

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๑๑.

ประสบการณ์

ลมหายใจเชื่อมโยงจักรวาล ความจริงสูงสุด ปณิธาน ๓ ประการ

ของท่านอาจารย์พุทธทาส

บ่ายวันหนึ่งผมรู้สึกไม่ค่อยสบายในตัว ก่อนตะวันตกดินผมไปนั่งเก้าอี้ตรงชายคาบ้าน เป็นเก้าอี้พลาสติกเอนไปข้างหลังนิด ๆ ที่มีชายทั่วไป เมื่อนั่งพิงหลังจะเงยหน้านิด ๆ มองไปเห็นท้องฟ้ากว้าง ผมหายใจเข้าออกลึก ๆ ทำความรู้สึกว่าหายใจออก ลมหายใจออกไปสู่จักรวาล เมื่อหายใจเข้าดึงเอาจักรวาลเข้ามาในตัว เพราะจักรวาลเชื่อมโยงสรรพสิ่ง เราจึงสัมผัสกับจักรวาลอยู่แล้ว หายใจเข้าหายใจออก ลมหายใจสูดฉีดเอาจักรวาลเข้ามาในตัว เอาตัวเข้าไปเชื่อมกับจักรวาล

ทำอยู่ไม่กี่ครั้งพบด้วยความประหลาดใจผสมยินดีว่าความไม่สบายหายไปทันที กลายเป็นความสุขเข้ามาแทนที่ เป็นการ**สร้างความสุขฉับพลัน**วิธีหนึ่ง ที่ขอเสนอให้ท่านลองดู หายใจเข้าออกแบบเชื่อมกับจักรวาล

อธิบายเหตุผลอย่างง่าย ได้ดังนี้ ตามปรกติจิตถูกกักขังอยู่ในที่แคบ คือ ร่างกายซึ่งเป็นสถานที่รับความเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ หรืออายตนะทั้ง ๖ และเป็นที่ที่โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เข้ามาโจมตี จนมีผู้เรียกว่า**กายทุกข์** จิตตกอยู่ในอำนาจของกาย จึงพลอยทุกข์ไปด้วย เป็นจิตที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ จึงเป็น**จิตเล็ก**

แต่เราใช้คำว่าจักรวาลในที่นี้เป็นคำแทนธรรมชาติ ที่เชื่อมโยงใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เป็น**อนันตภาวะ** (ไม่ตรงกับคำนิยามของนักฟิสิกส์) เมื่อจิตเล็กไป**เชื่อมกับธรรมชาติ**ที่ใหญ่โตที่สุด ก็กลายเป็น**จิตใหญ่** เป็นอิสระจากการถูกกักขังบีบคั้นอยู่ในกาย ความมีจิตใหญ่เป็นอิสระทำให้พ้นจากความทุกข์

ขอให้ลองดูวันหนึ่ง ๆ เมื่อรู้สึกตัวขอให้รู้สึกสัมผัสอยู่กับจักรวาล หรือความเป็น**ทั้งหมดของสรรพสิ่ง** (One Wholeness หรือ Oneness) ท้องฟ้า สายลม แสงแดด ต้นไม้ ข้าวของเครื่องใช้ทุกชิ้น ไม่ได้อยู่โดด ๆ แต่ทั้งหมดเชื่อมโยงกันด้วยสายใยที่มองไม่เห็น ติดต่อกันเป็นหนึ่งเดียวรวมทั้งจิตของเราด้วย เมื่อจิตของเราปรับเปลี่ยนมี wave length เดียวกันกับสรรพสิ่ง จิตก็เชื่อมโยงธรรมชาติทั้งหมดนั้น บรรสานกลมกลืนกันไป (Harmony) ความบรรสานกลมกลืนทำให้เกิดความสงบเป็นสุขอย่างยิ่งที่มีผู้เรียกว่าทิพย์สุข การที่จิตรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด ก็คือสถานะแห่งการเข้าถึงพระเจ้า เพราะพระเจ้าคือธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดศักดิ์สิทธิ์ที่สุด

ปัจจุบัน**วิทยาศาสตร์ใหม่** ได้เข้าใจความจริงของธรรมชาติใกล้เคียงเข้ามากับประสบการณ์ทางศาสนาของคนโบราณมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีการบรรจบกันของศาสนากับ**วิทยาศาสตร์ใหม่** เข้า

