

ความเป็น ๘

มโนชย

กับ ๙ การเข้าถึง

สิ่งสูงสุด

ความจริง

ความดี

ความงาม

ประเวศ วะสี

0700  
384ถ  
550.

๖.3608

# ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม

ประเวศ วะสี

เลขหมู่ HB 700 ป384ค 2550

เลขทะเบียน 00000492

การประชุม

วันที่ 3/6/11

8<sup>th</sup> HA National Forum : Humanized Healthcare

คืนหัวใจให้ระบบสุขภาพ  
ในระหว่างวันที่ ๑๓-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๐



HD 700 ป384ค 2550.



\*BK0000002425\*

ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูง...  
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด

ความจริง ความดี ความงาม

ประเวศ วะสี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล

จัดพิมพ์ : สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล

ชั้น ๒ อาคารกรมการแพทย์ ๖

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร : ๐-๒๕๕๑-๐๑๐๒ - ๓

อำนวยการจัดพิมพ์ :

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

๑๑๖๘ ซอยพหลโยธิน ๒๒ ถนนพหลโยธิน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร : ๐-๒๕๑๔-๕๘๕๕

# ในวิกฤตการณ์ปัจจุบัน

**มนุษย์**

ไม่มีทางออกในภาพภูมิทางวัตรธรรม  
นอกจากหันไปใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์

ที่สามารถเข้าถึง

สิ่งสูงสุด

หรือ

ความจริง ความดี ความงาม

อันจะก่อให้เกิดจิตสำนึกใหม่

และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน

ศานติสุขบนพื้นพิภพนี้

จึงจะเกิดขึ้นได้




## สารบัญ

- |   |    |
|---|----|
| ๑. ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด  | ๕  |
| ๒. การยึดมั่นในระดับต่ำที่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด :<br>รากฐานของวิกฤตการณ์ใหญ่ของมนุษยชาติ | ๑๐ |
| ๓. สิ่งสูงสุด   | ๑๔ |
| ๔. ความจริง ความดี ความงาม  | ๒๐ |
| ๕. สติ : การรู้ตัวเอง   | ๓๒ |
| ๖. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน(Transformation)  | ๕๔ |
| ๗. ความชอบธรรมและพลังแห่งความไม่เป็นทางการ  | ๖๒ |

๑.

ความเป็นมนุษย์กับ

การเข้าถึงสิ่งสูงสุด



ในทางชีววิทยามนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง ดีเอ็นเอของคนต่างจากของลิงชิมแปนซีไม่ถึง ๕ เปอร์เซ็นต์ แต่มนุษย์ก็ต่างจากสัตว์อื่นชนิดคนละกฏภูมิทีเดียว

เริ่มต้นจากสมองของมนุษย์ต่างจากสัตว์อื่นๆ ถ้าผ่าสมองของมนุษย์เป็นสองซีกจะเห็นด้วยตาเปล่าว่าประกอบด้วยสามชั้น

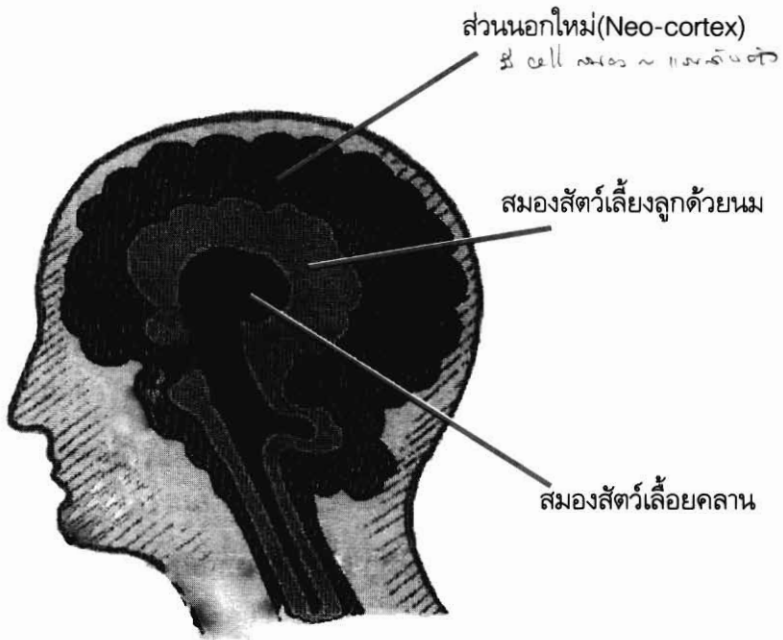
**ชั้นในสุด** สืบเนื่องมาจากสมองสัตว์เลื้อยคลาน (Reptilian brain) มีหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึก เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การกิน

**ชั้นที่สอง** สืบเนื่องมาจากสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (Mammalian brain) มีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์

**ชั้นนอกสุด** เรียกว่าส่วนนอกใหม่ (Neo-cortex) ซึ่งหนามาก พอกเข้ามาใหม่ในคน ส่วนนี้ที่ทำให้คนต่างจากสัตว์

สัตว์เลื้อยคลาน เช่น จระเข้ ตะกวด มันไม่มีอารมณ์ มีแต่การอยู่รอด ส่วนสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว มีอารมณ์ชัดเจน แต่สัตว์ทั้งหลายก็ทำได้ตามธรรมชาติของสัตว์ที่บางคนใช้คำว่า กิน ชี ปี่ นอน ไม่มีบาปไม่มีบุญ ธรรมดา

ส่วนมนุษย์นั้น นอกจากธรรมชาติอย่างสัตว์คือ กิน ชี ปี่ นอน แล้วยังสามารถทำสิ่งที่สูงกว่านั้นอีกมาก เพราะสมองส่วนนอกใหม่อันหนาเตอะ ทำให้สามารถคิดหาเหตุผล สร้างความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้ความเป็นอยู่และสังคมของมนุษย์มีวิวัฒนาการยกระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่สัตว์ยังอยู่ในระดับเดิม



รูปที่ ๑ แผนภาพแสดงหน้าตัดของสมองมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยสามชั้น

ในขณะที่สัตว์อยู่ในภพภูมิทางวัตถุล้วนๆ คือ กิน ชี้ บี นอน สมองส่วนนอกใหม่ของมนุษย์ ซึ่งเป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล ทำให้มนุษย์มีภพภูมิที่เป็นนามธรรมอันสูงได้มาก เกิดมีบุญมีบาปขึ้น มีสิ่งที่เรียกว่าจิตใจสูง → มนุษย์จริง





มีผู้แยกศัพท์คำว่า มนุษย์ ว่ามาจาก มนะ = จิต และ อุษะยะ = สูง  
มนุษย์จึงแปลว่าผู้มีจิตใจสูง

คือถ้าจิตใจต่ำก็เป็นสัตว์ ถ้าจิตใจสูงก็เป็นมนุษย์

มนุษย์ไม่ว่าอยู่ที่ไหนๆ ก็ล้วนต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทำให้เกิดหลักการหรือกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน และเมื่อเกิดศาสนาใหญ่ๆ ขึ้น เช่น ฮินดู พุทธ เต๋า คริสต์ อิสลาม ลิกซ์ ก็มีทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติที่ยกระดับจิตใจของมนุษย์ให้สูงได้อย่างสุดๆ อย่างไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้


แสดงว่า ในความเป็นมนุษย์หรือมนุษย์สภาวะนั้นมีศักยภาพในการเข้าถึงความดีได้อย่างสุดๆ

มีคำพูดกันมาแต่โบราณว่าในความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ ความจริง ความดี ความงาม และมีตัวอย่างของคนที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดให้เห็นได้จริงๆ ว่าเป็นคนที่...

**มีอิสระ เบาสบาย มีความสุข มีความ รักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่ง มีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ**

ในสมัยปัจจุบัน มนุษยชาติได้หลุดเข้าไปสู่ครรลองหรือวิถีชีวิต หรือบางคนเรียกว่าอารยธรรมแบบใหม่ที่เป็นวัตถุนิยม บริโภคนิยม เกิดระบบเศรษฐกิจที่ต้องกระตุ้นให้คนทั้งปวงบริโภคมากๆ

ระบบเศรษฐกิจนี้จึงจะทรงตัวและเติบโตได้ มีคนจำนวนมากมีอาชีพอยู่ได้เพราะมีคนบริโภคมากๆ ถ้าคนบริโภคน้อย เศรษฐกิจก็จะตก



และตงาน ชีวิตยากลำบากหรือถึงกับต้องฆ่าตัวตาย ฉะนั้นจึงต้องทำทุก  
วิถีทางที่จะกระตุ้นให้มีการบริโภคมากๆ

ในระบบที่มีการกระตุ้นให้มีการบริโภคมากๆ ผู้คนก็จะต้องทำงาน  
มากขึ้น เหนื่อยมากขึ้น โลกมากขึ้น แย่งชิงมากขึ้น ทำลายสิ่งแวดล้อมมาก  
ขึ้น ชัดแย้งและรุนแรงมากขึ้น จนโลกทั้งโลกตกอยู่ในวิกฤตการณ์แห่งการ  
ทำลายตัวเองอย่างไม่มีทางออก

และจะไม่มีทางออก ถ้าเรายังพัฒนาอยู่ในระนาบหรือภพภูมิเดิม  
คือภพภูมิทางวัตรธรรม

เราจะต้องยกระดับการพัฒนาไปสู่ภพภูมิใหม่ คือภพภูมิแห่งความ  
เป็นมนุษย์ที่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุดได้ ต่อเมื่อมนุษย์เกิดจิตสำนึกใหม่  
เข้าใจมนุษยภาวะของตน และพากันเข้าถึงสิ่งสูงสุด จึงจะหลุดพ้นจาก  
วิกฤตการณ์ปัจจุบัน

๒.

การยึดมั่น  
ในระดับต่ำ  
ที่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด

รากฐานของ  
วิกฤตการณ์ใหญ่  
ของมนุษยชาติ

ในศตวรรษที่แล้วคนตายจากสงครามต่างๆ ประมาณ ๒๐๐ ล้านคน แต่คนที่ตายเพราะความยากจนและความอยุติธรรมที่เรียกว่าความรุนแรงอย่างเงียบ (Silent violence) นั้นมากกว่านั้นหลายเท่าตัว

ในศตวรรษนี้ความรุนแรงทั้งอย่างโจ่งแจ้งและความรุนแรงอย่างเงียบก็ยังคงดำรงอยู่ ช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยและระหว่างประเทศจนกับประเทศรวยยิ่งห่างมากขึ้น อันจะนำไปสู่ความอยุติธรรม ความขัดแย้ง และความรุนแรงมากขึ้น การทำลายสิ่งแวดล้อมทั้งบนดิน ในน้ำ และในชั้นบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เพราะจำนวนประชากรที่ล้นโลก บวกด้วยการกระตุ้นการบริโภคจากระบบเศรษฐกิจ บริโภคนิยม จนกระทั่งระบบโลกจะไม่สามารถดำรงความสมดุลไว้ได้ <sup>(๓) ๒๐๑๕-๒๐๓๐</sup>

การพังทลายของระบบโลกจะกระทบสรรพชีวิตทั้งปวง อันจะนำไปสู่การสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ แม้มนุษยชาติก็เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ในวิกฤตใหญ่ของโลกครั้งนี้ด้วย

เราอาจจะโทษว่า วิกฤตการณ์ใหญ่แห่งยุคสมัย มีสาเหตุมาจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ระบบการเมืองที่ไม่ถูกต้อง ระบบเศรษฐกิจที่ไม่ถูกต้อง หรือระบบการศึกษาที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งก็มีส่วนถูก

แต่รากฐานของวิกฤตการณ์ใหญ่ของมนุษยชาติอยู่ที่การยึดมั่นในระดับต่ำที่ไม่ใช่สิ่งสูงสุด

การยึดมั่นในระดับต่ำคืออะไร



การยึดมั่นในระดับต่ำ คือ

- (๑) การยึดมั่นในตัวตน หมู่พวก เผ่าพันธุ์ เชื้อชาติ สีผิว ศาสนา เฉพาะของตนๆ
- (๒) ยึดมั่นในทิวทัศน์ ทฤษฎี ความรู้ ความคิด เทคโนโลยี
- (๓) ยึดมั่นในอำนาจและเงิน

ความยึดมั่นทั้ง ๓ ประการอยู่ในระดับต่ำ เกิดจากจิตสำนึกที่เล็กหรือคับแคบ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ**ความจริงใหม่** (New reality)

ความจริงเก่าคือมนุษย์มีจำนวนน้อย อยู่ห่างไกล หรือแยกกันอยู่เป็นกลุ่ม หรือเผ่าพันธุ์

