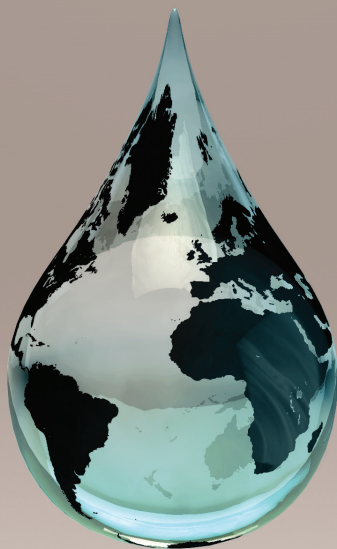


จิตคือทุกสิ่ง



พระราชพุทธิวรคุณ
(อมโรภิก ขช)

น้ำค้างยามอรุโณทัย ที่หยาดจากอ้อมอรุณ สุกลิบทุลาบที่พลิวไหว
หาได้ใส่ใจตอกลิบพกา ชมพุดตระการตามิไยดี

ห้วงเวหาสะอาดใสคือแหล่งเกิด โอบน้ำค้างกลมกำเนิดพิสุทธิ์ศรี
มองสวรรค์ที่จากมาน้ำตานี้ คือน้ำค้างที่เปล่งแสงเศรัคราวตักฟ้า

น้ำค้างกลิ้งบนดอกไม้เจ้าไร้หลัก หวาดกลัวนักพลัดพิสุทธิ์จึ่งโยทยา
จนสุริย์ส่องร่างเจ้าด้วยเมตตา ให้สลายคืนฟากฟ้าเคหาตน

โลกเบื้องล่างมีดมนอนธการนัก โลกที่รักอยู่แสนไกลในเวหน
ดวงจิต หยดน้ำฟ้า ประกายชล กลั่นกลมหยาดนิรันดรสุกกลมดวง

ที่พรูร่วงสู่โลกหล้าพสุธามนุษย์ ถวิลหาไม่สิ้นสุดคือแดนสรวง
บุปผาสวยบนโลกหล้ายังก้าวล่วง มิเทียบห้วงแดนนภาที่ซ้ารัก

น้ำค้างกลมพิสุทธิ์ดุจสวรรค์น้อย ที่รอคอยกลับแดนฟ้าอุราสมัคร
กลั่นสู่โลกเป็นหยาดพราวสกาวนัก จำลองพักตร์แดนนภายามคลาไคล

กลมหุ้มท้อระเหยสู่สวรรค์ มิผูกพันมาลีไธจากไปงาย
ตกจากสูงแต่น้ำฟ้าไม่เคล้ากาย ยังมุ่งหมายคืนฟากฟ้าคราแสงเรือง

น้ำค้างยามอรุโณทัย (On a Drop of Dew)

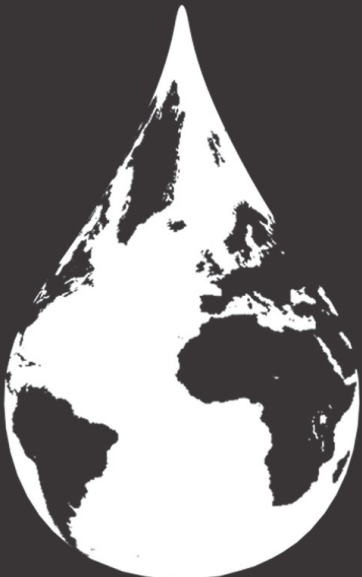
แอนดรูว์ มาร์เวล (Andrew Marvell) (พ.ศ. ๒๑๖๔-๒๒๒๑)

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 ฟังบัญญัติด้วยรูปใด ... 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 ปรับลึ้นให้สามารถลิ้มรสชาติต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอากาศ และส่งความรู้สึกตื่น
ตัวที่เกิดจากการรับรู้ และเข้าใจ ไปตามผิวหนัง ความสมเหตุสมผล คือการได้ปลดปล่อย
ร่างกายจากข้อจำกัดที่เกิดจากวิหิตูชาติที่ล้าสมัย และดังนั้นจึงช่วยฟื้นฟู 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. ขึ้นขอบสภาพที่ดนตรีพาไป.....	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 ในช่วงเวลาห้าของทุกวันมีการแสดงธรรมเทศนาโดยพระอาจารย์สุเมโธ 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 ไม่ว่าจะ เป็น ‘สิ่งนี้’ ไม่ดีเท่ากับ ‘สิ่งนั้น’ หรือ ‘ขณะนี้’ ไม่จริงหรือไม่ดีเท่ากับ ‘สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต’ หรือ ‘เวลาที่เคยรุ่งเรืองในอดีต’ ถ้าจิตเราเป็น เช่นนี้ และเราสามารถสังเกตคุมมันได้ ความรู้สึกผิดหวัง จิตใจที่ชอบเปรียบเทียบ จะสามารถกลายมาเป็นครูของเราในขณะนี้ ถ้าเรามีปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นครูสอนเราได้ ทั้งสภาพอากาศ ความทรงจำ สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัว

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

ดังนั้นอาตมาจึงตัดสินใจเรียนวิชาจิตวิทยา และสรีรวิทยาที่มหาวิทยาลัยลอนดอน เพื่อที่จะเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น แต่เมื่อเรียนจบสามปีผ่านไปก็ไม่ได้มีความรู้สึกสุขมากขึ้น อาตมาได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมของหนูและนกพิราบ สถิติและการออกแบบการทดลอง สามารถท่องซื่อนักทดลอง 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 อาตมาก็ยังมีความรู้สึกว้าวุ่นไม่ว่าจะได้แต่งงานที่ดียเยี่ยม 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 สิ่งนี้อาตมาสนใจมากที่สุดคือ การเข้าใจจิตใจของตนเอง 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’ เรา รู้สึกราวกับว่าเราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีอิสระ
สามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ในโลกที่ไม่ผันแปร แม้กระทั่งในขณะที่เรากำลัง
ปฏิบัติภาวนา ก็ยังมีความรู้สึก ว่า ‘จิต’ กำลังดู ‘โลก’ รวมถึง ‘โลกภายใน’
ที่เป็นความคิด ความทรงจำ ความตั้งใจและอารมณ์ทางใจ มีความรู้สึก
ที่มีพลังว่า ‘มีฉันที่นี่ และ มีโลกที่นั่น’ สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ นี่คือ
ความจริงที่ไม่มีใครโต้แย้งได้เลย อย่างไรก็ตาม มีคำสอนหนึ่งของ
พระพุทธเจ้าที่มีใจความสั้น ๆ แต่มีความหมายที่ลึกซึ้ง ว่า

บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็นโลก (โลกสัญญา และ โลกมานี)
ด้วยธรรมใด นี้เรียกว่าโลกในอริยวินัย บุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลก
ว่าเป็นโลกด้วยธรรมอะไรเล่า คือบุคคลมีความหมายรู้ และกำหนดหมายโลกว่าเป็น
โลกด้วยจักขุ ... ด้วยโสต ... 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), วอร์เรนเนอร์ 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 มีคำกล่าวว่า

จิตและโลก ไม่ได้เป็นสิ่งที่แยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน หากแต่เป็นองค์ประกอบของกันและกัน^๖

นักปรัชญาร่วมสมัย สตีเวน เฟรินซ์ (Steven French) ได้ศึกษาเรื่องนี้อย่างลึกซึ้ง 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 เฟรินซ์ (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 เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาจากจิตใจเป็นตัวกลาง 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 เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน มองดูเวลา เป็นต้น ลองสังเกตดู แล้วเปลี่ยนมุมมองความคิด ที่เราใช้กับกิจกรรมเหล่านี้ แทนที่จะเป็น ‘ฉันกำลังเดิน ฉันกำลังพูด ฉันกำลังดูเวลา’ เปลี่ยนเป็น ‘มีการเดิน มีการพูด มีการดูเวลา’

ความหมายก็คือ เราสามารถฝึกจิตของเราใหม่ โดยใช้มุมมองหรือกรอบความคิดที่ต่างจากเดิม ในขณะที่เรากำลังนั่งลงกินอาหารกลางวัน การกินข้าวกำลังเกิดขึ้นในความคิด เราอาจจะคิดว่า ‘ฉันกำลังตักอาหารใส่ปากของฉัน’ แต่อันที่จริง ปากของฉัน อยู่ ‘ใน’ ความคิด เราอาจจะคิดว่า ‘ฉันกำลังนั่งอยู่ในห้อง’ แต่อันที่จริงแล้ว ห้องอยู่ในความคิดต่างหาก

โลกภายในของเรารวมเอาความคิดและอารมณ์ทางใจเข้าไว้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นความชอบ ความไม่ชอบ การยอมรับ การไม่ยอมรับ แทนที่จะไปยึดติดกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เราอาจจะเพียงแค่ว่า ‘นี่คือการหมายรู้ว่าชอบ’ ‘นี่คือการหมายรู้ว่าไม่ชอบ’ เราสามารถใช้วิธีการปรับกรอบความหมายแบบนี้กับการเห็น การลิ้มรส ความรู้สึก การได้ยิน ... หรือประสบการณ์ทั้งหลายทั้งปวง ให้เป็น ‘นี่คือการได้ยิน นี่คือการเห็น นี่คือการไต่ร่อง นี่คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น’

เรามักเคยชินที่จะรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ว่า ‘อยาก/ไม่อยาก’ ‘ชอบ/ไม่ชอบ’ ‘ดี/ไม่ดี’ แทนที่จะทำเช่นนั้น เราสามารถถอยออกมาแล้วค่อย ๆ ฝึกนิสัยการใช้มุมมองที่ต่างจากเดิม เช่น เมื่อเราได้สิ่งที่ยากได้ 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 เรื่องเติมของการตุดงค์นี้อยู่ในหนังสือของผู้แต่ง *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 ดังนั้นเมื่อพระอาจารย์สุเมธโฆฏะพูดว่า ‘ไม่มีใครไปที่ไหน
เป็นเพียงแค่สภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป’ เป็นการพังทลายทัศนคติที่ยึดอัตตา
ตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่บอกเราว่า ‘ตัวฉันกำลังไปที่ไหนสักแห่ง’

