

ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด
ความจริง ความดี ความงาม

ประเวศ วะสี

สำหรับงานประชุม HA วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐

คำไปรย

ในวิกฤตการณ์ปัจจุบัน

มนุษย์ไม่มีทางออกในภพภูมิทางวัตรธรรม

นอกจากหันไปใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์

ที่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความจริง ความดี ความงาม

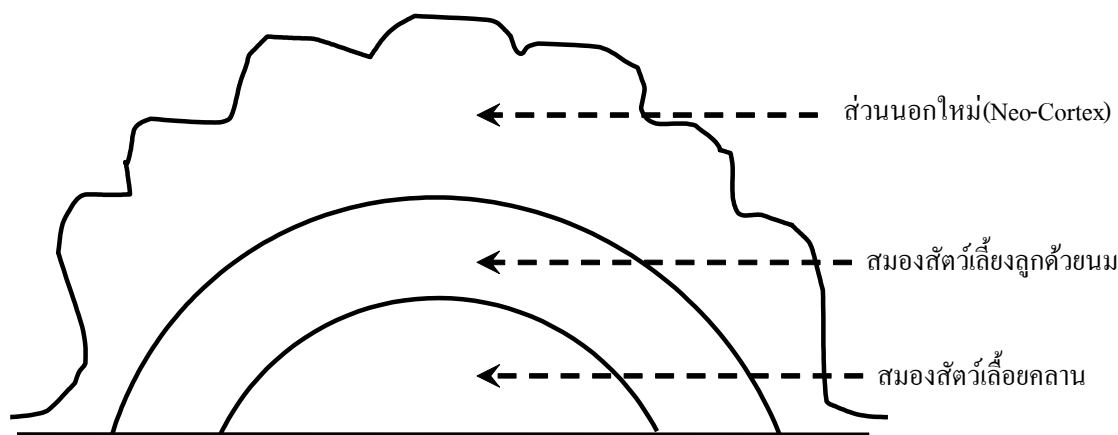
อันจะก่อให้เกิดจิตสำนึกใหม่ และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน

ศาสนีสุขบนพื้นพิภพนี้จึงจะเกิดขึ้นได้

๑.

ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด

ในทางชีววิทยามนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง คือเอ็นเอของคนต่างจากของลิงชิมแปนซีไม่ถึง ๕ เปอร์เซ็นต์ แต่มนุษย์ก็ต่างจากสัตว์อื่นชนิดคนละภพภูมิทีเดียว เริ่มต้นจากสมองของมนุษย์ต่างจากสัตว์อื่นๆ ถ้าผ่าสมองของมนุษย์เป็นสองซีกจะเห็นด้วยตาเปล่าว่าประกอบด้วยสามชั้น **ชั้นในสุด** สืบเนื่องมาจากสมองสัตว์เลื้อยคลาน (Reptilian brain) มีหน้าที่เกี่ยวกับความอยู่รอด เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การกิน **ชั้นที่สอง** สืบเนื่องมาจากสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (Mammalian brain) มีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ **ชั้นนอกสุด** เรียกว่าส่วนนอกใหม่ (Neo-cortex) ซึ่งหนามาก พอกเข้ามาใหม่ในคน ส่วนนี้ที่ทำให้คนต่างจากสัตว์



รูปที่ ๑ แผนภาพแสดงหน้าตัดของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยสามชั้น

สัตว์เลื้อยคลาน เช่น **จระเข้** ตะกวด ม้านไม่มีอารมณ์ มีแต่การอยู่รอด ส่วนสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว มีอารมณ์ชัดเจน แต่สัตว์ทั้งหลายก็ทำได้ตามธรรมชาติของสัตว์ที่บางคนใช้คำว่า **กิน ขี้ ปี่ นอน** ไม่มีบาปไม่มีบุญ ส่วนมนุษย์นั้น นอกจากธรรมชาติอย่างสัตว์คือ **กิน ขี้ ปี่ นอน** แล้วยังสามารถทำสิ่งที่สูงกว่ากว่านั้นอีกมาก เพราะสมองส่วนนอกใหม่อันหนาเตอะ ทำให้สามารถคิดหาเหตุผล สร้างความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้ความเป็นอยู่และสังคมของมนุษย์มีวิวัฒนาการยกระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่สัตว์ยังอยู่ในระดับเดิม

ในขณะที่สัตว์อยู่ในภพภูมิทางวัตถุล้วนๆ คือ **กิน ขี้ ปี่ นอน** สมองส่วนนอกใหม่ของมนุษย์ ซึ่งเป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล ทำให้มนุษย์มีภพภูมิที่เป็นนามธรรมอันสูงได้มาก เกิดมีบุญมีบาปขึ้น มีสิ่งที่เรียกว่า**จิตใจสูง** มีผู้แยกศัพท์คำว่า มนุษย์ ว่ามาจาก **মনะ = จิต** และ **อุษยะ = สูง** มนุษย์จึงแปลว่าผู้มีจิตใจสูง คือถ้าจิตใจต่ำก็เป็นสัตว์ ถ้าจิตใจสูงก็เป็นมนุษย์

มนุษย์ไม่ว่าอยู่ที่ไหนๆ ก็ล้วนต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทำให้เกิดหลักการหรือกฎ กติกาของการอยู่ร่วมกัน และเมื่อเกิดศาสนาใหม่ๆ ขึ้น เช่น ฮินดู พุทธ เต๋า คริสต์ อิสลาม ลิกซ์ ก็มี ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติที่ยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้สูงได้ยิ่งๆ อย่างไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ แสดงว่า ในความเป็นมนุษย์หรือมนุษย์สภาวะ นั้นมีศักยภาพในการเข้าถึงความดีได้อย่างสุดๆ และมีคำพูดกันมาแต่โบราณว่าในความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ ความจริง ความดี ความงาม และก็มีตัวอย่างของคน que เข้าถึงสิ่งสูงสุดให้เห็นได้จริงๆ ว่าเป็นคนที่มีอิสระ เบาทบาย มีความสุข มีความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ในสมัยปัจจุบันมนุษยชาติได้หลุดเข้าไปสู่ครรลองหรือวิถีชีวิต หรือบางคนเรียกว่าอารยธรรม แบบใหม่ที่เป็นวัตถุนิยม บริโภคนิยม เกิดระบบเศรษฐกิจที่ต้องกระตุ้นให้คนทั้งปวงบริโภคมากๆ ระบบเศรษฐกิจนี้จึงจะทรงตัวและเติบโตได้ มีคนจำนวนมากมีอาชีพอยู่ได้เพราะมีคนบริโภคมากๆ ถ้าคนบริโภคน้อย เศรษฐกิจก็จะตกและตกงาน ชีวิตยากลำบากหรือถึงกับต้องฆ่าตัวตาย ฉะนั้นจึง ต้องทำทุกวิถีทางที่จะกระตุ้นให้มีการบริโภคมากๆ ในระบบที่มีการกระตุ้นให้มีการบริโภคมากๆ ผู้คนก็ต้องทำงานมากขึ้น เหนื่อยมากขึ้น โลกมากขึ้น แข่งชิงมากขึ้น ทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ขัดแย้งและรุนแรงมากขึ้น จนโลกทั้งโลกตกอยู่ในวิกฤตการณ์แห่งการทำลายตัวเองอย่างไม่มี ทางออก

และจะไม่มีทางออก ถ้าเรายังพัฒนาอยู่ในระนาบ หรือภพภูมิเดิม คือภพภูมิทางวัฒนธรรม เราจะต้องยกระดับการพัฒนาไปสู่ภพภูมิใหม่ คือภพภูมิแห่งความเป็นมนุษย์ที่สามารถเข้าถึงสิ่ง สูงสุดได้ ต่อเมื่อมนุษย์เกิดจิตสำนึกใหม่ เข้าใจมนุษยภาวะของตน และพากันเข้าถึงสิ่งสูงสุด จึงจะ หลุดพ้นจากวิกฤตการณ์ปัจจุบัน

๒.

การยึดมั่นในระดับต่ำที่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด รากฐานของวิกฤตการณ์ใหญ่ของมนุษยชาติ

ในศตวรรษที่แล้วคนตายจากสงครามต่างๆ ประมาณ ๒๐๐ ล้านคน แต่คนที่ตายเพราะ ความยากจนและความอยุติธรรมที่เรียกว่าความรุนแรงอย่างเงียบ (Silent violence) นั้นมากกว่านั้น หลายเท่าตัว ในศตวรรษนี้ความรุนแรงทั้งอย่างโจ่งแจ้ง และความรุนแรงอย่างเงียบก็ยังดำรงอยู่ ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยและระหว่างประเทศจนกับประเทศรวยยิ่งห่างมากขึ้นอันจะ นำไปสู่ความอยุติธรรม ความขัดแย้ง และความรุนแรงมากขึ้น การทำลายสิ่งแวดล้อมทั้งบนดิน ในน้ำ และในชั้นบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เพราะจำนวนประชากรที่ล้น โลกบวกด้วยการกระตุ้นการบริโภค

จากระบบเศรษฐกิจ บริโภคนิยม จนกระทั่งระบบโลกจะไม่สามารถดำรงความสมดุลไว้ได้ การพังทลายของระบบโลกจะกระทบสรรพชีวิตทั้งปวง อันจะนำไปสู่การสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ แม้มนุษยชาติก็เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ในวิกฤตใหญ่ของโลกครั้งนี้ด้วย

เราอาจจะโทษว่า วิกฤตการณ์ใหญ่แห่งยุคสมัย มีสาเหตุมาจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ระบบการเมืองที่ไม่ถูกต้อง ระบบเศรษฐกิจที่ไม่ถูกต้อง หรือระบบการศึกษาที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งก็มีส่วนถูก แต่รากฐานของวิกฤตการณ์ใหญ่ของมนุษยชาติอยู่ที่การยึดมั่นในระดับต่ำที่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด

การยึดมั่นในระดับต่ำคืออะไร

การยึดมั่นในระดับต่ำ คือ

(๑) การยึดมั่นในตัวตน หมู่พวก เผ่าพันธุ์ เชื้อชาติ สีผิว ศาสนาเฉพาะของตนๆ

(๒) ยึดมั่นในทฤษฎี ทฤษฎี ความรู้ ความคิด เทคโนโลยี

(๓) ยึดมั่นในอำนาจและเงิน

ความยึดมั่นทั้ง ๓ ประการอยู่ในระดับต่ำ เกิดจากจิตสำนึกที่เล็กหรือคับแคบ ซึ่งไม่สอดคล้องกับความจริงใหม่ (New reality) ความจริงเก่าคือมนุษย์มีจำนวนน้อย อยู่ห่างไกล หรือแยกกันอยู่เป็นกลุ่ม หรือเผ่าพันธุ์ แต่ปัจจุบันมนุษย์มีจำนวนมาก มาอยู่ใกล้กันหรือร่วมเป็นโลกเดียวกัน ความจริงเก่าว่าโลกาภิวัตน์แปลว่าความเป็นโลกเดียวกัน แต่เอามาใช้ในทางคับแคบที่หมายถึงการสื่อสารถึงกันทั้งโลกและระบบการค้าเสรีเชื่อมต่อกันทั้งโลก ซึ่งยังอยู่ในระนาบต่ำคือเอาเปรียบกันได้ทั่วโลก

ความเป็นโลกเดียวกันที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมนุษย์มีจิตสำนึกใหม่ที่เป็นจิตสำนึกใหญ่ที่เห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของมนุษย์ทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมด เกิดความรักอันไพศาลเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับสรรพธรรมชาติทั้งปวง

ในความเจ็บป่วยของโลกในปัจจุบัน แม้การรักษาตามอาการและรักษาแบบประคับประคองก็คงจะต้องทำ แต่จะไม่สามารถเยียวยาโลก (Heal the World) ได้ ถ้าความคิดทฤษฎี วิธีการใดๆ ยังอยู่บนฐานของจิตสำนึกเก่าๆ อันอยู่ในระนาบต่ำ การจะเยียวยาโลกให้หายป่วยได้มนุษย์จะต้องกลับไปหาศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ หรือความจำเพาะของความเป็นมนุษย์เท่านั้นที่สัตวไม่มี นั่นคือศักยภาพของการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งเป็นธรรมชาติในส่วนนอกใหญ่ (Neo-cortex) ของสมองมนุษย์ที่รอคอยการใช้ให้สมศักยภาพมากกว่าสองแสนปีแล้ว ตั้งแต่ชาติพันธุ์มนุษย์ Homo sapiens ถือกำเนิดขึ้นบนพื้นพิภพนี้

๓.

