

ปัญญาญาณ

มนสิการ
(ประพันธ์ ศรีสุขพันธ์)

คำนำ

แม้การแสวงหาปัญญาความรู้เกี่ยวกับชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ แต่การใช้เวลาศึกษาจนตลอดชีวิตก็อาจทำได้เพียง สะสมความรู้ตามมุมมองทางความคิดอันจำกัดของแต่ละบุคคลเท่านั้น ในวัยหนุ่มสาวเราอาจมองชีวิตเป็นเรื่อง สนุกสนานท้าทาย แต่เมื่อถึงวัยทำงานบางคนอาจกลายเป็นเพียงคนที่อุ้งงานไปวันๆและคอยปิดความรับผิดชอบ ให้คนอื่น ในขณะที่บางคนอาจประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เต็มไปด้วยความมุ่งมั่น ฝ่าฟันไปสู่ จุดมุ่งหมาย ครั้นถึงวัยชรา เราอาจมองย้อนกลับไปด้วยความเสียดาย ที่ไม่ได้ใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวอย่างที่ควรจะเป็น แต่ไม่ว่าคนส่วนใหญ่จะผ่านโลกผ่านประสบการณ์ชีวิตมาอย่างมากมายเพียงใดก็ตาม ทั้งประสบการณ์ ความสำเร็จและความรู้ทั้งหมดกลับไม่อาจช่วยให้มนุษย์เข้าใจทั้งหมดของชีวิตได้ ยังมีบางส่วนของชีวิตและ จิตใจถูกปิดบังซ่อนเร้นอยู่นอกขอบเขตของจิตสำนึก และไม่อยู่ในวิสัยที่ความฉลาดทางการคิดหรือ ประสบการณ์ชีวิตใดๆจะหยั่งถึง

ในวงกว้างโลกนี้ยังเต็มไปด้วยความรุนแรงและการฆ่าฟันในนามของศาสนาหรืออุดมการณ์ ชีวิตและ สังคมโดยรวมกำลังก้าวเดินไปในทิศทางที่ซับซ้อนจนยากที่จะแก้ไขควบคุม และไม่เหลือช่องว่างมากพอที่ บั๊จเจกบุคคลจะมีอิสระในการเลือกใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายด้วยความพอเพียง แม้ศาสนาซึ่งน่าจะเป็นคำตอบของ ชีวิตกลับไม่ได้ให้ทางออกที่ชัดเจน จนคนรุ่นใหม่จำนวนมากมองว่าศาสนาเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่อาจไม่ จำเป็นต้องมีการบิดพลิ้วที่คนในสังคมเรียนรู้ที่จะรับฟังคนอื่นและอยู่ด้วยกันอย่างสันติ โดยเฉพาะหากคำสอนทาง ศาสนามุ่งเน้นไปที่ความว่างเปล่าหรือการแยกตัวออกไปจากชีวิตที่ต่อสู้ดิ้นรนเลี้ยงครอบครัวของผู้คนในสังคม แล้ว ยิ่งดูคล้ายกับไม่มีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับศาสนาเป็นอันดับแรก แต่ในเวลาเดียวกัน ผู้ที่ ปฏิเสธศาสนาก็ไม่สามารถหาภูมิปัญญาหรือแนวคิดใดๆที่จะไขปริศนาของชีวิตและนำไปสู่สังคมที่ดีขึ้นมาได้ จริง การเอาเปรียบทางเศรษฐกิจยังคงเป็นความชอบธรรม วิฤตการเงินในอเมริกาและยุโรปบ่งบอกถึงความไม่ สัมฤทธิ์ผลของการจัดการด้วยปัญญาความคิดทั้งหมดที่มนุษย์สั่งสมมา ดังจะเห็นได้จากประเทศที่เคยมั่งคั่ง ร่ำรวยหลายประเทศกำลังประสบวิฤตทางเศรษฐกิจอย่างไม่เห็นทางออก สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่าภูมิ ปัญญาและอารยธรรมของมนุษย์ยังไม่ได้ดำเนินมาถึงจุดที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง ซึ่งอาจหมายถึงมันสมองหรือ จิตใจของมนุษย์ยังไม่ได้รับการพัฒนามาถึงจุดที่สมบูรณ์เช่นกัน ผู้คนจำนวนมากจึงหันมาตั้งคำถามว่าชีวิตควร จะดำเนินไปอย่างไร และอะไรคือภูมิปัญญาขั้นต่อไปที่มนุษยชาติควรจะเรียนรู้

แม้พุทธศาสนาจะได้รับการยอมรับว่ามีความสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์สาขาจิตศาสตร์ควอนตัมและสาขา ประสาทวิทยา (neuroscience) แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ขัดแย้งและไม่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ นัก- วิทยาศาสตร์มีความเห็นสอดคล้องกับพุทธศาสนาว่าชีวิตเป็นสิ่งที่แปรปรวน ไม่มีส่วนใดที่จะระบุให้เป็นตัวตน ได้อย่างแท้จริง แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ไม่สามารถยอมรับได้ว่าจะมีส่วนใดของชีวิตสามารถสืบต่อตัวตนด้วยการ

ไปเกิดใหม่ได้ ด้วยความไม่สอดคล้องกันบางประการนี้เองที่ทำให้พุทธศาสนายังไม่ได้รับการยอมรับอย่างที่ควรจะเป็นในทางวิชาการ และยังคงเป็นหัวข้อที่ถกเถียงกันอยู่เสมอ

แต่ข้อจำกัดและความขัดแย้งเหล่านี้จะหมดไปทันที หากเราได้รู้จักการทำงานของจิตใจอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าปัญญาญาณ ซึ่งเป็นกระบวนการพื้นฐานของจิตใจในระดับลึกยิ่งกว่าการคิด การทำงานชนิดนี้เป็นปัญญาอีกรูปแบบหนึ่งที่ถูกละเลยและปิดบังไว้ด้วยการทำงานอันรวดเร็วของความคิด เมื่อใดที่เราได้รู้จักปัญหาที่เป็นการทำงานในระดับพื้นฐานของจิตใจนี้ เราจึงจะได้ชื่อว่ารู้จักชีวิตอย่างถ่องแท้และรู้จักพุทธศาสนาอย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้จึงใช้ตรรกง่ายๆเพื่ออธิบายแก่นแท้ทางศาสนาแทนการอ้างอิงคำสอนโดยตรง เพื่อเปิดเผยถึงปัญญาญาณที่ซ่อนเร้น และยืนยันความจริงที่ว่าปัญญาญาณหรือปรมาตถธรรมอันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนาก็คือวิทยาศาสตร์แท้ที่ยังไม่ได้รับการเปิดเผยอย่างเป็นทางการ

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่หนังสือปลอบประโลมหรือให้ความรู้สึกอึดใจด้วยถ้อยคำอ้อมนุญ แต่เป็นการเปิดเผยให้เห็นว่าอะไรคือข้อจำกัดของปัญญาความคิดในระดับจิตตามัชยปัญญาที่เราคุ้นเคย อะไรคือความไม่รู้หรืออวิชชา อะไรคือปัญญาญาณและพัฒนาการขั้นต่อไปของชีวิต เพื่อที่ผู้อ่านทั้งที่ปฏิบัติธรรมและไม่เคยปฏิบัติธรรมหรือแม้แต่ผู้ที่ไม่เชื่อในศาสนาจะสามารถใช้เป็นแผนที่ในการเดินทางไปสู่การเข้าใจชีวิตและปรมาตถธรรมอันลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของคนทุกคน

มนสิการ

สารบัญ

การอ่านหนังสือเล่มนี้
 ค้นหาความจริงด้วยใจที่เปิดกว้าง
 จริยธรรมยังไม่เพียงพอสำหรับการเข้าใจชีวิต
 ปัญหาของบุคคลและสังคม
 ข้อจำกัดของความคิด
 เหตุผลและความเชื่อ
 ปัญญาที่อยู่นอกเหนือจินตนาการ
 ความเชื่อคือแบบจำลองชนิดหนึ่ง
 ปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิด
 ความคิดคืออะไร
 ความคิดคือแบบจำลอง
 แบบจำลองของตัวเองและคนรอบข้าง
 นันคิดหรือความคิดผ่านเข้ามา
 เราควบคุมความคิดหรือความคิดควบคุมเรา
 การรู้ความคิด
 องค์ประกอบอื่นๆทางจิต
 สติ สัมปชัญญะ
 เห็นความคิด
 จิตใจเสียสมดุล
 การทำซ้ำของความคิด
 สมาธิในผัสสะ
 สติกับสมาธิ
 สิ่งที่ถูกรู้
 การรู้โดยไม่ต้องเข้าใจ
 ปรมัตถธรรม
 สมมุติบัญญัติ ปรมัตถ์บัญญัติ
 ชีวิตที่เต็มเปี่ยม
 ความลับของชีวิต
 วิภังชาท
 โลกในยุคพระศรีอารย์เป็นอย่างไร

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

แบบฝึกหัดที่ 1

แบบฝึกหัดที่ 2

แบบฝึกหัดที่ 3

แบบฝึกหัดที่ 4

แบบฝึกหัดในชีวิตประจำวัน

ภาคผนวก

ประวัติผู้เขียนปัญญาญาณ

การอ่านหนังสือเล่มนี้

เนื่องจากการยากที่จะใช้การคิดพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจปัญญาญาณได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ไม่มีใครสามารถเข้าใจปัญญาญาณผ่านการอธิบายด้วยถ้อยคำได้ หนังสือเล่มนี้จึงใช้วิธีการอธิบายในมุมกลับว่า สิ่งใดบ้างที่ไม่ใช่ปัญญาญาณ สิ่งใดที่เป็นข้อจำกัดหรือเป็นคุณลักษณะที่ขวางกั้นจิตใจจากการเห็นสภาวะธรรมโดยตรง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้อ่านเห็นภาพกว้างๆ ของข้อจำกัดต่างๆ ในจิตใจที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน รวมทั้งเป็นการเกริ่นนำว่าอาจมีปัญญาอีกชนิดหนึ่งซ่อนอยู่ในส่วนของจิตใจที่เราไม่เคยมองเห็นมาก่อน ในส่วนที่สองของหนังสือเป็นแบบฝึกหัดเพื่อการปฏิบัติ เพื่อให้จิตสามารถค้นพบปัญญาญาณได้โดยไม่ใช้การคิดพิจารณา แต่ใช้วิธีการปฏิบัติอันเรียบง่ายแทน

สิ่งที่ผู้อ่านต้องเรียนรู้อีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อหนังสือกล่าวถึงข้อจำกัดบางอย่างในจิตใจเช่น อธิบายว่า 'ปัญญาความคิดมีข้อจำกัดบางประการที่ทำให้คนเราไม่สามารถใช้การคิดพิจารณาในการเข้าใจธรรมได้อย่างถ่องแท้' ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องปฏิเสธการคิด แต่เป็นการชี้ให้เห็นข้อจำกัดของการคิดเพื่อชักนำให้ผู้อ่านเห็นว่ายังมีการทำงานชนิดอื่นของจิตใจที่ไม่ใช่การคิดแต่เราไม่เคยสังเกตมาก่อน การทำงานของจิตใจที่ไม่ผ่านการคิดนี้เองเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำเราไปสู่ปัญญาญาณ การไม่เชื่อและไม่ปฏิเสธนี่เองคือวิถีทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา คือการไม่เลือกข้างสุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง เพราะโดยทั่วไปแล้วเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ความคิดของเรามีแนวโน้มที่จะเลือกข้างสุดโต่งหรือตัดสินใจไปในแง่บวกของความผิดหรือถูกข้างใดข้างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าระบบความคิดของเราประกอบไปด้วยข้อมูลมากมาย ทั้งกลิ่นกรองบ้างไม่ได้กลิ่นกรองบ้าง ประกอบด้วยทัศนคติและอคติมากมาย รวมกันเป็นโครงข่ายความคิดความเชื่อที่ซับซ้อนจนบดบังจิตที่เป็นกลางไปเสียหมด

แต่ทั้งความเชื่อ ความคิด ทศนคติและอคติต่างๆที่ถูกสั่งสมไว้ในจิตใจ ไม่อาจช่วยให้เราเข้าใจโลกกุด
 ตรีธรรมได้ ในทางตรงกันข้าม ทั้งความคิดความเชื่อและทศนคติของเรากลับเป็นตัวขวางกั้นจิตจากการเข้าใจ
 สภาวะธรรมอันลึกซึ้งที่ปรากฏตรงหน้า สิ่งที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอจึงไม่ใช่การปฏิเสธแนวคิดหนึ่งแล้ว
 นำเสนออีกแนวคิดหนึ่ง ไม่ได้บอกว่าแนวคิดใดถูกหรือแนวคิดใดผิด แต่เป็นการชี้ให้เห็นว่า ไม่ว่าความคิดหรือ
 แนวคิดใดๆก็ตามล้วนมีข้อจำกัดชนิดหนึ่งที่เราจะไม่รู้จัก จนกว่าเมื่อใดที่เรามีอิสระทางจิตใจมากพอที่จะถอย
 ออกมาจากระบบความคิด สามารถมองเห็นภาพใหญ่หรือภาพรวมของชีวิต เห็นการทำงานทั้งหมดของจิตที่
 กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ก็จะเห็นว่า ทั้งความเชื่อและความคิดทุกชนิดมีข้อจำกัดตามธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็น
 ความไม่รู้แอบแฝงอยู่ รวมถึงยังมีคุณลักษณะพิเศษของจิตใจที่ละเอียด ว่องไวและงดงามซ่อนอยู่ แต่ยังไม่เป็นที่
 รู้จักของคนทั้งหลาย

