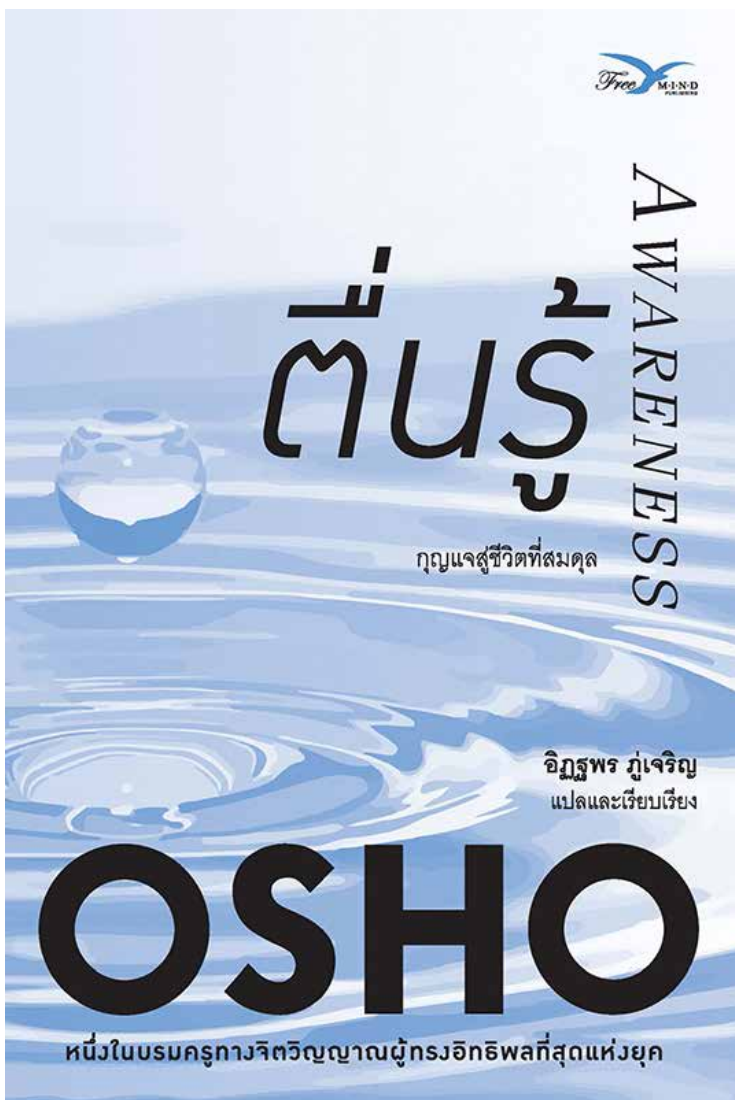




ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : ตื่นรู้ : กุญแจสู่ชีวิตที่สมดุล

Awareness : The Key to Living in Balance

ผู้เขียน : OSHO

ผู้แปลและเรียบเรียง : อธิฐพร ภูเจริญ

Copyright © 2001 OSHO International Foundation, Switzerland.

www.osho.com/copyrights

Thai Translation Copyright © 2017 FreeMind Publishing Co., Ltd.

by arrangement through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

All rights reserved.

OSHO is a registered trademark of OSHO International Foundation.

For further information please go to www.osho.com/trademark.

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2560

พิมพ์ครั้งที่ 2 ตุลาคม 2562

ราคา 245 บาท

ISBN 978-616-403-076-3



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

โอโช.

ตื่นรู้ : กุญแจสู่ชีวิตที่สมดุล = Awareness : The key to living in balance .--

พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2562.

240 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. การรับรู้ตนเอง. I. อธิฐพร ภูเจริญ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมณฑ
พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ศิลปกรรม สุประวีณ์ ประทีปอนุรักษ์
ออกแบบปก พรชนก สุขสานต์

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีป่าเฟื้อ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@:** @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จตุรรม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม
และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

คำนำสำนักพิมพ์



การดำเนินชีวิตในแต่ละวันนั้น มักมีคำสองคำที่มักถูกใช้กันอยู่บ่อยๆ ก็คือ “ความฝัน” และ “ความจริง” ซึ่งแต่ละคนก็มักจะให้นิยามของทั้งสองคำแตกต่างกันไป บ้างยกให้ความฝันเกิดขึ้นเฉพาะในยามที่เราหลับ ในขณะที่ความจริงคือสิ่งที่มองเห็นหรือสัมผัสได้ บ้างก็ยกให้ความฝันคือสิ่งที่เราอยากให้เป็น (เพื่อฝัน) ในขณะที่ความจริงคือสิ่งธรรมดาที่บางครั้งก็ดูน่าเบื่อหน่าย สิ่งที่น่าสนใจก็คือ แล้วนิยามที่แท้จริงของความฝันและความจริงคืออะไร และทำไมผู้คนส่วนใหญ่ในทุกวันนี้ถึง (ดูเหมือน) เลือกที่จะดำเนินชีวิตอยู่กับความฝันมากกว่าความจริง

“ความฝัน” นั้นดูช่างสวยงามตระการตา เราจะเป็นอะไรก็ได้ทำอะไรก็ได้เราฝันได้ไม่จำกัดเวลา ทั้งยามที่หลับตาและลืมตา ยิ่งความฝันนั้นสวยงามเพียงใด เรายิ่งไม่อยากตื่นมากเท่านั้น ทว่าแม้ฝันนั้นจะสวยงามเลิศเลอแค่ไหน ทำ्यที่สุดแล้วก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า สิ่งเหล่านั้นมิใช่เรื่องจริงแต่อย่างใด ส่วน “ความจริง” ที่ดูจะธรรมดาและไม่น่าภิรมย์นั้น กลายเป็นสิ่งที่เราอยากฝันหน้าหน้าและปฏิเสธที่จะยอมรับ ทั้งๆ ที่ความจริงเป็นสิ่งที่เลอค่าที่สุด เพราะความจริงไม่เคยหลอกลวง ความจริงไม่อาจเป็นอันใดได้อีก นอกจาก “ความจริง” และมีน้อยคนนักที่จะรู้ว่าความจริง คือสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับ “ความตระหนักรู้” ที่มีอยู่ในตัวเราอยู่แล้วตั้งแต่แรก

ธรรมชาติของเราโดยแท้ คือ การเป็น “ผู้รู้” ...แต่ด้วยม่านหมอกของความคิด ทั้งจากอึดตา กลุ่มชน และสังคม ได้ปกคลุมธรรมชาติที่แท้จริงของเราไว้นานแสนนาน เราจึงหลับไหล และใช้ชีวิตราวกับเรากำลังฝัน เราหลงลืมที่จะรู้ตัว และปล่อยตัวปล่อยใจล่องลอยไปกับความคิดฝันทั้งปวง จนเราไม่อาจแยกแยะได้ว่าอะไรคือความฝัน อะไรคือความจริง

มีเพียงสิ่งเดียวที่จะทำให้เรากลับมาสู่ชีวิตอันแท้จริงได้ นั่นก็คือ “การตื่น” กระนั้นการตื่นก็ไม่ใช่แค่การลืมตา แต่การตื่น คือการที่เรา “รู้ตัว” อย่างเต็มเปี่ยม รู้ทุกขณะที่กำลังกระทำ รู้ทุกขณะแม้กระทั่งความคิด การ “ตื่นรู้” จึงเป็นสิ่งเดียวที่ OSHO ต้องการสื่อสารกับทุกท่าน ซึ่ง OSHO ใช้วิธีการปลูกที่สันตะท่อนท่านไปทั้งร่าง ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นตัวตนที่แท้จริง หรือธรรมชาติอันแท้ของท่านนั่นเอง ทุกถ้อยคำในหนังสือเล่มนี้ มีจุดมุ่งหมายเดียวคือ เพื่อให้ “ตื่น” เพราะหากเราตื่นแล้ว เราจะไร้สิ้นความสับสนสงสัย เพราะเรา “รู้” แล้วว่าความจริงคืออะไร เราแยกแยะได้ว่าตอนนี้เรากำลัง “ดำรงอยู่” หรือกำลัง “ฝัน” โดยไม่ต้องให้ใครมาบอกหรือตัดสินให้ และนี่คือสิ่งเดียวที่ OSHO ต้องการบอกและเสนอแนะวิธีการบางอย่างเพื่อให้เราตื่น

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของพวกเราสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ที่ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานของ OSHO ทั้ง 10 เล่ม ในชุดหนังสือ “Insights for a New Way of Living” ซึ่งเป็นชุดหนังสือที่ได้รับความนิยมที่สูงสุดตลอด 10 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยได้รับการแปลแล้วถึง 25 ภาษา และมียอดจำหน่ายกว่าหลายล้านเล่มทั่วโลก โดยหนังสือ “ตื่นรู้” (Awareness) เล่มนี้เป็นผลงานลำดับที่สิบ* ของชุด

*ต่อจากหนังสือ “ปัญญาญาณ” (Intuition) “วุฒิภาวะ” (Maturity) “เขาวนปัญญา” (Intelligence) “เมตตาอาทร” (Compassion) สนิทใจ (Intimacy) อิสรภาพ (Freedom) เด็ดเดี่ยว (Courage) เบิกบานยินดี (Joy) และพลังสร้างสรรค์ (Creativity)

หนังสือนี้ที่ทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้เป็นผู้จัดพิมพ์เผยแพร่สู่ผู้อ่านชาวไทย เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ คุณอิทธิพร ภูเจริญ เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้อุทิศเวลาและตั้งใจแปลผลงานหนังสือของ OSHO เล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับรู้ถึงการปลูกในระดับต่างๆ จาก OSHO จนกระทั่ง “ตื่นรู้” หรือตระหนักรู้ด้วยตัวท่านเอง

ถึงเวลาที่เราจะ “ตื่น” ขึ้นคุณสมบัติตามธรรมชาติดั้งเดิม และ “ตื่น” เพื่อดำรงชีวิตในความจริงกันแล้วหรือยัง

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

SAMPLE

SAMPLE

สารบัญ



อรัมภบท	12
ความเข้าใจ	18
เรื่องของคนกับหนู	21
รากฐานของความทุกข์	37
โลกส่วนตัว	42
ความตระหนักรู้และการมุ่งสู่ศูนย์กลาง	77
ยาสารพัดโรค	86
นักวิเคราะห์และพยานผู้รู้เห็น	89
ความตึงเครียดและการผ่อนคลาย	117
จิตและการเจริญภาวนา	124
ร่องลึกและกงล้อ	146
ความตระหนักรู้ภาคปฏิบัติ	160
เริ่มจากจุดศูนย์กลาง	163
จงทำตามธรรมชาติ	170
จงตัดสินใจให้เด็ดขาด	175
ทำทุกชั่วขณะให้สมบูรณ์	181
หยุดฝืนใจให้เป็นคนดี	186

