

วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 :

สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา



ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี



จิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง
เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ
โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา
อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ
มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 :

สู่กฎุมใหม่แห่งการพัฒนา



ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี



วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 : สู่พหุภูมิใหม่แห่งการพัฒนา

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ผู้เขียน

พจน์ กริชไกรวรรณ บรรณาธิการ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ประเวศ วะสี.

วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 : สู่พหุภูมิใหม่แห่งการพัฒนา.--พิมพ์ครั้งที่ 7.--นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557.

216 หน้า.

1. พุทธศาสนา. I. เฉลิมพล พงศ์เจตพงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3

ISBN 978-616-279-468-1

ISBN 978-616-279-468-1 สงวนลิขสิทธิ์ © 2557

พิมพ์ครั้งที่ 1-5 ปี 2545 โดยมูลนิธิสวดศรี-สฤษดิ์วงศ์

พิมพ์ครั้งที่ 6 ปี 2550 โดยสำนักพิมพ์สวนเงินมีมา

พิมพ์ครั้งที่ 7 เมษายน 2557 จำนวน 1,000 เล่ม

ราคา 180 บาท

จัดพิมพ์โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

999 อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ ชั้น 4

ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทรศัพท์ 02-4415022 ถึง 3 ต่อ 28, 29 โทรสาร 02-4415024

โทรศัพท์เคลื่อนที่ 085-3319482

เว็บไซต์ www.ce.mahidol.ac.th อีเมล cewww@mahidol.ac.th

เฟซบุ๊ก www.facebook.com/cemuthai

ประสานงาน กฤษกร วงษ์ศรีษะ

รูปเล่ม/ผลิต สำนักพิมพ์กุสยาดเตต <ipote2512@gmail.com>

ภาพประกอบ เฉลิมพล พงศ์เจตพงศ์

พิสูจน์อักษร พจน์ กริชไกรวรรณ อนุชาติ พวงลำลี

พิมพ์ที่ บริษัท วี. พรินท์ (1991) จำกัด



คำนำผู้จัดพิมพ์

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (Contemplative Education Center, Mahidol University) ได้รับอนุมัติให้จัดตั้งขึ้นโดยมติของสภามหาวิทยาลัยเมื่อปลายปี 2549 โดยมุ่งหวังให้ศูนย์เป็นหน่วยงานวิชาการของมหาวิทยาลัย ที่ทำหน้าที่พัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้านการพัฒนาจิต และปัญญาอย่างรอบด้าน เป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยสร้างเสริมการพัฒนาบัณฑิตให้มีความเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์และสามารถเชื่อมโยงสร้างสังคมที่สันติสุขและยั่งยืน

ในการดำเนินงานของศูนย์นั้น ประกอบด้วย 4 แผนงานหลัก คือ แผนงานวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ แผนงานพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน แผนงานฝึกอบรมและพัฒนากระบวนการ และแผนงานสื่อสารสาธารณะ

ที่มาของหนังสือ *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 : สู่พหุภูมิใหม่แห่งการพัฒนา* ของศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี นี้ เกิดจากแรงบันดาลใจในระหว่างการทำโครงการวิจัย “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง” ซึ่งได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ที่ผ่านมาได้รับการจัดพิมพ์มาแล้วทั้งหมด 6 ครั้ง ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1-5 เมื่อปี 2545 นั้น ดำเนินการ

คำนำ

สหสวรรษใหม่เป็นยุคที่ธรรมชาติอาจจะตัดสินใจว่า สัตว์ที่เรียกว่า “มนุษย์”
ควรจะสูญพันธุ์หรือไม่ก็มีวิวัฒนาการสูงยิ่งขึ้น

ปัญหาวิกฤตทั้งหลายที่อ่านพบในหนังสือ หนังสือพิมพ์และวารสาร
ต่างๆ หรือดูในโทรทัศน์ หรือสัมผัสด้วยชีวิต กาย ใจโดยตรงนั้นมีมากมาย
และกำลังทำลายมนุษย์ว่าจะสามารถต้อนรับ เพชฌัญหาและแก้ไขวิกฤต
เหล่านั้นได้หรือไม่ เมื่อวิเคราะห์ให้ดีไม่ว่าโดยอาศัยแนวพุทธศาสนาหรือ
แนววิทยาศาสตร์ จะพบว่าปัญหาวิกฤตทั้งหลายส่วนใหญ่สร้างขึ้นมาจาก
ฝีมือมนุษย์เอง การทำลายจึงสรุปได้ว่ามนุษย์พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อ
วิกฤตทั้งหลายที่พวกเรามีส่วนช่วยกันสร้างขึ้นหรือไม่ หากไม่ก็สมควร
สูญพันธุ์ไป หากรับผิดชอบเป็นก็มีสิทธิ์ที่จะอยู่ต่อ และเข้าถึงความเป็น
มนุษย์ในขั้นที่สูงขึ้นไป

ยุคสมัยนี้ นับเป็นโอกาสอันดีที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว สำหรับส่วนที่
เป็นปัญหานั้นได้มีการพูดถึงในสื่อต่างๆ มากอยู่แล้ว ในที่นี้จึงขอกล่าวถึง
เฉพาะส่วนที่เป็นทรัพยากรและศักยภาพในการแก้ไขปัญหา ดังนี้

ประการแรก แนวความคิดและการพัฒนาสังคมที่ยึดถือ “เหตุผล”
เป็นหลักได้ถูกวิพากษ์วิจารณ์จนมีการยอมรับกันว่า ลำพังเหตุผลอย่าง

เดียวแก้ไขปัญหาไม่ได้ เหตุผล (หรือที่บางคนสรุปว่า “สมอง”) ต้องเชื่อมกับ “ความรู้สึก” (หัวใจ) หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าวิทยาศาสตร์ต้องเชื่อมโยงกับศาสนา นี่เป็นจุดเชื่อมที่กระแสนการพัฒนาอันสำคัญของมนุษย์ทั้ง 2 สาย คือวิทยาศาสตร์กับศาสนาจะกลับมาเป็นภาคีกันอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่าในสังคมตะวันตกวิทยาศาสตร์กับศาสนาได้แยกจากกันเป็นเวลาห้าร้อยกว่าปี

เมื่อพิจารณาตรงจุดนี้ จะเห็นได้ว่าพุทธศาสนามีศักยภาพที่จะช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างกัน เนื่องจากเป็นศาสนาที่มีลักษณะที่เป็นวิทยาศาสตร์มากกว่าศาสนาอื่นๆ

ประการที่สอง ขบวนการสตรีนิยมได้ชี้แจงให้มนุษย์เริ่มเข้าใจว่าการใช้อำนาจอย่างที่เคยเป็นมาดังเช่นอำนาจรัฐ (ทหาร) อำนาจทุน และอำนาจเทคโนโลยี เป็นการใช้อำนาจที่ทำลาย ไม่สร้างสรรค์ คนโดยส่วนใหญ่ไม่ว่าหญิงหรือชาย ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งรวบรวมอำนาจแล้วใช้อำนาจนั้นเพื่อผลประโยชน์เฉพาะตัว ย่อมเป็นการใช้อำนาจที่ทำลายผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นสตรี เด็ก ชนกลุ่มน้อย ผู้ที่นับถือศาสนาอื่น หรือแม้แต่สัตว์พืชและธรรมชาติชนิดอื่นๆ ที่มีใช้มนุษย์ วิธีคิดแบบ “อำนาจเป็นใหญ่ในโลก” เป็นวิธีคิดที่เชื่อว่า กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมีสิทธิที่จะหาประโยชน์จากกลุ่มอื่นๆ โดยสถานเดียว แต่ทุกวันนี้เราจะเห็นว่าวิธีคิดแบบนี้ทำลายทั้งธรรมชาติและมนุษย์ ดังนั้น ขบวนการสตรีนิยมจึงเสนอว่าควรจะมีอำนาจหรือการใช้อำนาจอีกแบบหนึ่งที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมช่วยเหลือผู้อื่นหรือฝ่ายอื่น ในขณะที่การใช้อำนาจแบบแรกตั้งอยู่บนฐานของความเห็นแก่ตัว อำนาจแบบที่สองกลับอาศัยความรัก (กรุณา) หรือความเป็นเพื่อน (เมตตา) เป็นหลัก

ขณะนี้มนุษยชาติได้ก้าวหน้ามาถึงขั้นที่พอจะเข้าใจประเด็นนี้ได้ และเริ่มปรับเปลี่ยนมาสนใจอำนาจในแบบที่สองซึ่งมีแบบอย่างที่ดีที่สุดก็คือ แม่ แม่ที่เสียสละเพื่อลูก ซึ่งอาจหมายรวมถึงพระแม่ธรณีที่ให้กำเนิดสรรพชีวิต และรวมทั้งมนุษย์ด้วย

ประการที่สาม ในยุคปัจจุบันได้เกิดแนวโน้มทางสังคมการเมืองที่สำคัญกระแสหนึ่ง คือกระแสประชาธิปไตย ซึ่งในอดีตถูกเบียดเบียนโดยอำนาจแบบแรก และถึงแม้ว่าในประเทศต่างๆ จะยังคงมีคณาบางกลุ่มที่อาศัยระบอบประชาธิปไตยเพื่อประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม แต่กระแสประชาธิปไตยก็ได้เริ่มขยายตัวกว้างขวางอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม้แต่ในประเทศไทยซึ่งเดิมอยู่ใต้ระบบอำนาจนิยม แต่ในปัจจุบันได้เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหามากยิ่งขึ้น เมื่อผนวกกับกระแสสิทธิมนุษยชนที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในสังคมโลกแล้ว นับเป็นพลังอีกทางหนึ่ง ที่ช่วยให้มนุษยชาติได้ร่วมมือกันเพื่อสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ที่เหมาะสม ยั่งยืน และพอเพียง ต้องอาศัยสติ (การรู้จักตัว) ปัญญา (การเข้าใจในเนื้อแท้ของชีวิต) กรุณา (การรักที่ยอมช่วยผู้อื่น) และศีลธรรม (การดำรงชีวิตที่เป็นปกติ คือไม่เบียดเบียนใคร) การสร้างสรรค์อย่างถูกต้องแท้จริงย่อมจะเป็นการแก้ปัญหาอยู่ในตัวเอง วิธีคิดแบบเดิมมักมุ่งไปที่ตัวปัญหาและพยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้น แต่ผลที่ได้มักกลับเป็นการสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นว่าการแก้ไขปัญหานั้นต้องแก้ที่สาเหตุ ถ้าเราพบว่าปัญหามีสาเหตุอยู่ที่ใด เราเอาของที่ต้อง (เป็นธรรมชาติ) กว่า ดีกว่า นำไปแทนที่สาเหตุเหล่านั้น ปัญหาจะเปลี่ยนไปอยู่ในตัว หากไม่สามารถแก้ไขได้โดยสมบูรณ์ แต่อย่างน้อยก็เป็นการบรรเทาปัญหาเหล่านั้น

ในสังคมไทยยุคปัจจุบันนั้น หากจะมีผู้คิดอ่านเสนอทางออกสำหรับศตวรรษนี้แล้ว ไม่อาจจะมิใคร่ที่เหมาะสมไปกว่าหมอประเวศ วะสี โดยอาชีพ หมอประเวศเป็นนักวิทยาศาสตร์ และเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ใช้วิชาชีพทำประโยชน์แก่สังคมโดยส่วนรวม ไม่ใช่ทำประโยชน์เข้าตัวหรือพรรคพวก นอกจากผลงานด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางแล้ว หมอประเวศยังมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาสังคมหลายๆ ด้าน อาทิ

สาธารณสุข การศึกษา ระบบราชการ ตลอดจนการเมือง จากผลงานและประสบการณ์เช่นนี้ ทำให้หมอประเวศเป็นบุคคลสาธารณะ เป็นที่อ้างอิงของสื่อมวลชนทั้งหลายเป็นประจำ และนักการเมืองพยายามจะดึงท่านมาใช้ประโยชน์ แต่หมอประเวศก็ฉลาดเกินกว่าที่จะตกเป็นเครื่องมือของนักการเมืองเหล่านั้น

ในอีกมิติหนึ่ง หมอประเวศเป็นผู้ที่สนใจธรรมะตั้งแต่สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ ได้เคยศึกษาทดลองปฏิบัติธรรม ภายหลังเมื่อได้รู้จักผลงานของท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกขพลาราม หมอประเวศจึงได้ศึกษาธรรมอย่างจริงจัง ทำให้หมอประเวศเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่สำคัญๆ ทั้งทางวิทยาศาสตร์ ทางสังคม และทางธรรมะ ซึ่งจำเป็นมากสำหรับยุคสมัยนี้ ที่แล้วมาคนที่มีความคิดแบบแยกส่วนมักจะคิดแค่ว่า ทางโลกก็คือโลกยะ ทางธรรมก็คือโลกุตระ ไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ท่านอาจารย์พุทธทาสได้พยายามที่จะทำลายวิธีคิดมั่งก่ายแบบนั้นมาโดยตลอด หมอประเวศนับเป็นอีกคนหนึ่งที่น่าสนใจจุดนี้และสามารถเชื่อมโยงวิทยาศาสตร์ สังคม และธรรมะเข้าด้วยกันได้

การที่นักคิดอย่างหมอประเวศเขียนหนังสือ *วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 : สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา* ขึ้นมาก็เพื่อจุดประกายให้กับคนไทย เฉพาะอย่างยิ่งชนชั้นกลางผู้มีการศึกษา ที่แล้วมาชนชั้นกลางในสังคมไทยเป็นกลุ่มที่ไม่ใหญ่นัก แต่ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา ชนชั้นกลางเริ่มตระหนักว่าตนมีอำนาจอยู่ในมือที่จะมีส่วนร่วมในการกำหนดชะตากรรมของประเทศชาติ ประกอบกับในปัจจุบันชนชั้นกลางเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญยิ่งในระบบเศรษฐกิจ ดังนั้น หากชนชั้นกลางตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตน มีจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ตัว อนาคตของสังคมไทยก็จะรุ่งเรืองได้

อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมามีวิธีคิดและความเป็นอยู่ของชนชั้นกลางยังไม่เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ตรงนี้ กล่าวคือ วิธีคิดเดิมมุ่งจะรับใช้โครงสร้างอำนาจไม่ว่าอำนาจรัฐหรืออำนาจทุน ทั้งนี้เพื่อการเอาตัวรอด จึงเป็นวิธีคิด

ที่เล็ก ที่แคบ และเห็นแก่ตัว เพราะไม่คำนึงถึงคนส่วนใหญ่ที่ทุกวันนี้ยังยากจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกษตรกรในชนบทและกรรมกรในเมือง หากชนชั้นกลางยังเลือกที่จะรับใช้โครงสร้างอำนาจ และมุ่งแสวงหาผลประโยชน์เฉพาะกลุ่มเฉพาะตนแล้ว สังคมจะซบเซากับที่เป็นมา และจะยังอยู่ได้อำนาจที่ไม่บริสุทธิ์ แต่หากชนชั้นกลางตระหนักรู้ มีจิตสำนึกใหม่ในบทบาทหน้าที่ พร้อมที่จะเสียสละเพื่อคนส่วนใหญ่ เพื่อธรรมชาติ และธรรมะ ชนชั้นกลางจะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการขับเคลื่อนสังคม จากอำนาจความเห็นแก่ตัวมาเป็นอำนาจแห่งความรัก และอำนาจความรู้ที่ถูกต้อง (ที่เรียกว่าสติปัญญา)

หมอประเวศเป็นนักปราชญ์ชนชั้นกลางคนหนึ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดี มีความรู้ มีประสบการณ์ทั้งในด้านวิชาการ ด้านสังคม และมีชีวิตส่วนตัวเป็นแบบอย่างเพียงพอที่จะเสนอแนวคิดที่เป็นไปได้ให้กับคนส่วนใหญ่ ชีวิตส่วนตัวของหมอประเวศนั้นอยู่แบบเสียสละ ไม่ได้อยู่อย่างฟุ่มเฟือย ไม่ได้เบียดเบียนธรรมชาติหรือคนยากจน และได้ใช้เวลาเป็นอันมากเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เพราะฉะนั้นสิ่งที่หมอประเวศเสนอจึงมิได้เป็นเพียงแค่ทฤษฎีหรือความคิดลอยๆ หากแต่กลั่นมาจากประสบการณ์ชีวิตและจิตใจที่เอื้อเพื่อต่อผู้อื่น ถ้าหนังสือเล่มนี้แพร่หลายอยู่ในกลุ่มชนชั้นกลางและผู้อ่านหนังสือทั้งหลาย (ซึ่งยังเป็นกลุ่มที่ไม่ใหญ่นักในสังคมไทย) แล้วผู้อ่านนำข้อสังเกต การวิเคราะห์ และข้อเสนอในหนังสือเล่มนี้มาคิดใคร่ครวญตามหลักกาลามสูตรของพุทธศาสนา ซึ่งสรุปว่าอย่าเชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพราะเหตุผลภายนอก เช่น เพราะคนอื่น ๆ เชื่อ หรือผู้เขียนเป็นคนน่าเชื่อถือ แต่ควรเชื่อเพราะตนเองได้ใคร่ครวญและพิสูจน์ด้วยตนเองว่าปลอดภัยถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวมเท่านั้น สิ่งที่เสนอในเล่มนี้มาจากชีวิตที่ศึกษาใคร่ครวญ ทบทวนมาโดยตลอด ผู้อ่านจึงน่าจะทำได้เช่นเดียวกัน และเมื่อทำเช่นนั้น บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนก็จะชัดเจนขึ้น มาพร้อมๆ กับการรับรู้ จะมีจิตใจที่คิดถึงผู้อื่น คิดถึงส่วนรวมและธรรมชาติ และคิดถึงธรรมะ มีกำลังใจที่จะร่วมมือกันเพื่อสร้างสรรค์ และนี่คือมิติ

ของอำนาจใหม่ อำนาจที่ชอบธรรม ที่ไหนที่มีการยึดอำนาจที่นั่นไม่มีความชอบธรรม แต่อำนาจที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์ เอื้อเฟื้อ มีความรู้ ความเสียสละ อำนาจนั้นชอบธรรม ปลอดภัยและเป็นสิ่งที่ยุติสมัยนี้ต้องการอย่างยิ่ง

อาตมามีส่วนร่วมในหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่หมอประเวศปรารถนาอยากเขียนหนังสือสักเล่มหนึ่ง สืบเนื่องจากโครงการวิจัย “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง” ที่มีกลุ่มนักวิทยาศาสตร์มาพบปะกันเป็นเวลาหนึ่งปีเพื่อแลกเปลี่ยนในเรื่องธรรมะกับวิทยาศาสตร์ ในกลุ่มนี้อาตมาเป็นพระรูปเดียว นอกนั้นเป็นดีเอกเตอร์ทั้งนั้น จากการพูดคุยทำให้ความคิดทางจิตวิญญาณของหมอประเวศชัดเจนและแรงกล้าขึ้น หมอประเวศจึงตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ และได้เล่าให้อาตมาฟังเป็นช่วงๆ เรามีการแลกเปลี่ยนกันในประเด็นต่างๆ อาตมานำเอาประสบการณ์ที่อยู่สวนโมกข์กับท่านอาจารย์พุทธทาสหลายปีมาเล่าให้หมอประเวศฟังบ้าง หรือบางครั้งก็เล่าประสบการณ์จากชีวิตฝรั่งในสหรัฐอเมริกา หรือเมื่อเดินทางไปไหนก็กลับมาแลกเปลี่ยนกับหมอประเวศเป็นประจำ ซึ่งหมอประเวศก็ทำเช่นเดียวกัน โดยนำเอาประสบการณ์ในวัยเด็ก วัยหนุ่ม วัยทำงาน และวัยอาวุโสมาเล่าให้ฟัง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการไปเยี่ยมชาวบ้านทั่วประเทศ ประสบการณ์ในการทำงานอันยุ่งยาก ไม่ว่างงานด้านปฏิรูประบบสุขภาพ การศึกษาหรือระบบการเมือง จากการพูดคุยไม่ว่าในด้านประสบการณ์ วิธีคิด หรือในด้านความรู้ ซึ่งทั้งสองฝ่ายต่างคุ้นเคยกับเรื่องทางวิทยาศาสตร์ สังคม และศาสนา อาตมาภาพก็ได้ข้อคิดและความรู้และหวังว่าสิ่งที่อาตมาแบ่งปันทำให้หนังสือเล่มนี้ออกมาได้อย่างที่ผู้อ่านเห็นๆ อยู่

อาตมาจำได้ว่า ครั้งแรกที่พูดคุยกับหมอประเวศเป็นการส่วนตัวนั้น เราอยู่ที่ห้องไอซียูของโรงพยาบาลศิริราช เป็นช่วงเหตุการณ์ที่วิกฤตที่สุดในชีวิตอาตมา เมื่อมีหมอบางคนนำร่างกายของท่านอาจารย์พุทธทาสมาทำการ

รักษาที่ศิริราชพยาบาล ช่วงนั้นมีเรื่องราวที่น่าอัศจรรย์ใจอย่างมาก เราก็ต้องอยู่ในเหตุการณ์นั้นเพื่อพยายามรักษาปณิธานของท่านอาจารย์พุทธทาสเท่าที่จะทำได้ คั้นหนึ่งหมอประเทศก็เข้ามา เราได้นั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนธรรมะในห้องที่ท่านอาจารย์พุทธทาสนอนโคม่าอยู่ การพูดคุยกับหมอประเทศช่วยให้ความรู้สึกของอาตมาคลี่คลายไปได้ แล้วก็ได้เพื่อน ไม่ว่าในเหตุการณ์เฉพาะหน้าหรือสำหรับชีวิตในภายหน้า

หลังจากท่านอาจารย์พุทธทาสได้มรณภาพแล้ว อาตมากลับไปอยู่สวนโมกข์ มีโอกาสได้พบปะกับหมอประเทศเป็นครั้งคราว เช่น เมื่อหมอประเทศไปสวนโมกข์ตามคำเชิญของอาจารย์โพธิ์ จันทสโร (เจ้าอาวาส) ก็ได้แลกเปลี่ยนกันเสมอ จนกระทั่งเมื่อปี 2540 หมอประเทศได้นิมนต์ให้อาตมาเข้าร่วมโครงการวิจัย “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง” และในที่สุดก็มีส่วนช่วยพูดคุยจนเป็นหนังสือเล่มนี้

ในหนังสือเล่มนี้หมอประเทศได้พูดถึงหลักอิทัปปัจจยตาค่อนข้างมาก และอธิบายได้ดี หลัก “อิทัปปัจจยตา” หมายความว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น อาศัยอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ทุกอย่างก็เนื่องกันด้วยเหตุด้วยปัจจัย หลักนี้มีอยู่ในวิทยาศาสตร์ทุกแขนง นักวิทยาศาสตร์บางคนจะพูดถึง “การมีระบบตามธรรมชาติ (Orderliness)” คำนี้ในภาษาบาลีเรียกว่า “ธรรมนิยามตา” ซึ่งก็คืออิทัปปัจจยตานั่นเอง ถ้าพิจารณาดูดีๆ จะพบว่าหลักความจริงนี้มีอยู่ในตัวเองและทุกกระเปาะตัวของชีวิต แล้วเราจะไม่สนใจมันได้อย่างไร ?

การที่หมอประเทศเน้นเรื่องนี้เน้นว่าเป็นประโยชน์มาก เพราะคนยุคนี้แม้แต่ผู้ที่เรียนมาทางวิทยาศาสตร์ก็เรียนแบบท่องจำ แล้วเชื่อ ภาษาอังกฤษเรียกว่า Scientism คือเรียนวิทยาศาสตร์เป็นระบบความเชื่อ เชื่อตามที่วิทยาศาสตร์บอกว่าโลกกลม มีพันธุกรรม มีวิวัฒนาการอย่างนั้นอย่างนั้น เชื่อโดยไม่เข้าใจกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไม่เข้าใจที่มาที่ไปของสิ่ง

ที่วิทยาศาสตร์เสนอไม่เห็นข้อจำกัดและจุดอ่อนของวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์
ของคนจำนวนมากจึงเป็นไสยศาสตร์สมัยใหม่ เช่นเดียวกับที่คนส่วนใหญ่
ก็ยังนับถือพุทธศาสนา แม้ว่าจะเป็นระบบความเชื่อที่ตนเองยังเข้าใจน้อย
ศึกษาปฏิบัติน้อย

หลักอทิปปัจจยตาเป็นหัวใจของพุทธศาสนาที่ท่านอาจารย์พุทธทาส
ได้หยิบยกขึ้นมาและอธิบายในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้คนไทยได้ใช้พุทธศาสนา
อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง โดยเฉพาะปัญหาความ
ทุกข์ ซึ่งรวมถึงปัญหาสังคมและโลก อย่างไรก็ตาม ทุกวันนี้ก็ยังมีคนไทย
จำนวนไม่น้อยที่ไม่เข้าใจอทิปปัจจยตาและใช้ประโยชน์ไม่เป็น การที่หมอ
ประเวศชี้แจงพร้อมกับยกตัวอย่างเชื่อมโยงกับปัญหาต่างๆ ของยุคสมัย รวม
ถึงการเสนอทางออก จึงนับเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะหลักอทิปปัจจยตา
ใช้ได้กับคนร่วมสมัย แม้ว่าคนเหล่านั้นจะไม่ได้สนใจพุทธศาสนาก็ตาม

อาตมาอยากขอร้องให้ผู้อ่านเข้าใจหลักอทิปปัจจยตาตามที่ท่าน
อาจารย์พุทธทาสได้เสนอมาโดยตลอด ซึ่งแม้แต่ชาวต่างประเทศที่มาศึกษา
อยู่ที่สวนโมกข์ก็มีความประทับใจอย่างยิ่ง ท่านเสนอว่าธรรมะคือธรรมชาติ
ธรรมชาติก็คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในจักรวาลนี้ หรือในจักรวาลอื่นๆ (ถ้า
เชื่อตามที่นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มสอนว่ายังมีจักรวาลอื่นๆ เช่นเดียวกับที่
ชาวพุทธส่วนหนึ่งเชื่อว่ามีหลายภพ เช่น นรก สวรรค์ เป็นต้น) ไม่ว่า
จักรวาลไหนมีอะไรเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป สิ่งเหล่านั้นเป็นธรรมชาติ
ทั้งนั้น จะเป็นเรื่องภายใน ภายนอก ภายในใจ สุข ทุกข์ อย่างไร ล้วนแต่
เป็นธรรมชาติทั้งนั้น แต่ละอย่างก็เป็นธรรมชาติ และโดยรวมก็เรียกว่า
ธรรมชาติเช่นกัน ในภาษาบาลีเรียกว่าธรรมะ หรือธรรม ธรรมชาติทั้ง
หลายเหล่านี้ไม่ว่าโดยส่วนย่อยหรือส่วนรวม จะแยกแยะอย่างไรก็ตาม ล้วน
อยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่ยกเว้นกฎธรรมชาติได้
สิ่งมีชีวิตที่ดี สิ่งไม่มีชีวิตที่ดี สัตว์ที่คิดนึกได้อย่างมนุษย์ หรือสัตว์ที่คิดนึก
ไม่ค่อยเป็น อย่างเช่นตะกวด ต่างตกอยู่ใต้กฎนี้เช่นกัน มนุษย์ดี มนุษย์

เราก็อยู่ภายใต้อำนาจกฎนี้ (ซึ่งมักเรียกว่ากฎแห่งกรรม) ชื่อที่เหมาะสมที่สุดสำหรับกฎนี้คือ “อิทัปปัจจยตา” ทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็โดยเหตุโดยปัจจัย เปลี่ยนก็เปลี่ยนเพราะเหตุปัจจัย เช่น เพราะมีเหตุปัจจัยใหม่บ้าง เหตุปัจจัยเก่าหายไปบ้าง หรือเหตุปัจจัยเปลี่ยนแปลงไปเองบ้าง การที่สิ่งทั้งหลายดับลงหรือหายไปก็เพราะว่าไม่มีเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยง มันก็เลยอยู่ไม่ได้ กฎนี้เป็นกฎใหญ่ที่สุด ครอบคลุมเรื่องทั้งหมดจนมีฐานะเหมือนพระเจ้าในศาสนาอื่นๆ กฎนี้จึงอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าธรรมะ

เมื่อธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปโดยอำนาจกฎนี้ สิ่งทั้งหลายจึงมีหน้าที่ตามกฎธรรมชาติ สิ่งที่เกิดขึ้นก็เพราะมีเหตุปัจจัย และตามเหตุปัจจัยเหล่านั้นก็มีบทบาทที่จะต้องแสดงออกมา บทบาทของเมตตฺวา บทบาทของเอื้ออาทร ปลาฉลาม จนกระทั่งถึงและมนุษย์ล้วนกำหนดขึ้นมาโดยเหตุปัจจัย กล่าวโดยเฉพาะสำหรับมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตว์ที่สามารถตระหนักรู้และเข้าถึงธรรมชาตินี้ได้ถึงที่สุด เรามีหน้าที่อันใหญ่หลวงยิ่งกว่าสัตว์อื่นๆ หน้าที่นั้นคือไม่ใช่แค่ปล่อยให้มันเป็นไปตามกฎธรรมชาติเหมือนอย่างหินหรือรถยนต์ที่รู้สึกนึกคิดอะไรไม่ได้ แต่เป็นไปอย่างตระหนักรู้ และเลือกที่จะรับใช้กลมกลืนกับกฎธรรมชาติหรือธรรมชาติทั้งหมด

ตรงนี้เองที่เป็นปัญหาใหญ่หลวงของมนุษย์ เรามีการนึกคิดที่สามารถสร้างความเห็นแก่ตัวได้ เราจึงเห็นแก่ตัวชนิดที่สัตว์ทำไม่เป็น เราจึงสร้างวิกฤตขึ้นมาชนิดที่สัตว์ทำไม่เป็น เพราะว่าเราสามารถคิดและรู้สึกตามความคิดที่เรียกว่ากิเลส ที่จริงกิเลสก็คือความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ตัวที่จะได้ ที่จะทำลาย หรือฆ่าเราเพื่อไม่รู้จักความจริง ซึ่งทุกวันนี้มีมนุษย์จำนวนมากพร้อมที่จะไม่รู้ พร้อมที่จะโง่ พร้อมที่จะฆ่าเราทุกกับเหล่า ยาเสพติด วงการบันเทิงที่ไร้คุณธรรม หรือแม้แต่การฉ้อราษฎร์บังหลวงแบบนักการเมืองสกปรก เป็นต้น

มนุษย์มีศักยภาพที่จะคิด รู้ลึก จินตนาการ ผ่านและกระทำตามสติ ปัญญาของเรา ศักยภาพนี้ถ้าไม่ระวังก็จะถูกใช้ในแง่ที่เห็นแก่ตัวทำลายทั้งชีวิต

จิตวิญญาณตนเองและผู้อื่น แต่ศักยภาพเดียวกันนี้เองสามารถพัฒนาไปใช้
ในการที่จะเข้าใจธรรมชาติ กฎธรรมชาติ และเห็นบทบาทหน้าที่ของตนเอง
ว่าตนเองมีฐานะอย่างไร มีความรู้อย่างไร มีอาชีพอย่างไร มีเพื่อนฝูงพี่น้อง
อย่างไร ถ้าสังเกตสภาพที่เป็นจริงของชีวิต แต่ละคนสามารถค้นพบหน้าที่
และความหมายของชีวิตตนเองได้ และสมัครใจที่จะกระทำตามหน้าที่นั้น
ตรงนี้เป็นศักยภาพที่จะนำเราออกจากปัญหาทั้งหลาย ไม่ว่าความทุกข์ส่วนตัว
หรือวิกฤตส่วนรวม หน้าที่ตรงนี้ก็คือธรรมะ

การทำหน้าที่นั้นเรียกว่าการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านอาจารย์
พุทธทาสย้ำมากที่สุด ให้มนุษย์สมัยนี้เข้าใจ ถ้าทำหน้าที่เหมาะสมถูกต้อง
ตามธรรมชาติ กลมกลืนกับกฎธรรมชาติแล้ว ผลที่จะตามมาคือความสุข
ชีวิตจะไม่เครียด ไม่คับแคบ ชีวิตจะเต็มไปด้วยความรัก ด้วยความอímเอิบ
ของผู้ที่มีคุณธรรม และมั่นใจว่าชีวิตที่เกิดขึ้นมานี้มีคุณค่า และพัฒนาตาม
คุณค่านั้น ตรงนี้ก็แปลว่าธรรมะเหมือนกัน

การที่หมอประเวศนำเอาหลักอทิปปัจจยตามาเชื่อมโยงกับวิทยา-
ศาสตร์และปัญหาสังคม แล้วเสนอทางออกจากปัญหาด้วย น่าจะช่วยให้
คนยุคนี้ตระหนักในความสำคัญของหลักอทิปปัจจยตา แล้วใช้วิธีการทั้ง
ทางวิทยาศาสตร์และศาสนาพร้อมๆ กันไป เพื่อให้เข้าถึงกฎธรรมชาติและ
ค้นพบหน้าที่ตามธรรมชาติของตน และมีความสุขชนิดที่ไม่ต้องเสียเงินแม้
เพียงบาทเดียว

สิ่งที่ขัดแย้งกับการทำหน้าที่นั้นก็คือความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่
ตัวนี้ได้เพราะเราทั้งหลายคิดว่ามีตัวเราที่เป็นเราจริงๆ เรานึกภาพตอนที่
เราเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น เป็นหนุ่มสาว บางทีเราจินตนาการไปว่าในอีกห้าปี
สิบปีเราจะเป็นอย่างไร บางคนฝันถึงชาติหน้าก็มี วิธีคิดว่ามีตัวเราอย่างนี้
ที่เคยมีในอดีตและจะมีต่อไปเป็นฐานที่ตั้งแห่งการเห็นแก่ตัว ถ้าเรายึดว่า
มีตัวเรา มีอะไรๆ ที่เป็นของเราไว้อย่างมกมาย ก็จะเกิดความเห็นแก่ตัวทันที
ศาสนาทั้งหลายมีอยู่เพื่อควบคุมความรู้สึกนี้ แม้ยังรู้สึกว่ามีตัวอยู่ แต่จะ

ควบคุมให้เป็นตัวที่ดี ไม่ทำร้ายใคร รักผู้อื่น และมีคุณธรรม

ในพุทธศาสนา เสนอว่ามีอีกวิธีหนึ่งที่นอกเหนือจากการควบคุมความรู้สึกว่ามีตัวเรา มีของเราแล้ว ยังมีวิธีที่จะศึกษาความรู้สึกนี้ให้เห็นว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่สำนึกผิด เข้าใจผิด พระพุทธเจ้าได้ประยุกต์หลักอภิปัจจยตากับปัญหานี้ พระองค์ทรงใช้เวลาหลายปีศึกษาเรื่องความรู้สึกว่ามีตัวเราที่ขยายเป็นความเห็นแก่ตัวและเป็นทุกข์ และเมื่อบรรลุจุดนี้ในที่สุตก็บรรลุเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงเล่าถึงประสบการณ์ใต้ต้นโพธิ์ว่า พระองค์ได้ศึกษาสิ่งที่ท่านเรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ความหมายของปฏิจจสมุปบาทใกล้เคียงกับความหมายของอภิปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาทแปลว่าอาศัยการจึงเกิดขึ้นพร้อม คำว่า “อาศัยการ” นั้นหมายถึงอาศัยเหตุปัจจัยนั่นเอง และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าชี้แจงในหลักปฏิจจสมุปบาทนี้ก็อาศัยซึ่งกันและกันด้วย ส่วนคำว่า “เกิดขึ้นพร้อม” พอจะมองได้ในสองแง่ แรก เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านี้อาศัยกันและกันจนเกิดขึ้นพร้อมไปหมด ปฏิจจสมุปบาทก็เป็นอันว่าก่อตัวได้สมบูรณ์แล้ว และความหมายที่สองของคำว่า “เกิดขึ้นพร้อม” หรือสมุปบาทนั้น หมายความว่าเมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นพร้อมเพรียงแล้วก็มีทุกข์ เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นมามันสร้างสิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นทุกข์ หลักปฏิจจสมุปบาทจึงนับได้ว่าเป็นหลักวิทยาศาสตร์ทางจิตใจซึ่งชี้แจงโดยละเอียดที่สุดว่า มนุษย์จะทำให้ตัวเองเกิดเป็นทุกข์ได้อย่างไร

ในหลักปฏิจจสมุปบาท พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าความเห็นแก่ตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราเป็นทุกข์ คือมีปัญหามากมายที่เป็นกันอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยรู้จักคลี่คลายและทรงพบว่าความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นอย่างไรเกิดขึ้นเพราะว่ายึดมั่นว่ามีตัว มนุษย์เราควรมีความรู้สึกอย่างหนักแน่นว่าตัวเรามีอยู่ พอรู้สึกอย่างนี้ก็จะคิดตามความรู้สึกนี้ทุกทิศทาง ซึ่งทำให้ตัวเองกลายเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง จากนั้นความเห็นแก่ตัวก็ตามมา ไม่ว่าจะเป็นความเห็นแก่ตัวในด้านที่จะเอา ที่จะขโมย ที่จะยึดเป็นทรัพย์

สมบัติแย่งชิงจากคนอื่น หรือเป็นความเห็นแก่ตัวที่จะไม่เอา จะปฏิเสธ จะทำลาย จะโมโห หรือในที่สุด เห็นแก่ตัวที่จะมัวเมาอยู่กับความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความสับสน กังวล เครียด ดังที่คนในยุคสารสนเทศประสบกันอยู่ในทุกวันนี้

ความเห็นแก่ตัวและการมีตัวตนมาจากไหน หมอประเวศได้เล่าถึงสาเหตุที่ละเอียดลงไป เช่น ความอยากที่โง่เขลา หรือความอยากที่ขาดความรู้และขาดปัญญา ซึ่งในที่สุดสาเหตุที่ละเอียดละออและเป็นพื้นฐานที่สุดคืออวิชชา ความไม่รู้ สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าก็ตี หรือหนังสือเล่มนี้ก็ตีพยายามที่จะชี้แจงเพื่อเพื่อนมนุษย์จะเปลี่ยนจากการมีชีวิตอยู่ภายใต้อำนาจความไม่รู้ มากลายเป็นความรู้ที่ถูกต้องตรงกับธรรมชาติที่เป็นจริง ไม่ใช่เพียงสมมติเอา หรือโฆษณาชวนเชื่อ แต่เป็นความรู้ที่ตรงกับความจริงซึ่งเรียกว่าสติปัญญา เมื่อพูดถึงปัญหา ความทุกข์ ความเห็นแก่ตัว ความรู้สึกว่ามีตัวตนที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า “ตัวกูของกู” นั้น หลักสำคัญที่สุดของพระพุทธเจ้าก็คือหลักอนัตตา ซึ่งหมายความว่ามิใช่ตัวตน ถ้าผู้อ่านศึกษาหลักอิตทัปปัจจยตาก็ดี หรือหลักปฏิจจสมุปบาทก็ดี และศึกษาภายในชีวิตของตนเองอย่างละเอียดเท่าที่จะทำได้ ผู้อ่านจะเข้าใจว่าความรู้สึกมีตัวเรา ของเรา มาจากไหน เกิดขึ้นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร สร้างปัญหาอย่างไร มีเสน่ห์อย่างไร และมีโทษอย่างไร ถ้าเห็นตรงนี้ชัดเจนแล้วจะเข้าใจว่าสิ่งนี้เป็นเพียงความรู้สึกและข้อคิดที่หาตัวจริงของมันไม่ได้ ตรงนี้ก็เรียกว่าอนัตตา ชีวิตมีจริง กายมีจริง ใจก็มีจริง ความรู้สึกต่างๆ สุข ทุกข์ มีจริง ความคิดความเชื่อก็มีจริง แต่สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดทั้งปวง แม้ว่าจะจริงในตัวของมันเอง แต่เป็นความจริงที่ไม่ถาวร เปลี่ยนแปลงแปรสภาพตามเหตุปัจจัย จึงจะยึดเอาเป็น “ตัวกูของกู” ไม่ได้ ตรงนี้หลักอิตทัปปัจจยตาหรือหลักปฏิจจสมุปบาทนำมาซึ่งความเข้าใจในเรื่องอนัตตา ซึ่งเป็นวิธีการที่เฉียบแหลมที่สุดของพระพุทธศาสนาในการที่จะแก้ไขปัญหาการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพราะหากเข้าใจตัวตนนั้น แท้ที่จริงไม่ใช่ตัวของเรา ถ้ายกให้เป็นของธรรมชาติ ของธรรมะ ก็หมดปัญหา กล่าวคือ ทำให้

หมดความเห็นแก่ตัวและหมดความทุกข์

ในหนังสือเล่มนี้ ผมขอประเวศได้แนะนำหลักเหล่านี้ให้ผู้อ่านได้คุ้นเคยกับเรื่องที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา แม้จะเป็นเรื่องที่เข้าใจยากสำหรับบางคน แต่เป็นเรื่องที่คุ้มค่าที่จะศึกษา อาตมาเองได้ศึกษาเรื่องนี้ตั้งแต่แรกบวช ปัจจุบันก็ยังศึกษาอยู่ และกำลังเผยแพร่หลักนี้ในสหรัฐอเมริกา หวังว่าท่านผู้อ่านจะกล้าศึกษาเช่นเดียวกัน ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติภายในด้วย

แม้การศึกษาปฏิบัติจะมีแนวการตีความที่แตกต่างกันอยู่บ้าง แนวที่อาจารย์พุทธทาสเสนอ ซึ่งเป็นแนวที่อาตมาศึกษาและขอประเวศเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นแนวที่ทนต่อการพิสูจน์ของวิทยาศาสตร์สมัยนี้ได้ และเข้ากับการวิจัยทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาในปัจจุบัน จึงขอแนะนำให้ใส่ใจเรื่องนี้ให้มากที่สุด

ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะมีโลกที่เต็มไปด้วยความรัก เราก็ต้องสละความเห็นแก่ตัว ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะมีครอบครัวที่อบอุ่นปลอดภัย พูดกันรู้เรื่อง สมาชิกครอบครัวนั้นก็ต้องสละความเห็นแก่ตัว หรืออย่างน้อยควบคุมให้ได้ ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะมีรัฐบาล ระบบราชการ และประเทศชาติที่ดี ทุกฝ่ายรวมทั้งข้าราชการ นักการเมือง และพลเมือง ก็ต้องสละความเห็นแก่ตัว ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะเข้าถึงสิ่งที่ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าความจริง ก็ต้องสละความเห็นแก่ตัว เพราะผู้ที่ศึกษาและวิจัยโดยจิตที่ละโมภและเห็นแก่ตัวจะเข้าถึงความจริงไม่ได้ และในที่สุดถ้าท่านผู้อ่านอยากจะเข้าถึงสิ่งสูงสุดที่อาจจะเรียกว่าบรมธรรมหรือพระนิพพาน คือความสงบสุขเยือกเย็นที่วัดปริมาณไม่ได้ ก็ต้องสละความเห็นแก่ตัวออกไปให้ถึงที่สุด

เมื่อหมดสิ้นความเห็นแก่ตัวแล้ว จะเหลือแต่จิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความ เป็นมนุษย์ ด้วยความรัก ความกรุณา เอื้อเฟื้อต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย เฉลียวฉลาดในเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีความสุขภายใน ปราศจาก ความตึงเครียด สุขภาพที่ดีก็ตามมา และเป็นชีวิตที่เรียกว่าเบิกบาน แม้ว่า

๒
๑
๑
เราจะยังทำให้ถึงที่สุดไม่ได้ แต่หากพวกเราอุตสาหะพยายามทำเท่าที่จะทำได้ โลกมนุษย์ก็สามารถขยับตัว และโอกาสที่ไม่สูญพันธุ์ก็เพิ่มขึ้น

บัดนี้ ชะตากรรมของมนุษย์อยู่ในมือของเราทั้งหลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกก้าวไปในทางใด ทางเห็นแก่ตัว หรือทางแห่งสันติภาพ รักตัวเอง ญาติมิตร และรักมนุษยชาติ หนทางแห่งความก้าวหน้านั้นชัดเจนอยู่แล้ว หวังว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และมีแรงบันดาลใจที่จะเดินไปซึ่งหนทางนั้น

ขอขอบคุณหมอประเวศที่พยายามอย่างเต็มที่ที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ไม่ให้สูญพันธุ์ในสหัสวรรษใหม่ที่ได้มาถึงแล้ว ☺

สันติกโรภิกขุ

พฤษภาคม 2545

สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	(4)
คำนำ	(6)
เกี่ยวกับผู้เขียน	(22)

ตอนที่ 1 อุดมการณ์แห่งศตวรรษที่ 21 1

1 ศตวรรษใหม่ ชีวิตใหม่ โลกใหม่	3
2 มนุษย์ทั้งโลกพันธุกรรมร่วมกันได้	9
3 โลกาภิวัตน์แบบด้อยพัฒนา (Uncivilized Globalization)	15
4 โลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะ (Civilized Globalization)	21
5 ตัวอย่างระบบที่ดีที่สุด	27
6 ภาวะใหม่	31
7 ภูมิ 4 (จตุรภูมิ)	37
8 จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness)	43

ตอนที่ 2 ยุทธวิธีในตน 49

9 ชุมทรัพย์ในตน การรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง	51
10 เครื่องทำให้รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง	57
11 อีทัปปัจจยตา	65
12 การรู้ตัวเอง	77
13 การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ)	85
14 การเข้าถึงสิ่งสูงสุด พัฒนาการทางจิตวิญญาณ	93
15 ปฏิจลสมุปปาท (การถอดวงจรความทุกข์)	101

ตอนที่ 3 ระบบการอยู่ร่วมกันในอนาคต 111

16 ระบบการอยู่ร่วมกันในอนาคต	113
------------------------------	-----

ตอนที่ 4 พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ 125

17 พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	127
1. ประสบการณ์ธรรมชาติกับการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	129
2. ความงามกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	131
3. การเรียนรู้และความรู้กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	135
4. การทำงานกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	138
5. การออกกำลังกายกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	142
6. การสร้างความเป็นชุมชนกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	145
7. การเจริญเมตตาากับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	148
8. การเสียสละเพื่อส่วนรวมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	152
9. การเจริญกรรมฐาน (Meditation) กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	155
10. อารมณ์ทางเพศ ความรัก และการแต่งงาน กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	158
11. การเลี้ยงดูลูกกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	161
12. ความแก่ ความเจ็บ และความตาย กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	165

ตอนที่ 5 การปฏิบัติทางจิตวิญญาณและบทเพลงแห่งชีวิต 171

18 การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การเปลี่ยนตัวตั้งแห่งการพัฒนาในศตวรรษที่ 21	173
19 บทเพลงแห่งชีวิต	179

เกี่ยวกับผู้เขียน



ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี เกิดและเติบโตที่จังหวัดกาญจนบุรี สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนประจำจังหวัดกาญจนบุรี มัธยมศึกษาที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับพระราชทานทุน “อานันทมหิดล” ไปศึกษาระดับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา และสาขามนุษยพันธุศาสตร์ มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี เป็นนักวิชาการที่มีผลงานเกียรติยศมากมาย ที่สำคัญคือได้รับรางวัลแมกไซไซ สาขาบริการรัฐในปี 2524 รางวัลนักวิทยาศาสตร์ดีเด่นปี 2526 บุคคลดีเด่นของชาติ สาขาการแพทย์ ได้รับรางวัลเหรียญดุษฎีมาลาเชิดชวีปวิทยานปี 2528 นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ปี 2533 ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติ “Tobacco and Health” ของ WHO ในปี 2533 และรางวัลบุคคลที่มีผลงานดีเด่นด้านการวิจัยและนวัตกรรมทางการศึกษา (Comenius Medal Awarded, UNESCO)

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ และที่ปรึกษาศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนที่ 1

อุดมการณ์แห่งศตวรรษที่ 21

ศตวรรษใหม่ ชีวิตใหม่ โลกใหม่



ปีคริสต์ศักราช 2001 นับเป็นศตวรรษใหม่ สหัสวรรษใหม่ตามคตินาโลก
นับเป็นนิมิตใหม่ ในช่วงเวลาเปลี่ยนใหญ่เช่นนี้ มนุษยชาติน่าจะคิดถึงเรื่อง
ใหญ่ๆ การที่จะคิดเรื่องใหญ่ได้มนุษย์ต้องมี**จินตนาการใหม่** ซึ่งเป็น
จินตนาการใหญ่

จินตนาการใหม่ซึ่งเป็นจินตนาการใหญ่จะพามนุษย์ไปได้ไกลที่สุด
ไม่ใช่ความรู้

ข้อนี้อาจฟังดูขัดหู เพราะเราเคยชินกับการใช้ความรู้ แต่ความรู้มี
ข้อจำกัด เช่น สมัยกรุงสุโขทัย ถ้าใช้ความรู้จะไม่มีใครเชื่อว่าวันหนึ่งมนุษย์
จะบินเหนือเมฆได้ สามารถไต่ยีนทางไกล-โทรศัพท์ หรือเห็นทางไกล-โทรทัศน์
ได้ เพราะความรู้ที่มีขณะนั้นบอกว่าทำไม่ได้ ความรู้เท่าที่รู้มีข้อจำกัดจะ
ทำให้คิดว่าทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ได้ จินตนาการต้องมาก่อนความรู้ จินตนาการ
ไม่มีข้อจำกัด มนุษย์สามารถมีจินตนาการให้ไกลสุดๆ เท่าใดก็ได้ จินตนาการ
จะเป็นพลังดึงให้เกิดความรู้ที่จะทำให้ได้

เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีจินตนาการใหญ่มาก แต่ไม่ทรงมีความรู้
ทำอะไร คือทรงมีจินตนาการว่า “มนุษย์พ้นทุกข์ได้” ซึ่งเป็นจินตนาการ
ที่ใหญ่มากอย่างเหลือเชื่อ เพราะมนุษย์ก็มีความทุกข์เป็นธรรมดา จะพ้น

ทุกซัด้อย่างไร แต่การที่ไปทรงลองผิดลองถูก เช่น ทรมานพระองค์ อันมีใช้ทาง ก่อนจะทรงคัปปมชฌิมปาปฏิปทา หรือทางสายกลาง แสดงว่าขณะนั้นไม่ทรงมีความรู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ได้ แต่จินตนาการใหญ่ก็ทำให้เกิดความเพียรใหญ่ที่จะแสวงหาความรู้มาทำให้ได้ จินตนาการนำมาก่อนความรู้

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า “จินตนาการสำคัญกว่าความรู้” (Imagination is more important than knowledge.) ฉะนั้น อย่าได้รังเกียจจินตนาการ ในศตวรรษใหม่ถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ มนุษย์ต้องมีจินตนาการใหม่และต้องไม่ใช่จินตนาการเล็ก แต่เป็นจินตนาการใหญ่

ทำไมต้องมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

เพราะภาวะเก่าของมนุษย์และของโลกโตรมเต็มทีแล้ว

อะไรที่โตรมเต็มที แปลว่าภาวะเก่ากำลังจะสิ้นสุด และเกิดภาวะใหม่ ภาวะก็คือภพ เมื่อภพเก่าสิ้นสุด ภพใหม่ก็เกิดขึ้น

ทำไมจึงว่าภาวะของมนุษย์และของโลกโตรมเต็มทีแล้วทั้งๆ ที่มนุษย์มีความทันสมัยมากขึ้นๆ มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอันนำไปสู่การสร้างสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ มากมาย นั่นคือการมองแบบแยกส่วน ถ้ามองภาพรวมจะเห็นความป่วยหรือความโตรมจนเกิดวิกฤต 3 อย่างใหญ่ๆ หรือวิกฤตการณ์ทั้ง 3 ดังนี้ คือ

หนึ่ง โลกวิกฤต

โลกคือดาวนพเคราะห์ดวงนี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสุริยจักรวาล มีอายุประมาณ 4,500 ล้านปี สิ่งมีชีวิตเริ่มเกิดขึ้นเมื่อ 3,500 ล้านปี มีวิวัฒนาการมาจนมีสรรพชีวิตอันหลากหลายนานาพันธุ์ ตั้งแต่จุลชีพ พืช สัตว์ อันสัมพันธ์อยู่กับดิน น้ำ อากาศ บรรยากาศรอบโลก ความร้อนหนาว อันรวมเรียกว่าธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เพราะให้กำเนิดแก่สรรพสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งมนุษย์ด้วย ธรรมชาติก็คือแม่ จึงบางครั้งเรียกกันว่า “พระแม่ธรรมชาติ” (Mother Nature) แต่ขณะนี้มนุษย์กำลังฆ่าแม่ของตัวเอง

ป่าไม้กำลังหมดไป โลกกำลังเป็นทะเลทรายมากขึ้น น้ำดินกัดกร่อน พืช และสัตว์ถูกทำให้สูญพันธุ์อย่างรวดเร็ว ต้นน้ำลำธารกำลังหมดไป อากาศ เป็นพิษมากขึ้น น้ำเป็นพิษมากขึ้น ดินเป็นพิษมากขึ้น ชั้นบรรยากาศกำลัง เปลี่ยนเพราะแก๊สที่เกิดจากการอุตสาหกรรมไปทำลายชั้นโอโซน และไป ทำให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจกซึ่งทำให้โลกมีอุณหภูมิสูงขึ้น น้ำแข็งขั้ว โลกละลาย ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น เกิดน้ำท่วมใหญ่ เกิดลมพายุและแผ่นดินไหวมากขึ้นๆ เป็นต้น เหล่านี้คือวิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมหรือวิกฤตการณ์ ธรรมชาติ ซึ่งบางคนถึงกับเชื่อว่า ธรรมชาติของโลกกำลังจะสิ้นสุดลงแล้ว หรือกำลังจะตาย เมื่อธรรมชาติซึ่งเป็นแม่ของมนุษย์ที่อยู่ในครรภ์ของ ธรรมชาติป่วยหรือกำลังจะตาย มนุษย์ก็ต้องป่วยหรือตายด้วย

ธรรมชาติป่วย เพราะมนุษย์มีจำนวนมากขึ้นและมีพฤติกรรมใน การแสวงหาก่เกิดที่เรียกว่าบริโภคนิยม วัตถุนิยมสุดโต่ง มนุษย์มีจำนวน มากและบริโภคได้มากเพราะ “ความสำเร็จ” ของการพัฒนา จึงต้องระวังว่า อะไรที่เรียกว่าความก้าวหน้าหรือความสำเร็จนั้นอาจกลายเป็นปัญหาได้ ข้อ นี้ควรตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับคำว่า “ทันสมัย” ที่กล่าวข้างต้น

สอง วิกฤตทางสังคม

มนุษย์มีมากเกินไป มีความแออัดยัดเยียด แต่มีความเป็นตัวใครตัว มั่นมากขึ้น ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยและระหว่างประเทศที่จนกับ ประเทศที่รวยกว้างออกทุกๆ ด้วยการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างที่กำลังทำ อยู่ ครอบครัวขาดความเป็นปึกแผ่น ความเป็นชุมชนแตกสลาย อาชญากรรม และความรุนแรงต่างๆ มากขึ้น มีปัญหายาเสพติดและปัญหาโรคเอดส์ อย่างหยุดยั้งไม่ได้ เป็นความแตกสลายทางสังคม (Social disintegration) มีความวิตกกังวลว่าคนรุ่นใหม่ต่อๆ ไปจะอยู่ร่วมกันอย่างไรในสภาวะ สังคมวิกฤตเช่นนี้

และโลกที่เชื่อมโยงกันด้วยข้อมูล การค้า และการเงินถึงกันหมด



โซ
ค
ง
ป
ว
น
นี้
ว
ง
เ
เ
า

ทั้งโลก กลายเป็นโลกที่ซับซ้อน หมุนเร็ว เกิดสภาพโกลาหล (chaos) ได้
ง่าย เช่น เศรษฐกิจของประเทศใดประเทศหนึ่งจะพังครืนในชั่วพริบตาเดียว
เป็นสังคมที่ขาดเสถียรภาพ สังคมที่เปลี่ยนแปลงเร็วอย่างนี้ ระบบประสาท
ของมนุษย์ทนไม่ไหว จึงไปทำให้ตัวมนุษย์เองวิกฤต (human crisis)

สาม วิกฤตที่ตัวมนุษย์เอง

ปัญหาใหญ่ของมนุษย์ทั่วโลกคือความเครียด ยาที่ขายดีที่สุดในโลก
3 อย่างล้วนเกี่ยวกับความเครียดทั้งสิ้น คือยากล่อมประสาท ยาลดความ
ดันโลหิต และยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร มนุษย์ถูกเร่งให้เร็วขึ้นๆ เหมือน
หนูที่วิ่งอยู่บนสายพานที่หมุนเร็วขึ้นเรื่อยๆ หรือสุนัขที่หลุดขึ้นไปอยู่บน
ทางด่วนแล้วหาทางลงไม่ได้ มันจะต้องวิ่งจนขาดใจตาย เมื่อเครียดมากก็
มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น ดิตยาเสพติด ฆ่าตัวเองตาย ฆ่าคนอื่นตาย และ
ก่อความรุนแรงชนิดต่างๆ เหนื่อย หมดแรง ท้อแท้ รู้สึกว่าหมดหวัง ไม่รู้
ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรต่อไป

วิกฤตการณ์จึงมีทั้งที่ตัวโลกหรือธรรมชาติทั้งหมด ที่สังคมหรือ
การอยู่รวมกัน และที่ตัวมนุษย์เอง จึงกล่าวว่าภาวะเก่าของมนุษย์และของ
โลกโทรมเต็มที่แล้ว

มนุษย์จะไปได้อย่างไรในภาวะเดิม

การพัฒนาแบบทุนนิยมที่ทำมาก็นานพอสมควรแล้ว ไม่ปรากฏว่า
แก้วิกฤตการณ์ทั้ง 3 ได้ หรือเป็นตัวก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ทั้ง 3 จะปฏิเสธ
ทุนนิยมอย่างคอมมิวนิสต์ก็ทดลองครั้งใหญ่กันมากกว่า 70 ปี ก็ล่มสลายไป
แล้ว ที่จริงทั้งทุนนิยมและคอมมิวนิสต์ยังอยู่ในกระบวนทรรศน์หรือระนาบ
ความคิดเดียวกัน หรือภาพเดียวกัน ถ้าเรายังคิดและทำแบบเก่าๆ ไปเรื่อย
แบบที่เรียกว่า more of the same เราจะแก้ปัญหาได้จริงหรือ นักการ
เมืองก็จะบอกว่า “กำลังจะดีขึ้นแล้วๆ” ก็ครั้งแล้วที่เขาพูดเช่นนี้แล้วไม่จริง
ถ้าภาวะเก่าทำให้เรารีกฤตมากขึ้น จะพ้นวิกฤตได้ก็ต้องเปลี่ยนภาวะ

หรือภพภูมิใหม่ คือเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า “ถ้ามนุษยชาติจะอยู่รอดได้ ก็ต้องเปลี่ยนวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง” (We shall need a radically new manner of thinking if mankind is to survive.)