สิ่งสูงสุด

มนุษย์วิวัฒนาการมาจากสัตว์ ในช่วงต้นๆ ก็คงมีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมในระนาบเดียวกับสัตว์ คือ กิน ขี้ ปี่ นอน แต่ต่อมาเกิดความตระหนักรู้ว่ามีอะไรสูงกว่าทางวัตถุหรือรูปธรรม โดยยังไม่รู้ว่าคืออะไร แต่คิดว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ก็เกิดลัทธิขงจื๊อ พงศกัณฐ์ พิธีกรรม บูชาขงจื๊อ หรือขงจื๊อ พิธีต่างๆ เริ่มแต่เมื่อประมาณ ๓-๔ พันปีก่อน ตั้งแต่เกิดศาสนาฮินดู ต่อมาพุทธศาสนา คริสต์ อิสลาม ลิกซ์ ตามมาเป็นลำดับ มนุษย์เกิดปัญญาว่าตัวตนของตัวเองไม่ใช่สิ่งสูงสุด ถ้ายึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแล้ว จะเกิดความบีบคั้น อึดอัดขัดแย้ง และไม่เข้าไปเพื่อความสุขแห่งการอยู่ร่วมกัน แต่มีสิ่งอื่นที่ใหญ่กว่า สูงกว่า และสูงสุด

ในศาสนาฮินดูเห็นว่าปรมาตมันหรือพรหมัน เป็นสิ่งสูงสุด แต่ละคนมีอัตตา หรืออาดมัน ซึ่งเล็กๆ ปรมาตมัน คือบรม+อาดมัน เป็นอาดมันที่ใหญ่ที่สุด นั่นก็คืออาดมันเป็นจิตเล็ก ปรมาตมัน เป็นจิตใหญ่ที่สุด ถ้าบุคคลเอาจิตเล็กของตัวเองไปรวมกับจิตที่ใหญ่ที่สุด ก็จะประสบอิสรภาพหรือหลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเอง

ในทางพระพุทธศาสนานิพพานคือสิ่งสูงสุด ที่บุคคลหลุดพ้นจากความยึดมั่นในตัวตนโดยสิ้นเชิง บุคคลสามารถลดความยึดมั่นในตัวตนในระดับต่างๆ จนสามารถบรรลุถึงสูงสุดได้

ในศาสนาที่มีพระเจ้า พระเจ้าคือสิ่งสูงสุด ที่เมื่อใครเข้าถึงพระเจ้านั้นก็จะหลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเอง มีความเป็นอิสระและรักคนอื่นมากขึ้น

สิ่งที่เห็นตรงกันในทุกศาสนาก็คือการยึดมั่นในตัวตน หรือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือสิ่งสูงสุดนั้นไม่ดี เพราะคับแคบ เมื่อคับแคบก็อึดอัด ขัดข้อง ขัดแย้ง ทำให้คุณภาพชีวิตไม่ดี นำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง แย่งชิง และทำร้ายกัน ไม่เข้าไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

การเอาจิตออกจากตัวเองไปสู่สิ่งสูงสุด ทำให้เบาสบาย มีความสุข มีความเมตตา เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข จึงสรุปกันว่ามนุษย์จะมีแต่เรื่องทางวัตถุเท่านั้นไม่พอ แต่ในความ เป็นมนุษย์นั้นจะต้องมีการเข้าถึงสิ่งสูงสุดด้วย

ในโลกจึงเต็มไปด้วยสัญลักษณ์มากมายที่ชี้ว่ามนุษย์ต้องเข้าถึงสิ่งสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นยอดแหลมของพระเจดีย์ ยอดของโบสถ์ วิหาร หรือเทวาลัย

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่เริ่มต้นเมื่อประมาณ ๕๐๐ ปีก่อนทำให้โลกเอียงไปสู่วัตถุธรรมมากขึ้นๆ พร้อมกับ การลดลงของมิติทางนามธรรมจนนำมาซึ่งอารยธรรม วัตถุนิยม บริโภคนิยม เงินนิยมในปัจจุบัน ในโลกของวัตถุนิยม มองอะไรอย่างแยกส่วนตายตัว อะไรเป็นอะไรก็เป็นอย่างนั้น เช่น เป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นคน คนก็แยกออกเป็นกายและใจ แยกกันอยู่เป็นส่วนๆ แต่ตามหลักทางพุทธศาสนา มองทุกอย่างเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ไม่มีอะไรดำรง

อยู่ด้วยตัวของตัวเอง แต่ทั้งหมดเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนของตนเองเป็นเอกเทศ

วิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้าที่ค้นพบกฎของสัมพันธภาพ (Relativity) และควอนตัมฟิสิกส์ พบว่าสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์ ไม่มีตัวตนที่แน่นอนในตัวของตัวเอง จักรวาลทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว จักรวาลทั้งหมดหรือเอกภพนี้มีขนาดใหญ่เกินที่มนุษย์จะคิดไปถึง (อจินไตย) ถ้าจิตเข้าถึงความใหญ่ของจักรวาลก็หลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเองได้เหมือนกัน แม้ในส่วนที่เล็กกว่านั้น เช่น เมื่อมนุษย์อวกาศชื่อ โรเจอร์ มิทเชลล์ยืนอยู่บนดวงจันทร์แล้วมองมาเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ จิตของเขาเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เกิดความรักเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด และธรรมชาติทั้งหมด เพราะเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด

ความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมดคือความจริง

การเห็นเป็นส่วนๆ รวมทั้งเห็นแต่ตัวเราเป็นความไม่จริง หรือมายาคติ

การยึดมั่นในความไม่จริงทำให้บีบคั้น

การเข้าถึงความจริงทำให้เป็นอิสระ

ในคติหนึ่งความจริงคือสิ่งสูงสุด

ในความจริงมีความดี และความงาม

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทำให้เกิดความเป็นอิสระ สุข และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด

โดยสรุป การเข้าถึงสิ่งสูงสุดในคติต่างๆ คือ

คติ	ถึงสูงสุด
๑. ศานาฮินดู	ปรมาตมัน
๒. พุทธศาสนา	นิพพาน
๓. หลายศาสนา	พระเจ้า
๔. วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า	ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งทั้งเอกภพ
๕. คติโบราณสากล	ความจริง ความดี ความงาม

คติต่างๆ เหล่านี้อาจดูว่าต่างกัน แต่มีจุดร่วมอยู่ที่การลดความมีตัวตน หรือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ถ้าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางไม่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุดได้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นปรมาตมัน นิพพาน พระเจ้า ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง หรือความจริง ความดี ความงาม

ถ้าเราเข้าใจจุดร่วมก็จะเห็นคุณค่า และได้รับประโยชน์จากทุกคติ เช่น เป็นชาวพุทธถ้าอ่านคิตาอูษลี ของท่านมหากวีวิพนทรนาถตะกอร์ ซึ่งเป็นกวีนิพนธ์อันไพเราะที่สื่อสารกับพระเจ้า

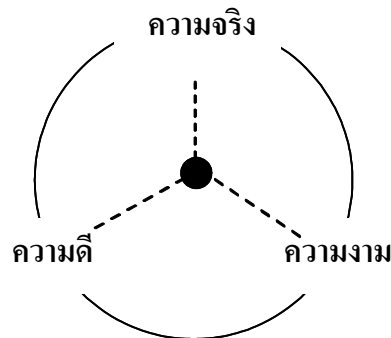
เป็นเจ้าของโดยการทำตัวให้เล็ก ก็ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเบาตัว เป็นอิสระ มีความสุข มีความรักในผู้อื่นและสรรพสิ่งได้ เป็นต้น

ในสมัยโลกาภิวัตน์ หรือความเป็น โลกเดียวกัน ที่ผู้คนต่างเชื้อชาติ ต่างศาสนา เข้ามาอยู่ ประชิดกันหรืออยู่ในสังคมเดียวกัน ถ้าเห็นความเป็นเพื่อนมนุษย์และเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนของคนทุกคน เราควรเห็นคุณค่าของระบบคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ต่างวัฒนธรรมด้วย อย่างที่ท่านมหาตมะคานธีกล่าวถึง “การเปิดหน้าต่างทางวัฒนธรรมให้กว้าง” ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ และการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

๔.

ความจริง ความดี ความงาม

ความจริง ความดี ความงาม ถ้ามองแบบแยกส่วนเป็นเรื่องๆ ก็อาจมีความหมายต่างๆ กัน แต่ถ้ามองเป็นองค์รวมว่าความจริงที่มีความดีและความงามอยู่ในกันและกัน ความจริง-ความดี-ความงาม ก็มีความหมายจำเพาะว่า หมายถึง



รูปที่ ๒ ความจริง-ความดี-ความงามที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

- ความจริงที่มีความดี ความงาม
- ความดีที่มีความจริง ความงาม
- ความงามที่มีความจริง ความดี

อย่างที่อยู่ในกันและกัน เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

ถ้าเราเอาตัวเองเป็นตัวตั้งยอมสัมผัสความจริงไม่ได้ เพราะยอมรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยอคติ หรือ ความลำเอียง จะเป็นลำเอียงเพราะรัก (ฉันทาคติ) ก็ดี ลำเอียงเพราะโกรธ (โทสาคติ) ก็ดี ลำเอียง เพราะกลัว (ภยาคติ) ก็ดี หรือลำเอียงเพราะหลง (โมหาคติ) ก็ดี ทำให้เข้าไม่ถึงความจริง

ปรกติเราสัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยความคิด คือเรามีความคิดอะไรอยู่ก่อนแล้ว (Preconception) แล้วรับรู้อะไรต่างๆ ตามความคิดของเรา ทำให้เข้าไม่ถึงความจริงตามธรรมชาติ ต่อเมื่อจิตสงบจาก ความคิดจึงจะสัมผัสความจริงตามที่เป็นอยู่จริงๆ ปราศจากการปรุงแต่ง (ด้วยความคิดของเรา) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้จิตสงบจากการคิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว ทำให้สัมผัสความจริงได้

โลกที่เราสัมผัสด้วยตัวตนและความคิด กับโลกที่สัมผัสด้วยจิตที่สงบ มีสติ ต่างกันโดยสิ้นเชิง

เรื่องนี้ทุกคนสามารถทดลองดูได้ด้วยตนเอง

ลองทำใจของตัวเองให้ปราศจากความอยากทั้งปวง เช่น อยากได้เงินได้ทอง ได้ยศได้ศักดิ์ อยากให้ใครรัก อยากให้พ้นจากความร้อน ความหนาว ความเจ็บ หรือแม้แต่อยากให้อายุสงบ เมื่อไม่ อยากอะไร จิตจะสงบ เป็นอิสระ เบาสบาย ไม่มีกาลเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นความงาม มีความเมตตา กรุณา รุ่มรวยไปด้วยความสุขอย่างแปลกประหลาด และอยากเห็นคนอื่นได้พบกับความงาม และความสุขเช่นนี้บ้าง

เมื่อจิตสงบจากความคิดปรุงแต่ง ก็สัมผัสกับความจริงตามที่เป็นจริง อันไม่มีตัวตนของเรา เข้าไปอยากอย่างนี้ อย่างนี้ จะประสบความงามอย่างสิ้นเหลือ เพราะในความจริงมีความงาม การมี ความรัก ความเมตตา กรุณา อันไพศาลเป็นความดีซึ่งเกิดจากเข้าถึงความจริง (ที่ไม่ใช่ตัวเราเป็น ศูนย์กลาง)

ความเมตตา กรุณาอันไพศาลก็ทำให้เข้าถึงความจริงและความงามได้ในพระสูตรในหลาย แห่ง พระผู้พระภาคได้ตรัสถึงการแผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทาง ทั้งบนล่างหน้าหลังและข้างๆ ทำให้จิต หลุดพ้นเป็นอิสระ (จากความยึดมั่นในตัวตน) เกิดความสงบ เมื่อสงบก็สัมผัสความจริงและความงาม

ศิลปินที่เข้าถึงความงาม จิตจะสงบมาก หรือสงบอย่างลึก ทำให้สัมผัสความงามอันสิ้นเหลือ ที่ปราศจากตัวตน แล้วสามารถสื่อให้ผู้อื่นรับรู้อย่างลึกเข้าไปถึงหัวใจของผู้คน งานศิลปะที่ดีๆ จึง เป็นความงามที่พาผู้คนเข้าไปสัมผัสความจริงและความดี นี่คือน้ำทิพย์ของศิลปินและศิลปะที่แท้ คือ การพาผู้คนให้เข้าถึงความงาม ความจริง และความดี

แน่นอนมีความงามที่ประกอบด้วยราคะจริต ซึ่งมีอยู่ดาษดื่นในยุคสมัยของอารยธรรม วัตถุนิยม บริโภคนิยมและเงินนิยม ดังเช่นเอาความงามของเรือนกายสตรีมาประกอบการ โฆษณาสินค้าเพื่อยั่ว ยุให้อายุบริโภคนิยมให้เกินเลยเพื่อ “การเติบโตทางเศรษฐกิจ” การเติบโตทางเศรษฐกิจที่เกิดจากการ กระตุ้นกิเลสตัณหา นำไปสู่การเสียดุลยภาพ หรือเสียความเป็นปรกติได้มาก น่าจะต้องคิดถึงการ เจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่เกิดจากการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

