สึกหงุดหงิดมาก เพราะตราบไตที่ยังพอจะมีบางสิ่งบางอย่างให้กล่าวโทษได้ ก็ยังสามารถมีข้อแก้ตัวสำหรับความเป็นทุกข์นี้ อาตมาจึงคิดได้ว่า ในเมื่อไม่มีอะไรให้กล่าวโทษ สิ่งที่ควรรับผิดชอบต่อความทุกข์นี้ก็ต้องเป็นใจของเราเอง

ดังนั้นอาตมาจึงตัดสินใจเรียนวิชาจิตวิทยา และสรีรวิทยาที่มหาวิทยาลัยลอนดอน เพื่อที่จะเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น แต่เมื่อเรียนจบสามปีผ่านไปก็ไม่ได้มีความรู้สึกสุขมากขึ้น อาตมาได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมของหนูและนกพิราบ สถิติและการออกแบบการทดลอง สามารถท่องชื่อนักทดลอง และนักจิตวิทยาที่สำคัญได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็ว แต่ก็ยังไม่มีความรู้สึกว่าจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาของตัวเองมากสักเท่าไร

ขณะนั้นอาตมาอายุประมาณยี่สิบปี และมีความหมกมุ่นกับความทุกข์ของตน อาตมาคิดอยากมีความสัมพันธ์ที่จะนำความสุขมาให้ หรืออยากทำงานทำในกรุงลอนดอนและพอใจกับการทำธุรกิจค้าขายเพชร หรือแม้กระทั่งเป็นช่างทำรั้วไม้สำเร็จรูป และซ่อมรั้วในเมืองเกิด ไปตลอดชีวิต แต่ก็ยังมีบางอย่างในตัวอาตมาที่ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจกับความคิดเหล่านั้นในการจัดการกับความทุกข์ อาตมาก็ได้กลายเป็นคนติดสุรา และดื่มสุราเพื่อจะได้มีชีวิตร่วมกับความรู้สึกเหล่านั้น

เมื่อใกล้เวลาที่จะเรียนจบปริญญา อาตมาได้ระลึกย้อนกลับไปถึงโอกาสต่าง ๆ และสิ่งดี ๆ มากมายที่เคยได้รับมา อาตมาได้รับการศึกษาที่ดีจากโรงเรียนประเภทที่สอนให้พูดสำเนียงแบบคนชั้นสูงเหมือนกับกษัตริย์ชาร์ลส์ และสามารถจะใช้ชีวิตเป็นนักวิชาการต่อไปหากสนใจจริง ๆ นานมาแล้ว พ่อทูนหัวของอาตมา เป็นหุ้นส่วนบริษัทค้าเพชร เดอเบียร์ส

คอร์ปอเรชั่น เคยสัญญาว่าจะให้ตำแหน่งงานที่บริษัท หรืออาตมาเคยจินตนาการว่าจะทำตามความตั้งใจเดิม ที่จะเป็นนักเขียนหรือนักแสดงที่เก่งกาจ อาตมาคิดในใจว่า ‘เรามีทางเลือกมากมาย’

กระนั้นก็ตาม อาตมาก็ยังมีความรู้สึกว้าวุ่นใจว่า ไม่ว่าจะได้แต่งงานที่ดีเยี่ยม ประสบความสำเร็จอย่างเลอเลิศในวงวิชาการ ทำเงินได้มากมายที่เคอเบียร์ส์ หรือแต่งงานแล้วมีบ้านแบบกระท่อมสไตล์อังกฤษที่คอทล์โวลด์ ที่มีต้นกุหลาบรอบประตูบ้าน และมีเด็กผมหยิกหยองวิ่งเล่นบนสนามหญ้าในฤดูร้อน อาตมาก็คงจะยังรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ดี อาตมานึกในใจว่า ‘เราก็เคยอาศัยอยู่ในบ้านกระท่อมที่มีต้นกุหลาบรอบประตูบ้านแบบนี้ และก็เป็นที่เด็กผมหยิกหยองของคนนั่นเอง แต่ก็ยังไม่มีความสุขอยู่ดี’

ในที่สุดอาตมาก็ได้ข้อสรุปว่า เป็นจิตใจของอาตมาเองที่เป็นตัวปัญหา อาตมาบอกตัวเองว่า ‘เราต้องทำอะไรสักอย่างกับใจนี้แล้ว’ เรื่องนี้เกิดความกระจ่างแจ้งมากต่ออาตมา ดังนั้นของขวัญวันเกิดอายุ ๒๑ ปี ที่มอบให้กับตัวเองจึงเป็นการเลิกดื่มสุรา และการเดินทางไปเอเชียเพื่อแสวงหาหนทางด้านจิตวิญญาณ เพื่อสรุปเรื่องให้สิ้น ประมาณสี่เดือนหลังจากนั้น อาตมาก็มาเดินอยู่ในวัดป่าทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งคือวัดป่านานาชาติที่ก่อตั้งขึ้นโดยพระอาจารย์ชาและพระอาจารย์สุเมโธ

ในช่วงเวลาที่เข้าไปที่วัดป่านานาชาติ สิ่งนี้อาตมาสนใจมากที่สุดคือการเข้าใจจิตใจของตนเอง และด้วยความโชคดียังมาก สิ่งนี้ผู้คนในวัดป่าแห่งนั้นสนใจล้วนเป็นเรื่องของจิตโดยตรงทั้งหมดเช่นกัน แม้ไม่ได้เป็นการเรียนรู้ข้อมูลเนื้อหาต่าง ๆ เกี่ยวกับจิต หรืออ่านหนังสือเรื่องของจิต แต่เป็นการเข้าไปรู้จักจิตโดยตรง อาตมารู้สึกเป็นโชคอันประเสริฐที่เดินไปเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้า

นับเป็นครั้งแรก ที่อาตมาได้อยู่ร่วมกับผู้คนที่มีการสภาวะคล้ายกัน ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น ‘ความเบื่อหน่ายโลก’ พวกเขาเห็นในลักษณะเดียวกันหมด คือ ความไม่เป็นแก่นสาร ความไร้คุณค่า และความไม่มีสาระของการมีเป้าหมายทางโลก เราอาจจะกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ยังรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ดี หรือในทางตรงกันข้าม อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากจริง ๆ โดยสิ่งต่าง ๆ ไม่สู้จะสบาย มีความเจ็บปวด หรือมีปัญหาที่ยุ่งยาก และเมื่อมีทัศนคติที่มีปัญญา กลับสามารถรู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย มีความพึงพอใจ และรู้สึกว่าทุกอย่างในโลกนี้ เป็นไปอย่างที่มีนควรจะเป็นแล้ว

ถ้าเข้าใจธรรมชาติของจิตโดยพื้นฐานที่แท้จริงแล้ว เราจะเห็นว่าความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีบ้านที่สะดวกสบาย หรือหนังสือได้รับการตีพิมพ์ การมีความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์แบบ หรือมีลูกกำลังเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย

ชื่อดัง ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ได้มาหรือที่มี แต่ขึ้นอยู่กับผู้กระทำ
ต่างหาก ทุกอย่างขึ้นอยู่กับทัศนคติ ทัศนคติคือสิ่งที่เชื่อได้ว่าเป็นหัวใจ
ของวิปัสสนากรรมฐาน **จิตคือทุกสิ่ง**

เราทุกคนมักจะมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่า ‘ฉันเป็นบุคคลหนึ่ง ฉันเป็น
ผู้หญิง ฉันเป็นผู้ชาย ฉันอายุเท่านี้เท่านี้ ฉันมีร่างกายนี้ ฉันมีจิตใจแบบนี้
ฉันมีเรื่องราวชีวิตของฉัน’ เรารู้สึกราวกับว่าเราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีอิสระ
สามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ในโลกที่ไม่ผันแปร แม้กระทั่งในขณะที่เรากำลัง
ปฏิบัติภาวนา ก็ยังมีความรู้สึกที่ว่า ‘จิต’ กำลังดู ‘โลก’ รวมถึง ‘โลกภายใน’
ที่เป็นความคิด ความทรงจำ ความตั้งใจและอารมณ์ทางใจ มีความรู้สึก
ที่มีพลังว่า ‘มีฉันที่นี่ และ มีโลกที่นั่น’ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ นี่คือ
ความจริงที่ไม่มีใครโต้แย้งได้เลย อย่างไรก็ตาม มีคำสอนหนึ่งของ
พระพุทธเจ้าที่มีใจความสั้น ๆ แต่มีความหมายที่ลึกซึ้ง ว่า

บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลก (*โลกสัญญาญี และ โลกมานี*)
ด้วยธรรมใด นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลก
ว่าเป็นโลกด้วยธรรมอะไรเล่า คือบุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็น
โลกด้วยจักขุ ... ด้วยโสตตะ ... ด้วยฆานะ ... ด้วยชีวหา ... ด้วยกาย ... ด้วยมโน ...
นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย

(ส.สพ. (มจร) ๑๘/๑๑๖)^๑

^๑ ดูภาคผนวก ๑ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

พระพุทธองค์ทรงกำลังบอกว่า ‘โลก’ คือโลกแห่งประสบการณ์ของเรา นั่นไม่ได้หมายความว่า ความเป็นจริงทั้งหมดเป็นเพียงแค่ความฝัน และเป็นสิ่งที่เราแต่ละคนเสกสรรขึ้นในจิต หากแต่หมายความว่า ทุกสิ่งที่เรา รับรู้มาตลอดชีวิต เป็นการตีความของจิตเกี่ยวกับโลก เราไม่สามารถรู้จัก โลกได้อย่างแท้จริง เราสามารถรู้จักโลกได้เพียงเท่าที่จิตนี้แสดงให้เรา รับรู้เท่านั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยประสบพบเจอ เรารับรู้โดยผ่านจิตเป็นตัวกลาง แม้กระทั่งก่อนที่เราจะสามารถคิดหรือพูดได้ เรารู้จักโลกผ่านจิตก่อน นับแต่การเต้นของหัวใจของแม่ เมื่อเราอยู่ในครรภ์ จนถึงการถือกำเนิด ตลอดเรื่อยไปจนถึงประสบการณ์ทั้งหมดในวัยเด็ก ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น ในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่ ทุก ๆ ความรู้สึก ทุก ๆ การรับรู้ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก สบายหรือเจ็บปวด เป็นความคิดหรือเป็นอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดก็ตาม ถูกรับรู้โดยผ่านจิตดวงนี้ทั้งสิ้น

เราสามารถพูดถึง ‘โลก’ จากมุมมองต่าง ๆ โดยทั่วไปแล้วสำหรับพวกเรา ที่มาจากโลกตะวันตก ซึ่งมีภูมิหลังเป็นชาวยุโรป เรามักจะใช้มุมมองของ ทฤษฎีต่าง ๆ หรือแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ เราพูดถึงโลกในรูปแบบของ จักรวาล กาแล็กซี ดวงดาว ดาวเคราะห์ สิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ที่มีมหาสมุทร ทวีปต่าง ๆ ภูเขา แม่น้ำ มนุษย์ และสัตว์ หากแต่พระพุทธองค์ทรงมอง โลกด้วยวิธีที่แตกต่าง เป็นแนวทางโดยตรงของแต่ละบุคคล ท่านทรงสอน

ว่าเราสามารถพูดถึงโลกได้อย่างมีความหมายเฉพาะตามประสบการณ์ของเราเท่านั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ‘โลก’ จริง ๆ แล้วคือประสบการณ์ที่จิตได้รับรู้ และรวบรวมมาจากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส ความคิด และความทรงจำเท่านั้น

ในแง่ของปรัชญาตะวันตก วิธีของพระพุทธเจ้าอาจจะเรียกได้ว่า เป็นแนวทาง ‘ปรากฏการณ์วิทยา’ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเป็น (และก็ได้ไม่ได้ทรงเป็นเพียง) นักปรากฏการณ์วิทยาตามคำนิยามของวิชาปรัชญาอย่างแน่นอน หากแต่แนวทางของพระองค์มีความคล้ายคลึงมาก กับมุมมองของปรากฏการณ์วิทยา โลกเดียวที่เราสามารถพูดถึงได้อย่างมีความหมายคือโลกแห่งประสบการณ์ของเรา เราสามารถพูดในเชิงทฤษฎีและตั้งคำถามว่า ‘โลกจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่ใช่ตัวเราที่เป็นผู้มีประสบการณ์ต่อมัน หรือถ้าเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ได้เห็นโดยมุมมองของมนุษย์’ แต่เราก็จะไม่สามารถตอบคำถามเชิงสมมุติเช่นนั้นอย่างมีความหมายได้ เพราะว่าสิ่งที่เราสามารถรู้ได้จริง ๆ คือประสบการณ์ที่เราได้รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส ณ เวลาหนึ่งเท่านั้น^๒

^๒ มีผลงานที่ตีพิมพ์ชิ้นหนึ่ง แต่งขึ้นโดยนักปรัชญา โทมัส นาเกล (Thomas Nagel) เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีชื่อว่า *What Is It Like to Be a Bat?* ตีพิมพ์ครั้งแรกใน *The Philosophical Review*, (ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๗) ตีพิมพ์ซ้ำใน Daniel Dennett & Douglas R. Hofstadter (บ.ก.ร่วม) *The Mind's I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books, (พ.ศ. ๒๕๒๔)

วิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการทำความเข้าใจชีวิต คือการเฝ้าสังเกตดูรูปแบบต่าง ๆ ของประสบการณ์ตามที่เรารับรู้มากกว่าการใช้มุมมองที่เราหวังว่าจะไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ 'โลก' เป็นโลกของประสาทสัมผัสของเรา และไม่ได้เป็นสิ่งที่ 'อยู่ข้างนอกนั้น' ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากมุมมองที่ไม่มีอคติ รวมทั้งเป็นสิ่งที่น่าสนใจว่า ในขอบเขตของวิชาควอนตัมฟิสิกส์ มีข้อสังเกตว่า 'ไม่มีปรากฏการณ์ควอนตัมฟิสิกส์ใด จะนับว่าเป็นปรากฏการณ์ได้ จนกว่าจะเป็นปรากฏการณ์ที่ถูกสังเกตได้'^๓ และว่า 'จักรวาลไม่ได้ "มีอยู่" ที่ข้างนอกนั้น" เป็นอิสระจากการสังเกตการณ์ทุกรูปแบบ'^๔ ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่นนี้ได้สรุปไว้โดยนักฟิสิกส์ ชื่อ ฟริตจอฟ คาปรา (Fritjof Capra) ว่า

ข้อเท็จจริงที่ว่า สมบัติทั้งหลายของอนุภาคถูกกำหนดด้วยหลักการที่ใกล้เคียงกับวิธีการสังเกต หมายความว่า ในท้ายที่สุดแล้ว โครงสร้างพื้นฐานของโลก ถูกกำหนดด้วยวิธีที่เรามองโลก และรูปแบบของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาจากการสังเกต เป็นภาพสะท้อนของรูปแบบต่าง ๆ ของจิต^๕

^๓ จอห์น เอ. วีเลอร์ (John A. Wheeler), วอร์นเนอร์ เอ. มิลเลอร์ (Warner A. Miller), *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technology* หน้า ๗๒-๘๔, *Delayed-Choice Experiments and Bohr's Elementary Quantum Phenomenon*, (พ.ศ. ๒๕๔๐)

^๔ จอห์น เอ. วีเลอร์ (John A. Wheeler), *Beyond the Black Hole* ในฉบับของ H. Woolf, *Some Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievements of Albert Einstein*, Addison-Wesley, เรดดิ้ง, รัฐแมสซาชูเซตส์, (พ.ศ. ๒๕๒๓)

^๕ ฟริตจอฟ คาปรา (Fritjof Capra), *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books, (พ.ศ. ๒๕๒๕)

ยังมีคำกล่าวจากนักวิชาการชาวตะวันตกบางท่าน ทั้งจากในอดีตและปัจจุบัน ที่เอ่ยถึงเรื่องนี้ไว้อย่างเป็นประโยชน์เช่นกัน ประการแรกตามที่ เอ็ดมุนด์ ฮุสเซอร์ล (Edmund Husserl) ผู้ก่อตั้งปรากฏการณ์วิทยาสมัยใหม่ มีคำกล่าวว่

จิตและโลก ไม่ได้เป็นสิ่งที่แยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน หากแต่เป็นองค์ประกอบของกันและกัน^๖

นักปรัชญาร่วมสมัย สตีเวน เฟรนช์ (Steven French) ได้ศึกษาเรื่องนี้ อย่างลึกซึ้ง คือ เรื่องบทบาทของ ‘ผู้มีส่วนร่วม’ ในกลศาสตร์ควอนตัม และการประยุกต์ใช้แนวคิดของปรากฏการณ์วิทยา และในบทความที่ตีพิมพ์เมื่อเร็ว ๆ นี้^๗ ได้เสนอความเห็นไว้ว่า

ลอนดอน (London) และ บาวเออร์ (Bauer)^๘ ปฏิเสธความเป็นกลาง ‘แบบดั้งเดิม (classical)’ ว่าไม่มีประโยชน์ และควรถูกแทนที่ด้วยแนวคิดใหม่ของปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งตามแนวคิดนี้ ‘โลกที่เป็นกลาง’ ควรหมายถึง ‘โลกที่เป็นกลางในความหมายของเรา’

^๖ เอส. แกลลาเกอร์ และ ดี. ซาฮาวิ (S. Gallagher & D. Zahavi), *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Science* (พิมพ์ครั้งที่ ๒), Routledge, (พ.ศ. ๒๕๕๕)

^๗ สตีเวน เฟรนช์ (Steven French), *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, ฉบับที่ ๙๐, (๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

^๘ ฟริตซ์ ลอนดอน และ เอ็ดมันด์ บาวเออร์ (Fritz London & Edmond Bauer), *La théorie de l'observation en mécanique quantique*, Hermann & Cie, (พ.ศ. ๒๔๘๒)

ในภาพทัศน์นี้ โลกเป็นสิ่งที่มันเป็น เพียงเพราะความสัมพันธ์ของมัน กับจิตสำนึกที่รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ เท่านั้น แต่ทั้งโลกที่ถูกรับรู้ และจิตสำนึก ต่างก็ประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันและกันของทั้งสอง

เดิมทีแล้ว การตีความทฤษฎีควอนตัมในเชิง ‘การสัมพันธ์เกี่ยวข้อง (relational)’ โดย คาร์โล โรเวลลี (Carlo Rovelli) ได้พัฒนาขึ้นเพื่อกรุยทางให้ทฤษฎี ความโน้มถ่วงเชิงควอนตัม แนวคิดนี้เชื่อว่า สภาวะของระบบต่าง ๆ โดยหลักแล้ว มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยธรรมชาติ ความเร็วไม่ได้เป็นคุณสมบัติของระบบโดยตัวมันเอง แต่เป็นคุณสมบัติจากการที่มันมีการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระบบอื่น ดังนั้น สภาวะของ ‘แมวที่มีชีวิต/ที่ตายแล้ว’ (ในการทดลองเชิงแนวคิดที่มีชื่อเสียงของชเรอดิงเงอร์ (Schrodinger)) ไม่ใช่สภาวะที่แมวเป็นในแบบของมัน และด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นสภาวะที่เกิดจาก การที่มันมีปฏิสัมพันธ์กับสภาวะของระบบอื่น ในการวัดค่าของความสัมพันธ์ ซึ่งในกรณีนี้ คือผู้สังเกตการณ์ การตีความเช่นนี้ของโรเวลลี ประสานเข้ากับจุดยืนของปรากฏการณ์วิทยาได้อย่างสวยงามในเรื่อง ‘ความสัมพันธ์’ ที่มาจากการมีคุณสมบัติร่วมกัน เพียงแต่ว่า ปรากฏการณ์วิทยามีการนำความรู้ตัว หรือจิตสำนึกเข้ามามีบทบาทด้วย โดยถือว่าจิตสำนึกเป็น ‘เสา’ หลัก ในความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของโรเวลลี ส่วนอีก ‘เสา’ หนึ่ง ก็คือระบบที่ถูกสังเกต ดังนั้นในภาพทัศน์นี้ โลกเป็นสิ่งที่มันเป็น เพียงเพราะความสัมพันธ์ของมัน กับจิตสำนึกที่รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ เท่านั้น แต่ขณะเดียวกัน ทั้งโลกที่ถูกรับรู้ และ จิตสำนึกต่างก็ประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์ที่พึ่งพากันและกันของมันทั้งสอง (เน้นโดยผู้แต่ง)

นี่เป็นหลักการที่สำคัญอย่างยิ่ง โลกที่เราสามารถรู้จักได้ไม่ใช่โลกหนึ่งเดียว อันเฉพาะเจาะจง หากเป็นโลกในแบบฉบับของเรา นี่เป็นข้อสรุปของ พระพุทธองค์ รวมทั้งของนักวิทยาศาสตร์ และนักปรัชญาในยุคปัจจุบันด้วย โลกในรูปแบบของเราขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นภาษาที่ใช้ เป็นหญิงหรือเป็นชาย อายุสิบขวบหรือแปดสิบ มีลักษณะเป็นศิลปินหรือนักคณิตศาสตร์ เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ดี ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อวิธีที่เรามีประสบการณ์กับสิ่งต่าง ๆ จิตใจไม่ได้เพียงกลั่นกรอง โลกแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น หากยัง *เสกสรร* ประสบการณ์เกี่ยวกับโลกของเราในแต่ละขณะด้วย เป็นเรื่องที่ย้อนแย้งน่าขันว่า หลักการนี้เกิดจาก คำว่า ‘ข้อเท็จจริง (fact)’ ด้วย แม้ว่าโดยปกติแล้วจะมีความหมายว่า ‘ความจริงที่ไม่สามารถโต้แย้งได้’ คำนี้มีรากศัพท์จาก *facere* ในภาษาลาติน ที่แปลว่า ‘ทำ’ หรือ ‘สร้าง’ แม้แต่ ‘ข้อเท็จจริง’ เกี่ยวกับ ‘โลก’ ก็ยังถูกมองว่า เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาจากจิตใจเป็นตัวอย่าง เช่นเดียวกัน ในภาษาลาติน คำว่า ‘สิ่งของ (thing)’ คือคำว่า *res* มาจาก *rerī* ที่แปลว่า ‘คิด’ ซึ่งเป็นการบอกเป็นนัย ๆ ว่าเราคิดสิ่งต่าง ๆ ให้มันมีตัวมีตนขึ้นมา

การเข้าใจพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเชิงปรากฏการณ์วิทยา เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่จะนำไปพิจารณา และใคร่ครวญ และสามารถปลดปล่อย ให้เป็นอิสระได้อย่างล้ำลึก

เปลี่ยนมุมมอง

ขณะที่เรากำลังดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น เดินจากที่หนึ่ง ไปอีกที่หนึ่ง พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน มองดูเวลา เป็นต้น ลองสังเกตดู แล้วเปลี่ยนมุมมองความคิด ที่เราใช้กับกิจกรรมเหล่านี้ แทนที่จะเป็น ‘ฉันกำลังเดิน ฉันกำลังพูด ฉันกำลังดูเวลา’ เปลี่ยนเป็น ‘มีการเดิน มีการพูด มีการดูเวลา’

ความหมายก็คือ เราสามารถฝึกจิตของเราใหม่ โดยใช้มุมมองหรือ กรอบความคิดที่ต่างจากเดิม ในขณะที่เรากำลังนั่งลงกินอาหารกลางวัน การกินข้าวกำลังเกิดขึ้นในความคิด เราอาจจะคิดว่า ‘ฉันกำลังตักอาหาร ใส่ปากของฉัน’ แต่อันที่จริง ปากของฉัน อยู่ ‘ใน’ ความคิด เราอาจจะคิดว่า ‘ฉันกำลังนั่งอยู่ในห้อง’ แต่อันที่จริงแล้ว ห้องอยู่ในความคิดต่างหาก

โลกภายในของเรารวมเอาความคิดและอารมณ์ทางใจเข้าไว้ด้วย ไม่ว่าจะเป็น ความชอบ ความไม่ชอบ การยอมรับ การไม่ยอมรับ แทนที่จะไปยึดติดกับ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เราอาจจะเพียงแค่ว่า ‘นี่คือการหมายรู้ว่าชอบ’ ‘นี่คือการหมายรู้ว่าไม่ชอบ’ เราสามารถใช้วิธีการปรับกรอบ ความหมายรู้แบบนี้กับการเห็น การลิ้มรส ความรู้สึก การได้ยิน ... หรือ ประสบการณ์ทั้งหลายทั้งปวง ให้เป็น ‘นี่คือการได้ยิน นี่คือการเห็น นี่คือการ ไตร่ตรอง นี่คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น’

เรามักเคยชินที่จะรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ว่า ‘อยาก/ไม่อยาก’ ‘ชอบ/ไม่ชอบ’ ‘ดี/ไม่ดี’ แทนที่จะทำเช่นนั้น เราสามารถถอยออกมาแล้วค่อย ๆ ฝึกนิสัยการใช้มุมมองที่ต่างจากเดิม เช่น เมื่อเราได้สิ่งที่อยากได้ เปลี่ยนมาใคร่ครวญว่า ‘ฉันคาดหวังไว้แบบนี้ และตอนนี้ฉันก็ได้ตามที่หวังไว้’ เราสามารถสังเกตได้ว่า ความคาดหวังได้เปลี่ยนเป็นความสมหวัง แล้วเราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์นั้น แทนที่จะหลงเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ที่ว่า ‘คูสิ ฉันได้สิ่งที่ฉันต้องการแล้ว! ไชโย!’

โลกเกิดขึ้นในจิตของเรา การฝึกเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการเล่นเกมกับความคิดทางจิต หากเป็นการเปลี่ยนมุมมองต่อประสบการณ์ แล้วผลจะเป็นอย่างไร จะเปลี่ยนความรู้สึกของเราที่มีต่อโลกได้อย่างไร เราจะตระหนักถึงคุณค่าของโลกต่างไปจากเดิมได้อย่างไร

การปรับมุมมอง หรือกรอบความคิดแบบนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ หรือการทำตามคำสั่งสอน เป้าหมายที่แท้จริงของการทำตามคำสั่งสอนหรือคำแนะนำ อยู่ที่การเปลี่ยนแปลงภายใน ที่จะเกิดขึ้นจากการทำเช่นนั้น สิ่งที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเมื่อมุมมองเปลี่ยน และเมื่อมุมมองเปลี่ยนจะรู้สึกอย่างไร

ลองปล่อยให้ความรู้สึกนี้ค่อย ๆ ซึมซาบลงทีละน้อย โลกเกิดขึ้น ที่นี้ ที่จิตเรารู้จักโลกในฐานะเป็นรูปแบบต่าง ๆ ของความหมายรู้ (การตีความ) เกิดขึ้น

และดับไป ในใจเรารู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์เหล่านี้ มีความรู้สึกเป็นอิสระบ้างไหม รู้สึกเบาสบายไหม มีความรู้สึกว่าคุณมีความเครียด (ทุกข์) หายไปบ้างไหม

ทดลองวิธีนี้ดู แล้วดูว่าสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องไหม เราอาจจะลืม หรือวอกแวกไปได้อย่างแน่นอน เป็นเรื่องธรรมชาติที่เราจะหลงไปเรื่องอื่น ๆ เราอาจจะมารู้ตัวหลังหนึ่งชั่วโมงผ่านไป ว่าหลงอยู่ในความคิดจินตนาการต่าง ๆ ในความรักความซึ้ง หรือเรื่องราวที่เต็มไปด้วยอารมณ์ต่าง ๆ และเมื่อนั้นเองที่มีการเปลี่ยนกรอบของการมองใหม่ ‘อ้อใช่แล้ว นี่คือการหลงวนเวียนอยู่ในเรื่องราว ความรู้สึกเป็นอย่างไรเอง นี่คือการที่จิตหลงเข้าไปอยู่ในเรื่องราวต่าง ๆ อ้อมันเป็นอย่างไรเอง!’

ไม่มีใครไปที่ไหน

พระอาจารย์สุเมโธเคยพูดถึงเรื่องนี้บ่อย ๆ ท่านมักจะพูดว่า ‘โลกนี้อยู่ในจิตของเรา’ จริงอยู่ในระดับหนึ่งโลกคือสิ่งที่อยู่ ‘ภายนอก’ ตัวเรา และเราก็เคลื่อนไหวไปมาในโลกใบนั้น แต่ในอีกระดับหนึ่ง เรารับรู้โลกในจิตของเราเท่านั้น ในลักษณะเดียวกันกับที่พระอาจารย์สุเมโธเคยเตือนอาตมา เมื่อครั้งที่อาตมากำลังหลงวุ่นวายอยู่กับการวางแผนการเดินธุดงค์

‘อันที่จริงแล้วไม่มีใครกำลังไปที่ไหน เป็นเพียงสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปเท่านั้น’^๙

นั่นเป็นข้อให้ครุ่นคิดสำหรับอาตมา ระหว่างการเดินทางครั้ง อาตมาสังเกตเห็นกระแสการรับรู้ (หมายถึง) ที่เข้ามาในจิต การรับรู้ถึงการยกเป้ขึ้นบ่า การรับรู้ว่าเห็นการโบกมือลา การรับรู้ถึงฝนที่กำลังตก หรือการรับรู้ถึงการเดินบนทางในชนบท และเมื่ออาตมาระลึกขึ้นได้ ก็จะทำให้เห็นว่า การรับรู้เหล่านั้น เกิดขึ้น ‘ที่นี่’

เมื่อใดก็ตามที่เราเดินทาง หรือเคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นการรับรู้ที่กำลังเกิดขึ้นในช่วงขณะหนึ่ง การรับรู้ถึงรถยนต์ การรับรู้ถึงมอเตอร์เวย์ การรับรู้ถึงเมืองที่กำลังเดินทางผ่าน หรือการเดินทางถึงที่ใดที่หนึ่ง แต่ไม่ว่าเราจะไปไหน มันก็เกิดขึ้น ‘ที่นี่’ พวกเรามีใครบ้างไหมที่เคยไปที่ที่ไม่ใช่ ‘ที่นี่’ ไม่ว่าเราจะเคยไปไหนมาในชีวิตของเรา มันก็เป็น ‘ที่นี่’ เสมอ

ดังนั้นถ้าเราระลึกได้ว่า ไม่มีใครไปไหน เป็นเพียงแค่การเปลี่ยนแปลงของสภาวะต่าง ๆ ของจิต มันจะเปลี่ยนมุมมองชีวิตของเรา แม้ว่าเรากำลังเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ขับรถ เดิน หรือวิ่ง เมื่อจิตนึกขึ้นได้ว่าทุกอย่าง

^๙ เรื่องเติมของการตูดครั้งนี้อยู่ในหนังสือของผู้แต่ง *Tudong - The Long Road North*, (พ.ศ. ๒๕๒๗)

กำลังเกิดขึ้น ‘ที่นี่’ ในความเคลื่อนไหวนั้น จะมีความสงบนิ่งที่ลึกล้ำ มีความสงบสุข จะมีความรู้สึก ว่า ‘ไม่มีใครกำลังไปที่ไหน’ จิตใจจะเป็นอิสระจากความรีบเร่ง ความรู้สึกโล่งสบายเช่นนี้เรียกว่า อิศรภาพจากการเกิดของจิต

พระอาจารย์สุเมโธมักจะชี้ให้เราเห็นว่า ถ้าเริ่มจากความคิดที่ว่า เราเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุธรรม ที่ต้องทำบางอย่างตอนนี้ เพื่อจะได้บรรลุธรรมในอนาคต เมื่อนั้นเราก็กำลังเริ่มจากความไม่รู้ (อวิชชา) และจบลงด้วยความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มด้วยความรู้ (วิชชา) ก็จะจบลงด้วยความสงบสุข (นิพพาน)

แน่นอนว่า เราอาจจะคิดว่า ‘แต่ฉันเป็นคนที่ยังไม่บรรลุธรรมจริง ๆ และฉันก็อยากที่จะลงมือทำเพื่อให้ไปถึงการบรรลุธรรม เพราะทำยที่สุดแล้ว การนับถือพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้เราเป็นคนดีขึ้น ไม่ใช่หรือ’ เราต้องระวังการใช้ภาษา ‘ฉันเป็นคนที่ยังไม่บรรลุธรรม ที่ต้องทำบางอย่างในขณะนี้ เพื่อในอนาคตฉันจะได้กลายเป็นผู้บรรลุธรรม’ ในการใช้คำพูดเช่นนั้น การมีทัศนคติแบบนี้ มีการสร้างตัวตนที่เป็น ‘บุคคล’ มีการสร้าง ‘เวลา’ เรากำลังใช้แนวทางปฏิบัติธรรม ที่เริ่มจากมุมมองอันมีอัตตาที่ว่า ‘ฉันเป็นคนคนหนึ่ง’ แล้วตรงนี้เองที่จิตกำลังยึดติดอยู่กับตัวตน (อัตตา)

ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองจาก ‘ฉันเป็นคนที่ยังไม่บรรลุนิยาม ที่ต้องทำบางอย่าง
ขณะนี้ เพื่อจะได้บรรลุนิยามในอนาคต’ ไปเป็น ‘จงตื่นรู้ในขณะนี้’ เราจึง
จะใช้ความสามารถในการรับรู้ และตื่นรู้ของจิตโดยไม่มีอัตตาตัวตน
เป็นจุดศูนย์กลาง โดยไม่สร้างแนวคิดที่ว่ามี ‘ฉัน เป็นฉัน ของฉัน’

ยิ่งจิตตื่นรู้มากเท่าไร เราก็จะยิ่งเห็นมากขึ้นว่า การรับรู้ไม่ใช่บุคคล จิตไม่ใช่
บุคคล เราจะยังเห็นต่อไปอีกว่า บุคลิกลักษณะ เช่น การเป็นผู้หญิงผู้ชาย
แก่หรือเด็ก แข็งแรงหรือป่วย เกิดขึ้นและดับไป คุณลักษณะเหล่านี้จิตรับรู้
ได้ ตัวจิตเองไม่เป็นชายหรือหญิง แก่หรือเด็ก สูงหรือเตี้ย จิตไม่มีสัญชาติ
ไม่มีรูปร่าง ไม่มีอายุ

ความจริงเหล่านี้เกี่ยวกับ ‘เวลา’ และ ‘บุคคล’ ก็เป็นจริงเช่นเดียวกับ ‘สถานที่’
จิตรู้ไม่มีสถานที่ตั้ง ดังนั้นเมื่อพระอาจารย์สุเมธโพธิ์พูดว่า ‘ไม่มีใครไปที่ไหน
เป็นเพียงแค่สภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป’ เป็นการพังทลายทัศนคติที่ยึดอัตตา
ตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่บอกเราว่า ‘ตัวฉันกำลังไปที่ไหนสักแห่ง’

นอกจากนี้แล้วถึงแม้ว่าโลกที่เราจะรับรู้จะเป็น ‘โลกในแบบที่จิตรับรู้’ มันไม่มี
วันที่จะมี ‘ฉัน’ ‘เป็นฉัน’ ‘ของฉัน’ เมื่อเราใช้คำพูดเช่นว่า ‘โลกที่เราจะรับรู้
เป็นโลกในแบบของเรา’ (ดังเช่นข้างต้น) ขอให้เราคำหนึ่งถึงหลักของ
‘อนัตตา’ และให้เข้าใจว่า เป็นการใช้คำพูดในเชิงเปรียบเทียบเท่านั้น

อัตลักษณ์ (ความเป็นบุคคล) เวลา และสถานที่

จิตเป็นผู้สร้างภาพเกี่ยวกับอดีตและอนาคต สร้างความหมายรู้ว่า ‘ฉัน’ กำลังเคลื่อนที่ไปตามเวลาและสถานที่ต่าง ๆ ฉันมาอยู่ ‘ที่นี่’ ตั้งแต่อาทิตย์ที่แล้ว ฉันจะไป ‘ที่นั่น’ ในอนาคต ความรู้สึกที่ว่ามี ‘ฉัน’ ความรู้สึกที่ว่ามีสถานที่ ในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคต ยิ่งเราใคร่ครวญถึงธรรมชาติของประสบการณ์ ถึงการเกิดขึ้นดับไปของโลกที่กำลังเกิดขึ้น (ภาพ เสียง กลิ่น รส ความรู้สึก ความคิด จินตนาการ) มากเท่าไร เราก็ยิ่งจะเห็นว่าทุกอย่างเกิดขึ้น ที่นี่ และ เดี่ยวนี้

อดีตอยู่ที่ไหน ปัจจุบันอยู่ที่ไหน อนาคตอยู่ที่ไหน ที่ไหนคือ ‘ที่นี่’ ทั้งหมดเหล่านั้นเกิดเป็นรูปเป็นร่างขึ้นได้ภายในพื้นที่ของจิตรู้ ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ไม่ว่าเราจะไปไหน มันก็คือ ‘ที่นี่’ อย่างแท้จริงเสมอมาไม่ว่าจะเป็น มาเลเซีย ศรีลังกา อเมริกา อังกฤษ หรือประเทศไทย ไม่ว่าเราจะเคยไปไหน วันที่เท่าไรก็ตามปฏิทิน มันก็คือ ‘เดี๋ยวนี้’ เสมอ ณ ขณะที่กำลังมีประสบการณ์นั้นอยู่ จิตเป็นตัวเชื่อมโยง และเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ จักรวาล เป็นสิ่งที่รับรู้ได้ในจิต ดังนั้นโดยเนื้อแท้แล้ว จิตจึงเป็นศูนย์กลางของจักรวาล แม้ว่าจะอาจจะมีการรับรู้ถึงตัวตนที่เป็น ‘ฉัน’ เคลื่อนที่ไปตามเวลา และสถานที่ แต่การรับรู้นั้นเกิดขึ้น เป็นรูปเป็นร่างขึ้น รับรู้ได้ ที่นี่ และ เดี่ยวนี้

ความทรงจำ ความคิด อารมณ์ การตัดสินใจ ทั้งหมดนี้เรารับรู้ได้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ แต่ส่วนใหญ่เราไม่รู้ตัวว่าสมมุติฐานเช่นนี้ที่ว่า เราอยู่ที่ไหน เรากำลังจะไปไหน มีรากฐานมาจากนิสัยของการหมายรู้ (หรือตีความ) การมีตัวตน การยึดติดกับประสบการณ์ การเห็นว่าเป็นกายนี้และบุคลิกลักษณะนี้ คือการเจาะจงอัตลักษณ์ เวลา และสถานที่

พระอาจารย์ชาเคยให้ปริศนาธรรมว่า ‘ถ้าเราเดินหน้าไม่ได้ ถอยหลังไม่ได้ และหยุดอยู่กับที่ก็ไม่ได้ เราจะไปที่ไหนได้’ ผู้ฟังก็จะงุนงง และจะคิดอย่างหงุดหงิดว่า ‘เป็นคำถามที่ประหลาดจัง!’ ตราบใดที่จิตยังคงเห็นว่าร่างกายบุคคล เวลา และสถานที่ เป็นของจริงแท้แน่นอน ก็ย่อมไม่พบคำตอบสำหรับปริศนาธรรมนี้ หากเมื่อจิตปล่อยวางการเห็นว่าเป็นบุคคล เป็นเวลา และเป็นสถานที่ เมื่อนั้นคำตอบก็จะปรากฏขึ้นเอง เมื่อจิตตื่นขึ้น และรับรู้ถึงคุณลักษณะของจิตเองที่ไม่มีตัวตน ไม่มีเวลา ไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่ การรู้หรือการตื่นรู้ นั่น จะมีความชัดเจนแจ่มแจ้ง ปริศนาธรรมนี้จะมีคำตอบเมื่อจิตเลิกยึดติดกับเวลา กับความมีตัวตน และพื้นที่สามมิติ จะเป็นเพียงการตื่นรู้ หรือเป็นพุทธะ ดังที่พระอาจารย์ชาอธิบายไว้ว่า

ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้พบได้ในการเดินหน้า ถอยหลัง หรือการอยู่กับที่นี้แหละ ...
คือจุดที่ไม่มีการยึดติด

พระอาจารย์ชา, อ้างอิงใน The Island, หน้า ๑๖๔, (พ.ศ. ๒๕๖๓)

ในคัมภีร์ชุตทกนิกาย อุทาน พระพุทธเจ้าตรัสเช่นกันว่า

อายตนะ มีอยู่ ... เราไม่เรียกอายตนะนั้นว่า มีการมา มีการไป มีการตั้งอยู่ มีการจุติ
มีการอุบัติ ... นี้แลคือที่สุดแห่งทุกข์

(ขุ.อุ. (มจร) ๒๕/๗๑)^{๑๐}

นี่คือหลักธรรมที่พระอาจารย์ชากำลังชี้ให้เราเห็น

จิตเป็นปัจจุบัน ตื่น รู้ การรู้นี้ลึกซึ้ง วัดไม่ได้ หยั่งไม่ถึง และเป็นผู้รู้ จิตนี้
ไม่ใช่บุคคล ไม่อยู่ในห้วงกาลเวลาใด และไม่ตั้งอยู่ที่ใด คุณสมบัติที่ตื่นรู้
เช่นนี้เป็นคุณสมบัติของธรรมะ ดังเช่นที่กล่าวถึงในบทสวดระลึกถึง
พระธรรมประจำวันว่า ‘สัพเพ ธัมมา อนัตตา’ (ธรรมทั้งที่ถูกเหตุสร้าง
และไม่ถูกเหตุสร้างไม่ใช่อัตตา) ธรรมะเป็นสันตนิฏฐิโก (รู้ได้ทีนี้เดียวนี้)
อกาลิโก (ไม่จำกัดกาลเวลา)

จิตโดยเนื้อแท้แล้วเป็นธรรม จิตไม่ใช่บุคคล แม้ว่าจิตจะรู้บุคคล และ
ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล เมื่อลักษณะเหล่านี้เกิดขึ้นและดับไป จิตไม่เป็น
หญิง ไม่เป็นชาย แม้ว่าจะรู้ความเป็นหญิงและชาย จิตทั้งไม่วุ่นวาย และ
ไม่สงบนิ่ง แม้ว่าจะรู้ความรู้สึกเหล่านี้ จิตไม่ได้อยู่ข้างนอกหรือข้างใน

^{๑๐} ดูภาคผนวก ๒ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ชอบหรือไม่ชอบ หากแต่รู้ความหมายรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จิตคือธรรม รู้ ตื่น พระพุทธเจ้าเกิดจากธรรม หากธรรมคือเนื้อแท้ของจิตแล้วไซ้ร้ เมื่อนั้น ความเป็นพุทธะ ผู้ตื่นรู้ ก็คือหน้าที่ของจิตนั่นเอง พระอาจารย์ชาได้บรรยาย ถึงความสัมพันธ์เช่นนี้ไว้ว่า

พระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้น ท่านไม่มีพยาน และท่านก็ยังมีอยู่ คือธรรมะนั่นเอง คือความเป็นจริง เป็นอยู่อย่างนั้น เรียกว่า*สัจธรรม* เป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย ธรรมะนี้เองทำพระพุทธเจ้าของเรา ให้เป็นพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่าพระธรรม

ท่านยังอยู่ช่วยมนุษย์ทั้งหลาย ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา คือธรรมะนั้นเอง พระธรรมนั้นก็เรียกว่าพระพุทธเจ้า ท่านจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ‘ใครเห็นธรรมคนนั้น เห็นเรา ใครเห็นเราคนนั้นเห็นธรรม’ ธรรมะคือความจริง มีอยู่แล้ว ท่านเข้าไปรู้ ความจริงอันนั้น ไม่ใช่ว่าท่านไปแต่งตั้งขึ้นมา ฉะนั้น พระพุทธเจ้านั้นไปเห็นธรรม เรียกว่าท่านเป็นพระพุทธเจ้า พระธรรมนี้เป็นเหตุให้บุรุษทั้งหลายนี้เป็นผู้รู้ เป็นพระพุทธเจ้า ใครเห็นธรรมะ ก็เห็นพระพุทธเจ้า นี้เรียกว่า พุทธะในจิต^{๑๑}

การบรรจบกันของการไร้ซึ่งเวลา และเวลา

เมื่อจิตตื่นขึ้น และพบกับสภาพธรรมชาติของตน เมื่อนั้น ความสงบแบบ ลุ่มลึกก็จะปรากฏขึ้น ความสงบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่ ‘บางสิ่งบางอย่าง’

^{๑๑} *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, หน้า ๔๘๕, Aruno Publications, (พ.ศ. ๒๕๕๔) และ พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท), *ธรรมะคือธรรมชาติ*, แสดงธรรม ณ วัดหนองป่าพง (พ.ศ. ๒๕๒๐)

ถูกรบกวน แล้วหยุดการถูกรบกวน ไม่ใช่ความสงบแบบเช่นนั้นเลย มันเป็นความสงบที่มีรากฐานมาจากความปราศจากตัวตน ไร้ซึ่งเวลา และเป็นอิสระจากสถานที่ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ‘ภวนิโรโธ นิพพานัง’ (อ.ง. ทสก. (มจร) ๒๔/๗) ซึ่งแปลว่า ‘ความดับภพคือพระนิพพาน’ หรือ ดังที่ ท่านเว่ยหลง กล่าวไว้ว่า

ณ ขณะนี้ ไม่มีสิ่งใดกำลังเกิดขึ้น
 ณ ขณะนี้ ไม่มีสิ่งใดกำลังสิ้นสุดลง
 ดังนั้น ณ ขณะนี้ ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย
 ที่จะทำให้เกิดดับหายไป^{๑๒}

‘ความดับภพ’ ไม่ได้หมายความว่าเราจะหยุดทำทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องหยุดหายใจ หรือหยุดนิ่งไม่ขยับเขยื้อน ‘ความดับ’ แบบนี้ ไม่ได้หมายถึงการสิ้นสุดลงของบางสิ่งบางอย่าง ที่มีตัวตนในเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่เป็นการรับรู้ถึง ความมีอยู่ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลา หรือเรียกว่า ความเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา) ซึ่งเป็นรากฐานของความหมายรู้อันทั้งหลาย เป็นการรับรู้ถึงพื้นที่ที่มีการปรากฏของ ความหมายรู้อันทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก ความคิด ทางเลือก และการกระทำ ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ภายในนั้น

^{๑๒} ท่านเว่ยหลง (Hui Neng) ตามที่อ้างอิงโดย Alan Watts ใน *The Way of Zen*, หน้า ๒๐๑, Vintage Spiritual Classics, (พ.ศ. ๒๕๔๒)

แม้ในขณะที่ร่างกายกำลังหายใจอยู่ สิ่งที่อยู่การหายใจนั้นไม่ได้เคลื่อนไหวไปด้วย แม้ว่าขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ สิ่งที่อยู่ร่างกายก็ดำรงอยู่ตลอดเวลา อยู่ ‘ที่นี่’ อยู่นอกเหนือโลกแห่งการเคลื่อนไหวและกาลเวลา ‘ความดับภพ’ คือการที่จิตใจสอดคล้องกับคุณลักษณะของธรรมะ ที่ดำรงอยู่เสมอ ไม่มีตัวตน ไร้ซึ่งเวลา และไม่มีตำแหน่งที่ตั้ง ในหนังสือ *บทกวีสี่ชุด (Four Quartets)* ผู้แต่ง ที. เอส. เอเลียต (T. S. Eliot) เรียกสิ่งนี้ว่า ‘จุดที่การไร้ซึ่งเวลา และเวลามาบรรจบกัน’^{๑๓}

นี่คือการปฏิบัติสมาธิของชาวพุทธ คือการเฝ้าดูการมาบรรจบกันของการไร้ซึ่งเวลา และเวลา

ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว มีความสงบนิ่ง
 ในขณะที่ความคิดและคำพูด เกิดขึ้นและดับไป มีความสงบนิ่ง
 ในขณะที่มีการได้ยินเสียง มีความเงียบเป็นพื้นหลัง
 ในขณะที่รูปเกิดขึ้นและดับไป มีที่ว่าง ที่รูปเหล่านั้นปรากฏขึ้น

เมื่อกล่าวเช่นนี้แล้วขอให้เป็นที่เข้าใจว่า ความสงบนิ่งเช่นนี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่สิ่งใดสิ่งหนึ่งกำลังเคลื่อนไหวแล้วเกิดหยุดนิ่งกลางคัน ความเงียบ

^{๑๓} ที. เอส. เอเลียต (T. S. Eliot), *Four Quartets, The Dry Salvages V, ll ๒๐๑-๒๐๒*, Faber & Faber, (พ.ศ. ๒๔๘๔)

นี่ไม่ใช่แค่การปราศจากเสียง ความโล่งว่างนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่ช่องว่างระหว่างวัตถุสิ่งของ หากแต่ว่าเป็นการใช้คำพูดที่แสดงถึง คุณสมบัติของพระธรรม อันเป็นสิ่งที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง^{๑๔} เป็นความจริงแท้ที่ไม่ปรากฏ (noumenal) และอยู่เหนือ (ความเป็นโลก) ออกไปซึ่งเป็นหลักการแบบบูรณาการ ที่อยู่เบื้องหลังการรับรู้ปรากฏการณ์ทั้งหมด ขอย้อนกลับไปในโลกของฟิสิกส์เชิงทฤษฎีอีกสักนิด อาตมาารู้สึกว่าความจริงที่ไร้ซึ่งเวลา และวัดไม่ได้นี้ คือสิ่งเดียวกับที่ เดวิด โบห์ม (David Bohm) หมายถึง เมื่อเขาพูดถึง ‘ระเบียบที่แฝงเร้น’ (the implicate order) ที่เขาเขียนไว้ว่า

ดังนั้นเราจึงขอเสนอต่อไปว่า ความจริงที่ครบถ้วนกว่า ลึกซึ้งกว่า และมุ่งสู่ความจริงด้านในมากกว่า ไม่ใช่ทั้งจิตไม่ใช่ทั้งกาย แต่เป็นความจริงในมิติที่เหนือไปกว่านั้น เป็นความจริงที่มีกายและจิตเช่นเดียวกัน และยังมีธรรมชาติที่นอกเหนือไปกว่ากายและจิตอีกด้วย^{๑๕}

โบห์มได้ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับธรรมชาติของการวัดค่า และคุณสมบัติที่วัดไม่ได้ของความจริงดังนี้

^{๑๔} คูภาคผนวก ๓ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

^{๑๕} เดวิด โบห์ม (David Bohm), *Wholeness and the Implicate Order*, หน้า ๒๖๕, Routledge Classics, (พ.ศ. ๒๕๒๓)

ในภาษาสันสกฤต (ซึ่งมีรากที่มาเดียวกันกับภาษาในกลุ่มอินโด-ยูโรเปียน) มีคำว่า ‘มาตรา/matra’ ซึ่งแปลว่า ‘การวัดค่า/measure’ ในความหมายทางดนตรี ซึ่งก็ใกล้เคียงกับคำในภาษากรีกว่า ‘metron’ แล้วก็ยังมีคำว่า ‘มายา/maya’ ซึ่งมีรากศัพท์เดียวกัน แปลว่า ‘ภาพลวงตา’ จุดนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะในขณะที่สำหรับสังคมตะวันตก คำว่า ‘การวัดค่า’ และความหมายโดยนัยของมัน หมายถึงแก่นแท้ของความจริง หรือไม่ก็เป็นส่วนสำคัญของความจริง หากแต่ในโลกตะวันออก การวัดค่า (มายา) ถูกมองว่าเป็นเรื่องเท็จ และหลอกลวง โดยในมุมมองนี้ การจัดเรียงตัวของรูปโครงสร้างทั้งหมด รวมทั้งลำดับของรูป สัดส่วน และ ‘อัตราส่วน/ratios’ (ratios เป็นภาษาลาตินซึ่งเป็นที่มาของคำว่า ‘เหตุผล/reason’) ซึ่งแสดงตนต่อการรับรู้และต่อเหตุผลโดยทั่วไป ถูกมองว่าเป็นเสมือนม่านบังตาที่ปิดบังความจริงแท้ ซึ่งไม่อาจรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส และไม่อาจบรรยายด้วยคำพูดหรือจินตนาการได้^{๑๖}

เมื่อเราเห็นชัดเจนขึ้นว่า โลกของการกระทำต่าง ๆ เป็นคุณสมบัติที่รับรู้ได้ในที่ว่างของจิต เราก็มจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับความไร้ซึ่งเวลาของประสบการณ์ต่าง ๆ และเราก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับปัจจุบันขณะ ที่ไม่ถูกรบกวนจากการเคลื่อนไหวหรือการเกิดขึ้นและดับไปของความหมายรู้ วัตถุประสงค์ของ และอารมณ์ความรู้สึก

บ่อยครั้งเรามักจะมองว่า ปัจจุบันขณะคือเส้นบาง ๆ ที่ไม่มีความสำคัญที่อยู่ระหว่างอดีตอันไม่มีที่สิ้นสุด และอนาคตที่ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน เป็นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ที่ไม่มีความสำคัญมากมายเท่าใดนัก เมื่อเทียบกับอดีตกาล

^{๑๖} เดวิด โบห์ม (David Bohm), *แหล่งเดียวกัน*, หน้า ๒๙

ที่มีระยะเวลายาวนานกว่า ๑๓,๐๐๐ ล้านปีของ ‘บิกแบง’ (ทฤษฎีทางฟิสิกส์อธิบายถึงการขยายตัวครั้งใหญ่หรือระเบิดครั้งใหญ่ อันถือเป็นกำเนิดของสรรพสิ่ง - ผู้แปล) และอนาคตที่ยืดยาวไปข้างหน้าอย่างไม่มีจุดจบ ช่วงเวลาสั้น ๆ ที่เราเรียกว่า ‘ปัจจุบัน’ จะสำคัญได้อย่างไร หากแต่ในแง่ของประสบการณ์แล้ว ปัจจุบันขณะครอบคลุมเวลาทั้งหมด

เช่นเดียวกัน จิตที่ตื่นและรู้ในปัจจุบันขณะ ก็เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง การรับรู้ถึงอดีตและอนาคต ตัวเองและบุคคลอื่น ที่นี้และที่นั่น เป็นรูปแบบแห่งการรับรู้ในจิต ณ ขณะนี้ ณ ปัจจุบัน ที่ไร้ซึ่งเวลา โลกนี้เป็นโลกของจิต ซึ่งจะเป็นจริง เป็นรูปเป็นร่าง และเป็นที่ยึดจับได้ถึงระดับไหน ขึ้นอยู่กับจิตใจว่าจะผ่อนคลายและสงบเต็มที่ พร้อมจะตอบสนองต่อกระแสการหมายรู้ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การกระทำต่าง ๆ ของโลก ของคน และสิ่งอื่น ๆ ได้ในระดับไหน

ในทางกลับกัน จิตที่ยังไม่ตื่นรู้ จะไล่ล่าตามความชอบความไม่ชอบ จะยึดถือความเป็นตัวเราตัวเขา หลงใหลพัวพันกับความอยาก ความกลัว ความรู้สึกเกลียดชัง ความหวัง จิตจะหลบไหวไม่ตื่นรู้ระดับไหน ขึ้นอยู่กับว่าสันติสุขถูกปิดบัง และถูกกีดขวางไม่ให้เข้าถึงจิตใจแค่ไหน จิตที่ไม่ตื่นรู้จะพัวพันอยู่กับความขุ่นข้องหมองใจ ความเร่าร้อน ความแตกแยก

ดังนั้นจึงขอชักชวนพวกเราให้เปิดใจต่อโลก และให้มีความตระหนักรู้ต่อคุณสมบัติของจิตที่ตื่นรู้ และการดำรงอยู่ที่ไร้เวลา ถึงแม้เราจะเดินทางไป

ในที่ต่าง ๆ สวมบทบาทต่าง ๆ ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เลือกสรรบางสิ่งบางอย่าง จิตใจของเราไม่จำเป็นต้องทำสิ่งเหล่านี้เพื่อจะได้รู้สึกเติมเต็มสมบูรณ์ หรือรู้สึกว่ามี การทำสิ่งใดให้เกิดขึ้นสักอย่าง ความรู้สึกเติมเต็มมาจากการที่จิตได้รู้จักธรรมชาติของจิตเอง จิตคือธรรมอยู่แล้ว ดังนั้นยังมีสิ่งใดต้องได้มาหรือต้องทำอีกเพื่อทำให้ธรรมนั้นสมบูรณ์ จริง ๆ แล้วสิ่งที่ควรปรารถนา คือการเป็นในสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้วต่างหาก

ในระหว่างวัน ในแต่ละนาทีที่ผ่าน ที่พระอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้าอยู่ตรงศีรษะ แล้วตกลงหายไปที่ขอบฟ้า ที่ดวงจันทร์มาแล้วไปให้เราลองพิจารณาความรู้สึกของการที่ต้องเป็นใครสักคน ไปไหนสักแห่ง หรือทำอะไรสักอย่าง เราสามารถตื่นรู้ถึงความสงบนิ่งในทุกการเคลื่อนไหว ได้ยินความเงียบที่อยู่ในทุกอณูของเสียง รับรู้ถึงพื้นที่ว่างที่มีรูปต่าง ๆ ปรากฏอยู่ มีการเคลื่อนที่แต่ไม่มีใครไปไหน มีการกระทำแต่ไม่มี 'สิ่งใด' ถูกทำ และไม่มี 'ใคร' กำลังทำมันอยู่ มีการเลือกสรรและการตัดสินใจ แต่ไม่มีคนที่กำลังตัดสินใจ มีจิตใจที่ตอบสนองต่อเวลา สถานที่ และสถานการณ์ มีความสงบสันติที่เบาสบายปรากฏอยู่ในจิตรู้นั้น

โรหิตัสสะ

ธรรมชาติของมนุษย์ คือการแสวงหาความสำเร็จ หรือความรู้สึกเติมเต็มบางอย่าง เรามักจะขับเคลื่อนชีวิตเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายต่าง ๆ และความสำเร็จทางโลก เช่น ทรัพย์สินสมบัติ ประวัติการศึกษและการทำงาน สถานที่ที่เคยไป หรือแม้กระทั่งหลักสูตรปฏิบัติธรรมที่เคยเข้า แต่ดังที่พระอาจารย์ซามักจะพูดบ่อย ๆ ว่า ‘ถ้าเราองหาความสิ้นสุดในสิ่งที่ไม่มีความสิ้นสุด หรือองหาความมั่นคงในสิ่งที่ไม่มั่นคง เราก็จะต้องพบกับความผิดหวังแน่นอน’

พระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่องเทพบุตรองค์หนึ่งนามว่า โรหิตัสสะ ที่มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าในคืนหนึ่งเพื่อทูลถามว่า ‘ในชาติที่แล้วข้าพเจ้าเป็นฤๅษีและผู้เจริญกรรมฐาน ข้าพเจ้าพัฒนาความสามารถทางจิตวิญญาณได้อย่างดีเลิศ และตั้งปณิธานไว้ว่าจะเดินไป เพื่อหาจุดสิ้นสุดของโลก แต่ถึงแม้ว่าจะเดินอยู่เป็นเวลาหลายปี ก็ยังไม่ถึงจุดสิ้นสุดของโลก และเสียชีวิตลงระหว่างทาง ตอนนี้อย่างไรข้าพเจ้าได้เกิดใหม่ในเทวโลก ข้าพเจ้าขออนุญาตท่านว่า “เราจะสามารถเดินทางไปถึงจุดสิ้นสุดของโลกได้ไหม ที่ซึ่ง ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีตาย”’

พระพุทธเจ้าตรัสตอบโรหิตัสสะว่า

เราไม่กล่าวที่สดุแห่งโลก ... ว่า 'พึงรู้ พึงเห็น พึงถึงได้' ด้วยการไป เราไม่กล่าวว่าการที่บุคคลยังไม่ถึงที่สดุแห่งโลก จะทำที่สดุแห่งทุกขี้ได้

(ถ.สค. (มจร) ๑๕/๑๐๗)^{๑๗}

พระพุทธเจ้าตรัสต่อไปว่า

เราบัญญัติโลก ความเกิดแห่งโลก ความดับแห่งโลก และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งโลก ในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญา มีใจนี้เอง ... ผู้รู้แจ้งโลก ... ถึงที่สดุแห่งโลก ... รู้ที่สดุแห่งโลก ย่อมไม่หวังทั้งโลกนี้และโลกหน้า

(แหล่งเดียวกัน)

จากพระสูตรนี้มีที่น่าสังเกตว่า ผู้แปลที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยกย่องนามว่า ท่านภิกขุโพธิ (พระภิกษุสายเถรวาทชาวอเมริกัน เป็นพระเถระนักปราชญ์บวชในศรีลังกา แปลพระสูตรไว้มากมาย - ผู้แปล) ได้กล่าวไว้ว่า 'คำกล่าวอันแหลมคมของพระพุทธเจ้าในที่นี้ ... อาจเป็นทฤษฎีคำสอนที่ลึกซึ้งที่สุดในประวัติศาสตร์ด้านความคิดของมนุษยชาติ'^{๑๘} และท่านภิกขุโพธิก็ไม่ใช่คนที่ใช้คำพูดเกินจริงแต่อย่างใด

^{๑๗} ดูภาคผนวก ๔ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

^{๑๘} ดู *The Connected Discourses of the Buddha*, โฉด ๑๘๒ หน้า ๓๙๓, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๔๓)

ในที่นี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบโลก ว่าเป็นความไม่น่าพึงพอใจ (ทุกข์) ตรงตามหลักอริยสัจสี่ คือ มีความไม่น่าพึงพอใจ (ทุกข์) สาเหตุของความไม่น่าพึงพอใจ การดับของความไม่น่าพึงพอใจ และทางที่จะนำไปสู่การสิ้นสุดของความไม่น่าพึงพอใจ

ในอดีตชาติโรหิตัสสะเคยคิดว่า 'ข้าจะเดินไปให้ถึงจุดสิ้นสุดของโลก' โดยมุ่งหวังที่จะเดินไปถึงจุดสิ้นสุดของถนนหรือทางเดิน จุดสิ้นสุดของทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ลองดูได้ ลองเดินจนกว่าจะถึงขอบฟ้า แล้วเราจะพบว่า ไม่ว่าจะเดินทางไปไกลสักเท่าไร ขอบฟ้าก็จะยิ่งถอยห่างออกไปเรื่อย ๆ นี่คืออีกมุมมองหนึ่งเกี่ยวกับโลกและธรรมชาติของโลกอันสำคัญที่ควรแก่การไตร่ตรอง

ในอีกพระสูตรหนึ่งคล้าย ๆ กัน มีพระภิกษุบางรูปในสมัยนั้นได้เอ่ยอ้างถึงคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า 'เราไม่สามารถไปถึงที่สุดของโลกโดยการเดินได้ แต่เราจะเข้าถึงการดับทุกข์ได้ ก็ต่อเมื่อเราถึงที่สิ้นสุดของโลกเท่านั้น' เหล่าพระภิกษุได้ขอให้พระอานนท์ ผู้เป็นพระอุปัชฌ์ของพระพุทธเจ้าอธิบายถึงคำสอนนี้ พระอานนท์ได้ตอบดังเช่นที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า

ผู้มีอายุทั้งหลาย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยกรรมใด นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยกรรมอะไรเล่า คือบุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยจักขุ ... ด้วยโสตตะ ... ด้วยฆานะ บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วย

ชีวหา ... ด้วยกาย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายในโลกว่าเป็นโลกด้วย
มโน ผู้มีอายุทั้งหลาย เหตุที่บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลก
นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย

(ส.สพ. (มจร) ๑๘/๑๑๖)^{๑๙}

ย้ำอีกครั้งหนึ่ง 'โลก' หมายถึง โลกแห่งประสบการณ์ของเราในชีวิตนี้
ซึ่งหมายถึง ในร่างกายนี้ ในจิตใจนี้ รวมถึงการหมายรู้และความคิดด้วย
อันเป็นที่ที่เรามีประสบการณ์ต่อโลก โลกที่เป็นแบบฉบับโดยเฉพาะของเรา
เกิดการรับรู้ที่นี้ เกิดขึ้นที่นี้ และสิ้นสุดลงที่นี้ และหนทางที่นำไปสู่จุดสิ้นสุด
ของโลกนั้น ก็อยู่ที่นี้ เช่นเดียวกัน

เมื่อเราคิดถึง 'การสิ้นสุดลงของโลก' เราอาจจะจินตนาการเห็นภาพโลกใบนี้
กำลังระเบิด หรือกำลังถูกดูดเข้าไปในดวงอาทิตย์ในเหตุการณ์ซูเปอร์โนวา
หรือกำลังแตกออกเป็นเสี่ยง ๆ ขณะที่จักรวาลกำลังพังทลายลง แต่ใน
พุทธศาสนา คำว่า 'จุดสิ้นสุดของโลก' หมายถึงที่ซึ่งความเป็นแก่นสารของ
โลก ถึงความสิ้นสุดลง นั่นคือความเป็นโลกดับลงภายในจิตรู้ ขณะกำลังรู้
ประสบการณ์นั้น ๆ อยู่

โลกจึงสิ้นสุดลงที่นี้ ในจิตรู้นี้

^{๑๙} ดูภาคผนวก ๑ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ในที่นี้อาจจะฟังดูค่อนข้างลึกลับ หากพระพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาในการใช้สำนวนหักมุมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนมุมมอง เพื่อให้กลายเป็นสิ่งที่มีความหมายมากขึ้นต่อระดับประสบการณ์ของเรา 'เราจะไปถึงความดับทุกข์ไม่ได้ จนกว่าเราจะไปถึงที่สุดของโลก' ประโยคเช่นนี้สามารถดึงดูดความสนใจของเราได้เป็นอย่างดี

สมมุติสัจจะ

เราทุกคนต่างแสวงหาความพอใจ ความสำเร็จ ความสมบูรณ์ แล้วก็ต้องผิดหวัง เพราะเรากำลังค้นหามันในที่ที่ไม่สามารถพบได้ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ในรางวัลอันแพรวพราวที่สังคมยื่นให้ ในความอบอุ่นของความสัมพันธ์ ในความสำเร็จของลูกหลาน แม้กระทั่งการนับจำนวนชั่วโมง (หรือปี) ที่เรานั่งสมาธิ หรือจำนวนครูบาอาจารย์ที่เราได้ไปกราบ ไข้แล้ว พวกเรานักปฏิบัติกรรมฐานสามารถดูถูกดูแคลนผู้อื่นได้อย่างง่ายดายเช่นกันว่า 'พวกเขาเป็นคนโง่ที่น่าสงสาร ที่วิ่งไล่ตามทรัพย์สมบัติทางโลก' ในขณะที่ตัวเอง ก็กำลังวิ่งไล่ตามเป้าหมายผิวเผินทางโลกอย่างเพลิดเพลिनพอ ๆ กันโดยไม่รู้ตัว ที่เราเรียกมันว่า เป้าหมายทางธรรม ความทะนงตนแบบนี้ก็ผิดที่ผิดทางพอ ๆ กับความภาคภูมิใจในใบปริญญาต่าง ๆ ในความสวยงามของลูกหลาน หรือความใหญ่โตของบ้านช่อง วัตถุนิยมทางจิตวิญญาณก็น่าผิดหวังพอ ๆ กับวัตถุนิยมทางโลก

ในอีกแง่มุมหนึ่ง คำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงให้กับโรหิตัสสะที่ว่า 'จิตเป็นผู้สร้างโลก' ยังเป็นเรื่องของการเห็นธรรมชาติที่เป็นความว่างและไม่มีแก่นสารของโลก หรือโลก 'ในรูปแบบของฉัน' สิ่งต่าง ๆ ที่เราประสบพบเจอ มีการตั้งชื่อและนิยาม เราเรียกสถานที่นี้ว่า 'อมราวดี' เพราะพระอาจารย์สุเมโธ ได้ตั้งชื่อนั้นไว้ว่า "อาตมาอยากเรียกสถานที่นี้ว่า อมราวดี หรือดินแดนที่ไม่มีวันตาย" เราทุกคนจึงตกลงเรียกชื่อนั้น ในขณะที่คนที่เคยเป็นครูที่นี่มาก่อน เรียกที่นี่ว่า 'โรงเรียนเซ็นต์มาร์กาเร็ต' ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วที่นี่ไม่มี 'อมราวดี' นั่นเป็นเพียงการตกลงของมนุษย์ เป็น 'สมมุติสัจจะ'

เมื่อเราพูดว่า 'โลกสิ้นสุด' เรากำลังพูดถึงการยอมรับข้อตกลงแบบนี้ของมนุษย์ หรือ สมมุติสัจจะ การเรียกที่นี่ว่า 'อมราวดี' หรือวันนี้ว่า 'วันอังคาร' เป็นเพียงแค่ความจริงเชิงเปรียบเทียบ เป็นการสมมุติ การกำหนดขึ้นเป็นการใช้วิธีเรียกขานสิ่งต่าง ๆ เป็นการมองที่มีเงื่อนไข ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคล ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด ใจที่ยึดติดกับมุมมองแบบนี้ เป็นใจที่ก่อให้เกิดทุกข์ ส่วนใจที่รู้จักกระบวนการนี้และสามารถปล่อยวางลงได้ เป็นใจที่เป็นอิสระจากทุกข์ ด้วยความเข้าใจเช่นนี้ เราจะหยุดมองหาจุดสิ้นสุดในสิ่งที่ไม่สิ้นสุด ความมั่นคงในสิ่งที่ไม่มั่นคง และความพึงพอใจในสิ่งที่ไม่สามารถให้ความพึงพอใจได้

ไม่มีที่ยืนให้ความเป็นของคู่

ใน*เกวัญภูมุตตร* (ที.ลี้. (มจร) ๙ / ๔๘๗-๕๐๐) พระพุทธเจ้าทรงเล่าเรื่อง พระภิกษุรูปหนึ่ง ผู้ซึ่งในระหว่างนั่งสมาธิเกิดคำถามขึ้นมาในใจว่า ‘มหาภูตรูปทั้งสี่คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ย่อมดับ ไม่มีเหลือ ในที่ไหนหนอ’ พระภิกษุรูปนั้นไปในโลกสวรรค์ชั้นต่าง ๆ เทียวถามเทวดาทั้งหลายให้ตอบคำถามนี้ จนในที่สุดได้ขึ้นไปถึงชั้นของ ท้าวมหาพรหม ผู้ตั้งฉายาให้กับตนเองว่า ‘ผู้รู้เห็นเหตุการณ์โดยถ่องแท้ เป็นผู้ใช้อำนาจ เป็นผู้สร้าง เป็นผู้เนรมิตของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว และยังคงเกิดต่อไป’ แต่ว่าแม้กระทั่งท้าวมหาพรหมก็ยังไม่รู้คำตอบ และพุดกับ พระภิกษุว่า ‘ท่านเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เหตุใดท่านจึงถามข้าพเจ้า เรื่องนี้ ในเมื่อท่านเองสามารถถามพระศาสดาได้’

พระภิกษุรูปนั้นจึงกลับมายังโลก และทูลถามพระพุทธเจ้า ‘มหาภูตรูปทั้งสี่คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ย่อมดับ ไม่มีเหลือ ในที่ไหนหนอ’ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ‘ท่านกำลังตั้งคำถามในทางที่ผิด แทนที่จะถามว่ามหาภูตรูปทั้งสี่คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ย่อมดับ ไม่มีเหลือ ในที่ไหนหนอ ท่านควรถามว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน’ คำตอบก็คือ ในจิตที่ตื่นรู้ ที่ซึ่งรูปที่ยาวและสั้น ละเอียดยหรือหยาบ ที่บริสุทธ์และไม่บริสุทธ์

ที่เป็นของคู่กันย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในธรรมชาตินี้' นี่คือคุณลักษณะเดียวกับที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น คือ จิตที่ตื่นรู้ หรือพุทโธ และเป็นความหมายเดียวกับคำว่า วิชชา รวมทั้งวลีว่า 'การเห็นด้วยตาแห่งธรรม'

ใน*เกวัญกุสุตร* ภาษาบาลีอธิบาย 'จิตที่ตื่นรู้' ด้วยคำว่า '*วิญญาณัง อนัตตสณัง อนันตัง สัพพโต ปภัง*' ซึ่งมีความหมายว่า 'ธรรมชาติที่รู้แจ้ง ไม่มีใครชี้ได้ ไม่มีที่สุด แจ่มใส โดยประการทั้งปวง' ในจิตนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่สุด แจ่มใส ที่นี่เองที่ซึ่งปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้^{๒๐}

พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสถึงที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ หรือสถานที่ในสรวงสวรรค์ว่าเป็นที่สิ้นสุดของโลก หากแต่ทรงชี้ไปที่จิตที่ตื่นรู้ ที่ซึ่งมีการรับรู้โลกหรือโลกเป็นที่รู้จัก และที่ซึ่งการหมายรู้โลกและความคิด ไม่ว่าจะเป็ น ยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียด บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ตรึงอยู่ไม่ได้ ยึดอยู่ไม่ได้ ให้คุณค่า ความมั่นคง หรือความหมายใด ๆ ไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสกับโรหิตัสสะว่า

^{๒๐} ดูภาคผนวก ๕ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ไม่ว่าในเวลาไหน ที่สุดแห่งโลก
ใครก็ไปถึงไม่ได้ด้วยการไป
และเมื่อยังไม่ถึงที่สุดแห่งโลก
ย่อมไม่มีการเปลื้องตนจากทุกข์

เพราะเหตุนั้นแล ผู้รู้แจ้งโลก มีปัญญาดี
ถึงที่สุดแห่งโลก อยู่จบพรหมจรรย์
สงบระงับ รู้ที่สุดแห่งโลก
ย่อมไม่หวังทั้งโลกนี้และโลกหน้า

(ส. สคา. (มจร) ๑๕/๑๐๓)

(ฉบับภาษาอังกฤษ อ้างอิงตามบทแปลของท่านภิกขุโพธิ
แต่ในที่นี้อ้างอิงตามพระไตรปิฎก)

ด้วยการรู้โลก จึงไปถึงที่สุดของโลกได้ นั่นคือการทำ ความเข้าใจว่า ภาพเป็น
เพียงภาพ เสียงเป็นเพียงเสียง รสเป็นเพียงรส กลิ่นเป็นเพียงกลิ่น สัมผัส
เป็นเพียงสัมผัส ความคิดและความรู้สึก ความจำและจินตนาการ สิ่งเหล่านี้
เกิดขึ้นและดับไป เราไม่มองหาความเต็มเต็ม หรือความสมบูรณ์ในโลก
แห่งการหมายรู้ ตรงกันข้าม ด้วยการที่จิตตื่นรู้มีความชัดเจนขึ้น เมื่อนั้น
จึงรู้จักโลกได้อย่างแท้จริง จิตตื่นนี้ ไม่มีใครชี้ได้ ไม่มีที่สุด แจ่มใส ไม่มีรูปร่าง
ไม่มีที่สุด ส่องสว่าง อันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงหมายถึง หรือดังเช่น
ที่พระอาจารย์สุเมโธพูดบ่อยครั้งในคำสอนของท่านว่า 'โลกเกิดขึ้นที่นี้'
หรือ 'โลกเกิดขึ้นในจิต' การพิจารณาไตร่ตรองเช่นที่ว่านี้ จะช่วยให้จิตตื่นขึ้น
รู้ธรรมชาติของตนเองได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าอันเป็นที่พึง

การพบกับคุณสมบัติของความเป็นสิ่งที่เต็มสมบูรณ์หรือบริบูรณ์ในใจหรือในจิตของเรา คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า 'ที่พึง' (สรณะ) หรือ 'รัตนะ' เมื่อพูดว่า 'มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง' เรากำลังพูดถึงศักยภาพที่เราทุกคนมี คือการรู้ การตื่นขึ้น การมีประสบการณ์ต่อปัจจุบันขณะ ในทำนองเดียวกัน รัตนะนั้นมีค่า งามดงาม สมดุลสมส่วน หนักแน่น คงทนตามสมควร อันเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่มีค่าโดยแท้จริงด้วยธรรมชาติของตน อีกนัยหนึ่งก็คือ รัตนะเป็นตัวแทนของคุณสมบัติอันล้ำค่า ที่มีอยู่โดยธรรมชาติในตัวเรา ซึ่งจะเปิดเผยขึ้นเมื่อมีการตระหนักรู้ด้วยปัญญา