ในทางพุทธแบ่งความจริงของธรรมชาติ หรือ ธรรม ออกเป็น ๒ คือ

๑. ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง (อสังขตะธรรม) กับ
๒. ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง (สังขตะธรรม)

อสังขตะธรรม คือ ธรรมชาติพื้นฐานกว้างใหญ่ไพศาลไม่มีที่สิ้นสุด (อนันตะ) ไม่มีกาลเวลา (นิรันดร์) สงบ นิ่ง ไม่สั่นสะเทือน ไม่มีตัวตนที่จับต้องได้ เป็นความว่าง (สุญญตา) เหมือนหน้ากระดาษเปล่า ไม่มีรูปเขียนแม้แต่จุดเดียว

ธรรมชาติปรุงแต่ง คือ ธรรมชาติที่มีสิ่งที่เราสัมผัสได้ เช่น โลก ดวงอาทิตย์ ดวงดาว แผ่นดิน ภูเขา ทะเล ต้นไม้ สัตว์ มนุษย์ ก็คือโลกที่เรารู้จัก เราไม่รู้การมีอยู่ของอสังขตะธรรม เพราะสัมผัสไม่ได้ ด้วยอวัยวะรับสัมผัสต่าง ๆ

ในทางวิทยาศาสตร์พบว่าจักรวาลเริ่มต้นเมื่อ ๑๕,๐๐๐ ล้านปีก่อน

จากสถานะเดิมที่มีความว่างเปล่า ไม่มีกาลเวลา ไม่มีขอบเขต นิ่งเลย ถือเป็น**ธรรมชาติที่ ๑** สมมุติเป็นหน้ากระดาษเปล่า ๆ ดังหน้าถัดไป

เกิดระเบิดตูมใหญ่ (Big Bang) จากจุดควบอัดแน่นหนึ่งเดียว (Singularity) ซึ่งไม่รู้มาจากไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่เคยมีใครเห็น แต่จากการคำนวณย้อนกลับ จะต้องมียุคควบแน่นเช่นนี้ แน่นอย่างคิดไปไม่ถึง Singularity ระเบิดเป็นพลังงานและแสงที่ร้อนจัด อุณหภูมิหลายล้านองศาเซลเซียส ในอุณหภูมิที่สูงอย่างนี้ไม่มีวัตถุใดเกิดขึ้นได้ ธรรมชาติจึงมีอยู่แต่ในรูปแสงและพลังงาน

เมื่อแสงร้อนเย็นลงถึงระดับหนึ่งก็เริ่มเกิดสสาร คือ อนุภาค โปรตอน อิเล็กตรอน นิวตรอน อนุภาคเป็นสสาร มีสัณฐาน มีขนาด มีน้ำหนัก โปรตสังเกตว่า

พลังงาน กลายเป็นสสารได้

สสาร ก็กลายเป็นพลังงานได้

ซึ่งตอนหลังไอสไตน์ได้พบสูตร $E = mc^2$

E เท่ากับพลังงาน

m = mass ของสสาร

c = ความเร็วของแสง

อย่างอนุภาคมันเป็นทั้งสสารและแสงในขณะเดียวกัน ไม่แน่นอนว่าเมื่อไรมันเป็นสสาร เมื่อไรมันเป็นพลังงาน

ธรรมชาติหลังการระเบิดตูมใหญ่ที่มีแต่พลังงาน ยังไม่มีสสารเกิดขึ้น อาจเรียกว่าเป็น**ธรรมชาติที่ ๒** ธรรมชาติทางวัตถุเป็นธรรมชาติที่ ๓

สรุปธรรมชาติ ๓ ชนิดซ้อนกันอยู่

๑. ความว่าง ใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอนันตภาวะ ไม่มีกาลเวลา เป็นสภาวะนิรันดร์ เจียบ สงบ ว่าง (สูญญตา)
๒. ธรรมชาติที่เป็นคลื่นพลังงาน สั่นสะเทือน เชื่อมโยงสรรพสิ่ง เหมือน string ที่มองไม่เห็น นักวิทยาศาสตร์กำลังพัฒนาทั้งทฤษฎี Superstring ว่าเป็นธรรมชาติที่เชื่อมโยงสรรพสิ่ง รวมทั้งแปรรูปเป็นพลังงานชนิดต่าง ๆ รวมทั้งแรงโน้มถ่วง พลังแม่เหล็กไฟฟ้า พลังนิวเคลียร์
๓. ธรรมชาติที่เป็นสสาร พลังงาน และสสาร แปลงไปมาระหว่างกัน และเป็นไปตามพลังเจตนาได้

