

๙.

พลังแห่งปัจจุบันขณะ

(The Power of Now)

ชายผู้หนึ่งชื่อ Eckhart Tolle เกิดในเยอรมันศึกษาที่อังกฤษ ไปอยู่ที่แคนาดา เขาเป็นชายหนุ่มที่มีความทุกข์ในตัวเองมาก คิดจะฆ่าตัวตายหลายครั้ง เมื่ออายุ ๓๐ ปี เช้าวันหนึ่งตื่นขึ้นมาด้วยความทุกข์จนรู้สึกทนไม่ไหว เขาว่าวันนี้จะต้องเอาแน่ ที่ว่าเอาแน่ คือ ฆ่าตัวตายแน่ ! เขากล่าวกับตัวเองว่า

“ฉันไม่สามารถจะอยู่กับตัวฉันเองได้อีกต่อไป”

(I cannot live with **myself** any longer)

แต่เอ๊ะ ! นี่มันยังงัยกัน ! กับ **myself** นี่มันคนละคนกันหรือยังงัย มันมี ๒ คน ซ้อนกันอยู่ในตัวหรืออย่างไร

จิตติโงทย์นี้ จนนงไปหมด

จนรู้สึกเหมือนหลุดโลก หลุดจากโลกปัจจุบันไปสู่โลกอะไรอีกโลกหนึ่ง เขาบรรยายความรู้สึกตรงนี้ว่า

ผมอิงไปกับสำนึกอันแปลกประหลาดนี้จน**จิตหยุด** (my mind stopped) ผมรู้สึกตัวคืออยู่ แต่ไม่มีความคิดอะไรเลย เสร็จแล้วผมรู้สึกถูกดึงเข้าไปในวังวนของพลังงาน ที่แรกก็หมุนช้า ๆ แล้วก็เร็วขึ้นเรื่อย ๆ ผมรู้สึกกลัวอย่างแรงกล้าและร่างกายก็สั่น ผมได้ยินคำว่า “อย่าต่อต้านอะไรทั้งสิ้น” ก้องอยู่ในหน้าอก

ผมรู้สึกว่าผมถูกดึงเข้าไปสู่**ความว่าง** (void) รู้สึกว่า ความว่างนี้อยู่ในตัวเองมากกว่าอยู่นอกตัวทันทีทันใดนั้น ไม่มีความกลัวอีกต่อไป ผมปล่อยให้ตัวตกเข้าไปอยู่ในความว่าง และจำไม่ได้ว่าอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น

ผมมารู้สึกตัวอีกทีหนึ่งด้วยเสียงอันไพเราะจับใจของนกจากหน้าต่าง ผมไม่เคยได้ยินเสียงเช่นนี้มาก่อน ตาผมยังปิดอยู่ แต่ผมเห็นเพชรส่งประกายเรืองรอง มีแสงสว่างกระจ่างทะลุผ่านเข้ามา มันเป็นแสงแห่งความรัก ผมลุกขึ้นมาเดินไปรอบ ๆ ห้อง มันเป็นห้องเก่าแต่ผมเห็นใหม่ ทุกสิ่งทุกอย่างดูสวยงามลึกซึ้งกินใจ มีชีวิตชีวา

วันนั้น ผมเดินไปทั่วเมืองด้วยความรู้สึกมหัศจรรย์แห่งชีวิตเหมือนเกิดมาในโลกใหม่ ในเวลา ๕ เดือนต่อมาไม่ว่าจะไปไหนทำอะไร ผมมีความสุขอย่างลึกซึ้งในเนื้อในตัวตลอดเวลาอย่างไม่ขาดตอน