นอกจากนี้แล้วถึงแม้ว่าโลกที่เราจะรับรู้จะเป็น ‘โลกในแบบที่จิตรับรู้’ มันไม่มี
วันที่จะมี ‘ฉัน’ ‘เป็นฉัน’ ‘ของฉัน’ เมื่อเราใช้คำพูดเช่นว่า ‘โลกที่เราจะรับรู้
เป็นโลกในแบบของเรา’ (ดังเช่นข้างต้น) ขอให้เราคำนิ่งถึงหลักของ
‘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 เดียวนี้

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 เดียวนี้

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)

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 ที่ประพลติดีปฏิบัติชอบอยู่ทุกเวลา 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 สุภักโท), *ธรรมะคือธรรมชาติ*, แสดงธรรม ณ วัดหนองป่าพง (พ.ศ. ๒๕๒๐)

ถูกรบกวน แล้วหยุดการถูกรบกวน ไม่ใช่ความสงบแบบเช่นนั้นเลย มันเป็นความสงบที่มีรากฐานมาจากความปราศจากตัวตน ไร้ซึ่งเวลา และเป็นอิสระจากสถานที่ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ‘ภวนิโรธ 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’ แบบนี้ไม่ได้หมายถึงการสิ้นสุดลงของบางสิ่งบางอย่าง 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

ที่มีระยะเวลาานานกว่า 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 ซึ่งจะ เป็นจริง 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

โรहितัสสะ

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

พระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่องเทพบุตรองค์หนึ่งนามว่า โรहितัสสะ 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 'โรงเรียนเซนต์มาร์กาเร็ต' ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วที่นี่ไม่มี 'อมราวดี' นั่นเป็นเพียงการตกลงของมนุษย์ เป็น 'สมมุติสัจจะ'

เมื่อเราพูดว่า 'โลกสิ้นสุด' เรากำลังพูดถึงการยอมรับข้อตกลงแบบนี้ของมนุษย์ หรือ สมมุติสัจจะ การเรียกที่นี่ว่า 'อมราวดี' หรือวันนี้ว่า 'วันอังคาร' เป็นเพียงแค่ความจริงเชิงเปรียบเทียบ เป็นการสมมุติ การกำหนดขึ้น เป็นการใช่วิธีเรียกขานสิ่งต่าง 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 ‘มหาภูตรูป ทั้งสี่คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ย่อมดับ ไม่มีเหลือ ในที่ไหนหนอ’ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ‘ท่านกำลังตั้งคำถามในทางที่ผิด แทนที่จะถามว่ามหาภูตรูปทั้งสี่คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ย่อมดับ ไม่มีเหลือ ในที่ไหนหนอ ท่านควรถามว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน’ คำตอบก็คือ ในจิต ที่ตื่นรู้ ที่ซึ่งรูปที่ยาวและสั้น ละเอียดยหรือหยาบ ที่บริสุทธ์และไม่บริสุทธ์

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

ใน*เกวัญสุตตร* ภาษาบาลีอธิบาย 'จิตที่ตื่นรู้' ด้วยคำว่า '*วิญญาณัง อนิตัสสนัง อนันตัง สัพพโต ปภัง*' ซึ่งมีความหมายว่า 'ธรรมชาติที่รู้แจ้ง ไม่มีใครชี้ได้ ไม่มีที่สุด แจ่มใส โดยประการทั้งปวง' ในจิตนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่สุด แจ่มใส ที่นี่เองที่ซึ่งปลงวิธาตุ 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 'มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึง' เรากำลังพูดถึงศักยภาพที่เราทุกคนมี คือการรู้ การตื่นขึ้น การมีประสบการณ์ต่อปัจจุบันขณะ ในทำนองเดียวกัน รัตนะนั้นมีค่า งามดงาม สมดุลสมส่วน หนักแน่น คงทนตามสมควร อันเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่มีค่าโดยแท้จริงด้วยธรรมชาติของตน อีกนัยหนึ่งก็คือ รัตนะเป็นตัวแทนของคุณสมบัติอันล้ำค่า ที่มีอยู่โดยธรรมชาติในตัวเรา ซึ่งจะเปิดเผยขึ้นเมื่อมีการตระหนักรู้ด้วยปัญญา

การพูดว่า 'มีการตื่นรู้เป็นที่พึง' 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 โลกนี้คือโลกที่ถูกปะติดปะต่อขึ้น เป็นเรื่องราว และเหตุการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ของการรับรู้ นั่นอาจเรียกได้ว่า จิตกำลังมีการตื่นรู้ หรือคุณสมบัติของจิตเองเป็นที่พึ่ง ณ ขณะที่มีการตื่นรู้ จิตจะเข้าใจคุณลักษณะของการเสกสรรประสบการณ์นั้น ๆ จะเกิดการปล่อยวาง เกิดการแยกออก มีการไม่พัวพันกันระหว่างจิตรู้และประสบการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ อ้อ...มันเป็นอย่างนี้เอง

โดยธรรมชาติแล้วจิตรู้ไม่มีข้อจำกัด ไม่มีการแต่งเติมสีสัน 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 เราไม่ต้องบอกให้น้ำมันกับน้ำแยกออกจากกัน หรือทำอะไรให้มันแยกออกจากกัน มันจะแยกออกจากกันเอง มันไม่สามารถเป็นเนื้อเดียวกันได้โดยธรรมชาติอยู่แล้ว ในลักษณะเดียวกัน จิตรู้ หรือการรู้ และประสบการณ์ที่ถูกรู้ จะแยกออกจากกันเอง ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นเช่นนั้น ยิ่งเราวางขวดลงมากเท่าไร เราจะยิ่งเรียนรู้ที่จะไม่เอาความเป็นตัวตนใส่เข้าไปในสิ่งที่รับรู้อยู่ เราจะหยุดการเห็นว่าชีวิตและจิตใจของเราเป็นเรื่องของบุคคลไป หากแต่เราจะเห็นภาพรวมของประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดว่า เป็นเพียงรูปแบบต่าง ๆ ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นรูปเป็นร่างขึ้น และสลายไป เมื่อนั้น จะเกิดการปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระ คุณสมบัติของความไร้ขอบเขต กว้างขวาง แจ่มกระจ่างและสงบสันติ ก็จะมีปรากฏชัดขึ้นมา

กระบวนการของการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การไขว่คว้าหาบางสิ่งบางอย่างที่เรายังไม่มี หรือกลายเป็นสิ่งที่เรายังไม่ได้เป็น หากแต่การปฏิบัติธรรม เป็นการใช้ศักยภาพของจิตเอง เพื่อการตื่นรู้ เพื่อการไม่พัวพัน และหยุดการเห็นว่าเป็นเราในสิ่งที่ไม่ได้เป็น เพื่อการหยุดการแสวงหาความพึงพอใจในสิ่งที่ไม่สามารถให้ความพึงพอใจได้ 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 ‘สิ่งที่ควรทำคืออะไร 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 สีสพาวัน เขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบไม้ ๒-๓ ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ใบไม้ ๒-๓ ใบที่เรายหยิบขึ้นมากับใบไม้ในป่า อย่างไหนจะมากกว่ากัน’ ลำดับนั้นภิกษุทั้งหลาย

^{๒๑} ตัวอย่างเช่น มีการเล่าถึงการเริ่มต้นของวัฏจักรของจักรวาลในคัมภีร์ที่หมึกกาย 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 ชนชนกของลูกศรทำมาจากนกชนิดไหน 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 จะต้องทำอะไรเพื่อให้ความไม่สบายใจนั้นเกิดขึ้นได้

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

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 อริยสังคีติคือ หน้าที่สรุปวิธีการใช้เบื้องต้น ส่วนคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง การอิงอาศัยกันเกิดขึ้น หรือ ปฏิจจสมุปบาท ก็คือการอธิบายรายละเอียด ซึ่งกล่าวถึงห่วงโซ่ (ที่โดยปกติ) มีสิบสองห่วงที่เป็นเหตุปัจจัยต่อกัน โดยทั้งสิบสองห่วงนี้ ความไม่น่าพึงพอใจหรือทุกข์มีจุดเริ่มต้นจากความไม่รู้ (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 ‘นั่นยังไม่ดีสักเท่าไร’ 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 จะเกิดความรู้สึกขึ้นว่า ‘นี่คือความชอบ’ ซึ่งจะนำไปสู่ ‘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 ก็จะไม่เกิดปัญหา แต่ถ้ามีปัญหาเพียงพอ และสติที่เข้มแข็งเราก็จะไม่ข้ามสะพาน ‘ความอยาก’ นี้ ปัญหาจะไม่เกิด 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
 ผู้เพียงแค่มุ่งพิศความสุขแล้วปล่อยให้ผ่านไป
 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 เพราะกอดรัดมันแน่นจนเกินไป ชีวิตจะถูก
 ทำลายถ้าเรายึดมันไว้อย่างเหนียวแน่น เป็นเจ้าของมากเกินไป

แต่หากเราเพียงแค่มุ่งพิศความสุขแล้วปล่อยให้มันผ่านไป 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 เมื่อเราสังเกตเห็นว่า
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 เมื่อซาญกมีติดขัด และเลือดกำลังไหล เราจะไม่เพียงพอว่า ‘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 มันเป็น*เช่นนี้*เอง ไม่จำเป็นต้องทำให้เป็นเรื่องราว ซึ่ขึ้นมา

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 และทำลายความผันอันสวゆるของเราได้