ค้นหาความจริงด้วยใจที่เปิดกว้าง

สมองของเราส่วนใหญ่บรรจุเต็มไปด้วยความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ถึงกระนั้น ความรู้ส่วน
 ใหญ่ยังเป็นความรู้ที่อยู่ในรูปแบบและขอบเขตของสุดมัยปัญญาคือปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือการอ่าน หรือไม่
 ก็เป็นจินตตามัยยะปัญญาคือปัญญาที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ นำความรู้ที่สะสมไว้มาปะติดปะต่อเข้าด้วยกัน แต่
 เราควรตระหนักด้วยใจเป็นกลางว่าการวิเคราะห์ของเรานั้นเป็นไปตามหลักเหตุผลบ้าง โดยอคติบ้าง โดย
 อารมณ์บ้าง ปัญญาความคิดของเราส่วนใหญ่จึงยังไม่เป็นไปตามหลักเหตุและผลเท่าที่ควร นอกจากนี้ปัญญา
 ความคิดยังไม่สามารถนำพามนุษย์ก้าวข้ามไปสู่ขอบเขตของภวานามัยปัญญา แม้บางคนจะสะสมความรู้ไว้
 มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม แต่จิตใจยังไม่เปลี่ยนแปลง จิตยังไม่สามารถเห็น โครงสร้างโดยรวมของ
 ความคิดที่กำลังเกิดขึ้นในจิต ไม่รู้จักอวิชชา ไม่รู้ว่าปัญญาญาณอีกชนิดหนึ่งเป็นเช่นไร หากจะสรุปสั้น ๆ ง่าย ๆ ก็
 คือเราไม่รู้จักความคิดของตัวเอง นี่คือธรรมชาติของคนส่วนใหญ่ คือเราทุกคนคิดเป็น คิดได้ตลอดเวลา คิดได้
 ทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องเดียวคือคิด ไม่ออกว่าความคิดคืออะไร แต่ที่ซ้ำร้ายกว่านั้นก็คือเมื่อมีคนมาบอกมาอธิบายว่า
 ความคิดคืออะไร ก็ยังไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยการคิดอยู่ดี

การเป็นผู้สะสมความรู้ไว้มากจึงอาจไม่ช่วยให้เราเข้าถึงธรรมหรือรู้จักทั้งหมดของชีวิตเลยแม้แต่น้อย
 ตรงกันข้าม ยิ่งสะสมความรู้มาก ผ่านวันเวลามาก อาจยิ่งสะสมอคติมากขึ้นตามความรู้ที่สะสมไว้ด้วยเช่นกัน
 ดังจะเห็นได้จากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองขณะนี้ เกิดจากการที่คนเราสะสมทั้งความรู้และอคติไว้มาก
 พอๆกัน เพียงแต่เราไม่ค่อยได้มองว่าตัวเองสะสมอคติไว้มากแค่ไหน มักจะชื่นชมยินดีกับประสบการณ์ความรู้
 ที่สะสมไว้เพียงด้านเดียว เมื่อไม่รู้ว่าตัวเองสะสมอคติไว้มากเท่าๆความรู้ จึงทำให้บ้านเมืองเข้าสู่วิกฤตอย่างที่ไม

ควรจะเป็น แม้จนบัดนี้ก็ยังไม่สามารถหาทางออกที่ดีได้ สถานการณ์ความขัดแย้งนี้จึงเป็นบทเรียนสำคัญที่สุดของคนไทย เพราะการจะแก้ปัญหาอย่างถาวรได้ให้สมกับที่เป็นเมืองพุทธจะต้องไม่ใช่แค่การปรองดองทางด้านผลประโยชน์ แต่จะต้องทำความเข้าใจว่ารากเหง้าของปัญหาเกิดมาจากการที่มนุษย์ไม่รู้ว่าความคิดคืออะไร มนุษย์เชื่อและตกเป็นทาสความคิดของตัวเองโดยไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าความคิดและจิตที่แท้จริงเป็นอย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงตระหนักถึงข้อจำกัดในจิตใจของมนุษย์ข้อนี้ดีจึงทรงแนะนำว่ายังมีปัญญาอีกชนิดหนึ่งอันได้แก่ภวานามัยปัญญาหรือปัญญาญาณที่เราไม่รู้จักมาก่อน ซึ่งเราก็ได้แต่เพียงท่องจำโดยไม่เคยเข้าใจว่าเหตุใดจึงมีความแตกต่างระหว่างปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน การคิด กับภวานามัยปัญญา ทั้งๆที่ความคิดดูเหมือนจะเป็นปัญญาชนิดเดียวที่เรารู้จัก ความคิดคุณคล้ายจะเป็นปัญญาอันสมบูรณ์ซึ่งช่วยให้มนุษย์สร้างสรรค์อารยธรรมอันสะดวกสบายขึ้นมาบนโลกใบนี้ได้ เราจึงไม่อาจคิดหรือจินตนาการได้เลยว่าปัญญาที่เหนือกว่าจินตนามัยปัญญาจะเป็นเช่นไร

อย่างไรก็ตามเราต้องทำความเข้าใจว่า ภวานามัยปัญญานี้เป็นเพียงแต่ชื่อที่ใช้สมมุติเรียกธรรมชาติชนิดหนึ่งของจิตซึ่งถูกซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการภวานา แต่เป็นปัญญาที่เข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ปัญญาชนิดนี้เป็นธรรมชาติการทำงานพื้นฐานของจิตซึ่งถูกปิดบังไว้จากผลของวิวัฒนาการทางสมองและความคิด โดยการมีอยู่แล้วของปัญญาชนิดนี้เอง จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ‘จิตเดิมแท้’ เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในจิตนี้เอง เพียงแต่เราไม่เห็นหรือไม่รู้จักมัน

ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา มนุษย์ไม่ค่อยตระหนักว่าเรื่องราวในชีวิตของเรานั้นเป็นเพียงเรื่องของการปรุงแต่งโดยความคิด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเป็นเรื่องของสมมุติและบัญญัติ ซึ่งก็คือการที่จิตใช้ถ้อยคำสร้างและสื่อความหมายขึ้นมาเป็นนามธรรมในจิตใจ หรือที่เรียกว่าปรุงแต่งขึ้นมา การปรุงแต่งนี้จึงไม่ใช่แต่เพียงการทำให้แตกต่างหรือผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงเท่านั้น แต่การปรุงแต่งยังหมายรวมถึงการสร้างนามธรรมขึ้นในจิตใจด้วยเช่นกัน เช่นคำว่า ดี เลว เป็นต้น ถ้อยคำเหล่านี้ไม่เพียงแต่ถูกปรุงแต่งให้แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว สังคมและวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ถ้อยคำเหล่านี้ยังสร้างนามธรรมและธรรมารมณ์ขึ้นในจิตใจด้วยเช่นกัน ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมขั้นต้นนี้เราจึงต้องหัดสังเกตว่าสมองใช้ถ้อยคำสร้างหรือเหนี่ยวนำให้เกิดธรรมารมณ์ขึ้นในจิตใจได้อย่างไร ลองพิจารณาภาพต่อไปนี้

ค

ลองดูที่ตัวอักษรหรือถ้อยคำในภาพแล้วสังเกตว่า ถ้อยคำนั้นเหนี่ยวนำให้เกิดนามธรรมอันใดแก่ความคิดขึ้นในจิตใจหรือไม่ สังเกตว่าความคิดที่ปรากฏขึ้นในจิตใจนั้นต้องพึ่งพาถ้อยคำเป็นองค์ประกอบหรือไม่

จากตัวอย่างข้างต้นเราพอจะเห็นได้คร่าวๆว่าความคิดนั้นสัมพันธ์อยู่กับถ้อยคำ ต่างกันตรงที่ว่าถ้อยคำนั้นปรากฏที่ใด หากถ้อยคำปรากฏบนกระดาษมันก็เป็นตัวหนังสือ แต่หากถ้อยคำปรากฏในจิตใจมันก็จะกลายเป็นความคิด ดังนั้นเราต้องเริ่มสังเกตว่าความคิดของเราคืออะไร มีลักษณะอย่างไร ทำงานอย่างไร และมีข้อจำกัดที่คาดไม่ถึงอย่างไร

สมมุติว่าเรากำลังรีบเร่งทำงานอยู่กับเพื่อน ทันใดนั้นเพื่อนก็อุทานออกมาด้วยความผิดหวังว่า ‘โธ่ เซ็ง เป็ด’ เราในฐานะผู้ฟังจะรู้สึกได้ทันทีว่า ถ้อยคำ ‘โธ่ เซ็ง เป็ด’ นี้สามารถเร้าอารมณ์หรือสร้างธรรมารมณ์บางอย่างขึ้นมาในจิตใจของเราได้ ทำให้เกิดความรู้สึกร่วมบางอย่าง ทำให้เกิดจินตนาการบางอย่างขึ้นในจิตใจ ทั้งๆที่ยังไม่รู้ว่าเป็นอะไรและเราก็ไม่ใช่ผู้ที่รู้สึก ‘เซ็ง เป็ด’ เลยแม้แต่น้อย แต่ถ้อยคำที่ได้ยินสามารถเหนี่ยวนำให้เกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้นในจิตใจได้ ถ้อยคำหรือภาษาจึงไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับการสื่อสารเท่านั้น แต่ถ้อยคำยังถูกสมองใช้สร้างแบบจำลองของถ้อยคำนั้นๆขึ้นในจิตใจ พัฒนาจนกลายเป็นความคิดความทรงจำอันซับซ้อนและทรงอิทธิพลในจิตใจ แต่ถึงกระนั้นถ้อยคำทั้งหลายในจิตยังคงเป็นเพียงแบบจำลองอันเป็นรากฐานของจินตมัยขปัญหาเท่านั้น จินตมัยขปัญหาจึงเป็นปัญหาที่ยังมีข้อจำกัดบางอย่าง คือเป็นปัญหาอยู่ในรูปของแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำ เมื่อเรามีชีวิตส่วนใหญ่ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโลกของถ้อยคำหรือโลกของความคิดที่เป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่ง เราจึงไม่อาจเห็นตัวจริงของจิต ไม่เห็นภาพรวมของจิต ไม่เห็นภาพรวมที่แท้จริงของชีวิต รวมถึงไม่เห็นอาการที่เราไม่รู้จักเช่น อวิชชา ไม่รู้จักว่าปัญหาที่ไม่ผ่านและไม่ถูกจำกัดอยู่ด้วยถ้อยคำเป็นเช่นไร ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงเพียรพยายามสอนให้เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตของเรามีโอกาสได้รู้จักปัญญ่อีกชนิดหนึ่งที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าปัญญาความคิด อันได้แก่ปัญญาดูแลหรือภาวนามัยขปัญหา แต่ถึงกระนั้นมนุษย์ก็ยังคงตะป๊ะตะบันใช้แต่ความคิดเพื่อจะพยายามเข้าใจปัญญาดูแลที่อยู่นอกเหนือความคิดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

Note: อย่างไรก็ตามการค้นหาปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิดไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความคิด เรายังคงต้องใช้ความคิดในการสื่อสารและการทำความเข้าใจธรรมในระดับพื้นฐาน แม้จุดเริ่มต้นของปัญญาญาณจะเป็นการค้นพบข้อจำกัดของปัญญาความคิด แต่ปัญญาญาณที่สมบูรณ์คือการหลอมรวมปัญญาทั้งสองเข้าด้วยกัน