แต่ปัจจุบันมนุษย์มีจำนวนมาก มาอยู่ใกล้กันหรือรวมเป็นโลกเดียวกัน

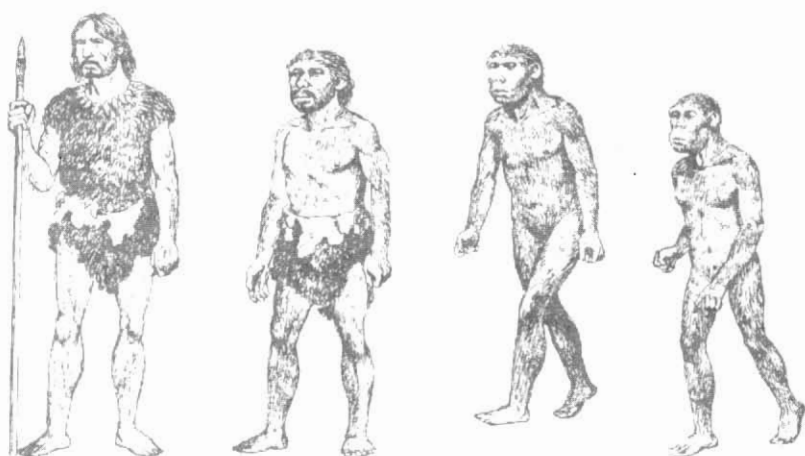
ความจริงคำว่าโลกาภิวัตน์แปลว่าความเป็นโลกเดียวกัน แต่เอามาใช้ในทางคับแคบที่หมายถึงการสื่อสารถึงกันทั้งโลกและระบบการค้าเสรีเชื่อมต่อกันทั้งโลก ซึ่งยังอยู่ในระนาบต่ำ คือเอาเปรียบกันได้ทั่วโลก

ความเป็นโลกเดียวกันที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมนุษย์มีจิตสำนึกใหม่ที่เป็นจิตสำนึกใหญ่ ที่เห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของมนุษย์ทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมด เกิดความรักอันไพศาลเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับสรรพธรรมชาติทั้งปวง

ในความเจ็บป่วยของโลกในปัจจุบัน แม้การรักษาตามอาการและรักษาแบบประคับประคองก็คงจะต้องทำ แต่จะไม่สามารถเยียวยาโลก (Heal the World) ได้

ถ้าความคิด ทฤษฎี วิธีการใดๆ ยังอยู่บนฐานของจิตสำนึกเก่าๆ อันอยู่ในระนาบต่ำ การจะเยียวยาโลกให้หายป่วยได้มนุษย์จะต้องกลับไปหาคักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ หรือความจำเพาะของความเป็นมนุษย์เท่านั้นที่สัตว์ไม่มี

นั่นคือศักยภาพของการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งเป็นธรรมชาติในสมองใหญ่ (Neo-cortex) ของสมองมนุษย์ ที่รอคอยการใช้ให้สมศักยภาพมากกว่าสองแสนปีแล้ว ตั้งแต่ชาติพันธุ์มนุษย์ Homo sapiens ถือกำเนิดขึ้นบนพื้นพิภพนี้



៣.

។  
តិរិះស្តង់ស្តុត

។  
តិរិះស្តង់ស្តុត

มนุษย์วิวัฒนาการมาจากสัตว์ ในช่วงต้นๆ ก็คงมีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมในระนาบเดียวกับสัตว์ คือ กิน ชี้นอน


แต่ต่อมาเกิดความตระหนักรู้ว่ามีอะไรสูงกว่าทางวัตถุหรือรูปธรรม โดยยังไม่รู้ว่าคืออะไร แต่คิดว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ ก็เกิดลัทธิบวงสรวง พิธีกรรม บูชายัญ หรือยัญญพิธีต่างๆ เริ่มแต่เมื่อประมาณ ๓-๔ พันปีก่อน ตั้งแต่เกิดศาสนาฮินดู

ต่อมาพุทธศาสนา คริสต์ อิสลาม ลิกซ์ ตามมาเป็นลำดับ มนุษย์เกิดปัญญารู้ว่าตัวตนของตัวเองไม่ใช่สิ่งสูงสุด ถ้ายึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแล้วจะเกิดความบีบคั้น อึดอัดขัดแย้ง และไม่เป็นไปเพื่อความสุขแห่งการอยู่ร่วมกัน แต่มีสิ่งอื่นที่ใหญ่กว่า สูงกว่า และสูงสุด

ในศาสนาฮินดูเห็นว่าปรมาตมันหรือพรหมัน เป็นสิ่งสูงสุด แต่ละคนมีอัตตาหรืออาตมันซึ่งเล็กๆ ปรมาตมัน คือ บรม+อาตมัน เป็นอาตมันที่ใหญ่ที่สุด นั่นก็คืออาตมันเป็นจิตเล็ก ปรมาตมันเป็นจิตใหญ่ที่สุด ถ้าบุคคลเอาจิตเล็กของตัวเองไปรวมกับจิตที่ใหญ่ที่สุด ก็จะประสบอิสรภาพหรือหลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเอง

ในทางพระพุทธศาสนานิพพานคือสิ่งสูงสุด ที่บุคคลหลุดพ้นจากความยึดมั่นในตัวตนโดยสิ้นเชิง บุคคลสามารถลดความยึดมั่นในตัวตนในระดับต่างๆ จนสามารถบรรลุสิ่งสูงสุดได้





ในศาสนาที่มีพระเจ้า พระเจ้าคือสิ่งสูงสุด ที่เมื่อใครเข้าถึงพระเจ้า ก็จะไม่หลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเอง มีความเป็นอิสระและรักคนอื่นมากขึ้น

สิ่งที่เห็นตรงกันในทุกศาสนาก็คือการยึดมั่นในตัวตน หรือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางหรือสิ่งสูงสุดนั้นไม่ดี เพราะคับแคบ เมื่อคับแคบก็ อึดอัด ชัดข้อง ชัดแย้ง ทำให้คุณภาพชีวิตไม่ดี นำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง แย่งชิง และทำร้ายกัน ไม่เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

การเอาจิตออกจากตัวเองไปสู่สิ่งสูงสุด ทำให้เบาสบาย มีความสุข มีความเมตตา เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข จึงสรุปกันว่ามนุษย์ จะมีแต่เรื่องทางวัตถุเท่านั้นไม่พอ แต่**ในความเป็นมนุษย์นั้นจะต้องมีการเข้าถึงสิ่งสูงสุดด้วย**

ในโลกจึงเต็มไปด้วยสัญลักษณ์มากมายที่เชื่อว่ามนุษย์ต้องเข้าถึงสิ่งสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นยอดแหลมของพระเจดีย์ ยอดของโบสถ์ วิหาร หรือ เทวาลัย

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่เริ่มต้นเมื่อประมาณ ๕๐๐ ปีก่อนทำให้โลกเอียงไปสู่วัตถุธรรมมากขึ้นๆ พร้อมๆ กับการลดลงของมิติทางนามธรรม จนนำมาซึ่งอารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยม เงินนิยมในปัจจุบัน

ในโลกของวัตถุนิยม มองอะไรอย่างแยกส่วนตายตัว อะไรเป็นอะไรก็เป็นอย่างนั้น เช่น เป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นคน คนก็แยกออกเป็นกายและใจ แยกกันอยู่เป็นส่วนๆ แต่ตามหลักทางพุทธศาสนามองทุกอย่าง เป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ไม่มีอะไรดำรงอยู่ด้วยตัว

ของตัวเอง แต่ทั้งหมดเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องไม่ขาดสาย ไม่มีตัวตนของตนเองเป็นเอกเทศ

วิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้าที่ค้นพบกฎของสัมพันธภาพ (Relativity) และควอนตัมฟิสิกส์ พบว่าสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์ ไม่มีตัวตนที่แน่นอนในตัวของตัวเอง จักรวาลทั้งหมดล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว

จักรวาลทั้งหมดหรือเอกภพนี้มีขนาดใหญ่มากเกินที่มนุษย์จะคิดไปถึง (อจินไตย) ถ้าจิตเข้าถึงความใหญ่ของจักรวาลก็หลุดพ้นจากความคับแคบในตัวเองได้เหมือนกัน แม้ในส่วนที่เล็กกว่านั้น เช่น เมื่อมนุษย์อวกาศชื่อโรเจอร์ มีเทลล์ยืนอยู่บนดวงจันทร์แล้วมองมาเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ จิตของเขาเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เกิดความรักเพื่อนมนุษย์ทั้งหมดและธรรมชาติทั้งหมด เพราะเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด

ความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมดคือความจริง

การเห็นเป็นส่วนๆ รวมทั้งเห็นแต่ตัวเราเป็นความไม่จริง หรือมายาคติ การยึดมั่นในความไม่จริงทำให้บีบคั้น

การเข้าถึงความจริงทำให้เป็นอิสระ

ในคติหนึ่งความจริงคือสิ่งสูงสุด

ในความจริงมีความดี และความงาม

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทำให้เกิดความเป็นอิสระ ความสุข และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด

โดยสรุป การเข้าถึงสิ่งสูงสุดในคติต่างๆ คือ




คติ	สิ่งสูงสุด
๑. ศาสนาฮินดู	ปรมาตมัม
๒. พุทธศาสนา	นิพพาน
๓. หลายศาสนา	พระเจ้า
๔. วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า	ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง ทั้งเอกราช
๕. คติโบราณสากล	ความจริง ความดี ความงาม

คติต่างๆ เหล่านี้อาจดูว่าต่างกัน แต่มีจุดร่วมอยู่ที่การลดความมีตัวตน หรือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง

ถ้าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางไม่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุดได้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นปรมาตมัม นิพพาน พระเจ้า ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง หรือความจริง ความดี ความงาม

ถ้าเราเข้าใจจุดร่วมก็จะเห็นคุณค่า และได้รับประโยชน์จากทุกคติ เช่น เป็นชาวพุทธถ้าอ่านคิตาญชลี ของท่านมหาท้าววิริยพินทรนาถตะกอร์ ซึ่งเป็นกวีนิพนธ์อันไพเราะที่สื่อสารกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของจักรวาลให้เล็ก ก็ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเบาตัว เป็นอิสระ มีความสุข มีความรักในผู้อื่นและสรรพสิ่งได้ เป็นต้น

ในสมัยโลกาภิวัตน์ หรือความเป็นโลกเดียวกัน ที่ผู้คนต่างเชื้อชาติ ต่างศาสนา เข้ามาอยู่ประชิดกันหรืออยู่ในสังคมเดียวกัน ถ้าเห็นความ



เป็นเพื่อนมนุษย์และเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนของคนทุกคน เราควรเห็นคุณค่าของระบบคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ต่างวัฒนธรรมด้วย  
อย่างที่ท่านมหาตมะคานธีกล่าวถึง “การเปิดหน้าต่างทางวัฒนธรรมให้กว้าง” ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์และการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

๔.

ความจริง ความดี

ความงาม

ความจริง ความดี ความงาม ถ้ามองแบบแยกส่วนเป็น  
เรื่องๆ ก็อาจจะมี ความหมายต่างๆ กัน

แต่ถ้ามองเป็นองค์รวมว่าความจริงที่มีความดีและความงามอยู่ใน  
กันและกัน ความจริง-ความดี-ความงาม ก็มีความหมายจำเพาะว่า หมายถึง



รูปที่ ๒ ความจริง - ความดี - ความงาม ที่เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

ความจริงที่มีความดี ความงาม

ความดีที่มีความจริง ความงาม

ความงามที่มีความจริง ความดี

อย่างที่อยู่ในกันและกัน เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน



**ถ้าเราเอาตัวเองเป็นตัวตั้งย่อมสัมผัสความจริงไม่ได้** เพราะยอม  
รับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยอคติ หรือความลำเอียง

จะเป็นลำเอียงเพราะรัก (ฉันทาคติ) ก็ดี

จะลำเอียงเพราะโกรธ (โทษาคติ) ก็ดี

จะลำเอียงเพราะกลัว (ภยาคติ) ก็ดี

หรือลำเอียงเพราะหลง (โมหาคติ) ก็ดี

ทำให้เข้าไม่ถึงความจริง

**ปรกติเราสัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยความคิด** คือเรามีความคิดอะไรอยู่  
ก่อนแล้ว (Preconception) แล้วรับรู้อะไรต่างๆ ตามความคิดของ  
เรา ทำให้เข้าไม่ถึงความจริงตามธรรมชาติ

ต่อเมื่อจิตสงบจากความคิดจึงจะสัมผัสความจริงตามที่เป็นอยู่  
จริงๆ ปราศจากการปรุงแต่ง (ด้วยความคิดของเรา) การมีสติรู้อยู่กับ  
ปัจจุบัน ทำให้จิตสงบจากการคิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว ทำให้สัมผัสความจริงได้

โลกที่เราสัมผัสด้วยตัวตนและความคิด กับโลกที่สัมผัสด้วย  
จิตที่สงบ มีสติ ต่างกันโดยสิ้นเชิง

**เรื่องนี้ทุกคนสามารถทดลองดูได้ด้วยตนเอง**

ลองทำใจของตัวเองให้ปราศจากความอยากทั้งปวง เช่น อยากได้เงิน  
ได้ทอง ได้ยศได้ศักดิ์ อยากให้ใครรัก อยากให้พ้นจากความร้อน ความ  
หนาว ความเจ็บ หรือแม้แต่อยากให้อายุสงบ

เมื่อไม่ทำอะไร จิตจะสงบ เป็นอิสระ เบาสบาย ไม่มีกาลเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นความงาม มีความเมตตากรุณา รุ่มรวยไปด้วยความสุขอย่างแปลกประหลาด และอยากเห็นคนอื่นได้พบกับความงามและความสุขเช่นนี้บ้าง