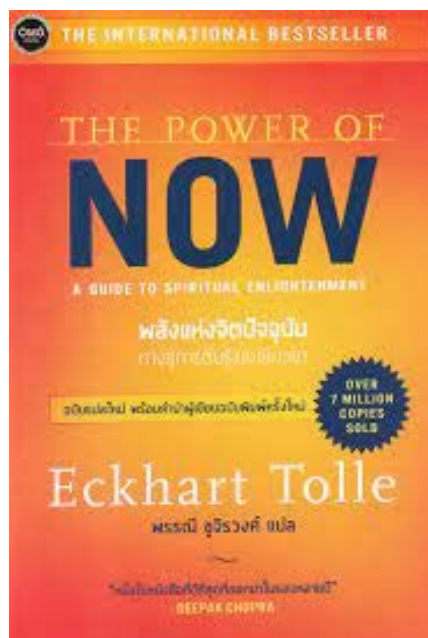
เขาไม่เข้าใจว่าอะไรเกิดขึ้นกับเขา

มันเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ โดยไม่ผ่านทฤษฎีใด ๆ

นี่เป็นเรื่องสำคัญประสบการณ์เกิดขึ้นก่อนวิชาการ

วิชาการเข้ามาอธิบายทีหลัง

เอ็กฮาร์ท ใช้เวลาหลังจากนั้นค้นคว้าหาความรู้จากตำราและครูทางจิตวิญญาณ เขาจึงเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร แม้ระดับแห่งความสุขในตัวจะแกว่งขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ไม่เคยหายไป แต่เขาก็รู้วิธีการที่จะเข้าถึงความสุขอย่างเข้มข้นได้ทุกครั้งที่ต้องการ ต่อมาก็มีคนมาบอกว่าอยากเป็นอย่างเขาบ้างขอให้ช่วยสอน เขาก็เลยกลายเป็นครูทางจิตวิญญาณและเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา **The Power of Now** หรือ **“พลังแห่งปัจจุบันขณะ”** ซึ่งเป็นหนังสือที่ดีมากที่ควรอ่านอย่างยิ่ง เพราะครู เอ็กฮาร์ท เล่าเก่งและเล่าจากประสบการณ์จริงของตนเอง



จากคนที่มีความทุกข์หนักและกำลังจะฆ่าตัวตาย ได้ปีบปีบกลายเป็นคนที่มีความสุขอย่างลึกซึ้งในเนื้อในตัวอย่างถาวร เป็นการบรรลุธรรมอย่างทันทีทันใด

ในครั้งพุทธกาล มีบุคคลที่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ระหว่างที่ฟังพระพุทธรองค์บรรยายธรรม เช่น ปัญจวัคคีย์ ๕ องค์ หรือชฎิลที่ริมแม่น้ำเนรัญชรา¹ ๑,๐๐๓ รูป เมื่อได้ฟัง "อาทิตตปริยายสูตร" และบุคคลอื่น ๆ อีกจำนวนมาก

สิ่งที่ครู เอ็กฮาร์ท เน็นยัง้าก็คือ **การรู้อยู่กับปัจจุบัน** (Presence หรือ present moment) ซึ่งใช้คำหลายคำหลายแง่หลายมุม เพื่อให้เข้าใจว่า **“รู้อยู่กับปัจจุบันคืออะไร”** ของเราก็ตรงกับ **สติสัมปชัญญะ** แต่ฝรั่งจะเข้าใจยาก ลองติดตามวิธีอธิบายของเขาบ้าง ก็อาจจะเป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจของเรา

ตามธรรมดาคนทั่วไปทั้งโลก **จิตถูกกักขังอยู่ในตัวตนซึ่งคับแคบแยกส่วน** เสมือนติดคุก อยู่ภายใต้ความบีบคั้น ขัดแย้งทั้งในตัวเองและนอกตัวเอง เป็นต้นเหตุของการก่อทุกข์ให้ตัวเองและระหว่างกัน เกิดความรุนแรงในรูปต่าง ๆ ทั่วโลก ปัญหาของมนุษย์และสังคมอยู่ที่นี้ อยู่ที่จิตอันเป็นทาสหรือเชลยของ**ตัวตน** ซึ่งแยกส่วนจากธรรมชาติความเป็นจริง

ธรรมชาติความเป็นจริง หรือ **ความจริง** นั้น เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ไม่แยกส่วน ตายตัว แยกข้าง แยกซ้าย และขัดแย้ง