การจะทำความรู้จักกับปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้งและแตกต่างไปจากการคิดได้นั้น อาจจะต้องเริ่มด้วยการมองเห็นทั้งภาพย่อยและภาพรวมของจิตใจ คือมองแบบแยกแยะให้เห็นส่วนประกอบหลักๆของจิตใจอย่างชัดเจนและพยายามมองให้เห็นภาพรวมของจิตใจทุกส่วนด้วยเช่นกัน คำว่าภาพรวมนี้หมายถึงเห็นภาพกว้างๆทั้งหมด ไม่ใช่เห็นเฉพาะเพียงส่วนย่อยๆ บางส่วนเท่านั้น ตัวอย่างเช่น บางคนเห็นขอลานแล้วให้เงินไปด้วยความสงสาร แต่เราไม่เห็นภาพรวมว่าอาจมีกลุ่มคนแอบตัดดวงผลประโยชน์โดยพาขอลานขึ้นรถตระเวนปล่อยตามจุดต่างๆ เมื่อมีคนให้ทานมากๆ คนเหล่านี้จะคอยมาเก็บเงินจากขอลานอีกทีหนึ่ง การมองแต่ภาพย่อยเฉพาะหน้าเช่นความสงสาร อาจนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงจุดและกลายเป็นการส่งเสริมขบวนการมิฉาชีพโดยไม่รู้ตัว การมองเห็นภาพรวมหรือภาพกว้างๆจึงเป็นสิ่งสำคัญระดับต้นๆในการทำความเข้าใจชีวิตและธรรม แต่เราจะต้องมั่นใจว่าได้เห็นภาพรวมของชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงการปะติดปะต่อข้อมูลอันคับแคบเข้าด้วยกันแล้วสรุปว่านั่นเป็นภาพรวม บางทีข้อมูลที่เรานำมารวมกันทั้งหมดอาจจะยังไม่ครบถ้วนหรือขาดตกบกพร่องในสิ่งที่นึกไม่ถึงหรือไม่เคยรู้จักมาก่อน ยกตัวอย่างเช่น เรารู้จักหัวข้อธรรมมากมาย ท่องได้บรรยายได้ทั้งวัน แต่ไม่รู้จักว่าความคิดคืออะไร ถือว่าเรายังไม่เห็นภาพใหญ่หรือไม่เห็นภาพรวมที่แท้จริงของจิตใจ เราเพียงแต่รู้จักภาพเล็กๆที่เกิดจากการอ่านและการฟังแล้วนำมาปะติดปะต่อกันตามการรับรู้อันจำกัดของเราเท่านั้น จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์แต่ละคนจะต้องศึกษาชีวิตจิตใจด้วยความถ่อมตัวและเปิดกว้าง วางสิ่งที่รู้ลงเพื่อที่จะค้นพบสิ่งที่ไม่รู้ หากมองไปรอบตัวเราจะพบคนที่มีความรู้ทางโลกหรือทางธรรมอยู่มากมาย แต่มีคนเดียวหนึ่งในล้านจะสามารถรู้จักปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิดได้ ทั้งๆที่มันเป็นเรื่องง่าย และเป็นคนสมบัติพื้นฐานที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของคนทุกคน นั่นก็เป็นเพียงเพราะว่าจิตของเราถูกรอบงออยู่ด้วยความรู้และอคติดังเช่นคำสอนเรื่องชาลันถ์ของนิกายเซน

การทำความเข้าใจชีวิตจึงคล้ายกับการที่นักวิทยาศาสตร์ศึกษาเกี่ยวกับสสารและพลังงาน นักวิทยาศาสตร์ต้องศึกษาลึกลงไปถึงระดับ โมเลกุลและอะตอมเพื่อทำความเข้าใจคุณสมบัติพื้นฐานของสสาร ในขณะที่เดียวกันก็ต้องศึกษาความเป็นไปของจักรวาล พลังงาน และความสัมพันธ์ต่างๆ เพราะการศึกษาส่วนย่อยช่วยให้เราเข้าใจภาพรวม และการศึกษาภาพรวมช่วยให้เราเข้าใจส่วนย่อยได้ง่ายขึ้น การศึกษาจิตใจก็เช่นเดียวกัน เราต้องศึกษาให้เข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานและภาพรวมของจิตใจทั้งสองส่วน แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือเราจะต้องไม่ยึดติดกับความรู้ความเข้าใจที่รับฟังต่อๆกันมาโดยไม่ตั้งคำถามหรือไม่พยายามแสวงหาความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

จริยธรรมยังไม่เพียงพอต่อการเข้าใจชีวิต

นอกจากจะสงสัยว่าความความคิดคือจิตใจหรือไม่แล้ว คำถามยอดฮิตอีกข้อหนึ่งก็คือ ศีลธรรมหรือจริยธรรมเพียงพอต่อการเป็นศาสนาหรือไม่ คนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่เกิดความคล้อยตามไปกับเรื่องราวที่เหลือเชื่อทางศาสนา จึงพาลไม่สนใจการปฏิบัติธรรมและเชื่อว่า จริยธรรมพื้นฐานของคนในสังคมนั้นเพียงพอแล้วสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

แม้นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาตะวันตกจะให้ความสำคัญกับจริยธรรม(Moral)ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของจิตใจทางด้านนามธรรม แต่คุณธรรมและจริยธรรมก็ยังเป็นนามธรรมที่คลุมเคลือ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรมและความเชื่อทางสังคม จริยธรรมจึงยังไม่ใช่องค์ประกอบพื้นฐานของจิตใจ แต่เป็นนามธรรมที่ซับซ้อนและแปรเปลี่ยนไปตามทัศนคติของคนในสังคม เราจึงต้องค้นหาและตรวจสอบว่ามีองค์ประกอบพื้นฐานทางจิตใจอะไรบ้างที่เป็นสากลสำหรับคนทุกคน สามารถใช้ศึกษาได้ง่าย อาจเป็นสิ่งที่เราค้นเคยแต่มองข้ามไป

เราพบว่าความคิดเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของจิตใจที่มักจะถูกมองข้าม คนมักจะสนใจแต่เรื่องราวในความคิด ทัศนคติ มุมมองทางความคิดหรือประสบการณ์ต่างๆ แต่เราไม่เคยใส่ใจขององค์ประกอบ โครงสร้างและการทำงานของความคิด เราจึงไม่เคยเข้าใจความคิดจิตใจของเราเอง โดยทั่วไปความคิดอาจแตกต่างกันโดยภาษาที่ใช้ วัฒนธรรม ความเชื่อ ทัศนคติส่วนบุคคล แต่ถึงกระนั้นความคิดก็ยังคงมีองค์ประกอบ โครงสร้างและการทำงานบางอย่างที่เหมือนกันเสมอในคนทุกคน นั่นคือความคิดจะต้องประกอบด้วยถ้อยคำและภาพในใจเสมอ

ความคิดจึงเป็นเสมือนหญ้าปากคอก เพราะเป็นองค์ประกอบทางจิตใจที่เราคุ้นเคยกันดี สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายกว่านามธรรมที่ซับซ้อนอื่นๆ เช่นหากต้องการค้นหาและกำจัดกิเลส เราอาจต้องเสียเวลาไปทั้งชีวิตเพราะไม่สามารถไล่คว่ำเงาของกิเลสได้ สิ่งที่เราเห็นหรือสัมผัสนั้นเป็นเพียงควันไฟของกิเลส นอกจากนี้ก็ยังมีเส้นแบ่งที่ชัดเจนระหว่างกิเลสกับความอยากดี อยากก้าวหน้า เช่นเมื่อครอบครัวหนึ่งให้กำเนิดลูกน้อย พ่อหรือแม่ย่อมอยากมีรดส่วนตัวเพื่อความสะดวกในการดูแลลูกยามเดินทางหรือไปโรงพยาบาล ซึ่งอาจเป็นการยากในการตัดสินใจว่าการอยากมีรดส่วนตัวนั้นเป็นกิเลสหรือไม่ ด้วยเหตุนี้ความคิดจึงเป็นนามธรรมที่จับต้องได้มากที่สุดเมื่อเทียบกับนามธรรมทั้งหลายที่เป็นเพียงสมมุติบัญญัติที่ไม่อาจไขว่คว้า

ในชีวิตปัจจุบันที่ต้องดิ้นรนแข่งขันกันนั้น คนจำนวนมากไม่อยากศึกษาลึกเข้าไปในรายละเอียดของธรรม ไม่ต้องการกำจัดกิเลส เพราะเห็นว่าชีวิตประจำวันนั้นจำเป็นต้องอยู่กับการดิ้นรนแข่งขัน คนรุ่นใหม่

จำนวนมากที่ไม่ต้องการแยกตัวออกไปจากชีวิตปกติของคนเมืองจึงไม่สนใจเรื่องการตัดกิเลส แต่ในขณะที่เดียวกันก็อยากรู้จักธรรมที่ลึกซึ่งด้วยเช่นกัน ดังนั้นการเลือกที่จะศึกษาความคิดจึงอยู่บนพื้นฐานของความจริงที่จับต้องได้มากกว่าที่จะเป็นการวิ่งไล่ตามหาและพยายามกำจัดกิเลสที่กำจัดได้ยาก หรือไม่ยากกำจัดสำหรับคนบางกลุ่ม

อย่างไรก็ตามแม้ความคิดจะไม่ใช่องค์ประกอบที่ละเอียดที่สุดของจิตใจ แต่ความคิดก็เป็นองค์ประกอบหลักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการศึกษาได้ง่าย เช่นเดียวกับที่อะตอมไม่ใช่องค์ประกอบที่เล็กที่สุดของสสาร แต่อะตอมเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีโครงสร้างและส่วนประกอบคล้ายๆกันสำหรับทุกๆสสาร สามารถใช้ศึกษาทดลองและอธิบายคุณสมบัติของสสารได้ง่ายที่สุด

ดังนั้นบทเรียนแรกๆของการศึกษาปัญญาญาณก็คือการทำความเข้าใจและคอยสังเกตให้เห็นว่าความคิดนั่นเองคือรูปแบบ คือสื่อกลาง คือผลลัพธ์ของ กิเลส ตัณหาอุปาทาน ไม่ว่าจะเป็นความอยากมีอยากได้ ความอิจฉาริษยา การเอาใจเอาเปรียบ ล้วนต้องแสดงออกมาในรูปรอยของความคิดก่อนที่จะเป็นการกระทำ ฟังตระหนักในขั้นต้นนี้ก่อนว่ายังมีความลับเกี่ยวกับความคิดอีกมากมายที่เราไม่เคยรู้มาก่อน แต่สิ่งเหล่านี้จะถูกเปิดเผยเมื่อจิตเฝ้ามองนามธรรมที่จับต้องได้มากที่สุดอันได้แก่ความคิด ความลับของจิตใจจะถูกเปิดเผยเมื่อจิตเฝ้ามองความคิด ไม่ใช่คิดหรือพินิจพิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องจิต

ปัญหาของบุคคลและสังคม

มนุษย์แต่ละคนอาจจะมีจุดมุ่งหมายบางอย่างแตกต่างกันไป บางคนอยากเรียนเก่ง ทำงานเก่ง อยากประสบความสำเร็จในธุรกิจ อยากร่ำรวย บางคนอยากเป็นนักกีฬา เป็นนักร้องหรือนักแสดงที่มีชื่อเสียง ชีวิตของคนเรานั้นมักจะดำเนินไปภายใต้แรงผลักดันบางอย่างเพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ เช่น พ่อแม่อยากให้ลูกเข้าเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงเพื่อจะมีเพื่อนดีๆ มีครูเก่งๆ และเพื่อจะได้มีโอกาสสอบเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ มีชื่อเสียง เพื่อที่จะได้ทำงานในตำแหน่งและหน้าที่การงานดีๆ เพื่อที่จะได้มีความสุข มีเงินทองและมีความมั่นคงในชีวิต เป็นต้น จะเห็นว่าตลอดชีวิตของเรา เราเรียนรู้ที่จะทำสิ่งหนึ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งอีกสิ่งหนึ่งเสมอๆ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของเราจึงเคยชินกับการทำสิ่งหนึ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งอีกสิ่งหนึ่งเสมอ เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจจึงสูญเสียความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเรียบง่าย เราจึงไม่ค่อยมีความสุขกับงานที่กำลังทำ เพราะเราไม่ได้ทำมันด้วยความใส่ใจ แต่เราเคยชินที่จะทำมันเพื่อให้ได้มาซึ่งอีกสิ่งหนึ่ง ชีวิตของเราจึงเต็มไปด้วยความขัดแย้งและว่างเปล่า บางคนทำงานเพื่อให้ได้เงินค่าตอบแทนเพียงอย่างเดียว แต่ไม่เคยมีความสุขในขณะที่ทำงานเลย แม้แต่น้อย ชีวิตของเราจึงถูกแยกออกเป็นส่วนๆ เช่น ขณะนี้คือเวลาทำงานอันน่าเบื่อหน่าย ขณะนี้คือช่วงเวลาของความสนุกสนานรื่นเริง ขณะนี้คือช่วงเวลาของความสุขจากการจับจ่าย ขณะนี้คือช่วงเวลาของการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ดังนั้นหากเราต้องการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรม มีความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมหรือธรรมชาติ เราจะต้องหัดสังเกตว่าชีวิตของเราดำเนินไปอย่างขัดแย้งกันเองหรือไม่ เราแบ่งแยกชีวิตออกเป็นส่วนๆ โดยไม่รู้ตัวหรือไม่ เรามีชีวิตเพื่อจุดมุ่งหมาย เพื่อเป้าหมายหรือเพื่อวันพรุ่งนี้มากเกินไปหรือไม่ เราจึงไม่มีความสุขในชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น

คนจำนวนมากทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม บางคนถนัดในการวิพากษ์วิจารณ์และโยนความรับผิดชอบให้คนอื่น บางคนทำงานไปวันๆ โดยไม่เคยใช้ความคิดสร้างสรรค์แม้แต่น้อย ปัญหาของคนส่วนใหญ่ในยุคนี้จึงไม่ใช่การทำผิดศีลธรรมร้ายแรง แต่ต่างก็เผชิญกับปัญหาการไม่มีความสุขในชีวิต อันเนื่องมาจากการมีชีวิตอยู่เพื่อวันพรุ่งนี้ เพื่อวัตถุสิ่งของที่ยังไม่ได้มา หรือเพื่อความสำเร็จในอนาคตมากกว่าที่จะมีชีวิตด้วยการทำงานอย่างมีความสุขในแต่ละวัน