การพูดว่า 'มีการตื่นรู้เป็นที่พึ่ง' หรือ 'การเป็นจิตผู้รู้' อาจจะยากที่จะเข้าใจ หากแต่ในขณะนี้เราเองก็สามารถที่จะมีประสบการณ์ตรงต่อคำกล่าวนั้นได้ กล่าวคือ มีการเห็น (สี รูปร่าง ลักษณะ) มีเสียง (การจราจร นกร้อง เครื่องบิน บินผ่าน คนคุยกัน) มีความรู้สึกทางกาย (ความรู้สึกถึงน้ำหนัก และ อุณหภูมิ เนื้อผ้าที่สัมผัสกับผิวหนัง ความเจ็บปวดที่ขา หลังหรือไหล่) มีการได้กลิ่น การได้รับรส มีการนึกคิด ทั้งหมดนี้กำลังเกิดขึ้นที่ไหน โลกที่เรา รู้จักถูกสร้างขึ้นโดยผ่านการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส ความคิด และภาษา ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราหลับตาลง โลกที่เห็นได้ทางตาก็หายไป เมื่อเราลืมตาขึ้นมาใหม่ โลกที่เห็นได้ทางตาก็ปรากฏขึ้นมาอีก เป็นสิ่งที่รับรู้ได้ 'ที่นี่' ในจิตของเรานี้

เราอาจจะพูดว่าร่างกายเราอยู่ในห้องนี้ แต่เราก็อาจพูดได้ง่าย ๆ เหมือนกันว่า ห้องนี้อยู่ในใจของเรา จริงไหม ทุกอย่างที่เรารู้ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่เรียกว่า 'ห้อง' หรือที่เราเรียกว่า 'บ้าน' เป็นสิ่งที่รู้ที่อยู่ในจิตนี้ นั่นไม่ได้หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความฝัน หรือจิตเราสร้างมันขึ้นมาทั้งหมด แต่ความหมายคือโลกในแบบของเราถูกประกอบรวบรวมขึ้น โดยจิตประเภทหนึ่ง ซึ่งมีการปรุงแต่งมาจากประสบการณ์ชีวิตต่าง ๆ ภาษา และความรู้สึกว่าเป็นสิ่งคุ้นเคยหรือไม่คุ้นเคย ดังนั้น ประสบการณ์ที่เป็นการเห็น การได้ยิน การสัมผัส จึงแตกต่างกันออกไปอย่างมากภายในแต่ละคน

เมื่อเกิดการเข้าใจเช่นนี้ ว่า โลกกำลังเกิดขึ้นในจิตใจ เราก็จะสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ต่อประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นกับเราแบบวินาทีต่อวินาที เมื่อเกิดความเข้าใจว่า โลกนี่คือโลกที่ถูกปะติดปะต่อขึ้น เป็นเรื่องราว และเหตุการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ของการรับรู้ นั่นอาจเรียกได้ว่า จิตกำลังมีการตื่นรู้ หรือคุณสมบัติของจิตเองเป็นที่พึง ณ ขณะที่มีการตื่นรู้ จิตจะเข้าใจคุณลักษณะของการเสกสรรประสบการณ์นั้น ๆ จะเกิดการปล่อยวาง เกิดการแยกออก มีการไม่พัวพันกันระหว่างจิตรู้และประสบการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ อ้อ...มันเป็นอย่างนี้เอง

โดยธรรมชาติแล้วจิตรู้ไม่มีข้อจำกัด ไม่มีการแต่งเติมสีส่น หรือเสกสรรขึ้นจากประสบการณ์ มันเป็นมากกว่านั้น มันกว้างขวางกว่า มันครอบคลุมทุกสิ่งอย่างมากกว่า 'ไร้รูป ไร้ขีดจำกัด สว่างไสว' คำศัพท์เหล่านี้ชี้ให้เห็น

ถึงคุณลักษณะของจิตรู้ เป็นการรู้ที่ไม่มีขอบเขต ไม่สะทกสะท้าน และไม่สับสน ไม่ว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น จะเป็นประสบการณ์แบบใด นี่คือแก่นแท้ของการทำวิปัสสนา คือการฝึกใจให้มีคุณสมบัติของจิตรู้ ให้สามารถรับและรู้กระแสของความหมายรู้ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา กล่าวคือ สบายหรือเจ็บปวด น่าสนใจหรือน่าเบื่อ ที่คุ้นเคยหรือไม่คุ้นเคย ไม่ว่าเราจะเรียกประสบการณ์นั้นว่าเป็นการเห็น การได้ยินเสียง ความคิด หรือความรู้สึก ใจจะหยั่งลงสู่และรวมเป็น (คุณสมบัติของ) จิตตื่นรู้ นั้น โดยที่ประสบการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านั้นจะเกิดขึ้นมาแล้วผ่านไป ภายในการรู้ นั้น

ดังนั้น ในนัยหนึ่ง แก่นแท้ของการปฏิบัติวิปัสสนา คือการปลุกฝังทัศนคติของการไม่เข้าไปพัวพัน ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธโลก หากแต่เป็นการปล่อยวางการเห็นว่าเป็นตัวตน การยึดติด หรือการพัวพันกับโลก

พระอาจารย์ชาได้อุปมาเปรียบเทียบโดยยกตัวอย่างน้ำมันกับน้ำ จิตใจเป็นผู้รู้ และมีสิ่งที่ถูกรู้ ทั้งสองเป็นเอกเทศต่อกัน เหมือนเช่นน้ำมันกับน้ำ ถ้าเราเทน้ำมันและน้ำลงในขวด แล้วเขย่าให้เข้ากัน ในช่วงขณะหนึ่ง ดูเหมือนจะรวมกันเป็นของเหลวชนิดเดียว นั่นคือสิ่งที่เราทำอยู่ตลอดเวลา เราเขย่าขวด และเมื่อนั้นคุณสมบัติของจิตรู้ ก็จะถูกผสมปนเปเข้ากับประสบการณ์ในโลกของเรา 'ฉันชอบสิ่งนี้ ฉันไม่ชอบสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นของฉัน สิ่งนั้นเป็นของเธอ ฉันเป็นผู้ชาย ฉันเป็นผู้หญิง ฉันเป็นเด็ก

ฉันเป็นคนแก่ ฉันฉลาด ฉันโง่ ฉันประสบความสำเร็จ ฉันล้มเหลว’
เมื่อเราเขย่าขวด ดูเหมือนว่า จะมี ‘ฉัน’ ที่เป็นตัวเป็นตน ที่เป็นเนื้อเป็นหนัง
และเชื่อถือได้ ที่กำลังมีประสบการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นอยู่

ทว่าดังที่พระอาจารย์ชามักจะอธิบายต่อไปว่า ถ้าเราวางขวดลง เราไม่ต้อง
บอกให้น้ำมันกับน้ำแยกออกจากกัน หรือทำอะไรให้มันแยกออกจากกัน
มันจะแยกออกจากกันเอง มันไม่สามารถเป็นเนื้อเดียวกันได้โดยธรรมชาติ
อยู่แล้ว ในลักษณะเดียวกัน จิตรู้ หรือการรู้ และประสบการณ์ที่ถูกรู้
จะแยกออกจากกันเอง ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นเช่นนั้น ยิ่งเราวางขวดลงมาก
เท่าไร เราจะยิ่งเรียนรู้ที่จะไม่เอาความเป็นตัวตนใส่เข้าไปในสิ่งที่รับรู้อยู่
เราจะหยุดการเห็นว่าชีวิตและจิตใจของเราเป็นเรื่องของบุคคลไป หากแต่
เราจะเห็นภาพรวมของประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดว่า เป็นเพียงรูปแบบต่าง ๆ
ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นรูปเป็นร่างขึ้น และสลายไป เมื่อนั้น
จะเกิดการปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระ คุณสมบัติของความไร้ขอบเขต
กว้างขวาง แจ่มกระจ่างและสงบสันติ ก็จะมีปรากฏชัดขึ้นมา

กระบวนการของการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การไขว่คว้าหาบางสิ่งบางอย่าง
ที่เรายังไม่มี หรือกลายเป็นสิ่งที่เรายังไม่ได้เป็น หากแต่การปฏิบัติธรรม
เป็นการใช้ศักยภาพของจิตเอง เพื่อการตื่นรู้ เพื่อการไม่พัวพัน และหยุด
การเห็นว่าเป็นเราในสิ่งที่ไม่ได้เป็น เพื่อการหยุดการแสวงหาความพึงพอใจ
ในสิ่งที่ไม่สามารถให้ความพึงพอใจได้ เพื่อการหยุดความปรารถนาจุดจบ

ในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น เพื่อการหยุดมองหาความมั่นคงในสิ่งที่โดยธรรมชาติแล้วไม่มั่นคง ในการหยุดทั้งหมดนั้น มีการตระหนักถึงรัตนะอันมีค่าสูงสุดของธรรมะซึ่งมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา

คำถามสามประการที่สำคัญที่สุด

โดยส่วนใหญ่แล้วแต่ละศาสนาจะมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการสร้างโลก ‘ในปฐมกาล พระเจ้าทรงสร้างสวรรค์และโลก’ เป็นประโยคแรกของพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมในศาสนาคริสต์ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่มักจะพยายามหาคำตอบว่าโลกกำเนิดขึ้นอย่างไร ที่ว่ามนุษย์เรามาจากไหน ดวงดาว พระอาทิตย์ พระจันทร์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร แต่ละศาสนาและวัฒนธรรมก็จะมีเรื่องราวมากพอ ๆ กันเกี่ยวกับอนาคต ที่พยายามหาคำตอบให้กับคำถาม เช่น ‘เมื่อตายแล้ว เราจะไปไหน ถ้าประพฤติดีเราจะไปสวรรค์ไหม ถ้าประพฤติไม่ดีเราจะตกนรกไหม จุดหมายปลายทางสุดท้ายของเราคือที่ใด’ และ สุดท้าย ทุกวัฒนธรรมและทุกศาสนาจะมุ่งไปที่คำถามว่า ‘สิ่งที่คุณควรทำคืออะไร เราควรจะปฏิบัติตัวและเลือกหนทางเช่นไร เพื่อจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างเป็นประโยชน์ ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวมนุษยชาติ’

ดูเหมือนว่าการแสวงหาความจริงดังกล่าว จะสรุปได้ในคำถามหลักสามข้อซึ่งเกี่ยวกับที่มาและชะตากรรมของมนุษยชาติ และเป็นคำถามที่ฝังแน่นอยู่ในหลายวัฒนธรรม ดังนี้

- ๑) เรามาจากไหน
- ๒) เรากำลังจะไปไหน
- ๓) ตอนนี้เราควรจะทำอะไร

คำถามลักษณะนี้ มีผลอันทรงพลังต่อวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต่อความตั้งใจ และการกระทำของเราในฐานะปัจเจกบุคคลด้วย

ใบไม้ในกำมือ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องกำเนิดของโลกไว้ไม่กี่แห่งในพระไตรปิฎก หากมิได้ทรงให้ความสำคัญมากนัก ในฐานะเป็นจุดสำคัญในคำสอนของพระองค์ ตำนานการสร้างโลกไม่สำคัญมากนักในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า^{๒๑} จริง ๆ แล้วตรัสสอนว่า เราไม่ควรสนใจในเรื่องนี้ ทรงมุ่งความสนใจไปที่จิตใจ และประสบการณ์ในปัจจุบันขณะแทน ท่านตรัสถึงคำถามในลักษณะเช่นเดียวกันนี้ หากแต่ ทรงลดขอบเขตจากระดับจักรวาล และที่จับต้องไม่ได้ มาเป็นในระดับบุคคล และใกล้ตัวมากขึ้น

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสป่าวัน เขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบไม้ ๒-๓ ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ใบไม้ ๒-๓ ใบที่เราหยิบขึ้นมากับใบไม้ในป่า อย่างไหนจะมากกว่ากัน’ ลำดับนั้นภิกษุทั้งหลาย

^{๒๑} ตัวอย่างเช่น มีการเล่าถึงการเริ่มต้นของวัฏจักรของจักรวาลในคัมภีร์ที่หมินกาย เช่นใน *อัครัญญสูตร* อย่างไรก็ตาม ท่านตรัสถึง การอธิบายไม่ได้ของการเริ่มต้นของสิ่งต่าง ๆ อีกด้วย ดูภาคผนวก ๖, ๗, ๘ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

กราบทูลว่า ไบไม้ในป่านั้นแลมากกว่า ไบไม้ ๒-๓ ไบที่พระองค์ทรงหยิบขึ้นมา มีเพียงเล็กน้อย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เราารู้แล้ว แต่มิได้บอกเธอทั้งหลายก็มีมากเหมือนกัน สิ่งที่เราบอกแล้วเปรียบได้กับ ไบไม้ ๒-๓ ไบที่เราหยิบขึ้นมา’ (ส.ม. (มจร) ๑๙/๑๑๐๑)^{๒๒}

หลักการนี้มีกล่าวถึงอีก ในคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงกับภิกษุ มาลุงกยบุตร ผู้ทูลถามคำถามมากมายเกี่ยวกับอภิปรัชญา แล้วก็เช่นเคย ตามธรรมเนียมที่ทรงปฏิบัติ พระพุทธเจ้าปฏิเสธที่จะตอบและใช้การเล่าเรื่องอุปมาอุปไมยแทน ตรัสว่า เปรียบเสมือนว่าทหารคนหนึ่งถูกยิงด้วย ลูกศรอาบยาพิษในสนามรบ แต่เมื่อแพทย์มาช่วย เขากลับปฏิเสธการรักษา จนกว่าจะรู้ว่าคนที่ยิงลูกศรนั้นเป็นคนวรรณะใด มาจากหมู่บ้านไหน ลูกศร นั้นทำด้วยไม้ประเภทใด ชนบทของลูกศรทำมาจากนกชนิดไหน และอื่น ๆ อีก ทหารคนนั้นคงจะเสียชีวิตไปนานกว่าที่แพทย์จะสามารถรวบรวมข้อมูล ที่ไม่มีความเกี่ยวข้องเลยแม้แต่น้อย ประเด็นที่สำคัญกว่า คือควรเอาลูกศรออก และรักษาบาดแผลให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๒๖-๑๒๘)^{๒๓}

^{๒๒} ดูภาคผนวก ๙ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

^{๒๓} ดูภาคผนวก ๑๐ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

พระพุทธเจ้าทรงมีเจตนาอย่างแจ่มชัดที่จะจำกัดคำสอน ให้เกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระ ในโอกาสเดียวกันนั้นได้ตรัสแก่ผู้ที่มาเข้าเฝ้าว่า ‘เราได้บอกแล้วว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุแห่งทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางแห่งความดับทุกข์ ก็เพราะเหตุไรเราจึงบอก เพราะยอมเป็นไปเพื่อความสงบสันติ และความหลุดพ้น สิ่งที่มีได้เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น และเพื่อความตรัสรู้ เพราะเหตุนี้เราจึงไม่บอก’ นี่เป็นการเลือกโดยตั้งพระทัย เพื่อให้จุดสำคัญในการสอนแคบเข้ามา เพื่อที่จะให้ความใส่ใจแต่เฉพาะสิ่งที่ไม่ใช่การคาดเดา และสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตแก่บุคคลได้อย่างแท้จริง

เมื่ออาตมาได้เริ่มรู้จักกับพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก อาตมารู้สึกว่าการที่พระพุทธองค์ทรงเก็บสงวนสิ่งทั้งหลายที่ทรงรู้ไว้เช่นนี้เป็นความตระหนี่ และคิดว่าน่าจะมีหนังสือพิเศษเล่มใดเล่มหนึ่ง ที่มีเนื้อหาลับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับระบบกลไกการทำงานของจักรวาล คล้ายกับในหนังสือ *หลักคำสอนลับ (The Secret Doctrine)* ของ มาตาม บลาวัตสกี (Madame Blavatsky) แต่มีเนื้อหาครอบคลุมทั่วถึงมากกว่า อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไป อาตมาก็ได้รู้ว่านั่นเป็นมุมมองที่โง่เขลา พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัจฉริยะที่ทรงหยั่งรู้ได้ว่า การอธิบายสิ่งเหล่านั้น เป็นเรื่องที่ไม่มีความประโยชน์ ไม่จำเป็น และเสียเวลาเกินไป สิ่งที่สำคัญจริง ๆ คือจิตทำงานอย่างไร และเราสามารถทำอะไรได้บ้างในปัจจุบันขณะ เพื่อให้ชีวิตมีความสอดคล้องกับความเป็นจริง

ดังนั้นแทนที่จะตอบคำถามสำคัญทั้งสามนั้น ที่เกี่ยวกับที่มา ที่ไป และความหมายของมนุษยชาติ รวมทั้งจักรวาลทั้งหมด พระพุทธเจ้าได้ทรงลดขนาด และจำกัดคำสอนให้แคบลงเหลือเพียงสามคำถามดังนี้

- ๑) ทุกข์ หรือการประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เกิดขึ้นจากอะไร
- ๒) ความไม่สอดคล้อง ไม่สบายใจและไม่น่าพึงพอใจนั้นสามารถสิ้นสุดลงได้ไหม
- ๓) ถ้าได้ จะต้องทำอะไรเพื่อให้ความมันส์สุดนั้นเกิดขึ้นได้

นี่คือสิ่งที่คำสอนเรื่องอริยสัจสี่นำไปสู่ แทนที่จะทรงให้แผนภาพขนาดใหญ่เกี่ยวกับจักรวาลแก่เรา พระพุทธองค์ทรงจำกัดขอบเขตของแผนที่ ให้เป็นเพียงสิ่งที่จับต้องได้ ใกล้ตัวและเข้าถึงได้สำหรับเรา ซึ่งก็คือ ความไม่สอดคล้อง แบ่งแยกเกิดได้อย่างไร และการจะอยู่อย่างสอดคล้องทำได้อย่างไร เพียงแค่นั้นเอง การเล่นดนตรีในวงดุริยางค์ เราไม่จำเป็นต้องเข้าใจสมการทางคณิตศาสตร์ ที่อธิบายถึงการสั่นสะเทือนทุกรูปแบบของเครื่องดนตรีทุกชนิด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราเพียงเรียนรู้เครื่องดนตรีของเราเอง ฟังนักดนตรีรอบตัวเรา เล่นตามโน้ตเพลง และให้ความใส่ใจที่วาทกกร

ในทำนองเดียวกัน เมื่อกำลังให้ความใส่ใจอยู่ว่ามีทุกข์เกิดขึ้นหรือไม่ เรากำลังอยู่อย่างสอดคล้องหรืออยู่อย่างขัดแย้ง นั่นคือสิ่งสำคัญที่เราจำเป็นต้องรู้ เราไม่จำเป็นต้องให้คำนิยามว่าความสอดคล้องคืออะไร เพราะใจของเรารู้ดีอยู่แล้วว่ามันคืออะไร เราไม่จำเป็นต้องอธิบายคำว่า *ทุกขนิโรธ* (การดับทุกข์) ด้วยคำพูดหรืออย่างละเอียด เพราะใจของเรารู้

อยู่แล้วถึงคุณภาพของการสอดประสานและความเต็มสมบูรณ์ มีทั้งความเป็นจังหวะและความเป็นศูนย์กลาง มีทั้งคุณภาพและความปรากฏอยู่ จิตรู้ถึงคุณสมบัติเหล่านี้โดยไม่ต้องใช้ความคิด รู้โดยสัญชาตญาณ และโดยวิถีธรรมชาติของตน

อริยสังขี

อริยสังขี คือ การกลั่นกรองเนื้อหาที่เป็นแก่นแท้ของธรรมะ

- | | | |
|----------------------|-----|--|
| อริยสังขีข้อที่หนึ่ง | คือ | ประสบการณ์ที่เป็นความทุกข์ มีอยู่ |
| อริยสังขีข้อที่สอง | คือ | สาเหตุหรือที่มาของทุกข์ มีอยู่ |
| อริยสังขีข้อที่สาม | คือ | ทุกข์มีที่สิ้นสุด คือสามารถดับได้ นั่นคือ ความสิ้นสุดลงของความไม่ลงรอย ความแบ่งแยกไม่สอดคล้อง ความไม่พอใจ มีอยู่ |
| อริยสังขีข้อที่สี่ | คือ | วิธีที่จะนำสู่ความสอดคล้อง มีอยู่ และพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ถึงเส้นทางที่ปฏิบัติได้จริง ที่เราควรพัฒนาให้เกิดขึ้น |

สำหรับคำถามว่า ‘เรามาจากไหน’ พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์สุขทุกข์หรือเหตุแห่งทุกข์ แทนที่ ทุกข์เกิดจากที่ไหน มันเกิดมาจากความยึดติด ความอยาก นี่คือ อริยสังขีข้อที่สอง

นั่นนำไปสู่คำตอบของพระพุทธเจ้าต่อคำถามประเภทที่ว่า ‘เรากำลังจะไปไหน’ ซึ่งก็หมายถึง ‘ความไม่น่าพึงพอใจนี้สามารถดับลงได้ไหม’ พระองค์ตรัสว่า ‘ได้แน่นอน’ นี่คือ อริยสังข่อที่สาม

ดังนั้นสำหรับคำถามว่า ‘ขณะนี้เราควรทำอะไร’ คำตอบของพระพุทธเจ้าคือ ปล่อยวางความอยาก ‘ถ้าเราปล่อยวางความอยากลง การปล่อยวางนี้จะนำมาซึ่งความดับทุกข์ (ทุกขนิโรธ)’ พระองค์ทรงอธิบายถึงมรรคมีองค์แปด เพื่อช่วยให้เราถึงจุดหมายปลายทางนั้น นี่คือ อริยสังข่อที่สี่

ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับโรหิตัสสะว่า ‘ท่านไม่สามารถไปถึงที่สุดของโลกด้วยการเดินได้ แต่หากว่าท่านไม่สามารถไปถึงที่สุดของโลกได้ ท่านก็ไม่อาจไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้’ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘โลก’ สามารถพบได้ในร่างกายนี้ พร้อมด้วยความหมายรู้และความคิดต่าง ๆ ด้วย ‘นี่คือโลกที่มาของโลก ที่สิ้นสุดของโลก และคือหนทางที่จะนำไปสู่การสิ้นสุดของโลก’ การเดินทางเกิดขึ้น *ที่นี่* ถ้าเรารู้จักโลกแห่งประสบการณ์ของเราเอง เราจะเห็นว่าคุณสมบัติของความแบ่งแยกไม่สอดคล้องเกิดขึ้นภายในโลกนั้น การเห็นเช่นนี้เอง ที่จะช่วยให้จิตใจไปถึงการสิ้นสุดแห่งทุกข์ได้

การอิงอาศัยกันเกิดขึ้น

เมื่อเราเปิดหนังสือคู่มือสำหรับผู้ใช้งานรถยนต์หรือคอมพิวเตอร์ จะมีหน้าหนึ่ง ที่สรุปวิธีการใช้เบื้องต้นเช่น ตำแหน่งของปุ่มบังคับต่าง ๆ อยู่ที่ไหน วิธีการเปิดปิด ส่วนหน้าต่อ ๆ ไปจะอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ อริยสังคีติ์คือ หน้าที่สรุปวิธีการใช้เบื้องต้น ส่วนคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง การอิงอาศัยกันเกิดขึ้น หรือ ปฏิจจสมุปบาท ก็คือการอธิบายรายละเอียด ซึ่งกล่าวถึงห่วงโซ่ (ที่โดยปกติ) มีสิบสองห่วงที่เป็นเหตุปัจจัยต่อกัน โดยทั้งสิบสองห่วงนี้ ความไม่เข้าใจหรือทุกข์มีจุดเริ่มต้นจากความไม่รู้ (อวิชชา)^{๒๔} หลักปฏิจจสมุปบาท อธิบายไว้ดังนี้

เมื่อจิตมองไม่เห็นอย่างชัดเจน จึงเป็นปัจจัยให้เกิดความหมายรู้ว่า มี ‘ผู้กระทำ’ และ ‘สิ่งที่ถูกกระทำ’ คือมีฉัน ‘ที่นี่’ และ มีโลก ‘ข้างนอกนั้น’

เมื่อมีความเชื่อใน ผู้กระทำ/สิ่งที่ถูกกระทำ ที่เป็นของคุณ (‘ตัวฉันและโลก’) จิตก็จะสร้างความมีตัวตนให้กับสิ่งที่เกิดทางประสาทสัมผัส ที่เป็นการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส สัมผัส และการนึกคิด จิตที่ไม่ตื่นรู้เต็มที่ก็จะเชื่อความคิด ของตนเอง แม้อาจฟังดูเป็นข้อเสนอที่ประหลาด ลองพิจารณาเช่นนี้ว่า เพียงเพราะเราคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา ไม่ได้หมายความว่าเรื่องนั้นจะ

^{๒๔} ดูภาคผนวก ๑๑ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

เป็นเรื่องจริงแท้แน่นอน เราอาจจะกำลังนึกพุดอยู่ในใจว่า ‘พระอาจารย์หมายความว่าอย่างไร! ความเห็นของผมถูกต้องหมดทุกอย่าง’ ขณะที่ความเชื่อเช่นนี้ถือเป็นเรื่องปกติ แต่อันที่จริงแล้วมันเป็นความไม่รู้ชนิดหนึ่ง เป็นการเห็นที่ไม่ชัดเจน เมื่อนั้นความไม่รู้นี้ก็นำเราไปสู่ความเข้าใจว่า ความสวยงาม ความน่าเกลียด ความเจ็บปวด ความสุขสบาย เป็นต้น เป็นสิ่งที่เป็นจริงแท้ จิตเช่นนี้เชื่อว่าโลกแห่งประสาทสัมผัสเป็นอิตตาตัวตนแน่นอน และมีอยู่จริง

เมื่อเกิดความเชื่อในประสาทสัมผัส ความเชื่อนี้จึงนำไปสู่โลกของเวทนา ซึ่งโดยปกติแล้วมักแปลว่า ‘ความรู้สึก’ ซึ่งในบริบทนี้หมายถึง ความรู้สึกสบาย เจ็บปวด และเป็นกลาง มากกว่าที่จะเป็นอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความเศร้า หรือความโกรธ ความรู้สึกเหล่านี้มีปัจจัยเงื่อนไขมาจากความเชื่อว่า ประสาทสัมผัสเป็นความจริงแท้และเชื่อถือได้นั่นเอง

ความรู้สึกว่า ‘สบาย’ หรือ ‘เจ็บปวด’ จึงกลายเป็น ‘ฉันอยากได้’ หรือ ‘ฉันเกลียด’ อย่างรวดเร็ว เมื่อนั้น ‘ฉันอยากได้’ ก็เพิ่มกำลังขึ้นไปเป็น ‘ฉันต้องได้...’ อย่างรวดเร็วเช่นกัน ดังนั้นความรู้สึกจึงเป็นปัจจัยให้ความอยาก (ตัณหา) ซึ่งเมื่อนั้นก็เป็นปัจจัยให้การยึดติด (อุปาทาน) ตามมา

จากนั้นการยึดติดก็เป็นปัจจัยให้ความมีขึ้น ความเป็นขึ้น (ภพ) ซึ่งหมายถึง การที่จิตเกิดการซึมซาบเข้าสู่อารมณ์ที่มันเองวิ่งไล่ตาม หรือ หากเป็นกรณี

ที่ไม่พอใจ ก็จะพยายามกำจัดอารมณ์นั้นแทน จิตจะตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นสิ่งนี้ทำให้ฉันมีความสุขสบาย ‘ฉันต้องมีมันมากขึ้น’ หรือ ‘ฉันต้องกำจัดมัน’ มันทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายขนาดนี้

เมื่อนั้นความมี ความเป็น ก็เป็นปัจจัยให้เกิด ซึ่งเป็นจุดที่ไม่สามารถย้อนกลับได้อีกแล้ว และสุดท้ายคือ ทุกข์ เราทุกข์เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือไม่สามารถหนีจากสิ่งที่ไม่ต้องการได้ และแม้ว่าเราจะได้สิ่งที่ต้องการแล้ว ความพอใจสมหวังนั้นก็จะเป็นเพียงแค่ชั่วคราว มักจะตามมาด้วยความรู้สึกที่ ‘จริง ๆ แล้วไม่เห็นจะคุ้มเท่าไรเลย’ หรือ ‘นั่นยังไม่ดีเท่าไร’ ดังนั้นฉันต้องหาใหม่อีก’ หรือจริง ๆ แล้วอาจจะเป็นอย่างนี้ ‘ช่างดีจัง! ฉันต้องเอาอีก!’

นี่คือความไม่รู้ (การเห็นไม่ชัดเจน) ที่นำจิตให้หลงเกิดความคิดที่ว่า ‘ฉันต้องได้..’ โดยไม่เข้าใจว่าความรู้สึก ‘ฉันต้องได้..’ ไม่สามารถจะสร้างความพึงพอใจได้อย่างถาวร เมื่อเริ่มต้นที่ความไม่รู้ กระบวนการนี้ก็จะดำเนินต่อไป และต่อไปเรื่อย ๆ

อย่างไรก็ตาม เมื่อจิตเห็นอย่างชัดเจนแท้จริงแล้ว และไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความไม่รู้ เมื่อนั้นทุกข์ก็จะดับลง เราจะยังคงรับรู้ตามปกติผ่านทางกายและทางประสาทสัมผัส (เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และนึกคิด) รวมทั้งความรู้สึก (พอใจ ไม่พอใจ เป็นกลาง) ทุกอย่างยังคง

ดำเนินไปเช่นเดิม หากเมื่อมีความตื่นขึ้นและมีการรู้ จะเกิดความรู้ชัดขึ้นว่า ‘นี่คือความชอบ’ ซึ่งจะไปสู่ ‘เพียงแค่อันชอบ ไม่ได้หมายความว่าฉันต้องวิ่งตามมัน ฉันเพียงแค่มิชอบ ฉันไม่ต้องต่อสู้กับมัน หรือทำให้มันเป็นปัญหา’ ชอบก็คือแค่อชอบ ไม่ชอบก็เพียงแค่มิชอบ เมื่อมีความเข้าใจเช่นนี้ จะมีความสงบสันติ มีที่ว่างอย่างกว้างขวาง และ มีความแจ่มกระจ่าง เราไม่ได้อยู่อย่างเฉยชา เรายังคงมีการเลือก หากแต่การเลือกนั้นจะอยู่บนพื้นฐานของสติ และปัญญา มากกว่าที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้

ความรู้สึก - ตอบสนองหรือตอบโต้

ยิ่งมีคุณสมบัติของจิตรู้ ความตื่นรู้ และความกระจ่างชัดตั้งมั่นขึ้นมากเท่าไร จะยิ่งเกิดสมรรถภาพในการตอบสนองต่อชีวิตมากขึ้นเท่านั้น มากกว่าที่จะมีแต่ปฏิกิริยาตอบโต้ นั่นคือความแตกต่างอย่างมาก

ส่วนใหญ่ของกระบวนการปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ ซึ่งรวมถึงการดับทุกข์ และการเข้าใจเป้าหมายของชีวิต ขึ้นอยู่กับว่า จิตมีความสัมพันธ์กับโลกของเวทนา หรือความรู้สึก/ความหมายรู้ ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเป็นกลาง อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ตัณหา (ความอยาก) เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ในกระบวนการปฏิบัติจนสมบูรณ์ ส่วนที่เป็นใจ/กาย เป็นส่วนที่มีประสบการณ์ต่อความรู้สึก หลังจากนั้นความรู้สึก

นำไปสู่ความอยากหรือความไม่อยาก ถ้าเราเดินข้ามสะพาน ‘ความอยาก’ นี้ไป ก็เกิดปัญหา แต่ถ้ามีปัญญาเพียงพอ และสติที่เข้มแข็งเราก็จะไม่ข้ามสะพาน ‘ความอยาก’ นี้ ปัญหาที่จะไม่เกิด ถึงแม้ว่าจิตใจ/ร่างกายจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึก แต่ความรู้สึกนั้นก็ไม่ได้ทำให้เกิดความอยาก

อริยสัจสี่ มีหลักการของความเชื่อมโยงระหว่างความอยากและทุกข์ เมื่อค้นหาหรือความอยากเกิดขึ้น เราจะเกิดความไม่พึงพอใจอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าความอยากไม่เกิด เราจะอยู่ได้อย่างมีความสุขสบายใจมาก เราก็ยังเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส และสัมผัส เรายังคงดำเนินชีวิตต่อไปในโลก แต่เราจะใช้ชีวิตโดยมีปฏิสัมพันธ์กับมัน แทนที่จะใช้ชีวิตด้วยปฏิกิริยาตอบโต้ตามสัญชาตญาณ

มีพวกเราก็คนที่เคยมีประสบการณ์ ในการได้เห็นของบางอย่างที่สวยงามมาก น่าสนใจมาก น่ารักมาก จนถูกผลักดันให้รู้สึกอยากได้มา และจากนั้นเมื่อเราถูกครอบงำ และทำทุกอย่างเพื่อให้ ‘ได้’ มาแล้ว แต่เรากลับไม่รู้สึกเพลิดเพลินพอใจกับสิ่งนั้นเลยแม้แต่น้อย ด้วยปัญญา เราสามารถมีประสบการณ์ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เราชอบนั้นว่า ‘โอ้! อร่อยจังเลย งดงามจังเลย!’ และเพลิดเพลินกับมัน โดยไม่พยายามที่จะเป็นเจ้าของ หรือเก็บรักษามันเอาไว้

อยู่ในรุ่งอรุณอันนิรันดร์

ผู้พันนาการตัวเองไว้กับความสุข
 ทำลายชีวิตอันอิสระ
 ผู้เพียงแค่จุ่มพิศความสุขแล้วปล่อยให้ผ่านไป
 ดำรงอยู่ในรุ่งอรุณอันนิรันดร์

นิรันดร์กาล (Eternity)^{๒๕}

โดย วิลเลียม เบลค (William Blake)

เมื่อเราพันนาการตัวเองไว้กับความสุข ‘ใช่เลย! นี่คือสถานที่อันสมบูรณ์แบบ
 ฉันจะไม่ยอมให้ใครได้มันไป!’ เรากำลังทำลาย ‘ชีวิตที่เป็นอิสระ’ แสนล้ำค่า
 และสมบูรณ์แบบ หรือดังเช่นในหนังสือ *เพื่อนยาก (Of Mice and Men)*
 โดย จอห์น สไตน์เบค (John Steinbeck) เมื่อเล่นนี้รักลูกสุนัขมากจน
 กระทั่งกลายเป็นทำร้ายมัน เพราะกอดรัดคัมแน่นจนเกินไป ชีวิตจะถูก
 ทำลายถ้าเรายึดมันไว้อย่างเหนียวแน่น เป็นเจ้าของมากเกินไป

แต่หากเราเพียงแค่จุ่มพิศความสุขแล้วปล่อยให้มันผ่านไป แทนที่จะเป็น
 เช่นนั้น เราจะสามารถพูดว่า ‘อันนี้ช่างดีเหลือเกิน แต่ฉันไม่ต้องพยายาม
 เก็บมันไว้ ฉันไม่ต้องทำให้มันเป็นของฉัน ฉันไม่จำเป็นต้องมีมันอีกเลยก็ได้’

^{๒๕} วิลเลียม เบลค (William Blake), *Notebook*, (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๓๖)

อา ใช่เลย!’ แนนอนว่า จำเป็นต้องใช้ความพยายาม เวลา และพลังงาน
อย่างมาก เพื่อเรียนรู้ที่จะจุมพิตความสุขแล้วปล่อยให้มันผ่านไป นิสัยต่าง ๆ
เป็นสิ่งที่ฝังแน่นรุนแรงในตัวเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ

พระพุทธรเจ้าทรงมอบเครื่องมือให้เราด้วยการฝึกเจริญภาวนา และ
สนับสนุนให้เราเรียนรู้จักโลกของความรู้สึกด้วยวิธีที่ชัดเจนและมีสติ
เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ แทนที่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่อเราสังเกตว่า
เรากำลังชอบของบางอย่าง เราอาจจะระลึกขึ้นในใจว่า ‘นี่คือความชอบ’
เราสามารถหยิบมันขึ้นมา และทำตามได้ถ้ามันเหมาะสม หรือเราสามารถ
ไม่หยิบมันขึ้นมา และไม่ทำตามมัน หากไม่สมควร เช่นเดียวกัน หากมีสิ่งใด
ที่เป็นความเจ็บปวด หรือสร้างความอึดอัดใจ หรือเป็นปัญหายุ่งยาก เราก็
ไม่จำเป็นต้องรู้สึกหนักใจ เครียด หรือรู้สึกทรมานใจ เพราะการมีอยู่
ของเรื่องราวเหล่านั้น เพียงแค่รับรู้ ว่า ‘นั่นเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่
เจ็บปวด’ และจากนั้นตอบสนองไปตามความเหมาะสม เท่าที่จำเป็น

เมื่อเราเริ่มใช้วิธีเช่นนี้ คือการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิต และมีมุมมอง
ที่เหมาะสมต่อจิต เราจะพบความแตกต่างอย่างมากในชีวิต ทัศนคติของจิต
สร้างความแตกต่างทั้งหมด เราสามารถจะมีประสบการณ์ ‘ความชอบ’
โดยปราศจาก ‘การวิ่งตาม’ และ ‘ความไม่ชอบ’ โดยปราศจาก ‘การกำจัด’
ชีวิตจะเปิดกว้างขึ้นมาก เราจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ไม่แสวงหาความสุข
โดยการปรับเปลี่ยนสถานการณ์รอบตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ในข้อวัตรปฏิบัติของสงฆ์ *ภุคฺฉควัตร* หรือการปฏิบัติที่เคร่งครัด เป็นเครื่องมืออีกชนิดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ เพื่อทำท่ายจิตที่ยึดติดกับอาหาร การหลับนอน ความสะดวงสบาย พื้นที่ส่วนตัว และทรัพย์สินสมบัติ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ลึกลงไปในสมองส่วนที่เป็นสัญชาตญาณ การปฏิบัติเช่นนี้ไม่ได้เป็นข้อบังคับในหมู่พระสงฆ์ แต่มีไว้สำหรับผู้ที่ต้องการ ‘เพิ่มความท่าย’ และยกระดับการเติมพ้นขึ้นไปอีกสักชนิด ในจำนวน*ภุคฺฉควัตร* ๑๓ ข้อ รวมถึงการไม่เอนตัวลงนอน ฉันทอาหารมื้อเดียวระหว่างวัน หรือฉันทเพียงอาหารในบาตรที่รับมาจากการบิณฑบาตในหมู่บ้านเท่านั้น การปฏิบัติเหล่านี้กำหนดขึ้นเพื่อทำท่ายจิตใจโดยเฉพาะ ไม่ใช่เพื่อทรมานตนเอง แต่เพื่อช่วยให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น อาตมาเคยฝึกหลับโดยไม่เอนตัวลงนอนเป็นเวลาสามปี และหลังจากผ่านไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง จึงพบว่าไม่มีทำไหนดเลยที่สบายในการหลับ ในเมื่อทุกทำไม่มีความสบาย สุดท้ายเราก็จะเลิกพยายามที่จะหาความสบาย มีความสงบสุขอย่างยอดเยี่ยมในการปล่อยวางเช่นนั้น

อาตมาไม่ได้คาดหวังให้กลุ่มฆราวาสรับข้อปฏิบัตินี้ไปใช้ แต่มันชี้ให้เห็นว่าเราทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติได้ บางครั้งเราลืมนึกไป พวกท่านอาจจะไม่เคยปวารณาว่า จะไม่เอนตัวลงนอนเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ไม่ต้องพูดถึงหนึ่งปีหรือมากกว่านั้น แต่สักวันหนึ่งเราอาจจะพบว่า ตัวเองกำลังยืนเบียดเสียดกับผู้คนในตู้รถไฟที่ร้อน แออัด ยืนไหล่ชนกันกับคน

แปลกหน้าอีกสองสามร้อยคน เราอาจจะยืนอยู่ตรงนั้นร้องโอดโอย บ่นพึมพำ หรือเราอาจสามารถตระหนักขึ้นว่า ‘ฉันสามารถยืนอยู่ที่นี้ และไม่เป็นทุกข์ ว้าว!’ เราสามารถจะบอกตัวเองว่า ‘เราอยู่ที่นี้ นี่คือนี่ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนี้ ทั้งหมดนี้คือความรู้สึกของความไม่สบาย’ ถ้าเรา ปรับทัศนคติได้ เมื่อนั้นก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเป็นอิสระได้ในทุก สถานการณ์ ช่างเป็นสิ่งที่งดงามและยอดเยี่ยมจริง

ความสงบสันติไม่ได้หมายถึงการนิ่งเฉย

พระพุทธองค์มิได้ทรงเห็นว่าความสงบสันติมีค่าเท่ากับความนิ่งเฉย การที่เรามีความพึงพอใจ หรือมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ทุกรูปแบบได้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่พยายามพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เมื่อเราสามารถทำได้ ไม่ใช่การเฉยเมยต่อความอยู่ดีธรรมในสังคม หรือการไม่ไปพบครูที่ปรึกษา เวลาที่เราารู้สึกว่า กำลังแบกภาระเรื่องการเรียนมากเกินไป เมื่อขาถูกมีดบาด และเลือดกำลังไหล เราจะไม่เพียงพูดว่า ‘นั่นคือความรู้สึกว่าเลือดกำลังไหลที่ขา’ หากแต่เราจะยกขาขึ้นสูง โทรหาหมอ ไปที่ห้องฉุกเฉินเพื่อจัดการทำแผล เราไม่ได้โง่เขลา เรามีความสามารถที่จะลุกขึ้นมา และตัดสินใจเลือกทำบางอย่าง ก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต

ในเวลาอื่น ๆ ที่เราไม่สามารถทำอะไรได้ เช่น เวลาที่ต้องยืนบนรถไฟที่มีผู้โดยสารแน่นขนัด หรือเมื่อรู้สึกหิวหรือกระหายน้ำ แล้วไม่มีอะไรให้กินหรือดื่ม เราสามารถตั้งทัศนคติในใจขึ้นว่า ‘นี่ก็โอเคเหมือนกัน’ ในทำนองเดียวกัน เมื่อทุกอย่างเป็นที่น่าสุขสบายใจมาก เมื่อเรากำลังผ่อนคลายได้ต้นหลิวริมแม่น้ำ เพลิดเพลินกับการปิกนิกกับเพื่อนดี ๆ เราสามารถจะเตือนตัวเองไม่ให้ยึดติดกับช่วงเวลา ‘สมบูรณ์แบบ’ นี้ ไม่ต้องทำให้เป็นเรื่องพิเศษขึ้นมา เพียงแค่เพลิดเพลินกับมันอย่างที่มีมันเป็น เช่น อาตมา กำลังมองเห็นแดดอ่อน ๆ ของแรกฤดูใบไม้ร่วง ส่องผ่านต้นไม้ที่เรีย

สะท้อนกับน้ำพุในสระ มาพร่างพรายให้เปลิดเปล็นอยู่บนเพดานห้อง ช่างงดงามต่อตาและใจ มันเป็นเช่นนี้เอง ไม่จำเป็นต้องทำให้เป็นเรื่องราว ขึ้นมา

การปรับทัศนคติเช่นนี้ ทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหาความยุ่งยากได้ การปฏิบัติสอนเราถึงความสามารถในการปรับตัว และช่วยพัฒนาธรรมชาติ อันมั่นคงหนักแน่นที่เป็นความสงบสันติ ในสถานการณ์ทุกรูปแบบที่เรา เผชิญ ความสุขไม่ได้ผูกอยู่กับความสะดวกสบาย หรือกับการที่ทุกสิ่งเป็น ไปตามที่เราต้องการ เวลาที่เป็นเช่นนั้น ก็เป็นเรื่องน่ายินดี หากเมื่อไม่เป็น เช่นนั้น ก็เป็นเรื่องดีเช่นกัน

เราทุกคนมีแรงผลักดันภายในที่รุนแรง เรามีความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ เราหงุดหงิดกับเรื่องทั้งหลาย เรามีความกลัวเรื่องต่าง ๆ หลากหลาย จิตใจเราถูกกำหนดด้วยสัญชาตญาณของความต้องการและความอยาก เรามีอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรง เมื่อเรารู้สึกชอบใครสักคน เราจะคิดว่า ‘โอ้! คนนั้นสวยจริง ๆ’ และเมื่อเราไม่ชอบใคร เราจะคิดว่า ‘โอ้! เขาช่าง น่ารังเกียจจริง ๆ’ เหล่านี้ไม่ได้เป็นแค่ความคิดเพียงเท่านั้น หากแต่มีพลัง ทางอารมณ์ที่พุ่งขึ้นมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพบางอย่าง ด้วย ดังนั้นศักยภาพที่จะทำความรู้จักได้ว่า ‘นี่เป็นเพียงจิตใจฉันที่กำลัง ต้องการหรือไม่ต้องการ จิตใจฉันกำลังกลัว จิตใจฉันกำลังมีความคาดหวัง’ จะทำให้เราเห็นธรรมชาติของอารมณ์ในตัวเราจากอีกมุมมองหนึ่ง ตัวอาตมาเองก็ปฏิบัติเช่นนี้อยู่บ่อย ๆ และอยากเชิญชวนให้ผู้อื่นฝึกปฏิบัติ แบบนี้เช่นกัน

แรงผลักดันของโดพามีน

มีโยมท่านหนึ่งที่มาวัดอมราวดีเป็นประจำ ชื่นชอบผลงานดนตรีของ โยฮัน เซบาสเตียน บาค (Johann Sebastian Bach) เป็นชีวิตจิตใจ ครั้งหนึ่ง เขาบอกอาตมาว่า ‘ตอนที่ฟังดนตรีของบาค ผมจะมีความรู้สึกที่ดีมาก ดนตรีของบาคช่างงดงาม ช่างลงตัวและชัดเจนมาก เรียบเรียงได้อย่าง สมบูรณ์แบบ มั่นคงงามจริง ๆ มั่นสมบูรณ์แบบจริง ๆ มั่นไม่ใช่ ทุกข์’ ถึงแม้ว่าเขาจะศรัทธามากในคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาก็ยังยืนยัน ความเชื่อมั่นของเขาว่า ดนตรีของบาคเป็นสภาวะที่น่าพึงพอใจอย่างแท้จริง คือ มั่นไม่ใช่ ทุกข์

อาตมาอยากเสนอว่า ในกรณีของบาค และเช่นเดียวกันกับทุก ๆ ประสบการณ์ ที่น่ายินดีพอใจ จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ตัวดนตรีที่เราชื่นชอบ แต่เป็นที่ที่ดนตรี พาเราไป สิ่งที่เราชอบคือสภาพของจิตใจที่เกิดขึ้นพร้อมกับประสบการณ์ อัน ‘งดงามเหลือเกิน’ นั้น คุณภาพของความงดงามขึ้นอยู่กับจิตใจที่รับรู้ หรือเรียกว่าผู้รู้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ถูกรู้แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

หลักการเดียวกันนี้ใช้ได้กับความรู้สึกยินดีพอใจทางประสาทสัมผัสทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น รสชาติของอาหารที่เราโปรดปราน อาตมาอยากเสนอว่า จริง ๆ แล้วเราไม่ได้ชอบตัวอาหาร แต่เราชอบความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อได้รับรสชาตินั้นต่างหาก ประสาทสัมผัสอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน สิ่งที่เรา

ชอบจริง ๆ คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นรูปที่น่ายินดี ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย หรือได้กลิ่นที่หอมหวาน ‘ดอกกุหลาบยามแรกแย้ม โอ้! ช่างส่งกลิ่นหอมหวานปานนี้’ อันที่จริงแล้วเราไม่ได้ชอบกลิ่น แม้ว่าท่านผู้อ่านผู้อ่อนโยนอาจจะบอกว่า ‘ฉันชอบมัน!’ อาตมาอยากขอเสนอว่า ในมุมมองของปรากฏการณ์วิทยา เรากำลังชอบสภาพของใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์นั้นต่างหาก และถ้าจะทำให้ฟังเป็นเรื่องธรรมดา ๆ มากขึ้นอีก ในแง่ของประสาทสรีรวิทยา เราชอบการหลั่งของสารโดพามีนที่เกิดขึ้นเมื่อได้พบเจอประสบการณ์ ที่สมองเราถูกตั้งโปรแกรมมาให้ ‘ชอบ’

อาตมาอยากเสนอว่า นี่เป็นหลักการที่สำคัญมาก ควรแก่การไตร่ตรอง และนำมาพิจารณาตรวจสอบ เมื่อเราพูดว่า ‘ฉันชอบรูปทรงนั้น กลิ่นนั้น อาหารนั้น’ ลองท้าทายความคิดนั้นดู เป็นที่อาหารนั้นจริง ๆ หรือ หรือว่าเป็นสภาพจิตใจ เป็นภาพนั้นหรือ ใบหน้านั้นหรือ หรือว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจตอนที่เห็นใบหน้านั้น เป็นการกำจัดประสบการณ์ที่เจ็บปวดนั้นหรือเปล่า หรือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเมื่อสิ่งที่น่ารำคาญนั้นหายไปจริง ๆ แล้วกำลังเกิดอะไรขึ้น สิ่งนั้นทำงานอย่างไร

คำตอบที่ได้ อาจเป็นที่น่าผิดหวังอย่างมาก สำหรับคนที่ยึดความคิดตัวเองเป็นหลัก เพราะเรามักจะทุ่มเทพลังงานของเราไปกับการได้มาหรือต่อต้านบางสิ่งบางอย่าง ไขว่คว้าหาประสบการณ์แบบหนึ่ง และหลีกเลี่ยงประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง และให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามนั้น

ยิ่งไปกว่านั้น กระบวนการนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการกระทบทางประสาทสัมผัสที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจแต่เพียงเท่านั้น ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งขึ้นอีกเล็กน้อย จะเห็นว่า ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเบิกบานใจ เมื่อเราประสบความสำเร็จ และกับความรู้สึกเศร้าสลด ที่มาพร้อมกับความรู้สึกว่าล้มเหลว เรารู้สึกดีใจ ภูมิใจ หรือพอใจกับความสำเร็จต่าง ๆ เมื่อเป็นไปในทางบวก ความเป็นอัตโนมัติเกิดความรู้สึกว่ามีค่ามั่นคงขึ้นจากความสำเร็จที่ได้รับนั้น ดังนั้น ปัญญาความเข้าใจว่า ‘นี่เป็นเพียงการหลั่งของโดพามีน!’ ทำลายระบบการให้คุณค่าที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นว่ามีอัตโนมัติ มันสามารถทำให้เรารู้สึกขุ่นเคืองหรือผิดหวัง และทำลายความฝันอันสวยงามของเราได้

ด้วยการพิจารณาในลักษณะนี้ อาจทำให้เรื่องราวมากมายที่เราได้เคยทุ่มเทความรักหรือความซึ้งใจ ถูกลดคุณค่าลง กลายเป็น ‘เพียงการหลั่งของโดพามีน’ ที่ทำให้เรารักขึ้นชอบเท่านั้น ด้วยปัญญาความเข้าใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้ขึ้น พร้อมด้วยรอยยิ้มแห้ง ๆ และความรู้สึกโง่งอ เป็นการปลดปล่อยภาระอันหนักอึ้ง ‘ทำไมฉันจึงเสียแรง และเวลามากมายให้กับสิ่งที่จริง ๆ แล้ว ไม่สลักสำคัญอะไรเลย จริง ๆ แล้ว ฉันไม่ได้สนใจเรื่องนั้นเลยด้วยซ้ำ ฉันก็แค่ชอบที่จะรู้สึกดีต่อจิตใจเท่านั้นเอง’

เราใช้เงินกันจำนวนก็ล้านปอนด์ในทุก ๆ ปี เพื่อแสวงหารูปลักษณะบางอย่าง งานอดิเรกระยะยาว หรือการติดตามทีมรักกีฬา เราย่อมมีความรู้สึกยินดีพอใจ (ฮัสซาตะ) ที่เป็นการยืนยันความเป็นพวกเดียวกัน หรือการมีส่วนร่วม

ในกิจกรรม หรือมีส่วนร่วมกับกลุ่มเกิดขึ้นด้วยอย่างแน่นอน หากแต่มันมาพร้อมคุณูปการด้านลบที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (อาทินวะ) ท้ายที่สุดเราก็จะผิดหวัง เพราะว่าทีมแพ้ แพ้ชั้นเปลี่ยน หรือเราไม่สามารถแกะสลักงานละเอียดได้แล้วเนื่องจากมือที่ลั่น แต่ถ้าเราเปลี่ยนมุมมอง สิ่งที่เป็นกุศลก็คือ ความหลุดพ้นไป (นิสสรณะ) ก็จะเกิดขึ้น (ตัวอย่างใน ม.อ. (มจร) ๑๔/๒๕) เราจะตระหนักขึ้นได้ว่า เราคือปลาใหญ่ที่แหวกว่ายอยู่ในสระที่เล็กมาก ช่วงเวลาที่มีความปลื้มปีติยินดีนั้นช่างหอมหวานเสียจริง หากแต่มันก็เป็นเพียงเท่านั้น เท่านั้นเองจริง ๆ สิ่งที่เหลืออยู่คือความสงบสันติของความเบาสบาย หรือ *ทุกขนิโรธ*

หากมองด้วยมุมมองที่มีอัตตาเป็นหลัก เราอาจรู้สึกว่ ธรรมะทำให้ชีวิตเราพังทลายลง เจาะลึกไปงเราแตก แต่หากใช้ปัญญาจะเกิดความเข้าใจว่าจริง ๆ แล้วบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งหมดมาจากการยึดตัวตนว่าเป็นอัตตา เป็นเรา เป็นของเราต่างหาก

ความเห็นว่าเป็นอัตตาดัตตน นำสู่ความขัดข้องใจและความผิดหวัง ความรู้สึกยินดีพอใจอันแท้จริงที่สมองกำลังรับรู้อยู่นั้น เป็นเพียงการหลงของสารโดพามีนเท่านั้น เป็นเพียงเท่านั้นเอง หากแต่การเห็นว่ามีอัตตาดัตตน นำให้จิตตีความการหลงของสารนั้นโดยเอาตัวเองเป็นหลัก เช่น ‘ฉันจะเก็บอันนั้นไว้ ฉันชอบอันนั้น นั่นเป็นของโปรดของฉัน’ ในลมหายใจเดียวกันนั่นเอง ปัญญา จะสามารถรู้ชัดขึ้นมาแทนที่ว่า ‘นั่นเป็นความรู้สึก นั่นเป็นรูปแบบความคิด นั่นเป็นปฏิกิริยาทางเคมีของสมอง’

บางทีการพูดเช่นนี้อาจจะฟังดูกำปั้นทุบดินเกินไป ‘นี่ท่านอาจารย์กำลังบอกว่า ความรู้สึกสุขใจเมื่อมองดูสวนอันเป็นที่รัก สวนที่แสนจะงดงามที่อุตสาหกรรมเกษตรและบำรุงรักษามาเป็นปี ๆ เป็นเพียงแค่การหลังของสารโดพามีนเท่านั้นหรือหรือ ท่านกลัวดียังไง’ ‘ความภาคภูมิใจอย่างล้นเหลือที่ผมรู้สึกยามมองสำรวจชั้นหนังสือที่ผมเขียน ท่านเรียกมันว่าเป็นเพียงปฏิกิริยาทางเคมีเท่านั้นหรือหรือ ท่านคิดว่าท่านเป็นใครหรือ’

เมื่อความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น ลองสังเกตดูความรู้สึกที่น่าตื่นเต้นเร้าใจที่เกิดจากประโยคที่ว่า ‘ท่านกลัวดียังไง’ เป็นความน่าเพลิดเพลินด้วย ความรู้สึกเช่นนี้ก็สามารมองด้วยวิธีเดียวกันได้ ความรู้สึกเป็นเดือดเป็นร้อนจากการที่คิดว่าเราเป็นฝ่ายถูก สามารถทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยได้พอสมควรในเวลาเดียวกัน มันก็เป็นเชื่อที่จะก่อให้เกิดการยึดติดตัวตนได้อย่างมากเช่นกัน จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ที่สื่อจะให้ความสนใจกับนักการเมืองที่เป็นประเด็นร้อน ดาราหนังที่ฟูฟ่าหรือมีเรื่องซุบซิบ นักกีฬาชื่อดังที่มีพฤติกรรมสุดโต่ง ที่เรารักที่จะเกลียด การหลังของสารโดพามีนที่คนเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดขึ้น ทำให้สินค้าและหนังสือพิมพ์ขายดี ‘ถ้าเลือดออก มันขายออก’ มันคือการพาดหัวยั่วให้คลิก

ถ้าเราสามารถทำความเข้าใจประสบการณ์ของความชอบ ไม่ชอบด้วยวิธีนี้ได้ เราจะสามารถลดทอนความเศร้าโศกเสียใจลงได้อย่างมาก ทั้งยังทำตัวเราให้มีประสิทธิภาพขึ้นได้อย่างมากมายในโลกด้วย โปรดอย่าได้เชื่อคำของอาตมาในทันที ขอให้ลองทำความเข้าใจด้วยตัวเอง

เข้าใจว่าจิตทำงานอย่างไร

พระพุทธองค์ทรงสอนเราให้เข้าใจว่า โลกอยู่ *ที่นี้* ในจิตนี้ และคำสอนนี้มีประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาสติ ใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* พระสูตรที่ว่าด้วยฐานที่ตั้งของสติ (ที.ม. (มจร) ๑๐/๓๘๑, ม.ม. (มจร) ๑๒/๑๑๔) ฐานที่ตั้งที่สามของสติ (*จิตตานุปัสสนา*) ซึ่งไปที่จิตและอารมณ์ต่าง ๆ ของจิต จิตสามารถเต็มไปด้วยความโกรธ และจิตก็สามารถรู้ได้ว่า ‘นี่เป็นความรู้สึกโกรธ’ หรือจิตสามารถเป็นอิสระจากความโกรธ และจิตสามารถรู้ได้ว่า ‘จิตเป็นอิสระจากความโกรธ’ จิตสามารถเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่าน และจิตสามารถรู้ได้ว่า ‘จิตกำลังฟุ้งซ่าน’ หรือจิตสามารถเป็นอิสระจากความฟุ้งซ่าน และจิตสามารถรู้ว่า ‘จิตเป็นอิสระจากความฟุ้งซ่าน’^{๒๖}

สิ่งที่รู้ความโกรธไม่ได้โกรธ สิ่งทีรู้ความฟุ้งซ่านไม่ได้ฟุ้งซ่าน สิ่งทีรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ไม่ได้ถูกผูกติดอยู่กับประสบการณ์เหล่านั้น แต่มีความเป็นอิสระ ปราศจากความพัวพัน นี่แหละคือการพัฒนาของสติ นี่เป็นคำสอนที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ที่ควรแก่การทำให้เจริญขึ้น และทำความเข้าใจ มงคลอันสูงสุดเกิดจากการรู้ว่าจิตทำงานอย่างไร คือหนทางสู่ความสุขที่แท้จริง และความอิสระที่แท้จริงด้วย

^{๒๖} ดูภาคผนวก ๑๒ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ในช่วงเวลาที่ดีของชีวิต เมื่อมีสติ เราสามารถรับรู้ได้ถึงแรงผลักดัน ขณะที่มันเริ่มก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ความคิดเกิดขึ้น ‘ช่างอู้อาจจริง! นั่นมันไม่ถูกต้อง!’ ถ้าเรารู้สึกในทางลบและทนไม่ได้ เราจะ ‘ทน’ ต่อการทนไม่ได้นั้นอย่างไร วิธีที่ดีที่สุดคือ ดูลงไปตรง ๆ ที่ความทนไม่ได้นั้น และพิจารณาด้วยทัศนคติว่า ‘ขณะนี้อารมณ์รุนแรงเกิดขึ้นแล้ว มันเป็นความรู้สึกว่า “นั่นมันไม่ถูกต้อง!”’ ในตอนนั้นเราสามารถรับรู้พลังงานนั้นโดยตรง เราสามารถรู้สึกมัน และเข้าใจมันได้ ‘ฉันมีร่างกายและจิตใจ และมีแรงผลักดันเกิดขึ้น ฉันสามารถยอมรับมันแทนที่จะกดมันไว้ ฉันรับรู้มันได้ แต่ฉันไม่ต้องทำตามอารมณ์นั้น’

การพัฒนาทัศนคติที่ใช้ปัญญามากขึ้น การไม่เข้าไปพัวพันแบบนี้จะช่วยได้มาก ถ้าเราหยุดสักขณะหนึ่ง เพื่อใช้เวลาครึ่งวินาทีที่จะเห็นความรู้สึก เช่น ‘โอ้โห! นั่นมันแรง!’ เราให้พื้นที่กับตัวเองนิดหนึ่งกับความรู้สึกนั้น ก่อนที่เราจะให้ความเห็นหรือกระโดดเข้าไปทำอะไร บ่อยครั้งแค่นั้นก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องใช้วิธีการที่ซับซ้อน เพียงแค่ทำความรู้จักกับความรู้สึกทนไม่ได้ในตัวเรา มองว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ และนึกขึ้นในใจว่า เรายังเลือกได้ว่าจะทำตามมันหรือไม่ เมื่อเราให้พื้นที่กับตัวเอง เราสามารถมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกต่าง ๆ ของเราได้อย่างเหมาะสม และจะพบว่าเราสามารถให้พื้นที่แบบเดียวกันนี้กับผู้อื่นได้เช่นกัน

ขั้นต่อไปเราลองพิจารณาว่า ‘แรงผลักดันในตัวเราที่ร้องว่า “นั่นไม่ถูกต้อง!” ได้เกิดขึ้น และเป็นที่ยอมรับแล้ว วิธีการตอบรับที่ดีที่สุดคืออะไร มีวิธีไหนที่จะสื่อสารสิ่งที่กำลังรู้สึกอยู่ ให้คนอื่นสามารถรับรู้ได้’ การสื่อสารขึ้นอยู่กับทั้งผู้ส่งและผู้รับ ถ้ามีเพียงแค่การส่งสาร การป่าวประกาศ แต่ผู้รับสารนั้น ปิดเครื่องรับอยู่ จะไม่มีการสื่อสารใดเกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุด เราต้องพิจารณาหาวิธีที่จะร้อยเรียงความรู้สึกเป็นเด็ดเป็นร้อนนั้น ให้อีกบุคคลหนึ่งสามารถได้ยินสิ่งที่ใจกำลังพูดอยู่ รับรู้ และเข้าใจมันได้จริง ๆ

ถ้ามีการไตร่ตรองที่สุขุมเช่นนี้ เราจะพบว่า เราสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และบางครั้งไม่ต้องใช้แม้กระทั่งคำพูด เมื่อใครบางคนสื่อสารในแบบที่ ‘รับไม่ได้’ เราสามารถบอกตัวเองว่า ‘ถ้าพวกเขาต้องการแบกทัศนคติแบบนั้นไว้ นั่นเป็นเรื่องของเขา ฉันไม่ถือว่าเป็นหน้าที่ของฉันที่ต้องทำให้เขาเลิกคิดแบบนั้น ตัวฉันเองก็ไม่ได้เห็นด้วย แต่คุณจะคิดอย่างไรก็เป็นเรื่องของคุณ’ เมื่อเราให้พื้นที่แก่ผู้อื่นแบบนั้น จะกลายเป็นว่า เรากำลังพยายามผลักเขาไปที่บานประตูเพื่อให้เขามีทางออก และทัศนคติของเขาจะสามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดีกว่าได้ง่ายขึ้น ในทางกลับกัน ถ้าเราโต้ตอบว่า ‘คุณคิดอย่างนั้นไม่ได้! นั่นมันผิดหมดเลย! คุณกลัวดียังไง!’ เรากำลังให้บางสิ่งบางอย่างให้เขาผลักกลับมา และเราก็จะพบว่าเกิดการปะทะกันขึ้น

เมื่อเราให้พื้นที่แก่ใครสักคน โดยไม่ดูถูกดูแคลนหรืออวดตัวว่าเหนือกว่า แต่ให้ด้วยความจริงใจ บ่อยครั้งมันจะเปลี่ยนแปลงการปฏิสัมพันธ์ คนผู้นั้น อาจได้มุมมองใหม่ ในเรื่องที่เขากำลังคิดอยู่ ในเรื่องที่เขากำลังแบกไว้ ภายในตัวเขาเอง ถึงแม้ว่าบางทีจะไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะอาจจะใช้เวลานาน แต่พื้นที่ว่างเล็กน้อยที่เราให้เพิ่มไปนั้น เปรียบเสมือนเป็นของขวัญที่มอบให้แก่ผู้อื่น และแก่ตัวเราเองด้วย

ความน่าสะพรึงกลัวของ สิ่งที่นิยามไม่ได้

ถ้าเราพิจารณาคุณธรรมชาติของการมีประสบการณ์ต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ เราอาจสังเกตเห็นว่า เมื่อความรู้สึกของการมีตัวตนเกิดขึ้น เช่น ‘เป็นฉัน’ ที่กำลังกลัว ‘เป็นฉัน’ ที่กำลังมีความรัก ‘เป็นฉัน’ ที่มีปัญหาต้องแก้ จะมีบางสิ่งบางอย่างในใจเราที่ ‘ชอบ’ ความรู้สึกนั้น แม้กระทั่งในสภาวะที่ไม่น่าสบาย เช่น ความโกรธหรือความกลัว ความรู้สึกที่ ‘ฉันเป็น’ ของตัวตนที่นิยามได้ เป็นสิ่งที่ใจเข้าไปพัวพันและเพลิดเพลิดด้วย จะมีความรู้สึกพอกพอบใจเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่ประสบการณ์นั้นเมื่อดูอย่างผิวเผินแล้วเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ‘ไม่เป็นที่พึงปรารถนา’ เช่น ปัญหา ความยากลำบาก หรือ การที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน บางสิ่งบางอย่างในใจเราพูดออกมาว่า ‘เฮ้อ! โลงออกไปที! ตอนนี้นั้นมีอะไรให้เบ็นแล้ว!’

ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่เกิดทางประสาทสัมผัส ความรู้สึกตื่นเต้น รังเกียจ ชุ่ณเคื่อง กลัว ลังเลสงสัย หรืองุนงงประหลาดใจ จิตจะทำงานในลักษณะเดียวกัน อาจเป็นไปได้ว่าเรารู้สึกตื่นเต้นกับการฝ่าฝืนละเมิดกฎเกณฑ์กับการทำสิ่งที่ไม่ควรทำ อาจเป็นไปได้ว่าเรารู้สึกมีชีวิตชีวามากที่สุดตอนที่เรากลัวการถูกจับได้ หรือตอนที่โมโหใครสักคน หรือขณะที่เรากำลังรู้สึก อิจฉาริษยา หรือแม้กระทั่งตอนที่เราเพียงแค่งำลังบ่นว่า ถ้าดูอย่างผิวเผินแล้ว สภาวะเหล่านี้มักจะดูไม่น่ายินดีเท่าไร เพราะใครเล่าจะอยากรู้สึกเช่นนั้น ในความเป็นจริง ประสบการณ์เหล่านี้เกิดเป็นปกติธรรมดา อยู่แล้ว บางคนถึงกับสร้างอาชีพ (หรืออย่างน้อยก็ดำเนินชีวิต) ด้วยการจับผิดผู้อื่น ด้วยการเป็นเดือดเป็นร้อนกับความอยุติธรรมต่าง ๆ หรือ การเกลียดชังตัวเองที่ทำความผิดที่ให้อภัยไม่ได้ หรือการแก้แค้นเอาคืน สิ่งที่คุณมองว่าไม่ถูกต้อง

จิตจะพยายามหาวิธีที่จะผดุงและเลี้ยง หรือย้ำความรู้สึกว่ามีตัวตนที่นิยามได้นั้นไว้ เราอาจสงสัยว่า ‘ทำไมฉันถึงได้มีปากมีเสียงซ้ำแล้วซ้ำเล่า’ หรือ ‘ทำไมฉันถึงหาเรื่องให้กังวลใจได้ตลอดเวลา’ จากการเฝ้าดูจิตของตัวเอง อาตมาอาจบอกได้ว่า เป็นเพราะความรู้สึกว่ามีตัวตนที่นิยามได้ สัมผัสได้นั้นเอง คนเรามักจะเถียงและบ่นกันเป็นนิสัย เพราะเขารู้สึกมีชีวิตชีวาที่สุดเวลาที่ได้ระเบิดอารมณ์ใส่ผู้อื่น มองหาข้อโต้เถียงวิวาทกัน เพียงเพื่อรักษาความรู้สึกตื่นเต้นไว้ เราอาจจะมักเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์บางอย่างเสมอ ๆ เพราะว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวาที่สุด

ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เราอาจคุ้นเคย เช่น เราุ่นทำบางอย่างอยู่นาน และในที่สุดก็ทำสำเร็จ เราเกิดความรู้สึกผ่อนคลายขึ้นชั่วขณะ ingsตัวลงบนโซฟาแล้วพูดว่า ‘ดีใจจัง ทำเสร็จแล้ว!’ แต่หลังจากนั้นไม่กี่วินาที ความรู้สึกไม่ค่อยสงบเกิดขึ้นลึก ๆ ในใจ แล้วเราก็เริ่มมองหาสิ่งใหม่ทำ หรือหาทางให้ตัวเองเป็นใครขึ้นมาอีก หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับอะไรสักอย่าง แล้วเกิดตระหนักขึ้นได้ว่าเรายังมีปัญหาหรือเรื่องราวอื่น ๆ ที่ต้องจัดการ เช่น ‘ใช่แล้ว ฉันมีอีเมลอีกสิบฉบับที่ต้องตอบ’ หรือ ‘ฉันยังมีคดีความนั้นกับเพื่อนบ้านค้างอยู่!’ และทันใดนั้น ก็มีความรู้สึกค่อนข้างโล่งใจอย่างประหลาดเกิดขึ้น สารเคมีของ ‘ความพอใจ’ ในสมองหลังออกมา ‘โอ้! ดีจังเลย! ฉันมีปัญหา ฉันยังมีอะไรอีกเรื่องหนึ่งจริง ๆ ที่ต้องกังวล มี ‘ฉัน’ และ ‘สิ่ง’ ที่ฉันยังต้องต่อกรด้วย ค่อยยังชั่ว’ ถ้ามองเข้าไปให้ลึกซึ่งขึ้นอีก เราอาจค้นพบว่าสิ่งที่เราหวาดกลัวนักคือ ความเป็นสิ่งที่ไม่สามารถนิยามได้ เราารู้สึกว่าเราต้องเป็นอะไรสักอย่าง

ในแง่ของความต้องการที่จะรู้สึกเป็นตัวตนที่นิยามได้ ยิ่งเป้าหมายนั้นห่างไกลจากความสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ความรักที่ไม่มีวันจะได้รับการตอบสนอง สิ่ง queแตกสลายไปแล้วที่ไม่สามารถซ่อมแซมได้ เป้าหมายที่เอื้อมไม่ถึง เหล่านี้เป็นประสบการณ์ที่เราจะหมกมุ่นได้มากอย่างแท้จริง เราารู้สึกโล่งใจอย่างประหลาดกับเรื่องแบบนี้ เพราะเป็นการประกันว่าเราจะมีเป้าหมายที่ไม่มีวันเอื้อมถึงได้ แค่มียเป้าหมายเช่นนั้นก็เพียงพอแล้ว

เพื่อบริยามตัวเรา ถ้าเราไปไม่ถึง เราก็จะไม่ถูกทำร้ายด้วยความรู้สึกเว้งว่างที่ไม่มีวันเต็มเต็มได้ ของคำว่า ‘ก็แล้วไงล่ะ’ ดังเช่นที่ มาริลิน มอนโร (Marilyn Monroe) ร้องไว้ในเพลงประกอบภาพยนตร์เรื่อง *สุภาพบุรุษกับสาวผมบลอนด์* (*Gentlemen Prefer Blondes*) ‘เมื่อคุณได้สิ่งที่ต้องการแล้ว คุณจะไม่ต้องการมันอีก ถ้าฉันมอบดวงจันทร์ให้ไม่ช้าคุณก็จะเปื้อมัน’

สำหรับอาตมาแล้ว พบว่า การเฝ้าดูความหมกมุ่นต่าง ๆ และความกลัวของตัวเองเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก และให้ความรู้สึกเป็นอิสระ อาตมาเคยใช้เวลามากมายไปกับการเป็นกังวล เป็นนักกังวลระดับแชมป์โอลิมปิก ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับอาตมา จนไม่รู้ตัวที่กำลังกังวล ในภายหลังอาตมาถึงเข้าใจว่า ความเป็นกังวลคือสิ่งที่อาตมาทำกับตัวเอง เพื่อให้รู้สึกว่าเราเป็นใครสักคน ว่า ‘ฉัน’ ที่ช่างกังวล เป็นที่น่ายินดีพอใจมากกว่า ‘ฉัน’ ที่นิยามไม่ได้ ความเข้าใจเช่นนี้ถือเป็นการเปิดเผยความจริงครั้งใหญ่ของอาตมาเลยทีเดียว

ดังนั้นลองสำรวจจิตใจและประสบการณ์ต่าง ๆ ของเราดูบ้าง สิ่งที่เรากลัว สิ่งที่เกิดลึกลับ สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราคิดว่าเราเป็น ทดสอบจิตใจของเราดู ว่าสิ่งที่อาตมาพูดเป็นจริงหรือไม่ สังเกตผลกระทบจากการตรวจสอบนั้น การสำรวจเช่นนั้นมิคุณค่าอย่างไรบ้าง การสำรวจนั้นได้เปลี่ยนวิธีที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียง ภาพที่เห็น รสชาติ ความคิด ความทรงจำ ความกลัว มโนภาพ ความหมกมุ่น ความรักที่ไม่สมหวัง ความผิดที่อภัยไม่ได้ อย่างไรก็ตาม

บางทีอาจมีความหมกมุ่นในบางสิ่งที่เราเห็นว่ามีคุณค่า แต่การปลดปล่อยความยึดติดนั้น กลับจะช่วยจิตใจให้รู้สึกพอใจกับสถานะที่นิยามไม่ได้นั้นมากกว่า ในความผ่อนคลาย จิตอาจจะพูดว่า ‘โอ้ โลงออกไปที!’ ลองอนุญาตให้มีการเปลี่ยนแปลงในจิตใจแบบนั้น แล้วดูว่ามันทำให้เกิดความแตกต่างอะไรบ้าง เพราะความรู้สึกโล่งใจที่กว้างขวางแบบนั้น แตกต่างโดยสิ้นเชิง จากความรู้สึกพอใจแบบผิวเผิน ที่เกิดจากการยึดกับความมีตัวตนที่นิยามได้ ในใจที่เป็นอิสระจากการไขว่คว้า เกิดความสบายใจที่ล้ำลึก เป็นอิสระจากการเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นธรรมชาติ ไร้ขีดจำกัด ไร้ตัวตน สว่างไสว วิญญาณงั่ง อนิทัสสนัง อนันตัง สัพพโต ปภัง เราอาจจะค้นพบว่า ในจิตใจซึ่งเป็นอิสระจากการยึดมั่นถือมั่น และจากความมีอัตตานั้น ทำให้โลกนี้กว้างใหญ่ไพศาลขึ้นอีกมาก

พระสูตรเรื่องอนัตตา

อนัตตลักขณสูตร พระสูตรเรื่องอนัตตา (ส.ข. (มจร) ๑๗/๕๙) เป็นหนึ่งในคำสอนในพระไตรปิฎกที่มีประโยชน์ที่สุด และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในแง่หนึ่งพระธรรมเทศนานี้เป็นการสรุปวิธีพัฒนาปัญญาตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ตามประเพณีดั้งเดิมคำสอนนี้ถือว่าเป็นพระธรรมเทศนาครั้งที่สองของพระพุทธเจ้า ต่อจากปฐมเทศนาว่าด้วยทางสายกลางและอริยสัจสี่ ผลจากปฐมเทศนาคือ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน แต่ผลจากการแสดงธรรมครั้งที่สองนี้คือ พระปัญจวัคคีย์ได้บรรลุพระนิพพานโดยสมบูรณ์ ซึ่งนับเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญยิ่งในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นการสื่อเค้าถึงความสำคัญยิ่งของพระสูตรนี้ในหลายศตวรรษต่อมาอีกด้วย

ย้อนทำความเข้าใจเล็กน้อย ปัญจวัคคีย์เหล่านี้เป็นสหายนักพรตของพระโคตมโพธิสัตว์ก่อนที่จะทรงบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ทั้งหมดปฏิบัติด้วยการทรมานตน รับประทานอาหารเพียงเล็กน้อย อดทนต่อความเจ็บปวดและการทรมานตนต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นมาเอง เพื่อเป็นการพัฒนาความแข็งแกร่งทางด้านจิตวิญญาณ แต่ในที่สุดแล้วพระโพธิสัตว์ได้ทรงปลีกตัวออกเดินทางไปตามลำพัง เมื่อทรงตระหนักว่า การอดทนจนถึงที่สุดของความเจ็บปวดที่มนุษย์สามารถจะทนได้ (ทรงเกือบสิ้นพระชนม์) ไม่ทำให้หลุดพ้น ทรงดำริว่าน่าจะมีวิธีอื่นที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ จึงทรงเลิกการ

ทรมานตน เสวยอาหารตามปกติ และดำเนินชีวิตด้วยวิธีที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรง พระโพธิสัตว์ทรงทำตามพระปัญญาญาณและการหยั่งรู้ ทรงค้นพบสิ่งที่เรียกว่า ‘ทางสายกลาง’ และทรงถึงพร้อมด้วยการตรัสรู้อันสมบูรณ์

พระพุทธองค์ทรงตัดสินใจพระทัยกลับไปหาสหายทั้งห้า เพื่อแนะนำให้รู้จักกับความจริงที่ได้ทรงตรัสรู้ เมื่อเห็นพระองค์เสด็จมา บรรดาปัญจวัคคีย์ก็คิดในใจว่า ‘ท่านพระโคตมเคยเข้มแข็งมาก บัดนี้อ่อนแอ และกลับไปรับอาหารตามเดิม ช่างเป็นคนหลอกลวง!’ แต่เมื่อท่านเสด็จเข้ามาใกล้ พวกเขากลับรู้สึกชื่นชมในพระจริยวัตรของพระองค์ ‘มีบางสิ่งเปลี่ยนไปในสหายโคตมของเรา เขาไม่ได้เป็นเหมือนเมื่อก่อน ดูสงบสุขมาก สว่างไสวมาก และมั่นใจมาก!’ ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องอริยสัจสี่หนึ่งในปัญจวัคคีย์คือพระโกณฑัญญะ ได้เข้าใจในสิ่งที่ท่านกำลังตรัสสอน และได้บรรลุธรรมขั้นแรก คือเป็นพระโสดาบัน สหายรูปอื่น ๆ ต่างนึกในใจว่า ‘โอ้ ดูเหมือนว่าโกณฑัญญะเข้าใจคำสอนนี้ และเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดจากคำสอนนี้ด้วย เราจึงควรฟังต่อไป’ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยบทที่สืบทอดกันต่อมาจนถึงพวกเราทุกวันนี้ ที่ชื่อว่า *อนัตตลักขณสูตร*

คุณลักษณะของ *อนัตตา* (ไม่ใช่อัตตาตัวตน) เป็นหัวใจของคำสอนนี้ ซึ่งบรรยายถึงสาระสำคัญของการฝึกจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำวิปัสสนากรรมฐาน แทนที่จะทรงใช้การประกาศว่า ‘นี่คือสังขารและ

ท่านทั้งหลายควรเชื่อตถาคต’ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการวิเคราะห์ เพื่อช่วย พระปัญญาวิคคีย์ได้เกิดปัญญาตระหนักรู้เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรง ตระหนัก ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงนำให้รู้จักการใช้วิธีสำรวจสิ่งที่ เกิดขึ้นทางกายและทางใจของเราเอง

พระพุทธองค์ทรงเริ่มด้วยพระดำรัสว่า รูปทั้งปวงเป็นอนัตตา หากรูปเป็น อัตตาแล้วไซ้ร้ รูปคงไม่ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน แต่เพราะรูปไม่เป็น อัตตา รูปจึงเป็นไปเพื่อความทุกข์เดือดร้อน หลักการในที่นี้คือ หากสิ่งใด เป็นอัตตา เมื่อนั้นมันควรที่จะเป็นสุข เชื้อถือได้และมันคงถาวร หากแต่รูป ไม่เป็นสุข เชื้อถือไม่ได้และไม่มันคงถาวร ดังนั้นรูปจึงไม่ใช่อัตตาแน่นอน จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสซ้ำเช่นนี้กับชั้นที่ห้าที่ละชั้น ‘ความรู้สึก (เวทนา) ไม่ใช่อัตตา หากเวทนาเป็นอัตตาแล้วไซ้ร้ เวทนาคงไม่ให้เกิด ความทุกข์เดือดร้อน และคงเป็นไปตามความต้องการของเราได้ ความจำได้ หมายถึง (สัญญา) ไม่ใช่อัตตา...การปรุงแต่งจิต (สังขาร) ไม่ใช่อัตตา... วิญญาณไม่ใช่อัตตา’

ถ้าเข้าเราเจ็บ เราไม่สามารถสั่งเขาของเราได้ว่า ‘จงหยุดเจ็บ!’ และคาดหวัง ให้ความรู้สึกเจ็บนั้นหายไป หรือถ้าเรารู้สึกโกรธ เมื่อมีคนขับรถปาดหน้า เราไม่สามารถสั่งใจว่า ‘จงดีใจ!’ และคาดหวังว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้นจะ หายไปราวกับปาฏิหาริย์ ถ้าร่างกายและจิตใจของเรามี ‘อัตตา’ อย่างแท้จริง ย่อมไม่น่าไปสู่ความทุกข์ใด ๆ ย่อมไม่น่าความผิดหวังและไม่พึงพอใจ

มาให้ ย่อมเป็นที่เชื่อถือได้และเป็นไปตามความต้องการของเรา หากแต่เราทุกคนก็รู้ดีอยู่แล้วว่า มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปด้วยการตั้งคำถามต่อสหายทั้งหลายว่า ‘ร่างกายหรือรูปอยู่ในสภาพเที่ยงหรือไม่เที่ยง (อนิจจัง)’ ‘ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า’ ทั้งห้าทูลตอบ เมื่อนั้นตรัสต่อไปว่า ‘สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์’ ทั้งห้าทูลตอบว่า ‘เป็นทุกข์พระเจ้าข้า’ ทำยที่สุดแล้ว พระพุทธองค์ตรัสถามว่า สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ควรหรือจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’ ‘ข้อนั้นไม่ควรเลยพระเจ้าข้า’ ทั้งหมดทูลตอบ และอีกครั้งว่า หากสิ่งใดเป็นอัตตา (ตัวตนที่แท้จริง) ย่อมจะต้องเที่ยง เชื่อถือได้และเป็นสุข พระพุทธองค์ได้ตรัสคำถามเช่นเดียวกันนี้กับชนทั้งหลายที่ละชั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ‘สิ่งนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง หากสิ่งนั้นไม่เที่ยง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หากสิ่งใดไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ จะตามเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นเราและสิ่งที่เราเป็นหรือ’

พระพุทธเจ้าทรงกำลังช่วยพระปัญญาวิคคี (และพวกเรา) ด้วยการใช่วิธีพิจารณาเพื่อมองเข้ามาที่นิสัยของจิตว่า ‘นี่คือร่างกายของฉัน เหล่านี้คือความรู้สึกของฉัน เหล่านี้คือความคิดของฉัน ฉันรู้สึกอุ่น ฉันรู้สึกหิว ฉันจำได้ ฉันคิด ฉันต้องการ ฉันไม่ต้องการ ฉันชอบ ฉันไม่ชอบ’ พระพุทธองค์ทรงชี้ลงที่ความรู้สึกของ ‘ฉัน’ ‘เป็นฉัน’ และ ‘ของฉัน’ และทรงสนับสนุน

ให้เราทำความรู้จักความรู้สึกนั้น ๆ เมื่อเราพูดประโยคที่มีความเกี่ยวข้องกับ ‘ฉัน’ ‘เป็นฉัน’ และ ‘ของฉัน’ ทั้งหมดนี้เป็นความจริงหรือไม่ ‘ฉัน’ มีตัวตนอยู่จริงหรือไม่ เป็นสิ่งที่จับต้องได้และเชื่อถือได้หรือไม่ เป็นที่พึ่งพาได้หรือไม่ ในการสอนเรื่อง *อนัตตา* พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงทำให้เราเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พระองค์มิได้กำลังป่าวประกาศ หากแต่กำลังนำเราให้ทำความรู้จักกับประสบการณ์ต่าง ๆ ของเรา เพื่อให้ได้ทำการสำรวจด้วยตัวเอง^{๒๗}

วิธีแห่งการวิเคราะห์

เราต่างแสวงหาความพอใจในความรู้สึกว่าเรามีตัวตน แต่ ‘ตัวตน’ นั้นจริง ๆ แล้วไม่ใช่ใครหรืออะไรที่เป็นเรา มันไม่สามารถเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจได้ตลอดกาล เมื่อเราพูดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น ทุกข์ หรือ ไม่น่ายินดีพอใจ มันไม่จำเป็นที่จะเป็นสิ่งที่เจ็บปวด ไม่ดี หรือน่าเกลียดเสมอไป คำว่า ทุกข์ มีความหมายที่ละเอียดกว่านั้น

การจะเข้าใจว่า สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น เช่าที่ปวด เป็นทุกข์ เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย แต่สิ่งที่สวยงาม เช่น ดนตรีของบาคกลายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจหรือไม่ยินดี จะเป็นเช่นนั้นไปได้อย่างไร แต่หากเราเริ่มสูญเสีย

^{๒๗} ดูภาคผนวก ๑๓ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ความสามารถในการได้ยิน การเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น คือความจริงใหม่ที่ว่า คนตรีอันไพเราะของบาค เราเข้าไม่ถึงเสียแล้ว สามารถกลับกลายเป็นต้นเหตุของความเสียใจได้ ดังที่เราสวดกันที่วัดว่า ‘เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง’ การยึดติดกับประสบการณ์ที่มี ‘ฉัน’ ‘เป็นฉัน’ และ ‘ของฉัน’ นั้นแหละ คือต้นเหตุที่แท้จริงของทุกข์

มีเรื่องเล่าขานกันในท่ามกลางหมู่พระวัดป่า เกี่ยวกับชีวิตของพระอาจารย์มหาบัว ผู้เป็นพระร่วมสมัยกับพระอาจารย์ชา เมื่อครั้งที่พระอาจารย์มหาบัวยังเป็นพระหนุ่ม ท่านฝึกปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์มั่น ในสมัยนั้น วัดป่าที่ถาวรยังมีไม่มากนักในประเทศไทย พระภิกษุจะมารวมตัวกันอยู่ใกล้พระอาจารย์ เพื่อรับฟังคำสอนเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่ง และหลังจากนั้นก็ออกเดินทางไปตามลำพัง และฝึกปฏิบัติในป่า ไม่กี่เดือนถัดมา ก็ออกเดินทางอีก เพื่อตามหาว่าพระอาจารย์พักอยู่ที่ใด และเข้าไปหาเพื่อให้ท่านประเมินว่าตนเองมีการพัฒนาอย่างไร

หลังจากได้รับคำสอนจากท่านพระอาจารย์มั่นแล้ว ภิกษุหนุ่มพระอาจารย์มหาบัวก็ออกธุดงค์ไปในป่าตามลำพัง เป็นเวลาสองสามอาทิตย์หรือเป็นเดือน ท่านเป็นคนจริงจังและมีความตั้งใจมั่นมาก และสามารถพัฒนาระดับของสมาธิได้อย่างละเอียดประณีต สว่างไสวและดิ่งลึกมาก ท่านรู้สึกพอใจในตนเป็นอย่างมาก และคิดว่า ‘ก่อนหน้านี้ เราเป็นพระนักศึกษา

เราเพียงฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นได้ไม่นาน แต่จิตของเราก็สามารถซึมซับ สภาวะที่ลึกซึ้งและประณีตได้ถึงขนาดนี้ เราควรจะไปกราบเรียนให้ท่าน อาจารย์ทราบ’

ท่านจึงกลับไปพบท่านพระอาจารย์มั่น โดยคาดหวังว่าท่านจะพูดบางอย่าง เช่น ‘ดีมาก ดีมาก! ท่านเพียงจะปฏิบัติได้เพียงสองสามเดือน ท่านก็ทำได้ สำเร็จแล้วจริง ๆ’ พระอาจารย์มหาบัวกลับต้องประหลาดใจมากเมื่อท่าน พระอาจารย์มั่นพูดว่า ‘อย่าเสียเวลาไปกับของพวกนั้น สภาวะจิตแบบนั้น อาจจะรู้สึกเป็นสุขและเป็นที่น่าพอใจ แต่ไม่สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นได้ หากท่านจะลดระดับของการเพ่งในสมาธิลง และรักษาระดับไว้กับการรู้ ความเกิดขึ้นและดับไปของความคิด ความรู้สึก และการหมายรู้ จะเป็น ประโยชน์มากกว่า มิฉะนั้นแล้วท่านจะหลงอยู่ในสภาพจิตที่เป็นสุขประณีต เช่นนั้น ซึ่งจะกลายมาเป็นสภาพของจิตที่ท่านชื่นชอบ และจะไม่สามารถ พัฒนาปัญญาใด ๆ ได้เลย’

เหตุการณ์นี้เป็นที่เลื่องลือกันว่าภิกษุหนุ่มพระอาจารย์มหาบัวไม่ยอมรับ ‘ไม่ ท่านพูดผิดไปแล้ว! สภาวะเหล่านั้นงดงาม บริสุทธิ์ สว่างไสว และเป็นสุขมาก มันจะผิดไปได้อย่างไร’ เล่ากันว่าการถกเถียงค่อย ๆ ร้อนแรงขึ้น โดยรอบบริเวณวัดที่อยู่ในป่าเล็ก ๆ นั้นสามารถได้ยินท่านพระอาจารย์มั่น และพระอาจารย์มหาบัว ส่งเสียงดั่งลั่น จนพระภิกษุรูปอื่น ๆ พากัน หลบเลี่ยงไป

พระอาจารย์มหาบัวปฏิเสธ ไม่ยอมรับคำแนะนำของพระอาจารย์ และออก
 ชูตงศ์ตามลำพังอีก เพื่อแสวงหาสภาวะสมาธิที่ลึกซึ้งเช่นนั้นอีก แต่ว่า
 แรงพลังของการตกเถียงกับพระอาจารย์ที่ท่านรักและเคารพ ได้ก่อให้เกิด
 อุปสรรคในจิตของท่าน ไม่ว่าจะพยายามสักเท่าไร ก็ไม่สามารถนำพา
 จิตให้กลับไปสู่สภาวะที่ตรงตามและเป็นสุขนั้นได้อีก มันได้หายไปจากใจ
 ท่าน หลายปีต่อมาพระอาจารย์มหาบัวแล้วว่า ‘นี่ถ้าเป็นพระรูปอื่นที่ไม่ใช่
 ท่านอาจารย์มัน ที่ได้พรากเราจากสภาวะเหล่านั้นไปแล้วละก็ เราคงจะ
 ฆ่าเขาไปแล้ว’ การยึดติดกับสภาวะจิตที่ตรงตาม ยอดเยี่ยม บริสุทธิ์
 สว่างไสว ว่าเป็น ‘ของฉัน’ ได้กลายเป็นความรู้สึกที่อยากจะเข่นฆ่าให้เกิด
 ขึ้นในใจของพระหนุ่ม นั่นแหละคือสิ่งที่อาตมาเรียกว่า ทุกข์!

ในคำสอนเรื่องอนัตตา ไม่ปรากฏว่ามีที่ใดที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘อัตตา
 ที่แท้จริงคือสิ่งนี้’ สิ่งที่เราเป็นแท้จริงคือสิ่งนั้น’ และยิ่งน่าสนใจมากขึ้นว่าไม่มี
 ที่ใดอีกเช่นกันที่พระองค์ตรัสอย่างแข็งขันว่า ‘ไม่มีอัตตา’ หากพระพุทธองค์
 ได้ทรงเสนอแนะวิธีวิเคราะห์บนพื้นฐานของการสังเกตว่า เราเห็น
 ประสบการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นตัวเราอย่างไร และใช้วิธีตัดสิ่งที่ไม่ตรงกับ
 ความเป็นจริงหรือไม่ถูกต้องออกไป ทรงสนับสนุนให้เราเป็นเหมือนกับ
 เซอร์ลือค โฮล์มส์ (Sherlock Holmes) ทางจิตวิญญาณ เมื่อได้ตัดทอน

เอาสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ออก สิ่งใดก็ตามที่เหลืออยู่...ต้องเป็นความจริง'^{๒๘} ที่ล้ำค่าที่สุด ทรงสอนว่า หากเราหยุดการเห็นว่าเป็นเราในสิ่งที่ไม่ได้เป็น เมื่อนั้นสิ่งที่เป็นความจริงแท้ก็จะปรากฏขึ้น เมื่อจิตตื่นขึ้นต่อธรรมะซึ่งคือ ความจริงสูงสุด จิตจะถูกปลดปล่อยเป็นอิสระ นั่นคือการที่ธรรมะรู้จัก ธรรมชาติของตนเอง

บรรทัดท้าย ๆ ของ *อนัตตลักขณสูตร* บรรยายถึงการที่พระปัญญาจักศีย์ ได้สดับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเข้าใจ ‘พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระสูตรนี้แล้ว พระปัญญาจักศีย์มีใจยินดี เพลิดเพลินภาสิตของ พระผู้มีพระภาค ก็แลเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณ์ภาสิตนี้อยู่ จิตของ พระปัญญาจักศีย์พ้นแล้วจากอัสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ เมื่อได้สดับฟัง พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับลักษณะของอนัตตา ท่านทั้งหลายได้ถึง ความรู้แจ้ง จิตได้เข้าถึงการหลุดพ้น นี่คือผลของการแสดงธรรมเรื่อง *อนัตตา*

พระพุทธองค์ทรงเสนอวิธีการวิเคราะห์เช่นนี้ในพระสูตรอีกหลายแห่ง ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ทรงสั่งสอนธรรม ทรงสอนว่าอุปสรรคใหญ่ของการหลุดพ้นคือความเชื่อว่ามี ‘ฉัน เป็นฉัน ของฉัน’ ซึ่งในรูปแบบที่หยาบ คือ ‘การเห็นว่าเป็นอัตตา’ (*สักกายทิฏฐิ*) และในรูปแบบที่ละเอียด คือ

^{๒๘} เซอร์อาร์เธอร์ โคนัน ดอยล์ (Sir Arthur Conan Doyle), *The Sign of the Four*, Spencer Blakett, (พ.ศ. ๒๔๓๓)

‘ความเยอหยิ่งถือตน’ (มานะ) ทรงชี้ถึงวิธีการพื้นฐานเพื่อการพัฒนาขึ้นของปัญญาและความเข้าใจว่า ควรทำความรู้จักความรู้สึกของ ‘ฉัน เป็นฉัน ของฉัน’ เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่ว่างเปล่าของมัน เพื่อให้ละวางมันลง และเพื่อปล่อยให้จิตได้ตื่นขึ้นสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของตน

หากเราพูดว่า ‘ฉัน รู้สึกสงบสุข’ หรือ ‘ฉัน หลุดพ้นจากการยึดติด’ การมี ‘ฉัน’ ที่ดูเหมือนจะไม่ได้ผ่านการพิจารณาเช่นนี้ เท่ากับเป็นการประกาศว่ายังมีความเป็นฉันอยู่ (ม.อ. (มจร) ๑๔/๒๓-๒๔) ดังนั้นเราควรถามว่า ‘ผู้ที่ไม่มีการยึดติดนั้นคือใคร ผู้ที่มีความรู้สึกสงบสุขนั้นคือใคร ความรู้สึกสงบนั้นมีเจ้าของหรือไม่’ ในการใช้วิธีวิเคราะห้และสำรวจเช่นนี้ จิตจะรู้และเข้าใจได้อย่างชัดเจนมากขึ้นว่าความรู้สึกว่ามี ‘ฉัน’ เป็นสมมุติสัจจะ ยิ่งจิตสามารถปล่อยวางได้มากเท่าไร จิตก็จะยิ่งได้รับการปลดปล่อยให้เป็นอิสระได้มากเท่านั้น นี่ไม่ใช่เป็นแค่การทำความเข้าใจแนวคิดเรื่อง ‘ฉัน’ แต่เพียงเท่านั้น หากปัญญายังหมายถึงการมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่เจาะจงและเหนือความเป็นโลกออกไปอีกด้วย

ความว่าง - ‘กลุ่มฟองน้ำ’

พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้ใช้ปัญญาพิจารณาร่างกาย ความคิด อารมณ์ การหมายรู้ ความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่น เราสามารถพูดว่า ‘มีเสียงเกิดขึ้น’ จากนั้นเมื่อพิจารณาต่อไป เราสามารถถามว่า ‘ใครคือ “ฉัน” ที่กำลังเข้าใจ

คำพูดเหล่านี้ เสียงนั้นมีเจ้าของหรือไม่ อะไรคือ “ฉัน” ที่ได้ยินเสียงนั้น หรือเราสามารถถามว่า ‘เมื่อฉันรู้สึกถึงน้ำหนักของร่างกายของฉัน อะไรคือ “ฉัน” ที่มีความรู้สึกนั้น “ฉัน” มีคุณลักษณะอะไรบ้าง สูงหรือเตี้ย ใหญ่หรือเล็ก และเมื่อพูดถึงร่างกาย “ของฉัน” อะไรเป็นเจ้าของสิ่งต่าง ๆ นั้น’

โดยปกติแล้ว จิตมักจะใส่ความมีตัวตนให้กับความรู้สึก เมื่อเราคิดว่า ‘สิ่งนี้ดี’ หรือ ‘สิ่งนี้ไม่ดี’ ความรู้สึกเหล่านี้ดูเหมือนว่าเป็นจริงแท้แน่นอน แต่เมื่อเราใช้การปฏิบัติภาวนาพิจารณาธรรมชาติของประสบการณ์ เราจะเริ่มเห็นถึงความไม่มีแก่นสารของความรู้สึกเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราสังเกตดู ‘ความชอบ’ บางสิ่งบางอย่าง เราจะเห็นว่าเป็นเพียงประสบการณ์อย่างหนึ่ง เป็นเพียงแค่รูปแบบหนึ่งของจิต มีประสบการณ์ เช่น รูปร่าง รูปทรง รสชาติ ความทรงจำ สี แต่ไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตนที่สำคัญหรือจับต้องได้ และไม่มี ‘ฉัน’ ที่เป็นผู้มีประสบการณ์นั้นอย่างแท้จริง

ในคำสอนของพุทธศาสนาฝ่ายใต้ (เถรวาท) เมื่อพระพุทธรูปองค์ตรีธถึงคุณลักษณะของ ‘ความว่าง’ (สุญญตา) ทรงมักหมายถึง ‘ความว่างจากตัวตน และสิ่งที่เป็นของตัวตน’ ในแผนปิณฑูปมสูตร อุปมาว่าด้วยกลุ่มฟองน้ำ (ลั.ข. (มจร) ๑๗/๙๕) พระพุทธเจ้าทรงบรรยายประสบการณ์ที่แบ่งเป็นห้ากลุ่ม หรือขั้นห้า ในแง่ของความเป็นคุณสมบัติที่ว่าง (จากอัตตา) พระสูตรนี้กล่าวถึงขณะที่พระพุทธรูปประทับอยู่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา กับหมู่สังข์ มีกลุ่มฟองน้ำลอยผ่านมา พระองค์ตรัสว่า ‘ท่านเห็นกลุ่มฟองน้ำ

ที่ลอยอยู่บนแม่น้ำคงคาหรือไม่ *รูป* ก็เป็นเหมือนกลุ่มฟองน้ำนั้น มีรูปร่าง และรูปทรง แต่เป็นของว่าง หาสาระมิได้เลย’ พระองค์ตรัสต่อโดยเปรียบเทียบ *เวทนา* (ความรู้สึก) กับฟองน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อหยดน้ำฝนกระทบผิวน้ำ เกิดขึ้นชั่วครู่ก่อนจะดับหายไป *สัญญา* (การจำได้หมายรู้) เป็นเสมือนพยัคฆ์ในทะเลทราย ระยิบระยับขึ้นในอากาศ แต่ปราศจากสาระ *สังขาร* (ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความทรงจำ ความนึกคิด เจตนา) เปรียบเสมือนต้นกล้วย เมื่อกาบถูกลอกออกทีละชั้นเหมือนหัวหอม ไม่มีสาระ ไม่มีแก่น ไม่มีกระพี้ให้พบได้ *วิญญาณ* (จิตที่มีความแบ่งแยก) เป็นเสมือนการแสดงกลของนักมายากล มีเรื่องที่คุณห้ศรัทธาเกิดขึ้น แต่เป็นเพียงความรวดเร็ว ว่องไวของมือนักมายากลที่กำลังสร้างปรากฏการณ์ให้เราเห็น ไม่ได้มีเรื่องมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริง ๆ^{๒๙}

บางคนอาจไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามที่ทรงตั้งพระทัย เขาอาจจะไม่ชอบคำสอนนี้ ที่เกี่ยวกับธรรมชาติของประสบการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็น ‘ความว่าง’ เพราะคิดว่า มันจะพรากความรู้สึกสนุกสนานยินดีในชีวิตไปเสีย ถ้าเป็นเช่นนั้น อาตมาแนะนำให้พิจารณาดูความไม่ชอบนี้ ตัวการปฏิเสธเองเป็นประสบการณ์หนึ่ง que ควรพิจารณา การไม่ชอบเกิดขึ้นในรูปแบบหนึ่ง และนำไปสู่ความคิดอีกรูปแบบหนึ่ง เช่น ‘ไม่ดี ผิด มันไม่ควรเป็นเช่นนั้น’ ในลักษณะเดียวกันกับที่จิตเรียกรูปทรงบางอย่างว่า ‘กึ่งไม้’ หรือเสียง

^{๒๙} ดูภาคผนวก ๑๔ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

บางเสียงว่า ‘ดนตรีโซนาต้าของบาค’ ก็จะมีการให้ความหมายบางอย่าง กับความคิด และประสบการณ์เหล่านั้นด้วยเช่นกัน

ในทำนองเดียวกัน การมีปัญญาเข้าใจนัยตาดและความว่าง ไม่ได้ หมายความว่า เป็นการลดค่าคุณสมบัติตามศีลธรรม ที่เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความยากลำบาก หรือความไม่สบายใจต่อผู้อื่น เราไม่สามารถปฏิบัติต่อคนอื่นตามใจเราแล้วพูดว่า ‘ถ้าคุณไม่ชอบ โซครียาย ไปหน่อย ทุกอย่างเป็นความว่าง คุณไปเลิกความยึดติดกับตัวตน และความไม่ชอบของคุณเองเถอะ’ นั่นเป็น ‘การยึดติดในอนัตตา และความว่าง แบบ ผิด ๆ’ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราควรทำความเข้าใจว่า ลักษณะประสบการณ์ ที่เรามี ไม่เหมือนกับลักษณะประสบการณ์ที่ผู้อื่นมี เราอาจจะสามารถรับรู้ ประสบการณ์ที่เจ็บปวดว่าเป็นความว่าง ไร้แก่นสาร ในขณะที่คนอื่นอาจจะ รู้สึกว่าประสบการณ์นั้นเจ็บปวด ยากลำบาก หรือเป็นทุกข์จริง ๆ ด้วยความ เข้าใจเช่นนี้เราจะสามารถเจริญเมตตาเจตนา เพื่อลดระดับของความทุกข์ หรือความยากลำบากซึ่งเราและสิ่งมีชีวิตทั้งหลายต้องประสบอยู่ลงได้

ประเด็นนี้เป็นผลอีกประการหนึ่งของคำสอน ที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ตั้งที่ ปรากฏอยู่ในบทนำ (ลั.สพ. (มจร) ๑๘/๑๑๖) และจากปัญญาความเข้าใจ ในปรากฏการณ์วิทยาที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารับรู้มาตลอดชีวิตนั้น เป็นภาพ ของโลกที่จิตสร้างขึ้นมา เราไม่สามารถรู้จักโลกได้จริง ๆ เรารู้จักโลกเท่าที่ จิตนำเสนอเท่านั้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็จะมองเห็นว่าผู้อื่นย่อมต้องมองโลก

แตกต่างกันออกไป เพราะอันที่จริงแล้ว มันไม่ใช่โลกใบเดียวกัน ดังนั้นปัญญาจะช่วยโหนมน้ำวจิตใจให้มีความเมตตา และเปิดใจยอมรับการที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายต่างมีประสบการณ์กับโลกที่แตกต่างกัน

อีกลักษณะหนึ่งที่เราอาจจะหลงไปได้อีกทางคือ เมื่อเราหลงใหลไปกับทฤษฎีของคำสอนเหล่านี้ เราอาจจะตื่นเต็นกับความคิดที่ว่า ‘รูปเป็นเสมือนกลุ่มฟองน้ำ ความรู้สึกเป็นเสมือนฟองน้ำ ความจำได้หมายรู้เป็นเสมือนพยัคฆ์แดดในทะเลทราย ไชโย! ช่างเยี่ยมยอด! ฉันเข้าใจแล้ว!’ แต่ถ้าปราศจากความเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่านี้ เมื่อเราต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ คำสอนเช่นนี้ดูเหมือนจะหายไป ประสบการณ์บางอย่าง เราอาจจะเห็นเป็นเรื่องง่ายที่จะมองว่า เป็นความว่างและเป็นอนัตตา แต่ยังมีประสบการณ์บางอย่างที่ดูมีตัวตน เป็นจริงเป็นจัง และมีความสำคัญ ดังนั้น การไม่ปล่อยให้หลักพุทธศาสนาเหล่านี้เป็นเพียงแค่แง่คิดที่สร้างแรงบันดาลใจ หากจะเป็นประโยชน์มากกว่า ถ้านำหลักการเหล่านี้ไปปฏิบัติจริง เพื่อใช้พิจารณาเหตุการณ์ที่ยากต่อการจะนำคำสอนนี้ไปประยุกต์ใช้ เช่น ‘ทำไมเมื่อกี้ฉันรู้สึกไม่พอใจ มีอะไรกระทบจุดอ่อนของฉัน’ เราให้ความใส่ใจต่อเรื่องราวต่าง ๆ ที่ติดขัดอยู่จริง นาทีต่อนาที วันต่อวัน

‘ฉันคือใคร’

ในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้ตั้งใจใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ในกรอบของความเป็นขั้นห้่าเป็นเครื่องมือในการพิจารณา เพื่อใส่ใจในความไม่แน่นอน ความไม่เป็นที่น่าพึงพอใจ และความเป็นอนัตตา เราใช้เครื่องมือนี้เพื่อทำลายนิสัยของจิตที่ชอบสร้างควมมีตัวตน เพื่อพบและรับกับกระแสของประสบการณ์ต่าง ๆ เรามักมีแนวโน้มที่จะคิดว่า ‘ฉันคือร่างกายนี้ ฉันมีนิสัยอย่างนี้ นี่เป็นเรื่องราวของฉัน นี่คืสิ่งทีฉันเป็น ทั้งหมดนี้คือฉัน’ การใช้คำสอนเรื่องอนัตตา จะช่วยให้สามารถทำความรู้จักและแก้ความเชื่อเหล่านี้ได้อย่างมีประโยชน์มาก

วิธีหนึ่งทีเราจะสามารถพัฒนาการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจ หรือเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้ได้ คืการตั้งคำถามในขณะเจริญกรรมฐาน เมื่อสติกำหนดรู้ค่อนข้างมั่นคงและจดจ่อ ให้ตั้งคำถามขึ้นมาในทีว่างของจิตนั้น เมื่อได้ยินเสียง เราสามารถถามว่า ‘ใครเป็นผู้ได้ยิน’ เมื่อรับรู้ความรู้สึกในร่างกาย เราสามารถถามว่า ‘ความรู้สึกนี้เป็นของใคร’ หรือเมื่อมีความทรงจำ ‘ใครเป็นผู้จำได้ ความทรงจำนี้มีเจ้าของหรือไม่ อะไรคือสิ่งทีจำได้ และเรียกความจำนี้ว่า เป็น “ของฉัน”’

เมื่อเราตั้งคำถามเช่นนี้ เราไม่ได้กำลังมองหาคำตอบทีเป็นคำพูดชัดเจนอันทีจริงแล้วไม่มีคำตอบทีเป็นคำพูดหรือเป็นความคิดใดที ‘ถูกต้อง’ หากแต่

การตั้งคำถามอย่างจริงจัง และตรงไปตรงมา เป็นความตั้งใจที่จะให้ความกระจ่างต่อการสันนิษฐานตีความเอาเองของจิต ในขณะที่ตั้งคำถามว่า ‘ใครเป็นผู้รับรู้ประสบการณ์นี้’ บางสิ่งบางอย่างในใจรู้ว่าจิตไม่ใช่บุคคล ว่าจิตรู้นี้ไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง จิตรู้นี้ไม่มีอายุ เพศ หรือสัญชาติ นิยามที่เราให้กับตัวเราเอง ที่ว่า ‘ฉันเป็นผู้ชาย ฉันเป็นผู้หญิง ฉันเป็นคนอังกฤษ ฉันเป็นคนศรีลังกา ฉันแก่ ฉันเด็ก ฉันแข็งแรง ฉันป่วย’ เป็นเพียงเครื่องหมายเป็นการเรียกขานตามธรรมเนียม เป็นสมมุติสัจจะ ขณะที่จิตอาจจะเห็นว่าคุณลักษณะเหล่านั้นเป็นตน เราจะเริ่มเห็นว่ามันเป็นเพียงนิลยของจิต ไม่ใช่แก่นแท้ของจิต จิตนี้ ใจนี้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่คนหนึ่งคนใด ไม่ใช่ ‘ฉัน’

วิธีใช้การถาม ตั้งคำถามในขณะที่ทำกรรมฐาน เป็นการพิจารณาทำความเข้าใจธรรมชาติของประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา และไม่อ้อมค้อม เรานำจิตให้เข้าสู่ความเงียบ นิ่ง และมั่นคง ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงหย่อนคำถามเข้าไปในที่ว่างของจิตนั้น ‘ฉันคืออะไร’ เมื่อมีการตั้งคำถามเช่นนั้น เราจะสามารถสังเกตเห็นช่องว่างเล็ก ๆ การหยุดลงเลครู้หนึ่ง ก่อนที่จะมีคำตอบที่เป็นความคิดเกิดขึ้น สิ่งที่เราตระหนักรู้ขึ้นในช่องว่างนั้นคือ ‘คำตอบ’ ที่ไร้คำพูดนั่นเอง ในชั่วขณะก่อนที่ ‘ความเป็นฉัน’ คนใหม่จะถูกสรรสร้างขึ้นพร้อมความคิด ความเชื่อ การตัดสินใจ หรือการสรุปช่องว่างนั้น คือคุณสมบัติที่ไม่มีรูปมีร่าง ที่ตื่นรู้ มีความเปิดกว้าง คือจุดหมายของการปฏิบัตินี้ ณ ขณะนั้นจะมีความตื่นตัว ความกว้างขวาง

ปราศจากความรู้สึกเป็นอ้ตตา จิตจะตื่นสู่ธรรมชาติของตน ที่สว่างไสว กระจ่างใส บริสุทธิ์ สงบสันติ และเรียบง่ายอย่างสมบูรณฺ์

เราสามารถพัฒนาการปฏิบัติแบบนี้ได้ตลอดวัน ในระหว่างที่ทำกิจวัตรประจำวัน ขณะที่กำลังรับประทานอาหารเข้า เราสามารถถามว่า ‘ใครกำลังกิน ใครเป็นเจ้าของรสชาตินี้’ ขณะที่เรากำลังสนทนากับผู้อื่น ‘เสียงนั้นมีเจ้าของหรือไม่’ หรือเวลาที่เรากำลังขับรถ ‘ที่ที่ กำลังจะไปคือที่ไหน (เพราะไม่ว่าฉันไปที่ไหน ฉันก็อยู่ที่นี้เสมอ)’ แม้กระทั่งในการตัดสินใจ ‘ใครกำลังเลือก’ เราสามารถปลูกฝังวิธีปฏิบัติด้วยการตั้งคำถาม และพิจารณาการดำเนินชีวิตในระหว่างวัน ไม่ว่าเราจะกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่เงียบ ๆ หรือกำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ‘ใครกำลังจัดสวน ใครกำลังล้างจาน ใครกำลังนอนพัก’

แม้กระทั่งกิจกรรมธรรมดา ๆ เช่น การแปรงฟัน ก็สามารถเปิดเผยให้เห็นถึงการสันนิษฐานเอาเองว่า ‘เป็นฉัน’ และ ‘ของฉัน’ ขณะที่กำลังแปรงฟัน ลองถามว่า ‘ฟันเหล่านี้มีเจ้าของหรือไม่ อะไรทำให้แปรงสีฟันนี้เป็นของฉัน เกิดอะไรขึ้นกับความเป็นเจ้าของหลอดยาสีฟัน เมื่อยาสีฟันหลอดนี้หมดแล้ว’ ทั่วโลกเต็มไปด้วยหลอดยาสีฟันเปล่าจำนวนนับไม่ถ้วน ถูกฝังกลบอยู่ในกองขยะ ลอยอยู่ในทะเล และย่อยสลายอยู่ในป่า ความเป็น ‘ของฉัน’ ที่เคยเป็นของหลอดยาสีฟันเหล่านั้นอยู่ที่ไหน ครั้งหนึ่งมันเคยเป็น ‘ของฉัน’

ปัจจุบันนี้มันไม่เป็นแล้ว เมื่อหลุดยาสีฟันเปล่าพ้นออกจากมือเรา และเข้าไปอยู่ในถังขยะ มันเปลี่ยนจาก ‘ของฉัน’ ไปเป็น ‘ไม่ใช่ของฉัน’ ได้อย่างไร เกิดอะไรขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นหรือไม่

นอกเหนือจากหลุดยาสีฟันแล้ว เราสามารถพิจารณาสิ่งอื่น ๆ ซึ่งอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่านั้นอีก อันดับแรกในเรื่องนี้อาจเป็นร่างกายของเรานี่เอง เราตั้งชื่อให้มัน และคิดถึงมันในฐานะที่เป็น ‘ของฉัน’ และเราจะค้นพบอะไรเมื่อเราตั้งคำถามท้าทายข้อสันนิษฐานที่ว่า ‘นี่คือร่างกายของฉันหรือ’ ลองพิจารณาลมหายใจ ถ้าเราอยู่ในห้องหนึ่งด้วยกัน ท่านทั้งหลายหายใจเข้ารับคาร์บอนไดออกไซด์ที่อาตมาหายใจออกมา และอาตมาก็หายใจเข้ารับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ท่านทั้งหลายหายใจออกมา ลมหายใจออกของอาตมา ซึ่งส่วนหนึ่งเคยเป็นลมหายใจออกของท่าน ก็ถูกดูดซึมโดยต้นไม้ ต้นหญ้า และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ต่อไป คาร์บอนไดออกไซด์ทั้งหมดที่ครั้งหนึ่งเคยเป็น ‘อาตมา’ ขณะนี้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิตจำนวนนับไม่ถ้วนที่ได้ดูดซึมมันเข้าไป

เราขับบางสิ่งออกไป รับบางสิ่งเข้ามา ร่างกายนี้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กระบวนการนี้ไม่เคยหยุด ดังนั้นประโยคที่ว่า ‘นี่เป็นร่างกายของฉัน’ เป็นได้แต่เพียงสมมุติสัจจะเท่านั้น เมื่อเราพิจารณาเข้าไปลึกมากขึ้น เราจะตระหนักได้ว่าคำนิยาม ‘ผู้ชาย’ ‘ผู้หญิง’ ‘แก่’ ‘เด็ก’ ‘สูง’ ‘เตี้ย’ ‘แข็งแรง’ ‘ป่วย’ ‘คนพุทธ’ ‘คนคริสต์’ อันที่จริงแล้วต่างก็ใช้ไม่ได้ ทั้งหมดเป็น

สมมุติสัจจะ การพัฒนาการเปลี่ยนมุมมองเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยอุปถัมภ์
การบรรลุถึงความจริงแท้ ที่พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์

นักปราชญ์ผู้สงบ

ขณะที่เราฝึกฝนการวิเคราะห์ การพิจารณาเช่นนี้ว่า ‘นั่นคืออะไร ใครกำลัง
เดินอยู่ ใครกำลังกินอยู่ ใครกำลังทำ’ ประเด็นที่สำคัญไม่ใช่การตั้งคำถาม
เหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คำถามเป็นเพียงวิธีการ จุดมุ่งหมายของการตั้งคำถาม
คือการที่จิตเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นผลตามมา และคำอุทานว่า ‘อ้อ’
เมื่อเกิดความรู้ชัดถึงธรรมชาติที่เป็นความโปร่งใสและความว่างจากตัวตน
เมื่อใดที่จิตใจสามารถมองทะลุความคิดปรุงแต่งที่ว่า ‘เป็นฉัน’ เมื่อนั้นเราคือ
‘นักปราชญ์ผู้สงบ’^{๓๐} จิตใจจะเป็นอิสระจากความกระสับกระส่าย จะรู้ถึง
ความเยือกเย็น อิสระภาพ และความสงบสันติที่แท้จริง และไม่มีสิ่งใด
จะทำให้ขุ่นมัวหรือสับสนได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำ อนิจจัง (การเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน
ความไม่ยั่งยืนถาวร) ทุกขัง (ความไม่น่าพึงพอใจ ความไม่สมบูรณ์
ความพึงพาไม่ได้) และ อนัตตา (ไม่มีตัวตน) ไปใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญ
วิปัสสนา ไม่ใช่กฎเกณฑ์ทางศาสนาหรือแนวคิดที่ต้องเชื่อ แต่เป็นเครื่องมือ

^{๓๐} ดูภาคผนวก ๑๕ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ที่สามารถนำไปใช้ตรวจสอบลักษณะ และความเข้าใจ ในประสบการณ์ของเรา การใคร่ครวญพิจารณาแบบนี้เป็นวิธีการที่จะนำเราไปพบนิสัยความเคยชินต่าง ๆ ของจิต และจะช่วยปรับเปลี่ยนมันได้

ในขณะที่เจริญกรรมฐานอยู่ เมื่อจิตมีความมั่นคง เราจะสามารถมีสติใสใจอยู่กับปัจจุบัน และเปิดใจขยายขอบเขตแห่งการรับรู้ ไม่มุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ จิตที่ตื่นรู้จะเพียงแค่รับรู้กระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นความคิด เสียง กลิ่น รสชาติ สัมผัส รูปร่าง และสี ด้วยวิธีพิจารณา วิธีของการสำรวจทำความเข้าใจจักเช่นนี้ และขอให้ตั้งคำถามว่า ‘สิ่งนี้กำลังเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เป็นที่น่าพึงพอใจหรือไม่ มีเจ้าของหรือไม่’

ในขณะที่รูปแต่ละรูป ความรู้สึกแต่ละอย่าง ความหมายรู้แต่ละครั้ง เกิดเป็นรูปเป็นร่างขึ้นภายในขอบเขตของจิตรู้ ลองสังเกตดูว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อใช้การพิจารณาเช่นนั้นในขณะนั้น เกิดอะไรขึ้น เมื่อมีการมองทะลุผ่านภาพลวงตาของอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร และน่าพึงพอใจ และเกิดอะไรขึ้นเมื่อความรู้สึกว่า ‘ฉัน’ ถูกรับรู้ได้ว่าเป็นความว่าง และไม่มีแก่นสาร ‘อ้อ!’ เมื่อนั้นมีการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ มีความเป็นอิสระ มีความไม่พัวพัน

นี่คือประเด็นสำคัญและเป็นจุดมุ่งหมายของการเจริญปัญญา (วิปัสสนา) คือการมองเข้าไปในธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง คือการเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย (ทุก ‘สิ่ง’) เป็นรูปแบบหนึ่งของการรับรู้เท่านั้น รูปแบบของจิต

ที่ก่อตัวขึ้น และสลายไป มันมีรูปทรงแต่ไม่มีแก่นสารที่แท้จริง มีรูปร่าง แต่ไม่มีแก่นแท้ เป็นฟองน้ำ พยับแดด หรือมายากล เมื่อมีความเข้าใจ เช่นนั้นเกิดขึ้น จงเฝ้าดูว่าเกิดอะไรขึ้นในจิตใจ เมื่อได้มองเห็นทิวทัศน์ของทิวทัศน์นั้นแล้ว ประสบการณ์ที่แท้จริงของปัจจุบันนั้นคืออะไร มีความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ ความเป็นอิสระ ความไร้ขอบเขต และคุณสมบัติของ 'โอ เข้าใจละ'

தாகดที่ไม่สามารถวิเคราะห์ได้ - การตื่นรู้

การปฏิบัติลักษณะนี้ช่วยให้จิตใจมองเห็น และละทิ้งความรู้สึกของความมีอัตตา แต่ในการละความมีอัตตา เราอาจเกิดความสงสัยขึ้นว่า 'ก็ถ้าฉันไม่ใช่บุคคล แล้วฉันคืออะไร ถ้าฉันไม่ใช่ผู้ชาย ผู้หญิง นักบวช ภรรยาแล้วฉันเป็นอะไร ถ้าสัญชาติ อายุ และเรื่องราวชีวิตของฉันไม่ใช่ความจริงแท้ แล้วฉันคือใคร'

เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งสำคัญคือการระลึกว่า การปฏิบัติเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง การเห็นว่าเป็นในสิ่งที่เราไม่ได้เป็น และปล่อยให้ 'สิ่งที่เป็น' เป็นเพียงสิ่งที่เป็นอย่างนั้น นั่นคือ ตื่น รู้ สงบ สว่างไสว ไม่มีขอบเขต เป็นธรรมชาติ ทันทีที่เราถอยกลับไปพยายามนิยามว่าเราเป็นใคร หรือเป็นอะไร จิตที่ช่างคิดช่างก่อจะสร้างข้อจำกัดต่าง ๆ อีกเช่นเดิม แม้การเห็นสภาวะที่ประณีตสูงส่งว่าเป็นเรา ไม่ว่าจะ เป็น 'ฉันเป็นเช่นนั้น นั่นคือสิ่งที่ฉันเป็น'

‘ฉันเป็นธรรมะ’ หรือกระทั่ง ‘ฉันไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น’ ทุกคำกล่าวที่ว่า ‘ฉันเป็น’ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ล้วนเป็นการสร้างข้อจำกัดที่ไม่เป็นจริง

คำสอนที่มีความสำคัญลึกซึ้งในเรื่องนี้อีกทีหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

ตถาคต (ผู้ซึ่งมาแล้วอย่างนั้น ไปแล้วอย่างนั้น) ละได้แล้ว ถึงความเป็นรูปใด...เวทนาใด...สัญญาใด...สังขารใด...วิญญาณใด ที่บุคคลพึงบัญญัติตถาคต ตถาคตละได้แล้ว มีมูลรากอันขาดแล้ว ทำให้จุดเป็นตาลยอดด้วน ถึงความไม่มี มีความไม่เกิดขึ้นต่อไป เป็นธรรมดา ตถาคตพ้นจากการนับว่ารูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ มีคุณอันลึก อันใคร ๆ ประมาณไม่ได้ หยั่งถึงได้โดยยาก เปรียบเหมือนมหาสมุทร ฉะนั้น

(ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๙๒)^{๓๑}

‘ตถาคต’ เป็นคำที่พระพุทธองค์ทรงใช้เรียกพระองค์เอง และพระสูตรนี้เป็นหนึ่งในพระสูตรไม่กี่แห่งที่พระองค์ตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เอง ในฐานะที่เป็นบุคคล อาตมาถือว่า ‘ตถาคต’ ยังหมายความถึง ‘การตื่นรู้ของจิต’ อีกด้วย ดังเช่น ‘พุทธบัญญัติ’ ที่เคยเอ่ยถึงในเบื้องต้น (ในบทที่ ๑ และ ๒) คุณสมบัติของ ตถาคต (‘มาแล้วอย่างนั้น ไปแล้วอย่างนั้น’) ในที่นี้หมายถึง ธรรมชาติของ ‘จิตรู้’ อันเป็นคุณลักษณะของจิตดังที่มีอยู่ในชีวิตของเราแต่ละคน

^{๓๑} ดูภาคผนวก ๑๖ และ ๑๗ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็มและที่เกี่ยวข้อง

ถ้าอย่างนั้น จริง ๆ แล้วคืออะไรกันแน่

แค่เป็น ไม่มีความจำเป็นต้องนิยาม และจริง ๆ แล้วไม่มีทางที่จะนิยามได้ว่า เป็นอะไรกันแน่ ดังได้กล่าวแล้วว่า โปรดสังเกตว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้ศัพท์ว่า ‘มีคุณอันลึก อันใคร ๆ ประมาณไม่ได้ หยั่งถึงได้โดยยาก เปรียบเหมือน มหาสมุทร’ เพื่อบรรยายถึงการปรากฏอยู่นั้น การเปรียบเทียบนี้เหมาะสม ถูกต้อง เพราะเมื่อเรายืนอยู่ริมฝั่งทะเล และมองออกไปที่ขอบฟ้า คนจำนวนมากจะรู้สึกถึงความกว้างใหญ่ไพศาล ความมหัศจรรย์ ความ มีพลัง และความลึกลับ ภายใต้ผิวน้ำนั้นมีอะไร เลยขอบฟ้านี้ออกไป มีอะไร จิตเกิดความเงียบงันด้วยความอัศจรรย์ตามธรรมชาติ มีพลังแรง แต่สงบนิ่ง มหาสมุทรอันยิ่งใหญ่เป็นสิ่งที่มันเป็น แต่จิตผู้สร้างโลก ไม่สามารถนิยามอย่างสมบูรณ์ได้ว่า มันคืออะไร การดำรงอยู่ของมัน ประมาณไม่ได้ ทั้งเป็นอันตราย (สำหรับอัตตา) และเป็นสิ่งที่คุ้นเคย สนิทสนม (สำหรับจิตใจ) เป็นรากเหง้าแหล่งกำเนิดของเรา แต่ในเวลา เดียวกันก็อยู่เหนือความเป็นเราออกไป... ทั้งหมดนี้คือคุณสมบัติของจิต ที่ตื่น รู้ ที่พระพุทธองค์ทรงปลุกเราให้ตื่นขึ้นด้วยคำเหล่านี้

การนิยามใด ๆ ย่อมจำต้องหยิบยืมค่านามและคำคุณศัพท์จากโลกแห่ง เสี่ยง รูป กลิ่น รส สัมผัส ความคิด เวลา ความเป็นสามมิติ หรือความเป็นบุคคล ไม่มีคุณสมบัติใดในที่นี้จะประยุกต์ใช้ได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ หากแต่ทรงใช้การอุปมากับมหาสมุทรเพื่อเป็นการบอกเป็นนัยให้เล็กน้อย

แม้แต่คำคุณศัพท์ที่ดีที่สุดที่ใช้ในการแต่งตำนาน เพื่ออ้างอิงถึงเรื่องเหนือธรรมชาติเกี่ยวกับพระเจ้า ที่อยู่เหนือความเป็นโลก ก็จะไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้อย่างสมบูรณ์ ภาษาพูดและแนวความคิดต่าง ๆ ไม่มีมิติที่ลึกซึ้งเพียงพอที่จะบรรยายถึงความจริงอันสูงสุดได้

ในประโยคข้างต้น พระพุทธองค์กำลังตรัสถึงธรรมชาติของพระองค์เอง แต่ขณะเดียวกันก็ยังตรัสถึงธรรมชาติของจิตที่ตื่นรู้ คุณสมบัติของจิตรู้ที่เป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ของเราแต่ละคน คือความเป็น ‘พุทธะในจิต’ ดังที่พระอาจารย์ชาได้กล่าวไว้

นอกจากนี้ เราไม่จำเป็นต้องนิยามว่าเราเป็นอะไร เพราะเราเป็นสิ่งนั้นอยู่แล้ว การปฏิบัติก็เพียงแค่เรียนรู้ที่จะเป็นสิ่งนั้น ที่จะเป็นการตื่นรู้ นั้น ซึ่งปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระจากข้อจำกัดทั้งปวง ดังเช่นประโยคที่พระพุทธเจ้าตรัสกับโรหิตัสสะ ที่ได้อ้างอิงไว้ข้างต้น

ผู้รู้แจ้งโลก มีปัญญาดี ถึงที่สุดแห่งโลก... รู้ที่สุดแห่งโลก ย่อมไม่หวังในโลกนี้
และโลกหน้า

(ส.สคา. (มจร) ๑๕/๑๐๗)

ข้อความนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะหลักอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า คือ โลกะวิทู ‘ผู้รู้แจ้งโลก’ และเมื่อพุทธะในจิตเห็นโลกใน

ลักษณะนี้ นี่คือธรรมะฐึ้จักธรรมชาติของตนเอง ดังเช่นที่พระอาจารย์ชา
ได้กล่าววว่า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน

พระพุทธเจ้าอยู่ตรงที่พระธรรม

พระธรรมอยู่ที่ตรงพระพุทธเจ้า...

ทางโลกอันนี้ และก็ทางนามอันนี้ ทางของภายในคือรูปนามอันนี้ เป็นอยู่อย่างนี้
ทางของภายนอก คือ ต้นไม้ภูเขาเถาวัลย์ ทุกประการนี้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้
อันนี้ก็เรียกว่าสังขาร ถ้าใครเห็นธรรมชาติก็เห็นธรรมะ ถ้าใครเห็นธรรมะก็เห็น
ธรรมชาติ ถ้าใครเห็นธรรมชาติเห็นธรรมะ จะเป็นผู้รู้จักธรรมะ ไม่ใช่อื่นไกล^{๓๒}

^{๓๒} พระโพธิญาณเถร (ชา สุภักโฑ), *ธรรมะคือธรรมชาติ*, แสดงธรรม ณ วัดหนองป่าพง (พ.ศ.
๒๕๒๐)

‘เพียงเพราะเราคิดเช่นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนั้นจะเป็นจริง’

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เรา รู้จักโลกได้เท่าที่จิตตีความให้เราได้รับรู้เท่านั้น
นี้ไม่ได้เป็นเพียงข้อสังเกตทางปรัชญาธรรมดา ๆ แต่เพียงเท่านั้น การเข้าใจ
คำสอนนี้สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงในวิถีที่เรา
มีความสัมพันธ์กับจิตใจ และกับโลกที่จิตเป็นผู้นำเสนอให้เรา

ถ้าเราไม่รู้ความจริงข้อนี้ เราจะเชื่อว่าเรามองโลกอย่างไม่มีอคติ เชื่อว่า
เราฉลาด มีความรอบรู้ ถ้าเรามีความไม่รู้ เราจะเชื่อว่าความคิดของเราคือ
‘ความจริงแท้’ เชื่อว่าความเห็นของเราคือ ‘ข้อเท็จจริง’ ถ้าเรามีความไม่รู้
เราจะมองคนที่คิดต่างจากเราว่าพวกเขา ‘ผิด’ ถ้าเราสันนิษฐานเอาเองว่า
ทุกคนมีประสบการณ์ของโลกเช่นเดียวกับเรา เราจะรู้สึกประหลาดใจหรือ
หงุดหงิด เมื่อคนอื่นมีความเห็นต่างจากเรา เมื่อนั้นเราจึงขัดแย้งกันเพราะ
ความแตกต่างในเรื่องของความคิด ความเชื่อทางศาสนา ความเห็นทาง
การเมือง หรือแม้กระทั่งเรื่องราวความเป็นมาในครอบครัวของเรา มนุษย์
เราสามารถแตกแยกและขัดแย้งกันได้อย่างรุนแรง นี่คือวิถีที่เราเป็นกันอยู่
เนื่อง ๆ

อาตมาเห็นเค้าของความคิดที่เป็นความไม่รู้ประเภทนี้ หลังจากมาถึงวัดป่า
นานาชาติได้ไม่นานใน พ.ศ. ๒๕๒๑ อาตมาจะพูดคุยกับพระรูปหนึ่งในวัด

และแสดงความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในคำพูดของตัวเอง และปกติพระรูปนั้นจะตอบว่า ‘นั่นเป็นความเห็นของท่าน’ ซึ่งอาตมาจะไม่ชอบใจ และเถียงกลับว่า ‘มันไม่ใช่เพียงความคิดเห็น แต่เป็นข้อเท็จจริงต่างหาก’ อยู่มาวันหนึ่งอาตมากำลังโต้เถียง เพื่อปกป้องจุดยืนของตัวเองอย่างเอาจริงเอาจัง และทันใดนั้นก็รู้สึกตัวว่า จุดยืนนั้นตรงกันข้ามกับสิ่งที่อาตมาเคยยืนยันเมื่อสองสามสัปดาห์ก่อน อาตมาคิดในใจว่า ‘ถ้าฉันถูกต้องตอนนี้ ฉันก็ต้องผิดในตอนนั้น หรือถ้าฉันถูกต้องในตอนนั้น ฉันก็ต้องผิดตอนนี้’ อาตมาเกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า ‘ข้อเท็จจริง’ และ ‘ความเห็น’ เป็นสิ่งที่เชื่อถือไม่ได้ มันเป็นเพียงสิ่งที่จิตเกิดเชื่อขึ้นมาว่า เป็นความจริงในชั่วขณะหนึ่ง และถ้าเราเชื่อว่าเราถูกเพียงเพราะว่าเรามีความคิดบางอย่าง เราย่อมจะเกิดความขัดแย้งกับคนอื่นอย่างแน่นอน

ยิ่งเราเข้าใจว่าสิ่งที่เรารับรู้เกี่ยวกับโลก เป็นเพียงโลกในแบบฉบับของเรา มากเท่าไร เราก็จะยิ่งยอมรับได้ว่าโลกในแบบฉบับของคนอื่น ไม่เหมือนกับของเราเท่านั้น สิ่งที่เราไม่รู้ไม่ใช่โลกที่เป็นโลกใบเดียวในจักรวาล มันเป็นโลกของฉัน และโลกของฉันอาจจะไม่เหมือนกับโลกของคุณ

ความเข้าใจเช่นนี้มีความสำคัญ เพราะถ้าฉันเข้าใจว่าโลกของฉันต่างจากโลกของคุณ ฉันก็จะไม่คาดหวังให้คุณมีมุมมองหรือความเห็นที่เหมือนฉัน โลกที่เราแต่ละคนประสบอยู่นั้นมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ยิ่งเราเข้าใจข้อนี้ได้มากเท่าไร เราก็ยิ่งจะมีข้อสันนิษฐานที่ผิดพลาดน้อยลงเท่านั้น

เราเริ่มเข้าใจว่าโลกของเราไม่เหมือนกับโลกของคนอื่น และจะสามารถเปิดพื้นที่ให้กับความเห็นที่แตกต่าง และเข้าใจว่าสิ่งที่บุคคลหนึ่งลงความเห็นว่าถูกต้อง ไม่ใช่ว่าบุคคลอื่นจะต้องเห็นด้วยเสมอไป

ยิ่งมีการพัฒนาความเข้าใจเช่นนี้มากขึ้นเท่าไร เราก็จะยิ่งตัดสินคนจากความเห็น ความชอบ หรือการจัดลำดับความสำคัญของเขาน้อยลงเท่านั้น เมื่อนั้นใจจะเปิดกว้างมากขึ้น เกิดการปรับตัวที่มากขึ้น และมีศักยภาพที่จะอยู่อย่างกลมกลืนกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สิ่งที่สำคัญสำหรับฉันอาจจะไม่สำคัญสำหรับคุณ ยิ่งมีความเข้าใจในความจริงนี้มากขึ้นเท่าไร ก็จะมีความสามารถมองเห็นภาพรวมได้กว้างขึ้นเท่านั้น เมื่อเราสามารถมองเห็นว่าโลกเป็นเพียง โลกในแบบฉบับของฉัน เมื่อนั้นเราก็จะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนกับผู้อื่น ด้วยความเคารพ และมีคุณค่าต่อกัน

เมื่อเราเห็นว่าโลกนี้เกิดขึ้น ดำเนินไปตามที่มันเป็น และดับไปภายในขอบเขตของการรับรู้ของจิต ความสัมพันธ์ที่เรามีต่อความคิดของเราเอง ก็จะเปลี่ยนไป นี่เป็นสาเหตุว่าทำไม จิตคือทุกสิ่ง

คนเสียสติ กับ คนสติดี

อาตมามักชี้ให้เห็นหลักพระพุทธศาสนาข้อหนึ่งที่ว่า เราไม่ใช่คนสติดีอย่างแท้จริง จนกว่าจะเป็นผู้บรรลุนิพพานอย่างสมบูรณ์ ใครก็ตามที่ไม่ใช่พระ

อรหันต์ ย่อมยังมีความวิกลจริตอยู่ในระดับหนึ่ง เราทุกคนต่างเป็นผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยจิตเวชของโลก และเราต่างเป็นทุกข์เมื่อคาดหวังว่า คน ‘เสียสติ’ ที่ถูกชักนำด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง จะประพฤติตนดังเช่นพระอรหันต์ เมื่อมีคนเห็นแก่ตัว เราโอตครวญว่า ‘เขาทำอย่างนี้ได้อย่างไร ช่างแย่จริง ๆ!’ หรือเราอุทานอย่างเหลือเชื่อว่า ‘นักการเมืองคนหนึ่งพูดโกหกเพื่อจะได้รับการเลือกตั้ง! ฉันไม่อยากจะเชื่อเลย!’ เราลืมไปว่าพฤติกรรมเช่นนี้ มีมาช้านานนับแต่ชนเผ่ามนุษย์เริ่มอยู่ร่วมกันเมื่อหลายหมื่นปีที่แล้ว

อาตมาไม่ได้กำลังหาข้อแก้ตัวให้กับพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่ถ้าเราคิดว่าเรากำลังอยู่กับเพื่อนคนใช้ร่วมชะตากรรมในแผนกจิตเวช เราก็จะสามารถให้อภัยกันและกันได้ง่ายขึ้น เราย่อมจะไม่คาดหวังให้ทุกคนปฏิบัติตัวเหมือนเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล เราก็จะคุ้มดีคุ้มร้าย และลับสนเล็กน้อย และเห็นแก่ตัว และวุ่นวาย และโลภ และควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้อย่างแน่นอน

มุมมองแบบนี้ช่วยได้มาก เวลาที่เรามีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือที่ทำงาน การมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีนี้ เราจะมีความโกรธเคืองหรือเจ็บแค้นน้อยลง เราจะรู้สึกมีความกรุณามากขึ้น รวมถึงความกรุณาต่อข้อบกพร่องและความล้มเหลวของตนเองด้วย ความโกรธเคืองในเรื่องคุณธรรม (โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน ‘ความเห็น’ ออนไลน์!) ซึ่งมัก

เกิดขึ้นหลังการโต้เถียงกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก หรือแม้กระทั่งการแสดงทางศิลปะที่ไม่มีพิษมีภัย และความพ่ายแพ้ในวงการกีฬา ก็ไม่ได้มีประโยชน์สักเท่าใด แม้ว่าบ่อยครั้งที่เราจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น แต่ถ้าเรากำลังพยายามจริง ๆ ที่จะเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ดีและน่านับถือ เราก็น่าจะเปิดใจให้กว้างมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้

อาตมาคิดว่าคนเราคาดหวังกันและกันมากเกินไป เราจะประหลาดใจมากเมื่อคนที่แต่งงานแล้ว อาจจะมีคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ชีวิตของตนด้วยสายตาเจ้าชู้ หรือคนที่ถือศีลพรหมจรรย์ เป็นแม่ชีหรือพระสงฆ์ ยังละความต้องการทางเพศไม่ได้ทั้งหมด อาตมาบอกได้แล้วว่า เมื่อปลงผมและห่มจีวร ไม่ใช่พรหมจรรย์จะถูกเปิดสวิตช์ และความต้องการทางเพศจะถูกปิดสวิตช์โดยอัตโนมัติ แท้จริงแล้ว พระวินัยส่วนใหญ่ จะเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความรู้สึกทางเพศและดูแลพลังงานเหล่านั้น และพระวินัยในจำนวนที่เท่า ๆ กัน ก็เกี่ยวกับการจัดการความโลภความอยากได้ ที่เป็น การป้องกันภิกษุไม่ให้หลอกลวงผู้คน เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สิน เงินทอง อำนาจ และอิทธิพล

เมื่อครั้งที่ยังเป็นพระภิกษุหนุ่ม พระอาจารย์สุเมโธเคยพูดกับพระอาจารย์ชาว่า ‘ผมมีความไม่บริสุทธิ์มากเกินไป ผมมีความคิดที่โลภมาก ผมรู้สึกอิจฉา ตาร้อน ผมไม่ควรเป็นพระ เพราะผมกำลังทำให้ผ้าเหลืองเสื่อมเสีย!’ พระอาจารย์ชาตอบว่า ‘สุเมโธ ผ้าเหลืองมีไว้สำหรับคนที่ยังไม่เป็น

พระอรหันต์ อย่าคิดว่าเพียงเพราะท่านได้โกนศีรษะและห่มจีวร แล้วท่าน จะไม่รู้สึกอิจฉาหรือหงุดหงิดอีกเลย’

เมื่อเราปรับเปลี่ยนมุมมองของเราเช่นนั้นได้ เราจะมีความกรุณามากขึ้น เราจะมองเห็นคนเป็น คน โดยไม่หาข้อแก้ตัวให้พฤติกรรมที่ขาดปัญญา และจะเข้าใจว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว เราต่างถูกชักนำโดยความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่เสมอ

ล้อมรั้วให้สัตว์เลื้อยคลาน

นอกจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิธีปฏิบัติจิตให้มีความเข้าใจ และความเมตตา ต่อการเกิดขึ้นของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความต้องการ ความกลัว และความเกลียดชังแล้ว ท่านยังทรงชี้แนะทางการปฏิบัติทางกายอีกด้วย โดยทรงกำหนดศีล (จริยธรรม หลักศีลธรรม) ให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม การรักษาศีลเป็นเรื่องของการปฏิบัติตน และเป็นแรงสนับสนุนที่ดียิ่งต่อการปฏิบัติทางจิต

ศีลห้า เป็นรูปแบบที่เรียบง่ายที่สุด อันประกอบด้วย การละเว้นจากการฆ่า การลักทรัพย์ การประพฤตินอกใจ การพูดเท็จ และการเสพสิ่งมีนเมา เมื่อเรารู้สึกมีแรงผลักดันจากภายในที่บอกว่า ‘นั่นช่างยอดเยี่ยมจริง ๆ ฉันต้องการมันมาเป็นของฉัน!’ ศีลจะเตือนเราว่า ‘ไม่ได้ มันไม่ใช่ของเธอ

เธอหิบบอว่ามันมาไม่ได้' เมื่อเรารู้สึกหงุดหงิดว่ามีคนมาหนึ่งที่เก้าอี้ของเรา หรือขับรถตัดหน้าเราที่ทางแยก เราจะยับยั้งความรู้สึกที่ก้าวร้าวและรุนแรงไว้ เพราะมีศีลข้อที่ห้ามการฆ่า อาจจะมีพิกัดเหมือนอาตมากำลังพูดติดตลก แต่แม้กระทั่งในระหว่างที่อยู่ในหลักสูตรปฏิบัติธรรม คนเราก็ยังสามารถมีความรู้สึกอยากเช่นฆ่าคนที่มาเคลื่อนย้ายเบาะรองนั่งของตนได้

เมื่อเราเข้าใจว่า 'โลก' อยู่ในจิตของเรา ทัศนคติก็จะเปลี่ยนไป พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดเรื่องของศีลขึ้น เพื่อช่วยให้เกิดมุมมองเช่นนั้น การเข้าใจแนวคิดของการไม่หลับหูหลับตาโต้ตอบต่อแรงผลักดันภายในที่เกิดจากความโลภ ความเกลียดชัง ความกลัว หรือความอิจฉา เป็นเรื่องหนึ่ง แต่การที่ไม่ลงมือทำตามแรงผลักดันต่าง ๆ เหล่านั้น ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ในภาพยนตร์เรื่อง *จูราสสิค พาร์ค กำเนิดใหม่ไดโนเสาร์ (Jurassic Park)* มีรั้วไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่กักกันบรรดาไดโนเสาร์ และสิ่งมีชีวิตยุคก่อนประวัติศาสตร์ทั้งหมด ให้อยู่ในขอบเขตของสวนสัตว์ ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อมีสัตว์ตัวหนึ่งเจาะรูในรั้วนั้น และพวกมันพากันหนีออกมาได้ ศีลเปรียบเสมือนรั้วกันนั้น การรักษาศีล อาตมาเรียกว่าเป็น 'การล้อมรั้วให้สมองสัตว์เลื้อยคลาน' สมองสัตว์เลื้อยคลานจะบอกว่า 'ฉันชอบ ฉันจะเอา! ฉันไม่ชอบ ฉันจะฆ่ามัน!' สมองชั้นสัตว์เลื้อยคลาน (หรือสมองส่วนสัญชาตญาณนี้ มาจากคำศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ว่า Reptilian Brain - ผู้แปล) เป็นสมองส่วนที่รับผิดชอบต่อการเกิดความอยากที่เป็น

สัญชาตญาณดั้งเดิม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมรดกทางวิวัฒนาการของเรา เช่น ความรุนแรง ความโลภ ความต้องการทางเพศหรือความหวงแหนอาณาเขต สมองสัตว์เลื้อยคลานของเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของเราในฐานะสัตว์โลก

เพราะเหตุนี้ ศิลปินจึงทำหน้าที่เป็นรั้วที่หยุดยั้งสัตว์เลื้อยคลานไว้ เมื่อเราไม่รักษา ศิลปินจะถูกละลาย และสัตว์เลื้อยคลานเหล่านั้นก็จะหลุดออกมา ก่อให้เกิดความวุ่นวายต่าง ๆ มากมาย เหมือนกับที่ไดโนเสาร์วีลอคิแรปเตอร์ (velociraptors) เดินเพ่นพ่านบุกเข้ามาในครัว และสร้างความสับสนอลหม่านไปทั่ว ศิลปิน (งดการเสพสุราและสิ่งมีนเมา) มีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากความมีนเมาสามารถสร้างรอยโหว่ในรั้วขึ้นได้อย่างง่ายดาย และปล่อยสัตว์เลื้อยคลานเหล่านั้นออกมา

ส่วนหนึ่งของการเข้าใจความสำคัญในบทบาทของทัศนคติของจิต คือ การมีความเคารพที่ลึกซึ้งในศิลปะต่าง ๆ ศิลปินเหล่านี้มุ่งเน้นไปยังด้านที่อ่อนแอที่สุด และขณะเดียวกันก็ปรับเราให้เข้ากับสิ่งที่สามารถเรียกได้ว่าเป็น ‘ธรรมชาติด้านที่ตึ๊งามของเรา’ ด้วย หรือเป็นที่รู้จักในปรัชญากรีกชื่อว่า ‘synderesis’ หรือการรักในสิ่งที่เป็นความดี ในภาษาบาลี ความดีที่เต็มอยู่ในจิตใจนี้เรียกว่า *คุณธรรม* ศิลปินช่วยสงเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ ด้วยการเปิดช่องให้เราได้ทำความรู้จักแรงกระตุ้นเร้าต่าง ๆ เช่น ความอิจฉา ริษยา ความเกียจครลาด ความกลัว ความอยาก ฯลฯ การเคารพในศิลปะ และ

ดำเนินชีวิตตามหลักของศีล เปรียบเสมือนการรักษาไว้ให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อว่าวีลอคซิแรปเตอร์ (velociraptors) และไทแรนโนซอรัส (tyrannosaurus) จะไม่สามารถหนีออกมาได้ ศีลทั้งหลายจะรักษากำแพงให้แข็งแรง และช่วยให้เราใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างกลมกลืน และมีความเคารพต่อกัน

เราไม่ได้กำลังพยายามกดขี่ หรือทำลายแรงพลังด้านมืดของใจ เพียงแต่คอยกันมันไว้ไม่ให้ทำร้ายตัวเราเองหรือผู้อื่น เมื่อนั้น ยิ่งเราเข้าใจแรงผลักดันเหล่านี้มากเท่าไร จิตก็ยิ่งจะพัฒนาไปสู่สภาวะที่พลังเหล่านั้นสูญเสียดังภัยภพในอันที่จะครอบงำการกระทำของเราได้มากเท่านั้น

แน่นอนว่า บางครั้งแม้จะมีความตั้งใจดีสักเพียงใด กำแพงก็ยังพังลง และสัตว์เลื้อยคลานก็ออกมาได้ หรือบางทีอาจมีช่องโหว่หลายช่องที่รั่วของเพื่อนบ้าน เราไม่อาจคาดหวังให้ทุกคนประพฤติตนเช่นพระอรหันต์ได้ ดังนั้นอาจจะมีบ้างที่ความประพฤติของสมาชิกในครอบครัวหรือของเพื่อน กำลังทำร้ายตัวพวกเขาเองหรือผู้อื่นอยู่ ในสถานการณ์เช่นนี้อาจจะค่อนข้างยากที่จะรู้ว่าควรทำอย่างไร

ครั้งหนึ่งนักจิตบำบัดได้บอกกับอาตมาว่า ถึงแม้ว่าจรรยาบรรณของอาชีพจะห้ามไม่ให้ชี้แนะคนไข้ว่าต้องประพฤติตัวอย่างไร แต่เขาพบว่า การที่เขาเองรักษาศีลช่วยได้มาก เขาสามารถรับรู้เรื่องราวชีวิตของคนไข้ได้อย่างมีสติมากขึ้น และสามารถสอนคนไข้ให้สังเกตดูจิตของตนเอง เพียงเท่านั้น

ก็สร้างเปลี่ยนแปลงได้อย่างมาก ในทางอ้อม ศิลามีอิทธิพลอย่างมาก นักจิตบำบัดไม่ได้สั่งคนไข้ให้รักษา *ศิลปะ* (เพราะนอกจากคนไข้จะไม่สนใจแล้ว ยังอาจจะสูญเสียใบประกอบอาชีพอีกด้วย) หากแต่ยังสามารถนำคำสอนเรื่องศิลปะของพระพุทธเจ้าไปใช้ประโยชน์ต่อตัวเองและต่อคนไข้ที่เขาต้องรับผิดชอบได้อีกด้วย

หลักการนี้เรียกว่า *อภัยทาน* ‘การให้ความไม่มีเวรไม่มีภัย’ และนั่นก็เป็นสาเหตุว่าทำไมพระพุทธองค์จึงทรงเรียกศิลปะห่าว่าเป็น ‘การให้อภัยยิ่งใหญ่ ห่าประการ’ หรือ *มหาทาน* ด้วยการรักษาศิลปะของตัวเอง เรายังได้มอบ ‘...ความเป็นอิสระจาก ความหวาดกลัว ความเป็นศัตรู และความทุกข์ ให้แก่สิ่งมีชีวิตจำนวนนับไม่ถ้วน และในทางกลับกัน พระสาวกผู้ประเสริฐ ก็จะได้รับคามอิสระอันประมาณไม่ได้ จากความกลัว ความเป็นศัตรู และความทุกข์’ (อง. อภิลักข. (มจร) ๒๓/๓๙)