จิตที่คิดปรุงแต่ง ตลอดเวลาทำให้ไม่สามารถสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ ความจริงตามธรรมชาติรู้ไม่ได้ด้วยการคิด แต่สัมผัสหรือ **สัมผัสได้ถ้าจิตสงบ**

สงบ คือ สงบจากการคิด การคิดทำให้จิตวุ่น และป้องกันไม่ให้สัมผัสความจริง

การคิดคือผู้ร้าย คือนาร คือซาตาน ที่ทำร้ายผู้คิดอยู่ตลอดเวลาชั่วกับชั่วกัลป์ เพราะมนุษย์เคยชินกับการคิดมาตลอดชีวิต ชีวิตจึงตกเป็นเหยื่อของการคิด หยุดคิดไม่ได้ เช่น คิดฟุ้งซ่านถึงอดีต คิดวิตกกังวลถึงอนาคต (ไม่รู้อยู่กับปัจจุบัน) คิดโกรธ คิดเกลียด คิดพอใจ ไม่พอใจ คิดโลภ อยากได้ คิดอยากมีอยากเป็น คิดไม่อยากมีไม่อยากเป็น คิดหงุดหงิดรำคาญหัวใจ คิดอยากชดคอ หรือคิดทำร้ายผู้อื่น แล้วออกไปเป็นวาจาประทุษร้าย หรือนำไปสู่ประทุษร้ายด้วยกายหรืออาวุธ ฯลฯ

กิเลสตัณหาต่าง ๆ เข้ามาทำร้ายมนุษย์ก็เข้ามาทางการคิดนี้แหละ ถ้าหยุดคิดมันก็เข้าไม่ได้

¹ แม่น้ำเนรัญชรา ตำบลคยา อำเภอคยา จังหวัดมจร รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย

ถ้าการคิดสงบไป จิตก็จะสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ ความจริงตามธรรมชาตินี้เชื่อมโยงกว้างขวางใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอนันตภาวะบางทีก็เรียกสั้น ๆ ว่า “**ธรรม**” หรือ ธรรมชาติ

มนุษย์แต่โบราณมา บางคนเมื่อจิตสงบเกิดสัมผัสกับอะไรที่ตนไม่รู้จัก ไม่มีตัวตน แต่สัมผัสได้ถึงความศักดิ์สิทธิ์ ความสูงส่ง เกิดความปิติสุขอันล้ำลึกอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน ไม่รู้ว่าจะเรียกว่าอะไร เรียกว่า ทิพยสภาวะบ้าง สวรรค์บ้าง เทวดาบ้าง พระเจ้าบ้าง นิพพานบ้าง

นิพพาน คือ ความสงบเย็น ว่างจากความมีตัวตน

นี่คือ**การบรรลุธรรม** (Enlightenment) คือบรรลุความจริงตามธรรมชาติ (ธรรม) ที่ไม่มีตัวตน ไม่แยกส่วน ใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อ**จิตเล็ก**ที่ถูกกักขังอยู่ในตัวตนไปสัมผัสกับความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุดก็กลายเป็น**จิตใหญ่** เป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้น จึงมีความสุขอย่างลึกล้ำ ดังกล่าว

มนุษย์แต่โบราณมา เมื่อมีประสบการณ์เช่นนี้ แต่ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นได้อย่างไรจึงพยายามแสวงหาวิธีที่จะทำให้จิตสงบ เพื่อเข้าถึงสภาวะอันเป็นทิพย์หรือทิพย์สุข เช่นนี้ด้วยวิธีต่าง ๆ นานา

ชาวฮินดูโบราณประมาณ ๓,๕๐๐ ปีมาแล้ว น่าจะเป็นชนชาติแรกที่ประมวลวิธีการเข้าถึงธรรมนี้อย่างเป็นระบบ ที่เรียกว่า**พระเวท** พุทธศาสนาซึ่งเกิดตามหลังก็เกิดในอินเดีย ศาสนาต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นวิธีการเข้าถึงธรรมหรือพระเจ้า โดยการใช้ภาษาต่าง ๆ ตามความแตกต่างทางวัฒนธรรม