ด้วยการพิจารณาในลักษณะนี้ อาจทำให้เรื่องราวมากมายที่เราได้เคยทุ่มเทความรักหรือความซึ้งให้ ถูกลดคุณค่าลง กลายเป็น ‘เพียงการหลั่งของโดพามีน’ ที่ทำให้เรารักขึ้นชอบเท่านั้น ด้วยปัญญาความเข้าใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้ขึ้น พร้อมด้วยรอยยิ้มแห้ง ๆ และความรู้สึกโล่งใจเป็นการปลดปล่อยภาระอันหนักอึ้ง ‘ทำไมฉันจึงเสียแรง และเวลามากมายให้กับสิ่งที่จริง ๆ แล้ว ไม่สลักสำคัญอะไรเลย จริง ๆ แล้ว ฉันไม่ได้สนใจเรื่องนั้นเลยด้วยซ้ำ ฉันก็แค่ชอบที่จะรู้สึกดีต่อจิตใจเท่านั้นเอง’

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

ในกิจกรรม หรือมีส่วนร่วมกับกลุ่มเกิดขึ้นด้วยอย่างแน่นอน หากแต่มันมาพร้อมคุณูปการด้านลบที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (อาทินวะ) ทำยที่สุดเราก็จะผิดหวัง 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 เจาะลูกโป่งเราแตก 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 สวนที่แสนจะงดงามที่อุทิศสำหรับทะนุถนอมและบำรุงรักษามาเป็นปี ๆ เป็นเพียงแค่การหลังของสารโตพามีนเท่านั้นหรือ หรือ ท่านกลัวดียังไง’ ‘ความภาคภูมิใจอย่างล้นเหลือที่ผมรู้สึกยามมองสำรวจชั้นหนังสือที่ผมเขียน ท่านเรียกมันว่าเป็นเพียงปฏิบัติการทางเคมีเท่านั้นหรือ ท่านคิดว่าท่านเป็นใครหรือ’

เมื่อความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น ลองสังเกตดูความรู้สึกที่น่าตื่นเต้นเร้าใจที่เกิดจากประโยคว่า ‘ท่านกลัวดียังไง’ เป็นความน่าเพลิดเพลินด้วย ความรู้สึกเช่นนี้ก็สามารถมองด้วยวิธีเดียวกันได้ ความรู้สึกเป็นเดือดเป็นร้อนจากการที่คิดว่าเราเป็นฝ่ายถูก สามารถทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยได้พอสมควรในเวลาเดียวกัน มันก็เป็นเชื่อที่จะก่อให้เกิดการยึดติดตัวตนได้อย่างมากเช่นกัน จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ที่สื่อจะให้ความสนใจกับนักการเมืองที่เป็นประเด็นร้อน ดาราหนังที่ฟู่ฟ่าหรือมีเรื่องซุบซิบ นักกีฬาชื่อดังที่มีพฤติกรรมสุดโต่ง ที่เรารักที่จะเกลียด การหลังของสารโตพามีนที่คนเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดขึ้น 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 เป็นสิ่งที่ใจเข้าไปพัวพันและเพลิดเพลินด้วย จะมีความรู้สึกพอกพอใจเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่ประสบการณ์นั้นเมื่อดูอย่างผิวเผินแล้วเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ‘ไม่เป็นที่พึงปรารถนา’ เช่น ปัญหา ความยากลำบาก หรือ การที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน บางสิ่งบางอย่างในใจเราพูดออกมาว่า ‘เฮ้อ! โลงออกไปที! ตอนนี้นั้นมีอะไรให้เบ็นแล้ว!’

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

จิตจะพยายามหาวิธีที่จะผดุงและเลี้ยง หรือย้าความรู้สึกว่ามีตัวตนที่นิยามได้นั้นไว้ 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 หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับอะไรสักอย่าง 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 สิ่งที่เราเกลียด สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราคิดว่าเราเป็น ทดสอบจิตใจของเราดู ว่าสิ่งที่อาตมาพูดเป็นจริงหรือไม่ สังเกตผลกระทบจากการตรวจสอบนั้น การสำรวจเช่นนั้นมิคุณค่าอย่างไรบ้าง การสำรวจนั้นได้เปลี่ยนวิธีที่จิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียง ภาพที่เห็น รสชาติ ความคิด ความทรงจำ ความกลัว มโนภาพ ความหมกมุ่น ความรักที่ไม่สมหวัง ความผิดที่อภัยไม่ได้ อย่างไรบ้าง

บางทีอาจมีความหมกมุ่นในบางสิ่งที่เราเห็นว่ามีคุณค่า แต่การปลดปล่อยความยึดติดนั้น กลับจะช่วยจิตใจให้รู้สึกพอใจกับสภาวะที่นิยามไม่ได้นั้นมากกว่า 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

พระสุตฺรเรื่องอนัตตา

อนัตตลัทธิขณสุตฺร พระสุตฺรเรื่องอนัตตา (สํ.ข. (มจร) ๑๗/๕๙) เป็นหนึ่งในคำสอนในพระไตรปิฎกที่มีประโยชน์ที่สุด และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในแง่หนึ่งพระธรรมเทศนาคือเป็นการสรุปลักษณะพัฒนาปัญญาตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ตามประเพณีดั้งเดิมคำสอนนี้ถือว่่า เป็นพระธรรมเทศนาครั้งที่สองของพระพุทธเจ้า ต่อจากปฐมเทศนาว่าด้วยทางสายกลางและอริยสัจสี่ ผลจากปฐมเทศนาคือ หนึ่งในปัจจุวัคคีย์ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน แต่ผลจากการแสดงธรรมครั้งที่สองนี้คือ พระปัจจุวัคคีย์ได้บรรลุพระนิพพานโดยสมบูรณ์ ซึ่งนับเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญยิ่งในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นการสื่อเค้าถึงความสำคัญยิ่งของพระสุตฺรนี้ในหลายศตวรรษต่อมาอีกด้วย

ย่อนเท้าความไปเล็กน้อย ปัจจุวัคคีย์เหล่านี้เป็นสหายนักพรตของพระโคตมโพธิสัตว์ก่อนที่จะทรงบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ทั้งหมดปฏิบัติด้วยการทรมานตน รับประทานอาหารเพียงเล็กน้อย อดทนต่อความเจ็บปวดและการทรมานตนต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นมาเอง เพื่อเป็นการพัฒนาความแข็งแกร่งทางด้านจิตวิญญาณ แต่ในที่สุดแล้วพระโพธิสัตว์ได้ทรงปลื้งตัวออกเดินทางไปตามลำพัง เมื่อทรงตระหนักว่่า การอดทนจนถึงที่สุดของความเจ็บปวดที่มนุษย์สามารถจะทนได้ (ทรงเกือบสิ้นพระชนม์) ไม่ทำให้หลุดพ้น ทรงดำริว่่า น่าจะมีวิธีอื่นที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ จึงทรงเลิกการ

ทรมานตน เสวยอาหารตามปกติ และดำเนินชีวิตด้วยวิธีที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรง พระโพธิสัตว์ทรงทำตามพระปัญญาญาณและการหยั่งรู้ ทรงค้นพบสิ่งที่เรียกว่า ‘ทางสายกลาง’ และทรงถึงพร้อมด้วยการตรัสรู้อันสมบูรณ์

พระพุทธองค์ทรงตัดสินใจพระทัยกลับไปหาสหายทั้งห้า เพื่อแนะนำให้รู้จักกับความจริงที่ได้ทรงตรัสรู้ เมื่อเห็นพระองค์เสด็จมา บรรดาปัญจวัคคีย์ก็คิดในใจว่า ‘ท่านพระโคตมเคยเข้มแข็งมาก บัดนี้อ่อนแอ และกลับไปรับอาหารตามเดิม ช่างเป็นคนหลอกลวง!’ แต่เมื่อท่านเสด็จเข้ามาใกล้ พวกเขากลับรู้สึกชื่นชมในพระจริยวัตรของพระองค์ ‘มีบางสิ่งเปลี่ยนไปในสหายโคตมของเรา เขาไม่ได้เป็นเหมือนเมื่อก่อน ดูสงบสุขมาก สว่างไสวมาก และมั่นคงมาก!’ 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 จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสซ้ำเช่นนี้กับขันธ์ห้าทีละขันธ์ ‘ความรู้สึก (เวทนา) ไม่ใช่อัตตา หากเวทนาเป็นอัตตาแล้วไซ้ร้ เวทนาคงไม่ให้เกิด ความทุกข์เดือดร้อน และคงเป็นไปตามความต้องการของเราได้ ความจำได้ หมายรู้ (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’

พระพุทธเจ้าทรงกำลังช่วยพระปัญญาคิย์ (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 ทุกซ์ หรือ ไม่น่ายินดีพอใจ มันไม่จำเป็นที่จะเป็นสิ่งที่เจ็บปวด ไม่ดี หรือน่าเกลียดเสมอไป คำว่า ทุกซ์ มีความหมายที่ละเอียดกว่านั้น

การจะเข้าใจว่า สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น เช่าที่ปวด เป็นทุกซ์ 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 ก็จะออกเดินทางอีก 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’ เล่ากันว่าภิกษุเถียงค่อย 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* บรรยายถึงการที่พระปัญญาวัคคีย์ ได้สดับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดความเข้าใจ ‘พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระสูตรนี้แล้ว พระปัญญาวัคคีย์มีใจยินดี เพลิดเพลินภาสิตของ พระผู้มีพระภาค ก็แลเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณ์ภาสิตนี้อยู่ จิตของ พระปัญญาวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ เมื่อได้สดับฟัง พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับลักษณะของอนัตตา ท่านทั้งหลายได้ถึง ความรู้แจ้ง จิตได้เข้าถึงการหลุดพ้น นี่คือผลของการแสดงธรรมเรื่อง *อนัตตา*