การที่จะไปให้พ้นภาวะเก่าอันวิกฤต มนุษย์ต้องการจินตนาการใหม่ อันเป็นจินตนาการใหญ่ จินตนาการใหม่จะทำให้มนุษย์เปลี่ยนจิตสำนึก เปลี่ยนพฤติกรรมและเปลี่ยนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใหม่ อันจักเป็นไปเพื่อการพ้นวิกฤตทั้ง 3 คือ วิกฤตในตัวมนุษย์ วิกฤตสังคม และวิกฤตโลก ซึ่งจะทำให้มนุษย์ทั้งโลกสามารถพ้นทุกข์ร่วมกันได้ จินตนาการใหม่คือ

“มนุษย์ทั้งโลกพ้นทุกข์ร่วมกันได้”

มนุษย์สามารถร่วมกันสร้างโลกที่ร่มเย็นเป็นสุขได้ ☺

มนุษยทั้งโลกพันทุกขร่วมกันไต้



บุญแจอยู่ที่ความเป็น “ทั้งหมด”

ในเมื่อส่วนต่างๆ สัมพันธ์กัน และสัมพันธ์กัน “ทั้งหมด” ถ้าเราไม่คิดถึงความเป็น “ทั้งหมด” เราก็ไม่สามารถทำให้เกิดความเป็นปรกติได้ ในระบบรถยนต์ ประกอบด้วยเครื่องเคราหรือส่วนประกอบอันหลากหลาย และสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน แต่ถึงจะหลากหลายซับซ้อนเท่าใด ถ้าส่วนประกอบครบและสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง เกิดความเป็นทั้งหมด รถก็วิ่งไปได้อย่างเรียบร้อย โดยคนขับเพียงแต่ไขกุญแจสตาร์ทเครื่องเท่านั้น แต่ถ้าส่วนประกอบใดส่วนประกอบหนึ่งขาดไป หรือสัมพันธ์กันไม่ถูกต้อง แม้เพียงนอตตัวเดียว รถยนต์คันนั้นก็เลยเสียความเป็นปรกติหรือวิ่งไม่ได้เลย

หรือร่างกายของเรา มีส่วนประกอบที่หลากหลายยิ่งกว่ารถยนต์หลายเท่า แต่เมื่อส่วนประกอบครบและสัมพันธ์กันถูกต้อง เราก็อยู่สบายๆ หรือมีความเป็นปรกติ หรือสุขภาพดี ถ้าอวัยวะหนึ่งผิดปกติหรือขาดไปจากวงจร ก็จะเสียความเป็นปรกติ หรือไม่สบายไปทั้งตัว อาจวิกฤตและตายได้

ความสัมพันธ์กันด้วยดีของส่วนประกอบที่ปรกติทั้งหมดทำให้เกิดการหลุดพ้นจากความติดขัด หรือการพันทุกข์

มนุษย์ทั้งโลกและธรรมชาติแวดล้อมทั้งหมดอยู่ในระบบเดียวกัน

หรือมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน (The same Oneness) ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่ง
ขาดไปหรือมีการยอมกระทบส่วนอื่น ทำให้ขาดความเป็นปรกติหรือสันติสุข

**ไม่เคยมีมาเลยที่มนุษย์ทั้งโลกจะมีจิตสำนึกของความเป็นทั้งหมด
ทั้งโลก** เพราะข้อจำกัดในการรับรู้ และในความรู้แต่โบราณมนุษย์อยู่เป็น
กลุ่มตามเผ่าพันธุ์ และมีสัญชาตญาณทางเผ่าพันธุ์สูง มีการต่อสู้ระหว่างกลุ่ม
ระหว่างเผ่าพันธุ์ ระหว่างประเทศ ตลอดมาในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ โดย
ไม่สามารถมีสันติภาพได้นาน แม้จะมีศาสนาใหญ่ๆ เกิดขึ้นในช่วง 2-3 พันปี
ก่อน ซึ่งเป็นปัญญาใหญ่ เพื่อความสุขสวัสดิ์ของมนุษย์ และได้ผลเป็นหย่อมๆ
ไม่ทั่วถึง แต่สัญชาตญาณเผ่าพันธุ์ก็ทำให้มนุษย์ตั้งศาสนาให้แคลง กลาย
เป็นศาสนาหรือพระเจ้าเฉพาะเผ่าพันธุ์ตัว แล้วเข้าทำกันเพราะศาสนา
แม้พุทธศาสนาจะเป็นศาสนาเพื่อสันติภาพ และมีผู้บรรลुरुธรรมตามคำสอน
แต่สภาพทั่วไปที่ขาดความเป็นโลกเดียวกัน ยากที่จะมีคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
หรือประเทศใดประเทศหนึ่งเจริญอยู่ได้นานโดยไม่ถูกคนกลุ่มอื่นหรือประเทศ
อื่นบุกเข้าทำลายล้าง ฉะนั้น แม้ศาสนาจะเป็นของดี แต่เพราะขาดความ
เป็นโลกเดียวกัน สันติภาพของโลกก็เกิดขึ้นไม่ได้

เหมือนบางส่วนของเครื่องยนต์ดี แต่ส่วนอื่นๆ ไม่ดี รถยนต์คัน
นั้นก็ดีไม่ได้ เพราะทั้งหมดเป็นรถยนต์คันเดียวกัน

ในครั้งโบราณ เพราะมนุษย์อยู่ไกลกัน มนุษย์กลุ่มหนึ่งรู้อะไร กว่า
ความรู้จะเดินทางไปถึงมนุษย์อีกกลุ่มหนึ่งอาจกินเวลาตั้งพันปี มนุษย์ไม่
อาจรู้ทั่วถึงกันได้ จึงขาดจิตสำนึกแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่สมัยนี้
ความรู้ทั่วโลกมีแล้ว และมนุษย์ก็อยู่ใกล้ชิดกัน ไปมาหาสู่กันได้ทั่วโลก มี
เทคโนโลยีการสื่อสารที่สามารถรู้เรื่องเดียวกันทั่วโลก ฉะนั้นในปัจจุบัน จึง
เป็นไปได้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติที่มนุษย์ทั้งโลกจะรู้
อย่างเดียวกันพร้อมกันทั้งโลก ทำให้ความเป็นโลกเดียวกันเป็นไปได้ จึง
เป็นโอกาสที่มนุษย์จะคิดถึงความเป็นทั้งหมด และคิดถึงการอยู่ร่วมโลก
เดียวกันด้วยสันติทั้งโลก

มนุษย์เป็นทั้ง 2 อย่างพร้อมๆ กัน คือมีความเป็นตัวของตัวเองมาก หรือความเป็นปัจเจกบุคคล แต่ขณะเดียวกันก็เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ คือคนอื่น และธรรมชาติแวดล้อม เพราะทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้าใคร อยากจะอยู่คนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับโลก โลกก็จะเกี่ยวข้องกับเขา และส่ง ผลกระทบกับเขา เพราะทั้งหมดอยู่ในระบบเดียวกัน ฉะนั้นลัทธิปัจเจก นิยมสุดโต่งจะเป็นในความทันสมัยแบบตะวันตกหรือในพุทธศาสนาแบบ คับแคบที่มุ่งบรรลุนิพพานเป็นเอกเทศโดยไม่อยากเกี่ยวข้องกับใครก็ตาม เป็นการแยกส่วนจากทั้งหมด ไม่สามารถทำให้เกิดสันติภาพได้

กุญแจของสันติภาพจึงอยู่ที่การเห็นทั้งหมด ทั้งปัจเจกบุคคล สังคม หรือคนทั้งโลก และธรรมชาติทั้งโลก **ความเป็นโลกเดียวกัน**จึงหมายถึงคน แต่ละคน คนทั้งหมดทุกคนในโลก และธรรมชาติทั้งโลก

เมื่อมนุษย์อวกาศชื่อเอ็ดการ์ มิทเชลล์ ขึ้นอยู่บนดวงจันทร์แล้ว เห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ เขาเกิดจิตสำนึกใหม่แห่งความเป็นโลก เดียวกัน เมื่ออยู่บนโลก เพราะรู้เห็นเป็นส่วนๆ จึงเกลียดกันบ้าง ทะเลาะ กันบ้าง ฆ่ากันบ้าง ทำลายธรรมชาติบ้าง แต่เมื่ออยู่นอกโลกแล้วเห็นโลกทั้ง ใ้ใบ จึงเกิดจิตสำนึกแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งโลก เกิดความรักอัน ไพศาลต่อมนุษย์ทั้งหมดและต่อธรรมชาติทั้งหมด

"I came back to Earth a totally changed man." เอ็ดการ์ มิทเชลล์กล่าว (ฉันกลับมายังโลกเป็นคนที่เปลี่ยนแปลงโดยสิ้นเชิง) คือ **เกิด จิตสำนึกโลก**ที่ผ่านเลยการยึดมั่นในตัวตน

ถ้ามนุษย์มีจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อันเป็นจิตสำนึก ใหญ่ เป็นจิตสำนึกโลก เห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของคนทั้งโลกและ ธรรมชาติทั้งหมด จะประสบอิสรภาพ เพราะหลุดจากความยึดมั่นในตัวเอง หรือการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง หรือติดอยู่กับความคับแคบในตัวเองอัน ก่อให้เกิดความขัดแย้ง อิสรภาพจะทำให้มนุษย์พบความสุข เกิดความรัก อันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นรากฐานให้



มนุษย์สามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติทั้งโลก ทั้งระหว่างมนุษย์
กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อม นั่นคือ

“มนุษย์ทั้งโลกพันทุกระหว่างกันได้”

ที่จริงมนุษย์ไผ่ผ่นมาแต่โบราณถึงโลกที่มนุษย์มีความเจริญมีความสุข
ดังที่เรียกว่า “โลกศรีอาริยะ” แต่สมัยโบราณไม่มีทางเป็นไปได้ เพราะ
ความเป็นโลกเดียวกันเป็นไปได้ แต่ในปัจจุบัน สังคมมนุษย์ได้
วิวัฒนาการมาถึงจุดที่ความเป็นโลกเดียวกันเป็นไปได้ โลกที่มนุษย์มีความ
เจริญและมีความสุข หรือ “โลกศรีอาริยะ” จึงมีความเป็นไปได้ ปัญญาทาง
ศาสนาแต่ดั้งเดิมและความรู้ใหม่ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับจักรวาล โลก สิ่ง
แวดล้อม สังคม กำลังมาบรรจบกัน ที่ทำให้มนุษย์มีทางเลือกอันหลากหลาย
หลายที่จะเกิดจิตสำนึกใหม่ เมื่อมีทางเลือกอันหลากหลายก็เป็นไปได้ว่า
มนุษย์ทั้งหมดจะเกิดจิตสำนึกใหม่ แม้ทางเลือกจะต่างกัน แต่จิตสำนึกใหม่
จะเป็นที่พบกันของมนุษย์ทั้งโลก จัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเจริญ
และความสุขร่วมกันทั้งโลก

เส้นทางการไปสู่การพันทุกระหว่างกันทั้งโลกเป็นเส้นทางที่หลากหลาย
เปิดกว้าง ไม่คับแคบ ไม่บีบคั้น จึงเป็นเส้นทางที่สามารถเดินได้ด้วยความ
ทอหรรษ์และสนุก ☺

โลกาภิวัตน์แบบต้อยพัฒนา
(Uncivilized Globalization)



ในสมัยนี้ชอบพูดเรื่อง Globalization หรือโลกาภิวัตน์ หรือความเป็นโลกเดียวกัน ประดุจเป็นความทันสมัย โดยเน้นเรื่องการค้าเสรีและการเงินเสรี ให้ระบบทั้งโลกเชื่อมเป็นระบบเดียวกัน เป็น One World Order คือให้โลกทั้งโลกเชื่อมกันด้วยการค้าเสรีและการเงินเสรี และมีอารยธรรมเดียวกันทั้งโลกคืออารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยม

ระวังโลกาภิวัตน์ปลอม !

โลกาภิวัตน์แบบด้อยพัฒนา !

ถึงเวลาที่มนุษย์จะต้องใช้ปัญญาทบทวนความเป็นทั้งหมด วิกฤตใหญ่ทั้ง 3 ประการ คือ โลกวิกฤต สังคมวิกฤต และมนุษย์วิกฤต นั้นเกิดขึ้นเพราะโลกาภิวัตน์เทียมนี้แหละ ลองทบทวนประวัติของโลกาภิวัตน์แบบนี้กันดูบ้าง

แต่เดิมมามนุษย์อยู่กันเป็นกลุ่มตามเผ่าพันธุ์ หรือตามวัฒนธรรมที่หลากหลายไปตามสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีคนคิดที่จะ**ครองโลก**เหมือนกัน เช่น อเล็กซานเดอร์ พวกโรมัน เจิงกิสข่าน เป็นต้น แม้ทำได้จำกัด แต่ก็มีผู้คนลำบากและล้มตายจำนวนมาก เมื่อประมาณ 400 ปีก่อน ยุโรปค้นพบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ แต่**แทนที่จะเอาวิทยาศาสตร์ไปสร้างปัญญา** กลับ

เอาวิทยาศาสตร์ไปสร้างอำนาจคือเทคโนโลยี เช่น เรือกลไฟ และปืนไฟ ที่ทำให้เดินทางไปได้ทั่วโลก และชาวยุโรปก็ใช้อำนาจที่ค้นพบใหม่นี้เข้าล่าฟัน แย่งชิงบ้านเมืองของคนอื่นไปทั่วโลก ทั้งทวีปแอฟริกา ทวีปเอเชีย ทวีปอเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และหมู่เกาะต่างๆ ที่เมืองอมฤตสระ ประเทศอินเดีย ทหารอังกฤษใช้ปืนกลยิงคนอินเดียที่ชุมนุมต่อต้านตายหมด อังกฤษเอา ผืนจากอินเดียไปให้คนจีนสูบ เขาต่อสู้ไม่อยากสูบก็เกิดสงครามฝิ่น จีนแพ้ อังกฤษก็ยึดฮ่องกง ที่อเมริกา คนผิวขาวได้ไปไล่ล่าฟันคนอินเดียนแดงที่อยู่มาแต่เดิม ที่แทสเมเนีย คนพื้นเมืองถูกไล่ยิงประดุจเป็นจิงโจ้

คนผิวขาวใช้อำนาจปกครองโลก และพยายามให้คนทั้งโลกคิดเหมือนตน นี่คือโลกาภิวัตน์หนที่หนึ่ง

แต่เป็นโลกาภิวัตน์ด้วยความป่าเถื่อน ที่ใช้อำนาจล่าฟันผู้คนและแย่งชิงเขาทั้งโลก ปกครองโลกด้วยอำนาจและพยายามเปลี่ยนความคิดของคนทั่วโลก นี่ร้ายอย่างยิ่งเพราะความคิดนี้คืออำนาจนิยม วัตถุนิยม หรือเงินนิยม เดิมคนในโลกเขาอยู่ด้วยกันด้วยวิธีคิดอย่างอื่น แต่คนผิวขาวเจ้าอาณานิคมเอาความคิดแบบแย่งชิงและเงินนิยมเข้าไปหว่านไว้ ไม่มีอะไรร้ายแรงเท่ามิชฌาติฐิ เมล็ดพิษของมิชฌาติฐิได้ถูกหว่านไปทั่วโลกในนามของอารยธรรมสมัยใหม่ แก่นของอารยธรรมนี้คือการแย่งชิงและเงินนิยม คำว่าแย่งชิง พูดให้ไพเราะเป็นการแข่งขันเสรี แต่ที่แท้คือการแย่งชิง ซึ่งจะอธิบายทีหลัง

เงิน เงินเป็นเครื่องสมมติที่เติม 0 ลงไปหลังตัวเลขได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เช่น 1,000,000,000,000... จึงเป็นเครื่องขยายความโลภออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เดิมมนุษย์ไม่รู้จักโลภมากไปทำไม เช่น เนื้อสัตว์ หรือพืชพรรณ ัญญาหารเก็บไว้มากก็เสีย แต่ตัวเลขที่เป็นเงินไม่เน่าเสีย แถมยังออกดอกอีก

ฉะนั้น เงินนิยมก็คือโลภนิยม

โลกที่ขับเคลื่อนด้วยเงินก็คือถูกขับเคลื่อนด้วยโลกจริต

พระพุทธเจ้าสอนว่าความโลภเป็นอกุศลมูล ไม่สามารถทำให้ชีวิตเจริญ และมนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข แต่ลัทธิเงินนิยมถือว่าความโลภนั้นแหละดี เป็นการขัดกันอย่างสิ้นเชิง วิญญูชนควรพิจารณาว่าจะเชื่อข้างไหน

โลกที่ถูกขับเคลื่อนด้วยโลกจริตได้นำไปสู่ความขัดแย้งชิงไหวพินยอม เกิดสงครามน้อยใหญ่ เป็นสงครามโลกก็ 2 ครั้ง ผู้คนตายครั้งละหลายสิบล้านคน เกิดลัทธิคอมมิวนิสต์และการเผชิญหน้ากันด้วยอาวุธนิวเคลียร์จนเกือบวินาศทั้งโลก เมื่อลัทธิคอมมิวนิสต์พ่ายแพ้ไปก็หันมาชูโลกาภิวัตน์แบบใหม่ที่เน้นการแข่งขันเสรี การค้าเสรี การเงินเสรี

โลกาภิวัตน์รอบแรกใช้การฆ่าฟันและเข้าปกครองโลก

โลกาภิวัตน์รอบสองใช้ระบบเศรษฐกิจการเงินเข้าปกครองโลก

การฆ่าฟันกันด้วยอาวุธดูหวาดเสียวและป่าเถื่อน

แต่การแย่งชิงโดยใช้ระบบนี้กินเรียบ ทั้งชีวิต จิตใจ เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม

การแข่งขันโดยเสรีจะเรียกว่าร่วมโลกเดียวกันได้อย่างไร

ให้ผู้ใหญ่กับเด็กแข่งขันกันโดยเสรี อะไรจะเกิดขึ้น

ในความเป็นครอบครัวเดียวกัน ซึ่งมีผู้ใหญ่ เด็ก คนแก่ เราใช้การแข่งขันโดยเสรีหรือใช้การอยู่ร่วมกันเป็นหลัก

ในหมู่บ้านหรือชุมชนเราใช้การแข่งขันเสรีหรือการอยู่ร่วมกันเป็นหลัก

การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อมด้วยความเกื้อกูล ทำให้เกิดการถักทอและความเป็นปรกติ แต่มนุษย์ที่คิดว่าเป็นผู้เจริญบางจำพวกถือหลักการแข่งขันเสรีทำให้โลกร้าวเพราะมหาอำนาจทางเศรษฐกิจได้สะสมทุน สะสมความรู้และประสบการณ์จากโลกาภิวัตน์รอบแรก มาบัดนี้ทำลายประเทศที่อ่อนแอกว่าให้มาแข่งขันกันอย่างเสรี ต้องเปิดการค้าเสรี การเงินเสรี ให้ข้าสามารถเข้าไปยึดครองของของเองได้



นี่คือ โลกาวัตน์รอบสอง

วิญญูชนควรพิจารณาว่านี่เป็นโลกาวัตน์แบบเจริญหรือแบบด้อยพัฒนา หรือแบบอนาริยะ

เงินที่เคลื่อนไหวในโลกขณะนี้กว่าร้อยละ 90 ไม่ได้ทำหน้าที่ทางเศรษฐกิจ แต่เคลื่อนไปเพื่อการเก็งกำไร เงินจึงมีอำนาจที่จะก่อความผันผวนและความโกลาหลทั่วไป และผลักดันให้มนุษย์ต้องทำงานมากขึ้นๆ เร็วขึ้นๆ โดยรีดความเหนื่อยยากของมนุษย์ทั้งโลกไปเป็นเงิน ขณะนี้มนุษย์เหนื่อยเกิน เครียดเกิน และพ่ายเกิน เพราะการผลักดันของลัทธิเงินเป็นใหญ่

มนุษย์น่าจะต้องสร้างปัญญา ปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระ และสร้างความเป็นโลกเดียวกันแบบศรีอาริยะ ที่ผู้คนมีจิตใจจะอยู่ร่วมโลกเดียวกันจริงๆ ไม่ใช่การจ้องเขมือบโลกแบบปาเถื่อน ☹

โลกาภิวัตน์แบบเสรีอาริยะ:
(Civilized Globalization)



เราจะต่างคนต่างอยู่โดยไม่มีความเป็นโลกเดียวกัน ก็มีสถานภาพไม่ได้ ตามที่กล่าวในตอน 2 การจะมีโลกาภิวัตน์แบบบล็อมๆ หรือแบบด้อย พัฒนาอย่างในปัจจุบันก็สร้างความสงบสุขไม่ได้ เราจึงไม่มีทางเลือกอย่างอื่นเลย นอกจากการคิดเรื่องการอยู่ร่วมโลกเดียวกันแบบเจริญหรือแบบศรีอาริยะ

โลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะเป็นระเบียบวาระของมนุษยชาติในศตวรรษที่ 21

นั่นคือความเป็นโลกเดียวกัน ที่มนุษย์ทั้งโลกมีจิตสำนึกใหม่ และสามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันทั้งโลกด้วยสันติ

หลายท่านอาจจะเถียงว่า จะเป็นไปได้อย่างไรกันที่มนุษย์ซึ่งมีความเห็นแก่ตัว มีสัญชาตญาณเผ่าพันธุ์สูง นับถือศาสนาต่างกัน และยังเข้าสู่วิธีคิดเรื่องเอาเงินเป็นใหญ่ อันเป็นวิธีคิดแบบวัตถุนิยม รวมทั้งได้สร้างสถาบันรองรับแนวคิดนี้หมดทั้งโลก ไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษา สถาบันทางเศรษฐกิจการเงิน สถาบันทางการเมือง เมื่อทั้งจิตใจและโครงสร้างเป็นไปเพื่อวัตถุนิยม แล้วจะถอนตัวออกจากวัตถุนิยมได้อย่างไร

ก็เพราะความยากเย็น แสนเขี้ยว แต่ไม่มีทางเลือกอื่น จึงกล่าวว่า

โลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะเป็นระเบียบวาระของมนุษยชาติในศตวรรษที่ 21
แต่ถึงจะยากอย่างไร ก็มีความเป็นไปได้ เพราะเหตุใหญ่ 2 ประการ
คือ

หนึ่ง มนุษย์ไม่มีทางเลือกอื่น เพราะได้มาจนสุดสายป่านของ
อารยธรรมวัตถุนิยมแล้ว พัฒนาไม่ได้อีกต่อไป ด้วยจิตสำนึกเก่า และวิธี
คิดแบบเก่า

สอง มนุษย์มีอีกธรรมชาติหนึ่ง มนุษย์มีธรรมชาติที่เห็นแก่ตัวก็จริง
แต่ไม่ใช่ธรรมชาติเดียว มนุษย์ยังมีอีกธรรมชาติหนึ่ง เป็นธรรมชาติที่
สามารถไปพ้นตัว (self-transcending) ได้ ธรรมชาตินี้มีแต่มนุษย์เท่านั้น
สัตว์ไม่มี เรียกว่าเป็นสมบัติของมนุษย์ หรือความเป็นมนุษย์ อีกธรรมชาติ
หนึ่งนี้เรียกว่าจิตวิญญาณ หรือ spirituality อันเป็นธรรมชาติที่แรงและ
จำเป็นแก่การอยู่รอด อะไรที่จำเป็นแก่การอยู่รอด ธรรมชาติจะเอาไป
กำหนดไว้ในหน่วยพันธุกรรมหรือยีน

ทุกคนเคยมีประสบการณ์มาแล้วทั้งสิ้น ยามใดเราไม่เห็นแก่ตัว แต่
เราทำสิ่งที่มีคุณค่าเพื่อผู้อื่น เราจะเกิดความปีติและความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว
เพราะร่างกายหลั่งสารสุข หรือ endorphin ออกมามาก ความสุขจากความ
ดีนี้เรียกว่าความสุขทางจิตวิญญาณ (spiritual happiness) ความสุขทาง
จิตวิญญาณทำให้สุขภาพดี

มนุษย์มีความสมบูรณ์ในตัวเอง และมีการอยู่รอดมากขึ้น ถ้า
ปราศจากความสุขทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ต้อง
ดิ้นรนเรื่อยไป แล้วไปหาสิ่งอื่นมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ และ
ความรุนแรง ซึ่งก็แก้ปัญหามนุษย์ไม่ได้ แต่กลับทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ
ตามมา

มนุษย์จะดิ้นรนไปจนกว่าจะไปเจอธรรมชาติของมนุษย์อีกอย่าง
หนึ่งคือ มิติที่ขาดหายไปในการยอมรับสมัยใหม่ อันได้แก่จิตวิญญาณ
ถ้าพิจารณาเหตุใหญ่ทั้ง 2 ประการ อาจจะไม่ใช่เลือกว่ารุนแรงเกิน

ไปนักที่มนุษย์จะไฝฝืนถึงโลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะในศตวรรษที่ 21 ขอให้มีความไฝฝืนและสนใจความเป็นโลกเดียวกันของมนุษย์ทั้งโลก และแสวงหาปัญญาวาทะอย่างไร ก็จะประสบความสำเร็จภายในศตวรรษที่ 21 ซึ่งควรเป็นศตวรรษแห่งความเป็นโลกเดียวกันอย่างแท้จริง หรือโลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะ โดยอาจคิดจากเล็กไปหาใหญ่ หรือคิดจากใหญ่ไปหาเล็ก

จากเล็กไปหาใหญ่ก็เช่น

- ความเป็นครอบครัวเดียวกัน
- ความเป็นชุมชนเดียวกัน
- ความเป็นท้องถิ่นเดียวกัน
- ความเป็นประเทศเดียวกัน
- ความเป็นโลกเดียวกัน

ถ้ามีความเป็น **“เดียวกัน”** ก็จะมีความสุข ในความเป็นครอบครัวเดียวกัน ไม่มีใครคิดเอา **“การแข่งขันเสรี”** มาเป็นหลักการ เพราะถ้าใช้การแข่งขันเสรีในครอบครัว ครอบครัวก็จะแตก คนแก่และคนเด็กก็จะตาย ความโยงโย่งต่อกันก็จะขาด ครอบครัวก็จะเหมือนถูกฆ่าแหล่ออกเป็นส่วนๆ สิ่งที่ถูกฆ่าแหล่คือสิ่งที่ตายแล้ว คือไร้ชีวิต ไร้จิตวิญญาณ ความมีชีวิตคือความโยงโย่งสัมพันธ์เป็น **“หนึ่งเดียวกัน”**

“การแข่งขันโดยเสรี” ที่ยกย่องกันมากและดูเหมือนดี แท้ที่จริงคืออาวุธที่มาตัดความสัมพันธ์โยงโย่งในความเป็นมนุษย์ (**“ความเสรี”** ที่ดีจะพุดถึงภายหลัง)

คำว่า **“เดียวกัน”** หรือ **“หนึ่งเดียวกัน”** ให้ความหมายมาก เพราะหมายถึงความโยงโย่งเชื่อมโย่งเข้ามาด้วยกัน ความโยงโย่งเชื่อมโย่งเข้ามาด้วยกันก่อให้เกิดความมีชีวิตและวิญญาณ

ในความเป็นครอบครัวเดียวกันใช้ **“ความเกื้อกูล”** เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่การแข่งขันเสรี **“ความเกื้อกูล”** ทำให้เชื่อมโยงสมานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ให้
ละ
ซึ่ง
อัน

กายกับใจเกื้อกูลกัน
มนุษย์กับมนุษย์เกื้อกูลกัน
มนุษย์กับธรรมชาติเกื้อกูลกัน
เมืองกับชนบทเกื้อกูลกัน
ชุมชนกับชุมชนเกื้อกูลกัน

ทั้งหมดก็จะสมานเชื่อมโยงเป็น “หนึ่งเดียวกัน” ความเป็นหนึ่งเดียวกันคือความเป็นบูรณาการ เกิดความสมดุล หรือความเป็นปรกติ และความยั่งยืน

“ความเกื้อกูล” ให้ความสุขอย่างล้นลึก ชีวิตที่เกื้อกูลกันเป็นชีวิตที่เป็นสุขอย่างยิ่ง ใน “ความเกื้อกูล” มีความเมตตา แต่ยิ่งกว่าเมตตา เพราะเมตตาอาจจะเมตตาเฉยๆ แต่ไม่ทำอะไร คือไม่มีกรรมหรือกระทำ คือ passive แต่ “ความเกื้อกูล” นั้นมีกรรมหรือการกระทำอยู่ในตัว แบบที่เรียกว่า active

โลกาภิวัตน์แบบเสรีอารยะคือโลกที่เกื้อกูลกัน
ไม่ใช่โลกที่แข่งขัน (แย่งชิง) กันโดยเสรี

แต่โลกที่เกื้อกูลกันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ท่ามกลางความเป็นมนุษย์ที่ถูกตัดจนขาดวินด้วยโลกาภิวัตน์แบบด้อยพัฒนาทั้ง 2 ช่วงดังกล่าวข้างต้น นั้นแหละคือโจทย์ของเราในศตวรรษที่ 21 ☺

ว
ช
ย
า
ว
เ
เ

5

ตัวอย่างระบบที่ตีที่สุด



ระบบที่ดีที่สุดคือร่างกายมนุษย์ ร่างกายมนุษย์เป็นผลของวิวัฒนาการถึง 3,500 ล้านปี ธรรมชาติมีเวลาที่สรรค์สร้างระบบที่ดีที่สุด

ในร่างกายประกอบด้วยอะตอม โมเลกุล และเซลล์จำนวนมากเป็นอสงไขย แต่เกาะกุมกันเป็นระบบเดียวกัน ถึงแม้เซลล์จะทำหน้าที่ต่างๆ กันอย่างหลากหลาย แต่ทั้งหมดมีความบรรสานสอดคล้อง (harmony) เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อคุณภาพหรือความเป็นปรกติ เมื่อปรกติก็สงบหรือมีสุขภาพ และมีความยั่งยืน การป่วยคือการเสียคุณภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ความผิดปกติที่ใดที่หนึ่งในระบบย่อมนำไปสู่การเสียคุณภาพของระบบทั้งหมด ถ้าเสียคุณภาพมากก็วิกฤต ถ้าวิกฤตมากขึ้นก็ตาย เซลล์และอวัยวะต่างๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัวที่จะแย่งชิงกัน เกี่ยงกัน หรือทำร้ายกัน การแย่งชิงกัน เกี่ยงกัน หรือทำร้ายกันทำให้ระบบเจ็บป่วยและวิกฤต นั่นคือในสังคมมนุษย์ แต่ไม่ใช่ระบบร่างกายที่ทุกส่วนเกื้อกูลกันและรักษาคุณภาพ

ระบบร่างกายมีความเป็นระบบเดียวกันด้วยปัจจัยอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. มีจิตเดียว ถึงจะมีส่วนประกอบอันหลากหลายสุดคณานับแต่



ทั้งหมดมีจิตเดียวที่ทำให้เป็นระบบเดียวกัน

2. มีหน่วยพื้นฐานคือเซลล์ อะตอมและอนุมิใช้ล่องลอยกันไปตามบุญตามกรรม แต่รวมกันอยู่ในหน่วยพื้นฐาน (base unit) คือเซลล์ เซลล์มีหลายชนิด ทำหน้าที่ต่างๆ กัน แต่เซลล์แต่ละเซลล์ต้องรักษาความเป็นปกติของตัวเอง แม้เซลล์จะแลกเปลี่ยนสสารกับสิ่งแวดล้อม แต่ไม่ใช่การไหลโดยเสรี (free flow) ที่อะไรจะเข้าจะออกจากเซลล์ก็ได้ แต่เซลล์มีกลไกที่จะเลือกให้อะไรเข้าอะไรออก เพื่อรักษาความจำเพาะและคุณภาพภายในเซลล์ที่ทำให้มันเป็นไปได้อย่างปกติ ถ้ามีการไหลเข้าออกอย่างเสรี เซลล์จะตาย ข้อนี้ควรจะตราไว้เมื่อพูดถึงสังคมมนุษย์

3. มีระบบการสื่อสารที่รู้ถึงกันทั้งหมด ระบบร่างกายทั้งหมดรู้ถึงกันเพื่อการรักษาคุณภาพและความเป็นหนึ่งเดียวกัน ร่างกายใช้ระบบข้อมูลข่าวสารอย่างน้อย 3 ระบบด้วยกันคือ

○ ดีเอ็นเอ

○ ระบบประสาท

○ ระบบสารเคมี

ดีเอ็นเอ (DNA) เป็นรหัส หรือ information ที่มีอยู่ในทุกเซลล์ที่กำหนดโครงสร้างและการทำหน้าที่ของเซลล์ทุกเซลล์จึงมีข้อมูลข่าวสาร

ระบบประสาท เชื่อมโยงทุกชุมชนของร่างกายเข้ากับสมอง เพื่อให้สมองรู้ทั้งหมด ถ้าสมองไม่รู้ทั้งหมดจะไม่สามารถรักษาคุณภาพในร่างกายได้

สารเคมีอยู่รอบและในทุกเซลล์ สารเคมีเหล่านี้มีส่วนที่เป็นข้อมูลข่าวสารให้เซลล์รู้ว่าอะไรมาเกินไป อะไรน้อยไป เพื่อการปรับให้ทุกอย่างอยู่ในคุณภาพ

จะเห็นได้ว่า ร่างกาย “ลงทุน” ในระบบสื่อสารอย่างเข้มข้นเพื่อให้ระบบทั้งระบบรู้ถึงกัน จะได้สามารถปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อรักษาคุณภาพ หรือ ความเป็นปกติของระบบได้

ระบบร่างกายเป็นตัวอย่างของระบบที่มีความเป็นระบบเดียวกัน ที่มีความบรรสานสอดคล้อง ความสมดุล ความเป็นปกติ และความยั่งยืน สังคมไม่เป็นเช่นนั้น ห่างไกลจากความเป็นอย่างนั้น มนุษย์ทั้งหมดไม่ได้มีจิตเดียวกัน มีความเห็นแก่ตัว แย่งชิง เกียวกัณ หรือทำร้ายกัน ขาดหน่วยพื้นฐานทางสังคม (basic social unit) ซึ่งน่าจะตรงกับชุมชน ชุมชนที่เคยมีก็ล่มสลายไปด้วยการพัฒนาสมัยใหม่ที่เน้นความเป็นปัจเจกบุคคล ทำให้มนุษย์ขาดภูมิคุ้มกัน ระบบข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ยังใช้เพื่อการกระตุ้นวัตถุนิยม บริโภคนิยม มากกว่าเพื่อการรู้ตัวเองและความบรรสานสอดคล้องของสังคม ในระบบนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่วิกฤต

ถ้าจะเลียนแบบระบบร่างกาย ระบบสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติควรจะเป็นสังคมที่หลากหลาย แต่บูรณาการเป็นหนึ่งเดียว (integrity in diversity) โดยคำนึงถึงหลัก 3 ประการ เช่นเดียวกับระบบร่างกาย ดังนี้

1. ขยายจิตสำนึกของบุคคลให้ใหญ่ เพื่อไปเชื่อมโยงเป็นจิตเดียวกันให้มากที่สุด ทั้งในชุมชน ในสังคมและในโลก เรื่องนี้คือเรื่องที่จะกล่าวถึงต่อไปเกือบทั้งหมด

2. สร้างหน่วยพื้นฐานทางสังคม ทำนองเดียวกับที่เซลล์เป็นหน่วยพื้นฐานของร่างกาย หน่วยพื้นฐานทางสังคมคือชุมชน เซลล์ในร่างกายมีความหลากหลายมาก ชุมชนก็ควรมีความหลากหลาย จากหน่วยพื้นฐานคือชุมชนมีโครงสร้างอื่นๆ ที่สูงขึ้นไป แต่ต้องมีฐานอยู่ในชุมชน และเป็นไปเพื่อชุมชนและสังคมทั้งหมด

3. สร้างระบบสื่อสารให้รู้ถึงกันทั้งหมด คนทั้งหมด ชุมชนทั้งหมด และสังคมทั้งหมด รู้ความจริงทั่วถึงกัน อันจักเป็นไปเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกันของคนทั้งโลก

ทั้งหมดดูเหมือนยาก แต่ถ้าเราค่อยๆ ทำความเข้าใจ เป็นเรื่องไม่เหลือบ่ากว่าแรงของมนุษย์ที่จะทำได้ เพื่อให้บรรลุอุดมการณ์แห่งศตวรรษที่ 21 คือการอยู่ร่วมกันด้วยสันติทั้งโลก หรือโลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะ ☺

6
ກະໂໜ່



ถ้าเราเข้าใจเกี่ยวกับภาวะหรือสภาพแห่งการพัฒนา จะเข้าใจสภาวะวิกฤตของ
มนุษย์ในปัจจุบัน และมองเห็นทางออกในสภาพที่ดูเหมือนไม่มีทางออก

คัพพะของโกที่อยู่ไนไซ ที่อาจเรียกว่าลูกโกที่อยู่ไนไซ โตขึ้นเรื่อยๆ
ในภาวะหรือในสภาพที่หุ้มด้วยเปลือกไซ ในระยะแรกเปลือกไซเป็นภูมิคุ้มกัน
ให้ลูกโกที่อยู่ไนไซ ครั้นลูกโกโตขึ้นๆ ก็จะคับไซ เปลือกไซกลายเป็นบีบคั้น
ถ้าลูกโกไม่สามารถกะเทาะเปลือกออกไปสู่สภาพใหม่ การเติบโตของมันเป็น
ภูมิเก่าที่มันอยู่จะขัดแย้งกัน ก่อให้เกิดความบีบคั้น และลูกโกไม่สามารถ
รอดชีวิตได้ในสภาพเดิม จึงเป็นธรรมชาติที่ลูกโกต้องกะเทาะเปลือกออกไป
สู่สภาพภูมิใหม่ การพัฒนาของลูกโกในสภาพใหม่กับสภาพเก่าจึงต่างกันโดยสิ้น
เชิง

เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดาก็เช่นเดียวกัน ถ้าโตเต็มที่แล้วในภavnั้น
ถ้ายังอยู่ในสภาพเดิมต่อไปก็จะวิกฤตอย่างยิ่ง ทั้งตัวเด็กเองและสิ่งแวดล้อม
คือแม่ เด็กต้องคลอດออกมาจากภาวะเดิมสู่สภาพใหม่ การพัฒนาจึงจะเป็น
ไปได้ด้วยดีทั้งตัวเด็กและแม่ การพัฒนาในสภาพใหม่นอกครรภ์มารดากับใน
สภาพเก่าต่างกันโดยสิ้นเชิง

มนุษยชาติได้เติบโตมาในครรภ์มารดา คือพระแม่ธรรมชาติ (Mother

Nature) จนถึงจุดวิกฤตแล้ว วิกฤตทั้งลูกและแม่ ไม่สามารถโตในภาวะเดิมได้อีกต่อไป เพราะจะตายทั้งกลม หรือตายทั้งลูกและแม่ มนุษยชาติต้องคลอດออกไปสู่ภาวะใหม่และมีภพใหม่แห่งการพัฒนา จึงจะสุขสวัสดิ์ทั้งลูกและแม่ คือมนุษย์เองและพระแม่ธรรมชาติ

มนุษย์ได้พยายามแก้ปัญหาต่างๆ เป็นอันมาก แต่เนื่องจากเป็นการแก้ปัญหาในภพภูมิเดิม จึงไม่ได้ผล หรือผลคือการก่อปัญหาอื่นต่อไป การที่จะพยายามแก้ปัญหาต่อไปด้วยกระบวนการทรรศน์เก่าหรือภูมิปัญญาเก่า คงจะไม่สามารถทำให้มนุษย์หลุดจากสภาวะวิกฤตภพ อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นปัญหานี้ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ จึงกล่าว

“เราต้องการวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง

ถ้ามนุษยชาติจะอยู่รอดได้”

“We shall need a radically new manner of thinking

if mankind is to survive.”---Albert Einstein

โลกทรรศน์ การคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ คุณค่า และพฤติกรรม ในภพหนึ่งๆ ต่างกันโดยสิ้นเชิง

มนุษย์ ตั้งแต่วิวัฒนาการออกมาจากสัตว์ ดำรงชีวิตอยู่อย่างไร เรียนรู้อะไร คิดอย่างไร เชื่ออย่างไร ให้คุณค่าแก่อะไร และมีพฤติกรรมโดยรวมทั้งอดีตและปัจจุบันของมนุษย์ทั้งหมดรวมกันจะผิดถูกอย่างไร นั่นคือความเป็นจริงของมนุษยชาติ มนุษยชาติเติบโตมาในครุภพมารดาคือพระแม่ธรรมชาติจนครบครุภพมารดาแล้ว และกำลังวิกฤตทั้งแม่และลูก ธรรมชาติหมดกำลังที่จะเลี้ยงมนุษย์แล้ว ปาไม่หมดไป ความเป็นทะเลทรายขยายตัวอย่างรวดเร็ว พันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ ซึ่งเป็นผลจากวิวัฒนาการของธรรมชาติ นับเวลาเป็นพันล้านปีถูกทำลายให้สูญพันธุ์อย่างรวดเร็ว ต้นน้ำลำธารเหือดแห้งทำให้มนุษย์เหมือนปลาที่อยู่ในที่น้ำแห้ง โลกร้อนขึ้นเรื่อยๆ เพราะมนุษย์ผลิตแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในชีวิตประจำวัน แล้วลอยไปจับเป็น

ชั้นในบรรยากาศ ทำให้เหมือนกระจกที่สะท้อนความร้อนลงมายังโลก ถ้ายังเป็นอย่างเดิมต่อไป น้ำแข็งจากขั้วโลกก็จะละลายทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น น้ำจะท่วมโลกในบริเวณต่ำอย่างกรุงเทพฯ และบริเวณเช่นเดียวกันทั่วโลก สารเช่น CFC (Chloro-fluoro carbon) ที่ใช้ในอุตสาหกรรมทำความเย็นลอยขึ้นไปทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศเป็นช่องโหว่ให้แสงอัลตราไวโอเลตตกลงมายังพื้นโลกได้ เป็นอันตรายต่อคน สัตว์ พืช และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางภูมิศาสตร์ธรรมชาติ กระทบกระเทือนต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างขนานใหญ่ การนำสารเคมีมาใช้ยังก่อให้เกิดมลภาวะต่อดิน น้ำ อากาศ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสรรพชีวิตตั้งแต่จุลชีพในดินไปจนถึงมนุษย์

โดยสรุป จำนวนและพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งโลกขณะนี้ก่อให้เกิดการทำลายแม่ของตนเองคือธรรมชาติอย่างหนัก จนแม้ไม่สามารถจะประคับประคองลูกคือมนุษยชาติให้อยู่รอดต่อไปได้ นั่นเป็นด้านหนึ่ง

อีกด้านหนึ่ง มนุษยชาติเองยังหาไม่จิตสำนึกแห่งความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่ ยังมีจิตเล็กที่คิดแบบแยกส่วนเอาตัวตนของตนเองเป็นตัวตั้ง ไม่มีการจิตสำนึกของความเป็นทั้งหมดร่วมกัน จึงมีชีวิตด้วยการรบกวนส่วนรวม แสวงหากำไรสูงสุดเฉพาะตัวหรือพวกของตัว ลักษณะญาณเผ่าพันธุ์ซึ่งสืบเนื่องมาจากสังคมที่มนุษย์แยกกันอยู่เป็นเผ่าๆ ก็ยังรุนแรง ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือกกันอย่างรุนแรงเมื่อสังคมต่างเผ่าเข้ามาอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น ในเมื่อมนุษยชาติทั้งหมดอยู่ในองคาพยพเดียวกัน เสมือนร่างกายเดียวกัน แต่การที่มนุษย์ขาดจิตสำนึกของความเป็นทั้งหมด เป็นจิตเล็กที่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง จึงเสมือนร่างกายนี้เป็นโรคที่มีการทำร้ายตัวเอง ในทางการแพทย์เรียกโรคที่ร่างกายทำร้ายตัวเองว่า auto-immune diseases