ทดลองจากการเฝ้ามอง	202
กำหนดเวลาให้เข้าสู่ความเป็นอมตะ	205
สัมผัสที่มองไม่เห็น	208
วิปัสสนา	210
เวรกลางคืน	214
บทส่งท้าย	226
แขวนอยู่บนเส้นด้าย	227
เกี่ยวกับผู้บรรยาย	236
ศูนย์ปฏิบัติภาวนาสากล OSHO	238
เกี่ยวกับผู้แปล	239

SAMPLE

SAMPLE

๓๖

ต้นรวง

OSHO

อารัมภบท

สิ่งสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ก็คือ มนุษย์นั้นหลับไหล ถึงแม้ในขณะที่คิดว่าตนกำลังตื่นอยู่ ก็ได้เป็นเช่นนั้น ความตื่นนั้นประปราย ความตื่นนั้นเล็กน้อยเสียจนกระทั่งไม่มีความหมายใดๆ ความตื่นเป็นเพียงชื่อที่ไพเราะ แต่กลับว่างเปล่าโดยสิ้นเชิง

ท่านหลับตอนกลางคืน ท่านหลับตอนกลางวัน เป็นเช่นนั้น ตั้งแต่เกิดจนตาย ท่านเปลี่ยนรูปแบบของการหลับไปเรื่อยๆ แต่ท่านกลับไม่เคยตื่นอย่างแท้จริง นอกเสียจากว่าดวงตาภายในจะเปิดกว้าง นอกเสียจากว่าภายในตัวท่านจะเต็มไปด้วยแสงสว่าง นอกเสียจากว่าท่านจะมองเห็นตัวเองได้ว่าท่านคือใคร อย่าคิดว่าท่านกำลังตื่นอยู่ เพราะนั่นคือภาพลวงตาอันยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ และเมื่อท่านยอมรับว่าท่านตื่นแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องพยายามตื่น

สิ่งแรกที่ต้องจำให้ฝังใจคือท่านกำลังหลับไหล ท่านหลับอยู่อย่างสิ้นเชิง ท่านกำลังฝัน วันแล้ววันเล่า ทั้งขณะที่ลืมตาและขณะกำลังหลับตา ท่านคือความฝัน ท่านยังไม่ใช้ความจริง

แน่นอนว่าในความฝัน ไม่ว่าท่านจะทำอะไรก็ล้วนแต่ไร้ความหมาย ไม่ว่าท่านจะคิดอะไรก็ล้วนแล้วแต่ไร้จุดหมาย ไม่ว่าท่านจะวางแผนอะไรก็ล้วนแต่ยังคงเป็นส่วนหนึ่งของความฝันและไม่อาจทำให้ท่านเห็นได้ว่าคืออะไร ดังนั้น พระพุทธเจ้าทุกพระองค์จึงทรงยืนยันกรานถึงสิ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือการตื่นรู้! เป็นเวลานานหลายศตวรรษมาแล้วที่คำสอนทั้งหมดอาจสรุปได้เพียงวลีเดียว นั่นคือจงตื่น! และพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

ทรงคิดค้นวิธีการและกลยุทธ์ใหม่ๆ ทรงสร้างสภาพแวดล้อม พื้นที่ และ
สนามพลังงานที่จะกระตุ้นให้ท่านเข้าสู่ความตื่นรู้

ใช่แล้ว ถ้าท่านไม่ถูกกระตุ้น ไม่ถูกเขย่าไปจนถึงราก ท่านก็จะ
ไม่มีวันตื่น การหลับใหลนั้นช่างเนิ่นนานเสียจนกระทั่งมันได้เอื้อมเข้าไป
ถึงแกนกลางของความเป็นตัวท่าน ท่านจมจ่อมอยู่ในความหลับ แต่ละ
เซลล์ในร่างกาย แต่ละส่วนของจิตใจท่านเต็มไปด้วยความหลับ นี่มิใช่
ปรากฏการณ์เล็กๆ ดังนั้นเราจำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อ
ให้ตื่นตัว เพื่อให้ระมัดระวัง เพื่อที่จะเป็นผู้รับรู้

ถ้าพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ในโลกจะเห็นชอบกับใจความสำคัญ
เพียงหนึ่งเดียวก็เห็นว่าจะเป็นเรื่องนี้ มนุษย์ล้วนหลับใหล และมนุษย์
ควรตื่น การตื่นคือเป้าหมาย และการตื่นคือรหัสชาติของคำสอนทั้งหมด
ไม่ว่าจะเป็นซารารุสตรา เล่าจื๊อ พระเยซู พระพุทธเจ้า บาฮุดดิน กาบีร์
นานัค เป็นต้น ผู้ตื่นรู้ทั้งหมดล้วนสอนถึงสาระสำคัญเพียงหนึ่งเดียวใน
ภาษาที่แตกต่างกันไป ด้วยการเปรียบเทียบที่แตกต่างกันไป แต่บทเพลง
ยังคงเป็นเพลงเดียวกัน เช่นเดียวกับรสเค็มของน้ำทะเล ไม่ว่าจะชิมจาก
น้ำทะเลในภาคเหนือ ภาคตะวันออก หรือตะวันตก น้ำทะเลก็ยังคงมี
รสเค็ม และรสชาติแห่งความเป็นพุทธะก็คือการตื่น

แต่ถ้าท่านยังคงเชื่อต่อไปว่าท่านตื่นแล้ว ท่านก็จะไม่ใช้ความ
พยายามใดๆ เพราะไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องพยายาม ก็แล้วท่าน
จะเดือดร้อนไปทำไม

และท่านก็ได้สร้างศาสนา สร้างพระเจ้า สร้างบทสวด สร้าง
พิธีกรรมต่างๆ จากความฝันของท่าน พระเจ้าคือส่วนหนึ่งของความฝัน
เช่นเดียวกับสิ่งอื่นๆ การเมืองของท่านก็คือนส่วนหนึ่งของความฝัน
ศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของความฝัน บทกวี ภาพเขียน ศิลปะ และไม่ว่าท่าน
จะทำอะไรก็ตาม เนื่องจากท่านกำลังหลับ ท่านจึงทำสิ่งต่างๆ ตามภาวะ
จิตของท่านเอง

พระเจ้าของท่านไม่อาจแตกต่างไปจากตัวท่าน ใครจะสร้างพระเจ้า ใครจะกำหนดรูปร่าง สี และรูปแบบต่างๆ ได้ละ ท่านเป็นผู้สร้าง ท่านได้หล่อหลอมขึ้นมา พระเจ้ามีดวงตาเหมือนท่าน มีจมูกเหมือนท่าน และมีจิตใจเหมือนท่าน! ในพระคัมภีร์เก่า พระเจ้าตรัสว่า “ข้าเป็นพระเจ้า ขี้โอ้อวด!” แล้วใครเป็นผู้สร้างพระเจ้าขี้โอ้อวดขึ้นมาละ พระเจ้าไม่อาจจะโอ้อวดได้ และถึงแม้พระเจ้าจะขี้โอ้อวดจริง แล้วการโอ้อวดนี้มันผิดตรงไหน และถ้าแม้กระทั่งพระเจ้ายังขี้โอ้อวดแล้ว จะผิดตรงไหนถ้าท่านจะโอ้อวดบ้าง ใครจะว่าอะไรท่านได้ละ ในเมื่อความโอ้อวดเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์!

ในพระคัมภีร์เก่า พระเจ้าตรัสว่า “ข้าเป็นพระเจ้าที่โกรธเกรี้ยว! ถ้าเจ้าไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง ข้าจะทำลายเจ้า จะโยนเจ้าลงไปในไฟนรก ชั่วกับชั่วกาลปี้ และเนื่องจากข้าขี้โอ้อวด ดังนั้น ห้ามเจ้าหันไปบูชาผู้อื่น เพราะข้ามีอาภรณ์ได้” ใครเป็นผู้สร้างพระเจ้าเช่นนี้ ท่านอาจสร้างภาพ เช่นนี้ออกมาจากความโอ้อวดของท่าน จากความโกรธของท่าน นี่คือภาพที่ท่านสร้างขึ้นมานี้คือเงาของท่าน มันสะท้อนถึงตัวท่านเอง มิใช่ใครอื่น เช่นเดียวกับพระเจ้าทุกพระองค์ในทุกศาสนา

ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงไม่เคยเอ่ยถึงพระเจ้า พระองค์ตรัสว่า “มีประโยชน์อันใดที่จะพูดถึงพระเจ้ากับคนที่กำลังหลับอยู่ พวกเขาจะฟังในขณะที่หลับ พวกเขาจะฝันถึงสิ่งใดก็ตามที่มีคนพูดด้วย และพวกเขาจะสร้างพระเจ้าของเขาเอง ซึ่งล้วนแต่ผิดทั้งสิ้น ไร้ความสามารถทั้งสิ้น ไร้ความหมายทั้งสิ้น เราไม่ควรมีพระเจ้าเช่นนั้น”

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่สนใจที่จะพูดถึงพระเจ้า ความสนใจทั้งหมดของพระองค์คือ ปลูกให้ท่านตื่น

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระอาจารย์ผู้รู้แจ้งในศาสนาพุทธท่านหนึ่ง กำลังนั่งอยู่ริมแม่น้ำในตอนเย็นและเพลิดเพลินไปกับเสียงน้ำ เสียงลม ที่พัดผ่านต้นไม้ ทันใดนั้นมีชายคนหนึ่งเดินเข้ามาถามพระอาจารย์ว่า “ท่านจะบอกถึงสาระสำคัญของศาสนาท่านในหนึ่งประโยคได้หรือไม่”

พระอาจารย์ยังคงนั่ง เงียบสนิทราพร้อมกับไม่ได้ยินคำถาม ชายผู้นั้นจึงถามอีกครั้ง “ท่าน! หูหนวกหรืออย่างไร”

พระอาจารย์กล่าวว่า “อาตมาได้ยินคำถามของเจ้าแล้ว และอาตมาก็ตอบไปแล้ว ความเงียบคือคำตอบ การหยุดนิ่งคือคำตอบของอาตมา”

ชายผู้นั้นกล่าวว่า “ข้าไม่อาจเข้าใจคำตอบอันลึกล้ำของท่านได้ ท่านช่วยพูดให้ชัดกว่านี้อีกสักนิดจะได้ไหม”

