

อัศจรรย์ แห่งที่นี่เดี๋ยวนี้

the miracle of here and now

ศุภारรณ พืฒัฒพรรณวงศั กรัน

ชื่อหนังสือ **อัจฉริยะแห่งที่นี้เดี๋ยวนี้**
ผู้เขียน **ศุภวรรณ ทิพัฒพรณวงศ์ กรีน**

ISBN 978-616-7115-26-9



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2554 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมหนู

พิสูจน์อักษร

จิระพรรณ คณาสวัสดิ์

ศิลปกรรม

คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

จัดทำโดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

<http://www.freemindbook.com>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้

www.thaibookrecommend.com

คำนำสำนักพิมพ์

หากเส้นทางชีวิตของแต่ละคนเปรียบได้ตั้ง “เส้นเชือก” แต่ละเส้น ซึ่งเดิมที่ด้านปลายสุดของเส้นเชือกนั้นถูกผูกไว้กับเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ทว่าในสังคมยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยปัญหาต่างๆ มากมาย รุมเร้า คงจะมีเส้นเชือกหลายต่อหลายเส้นที่เต็มไปด้วย “ปม” ต่างๆ มากมาย ซ้ำยังพันสลับซับซ้อนกันไปมา จนที่ปลายสุดของเส้นเชือกหลายๆ เส้น ได้หลุดออกจากเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตไปเสียแล้ว...

นับเป็นเวลากว่า 10 ปีแล้วที่อาจารย์ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศรีกรีน ได้ก้าวเดินบนเส้นทางธรรมะ และทุ่มเทชีวิตทั้งชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ในการถ่ายทอดความรู้ทางธรรมสู่ผู้คนมากมาย ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นชาวไทยหรือชาวต่างชาติ คนกลุ่มใหญ่หรือคนกลุ่มเล็ก โดยไม่มีข้อจำกัดทั้งในด้านภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม ทั้งนี้ด้วยความตั้งใจของอาจารย์ศุภวรรณที่ต้องการจะช่วยคลาย “ปม” ต่างๆ ของเส้นเชือกแต่ละเส้น ของชีวิตแต่ละชีวิต และช่วยให้ผู้คนได้ก้าวเดินไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงได้ในที่สุด

จวบจนถึงทุกวันนี้ แนวการสอนธรรมชาติของอาจารย์ศุภวรรณ ทั้งในรูปแบบของการบรรยายธรรมและผลงานหนังสือมากมาย ยังคงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จากการเชื่อมโยงปัญหาและความเป็นไปในปัจจุบัน เข้ากับองค์ความรู้ที่เป็นสัจธรรมอันสูงสุดได้อย่างลงตัว ด้วยการใช้สำนวนภาษาสมัยใหม่ พร้อมๆ กับการสื่อความหมายด้วยภาพ และตัวการ์ตูน ที่ล้วนสร้างความเข้าใจได้อย่างชัดเจนสำหรับผู้คนทุกเพศทุกวัย ซึ่งครอบคลุมไปถึงเด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ด้วย

เช่นเดียวกับหนังสือเล่มนี้...“อัครรรยแห่งที่นี้เดียนี่”...อีกหนึ่งผลงานเขียนคุณภาพของอาจารย์ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์ กรีน ซึ่งเกิดจากการรวบรวมบทความคัดสรร ในช่วงที่อาจารย์ศุภวรรณ เป็นคอลัมนิสต์ประจำของนิตยสารซีเคร็ต ในช่วงปี 2553 ที่ผ่านมามีบทความต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้เป็นการเปิดภาพกว้างให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานของจิตใจ เชื่อมโยงกับความเป็นมาและเป็นไปของชีวิตของสังคม และของโลกใบนี้ ในมิติที่หลากหลาย รอบด้าน ซึ่งทุกบทความล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การคลาย “ปม” ของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีความเข้าใจที่กระจ่างชัดในเส้นทางที่จะก้าวเดินไปสู่เป้าหมายที่แท้จริง จากการที่ท่านผู้อ่านสามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐานสี่ หรือที่อาจารย์ศุภวรรณเรียกว่า “การพาตัวใจกลับบ้าน” จนสามารถสัมผัสกับ “ความอัครรรย” ของการอยู่กับปัจจุบันขณะ หรือ “ที่นี้ เดียนี่” ได้ด้วยตัวท่านเอง ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัว อย่างที่ผู้คนส่วนใหญ่เข้าใจ

สุดท้ายนี้ สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณอาจารย์
ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์ กรีน เป็นอย่างยิ่งที่ได้มอบความไว้วางใจ
ให้แก่พวกเราเสมอมา และขอขอบพระคุณทีมงานของ “ชมรมพา
ตัวใจกลับบ้าน” ที่ได้อาสาร่วมแรงร่วมใจกันเป็น “กำลังเสริม” ให้กับ
อาจารย์ศุภวรรณ ในการชักชวนผู้คนให้ก้าวเดินบน “เส้นทางแห่งอริยะ”
ตลอดหลายปีที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบันนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านได้
สัมผัสกับ “ความอัศจรรย์แห่งที่นี้ เต็มวัน” ด้วยตัวของท่านเองได้
ในที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

คำนำผู้เขียน

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้คือบทความที่ดิฉันได้เขียนลงในคอลัมน์ The Power of Here and Now ในนิตยสารซีเคร็ต ซึ่งตีพิมพ์ระหว่างเดือนมีนาคมถึงธันวาคม 2553 ดิฉันเห็นว่าเมื่อรวมบทความเหล่านี้มาไว้ด้วยกันแล้ว ทำให้มีองค์รวมในความหลากหลาย นั่นคือ ไม่ว่าดิฉันจะพูดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ดิฉันจะสรุปให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของการแสวงหาตัวจริงของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกับการหาความสุขที่แท้จริงอันเป็นผลจากการได้ออกจากคุกชีวิตพบอิสระภาพอย่างแท้จริง ในภาคปฏิบัติคือ การได้อยู่กับความอัศจรรย์แห่งที่นี่ เดี๋ยวนี้ (The Miracle of Here and Now) ต่อคำถามที่ว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ชีวิตจุ่มอยู่กับความอัศจรรย์แห่งที่นี่ เดี๋ยวนี้ คำตอบคือ ด้วยวิธีการแห่งสติปัญญาอัน วิบิลสนา หรือ พาตัวใจกลับบ้านเสมอ

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จะสามารถช่วยคนได้สามกลุ่มคือ

1. สำหรับคนเดินถนนทั่วไปที่ยังไม่ได้สนใจพุทธศาสนาเท่าใดนัก ยังคงมีตมตต่อเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ทำให้ต้องเผชิญความทุกข์อย่างไม่รู้จบสิ้น ให้เขาเริ่มตั้งคำถามที่ควรถามโดยเริ่มดูจากปัญหาที่ใกล้ตัว เช่น ทำไมจึงไม่เป็นสุขกับการทำงาน หรือ ทำไมเป็นคนดีแล้ว แต่ก็ยังไม่มีความสุขอย่างถาวร เป็นต้น

2. สำหรับกลุ่มคนที่เริ่มให้ความสนใจพุทธศาสนาแล้ว แต่ยังไม่ได้ศึกษาอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ยังติดขัดอยู่กับการเข้าใจศัพท์แสงทางพุทธศาสนาอันเป็นผลจากการสอนตามประเพณี เช่น คำว่า กามสุข วิมุตติสุข สติ นิพพาน เป็นต้น หนังสือเล่มนี้ก็จะช่วยให้ผู้อ่านในกลุ่มนี้เข้าใจพุทธศาสนาอย่างถูกต้องมากขึ้น และยังช่วยให้คนกลุ่มนี้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติสติปัฏฐานสี่หรือพาตัวใจกลับบ้าน อันเป็นการแก้ปัญหาชีวิตที่ต้นตออย่างแท้จริง

3. สำหรับกลุ่มที่ชินกับงานเขียนของดิฉันแล้ว หนังสือเล่มนี้จะเพิ่มความลึกซึ้งให้แก่ผู้อ่านในกลุ่มนี้ จากการสังเกตวิธีการคิดของดิฉัน ไม่ว่าจะนำหัวข้อใดขึ้นมาพูด ดิฉันจะสามารถประสานกับโครงสร้างหลักของชีวิตได้เสมอ โดยนำหัวข้อเหล่านั้นมาเชื่อมโยงกับเป้าหมายในเรื่องนิพพานและการฝึกสติปัฏฐานสี่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้คนกลุ่มนี้เข้าใจข้อเท็จจริงและการเชื่อมโยงระหว่างฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมได้ชัดเจนมากขึ้น ปัญญาในเรื่องนี้จะช่วยเพิ่มความลึกซึ้งและความหนักแน่นในทางธรรม ทำให้เกิดความวิริยะ อุตสาหะที่จะมุ่งหน้าปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ในภาคผนวกของหนังสือเล่มนี้ ดิฉันยังได้เพิ่มข้อเขียนอันเป็นเรื่องราวชีวิตส่วนตัวของดิฉัน ซึ่งเป็นข้อสอบที่ยากยิ่งของชีวิตที่ดิฉันได้ฝ่าฟันผ่านพ้นไปด้วยดี และทำให้ดิฉันมีคุณวุฒิทางธรรมเพียงพอที่จะพาคนออกจากคุกชีวิตไปนิพพาน ข้อเขียนชิ้นนี้จึงมีขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่าน

เนื่องจากดิฉันกำลังเตรียมหนังสือเล่มนี้ในช่วงที่เกิดเหตุ
มหันตภัยที่ญี่ปุ่น อันมีทั้งแผ่นดินไหว คลื่นยักษ์สึนามิ ภัยจาก
แก๊สมันตาพริ้งสี ซึ่งคงทำให้คนหมู่มากของโลกหวาดหวั่น ผวา ตกใจ
และเป็นห่วงอนาคตที่ไม่มีอะไรแน่นอน ดิฉันจึงถือโอกาสรีบเขียนอีก
บทหนึ่งให้กับหนังสือเล่มนี้เป็นการขมวดให้คนรู้ว่า ทำไมคนยุคนี้
ต้องรู้เรื่องการไปนิพพาน โดยนำเหตุการณ์มหันตภัยในญี่ปุ่นเป็น
อุทาหรณ์ให้คนแสวงหาทางออกจากคุกชีวิต

ถึงแม้หนังสือเล่มนี้จะมีการใช้ศัพท์แสงทางธรรมใหม่ๆ ที่
ดิฉันได้สร้างขึ้นมา ซึ่งอาจจะอ่านไม่รื่นหูรันทาในตอนต้นก็ตาม แต่
เมื่อมีความอดทนอ่านไปเรื่อยๆ ท่านผู้อ่านในสองกลุ่มแรกจะเริ่มชิน
กับศัพท์ที่ดิฉันใช้อยู่เสมอ โดยเฉพาะเรื่องทอมกับเจอร์รี่ ซึ่งเป็น
ตัวแทนการทำงานของจิตใจของมนุษย์ทุกคน เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้
จบแล้ว ท่านผู้อ่านจะสามารถจับภาพรวมของชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น
อันเป็นผลจากการพุดย่าจากแง่มุมต่างๆ และเหตุการณ์ที่หลากหลาย
ของชีวิต

ดิฉันเรียงลำดับบทต่างๆ ตามช่วงเวลาที่ดีฉันเขียนบทความ
เหล่านี้ ในบางบทจึงมีการกล่าวพาดพิงถึงเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นใน
ช่วงนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดในประเทศอังกฤษ เมืองไทย
หรือทั่วโลก อันเป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉันเขียนบทความนั้นๆ ขึ้นมา

ดิฉันจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะสามารถช่วยจุดประกายแสงแห่งธรรม ช่วยให้ท่านผู้อ่านได้เริ่มก้าวอย่างแรกเพื่อพาตนเองไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดของชีวิตในที่สุด

คุณความดีใดๆ ที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ ดิฉันขอมอบให้แก่ทีมงานของชมรมพาตัวใจกลับบ้านทุกท่านที่ได้ทำงานอย่างเสียสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้รู้จักสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต อันคือ การออกจากคุกชีวิต

ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์ กรีน

15 มีนาคม 2554

เบอร์มิ่งแฮม อังกฤษ

สารบัญ

บทที่ 1	ยูเรก้า	12
บทที่ 2	โลกที่โดดเดี่ยวของมาร์ติน	18
บทที่ 3	กามสุข ทูทซ์ วิมุตติสุข	26
บทที่ 4	ตัวปลอม ตัวจริง 1	32
บทที่ 5	ตัวปลอม ตัวจริง 2	42
บทที่ 6	เจ้ากรรมนายเวร	50
บทที่ 7	วิสดุกรรรม	56
บทที่ 8	รอยตาย รอยเกิด รอยนิพพาน	64
บทที่ 9	ผัสสะบริสุทธิ์...ปิดปากสนิท	70
บทที่ 10	คนคิดอยากฆ่าตัวตาย...ต้องอ่าน	76
บทที่ 11	ความฝัน...น้ำมันหล่อลื่นชีวิต	84
บทที่ 12	สัญญาณแต่ือนภัยของยุคมิคสัญญี	92
บทที่ 13	“เจอรี่” คือศัตรูบ่อนทำลายชาติไทยที่แท้จริง	100

บทที่ 14	ทำไมคนจึงไม่มีความสุขกับการทำงาน	108
บทที่ 15	Inception...Your Mind is The Scene of Crime!	124
บทที่ 16	รักฟุตบอลยิ่งกว่ารักพระเจ้า	136
บทที่ 17	แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ	144
บทที่ 18	วัคซีนป้องกันความเครียด	150
บทที่ 19	วิปัสสนา...วิทยาศาสตร์ของพุทธศาสนา	158
บทที่ 20	โลกเหมือนจริง (Virtual Reality)	166
บทที่ 21	มาหัดเป็น Nobody กันเถิด	174
บทที่ 22	ทำไมเป็นคนดีแล้วจึงยังมีทุกข์	182
บทที่ 23	ตรึงสติให้อยู่กับฐานหรือยัง?	190
บทที่ 24	ทำไมคนยุคนี้ต้องคิดเรื่องไปนิพพาน	202
ภาคผนวก	: ข้อสอบที่ยากยิ่งของชีวิต	216

1

ຍູເຣກ້າ



วันนั้นเป็นวันที่หนาวเหน็บมากวันหนึ่งในเดือนมกราคม หิมะกำลังตกปรอยๆ ในเมืองเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ ดิฉัน กำลังนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ในห้องนอนชั้นบน ซึ่งอยู่ข้างหน้าต่าง เพื่อพักสายตาดูวิวออกไปดูวิวนอกหน้าต่าง เห็นปุยหิมะที่กำลังโปรยปรายมาจากฟากฟ้า สนามหญ้าที่เคยเป็นสีเขียวสดและหลังคาบ้านที่เป็นสีน้ำตาล มาบัดนี้ถูกห่มด้วยปุยหิมะเหมือนมีผ้าห่มสีขาว ผืนใหญ่คลุมทุกอย่างอยู่ ขณะนั้น ในใจของดิฉันอึมเิบไปด้วยความ ปิติที่ได้เห็นธรรมชาติสวยงามดั่งสรรงสรรค์ มาปรากฏอยู่แค่ปลาย จมูกเท่านั้น

ในขณะที่ดิฉันกำลังชื่นชมวิวนอกหน้าต่างนั่นเอง ความคิดหนึ่งก็แวบเข้ามาบอกดิฉันว่า ภาพข้างหน้าต่างที่ดิฉันกำลังมองอยู่ในขณะนี้ต้องมีความสำคัญอะไรบางอย่างแน่นอน ความสำคัญนี้จะต้องเกี่ยวข้องกับสุขทุกข์ของมนุษย์ทุกคนด้วย แต่ดิฉันก็ไม่สามารรถค้นเอาคำตอบออกจากท่อปัญญาที่ตีบตันนั้นได้ จำได้แม่นย่ำว่า ได้นั่งมองภาพวิวของสวนหลังบ้านที่ปกคลุมด้วยหิมะอยู่นานครู่ใหญ่ก่อนที่ จะหันกลับเข้าสู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อทำงานต่อ วันนั้นคงเป็นวันหนึ่งในเดือนมกราคมของปี 2539



มีนาคม 2540 คุณแม่ของดิฉันเสียชีวิต ดิฉันกลับมางานศพของคุณแม่ด้วยความรู้สึกที่เจ็บปวดสุดจะพรรณนา ร้องไห้มาตลอดในขณะที่นั่งเครื่องบินกลับเมืองไทย แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความโศกเศร้าก็ค่อยๆ จางกลายเป็นความรู้สึกที่อิสระ ที่ไม่มีแม่ให้เราต้องห่วงใยอีกต่อไป และแล้ววันหนึ่งในเดือนตุลาคม 2540 วันนั้นเป็นวันจันทร์ ปายหนึ่งถึงปายสองโมง เป็นวันที่ดิฉันต้องสอนไท่เก๊กและสมาธิ (Tai Chi & Meditation) ให้แก่นักศึกษาชั้นก้าวหน้าที่มหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม เมื่อเริ่มต้นชั่วโมงสอน ดิฉันได้เขียนรายละเอียดของสติปัฏฐานสี่ไว้บนกระดานสีขาว เพื่อให้นักศึกษารู้ว่าตัวเพ่งของฐานที่หนึ่ง สอง สาม สี่ คืออะไร ดิฉันได้ใช้ท่ารำของไท่เก๊กที่งมมาเป็นเครื่องมือหรือตัวเชื่อมเพื่อให้นักศึกษาเอาสติมาตรึงไว้ที่ฐานทั้งสี่ ซึ่งท่ารำที่เชื่องช้าของไท่เก๊กก็ไม่ต่างอะไรกับการเดินจงกรม จึงเป็นฐานกายของสติได้อย่างดีเยี่ยม แต่ในช่วงนั้น ดิฉันสอนได้เพียงสามฐานเท่านั้น ดิฉันยังไม่รู้ว่าอะไรคือ “ธรรม” ตัวนั้นอันเป็นตัวเพ่งของฐานที่สี่ หรือ “ธรรมานุสติปัฏฐาน” คืออะไร ได้เคยค้นคว้าจากการอ่านและถามครูบาอาจารย์ แต่ก็ไม่เคยได้รับคำตอบที่พอใจสักครั้ง ในขณะที่ดิฉันกำลังเขียนรายละเอียดของสติปัฏฐานทั้งสี่บนกระดานนั้น เมื่อมาถึงฐานที่สี่ ดิฉันกระซิบกับตัวเองว่า “เดี๋ยวต้องบอกลูกศิษย์ว่า ฉันไม่รู้ สอนได้แค่สามฐานแรกเท่านั้นนะ”

เมื่อเขียนเสร็จ ดิฉันจึงเดินออกจากกระดานประมาณ 6 ถึง 7 ก้าวเพื่อยืนเบื้องหน้าลูกศิษย์ 6 คน แล้วดิฉันก็หันหน้ากลับไปมองกระดาน ทันใดนั้นเอง เหตุการณ์อัศจรรย์อย่างยิ่งก็ได้เกิดกับใจ

ของดิฉัน ดิฉันมีความรู้สึกเหมือนท้อปัญญาที่เมื่อกี่ยังตีบตัน อยู่หยกๆ ยิ่งบ่นกับตัวเองอยู่ว่า “ฉันไม่รู้” แต่มาบัดนี้ มันได้ระเบิด ออกมาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย ทันทันทันใดนั้นก็มึ่น้ำพุแห่งปัญญาพุ่งทะลุ ทะลวงออกมาจากรอบทิศด้วยพลังอันมหาศาล แต่ไม่ใช่เป็นพลัง ของน้ำ มันเป็นพลังแห่งปัญญาที่ดิฉันเคยเปรียบเทียบไว้ในหนังสือ เรื่อง “อวดอุตริมนุสธรรมที่มีในตน” ว่าเหมือนความสว่างของ พระอาทิตย์ 10 ดวงที่กำลังฉายแสงแห่งธรรมให้โลกภายในใจของ ดิฉันสว่างไสวจนแสบตา (ใจ) อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนใน 43 ปีของ ชีวิต ลำแสงอันมหัศจรรย์ที่พวยพุ่งออกมาจากทุกทิศนั้นได้ทำให้ดิฉัน ต้องอุทานออกมาเป็นภาษาอังกฤษว่า “Oh my God, I know it!”

ต่อมา ดิฉันได้พูดถึงเหตุการณ์อัศจรรย์ในช่วงขณะนั้นว่า “ยูเรก้า” ดิฉันยืนตะลึงกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดภายในใจของตนเอง อยู่ครู่หนึ่ง แต่เมื่อตระหนักว่ามีสายตา 6 คู่กำลังมองดิฉันอยู่และรอ คำอธิบายถึงสิ่งที่เขียนไว้บนกระดานเหมือนทุกครั้ง ดิฉันจึงพูดกับ ลูกศิษย์อย่างตรงไปตรงมาว่า ตอนที่กำลังเขียนบนกระดานนั้น ดิฉัน กำลังจะออกมาสารภาพว่าดิฉันสอนสติปัฏฐานได้เพียงสามฐาน เท่านั้นนะ ฐานที่สี่ยังไม่รู้ สอนไม่ได้ แต่มาบัดนี้ซึ่งเวลาผ่านไปเพียง ไม่ถึง 5 นาที ได้มีเหตุการณ์พิสดารเกิดขึ้นในใจของดิฉัน ทำให้ดิฉันรู้ คำตอบแล้วว่าอะไรคือ “ธรรม” ตัวนั้นอันเป็นตัวเพ่งของฐานที่สี่

ดิฉันพูดกับลูกศิษย์ทั้ง 6 คนด้วยเสียงที่ราบเรียบเหมือนไม่มี อะไรเกิดขึ้น ไม่มีการแสดงออกถึงความดีใจอย่างสุดขีด ไม่มีการ กระโดดโลดเต้นไปมาเมื่อได้คำตอบที่แสวงหาอยู่นาน (นับอเนกชาติ)

ซึ่งต่างจากนายอาศิมิตสที่เมื่อเกิดสภาวะยูเรก้า ได้คำตอบที่ต้องการแล้ว ถึงขนาดกระโดดลูกออกจากอ่างอาบน้ำทั้งๆ ที่ยังเปลือยกายอยู่ ความตื่นเต้นเช่นนั้นไม่ได้เกิดกับดิฉันเลย กลับมีแต่ความสงบและต้องการดื่มด่ำกับสภาวะอัศจรรย์อย่างยิ่งที่เพิ่งเข้าถึงใหม่ๆ เหมือนเพิ่งได้ขึ้นถึงภูกระดึงและเห็นความสวยงามอย่างยิ่งของวิวทิวทัศน์เป็นครั้งแรกในชีวิต