ความงามที่รู้จักกันดีคือ **หนึ่ง** ความงามของธรรมชาติ และ **สอง** ความงามของศิลปะ ซึ่งมนุษย์ได้ใช้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทางจิตใจมาชั่วนับพันปีนับพันปี แน่แน่นอนว่ามนุษย์ได้ใช้ความงามทั้งสองอย่างทั้งในทางบวกและทางลบ ในทางบวกคือการใช้ความงามของธรรมชาติและ ความงามของศิลปะเป็นเครื่องเข้าถึงความจริงและความดี ทำให้เกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งอันเป็นคุณอย่างยิ่ง ในทางลบคือการใช้ความงามนั้นสนองกิเลสตัณหาของตัวเอง เช่น การครอบครอง การกีดกันผู้อื่น การเปลี่ยนความงามนั้นๆ ให้เป็นเงินขนาดใหญ่เพื่อสามารถเอาเปรียบผู้อื่นได้มากขึ้น หรือแม้กระทั่งทำลายธรรมชาติและสัจภาพของศิลปะไปโดยทั่วไป

ยังมีความงามประเภทที่ **สาม** เป็นความงามทางจิตใจ จิตใจที่ดีงาม ที่มีความเมตตากรุณา ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ที่รับผิดชอบต่อหน้าที่ จิตใจที่สงบ มีสติ จิตใจอย่างนี้อยู่ในความงามเต็มไปด้วยความงาม และเป็นความงาม คนที่มีจิตในงามเมื่อทำอะไรสิ่งๆ ที่ทำก็เป็นความงาม ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ถ้างาม ถ้างาม กวาดถนน ก่อสร้าง สอน วิจัย ค้นคว้าหาความรู้ หรือทำหน้าที่อะไรๆ เมื่อทำเพราะความเมตตากรุณา เพื่อหวังเกื้อกูล เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพราะรับผิดชอบ การที่ทำนั้นๆ กลายเป็นความงามที่ตนเองและผู้อื่นสัมผัสได้ ก่อให้เกิดความชื่นใจ ความปิติ และความสุขแก่สร้านทั่วไป ดังที่กล่าวว่า การให้บริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์เป็นความงามที่ประดับแผ่นดิน หรือ “งานคือความดีที่หล่อเลี้ยงชีวิต” (นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์)

ในขณะที่ความงามประเภทที่หนึ่งและสอง คือความงามของธรรมชาติและ ความงามของศิลปะอาจถูกใช้ในทางที่เป็นคุณหรือในทางที่เป็นโทษก็ได้ดังกล่าวแล้ว ความงามประเภทที่สามคือความงามทางจิตใจนั้นเชื่อมโยงกับความจริงและความดีเสมอ และรวมเอาความงามประเภทที่หนึ่งและที่สองในทางที่เป็นคุณเข้ามาไว้ในตัวด้วย จึงกล่าวว่า

ความงามทางจิตใจเป็นความงามที่สุด

ในความเป็นมนุษย์จึงควรเข้าถึงความงามที่สุด

ตามปรกติปุถุชนเห็นโลกด้วย **มายาคติ** ซึ่งไม่ใช่ความจริง เพราะคิดแบบตายตัว จึงแยกส่วนและสุดโต่ง แล้วเข้าไปสู่ความบีบคั้นหรือทุกข์ตา เรื่องนี้บ่อยคนจะเข้าใจ คนทั้งหลายจึงมีความทุกข์และก่อทุกข์ให้กันและกันโดยไม่รู้ตัว หรือเพราะความไม่รู้ตัวนั้นแหละ จึงเข้าไปติดในมายาคติหรือความไม่จริง แล้วบีบคั้นซึ่งกันและกัน

สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็น **อนิจจัง** คือเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง นั่นคือความจริง แต่เรามักติดอยู่ในความไม่จริง คือคิดว่าสิ่งต่างๆ เป็นนิจจัง

เปลี่ยนแปลงไปเพราะ **กระแสของเหตุปัจจัย** หรืออิทัปปัจจยตา สิ่งใดมีเพราะมีเหตุปัจจัยให้มี สิ่งใดไม่มีเพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มี ไม่มีอะไรมีหรือไม่มีโดยตัวของมันเอง กระแสของเหตุปัจจัยหรือความเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา = ความเป็นเช่นนั้นเอง = suchness) คือความจริง การอยากให้มีหรือไม่อยากให้มี หรืออยากให้มีไม่ตามใจเราไม่ใช่ความจริง ความจริงคือความเป็นเช่นนั้นเอง กับ

ความอยากตามใจของเราให้เป็นอย่างอื่นย่อมขัดแย้งกัน ความขัดแย้งคือความบีบคั้นหรือทุกข์ตา
บุคคลเข้าไปสู่ความบีบคั้นเพราะเข้าไปไม่ถึงความจริงแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง

เด็กทำตุ๊กตาดกแตกแล้วร้องไห้ ตุ๊กตาดกแตกเพราะมีเหตุปัจจัยให้แตก แต่มันเป็นเช่นนั้นเอง เด็กอยากให้เป็นอย่างอื่น ความบีบคั้นทำให้น้ำตาออก

เราเดินชนแก้วโต๊ะรู้สึกเจ็บ การที่ชนก็เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ชน เช่น ขาดสติ แต่
นอกเหนือจากความเจ็บ (pain) ซึ่งเป็นเรื่องทางกายแล้วยังมีเรื่องทางใจเพิ่มเข้ามาด้วย คือใจที่ไม่
อยากให้เจ็บ แต่มันเจ็บก็มีความโกรธชวบกเข้าไปด้วย กลายเป็นความทุกข์ (suffering) ถ้าเรารู้เท่าทัน
ความจริงว่า อ้อ มันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะขาดสติเป็นปัจจัยให้ชน เพราะชนเป็นปัจจัยให้เจ็บ เมื่อ
รู้เท่าทันความจริงหรือมีปัญหา ก็จะมีแต่ความเจ็บ ซึ่งเป็นเรื่องทางกาย แต่ไม่ทุกข์ซึ่งเป็นเรื่องทางใจ
การมีปัญญารู้เท่าทันทำให้ไม่ทุกข์ ความเจ็บซึ่งเป็นเรื่องทางกายก็ทุเลาไปได้ง่ายขึ้น เพราะมีความ
เป็นอนิจจังคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ปรกติเราก็นั่งบ้าง ล้มบ้าง ถูกประตุนับบ้าง ถ้าเราหัดให้
รู้เท่าทันความจริง คือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นเช่นนั้น ความทุกข์เราจะน้อย
หรือไม่มี และหายง่าย

ความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา คือความจริงตามธรรมชาติ

ใครเข้าใจอิทัปปัจจยตา ถือว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

เมื่อเข้าถึงความเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยโลก และวิถีคิดจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ตามปรกติเราจะเห็นโลกแยกกันอยู่เป็นส่วนๆ เป็นก้อน เป็นแท่ง เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นเมฆ
เป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเขา เป็นเรา ฯลฯ แต่เมื่อเข้าถึงกระแสแห่งความเป็นเหตุปัจจัย
จะเห็นโลกเป็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง

ปรกติเรากินข้าวก็เห็นแต่ข้าว โดดๆ หรือไม่เห็นอะไรเลย เพราะขณะที่กิน ใจคิดถึงเรื่องอื่น
แต่ถ้าหัดให้เห็นความเชื่อมโยงเป็นวิสัย ก็จะเห็นความเชื่อมโยงของข้าวกับสรรพสิ่ง เช่นเมล็ดข้าวที่
หวานสัมพันธ์กับดิน กับน้ำ กับแสงอาทิตย์ กับออกซิเจนในอากาศ กับจุลชีพที่สร้างปุ๋ยอยู่ในดิน
กับไส้เดือนที่ขอนไชพรวนดิน ทำให้รากของต้นข้าวสามารถ**แทรก**ไปในดินได้สะดวก สัมพันธ์กับ
ชวานาผู้ไถหว่าน คำนานา เกี่ยวข้าว ผู้สีข้าว ผู้บรรจุลงหีบห่อ ผู้ขนส่ง ผู้ขาย ผู้ซื้อ ผู้หุง ผู้ทำภาชนะที่
ใช้ในการหุงหา ผู้เกี่ยวข้องกับการทำให้มีเชื้อเพลิงในการหุง...ทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็น
กระแสของเหตุปัจจัยที่ทำให้เรามีข้าวกิน การเห็นความเชื่อมโยงจะทำให้ระลึกถึงความจริงว่าเรามี
ชีวิตอยู่ได้เพราะอาศัยสิ่งอื่นและผู้อื่น เราไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดดๆ เป็นเอกเทศ การเห็นความ
เชื่อมโยงของสรรพสิ่งจะทำให้เรามี**ความกตัญญูในหัวใจ** การมีความกตัญญูต่อสรรพสิ่งจะทำให้มี
ความนอบน้อมถ่อมตัว มีความอ่อนตัว ไม่แข็งกระด้าง มีความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่าง
สันติ

เราควรฝึกให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตาเป็นเงื่อนไข เพราะอิทัปปัจจยตาคือความเป็นจริงตามธรรมชาติหรือธรรม ใครเข้าถึงอิทัปปัจจยตาคนนั้นเข้าถึงธรรม

ขานุสโสณิพราหมณ์ทูลถามพระพุทธองค์ว่า “พระโคตมผู้เจริญสิ่งทั้งปวงมีอยู่จริงหรือหนอแล”

“คุณพราหมณ์” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบ “โวหารอย่างนี้เป็นที่สุดประการหนึ่ง”

“พระโคตมผู้เจริญ” ขานุสโสณิถามต่อไป “ก็สิ่งทั้งปวงไม่มีอยู่จริงหรือหนอ”

“คุณพราหมณ์” ตรัสตอบคำถามที่สอง “โวหารอย่างนี้เป็นที่สุดประการที่สอง” แล้วทรงมีวจนะต่อไปว่า ตถาคตไม่เข้าใกล้ส่วนสุดทั้งสอง ตถาคตจะสอนทางสายกลาง เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี...

ที่ยกบทสนทนาข้างต้นขึ้นมาเล่า เพื่อแสดงให้เห็นความหมายของทางสายกลางในอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งอาจจะเข้าใจได้ยาก แต่ถ้าเข้าใจจะมีประโยชน์มาก จึงควรตั้งใจให้ดี

คำว่าที่สุดหรือส่วนสุดในพระวจนะ มาจากภาษาสันสกฤตว่า อันตะ หรืออันตา เรารู้จักคำว่า อนันต์ ที่แปลว่าไม่มีที่สิ้นสุด ตรงข้ามกันก็คือ อันตะ แปลว่าที่สุดหรือส่วนสุด (extremes) หรือสุดโต่ง ในทางพระพุทธศาสนาจะรังเกียจส่วนสุด ดังพระวจนะที่ว่า “ตถาคตไม่เข้าใกล้ส่วนสุดทั้งสอง” เพราะส่วนสุดเกิดจากการคิดแบบตายตัวและแยกส่วน

การคิดแบบตายตัวแยกส่วนนำไปสู่ความสุดโต่ง

ทางพุทธคิดแบบอนิจจัง เชื่อมโยงตามเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา

ความสุดโต่งทำให้ตีตันไปต่อไปไม่ได้ แต่การคิดเชิงกระแสของเหตุปัจจัยจะไปได้เรื่อยๆ ทั้งย้อนกลับและไปข้างหน้าไม่มีที่สิ้นสุด จึงทรงเรียกความเป็นเหตุปัจจัยหรืออิทัปปัจจยตานี้ว่า ทางสายกลาง

การคิดแบบทางสายกลางทำให้ทะลุทะลวงไปได้ไม่ติดขัด

คนส่วนใหญ่คิดแบบแยกขั้วจึงติดขัด คิดแบบแยกขั้วคือแยกเป็นบวกเป็นลบ โปรตตอนเป็นอนุภาคซึ่งมีประจุบวก อิเล็กตรอนเป็นอนุภาคซึ่งมีประจุลบ ทั้งโปรตตอนและอิเล็กตรอนไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ไกล เพราะจะถูกประจุตรงข้ามจับไว้ แต่นิวตรอนซึ่งเป็นกลางสามารถทะลุทะลวงไปได้ไกลแสนไกล ฉะนั้น วิชิตแบบแยกขั้วกับวิชิตแบบเป็นกลาง ก็ฉนั้น

วิชิตแบบแยกขั้วทำให้เข้าถึงความจริงไม่ได้ แต่วิชิตแบบเป็นกลางหรืออิทัปปัจจยตา จะทำให้เห็นความจริงคือความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ระหว่างเรากับผู้อื่น ระหว่างเรากับสิ่งอื่น และทั้งหมดเชื่อม โยงเป็นหนึ่งเดียว (The Same Oneness)

ความจริงคือความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด

เมื่อเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด ก็จะประสบอิสรภาพเพราะหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความจริงหรือมายาคติ จะประสบความงามอันล้นเหลือ เพราะความงามเกิดจากความเป็น