เมื่อ**จิตสงบ**จากความคิดปรุงแต่ง ก็สัมผัสกับความจริงตามที่เป็นจริง อันไม่มีตัวตนของเราเข้าไปอยากอย่างนั้นอย่างนี้ จะประสบความงามอย่างสิ้นเหลือ เพราะในความจริงมีความงาม การมีความรัก ความเมตตา กรุณาอันไพศาลเป็นความดีซึ่งเกิดจากเข้าถึงความจริง (ที่ไม่ใช่ตัวเราเป็นศูนย์กลาง)

**ความเมตตากรุณาอันไพศาล**ก็ทำให้เข้าถึงความจริงและความงามได้ ในพระสูตรในหลายแห่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงการแผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทาง ทั้งบนล่างหน้าหลังและข้างๆ ทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ (จากความยึดมั่นในตัวตน) เกิดความสงบ เมื่อสงบก็สัมผัสความจริงและความงาม

**ศิลปินที่เข้าถึงความงาม** จิตจะสงบมากหรือสงบอย่างลึก ทำให้สัมผัสความงามอันสิ้นเหลือที่ปราศจากตัวตน แล้วสามารถสื่อให้ผู้คนรับรู้อย่างลึกเข้าไปถึงหัวใจของผู้คน งานศิลปะที่ดีๆ จึงเป็นความงามที่พาผู้คนเข้าไปสัมผัสความจริงและความดี นี่คือหน้าที่ของศิลปินและศิลปะที่แท้ คือการพาผู้คนให้เข้าถึงความงาม ความจริง และความดี

แน่นอนมีความงามที่ประกอบด้วยวราคะจริต ซึ่งมีอยู่ดาษดื่นในยุคนสมัยของอารยธรรม วัตถุนิยม บริโภคนิยม และเงินนิยม ดังเช่นเอาความงาม





ของเรือนกายสตรีมาประกอบการโฆษณาสินค้าเพื่อยุ่ให้อายากบริโภคให้  
เกินเลยเพื่อ “การเติบโตทางเศรษฐกิจ” การเติบโตทางเศรษฐกิจที่เกิดจาก  
การกระตุ้นกิเลสตัณหาไปสู่การเสียดุลยภาพ หรือเสียความเป็นปกติได้  
มาก น่าจะต้องคิดถึงการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่เกิดจากการเข้าถึง  
ความจริง ความดี ความงาม

ความงามที่รู้จักกันดีคือ หนึ่ง ความงามของธรรมชาติ และสอง ความ  
งามของศิลปะ ซึ่งมนุษย์ได้ใช้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทางจิตใจมาชั่วมกัปชั่ว  
กัลป์ แน่หนอว่ามนุษย์ได้ใช้ความงามทั้งสองอย่างทั้งในทางบวกและทางลบ

ในทางบวกคือการใช้ความงามของธรรมชาติและ ความงามของ  
ศิลปะเป็นเครื่องเข้าถึงความจริงและความดี ทำให้เกิดความรักอันไพศาล  
ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง อันเป็นคุณอย่างยิ่ง

ในทางลบคือการใช้ความงามนั้นสนองกิเลสตัณหาของตัวเอง  
เช่น การครอบครอง การกีดกันผู้อื่น การเปลี่ยนความงามนั้นๆ ให้เป็นเงิน  
ขนาดใหญ่เพื่อสามารถเอาเปรียบผู้อื่นได้มากขึ้น หรือแม้กระทั่งทำลาย  
ธรรมชาติและศักยภาพของศิลปินโดยทั่วไป

ยังมีความงามประเภทที่สาม เป็นความงามทางจิตใจ จิตใจที่งดงาม ที่  
มีความเมตตากรุณา ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ที่รับผิดชอบต่อหน้าที่  
จิตใจที่สงบ มีสติ จิตใจอย่างนี้อยู่ในความงาม เต็มไปด้วยความงาม และ  
เป็นความงาม

คนที่มีความงามเมื่อทำอะไรสิ่งที่ทำก็เป็นความงาม ไม่ว่าจะกวาด

บ้าน ล้างชาม ล้างส้วม กวาดถนน ก่อสร้าง สอน วิจัย ค้นคว้าหาความรู้ หรือทำหน้าที่อะไรๆ เมื่อทำเพราะความเมตตากรุณา เพื่อหวังเกื้อกูล เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพราะรับผิดชอบ การที่ทำนั้นๆ กลายเป็นความงามที่ตนเองและผู้อื่นสัมผัสได้ ก่อให้เกิดความชื่นใจ ความปีติ และความสุขแผ่สร้าให้ทั่วไป ดังที่กล่าวว่า การให้บริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์เป็นความงามที่ประดับแผ่นดิน หรือ “งานคือความดีที่หล่อเลี้ยงชีวิต” (นายแพทย์ โภมาทร จิงเสถียรทรัพย์)

ในขณะที่ความงามประเภทที่หนึ่งและสอง คือความงามของธรรมชาติ และความงามของศิลปะอาจถูกใช้ในทางที่เป็นคุณหรือในทางที่เป็นโทษก็ได้ดังกล่าแล้ว ความงามประเภทที่สามคือความงามทางจิตใจ นั้นเชื่อมโยงกับความจริงและความดีเสมอ และรวมเอาความงามประเภทที่หนึ่งและที่สองในทางที่เป็นคุณเข้ามาไว้ในตัวด้วย จึงกล่าวว่า

ความงามทางจิตใจเป็นความงามที่สุด

ในความเป็นมนุษย์จึงควรเข้าถึงความงามที่สุด

ตามปรกติปุถุชนเห็นโลกด้วยมายาคติ ซึ่งไม่ใช่ความจริง เพราะคิดแบบตายตัว จึงแยกส่วนและสุดโต่ง แล้วเข้าไปสู่ความบีบคั้นหรือทุกข์ตา

เรื่องนี้น้อยคนจะเข้าใจ คนทั้งหลายจึงมีความทุกข์และก่อทุกข์ให้กันและกันโดยไม่รู้ตัว หรือเพราะความไม่รู้ตัวนั้นแหละ จึงเข้าไปติดในมายาคติหรือความไม่จริง แล้วบีบคั้นซึ่งกันและกัน



สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็น**อนิจจัง** คือเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง นั่นคือความจริง แต่เรามักติดอยู่ในความไม่จริง คือคิดว่าสิ่งต่างๆ เป็นนิจจัง

สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปเพราะ**กระแสของเหตุปัจจัย** หรืออิทัปปัจจยตา สิ่งใดมีเพราะมีเหตุปัจจัยให้มี สิ่งใดไม่มีเพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มี ไม่มีอะไรมีหรือไม่มีโดยตัวของมันเอง

กระแสของเหตุปัจจัยหรือ**ความเป็นเช่นนั้นเอง** (ตถตา = ความเป็นเช่นนั้นเอง = suchness) คือความจริง การอยากให้มีหรือไม่อยากให้มี หรืออยากให้มีหรือไม่ **ตามใจเราไม่ใช่ความจริง** ความจริงคือความเป็นเช่นนั้นเอง กับความอยากตามใจของเราให้เป็นอย่างอื่นย่อมขัดแย้งกัน ความขัดแย้งคือความบีบคั้นหรือทุกข์ตา บุคคลเข้าไปสู่ความบีบคั้นเพราะเข้าไปไม่ถึงความจริงแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง

เด็กทำตุ๊กตาดกแตกแล้วร้องไห้ ตุ๊กตาดกแตกเพราะมีเหตุปัจจัยให้แตกแตก มันเป็นเช่นนั้นเอง เด็กอยากให้เป็นอย่างอื่น ความบีบคั้นทำให้น้ำตาออก

เราเดินชนเงาโต๊ะรู้สึกเจ็บ การที่ชนก็เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ชน เช่น ขาดสติ แต่นอกเหนือจากความเจ็บ (pain) ซึ่งเป็นเรื่องทางกายแล้วยังมีเรื่องทางใจเพิ่มเข้ามาด้วย คือใจที่ไม่อยากให้เจ็บ แต่มันเจ็บ ก็มีความโกรธรวกเข้าไปด้วย กลายเป็นความทุกข์ (suffering) ถ้าเรารู้เท่าทันความจริงว่า อ้อ มันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะขาดสติเป็นปัจจัยให้ชน เพราะชนเป็นปัจจัยให้เจ็บ เมื่อรู้เท่าทันความจริงหรือมีปัญญา ก็จะมีแต่ความเจ็บ ซึ่งเป็นเรื่องทางกาย แต่ไม่ทุกข์ซึ่งเป็นเรื่องทางใจ


การมีปัญญารู้เท่าทันทำให้ไม่ทุกข์ ความเจ็บซึ่งเป็นเรื่องทางกายก็  
ทุเลาไปได้ง่ายขึ้น เพราะมีความเป็นอนิจจังคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป  
ปรกติเราก็นั่งบ้าง ล้มบ้าง ถูกประทุพม์บ้าง ถ้าเราหัดให้รู้เท่าทันความจริง  
คือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นเช่นนั้น ความทุกข์เราจะ  
น้อยหรือไม่มี และหายง่าย

ความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา คือความ  
จริงตามธรรมชาติ

ใครเข้าใจอิทัปปัจจยตา ถือว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงามเมื่อ  
เข้าถึงความเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยโลก และวิถีคิดจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ตามปรกติเราจะเห็นโลกแยกกันอยู่เป็นส่วนๆ เป็นก้อน เป็นแห่ง เป็น  
ดิน เป็นน้ำ เป็นเมฆ เป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเขา เป็นเรา  
ฯลฯ แต่เมื่อเข้าถึงกระแสแห่งความเป็นเหตุปัจจัย จะเห็นโลกเป็นความ  
เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง

ปรกติเรากินข้าวก็เห็นแต่ข้าวโดดๆ หรือไม่เห็นอะไรเลย เพราะ  
ขณะที่กิน ใจคิดถึงเรื่องอื่น แต่ถ้าหัดให้เห็นความเชื่อมโยงเป็นวิสัย ก็  
เห็นความเชื่อมโยงของข้าวกับสรรพสิ่ง เช่นเมล็ดข้าวที่หวานสัมพันธ์กับ  
ดิน กับน้ำ กับแสงอาทิตย์ กับออกซิเจนในอากาศ กับจุลชีพที่สร้างปุ๋ยอยู่  
ในดิน กับไส้เดือนที่ขอนไชพรวนดิน ทำให้รากของต้นข้าวสามารถแทรกไป  
ในดินได้สะดวก สัมพันธ์กับชวานาผู้ไถหว่าน ดำนา เกี่ยวข้าว ผู้สีข้าว ผู้  
บรรจุลงหีบห่อ ผู้ขนส่ง ผู้ขาย ผู้ซื้อ ผู้หุง ผู้ทำภาชนะที่ใช้ในการหุงหา  
อาหาร ผู้เกี่ยวข้องกับการทำให้มีเชื้อเพลิงในการหุง.....ทั้งหมดล้วนเชื่อมโยง



สัมพันธ์เป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่ทำให้เรามีข่าวกิน การเห็นความเชื่อมโยงจะทำให้ระลึกถึงความจริงว่าเรามีชีวิตอยู่ได้เพราะอาศัย สิ่งอื่นและผู้อื่น เราไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดดๆ เป็นเอกเทศ

การเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งจะทำให้เรามี **ความกตัญญูในหัวใจ**

การมีความกตัญญูต่อสรรพสิ่งจะทำให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตัว มีความอ่อนตัว ไม่แข็งกระด้าง มีความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

เราควรฝึกให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง หรือความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยหรืออิทัปปัจจัยตาเป็นเนื่องนิตย์

เพราะอิทัปปัจจัยตาคือความเป็นจริงตามธรรมชาติหรือธรรม ไครเข้าถึงอิทัปปัจจัยตาคนนั้นเข้าถึงธรรม

ชาณุสโสณีพราหมณ์ทูลถามพระพุทธองค์ว่า "พระโคตมผู้เจริญสิ่งหิ้งปวงมีอยู่จริงหรือหนอแล"

"ดูกรพราหมณ์" พระผู้มีพระภาคตรัสตอบ "โวหารอย่างนี้เป็นที่สุดประการหนึ่ง"

"พระโคตมผู้เจริญ" ชาณุสโสณีถามต่อไป "ก็สิ่งหิ้งปวงไม่มีอยู่จริงหรือหนอ"

"ดูกรพราหมณ์" ตรัสตอบคำถามที่สอง "โวหารอย่างนี้เป็นที่สุดประการที่สอง" แล้วทรงมีวาทะต่อไปว่า ตถาคตไม่เข้าใกล้ส่วนสุดทั้งสอง ตถาคตจะสอนทางสายกลาง เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี...