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

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

‘ความเยอหยังถือตน’ (มานะ) ทรงซึ่ถึงวิธีการพื้นฐานเพื่อการพัฒนาซึ่ของปัญญาและความเข้าใจว่า ควรทำความรู้จักความรู้สึกของ ‘ฉัน เป็นฉัน ของฉัน’ เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่ว่างเปล่าของมัน เพื่อให้ละวางมันลง และเพื่อปล่อยให้จิตได้ตึ่ขึ้นซึ่สู่ธรรมชาติที่แท้จริงของตน

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

ความว่าง - ‘กลุ่มฟองน้ำ’

พระพุทธรเจ้าทรงสอนเราให้ใช้ปัญญาพิจารณาร่างกาย 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 (จากอตฺตา) พระสูตรนี้กล่าวถึงขณะที่พระพุทธรูปประทับอยู่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา กับหมู่สงฆ์ 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 มีเรื่องที่คุณมหัศจรรย์เกิดขึ้น 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 การมีปัญญาเข้าใจนัยตาดูและความว่าง ไม่ได้ หมายความว่า เป็นการลดค่าคุณสมบัติตามศีลธรรม ที่เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความยากลำบาก หรือความไม่สบายใจต่อผู้อื่น เราไม่สามารถปฏิบัติต่อคนอื่นตามใจเราแล้วพูดว่า ‘ถ้าคุณไม่ชอบ โขคร้าย 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 ความจำได้หมายรู้เป็นเสมือนหยับแดดในทะเลทราย 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 เราไม่ได้กำลังมองหาคำตอบทีเป็นคำพูดชัดเจน อันทีจริงแล้วไม่มีคำตอบทีเป็นคำพูดหรือเป็นความคิดใดที ‘ถูกต้อง’ หากแต่

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

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

ปราศจากความรู้สึกเป็นอ้ตตา จิตจะตื่นสู่ธรรมชาติของตน ที่สว่างไสว กระจ่างใส บริสุทธิ์ สงบสันติ และเรียบง่ายอย่างสมบูรณฺ์

เราสามารถพัฒนาการปฏิบัติแบบนี้ได้ตลอดวัน ในระหว่างที่ทํากิจวัตร ประจำวัน ขณะที่กำลังรับประทานอาหารเช้า เราสามารถถามว่า ‘ใคร กำลังกิน ใครเป็นเจ้าของรสชาตินี้’ ขณะที่เรากำลังสนทนากับผู้อื่น ‘เสียงนั้น มีเจ้าของหรือไม่’ หรือเวลาที่เรากำลังขับรถ ‘ที่ที่ กำลังจะไปคือที่ไหน (เพราะไม่ว่าฉันไปที่ไหน ฉันก็อยู่ที่นี้เสมอ)’ แม้กระทั่งในการตัดสินใจ ‘ใครกำลังเลือก’ เราสามารถปลูกฝ้งวิธีปฏิบัติด้วยการตั้งคำถาม และ พิจารณาการดำเนินชีวิตในระหว่างวัน ไม่ว่าเราจะกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน อยู่เงียบ ๆ หรือกำลังทํากิจกรรมต่าง ๆ ‘ใครกำลังจัดสวน ใครกำลัง ล้างจาน ใครกำลังนอนพัก’

แม้กระทั่งกิจกรรมธรรมดา ๆ เช่น การแปรงฟัน ก็สามารถเปิดเผยให้เห็น ถึงการสันนิษฐานเอาเองว่า ‘เป็นฉัน’ และ ‘ของฉัน’ ขณะที่กำลังแปรงฟัน ลองถามว่า ‘ฟันเหล่านี้มีเจ้าของหรือไม่ อะไรทำให้แปรงสีฟันนี้เป็นของฉัน เกิดอะไรขึ้นกับความเป็นเจ้าของหลอดยาสีฟัน เมื่อยาสีฟันหลอดนี้หมดแล้ว’ ทั่วโลกเต็มไปด้วยหลอดยาสีฟันเปล่าจำนวนนับไม่ถ้วน ถูกฝ้งกลบอยู่ใน กองขยะ ลอยอยู่ในทะเล และย่อยสลายอยู่ในป่า ความเป็น ‘ของฉัน’ ที่เคยเป็นของหลอดยาสีฟันเหล่านั้นอยู่ที่ไหน ครั้งหนึ่งมันเคยเป็น ‘ของฉัน’

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

นอกเหนือจากหลุดด้ายสีพันแล้ว 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 ที่พระพุทธรองค์ทรงพระประสงค์

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

พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้นำ *อนิจจัง* (การเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน
ความไม่ยั่งยืนถาวร) *ทุกขัง* (ความไม่น่าพึงพอใจ ความไม่สมบูรณ์
ความพึ่งพาไม่ได้) 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 เมื่อได้มองเห็นลู่ภาพลวงตา นั้นแล้ว ประสบการณ์ที่แท้จริงของปัจจุบันนั้นคืออะไร มีความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ ความเป็นอิสระ ความไร้ขอบเขต และคุณสมบัติของ 'โอ เข้าใจละ'

ตถาคตที่ไม่สามารถวิเคราะห์ได้ - การตื่นรู้

การปฏิบัติลักษณะนี้ช่วยให้จิตใจมองเห็น และละทิ้งความรู้สึกของความ มีอัตตา แต่ในการละความมีอัตตา เราอาจเกิดความสงสัยขึ้นว่า 'ก็ถ้าฉัน ไม่ใช่บุคคล แล้วฉันคืออะไร ถ้าฉันไม่ใช่ผู้ชาย ผู้หญิง นักบวช ภรรยาแล้วฉันเป็นอะไร ถ้าสัญชาติ อายุ และเรื่องราวชีวิตของฉันไม่ใช่ความจริงแท้ แล้วฉันคือใคร'

เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งสำคัญคือการระลึกว่า การปฏิบัติเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง การเห็นว่าเป็นในสิ่งที่เราไม่ได้เป็น และปล่อยให้ 'สิ่งที่เป็น' เป็นเพียง สิ่งที่เป็นเท่านั้น นั่นคือ ตื่น รู้ สงบ สว่างไสว ไม่มีขอบเขต เป็นธรรมชาติ ทันทีที่เราถอยกลับไปพยายามนิยามว่าเราเป็นใคร หรือเป็นอะไร จิตที่ ช่างคิดช่างก่อจะสร้างข้อจำกัดต่าง ๆ อีกเช่นเดิม แม้การเห็นสภาวะที่ ประณีตสูงส่งว่าเป็นเรา ไม่ว่าจะ เป็น 'ฉันเป็นเช่นนั้น นั่นคือสิ่งที่ฉันเป็น'

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

คำสอนที่มีความสำคัญลึกซึ้งในเรื่องนี้อีกที่หนึ่ง 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 ‘พุทธปัญญา’ 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 เปรียบเหมือนมหาสมุทร’ เพื่อบรรยายถึงการปรากฏอยู่นั้น การเปรียบเทียบนี้เหมาะสมถูกต้อง เพราะเมื่อเรายืนอยู่ริมฝั่งทะเล และมองออกไปที่ขอบฟ้า คนจำนวนมากจะรู้สึกถึงความกว้างใหญ่ไพศาล ความมหัศจรรย์ ความมีพลัง และความลึกลับ ภายใต้ผิวน้ำนั้นมีอะไร เลยขอบฟ้านี้ออกไปมีอะไร จิตเกิดความเงียบงันด้วยความอัศจรรย์ตามธรรมชาติ มีพลังแรง แต่สงบนิ่ง มหาสมุทรอันยิ่งใหญ่เป็นสิ่งที่มันเป็น แต่จิตผู้สร้างโลกไม่สามารถนิยามอย่างสมบูรณ์ได้ว่า มันเป็นอะไร การดำรงอยู่ของมัน ประมาณไม่ได้ ทั้งเป็นอันตราย (สำหรับอัตตา) และเป็นสิ่งที่คุ้นเคยสนิทสนม (สำหรับจิตใจ) เป็นรากเหง้าแหล่งกำเนิดของเรา แต่ในเวลาเดียวกันก็อยู่เหนือความเป็นเราออกไป... ทั้งหมดนี้คือคุณสมบัติของจิตที่ตื่น รู้ ที่พระพุทธองค์ทรงปลุกเราให้ตื่นขึ้นด้วยคำเหล่านี้

การนิยามใด ๆ ย่อมจำต้องหยิบยืมค่านามและคำคุณศัพท์จากโลกแห่งเสียง 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 นี่คือธรรมะรู้จักธรรมชาติของตนเอง ดังเช่นที่พระอาจารย์ชา
ได้กล่าววว่า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงไหน

พระพุทธเจ้าอยู่ตรงที่พระธรรม

พระธรรมอยู่ที่ตรงพระพุทธเจ้า...