ทั้งหมด เช่น ดอกไม้งาม หรือหญิงงามก็เพราะความเป็นทั้งหมด ถ้าสืบออกเป็นส่วนๆ ความงามก็หมดไป การเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้เกิดความรักอันไพศาล ดังที่เกิดกับมนุษย์อวกาศชื่อ โรเจอร์ มิทเชลล์ที่ยืนอยู่บนดวงจันทร์มองเห็นความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งหมด แล้วจิตเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

เมื่อเราเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับทั้งหมด จะรู้สึกว่าเรากับจักรวาลเป็นหนึ่งเดียวกัน เราหายใจเข้าจักรวาลทั้งหมดก็เข้ามาเชื่อมกับตัวเรา เราหายใจออกตัวเราก็ไปเชื่อมกับจักรวาลทั้งหมด จะเกิดความรู้สึกนึกคิดใหม่อย่างแปลกประหลาด ที่เรียกว่าจิตเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง บางคนก็เรียกว่ามีความรู้สึกอันเป็นทิพย์ บางคนก็เรียกว่าเกิดจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) มีความสุขอย่างล้ำลึก มีพลัง คมดั่งกับความงามในสรรพสิ่ง และมีความรักอันไพศาล

ในสภาพที่มีความสมบูรณ์เป็นตัวเองอย่างนี้ วัตถุนิยม บริโภคนิยมก็ยุติลง คนที่พร่องหรือขาดความสมบูรณ์ในตัวเองจะต้องการอะไรมาเติมอยู่รำไป เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง ซึ่งก็เติมไม่เคยเต็มและเต็มไม่ได้ นักปราชญ์บางคนกล่าวว่าวิกฤตการณ์ของโลกในปัจจุบัน ซึ่งมาจากอารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยมจะพ้นหายนะไปได้ด้วยประการเดียวเท่านั้น คือ การปฏิวัติจิตสำนึก (Consciousness Revolution)

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เป็นการปฏิวัติจิตสำนึก

ได้กล่าวถึงความจริง ความดี ความงามในลักษณะต่างๆ และระดับต่างๆ โดยพิสดารพอสมควร ท่านอาจเลือกศึกษาตามจริตที่แตกต่างกันตั้งแต่ง่ายไปหายาก ที่ง่ายที่สุดก็คือการนึกถึงคนอื่นหรือสิ่งอื่น หรือการมีความเมตตากรุณา การนึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นก็เป็นการออกไปจากมายาคติแห่งการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเข้าหาความจริงแล้ว เพราะในความจริงมีคนอื่นและสิ่งอื่นด้วยไม่ใช่มีแต่ตัวเรา การนึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นก็เป็นความดีและความงาม การมีหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ เป็นการก้าวเข้าไปสู่ความจริง ความดี ความงามแล้ว ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยประการต่างๆ ตามหน้าที่ของเรา แล้วก็เดินเข้าหาความจริงมากยิ่งขึ้นจนเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของทั้งหมด

๕.

สติ

การรู้ตัวเอง

ตามปรกติเราคิดปรุงแต่งตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถรู้ความจริงตามธรรมชาติได้ แต่จะรู้ไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา ต่อเมื่อมีสติจิตสงบจากความคิดปรุงแต่ง รู้อยู่กับปัจจุบัน จึงสามารถ

รับรู้ความจริงตามธรรมชาติในปัจจุบันขณะได้ ถ้าต้องการเข้าถึงความจริง จึงควรฝึกเจริญสติให้เป็นวิสัย

ข้อความต่อไปนี้อีกมาจากบทที่ ๕ เรื่อง “การรู้ตัวเอง” ในหนังสือ “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง” (ประเวศ วะสี บรรณาธิการ, สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน)

ความผิดพลาดอันยิ่งใหญ่ของการเรียนรู้ในปัจจุบันคือ ไม่เรียนรู้ให้รู้ตัวเอง เรียนแต่สิ่งภายนอกมากมาย ซึ่งแม้เรียนให้เก่งเท่าไร แต่ถ้าไม่รู้ตัวเองแล้วก็แก้ปัญหาไม่ได้ หรือกลับยิ่งสร้างปัญหามากขึ้น มนุษย์วิกฤตเพราะเหตุนี้ การเรียนรู้ให้รู้ตัวเองไม่ได้แปลว่าสิ่งนอกตัวไม่สำคัญตามหลักอิทัปปัจจยตา สิ่งนอกตัวและในตัวเชื่อมโยงสัมพันธ์และเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน แต่ตัวเราเองเป็นผู้รับรู้โลก มีความรู้สึกชอบไม่ชอบ มีความนึกคิด มีเจตจำนงและมีการกระทำต่อโลก การไม่รู้ตัวเองจึงเป็นการพร่องทางปัญญาและมีผลร้ายอย่างมหาศาล ทั้งต่อตนเองและต่อโลก

เรื่องตัวเองนี้มีวิธีรู้หลายอย่าง วิธีรู้เพื่อการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาตัวเอง คือวิธีมองว่าชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ หรือเบญจชั้น

เบญจชั้น

ชั้น หมายถึงกองหรือการรวมกันเป็นหมู่ (aggregates) ชีวิตประกอบด้วย ๕ หมู่ หรือ ๕ ชั้น คือ

๑. ร่างกาย	เรียกว่า	รูป	} = นาม
๒. ความรู้สึกสุขทุกข์	เรียกว่า	เวทนา	
๓. การจำได้หมายรู้	เรียกว่า	สัญญา	
๔. การคิดปรุงแต่ง	เรียกว่า	สังขาร	
๕. การรู้	เรียกว่า	วิญญาณ	

เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่ยาก ถ้าเข้าใจแล้วจะเป็นเรื่องสนุกและมีประโยชน์มาก คนรุ่นใหม่พอเห็นคำบาลี เช่น เบญจชั้น ก็คิดเป็นเรื่องลึกลับ ปฏิเสธไม่ยอมสนใจต่อไป เพราะติดการนิยมแบบฝรั่ง เลยทำให้พลาดโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย

ชาวพุทธจะรู้จักและพูดจนติดปากว่า ชั้น ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าทำความเข้าใจศัพท์เสียชนิดที่ไม่เป็นการยากอะไร เพราะเรามีเหล่านี้อยู่แล้วในตัว

รูป หมายถึง ร่างกาย หรือส่วนที่เป็นวัตถุของร่างกายทั้งหมด

เวทนา ไม่ได้แปลว่าน่าสงสาร แบบที่พูดกันว่าน่าเวทนา แต่หมายถึงความรู้สึก ไม่ว่าจะป็นรู้สึกสุขหรือรู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกกลางๆ ไม่สุขและไม่ทุกข์ ภาษาบาลีเขาเรียกว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อหุขเวทนา (ความรู้สึกที่ไม่สุข ไม่ทุกข์)

สัญญา ไม่ได้แปลว่าให้สัญญา หรือ promise แต่ว่าการจำได้หมายรู้ หรือความจำเพื่อให้ง่าย

สังขาร ในที่นี้ไม่ได้แปลว่าร่างกาย (บางครั้งแปลว่าร่างกาย) เพราะรูปหมายถึงร่างกายไปแล้ว สังขารหมายถึงการคิด บางทีก็ว่าการคิดปรุงแต่ง

วิญญาณ ไม่ได้หมายถึงดวงที่เข้าไปจุติ หรือไปเกิดที่นั่นที่นี่ คนไทยมักจะเข้าใจวิญญาณในลักษณะนั้น แต่ไม่ใช่วิญญาณในความหมายของพุทธศาสนา วิญญาณหมายถึงการรู้

ถ้าตาเห็นแล้วรู้เรียกว่ารู้ทางตา หรือ**จักขุวิญญาณ**

ถ้าหูได้ยินแล้วรู้เรียกว่า**โสตวิญญาณ** เป็นต้น

วิญญาณจึงมีวิญญาณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ สุดแต่รู้มาจากทางใด

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า **นามหรือใจ** ชีวิตจึงประกอบด้วยรูปกับนาม หรือกายกับใจ ใจหรือจิตนั้นประกอบด้วยรูปกับนาม หรือกายกับใจ ใจหรือจิตนั้นประกอบด้วยความรู้สึก ความจำ การคิด การรู้ โปรดสังเกตว่าจิตไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่สำเร็จรูปตายตัว (โปรดย้อนไปดูเรื่องอิทัปปัจจยตาในบทที่ ๔) แต่เป็นกระบวนการหรือเป็นปรากฏการณ์ชั่วขณะหนึ่งๆ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดังนี้

๑. ผัสสะหรือสัมผัส

กระบวนการจิตเริ่มจากผัสสะหรือสัมผัส สัมผัสระหว่างของเป็นคู่ๆ ดังนี้

อายตนะภายใน		อายตนะภายนอก
๑. ตา	กับ	รูป
๒. หู	กับ	เสียง
๓. จมูก	กับ	กลิ่น
๔. ลิ้น	กับ	รส
๕. กาย	กับ	โผฏฐัพพะ
๖. ใจ	กับ	ธรรมารมณ์

คือ ตา กับ รูปสัมผัส รูป หมายถึงสิ่งที่เห็น

หู กับ เสียง

จมูก กับ รส

กาย กับ โผฏฐัพพะ กายหมายถึงร่างกาย โผฏฐัพพะ หมายถึงสิ่งที่สัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง

ใจ กับ ธรรม หรือธรรมารมณ์ ตรงนี้ต้องการคำอธิบาย คือ ๕ คู่สัมผัส ตั้งแต่ ๑-๕ คือตาจนถึงกาย เป็นการสัมผัสกันด้วยของทางวัตถุ จับต้องได้ เข้าใจง่าย แต่ใจก็เป็นเครื่องรับสัมผัสเหมือนกัน เช่น บางขณะเราไม่ได้รับสัมผัสอะไรจากภายนอกเลยไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคยเห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคย

เห็น (ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิงคนนั้นให้สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความจำ สิ่งที่ถูกใจรับรู้ เรียกว่า **ธรรมารมณ์** สัมผัสด้วยใจมีเสมอในเรื่องนั้น เรื่องนี้ และทำให้คิดปรุงแต่งไปได้มากมาย

ข้างอวัยวะรับสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น บางที่เรียกว่า **อายตนะภายใน**บ้าง เรียก **อินทรีย์ ๖** บ้าง หรือสพายตะ (สพะ = หก)

ข้างสิ่งที่รับรู้หรือสิ่งที่มากระตุ้นหรือเร้าให้รู้ นั้น เรียกว่า **อายตนะภายนอก** บ้าง บางที่เรียกว่า **อารมณ์** สังเกตตรงนี้ว่า อารมณ์ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีที่ตรงกับ emotion แต่อารมณ์หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นคืออารมณ์เมื่อสิ่งที่ถูกรู้เป็นเรื่องที่ปรากฏกับจิต เรียกว่า **ธรรมารมณ์**

ในสัมผัสมีองค์ ๓

ในสัมผัสที่กล่าวว่ามีอายตนะภายในนอกกระทบอายตนะภายใน เป็น ๒ องค์ ที่จริงมีอีกองค์หนึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ **วิญญาณ** เช่น เมื่อตากระทบรูปมีวิญญาณคือการรู้ที่เรียกว่า **จักขุวิญญาณ** คือการรู้ทางตาเกิดขึ้นพร้อมกันด้วย

เพราะฉะนั้น สัมผัส = อายตนะภายใน + อายตนะภายนอก + วิญญาณ

วิญญาณเกิดพร้อมสัมผัส เครื่องรับสัมผัสมี ๖ วิญญาณก็มี ๖ คือ

จักขุวิญญาณ	=	การรู้ทางตา
โสตวิญญาณ	=	การรู้ทางหู
ฆานวิญญาณ	=	การรู้ทางจมูก
ชีวหาวิญญาณ	=	การรู้ทางลิ้น
กายวิญญาณ	=	การรู้ทางกาย
มโนวิญญาณ	=	การรู้ทางใจ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ได้เข้าใจวิญญาณให้ถูกต้องและมีประโยชน์ว่า วิญญาณไม่ใช่ดวงที่เที่ยวลอยละล่องไปหลอกคนนั้นคนนี้ หรือไปจุติ นั่นเป็นวิญญาณแบบนาคพระโขนง ไม่ใช่วิญญาณแบบพุทธ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ในครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุองค์หนึ่งเที่ยวไปพูดว่า “มีวิญญาณไปจุติ” มีพระไปทูลฟ้องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสให้เรียกภิกษุนั้นมาเฝ้า แล้วถามว่า “เธอพูดว่าวิญญาณไปจุติหรือ” ภิกษุนั้นรับว่าใช่ พระพุทธเจ้าทรงดำนิว่า “เธอโง่เขลา ตถาคตไม่ได้สอนอย่างนั้น”

วิญญาณที่เป็นดวงไปจุติขัดกับหลักพระพุทธศาสนา ดวงแบบนั้น คือมีตัวตนเป็นนิจจัง มีความสำเร็จรูป หลักทางพุทธศาสนามองว่าทุกอย่างเป็นกระแสของเหตุปัจจัย วิญญาณหรือจิตก็เป็นกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่มีตัวตนที่แน่นอนตายตัว