ที่ยกบทสนทนาข้างต้นขึ้นมากล่าว เพื่อแสดงให้เห็นความหมายของ  
ทางสายกลางในอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งอาจจะเข้าใจได้ยาก แต่ถ้าเข้าใจจะมี  
ประโยชน์มาก จึงควรตั้งใจให้ดี

คำว่าที่**สุด**หรือ**ส่วนสุด**ในพระวจนะ มาจากภาษาบาลีว่า อันตะ หรือ  
อันตา เรารู้จักคำว่า อนันต์ ที่แปลว่าไม่มีที่สิ้นสุด ตรงข้ามกันก็คือ อันตะ  
แปลว่าที่**สุด**หรือ**ส่วนสุด** (extremes) หรือสุดโต่ง

ในทางพระพุทธศาสนาจะรังเกียจส่วนสุด ดังพระวจนะที่ว่า  
“ตถาคตไม่เข้าใกล้ส่วนสุดทั้งสอง” เพราะส่วนสุดเกิดจากการคิดแบบ  
ตายตัวและแยกส่วน


การคิดแบบตายตัวแยกส่วนนำไปสู่ความสุดโต่ง

ทางพุทธคิดแบบอนิจจัง เชื่อมโยงตามเหตุปัจจัย หรืออิทัปปัจจยตา

ความสุดโต่งทำให้ติดตันไปต่อไปไม่ได้ แต่การคิดเชิงกระแสของ  
เหตุปัจจัยจะไปได้เรื่อยๆ ทั้งย้อนกลับและไปข้างหน้าไม่มีที่สิ้นสุด จึงทรง  
เรียกความเป็นเหตุปัจจัยหรืออิทัปปัจจยตานี้ว่า ทางสายกลาง

การคิดแบบทางสายกลางทำให้ทะลุทะลวงไปได้ไม่ติดขัด

คนส่วนใหญ่คิดแบบแยกขั้วจึงติดขัด คิดแบบแยกขั้วคือแยกเป็นบวก  
เป็นลบ โปรตอนเป็นอนุภาคซึ่งมีประจุบวก อิเล็กตรอนเป็นอนุภาคซึ่งมี  
ประจุลบ ทั้งโปรตอนและอิเล็กตรอนไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ไกล เพราะจะถูก  
ประจุตรงข้ามจับไว้ แต่นิวตรอนซึ่งเป็นกลางสามารถทะลุทะลวงไปได้ไกล  
แสนไกล ฉะนั้น วิธิตีคิดแบบแยกขั้วกับวิธิตีคิดแบบเป็นกลาง ก็ฉนั้น




วิธีคิดแบบแยกชั่วทำให้เข้าถึงความจริงไม่ได้ แต่วิธีคิดแบบเป็นกลาง หรือคิดแบบอหังการจะช่วยให้เห็นความจริงคือความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ระหว่างเรากับผู้อื่น ระหว่างเรากับสิ่งอื่น และทั้งหมดเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว (The Same Oneness)

ความจริงคือความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด

เมื่อเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมด ก็จะประสบอิสรภาพเพราะหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความไม่จริงหรือมายาคติ จะประสบความงามอันล้นเหลือ เพราะความงามเกิดจากความเป็นทั้งหมด เช่น ดอกไม้งามหรือหญิงงามก็เพราะความเป็นทั้งหมด ถ้าสับออกเป็นส่วนๆ ความงามก็หมดไป

การเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้เกิดความรักอันไพศาล ดังที่เกิดกับมนุษย์อวกาศชื่อโรเจอร์ มิทเชลล์ที่ยืนอยู่บนดวงจันทร์มองเห็นความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งหมด แล้วจิตเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

เมื่อเราเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับทั้งหมด จะรู้สึกที่เราจับจักรวาลเป็นหนึ่งเดียวกัน เราหายใจเข้าจักรวาลทั้งหมดก็เข้ามาเชื่อมกับตัวเรา เราหายใจ ออกตัวเราก็ไปเชื่อมกับจักรวาลทั้งหมด จะเกิดความรู้สึกนึกคิดใหม่อย่างแปลกประหลาดที่เรียกว่าจิตเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง บางคนก็เรียกว่ามีความรู้สึกอันเป็นทิพย์ บางคนก็เรียกว่าเกิดจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) ความสุขอย่างล้ำลึก มีพลัง ตีמד้ากับความงามในสรรพสิ่ง และมีความรักอันไพศาล



ในสภาพที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองอย่างนี้ วัตถุประสงค์ บริโคนิยม ก็ยุติลง คนที่พร่องหรือขาดความสมบูรณ์ในตัวเองจะต้องการอะไรมาเติม อยู่ร่ำไป เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง ซึ่งก็เติมไม่เคยเต็ม และเติมไม่ได้

นักปราชญ์บางคนกล่าวว่าวิกฤตการณ์ของโลกในปัจจุบันซึ่งมาจาก อารยธรรมวัตถุประสงค์ บริโคนิยมจะพินาศหายไปได้ด้วยประการเดียวเท่านั้น คือ **การปฏิวัติจิตสำนึก (Consciousness Revolution)**

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เป็นการปฏิวัติจิตสำนึก

ได้กล่าวถึงความจริง ความดี ความงามในลักษณะต่างๆ และระดับต่างๆ โดยพิสดารพอสมควร

ท่านอาจเลือกศึกษาตามจริตที่แตกต่างกันตั้งแต่ง่ายไปหายาก ที่ง่ายที่สุดก็คือการนึกถึงคนอื่นหรือสิ่งอื่น หรือการมีความเมตตากรุณา

การนึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นก็เป็นการออกไปจากมายาคติแห่งการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเข้าหาความจริงแล้ว เพราะในความจริงมีคนอื่นและสิ่งอื่นด้วยไม่ใช่มีแต่ตัวเรา

การนึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นก็เป็นความดีและความงาม การมีหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์ เป็นการก้าวเข้าไปสู่ความจริง ความดี ความงามแล้ว ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยประการต่างๆ ตามหน้าที่ของเรา แล้วก็เดินเข้าหาความจริงมากยิ่งขึ้นจนเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของทั้งหมด



๒๕.

สถิติ

การรู้ตัวเอง

ตามปรกติเราคิดปรุงแต่งตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถ  
รู้ความจริงตามธรรมชาติได้ แต่จะรู้ไปตามความรู้สึกนึกคิด  
ของเรา ต่อเมื่อมีสติจิตสงบจากความคิดปรุงแต่ง รู้อยู่กับ  
ปัจจุบัน จึงสามารถรับรู้ความจริงตามธรรมชาติในปัจจุบันขณะ  
ได้ ถ้าต้องการเข้าถึงความจริง จึงควรฝึกเจริญสติให้เป็นนิสัย

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

ความผิดพลาดอันยิ่งใหญ่ของการเรียนรู้ในปัจจุบันคือ ไม่เรียนรู้ให้  
รู้ตัวเอง เรียนแต่สิ่งภายนอกมากมาย ซึ่งแม้เรียนให้เก่งเท่าไร แต่ถ้าไม่รู้ตัว  
เองแล้วก็แก้ปัญหาไม่ได้ หรือกลับยิ่งสร้างปัญหามากขึ้น มนุษย์วิกฤต  
เพราะเหตุนี้

การเรียนรู้ให้รู้ตัวเองไม่ได้แปลว่าสิ่งนอกตัวไม่สำคัญ

ตามหลักอทิปปัจจยตา สิ่งนอกตัวและในตัวเชื่อมโยงสัมพันธ์และ  
เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน แต่ตัวเราเองเป็นผู้รับรู้โลก มีความรู้สึกชอบไม่  
ชอบ มีความนึกคิด มีเจตจำนงและมีการกระทำต่อโลก การไม่รู้ตัวเองจึง  
เป็นการพร่องทางปัญญาและมีผลร้ายอย่างมหาดล ทั้งต่อตนเองและต่อโลก

เรื่องตัวเองนี้มีวิธีรู้หลายอย่าง วิธีรู้เพื่อการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการ  
พัฒนาตัวเอง คือ...

วิธีมองว่าชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ หรือเบญจชั้น



### เบญจขันธ์

**ขันธ์** หมายถึง กองหรือการรวมกันเป็นหมู่ (aggregates)  
ชีวิตประกอบด้วย ๕ หมู่ หรือ ๕ ขันธ์ คือ

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

เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่ยาก ถ้าเข้าใจแล้วจะเป็นเรื่องสนุกและมีประโยชน์มาก

คนรุ่นใหม่พอเห็นคำบาลี เช่น เบญจขันธ์ ก็คิดเป็นเรื่องล้าสมัย ปฏิเสธไม่ยอมสนใจต่อไป เพราะติดการนิยมแบบฝรั่ง เลยทำให้พลาดโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย

ชาวพุทธจะรู้จักและพูดจนติดปากว่า ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ถ้าทำความเข้าใจศัพท์เสียชนิดก็ไม่ใช่การยากอะไร เพราะเรามีเหล่านี้อยู่แล้วในตัว

**รูป** หมายถึง ร่างกายหรือส่วนที่เป็นวัตถุของร่างกายทั้งหมด

**เวทนา** ไม่ได้แปลว่าน่าสงสาร แบบที่พูดกันว่าน่าเวทนา แต่หมายถึงความรู้สึก ไม่ว่าจะป็นรู้สึกสุขหรือรู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกกลางๆ ไม่สุขและไม่ทุกข์ ภาษาบาลีเขาเรียกว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อหุขมสุขเวทนา (ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์)

**สัญญา** ไม่ได้แปลว่าให้สัญญา หรือ promise แต่ว่าการจำได้หมายรู้ หรือความจำเพื่อให้ง่าย

**สังขาร** ในที่นี้ไม่ได้แปลว่าร่างกาย (บางครั้งแปลว่าร่างกาย) เพราะรูปหมายถึงร่างกายไปแล้ว สังขารหมายถึงการคิด บางทีก็ว่าการคิดปรุงแต่ง

**วิญญาณ** ไม่ได้หมายถึงดวงที่เกี่ยวไปจุติ หรือไปเกิดที่นั่นที่นี้ คนไทยมักจะเข้าใจวิญญาณในลักษณะนั้น แต่ไม่ใช่วิญญาณในความหมายของพุทธศาสนา วิญญาณหมายถึงการรู้ ถ้าตาเห็นแล้วรู้เรียกว่ารู้ทางตา หรือจักขุวิญญาณ ถ้าหูได้ยินแล้วรู้เรียกว่าโสตวิญญาณ เป็นต้น วิญญาณจึงมีวิญญาณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ สุดแต่รู้มาจากทางใด

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า นามหรือใจ

ชีวิตจึงประกอบด้วยรูปกับนาม หรือกายกับใจ



ใจหรือจิตนั้นประกอบด้วยความรู้สึก ความจำ การคิด การรู้  
โปรดสังเกตว่าจิตไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่สำเร็จรูปตายตัว แต่เป็นกระบวนการ  
การหรือเป็นปรากฏการณ์ชั่วขณะหนึ่งๆ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดังนี้

๑. ผัสสะหรือสัมผัส
๒. เวทนา = รู้สึกชอบ/ไม่ชอบ/เฉย ๆ
๓. สัญญา = การจำได้หมายรู้
๔. สังขาร = การคิดปรุงแต่ง

**๑. ผัสสะหรือสัมผัส**

กระบวนการจิตเริ่มจากผัสสะหรือสัมผัส สัมผัสระหว่างของ  
เป็นคู่ๆ ดังนี้

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

๓๓ ตา กับ รูปสัมผัส รูปหมายถึงสิ่งที่เห็น

หู กับ เสียง

จมูก กับ กลิ่น

ลิ้น กับ รส

กาย กับ โผฏฐัพพะ กายหมายถึงร่างกาย โผฏฐัพพะ หมายถึง  
สิ่งที่สัมผัสด้วยกาย เช่น ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง

ใจ กับ ธรรม หรือธรรมารมณฺ์ ตรงนี้ต้องการคำอธิบาย คือ  
๕ คู่ สัมผัส ตั้งแต่ ๑-๕ คือ ตาจนถึงกาย เป็นการสัมผัส  
กันด้วยของทางวัตถุ จับต้องได้ เข้าใจง่าย

แต่ใจก็เป็นเครื่องรับสัมผัสเหมือนกัน เช่น บางขณะเราไม่  
ได้รับสัมผัสอะไรจากภายนอกเลยไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น  
หรือกาย แต่ใจเกิดรับรู้ขึ้นมา เช่น นึกถึงภาพผู้หญิงที่เคย  
เห็น เรียกว่ามีผัสสะระหว่างใจกับภาพผู้หญิงที่เคยเห็น  
(ขณะนั้นไม่มีผู้หญิงคนนั้น หรือรูปของผู้หญิงคนนั้นให้  
สัมผัสด้วยตา) แต่เป็นการสัมผัสด้วยใจ

ภาพของผู้หญิงคนนั้นมาจากความจำ สิ่งที่ถูกใจรับรู้  
เรียกว่าธรรมารมณฺ์

ผัสสะด้วยใจมีเสมอในเรื่องนั้น เรื่องนี้ และทำให้คิดปรุง  
แต่งไปได้มากมาย

จากตารางหน้า ๓๖ (อายตนะภายใน) อวัยวะรับสัมผัสคือ  
สัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น บางทีเรียก



ว่าอายตนะภายใน บ้าง เรียก อินทรีย์ ๖ บ้าง หรือ  
สฬายตตะ (สฬ = หก)

จากตารางหน้า ๓๖ (อายตนะภายนอก) สิ่งที่ได้รับรู้หรือ  
สิ่งที่มากระตุ้นหรือเร้าให้รู้ นั่น เรียกว่าอายตนะภายนอกบ้าง บางที  
เรียกว่า อารมณ

สังเกตตรงนี้ว่า อารมณไม่ได้หมายถึงอารมณ์ดี อารมณไม่  
ดีที่ตรงกับ emotion แต่อารมณ์หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ รูป เสียง กลิ่น  
รส โผฏฐัพพะ นั่นคืออารมณ์