รูปต่อไปนี้พยายามแสดงธรรมชาติทั้ง ๓ ซึ่งแสดงได้ยากด้วยรูปบนกระดาษ ในคอมพิวเตอร์ อาจแสดงภาพหลายมิติได้ดีกว่า

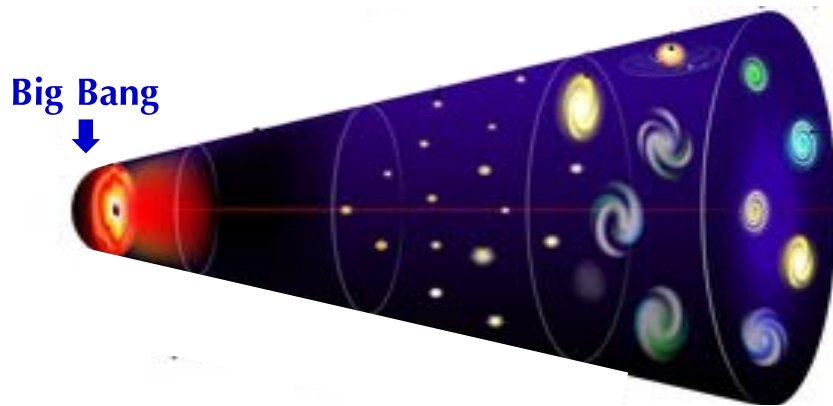
ธรรมชาติที่ ๑

ความว่างเปล่า (หน้ากระดาษขาว ๆ)

เป็นธรรมชาติที่รู้ไม่ได้ = The Unknown

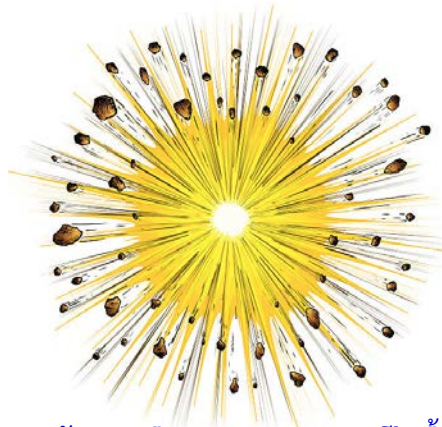
เป็นธรรมชาติที่ไม่แสดงลักษณะ = The Unmanifested

บางที่เรียกว่า The ONE



ธรรมชาติที่ ๒ คลื่นพลังงาน ธรรมชาติที่ ๓ พลังงานกลายเป็นวัตถุ

ธรรมชาติปัจจุบันภาพหน้าตัด



๓ ธรรมชาติ ดำรงอยู่ด้วยกัน คือ

๑. ความว่าง เป็นพื้นฐานสีขาว

๒. คลื่นพลังงานหรือแสง

๓. ก้อนวัตถุเป็นดวงดาว ดวงอาทิตย์
โลก คน สัตว์ ต้นไม้

ประสบการณ์ทางศาสนาเกิดก่อนทางวิทยาศาสตร์

แต่โบราณมาในหมู่มนุษย์ทุกชาติทุกภาษา บางคนเมื่อมีจิตสงบเกิดสัมผัสแปลกประหลาดกับอะไรไม่รู้ ไม่ใช่วัตถุ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน มีความลึกลับลึกลับดีลึกลับดี ให้ความเพลิดเพลินไปทั่วสรรพางค์กาย เป็นความสุขอันประณีตลึกซึ้งกว่าผัสสะทางวัตถุ บางคนเรียกว่าความสุขอันเป็นทิพย์ ต่างเรียกอะไรที่สัมผัสได้ที่ไม่รู้มาก่อนว่าผีบ้าง เทวดาบ้าง พระเจ้าบ้าง