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

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

‘เพียงเพราะเราคิดเช่นนั้น ไม่ได้หมายความว่าสิ่งนั้นจะเป็นจริง’

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เรา รู้จักโลกได้เท่าที่จิตตีความให้เราได้รับรู้เท่านั้น นี่ไม่ได้เป็นเพียงข้อสังเกตทางปรัชญาธรรมดา 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 ความเห็นทางการเมือง หรือแม้กระทั่งเรื่องราวความเป็นมาในครอบครัวของเรา มนุษย์ เราสามารถแตกแยกและขัดแย้งกันได้อย่างรุนแรง นี่คือวิถีที่เราเป็นกันอยู่ เอง ๆ

อาตมาเห็นเค้าของความคิดที่เป็นความไม่รู้ประเภทนี้ หลังจากมาถึงวัดป่า นานาชาติได้ไม่นานใน พ.ศ. ๒๕๒๑ อาตมาจะพูดคุยกับพระรูปหนึ่งในวัด

และแสดงความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในคำพูดของตัวเอง และปกติพระรูปนั้นจะตอบว่า ‘นั่นเป็นความเห็นของท่าน’ ซึ่งอาตมาจะไม่ชอบใจ และเถียงกลับว่า ‘มันไม่ใช่เพียงความคิดเห็น แต่เป็นข้อเท็จจริงต่างหาก’ อยู่มาวันหนึ่งอาตมากำลังโต้เถียง เพื่อปกป้องจุดยืนของตัวเองอย่างเอาจริงเอาจัง และทันใดนั้นก็รู้สึกตัวว่า จุดยืนนั้นตรงกันข้ามกับสิ่งที่อาตมาเคยยืนยันเมื่อสองสามสัปดาห์ก่อน อาตมาคิดในใจว่า ‘ถ้าฉันถูกต้องวันนี้ ฉันก็ต้องผิดในตอนนั้น หรือถ้าฉันถูกต้องในตอนนั้น ฉันก็ต้องผิดวันนี้’ 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 ‘เขาทำอย่างนี้ได้ยังไง ช่างแย่จริง ๆ!’ หรือเราอุทานอย่างเหลือเชื่อว่ ‘นักการเมืองคนหนึ่งพูดโกหกเพื่อจะได้รับการเลือกตั้ง! ฉันไม่อยากจะเชื่อเลย!’ เราลืมไปว่าพฤติกรรมเช่นนี้ มีมาช้านานนับแต่ชนเผ่ามนุษย์เริ่มอยู่ร่วมกันเมื่อหลายหมื่นปีที่แล้ว

อาตมาไม่ได้กำลังหาข้อแก้ตัวให้กับพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่ถ้าเราคิดว่าเรากำลังอยู่กับเพื่อนคนใช้ร่วมชะตากรรมในแผนกจิตเวช เราก็จะสามารถให้อภัยกันและกันได้ง่ายขึ้น เราย่อมจะไม่คาดหวังให้ทุกคนปฏิบัติตัวเหมือนเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล เราก็จะคุ้มดีคุ้มร้าย และลับสนเล็กน้อย และเห็นแก่ตัว และวุ่นวาย และโลภ และควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้อย่างแน่นอน

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

เกิดขึ้นหลังการโต้เถียงกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก หรือแม้กระทั่งการแสดงทางศิลปะที่ไม่มีพิษมีภัย และความพ่ายแพ้ในวงการกีฬา ก็ไม่ได้มีประโยชน์สักเท่าใด แม้ว่าบ่อยครั้งที่เราจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น แต่ถ้าเรากำลังพยายามจริง ๆ ก็จะเป็นเพื่อนมนุษย์ที่ดีและน่านับถือ 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 อาจจะฟังดูเหมือนอาตมากำลังพูดติดตลก 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 ศิลปินเปรียบเสมือนรั้วกันนั้น 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 ศิลปินจะถูกทำลาย 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 จิตก็ยิ่งจะพัฒนาไปสู่สภาวะที่พลังเหล่านั้นสูญเสียศักยภาพในอันที่จะครอบงำการกระทำของเราได้มากเท่านั้น

แน่นอนว่า บางครั้งแม้จะมีความตั้งใจดีสักเพียงใด กำแพงก็ยังพังลง และสัตว์เลื้อยคลานก็ออกมาได้ หรือบางทีอาจมีช่องโหว่หลายช่องที่รั่วของเพื่อนบ้าน เราไม่อาจคาดหวังให้ทุกคนประพฤติตนเช่นพระอรหันต์ได้ ดังนั้นอาจจะมีบ้างที่ความประพฤติของสมาชิกในครอบครัวหรือของเพื่อน กำลังทำร้ายตัวพวกเขาเองหรือผู้อื่นอยู่ ในสถานการณ์เช่นนี้อาจจะค่อนข้างยากที่จะรู้ว่าควรทำอย่างไร

ครั้งหนึ่งนักจิตบำบัดได้บอกกับอาตมาว่า ถึงแม้ว่าจรรยาบรรณของอาชีวะจะห้ามไม่ให้ชี้แนะคนไข้ว่าต้องประพฤติตัวอย่างไร แต่เขาพบว่า การที่เขาเองรักษาศีลช่วยได้มาก เขาสามารถรับรู้เรื่องราวชีวิตของคนไข้ได้อย่างมีสติมากขึ้น และสามารถสอนคนไข้ให้สังเกตดูจิตของตนเอง เพียงเท่านั้น

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

หลักการนี้เรียกว่า *อภัยทาน* ‘การให้ความไม่มีเวรไม่มีภัย’ และนั่นก็เป็นสาเหตุว่าทำไมพระพุทธองค์จึงทรงเรียกศิลปะห่าว่าเป็น ‘การให้อภัยยิ่งใหญ่ ห่าประการ’ หรือ *มหาทาน* ด้วยการรักษาศิลปะของตัวเอง เรายังได้มอบ ‘...ความเป็นอิสระจาก ความหวาดกลัว ความเป็นศัตรู และความทุกข์ ให้แก่สิ่งมีชีวิตจำนวนนับไม่ถ้วน และในทางกลับกัน พระสาวกผู้ประเสริฐ ก็จะได้รับคามอิสระอันประมาณไม่ได้ จากความกลัว ความเป็นศัตรู และความทุกข์’ (อง. อภิลัก. (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 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับศิลปะเลยแม้แต่หย้อย 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 สติปัญญาคือสติที่ถูกยกระดับขึ้นสู่ความบริบูรณ์พร้อม เป็นสติตามมาตรฐานระดับโอลิมปิก ที่นำสู่การตระหนักรู้ว่า ‘โลกอยู่ในจิตของเรา’

ด้วยการมีสติปัญญาเช่นนี้ ทุกขณะจะมีการรู้ที่กำลังมีสิ่งใดเกิดขึ้นอยู่ พร้อมด้วยความรู้ชัดว่า ‘นี่คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส และการสัมผัส เหล่านี้คือรูปแบบหนึ่งของความคิด หรือแนวคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปภายในจิตรู้นี้ และนี่คือสิ่งที่เรียกว่าจิตของฉัน 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

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

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

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

^{๓๔} ‘เราเคยนำเสนอแนวคิดเรื่องความจริงในมิติที่สูงกว่า ซึ่งปรากฏตัวในองค์ประกอบต่าง ๆ ในมิติที่ต่ำกว่า ซึ่งนอกจากจะมีความสัมพันธ์ที่ไม่จำกัดสถานที่และไม่เป็นเหตุผลซึ่งกันและกันแล้ว ยังมีสภาพที่ห่อหุ้มห้อมล้อมอยู่ด้วยกัน (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 และซึมซับอยู่กับเสียง ความคิด หรือความทรงจำ ขอให้เราฝึกปล่อยวางด้วยความอดทน ให้อภัยต่อนิสัยที่ยึดติดอย่างไม่หยุดหย่อนนี้ ทั้งความชอบและความไม่ชอบ ความหวาดกลัวและความต้องการ ความตื่นเต้นและความหงุดหงิด ไม่ว่านิสัยเหล่านั้นจะเป็นเช่นไร รับรู้จิตที่ว่าุ่นไหว้ไหว ให้ภัยและปล่อยวางลง 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 ‘ความสุขชั่วนิรันดร์’ ได้

ในการตอบคำถามนี้ อาตมามักจะให้คำตอบที่ฟังดูแล้วอาจจะน่าผิดหวังว่า แท้จริงแล้วไม่มีสิ่งที่ ‘ถูกต้อง’ สิ่งเดียวที่ใครควรทำหรือฝึกปฏิบัติ และแนวคิดเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย คำตอบสำหรับคำถามที่ว่า ‘สิ่งที่ถูกต้องที่ควรทำคืออะไร’ เหมือนกันกับคำตอบสำหรับคำถามว่า ‘เบอร์รองเท้าที่ถูกต้องคือเบอร์อะไร’ มันขึ้นอยู่กับขนาดเท้าของคุณ ในทุกขณะเรามีทางเลือกที่หลากหลายจำนวนนับไม่ถ้วน และทางเลือกเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้วินาทีต่อวินาที เลี้ยววินาทีต่อเลี้ยววินาที ในนาทีหนึ่งสิ่งที่ถูกต้องอาจจะเป็นการทำความจดจ่อให้เข้มข้นขึ้น 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 ถ้าผ่อนคลายเป็นเปิดการรับรู้กว้างมากขึ้นในการเดินจงกรมจะเป็นอย่างไร' 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) เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า พื้นฐานของความสำเร็จสี่ประการ (*อิทธิบาท*) ในการที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะ เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล สูงส่งหรือธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร ปล้นธนาคาร หรือบรรลุนิพพาน ก่อนอื่นเราต้องมีความสนใจในเรื่องที่จะทำนั้น 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 ไส่รลชาติเข้าไปเสมอ 'การมี' 'การเป็น' 'การไม่เป็นหรือการกำจัด' ทั้งหมดนี้ผูกมัดจิตใจให้พัวพันมากขึ้นในความเครียด ความแปลกแยก ความยากลำบาก ความหงุดหงิดรำคาญใจ และการหมกมุ่นอยู่กับเป้าหมาย เพราะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นผิดว่ามื่อัตตา กลับกลายเป็นว่าการอยากปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งแม้ว่าจะเกิดจากความจริงใจและใฝ่ดี ก็สามารถก่อให้เกิดทุกข์ได้มากขึ้นกว่าเดิม

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

ไม่เป็นอคติ สามารถนำพาเราให้ปล่อยวางสิ่งที่เป็นอกุศล และหันไปหา
สิ่งที่เป็นกุศลแทนได้