เพราะสถานการณ์บังคับ ดิฉันไม่มีทางเลือกอื่น จึงพาลูกศิษย์ร่ำทำให้เก็ทซิงก์ต่อไป แต่สิ่งที่พิเศษแตกต่างออกไปจากวันอื่นๆ คือ วันนั้นดิฉันสามารถนำลูกศิษย์ให้เอาสติมาตั้งไว้ที่ฐาน ทั้งสี่อย่างชัดเจนและมั่นใจในความรู้ที่ได้ถ่ายทอดออกไป โดยบอกกับพวกเขาทั้ง 6 คนอย่างมั่นใจว่า ตัวเฟ่งของฐานที่ 4 ก็คือ ผัสสะบริสุทธิ์ (The Innocent Perception) ซึ่งเป็นสภาวะเดียวกับ ที่นี่เดี๋ยวนี้ (Here and Now) นั่นเอง ซึ่งวลีเหล่านี้ ลูกศิษย์ในชั้นก้าวหน้าของดิฉันได้ฟังจนชินหูมานับครั้งไม่ถ้วนแล้ว แต่วันนั้นดิฉันสามารถเชื่อมโยงให้พวกเขาเห็นความสำคัญของ The Power of Here and Now ว่ามันมีความสำคัญต่อชีวิตของพวกเขาและมนุษย์ทุกคนในโลกอย่างไร



จากวันนั้นเป็นต้นมา ปัญญาทางธรรมของดิฉันก็เจริญเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยที่ไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะเพิ่มเติมแต่อย่างใด แต่เป็นการอ่านหนังสือเล่มใหญ่ที่ออกจากกายอันยาววา หนาคืบและกว้างศอกนี้ เป็นภูมิปัญญาทางธรรมที่หลวงพ่อรังพรูออกมาจากท้อปัญญาที่ก่อกวนหน้านั้นเคยตีบตัน แต่เพิ่งมาระเบิดออกในวันจันทร์ ประมาณปลายโมงสิบกว่านาทีก่อนเดือนตุลาคม 2540 นั่นเอง จึงทำให้ดิฉันได้คำตอบด้วยว่า ภาพวิวนิพพานหลังบ้านที่ถูกปกคลุมด้วยหิมะมีความสำคัญอะไร อย่างไรต่อชีวิตมนุษย์

คำตอบที่ง่าย ๆ ล้น ๆ คือ หากใครสามารถปฏิบัติสติปัฏฐานสี่จนสามารถเข้าใจถึงตัวเพ่งของฐานที่สี่แล้วละก็ ย่อมหมายความว่า ผู้ปฏิบัติมี “ผัสสะบริสุทธิ์” แล้ว ซึ่งเป็นประสบการณ์เดียวกับการอยู่กับปัจจุบันขณะหรือ “ที่นี่ เดี่ยวนี้” สภาวะที่แสนจะธรรมดาที่อยู่เบื้องหน้าของทุกคนนี้ คือ พระนิพพานซิมลอง เป็นคำตอบสุดท้ายที่มนุษย์ผู้แสวงหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์กำลังควานหาอยู่ทั้งสิ้น ซึ่งจะเข้าถึงได้ก็ด้วยการปฏิบัติตามทางสายเอกที่พระบรมศาสดาได้ปูทางไว้แล้ว คือ สติปัฏฐานสี่ หรือ วิปัสสนา นั่นเอง ซึ่งดิฉันได้สร้างวลีใหม่ว่า พาตัวใจกลับบ้าน

2

โลกที่โดดเดี่ยวของมาร์ติน



หนังสือพิมพ์เดลิเมลล์ฉบับวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2553 ได้ตีพิมพ์เรื่องราวของมาร์ติน พิสโตเรียส อายุ 34 ปี ว่า เมื่อมาร์ตินอายุ 12 ปี ได้ป่วยด้วยโรค Meningitis ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อหุ้มสมองและไขสันหลัง หมอบอกพ่อแม่ของมาร์ตินว่า สมองของลูกได้ถดถอยลงไปเหมือนของเด็กอายุ 3 เดือนเท่านั้น ทำให้ร่างกายของมาร์ตินอ่อนปวกเปียกเหมือนเด็กทารก ทำอะไรไม่ได้ สื่อสารกับผู้คนไม่ได้นอกจากนอนเฉยๆ ฝรั่งเรียกว่า Vegetative State หมอให้พ่อแม่เลือกระหว่างปล่อยให้มาร์ตินตายไป หรือจะเอามาร์ตินกลับบ้านและดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำเอง ซึ่งพ่อแม่เลือกที่จะเอามาร์ตินกลับบ้าน แต่ไม่นาน ก็ไม่สามารถดูแลมาร์ตินได้ จึงส่งมาร์ตินไปยังสถาบันที่ดูแลคนไข้ระยะยาว

มาร์ตินเล่าว่าในขณะที่ทุกคนกำลังคุยกันถึงความเจ็บไข้ที่ป่วยของเขานั้น ที่จริงเขาสามารถรับรู้ได้หมดทุกอย่าง แต่เขาไม่สามารถพูดออกมาเป็นเสียงให้คนได้ยิน บางครั้งเขาคิดว่าตัวเองกำลังสิ้นหัวอย่างแรง และทำให้ตัวกายเคลื่อนไปมาเพื่อให้ทุกคนรู้ว่าเขายังสามารถรับรู้เรื่องราวได้อยู่ แต่ก็ไม่มีใครสนใจเขาเลย เพราะหัวและร่างกายของเขาไม่ได้สิ้นไปมาแม้แต่นิดเดียว มาร์ตินเล่าถึงความโดดเดี่ยวและหวาดกลัวที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในโลกภายในใจของตัวเองโดยที่ไม่สามารถสื่อสารกับคนรอบข้างที่อยู่โลกภายนอกได้เลย ตอนนั้นมาร์ตินอายุเพียง 12 ปีเท่านั้น เขาเล่าว่า ในหัวเขาตะโกนเรียกหาแม่บอกแม่ว่าอย่าทิ้งเขาไป เพราะเขากลัวมาก แต่มาร์ตินทำได้เพียงตะโกนอยู่ในหัวของตัวเองเท่านั้น ไม่มีใครแม้แต่แม่ได้ยินเสียงกรีดร้องของมาร์ตินเลย

เมื่อผ่านช่วงที่ตกใจอย่างสุดขีดแล้ว และชีวิตแต่ละวันเริ่มซ้ำซาก มาร์ตินจึงค่อยๆ ปรับตัว (ใจ) ให้ชินกับการใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวในโลกภายในใจของตนเอง ตาของเขาก็ยังเห็นอยู่ เขาบอกว่าวันที่ตื่นเต้นที่สุดก็คือวันที่เห็นแมลงวันเดินผ่านไปมาบนเพดานที่หน้าเค้านั้น มาร์ตินยังรับรู้ถึงความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของส่วนกายได้หมด บางวันพยาบาลเอาอาหารมาป้อนให้ แต่ก็ป็นน้ำซุปที่ร้อนมากจนลวกลิ้นและปากของเขา เขาพยายามสั่นหัวไปมาเพื่อปฏิเสธอาหารที่ร้อนนั้น แต่ก็ไร้ผล หัวของเขาไม่ได้สั่นเลย พยาบาลจึงคงป้อนซุปที่ร้อนจัดให้มาร์ติน

และแล้วเวลาผ่านไปถึง 14 ปี ที่ (ตัวใจของ) มาร์ตินถูกขังเดี่ยวในโลกภายในของเขา จากเด็กชายวัย 12 ปี ผ่านวัยหนุ่มโดยที่ไม่มีใครสนใจ มาบัดนี้อายุ 26 ปีแล้ว วันหนึ่งหมอนวดน้ำมันหอม (Aroma Therapist) ซึ่งมีอายุใกล้เคียงกับมาร์ติน ได้มาขอตัวให้มาร์ติน และมักคุยกับมาร์ตินเหมือนคุยกับคนธรรมดาทั่วไป เธอได้สังเกตเห็นแววตาของมาร์ตินว่ามีการตอบสนองเมื่อเขาพูดด้วย จึงได้คุยกับหมอนวด มาร์ตินจึงถูกส่งไปยังหน่วยรักษาเฉพาะทางซึ่งมีการทดสอบต่างๆ เพื่อให้มาร์ตินตอบสนอง ถึงแม้มาร์ตินไม่สามารถสั่นหัวหรือกระดิกนิ้วได้ แต่มาร์ตินก็สามารถโฟกัสด้วยแววตาของเขาเมื่อถูกถามว่าชอบวัตถุ A หรือ วัตถุ B ซึ่งมาร์ตินทำได้ทุกครั้ง นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงชีวิตของมาร์ติน พ่อแม่ได้นำมาร์ตินกลับบ้านและลงทุนด้วยการซื้อคอมพิวเตอร์ที่มีซอฟต์แวร์โดยเฉพาะ (เหมือนที่สตีเฟน ฮอว์คิง นักฟิสิกส์ชาวอังกฤษใช้) เพื่อให้มาร์ตินสามารถสื่อสารกับโลกภายนอกได้ ร่วมกับการทำกายภาพบำบัดและการ

ผ่าตัดส่วนที่บิดเบี้ยวของร่างกายเพื่อให้มาร์ตินสามารถใช้ร่างกายของเขาได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ใช้เวลาถึง 6 - 7 ปี

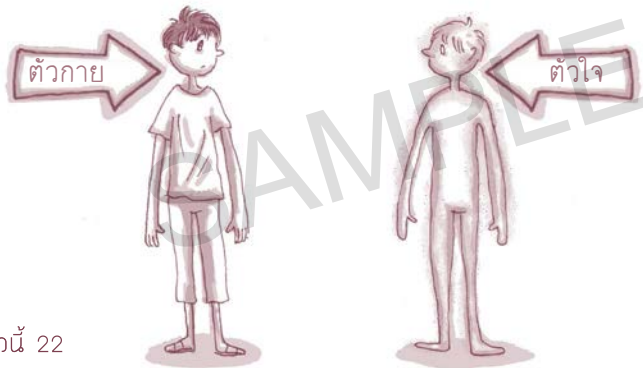
มาบัดนี้ มาร์ตินอายุ 34 ปีแล้ว เขาสามารถไปไหนต่อไหนได้ โดยการนั่งรถเข็น ใบหน้าของเขาไม่ได้บิดเบี้ยวอีกต่อไป เป็นใบหน้าที่ดูปกติเหมือนคนทั่วไปและหล่อด้วย เขายังพูดไม่ได้ แต่ก็สามารถพูดผ่านคอมพิวเตอร์ได้ ยิ่งกว่านั้น มาร์ตินซึ่งดั้งเดิมอยู่ในประเทศแอฟริกาใต้ยังได้พบกับหญิงคนรักชาวอังกฤษซึ่งเป็นเพื่อนของน้องสาว ทั้งคู่ได้แต่งงานกันในเดือนกรกฎาคม 2552 และบัดนี้ตั้งรกรากที่ประเทศอังกฤษ

ดิฉันนำเรื่องนี้มาเล่าเพราะเห็นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเรื่องขั้นที่ 5 ของพุทธศาสนาโดยตรง วิทยาศาสตร์การแพทย์โดยเฉพาะทางตะวันตกเชื่อว่า มนุษย์มีเพียงขั้นเดียว คือ รูปขั้นที่ทำให้ขึ้นมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น จิตใจของมนุษย์ซึ่งฝรั่งใช้คำว่า mind มีศูนย์รวมอยู่ที่สมองทั้งหมด แต่สมองก็ยิ่งทำขึ้นมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ฉะนั้นเมื่อสมองพิการ ฝ่อและหมดสมรรถภาพ เหมือนที่เกิดกับมาร์ติน แพทย์ตะวันตกจึงสรุปว่าเป็นชีวิตที่เหมือนลูกกะหล่ำปลี คือหมดสมรรถภาพแล้ว แต่สิ่งที่เกิดกับมาร์ตินนั้นได้คัดค้านและทำลายความเชื่อที่จิตใจอยู่ที่สมองของชาวตะวันตกอย่างสิ้นเชิง