พระอาจารย์ใช้นิ้วเขียนคำว่า “สมาธิ” บนผืนทราย ชายผู้นั้นกล่าวว่า “ตอนนี้ข้าอ่านได้แล้ว มันดีขึ้นนิดหน่อย อย่างน้อยข้าก็ได้คำที่จะนำมาครุ่นคิดแล้ว แต่ท่านจะอธิบายให้ชัดเจนกว่านี้อีกนิดได้ไหม”

พระอาจารย์เขียนคำว่า “สมาธิ” อีกครั้งหนึ่ง แน่นนอนว่าคราวนี้ขนาดตัวอักษรใหญ่ขึ้น ชายหนุ่มรู้สึกอาย สับสน ขุ่นเคือง และโกรธ เขาบอกว่า “ท่านเขียนคำว่า ‘สมาธิ’ อีกแล้วหรือ ท่านจะอธิบายให้ชัดกว่านี้ไม่ได้หรือ”

พระอาจารย์จึงเขียน “สมาธิ” ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม

ชายหนุ่มพูด “ท่านคงจะบ้าไปแล้ว”

พระอาจารย์กล่าวว่า “อาตมาบอกตรงๆ ไปแล้วนะ คำตอบแรกคือคำตอบที่ถูก คำตอบที่สองยังไม่ถูกสักเท่าไร คำตอบที่สามนั้นผิดออกไป และคำตอบที่สี่ยิ่งผิดไปใหญ่” เพราะเมื่อท่านเขียนคำว่า “สมาธิ” ด้วยตัวอักษรใหญ่ เท่ากับว่าท่านได้ทำให้คำนี้กลายเป็นพระเจ้า

นี่คือสาเหตุที่คำว่า พระเจ้า (God) จึงขึ้นต้นด้วยตัว G เพราะเมื่อใดก็ตามที่ท่านต้องการทำให้บางสิ่งอยู่สูงสุดหรือยิ่งใหญ่ที่สุด ท่านจะเขียนด้วยตัวอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ พระอาจารย์กล่าวว่า “อาตมาได้ทำบาปไปแล้ว” ก่อนที่จะลบตัวอักษรทั้งหมดที่ได้เขียนไปแล้วเอ่ยว่า “โปรดฟังคำตอบแรกของอาตมา มีเพียงคำตอบนั้นที่อาตมาได้บอกความจริง”

ความเจ็บคือพื้นที่ที่คนเราจะตื่นรู้ และจิตใจที่อ้ออึ้งคือพื้นที่
ที่คนเราจะยังคงหลับไหล หากใจยังพัวพันอยู่ ท่านยังคงหลับไหล ลอง
นั่งเฉยๆ หากจิตใจหายไป ท่านได้ยินแต่เสียงนกร้อง และไม่มีความคิด
ใดๆ อยู่ ความเจ็บ... เสียงนกร้อง และไม่มีความคิดใดๆ ในสมอง เป็น
ความเจ็บอย่างสมบูรณ์ เมื่อนั้น ความตระหนักรู้จะท่วมท้นขึ้นมา
ในตัวท่าน ความตระหนักรู้ไม่ได้มาจากภายนอก แต่เกิดขึ้นในตัวท่าน
เติบโตในตัวท่าน มิฉะนั้นแล้ว จงจำไว้ ท่านกำลังหลับไหลอยู่



ความเข้าใจ

ข้าพเจ้าไม่เคยใช้คำว่า “ละทิ้งความเชื่อ” เลย แต่ข้าพเจ้าจะบอกว่า จงเบิกบานยินดีกับชีวิต กับความรัก กับสมาธิ กับความงามของโลก กับความตื่นใจในการดำรงอยู่ จงเบิกบานยินดีกับทุกสิ่ง! เปลี่ยนแปลงความจำเจให้เป็นความศักดิ์สิทธิ์ เปลี่ยนแปลงชายหาดนี้ให้เป็นชายหาดอีกแห่งหนึ่ง เปลี่ยนโลกให้เป็นสวรรค์

แล้วการละทิ้งบางอย่างจะเริ่มเกิดขึ้นทางอ้อม แต่ก็เกิดขึ้นโดยที่ท่านไม่ต้องทำอะไรเลย นี่ไม่ใช่การกระทำ แต่แค่เกิดขึ้น ท่านเริ่มละทิ้งความเขลา ท่านเริ่มละทิ้งขยะ ท่านเริ่มละทิ้งความสัมพันธ์ที่ไร้ความหมาย ท่านเริ่มละทิ้งงานที่ไม่อาจเติมเต็มความเป็นตัวท่านเอง ท่านเริ่มละทิ้งสถานที่ต่าง ๆ ที่ไม่อาจทำให้ท่านเติบโตได้ แต่ข้าพเจ้าไม่ได้เรียกว่าการละทิ้ง ข้าพเจ้าเรียกว่า ความเข้าใจ ความตระหนักรู้

ถ้าท่านถือก้อนหินไว้ในมือแล้วคิดว่ามันเป็นเพชร ข้าพเจ้าจะไม่บอกให้ท่านทิ้งหินก้อนนั้นเสีย แต่จะบอกเพียงว่า “จงตื่นตัวและมองดูอีกครั้ง!” ถ้าท่านมองเห็นด้วยตัวท่านเองว่าไม่ใช่เพชรแล้ว การที่จะละทิ้งหรือไม่นั้น ไม่สำคัญอีกต่อไป ก้อนหินจะหล่นไปจาก

มือท่านเอง แต่ถึงแม้ท่านยังต้องการจะถือก้อนหินต่อไป ท่านจะต้องใช้ความพยายามมาก ท่านจะต้องมีเจตจำนงอันมั่นคงที่จะถือมันต่อไป แต่ท่านไม่อาจถือไปได้นาน เพราะเมื่อเห็นแล้วว่าไร้ประโยชน์ ไร้ความหมาย ท่านก็มีแนวโน้มที่จะโยนมันทิ้ง

และเมื่อมือว่างแล้ว ท่านจึงแสวงหาขุมทรัพย์ที่แท้จริงได้ ซึ่งมีได้อยู่ในอนาคต ขุมทรัพย์ที่แท้จริงอยู่ที่นี้ ในขณะนี้



เรื่องของคนกับหนู



ความตื่นคือหนทางสู่ชีวิต
คนเขลาหลับใหลราวกับตายไปแล้ว
แต่คุตึ้นอยู่และมีชีวิตนิรันดร์
เขาเฝ้ามอง เขารู้ชัด
เขามีความสุข! เพราะเห็นว่าการตื่นคือชีวิต
เขามีความสุข ที่ได้เดินตามเส้นทางของผู้ตื่นรู้
เขาเฝ้าทำสมาธิด้วยความเพียร เพื่อแสวงหา
อิสรภาพและความสุข
- จาก ธรรมบท ของพระโคตมพุทธเจ้า

พวกเรายังคงใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ระมัดระวังต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ถึงแม้เราทำทุกสิ่งได้อย่างดี ไม่ว่าจะทำอะไร เราก็ทำได้ดี จนกระทั่งไม่จำเป็นต้องมีความรู้ตัวเพื่อทำสิ่งนั้น มันกลายเป็นกลไกกลายเป็นเรื่องอัตโนมัติ เราทำหน้าที่เหมือนหุ่นยนต์ เรายังไม่ได้เป็นมนุษย์ แต่เราเป็นเครื่องจักร

นี่คือสิ่งที่ จอร์จ เกรอร์ดเจฟฟ์* เคยพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ว่าคนที่มีชีวิตอยู่ก็คือเครื่องจักร เขาทำให้ผู้คนมากมายขุ่นเคือง เพราะไม่มีใครอยากถูกเรียกว่าเป็นเครื่องจักร เครื่องจักรอยากจะถูกเรียกว่าพระเจ้า

*จอร์จ เกรอร์ดเจฟฟ์ (George Gurdjieff ค.ศ. 1866-1949) นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย

เพื่อให้ได้รู้สึกมีความสุขและลำพอง เกอร์รีเจฟฟ์เคยเรียกผู้คนที่
เครื่องจักร และเขาก็พูดถูก ถ้าท่านมองดูตัวเอง ท่านจะรู้ว่าตัวเองทำตัว
ประหนึ่งกลไกมากแค่ไหน

พาฟลอฟ* นักสรีรวิทยาชาวรัสเซีย และสกินเนอร์** นักจิตวิทยา
ชาวอเมริกัน พูดเกี่ยวกับมนุษย์ได้ถูกต้องถึงร้อยละ 99.9 ทั้งสองเชื่อว่า
มนุษย์คือเครื่องจักรที่สวยงาม แค่นั้นเอง ไม่มีจิตวิญญาณในตัวมนุษย์
ข้าพเจ้าบอกทั้งสองพูดถูกร้อยละ 99.9 เพราะพวกเขาลาดไปเพียง
เล็กน้อย ส่วนเล็กน้อยที่ว่ามันหมายถึงพระพุทธเจ้า ผู้ตื่นรู้ทั้งปวง แต่
เรื่องนี้ก็พอให้อภัยได้ เพราะพาฟลอฟไม่เคยพบพระพุทธเจ้า เขาได้แต่
พบผู้คนหลายล้านคนที่เป็นเหมือนท่าน

สกินเนอร์ศึกษาถึงเรื่องมนุษย์และหนู และพบว่าทั้งสองไม่
แตกต่างกัน หนูเป็นสิ่งมีชีวิตที่เรียบง่าย แค่นั้นเอง มนุษย์อาจจะซับซ้อน
กว่าเล็กน้อย มนุษย์จึงเป็นเครื่องจักรที่ซับซ้อนมาก ในขณะที่หนูเป็น
เครื่องจักรที่เรียบง่าย เมื่อการศึกษาหนูทำได้ง่ายกว่า นักจิตวิทยายังคง
ศึกษาจากหนูต่อไปเพื่อที่จะนำมาสรุปเกี่ยวกับมนุษย์ และข้อสรุป
ส่วนใหญ่มักจะถูกตอ้ง โปรดสังเกตว่าข้าพเจ้าใช้คำว่า “ส่วนใหญ่” เพราะ
หนึ่งในสิบของร้อยละหนึ่งนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่สำคัญที่สุดที่เคยเกิดขึ้น
ทั้งพระพุทธเจ้า พระเยซู พระโมฮัมหมัด บุคคลผู้ตื่นรู้เพียงไม่กี่คน
เหล่านี้คือมนุษย์ที่แท้จริง แล้วบี. เอฟ. สกินเนอร์ จะพบพระพุทธเจ้าได้
ที่ไหน แน่หนอว่าไม่ใช่ในอเมริกา...