เมื่อมาถึงทางแยก ถ้าเราตั้งใจไว้ว่าจะไปทางทิศใต้แทนที่จะไปทางทิศเหนือ
เราไม่จำเป็นต้องเกลียด กลัว หรือชุ่นเคืองทิศเหนือ มันเป็นเพียงทิศที่เรา
ไม่ต้องการไปเท่านั้น เราเพียงรับรู้ถึงความต้องการที่จะไปทางทิศใต้ และ
เลี้ยวไปทางทิศใต้ที่ทางแยกแทนที่จะเลี้ยวไปทางทิศเหนือ เราไม่ยึดติดกับ
การเดินทางไปทางทิศใต้ และถือว่าเป็นความสำเร็จส่วนตัว เช่นเดียวกัน
ถ้าจิตใจเราพบกับความเกลียดชัง กามตัณหา ความกระสับกระส่าย และ
ลังเลสงสัย เราไม่ต้องเกลียด กลัว หรือเห็นเป็นเรื่องส่วนตัวไป เมื่อความ
อยากในจิตใจโอนเอียงไปในทางกุศล ก็ไม่ใช่ความสำเร็จส่วนตัว ที่ควรค่า
แก่การสรรเสริญ หรือได้ครอบครอง เป็นเพียงแค่การรู้ว่าเราตั้งใจจะไป
ที่ไหน เลี้ยวไปตามทางนั้น และปล่อยยให้เส้นทางพาเราไปเท่านั้นเอง

ความเพียร อย่างสบาย ๆ

เมื่อมีฉันทะ หรือ ความอยากที่เป็นกุศล เมื่อนั้นเราจะเรียนรู้ที่จะใช้ความ
เพียรที่ถูกต้อง (*สัมมาวายาโม*) ซึ่งหมายถึงความพยายาม ที่สอดคล้องกับ
ความเป็นจริง ที่เป็นไปได้กับธรรม เราจะใช้ *วิริยะ* หรือ พลังความเพียร
ซึ่งเป็นลำดับที่สองของอิทธิบาทสี่ที่ได้กล่าวถึงข้างต้น เมื่อปราศจากพลัง
ความเพียรนี้เสียแล้ว เราไม่มีทางที่จะไปถึงเป้าหมายได้

พระพุทธรองค์ทรงสอนลักษณะสี่ประการของ ความเพียรที่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า *สัมมัปปธาน* ดังนี้

๑. *สังวรปธาน* คือ การยับยั้งอกุศลกรรมไม่ให้เกิดขึ้น หรือ ความตั้งใจไม่ให้เกิดความโกรธ กามตัณหา ความประสงคร้าย ฯลฯ
๒. *ปหานปธาน* คือ การละอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เรารับรู้ว่าเป็นอกุศล 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 จะไม่มีความรู้สึกของอัตตาตัวตนนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เป็นความเพียรที่ 'ถูกต้อง' หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความเพียร 'ชอบ' ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า คือการมีส่วนร่วมอย่างเต็มหัวใจ มีการใส่ใจที่จะกระทำ มีการปรับให้สอดคล้องกับประสบการณ์ และมีความสามารถที่จะฟื้นทุกข์ได้ แต่ในเวลาเดียวกันก็ยังมีความอ่อนคลายไม่พัวพัน 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 และรักษาไว้เป็นอย่างดี เป็นธรรมชาติ สำหรับสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา ความยากลำบาก ความเจ็บปวดแก่ตนเองและผู้อื่น จิตจะปล่อยวางอย่างเป็นธรรมชาติ 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 และตัวงอกลงไปแล้ว เรามีปฏิกิริยาว่า 'โ๊ะะ นี่หลับไปแล้ว! นิ่งดี ๆ! ตั้งตัวตรง ๆ' หรือไม่ ใครคือ 'ฉัน' ที่ต้องนั่งตัวตรง ใครที่ควรตื่น ใครที่ต้องปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง นั่นคือความทุกข์เกิดขึ้นตรงนี้ แทนที่จะทำเช่นนั้น ทันทีที่รับรู้ได้ว่าได้ผ่อนคลายไป เราสามารถมีสติรู้ที่ทำนั่งโค้งงอนั้น เราไม่ต้องทำอื่นใด นอกจากปล่อยให้การรู้นี้ส่งผลขึ้นเอง

ลองทดลองวิธีนี้ดู ก่อนที่จะทำอะไรในฐานะ 'ผู้ปฏิบัติธรรม' ปล่อยให้ ความรู้มาอยู่ที่ท่าทาง ปล่อยให้การรับรู้อาการไค้งงอนั้นเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ 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') ก็เข้าสู่ความสัมพันธ์กับการหมายรู้ (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 ซาร์ทร์ (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 ซาร์ทร์ (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 และด้วยความคั่นชินที่มีติดบอด จิตใจจะได้รับการปลดปล่อยให้เป็นอิสระ ไม่ถูกจองจำด้วยความเจ็บปวดทางใจจากการถวิลหาความสำเร็จ การกลัวความล้มเหลว การต้องการเป็นที่ยอมรับ การกลัวคำวิพากษ์วิจารณ์ ด้วยวิชา เราจะทำสิ่งที่เราต้องทำด้วยสติและปัญญา และปล่อยให้โลกดำเนินไปอย่างของมันเป็น

เมื่อประสบความสำเร็จ และทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี เราสามารถชื่นชมความสำเร็จนั้นได้ แต่ไม่ใช่ในแง่เป็นความสำเร็จส่วนตัว และเชิดชูมันราวกับว่าเป็นถ้วยรางวัลใหญ่ มีเพียงรสชาติอันหอมหวานจากการที่ทุกสิ่งกำลังราบรื่น แต่เมื่อไม่ราบรื่นและล้มเหลว เรามักจะได้รับบทเรียนที่สำคัญ และลึกซึ้งจากประสบการณ์นั้น เราสามารถเตือนตัวเองว่า นี่เป็นเพียงรสชาติอันขมขื่นจากสิ่งที่ไม่ราบรื่น ว่าเป็นเพียงรสชาติ ว่างเปล่าและไม่มีเจ้าของเราไม่จำเป็นต้องถือเป็นเรื่องส่วนบุคคล หนึ่ง สิ่งที่คุณเหมือนว่าจะเป็น '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 เมื่อนั้นพระพุทธเจ้าก็เป็นหน้าที่ในการกระทำ 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 ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพราหมณ์อุปสีวะว่า

^{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

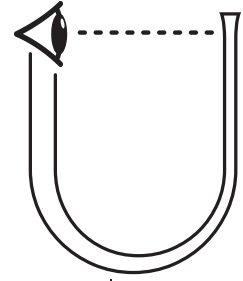
^{๓๙} ดูภาคผนวก ๒ สำหรับข้อความอ้างอิงแบบเต็ม

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 เขาบรรยายถึงเหตุผลที่เขาคิดว่าจักรวาลที่เราู้จักมีลักษณะธรรมชาติที่มีส่วนร่วมในตัวเองดังนี้



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 และมีใจเอื้อเฟื้อแผ่

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 'มนุษย์ถึงความสลายไป 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 การตื่นรู้และตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่ง ซึ่งเป็น 'ธรรมที่ไม่เกิด ไม่ปรากฏ ไม่ถูกเหตุสร้าง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง' คือความจริงที่ไม่ปรากฏ คือพระธรรมและในสภาพนี้เอง (อายตนะ) ที่เราจะพบกับความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ อิศรภาพ และความสงบสันติที่แท้

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

และ หยดน้ำค้าง...

เพื่อให้ธรรมะแสดงตัวได้ในวิถีนี้ พึงปล่อยให้จิตรู้ส่งผลของตนต่อประสบการณ์ชีวิตทุกอย่าง เหมือนกับพระอาทิตย์ที่ส่องแสง ทำให้น้ำค้าง

บนทุ่งหญ้าระเหยไปในตอนเช้า ทำให้ดอกเดซี่ที่หุบไปในตอนกลางคืนบานออก เมื่อพระอาทิตย์ปรากฏขึ้น ดอกเดซี่จะบาน เป็นการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติ น้ำค้างไม่ต้องตัดสินใจว่า วันนี้จะระเหยหรือไม่ ดอกเดซี่ไม่ต้องนัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อตัดสินใจว่าจะบานหรือไม่

นำสติมารับรู้คือที่ตั้ง กรามที่กัดแน่น ความอิจฉาในการทำงานอาชีพ ความขัดแย้งในครอบครัว สิ่งที่เกิดขึ้นที่จิตรู้มีต่อไหลที่เกร็งตึง มันอ่อนนุ่มขึ้น และผ่อนคลายลง สิ่งที่คุณคิดว่าจิตรู้มีผลอย่างไรกับการเข้าสังคมของเรา 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

มีสติตามสังขารธรรมนี้ 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)

สังยุตตนิกาย โลกนัตถมนสูตร
ว่าด้วยการถึงที่สุดแห่งโลก

สิ่งที่ไม่ถูกจำกัด

๒.

ภิกษุทั้งหลาย *อายตนะ* มีอยู่ (แต่) ในอายตนะนั้นไม่มีปฏิรูปธาตุ ไม่มีอาโปธาตุ ไม่มีเตโชธาตุ ไม่มีวาโยธาตุ ไม่มีอากาศาณูญายตนะ ไม่มีวิญญาณูญายตนะ ไม่มีอาภิกัญจัญญายตนะ ไม่มีเนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า

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

ที่ปรากฏแล้ว ที่ถูกเหตุสร้างแล้ว
ที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว
ภิกษุทั้งหลาย 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 จากพระเจ้า ในศาสนาพราหมณ์ ดังนั้นเป็นไปได้ว่า การใช้คำในวลีนี้มาจากหลักการทางจิตวิญญาณ หรือหลักการที่มาจากตำนานซึ่งเป็นที่เคารพของนักบวชพราหมณ์ และซึ่งพระพุทธรูปทรงใช้เพื่อขยายความในความหมายที่พวกเขาคุ้นเคยหรือเพื่อกลับมุมมองไปอีกด้านหนึ่ง นี่เป็นที่มาที่พบบ่อยของคำศัพท์ และภาพอุปมาอุปไมยที่พระพุทธรูปทรงเลือกใช้

ในสองครั้งของการใช้วลีนี้ ประโยคเต็มที่ยาวกว่าถูกกล่าวถึงในช่วงท้ายของนิทานคำสอนที่สวยงามของพระพุทธรูป 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 นามและรูปนั้นก็ย่อมดับสนิทในทีนั้น”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว บุตรครหบดีชื่อเกวัฏฐะมีใจยินดีชื่นชม ภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้วแล

(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 ที่ดูเหมือนว่าจะเป็นเอกเทศ 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 (ความคิดสุม
เตาเกี่ยวกับโลก (เช่น จุดกำเนิด
ฯลฯ) ที่ไม่มีจุดชีวิต ที่อาจทำให้
ผู้คิดเป็นบ้าหรือวิกลจริต)

ภิกษุทั้งหลาย *อจินไตย ๔ ประการ*นี้
บุคคลไม่ควรคิด ใครคิดพึงมีส่วนแห่ง
ความเป็นบ้า ความเดือดร้อน

(อง.จตุกก. (มจร) ๒๑/๗๗)

อังคุตตรนิกาย อจินตยยสูตร
ว่าด้วย*อจินไตย*

๘.