ผัสสะเป็นกระบวนการเริ่มต้นของจิต

๒. เวทนา = รู้สึกชอบ/ไม่ชอบ/เฉยๆ

เมื่อมีอะไรกระทบหรือผัสสะ ก็จะเกิดความรู้สึกสุขหรือชอบ ทุกข์หรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ หรือกำกวม ไม่แน่ว่าชอบหรือไม่ชอบ ถ้าชอบก็อยากได้อีก อยากได้มากๆ (ตัณหา) ถ้าไม่ชอบก็อยากให้สภาพนั้นหมดไป (วิภาตตัณหา)

จะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่ตัณหาหรือไปสู่ปัญหา

๓. สัญญา = การจำได้หมายรู้

จากผัสสะสู่เวทนา แล้วก็เอาไปจำไว้ หรือกล่าวได้ว่าประสบการณ์แต่ละอย่าง จิตจะไปจำไว้ เช่น เด็กเห็นเทียนครั้งแรกไม่รู้ว่าอะไรก็เอามือไปจับ (ผัสสะ) เกิดทุกขเวทนา ก็รู้สึกทุกข์ เพราะความร้อน ก็เอาไปจำไว้ว่าถ้าจับเทียนจะมีความทุกข์ ถ้าเห็นเทียนอีกก็จะไม่จับเพราะรู้ ที่รู้นี้มาจากความจำ

๔. สังขาร = การคิดปรุงแต่ง

การที่จะเอามือไปจับ หรือไม่เอามือไปจับนั้นต้องผ่านการคิดและการมีเจตจำนง เจตจำนงนี้ ก็ขึ้นกับเวทนาและสัญญา ก่อนรู้ว่าเทียนร้อนต้องการจับ หลังจากรู้ว่าเทียนร้อนและเมื่อเห็นอีกจำได้ ก็ไม่ต้องการจับ การต้องการหรือไม่ต้องการนั้นเกิดจากการคิดปรุงแต่ง

ข้างต้นนี้คือกระบวนการทำงานของเบญจขันธ์อย่างย่อเพื่อให้เข้าใจง่าย จะได้เข้าใจปรากฏการณ์ของจิต ยกตัวอย่างเช่น ประธานาธิบดีคลินตัน ซึ่งมีการศึกษาดี ฉลาด และดำรงตำแหน่งระดับสูง เมื่อตามผัสสะกับรูปของโมนิกา ลูวินสกี ก็เกิดความพอใจ เกิดตัณหาอยากสัมผัสไว้ลึกซึ้งไปกว่านั้นอีก ตัณหาผลักดันให้กระทำอะไรลงไป ซึ่งมีผลตามมาอย่างมหาศาล

จากเวทนาไปสู่ตัณหา มันเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ ไม่ทันรู้ตัว ยับยั้งไม่ทัน คลินตัน มีความรู้มากและฉลาด ทำไมจะไม่รู้ว่าทำอะไรลงไปอย่างนั้นในทำเนียบขาว อาจจะมีผลอะไรตามมา แต่ความรู้และความฉลาดต่างๆ ไปไม่สามารถยับยั้งตัณหาซึ่งมีพลังแรงมาก

เป็นการยากที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากอำนาจของตัณหา

ตัณหาได้ก่อผลเสียหายร้ายแรงต่อมนุษย์ ต่อสังคมและต่อสิ่งแวดล้อม จนกล่าวได้ว่าโลกวิกฤติเพราะตัณหา

มนุษย์มีการศึกษามากมาย แต่เป็นการศึกษานอกตัว ถ้าไม่ศึกษาให้รู้ตัวเองแล้ว ไม่สามารถป้องกันการกระทำเพราะตัณหาได้ เพราะตัณหาเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ ไม่ทันรู้ตัว ทำให้ยับยั้งไม่ทัน ถ้ารู้ตัวก็ยับยั้งทัน

มนุษย์สามารถฝึกให้รู้ตัวเองได้ มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่สามารถเห็นหรือรู้จิตตัวเองได้ คือรู้ตั้งแต่รู้เวทนา ว่ากำลังชอบหรือไม่ชอบ รู้ว่ากำลังคิดอะไรก็ได้ ปรกติเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเชื่อมต่อกันทันทีออกมาเป็นความชอบไม่ชอบ โกรธ เกลียด กลัว คำดี ฆ่า ปรากฏแก่เราอย่างนั้น โดยเราไม่ทันรู้ตัวว่าอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าเราหัดพิจารณาตัวเองโดยแยกแยะว่าประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไว้บ่อยๆ ให้ชำนาญ เราก็จะเห็นตัวเองเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มากขึ้นเรื่อยๆ รู้เท่าทันมากขึ้น และฝึกให้รู้ความรู้สึก

(เวทนา) และรู้ความคิดได้ ตรงเวทนานั้นเหมือนประตูดู เราสามารถดักตรงประตูได้ คือเราเฝ้าตรง ผัสสะหรือเฝ้าประตู ซึ่งมีศัพท์เรียกว่า อินทริยสังวร คือเราสังวร หรือระวังระไวตรงอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็ยับยั้งค้นหาและการกระทำตามอำนาจของค้นหาได้

คนทั่วๆ ไปรวมทั้งประธานาธิบดีคลินตัน ศึกษาเล่าเรียนวิชาต่างๆ มาก แต่น่าจะไม่เคย เรียนเรื่องอินทริยสังวร จึงควบคุมตัวเองไม่ได้เมื่อเกิดค้นหา ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงการฝึกให้รู้ ตัวเอง

การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ)

การเจริญสติเป็นทางอันเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและ บาบกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และ สร้างสรรค์ อย่างหาที่เปรียบไม่ได้

มนุษย์ไม่ควรเกิดมาทั้งทีแล้วไม่รู้จักการเจริญสติ

การเจริญสติคือการฝึกให้รู้ตัว

ความรู้ก็รู้ตัวไม่เหมือนกัน มนุษย์มักเรียนรู้ให้มีความรู้ซึ่งก็เป็นประโยชน์ส่วนหนึ่ง แต่ ขาดความสมบูรณ์ ถ้าไม่เรียนรู้ให้รู้ตัว ความรู้ยังเหมือนสิ่งนอกตัว แต่การรู้ตัวนั้นเป็นเรื่องในตัว แท้ๆ

ที่ว่ารู้ตัวนั้น ตัวประกอบด้วยกายกับจิต การเจริญสติ คือการฝึกให้รู้กายและให้รู้จิต

การรู้จิตนั้นยังแบ่งออกเป็น ๓ คือ เวทนา จิต ธรรม

ในทางวิชาการเมื่อพูดถึงการเจริญสติ มักพูดกันจนคล่องปากว่า เจริญสติให้รู้ใน ๔ เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ เรื่องแปลว่ามหาสติทั้ง ๔ หรือ มหาสติปัญญาฐาน ๔ คือมีสติอยู่ในฐาน ทั้ง ๔ หรือในทุกเรื่องเกี่ยวกับตัวหมดแล้ว

ก่อนจะเข้าไปสู่การเจริญสติในเรื่องทั้ง ๔ ขอกล่าวให้เข้าใจเป็นเบื้องต้นว่า

การเจริญสติคือการระลึกรู้

ปรกติเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา คิดจนเครียด เหนื่อย สับสน พุ้งซ่าน ทุกข์ ความทุกข์เกิดจาก ความคิด บางครั้งหลับไปเพื่อจิตจะได้พักจากการคิด กลับฝันที่ทำให้ขาดความสงบ จนตื่นมาก็ เหนื่อย

ขณะที่คิดจะไม่รู้ตัว

เช่น ไม่รู้ว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่รู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวา หรือไม่รู้ว่ารถกำลังจะชนแล้วขณะข้ามถนน เพราะจมอยู่ในความคิด เมื่อ ไม่มีสติ คือไม่รู้ตัวจึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อุบัติเหตุทางกายเห็นได้ชัด แต่ที่ร้ายแรงกว่าแต่เราไม่รู้ คืออุบัติเหตุทางใจ

เมื่อการรู้ตัวเข้ามาแทนที่จะหยุดคิดหรือรู้การคิด

เมื่อหยุดคิดจะสงบ คือสงบจากความคิด เกิดความสุข เพราะความทุกข์เกิดจากความคิด เกิด อิสรภาพ คือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นของการคิด

การคิดกับการรู้ตัวจะแทนที่ซึ่งกันและกัน

คือขณะคิดจะไม่รู้ตัว ขณะรู้ตัวจะไม่คิด

ไม่ได้แปลว่าเราจะฝึกไปเป็นไม่คิดเลย แต่เพื่อให้สามารถควบคุมการคิดได้ว่าเมื่อไรจะคิด เมื่อไรจะไม่คิด และคิดอย่างไรจึงเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ควบคุมการคิดไม่ได้ เลยถูกการคิดทำร้ายอยู่เรื่อย

ต่อไปนี่คือการเจริญสติในเรื่องทั้ง ๔

๑. การเจริญสติให้รู้กาย (กายานุปัสสนาสติ)

การมีสติรู้กาย หมายถึงรู้ในกายทั้งปวง เช่น หายใจเข้า หายใจออก อย่างก้าว ยืน เดิน นั่ง นอน ที่นิยมใช้มาแต่โบราณ คือการฝึกให้รู้กายใน ๒ เรื่อง คือให้รู้ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า **อานาปานสติ** (ปานะแปลว่าลมหายใจ อานาปานะ แปลว่า ลมหายใจเข้าออก) กับให้รู้อาการของการเดิน ที่เรียกว่า **เดินจงกรม**

อานาปานสติภาวนา (ภาวนาแปลว่าเจริญหรือทำให้เกิด)

ปรกติเราหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ เพราะเราอยู่ในความคิด การฝึกให้รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จึงทำได้ทุกแห่ง เพราะมันอยู่กับเราตลอดเวลาอยู่แล้ว

การฝึกคือเอาใจไปไว้ที่ลมหายใจ ให้รู้ว่าลมกำลังเดินทางเข้าที่จมูก เคลื่อนลงไปในคอและลงไปในท้อง ที่จริงลงไปปอด แต่จะรู้สึกเหมือนลงไปในห้อง ความจริงกายวิภาคจะเป็นอย่างไร ไม่สำคัญ ให้จับความรู้สึกที่ลมผ่านตามรู้ลมหายใจ เริ่มจากเข้ากำลังเข้าไปจนสุด บางคนกำหนดรู้ว่า “เข้าหนอ” คำว่า “หนอ” หมายถึงการรู้ เมื่อหายใจออกก็ตามรู้ลมหายใจออก ตั้งแต่เริ่มออกจนสุดสาย อาจกำหนดรู้ว่า “ออกหนอ”

ฝึกซ้ำๆ ถ้ามันหลุดไป คือหลุดจากการรู้ ก็อย่าไปโกรธ นี่ถือว่าเป็นธรรมดา เพราะเราเคยชินอยู่กับการคิด คือจิตจะอยู่ในภุมิหรือบ้านของมัน คือการคิดหรือจินตาลัย (จินตะ = คิด ; อาลัย = ที่อาศัย) มันจะหลุดกลับไปทีเดิมของมันเรื่อย เมื่อรู้ตัวว่าหลุดจากรู้ลมหายใจก็จับกลับมาใหม่ ให้มาอยู่กับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ได้เท่าไรเอาเท่านั้น อย่าไปโกรธ อย่าไปหงุดหงิด ถือเป็นการสนุกที่ได้ทดลองกับตัวเอง

บางคนใช้การบริกรรมหรือการนับกำกับไปด้วย เพื่อช่วยให้สามารถตั้งจิตไว้กับปัจจุบัน คือลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เช่น หายใจเข้า บริกรรมว่า พุท หายใจออก บริกรรมว่า โธ คือ เข้า พุทธ ออกโธ หรือนับคือเข้า 1 ออก 1 เข้า 2 ออก 2...เข้า 5 ออก 5 จะเลยไปถึงเข้า 10 ออก 10 หรือเข้า 100 ออก 100 ก็ได้ แต่เริ่มต้นไม่ควรพะเยอพะยานมากเกินไป เพราะจะทำให้ผิดหวัง ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ต่ำๆ เช่น 5 ถ้าทำได้จะเกิดปีติ แล้วจึงขยายเป้าหมายให้สูงขึ้น

เมื่อฝึกไปๆ ก็จะรู้อยู่กับลมหายใจนานขึ้นเรื่อย จิตก็จะสงบสบาย และเกิดคุณภาพอื่นๆ ของจิตมากขึ้นเป็นลำดับ

การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือการเดินเล่น โดยมีสติรู้อยู่กับการก้าวเดิน จะเดินเล่นหลังอาหารหรือเดินสลับกับการเจริญอานาปานสติ หรือเดินเวลาใดๆ ก็ได้ เมื่อยกเท้าซ้ายก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็รู้ว่าเหยียบ เมื่อยกเท้าขวาก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็รู้ว่าเหยียบ เมื่อหยุดก็รู้ว่าหยุด เมื่อหันกลับก็รู้ถ้อยเท้าให้รู้ทุกอริยาบถของกาย