ในระบบใดระบบหนึ่ง เช่น ระบบรถยนต์ องค์ประกอบทุกส่วนในระบบต้องเชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ (integration) ระบบนั้นๆ จึงจะมีความเป็นปกติ หรือความราบรื่น ถ้าองค์ประกอบขึ้นได้ชิ้นหนึ่งขาดไปหรือทำงานไม่เข้ากัน รถยนต์ก็วิ่งไม่ได้หรือวิ่งแบบลุ่มลุกคลุกคลานเต็มประดา



ถ้า
ขึ้น
สาร
อย
ตก
บน
อง
น้ำ
ใด
ป-
่ง
่ง
ม
บ
เร
น
น
ง
ง
บ
จ
จ
า

U-
ᄃ
ᄂ
ᄁ
ᄀ
ᄆ
ᄅ
ᄄ
ᄃ
ᄂ
ᄁ
ᄀ

၈
၉
၁၀
၁၁
၁၂
၁၃
၁၄
၁၅
၁၆
၁၇
၁၈
၁၉
၂၀

7

դմ 4 (ՉԳՏԴՄ)



สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่ในภุมิ 4 ภุมิ (รูปที่ 1) คือ

ภุมิที่ 1 สสารภุมิ ได้แก่วัตถุ รวมถึงพลังงานด้วย เป็นสิ่งไม่มีชีวิต

ภุมิที่ 2 พืชภุมิ ได้แก่พืช เป็นสิ่งมีชีวิต สามารถตอบโต้ต่อสิ่งแวดล้อมได้บ้าง เช่น ต่อแสง แต่ไม่มีเจตนาและทำตามเจตนาไม่ได้ ถือว่ายังไม่มีจิตครบถ้วน จึงไม่มีการยึดถือในตัวตน (self)

ภุมิที่ 3 สัตว์ภุมิ ได้แก่สัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีรูปและกระบวนการของจิตครบคือ มีการรู้ (วิญญาณ) มีความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) มีความจำ (สัญญา) มีความคิดและเจตนา (สังขาร) และสามารถทำตามเจตนา เรียกว่ามีขั้น 5 ครบ มนุษย์ก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง สัตว์มีความยึดถือตัวตน มีการแย่งชิง และการทำร้ายเป็นธรรมดา มนุษย์ที่เป็นสัตว์หรือสัตว์มนุษย์สามารถแย่งชิงและทำร้ายได้มากกว่า เพราะสามารถคิดเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือเพื่อสนองตอบการแย่งชิงและการทำร้ายได้สูง ยิ่งก่อนมีมนุษย์ปรากฏขึ้นบนโลก สรรพชีวิตนานาชนิด

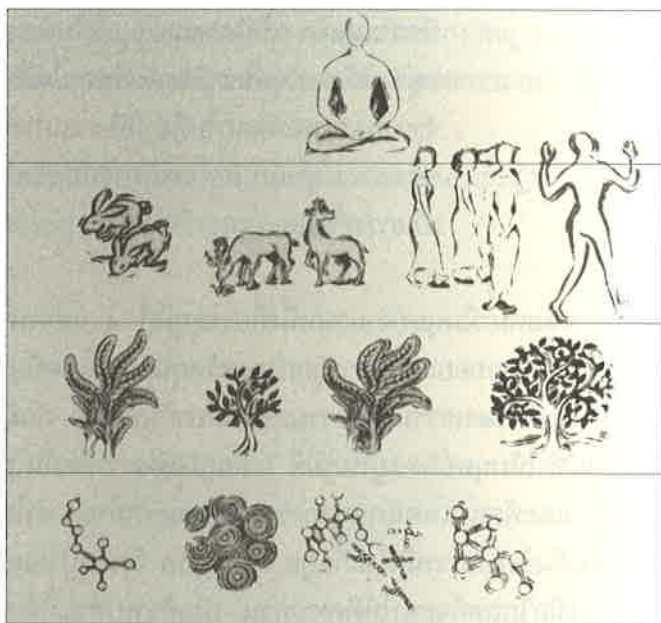


ภุมิที่ 4
มนุษย์ภุมิ

ภุมิที่ 3
สัตว์ภุมิ

ภุมิที่ 2
พืชภุมิ

ภุมิที่ 1
สสารภุมิ



รูปที่ 1 ภุมิ 4 ภุมิของสรรพสิ่งทั้งหลาย

อยู่กันอย่างค่อนข้างสมดุลมาเป็นเวลานานด้วยพันล้านปี แต่เมื่อมีมนุษย์เกิดขึ้นในโลก ในช่วงเวลาที่สั้นมากใน มิติของวิวัฒนาการได้ทำลายสิ่งแวดล้อมมากจนเกือบ จะไม่สามารถดำรงสรรพชีวิตต่อไปได้ มนุษย์เองก็ เหนื่อย เครียด ขัดแย้ง รุนแรง ที่เรียกว่ามีวิกฤตการณ์ ทางสังคม และคงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ถ้ามนุษย์ยัง อยู่ในภุมินี้ต่อไป เพราะเป็นภุมิที่มีการทำลายสูง

ภุมิที่ 4 มนุษย์ภุมิ

มนุษย์แห่งมนุษย์ หรือมนุษย์ที่มีความเป็นมนุษย์ มนุษย์มีศักยภาพที่สัตว์อื่นๆ ไม่มีคือ การยกระดับ จิตให้เลียดตัวตน (self-transcending) เมื่อเลียดตัวตน ก็ประสบอิสรภาพ มีความรักเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

มีความสุขยิ่ง เป็นความเจริญทั้งในตัวเองและในการ
อยู่ร่วมกัน มนุษยชาติจะพ้นวิกฤตได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์
จำนวนมากพอพัฒนาไปถึงภูมิที่ 4 จนกระทั่งพฤติกรรม
ของมวลมนุษย์เปลี่ยนจากการแย่งชิงและทำร้ายไป
เป็นการเกื้อกูล

ตลอดมามีมนุษย์จำนวนหนึ่งที่บรรลุภูมิที่ 4 แต่จำนวนไม่มากพอ
หรือกลับลดน้อยถอยลง เพราะถูกกระแสวัตถุนิยมบริโภคนิยมไหลบ่าท่วม
โลก ทำให้เกิดวัฒนธรรมหรืออารยธรรมเดียวกันทั้งโลก อันมีโลกจริตเป็น
เจ้าเรือน ทำให้มนุษย์ติดอยู่ในภูมิที่ 3 คือภูมิแห่งการยึดมั่นในตัวตน สอน
เรียนรู้ และพัฒนาเทคนิคแห่งการแย่งชิงและทำลาย ทำให้วิถีชีวิตและ
ความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งไม่เกื้อกูล แต่ตัดขาด จึงเจ็บป่วยและวิกฤต

เมื่อวิกฤตก็จะทำให้เกิดทบทวน เมื่อคิดทบทวนก็จะเห็นว่า แท้ที่
จริงมนุษย์มีศักยภาพ และมนุษย์เท่านั้นที่มีศักยภาพที่จะก้าวหน้า ขยับขึ้น
ไปสู่ภูมิที่เลยตัวตน (transcending) ขึ้นไป เนื่องจากมนุษย์เท่านั้นที่ทำได้
สัตว์อื่นทำไม่ได้ ความเป็นมนุษย์จึงอยู่ที่ตรงนี้ นอกนั้นแล้วยังอยู่ในภูมิ
เดียวกับสัตว์ การที่มนุษย์เลือกที่จะอยู่ในสัตว์ภูมิ ไม่ขยับไปสู่มนุษย์ภูมิ
จึงเป็นการนำเสียดายที่ไม่ได้ใช้ศักยภาพที่ธรรมชาติให้มา มวลมนุษย์ไป
หลงผิดในเรื่องความก้าวหน้าว่าความก้าวหน้าหมายถึงการมีเงินมากขึ้นๆ แต่
ความก้าวหน้าที่แท้จริงคือการที่มโนความเป็นมนุษย์สูงขึ้น

บัดนี้มนุษย์ไม่มีทางออกอย่างอื่นแล้วในภพภูมิเดิม นอกจากการ
เขยื้อนภูมิ (realm shift) ไปสู่ภูมิที่ 4 หรือมนุษย์ภูมิ หรือ transcendental
realm มีความเชื่อที่ผิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะไปพ้นความมีตัวตนได้
แท้ที่จริงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เดียว และขาดไม่ได้ด้วยที่มนุษย์จะต้อง
มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณไปสู่ภูมิที่ 4 จึงจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง
และเกิดความสุขอย่างล้นลึก ถ้าขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง มนุษย์ก็ต้อง

ไปหาสิ่งภายนอกมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อทางวัตถุ ความรุนแรง
แต่ก็ไม่สามารถทดแทนความสมบูรณ์ในตัวเองได้ และก่อกรรมอย่างอื่นต่อๆ
ไป

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อความเข้าใจ และแนะวิธีปฏิบัติเพื่อช่วย
ให้มนุษย์เขยื้อนไปสู่ภูมิที่ 4 หรือมนุษยภูมิ ☺

8

จิตสำนึกใหม่

(New Consciousness)



จิตสำนึกหรือขอบเขตของการตระหนักรู้ เป็นตัวกำหนดภพภูมิที่กล่าวมาในบทที่ 6 และ 7 สุนัข ลิง ช้าง คน หรือภพภูมิที่ต่างกัน เพราะมีจิตสำนึกต่างกัน เมื่อมนุษย์อวกาศชื่อเอ็ดการ์ มิทเชลล์ อยู่บนดวงจันทร์แล้วมองมาเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ จิตของเขาเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เพราะเกิดการตระหนักรู้ใหม่ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของโลก จิตสำนึกเปลี่ยนใหม่โดยสิ้นเชิง เขากล่าวว่า “ผมกลับมาয়ังโลกเป็นคนี่เปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง” (I came back to Earth a totally changed man.) เมื่อจิตสำนึกเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิดก็เปลี่ยน ภพภูมิจึงเปลี่ยน พฤติกรรมก็เปลี่ยน เอ็ดการ์ มิทเชลล์ ได้ตั้งสถาบันค้นคว้าเกี่ยวกับจิตสำนึกและเผยแพร่เรื่องจิตสำนึกใหม่ สถาบันนี้ตั้งอยู่ในแคลิฟอร์เนีย กระบวนการสร้างจิตสำนึกใหม่ หรือ New Consciousness เป็นระเบียบวาระใหญ่ของมนุษยชาติเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติทั้งโลก

มนุษย์คนเดียวกัน ในช่วงอายุต่างกัน มีจิตสำนึกต่างกัน เช่น เด็กเกิดใหม่เกือบจะไม่รู้อะไรเลย เมื่อโตขึ้นก็มีขอบเขตของการตระหนักรู้มากขึ้น มนุษย์โดยรวมหรือมนุษยชาติก็เช่นเดียวกัน ในช่วงต่างๆ มีขอบเขตการตระหนักรู้หรือจิตสำนึกต่างกัน เมื่อสมัยหินหรือยังเป็นคนป่าล่าสัตว์เก็บ

ผักผลไม้อยู่ในป่า ก็ย่อมมีขอบเขตการตระหนักรู้แค่นั้น มนุษยชาติที่มีประวัติศาสตร์ประมาณ 1 ล้านปี ประมาณ 9 แสน 9 หมื่นปี มีชีวิตอยู่ในป่า เป็นกลุ่มเล็กๆ เลี้ยงชีพด้วยการล่าสัตว์และเก็บผักผลไม้กิน เพียงประมาณ 1 หมื่นปีเท่านั้น ที่ค้นพบการทำเกษตรกรรมและตั้งบ้านเรือนเป็นหมู่บ้าน ซึ่งก็อยู่เป็นกระจุกตามเผ่าพันธุ์หรือกลุ่มวัฒนธรรม การมีชีวิตเมืองก็เพิ่งไม่กี่ร้อยปีที่ผ่านมาเอง ในขณะที่วิถีชีวิตของมนุษย์เข้ามาเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดทั้งโลกจนมีความเป็นโลกเดียวกัน (globalization) แต่จิตสำนึกของมนุษย์โดยรวมยังเป็นจิตสำนึกที่อยู่กับตัวเอง อยู่กับเผ่าพันธุ์ของตัวเอง สัญชาตญาณเผ่าพันธุ์ (tribal instinct) หรือจิตสำนึกทางเผ่าพันธุ์ฝังลึกและรุนแรงมาก และเป็นต้นเหตุของความขัดแย้งและความรุนแรงทั่วไปในโลก เช่น คนเผ่าฮูตูกับเผ่าทูตซีในแอฟริกาสามารถฆ่ากันตายเป็นหมื่นเป็นแสนคนเพราะเพียงเป็นคนต่างเผ่า ฮิตเลอร์ฆ่ายิว สงครามล้างเผ่าพันธุ์ในระหว่างคนต่างเผ่าที่เคยรวมกันอยู่เป็นประเทศยูโกสลาเวีย สงครามครูเสดระหว่างคริสเตียนกับมุสลิม ความขัดแย้งระหว่างยิวกับอาหรับ ผิดำกับผิวขาวในสหรัฐอเมริกา สิ่งลกับทมิฬในศรีลังกา หรือแม้การต่อสู้ทางเศรษฐกิจระหว่างกลุ่มประเทศ เช่น ระหว่างสหรัฐอเมริกากับญี่ปุ่น และจีน ก็มีเรื่องของสัญชาตญาณทางเผ่าพันธุ์เข้ามาเกี่ยวข้องไม่มากนัก

จิตสำนึกที่เล็กและคับแคบ ที่อยู่ในความเห็นแก่ตัวและเห็นแก่พรรคพวกเผ่าพันธุ์ของตัวเองทำให้มนุษย์มี **"จิตเล็ก"** เพราะจิตเล็กของตัวเอง มนุษย์จึงตั้งของใหญ่ๆ ให้เล็กตามตัว สิ่งที่ใหญ่ที่สุดคือพระเจ้า หรือ God God ต้องใหญ่เท่าจักรวาลหรือใหญ่กว่า จะเป็นไปได้อย่างไรที่จะเป็น God ของยิวเท่านั้น หรือของอาหรับเท่านั้น หรือของฮินดูเท่านั้น หรือของมุสลิมเท่านั้น แต่เพราะความมีจิตเล็กของตัวเอง มนุษย์จึงได้ตั้ง God ไปเป็น god เฉพาะเผ่าพันธุ์ของตัวเอง แล้วก็เข้าชนฆ่ากันเพราะศาสนา หรือเกิดเป็นสงครามศาสนา สงครามศาสนาหรือการฆ่ากันในนามของศาสนา เป็นเรื่องที่รุนแรงมาก เพราะมนุษย์ทำไปด้วยสัญชาตญาณ โดยขาดปัญญา

หรือขาดจิตสำนึกแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน

ธรรมชาติของสรรพสิ่งที่ใหญ่ที่สุดคือความเป็นหนึ่งเดียวกัน (The Same Oneness)

โลกทั้งโลกหรือจักรวาลทั้งจักรวาลมาจากความเป็นหนึ่งเดียวกันและมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน

การศึกษาหรือการเรียนรู้ทุกชนิดควรจะทำให้มนุษย์สามารถเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือเกิดจิตสำนึกใหม่แห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือเห็นความเป็นทั้งหมด (The Wholeness) แล้วคลายความยึดมั่นในตัวตนลง ยิ่งตระหนักรู้ในความเป็นหนึ่งเดียวกันและคลายความยึดมั่นในตัวตนลงเท่าใด ก็ยิ่งเป็นอิสระมากขึ้น ความเป็นอิสระจะทำให้เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ประสบความปิติ ความอímเอม ความสุข สัมผัสความงามของสรรพสิ่ง และเกิดไมตรีจิตมิตรภาพอันไพศาล

แต่โบราณมา ก่อนที่จะมีความรู้ทางภูมิศาสตร์ มนุษย์บางคนก็ได้เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวและประสบอิสรภาพ ศาสตราจารย์พระพุทเจ้าก็ดี พระเยซูคริสต์ก็ดี พระมะหะหมัดก็ดี คือตัวอย่างบุคคลที่เข้าถึงธรรมชาติของความเป็นหนึ่งเดียวและประสบอิสรภาพ อารยธรรมวัถฏนิยัม บริโภคนิยัมที่แพร่ขยายไปทั่วโลก ทำให้คนเกือบทั้งหมดเข้าไปติดในลัทธิเสพสุขและยึดมั่นในตัวตนหรือความเห็นแก่ตัวมากขึ้น แต่มนุษย์จำนวนหนึ่ง ซึ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เริ่มตระหนักรู้ถึงความคับแคบของภพภูมิตัวตน และสนใจเรื่อง **“จิตใหญ่”** หรือจิตสำนึกใหม่ หรือ **“จิตหนึ่ง”** ซึ่งไปพ้นการติดยึดอยู่กับความเห็นแก่ตัว

ธรรมชาติแห่งความเป็นหนึ่งเดียวมีวิธีเข้าถึงหลายวิธีแล้วแต่จริตและความรู้ความเชื่อของแต่ละคน ผู้ที่เชื่อในพระเจ้า พระเจ้านั้นแหละคือธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทรงสถิตอยู่ในทุกปรมาณู และในช่องว่างระหว่างปรมาณู ทั้งในตัวเราและในสายลม แสงแดด แมกไม้ ท้องฟ้า ดวงดาว และจักรวาล ทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเรา **“รู้ตัว”** อย่างสัมพันธ์กับธรรม หรือธรรมชาติ

หรือพระเจ้าอยู่ตลอดเวลา จิตเราก็จะคลายความติดยึดในความคับแคบ
ของเราลงไปตลอดเวลา ผู้ที่เชื่อในวิทยาศาสตร์ก็อาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์
สมัยใหม่ให้เข้าใจว่าจักรวาลทั้งหมดมาจากเอกสถานะเดียวกัน และมีความ
เป็นหนึ่งเดียวกัน เราไม่ใช่ศูนย์กลางของจักรวาล ไม่พึงยึดมั่นว่าตัวเรา
เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง เมื่อแหงนหน้าขึ้นเห็นท้องฟ้า หรือเห็นดวงดาว
ความเห็นแก่ตัวก็ลดลงเพราะตระหนักว่าเราไม่ใช่ศูนย์กลางของธรรมชาติ
ทั้งหลายหรือจักรวาล หรือถ้าเป็นชาวพุทธก็พยายามตระหนักว่าธรรมชาติ
นั้นไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา เป็นความว่าง หรือสูญตาจากความมีตัวตน การ
เข้าถึงความว่างหรือสูญตาทำให้เป็นอิสระการแผ่เมตตาถึงเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บ
ตาย รวมถึงสรรพสิ่งทั้งหมด หรือการมีความรักทั่วสากลโลก (Universal Love)
ก็ทำให้เกิดจิตใหญ่และเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์ไม่ว่านับถือหรือไม่
นับถือศาสนาใดๆ ควรมีความรักทั่วสากลโลก หรือ UL (Universal Love)
ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

การสร้างจิตสำนึกใหม่หรือจิตสำนึกใหญ่นี้จะทำให้เราประสบอิสรภาพ
เข้าถึงความจริง ความงาม ความสุข ความมีไมตรีจิตมิตรภาพอันไพศาล
มีความรู้ลึกซึ้งคิดใหม่ หรือกฎหมายใหม่ ดังกล่าวในบทที่ 6 และ 7 อันจัก
เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมโลกเดียวกันอย่างแท้จริง

ตอนต่อไปจะว่าด้วย “ชุมทรัพย์ในตน” ที่จะนำมาใช้เพื่อการบรรลุ
จิตสำนึกใหม่ ☺

ตอนที่ 2

บุรุษแพทย์ในตน

ชุมทรัพย์ในตน
การรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง



มนุษย์มีขุมทรัพย์ที่วิเศษในตัวตน แต่ละคนมีสมองที่เป็นโครงสร้างที่
วิจิตรที่สุดในจักรวาล ในจักรวาลไม่มีโครงสร้างอะไรที่วิจิตรเสมอสมอง
ของมนุษย์ มนุษย์มีสมองที่มีศักยภาพสูงยิ่ง สามารถเรียนรู้ให้บรรลุอะไร
ก็ได้ การที่มนุษย์จะออกจากภาวะเดิมตามที่กล่าวในบทที่ 6 เข้าย้อนไปสู่
มนุษย์ภูมิตามที่กล่าวในบทที่ 7 และเกิดจิตสำนึกใหม่ตามที่กล่าวในบทที่ 8
อาศัยการเรียนรู้ที่ดี

การเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์

เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะแสวงหาและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบ
กระบวนการเรียนรู้ที่ดีที่สุด การเรียนรู้ที่ดีที่สุดจะต้องทำให้มนุษย์รู้เห็น เข้า
ถึงธรรมชาติตามความเป็นจริง

ทำไมในเมื่อมนุษย์ก็อยู่กับธรรมชาติและสัมผัสกับธรรมชาติจะไม่รู้
เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง การรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงเรียก
ว่า **ปัญญา** หรือ **วิชา** มนุษย์ถูกทำให้หลงไป หรือไปติดในมายาภาพ ทำให้
ไม่รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง คือขาดปัญญาหรือมีวิชาได้เพราะเหตุ
2 ประการคือ

หนึ่ง รู้เห็นสลับไม่เชื่อมโยง

เช่น จากประสบการณ์มนุษย์จะต้องสรุปว่าโลกแบนและดวงอาทิตย์หมุนรอบโลก แต่ความจริงคือโลกกลมและโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ ฉะนั้น ประสบการณ์อาจหลอกเราได้ เพราะประสบการณ์มีช่วงสั้น เป็นเพียงส่วนของทั้งหมด เช่น โลกทั้งหมดกลม แต่มนุษย์เห็นโลกได้เพียงส่วนเดียว การเห็นเพียงส่วนเดียวดูว่าแบน แต่**ความเป็นทั้งหมดคือกลม** การเอาการู้เห็นเพียงส่วนเดียวไปสรุปทั้งหมดอาจผิดได้

ความจริงโลกหมุนรอบตัวเอง และหมุนรอบดวงอาทิตย์ แต่ความใหญ่ของโลกเมื่อเทียบกับตัวเรา เราไม่รู้สึกละโลกเคลื่อน เราคิดว่าโลกอยู่กับที่หรือสถิต เมื่อเราคิดว่าโลกสถิต เข้าดวงอาทิตย์ขึ้นทางหนึ่งและเย็นไปตกอีกทางหนึ่ง เพราะฉะนั้นดวงอาทิตย์ต้องหมุนรอบโลก ซึ่งผิด เพราะความจริงคือโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์

ฉะนั้น ประสบการณ์รอบตัวอาจหลอกเราได้ เพราะเรา**รู้เห็นสั้น** รู้เห็นเป็นบางส่วน ไม่รู้เห็นทั้งหมด ความเป็นทั้งหมดนั้นเชื่อมโยง ฉะนั้น การรู้เห็นบางส่วนแล้วไปสรุปเป็นทั้งหมดจึงอาจผิดได้ การรู้เห็นอย่างเชื่อมโยงเป็นปัญญา ส่วนการรู้เห็นส่วนๆ เป็นความรู้ ความรู้อาจไม่ใช่ปัญญา คือไม่รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่งที่ประสบการณ์อาจหลอกเราก็คือ การที่เห็นสิ่งต่างๆ แยกกัน เป็นสัตว์ เป็นต้นไม้ เป็นคน สิ่งเหล่านี้เป็นอะไรก็ดูเป็นอย่างนั้นตายตัว คือเป็นสัตว์ก็เป็นสัตว์ เป็นต้นไม้ก็เป็นต้นไม้ เป็นคนก็เป็นคน การรู้เห็นอย่างนี้จะทำให้เราเข้าไปสู่มายาคติ ว่าอะไรเป็นอะไรก็เป็นอย่างนั้นตายตัว หรือทำให้เห็นแบบตายตัว และคิดแบบตายตัว คือเห็นแบบนิจจัง **แต่ที่จริง** **สิ่งทั้งหลายล้วนเปลี่ยนแปลงและเชื่อมโยงกัน** แต่เราจะถูกหลอกให้เข้าไปสู่ทฤษฎีสถิตและแยกส่วน ซึ่งไม่ตรงต่อความเป็นจริง คนโดยทั่วไปจะคิดแบบแยกส่วนและตายตัว การคิดแบบแยกส่วนและตายตัวนำไปสู่ความขัดแย้งและวิกฤต

สอง จัดหาความเป็นกลาง

ถ้าจิตไม่เป็นกลาง ก็จะไม่รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงได้ จิตที่มีอคติด้วยประการใดๆ ก็ตาม เช่น จันทรคติ โมหาคติ โทสาคติ หรือภยาคติ ก็จะเห็นเอียงไปตามคตินั้นๆ จิตที่ยึดมั่นก็ทำให้ไม่รู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น ยึดมั่นในทฤษฎีหรือทฤษฎีบางอย่าง หรือยึดมั่นในหลักวิชาบางประการ

บุद्धชนมีกิเลส ทำให้ไม่รู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เช่น เวลาโกรธเรามองไม่เห็นความดีของบุคคลตามความเป็นจริง แต่จะเพ่งเล็งแบบแยกส่วนเฉพาะตรงที่เป็นประเด็นที่โกรธ หรือเมื่อมีความโลภก็จะเห็นเฉพาะประโยชน์ตน ไม่เห็นประโยชน์ผู้อื่น กิเลสจึงเป็นตัวกีดขวางไม่ให้มนุษย์เข้าถึงปัญญา

การเข้าไปยึดมั่นในทฤษฎี หรือทฤษฎี หรือหลักวิชาบางอย่าง ทำให้ติดอยู่อย่างนั้น แทะไม่ออก ขาดอภิสรรภาพที่จะรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เช่น หลักวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ได้ทำให้มนุษย์เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติบางส่วนแล้วเอาความรู้นั้นมาใช้ทำให้เกิดอำนาจมหัศจรรย์ เหมือนปาฏิหาริย์ต่างๆ แล้วพากันเสพติดอำนาจมหัศจรรย์ต่างๆ เหล่านั้น แต่วิทยาศาสตร์อย่างที่ยึดถือกันมายังไม่ใช่นิพัญญาที่เข้าถึงความจริงทั้งหมดเพราะวิทยาศาสตร์นั้นแยกส่วนเพราะธรรมชาติของวิทยาศาสตร์เอง กล่าวคือ วิทยาศาสตร์เน้นที่การชั่งตวงวัดได้แม่นยำ (precision) เมื่อเน้นที่ความแม่นยำ ก็เห็นเฉพาะหรืออย่างตายตัว สิ่งที่วัดได้แม่นยำก็คือวัตถุหรือรูปธรรม แต่นามธรรม เช่น จิตและคุณค่า ชั่ง ตวง วัด ไม่แม่นยำ จึงถูกทอดทิ้ง หรือตัดออกไปจากกระบวนการความเป็นวิทยาศาสตร์ เมื่อเป็นเช่นนี้โลกจึงเอียงเอียงมาทางโลกของวัตถุ หรือวัตถุนิยมที่พร่องทางด้านนามธรรมคือจิต และคุณค่า หรือจิตวิญญาณ

ในยุคปัจจุบันที่วิทยาศาสตร์เจริญขึ้น และกระแสวิทยาศาสตร์ได้รับความนิยมทั่วโลก ทรรศนะของมนุษย์ก็เอียงหรือบกพร่อง หรือพิการ เห็น



แต่ทางด้านวัตถุ และเห็นแบบตายตัว แยกส่วน เมื่อเห็นอย่างนั้นก็คิดอย่างนั้น
คือคิดแบบตายตัว แยกส่วน

การมีพระศนะและการคิดอย่างนั้นทำให้ไม่ตรงต่อความเป็นจริง
ตามธรรมชาติ ทำให้คนทั้งหมดตกอยู่ใน**โมหภูมิ**หรืออวิชชา เมื่อไม่รู้
ความจริงก็ทำให้ถูกต้องไม่ได้ เมื่อไม่ถูกต้องก็จะสะสมปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
จนวิกฤต

พระศนะแบบวิทยาศาสตร์เก่าๆ ได้พามนุษย์มาสู่สภาวะวิกฤตใน
ปัจจุบันจนสุดสายป่าน ไม่สามารถจะไปได้แบบเดิมอีกต่อไปแล้ว ความ
พยายามที่จะไปต่อไปแบบเดิมจึงทำให้อึดอัด ตัดขาด ขัดข้อง ขัดแย้ง นัว
เนียไปหมด ความติดขัดทำให้เกิดความเครียดในระบบทั้งหมด ปัญหาสุขภาพ

ธรรมชาติความเป็นจริงของสรรพสิ่งคือความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
หรือ**อนิจจตา** ไม่ใช่ภาวะสถิต หรือตายตัว เมื่อไม่ตายตัวก็เชื่อมกันไม่แยก
ส่วน สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเชื่อมโยงอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
(dynamic inter-connectedness) คำทางพุทธเรียกว่าอิทัปปัจจยตา **อิทัปป-**
ัจจยตาคือสภาพที่สรรพสิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยต่อกันและกัน หรือเป็น
กระแสของเหตุปัจจัยอันหนุนเนื่องกันเป็นนिरันดร

เมื่อธรรมชาติเป็นกระแสของเหตุปัจจัยอันหนุนเนื่องเป็นพลวัต
(dynamic inter-connectedness) ก็จะหาจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายไม่พบ
เป็นเช่นนั้นเรื่อยไปเป็นนिरันดร

เมื่อเป็นเช่นนั้น อะไรที่เกิดขึ้นหรือมีอยู่ ก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มัน
เกิดขึ้นหรือมีอยู่ อะไรที่ไม่เกิดหรือไม่มี ก็เพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิดหรือมี
ทุกอย่างมีเหตุเป็นแดนเกิด หรือมีเหตุผลตามธรรมชาติ ความต้องการของ
เรา เพราะความยึดมั่นในตัวตนของเรา (**อัตตา**) ไปขัดกับธรรมชาติตาม
ความเป็นจริง จึงเกิดความขัดแย้งขึ้น ความขัดแย้งคือ**ทุกข์ตา** หรือความ
บีบคั้น

การมีปัญญาเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติจะทำให้หลุดพ้นจาก

ความบีบคั้น เป็นอิสระ มีความสงบ มีความเป็นมิตรกับสรรพสิ่ง บรรลุ
ความงามตามความเป็นจริง และความสุขอันล้นเหลือ ☺

เครื่องทำให้รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง



เรามาจ่ออยู่ที่ประตูแล้ว คือประตูความรู้ที่ว่าถ้าเรามีปัญญารู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เราจะมีความเป็นอิสระ มีมิตรภาพต่อสรรพสิ่ง ประสบความงามและความสุขอันล้นเหลือ อุปสรรคต่อการเกิดปัญญาคือ การรู้เห็นสั้น ไม่เชื่อมโยง และจิตขาดความเป็นกลาง ฉะนั้น การเข้าถึงปัญญาคือการขจัดอุปสรรคดังกล่าว นั่นคือ

○ การรู้อย่างเชื่อมโยงไม่ติดขัด

○ การคิดอย่างเป็นกลาง

ทั้ง 2 ประการนี้มีปฏิสัมพันธ์กัน กล่าวคือ การรู้อะไรอย่างเชื่อมโยงก็ช่วย การคิดอย่างเป็นกลางก็ทำให้รู้ทะลุทะลวงเชื่อมโยงโดยไม่ติดขัด เปรียบประดุนิวตรอนที่มีความเป็นกลางสามารถทะลุทะลวงเครื่องกั้นทั้งปวงไปได้ แต่อนุภาคที่ไม่เป็นกลางก็มีประจุบวกหรือประจุลบ เคลื่อนไปได้นิดเดียวก็ถูกประจุตรงข้ามจับไว้ ไม่สามารถทะลุทะลวงไปได้ไกล การคิดอย่างเป็นกลางจึงทำให้เกิดการแทงทะลุทางปัญญา ให้เข้าถึงสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง



การรู้อย่างเชื่อมโยง

ทุกวันนี้เรารู้สิ้นแบบแยกส่วน เช่น คนในเมืองก็ไม่รู้เรื่องของคนชนบท ไม่รู้เรื่องต้นน้ำลำธาร ไม่รู้เรื่องดินป่าเขาซึ่งเป็นต้นกำเนิดของน้ำ คนในกรุง รู้จักน้ำเพียงก๊อกน้ำ จึงมีพฤติกรรมแบบแยกส่วน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงกัน น้ำที่ก๊อกน้ำที่เราใช้นั้นเชื่อมโยงไปยาวไกลถึงป่าต้นน้ำลำธาร ถ้าป่าเหล่านั้นหมดไป ต้นน้ำลำธารก็ไม่มี ถ้าคนต้นน้ำทำเกษตรแบบใช้สารพิษคือยาฆ่าแมลง สารพิษนั้นก็มาตามน้ำมาเป็นอันตรายต่อคนปลายน้ำได้ พฤติกรรมของคนในเมืองก็ไปกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อน้ำ เช่น นโยบายรัฐบาลที่ให้สัมปทานคนที่มีเงินมีเครื่องมือไปตัดต้นไม้ หรือการมีนโยบายนำเกษตรแผนใหม่ ปลูกพืชเชิงเดี่ยว (monocrop) มาใช้เพื่อความสะดวกแก่การค้าขาย และเพื่อความร่ำรวยของคนส่วนน้อยในเมือง ก็ทำให้เกิดการทำลายป่าขนาดใหญ่ และการทำเกษตรกรรมที่ต้องใช้สารเคมีทำให้น้ำเหือดแห้งไปและเป็นพิษ เป็นผลร้ายต่อคนทั้งหมด การรู้แบบแยกส่วนและพฤติกรรมแบบแยกส่วนก่อให้เกิดผลร้ายต่อส่วนรวมหรือความเป็นทั้งหมดเสมอ เพราะฉะนั้น การเรียนรู้อะไรไม่ควรจะรู้เฉพาะเรื่องนั้น โดยแยกส่วนจากทั้งหมด ไม่ว่าจะรู้เรื่องอะไร พยายามเชื่อมโยงเรื่องนั้นไป กับทั้งหมดเสมอ ให้รู้เห็นความเป็นทั้งหมดเสมอ อย่างเรื่องน้ำเรื่องเดียวก็สามารถเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งต่างๆ ไปได้หมดทั้งโลก และยังเชื่อมกับดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ด้วย หัดให้เป็นนิสัยว่าเห็นอะไรรู้อะไรก็พยายามเชื่อมโยงกับความเป็นทั้งหมด จะพบว่าความรู้สึกนึกคิดของเราจะเปลี่ยนไป และประสอสิริสภาพเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ตัวอย่างเรื่องการคิดแยกส่วนเพิ่มเติมอีก 2 เรื่องคือ

หนึ่ง เรื่องการนิยมกินซากบที่ลอสแองเจลิส ครั้งหนึ่งที่เมืองลอสแองเจลิส เกิดนิยมกินซูบซากบ ว่าเป็นอาหารเลิศรส ที่อินเดียมิดนจับบส่งไปขายที่ลอสแองเจลิสเป็นพันๆ กิโลกรัม เมื่อจับจำนวนมากออกไปจากวงจรธรรมชาติ แมลงก็เพิ่มจำนวนมากขึ้น ลงกินพืชผลของชาวนา

ทำให้ต้องใช้ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าแมลงก็ไปฆ่าไส้เดือนและจุลินทรีย์ในดินทำให้ดินเสื่อมคุณภาพ และยาฆ่าแมลงลงไปให้น้ำในนาทำให้ปูปลาดาย งูและคนที่กินปูปลาที่มีสารพิษก็ได้รับพิษภัย จะเห็นได้ว่าธรรมชาตินั้นเชื่อมโยงกันเป็นห่วงโซ่ เมื่อไปคิดแบบแยกส่วน ทำแบบแยกส่วน ตัดห่วงโซ่ข้อใดข้อหนึ่งออกไป ก็จะไปรบกวนความเชื่อมโยงและความสมดุลของธรรมชาติ เกิดความเดือดร้อนทั่วไป

สอง ครั้งหนึ่งมีการค้นพบพันธุ์ข้าวชนิดใหม่ที่ให้เมล็ดโตกว่า และข้าวสุกเร็วกว่าพันธุ์ธรรมดา ซึ่งก็ดูน่าจะดี แต่เมื่อลองเอาข้าวพันธุ์นี้ไปปลูกที่หมู่บ้านหนึ่ง เมื่อข้าวที่ออกรวงและสุกก่อนไร่อื่นๆ ก็ปรากฏว่านกและหนูบรรดามีพากันลงรุมกินข้าวที่โร้นั้นจนหมด ตามปกติ เมื่อข้าวสุกพร้อมๆ กัน นกและหนูก็จะกระจายกันกินที่โน่นที่นี้ ไม่ใคร่เสียหายทั้งหมด สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเชื่อมโยงกัน ไม่ว่าจะเป็นพันธุ์ข้าว วิถีของเพื่อนบ้าน นก หนู แมลง กบ เขียด งู เมื่อไปคิดแบบแยกส่วน ทำแบบแยกส่วน ก็รบกวนสมดุลของธรรมชาติและเกิดความเสียหาย

ที่จริงมนุษย์ทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน สากลจักรวาลหรือเอกภพ (Universe) มีกลุ่มดาวใหญ่ๆ ที่เรียกว่ากาแล็กซีถึง 100,000 ล้านกาแล็กซี แต่ละกาแล็กซีมีดาวประมาณ 100,000 ล้านดวง ในคืนเดือนมืดที่เราเห็นดาวระยิบระจุเม็ดทรายนั้น คือดาวที่อยู่ในกาแล็กซีเดียวกับที่สุริยจักรวาลอยู่ สุริยจักรวาลเป็นส่วนนิดเดียวของกาแล็กซี แสงซึ่งวินาทีหนึ่งเดินทางได้หลายรอบโลก จะต้องใช้เวลาเดินทางถึง 100,000 ปี จากขอบหนึ่งของกาแล็กซีไปยังอีกขอบหนึ่ง แต่ถ้าพูดถึงสากลจักรวาลแล้วแสงต้องใช้เวลาเดินทางจากขอบหนึ่งไปยังอีกขอบหนึ่งกว่า 10,000 ล้านปี ที่กล่าวมานี้เพื่อแสดงให้เห็นความใหญ่โตของสากลจักรวาล แต่สากลจักรวาลนี้เกิดมาจากจุดเล็กนิดเดียวที่เรียกว่าพินทุ (Singularity) ที่ทำให้เกิดระเบิดตูมใหญ่ (Big Bang) เมื่อ 15,000 ล้านปีก่อน แล้วกลายเป็นจักรวาลทั้งหมด แสดงว่าสรรพสิ่งทั้งจักรวาลคือมนุษย์ทั้งหมดและดวงดาว

ทั้งหมดมาจากเอกสภาวะหนึ่งเดียวกัน คือเป็นเนื้อเดียวกันแท้ๆ ถ้าเรา
เข้าใจความเป็นหนึ่งเดียวกันของตัวเราเองกับสรรพสิ่งทั้งหลาย เราจะหลุด
ออกจากความคับแคบในตัวเอง เกิดมีจิตสำนึกที่ใหญ่ หมดละความเห็นแก่ตัวลง
เพราะรู้ว่าตัวเราไม่ใช่ศูนย์กลางของจักรวาล แต่เป็นส่วนหนึ่งหรือเป็นหนึ่ง
เดียวกับสรรพสิ่งทั้งหมด เราสัมผัสอยู่กับสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น
เป็นสายลม แสงแดด ท้องฟ้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ถ้าเราเข้าใจว่า
เรากับธรรมชาติทั้งหมดล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน การสัมผัสกับธรรมชาติ
รอบตัวก็จะทำให้เราเกิดปัญญา รู้เห็นธรรมชาติตามที่เป็นจริง และเกิด
จิตสำนึกใหม่ คือมีการเปลี่ยนแปลงจากจิตสำนึกอันคับแคบไปสู่จิตสำนึกที่
กว้างใหญ่ไพศาลที่สุด

ถ้าเราฝึกให้รู้อย่างเชื่อมโยงเสมอๆ การรู้อย่างเชื่อมโยงจะทำให้เรา
หมดละความเห็นแก่ตัว หรือจากการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เกิดพัฒนาการ
ทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเองและอิสรภาพ

การคิดอย่างเป็นกลาง

การคิดอย่างเป็นกลางทำให้เกิดปัญญาและความสุข เพราะการคิด
อย่างเป็นกลางทำให้การคิดเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ไม่ติดขัด ไปตามความ
เป็นจริง ณ แต่ละจุดแห่งกาลและเทศะที่เชื่อมโยงและเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง
การคิดและความเป็นจริงกลายเป็นสิ่งเดียวกัน การที่ความคิดเคลื่อนไหวไป
ได้อย่างอิสระไม่ติดขัดทำให้มีความสุข ปัญญาที่รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น
จริงกับความสุขกลายเป็นเรื่องเดียวกัน

ธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายคือเป็นกระแสของเหตุ
ปัจจัยที่หมุนเนื่อง หรือที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา การคิดอย่างเป็นกลางคือการ
คิดตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ คือการคิดอย่างอิทัปปัจจยตา หรือการ
คิดอย่างมัชฌิมาปฏิปทา

พราหมณ์ชาณูสโสณีเข้าไปถามพระพุทธเจ้าว่า “พระโคตมผู้เจริญ

สิ่งทั้งปวงมีอยู่จริงหรือหนอแล” พระพุทธเจ้าตอบว่า “ดูกรพราหมณ์ ไวหาร
อย่างนี้เป็นที่สุดประการหนึ่ง” พราหมณ์จึงถามใหม่ว่า “พระโคตมผู้เจริญ
ก็สิ่งทั้งปวงไม่มีอยู่จริงหรือหนอ”

“ดูกรพราหมณ์ ไวหารอย่างนี้เป็นที่สุดประการที่สอง” พระพุทธเจ้า
ตอบและตรัสต่อไปว่า “ตถาคตไม่เข้าใกล้ส่วนสุดทั้งหมด ตถาคตจะสอน
ทางสายกลาง เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี”

อธิบายความข้างต้นดังนี้ ที่พราหมณ์ถามว่าสิ่งทั้งปวงต้องมีอยู่จริง
นั้นเป็นการคิดแบบสุดโต่ง คำว่าที่สุดหมายถึงสุดโต่ง (extreme) หรือว่าสิ่ง
ทั้งปวงต้องไม่มีอยู่จริงก็เป็นการสุดโต่งประการที่สอง หรือสุดโต่งไปอีกทาง
หนึ่ง

การคิดดังกล่าวเป็นการตายตัวว่า**ต้องมี** หรือ**ต้องไม่มี**โดยตัวของ
ตัวเอง

แต่ความจริงหรือทางสายกลางนั้นคือไม่ตายตัว แล้วแต่ว่ามีเหตุ
ปัจจัยหรือไม่มีเหตุปัจจัย ถ้ามีเหตุให้มีก็มี ถ้าไม่มีเหตุให้มีก็ไม่มี ฉะนั้น
สิ่งต่างๆ ไม่ใช่ว่ามีหรือไม่มีด้วยตัวของมันเอง แต่ขึ้นอยู่กับความเป็นปัจจัย
หรืออิทัปปัจจัยตา ทางสายกลางในที่นี้จึงหมายถึงคิดแบบอิทัปปัจจัยตา
หรือคิดแบบความเป็นเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่อง หรือการเลื่อนไหลโดยอิสระ
ไม่สะดุดหรือติดขัด ไม่คิดเป็นก้อนๆ สำเร็จรูปตายตัว แต่คิดเป็น
กระบวนการที่เชื่อมโยงเป็นพลวัต

สำหรับคนส่วนใหญ่จะเห็นว่า โลกหรือธรรมชาติประกอบด้วยของ
สำเร็จรูปตายตัว (product) เป็นสิ่งๆ หรือเป็นก้อนๆ เป็นดิน หิน ภูเขา
แม่น้ำ ต้นไม้เล็ก ต้นไม้ใหญ่ สัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ นก ผีเสื้อ คน แยกกัน
อยู่เป็นสิ่งที่หรือเป็นเรื่องๆ วิธีคิดแบบอิทัปปัจจัยตาหรือกระแสของเหตุ
ปัจจัยเห็นทั้งหมดเป็นกระแสหรือกระบวนการ (process) ประกอบด้วย
เหตุปัจจัยหนุนเนื่อง และผลักดันกันเป็นทอดๆ เช่น เพราะมีธาตุต่างๆ จึง
มีสสาร เพราะมีสสารจึงมีดิน เพราะมี DNA จึงมีชีวิตลักษณะต่างๆ ตาม



การกำหนดของรหัสใน DNA เป็นไวรัส หรือเป็นช้าง หรือเป็นปลาวาฬ ชีวิต
ต่างๆ เหล่านี้ประกอบด้วยการประชุมกันของสารต่างๆ ในรูปลักษณะหนึ่งๆ
เป็นการชั่วคราว แล้วก็เสื่อมสลายแตกดับไป สารต่างๆ ที่เคยประชุมกัน
อยู่เป็นรูปก็แยกย้ายกันไป ลงดินบ้าง อยู่ในอากาศบ้าง เข้าไปสู่ต้นไม้ หรือ
จุลชีพ หรือสัตว์ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เรื่อยไปเป็นนิรันดร์ ไม่มี
อะไรที่มีตัวตนตายตัวเป็นนิรันดร์ การเปลี่ยนแปลงต่างหากที่เป็นนิรันดร์

**ถ้าเราคิดแบบสำเร็จรูปตายตัว โลกก็จะเป็นก้อนๆ ถ้าเราคิดแบบ
อิทัปปัจจยตา โลกก็จะเป็นคลื่น หรือกระแสของเหตุปัจจัยที่เคลื่อนไหว
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา**

โลกเป็นอย่างไรงี้ขึ้นอยู่กับความคิด หรือจะว่าเป็นมายาภาพก็ได้
การคิดแต่ละชั่วขณะก็ต่างกัน เช่น คิดเพราะกิเลสตัณหา หรือคิดด้วยการ
ไม่มีกิเลสตัณหา หรือด้วยใจที่เป็นกลางก็ได้ เมื่อคิดด้วยกิเลสตัณหา ความ
จริงของสิ่งหนึ่งในขณะนั้นเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อคิดด้วยใจที่เป็นกลาง ความ
จริงของสิ่งนั้นในขณะนั้นก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่น ยามรักเราจะเห็นภาพหญิง
หรือชาย หรือภรรยา หรือสามีเป็นอย่างหนึ่ง คนเดียวกันนั้น ยามชังหรือ
เฉยๆ ภาพจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง

สิ่งใดที่เราเข้าไปยึดถือว่าเป็นอย่างนั้นตายตัว

แท้ที่จริงไม่ตายตัว สุดแต่การคิดของผู้สังเกต

สิ่งที่ถูกสังเกตไม่ตายตัว แต่แปรผันไปตามการคิดของผู้สังเกต

วัตถุสิ่งของเป็นรูปธรรม การคิดเป็นนามธรรม

รูปธรรมกับนามธรรมไม่ได้แยกกันอยู่ตายตัว แต่เชื่อมโยงสัมพันธ์
มีผลถึงกัน

การคิดอย่างเป็นกลางหรือมีขณิमाปฏิบัติเช่นนี้จะเห็นสรรพสิ่งทั้งปวง
ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เชื่อมโยงกันเป็นกระแสของเหตุปัจจัยแล่นโยง
ถึงกันหมดจะทำให้เกิดปัญญา รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ติดขัด
รู้ความเป็นธรรมชาติของปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระทบเราว่ามัน

เป็นเช่นนั้นเอง เมื่อรู้เท่าทันความเป็นเช่นนั้นเอง จิตก็เป็นอิสระหลุดจาก
ความบีบคั้นของความต้องการให้เป็นอย่างอื่น เมื่อหลุดจากความบีบคั้นก็
มีความสุข มีพลังและมีความสุข จิตที่ไม่สงบและปั่นป่วนเกิดจากการ
ไม่รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อมีปัญญารู้เท่าทันสิ่งทั้งหลาย
ตามความเป็นจริงก็หลุดจากความบีบคั้น เป็นอิสระ สงบ มีความสุข มีพลัง

เป็นอันว่าปัญญา ความเป็นอิสระ ความสงบ ความสุข ความมีพลัง
เป็นเรื่องเดียวกัน

ขอทวนกลับไปตามที่กล่าวข้างต้นว่า การรู้อย่างเชื่อมโยงกับการ
คิดอย่างเป็นกลางมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลถึงกัน ทำให้มีปัญญารู้เห็นธรรมชาติ
ตามที่เป็นจริง ตรงนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ ขอให้อ่านซ้ำๆ ทบทวนไปมา เพราะ
ยังอาจยากที่จะเข้าใจ เพราะเราเคยชินกับการรู้แบบแยกส่วน และคิดอย่าง
ไม่เป็นกลาง ถ้าพยายามฝึกให้เข้าใจตรงนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง
อย่างถึงรากถึงโคน เปลี่ยนสภาพเป็นอยู่ด้วยปัญญา อิสระภาพ ความสงบ
ประสพความงาม มิตรภาพ ความสุข และพลังสร้างสรรค์อันไพศาล

เรื่องนี้จะได้อธิบายประกอบและเพิ่มเติมในตอนต่อไป ☺



၁၆
၁၇
၁၈
၁၉
၂၀
၂၁



บทนี้ต่อบทที่แล้ว เพื่อยกเรื่องอิทัปปัจจยตาขึ้นมาให้เด่น เพื่อนำมาสู่ การรับรู้ จินตนาการ และจิตสำนึก จนเป็นปรกติธรรมตา เพราะการเข้าถึง **อิทัปปัจจยตา**จะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ให้เข้าถึงธรรมหรือความ เป็นธรรมตา ไม่ติดขัดทางปัญญา มีอิสรภาพ มีเมตตา มีบรมสุข อิทัปปัจจยตาเป็นเครื่องมือในการเขี่ยอนุภูมิของมนุษย์จากภูมิที่ 3 ไปสู่ภูมิที่ 4

อิหะ แปลว่า **นี้**

ปัจจยตา ความเป็นปัจจัยให้เกิด หรือปัจจัยการ โดยศัพท์หมายถึง **ถึง นี่ทำให้เกิดนี้ → นี่ทำให้เกิดนี้ → นี่ทำให้เกิดนี้ → → ...**

หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ผลัดกันกันต่อๆ ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดสิ้นสุด กระแสของปัจจัยการเป็นมาและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็น ธรรมชาตินิรันดร์

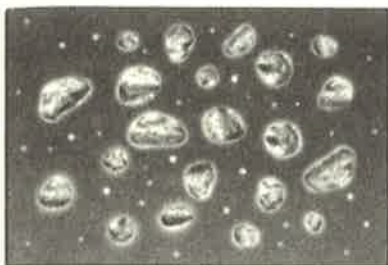
นี่คือความจริงตามธรรมชาติ

คือการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ (นิจจัง) เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตามกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องอย่างไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงที่ตายตัว นั่นคือเป็นอนัตตา

เมื่อไม่มีตัวตนโดยเอกเทศที่คงที่ตายตัว ทุกอย่างจึงสัมพันธ์เชื่อม

โยงถึงกันอย่างเป็นพลวัต (dynamic Interconnectedness) ตลอดทั่วทั้งสากลจักรวาลและเลยจักรวาลอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

มนุษย์ เพราะความไม่รู้หรือถูกมายาคติเข้าครอบงำจะเห็นสิ่งต่างๆ เป็นส่วนๆ โดยเอกเทศและตายตัว โลกหรือธรรมชาติสำหรับบุคคลโดยทั่วไปเป็นก้อนๆ เป็นคน สัตว์ ต้นไม้ ก้อนหิน ภูเขา แม่น้ำ แยกส่วนตายตัว



รูปที่ 2 โลกที่เป็นก้อนๆ แยกส่วนกันตายตัว
กับโลกที่เป็นกระแสคลื่นเชื่อมโยงกัน

ซึ่งไม่ตรงต่อความเป็นจริงที่เป็นกระแสคลื่นที่เชื่อมโยงถึงกัน และกระเพื่อมไหวเปลี่ยนแปลงโดยทั่วตลอด ไม่มีอะไรไม่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน

ถ้าเห็นและคิดแบบเป็นก้อน ก็จะเข้าไปติดในก้อน ไม่สามารถเชื่อมโยงต่อเนื่องไปอย่างอิสระตามความเป็นจริงทำให้สะดุดหรือติดขัดทางปัญญา เมื่อสะดุดหรือติดขัดก็บีบคั้น เปรียบประดุจในระบบไหลเวียนเลือด ถ้าเลือดไหลเวียนโดยไม่ติดขัดก็จะเกิดปรากฏภาพ แต่ถ้ามีเลือดที่เป็นก้อน กีดขวางหรืออุดตัน ทำให้เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้คล่องอิสระ ก็จะเกิดความไม่ปกติขึ้น

กระแสความคิดอย่างเป็นกลาง คล่องอิสระ ไม่ติดขัด ก่อให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้น เกิดปรากฏภาพหรือมีความสุข

นิทานเรื่อง ตากับยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า เป็นตัวอย่างง่ายๆ

ของอิทัปปัจจยตา คือ

ตากับยายปลูกถั่วปลูกงาให้หลานเฝ้า

หลานไม่เฝ้า กาจึงกินถั่วกินงา

ยายมายายดำ ตามาตาดี

หลานจึงร้องให้ไปหานายพราน ให้ช่วยยิงกา

นายพรานบอกว่าธูระอะไรของข้า

หลานจึงร้องให้ไปหาหนู ให้ช่วยกัดสายธนูนายพราน

หนูบอกว่าธูระอะไรของข้า

หลานจึงร้องให้ไปหาแมว ให้ช่วยจับหนู

แมวบอกว่าธูระอะไรของข้า

หลานจึงร้องให้ไปหาหมา ให้ช่วยกัดแมว

หมาบอกธูระอะไรของข้า

หลานจึงร้องให้ไปหาช้าง ให้ช่วยกระตืบหมา

ช้างบอกธูระอะไรของข้า

หลานจึงร้องให้ไปหาแมลงหวี่ ให้ช่วยตอมตาช้าง

แมลงหวี่ไปตอมตาช้าง → ช้างไปกระตืบหมา → หมาไปกัดแมว

→ แมวไปจับหนู → หนูไปกัดสายธนูนายพราน → นายพรานไปยิงกา

→ กาไม่มากินถั่วกินงา → ยายมายายไม่ดำ ตามาตาไม่ดี

นี่เป็นตัวอย่างสนุกๆ คือ เหตุปัจจัยที่ผลักดันกันเป็นต่อๆ หรือ

อิทัปปัจจยตา แต่**อิทัปปัจจยตา**ก็เป็นจริงกับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น
ธรรมชาตินอกตัว ธรรมชาติในตัว หรือธรรมชาติในตัวกับนอกตัวที่เชื่อมโยงกัน
เช่น

เพราะมีโลก → จึงมีสสาร → เพราะมีอินทริยสาร → จึงมี

อินทริยสาร → เพราะมีอินทริยสารจึงมีผัส → เพราะมีดวงอาทิตย์ ฟ้า

จึงได้พลังงานมาส่งเคราะห์แสง → เพราะมีการส่งเคราะห์แสงจึงมีการ

ปล่อยออกซิเจนมาสู่อากาศ → เพราะมีออกซิเจนในอากาศจึงมีสัตว์ที่ใช้

ออกซิเจน → สัตว์ที่ใช้ ออกซิเจนปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่อากาศ → เพราะ
มีคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศให้พืชเอาไปสังเคราะห์อาหาร → → ...