เมื่อสิ่งที่ถูกรู้เป็นเรื่องที่ปรากฏกับจิตเรียกว่าธรรมารมณ

### ในสัมผัสมีองค์ ๓

ในสัมผัสที่กล่าวว่า มีอายตนะภายนอกกระทบอายตนะ  
ภายใน เป็น ๒ องค์

ที่จริงมีอีกองค์หนึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน คือวิญญาณ

เช่น เมื่อตากระทบรูปมีวิญญาณคือการรู้ที่เรียกว่า จักขุ  
วิญญาณ คือการรู้ทางตาเกิดขึ้นพร้อมกันด้วย

$$\text{เพราะฉะนั้น ผัสสะ} = \left[ \begin{array}{l} \text{อายตนะภายใน} \\ + \\ \text{อายตนะภายนอก} \\ + \\ \text{วิญญาณ} \end{array} \right.$$

วิญญาณเกิดพร้อมผัสสะ

เครื่องรับผัสสะมี ๖ วิญญาณก็มี ๖ คือ

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


ถ้าเข้าใจอย่างนี้จะได้เข้าใจวิญญาณให้ถูกต้องและมีประโยชน์ว่า วิญญาณไม่ใช่ดวงที่เียวลอยละล่องไป หลอกคนนั้นคนนี้ หรือไปจุติ นั่นเป็นวิญญาณแบบนาค พระโขนง ไม่ใช่วิญญาณแบบพุทธ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ในครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุองค์หนึ่งเที่ยวไปพูดว่า “มีวิญญาณไปจุติ” มีพระไปทูลฟ้องพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าตรัสให้เรียกภิกษุนั้นมาเฝ้า แล้วถามว่า “เธอพูดว่าวิญญาณไปจุติหรือ” ภิกษุนั้นรับว่าใช่

พระพุทธเจ้าทรงตำหนิว่า “เธอโมฆบุรุษ ตถาคตไม่ได้สอนอย่างนั้น”





วิญญาณที่เป็นดวงไปจุติ ชัดกับหลักพระพุทธศาสนา ดวง  
แบบนั้นคือมีตัวตนเป็นนิจจัง มีความสำเร็จรูป หลักทางพุทธ  
ศาสนามองว่าทุกอย่างเป็นกระแสของเหตุปัจจัย วิญญาณหรือ  
จิตก็เป็นกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ใช่มีตัวตนที่แน่นอนตายตัว  
ผัสสะเป็นกระบวนการเริ่มต้นของจิต

๒. เวทนา = รู้สึกชอบ/ไม่ชอบ/เฉยๆ

เมื่อมีอะไรกระทบหรือผัสสะ ก็จะเกิดความรู้สึกสุขหรือ  
ชอบ ทุกข์หรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ หรือกำกวม ไม่แน่ว่าชอบ  
หรือไม่ชอบ

ถ้าชอบก็อยากได้อีก อยากได้มากๆ (ตัณหา)

ถ้าไม่ชอบก็อยากให้สภาพนั้นหมดไป (วิภวตัณหา)

จะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่ตัณหาหรือไปสู่ปัญหา

๓. สัญญา = การจำได้หมายรู้

จากผัสสะสู่เวทนา แล้วก็เอาไปจำไว้ หรือกล่าวได้ว่า  
ประสบการณ์แต่ละอย่าง จิตจะไปจำไว้

เช่น เด็กเห็นเทียนครั้งแรกไม่รู้ว่าจะอะไรก็เอามือไปจับ  
(ผัสสะ) เกิดทุกข์เวทนา คือรู้สึกทุกข์เพราะความร้อน ก็เอา  
ไปจำไว้ว่าถ้าจับเทียนจะมีความทุกข์ ถ้าเห็นเทียนอีกก็จะไม่  
จับเพราะรู้ ที่รู้นี้มาจากความจำ

#### ๔. สังขาร = การคิดปรุงแต่ง

การที่จะเอามือไปจับหรือไม่เอามือไปจับนั้นต้องผ่านการคิดและการมีเจตจำนง เจตจำนงนี้ก็ขึ้นกับเวทนาและสัญญา ก่อนรู้ว่าเทียนร้อนต้องการจับ หลังจากรู้ว่าเทียนร้อนและเมื่อเห็นอีกจำได้ก็ไม่ต้องการจับ การต้องการหรือไม่ต้องการนั้น เกิดจากการคิดปรุงแต่ง

ข้างต้นนี้คือกระบวนการทำงานของเบญจขันธ์อย่างย่อเพื่อให้เข้าใจง่าย จะได้เข้าใจปรากฏการณ์ของจิต


ยกตัวอย่างเช่น ประธานาธิบดี คลินตัน ซึ่งมีการศึกษาดี ฉลาด และดำรงตำแหน่งระดับสูง เมื่อตามผัสสะกับรูปของโมนิกา ลูวินสกี เกิดความพอใจ เกิดตัณหาอยากสัมผัสให้ลึกซึ่งไปกว่านั้นอีก ตัณหาผลักดันให้กระทำอะไรลงไป ซึ่งมีผลตามมาอย่างมหาศาล

จากเวทนาไปสู่ตัณหามันเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ ไม่ทันรู้ตัว ยับยั้งไม่ทัน

คลินตันมีความรู้มากและฉลาด ทำไม่จะไม่รู้ว่าทำอะไรลงไปอย่างนั้นในทำเนียบขาว อาจจะมีผลอะไรตามมา แต่ความรู้และความฉลาดที่ทุกอย่างไม่สามารถยับยั้งตัณหาซึ่งมีพลังแรงมาก

เป็นการยากที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากอำนาจของตัณหา

ตัณหาได้ก่อผลเสียหายร้ายแรงต่อมนุษย์ ต่อสังคมและต่อสิ่งแวดล้อม จนกล่าวได้ว่าโลกวิฤติเพราะตัณหา



มนุษย์มีการศึกษามากมาย แต่เป็นการศึกษานอกตัว  
ถ้าไม่ศึกษาให้รู้ตัวเองแล้ว ไม่สามารถป้องกันการกระทำเพราะตันท  
ได้ เพราะตันทเกิดเร็วมากแบบสายฟ้าแลบ ไม่ทันรู้ตัว ทำให้ยับยั้งไม่ทัน  
ถ้ารู้ตัวก็ยับยั้งทัน

มนุษย์สามารถฝึกให้รู้ตัวเองได้

มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่สามารถเห็นหรือรู้สึกตัวเองได้ คือรู้  
ตั้งแต่รู้เวทนา ว่ากำลังชอบหรือไม่ชอบ รู้ว่ากำลังคิดอะไรก็ได้

ปรกติเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเชื่อม  
ต่อกันทันทีออกมาเป็นความชอบ ไม่ชอบ โกรธ เกลียด กลัว ต่ำ ตี ฆ่า  
ปรากฏแก่เราอย่างนั้น โดยเราไม่ทันรู้ตัวว่าจะอะไรเกิดขึ้น

แต่ถ้าเราหัดพิจารณาตัวเองโดยแยกแยะว่าประกอบด้วยรูป เวทนา  
สัญญา สังขาร วิญญาณ ไว้บ่อยๆ ให้ชำนาญ เราก็จะเห็นตัวเองเป็น  
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มากขึ้นเรื่อยๆ รู้เท่าทันมากขึ้น และฝึก  
ให้รู้ความรู้สึก (เวทนา) และรู้ความคิดได้

ตรงเวทนานั้นเหมือนประตู เราสามารถดักตรงประตูได้ คือเราเฝ้า  
ตรงผัสสะหรือเฝ้าประตู ซึ่งมีศัพท์เรียกว่า **อินทริยสังวร**

คือเรสังวร หรือระวังระไวตรงอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ เราก็ยับยั้งตันทและการกระทำตามอำนาจของตันทได้

คนทุกๆ ไปรวมทั้งประธานาธิบดีคลินตัน ศึกษาเล่าเรียนวิชาต่างๆ มาก แต่น่าจะไม่เคยเรียนเรื่องอินทรียสังวร จึงควบคุมตัวเองไม่ได้เมื่อเกิด ตัณหา ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงการฝึกให้รู้ตัวเอง

### การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ)

การเจริญสติเป็นทางอันเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์ อย่างหาที่เปรียบไม่ได้

มนุษย์ไม่ควรเกิดมาทั้งทีแล้วไม่รู้จักรการเจริญสติ

การเจริญสติคือการฝึกให้รู้ตัว

ความรู้กับรู้ตัวไม่เหมือนกัน

มนุษย์มักเรียนรู้ให้มีความรู้ซึ่งก็เป็นประโยชน์ส่วนหนึ่ง แต่ขาดความสมบูรณ์ ถ้าไม่เรียนรู้ให้รู้ตัว ความรู้อย่างเหมือนสิ่งนอกตัว แต่การรู้ตัวนั้นเป็นเรื่องในตัวแท้ๆ

ที่ารู้ตัวนั้น ตัวประกอบด้วยกายกับจิต

การเจริญสติ คือการฝึกให้รู้กายและให้รู้จิต

การรู้จิตนั้นยังแบ่งออกเป็น ๓ คือ เวทนา จิต ธรรม



ในทางวิชาการเมื่อพูดถึงการเจริญสติ มักพูดกันจนคล่องปากว่า เจริญสติให้รู้ใน ๔ เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ทั้ง ๔ เรื่องแปลว่ามหาสติทั้ง ๔ หรือ มหาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติอยู่ในฐานทั้ง ๔ หรือในทุกเรื่องเกี่ยวกับตัวหมดแล้ว

ก่อนจะเข้าไปสู่การเจริญสติในเรื่องทั้ง ๔ ขอกล่าวให้เข้าใจ เป็นเบื้องต้นว่า

การเจริญสติคือการระลึกรู้

ปรกติเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา คิดจนเครียด เหนื่อย สับสน ฟุ้งซ่าน ทุกข์ ความทุกข์เกิดจากความคิด

บางครั้งกลับไปเพื่อจิตจะได้พักจากการคิด กลับฝันที่ทำให้ขาดความสงบ จนตื่นมากี่เหนื่อย

ขณะที่คิดจะไม่รู้ตัว เช่น ไม่รู้ที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ไม่รู้ที่กำลังก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวา หรือไม่รู้ว่าจะรถกำลังจะชนแล้วขณะข้ามถนน เพราะจมอยู่ในความคิด เมื่อไม่มีสติ คือไม่รู้ตัวจึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

อุบัติเหตุทางกายเห็นได้ชัด แต่ที่ร้ายแรงกว่าแต่เราไม่รู้ คืออุบัติเหตุทางใจ

เมื่อการรู้ตัวเข้ามาแทนที่จะหยุดคิดหรือรู้การคิด

เมื่อหยุดคิดจะสงบ คือสงบจากความคิด เกิดความสุข  
เพราะความทุกข์เกิดจากความคิด เกิดอริสราพ คือการหลุดพ้นจาก  
ความบีบคั้นของการคิด

### การคิดกับการรู้ตัวจะแทนที่ซึ่งกันและกัน

คือขณะคิดจะไม่รู้ตัว ขณะรู้ตัวจะไม่คิด

ไม่ได้แปลว่าเราจะฝึกไปเป็นไม่คิดเลย แต่เพื่อให้สามารถ  
ควบคุมการคิดได้ว่าเมื่อไรจะคิดเมื่อไรจะไม่คิด และคิดอย่างไร  
จึงเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ควบคุมการคิดไม่ได้ เลยถูกการคิดทำร้าย  
อยู่เรื่อย

ต่อไปนี่คือการเจริญสติในเรื่องทั้ง ๔

### ๑. การเจริญสติให้รู้กาย (กายานุปัสสนาสติ)

การมีสติรู้กาย หมายถึงรู้ในกายทั้งปวง เช่น หายใจเข้า  
หายใจออก อย่างก้าว ยืน เดิน นั่ง นอน ที่นิยมใช้มาแต่โบราณ คือ  
การฝึกให้รู้กายใน ๒ เรื่อง คือให้รู้ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า **อานา-**  
**ปานสติ** (ปานะแปลว่าลมหายใจ อานาปานะ แปลว่า ลมหายใจ เข้า  
ออก) กับให้รู้อาการของการเดินที่เรียกว่า **เดินจงกรม**

อานาปานสติภาวนา (ภาวนาแปลว่าเจริญหรือทำให้เกิด)

ปรกติเราหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ เพราะเรา



อยู่ในความคิด การฝึกให้รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จึงทำได้  
ทุกแห่ง เพราะมันอยู่กับเราตลอดเวลาอยู่แล้ว


การฝึกคือเอาใจไปไว้ที่ลมหายใจ ให้รู้ว่าลมกำลังเดินทาง  
เข้าที่จมูก เคลื่อนลงไปในคอและลงไปในห้อง ที่จริงลงไปใ  
ปอด แต่จะรู้สึกเหมือนลงไปในห้อง ความจริงกายวิภาคจะเป็น  
อย่างไรไม่สำคัญ ให้จับความรู้สึกที่ลมผ่านตามรู้ลมหายใจ เริ่ม  
จากเข้ากำลังเข้าไปจนสุด

บางคนกำหนดรู้ว่า “เข้าหนอ” คำว่า “หนอ” หมายถึง  
การรู้ เมื่อหายใจออกก็ตามรู้ลมหายใจออก ตั้งแต่เริ่มออกจนสุด  
สาย อาจกำหนดรู้ว่า “ออกหนอ”