อานาปานสติกับการเดินจงกรมที่กล่าวมาโดยย่อ เป็นวิธีมาตรฐานมาแต่โบราณ แต่ถ้าเข้าใจหลักการก็สามารถดัดแปลงพลิกแพลงใช้วิธีอื่นๆ ได้ ซึ่งก็มีผู้ทำกันอยู่เป็นอันมาก เช่น ตามรู้การพองและยุบของท้องเมื่อหายใจเข้าและออก เพราะคิดว่าเอาสติเข้าจับง่ายกว่าลมหายใจซึ่งละเอียดกว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คิดการเอาสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขนเพราะคิดว่าสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขนง่ายกว่าจับที่ลมหายใจ

การมีสติอยู่กับกายใช้ได้ทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับกาย เช่น กิน เดิน นั่ง นอน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือการทำงาน ในการทำงานถ้าเจริญสติไปด้วยจะผลิตผลิตินอย่างยิ่งและไม่เบื่อเลย เช่น กวาดบ้าน หรือล้างชาม ก็ให้จิตอยู่กับการเคลื่อนไหวของแขนและไม้กวาด หรือกับมือและชามจะพบความสุขอันสิ้นเหลือในงานนั้นๆ หลุดพ้นจากการบีบคั้นของกาลและเทศะ ไม่กลัวต่อภาระงานทุกชนิด เพราะภาระงานทุกชนิดกลายเป็นความสุขไปหมด

๒. การเจริญสติให้รู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติ)

เมื่อเกิดความรู้สึกใดๆ ก็ตามรู้ความรู้สึกนั้นๆ สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉย การรู้ทันความรู้สึกหรือเวทนา จะทำให้เวทนาไม่เชื่อมต่อไปเป็นต้นเหตุ เช่น การกินอะไรอร่อยถ้าไม่รู้ทันต้นเหตุหากจะผลัดกันให้กินมากๆ จนเกินพอดี แต่ถ้ามีสติรู้ทันว่าอร่อย เมื่อรู้ทันก็รู้ความพอดี การมีสติรู้ทันเวทนาจึงเป็นรอยต่อที่สำคัญของมนุษย์ที่จะป้องกันไม่ให้หลุดไปสู่ความไม่ดีหรืออกุศล โลกทุกวันนี้ขับเคลื่อนด้วยอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เจริญสติแล้วเป็นการง่ายมากที่บุคคลจะหลุดเข้าไปสู่อกุศลไม่ว่าจะมีการศึกษาอื่นๆ มากเท่าใดก็ตาม

๓. การเจริญสติให้รู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติ)

คำว่าจิตที่เอามาใช้ที่นี่หมายถึงสภาพจิตขณะที่กำหนดรู้ ว่ามีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ มีสมาธิหรือฟุ้งซ่าน หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ตามรู้จิตในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร

๔. การเจริญสติให้รู้ธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติ)

ธรรมในที่นี้หมายถึงหัวข้อธรรม เช่น นิรวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ธรรมเหล่านี้ปรากฏอย่างไร ก็ตามรู้ธรรมนั้นๆ

การมีสติรู้ตัวทั้ง ๔ เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งหมด ควรเริ่มต้นที่การรู้กาย เพราะจับต้องได้ง่าย แล้วยึดตามรู้เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ และสามารถดูความคิดได้ เหมือนมีอีกคนหนึ่งมามองเห็นว่ากำลังคิดอะไร ไม่ต้องไปบังคับความคิดว่าดีหรือไม่ดี เพียงแต่ให้เห็นความคิดหรือรู้ความคิดก็จะเกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งไปเกิดปัญหาต่อไป

ที่กล่าวมานี้เป็นที่ยอมรับที่สุดเกี่ยวกับสติ มีผู้อธิบายเกี่ยวกับสติโดยพิสดารเป็นอันมาก บุคคลควรถือเป็นหน้าที่หรือมงคลชีวิตที่จะศึกษาและฝึกเจริญสติ เพราะสติมีอานิสงส์มหาศาลที่กล่าวโดยย่อข้างต้น คือทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นทุกชนิด เป็นการตัดวงจรกรรม ด้วยประการทั้งปวง ทำให้เกิดความสงบ ประสพความงาม มิตรภาพ และความสุข ทำให้ใจเป็นกลาง จึงอยู่ในฐานะที่จะรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เกิดปัญญา การจะเกิดปัญญาต้องการสติ ถ้าไม่มีสติจะเข้าถึงปัญญาไม่ได้ เพราะใจไม่เป็นกลาง ที่กล่าวมาแล้วเรื่องจิตอย่างเป็นกลางนั้นต้องอาศัยสติช่วย เพราะปรกติบุคคลมีอคติด้วยประการต่างๆ ใจไม่เป็นกลาง การเจริญสติทำให้หลุดพ้นจากอคติ ความคิดเป็นกลาง เข้าถึงปัญญาได้

การสวดมนต์แล้วให้จิตอยู่กับคำสวดก็เป็นการเจริญสติ เมื่อสวดบทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จึงอาจเรียกว่าเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ การสวดมนต์นานๆ บทใดก็ได้ ให้จิตอยู่กับบทสวดนั้นก็เป็นการเจริญสติ จิตใจสงบ บางสำนักก็สอนให้บริกรรม เช่น สายอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งรวมอาจารย์มหาบัวด้วย สอนให้บริกรรม “พุท ໒๒” บริกรรมให้ถึยิบ จนไม่ออกแวกไปคิดโน่นคิดนี่ ก็ทำให้จิตสงบ บางสำนักก็สอนคำบริกรรมอื่น มหาอุปัชฌาย์โยคี ที่สอน TM (Transcendental Meditation) นั้น ที่จริงก็คือสอนบริกรรมนั่นเอง แต่จ่ายคำบริกรรมให้แก่คนต่างๆ กันตามที่คิดว่าคำไหนจะถูกจริตของแต่ละคน ผู้บริกรรมอาจเลือกทดลองดูเองว่าคำบริกรรมใดถูกกับจริตของตน ที่ไหน และเมื่อใด

เรื่องสติกับสมาธิเป็นเรื่องที่เชื่อมกัน สติคือการตามรู้ สมาธิคือการแน่วแน่ ณ จุดเดียว ถ้าตามรู้คำบริกรรมทุกคำก็เป็นสติ แต่ถ้าระหว่างนั้นจิตสงบแน่วแน่อยู่ ณ จุดใดจุดเดี่ยวยุ่ก็เป็นสมาธิ ท่านอาจารย์พุทธทาสเปรียบเทียบเหมือนไกวเปลเด็ก เด็กคือจิต ขณะที่เด็กยังมุดลูกมุดนั่ง อาจตกเปลมาเมื่อไรก็ได้ ผู้ไกวต้องตามดูทุกระยะที่เปลแกว่งไปเพื่อให้รู้ว่าเด็กยังอยู่ในเปลไม่ตกลงมา การตามดูทุกระยะที่เปลเคลื่อนไปคือสติ แต่เมื่อเด็กสงบแล้วลงนอน ผู้ไกวไม่ต้องตามดูทุกระยะ เพียงแต่ดูที่จุดใดจุดเดียวที่เปลแกว่งผ่าน เห็นเด็กยังอยู่ในเปลก็แน่ใจว่าเด็กไม่ตก การดู ณ จุดใดจุดเดียว นั่นคือ สมาธิ

อุปมาอุปมัยอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้เข้าใจความแตกต่างและความสัมพันธ์ของสติ สมาธิ ปัญญา คือเมื่อผูกวัวไว้กับหลัก วัวคือจิต ใหม่ๆ วัวยังคึกคะนองก็จะวิ่งไปรอบๆ หลัก แต่มันจะวิ่งไปอย่างไรเชือกก็จะตามมันไปเรื่อย เชือกที่ตามไปนั่นคือ สติ เมื่อมันวิ่งจนหมดแรงเพราะถูกเชือกผูกไว้กับเสา ในที่สุดก็จะสงบลงนอนนิ่ง การสงบลงนอนนิ่งนั่นคือสมาธิ ถ้าวัวตัวนี้ป่วย ขณะที่มันยังวิ่งคะนองอยู่ก็ตรวจไม่ได้ว่ามันป่วยเป็นอะไร ต่อเมื่อมันสงบนิ่งแล้วจึงตรวจดูได้ การตรวจดูให้รู้นั่นคือปัญญา สติกับสมาธิจึงเป็นฐานให้ปัญญา ปัญญาคือการรู้เท่าทันความเป็นจริงแล้วลดละการเห็นแก่ตัว

สติ ที่ร่วมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า *สัมมาสติ*

สมาธิ ที่ร่วมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า *สัมมาสมาธิ*

สมาธิ ถ้าใช้ไปทางอื่นไม่เรียกว่า *สัมมาสมาธิ* แต่เป็น *มิจลลสมาธิ*

ฝึกเจริญสติไว้เรื่อยๆ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองถึงรากฐานความรู้สึกนึกคิดจะเปลี่ยนไป ความหงุดหงิดรำคาญจะหายไปหมดเลย ทำให้เป็นความสุขอย่างยิ่ง คนโดยทั่วๆ ไปจะมีความหงุดหงิดรำคาญเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ ทำให้ขาดความสุข ความหงุดหงิดรำคาญคือความโกรธอย่างอ่อนๆ เกิดจากความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริง ความเป็นจริงมันเป็นอย่างที่มีมันเป็น แต่เราคิดไม่อย่างที่มีมันเป็น หรือคิดเป็นอย่างอื่น จึงหงุดหงิด รำคาญ แต่เมื่อมีสติ จิตจะเป็นกลาง สัมผัสอยู่กับความเป็นจริง สงบ เป็นอิสระ มีความสุขอย่างยิ่ง มีปัญญาเฉียบแหลม เรียนอะไรก็รู้อย่างเอาปัญญามาใช้ทัน

พระพุทธองค์จึงตรัสว่าการเจริญสติเป็นเอกะมัคโคหรือทางอันเอก

๖.

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation)

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เป็นไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง เปลี่ยนแปลงทำไม เปลี่ยนแปลงเพื่อให้หลุดจากความติดขัดใหญ่ หรือวิกฤตการณ์ของมนุษยชาติในปัจจุบัน

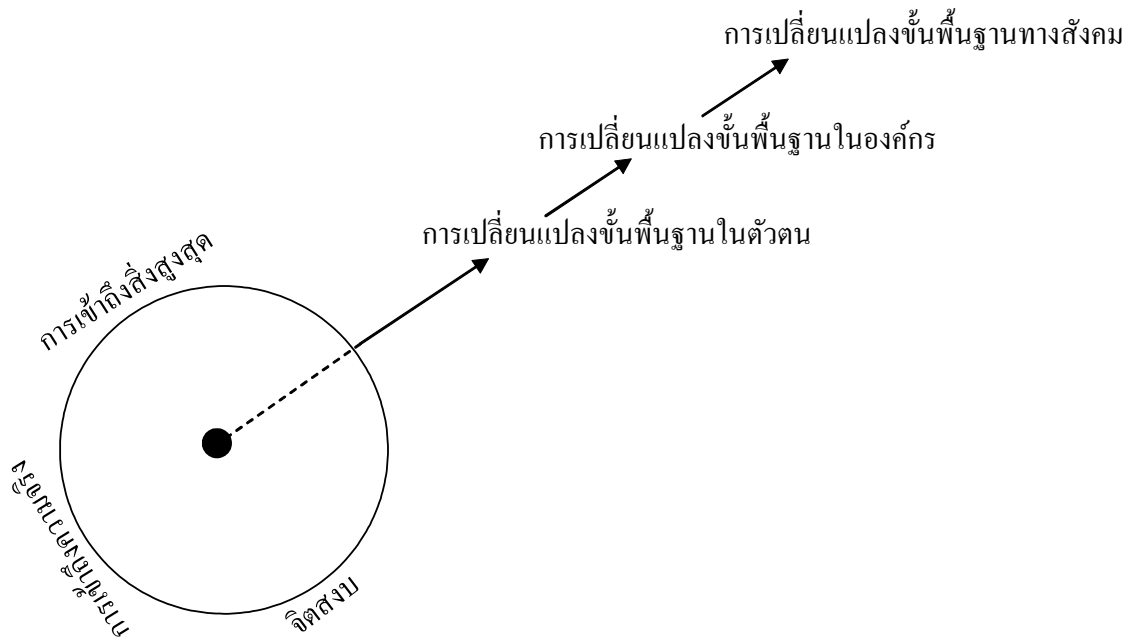
โลกในปัจจุบันติดขัดและวิกฤตใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ อันนำไปสู่การทำลายตัวเองอย่างหยุดยั้งไม่ได้ด้วยทฤษฎีทางการเมือง และทฤษฎีทางเศรษฐกิจใดๆ จะคิดโน้มน้าวกระหน่ำนี้มุ่งนังออกไม่ได้และปะทุเป็นความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทางที่จะหลุดออกจากรอคอยวิกฤตมีทางเดียวเท่านั้นคือ