อัคคัณฐสูตร - ‘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
ทั่วทั้งจักรวาลนี้แหละเป็นน้ำทั้งนั้น
มีตมนอนธการ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์
ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายยังไม่ปรากฏ
กลางคืน กลางวันยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่ง
ครึ่งเดือน ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ หญิง
ชายก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลายปรากฏ
ชื่อแต่เพียงว่า ‘สัตว์’ เท่านั้น

ครั้นเวลาล่วงเลยมาช้านาน เกิด
จวันดินลอยอยู่บนน้ำ ปรากฏแก่สัตว์
เหล่านั้น ดุจน้ำนมที่บุคคลเคี้ยวให้แห้ง
แล้วทำให้เย็นสนิทจับเป็นผาอยู่ข้างบน
จวันดินนั้นสมบุรณด้วยสี สมบุรณด้วย
กลิ่น สมบุรณด้วยรส มีสีเหมือนเนยใส
หรือเนยข้นอย่างดี และมีรสอร่อยเหมือน
น้ำผึ้งมี้มซึ่งปราศจากโทษ ต่อมา สัตว์
ผู้หนึ่งมีนิสัยโลภกล่าวว่า ‘ท่านผู้เจริญ
สิ่งนี้จะเป็นอย่างไร’ แล้วใช้นิ้วชี้จวันดิน
ขึ้นมาลิ้มดู เมื่อเขาใช้นิ้วชี้จวันดิน
ขึ้นมาลิ้มดูอยู่ รสจวันดินได้แผ่ซ่านไป
เขาจึงเกิดความอยากในรส แม้สัตว์

เหล่าอื่นก็พากันถือแบบอย่างสัตว์นั้น
จึงใช้นิ้วชี้จวันดินขึ้นมาลิ้มดู เมื่อสัตว์
เหล่านั้นใช้นิ้วชี้จวันดินขึ้นมาลิ้มดูอยู่
รสจวันดินก็แผ่ซ่านไป และสัตว์เหล่านั้น
ก็เกิดความอยากในรสขึ้นเช่นเดียวกัน

วาเสฏฐะและภราทวาชะ ต่อมา
สัตว์เหล่านั้นพากันใช้มือปั้นจวันดิน
ให้เป็นคำๆ เพื่อจะบริโภค เมื่อใด สัตว์
เหล่านั้นพากันใช้มือปั้นจวันดินให้เป็น
คำๆ เพื่อบริโภค เมื่อนั้น รัศมีที่ซ่าน
ออกจากร่างกายของสัตว์เหล่านั้นก็
หายไป เมื่อรัศมีที่ซ่านออกจากร่างกาย
หายไป ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ
เมื่อดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ปรากฏ
ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ
เมื่อดวงดาวนักษัตรทั้งหลายปรากฏ
กลางคืน กลางวันก็ปรากฏ เมื่อกลางคืน
กลางวันปรากฏ เดือนหนึ่ง ครึ่งเดือน
ก็ปรากฏ เมื่อเดือนหนึ่ง ครึ่งเดือน
ปรากฏ ฤดูและปีก็ปรากฏ ด้วยเหตุ
เพียงเท่านั้น โลกนี้ จึงได้กลับฟื้นขึ้นอีก

วาเสฏฐะและภราทวาชะ ครั้นต่อมา
สัตว์เหล่านั้นเมื่อบริโภคจวันดิน

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 เมื่อบริโภคสะเก็ดดินนั้น มีสะเก็ดดินนั้นเป็นภักษา มีสะเก็ดดินนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน ... สัตว์เหล่าใดมีผิวพรรณงาม สัตว์เหล่านั้นก็ดูหมิ่นสัตว์ที่มีผิวพรรณทราม... เมื่อสัตว์เหล่านั้นเกิดมีมานะถือตัว เพราะการดูหมิ่นเรื่องผิวพรรณเป็นปัจจัย สะเก็ดดินจึงหายไป

วาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อสะเก็ดดินหายไป เครื่องดินก็ปรากฏ เครื่องดินนั้นปรากฏคล้ายเถาผักบุ้ง ... และมีรสอร่อยเหมือนน้ำผึ้งมีมซึ่งปราศจากโทษ

ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นได้พากันบริโภคนั้น เครื่องดิน เมื่อบริโภคเครื่องดินนั้น มีเครื่อง

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

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

วาเสฏฐะและภารทวาชะ เมื่อเครื่องดินของสัตว์เหล่านั้นหายไปแล้ว ข้าวสาลีอันผลิตในที่ที่ไม่ต้องไถ ไม่มีรำ ไม่มีเมล็ด บริสุทธี มีกลิ่นหอม มีเมล็ด เป็น

ข้าวสารก็ปรากฏ ที่ที่พวกเขาเก็บเกี่ยวข้าวสาลีไปเพื่อเป็นอาหารเย็นในตอนเย็น ก็กลับมีข้าวสาลีงอกสูงขึ้นได้ในตอนเช้า ที่ที่พวกเขาเก็บเกี่ยวข้าวสาลีไปเพื่อเป็นอาหารเช้าในตอนเช้า ก็กลับมีข้าวสาลีงอกสูงขึ้นได้ในตอนเย็น ความพร้อมไม่ปรากฏเลย ครั้งนั้น สัตว์ทั้งหลายพากันบริโภคข้าวสาลีซึ่งเกิดสูงเองในที่ที่ไม่ต้องไถ มีข้าวสาลีนั้นเป็นภักษา มีข้าวสาลีนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน ... สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายหยาบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกัน และอวัยวะเพศหญิงปรากฏแก่ผู้เป็นหญิง อวัยวะเพศชายปรากฏแก่ผู้เป็นชาย กล่าวกันว่า หญิงเฟ่งดูชาย และชายก็เฟ่งดูหญิงนานเกินไป

(ที.ปา. (มจร) ๑๑/๑๑๙-๑๒๖)

ที่สมนิกาย อัคคัญญสูตร

ว่าด้วยต้นกำเนิดของโลก

(ฉบับภาษาอังกฤษ อ้างอิงตามบทแปลของ มอริส วอลซ์ (Maurice Walshe) แต่ในที่นี้อ้างอิงตามพระไตรปิฎก)

ดูเพิ่มเติมได้ที่

(ที.ปา. (มจร) ๑๑/๘๐)

ที่มณิกาย จักกวัตตีสสูตร

ว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิ

(ที.สี. (มจร) ๙/๑)

ที่มณิกาย พรหมชาลสูตร

ว่าด้วยชายแห่งพระสัพพัญญุตญาณ

อันประเสริฐ

การจงใจจำกัดขอบเขต

ของพระธรรมคำสอน

๙.

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพวัน
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 นี้ทุกข์
สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินี
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
ว่าเป็นกษัตริย์ พรหมณ์ แพศย์ หรือ
คหกร ตราบนั้น เราก็จักไม่ถอนลูกศรนี้
ออกไป’

บวชผู้ต้องลูกศรนั้น พึงกล่าวอย่างนี้
ว่า ‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่ามีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ตราบนั้น
เราก็จักไม่ถอนลูกศรนี้ออกไป’

‘... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่าเป็นคนสูง ต่ำ หรือปานกลาง

... ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา
ว่าเป็นคนผิวดำ 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 เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้
และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ

(ม.ม. (มจร) ๑๓/๑๒๖-๑๒๘)

มัชฌิมนิกาย จูฬมาลुकยสูตร

ว่าด้วยพระมาลुकยบุตร สุตตเล็ก

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 และเป็นการ
บรรยายถึงแก่นแท้ของความเจ็บป่วย
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. จิตเป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตเป็นนมหัคคตะ’
๑๐. จิตไม่เป็นนมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า
‘จิตไม่เป็นนมหัคคตะ’
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 (ตณหาและทิวฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่น
 ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า
 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล
 (ที.ม. (มจร) ๑๐/๓๘๑, ม.ม. (มจร) ๑๒/๑๑๔)
มัชฌิมนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร
ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่

อนัตตา และ ขันธ์ห้า

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 นั่นเป็นอัตตาของเรา’”

“ซื่อมั่นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อมั่นว่าอย่างไร สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะ

พิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’”

“ซื่อมั่นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อมั่นว่าอย่างไร วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’”

“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 พระปัญจวัคคีย์มีเจียรินดี ต่างชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวทยากรณภาสิตนี้อยู่ พระปัญจวัคคีย์ก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น (ลั.ข. (มจร) ๑๗/๕๙)

สังยุตตนิกาย อนัตตลักษณะสูตร
ว่าด้วยลักษณะแห่งอนัตตา

๑๔.