หัวใจของศาสนาต่าง ๆ ล้วนอยู่ที่การเข้าถึงธรรมชาติเหนือตัวตน

โดยจะเรียกธรรมชาตินี้ว่า ธรรม หรือพระเจ้า หรือนิพพาน หรืออะไรก็ตาม ธรรมชาติเหนือตัวตนอันเป็นนามธรรมนี้คือ Spirituality ภาษาไทยไม่มีคำเรียก ก็ผสมคำบาลีเรียกว่า “**จิตวิญญาน**” ซึ่งหมายถึงอะไรที่สูงส่ง มีคุณค่า มีความศักดิ์สิทธิ์ แต่บางคนก็ไม่ยอมรับคำนี้ เพราะทำให้นึกถึงภูตผีปิศาจ เลยเลี่ยงไปใช้คำว่า “**สุขภาวะทางปัญญา**” เพราะการเข้าถึงความจริงก็คือปัญญา

ศาสนาใหญ่ ๆ ทั้งหมดเกิดขึ้นในช่วง ๑,๕๐๐ - ๓,๕๐๐ ปี ที่ผ่านมามัมนั้น มนุษย์ยังอยู่แยกกันตามกลุ่มตามชาติพันธุ์หรือเผ่าพันธุ์ **ยังมีสัญชาตญาณเผ่าพันธุ์** (Tribal instinct) หรือ**จิตยังเล็ก** จึงไม่เข้าใจความเป็นสากลของ**ธรรมหรือพระเจ้า**ที่ศาสดาของตนบรรลุ จึงดึง**พระเจ้าให้เล็ก**เป็นศาสนาเฉพาะเผ่าพันธุ์ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่พระเจ้าจะมีจิตเล็กแบบแยกส่วนเช่นนั้น พระเจ้าคือ**จิตจักรวาล**ซึ่งใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด ครอบคลุมถึงมนุษย์ทุกคน ทุกเผ่าพันธุ์ สัตว์ทุกตัว ต้นไม้ทุกต้น แม่น้ำ แมลงเล็ก ๆ ทุกตัว ตลอดไปจนถึงแบคทีเรียและไวรัส

ประกอบกับศาสนิกชนจำนวนมาก เกือบทั้งหมดไม่ใช่ผู้บรรลุธรรม ไม่ได้เข้าถึงธรรมะอันลึกซึ้ง หรือวิจนะของศาสดาของตน ๆ ตีความผิด ๆ และเพิ่มเติมกระพืด่าง ๆ พอกพูนเข้าไปปกคลุมหัวใจ ของศาสนาของตน ๆ ทำให้ศาสนิกของศาสนาต่าง ๆ ไม่เข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน ๆ ซึ่งมีความ เป็นสากลหนึ่งเดียว (The ONE) จับได้แต่เปลือก ซึ่งผิดแผกแตกต่างกัน แล้วเกิดการต่อสู้แย่งชิงผู้ ศรัทธา ขัดแย้งสู้รบระหว่างศาสนา หรือแม้ศาสนาเดียวกัน แตกต่างนิกาย สงครามครูเสด เป็น รูปธรรมของปัญหานี้

แต่บัดนี้ผู้รู้ของศาสนาต่าง ๆ ตระหนักรู้ว่าหัวใจของศาสนาต่าง ๆ นั้น เหมือนกันคือการเข้าถึง ความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน

วิทยาศาสตร์เก่าก็มองโลกอย่างตายตัวและแยกส่วน จึงไม่เข้าใจความเป็นสากลของศาสนา ต่าง ๆ

แต่บัดนี้ **วิทยาศาสตร์ใหม่**ที่มองธรรมชาติด้วยสายตาใหม่ คือ ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งสู่ ความเป็นทั้งหมด (Wholeness) หรือ**องค์รวม** และคิบลานเข้ามาพบว่าองค์รวมทำให้มีนามธรรม หรือสนามพลังของโลกและของจักรวาล ซึ่งเรียกว่า**สนามจิตโลก** (Planetary Mind Field) และ**จิต จักรวาล**