เป็นกระแสของเหตุปัจจัยเช่นนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ดวงอาทิตย์ แสงแดด
พืช สัตว์ ออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ มนุษย์ เมฆ น้ำ เมือง ชนบท
คนในเมือง คนในชนบท ล้วนเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน คนไม่รู้จะ
เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์อันยาวไกล เช่น รู้จักน้ำแต่เพียงก๊อกน้ำในห้องน้ำ
ไม่เข้าใจความสัมพันธ์ของน้ำในบ้านยาวไกลไปจนถึงต้นน้ำลำธารและป่าอัน
เป็นแหล่งกำเนิดของน้ำ ผู้คนที่อาศัยอยู่บนต้นน้ำลำธาร การรักษาป่าของ
คนต้นน้ำลำธารเป็นปัจจัยให้มีน้ำในก๊อกน้ำในบ้านเรา คนในเมืองสัมพันธ์
กับชนบท เพราะชนบทผลิตอาหารและเป็นแหล่งของวัตถุดิบและพลังงานมา
เลี้ยงเมือง ถ้าชนบทมีปฏิกิริยาที่เป็นปัจจัยให้เมืองมีสุขภาพะ ถ้าชนบทแตก
สลายทางสิ่งแวดล้อมก็ดี ทางสังคมเศรษฐกิจก็ดี ย่อมกระทบเมือง เช่น
ขาดแคลนอาหาร ขาดแคลนน้ำและพลังงาน คนในชนบททะลักเข้ามาอยู่
ในเมืองทำให้เกิดความแออัดยัดเยียดในเมืองและปัญหาเมืองสารพัดอย่าง
ถ้าเข้าใจทั้ปัจจัยตาต้องจัดให้องค์ประกอบต่างๆ สัมพันธ์กันอย่างเกื้อกูล
ความคิดแบบแยกส่วนทำให้พัฒนาแบบแยกส่วน อันนำไปสู่ทุกขสัมพันธ์
หรือความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งหรือทำลายกัน ทำให้สังคมเจ็บป่วยและวิกฤต

การดำรงชีวิตแบบแยกส่วนและการเรียนโดยเอาวิชาที่แยกส่วน
เป็นวิชาๆ ไม่ทำให้เข้าใจความเป็นอทั้ปัจจัยตาของสรรพสิ่ง และทำให้เกิด
การพัฒนาแบบแยกส่วน เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่
เศรษฐกิจที่เชื่อมโยงกับชีวิต จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่ง
แวดล้อมและสุขภาพ จึงเกิดวิกฤต วิกฤตการณ์ของมนุษย์ในปัจจุบันเกิด
จากความเข้าใจแบบแยกส่วนและพัฒนาแบบแยกส่วน เพราะไม่เข้าใจทั้ป-
ปัจจัยตาแห่งความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เหมือนตาบอดคลำช้างโดยไม่เห็น
ช้างทั้งตัว อทั้ปัจจัยตาจะช่วยให้เห็นช้างทั้งตัว

เรื่องในตัวก็เป็นอทั้ปัจจัยตา และเมื่อเข้าใจอทั้ปัจจัยตาก็หมด

ปัญหาระหว่างเรื่องนอกตัวกับในตัว ระหว่างวัตถุกับจิต ระหว่างกายกับใจ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่แยกจากกันเป็นส่วนๆ ตายตัว แต่เชื่อมโยงเป็นปัจจัยการต่อกันตามหลักอิทัปปัจจยตา ที่เรียกว่าร่างกายที่ประกอบด้วยของต่างๆ ที่มาจากธรรมชาติที่เรียกว่าดิน น้ำ ลม ไฟ หรือธาตุต่างๆ ที่มาประชุมกันอยู่ในรูปที่ติดต่อเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนกับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา เช่น หายใจ เอาออกซิเจนเข้า ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออก กินธาตุอาหารต่างๆ เข้า และปล่อยของต่างๆ ออกทางอุจจาระ ปัสสาวะ ธาตุต่างๆ เหล่านี้แลกเปลี่ยนเวียนวนระหว่างมนุษย์ พืช สัตว์ และธรรมชาติแวดล้อม เมื่อความมีชีวิตยุติ ธาตุต่างๆ ที่มาก่อรูปเป็นกระดูก เนื้อหนัง ปอด ตับ ไต ไข่ พุง ก็สลายกลายเป็นธาตุคืนสู่จักรวรรษาติ อนุญาตอยู่ในตัวเราก็อาจเคลื่อนไหวย้ายไปเป็นส่วนหนึ่งของไส้เดือน งู หนอน ไวรัส แบคทีเรีย อากาศ เมฆ เพราะทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ตามหลักอิทัปปัจจยตา กายกับจิตก็ไม่ได้แยกจากกัน จิตกับสิ่งแวดล้อมก็ไม่ได้แยกจากกัน ทั้งหมดเป็น “กระบวนการ” หรือ process ที่เชื่อมต่อกัน ไม่ใช่แยกเป็นของสำเร็จรูปตายตัว หรือ product คนทั่วไปมักจะเห็นสิ่งต่างๆ เป็นของสำเร็จรูปตายตัว ไม่เห็นเป็นกระบวนการที่หมุนเนื่อง อิทัปปัจจยตาไม่มองเห็นเป็นของสำเร็จรูปตายตัว แต่เห็นเป็นกระบวนการที่หมุนเนื่องไม่ขาดสาย จิตจึงไม่ใช่ดวงอะไรที่สำเร็จรูปตายตัวที่ล่องลอยไปจุติ แต่จิตเป็นกระบวนการที่มีเหตุปัจจัยหนุนเนื่อง เช่น

เพราะตาเห็นรูปจึงเกิดจักขุวิญญาณ

ตาเป็นกาย เป็นของในตัว รูปเป็นของนอกตัว จักขุวิญญาณคือการรู้ทางตา วิญญาณหรือการรู้เป็นอาการอย่างหนึ่งของจิต เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูปเป็นปัจจัย จักขุวิญญาณไม่ได้ดำรงอยู่เองโดยไม่มีเหตุปัจจัย เพราะตากระทบรูปเป็นปัจจัยจึงมีจักขุวิญญาณ เมื่อตาเห็นรูปและรู้รูป (วิญญาณ) ก็เกิดความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึก (เวทนา) เป็นอาการอีกอย่างหนึ่งของจิต ชอบหรือไม่ชอบก็เอาไปจำไว้ (สัญญา) การจำเป็นอาการอีกอย่าง



หนึ่งของจิต และก็เกิดการคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ประกอบด้วยเจตนา เป็นต้น การคิดก็เป็นอาการอย่างหนึ่งของจิต

ในกระบวนการของจิตที่ประกอบด้วย**การรู้** (วิญญาณ) **ความรู้สึก** สุขทุกข์ (เวทนา) **ความจำ** (สัญญา) **การคิด** (สังขาร) ก็เกี่ยวข้องอยู่กับอวัยวะรับสัมผัส ระบบประสาท ระบบสมอง อันประกอบด้วยสารต่างๆ เป็นจำนวนมากอันรวมเรียกว่า**กายหรือรูป**

จิตจึงเป็นปรากฏการณ์หรือกระบวนการที่เกิดขึ้นคราวหนึ่งๆ จากเหตุปัจจัยที่แล่นต่อๆ กัน ตั้งแต่รูปภายนอกกระทบกายภายในและเกิดกระบวนการของจิต จิตจึงไม่ใช่ดวงอะไรที่ดำรงอยู่โดยเอกเทศ แต่เป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องกันในเว็บหนึ่งๆ จิตเมื่ออยู่กับจิตขณะนั้นก็เป็นคนละดวงแล้ว เพราะมีเหตุปัจจัยหรืออิทัปปัจจัยตาต่างกัน

ความเข้าใจว่าจิตเป็นดวงที่สำเร็จรูปตายตัว กับว่าจิตเป็นกระบวนการตามหลักอิทัปปัจจัยตามีความสำคัญต่อท่าทีและการกระทำของมนุษย์ ถ้าจิตเป็นดวงที่สำเร็จรูปตายตัวจะคิดเรื่องจิตแบบแยกส่วนจากกายและจากสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การปฏิบัติแบบแยกส่วน แต่ถ้าจิตตามหลักอิทัปปัจจัยตาเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่อง จิตกับกายและสิ่งแวดล้อมก็จะเชื่อมต่อกัน ไม่แยกส่วนเป็นมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ไม่แยกกายกับจิต กาย-ใจ-สิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องต้องทะนุบำรุงทุกจุดและมีผลถึงกัน เป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ ไม่แยกเป็นส่วนๆ คนเป็นอันมากคิดว่าจิตคือวิญญาณแบบล่องลอยไปโน่นมานี่ เข้าโน่นออกนี่ ซึ่งเป็นการคิดถึงจิตที่เป็นดวงสำเร็จรูป การทำอะไรต้องคิดถึงอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอิทธิพลเหนือวิญญาณ นำไปสู่การพึ่งพิงอำนาจ ไม่พึ่งพิงตนเอง ซึ่งไม่ได้ผลจริงหรือจริงยั่งยืน จิตตามหลักอิทัปปัจจัยตาที่เชื่อมโยงกับกายและสิ่งแวดล้อมจะนำไปสู่การกระทำได้ด้วยตนเอง ที่จิตเองหรือที่กาย หรือที่สิ่งแวดล้อม เป็นหนทางแห่งการพึ่งตนเอง อำนาจอยู่ที่การกระทำหรือกรรมของตนเอง

ปัญหาอย่างหนึ่งของมนุษย์คือการคิดไม่ครบ แล้วทำไปเฉพาะส่วน

แล้วไม่ได้ผล รถยนต์ต้องมีส่วนประกอบครบจึงจะแล่นได้ ฉันทิด เรื่อง
อื่นๆ ก็ฉันทัน ที่ต้องมีองค์ประกอบครบทั้งระบบ เรื่องอื่นๆ จึงจะดำเนิน
ไปได้ การคิดแบบอิตัปปัจจยตาว่าอะไรทำให้เกิดอะไร อะไรเป็นปัจจัยให้
เกิดอะไร อย่างเดียวกับที่เรียกว่าทำแผนที่ความคิด (Mind Mapping) พยายาม
เขียนเชื่อมโยงกันให้ครบทั้งระบบ ปัญญา ก็จะแตกฉาน นำไปสู่การเห็นทั้ง
ระบบหรือทั้งหมด นำไปสู่การสร้างระบบซึ่งจะทำให้กิจการนั้นๆ ดำเนินไป
ได้อย่างเรียบร้อย ประดุจรถที่มีส่วนประกอบครบ เพียงแต่ไขกุญแจสตาร์ทรถ
กลไกทั้งหมดก็ทำงานเชื่อมโยงกันทำให้รถวิ่งไปได้ การคิดแบบอิตัปปัจจย
ตาจะเชื่อมโยงไปทั้งหมดไม่ติดขัด ทำให้เกิดปัญญา เห็นองค์รวมหรือ
ระบบของเรื่องนั้นๆ ทั้งระบบ

ในระบบใดระบบหนึ่งมีผู้เกี่ยวข้องอยู่ด้วยจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น
องค์กรหรือเรื่อง เช่น เรื่องชนบทหรือระบบชนบท มีผู้คนและองค์กรเกี่ยว
ข้องมากมาย การที่ระบบนั้นๆ หรือเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปได้อย่างได้ผลดี
ต้องการการเรียนรู้อย่างมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในการปฏิบัติ
(interactive learning through action) งานต่างๆ มักไม่ประสบผลสำเร็จ
เพราะขาดการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ แต่ทำโดยใช้อำนาจสั่งการ หรือ
โดยการใช้ความรู้สำเร็จรูปตายตัว

ถ้าใช้หลักอิตัปปัจจยตาเข้าไปจับ งานขององค์กรหรือระบบต่างๆ
จะขึ้นกับเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องและเชื่อมต่อกันมากมาย แต่ละแห่งแต่ละ
ขณะไม่เหมือนกัน ต้องมีการเรียนรู้ในการปฏิบัติจึงจะทำได้ถูกต้อง การใช้
อำนาจสั่งการหรือการใช้ความรู้สำเร็จรูปเป็นเครื่องมือทำงานจึงไม่ได้ผล เพราะ
ไม่ใช่การกระทำด้วยการรู้ความจริง การฝึกอบรมก็ไม่ได้ผล เพราะการฝึก
อบรมคือการเอาความรู้สำเร็จรูปตายตัวลงไปบอกเล่า แต่ไม่ใช่การเรียนรู้
จากความเป็นจริง การเรียนรู้ขององค์กรหรือของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด
เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ นี่ก็เดินไปตามหลักอิตัปปัจจยตา ความเป็นชุมชน
หรือการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นไปตามหลักอิตัปปัจจยตาแห่งสัมพันธภาพ

ของคนที่หมด การใช้อำนาจสั่งการหรือการใช้ความรู้โดยไม่มีการเรียนรู้ เป็น
การแยกส่วนและแยกตัวจากความเป็นจริงเรื่องความเป็นชุมชน อันเป็น
กุญแจของการแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม
การเมืองและสุขภาพ ดังจะได้กล่าวต่อไป และการเรียนรู้ขององค์กร (organi-
zational learning) เป็นไปตามหลักอทิปปัจจยตา

ความไม่ถูกใจในบุคคลและเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นปัญหา
ใหญ่ของมนุษย์ เป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นเป็นประจำและรบกวนความเป็น
ปกติของจิตใจ ทำให้หงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ เกลียด และนำไป
สู่ความขัดแย้งและรุนแรงได้ ที่เป็นดังนั้นเพราะเราเข้าไปมีปฏิกิริยาต่อ
บุคคลและเหตุการณ์นั้นๆ ด้วยอารมณ์มากกว่าด้วยปัญญา ด้วยอารมณ์
ก็คือเราเอาใจของเราเป็นตัวตั้ง เมื่อบุคคลหรือเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่ใจ
ของเราตั้งหรือยึดมั่นก็ไม่ “ถูกใจ” แล้วเกิดอารมณ์หงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ
โกรธ เกลียด เพราะเรายึดมั่นในตัวตนของเรา แต่การที่บุคคลหรือ
เหตุการณ์จะเป็นอย่างไรในขณะใดขณะหนึ่งมีเหตุปัจจัยหนุนเนื่องตาม
หลักอทิปปัจจยตามาเป็นอันมาก เช่น บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หน้าตา รูปร่าง
ผิวพรรณ อุปนิสัยใจคอจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับยีนหรือกรรมพันธุ์ที่
ถ่ายทอดมาจากบิดามารดา ขึ้นกับการคลอด สิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู
อันแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว แต่ละช่วงเวลา และขึ้นกับวัฒนธรรม
ของกลุ่มชนนั้นๆ เป็นต้น เหตุปัจจัยเหล่านี้มีมากที่ส่งผลให้บุคคลกลุ่มใด
เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งโดยรวมตามวัฒนธรรมที่เขาเติบโตขึ้นมา และโดย
เฉพาะของแต่ละปัจเจกบุคคล จนกระทั่งไม่มีใครในโลกสองคนที่เหมือนกันเลย
แม้แต่ลูกแฝดไข่ใบเดียวกัน และมนุษย์ก็มีจิตหรือลักษณะนิสัยใจคอแบ่ง
ออกเป็นถึง 9 ประเภทใหญ่ๆ ที่เรียกว่า “นพลักษณ์” ฉะนั้น ในความเป็น
จริง บุคคลไม่เป็นไปตามที่เราหวัง แต่เป็นไปตามอทิปปัจจยตาของเหตุปัจจัย
เหลือคณานับที่ส่งผลให้เขาเป็นอย่างนั้น นั่นคือความจริงหรือสัจธรรม ที่เรา
หวังให้เป็นอย่างนั้นคือความไม่จริง ความจริงไม่เป็นไปอย่างนั้น

ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลหรือเหตุการณ์ด้วยปัญญา คือรู้หลักอิทัปปัจจยตาว่าบุคคลหรือเหตุการณ์จะเป็นเช่นไรเพราะมีเหตุปัจจัยให้เป็นเช่นนั้น ทุกอย่างมีเหตุผลที่จะเป็นเช่นนั้น ปัญญาจะทำให้เรารู้เท่าทันความเป็นเช่นนั้นเอง ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง หรือตกตา เราอาจอุทานในใจว่า อ้อ ตกตาๆ มันเป็นเช่นนั้นเอง เป็นการอุทานด้วยความรู้เท่าทันหรือด้วยปัญญา เมื่อมีปัญญาเท่าทันความจริงก็เป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์หรือถูกบีบคั้นด้วยความไม่ถูกใจ

ถ้าฝึกให้เห็นอิทัปปัจจยตาของสรรพสิ่งทั้งหลายไว้เป็นเนืองนิตย์ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย โดยเอาตัวเองจากการมีความหงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ เกลียด เป็นเจ้าเรือน ไปสู่ความเป็นปกติ หรือความเป็นอิสระ หรือความสงบ หรือความสุขยิ่งนัก การหลุดพ้นจากความทุกข์หรือความบีบคั้นไม่สู่ความสุขเกิดขึ้น เพราะเข้าใจอิทัปปัจจยตาหรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรือความจริงที่เป็นเช่นนั้นนิจนิรันดร์ อิทัปปัจจยตาจึงเป็นกฎของธรรมชาติที่ปรากฏในธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเป็นพระเจ้าในคติที่มีพระเจ้าหรือความสูงสุด

ความเกลียดเป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเกลียดคน เกลียดสัตว์ เกลียดสภาพ หรือเกลียดเชิงเผ่าพันธุ์ ความเกลียดรบกวนความเป็นปกติสุขของจิตใจ และนำไปสู่ความรุนแรงต่างๆ มากมายในโลก มนุษย์ไม่สามารถเอาชนะความเกลียดได้เพราะความยึดมั่น ไม่เห็นความเป็นอิทัปปัจจยตา ถ้าฝึกให้เห็นความเป็นอิทัปปัจจยตาไว้เนืองๆ ความเกลียดจะค่อยๆ ลดน้อยลง มีความเมตตาเข้ามาแทนที่ เมตตาหรือมิตตะ หรือมิตรภาพต่อบุคคลและสรรพสิ่ง เป็นสภาพของจิตใจที่ให้ความปิติ ความงาม ความชื่นใจ ความเป็นอิสระ และความสุขอันล้ำลึก

เมตตาคือเครื่องค้ำจุนโลก

เมตตาจึงเป็นหลักของศาสนาต่างๆ เพราะเป็นคุณค่าที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูล สรรพสิ่งควรเกื้อกูลกัน เมตตาจึงเป็นสิ่งที่ขาด



ไม่ได้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ความโกรธ ความเกลียดหรือโทสะกับความ
โลกเป็นข้าศึกของความเมตตา โลกที่ขับเคลื่อนด้วยโลกจริตย่อมมีโทสจริต
เป็นเจ้าเรือน ขัปลความเมตตาออกไป โลกที่ขาดความเมตตาเป็นโลกที่ขาด
ความเกื้อกูลต่อกัน เป็นโลกที่มีทุกขสัมพันธหรือสัมพันธภาพด้วยการทำลาย
ทำให้โลกเครียดและวิกฤต การปลุกความเมตตาจึงเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของ
มนุษย์ การเข้าถึงอิทัปปัจจยตาเป็นเครื่องมือส่งเสริมความเมตตา เพราะ
ทำให้หลุดพ้นจากความบีบคั้นไปสู่ความเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีอิสรภาพจึง
เมตตาได้

ตามที่กล่าวมาจึงเห็นได้ว่า หลักอิทัปปัจจยตาหรือการคิดด้วยความ
เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา นี้ เป็นวิธีที่ทำให้ปัญญาเล่นตลอดโดยไม่
ติดขัด เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นจิตศาสตร์ เป็นจริยศาสตร์ที่เชื่อมโยง
ถึงกันหมดและนำไปสู่การลดละความเห็นแก่ตัว วิทยาศาสตร์อย่างที่รู้จัก
กันไม่สามารถปลดปล่อยบุคคลไปสู่อิสรภาพได้ เพราะเรียนแต่เรื่องนอกตัว
แต่หลักอิทัปปัจจยตานำมาใช้ในการเรียนรู้ให้รู้จักตัวเอง และความเชื่อมโยง
ระหว่างภายในตัวกับสิ่งนอกตัวด้วย ถ้าเข้าถึงความเป็นอิทัปปัจจยตา
ของสรรพสิ่งก็สามารถเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่ติดขัด ทั้งรูปธรรม
และนามธรรม เข้าใจความเป็นเช่นนั้นเองของบุคคลและเหตุการณ์ รู้เหตุ
ปัจจัยของปัญหา รู้การดับสาเหตุของปัญหา บรรลุอิสรภาพและความสุข
อย่างล้ำลึก ความเมตตาอันไพศาลเป็นปัจจัยแห่งความหลุดพ้น และการ
สร้างระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับ
ธรรมชาติ

ฉะนั้น ควรศึกษาทำความเข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตาจนเห็นทุกสิ่งทุก
อย่างเป็นกระบวนการของอิทัปปัจจยตา จนหายใจหรือคิดเป็นอิทัปปัจจยตา
เพราะอิทัปปัจจยตาเป็นเครื่องมือปลดปล่อยท่านไปสู่อิสรภาพ ความสุข และ
ความสำเร็จ ดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้ ☸

12

การรู้ตัวเอง



2. ความรู้สึกสุขทุกข์	เรียกว่า เวทนา	} = นาม
3. การจำได้หมายรู้	เรียกว่า สัญญา	
4. การคิดปรุงแต่ง	เรียกว่า สังขาร	
5. การรู้	เรียกว่า วิญญาณ	

เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่ยาก ถ้าเข้าใจแล้วจะเป็นเรื่องสนุกและมีประโยชน์มาก คนรุ่นใหม่พอเห็นคำบาลี เช่น เบญจขันธ์ ก็คิดเป็นเรื่องลึกลับ ปฏิสันธะไม่ยอมสนใจต่อไปเพราะติดการนิยมแบบฝรั่ง เลยทำให้พลาดโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย

ชาวพุทธจะรู้จักและพูดจนติดปากว่า ขันธ์ 5 ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าทำความเข้าใจศัพท์เสียชนิดที่ไม่เป็นการยากอะไร เพราะเรามีเหล่านี้อยู่แล้วในตัว

รูป	หมายถึงร่างกาย หรือส่วนที่เป็นวัตถุของร่างกายทั้งหมด
เวทนา	ไม่ได้แปลว่าน่าสงสารแบบที่พูดกันว่าน่าเวทนา แต่หมายถึงความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นรู้สึกสุขหรือรู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกกลางๆ ไม่สุขและไม่ทุกข์ ภาษาบาลีเขาเรียกว่าสุขเวทนา ทุกขเวทนา อหุขมสุขเวทนา (ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์)
สัญญา	ไม่ได้แปลว่าให้สัญญา หรือ promise แต่หมายถึงการจำได้หมายรู้ หรือความจำเพื่อให้ง่าย
สังขาร	ในที่นี้ไม่ได้แปลว่าร่างกาย (บางครั้งแปลว่าร่างกาย) เพราะรูปหมายถึงร่างกายไปแล้ว สังขารหมายถึงการคิด บางทีก็ว่าการคิดปรุงแต่ง
วิญญาณ	ไม่ได้หมายถึงดวงที่เียวไปจุติ หรือไปเกิดที่นั่นที่นั่น คนไทยมักจะเข้าใจวิญญาณในลักษณะนั้น แต่ไม่ใช่ วิญญาณในความหมายของพุทธศาสนา วิญญาณ

หมายถึงการรู้ ถ้าตาเห็นแล้วรู้เรียกว่ารู้ทางตา หรือจักขุ-
วิญญาณ ถ้าหูได้ยินแล้วรู้เรียกว่าโสต**วิญญาณ** เป็นต้น
 วิญญาณจึงมีวิญญาณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
 ทางกายและทางใจ สุดแต่รู้มาจากทางใด

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า**นาม** หรือใจ ชีวิตจึงประกอบ
 ด้วยรูปกับนาม หรือกายกับใจ ใจหรือจิตนั้นประกอบด้วยความรู้สึก ความ
 จำ การคิด การรู้ โปรดสังเกตว่าจิตไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่สำเร็จรูปตายตัว (โปรด
 ย้อนไปดูเรื่องอิทัปปัจจยตาในบทที่ 11 แต่เป็นกระบวนการหรือเป็น
 ปรากฏการณ์ชั่วขณะหนึ่งๆ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดังนี้

1. ผัสสะหรือสัมผัส

กระบวนการของจิตเริ่มจากผัสสะหรือสัมผัส สัมผัสระหว่างของ
 เป็นคู่ๆ ดังนี้

อายตนะภายใน		อายตนะภายนอก
1. ตา	กับ	รูป
2. หู	กับ	เสียง
3. จมูก	กับ	กลิ่น
4. ลิ้น	กับ	รส
5. กาย	กับ	โผฏฐัพพะ
6. ใจ	กับ	ธรรมารมณ์

คือ ตา กับรูปสัมผัส รูปหมายถึงสิ่งที่เห็น

หู กับ เสียง

จมูก กับ รส

กาย กับ โผฏฐัพพะ กายหมายถึงร่างกาย โผฏฐัพพะหมายถึงสิ่งที่
 สัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง

ใจ กับ ธรรมหรือธรรมารมณ์ ตรงนี้ต้องการคำอธิบายคือ 5 คู่สัมผัส



กข-
ตัน
ล้น

อบ
าม
รด
ใน

าง

ตั้งแต่ 1-5 คือตาจนถึงกาย เป็นการสัมผัสกันด้วยของทางวัตถุ จับต้องได้
เข้าใจง่าย แต่ใจก็เป็นเครื่องรับสัมผัสเหมือนกัน เช่น บางขณะเราไม่ได้รับ
สัมผัสอะไรจากภายนอกเลย ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย แต่ใจเกิด
รับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับ
ภาพผู้หญิงที่เคยเห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้นหรือรูปของผู้หญิงคนนั้น
ให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจาก
ความจำ สิ่งที่ถูกใจรับรู้เรียกว่าอารมณ์ ผัสสะด้วยใจมีเสมอในเรื่องนั้น
เรื่องนี้ และทำให้คิดปรุงแต่งไปได้มากมาย

ข้างอวัยวะรับสัมผัสคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น บางที่เรียก
ว่าอายตนะภายในบ้าง เรียกอินทรีย์ 6 บ้าง หรือสฬายตนะ (สฬะ = หก)

ข้างสิ่งที่รับรู้ หรือสิ่งที่มากระตุ้นหรือเร้าใจให้รู้นั้นเรียกว่าอายตนะ
ภายนอกบ้าง บางที่เรียกว่า**อารมณ์** สังเกตตรงนี้ว่า อารมณ์ไม่ได้หมายถึง
อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี ที่ตรงกับ emotion แต่อารมณ์หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ รูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นคืออารมณ์ เมื่อสิ่งที่ถูกรู้เป็นสิ่งที่ปรากฏ
กับจิตเรียกว่า**ธรรมารมณ์**

ในสัมผัสมีองค์ 3

ในสัมผัสที่กล่าวว่ามีอายตนะภายนอกกระทบอายตนะภายใน เป็น
2 องค์ ที่จริงมีอีกองค์หนึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน คือวิญญาณ เช่น เมื่อตากระทบรูป
มีวิญญาณคือการรู้ที่เรียกว่าจักขุวิญญาณคือการรู้ทางตาเกิดขึ้นพร้อมกันด้วย

เพราะฉะนั้น ผัสสะ = อายตนะภายใน + อายตนะภายนอก +
วิญญาณ

วิญญาณเกิดพร้อมผัสสะ เครื่องรับผัสสะมี 6 วิญญาณก็มี 6 คือ

จักขุวิญญาณ = การรู้ทางตา

โสตวิญญาณ = การรู้ทางหู

ฆานวิญญาณ = การรู้ทางจมูก

ชีวหาวิญญาน = การรู้ทางลึ้น
 กายวิญญาน = การรู้ทางกาย
 มโนวิญญาน = การรู้ทางใจ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้จะได้เข้าใจวิญญานให้ถูกต้องและมีประโยชน์ว่า
 วิญญานไม่ใช่ดวงที่เียวลอยละล่องไปหลอกคนนั้นคนนี่ หรือไปจุติ นั้น
 เป็นวิญญานแบบนากพระโขนง ไม่ใช่วิญญานแบบพุทธ ไม่ประกอบด้วย
 ประโยชน์

ในครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่งเียวไปพูดว่า “มีวิญญานไปจุติ”
 มีพระไปทูลฟ้องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้เรียกภิกษุนั้นมาเฝ้า แล้วถาม
 ว่า “เธอพูดว่าวิญญานไปจุติหรือ” ภิกษุนั้นรับว่าใช่ พระพุทธเจ้าทรงดำนิ
 ว่า “เธอโหมมบุรุษ ตถาคตไม่ได้สอนอย่างนั้น”

วิญญานที่เป็นดวงไปจุติขัดกับหลักพระพุทธศาสนา ดวงแบบนั้น
 คือมีตัวตนเป็นอนิจจัง มีความสำเร็จรูป หลักทางพุทธศาสนามองว่าทุก
 อย่างเป็นกระแสของเหตุปัจจัย วิญญานหรือจิตก็เป็นกระแสของเหตุปัจจัย
 ไม่ใช่มีตัวตนที่แน่นอนตายตัว

ผัสสะเป็นกระบวนการเริ่มต้นของจิต

2. เวทนา = รู้สึกชอบ/ไม่ชอบ/เฉยๆ

เมื่อมีอะไรกระทบ หรือผัสสะ ก็จะเกิดความรู้สึกสุขหรือชอบ ทุกข์
 หรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ หรือกำกวมไม่แน่ว่าชอบหรือไม่ชอบ ถ้าชอบก็
 อยากได้อีก อยากได้มากๆ (ตัณหา) ถ้าไม่ชอบก็อยากให้สภาพนั้นหมดไป
 (วิเวกตัณหา)

จะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่ตัณหา หรือไปสู่ปัญหา

3. สัญญา = การจำได้หมายรู้

จากผัสสะสู่เวทนา แล้วก็เียวไปจำไว้ หรือกล่าวได้ว่าประสบการณ์

แต่ละอย่าง จิตจะไปจำไว้ เช่น เด็กเห็นเทียนครั้งแรกไม่รู้ว่าจะไร้ก็เอามือไปจับ (ผัสสะ) เกิดทุกขเวทนา คือรู้สึกทุกข์เพราะความร้อน ก็เอาไปจำไว้ว่าถ้า จับเทียนจะมีความทุกข์ ถ้าเห็นเทียนอีกก็จะไม่จับเพราะรู้ที่รู้นี้มาจากความจำ

4. สังขาร = การคิดปรุงแต่ง

การที่จะเอามือไปจับหรือไม่เอามือไปจับนั้นต้องผ่านการคิดและการมีเจตจำนง เจตจำนงนี้ก็ขึ้นกับเวทนาและสัญญา ก่อนรู้ว่าเทียนร้อนต้องการจับ หลังจากรู้ว่าเทียนร้อนและเมื่อเห็นอีกจำได้ ก็ไม่ต้องการจับ การต้องการหรือไม่ต้องการนั้นเกิดจากการคิดปรุงแต่ง

ข้างต้นนี้คือกระบวนการทำงานของเบญจขันธ์อย่างย่อเพื่อให้เข้าใจง่าย จะได้เข้าใจปรากฏการณ์ของจิต ยกตัวอย่างเช่น ประธานาธิบดี คลินตัน ซึ่งมีการศึกษาดี ฉลาดและดำรงตำแหน่งระดับสูง เมื่อตามผัสสะกับรูปของโมนิกา ลูวินสกี เกิดความพอใจ เกิดตัณหาอยากสัมผัสให้ลึกซึ่งไปกว่านั้นอีก ตัณหาผลักดันให้กระทำการอะไรลงไป ซึ่งมีผลตามมามากมหาศาล

จากเวทนาไปสู่ตัณหาทันทีเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ **ไม่ทันรู้ตัว** ยับยั้งไม่ทัน คลินตันมีความรู้มากและฉลาด ทำไมไม่รู้ว่าจะทำอะไรลงไปอย่างนั้นในทำเนียบขาวอาจจะเกิดผลอะไรตามมา แต่ความรู้และความฉลาดต่างๆ ไปไม่สามารถยับยั้งตัณหาซึ่งมีพลังแรงมาก

เป็นการยากที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากอำนาจของตัณหา

ตัณหาได้ก่อผลเสียหายร้ายแรงต่อมนุษย์ ต่อสังคมและต่อสิ่งแวดล้อม จนกล่าวได้ว่าโลกวิฤตเพราะตัณหา

มนุษย์มีการศึกษามากมาย แต่เป็นการศึกษานอกตัว ถ้าไม่ศึกษาให้รู้ตัวเองแล้ว ไม่สามารถป้องกันการกระทำเพราะตัณหาได้ เพราะตัณหาเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ **ไม่ทันรู้ตัว** ทำให้ยับยั้งไม่ทัน

ถ้ารู้ตัวก็ยับยั้งทัน

มนุษย์สามารถฝึกให้รู้ตัวเองได้ มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่

สามารถเห็นหรือรู้จักตัวเองได้ คือรู้ตั้งแต่รู้เวทนาว่ากำลังชอบหรือไม่ชอบ
รู้ว่ากำลังคิดอะไรก็ได้ ปรกติเบญจขันธ์คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
มันเชื่อมต่อกันทันทีออกมาเป็นความชอบ ไม่ชอบ โกรธ เกลียด กลัว ด่า ดี
ฆ่า ปรากฏแก่เราอย่างนั้นโดยเราไม่ทันรู้ตัวว่าอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าเราหัด
พิจารณาตัวเองโดยแยกแยะว่าประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณไว้บ่อยๆ ให้ชำนาญ เราก็จะเห็น (ทรรคนะ) ตัวเองเป็นรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณมากขึ้นเรื่อยๆ รู้เท่าทันมากขึ้นและฝึกให้รู้ความรู้สึก
(เวทนา) และรู้ความคิดได้ ตรงเวทนานั้นเหมือนประตู่ เราสามารถดักตรง
ประตู่ได้ คือเราเฝ้าตรงผัสสะ หรือเฝ้าประตู่ ซึ่งมีศัพท์เรียกว่าอินทรีย์สังวร
คือเราสังวรหรือระวังระไวตรงอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรา
ก็ยับยั้งตัณหาและการกระทำตามอำนาจของตัณหาได้

คนทั่วไปรวมทั้งประธานาธิบดีคลินตันศึกษาเล่าเรียนวิชาต่างๆ มาก
แต่น่าจะไม่เคยเรียนเรื่องอินทรีย์สังวร จึงควบคุมตัวเองไม่ได้เมื่อเกิดตัณหา
ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงการฝึกให้รู้ตัวเอง ☺

การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ)



การเจริญสติเป็นทางอันเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้น
ของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข
มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้

มนุษย์ไม่ควรเกิดมาทั้งทีแล้วไม่รู้จักการเจริญสติ

การเจริญสติคือการฝึกให้รู้ตัว

ความรู้กับการรู้ตัวไม่เหมือนกัน มนุษย์มักเรียนรู้ให้มีความรู้ ซึ่งก็
เป็นประโยชน์ส่วนหนึ่ง แต่ขาดความสมบูรณ์ถ้าไม่เรียนรู้ให้รู้ตัว ความรู้อยัง
เหมือนสิ่งนอกตัว แต่การรู้ตัวนั้นเป็นเรื่องในตัวแท้ๆ

ที่ว่ารู้ตัวนั้น ตัวประกอบด้วยกายกับจิต การเจริญสติคือการฝึกให้
รู้กายและให้รู้จิต

การรู้จิตนั้นยังแบ่งออกเป็น 3 คือ เวทนา จิต ธรรม

ในทางวิชาการเมื่อพูดถึงการเจริญสติมักพูดกันจนคล่องปากว่าเจริญ
สติให้รู้ใน 4 เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง 4 เรื่อง แปลว่ามีมหา
สติทั้ง 4 หรือมหาสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติอยู่ในฐานทั้ง 4 หรือในทุกเรื่อง
เกี่ยวกับตัวหมดแล้ว

ก่อนจะเข้าไปสู่การเจริญสติในเรื่องทั้ง 4 ขอกล่าวให้เข้าใจเป็น

เบื้องต้นว่า

“การเจริญสติคือการเปลี่ยนจากความคิดไปเป็นรู้”

ปรกติเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา คิดจนเครียด เหนื่อย ลับสน ฟุ้งซ่าน ทุกข์ ความทุกข์เกิดจากความคิด บางครั้งหลับไปเพื่อจิตจะได้พักจากการคิด กลับฝันที่ทำให้ขาดความสงบ จนตื่นมากี่หนบ่อย

ขณะที่คิดจะไม่รู้ตัว

เช่น ไม่รู้ว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่รู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวา หรือไม่รู้วารถกำลังจะชนแล้วขณะข้ามถนน เพราะจมอยู่ในความคิด เมื่อไม่มีสติคือไม่รู้ตัวจึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อุบัติเหตุทางกายเห็นได้ชัด แต่ที่ร้ายแรงกว่าแต่เราไม่รู้คืออุบัติเหตุทางใจ

เมื่อการรู้ตัวเข้ามาแทนที่จะหยุดคิด

เมื่อหยุดคิดจะสงบ คือสงบจากความคิด เกิดความสุขเพราะความทุกข์เกิดจากความคิด เกิดอริสราพ เพราะความบีบคั้นเกิดจากความคิด

การคิดกับการรู้ตัวจะแทนที่ซึ่งกันและกัน

คือขณะคิดจะไม่รู้ตัว ขณะรู้ตัวจะไม่คิด

ไม่ได้แปลว่าเราจะฝึกไปเป็นไม่คิดเลย แต่เพื่อให้สามารถควบคุมการคิดได้ ว่าเมื่อไรจะคิด เมื่อไรจะไม่คิด และคิดอย่างไรจึงเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ควบคุมการคิดไม่ให้เลยถูกการคิดทำร้ายอยู่เรื่อย

ต่อไปนี่คือการเจริญสติในเรื่องทั้ง 4

1. การเจริญสติให้รู้กาย (กายานุปัสสนาสติ)

การมีสติรู้กาย หมายถึงรู้ในกายทั้งปวง เช่น หายใจเข้า หายใจออก อย่างก้าว ยืน เดิน นั่ง นอน ที่นิยมใช้มาแต่โบราณคือการฝึกให้รู้กายใน 2 เรื่อง คือ ให้รู้ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า**อานาปานสติ** (ปานะ แปลว่าลมหายใจใน อานาปานะ แปลว่าลมหายใจเข้าออก) กับให้รู้อาการของการเดินที่เรียกว่า**การเดินจงกรม**

ก. อานาปานสติภาวนา (ภาวนา แปลว่าเจริญหรือทำให้เกิด)

ปรกติเราหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้เพราะเราอยู่ในความคิด การฝึกให้รู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกจึงทำได้ทุกแห่ง เพราะมันอยู่กับเราตลอดเวลาอยู่แล้ว

การฝึกคือเอาใจไปไว้ที่ลมหายใจ ให้รู้ว่ลมกำลังเดินทางเข้าที่จมูก เคลื่อนลงไปในคอ และลงไปในห้อง ที่จริงลงไปในปอด แต่จะรู้สึกเหมือนลงไปในห้อง ความจริงทางกายวิภาคจะเป็นอย่างไรไม่สำคัญ ให้จับความรู้สึกที่ลมผ่านตามรู้ลมหายใจ เริ่มจากเข้า กำลังไปจนสุด บางคนกำหนดรู้ว่า “เข้าหนอ” คำว่าหนอหมายถึงการรู้ เมื่อหายใจออกก็ตามรู้ลมหายใจออก ตั้งแต่เริ่มออกจนสุดสาย อาจกำหนดรู้ว่า “ออกหนอ”

ฝึกซ้ำๆ ถ้ามันหลุดไป คือหลุดจากการรู้ ก็อย่าไปโกรธ นี่ถือว่าเป็นธรรมดา เพราะเราเคยชินอยู่กับการคิด คือจิตจะอยู่ในภูมิหรือบ้านของมัน หรือการคิด หรือจินตาลัย (จินตะ = คิด; อาลัย = ที่อาลัย) มันจะหลุดกลับไปที่เคยของมันเรื่อย เมื่อรู้ตัวว่าหลุดจากรู้ลมหายใจก็จับกลับมาใหม่ ให้มารู้อยู่กับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ได้เท่าไรเอาเท่านั้น อย่าไปโกรธ อย่าไปหงุดหงิด ถือเป็นการสนุกที่ได้ทดลองกับตัวเอง

บางคนใช้การบริกรรมหรือการนับกำกับไปด้วยเพื่อช่วยให้สามารถตั้งจิตไว้กับปัจจุบัน คือลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เช่น หายใจเข้าบริกรรมว่า **พุท** หายใจออกบริกรรมว่า **โธ** คือ เข้าพุท ออกโธ หรือนับ คือเข้า 1 ออก 1 เข้า 2 ออก 2... เข้า 5 ออก 5 จะเลยไปถึงเข้า 10 ออก 10 หรือเข้า 100 ออก 100 ก็ได้ แต่เริ่มต้นไม่ควรทะเยอทะยานมากเกินไป เพราะจะทำให้ผิดหวัง ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ต่ำๆ เช่น 5 ถ้าทำได้จะเกิดปีติ แล้วจึงขยายเป้าหมายให้สูงขึ้น

เมื่อฝึกไปๆ ก็จรรู้อยู่กับลมหายใจนานขึ้นเรื่อย จิตก็จะสงบสบาย และเกิดคุณภาพอื่นๆ ของจิตมากขึ้นเป็นลำดับ

ข. การเดินจงกรม

การเดินจงกรมคือการเดินเล่นโดยมีสติรู้อยู่กับการก้าวเดิน จะเดิน



เล่นหลังอาหาร หรือเดินสลับกับการเจริญอานาปานสติ หรือเดินเวลาใดๆ ก็ดี
เมื่อยกเท้าซ้ายก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็ให้รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็ให้รู้ว่ายเหยียบ
เมื่อยกเท้าขวาก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็ให้รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็ให้รู้ว่ายเหยียบ เมื่อ
หยุดก็ให้รู้ว่ายหยุด เมื่อหันกลับก็ให้รู้ คือฝึกให้รู้ทุกอริยาบถของกาย

อานาปานสติกับการเดินจงกรมที่กล่าวมาโดยย่อเป็นวิธีมาตรฐาน
มาแต่โบราณ แต่ถ้าเข้าใจหลักการก็สามารถดัดแปลง พลิกแพลงใช้วิธีอื่นๆ
ได้ ซึ่งก็มีผู้ทำกันอยู่เป็นอันมาก เช่น ตามรู้การพองและยุบของท้องเมื่อ
หายใจเข้าและออก เพราะคิดว่าเอาสติเข้าจับง่ายกว่าลมหายใจซึ่งละเอียดกว่า
หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข คิดการเอาสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขน เพราะ
คิดว่าสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขนง่ายกว่าจับที่ลมหายใจ

การมีสติอยู่กับกายใช้ได้ทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับกาย เช่น กิน เดิน นั่ง
นอน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือการทำงาน ในการทำงานถ้าเจริญสติไป
ด้วยจะผลิตเพลินอย่างยิ่งและไม่เบื่อเลย เช่น กวาดบ้าน หรือล้างชาม ก็
ให้จิตอยู่กับการเคลื่อนไหวของแขนและไม้กวาด หรือกับมือและชาม จะ
พบความสุขอันล้นเหลือในงานนั้นๆ หลุดพ้นจากการบีบคั้นของกาลและเทศะ
ไม่กลัวต่อภาระงานทุกชนิด เพราะการงานทุกชนิดกลายเป็นความสุขไปหมด

2. การเจริญสติให้รู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติ)

เมื่อเกิดความรู้สึกใดๆ ก็ตามรู้ความรู้สึกนั้นๆ สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็
รู้ว่าทุกข์ เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ การรู้ทันความรู้สึกหรือเวทนาจะทำให้เวทนาไม่
เชื่อมต่อไปเป็นตัณหา เช่น การกินอะไรอร่อย ถ้าไม่รู้ทัน ตัณหาที่จะผลึก
ตันให้กินมากๆ จนกินพอดี แต่ถ้ามีสติรู้ทันว่าอ้อ อร่อย เมื่อรู้ทันก็รู้ความ
พอดี การมีสติรู้ทันเวทนาจึงเป็นรอยต่อที่สำคัญของมนุษย์ที่จะป้องกันไม่
ให้หลุดไปสู่ความไม่ดีหรืออกุศล โลกทุกวันนี้ขับเคลื่อนด้วยอกุศลคือ โลภะ
โทสะ โมหะ ไม่เจริญสติแล้วเป็นการยากมากที่บุคคลจะไม่หลุดเข้าไปสู่อกุศล
ไม่ว่าจะมีการศึกษาอื่นๆ มากเท่าใดก็ตาม

3. การเจริญสติให้รู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติ)

คำว่าจิตที่เอามาใช้ที่นี่หมายถึงสภาพจิตขณะที่กำหนดรู้ว่ามีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ มีสมาธิ หรือฟุ้งซ่าน หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น ก็ตามรู้จิตในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร

4. การเจริญสติให้รู้ธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติ)

ธรรมในที่นี้หมายถึงหัวข้อธรรม เช่น นีวรณ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ธรรมเหล่านี้ปรากฏอย่างไรก็ตามรู้ซึ่งธรรมนั้นๆ

การมีสติรู้ตัวทั้ง 4 เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งหมด ควรเริ่มต้นที่การรู้กายเพราะจับต้องได้ง่าย แล้วก็ตามรู้เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ และก็สามารถดูความคิดได้ เหมือนมีอีกคนหนึ่งมามองเห็นว่าคุณกำลังคิดอะไร ไม่ต้องไปบังคับความคิดว่าคิดดีหรือไม่ดี เพียงแต่ให้เห็นความคิดหรือรู้ความคิด ก็จะทำให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ประุณแต่งไปเกิดปัญหาต่อไป

ที่กล่าวมานี้เป็นการย่นย่อที่สุดเกี่ยวกับสติ มีผู้อธิบายเกี่ยวกับสติโดยพิสดารเป็นอันมาก บุคคลควรถือเป็นหน้าที่หรือมงคลชีวิตที่จะศึกษาและฝึกเจริญสติ เพราะสติมีอานิสงส์มหาศาลดังที่กล่าวโดยย่นย่อข้างต้นคือทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้นทุกชนิด เป็นการตัดวงจรกรรมด้วยประการทั้งปวง ทำให้เกิดความสงบ ประสบความงาม มีตรภาพและความสุข ทำให้ใจเป็นกลาง จึงอยู่ในฐานะที่จะรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เกิดปัญญา การจะเกิดปัญญาต้องการสติ ถ้าไม่มีสติจะเข้าถึงปัญญาไม่ได้เพราะใจไม่เป็นกลาง ที่กล่าวมาแล้วเรื่องจิตอย่างเป็นกลางนั้นต้องอาศัยสติช่วย เพราะปรกตินักปฏิบัติมีอคติด้วยประการต่างๆ ใจไม่เป็นกลาง การเจริญสติทำให้หลุดพ้นจากอคติ ความคิดเป็นกลาง เข้าถึงปัญญาได้

การสวดมนต์แล้วให้จิตอยู่กับคำสวดก็เป็นการเจริญสติ เมื่อสวดบทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จึงอาจเรียกว่าเจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ การสวดมนต์นานๆ บทใดก็ได้ให้จิตอยู่กับบทสวด