สิ่งนี้ตอกย้ำประเด็นที่ว่า ทักษะคติของจิต และวิธีที่เราปฏิบัติตัวในฐานะมนุษย์ สามารถนำตนสู่วิถีที่เป็นประโยชน์ได้ โดยทั้งผ่านคำพูดและไม่ต้องมีคำพูด มาตรฐานที่เรารักษาไว้ต่อตัวเองย่อมมีผลต่อผู้คนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วยไม่มากนักน้อย

ในตลอดระยะเวลาหลายปี อาตมาใช้เวลาค่อนข้างมาก กับคนที่กำลังรับการบำบัดการติดสุราหรือยาเสพติด เมื่อคนที่กำลังพยายามเลิกสุราได้มี

โอกาสอยู่กับคนที่มีสติปกติ และเป็นคนที่ไม่จำเป็นต้องดื่มสุราก็ดี มีผลอย่างมากในการช่วยเหลือผู้ติดสุรานั้น อาตมาพูดสิ่งเหล่านี้ในฐานะคนที่เคยดื่มหนักในช่วงอายุ ๑๕-๒๑ ปี! เป็นการแสดงให้เห็นว่าเขาจะสามารถใช้ชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพา และห่างไกลจากนิสัยเหล่านั้น การได้อยู่ใกล้ชิดร่วมกับคนที่เป็นตัวอย่างมีผลอย่างลึกซึ้ง เป็นแรงบันดาลใจให้อย่างยิ่ง

ปรากฏการณ์วิทยา และ สัมมาสติ

การรู้ชัดซึ่งธรรมชาติของจิต และลักษณะของประสบการณ์ว่าขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เช่นว่า ‘นี่เป็นโลกในจิตในแบบฉบับของฉัน’ มีประโยชน์มากในการช่วยให้เราเข้าใจมุมมองของความคิด ถ้าเราเชื่อว่าทุกความคิดของเราเป็นความจริง เมื่อนั้นคงจะเป็นเรื่องน่าเศร้ามาก เมื่อเรามีมุมมองที่เป็นสัมมาสติเกี่ยวกับการคิดและความเห็นของเรา จะนำพาความสงบและความแจ่มชัดมาให้เราได้อย่างมาก

การทำความเข้าใจคำว่า สติ ว่ามีความหมายถึงคุณสมบัติที่แตกต่างหลากหลายที่ใช้กับระดับต่าง ๆ และในฐานะต่าง ๆ กัน เป็นสิ่งสำคัญมาก ความรู้ตัวระดับแรก คือ ‘สติ’ ที่หมายถึงการใส่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยทั่วไปแล้ว จิตที่มีสติจะไม่หลงไปกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ หากแต่จะใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน และจะปรับให้สอดคล้องในระดับหนึ่ง ให้เข้ากับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รวมทั้งต่อความรู้สึกและทัศนคติด้วย อาตมาขอเรียกสติแบบนี้ว่า ‘สติที่ทำหน้าที่’ หรือ ‘สติที่เป็นกลไกทำงาน’

สติที่ทำหน้าที่ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับศิลปะเลยแม้แต่หน่อย พระอาจารย์สุเมโธอธิบายไว้ว่าสติประเภทนี้ เป็นสติที่กระรอกต้องมีในการกระโดดไปตามกิ่งของต้นไม้ หรือที่แมวต้องมีในการจับหนู ในเมื่อไม่มีจริยธรรมเป็นองค์ประกอบ ประโยชน์ที่ได้จากสติประเภทนี้จึงมีความลึกซึ้งน้อย อีกทั้งยังสามารถสร้างความเสียหายได้ด้วย อันที่จริงแล้วพระอาจารย์ชยสาโร เคยกล่าวว่า สติที่ปราศจากศิลปะกำกับนี้ เรียกว่าเป็น ‘มิจฉาสติ’ จะถูกต้องกว่า นั่นก็คือ ‘สติที่ผิด’ หรือเป็น ‘สติตัวปลอม’^{๓๓}

สติระดับที่สอง คือสติที่อาตมาเรียกว่า ‘สัมมาสติ’ เป็นสิ่งที่อาตมาขอเรียกว่า ‘สติที่เป็นปกติหรือสามัญสติ’ ดังที่ปรากฏอยู่ในมรรคมงคลแปด ซึ่งเป็นการตั้งใจให้ใส่ใจอยู่กับความจริงของประสบการณ์ในปัจจุบัน และมีความรู้ถึงผลของการกระทำ คำพูด และทัศนคติ นั้นหมายความว่าถึง การสำนึกว่าสิ่งใดเป็นกุศล และสิ่งใดเป็นอกุศล ในระดับนี้ศิลปะเข้ามา มีบทบาทสำคัญ ในหลักสูตรวิชาจิตวิทยาที่หลีกเลี่ยงการพูดถึงพฤติกรรมในเชิงศีลธรรม ซึ่งคำนี้เกือบจะถือว่าเป็นคำไม่สุภาพ จึงทำให้ความกรุณา ได้กลายมาเป็นหัวข้อศึกษาที่สำคัญหัวข้อหนึ่ง ซึ่งก็อาจนับว่าเป็นการนำเรื่องศิลปะเข้ามาโดยทางอ้อมนั่นเอง ถ้าเบื้องหลังแรงจูงใจในการมีสติ มีความเกี่ยวพันกับความกรุณา ก็จะเป็นการนำศิลปะเข้ามาในรูปแบบของ

^{๓๓} ฉบับภาษาอังกฤษใช้คำว่า ‘a travesty of mindfulness’ ซึ่ง ‘travesty’ แปลตรงตัวว่า ‘แต่งตัวเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม’ หรือ ‘การล้อเลียนแบบที่น่าเกลียด หรือต่าช้า’ (พจนานุกรมอังกฤษ ฉบับออกซฟอร์ด)

ความเคารพต่ออารมณ์ความรู้สึก ความหมายรู้ และประสบการณ์ของผู้อื่นและของเราเอง

สติในระดับต่อไปอาตมาเรียกว่า ‘สติที่กว้างขวางรู้รอบ’ หรือ *สติสัมปชัญญะ* ซึ่งหมายถึงสติที่มาพร้อมกับความรู้ชัดหรือเข้าใจชัด ถ้าสติจะมีความกว้างขวางครอบคลุมและมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงแล้วละก็ เมื่อนั้นไม่เพียงแต่ปรับให้สอดคล้องเข้ากับศีลเท่านั้น หากสติยังต้องสอดคล้องกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์อีกด้วย

พระอาจารย์สุเมโธเริ่มใช้คำว่า ‘สติหยั่งรู้จากภายใน’ เป็นคำแปลของ *สติสัมปชัญญะ* เพราะท่านพบว่า การแปลว่า ‘สติและความรู้ชัด’ นั้นไม่ถูกต้องเสียทีเดียว เราสามารถมีสติอย่างสมบูรณ์เต็มที่กับสิ่งที่เราไม่เข้าใจได้ เหมือนการที่เรามีสติรู้ตัวอย่างเต็มที่ที่กำลังอยู่ในความมืด ทั้งที่เราไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน คำว่า ‘โดยการหยั่งรู้จากภายใน’ หมายความว่า ความรู้ตัวที่ไม่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจแบบประมวลผลหรือเป็นแนวความคิด แต่เป็นคุณลักษณะของความปรับให้สอดคล้อง และความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ สติอาจมีความตั้งมั่นเป็นอย่างดี แม้ว่าเราจะไม่สามารถเข้าใจหรืออธิบายหรือบรรยายได้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น

ระดับที่สี่ของสติคือ *สติปัญญา* อาตมาเรียกสตินี้ว่า ‘สติที่รู้ถ่วงบริบูรณ์’ เพราะเป็นการรวมเอาสภาพโดยรวมทั้งหมด เป็นสติที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน

ของการปรับที่สอดคล้องอย่างสมบูรณ์กับความจริงในปัจจุบัน โดยไม่มีอิทธิพลของความเห็นว่ามีอัตรดา หรืออคติที่เกิดจากโลภะ โทสะ โมหะ สติปัญญาคือสติที่ถูยกยกระดับขึ้นสู่ความบริบูรณ์พร้อม เป็นสติตามมาตรฐานระดับโอลิมปิก ที่นำสู่การตระหนักรู้ว่า ‘โลกอยู่ในจิตของเรา’

ด้วยการมีสติปัญญาเช่นนี้ ทุกขณะจะมีการรู้ที่กำลังมีสิ่งใดเกิดขึ้นอยู่ พร้อมด้วยความรู้ชัดว่า ‘นี่คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส และการสัมผัส เหล่านี้คือรูปแบบหนึ่งของความคิด หรือแนวคิดที่เกิดขึ้น แล้วดับไปภายในจิตรู้นี้ และนี่คือสิ่งที่เรียกว่าจิตของฉันทัน ซึ่งเป็นเพียงสมมุติสัจจะเท่านั้น’ มีการรู้จากขณะหนึ่งไปอีกขณะหนึ่งถึงเนื้อหาของประสบการณ์ที่กำลังเกิดอยู่ พร้อมด้วยความรู้ชัดถึงความเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้นด้วย ยิ่งไปกว่านั้น จะเกิดการตระหนักรู้ว่ากระแสของประสบการณ์ทั้งหลายนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งก็คือ ความเปลี่ยนแปลง ความไม่น่าพึงพอใจ และปราศจากอัตรดา

สติในระดับที่สี่นี้ คือสติที่รู้ถ่วงบริบูรณ์ เป็นสติที่ยากมากที่จะก่อให้เกิดขึ้น และรักษาไว้ได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานคือการปฏิบัติที่มีไว้เพื่อพัฒนาสติที่คมชัดและเป็นระดับสติโอลิมปิกเช่นนี้โดยเฉพาะ เมื่อมีสภาพที่อุปถัมภ์ต่อการปฏิบัติ บ่อยครั้งที่เราพบว่าเป็นโอกาสอันดีเลิศที่จะได้พัฒนาสติปัญญาเช่นนี้ขึ้นมา เช่น ในการเข้าร่วมหลักสูตรปฏิบัติธรรม ที่ไม่มีสิ่งต้องรับผิดชอบ ปิดวาจา มีตารางการปฏิบัติ และกิจวัตรประจำวัน สิ่งแวดล้อม

อันปลอดภัย ที่ทุกคนรอบตัวถือศีลแปดเป็นอย่างน้อย ไม่มีเรื่องใดให้ต้อง ตัดสินใจ หากแต่จุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม และฝึกวิปัสสนาคือ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการสามารถนำสติไปใช้อย่างเต็มที่ โดยต่อเนื่อง สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อที่เมื่อเราเย็นเบียดเสียด กับฝูงชนบนรถไฟใต้ดิน หรือเผชิญหน้ากับความหวาดกลัวที่สุด เราจะ สามารถรู้ชัดได้ว่า ‘โอ้ นี่เป็นเพียง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเพียงความรู้สึก การเห็น การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส ที่กำลังเกิดขึ้น และดับไป แค่นั้นเอง’

เป็นเรื่องน่าพิศวงว่า การนำวิธีในแนวทางของปรากฏการณ์วิทยา มาใช้ โดยปล่อยให้มีการรับรู้ด้วยสติปัญญาว่า ประสบการณ์ทุกรูปแบบ เป็นปรากฏการณ์อันว่างเปล่า ที่เกิดขึ้นและดับไป เป็นการเปิดโอกาสให้ ‘น้ำมัน’ และ ‘น้ำ’ แยกตัวออกจากกันโดยธรรมชาติ ตามอุปมาอุปไมยของ พระอาจารย์ชา นอกจากนี้ยังเปิดเผยให้รับรู้ ถึงความมีอยู่ของสังขารธรรม ที่ไม่ปรากฏ และเหนือคำบรรยาย ไร้ซึ่งเวลา ไม่เป็นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และไม่ขึ้นอยู่กับสถานที่ กล่าวโดยการหีบยืมคำศัพท์ของ เดวิด โบห์ม (David Bohm) ได้ว่า เป็นการเปิดโอกาสให้ระเบียบที่เปิดเผย (the explicate order) ที่มีเวลา สถานที่ และวัตถุสิ่งของ แยกออกมา อย่างชัดเจนจากระเบียบที่แฝงเร้น (the implicate order) ที่ไม่มีมิติ ของเวลาและประมาณไม่ได้ และในการแยกออกจากกันอย่างชัดเจนนั้น พวกมันสามารถทำงานอย่างเป็นอิสระแต่เชื่อมโยงกันใน ‘สภาพที่ห่อหุ้ม

‘ห่อหุ้มอยู่ด้วยกัน’ (mutual enfoldment)^{๓๔} ของทั้งสองระบบ

ถ้าใช้คำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา เราจะพูดว่า เมื่อนำ *วิชา* หรือ ‘จิตตื่นรู้’ ไปปรับเข้ากับดินแดนของประสบการณ์อย่างลงตัว ย่อมก่อให้เกิด *จรณะ* หรือ ‘ความประพฤติ’ ที่ดีงาม และสอดคล้องกันอย่างบริบูรณ์

อีกคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของพระพุทธเจ้าคือ ‘*วิชาจรณะ สัมปันโน*’ ซึ่งแปลว่า ‘ถึงพร้อมด้วยความรู้แจ้งและความประพฤติ’ อาตมาชอบเรียกทัศนคติที่พ้นจากความเป็นโลก อันปรากฏพร้อมด้วยการกระทำที่ปราศจากอึดอัดโดยสิ้นเชิงเช่นนี้ว่า ‘การมีส่วนร่วมแบบไม่พัวพัน’

^{๓๔} ‘เราเคยนำเสนอแนวคิดเรื่องความจริงในมิติที่สูงกว่า ซึ่งปรากฏตัวในองค์ประกอบต่าง ๆ ในมิติที่ต่ำกว่า ซึ่งนอกจากจะมีความสัมพันธ์ที่ไม่จำกัดสถานที่และไม่เป็นเหตุผลซึ่งกันและกันแล้ว ยังมีสภาพที่ห่อหุ้มห่อหุ้มอยู่ด้วยกัน (mutual enfoldment) ของจิตใจ และร่างกายอีกด้วย’ เดวิด โบห์ม (David Bohm), *Wholeness and the Implicate Order*, หน้า ๒๖๕, Routledge Classics, (พ.ศ. ๒๕๒๓)

การมีส่วนร่วมแบบไม่พัวพัน

ใจที่มีความให้อภัยและอดทนอย่างลึกซึ้ง และการพัฒนาทัศนคติที่พร้อมจะเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก เมื่อเรานั่งสมาธิและตั้งใจว่าจะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ แต่จิตก็ยังคงวิ่งออกไป และซึ่มซับอยู่กับเสียง ความคิด หรือความทรงจำ ขอให้เราฝึกปล่อยวางด้วยความอดทน ให้อภัยต่อนิสัยที่ยึดติดอย่างไม่หยุดหย่อนนี้ ทั้งความชอบและความไม่ชอบ ความหวาดกลัวและความต้องการ ความตื่นเต้นและความหงุดหงิด ไม่ว่านิสัยเหล่านั้นจะเป็นเช่นไร รับรู้จิตที่ว่าุ่นไหวไหว ให้อภัยและปล่อยวางลง เราจะฝึกฝนด้วยความอดทน เห็นอกเห็นใจ และพร้อมเสมอที่จะเริ่มต้นใหม่

การมีอารมณ์กรรมฐานที่ชัดเจนมีประโยชน์มากต่อการปลุกฝังทัศนคติที่เป็นความอดทน มีเมตตา และยอมรับอย่างเต็มใจ ทำจิตให้ตั้งมั่นและสังเกตดูว่ามีเรื่องราวเกิดขึ้น ความเสียใจเกิดขึ้น ความสำเร็จเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ปรากฏขึ้นมา ทำหน้าที่ของมัน แล้วก็สลายไป เพียงเท่านั้น

แม้จิตใจจะมีการปล่อยวางและคลายความยึดติด แต่ก็ยังสามารถมีส่วนร่วมและเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างกลมกลืน มีการรู้อยู่ แต่ไม่มีความรู้สึกที่กำลังแบกภาระ หรือถูกจำกัดโดยโลก ดังเช่นที่นักดนตรี จอห์น เคจ (John Cage)

ได้กล่าวไว้ใน *คำบรรยายถึงเรื่องบางสิ่ง (Lecture on Something)*^{๓๕}
ของเขา

ถ้าคุณปล่อยมัน มันจะดูแลตัวของมันเอง คุณไม่ต้องทำอะไร
แต่ละสิ่งแต่ละอย่างเป็นการเชิดชูความไม่มีอะไรที่รองรับมันอยู่
เมื่อเรายกโลกออกจากบ่า เราจะเห็นว่ามันไม่ได้ตกลงไปไหน
แล้วเราจะแบกมันไว้ทำไม

จิตใจจะไม่ถูกจำกัดด้วยการรับรู้ (หรือหมายรู้) ต่าง ๆ จิตใจที่ไม่ไขว่คว้า
มีความเบาสบายและเป็นอิสระ เปิดโอกาสให้ตนเองสังเกตรู้ว่า มีขณะ
แห่งการปล่อยวางอยู่ แม้จะเป็นเพียงแค่วินาทีหรือน้อยกว่านั้น นั่นคือ
การกระทำด้วยการปล่อยวาง เมื่อการยึดติดนั้นหยุดลง สังเกตดูด้วยว่า
รู้สึกอย่างไร ช่วงเวลานั้นที่ไม่มีการยึดติด ไม่ยึดเกาะ ไม่พัวพัน ลักษณะของ
ประสบการณ์นั้นเป็นอย่างไรในขณะที่รับรู้โลก และมีส่วนร่วม แต่ไม่พัวพัน
มีการปรับให้สอดคล้องกัน แต่ไม่ถูกจำกัดและไม่มีขอบเขต มีความรู้สึก
อย่างไร มีคุณลักษณะอย่างไร

เราปล่อยให้ความเป็นธรรมชาติ ความเรียบง่าย และความเบาสบาย แสดง
คุณลักษณะออกมาเอง เราไม่ต้องบอกตัวเองว่ามันดี 'นี่ดีมากเลย ขอแบบ
นี้อีก' ปล่อยให้การรู้ ความสงบสันติ ความผ่อนคลาย และความเป็นอิสระ
แสดงผลออกมา

^{๓๕} การบรรยายที่ The Artists' Club ประเทศสหรัฐอเมริกา (พ.ศ. ๒๔๙๔)

‘สิ่งที่ “ถูกต้อง” ที่ควรทำคืออะไร’

ในฐานะที่เป็นอาจารย์ผู้สอนพระพุทธศาสนา อาตมามักพบคำถามบ่อย ๆ ว่า ‘วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับโยมคืออะไร โยมควรทำอย่างไร พระอาจารย์กรุณาแนะนำด้วย’ เบื้องหลังคำถามนี้มักจะมีข้อสันนิษฐานที่ว่า มีสิ่งที่ ‘ถูกต้อง’ สิ่งเดียวที่ ‘ฉัน’ ควรทำ และเพียงแค่อำฉันทำมันแล้วทุกอย่างก็จะลงตัว เราไล่ตามหาสิ่งที่ถูกต้องราวกับว่ามีเส้นด้ายทองคำซ่อนอยู่ ซึ่งเราสามารถเดินตามไป เลี้ยวไปเลี้ยวมา จนถึงจุดที่พบ ‘ความสุขชั่ววันจันทร์’ ได้

ในการตอบคำถามนี้ อาตมามักจะให้คำตอบที่ฟังดูแล้วอาจจะน่าผิดหวังว่า แท้จริงแล้วไม่มีสิ่งที่ ‘ถูกต้อง’ สิ่งเดียวที่ใครควรทำหรือฝึกปฏิบัติ และแนวคิดเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย คำตอบสำหรับคำถามที่ว่า ‘สิ่งที่ถูกต้องที่ควรทำคืออะไร’ เหมือนกันกับคำตอบสำหรับคำถามว่า ‘เบอร์รองเท้าที่ถูกต้องคือเบอร์อะไร’ มันขึ้นอยู่กับขนาดเท้าของคุณ ในทุกขณะเรามีทางเลือกที่หลากหลายจำนวนนับไม่ถ้วน และทางเลือกเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้วินาทีต่อวินาที เลี้ยววินาทีต่อเลี้ยววินาที ในนาทีหนึ่งสิ่งที่ถูกต้องอาจจะเป็นการทำความใจจดใจจ่อให้เข้มข้นขึ้น แต่อีกครึ่งวินาทีต่อมาอาจจะควรเป็นการผ่อนคลาย

เมื่อใดที่จิตใจปรับตัวเข้าได้ดีกับความเป็นจริงในปัจจุบัน จะสามารถรู้สึกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดอะไรคือสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ที่สุดสำหรับชีวิตเรา

และชีวิตอื่น ๆ และสิ่งใดนำสู่การพบกับสภาพที่สมดุลและสอดคล้องกลมกลืน เวลาที่เราร้องเพลงกับวงดนตรี เราจะฟังเสียงที่นักดนตรีบรรเลง แล้วปล่อยให้เสียงของเราปรับ และประสานเข้ากับเสียงที่ได้ยิน เรามีส่วนร่วมอย่างตั้งใจ ผ่อนคลาย เปิดกว้าง ไม่ยึดตัวเองเป็นหลัก และไม่เข้าพัวพันด้วย

อาตมาสนับสนุนให้ใช้วิธีทดลองการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่าง ๆ การปฏิบัติที่รู้สึกว่าจะใช่ เป็นแบบไหน การปฏิบัติแบบไหนที่รู้สึกสบาย โดยหลัก ๆ แล้ว การปฏิบัติแบบไหนใช้ได้ วิธีการมองแบบนี้ไม่ได้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีใด ทฤษฎีหนึ่ง ที่บอกว่าอะไรน่าจะเป็นประโยชน์ หรือเป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ได้บอกไว้ แต่มีพื้นฐานจากการทดลองทำ และสังเกตผลที่ได้ นั่นควรเป็นปัจจัยในการตัดสินใจ การปฏิบัติเช่นนี้เรียกว่า วิมังสา หรือ 'การทบทวนตรวจสอบ' คือไตร่ตรองผลของความเพียรพยายามที่ได้กระทำไป

ในการปฏิบัติเราสามารถถามตัวเองว่า 'ถ้าเอาใจใส่กับการรู้ลมหายใจให้มากขึ้นจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าตั้งใจและจดจ่อมากในการเดินจงกรมจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าผ่อนคลายเป็นและเปิดการรับรู้กว้างมากขึ้นในการเดินจงกรมจะเป็นอย่างไร' วิมังสาเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผล เราเห็นผลของสิ่งที่ได้ทำไป และสิ่งนั้นเองจะบอกทางเลือกให้กับเรา

เมื่อเกิดมีคำถามขึ้นมาว่า 'ฉันควรเลือกอยู่กับวิธีปฏิบัติแบบหนึ่งโดยเฉพาะ หรือสามารถผสมผสานการรู้ลมหายใจกับเมตตาภาวนา หรือ แล้วการใช้ คำบริกรรมร่วมกับวิปัสสนาละ' ให้ลองหลาย ๆ วิธีแล้วสังเกตดูด้วยตัวเอง การปฏิบัติแบบนี้ทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย และแจ่มชัดมากขึ้นหรือไม่ หรือทำให้สับสนและลังเลสงสัย ผลเป็นอย่างไร อาตมาเองรู้สึกสบายใจกับการปฏิบัติธรรมหลายรูปแบบพร้อม ๆ กัน แต่คนอื่นอาจจะรู้สึกสับสนและ เครียด ให้ดูว่าวิธีไหนที่เข้ากับเรา โดยหลักแล้ววิธีประเมินว่าสิ่งใดเหมาะสม หรือไม่คือให้ตั้งคำถามว่า 'มีความเครียด ความไม่สบายใจ ความไม่พอใจ มากขึ้นหรือน้อยลง' นี่เป็นวิธีประเมินที่เชื่อถือได้วิธีหนึ่ง

เมื่อเราตรวจสอบการปฏิบัติของเรา และได้เห็นผลด้วยตัวเอง ประสบการณ์ นั้นก็จะนำทางเราเอง เราไม่จำเป็นต้องยอมรับหรือฟังพาคำสั่งหรือคำบอกเล่าของคนอื่น เราจะรู้ สิ่งนี้ ที่อยู่ที่นี่ รูปแบบเฉพาะของสภาวะที่อยู่ตรงนี้

การทบทวนในลักษณะนี้สามารถนำทางเราในการเลือกเส้นทางชีวิต ในแต่ละวันได้ด้วย เช่น เราควรอยู่ที่ไหน ทำงานอย่างไร เดินทางไปไหน เลือกที่จะมุ่งความสนใจไปที่อะไร กระบวนการนี้ช่วยนำทางให้มองเห็นความเป็นไปได้ต่าง ๆ และช่วยให้เราตัดสินใจด้วยข้อมูลที่มาจากสติ และปัญญา แทนที่จะทำด้วยการถูกบังคับ ความเคยชิน การเชื่อฟังคำสั่ง หรือหลับทูลลับตาทำตามระบบ

รสชาติต่าง ๆ ของความอยาก

ในข้อที่สี่ของอริยสัจสี่ พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องมรรคมีองค์แปด ซึ่งประกอบด้วย 'สิ่งที่ถูกต้อง' แปดประการ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ความตั้งใจที่ถูกต้อง สติที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้อง ฯลฯ ดังนั้นถ้าการปฏิบัติเปรียบเสมือนทางเดินทางหนึ่ง ย่อมต้องมีการมุ่งหน้าไปในทิศทางที่ 'ถูกต้อง' ไม่ใช่หรือ และการกระทำ ความพยายาม และการปฏิบัติอย่างกระตือรือร้นที่จะไปตามเส้นทางนี้ ย่อมต้องมีความอยากที่จะออกเดินทาง และไปให้ถึงจุดหมายปลายทางนั้นใช่หรือไม่ ด้วยเหตุนี้จึงเกิดปัญหา เพราะที่จริงแล้วความอยากเป็นสาเหตุของทุกข์ และเป็นสิ่งที่ควรละไม่ใช่หรือ มีการตั้งคำถามนี้ตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว

ในเรื่องนี้ การทำความเข้าใจว่าความอยากมีหลายประเภท การชักนำจิตมีหลายวิธี จึงเป็นประโยชน์มาก ความอยากซึ่งก่อให้เกิดทุกข์ในภาษาบาลีเรียกว่า *ตัณหา* (ความหิวกระหาย การไขว่คว้า) แต่ความอยากที่จะเดินตามเส้นทางของมรรคมีองค์แปดเรียกว่า *ฉันทะ* (ความสนใจ ความกระตือรือร้น) เป็นคุณสมบัติข้อที่หนึ่งของหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า พื้นฐานของความสำเร็จสี่ประการ (*อิทธิบาท*) ในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล สูงส่งหรือธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร ปล้นธนาคาร หรือบรรลุนิพพานก่อนอื่นเราต้องมีความสนใจในเรื่องที่จะทำนั้น ๆ *ฉันทะ* คือความสนใจนั้น

พระอานนท์ได้อธิบายให้พราหมณ์อุณฑมาณะ (ลัม. (มจร) ๑๙/๘๒๗) ฟังว่า เราสามารถใช้ความอยากเพื่อไปถึงที่สิ้นสุดแห่งความอยาก เราใช้แรงปรารถนา นำพาจิตให้เลือกและลงมือทำงานที่จะนำไปสู่การหมดสิ้นไปของตัณหา ไปสู่การสิ้นสุดแห่งทุกข์ (ทุกขนิโรธ)^{๓๖} ฉันทะอาจจะมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความเป็นจริง (ธรรมะ) อย่างสมบูรณ์ และไม่จำเป็นต้องประกอบด้วยอตตะ เมื่อนำฉันทะไปใช้อย่างมีปัญญา จะไม่มีความรู้สึกของอตตะเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่มีรากฐานจากความคิดที่ว่า 'ฉันต้องการ ฉันต้อง ฉันควร' แต่จะเกิดขึ้นจากการปรับตัวให้สอดคล้องกลมกลืนเข้ากับเวลา สถานที่ สถานการณ์ และความจำเป็นในขณะนั้น

ในการเจริญกรรมฐาน การแยกแยะระหว่าง ฉันทะที่เป็นกุศล และตัณหาที่มี 'ฉัน เป็นฉัน ของฉัน' เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เราอาจจะมีความบริสุทธิ์ใจ แน่วแน่และอุทิศตนอย่างมากในการฝึกกรรมฐาน โดยทุ่มเทเวลาหลาย ชั่วโมง หลายอาทิตย์ หลายเดือน หรือแม้กระทั่งหลายปี ด้วยความตั้งใจจริงอย่างมาก เราอาจจะรู้สึกว่าเรากำลังปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ แต่อันที่จริงแล้วเรากำลังหลอหลอมการปฏิบัติด้วยความมีตัวตนโดยไม่รู้ตัว 'ฉันมีอุปสรรคต่าง ๆ จากกามตัณหา ความประสงค์ร้าย ความเฉื่อยชา ความลึกลับสงสัย ความกระวนกระวาย และฉันต้องกำจัดสิ่งเหล่านี้' 'ฉันไม่มี

^{๓๖} ดูภาคผนวก ๑๘ และ ๑๙ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็มและที่เกี่ยวข้อง

สมาธิหรือปัญญาหรือ*ฌาน* และฉันต้องมีมันให้ได้' ความเห็นว่าเป็นอัตตายังเล็ดลอดเข้ามา และครอบงำการปฏิบัติทั้งหมดอย่างง่ายดาย

ความอยาก 'มี' หรืออยาก 'เป็น' นี้ เรียกว่า *ภวตัณหา* ความอยากที่จะ 'ไม่เป็นหรือกำจัด' เรียกว่า *วิภวตัณหา* ในอริยสัจสี่ข้อที่สอง พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความอยากเหล่านี้ว่า เป็นหนึ่งในสาเหตุของทุกข์ คู่กันไปกับกามตัณหาในความอยากที่จะ 'เป็น' 'ไม่เป็น' จะมีความรู้สึกว่ามี 'ฉัน เป็นฉัน ของฉัน' สอดแทรกเข้าไป เต็มแต่่งสี่เข้าไป ไส่รสชาติเข้าไปเสมอ 'การมี' 'การเป็น' 'การไม่เป็นหรือการกำจัด' ทั้งหมดนี้ผูกมัดจิตใจให้พัวพันมากขึ้นในความเครียด ความแปลกแยก ความยากลำบาก ความหงุดหงิดรำคาญใจ และการหมกมุ่นอยู่กับเป้าหมาย เพราะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นผิดว่ามื่ออัตตา กลับกลายเป็นว่าการอยากปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งแม้ว่าจะเกิดจากความจริงใจและใฝ่ดี ก็สามารถก่อให้เกิดทุกข์ได้มากขึ้นกว่าเดิม

นี่เป็นเรื่องที่น่าเศร้าและน่าเสียดายอย่างยิ่ง แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ เราไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น การไม่'คิดว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องของ 'ฉันทำงานแก้ปัญหาของฉัน' หรือ 'ฉันกำลังพัฒนาความสามารถของฉัน' เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หากแต่ให้มองว่า 'นี่เป็นจิตตึ่รับรู้ที่กำลังเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็น นี่คือพุทธะที่กำลังเห็นธรรมะ นี่คือจิตตึ่รู้ที่ใส่ใจต่อคุณสมบัตินี้ที่เรียกว่าเครื่องกีดขวางหรืออุปสรรค นี่คือจิตตึ่รู้ที่ใส่ใจต่อคุณสมบัตินี้ที่เรียกว่าเป็นกุศลและมีประโยชน์' ความปรารถนาที่ปราศจากอัตตาและ

ไม่เป็นอคติ สามารถนำพาเราให้ปล่อยวางสิ่งที่เป็นอกุศล และหันไปหาสิ่งที่เป็นกุศลแทนได้

เมื่อมาถึงทางแยก ถ้าเราตั้งใจไว้ว่าจะไปทางทิศใต้แทนที่จะไปทางทิศเหนือ เราไม่จำเป็นต้องเกลียด กลัว หรือชุ่นเคืองทิศเหนือ มันเป็นเพียงทิศที่เราไม่ต้องการไปเท่านั้น เราเพียงรับรู้ถึงความต้องการที่จะไปทางทิศใต้ และเลี้ยวไปทางทิศใต้ที่ทางแยกแทนที่จะเลี้ยวไปทางทิศเหนือ เราไม่ยึดติดกับการเดินหน้าไปทางทิศใต้ และถือว่าเป็นความสำเร็จส่วนตัว เช่นเดียวกัน ถ้าจิตใจเราพบกับความเกลียดชัง กามตัณหา ความกระสับกระส่าย และลังเลสงสัย เราไม่ต้องการ กลัว หรือเห็นเป็นเรื่องส่วนตัวไป เมื่อความอยากในจิตใจโอนเอียงไปในทางกุศล ก็ไม่ใช่ความสำเร็จส่วนตัว ที่ควรค่าแก่การสรรเสริญ หรือได้ครอบครอง เป็นเพียงแค่การรู้ว่าเราตั้งใจจะไปที่ไหน เลี้ยวไปตามทางนั้น และปล่อยยให้เส้นทางพาเราไปเท่านั้นเอง

ความเพียร อย่างสบาย ๆ

เมื่อมีฉันทะ หรือ ความอยากที่เป็นกุศล เมื่อนั้นเราจะเรียนรู้ที่จะใช้ความเพียรที่ถูกต้อง (*สัมมาวายาโม*) ซึ่งหมายถึงความพยายาม ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ที่เป็นไปได้กับธรรมชาติ เราจะใช้ *วิริยะ* หรือ พลังความเพียร ซึ่งเป็นลำดับที่สองของอิทธิบาทสี่ที่ได้กล่าวถึงข้างต้น เมื่อปราศจากพลังความเพียรนี้เสียแล้ว เราไม่มีทางที่จะไปถึงเป้าหมายได้

พระพุทธรองค์ทรงสอนลักษณะสี่ประการของ ความเพียรที่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า *สัมมัปปธาน* ดังนี้

๑. *สังวรปธาน* คือ การยับยั้งอกุศลกรรมไม่ให้เกิดขึ้น หรือ ความตั้งใจไม่ให้เกิดความโกรธ กามตัณหา ความประสงคร้าย ฯลฯ
๒. *ปหานปธาน* คือ การละอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เรารับรู้ไว้ 'นี่คือความโกรธ เป็นอกุศล ฉันไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น ปล่อยวางมันลง' หรือ 'นี่เป็นกามตัณหา เป็นการปรุงแต่ง ไม่จำเป็นต้องตามมันไป ปล่อยวางมันลง'
๓. *ภาวนापธาน* คือ การตั้งใจทำหรือสร้างกุศลกรรมให้เกิดขึ้น เช่น การพัฒนาสมาธิ เปิดใจยอมรับทุกสิ่ง และสติที่ตื่นรู้
๔. *อนุรักษนาปธาน* คือ การรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น ถ้ามีเมตตา มีคุณสมบัติ เช่น สมาธิ ความแจ่มชัด ความจดจ่อ และปัญญา เราจะรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมไป

ในการปฏิบัติด้วยความเพียรที่ถูกต้อง จะไม่มีความรู้สึกของอัตตาตัวตน นั่นเป็นสิ่งที่ทำให้เป็นความเพียรที่ 'ถูกต้อง' หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความเพียร 'ชอบ' ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า คือการมีส่วนร่วมอย่างเต็มหัวใจ มีการใส่ใจที่จะกระทำ มีการปรับให้สอดคล้องกับประสบการณ์ และมีความสามารถที่จะฟื้นทุกข์ได้ แต่ในเวลาเดียวกันก็ยังมีความอ่อนคลาย ไม่พัวพัน และไม่ตั้งเครียด มีการรู้ชัดสิ่งที่เป็นอกุศลและกุศล และมีการกระทำ การกำกับดูแล การเลือก แต่การเลือกเหล่านั้นไม่ได้ถูกแต่งเติมสี่

ด้วยความเห็นว่าเป็นอัตตา ไม่ได้รับอิทธิพลของ 'ฉัน เป็นฉัน ของฉัน' แต่ได้รับการนำทางด้วยสติและปัญญา เป็นการปรับใจให้กลมกลืน เป็นความรู้ชัดว่าสิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใด สัสสน ไม่มี 'อัตตาดัตตน' เข้ามาเกี่ยวข้องไม่ว่าทางใด นี่คือการเพียร ที่เราใช้เพื่อให้ความตั้งใจที่เป็นกุศลสำเร็จได้ เพื่อการเดินทางสู่ความ หลุดพ้น สู่ความกระจ่างชัด และสู่ความบรรลุผลสมบูรณ์

ถ้าจิตถูกชี้นำด้วยความเห็นว่ามีอัตตา เมื่อนั้นความเพียรของเราจะ แปรเปื้อน และถูกครอบงำด้วย 'ฉัน เป็นฉัน ของฉัน' และเมื่อนั้นก็จะนำสู่ ความทุกข์ที่มากขึ้น ความเศร้าหมองที่มากขึ้น ความแปลกแยกที่มากขึ้น และความรู้สึกไม่มั่นคงที่มากขึ้น การเห็นว่ามีอัตตาในการปฏิบัติจะก่อให้เกิดการยึดติด ความพัวพัน และความสับสนมากยิ่งขึ้น

ความเพียรชอบในการปฏิบัติธรรมหมายถึง การรู้จักว่าสิ่งใดเป็นอกุศล และปล่อยวางมันไป ความเพียรชอบในทางปฏิบัติคือ การรู้จัก พัฒนา และรักษาสิ่งที่เป็นกุศล เมื่อความเพียรของเราได้รับการนำทางโดยสติ และปัญญา แทนความเห็นว่ามีอัตตา จะมีความเปิดกว้างที่ยิ่งใหญ่ มีการ หลุดพ้นและอิสรภาพในจิตใจ เราจะไม่ถูกจองจำอยู่กับการโหยหาความสำเร็จ หรือการหวาดกลัวความล้มเหลว แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราจะได้รับ การนำทางจากสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่จิตใจจะ

ทะนุถนอม ดูแล และรักษาไว้อย่างเป็นทางการเป็นธรรมชาติ สำหรับสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา ความยากลำบาก ความเจ็บปวดแก่ตนเองและผู้อื่น จิตจะปล่อยวางอย่างเป็นทางการ ปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นดับไปเอง และไม่ทำให้มันมีพลังเพิ่มขึ้น นี่คือการนำทางโดยความเพียรชอบ (สัมมาวาจาโม)

เมื่อมีคุณสมบัติของความเพียรที่เป็นอิสระจากความเห็นว่ามีอัตตา จะเกิดความรู้ชัดว่า จิตไม่ใช่บุคคล ('เป็นฉัน') และการกระทำของจิตก็ไม่ใช่ของส่วนบุคคล ('ของฉัน') ทุกแง่มุมของการดำรงอยู่ของเรา ไม่ว่าจะผ่านทางร่างกาย ทางใจ ทางจิตวิญญาณ เป็นคุณสมบัติของธรรมชาติ ธรรมชาติคือธรรมชาติ ดังนั้น โดยเนื้อแท้แล้ว จิตนี้ใจนี้คือธรรม ในขณะที่มีการตื่น จิตเพียงตื่นขึ้นสู่ธรรมชาติของตน ไม่มีสิ่งใดที่กำลัง 'ได้มา' และไม่มีสิ่งใดกำลัง 'ถูกกำจัดไป' สิ่งที่เราทำในการปฏิบัติคือ การปล่อยให้ธรรมะรู้จักตัวเอง เรากำลังเปิดโอกาสให้ความจริงแท้ของสิ่งที่เราเป็น ได้รู้จักธรรมชาติของตนเอง การรู้นั้นมาพร้อมกับความสงบสันติ ความเรียบง่าย และความ เป็นอิสระ

ดังนั้นความสามารถในการแยกแยะความเพียรที่นำโดยความเห็นว่ามีอัตตา ออกจากความเพียรที่นำโดยสติและปัญญา จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งยวด อันก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างสิ้นเชิง

การปรับให้สอดคล้องมีผลต่อความสามารถ ในการปรับตัวตามธรรมชาติ

เมื่อพูดถึงความเพียรชอบว่าเป็น 'การยับยั้งสิ่งที่เป็นอกุศล' หรือ 'การสร้างสิ่งที่เป็นกุศล' ฟังดูแล้วเหมือนเป็นกระบวนการของเครื่องจักรกลที่ปราศจากจิตใจ แต่เมื่อเราฝึกปฏิบัติโดยมีความเพียรชอบ จะเห็นว่าขั้นตอนการทำความเพียรเช่นนี้ ไม่ได้ใช้เพียงเหตุผลเป็นหลัก โดยไม่มีหัวใจเข้ามาเกี่ยวข้อง ในทางตรงกันข้าม นี่คือเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ กล่าวคือใจที่ปรับเข้าสู่ความจริงในปัจจุบันและมีการตอบสนองต่อความจริงนั้น เป็นกระบวนการของการปรับตนเอง เหมือนกับที่จักรวาล ก็คือระบบของการปรับตนเองเช่นกัน

การเจริญกรรมฐานอย่างเป็นรูปแบบอาจเป็นเวลาที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการพิจารณาเรื่องนี้ ขณะที่นั่งอยู่ ให้ใช้เวลาครุ่นหนึ่งสังเกตว่าร่างกายตั้งอยู่อย่างไร ปล่อยให้ทำนั่งปรับตัวของมันเอง ด้วยพลังของจิตรู้ และด้วยการรู้ร่างกายในขณะนั้น ถ้าร่างกายส่วนบนงอลง ปล่อยให้แผ่นหลังตั้งตรง ให้กระดูกสันหลังยืดขึ้น ปล่อยให้ลำตัวตั้งตรงมากขึ้น ถ้าส่วนท้องมีความเกร็ง และเส้นประสาทบริเวณช่องท้อง เป็นก้อนเพราะความกังวล ให้สังเกตดู และปล่อยให้การรับรู้ที่นั่นส่งผลของมันเอง โดยไม่ต้องทำอะไร อนุญาตให้มันคลาย และค่อย ๆ หายไปแทนที่จะบังคับมัน เมื่อร่างกายกลับคืนสู่

สภาพที่สมดุลขึ้นระหว่างความเบาสบายและความตื่นตัว เมื่อทำนั่งได้ปรับสมดุลตัวเองแล้ว ให้สังเกตถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้น

เราฝึกฝนจิตใจและร่างกายด้วยวิธีเช่นนี้ เรากำลังเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองสิ่ง ว่าจิตและกายมีผลกระทบต่อกันอย่างไร สังเกตดูว่าร่างกายหายใจตามลำพังด้วยตัวเอง ร่างกายมีจังหวะของมันเอง การหายใจไม่ใช่สิ่งที่ 'ฉัน' ต้อง 'ทำ' การหายใจมีมาอยู่ตลอดชีวิตของเรา มันจะเหนื่อยถ้าใช้พลังงานมาก หรือเครียดได้อย่างไร ร่างกายหายใจด้วยตัวเอง ปรับตัวของมันเอง การมีสติรับรู้ลมหายใจไม่ใช่ 'การหายใจที่ฉันกำลังทำ' หากเป็นเพียงการฝึกจิตให้รู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่แล้ว ให้รู้จักรูปแบบที่เป็นจังหวะเช่นนี้ ตามธรรมชาติของลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การตั้งขึ้นและการหย่อนลง

เมื่อมีการปรับทำนั่งเกิดขึ้นอยู่ ให้สังเกตดูเวลาที่มีความรู้สึก 'เป็นฉัน' ที่กำลังยึดหลัง 'ของฉัน' ให้ตรง มีความรู้สึกบีบบังคับหรืออึดอัดใจบ้างไหม หรือว่า เมื่อทันทีที่เราเกิดรู้สึกขึ้นมาว่าจิตตวง และตัวถ่วงไปแล้ว เรามีปฏิกิริยาว่า 'โ๊ะะ นี่หลับไปแล้ว! นิ่งดี ๆ! ตั้งตัวตรง ๆ' หรือไม่ ใครคือ 'ฉัน' ที่ต้องนั่งตัวตรง ใครที่ควรตื่น ใครที่ต้องปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง นั่นคือความทุกข์เกิดขึ้นตรงนี้ แทนที่จะทำเช่นนั้นทันทีที่รับรู้ได้ว่าได้ผ่อนคลายให้เราสามารถมีสติรู้ที่ทำนั่งโค้งงอนั้น เราไม่ต้องทำอื่นใด นอกจากปล่อยให้การรู้นี้ส่งผลขึ้นเอง

ลองทดลองวิธีนี้ดู ก่อนที่จะทำอะไรในฐานะ 'ผู้ปฏิบัติธรรม' ปล่อยให้ ความรู้มาอยู่ที่ท่าทาง ปล่อยให้การรับรู้อาการไค้งอนั้นเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ จากนั้นสังเกตว่าแผ่นหลังจะยึดตรงขึ้นเอง ไม่มี 'ฉัน' ที่กำลัง 'ทำ' สิ่งใด ระบบกำลังปรับตัวด้วยการนำของสติและปัญญา การตื่นรู้ส่งผลของตน อยู่ ร่างกายยึดตรงขึ้นโดยไม่มี 'ฉัน' นั่งให้ตรง ร่างกายพบท่าหนึ่งที่สมดุล และสบาย หากด้วยไม่ใช่เพราะ 'ฉัน' ได้ทำอะไรไป แต่เป็นเพราะการตื่นรู้ มีผลตามธรรมชาติของตนเอง เป็นความเพียรที่ไม่ต้องเพียร หรือความ มั่นเพียรที่ไม่ต้องใช้ความเพียร คือ ความเพียรมีอยู่หากแต่ปราศจาก ความตึงเครียดใด ๆ

เราสามารถนำคุณสมบัติของการรู้เช่นนี้เข้ามาสู่ที่ใดก็ตามที่รู้สึกว่าคุณ ความสะดวกอยู่ ปล่อยให้จิตตื่นรู้ส่งผลเอง ถ้ามีความตึงที่สะโพกหรือไหล่ นำการรู้ไปที่จุดนั้น และรู้สึกถึงอาการนั้น จากนั้นถ้าเราปล่อยไปตาม ธรรมชาติ การรู้นี้จะปรับเข้ากับบริเวณที่มีความเครียดและตึง แล้วร่างกาย ก็จะผ่อนคลาย ตั้งตรง อ่อนโยนขึ้นด้วยตัวเอง นี่คือระบบของการปรับ ตัวเอง คุณสมบัติของจิตตื่นรู้ช่วยให้การปรับเกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืน กับธรรมชาติ สอดคล้องกับธรรม

เมื่อเราฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เราจะรู้สึกถึงการพัฒนาคุณสมบัติในการ ปรับตัวเองเช่นนี้ขึ้นมา ศักยภาพในการปรับตัวเข้ากับปัจจุบัน คือสติและ ปัญญา จะนำทางการกระทำและทางเลือกของเรามากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเรา

กำลังพิจารณาว่า 'อะไรคือสิ่งที่ถูกต้องที่ควรทำ' คุณสมบัติของการปรับให้สอดคล้องนี้จะเป็นหลักในการนำทางที่สำคัญ สิ่งที่เราเรียกว่า 'การตัดสินใจ' หรือ 'เป็นฉันที่กำลังทำบางสิ่งบางอย่าง' จะกลายมาเป็นที่ได้รับการนำทางจากจิตที่ปราศจากอึดอัด จิตจะค่อย ๆ รับความรู้สึกได้ว่ากระบวนการนี้ทำงานอย่างไร และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ กระบวนการนี้ซึ่งพัฒนาขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรมเป็นรูปแบบ จะค่อยเจริญขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อช่วยดูแลชีวิตในขณะที่เหลือในแต่ละวันอีกด้วย

ประสบการณ์ และ ความเป็นเจ้าของ

เราสามารถสำรวจธรรมชาติของจิต เนื้อแท้ และขอบเขตประสบการณ์ของจิต โดยการมองเข้ามาภายใน และพัฒนาคุณลักษณะของปัญญา ในขณะที่เราพิจารณาธรรมชาติของประสบการณ์ และวิธีที่มันทำงาน เราจะค่อย ๆ เข้าใจและรู้ซึ่งถึงความหมายของความเป็น *อนัตตา* (ความไม่มีตัวตน) ได้มากขึ้น

ในการรับรู้ (หรือหมายรู้) สิ่งต่าง ๆ เช่น เสียงนกร้อง หรือภาพก้อนเมฆที่ลอยอยู่เหนือศีรษะ เป็นการง่ายที่จะไม่คิดว่าเราเป็นเจ้าของ เราไม่คิดว่าเราเป็นเจ้าของเสียงนกร้อง หรือเมฆก้อนใดก้อนหนึ่งเป็น 'ของเรา' แต่กับความรู้สึกนั้นเป็นเรื่องที่ยากกว่า เมื่อมีความรู้สึกทางร่างกาย เช่น ความเมื่อย

หรือความเจ็บปวด เรามักจะรู้สึกว่าเป็น 'ของฉัน' เช่น ความเมื่อยที่หลัง 'ของฉัน' หรืออาการเจ็บที่เข้า 'ของฉัน' แต่เมื่อได้พิจารณาในเรื่องนี้ จะเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น และอาจมีประสบการณ์ตระหนักรู้เล็ก ๆ เกิดขึ้น เกิดการรู้อย่างชัดเจนว่า 'ความเป็นของฉัน' (มมังการ) ได้ถูกเติมเข้าไปบนความรู้สึกเจ็บปวด ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราจึงมองเห็นความรู้สึกเป็นเจ้าของนั้น ว่าเป็นเพียงสิ่งที่จิตรับรู้อีกรูปแบบหนึ่งเท่านั้น เช่นเดียวกับ เสียง ภาพที่เห็น หรือรสชาติ

การปรุงแต่งทางใจ (ความคิดและอารมณ์) ก็เช่นเดียวกับความรู้สึก ในช่วงแรกอาจดูเหมือนเป็นเรื่องส่วนตัวมากกว่าเสียอีก เช่น เรื่องราว 'ของฉัน' ความทรงจำ 'ของฉัน' ความคิด 'ของฉัน' ความกลัว 'ของฉัน' ความตื่นเต้น 'ของฉัน' ความรัก 'ของฉัน' ความเกลียดชัง 'ของฉัน' เมื่อปัญญาที่มีความลึกซึ้งขึ้น ก็จะมีการพิจารณาเพื่อรู้จักเรื่องนี้ด้วยเช่นกัน ธรรมชาติที่ปราศจากอัตตาของความคิดและอารมณ์ย่อมจะถูกเปิดเผย และทำความรู้จักได้เช่นกัน การจำเรื่องราวของเราเป็นเพียงแค่ 'การจำ' เป็นมโนภาพจากอดีต เกิดขึ้นและดับไปด้วยเช่นเดียวกัน เมื่อนั้นเรื่องของอารมณ์ทางใจก็เป็นอีกขั้นหนึ่งที่ควรพิจารณาทำความรู้จัก ในที่สุดแล้ว ธรรมชาติที่เป็นความว่างของมันก็ชัดเจนขึ้นเช่นกัน กล่าวคือ 'ความเสียใจนี้ ความตื่นเต้น ความอิจฉา... เป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของการรับรู้ (หรือหมายรู้) และเป็นรูปแบบหนึ่งของจิต ที่เกิดขึ้น คงอยู่ชั่วเวลาหนึ่ง และดับไป'

เปรียบเหมือนกับว่าเรากำลังชูดลึกลงไป และลึกลงไปเรื่อย ๆ คือ จากความรู้สึกทางผัสสะ ไปยังการหมายรู้ ไปยังความคิด และต่อไปถึงอารมณ์ทางใจ ผ่านประสบการณ์ทีละชั้น ทีละชั้น ที่ดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องของบุคคลมากขึ้นเรื่อย ๆ มีความเป็น 'ฉันและสิ่งที่ฉันเป็น' มากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อธรรมชาติของความรู้สึก ความหมายรู้ (การแปลความ ตีความ) ความคิด และอารมณ์ เป็นที่รู้จักได้แล้วว่าว่างจากอึดใจ จิตรู้จะดำเนินต่อไปครอบคลุมถึงการสำรวจทำความเข้าใจการตัดสินใจและการเลือกเฟ้นด้วย

กระนั้นก็ตาม หากแม้ว่าประสบการณ์อื่น ๆ เหล่านี้ จะถูกมองว่าไม่เป็นอึดใจ ก็ยังดูเหมือนว่ามีใครบางคนกำลังเป็นผู้เลือกอยู่ ดูเหมือนว่ามีใครสักคนกำลังพูดว่า 'ไปทางนี้ อย่าไปทางนั้น' มีความรู้สึกว่ามีบุคคลอยู่ว่ามี 'ฉัน' เป็นผู้ตัดสินใจ ก็มีใช่เพราะว่ามี 'ฉัน' กำลังสร้างกรรมอยู่หรือ แต่เราสามารถมองลึกลงไปในนั้นได้อีก เกิดอะไรขึ้นเมื่อมีการตัดสินใจ มันคือ 'ฉัน' จริง ๆ หรือ ที่กำลังตัดสินใจ กำลังเลือก กำลังตั้งใจ และกำลังทำอยู่ ของที่เลือกทำมาจากอะไร เราสามารถใช้คำถามเหล่านี้ถามตัวเองในขณะที่สำรวจจิตใจนี้

กายวิภาคของการตัดสินใจ

เรามาดูกระบวนการของการตัดสินใจกัน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อกำลังขับรถไปยังจุดหมายปลายทางหนึ่ง อันดับแรกจิตเกิดความรู้ว่ามาถึงทางแยก

อันดับต่อไปเกิดความหมายรู้ถึงความเป็นไปได้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น ช้าย ขวา หรือตรงไป ต่อจากนั้นเกิดความทรงจำเกี่ยวกับแผนการเดินทาง ('ต้องไปทางใต้') ความจำ ('ต้องไปทางใต้') ก็เข้าสู่สัมพันธ์กับการหมายรู้ (ว่า 'นี่เป็นทางแยก') และความเฉลียวฉลาดก็จะเข้ามาทำงาน ความคิดเกิดขึ้นว่า 'เลี้ยวขวาไปทางทิศใต้' และด้วยความคิดนั้น มือและแขนจึงขยับหมุนพวงมาลัยไปทางขวา

ขณะที่เราเฝ้าดูกระบวนการนี้ดำเนินไป เราสามารถถามตัวเองว่า 'ใครกำลังตัดสินใจ' เราอาจไตร่ตรองว่า 'การหมายรู้ไม่ใช่อัตโนมัติ ความจำไม่ใช่อัตโนมัติ การคิดไม่ใช่อัตโนมัติ การกระทำทางกายไม่ใช่อัตโนมัติ' และแล้วเมื่อนั้นมีการเลี้ยวขวาที่สี่แยก ดูเหมือนว่ามีใครบางคนเป็นผู้ตัดสินใจ ดูเหมือนว่า 'ฉัน' เป็นคนเลือกที่จะไปทางขวาจริง ๆ แต่เมื่อกระบวนการนี้ถูกแยกออกเป็นส่วน ๆ ประโยคว่า 'ฉันตัดสินใจ' เป็นความจริงที่มองจากภายนอกเท่านั้น องค์กรประกอบแต่ละส่วนไม่ใช่อัตโนมัติ คือ ไม่มี 'ฉัน' ไม่มี 'เป็นฉัน' ไม่มี 'ของฉัน' อยู่ในนั้นเลย ดังนั้นแม้แต่การตัดสินใจก็ไม่ใช่อัตโนมัติ แก่นแท้ของมันจริง ๆ ไม่มีบุคคล มีเพียงแค่จิตที่ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

เมื่ออวิชา (ความหลง การมองเห็นไม่ชัดเจน) มีอิทธิพลมาก การเลือกเฟ้นต่าง ๆ ถูกชี้นำด้วยตัณหา ความอยาก ความบีบคั้น ความหวาดกลัว ความโกรธ ความเคียดชังที่ไม่รู้ตัว การตัดสินใจที่ปรากฏขึ้นได้รับการชี้นำโดย 'เป็นฉัน' ที่วิ่งไล่ตามสิ่งที่ 'ฉัน' ชอบ หรือ 'เป็นฉัน' ที่วิ่งหนีจากสิ่ง

ที่ 'ฉัน' กลัว หรือ 'เป็นฉัน' ที่ต่อต้านหรือโจมตีสิ่งที่ 'ฉัน' ไม่ชอบ หรือเป็นฉันที่แสดงความเห็นเกี่ยวกับโลก การกระทำเหล่านี้เป็นการตอบโต้ เป็นความอยากได้ ชัดแจ้ง สร้างความเจ็บปวดและนำไปสู่ความทุกข์ ได้อย่างง่ายดาย

ด้วย *อวิชา* คือเมื่อไม่เข้าใจว่า จิตคือทุกสิ่ง โลกจึงเป็นศูนย์รวมของความหวังของเราทั้งหมด และถูกกล่าวหาว่าเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งหมดของเราด้วย ดังที่ ฌ็อง-ปอล ซาร์ตร์ (Jean-Paul Sartre) ได้เขียนไว้ในคำพูดของตัวละครหนึ่งของเขาว่า 'นรกคือคนอื่น'^{๓๗} ซึ่งอาตมาก็ไม่ค่อยแน่ใจนักว่าเขาหมายความว่าแบบประชดประชัน หรือหมายความว่าอย่างนั้นจริง ๆ เมื่อไม่มีความรู้ชัดว่าจิตมีความสำคัญอย่างยิ่ง และทัศนคติของจิตเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีได้ ดังนั้น วิธีเดียวที่จะมีความสุขได้คือการจัดระเบียบโลกขึ้นใหม่ โดยการได้มาซึ่งสิ่งที่เราชอบ และกำจัดสิ่งที่เราไม่ชอบ นี่คือคุกที่หน้าเศร้า ไม่มีทางออกเลยจริง ๆ

แต่แล้วเมื่อมี *วิชา* (การตื่นรู้) ทางเลือกต่าง ๆ ก็จะได้รับคำแนะนำทางด้วย *สติปัญญา* และการปรับให้สอดคล้องกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ โดยไม่มี 'อึดตา' เข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้ามีการกระทำเกิดขึ้น แล้วทุกสิ่งดำเนิน

^{๓๗} ฌ็อง-ปอล ซาร์ตร์ (Jean-Paul Sartre), *No Exit, and Three Other Plays*, (กรุงปารีส, พ.ศ. ๒๔๘๗), ฉบับ Vintage International, (พ.ศ. ๒๕๓๒)

ไปด้วยดี จะไม่มี 'อัตตา' ที่เข้าไปหลงมัวเมาด้วย และถ้าการกระทำนั้น ไม่สำเร็จ จะมีความเข้าใจชัดเจนว่า 'ถนนเส้นนี้ปิด เราไปทางเบี่ยงนั้นเถอะ' จะไม่มีบาดแผลจากความล้มเหลว จะมีความรู้สึกเป็นอิสระ สบาย และผ่อนคลายในทุกสถานการณ์ มี 'ความเปิดโล่ง เป็นอิสระดังเช่นอากาศ' ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เมื่อจิตเรียนรู้ที่จะพิจารณา เลือกลง และกระทำ สิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา แทนที่จะทำด้วยความเห็นว่ามีอัตตา และด้วยความคับขันที่มีติดบอด จิตใจจะได้รับการปลดปล่อยให้เป็นอิสระ ไม่ถูกจองจำด้วยความเจ็บปวดทางใจจากการถวิลหาความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลว การต้องการเป็นที่ยอมรับ การกลัวคำวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยวิชา เราจะทำสิ่งที่เราต้องทำด้วยสติและปัญญา และปล่อยให้โลกดำเนินไปอย่างของมันเป็น

เมื่อประสบความสำเร็จ และทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี เราสามารถชื่นชมความสำเร็จนั้นได้ แต่ไม่ใช่ในแง่เป็นความสำเร็จส่วนตัว และเชิดชูมันราวกับว่าเป็นถ้วยรางวัลใหญ่ มีเพียงรสชาติอันหอมหวานจากการที่ทุกสิ่งกำลังราบรื่น แต่เมื่อไม่ราบรื่นและล้มเหลว เรามักจะได้รับบทเรียนที่สำคัญ และลึกซึ้งจากประสบการณ์นั้น เราสามารถเตือนตัวเองว่า นี่เป็นเพียงรสชาติอันขมขื่นจากสิ่งที่ไม่ราบรื่น ว่าเป็นเพียงรสชาติ ว่างเปล่าและไม่มีเจ้าของ เราไม่จำเป็นต้องถือเป็นเรื่องส่วนบุคคล หนึ่ง สิ่งที่คุณเหมือนว่าจะเป็ 'ความสำเร็จ' บางครั้งอาจนำไปสู่ปัญหามานานาชนิด ในขณะที่สิ่งที่เรียกว่า

'ความล้มเหลว' อาจกลายเป็นโอกาสดี ๆ ที่พิเศษโดยเฉพาะ ล้ำค่า และ ยอดเยี่ยม

ดังนั้นในการวิเคราะห์ขั้นสุดท้ายนี้ ธรรมชาติของผู้รู้ ที่เป็นความรู้สึกต่าง ๆ ของ 'ฉัน' ผู้มีประสบการณ์ 'ฉัน' ผู้จำ 'ฉัน' ผู้คิด 'ฉัน' ผู้วางแผน 'ฉัน' ผู้ตัดสินใจ และ 'ฉัน' ผู้กระทำ จะถูกเปิดเผยว่าว่างเปล่าทั้งสิ้น เหมือนกลุ่ม ฟองน้ำ หรือฟองน้ำ หรือพยับแดด ชั้นต่าง ๆ ของหัวหอม หรือมายากล มีรูปร่างแต่ว่างเปล่า ปราศจากแก่นสาร

จิตคือทุกสิ่ง - สิ่งที่ปรากฏ และ สิ่งที่ไม่ปรากฏ

หนังสือเล่มนี้มีการดำเนินเรื่องเป็นเหมือนเส้นโค้ง เราเริ่มด้วยการเรียนรู้ และเข้าใจธรรมชาติของสิ่งที่ถูกรู้ หรือ 'โลก' ซึ่งหมายถึงขอบเขตประสบการณ์ ทางอายตนะที่รับรู้ได้ จากนั้นต่อมาเราได้พูดถึงธรรมชาติของผู้รู้ คือ วิชา จิตที่รู้ และ ตถาคต ที่แปลว่า ซึ่งไปแล้วอย่างนั้น/มาแล้วอย่างนั้น หรือ 'พุทธะในจิต' ในนิยามของพระอาจารย์ชา ตลอดทางที่ผ่านมามีการชี้ให้เห็นว่า ในเมื่อสิ่งที่ถูกรู้คือธรรมะ และผู้รู้คือธรรมะ สาระสำคัญของการปฏิบัติธรรมจึงอยู่ที่ธรรมะรู้จักตัวเองอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ การรู้คือ ธรรมะ สิ่งที่ถูกรู้คือธรรมะ ทุกสิ่งทุกอย่างคือธรรมะ ย้ำอีกครั้งโดยใช้ คำพูดของพระอาจารย์ชา ความสำเร็จบริบูรณ์ของการปฏิบัติอยู่ใน 'การเป็น

ธรรมะ'^{๓๘} และในตอนท้ายสุดมีการทำความเข้าใจหนทางต่าง ๆ ที่ทำให้ 'การเป็นธรรมะ' สามารถมีขึ้นในการกระทำ ความตั้งใจ และประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเราได้

ลำดับของหลักการตามเนื้อหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา อาจแสดงโดยนัยของ พระรัตนตรัย ซึ่งได้เอ่ยถึงคร่าว ๆ ในบทที่ ๑ ได้ดังนี้ว่า ขณะที่พระธรรมสามารถถือได้ว่าเป็นเนื้อแท้ เมื่อนั้นพระพุทธรูปก็เป็นหน้าที่ในการกระทำ และพระสงฆ์ (อันเป็นสัญลักษณ์ของการกระทำที่เป็นกุศล ผู้รักในความดี) ก็คือผลปรากฏแสดงออกมา

ดังนั้นพุทธะ (จิตตื่นรู้ หรือ วิชา) จึงเป็นสะพาน และช่องทางที่เชื่อมโยงระหว่างธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งและธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นการเชื่อมต่อระหว่างธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว กับโลกที่ประกอบด้วยบุคคล การกระทำ และสิ่งของต่าง ๆ จิตตื่นรู้เป็นตัวกลางของการเชื่อมประสานกันระหว่างสิ่งที่ปรากฏ และ สิ่งที่ไม่ปรากฏ ซึ่งคำหลังนี้หมายถึง 'สิ่งที่รับรู้และเข้าถึงได้ด้วยจิตที่ฝึกดีแล้วเท่านั้น'

แก่นสาระที่แท้จริงของธรรมะนั้น ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้โดยใช้แนวความคิด หรือภาษา ดังที่พระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสกับพราหมณ์อุปสีวะว่า

^{๓๘} Ajahn Chah, *Being Dharma: The Essence of the Buddha's Teachings*, แปลและตรวจแก้ไขโดย พอล เบรทเตอร์ (Paul Breiter), Shambhala Publications Inc., (พ.ศ. ๒๕๔๔)

มูนี่ผู้ถึงความสลายไป ย่อมไม่มี (อะไร) เป็นประมาณ
 ชนทั้งหลายพึงว่ากล่าวมูนี่นั้นด้วยกิเลสใด
 กิเลสนั้นย่อมไม่มีแก่มูนี่นั้น
 (เพราะ) เมื่อมูนี่นั้นถอนธรรมทั้งปวงโดยเด็ดขาดแล้ว
 แม้ครรลองแห่งวาทะทั้งปวง
 ท่านก็ถอนได้โดยเด็ดขาดแล้วเหมือนกัน

(ขุ.ส. (มจร) ๒๕/๑๐๘๓)

ธรรมคือสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสภาพที่ความเป็นเวลา สถานที่ ความเป็นสัตว์
 บุคคล จำนวนและภาษา จะนำมาใช้ไม่ได้

(แต่) ในอายตนะนั้นไม่มีปฐวีธาตุ ไม่มีอาโปธาตุ ไม่มีเตโชธาตุ ไม่มีวาโยธาตุ ...
 ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า ไม่มีดวงอาทิตย์ และ ดวงจันทร์ทั้งสองนั้น ภิกษุทั้งหลาย
 เราไม่เรียกอายตนะนั้นว่ามีการมา มีการไป มีการตั้งอยู่ มีการจุติ มีการอุบัติ อายตนะ
 นั้นไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอารมณ์ยึดเหนี่ยว

(ขุ.อ. (มจร) ๒๕/๗๑)^{๓๙}

อย่างไรก็ตาม คุณสมบัตินี้เป็นความจริงเหนือธรรมชาติ ที่ไม่ปรากฏนี้
 สามารถที่จะหยั่งรู้ได้โดยตรง เป็นสิ่งที่สามารถตระหนักรู้ได้

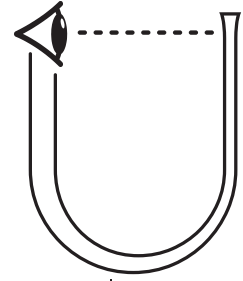
^{๓๙} ดูภาคผนวก ๒ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

ด้วยการใช้หลักคำสอนพื้นฐานด้านปรากฏการณ์วิทยาของพระพุทธเจ้า เพื่อใช้อธิบายขอบเขตการทำงานของอายตนะทั้งหก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำที่ว่า 'นี่คือโลกที่เป็นเพียงการตีความอย่างหนึ่งของจิตเท่านั้น' เมื่อนั้น จิตจึงหยุดการมองหาความสิ้นสุดสมบูรณ์ ในสิ่งที่มีขอบเขตจำกัด

เมื่อมีการกระทำเช่นนี้จะเป็นความน่าอัศจรรย์ว่า ได้ก่อให้เกิดผลคือการ ปลดปล่อยจิตให้มีมุมมองที่กว้างขวางขึ้น และเมื่อนั้นก็สามารถทำให้เกิด การหยั่งรู้ถึงธรรมชาติของจิตที่กำลังทำหน้าที่รู้ ด้วยการปล่อยวางอารมณ์ (สิ่งที่จิตรู้) ทั้งหมดลง และเห็นถึงคุณสมบัติของอารมณ์เหล่านั้นว่าเป็น ของว่างและเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น เมื่อนั้นก็จะเกิดการตระหนักรู้ ธรรมชาติของผู้รู้ ซึ่งคือจิตที่ตื่นรู้ จากนั้นจึงจะนำสู่การตระหนักรู้ที่ยิ่งขึ้น ไปอีกว่า ทั้งจิตผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ก็มีธรรมชาติพื้นฐานอันเดียวกัน ซึ่งคือ ธรรม กระบวนการของการตื่นรู้เช่นนี้ก็จะประสบความสำเร็จสูงสุด ที่เรียบง่าย ในความเป็นธรรมะเกิดการตื่นรู้อย่างเต็มเปี่ยมต่อธรรมชาติ ที่แท้จริงของตนนั่นเอง

การประจักษ์แจ้งโดยตรงเช่นนี้ คือการตื่นขึ้นสู่ความเป็นธรรมที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาจเรียกได้ว่าเป็นความจริง ที่ไม่ปรากฏสำหรับการปฏิบัตินี้ ในทางหนึ่งอาจถือได้ว่าเป็นการแสดงถึง ความที่จักรวาลรู้จักรธรรมชาติของตนโดยตรง

แผนภาพรูปอักษร U ที่มีชื่อเสียงของนักฟิสิกส์ จอห์น เอ. วีเลอร์ (John A. Wheeler) อธิบายแนวคิดของจักรวาลที่มีส่วนร่วม และสังเกตตัวเองได้ มันแสดงถึงการวิวัฒนาการของจักรวาล จากบิกแบง หรือการระเบิดครั้งใหญ่ มาจนถึงจุดที่จิตสำนึกของมนุษย์สามารถมองย้อนกลับไปดูต้นกำเนิดของตัวเองได้ เขาบรรยายถึงเหตุผลที่เขาคิดว่าจักรวาลที่เรารู้จักมีลักษณะธรรมชาติที่มีส่วนร่วมในตัวเองดังนี้



ทุกสิ่งมาจากหน่วยข้อมูล (It from bit) หรือกล่าวคือ ทุก 'สิ่ง' ในจักรวาล ที่เป็นทุกอนุภาค ทุกสนามพลังงาน แม้แต่ในความเกี่ยวเนื่องของพื้นที่และเวลา (space-time continuum) ได้มาซึ่งหน้าที่ของมัน ความหมายของมัน หรือการดำรงอยู่ของมันทั้งหมด (แม้ว่าในบริบทบางอย่างจะได้มาโดยทางอ้อม) จากข้อมูลที่ค้นคว้าหรือค้นพบด้วยอุปกรณ์ เพื่อตอบคำถามที่อยู่ในรูปแบบ ใช่-ไม่ใช่ ซึ่งคำตอบมีสองทางเลือก เป็นหน่วยข้อมูลฐานสอง (bit) วลีที่ว่า ทุกสิ่งมาจากหน่วยข้อมูล (It from bit) สื่อถึงแนวคิดที่ว่า ทุกสิ่งอย่างในโลกทางกายภาพ มีแหล่งที่มาและคำอธิบายที่จับต้องไม่ได้ อยู่ที่ก้นบึ้งของมัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเป็นก้นบึ้งที่ลึกมาก สิ่งที่เราเรียกกันว่าความเป็นจริงนั้น ได้มาจากผลการวิเคราะห์ครั้งล่าสุดของคำถามแบบ ใช่-ไม่ใช่ และการบันทึกคำตอบที่ใช้อุปกรณ์บางอย่างอ่านออกมา โดยสรุปคือ รากฐานของสรรพสิ่งในจักรวาลคือการอนุมานด้วยข้อมูลสารสนเทศ (information-theoretic) และนั่นคือประโยคที่ว่า จักรวาลนี้เป็น จักรวาลแบบมีส่วนร่วมในตัวเอง (participatory universe)^{๔๐}

^{๔๐} จอห์น เอ. วีเลอร์ (John A. Wheeler), *A Journey Into Gravity and Spacetime*, ห้องสมุดวิทยาศาสตร์อเมริกัน รัฐนิวยอร์ก: W.H. Freeman, (พ.ศ. ๒๕๓๓)

อาตมานึกถึงที่นักปรัชญา สตีเวน เฟรนช์ (Steven French) ได้ชี้ให้เห็นไว้ว่า มีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างความรู้ตามแนวคิดของปรากฏการณ์วิทยา และ 'ข้อเท็จจริง' ต่าง ๆ เกี่ยวกับโลกทางกายภาพจากมุมมองของโลก ตะวันตก เฟรนช์ให้ข้อสังเกตเมื่อไม่นานมานี้ว่า 'การตีความวิชาควอนตัม ฟิสิกส์โดยใช้ทฤษฎีปรากฏการณ์วิทยา สมควรจะได้รับการฟื้นฟู และควรมีการนำมาศึกษาอย่างเป็นทางการเป็นเอกเทศ'^{๔๑}

จากมุมมองของพุทธศาสตร์ ข้อสังเกตเหล่านี้ฉลาดหลักแหลมมาก แต่มันสามารถช่วยให้เรามีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น และสัมผัสถึงอิสรภาพและความสมหวังได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น คำสอนของพระพุทธองค์สะท้อนหลักการที่ว่า จักรวาลนี้เป็นจักรวาลที่มีส่วนร่วม และวิธีการที่เราใช้ในการสังเกตการณ์มีผลโดยตรงต่อธรรมชาติของสิ่งที่ถูกสังเกต (ลั.สพ. (มจร) ๑๘/๑๑๖) อย่างไรก็ตาม วิธีของพระพุทธเจ้านำพาหลักการนั้นก้าวข้ามไปอีกขั้นหนึ่ง โดยใช้กระบวนการต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม และการพิจารณาโดยแยกกาย รวมถึงข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่เป็นความประพฤติดีงาม และมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การกล่าวอย่างคลุม ๆ ไปเช่นนี้อาจจะไม่ยุติธรรมอยู่สักหน่อย แต่ความคิดแบบโลกตะวันตก และอเทวนิยมที่พุดถึงในที่นี้ ส่วนใหญ่จะบอกว่า 'เราจะ

^{๔๑} สตีเวน เฟรนช์ (Steven French), *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, ฉบับที่ ๙๐, (๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

พูดอย่างมีสาระได้ก็เฉพาะเรื่องที่เรารับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสเท่านั้น และการทำเช่นนั้นก็ยังถูกกำหนดด้วยภาษา จำนวน ความคิด และวิธีการรับรู้' แล้วก็จบอยู่แค่นั้นคือขอบเขตของความรู้เพียงเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม คำสอนของพระพุทธเจ้าได้บอกไว้โดยสรุปว่า 'คำกล่าวนั้น ถูกต้องอยู่ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่สามารถนำมาพูดถึงได้' ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะมีข้อห้ามด้วยเหตุผลทางศาสนาที่พิสดารอะไร แต่เพราะ ตามที่อ้างถึงในข้างต้น 'มุนี้ผู้ถึงความสลายไป ย่อมไม่มี (อะไร) เป็นประมาณ' และ 'ตถาคตพ้นแล้วจากการเรียกว่ารูป ...เวทนา ...สัญญา ...สังขาร ...วิญญาณ มีคุณอันลึกล้ำ อันใคร ๆ ประมาณไม่ได้ หยั่งถึงได้ยาก เปรียบเหมือนมหาสมุทร'^{๔๒}

^{๔๒} หลังจากได้กล่าวข้างต้นไปแล้วว่า ควรจะมีการยอมรับว่า เดวิด โบห์ม เข้ามาสำรวจแนวคิดนี้ในงานเขียนของเขา เกี่ยวกับระเบียบที่ซ่อนเร้นและระเบียบที่เปิดเผย ที่โดยส่วนใหญ่แล้ว ดูเหมือนว่า จะได้รับแรงบันดาลใจจากความรู้ความเข้าใจ ที่เขาได้รับจากการทำงานร่วมกับ จ.กฤษณมูรติ (J. Krishnamurti)

นอกจากนั้น ครั้งหนึ่งอาตมาเคยอ่านความคิดเห็นที่น่าสนใจอันหนึ่งเกี่ยวกับ ลุดวิก วิทเกินชไตน์ (Ludwig Wittgenstein) และข้อสรุปในตอนท้ายของ *Tractatus Logico-Philosophicus* ที่มีชื่อเสียงของเขา ซึ่งเขียนว่า 'สิ่งที่เราไม่สามารถพูดถึงได้ เราต้องข้ามมันไปในความเงียบ' มีรายงานว่า ในขณะที่ประโยคนี้ถูกมองโดยผู้อ่านส่วนใหญ่ของเขากว่า หมายความว่า 'ถ้าคุณไม่สามารถพูดถึงมันได้ มันไม่มีคุณค่าพอที่จะให้ความสนใจ' เป็นที่รู้กันว่า ผู้เขียนกลับรู้สึกเสียใจอย่างยิ่ง จากการตีความแบบผิด ๆ อย่างเป็นทางการแบบนี้ เนื่องจากดูเหมือนว่าเขาหมายความว่าสิ่งที่ตรงกันข้ามด้วยซ้ำไป ซึ่งก็คือ 'สิ่งที่ไม่สามารถนิยามได้ และไม่ได้มาจากความคิดเท่านั้น ที่เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การใส่ใจโดยแท้จริง'

ดังนั้น ในการปฏิบัติวิधिพุทธ การเข้าใจถึงธรรมชาติของทุกปรากฏการณ์ที่มีข้อจำกัด และขึ้นอยู่กับบุคคล เป็นเพียง 'ภาค ๑' ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวางสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้ และต่อจากนั้นจึงไปยัง 'ภาค ๒' คือ การตื่นรู้ และตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่ง ซึ่งเป็น 'ธรรมที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง' คือความจริงที่ไม่ปรากฏ คือพระธรรม และในสภาพนี้เอง (อายตนะ) ที่เราจะพบกับความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ อิศรภาพ และความสงบสันติที่แท้

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา จึงเป็นศาสตร์ของการหลุดพ้น ซึ่งจะสูงงอมจาก การตื่นรู้อย่างเต็มรอบ เต็มหัวใจ แบบที่มีส่วนร่วมอย่างไม่เข้าไปพัวพัน ในโลกที่ประกอบด้วยผู้คน การกระทำ และวัตถุสิ่งของ ผลของความเพียรปฏิบัติเช่นนี้ คือการที่ วิชา และ จรรยา หรือ การตื่นรู้แจ้ง และความประพฤติที่ถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งเป็นสองด้านของสภาวะธรรมเดียวกัน สอดคล้องสัมพันธ์กันได้อย่างราบรื่นและแนบเนียน การรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งและความรักที่มีต่อโลก ทำให้หัวใจนี้ไม่ถูกจำกัดโดยโลก

และ หยดน้ำค้าง...