*อีวาน เปโตรวิช ปาฟลอฟ (Ivan Petrovich Pavlov) ค.ศ. 1849-1936 นักจิตวิทยา
และสรีรวิทยาชาวรัสเซีย-โซเวียต ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาหรือการแพทย์เมื่อ
ค.ศ. 1904 จากงานวิจัยเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังเป็นที่รู้จักจากการอธิบาย
ปรากฏการณ์การวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิม

**บี. เอฟ. สกินเนอร์ (B. F. Skinner) ค.ศ. 1904-1990 นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้คิด
ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

ข้าพเจ้าเคยได้ยินมาว่า :

ชายคนหนึ่งถามบาทหลวงในศาสนาชื่อว่า “ทำไม
พระเยซูถึงไม่เลือกมาเกิดในอเมริกาศตวรรษที่ยี่สิบ”
บาทหลวงยกไหล่แล้วกล่าวว่า “ในอเมริกานะหรือ คง
เป็นไปได้หรอก อย่างแรกเลย ท่านจะหาสาว
พรหมจรรย์ได้ที่ไหนล่ะ และอย่างที่สอง ท่านจะหา
นักปราชญ์สามคนได้ที่ไหนล่ะ”

บี. เอฟ. สกินเนอร์ จะหาพระพุทธรูปเข้าได้ที่ไหน และถึงแม้ว่าเขา
จะพบพระพุทธรูปเจ้า อดติหรือความคิดที่เขาມີอยู่ก่อนหน้านี้ ทำให้เขา
ไม่อาจมองเห็นพระพุทธรูปเจ้าได้ เขายังคงมองเห็นแต่หนูของเขาต่อไป
และไม่อาจเข้าใจถึงสิ่งที่หนูทำไม่ได้ เช่น หนูไม่นั่งสมาธิ หนูไม่อาจตรัสรู้
ได้ แต่เขาก็กังสร้างภาพมนุษย์ขึ้นมาราวกับเป็นเพียงหนูที่ขยายขนาด
ขึ้นมาเท่านั้น และข้าพเจ้าก็ยังบอกได้ว่าเขาพูดถูกสำหรับคนส่วนใหญ่
ข้อสรุปของเขาไม่ผิด และพระพุทธรูปเจ้าก็จะเห็นด้วยกับเขาเกี่ยวกับสิ่ง
ที่เรียกกันว่ามนุษยชาติทั่วไป มนุษย์ทั่วไปนั้นหลับสนิท ถึงขั้นที่สัตว์อื่นๆ
ไม่อาจหลับได้สนิทขนาดนั้น

ท่านเคยเห็นกวางในป่าหรือไม่ มันดูตื่นตัวแค่ไหน มันเดินอย่าง
ระมัดระวังแค่ไหน ท่านเคยเห็นนกบนต้นไม้หรือไม่ มันมองสิ่งต่างๆ ที่
เกิดขึ้นรอบตัวอย่างชาญฉลาดแค่ไหน ถ้าท่านเดินเข้าไปใกล้มัน มันจะ
ยอมให้ท่านเข้าใกล้เพียงชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น แต่หลังจากนั้น ถ้าท่านก้าว
เข้าไปใกล้ขึ้นอีกสักก้าว มันก็จะบินหนีไป นกมีความตื่นตัวในระดับหนึ่ง
เกี่ยวกับอาณาเขต ถ้าใครสักคนล่อลวงเข้าไปในอาณาเขตนั้น นั่นคือ
อันตราย

หากมองไปรอบตัว ท่านจะประหลาดใจ มนุษย์ดูเหมือนจะเป็น
สัตว์ที่หลับไหลได้ลึกมากที่สุดในโลก

ผู้หญิงคนหนึ่งชื่อนกแก้วมาจากงานประมูล
เครื่องเรือนของช่องโสเภณีที่หุ้หุระแห่งหนึ่ง และคลุม
ผ้าซ่อนนกแก้วไว้ในกรงเป็นเวลาสองสัปดาห์ ด้วยหวัง
จะให้มันลืมคำศัพท์หยาบโลน ในที่สุด เมื่อเปิดผ้าคลุม
กรงออกมา นกแก้วก็มองไปรอบๆ แล้วส่งเสียง “แกว้ก!
บ้านใหม่ คุณแม่คนใหม่” พอลูกสาวของผู้หญิงคนนี้เดิน
เข้ามา มันก็ร้องว่า “แกว้ก! สาวน้อยคนใหม่”

เมื่อสามีของผู้หญิงคนนี้ก็กลับบ้านมาในเวลา
กลางคืน นกแก้วร้องว่า “แกว้ก! แกว้ก! ลูกค้าคนเดิม!”

มนุษย์อยู่ในภาวะลุ่มสลาย จริงๆ แล้ว นี่คือความหมายของ
นิทานสุภาษิตของชาวคริสต์เกี่ยวกับการลุ่มสลาย หรือการถูกขับจาก
สวรรค์ของอาดัม เพราะเหตุใดอาดัมกับอีฟจึงถูกขับออกจากสวนสวรรค์
ทั้งสองถูกขับออกมาเพราะกินผลไม้แห่งความรู้ ทั้งสองถูกขับไล่ออกมา
เพราะพวกเขาได้กลายเป็นจิต และทั้งสองสูญเสียความรู้ตัว ถ้าท่านกลายเป็น
เป็นจิต ท่านจะสูญเสียความรู้ตัว จิตหมายถึงการหลับ จิตหมายถึงเสียง
อื้ออึง จิตหมายถึงความเป็นกลไก หากท่านกลายเป็นจิต ท่านจะสูญเสีย
ความรู้ตัว

ดังนั้น งานทั้งหมดที่จะต้องทำก็คือต้องกลับมารู้ตัวอีกครั้งและ
ปล่อยจิตออกไป ท่านจะต้องโยนระบบทั้งหมดที่ได้รับรวมไว้ในฐานะ
ที่เป็นความรู้ทิ้งไป เพราะความรู้นี้เองที่ทำให้ท่านหลับไหล ดังนั้น ยิ่งคน
คนหนึ่งรู้มากเท่าใด เขายิ่งหลับไหลมากขึ้นเท่านั้น

นี่คือข้อสังเกตของข้าพเจ้าเช่นกัน ชาวบ้านที่ไร้เดียงสา นั้น
ตื่นตัวและตื่นรู้ได้มากกว่าศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยและนักบวชใน
วัด นักบวชไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่านกแก้ว และนักวิชาการใน
มหาวิทยาลัยก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าเรื่องไร้สาระ พวกเขาเต็มไปด้วย

เสียงอันไร้ความหมายโดยสิ้นเชิง มีเพียงจิตใจแต่ไร้ความรู้ตัว

คนที่ทำงานกับธรรมชาติ เช่น ชาวนา ชาวสวน คนตัดฟืน ข่างไม้จิตรกร ล้วนแต่มีความตื่นตัวมากกว่าผู้คนที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ในตำแหน่งคนบตี รองอธิการบดี หรืออธิการบดี เพราะเมื่อท่านทำงานกับธรรมชาติ ธรรมชาติมีความตื่นตัว ต้นไม้มีความตื่นตัว แน่แน่นอนว่ารูปแบบของความตื่นตัวนั้นจะแตกต่างกันไป แต่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้มีความตื่นตัวมาก

ตอนนี้มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับความตื่นตัวนั้นแล้ว ถ้าคนตัดฟืนเดินถือขวานเข้ามาพร้อมทั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะตัดต้นไม้ ต้นไม้ทั้งหมดมองเห็นเขาแล้วสั่นสะท้าน เรามีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับเรื่องนี้ ขำพเจ้าไม่ได้พูดอย่างกวี แต่ขำพเจ้าพูดในเชิงวิทยาศาสตร์ ตอนนี้มีเครื่องมือที่จะวัดว่าต้นไม้มีความสุขหรือไม่มีความสุข กลัวหรือไม่กลัว เสร้าหรือสุข เมื่อคนตัดฟืนมาถึง ต้นไม้ทั้งหมดที่มองเห็นเขาเริ่มสั่นสะท้าน ต้นไม้เหล่านี้เริ่มตระหนกว่าความตายใกล้เข้ามา ถึงแม้คนตัดฟืนยังไม่ได้ตัดต้นไม้เลยสักต้น เขาแค่เดินมาถึงเท่านั้น

อีกเรื่องหนึ่งที่แปลกยิ่งขึ้นไปอีกก็คือ ถ้าคนตัดฟืนเพียงแค่เดินผ่านโดยไม่ได้มีความตั้งใจที่จะตัดต้นไม้ เมื่อนั้น ไม่มีต้นไม้ใดหวาดกลัว ทั้งๆ ที่เป็นคนตัดฟืนคนเดียวกัน ขวานด้ามเดียวกัน ดูเหมือนว่าความตั้งใจที่จะตัดต้นไม้ส่งผลกระทบถึงต้นไม้ ซึ่งหมายความว่าความตั้งใจของเขาเป็นที่รับรู้ นั่นคือต้นไม้ถอดรหัสของความรู้สึกนั้นได้

และยังมีการสังเกตข้อเท็จจริงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในเชิงวิทยาศาสตร์ ถ้าท่านเข้าไปในป่าและฆ่าสัตว์หนึ่งตัว ไม่เพียงแต่อาณาจักรของสัตว์ในบริเวณนั้นจะสั่นสะเทือน แต่ต้นไม้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าท่านฆ่ากวาง กวางทั้งหมดที่อยู่ในบริเวณนั้นจะรู้สึกถึงบรรยากาศของฆาตกรรม และพวกมันจะเฝ้า มีการสั่นสะเทือนเกิดขึ้น เกิดความกลัวขึ้นมาโดย

ไม่มีเหตุผล ถึงแม้มันอาจไม่เห็นกว้างที่ถูกฆ่า แต่พวกมันต่างก็ได้รับผลกระทบอย่างลึกซึ้ง ทั้งโดยสัญชาตญาณ โดยความหยิ่งรู้ ไม่เพียงแต่กว้างเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบ แต่ต้นไม้ก็ได้รับผลกระทบ นกแก้วได้รับผลกระทบ เสือได้รับผลกระทบ นกอินทรีได้รับผลกระทบ ไบโหว้าได้รับผลกระทบ การฆาตกรรมเกิดขึ้นแล้ว การทำลายเกิดขึ้นแล้ว ความตายเกิดขึ้นแล้ว ทุกสิ่งที่อยู่ล้อมรอบล้วนได้ผลกระทบ แต่คนดูเหมือนจะหลับใหลมากที่สุด

ดังนั้น เราจึงควรใคร่ครวญถึงพระสูตรของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้งและนำมาปฏิบัติตาม พระองค์ตรัสว่า :