นั่นก็เป็นการเจริญสติ จิตใจสงบ บางสำนักก็สอนให้บริการ เช่น สายอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งรวมอาจารย์มหาบัวด้วย สอนให้บริการ “พุทโธๆ” บริการให้ถึยบ จนไม่วอกแวกไปคิดโน่นคิดนี่ ก็ทำให้จิตสงบ บางสำนักก็สอนคำบริการอื่น มหาภูษิมเหยโยคีที่สอน TM (Transcendental Meditation) นั้นที่จริงก็คือสอนบริการตนเอง แต่จ่ายคำบริการให้แต่ละคนต่างๆ กันตามที่คิดว่าคำไหนจะถูกจริตของแต่ละคน ผู้บริการอาจจะเลือกทดลองดูเองว่าคำบริการมใดถูกกับจริตของตนที่ไหนและเมื่อใด

เรื่องสติกับสมาธิเป็นเรื่องที่เชื่อมกัน สติคือการตามรู้ สมาธิคือการแน่วแน่ ณ จุดเดียว ถ้าตามรู้คำบริการทุกคำก็เป็นสติ แต่ถ้าระหว่างนั้นจิตสงบแน่วแน่อยู ณ จุดใดจุดเดียวก็เป็นสมาธิ ท่านอาจารย์พุทธทาสเปรียบเทียบเหมือนไกด์เปเลเด็ก เด็กคือจิต ขณะที่เด็กยังผุดลุกผุดนั่งอาจตกเปลมาเมื่อไรก็ได้ ผู้เฝ้าต้องตามดูทุกระยะที่เปลแกว่งไปเพื่อให้รู้ว่าเด็กยังอยู่ในเปลไม่ตกลงมา การตามดูทุกระยะที่เปลเคลื่อนไปคือสติ แต่เมื่อเด็กสงบแล้วลงนอน ผู้เฝ้าไม่ต้องตามดูทุกระยะ เพียงแต่ดูที่จุดใดจุดเดียวที่เปลแกว่งผ่าน เห็นเด็กยังอยู่ในเปลก็แน่ใจว่าเด็กไม่ตก การดู ณ จุดใดจุดเดียวนั้นคือสมาธิ

อุปมาอุปไมยอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้เข้าใจความแตกต่างและความสัมพันธ์ของสติ สมาธิ ปัญญา คือเมื่อผูกวัวไว้กับหลัก วัวคือจิต ใหม่ๆ วัวยังคึกคะนองก็จะวิ่งไปรอบๆ หลัก แต่มันจะวิ่งไปอย่างไรเชือกก็จะตามมันไปเรื่อย เชือกที่ตามไปนั้นคือสติ เมื่อมันวิ่งจนหมดแรงเพราะถูกเชือกผูกไว้กับเสา ในที่สุดก็จะสงบลงนอนนิ่ง การสงบลงนอนนิ่งนั้นคือสมาธิ ถ้าวัวตัวนี้ป่วย ขณะที่มันยังวิ่งคะนองอยู่ก็ตรวจไม่ได้ว่ามันป่วยเป็นอะไร ต่อเมื่อมันสงบนิ่งแล้วจึงตรวจดูได้ การตรวจดูให้รู้นั้นคือปัญญา สติกับสมาธิจึงเป็นฐานให้ปัญญา ปัญญาคือการรู้เท่าทันความเป็นจริงแล้วลดละการเห็นแก่ตัว

สติ ที่รวมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า**สัมมาสติ**

สมาธิ ที่ร่วมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า**สัมมาสมาธิ**
สมาธิถ้าใช้ไปทางอื่นไม่เรียกว่าสัมมาสมาธิ แต่เป็น**มิจฉาสมาธิ**

ฝึกเจริญสติไว้เรื่อยๆ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองถึง
รากฐาน ความรู้สึกนึกคิดจะเปลี่ยนไป ความหงุดหงิดรำคาญจะหายไปหมด
ทำให้เป็นความสุขอย่างยิ่ง คนโดยทั่วๆ ไปจะมีความหงุดหงิดรำคาญเป็น
เครื่องรบกวนจิตใจ ทำให้ขาดความสุข ความหงุดหงิดรำคาญคือความโกรธ
อย่างอ่อนๆ เกิดจากความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริง ความเป็นจริงมัน
เป็นอย่างที่มันเป็น แต่เราคิดไม่อย่างไ้มันเป็น หรือคิดเป็นอย่างอื่น จึง
หงุดหงิดรำคาญ แต่เมื่อมีสติ จิตจะเป็นกลาง สัมผัสอยู่กับความเป็นจริง
สงบ เป็นอิสระ มีความสุขอย่างยิ่ง มีปัญญาเฉียบแหลม เรียนอะไรก็รู้ง่าย
เอาปัญญามาใช้ทัน พระพุทธองค์จึงตรัสว่าการเจริญสติเป็นเอกะมคโคหรือ
ทางอันเอก ☸

การเข้าถึงสิ่งสูงสุด พัฒนาการทางจิตวิญญาณ



มนุษย์ขาดพัฒนาการทางจิตวิญญาณไม่ได้ ถ้าขาดไปจะขาดความสมบูรณ์ และขาดพลัง ในอารยธรรมสมัยใหม่มีทิศทางจิตวิญญาณขาดหายไป จน อาจจะเรียกกว่าเป็นยุคสมัยแห่งวิกฤตการณ์ทางจิตวิญญาณก็ได้ ความ เจ็บป่วยของมนุษย์และสังคมเกือบจะทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะวิกฤตการณ์ทาง จิตวิญญาณ พัฒนาการทางจิตวิญญาณเป็นแรงสมานสังคมเข้าไว้ด้วยกัน เมื่อขาดไปสังคมก็แตกแยกจากกัน เนื่องจากศตวรรษใหม่จะเป็นศตวรรษ แห่งการอยู่ร่วมโลกเดียวกัน พัฒนาการทางจิตวิญญาณจะเป็นเครื่องมือ ของมนุษย์ที่จะเข้าไปสู่ศตวรรษที่ 21 จึงสมควรศึกษาและพัฒนา

แม้มนุษย์จะเป็นสัตว์ประเภทหนึ่ง แต่ต่างจากสัตว์ที่โครงสร้าง สมอของมนุษย์วิจิตรมาก จนเกิดนามธรรมที่เรียกว่าคุณค่าขึ้น สัตว์ทำ อะไรก็ไม่มีบุญหรือบาป เพราะบุญบาปเป็นเรื่องคุณค่า มีแต่กับมนุษย์เท่านั้น ถ้ามนุษย์ได้ทำอะไรที่มีคุณค่าหรือทำความดีจะทำให้เกิดความสุข ซึมซาบ ไปทั่วตัว เพราะสารที่เรียกว่าเอ็นดอร์ฟินหลั่งออกมามากขึ้น สารนี้เป็นสารสุข คือก่อให้เกิดความสุขไปทั่วตัว

ความดีหรือคุณค่าเกิดจากการลดความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ผู้อื่น หรือสิ่งอื่นมากขึ้น ยิ่งเห็นแก่ตัวมาก จิตวิญญาณยิ่งตกต่ำ ยิ่งลดความเห็น



แก่ตัวลงได้มาก จิตวิญญาณยิ่งสูงขึ้น คนเห็นแก่ตัวมากอยู่ร่วมกันได้ยาก จิตวิญญาณยิ่งสูงยิ่งอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น ศาสนาทุกศาสนาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เพื่อความสุขและเพื่อการอยู่ร่วมกัน ศาสนาทุกศาสนาสอนให้มนุษย์มีความรักต่อผู้อื่น (Compassion) และสอนให้ลดละความเห็นแก่ตัว ศาสนาที่มีพระเจ้าก็สอนให้เอาใจไปไว้ที่พระเจ้า จะได้หลุดจากความคับแคบในตัวเองไปอยู่กับสิ่งสูงสุด พุทธศาสนาไม่มีคติเรื่องพระเจ้า แต่สอนเรื่องอนัตตาหรือความไม่มีตัวตน หรือสัจธรรมหรือความว่าง ใครเข้าถึงความว่างได้มากเท่าใด ความมีตัวตนก็น้อยลง เมื่อความมีตัวตนน้อยลง จิตวิญญาณก็สูงขึ้น สิ่งสูงสุดทางพุทธศาสนาคือนิพพานหรือความสงบเย็นจากความเห็นแก่ตัว หรือการเป็นอิสระหลุดพ้นจากการยึดมั่นในตัวตน ศาสนาเกิดขึ้นเพราะธรรมชาติของมนุษย์ และจำเป็นต้องมีหลายศาสนา เพราะศาสนาเกิดในวัฒนธรรมต่างๆ โลกมีศาสนาเดียวไม่ได้ แต่ท่ามกลางความแตกต่างภายนอก แก่นของศาสนาต่างๆ ตรงกันที่ **ทาน ศีล ภาวนา** ทุกศาสนาจะเน้นเรื่อง **ทาน ศีล ภาวนา** อันเป็นเครื่องพัฒนาจิตวิญญาณ ดังจะกล่าวต่อไป

เมื่อจิตของบุคคลได้เชื่อมโยงกับความดีหรือสิ่งที่มีคุณค่าสูงส่ง ก็จะมีความเป็นอิสระ มีความสุขอันลึกซึ้ง ละเอียดประณีต ที่เรียกกันว่าความสุขอันเป็นทิพย์บ้าง ความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) บ้าง คนที่ไม่พบความสุขทางจิตวิญญาณจะไม่พบความสุขที่แท้จริง และจะต้องแสวงหาเรื่อยไป

ความสุขทางจิตวิญญาณทำให้บุคคลเกิดความสุขสมบูรณ์ในตัวเอง ถ้าขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง มนุษย์จะต้องหาสิ่งอื่นมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ความตื่นเต้นเร้าใจ และความรุนแรง ในยุคสมัยที่สังคมหนักไปทางวัตถุนิยมและบริโภคนิยม โดยละทิ้งมิติทางจิตวิญญาณ มนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่องที่จะต้องหาอะไรมาเติม ปัญหา ยาเสพติดและความรุนแรงจึงควบคุมไม่ได้เลย และจะควบคุมไม่ได้ถ้าไม่

แก้ไขให้มนุษย์เกิดความสุขสมบูรณ์ในตัวเอง การขาดความสุขสมบูรณ์จะทำให้มนุษย์บริโภคมากเกินไป อันนำไปสู่การทำลายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้เกิดความไม่ยั่งยืน อันเป็นปัญหาใหญ่ของโลกที่ยังไม่มีคำตอบ

เพื่อความสุขสมบูรณ์ในตัวเอง และเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติอย่างยั่งยืน การพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ไม่ได้

การพัฒนาทางจิตวิญญาณควรจะเป็นวัตถุประสงค์ของการกระทำทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำใดๆ ควรทำให้เราเป็นคนดีขึ้น คือลดความเห็นแก่ตัวลงและเห็นแก่คนอื่นมากขึ้น จึงจะถือเป็นกำไรหรือการพัฒนา แต่ถ้าการกระทำใดๆ ซึ่งอาจจะทำให้เราได้เงิน แต่ความเห็นแก่ตัวของเรามากขึ้น ถือเป็นการขาดทุนและไม่พัฒนา หรือตกต่ำลง

เรื่องศาสนา หลายคนอาจจะรังเกียจเพราะพฤติกรรมของบุคคลหรือของสถาบันทางศาสนา หรือในนามของศาสนา แต่ตัวศาสนาโดยสาระหรือแก่นแท้เป็นภูมิปัญญาที่ยิ่งใหญ่ เพราะล้วนสอนเรื่องพัฒนาการทางจิตวิญญาณเพื่อการอยู่ร่วมกัน เรื่องศาสนาหรือจิตวิญญาณเป็นธรรมชาติที่ลึกที่สุดของมนุษย์อย่างหนึ่ง เพราะอยู่ในดีเอ็นเอหรือรหัสชีวิต อะไรที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอด ธรรมชาติจะเอาสิ่งนั้นไปเป็นรหัสชีวิตในดีเอ็นเอ เมื่อมนุษย์เกิดความสุขหรือคุณค่าขึ้นในตัว สารเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา ทำให้เกิดความสุขแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ทำให้เกิดความสงบในร่างกาย สุขภาพดี มีประโยชน์ต่อการอยู่รอด การที่ร่างกายจะหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาได้ต้องมี ยีนซึ่งเป็นรหัสอยู่ในดีเอ็นเอ จึงกล่าวว่าความสุขหรือคุณค่าหรือศาสนา นั้นอยู่ในรหัสชีวิตของมนุษย์

อะไรที่อยู่ในดีเอ็นเอหรือรหัสชีวิตเป็นพื้นฐานที่มีกำลังแรงมาก ยุคสมัยใหม่ที่กินเวลาประมาณ 400 ปีที่มนุษย์เอียงข้างไปทางวัตถุนิยมและทอดทิ้งมิติทางจิตวิญญาณอาจถือได้ว่าเป็นอุบัติเหตุในวิวัฒนาการของมนุษย์ เรื่องจิตวิญญาณที่อยู่ในรหัสชีวิตนั้นมีกำลังมากกว่า จะดึงมนุษย์กลับมาหา



ธรรมชาติของตัวเอง การที่มนุษย์ทั้งธรรมชาติในตัวแล้วต้องหาธรรมชาติ
นอกตัวมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ความรุนแรง ยาปลอมประสาท
ก็ได้พามนุษย์เข้าสู่วิกฤตจนสุดสายป่านแล้ว มนุษย์กำลังจะหันกลับมาค้น
พบธรรมชาติในตัวเองใหม่ โดยสิ่งนั้นจะเรียกว่าศาสนาหรือไม่ก็ตาม แต่
โดยสาระ มิติทางคุณค่าหรือจิตวิญญาณจะถูกค้นพบใหม่ในบริบทใหม่ของ
โลก

ในพัฒนาการทางจิตวิญญาณควรคำนึงถึงสาระหรือแก่นศาสนาต่างๆ
เพราะเป็นภูมิปัญญาใหม่ของโลก และพิจารณาถึงสิ่งที่จะต้องพิจารณา
เพิ่มเติมในบริบทใหม่ของความเป็นโลกเดียวกัน

ที่แล้มา เพราะการคิดแบบแยกส่วน เมื่อเปรียบเทียบศาสนาต่างๆ
จึงมักจับจุดที่ต่างกันมาพูด แล้วเลยต่อไปเป็นว่าของใครดีกว่ากัน การ
ทะเลาะกันหรือฆ่าฟันกันนั้นเกิดขึ้นเพราะจิตมนุษย์เล็ก ไปแปลเรื่องศาสนา
ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ให้เล็กเข้ากับความเล็กของจิตของตัว แล้วก็ไปทะเลาะกัน
ดังเรื่องตาบอดคลำช้าง แท้ที่จริงศาสนาต่างๆ อันเป็นภูมิปัญญาใหญ่ของ
โลกมีแก่นที่เหมือนกันมากกว่าต่างกัน ท่านอาจารย์พุทธทาสมหาเถระ นัก
ปราชญ์ทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นคนร่วมสมัย ได้ฝากปณิธานไว้ 3 ข้อ คือ

1. ขอให้ศาสนิกต่างๆ ศึกษาให้เข้าใจหัวใจคำสอนของศาสนาของตน
2. มีความร่วมมือกันระหว่างศาสนา
3. ขอให้มนุษยชาติถอนตัวออกจากวัตถุนิยม ซึ่งเป็นหลักการที่
มนุษย์ควรใช้เพื่อถอนตัวออกจากวิกฤต

หัวใจหรือสาระของคำสอนทางศาสนาทุกศาสนา เพื่อยกระดับจิต
วิญญาณที่เหมือนกันคือ **ทาน ศีล ภาวนา**

ทาน ทุกศาสนาสอนว่าการให้เป็นของดี ถ้ามนุษย์มีแต่จะเอา มนุษย์
จะเครียด และการอยู่ร่วมกันจะลำบาก มนุษย์ทุกหนทุก
แห่งจึงค้นพบว่าการให้เป็นคุณค่า เป็นความดี เป็นการลด
ความเห็นแก่ตัว เป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ การให้

มีพื้นฐานมาจากความรักเพื่อนมนุษย์ (compassion) ตรงข้ามกับการขโมยหรือการแย่งชิง หรืออหิงสาทาน ซึ่งเกิดจากโลภจริต ปัญหาคือระบบเศรษฐกิจ โลกซึ่งเป็นโครงสร้างของการแย่งชิง ยุคสมัยใหม่ นอกจากการให้ซึ่งเป็นปัจเจกแล้ว ควรคิดถึงระบบเศรษฐกิจบุญนิยมด้วย คือเศรษฐกิจที่คำนึงถึงการได้ที่เป็นบุญ หรือเป็นการพัฒนาความดี ไม่ใช่ทุนนิยมที่เน้นการได้ซึ่งเป็นเงิน

ศีล ทุกศาสนาสอนเรื่องศีลหรือกติกากของการอยู่ร่วมกัน เพราะมนุษย์พบว่าในการอยู่ร่วมกัน ถ้าขาดกติกากของการอยู่ร่วมกันแล้วก็จะเกิดความขัดแย้ง วิวาท ฆาตกรรม หรือการรบกวนความสงบสุข มนุษย์ทุกหนทุกแห่งจึงบัญญัติข้อประพฤติปฏิบัติแห่งการอยู่ร่วมกันว่าเป็นคุณค่า เช่น การไม่ทำร้ายผู้อื่น การไม่ขโมย การไม่พูดปด การไม่ผิดประเวณี ผู้ใดประพฤติอยู่ในศีลธรรมก็จะมีคามอิม คามภูมิใจในตัวเอง มีความสงบ ความอิสระ ซึ่งก็คือการยกระดับจิตวิญญาณ ศีลในความหมายกว้างคือระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปรกติ ในยุคใหม่ที่โลกเชื่อมโยงเป็นโลกเดียวกัน มนุษย์ยังขาดความสามารถในการจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปรกติ ซึ่งเป็นวาระของมนุษยชาติร่วมกันที่จะจัดระบบการอยู่ร่วมกันทั้งโลก อันเป็นความหมายของหนังสือนี้ทั้งเล่ม

ภาวนา ทุกศาสนาสอนเรื่องภาวนา ภาวนาแปลว่าทำให้เจริญ ในที่นี้แปลว่าพัฒนาจิตใจให้เจริญ จิตที่เจริญคือจิตที่ละความเห็นแก่ตัว จิตที่สูงขึ้นกว่าการติดอยู่ที่ตัวตนเท่านั้น ทานและศีลที่กล่าวมาแล้วก็เป็นภาวนา คือทานภาวนา ศีลภาวนา ในข้อหลังนี้หมายถึงจิตภาวนา จิตภาวนาประกอบด้วยการ

เจริญสติ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญา

การเจริญสติได้กล่าวถึงแล้วในตอนก่อน **สมาธิ** หมายถึงความสงบและการตั้งมั่นของจิต มีเทคนิคการฝึกสมาธิต่างๆ ซึ่งเมื่อเกิดสมาธิจะทำให้เบาสบายและมีความสุข มีข้อต้องระวังว่าสมาธิต้องเป็นไปกับการลดความเห็นแก่ตัว คือต้องเป็นไปกับศีล สติ และปัญญา จึงจะเป็นสมาธิที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาธิ สมาธิอาจเป็นมิจฉาสมาธิและเป็นไปเพื่อความหลงความกำเริบของกิเลสได้ นี่เป็นข้อที่ควรศึกษาให้เข้าใจ

ปัญญา ปัญญาในที่นี้หมายถึงการเข้าถึงความจริงของธรรมชาติจนสามารถลดละความเห็นแก่ตัวหรือความยึดมั่นในตัวตนเอง ในศาสนาต่างๆ สอนให้ภักดีต่อพระเจ้าซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีอำนาจมากที่สุด (Omnipotent) และสถิตอยู่ในสรรพสิ่ง (Omnipresent) เพื่อให้คลายจากการถือตนเป็นใหญ่ เอาใจไปไว้กับสิ่งที่ดีที่สุดในที่สุด สูงที่สุด งามมากที่สุด นี่คือการบวณการทางปัญญา ในพุทธศาสนาถือว่าธรรมชาติมีลักษณะ 3 หรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่เป็นตน หากเข้าถึงความจริงของธรรมชาติทั้ง 3 อย่างนี้ ก็จะคลายจากความยึดมั่นในตัวตนและบรรลุนิสรภาพ ความไม่มีตัวตนคือสูญตาหรือความว่าง ความว่างเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความว่างทำให้เป็นอิสระ

ควรสังเกตว่า คำว่า “ปัญญา” ในที่นี้ต่างจากคำว่าปัญญาที่ใช้ทั่วไป ซึ่งหมายถึงการมีความรู้มาก แต่ในที่นี้หมายถึงการเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติจนลดละความเห็นแก่ตัวลง ถ้าความเห็นแก่ตัวมาก ไม่ว่ามีความรู้เท่าใดๆ ไม่ถือว่ามียุปัญญา

อุปสรรคหรือข้อจำกัดในพัฒนาการทางจิตวิญญาณคือ

1. การคิดแบบวิทยาศาสตร์เก่า
2. โครงสร้างของเศรษฐกิจแบบทุนนิยม
3. สัญชาติญาณเผ่าพันธุ์

เรื่องเหล่านี้ต้องทำความเข้าใจให้รู้เท่าทันและหาทางแก้ไข มิฉะนั้น

บุคคลจะติดอยู่ในอุปสรรคเหล่านั้น

การคิดแบบวิทยาศาสตร์ซึ่งครองโลกมานานมองโลกตายตัวและเป็นวัตถุ ไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุกับจิตวิญญาณ วิธีแก้ไขคือทำความเข้าใจกับวิทยาศาสตร์ใหม่ในเรื่องทฤษฎีสัมพันธภาพของไอน์สไตน์ ฟิสิกส์ควอนตัม และหลักการแห่งความไม่แน่นอน (Principle of Uncertainty) ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ที่เชื่อมโยงรูปธรรมกับนามธรรมได้

โครงสร้างของเศรษฐกิจทุนนิยมที่ถูกผลักดันด้วยเงินและความโลภจะไม่ให้ความสำคัญหรือทำลายเรื่องอื่นๆ รวมทั้งจิตวิญญาณด้วย ควรแสวงหารูปแบบเศรษฐกิจแห่งการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ชุมชนเป็นรูปธรรมของการอยู่ร่วมกัน ซึ่งจะกล่าวถึงในภายหลัง

สัญญาชาตญาณเผ่าพันธุ์เป็นเรื่องที่รุนแรง สืบเนื่องมาจากลัทธิคอมมิวนิสต์ที่มนุษย์แยกกันอยู่เป็นเผ่าพันธุ์ มาบัดนี้โลกเชื่อมโยงกันมากขึ้น สัญญาชาตญาณเผ่าพันธุ์ไม่เหมาะแก่การอยู่ร่วมกันในสังคมใหญ่ แต่ยังยากต่อการปลดปล่อย การจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความยุติธรรม การเคารพและแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม มีความสำคัญยิ่งต่อการลดสัญญาชาตญาณเผ่าพันธุ์

ที่กล่าวมานี้เป็นการอธิบายพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างย่อ เนื่องจากจิตวิญญาณทำให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง ทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง และเป็นการทำให้ความเป็นมนุษย์สูงขึ้น มนุษย์ทุกคนควรทำความเข้าใจ และพยายามให้กิจกรรมทุกชนิดนำไปสู่การลดละความเห็นแก่ตัว ผูกให้ได้รับทิพยรสของนิพพานชิมลองทุกวัน โดยให้จิตเชื่อมกับพระเจ้าซึ่งทรงอยู่ในทุกอณูของสรรพสิ่งรอบตัวเราและในตัวเรา หรือเชื่อมโยงกับความว่างหรือความไม่มีอะไร จะทำให้เบาสบายและความสุขแผ่ซ่านไปทุกอณูของร่างกาย พยายามฝึกบ่อยๆ จะรู้รสของนิพพานหรือความสงบเย็นมากขึ้นและนานขึ้น ลดละความเห็นแก่ตัวลงไปเรื่อยๆ จิตวิญญาณสูงขึ้นๆ ดังนี้เรื่อยไป



ควรระลึกไว้เสมอว่า ในความเป็นมนุษย์ไม่ได้มีแต่เรื่องทางวัตถุที่เรียกว่า “กิน ชู้ ปี้ นอน” เหมือนสัตว์เท่านั้น แต่มีเรื่องของความเป็นผู้มีจิตใจสูง หรือการเข้าถึงความดี หรือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดจะเป็นพระเจ้าหรือพระนิพพานก็ตาม แต่โดยอรรถคือการลดละความเห็นแก่ตัวลง ความเห็นแก่ตัวยิ่งน้อยลงจิตใจยิ่งสูงขึ้น ยิ่งมีความสุขมากขึ้น ยิ่งมีความสมบูรณ์มากขึ้น ยิ่งรักผู้อื่นและสรรพสิ่งมากขึ้น อันจักเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยศานติ ☺

ปฏิจจสมุปบาท (การถว้ตวงจรความทุกข์)



ปฏิจจสมุปปาทเป็นชื่อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทำให้ตรัสรู้คือ
บรรลुอิสรภาพโดยสมบุรณ์ เกิดวิมุตติสุข ที่จริงพระท่านสวดธรรมบทนั้นเสมอๆ
ในพิธีกรรมต่างๆ แต่เราไม่มีความรู้จึงไม่สนใจ หรือไม่ได้ยิน ไม่เห็นคุณค่า
และไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรได้รับ ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า เวลาทรง
อยู่ว่างๆ พระพุทธเจ้าก็จะท่องธรรมบทนี้กลับไปกลับมาด้วยความสำราญ
พระทัยประดุจฮัมเพลงด้วยความสุข เราจึงพยายามศึกษาให้รู้จัก เข้าใจ
ปฏิบัติได้ และได้รับประโยชน์จริง เพื่อจะฮัมเพลง “ปฏิจจสมุปปาท” ด้วย
ความสุขใจได้บ้าง

ปฏิจจสมุปปาทแสดงกระแสของเหตุปัจจัยที่ผลักดันกันเป็นทอดๆ
ทำให้เกิดความทุกข์ มี 12 ขั้นตอน ดังนี้

บาลี

1. อวิชชา ปจฺจยา สงฺขารา
2. สงฺขาร ปจฺจยา วิญญฺาณํ
3. วิญญฺาณ ปจฺจยา นามรูปํ
4. นามรูป ปจฺจยา สฬายตนํ
5. สฬายตน ปจฺจยา ผสฺโส

ความหมาย

ความไม่รู้ เป็นปัจจัยให้มี การปรุงแต่ง
การปรุงแต่ง เป็นปัจจัยให้มี วิญญฺาณ
วิญญฺาณ เป็นปัจจัยให้มี นามรูป
นามรูป เป็นปัจจัยให้มี อายตนะทั้งหก
อายตนะทั้งหก เป็นปัจจัยให้มี ผัสสะ



6. ผัสส ปจฺจยา เวทนา
7. เวทนา ปจฺจยา ตณฺหา
8. ตณฺหา ปจฺจยา อุปาทานํ
9. อุปาทาน ปจฺจยา ภโว
10. ภว ปจฺจยา ชาติ
11. ชาต ปจฺจยา ชรามรณํ

(การสัมผัส)

การสัมผัส เป็นปัจจัยให้มี เวทนา
 เวทนา เป็นปัจจัยให้มี ตณฺหา
 ตณฺหา เป็นปัจจัยให้มี อุปาทาน
 อุปาทาน เป็นปัจจัยให้มี ภพ
 ภพ เป็นปัจจัยให้มี ชาติ
 ชาติ เป็นปัจจัยให้มี ชรามรณะ

12. โลกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์
 สมฺภวานฺติ โทมนัส ความคับแค้นใจ จึงมีพร้อม

บาลีนั้นคือสิ่งที่พระสวด แสดงถึงเหตุปัจจัยที่ผลักดันกันเป็นทอดๆ ตั้งแต่ 1. อวิชชาหรือความไม่รู้ ไม่จนถึง 12. เกิดความทุกข์ เวลาความทุกข์หรือความบีบคั้นเกิดแก่จิตใจ มันเกิดเร็วมาก คือเมื่อตาเห็นอะไรหรือหูได้ยินอะไรหรือใจคิดอะไร แสบเดียวเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา รวดเร็ว ประดุจสายฟ้าแลบ แต่ในแสบเดียวที่ความทุกข์เกิด พระพุทธเจ้าทรงวิเคราะห์ออกมาเป็น 12 ขั้นตอน ดังนี้

อวิชชา → สังขาร → วิญญฺณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตณฺหา → อุปาทาน → ภพ → ชาติ → ชรามรณะ → ทุกข์

ต้องย้อนกลับไปทำความเข้าใจศัพท์ที่ใช้ในขั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญฺณ ที่กล่าวในบทที่ 12 ในเรื่องการรู้ตัวเอง และค่อยๆ ทำความเข้าใจความหมาย อ่านทีละเดียวยังไม่เข้าใจก็อย่าเพิ่งตกใจ ศึกษาซ้ำหลายๆ เทียบสลับกับการปฏิบัติ จะทำให้เข้าใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

มีการตีความขั้นตอนที่ 9-12 ต่างกัน คือพระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตีความแบบข้ามภพข้ามชาติ หมายถึงข้ามไปเกิดใหม่ แต่ท่านอาจารย์พุทธทาสตีความว่าที่นี่และเดี๋ยวนี้ ความทุกข์เกิดได้ที่นี่และดับได้ที่นี่ ในขั้นตอนที่ 9 เมื่อเกิดอุปาทานหลงผิดในความมีตัวตน ก็เกิด

ภาวะของการมีตัวตน ทำให้เกิดความขัดแย้งและเกิดความทุกข์

มนุษย์เมื่อมีวิชาหรือปัญญา หลุดจากอุปาทานยึดมั่นในตัวกูของกู ก็พ้นทุกข์ทันทีในชาตินี้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอให้ตายไปเกิดอีกก็ชาติๆ จึงจะพ้นทุกข์

ปัจจุสมุปบาท 12 ขั้นตอนอาจสรุปย่อให้เข้าใจง่าย ดังนี้

1. ความไม่รู้

(อวิชชา)



2. การปรุงแต่งเชื่อมโยงขั้น 5

อย่างพร้อมที่จะเกิดปัญหา



3. การสัมผัส

(ผัสสะ)



4. ความรู้สึกชอบไม่ชอบ

(เวทนา)



5. ตัณหา

(ความอยาก)



6. อุปาทาน

(ความหลงยึดมั่นในตัวกูของกู)



7. ความบีบคั้น

(ความทุกข์)

ซึ่งจะอธิบายความหมายดังนี้

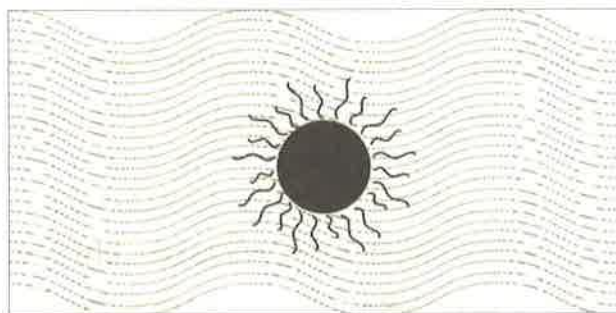


1. ในวรรคแรกของปัจจุสมุปบาทที่ว่า **อวิชชา ปจฺจยา สังขาร** สังขารในที่นี้แปลว่าปรุงแต่งหรือรวบรวมกันขึ้นมา รวบรวมอะไร ก็รวบรวม เบญจขันธ์หรือนามรูป นามรูปังหรือนามรูป นามรูปก็คือเบญจขันธ์ อันได้แก่ รูป+นาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) นามรูปก็คือตัวเราที่ประกอบด้วยกายกับใจนั้นแหละ ฉะนั้นในวรรคที่ 2-4 นั้นรวมกันแปลว่าเกิดเป็น เบญจขันธ์ที่พร้อมจะเกิดปัญหา นี่คือการแปลสรุปรวบยอดชนิดเข้าใจง่าย และยากที่จะผิดไปได้ เมื่ออยู่ในสภาพที่จะเกิดปัญหา เมื่อกระทบผัสสะเข้า บังจึงเกิดปัญหา เพราะฉะนั้นจึงเขียนในข้อ 2 แบบย่อนี้ว่า “การปรุงแต่ง เชื่อมโยงขันธ์ 5 อย่างพร้อมที่จะเกิดปัญหา”

3. การสัมผัสหรือผัสสะส่งผลทำให้เกิด 4. เวทนา คือ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งจะต่อไปให้เกิด 5. ตัณหา คือความอยาก เช่น ถ้าเห็นอะไร (ผัสสะ) แล้วชอบ (เวทนา) ก็อยาก (ตัณหา) เห็นนานๆ ไม่อยากให้สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงหายไป ถ้าไม่ชอบก็**อยาก**ให้พ้นสภาพนั้นไป

เมื่อมีตัณหาก็กเกิด 6. อุปาทาน คือความยึดมั่นในตัวตน เกิดภาวะแห่งความมีตัวตน (ภาพกับชาติ) ซึ่งเข้าไปขัดแย้งกับความจริงตามธรรมชาติที่มีความเสื่อมสลาย (ขามรณะ) ตรงนี้คือความขัดแย้งระหว่างความมีตัวตนกับความจริงตามธรรมชาติ ความขัดแย้งคือ 7. ความบีบคั้นหรือความทุกข์

รูปข้างล่างนี้สรุปความขัดแย้งดังกล่าว



รูปที่ 3 ภาพแสดงธรรมชาติของสรรพสิ่งคือกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุน
เนื่องอย่างไม่ขาดสาย (อิทัปปัจจยตา) เหมือนสายน้ำไม่มีตัวตน
ในตัวของตัวเอง ความมีตัวตน  ที่เกิดจากต้นเหตุและอุปาทาน
เข้าไปขัดแย้งกับกระแสของธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ความขัดแย้ง
นี้คือทุกข์ตา หรือความทุกข์

ทุกข์ตาหรือความบีบคั้น หรือความไร้อิสรภาพ เกิดจากความขัดแย้ง
ระหว่างการยึดถือว่ามิตัวตน (อุปาทาน) กับความจริงตามธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน
ความโศก ความเศร้าครวญ ความทุกข์ ความโหมหนัส ความคับแค้นใจ เกิด
ขึ้นเพราะความขัดแย้งนี้

ปุถุชนจึงมีความทุกข์และความขัดแย้งเป็นธรรมดาเพราะความไม่รู้
(อวิชชา) ทำให้เกิดการปรุงแต่ง (สังขาร) เกิดความมีตัวตนขึ้นมา แล้วเข้าไป
ขัดแย้งกับธรรมชาติความเป็นจริง

การที่จะหลุดพ้นจากวงจรความทุกข์หรือความบีบคั้นนี้ได้ต้องมีปัญญา
รู้เท่าทันสาเหตุของความทุกข์คือปฏิจลสมุปบาทนี้ ปฏิจลสมุปบาทนี้ที่แท้
คือสมุทัยหรือสาเหตุของทุกข์โดยพิสดารนั่นเอง การรู้กระบวนการของการ
เกิดทุกข์โดยพิสดารจะทำให้รู้ว่าจะใช้ปัญญาเป็นอาวุธเข้าไปจัดการ ณ จุดใด
คือ

มีปัญญารู้เท่าทันเบญจขันธ์ รู้ตัวเองหรือเห็นตัวเองว่าประกอบด้วยรูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือมองอย่างวิเคราะห์ว่าตัวเราประกอบด้วย
ด้วยขันธ์ 5 ขันธ์นี้คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยเข้าใจว่า
แต่ละขันธ์หมายถึงอะไร และทำงานเชื่อมโยงกับขันธ์อื่นๆ อย่างไร ควร
กลับไปทบทวนเรื่องขันธ์ 5 ในบทที่ 12 ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง การมีปัญญา
แจ่มแจ้งในเบญจขันธ์จะทำให้ระวังระไวตัดบ่วงทุกข์ได้ง่ายขึ้น เหมือนคน
เฝ้าประตูรู้ว่าประตูที่ทุกข์จะเข้านั้นอยู่ตรงไหน และคอยเฝ้าไว้

ประตูที่ 1 ผัสสะ ประตูละแรกของทุกข์คือผัสสะหรือการสัมผัส ผัสสะ คือ

เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัส
ความเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจสัมผัสอารมณ์ ก็มีสติรู้แจ้งว่าการที่สัมผัสนั้นๆ
ไม่ปรุงแต่งต่อไปเป็นต้นหา อุปาทาน การระงับระไวอยู่ที่ประตูดังนี้ท่าน
เรียกว่าอินทริยสังวร

ประตูที่ 2 เวทนา ถ้าประตูแรกไม่ทัน หลุดมาเป็นเวทนาคือความ
รู้สึกชอบไม่ชอบ ก็จะตกอยู่ที่ตรงนี้ เช่น รู้ว่าอ้อ อร่อย มันจะไม่ต่อไปเป็น
ต้นหาคืออยากกินเยอะๆ อยากกินคนเดียว อยากแย่งคนอื่นกิน ถ้ารู้เท่า
ทันความรู้สึกชอบไม่ชอบ ก็หยุดยังไม่ให้เกิดต้นหาได้

ประตูที่ 3 ตัณหา หลุดจากประตูเวทนามีก้าวสู่ต้นหาหรือความอยาก
มี 3 อย่าง คือ **กามตัณหา** อยากได้นั้นได้นี้หรืออยากเอา **ภวตัณหา** อยาก
อยู่ในภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออยากเป็น **วิภวตัณหา** อยากออกไปจาก
ภาวะเดิมหรืออยากไม่เป็น ถ้ารู้เท่าทันต้นหาก็ก้าวต่อไปเป็นอุปาทาน

ประตูที่ 4 อุปาทาน การยึดมั่นในตัวของกู เป็นประตูสุดท้ายที่
จะหลุดเข้าไปสู่ความบีบคั้น ปกติมนุษย์มีอุปาทานยึดมั่นในความมีตัวตน
ต้องอาศัยปัญญารู้เท่าทันความเป็นอนัตตา ความว่างจากตัวตนหรือสูญตา
รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น (สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิ-
เวสยาเย) จึงจะคลายจากอุปาทาน ข้อนี้ยากที่สุด ต้องอาศัยความเพียร
พยายามเข้าถึงความเป็นอนัตตาหรือความว่างอยู่เป็นเนื่องนิตย์

ปฏิจกสมุปปาทเป็นธรรมมะอันละเอียด พระพุทธองค์ตรัสรู้ในปฏิจ-
กสมุปปาทเมื่อยาม 3 แห่งวันวิสาขบูชา ทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความ
ทุกข์โดยสิ้นเชิง เสวยวิมุตติสุขอยู่ได้ตั้งไม่ต่างฯ 7 ตัน ตันละ 7 วัน แล้ว
จึงทรงมีพุทธดำเนิไปโปรดปัญจวัคคีย์ที่เมืองพาราณสี

การศึกษาปฏิจกสมุปปาทไม่ควรแค่ศึกษาเป็นความรู้เหมือนวิชาต่างๆ
ซึ่งเป็นการรู้แต่ภายนอกเหมือนประดับด้วยเครื่องประดับเท่านั้น โดยไม่
เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ แต่ควรปฏิบัติให้เกิดผลด้วย คือครบทั้ง
ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ปฏิเวธคือการได้รับผลดีจากการปฏิบัติ ผลดีนี้

คือความเป็นอิสระและความสุขจากการคลายความยึดมั่นในตัวกูของกู

บุคคลควรรู้จักปฏิเสธสมมุติภาพ ขึ้นใจในปฏิเสธสมมุติภาพ ท่องปนจดจำรีนรมย์ในปฏิเสธสมมุติภาพเสมือนจดจำเนื้อเพลงและร้องเพลงเล่นได้ด้วยความรีนรมย์ เป็นบทเพลงแห่งธรรมะ หรือฮัมเพลงปฏิเสธสมมุติภาพได้ว่า “อวิชชา ปฏิจา สังขาร...” เมื่อมีอารมณ์อยู่ในปฏิเสธสมมุติภาพเสมอๆ ก็จะเข้าใจวงจรของทุกข์ และรู้จุดที่จะตัดวงจรของทุกข์ ใช้สติและปัญญาเข้าไปรู้เท่าทันในวงจรของทุกข์ จะทำให้เป็นอิสระมากขึ้นๆ จะทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งว่าคำว่าวิชาหรือปัญญานั้น ต่างจากความรู้ทางโลกที่ไม่คลายจากความเห็นแก่ตัวหรือทำให้เห็นแก่ตัวมากขึ้น ที่ต่างกันคือวิชาหรือปัญญานั้นคือการรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่งจนคลายจากความยึดมั่นในตัวตน ปัญญา อิศรภาพ ความสงบ ความสุขจึงเป็นเรื่องเดียวกัน

บุคคลเมื่อเป็นอิสระ คลายจากความยึดมั่นตัวตนจึงจะรักคนอื่นได้ ความแจ่มแจ้งในปฏิเสธสมมุติภาพจนสามารถยุติกระแสของความเห็นแก่ตัวได้ คือการพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยกระบวนการทางปัญญาอันยิ่งยวด เป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณขั้นสูงสุด ☺



ตอนที่ 3

ระบบการอยู่ร่วมกันในอนาคต

ระบบการอยู่ร่วมกันในอนาคต



อุดมการณ์แห่งศตวรรษที่ 21 คือการอยู่ร่วมกันด้วยสันติทั้งโลก มนุษย์ควร
จะใช้สติปัญญาเป็นส่วนใหญ่ เพื่อทำความเข้าใจปัญหาของระบบการอยู่
ร่วมกันในปัจจุบัน รากเหง้าของปัญหา และวิธีการสร้างระบบการอยู่ร่วม
กันในอนาคต

1. ปัญหาของระบบการอยู่ร่วมกันในปัจจุบัน

ปัญหาของระบบการอยู่ร่วมกันในปัจจุบัน เช่น ความยากจน ช่อง
ว่างระหว่างคนจนกับคนรวย และระหว่างประเทศจนกับประเทศรวย การ
ขาดความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและชุมชน ความรุนแรงประเภทต่างๆ
รวมทั้งสงคราม การทำลายสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม การละเมิดสิทธิของ
เด็ก สตรี คนกลุ่มน้อย และผู้ด้อยโอกาส การที่สถาบันทางการเมือง สถาบัน
ทางราชการและทางศาสนาไม่สามารถสนองต่อการแก้ปัญหา ความเครียด
ความหุดหู่ ความรู้สึกหมดหวังในชีวิตและสังคม ปัญหายาเสพติดและการ
ฆ่าตัวตาย ล้วนสะท้อนปัญหาของการที่มนุษยชาติยังไม่สามารถสร้างระบบ
การอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับ
ธรรมชาติ

2. รากเหง้าของปัญหาการอยู่ร่วมกัน



สาเหตุของปัญหาที่ไม่สามารถจัดระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติมี 3 ประการใหญ่ๆ คือ

- สัญชาตญาณเผ่าพันธุ์
- ลัทธิปัจเจกนิยมสุดโต่งและความเชื่อเรื่องเสรีนิยมผิดๆ
- เงินเข้าแทนที่จิตวิญญาณในฐานะคุณค่าสูงสุด

สัญชาตญาณเผ่าพันธุ์ (Tribalism) ในขณะที่มีการพูดถึงโลกาภิวัตน์ หรือ globalization หรือความเป็นโลกเดียวกันนั้น เป็นเพียงทางกายภาพเท่านั้น แต่จิตยังหาเป็นโลกจิต (Global Mind) ไม่ นี่คือการขัดแย้งระหว่างโลก กาย (Global Body) กับการไม่มีโลกจิต มนุษย์ยังคิดแบ่งแยกโดยเอาตน พวกตน เผ่าตน หรือประเทศตนเป็นที่ตั้ง แล้วเข้าแย่งชิง ปะทะ และขัดแย้งกัน สัญชาตญาณเผ่าพันธุ์นั้นมีมาแต่โบราณ และยังคงอยู่ในรูปต่างๆ มนุษย์ที่เจริญควรเห็นความสำคัญของเผ่าอื่นๆ และจัดระบบการอยู่ร่วมกันได้

ลัทธิปัจเจกนิยมสุดโต่งและความเชื่อเรื่องเสรีนิยมแบบผิดๆ มนุษย์มีทั้งความเป็นตัวของตัวเองและความเป็นส่วนรวมในขณะเดียวกัน เช่นเดียวกับที่อนุภาคที่มีทั้งความเป็นอนุภาคและความเป็นคลื่นในขณะเดียวกัน ความเป็นอนุภาคคือมีตัวตน จับต้องซึ่งตวงวัดได้ ความเป็นคลื่นคือไม่เป็นรูป จับต้องไม่ได้ แต่ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งอื่นได้ สภาพของสรรพสิ่งเป็นทวิลักษณ์ คือมีลักษณะที่เป็นตัวตนและมีลักษณะที่เชื่อมโยงสัมพันธ์ มนุษย์ก็ควรเป็นเช่นนั้น คือมีทั้งความเป็นตัวของตัวเองและเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นส่วนรวม ลัทธิปัจเจกนิยมสุดโต่งและความเชื่อเรื่องเสรีนิยมผิดๆ ทำให้เกิดความแตกสลายทางสังคม (social disintegration)

ลัทธิปัจเจกนิยมสุดโต่งให้ความสำคัญต่อความเป็นตนเองสูงกว่า ความเป็นส่วนรวม เสรีภาพมักใช้ในลักษณะที่หมายถึงการทำตามความต้องการของตัวเองได้สูงสุด ถ้าความต้องการนั้นไม่ประกอบไปด้วยสติปัญญา เสรีภาพก็กลายเป็นการทำตามความต้องการของกิเลสสูงสุด ทั้ง 2 ประการนำไปสู่อัตตฐานนิยม หรือ self-centerism ซึ่งเป็นข้าศึกต่อการอยู่ร่วมกัน

สามีภรรยา มีการหย่าร้างกันมากขึ้น เพราะต่างคนต่างเอาแต่ใจของตนเอง เป็นใหญ่ ขาดการคำนึงถึงความร่วมกัน (togetherness) อัตตฐานนิยม นำไปสู่การยกความโลภขึ้นเป็นคุณค่าว่าทุกคนมีเสรีภาพที่จะแสวงหาความ ร่ำรวยอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กำไรสูงสุด (maximum profit) กลายเป็นเป้าหมายของชีวิตและขององค์กร แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ทั้งหมดและ ธรรมชาติทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อัตตฐานนิยมสุดโต่งย่อมนำไป สู่การรบกวนการอยู่ร่วมกันของเพื่อนมนุษย์และของธรรมชาติแวดล้อม และ ก็สะท้อนว่ามีผลกระทบต่อบังเอิญบุคคลด้วย เพราะเขาเองก็สัมพันธ์อยู่กับ ความเป็นทั้งหมดด้วย

เสรีภาพที่แท้จริงควรเป็นปัญญาที่เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งตาม ความเป็นจริง หลุดพ้นจากความบีบคั้นของความไม่รู้หรืออวิชชา มีความ สุขและมีมิตรภาพต่อสรรพสิ่ง สามารถดำรงอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

การที่เงินเข้าแทนที่จิตวิญญาณในฐานะคุณค่าสูงสุด ในบทที่ 14 ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาทางจิตวิญญาณกับความสมบูรณ์ใน ตัวเอง สิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดของมนุษย์คือความดี หรือที่เรียกว่าพัฒนาการ ทางจิตวิญญาณ ความเป็นมนุษย์อยู่ที่พัฒนาการทางจิตวิญญาณ พัฒนาการ ทางจิตวิญญาณให้พลังแก่มนุษย์ แก่องค์กร และแก่สังคม เงินมีประโยชน์ ในการแลกเปลี่ยน แต่ในเมื่อความโลภได้ถูกยกระดับจากกิเลสมาเป็น คุณค่าในอารยธรรมสมัยใหม่ เงินก็ถูกทำให้เป็นเครื่องมือของความโลภ เงิน เป็นสิ่งสมมติที่ถูกสะสมได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด เงินได้สร้างองคาพยพของตน ขึ้นในรูปของสถาบันการเงิน บริษัท ตลาดเงิน และสถาบันระบบเงินเป็น อำนาจสูงสุด (ธนาธิปไตย) ที่จะกระทำเพื่อเงิน โดยเงิน และของเงิน ระบบ เงินเติบโตขึ้น เปลี่ยนสถานะจากการเป็นเครื่องมือแลกเปลี่ยนไปเป็นอำนาจ อำนาจที่จะทำลายสิ่งอื่นๆ เพื่อการเติบโตของตัวเอง เงินจำนวนมหาศาลที่ เคลื่อนไหวอยู่ในโลกกว่าร้อยละ 90 ไม่ได้เป็นไปเพื่อการสร้างเศรษฐกิจ แต่ เพื่อการเก็งกำไรหรือเพื่อการพนันหรือการดูดเงินจากที่ต่างๆ อำนาจเงินที่

ทำร้ายมนุษย์รุนแรงที่สุดคือการเปลี่ยนวิธีของมนุษย์ให้เห็นว่าเงินสำคัญที่สุด ไม่ใช่ชีวิต ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การวัดความเจริญก็ วัดกันที่เงิน คือวัดผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product) หรือ GDP แต่ไม่ได้วัดด้านการทำลายของเงิน ทำลายครอบครัว ทำลาย จิตวิญญาณ ตัวคุณค่าหรือจิตวิญญาณก็หายไป ดังที่พูดกันว่า “พระเจ้า ตายแล้ว” (God is Dead) เมื่อจิตวิญญาณหายไป มนุษย์ก็ขาดพลังชีวิต และพลังทางสังคม นำไปสู่วิกฤตการณ์ วิกฤตการณ์ชีวิตและวิกฤตการณ์ การอยู่ร่วมกันขณะนี้ก็พากันซุกการค้าเสรีและการไหลของเงินอย่างเสรีดังกับ เป็นสัจธรรม ใครไม่ทำตามนี้ก็เหมือนทำความผิด ประเทศต่างๆ จะต้อง แก้กฏหมายให้เกิดการไหลเข้าออกของเงินอย่างเสรี

ในครอบครัวถ้าใช้หลักการแข่งขันเสรี เด็กจะตายหมด ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ที่สำคัญที่สุด ไม่ได้ใช้หลักการแข่ง ขันเสรี แต่ใช้หลักการโอบอุ้มและเกื้อกูลกัน มนุษย์ทั้งโลกคือครอบครัวเดียวกัน การแข่งขันเสรีไม่ใช่หลักการของการอยู่ร่วมกัน แต่ความโอบอุ้มและ ความเกื้อกูลต่างหากที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยสันติ

พลังแห่งความร่วมมือเป็นกลุ่มก้อนทางสังคม (Social Integration Force)

ขณะนี้สังคมขาดพลังที่จะผนึกสังคมเข้าไว้ด้วยกัน จึงเกิดปรากฏ- การณ์ของการแตกสลายทางสังคม (social disintegration) ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ ที่สุดของมนุษยชาติในปัจจุบัน จำเป็นต้องหาพลังอันมหึมาผนึกสังคมไว้ ด้วยกัน ในทางวัตถุ มนุษย์ได้ค้นพบพลังอันมากล้นพันประมาณซ่อนอยู่ ในนิวเคลียสของอะตอมที่เรียกว่าพลังนิวเคลียร์ (Nuclear Force) ซึ่งเป็น พลังที่ดวงอาทิตย์และดวงดาวอื่นๆ ใช้อย่างดูเสมือนไม่สิ้นสุดเป็นพันๆ ล้าน ปี ฉะนั้น ในทางสังคม มนุษย์จะต้องแสวงหาพลังนิวเคลียร์ทางสังคม (Social Nuclear Force) ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ เพื่อนำมาใช้แก่วิกฤตการณ์ทางสังคม