เพื่อให้ธรรมะแสดงตัวได้ในวิถีนี้ พึงปล่อยให้จิตรู้ส่งผลของตนต่อประสบการณ์ชีวิตทุกอย่าง เหมือนกับพระอาทิตย์ที่ส่องแสง ทำให้น้ำค้าง

บนทุ่งหญ้าระเหยไปในตอนเช้า ทำให้ดอกเดซี่ที่หุบไปในตอนกลางคืนบานออก เมื่อพระอาทิตย์ปรากฏขึ้น ดอกเดซี่จะบาน เป็นการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติ น้ำค้างไม่ต้องตัดสินใจว่า วันนี้จะระเหยหรือไม่ ดอกเดซี่ไม่ต้องนัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อตัดสินใจว่าจะบานหรือไม่

นำสติมารับรู้คือที่ตั้ง กรามที่กัดแน่น ความอิจฉาในการทำงานอาชีพ ความขัดแย้งในครอบครัว สิ่งเกิดผลที่จิตรู้มีต่อไหล่ที่เกร็งตึง มันอ่อนนุ่มขึ้น และผ่อนคลายลง สิ่งเกิดดูว่าจิตรู้มีผลอย่างไรกับการเข้าสังคมของเรา ชีวิตการทำงานของเรา ความสัมพันธ์ของเรา ไม่มี 'ฉัน' กำลังทำอะไร จักรวาลมีการปรับตัวของมันเอง นี่คือผลตามธรรมชาติของจิตนั่นเอง

เราสามารถปรับจิตใจให้กลมกลืนกับกระบวนการธรรมชาตินี้ ทั้งในการทำกรรมฐาน และในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจทางธุรกิจ วิกฤติครอบครัว การวางแผนงานแต่งงาน การวางแผนงานศพ การเดินทางไปสนามบิน หรือการร่วมหลักสูตรปฏิบัติธรรม ทั้งหมดสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และด้วยความก้าวหน้าด้วยวิถีเดียวกัน

ธรรมะเป็นหลักที่เชื่อมโยง และประสานสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลเข้าด้วยกัน เป็นระบบที่สามารถดูแล และรักษาภาวะสมดุลได้ด้วยตัวเอง การไม่มี 'ฉัน' หรือ 'เป็นฉัน' หรือ 'ของฉัน' เป็นพื้นฐานที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง และความอยู่เย็นเป็นสุขอันกลมเกลียว เป็นผลของการดำเนินชีวิตอย่าง

มีสติตามลัทธิธรรมนี้ ผลที่ตามมาโดยธรรมชาติ แม้จะไม่สามารถรับประกันได้เสมอไปคือ สวัสดิภาพ และความผาสุกของระบบนิเวศทั้งหมด จะได้รับการอุปถัมภ์ดูแล และสิ่งมีชีวิตทั้งปวงจะได้รับประโยชน์อย่างทั่วหน้า ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

อย่าเชื่อคำของอาตมา
จงพิสูจน์ด้วยตนเอง



ที่สุดแห่งโลก - ๑

๑.

ผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคของท่านทั้งหลายทรงแสดงอุทเทสโดยย่อว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวว่า ‘ที่สุดแห่งโลกบุคคลพึงรู้ พึงเห็น พึงถึงด้วยการไป’ แต่เราก็ไม่กล่าวว่าบุคคลยังไม่ถึงที่สุดแห่งโลกแล้วจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้’

ไม่ทรงจำแนกเนื้อความไว้โดยพิสดารเสด็จลุกขึ้นจากพุทธอาสน์เข้าไปยังพระวิหาร

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมย่อมรู้เนื้อความแห่งอุทเทสที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยย่อ ไม่ทรงจำแนกไว้โดยพิสดารนี้ให้พิสดารได้ ผู้มีอายุทั้งหลาย บุคคลมีความหมายรู้และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลก (โลกสัตถุญฺญี และ โลกมานี) ด้วยธรรมใด นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย

บุคคลมีความหมายรู้และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยธรรมอะไรเล่า คือ บุคคลมีความหมายรู้และกำหนด

หมายโลกว่าเป็นโลกด้วยจักขุ... ด้วยโสตะ... ด้วยฆานะ บุคคลมีความหมายรู้และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลกด้วยชีวหา... ด้วยกาย บุคคลมีความหมายรู้และกำหนดหมายในโลกว่าเป็นโลกด้วยมโนผู้มีอายุทั้งหลาย เหตุที่บุคคลมีความหมายรู้และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลก นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย

(ส.สพ. (มจร) ๑๘/๑๑๖)

สังยุตตนิกาय โลกัณตคณสูตร
ว่าด้วยการถึงที่สุดแห่งโลก

สิ่งที่ไม่ถูกจำกัด

๒.

ภิกษุทั้งหลาย *อายตนะ* มีอยู่ (แต่) ในอายตนะนั้นไม่มีปฏิรูปธาตุ ไม่มีอาโปธาตุ ไม่มีเตโชธาตุ ไม่มีวาโยธาตุ ไม่มีอากาศาณูญายตนะ ไม่มีวิญญาณูญายตนะ ไม่มีอากิญจัญญายตนะ ไม่มีเนวสัณญานาสัณญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า

ไม่มีดวงอาทิตย์
 และดวงจันทร์ทั้งสองนั้น
 ภิภษุทั้งหลาย
 เราไม่เรียกกายตนะนั้นว่า
 มีการมา มีการไป มีการตั้งอยู่
 มีการจุติ มีการอุปบัติ
 อายตนะนั้นไม่มีที่ตั้งอาศัย
 ไม่เปลี่ยนแปลง
 ไม่มีอารมณ์ยึดเหนี่ยว
 นี้แลคือที่สุดแห่งทุกข์
 (ขุ.อ. (มจร) ๒๕/๗๑)
 อุทาน ปฐมนิพพานปฏิสังยุตตสูตร
 ว่าด้วยธรรมที่เกี่ยวกับนิพพาน สูตรที่ ๑
 ๓.
 ภิภษุทั้งหลาย ธรรมชาติที่ไม่เกิด
 ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง
 ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีอยู่
 ภิภษุทั้งหลาย ถ้าธรรมชาติ
 ที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง
 ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง จักไม่มี
 ในโลกนี้ก็จะไม่ปรากฏภาวะ
 สลัดออกจากธรรมชาติที่เกิดแล้ว

ที่ปรากฏแล้ว ที่ถูกเหตุสร้างแล้ว
 ที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว
 ภิภษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติ
 ที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง
 ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง มีอยู่
 ฉะนั้น จึงปรากฏภาวะสลัดออก
 จากธรรมชาติที่เกิดแล้ว
 ที่ปรากฏแล้ว ที่ถูกเหตุสร้างแล้ว
 ที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว
 (ขุ.อ. (มจร) ๒๕/๗๓)

อุทาน ตติยนิพพานปฏิสังยุตตสูตร
 ว่าด้วยธรรมที่เกี่ยวกับนิพพาน สูตรที่ ๓

ที่สุดแห่งโลก - ๒

๔.
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องเคยมีมา
 แล้ว ... ความปรารถนาอย่างนี้ว่า ‘เรา
 จักถึงที่สุดแห่งโลกด้วยการไป’ เกิดแก่
 ข้าพระองค์... ข้าพระองค์นั้นแลเว้น
 จากการกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
 การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การหลับ
 และการบรรเทาความเหน็ดเหนื่อย ...

ดำเนินไปได้ตั้ง ๑๐๐ ปี ยังไม่ถึงที่สุด
แห่งโลกก็ตายเสียก่อนในระหว่างทาง ...

พระเจ้ามีพระภาคตรัสว่า “เทพบุตร
เราไม่กล่าวที่สุดแห่งโลกที่สัตว์ไม่เกิด
ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่จุติ ไม่อุบัติว่า ‘พึงรู้
พึงเห็น พึงถึงได้’ ด้วยการไป เราไม่
กล่าวว่า การที่บุคคลยังไม่ถึงที่สุด
แห่งโลกจะทำที่สุดแห่งทุกขได้ อนึ่ง
เราบัญญัติโลก ความเกิดแห่งโลก
ความดับแห่งโลก และข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับแห่งโลกในร่างกายที่มีประมาณ
วาหนึ่ง มีสัญญา มีใจนี้เอง”

... ผู้รู้แจ้งโลก มีปัญญาดี
ถึงที่สุดแห่งโลก
อยู่จบพรหมจรรย์
สงบระงับ รู้ที่สุดแห่งโลก
ย่อมไม่หวังทั้งโลกนี้และโลกหน้า

(ลั.สคา. (มจร) ๑๕/๑๐๗, อง.จตุกก.)

(มจร) ๒๑/๔๕)

อังคุตตรนิกาย โรหิตัสสสูตร

ว่าด้วยโรหิตัสสเทพบุตร

ความตื่นรู้ที่ไม่ปรากฏตัวตน

๕.

หนึ่งในวิธีที่พระพุทธเจ้าได้บรรยาย
คุณลักษณะของจิตรู้คือ ทรงนำเสนอ
มันว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของจิตสำนึก
(วิญญาณ) นี่เป็นการใช้คำศัพท์นี้
ในความหมายที่พิเศษ ปกติแล้วคำว่า
‘วิญญาณ’ ใช้กับการรับรู้ที่เกิดขึ้นจาก
อายตนะทั้งหก อย่างไรก็ตาม เราพบว่า
พระพุทธเจ้าทรงใช้คุณศัพท์เพื่อ
อธิบายเพิ่มเติม เมื่อมีการใช้คำนี้
ในความหมายที่พิเศษนี้ ‘วิญญาณอัน
อนิทัสสนัง อนันตัง สัพพโต ปภัง’
แปลว่า ‘วิญญาณที่จะพึงรู้แจ้ง เป็น
สภาวะที่มองไม่เห็น ไม่มีที่สุด มีรัศมี
กว่าสิ่งทั้งปวง’ เป็นหนึ่งในความหมาย
ของสำนวนนี้

ไม่ต้องบอกเลยว่า ย่อมมีการถกเถียง
กันเกี่ยวกับความหมายที่ถูกต้อง
ของสำนวนที่ลึกลับชวนให้คิดนี้
(สำนวนนี้มีปรากฏในพระไตรปิฎก
เพียงสองสามแห่ง เช่น ม.มู. (มจร)

๑๒/๕๐๔ และ ที.ลี. (มจร) ๙/๔๙๙) อย่างไรก็ตาม ความหมายโดยรวมจากคำแต่ละคำนั้น กระชับพอที่จะทำให้เราพอจะเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่าท่านทรงหมายถึงอะไร

อันดับแรก เราต้องสรุปว่าท่านทรงกำลังใช้ ‘วิญญาน’ ในความหมายที่กว้างกว่าความหมายที่ใช้กันโดยปกติ พระพุทธเจ้าทรงหลีกเลี่ยงการใช้คำที่เน้นความถูกต้องแบบละเอียด ยิบ ที่นักปรัชญาในสมัยนั้นใช้กันอยู่ และทรงเลือกใช้วิธีที่เปิดกว้างกว่า และเป็นความหมายที่ใช้ในภาษาทั่วไป โดยมุ่งไปที่กลุ่มผู้ฟังที่เฉพาเจาะจงในภาษาที่พวกเขาเข้าใจได้ ดังนั้น ‘วิญญาน’ น่าจะสรุปได้ว่าหมายถึง ‘การรู้’ แต่ไม่ใช่ความรู้ (-ญาณ) ที่เฉพาต้าน แยกย่อย และพิเศษ (วิ-) ซึ่งเป็นความหมายโดยนัย แต่เป็นการรู้ที่มีลักษณะเป็นสัญชาตญาณ และเกินอธิบาย มิฉะนั้นแล้วบทความที่ใช้คำนี้จะมีความหมายที่ขัดกันเอง

อันดับที่สอง ‘อนิทัสสนัง’ เป็นคำที่ค่อนข้างตรงไปตรงมา แปลว่า (อ-) ‘ไม่ใช่’ ‘ปราศจาก’ (-นิทัสสนัง) ‘ซึ่งมองเห็นได้ แสดงให้เห็น’ แปลว่า ที่มองไม่เห็น ว่างเปล่า ไม่มีรูปลักษณะ ไม่ปรากฏแสดงตัว ‘อนันตัง’ ก็มีความหมายตรงไปตรงมาเช่นกัน แปลว่า ‘ไม่มีสิ้นสุด’ หรือ ‘ไม่มีข้อจำกัด’ วลีสุดท้าย ‘สัพพโต ปภัง’ มีความยากเล็กน้อย ภิกษุโพธิได้ให้ความเห็นในโน้ต ๕๑๓ ถึง คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ว่า

‘คัมภีร์อรรถกถามัชฌิมนิกาย เสนอสามความหมายของ สัพพโต ปภัง ว่า (๑) อุดมไปด้วยความวิเศษงดงาม (ปภา) (๒) มีอยู่ในทุกแห่งหน (ปภูตัง) และ (๓) แม่น้ำลำธาร (ปภัง) ที่เข้าถึงได้จากทุกด้าน หมายถึง โดยผ่านทางกรรมฐาน ๓๘ ชนิดที่ใช้ในการทำสมาธิ มีเพียงความหมายแรกเท่านั้นในทั้งหมดนี้ ที่ดูจะมีความถูกต้องทางการใช้ภาษา’

มีนัยยะสำคัญในการที่พระพุทธองค์ทรงใช้วลีนี้สองครั้ง ครั้งหนึ่งใน

ข้อความที่เกี่ยวกับการแสดงถึงความเหนือกว่าของพระองค์ จากพระเจ้าในศาสนาพราหมณ์ ดังนั้นเป็นไปได้ว่า การใช้คำในวลีนี้มาจากหลักการทางจิตวิญญาณ หรือหลักการที่มาจากตำนานซึ่งเป็นที่เคารพของนักบวชพราหมณ์ และซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้เพื่อขยายความในความหมายที่พวกเขาคุ้นเคยหรือเพื่อกลับมุมมองไปอีกด้านหนึ่ง นี่เป็นที่มาที่พบบ่อยของคำศัพท์ และภาพอุปมาอุปไมยที่พระพุทธองค์ทรงเลือกมาใช้

ในสองครั้งของการใช้วลีนี้ ประโยคเต็มที่ยาวกว่าถูกกล่าวถึงในช่วงท้ายของนิทานคำสอนที่สวยงามของพระพุทธเจ้า ในพระสูตรขนาดยาวชื่อ *เกวัญสูตร* พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“เรื่องเคยมีมาแล้ว ภิกษุรูปหนึ่งในหมู่ภิกษุเกิดความคิดคำนึงว่า มหาภูตรูป ๔ คือ ปรฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอ

ที่นั่นแล ภิกษุจึงเข้าสมาธิถึงขั้นที่จิตตั้งมั่นจนเห็นทางไปเทวโลก ครั้นแล้วเธอเข้าไปหาพวกเทพชั้นจาตุมหาราชิกา แล้วถาม ... พวกเทพชั้นจาตุมหาราชิกาตอบว่า ‘พวกเราไม่ทราบ ... แต่ทำวมหาราช ๔ องค์ ซึ่งยิ่งใหญ่และสำคัญกว่าพวกเราคงจะทราบ’

ที่นั่น เธอจึงเข้าไปหาทำวมหาราชทั้ง ๔ องค์ ... ทำวมหาราชทั้ง ๔ องค์ก็ไม่ทราบ ... เธอยังคงหาคำตอบต่อไป เข้าไปหาพวกเทพชั้นสูงขึ้นไป และพบกับคำตอบเดียวกันว่า ... ‘แม้เราก็มไม่ทราบ ... แต่พวกเทพชั้น ... ซึ่งยิ่งใหญ่และสำคัญกว่าพวกเราคงจะทราบ’

ที่นั่นแล ภิกษุจึงเข้าสมาธิถึงขั้นที่จิตตั้งมั่นจนเห็นทางไปพรหมโลก ครั้นแล้วเธอเข้าไปหาพวกเทพผู้นับเนื่องในหมู่พรหมแล้วถาม ... พวกเทพผู้นับเนื่องในหมู่พรหมตอบว่า ‘แม้พวกเราก็ไม่ทราบ ... แต่พระพรหมผู้เป็นทำวมหาพรหมผู้ยิ่งใหญ่ ... และสำคัญกว่าพวกเราคงจะทราบ’ ... ต่อมา

ไม่นาน ท้าวมหาพรหมได้ปรากฏพระองค์
ขึ้น

ลำดับนั้น ภิกษุนั้นเข้าไปหาท้าว
มหาพรหมแล้วถามว่า ‘ท่านผู้มีอายุ
มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ
เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิท
ที่ไหน’ เมื่อเธอถามอย่างนี้ ท้าว
มหาพรหมตอบว่า ‘เราเป็นพรหมผู้เป็น
ท้าวมหาพรหมผู้ยิ่งใหญ่ ไม่มีใคร
ชมเชยได้ เห็นต้องแก้ เป็นผู้กุมอำนาจ
เป็นอิสระ เป็นผู้สร้าง ผู้บันดาล
ผู้ประเสริฐ ผู้บงการ ผู้ทรงอำนาจ
เป็นบิดาของสัตว์ผู้เกิดแล้วและกำลัง
จะเกิด’

แม้ครั้งที่ ๒ ภิกษุนี้กล่าวกะท้าว
มหาพรหมว่า ‘ท่านผู้มีอายุ อาตมา
ไม่ได้ถามท่านว่า ท่านเป็นพระพรหม
ผู้เป็นมหาพรหมผู้ยิ่งใหญ่ ... แต่อาตมา
ถามท่านอย่างนี้ว่า มหาภูตรูป ๔ ...
ย่อมดับสนิทที่ไหน’ แม้ครั้งที่ ๒
ท้าวมหาพรหมก็คงตอบเช่นเดิม

แม้ครั้งที่ ๓ ภิกษุนี้กล่าวกะท้าว
มหาพรหมว่า ‘ท่านผู้มีอายุ อาตมาไม่ได้

ถามท่านว่า ... แต่อาตมาถามท่านอย่าง
นี้ว่า มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโป
ธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับ
สนิทที่ไหน’

ทันใดนั้น ท้าวมหาพรหมนั้นจับแขน
ภิกษุนี้พาไป ณ ที่สมควรแล้วกล่าวว่า
‘ภิกษุ พวกเทพผู้นับเนื่องในหมู่พรหม
เข้าใจว่า ไม่มีอะไรที่พระพรหมไม่ได้รู้
ไม่ได้เห็น ไม่ได้ทราบ ไม่ได้ประจักษ์
แจ้ง ดังนั้น เราจึงไม่ตอบต่อหน้าพวก
เทพเหล่านั้นว่า แม้เราก็ไม่ทราบที่
ที่มหาภูตรูป ๔ ... ดับสนิทเหมือนกัน
ฉะนั้น การที่ท่านละเลยพระผู้มี
พระภาคแล้วมาหาคำตอบเรื่องนี้
ภายนอก นับว่าทำผิด นับว่าทำพลาด
ไปเถิด ภิกษุ ท่านจงไปเฝ้าพระผู้มี
พระภาคแล้วทูลถามปัญหานี้ และพึง
จำไว้ตามที่พระผู้มีพระภาคตรัสตอบ’

ลำดับนั้น ภิกษุได้หายไปจากพรหม
โลกมาปรากฏต่อหน้าเรา เปรียบเหมือน
คนแข็งแรงเหยียดแขนออกหรือพับแขน
เข้าฉะนั้น เธอกราบเราแล้วนั่งลง ณ
ที่สมควร ถามเราว่า ‘ข้าแต่พระองค์

ผู้เจริญ มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอแล’

เมื่อเธอถามอย่างนี้ เราได้ตอบว่า ภิกษุ ... ปัญหานี้เธอไม่ควรถามว่า มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอแล

แต่ควรถามอย่างนี้ว่า

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้นละเอียดและหยาบ งามและไม่งาม ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน นามและรูปย่อมดับสนิทในที่ไหน

ในปัญหานั้น มีคำตอบดังนี้

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญาน ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่มีที่สูด แต่มีท่าข้ามโดยรอบด้าน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้น ละเอียด และหยาบ งามและไม่งาม ก็ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญานนี้

เช่นเดียวกัน นามและรูปย่อมดับสนิทในวิญญานนี้เช่นเดียวกันเพราะวิญญานดับไป นามและรูปนั้นก็ย่อมดับสนิทในที่นั้น”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภษิตนี้แล้ว บุตรครหบดีชื่อเกวัฏฐะมีใจยินดีชื่นชม ภษิตของพระผู้มีพระภาคแล้วแล

(ที.ลี้. (มจร) ๙/๔๘๗-๕๐๐)

ทีฆนิกาย เกวัฏฐสูตร

ว่าด้วยบุตรครหบดีชื่อเกวัฏฐะ

(ฉบับภาษาอังกฤษ อ้างอิงตามบทแปลของ มอริส วอลซ์ (Maurice Walshe) แต่ในที่นี้อ้างอิงตามพระไตรปิฎก)

ยังมีการแปลอีกฉบับหนึ่งของข้อความในตอนท้ายดังนี้

‘ที่ใดที่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ยาว และสั้น หยาบและละเอียด งามและไม่งาม ไม่มีที่ตั้ง ที่ใดที่ นามและรูป ดับสนิท ไม่มีส่วนเหลือ’

‘ในวิญญาน ซึ่งไม่ปรากฏ ไม่มีที่สูด ลวงตาในทุก ๆ ด้าน

ไม่มีที่ตั้งสำหรับ ดิน น้ำ ไฟ ลม
 ที่นี้เช่นกัน ยาวและสั้น หยาบ
 และละเอียด งามและไม่งาม
 ทั้งหลาย สิ้นสุดลงไม่มียกเว้น
 เมื่อวิญญูณถึงการดับไป
 สิ่งเหล่านี้ย่อมดับสนิท
 ไปด้วยกัน’

(แหล่งเดียวกัน) (ฉบับภาษาอังกฤษ
 อ้างอิงตามบทแปลของท่านภิกขุ
 Nāṇananda)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วก่อนหน้านี้ มีการ
 ถกเถียงกันค่อนข้างมากเป็นเวลาหลาย
 ศตวรรษ เกี่ยวกับความหมายที่ชัดเจน
 และแท้จริงของสำนวนคำพูดนี้ แทนที่
 จะพยายามเสนอความหมายที่จะยุติ
 ข้อกังขานี้เป็นครั้งสุดท้าย และตลอดไป
 อาจจะฉลาดกว่า ถ้าเราเพียงแค่พิจารณา
 ใคร่ครวญข้อธรรมต่าง ๆ ที่นำเสนอ
 ตรงนี้ และเปิดโอกาสให้มีความเข้าใจ
 เกิดขึ้นในเราแต่ละคน ในระหว่างการ
 พิจารณานั้น

หลังจากได้กล่าวไปแล้วเช่นนั้น มีสองจุด
 ที่เกี่ยวกับความหมายของคำศัพท์ ซึ่งมี

ความสำคัญในการที่จะเข้าใจลีเหล่านี้
 ได้ดีขึ้น จุดแรก ‘นาม’ และ ‘รูป’ ซึ่งใน
 บาลีคือ *นามรูป* ทั้งสองเป็นคำที่พบบ่อย
 และควบคู่ไปกับความหมายที่ได้แปลไว้
 แล้วที่นี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้คำเหล่านี้
 เพื่อกล่าวถึง นามธรรม และ รูปธรรม
 ตามลำดับ

ไม่มีคำแปลที่สมบูรณ์แบบสำหรับ *นามรูป*
 และบ่อยครั้งการแปลที่ใกล้เคียงความ
 ถูกต้องที่สุดคือ คำแปลแบบกว้างที่
 ครอบคลุมความหมายต่าง ๆ ดังนั้นเรา
 จะพบคำแปลที่หลากหลาย โดยหมายถึง
 จิต-และ-กาย รูปธรรม-และ-
 นามธรรม นาม-และ-รูป ซึ่งทั้งหมด
 ถูกต้องในแบบของมัน

ในงานแปล คัมภีร์ที่ฆนิกาย ของ
 ศาสตราจารย์ ริส เดวิดส์ (Rhys
 Davids) มีการอ้างอิงถึงการตีความ *นาม*
 และ *รูป* ของนอยมันน์ (Neumann)
 ว่า ‘ผู้รู้ และ สิ่งที่ถูกรู้’ นี่เป็นมุมมอง
 ที่มีประโยชน์ เพราะว่า สำหรับบางคน
 ‘การสิ้นสุดของจิตสำนึก’ หรือ ‘การ

ทลายลงของจิตและกาย’ ฟังดูเป็นวลีที่หืดหู่ และเสมือนเป็นการทำลายล้างที่ราบคาบ ในขณะที่ ‘การสลายไปของการเป็นของคู่ ของผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้’ และอิสรภาพที่เนื่องมาจากการสลายตัวนั้น ฟังแล้วค่อนข้างเป็นการเชื่อเชิญให้น่าสนใจมากกว่า จากมุมมองนี้เป็นที่น่าสังเกตว่าคุณลักษณะที่จับต้องได้ของจิต ที่ความเป็นของคู่ในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถหาที่ยืนหยัดอยู่ได้มีความหมายรวมถึง ‘ความเจตจรัส’ และ ‘ความไม่มีที่สิ้นสุด’ ซึ่งก็ไม่ได้เป็นคุณลักษณะที่ไม่น่ารื่นรมย์นักเช่นกัน

จุดที่สอง คือการใช้คำว่า ‘นิโรธ’ ในการแปลพระสูตรที่อ้างอิงไว้ในข้างต้น คำที่มีการแปลที่หลากหลายว่า ‘ถูกทำลาย’ ‘ถูกตัดขาด’ ‘ถูกรั้งไว้’ ‘คุมไว้’ คือ *อุปรุชฌติ* ซึ่งมีความหมายเกือบจะเทียบเท่ากับ *นิรุชฌติ* ซึ่งเป็นคำกริยาที่มาจาก ‘นิโรธ’ โดยธรรมชาติแล้ว จะแปลว่า ‘การสิ้นสุด’ ดังเช่นใน *ทุกขนิโรธ* ‘การสิ้นสุดแห่งทุกข์’ ในคำแปลข้างต้น และสำหรับคำที่ใช้ราก

ศัพท์เดียวกัน มีการตีความหลายแบบ เช่น ‘ถูกทำลาย’ ‘เกิดการดับ’ แต่ก็มี ‘ถูกรั้งไว้’ ด้วย รากศัพท์ของคำนี้ในภาษาบาลีคือ -*รุต* ซึ่งไม่เพียงแต่มีนัยยะว่า ทำให้จบ หยุด หรือดับ แต่ยังแปลว่าคุณให้อยู่ เหมือนกับการคุมม้าที่หุนหันพลันแล่น และกระสับกระส่าย ดังนั้น คำหลัก ๆ ในสำนวนนี้ มีความหมายแบบกว้างในสองประโยคสุดท้าย... ซึ่งอาจจะถูกมองข้ามไป วิธีที่ดีที่สุดที่จะแปลงคำพูดนี้ อาจจะเป็นการบอกว่า เมื่อกระบวนการของการเป็นของคุณและการตัดสินใจได้ถูกรั้งหยุดไว้เมื่อนั้น ‘ความเป็นสิ่งของ’ ภาพลักษณ์ภายนอกของโลกที่มั่นคง และ ‘ความเป็นตัวฉัน’ ของจิต จะถูกมองว่าไม่มีแก่นสารสาระ ไม่มีที่ยืนหยัดให้การดำรงอยู่ ที่ดูเหมือนว่าจะเป็นการเอกเทศ ของนามและรูป ที่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือ ผู้รู้ พระอาจารย์ปัสสนโน และ พระอาจารย์อมโร, *The Island*, หน้า ๑๓๓-๑๓๗, Amaravati Publications (พ.ศ. ๒๕๖๓)

ที่มาของโลก

๖.

ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้มีเบื้องต้นและ
เบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุด
เบื้องปลายไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้ถูก
อวิชชาก็คขวาง ถูกตัดหาผูกไว้ วนเวียน
ท่องเที่ยวไป

(ส.นิ. (มจร) ๑๖/๑๒๔)

สังยุตตนิกาย ตินภักกสูตร
ว่าด้วยหญ้าและท่อนไม้

๗.

ภิกษุทั้งหลาย *อจินไตย* (เรื่องไม่ควรคิด)
๔ ประการนี้บุคคลไม่ควรคิด ใครคิด
พึงมีส่วนแห่งความเป็นบ้า ความเดือดร้อน

อจินไตย ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พุทธวิสัย ของพระพุทเจ้า
ทั้งหลาย
๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน
๓. วิบากแห่งกรรม
๔. ความคิดเรื่องโลก (ความคิดลุ่ม
เตาเกี่ยวกับโลก (เช่น จุดกำเนิด
ฯลฯ) ที่ไม่มีจุดชีวิต ที่อาจทำให้
ผู้คิดเป็นบ้าหรือวิกลจริต)

ภิกษุทั้งหลาย *อจินไตย ๔ ประการนี้*
บุคคลไม่ควรคิด ใครคิดพึงมีส่วนแห่ง
ความเป็นบ้า ความเดือดร้อน

(อง.จตุกก. (มจร) ๒๑/๗๗)

อังคุตตรนิกาย อจินตยยสูตร
ว่าด้วยอจินไตย

๘.

อัคคัญญสูตร - ‘ว่าด้วยต้นกำเนิด
ของโลก’

วาเสฏฐะและภารทวาชะ สมัยหนึ่ง
ครั้นเวลาล่วงเลยมาช้านานโลกนี้เสื่อม
เมื่อโลกกำลังเสื่อม เหล่าสัตว์ส่วนมาก
ไปเกิดที่พรหมโลกชั้นอาภัสสระ นึกคิด
อะไรก็สำเร็จได้ตามปรารถนา มีปิติ
เป็นภักษา มีรัศมีชานออกจากร่างกาย
เที่ยวลัญจรไปในอากาศ อยู่ในวิมานอัน
งดงาม สถิตอยู่นานแสนนาน

สมัยหนึ่ง ครั้นเวลาล่วงเลยมาช้านาน
โลกนี้เจริญขึ้น เมื่อโลกกำลังเจริญขึ้น
เหล่าสัตว์ส่วนมากจตุติจากพรหมโลกชั้น
อาภัสสระมาเป็นอย่างนี้ นึกคิดอะไรก็
สำเร็จได้ตามปรารถนา มีปิติเป็นภักษา
มีรัศมีชานออกจากร่างกาย เที่ยวลัญจร

ไปในอากาศ อยู่ในวิมานอันงดงาม สถิตอยู่นานแสนนาน

วาเสฏฐะและภราทวาชะ สมัยนั้น ท้าวทั้งจักรวาลนี้แหละเป็นน้ำทั้งนั้น มีตมนอนธการ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายยังไม่ปรากฏ กลางคืน กลางวันยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่ง ครึ่งเดือน ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ หญิง ชายก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลายปรากฏ ชื่อแต่เพียงว่า ‘สัตว์’ เท่านั้น

ครั้นเวลาล่วงเลยมาช้านาน เกิด ฆวนดินลอยอยู่บนน้ำ ปรากฏแก่สัตว์ เหล่านั้น ดุจน้ำนมที่บุคคลเคี้ยวให้แห้ง แล้วทำให้เย็นสนิทจับเป็นผาอยู่ข้างบน ฆวนดินนั้นสมบุรณด้วยสี สมบุรณด้วยกลิ่น สมบุรณด้วยรส มีสีเหมือนเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี และมีรสอร่อยเหมือน น้ำผึ้งมี้มซึ่งปราศจากโทษ ต่อมา สัตว์ ผู้หนึ่งมีนิสัยโลภกล่าวว่า ‘ท่านผู้เจริญ สิ่งนี้จะเป็นเช่นไร’ แล้วใช้นิ้วช้อนฆวนดิน ขึ้นมาลิ้มดู เมื่อเขาใช้นิ้วช้อนฆวนดิน ขึ้นมาลิ้มดูอยู่ รสฆวนดินได้แผ่ซ่านไป เขาจึงเกิดความอยากในรส แม้สัตว์

เหล่าอื่นก็พากันถือแบบอย่างสัตว์นั้น จึงใช้นิ้วช้อนฆวนดินขึ้นมาลิ้มดู เมื่อสัตว์ เหล่านั้นใช้นิ้วช้อนฆวนดินขึ้นมาลิ้มดูอยู่ รสฆวนดินก็แผ่ซ่านไป และสัตว์เหล่านั้น ก็เกิดความอยากในรสขึ้นเช่นเดียวกัน

วาเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมา สัตว์เหล่านั้นพากันใช้มือปั้นฆวนดิน ให้เป็นคำๆ เพื่อจะบริโภค เมื่อใด สัตว์ เหล่านั้นพากันใช้มือปั้นฆวนดินให้เป็น คำๆ เพื่อบริโภค เมื่อนั้น รัศมีที่ชาน ออกจากร่างกายของสัตว์เหล่านั้นก็ หายไป เมื่อรัศมีที่ชานออกจากร่างกาย หายไป ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ เมื่อดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏ กลางคืน กลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืน กลางวันปรากฏ เดือนหนึ่ง ครึ่งเดือน ก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่ง ครึ่งเดือน ปรากฏ ฤดูและปีก็ปรากฏ ด้วยเหตุ เพียงเท่านั้น โลกนี้ จึงได้กลับฟื้นขึ้นอีก

วาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นต่อมา สัตว์เหล่านั้นเมื่อบริโภคฆวนดิน

มีง้วนดินนั้นเป็นภักษา มีง้วนดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน สัตว์บางพวกมีผิวพรรณงาม บางพวกมีผิวพรรณทราม สัตว์เหล่าใดมีผิวพรรณงาม สัตว์เหล่านั้นก็ดูหมิ่นสัตว์ที่มีผิวพรรณทรามว่า ‘พวกเราผิวพรรณงามกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นมีผิวพรรณทรามกว่าพวกเรา’ เมื่อสัตว์เหล่านั้นเกิดมีมานะถือตัว เพราะการดูหมิ่นเรื่องผิวพรรณเป็นปัจจัย ง้วนดินจึงหายไป

เมื่อง้วนดินหายไป สัตว์เหล่านั้นจึงประชุมกัน ครั้นแล้วต่างก็พากันโหยหาว่า ‘รสเอ๋ย รสเอ๋ย’ แม้ทุกวันนี้ก็เหมือนกัน พวกมนุษย์ได้ของมีรสดีบางอย่าง มักกล่าวอย่างนี้ว่า ‘รสเอ๋ย รสเอ๋ย’ พวกพราหมณ์พากันนึกได้แต่คำโบราณที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีว่าด้วยต้นกำเนิดของโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้เนื้อความแห่งคำนั้นเลย

วาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อง้วนดินของสัตว์เหล่านั้นหายไป สะเก็ดดิน

ก็ปรากฏ สะเก็ดดินนั้นปรากฏลักษณะเหมือนดอกเห็ด สะเก็ดดินนั้นสมบูรณ์ด้วยสี สมบูรณ์ด้วยกลิ่น สมบูรณ์ด้วยรส มีสีเหมือนเนยใสหรือเนยข้นอย่างดี และมีรสอร่อยเหมือนน้ำผึ้งมีมซึ่งปราศจากโทษ

ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นได้พากันบริโภคนั้น สะเก็ดดิน เมื่อบริโภคนั้น มีสะเก็ดดินนั้นเป็นภักษา มีสะเก็ดดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน ... สัตว์เหล่าใดมีผิวพรรณงาม สัตว์เหล่านั้นก็ดูหมิ่นสัตว์ที่มีผิวพรรณทราม... เมื่อสัตว์เหล่านั้นเกิดมีมานะถือตัว เพราะการดูหมิ่นเรื่องผิวพรรณเป็นปัจจัย สะเก็ดดินจึงหายไป

วาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อสะเก็ดดินหายไป เครื่องดินก็ปรากฏ เครื่องดินนั้นปรากฏคล้ายเถาผักบุ้ง ... และมีรสอร่อยเหมือนน้ำผึ้งมีมซึ่งปราศจากโทษ

ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นได้พากันบริโภคนั้น เครื่องดิน เมื่อบริโภคนั้น มีเครื่อง

ดินนั้นเป็นภักษา มีเครื่องดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน ... เมื่อสัตว์เหล่านั้นเกิดมีมานะถือตัว เพราะการดูหมิ่นเรื่องผิวพรรณเป็นปัจจัย เครื่องดินจึงหายไป

เมื่อเครื่องดินหายไป สัตว์เหล่านั้นจึงประชุมกัน ครั้นแล้วต่างพากันโหยหาว่า ‘พวกเราเคยมีเครื่องดิน บัดนี้เครื่องดินของพวกเราหายไปแล้ว’ ในสมัยนี้ก็เหมือนกัน พวกมนุษย์ ถูกทุกข์ระทมบางอย่างกระทบเข้าก็พากันบ่นเพื่อว่า ‘เราเคยมีของสิ่งนี้ แต่เดี๋ยวนี้ของของเราหายไปแล้ว’ พวกพราหมณ์พากันนึกได้แต่คำโบราณที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีว่าด้วยต้นกำเนิดของโลกเท่านั้น แต่ไม่รู้เนื้อความแห่งคำนั้นเลย

วาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อเครื่องดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ข้าวสาลีอันผลิผลในที่ที่ไม่ต้องไถ ไม่มีรำ ไม่มีเมล็ด บริสุทธี มีกลิ่นหอม มีเมล็ด เป็น

ข้าวสารก็ปรากฏ ที่ที่พวกเขาเก็บเกี่ยวข้าวสาลีไปเพื่อเป็นอาหารเย็นในตอนเย็น ก็กลับมีข้าวสาลีงอกสูงขึ้นได้ในตอนเช้า ที่ที่พวกเขาเก็บเกี่ยวข้าวสาลีไปเพื่อเป็นอาหารเช้าในตอนเช้า ก็กลับมีข้าวสาลีงอกสูงขึ้นได้ในตอนเย็น ความพร่องไม่ปรากฏเลย ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหลายพากันบริโภคข้าวสาลีซึ่งเกิดสูงเองในที่ที่ไม่ต้องไถ มีข้าวสาลีนั้นเป็นภักษา มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน และอวัยวะเพศหญิงปรากฏแก่ผู้เป็นหญิง อวัยวะเพศชายปรากฏแก่ผู้เป็นชาย กล่าวกันว่า หญิงเฟื่องดูชาย และชายก็เฟื่องดูหญิงนานเกินไป

(ที.ปา. (มจร) ๑๑/๑๑๙-๑๒๖)

ที่สมนิกาย อัคคัญญสูตร

ว่าด้วยต้นกำเนิดของโลก

(ฉบับภาษาอังกฤษ อ้างอิงตามบทแปลของ มอริส วอลซ์ (Maurice Walshe) แต่ในที่นี้อ้างอิงตามพระไตรปิฎก)

ดูเพิ่มเติมได้ที่

(ที.ปา. (มจร) ๑๑/๘๐)

ที่มณีกาย จักกวัตตีสสูตร

ว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิ

(ที.สี. (มจร) ๙/๑)

ที่มณีกาย พรหมชาลสูตร

ว่าด้วยชายแห่งพระสัพพัญญุตญาณ

อันประเสริฐ

การจงใจจำกัดขอบเขต

ของพระธรรมคำสอน

๙.

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพาววัน
เขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาค
ทรงหยิบใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบขึ้นมา แล้ว
รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า
“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจ
ความข้อนี้ว่าอย่างไร ใบประดู่ลาย ๒-๓
ใบที่เราหยิบขึ้นมากับใบที่อยู่บนต้น
อย่างไรจะมากกว่ากัน” ลำดับนั้น

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ใบที่อยู่
บนต้นไม้นั้นแลมากกว่า ใบประดู่ลาย
๒-๓ ใบที่พระองค์ทรงหยิบขึ้นมามีเพียง
เล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วแต่
มิได้บอกเธอทั้งหลายก็มีมากเหมือนกัน

เพราะเหตุไร เราจึงมิได้บอก

เพราะสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่จุด
เริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อ
ความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลาย
กำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับ ไม่เป็นไปเพื่อ
สงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อรู้ยิ่ง ไม่เป็นไป
เพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เพราะ
เหตุนั้น เราจึงมิได้บอก

สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว

คือ เราได้บอกไว้ว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกข
สมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติทา’

เพราะเหตุไร เราจึงบอก

เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้น
แห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย
เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ
เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

เพราะเหตุนั้น เราจึงบอก

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอ
ทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัด
ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’”

(ลัม. (มจร) ๑๙/๑๑๐๑)

สังยุตตนิกาย สีสปาวันสูตร

ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่สีสปาวัน

๑๐.

มาลุงกยบุตร ... บวชต้องลูกศรที่อาบ
ยาพิษอย่างร้ายแรง มิตรอำมาตย์ ญาติ
สาโลहित ของบวชนั้น พังไปหาแพทย์
ผู้ชำนาญในการผ่าตัดรักษาบวช
ผู้ต้องลูกศรนั้น พึงกล่าวอย่างนี้ว่า
‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเราเลย
ว่า เป็นกษัตริย์ พรหมณ์ แพศย์ หรือ
คหกร ตราบนั้น เราก็จักไม่ถอนลูกศรนี้
ออกไป’

บวชผู้ต้องลูกศรนั้น พึงกล่าวอย่างนี้
ว่า ‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่า มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ตราบนั้น
เราก็จักไม่ถอนลูกศรนี้ออกไป’

‘... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่า เป็นคนสูง ต่ำ หรือปานกลาง

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่า เป็นคนผิวดำ ผิวคล้ำ หรือผิวสองสี

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่า อยู่ในบ้าน นิคม หรือนครชื่อโน้น

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่เขา
ใช้ยิงเราว่า เป็นชนิดมีแฉ่ง หรือชนิด
เกาทัณฑ์

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักสายธนู
ที่เขาใช้ยิงเราว่า เป็นสายที่ทำด้วยปอ
ผิวไม้ไผ่ เอ็น ป่าน หรือเยื่อไม้

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักลูกธนูที่เขา
ใช้ยิงเราว่า เป็นธนูที่ทำด้วยไม้เกิดเอง
หรือไม้คัดปลูก

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักหางเกาทัณฑ์
ที่เขาใช้ยิงเราว่า เป็นหางที่เสียบด้วย
ขนปีกนกแฉ่ง นกตะกรุม นกเหยี่ยว
นกยูง หรือ นกปากห่าง

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักเกาทัณฑ์
ที่เขาใช้ยิงเราว่า เป็นสิ่งที่เขาพันด้วย
เอ็นวัว เอ็นควาย เอ็นค่าง หรือเอ็นลิง

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักลูกธนูที่เขา
ใช้ยิงเราว่า เป็นลูกศรธรรมมา ลูกศรคม
ลูกศรหัวเกาทัณฑ์ ลูกศรหัวโลหะ ลูกศร
หัวเขี้ยวสัตว์ หรือลูกศรพิเศษ ...’

ต่อให้บุรุษนั้นตายไป เขาก็จะไม่รู้
เรื่องนั้นเลย ฉันทใด ...

มาลुकยบุตร... แม้เมื่อมีความเห็นว่า
‘โลกเที่ยง หรือโลกไม่เที่ยง’ ฯลฯ ชาติ
(ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความ
ตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ
(ความคร่ำครวญ) ทุกซ์ (ความทุกซ์กาย)
โทมนัส (ความทุกซ์ใจ) และอุปายาส
(ความคับแค้นใจ) ก็ยังคงมีอยู่ตาม
ปกติ ...

มาลुकยบุตร เพราะเหตุนี้แล เธอ
จงจำปัญหาที่เราไม่ตอบว่า เป็นปัญหา
ที่เราไม่ตอบ และจงจำปัญหาที่เรา
ตอบว่า เป็นปัญหาที่เราตอบเถิด ...

ปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ

คือ ปัญหาว่า ‘นี้ทุกซ์ นี้ทุกซ์สมุทัย นี้
ทุกซ์นิโรธ นี้ทุกซ์นิโรธคามินีปฏิปทา’
เราตอบ

เพราะเหตุไรเราจึงตอบ

เพราะปัญหานั้นมีประโยชน์ เป็น
เบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อ
ความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อ
ดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อยุติ เพื่อดูตรัสรู้
และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ

(ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๒๖-๑๒๘)

มัชฌิมนิกาย จูฬมาลुकยสูตร

ว่าด้วยพระมาลुकยบุตร สูตรเล็ก

ปฏิจจสมุบาท

๑๑.

อริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอด
อริยญาณธรรมด้วยปัญญา เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้พิจารณา
เห็นอย่างนี้ว่า “เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี
สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้
ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป คือ

เพราะอริชชาเป็นปัจจัย

สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย

วิญญาณจึงมี

เพราะวิญญานเป็นปัจจัย
 นามรูปจึงมี
 เพราะนามรูปเป็นปัจจัย
 สฬายตนะจึงมี
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย
 ผัสสะจึงมี
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัย
 เวทนาจึงมี
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัย
 ตัณหาจึงมี
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัย
 อุปาทานจึงมี
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย
 ภพจึงมี
 เพราะภพเป็นปัจจัย
 ชาติจึงมี
 เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ
 โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส
 อุปายาสจึงมี
 กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีความเกิดขึ้น
 ด้วยอาการอย่างนี้
 เพราะอวิชชาดับไป
 ไม่เหลือ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญานจึงดับ
 เพราะวิญญานดับ นามรูปจึงดับ
 เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ
 เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
 เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
 เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
 เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ
 ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส
 จึงดับ
 กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีความดับด้วย
 อาการอย่างนี้”
 อริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอด
 อริยฉาสนธรรมด้วยปัญญา
 เป็นอย่างนี้แล

(ม.อ. (มจร) ๑๔/๑๒๖, ส.น. (มจร) ๑๖/
๔๑, อัง.ทสก. (มจร) ๒๔/๔๒)

อังคตตรนิกาย ภยสูตร ว่าด้วยภัยเวร

ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้ว่า ในช่วง
 สัปดาห์แรก ๆ หลังจากพระพุทธเจ้า
 ทรงตรัสรู้ ท่านทรงพิจารณาลักษณะ

ของหลักธรรมนี้ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใหม่
สำหรับพระองค์ท่าน และเป็นกา
รบรรยายถึงแก่นแท้ของความเจ็บป่วย
ทางจิตวิญญาณที่เป็นศูนย์กลางของ
ความทุกข์ทั้งปวง และวิธีแก้ไข

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๒.

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่
อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตมีราคะ’
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตปราศจากราคะ’
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตมีโทสะ’
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตปราศจากโทสะ’
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตมีโมหะ’
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตปราศจากโมหะ’
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตหดหู่’

๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า
‘จิตฟุ้งซ่าน’
๙. จิตเป็นนมหัทคคตะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตเป็นนมหัทคคตะ’
๑๐. จิตไม่เป็นนมหัทคคตะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตไม่เป็นนมหัทคคตะ’
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า
‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า
‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตเป็นสมาธิ’
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า
‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า
‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต
ภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก
อยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายใน
ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม
เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรม

เป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น
 ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุ
 ดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุหนึ่งมีสติปรากฏ
 อยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่อ
 อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น
 ไม่อาศัย (ตณหาและทิวัจฉิ) อยู่ ไม่ยึดมั่น
 ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า
 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล
 (ที.ม. (มจร) ๑๐/๓๘๑, ม.ม. (มจร) ๑๒/๑๑๔)
มัชฌิมนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร
ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่

อนัตตา และ ชันธห้า

๑๓.

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่
 ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตกรุง
 พาราณสี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคได้
 รับสั่งเรียกพระปัญจวัคคีย์มาตรัสว่า
 ฯลฯ แล้วได้ตรัสเรื่องที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา
 ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ไม่พึง
 เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูป
 ว่า ‘รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้ รูปของเรา

อย่าได้เป็นอย่างนั้น’ ก็เพราะรูปเป็น
 อนัตตา ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
 และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่า ‘รูปของเรา
 จึงเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็น
 อย่างนั้น’

เวทนาเป็นอนัตตา ถ้าเวทนานี้จักเป็น
 อัตตาแล้วไซ้ เวทนานี้ไม่พึงเป็นไป
 เพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในเวทนา
 ว่า ‘เวทนาของเราจึงเป็นอย่างนี้ เวทนา
 ของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’ ก็เพราะ
 เวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็น
 ไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ใน
 เวทนาว่า ‘เวทนาของเราจึงเป็นอย่างนี้
 เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’

สัญญาเป็นอนัตตา ถ้าสัญญานี้
 จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ สัญญานี้ไม่พึง
 เป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ใน
 สัญญาว่า ‘สัญญาของเราจึงเป็นอย่างนี้
 สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’
 ก็เพราะสัญญาเป็นอนัตตา ฉะนั้น สัญญา
 จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อม
 ไม่ได้ในสัญญาว่า ‘สัญญาของเราจึง
 เป็นอย่างนี้ สัญญาของเราอย่าได้เป็น
 อย่างนั้น’

สังขารเป็นอนัตตา ถ้าสังขารนี้จักเป็น
 อัตตาแล้วไซ้ร้ สังขารนี้ไม่พึงเป็นไป
 เพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในสังขาร
 ว่า ‘สังขารของเราจงเป็นอย่างนี้ สังขาร
 ของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’ ก็เพราะ
 สังขารเป็นอนัตตา ฉะนั้น สังขารจึงเป็น
 ไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ใน
 สังขารว่า ‘สังขารของเราจงเป็นอย่างนี้
 สังขารของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’

วิญญาณเป็นอนัตตา ถ้าวิญญาณนี้
 จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ร้ วิญญาณนี้ไม่พึง
 เป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ใน
 วิญญาณว่า ‘วิญญาณของเราจงเป็น
 อย่างนี้ วิญญาณของเราอย่าได้เป็น
 อย่างนั้น’ ก็เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา
 ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาหาร
 และบุคคลย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า
 ‘วิญญาณของเราจงเป็นอย่างนี้ วิญญาณ
 ของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้น’

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจ
 ความข้อนี้ว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือ
 ไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ
 เป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ
 แปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะ
 พิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา
 เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”

“ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจ
 ความข้อนี้ว่าอย่างไร เวทนาเที่ยงหรือ
 ไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือ
 เป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ
 แปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะ
 พิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา
 เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”

“ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อมั่นว่าอย่างไร สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา’”

“ซื่อมั่นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อมั่นว่าอย่างไร สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะ

พิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา’”

“ซื่อมั่นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อมั่นว่าอย่างไร วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา’”

“ซื่อมั่นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีตอนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม รูปทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ

ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม เวทนาทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม สัญญาทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’

สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม สังขาร

ทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม วิญญาณทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอนัตตลักษณะสูตรนี้จบแล้ว พระปัญจวัคคีย์มีเจอินดี ต่างชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวทยากรณภาสิตนี้อยู่ พระปัญจวัคคีย์ก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น (ลั.ข. (มจร) ๑๗/๕๙)

สังยุตตนิกาย อนัตตลักษณะสูตร
ว่าด้วยลักษณะแห่งอนัตตา

๑๔.

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ฝั่งแม่น้ำคงคา เขตเมืองอุชฌมาณ ที่นั่น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคานี้พึงพัดพองน้ำกลุ่มใหญ่มา บุรุษผู้มีตาดีก็น่าพึงเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำกลุ่มใหญ่นั้นโดยแยบคายได้ เมื่อเขาเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำกลุ่มใหญ่นั้นโดยแยบคาย พองน้ำก็จะพึงปรากฏเป็นของว่าง เปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในพองน้ำจะมีได้อย่างไร แม้ฉันใด รูปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ฉันนั้น

เหมือนกัน ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฯลฯ โกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำนั้นโดยแยบคาย เมื่อเธอเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำนั้นโดยแยบคาย รูปก็จะปรากฏเป็นของว่างเปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในรูปจะมีได้อย่างไร

เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกในสารทฤดู พองน้ำเกิดขึ้นและดับไปบนผิวน้ำ บุรุษผู้มีตาดีก็น่าพึงเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำนั้นโดยแยบคายได้ เมื่อเขาเห็น พง์ พิจารณาพองน้ำนั้นโดยแยบคาย พองน้ำก็จะพึงปรากฏเป็นของว่างเปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในพองน้ำนั้นจะมีได้อย่างไร แม้ฉันใด เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฯลฯ โกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุเห็น พง์ พิจารณาเวทนานั้นโดยแยบคาย เมื่อเธอเห็น พง์ พิจารณาเวทนานั้นโดยแยบคาย เวทนาจึงจะปรากฏเป็นของว่าง เปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในเวทนาจะมีได้อย่างไร

เมื่อเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อน
ยังอยู่ พยับแดดระยิบระยับในเวลา
เที่ยง บุษย์ผู้มีตาดีก็จะพึงเห็น พง์
พิจารณาพยับแดดนั้นโดยแยกคายได้
เมื่อเขาเห็น พง์ พิจารณาพยับแดด
นั้นโดยแยกคาย พยับแดดก็จะปรากฏ
เป็นของว่าง เปล่า ฯลฯ สาระในพยับ
แดดจะมีได้อย่างไร แม้ฉันใด สัญญา
อย่างใดอย่างหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน
 ฯลฯ

บุษย์ผู้ต้องการแก่นไม้เถียวเสาะ
แสวงหาแก่นไม้ ถือขวานที่คมเข้าไป
สู่ป่า เขาเห็นต้นกล้วยใหญ่ ตรง กำลัง
รุ่งน ไม่มีแก่นในป่านั้น จึงตัดโคน ตัด
ปลาย แล้วปอกกาบออก เขาปอกกาบ
ออกแล้ว ไม่ได้แม้กระพี้ในต้นกล้วยนั้น
จะได้แก่นแต่ที่ไหนเล่า บุษย์ผู้มีตาดีก็จะ
เห็น พง์ พิจารณาต้นกล้วยนั้นโดย
แยกคายได้ เมื่อเขาเห็น พง์ พิจารณา
ต้นกล้วยนั้นโดยแยกคาย ต้นกล้วยก็จะ
พึงปรากฏเป็นของว่าง เปล่า หาแก่น
มิได้เลย แก่นในต้นกล้วยจะมีได้อย่างไร
แม้ฉันใด สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่งก็ฉัน
นั้นเหมือนกัน ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต

และปัจจุบัน ฯลฯ ไกลหรือใกล้ก็ตาม
ภิกษุเห็น พง์ พิจารณาสังขารนั้นโดย
แยกคาย เมื่อเธอเห็น พง์ พิจารณา
สังขารนั้นโดยแยกคาย สังขารก็จะ
ปรากฏเป็นของว่าง เปล่า หาสาระมิได้
เลย สาระในสังขารทั้งหลายจะมีได้
อย่างไร

นักมายากลหรือลูกมือนักมายากล
แสดงมายากลที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง
บุษย์ผู้มีตาดีก็จะพึงเห็น พง์ พิจารณา
มายากลนั้นโดยแยกคายได้ เมื่อเขาเห็น
พง์ พิจารณามายากลนั้นโดยแยกคาย
มายากลก็จะพึงปรากฏเป็นของว่าง
เปล่า หาสาระมิได้เลย สาระในมายากล
จะมีได้อย่างไร แม้ฉันใด วิญญาณอย่าง
ใดอย่างหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทั้งที่
เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฯลฯ
ไกลหรือใกล้ก็ตาม ภิกษุเห็น พง์
พิจารณาวิญญาณนั้นโดยแยกคาย
เมื่อเธอเห็น พง์ พิจารณาวิญญาณนั้น
โดยแยกคาย วิญญาณก็จะปรากฏเป็น
ของว่าง เปล่า หาสาระมิได้เลย สาระ
ในวิญญาณจะมีได้อย่างไร

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ
เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป
ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ... แม้ใน
สัญญา ... แม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่าย
แม้ในวิญญาน เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลาย
กำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อม
หลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า
‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ฯลฯ ไม่มีกิจอื่น
เพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้
ตรัสไวยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัส
คาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์
แห่งพระอาทิตย์
ทรงแสดงแล้วว่า
‘รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ
เวทนาอุปมาด้วยฟองน้ำ
สัญญาอุปมาด้วยพยับแดด
สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย
และวิญญานอุปมาด้วยมายากล’
ภิกษุเพ่งพิจารณาเห็นชั้นที่ ๕ นั้น
โดยแยกกายด้วยประการใด ๆ
ชั้นที่ ๕ นั้น ก็ปรากฏเป็น
ของว่างเปล่าด้วยประการนั้น ๆ”

(ถ.ข. (มจร) ๑๗/๙๕)

สังยุตตนิกาย เภทปิณฑุปมสูตร
ว่าด้วยอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ

การสร้างตัวตน

๑๕.

ภิกษุ ความกำหนดหมายว่า “เรามี”
ความกำหนดหมายว่า “เราไม่มี”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักมี”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักไม่มี”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักมีรูป”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักไม่มีรูป”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักมีสัญญา”
ความกำหนดหมายว่า “เราจักไม่มี
สัญญา” ความกำหนดหมายว่า “เราจักมี
สัญญาก็มิใช่ไม่มีสัญญาก็มิใช่”

ความกำหนดหมายเป็นดุจโรค ความ
กำหนดหมายเป็นดุจหัวผี ความกำหนด
หมายเป็นดุจลูกศร แต่เราเรียกภิกษุ
ว่า ‘มุณีผู้สงบแล้ว’ เพราะก้าวล่วงความ
กำหนดหมายทั้งปวง เพราะว่ามีผู้สงบ
แล้ว ย่อมไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่กำเริบ
ไม่ทะเยอทะยาน แม้มุณีนั้นก็ไม่มีเหตุ

ที่ต้องเกิด เมื่อไม่เกิด จักแก้ได้อย่างไร
เมื่อไม่แก่ จักตายได้อย่างไร เมื่อไม่ตาย
จักกำเริบได้อย่างไร เมื่อไม่กำเริบ
จักทะเยอทะยานได้อย่างไร

(ม.อ. (มจร) ๑๔/๓๖๙)

มัชฌิมนิกาย ธาตุวิภังคสูตร

ว่าด้วยการจำแนกธาตุ

ธรรมชาติของตถาคต ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ หรือวิเคราะห์ได้

๑๖.

“วิจจะ อย่างนั้นเหมือนกัน บุคคลเมื่อ
บัญญัติตถาคต พึงบัญญัติด้วยรูปใด ...
เวทนาใด ... สัญญาใด ... สังขารใด ...
วิญญาณใด รูปนั้น... เวทนานั้น...
สัญญานั้น... สังขารนั้น... วิญญาณนั้น
ตถาคตละได้แล้ว ตัตราภอนโคณ
เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคน
ไปแล้วเหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้น
ต่อไปไม่ได้ ตถาคตพ้นแล้วจากการ
เรียกว่ารูป ... เวทนา ... สัญญา ... สังขาร ...
วิญญาณ มีคุณอันลึกล้ำอันใคร ๆ

ประมาณไม่ได้ หยั่งถึงได้ยาก เปรียบ
เหมือนมหาสมุทร

(ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๙๒)

มัชฌิมนิกาย อัคควัจจนโคตตสูตร

ว่าด้วยทรงแสดงเรื่องไฟ

แก่ปริพาชกชื่อวัจจนโคตร

๑๗.

ประโยคก่อนหน้านี้นี้ยังมีปรากฏอยู่
เช่นกันในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ในตอน
เริ่มต้นของพระสูตรที่รวบรวมเรื่องที่
พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์ (ลั.สฬา.
(มจร) ๑๘/๔๑๐) ซึ่งเป็นคำสอนที่เข้มข้น
และน่าสนใจอย่างยิ่ง พระสูตรนี้เล่าถึง
เรื่องของการพบกันของพระอรหันต์
ภิกษุณีเขมาและพระเจ้าปเสนทิโกศล
พระเจ้าปเสนทิโกศลครั้งนั้นเสด็จ
เดินทางจากเมืองสาเกตไปยังเมือง
สาวัตถี ระหว่างทางทรงประทับแรม
ที่เมืองโตรณวัตถุ ได้ทรงตรัสถามว่า
มีสมณะหรือพรานหมณ์ที่ท่านสามารถ
เสด็จไปหาเพื่อแลกเปลี่ยนสนทนา
ธรรมหรือไม่ ผู้ที่ถูกส่งไปเสาะหากลับ
มาและกราบทูลว่า

“ขอเดชะ ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท
 ที่โตรณวัตถุไม่มีสมณะหรือพราหมณ์
 ผู้ที่พระองค์ควรเสด็จเข้าไปหาเลย
 มีแต่ภิกษุณีชื่อว่าเขมา ผู้เป็นสาวิกา
 ของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมา
 สัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น และพระแม่เจ้า
 รูปนั้นมีกิตติศัพท์อันงามฟุ้งขจรไป
 อย่างนี้ว่า ‘พระแม่เจ้าเขมาภิกษุณีเป็น
 บัณฑิต ฉะฉาน แหวม มีปัญญา เป็น
 พหูสูต พุดเพราะ มีปฏิภาณดี’ ขอ
 กราบทูลเชิญพระองค์เสด็จเข้าไปหา
 พระแม่เจ้ารูปนั้นเถิด”

ต่อมา พระเจ้าปเสนทิโกศล เสด็จ
 เข้าไปหาเขมาภิกษุณีถึงที่อยู่ ทรงไหว้
 แล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร ได้ตรัสถาม
 ดังนี้ว่า “พระแม่เจ้า หลังจากตายแล้ว
 ตถาคตเกิดอีกหรือ ...ไม่เกิดอีกหรือ ...
 เกิดอีกและไม่เกิดอีกหรือ ...จะว่าเกิด
 อีกก็มีใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มีใช่หรือ”

เขมาภิกษุณีถวายพระพรว่า “ขอ
 ถวายพระพร มหาบพิตร ปัญญา ... นี้
 พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพยากรณ์”

“... อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้
 พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพยากรณ์ปัญหา
 นั้น”

“ขอถวายพระพร มหาบพิตร ถ้า
 เช่นนั้น หม่อมฉันขอย้อนถามมหาบพิตร
 ในเรื่องนี้บ้าง ขอพระองค์พึงตอบตามที่
 ทรงพอพระทัยเถิด พระองค์จะทรง
 เข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร
 นักคำนวณ นักประเมิน หรือนักประมวล
 บางคนของพระองค์ ผู้สามารถคำนวณที่
 ทราบในแม่น้ำคงคาว่า ‘ทราบเท่านี้เม็ด
 เท่านี้ ๑๐๐ เม็ด เท่านี้ ๑,๐๐๐ เม็ด หรือ
 เท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ เม็ด’ มีอยู่หรือ”

“ไม่มี พระแม่เจ้า”

“อึ่ง นักคำนวณ นักประเมิน หรือ
 นักประมวลบางคนของพระองค์
 ผู้สามารถคำนวณน้ำในมหาสมุทรว่า
 ‘น้ำเท่านี้อาฬหกะ เท่านี้ ๑๐๐ อาฬหกะ
 เท่านี้ ๑,๐๐๐ อาฬหกะ หรือเท่านี้
 ๑๐๐,๐๐๐ อาฬหกะ’ มีอยู่หรือ”

“ไม่มี พระแม่เจ้า”

“ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

“เพราะมหาสมุทรลึกล้ำ ประมาณ
ไม่ได้ หยั่งถึงได้ยาก”

“เรื่องนี้ก็เหมือนกัน ... พระตถาคต
พ้นแล้วจากการบัญญัติว่ารูป ... เวทนา ...
สัญญา ... สังขาร ... วิญญาณ ลึกล้ำ ประมาณ
ไม่ได้ หยั่งถึงได้ยาก คุณมหาสมุทรจะนั้น”
(ล.สพ. (มจร) ๑๘/๔๑๐)

สังยุตตนิกาย เขมาสูตร
ว่าด้วยเขมาภิกษุณี
พระอาจารย์ปล้นโน และ พระอาจารย์อมโร,
The Island, หน้า ๑๗๓-๑๗๔, Amravati
Publications, (พ.ศ. ๒๕๖๓)

อิทธิบาทสี่

๑๘.
ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้
สมัยหนึ่ง ท่านพระอานนท์อยู่ ณ
โฆสิตาราม เขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้น
พราหมณ์ชื่ออุณณาณะเข้าไปหาท่าน
พระอานนท์ถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัย
พอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึก
ถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้เรียน
ถามท่านพระอานนท์ดังนี้ว่า “ท่าน

อานนท์ ท่านประพฤติพรหมจรรย์
ในพระสมณโคดมเพื่อต้องการอะไร”

ท่านพระอานนท์ตอบว่า “พราหมณ์
เราประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มี
พระภาคเพื่อละฉันทะ”

“ท่านอานนท์ มีมรรค มีปฏิบัติทา
เพื่อละฉันทะนั้นนี้อยู่หรือ”

“พราหมณ์ มีมรรค มีปฏิบัติทาเพื่อ
ละฉันทะนั้นนี้อยู่”

“ท่านอานนท์ มรรค เป็นอย่างไร
ปฏิบัติทาเพื่อละฉันทะนั้น เป็นอย่างไร”

“พราหมณ์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันท
สมาธิปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทที่
ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร
เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตต
สมาธิปธานสังขาร เจริญอิทธิบาทที่
ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร
นี้แลคือมรรค นี้คือปฏิบัติทาเพื่อละ
ฉันทะนั้น”

“ท่านอานนท์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ฉันทะ
นั้นยังมีอยู่ มิใช่ไม่มี เป็นไปไม่ได้เลย

ที่บุคคลจักละฉันทะด้วยฉันทะนั้นเอง”

“พราหมณ์ ถ้าอย่างนั้น เราจักย้อนถามท่านในเรื่องนี้ ท่านพึงตอบเรื่องนั้นตามที่ท่านพอใจเถิด

พราหมณ์ ท่านจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ในเบื้องต้นท่านได้มีฉันทะ (ความพอใจ) ว่า ‘จักไปอาราม’ เมื่อท่านไปถึงอารามแล้ว ฉันทะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไปหรือ”

“อย่างนั้น ท่านผู้เจริญ”

“ในเบื้องต้น ท่านได้มีวิริยะ (ความเพียร) ว่า ‘จักไปอาราม’ เมื่อท่านไปถึงอารามแล้ว วิริยะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไปหรือ”

“อย่างนั้น ท่านผู้เจริญ”

“ในเบื้องต้น ท่านได้มีจิตตะ (ความใส่ใจ) ว่า ‘จักไปอาราม’ เมื่อท่านไปถึงอารามแล้ว จิตตะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไปหรือ”

“อย่างนั้น ท่านผู้เจริญ”

“ในเบื้องต้น ท่านได้มีวิมงสา (ความไตร่ตรอง) ว่า ‘จักไปอาราม’ เมื่อท่าน

ไปถึงอารามแล้ว วิมงสาที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไปหรือ”

“อย่างนั้น ท่านผู้เจริญ”

“พราหมณ์ อย่างนั้นเหมือนกัน ภิกษุใดเป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ ภิกษุนั้นในเบื้องต้นได้มีฉันทะเพื่อบรรลุอรหัต เมื่อบรรลุอรหัตแล้ว ฉันทะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไป ในเบื้องต้นได้มีวิริยะเพื่อบรรลุอรหัต เมื่อบรรลุอรหัตแล้ว วิริยะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไป ในเบื้องต้นได้มีจิตตะเพื่อบรรลุอรหัต เมื่อบรรลุอรหัตแล้ว จิตตะที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไป ในเบื้องต้นได้มีวิมงสาเพื่อบรรลุอรหัต เมื่อบรรลุอรหัตแล้ว วิมงสาที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นนั้นก็จะดับไป พราหมณ์ ท่านจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร เมื่อเป็นเช่นดังที่กล่าวมานี้ ฉันทะเป็นต้นนั้นยังมีอยู่หรือมิใช่ไม่มี”

“ท่านอานนท์ เมื่อเป็นเช่นนี้ จันทะ
เป็นต้นนั้นยังมีอยู่แน่นอน มิใช่ไม่มี ท่าน
อานนท์ ภาสิตของท่านชัดเจนไพเราะ
ยิ่งนัก ท่านอานนท์ ภาสิตของท่าน
ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านประกาศธรรม
แจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือน
บุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด
บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีป
ในที่มืดด้วยตั้งใจว่า ‘คนมีตาดีจักเห็น
รูปได้’ ท่านอานนท์ ข้าพเจ้านี้ขอถึง
ท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรมและ
พระสงฆ์เป็นสรณะ ขอท่านจงทรงจำ
ข้าพเจ้าว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต
วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต”

(ลัม. (มจร) ๑๙/๘๒๗)

สังยุตตนิกาย อุดนภพราหมณสูตร

ว่าด้วยอุณณภพราหมณ

(ฉบับภาษาอังกฤษ อ้างอิงตามบทแปล
ของท่านภิกขุโพธิ แต่ในที่นี้อ้างอิงตาม
พระไตรปิฎก)

๑๙.