ฝึกซ้ำๆ ถ้ามันหลุดไป คือหลุดจากการรู้ ก็อย่าไปโกรธ  
นึกว่าเป็นธรรมดา เพราะเราเคยชินอยู่กับการคิด คือจิตจะอยู่ใน  
ภุมิหรือบ้านของมัน คือการคิดหรือจินตาลัย (จินตยะ = คิด ;  
อาลัย = ที่อาศัย) มันจะหลุดกลับไปทีเดิมของมันเรื่อย

เมื่อรู้ตัวว่าหลุดจากรู้ลมหายใจก็จับกลับมาใหม่ ให้มา  
อยู่กับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ได้เท่าไรเอาเท่านั้น อย่าไปโกรธ  
อย่าไปหงุดหงิด ถือเป็นการเล่นที่ได้ทดลองกับตัวเอง

บางคนใช้การบริการหรือการนั่งกำกับไปด้วย เพื่อช่วย  
ให้สามารถดึงจิตไว้กับปัจจุบัน คือลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก



เช่น หายใจเข้า บริกรรมว่า พุท หายใจออก บริกรรมว่า โธ คือ เข้า พุท ออกโธ หรือนับคือเข้า 1 ออก 1 เข้า 2 ออก 2... เข้า 5 ออก 5 จะเลยไปถึงเข้า 10 ออก 10 หรือ เข้า 100 ออก 100 ก็ได้ แต่เริ่มต้นไม่ควรทะเยอทะยานมากเกินไป เพราะจะทำให้ผิดหวัง ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ต่ำๆ เช่น 5 ถ้าทำได้จะเกิดปีติ แล้วจึงขยายเป้าหมายให้สูงขึ้น

เมื่อฝึกไปๆ ก็จะมีสติอยู่กับลมหายใจนานขึ้นเรื่อย จิตก็จะสงบสบาย และเกิดคุณภาพอื่นๆ ของจิตมากขึ้นเป็นลำดับ

### การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือการเดินเล่นโดยมีสติรู้อยู่กับการก้าวเดิน จะเดินเล่นหลังอาหารหรือเดินสลับกับการเจริญอานาปานสติ หรือเดินเวลาใดๆ ก็ได้

เมื่อยกเท้าซ้ายก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็รู้ว่าเหยียบ เมื่อยกเท้าขวาก็ให้รู้ว่ายก เมื่อย่างก็รู้ว่าย่าง เมื่อเหยียบก็รู้ว่าเหยียบ เมื่อหยุดก็รู้ว่าหยุด เมื่อหันกลับก็รู้ถือฝึกให้รู้ทุกอิริยาบถของกาย

อานาปานสติกับการเดินจงกรมที่กล่าวมาโดยย่อ เป็นวิธี มาตรฐานมาแต่โบราณ แต่ถ้าเข้าใจหลักการก็สามารถดัดแปลง





พลิกแพลงใช้วิธีอื่นๆ ได้ ซึ่งก็มีผู้ทำกันอยู่เป็นอันมาก เช่น ตาม  
รู้การพองและยุบของห้องเมื่อหายใจเข้าและออก เพราะคิดว่าเอา  
สติเข้าจับง่ายกว่าลมหายใจซึ่งละเอียดกว่า หลวงพ่อเทียน จิตตส  
โก คิดการเอาสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขนเพราะคิดว่าสติ  
จับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของแขนง่ายกว่าจับที่ลมหายใจ

การมีสติอยู่กับกายใช้ได้ทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับกาย เช่น กิน  
เดิน นั่ง นอน ถ่ายอุจจาระ บัสสวะ หรือการทำงาน ในการทำงาน  
ถ้าเจริญสติไปด้วยจะเพลิดเพลินอย่างยิ่งและไม่เบื่อเลย เช่น  
กวาดบ้าน หรือล้างชาม ก็ให้จิตติดอยู่กับการเคลื่อนไหวของแขนและ  
ไม้กวาด หรือกับมือและชามจะพบความสุขอันล้นเหลือในงาน  
นั้นๆ หลุดพ้นจากการบีบคั้นของกาลและเทศะ ไม่กลัวต่อภาระงาน  
ทุกชนิด เพราะภาระงานทุกชนิดกลายเป็นความสุขไปหมด

## ๒. การเจริญสติให้รู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติ)

เมื่อเกิดความรู้สึกใดๆ ก็ตามรู้ความรู้สึกนั้นๆ

สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉย

การรู้ทันความรู้สึกหรือเวทนา จะทำให้เวทนาไม่เชื่อมต่อไป  
เป็นัตถหา เช่น การกินอะไรอร่อยถ้าไม่รู้ทันัตถหา ก็จะผลัดดันให้  
กินมากๆ จนเกินพอดี แต่ถ้ามีสติรู้ทันว่าอร่อย เมื่อรู้ทันก็รู้  
ความพอดี

การมีสติรู้ทันเวทนาจึงเป็นรอยต่อที่สำคัญของมนุษย์ที่จะป้องกันไม่ให้หลุดไปสู่ความไม่ดีหรืออกุศล

โลกทุกวันนี้ขับเคลื่อนด้วยอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เจริญสติแล้วเป็นการง่ายมาก ที่บุคคลจะหลุดเข้าไปสู่อกุศลไม่ว่าจะมีการศึกษาอื่นๆ มากเท่าใดก็ตาม

### ๓. การเจริญสติให้รู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติ)

คำว่าจิตที่เอามาใช้ที่นี่หมายถึงสภาพจิตขณะที่กำหนดรู้ว่ามีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ มีสมาธิหรือฟุ้งซ่าน หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ตามรู้จิตในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร

### ๔. การเจริญสติให้รู้ธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติ)

ธรรมในที่นี้หมายถึงหัวข้อธรรม เช่น นิรวาณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ธรรม เหล่านี้ปรากฏอย่างไร ก็ตามรู้ธรรมนั้นๆ

การมีสติรู้ตัวทั้ง ๔ เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งหมด

ควรเริ่มต้นที่การรู้กาย เพราะจับต้องได้ง่าย แล้วก็ตามรู้เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ และก็สามารถดูความคิดได้



เหมือนมีอีกคนหนึ่งมามองเห็นว่ากำลังคิดอะไร ไม่ต้อง  
ไปบังคับความคิดว่าคิดดีหรือไม่ดี เพียงแต่ให้เห็นความคิดหรือรู้  
ความคิดก็จะเกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ประุ่งแต่งไปเกิดปัญหาต่อไป

ที่กล่าวมานี้เป็นการขยับย่อที่สุดเกี่ยวกับสติ

มีผู้อธิบายเกี่ยวกับสติโดยพิสดารเป็นอันมาก บุคคลควรถือเป็น  
หน้าที่หรือมงคลชีวิตที่จะศึกษาและฝึกเจริญสติ เพราะสติมีอานิสงส์  
มหาศาลที่กล่าวโดยย่อข้างต้น คือทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความ  
บีบคั้นทุกชนิด เป็นการตัดวงจรกรรมด้วยประการทั้งปวง ทำให้เกิดความ  
สงบ ประสบความงาม มิตรภาพ และความสุข ทำให้ใจเป็นกลาง จึงอยู่ใน  
ฐานะที่จะรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เกิดปัญญา

การจะเกิดปัญญาต้องการสติ ถ้าไม่มีสติจะเข้าถึงปัญญาไม่ได้  
เพราะใจไม่เป็นกลาง ที่กล่าวมาแล้วเรื่องคิดอย่างเป็นกลางนั้นต้องอาศัยสติ  
ช่วย เพราะปรกติบุคคลมีอคติด้วยประการต่างๆ ใจไม่เป็นกลาง การเจริญ  
สติทำให้หลุดพ้นจากอคติ ความคิดเป็นกลาง เข้าถึงปัญญาได้

การสวดมนต์แล้วให้จิตรู้อยู่กับคำสวดก็เป็นการเจริญสติ เมื่อสวด  
บทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จึงอาจเรียกว่าเจริญพุทธานุ-  
สติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ

การสวดมนต์นานๆ บทใดก็ได้ ให้จิตอยู่กับบทสวดนั้นก็เป็นการ  
เจริญสติ จิตใจสงบ

บางสำนักก็สอนให้บริกรรม เช่น สายอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งรวม  
อาจารย์มหาบัวด้วย สอนให้บริกรรม “พุทโธฯ” บริกรรมให้ถึยิบ จนไม่  
วอกแวกไปคิดโน้นคิดนี้ ก็ทำให้จิตสงบ

บางสำนักก็สอนคำบริกรรมอื่น มหาฤๅษีมหะโยคี ที่สอน TM  
(Transcendental Meditation) นั้น ที่จริงก็คือสอนบริกรรมนั่นเอง แต่  
จ่ายคำบริกรรมให้แต่ละคนต่างๆ กันตามที่คิดว่าคำไหนจะถูกจริตของ  
แต่ละคน ผู้บริกรรมอาจเลือกทดลองดูเองว่าคำบริกรรมใดถูกกับจริตของ  
ตน ที่ไหน และเมื่อใด


เรื่องสติกับสมาธิเป็นเรื่องที่เชื่อมกัน สติคือการตามรู้ สมาธิคือการ  
แน่วแน่ ณ จุดเดียว

ถ้าตามรู้คำบริกรรมทุกคำก็เป็นสติ แต่ถ้าระหว่างนั้นจิตสงบแน่ว  
แน้อยู่ ณ จุดใดจุดเดีวยกก็เป็นสมาธิ

ท่านอาจารย์พุทธทาสเปรียบเทียบเหมือนไกวเปลเด็ก เด็กคือ  
จิต ขณะที่เด็กยังผุดลุกผุดนั่ง อาจตกเปลมาเมื่อไรก็ได้ ผู้ไกวต้องตามดู  
ทุกระยะที่เปลแกว่งไปเพื่อให้รู้ว่าเด็กยังอยู่ในเปลไม่ตกลงมา

การตามดูทุกระยะที่เปลเคลื่อนไปคือ สติ

แต่เมื่อเด็กสงบแล้วลงนอน ผู้ไกวไม่ต้องตามดูทุกระยะ เพียงแต่  
ดูที่จุดใดจุดเดียวที่เปลแกว่งผ่าน เห็นเด็กยังอยู่ในเปลก็แน่ใจว่าเด็กไม่  
ตก การดู ณ จุดใดจุดเดีวย่นั้นคือ สมาธิ



อุปมาอุปมัยอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้เข้าใจความแตกต่างและความสัมพันธ์ของสติ สมาธิ ปัญญา คือ

เมื่อผูกวัวไว้กับหลัก วัวคือจิต ใหม่ๆ วัวยังคึกคะนองก็จะวิ่งไปรอบๆ หลัก แต่มันจะวิ่งไปอย่างไรเชือกก็จะตามมันไปเรื่อย เชือกที่ตามไปนั้นคือ สติ

เมื่อมันวิ่งจนหมดแรงเพราะถูกเชือกผูกไว้กับเสา ในที่สุดก็จะสงบลงนอนนิ่ง การสงบลงนอนนิ่งนั้นคือ สมาธิ

ถ้าวัวตัวนี้ป่วย ขณะที่มันยังวิ่งคะนองอยู่ก็ตรวจไม่ได้ว่ามันป่วยเป็นอะไร ต่อเมื่อมันสงบนิ่งแล้วจึงตรวจดูได้ การตรวจดูให้รู้นั้นคือ ปัญญา

สติกับสมาธิจึงเป็นฐานให้ปัญญา ปัญญาคือความรู้เท่าทันความเป็นจริงแล้วลดละการเห็นแก่ตัว


**สติ** ที่ร่วมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า **สัมมาสติ**

**สมาธิ** ที่ร่วมด้วยกับปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัว เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**

**สมาธิ** ถ้าใช้ไปทางอื่น **ไม่**เรียกว่า สัมมาสมาธิ แต่เป็น **มิจฉาสมาธิ**

ฝึกเจริญสติไว้เรื่อยๆ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองถึงรากฐาน ความรู้สึกนึกคิดจะเปลี่ยนไป ความหงุดหงิดรำคาญจะหายไปหมดเลย ทำให้เป็นความสุขอย่างยิ่ง

คนโดยทั่วๆ ไปจะมีความหงุดหงิดรำคาญเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ ทำให้ขาดความสุข ความหงุดหงิดรำคาญคือความโกรธอย่างอ่อนๆ เกิดจากความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริง



ความเป็นจริงมันเป็นอย่างที่มันเป็น แต่เราคิดไม่อยากจะให้มันเป็น  
หรือคิดเป็นอย่างอื่น จึงหงุดหงิด รำคาญ

แต่เมื่อมีสติ จิตจะเป็นกลางสัมผัสอยู่กับความเป็นจริง สงบ เป็น  
อิสระ มีความสุขอย่างยิ่ง มีปัญญาเฉียบแหลม เรียนอะไรก็รู้ง่าย เอาปัญญา  
มาใช้ทัน

**พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การเจริญสติเป็นเอกะมัคโคหรือทางอัน  
เอก**

๖.