ที่กำลังเป็นไปอย่างรุนแรง และผนึกสังคมให้ยั่งยืน

เมื่อนิวเคลียสของธาตุแท้มาเชื่อมกัน (Nuclear Fusion) จะปลดปล่อยพลังงานอันมหาศาลออกมา ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เข้ามารวมกันเป็นกลุ่มก้อนทางสังคมย่อมเกิดพลังงานอันมหาศาลออกมา ฉะนั้น เรียกว่าพลังแห่งความร่วมมือกันเป็นกลุ่มก้อนทางสังคม (Social Integration Force) มนุษย์จะต้องเรียนรู้เพื่อสร้างพลังงานทางสังคมนี้

ธรรมชาติแห่งการรวมตัวปรากฏอยู่ทั่วไป ทำไม้โปรตอนและนิวตรอนมารวมตัวกันเกิดเป็นธาตุต่างๆ ขึ้น ทำไม้มันไม่แยกๆ กันอยู่ การรวมตัวกันทำให้เกิดเสถียรภาพ ถ้าแยกกันอยู่มันไม่มีเสถียรภาพ ทำไม้ของไอน้ำจึงไม่แยกๆ กันอยู่ แต่มารวมตัวกันเป็นก้อนเมฆ ทำไม้ปลาจึงอยู่เป็นฝูงๆ การอยู่ร่วมกันทำให้โอกาสมีชีวิตรอดมากกว่าอยู่เดี่ยวๆ ตัวจะมีบางซึ่งเป็นสัตว์เซลล์เดียว ตามปรกติมันอาจจะแยกกันอยู่เดี่ยวๆ แต่เมื่อมีวิกฤต เช่น อาหารขาดแคลนหรือสิ่งแวดล้อมมีความเป็นกรดเป็นด่างมาก อันตรายต่อมัน มันจะรวมตัวเป็นกระจุก และช่วยทำหน้าที่ประดุจเป็นสัตว์หลายเซลล์ มนุษย์แต่โบราณก็รู้คุณค่าของการอยู่ร่วมกันเป็นกระจุกตามธรรมชาติ เช่น มนุษย์โบราณรวมกันเป็นกลุ่มล่าสัตว์ได้ผลดีและปลอดภัยกว่าล่าเดี่ยวๆ แบบตัวใครตัวมัน การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มตามเผ่าพันธุ์หรืออยู่รวมกันเป็นชุมชนมีผลดีกว่าอยู่เดี่ยวๆ พระพุทธเจ้าเองก็ทรงสอนธรรมะแห่งการรวมกลุ่มที่เรียกว่า**วัชชีธรรม** หรือ**ปริหานิยธรรม** เพ็ญมนุษย์ในปัจจุบันที่หลงผิดไปเชื่อเรื่องลัทธิปัจเจกชนนิยมสุดโต่งและเลวร้ายส่วนบุคคลแบบผิดๆ และปล่อยให้อำนาจเงินตราเข้ามาทำลายสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ให้แตกออกไป

มนุษย์ต้องการการเรียนรู้ใหม่ที่จะรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในทุกพื้นที่ในทุกองค์กร และในทุกเรื่อง ซึ่งหมายถึงทั้งในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในวัด ในมหาวิทยาลัย ในองค์กรทุกชนิด และในการรวมกันทำกิจกรรมหรือทำงานในเรื่องต่างๆ การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำนี้มีชื่อเป็นกลางๆ



ว่ามีความเป็นชุมชน (community) หรือความเป็น**ประชาคม** ความเป็นชุมชน ไม่ได้หมายความว่าหมู่บ้านหรือชุมชนตามพื้นที่เท่านั้น แต่หมายถึงการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในลักษณะใดๆ ก็ได้

ความเป็นชุมชนคือสังคมที่มีชีวิต

สิ่งที่ไม่มีชีวิตคือสิ่งที่ถูกชำแหละออกเป็นส่วนๆ เช่น สุนัขหรือโคที่ถูกชำแหละ หรือสิ่งที่อะไรๆ ไหลเข้าออกอย่างเสรี เช่น ขอนไม้ผุ หรือซากศพ

สิ่งที่มีชีวิตมีขอบเขต มีการเชื่อมโยงขององค์พหุภายในไปสู่ความเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว มีการควบคุมสิ่งที่เข้าและออกเพื่อรักษาคุณภาพหรือความเป็นปกติของตัวเอง มีภูมิคุ้มกัน มีจิต และในกรณีของมนุษย์มีจิตวิญญาณ เมื่อสังขารเชื่อมโยงกันมีความเป็นทั้งหมดก็มีวิญญาณหรือจิตปรากฏขึ้น เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่ผุดบังเกิด จิตและจิตวิญญาณเป็นมิติที่ต่างไปจากกาย แต่มำทำให้กายกุมกันเป็นบูรณาการมีชีวิตชีวา

สังคมปัจจุบันเหมือนสังคมที่ไม่มีชีวิต เพราะถูกชำแหละออกเป็นส่วนๆ และไปถือหลักให้มีการไหลเข้าออกโดยเสรีในรูปการค้าเสรี การเงินเสรี เศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครั้ว ชุมชน สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การเมือง ชนบทกับเมือง สุขภาพ การศึกษา แยกจากกันเป็นส่วนๆ การศึกษาก็สอนให้คนเห็นเป็นส่วนๆ คิดเป็นส่วนๆ อำนาจเงินก็ทำให้สรรพสิ่งแยกกันเป็นส่วนๆ เพื่อประโยชน์ของเงิน เมื่อสังขารของสังคมถูกชำแหละออกเป็นส่วนๆ ดังนี้ วิญญาณย่อมหายไป เมื่อวิญญาณหายไป สังคมจึงเหมือนสังคมที่ตายแล้ว (ดังที่พูดกันว่า “พระเจ้าตายเสียแล้ว”) ขาดพลังชีวิตที่จะยึดกุมกันเป็นองค์กรรวม จึงเกิดการแตกสลายทางสังคม (social disintegration)

ถึงเวลาที่มนุษย์จะฉลาดพอที่จะร่วมสร้างระบบการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่มีชีวิต ทุกคนมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์และศักยภาพแห่งความ

สร้างสรรค์ ต้องหลุดพ้นจากอำนาจที่ครอบงำให้เกิดความไม่รู้หรือวิชา
ไปสู่ความเป็นไท คิดออกนอกกรอบเดิมที่คุมขังมนุษย์ให้หมดคักดีศรีและ
ศักยภาพ ร่วมกันสร้างสังคมที่เกื้อกูลต่อความเป็นมนุษย์ ให้มนุษย์กับมนุษย์
และมนุษย์กับธรรมชาติอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสุข สนุก และสร้างสรรค์
ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ยาก ทุกคนมีส่วนร่วมได้ ถ้าเราเริ่มจากหน่วยสังคมที่พื้นฐาน
ที่สุด (basic social unit) ประจุเซลล์เป็นหน่วยพื้นฐานของร่างกาย นั่น
คือความเป็นชุมชน สังคมควรมีชุมชนเป็นหน่วยพื้นฐาน จึงจะทำให้รักษา
คุณภาพ สร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนได้

ความเป็นชุมชนหมายถึงคนจำนวนหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มี
ความเอื้ออาทรต่อกัน มีการติดต่อสื่อสารและการเรียนรู้ร่วมกัน มีขนาด
พอเหมาะที่สมาชิกจะรู้ทั่วถึงกัน และควบคุมให้มีความเป็นหนึ่งเดียวกันได้
เพื่อบำรงความเป็นตัวของตัวเองท่ามกลางความหลากหลายและการ
เปลี่ยนแปลง โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับ
ชุมชนอื่น

ความเป็นชุมชนนี้ ในทางกว้างหมายถึงชุมชนตามภารกิจต่างๆ แต่
ชุมชนพื้นฐานและสมบูรณ์ที่สุดคือชุมชนตามพื้นที่ที่เป็นหน่วยเศรษฐกิจพึ่ง
ตนเองได้และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ในสังคมควรมีความเป็นชุมชนที่
หลากหลายทั้งชุมชนติดพื้นที่และชุมชนตามภารกิจ ซึ่งจะรวมถึงชุมชนใน
รูปแบบๆ ใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามสภาพสังคมสมัยใหม่ แต่ขอให้เป็น
หน่วยแห่งการรวมตัว รวมใจ ร่วมคิด ร่วมทำ

การรวมตัวรวมใจร่วมคิดร่วมทำหรือความเป็นชุมชนนี้ควรเกิด
ทุกหนทุกแห่ง และในรูปต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในวัด ในโรงเรียน ในที่
ทำงาน อาจเป็นหมู่บ้าน ชุมชน กลุ่ม สหกรณ์ สมาคม มูลนิธิ หรือในชื่อ
ใดอื่น ภารกิจอาจเป็นเรื่องของครอบครัวอบอุ่น เศรษฐกิจพอเพียง ชุมชน
เข้มแข็ง อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ธรรมะ สตรี เด็ก ชนกลุ่มน้อย
ผู้ด้อยโอกาส การอาสาสมัครเพื่อสังคม การต่อสู้เพื่อความถูกต้องเป็นธรรม

หรืออื่นๆ

เมื่อมีความเป็นชุมชน สมาชิกจะมีความสุขประจวบบรรลุนิพพาน ซึ่งก็เป็นนิพพานแบบหนึ่งคือนิพพานทางสังคม เพราะนิพพานแปลว่าเย็น การรวมตัวรวมใจร่วมคิดร่วมทำนั้น ทำให้ความมีตัวตนลดลง มีการรวมใจเป็นหนึ่งเดียวกัน (synchronicity) จึงเกิดความสุขอย่างเหลือหลาย การร่วมคิดร่วมทำทำให้เกิดศักยภาพแห่งความสำเร็จ ทำอะไรก็สำเร็จได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม สุขภาพ หรือวิชาการ ศักยภาพ และความสำเร็จก็เป็นบ่อเกิดของความสุข

ชุมชนในพื้นที่ควรจะจัดการในเรื่องของตัวเองให้ได้มากที่สุด เช่น การผลิตอาหารและข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น จัดการทรัพยากรธรรมชาติให้เกื้อกูลและยั่งยืน จัดเรื่องการศึกษา เรื่องสุขภาพ มีศูนย์ทางศาสนาหรือจิตวิญญาณตามความเชื่อของตน มีระบบความยุติธรรมที่สามารถแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ถ้าจำเป็นก็มีระบบเงินชุมชนอีกระบบหนึ่งของตนเอง มีการแลกเปลี่ยนหรือค้าขายกับชุมชนอื่นตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ร่วมกัน ดูแลของแปลกปลอมในรูปของข้อมูลข่าวสาร เงิน และวัฒนธรรมมิให้เข้ามาทำร้ายชุมชน แต่ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และชื่นชมวัฒนธรรมอื่นอย่างเป็นคุณ ชุมชนกับชุมชนควรมีการสร้างเครือข่ายระหว่างกันให้ขยายตัวออกไปเรื่อยๆ เมื่อเครือข่ายของชุมชนเกิดขึ้นมาก ก็จะเป็นเครือข่ายทางสังคม (social networks) ทำนองเดียวกับเครือข่ายในสมอง (neural networks) ซึ่งเป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล

เมื่อเป็นดังนี้ จะเกิดโครงสร้างของสังคมใหม่ที่มนุษย์แต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีศักยภาพที่จะกำหนดอนาคตของชุมชน จึงเป็นประชาธิปไตยอย่างยิ่ง มีศีลธรรมพื้นฐานที่ทุกคนมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์เสมอกัน มีการอยู่ร่วมกันด้วยความเกื้อกูล และมีภูมิคุ้มกันมิให้ปัจจัยภายนอกมาทำลายความสมดุลได้ง่ายๆ ในขณะเดียวกัน มีความหลากหลายของแต่ละชุมชนตามเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ความหลากหลายเป็นความงามและช่วย

ให้ประคับประคองซึ่งกันและกัน ทำให้ทั้งหมดมีความยั่งยืน

ความเป็นชุมชนเป็นโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นประกันให้มนุษย์ทุกคน มีเพื่อน มีภูมิคุ้มกัน และมีความมั่นคง จากโครงสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งนี้ มนุษย์สามารถสถาปนาโครงสร้างอื่นๆ ที่สูงขึ้น เช่น ระบบเศรษฐกิจของประเทศและของโลกแบบใหม่ที่เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกัน ทำนองเดียวกับที่เซลล์รวมตัวกันเป็นอวัยวะ อวัยวะรวมตัวกันเป็นร่างกาย ทั้งหมดบูรณาการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ยังให้ชีวิตเป็นไปได้อีก

แท้ที่จริงระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติคือ**ศีล** ศีลแปลว่าความเป็นปกติ ถ้าไปแปลความว่าศีลคือศีล 5 และประกอบด้วยการให้ศีลเป็นสำคัญ เมื่อให้ศีลเสร็จแล้วก็เสร็จกิจของสงฆ์ ศีลก็กลายเป็นพิธีกรรมเท่านั้น ทำให้จำกัดบทบาทและจำกัดศักยภาพของศีลลง เพราะเหตุนี้พระแม่มีจำนวน มากก็ไม่มีศักยภาพในการช่วยให้สังคมมีพลังแห่งความถูกต้อง แต่ถ้ามองว่าศีลคือระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ จึงมีความหมายที่แตกต่างกันมากต่อท่าทีและบทบาทของชาวพุทธ ถ้าศีลแปลว่าระบบการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ทั้งพระและฆราวาสก็มีอะไรที่จะต้องร่วมกันทำเป็นอย่างมากกว่าเพียงการให้ศีล และการรับศีล เมื่อสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยสันติหรือมีศีล ก็อยู่ในฐานะที่จะพัฒนาให้เกิดสมานธิและปัญญาได้ง่ายขึ้น สมานธิและปัญญาก็มาช่วยให้ศีลแข็งแกร่งขึ้น

คนทุกคนควรทำความเข้าใจความสำคัญของความเป็นชุมชนและพยายามสร้างความเป็นชุมชน ไม่ว่าในครอบครัวหรือในที่ทำงาน หรือในการทำภารกิจต่างๆ หรือในการดำรงชีวิตร่วมกัน ไม่ว่าจะมิอาชีพใดๆ ควรมีการรวมตัวรวมใจร่วมคิดร่วมทำกับคนที่มิวัตรูประสงค์ร่วมกัน ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งและเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับกลุ่มอื่นๆ คนคนเดียวอาจเป็นสมาชิกของหลายกลุ่มก็ได้ ทำนองเดียวกับเซลล์สมองตัวหนึ่งๆ ที่จะอยู่ในหลายวงจรประสาท

การศึกษาทุกระดับต้องฝึกให้ผู้เรียนสร้างความเป็นชุมชนให้เป็นสถาบันการศึกษา องค์กรสงฆ์ องค์กรพัฒนาเอกชน และภาคธุรกิจ ควรมีการสร้างศูนย์หรือสถาบันที่สร้างผู้เชี่ยวชาญในการส่งเสริมการรวมตัวเพื่อสร้างความเป็นชุมชน เพราะแม้จะรู้ว่าความเป็นชุมชนเป็นของดี คนส่วนใหญ่ก็รวมตัวกันสร้างความเป็นชุมชนไม่เป็นเสียแล้ว จึงควรมีวิทยาการช่วยให้มนุษย์สามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำกันเต็มแผ่นดิน สังคมที่มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในรูปต่างๆ เต็มสังคม และมีสันติ เรียกว่าสังคมสันติ ประชาธรรมหรือประชาสังคม พลังแห่งการร่วมกันเป็นกลุ่มก้อนทางสังคม จะผนึกสังคมไว้ด้วยกันมิให้แตกสลาย เกิดดูเลยมภาพ มีความพอเพียง มีความยั่งยืน อันเป็นไปเพื่อความสุขของทุกคน ☺

ตอนที่ 4

พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ



ศตวรรษใหม่นี้เป็นศตวรรษแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ที่กล่าวมาแล้วในตอนต้นๆ ทั้งหมดล้วนเป็นไปเพื่อการยกระดับจิตวิญญาณ หรือการยกภาพภูมิของมนุษย์ให้สูงขึ้น การพัฒนาในภพภูมิเดิมคือภพภูมิทางวัตถุหรือสัตยธรรมไม่สามารถนำไปสู่การพ้นวิกฤตได้ หรือแท้ที่จริงก่อวิกฤตมากขึ้น มนุษย์ต้องการลดการยึดมั่นในตัวตนลง เห็นแก่คนอื่นและเห็นแก่ธรรมชาติมากขึ้น ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยลงก็ยิ่งเป็นอิสระ ยิ่งมีความสุข และเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติยิ่งขึ้น เป็นเหตุให้ทั้งตนเองและโลกมีสันติสุข

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงยิ่งแต่ควรเรียนรู้ให้ถูกทาง ทำให้ทุกขณะของชีวิตเป็นการเรียนรู้ไม่ว่าจะสัมพันธ์กับสิ่งใดๆ หรือทำอะไร หรือเกิดอะไรขึ้น ควรทำให้ทุกเรื่องนั้นเป็นการเรียนรู้ เรียนรู้ให้เรานฉลาดขึ้น มีความเป็นอิสระมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น และเป็นบ่อเกิดของความสุขของผู้อื่นมากขึ้น นั่นคือเรียนรู้ทุกอย่างมาทำให้เราเห็นแก่ตัวน้อยลง เราต้องมีเหตุการณ์ในชีวิตทุกวัน เราควรทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ เราก็จะฉลาดขึ้นทุกวันและเป็นคนดีขึ้นทุกวัน พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณในวิถีชีวิต คือการใช้เรื่องต่างๆ ในวิถีชีวิตมายกระดับจิตวิญญาณ



ของเราให้สูงขึ้น

1. ประสบการณ์ธรรมชาติกับการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

ธรรมชาติอยู่รอบตัวเราทั้งใกล้และไกล เราต้องสัมผัสอยู่กับธรรมชาติตลอดเวลา ถ้าเรารู้จักใช้ประสบการณ์ธรรมชาติมาพัฒนาจิตวิญญาณของเรา ก็เท่ากับเราสามารถพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้นตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ข้อสำคัญเราต้องตระหนักรู้ว่ามีธรรมชาติอยู่รอบตัวเราและในตัวเรา ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยธรรมชาติ ไม่มีที่ใดที่ว่างจากธรรมชาติ เราเกิดมาในธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นเชื่อมต่อกันทั้งจักรวาล อวกาศที่เราหายใจ สายลม แสงแดด ต้นไม้ แม่น้ำ ภูเขา ทะเล ดวงอาทิตย์ ดวงดาว เชื่อมโยงต่อเนื่องเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งจักรวาล เมื่อเราหายใจเข้าหายใจออก เราจึงเชื่อมโยงกับจักรวาลทั้งจักรวาล เราหายใจเข้าเราก็ดึงจักรวาลเข้ามาสู่ตัวเรา เมื่อเราหายใจออกจักรวาลก็ดึงเราเข้าไปสู่จักรวาล

มนุษย์ปัจจุบันสูญเสียการตระหนักรู้ธรรมชาติหรือขาดสัมผัสกับธรรมชาติ เพราะเข้าไปอยู่ในโลกประดิษฐ์และโลกของความคิดมากเกินไป เกิดความแปลกแยกจากธรรมชาติ มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ถ้ามนุษย์แปลกแยกจากธรรมชาติก็จะอ้วกแงเปเล่เปลี่ยนประจวบจุที่ถูกพรากออกจากอกแม่ ย่อมมีความทุกข์และจิตใจเสียไป มนุษย์แต่โบราณอยู่กับธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมชาติ เกิดการคิดถึงแผ่นดินนี้มีคุณ กล่าวกันว่า**พระแม่ธรณี** (Mother Earth) ในแม่น้ำมี**พระแม่คงคา** ในต้นไม้มี**รุกขเทวดา** เมื่อมนุษย์เห็นคุณค่าของธรรมชาติ มนุษย์ก็มีคุณค่า ถ้ามนุษย์ไม่เห็นคุณค่าของธรรมชาติ มนุษย์เองก็ไม่มีคุณค่าด้วย

มนุษย์มีความสุขถ้าได้สัมผัสกับธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ ป่า ภูเขา ทะเล หองฟ้า ดวงดาว อาจเป็นเพราะบ้านของมนุษย์คือธรรมชาติ เมื่อกลับไปหาธรรมชาติจึงมีความสุขเหมือนคนได้กลับบ้าน อีกประการหนึ่งธรรมชาติมี

ความใหญ่ ความล้าลึก ความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อมนุษย์ได้สัมผัสธรรมชาติจึงได้สัมผัสความใหญ่ ความลึกล้า ความศักดิ์สิทธิ์ จิตหลุดออกจากความคับแคบในตัวเองไปอยู่กับธรรมชาติ จึงเป็นอิสระและมีความสุขอย่างล้าลึก จิตที่ติดอยู่ในความคับแคบในตัวเองคือยึดตัวเองเป็นที่ตั้งยอมถูกความคับแคบบีบคั้น ไม่เป็นอิสระ เครียด และขาดความสุข มนุษย์จึงชอบเสพธรรมชาติ เพราะธรรมชาติให้ความสุข แต่ถ้าเสพสุขแล้วเกิดกิเลสตัณหาที่เป็นอันตรายและถือว่าโง่งม ต้องเชื่อมโยงความสุขไปสู่ปัญญา

พัฒนาการทางจิตวิญญาณหมายถึงปัญญาฉลาดขึ้น รู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง และลดละความเห็นแก่ตัวลง การมีความสุขจากการได้สัมผัสธรรมชาติต้องทำให้เราฉลาดขึ้นและเป็นคนดีขึ้น เราควรมีปัญญารู้ว่าธรรมชาตินั้นเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งจักรวาล มีความใหญ่โตสุดประมาณ เราไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล แต่เป็นจุดเดียวของธรรมชาติ การตระหนักรู้ว่าเราไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาลจะทำให้คลายจากความยึดมั่นในตัวตนลง ถ้าเป็นอย่างนี้ แม้เพียงเห็นดวงดาวก็ทำให้ลดความเห็นแก่ตัวลง เพราะทำให้ระลึกถึงความกว้างใหญ่ไพศาลและความเป็นหนึ่งเดียวกันของจักรวาลทั้งจักรวาล ยิ่งถ้าเรามีความรู้เกี่ยวกับกำเนิดของจักรวาลด้วยก็ยิ่งเข้าใจความเป็นหนึ่งเดียวกันของทั้งหมด จักรวาลเกิดจากการระเบิดตูมใหญ่ (Big Bang) ของสภาพอัดแน่นเป็นเนื้อเดียวในจุดหรือพินทุ (Singularity) เมื่อประมาณ 15,000 ล้านปีก่อน ออกมาเป็นพลังงานเป็นอวกาศ เป็นเวลา ต่อมาพลังงานกลายเป็นสสารเกิดดวงดาวต่างๆ รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ เรียกว่ากาแล็กซี ในแต่ละกาแล็กซีมีดาวประมาณ 100,000 ล้านดวง ในจักรวาลมีกาแล็กซีประมาณ 100,000 ล้านกาแล็กซี มนุษย์ทุกคน สัตว์ทุกตัว ต้นไม้ทุกต้น สสาร พลังงาน และดวงดาวทั้งหมดมาจากความเป็นหนึ่งเดียวกัน และยังเป็นหนึ่งเดียวกัน นี่คือนิยามไปพ้นความมีตัวตน

การที่มนุษย์สัมผัสป่าไม้ ภูเขา ทะเล และท้องฟ้าแล้วมีความสุข



เพราะได้สัมผัสความใหญ่ของธรรมชาติ แต่ที่จริงเราสัมผัสความใหญ่ของธรรมชาติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่เราไม่รู้ เพราะเรารู้เห็นและคิดแยกเป็นส่วนๆ จึงไม่รู้เห็น และคิดถึงความใหญ่ของธรรมชาติที่เราสัมผัสอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นอากาศ สายลม แสงแดด ต้นไม้ แมลง หรือธรรมชาติใดๆ ทั้งในตัวเราและนอกตัวเรา ถ้าเรามีสติ มีปัญญา ก็จะสามารถสัมผัสและตระหนักรู้ในธรรมชาติตลอดเวลา ดังที่บางคนสัมผัสรู้ว่ามีพระเจ้าหรือ God อยู่ในทุกอนุของสรรพสิ่ง ดังที่ใช้คำว่า “สถิตอยู่ในทุกหนทุกแห่ง” (Omnipresent) เราอาจทำความเข้าใจได้ว่าในตัวเรา ในลมหายใจของเรา ในทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรามีความศักดิ์สิทธิ์ จะทำให้เรารู้สึกเอิบอímชุ่ม สบาย ปิติ ถ้าเรามีสัมผัสกับธรรมชาติอย่างนี้จะทำให้เราเอิบอímไปด้วยความปิติ หรือกล่าวได้ว่ามีความสุขแผ่ซ่านไปในทุกอนุของร่างกาย นี้เรียกว่ามีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณกับธรรมชาติซึ่งจะให้ความสุขอันเป็นทิพย์ ถ้าเรามีความสุขกับธรรมชาติด้วยกิเลส ตัณหา กิเลสตัณหาจะพาไปสู่การทำลาย แต่ถ้ามีประสบการณ์กับธรรมชาติด้วยปัญญาจะทำให้พบความสุขที่สูงกว่า คือความสุขที่เกิดจากความเป็นอิสระจากความเห็นแก่ตัว ปัญญาที่ลดละความเห็นแก่ตัว หรือพัฒนาการทางจิตวิญญาณย่อมนำไปสู่การสร้างสรรค์เป็นอเนกประการ

มนุษย์ควรฉลาดพอที่จะใช้ประสบการณ์ธรรมชาติในรูปต่างๆ มาก่อให้เกิดการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

2. ความงามกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

ในความจริงมีความงาม ถ้าเข้าถึงความจริงของสรรพสิ่งจะประสบความงาม การประสบความงามทำให้เกิดความสุข ในธรรมชาติของสรรพสิ่งมีความงามอยู่ทั่วไป มนุษย์ควรจะได้สัมผัสความงามเป็นกำไรชีวิตอย่างล้นเหลือ แล้วใช้ความปิติและความสุขที่ได้สัมผัสกับความงามมาช่วยพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น หรือช่วยในเรื่องพัฒนาการทางจิตวิญญาณ จะกล่าวถึง

ความงามที่มนุษย์ประสบได้ในวิถีชีวิต 10 ประการด้วยกัน คือ

1. **ความงามของธรรมชาติและปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ** ความงามของธรรมชาติเป็นสิ่งที่มนุษย์รู้จักดีที่สุด พุ่มนา ป่า เขา เมฆ ท้องฟ้า ทะเล ดอกไม้ ผึ้งนก เป็นความงาม เดียวนี้มนุษย์มีความรู้เกี่ยวกับจักรวาลมากขึ้น ภาพของกลุ่มดาวต่างๆ ก็มีความงามอย่างจับใจ ซึ่งขณะนี้มีภาพและวิดีโอของจักรวาลแพร่หลายมากขึ้นหาชมดูได้ไม่ยาก ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ เช่น สุริยุปราคา จันทรุปราคา ดาวตก ก็เป็นที่สนใจของมนุษย์มาแต่ดึกดำบรรพ์ และอาจก่อให้เกิดความรู้สึกลึกลับ มนุษย์ควรจะใช้ความงามของธรรมชาติและปรากฏการณ์ทางธรรมชาติมาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นดังที่กล่าวในบทที่แล้ว
2. **ศิลปะ** ศิลปะคือความงามที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นจิตรกรรม ประติมากรรม เพลง วรรณคดี การแสดงหรือศิลปะได้อื่น มนุษย์ควรได้เสพความงามของศิลปะเพื่อความชื่นใจ แต่ต้องระวังมิให้เกิดกิเลสตัณหาต่อไป และควรใช้ศิลปะเป็นเครื่องพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป
3. **ความงามในงาน** งานทุกชนิดถ้าตั้งใจทำด้วยความประณีต งานนั้นก็จะกลายเป็นความงามหรือศิลปะ ให้ความประเทืองใจต่อผู้ทำและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ทุกคนต้องทำงานอยู่แล้ว ถ้ารู้จักศิลปะของการทำงานหรือทำงานให้เป็นศิลปะ ก็จะได้ประสบความงามในงาน และงานทุกชนิดกลายเป็นเครื่องพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น
4. **ความงามในความรู้** ในความรู้มีความงาม ในประโยคแต่ละประโยค ในคำแต่ละคำ ในความหมายของความรู้และความ เป็นทั้งหมดของความรู้ล้วนมีความงาม เมื่อเรียนรู้อะไรควรพยายามเชื่อมโยงให้เห็นความเป็นทั้งหมด จะพบความงาม

เพราะความงามอยู่ที่ความเป็นทั้งหมด เช่น ความงามของผู้หญิงหรือของดอกไม้อยู่ที่ความเป็นทั้งหมด แต่เมื่อแยกย่อยเป็นต้น ไต้ พุง หรือเป็นคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ความงามก็หายไป ถ้าเรียนรู้อะไรแล้วเห็นแต่ส่วนแยกย่อยหรือติดอยู่เฉพาะในส่วนแยกย่อยก็จะไม่เห็นความงาม เมื่อเข้าถึงความเป็นทั้งหมดของความรู้อย่างไร ความรู้ก็จะเป็นความงาม

5. **ความงามของจิตใจ** ในความดีมีความงาม จิตใจที่มีความเมตตา กรุณา หวังดีต่อผู้อื่น หวังดีต่อส่วนรวม จะเป็นความงามในตัวเองและต่อผู้พบเห็น
6. **ความงามในวาจา** วาจาสุจริตเป็นความงาม วาจาสุจริตประกอบด้วย การพูดแต่ความจริง มีที่มาจากที่อ้างอิง พูดเป็นปรีชาวาจา พูดถูกกาลเทศะ พูดแล้วเกิดประโยชน์ นี่คือนิยามของวาจาสุจริต เป็นความงามโดยแท้
7. **ความงามในการกระทำ** การกระทำอันไม่เบียดเบียน การมีอาชีพสุจริต การกระทำเพื่อหวังประโยชน์ต่อผู้อื่น นี่คือการทำความดีหรือศีล การมีศีลเป็นความงาม

ข้อ 5-7 คือความงามของกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่ามีความสุจริตทั้ง ไตรทวารหรือประตูทั้งสาม ความสุจริตเป็นความงาม

8. **ความงามในความเป็นชุมชน** เมื่อมีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ โดยมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการพยายามทำอะไรให้สำเร็จ ความพร้อมเพรียงกันและความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นความงาม ให้ความสุขแก่ผู้มีส่วนร่วมประดุจบรรลุนิพพาน ที่จริงก็เป็นนิพพานระดับหนึ่งเพราะในการรวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันความเห็นแก่ตัวก็ลดลงด้วย ทำให้มีความเป็นอิสระและความสุข ทุกคนควรจะฝึกการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในทุกองค์กร ในทุกพื้นที่ และในทุกเรื่อง จะทำให้ชีวิตเปลี่ยน สังคม

เปลี่ยน และบุคคลได้ประสบความสำเร็จและความสุขอันล้นเหลือ

9. **ความงามในสัญลักษณ์ทางศาสนา** ถ้าเข้าใจและเห็นคุณค่าของ ศาสนธรรมหรือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด จะเห็นความงามของ สัญลักษณ์ทางศาสนาซึ่งมีเต็มไปหมด ไม่ว่าจะเป็นวัดวาอาราม โบสถ์ เจดีย์ พระพุทธรูป ไม้กางเขน รูปพระเยซู สุธเร้า พระจันทร์ เสี้ยว จิตรกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา ในทุกสังคมได้สร้างสัญลักษณ์ ต่างๆ เกี่ยวกับศาสนาไว้มาก สำหรับคนที่ไม่มีเครื่องรับ สิ่งเหล่านี้ไม่มีความหมาย เป็นเพียงซากอัฐซากปูน แต่สำหรับคนที่ มีเครื่องรับรู้ ที่เข้าใจและเห็นคุณค่า สัญลักษณ์ทางศาสนาต่างๆ จะเป็นความงามอย่างล้นเหลือ ที่ให้คุณค่าทางจิตใจ จะมีสถานที่ให้ท่องเที่ยวหรือเที่ยวชมมากมาย เป็นความงามและความสุข ที่ราคาถูกมาก ให้ความสงบ ความเยือกเย็น และปัญญา

10. **ความงามในสติ สมาธิ และปัญญา** เมื่อเจริญสติ จิตจะอยู่กับ ปัจจุบัน รับรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง จะปรากฏความงาม ของทุกอย่างขึ้นอย่างจับใจ เพราะในความจริงมีความงาม จิตที่ หมกมุ่น ชวนมัว หรือมือคดจะไม่สามารถรู้ (เห็น) ความจริง ตามธรรมชาติได้ จึงไม่ได้สัมผัสความงาม แต่เมื่อมีสติ-รู้ความ จริงตามธรรมชาติ ความงามจึงผุดขึ้นทั่วไปในใจ ไบโหล่ หยด น้ำ แผลง สายลม แสงแดด ในมนุษย์ ในการทำงาน เรียกว่า ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยความงาม จะมีความรู้สึกว่าร่าเริงจริงๆ ร่าเริงความงามและความสุข และจะมีจิตปรารถนาให้ผู้อื่น ประสบเช่นนี้บ้าง

ในการมีสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิต นวัตกรรมต่างๆ ครอบงำ ไม่ได้ จิตสงบสบาย เป็นอิสระ งามและสุข

ปัญญา หมายถึงการรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความ เป็นจริง ซึ่งรวมถึงการรู้ตัวเอง และคลายจากความยึดมั่นในตัว

ตนเอง ทำให้เป็นอิสระ มีมิตรภาพอันไพศาล มีความสุข และมีความงามเหลือพันพันประมาณ ยิ่งเห็นแก่ตัวน้อยลงยิ่งเป็นความงาม และทำให้ประสบความสำเร็จของสรรพสิ่ง

ความงามทั้ง 10 ประการตามที่กล่าวมานี้ ทำให้เราเห็นว่าในธรรมชาติของสรรพสิ่งมีความงาม ถ้าจิตของเราถูกฝึกให้มีเครื่องรับในความงามเหล่านี้ เราจะประสบความสำเร็จอย่างชื่นใจในทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งในสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม และยิ่งเราเรียนรู้ให้เข้าถึงปัญญาคือลดละการยึดมั่นในตัวตน การเกี่ยวข้องกับความงามเหล่านี้ก็จะกลายเป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณ หรือจิตใจให้สูงขึ้น ความมีจิตใจสูงเป็นความงามที่สุดในจักรวาล

3. การเรียนรู้และความรู้กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

มนุษย์ต้องเรียนรู้และมีความรู้เพิ่มขึ้นทุกระดับ ถ้าการเรียนรู้และความรู้ทำให้เราเป็นคนดีขึ้น เราก็จะเป็นคนดีขึ้นทุกวัน มีความเป็นมนุษย์สูงขึ้น หรือมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ แต่ถ้าการเรียนรู้และความรู้ทำให้เราเป็นคนเห็นแก่ตัวมากขึ้น มีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากขึ้นก็เรียกว่าเป็นคนเลวลง ความเป็นมนุษย์หรือพัฒนาการทางจิตวิญญาณตกต่ำ เป็นการทำลาย ไม่ใช่การพัฒนาให้ดีขึ้น ฉะนั้น ควรทำความเข้าใจและทำให้การเรียนรู้และความรู้ทุกอย่างเป็นไปที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของเราให้สูงขึ้น หรือมีความเป็นมนุษย์มากขึ้น

หลักสำคัญของการเรียนรู้ก็คือ อย่าให้การเรียนรู้แยกขาดหรือเป็นคนละเรื่องกับชีวิต แต่ทำให้เป็นเรื่องเดียวกัน กล่าวคือ ชีวิตคือการเรียนรู้ และการเรียนรู้คือชีวิต เพราะพัฒนาการทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องของชีวิต

พัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงสุดคือการมีปัญญารู้ธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและละคลายจากความยึดมั่นในตัวตนหรือความเห็นแก่ตัวลง ทำให้มีอิสระภาพ ความสุข และมิตรภาพอันไพศาล

การเรียนรู้เพื่อพัฒนาการทางจิตวิญญาณประกอบด้วย **ศีล สมาธิ** และ

ปัญญา

ศีล คือความสัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างตัวเรากับเพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม

สมาธิ คือจิตสงบไม่กำเริบด้วยความโลภ โกรธ หลง

ปัญญา คือการเข้าถึงความจริง และละคลายความเห็นแก่ตัว ศีล และสมาธิเป็นฐานให้ปัญญา ปัญญาจึงเป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงสุด พัฒนาการทางจิตวิญญาณอาจพูดเป็นนัยอื่นๆ แต่หลักสำคัญคือการหลุดออกจากความคับแคบในตัวตน เช่น อาจจะพูดว่า พัฒนาการทางจิตวิญญาณคือ**การเข้าถึงสิ่งสูงสุด** การเข้าถึงสิ่งสูงสุดก็อาจพูดได้ในหลายทรรคนะแล้วแต่จิตหรือความชอบของแต่ละคน เช่น อาจพูดถึงการเข้าถึงสิ่งสูงสุดเป็น 5 นัย ดังนี้

1. การอยู่ร่วมกันด้วยสันติ
2. การมีจิตสงบ
3. การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า
4. การเข้าถึงความเป็นจริงของจักรวาล
5. การเข้าถึงความว่างหรือความไม่มีตัวตน

ทั้ง 5 นัยไม่ได้แยกเป็น 5 เรื่องที่แตกต่างกัน **การอยู่ร่วมกันด้วยสันติ**ย่อมต้องการการลดความเห็นแก่ตัว มีการเห็นแก่ผู้อื่นและเห็นแก่ส่วนรวม ข้อนี้ก็คือ**ศีล** **การมีจิตสงบ**ก็เพราะมีการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ การอยู่ร่วมกันด้วยสันติทำให้สงบ การจางคลายจากความโลภ โกรธ หลง หรือความเห็นแก่ตัวทำให้จิตสงบ ข้อนี้คือ**สมาธิ** อีก 3 ข้อคือ**ปัญญา** **การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า**คือการออกจากความคับแคบในตัวเองไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด หรือสิ่งที่ใหญ่ยิ่งกว่าธรรมชาติ ทำให้ลดละความเห็นแก่ตัว **การเข้าถึงความจริงของจักรวาล**ทำให้ลดความเห็นแก่ตัว จักรวาลเป็นสิ่งที่ใหญ่ที่สุดที่มนุษย์รู้จัก โดยทางวิทยาศาสตร์ จักรวาลมาจากเอกสภาวะเดียวกัน และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ตัวเราไม่ได้เป็นศูนย์กลาง



ของจักรวาล แต่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล การเข้าถึงความจริงของจักรวาลทำให้เราเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล หลุดออกจากความคับแคบในตัวตนที่ยึดมั่นว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งหรือยึดมั่นในตัวตนของกู **การเข้าถึงความว่างหรือความไม่มีตัวตน**คือการเข้าถึงความจริงที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าสอนว่าสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง คือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเวียนกันตลอดเวลา เมื่อความจริงหรือธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยจึงไม่มีตัวตน (อนัตตา) หรือเป็นความว่างจากการมีตัวตนหรือสущตา การเข้าถึงความเป็นอนัตตาหรือสущตา คือการมีปัญญาเข้าถึงความจริง

ข้อสำคัญของการเรียนรู้เกี่ยวกับการเชื่อมโยง

ปัญญาใหญ่ของมนุษย์ทุกวันนี้คือการรู้แบบแยกส่วน รู้เป็นส่วนๆ เหมือนตาบอดคลำช้าง หรือรู้เฉพาะส่วนของจิกซอร์ เมื่อไม่เห็นช้างทั้งตัว หรือไม่เห็นการเชื่อมต่อของทุกชิ้นส่วนของจิกซอร์ก็ไม่ว่ามันเป็นหมี่ หรือเส้น หรือข้าง หรืออะไรอื่น เมื่อรู้เป็นส่วนๆ ทำเป็นส่วนๆ โดยไม่เห็นภาพรวม แล้วก็เข้าไปสู่ความขัดแย้ง ความรุนแรง และความวิกฤตทั้งในชีวิตและสังคม เพราะขัดแย้งกับความจริงตามธรรมชาติ ความจริงตามธรรมชาติคือสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์

ฉะนั้น เรียนอะไรแล้วอย่าให้ความรู้นั้นถูกรู้เป็นส่วนๆ แบบเป็นแท่ง เป็นก้อน แยกตัวจากสรรพสิ่งและจากชีวิตของตนเอง แต่พยายามเชื่อมโยงให้มากที่สุด สรรพสิ่งในจักรวาลล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ความรู้ที่ได้มาจาก “วิชา” ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นฟิสิกส์หรือเคมี หรือชีววิทยา หรือสังคมก็ต้องอยู่ภายในบริบทของจักรวาล ฉะนั้นจึงเชื่อมโยงเป็นอันเดียวกันทั้งจักรวาล อย่าให้ “วิชา” เป็นเหมือนกล่องที่มาจับเราขังไว้ให้อยู่เฉพาะในกล่อง แยกตัวจากธรรมชาติอื่นๆ เราเป็นคน เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งหมด เราเรียนรู้อะไรไม่ว่าจะสังกัด “วิชา” อะไร เราควรเชื่อมโยงไปให้เข้าใจธรรมชาติทั้งหมด ธรรมชาติทั้งหมดไม่ได้มีแต่สิ่งนอกตัวเรา แต่รวมทั้งตัว

เราด้วย การเรียนอะไรไม่รู้แต่เรื่องนอกตัว แต่ไม่รู้ตัวเอง ปัญหาใหญ่
ของมนุษย์ทั้งโลกคือ เรียนรู้แล้วไม่รู้ตัวเอง

ฉะนั้น เคล็ดลับสำคัญของการเรียนรู้คือรู้ให้เชื่อมโยง เข้าใจธรรมชาติ
ของสรรพสิ่ง และรู้ตัวเองด้วย

เมื่อเรียนรู้แล้วเชื่อมโยงไปรู้ภาพรวม หรือรู้ธรรมชาติทั้งหมด จิตก็
จะหลุดจากความคับแคบในตัวเอง หรือความคับแคบใน “วิชา” เนื่องจาก
ธรรมชาติใหญ่อ่างไม่มีที่สิ้นสุด จิตที่ไปเชื่อมกับธรรมชาติจึงเป็นอิสระ ไม่
ถูกบีบคั้นอยู่กับตัวเอง จะทำให้เข้าใจการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าหรือเข้าถึง
ความจริงของจักรวาล หรือการเข้าถึงความว่างหรือความไม่มีตัวตน ทำให้
เกิดความสงบในจิตใจ ทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมได้ด้วย
สันติ เพราะแท้ที่จริงมนุษย์ทั้งหมดและสิ่งแวดล้อมทั้งหมดกับตัวเราเป็น
หนึ่งเดียวกัน นี่คือการเกิดปัญญาธรรมชาติทั้งหมดและรู้ตัวเอง ทำให้เกิด
พัฒนาการทางจิตวิญญาณอันยิ่งใหญ่ ซึ่งช่วยลดละการยึดมั่นในตัวตนลง

สติกับสมาธิเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ ถ้าฝึกเจริญสติ เจริญ
สมาธิไปด้วย ปัญญาดังกล่าวก็จะเกิดง่ายขึ้น

เราต้องเรียนรู้ทุกวัน อย่าให้การเรียนรู้มาทำลายเราให้เราเป็นคน
เห็นแก่ตัวมากขึ้น หรือเสื่อมทรมานในความเป็นมนุษย์ ต้องทำความเข้าใจ
วิธีเรียนรู้ ให้การเรียนรู้มาทำให้เราเป็นคนดีขึ้นทุกวันๆ นั่นคือ เห็นแก่ตัว
น้อยลง จิตวิญญาณสูงขึ้น ประสพอิสรภาพ สุขและไมตรีจิตอันยิ่งใหญ่
สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์
กับสิ่งแวดล้อม

4. การทำงานกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

การทำงานเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ถ้าเราสามารถใช้การ
ทำงานทำให้เราเป็นคนดีขึ้น คือเห็นแก่ตัวน้อยลง เห็นแก่คนอื่นมากขึ้น การ
ทำงานก็จะเป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ในมรรค 8 หรือเส้นทางแห่ง

พัฒนาการทางจิตวิญญาณมีเกี่ยวกับทำงานอยู่ 2 องค์ ได้แก่

สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

สัมมาอาชีโว อาชีพชอบ

อาจารย์รวมเรียกว่าเป็น**การทำงานที่ถูกต้อง** การทำงานที่ถูกต้องเป็นองค์ประกอบของอริยมรรค มรรคแต่ละองค์ต้องเนื่องกันหรือร่วมกัน คือแต่ละองค์ต้องประกอบด้วยอีก 7 องค์เสมอ เพราะฉะนั้น การกระทำชอบและอาชีพชอบต้องไปพร้อมกันกับอีก 6 องค์ คือ

ความเห็นชอบ

ความดำริชอบ

วาจาชอบ

ความเพียรชอบ

สติชอบ

สมาธิชอบ

สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวนั้นเป็น**ศีล** หมายถึงการงานและอาชีพที่ไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ซึ่งเราอาจเพิ่มเติมส่วนที่เป็น**ธรรม** คือเป็นการงานที่หวังเกื้อกูลผู้อื่น การค้าขายซึ่งมักถือกันว่าเอากำไรเป็นที่ตั้งโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องนั้นเป็นการค้าที่ขาดศีลธรรม การค้าขายก็ควรมีศีลธรรม คือมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ฉ้อโกง มีความรับผิดชอบต่อลูกค้า มีความหวังดีต่อลูกค้า เชื่อถือได้ ถ้าธุรกิจเชื่อถือได้ (trust) ก็จะลดต้นทุน ธุรกิจที่เชื่อถือไม่ได้ต้นทุนจะสูงมาก ธุรกิจใดๆ ที่ขาดความถูกต้องถือว่ายังเป็นธุรกิจที่ไม่เจริญ ธุรกิจของคนที่ยังไม่เจริญ มนุษย์ควรจะใช้การทำงานทุกชนิดทำตนให้เจริญ นั่นคือ ประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบ หวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ การงานนั้นก็จะ เป็นสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีโว อันเป็นไปในทางของอริยมรรค

การทำงานที่จะทำให้จิตวิญญาณสูงขึ้น ต้องทำแล้วลดความโลภ ความโกรธ และความหลง งานใดที่ทำแล้วเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง

ถือว่าทำให้เสื่อมลง การทำงานเพื่อผลสำเร็จของงาน หรือเรียกว่าทำงานเพื่อ
งาน ต้องใช้อธิบาท 4 อันได้แก่ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ความพอใจ
ในงานนั้นเพราะเราชอบหรือถนัด เป็นงานที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวมสูง เมื่อ
มีฉันทะ หรือความรักใคร่พอใจในงานนั้นก็เกิดวิริยะพุ่งสูงขึ้น มีจิตตะ
หรือจิตใจจดจ่อหรือสมาธิอยู่กับงานนั้นๆ มีการทบทวนใคร่ครวญในงานนั้นๆ
หรือวิมังสา การทำงานด้วยอธิบาท 4 จิตใจจะทุ่มเทไปทั้งงานเต็มที่ ไม่ได้
นึกถึงตัวเอง ไม่ท้อถอย เรียกว่าจิตใจขึ้นในงาน คนที่จิตใจขึ้นในงานจะ
ปราศจากตัวตน (selfless) การทำงานด้วยอธิบาท 4 จึงเป็นการลดความ
มีตัวตน อธิบาท 4 จึงเป็นกลุ่มธรรมที่อยู่ในโพธิปักขิยธรรม 37 หรือธรรมทั้ง
37 ประการอันเป็นไปเพื่อตรัสรู้

อธิบาท 4 เป็นหนทางแห่งความสำเร็จ

อธิบาทก็แปลว่าหนทางแห่งความสำเร็จ

เมื่อทำอะไรก็สำเร็จ ทำให้เกิดความปิติ ความปลาบปลื้ม ความสุข
ความสำเร็จ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการไปสู่ความเสื่อมหรือความดีที่สูงขึ้น

ความสำเร็จเป็นเหตุปัจจัยของความเสื่อมได้ เพราะความสำเร็จ
ทำให้เกิดความพอใจ และอหังการว่าเราเก่งกว่าคนอื่น เราสวยกว่าคนอื่น เรา
รวยกว่าคนอื่น เรามีอำนาจมากกว่าคนอื่น อหังการก็จะนำไปสู่การกระทำ
ที่ไม่ถูกต้อง เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น เป็นความเสื่อม คนโบราณจึง
กล่าวว่าความสำเร็จคือความล้มเหลว เพื่อให้ระวังตัว

ความสำเร็จเป็นเหตุแห่งความดีได้ เพราะความสำเร็จทำให้เกิด
ความปิติ ความปิติทำให้เกิดความสงบ ร่าเริงหรือปัสสัทธิ การทำอะไรไม่
สำเร็จจะทำให้งุ่นง่าน วุ่นวายใจ ไม่พอใจ ไม่สงบ แต่เมื่อทำอะไรสำเร็จจะ
มีความปลื้มใจและจิตสงบร่าเริงได้ ต้องถือโอกาสนำความสงบร่าเริง
พัฒนาไปสู่ความดี อันได้แก่สมาธิและปัญญาต่อไป โดยพิจารณาให้รู้ว่
อะไรเป็นอะไร และถอนตัวออกจากการยึดมั่นในตัวตนหรือตัวกูของกูลง
ความสำเร็จก็จะนำไปสู่พัฒนาการทางจิตวิญญาณ

การทำงานเป็นต้นเหตุของความผิดหวังและท้อถอยของคนจำนวนมาก การผิดหวังเป็นความทุกข์ของมนุษย์ที่ร้ายแรงและระบดหัวไปอย่างหนึ่ง เพราะไปตั้งความหวังไว้ที่ขัดกับหลักของอิทัปปัจจยตา หรือหวังคำกำเริบเกินควร เราทำอะไรที่คิดว่าดีก็หวังว่าจะเกิดผลดีตามที่ตั้งความหวังไว้ (อย่างผิดความจริง) การจะเกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งต้องมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ผลนั้นเกิดอย่างครบบริบูรณ์ สิ่งที่เราทำนั้นเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ยังมีเหตุปัจจัยอื่นๆ อีก เมื่อเหตุปัจจัยไม่ครบ ผลนั้นก็ไม่เกิด แต่เราไปหวังจะให้มันเกิด โดยเกินเลยอิทัปปัจจยตาของมัน เราก็ต้องผิดหวัง และมีความทุกข์ มีความทุกข์เพราะความโง่ของเราเองที่ไม่เข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตาว่าอะไรจะเกิดก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเกิด อะไรที่มันไม่เกิดก็เพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิด มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา ตถตา