การตื่นคือวิถีชีวิต

ท่านมีชีวิตอยู่เฉพาะในส่วนที่ตระหนักรู้เท่านั้น ความตระหนักรู้คือความแตกต่างระหว่างความเป็นกับความตาย ท่านมิได้มีชีวิตเพียงเพราะกำลังหายใจอยู่เท่านั้น ในทางกายภาพแล้ว ท่านอาจได้รับการรักษาให้มีชีวิตรอดต่อไปในโรงพยาบาลโดยมิได้มีความรู้ตัวเลย หัวใจของท่านยังคงเต้นต่อไป และท่านก็หายใจได้ ท่านอาจจะคงมีชีวิตด้วยระบบกลไกเช่นนั้นเป็นเวลาหลายปี ท่านยังหายใจได้ หัวใจยังเต้นอยู่ และเลือดยังคงหมุนเวียน ในปัจจุบันนี้ ผู้คนมากมายในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกกำลังนอนเป็นผักอยู่ในโรงพยาบาล เพราะเทคโนโลยีระดับสูงช่วยให้ท่านชะลอความตายออกไปได้อย่างไม่มีกำหนด ท่านจะรักษาชีวิตได้ต่อไปอีกหลายปี หากว่านี่หมายถึงชีวิตแล้วท่านยังคงมีชีวิตต่อไปได้ แต่ไม่ใช่เป็นชีวิตแต่อย่างใด การนอนนิ่งเป็นผักนั้นไม่ใช่ชีวิต

พุทธะมีคำจำกัดความที่แตกต่างกันออกไป โดยหมายรวมถึงความตระหนักรู้ ท่านมิได้มีชีวิตอยู่เพราะหายใจได้ ท่านมิได้มีชีวิตอยู่เพราะเลือดในกายหมุนเวียน แต่ท่านมีชีวิตอยู่เมื่อท่านตื่น ดังนั้น นอกเหนือจากผู้ที่ตื่นรู้แล้ว ไม่มีใครมีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงเลย ท่านเป็นซากศพที่เดิน พูด ทำสิ่งต่างๆ ได้ ท่านเป็นเพียงหุ่นยนต์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การตื่นคือหนทางแห่งชีวิต ท่านจงตื่นให้มากขึ้น แล้วท่านจะมีชีวิตชีวามากขึ้น ชีวิตคือพระเจ้า ไม่มีพระเจ้าอื่นใด ดังนั้น พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับชีวิตและความตื่น ชีวิตคือพระเจ้า และความตระหนักรู้คือวิธีการ คือเทคนิคให้ได้ชีวิตมา

คนโง่หลับใหล...

และคนทั้งหมดล้วนหลับใหล ดังนั้น ทุกคนจึงเป็นคนโง่ โปรดอย่าได้ขุ่นเคืองไปเลย ข้าพเจ้าจำเป็นต้องพูดความจริงอย่างที่เป็นอยู่ ท่านทำหน้าที่ในความหลับ ท่านจึงยังคงสะดุดอยู่รำไป ท่านยังคงทำสิ่งที่ไม่ยากทำ ท่านทำสิ่งที่เคยตัดสินใจไปแล้วว่าจะไม่ทำ ท่านยังคงทำสิ่งที่รู้ว่าไม่ถูกต้อง และท่านไม่ทำสิ่งที่รู้ว่าถูกต้อง

เป็นไปได้อย่างไรกัน เพราะเหตุใดท่านจึงไม่อาจเดินให้ตรงทางได้ เพราะเหตุใดท่านจึงถูกดักกลบข้างทาง เพราะเหตุใดท่านจึงไขว่ไขว่ตลอดเวลา

ชายหนุ่มเสียงดีคนหนึ่งถูกขอให้เข้าร่วมแสดงละคร ถึงแม้เขาพยายามปฏิเสธโดยบอกว่าเขามักจะต้องอับอายทุกครั้งภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ แต่คนชวนกียืนยันว่ามันง่ายมาก และเขาก็มีบทพูดเพียงบรรทัดเดียวเท่านั้น : “เข้ามาเพื่อลักรุมฟิต และผ่นกายไปอย่างรวดเร็ว โอ้! ข้าได้ยินเสียงปิ่น” แล้วจึงเดินออกจากเวที

เมื่อถึงเวลาแสดง เขาก็เดินขึ้นเวทีด้วยความประหม่าเพราะต้องสวมกางเกงรัดรูปสั้นแค่เข้าแบบโคโลเนียลในช่วงเวลาสุดท้าย ทั้งยังตกตะลึงเมื่อได้เห็นนางเอกแสนงามสวมชุดชาวอนรรออยู่บนเก้าอี้ในสวน เขาระแอมและประกาศก้อง “เข้ามาเพื่อลักรุมฟิต

ลัก ไม่ใช่สิ! เพื่อลักจุมพิต และผายกัน ขำหมายถึง
ผ่นกาย! โอ! ข้าได้ยื่นเสียงบิน ไม่ใช่สิ เสียงปูน โอ้ย!
ไม่ไหวแล้ว! ฉันไม่อยากมาเล่นละครนี้ตั้งแต่แรกแล้ว!”

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น จมมงชีวิตของท่าน ทุกสิ่งที่ท่านทำนั้นช่าง
สับสนยิ่งนัก ท่านไม่มีความชัดเจน ท่านไม่มีความเข้าใจใดๆ ท่านไม่
ตื่นตัว ท่านไม่อาจมองเห็น ท่านไม่อาจได้ยิน แน่แน่นอนว่าท่านมีหูเพื่อให้
ได้ยิน แต่ไม่มีใครอยู่ข้างในที่จะทำความเข้าใจได้ แน่แน่นอนว่าท่านมีตา
เพื่อที่จะมองเห็น แต่ก็ไม่มีใครอยู่ข้างในเช่นกัน ดังนั้น ดวงตาของท่าน
ก็จะยังคงมองต่อไป และหูของท่านก็จะยังคงฟังต่อไป แต่มีได้เข้าใจอะไร
และในแต่ละก้าวที่ท่านสะดุด แต่ละก้าวที่ท่านทำผิด ท่านก็ยังคงเชื่อ
ต่อไปว่าท่านรู้

ทั้งความคิดเหล่านั้นเสียให้หมด การละทิ้งคือก้าวที่ยิ่งใหญ่
คือขั้นตอนที่ยิ่งใหญ่ เพราะเมื่อท่านละทิ้งความคิดที่ว่า “ฉันรู้แล้ว” ท่าน
ก็จะเริ่มเสาะแสวงหาวิธีและหนทางต่างๆ ที่จะตระหนักรู้ ดังนั้น สิ่งแรก
ที่ท่านจะต้องเข้าใจก็คือ ท่านกำลังหลับไหลอย่างลึกแล้ว

จิตวิทยาสมัยใหม่ค้นพบสิ่งสำคัญบางอย่าง ซึ่งถึงแม้จะเป็นการ
ค้นพบในเชิงปัญญาเท่านั้น แต่ถือว่าการเริ่มต้นที่ดี ถ้าสิ่งเหล่านั้น
ถูกค้นพบในเชิงปัญญาแล้ว อีกไม่นานก็就会有การนำมาทดลองตามแบบ
ความเป็นอยู่ของมนุษย์

ฟรอยด์* คือผู้บุกเบิกที่ยิ่งใหญ่ แน่แน่นอนว่าเขาไม่ใช่พระพุทธรเจ้า
แต่ก็เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่เพราะเป็นคนแรกที่สร้างแนวคิดซึ่งได้รับการ
ยอมรับจากมนุษยชาติกลุ่มใหญ่ว่ามนุษย์มีความไม่รู้ตัวซ่อนอยู่ภายใน
โดยจิตสำนึกมีเพียงหนึ่งในสิบ และจิตไร้สำนึกมีขนาดใหญ่กว่าจิตสำนึก

*ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud ค.ศ. 1856-1939) ประสาทแพทย์ชาวออสเตรีย
ผู้เป็นที่รู้จักในฐานะบิดาแห่งจิตวิเคราะห์

ถึงเก่าเท่า

หลังจากนั้น จุง* ลูกศิษย์ของฟรอยด์ จึงได้ก้าวไกลต่อไปอีกเล็กน้อย ลีกลงไปอีกเล็กน้อย และค้นพบจิตไร้สำนึกร่วม** เบื้องหลังจิตไร้สำนึกของบุคคลจะมีจิตไร้สำนึกร่วม ตอนนี้จำเป็นต้องมีใครสักคนค้นพบอะไรเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งมีอยู่ที่นั่นแล้ว และข้าพเจ้าหวังว่าอีกไม่นานการสืบค้นทางจิตวิทยาที่ดำเนินต่อไปจะช่วยให้ได้พบจิตไร้สำนึกแห่งจักรวาล*** ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าทรงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้แล้ว

ดังนั้นเราจึงอาจพูดถึงจิตสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่เปราะบาง ส่วนเล็กๆ ของความเป็นตัวเรา เบื้องหลังจิตสำนึกคือจิตใต้สำนึกซึ่งคลุมเครือ ท่านอาจได้ยินเสียงมันกระซิบ แต่ไม่อาจทำความเข้าใจได้ จิตใต้สำนึกนั้นอยู่เบื้องหลังและคอยบงการจิตสำนึกอยู่เสมอ และส่วนที่สามคือจิตไร้สำนึก ซึ่งท่านจะพบได้ก็เฉพาะในความฝันหรือเมื่อท่านเสพยาเท่านั้น ต่อจากนั้นจึงเป็นจิตไร้สำนึกร่วม ซึ่งจะพบได้ก็ต่อเมื่อท่านได้สืบค้นอย่างลึกซึ้งเข้าไปในจิตไร้สำนึก และถ้าท่านยังคงขุดต่อไป ลีกลงไปอีก ท่านจึงจะได้พบจิตไร้สำนึกแห่งจักรวาล ซึ่งได้แก่ธรรมชาติจิตไร้สำนึกร่วม คือส่วนรวมของมนุษยชาติทั้งหมดที่มีชีวิตมาจนถึง

*คาร์ล กุสทฟ จุง (Carl Gustav Jung ค.ศ. 1875-1961) นักจิตบำบัดและจิตแพทย์ชาวสวิส ผู้ก่อตั้งสำนักจิตวิทยาวิเคราะห์

**แนวคิดเรื่องจิตไร้สำนึกร่วม (collective unconscious) ของ คาร์ล จุง หมายถึงกระบวนการของจิตไร้สำนึกที่มีมาแต่กำเนิดและเป็นเสมือนพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เช่น ทารกเกิดมาพร้อมกับความโน้มเอียงที่จะรับรู้และโต้ตอบกับแม่