แม้บางคนจะพยายามมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ พยายามฝึกสติ ท่องจำคำคมทั้งหลายและพยายามที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อวันนี้ แต่ความจริงที่เรามองไม่เห็นก็คือ ตัวความคิดนั้นเองคือเวลา ความคิดคือสิ่งที่ดึงเราออกไปจากปัจจุบันขณะ เมื่อเราไม่รู้จักรมิตินี้แท้จริงของความคิด เราจะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างไร หากชีวิตของเราดำเนินไปท่ามกลางความขัดแย้งของกิจกรรมต่างๆ โดยที่เรานั้นเองคือผู้แบ่งแยกชีวิตออกเป็น

ช่วงเวลาที่มีความสุขกับช่วงเวลาที่น่าเบื่อ ย่อมไม่มีทางที่เราจะดำเนินชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในปัจจุบันขณะได้ มีตัวอย่างมากมายในชีวิตประจำวันเช่น คนจำนวนมากไม่ชอบทำงานบ้าน รู้สึกว่าการทำงานบ้านเป็นงานที่น่าเบื่อ ไม่อยากทำ คอยหลบเลี่ยง เกี่ยง หรือโยนให้เป็นหน้าที่ของบางคนในครอบครัวเท่านั้น จิตใจที่ฉุนแฉะแบ่งแยกไม่สามารถสัมผัสกับปัจจุบันขณะที่เป็นธรรมชาติได้ **ธรรมต้องเกิดจากวิถีทางที่สอดคล้องและเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต จิตจึงจะมีโอกาสค้นพบปัญญาที่เป็นหนึ่งเดียว**

มนุษย์เรามัวเสียเวลาสำรวจทุกสิ่งรอบตัวเรา ทั้งบนบก ใต้น้ำและในห้วงอวกาศ แม้ว่าโลกนี้จะเต็มไปด้วยสิ่งสวยงามมหัศจรรย์มากมาย แต่เป็นเพราะเราไม่เคยเห็นการทำงานของจิตที่อยู่เหนือความคิด เราจึงไม่เคยสัมผัสกับความงดงามและมหัศจรรย์ในจิตใจของเราเอง แม้บางคนเริ่มตระหนักว่ามนุษย์ควรหันมาตรวจสอบภายในจิตใจของตัวเองให้มากขึ้น แต่ถึงกระนั้นก็ตาม มีเพียงน้อยคนบนโลกที่จะตรวจสอบอย่างละเอียดถึงองค์ประกอบ โครงสร้างและการทำงานของความคิด เมื่อเราพูดว่า มนุษย์ควรหันมาทำความเข้าใจจิตใจของตัวเอง เรามักจะหมายถึงเพียงการตรวจสอบมุมมองทางความคิด ทศนคติ การเปิดกว้างทางความคิด และการใช้เหตุผล แต่เราลืมที่จะมององค์ประกอบ โครงสร้างและการทำงานของความคิด ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่เห็นการทำงานของความคิด ไม่รู้จักความลับของจิตใจที่ซ่อนอยู่หลังความคิด นั่นก็เพราะเราใช้ความคิดไปตรวจสอบความคิด ซึ่งไม่มีทางสำเร็จ

ไม่เพียงปัจเจกบุคคลเท่านั้น แม้แต่สังคมโดยรวมทั้งในประเทศและทั่วโลก ต่างก็กำลังเผชิญกับวิกฤติ โดยรวมที่เกิดจากการไม่รู้จักรหัสของความคิดที่สร้างขึ้นมาจากความซับซ้อนของสังคม ระบบเศรษฐกิจโลก ขยายใหญ่โตและอ่อนไหวมากเกินไปจนเกินกว่าที่จะมนุษย์ซึ่งเป็นผู้สร้างมันขึ้นมาจะสามารถควบคุมได้ สงครามและการแก่งกำไรก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจไปทั่วโลก คนจนในประเทศที่ไม่เกี่ยวข้องกับสงครามและการแก่งกำไรพลอยได้รับผลกระทบไปด้วยดังเช่นวิกฤตการณ์พลังงานเมื่อหลายปีก่อน ชาวประมงไม่สามารถออกเรือหาปลา เพราะน้ำมันมีราคาสูงเกินไป พ่อค้าขายของแร่ต้องหยุดขาย เพราะกำไรที่ได้ไม่คุ้มกับค่าน้ำมันรถ เราอาจจะคิดว่าปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นจากสภาวะและปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ไม่เกี่ยวข้องกับใดกับธรรมะ นั่นก็เป็นเพราะมนุษย์ยังมองไม่เห็นความจริงประการหนึ่งว่า ทั้งความคิดและระบบเศรษฐกิจของโลก ต่างก็เป็นโลกจำลองหรือ virtual world ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในด้านต่างๆของมนุษย์ แต่โลกจำลองหรือ virtual world ทั้งสองอย่างนี้กำลังจะอยู่นอกเหนือการควบคุมของมนุษย์มากขึ้นทุกที โดยที่มนุษย์ยังมองไม่เห็นภาพรวมว่ากำลังถูกผลักดันไปโดยโลกจำลองในจิตใจและโลกจำลองในระบบเศรษฐกิจ

มนุษย์พัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมขึ้นมาจนซับซ้อนเช่นทุกวันนี้ กลายเป็นสังคมเวดล้อมที่คอยผลักดันวิถีชีวิตของปัจเจกบุคคลให้ดำเนินไปอย่างยากที่จะควบคุม เมื่อเกิดมา พ่อแม่ต้องเริ่มวางแผนอนาคตให้ลูกพร้อมสำหรับการแข่งขัน ตั้งแต่การสอบเข้าเรียนอนุบาล การคัดเลือกเข้าเรียนชั้นประถมและมัธยมในโรงเรียนที่มีชื่อเสียง การเรียนกวดวิชามักจะเน้นที่การทำข้อสอบมากกว่าการได้รับความรู้ ชีวิตที่ต้องดิ้นรนแข่งขันตั้งแต่วัยเด็กทำให้ไม่มีที่ว่างพอที่บุคคลจะเห็นความสำคัญของการแสวงหาความรู้หรือมีโอกาสรู้จักปัญญาในภายใน แต่

บุคคลต้องเป็นฝ่ายตั้งรับกับปัญหาที่ใหญ่โตเกินกว่าจะแก้ไขด้วยตัวบุคคลได้ เราได้แต่บ่นกันถึงการคืนชน
 แข่งขันที่มากขึ้น การเห็นแก่ตัวของคนทั่วไปในสังคม การเอาเปรียบกันแม้แต่ในสังคมเล็กๆ ใกล้ตัว การ
 คอร์รัปชันในระดับประเทศที่มองไม่เห็นทางแก้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลมาจากโลกจำลองทั้งภายในและภายนอก
 ของจิตใจ

เมื่อปัญหาอันเนื่องมาจากการคืนชนขัดแย้งทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคมมีมากขึ้น ผู้คนจึง
 หันมาตั้งคำถามว่าชีวิตของมนุษย์ควรจะดำเนินไปอย่างไร สังคมควรจะดำเนินไปอย่างไร เพราะดูเหมือนว่า
 ความเจริญทางวัตถุและความรู้ทั้งมวลที่มนุษย์มีอยู่ ไม่อาจทำให้มนุษย์พบกับความสุขที่ยั่งยืนได้ แม้แต่ประเทศ
 ที่ร่ำรวยก็ยังต้องเผชิญกับปัญหาด้านจิตใจและปัญหาสังคมอย่างมากมายเช่นกัน ปัญหาการประท้วงจากกรณีหนี
 สาธารณะในยุโรป ปัญหาอาชญากรรมและการก่อจลาจลในประเทศที่เจริญแล้วเมื่อเร็ว ๆ นี้ บ่งบอกถึงความไม่
 สัมฤทธิ์ผลทางอารยธรรมของมนุษย์ มนุษย์ยังคงมีความป่าเถื่อนไม่ว่าความเจริญทางด้านวัตถุจะพัฒนาไปมาก
 เพียงใดก็ตาม ดังนั้นเราต้องมองให้เห็นความจริงในภาพรวมก่อนว่า ระบบความคิดของมนุษย์ยังไม่สมบูรณ์ มี
 ความบกพร่อง มีจุดอ่อน และไม่ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงระบบการศึกษาอีกก็รูปแบบก็ตาม มนุษย์ไม่มี
 ทางพัฒนาสมองและความคิดไปสู่ปัญญาที่สมบูรณ์ได้ ครอบงำที่ยังไม่เห็นความจริงพื้นฐานที่สำคัญที่สุดว่า
 ความคิดเป็นเพียงโลกจำลองชนิดหนึ่ง เราขอม ไม่อาจค้นพบปัญญาที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของความคิดได้
 ดังเช่นที่เราท่องจำกันมาว่าความคิดคือจินตมัยขปัญหาแต่เราไม่สามารถจินตนาการหรือเข้าใจลึกกว่านามขปัญหา
 ได้เลย ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตและหน้าที่ของมนุษย์แต่ละคนที่เกิดมาก็คือการค้นหาว่าอะไรคือปัญญาที่
 สมบูรณ์และเป็นพัฒนาการขั้นต่อไปของมนุษย์ เราจะลองมาพิจารณากันว่ามีปัญญาชนิดใดบ้างที่เราขังไม่รู้จัก
 อะไรคือปัญญาที่จะนำพาปัจเจกบุคคลและสังคมออกจากปัญหาที่ไม่มีทางออก

ในแง่ของบุคคล คนทุกคนได้รับการศึกษาอย่างไม่เป็นรูปแบบตั้งแต่แรกเกิด บางทฤษฎีอธิบายว่าเรา
 ได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ของพ่อแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หลังจากคลอดออกมา เราซึมซับและเรียนรู้จากการ
 แสดงออกและการกระทำของพ่อแม่ตั้งแต่วัยทารก ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของแต่ละคนได้รับอิทธิพลผ่าน
 ทางยีนส์ของพ่อแม่และการเลี้ยงดูในวัยเยาว์ แต่เรามักคิดกันว่าการศึกษารเริ่มเมื่อเข้าเรียนอนุบาลในโรงเรียน
 นั้นอาจเป็นเพราะเราเข้าใจผิดว่าการคิดคือการทำงานหลักของจิตใจ ความจริงแล้วจิตใจเรียนรู้ตลอดเวลาทั้งโดย
 ผ่านความคิดและไม่ผ่านความคิด จิตใจเรียนรู้ความรุนแรงที่แสดงออกในครอบครัว การเรียนรู้จากพฤติกรรม
 ของคนรอบข้างอาจส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้ทางระบบความคิด ตัวอย่างเช่นครูหรือ
 พ่อแม่สอนให้ใช้คำพูดสุภาพ แต่หากคนรอบข้างพูดจกกันด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพแล้ว เด็กมีแนวโน้มที่จะใช้
 ถ้อยคำไม่สุภาพตามคนรอบข้างมากกว่าที่จะเชื่อตามการสอนในรูปแบบความคิด

อีกตัวอย่างหนึ่งที่ชัดเจนก็คือการเรียนรู้เกี่ยวกับความรุนแรง แม้ว่าเราจะพยายามสอนเด็กไม่ให้ใช้ความ
 รุนแรงโดยการป้อนความคิดเกี่ยวกับการไม่ใช้ความรุนแรง แต่หากเด็กอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่รุนแรง เด็กจะ
 เรียนรู้และรับเอาพฤติกรรมที่รุนแรงมาโดยไม่รู้ตัว จิตใต้สำนึกจะรับเอารูปแบบของความรุนแรงไปเก็บไว้ใน

ความทรงจำ ซึ่งอาจจะถูกนำมาใช้ในภายหลังเมื่อได้รับความไม่พอใจ การศึกษาที่แท้จริงของชีวิตจึงมีขอบเขตที่กว้าง ไม่จำกัดรูปแบบว่าจะต้องอยู่ในโรงเรียน และไม่จำเป็นต้องผ่านความคิดหรือจิตสำนึกเท่านั้น แต่การศึกษาเกิดขึ้นตลอดเวลาของชีวิตผ่านจิตใต้สำนึก ผ่านการได้ยิน การมองเห็นและประสาทสัมผัสทุกส่วน

เรามัวแต่ให้ความสำคัญกับการศึกษาตามรูปแบบใน โรงเรียน และ โยนความผิดเมื่อเกิดปัญหา กับเด็ก และ สังคมว่าเป็นความล้มเหลวของระบบการศึกษา ความจริงแล้วไม่ว่าเราจะเปลี่ยนรูปแบบการศึกษาอีกกี่รูปแบบ ก็ไม่อาจแก้ไขปัญหาทางสังคมและชีวิตได้ หากเราไม่ตระหนักว่าทุกกิจกรรมของชีวิตคือการศึกษา เราข่อมไม่อาจสร้างระบบการศึกษาที่แท้จริงให้กับชีวิตได้เลย การศึกษาที่แท้จริงไม่ใช่การศึกษาตามรูปแบบในโรงเรียนและไม่ใช่เพียงความรู้ในรูปแบบของการสะสมข้อมูล การคิดและวิเคราะห์เท่านั้น แต่คือการทำงานทั้งหมดของจิตใจ รวมถึงปัญญาญาณที่ไม่ใช่การคิด ซึ่งเรายังไม่รู้จักและอาจไม่เคยรู้ว่ามีปัญหาอีกชนิดหนึ่ง นอกเหนือไปจากการใช้ความคิดพิจารณาหรือไตร่ตรอง