การเปลี่ยนแปลง

ขั้นพื้นฐาน

(Transformation)

การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เป็นไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง เปลี่ยนแปลงทำไม เปลี่ยนแปลงเพื่อให้หลุดจากความติดขัดหรือวิกฤตการณ์ของมนุษยชาติในปัจจุบัน

โลกในปัจจุบันติดขัดและวิกฤตใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ อันนำไปสู่การทำลายตัวเองอย่างหยุดยั้งไม่ได้ด้วยทฤษฎีทางการเมืองและทฤษฎีทางเศรษฐกิจใดๆ จะติดโนนกระทบนี้มุ่งนงออกไม่ได้และปะทุเป็นความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ

**ทางที่จะหลุดออกจากก่อนวิกฤตมีทางเดียวเท่านั้น คือ**

มนุษย์พากันเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง (Transformation)

เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่

เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ และ

เปลี่ยนแปลงวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง

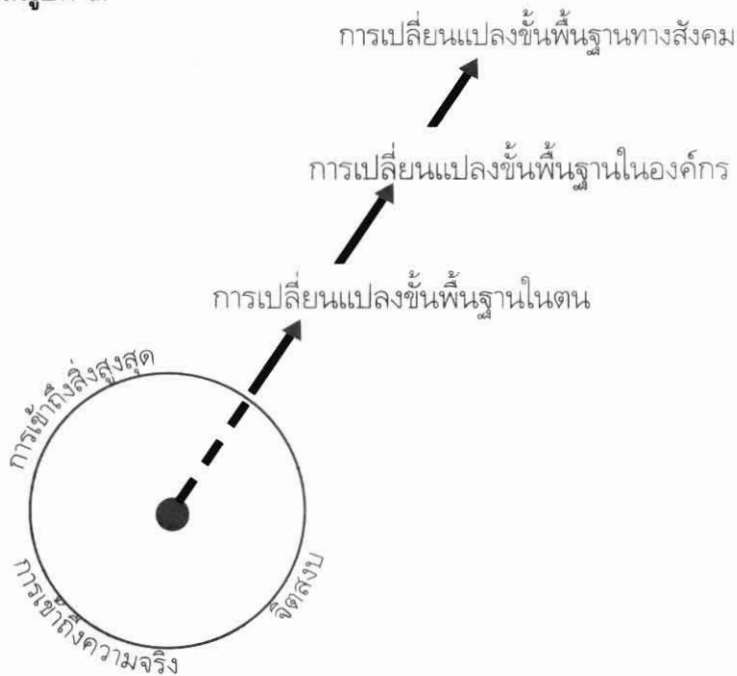
การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformation) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร (Organizational Transformation) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสังคม (Social Transformation) รวมกันเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานไตรภาค หรือ Trilogy of Transformation เท่านั้นที่จะสร้างคานาสถิตยบนพื้นพิภพได้

เรื่องการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม จึง



เป็นเรื่องใหญ่มากที่มนุษย์ทุกคนควรให้ความสนใจ เพราะจะทำให้พลังมหา-  
 ศาลแห่งการสร้างสถานติสุข ที่โลกาภิวตน์กิติ การค้าเสรีกิติ ประชาธิปไตย  
 กิติ ไปไม่ถึงหรือเป็นตัวสร้างปัญหาเสียเอง

**การเข้าถึงสิ่งสูงสุด-การเข้าถึงความจริง-จิตสงบ** สามองค์ประกอบ  
 นี้สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวตน  
 ดังในรูปที่ ๓



รูปที่ ๓ จิตสงบ-การเข้าถึงความจริง-การเข้าถึงสิ่งสูงสุด สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

กล่าวคือ

**การเข้าถึงสิ่งสูงสุด ทำให้ จิตสงบ และ เข้าถึงความจริง**

**การเข้าถึงความจริง ทำให้ จิตสงบ และ เข้าถึงสิ่งสูงสุด**

จิตสงบ (จากความคิดปรุงแต่ง) ทำให้ **เข้าถึงความจริง และเข้าถึงสิ่งสูงสุด**



**อิสรภาพ ความสุข ความรักอันไพศาล**  
(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน)




**ความสัมพันธ์แบบอารีเยในองค์กร**  
(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร)



**ความสัมพันธ์แบบอารีเยในสังคม**  
(การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในสังคม)



**ศานติสุข**



จิตสงบในที่นี้หมายถึง การมีสติและจิตสงบจากความคิดปรุงแต่ง จิตสงบทำให้เข้าถึงความจริงได้ ดังกล่าวในตอนที่ ๕ ก่อนหน้านี้

ความสัมพันธ์ในองค์กรต่างๆ และในสังคม เป็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ทำให้ขาดความสุข ความสร้างสรรค์ ขาดความยุติธรรม มีการทำร้ายกันสูง เป็นความสัมพันธ์แบบอนาริยะ

ความสัมพันธ์แบบอารียะ หมายถึง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจากการเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นคนอย่างลึกซึ้ง มีความเท่าเทียมกัน มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน มีความเปิดเผยไว้วางใจกัน (Trust) มีความยุติธรรม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ

ที่ได้มีความสัมพันธ์แบบอารียะ จะเกิดความสุข ความสร้างสรรค์ สุดประมาณ เป็นศานติสุขอย่างแท้จริง

สัมพันธภาพแบบอารียะเกิดขึ้นไม่ได้ด้วยการกระทำแบบกลไก หรือพิธีการต่างๆ แต่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน

ถ้าหวังจะให้เกิดอารียะสัมพันธการศึกษาทุกประเภท และทุกระดับ จะต้องมีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) เป็นแกนกลาง

บางทีก็เรียกการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานนี้ว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)


เนื่องจากการเป็นการศึกษาที่ดูจิตของตัวเองจนเกิดปัญญา การศึกษานี้เน้นที่การปฏิบัติ จะเป็นการทำงานก็ดี การออกกำลังก็ดี การทำงาน

ศิลปะก็ดี การสนทนาก็ดี การทำงานชุมชนก็ดี การปลีกวิเวกก็ดี การปฏิบัติ  
กรรมฐานก็ดี แม้กิจใดอื่นก็ดี โยงไปสู่การรู้จักจิตของตัวเอง และการเข้าถึง  
ความจริง ความดี ความงามอยู่เสมอ (โครงการจิตตปัญญาศึกษาของมหา-  
วิทยาลัยมหิดล)

จิตตปัญญาศึกษาเน้นความเจียมและลึกแห่งจิตหรือความสงบ  
ไม่ใช่การพูดเปรี้ยงทำเปรี้ยงอย่างตื้นๆ ซึ่งตกเป็นเหยื่อของกิเลสได้ง่ายๆ

การสนทนาที่เรียกว่า สุนทรียสนทนา ไม่เน้นที่การโต้เถียงกันไปมา แต่  
เน้นที่การฟังอย่างลึก การฟังอย่างลึกก่อให้เกิดปัญญา หรือการเปลี่ยนแปลง  
ชั้นพื้นฐานทางจิตใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม (สถาบันขวัญเมือง จังหวัด  
เชียงราย)

มีผู้นำสุนทรียสนทนาไปใช้ในเรื่องต่างๆ แล้วได้ผลดีในการก่อให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐาน รวมทั้งในเรื่องครอบครัว เช่น ในโครงการ  
ครอบครัวเข้มแข็งของสุภาวดี ชาญเมธีและคณะ ที่ปรากฏว่าเมื่อสามีฟัง  
อย่างลึก ขณะที่ภรรยาพูด ซึ่งตามปรกติก็จะเถียงสวนกันไปมาไม่รู้  
เรื่อง ไม่มีใครฟังใคร แก้ปัญหาไม่ได้ หรือปัญหาบานปลายมากขึ้น สามี  
เกิดน้ำตาไหลพรากเพราะสิ่งที่ภรรยาพูดได้เข้าไปสัมผัสส่วนลึกของจิตว่า  
ตนได้ก่อกรรมทำเข็ญไว้อย่างไรบ้าง เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดการเปลี่ยน  
แปลงพฤติกรรมที่ทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือ  
เป็นหลังมือ ในทำนองเดียวกันเมื่อภรรยาเป็นผู้ฟังอย่างลึกขณะที่สามี  
พูด หรือพ่อแม่ฟังอย่างลึกขณะที่ลูกพูด ก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชั้น  
พื้นฐาน



เรื่องการฟังอย่างลึกนี้มีคนชื่อออตโต ฌาเมอร์ เอาไปประดิษฐ์เป็น  
ทฤษฎีรูปตัวยู (U Theory) โดยสาระแสดงไว้ในรูปแบบที่ ๔ ข้างล่างนี้ คือ

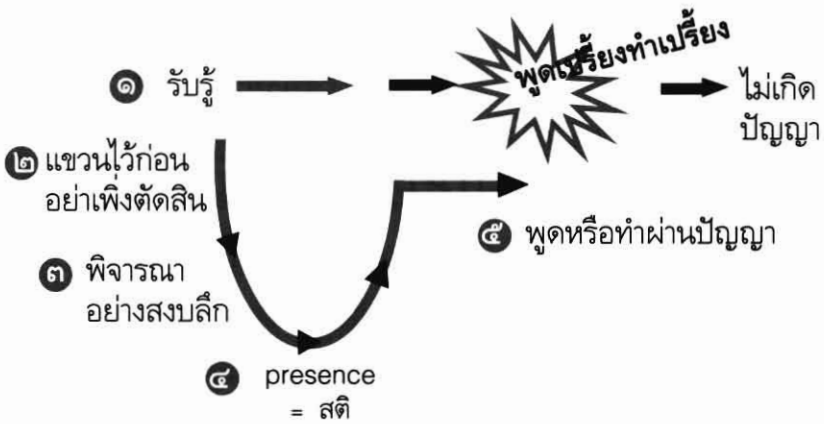
- (๑) เมื่อรับรู้อะไรไม่พูดเบรียงทำเบรียงไปทันที ซึ่งตื่นเงินและเป็น  
เหยื่อของกิเลส
- (๒) แขนงไว้ก่อนอย่างเพิ่งตัดสินใจ
- (๓) พิจารณาอย่างสงบลึก
- (๔) เกิดสภาวะที่เขาเรียกว่า Presence หรือการมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน  
ทำให้เกิดปัญญา
- (๕) หลังจากนั้นเมื่อพูดหรือทำก็เป็นเรื่องที่ผ่านมากระบวนการทาง  
ปัญญามาแล้ว (ไม่เหมือนกับการตอบโต้อย่างตื่นเงินภายใต้  
อิทธิพลของกิเลส)

กระบวนการนี้เมื่อเขียนเป็นภาพจึงเหมือนเป็นรูปตัว U คือการแขนง  
และลงลึกก็ลงมาตามขาหน้าของตัว U ที่กันตัว U เป็นการรู้อยู่กับปัจจุบัน  
ซึ่งเป็นปัญญา การพูดหรือทำหลังจากนั้นก็ขึ้นไปตามขาหลังของตัว U

เรื่องนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นานแล้วว่า

เมื่อใครบอกอะไรเธอ (รับรู้) เธออย่าเพิ่งตอบรับหรือตอบปฏิเสธ  
(แขนงไว้ก่อน) แต่จงพิจารณาดูโดยแยบคาย (พิจารณาอย่างสงบลึก) โดย  
การมีสติและรู้ว่าอะไรควรไม่ควร (ปัญญา)

แต่ทฤษฎีรูปตัวยูก็เป็นการทำให้เป็นที่น่าสนใจสำหรับคนสมัยใหม่  
ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี



รูปที่ ๔ สรุปลงโดยสาระของ U Theory

เมื่อพิจารณาถึงวิกฤตการณ์ของมนุษย์ในปัจจุบัน และความตึบตันของทางออก มีความจำเป็นเร่งด่วนที่มนุษย์ทั้งหมดจะต้องกลับมาใช้ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่ธรรมชาติให้ไว้นานแล้ว ไปให้เลยการติดบ่วงทางวัฒนธรรม ถึงการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง

เพื่อนคนไทยมากที่สุดที่จะมากได้ ควรหันมาทำความเข้าใจการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน กลุ่ม องค์กร โรงเรียน มหาวิทยาลัย ควรทำความเข้าใจเรื่องนี้อย่างจริงจัง

ควรมีการฝึกอบรมผู้นำแบบใหม่ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง (Transformative Leader) และสามารถก่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ขยายออกไปให้มากที่สุดและเร็วที่สุด

๗.