คัมภีร์ภววัตคีตของฮินดูในบทที่ 3 ที่เรียกว่ากรรมโยคะได้สอนวิธีวางใจในการทำงานไว้ว่า ในการทำอย่าไปหวังที่ผลว่ามันจะต้องเกิดอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ต้องผิดหวัง อะไรที่คิดว่าดีเราก็ทำแล้วพอใจในการทำที่คิดว่าดีนั้นเลย ถือว่าการกระทำนั้นแหละคือผล เมื่อทำดีก็ได้ผลดีทันทีคือความพอใจที่ได้ทำความดี โดยการทำทางใจอย่างนี้จะไม่มีความผิดหวังใดๆ เลย อะไรดีเราก็ทำโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ไม่หวังว่าผู้ที่เราช่วยเหลือจะต้องมาตอบแทนบุญคุณเรา เมื่อไม่หวังก็ไม่ผิดหวัง การทำดีก็จะทำให้เรารู้สึกพอใจในการทำนั้น ไม่เกิดความทุกข์เพราะการทำดี ที่ทุกข์ก็เพราะหวังหรือโลภนั่นเอง ถ้าโลภอยากได้แล้วมันไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ในการทำความดีต้องมีปัญญาว่าไม่ทำเพราะความเห็นแก่ตัว การทำความดีจึงจะไม่มากัดเรา

การทำงานควรมีสติในงานนั้นๆ ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ล้างชาม ล้างส้วม มีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมือ ยกไม้กวาดก็รู้ว่ายก กวาดก็รู้ว่ากวาด พื้นสะอาดก็รู้ มีความพอใจว่าพื้นสะอาดก็รู้ว่ามีความพอใจ ถ้าฝึก

ให้มีสติในการทำงาน การทำงานทุกชนิดจะกลายเป็นความสุข มีความกล้าหาญ ไม่กลัวงาน ไม่มีความทุกข์เพราะงาน เพราะการทำงานด้วยการมีสติ ทำให้มีความสุข ความพอใจ ความสงบราบรื่น งานเพื่องานกลายเป็นเรื่องง่าย การทำงานกลายเป็นเครื่องพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นตลอดเวลา งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บุคคลควรมีปัญญาใช้การทำงานที่ถูกต้อง จิตใจต่อการทำงานที่ถูกต้อง เพื่อให้การทำงานเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขและเป็นการพัฒนาจิตใจของเราให้สูงขึ้น ให้มีความเป็นมนุษย์ยิ่งขึ้น เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ลดละความเห็นแก่ตัว เกิดอริสราภาพ สุขและไม่ตรึงจิตอันไพศาล ดังนี้

5. การออกกำลังกายกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

ธรรมชาติของมนุษย์ต้องออกกำลังกายจึงจะดี ระบบชีวิตของมนุษย์นั้นต้องมีการออกกำลังกายจึงจะแข็งแรงและความเป็นปรกติ การไม่ออกกำลังกายทำให้อ่อนแอ กระดูกไม่แข็งแรงและหักง่าย หัวใจและปอดไม่แข็งแรง เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคเครียด นอนหลับยาก ท้องผูก เป็นโรคอ้วน ระบบประสาทอัตโนมัติไม่สมดุล ฯลฯ การออกกำลังกายจึงควรเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ในสมัยที่มีเครื่องทุ่นแรงและมนุษย์เคยชินกับการทำงานเบาและต้องอยู่กับงานเบาเป็นระยะเวลานาน การออกกำลังกายจะเป็นเรื่องยากยิ่ง ทำให้ประเทศชาติเจ็บป่วย เสียหายทั้งส่วนตนและส่วนรวม เพราะเมื่อเจ็บป่วยแล้วก็ต้องเป็นภาระแก่สังคมด้วย จึงควรถือการออกกำลังกายเป็นศีลธรรมอย่างหนึ่งด้วย ในมรรค 8 ข้อสัมมาภังคะมันตะหรือการงานชอบ ควรจะเพิ่มเรื่องการออกกำลังกายให้อยู่ในหัวข้อนี้ด้วย

เมื่อออกกำลังกายมากสารเอ็นดอร์ฟินจะหลั่งออกมามาก ทำให้มีความสุข สิ่งที่จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดฉันทะในการออกกำลังกายคือความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกายถึงขนาดเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน หรือ**ทิวฐัมมิ-**

กัตถประโยชน์ที่เดียว กล่าวคือ เมื่อออกกำลังกายมากถึงขนาดสารเอ็นดอร์ฟินหลั่งออกมาในร่างกายมาก สารนี้จะทำให้เกิดความสุขซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายหรือทั่วทุกอณูของร่างกาย เพราะฉะนั้นเมื่อออกกำลังไปถึงจุด เช่น ถ้าวิ่งก็ประมาณ 20 นาที จะพบว่าความเมื่อยล้าและความเหนื่อยจะหายไป มีความเบาสบายและความสุขแท้มาแทนที่ ทุกคนควรจะออกกำลังให้ทะลุความเหนื่อยจนบรรลุดจุดนี้ แล้วจึงจะเข้าใจรสชาติของการบรรลุความสุขจากการออกกำลังกาย ขอให้ได้บรรลุเสียครั้งหนึ่งก็จะติดใจ และหลังจากนั้นก็อยากจะออกกำลังอยู่เรื่อยๆ

เมื่อบรรลุความสุขจากการออกกำลังนั้น จิตจะสงบ สุขสบาย ปลอดโปร่ง ประดุจบรรลุธรรมะ ที่จริงก็เป็นการบรรลุธรรมะอย่างหนึ่ง เพราะความสงบความสบายความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากความโลภ แต่เกิดจากวิริยะสมาธิจิตขณะนั้นเหมาะแก่การพัฒนาให้สงบยิ่งๆ ขึ้น

การออกกำลังกับการเจริญสติ ในการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นในการทำงานหรือการบริหารกาย ถ้ายิ่งเจริญสติกำกับไปด้วยยิ่งเกิดอานิสงส์อย่างมาก โบราณจารย์จึงคิดเรื่องโยคะ และการรำมวยจีนไทเก๊ก ที่เป็นการบริหารกายและบริหารจิตไปพร้อมกันคือมีสติรู้อยู่กับกายที่เคลื่อนไหวจะเป็นรู้อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือท่าร้ายรำของแขนและขาก็ตาม มีสติตามรู้อยู่กับอริยาบถของกายที่เคลื่อนไหว เมื่อมีสติรู้ตัวต่อเนื่อง จิตก็จะสงบสบายยิ่งนัก ในการวิ่ง การว่ายน้ำหรือการทำงาน ก็สามารถกำหนดสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของแขน ขา หรือลำตัวได้ เมื่อออกกำลังไปจนเอ็นดอร์ฟินออกพร้อมกับมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน จะมีความรู้สึกเหมือนสัมผัสอยู่กับสภาวะนิรันดร์ (Eternity) ผู้เขียนเคยเขียนหนังสือชื่อ *วิ่งสู่สภาวะนิรันดร์* เพื่ออธิบายถึงสภาวะจิตดังกล่าว

การออกกำลังเพื่อทำประโยชน์ให้ผู้อื่น การออกกำลังโดยทำประโยชน์ให้ผู้อื่นเป็นการออกกำลังที่มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณไปด้วย เช่น การสร้างบ้าน สร้างวัด สร้างโรงเรียน ในครั้งโบราณมีการขนทรายเข้าวัด

เพื่อให้วัดใช้ในการก่อสร้าง ในสหรัฐอเมริกา มีโครงการชื่อ Habitat for Humanity ที่คนเป็นแสนๆ คนอาสาสมัครไปลงมือสร้างบ้านให้คนจน อดีตประธานาธิบดี จิมมี คาร์เตอร์ ก็ไปขึ้นไปตอกหลังคาเลยทีเดียว การออกกำลังโดยทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือให้ส่วนรวม เป็นการลดละความเห็นแก่ตัว และเพิ่มพูนความรักในเพื่อนมนุษย์ เป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งควรจะทำให้มากขึ้นจนเป็นปรกติวิสัย แทนที่ลัทธิการบูชาเงิน ซึ่งทำให้แข่งขัน แย่งชิง ทอดทิ้ง ทำร้ายกัน อันเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เจริญ เป็นอนารยธรรม นำมนุษย์ไปสู่วิฤต ศตวรรษใหม่ควรเป็นศตวรรษแห่งการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ ที่มนุษย์หันมาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การออกกำลังกับการสร้างความเป็นชุมชนและจิตสำนึกร่วม การร่วมกันออกกำลังมีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยสร้างความเป็นชุมชนและจิตสำนึกร่วม อันจะทำให้เกิดความสุข ความสร้างสรรค์และความสำเร็จอย่างสูงยิ่ง ในความเป็นชุมชนและความมีจิตสำนึกร่วม มีการลดความเห็นแก่ตัว เพื่อความเห็นแก่ผู้อื่นและเห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น จึงก่อให้เกิดความสุขและพลังสร้างสรรค์อย่างมโหฬาร ใน American Leadership Forum และในโรงเรียนผู้นำที่จังหวัดกาญจนบุรีมีกิจกรรมที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือปิ่นภูเขาร่วมกัน การปิ่นภูเขาเป็นการออกกำลังอย่างยิ่ง ในการปิ่นภูเขาร่วมกันทำให้เกิดความรู้สึกร่วม ช่วยจุดช่วยดึง ช่วยประคองเวลาเดินพลัด เมื่อบรรลุถึงยอดเขา เกิดความปีติร่วมกัน และมีจิตใจร่วมกันที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขมาด้วยกัน การออกกำลังร่วมกันจึงเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณได้อย่างหนึ่ง

การออกกำลังกับการรณรงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีงามในสังคม เมื่อหลายปีมาแล้ว ชมรมแพทย์ชนบทได้จัดการวิ่งโดยแพทย์ชนบทจากทุกภาคของประเทศเข้ามายังกรุงเทพมหานคร รวบรวมรายชื่อคนที่เห็นด้วยกับการไม่สูบบุหรี่ได้กว่า 6 ล้านชื่อ การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่เป็นเรื่องหนึ่งที่ประสบความสำเร็จอย่างดีในสังคมไทย การรวมตัวกันออกกำลังเป็น



เพื่อให้วัดใช้ในการก่อสร้าง ในสหรัฐอเมริกา มีโครงการชื่อ Habitat for Humanity ที่คนเป็นแสนๆ คนอาสาสมัครไปลงมือสร้างบ้านให้คนจน อดีตประธานาธิบดี จิมมี คาร์เตอร์ ก็ปีนขึ้นไปตอกหลังคาเลยทีเดียว การออกกำลังโดยทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือให้ส่วนรวม เป็นการลดละความเห็นแก่ตัว และเพิ่มพูนความรักในเพื่อนมนุษย์ เป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งควรจะทำกันให้มากขึ้นจนเป็นปรกติวิสัย แทนที่ลัทธิการบูชาเงิน ซึ่งทำให้แข่งขัน แย่งชิง ทอดทิ้ง ทำร้ายกัน อันเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เจริญ เป็นอนารยธรรม นำมนุษย์ไปสู่วิกฤต ศตวรรษใหม่ควรเป็นศตวรรษแห่งการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ ที่มนุษย์หันมาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การออกกำลังกับการสร้างความเป็นชุมชนและจิตสำนึกร่วม การร่วมกันออกกำลังมีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยสร้างความเป็นชุมชนและจิตสำนึกร่วม อันจะทำให้เกิดความสุข ความสร้างสรรค์และความสำเร็จอย่างสูงยิ่ง ในความเป็นชุมชนและความมีจิตสำนึกร่วม มีการลดความเห็นแก่ตัว เพื่อความเห็นแก่ผู้อื่นและเห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น จึงก่อให้เกิดความสุขและพลังสร้างสรรค์อย่างมโหฬาร ใน American Leadership Forum และในโรงเรียนผู้นำที่จังหวัดกาญจนบุรีมีกิจกรรมที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือปิ่นภูเขาร่วมกัน การปิ่นภูเขาเป็นการออกกำลังอย่างยิ่ง ในการปิ่นภูเขาร่วมกันทำให้เกิดความรู้สึกร่วม ช่วยจุดช่วยดึง ช่วยประคองเวลาเดินพลาด เมื่อบรรลุถึงยอดเขา เกิดความปีติร่วมกัน และมิจิตใจร่วมกันที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขมาด้วยกัน การออกกำลังร่วมกันจึงเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณได้อย่างหนึ่ง

การออกกำลังกับการณรงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีงามในสังคม เมื่อหลายปีมาแล้ว ชมรมแพทย์ชนบทได้จัดการวิ่งโดยแพทย์ชนบทจากทุกภาคของประเทศเข้ามายังกรุงเทพมหานคร รวบรวมรายชื่อคนที่เห็นด้วยกับการไม่สูบบุหรี่ได้กว่า 6 ล้านชื่อ การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่เป็นเรื่องหนึ่งที่ประสบความสำเร็จอย่างดีในสังคมไทย การรวมตัวกันออกกำลังเป็น

จุดของความสนใจ สังคมจึงสามารถใช้เป็นเครื่องรณรงค์สร้างจิตสำนึกที่ดีงามในสังคม เช่น การรณรงค์หาทุนเพื่อคนพิการ เพื่อคนชรา เพื่อต้านภัยเอดส์ ฯลฯ

ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพของตนเอง และในการทำความดีต่างๆ เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การรวมตัวเพื่อสร้างความเป็นชุมชน การเจริญสติ การลดละความเห็นแก่ตัว จึงกล่าวตั้งแต่ตอนต้นว่าการออกกำลังกายเป็นศีลธรรม และเป็นหน้าที่ คนในสังคมปัจจุบันซึ่งอยู่กับงานเบา เช่น อยู่กับคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเอาใจใส่ในการออกกำลังกายให้ได้ ต้องใช้วิธีอย่างยั่งยืน ถ้ายังทำไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ควรหาโอกาสให้ได้สักครั้งหนึ่งในโอกาสพิเศษให้ได้บรรลุความสุขจากการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้ชวนชวนจัดเวลาในชีวิตประจำวันใหม่ให้สามารถออกกำลังกายได้

ไม่มีประโยชน์จริงดอกที่จะยังทำอย่างเก่าไปเรื่อยๆ โดยมุ่งหาเงินเป็นใหญ่ แต่สร้างพยาธิสภาพให้ตนเองและสังคม มนุษย์ควรจะปฏิวัติตัวเองและวิถีชีวิตในสังคมไปสู่การมีน้ำใจไมตรีต่อกัน เกื้อกูลกัน ทำอะไรๆ ร่วมกัน รวมทั้งออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อสร้างชีวิตที่ดีและสังคมที่ดี ที่ว่าดีนั้นแหละคือพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

6. การสร้างความเป็นชุมชนกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

ธรรมชาติชอบการอยู่เป็นกลุ่มมากกว่าการอยู่เดี่ยวๆ เพราะการอยู่เป็นกลุ่มให้ความมั่นคงหรือเสถียรภาพมากกว่า ในสสารทั้งหลายซึ่งประกอบด้วยธาตุ อะตอมของธาตุประกอบด้วยอนุภาคโปรตอน นิวตรอน และอิเล็กตรอน อนุภาคเหล่านี้มาจับตัวกันอยู่เป็นกลุ่มๆ แทนที่จะแยกกันอยู่เดี่ยวๆ เพราะการจับกันอยู่ทำให้มีเสถียรภาพ อนุของไอน้ำจับตัวกันเป็นก้อนเมฆ ปลาที่อยู่เป็นฝูงจะอยู่รอดมากกว่าที่อยู่เดี่ยวๆ หมาไม่อยู่กัน

เป็นผู้สามารถช่วยกันไต่ล่อมและรุ่มกันล้าสัต์วิใหญ่ได้ มนุษย์เมื่อเป็นคน
ปาลาสัต์วิก็ค้นพบว่าถ้ารวมตัวกันจะไต่ล้าดักสัต์วิได้ดีกว่าจึงอยู่กันเป็นกลุ่มๆ
เมื่อเป็นสังคมเกษตรกรรมก็อยู่ร่วมกันเป็นชุมชนหมู่บ้านมาเป็นเวลานานับ
ด้วยพันปี เวลาเราเดินทางไปไหนคนเดียวจะรู้สึกเครียดและไม่มั่นคง แต่
ถ้าเดินทางเป็นกลุ่มจะหย่อนคลายสบายใจ รู้สึกมั่นคงและมีพลังที่จะเผชิญ
กับปัญหาต่างๆ การอยู่ร่วมกันและทำอะไรร่วมกันหรือการมีสามัคคีธรรม
จึงช่วยให้สำเร็จประโยชน์ มีความมั่นคง มีความหย่อนคลายสบายใจและมี
ความสุข

มนุษย์ปัจจุบันได้เข้าไปสู่สัทธิปัจเจกชนนิยมสุดโต่ง เน้นเสรีภาพ
ส่วนบุคคลมากเกินไป ประกอบกับมีเครื่องอำนวยความสะดวกที่ทำให้อยู่
แบบตัวใครตัวมันได้ การอยู่แบบตัวใครตัวมันทำให้มนุษย์แปลกแยกจาก
เพื่อนมนุษย์ ว้าเหว่ เหงา เครียด ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาที่ถาโถมเข้า
มากระทบอย่างรุนแรงได้ ฉะนั้น จึงเริ่มสำนึกกันว่าชีวิตรวมกลุ่มหรือการ
รวมตัวร่วมคิดร่วมทำ หรือการมีความเป็นชุมชนมีความจำเป็นสำหรับ
สังคมในปัจจุบัน ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่
ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง และเรื่อง
สุขภาพ เช่น ยาเสพติด และโรคเอดส์ เป็นต้น

การสร้างความเป็นชุมชนในที่นี้หมายถึงการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ
ในเรื่องต่างๆ ในสถานที่ต่างๆ ในสถานการณ์ต่างๆ และด้วยวิธีการต่างๆ
ในสังคมสมัยใหม่ ไม่ได้แปลว่าจะดึงสังคมกลับไปเป็นชุมชนหมู่บ้านแบบ
โบราณ แต่ควรมีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในครอบครัว ในที่ทำงาน ในวัด
ในมหาวิทยาลัย ในหมู่บ้าน ในละแวกบ้าน และในเรื่องต่างๆ ความเป็นชุมชน
ในสังคมสมัยใหม่จึงมีความหลากหลายมาก หมายถึงสังคมเข้มแข็ง ภายใน
ความเป็นชุมชนมีมิติทางจิตวิญญาณ เพราะถ้าปราศจากความคิดหรือธรรมะ
เช่น ขาดความหวังดีต่อกัน ขาดความสุจริต ขาดการทำเพื่อส่วนรวม ความ
เป็นชุมชนก็ไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ในความเป็นชุมชนจึงมีพัฒนาการทาง



จิตวิญญาณ และความเป็นชุมชนก็เปิดโอกาสให้มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงขึ้น แท้ที่จริงความเป็นชุมชนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยสันติและสร้างสรรค์ก็คือศีลนั่นเอง เมื่อมีศีลก็เปิดโอกาสให้มีสมาธิและปัญญามากขึ้น และต้องมีการส่งเสริมสมาธิและปัญญาในความเป็นชุมชน ซึ่งจะทำให้ศีลหรือความเป็นชุมชนมั่นคงขึ้น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือความดีหรือนุญหรือพัฒนาการทางจิตวิญญาณในความเป็นชุมชน

ในศตวรรษที่ 21 นี้ วิถีของมนุษย์จึงควรสร้างความเป็นชุมชนให้มากที่สุด บุคคลควรมีจิตสำนึกแห่งความเป็นชุมชนและมีทักษะสามารถสร้างความเป็นชุมชน แต่มนุษย์ได้สูญเสียจิตสำนึกและทักษะในการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำไปแล้วในยุคแห่งปัจเจกนิยมสุดโต่ง จึงจำเป็นต้องสร้างจิตสำนึกและทักษะแห่งการสร้างความเป็นชุมชนขึ้นใหม่ ทุกคนที่รู้ตัวควรชวนขยายศึกษาและฝึกปรือในเรื่องนี้ให้มากที่สุดให้รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็น และช่วยให้ผู้อื่นรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ พระที่วัดทุกวัดควรฝึกให้เยาวชนในการส่งเสริมการสร้างความเป็นชุมชนเพื่อสร้างความเป็นชุมชนในวัด และรณรงค์สอนให้ประชาชนสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำตามธรรมชาติ 2 ข้อในอุปทานิยธรรม คือ (1) หมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์ (2) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันกระทำกิจที่พึงทำ พระสงฆ์ควรเรียนรู้ว่าสังคมปัจจุบันต่างจากสังคมโบราณมากตรงที่ปัญหาต่างๆ ที่ถาโถมกระแทกประชาชนนั้นรุนแรงเกินกว่าที่บุคคลจะสามารถเผชิญและแก้ไขได้โดยลำพัง จำเป็นต้องมีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นหน้าที่ และเป็นศีลธรรมที่จะช่วยให้เกิดธรรมะหรือความถูกต้องในชีวิตและสังคม

ครูทุกคนควรจะได้รับฝึกฝนให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในการส่งเสริมการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ หรือเป็นวิทยากรกระบวนการ กระบวนการในที่นี้หมายถึงกระบวนการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ นักเรียนนักศึกษาทุกประเภทและทุกระดับควรเรียนรู้ให้รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็น ฉะนั้นเมื่อ

ครูทุกคนสามารถเป็นวิทยากรกระบวนการแล้วย่อมทำให้การศึกษาทุกระดับทุกประเภทสามารถฝึกฝนให้นักเรียนรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็น

องค์กรทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคธุรกิจ หรือภาคเอกชน ไม่แสวงกำไร ควรมีผู้เชี่ยวชาญในการส่งเสริมการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ในทุกมหาวิทยาลัยทั้งของรัฐและเอกชน ควรมีสถาบันหรือศูนย์วิจัยและพัฒนาพลังสร้างสรรค์ทางสังคม เพื่อทำการวิจัยค้นคว้าหาความรู้และความชำนาญในการส่งเสริมให้มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำหรือการมีพลังสร้างสรรค์ทางสังคม และทำการฝึกอบรมวิทยากรกระบวนการให้มากที่สุด

ถ้าใครมีเงินและอยากสร้างบุญสร้างกุศลควรตั้งมูลนิธิส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ทางสังคม เพื่อสร้างผู้เชี่ยวชาญไว้ช่วยเหลือผู้อื่นและองค์กรอื่นในการสร้างพลังทางสังคม

เมื่อทำได้จะนี้ สังคมจะเปลี่ยนโครงสร้างจากสังคมใช้อำนาจตามแนวคิดหรือสังคมแบบตัวใครตัวมันตามลัทธิปัจเจกชนนิยมสุดโต่งมาเป็นสังคมที่ผู้คนคิดถึงคนอื่น เอื้ออาทรต่อกัน รวมตัวร่วมคิดร่วมทำ สังคมจะกลายเป็นสังคมแห่งความเป็นชุมชน เป็นสังคมสันติประชาธรรม ผู้คนจะมีความสุขประดุจบรรลุนิพพาน เพราะการลดน้อยถอยลงของความเห็นแก่ตัว และแทนที่ด้วยความเห็นแก่ส่วนรวมเป็นทางที่จะบรรลุความดีสูงยิ่งๆ ขึ้น ประชาชนจำนวนมากสามารถบรรลุธรรมะร่วมกัน เป็นทางที่โลกศรัทธาจะพึงบังเกิดขึ้น ฉะนั้น บุคคลพึงพัฒนาจิตวิญญาณด้วยการสร้างความเป็นชุมชน เป็นนิจนิรันดร์

7. การเจริญเมตตากับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

“เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก”

พระพุทธองค์

“โลกทั้งผองพี่น้องกัน”

มหาตมะ คานธี



“ความเมตตาเป็นจริยธรรมของสหัสวรรษใหม่”

ทะโลลามะ

ความเมตตาหรือมิตตะ หรือความเป็นมิตรหรือไมตรีจิต หรือ Compassion หรือ Love เป็นสภาพจิตอันสูงส่งที่ไปพ้นความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น ความเป็นมิตร อยากให้เขาพ้นทุกข์ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ทำให้คุณภาพชีวิตสูงทั้งผู้ที่มีความเมตตาและผู้ที่ได้รับความเมตตา หากมนุษย์จะมีความสัมพันธ์กันเชิงเศรษฐกิจเท่านั้นอย่างที่เป็นไปในโลกเป็นอันมากในปัจจุบัน โดยปราศจากความเมตตาต่อกัน มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง เพราะ “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก” ดังพุทธพจน์ “โลกทั้งผองพี่น้องกัน” ดังพจนะของท่านมหาตมะ คานธี “ความเมตตาเป็นจริยธรรมของสหัสวรรษใหม่” ตามคำเสนอแนะขององค์ทะโลลามะ ศาสนาทุกศาสนาล้วนเน้นที่ความเมตตาหรือความรักต่อเพื่อนมนุษย์ โลกาวัดน์ในศตวรรษที่ 21 ไม่ควรเป็นโลกาวัดน์แห่งการแข่งขันแย่งชิงทั่วโลก แต่ควรเป็นโลกาวัดน์ของคนที่มีจริย คือคนที่มีความเมตตาเป็นพื้นฐานของจิตใจ

บุคคลยังมีความเมตตา จิตใจยังมีอิสระ เพราะเบาบางจากความเห็นแก่ตัว มีความสุขและสุขภาพดี คนที่เห็นแก่ตัวจัดจะเครียดและภูมิคุ้มกันจะไม่ดี ตรงข้ามกับคนที่มีความเมตตามาก จิตใจสบาย หย่อนคลาย ไม่เครียด ภูมิคุ้มกันดีจึงไม่ค่อยเจ็บป่วย ทำให้สุขภาพดีและอายุยืน ในพระไตรปิฎก มีข้อความเน้นอันมากที่กล่าวถึงอานิสงส์ของความเมตตา เช่นว่าถ้าแผ่เมตตาออกไปทุกทิศทุกทางหรือเจริญเมตตาอันไพศาลจะทำให้เกิดความสงบราบรื่น สมาน และปัญญา ถึงวิมุตติหลุดพ้นหรือบรรลุอิสรภาพได้

ข้อดีของความเมตตาคือความ**โกรธ** ความ**เกลียด** ความ**กลัว** ถ้าโกรธ หรือเกลียด หรือกลัวแล้วย่อมไม่มีเมตตา ความเมตตาจะอยู่ที่เดียวกับความโกรธ หรือความเกลียดหรือความกลัวไม่ได้ ถ้าเมตตาก็ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่กลัว ถ้าโกรธ หรือเกลียด หรือกลัวก็จะเป็นไม่เมตตา ตรงข้าม

จะทำร้าย มนุษย์ทำร้ายกันด้วยความโกรธ หรือเกลียด หรือกลัว

มนุษย์มีความเกลียดที่ลึกมากจนเกือบเป็นสัญชาตญาณคือการเกลียดคนต่างเผ่าพันธุ์ (tribal hatred) ความเกลียดชิงเผ่าพันธุ์นี้รุนแรงมาก นำไปสู่การทำร้ายฆ่าฟันกันระหว่างเผ่าพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็นในยุโรป ในตะวันออกกลาง ในศรีลังกา ในพม่า ในแอฟริกา หรือระหว่างผิวดำผิวขาว ในสหรัฐอเมริกา ความเกลียดชิงเผ่าพันธุ์นำไปสู่สงครามชนเผ่าในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีกรุนแรงอย่างน่าสลดสังเวช ในโลกยุคปัจจุบันที่มนุษย์อยู่ร่วมโลกเดียวกันมากขึ้น เป็นระเบียบวาระใหญ่ของมนุษย์ที่จะต้องทำลายความเกลียดชิงระหว่างเผ่าพันธุ์และเสริมสร้างความเมตตาขึ้นมาให้ได้ การมีโอกาสใกล้ชิดให้รู้จักกันและเห็นอกเห็นใจกันจะทำให้ความกลัวและความเกลียดหายไป ความท่างและความไม่รู้จักทำให้กลัว เพราะมนุษย์จะกลัวของที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่รู้จัก เมื่อกลัวแล้วก็เลยเกลียด การค้าขายเอาเปรียบกันไม่ช่วยลดความเกลียดชิงชิงเผ่าพันธุ์

ความยึดมั่น เช่น ยึดมั่นในศาสนา ยึดมั่นในอุดมการณ์ทางการเมือง หรือยึดมั่นในผลประโยชน์ เป็นต้นเหตุแห่งความขัดแย้งและความรุนแรงถึงขั้นประหัตประหารกันอย่างทารุณยิ่ง สงครามศาสนา สงครามเพราะยึดมั่นในลัทธิการเมือง และสงครามเนื่องจากการแย่งชิงผลประโยชน์เป็นสงครามใหญ่ๆ ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติที่ล้างผลาญชีวิตของผู้คนด้วยความโหดเหี้ยม เพราะยึดมั่นจึงโหดเหี้ยมไร้เมตตา พระจึงสอนว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ) เราควรทำความดีแต่ไม่ยึดมั่นในความดีหรืออุดมการณ์จนเกลียดคนอื่นที่เราคิดว่าไม่เป็นไปตามอุดมการณ์ แท้ที่จริงความรักเพื่อนมนุษย์นั้นแหละคือความดีหรืออุดมการณ์สากลของศาสนาต่างๆ

ปัญหาเชิงโครงสร้างที่ทำให้ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวย และประเทศจนกับประเทศรวยห่างมากขึ้น ทำให้เกิดความเกลียดชิงระหว่างกัน และเป็นชนวนไปสู่ความรุนแรงได้ จำเป็นต้องได้รับความเข้าใจและการแก้ไข

แต่ก็เป็นเรื่องที่เราเข้าใจและแก้ไขได้ยาก การเจริญความเมตตาจึงมีความสำคัญ เพราะถ้าขาดความเมตตา ก็จะขาดปัญญาที่จะเข้าใจปัญหาเชิงโครงสร้าง ทำให้เกิดความเกลียดชังทับทวีขึ้น จึงเป็นการสมควรแล้วที่องค์กรทะเลาะมา ประทานพจนะว่า “ความเมตตาเป็นจริยธรรมของสหสัวรรรษาใหม่” ใช้ความเมตตาไปสร้างปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาเชิงโครงสร้างให้มนุษย์ลดความเกลียดชังและสามารถอยู่ร่วมโลกเดียวกันด้วยสันติ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา จะทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่ายหรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ตามปรกตินุษย์มีพื้นฐานอยู่ในความหงุดหงิดรำคาญซึ่งก็คือความโกรธอย่างอ่อนๆ เป็นความขัดข้องหรือความขัดแย้งในจิตใจ ขัดแย้งระหว่างความเป็นจริงอย่างที่เราเห็นกับความต้องการของบุคคลซึ่งไม่ตรงกัน นี่เป็นสาเหตุความขัดแย้งในจิตใจของมนุษย์หรือในตัวมนุษย์เป็นส่วนใหญ่ คือขัดแย้งระหว่างความเป็นจริงกับความต้องการของตนซึ่งไม่ตรงกัน ความขัดแย้งนี้บ่อนทำลายความสุขและทำให้ขาดความเมตตา บุคคลควรมีปัญญาเข้าใจว่า เกิดอะไรขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยพร้อมให้มันเกิด อะไรที่ไม่เกิดเพราะไม่มีปัจจัยพร้อมให้เกิด ความต้องการของเราหรือแม้การกระทำของเราที่เป็นเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งเท่านั้น ยังไม่ใช่เหตุปัจจัยพร้อมที่จะให้สิ่งที่เราปรารถนาเกิดมันจึงยังไม่เกิด ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทัน เราก็รู้ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” หรือตดตา ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องขัดข้องใจหรือผิดหวัง ก็จะไม่เข้าไปสู่ความหงุดหงิดรำคาญ โกรธเกลียด จิตใจเป็นปรกติ เมื่อปรกติกี่มีความเมตตาได้

เมื่อเราเจริญสติ เจริญสมาธิ จิตใจสงบ มีความสุขยิ่งนัก จะเกิดไมตรีจิตอันไพศาล อยากให้ผู้อื่นประสบความสุขอย่างเราบ้าง เป็นจิตใจที่ร่าเริงยิ่งนัก คือร่าเริงความสุข และอยากให้ผู้อื่นร่าเริงอย่างเราบ้าง การเจริญสติ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญาจึงทำให้จิตใจสงบ มีความเป็นอิสระ มีความสุข และมีมิตรภาพอันไพศาล ขอให้เราทุกคนเจริญความเมตตา และแผ่เมตตาไปยังมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวง อันเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บ

ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ และอย่ามีเวรภัยแก่กันและกันเลย
จิตที่ประกอบด้วยความเมตตาอันไม่มีที่สิ้นสุดจะประสบอิสรภาพและ
วิมุตติหลุดพ้น

8. การเสียสละเพื่อส่วนรวมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

“การให้ยังให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ”

“ถ้าไรของพวกผมอยู่ที่ความสุขของผู้อื่น”

“วันนี้เราให้อะไรใครหรือยัง”

ทาน หรือการให้ เป็นเครื่องยังให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ
มนุษย์ทุกหนทุกแห่งได้ค้นพบสัจธรรมข้อนี้ว่าถ้ามีแต่การเอาโดยไม่มีการให้
มนุษย์จะมีความทุกข์และความขัดแย้ง แต่ที่ไหนมีการให้ที่นั่นจะอบอุ่น
หรือร่มเย็นเป็นสุข ทุกศาสนาจึงมีหลักการเหมือนกัน คือ ทาน คีล ภาวนา
การฝึกให้มีการให้หรือการเสียสละจึงเป็นความดีหรือพัฒนาการทางจิต
วิญญาณ การให้มีนานัปการ ทั้งทางใจ ทางวาจา ทางกาย ทางวัตถุสิ่งของ
และทางปัญญา

การให้ทางใจ การให้ความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้ที่มีทุกข์ การรับฟัง
ความทุกข์ การร่วมทุกข์ เป็นการให้ที่สำคัญยิ่ง คนที่มีความทุกข์ ถ้าโดด
เดี่ยวเดียวดายยิ่งทุกข์มาก แต่ถ้ามีคนเห็นอกเห็นใจหรือร่วมทุกข์ ความ
ทุกข์จะน้อยลงหรือหมดไปได้ รายการวิทยุ จ.ส.100 และร่วมด้วยช่วยกัน
เป็นตัวอย่างของการใช้สื่อเพื่อร่วมทุกข์และเห็นอกเห็นใจกัน ในสังคมถ้ามี
อาสาสมัครไปร่วมทุกข์กันให้มาก เช่น กับคนจน เด็กกำพร้า คนป่วย คน
ชรา สังคมนั้นก็จะมีมิติทางจิตวิญญาณสูง **การให้อภัย**เป็นการให้ทางใจ
อีกอย่างหนึ่งแต่เป็นเรื่องที่ให้อากกว่าให้ข้าวของเงินทอง คนที่โกรธเกลียด
กันด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งยากที่จะให้อภัย ทำให้จิตเข้าไปสู่ความบีบคั้น และ
เกิดการกระทำที่เป็นอกุศลขึ้น แต่ถ้าให้อภัยได้ จิตใจก็จะปลอดโปร่งสบาย



มีความสุข บุคคลจึงควรฝึกการให้อภัยไว้เสมอๆ การให้อภัยเป็นทานอย่างหนึ่งเรียกว่าอภัยทาน

การให้ทางวาจา การพูดเห็นอกเห็นใจ การพูดไพเราะ หรือพูดให้กำลังใจเป็นปียาวาจา ทำให้ผู้รับมีความสุข คนยากคนจน คนต่ำต้อยที่ไม่มีใครอิจฉาขบ ถ้าเราพูดเพราะๆ กับเขา จะเห็นประกายตาแห่งความปิติที่ฉายออกมา เป็นความสุขทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้ การให้ทางวาจาถือเป็นส่วนหนึ่งของวจีสุจริตหรือสัมมาวาจา อันเป็นองค์หนึ่งในมรรค 8 บุคคลควรเจริญสัมมาวาจา

การให้วัตถุสิ่งของ บุคคลควรฝึกการให้หรือการเสียสละเล็กๆ น้อยๆ เป็นประจำ ในการให้วัตถุสิ่งของแก่ผู้อื่น ควรฝึกเสียสละของดี ตามปกติมนุษย์จะให้ของที่เล็กกว่าหรือด้อยกว่าแก่ผู้อื่น ของใหญ่กว่าหรือดีกว่าเก็บไว้ให้ตัวเอง นั่นก็เป็นธรรมดา แต่ถ้าเราฝึกเสียสละของดีที่เราต้องการให้แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจจะเป็นความก้าวหน้าทางจิตใจที่น่าภูมิใจ ตามปกติเราให้เศษอาหารที่เราไม่ต้องการแก่สุนัขหรือแมว ทดลองฝึกหัดเสียสละอาหารชิ้นโอชะรสที่เรอยากกินก็จะเป็นการฝึกการเสียสละ แม้ดูเล็กน้อยแต่ก็เป็นความก้าวหน้าทางจิตใจมากและเป็นฐานกำลังให้เสียสละในเรื่องอื่นๆ ต่อไป

ขณะนี้ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวย และระหว่างประเทศจนกับประเทศรวยห่างมากขึ้น คนรวยและประเทศรวยที่ทุกอย่างสะดวสบายไปหมดก็จะประสบปัญหาความเบื่อ ความเซ็ง เพราะความร่ำรวยพัฒนาจิตวิญญาณไม่ได้ การร่วมทุกข์ การทำงานกับและการช่วยเหลือสงเคราะห์คนยากจนต่างหากที่จะพัฒนาจิตวิญญาณได้ บุคคลพึงขจัดความเบื่อกจากความจำเจซ้ำซากสะดวกสบายด้วยการร่วมทุกข์ การทำงานกับและการช่วยเหลือสงเคราะห์คนยากคนจน เพื่อพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

การให้ด้วยการกระทำ ในการทำงานถ้าสักแต่ทำเพื่อเงินเท่านั้นก็จะขาดจิตวิญญาณ งานทุกชนิดสามารถทำโดยตั้งใจให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

หรือประโยชน์ต่อส่วนรวมได้เสมอไม่ว่างานนั้นจะเป็นอะไร เช่น เป็นพนักงาน พิมพ์หนังสือ หรืองานวิชาการ หรืองานค้าขาย ถ้าเราตั้งใจทำให้ถูกต้อง ตั้งใจ ทำให้ประณีต มีเจตนาให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือต่อส่วนรวม งานนั้นๆ ก็จะมีคุณค่าหรือจิตวิญญาณ เราทุกคนต่างต้องทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง งานถือเป็นอาชีพหรือมีรายได้ในส่วนหนึ่งแต่ไม่ควรเป็นเท่านั้น เรามีทางได้มากกว่านั้น โดยมีเจตนาให้งานนั้นๆ มีประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือต่อส่วนรวม เราทุกคนก็จะให้แก่ส่วนรวมจากงานอาชีพนั้นๆ เอง ทำให้ชีวิตและสังคมมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

“อาจารย์ครับ ถ้าไรของพวกผมอยู่ที่ความสุขของคนอื่น”

พ่อเล็ก กุดวงศ์แก้ว แห่งกลุ่มอินแปง จังหวัดสกลนคร ซึ่งแสดงถึงจิตใจอันสูงส่ง ที่ถือการทำให้ผู้อื่นมีความสุขเป็นกำไรของตน ถ้าไรแบบนี้ได้ด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ไม่มีใครขาดทุน

นักการเมืองและนักธุรกิจได้ชื่อว่าเป็นผู้แสวงหาประโยชน์เพื่อตนเองสูงจนเป็นที่รังเกียจทั่วไป แต่ที่จริงการเป็นนักการเมืองและนักธุรกิจนั้นมีโอกาสที่จะเสียสละทำเพื่อผู้อื่นมาก เราควรพัฒนาไปสู่การเป็นคนที่มีจริยธรรม ใช้ตำแหน่งการงานหรือการอาชีพนั้นทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ก็จะได้ชื่อว่ามีกำไรให้และมีพัฒนาการทางจิตวิญญาณให้สูงยิ่งๆ ขึ้น

ที่เมืองชิตนีย์ ประเทศออสเตรเลีย มีกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็ง (Cancer Support Group) เมื่อมีคนเป็นมะเร็ง ซึ่งมีความทุกข์แสนสาหัส และเผชิญกับความตายซึ่งๆ หน้า กลุ่มนี้ก็จะเข้าไปช่วยเหลือ ให้กำลังใจ สอนเรื่องอาหาร เรื่องทำสมาธิ หลายคนหายจากมะเร็ง คุณภาพชีวิตสูงขึ้น ทั้งผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือ สังคมควรมีอาสาสมัครช่วยเหลือกันด้วยเรื่องต่างๆ ทำให้มีการให้กันทั้งสังคม

ให้ความรู้ การช่วยให้คนไม่รู้ได้รู้ถือเป็นการให้ที่สำคัญยิ่ง ทุกคนควรเป็นทั้งครูและนักเรียน มีการให้และรับความรู้กันเต็มสังคม สังคมจะมีความสุขขึ้น เพราะการให้และการเรียนรู้ทำให้เกิดความรู้และเกิดปัญญา



เพื่อแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ

ธรรมทาน คนไทยมีประเพณีที่ดีในการแจกหนังสือธรรมะในโอกาสต่างๆ เช่น ในงานศพ งานวันเกิด หรือไม่ต้องมีงานอะไรเห็นหนังสือธรรมะที่ดีๆ ก็พิมพ์แจกกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีเป็นอย่างยิ่ง ทำให้คนได้มีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะ การมีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะทำให้ชีวิตดำเนินในงอกงาม แต่การแจกหนังสือธรรมะแม้จะเรียกกันว่าเป็นธรรมทานก็ยังเป็นการให้ทางวัตถุ ธรรมทานที่แท้จริงคือการที่ผู้ให้ประพฤติธรรมและสามารถถ่ายทอดธรรมะจากการรู้จริงจนเกิดธรรมในผู้รับ นี่จะเป็นการให้ที่วิเศษสุด

ขอให้ฝึกการให้และการเสียสละด้วยประการต่างๆ จนเป็นพื้นฐานของชีวิต ชีวิตจะเปลี่ยน เปลี่ยนจากการคิดแต่จะเอาเป็นชีวิตที่มีการให้ ความรู้สึกนึกคิดของท่านจะเปลี่ยนไป มีความเบาสบาย ไม่เครียด มีความปิติและความสุขเข้ามาแทนความเครียด มีความสุขสงบหรืออัสสัทธิ เป็นฐานที่จะพัฒนาไปสู่ความเจริญยิ่งขึ้น

ขอให้ช่วยกันสร้างโลกแห่งการให้

9. การเจริญกรรมฐานกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ (Meditation)

กรรมฐานคือเครื่องมือโต้คลื่นชีวิต การดำเนินชีวิตเปรียบเสมือนการเล่นเรือไปในท้องทะเลและมหาสมุทร ทะเลและมหาสมุทรที่ไม่มีคลื่นนั้นไม่มี คลื่นลูกเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง หรืออาจเจอได้ฝนซึ่งทำให้เราคลื่น ไม่สบาย หรือเรืออับปางลง ในชีวิตก็เช่นเดียวกันที่มีคลื่นลูกเล็กบ้างใหญ่บ้างที่ทำให้ชีวิตลั่นคลอนหรืออับปาง ไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน ใหญ่หรือเล็ก ทุกข์หรือสุข ล้วนเป็นคลื่นที่มากระทบทำให้ชีวิตโคลงเคลงและอับปางได้ทั้งสิ้น บุคคลจึงควรสร้างเครื่องมือโต้คลื่นชีวิตประคองให้เรือชีวิตเล่นได้ด้วยดี ไม่อับปางลง

เครื่องมือโต้คลื่นชีวิตคือกรรมฐาน

กรรมฐานคือฐานของกรรมหรือการกระทำ หรือหน้าที่การงาน ซึ่งในที่นี้หมายถึงของจิต หรือฐานอันเป็นการทำงานของจิตหรือฐานของจิต อาจเรียกว่าเป็นการ**บริหารจิต**ก็ได้ เรามีการบริหารการงานภายนอก และมีการบริหารกายซึ่งก็ยังเป็นเรื่องภายนอก แต่ขาดการบริหารภายในคือจิต การพัฒนาจึงเอียงเป็นเรื่องของภายนอกเกือบทั้งสิ้น การเอียงทำให้ล้มได้ ความสมดุลทำให้เล่นไปได้เรียบและนาน ชีวิตและโลกจะสมดุลได้ต้องมีการบริหารภายในคือการบริหารจิตหรือกรรมฐานด้วย

กรรมฐานเป็นกระบวนการภายในที่ดูจิตใจของตัวเอง (internal reflection) และขยับจิตใจให้สูงขึ้น ปฏิบัติจิตหลุกหลิกเหมือนลูกลิงไม่อยู่นิ่ง จับคู่ได้ยาก เพราะคิดเรื่องนั้นผลุบแผลบรวดเร็ว การทำให้**จิตสงบ**จึงเป็นเครื่องมือที่จะดูจิต และยกระดับจิตให้สูงขึ้น

สิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้จิตสงบ เช่น การอยู่คนเดียว การอยู่ในที่สงบ เช่น อยู่ในป่า อยู่บนเขา อยู่ในถ้ำ บรรยากาศและสถาปัตยกรรมของวัดโน้มนำให้จิตสงบ เป็นต้น

การสวดมนต์ การระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ หรือระลึกถึงพระเยซูคริสต์ หรือพระศาสดามะหะหมัด หรือพระผู้เป็นเจ้า ทำให้จิตสงบ การสวดมนต์หรือการละหมาดบ่อยๆ นานๆ จึงมีประโยชน์ช่วยให้จิตใจสงบ

การเจริญสติให้จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน คือ**รู้กาย** เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) รู้การก้าวย่างเดิน (เดินจงกรม) หรือรู้ิริยาบทต่างๆ **รู้ความรู้สึก** สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เหนื่อย ก็รู้ **รู้จิต** จิตมีกิเลสก็รู้ ไม่มีกิเลสก็รู้ **รู้ธรรม** หรือรู้ในความรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว พยายามให้รู้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่ามีสติในทุกเรื่อง รู้ตัวรู้ความคิดจิตใจต่อเนื่อง จิตจะสงบ มีความสุขและมีพลังมาก ความหงุดหงิดรำคาญ ความทุกข์ใดๆ เข้ามาสู่จิตใจไม่ได้ สามารถป้องกันปัญหาทุกชนิด สติจึงเป็นเครื่องมือได้เปลี่ยนชีวิตอย่างเอก บุคคลจึงควรฝึกเจริญสติไว้เป็นเครื่องมือประจำตน

การเจริญสมาธิ คือการฝึกให้จิตนิ่งอยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง หรือนิ่งไปเลย เมื่อจิตนิ่งก็ได้พักผ่อนและมีพลัง เป็นฐานให้เกิดปัญญาได้ง่าย แต่ต้องระวัง เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิอาจมีนิมิตคือเห็นนั่นเห็นนี่ ต้องมีสติและมีปัญญา รู้จักแยกระหว่างนิมิตกับความเป็นจริงมิฉะนั้นจะพ่นเพื่อนหลงไปได้ กับอีกประการหนึ่ง เมื่อมีสมาธิอาจรู้สีกว่ามึนอำนาจและใช้อำนาจไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไปหลอกลวง หรือควบคุมผู้อื่นให้ตกอยู่ในอำนาจของตนหรือเพื่อเงินทอง ต้องมีสติ และปัญญากำกับให้สมาธิเป็นสัมมาสมาธิ ไม่ใช่มีจกาสมาธิ นั่นคือให้สมาธิสัมพันธ์กับปัญญา

การเจริญปัญญา หมายถึงการมีปัญญารู้ธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย และละคลายจากความยึดมั่นในตัวตนลง เมื่อคลายจากความยึดมั่นในตัวตนลงก็เป็นอิสระ มีความสุขสูงสุด มีไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง นี่คือการพัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงสุด พัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงสุดเข้าถึงด้วยปัญญา ปัญญาที่รู้ว่าตัวเองไม่ใช่ศูนย์กลางของสรรพสิ่ง การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าก็คือการหลุดพ้นจากพันธนาการในตัวเอง การเข้าถึงสิ่งสูงสุดจะเป็นการเข้าถึงความจริงของจักรวาลที่ดี เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าที่ดี หรือเข้าถึงนิพพานหรือสัจธรรมที่ดี คือการหลุดพ้นจากพันธนาการในตัวเอง ประสบอิสรภาพ

ฉะนั้น นี่แหละคือกรรมฐาน อันได้แก่การทำให้จิตสงบ จะโดยสิ่งแวดล้อม การสวดมนต์ การเจริญสติ การเจริญสมาธิ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างหรือทั้งหมดก็ตาม แล้วยกระดับจิตให้สูงขึ้นด้วยปัญญา จนหลุดพ้นจากความบีบคั้นด้วยความเห็นแก่ตัว เป็นอิสระมากขึ้นเป็นลำดับ

กรรมฐานทำให้อยู่สบาย เป็นเครื่องมือได้คลี่คลายชีวิตและทำให้การอยู่ร่วมกันด้วยสันติเป็นไปง่ายขึ้น จึงสมควรที่บุคคล ชุมชน สังคม และโลกจะเจริญกรรมฐาน ในแต่ละชุมชนควรมีสถาบันสอนกรรมฐาน (Meditation Center) จะเป็นวัดหรือสำนักสงฆ์ หรือในรูปอื่น สุดแต่สภาวะในชุมชนนั้นๆ พระสงฆ์และคณะสงฆ์ควรถือการฝึกและการสอนกรรมฐาน

เป็นหน้าที่และเป็นบริการชุมชน สถาบันการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับควรมีการสอนกรรมฐาน ถ้าครูทุกคนเป็นครูสอนกรรมฐานได้ด้วย จะเกิดความเจริญอย่างก้าวกระโดด ทำให้ครูจะต้องสอนแต่เรื่องภายนอก หรือเรื่องวัตถุเท่านั้น ในเมื่อความเป็นจริงมีทั้งภายนอกและภายในคือจิตด้วย ถ้าครูรู้กรรมฐาน ตัวครูเองก็มีความสุข ความเมตตาและความฉลาดมากขึ้น และสามารถนำเรื่องการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ไปสู่กระบวนการเรียนรู้ การปฏิรูปการเรียนรู้ไปสู่การเรียนรู้ที่ดี หรือการเรียนรู้ในอุดมคตินั้น ควรจะมีการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา หรือการเจริญกรรมฐานเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งด้วย

ถ้าพระทุกองค์และครูทุกคนสามารถสอนกรรมฐานได้ มนุษยชาติจะเปลี่ยน เพราะเราจะมีครูกรรมฐานจำนวนมาก และมีทางว่าทุกคนในสังคมจะได้ฝึกการเจริญกรรมฐาน ผู้ใดที่เจริญกรรมฐานแล้วย่อมเข้าใจ อานิสสของกรรมฐานอยู่แล้วด้วยตนเอง เป็นสันติภูมิโก แต่ควรนึกถึงแนวนโยบายด้วย นั่นคือการส่งเสริมสนับสนุนให้พระทุกองค์ และครูทุกคนเป็นครูกรรมฐานได้ อันจะก่อให้เกิดการปฏิวัติทางจิตวิญญาณเพื่อมนุษยชาติจะได้ประสบความเจริญอย่างแท้จริง และอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

10. อารมณ์ทางเพศ ความรัก และการแต่งงานกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า แม้การมีเพศสัมพันธ์ก็ควรมีด้วยจิตว่าง ลูกศิษย์ลูกหาหลายคนว่าเป็นไปไม่ได้ ท่านอาจารย์ไม่เคยมีประสบการณ์ จึงกล่าวเช่นนั้น เรื่องนี้ถ้าได้ทำความเข้าใจด้วยปัญญาคงมีความดีเกิดขึ้นบ้าง ความดีที่เกิดจากปัญญา นั่นแหละคือพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