มีดัชนีหรือเหตุการณ์มากมายที่เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าความคิดมีข้อจำกัด และการใช้ความคิดเพียงอย่างเดียวไม่อาจเป็นการศึกษาที่สมบูรณ์ของชีวิต เช่นเรามักจะล้มเหลวในการเอาชนะใจตัวเอง เราไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลมาควบคุมอารมณ์ เราไม่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง เราไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยความเคยชินของเราและมักจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครมาทำสิ่งที่เราไม่ชอบ เราไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการเอาชนะใจตนเองเพียงเพราะเราไม่รู้ว่าความคิดเป็นเพียงการทำงานส่วนเล็กๆของสมอง เปรียบเหมือนลูกมะพร้าวที่โผล่พ้นน้ำปรากฏแก่สายตาเพียงเล็กน้อย ในขณะที่สมองหรือจิตทั้งหมดยังคงทำงานอยู่เบื้องหลังตลอดเวลา เปรียบได้กับส่วนของลูกมะพร้าวส่วนใหญ่กว่าที่จมอยู่ใต้น้ำ

ข้อจำกัดของความคิด

การที่จะเข้าใจว่าเหตุใดความคิดจึงมีข้อจำกัดและไม่อาจเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ได้นั้น เราจะต้องตรวจสอบให้เข้าใจโครงสร้างของความคิดเสียก่อน อาจเริ่มได้ง่ายๆด้วยการสังเกตว่ามีลักษณะเฉพาะหรือองค์ประกอบพื้นฐานอะไรบ้างที่เป็นส่วนประกอบหลักจนกลายมาเป็นความคิดและเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะและข้อจำกัดของความคิด

ทั้งๆที่ใช้ความคิดกันอยู่เกือบตลอดเวลา แต่เรากลับไม่ค่อยรู้จักความคิดของตัวเองสักเท่าไร นั่นเป็นเพราะเรามองเห็นแต่เพียงความหมายของถ้อยคำหรือความคิดมากกว่าที่จะมองเห็นตัวความคิดเองอย่างชัดเจนเรามองไม่เห็นว่าคุณคิดมีโครงสร้างอย่างไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง คล้ายกับดวงตาที่มองเห็นได้ทุกสรรพสิ่งยกเว้นแต่ไม่สามารถมองเห็นดวงตาเอง

หากจะถามว่าอะไรคือข้อจำกัดของความคิด คนส่วนใหญ่จะพากันตอบว่า ประสบการณ์ มุมมองและทัศนคติเป็นตัวกำหนดและเป็นปัจจัยจำกัดความคิดของแต่ละคน คงไม่ใช่เรื่องยากเกินไปที่เราจะทำความเข้าใจได้ว่ามุมมองและทัศนคติอาจส่งผลให้ความคิดของแต่ละคนแตกต่างกันไป เช่น คนมองโลกในแง่ดีมักจะมีความสุขและเข้ากับคนได้ง่าย ชอบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ส่วนคนมองโลกในแง่ร้ายมักจะเครียดได้ง่ายหรือมีความคิดที่คับแคบ อาจทำให้เป็นคนคิดมากหรือเห็นแก่ตัว และคงไม่ยากจนเกินไปที่เราจะสังเกตได้ว่าปัญญาความรู้ของมนุษย์มักจะถูกจำกัดและวนเวียนอยู่ในขอบเขตของประสบการณ์ ทัศนคติและมุมมองของตัวเอง แต่จะมีสักกี่คนในโลกที่จะมองเห็นว่าโครงสร้างและองค์ประกอบของความคิดนั่นเองคือข้อจำกัดที่สุดของความคิด เพราะความคิดจะต้องประกอบด้วยถ้อยคำและภาพในใจเสมอ ความคิดของมนุษย์ทุกคนจึงถูกจำกัดอยู่ด้วยความหมายอันจำกัดเท่าที่ถ้อยคำและภาพในใจจะสื่อถึงได้เท่านั้น

แม้แต่หลักการปรับปรุงประสิทธิภาพของชีวิตที่สอนกันอยู่ทั่วไปก็ยังเน้นที่การปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดหรือปรับเปลี่ยนทัศนคติเป็นหลัก แม้ในความเป็นจริงอาจมีเพียงคนส่วนน้อยที่จะประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง ซึ่งกลายเป็นข้อจำกัดอย่างมากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ จนกลายเป็นการพายเรือในอ่าง เกิดวัฏจักรวนเวียนอยู่ที่การเริ่มต้นพยายามปรับเปลี่ยนตัวเอง ตามมาด้วยความล้มเหลว ความท้อถอย แล้วก็วนไปเริ่มต้นใหม่อยู่เรื่อยๆ บางคนพยายามปรับปรุงตัวเองมาตลอดทั้งชีวิตก็ไม่สำเร็จ นั่นก็เป็นเพราะเราไม่รู้ว่าลักษณะขององค์ประกอบและโครงสร้างของความคิดต่างหากที่เป็นตัวกำหนดข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดของความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ จริงอยู่ว่าประสบการณ์และทัศนคติของคุณ

อาจจะเป็นตัวกำหนดความคิดของแต่ละบุคคล แต่มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติได้บ้าง ไม่นมากก็น้อย ดังจะเห็นได้จากแนวคิดมากมายถูกนำเสนอเพื่อการปรับปรุงชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น การมองโลกในแง่บวก การคิดบวก เป็นต้น แต่มนุษย์มองไม่เห็น โครงสร้างของความคิด จึงไม่รู้จักข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดของจิตใจนั่นก็คือการมองไม่เห็นว่าคุณคิดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ ลองคิดว่า มนุษย์ผู้ซึ่งใช้ความคิดขับเคลื่อนทุกกิจกรรมบนโลกใบนี้ แต่มนุษย์ไม่รู้ว่าความคิดคืออะไร ทำงานอย่างไร มีข้อเสียอะไรบ้าง หากเป็นเช่นนี้แล้วมนุษย์จะขับเคลื่อนชีวิตและสังคมไปในทางที่ถูกต้องได้อย่างไรในเมื่อมนุษย์ไม่รู้เลยว่าความคิดเป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่งเท่านั้น

นักวิทยาศาสตร์ระบุว่ามนุษย์อาจใช้ความสามารถเพียงไม่ถึงสามสิบเปอร์เซ็นต์ของความสามารถทั้งหมดที่สมองมี ซึ่งไม่ว่าตัวเลขที่ถูกต้องจะเป็นเท่าไรก็ตาม ยังคงเป็นเรื่องยากในการที่จะรีดเ็นความสามารถที่ซ่อนอยู่ของสมองออกมาได้ และดูเหมือนจะยังไม่มียุติการใดที่เป็นรูปธรรมในการข้ามพ้นขีดจำกัดของความคิดเลย

ข้อจำกัดทั้งหมดของความคิดที่กล่าวมานี้ มีสาเหตุมาจากการที่เรายังไม่รู้ความลับตามธรรมชาติประการหนึ่งของจิตใจ นั่นคือเราไม่เห็นความจริงที่ว่าความคิดของมนุษย์เป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่ง คล้ายกับโปรแกรมจำลองแบบในคอมพิวเตอร์(Simulation program) ต่างกันตรงที่ความคิดของมนุษย์เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ เพราะมนุษย์ไม่รู้อันตรธานของจริงข้อนี้ จึงไม่รู้จักข้อจำกัดหรือข้อดีของความคิด และมองไม่เห็นว่ามีปัญหาอีกชนิดหนึ่งที่ซ่อนอยู่ในสมองหรือจิตใจ ปัญหานี้เป็นปัญหาที่อยู่ นอกเหนือจากโลกจำลองทางความคิด เป็นปัญหาที่จะนำไปสู่การทำงานอย่างเต็มที่ของสมอง นำไปสู่การมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมอย่างแท้จริง

แม้จะเคยได้ยินกันว่า พุทธศาสนาคือศาสนาแห่งปัญญา แต่ถึงกระนั้นเรากลับไม่สามารถรู้ว่าปัญญาทางพุทธศาสนาเป็นอย่างไร นั่นเป็นเพราะเราไม่รู้จักปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่การคิด เราต้องเข้าใจก่อนว่ามนุษย์ไม่สามารถใช้ความคิดเป็นเครื่องมือในการแสวงหาหรือเข้าใจปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิด มนุษย์จะต้องรู้จักข้อจำกัดและขอบเขตของความคิดเสียก่อน นั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การค้นพบปัญญาญาณที่อยู่ นอกเหนือความคิดได้

เหตุผลและความเชื่อ

ศาสนาอาจมีจุดกำเนิดมาจากความกลัวของคนในยุคโบราณตั้งแต่ภัยธรรมชาติประจำฤดูกาลเช่นน้ำท่วม หรือความแห้งแล้ง ไปจนถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่น่าสะพรึงกลัว เช่นฟ้าร้อง ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด เป็นต้น ความยิ่งใหญ่และน่าสะพรึงกลัวของปรากฏการณ์ธรรมชาติทำให้เกิดจินตนาการถึงอำนาจลึกลับที่อาจอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์เหล่านั้น รวมถึงปัจจัยอื่นๆเช่น ความสงสัยเกี่ยวกับกำเนิดของชีวิตหรือการอยากมีชีวิตหลังความตายนำไปสู่ความเชื่อต่างๆมากมายเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ศาสนาต่างๆจึงมีพัฒนาการมาจากพื้นฐานของความเชื่ออันหลากหลาย แต่ศาสนาหรือความเชื่อไม่ได้มีแต่เพียงที่เราได้ยินหรือคุ้นเคยกันเท่านั้น ยังมีศาสนาและความเชื่ออีกมากมายในแต่ละท้องถิ่นรวมถึงความเชื่อในยุคโบราณที่สาบสูญไปตามกาลเวลา ซึ่งอาจเป็นภาพสะท้อนได้ส่วนหนึ่งว่า ศาสนาจำนวนมากเป็นเพียงความเชื่อของผู้คนในแต่ละยุคสมัย โดยศาสนาหรือความเชื่อเหล่านี้อาจจะดับสูญไปพร้อมกับความรุ่งเรืองและความเสื่อมโทรมของอารยธรรมนั้นๆ ดังเราจะเห็นได้ว่ามีศาสนาและพระเจ้าอื่นๆอีกมากมายตามความเชื่อตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ซึ่งต่างก็กลายเป็นเพียงเรื่องราวหรือบันทึกในตำนานเท่านั้น

นอกจากนี้ การใช้ชีวิตในโลกที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเช่นในปัจจุบันทำให้ความเชื่อส่วนใหญ่ถูกสั่งคลอนลง ไม่เคยมีใครเคยเห็นสวรรค์ที่ครั้งหนึ่งเคยเชื่อกันว่าอยู่บนท้องฟ้าหลังก้อนเมฆ ไม่มีใครเคยเห็นนรกที่เคยเชื่อกันว่าอยู่ใต้พื้นดิน ถึงกระนั้นก็ตามคนจำนวนมากก็ยังคงความเชื่อไว้เช่นเดิม ในขณะที่บางคนเลิกเชื่อในสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ การศึกษาและความก้าวหน้าทางวิทยาการทำให้คนหันมาใช้เหตุผลมากกว่าเพียงการเชื่อโดยไม่พิจารณา แต่ก็ยังมีคนจำนวนมากปรับเปลี่ยนความเชื่อและเหตุผลเข้าหากัน จึงเป็นที่น่าสังเกตว่าแม้แต่เหตุผลก็อาจถูกปรับเปลี่ยนไปเพื่อสนับสนุนความเชื่อได้เช่นกัน เหตุผลทางความคิดจึงอาจไม่ถูกต้องเสมอไป

ในทางทฤษฎีความคิดและความเชื่อทางศาสนาควรจะนำพามนุษย์ไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีเหตุผล แต่ในความเป็นจริงเรากลับพบเห็นสงครามที่เกิดจากความขัดแย้งทางความเชื่ออยู่ในหลายประเทศทั่วโลกรวมทั้งในประเทศของเราเอง และดูเหมือนความขัดแย้งจะไม่ได้จำกัดอยู่แค่เพียงความเชื่อทางศาสนา ยังมีความขัดแย้งในทางความคิดที่นำไปสู่ความรุนแรงอย่างที่ไม่มีการคาดคิดมาก่อน จึงมีคำถามตามมาว่าทำไมเหตุผลทางความคิดจึงไม่สามารถนำพามนุษย์ไปสู่การใช้เหตุผลที่สอดคล้องกันหรือการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ นี่อาจเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ทั้งความเชื่อและเหตุผลทางความคิดมีข้อบกพร่องบางประการ ลำพังปัญญาความคิดอาจไม่สามารถนำพามนุษย์ไปสู่สันติภาพที่ยั่งยืนและไม่อาจนำไปสู่ปัญญาที่สมบูรณ์ได้