พูดง่าย ๆ ว่าฝรั่งสรุปผิด สมองไม่ใช่จิตใจ ซึ่งตรงกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าอธิบายในเรื่องขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นส่วนประกอบของร่างกายและจิตใจของมนุษย์

พระพุทธรูปเจ้าแยกร่างกายจิตใจของมนุษย์ออกมาเป็น 5 ส่วนที่เป็นอิสระจากกัน คือ มีส่วนของร่างกาย (ตัวกาย) ซึ่งเป็นรูปขันธ์ และเป็นประธานที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก คือ โลกของภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกรวมๆ ว่าโลกของรูป และยังมีส่วนของวิญญาณขันธ์ (ธาตุแห่งการรับรู้ หรือ ตัวใจ) ซึ่งเป็นประธานที่เกี่ยวข้องกับโลกภายในใจ คือ โลกของความคิด (สังขารขันธ์) ความจำ (สัญญาขันธ์) ความรู้สึกทั้งทางกายและใจ (เวทนาขันธ์) เรียกรวมๆ ว่า โลกของนาม ขันธ์ 5 จึงถูกแบ่งเป็น 2 โลก คือ โลกภายนอก (โลกของรูป) และ โลกภายใน (โลกของนาม)

ในสายตาของพระพุทธรูปเจ้าแล้ว โลกของรูป (ซึ่งมีตัวกายเป็นประธาน) และโลกของนาม (ซึ่งมีตัวใจเป็นประธาน) เป็นสององค์กรอิสระ แต่พึ่งพาซึ่งกันและกันและสื่อสารกันได้โดยผ่านสะพานตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำที่รับข้อมูลจากโลกภายนอกเข้ามาในลักษณะของภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อข้อมูลพวกนี้เข้ามาในโลกของใจ (นาม) โดยผ่านสะพานทั้งห้าแล้ว มันก็เปลี่ยนจากรูปเป็นนาม (จากสสารเป็นพลังงาน) กลายเป็น ความจำ ความคิด ความรู้สึก เป็นข้อมูลฝ่ายนามที่มากำหนดตัวใจ (วิญญาณขันธ์ ประธานในโลกของใจ) ของเรารับรู้



สิ่งที่เกิดกับมาร์ตินคือ เมื่อสมอง (รูปชั้น) ไม่ทำงาน ร่างกาย (กล้ามเนื้อและระบบประสาท) จึงไม่ทำงาน จึงเหมือนสะพานตา หู จมูก ลื่น ผิวหนังชำรุดไปด้วย มาร์ตินจึงไม่สามารถแปลงความคิด (นาม พลังงาน) ออกมาเป็นเสียง เป็นภาษาพูด (รูป สสาร) ได้ ตัวใจไม่สามารถบังคับให้ตัวกายที่เสื่อมโทรมแล้วสื่อสารกับโลกภายนอกได้ แต่ตัวใจ (วิญญาณชั้น) ของมาร์ตินรวมทั้งความจำ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งเป็นนาม เป็นพลังงาน ไม่มีรูปร่าง มันยังมีอยู่และมันก็ไม่ได้เจ็บป่วยเหมือนตัวกายที่ทำขึ้นมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ นามชั้น ทั้งสี่ยังคงทำงานเป็นหน่วยงานอิสระอยู่ในโลกของใจ คิดได้ รู้สึกได้ รับรู้ได้ เพียงแต่สื่อสารกับโลกภายนอกไม่ได้เท่านั้นเพราะสะพาน (ตา หู จมูก ลื่น ผิวหนัง) ที่เชื่อมโลกภายนอกกับภายในเสื่อมหักไป มาร์ตินจึงถูกขังอย่างโดดเดี่ยวอยู่ในโลกของใจ จนกระทั่งร่างกายของ มาร์ตินถูกซ่อมแซมจนดีขึ้นโดยผ่านกายภาพบำบัดและการผ่าตัด สะพานทั้ง 5 ที่เชื่อมโลกภายในใจกับโลกภายนอกจึงเริ่มใช้งานได้อีก ตัวใจของมาร์ตินจึงสามารถสื่อสารกับโลกภายนอกได้อีกครั้งหนึ่ง

เรื่องของมาร์ตินนี้ สามารถนำมาเป็นตัวอย่งในการสอนเรื่อง ความไม่ประมาทได้ชัดเจน โลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน โรคภัยไข้เจ็บเช่นของมาร์ตินนี้จะเกิดกับใครก็ได้ จุดสำคัญคือ เมื่อมันเกิดกับตัวเราเอง เราจะทำอะไร อย่างไร เพื่อให้อยู่ในโลกภายในอย่างมีความสุข ไม่เป็นทุกข์ ทรมานทรมาย ดิฉันเชื่อว่าโรคที่มาร์ตินเป็นนั้นเป็นโรครกรรม เมื่อใช้วิบากกรรมหมดแล้ว มาร์ตินก็ยังหายจากโรคนี้ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่หมอก็ไม่สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล โรครกรรมเช่นนี้

จะเกิดกับใครก็ได้ ไม่ควรประมาท ฉะนั้น ทุกคนต้องรีบเรียนรู้ทักษะการพาตัวใจกลับบ้าน (สติปัฏฐานสี่) ซึ่งชื่อก็บอกแล้วว่า หากตัวใจสามารถกลับบ้านได้ ไม่หลงทางอยู่ในป่าดงดิบของความคิดหรือปัญหาในหัวแล้วละก็ ตัวใจก็จะสามารถหาความสงบสุขได้ในบ้านของใจของตนเอง ไม่รู้สึกหลงทางแต่อย่างใด แม้ต้องถูกขังอย่างโดดเดี่ยวในโลกของใจก็ตาม

ฉะนั้น เรื่องนี้จึงเกี่ยวข้องกับเรื่องสติปัฏฐานสี่อย่างแนบแน่นในแง่ที่ว่า คนที่ฝึกฝนสติปัฏฐานสี่แล้ว แม้จะต้องติดอยู่ในโลกของใจ เช่น มาร์ตินก็ตาม (หรือคนที่อยู่ในอาการโคม่าซึ่งยังเป็นเรื่องลึกลับมาก) ก็ยังสามารถหาความสงบสุขให้กับจิตใจของตนเองได้โดยการฝึกฝนสติปัฏฐานสี่ต่อไป เพราะตัวพระเอกที่มีบทบาทเด่นและนำการฝึกสติปัฏฐานสี่ คือ ตัวใจ หรือ วิญญาณชั้นที่ ๓ ของเรา เมื่อปฏิบัติจนรับ “ผัสสะบริสุทธิ์” หรืออยู่กับ “ที่นี่ เดี่ยวนี้” ได้ คุณก็จะพบความสงบสุขอย่างแท้จริง ไม่รู้สึกหวาดกลัวและโดดเดี่ยวอีกต่อไปเพราะได้รับการคุ้มครองจาก The Power of Here and Now แม้ต้องจากโลกนี้ไป ก็จากไปอย่างสงบสุขเช่นกัน

Here and Now



3

ກາມສຸຍ ທຸກໜ້າ
ວິມຸຕຕິສຸຍ



คำว่า “สุข” กับ “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนาเป็นสองคำที่เข้าใจกันสับสนมาก ฆราวาสที่ยังรักสนุกสงสัยว่า ทำไมพระจึงชอบเทศน์ว่าความสุขของคนทั่วไปเป็นทุกข์ เช่น สุขจากการได้กินของอร่อยๆ ได้ฟังเพลงไพเราะ เห็นของสวยงาม สุขจากการได้ดูหนังดูละคร สุขเพราะประสบความสำเร็จในการศึกษา สุขเพราะได้เลื่อนตำแหน่งในหน้าที่การงาน โดยเฉพาะสุขจากความสัมพันธ์ทางเพศ ฯลฯ ในสายตาของคนทั้งโลก ล้วนเห็นเหมือนกันว่า ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นความสุขจริงๆ มิเช่นนั้นคนจะไขว่คว้าหากันอย่างเอาเป็นเอาตายหรือ โดยเฉพาะความสุขทางเพศ มันต้องสุขจริงสิ จึงเกิดอาชีพโสเภณีมากกว่าพันปีแล้ว จนพัฒนาเป็นอุตสาหกรรมขายบริการทางเพศและขายมนุษย์เช่นทุกวันนี้ ฆราวาสจึงไม่เข้าใจว่าทำไมพระจึงชอบพูดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขจริง

การเข้าใจเรื่องนี้อย่างชัดเจนต้องดูภาพลูกตุ้มของจิตใจ สมมุติว่า ถ้าลูกตุ้มจิตใจนี้เหวี่ยงไปทางซ้าย เราเรียกกามสุข หรือความรู้สึกทนง่าย แต่หากเหวี่ยงไปทางขวา เรียกว่าทุกข์ หรือความรู้สึกทนยาก แต่เมื่อมันหยุดเหวี่ยงตามกฎแห่งธรรมชาติแล้ว ลูกตุ้มอยู่นิ่งๆ ตรงนี้เรียก วิมุตติสุข



คุณ จะ เห็น ว่า มี ความ สุข สอง ชนิด ใน ภาพ นี้ ความ สุข ที่ คน ส่วน มาก พุด ถึง คือ กามสุข ซึ่ง โดย ความ รู้ สึก แล้ ว มัน เป็น สุข จริ ง พระ พุ ทธ เจ้า ไม่ ได้ ปฏิ เสน ว่า มัน ไม่ สุข ท่าน จึง เรียก กามสุข คือ สุข จาก การ ได้ เสน ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส (ขอ เรียก แทน ด้วย คำ เดียว ว่า เจอรี) ที่ น่า พอใจ เป็น ความ รู้ สึก ที่ ทน ง่าย ซึ่ง ตรง ข้าม กับ ความ รู้ สึก ที่ ทน ยาก เมื่อ ไป เสน “เจอรี” ที่ ไม่ น่า พอใจ ทำให้ เครียด วิดก กัง วล ก ลุ้ม ใจ เรียก รวม ๆ ว่า “ทุกข์”

สิ่ง ที่ ชาว พุ ทธ จะ ต้อง รู้ คือ ใน คณ ที่ พระ พุ ทธ เจ้า ท่าน ตรัส รู้ นั้น ท่าน เข้า ไป พบ ความ สุข อีก ชนิด หนึ่ง อัน เป็น ผล จาก ลูก ตุ่ม จิต ใจ หยุด แกว ง อย่าง ลิ่น เชน ซึ่ง ท่าน เห็น ว่า เป็น สุข มาก กว่า ความ สุข ที่ ท่าน ได้ รับ ใน ขณะ ที่ ยัง ใช้ ชีวิต เป็น เจ้า ชาย อยู่ ใน วั ง จึง ตรัส ว่า “ไม่ มี สุข ไต จะ ยิ่ง ใหญ่ กว่า ความ สงบ อีก แล้ ว” และ ท่าน เรียก สุข ที่ ยิ่ง ใหญ่ มาก นี้ ว่า “วิ มุต ตี สุข” หรือ จะ เรียก “สภาวะปกติ” ก็ได้ ซึ่ง แตก ต่าง จาก กามสุข ใน แ่ง ที่ จิต ใจ ไม่ เหวียง อีก แล้ ว ฉะ นั้น ใน สย ด ตา ของ พระ พุ ทธ เจ้า แล้ ว

คราใดที่จิตใจของเราเหวี่ยงออกจาก “สภาวะปกติ” แล้วละก็ ท่านจะเรียกว่าทุกข์ ซึ่งแปลว่า “ไม่ปกติ” หรือ “ผิดปกติ” นั่นเอง ความไม่ปกตินี้ครอบคลุมสองสภาวะ คือ กามสุข เป็นสภาวะผิดปกติที่ทนง่าย กับความทุกข์ เป็นสภาวะผิดปกติที่ทนยาก โดยตัดลिनจากอาการเหวี่ยงของลูกตุ้มของจิตใจนั่นเอง ซึ่งภาพข้างล่างนี้จะช่วยให้เข้าใจได้ชัดเจนเช่นกัน



จากทั้งสองภาพนี้ คุณจะสามารเข้าใจได้ว่า ทำไมพระจึงชอบพูดว่า “ความสุขของโยมเป็นทุกข์” แต่โยมทั้งหลายก็มองไม่ออกว่ามันจะเป็นทุกข์ได้อย่างไร ที่จริงคำว่า “ทุกข์” ที่พระพูดถึงนี้แปลว่าการเคลื่อนออกจากเส้นปกติ ซึ่งไปคล้องจองกับ “ทุกข์” อันเป็นความรู้สึกที่ทนยาก กามสุขจึงตกอยู่ในกฎอนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไม่ถาวร สุขไม่นาน เพราะลูกตุ้มจิตใจนี้ไม่สามารถทำให้มันเหวี่ยงค้างคาอยู่ด้านซ้ายตลอดเวลา ซึ่งผิดกฎธรรมชาติฝ่ายนาม อะไรที่มีขึ้นก็ต้องมีลง (Whatever goes up must comes down!)