***ไอโซกล่าวถึงจิตไร้สำนึกแห่งจักรวาล (cosmic unconscious) ว่าเป็นจิตไร้สำนึกซึ่งอยู่ลึกลงไปจากจิตไร้สำนึกร่วม โดยถือว่าเป็นจิตของจักรวาลทั้งหมด ซึ่งครอบคลุมไปถึงอดีตชาติ โดยวิธีง่ายที่สุดที่จะเข้าถึงจิตไร้สำนึกแห่งจักรวาลได้ ก็คือผ่านทางจิตสำนึกแห่งจักรวาล (cosmic conscious) หรือภาวะรู้แจ้ง แนวคิดดังกล่าวมีการศึกษาอย่างจริงจังในโลกตะวันออก ส่วนโลกตะวันตกไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เท่าใด

ปัจจุบันนี้ และคือส่วนหนึ่งของท่าน จิตไร้สำนึก คือจิตไร้สำนึกเฉพาะตัว ซึ่งสังคมได้เก็บกดไว้ในตัวท่านโดยไม่อนุญาตให้แสดงออกมา ดังนั้น จิตไร้สำนึกส่วนนี้จึงเข้ามาทางประตูหลังในตอนกลางคืน ในความฝันของท่าน

และจิตสำนึก... ข้าพเจ้าจะเรียกว่า สิ่งที่เราเรียกกันว่าจิตสำนึก เพราะมันเป็นแค่สิ่งที่เรียกกันเท่านั้น จิตสำนึกนี้เล็กมาราวกับแสงกะพริบ แม้กระนั้นก็ตาม จิตสำนึกส่วนนี้ก็มีความสำคัญ เพราะในจิตสำนึกมีเมล็ดพันธุ์ซึ่งถึงแม้จะเล็กเพียงใดก็มีโอกาสอันยิ่งใหญ่ ตอนนี้ มิติใหม่ทั้งหมดกำลังเผยโฉม เช่นเดียวกับที่ฟรอยด์เผยถึงมิติที่อยู่ใต้จิตสำนึก ศรีอโรพินโท* ยังได้เปิดมิติที่อยู่เหนือจิตสำนึกด้วย ฟรอยด์และศรีอโรพินโทคือบุคคลสำคัญที่สุดสองคนในยุคนี้ ทั้งสองเป็นนักปราชญ์ถึงแม้ทั้งสองคนนี้ไม่มีใครเป็นผู้ตื่นรู้ แต่พวกเขาได้ทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่ แก่มนุษยชาติ ในเชิงปัญญาแล้ว ทั้งสองทำให้เราตระหนักว่าเราไม่ได้เล็กดังที่ปรากฏอยู่เพียงพื้นผิว และทำให้เราตระหนักว่า พื้นผิวนั้นยังซ่อนความลึกและความสูงที่ยิ่งใหญ่อยู่

ฟรอยด์มองลึกลงไป ในขณะที่ศรีอโรพินโทพยายามที่จะเจาะขึ้นไปในเบื้องสูง เหนือจากสิ่งที่เรียกว่าจิตสำนึกของเรา คือจิตสำนึกอันแท้จริง (real conscious mind) ซึ่งจะได้มาผ่านการทำสมาธิภาวนาเท่านั้น เมื่อจิตสำนึกธรรมชาติของท่านถูกรวมเข้าไปในสมาธิ เมื่อจิตสำนึกธรรมชาติของท่านได้เพิ่มสมาธิ จึงจะกลายเป็นจิตสำนึกอันแท้จริง

เหนือจากจิตสำนึกอันแท้จริง คือจิตเหนือสำนึก (superconscious mind) เมื่อท่านทำสมาธิภาวนา ท่านจะเห็นเพียงวางๆ การทำสมาธิภาวนาคือการคล้าทางในความมืด ถึงแม้จะเห็นหน้าต่างสองสามบานเผยโฉมมา แต่ท่านก็จะล้มกลับลงมาครั้งแล้วครั้งเล่า จิตเหนือสำนึก

*ศรีอโรพินโท (Sri Aurobindo ค.ศ. 1872-1950) นักปรัชญาชาวอินเดีย และได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาโศกียุคใหม่ของอินเดียด้วย

หมายถึง สมาธิ ท่านบรรลุซึ่งความเข้าใจแบบกระจ่างแจ้ง ท่านบรรลุซึ่งความตระหนักรู้แบบองค์รวม เมื่อนั้นท่านจะไม่ล้มลงมาอีกแล้ว จิตเหนือสำนึกนี้เป็นของท่าน แม้ในยามหลับ จิตเหนือสำนึกจะยังคงอยู่กับท่าน

สูงกว่าจิตเหนือสำนึก คือจิตเหนือสำนึกร่วม (collective super-conscious) ซึ่งรู้จักกันในนามของ “พระเจ้า” ในศาสนา และเหนือจากนั้นขึ้นไป คือจิตเหนือสำนึกแห่งจักรวาล (cosmic superconscious) ซึ่งก้าวขึ้นไปเหนือพระเจ้า พระพุทธเจ้าเรียกสิ่งนี้ว่า นิพพาน มหาวีระเรียกว่า ไกวัลย์ (kaivalya) ปราชญ์ชาวฮินดูเรียกว่า โมกษะ (moksha) ส่วนท่านอาจเรียกว่า ความจริง

นี่คือภาวะทั้งเก้าของการดำรงอยู่ และท่านก็ได้แค่อยู่ในมุมเล็กๆ อยู่ในจิตสำนึกเล็กๆ เท่านั้นเอง ราวกับว่าใครสักคนมีพระราชวังอยู่แต่กลับลืมพระราชวังนั้นหมดสิ้น แล้วเริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่บนถนนเสียง และคิดว่าทั้งหมดมีอยู่แค่นี้

ฟรอยด์และศรีออร์พินโทคือยักษ์ใหญ่ เป็นผู้บุกเบิกและนักปรัชญาในเชิงปัญญา แต่ทั้งสองก็เป็นนักเดาชั้นเลิศเช่นกัน แทนที่จะสอนให้นักศึกษารู้จักแต่ปรัชญาของเบอร์ทรันด์ รัสเซลล์* อัลเฟรด นอร์ธ ไวท์เฮด** มาร์ติน ไฮเดกเกอร์*** ฌ็อง-ปอล ซาทร์**** น่าจะให้ผู้คนได้เรียนรู้เกี่ยวกับศรีออร์พินโทซึ่งเป็นนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในยุคนี้ แต่กลับถูกละเลย ถูกมองข้ามจากโลกการศึกษา ด้วยเหตุผลที่ว่าแค่อ่าน

*เบอร์ทรันด์ อาร์เทอร์ วิลเลียม รัสเซลล์ (Bertrand Arthur William Russell ค.ศ. 1872-1970) เป็นหนึ่งในนักคณิตศาสตร์ นักปรัชญา นักตรรกวิทยา ผู้มีอิทธิพลอย่างสูงในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20

**อัลเฟรด นอร์ธ ไวท์เฮด (Alfred North Whitehead ค.ศ. 1861-1947) นักคณิตศาสตร์ และนักปรัชญาชาวอังกฤษ

***มาร์ติน ไฮเดกเกอร์ (Martin Heidegger ค.ศ. 1889-1976) นักปรัชญาชาวเยอรมัน

****ฌ็อง-ปอล ซาทร์ (Jean-Paul Sartre ค.ศ. 1905-1980) นักเขียนนวนิยาย บทละคร นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส

เรื่องของศรีอรพินโท ท่านก็เริ่มรู้สึกได้ว่าท่านไม่รู้ตัว ทั้งๆ ที่ศรีอรพินโท ยังไม่ใช่พระพุทธรูปเจ้าเลยด้วยซ้ำ แต่เขากลับสร้างความอับอายให้แก่ท่าน ได้ ถ้าเขาพูดถูกแล้วท่านกำลังทำอะไรอยู่ล่ะ เพราะเหตุใดท่านจึงไม่สำรวจ ถึงความลึกในการดำรงอยู่ของท่านล่ะ

พรอยด์ได้รับการยอมรับ ถึงแม้จะมีแรงต้านทานมาก แต่ในที่สุด ผู้คนก็ยอมรับ ส่วนศรีอรพินโทยังไม่ได้รับการยอมรับ ตามความจริง ไม่มีใครต่อต้านเขาด้วยซ้ำ แต่ไม่มีใครสนใจเขาเท่านี้เอง และเหตุผล ก็ชัดเจน พรอยด์พูดถึงบางสิ่งบางอย่างที่อยู่ลึกลงไป ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าอาย ท่านอาจรู้สึกดีเมื่อรู้ว่าท่านมีจิตสำนึก และภายใต้จิตสำนึกนั้น ยังมี จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก และจิตใต้สำนึกร่วม แต่ภาวะเหล่านั้นล้วนอยู่ต่ำกว่าท่าน ท่านอยู่เหนือสุด ท่านจึงรู้สึกดี แต่เมื่อศึกษาเรื่องของศรีอรพินโท ท่านจะรู้สึกอับอาย ขุ่นเคือง เพราะมีภาวะที่อยู่เหนือขึ้นไปจากท่านอีก และอัตราของมนุษย์ไม่เคยปรารถนาจะยอมรับว่ามีบางสิ่งอยู่เหนือ ตนเองขึ้นไป มนุษย์ต้องการเชื่อว่าเขาคือจุดสูงสุด คือยอด คือขุนเขา กาวีซานการ์ คือยอดเขาเอเวอเรสต์ และไม่มีอะไรอยู่สูงขึ้นไปอีก

และมนุษย์รู้สึกดีที่จะปฏิเสธอาณาจักรของตนเอง ปฏิเสธ ความลึกของตนเอง ท่านจะรู้สึกดีมาก ช่วงโง่เขลาเหลือเกิน

พระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ถูกแล้ว “คนโง่หลับใหลราวกับตายไปแล้ว แต่คุรุตีนั้นรู้และมีชีวิตชั่วนิรันดร์”

ความตระหนักรู้เป็นนิรันดร์ ความตระหนักรู้ไม่รู้จักความตาย มีเพียงความไม่รู้ตัวเท่านั้นที่ตาย ดังนั้น หากท่านยังคงหลับใหล ไร้สำนึก ท่านก็จะต้องตายไปอีกครั้งหนึ่ง หากท่านต้องการขจัดความทุกข์ทั้งหมด จากการเกิดและตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า หากท่านต้องการขจัดวัฏจักรแห่งการ เกิดและการตาย ท่านจะต้องตื่นอย่างสมบูรณ์ ท่านจะต้องก้าวสูงขึ้นไป และสูงขึ้นไปถึงภาวะของความรู้อย่างแท้จริง