ปฏิบัติทำไมมันถึงยาก มันถึงลำบาก
เพราะว่ามันอยาก พอไปนั่งสมาธิปั๊บ

ก็ตั้งใจว่า อยากจะให้มันสงบ ถ้าไม่มี
ความอยากให้สงบ ก็ไม่นั่ง ไม่ทำอะไร
พอเราไปนั่งก็อยากให้มันสงบ เมื่ออยาก
ให้มันสงบ ใจตัววุ่นวายก็เกิดขึ้นมาอีก
ก็เห็นสิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นมาอีก มัน
ก็ไม่สบายใจอีกแล้ว นี่มันเป็นอย่างนี้
ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าพูด
ให้เป็นตัณหา อย่ายืนให้เป็นตัณหา
อย่านั่งให้เป็นตัณหา อย่านอนให้เป็น
ตัณหา อย่าเดินให้เป็นตัณหา ทุกประการ
นั้น อย่าให้เป็นตัณหา ตัณหาก็คือแปลว่า
ความอยาก ถ้าไม่อยากทำอะไร เราก็
ไม่ได้ทำอันนั้น ปัญญาของเราไม่ถึง
ที่นี้มันก็เลยอยู่เสมอ ปฏิบัติไปไม่รู้จะทำ
อย่างไร พอไปนั่งสมาธิปั๊บ ก็ตั้งความ
อยากไว้แล้ว

อย่างพวกเราที่มาปฏิบัติอยู่ในป่านี้
ทุกคนต้องอยากมาใช้ใหม่นี้ จึงได้มา
อยากมาปฏิบัติที่นี้ มาปฏิบัติที่นี้ก็อยาก
ให้มันสงบ อยากให้มันสงบก็เรียกว่า
ปฏิบัติเพราะความอยาก มากก็ด้วย
ความอยาก ปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความ
อยาก เมื่อมาปฏิบัติแล้วมันจึงขวางกัน

ถ้าไม่ยากก็ไม่ได้ทำ จึงเป็นอยู่อย่างนี้
จะทำอย่างไรมันล่ะ

รูปนามหรือสกนธ์กายเรานี้มันจึงดู
ได้ยาก ถ้าหากไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่
ของตนแล้ว มันเป็นตัวของใคร อันนี้
มันถึงแยกยาก มันจึงลำบาก เราจะต้อง
อาศัยปัญญา

ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึง
สอนว่า การกระทำก็กระทำด้วยการ
ปล่อยวาง การกระทำด้วยการปล่อยวาง
อันนี้ก็ฟังยากเหมือนกัน ถ้าจะปล่อยวาง
ก็ไม่ทำเท่านั้น เพราะทำด้วยการปล่อยวาง
เปรียบง่าย ๆ ให้ฟัง เราไปซื้อกล้วย
หรือซื้อมะพร้าวใบหนึ่งจากตลาด แล้ว
ก็เดินหิวมา อีกคนหนึ่งก็ถาม “ท่านซื้อ
กล้วยมาทำไม”

“ซื้อไปรับประทาน”

“เปลือกมันต้องรับประทานด้วยหรือ”

“เปล่า”

“ไม่เชื่อหรอก ไม่รับประทานแล้วเอาไป
ทำไมเปลือกมัน”

หรือเอามะพร้าวใบหนึ่งมาก็เหมือนกัน

“เอามะพร้าวไปทำไม”

“จะเอาไปแกง”

“เปลือกมันแกงด้วยหรือ”

“เปล่า”

“เอาไปทำไมล่ะ”

เอ้า จะว่าอย่างไรล่ะ เราจะตอบปัญหา
เขาอย่างไร

ทำด้วยความอยาก ถ้าไม่ยากเราก็
ไม่ได้ทำ ทำด้วยความอยากมันก็เป็น
ตันทาน นี่ถึงให้มันมีปัญหา นะ อย่าง
กล้วยใบนั้นหรือนี้ เปลือกมันจะเอา
กินด้วยหรือเปล่า ไม่กินละ เอาไปทำไม
เปลือกมัน ก็เพราะว่ายังไม่ถึงเวลา
เอามันทิ้ง มันก็ห่อเนื้อในมันไปอยู่
อย่างนั้น ถ้าหากว่าเราเอากล้วยข้างใน
มันกินแล้ว เอาเปลือกมันโยนทิ้งไป
ก็ไม่มีปัญหาอะไร นี่ก็เหมือนกัน
การกระทำความเพียรก็เป็นอย่างนั้น

พระพุทธานุญาตว่า อย่าทำให้เป็นตันทาน
อย่าพูดให้เป็นตันทาน อย่าฉันทให้เป็น

ตัณหา ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่
 ทุกประการท่านไม่ให้เป็นตัณหา คือ
 ทำด้วยการปล่อยวางเหมือนกับซื้อ
 มะพร้าวซื้อกล้วยมาจากตลาดนั้นแหละ
 เราไม่ได้เอาเปลือกมันมากินหรอก
 แต่เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาจะทิ้งมัน
 เราก็กัดมันไว้ก่อน

การประพฤติปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน
 ฉะนั้น สัมมุติวิมุตติ มันก็ต้องปนอยู่
 อย่างนั้น เหมือนกับมะพร้าวมันจะปน
 อยู่ทั้งเปลือก ทั้งกะลาทั้งเนื้อมัน เมื่อเรา
 เอามาก็เอามาทั้งหมดนั้นแหละ เขาจะ
 หาวว่าเรากินเปลือกมะพร้าวอย่างไร
 ก็ช่างเขาเป็นไร เรารู้จักของเราอยู่เช่นนี้
 เป็นต้น

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), *อาหารใจ,*
 สัมมาปฏิบัติ...ปฏิบัติสมาธิ หน้า ๕๕-
 ๕๘, (พ.ศ. ๒๕๕๑)

Abram, David – *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*, Panteon Books, (พ.ศ. ๒๕๓๙)

Bhikkhu, Amaro – *Tudong-The Long Road North*, (พ.ศ. ๒๕๒๗)

Blake, William – *Notebook*, (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๓๖)

Bhodhi, Bhikkhu (แปล) – *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๔๓)

แหล่งเดียวกัน – *The Numerical Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๕๕)

แหล่งเดียวกัน – *The Suttanipāta - An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with its Commentaries*, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๖๐)

Bohm, David – *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge Classics, (พ.ศ. ๒๕๒๓)

Capra, Fritjof – *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books, (พ.ศ. ๒๕๒๕)

Chah, Ajahn – *Being Dharma: The Essence of the Buddha's Teachings* แปลและตรวจ โดย Paul Breiter, Shambhala Publications Inc., (พ.ศ. ๒๕๔๔)

Chah, Ajahn – *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, Aruno Publications, (พ.ศ. ๒๕๕๔)

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท) – *ธรรมะคือธรรมชาติ*, แสดงธรรม ณ วัดหนองป่าพง (พ.ศ. ๒๕๒๐)

Conan Doyle, Sir Arthur – *The Sign of the Four*, Spencer Blackett, (พ.ศ. ๒๔๓๓)

Dennett, Daniel C. (บรรณาธิการ) และ Hofstadter, Douglas R. (บรรณาธิการ) – *The Mind's I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books, (พ.ศ. ๒๕๒๔)

Eliot, T.S. – *Four Quartets*, Faber & Faber, (พ.ศ. ๒๔๘๔)

French, Steven – *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, ฉบับที่ ๙๐, (๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓)

Gallagher, S. และ Zahavi, D. – *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Science* (พิมพ์ครั้งที่ ๒), Routledge, (พ.ศ. ๒๕๕๕)

Ireland, John (แปล) – *The Udana and the Itivuttaka*, Buddhist Publication Society, (พ.ศ. ๒๕๓๓)

London, Fritz และ Bauer, Edmund – *La théorie de l'observation en mécanique quantique*, Hermann & Cie, (พ.ศ. ๒๔๘๒)

Nagel, Thomas – *What Is It Like to Be a Bat?* ใน *The Philosophical Review*, (ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๗)

Ñānamoli, Bhikkhu และ Bodhi, Bhikkhu (แปล) – *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๓๘)

Pasanno, Ajahn และ Amaro, Ajahn – *The Island – Anthology of the Buddha’s Teachings on Nibbāna*, Amaravati Publications, (พ.ศ. ๒๕๖๓)

Saddhatissa, H. (แปล) – *The Sutta-Nipāta*, Curzon Press, (พ.ศ. ๒๕๒๘)

Sartre, Jean-Paul – *No Exit, and Three Other Plays*, (Paris, พ.ศ. ๒๔๘๗) ฉบับ Vintage International, (พ.ศ. ๒๕๓๒)

Walsh, Maurice O’C. (แปล) – *The Long Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (พ.ศ. ๒๕๓๐)

Watts, Alan – *The Way of Zen*, Vintage Spiritual Classics, (พ.ศ. ๒๕๔๒)

Wheeler, John A. – *Beyond the Black Hole* ในฉบับ Woolf, Harry – *Some Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievements of Albert Einstein*, Addison-Wesley Educational Publishers Inc., (พ.ศ. ๒๕๒๔)

แหล่งเดียวกัน – *A Journey Into Gravity and Space-time*, Scientific American Library, New York: W.H. Freeman, (พ.ศ. ๒๕๓๓)

Wheeler, John A. และ Miller, Warner A. – *Delayed-Choice Experiments and Bohr’s Elementary Quantum Phenomenon* ใน Nakajima, S., Murayama Y. และ Tonomura A., - *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technology*, World Scientific Publishing Co., (พ.ศ. ๒๕๔๐)

Wittgenstein, Ludwig – *Tractatus Logico-Philosophicus*, Routledge & Kegan Paul, (พ.ศ. ๒๕๐๖)

กรรม	ในการใช้ภาษาทั่ว ๆ ไป หมายถึง การกระทำ แรงกระตุ้นที่เป็นนิสัย ความปรารถนา ความตั้งใจ ด้วยกันกับผลลัพธ์ หรือผลกระทบจากการกระทำ คำในภาษาบาลี ‘กัมมะ’ แปลง่าย ๆ ว่า ‘การกระทำ’ หรือ สาเหตุที่เกิดขึ้นจากแรงกระตุ้นที่เป็นนิสัย ความปรารถนา ความตั้งใจ ในภาษาบาลีคำที่ถูกต้องสำหรับผลของการกระทำเช่นนั้นคือ ‘วิบาก’ ดังนั้น ‘วิบากกรรม’ หมายถึง ผลรวมของการกระทำที่ตั้งใจ และผลลัพธ์จากการกระทำนั้น
ขันธ	แปลตรงตัวว่า ‘กลุ่ม’ ‘ผลรวม’ ‘กอง’ ‘ก้อน’ เป็นคำที่พระพุทธเจ้าใช้เรียกองค์ประกอบห้าอย่างของการดำรงอยู่ของใจและกาย (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
จิตตานุปัสนา	การพิจารณาอารมณ์ความรู้สึก และสภาวะของจิต
ฉันทะ	ความสนใจฝึกฝน ความปรารถนาอันแรงกล้า ความกระตือรือร้น ความอยาก
ฌาน	สภาวะจิตที่รวมเป็นหนึ่ง สมาธิที่มั่นคงแน่วแน่จากการเพ่งไปที่ความรู้สึกทางกายที่ใดที่หนึ่ง หรือที่ข้อมืดใดข้อมืดหนึ่ง
ตถตา	ความเป็นเช่นนั้นเอง
ตถาคต	แปลตรงตัวว่า ‘ซึ่งไปแล้วอย่างนั้น’ หรือ ‘ซึ่งมาแล้วอย่างนั้น’ หมายถึง ผู้ที่ได้พ้นทุกข์และความตาย ผู้รับรู้ได้ถึงลักษณะที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย โดยปราศจากความหลงผิด พระนามที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เรียกพระองค์เอง

ค้นหา	ความอยาก ความต้องการที่ถือเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ข้อธรรมที่แปด ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท
ท้าวมหาราชทั้งสี่	ผู้ปกครองสวรรค์ชั้นที่สองในสวรรค์เจ็ดชั้นของกามภพ ในจักรวาลแบบดั้งเดิมในพุทธศาสนา
ทุกข์ ทุกข์	แปลตรงตัวว่า ‘ทนได้ยาก’ หมายถึง ความไม่สบาย ความ กระวนกระวายของจิต ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความ ไม่น่าพอใจ ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวด หนึ่งในสาม คุณลักษณะของสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง
ทุกข์นิโรธา	การดับของทุกข์ อริยสัจข้อที่สาม
ทุกข์สมุทัย	สาเหตุของทุกข์ อริยสัจข้อที่สอง
เทวะ เทวดา เทพบุตร	ชาวสวรรค์ที่อาศัยอยู่ในสวรรค์ชั้นล่าง ในเจ็ดชั้นของระบบ จักรวาลแบบดั้งเดิมในพุทธศาสนา

อัมมะ (บาลี) ธรรม ธรรมะ (สันสกฤต)

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในพระไตรปิฎก ไม่ได้เป็นหลักเกณฑ์
คำสอนที่เป็นความเชื่อ แต่เป็นเสมือนแพ หรือพาหนะ ที่นำพา
สาวกไปสู่การพ้นทุกข์ นอกจากนี้ยังหมายถึง ความจริงที่
คำสอนนั้นชี้ให้เห็น เป็นสิ่งซึ่งเหนือคำพูด ความคิด หรือ
ความเข้าใจด้วยสติปัญญา เมื่อเขียนว่า ‘อัมมะ’ หมายถึง
‘สิ่งที่ใจนึกคิด ธรรมารมณฺ์’ หรือ ‘สิ่งของ’ และ ‘วัตถุ’

ธุดงค์ (ไทย) ธุดังคะ (บาลี)

แปลตรงตัว ‘วิธีสลัดทิ้ง’ ข้อวัตรที่เข้มงวด ๑๓ ข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้สาวกของท่านนำมาใช้ เพื่อการปฏิบัติธรรมของพวกเขาจะได้มีความเหนียวแน่นมากขึ้น ในภาษาไทยหมายถึง วิถีดำเนินชีวิตของพระวัดป่า ที่ปฏิบัติข้อวัตรเหล่านี้อย่างเข้มข้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางไกลไปตามชนบทของพระสงฆ์เหล่านี้

นิพพาน (บาลี) นิรวาณ (สันสกฤต)

แปลตรงตัวว่า ‘ความเย็นสบาย’ คือ สภาวะของการหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งปวง เป้าหมายของหนทางของพุทธศาสนิกชน

ประดู่ลาย

ต้นไม้ในประเทศอินเดียเรียกว่า *Dalbergia sisu*

ปหาน

การปล่อยวาง การละทิ้ง

พรหมจรรย์

แปลตรงตัวว่า ‘ความประพฤติอันประเสริฐ’ การดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์ ศักดิ์สิทธิ์ มักจะหมายถึงชีวิตนักบวช โดยเฉพาะการถือศีลละเว้นการเสพเมถุน

พรหมโลก

หนึ่งในดินแดนของจิตวิญญาณชั้นสูง

พระพรหม

เทพในสรวงสวรรค์ เทพที่อยู่แดนสวรรค์ชั้นสูง

พระพุทธเจ้า

ผู้ตรัสรู้ ผู้ตื่น ผู้รู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน พระพุทธเจ้าในประวัติศาสตร์ ลีทัตตะ โคตมะ ที่ทรงเคยมีชีวิต และเผยแผ่พระพุทธศาสนา อยู่ในประเทศอินเดียในศตวรรษที่ห้าก่อนคริสตกาล

พระวินัย กฎระเบียบของภิกษุและภิกษุณีในพุทธศาสนา หรือ พระวินัยปิฎก ที่รวบรวมกฎบัญญัติ และคำบรรยายเกี่ยวกับข้อปฏิบัติเหล่านั้น

พระโพธิสัตว์ โคตมะ

ชื่อที่ใช้เรียกพระพุทธเจ้าก่อนที่จะทรงตรัสรู้

พราหมณ์

หนึ่งในสี่วรรณะในสังคมประเทศอินเดีย ได้ชื่อมาจากตำนานที่เล่าว่า กลุ่มคนในวรรณะนี้มีกำเนิดมาจากพระโอษฐ์ของพระพรหม

พุทโธ พุทชะ

คุณลักษณะของการตื่นรู้ ‘พุทโธ’ มักจะใช้เป็นคำบริกรรมในการทำสมาธิ

โพธิสัตว์ (สันสกฤต) โพธิสัตว์ (บาลี)

แปลตรงตัวว่า ‘ผู้ที่ตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า’ ผู้ที่ได้สาบานตนว่าจะเข้าถึง ‘การตรัสรู้’ อย่างถ่องแท้ ‘ไม่มีสิ่งใดเหนือกว่า’ ไม่ว่าจะ เป็นในชาตินี้ หรือชาติในอนาคต ในภาษาบาลี โดยส่วนใหญ่แล้ว ‘โพธิสัตว์’ หมายถึง อดีตชาติและช่วงชีวิตก่อนตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโคตมะ ซึ่งคือ พระพุทธเจ้าในยุคนี้อุปัน

ภาวต้นหา

แปลตรงตัวว่า ‘การอยากกลายเป็น การอยากเป็น การอยากดำรงอยู่’ เป็นหนึ่งในสามสาเหตุของทุกข์ในปฐมเทศนา

ภวนิโรธ

แปลตรงตัวว่า ‘การสิ้นสุดของการเป็น’ สภาวะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงนิพพาน

ภาวนา	การพัฒนา การบ่มเพาะ และยังเป็นคำพ้องความหมายกับการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาในการใช้โดยทั่วไป
ภิกษุ	พระสงฆ์ที่ได้รับการอุปสมบทอย่างถูกต้องสมบูรณ์
มมังการ	แปลตรงตัวว่า ‘การสร้างความเป็นของฉัน’ ความเป็นของฉัน ความรู้สึกเป็นเจ้าของ มักจะใช้คู่กับ <i>อหังการ</i> ซึ่งแปลว่า ‘การสร้างฉัน’ ความเป็นฉัน ความรู้สึกว่าเป็นใครบางคน
รูป	รูป หรือ วัตถุ องค์ประกอบทางกายภาพของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม (ความเป็นของแข็ง ความประสานรวมเข้ากัน อุณหภูมิ และความสั่นสะเทือน) นอกจากนี้ ยังเป็นลักษณะนามของพระสงฆ์ ในภาษาไทย
โลก	โลก หมายถึง ดาวเคราะห์จักรวาล หรือขอบเขตของประสบการณ์ ขึ้นอยู่กับบริบท
โลกมานี	แปลตรงตัวว่า ‘ผู้สร้างโลก’
โลกสัญญา	แปลตรงตัวว่า ‘ผู้รับรู้โลก’
วิชา	การตื่นรู้ การรู้แจ้ง
วิญญาน	ปกติหมายถึง ‘การรับรู้ความรู้สึก’ หรือ ‘การรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ของใจ’ กระบวนการที่มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การสัมผัส และการคิด ในทางตรงกันข้าม ความหมายที่ไม่ค่อยใช้คือ ‘การตื่นรู้ที่พิเศษเกินบรรยาย’

วิภาตัณฑหา	แปลตรงตัวว่า ‘ความอยากไม่เป็น’ ความปรารถนาที่จะกำจัดให้สิ้นซาก ความปรารถนาที่จะไม่รู้สึกรู้หาย หรือความปรารถนาในความไม่เป็น ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในสามสาเหตุของทุกข์ในปฐุมเทศนา
วิมังสา	การทบทวน ตรวจสอบผลของการกระทำ หนึ่งในอิทธิบาทสี่ ‘ฐานของความสำเ็จ’ หรือ ‘หนทางเพิ่มพลังใจ’
วิริยะ	ความขยันหมั่นเพียร
เวทนา	อารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึกทางกายและใจ ที่อาจจะสบาย ไม่สบาย หรือเป็นกลาง ข้อธรรมที่เจ็ด ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท
ศีล	ความดี ศีลธรรม ทั้งนี้สามารถใช้กับระเบียบความประพฤติอย่างมีปัญญา ตามที่มีกำหนดไว้สำหรับการถือศีลประเภทต่าง ๆ ตามความตั้งใจของแต่ละบุคคล หรือในการรับการฝึกฝน ในฐานะนักบวชอย่างเป็นทางการ หรือใช้หมายถึงคุณลักษณะอันมีความเมตตา และความงามในหัวใจ ซึ่งแปลว่า <i>คุณธรรม</i> ได้ด้วย
สมณะ	ผู้สละแล้ว นักบวชที่เดินธุดงค์ ผู้ที่น้อมรับความเรียบง่าย มีความมักน้อยในปัจจัยที่ใช้อย่างชีพ ไม่เป็นพิษเป็นภัย และผู้ดำเนินชีวิตด้วยการบำเพ็ญสมาธิภาวนา
สติปัญญา	สติ ที่เกิดคู่กับปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันธรรมชาติของประสบการณ์อย่างสมบูรณ์พร้อม ด้วยความเข้าใจถึงคุณค่าของสิ่งที่รู้

สติสัมปชัญญะ	สติ ที่เกิดคู่กับความเข้าใจที่ชัดเจน การรู้ระดับจิตสำนึก หมายถึงการรู้สิ่งที่กำลังมีประสบการณ์อย่างสมบูรณ์ พร้อมด้วย ความเข้าใจในบริบทของการรับรู้ นั้น ๆ คือ เวลา สถานที่ และสถานการณ์
สังขาร	การปรุงแต่ง หมายถึง ‘การปรุงแต่งของจิต’ โดยเฉพาะแรงผลักดันของความอยาก สภาวะของจิตในทุกรูปแบบ เช่น ความคิด อารมณ์ ความทรงจำ จินตนาการ ความปรารถนา ความรังเกียจ ความกลัว รวมทั้งสภาวะสมาธิต่าง ๆ ข้อธรรมที่สอง ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท
สังวร	ระวังยับยั้ง
สัญญา	การรับรู้ การทำงานของจิตโดยการจำสิ่งที่รับรู้ได้
สันทิฏฐิโก	แปลตรงตัวว่า ‘ที่ปรากฏขึ้นที่นี้ และเดี๋ยวนี้’ หนึ่งในคุณลักษณะของพระธรรมที่มีการแจกแจงไว้แบบดั้งเดิม
สัมมปธาน	ความเพียรที่ถูกต้อง หรือความเพียรชอบสี่ประการ คือ <i>สังวร</i> (ระวังยับยั้ง) <i>ปหาน</i> (ปล่อยวาง) <i>ภาวนา</i> (พัฒนา) และ <i>อนุรักษนา</i> (ปกป้องหรือรักษา)
สัมมาวาจาโม	ความเพียรที่ถูกต้อง หรือความเพียรชอบ หนึ่งในมรรคมีองค์แปด
สุข	ความสุข ความดีใจ ความพึงพอใจ ความรู้สึกสบาย
สุญญตา	ความว่างเปล่า

สูตร (สันสกฤต) สุตตะ (บาลี)

แปลตรงตัวว่า ‘เส้นด้าย’ หรือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ที่ทรงมอบให้กับพระสาวก

อกาลโก

แปลตรงตัวว่า ‘ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา เหนือเวลา’ หนึ่งในคุณลักษณะ
ของพระธรรม

อจินไตย

แปลตรงตัวว่า ‘สิ่งที่ไม่สามารถประมาณหรือคาดเดาได้
สิ่งที่ไม่ควรคิด’ ด้านของความเป็นจริงที่ความคิดไม่สามารถ
ครอบคลุมได้ หรือสิ่งที่แสดงให้เห็นอย่างถูกต้องไม่ได้ด้วย
ความคิด มีสี่อย่างที่มีการเอ่ยถึงในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี
๑) พุทธวิสัย ลักษณะของจิตของพระพุทธเจ้า ๒) กรรมวิสัย
การทำงานของกรรม ๓) ฌานวิสัย คุณลักษณะต่าง ๆ ของ
ฌาน ๔) โลกวิสัย จุดเริ่มแรกของสิ่งต่าง ๆ

อนัตตา

แปลตรงตัวว่า ‘ไม่ใช่ตัวตน’ หมายถึง ไม่ใช่ส่วนตัว ปราศจาก
แก่นแท้เฉพาะตน ไม่ใช่ทั้งบุคคลหรือเป็นของบุคคล หนึ่งใน
สามลักษณะของสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง

อนิจจา

ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป
หนึ่งในสามลักษณะของสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง

อนุรักษนา

ปกป้องรักษา รักษาให้มีไว้ หนึ่งในสี่คุณลักษณะของความ
เพียรชอบ

อริยสัจสี่

คำสอนหลักของพระพุทธเจ้า ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์
ความจริงที่ว่าด้วยที่มาของทุกข์ ความจริงที่ว่าด้วยการ
ดับทุกข์ ความจริงที่ว่าด้วยหนทางสู่การดับทุกข์

- อวิชชา** แปลตรงตัวว่า ‘การไม่รู้’ ความเขลา การขาดความรู้ ความไม่รู้ตัว ในพุทธศาสนา ต่างจากความหมายทั่วไปที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า ‘การไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง’
- อัตตา (บาลี) อัตมัน (สันสกฤต)** ความรู้สึกว่ามีตัวตน ในภาษาบาลี เป็นที่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงในภาษาสันสกฤต หมายถึง ความจริงแท้ธรรมชาติพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต
- อายตนะ** ขอบเขตของชีวิต นอกจากนี้ยังใช้กับประสาทสัมผัสทั้งหก ในคำว่า *สฬายตนะ*
- อิทธิบาท** ‘ฐานของความสำเร็จ’ หรือ ‘หนทางเพิ่มพลังใจ’ คุณลักษณะสี่ประการที่ต้องมีเพื่อไปถึงความสำเร็จในงานใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นงานที่ถูกศีลธรรม งานที่เป็นกลาง หรือ งานที่ไม่ถูกต้องทางศีลธรรม คือ *ฉันทะ* (ความสนใจ) *วิริยะ* (ความขยันหมั่นเพียร) *จิตตะ* (ความเอาใจใส่) และ *วิมังสา* (การพิจารณาทบทวน)
- อุปาทาน** การยึดติด ข้อธรรมที่เก่า ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท

พระสูตรตันตปิฎก เป็นส่วนหนึ่งของพระไตรปิฎก ซึ่งประมวลพุทธพจน์หมวดพระสูตร คือ พระธรรมเทศนา แบ่งเป็น ๕ นิกาย ได้แก่

ทีฆนิกาย	ประมวลพระสูตรที่มีขนาดยาว
มัชฌิมนิกาย	ประมวลพระสูตรที่มีความยาวปานกลาง
สังยุตตนิกาย	ประมวลพระสูตรที่จัดรวมเข้าเป็นกลุ่ม ๆ ตามหัวข้อ
อังคุตตรนิกาย	ประมวลพระสูตรที่จัดรวมเข้าเป็นหมวด ๆ ตามลำดับจำนวนหัวข้อธรรม
ขุททกนิกาย	ประมวลพระสูตร คาถาภาษิต คำอธิบาย และเรื่องราวเบ็ดเตล็ด

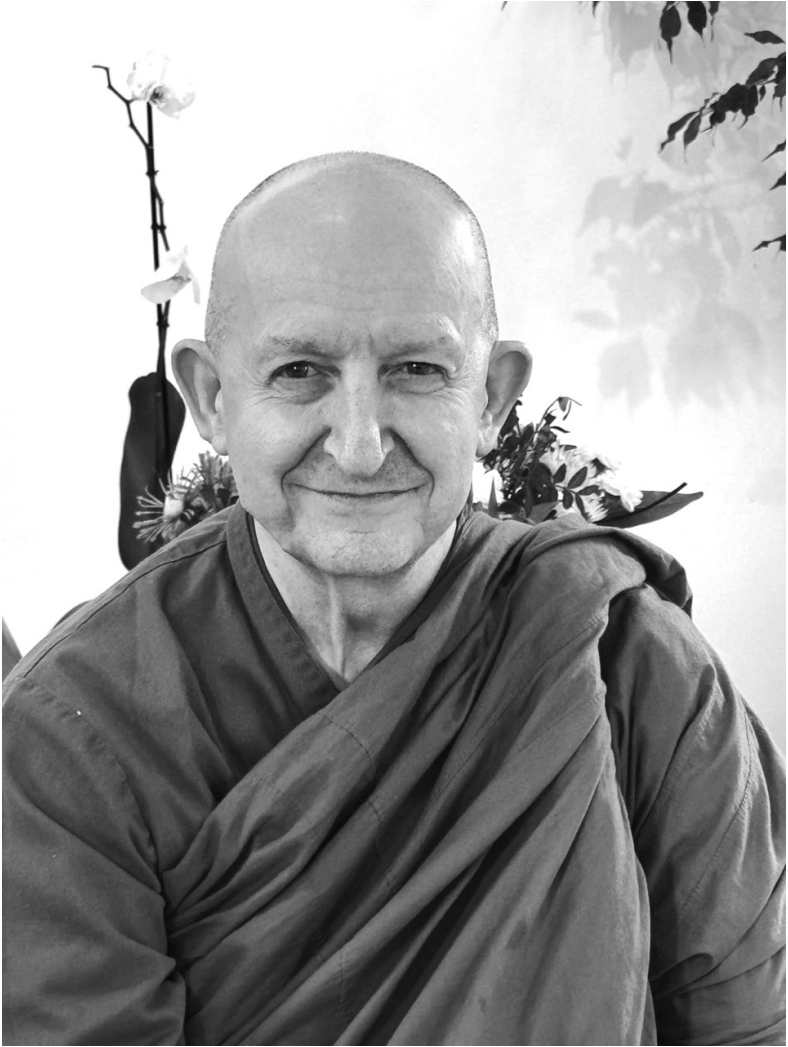
ชื่อย่อคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้

ที.สี.	ทีฆนิกาย สิลักขันธวรรค
ที.ม.	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.มุ.	มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑนากส์
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณฑนากส์
ม.อุ.	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณฑนากส์
สั.สคา.	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
สั.นิ.	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค
สั.ช.	สังยุตตนิกาย ชันธวรรค
สั.สพา.	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
สั.ม.	สังยุตตนิกาย มหาวรรค
อง.จตุกก.	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
อง.อฏฐก.	อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต
อง.ทสก.	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต
ขุ.อุ.	ขุททกนิกาย อุทาน
ขุ.สุ.	ขุททกนิกาย สุตนิบาต

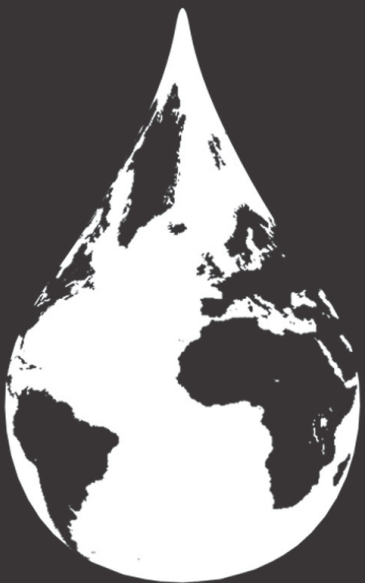
พระอาจารย์อมโรเกิดที่ประเทศอังกฤษ พ.ศ. ๒๔๙๙ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและสรีรวิทยา จากมหาวิทยาลัยลอนดอน การแสวงหาแนวทางจิตวิญญาณได้นำพาท่านมาที่ประเทศไทย ท่านได้เดินทางไปวัดป่านานาชาติ ซึ่งเป็นวัดป่าที่ก่อตั้งขึ้นสำหรับลูกศิษย์ชาวตะวันตกของพระอาจารย์ชา ผู้ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์อุปสมบทให้ท่านใน พ.ศ. ๒๕๒๒ หลังจากนั้นไม่นานท่านก็ได้เดินทางกลับประเทศอังกฤษ และสมทบกับพระอาจารย์สุเมโธที่วัดชิตเฮอรัลท์ที่เพิ่งถูกสร้างขึ้น ท่านพำนักประจำอยู่ที่วัดอมราวดีเป็นเวลาหลายปี ในช่วงต้นของทศวรรษที่ ๙๐ ทุก ๆ ปีท่านจะเดินทางไปยังรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๙ ท่านได้ก่อตั้งวัดอภัยคีรี ที่เรดวูดวัลเลย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย โดยเป็นเจ้าของร่วมกับพระอาจารย์ปสันโนจนถึง พ.ศ. ๒๕๕๓ หลังจากนั้นท่านได้กลับมาที่วัดอมราวดี และเป็นเจ้าอาวาสในชุมชนนักบวชที่มีขนาดใหญ่ของวัดนี้

พระอาจารย์อมโรมีผลงานการเขียนหนังสือหลายเล่ม รวมถึงหนังสือที่เล่าเรื่องการเดินธุดงค์ที่มีระยะทาง ๘๓๐ ไมล์ จากเมืองชิตเฮอรัลท์ไปยังฮาร์นัมวิหาร ที่มีชื่อว่า *Tudong - The Long Road North* ซึ่งมีการตีพิมพ์ใหม่พร้อมกับมีการขยายความเพิ่มขึ้นชื่อว่า *Silent Rain* งานเขียนอื่น ๆ ของท่านรวมถึง *Small Boat, Great Mountain* (พ.ศ. ๒๕๔๖) *Rain on the Nile* (พ.ศ. ๒๕๕๒) และ *The Island - An Anthology of the Buddha's Teachings on Nibbāna* (พ.ศ. ๒๕๕๒) ซึ่งเขียนร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน หนังสือแนะนำวิธีทำสมาธิที่มีชื่อว่า *Finding the Missing Peace* และผลงานอื่น ๆ เกี่ยวกับมุมมองต่าง ๆ ของพุทธศาสนา



THE PHENOMENOLOGICAL APPROACH OF THE BUDDHA



AJAHN AMARO
MIND IS WHAT MATTERS
THE PHENOMENOLOGICAL APPROACH OF THE BUDDHA



FOR FREE DISTRIBUTION

Also available as a free eBook

This book is dedicated in appreciation of Edmund Husserl,
philosopher and early articulator of the principles
of phenomenology in the Western world.

That in the world whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world, that is called 'the world' in this Dhamma and discipline. And what is it whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world? The eye, the ear, the nose, the tongue, the body, the mind - this is the way through which one is a perceiver of the world and a conceiver of the world.

(S 35.116)

The Tathāgata has abandoned that material form ... feeling ... perception ... mental formations ... consciousness, by which one describing the Tathāgata might describe him; he has cut it off at the root, made it like a palm stump, done away with it so that it is no longer subject to future arising. The Tathāgata is liberated from being reckoned in terms of material form ... feeling ... perception ... mental formations ... consciousness, Vaccha, he is profound, immeasurable, unfathomable like the ocean.

(M 72.20)

A story must be judged according to whether it makes sense. And 'making sense' must be here understood in its most direct meaning: to make sense is to enliven the senses. A story that makes sense is one that stirs the senses from their slumber, one that opens the eyes and the ears to their real surroundings, tuning the tongue to the actual tastes in the air and sending chills of recognition along the surface of the skin. To make sense is to release the body from the constraints imposed by outworn ways of speaking, and hence to renew and rejuvenate one's felt awareness of the world. It is to make the senses wake up to where they are.

DAVID ABRAM

THE SPELL OF THE SENSUOUS:

PERCEPTION AND LANGUAGE IN A MORE-THAN-HUMAN WORLD

ACKNOWLEDGEMENTS	10
INTRODUCTION	12
1. GOING NOWHERE	21
REFRAMING EXPERIENCE	21
NOBODY GOING ANYWHERE	22
IDENTITY, TIME AND LOCATION	25
THE INTERSECTION OF TIMELESSNESS AND TIME	28
2. 'WHERE DOES THE WORLD END?'	33
ROHITASSA	33
CONVENIENT FICTIONS	36
NO FOOTING FOR DUALITIES	37
BUDDHA-WISDOM AS A REFUGE	39
3. GENESIS AND OFFSPRING	43
THREE PRIMAL QUESTIONS	43
THE HANDFUL OF LEAVES	43
THE FOUR NOBLE TRUTHS	46
DEPENDENT ORIGINATION	48
FEELINGS - TO RESPOND OR TO REACT?	50
LIVING IN ETERNITY'S SUNRISE	51
4. LOVING THE PLACE THE MUSIC TAKES YOU TO	54
PEACE DOES NOT MEAN PASSIVITY	54
THE DOPAMINE FLUSH	55
KNOWING HOW THE MIND WORKS	59
THE TERROR OF UNDEFINED BEING	61

5. THE WAY OF ANALYSIS AND THE UNANALYSABLE	65
THE DISCOURSE ON 'NOT-SELF'	65
THE WAY OF ANALYSIS	68
EMPTYNESS - THE 'LUMP OF FOAM'	72
'WHO AM I?'	75
A SAGE AT PEACE	77
THE UNANALYSABLE TATHĀGATA - AWAKENED AWARENESS	79
SO WHAT EXACTLY IS IT?	80
6. RESPECT AND HARMONY	83
'JUST BECAUSE YOU THINK IT, IT DOESN'T MEAN IT'S TRUE'	83
THE CRAZY AND THE SANE	85
RINGFENCING THE REPTILES	86
PHENOMENOLOGY AND RIGHT MINDFULNESS	90
7. 'DO THE RIGHT THING'	94
UNENTANGLED PARTICIPATING	94
'WHAT IS THE "RIGHT" THING TO DO?'	95
FLAVOURS OF DESIRE	97
EASEFUL EFFORT	100
ATTUNEMENT INFORMS INTUITIVE ADAPTABILITY	102
EXPERIENCE AND OWNERSHIP	105
THE ANATOMY OF DECISION	106
THE MIND IS WHAT MATTERS - PHENOMENA AND NOUMENA	109
AND THE DEW.....	114
APPENDIX	119
BIBLIOGRAPHY	134
GLOSSARY	135
ABBREVIATIONS	141
ABOUT THE AUTHOR	142

EVERY BOOK THAT IS PUBLISHED involves the goodwill, skill and efforts of many people, and this one is no exception. First of all I would like to express my appreciation to Ven. Nisabho who went to heroic lengths (involving making a compilation of my entire written oeuvre) in sorting the material appropriate to the theme of this book.

The transcription of the talks that form the majority of the text was organized under the efficient and energetic auspices of the Lotus Volunteer Group. The swiftness of their response to tasks such as this, and the flexibility with which they work, is always greatly valued. The bulk of the transcription itself was carried out by Annelies Wouters with speed and precision, which was very welcome.

Dennis Crean, who has edited and produced numerous works for our community, kindly undertook the task of rough-hewing and arranging the verbatim transcripts into a coherent form. He then shaped their ends to help the material take form in a readable and consistent narrative. He is a master of the red pen – his skill with pruning things back to their essence, in order that a simple and clear message can be communicated, is rare in the world – so I would once again like to express my gratitude for his contribution to this work.

Amongst the various people who read through the manuscript and offered feedback and corrections, I would particularly like to mention the weather eye and shrewd mind of Ajahn Dhammanando. His unique skill in seeing large logical and philosophical leaps in the text, as well as spotting typos and missing commas, and confusing modes of expression, is a precious gift and this book has been substantially benefitted by his careful attention.

Lastly, I have quoted a number of passages from works of physics and philosophy in this text and I would particularly like to express my gratitude to Prof. Steven French, Professor of Philosophy of Science in The School of Philosophy, Religion and History of Science, at the University of Leeds, as he kindly gave permission for a lengthy quote from his work to be included as part of this book.

May all those who have lent a hand in the development of this small volume be blessed with the peace and freedom that comes from realizing the nature of mind and its relation to the world.

AJAHN AMARO
AMARAVATI MONASTERY
SPRING, 2021

THE TITLE OF THIS BOOK, *Mind Is What Matters*, brings attention to attitude. It points to the enormous difference our attitude makes as the mind receives and processes experience, and it points to that aspect of Dhamma practice of making everything our teacher.

In 2017 at our open retreat at Amaravati Monastery, there were over 400 people attending. Ajahn Sumedho gave teachings every evening, and other visiting ajahns offered instruction and led question-and-answer sessions daily. For some of us, it was a very inspiring time. There were a lot of illuminating and imaginative teachings; for me it was a truly encouraging and beautiful event.

But what if someone else's attitude had been different? Even though they were hearing inspiring teachings, they could have begun to think they were not enough. Or they could have compared one teacher to another, judging who was better. Even something as noble, beautiful, and wholesome as hearing Dhamma teachings could have become a cause of suffering, disappointment or discontent if the person had taken hold of the experience in an unskilful way.

Our minds can easily get caught in judgment: 'this' is not as good as 'that', or 'now' is not quite as real or good as 'that prospect off in the future' or 'that great time back in the past'. If this is what our mind is doing, we can look at it. This feeling of disappointment, this comparing mind, can become our teacher in this moment. If we are wise, *everything* will teach us: the weather, our memories, our physical condition, the environment, the people around us.

For everything to be our teacher in this way hinges on our attitude; it all depends on how our mind holds the experience of the present moment. Many years ago, when I was a teenager, I noticed that even in an idyllic situation – sitting on a riverbank enjoying a picnic with good friends – my mind could be completely miserable. Over and over again I noticed a sad, wretched, insecure, unsatisfied quality and more importantly there was nothing I could find to blame for this feeling, no place where I could find fault. Everything was picture-book perfect. That really annoyed me, because as long as I had something to blame, my mind had an excuse for its misery. But when there was nothing to blame, I realized, then the only thing responsible for my misery must be my own mind.

So in an attempt to understand myself better, I decided to do a degree in psychology and physiology at London University. But at the end of three years of study, I still didn't feel much happier. I had learned a lot about rat and pigeon behaviours and statistics and experimental design, and I could reel off the names of significant experimenters and psychologists, but I hadn't seemed to learn much about my own psychology.

By this time I was about twenty years old, and I had become quite caught up in my unhappiness, I wished I could find a relationship and to be totally happy in it. Or that I would be able to get a job in London and be content with a career working in a diamond merchant's – or even making chestnut palings and fixing fences back in my home county – for the rest of my life. But something in me just couldn't be satisfied with any of those ideas. Instead, to handle my misery, I pretty much became alcoholic and drank myself numb in order not to feel it.

As I approached the end of my time at university, I looked back at all my many opportunities and blessings. I'd had a good education at the kind of school that teaches you to speak with a posh accent, just like Prince Charles, and I could carry on in the academic life if I was interested. My godfather, a partner of De Beers diamond corporation, had long ago promised me a job at the company. Or I imagined I could follow my own ambitions to become a great novelist or an actor. I thought, 'I have many open doors.'

Even so, I still had the feeling that whether I wrote the great novel, had a dazzling career in academia, made piles of money at De Beers – or got married, went off to live in the Cotswolds in a thatched cottage with roses round the door and curly-headed kids running around on the lawn in the summertime – I might still be really miserable. I thought to myself, 'I've already lived in one of those cottages with roses round the door, and I was that curly-headed child, but I'm still not happy.'

I finally came to the conclusion that it was my mind that made the difference. I told myself, 'I've got to do something about this mind.' This became really clear to me. So, my twenty-first birthday present to myself was to stop drinking and go to Asia in search of a spiritual path. To make a long story short, about four months later I walked into a monastery in North-East Thailand. I had arrived at Wat Pah Nanachat, the International Forest Monastery founded by Ajahn Chah and Ajahn Sumedho.

By the time I walked into that monastery, understanding my own mind was my key interest – and, much to my good fortune, the focus of people's attention at the monastery was also directly and completely on the mind. It wasn't in reference to learning more facts about the mind, or reading a

book on it, but in getting to know this mind directly. I felt very blessed to have come across the Buddha's teaching.

For the first time, I was living with people who had had similar experiences to mine, what we would call 'world weariness'. In exactly the same way, they had seen the hollowness, the lack of value and substance in worldly goals, how one could be in a totally perfect situation and still be miserable. On the other hand, one could be in a really difficult situation – where things were uncomfortable, painful, or troublesome – and, if the attitude was skilful, feel completely fine, fully at ease, content, that everything was right with the world.

In understanding the nature of mind, essentially, we see that happiness doesn't lie in having a comfortable house or published book or perfect relationship or children attending a prestigious college. Happiness lies not in the object but in the subject. Everything hinges around the attitude. Attitude is arguably the core of insight meditation. The mind is what matters.

We all think of ourselves: 'I am a person. I am a woman. I am a man. I am such-and-such an age. I have this body. I have this mind. I have my life story.' We feel as if we are an independent being moving around in a fixed world. Even as we develop meditation, there is the sense that 'the mind' is watching 'the world', including the 'inner world' of thoughts and memories, intentions and emotions. There is the dynamic: 'me in here/world out there'. For most of us this is an unquestioned reality. However, in a short but deeply significant teaching the Buddha said:

That in the world whereby one is a perceiver of the world (*lokasaññī*) and a conceiver of the world (*lokamānī*), that is called ‘the world’ in this teaching and this discipline. And what is it whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world? The eye ... the ear ... the nose ... the tongue ... the body ... the mind is that in the world whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world ... this is called ‘the world’ in this teaching and this discipline.

(S 35.116)¹

The Buddha is saying that ‘the world’ is the world of our experience. That is not to say that reality is all just a dream and that we individually have made it up in our minds; it’s to say that all we have ever known throughout our entire life is our mind’s representation of the world. We can’t really know the world. We can only know the world as this *mind represents* it.

Every single thing we’ve ever experienced has been known through the agency of a specific mind. Even before we could think or speak, we knew the world through our mind. From the heartbeat of our mother when we were in the womb, to our birth, to all the experiences of our childhood, adolescence, adulthood, every single feeling and perception – whether pleasant or painful, conceptual, emotional, whatever it might be – has been known through the agency of this mind.

We can talk about ‘the world’ in all sorts of different ways. Generally, for those of us coming from a Western, European background, we tend to be theoretical or scientific. We talk about the world in terms of the cosmos,

1. See Appendix, §1 for full quotation.

the galaxies, the stars, the planets, life here on Earth with its oceans and continents, mountains and rivers, human beings and animals. But the Buddha's approach is different. It's very direct and personal. He teaches that we can only meaningfully talk about the world as we *experience* it. What we call 'the world' is actually an experience the mind puts together through seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking and remembering.

In terms of Western philosophy, the Buddha's approach could be called 'phenomenological'. Of course, the Buddha was not exactly (and certainly was not merely) a phenomenologist, according to a strict definition of the philosophical term, but his approach is very similar: the only world we can meaningfully talk about is the world we experience. We can theorize, we can ask, 'What would the world be like if it wasn't *me* experiencing it or if it wasn't seen from a human perspective?' But we can't meaningfully answer such hypothetical questions because all we can truly know is our sensed experience in any moment.²

The Buddha's approach to understanding life is through noticing the patterns of experience *as we know* them rather than through some sort of would-be unbiased or objective viewpoint. 'The world' is the world of our senses and not an object 'out there' that can be perceived from an impartial perspective. It is also interesting that, in the domain of quantum physics, it has been observed that, 'No elementary quantum phenomenon is a

2. There is a fine piece written by the philosopher Thomas Nagel on this theme, entitled *What Is It Like to Be a Bat?*, first published in *The Philosophical Review*, (October, 1974). Reprinted in Daniel Dennett & Douglas R. Hofstadter (editors) *The Mind's I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books, (1981).

phenomenon until it is an observed phenomenon,’³ and that, ‘The universe does not “exist out there” independent of all acts of observation.’⁴ This interrelationship was helpfully summarized by the physicist Fritjof Capra:

The fact that all the properties of particles are determined by principles closely related to the method of observation, would mean that the basic structures of the material world are determined, ultimately, by the way we look at the world; that the observed patterns of matter are reflections of patterns of mind.⁵

A few other statements by Western academics, past and present also helpfully refer to this area. Firstly, following Edmund Husserl, founder of modern-day phenomenology, it has been stated:

Mind and world are not distinct entities, rather, they are bound constitutively together.⁶

The contemporary philosopher Steven French has also looked deeply into this area – that is of the role of the ‘participator’ in quantum mechanics and the application of a phenomenological approach – and, in a recent article⁷, he made the following comments:

3. John A. Wheeler, Warner A. Miller, *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technology*, pp. 72-84, *Delayed-Choice Experiments and Bohr’s Elementary Quantum Phenomenon*, (1997).

4. John A. Wheeler, *Beyond the Black Hole*, in H. Woolf ed., *Some Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievements of Albert Einstein*, Addison-Wesley, Reading, Mass., (1980).

5. Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books, (1982).

6. S. Gallagher, & D. Zahavi, *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Science* (second edn.), Routledge, (2012).

7. Steven French, *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table* IAI News, Issue 90, (21st July, 2020).

London and Bauer⁸ dismiss ‘classical’ objectivity as useless and should be replaced by a new phenomenological conception according to which the ‘objective world’ should be understood as ‘the objective world-as-it-has-meaning-for-us’.

[O]n this picture, the world is what it is only as the correlate of an experiencing consciousness, but both the world as it is experienced and that consciousness are constituted by their inter-dependent relationship.

Carlo Rovelli’s ‘relational’ interpretation of quantum theory, [was] originally developed to help smooth the path to a form of quantum gravity. This approach takes the states of systems to be essentially relational in nature: just as velocity is not a property possessed by a system alone but only relative to some other system, so the state of ‘cat alive/dead’ [in Schrödinger’s famous thought experiment] is not one that the cat is in, in and of itself, but only in relation to the state of the other system in the measurement interaction - in this case the observer. Rovelli’s interpretation obviously meshes nicely with the ‘correlational’ aspect of a phenomenological stance, but what the latter brings to the table is the role of consciousness as a fundamental ‘pole’ of Rovelli’s relations. The other ‘pole’ is the system being observed and so, on this picture, *the world is what it is only as the correlate of an experiencing consciousness, but both the world as it is experienced and*

8. Fritz London & Edmond Bauer, *La théorie de l’observation en mécanique quantique*, Hermann & Cie, (1939).

that consciousness are constituted by their inter-dependent relationship [emphasis added].

This is a very significant principle. The world that can be known is not *the* world, it is our *version* of the world; this being the conclusion of the Buddha as well as contemporary scientists and philosophers. And our version of the world is dependent on many factors: the language we speak, whether we are a woman or a man, 10 years old or 80, an artistic type or a mathematical type, a pessimist or an optimist. All these different influences play into the way we experience things. The mind doesn't just do a bit of filtering of the world, the mind *fabricates* our experience of the world moment by moment. Ironically this principle is also borne out in the very word 'fact'; despite it customarily being taken to mean 'an indisputable reality', the word comes from the Latin *facere*, meaning 'to do' or 'to make'. Even 'facts' about 'the world' are thus recognized as mind-mediated constructions. Similarly, the Latin word for 'thing', *res*, comes from *reri*, meaning 'to think', hinting that we think things into existence.

This phenomenological understanding of the Buddha's teachings is worthy of exploration and contemplation – and can be profoundly liberating.

REFRAMING EXPERIENCE

When we experience the ordinary flow of activity – walking from one place to another, talking with a colleague, checking the time – we can notice and reframe experience. Instead of, ‘I am walking. I am talking. I am checking the time,’ we can change the framework to, ‘There is walking. There is talking. There is checking the time.’

In a sense, we can retrain the mind to see the experience of the world in a different way. As we sit down for lunch, lunch is happening in our mind. We might think, ‘I’m putting food in my mouth,’ but our mouth is ‘in’ our mind. We might think, ‘I am sitting in a room,’ but the room is in the mind.

Our inner world includes thoughts and emotions, liking and disliking, approval and disapproval. Rather than getting caught up in these experiences, there can be the bare awareness: ‘This is a perception of liking,’ ‘This is a perception of disliking.’ This reframed perception can be applied to seeing, tasting, feeling, hearing ... the whole gamut of experiences: ‘This is hearing. This is seeing. This is reflecting. This is what’s going on.’

We also habitually perceive what we experience as ‘wanted/unwanted’, ‘liked/disliked’, ‘good/bad.’ Instead, we can take a step back and cultivate a different framework. For example, when we get something we want, we can reflect: ‘I was anticipating this. Now I’ve got it.’ We can notice anticipation changing to gratification. Then we can notice the experience of change itself rather than getting lost in the experience of, ‘Hey, I got what I wanted! Hooray!’

The world is happening in our mind. This is not just a mind game; it is a reframing of experience. So, what is the effect of that? How does that change the way the world is felt? How does that change the way the world is appreciated?

This reframing is not just a matter of learning behaviours or obeying instructions. The whole point of following instructions or advice is the internal effect it might have. What really matters is the change of heart. When there is this shift of view, this change of perspective, how is it felt?

Let that really soak in – the world is happening *here*, in the mind. We recognize the world as patterns of perception. Arising and passing. What is the felt sense of that in the heart? Is there a quality of freedom? A quality of ease? Is there a way that the sense of stress (*dukkha*) ends?

Experiment with this and see if it can be sustained. Of course, we may forget or become distracted. It is natural to get lost. We may realize that an hour has gone by and that we were completely absorbed in our own projections, our loves and hates and dramas. But then there is the reframing: ‘Oh yes, this is the experience of getting lost in a drama. It feels like this. This is the mind getting lost in stories. Aha!’

NOBODY GOING ANYWHERE

Ajahn Sumedho used to talk about this theme frequently. He would say, ‘The world is in your mind.’ While on one level it is true that the world is ‘out there’ and we’re moving around in it, on another level the world is experienced only in our minds. Similarly, as Ajahn Sumedho reminded me

when I'd once become caught up in planning a *tudong* walk: 'In actual fact, there is nobody going anywhere, there are just conditions changing.'⁹

That was a really wonderful reflection for me. On my journey, I noticed a series of perceptions: a perception of putting on a rucksack, a perception of waving goodbye, a perception of the rain falling down, a perception of walking along the country lanes. And, when I remembered, I saw that all of those perceptions happened 'here'.

Whenever we are travelling or moving from one place to another, it's just a perception happening in the moment: a perception of the car, a perception of the motorway, a perception of the towns passing by, or a perception of arriving somewhere. But wherever we go, it is always 'here'. Have any of us ever been in a place that was not 'here'? Wherever we've been during our entire life, it has always been exactly 'here'.

Therefore, when we remember that there is really nobody going anywhere – that there are only changing conditions of mind – it shifts our perspective on life. Even though we may be moving vigorously, driving or walking or running, when the mind remembers that it's all just happening 'here', there is a profound restfulness within the movement. A peacefulness. A sense of 'nobody going anywhere.' The heart is freed from urgency. This spaciousness is what we call 'freedom from becoming'.

Ajahn Sumedho also frequently pointed out that if we start out with the view that we are an unenlightened person who has to do something now in order to become enlightened in the future, then we are starting out with

9. A full account of this walk is found in the author's book *Tudong – the Long Road North*, (1984).

ignorance (*avijjā*) and will end up with suffering (*dukkha*). But if we begin with awareness (*vijjā*), then we will end up with peacefulness (*Nibbāna*).

Of course, we might think, ‘But I *am* an unenlightened person! And I *do* want to take action to reach enlightenment. After all, isn’t Buddhism about doing spiritual practices to make ourselves better?’ But we must pay close attention to the phrasing ‘I *am* an unenlightened person who has to do something now in order to *become* enlightened in the future.’ In that phrasing, in the forming of that attitude, a ‘person’ is being created and ‘time’ is being created. We are unconsciously approaching the practice of Dhamma from the position of self-view: ‘I am a *person*.’ Right there the mind is grasping self (*attā*).

If we change our view from ‘I am an unenlightened person who needs to do something now to become enlightened in the future’ to ‘Be awake now,’ then we use the capacity of the mind to be aware and awake without creating any position of self-view, without establishing notions of ‘I, Me and Mine’.

The more the mind is awake, the more we then recognize that awareness is not a person, the mind is not a person. We also see that the personal qualities – being a woman or man, old or young, healthy or sick – arise and pass away. Those qualities are known by awareness, which is not itself male or female, old or young, tall or short. It has no nationality, no shape, no age.

That which is true with respect to ‘time’ and ‘self’ is also true for ‘location’ – awareness is unlocated – so when Ajahn Sumedho said, ‘In actual fact

there is nobody going anywhere, there are just conditions changing,' it punctured the self-based attitude of 'me going somewhere.'

Furthermore, even though what we experience is 'this mind's version of the world,' it is never truly 'I' or 'me' or 'mine'. When figures of speech are used, such as 'The world that we experience is our version of the world,' (as above) they should always be understood in the light of this insight into 'not-self' (*anattā*).

IDENTITY, TIME AND LOCATION

The mind creates images of past and future, perceptions of 'me' passing through time and space. I have been 'here' for the past week; I will go 'there' in the future. Past, present, and future – the sense of 'I', the sense of place or location – the more we reflect on the nature of experience, of the arising and passing of the world as it happens (sights, sounds, smells, tastes, feelings, thoughts, imaginings), the more clearly we see that it all happens HERE and NOW.

Where is the past? Where is the present? Where is the future? Where is 'here'? They all take shape within the space of awareness. Wherever we have been throughout our whole life, it has always been exactly 'here' – whether it was Malaysia, Sri Lanka, America, England, Thailand. Wherever we have been, whatever the date was on the calendar, it was always 'now' as it was being experienced. This mind is the nexus, the centre of experience. The universe is known in the mind; this mind is intrinsically the centre of the universe. There are perceptions of a 'me' passing through time and space but those perceptions arise, take shape, and are known here and now.

Memories, ideas, emotions, decisions – they are all known here and now. But, most of the time, we don't realize that all our everyday assumptions, all our ideas about where we are and where we are going, are based upon habits of perception, self-view, attachment to experience, identification with the body and personality: with identity, time and location.

Ajahn Chah used to present people with the riddle: 'If you can't go forward, can't go back, and can't stand still, where can you go?' People would be a bit bewildered, their thinking minds frustrated: 'What a weird question!' As long as the mind identifies with the body, with the personality, with time and space as absolute realities, there is no solution to the puzzle. But when the mind lets go of identification with individuality, with time, with place, then the puzzle solves itself. When the mind awakens to its own quality of selfless, timeless, unlocated awareness, then that knowing – the awakened awareness – is clarified. The conundrum is solved as the mind stops identifying with time, individual identity and three-dimensional space – it is simply awakened knowing, *buddho*. As Ajahn Chah would explain:

The Buddha-Dhamma is not to be found in moving forwards, nor in moving backwards, nor in standing still. This ... is your place of non-abiding.

AJAHN CHAH, QUOTED IN *THE ISLAND*, P 164, (2020)

In the collection of Suttas called the *Udāna*, the Buddha likewise says:

There is that *āyatana*, that sphere of being, where there is ... neither a moving forwards, nor a moving backwards, nor a

standing still. Neither an arising, nor a disappearance ... This, indeed, is the end of suffering.

(UD 8.1)¹⁰

This is the principle Ajahn Chah was pointing to.

The mind is present, it is awake, it knows. This knowing is profound, immeasurable, unfathomable, and aware, but it is not a person, not within a realm of time, not situated in a location. This awake, aware quality is an attribute of Dhamma. As is recounted in the daily reflections on Dhamma: *Sabbe dhamma anattā* (Both the created and the Uncreated are not-self); the Dhamma is *sandiṭṭhiko* (apparent here now), and *akāliko* (timeless).

The mind, in its essence, is Dhamma. It is not a person, although it knows personality, and all personal qualities, as they arise and pass. It is not female or male, although it knows femininity and masculinity. It is neither agitated nor calm, although it knows those feelings. It is not outside or inside, liking or disliking, but it knows those perceptions. The mind is Dhamma, aware, awake. The Buddha arises from the Dhamma. If Dhamma is the substance of mind then Buddha, awakened awareness, is its function. Ajahn Chah also described the relationship thus:

At present, the Buddha, the real Buddha, is still living, for he is the Dhamma itself, the '*saccadhamma*'. And '*saccadhamma*', that which enables one to become Buddha, still exists. It hasn't fled anywhere! It gives rise to two Buddhas: one in body and the other in mind.

10. See Appendix, §2 for full quotation.

‘The real Dhamma,’ the Buddha told Ānanda, ‘can only be realized through practice.’ Whoever sees the Buddha, sees the Dhamma. And how is this? Previously, no Buddha existed; it was only when Siddhattha Gotama realized the Dhamma that he became the Buddha, if we explain it in this way, then he is the same as us. If we realize the Dhamma, then we will likewise be the Buddha. This is called the Buddha in mind or ‘*nāma dhamma*’.¹¹

THE INTERSECTION OF TIMELESSNESS AND TIME

When the mind, the heart, awakens and embodies its own nature, then there is a profound peace. This peace does not arise from ‘something’ that has been agitated and then stops being agitated. This peace is of a whole different order – a peace based on selflessness, timelessness, freedom from location. The Buddha taught, ‘*Bhavanirodho nibbānaṃ*’ (A 10.7), which means, ‘The cessation of becoming is Nibbāna.’ Or as Hui Neng said:

In this moment, there is nothing that comes to be.

In this moment, there is nothing that ceases to be.

Thus, in this moment, there is no birth and death to be brought to an end.¹²

‘Cessation of becoming’ doesn’t mean stopping in our tracks. It doesn’t mean that we stop breathing or that we freeze while moving, as if we were playing ‘grandmother’s footsteps’. This ‘cessation’ doesn’t mean the

11. *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, p 485, Aruno Publications, (2011).

12. Hui Neng, as quoted by Alan Watts in *The Way of Zen*, p 201, Vintage Spiritual Classics, (1999).

ceasing of something that exists in time. Rather, it is the recognition of the timeless presence, the suchness (*tathatā*), that underlies the flow of perceptions, the recognition of the space within which all perception, feeling, thought, choice and action take place.

Even as the body breathes, that which knows the breath is not moving. Even as the body moves, that which knows the body is ever-present, totally 'here', outside of the world of movement and time. The 'cessation of becoming' is the heart attuning to the ever-present, selfless, timeless, non-located quality of Dhamma. In his *Four Quartets*, TS Eliot called it 'the point of intersection of the timeless with time.'¹³

This is what the Buddhist meditator is doing, attending to the point of intersection of the timeless with time.

As the body moves, there is a stillness.

As thoughts and words arise and pass, there is a stillness.

As sounds are heard, there is a silence behind them.

As forms arise and pass away, there is a space in which those forms appear.

That said, it should be understood that this kind of stillness is not just referring to a moving thing that has frozen in its tracks; this silence is not merely an absence of noise; this spaciousness is not simply a gap between objects – rather these are figures of speech to indicate qualities of the Dhamma, which is Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed.¹⁴ It is the noumenal, transcendent reality that is the integrative principle

13. T. S. Eliot, *Four Quartets, The Dry Salvages V*, ll 201-2, Faber & Faber, (1941).

14. See Appendix, §3 for full quotation.

underpinning the experience of all phenomena. Dipping back into the realm of theoretical physics for a moment, I feel this timeless, measureless reality is exactly what David Bohm is referring to when he spoke of ‘the implicate order’ and when he wrote:

So we are led to propose further that the more comprehensive, deeper, and more inward actuality is neither mind nor body but rather a yet higher-dimensional actuality, which is their common ground and which is of a nature beyond both.¹⁵

Bohm also has some helpful comments to make about the nature of measurement and the immeasurable quality of reality:

Thus in Sanskrit (which has an origin common to the Indo-European language group) there is a word ‘matra’ meaning ‘measure’, in the musical sense, which is evidently close to the Greek ‘metron’. But then there is another word ‘maya’ obtained from the same root, which means ‘illusion’. This is an extraordinarily significant point. Whereas to Western society, as it derives from the Greeks, measure, with all that this word implies, is the very essence of reality, or at least the key to this essence, in the East measure has now come to be regarded commonly as being in some way false and deceitful. In this view the entire structure and order of forms, proportions, and ‘ratios’ [the Latin word from which our modern ‘reason’ is derived] that present themselves to ordinary perception and

15. David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, p 265, Routledge Classics, (1980).

reason are regarded as a sort of veil, covering the true reality, which cannot be perceived by the senses and of which nothing can be said or thought.¹⁶

As the realm of action becomes more apparent as a known quality in the space of the mind, we develop a sense of timelessness as the context of experience. We attune to a present that is undisturbed by movement or by the arising and passing of perceptions, objects, feelings.

We often conceive of the present as an insignificant little line between an infinite past and an infinite future, an unimportant sliver of time. In the context of the 'Big Bang' thirteen billion or so years in the past, and with the future stretching out infinitely ahead, how could this tiny moment we call 'the present' matter? In terms of individual experience, however, the present moment comprises all of time.

Likewise, the mind, awake and aware in the present moment, is everything. Perceptions of past and future, self and other, here and there, are all patterns known in the mind, now, in the timeless present. The world is a world of mind. The degree to which this can be realized, embodied, and fully known is the degree to which the heart can be fully at ease, fully at peace, fully responsive to the flow of perceptions, thoughts, moods, feelings, to the actions of the world, people and things.

Conversely, the unawake mind chases after likes and dislikes. It identifies with self and other, gets caught up in wanting, fearing, hating, hoping. The degree to which the mind is unawake is the degree to which peace is

16. David Bohm, *ibid*, p 29.

obscured and inaccessible to the heart. The unawake mind ties itself to the agitated, the turbulent, the divisive.

So we're invited to open our heart to the world and realize the quality of awakened awareness and timeless presence. Even as we go places, take on personæ, engage in activities, and make choices, the mind, the heart, doesn't need to be doing these things in order to be fulfilled, complete or actualized. Fulfilment comes from the mind knowing its own nature. The heart is already the Dhamma, so what more is there to get or to do in order to complete the Dhamma? The only truly desirable thing is to be what we are already.

During each day, as the minutes tick by and the sun rises, peaks and descends, the moon comes and goes, we can explore the feelings of becoming someone, going somewhere, doing something. We can awaken to the stillness within which all movement occurs, hear the silence that permeates all sound, be aware of the space within which all forms take shape. There is movement but nobody going anywhere. There is action, but no 'thing' being done, no 'one' who is doing it. There are choices and decisions, but no person who is deciding. There is the heart, responsive to time, place, situation; there is the ease of peacefulness embodied in awareness.

ROHITASSA

It is quite natural for us as human beings to search for some kind of completion or fulfilment. We steer our lives towards particular goals and various kinds of worldly achievement: possessions, curricula vitæ, destinations visited, even retreats attended. But as Ajahn Chah would often say, 'If you're looking for finality in what is endless or for security in that which is insecure, you are bound to be disappointed.'

The Buddhist scriptures tell the story of a *deva* called Rohitassa, who came to see the Buddha one night. He said to the Buddha, 'In my last life I was a yogi and a meditator. I developed great spiritual abilities and made a vow to walk in search of the end of the world. But even though I kept on walking for many years, I never reached the end of the world and died on the journey. Now, having been reborn in the *deva* world, I ask you, "Is it possible to travel to the end of the world, where one is not born, does not age or die?"'

The Buddha replied to Rohitassa:

It is impossible to reach the end of the world by walking; but if you don't reach the end of the world, you won't reach the end of *dukkha*, you won't reach the end of suffering.

(S 2.26)¹⁷

The Buddha then goes on to say:

It is within this fathom-long body, with its thoughts and perceptions, that there is the world, the origin of the world, the

17. See Appendix, §4 for full quotation.

cessation of the world, and the way leading to the cessation of the world. And one who knows the world reaches the end of the world. Having reached the end of the world, they do not hanker after this world or another one.

(IBID)

It's worthy of note that the eminent translator Bhikkhu Bodhi has commented that: 'This pithy utterance of the Buddha ... may well be the most profound proposition in the history of human thought'¹⁸ – and Bhikkhu Bodhi is not one who speaks in a hyperbolic way.

Here the Buddha is equating the world (*loka*) with dissatisfaction (*dukkha*) in direct alignment with the formulation of the Four Noble Truths: there is dissatisfaction (*dukkha*), the origin of dissatisfaction, the cessation of dissatisfaction, and the way leading to the cessation of dissatisfaction.

In his previous life, Rohitassa had thought, 'I am going to walk to the end of the world,' with the aim of reaching the end of the road, the end of everything. Well, just try walking till you reach the horizon. No matter how far you walk, the horizon will retreat, again and again and again. This is an important reflection about the world and the nature of the world.

In a similar passage, the Buddha is quoted by some of the Sangha members at that time as saying, 'One cannot reach the end of the world by walking, but it is only by reaching the end of the world that one reaches the end of suffering.' The Sangha members asked venerable Ānanda, the Buddha's attendant, to explain this, and Ānanda said, as recounted above:

18. See *The Connected Discourses of the Buddha*, Note §182, p 393, Wisdom Publications, (2000).

That whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world, that is called 'the world' in this Dhamma and discipline. And what is it whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world? The eye, the ear, the nose, the tongue, the body, and the mind - these are the means whereby one is a perceiver of the world and a conceiver of the world.

(S 35.116)¹⁹

Once again, 'The World' is the world of our experience. It is within this very life - within this body and this mind, with its perceptions and thoughts - that we experience the world. Our version of the world is known *here*, originates *here*, and ends *here*, and the way leading to its end is *here*.

When we think about 'the end of the world', we may imagine planet Earth exploding or being swallowed by the sun in a supernova or being crushed when the whole universe collapses. But in Buddhist terminology 'the end of the world' refers to the place where the substantiality of the world comes to an end. It is within this very awareness of life as we experience it. The world ends *here*, in this awareness.

Now, that might sound a bit mysterious, but the Buddha was very gifted at tweaking a phrase just a little bit to shift the perspective so that it becomes more meaningful on the level of our own experience: 'You can't reach the end of suffering unless you reach the end of the world.' That is the kind of statement that gets your attention.

19. See Appendix, §1 for full quotation.

CONVENIENT FICTIONS

We all seek satisfaction, completion, and wholeness – then we become disappointed because we are seeking these things where they can't be found: in the approval of other people, in the glittering prizes society offers us, in the warmth of relationships, in the achievements of our children, even in tallying the number of hours (or years) we've sat in meditation or the number of ajahns we've visited. Yes, even we meditators can easily look down our noses at 'those poor fools chasing worldly possessions' whilst blithely pursuing equally worldly, superficial goals that have been labelled spiritual. That sort of arrogance is just as misplaced as taking pride in our academic degrees, the beauty of our children or the size of our house. Spiritual materialism is as disappointing as worldly materialism.

In a way, the Buddha's teaching to Rohitassa – that the mind creates the world – is also about seeing the empty, insubstantial nature of the world, or 'my version' of the world. Things that we experience acquire names and designations. We call this place 'Amaravati' because that's the name Ajahn Sumedho gave it: 'I want to call this place Amaravati: The Deathless Realm.' So we all agree to call it that. Someone who had been a schoolteacher here prior to that would have called this place 'St. Margaret's School'. So really, there's no 'Amaravati' here. That's just a human agreement, a 'convenient fiction'.

When we say 'the world ends' we're talking about recognizing these human agreements, these convenient fictions. Calling this place 'Amaravati' or this day 'Tuesday' are just relative truths, suppositions, determinations, ways of designating things. They're our conditioned, relative, subjective

perspective, not the whole story. The mind that clings to this perspective is the mind that creates suffering. And the mind that recognizes this process and lets go of it is the mind that is free of suffering. With this understanding, we stop looking for finality in that which is endless, for security in that which is insecure, for satisfaction in that which cannot satisfy.

NO FOOTING FOR DUALITIES

In the *Kevaddha Sutta* (D 11), the Buddha recounts the story of a meditating monk in whom this question arises in his mind: 'Where is it that the four great elements – earth, water, fire and wind – fade out, cease without remainder, come to an end?' This monk visits the various heavenly realms, asking the *devas* for the answer to his question, finally ascending to the realm of Mahā Brahmā, the 'All-Seeing, All-Powerful, the Maker and Creator of All That Has Been and Shall Be', according to his self ascribed title. But even Mahā Brahmā does not know the answer and says to the monk, 'You are a disciple of the Buddha. Why are you asking me this when you could ask the Master yourself?'

So the monk returns to the earth and asks the Buddha his question. 'Where is it that the four great elements – earth, water, fire and wind – fade out and cease without remainder? Where do they come to an end?' The Buddha replies, 'You are framing the question in the wrong way. Rather than asking where earth, water, fire and wind fade out and cease without remainder, you should have asked, "Where is it that earth, water, fire and wind can find no footing, no landing place?"' The answer is: In the awake mind. Here also long or short, coarse or fine, pure or impure, all dualities

can find no footing.’ This is the same quality that was described above, awakened knowing, *buddho*. It is also what is meant by the word *vijjā* and the phrase ‘seeing with the eye of Dhamma’.

In Pali, in the *Kevaddha Sutta*, this ‘awake mind’ is described as: ‘*viññānaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbaṃ pabhaṃ*,’ which means ‘consciousness that is non-manifesting, limitless and radiant in all directions.’ In the mind, the awareness – which is formless, infinite, radiant – this is where earth, water, fire and wind can find no footing.²⁰

Rather than telling him a geographical or celestial place where the world ends, the Buddha points the monk to the awakened awareness, which is where the world is understood or known, where worldly perceptions and thoughts – long or short, coarse or fine, pure or impure – can’t find any footing, can’t gain any traction, don’t stick, aren’t given any value, solidity or meaning. The Buddha said to Rohitassa:

The world’s end can never be reached
 By means of travelling [through the world].
 Yet without reaching the world’s end
 There is no release from suffering.
 Therefore, truly, the world-knower, the wise one,
 Gone to the world’s end, fulfiller of the holy life,
 Having known the world’s end, at peace,
 Longs not for this world or another.

(S 2.26, BHIKKHU BODHI TRANS.)

20. See Appendix, §5 for full quotation.

By knowing the world, one reaches the end of the world. This is the understanding that sight is just sight, sound is just sound, taste is just taste, smell is just smell, touch is just touch. Thought and feeling, memory and imagination: these things arise and cease. We do not look for a sense of completion or wholeness in the field of perception. Rather, it is by embodying the awake mind that the world is known. This consciousness – which is non-manifesting, limitless, radiant, formless, infinite, all-illuminating – is what the Buddha is pointing to. Or as Ajahn Sumedho has said many times in his teachings: ‘The world happens here’ or ‘The world happens in the mind.’ Reflections such as these help the mind to awaken to its own nature.

BUDDHA-WISDOM AS A REFUGE

Finding the quality of completion or wholeness in our own heart and mind is what the Buddha calls a ‘Refuge’ or a ‘Jewel’. When we speak of ‘taking refuge in the Buddha’, we are speaking of the capacity we all have to know, to be awake, to experience the present moment. Likewise, a jewel is precious, beautiful, symmetrical, solid, relatively imperishable – a symbol of that which is truly valuable in and of its own nature. In a sense, a jewel embodies those precious aspects of our own nature that are revealed by insight.

Saying ‘taking refuge in awareness’ or ‘being the knowing’ may seem hard to grasp. But in this very moment we can experience it directly. There is seeing (colours, shapes, forms); there are sounds (traffic noise, birds, a plane flying overhead, people speaking); there are the feelings of the body

(sensations of weight and temperature, the texture of clothing on skin, aches in our legs, back or shoulders); there is smelling, tasting and thinking. Where is all that happening? The world as we know it is fabricated through sight, sound, smell, taste and touch, thinking and language. For instance, when we close our eyes, the visual world disappears. When we open them again, the visual world reappears. It is known 'here', in our own mind.

We may say that our bodies are in the room, but we could just as easily say that the room is in our mind, no? Everything that we know about what we call 'room' or what we call 'home' is known in this mind. This isn't to say that everything is a dream or that our mind invented it from scratch. Instead, it's to say that our version of the world is put together through our particular mind, which has been conditioned by our life experiences, language, feelings of familiarity and unfamiliarity. The experiences of seeing, hearing, touching something vary greatly amongst us.

When there is this recognition that the world is happening in the mind, we can then reframe our moment-by-moment experience. When there is the recognition of the world being pieced together as a collection of patterns of consciousness, then to some degree the heart is taking refuge in the quality of knowing, the quality of awareness. At that moment of awakened knowing, the heart recognizes the fabricated nature of experience. There is a letting go, a separation, a disentangling of awareness from the patterns of experience. Aha!

That awareness is not intrinsically limited or coloured or shaped by what is experienced. It is bigger than that, it is more spacious, it is more all-encompassing: 'formless, infinite, radiant'. This terminology describes that

quality of awareness, this transcendent knowing, that is undisturbed and unconfused by whatever pattern of experience takes shape within it. This is the essence of insight meditation – training the heart to embody the quality of awareness, to be able to receive and to know the flow of perceptions – pleasant or painful, interesting or boring, familiar or unfamiliar. Whether we call an experience a sight, a sound, a thought, or a feeling, the heart abides and embodies that quality of awakened knowing; the different patterns of experience arise and pass away within that knowing.

So, in a sense, the essence of insight meditation is cultivating an attitude of non-entanglement. It is not a rejection of the world; instead, it is a letting go of identifying or grasping or entangling with the world.

Ajahn Chah used the image of oil and water. There is the heart which knows and there is that which is known. They are separate, like oil and water. But if you put oil and water together in a bottle and shake it up, for a time it seems like one liquid. That is what we do all the time. We shake up the bottle and the quality of awareness becomes mixed up with our experience of the world: 'I like this, I don't like that. This is mine, that is yours. I am a man, I am a woman. I am young, I am old. I am clever, I am stupid. I am a success, I am a failure.' When we shake up the bottle, there seems to be a solid and dependable 'me' who is having all those experiences.

But as Ajahn Chah would add, if we put the bottle down, we don't have to tell the oil and the water to separate or make them do it somehow. No. They will separate on their own; they are inherently immiscible. In the same way, awareness, the knowing and the objects of experience separate on their own if we let them. The more we put the bottle down, the more

we learn not to identify with what we perceive. We stop taking our own lives and minds personally. Rather, we see the whole field of experience as patterns of nature arising and ceasing, taking shape and dissolving. There is then a freeing of the heart. The qualities of limitlessness, spaciousness, clarity and peaceful awareness become apparent.

The process of meditation is not about acquiring something that we don't yet have, or becoming something that we aren't already. Rather, meditation is taking advantage of the capacity of the mind to awaken, to disentangle and cease identifying with what we are not, to stop looking for satisfaction in what cannot satisfy, to stop wishing for finality in that which is endless, to stop seeking security in the inherently insecure. In that stopping there is the realization of the ultimately precious jewel of the ever-present Dhamma.

THREE PRIMAL QUESTIONS

Most religions have some sort of creation story. ‘In the beginning, God created the heavens and the earth,’ so begins the Old Testament of the Bible. It is a natural human tendency to try to figure out how the world began – where we humans came from and how the stars, the sun and the moon all came into being. Different religions and cultures also have equal numbers of stories about the future, trying to provide answers to questions like, ‘Where will we go when we die? If we are well-behaved, will we go to heaven? If we are badly behaved, will we go to hell? What is our ultimate destination?’ Lastly, every human culture and religion also addresses the question: ‘What is the right thing to do? How should I act and make choices in order to live skilfully as part of the human family?’

All this enquiry seems to boil down to three primal questions, about the origin and fate of the human race, that appears to be persistent across many cultures:

- 1) Where do we come from?
- 2) Where are we going?
- 3) What are we supposed to do now?

These sorts of questions have a powerful effect on the way human life is lived and on our individual intentions and actions.

THE HANDFUL OF LEAVES

The Buddha mentioned a creation story a few times in the scriptures but he didn’t really make much of it, in terms of a focal point for his message.