ความสุขมีรสชาติที่อร่อยเหมือนได้กินขนมหวาน กินแล้วติด
ความอร่อย พอมันหายไป ก็ต้องหาทางเสพความสุขอีก นี่คือโทษของ
การเสพความสุข ใครที่มีวิธีการเสพความสุขโดยป็นขึ้นไปสู่เส้นกราฟ
ของความรู้สึกที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อความสุขหายไปตามกฏอนิจจังแล้ว
ล่ะก็ ใครที่ยิ่งป็นสูง ก็จะต้องตกลงต่ำมากเท่านั้น ทำให้เจ็บปวด เป็น
ทุกข์มากกว่าคนที่ไม่ได้ป็นสูงเกินไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ที่ใดมีรัก
ที่นั่นมีทุกข์” คำว่า “รัก” ก็สามารถมองครอบคลุมเรื่อง รักคน รักเงิน
รักสมบัติ ทรัพย์สิน รักเกียรติยศชื่อเสียง ยิ่งรักมาก เมื่อมันหายไป ก็ยิ่ง
ทุกข์มากถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ความหิวโหยในความสุขนี้เป็นต้นตอของระบบเศรษฐกิจ
ทุนนิยมหรือบริโภคนิยม ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสรรหากิจกรรมใหม่ๆ
ให้สมาชิกของสังคมได้เสพอย่างต่อเนื่อง เหมือนหาขนมหวานให้กิน
ตลอดเวลา ดินันต์ได้วิเคราะห์เรื่องนี้อย่างละเอียดในหนังสือเรื่อง “เส้น
ปกติของชีวิต”¹

ฉะนั้น ความสุขที่แท้จริงในสายตาของพระพุทธเจ้าคือ วิมุตติสุข
เป็นความสุขธรรมดาๆ ที่ลูกตุ้มของใจหยุดแกว่งแล้ว เส้นกราฟไม่
เคลื่อนขึ้นหรือลงแล้ว เพราะจิตกับใจหลุดออกจากกันอันเป็นผลจาก
การฝึกฝนสติปัญญาอันลึ (เอาสติมาตรึงไว้ที่ฐานหรือพาตัวใจกลับบ้าน)
เป็นความสุขที่ไม่ต้องทน ถ้าเปรียบเทียบความสุขเป็นสุขอันเนื่องจาก
การกินขนมหวานที่อร่อยแล้ว วิมุตติสุขก็ต้องเป็นสุขอันเป็นผลจาก

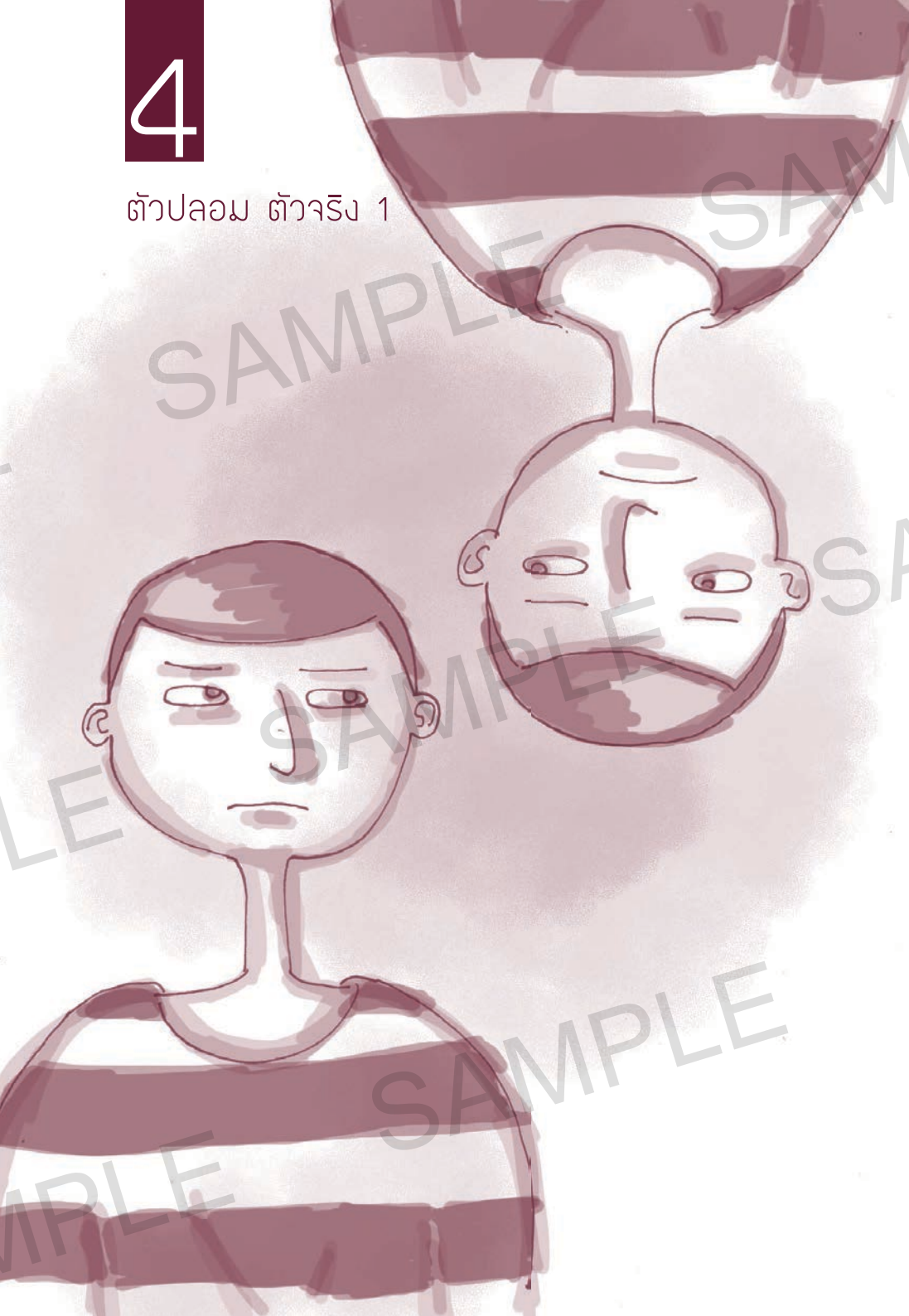
¹ เส้นปกติของชีวิต : กาววิเคราะห์การล่มสลายของเศรษฐกิจทุนนิยมจากมุมมองของพุทธศาสนา เขียนโดย
ศุภวารณ พัฒพรณวงศ์ กริน จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ปริมาyard

การได้ขยับถ่ายของเสียและเน่าเหม็นออกจากร่างกาย ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเป็นความสุขคนละรสชาติ อันหนึ่งสุขจากการเอาเข้า อีกอันสุขจากการเอาออก ซึ่งสุขจากการเอาออกจะสำคัญมากกว่าการกินขนมหวานอย่างแน่นอน เพราะการไม่ได้กินขนมหวาน ไม่ทำให้ใครตายได้ แต่หากใครที่ไม่ขยับถ่ายเพียงห้าวันสิบวัน ตายได้แน่เช่นกัน หากใครไม่มีวิมุตติสุขนี้ ก็ตายได้เช่นกัน การเสพกามสุขจึงไม่ต่างจากการหมักหมมของอาหารหวานที่สะสมอยู่ในร่างกาย มีมากก็อันตราย จำเป็นต้องถ่ายมันออกมาด้วยวิธีการฝึกฝนสติปัญญาฐานสี่ หรือ วิปัสสนา

ใครที่สามารถเอาสติมาตรึงไว้ที่ฐานของลมหายใจและการเคลื่อนไหว (พาตัวใจกลับบ้านที่ 1) แล้ว ก็เหมือนกับใจของเรากำลัง “เข้าห้องน้ำทางธรรม” เพื่อขยับถ่ายเอา “สภาวะผิดปกติ” อันคือ กามสุข และทุกข์ ออกจากใจของเรา ทำให้เกิดความสงบ โลง โปร่ง เบา สบาย เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นผลของการได้อยู่กับ “ที่นี่ เตี้ยวนี่” (The Power of Here and Now) “วิมุตติสุข” เป็นความสุขที่แท้จริงในสายตาของพระพุทธเจ้า เป็นความสุขที่สร้างรากแก้วให้แก่ชีวิต ใครที่สามารถฝึกการเอาสติมาตรึงไว้ที่ฐานได้ดี จะช่วยให้ไม่สะดุดล้มทางอารมณ์ มีความมั่นคง สามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดได้เสมอ จึงควรฝึกอย่างยิ่ง

4

ตัวปลอม ตัวจริง 1



ดิฉันมีโอกาสไปอบรมธรรมแก่นักโทษที่ประพฤติดีและถูกย้ายมาอยู่ในสถานที่กักกัน (Open Prison) แห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี เพื่อฝึกอาชีพและรอกการปล่อยตัว จากการได้พูดคุยกับนักโทษ สิ่งที่เขาเป็นห่วงมากที่สุดคือ ในเมื่อสังคมยังเต็มไปด้วยสิ่งเลวร้าย เมื่อได้รับอิสรภาพแล้ว หากต้องมาอยู่ในเหตุการณ์ที่เห็นลูกเมียกำลังอดอยาก ไม่มีเงินจ่ายค่าเล่าเรียนให้ลูก และหากมีใครมาบอกให้ไปขายยาเสพติดเพื่อแลกกับเงินห้าแสนบาทแล้ว เขาอยากรู้ว่า จะต้องทำใจอย่างไรจึงจะสามารถต้านสิ่งชั่วร้ายเช่นนี้ได้ หรือหากมีคนมายั่วให้ตนเองโกรธจัด จะระงับความโกรธได้อย่างไรเพื่อไม่ทำสิ่งที่ผิดพลาดอีก