ความชอบธรรมและ

พลังแห่ง

ความไม่เป็นทางการ

ในสังคมมีทั้ง ความเป็นทางการและความเป็นไม่ทางการ  
ซึ่งมีความสำคัญทั้งคู่ เช่น เศรษฐกิจมีทั้งส่วนที่เป็นทางการ  
(Formal sector) กับส่วนที่ไม่เป็นทางการ (Informal sector)  
โดยส่วนที่ไม่เป็นทางการมีขนาดใหญ่กว่าส่วนที่เป็นทางการ


การบริหารจัดการมีทั้งส่วนที่เป็นทางการ เช่น การสั่งการโดย  
หัวหน้า การประชุมคณะกรรมการ กับส่วนที่ไม่เป็นทางการ เช่น การที่  
คนในองค์กรคุยกันที่โต๊ะกาแฟ ที่หน้าห้องน้ำ ตามหัวบันได และดีไม่ตีส่วน  
ที่ไม่เป็นทางการได้สาระและเกิดประโยชน์มากกว่าส่วนที่เป็นทางการ

แน่นอนว่างานของกระทรวง ทบวง กรม และการปกครอง คือ  
ความเป็นทางการ ซึ่งเน้นการใช้กฎหมาย กฎ ระเบียบต่างๆ แต่ในครอบครัว  
และในชุมชนใช้ความเป็นไม่ทางการ ใช้ความรู้จักสนิทสนม และความเชื่อ  
ถือไว้วางใจกัน

ในครั้งโบราณ ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ก็ทำมาหากินกันไปเองตาม  
ธรรมชาติอย่างไม่เป็นทางการ แปลว่าความเป็นไม่ทางการเป็นธรรมชาติและ  
มีมาก่อนความเป็นทางการ

รัฐบาลที่จัดตั้งขึ้นเป็นทางการนั้นก็เพื่อจัดเก็บภาษีและเกณฑ์คนไป  
ทำสงคราม เพื่อป้องกันตัวหรือเพื่อรุกรานก็ตาม โดยไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับการ  
พัฒนาชีวิต เศรษฐกิจ สังคมของชาวบ้านสักเท่าใด เรียกว่าความเป็นทาง  
การใหญ่โตกว่าความเป็นทางการมาก





ต่อมาทางการได้ขยายใหญ่โตมากขึ้น มีกระทรวง ทบวง กรม และ  
ส่วนราชการ ครอบคลุมไปทั่วประเทศ มีอำนาจจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้ง  
ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ที่ดิน แหล่งน้ำ ป่าไม้ จัดระบบการศึกษาที่บังคับ  
ใช้กับทุกคน ระบบเศรษฐกิจที่บอกว่าชาวบ้านควรทำอาชีพตามแผนเศรษฐกิจ  
อย่างไร ระบบความยุติธรรม (อย่างเป็นทางการ) เป็นต้น

เมื่อทำอย่างนี้เป็นระยะเวลาานพอสมควร ความเป็นทางการก็  
ครอบงำวิถีคิดและระบบคุณค่าของสังคม จนลืมนึกและเชื่อว่ามีแต่ความ  
เป็นทางการเท่านั้นที่มีความถูกต้อง ความไม่เป็นทางการไม่มีหรือไม่ถูกต้อง

ขณะนี้สังคมมีความเชื่อมโยงทั้งภายในและภายนอกประเทศ เป็น  
**ระบบที่ซับซ้อน**สุดประมาณ ระบบที่เป็นทางการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ได้และ  
ประสบความตีบตันมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น

- แก้ความยากจนไม่ได้
- สร้างความยุติธรรมทางสังคมไม่ได้
- อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ และจัดให้มีการใช้อย่าง  
เป็นธรรมและยั่งยืนไม่ได้
- ระบบการศึกษาและการสื่อสารไม่สามารถยกระดับสติปัญญาของชาติ  
ได้อย่างรวดเร็วทันการ
- สร้างประชาธิปไตยที่มีคุณภาพไม่ได้
- ขจัดความฉ้อฉลคอร์รัปชันนานาประการไม่ได้
- แก้ความขัดแย้งรุนแรงนองเลือดไม่ได้

ฯลฯ

เหล่านี้บ่งบอกถึงความล้มเหลวของระบบที่เป็นทางการ และน่ากลัว  
จะนำไปสู่วิกฤตใหญ่ถึงขั้นนิคัสญูญีและความล่มสลายทางอารยธรรม

เราควรทำความเข้าใจถึงปัญหาและหาทางบูรณะพลังของชาติเพื่อรักษา  
ดุลยภาพของชาติให้ได้


ในความเป็นทางการเน้นการใช้กฎหมาย กฎ ระเบียบ การสั่งการ รูปแบบ (form) มากกว่าสาระ ฐานานุรูปมากกว่าแก่นสาร การแสวงประโยชน์  
ตนมากกว่าการเสียสละ การแสวงหาอิทธิพลเส้นสายมากกว่าการเรียนรู้  
จึงมีประสิทธิผลและประสิทธิภavn้อย ฯลฯ

ยกตัวอย่างเช่นรัฐบาลตั้ง ศอ.บต. (ศูนย์อำนวยการบริหารจัดการ  
จังหวัดชายแดนภาคใต้) เพื่อแก้ปัญหากการก่อการร้ายในจังหวัดชายแดน  
ภาคใต้ ใช้เวลา ๔ เดือนแล้วเพื่อจะจัดองค์กร เช่น กพ. จะอนุมัติอัตราหรือ  
ไม่ กฎะฎีกาตีความว่ามีกฎหมายรองรับหรือไม่ สำนักงานประมาณจะจัดงบ  
ประมาณสนับสนุนได้หรือไม่โดยอาศัยข้อกฎหมายใด มะงุมมะงาหรา-  
หรรหระร่า ในขณะที่ผู้ก่อการร้าย ไม่ใช่ความเป็นทางการเคลื่อนไหวก่อ  
เหตุร้ายอยู่ทุกวัน

ความซุ่มพลังมากกว่าความดี

เพราะการทำความชั่วทุกชนิดไม่ใช่ความเป็นทางการ ในขณะที่การ  
ทำความดีใช้ความเป็นทางการ

การที่ติดในรูปแบบและฐานานุรูป ข้าราชการต้องตั้งแถวรับส่งเจ้า  
นาย ผู้บังคับบัญชาระดับสูงก็หมดเวลาทำงานแล้ว ในขณะที่ผู้ก่อการร้าย



ไม่ต้องตั้งแถวรับส่งใคร รัฐมนตรีและข้าราชการระดับสูงต้องไปเปิดไปปิดการประชุม ไปเป็นประธานในงานและพิธีการต่างๆ ก็ไม่มีเวลาที่จะทำอะไรที่เป็นแก่นสารสาระแล้ว

การติดในฐานานุกรม ใครได้รับแต่งตั้งให้เป็นอะไรก็พิมพ์นามบัตรแจกและรับเลี้ยงแสดงความยินดี มากกว่าจะตั้งใจหรือมีความสามารถทำหน้าที่ แม้แต่ใน วปอ. หรือสถาบันพระปกเกล้าสร้างหลักสูตรขึ้นมาด้วยเจตนาดี แต่คนที่ไปเข้าเรียนก็คิดเรื่องความมีหน้ามีตา การพิมพ์นามบัตรแจกและการต่อเส้นต่อสาย มากกว่าความตั้งใจเรียนรู้ให้มีความรู้จริงๆ หนักเข้าในการศึกษา คนก็อยากได้ปริญญามากกว่าอยากเรียนรู้

การติดในรูปแบบและฐานานุกรม ทำให้เราขาดคนที่มีความรู้จริงในทุกวงการ ในการประชุมคณะกรรมการต่างๆ กรรมการโดยมากมีความรู้น้อยก็จะอ้างกฎระเบียบขึ้นมาเป็นสรณะ มากกว่าแก่นสารสาระ

ความเป็นทางการยังเป็นปราการไม่ให้เข้าถึงความจริง

เมื่อผู้มีอำนาจไปตรวจเยี่ยมอะไร ก็จะถูกแวดล้อมด้วยผู้คนที่ไม่ได้ให้ความจริง แบบที่เขาเรียกว่าผักชีโรยหน้า พระพุทธเจ้าหลวงถึงกับต้องปลอมพระองค์เป็นคนสามัญเสด็จประพาสต้นเพื่อ “สัมผัสความจริง” แต่ก็ไม่ทรงสามารถทำได้มากนัก **รายงานที่เป็นทางการ** ผู้รู้จะไม่ให้ความเชื่อถือมากนัก เพราะอาจไม่ตรงต่อความเป็นจริง

ท่ามกลางความตึบตันของความเป็นทางการ เราควรทำความเข้าใจถึงความชอบธรรมและพลังของความไม่เป็นทางการ

การเมือง

ราชการ

การศึกษา

ธุรกิจ

ศาสนา




รูปที่ ๕ ความสัมพันธ์ทางตั้งหรือเชิงอำนาจที่เน้นการสั่งการจากบนลงล่าง

ความไม่เป็นทางการเป็นธรรมชาติที่มีมาก่อนและกว้างขวางใหญ่โตกว่าความเป็นทางการ ถ้าเราเข้าใจ ระลึกรู้ เห็นคุณค่าและนำเอาความไม่เป็นทางการเข้ามาใช้เชื่อมโยงกับความเป็นทางการ ประเทศจะมีพลังสร้างสรรค์มากขึ้นเหลือหลาย

ในโครงสร้างที่เป็นทางการนั้นจะเน้นที่การควบคุมบังคับบัญชาเป็นแห่งๆ จะเรียกว่า กรม กอง แผนก ภาควิชา สาขาวิชา หรืออะไรก็ตามแต่มันคือแห่งอำนาจ ที่เน้นการควบคุมมากกว่าการพัฒนา

ในองค์กรแบบนี้ผู้คนจะรู้สึกอึดอัดขัดข้อง มีการเรียนรู้ค่อยๆ น้อย มีการใช้อำนาจมาก ใช้ความจริงน้อย มีการซ่อนข้อมูลไว้ทำร้ายกัน เหมือนงานนิพนธ์ว่าร้าย ออกไปปลิว การติดอยู่ในโครงสร้างอย่างนี้จะเข้าถึงความจริง ความดีความงามได้ยาก เพราะเต็มไปด้วยมายาคติ นอกจากจะรู้ตัว



ถ้าเรารู้ตัว สามารถสร้างโครงสร้างใหม่ที่ให้อิสระภาพ คักยภาพ และความสร้างสรรค์ได้ โครงสร้างใหม่นี้เรียกว่า **บกด.** หรือ **INN**

**ปัจเจกบุคคล**แต่ละคน สำนึกถึงศักดิ์ศรี คุณค่า และศักยภาพของตน แล้วพากันทำอะไรดี ๆ

**กลุ่ม** มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ๕-๖ หรือ ๗-๘ คน หรือจำนวนอื่นตามความเหมาะสม กลุ่มเหล่านี้เกิดจากความสมัครใจ (ไม่เป็นทางการ) มีจริตเสมอกัน มีความชอบเรื่องนั้นๆ ร่วมกัน มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำด้วยความเสมอภาค ไม่ใช้อำนาจ ใช้การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การทำงานในกลุ่มจึงเป็นความสุข ความสร้างสรรค์อย่างใหญ่หลวง กลุ่มอย่างนี้บางคนเรียกว่า “ชุมชนผู้ปฏิบัติ” (Community of practice) ควรมีกลุ่มทำงานในเรื่องต่างๆ เต็มพื้นที่ เต็มองค์กร และตามเรื่องต่างๆ เต็มไปหมดทั้งสังคม

**เครือข่าย** มีการเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายตามความสมัครใจ (ไม่เป็นทางการ) ทั้งระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม แต่ละคนแต่ละกลุ่มเป็นสมาชิกได้หลายกลุ่มหลายเครือข่าย

**บกด.** หรือ **INN** จะเป็นโครงสร้างใหม่ที่ไม่เป็นทางการ อันเข้ามาปลดปล่อยผู้คนออกไปสู่ความจริง ความดี ความงาม และความสร้างสรรค์

**INN** กับความเป็นทางการไม่ควรเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน

แต่ทำงานเชื่อมโยงและเสริมกำลังซึ่งกันและกัน

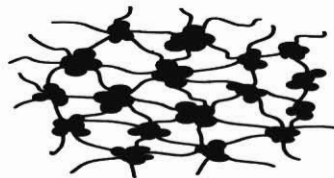
บ = ปัจเจกบุคคล Individual



ก = กลุ่ม Nodes




ค = เครือข่าย Networks



แท้ที่จริงเรื่อง บกค. หรือ INN นี้เป็นเรื่องเดียวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) ที่กล่าวในตอนที่ ๖ นั้นเอง แต่นำมากล่าวในแง่มุมมองของความไม่เป็นทางการ เพื่อให้เราหลุดออกจากความครอบงำแห่งมายาคติของความเป็นทางการ เห็นความชอบธรรมและพลังของความไม่เป็นทางการ เพื่อมาแก้ความติดตันที่ความเป็นทางการได้พาเราเข้าไปติดอยู่

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาในภาพภูมิเดิมได้นำมนุษยชาติเข้าไปสู่วิกฤตการณ์ใหญ่ที่ไม่มีทางออกด้วยพรรคณะและวิถีคิดแบบเดิมๆ

มนุษย์ต้องหันกลับไปใช้ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่ลี้ลับ ไม่มี มีแต่มนุษย์สถานะเท่านั้นที่มีศักยภาพนี้



นั่นคือการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความจริง ความดี ความงาม  
อันจะทำให้เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน  
เกิดอิสรภาพและความสุขอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน อีกทั้งความรักอัน  
ไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด อันจะนำไปสู่อารยสัมพันธ์  
ในองค์กรและในสังคม ยิ่งศาสนตีสู่ให้บังเกิดขึ้นบนพื้นพิภพนี้

ขอให้เพื่อนมนุษย์เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม  
และศาสนตีสู่ของทุกท่าน

# ในวิกฤตการณ์ปัจจุบัน

มนุश्य

ไม่มีทางออกในภาพภูมิทางวัตถุธรรม

นอกจากหันไปใช้ศักยภาพของความเป็นมนุश्य

ที่สามารถเข้าถึง

สิ่งสูงสุด

หรือ

ความจริง ความดี ความงาม

อันจะก่อให้เกิดจิตสำนึกใหม่

และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน

ค่านิยมบนพื้นฐานนี้

จะเกิดขึ้นได้

ห้องสมุด ๓๑๑ ปี สมเด็จพระมหากษัตริย์



00000492

ISBN 974-7088-15-0



9 789747 088151