ในแง่ของบุคคล เรากลับพบว่าคนทั่วโลกมีความเครียดมากขึ้น มีเวลาว่างน้อยลง มีการฆ่าตัวตายมากขึ้น เป็นที่น่าสงสัยว่า เหตุใดเหตุผลทางความคิดไม่อาจนำพาปัจเจกบุคคลไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน เหตุใดความรู้ทั้งหมดของมนุษย์ไม่อาจปกป้องมนุษย์จากความเศร้าโศก จากการก่อสงคราม จากความรู้สึกเหงา ว่างเปล่าและการฆ่าตัวตาย ทั้งๆที่เราประกาศไปว่านี่คือชีวิตของฉันทัวตนของฉันทคือความคิดของฉันทความเชื่อของฉันทแต่ความคิดและความรู้ทั้งหมดของเราไม่อาจนำพามนุษย์ไปสู่ชีวิตที่สงบสันติได้ และไม่ว่าเราจะตระหนักหรือไม่ก็ตาม ปัญหาความคิดยังไม่อาจนำพามนุษย์ให้ค้นพบความลับทางจิตใจที่ซ่อนอยู่ได้ ตั้งแต่เกิดจนตายไปหลายชั่วอายุคน มนุษย์ยังคงสงสัยเกี่ยวกับชีวิต และไม่อาจใช้ความฉลาดทางความคิดหรือประสบการณ์ใดๆให้ความกระจ่างแจ้งเกี่ยวกับชีวิตได้อย่างชัดเจน เราอาจจะใช้ความคิดในการถกเถียง แสดงทัศนคติ หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความสำเร็จของชีวิต แต่ปัญหาความคิดทั้งหมดที่เราภาควิใจก็ยังไม่อาจกำจัดความสงสัยเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของเราได้ นั่นก็เป็นเพราะว่าเรารู้จักชีวิตเพียงครั้งเดียว เป็นชีวิตเพียงครั้งเดียวที่เรารู้จักผ่านแบบจำลองทางความคิด เรายังไม่รู้จักรัศมีหรือจักรวาลอื่นของชีวิตที่อยู่นอกขอบเขตของแบบจำลองทางความคิด เราเคยได้ยินคำแปลบทสวดที่ว่า ‘ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดี๋ยวก็ผ่านไป’ แต่เราไม่รู้จักรัศมีหรือจักรวาลอื่นอย่างถ่องแท้ เพราะเราไม่เคยสัมผัสสภาวะเช่นนั้น สภาวะที่จิตทำงานโดยไม่ผ่านถ้อยคำและความคิด นั่นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าพยายามจะสอนเราว่าปัญหาที่ไม่ถูกจำกัดด้วยถ้อยคำและความคิดเป็นเช่นไร

ปัญญาที่อยู่นอกเหนือจินตนาการ

ไอน์สไตน์เคยกล่าวว่า ‘บางครั้งจินตนาการอาจมีความสำคัญยิ่งกว่าความคิด’ ถ้อยคำนี้มีส่วนจริงในการค้นหาความจริงทางธรรมชาติบางอย่างที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น การค้นพบแรงโน้มถ่วงของโลก การค้นพบไฟฟ้า การค้นพบอะตอมและการค้นพบทฤษฎีสัมพัทธภาพ เป็นต้น การค้นพบเหล่านี้ล้วนต้องใช้จินตนาการเพื่อค้นหาความเป็นไปได้ที่อาจซ่อนอยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสและความคิดอันจำกัดของมนุษย์ แต่จินตนาการไม่สามารถนำมาใช้ค้นหาปัญญาญาณที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ มีเพียงจิตใจที่เรียบง่ายตรงไปตรงมาจึงจะสามารถค้นพบปัญญาญาณในภายในได้ เราต้องใช้ความสามารถของจิตใจส่วนที่เป็นพื้นฐานที่สุด ซื่อตรงที่สุดในการค้นหาสัจธรรมสูงสุดของชีวิต

นักประสาทวิทยาและนักปรัชญากล่าวว่า สิ่งที่ทำให้คนเราแตกต่างจากสัตว์ก็คือคนสามารถมองเห็นปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ได้ เช่น รู้ว่าทำไมฝนตก รู้ว่ามีปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดฟ้าแลบ และรู้วิธีที่จะนำความรู้เหล่านี้มาใช้ประโยชน์เช่นการผลิตพลังงานไฟฟ้าได้อย่างไร นี่เป็นข้อดีของความคิด ความคิดสามารถสร้างแบบจำลองของสิ่งต่างๆรอบตัว รวมถึงสร้างนามธรรมที่อาจไม่มีตัวตนขึ้นมาได้ ความคิดสามารถ

จินตนาการถึงสิ่งที้อาจจะอยู่นอกเหนือการรับรู้หรือไม่เคยมีอยู่จริง ความคิดจึงมีประโยชน์มากมาย แต่ในทางตรงกันข้าม ความคิดก็นำมาซึ่งข้อจำกัดที่คาดไม่ถึงเช่นกัน ความคิดทำให้จิตใจเคยชินต่อการรับรู้ผ่านโลกจำลองจนกระทั่ง จิตใจไม่สามารถเป็นอิสระจากโลกจำลองที่ถูกสร้างขึ้นมา แต่ที่แย่ที่สุดก็คือเรามองไม่เห็นว่ามีชีวิตส่วนใหญ่ผ่านโลกจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ

นอกจากนี้เรายังไม่สามารถใช้ความคิดอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจออกมาเป็นคำพูด เช่น ไม่อาจอธิบายว่าความรู้สึกอ่อนเป็นเช่นไร เช่นเดียวกับที่ไม่สามารถใช้คำพูดอธิบายให้คนตาบอดตั้งแต่นานมาแล้วได้ว่าสีแดงเป็นเช่นไร ลักษณะเช่นนี้เป็นข้อจำกัดสำคัญที่เราจะต้องรู้ เพื่อจะได้ตระหนักและเห็นภาพรวมว่าความคิดมีข้อจำกัด เราควรตระหนักว่าจิตสามารถรับรู้ต่อสิ่งภายในและภายนอกจิตใจบางอย่างได้โดยไม่ต้องผ่านความคิด เช่น ได้ยินเสียง มองเห็น ได้กลิ่น รู้อารมณ์ เป็นต้น การที่จะสังเกตเห็นว่าจิตมีความสามารถรับรู้โดยไม่ต้องผ่านความคิดได้นั้น ไม่ใช่เรื่องยากหรือซับซ้อนแต่อย่างใด เพราะเราทุกคนต้องรับรู้สิ่งภายนอกผ่านตา หู จมูก ปาก และสัมผัสทางกายกันอยู่แล้ว เพียงแต่เรามีทิวทัศน์หรือมีความคิดรวบยอดอยู่ก่อนแล้วว่า ตา หู จมูก ลิ้นและสัมผัสทางกายเป็นเพียงประสาทสัมผัสเท่านั้น เราจึงไม่ตระหนักว่าจิตมีความสามารถในการรับรู้โดยไม่ต้องผ่านข้อจำกัดผ่านถ้อยคำ แม้การรับรู้ทางตา หู จมูก ปากและกายจะต้องผ่านทางระบบประสาท แต่ปลายของสัญญาณจะต้องมาปรากฏที่การรับรู้ของจิตใจอีกทีหนึ่ง ดังเช่นที่มีรายงานผู้ป่วยประสบอุบัติเหตุแขนขาด แม้ตัดแขนจนรักษาหายแล้วแต่ยังรู้สึกเจ็บที่มีมือหรือแขน บางคนยังรู้สึกว่ากำมีอยู่จริงๆ ที่ถูกตัดแขนไปแล้ว นั่นเป็นเพราะความรู้สึกสัมผัสสุดท้ายขณะเกิดอุบัติเหตุยังคงปรากฏค้างอยู่ที่จิตใจ

จิตใจจึงมีความสามารถพื้นฐานในการรับรู้ใดๆ โดยที่ยังไม่ผ่านการคิดวิเคราะห์ ไม่ตัดสินสิ่งที่ถูกรู้ นั่นคือคุณสมบัติพื้นฐานประการหนึ่งของจิตใจที่เราไม่ค่อยให้ความสำคัญ เรามองความสามารถด้านนี้ว่าเป็นเพียงระบบประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการรู้ในสิ่งเหล่านี้ไม่น้อยไปกว่าการใช้ความคิดพิจารณา ดังจะสังเกตได้จากการที่ทรงอธิบายการทำงานของขันธห้าโดยอ้างอิงการทำงานทางประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอย่างละเอียด แม้แต่การฝึกฐุลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของร่างกายก็มีจุดประสงค์เพื่อปูพื้นฐานของการรู้โดยไม่ต้องผ่านถ้อยคำนั่นเอง

โดยทั่วไปความคิดได้ครอบงำกิจกรรมของจิตใจเกือบทั้งหมด จนแทบไม่เหลือช่องว่างสำหรับกิจกรรมอื่นๆเลย เช่น ทันทีที่เราเห็นรูปภาพ เห็นคนหรือสิ่งของบางอย่าง ความคิดจะเข้ามาตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์หรือให้คุณค่า เช่น ‘สวยจัง’ ‘ไม่ชอบ’ ‘เซย์’ เป็นต้น จากนั้นความคิดอื่นๆที่เชื่อมโยงหรือสัมพันธ์กันอาจผุดตามมาอีกมากมายเช่น ยี่ห้อนี่ไม่ดี ออกแบบไม่สวย ดูไม่มีราคา เป็นต้น หรือทันทีที่เราได้ยินเพื่อนๆคุยกัน ความคิดจะเชื่อมโยงเรื่องราวที่ได้ยินเข้ากับประสบการณ์ในอดีต แล้วคิดต่อไปยังเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย ยี่นานวันความสามารถของจิตใจที่จะทำงานโดยไม่ถูกรอบงำจากความคิดยิ่งลดน้อยลง ในขณะที่ความคิดกลับเพิ่มอิทธิพลและบทบาทต่อจิตใจมากขึ้นทุกขณะ

นอกจากนี้ความคิดยังมีความสามารถในการย้อนคิด วิเคราะห์ ตัดสินเรื่องราวต่างๆ ในขณะที่

ประสาทสัมผัสต่างๆเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะในแต่ละขณะเท่านั้น จึงปรากฏราวกับว่าความคิดเป็นปัญญาเพียงรูปแบบเดียวของมนุษย์ ทำให้เราละเลย ไม่เห็นและไม่รู้จักปัญญาพื้นฐานอื่นที่เป็นการรู้โดยไม่ผ่านถ้อยคำ

อย่างไรก็ตามทั้งความคิดและจินตนาการที่มนุษย์ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ต่างก็เป็นเพียงแบบจำลองหรือโลกจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ อาจใช้คาดเดาหรือวิเคราะห์ความจริงทางกายภาพหรือความจริงทางสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ แต่เราไม่อาจใช้ความคิดหยั่งวัดจิตใจได้โดยสมบูรณ์ มีเพียงการรู้อย่างเรียบง่ายของจิตใจโดยไม่ผ่านแบบจำลองใดๆ จึงจะรับรู้การทำงานที่ละเอียดที่สุดของจิตใจได้นั่นคือปัญญาพื้นฐานดั้งเดิมที่มีอยู่แล้วในจิตใจมนุษย์ทุกคน แต่ปัญญาพื้นฐานนี้กลับถูกปกคลุมอยู่ด้วยระบบความคิดอันซับซ้อนและกระบวนการอัตโนมัติทางจิตใจที่เกือบจะไร้ช่องว่าง

ความเชื่อคือแบบจำลองชนิดหนึ่ง

เรามักจะเสียเวลาของชีวิตไปกับการค้นหาหรือถกเถียงกันแต่ในประเด็นเล็กๆว่าความเชื่อใดถูก ความเชื่อใดผิด บางคนแสวงหาอาจารย์หรือผู้หยั่งรู้ที่จะสามารถบอกเล่าถึงเรื่องราวในอดีตหรืออนาคต บางคนแสวงหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางคนแสวงหาพระเจ้า ที่เป็นเช่นนี้เพราะเรายังไม่รู้จักความจริงอีกชนิดหนึ่งที่ซ่อนอยู่นอกเหนือความเชื่อ นอกเหนือความคิดและจินตนาการทั้งหมดของมนุษย์

เรามองเห็นความเชื่อกันแต่ในภาพเล็กๆ เช่นมองว่าความเชื่อเป็นเรื่องส่วนบุคคล เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะเลือกเชื่อในเรื่องใดก็ได้ ดูเผินๆนี่อาจเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เช่นคนๆหนึ่งมีสิทธิที่จะเชื่อในศาสนาใดก็ได้ แต่เราต้องตระหนักถึงความจริงในภาพรวมด้วยว่า มีสงครามและการฆ่าฟันมากมายทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่มีสาเหตุมาจากความเชื่อต่างๆกัน บางคนอาจถูกสอนให้เกลียดชังฝ่ายตรงข้ามตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อโตขึ้นจึงกลายเป็นบุคคลที่พร้อมจะสังหารฝ่ายตรงข้ามได้ทุกเมื่อ นี่คือผลพวงของความเชื่อ ดังนั้นบุคคลควรมีสิทธิแต่กำเนิดที่จะไม่ถูกรอบงำด้วยความเชื่อของสังคมแวดล้อมเช่นกัน