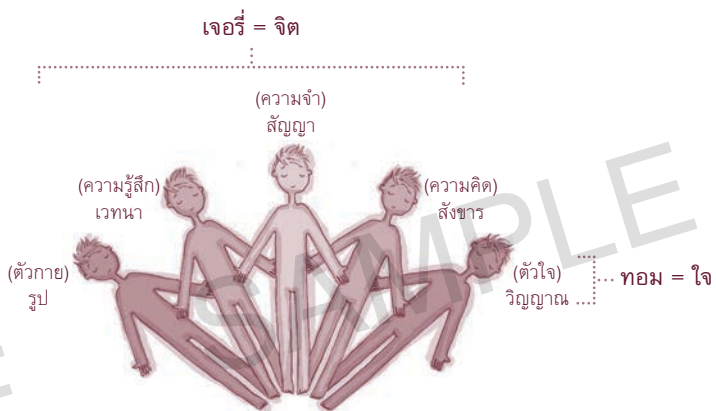
เรื่องนี้ต้องแยกตอบเป็นสองประเด็น ประเด็นแรกต้องวิเคราะห์ปัญหาสังคมโดยเฉพาะความยากจนซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการกระทำที่ผิดศีล การฉ้อฉลในรูปแบบต่างๆ จนถึงขั้นก่ออาชญากรรม ดิฉันได้วิเคราะห์ไว้ให้แล้วในหนังสือเรื่อง “เส้นปกติของชีวิต” พูดถึงการล่มสลายของลัทธิทุนนิยมจากมุมมองของพุทธศาสนาและการสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมมากขึ้น

ส่วนประเด็นที่สอง ถ้าพ่อบ้านมาเจอเหตุการณ์ที่ต้องเลือกระหว่างการทำผิดกฎหมายเพื่อลูกเมียจะได้มีท้อง กับการดิ้นรนทำมาหากินอย่างสุจริต แต่ไม่เคยพอกินพอใช้ ต้องแบกรับหนี้สินที่หนักหน่วงเสมอ นักโทษทุกคนรู้ว่าคำตอบที่ถูกต้องมีเพียงอันเดียวเท่านั้นคือ ต้องเป็นคนดี รักษาศีล แต่ทุกคนก็รู้ว่า หากการรักษาศีลเป็นเรื่องง่ายๆ ตามที่พระท่านสอนแล้ว ก็คงไม่มีคนติดคุกแน่นอน การมีนักโทษแน่นคุก ก็เพราะคนรักษาศีลไม่ได้ เป็นเรื่องที่ถูกต้อง่าย สอนง่าย

แต่ทำจริง ๆ ได้ยากมาก ฉะนั้น นักโทษเหล่านี้จึงอยากรู้ว่า ทำอย่างไร พวกเขาจึงจะมีจิตใจแข็งแกร่งที่จะคิด พูด ทำ ในกรอบแห่งศีลธรรมได้จริง ๆ ไม่ทำความชั่วอีก มีจิตใจที่แข็งแกร่งเหมือนเพชร สามารถต่อต้านแรงกดดันที่อยากได้เงินก้อนใหญ่มาจุนเจือครอบครัว หรือระงับความโกรธได้โดยไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการรุนแรงเหมือนที่เคยทำต่อนักโทษคนอื่น

ดิฉันยืนหนึ่งคิดอยู่ครู่หนึ่ง เข้าใจความรู้สึกของนักโทษ ด้วยเวลาที่จำกัดมากเช่นนั้น ดิฉันจึงต้องบอกพวกเขาอย่างตรงไปตรงมาว่า พวกคุณต้องฝึกสติปัญญาอันดี วิบัสสนา หรือ พาตัวใจกลับบ้าน นี่เป็นวิธีการเดียวที่จะช่วยให้มีจิตใจแข็งแกร่งเหมือนเหล็กไหล มีพลังภายในที่สามารถยับยั้งตนเอง ไม่ตอบสนองต่อสิ่งชั่วร้ายโดยเฉพาะเรื่องที่จะพาดตนเองกลับเข้าคุกอีก

แต่ก่อนจะเข้าเรื่องสติปัญญาอันดี จำเป็นต้องรู้เรื่องขั้นที่ 5 เพื่อให้รู้จักการทำงานของจิตใจ และเข้าใจเหตุผลว่าทำไมจิตใจของคนเราจึงอ่อนแอ ขั้นที่ 5 คือ ส่วนประกอบ 5 อย่าง ที่สร้างร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทุกคน



ขั้นที่ 5

ส่วนประกอบทั้ง 5 รวมมือทำงานกันอย่างแน่นหนาตลอดเวลา แต่เราซึ่งเป็นเจ้าของกลับไม่รู้ เพราะไม่เข้าใจภาษาบาลี ต่อเมื่อแปลเป็นภาษาชาวบ้านและแบ่งเป็นสัดส่วน ก็จะเข้าใจง่ายขึ้น นั่นคือ มนุษย์ทุกคนกำลังเกี่ยวข้องกับ 2 โลก คือ

1) โลกของรูป (มวล สสาร) ซึ่งมีตัวกาย (รูปขันธ์) เป็นประธาน

2) โลกของนาม (พลังงาน) ซึ่งมีหัวใจ (วิญญาณขันธ์) เป็นประธาน

วัฒนธรรมของพุทธศาสนาซึ่งมีสติปัญญาอันดี ทำให้เกิดคำพูดที่คนไทยพูดจนติดปากคือ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว หรือ หัวใจเป็นนาย ตัวกายเป็นบ่าว ซึ่งให้เห็นว่า ตัวกาย เป็นเพียงเปลือกหรือตัวปลอมที่ห่อหุ้มหัวใจ อันเป็นตัวจริงของเรา ดังรูปนี้

ตัวกาย

หัวใจ

ตัวเปลือก
กายเป็นบ่าว



ตัวจริง
ใจเป็นนาย



ทุกกิจกรรมในชีวิตของมนุษย์สำเร็จได้ก็เพราะมีหัวใจซึ่งเป็นตัวจริงของเราเป็นผู้สั่งการอยู่ในโลกของใจ แต่หัวใจของเราได้ข้อมูลต่างๆ จากไหน ก็ต้องดูรูปต่อไป



ตัวกายเป็นส่วนที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ในโลกของรูป ซึ่งปัญหาที่หลากหลายเหล่านั้น เปรียบเหมือนคลื่นลมมรสุมที่ซัดส่ายตัวกายของเราให้ขึ้นลงกับมัน พระพุทธเจ้าจึงทำของยากให้เป็นของง่าย โดยบอกว่า ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรก็แล้วแต่ขอให้รวบรวมมาเป็นปัญหาที่มากับภาพ ปัญหาที่มากับเสียง กับกลิ่น กับรส และกับสัมผัสเท่านั้น เช่น ภาพเงินก้อนใหญ่ เสียงนินทา เสียงเมียบ่นให้ไปหาเงิน กลิ่นอาหาร กลิ่นเหล้า เป็นต้น ฉะนั้นในส่วนของโลกภายนอก (รูป สสาร) จึงมีตัวกายของเราที่กำลังรับข้อมูล (เหตุการณ์ทั้งบวกและลบ) ที่เข้ามาประชิดตัวเราในลักษณะของภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส



โลกของรูป (สสาร)
ตัวกาย



ตัวเปลือก
กายเป็นป่าว

โลกของนาม (พลังงาน)
ตัวใจ

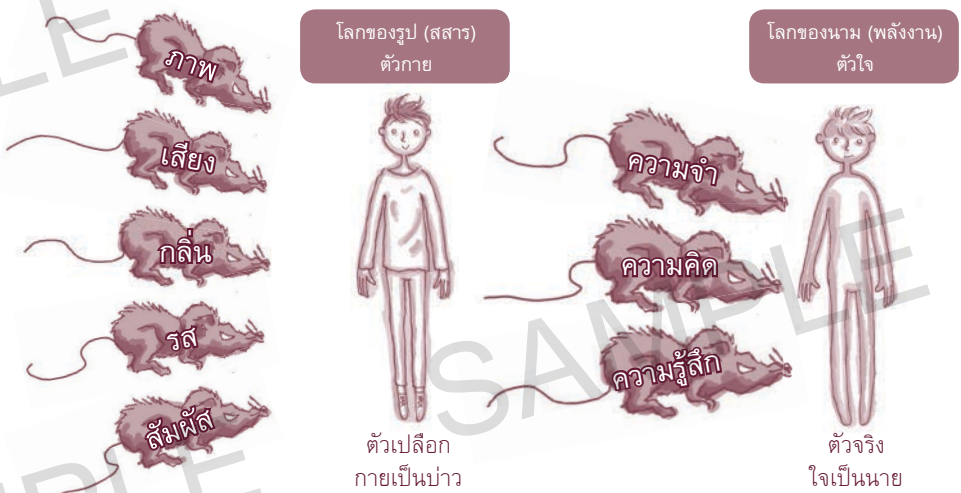


ตัวจริง
ใจเป็นนาย

แต่ตัวกายเป็นเพียงตัวปลอม ครอบงำที่ข้อมูลดิบเหล่านี้ยัง
เดินทางไม่ถึงตัวใจซึ่งเป็นตัวจริงของเราละก็ ปัญหายังไม่เกิด ฉะนั้น
ข้อมูลดิบจากโลกภายนอกจึงต้องเดินทางเข้ามาในโลกของใจ (โลก
ภายในที่เป็นนาม เป็นพลังงาน) โดยข้อมูลแต่ละกลุ่มจะต้องเดินทาง
ผ่านสะพานที่เป็นคู่สร้างคู่สมของมัน นั่นคือ ภาพต้องเดินผ่าน
สะพานตา เสียงเดินผ่านสะพานหู กลิ่น→จมูก รส→ลิ้น สัมผัส→ผิวหนัง
ทันทีที่ข้อมูลดิบจากโลกภายนอกเข้ามาสู่โลกภายในแล้ว มันจะ
เปลี่ยนสถานะของมันจากรูป (สสาร) เป็นนาม (พลังงาน) กลายเป็น
ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) และ ความรู้สึก (เวทนา) ซึ่ง
ดิฉันจะทำให้ง่ายมากขึ้นอีกโดยรวบ 3 ชั้นนี้ เป็น “หนูเจอรู” ตัวเดียว
ฉะนั้น จะได้สมการง่าย ๆ ดังนี้คือ

ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส = ความจำ ความคิด ความรู้สึก
รูป = นาม
เจอรูรูป = เจอรูนาม
เจอรูภายนอก = เจอรูภายใน

ถ้าแทนปัญหาชีวิตทุกอย่างเป็นเจอร์รี่ และใช้ภาษา “เจอร์รี่” สื่อกันแล้ว จะช่วยให้เข้าใจตนเองและคนอื่นง่ายมากขึ้น นั่นคือ เมื่อเจอร์รี่เดินทางเข้ามาในโลกของใจแล้ว มันก็นำข้อมูลเหล่านี้รายงานต่อตัวใจซึ่งเป็นตัวจริงของเรา ทำให้ตัวใจเรารับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ตรงนี้แหละ ปัญหาจะเริ่มเกิดอย่างแท้จริง เพราะลักษณะที่เจอร์รี่นำข้อมูลดิบมารายงานนั้น มันเหมือนกับหนูแม่ทัพใหญ่ๆ 3 ตัวนี้ไปเอาลูกน้องหนูมาอีกทั้งกองทัพ มารุมกัด ทิ่มแทง ทูบตีตัวใจของเราจนวุ่น (พลังงานสามารถขยายตัวได้เร็วเหมือนเชื้อโรค) ทำให้ตัวใจอ่อนปวกเปียก ไม่มีทางต่อสู้ เพราะเป็นสงครามภายในระหว่าง 1 ต่อ 3 หรือ 1 ต่อทหารหนูทั้งกองทัพ ตัวใจจึงสู้ไม่ได้ ทนความกดดันจากปัญหาต่างๆ ของโลกภายนอกไม่ได้ ตรงนี้เป็นต้นตอของปัญหาสังคมทุกอย่าง คืดง่าย ๆ ว่ากิเลสทุกอย่างของมนุษย์มากับเจอร์รี่ คนทำผิดศีล ทำผิดกฎหมาย ก็เพราะตัวใจถูกกองทัพเจอร์รี่สั่งงานอยู่ในหัว บังคับให้เราทำสิ่งผิดๆ อยู่เสมอ