The mythology of physical creation is not that important in the Buddha's teaching.²¹ He essentially said that we should not be concerned about it. He focused instead on the mind and the experience of the present. He addressed exactly the same pattern of questions but scaled down the field from the cosmic and intangible to the personal and immediate.

When the Buddha was walking through a forest outside of the city of Kosambi, he picked up a handful of leaves and asked, 'What is greater in number, monks, the leaves in my hand or the leaves on all the trees in the forest?' They answered that the number of leaves in his hand were very small, while the number of leaves in the forest was very great. The Buddha then said, 'Even so, the things that I know can be compared to the number of leaves in the forest, while the things that I teach you are comparable to the leaves in my hand' (S 56.31)²².

This principle is echoed in the Buddha's discourse to the monk Mālunkyaputta who had asked the Buddha a number of questions about metaphysical issues. The Buddha, as was his custom, declined to answer any of these and gave an analogy as to why. He said it was as if a soldier had been shot with a poisoned arrow on a battlefield but, when the field surgeon came to help him, he refused treatment until the surgeon found out what was the caste of the man who shot him, what village he came from, what kind of wood the arrow was made of, what bird the fletches came from and so forth... The soldier would have died of his wounds long

21. For example, there are a few accounts of how a universal cycle begins in the Dīgha Nikāya, such as in the *Aggañña Sutta*; however he also spoke of the indescribability of any first beginning. See Appendix, §6, §7 & §8 for full quotations.

22. See Appendix, §9 for full quotation.

before the doctor had managed to gather the information, which would have been mostly irrelevant anyway. The point is to get the arrow out and to treat the wound as soon as possible (M 63.5).²³

The Buddha expressly and deliberately limited his teachings to what is directly liberating to the mind, to the heart. On the same occasion he told those assembled with him, 'I have taught you suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the way leading to the cessation of suffering. Why? Because it leads to peace and to liberation. That which does not lead to liberation and enlightenment, I do not teach about.' It was a conscious choice, to narrow the focus of his teaching, in order to attend principally to that which is non- speculative and which can genuinely make a difference to an individual's life.

When I first came across Buddhism, I thought that his withholding all that he knows was very stingy. I figured there must be some special book, with his secret esoteric teachings on the mechanics of the universe, like Madame Blavatsky's *The Secret Doctrine*, but much more comprehensive. However, as time went by, I realized that this was a foolish perspective and that the Buddha was a genius in realizing that it would be unhelpful, unnecessary and too much of a waste of time to explain such things. What truly matters is how the mind works and what we can do in the present moment to harmonize our lives with reality.

So instead of answering those three primal questions about the origin, fate, and meaning of humanity and the material cosmos, he scaled down and limited his teaching to these three questions:

23. See Appendix, §10 for full quotation.

- 1) Where does *dukkha*, the *experience* of dissatisfaction, originate?
- 2) Can that disharmony, discontent, and dissatisfaction come to an end?
- 3) If so, what can be done to help make that happen?

This is precisely what the teaching of the Four Noble Truths addresses. Rather than providing a large-scale map of the cosmos, the Buddha confines his map to what is tangible, immediate and accessible for us: how disharmony arises and how to get in tune. That's all. To play in an orchestra, we don't have to understand mathematical equations describing every type of vibration within every instrument. Instead, we learn our own instrument, listen to the musicians around us, follow the score and pay attention to the conductor.

It's the same when paying attention to whether or not there is *dukkha*. Am I in tune or am I out of tune? That is essentially all we need to know. We don't have to define what harmony is because our heart already knows how to recognize it. We don't have to describe *dukkha-nirodha* (the ending of *dukkha*) conceptually or in detail because our heart is already aware of the quality of integration and fulfilment. There is rhythm and centredness, equilibrium and presence. The heart *knows* these qualities in a non-conceptual, intuitive, natural way.

THE FOUR NOBLE TRUTHS

The Four Noble Truths distill things down to essentials. The First Noble Truth is that there is the experience of *dukkha*. The Second Noble Truth

is that there is a cause, an origin of *dukkha*. The Third Noble Truth is that *dukkha* has an ending, it can cease – there can be an ending of discord, disharmony, discontent. The Fourth Noble Truth is that there is a way to establish that harmony; the Buddha points to a practical path to be developed.

In respect to the question, ‘Where do we come from?’ the Buddha teaches instead *dukkha-samudaya*, the origin of *dukkha*. Where does *dukkha* originate? It originates from clinging, from craving – the Second Noble Truth.

That then leads to the Buddha’s response to the ‘Where are we going?’ type of question; that is to say, ‘Can dissatisfaction come to an end?’ He tells us, ‘Yes, indeed it can’ – the Third Noble Truth.

Then, in response to the question, ‘What should we do now?’ the Buddha’s answer is to let go of craving, ‘When one lets go of craving, this relinquishment brings about the cessation of *dukkha* (*dukkha-nirodha*).’ To help get us there, he spells out the Noble Eightfold Path – the Fourth Noble Truth.

As the Buddha told the *deva* Rohitassa, you can’t get to the end of the world by walking but unless you get to the end of the world, you can’t get to the end of *dukkha*. The Buddha said that ‘the world’ is to be found in this body, with its perceptions and thoughts, ‘Here is the world, the origin of the world, the cessation of the world, and the way leading to the cessation of the world.’ The journey happens *here*. If we know the world of our own experience, we see how the quality of discord arises within that world. That very seeing will enable the heart to reach the end of *dukkha*.

DEPENDENT ORIGATION

When you open the user’s manual for a car or a computer, there is usually a one-page synopsis that describes the basics: where the controls are and how to switch them on and off. The next many pages of the manual go on to provide the details. The Four Noble Truths are the one-page synopsis. The Buddha’s teachings on dependent origination are the detailed explanation, a description of a ‘chain’ of (usually) twelve causally related links through which dissatisfaction (*dukkha*) arises from ignorance (*avijjā*).²⁴ According to dependent origination:

When the mind does not see clearly, this gives rise to the perception of subject and object, a me ‘here’ and the world ‘out there’.

When there is belief in this subject/object duality (‘me and the world’), then the mind imputes a solidity to the objects of the senses: seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking. The mind that is not fully awake believes its own thoughts. While it might be a strange proposition, consider this: Just because we think something does not mean it is true. You might be saying to yourself, ‘What do you mean, Ajahn?! All my opinions are perfectly correct.’ While this is a common belief, it is an aspect of ignorance, of not seeing clearly. This ignorance then leads us to take our perceptions – of beauty, ugliness, pain, pleasure, and so forth – as absolute truths. The mind believes the sense-world to be solid, accurate and real.

When there is belief in the senses, this leads to the world of *vedanā*. *Vedanā* is usually translated as ‘feelings’, which in this context means pleasant,

24. See Appendix, §11 for full quotation.

painful and neutral sensations rather than moods such as happiness, sadness, anger, etc. These sensations are conditioned by belief in the reality and reliability of the senses.

Feelings of ‘pleasant’ or ‘painful’ rapidly turn into ‘I want’ or ‘I hate’. Then ‘I want’ rapidly escalates into ‘I’ve got to ...’. So feelings condition craving (*taṇhā*), which in turn conditions grasping (*upādāna*).

Next, grasping conditions becoming, which means the mind becomes absorbed into the object it is chasing or, in the case of aversion, the object it is trying to get rid of. The mind decides either ‘I’ve got to get more of whatever is bringing me so much pleasure or ‘I’ve got to get rid of’ whatever is bringing me so much discomfort.

Becoming then conditions birth, the point of no return, and finally *dukkha*. We suffer when we are unable to obtain the object we are chasing or unable to escape the object we are averse to. And even if we do obtain the object of our desire, the gratification will be only momentary, usually followed by the feeling ‘that wasn’t really worth it’ or ‘that wasn’t quite good enough so I need another one’ or indeed, ‘that was great! I need another one!’

It is ignorance (not seeing clearly) that leads the mind to buy into the thought ‘I’ve got to ...’, not understanding that the ‘I’ve got to ...’ feeling can never be permanently satisfied. Beginning with ignorance, this process goes on and on.

However, when the mind *does* see clearly and is not in the grip of ignorance, then *dukkha* will cease. We still experience the body and senses (seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking) and feelings (pleasant,

unpleasant, neutral). All of that operates in the same way. But when there is wakefulness and awareness, the recognition arises ‘This is liking.’ That leads to, ‘Just because I like something, I do not have to chase after it. Just because I dislike something, I do not have to contend against it or turn it into a problem.’ Liking is just liking; disliking is just disliking. In this understanding, there is peace, spaciousness, and clarity. We are not inert, we still make choices. But those choices are based on mindfulness and wisdom rather than on reactivity.

FEELINGS - TO RESPOND OR TO REACT?

The more the qualities of awareness, alertness and clarity are established, the more there is the ability to respond to life rather than to react. That is a big difference.

Much of the process of liberation – of ending *dukkha* and realizing life’s fulfilment – hinges on how the mind relates to the realm of *vedanā*, the feelings/perceptions of pleasant, unpleasant or neutral. The Buddha names *taṇhā* (craving) as the cause of *dukkha*. Within the chain of dependent origination, the mind/body complex inherently experiences feelings. Feelings can then lead either to craving or not craving. If the ‘craving’ bridge is crossed there will be trouble but, if there is sufficient wisdom and strong mindfulness, then the ‘craving’ bridge is not crossed and there is no trouble. Even though the mind/body complex experiences feelings, the feelings do not condition craving.

The Four Noble Truths hinge on that link between craving and *dukkha*. Once craving has arisen, we very quickly experience dissatisfaction. But if

craving is not formed, we live very contentedly. We still see, hear, smell, taste and touch. We function in the world, but we do not live in a reactive, compulsive way; rather, we live in a responsive way.

How many of us have had the experience of seeing something so beautiful, so interesting, so lovely that it drove us to crave it? And then, when we became so caught up and determined to ‘get it’, we didn’t actually enjoy the experience itself? With wisdom, we can experience something we really like – ‘Ah! So delicious. Absolutely beautiful!’ – and enjoy it without trying to own it or keep it.

LIVING IN ETERNITY'S SUNRISE

He who binds to himself a joy
 Does the wingèd life destroy,
 But he who kisses the joy as it flies
 Lives in eternity's sunrise.

WILLIAM BLAKE, *ETERNITY*²⁵

When we bind to ourselves a joy – ‘Yes! This is it, the perfect place. I am not going to let anyone else get it!’ – then we destroy the ‘wingèd life’, so precious, so perfect. Or as in John Steinbeck’s *Of Mice and Men*, when Lenny loves the puppy so much that it gets crushed by his too-tight, too-strong hug – life gets destroyed when we hold on too fiercely, too possessively.

‘But he who kisses the joy as it flies’ – instead, can we say, ‘Yes. This is delightful but I do not have to try and keep it. I don’t have to make it *mine*.

25. William Blake, *Notebook*, (c. 1793).

I don't have to ever have it again... aha!' Of course, it takes a lot of effort and time and energy to learn how to kiss the joy as it flies. Our habits are incredibly strong.

With the practice of meditation, the Buddha gives us tools and encourages us to learn to know the world of feeling in a clear and mindful way, how to respond rather than to react. When we notice that we like something, we can reflect, 'This is liking.' We can pick it up and follow it if appropriate, or we can *not* pick it up and *not* follow it if appropriate. Similarly, if something is painful or awkward or difficult, we do not need to feel burdened or stressed or bothered by its presence. We can simply recognize: 'Oh, that is the unwanted, the painful' and then respond to it accordingly, as needed.

When we begin to use this approach – of understanding the nature of mind and getting a perspective on it – we see a huge difference in our lives. The attitude of mind makes all the difference. We are able to experience 'liking' without 'chasing after' and 'disliking' without 'getting rid of'. Life becomes a lot more spacious. We are much more at ease, not continually searching for happiness by rearranging our circumstances.

Within the monastic tradition, the *dhutaṅgas*, or austere practices, are allowed by the Buddha as another tool to challenge the mind's dependency on food, sleep, comfort, personal space, property – all those deep-tissue, reptilian brain areas. They are not obligatory practices for the monastic community; they're for those who want to 'up the ante', to raise the stakes a little bit. Some of the thirteen *dhutaṅgas* include not lying down to sleep, eating at only one time during the day or living exclusively on what's been received in one's bowl during the alms-round through the village. These

practices are all designed as a deliberate way to challenge the mind; not to torture oneself but to help the heart become more robust. I did the practice of not lying down for about three years and discovered that, after a time, no comfort was possible. When everything is uncomfortable, one eventually stops trying to get comfortable. There is a wonderful kind of peacefulness in that letting go.

I'm certainly not expecting the lay community to adopt this practice but it points to the fact that we are all adaptable in attitude. Sometimes we forget that. You might never take a vow not to lie down for a week, let alone a year or more, but you may someday find yourself stuck on a crowded train, hot and squashed, shoulder-to-shoulder with a couple of hundred strangers. You could stand there and complain, grumble, and moan; or you could realize, 'I can stand here and *not* suffer. Wow!' You could say to yourself, 'Well, here we are, this is what's happening right now, these are the feelings of discomfort.' If we adapt our attitude, then we can be content and free in all circumstances. What a fine and wonderful thing that is.

PEACE DOES NOT MEAN PASSIVITY

The Buddha did not equate peacefulness with passivity. Being content or adaptable in all circumstances does not mean that we don't make the effort to improve things when we can. It's not about being numb to social injustice or not going to the student counsellor when we are overburdened with studies. When we cut our leg and are bleeding we don't just say, 'Oh, that's the sensation of blood running down my leg.' No, we get that leg in the air, call the doctor, get to Accident and Emergency and have it patched up. We're not foolish. Our capacity to act and the fact of making a choice are part of the way things are.

That said, at other times when there is nothing that can be done – when we're stuck standing up on a crowded train or feeling hungry or thirsty and haven't got anything to eat or drink – we can establish the attitude of mind that says, 'OK, this is fine too.' Similarly, when things are really delightful, when we're relaxing along the riverbank under the weeping willows, enjoying a picnic with good friends, we can remember not to hang on to this 'perfect' moment, not to make anything special out of it. We can simply enjoy it as it is; I see the patterns of early autumn sunshine rippling across the wisteria, across my ceiling, reflected from the fountain in the pond. It's beautiful to the eye and mind. It's like *this*; no need to make anything of it.

This shift of attitude enables us to deal with difficulty. Our practice teaches us adaptability and enables the development of a robust nature that is peaceful in all the different circumstances we encounter. Happiness is not tied to being comfortable or to things going our way. When they do, that's sweet and delightful, but when they don't, that's quite all right, too.

We have strong impulses: we desire things, we are annoyed by things, we are afraid of things. Our minds are conditioned by instinctual yearnings and urges. We feel strong emotions. When we are attracted to someone, we think, 'Oh! That person's really attractive.' When we are repelled by someone, we think, 'Oh! They're awful.' These are not just thoughts; there is an emotional surge accompanied by physiological changes. Therefore, the capacity to recognize, 'This is just my mind wanting or not wanting, my mind fearing, my mind hoping,' gives us a perspective on our emotional nature. I do this kind of practice myself a lot and I encourage others in it as well.

THE DOPAMINE FLUSH

There is a regular visitor to Amaravati Monastery who loves the music of Johann Sebastian Bach. He once said to me, 'Listening to it, I have such a wonderful feeling. Bach's music is so beautiful, so balanced and precise, so perfectly arranged. It's absolutely exquisite. It is perfect, it is not *dukkha*.' Although he has great faith in the Buddha's teaching, he professed his conviction that Bach's music is a condition that is completely satisfactory – it is not *dukkha*.

I'd like to propose that with Bach, as well as with every other experience that delights, it's not actually the music that we love, it's the place the music takes us to. What we love is the mind-state that arises with the 'exquisite' experience. The quality of beauty depends on the mind that is aware, the subject, not solely on the object of that awareness.

The same principle applies with respect to all sensory pleasures. Take, for example, the taste of our favourite foods. I'd suggest we don't actually

like the food but that we like the feeling which arises in the mind when the taste is there. The same is true with the other senses. What we really love are the feelings that arise when we see pleasing physical forms, hear melodious sounds, taste delicious flavours, or smell exquisite fragrances. 'The perfect rose in its freshly opened glory. Ah! What a fragrance.' We don't actually like the smell – even though, gentle reader, you might declare, 'Yes I do!' – I'd like to suggest that, phenomenologically speaking, we like the mind-state that arises from the experience. To make it even more prosaic, in terms of neurophysiology, we love the dopamine flush that happens when we experience something that our brain is programmed to 'like'.

I would propose that this is a principle that it is extremely important to reflect on, to examine. When we say, 'I love that shape, that fragrance, that food,' challenge that idea. Is it the food? Or is it the mind-state? Is it that image? That face? Or is it the feeling that arises in the mind when that face is seen? Is it getting rid of that painful experience? Or is it the feeling that arises in the mind when that irritant is gone? What is actually going on? How does that work?

The answers may be radically disappointing, to our ego-centred thinking at least, because our energies are often heavily invested in getting certain objects or opposing others, acquiring certain experiences and avoiding others and ascribing value accordingly.

In addition, this process does not solely relate to pleasant and unpleasant sense contacts; if it is explored a little more deeply it can be seen to relate to the inner glow of achievement when we have succeeded at something, and to the bitter desolation that comes with a perceived failure. We are

glad, proud or pleased about such accomplishments when they are positive – the ego feels validated by achieving particular results. Therefore an insight such as ‘This is just a dopamine flush!’ challenges the value system on which our self-view is based. It can feel frustrating or disappointing, taking the wind out of our sails.

It could be that a lot of things we have invested years of love or hate in have now been devalued by reflecting in this way, that it was ‘just the dopamine flush’ we loved. With wisdom this shift of view can be appreciated with a wry smile and a sense of relief, an unburdening: ‘How could I have wasted so much time and energy on something that was really so circumstantial? I didn’t really care about that issue, I just liked being indignant!’

How many millions of pounds get spent annually pursuing a specific look, a long-term hobby or following a sports team? Certainly there is the gratification (*assāda*) that comes with the affirmation of belonging and participation in an activity or a group, but its partner is the inevitable downside (*ādīnava*) that eventually disappoints us, because the team lost, the fashion changed or we can no longer sculpt with precision since our hands are shaking. The blessing comes with the escape (*nissarana*) that arises on account of this change of view (e.g. at M 102.25). We realize we were a big fish but it was a very small pond. Those times of gratification were indeed sweet but it was just that much – that’s all. What remains is the peace of relief, *dukkha-nirodha*.

From an ego-centred perspective we might feel that, in such instances, the Dhamma has ruined our life – popped our bubble – but, with wisdom, it is realized that the blame for any suffering really lies with self-view.

Self-view leads to frustration and disappointment. The actual pleasure that the brain experiences is just a dopamine flush – that’s all it is. But self-view leads to the mind articulating that flush in a self-referencing way: ‘I’m going to keep that one. I’m fond of that. That is my favourite.’ In that same breath, wisdom can instead recognize, ‘That is a feeling. That is a pattern. That is a chemical reaction in the brain.’

Perhaps this sounds too mechanistic. ‘Are you saying that the joy I feel when I see my beloved garden – my precious space that I have cherished and worked on for so many years – is just a dopamine flush? How dare you?!’ ‘The heartfelt pride I feel when surveying the shelf of my collected writings – you are calling that a chemical reaction?! Who do you think you are?’

When such a thought arises, notice also how the charge that arises from the ‘How dare you?!’ feeling can also be enjoyable. It too can be viewed in the same way. Righteous indignation can be very invigorating but it’s also deeply conducive to self-view. It’s not a coincidence that the media pays more attention to the controversial politicians, flamboyant or unstable film stars, outrageous sports personalities – the ones we love to hate. The dopamine flush they arouse sells products and papers – ‘If it bleeds, it leads’ – it’s the engine of clickbait.

If we can understand the experiences of liking and disliking in this way, then we can save ourselves a lot of grief and make ourselves much more effective in the world. Don’t just take my word for it; explore it for yourself.

KNOWING HOW THE MIND WORKS

The Buddha teaches us to understand that the world is *here*, in the mind, and this teaching is helpful in terms of the development of mindfulness. In the *Satipaṭṭhāna Sutta*, the ‘Discourse on the Foundations of Mindfulness’ (D 22, M 10) the third foundation of mindfulness (*cittānupassana*) points to the mind and its moods. The mind can be full of anger, and it can know, ‘This is an angry feeling.’ Or the mind can be free of anger, and it can know, ‘The mind is free of anger.’ The mind can be full of agitation, and it can know, ‘The mind is agitated.’ Or the mind can be free of agitation, and it can know, ‘The mind is free of agitation.’²⁶

That which knows anger isn’t angry. That which knows agitation isn’t agitated. That which is aware of experiences is not tied up with them. There is a freedom, a lack of entanglement. This is the development of mindfulness. This is a particularly helpful teaching to cultivate and understand. A great blessing comes from knowing how the mind works. This is the way of real happiness, real freedom.

With mindfulness, in our best moments, we can recognize an impulse as it takes shape; for example, the thought arises, ‘That’s outrageous! That’s unacceptable!’ If we feel such negativity and intolerance, how do we then ‘tolerate’ that intolerance? The most helpful approach is to look directly at our own intolerance and reflect on it with the attitude, ‘OK, a strong emotion has come into being, it’s the “that’s unacceptable!” feeling.’ That energy can then be known directly, can be felt and understood. ‘I have a

26. See Appendix, §12 for full quotation.

body and a mind, and impulses arise. Impulses can be recognized rather than suppressed. They can be known but they don't have to be followed.'

In developing this more skilful attitude, this disentanglement, it helps to pause for a moment, to take half a second to recognize the feeling – 'Oh! That's a strong one!' We give ourselves a bit of space around the feeling before we come out with a comment or before we jump in. That's often all that's needed. It doesn't have to be a complicated approach; it's just knowing our own feeling of intolerance, seeing that it's natural, and remembering we have a choice to follow it or not. When we give ourselves space, we can relate to our feelings skilfully and we find we can give that same kind of space to others.

Next, we can reflect, 'Now that the "That's unacceptable!" impulse has arisen and is known, what is the best way of responding? Is there a way to communicate what is felt so that it can be received?' Communication depends on a transmitter and a receiver. If there is just a transmission, a proclamation, and the receiver is switched off there will be no communication. So, in order to have benefit, we have to consider how to address a feeling of indignation in such a way that the other person will be able to hear what is being said, to receive it.

When there is this kind of wise reflection, we usually find ourselves much more able to communicate effectively with others – and sometimes it doesn't even require words. When someone expresses themselves in a way that is 'unacceptable', we can say to ourselves, 'If they want to carry around that attitude, that's their business. I don't have to make it my mission to stop them thinking that way. I don't see things quite that way

myself, but how you think about things is totally your business.’ When we give somebody that kind of space they’re pushing against an open door, and their attitude can more easily change for the better. Whereas if we respond, ‘You can’t think like that! That’s totally wrong! How dare you!’ then we’re giving them something to push against and we’ll have a fight on our hands.

When we give someone space, not in a condescending, patronizing way but in a sincere way, that often changes the dynamic. The person may gain more perspective on what they’re thinking, what they’re carrying around within themselves. Not always; it can take a long time. But that extra little bit of spaciousness is a gift to others and to ourselves.

THE TERROR OF UNDEFINED BEING

If we explore the nature of experiencing any phenomenon, we may notice that when the feeling of identity arises – a ‘me’ who is frightened, a ‘me’ who is in love, a ‘me’ who has a problem to solve – something in the heart ‘likes’ that feeling. Even in an uncomfortable state such as anger or fear, the feeling of ‘I am’, of a defined being, is something the mind locks onto and relishes. A feeling of deep gratification arises even if the experience is, on its surface, ostensibly ‘unwanted’, like a problem, a difficulty, or a struggle. Something in the heart says, ‘Phew! Now I’ve got something to be!’ Whether it is in relation to sense pleasures, excitement, aversion, indignation, fear, doubt or bewilderment, the mind works in the same way. It may be that we get a thrill from transgression, doing something we are not supposed to. It may be that we feel most alive when we are

afraid of being caught or when we are angry with someone, or when we are in a state of jealousy, or simply complaining. On the surface these might seem to be unappealing states – who would want to feel that way? – but the fact is that these are not uncommon experiences. Some people make a career (or at least a lifestyle) out of finding fault with others, being enraged about injustices, or hating themselves for an unforgivable wrongdoing or pursuing vengeance for a perceived wrong.

The mind tries to find a way of sustaining, feeding or repeating that feeling of defined being. You might wonder, ‘Why do I keep getting into arguments?’ or ‘Why do I keep finding things to worry about?’ From having watched my own mind, I would say it is because of that sense of defined being. People often habitually fight and complain because they feel most alive when they are letting somebody have it. They look for an argument just so they can sustain that thrill. We may constantly put ourselves into certain situations because that’s when we feel most alive.

Here is an example that may be familiar: You are wrapped up in some kind of task and when you finally complete it, there is a moment of relaxation. You plunk yourself down on the sofa and say, ‘Thank goodness that’s done!’ But after a few seconds a deep disquiet arises and you start looking for something new to do, or someone new to be, or something to exist in relationship to. You then realize that you have other problems or tasks to tackle – ‘That’s right, I’ve got ten emails to answer’ or ‘I’ve got that lawsuit with my neighbours!’ – and a somewhat bizarre feeling of relief arises. The ‘pleasure’ chemical in the brain gets released. ‘Ahhh! Fantastic! I have a problem. I have another genuine *thing* to worry about – there’s a

me and a *thing* for that to push against. Phew.’ When we look closely, we may discover that what we are terrified of is undefined being. We feel we need to *be* something.

In terms of wanting this sense of defined being, the more unsatisfiable the aim, the better. A love that can never be requited, something broken that can never be repaired, a goal that’s always just out of reach – these are experiences we can get really obsessed with. We feel a perverse relief in this because we are guaranteed to always have a goal that can never be reached. Having that goal is enough to define us and, if it is unobtainable, we will never be betrayed by that yawning chasm of ‘so-what?’ As Marilyn Monroe sang in *Gentlemen Prefer Blondes*, ‘When you get what you want, you don’t want it anymore./ If I gave you the moon, you’d be bored with it soon.’

For myself, I have found it very interesting and liberating to look at my various obsessions and fears. I spent a huge amount of my life being worried. I was an Olympic-class worrier. It was so normal to me, I didn’t even realize I was doing it. I only later realized that being worried was something I did to make myself feel like I was someone, that a worried ‘me’ was much more desirable than an undefined ‘me’. This was a big revelation.

So, examine your mind, the field of experience – the things you fear, the things you hate, the things you love, the things you think you are. Test your mind to see if what I have been saying has any validity or not. Notice the effect of that examination; what is the value of that exploring? How does it change the way the mind relates to sounds, sights, tastes, ideas, memories, fears, visions, obsessions, unrequitable loves, unforgivable wrongs?

Maybe there's a particular obsession that has been precious to you but, when the grip on it is released, the heart is instead encouraged to delight in that undefined quality. With that relaxation the heart says, 'Oh! What a relief!' Allow that change into the heart. See what a difference it makes, because that kind of spacious relief is completely different from the superficial gratification that comes with clamping onto some defined sense of being. It is the profound relief of the heart free of grasping, free of identification with anything – natural, limitless, selfless, bright, *viññānaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbaṃ pabhaṃ*. You may discover that in a heart free of such obsessions and self-view the world is a lot more spacious.

THE DISCOURSE ON 'NOT-SELF'

The *Anattalakkhaṇa Sutta*, or the 'Discourse on Not-self' (S 22.59), is one of the most helpful and significant teachings in the entire Pali Canon. In a way, it encapsulates the development of wisdom according to the Buddha's approach. Traditionally, this teaching is considered the second of the Buddha's discourses, following his first teaching on the Middle Way and the Four Noble Truths. The result of the first teaching was that one of the Buddha's five former companions entered the stream of enlightenment, but the result of his second discourse was that all five of them achieved full, complete enlightenment. This was a deeply significant moment in Buddhist history, and it prefigures the centrality of this teaching in the centuries that have come after.

A bit of the back story: These five companions had been fellow ascetics with the Bodhisatta Gotama before he became the Buddha. They had all been practising self-mortification, eating very little food, enduring various kinds of painful, self-imposed austerities as a way of developing spiritual strength. But the Bodhisatta eventually went off on his own, where he realized that enduring the limit of pain a human can experience (he had reached the verge of death) was not in itself liberating. He thought there must be another way to enlightenment and ended his austerities, eating ordinary food again and living in such a way as to restore his strength. The Bodhisatta followed his insight and intuition, discovered what is known as the 'Middle Way', and realized full and complete enlightenment.

He decided to return to his five companions to introduce them to the truth he had awakened to. When they saw him approaching, they thought,

‘Gotama used to be so tough. Now he has gone soft and is eating again. What a scoundrel!’ But as he got closer, they became impressed with his demeanour. ‘Something has changed about our friend Gotama. He is not the same as he used to be. He is very peaceful, very bright and very confident!’ When he gave them the teaching on the Four Noble Truths, one of them, Koṇḍañña, understood what he was talking about and realized the initial stage of awakening, Stream Entry. The others thought, ‘Oh, it looks like Koṇḍañña has got the point and seems greatly benefitted by that. Maybe we should keep listening.’ So the Buddha continued with what’s been passed down to us as the *Anattalakkhaṇa Sutta*.

The quality of *anattā* (not-self) is the central aspect of this teaching. The discourse describes the essence of mind training, particularly the use of insight meditation. Rather than making a declaration – ‘This is the truth and you should believe me’ – the Buddha uses an analytical method to help his five companions arrive at the same insight he realized. In this discourse, he walks us through a way of exploring our own experience of body and mind.

He starts off by saying that material form (*rūpa*) is not-self. If material form were self, then it wouldn’t lead to affliction. But because material form is not-self, it *does* lead to affliction. The principle here is that if something were ‘self’ (*attā*), then it would be blissful, reliable and stable; but since form is *not* blissful, reliable or stable then it is necessarily not-self. Then the Buddha repeats this statement for each of the five divisions of experience (*khandhas*). ‘Feeling (*vedanā*) is not-self. If feeling were self, it wouldn’t lead to affliction and it would obey our commands. Perception (*saññā*) is not-

self ... Mental formations (*sankhārā*) are not-self ... Consciousness (*viññāṇa*) is not-self.’

If our knee is aching, we can’t command our knee, ‘Stop aching!’ and expect the painful feeling to go away. Or if we’re feeling angry when someone cuts us off in traffic, we can’t simply command our mind, ‘Be happy!’ and expect that afflictive emotion to magically disappear. If our bodies and minds were completely ‘self’, they wouldn’t lead to any kind of affliction, they would not be disappointing or unsatisfying. They would be reliable and would respond to our personal will. But as we all know, that’s not the way it is.

In the discourse, the Buddha follows up by asking his friends, ‘Is the body, material form in a state of change (*anicca*)?’ ‘Yes, it is’, they answer. He then asks, ‘Can that which is changing be permanently satisfying (*sukha*), or is it unsatisfying (*dukkha*)?’ They respond, ‘It is unsatisfying.’ Finally, the Buddha asks them whether it is accurate to say of something that is in a state of change and unsatisfying that, ‘This is me, this is what I am, this is myself.’ ‘No, it is not,’ they reply. Again, if something were *attā* (a true self), it would be permanent, reliable, and blissful. The Buddha asks the same questions with each of the five groups of experience: material form, feelings, perceptions, mental formations and consciousness. ‘Is it in a state of change or not? If it is changing, is it satisfying or unsatisfying? If something is changing and unsatisfying, can it be said to be who and what we are?’

The Buddha is helping his five companions (and us) by using exploration to look at our habits of mind: ‘This is *my* body. These are *my* feelings. These are *my* thoughts. *I* am feeling warm. *I* am feeling hungry. *I* remember. *I*

think. *I want. I don't want. I like. I don't like.*' The Buddha is pointing to those feelings of 'I', 'me', and 'mine' and encouraging us to examine them. When we make statements involving 'I', 'me' and 'mine', are they true? Is that 'I' substantial? Is it something solid and reliable? Is it dependable? In teaching *anattā*, the Buddha is not giving us something to believe in, he is not making a declaration. Rather he is helping us to walk through the field of our experiences so we can explore for ourselves.²⁷

THE WAY OF ANALYSIS

We look for satisfaction in the sense of self. But that 'self' is not really who and what we are; it can't be permanently satisfying. When we say something is *dukkha*, or unsatisfactory, that doesn't necessarily mean it is painful or unpleasant or that there is something ugly about it. *Dukkha* is a subtler term.

It is easy to understand how something unpleasant, like a sore knee, can be *dukkha*. But how can something beautiful, like the music of Bach, be unsatisfying or unpleasant? Well, for one thing, when we begin to lose our hearing, that change – the new reality that Bach's lovely music is no longer accessible to us – can become a cause of distress. As we chant at the monastery, 'All that is mine, beloved and pleasing, will become otherwise, will become separated from me.' Clinging to experience as 'I', 'me' or 'mine' is a real source of *dukkha*.

There is a famous story in the Forest Tradition from the life of Ajahn Mahā Boowa, a contemporary of our teacher, Ajahn Chah. When Ajahn Mahā

27. See Appendix, §13 for full quotation.

Boowa was a young monk, he trained under Venerable Ajahn Mun. Back in those days, when there weren't so many permanent forest monasteries in Thailand, monks would gather around a teacher to receive instructions for a period of time, and then they would go off by themselves and practise meditation in the wilderness. A few months later they would take to their wanderings again, find where the teacher was now living, and check in with them to assess how they were progressing.

After receiving teachings from Ajahn Mun, the young Ajahn Mahā Boowa went off into the jungle for a few weeks or months. He was very keen and determined, and he was able to develop extremely refined, very bright and deep states of concentration. He became quite pleased with himself, thinking, 'Previously I was a study monk. I've only been meditating intensively for a little while and already my mind is able to absorb into profound and wholesome states. I should go tell the teacher.'

So he went back to see Ajahn Mun, expecting the Ajahn to say something like, 'Well done, lad, well done! You've only been doing this for a few months and you've already really cracked it.' To the young monk's surprise, Ajahn Mun said, 'Don't waste your time with all that stuff. Those mind-states may be pleasant but they don't lead to liberation. It would be far more useful to reduce the degree of focus and sustain your concentration at the level of watching the arising and passing of thoughts, feelings and perceptions. Otherwise, you will just get lost in those blissful states. They will become your favourite abiding places and you will never develop any wisdom.'

The young Ajahn Mahā Boowa famously took exception to this. 'No, you are wrong! These states are beautiful, wholesome, bright and blissful. There

can't be anything wrong with them.' According to the stories the argument waxed hot. All around the monastery in that little forest you could hear Ajahn Mun and the young Ajahn Mahā Boowa going at it at full volume, so all the other monks made themselves scarce.

Ajahn Mahā Boowa refused to take his teacher's advice and went off by himself again to pursue those deep meditative states. But something about the chemistry of having argued with his beloved and revered teacher had caused an obstruction in his mind. No matter how hard he tried, he wasn't able to get his mind back into those beautiful and blissful states. They were lost to him. Years later, Ajahn Mahā Boowa commented, 'If anyone other than Ajahn Mun had been responsible for depriving me of those states, I would have killed him.' Clinging to those beautiful, wonderful, wholesome, bright states as 'mine' had become the cause of homicidal feelings in the young monk. Now that's what I call *dukkha!*

There is no place in the teachings on not-self where the Buddha says, 'The *real* self is *this*. What you *really* are is *that*'; interestingly there is also no place where he states categorically that, 'There is no self' either. Instead, he offers a way of analysis based on observing how we identify with experience, using a process of elimination based on inarguable knowledge, encouraging us to be like a spiritual Sherlock Holmes: 'When you have eliminated the impossible, whatever remains ... must be the truth.'²⁸ Most significantly, he teaches, if we stop identifying with what we are *not*, then what is real will become apparent. When the mind awakens to the Dhamma, the ultimate reality, it is liberated – it is Dhamma knowing its own nature.

28. Sir Arthur Conan Doyle, *The Sign of the Four*, Spencer Blackett, (1890).

The last lines of the *Anattalakkhaṇa Sutta* describe how the Buddha's five companions heard his teaching and understood it. 'Thus spoke the Blessed One. Delighted, the group of five bhikkhus rejoiced. Moreover, while this discourse was being delivered, the minds of the five bhikkhus were freed from the defilements.' Hearing the discourse on the characteristic of not-self, they became fully enlightened, their hearts were liberated. That is the result of the teaching on *anattā*.

The Buddha presented this analysis in various Suttas throughout his many years of teaching. He taught that the main obstruction to liberation was buying into that 'I-me-mine' feeling – in its coarse form this is called 'self-view' (*sakkaya-ditṭhi*) and, in its refined form, 'conceit' (*māna*). He pointed to this basic method for developing insight and wisdom: recognizing the 'I-me-mine' feeling in order to see its empty nature, to let go of it, and to allow the mind to awaken to its own nature.

Of course, if we say 'I am at peace' or 'I am free from clinging,' the presence of an unchallenged 'I' declares that the clinging is still there (M 102.23-4). We must then ask, 'Who is it that is without clinging? Who is it that has this peaceful feeling? Is there a person that this feeling belongs to?' In this method of analysis and exploration, the more clearly the mind knows and understands that feeling of 'I' as a convenient fiction, the more it can let go, the more the heart can be genuinely liberated. This is not a matter of merely understanding the concept of 'I'. Wisdom (*paññā*) refers to a specific, transcendent way of seeing things.

EMPTINESS - THE 'LUMP OF FOAM'

The Buddha teaches us how to look skilfully at the body, thoughts, feelings, perceptions, sensations. For example, we can say, 'There is a sound.' Then, when we reflect further, we can ask, 'Who is the "I" who is understanding these words? Does that sound have an owner? What is the "I" that hears it?' Or we can ask, 'When I feel the weight of my body, what is the "I" that experiences the feeling? What qualities does that "I" have? Is it tall or short? Large or small? And with respect to the idea of "my" body, what is it that owns anything?'

Usually, the mind invests feelings with solidity. When we think, 'This is good' or 'This is awful,' those feelings seem so genuine. But when we use meditation to explore the nature of experience, we begin to see the insubstantiality of feelings. For instance, when we look at 'liking' something, we see it is just an experience, a pattern of consciousness. There is experiencing – shape, form, taste, memory, colour – but there is no essence, no fundamental substance, and no 'me' that is truly the experiencer.

In the Southern Buddhist teachings, when the Buddha talks about this quality of 'emptiness' (*suññatā*), he usually means 'empty of self and what belongs to a self'. In the 'Lump of Foam' Sutta (S 22.95), the Buddha describes the five divisions of experience, the five *khandhas*, in terms of their empty qualities. In this Sutta, he was sitting beside the River Ganges with members of the Sangha. As a lump of foam floated by, he said, 'Do you see that lump of foam floating on the river? *Rūpa* (form) is just like that lump of foam. There is a shape and a form, but there is no substance.'

He went on to compare *vedanā* (feeling) to a bubble that forms when a drop of rain strikes a puddle – it appears for a moment and then vanishes. *Saññā* (perception) is like a mirage in the desert – it shimmers in the air but it has no essence. *Saṅkhārā* (thoughts, feelings, emotions, memories, ideas, intentions) are like the trunk of a banana tree – when the leaves are peeled back layer by layer, like an onion, there is no essence, no core, no heartwood to be found. *Viññāṇa* (discriminative consciousness) is like a conjurer performing a trick – something magical seems to be happening but it is just the speed and dexterity of the conjurer’s hands creating an appearance. Nothing genuinely magical has happened.²⁹

Some people may not understand the Buddha’s teachings as he meant them to be appreciated. They may dislike this teaching on the nature of experience as ‘empty’, thinking it will rob them of joy in life. If this is the case, I suggest looking at this disliking, rejection itself as a pattern of experience to be explored. Disliking takes shape in a certain way and leads to certain thoughts, like, ‘Bad. Wrong. It shouldn’t be this way.’ Just as the mind labels a certain shape a ‘branch’ or a certain sound a ‘Bach sonata’, the mind bestows a particular meaning to concepts and experiences.

Similarly, insight into not-self and emptiness is not meant to belittle the moral quality of actions that cause pain, difficulty or distress for people. We cannot just do as we please to people and then say, ‘If you don’t like it, tough luck, it’s all empty. Just get over your attachment to yourself and your disliking.’ That would be called ‘a wrong grasping’ of not-self and emptiness. Instead, we can recognize that the way we experience things

29. See Appendix, §14 for full quotation.

is not the same as the way others experience things. We might be able to recognize a painful experience as empty, whereas somebody else might find that experience genuinely painful, difficult or distressing. With this understanding, we can cultivate a compassionate wish to reduce the level of suffering or difficulty that we and all other beings experience.

This particular point is another outcome of the teaching mentioned above in the Introduction (S 35.116), and the phenomenological insight that all we have ever known throughout our entire life is our mind's representation of the world. We can't really know *the* world. We can only know the world *as this mind represents it*. When this is appreciated then it is recognized that others will *necessarily* see the world differently – in effect it is not the same world – therefore wisdom inclines the heart to be compassionate and to make space for these many and various ways in which other beings experience their version of reality.

Another way we can go astray is to become enamoured solely with the *idea* of these teachings. We can get very excited about concepts – ‘Form is like a lump of foam, feeling is like a water bubble, perceptions are like a mirage. Yeah! That's great! I understand it!’ But without a deeper comprehension, when we are faced with challenges, the teachings seem to disappear. There are certain experiences we find easy to see as empty and not-self, and there are other experiences that seem very solid, real and important. It is helpful, then, not to let these Buddhist principles become merely inspiring ideas but to put them into practice so as to explore the areas where they are difficult to apply: ‘Why did I just feel offended? What just touched a raw nerve?’ Minute by minute, day by day, we bring attention to the areas where we get really stuck.

' WHO AM I?'

In the *Anattalakkhaṇa Sutta*, the Buddha taught us to consciously use the framework of the five divisions of experience (the *khandhas*) as a tool for reflection, to bring attention to uncertainty, unsatisfactoriness and not-self. We use this tool to challenge the habits of self-creation and to meet and receive the flow of experience. We tend to think, 'I am the body. I am the personality. This is my story. This is what I am. This is all that I am.' Such beliefs are usefully explored and countered using the teachings on *anattā*.

One of the ways we can cultivate this exploration, this change of view, is to ask questions in meditation. In the space of the mind, when the attention is quite steady and focused, a question can be placed. When we hear a sound, we can ask, 'Who is it that hears?' When we feel a sensation in the body, we can ask, 'To whom does this feeling belong?' Or with memories, 'Who remembers? Does this memory have an owner? What is it that recalls and labels this "mine"?'

When we ask questions like this, we are not looking for explicit, verbal answers. In fact, there aren't any 'right' verbal or conceptual answers. Rather, posing these questions in a sincere and direct way is intended to illuminate the presumptions the mind makes. In that moment of posing the question, 'Who knows this experience?' something in the heart knows that the mind is not a person, that the awareness isn't an individual. This awareness doesn't have an age, gender or nationality. The labels we give ourselves – 'I am a man, I am a woman, I am English, I am Sri Lankan, I am old, I am young, I am healthy, I am sick' – are all just markers, conventional designations, convenient fictions. While the mind may identify with such

characteristics, we come to see them as habits of mind but not the *essence* of mind. This mind, this heart is not a person, not an individual, not an 'I'.

This method of enquiry, of asking a question in meditation, is a very direct and straightforward exploration into the nature of experience. We bring the mind to as much quietness, stillness, and steadiness as possible and then drop a question into that open space: 'What am I?' When that kind of question is posed, we can notice a small gap, a hesitation before any conceptual answer arises. The wordless 'answer' to the question is what is realized in that gap, in the moment before a new 'me' has been conjured into being with an idea, a belief, a judgment, an assumption. That gap – that unformed, awake, open quality – is the point of this practice. In that moment, there is alertness, spaciousness, no sense of self. The mind is awake to its own nature: bright, radiant, pure, peaceful, perfectly simple.

We can also develop this practice throughout the course of our daily activities. As we are eating breakfast, we can ask, 'Who is eating? What owns this flavour?' When we speak with others, 'Does that sound belong to someone?' Or when we're driving, 'Where is there to get to (because wherever I get to, I am always *here*)?' Even decision-making, 'Who chooses?' We can cultivate a quality of enquiry and investigation throughout the flow of the day, whether we are walking, standing, sitting, lying down, being quiet or being active. 'Who is tidying the garden? Who is washing the dishes? Who is lying down for a nap?'

Even the simple activity of brushing the teeth can uncover our assumptions of 'me' and 'mine'. When you're brushing your teeth, ask, 'Do these teeth have an owner? What makes this toothbrush mine? What happens to my

ownership of this tube of toothpaste when the tube is empty?’ All around the planet, countless empty toothpaste tubes are buried in landfills, floating in seas and decaying in forests. Where is all the ‘my’-ness that once belonged to those tubes of toothpaste? Once they were ‘mine’, now they are not. As an empty toothpaste tube leaves the hand and enters the rubbish bin, how does it change from ‘mine’ to ‘not mine’? What happened? Did anything happen?

Beyond toothpaste tubes, we can reflect on other items that are much closer to home. Perhaps top on the list is our own body. We give it a name and we think of it as ‘mine’. What do we discover when we question the assumption ‘This is my body’? Consider the breath. If we are in a room together, you breathe in the carbon dioxide that I breathe out, and I breathe in the carbon dioxide that you breathe out. My out-breath, which was partly your out-breath, is then absorbed by the trees, grasses and other creatures. All the carbon dioxide that was once ‘me’ is now part of countless other living beings that have absorbed it.

We shed, we acquire. This body is in an incessant state of change. The process never stops. So the statement ‘This is *my* body’ can really only be a convenient fiction. When we enquire more deeply, we realize that the labels ‘male’, ‘female’, ‘old’, ‘young’, ‘tall’, ‘short’, ‘healthy’, ‘sick’, ‘Buddhist’, ‘Christian’ don’t truly apply. They are all convenient fictions. Cultivating this change of view is one of the ways to support the breakthrough to reality that the Buddha pointed to.

A SAGE AT PEACE

As we develop this kind of investigation, this reflection – ‘What am I? Who is walking? Who is eating? Who is doing?’ – the point is not the repetition of

these questions. The questions are just the means. The point of the enquiry is the resulting change of heart, that ‘Aha!’ when the transparent and empty nature of self-view is recognized. When the heart sees through the conceiving ‘I am’, that is when one is called a ‘sage at peace’³⁰. The heart is free of agitation. It knows genuine coolness, freedom, peacefulness. There is nothing that can agitate or confuse it.

The Buddha teaches *anicca* (change, uncertainty, transiency), *dukkha* (unsatisfactoriness, incompleteness, unreliability), and *anattā* (not-self) as the basis for wise reflection. They are not articles of faith or concepts to believe in. Rather, they are tools we can use to examine the way our experience is held and understood. These reflections are ways of meeting the habits of the mind and helping to shift and reshape them.

In meditation, when the mind is steady, we can pay attention to the present and open the field of awareness, not focusing on a particular object. Awakened awareness can simply receive the flow of impressions – thoughts, sounds, smells, tastes, textures, shapes and colours – within this mode of reflection, this mode of exploration, and ask, ‘Is this changing? Is it satisfying? Does it have an owner?’

As each form, each feeling, each perception takes shape within the field of awareness, watch what happens when those investigative reflections are applied. What happens when the illusion of a permanent, satisfying, personal identity is seen through, when the ‘I’ feeling is recognized as transparent and void of substance? ‘Aha!’ There is a change of heart, a freeing, a disentangling.

30. See Appendix, §15 for full quotation.

This is the point and purpose of insight practice (*vipassanā*) – seeing into the genuine nature of all things; seeing that everything (every ‘thing’) is simply a pattern of consciousness, a pattern of mind taking shape and dissolving. There is form but no substance, shape but no essence – it is a bubble, a mirage, a conjuring trick. When that recognition is actualized, watch what happens in the heart. What is the experience of the present reality when that illusion is seen through? There is a simplicity, naturalness, freedom, limitlessness – and a quality of ‘of course!’

THE UNANALYSABLE TATHĀGATHA – AWAKENED AWARENESS

This kind of practice helps the mind to see through and thus shed its sense of identity. But shedding identity can then leave us with doubts: ‘If I’m not a person, what am I? If I’m not a man or a woman, a monastic or a lay person, what am I? If my nationality, age and personal story are not real, *who am I?*’

When this happens, it’s important to remember that the practice is to let go of identifying with what we are *not* and let ‘what is’ just be what it is – awake, aware, peaceful, radiant, limitless, natural. As soon as we fall back into trying to define who or what we are, the thinking/conceiving mind creates limitation once again. Even identifying with highly exalted states – ‘I am suchness, that’s what I am,’ ‘I am the Dhamma,’ or even ‘I am nothing’ – any kind of ‘I am’ creates a false limitation.

In another of his deeply significant teachings on this theme, the Buddha said:

The Tathāgata ('The one thus come, thus gone') has abandoned any material form ... feeling ... perceptions ... mental formations ... consciousness by means of which one trying to describe the Tathāgata would describe him. He has cut it off at the root, made it like a palm tree stump, deprived it of the conditions for existence and rendered it incapable of arising in the future. The Tathāgata is liberated from being reckoned in terms of material form ... feeling ... perceptions ... mental formations ... consciousness... He is profound, immeasurable, unfathomable, like the great ocean.

(M 72.20)³¹

'The Tathāgata' is the term the Buddha used to refer to himself, and this Sutta is one of the few instances in which he talks about his subjective experience. I consider the term '*tathāgata*' to also mean 'the awakened awareness of our minds', just as 'Buddha-wisdom' was described above (in Chapters 1 & 2). The quality of *tathāgata* ('thus come, thus gone') here refers to the nature of the 'transcendent knowing' attribute of our hearts as embodied in each of our lives.

SO WHAT EXACTLY IS IT?

It is. And there is no need, indeed no possibility, to define exactly *what* it is. That said, notice that the Buddha uses the adjectives 'profound, immeasurable, unfathomable, like the great ocean' to describe its presence. The analogy is apposite since, when we stand on some sea-shore and look

31. See Appendix, §16 & §17 for full and related quotations.

out to the horizon there is for many people an apprehension of vastness, wonderment, power and mystery. What lies beneath the surface? What's beyond the horizon? The mind goes quiet in a state of natural awe, that is potent yet peaceful. The great ocean definitely *IS* yet the conceiving mind cannot fully define *what* it is; its presence is immeasurable, both dangerous (to the ego) and intimately familiar (to the heart), our origin and yet beyond us... these are the qualities of the awake, aware heart that the Buddha evokes with these words.

Any definitions would have to borrow nouns and adjectives from the world of sound, sight, smell, taste, touch, conceptual thought, time, three-dimensional space, individuality. None of those qualities fully apply but we are offered that analogy of the ocean as a tiny hint. Even the best adjectives in a mythical grammar designed to refer to the numinous, the transcendent, will never be able to do the job completely. Words and concepts simply do not have enough dimensions to represent ultimate reality.

In the above passage, the Buddha is talking about his own nature, but he is also talking about the nature of the awake mind, the quality of awareness at the very heart of experience for each one of us – ‘the Buddha in mind’ as Ajahn Chah put it.

In addition, we don't have to define what we are because we already are it. The practice is simply about learning to be that, to embody that awakened knowing, which frees that heart from all limitation. As in the statement by the Buddha to Rohitassa that was quoted above:

One who knows the world reaches the end of the world. Having reached the end of the world, they do not hanker after this world or another one.

(S 2.26)

This passage is an illustration of one of the Buddha's chief attributes, *lokavidū*, 'knower of the world'. And when the Buddha in mind sees the world, in this way, this is the Dhamma knowing its own nature. As Ajahn Chah expressed it:

Where is the Buddha? The Buddha is in the Dhamma.

Where is the Dhamma? The Dhamma is in the Buddha...

Whether a tree, a mountain or an animal, it's all Dhamma, everything is Dhamma. Where is this Dhamma? Speaking simply, that which is not Dhamma doesn't exist. Dhamma is nature. This is called the '*saccadhamma*', the True Dhamma. if one sees nature, one sees Dhamma; if one sees Dhamma, one sees nature. Seeing nature, one knows the Dhamma.³²

32. *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, pp 484-5, Aruno Publications, (2011).

'JUST BECAUSE YOU THINK IT,
IT DOESN' T MEAN IT' S TRUE'

The Buddha teaches that we can only know the world as our mind represents it. This isn't just a dry philosophical observation. Understanding this teaching makes a huge difference in how we relate to our minds and the world it represents.

If we are ignorant of this truth, we believe we are seeing the world with no biases, that we are wise, knowledgeable. If we are ignorant, we believe our thoughts are 'true', that our opinion is 'fact'. If we are ignorant, we see people who think differently from us as 'wrong'. When we assume that everyone is experiencing the same world as us, we are amazed or irritated that people have different opinions. Then we clash over our different perceptions, different religious beliefs, different political views, different versions of our family history. People can become extremely divided and conflicted. That is how we often function.

I got a glimpse of this sort of ignorant thinking shortly after I arrived at Wat Pah Nanachat, in 1978. I'd be having a discussion with a monk and make some sort of authoritative statement. Typically, the monk would reply, 'Well, that's your opinion,' to which I'd get annoyed and retort, 'No, it's not an opinion; it's a fact.' One day I found myself vigorously defending a point when I suddenly realized it was the opposite point to what I'd stated just a few weeks earlier. I thought, 'Well, if I'm right now, I must have been wrong then. Or if I was right then, I'm wrong now.' It dawned on me that 'facts' and 'opinions' are not reliable; they are just something the mind happens to believe to be true at a given point in time. And if we believe

we're right just because we think something, then we will inevitably be in conflict with others.

The more we recognize that what we experience is only *our version* of the world, the more we are able to accept that other people's versions of the world will not be the same. What I experience is not *the* world, it is *my* world – and my world might not be the same as your world.

This understanding is meaningful because, if I recognize that my world is necessarily different from your world, then I won't expect you to have the same perspectives or opinions as me. The world as we each experience it is unique. The more we appreciate this, the fewer our mistaken assumptions. We begin to appreciate that our world is not the same as another's world, and we are able to make space for differing opinions and see that judgments that are valid in one person's mind are not going to be the same for everyone else.

The more this insight is developed, the less we judge people on their opinions, preferences or priorities. This then creates a greater breadth of heart, a greater adaptability and a greater capacity to harmonize with others. What is important to me might not be important to you. The greater our appreciation of this truth, the greater our capacity to see the broader picture. When we can see that the world is just *my version* of the world, then we can harmonize with each other in a respectful and substantial way.

When we see that the world arises, does its thing and passes away within the field of our awareness, the way we relate to our thoughts changes. This is why the mind matters.

THE CRAZY AND THE SANE

I like to point out that there's a Buddhist principle stating that we're not genuinely sane until we're fully enlightened. Anyone who is not an Arahant has some degree of insanity. We are all patients in a global psychiatric ward and we suffer when we expect 'insane' people guided by greed, hatred and delusion to be acting like Arahants. When somebody is selfish, we cry out, 'How can she do that? That's really awful!' or we incredulously exclaim, 'A politician lied to get elected! I can't believe it!' We forget that this sort of behaviour has been going on since human tribal life began tens of thousands of years ago.

I'm not excusing bad behaviour but, if we consider that we are sharing a psychiatric ward with our fellow inmates, then we will be a lot more forgiving of each other. We won't expect everyone to behave like the hospital director. Of course we're going to be erratic and a bit confused and selfish and chaotic and greedy and wild.

This perspective is very beneficial when we're having struggles in our relationships, families or in our workplace. By seeing things in this way, we create less of a sense of outrage or indignation. We feel more compassion, including compassion for our own shortcomings and failures. The moral outrage (especially in online 'comments'!) that often follows contentious things that happen in the world, or even innocent artistic expressions and sports failures, is usually not that helpful. Even though we often try to do better, if we are endeavouring to be a decent human being, we can still (usually) make more space for each other.

It seems to me that people expect too much from each other. We're amazed that a married person might look with hungry eyes at somebody other

than their partner. Or that somebody who has taken on the *brahmacariya* precepts of a nun or a monk hasn't completely ended sexual desire. I can tell you, when you shave your head and put on a robe, celibate inclinations are not automatically switched on and all sexual desire switched off. Actually, a very large portion of the monastic Vinaya discipline is about dealing with sexual desire and how to negotiate that energy. And an equal amount of the Vinaya is about dealing with acquisitiveness: stopping monastics from deceiving people to acquire property, money, power and influence.

When he was a young monk, Ajahn Sumedho once said to Ajahn Chah, 'I'm too impure. I have all these greedy thoughts. I'm seething with jealousy. I shouldn't be a monk because I'm corrupting the robe!' Ajahn Chah responded, 'Sumedho, the robe is for people who are not yet Arahants. Don't think that just because you shaved your head and put on a robe, you are never again going to feel jealousy or irritation.'

When we shift our perspective like that, we become much more compassionate. Without excusing unskilful behaviour, we recognize that people are people – and that we're all guided by selfishness, greed, hatred and delusion a lot of the time.

RINGFENCING THE REPTILES

Along with teaching this sort of mental approach – recognizing and feeling compassion with the arising of emotions such as wanting, fearing, hating – the Buddha established the Precepts as part of the training. *Sīla* (ethics, morality) with respect to our behaviour is very supportive of the mental side of practice.

In its simplest form, there are the Five Precepts: refraining from killing, stealing, sexual misconduct, lying and using intoxicants. When we have an impulse that says ‘That’s something really great. I want to take it for myself!’ *sīla* reminds us, ‘No, that doesn’t belong to you. You can’t just go ahead and grab it.’ When we’ve become annoyed that someone just sat down in our chair, or cut us off at an intersection, we restrain our aggressive and violent impulses because there is a precept against killing. It might sound like I’m joking but even on meditation retreats people can get homicidal feelings towards someone who moves their cushion.

When we understand that ‘the world’ is in our mind, there is a change of attitude. The Buddha established the Precepts as another way of helping us gain that perspective. It’s one thing to understand the concept of not reacting blindly to impulses of greed or aversion, fear or jealousy, but it’s another thing to actually refrain from acting on those impulses.

In the film *Jurassic Park*, a huge electric fence keeps all the dinosaurs and prehistoric creatures inside the boundaries of the park. The trouble starts when one of the creatures knocks a hole in the fence and they break out. The Precepts are like that fence. Taking the Precepts is what I call ‘ring-fencing the reptile brain’. The reptile brain says, ‘I like, I take! I don’t like, I kill!’ It’s the part of the brain responsible for all of the chthonic urges, the basic, instinctual impulses that are part of our evolutionary inheritance, such as violence, greed, sexual desire, territory. Our reptile brain is part of nature and therefore part of *our* nature as animals.

So the Precepts serve as a fence that holds the reptiles back. When we don’t keep the Precepts, then the fence is breached and the reptiles get

out, wreaking all kinds of havoc, like the velociraptors wandering through the kitchen causing all kinds of chaos. The Fifth Precept (refraining from using alcohol and intoxicating drugs) is particularly important, because becoming intoxicated easily knocks holes in the fence and lets the reptiles out.

Part of recognizing the importance of the role of attitude in the mind is a deep respect for the Precepts. They highlight the areas of greatest vulnerability and, at the same time, align us with what can be called ‘the better angels of our nature’, also known in classical philosophy as ‘synderesis’, the love of the good; in Pali this heartfelt virtuousness is called *gunadhama*. The Precepts support a change of attitude by giving us a little extra breathing space to recognize impulses like jealousy, rage, fear, craving, etc. Respecting the Precepts and living by their principles equates with keeping the fence in good repair so that the velociraptors and tyrannosaurus don’t escape. The Precepts keep the walls strong and assist us in living harmoniously and respectfully with each other.

We’re not trying to suppress or destroy the unskilful forces of the heart but merely to contain them so as not to harm ourselves or others. Then, the more those urges are understood, the more the mind can evolve to a state where they lose the ability to dominate our actions.

Of course, sometimes, even with the best of intentions, the walls are breached and the reptiles get out. Or maybe there are a lot of gaps in our neighbour’s fence. We can’t expect everyone to behave like Arahants, after all. So there might be times when our family members’ or friends’ behaviours are causing harm to themselves or others. It can be tricky in this kind of situation to know what to do.

A therapist once commented to me that, even though they were not allowed within the bounds of their profession to instruct their patient in how to behave, they found that their own practice of *sīla* helped them. They were able to receive the patient's life in a more awakened way and teach them to observe their mind. That in itself made a big difference. In a roundabout way, *sīla* was having an influence. The therapist was not instructing people to practice *sīla* (because they'd lose not only the interest of their patient but also their licence to practice!), but they were able to use the Buddha's teaching on the Precepts to benefit both themselves and the people they were responsible for.

This principle is called *abhaya-dāna*, 'the giving of fearlessness' and it is also why the Buddha referred to the Five Precepts as 'the Five Great Gifts' or *mahā-dāna*. By keeping the Precepts yourself you grant '... to an immeasurable number of beings, freedom from fear, enmity and affliction. In turn, the noble disciple enjoys immeasurable freedom from fear, enmity and affliction' (A 8.39).

This underscores the point that the attitude of the mind – and how we function on the human level – can convey itself in beneficial ways, both verbal and non-verbal. The standards we keep for ourselves have an effect, to a greater or lesser extent, on the people we interact with.

Over the years, I've spent a lot of time with people recovering from alcohol and drug addiction. When somebody is trying to get off the addiction to alcohol, being with someone who is sober and who doesn't need to drink conveys something exceptionally helpful to them. I say this as someone who drank a lot between the ages of 15 and 21! It

shows that you can live as a free, independent person away from those habits. Being face-to-face with a living example has a profound effect. It is deeply encouraging.

PHENOMENOLOGY AND RIGHT MINDFULNESS

Recognizing the nature of the mind and the subjective nature of experience – ‘this is my mind’s version of the world’ – is particularly helpful in getting a perspective on thought. If we believe all our thoughts to be true, then it can get really depressing, right? When we get a mindful perspective on our thinking and our opinions, it brings us a great deal of peace and clarity.

It is important to recognize that the word ‘mindfulness’ refers to various different qualities applied at different levels and to different degrees. The first level of mindfulness is *sati*, which means paying attention to the present moment. Basically, with *sati* the mind is not caught up in distraction but is attending to the present and attuned to a degree to current actions and feelings and attitudes. I would call this ‘functional mindfulness’ or ‘mechanistic mindfulness’.

Functional mindfulness is not connected to *sīla* at all. Ajahn Sumedho has described this as the type of mindfulness that a squirrel needs to jump through the branches of a tree or that a cat needs to hunt a mouse. Since there is no moral element, the benefits are less profound and it can even be destructive in its results. In fact, Ajahn Jayasāro has made the point that mindfulness without *sīla* could be more accurately referred to as ‘*micchā-sati*’, that is ‘wrong mindfulness’ or ‘a travesty of mindfulness’.³³

33. ‘Travesty’ literally meaning ‘dressed as its opposite’ or ‘a grotesque or debased imitation’ (OED).

The second level of mindfulness is what I would call *sammā-sati*. This is what I would call ‘simple mindfulness’, as represented in the Noble Eightfold Path, which is the act of paying attention to the present experience of reality with a thoughtful awareness of the consequences of action, speech and attitude. That is to say, knowing what is wholesome and what is unwholesome. This is where *sīla* comes in. Even in academic psychology programs, where they avoid talking about behaviour in terms of morality – it’s almost considered a dirty word – compassion has become an important area of study, which could be recognized as *sīla* being brought in through the backdoor. If our motivation towards mindfulness is interwoven with compassion, it brings *sīla* with it by way of respect for the feelings, perceptions and experiences of others as well ourselves.

The next level I call ‘informed mindfulness’, or *sati-sampajañña*, which means mindfulness together with clear awareness or comprehension. If mindfulness is going to be truly comprehensive and effective, then it must be attuned not only to the aspect of *sīla* but also to time, place and situation.

Ajahn Sumedho began using the term ‘intuitive awareness’ as a translation for *sati-sampajañña* because he found ‘mindfulness and clear comprehension’ not very accurate. We can be fully mindful of something that we don’t comprehend, like being fully aware we are in the dark yet not knowing where we are. The word ‘intuitive’ represents mindfulness not as a cognitive or conceptual understanding but as a quality of attunement to and sensitivity with respect to a situation. Mindfulness can be well-established even if you can’t understand or explain or describe what’s going on.

The fourth level of mindfulness is *sati-paññā*. I call this ‘holistic mindfulness’ because it takes in the whole picture. It is mindfulness based on complete attunement to the present reality, not influenced by self-view or the biases of greed, hatred and delusion. *Sati-paññā* is mindfulness taken to its ultimate fulfilment, a kind of Olympic-standard mindfulness. It ties back into the realization that ‘The world is in our mind’.

With *sati-paññā*, in any moment there is the awareness of what is happening together with the recognition: ‘This is seeing, hearing, smelling, tasting, touching; these are patterns of thought, concepts arising and passing away within awareness; this is called *my mind*, and that’s just a convenient fiction.’ There is the moment-by-moment awareness of the particular content of experience together with the recognition of the phenomenological nature of experience. In addition, the flow of experience is all realized as *anicca-dukkha-anattā* – changing, unsatisfactory, selfless.

This fourth level, holistic mindfulness, is much harder to establish and sustain. The practice of insight meditation is particularly geared to the development of this kind of acute, Olympic-level mindfulness. It’s often when we’ve got supportive meditation conditions that we find the richest opportunities to develop *sati-paññā*, like being on a meditation retreat – no responsibilities, noble silence, a daily schedule and routine, a safe environment with everyone around us keeping at least the Eight Precepts, no decision-making required. But the point of retreats and practising insight meditation is to develop the strength to be able to apply mindfulness more and more consistently and fully in everyday life. Then, when we’re being crushed by the crowd on the Tube or standing face-to-

face with our greatest fear, we can recognize, ‘Oh, this is just *anicca-dukkha-anattā*; it’s just feeling, seeing, smelling, tasting, touching arising and passing away. That’s all.’

In a mysterious way, by adopting this phenomenological approach and allowing all patterns of experience to be known as empty phenomena arising and passing known by this awareness, it allows the ‘oil’ and the ‘water’ to naturally separate – to use Ajahn Chah’s analogy – and it enables the presence of the noumenal, the transcendent, timeless, non-personal, unlocated reality to be fully known simultaneously. To borrow David Bohm’s nomenclature, it allows the explicate order of time and place and things to be distinguished from the implicate order that is timeless and immeasurable, and in that distinguishing they can function freely in relationship, in a ‘mutual enfoldment’³⁴ with each other.

In Buddhist terminology we would say that when *vijjā*, ‘awakened awareness’, is perfectly attuned to the field of experience, it results in consummately harmonious and beneficial *carāṇa*, ‘conduct’.

Another one of the Buddha’s chief attributes was ‘*vijjācarāṇa sampanno*’, meaning ‘impeccable in awareness and conduct’. I like to call such perfect transcendence of attitude embodied with perfect immanence of engagement ‘unentangled participating’.

34. ‘We introduced the notion of a higher-dimensional reality which *projects* into lower-dimensional elements that have not only a non-local and non-causal relationship but also just the sort of mutual enfoldment that we have suggested for mind and body.’ David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, p 265, Routledge Classics, (1980).

UNENTANGLED PARTICIPATING

It is important to have a heart that is profoundly forgiving and patient, to cultivate the attitude of being ready to begin again. When we sit in meditation and establish the intention to focus on the breath, and the mind races away and absorbs into a sound or an idea or a memory, we practise patiently letting go. Forgive the habits of ceaselessly grasping, of like and dislike, fear and desire, excitement and irritation – whatever habits there might be. Recognize the distraction, forgive and let go. We practise patiently and compassionately, ever-ready to begin again.

A clear focus of attention is most helpful when cultivating this attitude of patience, kindness and a radical acceptance. Establish the quality of concentration, and notice: stories arise, regrets arise, achievements arise; they well up, do their thing and then dissolve. That is all.

When the heart lets go and disentangles, there is still a participation, an attunement with the world. There is a knowing but without a feeling of being burdened or limited by the world. As the musician John Cage put it in his *Lecture on Something*:³⁵

If you let it, it supports itself. You don't have to. Each something is a celebration of the nothing that supports it. When we remove the world from our shoulders, we notice it doesn't drop. Where is the responsibility?

The heart is not restricted by perceptions. There is an ease, a freedom in the heart that is not grasping. Let yourself notice that there is a moment of

35. A lecture given at The Artists' Club, USA, (1951).

letting go, even if it is only a second or less. It is a hands-on letting go. When the grasping stops, also notice how that feels – the moment of non-clinging, non-grasping, disentanglement. What is the texture of experience when knowing the world, participating but unentangled, attuned but unlimited and unbounded? How does that feel? What is its quality?

We let the naturalness, the simplicity, the ease speak for itself. We do not have to tell ourselves it is a good thing: ‘This is great; more of this, please.’ Let that knowing of peace, ease and freedom have its own effect.

'WHAT IS THE "RIGHT" THING TO DO?'

As a Buddhist teacher, I’m frequently asked, ‘What is the right practice for me? What should I do? Please tell me, Ajahn.’ Beneath this question is often the presupposition that there is a single ‘right’ thing that ‘I’ should be doing and that if I just did it, then all would be in order. We hunt for that right thing as if it were a hidden golden thread that we could follow as it twisted and turned on its way to ‘happily ever after’.

To this question, I typically respond, perhaps disappointingly, that there is no single ‘right’ thing for anyone to do, to practice, and that the very concept is not in accord with the Buddha’s teachings. The answer to ‘What is the right thing to do?’ is like the answer to ‘What is the right sized pair of shoes?’ – it depends on what size your feet are! In each moment, an infinite variety of actions can be taken, and they change second by second, millisecond by millisecond. In one moment, the right thing to do may be to tighten the focus and, half a second later, the right thing may be to relax.

When the heart is attuned to the present reality, there is the ability to sense what will be for the best: what will be for the greatest benefit for this being and other beings, and what will conduce to finding a state of balance and integration. By listening to the musicians in the orchestra, we let our own voice adjust and attune. We participate in an attentive, relaxed, spacious, non-personal, unentangled manner.

I encourage an experimental approach towards Dhamma practice: Which practice feels right? Which practice is comfortable? Essentially, which practice works? This approach is not based on a theory of what *should* be helpful or what the Ajahn says. It's based on trying things out and observing the results. That should be the deciding factor. This is called *vimaṃsa*, or 'reviewing', looking at the results of the efforts that have been made.

In practice, we can ask, 'If I put more attention into mindfulness of breathing, what is the effect? If I am very focused and precise with the walking meditation, what is the effect? If I am more relaxed and open with the walking meditation, what is it like then?' *Vimaṃsā* is part of a feedback system. We see the results of what we have done, and that informs our choices.

When a question arises – 'Should I just stick to one specific practice or is it OK to mix mindfulness of breathing with loving-kindness; or what about using a mantra together with insight practice?' – try different options and see for yourself. Does a practice lead to greater ease, comfort and clarity? Or does it lead to confusion and doubt? What is the effect? I have always been comfortable using different approaches to Dhamma practice simultaneously. Others find that very confusing or stressful.

See what works for you. Fundamentally, the measure of whether or not something is helpful is the question, ‘Does it increase the feeling of distress, discontent and dissatisfaction, or does it reduce that?’ That is the one measure we can rely on.

When we explore our practice and see the results for ourselves, our own experience is what guides us. We don’t have to accept or rely upon the authority of another. We get to know *this being here*, this particular pattern of conditioning that is here.

This type of reviewing can also guide us in all the life choices we make during any given day: where we live, how we work, where we travel, what we choose to focus our attention on. This process helps to guide us, helps illuminate the possibilities, and helps us make choices informed by mindfulness and wisdom rather than by compulsion, habit, obedience or blindly following a system.

FLAVOURS OF DESIRE

In the Buddha’s Fourth Noble Truth, he teaches the Eightfold Path, consisting of eight ‘rights’ – Right View, Right Intention, Right Concentration, Right Mindfulness etc. So if the practice is a path, then doesn’t it require moving in a ‘right’ direction? And doesn’t the action, effort and energetic engagement required to follow the path also require the desire to embark on the journey and reach the destination? This poses something of a problem, since isn’t desire also the cause of suffering and something to let go of? People have been asking this question ever since the Buddha’s time.

In this respect it is helpful to understand that there are different kinds of desire, different kinds of directing of the mind. The desire that causes suffering is called *taṇhā* (thirst, craving) in Pali. But the desire required to follow the path is called *chanda* (interest, enthusiasm). It is the first of what the Buddha described as the Four Bases of Success (*iddhipāda*). In order to realize any particular goal, whether it is skilful or unskilful, lofty or mundane – whether cooking a meal, robbing a bank, or becoming enlightened – first of all we need to be interested in the idea. *Chanda* is that interest.

Ven. Ānanda explained to the brahmin Uṇṇābha (S 51.15) that we can use desire to reach the end of desire. We can use the capacity to wish, to direct the mind, to choose, to engage, in order to reach the end of *taṇhā*, to reach the end of *dukkha* (*dukkha-nirodha*).³⁶ The quality of *chanda* can be completely in accordance with reality (Dhamma) and isn't necessarily personal. When *chanda* is applied skilfully, there is no sense of self involved. It is not based upon 'I want to, I must, I should.' Rather, it arises from an attunement to the time, place, situation and needs of the present.

In meditation it is important to distinguish between skillful *chanda* and 'I-me-mine' based *taṇhā*. We can be very sincere, committed and dedicated to meditation practice, putting in many hours, weeks, months and even years with great sincerity. We might feel that we are following the teacher's instructions while, unconsciously, casting the whole process in the framework of self-view. 'I've got the hindrances of sense-desire, ill-will, dullness, doubt and restlessness, and I've got to get rid of them.' 'I haven't

36. See Appendix, §18 & §19 for full and related quotations.

got concentration or insight or the *jhānas*, and I've got to get them.' Self-view slips in the backdoor and takes over the whole program very easily.

This desire to 'get' or 'become' is called *bhava-taṇhā*, and the desire to 'get rid of' is called *vibhava-taṇhā*. In the Second Noble Truth, the Buddha outlined these desires as being amongst the causes of suffering, along with sense-desire. The desires to 'become' and 'to get rid of' always have feelings of 'I-me-mine' woven through them, colouring them, flavouring them. All this 'getting', 'being' and 'getting rid of' tangles up the heart in more stress, alienation, difficulty, frustration and goal-oriented obsessiveness because it is based on the delusion of self-view. Our sincere and noble desire to practise meditation and end suffering can lead to creating even more suffering than before.

This is tragic and unfortunate – but also avoidable. We don't have to operate that way. It is therefore essential *not* to think of our practice in terms of 'me working with my problems' or 'me developing my potential'. Rather, 'here is the awake mind seeing the way things are; here is the Buddha seeing the Dhamma; here is awareness attentive to the quality that is called obstructive and difficult; here is awareness attentive to the quality that is called wholesome and beneficial.' Non-personal, unbiased desire can then direct us to let go of the unwholesome and turn towards the wholesome.

When we reach a crossroads, if we intend to go south rather than north, we don't have to hate or fear or resent the north. It's simply not the direction we want to go. We just recognize our desire to go south and turn south at the junction instead of north. We don't attach to our southerly progress and take it as a personal achievement. Similarly, when the heart meets

aversion, sense-desire, restlessness and doubt, we don't have to hate it, fear it or take it personally. When the heart's desire inclines in a skillful direction, it is not a personal attainment, glorification or acquisition. It is just knowing where we intend to go and then turning, following the road and letting it take us there.

EASEFUL EFFORT

With *chanda*, or wholesome desire, we then learn to apply Right Effort (*Samma-vayāmo*), which is effort in accord with reality, in tune with Dhamma. We apply *virīya*, or energy, which is the second of the Four Bases of Success referred to earlier. Without applying energy, there is no way we will reach our goal.