และสิ่งเหล่านี้ไม่อาจได้รับการยอมรับตามพื้นฐานเชิงปัญญา

สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องของประสบการณ์ เป็นเรื่องของการดำรงอยู่ ข้าพเจ้าไม่ได้บอกให้ท่านเชื่อในเชิงปรัชญา เพราะการตัดสินใจเชิงปรัชญาไม่ได้ช่วยอะไร ไม่ได้ทำให้เกิดอะไรขึ้นมาเลย ผลที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อท่านได้พยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้ตัวเองตื่นขึ้นมา

แต่แผนที่เชิงปัญญาเหล่านี้อาจสร้างความปรารถนา ความโหยหาในตัวท่าน อาจทำให้ท่านรู้ถึงโอกาส รู้ถึงความเป็นไปได้ อาจทำให้ท่านรู้ว่า ท่านไม่ใช่สิ่งที่ดูเหมือนว่าจะเป็นอย่างนั้น ท่านเป็นได้มากกว่านั้น คนโง่หลับใหลราวกับว่าตายไปแล้ว แต่ครุฑนั้นรู้และมีชีวิตชั่ววินาที

เขาเฝ้ามอง เขารู้ชัด

คำกล่าวนี้เรียบง่ายและงดงาม ความจริงนั้นเรียบง่ายและงดงามเสมอ แค่มองที่ความเรียบง่ายของข้อความทั้งสอง... ข้อความที่บอกอะไรได้มากมาย โลกภายในโลก โลกอันไม่มีที่สิ้นสุด เขาเฝ้ามอง เขารู้ชัด

สิ่งเดียวที่จะต้องเรียนรู้ คือการเฝ้ามอง เฝ้ามอง! เฝ้ามองการกระทำทุกอย่างของตนเอง เฝ้ามองความคิดทุกความคิดที่ผ่านเข้ามาในจิต เฝ้ามองทุกความปรารถนาที่เข้ามาครอบครองตัวท่าน เฝ้ามองแม้กระทั่งท่าทีเล็กน้อย ในขณะที่เดิน พุด กิน อาบน้ำ เฝ้ามองทุกสิ่งปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นโอกาสที่จะเฝ้ามอง

อย่ากินโดยอัตโนมัติ อย่าตะกละตะกลาม จงระมัดระวัง เคี้ยวดี ๆ และเคี้ยวอย่างระมัดระวัง... แล้วท่านจะแปลกใจว่าท่านได้พลาดอะไรมานานขนาดนี้ การเคี้ยวแต่ละคำจะทำให้หอมเอมใจได้ หากท่านรับประทานอย่างระมัดระวัง อาหารจะมีรสชาติมากขึ้น แม้จะเป็นอาหารธรรมดาๆ ก็ตาม แต่ถ้าไม่ระวัง แม้จะรับประทานอาหารรสดีที่สุด แต่ท่านจะไม่รับรู้รสเพราะไม่ได้เฝ้ารวัง ท่านได้แค่ยัดทะนานเข้าไป ดังนั้น จงกินช้าๆ กินอย่างระมัดระวัง จงค่อยๆ เคี้ยว และลิ้มรสอาหารแต่ละคำ

ดมกลิ่น สัมผัส รับรู้ถึงสายลมและแสงแดด มองไปที่ดวงจันทร์

และเฝ้ามองโดยทำตัวให้เป็นดังบ่อน้ำอันเงียบสงบ แล้วดวงจันทร์จะสะท้อนความงามอันยิ่งใหญ่ในตัวท่าน

ก้าวไปในชีวิตด้วยการเฝ้ามองอย่างต่อเนื่อง ท่านอาจจะลืมแล้ว ลืมอีก แต่อย่าเป็นทุกข์ไปเลย นี่เป็นเรื่องธรรมดา ท่านใช้ชีวิตผ่านมาหลายล้านชาติโดยไม่ได้พยายามเฝ้ามองอย่างระมัดระวังเลย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะลืมแล้วลืมอีก แต่ในวินาทีที่ท่านจำได้ ขอให้เฝ้ามองอีกครั้ง

จงจำไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อนึกขึ้นได้ว่าท่านลืมที่จะเฝ้ามอง ก็อย่าได้เสียใจ อย่าได้สำนึกผิด มิฉะนั้น ท่านก็จะเสียเวลาอีกครั้งหนึ่ง อย่ารู้สึกเป็นทุกข์ “ฉันพลาดไปอีกแล้ว” อย่าเริ่มรู้สึกท้อว่า “ฉันเป็นคนบาป” อย่าเริ่มตำหนิตนเอง เพราะนั่นเป็นเรื่องเสียเวลาจริงๆ อย่าเสียใจไปกับอดีต! จงอยู่กับปัจจุบัน หากท่านลืม แล้วอย่างไรละ นั่นเป็นเรื่องธรรมดา มันกลายเป็นนิสัยไปแล้ว และนิสัยนั้นแก้ได้ยาก สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่นิสัยที่ฝังลึกอยู่ในชีวิตเดียว แต่เป็นนิสัยที่ฝังลึกอยู่นานมาหลายล้านชาติ ดังนั้น เมื่อท่านสามารถเฝ้ามองได้แม้เพียงไม่กี่วินาที ขอให้รู้สึกขอบคุณ แม้เพียงไม่กี่วินาทีนั้นก็มากกว่าที่จะคาดหวังได้แล้ว

เขาเฝ้ามอง เขารู้ชัด

และเมื่อท่านเฝ้ามอง ความชัดเจนก็จะเกิดขึ้น เพราะเหตุใดความชัดเจนจึงจะเกิดขึ้นจากการเฝ้ามองอย่างระมัดระวัง เพราะเมื่อท่านระมัดระวังมากขึ้น ความเร่งรีบของท่านก็จะลดลง ท่านจะสง่างามยิ่งขึ้น เมื่อท่านเฝ้ามอง จิตใจที่เพ้อเจ้อของท่านก็จะลดลง เพราะพลังงานที่เคยใช้ในการเพ้อเจ้อจะเปลี่ยนไปเป็นการเฝ้ามอง นั่นคือพลังงานเดียวกัน! ตอนนี้จะมีพลังงานมากขึ้นเรื่อยๆ ที่จะเปลี่ยนเป็นการเฝ้ามอง และจิตใจจะไม่ได้รับการหลอเลี้ยว ความคิดจะเริ่มบางลง จะเริ่มสูญเสียน้ำหนักไปก่อนที่จะเริ่มตายลงไปอย่างช้าๆ และเมื่อความคิดเริ่มตายไป เกิดความชัดเจนขึ้น ตอนนี้ใจของท่านจะกลายเป็นกระจกเงา

เขามีความสุขแค่ไหน! และเมื่อคนคนหนึ่งชัดเจน เขาก็จะมี
ความสุขอย่างสมบูรณ์ ความสับสนคือรากฐานของความทุกข์ ส่วนความ
ชัดเจนคือพื้นฐานของความสุขที่สมบูรณ์แบบ เขามีความสุขแค่ไหน!
เพราะเขาเห็นว่าการตื่นคือชีวิต

และตอนนี้เขารู้แล้วว่าไม่มีความตาย เพราะการตื่นไม่อาจถูก
ทำลาย เมื่อความตายมาถึง ท่านจะเฝ้ามองเช่นกัน ท่านจะตายในขณะที่
เฝ้ามอง แต่การเฝ้ามองนั้นไม่ตาย ร่างกายของท่านจะหายไป กลายเป็น
ธาตุสี่ แต่การเฝ้ามองของท่านยังคงอยู่ และจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของ
จักรวาลทั้งหมด การเฝ้ามองจะกลายเป็นสำนักแห่งจักรวาล

ในช่วงเวลาเช่นนี้ ผู้มองเห็นแห่งอุปนิษัตประกาศว่า “ข้าคือ
สำนักแห่งจักรวาล” ในช่องว่างเช่นนี้เองที่อัล ฮิญาจ มัสนูร์* ประกาศว่า
“ข้าคือความจริง!” สิ่งเหล่านี้คือความสูงหรือความลึก ซึ่งเป็นสิทธิโดย
กำเนิดของท่าน หากท่านไม่ได้รับสิทธิเหล่านี้ ก็มีเพียงท่านเท่านั้นที่ต้อง
รับผิดชอบ มิใช่ใครอื่นเลย

เขามีความสุขแค่ไหน! เพราะเขามองเห็นว่าการตื่นคือชีวิต
เขามีความสุขแค่ไหน ที่ได้เดินตามเส้นทางของผู้ตื่นรู้
ด้วยความเพียรอันยิ่งใหญ่เขาจึงทำสมาธิ แสวงหาอิสรภาพ
และความสุข

จงฟังถ้อยคำเหล่านี้อย่างตั้งใจ ด้วยความเพียรอันยิ่งใหญ่...
หากท่านมิได้ใช้ความพยายามทั้งหมดเพื่อปลุกตนเองให้ตื่นขึ้น ท่าน
ก็ไม่อาจตื่นได้ ความพยายามเพียงบางส่วนนั้นไร้ผล ท่านไม่อาจจะทำ
ไปโดยผิวเผิน ท่านไม่อาจเป็นแค่น้ำอุ่น มันไม่มีประโยชน์อะไร น้ำอุ่น
ไม่สามารถระเหยได้ และความพยายามที่จะรู้ตัวแบบครั้ง ๆ กลาง ๆ นั้น
ก็มีแนวโน้มที่จะล้มเหลว

*อัล ฮิญาจ มัสนูร์ (Al-Hallaj Mansur ค.ศ. 858-922) นักปรัชญา นักเขียน และอาจารย์
ของลัทธิซูฟี

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อท่านได้ทุ่มเทพลังงานทั้งหมดเพื่อการนี้ หากท่านเป็นน้ำเดือดที่รื่อยองศา ท่านก็จะระเหยได้และการเปลี่ยนแปลงทางเคมีก็จะเกิดขึ้น แล้วท่านก็จะเริ่มลุกขึ้น แล้วหากท่านไม่เฝ้ามองเลยละ น้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ แต่ไอน้ำระเหยขึ้นสู่ที่สูง เช่นเดียวกัน จิตไร้สำนึกจะลงสู่ที่ต่ำ ในขณะที่จิตสำนึกจะขึ้นสู่ที่สูง