เรื่องเพศสัมพันธ์นี้มาจากรากฐานเรื่องการสืบพันธุ์และหลักการที่ว่าความหลากหลายทำให้เกิดความยั่งยืน

สิ่งมีชีวิตที่ตกทอดสืบต่อกันมาต้องมีการสืบพันธุ์ ชีวิตเป็นสิ่งที่คัด



เลือกโดยธรรมชาติแล้วว่าเป็นพวกที่มีการสืบพันธุ์ แต่การสืบพันธุ์มีทั้งที่ไม่มีการผสมพันธุ์ (asexual reproduction) และที่มีการผสมพันธุ์ (sexual reproduction) จุลชีพซึ่งมีเซลล์เดียว เช่น แบคทีเรีย ตัวหนึ่งอาจแบ่งเป็น 2 และ 2 แบ่งเป็น 4 เรื่อยๆ ไปโดยไม่มีการผสมพันธุ์ แต่ยามใดที่สิ่งแวดล้อมวิฤต เช่น อาหารขาดแคลน หรือมีความเป็นกรดเป็นด่างมากผิดปกติ อันคุกคามต่อความอยู่รอดของมัน แบคทีเรีย 2 ตัวอาจเข้ามาประกบกัน และแลกเปลี่ยนสารพันธุกรรมกัน เพื่อให้เกิดความหลากหลายทางพันธุกรรม ความหลากหลายทำให้มันเผชิญภัยคุกคามและอยู่รอดได้ดีขึ้น นี่คือปฏิกิริยาของการสืบพันธุ์แบบมีการผสมพันธุ์ ทั้งในพืช สัตว์ และมนุษย์

ธรรมชาติทำทุกอย่างที่จะให้มีการผสมพันธุ์เพื่อสืบต่อพันธุ์ โดยเตรียมทั้งร่างกาย อวัยวะ สารเคมี และอารมณ์ ฮอร์โมนทั้งในเพศหญิงและเพศชายเร่งรัดความต้องการทางเพศอย่างรุนแรง ธรรมชาติทำให้เรื่องเพศเป็นอารมณ์รุนแรงหรือ passion อันนำไปสู่เรื่องรัก โศก อิจฉา ริษยา และความรุนแรงเกี่ยวกับทางเพศ อย่างที่เรียกว่าเป็นวิสัยของมนุษย์

มนุษย์เป็นเหยื่อของธรรมชาติ ที่จะให้มีการผสมพันธุ์กันลูกเดียว ส่วนผลร้ายที่ตามมาธรรมชาติไม่รับผิดชอบด้วย มนุษย์ต้องรับผิดชอบเอง สังคมมนุษย์แต่โบราณมาจึงวางขนบธรรมเนียมประเพณีเกี่ยวกับเรื่องเพศไว้เพื่อลดผลร้ายต่างๆ เช่น การไม่มีเพศสัมพันธ์ในวันเด็กเกิน การไม่มีเพศสัมพันธ์ในหมู่ญาติสายโลหิตใกล้ชิดเพราะผลร้ายทางกรรมพันธุ์ การห้ามการผิดผีผิดเมียเพราะเป็นสาเหตุแห่งความรุนแรง การอยู่เป็นคู่ ผัวเมียที่ยั่งยืนเพื่อประโยชน์แห่งการเลี้ยงดูลูก

หากมีปัญหารัฐธรรมนูญของเรื่องเพศและมีสติรู้ตัวเองก็จะลดการตกเป็นเหยื่อจนเกิดผลร้าย เมื่อมีอารมณ์ทางเพศก็รู้ว่าถูกผลักดันบีบคั้นจากฮอร์โมนในร่างกาย การทุเลาความบีบคั้นก็คือมีกิจกรรมที่น่าสนใจอันหลากหลาย ไม่หมกมุ่นในกามารมณ์อย่างเดียว เช่น การออกกำลังกาย การศึกษาเล่าเรียน ความสนใจธรรมชาติ ศิลปะ สนใจความทุกข์ยากของเพื่อน

มนุษย์ ความสนใจในกิจการบ้านเมือง

ความรักก็มีความเป็นอนิจจัง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เปลี่ยนแปลงไป เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เขาไม่รักเรา หรือเคยรักแล้วไม่รัก ก็มีเหตุปัจจัยให้เป็นเช่นนั้น ไม่ควรผิดหวังหรือโกรธแค้นมากหรือนานเกินไป หรือถึงกับทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายผู้อื่น แม้เพราะเหตุนี้ก็ต้องรู้เท่าทันว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง ควรจะทำหรือหัวเราะเยาะว่ามันเป็นเช่นนั้นเองไว้ย่ะ ต้องนึกถึงว่าเรามีพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามาและรักเราเป็น อย่างยิ่ง เราอย่าลืมหักเล้าใจไปทำร้ายตัวเอง หรือทำไม่ดี เพราะการ พลาดหวังจากความรักเลย ของอย่างนี้เป็นอนิจจัง อาจมีความรักกับคนอื่นอีก ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ที่พูดนี้อาจดูง่าย แต่ในความเป็นจริงทำได้ยาก นอกจากคนที่ฝึกดูใจตนเองดังที่กล่าวไว้ในเรื่องกรรมฐาน ว่ากรรมฐานเป็น เครื่องมือไต่คลิ่นชีวิต กามารมณ์เป็นคลื่นชีวิตที่รุนแรงยิ่ง

การแต่งงานต้องมีความรับผิดชอบด้วย การนึกถึงคนอื่นคือการมี จิตวิญญานสูง การเอาแต่ความต้องการของตัวเองคือการมีจิตวิญญานต่ำ เมื่อแต่งงานหรืออยู่กินกันแล้วก็ต้องนึกถึงคู่แต่งงาน คิดถึงลูกที่จะเกิดมา คิดถึงพ่อแม่ญาติพี่น้อง ถ้าเอาแต่ทำตามความต้องการของตัวเอง เมื่อ อารมณ์รักหรือ passion คลายลง ซึ่งก็ต้องคลายลงตามหลักอนิจจัง การ อยู่ด้วยกันกลับเป็นความทุกข์และลงเอยด้วยการหย่าร้าง ผู้ที่ได้รับผล กระทบมากที่สุดคือลูก ลูกต้องมีทั้งพ่อและแม่จึงจะมีความเป็นปกติ คน ที่นึกถึงคนอื่น คนที่มีความเมตตา คนที่มีความอดทน คนที่มีสติมีปัญญา รู้ตัวและรู้ธรรมชาติธรรมดาของสิ่งต่างๆ ก็จะมีครอบครัวที่มีความสุขและยั่งยืน ถ้ามีความทุกข์ใดๆ เกิดขึ้นจากการมีครอบครัวก็ถือโอกาสเรียนรู้ให้เป็นคน ที่ฉลาดขึ้น มีความเมตตามากขึ้น มีความอดทนมากขึ้น การแต่งงานและ ปัญหาจากการแต่งงานก็จะทำให้เราเป็นคนดีขึ้น หรือมีพัฒนาการทางจิต วิญญาน

ความล้าส่อนทางเพศทำให้เป็นกามโรคและโรคเอดส์ อันก่อให้เกิด



ความทุกข์ทรมานแสนสาหัสและความตาย บุคคลยังต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับกามารมณ์ไม่ให้เข้าไปสู่การมีเพศสัมพันธ์อันไม่เหมาะสม แต่ในความซับซ้อนของเหตุการณ์ที่บีบบังคับ เป็นการยากมากที่บุคคลจะเอาตัวรอดได้จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม การฝึกทักษะชีวิต (life skill) ที่จะเอาตัวรอดได้จึงมีความจำเป็น โรงเรียนทุกโรงเรียนที่สอนเด็กวัยรุ่นควรจะฝึกสอนทักษะชีวิตให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับภัยคุกคามต่อคุณภาพชีวิต เช่น ความรุนแรง ยาเสพติด และเพศสัมพันธ์อันไม่เหมาะสม

บนเส้นทางแห่งการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา การสร้างความเป็นชุมชนและการเรียนรู้ที่ดีจะช่วยให้บุคคลและสังคมสามารถจัดการกับกามารมณ์ให้อยู่ในร่องในรอย ไม่นำผลร้ายมาสู่ชีวิตและสังคมมากเกินไป แต่ละคนควรยอมรับความทุกข์ที่มาจากการมีครอบครัวด้วย ไม่ใช่รับแต่ความสุข และใช้ความทุกข์เป็นเครื่องเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เราเป็นคนดีขึ้น

อีกเรื่องหนึ่งที่ควรคำนึงถึงในเรื่องหญิงชายก็คือความไม่เท่าเทียมกันอันเป็นผลทางวัฒนธรรมที่ถือชายเป็นใหญ่ สมัยปัจจุบันหญิงชายควรมีความเสมอภาคและเสริมส่วนต่างเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ กามารมณ์และเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติของสัตว์ แต่มนุษย์มีจิตใจสูง ต้องมีปัญญา รู้เท่าทันไม่ตกเป็นเหยื่อของกามารมณ์ง่ายๆ ต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะใช้กามารมณ์มาเป็นเครื่องเรียนรู้ให้เราเป็นคนฉลาดขึ้นและเป็นคนดีขึ้น จึงจะเป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

11. การเลี้ยงดูลูกกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

คนส่วนใหญ่มีลูกและต้องการเลี้ยงดูลูก ถ้าการเลี้ยงดูลูกจะทำให้พ่อแม่ฉลาดขึ้นและเป็นคนดีขึ้นก็จะเป็นพัฒนาการทางจิตวิญญาณในวิถีชีวิตธรรมดาได้อย่างหนึ่ง

ประการแรก ในการเลี้ยงดูลูกมีเครื่องมือที่ธรรมชาติให้มา ไม่ต้องไปซื้อหาหรือตะเกียกตะกายหาเหมือนสิ่งอื่น นั่นคือ**ความรัก** ความรักที่

พ่อแม่มีต่อลูกเป็นความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ไม่มีอะไรจะเปรียบได้ พ่อแม่ทุกคนมีสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดนี้ สิ่งดีๆ อื่นๆ เราอาจหาไม่ได้ง่ายๆ แต่ความรักอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่พ่อแม่ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ จึงควรนำมาใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ ประโยชน์เต็มที่จะเกิดจากความเข้าใจและการขยายประโยชน์ เมื่อเราเลี้ยงลูกไปและดื่มด่ำอยู่ในความรักลูกก็จะเกิดปัญญาเข้าใจโดยไม่ยาก **ว่าความรักทำให้ชีวิตรอด** ลูกคนถ้าปราศจากความรักจากพ่อแม่ก็จะไม่รอดชีวิต ธรรมชาติจึงให้ความรักความเมตตามาเป็นธรรมชาติของคนเพื่อช่วยให้ชีวิตรอด ความรักความเมตตาถ้าขยายให้กว้างออกไปรักคนอื่นได้มากเท่าไร การมีชีวิตรอดและการอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น มนุษย์พากันล้มข้อนี้ไปถือสิ่งอื่นสำคัญที่สุด แล้วก็นำไปสู่ความขัดแย้งแย่งชิง ทอดทิ้ง และทำร้ายกันจนวิกฤต ความรักและความเมตตาต่อกันต่างหากที่เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของมนุษย์หรือมนุษยธรรม ถ้าเรารักลูกของเราและเข้าใจความสำคัญของความรัก แล้วขยายความรักนี้ไปเป็นความรักคนอื่น และรักมนุษย์ทั้งหมดด้วย การเลี้ยงลูกก็จะนำไปสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นบุญกุศลอันใหญ่หลวงต่อพ่อแม่ ต่อลูก และต่อทุกคน

ประการที่สอง พ่อแม่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ลูกเติบโตขึ้นเป็นคนดีเป็นคนฉลาด และเป็นคนมีความสุข บุคคลจะเป็นคนดี เป็นคนฉลาด และเป็นคนมีความสุขหรือไม่ ขึ้นกับการเลี้ยงดูในวัยแรกเกิดจนถึงอายุ 6 ขวบ เป็นส่วนมาก ฉะนั้นลูกจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่สามารถทำได้ไม่ได้ขึ้นกับการบวสรวงขอวิญญานที่ดีมาเกิดเป็นลูก นั้นเป็นการร้องขอซึ่งไม่เป็นเหตุปัจจัยที่จะให้ได้ลูกที่ดี การจะมีลูกที่ดีขึ้นกับกรรมหรือการกระทำของพ่อแม่คือการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูที่ดีไม่ได้เกิดจากการใช้อำนาจแต่เป็นการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ (interactive learning) ระหว่างพ่อแม่กับลูก ในธรรมชาติของความเป็นจริง ด้วยความสนุก ลูกนั้นจะเรียนรู้จากพ่อแม่เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่พ่อแม่อาจจะไม่เรียนรู้จากลูก ซึ่งจะพลาดโอกาสอย่างน่าเสียดาย และไม่เป็นผลดีต่อลูกด้วย พ่อแม่ควรจะใช้การ



เลี้ยงดูลูกเป็นเครื่องเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองของลูกในแต่ละเรื่องและแต่ละขั้นตอน การเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยความสนุกเป็นประชาธิปไตยและเป็นธรรมชาติ เป็นการฝึกการถอนตัวจากอำนาจซึ่งเป็นนิสัยของปुरुชน ความละเอียดอ่อนของปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะนำไปสู่ความเติบโตทางปัญญาและอารมณ์ของทั้งลูกและพ่อแม่ เป็นการพัฒนาไปด้วยกัน พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยความละเอียดอ่อนจะเข้าใจว่าการเรียนรู้ที่ดีคืออย่างไร จะเป็นการสร้างความเป็นครูขึ้นในพ่อแม่ด้วย เพราะการเรียนการสอนในการศึกษาโดยทั่วไปก็ต้องการการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเช่นเดียวกัน การเลี้ยงดูลูกจะเป็นการสร้างครูที่ดีขึ้นมาเต็มประเทศ ถ้ามีพ่อแม่ที่ดีและครูที่ดี มนุษยชาติก็จะประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่

ประการที่สาม การเลี้ยงดูลูกเป็นการฝึกความอดทนอย่างดีที่สุดตามปรกติในเรื่องอื่นๆ ถ้าเราเจอสิ่งหรือบุคคลที่ไม่ถูกใจ เราอาจเลิกรา ลาออก หรือหนีห่าง แต่สำหรับลูก เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจ พ่อแม่ไม่อาจลาออกจากความเป็นพ่อแม่หรือหนีห่างได้ เป็นภาวะที่ต้องเผชิญและฝึกหัดขันติธรรม ขันติเป็นธรรมะที่มีคุณค่าสูงมาก แต่เรามักให้คุณค่าต่ำ นึกว่าเมื่อทำอะไรไม่ได้แล้วก็ต้องทน ตรงนี้ทำให้นึกถึงชุดธรรมะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสให้แก่อารยัญญู ธรรมคำที่ดี เมื่อตอนเป็นนายกรัฐมนตรี คือ **สุทธิ ปัญญา เมตตา ขันติ** คือจะทำอะไรก็ต้องมีความบริสุทธิ์ แต่ความบริสุทธิ์อย่างเดียวใช้จะไม่สำเร็จ ต้องใช้ปัญญาอย่างเต็มที่ แม้ใช้ทั้งสุทธิและปัญญาแล้วใช้ว่าจะไม่มีอุปสรรค ต้องใช้เมตตาด้วย แม้ใช้ทั้ง 3 อย่างแล้วคือ สุทธิ ปัญญา เมตตา ก็อาจยังไม่ได้ผล ต้องใช้ขันติหรือความอดทน เพื่อให้มีมิติทางกาลเวลาเข้ามาทำงานด้วย ในที่สุดขันติธรรมจะชนะอุปสรรคทั้งปวง ปรากฏบ่อยๆ ครั้นว่างงานบางอย่างยากมากจนคนเก่งๆ ทั้งไปหมด มีคนที่เสมือนเก่งน้อยกว่าใช้ความอดทนทำเรื่องนั้นๆ อยู่ไม่ว่างมือจนปรากฏความสำเร็จ ความฉลาดหรือ I.Q. อย่างเดียวไม่เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

แต่ E.Q. หรืออู่อุณหภูมิทางอารมณ์ (Emotional Quotient) มีความสำคัญมากต่อความสำเร็จ ขั้นตอนธรรมเป็นอู่อุณหภูมิทางอารมณ์อย่างหนึ่ง การเลี้ยงดูลูกเป็นโอกาสอันพิเศษที่จะพัฒนาขั้นตอนธรรมในตน

ประการที่สี่ การเลี้ยงดูลูกเป็นการฝึกทักษะแห่งการประนีประนอม เมื่อลูกอายุประมาณ 2 ขวบ จะมีวิสัยต่อต้านหรือวิสัยอันเป็นลบ ที่ฝรั่งใช้คำว่า “the terrible two” หรือ “เจ้าสองขวบที่ร้ายกาจ” ถ้าพ่อแม่บออะไร ก็มักจะทำตรงข้าม และอาจทำอะไรที่ทำให้ข้าวของในบ้านเสียหายได้ ถ้าพ่อแม่ยิ่งห้ามก็จะยิ่งทำ การเจรจาต่อรองประนีประนอมอาจผ่อนหนักเป็นเบาหรือยุติการทำคามเสียหายได้ พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกเองจะเจอปรากฏการณ์นี้ทุกคน และเป็นการฝึกรอบร้อมพ่อแม่ให้เกิดทักษะในการเจรจาต่อรอง ประนีประนอมถอนตัวเองออกจากความเป็นเผด็จการตายตัว

ประการที่ห้า เป็นการฝึกให้อาชนะความทุกข์ที่เกิดจากลูก ลูกเป็นที่รักของพ่อแม่มากเพียงเท่าใด ก็เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ได้มากเพียงเท่านั้น จนอาจกล่าวได้อย่างหนึ่งว่าความรักเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ พ่อแม่มักวิตกกังวลไปในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับลูก กลัวจะได้รับอันตราย กลัวลูกจะเจ็บ ลูกจะตาย กลัวลูกจะไม่ดี ในบางกรณีลูกก็ตายไปก่อนพ่อแม่จริงๆ ซึ่งยังความโศกเศร้าให้พ่อแม่อย่างเหลือที่จะรับได้ ลูกเข้าโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยดีๆ ไม่ได้ก็เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทรมานอันแสนสาหัส หรือในที่สุดลูกไม่เป็นคนดื้อยาที่คาดหวัง กลายเป็นความเจ็บปวดสุดๆ ของพ่อแม่ ลูกของคนดีๆ ก็อาจเป็นคนไม่ดี เช่นลูกของหาตมะ คานธี คนหนึ่งก็เป็นคนติดสุราเรื้อรัง ในประเทศไทยก็มีตัวอย่างถมไป ความทุกข์จากลูกจึงเป็นความทุกข์ที่ยากจะหลบหลีกไปได้ เมื่อหลบหลีกไม่ได้ก็ต้องเผชิญปัญหาและทักษะในการเผชิญจะช่วยให้อลดความทุกข์ลง ปัญญารู้เท่าทันว่ามันเป็นธรรมดาหรือเป็นเช่นนั้นเองจะช่วยบรรเทาความทุกข์ การไม่คาดหวังอะไรจนความผิดหวังมาทำร้ายเอาก็เป็นธรรมะที่สำคัญ

ประการที่หก ความเป็นชุมชนจะช่วยให้การเติบโตของลูกไปในทาง



ที่ดี ถ้าลูกอยู่กับพ่อแม่เท่านั้นก็จะไม่ดี แต่ถ้ามีญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ชุมชน ที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลและร่วมมือกัน เด็กจะเติบโตขึ้นมาด้วยความอบอุ่นและมีพัฒนาการที่ดี พ่อแม่ก็เบาแรงและคลายความเครียดลงด้วย นางฮิลลารี คลินตัน ภรรยาของอดีตประธานาธิบดีคลินตันจึงเขียนหนังสือชื่อ *It Takes a Village* ในการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นคนดี นั่นก็คือความเป็นชุมชนจำเป็นต่อพัฒนาการของเด็ก

ประการที่เจ็ด การเลี้ยงดูลูกในฐานะยุทธศาสตร์แห่งการพัฒนา ในเมื่อการเลี้ยงดูลูกมีประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและพัฒนาพ่อแม่เป็นอเนกปริยายดังที่กล่าวมาและคนส่วนใหญ่ก็มีลูก การส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกจึงควรเป็นยุทธศาสตร์แห่งพัฒนาคนที่สำคัญ คนทุกคนควรมีความรู้และจิตสำนึกว่าการเลี้ยงดูลูกด้วยตนเองให้ถูกต้องจะพัฒนาตัวเราเองให้เป็นคนดีขึ้นและฉลาดขึ้น และทำให้ลูกเป็นคนดี ฉลาด และมีความสุขไปพร้อมๆ กันด้วย สังคมและรัฐควรถือเป็นหน้าที่ที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้พ่อแม่ทุกคนสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างถูกต้อง และพัฒนาไปสู่ความดีด้วยกันทั้งหมด คือ ทั้งพ่อแม่ ลูก คนที่เกี่ยวข้อง รัฐ และสังคม นั่นคือใช้การเลี้ยงดูลูกซึ่งเป็นวิสัยของมนุษย์ที่จะต้องทำอยู่แล้วนำไปสู่การสร้างความดีหรือพัฒนาการทางจิตวิญญาณของคนทั้งหมด นั่นเทียว

12. ความแก่ ความเจ็บ และความตายกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

“คนเราเกิดมาด้วยความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงความแก่ไปไม่ได้

“คนเราเกิดมาด้วยความเจ็บเป็นธรรมดา จะล่วงความเจ็บไปไม่ได้

“คนเราเกิดมาด้วยความตายเป็นธรรมดา จะล่วงความตายไปไม่ได้”

ข้างบนคือคำสวดในการทำวัตรของชาวพุทธเพื่อเตือนใจถึงความ เป็นไปที่เป็นธรรมดา ไม่ได้แปลว่าปล่อยไปตามยถากรรม ไม่ป้องกันโรค ไม่

รักษาโรค

การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการรักษาโรคเป็นสิ่งควรทำให้ให้มีสุขภาพดีให้มากที่สุด แต่ถึงจะอย่างไรๆ ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ยิ่งในยุคสมัยแห่งวัตถุนิยมบริโภคนิยม ความแก่ ความเจ็บ ความตายยังเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง และก่อให้เกิดการดิ้นรนไม่ยอม ซึ่งยิ่งทำให้บีบคั้นมากขึ้น การแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งมุ่งยืดชีวิตหรือยืดการตายอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงการตายอย่างมีคุณภาพ ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นอย่างมาก

การมีปัญญารู้เท่าทันว่าคนเราเกิดมาด้วยความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา จะล่วงความเป็นธรรมดาเหล่านี้ไปไม่ได้ จะทำให้ความทุกข์ทรมานลดน้อยลง ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า การป่วยแต่ละครั้งทำให้ท่านฉลาดขึ้นคือใช้การป่วยเป็นเครื่องเรียนรู้ ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร โดยเฉพาะเรียนรู้ใจตนเองและฝึกใจตนเองให้เห็นความเป็นธรรมดา ความเป็นเหตุปัจจัยหรืออัมพัปัจจัยตา ถือโอกาสเจริญสติ เจริญสมาธิ กลับทำให้ได้กำไรจากความเจ็บป่วยนั้นเอง คือจิตใจกลับดีขึ้นกว่าก่อนป่วยเสียอีก คนเป็นมะเร็งบางคนถึงกับพูดว่า “ฉันดีใจที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้ฉันพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน” หมายถึงพบความสุขจากการฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิ

“หัดตายเสียตั้งแต่ยังไม่ตาย” ท่านอาจารย์พุทธทาสสอน สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชทรงสอน ให้ฝึกตายทุกวัน แล้วจิตใจจะดีขึ้น ชาวพุทธถือ**มรณานุสติ**เป็นเรื่องสำคัญ คือมีสติระลึกถึงความตาย จะมีความยับยั้ง ไม่กล้าเข้าไปสู่การแสวงหาอย่างเกินเลย และทำให้เกิดอิสรภาพได้ คนติดเชื่อเฮลโรว์/เอดส์เผชิญกับความตายอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง บางคนเผชิญไปเผชิญมาหมดความกลัวตาย เมื่อไม่กลัวตายก็เป็นอิสระ มีความสงบ มีความสุข และสุขภาพดี การเผชิญความกลัวใดๆ

เช่น กลัวผี โดยไม่หลบหนี ในที่สุดจะหายกลัว การหลบหนีไม่ทำให้ความกลัวหายไป แต่การเผชิญอยู่นานๆ จะทำให้หายกลัวและเป็นอิสระ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นของที่ต้องเกิดขึ้นกับเราอยู่แล้ว ถ้าเราฝึกมีสติเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ ความตายอย่างซึ่งๆ หน้า ก็จะไม่บรรเทาความกลัวหรือหมดความกลัว ทำให้เป็นอิสระและมีความสุขสบาย การไปงานศพ เช่น รดน้ำศพ สวดศพ เผาศพ มีประโยชน์สำคัญคือทำให้เรามีสติระลึกถึงถึงความตาย

ยายของผู้เขียนเป็นผู้หญิงชาวบ้านธรรมดา เมื่ออายุ 85 ปี ท่านบอกกับลูกหลานว่า “ข้าพเจ้าแล้วว๊วย” ไม่เห็นเป็นโรคอะไร ท่านกินนอนสงบๆ อยู่ที่บ้าน แล้วก็ค่อยๆ หยดไปท่ามกลางลูกหลาน ไม่ได้ไปเข้าไอ.ซี.ยู ใช้หลอดใช้ท่อเพื่อช่วยชีวิตเพราะท่าน “พอ” เสียแล้ว การรู้จักพอทำให้ท่านสงบ ไม่ทรมานทรมาย น้ำของผู้เขียนอายุกว่า 85 เป็นอัมพาตครึ่งซีก ความที่ปฏิบัติกรรมฐานมานาน ท่านมีความสุขสงบขี้มึนขี้แหม่มแจ่มใส และกล่าวถึงความตายว่า “ความตายนะหรือ เชิญเลย อยากจะมาวันไหน เชิญเลย” เมื่อผู้ป่วยไม่เดือดร้อนทรมานทรมาย ลูกหลานก็พลอยสงบไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนมากเกิน นี่คือการป่วยการตายอย่างมีคุณภาพ วาระสุดท้ายของชีวิตมีความสำคัญ มีความศักดิ์สิทธิ์ คนโบราณให้ความสำคัญแก่มรณสมัยมาก มีการนิมนต์พระให้มาสวด **โพชฌงค์** ให้ผู้ป่วยฟัง ผู้ป่วยที่รู้จักโพชฌงค์อยู่แล้วเมื่อได้สติก็เกิดธรรมฉันทะคือจิตอยู่กับธรรม ทำให้หายป่วยหรือตายด้วยความสงบ บางคนก็บอกให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือบอกให้นึกถึงพระอรหันต์ หรือให้จิตใจอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนให้ “ตกกระไดพลอยโจน” คือไหนๆ ก็ตกกระไดอยู่แล้วก็เลยโจนเสียเลย ท่านหมายถึงให้จิตใจโจนไปสู่ความว่าง บรรลุธรรมได้ก่อนตายหรือขณะตายนั่นเอง

ถ้าเทียบกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งใส่หลอดใส่ท่อเจาะคอจนกระทั่งไม่ให้ลูกเมียมาอยู่ใกล้ชิดจับมือจับไม้ขณะจะสิ้นชีวิต ต้องตายไปกับ

สายระโยงระยางและอุปกรณ์ต่างๆ แล้ว จึงกล่าวได้ไม่ผิดว่าการแพทย์แผนปัจจุบันไม่เข้าใจและไม่สนใจการตายอย่างมีคุณภาพเอาเสียเลย ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรปรับปรุงแก้ไข การแพทย์แผนปัจจุบันอยู่บนฐานของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีควรเอาคนเป็นตัวตั้ง เพราะคนมีจิตใจและมีจิตวิญญาณ มิฉะนั้น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะกลายเป็นเรื่องวัตถุล้วนๆ ขาดวิญญาณ อนาคตของการแพทย์แผนปัจจุบันคือการเชื่อมโยงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีมิติทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องสูงสุด

ความเจ็บและความตายเป็นเรื่องที่บีบคั้นมนุษย์ให้เกิดความทุกข์แสนสาหัส ถ้ามีเพื่อนร่วมทุกข์และมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความทุกข์แสนสาหัสนี้จะเบาลง แต่ในสังคมปัจจุบันที่เน้นความเป็นปัจเจกนิยมสุดโต่งและการยึดเงินเป็นสำคัญ มนุษย์จะทอดทิ้งกัน มีความอ้างว้างเดียวดายที่ขาดการร่วมทุกข์และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความเจ็บและความตายยังเป็นความทุกข์ทรมานมากขึ้น มนุษย์ควรจะเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน ซึ่งจะทำให้ความทุกข์พอทนได้ หรือบั่นทอนเบาบางลงหรือถึงกับหมดไป การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน เมื่อมีการเจ็บป่วยก็ช่วยประคับประคองกัน ยามมีคนตายก็ช่วยเป็นเพื่อน เห็นอกเห็นใจกัน ชมรมแม่หม้ายคอยสะกิดที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นตัวอย่างที่แม่หม้ายที่สามีตายจากโรคเอดส์มารวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ทำให้หายบมด้อย หายว่าเหว มีกำลังใจ มีความสุขและมีความสร้างสรรค์ ป้าสงวนที่ตำบลหัวโรง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ถ้ามีใครตายในตำบล ไม่ว่าที่ไหนเวลาใด ป้าสงวนจะต้องบุกไปถึงและช่วยเหลือได้ทุกอย่าง ตั้งแต่เป็นเพื่อน เป็นสัปเหร่อ ทำกับข้าว รับแขก และอื่นๆ พระไชยยศที่ศูนย์พุทธธรรมหนองฮ่อจังหวัดเชียงใหม่ ช่วยรักษาผู้ป่วยมะเร็งด้วยความอบอุ่นทางจิตใจ ทางสังคม อาหารมังสวิรัต และการทำสมาธิ ทั้งนี้โดยไม่คิดค่าบริการ เหล่านี้เป็นตัวอย่างของกระบวนการทางสังคมและจิตวิญญาณที่มีต่อความเจ็บและความตาย



ในเมื่อความเจ็บ ความตาย ก็เป็นของที่เกิดแก่ชีวิตอยู่แล้ว การใช้เป็นโอกาสที่จะพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นหรือพัฒนาทางจิตวิญญาณด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และเอามาตรึงตรองทางสติปัญญาให้เห็นธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต จนละคลายความยึดมั่นในตัวตนลง แล้วประสบอิสรภาพ มีความสงบ มีความสุข มีความเมตตาอันไพศาล นับเป็นวิถีทางของชีวิตอันอารยะ

ย้อนกลับไปถึงคำสอนของพระมหาเถระที่ว่า “หัดตายเสียตั้งแต่ยังไม่ตาย” หรือ “ฝึกตายทุกวัน” ในทางพระพุทธศาสนามีคำสอนให้มองเห็นตัวเองตาย เป็นศพขึ้นอืด มีหนอนกินยั้วเยี้ย น้ำหนองไหล ต่อมาเนื้อผุพังไปหมดเหลือแต่กระดูก ต่อมากระดูกก็หลุดออกจากกัน แยกออกเป็นชิ้นหยาบ ชิ้นละเอียดย หายไป ไม่มีอะไรเหลือ เพื่อให้เห็นความเป็นอนิจจังและอนัตตา จนกระทั่งคลายจากความยึดมั่นในตัวตนและประสบอิสรภาพ เรื่องการหลุดพ้นจากการยึดมั่นในตัวตนไม่ได้เป็นแค่ปรัชญา แต่มีวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏผลจริง ทำให้มนุษย์มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณสูงสุดคือเป็นอิสระจากกิเลสตัณหาโดยสิ้นเชิง ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็สามารถนำมาเป็นเครื่องพัฒนามนุษย์ได้อย่างดีที่สุดด้วยประการฉะนี้

สิบสองตอนใน “พหุบาทแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ” ที่กล่าวจบลงไปแล้วนั้น เพื่อแสดงให้เห็นเส้นทางอันหลากหลายในวิถีชีวิตที่นำไปสู่พัฒนาการทางจิตวิญญาณ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตล้วนนำไปสู่ความดีได้ ถ้าชีวิตจะเป็นอารยะและโลกจะเป็นอารยะทุกอย่างในชีวิตต้องมุ่งไปสู่ความดีและการอยู่ร่วมกัน ☺

ตอนที่ 5

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ
และบทเพลงแห่งชีวิต

การปฏิวัติทางจิตวิญญาณ การเปลี่ยน
ตัวตั้งแห่งการพัฒนาในศตวรรษที่ 21



ขณะนี้มีนักปราชญ์เป็นจำนวนมากพูดว่า สังคมในอนาคตจะเป็น “สังคมแห่งการเรียนรู้” หรือ Knowledge Society หรือนักเศรษฐกิจก็กำลังพูดถึงเรื่อง “การค้าเสรี” เป็นประดุกสังขารที่จะนำความเจริญมาสู่โลกโดยทั่วถึงและสามารถหาเหตุผลมาอธิบายสนับสนุนเป็นอเนกอนันต์ว่าทำไม “สังคมความรู้” ก็ดี “การค้าเสรี” ก็ดี มีคุณอย่างไรต่อมนุษยชาติ พระพุทธเจ้าสอนว่า “เมื่อใครพูดอะไร เธออย่าเพิ่งเชื่อหรือปฏิเสธ ฟังนำมาไตร่ตรอง และถ้าพิสูจน์ได้ว่ามีประโยชน์จริง จึงฟังเชื่อ” ทรงสอนว่าอย่าปลงใจเชื่อเพราะเหตุใดๆ ถึง 10 ประการ ในกาลามสูตร คือ

1. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา
2. ” ด้วยการถือสืบๆ กันมา
3. ” ด้วยการเล่าลือ
4. ” ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
5. ” ด้วยต้องตามตรรกะ
6. ” ด้วยการอนุมาน
7. ” ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
8. ” ด้วยเข้ากับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว

9. อย่าปลงใจเพื่อ ด้วยมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นได้

10. " ด้วยความนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

พระศาสดาทรงเป็นห่วงว่ามนุษย์จะเข้าไปสู่ความโง่เขลาหรือขาดปัญญา จึงตรัสสอนกาลามสูตรนี้ เพราะถ้ามนุษย์เข้าไปสู่ความเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นความจริงแล้วย่อมมีความเห็นผิดหรือมีจิตาภิสิทธิ์ และจะนำไปสู่ผลร้ายใหญ่โต ในศตวรรษที่ 21 นี้ มนุษย์ควรจะทบทวนว่าเรามีความเห็นผิดอะไรหรือเปล่า อันนำไปสู่วิกฤตของดาวนพเคราะห์ดวงนี้

มาบัดนี้มีผู้เสนอว่าโลกในอนาคตเป็นโลกแห่งความรู้และโลกแห่ง **"การค้าเสรี"** หรืออีกนัยหนึ่งเอา **"ความรู้"** และ **"การค้าเสรี"** เป็นตัวตั้ง หรือเป็นทิวทัศน์แห่งการพัฒนา ถ้าเราับอะไรเป็นตัวตั้งแล้ว ย่อมทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่่อมุ่งไปสู่สิ่งนั้น ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพินิจพิจารณาให้จงหนักว่า **"ความรู้"** ก็ดี **"การค้าเสรี"** ก็ดีจะเป็นตัวตั้งของการพัฒนาในศตวรรษที่ 21 ได้หรือไม่

สำหรับเรื่อง **"สังคมแห่งการเรียนรู้"** นั้นฟังดูงดงามน่าเลื่อมใส แต่จริงหรือที่ความรู้จะนำมนุษย์ไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติทั้งโลก หรือโลกาภิวัตน์แบบศรัทธาที่เรากล่าวมาเมื่อตอนเริ่มต้น ที่จริงถ้าพิจารณาความเป็นไปใน 300-400 ปีที่ผ่านมา ก็พอจะให้คำตอบได้แล้ว วิทยาศาสตร์ก็คือความรู้ ยุควิทยาศาสตร์ก็คือยุคความรู้ แต่ก็ปรากฏให้เห็นแล้วว่า ความรู้ไม่เพียงพอที่จะสกัดกั้นความโลภ หรือยั่วยุส่งเสริมความโลภ เพราะคนที่เจริญทางวิทยาศาสตร์ได้นำความรู้ไปสร้างเทคโนโลยีที่มีอำนาจ แล้วใช้อำนาจนั้นเพื่อกำร้ายผู้คนเพื่อการแย่งชิงทรัพยากรทั่วโลก ล้างล้างความรู้ดังที่เข้าใจกันทั่วไป แม้จะอัศจรรย์เพียงใดก็ไม่สามารถเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

ส่วนเรื่อง **"การค้าเสรี"** นั้นแล้ว โลกได้ดำเนินตามเส้นทางนี้มานานพอสมควรแล้ว ปรากฏว่าช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยและระหว่างประเทศจนกับประเทศรวยยิ่งห่างมากขึ้นทุกที ไม่มีอะไรที่จะบอกได้เลยว่า

ถ้ายังดำเนินการตามแนวทางนี้ต่อไป มนุษย์จะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
คำว่า “เสรี” นั้น ถ้าหมายถึงเสรีแห่งการทำตามกิเลสหรือความเห็นแก่ตัวแล้ว
ย่อมหวังไม่ได้เลยว่าหลักการนี้จะนำมาซึ่งศานติภาพของมวลมนุษย

ในศตวรรษที่ 21 นี้ มนุษยชาติควรจะได้รับการเรียนรู้มาพอแล้ว
ที่จะเปลี่ยนตัวตั้งของการพัฒนาเสียใหม่ ท่านพุทธทาสได้เตือนและเรียกร
้องเป็นเวลากว่าครึ่งศตวรรษแล้วให้มนุษย์ถอนตัวจากวัตถุนิยม หันไป
พัฒนาความเป็นมนุษย์หรือความเป็นผู้มีจิตใจสูง หรือพัฒนาทางวิญญาณ
ที่ลดความเห็นแก่ตัว บัดนี้ท่านทะเลาะมะก็ทรงเรียกร้องว่าศตวรรษใหม่
ควรเป็นศตวรรษแห่งการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และเสนอว่าในสหัสวรรษ
ใหม่นี้ จริยธรรมคือความเมตตา ถ้ายังคงพัฒนาในภพภูมิเดิมต่อไป คือ
ในภพภูมิแห่งวัตถุนิยมที่อาศัยโลกจรรีเป็นเครื่องขับเคลื่อนการพัฒนา
มนุษย์จะไม่สามารถออกจากภาวะวิกฤตได้ เพราะวิกฤตการณ์นี้เป็นวิกฤต-
การณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะไม่หายวิกฤตด้วยการพัฒนาที่ขาดมิติทางจิต
วิญญาณ ใน “วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21” ที่เสนอมาดังแต่ต้น คือวิถีแห่ง
พัฒนาการทางจิตวิญญาณ หรือวิถีแห่งการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ โดยล้ง
ลึกไปถึงมิติแห่งความเป็นมนุษย์ และมีแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีมิตินี้ สัตว์ไม่มี
นั้นคือความสามารถที่จะยกระดับขึ้นเหนือความเห็นแก่ตัวหรือความมีตัวตน
(self-transcending) หรือพัฒนาทางการจิตวิญญาณ สัตว์ไม่มีมิตินี้ มีแต่
มิติแห่งความเห็นแก่ตัวเท่านั้น ก็ในเมื่อธรรมชาติได้ให้มิติทางจิตวิญญาณ
นี้ไว้แก่ความเป็นมนุษย์เท่านั้น แล้วทำไมมนุษย์จึงจะไม่ใช้ความพิเศษใน
ความเป็นมนุษย์นี้ให้เต็มที่เล่า จะพอใจที่จะอยู่ในภพภูมิของสัตว์ มีแต่
ความคิดและติดอยู่ในภพของวัตถุและความเห็นแก่ตัวเพียงเท่านั้น และพา
กันวิกฤตไปทั้งโลกไปทำไมกัน

ตราบใดที่มนุษย์ไม่พัฒนาธรรมชาติอีกด้านหนึ่งคือด้านจิตวิญญาณ
ก็จะเป็นโรคขาดสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นโรคพร่อง (deficiency diseases) อยู่
เรื่อยไป ต้องหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติดและความรุนแรง ซึ่งก็แทนมิติ



ทางจิตวิญญาณไม่ได้ และนำไปสู่ปัญหาอื่นต่อไป ดังที่ปรากฏอยู่ทั่วโลก ปัญหา ยาเสพติดและความรุนแรงจะแก้ไม่ได้ ตราบใดที่มนุษย์ไม่พัฒนาให้เกิด ความสมบูรณ์ในตัวเองด้วยการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

มาถึงศตวรรษที่ 21 มนุษย์ควรเข้าใจดีพอที่จะออกจากการยึดถือ จิตวิญญาณแบบคับแคบแล้วเข้าไปสู่ความรุนแรงระหว่างเผ่าพันธุ์และ ระหว่างศาสนา ในศตวรรษที่ 21 นี้ มนุษย์ควรจะเคารพพระเจ้าในฐานะ พระเจ้าแห่งสากลจักรวาล ไม่ใช่พระเจ้าแห่งเผ่าพันธุ์ตามจิตวิญญาณที่คับแคบ ศาสนาทุกศาสนาต้องนำมนุษย์ออกจากความคับแคบในตัวเอง และพวก ของตัวเองไปสู่ความเป็นความรักสากล (Universal Love) นั่นคือความรัก ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหมด มนุษย์สามารถสัมผัสพระผู้เป็นเจ้า หรือสัจจะ หรือจักรวาลในฐานะที่มีความเป็นหนึ่งเดียว ตลอดเวลา ทำให้มี ทิพยสัมผัสที่รู้ถึงความจริง ความงาม และความดี มีจิตใจเป็นอิสระ มีความ สุข และมีไมตรีจิตอันไพศาล มีชีวิตที่เจริญและสร้างการอยู่ด้วยกันอย่างสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และระหว่างมนุษย์กับสรรพสิ่ง ตลอดทั่วทั้งโลก เป็นโลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะ

ในศตวรรษที่ 21 นี้มนุษย์สามารถสร้างความเป็นโลกเดียวกันที่เจริญ หรือโลกาภิวัตน์แบบศรีอาริยะได้ด้วยการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ☸

บทเพลงแห่งชีวิต



ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงบรรลุธรรม แล้วทรงเสวย
วิมุตติสุขถาวร เมื่ออยู่ว่างๆ ก็มักจะทรงฮัมเพลง “ปฏิจจสมุปบาท” เล่นเป็น
ที่สำราญพระทัยว่า

“อวิชา ปัจจยา สังขารา
สังขาร ปัจจยา วิญญานํ
วิญญาน ปัจจยา นามรูป

.....”

(ดูปฏิจจสมุปบาทในบทที่ 15)

อาจจะทรงฮัมเพลงขาขึ้น ขาลง หรือตัดตอนตอนใดตอนหนึ่งทั้ง
แบบที่เป็นเหตุปัจจัยของทุกข์ที่เรียกว่าทางสมุทัย หรือแบบดับทุกข์ที่เรียก
ว่าทางนิโรธ ก็แล้วแต่จะทรงพอพระทัยในขณะใดขณะหนึ่ง นี่ทำให้เราเห็น
ภาพพระผู้มีพระภาค ซึ่งเป็นคนเหมือนเราท่านทั้งหลาย แต่ทรงบรรลุธรรม
ปราศจากความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง เสวยวิมุตติสุขเบิกบานสำราญพระทัย
ยิ่ง ทรงพระเมตตาอันไพศาล ทรงพระชนมชีพอยู่เพื่อประโยชน์ของมวลมนุษย
และทรงฮัมเพลง “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นที่สำราญพระทัย

เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเมื่อบุคคลเข้าถึงธรรมจะประสบความงามอันล้นเหลือ ซึ่งจะสะท้อนออกมาเป็นบทเพลง กวีนิพนธ์ บทสวดอันไพเราะ ภาวवाद ศิลปะมหาศาลจึงผุดบังเกิดขึ้นมาจากศาสนา พระไตรปิฎกที่ดี พระคัมภีร์ไบเบิลที่ดี พระคัมภีร์อัลกุรอานที่ดี ล้วนรจนาขึ้นด้วยพจนานันไพเราะลึกซึ้งกินใจ บ้างถึงกับว่าเกินความสามารถของมนุษย์ที่จะลิขิตขึ้นได้ มีแต่พระเป็นเจ้า หรือความดลบันดาลจากพระเป็นเจ้าเท่านั้นที่จะทำให้วิจิตรเหล่านั้นไหลหลั่งออกมาได้ ท่านมหากวีรพินทรนาถ ฐาคุรได้รจนา คีตาณูชลี หรือการอัญชลีด้วยดนตรีอันเป็นการสื่อสารกับพระผู้เป็นเจ้าผ่านธรรมชาติรอบตัว มีความไพเราะกินใจเหลือขนาดที่เมื่อแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ได้รับรางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรมทันที

ศิลปะอันงดงามในโลก ไม่ว่าจะเป็นโบสถ์ วิหาร มหาวิหาร เจดีย ภาวवाद และภาพแกะสลักที่ประดับศาสนสถานต่างๆ และบทเพลงอันไพเราะ ล้วนสะท้อนกระแสนจิตที่สัมพันธ์กับธรรม ถ้ามนุษย์ไม่หมกมุ่นอยู่กับความเห็นแก่ตัวมากเกินไป เข้าถึงธรรมแม้บางส่วน จะเกิดเครื่องรับที่สามารถรับรู้ความงามทางธรรมหรือทางจิตวิญญาณเหล่านั้นอันมีอยู่เต็มโลก จิตจะได้สัมผัสกับกระแสซึ่งเป็นประดุจบทเพลงแห่งชีวิต เป็นที่รื่นรมย์สำราญใจยิ่งนัก เป็นความสำราญใจที่เกิดจากความเป็นอิสระ เบาสบาย ล่องลอยเหนือกิเลสตัณหาแห่งความเห็นแก่ตัว

เมื่อท่านได้ศึกษาและปฏิบัติตาม “วิถีมุขุขีในศตวรรษที่ 21” อันเป็นเส้นทางแห่งพัฒนาการทางจิตวิญญาณ หรือแม้เส้นทางอื่นใดที่มีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกันจนละความยึดมั่นในตัวตนลงเป็นลำดับ พร้อมๆ กับมีอิสระมากขึ้น จิตเข้าสู่กระแสทางธรรม จะพบกับธรรมรส ซึ่งเป็นประดุจทิพย์สัมผัส โลกทั้งโลกจะส่งคลื่นดนตรีอันไพเราะ เป็นบทเพลงแห่งชีวิตมาสัมผัสสัมพันธ์กับท่าน ท่านอาจเลือกฮัมเพลงบทใดบทหนึ่งที ผุดบังเกิดและเป็นที่ถูกใจท่านเพื่อความปิติ ความอิ่มใจ ความสำราญใจที่ได้คิดถึงข้อธรรมนั้นๆ

ข้อธรรมต่างๆ มีมากมายที่ท่านจะนำมาฮัมเล่นเป็นเพลงแห่งชีวิต ตามที่ชอบเป็นประจำหรือเป็นคราวๆ ไป ฟังพระสวดมนต์ไม่ว่าจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ คำสวดนั้นก็จะเป็นประดุจเพลงแห่งชีวิต ทำให้จิตเราสงบ ปิติ และสุข เมื่อเราสวดมนต์เอง การสวดนั้นก็จะเป็นประดุจเพลงแห่งชีวิตที่ให้ความสุข ความพอใจแก่เรา และจะทำให้เราอยากสวดบ่อยๆ เพราะสวดแล้วเกิดความสุขและอิสรภาพ

ท่านอาจจะฮัมเพลง “ปฏิญจสมุปบาท” อย่างพระพุทธเจ้าว่า “**อวิชชา ปัจจยา สังขารา...**” เพื่อเตือนให้ระลึกถึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีตัวตนหรืออนัตตา

“**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**” หรือไตรลักษณ์ธรรมก็อาจเอามาเป็นบทเพลงที่ฮัมซ้ำๆ ได้ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”ๆ เพื่อให้รู้ว่าธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

“**สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ**” สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นบทเพลงที่ดีอีกบทหนึ่ง เหมาะที่จะเอามาฮัมซ้ำๆ

“**สุญตา**”ๆ ความว่างๆ หรือนิพพานธาตุ

“**ตถตา**”ๆ มันเป็นเช่นนั้นเองๆ ตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย

“**อตมยตา**”ๆ การตัดขาดจากกัน (กับกิเลส)

“**ความเป็นหนึ่งเดียวกัน**” (the Same Oneness) ทั้งจักรวาล

“**โลกทั้งผองพี่น้องกัน**”

“**ความเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก**”

“**พระผู้เป็นเจ้าของทรงสถิตอยู่ในสรรพสิ่งเป็นนิรันดร์**”

บทเรียนหรือบทเพลงแห่งชีวิตอื่นๆ อาจผุดบังเกิดเองในจิตใจของท่านที่เข้าสู่กระแสธรรม ซึ่งเป็นของใหม่ อันท่านอาจนำมาเป็นบทเพลงแห่งชีวิตประจำตัวท่าน หรือเอามาเผยแพร่

สัญลักษณ์บางอย่างอาจผุดบังเกิดขึ้น อันอาจนำมาเป็นเครื่องเตือนใจและบทเพลงที่จะฮัมเล่น เช่น

ศูนย์ คือ สุนyata หรือความว่าง

หนึ่ง คือ ความเป็นหนึ่งเดียวกันของทั้งหมด

เก้า คือ ความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

ถ้าฮัมเพลง 019 เมื่อใดก็เป็นการระลึกถึงความว่าง ความเป็นหนึ่ง
เดียวกัน และความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

เมื่อมนุษย์เข้าสู่กระแสธรรมมากขึ้น บทเพลงแห่งชีวิตอันหลากหลายก็จะดังมากขึ้นและเชื่อมโยงกันมากขึ้น ให้โลกทั้งโลกกระหึ่มด้วย
บทเพลงแห่งชีวิต ชีวิตที่ไปพ้นจากการยึดมั่นในความเห็นแก่ตัว ชีวิตที่เป็น
อิสระ ที่เป็นสุขและมีเมตตาอันไพศาล สามารถอยู่ร่วมกันด้วยสันติ เป็น
บทเพลงที่บรรเลงเพื่อฉลองชัยชนะของมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ที่สามารถ
หลุดพ้นจากอวิชชาคือความหลงในตัวตน ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ทั่วกันทั้งโลก เป็นโลกเดียวกันที่เจริญ หรือโลกาภิวัตน์ศรีอาริยะ ☸



“

สิ่งมีชีวิตหรือองค์กร เมื่อประสบภาวะวิกฤตจนไป
ไม่ได้ในรูปเดิม ก็จะกลายพันธุ์หรือแปรรูปเพื่อให้
อยู่รอดได้ในภาวะใหม่ มนุษยชาติประสบภาวะ
วิกฤตที่ไปต่อไปไม่ได้ในภาพภูมิเดิม จำเป็นต้อง
วิวัฒนาการอย่างก้าวกระโดดไปสู่ภูมิที่สูงขึ้น
เพื่อลวงพ้นวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่”

ราคา 180 บาท

ISBN 978-616-279-468-1



9 786162 794681