ตรงนี้แหละ จึงจะเริ่มเข้าใจได้ว่า ทำไมเรื่องสติปัญญาอันสูงส่ง
สำคัญมากต่อมนุษย์ทุกคน เพราะถ้าใครสามารถเอาสติมาตรึงไว้ที่
ฐานหรือพาตัวใจกลับบ้านได้แล้วล่ะก็ ตัวใจของเขาจะค่อยแข็งแกร่งขึ้น
ถ้าเปรียบตัวใจเป็นแมวทอม สติปัญญาอันสูงส่งจะเหมือนข้าวคลุกปลา
เป็นการให้วิตามินแก่แมวทอม เมื่อแมวแข็งแรงแล้ว มันจะลุกขึ้นมา
ต่อสู้กับหนูเจอร์รี่ทั้งกองทัพเอง เกิดปฏิบัติการไล่หนูกออกจากบ้าน
ทำให้ตัวใจเป็นอิสระจากการคุกคามของเจอร์รี่ เกิดพลังภายใน
สามารถต้านแรงกดดันของปัญหาต่างๆ ในโลกของรูปได้ ทำให้
สามารถก้มหน้าก้มตาทำแต่ความดี ไม่ตอบสนองต่อสิ่งชั่วร้าย และ
ทำสิ่งที่ผิดกฎหมายอีก สติปัญญาอันสูงส่งเป็นวิธีการตรงๆ ที่จะให้เรา
ทำความดี หรือรักษาศีลได้โดยไม่มีแรงเสียดทาน ดิฉันเห็นว่าการพร่ำ
สอนให้คนทำความดีโดยการรักษาศีล แต่ไม่บอกวิธีการว่าจะทำดี
อย่างไรโดยไม่มีแรงเสียดทาน จึงเป็นการสอนที่ไม่ครบวงจร ผลจาก
การสอนที่ไม่ครบวงจรคือ สังคมก็ยิ่งเต็มไปด้วยคนเลวที่ละเมียดศีล
มากมาย จนเป็นสาเหตุต้องมาติดคุกเช่นนี้

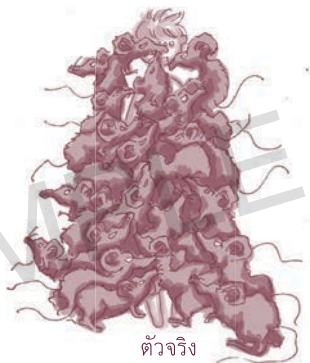


โลกของรูป (สสาร)
ตัวกาย



ตัวเปลือก
กายเป็นบ่อ

โลกของนาม (พลังงาน)
ตัวใจ



ตัวจริง
ใจเป็นนาย

เนื้อหาของการฝึกสติปัฏฐานสี่หรือพาตัวใจกลับบ้านซึ่งเป็นวิธีการที่สอนขาดไป ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการพยายามอยู่กับลมหายใจและการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการอยู่กับปัจจุบันขณะพลังของการอยู่กับที่นี้ เดี่ยวนี้ (Here and Now) ก็จะทำให้คนปฏิบัติมีตัวใจที่แข็งแกร่ง สามารถอยู่เย็นเป็นสุขมากขึ้น ทำความดีได้โดยไม่ต้องฝืน แรงเสียดทานจะน้อยลงมาก ถ้าไม่ฝึกสติปัฏฐานสี่แล้ว จะอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความอยุติธรรมและเหลื่อมล้ำต่ำสูงได้ยากมาก จะมีแต่ความทุกข์ หาคความสงบสุขไม่ค่อยได้

ฉะนั้นฉันจึงเห็นว่าพระควรต้องสอนวิธีการที่จะช่วยให้ตัวใจของคนแข็งแกร่งขึ้นมา เพื่อจะได้มีแรงต้านสิ่งชั่วร้ายและแรงกดดันของสังคมให้ดีที่สุด รัฐบาลต้องให้ความสนใจเรื่องนี้ให้มาก และพยายามบรรจุเนื้อหาเรื่องการพาตัวใจกลับบ้าน ธรรมะทอมกับเจอร์รี่ เข้าไปไว้ในหลักสูตรการศึกษาของชาติ เพื่อเยาวชนไทยจะได้เติบโตขึ้นมาโดยมีความแข็งแกร่งจากภายใน เป็นการสร้างความมั่นคงให้แก่ชาติไทยอย่างแท้จริง คนไทยจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่แตกแยกดังที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้

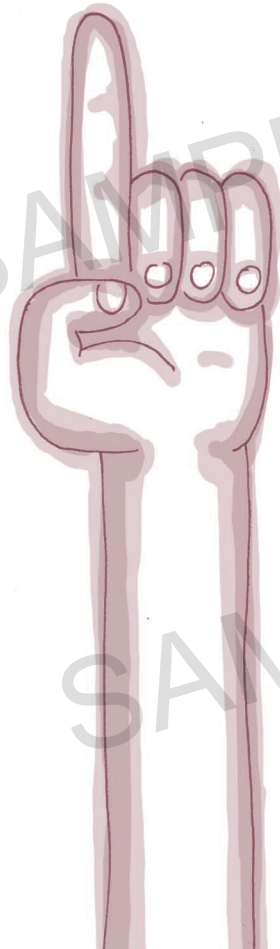
SAMPLE

SAM

Here
and
Now



Breathing,
Movements,
Sensations



SAMPLE

SA

LE

MPLE

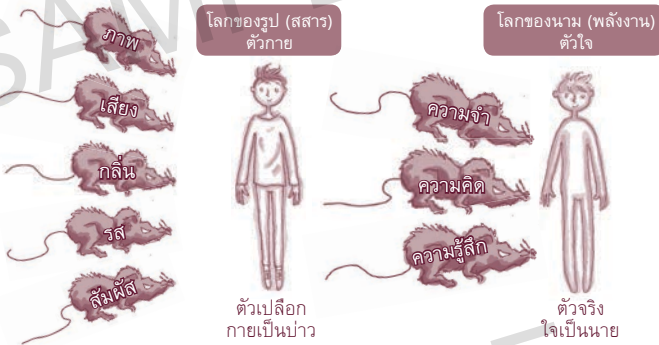
SAMPLE

5

ตัวปลอม ตัวจริง 2



ในบทก่อน ดิฉันได้พูดถึงการไปอบรมนักโทษ และสอนวิธีการ
 ทำความดีโดยไม่มีแรงเสียดทาน ซึ่งดิฉันต้องอธิบายเรื่องขั้นที่ 5 เพื่อ
 ให้รู้จักการทำงานของจิตใจ จึงได้พูดเรื่องตัวกายอันเป็นตัวปลอม
 และตัวใจอันเป็นตัวจริงไปบ้างแล้ว



ภาพข้างบนนี้เป็นตัวแทนขั้นที่ 5 อันเป็นองค์ประกอบที่สร้าง
 มนุษย์แต่ละคน รูปขั้นที่ 5 ในความหมายของพระพุทธเจ้า นั่นท่านไม่ได้
 หมายความว่าเพียงตัวกายเท่านั้น แต่ท่านครอบคลุมทุกอย่างตั้งแต่
 ตัวเราจนสุดขอบจักรวาล นั่นคือประสบการณ์ทุกอย่างที่เรารับรู้ได้ใน
 ลักษณะของ ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่รับรู้ผ่านทางตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ดิฉันจึงแทนประสบการณ์ที่กว้างขวางเหล่านี้ด้วยภาพ
 ที่คนกำลังแหวกว่ายในมหาสมุทรของปัญหาชีวิต ซึ่งกว้างใหญ่และ
 หลากหลายมาก อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ก็เป็นนักรวบอีกคนหนึ่งเช่นกัน
 โดยแทน ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยคำสองคำคือ สสาร (มวล,
 Mass) กับ พลังงาน (Energy) เช่น เสียง คลื่น ลม สนามแม่เหล็ก
 เป็นต้น แต่พระพุทธเจ้าใช้เพียงคำเดียวเท่านั้น คือ รูป (Rupa) ซึ่ง
 ครอบคลุม ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัสทุกอย่าง ฉะนั้นพลังงานใน
 ความหมายของไอน์สไตน์ ยังคงเป็น “รูป” ในสายตาของพระพุทธเจ้า

ส่วนโลกของนาม (โลกภายในใจ) ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ชั้นนี้ นั้น ถึงแม้ดิฉันใช้คำว่า “พลังงาน” ก็ตาม ขอให้เข้าใจว่าพลังงานนี้ไม่ใช่เป็นความหมายที่ไอน์สไตน์ใช้ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ของไอน์สไตน์ เน้นแต่เรื่องของรูปหรือโลกภายนอกอย่างเดียว ไม่ได้เน้นเรื่องจิตใจ ดิฉันเพียงขออิมคำว่า ‘พลังงาน’ มาแทนสภาวะของนามชั้นทั้ง 4 ซึ่งเข้าใจได้ง่ายกว่าเท่านั้น และโดยสภาวะ เช่น ความคิด แล้ว ก็น่าจะจัดอยู่ในลักษณะของพลังงานได้

อย่างไรก็ตาม จากภาพเหล่านี้ ดิฉันต้องการให้คุณเห็นความ เกี่ยวข้องกันระหว่างชั้นทั้ง 5 โดยมีตัวกายเป็นประธานของโลก ภายนอก และตัวใจเป็นประธานของโลกภายใน ข้อมูลสำคัญอย่าง ยิ่งยวดที่ดิฉันต้องการเน้นและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเข้าใจคือ ต้องรู้ว่าตัวกายของเราไม่ใช่เป็นตัวจริง เมื่อพระพุทธรูปเจ้าตรีสุว่า “สัตว์ทั้งหลายล้วนต้องเที่ยวอยู่ในวิภังขารเป็นอนาถา” นั้น ท่านหมายถึง วิญญาณชั้นที่ ดิฉันแทนด้วยคำว่า “ตัวใจ” เพื่อให้สอดคล้องกับ “ตัวกาย” นี่จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่สนับสนุนว่าตัวใจ เป็นตัวจริง และตัวกายเป็นตัวปลอม หรือ (ตัว) ใจเป็นนาย (ตัว) กายเป็นบ่าว กายเราจึงเหมือนนงมือ ในขณะที่ตัวใจเป็นมือ จริง ๆ ที่กำลังเชิดนงมืออยู่



เหตุผลที่สนับสนุนเพิ่มเติมว่า ตัวใจเป็นตัวจริงคือ ทุกครั้งที่ เรานอนหลับสนิท หมดสติไม่ว่าจะใชยาสลบหรือไม่ใช้ อยู่ในอาการ โคม่า และตายสนิท ในสักรณีนั้ เรามาสมมุติแบบเข้าใจง่าย ๆ ว่า ตัวใจ ได้ออกจากตัวกาย ไปไหนไม่รู้ และไม่จำเป็นต้องรู้ ตรงนี้ขอให้เป็น ความลับของสวรรค์ดีกว่า รู้มากอาจยุ่งได้