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ฝั่งแม่น้ำคงคา เขตเมืองอุชฌมาณ ที่นั่น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคานี้พึงพัดพองน้ำกลุ่มใหญ่มา บุรุษผู้มีตาดีก็น่าจะพึงเห็น 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 บุรุษผู้มีตาดีก็น่าจะพึงเห็น 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
รุ่น 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 เภทปิณฑุพมสูตร
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
 รูปนั้นมีกิตติศัพท์อันงามฟุ้งจรไป
 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 บัญหา ... 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
พระอาจารย์ปลันโน 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 นี่คือปฏิบัติทาเพื่อละ
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 ภิกษุใดเป็นพระอรหันตชีณาสพ 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 ตั้งแต่
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 อย่าฝันให้เป็นตัณหา
อย่านั่งให้เป็นตัณหา อย่างนอนให้เป็น
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 มากี่ด้วย
ความอยาก ปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความ
อยาก เมื่อมาปฏิบัติแล้วมันจึงขวางกัน

ถ้าไม่ยากก็ไม่ได้ทำ จึงเป็นอยู่อย่างนี้
จะทำอะไรมันล่ะ

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”

เฮ้อ จะว่าอย่างไรล่ะ เราจะตอบปัญหา
เขาอย่างไร

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

พระพุทธานุญาตว่า อย่าทำให้เป็นตณหา
อย่าพูดให้เป็นตณหา 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 สุภักโท), *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)

พระโพธิญาณเถร (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 ที่ปฏิบัติข้อวัตรเหล่านี้ อย่างเข้มข้น 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 พุทตะ

คุณลักษณะของการตื่นรู้ ‘พุทโธ’ มักจะใช้เป็นคำบริกรรมในการทำสมาธิ

โพธิสัตว์ (สันสกฤต) โพธิสัตว์ (บาลี)

แปลตรงตัวว่า ‘ผู้ที่ตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า’ ผู้ที่ได้สาบานตนว่าจะเข้าถึง ‘การตรัสรู้อย่างถ่องแท้ 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 ความปรารถนาที่จะไม่รู้สึกรู้สึก หรือความปรารถนาในความไม่เป็น ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในสามสาเหตุของทุกข์ในปฐุมเทศนา
วิมังสา	การทบทวน ตรวจสอบผลของการกระทำ หนึ่งในอิทธิบาทสี่ ‘ฐานของความสำเ็จ’ หรือ ‘หนทางเพิ่มพลังใจ’
วิริยะ	ความขยันหมั่นเพียร
เวทนา	อารมณ์ ความรู้สึก ความรู้สึกทางกายและใจ ที่อาจจะสบาย ไม่สบาย หรือเป็นกลาง ข้อธรรมที่เจ็ด ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท
ศีล	ความดี ศีลธรรม ทั้งนี้สามารถใช้กับระเบียบความประพฤติ อย่างมีปัญญา ตามที่มีกำหนดไว้สำหรับการถือศีลประเภทต่าง ๆ ตามความตั้งใจของแต่ละบุคคล หรือในการรับการฝึกฝน ในฐานะนักบวชอย่างเป็นทางการ หรือใช้หมายถึงคุณลักษณะอันมีความเมตตา และความงามในหัวใจ ซึ่งแปลว่า <i>คุณธรรม</i> ได้ด้วย
สมณะ	ผู้สละแล้ว นักบวชที่เดินธุดงค์ ผู้ที่น้อมรับความเรียบง่าย มีความมักน้อยในปัจจัยที่ใช้อยู่ชีพ 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

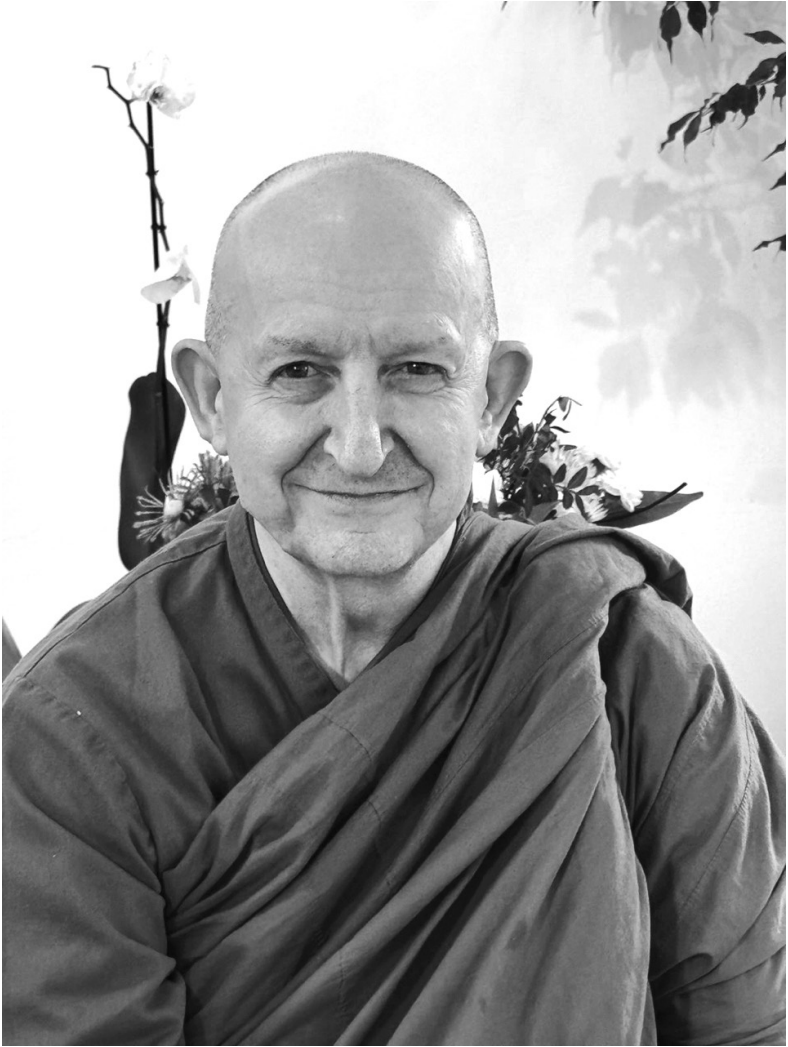
ชื่อย่อคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้

ที.สี.	ทีฆนิกาย สิลักขันธวรรค
ที.ม.	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.มุ.	มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑนากส์
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณฑนากส์
ม.อุ.	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณฑนากส์
ล้.สคา.	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
ล้.นี.	สังยุตตนิกาย นีทานวรรค
ล้.ช.	สังยุตตนิกาย ชันธวรรค
ล้.สพา.	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
ล้.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 และสมทบกับพระอาจารย์สุเมโธที่วัดชิตเฮอรัสท์ที่เพิ่งถูกสร้างขึ้น ท่านพำนักประจำอยู่ที่วัดอมราวดีเป็นเวลาหลายปี ในช่วงต้นของทศวรรษที่ ๙๐ ทุก ๆ ปีท่านจะเดินทางไปยังรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

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

พระอาจารย์อมโรมีผลงานการเขียนหนังสือหลายเล่ม รวมถึงหนังสือที่เล่าเรื่องการเดินธุดงค์ที่มีระยะทาง ๘๓๐ ไมล์ จากเมืองชิตเฮอรัสท์ไปยังฮาร์นัมวิหาร 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 Bhuddha's Teachings on Nibbāna* (พ.ศ. ๒๕๕๒) ซึ่งเขียนร่วมกับพระอาจารย์ปสันโน หนังสือแนะนำวิธีทำสมาธิที่มีชื่อว่า *Finding the Missing Peace* และผลงานอื่น ๆ เกี่ยวกับมุมมองต่าง ๆ ของพุทธศาสนา





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/>

คุณมีอิสระที่จะ:

- คัดลอกและเผยแพร่ซ้ำเนื้อหาในสื่อหรือรูปแบบใดก็ได้ ผู้ให้ลิขสิทธิ์ไม่สามารถเพิกถอนสิทธิเสรีภาพเหล่านี้ได้ตราบใดที่คุณปฏิบัติตามเงื่อนไขของสัญญาอนุญาต ภายใต้เงื่อนไขต่อไปนี้:
 - แสดงที่มา: คุณต้องให้เครดิตที่เหมาะสมให้สิ่งที่คุณยังสัญญาอนุญาต และระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดๆ หรือไม่ คุณสามารถดำเนินการดังกล่าวได้ในลักษณะที่สมเหตุสมผล แต่ต้องไม่ทำในลักษณะที่บ่งบอกว่าผู้ให้ลิขสิทธิ์รับรองคุณหรือการใช้งานของคุณ
 - ไม่ใช่เชิงพาณิชย์: คุณไม่สามารถใช้เนื้อหาเพื่อวัตถุประสงค์เชิงพาณิชย์
- ห้ามดัดแปลง: หากคุณมีกซ์ เปลี่ยนแปลง หรือสร้างสรรค์เนื้อหาจากเนื้อหา นี้ คุณจะไม่สามารถเผยแพร่เนื้อหาที่ดัดแปลงได้ • ไม่มีข้อจำกัดเพิ่มเติม: คุณไม่สามารถใช้เงื่อนไขทางกฎหมายหรือมาตรการทางเทคโนโลยีที่จำกัดผู้อื่นไม่ให้ทำสิ่งใดๆ ที่ใบอนุญาตอนุญาตได้

หมายเหตุ:

คุณไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามใบอนุญาตสำหรับส่วนประกอบของเนื้อหาในโดเมนสาธารณะหรือในกรณีที่คุณใช้งานโดยช้อยกเว้นหรือข้อจำกัดที่เกี่ยวข้อง

ไม่มีารรับประกันใดๆ

ใบอนุญาตอาจไม่ได้ให้สิทธิ์ทั้งหมดที่จำเป็นแก่คุณสำหรับการใช้งานตามจุดประสงค์ของคุณ ตัวอย่างเช่น

สิทธิ์อื่นๆ เช่น สิทธิในการเผยแพร่ ความเป็นส่วนตัว หรือสิทธิทางศีลธรรมอาจจำกัดวิธีที่คุณใช้เนื้อหา นั้น