นั่นคือ **โลกมีจิต จักรวาลมีจิต**

ซึ่งศาสนาค้นพบมาก่อนจาก**ประสบการณ์**

วิทยาศาสตร์มาค้นพบพระเจ้าจากตรรกะทางวิทยาศาสตร์

ศาสนากับวิทยาศาสตร์จึงเข้ามาบูรณาการกัน

คนสมัยใหม่ที่พากันละทิ้งศาสนาโดยที่เห็นว่าเก่าคร่ำครึขาดเหตุผล น่าจะหันกลับมาทบทวน โดยทางวิทยาศาสตร์ก็ได้ให้เข้าใจความจริงตามธรรมชาติที่เหนือตัวตน

เพราะคนสมัยใหม่ที่มีแต่มิติทางวัตถุ แต่ขาดมิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ทำให้ชีวิตไม่ สมบูรณ์หรือขาด หรือพร่องอะไรบางอย่าง ทำให้ไม่พบความสุขที่แท้จริง แต่เต็มไปด้วยความเครียด ต้องไปหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ความรุนแรง ซึ่งยิ่งซ้ำเติมปัญหา ถึงเวลาต้อง วิวัฒนาการยกระดับจิต จากจิตเล็กให้เป็นจิตใหญ่ แล้วมีชีวิตที่เติมเปี่ยมไปด้วยปิติสุขอันเป็นทิพย์

ธรรมชาติให้เครื่องมือมนุษย์ทุกคนมา ซึ่งรอให้ใช้มา ๒๐๐,๐๐๐ ปีแล้ว นั่นคือสมองส่วนหน้าที่เรียกว่า Prefrontal cortex อยู่ตรงหลังหน้าผาก มีหน้าที่ขยายจิตสำนึกให้ใหญ่ด้วยปัญญาญาณ เข้าถึงธรรมได้ทุกคน

แต่สภาพแวดล้อมในยุคดึกดำบรรพ์ ซึ่งกินเวลาถึง ๑๙๐,๐๐๐ ปี ได้โปรแกรมจิตมนุษย์สำหรับการต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด โดยใช้สมองส่วนหลังหรือสมองสัตว์เลื้อยคลานซึ่งเป็นจิตเล็ก

สภาพโลกขนาดนี้ไม่เหมือนยุคดึกดำบรรพ์แล้ว สมองสัตว์เลื้อยคลานใช้ไม่ได้ผลแล้ว ต้องสวิตช์ไปใช้สมองส่วนหน้า

มีวิธีการต่าง ๆ มากมายหลายเส้นทางที่จะเข้าถึงความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน แต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่ถูกจริตของตน ครูบาอาจารย์สำนักสอนก็มีมากมาย ข้อมูลความรู้ก็เข้าถึงได้ง่ายด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่

การมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน เป็นจุดร่วมของสรรพวิธี มีแนวโน้มว่าในอนาคตมนุษย์ทั้งโลกจะเจริญสติเพราะแรงจูงใจสูง ที่เป็นเทคนิคที่ให้ผลแน่นอนในการลดทุกข์สร้างสุข คนที่เจริญสติทุกคนจะกล่าวตรงกันว่า ถ้าไม่รู้หรือได้พบกับการเจริญสติก็จะเสียที่ที่เกิดมาเป็นคน เพราะการเจริญสติทำให้เสมือนเกิดใหม่ เป็นคนใหม่ คนเก่าเป็นคนทุกข์ คนใหม่เป็นคนเปี่ยมสุข ดู เอ็กฮาร์ท โทลเลอ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นตัวอย่าง

สามารถกล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญสติได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่สำคัญที่สุดอยู่ที่การปฏิบัติ และการได้ผลจากการปฏิบัติ ไม่ใช่ทฤษฎี

ขอให้เพียรพยายามปฏิบัติให้มาก จะได้ผลมาก

พหุлика มหัทปผลา

(ยังมีต่อ)