มีคำพูดที่มักจะนำมาอ้างกันเสมอว่า ‘ไม่เชื่ออย่าลบหลู่’ ประโยคนี้นี้มักถูกนำมาใช้ในความหมายที่ผิดพลาดคือเหมารวมว่าการไม่เชื่อเป็นการลบหลู่ ซึ่งความจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น การยังไม่เชื่อไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธหรือลบหลู่ เพราะอย่างน้อยที่สุดการพิจารณาก่อนที่จะปลงใจเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แม้ไม่ควรปฏิเสธทุกเรื่องที่ได้ยินได้ฟัง แต่ก็ไม่ควรจะเชื่อในทุกเรื่องที่ได้ยินได้ฟังโดยทันทีเช่นกัน ดังนั้นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การไม่เชื่อไม่ได้หมายถึงการลบหลู่แต่อย่างใด การพิจารณาอย่างรอบด้านก่อนเชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นสิ่งที่ควรจะทำ ดีกว่าเชื่ออย่างไม่ได้พิจารณาใดๆทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้าม การเชื่อไม่ได้หมายถึง

การเข้าใจหรือเข้าถึงสิ่งที่อยู่ในความเชื่อนั้นอย่างแท้จริง เช่นการเชื่อในพระเจ้าไม่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่าเราเข้าถึงหรือเชื่อมโยงกับพระเจ้าได้จริงเสมอไป เพราะสิ่งที่เป็จริงนั้นเป็จริงอยู่เสมอไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม

นอกเหนือจากการเลือกว่าควรเชื่อหรือไม่นั้น มีความจริงพื้นฐานอีกข้อหนึ่งที่เราควรระวังก็คือ ความเชื่อเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งเท่านั้น เช่นเราเชื่อว่า ชีวิตเป็นไปตามพรหมลิขิต คือการที่สมองยอมรับชุดข้อมูลหนึ่งๆว่าน่าจะเป็นความจริงหรือมีความเป็นไปได้สูง แล้วจึงนำข้อมูลชุดนั้นมาใช้เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินเรื่องต่างๆ แต่การคิดพิจารณาเป็นกระบวนการจำลองแบบด้วยถ้อยคำและภาพในใจ ความเชื่อจึงเป็นเพียงการยอมรับและศรัทธาในแบบจำลองนั้นๆที่จิตใจสร้างขึ้นมา แบบจำลองที่จิตใจสร้างขึ้นมาจากไม่ตรงหรือคลาดเคลื่อนไปตามจินตนาการของแต่ละคน การเชื่อในพรหมลิขิตไม่ได้แปลว่าชีวิตจะต้องเป็นไปตามที่พรหมลิขิตจริงๆ ความจริงอาจเป็นหรือไม่เป็นเช่นนั้นก็ได้ หรือการที่บางคนเชื่อว่าตัวเองสามารถสัมผัสกับวิญญาณได้ก็ไม่ได้แปลว่าสิ่งที่สัมผัสได้นั้นจะเป็นวิญญาณอย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่นบางคนกลัวและเชื่อว่าถูกผีอำ เพราะรู้สึกว่ามีบางสิ่งเกิดขึ้นคล้ายถูกกดทับโดยอะไรบางอย่าง ในขณะที่บางคนสามารถรู้ตัวล่วงหน้าว่ากำลังจะเกิดอาการผีอำและหลีกเลี่ยงอาการผีอำได้ด้วยกรขยับตัวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อในช่วงอึดใจก่อนที่จะเกิดอาการผีอำได้ บางคนสามารถหลุดจากอาการผีอำได้โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วขยับอวัยวะที่ละข้าง ดังนั้นเราต้องตระหนักว่าสิ่งที่เรา คิด เห็น ได้ยินหรือสัมผัสนั้น อาจไม่เป็ไปตามที่เราคิดหรือตีความเสมอไป

ความเชื่อจึงเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งที่จิตใจสร้างขึ้น เป็นการอนุมานว่าเหตุการณ์น่าจะเป็นไปตามความเชื่อนั้นๆ เช่นในสมัยโบราณมีความเชื่อเกี่ยวกับสุริยเทพในรูปแบบต่างๆ เทพที่เคยอยู่ในความเชื่อและได้รับความเคารพในยุคหนึ่ง อาจกลายเป็นเพียงเรื่องเล่าในยุคต่อๆมา ซึ่งความเชื่อเหล่านี้อาจมีส่วนเกี่ยวข้องหรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับความจริงเลยแม้แต่น้อย

ความเชื่ออาจไม่ใช่เรื่องเสียหายตราบดีที่ไม่มีการใช้ความรุนแรงในระหว่างความเชื่อที่ต่างกัน เพราะความเชื่ออาจนำมาซึ่งความอุ่นใจเบื้องต้น แต่ในการค้นหาปัญญาที่ละเอียดขึ้น บุคคลต้องไม่มองข้ามความจริงที่ว่าความเชื่อคือแบบจำลองชนิดหนึ่งและควรจะต้องค้นหาความจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆโดยไม่ผ่านแบบจำลองทางความคิด เพราะสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นจริงอยู่ได้ สิ่งนั้นจะเป็นจริงเสมอโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาแบบจำลองทางความคิดและความเชื่อ

ไม่มีใครในโลกสามารถเชื่อโดยไม่ใช้ความคิดเพราะความเชื่อเป็นเพียงสับเซตหรือส่วนประกอบย่อยของความคิด เมื่อความคิดเป็นโลกจำลองชนิดหนึ่ง ความเชื่อก็คือโลกจำลองชนิดหนึ่งเช่นกัน จิตใจไม่สามารถเข้าถึงถึงจะสูงสุดหรือสถานะอันละเอียดสุดโดยผ่านโลกจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในความทรงจำ จิตใจจะเข้าถึงสถานะสูงสุดได้ด้วยการทำงานโดยตรงของจิตใจเท่านั้น

ปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิด

ปัญญาญาณไม่เพียงแต่อยู่นอกขอบเขตของความคิดและความเชื่อ แต่ปัญญาญาณยังเป็นการทำงานของจิตใจที่ละเอียดยิ่งกว่ากระบวนการคิดของมนุษย์

เราเคยถามตัวเองหรือไม่ว่า เหตุใดเราจึงไม่เข้าใจจิตใจของตัวเอง ทำไมเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้น้อยมาก ทำไมบางคนปฏิบัติธรรมมาตลอดชีวิตแล้ว ไม่เกิดปัญญาใดๆขึ้นมาเลย ข้อจำกัดหรือปัญหาข้างต้นนี้ สะท้อนถึงความไม่เข้าใจบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตและจิตใจของเราเอง คือเรามีความไม่รู้บางอย่างหรือที่เรียกกันว่า อวิชชานั้นเอง เราไม่รู้ความลับบางประการของจิตใจเพียงเพราะไม่ตระหนักว่าเราพยายามเข้าใจจิตใจผ่านแบบจำลองทางความคิดมาตลอดเวลา คล้ายกับนักบินทำการฝึกบินในห้องจำลองการบินด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยก่อนที่จะฝึกบินด้วยเครื่องบินจริง แต่นักบินไม่อาจฝึกบินด้วยเครื่องจำลองการบินตลอดไป นักบินจะต้องฝึกบินด้วยเครื่องบินจริงสักวันหนึ่ง ลองคิดดูว่า ถ้าเราอยู่ใน โลกจำลองทางความคิดจนแก่ตายไป เราจะมีโอกาสรู้จักโลก รู้จักจิตใจทั้งหมดได้อย่างไร ไม่ว่าชาติหน้าจะมีหรือไม่ก็ตาม แต่ที่แน่ๆก็คือชาตินี้เราสูญเสียโอกาสที่จะรู้จักโลกและจิตใจอย่างแท้จริงไปแล้ว

ดังนั้น ไม่ว่าเราจะได้รับการศึกษาสูงแค่ไหนหรือผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนานเพียงใดก็ตาม การศึกษาขั้นต่อไปของชีวิตคือการประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจว่าความคิดที่เราใช้มาตลอดนั้นเป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ เมื่อใดที่จิตสำนึกของเราประจักษ์แจ้งความจริงเฉพาะหน้า (โดยไม่ผ่านถ้อยคำ) ว่าความคิดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่ง จิตสำนึกจึงจะรู้จักปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ซ่อนอยู่นอกเหนือความคิดและความเชื่อทั้งหลาย

ความฉลาดทั้งหลายที่เรามี ไม่ว่าจะเป็นความฉลาดทางวิชาการ ความฉลาดแกมโกง หรือประสบการณ์ชีวิต ส่วนใหญ่เป็นความฉลาดในรูปแบบของการคิด การสะสมข้อมูลและประสบการณ์ การวิเคราะห์และประเมินผล แต่ความฉลาดทั้งหลายข้างต้นยังไม่อาจนำความสุขและการสิ้นความสงสัยมาสู่ชีวิต ความฉลาดทางความคิดทั้งหลายแม้ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับธรรมก็ตาม ไม่อาจทำให้มนุษย์รู้จักส่วนลึกของจิตใจจนถึงระดับที่จะเป็นอิสระจากความคิดอันคับแคบของตัวเองได้ แต่ยังมีปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่ความฉลาดอันเกิดจากการสังสมข้อมูลและประสบการณ์ แต่คือความสามารถพื้นฐานดั้งเดิมของจิตใจที่มีความสามารถสังเกตเห็นองค์ประกอบต่างๆในจิตใจทั้งส่วนที่เป็นความคิดและไม่ใช่วิชาการได้อย่างชัดเจน

ความคิดคืออะไร

ความเป็นจริงพื้นฐานง่าย ๆ อีกประการหนึ่งที่เราไม่ค่อยได้สังเกตเห็นก็คือ **มนุษย์ไม่สามารถคิดโดยปราศจากถ้อยคำและภาพในใจ** แม้ว่าเราจะใช้ความคิดกันตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ แถมบางคนยังอาจจะฝันตั้งแต่หลับจนกระทั่งตื่น แต่เราก็ยังไม่เคยสังเกตเห็นเลยว่าความคิดจะต้องประกอบไปด้วยถ้อยคำและภาพในใจเสมอ นี่เป็นข้อเท็จจริงที่ไม่อาจคัดค้านและเป็นข้อจำกัดเชิงโครงสร้างของความคิดที่เราไม่เคยสนใจสังเกต

เป็นเรื่องแปลกที่คนจำนวนมากไม่สามารถบอกได้ว่าความคิดคืออะไร แม้แต่นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากก็อธิบายไม่ได้ว่าความคิดคืออะไร นักประสาทวิทยาบางคนให้คำนิยามการคิดว่าเป็นกระบวนการทางเคมีหรือไฟฟ้าของสมอง แต่ความจริงแล้วเป็นเรื่องง่ายแสนง่ายในการนิยามว่าความคิดคืออะไร เพียงแค่เราเข้าใจและมองเห็นกระบวนการที่ชัดเจนว่า มนุษย์ทุกคนทุกชาติทุกภาษาไม่สามารถคิดโดยปราศจากถ้อยคำและภาพในใจ ดังนั้น การคิดจึงเป็นกระบวนการสร้างแบบจำลองโดยสมอง มีถ้อยคำและภาพในใจเป็นองค์ประกอบหลักของกระบวนการจำลองแบบทางความคิด หรือที่เราเรียกกันง่าย ๆ ว่า กระบวนการคิดหรือการคิดนั่นเอง

เราสามารถทำการทดลองเกี่ยวกับความจริงข้อนี้ได้ง่ายๆ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องอ่านสมองราคาแพง หรือผู้เชี่ยวชาญใดๆ แต่จะได้คำตอบที่เหมือนกันสำหรับคนทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา และทุกความเชื่อ

ทดลองคิดตามข้อความดังนี้ ' คนฉลาดมักฉวยโอกาสเอาเปรียบคนโง่ ' ลองสังเกตดูว่าเราสามารถคิดโดยปราศจากถ้อยคำหรือภาพในใจได้หรือไม่

โดยทั่วไป เราอาจใช้ภาพในใจแทนความคิดง่ายๆ เช่น นกบิน โดยอาจปรากฏเป็นภาพนกบินขึ้นในใจ แม้จะไม่ชัดเจนนัก แต่ก็ช่วยให้เราสื่อสารกับตัวเองได้คร่าว ๆ ว่านกบิน หรือ รถสีแดง ก็จะมีภาพรถสีแดงปรากฏขึ้นในจิตใจของเรา แต่เราไม่อาจใช้ภาพในใจแทนนามธรรมหรือเรื่องราวที่ซับซ้อน ได้อย่างชัดเจน