มนุษย์พากันเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง (Transformation) เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ และเปลี่ยนแปลงวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformation) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร (Organizational Transformation) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสังคม (Social Transformation) รวมกันเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานไตรภาค หรือ Trilogry of Transformation เท่านั้นที่จะสร้างสานตีสุขบนพื้นพิภพได้

เรื่องการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม จึงเป็นเรื่องใหญ่มากที่มนุษย์ทุกคนควรให้ความสนใจ เพราะจะทำให้พลังมหาศาลแห่งการสร้างสานติสุข ที่โลกาภิวัตน์ก็ดี การค้าเสรีก็ดี ประชาธิปไตยก็ดี ไปไม่ถึงหรือเป็นตัวสร้างปัญหาเสียเอง

การเข้าถึงสิ่งสูงสุด-การเข้าถึงความจริง-จิตสงบ สามองค์ประกอบนี้สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวคน ดังในรูปที่ ๓



กล่าวคือ

การเข้าถึงสิ่งสูงสุดทำให้จิตสงบ และเข้าถึงความจริง

การเข้าถึงความจริงทำให้จิตสงบ และเข้าถึงสิ่งสูงสุด

จิตสงบ (จากความคิดปรุงแต่ง) ทำให้เข้าถึงความจริง และเข้าถึงสิ่งสูงสุด



อิสรภาพ ความสุข ความรักอันไพศาล

(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวคน)



ความสัมพันธ์แบบอารียะในองค์กร

(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร)



ความสัมพันธ์แบบอาริยะในสังคม
(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในสังคม)



ศานติสุข

จิตสงบในที่นี้หมายถึง การมีสติและจิตสงบจากความคิดปรุงแต่ง จิตสงบทำให้เข้าถึงความจริงได้ ดังกล่าวในตอนที่ ๕ ก่อนหน้านี้

ความสัมพันธ์ในองค์กรต่างๆ และในสังคม เป็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ทำให้ขาดความสุข ความสร้างสรรค์ ขาดความยุติธรรม มีการทำร้ายกันสูง เป็นความสัมพันธ์แบบอาริยะ **ความสัมพันธ์แบบอาริยะ** หมายถึง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจากการเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนอย่างลึกซึ้ง มีความเท่าเทียมกัน มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน มีความเปิดเผยไว้วางใจกัน (Trust) มีความยุติธรรม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ

ที่ใดมีความสัมพันธ์แบบอาริยะ จะเกิดความสุข ความสร้างสรรค์สุดประมาณ เป็นศานติสุขอย่างแท้จริง สัมพันธภาพแบบอาริยะเกิดขึ้นไม่ได้ด้วยการกระทำแบบกลไกหรือพิธีการต่างๆ แต่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน

ถ้าหวังจะให้เกิดอาริยะสัมพันธ์การศึกษาทุกประเภท และทุกระดับจะต้องมีการเรียนรู้เพื่อ **การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน** (Transformative Learning) เป็นแกนกลาง บางทีก็เรียกการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานนี้ว่า **จิตตปัญญาศึกษา** (Contemplative Education) เนื่องจากเป็นการศึกษาที่จิตของตัวเองจนเกิดปัญญา การศึกษาชนิดนี้เน้นที่การปฏิบัติ จะเป็นการทำงานที่ดี การ **ออกกำลังที่ดี** การทำงานศิลปะที่ดี การสนทนาก็ดี การทำงานชุมชนที่ดี การปลีกวิเวกที่ดี การปฏิบัติกรรมฐานที่ดี แม้อีกใดอันก็ดี โยงไปสู่การรู้จักของตัวเอง และการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม อยู่เสมอ (โครงการจิตตปัญญาศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล)

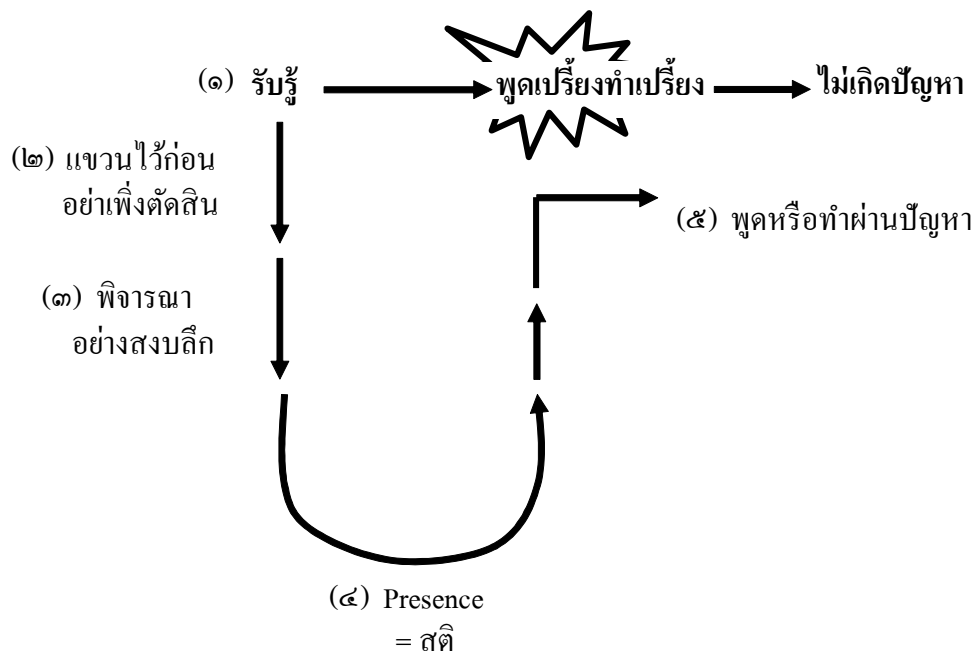
จิตตปัญญาศึกษาเน้นความเงียบและลึกแห่งจิตหรือความสงบ ไม่ใช่การพูดเปรี้ยวทำเปรี้ยวอย่างตื้นๆ ซึ่งตกเป็นเหยื่อของกิเลสได้ง่ายๆ การสนทนาที่เรียกว่า **สุนทรียสนทนา** ไม่เน้นที่การโต้เถียงกันไปตาม แต่เน้นที่การฟังอย่างลึก การฟังอย่างลึกก่อให้เกิดปัญญา หรือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางจิตใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม (สถาบันขวัญเมือง จังหวัดเชียงราย)

มีผู้นำสุนทรียสนทนาไปใช้ในเรื่องต่างๆ แล้วได้ผลดีในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน รวมทั้งในเรื่องครอบครัว เช่น ในโครงการครอบครัวเข้มแข็งของสุภาวดี หาญเมธีและคณะ ที่ปรากฏว่าเมื่อสามีฟังอย่างลึก ขณะที่ภรรยาพูด ซึ่งตามปรกติก็จะเถียงสวนกันไปมาไม่รู้เรื่อง ไม่มีใครฟังใคร แก้ปัญหาไม่ได้ หรือปัญหาบานปลายมากขึ้น สามีเกิดน้ำตาไหลพรากเพราะสิ่งที่ภรรยา

พูดได้เข้าไปสัมผัสส่วนลึกของจิตว่าตนได้ก่อกรรมทำเข็ญไว้อย่างไรบ้าง เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ ในทำนองเดียวกันเมื่อภรรยาเป็นผู้ฟังอย่างลึกซึ้งขณะที่สามีพูด หรือพ่อแม่ฟังอย่างลึกซึ้งที่ลูกพูด ก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนขั้นพื้นฐาน

เรื่องการฟังอย่างลึกซึ้งนี้มีคนชื่อออตโต ฌาเมอร์ เอาไปประดิษฐ์เป็นทฤษฎีรูปตัวยู (U Theory) โดยสาระแสดงไว้ในรูปที่ ๔ ข้างล่างนี้ คือ

(๑) เมื่อรับรู้อะไรไม่พูดเปรียบทำเปรียบไปทันที ซึ่งตื่นเงินและเป็นเหยื่อของกิเลส



รูปที่ ๔ สรุปลงโดยสาระของ U Theory

(๒) แขนงไว้ก่อนอย่างเพิ่งตัดสินใจ

(๓) พิจารณาอย่างสงบลึก

(๔) เกิดสภาวะที่เขาเรียกว่า Presence หรือการมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันทำให้เกิดปัญญา

(๕) หลังจากนั้นเมื่อพูดหรือทำก็เป็นเรื่องที่ผ่านมากระบวนการทางปัญญามาแล้ว (ไม่เหมือนกับการตอบโต้อย่างตื่นเงินภายใต้อิทธิพลของกิเลส)

กระบวนการนี้เมื่อเขียนเป็นภาพจึงเหมือนเป็นรูปตัว U คือการแขวนและลงลึกก็ลงมาตามขาหน้าของตัว U ที่กั้นตัว U เป็นการรู้อยู่กับปัจจุบันซึ่งเป็นปัญญา การพูดหรือทำหลังจากนั้นก็ขึ้นไปตามขาหลังของตัว U

เรื่องนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นานแล้วว่า

เมื่อใครบอกอะไรเธอ (รับรู้) เธออย่าเพิ่งตอบรับหรือตอบปฏิเสธ (แฉกไว้ก่อน) แต่จงพิจารณาดูโดยแยกคาย (พิจารณาอย่างสงบลึก) โดยการมีสติและรู้ว่าอะไรควรไม่ควร (ปัญญา)

แต่ทฤษฎีรูปตัวยูก็เป็นการทำให้เป็นที่น่าสนใจสำหรับคนสมัยใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี

เมื่อพิจารณาถึงวิกฤตการณ์ของมนุษย์ในปัจจุบัน และความตึบตันของทางออก มีความจำเป็นเร่งด่วนที่มนุษย์ทั้งหมดจะต้องกลับมาใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่ธรรมชาติให้ไว้นานแล้ว ไปให้เลยการติดบ่วงทางวัฒนธรรม ถึงการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง

เพื่อนคนไทยมากที่สุดที่จะทำได้ ควรหันมาทำความเข้าใจ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน กลุ่ม องค์กร โรงเรียน มหาวิทยาลัย ควรทำความเข้าใจเรื่องนี้อย่างจริงจัง ควรมีการฝึกอบรมผู้นำแบบใหม่ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง (Transformative Leader) และสามารถก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ขยายออกไปให้มากที่สุดและเร็วที่สุด

๗.

ความชอบธรรมและพลังแห่งความไม่เป็นทางการ

ในสังคมมีทั้งความเป็นทางการ และความไม่เป็นทางการ ซึ่งมีความสำคัญทั้งคู่ เช่น เศรษฐกิจมีทั้งส่วนที่เป็นทางการ (Formal sector) กับส่วนที่ไม่เป็นทางการ (Informal sector) โดยส่วนที่ไม่เป็นทางการมีขนาดใหญ่กว่าส่วนที่เป็นทางการ การบริหารจัดการมีทั้งส่วนที่เป็นทางการ เช่น การสั่งการโดยหัวหน้า การประชุมคณะกรรมการกับส่วนที่ไม่เป็นทางการ เช่น การที่คนในองค์กรคุยกันที่โต๊ะกาแฟ ที่หน้าห้องน้ำ ตามหัวบันได และดีไม่ดีส่วนที่ไม่เป็นทางการได้สาระและเกิดประโยชน์มากกว่าส่วนที่เป็นทางการ

แน่นอนว่างานของกระทรวง ทบวง กรม และการปกครอง คือความเป็นทางการ ซึ่งเน้นการใช้กฎหมาย กฎ ระเบียบต่างๆ แต่ในครอบครัว และในชุมชนใช้ความไม่เป็นทางการ ใช้ความรู้จักสนิทสนม และความเชื่อถือไว้วางใจกัน

ในครั้งโบราณ ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ ก็ทำมาากินกัน ไปเองตามธรรมชาติอย่างไม่เป็นทางการ แปลว่าความไม่เป็นทางการเป็นธรรมชาติและมีมาก่อนความเป็นทางการ รัฐบาลที่จัดตั้งขึ้นเป็นทางการนั้นก็เพื่อจัดเก็บภาษีและเกณฑ์คนไปทำสงคราม เพื่อป้องกันตัวหรือเพื่อรุกรานก็ตาม โดยไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต เศรษฐกิจ สังคมของชาวบ้านสักเท่าใด เรียกว่าความไม่เป็นทางการใหญ่โตแต่ความเป็นทางการมาก

ต่อมาทางการได้ขยายใหญ่โตมากขึ้น มีกระทรวง ทบวง กรม และส่วนราชการ ครอบคลุมไปทั่วประเทศ มีอำนาจจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ที่ดิน แหล่งน้ำ ป่าไม้

จัดระบบการศึกษาที่บังคับใช้กับทุกคน ระบบเศรษฐกิจที่บอกว่าชาวบ้านควรทำอาชีพตามแผนเศรษฐกิจอย่างไร ระบบความยุติธรรม (อย่างเป็นทางการ) เป็นต้น เมื่อทำอย่างนี้เป็นระยะเวลานานพอสมควร ความเป็นทางการก็ครอบงำวิถีคิดและระบบคุณค่าของสังคม จนลืมและเชื่อว่ามีแต่ความเป็นทางการเท่านั้นที่มีความถูกต้อง ความไม่เป็นทางการไม่มีหรือไม่ถูกต้อง