ต่อมาเมื่อมีผู้สัมผัสสภาวะลึกลับดีอย่างนี้บ่อยขึ้น มากขึ้น ก็ค่อย ๆ ตระหนักว่าสิ่งนี้เป็น **ความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน** เรียกว่า ธรรมบ้าง โลกุตตรธรรม หรือธรรมชาติเหนือโลกบ้าง (โลกในที่นี้หมายถึงตัวตน) เรียกว่า ความจริงสูงสุด หรือบรมสัจจะบ้าง บรมวิญญูณบ้าง พระเจ้าบ้าง ทั้งหมดหมายถึงธรรมชาติที่ใหญ่โตที่สุด ไร้ขอบเขต เป็นอนันตสภาวะ

คัมภีร์ฮินดู เช่น พระเวท และภควัทคีตา บรรยายสภาวะสูงสุดนี้ละเอียดละออมาก บางตอนก็คล้ายธรรมชาติที่วิทยาศาสตร์ลงความเห็น เช่นว่า

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| ● จักรวาลที่สงบเงียบ | ตรงกับธรรมชาติที่ ๑ |
| ● จักรวาลที่เป็นคลื่นสั่นสะเทือน | ตรงกับธรรมชาติที่ ๒ |
| ● จักรวาลที่ปรุงแต่งเป็นวัตถุ | ตรงกับธรรมชาติที่ ๓ |

พระเจ้า คือ ธรรมชาติทั้งหมด

ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงมีกำเนิดมาจากพระเจ้า

พระเจ้า อยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างและในความว่าง

ศาสนาต่าง ๆ ค้นพบความจริงสูงสุดจากสัมผัสด้วยใจโดยตรง ไม่ผ่านการคิดด้วยตรรกะ

บัดนี้วิทยาศาสตร์ใหม่ ซึ่งอาจเรียกว่าวิทยาศาสตร์ควอนตัม (Quantum) กำลังค้นพบพระเจ้า สรุปว่าโลกมีจิต จักรวาลมีจิต ซึ่งจะตรงกับอภิจิต หรือบรมวิญญูณทางศาสนา

เป็นจุดบรรจบระหว่างศาสนากับวิทยาศาสตร์

เหตุผลที่เขาสรุปว่าโลกมีจิต จักรวาลมีจิต จะไม่กล่าวในที่นี้ ผู้ที่สนใจอาจค้นคว้าหาอ่านเอาเองได้ไม่ยาก

หนังสือเกี่ยวกับควอนตัมกับพุทธศาสนา ๓ เล่มที่ออกมาในปี ๒๕๖๕ น่าจะช่วยให้เข้าใจว่าควอนตัมคืออะไร ได้แก่

๑. ควอนตัมกับดอกบัว
๒. อนัตตากับควอนตัม
๓. ไตรลักษณ์กับควอนตัม

ในขั้นต้นนี้ขอเรียกจุดบรรจบระหว่างศาสนากับวิทยาศาสตร์ว่า

Quantum Religions Quantum Sciences

จุดบรรจบนี้สำคัญยิ่งนักต่ออนาคตของมนุษยชาติ เพราะศาสนาต่าง ๆ เกิดขึ้นในช่วงที่มนุษย์มีสัญชาตญาณเผ่าพันธุ์สูง และมีผู้เอากะปิเข้ามาพอก จนเข้าไม่ถึงแก่น ดึงให้ศาสนาเป็นเรื่องเล็กและแยกส่วน เป็นศาสนาของเผ่าพันธุ์บ้าง เป็นพระเจ้าเฉพาะของเผ่าพันธุ์บ้าง แล้วก็ขัดแย้งรุนแรง เกิดสงครามทางศาสนา และถึงกับจับกุมคุมขัง หรือประหารผู้ที่คิดว่านอกกริตนอกกรอบ จนคนรุ่นใหม่ดูถูกดูหมิ่น ไม่ศรัทธาในศาสนา พวกกันแคว้งคว้างทางวิญญาณ