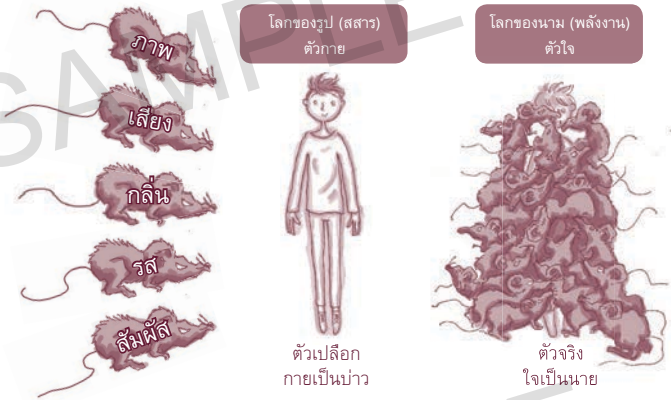
จุดสำคัญที่ต้องการเน้นคือ เมื่อเหตุการณ์ทั้งสี่อย่างเกิดขึ้น แม้ ตัวกายยังหายใจอยู่ แต่ถ้าไม่มีมือเช็ดถุงมือแล้ว แม้มีตา ก็มองไม่เห็น ภาพ มีหู ก็ไม่ได้ยินเสียง คนหลับเป็นตายนั้น แม้ไฟไหม้อยู่ใกล้ๆ เขย่า ตัวเขาอย่างไร ก็ไม่ตื่น เพราะตัวใจไม่อยู่ ตัวกายจึงเหลือเพียงเปลือก เปล่าๆ ที่ทำอะไรไม่ได้ ขณะนั้นจึงไม่มีการเชื่อมโยงระหว่างโลกภายนอก กับภายใน แต่พอตัวใจกลับมาสู่ตัวกายแล้ว (มือกลับมาสู่ถุงมือ) เช่น ในกรณีที่ “รู้สึกตัว” หลังจากนอนหลับสนิท ตัวกายจึงสามารถ “ตื่น” กลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีก สะพานตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเริ่มทำงาน รับข้อมูล (Data) อันคือ ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส (เจอรึ่) จากโลก ภายนอกได้อีก

นี่คือสาเหตุที่ว่า ทำไมคนจึงตกอกตกใจเมื่อมีคนในครอบครัว เกิดอาการ “ไม่รู้สึกรู้ตัว” ขึ้นมา อาจจะเป็นลม หมดสติ หรือเจ็บไข้อย่างปวด ถึงขนาด “ไม่รู้สึกรู้ตัว” ทุกคนที่อยู่รอบข้างจะตกใจกลัวมาก ร้องห้าม ร้องไห้ กลัวว่าคนที่เขารักจะ “ไม่รู้สึกรู้ตัวอย่างถาวร” หรือ “ตาย” นั่นเอง ต้องวิ่งหาหมอกันให้วุ่นเพื่อให้คนที่เรารัก “รู้สึกรู้ตัว” ได้อีก ดังนั้น พอคนไข้กลับรู้สึกตัวขึ้นมาอีก คนรอบข้างก็จะตื่นตื่น ดีใจอย่างสุดๆ เช่นกัน และพูดต่อๆ ซ้ำๆ ให้คนอื่นรู้ว่า “เขารู้สึกรู้ตัวแล้ว โอ...ดีใจจัง โชคดีจัง โลงอกเสียที”

คำพูดและปฏิกิริยาที่เรามักเห็นและฟังจนชินนั้น หากไม่รู้ ไม่ว่า เรากำลังพูดถึง “หัวใจ” หรือ วิญญาณชั้นนี้ ซึ่งเป็นธาตุ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ “รู้สึก” ธาตุรู้สึกนี้ เมื่อมาอยู่กับตัวกาย มันก็จะ ทำหน้าที่ “รู้สึก + ตัวกาย” ซึ่งเราพูดสั้นๆ ว่า “รู้สึกรู้ตัว” ฉะนั้น วัสดุ “รู้สึกรู้ตัว” จึงเป็นการทำงานของสองชั้นนี้ร่วมกัน คือ รูปชั้นนี้ กับ วิญญาณชั้นนี้ หรือ ตัวกายกับหัวใจนั่นเอง

ตัวกายเป็นเพียงตัวปลอมที่เป็นเพียงสะพานรับข้อมูลปัญหา ต่างๆ ในโลกภายนอก เพื่อรายงานต่อหัวใจที่เป็นตัวจริง สะพานเหล่านี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ที่สามารถรับข้อมูลอันเป็นคู่สร้างคู่สม ของมันเท่านั้นอันมี ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทันทิที่ข้อมูลเหล่านี้ เข้ามาสู่โลกภายในใจของเรา มันก็เปลี่ยนจากสภาวะของรูปเป็นนาม กลายเป็น ความจำ (สัญญาชั้นนี้) ความคิด (สังขารชั้นนี้) ความรู้สึก (เวทนาชั้นนี้) ซึ่งดิฉันรวมทั้งสามชั้นนี้ให้เป็น “เจอรู” ที่สามารถนำ ลูกหนูทั้งกองทัพมาถล่มเรา (หัวใจ) อันเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหา

ที่ทำให้เครียด กลุ้มใจ เป็นทุกข์ นี่คือการงานของชั้นที่ 5 ที่ประกอบเป็นร่างกายจิตใจของมนุษย์ทุกคน



เมื่อเข้าใจต้นตอของปัญหาทุกอย่างว่ามาจากเจอรีแล้ว ก็ต้องรู้ต่อไปว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ท่านได้พบทางลัดที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ โดยบอกให้เราทำเรื่องเดียวเท่านั้นคือ สติปัฏฐานสี่ หรือ วิปัสสนา ซึ่งดิฉันมาแปลงเป็น พาตัวใจกลับบ้าน ใครที่ฝึกฝนทักษะการพาตัวใจกลับบ้านได้ละก็ จะช่วยไล่หนูเจอรีออกจากโลกของใจ เพื่อตัวใจของเราจะได้เป็นอิสระจากการคุกคามของปัญหาชีวิตต่างๆ (เจอรี) ทำให้สามารถพบความสงบสุขได้อย่างถาวร

ดิฉันนำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดเพื่อต้องการให้รู้ว่า การเอา “ตัวกาย” ของผู้กระทำผิดทั้งหลายไปขังคุก โดยคิดว่านักโทษเหล่านั้นจะเข็ดหลาบและกลับตัวเป็นคนดีได้ นั้นเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก คนที่กลับตัวได้จริงๆ เพราะเข็ดต่อความลำบากในคุกคงต้องมีบ้าง แต่ก็เป็นส่วนน้อย เพราะนั่นเป็นการลงโทษตัวกายซึ่งเป็นตัวปลอม

นอกจากนั้น สังคมนักโทษคือ สังคมที่แต่ละคนกำลังถ่ายทอดเจรีดำ ๆ (ความคิดชั่ว ๆ) ให้แก่กันและกัน เปรียบเหมือนมหาวิทยาลัยที่เต็มไปด้วยสาขาวิชาผิดกฎหมายทั้งหลาย นักโทษวัยรุ่นที่ติดคุกเพราะการลักเล็กขโมยน้อย หากไปคลุกคลีกับนักโทษที่มีประสบการณ์มากกว่า เช่น ปล้นธนาคาร ขยายยาเสพติด หรือขายมนุษย์อย่างเป็นทางการก็สามารถเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ที่จะทำผิดกฎหมายได้ดีขึ้น นักโทษที่ถูกปล่อยออกมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ล้วนไปทำผิดกฎหมายและกลับเข้าคุกอีก จนไม่มีเนื้อที่ในคุกเพียงพอที่จะขังนักโทษอีกแล้ว

จึงกลับมาสู่สิ่งที่นักโทษได้ถามดิฉันดังที่พูดไว้ในบทก่อนว่า จะทำอย่างไรจึงจะไม่ตอบสนองต่อเหยื่อที่มาช่วยผู้ให้ตนทำผิด หรือทำอย่างไรจึงจะระงับความโลภ ความโกรธของตนเองเพื่อไม่ทำสิ่งผิดกฎหมายอีก เพื่อจะได้ทำความดีโดยไม่มีแรงเสียดทาน นี่เป็นคำถามที่ตรงเป้าหมายที่สุด ซึ่งคำตอบมีเรื่องเดียวเท่านั้นคือ ต้องแก้ไขที่ตัวใจ อันเป็นตัวจริงของเราเท่านั้น การสอนให้นักโทษฝึกวิปัสสนากรรมฐานคือ การเปลี่ยนนิสัยชั่วให้เป็นดีอย่างแท้จริง นิสัยชั่วก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าเจรีดำที่กำลังรุมล้อมตัวใจของเราอยู่ เมื่อสามารถไล่หนูดำที่เกาะเกี่ยวตัวใจออกไปได้โดยเอาสติมาตรึงไว้ที่ฐาน เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหว ตัวใจก็จะเป็นอิสระจากความคิดชั่ว ๆ ทั้งหมด ถ้าไม่แก้ไขโดยสอนนักโทษให้รู้จักการไล่เจรีดำออกจากตัวใจแล้ว การพัฒนามนุษย์ที่แท้จริงย่อมไม่เกิดอย่างแน่นอน แม้เอาตัวกายของนักโทษไปขังตลอดชีวิต ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะตัวใจยังไม่เป็นอิสระ และไม่ได้รับการขัดเกลาอย่างแท้จริง ฉะนั้นแม้มีการลงโทษ

ถึงขั้นประหารชีวิต แต่ก็ไม่ได้ทำให้คนกลัวถึงขนาดไม่กล้าทำเรื่อง ผิดกฎหมายอีก ก็ยังมีคนทำผิดถึงขั้นต้องโทษประหารมาเรื่อยๆ โดย ตลอด ข้อมูลที่น่ากลัวกว่าคือ คนทำผิดที่มีอำนาจมาก ๆ มักไม่ถูกจับ เพราะมีอำนาจเพียงพอที่จะคุ้มกันตนเองได้ คนที่ถูกจับมักเป็นผู้ที่ รับผิดชอบต่อเหตุเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งให้เห็นว่า เราจำเป็นต้องพัฒนาสังคม เป็นส่วนรวม ไม่ใช่เปลี่ยนแต่นักโทษในคุกเท่านั้น

ถ้าหากเปลี่ยนแปลงและพัฒนาหัวใจซึ่งเป็นตัวจริงได้ละก็ สังคมทั้งในคุกและนอกคุกจะดีขึ้นได้ทันที ยกตัวอย่างองคฺุสิมาล ที่เป็น Serial Killer ในยุคของพระพุทธรเจ้า ฆ่าคนเป็นว่าเล่น ตั้งเกือบ พันคน เมื่อได้พบพระบรมศาสดาแล้ว ก็ยังสามารถขัดเกลากหัวใจจน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ แม้ยุคนี้ก็ยังทำได้อยู่ ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อขัดเกลากหัวใจให้สะอาดอีกครั้ง โดยการฝึกฝนเรื่องพาตัวใจ กลับบ้านและเอาเจอรีต้าๆ ออกไป ตัวใจซึ่งเป็นตัวจริงก็จะสะอาดได้ อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นตออย่างแท้จริง

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องนำธรรมะหอมกับเจอรี และ ความรู้เรื่องสติปัญญาฐานสี่ (พาตัวใจกลับบ้าน) เข้ามาอยู่ในหลักสูตร การศึกษาของโลก เพื่อมนุษยชาติจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสงบ มีทั้ง สันติสุขและสันติภาพอย่างแท้จริง สันติสุขภายในใจเป็นเรื่องเดียวกับการได้อยู่กับที่นี่ เดี๋ยวนี้ (Here and Now)