อีกประเด็นหนึ่งคือ การขึ้นสูงนั้นเป็นเช่นเดียวกับการเข้าไปข้างใน ส่วนการลงสู่เบื้องล่างก็เหมือนการออกไปข้างนอก จิตสำนึกเข้าไปสู่ด้านใน ส่วนจิตไร้สำนึกออกไปด้านนอก จิตไร้สำนึกทำให้ท่านสนใจในสิ่งอื่น ไม่ว่าจะเป็นข้าวของหรือผู้คน แต่ก็จะเป็นสิ่งอื่นเสมอ จิตไร้สำนึกทำให้ท่านตกอยู่ในความมืด ดวงตาของท่านจะมุ่งเน้นไปที่ผู้อื่น ทำให้เกิดสภาวะภายนอก ท่านจึงสนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่วนความรู้ตัวสร้างสภาวะภายใน ทำให้ท่านครุ่นคิดแต่เรื่องของตัวเอง ทำให้ท่านได้มองเข้าไปภายในอย่างลุ่มลึก

และการที่ดำดิ่งลึกลงไปเรื่อยๆ ยังหมายถึงการก้าวสูงขึ้นไปเรื่อยๆ เติบโตไปพร้อมๆ กันเหมือนที่ต้นไม้เติบโต ท่านจะมองเห็นต้นไม้สูงขึ้น แต่ไม่เห็นรากที่ยังลึกลงไป แต่ในขั้นแรก รากจะต้องหยั่งลึกลง หลังจากนั้นต้นไม้จึงจะสูงขึ้นได้ ถ้าต้นไม้หมายจะสูงเทียมฟ้า ก็ต้องหยั่งรากลงไปให้ลึกถึงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก่อน ต้นไม้โตขึ้นพร้อมๆ กันในสองทิศทาง เช่นเดียวกับที่ความรู้ตัวเติบโตขึ้นไปด้านบนและลงไปที่เบื้องล่าง และนำรากเข้ามาสู่ความเป็นตัวท่านเอง



รากฐานของความทุกข์



ความทุกข์คือภาวะของความไม่รู้ตัว เราทุกข์เพราะเราไม่รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ไม่รู้ว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ ไม่รู้ว่าเรากำลังรู้สึกอะไรอยู่ หรือเรากำลังขัดแย้งกับตัวเองอย่างต่อเนื่องในแต่ละวินาที การกระทำอาจเป็นไปในทิศทางหนึ่ง ในขณะที่ความคิดไปอีกทาง และความรู้สึกก็ไปอยู่ที่อื่น เราลุ่มหลงต่อไป เราแตกออกเป็นเสี่ยงๆ มากขึ้นเรื่อยๆ นี่คือการทุกข์ เราสูญเสียการหลอมรวม เราสูญเสียความเป็นหนึ่งเดียว เราเสียศูนย์ เป็นเพียงเส้นรอบวง และตามธรรมชาติแล้ว ชีวิตที่ไม่กลมกลืนก็จะเป็นทุกข์ โศกเศร้า เป็นภาระที่ต้องดำเนินต่อไปอย่างมากที่สุดเราก็อาจทำให้ความทุกข์นี้เจ็บปวดน้อยลง และมีนัยพินวิธีที่ช่วยคลายความเจ็บปวด

มิใช่เพียงยาและเหล้าเท่านั้น แต่สิ่งที่เรียกกันว่าศาสนายังทำหน้าที่เช่นเดียวกับฝิ่น ศาสนาทำให้ผู้คนมัวเมา และตามธรรมชาติแล้วทุกศาสนาล้วนต่อต้านยาเสพติด เพราะศาสนาเองอยู่ในตลาดเดียวกัน จึงต้องต่อต้านคู่แข่ง ถ้าผู้คนสูบฝิ่น พวกเขาอาจจะไม่เคร่งศาสนา และอาจจะไม่จำเป็นต้องมีศาสนา พวกเขาพบฝิ่นแล้ว แล้วทำไมจึงต้องสนใจศาสนาอีกเล่า และฝิ่นก็มีราคาถูกกว่า มีความผูกพันน้อยกว่า และถ้าผู้คนสูบกัญชา เสพแอลเอสดี* หรือยาเสพติดที่ประณีตกว่านั้น แน่แน่นอนว่าพวกเขาจะไม่เคร่งศาสนา เพราะศาสนานั้นเป็นยาเสพติดชนิดดั้งเดิม

*สารเสพติดที่สกัดได้จากเชื้อราที่อยู่ในข้าวไรย์ เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์หลอนประสาทรุนแรงที่สุด

ทั้งหมด ถึงแม้ว่าทุกศาสนาล้วนต่อต้านยาเสพติดก็ตาม

เหตุผลก็คือศาสนาเหล่านั้นมิได้ต่อต้านยาเสพติดอย่างแท้จริง เหตุผลก็คือยาเสพติดเป็นเพียงคู่แข่ง และแน่นอน ถ้าผู้คนถูกห้ามมิให้ใช้ยาเสพติด พวกเขาอาจจะติดกับดักของนักบวช เพราะในขณะนั้น จะเหลือหนทางอยู่เพียงทางเดียว นี่คือวิธีที่จะใช้ควบคุม ดังนั้น จึงมีเพียงฝิ่นที่ยังคงอยู่ในท้องตลาด และสิ่งอื่นๆ กลายเป็นเรื่องผิดกฎหมาย

ผู้คนล้วนใช้ชีวิตอยู่ในความทุกข์ มีเพียงสองวิธีที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ พวกเขาอาจกลายเป็นนักสมาธิที่มีความตื่นตัว ตระหนักรู้ และมีสติ นั่นคือสิ่งที่ยากลำบาก และจำเป็นต้องใช้ความกล้าหาญ หรือวิธีที่ถูกกว่านั้นก็คือหาอะไรสักอย่างที่จะทำให้ไร้สติยิ่งขึ้นไปอีกเพื่อที่จะไม่ต้องรับรู้ถึงทุกข์นั้น สิ่งที่ทำให้ท่านไม่รู้สึกระยะไรเลย หาสารพิษ ยาฆ่าแก๊บด ที่ทำให้ท่านไม่รู้ตัวเสียจนกระทั่งท่านสามารถหลบหนีเข้าไปในความไร้สติและลืมทุกสิ่งเกี่ยวกับความกังวล ความเศร้า และความไร้ความหมายของท่าน

วิธีที่สองนั้นไม่ใช่หนทางที่แท้จริง วิธีที่สองเพียงแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้อย่างสบายขึ้นเล็กน้อย ทนทานขึ้นได้อีกเล็กน้อย สะดวกขึ้นอีกเล็กน้อย แต่มันไม่ได้ช่วยอะไรเลย มันไม่ได้เปลี่ยนแปลงตัวท่าน การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจะเกิดได้ก็ด้วยการทำภาวนาเท่านั้น เพราะการภาวนาคือวิธีเดียวที่ทำให้ท่านได้ตระหนักรู้ สำหรับข้าพเจ้าแล้วภาวนา คือศาสนาที่แท้จริงเพียงหนึ่งเดียว ที่เหลือทั้งหมดล้วนแต่เป็นความเชื่อที่อิงแนวคิดผิดๆ นอกจากนี้ยังมีฝิ่นในชื่ออื่นๆ อีก ตั้งแต่คริสเตียน ฮินดู โมฮัมหมัด ลัทธิเซน พุทธศาสนา เหล่านี้ล้วนเป็นเพียงชื่อที่แตกต่าง ภาษานั้นแตกต่าง แต่เนื้อหาล้วนเป็นเช่นเดียวกัน ทั้งหมดล้วนแต่ช่วยให้ท่านได้ปรับตัวเข้ากับความทุกข์

ความพยายามของข้าพเจ้า ณ ที่นี้ คือนำท่านขึ้นไปเหนือความทุกข์ ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับความทุกข์ เพราะ

ยังมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นอิสระอย่างแท้จริงจากความทุกข์ แต่นั่นแหละ หนทางดูจะหนักหน่วง หนทางนั้นเป็นความท้าทาย

ท่านจะต้องตระหนักถึงร่างกายของท่านและสิ่งที่ท่านได้ทำกับร่างกาย...

วันหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนายามเช้า กษัตริย์พระองค์หนึ่งได้เข้ามาฟังธรรม กษัตริย์พระองค์นั้นประทับอยู่ตรงหน้าพระพุทธเจ้า และขยับพระบาทอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าทรงหยุดเทศน์และทอดพระเนตรไปที่พระบาทของกษัตริย์ เมื่อพระพุทธเจ้าทอดพระเนตรไปที่พระบาทของกษัตริย์ แน่แน่นอนว่ากษัตริย์จะหยุดขยับพระบาท เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเริ่มเทศนาอีกครั้ง กษัตริย์ก็ขยับพระบาทอีก พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า “เพราะเหตุใดท่านจึงทำเช่นนั้น”

กษัตริย์ตอบว่า “เมื่อพระองค์หยุดเทศน์และมองมาที่เท้า ข้าจึงได้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ มิฉะนั้น ข้าก็จะไม่รู้ตัวเลย”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นี่คือพระบาทของท่าน แต่ท่านก็ยังไม่รู้สึก ถ้าเช่นนั้น ท่านอาจฆ่าคนได้โดยที่ไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ!”

เหตุนี้เอง ผู้คนมากมายจึงถูกฆ่าโดยที่ฆาตกรไม่รู้ตัว หลายครั้งที่พอมมาถึงชั้นศาล ฆาตกรยืนยันเสียงแข็งว่าเขาไม่ได้ฆ่า ในตอนแรกเคยคิดกันว่าฆาตกรเหล่านั้นโกหก แต่ภายหลังจึงได้พบว่าคนเหล่านั้นไม่ได้โกหก แต่พวกเขาอยู่ในภาวะที่ไม่รู้ตัว พวกเขาเดือดดาล ขณะนั้นพวกเขาโกรธมาก ถูกโทสะเข้าครอบงำ และเมื่อท่านอยู่ภายใต้โทสะ ร่างกายจะหลั่งสารพิษบางอย่างออกมา เลือดจะกลายเป็นพิษ การตกอยู่ภายใต้โทสะก็คือการเป็นบ้าไปชั่วคราว และบุคคลนั้นจะลืมเรื่องนี้ไปอย่างสิ้นเชิงเพราะเขาไม่รู้ตัวเลย และนี่คือชั่วขณะที่คนเรากำลังหลุมรักหรือฆ่าคน หรือฆ่าตัวตาย หรือทำสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น

ขั้นแรกของความตระหนักรู้ก็คือการเฝ้าระวังกาย คนเราจะค่อยๆ ตื่นตัวถึงท่วงท่า การเคลื่อนไหวแต่ละอย่างได้อย่างช้าๆ และ