วิทยาศาสตร์มีความเป็นสากล

เมื่อศาสนาบรรจบกับวิทยาศาสตร์ ศาสนาก็มีความเป็นสากลขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องเฉพาะเผ่าพันธุ์ **แก่นหรือหัวใจของทุกศาสนาเป็นอย่างเดียวกัน** นั่นคือการเข้าถึงความจริงสูงสุดเหนือตัวตน จะเรียกความจริงสูงสุดว่าพระเจ้า หรือพุทธะ หรือนิพพาน หรืออะไรอื่นก็อย่างเดียวกัน การตระหนักรู้ความเป็นสากลของศาสนา จะพามนุษยชาติทั้งมวลไปสู่ความเข้าใจว่า ศาสนาเป็นศาสตร์และสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่ค้นพบเทคนิควิธีในการจูนคลื่นสมองของมนุษย์ให้เชื่อมกับคลื่นของธรรมชาติเหนือตัวตน เมื่อคลื่นทั้งสองบรรสานกันก็เกิดความมหัศจรรย์ต่อชีวิตเหนือคำบรรยายใด ๆ สภาพใหม่แห่งชีวิต โดยสรุปคือ

เกิดความปิติสุขอันลึกล้ำ แผ่ซ่านทั่วสรรพางค์กาย ประสบความงามอย่างล้นเหลือในทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

ดังที่บรรยายกันไว้เมื่อเข้าถึงพระเจ้า หรือ การบรรลุวิมุตติสุข

หรือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม

สภาวะใหม่แห่งชีวิตเช่นนี้ เป็นที่แสวงหาของมนุษย์ทั่วโลกในปัจจุบัน แต่ไปหาผิดที่ เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง เพื่อมาเติมเต็มชีวิตที่ขาดอะไรไป แต่ก็ไม่ใช่กลับซ้ำร้าย โลกจึงขัดแย้ง วุ่นวาย ทำลาย จนวิกฤตไปทั่วโลก **สิ่งที่ขาดคือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด** มนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ถ้าขาดชีวิตจะพ่อง ไม่สมบูรณ์ และเสียสมดุล บ่อนทำลายตัวเอง บ่อนทำลายสังคม บ่อนทำลายสิ่งแวดล้อม

สภาวะชีวิตใหม่ คือ ความสุข ความงาม และไมตรีจิตอันไพศาล จะนำมาซึ่ง**การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล** ทั้งระหว่างคนกับคน และคนกับสิ่งแวดล้อม ทุกอย่างก็จะลงตัว

จึงกล่าวว่า การบรรจบกันระหว่างศาสนากับวิทยาศาสตร์ จะเป็นจุดเปลี่ยนใหญ่ของโลก

ศาสนิกของทุกศาสนา ทั้งฮินดู พุทธ คริสต์ อิสลาม ยูดาห์ และอื่น ๆ ถ้าร่วมกันเพราะมีหัวใจดวงเดียวกัน จะเป็นกำลังมหาศาล ใหญ่กว่ากำลังทางการเมือง ทุน และเทคโนโลยี ที่สามารถขับเคลื่อนมนุษยชาติ สู่ยุคใหม่แห่งการพันทุกซ์ร่วมกัน

ศาสนาต่าง ๆ ได้ก่อให้เกิดความบันดาลใจ ให้เกิดศาสนศิลป์ หรือสุนทรียธรรมอันงดงาม ลึกซึ้งกินใจ ในรูปของกวีนิพนธ์ โศลก เพลง สารพัดสารพัน มนุษย์จะได้กำไรฟรี ๆ จากการเสพศาสนา สุนทรียธรรม ข้ามชาติข้ามศาสนา

นี่คือผลจากการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม

มาถึงตอนนี้ทำให้หวนคิดคำนึงถึงปณิธาน ๓ ประการ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสฝากไว้ นั่นคือ

๑. ขอให้ศาสนิกของแต่ละศาสนาเข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน ๆ
๒. ขอให้มีความร่วมมือระหว่างศาสนา
๓. ขอให้ช่วยไ้มนุษยถอนตัวจากวัตถุนิยม

การถอนตัวจากวัตถุนิยมที่ชะงัดที่สุดก็คือ การเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน และบรรลุความปิติเกษมสุขอันเป็นทิพย์

ท่านอาจารย์พุทธทาสช่างมีปัญญาญาณกว้างลึกยาวไกล เยี่ยมมหาบุรุษร่วมสมัย

(ยังมีต่อ)