ขณะนี้สังคมมีความเชื่อมโยงทั้งภายในและภายนอกประเทศ เป็นระบบที่ซับซ้อนสุดประมาณ ระบบที่เป็นทางการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ได้และประสบความสำเร็จน้อยมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น แก้ไขความยากจนไม่ได้ สร้างความยุติธรรมทางสังคมไม่ได้ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ และจัดให้มีการใช้อย่างเป็นธรรมและยั่งยืนไม่ได้ ระบบการศึกษาและการสื่อสารไม่สามารถยกระดับสติปัญญาของชาติได้อย่างรวดเร็วทันการ สร้างประชาธิปไตยที่มีคุณภาพไม่ได้ ขจัดความถือลคอรร์บั้งชั้นนานาประการไม่ได้ แก้ไขความขัดแย้งรุนแรงนองเลือดไม่ได้ ฯลฯ เหล่านี้บ่งบอกถึงความล้มเหลวของระบบที่เป็นทางการ และน่ากลัวจะนำไปสู่วิกฤตใหญ่ถึงขั้นมีคัลญญีและความล่มสลายทางอารยธรรม

เราควรทำความเข้าใจถึงปัญหาและหาทางบูรณะพลังของชาติเพื่อรักษาคุณภาพของชาติให้ได้

ในความเป็นทางการเน้นการใช้กฎหมาย กฎ ระเบียบ การสั่งการ รูปแบบ (Form) มากกว่าสาระ ฐานานุกรมมากกว่าแก่นสาร การแสวงประโยชน์ตนมากกว่าการเสียสละ แสวงหาอิทธิพลเส้นสายมากกว่าการเรียนรู้จึงมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพน้อย ฯลฯ

ยกตัวอย่างเช่นรัฐบาลตั้ง สอ.บต. (ศูนย์อำนวยการบริหารจัดการจังหวัดชายแดนภาคใต้) เพื่อแก้ปัญหาการก่อการร้ายในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้เวลา ๔ เดือนแล้วเพื่อจะจัดองค์กร เช่น กพ. จะอนุมัติอัตราหรือไม่ กฎฎีกาศีความว่ามีกฎหมายรองรับหรือไม่ สำนักงบประมาณจะจัดงบประมาณสนับสนุนได้หรือไม่ โดยอาศัยข้อกฎหมายใด มะจุมมะงาหรา เชื้องซ้ำ ในขณะที่ผู้ก่อการร้าย ไม่ใช่ความเป็นทางการเคลื่อนไหวก่อเหตุร้ายอยู่ทุกวัน

ความซ้มีพลังมากกว่าความดี

เพราะการทำความชั่วทุกชนิดไม่ใช่ความเป็นทางการ ในขณะที่การทำความดีใช้ความเป็นทางการ

การที่คิดในรูปแบบและฐานานุกรม ข้าราชการต้องตั้งแถวรับส่งเจ้านาย ผู้บังคับบัญชา ระดับสูงก็หมดเวลาทำงานแล้ว ในขณะที่ผู้ก่อการร้ายไม่ต้องตั้งแถวรับส่งใคร รัฐมนตรีและข้าราชการระดับสูงต้องไปเปิดไปปิดการประชุม ไปเป็นประธานในงานและพิธีการต่างๆ ก็ไม่มีเวลาที่จะทำอะไรที่เป็นแก่นสารสาระแล้ว

การคิดในฐานานุกรมใครได้รับแต่งตั้งให้เป็นอะไรก็พิมพ์นามบัตรแจกและรับเลี้ยงแสดงความยินดีมากกว่าจะตั้งใจหรือมีความสามารถทำหน้าที่ แม้แต่ใน วปอ. หรือสถาบันพระปกเกล้า สร้างหลักสูตรขึ้นมาด้วยเจตนาดี แต่คนๆ ไปเข้าเรียนก็คิดเรื่องความมีหน้ามีตา การพิมพ์นามบัตร

แจก และการต่อเส้นต่อสาย มากกว่าความตั้งใจเรียนรู้ให้มีความรู้จริงๆ นักเข้าในการศึกษาค้นก็
อยากได้ปริญญามากกว่าอยากเรียนรู้

การคิดในรูปแบบและฐานารูปทำให้เราขาดคนที่มีความรู้จริงในทุกวงการ ในการประชุม
คณะกรรมการต่างๆ กรรมการ โดยมากมีความรู้ที่น้อย ก็จะอ้างกฎระเบียบขึ้นมาเป็นสรณะ มากกว่า
แก่นสารสาระ

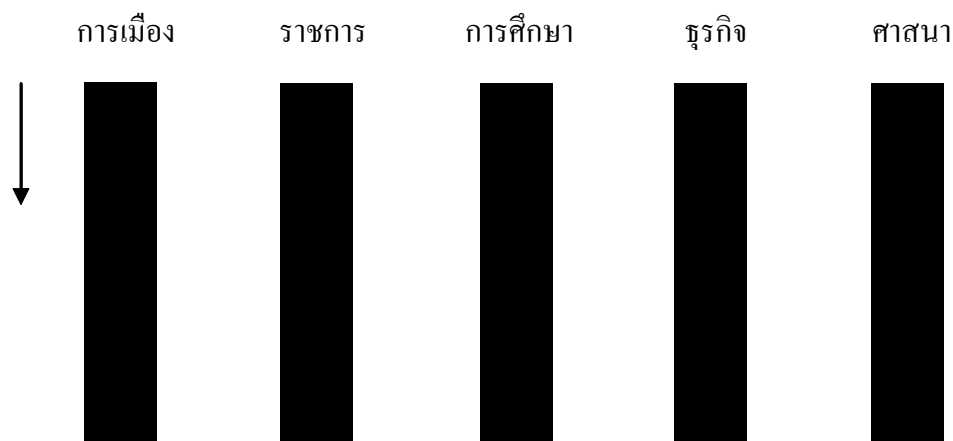
ความเป็นทางการยังเป็นปรากรไม่ให้เข้าถึงความจริง

เมื่อผู้มีอำนาจไปตรวจเยี่ยมอะไร ก็จะถูกแวดล้อมด้วยผู้คนที่ไม่ได้ให้ความจริง แบบที่เขา
เรียกว่าผักชีโรยหน้า พระพุทธเจ้าหลวงถึงกับต้องปลอมพระองค์เป็นคนสามัญเสด็จประพาสคัน
เพื่อ “สัมผัสความจริง” แต่ก็ไม่ทรงสามารถทำได้มากนัก รายงานที่เป็นทางการ ผู้รู้จะไม่ให้ความ
เชื่อถือมากนัก เพราะอาจไม่ตรงต่อความเป็นจริง

ท่ามกลางความตึบตันของความเป็นทางการ เราควรทำความเข้าใจถึงความชอบธรรมและ
พลังของความไม่เป็นทางการ

ความไม่เป็นทางการเป็นธรรมชาติที่มีมาก่อนและกว้างขวางใหญ่โตกว่าความเป็นทางการ
ถ้าเราเข้าใจ ระลึกรู้ เห็นคุณค่าและนำเอาความไม่เป็นทางการเข้ามาใช้ เชื่อม โยงกับความ
เป็นทางการ ประเทศจะมีพลังสร้างสรรค์มากขึ้นเหลือหลาย

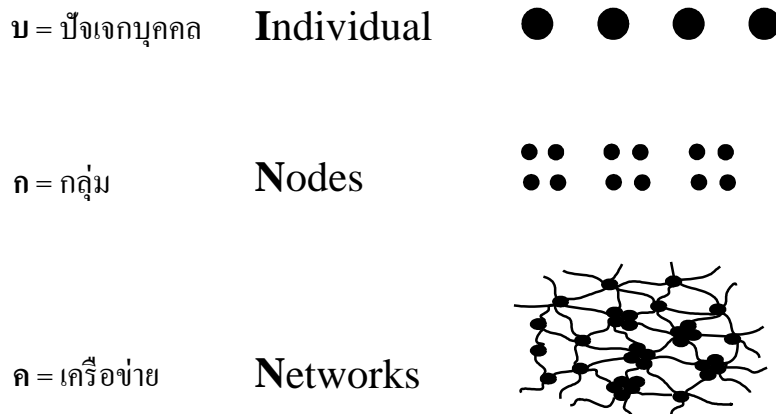
ในโครงสร้างที่เป็นทางการนั้นจะเน้นที่การควบคุมบังคับบัญชาเป็นต่างๆ จะเรียกว่า กรม
กอง แผนก ภาควิชา สาขาวิชา หรืออะไรก็ตามที แต่มันคือแห่งอำนาจ ที่เน้นการควบคุมมากกว่า
การพัฒนา



รูปที่ ๕ ความสัมพันธ์ทางตั้ง หรือเชิงอำนาจที่เน้นการสั่งการจากบนลงล่าง

ในองค์กรแบบนี้ผู้คนจะรู้สึกอึดอัดขัดข้อง มีการเรียนรู้น้อย มีการใช้อำนาจมาก ใช้ความจริงน้อย มีการซ่อนข้อมูลไว้ทำร้ายกัน เกือบงาน นินทาว่าร้าย ออกไปปลิว การติดอยู่ในโครงสร้างอย่างนี้จะเข้าถึงความจริง ความดี ความงามได้ยาก เพราะเต็มไปด้วยมายาคติ นอกจากจะรู้ตัว

ถ้าเรารู้ตัว สามารถสร้างโครงสร้างใหม่ที่ให้อิสภาพ ศักยภาพ และสร้างสรรค์ได้ โครงสร้างใหม่นี้เรียกว่า **บคค.** หรือ **INN**



ปัจเจกบุคคลแต่ละคน สำนึกถึงศักดิ์ศรี คุณค่า และศักยภาพของตน แล้วพากันทำอะไรดี ๆ **กลุ่ม** มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ๕-๖ หรือ ๗-๘ คน หรือจำนวนอื่นตามความเหมาะสม กลุ่มเหล่านี้เกิดจากความสมัครใจ (ไม่เป็นทางการ) มีจิตเสมอกัน มีความชอบเรื่องนั้นๆ ร่วมกัน มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำด้วยความเสมอภาค ไม่ใช่อำนาจ ใช้การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การทำงานในกลุ่มจึงเป็นความสุข ความสำเร็จอย่างใหญ่หลวง กลุ่มอย่างนี้บางคนเรียกว่า **“ชุมชนผู้ปฏิบัติ”** (Community of practice) ควรมีกลุ่มทำงานในเรื่องต่างๆ เต็มพื้นที่ เต็มองค์กร และตามเรื่องต่างๆ เต็มไปหมดทั้งสังคม

เครือข่าย มีการเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายตามความสมัครใจ (ไม่เป็นทางการ) ทั้งระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม แต่ละคนแต่ละกลุ่มเป็นสมาชิกได้หลายกลุ่มหลายเครือข่าย

บคค. หรือ **INN** จะเป็นโครงสร้างใหม่ที่ไม่เป็นทางการ อันเข้ามาปลดปล่อยผู้คนออกไปสู่ความจริง ความดี ความงาม และสร้างสรรค์

INN กับความเป็นทางการไม่ควรเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน

แต่ทำงานเชื่อมโยงและเสริมกำลังซึ่งกันและกัน

แท้ที่จริงเรื่อง **บคค.** หรือ **INN** นี้เป็นเรื่องเดียวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) ที่กล่าวในตอนที ๖ นั่นเอง แต่นำมากล่าวในแง่มุมของความไม่เป็นทางการ เพื่อให้เราหลุดออกจากความครอบงำแห่งมายาคติของความเป็นทางการ เห็นความชอบธรรมและพลังของความไม่เป็นทางการ เพื่อมาแก้ความติดตันที่ความเป็นทางการได้พาเราเข้าไปติดอยู่

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาในภพภูมิเดิมได้นำมนุษยชาติเข้าไปสู่
วิกฤตการณ์ใหญ่ที่ไม่มีทางออกด้วยทฤษฎีและวิถีคิดแบบเดิมๆ มนุษย์ต้องหันกลับไปใช้ศักยภาพ
แห่งความเป็นมนุษย์ที่สัตว์ไม่มี มีแต่มนุษยสภาวะเท่านั้นที่มีศักยภาพนี้ นั่นคือการเข้าถึงถึงสูงสุด
หรือความจริง ความดี ความงาม อันจะทำให้เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานใน
ตน เกิดอิสรภาพและความสุขอย่างไม่เคยพบมาก่อน อีกทั้งความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และ
ธรรมชาติทั้งหมด อันจะนำไปสู่อาริยสัมพันธ์ในองค์กรและในสังคม ยังสานติสุขให้บังเกิดขึ้นบน
พื้นพิภพนี้

ขอให้เพื่อนมนุษย์เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และสานติสุขจงทั่วกัน