The Buddha teaches four aspects to Right Effort, called the *sammappadhānā*:

1. *Samvāra* involves restraining unwholesome qualities from arising, or setting the intention not to give rise to aversion, sense-desire, ill will, etc.
2. *Pahāna* is the letting go of any unwholesome qualities that have already arisen. We recognize, 'Here is aversion. It is unskillful. I don't need to turn that way. Let it go.' Or 'Here is sense desire, another fantasy. No need to follow that. Let it go.'
3. *Bhāvanā* involves setting the intention to give rise to or cultivate the wholesome: for example - the development of concentration, radical acceptance and wakeful awareness.

4. *Anurakkhana* is making the effort to sustain or maintain any wholesome qualities that have already arisen. If there is loving-kindness, if there are qualities such as concentration, clarity, focus and wisdom, we maintain them.

In the application of Right Effort, there is no sense of self, that's what makes it 'Right' – once again, there is a heartfelt participation, engagement, attunement to the field of experience and potential for liberation, yet it is wholly easeful, unentangled, stressless. There is a recognizing of the unwholesome and the wholesome. And there is a doing, a directing, a choosing. But those choices are not coloured by self-view. They are not influenced by 'I-me-mine'. They are guided by mindfulness and wisdom, attunement of the heart, the recognition of what is skilful, what is beneficial, what is harmful, what is confusing. There is no 'self' involved in any way. This is the type of effort we apply in order to carry out our wholesome intentions, our journey towards what is liberating, clarifying, fulfilling.

If the mind is guided by self-view, then our effort gets corrupted, taken over by 'I-me-mine'. This then leads to more *dukkha*, more distress, more alienation and more insecurity. Self-view in practice creates deeper attachment, entanglement and confusion.

Right Effort in Dhamma practice is recognizing the unwholesome and letting go of it. Right Effort in practice is recognizing, developing, and maintaining the wholesome. When our effort is guided by mindfulness and wisdom rather than self-view, there is a vast spaciousness, a liberality, a freedom in the heart. We are not imprisoned by either the longing for success or the fear of failure. Instead, we are guided by what brings benefit

to ourselves and others, which is what the heart naturally cherishes, nurtures and maintains. And with that which causes difficulty, struggle and pain for ourselves and others, the heart naturally lets go, allows it to fall away and doesn't strengthen it. This is being guided by Right Effort (*Sammā-vāyāmo*).

When the quality of effort is free of self-view, there is the recognition that the mind itself is not a person ('me') and its activities are not personal ('mine'). Every aspect of our being – physical, mental, spiritual – is an attribute of nature. Dhamma is nature. Therefore, in its essence, this mind, this heart is Dhamma itself. In awakening, the heart is simply awakening to its own nature. Nothing is being 'got' and nothing is being 'got rid of'. What we are doing in our practice is allowing Dhamma to know itself. We are allowing the reality of what we are to fully know its own nature. That knowing brings with it peace, simplicity and freedom.

Therefore, it is profoundly helpful to distinguish between effort guided by self-view and effort guided by mindfulness and wisdom. It makes all the difference in the world.

ATTUNEMENT INFORMS INTUITIVE ADAPTABILITY

When we talk about Right Effort as 'restraining the unwholesome from arising' or 'cultivating the wholesome', it can sound like a mechanical process. But when we practice with Right Effort, it is not a rationalistic, heartless procedure. To the contrary, it is heartfulness itself: the heart attuning to the present reality and responding. It is a process of self-adjusting, just as the universe is a self-adjusting system.

Our formal meditation can be a wonderful time to explore this. When sitting, take a moment to notice how the body is being held. Through the power of that awareness and through knowing the body, let the posture adjust itself. If it is slumped over, let the back straighten, let the spine lengthen, let the body become more upright. If the abdomen is tense and the solar plexus has a knot of anxiety, notice that and let awareness have its effect – don't *do* anything – *allow* it to soften and dissolve rather than *make* it. When the body has returned to a more balanced quality of ease and alertness, when the posture has rebalanced itself, notice the difference it makes.

In this way, we are working with the mind and the body; we are learning about the relationship between them, how they affect each other. Notice how the body breathes on its own. The body has its own rhythm. Breathing is not something that 'I' have to 'do'. Breathing has been happening our whole life so how could it be exhausting, strenuous or stressful? The body breathes on its own, it adjusts itself. Mindfulness of breathing is not a 'thing that I am doing', it is simply training the mind to be aware of what is already happening, of this particular rhythmic pattern of nature, the in-breath and the out-breath, rising and falling.

When adjusting the posture, notice when there's a sense of 'me' straightening 'my' back. Does it feel forced and awkward? Or when we suddenly realize the mind has become sleepy and the body has slumped over, do we react, 'Uh oh! Fallen asleep! Tighten up! Straighten up!' Who is this 'me' who has got to sit up straight, who *should* be awake, who needs to meditate properly? That is suffering right there. Instead, in that

moment of recognizing that we've dozed off, we can bring awareness to that slumped posture. We don't have to *do* anything other than let awareness have its effect.

Try this as an experiment: before *doing* anything as 'the meditator', let awareness be brought to bear on the posture. Let that slumped nature be fully known. Then notice the back straightening by itself. There is no 'me' who is 'doing' anything. The system is adjusting, guided by mindfulness and wisdom. Awakened awareness has its own effect. The body straightens without it being 'me' sitting up straight. The body finds a balanced, easeful posture not because 'I' have done something, but because awareness has had its natural effect. It is an effortless effort, or a diligent effortlessness – effort is being made but without any stress.

We can bring the quality of awareness to anywhere we feel things to be out of balance. Let awareness have its own effect. If there is tensing in the hips or shoulders, bring awareness to that spot and feel it. Then, if we let it, awareness attunes to the areas of stress and tension and the body relaxes, straightens, softens on its own. It is a self-adjusting system. The quality of mindful awareness helps the adjustments occur in harmony with nature, in tune with Dhamma.

As we develop the practice, we gain a greater sense of this self-adjusting quality. More and more, mindfulness and wisdom, the capacity for attunement to the present, guides our actions and choices. When we contemplate, 'What is the right thing to do?' the quality of attunement becomes the guiding principle. What we call a 'decision' or 'me doing something' becomes guided by awareness in a selfless way. Slowly the mind gets a feel for how that works. And what is more important, this

process that has been witnessed and developed in formal meditation can then evolve naturally to inform the rest of our day-to-day lives.

EXPERIENCE AND OWNERSHIP

We explore the nature of mind – its fabric and its field of experience – by looking inwards and thus develop the quality of insight. As we reflect upon the nature of experience and how it works, *anattā* (not-self) slowly becomes a bit more understandable and meaningful.

With perceptions – the sound of a bird chirping or the sight of a cloud floating by overhead – it is easy not to have a sense of ownership. We don't feel that we own the song of a bird or that a certain cloud is 'ours'. With feeling it's usually trickier. When there's a physical sensation in the body, like an ache or a pain, we usually experience it as 'mine': an ache in 'my' back or a pain in 'my' knee. Yet when that is explored, insight deepens. There can be moments of revelation, a clear knowing that the sense of 'my-ness' (*mamaṅkara*) has been added onto the bare sensation of pain arising, abiding and passing away. We see that very feeling of ownership as merely another mental impression, like a sound or a sight or a taste.

Mental formations (thoughts and emotions), in a similar way to feeling, may seem even more personal at first: 'my' story, 'my' memories, 'my' ideas, 'my' fears, 'my' excitement, 'my' love, 'my' hate. As insight deepens, this is explored as well. The selfless nature of thoughts and emotions can also be revealed and experienced. Remembering our story is simply 'remembering'; it is a mental image from the past. It too arises and passes away. Emotions then are another layer to be examined. Eventually their

empty nature becomes clear as well: 'This regret, excitement, jealousy... is just a pattern of perception, a pattern of consciousness. It arises, abides for a while, and passes away.'

It is as if we are digging down, deeper and deeper – from sensations to perceptions to thoughts, then emotions – through layer upon layer of experiences that seem more and more personal, more totally 'who and what I am'. And when the nature of sensations, perceptions, thoughts and emotions are recognized as empty of self, awareness continues beyond into the exploration of decision-making and choosing.

Yet even if these other experiences are seen as not-self, *somebody* seems to be making a choice. Someone seems to be saying, 'Go this way, don't go that way.' It feels like a person. It feels like an 'I' who decides. After all, isn't there a 'me' creating karma? But we can dig deeper into that, too. What happens when a decision is being made? Is it really an 'I' who is doing the deciding, the choosing, the intending and the acting? What is the stuff that choosing is made of? These are questions we can ask ourselves as we explore this mind.

THE ANATOMY OF DECISION

Let's take a look at the process of making a decision, for example, when we're driving to reach a destination. First, the mind is aware of arriving at a crossroads. Then there is a perception of possibilities – left, right or straight ahead. Next there is the memory of a plan ('need to go south'). The memory ('need to go south') maps on to the perception ('this is a crossroads'), and intelligence is engaged. The idea arises: 'turn right to go

south.’ With that thought, the hands and arms move, turning the steering wheel to the right.

As we watch this process unfold, we can ask ourselves, ‘Who is deciding?’ We reflect, ‘Perception is not-self. Memory is not-self. Thinking is not-self. Physical action is not-self.’ So there we are, turning right at the crossroads. Someone seems to have made that decision. It certainly looks like ‘I’ am the one who chose to go right. But when the process is separated out into its constituent parts, that ‘I decided’ is only an apparent reality. Each of its elements is not-self – no ‘I’, no ‘me’, no ‘mine’ – can be found. Thus even decision-making is not-self. Right at its very core, there is no person; there is just mind, awake to the present.

When there is a strong influence from *avijjā* (delusion, not seeing clearly), choices are guided by desire, craving, compulsion, fear, aversion, unconscious habits. Those apparent choices are guided by ‘me’ chasing after what ‘I’ like, or ‘me’ running away from what ‘I’ am afraid of, or ‘me’ opposing and attacking what ‘I’ don’t like, or me opinionating about the world. Such actions are reactive, acquisitive, conflicted, afflicted and lead easily to *dukkha*.

With *avijjā*, when it is not recognized that the mind is what matters, then the world is the locus of all our hopes and is blamed for all our suffering. As Jean Paul Sartre famously wrote, through the voice of one of his characters, ‘Hell is other people,’³⁷ although I’m not sure if he meant that ironically or literally. The crucial relevance of this mind, and how its attitude can

37. Jean Paul Sartre, *No Exit, and Three Other Plays*, (Paris, 1944), Vintage International edn. (1989).

be changed for the better, is not recognized and the only way that any happiness can be found is taken to be by rearranging the world: by getting what we like and getting rid of what we don't like. This is a sorry prison; no exit indeed.

But when there is *vijjā* (awakened awareness), choices are guided by mindfulness and wisdom (*sati-paññā*), attunement to the time, place and situation. There is no 'self' involved. If an action is taken and it works well, there is no 'self' to get drunk on it. And if an action doesn't work, there is clear comprehension: 'This road is closed. Let's take a detour.' There is no sting of failure. The experience is that of freedom and ease in all circumstances, 'wide open, free as air,' as the Buddha put it. When the mind learns to consider, choose and act based on mindfulness and wisdom rather than on self-view and blind habit, the heart is freed. It is no longer imprisoned by the traumas of longing for success, fear of failure, desperation for approval, fear of criticism. Rather, we do what we do, based on mindfulness and wisdom, and let the world make of it what it will.

When there is success and things go well, we can enjoy it but not take it as a personal achievement, carrying it around like a big prize. There is just the sweet taste of things going well. And when things go badly and fall apart, we often learn deeply significant lessons from the experience. We can remind ourselves, there is just the bitter taste of things going badly – it's just a taste, empty and ownerless. We don't have to take it personally. Besides, something that might seem like a 'success' may lead to all kinds of trouble, while a so-called 'failure' may provide unique, precious and wonderful opportunities.

In the final analysis then the nature of the subject – the feelings of ‘I’ the experiencer, ‘I’ who remembers, ‘I’ who thinks, ‘I’ who plans, ‘I’ who decides, and ‘I’ who acts – is revealed as completely empty, like a lump of foam or a water bubble or a mirage, like the layers of the onion or a conjuring trick – there is a shape but it is empty, void of substance.

THE MIND IS WHAT MATTERS – PHENOMENA AND NOUMENA

The thread of this book has followed an arc – attending first to the nature of the object, ‘the world’, *loka*, the field of sensory experiencing, and then later addressing the nature of the subject, *vijjā*, awakened awareness, *tathāgata*, that which has gone to suchness/come to suchness, or ‘Buddha in mind’ in Ajahn Chah’s terminology. Along the way it has been pointed out that, since the object is Dhamma and the subject is Dhamma, the essence of the practice of Dhamma is thereby in Dhamma fully knowing itself – the knowing is Dhamma, the known is Dhamma, everything is Dhamma. Again, in the words of Ajahn Chah, the consummation of the practice is in ‘being Dhamma’³⁸. Lastly it has explored the ways in which such ‘being Dhamma’ can be embodied in our day-to-day actions, intentions and experiences.

Perhaps a relatable way to speak of the fundamental arrangement of things is in terms of the Triple Gem, as was touched on in Chapter 1. This is to say that whereas the Dhamma can be regarded as the substance, the Buddha is then the function and the Sangha (symbolizing wholesome action, that which loves the good) is the manifestation.

38. Ajahn Chah, *Being Dharma: The Essence of the Buddha’s Teachings*, translated & edited by Paul Breiter, Shambhala Publications Inc., (2001).

The Buddha (awakened awareness, *vijjā*) thus is the bridge, the channel of connection between the conditioned and the Unconditioned. It is the link between the Unborn, Unoriginated, Unformed Dhamma and the world of people, actions and things. It is the medium of mutual enfoldment between phenomena and noumena – the latter word meaning ‘that which can only be apprehended by intuition’.

The Dhamma, in its essence, cannot be described in terms of concept or language. As the Buddha said to Upasīva:

One who has reached the end has no criterion by which they can be measured. That which can be spoken of is no more. You cannot say, ‘They do not exist,’ but when all modes of being, all phenomena are removed, then all means of speaking have gone too.

(SN 1076)

Dhamma embodies that domain where time, space, identity, number and language do not apply:

There is that sphere of being (*āyatana*) where there is no earth, no water, no fire nor wind ... there, there is neither this world nor the other world, neither moon nor sun; this sphere I call neither a coming nor a going nor a staying still, neither a dying nor a reappearance; it has no basis, no evolution and no support.

(UD 8.1)³⁹

39. See Appendix, §2 for full quotation.

However, that numinous, noumenal quality can be directly intuited, it can be realized.

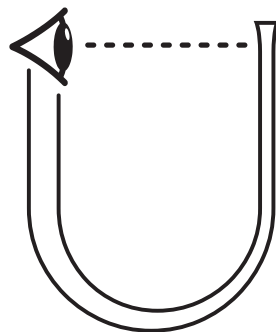
By establishing the Buddha's fundamentally phenomenological approach to the activity of the six sense-spheres, specifically saying, 'This is only your mind's version of the world,' it stops the mind from looking for finality in that which can only be limited.

In a mysterious way, through having done this, it thereby frees the mind up to take a broader view, which can then intuit the nature of the mind that is doing the knowing. By letting go of the objects and seeing their empty, conditioned quality, the nature of the subject, as awakened awareness, can be realized. This then leads to the further realization that both subject and object are of fundamentally the same nature, which is Dhamma. This process of awakening thus culminates simply in the Dhamma being fully aware of its own reality.

This direct realization, awakening to the Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed Dhamma, could be called a noumenological approach to the practice. It represents, in a way, the universe directly knowing its own nature.

In the physicist John A. Wheeler's well-known U diagram, depicting the participatory, self-observing universe, it shows the process of evolution from the Big Bang to the point where human consciousness can look back at its own origins.

He spelled out his reasoning for the idea of the participatory nature of the known universe thus:



It from bit. Otherwise put, every *it* - every particle, every field of force, even the space-time continuum itself - derives its function, its meaning, its very existence entirely - even if in some contexts indirectly - from the apparatus-elicited answers to yes-or-no questions, binary choices, bits. It from bit symbolizes the idea that every item of the physical world has at bottom - a very deep bottom, in most instances - an immaterial source and explanation; that which we call reality arises in the last analysis from the posing of yes-no questions and the registering of equipment-evoked responses; in short, that all things physical are information-theoretic in origin and that this is a *participatory universe*.⁴⁰

To my mind this indicates that, as the philosopher Steven French pointed out, there is a deep connection between the phenomenological approach to knowledge and the 'facts' of the physical world, from the Western point of view. As French recently observed, '[T]he phenomenological interpretation of quantum physics deserves to be rescued from history and considered on its own merits.'⁴¹

From the Buddhist perspective, these observations are brilliantly perceptive but they only go so far in helping us to live happier lives, and to experience genuine freedom and fulfillment. The Buddha's teaching

40. John A. Wheeler, *A Journey Into Gravity and Spacetime*, Scientific American Library, New York: W.H. Freeman, (1990).

41. Steven French, *Phenomenology solves quantum puzzles - Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, Issue 90, (21st July, 2020).

echoes the principle that it is a participatory universe and that the means of observing it directly fashions the nature of what is observed (S 35.116). However, it then takes the principle a step further, through the processes of meditation and wise reflection, as well as the disciplines of virtuous behaviour and generosity.

It is perhaps unfair to generalize but Western, non-theistic thinking of the type described here largely says, ‘We can only meaningfully speak about what we know through the senses and that is defined by language, number, concept and the means of sensing,’ and then stops with that as the boundary of knowledge.

In contrast, the Buddha’s teaching says, effectively, ‘That is true but that which is *most* important cannot really be spoken about.’ This is not because it is forbidden for some esoteric religious reason but rather because, as was quoted above, ‘One who has reached the end has no criterion by which they can be measured,’ and, ‘The Tathāgata is liberated from being reckoned in terms of material form ... feeling ... perceptions ... mental formations ... consciousness.

He is profound, immeasurable, unfathomable, like the great ocean.’⁴²

42. Having said the above it should be acknowledged that David Bohm ventured into this territory in his writings on the implicate and explicate order largely, it seems, inspired by his insights gained from collaborating with J. Krishnamurti.

In addition I once read an interesting comment about Ludwig Wittgenstein and the famous dénouement of his *Tractatus Logico-Philosophicus*, which reads: ‘What we cannot speak about, we must pass over in silence.’ Whereas that statement is (reportedly) taken by most of his readers to mean, ‘If you can’t talk about it, it is not worthy of attention,’ the author was reputedly deeply aggrieved by this regular misreading since, apparently, what he had meant by it was rather the opposite. That is to say, ‘Only that which is unnameable, non-conceptual, is really worthy of attention.’

In Buddhist practice then, the appreciation of the limited, subjective nature of all phenomena is merely 'Part 1', which leads to letting go of the conditioned and then to 'Part 2', the awakening to and realization of that which is not conditioned: 'The Unborn, the Unoriginated, the Uncreated, the Unformed,' the noumenal, the Dhamma. It is only in this latter sphere (*āyatana*) that fulfilment, freedom and true peace are to be found.

Buddhist practice is thus a liberative science which ripens in a heartfelt, spacious unentangled participating of awareness in the world of people, actions and things. *Vijjā* and *caraṇa*, transcendent awareness and immanent action – being distinct aspects of the same actuality – are easefully, seamlessly harmonized as a result of this effort. Fully knowing and loving the world, the heart is not limited by it.

AND THE DEW...

In order to embody the Dhamma in this way let awareness have its effect upon the field of experience, like the sun evaporating the dew of a grassy meadow in the morning, opening up the daisies that had closed at for the night. When the sun appears, the daisies open; it is a natural response. The dew doesn't have to decide whether it is going to evaporate today or not. The daisies don't have a committee meeting to decide if they are going to open.

Bring awareness to that stiff neck, that clenched jaw, that professional jealousy, that family conflict. Watch the effect of awareness on your tight shoulders – softening and relaxing. See how awareness affects your social

situations, your work life, your relationships. There is no 'I' doing anything. The universe is self-adjusting; that is the natural effect of awareness itself.

We can align the heart with this organic process both in meditation and in our daily lives – business decisions, family crises, wedding planning, funeral planning, getting to the airport, meditation retreats. It can all flow and grow in the same way.

The Dhamma is the integrative principle of the universe; it is a homeostatic, self-regulating system. No 'I' or 'me' or 'mine' is really fundamentally necessary and harmonious well-being for the individual is the result of the conscious embodying of this reality. As a natural but by no means guaranteed consequence, the well-being of the whole eco-system is thereby supported and all beings will benefit in some way.

Don't take my word for it.

Explore for yourself.



ON THE END OF THE WORLD - 1

1 .

Friends, when the Blessed One rose from his seat and entered his dwelling after reciting a synopsis in brief without expounding the meaning in detail, that is: 'Bhikkhus, I say that the end of the world cannot be known, seen, or reached by travelling. Yet, bhikkhus, I also say that without reaching the end of the world there is no making an end to suffering,' I understand the detailed meaning of this synopsis as follows:

That in the world by which one is a perceiver of the world (*lokasaññī*), a conceiver of the world (*lokamānī*) – this is called 'the world' in the Noble One's Discipline. And what, friends, is that in the world by which one is a perceiver of the world, a conceiver of the world? The eye is that in the world by which one is a perceiver of the world, a conceiver of the world. The ear ... The nose ... The tongue ... The body ... The mind is that in the world by which one is a perceiver of the world, a conceiver of the world. That in the world by which one is a perceiver of the world, a conceiver of the world – this is called 'the world' in the Noble One's Discipline.

(S 35.116)

ON THE UNCONDITIONED

2 .

There is that sphere of being (*āyatana*) where there is no earth, no water, no fire nor wind; no sphere of infinity of space, of infinity of consciousness, of nothingness or even of neither-perception-nor-non-perception; there, there is neither this world nor the other world, neither moon nor sun; this sphere I call neither a coming nor a going nor a staying still, neither a dying nor a reappearance; it has no basis, no evolution and no support: this, just this, is the end of *dukkha*. (UD 8.1)

3 .

There is the Unborn, the Unoriginated, the Uncreated, the Unformed and if there was not the Unborn, the Unoriginated, the Uncreated, the Unformed then escape from the born, the originated, the created and the formed would not be possible. But because there is the Unborn, the Unoriginated, the Uncreated, the Unformed, therefore escape from the born, the originated, the created and the formed is possible.

(UD 8.3)

ON THE END OF THE WORLD - 2

4 .

'In me, Venerable Sir, there arose the wish: "I will get to the end of the world by walking." I walked thus for a hundred years without sleeping, and pausing only to eat and drink and answer the calls of nature. Even though I exerted myself thus for a hundred years, I did not reach the end of the world and eventually I died on the journey.'

To this the Buddha replied:

'It is true that one cannot reach the end of the world by walking but, unless one reaches the end of the world one will not reach the end of *dukkha*. It is in this fathom-long body, with its perceptions and ideas, that this world, its origin, its cessation and the way leading to its cessation are to be found.

'One who knows the world goes to the world's end,

One who lives the holy life.

With heart serene, they understand the world's end

And do not hanker for this world or another.'

(S 2.26, A 4.45)

ON NON-MANIFESTING CONSCIOUSNESS

5.

One of the ways in which the Buddha characterized the quality of awareness was to present it as a form of consciousness (*viññāṇa*). This represents a unique usage of the term – customarily ‘*viññāṇa*’ only refers to the conditioned activity of the six senses – however, we also find that the Buddha gives us some adjectives with which to describe it when the term is used in this unique way: ‘*viññāṇaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbato pabhaṃ*’ – ‘consciousness that is signless, boundless, all-luminous,’ is one translation of this expression.

It almost goes without saying that there is controversy as to the precise meaning of this enigmatic phrase (it appears in only a couple of places in the Canon: M 49.25 and D 11.85). However, the constellation of meanings of the individual words is small enough to give us a reasonably clear idea of what the Buddha was pointing at.

Firstly, we must assume that he is using ‘*viññāṇa*’ in a broader way than it usually is meant. The Buddha avoided the nitpicking pedantry of many philosophers contemporary with him and opted for a more broad-brush, colloquial style, geared to particular listeners in a language which they could understand. Thus ‘*viññāṇa*’ here can be assumed to mean ‘knowing’ but not the partial, fragmented, discriminative

(*vi-*) knowing (*-ñāṇa*) which the word usually implies. Instead it must mean a knowing of a primordial, transcendent nature, otherwise the passage which contains it would be self-contradictory.

Secondly, ‘*anidassanaṃ*’ is a fairly straightforward word which means (*a-*) ‘not, non-, without’ (*-nidassanaṃ*) ‘indicative, visible, manifesting,’ i.e. invisible, empty, featureless, unmanifest;

‘*anantaṃ*’ is also a straightforward term, meaning ‘infinite’ or ‘limitless’. The final phrase, ‘*sabbato pabhaṃ*’ is a little trickier. Here is Bhikkhu Bodhi’s comment from note 513 to the Majjhima Nikāya:

‘MA [the ancient Commentary] offers three explanations of the phrase *sabbato pabhaṃ*: (1) completely possessed of splendour (*pabhā*); (2) possessing being (*pabhutaṃ*) everywhere; and (3) a ford (*pabhaṃ*) accessible from all sides, i.e., through any of the thirty-eight meditation objects. Only the first of these seems to have any linguistic legitimacy.’

It is perhaps also significant that both of the instances where this phrase is used by the Buddha are in passages involving the demonstration of his superiority over the brahmā gods. It is thus conceivable that the phraseology derives from some spiritual or mythological principle dear to the brahmins, and which the Buddha is employing to expand the familiar meaning or to turn it around. This was a common source of the Buddha’s choice of words and metaphorical images.

The longer of the two versions of this phrase comes at the end of a colourful and lengthy teaching tale recounted by the Buddha in the *Kevaddha Sutta* (D 11). He tells of a monk in the mind of whom the question arises: ‘I wonder where it is that the four great elements – Earth, Water, Fire and Wind – cease without remainder?’ Being a skilled meditator, the bhikkhu in question enters a state of absorption and ‘... [T] he path to the gods becomes open to him.’ He begins by putting his question to the first gods he meets, the retinue of the Four Heavenly Kings, the guardians of the world; they demur, saying that they do not know the answer, but that the Four Kings themselves probably do: he should ask them. He does, they do not and the search continues.

Onward and upward through successive heavens he travels, continually being met with the same reply: 'We do not know but you should try asking ...' and is referred to the next higher level of the celestial hierarchy. Patiently enduring the protracted process of following this cosmic chain of command, he finally arrives in the presence of the retinue of Mahā-Brahmā, he puts the question to them; once again they fail to produce an answer but they assure him that The Great Brahmā Himself, should He deign to manifest, is certain to provide him with the resolution he seeks. Sure enough, before too long, He appears and at this point we are treated to a taste of the wry wit of the Buddha:

And that monk went up to him and said: 'Friend, where do the four great elements – earth, water, fire, air – cease without remainder?' to which the Great Brahma replied: 'Monk, I am Brahma, Great Brahma, the Conqueror, the Unconquered, the All Seeing, All Powerful, the Lord, the Maker and Creator, the Ruler, Appointer and Orderer, Father of All That Have Been and Shall Be.'

A second time the monk said: 'Friend, I did not ask if you are Brahma, Great Brahma ... I asked you where the four great elements cease without remainder.' And a second time the Great Brahma replied as before.

And a third time the monk said: 'Friend, I did not ask you that, I asked where the four great elements – earth, water, fire, air – cease without remainder.' Then, Kevaddha, the Great Brahma took that monk by the arm, led him aside and said: 'Monk, these *devas* believe there is nothing Brahma does not see, there is nothing he does not know, there is nothing he is unaware of. That is why I did not speak in front of them. But, monk, I don't know where the four great

elements cease without remainder. And therefore, monk, you have acted wrongly, you have acted incorrectly by going beyond the Blessed Lord and going in search of an answer to this question elsewhere. Now, monk, you just go to the Blessed Lord and put this question to him and whatever answer he gives, accept it.'

So that monk, as swiftly as a strong man might flex or unflex his arm, vanished from the brahmā world and appeared in my presence. He prostrated himself before me, then sat down to one side and said: 'Venerable Sir, where do the four great elements – the earth element, the water element, the fire element and the air element – cease without remainder?'

I replied: 'But, monk, you should not ask your question in this way: "Where do the four great elements – the earth element, the water element, the fire element, the air element – cease without remainder?" Instead, this is how the question should have been put:

'Where do earth, water, fire and air no footing find? Where are long and short, small and great, fair and foul, where are "name and form" wholly destroyed?'

And the answer is:

'Where consciousness is signless, boundless, all-luminous, that's where earth, water, fire and air find no footing, there both long and short, small and great, fair and foul, there "name and form" are wholly destroyed. With the cessation of consciousness this is all destroyed.'

Thus the Blessed One spoke, and the household-er Kevaddha, delighted, rejoiced at his words.

(D 11.81-5, MAURICE WALSHÉ TRANS.)

An alternative translation renders the final verses thus:

‘Where do earth and water, fire and wind, long and short, fine and coarse, pleasant and unpleasant, no footing find?

Where is it that name and form are held in check with no trace left?

‘Consciousness which is non-manifestative, endless, lustrous on all sides,

Here it is that earth and water, fire and wind, no footing find.

Here again are long and short, subtle and gross, pleasant and unpleasant

Name and form, all cut off without exceptions.

When consciousness comes to cease, these are held in check herein.’

(IBID, BHIKKHU ÑĀṆANANDA TRANS.)

As mentioned earlier, there has been considerable debate over the centuries as to the real and precise meaning of these verses. Rather than to try to put forth the definitive meaning that will settle the question forever, perhaps it’s wiser just to consider the elements of the teaching that are presented here and let one’s own understanding arise from that contemplation.

Having said that, there are two semantic points which are important to understand, in order to appreciate these verses better. Firstly ‘name’ and ‘form’: these are *nāma-rūpa* in the Pali – they are two very common terms and, along with the way they have been translated here, they were used by the Buddha equally to refer to mentality and materiality respectively.

There is no one correct version of what *nāma-rūpa* means and often the most accurate interpretation involves the broad spread of meanings – therefore one will find numerous translations that use mind-and-body, materiality-mentality, name-and-form: all are correct in their own way.

Usefully, in Prof. Rhys Davids’ translation of the *Dīgha Nikāya*, he quotes Neumann’s rendering of *nāma* and *rūpa* as ‘subject and object’. This is a helpful perspective since, for some, the ‘cessation of consciousness’ or ‘the destruction of mind and body’ might seem like depressing or nihilistic phrases, whereas ‘the dissolution of subject/object dualities’ and the freedom ensuing from that, sounds considerably more appealing. In this light it’s also worthy of note that the tangible qualities of the mind where no footing can be found for everyday dualisms include ‘radiance’ and ‘limitlessness’ – hardly uninviting qualities either.

The second point is the use of the word ‘*nirodha*’. In the above-quoted Sutta the verb variously translated as ‘destroyed’, ‘cut off’ and ‘held in check’ is *uparujjhati*, which is virtually identical in meaning to *nirujjhati*, the verb derived from ‘*nirodha*’. Customarily it is translated as ‘cessation’ as in *dukkha-nirodha*, ‘the cessation of suffering’. In the above translations it, and its derivations, have been variously rendered ‘destroyed’, ‘come to cease’ but also ‘held in check’. The Pali root of the word is *-rud*, which not only implies to end, stop or quench, but also to hold in check, as an impulsive and restless horse is reined in. Thus there is a breadth of meaning in these key terms, of the last two lines of the verses ... that is easy to miss in the English. Perhaps the best way of paraphrasing them is to say that when the dualistic, discriminative process is checked then the ‘thing-ness’, the solid externality of the world and the ‘me-ness’ of the mind are seen as essentially insubstantial. There is no footing for the apparent independent existence of mental or material objects or an independent subject.

AJAHN PASANNO & AJAHN AMARO, *THE ISLAND*, PP 133-7, AMARAVATI PUBLICATIONS, (2020).

ON WORLD ORIGINS

6.

Bhikkhus, the round is beginningless. Of the beings that travel and trudge through this round, shut in as they are by ignorance and fettered by craving, no first beginning is describable.

(S 15.1)

7.

There are these four imponderables (*acinteyya*) that are not to be speculated about, that would bring madness and vexation to anyone who speculated about them.

Which four?

- 1) The range of the mind of a Buddha is an imponderable that is not to be speculated about, that would bring madness and vexation to anyone who speculated about it.
- 2) The *jhāna-range* of a person in *jhāna* ...
- 3) The [precise working out of the] results of karma ...
- 4) Speculation about [the origin, etc., of] the world is an imponderable that is not to be speculated about, that would bring madness and vexation to anyone who speculated about it.

These are the four imponderables that are not to be speculated about, that would bring madness and vexation to anyone who speculated about them.

(A 4.77)

8.

Aggañña Sutta – ‘On Knowledge of Beginnings’

There comes a time, *Vāseṭṭha*, when, sooner or later after a long period, this world contracts. At a time of contraction, beings are mostly born in the *Ābhassara Brahmā* world. And there they dwell, mind-made, feeding on delight, self-luminous, moving through the air, glorious

– and they stay like that for a very long time. But sooner or later, after a very long period, this world begins to expand again. At a time of expansion, the beings from the *Ābhassara Brahmā* world, having passed away from there, are mostly reborn in this world. Here they dwell, mind-made, feeding on delight, self-luminous, moving through the air, glorious – and they stay like that for a very long time.

At that period, *Vāseṭṭha*, there was just one mass of water, and all was darkness, blinding darkness. Neither moon nor sun appeared, no constellations or stars appeared, night and day were not distinguished, nor months and fortnights, no years or seasons, and no male and female, beings being reckoned just as beings. And sooner or later, after a very long period of time, savoury earth spread itself over the waters where those beings were. It looked just like the skin that forms itself over hot milk as it cools. It was endowed with colour, smell and taste. It was the colour of fine ghee or butter, and it was very sweet, like pure wild honey.

Then some being of a greedy nature said: ‘I say, what can this be?’ and tasted the savoury earth on its finger. In so doing, it became taken with the flavour, and craving arose in it. Then other beings, taking their cue from that one, also tasted the stuff with their fingers. They too were taken with the flavour, and craving arose in them. So they set to with their hands, breaking off pieces of the stuff in order to eat it. And the result of this was that their self-luminance disappeared. And as a result of the disappearance of their self-luminance, the moon and the sun appeared, night and day were distinguished, months and fortnights appeared, and the year and its seasons. To that extent the world re-evolved.

And those beings continued for a very long time feasting on this savoury earth, feeding on it and being nourished by it. And as they did so, their bodies became coarser, and a difference in looks developed among them. Some beings became good-looking, others ugly. And the good-looking ones despised the others, saying: 'We are better-looking than they are.' And because they became arrogant and conceited about their looks, the savoury earth disappeared. At this they came together and lamented, crying: 'Oh that flavour! Oh that flavour!'

And so nowadays when people say: 'Oh that flavour!' when they get something nice, they are repeating an ancient saying without realizing it.

And then, when the savoury earth had disappeared, a fungus cropped up, in the manner of a mushroom. It was of a good colour, smell, and taste. It was the colour of fine ghee or butter, and it was very sweet, like pure wild honey. And those beings set to and ate the fungus. And this lasted for a very long time. And as they continued to feed on the fungus, so their bodies became coarser still, and the difference in their looks increased still more. And the good-looking ones despised the others ... And because they became arrogant and conceited about their looks, the sweet fungus disappeared. Next, creepers appeared, shooting up like bamboo ..., and they too were very sweet, like pure wild honey.

And those beings set to and fed on those creepers. And as they did so, their bodies became even coarser, and the difference in their looks increased still more ... And they became still more arrogant, and so the creepers disappeared too. At this they came together and lamented, crying: 'Alas, our creeper's gone! What have we lost!' And so now today when people, on being asked why they are upset, say: 'Oh, what have

we lost!' they are repeating an ancient saying without realizing it.

And then, after the creepers had disappeared, rice appeared in open spaces, free from powder and from husks, fragrant and clean-grained. And what they had taken in the evening for supper had grown again and was ripe in the morning, and what they had taken in the morning for breakfast was ripe again by evening, with no sign of reaping. And these beings set to and fed on this rice, and this lasted for a very long time. And as they did so, their bodies became coarser still, and the difference in their looks became even greater. And the females developed female sex-organs, and the males developed male organs. And the women became excessively preoccupied with men, and the men with women.

(D 27.10-32, MAURICE WALSHÉ TRANS.)

SEE ALSO:

Kakkavatti-Sīhanāda Sutta – 'The Lion's Roar of a Wheel-Turning Monarch' (D 26.2-24); *Brahmajāla Sutta* – 'The All-Embracing Net of Views' (D 1.2.1-6).

ON DELIBERATELY LIMITING THE TEACHINGS

9.

At one time the Blessed One was staying at Kosambi in the Sīmsapa Grove. Then the Blessed One, taking a few *sīmsapa* leaves in his hand, said to the monks: 'What do you think, monks? Which are the more numerous, the few leaves I have here in my hand, or those up in the trees of the grove?'

'Venerable Sir, the Blessed One is holding only a few leaves: those up in the trees are far more numerous.'

'In the same way, monks, there are many more things that I have found out, but not revealed to

you. What I have revealed to you is only a little. And why, monks, have I not revealed it?

‘Because, monks, it is not related to the goal, it is not fundamental to the holy life, does not conduce to disenchantment, dispassion, cessation, tranquillity, higher knowledge, enlightenment or Nibbāna. That is why I have not revealed it. And what, monks, have I revealed?’

‘What I have revealed is: “This is Suffering, this is the Arising of Suffering, this is the Cessation of Suffering, and this is the Path that leads to the Cessation of Suffering.” And why, monks, have I revealed it?’

‘Because this is related to the goal, fundamental to the holy life, conduces to disenchantment, dispassion, cessation, tranquillity, higher knowledge, enlightenment and Nibbāna, therefore I have revealed it.’

‘Therefore, monks, your task is to learn: “This is Suffering, this is the Arising of Suffering, this is the Cessation of Suffering, this is the Path that leads to the Cessation of Suffering.” That is your task.’

(S 56.31)

10.

Suppose, Mālunkyaputta, a man were wounded by an arrow thickly smeared with poison, and his friends and companions, his kinsmen and relatives, brought a surgeon to treat him. The man would say: ‘I will not let the surgeon pull out this arrow until I know whether the man who wounded me was a noble or a brahmin or a merchant or a worker.’ And he would say: ‘I will not let the surgeon pull out this arrow until I know the name and clan of the man who wounded me; ... until I know whether the man who wounded me was tall or short or of middle height; ... whether he was of dark or brown

or of golden skin; ... from which town or village he came; ... until I know whether the bow was a long bow or a crossbow; ... whether the bowstring was fibre or reed or sinew or hemp or bark; ... whether the shaft was wild or cultivated; ... what kind of feathers it possessed, whether those of vulture or crow or hawk or peacock or stork; ... what kind of sinew the shaft was bound with, whether ox or buffalo or lion or monkey; ... what kind of arrow head it was, whether it was hoof-tipped or curved or barbed or calf-toothed or oleander ...’

All this would still not be known to that man and meanwhile he would die ... Mālunkyaputta, whether there is the view ‘The universe is eternal’ or the view ‘The universe is not eternal’ etc., there still is birth, there is ageing, there is death, there are sorrow, lamentation, pain, grief and despair, the destruction of which I prescribe here and now ...

Therefore, Mālunkyaputta, remember what I have left unrevealed as unrevealed, and remember what I have revealed as revealed ...

And what have I revealed? ‘This is Suffering, its Origin, its Cessation and the Path Leading to its Cessation,’ this I have revealed. Why have I revealed this? Because it is beneficial, it belongs to the fundamentals of the holy life, it leads to disenchantment, to dispassion, to cessation, to peace, to direct knowledge, to enlightenment, to Nibbāna. That is why I have revealed it.

(M 63.5-10)

ON DEPENDENT ORIGINATION

11.

And what is the noble method that is well seen and well penetrated by insight?

There is the case where a noble disciple notices:

When this is, that is.

From the arising of this comes the arising of that.

When this isn't, that isn't.

From the cessation of this comes the cessation of that.

In other words:

With ignorance as condition formations come to be.

With formations as condition consciousness comes to be.

With consciousness as condition materiality-mentality comes to be.

With materiality-mentality as condition the six sense-spheres come to be.

With the six sense-spheres as condition contact comes to be.

With contact as condition feeling comes to be.

With feeling as condition craving comes to be.

With craving as condition clinging comes to be.

With clinging as condition becoming comes to be.

With becoming as condition birth comes to be.

With birth as condition, then old age and death, sorrow, lamentation, pain, grief and despair all come into being.

Such is the origination of this entire mass of suffering.

Now, with the remainderless fading, cessation or absence of that very ignorance comes the cessation of formations.

With the cessation of formations comes the cessation of consciousness.

With the cessation of consciousness comes the cessation of materiality-mentality.

With the cessation of materiality-mentality comes the cessation of the six sense-spheres.

With the cessation of the six sense-spheres comes the cessation of contact.

With the cessation of contact comes the cessation of feeling.

With the cessation of feeling comes the cessation of craving.

With the cessation of craving comes the cessation of clinging.

With the cessation of clinging comes the cessation of becoming.

With the cessation of becoming comes the cessation of birth.

With the cessation of birth, then old age and death, sorrow, lamentation, pain, grief and despair all cease.

Such is the cessation of this entire mass of suffering.

This is the noble method that is well seen and well penetrated by insight.

(M 115.11, S 12.41, A 10.92)

It is said in the scriptures that during the weeks immediately following the Buddha's enlightenment, he contemplated this pattern of insight knowledge; it was a pattern that was completely new to him. It describes the essence of both the central spiritual malaise and its solution.

ON CONTEMPLATION OF MIND STATES

12.

How does one abide contemplating mind as merely 'mind'?

One knows a lustful mind as being lustful, a mind free from lust as being free from lust; a hating mind as hating, a mind free from hate as being free from hate; a deluded mind as being deluded, an undeluded mind as being undeluded; a contracted mind as being contracted, a distracted mind as being distracted; a developed mind as being developed, an undeveloped mind as being undeveloped; a concentrated mind as being concentrated, an unconcentrated mind as being unconcentrated; a liberated mind as being

liberated, an unliberated mind as being unliberated. In this way one abides contemplating mind as merely 'mind', and both internally and externally, and both in oneself and in others. Or one abides contemplating the nature of arising and passing away in reference to mind. Or mindfulness that 'there is mind' (or 'there is this mood') is maintained to the extent necessary for simple knowledge and awareness. Thus one abides independent, not clinging to anything in the world. This is how one abides contemplating mind as merely 'mind'.

(D 22.12, M 10.34-35)

ON NOT-SELF AND THE FIVE KHANDHAS

13.

Thus have I heard: At one time the Blessed One was dwelling at Benares in the deer park. Then he addressed the group of five bhikkhus:

'Form, bhikkhus, is not-self. If, bhikkhus, form were self, then form would not lead to affliction, and one might be able to say in regard to form, "Let my form be thus, let my form not be thus." But inasmuch, bhikkhus, as form is not-self, therefore form leads to affliction, and one is not able to say in regard to form, "Let my form be thus, let my form not be thus."

'Feeling is not-self. If, bhikkhus, feeling were self, feeling would not lead to affliction, and one might be able to say in regard to feeling "Let my feeling be thus, let my feeling not be thus." But inasmuch, bhikkhus, as feeling is not-self, therefore feeling leads to affliction, and one is not able to say in regard to feeling, "Let my feeling be thus, let my feeling not be thus."

'Perception is not-self. If, bhikkhus, perception were self, perception would not lead to affliction, and one might be able to say in regard to

perception "Let my perception be thus, let my perception not be thus." But inasmuch, bhikkhus, as perception is not-self, therefore perception leads to affliction, and one is not able to say in regard to perception, "Let my perception be thus, let my perception not be thus."

'Mental formations are not-self. If, bhikkhus, mental formations were self, mental formations would not lead to affliction, and one might be able to say in regard to mental formations "Let my mental formations be thus, let my mental formations not be thus." But inasmuch, bhikkhus, as mental formations are not-self, therefore mental formations lead to affliction, and one is not able to say in regard to mental formations, "Let my mental formations be thus, let my mental formations not be thus."

'Consciousness is not-self. If, bhikkhus, consciousness were self, consciousness would not lead to affliction, and one might be able to say in regard to consciousness, "Let my consciousness be thus, let my consciousness not be thus." But inasmuch, bhikkhus, as consciousness is not-self, therefore consciousness leads to affliction, and one is not able to say in regard to consciousness, "Let my consciousness be thus, let my consciousness not be thus."

'What do you think about this, bhikkhus? Is form permanent or impermanent?

'Impermanent, Venerable Sir.'

'But is that which is impermanent painful or pleasurable?

'Painful, Venerable Sir.'

'But is it fit to consider that which is impermanent, painful, of a nature to change, as "This is mine, I am this, this is my self"?'

'It is not, Venerable Sir.'

‘What do you think about this, bhikkhus? Is feeling permanent or impermanent?’

‘Impermanent, Venerable Sir.’

‘But is that which is impermanent painful or pleasurable?’

‘Painful, Venerable Sir.’

‘But is it fit to consider that which is impermanent, painful, of a nature to change, as “This is mine, I am this, this is my self”?’

‘It is not, Venerable Sir.’

‘What do you think about this, bhikkhus? Is perception permanent or impermanent?’

‘Impermanent, Venerable Sir.’

‘But is that which is impermanent painful or pleasurable?’

‘Painful, Venerable Sir.’

‘But is it fit to consider that which is impermanent, painful, of a nature to change, as “This is mine, I am this, this is my self”?’

‘It is not, Venerable Sir.’

‘What do you think about this, bhikkhus? Are mental formations permanent or impermanent?’

‘Impermanent, Venerable Sir.’

‘But is that which is impermanent painful or pleasurable?’

‘Painful, Venerable Sir.’

‘But is it fit to consider that which is impermanent, painful, of a nature to change, as “This is mine, I am this, this is my self”?’

‘It is not, Venerable Sir.’

‘What do you think about this, bhikkhus? Is consciousness permanent or impermanent?’

‘Impermanent, Venerable Sir.’

‘But is that which is impermanent painful or pleasurable?’

‘Painful, Venerable Sir.’

‘But is it fit to consider that which is impermanent, painful, of a nature to change, as “This is mine, I am this, this is my self”?’

‘It is not, Venerable Sir.’

‘Wherefore, bhikkhus, whatever is form, past, future, present; internal or external; gross or subtle; low or excellent, whether it is far or near, all form should, by means of right wisdom, be seen as it really is, thus: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’

‘Whatever is feeling, past, future, present; internal or external; gross or subtle; low or excellent, whether it is far or near, all feeling should, by means of right wisdom, be seen as it really is, thus: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’

‘Whatever is perception, past, future, present; internal or external; gross or subtle; low or excellent, whether it is far or near, all perception should, by means of right wisdom, be seen as it really is, thus: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’

‘Whatever are the mental formations, past, future, present; internal or external; gross or subtle; low or excellent, whether they are far or near, all mental formations should, by means of right wisdom, be seen as they really are, thus: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’

‘Whatever the consciousness is, past, future, present; internal or external; gross or subtle; low or excellent; whether far or near, all consciousness should, by means of right wisdom, be seen as it really is, thus: ‘This is not mine, I am not this, this is not my self.’

‘Seeing in this way, bhikkhus, the wise noble disciple becomes disenchanted with form, be-

comes disenchanted with feeling, becomes disenchanted with perception, becomes disenchanted with mental formations and becomes disenchanted with consciousness. Becoming disenchanted their passions fade away; through dispassion they are freed; in freedom the knowledge comes to be: "I am freed," and they know: "Destroyed is birth, the holy life has been lived, done is what was to be done, there is no more coming into any state of being."

Thus spoke the Blessed One; delighted, the group of five bhikkhus rejoiced in what the Blessed One had said. Moreover, while this discourse was being delivered, the minds of the five bhikkhus were freed from the defilements through clinging no more.

(S 22.59)

14.

On one occasion the Blessed One was dwelling at Ayojjha on the bank of the river Ganges. There the Blessed One addressed the bhikkhus thus:

'Bhikkhus, suppose that this river Ganges was carrying along a great lump of foam. A person with good sight would inspect it, ponder it, and carefully investigate it, and it would appear to them to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in a lump of foam? So too, bhikkhus, whatever kind of form there is, whether past, future or present, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near: a bhikkhu inspects it, ponders it, and carefully investigates it, and it would appear to him to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in form?

'Suppose, bhikkhus, that in the autumn, when it is raining and big raindrops are falling, a water bubble arises and bursts on the surface of the

water. A person with good sight would inspect it, ponder it, and carefully investigate it, and it would appear to them to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in a water bubble? So too, bhikkhus, whatever kind of feeling there is ... a bhikkhu ... investigates it, and it would appear to him to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in feeling?

'Suppose, bhikkhus, that in the last month of the hot season, at high noon, a shimmering mirage appears. A person with good sight would inspect it, ponder it, and carefully investigate it, and it would appear to them to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in a mirage? So too, bhikkhus, whatever kind of perception there is ... a bhikkhu ... investigates it, and it would appear to him to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in perception?

'Suppose, bhikkhus, that a person needing heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood, would take a sharp axe and enter a forest. There they would see the trunk of a large plantain tree, straight, fresh, without a fruit-bud core. They would cut it down at the root, cut off the crown, and unroll the coil. As they unrolled the coil, they would not find even soft-wood, let alone heartwood. A person with good sight would inspect it, ponder it, and carefully investigate it, and it would appear to them to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in the trunk of a plantain tree? So too, bhikkhus, whatever kind of mental formations there are ... a bhikkhu ... investigates them, and they would appear to him to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in mental formations?

‘Suppose, bhikkhus, that a conjurer or a conjurer’s apprentice would display a magical illusion at a crossroads. A person with good sight would inspect it, ponder it, and carefully investigate it, and it would appear to them to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in a magical illusion? So too, bhikkhus, whatever kind of consciousness there is ... a bhikkhu ... investigates it, and it would appear to him to be empty, hollow, insubstantial. For what substance could there be in consciousness?’

‘Seeing thus, bhikkhus, the wise noble disciple experiences disenchantment towards form, disenchantment towards feeling, disenchantment towards perception, disenchantment towards mental formations, disenchantment towards consciousness. Experiencing disenchantment, they become dispassionate. Through dispassion the heart is liberated. When it is liberated there comes the knowledge: “It is liberated.” They understand: “Birth is ended, the holy life has been lived out, what had to be done has been done, there is no more coming into any state of being.”’

This is what the Blessed One said. Having said this, the Fortunate One, the Teacher, further said this:

‘Form is like a lump of foam, feeling a water bubble;
 perception is just a mirage, volitions like a plantain,
 consciousness, a magic trick – so says the Kinsman of the Sun.
 However one may ponder it or carefully inquire,
 all appears both void and vacant when it’s seen in truth.’

(S 22.95)

ON CONCEIVING

15.

Bhikkhu, ‘I am’ is a conceiving; ‘I am this’ is a conceiving; ‘I shall be’ is a conceiving; ‘I shall not be’ is a conceiving; ‘I shall be possessed of form’ is a conceiving; ‘I shall be formless’ is a conceiving; ‘I shall be percipient’ is a conceiving; ‘I shall be non-percipient’ is a conceiving. Conceiving is a disease, conceiving is a tumour, conceiving is a barb. By overcoming all conceivings, bhikkhu, one is called a sage at peace. And the sage at peace is not born, does not age, does not die; they are not shaken and are not agitated. For there is nothing present in them by which they might be born. Not being born, how could they age? Not ageing, how could they die? Not dying, how could they be shaken? Not being shaken, why should they be agitated?

(M 140.31)

ON THE UNAPPREHENDABLE, UNANALYSABLE NATURE OF THE TATHĀGATA

16.

[T]he Tathāgata has abandoned that material form ... feeling ... perception ... mental formations ... consciousness, by which one describing the Tathāgata might describe him; he has cut it all off at the root, made it like a palm stump, done away with it so that it is no longer subject to future arising. The Tathāgata is liberated from being reckoned in terms of material form ... feeling ... perception ... mental formations ... consciousness, Vaccha, he is profound, immeasurable, unfathomable like the ocean.

(M 72.20)

17.

The preceding statement is also found in the *Samyutta Nikāya*, in the opening entry of the

‘Connected Discourses on the Undeclared’ (S 44.1) – a rich and fascinating collection of teachings. The Sutta recounts a meeting between the arahant bhikkhuni Khemā, and King Pasenadi of Kosala. The King had been travelling between Saketa and Savatthi and, having to stop overnight in Toranavatthu, he had asked if there were any local *samaṇas* or brahmins whom he might visit and with whom he might have some spiritual discussion. The man sent out to search returns, and says:

‘Sire, there are no *samaṇas* or brahmins in Toranavatthu whom your Majesty could visit. But, sire, there is the bhikkhuni Khemā, a disciple of the Blessed One ... Now a good report concerning this revered lady has been spread abroad thus: “She is wise, competent, intelligent, learned, a splendid speaker, ingenious.” Let your Majesty visit her.’

The King opens the dialogue by asking her whether a Tathāgata exists after death or not, in the familiar quadrilemmal form of the question. To each of the four lemmas [1) exists, 2) doesn’t exist, 3) both does and does not, 4) neither does nor does not] she replies: ‘The Tathāgata has not declared this.’

His perplexed Majesty then asks: ‘What now, Revered Lady, is the cause and reason that this has not been declared by the Blessed One?’

‘Well then, great king, I will question you about this same matter. Answer as you see fit. What do you think, great king? Do you have an accountant or calculator or mathematician who can count the grains of sand in the river Ganges thus: “There are so many grains of sand.”?’

‘No, Revered Lady.’

‘Then, great king, do you have an accountant or calculator or mathematician who can measure

the water in the great ocean thus: “There are so many gallons of water.”?’

‘No, Revered Lady. For what reason? Because the great ocean is deep, immeasurable, hard to fathom.’

‘So too, great king, the Tathāgata has abandoned that material form ... feeling ... perception ... mental formations ... consciousness by which one describing the Tathāgata might describe him ... he is deep, immeasurable, hard to fathom, like the great ocean.’

AJAHN PASANNO & AJAHN AMARO, *THE ISLAND*, PP 173-4,
AMARAVATI PUBLICATIONS, (2020).

ON THE FOUR BASES OF SUCCESS AND DESIRE

18.

Thus have I heard. On one occasion the Venerable Ānanda was dwelling at Kosambi in Ghosita’s Park. Then the brahmin Uṇṇābha approached the Venerable Ānanda and exchanged greetings with him. When they had concluded their greetings and cordial talk, he sat down to one side and said to the Venerable Ānanda: ‘For what purpose, Master Ānanda, is the holy life lived under the ascetic Gotama?’

‘It is for the sake of abandoning desire, brahmin, that the holy life is lived under the Blessed One.’

‘But, Master Ānanda, is there a path, is there a way for the abandoning of this desire?’

‘There is a path, brahmin, there is a way for the abandoning of this desire.’

‘But, Master Ānanda, what is the path, what is the way for the abandoning of this desire?’

‘Here, brahmin, a bhikkhu develops the basis for spiritual power that possesses concentration due to desire and volitional formations of striving. He develops the basis for spiritual

power that possesses concentration due to energy ... concentration due to mind ... concentration due to investigation and volitional formations of striving. This, brahmin, is the path, this is the way for the abandoning of this desire.'

'Such being the case, Master Ānanda, the situation is interminable, not terminable. It is impossible that one can abandon desire by means of desire itself.'

'Well then, brahmin, I will question you about this matter. Answer as you see fit. What do you think, brahmin, did you earlier have the desire, "I will go to the park," and after you went to the park, did the corresponding desire subside?'

'Yes, sir.'

'Did you earlier arouse energy, thinking, "I will go to the park," and after you went to the park, did the corresponding energy subside?'

'Yes, sir.'

'Did you earlier make up your mind, "I will go to the park," and after you went to the park, did the corresponding resolution subside?'

'Yes, sir.'

'Did you earlier make an investigation, "Shall I go to the park?" and after you went to the park, did the corresponding investigation subside?'

'Yes, sir.'

'It is exactly the same, brahmin, with a bhikkhu who is an Arahant, one whose taints are destroyed, who has lived the holy life, done what had to be done, laid down the burden, reached his own goal, utterly destroyed the fetters of existence, and is completely liberated through final knowledge. He earlier had the desire for the attainment of arahantship, and when he attained arahantship, the corresponding desire subsided. He earlier had aroused energy for

the attainment of arahantship, and when he attained arahantship, the corresponding energy subsided. He earlier had made up his mind to attain arahantship, and when he attained arahantship, the corresponding resolution subsided. He earlier made an investigation for the attainment of arahantship, and when he attained arahantship, the corresponding investigation subsided.

'What do you think, brahmin, such being the case, is the situation terminable or interminable?'

'Surely, Master Ānanda, such being the case, the situation is terminable not interminable. Magnificent, Master Ānanda! ... From today let Master Ānanda remember me as a lay follower who has gone for refuge for life.'

(S 51.15, BHIKKHU BODHI TRANS.)

19.

Why is the practice so difficult and arduous? Because of desires. As soon as we sit down to meditate we want to become peaceful, if we didn't want to find peace we wouldn't sit, we wouldn't practise. As soon as we sit down we want peace to be right there, but wanting the mind to be calm makes for confusion, and we feel restless. This is how it goes. So the Buddha says, 'Don't speak out of desire, don't sit out of desire, don't walk out of desire. Whatever you do, don't do it with desire.' Desire means wanting, if you don't want to do something you won't do it. If our practice reaches this point, we can get quite discouraged. How can we practise? As soon as we sit down there is desire in the mind.

It's because of this that the body and mind are difficult to observe, if they are not the self nor belonging to self, then who do they belong to? Because it's difficult to resolve these things,

we must rely on wisdom. The Buddha says we must practise with ‘letting go’. But if we let go, then we just don’t practise, right? Because we’ve let go.

Suppose we went to buy some coconuts in the market, and while we were carrying them back someone asked:

‘What did you buy those coconuts for?’

‘I bought them to eat.’

‘Are you going to eat the shells as well?’

‘No.’

‘I don’t believe you. if you’re not going to eat the shells then why did you buy them also?’

Well what do you say? How are you going to answer their question? We practise with desire, if we didn’t have desire we wouldn’t practise. Practising with desire is *taṇhā*. Contemplating

in this way can give rise to wisdom, you know. For example, those coconuts: Are you going to eat the shells as well? Of course not. Then why do you take them? Because the time hasn’t yet come for you to throw them away. They’re useful for wrapping up the coconut in. If, after eating the coconut, you throw the shells away, there is no problem.

Our practice is like this. The Buddha said, ‘Don’t act on desire, don’t speak from desire, don’t eat with desire.’ Standing, walking, sitting or reclining, whatever, don’t do it with desire. This means to do it with detachment. It’s just like buying the coconuts from the market. We’re not going to eat the shells but it’s not yet time to throw them away. We keep them first.

THE COLLECTED TEACHINGS OF AJAHN CHAH, PP 280-1, ARUNO PUBLICATIONS, (2011).

- Abram, David – *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*, Pantheon Books, (1996)
- Bhikkhu, Amaro – *Tudong – the Long Road North*, (1984)
- Blake, William – *Notebook*, (c. 1793)
- Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Connected Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (2000)
- ibid* – *The Numerical Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (2012)
- ibid* – *The Suttanipāta – An Ancient Collection of the Buddha’s Discourses Together with its Commentaries*, Wisdom Publications, (2017)
- Bohm, David – *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge Classics, (1980)
- Capra, Fritjof – *The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture*, Bantam Books, (1982)
- Chah, Ajahn – *Being Dharma: The Essence of the Buddha’s Teachings*, translated & edited by Paul Breiter, Shambhala Publications Inc., (2001)
- Chah, Ajahn – *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, Aruno Publications, (2011)
- Conan Doyle, Sir Arthur – *The Sign of the Four*, Spencer Blackett, (1890)
- Dennett, Daniel C. (editor) & Hofstadter, Douglas R. (editor) – *The Mind’s I: Fantasies and Reflections on Self and Soul*, Basic Books, (1981)
- Eliot, T.S. – *Four Quartets*, Faber & Faber, (1941)
- French, Steven – *Phenomenology solves quantum puzzles – Bringing consciousness back to the quantum table*, IAI News, Issue 90, (21st July, 2020)
- Gallagher, S. & Zahavi, D. – *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Science* (2nd edn.), Routledge, (2012)
- Ireland, John (trans.) – *The Udāna and the Itivuttaka*, Buddhist Publication Society, (1990)
- London, Fritz & Bauer, Edmond – *La théorie de l’observation en mécanique quantique*, Hermann & Cie, (1939)
- Nagel, Thomas – *What Is It Like to Be a Bat?*, in *The Philosophical Review*, (October, 1974)
- Ñāṇamoli, Bhikkhu & Bodhi, Bhikkhu (trans.) – *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (1995)
- Pasanno, Ajahn & Amaro, Ajahn – *The Island – An Anthology of the Buddha’s Teachings on Nibbāna*, Amaravati Publications, (2020)
- Saddhatissa, H. (trans.) – *The Sutta-Nipāta*, Curzon Press, (1985)
- Sartre, Jean Paul – *No Exit, and Three Other Plays*, (Paris, 1944), Vintage International edn., (1989)
- Walshe, Maurice O’C. (trans.) – *The Long Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, (1987)
- Watts, Alan – *The Way of Zen*, Vintage Spiritual Classics, (1999)
- Wheeler, John A. – *Beyond the Black Hole*, in Woolf, Harry ed. – *Some Strangeness in the Proportion: A Centennial Symposium to Celebrate the Achievements of Albert Einstein*, Addison-Wesley Educational Publishers Inc., (1981)
- ibid* – *A Journey Into Gravity and Spacetime*, Scientific American Library, New York: W.H. Freeman, (1990)
- Wheeler, John A. & Miller, Warner A. – *Delayed-Choice Experiments and Bohr’s Elementary Quantum Phenomenon*, in Nakajima, S., Murayama Y. & Tonomura A., eds. – *Foundations of Quantum Mechanics in the Light of New Technology*, World Scientific Publishing Co., (1997)
- Wittgenstein, Ludwig – *Tractatus Logico-Philosophicus*, Routledge & Kegan Paul, (1963)

acinteyya	Literally, 'imponderable'; an aspect of reality that cannot be encompassed or validly represented by conceptual thought. There are four such named in the Pali Canon: 1) the range of the mind of a Buddha, 2) the workings of karma, 3) the different qualities of absorptive concentration, 4) the ultimate beginning of things.
akālika	Literally, 'timeless'; one of the attributes of Dhamma.
anattā	Literally, 'not-self,' i.e. impersonal, without individual essence; neither a person nor belonging to a person. One of the three characteristics of conditioned phenomena.
anicca	Transient, impermanent, unstable, having the nature to arise and pass away. One of the three characteristics of conditioned phenomena.
anurakkhana	To protect, maintain in being. One of the four aspects of Right Effort.
attā (PALI) atman (SKT.)	The feeling of selfhood. In the Pali this is recognized as a delusory impression; in the Skt. it is taken as the absolute reality, the fundamental nature of a being.
avijjā	Literally, 'not knowing', ignorance, nescience, unawareness. In Buddhist usage it is distinguished from the usual English meaning of 'not having the facts'.
āyatana	Sphere of being; also applied to the six sense faculties, as in <i>saḷāyatanā</i>
bhāvanā	Development, cultivation; also a synonym for meditation in common usage.
bhavanirodho	Literally, 'the ending of becoming'; a state associated with the realization of Nibbāna.
bhava-taṇhā	Literally, 'the craving to become, to be, to exist'; this is named as one of the three causes of <i>dukkha</i> in the Buddha's first discourse.
bhikkhu (PALI) bhīkṣu (SKT.)	A fully ordained Buddhist monk.
Bodhisatta (PALI) Bodhisattva (SKT.)	Literally, 'A being who is intent on Buddhahood'; one who has made the vow to realize 'Unsurpassed Full and Complete Enlightenment' in this or a future life. The Pali 'Bodhisatta' most often refers to the previous lives, or the early part of the last life of the Buddha Gotama - the Buddha of this current age.

Bodhisatta Gotama	A name used to refer to the Buddha before his enlightenment.
<i>brahmacariya</i>	Literally, ‘divine conduct’; the holy life, usually referring to the monastic life, particularly living according to vows of celibacy.
<i>brahmā god</i>	A celestial being; a god in one of the higher spiritual realms.
<i>brahmā world</i>	One of the higher spiritual realms.
brahmin	A member of one of the four main castes, in Indian society. They take their name from the myth that they were born from the god Brahmā’s mouth.
Buddha	The Understanding One, the Awakened One, who knows things as they are; a potential in every human being. The historical Buddha, Siddhattha Gotama, lived and taught in India in the 5th century B.C.E.
<i>buddho</i>	The quality of awakened awareness; often used as a mantra word for meditation.
<i>chanda</i>	Interest, zeal, enthusiasm, desire.
<i>cittānupassana</i>	The contemplation of moods and mind states.
<i>deva</i>	A heavenly being, an angel; a being that abides in any one of the seven lower heavens in classical Buddhist cosmology.
Dhamma (PALI) Dharma (SKT.)	The Teaching of the Buddha as contained in the scriptures; not dogmatic in character, but more like a raft or vehicle to convey the disciple to deliverance. Also, the Truth towards which that Teaching points; that which is beyond words, concepts or intellectual understanding. When written as ‘ <i>dhamma</i> ’ this refers to a ‘mind object’, an ‘item’ or a ‘thing’.
<i>dhutaṅga</i> (PALI) <i>tudong</i> (THAI)	Literally, ‘a means of shaking off’; the thirteen ascetic practices that the Buddha allowed his disciples to use, to sharpen the focus of their Dhamma practice. The Thai usage of the word also refers to the lifestyle of wandering forest monastics, who use these practices actively, and specifically to long journeys taken on foot through the countryside by them.

<i>dukkha</i>	Literally, ‘hard to bear’ – dis-ease, restlessness of mind, anguish, conflict, unsatisfactoriness, discontent, suffering. One of the three characteristics of conditioned phenomena.
<i>dukkha-nirodha</i>	The cessation of <i>dukkha</i> ; the third of the Four Noble Truths.
<i>dukkha-samudaya</i>	The cause of <i>dukkha</i> ; the second of the Four Noble Truths.
Four Heavenly Kings	The rulers of the second of the seven sensual heavens, in classical Buddhist cosmology.
Four Noble Truths	The core teaching of the Buddha. The Truth of Unsatisfactoriness; the Truth of the Origin of Unsatisfactoriness; the Truth of the Cessation of Unsatisfactoriness; the Truth of the Path Leading to the Cessation of Unsatisfactoriness.
<i>iddhipāda</i>	The ‘bases of success’ or ‘roads to power’; the four qualities required to arrive at fulfilment of any task, irrespective of its moral, neutral or immoral character. These are: <i>chanda</i> (interest), <i>virīya</i> (energy), <i>citta</i> (consideration) and <i>vimamsa</i> (review).
<i>jhāna</i>	Mental absorption. A state of strong concentration focused on a single physical sensation or mental notion.
karma (ENG. & SKT.)	In popular usage its meaning includes action, habitual impulses, volitions and intentions together with the results or effects of the action. The Pali word ‘ <i>kamma</i> ’ simply means ‘action’ or a cause which is created by habitual impulses, volitions, intentions. In Pali the proper term for the result of such action is <i>vipāka</i> , hence <i>kamma-vipāka</i> means the combination of an intentional act and the results that come from it.
<i>khandha</i>	Literally: ‘group’, ‘aggregate’, ‘heap’ or ‘lump’ – the term the Buddha used to refer to each of the five components of psycho-physical existence (form, feelings, perceptions, mental formations and consciousness).
<i>loka</i>	The world; meaning the planet, the cosmos or the realm of experience, according to context.
<i>lokamānī</i>	Literally: ‘a conceiver of the world’.
<i>lokasaññī</i>	Literally: ‘a perceiver of the world’.

<i>mamaṅkara</i>	Literally: ‘mine-making’, mine-ness, the feeling of ownership; it is often mentioned along with <i>ahaṅkara</i> , meaning ‘I-making’, I-ness, the feeling of being someone.
<i>Nibbāna</i> (PALI) <i>Nirvāṇa</i> (SKT.)	Literally, ‘coolness’ – the state of liberation from all suffering and defilements, the goal of the Buddhist path.
<i>pahāna</i>	Letting go, abandoning.
<i>rūpa</i>	Form or matter. The physical elements that make up the body, i.e. earth, water, fire and wind (solidity, cohesion, temperature and vibration). Also often used as a shorthand term for a Buddha image.
<i>samaṇa</i>	A renunciant, a religious wanderer; one who embraces simplicity, fewness of needs, harmlessness and a contemplative lifestyle.
<i>sammappadhānā</i>	The four aspects of Right Effort; these are listed as: <i>saṃvara</i> (restraint), <i>pahāna</i> (letting go), <i>bhāvanā</i> (development) and <i>anurakkhana</i> (to protect or maintain).
<i>sammā-vayāmo</i>	Right Effort; one of the factors of the Noble Eightfold Path.
<i>saṃvāra</i>	Restraint.
<i>sandiṭṭhiko</i>	Literally, ‘apparent here and now’; one of the classically enumerated qualities of the Dhamma.
<i>saṅkhārā</i>	Formations, usually meaning ‘mental formations’, especially volitional impulses; all mental states such as thoughts, emotions, memories, fantasies, desires, aversions and fears, as well as states of concentration; the second of the links in the process of dependent origination.
<i>saññā</i>	Perception, the mental function of recognition.
<i>sati-paññā</i>	Mindfulness conjoined with wisdom; this signifies a full awareness of the nature of experiencing along with appreciation of the objects of awareness.
<i>sati-sampajañña</i>	Mindfulness conjoined with clear comprehension, an intuitive awareness; this signifies the full awareness of an object of experience along with appreciation of the context within which it is apprehended, i.e. the time, the place and the situation.

<i>sīla</i>	Virtue, morality; this can refer to either the formal structure of skilful behaviours, as codified into various numbers and types of Precepts according to an individual's spiritual commitment or formal adoption of monastic training, or it can refer to the goodness-loving quality of the heart itself. This latter is also referred to as <i>guṇadhamma</i> .
<i>siṃsapa</i>	A type of tree native to India, <i>Dalbergia sisu</i> .
<i>sukha</i>	Happiness, gladness, pleasure, pleasant feeling.
<i>suññatā</i>	Emptiness.
Sutta (PALI) sūtra (SKT.)	Literally, 'a thread'; a discourse given by the Buddha or one of his disciples.
<i>taṇhā</i>	Craving, self-centred desire; the eighth of the links in the process of dependent origination.
<i>tathatā</i>	Suchness.
<i>Tathāgata</i>	Literally, 'thus gone' or 'thus come' – one who has gone beyond suffering and mortality; one who experiences things as they are, without delusion. The epithet that the Buddha applied to himself.
<i>upādāna</i>	Clinging; the ninth of the links in the process of dependent origination.
<i>vedanā</i>	Feeling, sensation; physical and mental feelings that may be either pleasant, unpleasant or neutral; the seventh of the links in the process of dependent origination.
<i>vibhava-taṇhā</i>	Literally, 'the craving to not exist'; the desire to get rid of, to not feel or for non-being; this is named as one of the three causes of <i>dukkha</i> in the Buddha's first discourse.
<i>vijjā</i>	Awakened awareness, transcendent knowing.
<i>vimaṃsa</i>	Reviewing, examining the results of action taken; one of the four <i>iddhipāda</i> , the 'bases of success' or 'roads to power'.
<i>Vinaya</i>	The Buddhist monastic discipline, or the scriptural collection of its rules and commentaries on them.

viññāṇa

Usually means 'sense-consciousness' or 'discriminative consciousness', the process whereby there is seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking; rare uses of the word, contrastingly, have it mean 'transcendent, awakened awareness'.

virīya

Energy.

D: Dīgha Nikāya - The Long Discourses of the Buddha


M: Majjhima Nikāya - The Middle Length Discourses of the Buddha

S: Saṃyutta Nikāya - The Discourses of the Buddha Related by Subject

A: Aṅguttara Nikāya - The Discourses of the Buddha Related by Numbers

Ud: Udāna - The Inspired Utterances of the Buddha

SN: Sutta Nipāta - A collection of the Buddha's teachings, in poetic form



BORN IN ENGLAND IN 1956, **AJAHN AMARO** RECEIVED A BSC. IN PSYCHOLOGY AND PHYSIOLOGY FROM THE UNIVERSITY OF LONDON. SPIRITUAL SEARCHING LED HIM TO THAILAND, WHERE HE WENT TO WAT PAH NANACHAT, A FOREST TRADITION MONASTERY ESTABLISHED FOR WESTERN DISCIPLES OF THAI MEDITATION MASTER AJAHN CHAH, WHO ORDAINED HIM AS A BHIKKHU IN 1979. SOON AFTERWARDS HE RETURNED TO ENGLAND AND JOINED AJAHN SUMEDHO AT THE NEWLY ESTABLISHED CHITHURST MONASTERY. HE RESIDED FOR MANY YEARS AT AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, MAKING TRIPS TO CALIFORNIA EVERY YEAR DURING THE EARLY NINETIES.

IN JUNE 1996 HE ESTABLISHED ABHAYAGIRI MONASTERY IN REDWOOD VALLEY, CALIFORNIA, WHERE HE WAS CO-ABBOT WITH AJAHN PASANNO UNTIL 2010. HE THEN RETURNED TO AMARAVATI TO BECOME ABBOT OF THIS LARGE MONASTIC COMMUNITY.

AJAHN AMARO HAS WRITTEN A NUMBER OF BOOKS, INCLUDING AN ACCOUNT OF AN 830-MILE TREK FROM CHITHURST TO HARNHAM VIHARA CALLED *TUDONG - THE LONG ROAD NORTH*, REPUBLISHED IN THE EXPANDED BOOK *SILENT RAIN*. HIS OTHER PUBLICATIONS INCLUDE *SMALL BOAT*, *GREAT MOUNTAIN* (2003), *RAIN ON THE NILE* (2009) AND *THE ISLAND - AN ANTHOLOGY OF THE BUDDHA'S TEACHINGS ON NIBBĀNA* (2009) CO-WRITTEN WITH AJAHN PASANNO, A GUIDE TO MEDITATION CALLED *FINDING THE MISSING PEACE* AND OTHER WORKS DEALING WITH VARIOUS ASPECTS OF BUDDHISM.

AJAHN AMARO
MIND IS WHAT MATTERS
THE PHENOMENOLOGICAL APPROACH OF THE BUDDHA

2021 © AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
ST MARGARETS
GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD
HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN 978-1-78432-117-8

FOR PERMISSION TO REPRINT, TRANSLATE OR PUBLISH THIS CONTENT IN
ANY FORMAT OR MEDIA PLEASE CONTACT AMARAVATI PUBLICATIONS AT
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG
IF YOU WISH TO TRANSLATE THIS TEXT IT MUST BE TAKEN FROM THE ORIGINAL ENGLISH

ALSO AVAILABLE AS A FREE EBOOK AT FSBOOKS.ORG

COVER AND TEXT DESIGN AND FORMATTING: NICHOLAS HALLIDAY · HALLIDAYBOOKS.COM

THIS BOOK IS OFFERED FOR FREE DISTRIBUTION
PLEASE DO NOT SELL THIS BOOK

THIS WORK IS LICENSED UNDER THE CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENSE
TO VIEW A COPY OF THIS LICENSE, VISIT
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format
The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
 - Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- No Derivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
 - No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

See how the orient dew,
... in its little globe's extent,
Frames as it can its native element.
...
And recollecting its own light,
Does, in its pure and circling thoughts, express
The greater heaven in an heaven less.
...
Congealed on earth: but does, dissolving, run
Into the glories of th' almighty sun.

ON A DROP OF DEW
ANDREW MARVELL (1621-78)