เช่น คำว่าฉลาด ฉวยโอกาส เอาเปรียบ โง่ เป็นต้น นามธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน สมองไม่สามารถสร้างภาพ

ในใจที่ชัดเจนได้ ต้องพึ่งพาถ้อยคำจำลองแบบหรือบัญญัติขึ้นเป็นความหมายและความคิดขึ้นมา

ทดลองคิดเรื่องอื่นๆ แล้วสังเกตว่าเราสามารถคิดโดยไม่ใช้ถ้อยคำหรือภาพในใจได้หรือไม่ ยิ่งทดลองและสังเกตบ่อยๆ เราก็จะได้คำตอบที่ชัดเจนและตรงกันสำหรับมนุษย์ทุกคนว่า การคิดจำเป็นต้องใช้ถ้อยคำและภาพในใจเป็นสื่อกลาง เป็นองค์ประกอบหรือเป็นแบบจำลองในการคิด

ดังนั้นก้าวแรกของการรู้จักปัญญาญาณก็คือการมองให้เห็นความจริงที่ว่า ความคิดมีถ้อยคำและภาพในใจเป็นองค์ประกอบ ถัดมาคือการมองให้เห็นความจริงว่า การคิดคือการจำลองแบบ(simulate)โดยสมอง หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคิดคือแบบจำลองที่สมองสร้างขึ้น ปัญญาขั้นพื้นฐานจึงเป็นการเห็นอย่างชัดเจนว่าความคิดเป็นแบบจำลองหรือเป็น โลกจำลองชนิดหนึ่ง นี่เป็นความจริงพื้นฐานที่ไม่อาจปฏิเสธหรือโต้แย้งได้ แต่ก็ยังเป็นข้อเท็จจริงที่ไม่ค่อยมีใครสนใจ ใหม่ๆ ที่ข้อเท็จจริงนี้เป็นความจริงพื้นฐานของชีวิตและเป็นบันไดขั้นแรกในการเข้าสู่ดินแดนแห่งปัญญาญาณของพุทธศาสนา แม้เราจะให้ทาน รักษาศีลหรือทำสมาธิสักเท่าไร หากยังไม่เห็นความจริงพื้นฐานที่ว่าความคิดหรือบัญญัติเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งก็ถือว่ายังไม่ได้ลิ้มลองความลึกซึ้งของปัญญาที่แท้จริง เมื่อตระหนักถึงข้อจำกัดของความคิดแล้วจึงจะเป็นจุดเริ่มต้นในการค้นหาต่อไปว่า อะไรคือปัญญาที่สมบูรณ์ของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม การรับฟังข้อมูลด้วยการอ่าน ฟัง หรือคิดตามว่าความคิดคือแบบจำลองชนิดหนึ่ง ยังไม่ใช่ปัญญาญาณ การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ จิตหรือจิตสำนึกมองเห็น โดยไม่ผ่านถ้อยคำ เห็นโดยอาการเฉพาะหน้าว่าความคิดเป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาญาณที่แท้จริง

ความคิดคือแบบจำลองชนิดหนึ่ง

ตอนนี้เราได้เรียนรู้ความจริงพื้นฐานอีกข้อหนึ่งว่า สมองสร้างแบบจำลองขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ กลายเป็นความคิดสำหรับใช้สื่อสารกับตนเองและคนรอบข้าง แต่สิ่งนี้อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลายคน ที่จะยอมรับว่าความคิดเป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่ง เพราะไม่เพียงแต่สมองจะสร้างความคิดขึ้นมาสำหรับใช้ในการสื่อสารกับตนเองและผู้อื่นเท่านั้น สมองยังใช้ความคิดในการสร้างตัวตนหรือตัวตนของผู้คิดขึ้นมา จากความว่างเปล่าอีกด้วย การยอมรับความจริงที่ว่าความคิดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่ง เท่ากับยอมรับว่า 'ตัวตน' ก็เป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งเช่นกัน

อุปสรรคที่บดบังเราจากการมองเห็นความจริงพื้นฐานง่ายๆของชีวิตมีสองประการ อุปสรรคข้อแรกเกิดจากการที่ความคิดไม่สามารถรู้อย่างกระจ่างแจ้งว่าตัวความคิดเองเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับที่นัยตาไม่สามารถมองเห็นนัยตาเองได้ ข้อที่สองเกิดจากการที่มนุษย์อาจต่อต้านการยอมรับว่าความคิดเป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความคิดคล้ายจะเป็นปัญญาชนิดเดียวที่เรามี การยอมรับว่าความคิดเป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่งเท่ากับเป็นการลดค่าปัญญาชนิดเดียวที่มนุษย์มีอยู่ รวมถึงเป็นการล้มล้างตัวตน ล้มล้างความเชื่อทางศาสนาทั้งหลาย

เราคงรู้จักแบบจำลองชนิดต่างๆกันบ้างไม่มากก็น้อย ตัวอย่างเช่น รูปปั้นคือแบบจำลองชนิดหนึ่งซึ่งอาจสร้างขึ้นจากปูนหรือดิน หุ่นก็เป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งซึ่งอาจทำจากขี้ผึ้ง โลหะหรือพลาสติก รูปภาพหรือแม้แต่แผนที่ก็จัดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งเช่นกัน เช่นรูปภาพของบ้านไม่ใช่บ้านแต่เป็นแค่แบบจำลองของบ้าน สรุปว่า แบบจำลองคือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อใช้สื่อหรือแทนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นเราทำแบบจำลองของบ้านหรืออาคารเพื่อใช้สื่อแทนบ้านหรืออาคารก่อนที่จะทำการก่อสร้างจริงๆ แบบจำลองของรถช่วยให้เราเห็นรูปลักษณะของรถเป็นต้น ในทำนองเดียวกัน ความคิดก็คือแบบจำลองชนิดหนึ่งที่สร้างขึ้นหรือบัญญัติขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ ความคิดไม่ใช่แบบจำลองที่สร้างขึ้นจากวัตถุ แต่เป็นแบบจำลองที่เป็นนามธรรมและสร้างขึ้นจากนามธรรมเช่นเดียวกับซอฟต์แวร์ในคอมพิวเตอร์ แม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายในการที่จะเข้าใจว่าความคิดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่งในทันที แต่เป็นความโชคดีที่คนสมัยนี้มีโอกาสเล่นเกมสคอมพิวเตอร์กันอย่างกว้างขวาง เกมสคอมพิวเตอร์เป็นตัวอย่างที่ดีและใกล้เคียงกันกับการทำงานของความคิด เพราะเป็นแบบจำลองที่ไม่ใช่วัตถุ แต่มีการเคลื่อนไหว มีเสียง มีภาพและสามารถโต้ตอบกับผู้เล่นได้ ทำให้ผู้เล่นเกมสมีความรู้สึกหรือจินตนาการว่ากำลังเล่นหรือกำลังอยู่ในโลกของเกมสนั้นจริงๆ ความคิดก็มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันกับโลกจำลองทางคอมพิวเตอร์ คือสร้างความสมจริงให้กับผู้คิดจนคล้ายกลับมีชีวิตอยู่ในโลกจำลองทางความคิดจริงๆ ดังที่เรามักจะจมหรือเหม่อลอยอยู่ในความคิดโดยไม่ได้สนใจความเป็นไปที่อยู่ตรงหน้าสักเท่าไร คนที่คิดมากหรือคนที่ขี้กังวลก็คือคนที่มักจะหมกมุ่นอยู่ในโลกของความคิดมากกว่าอยู่ในโลกของความเป็นจริงตรงหน้า

หากเปรียบเทียบระหว่างความคิดกับโลกจำลองในคอมพิวเตอร์ เราจะได้เห็นความจริงประการหนึ่งว่าไม่เพียงแต่คนเราใช้เกมสในฐานะอุปกรณ์เพื่อความบันเทิงหรือเรียนรู้เท่านั้น แต่เกมสยังส่งผลย้อนกลับมายังอารมณ์และความคิดของผู้เล่นด้วยเช่นกัน การโต้ตอบกันในขณะเล่นเกมสหรือโลกจำลองในคอมพิวเตอร์จึงเป็นการโต้ตอบแบบสองทิศทาง คือคนเป็นผู้เล่นเกมส ในขณะที่เล่นเกมสก็ส่งผลย้อนกลับมายังจิตใจของผู้เล่นเช่นกัน คือเกิดความรู้สึกสมจริง สนุกสนาน หงุดหงิด อยากเอาชนะ เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากการที่เยาวชนจำนวนมากติดการเล่นเกมสจนอมแงม นั่นเป็นเพราะความสนุกและรสชาติที่สมจริงที่ส่งผลย้อนมายังผู้เล่น

ไม่ต่างอะไรจากการใช้ความคิดมากนัก สมองสร้างแบบจำลองหรือโลกจำลองขึ้นในจิตใจของเรา สมองใช้แบบจำลองที่สร้างขึ้นในการเรียนรู้เรื่องราวที่ซับซ้อน ความคิดเป็นพัฒนาการของสมองที่ช่วยให้

คนเราโต้ตอบกับสิ่งรอบข้างได้ดีกว่าการใช้เพียงสัญชาตญาณดั้งเดิมแบบสัตว์ เช่น ช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายได้ดีกว่า หาอาหารได้ดีกว่า ช่วยในการเรียนรู้สิ่งที่ซับซ้อนขึ้น เช่น จากการค้ารงชีวิตด้วยการล่าสัตว์กลายเป็นทำการเกษตร จนกระทั่งพัฒนาเป็นระบบเศรษฐกิจที่ซับซ้อนดังเช่นในปัจจุบัน เป็นต้น สมรรถนะของมนุษย์ได้รับการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้น จากการจดจำหลายๆกลายเป็นการลองผิดลองถูก จากการสังเกตเป็นการเชื่อมโยงปรากฏการณ์ต่างๆเข้าด้วยกัน จนกระทั่งมนุษย์พัฒนาและคิดค้นภาษาที่ซับซ้อนเมื่อหลายพันปีก่อน ความคิดของมนุษย์ก็ได้รับการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้นแบบก้าวกระโดดพร้อมกับการพัฒนาของภาษา

บางคนอาจคิดว่ามนุษย์มีความคิดที่ซับซ้อนดังเช่นที่เป็นอยู่มาตั้งแต่ยุคเริ่มแรก แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น มนุษย์ไม่อาจคิดอย่างซับซ้อนโดยปราศจากภาษาซึ่งก็คือถ้อยคำที่ปรากฏขึ้นในใจ ความคิดจึงเป็นสิ่งที่ถูกพัฒนาหรือถูกบัญญัติขึ้นมาโดยต้องพึ่งพาภาษาในการสร้างแบบจำลองทางความคิด ความคิดจึงไม่ใช่ปัญญาที่เป็นอิสระโดยสมบูรณ์ของมนุษย์ แต่ความคิดมีความสัมพันธ์กับภาษาและมีข้อจำกัดเช่นเดียวกับภาษา คือถูกจำกัดอยู่ด้วยถ้อยคำและความหมาย

เราต้องตระหนักว่าการคิดเป็นกระบวนการในโลกจำลองที่สามารถส่งผลย้อนกลับมายังผู้ใช้ความคิดได้เช่นเดียวกับเกมส์ ความคิดสามารถสร้างรสชาติ สามารถสร้างตัวตนของเราขึ้นมาจากความความว่างเปล่า ด้วยวิธีการที่ซับซ้อน ลองพิจารณาถ้อยคำต่อไปนี้ เป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง 'นกบิน' 'น้ำโมโหจริงๆ' ทั้งสามวลีนี้แฝงมาด้วยรสชาติและความรู้สึกปรุงแต่งที่แตกต่างกัน เมื่อเราคิดตามถ้อยคำเหล่านี้จะเกิดรสชาติหรือการปรุงแต่งทางอารมณ์ตามความหมายของถ้อยคำขึ้นมาในใจทันที พุทธศาสนาเรียกคุณลักษณะเช่นนี้ว่า 'สังขารปรุงแต่ง' หรืออีกนัยหนึ่งก็คือแบบจำลองที่มาพร้อมกับรสชาติทางอารมณ์ ดังนั้นคำว่า 'สังขารปรุงแต่ง' จึงไม่ใช่การปรุงแต่งให้ผิดเพี้ยนไปจากความจริงเท่านั้น แต่หมายถึงปรุงแต่งนามธรรมขึ้นมาในจิตใจด้วย โดยมีถ้อยคำและภาพในใจเป็นวัตถุดิบ(อาจจะต้องบัญญัติศัพท์ใหม่ว่า นามธรรมดิบ)

ด้วยเหตุนี้ ความคิดจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่เครื่องมือหรือปัญญาของมนุษย์ แต่ความคิดสามารถส่งผลย้อนกลับ ให้รสชาติ ให้ความพอใจ ให้ความสุข ในขณะที่เดียวกันก็สามารถสร้างความกังวลใจและความทุกข์ จนถึงขั้นฆ่าตัวตายให้กับผู้คิดได้เช่นเดียวกัน การที่เราจะเข้าใจชีวิตได้อย่างถ่องแท้ นั้นเราต้องมองเห็นปัญหาในภาพใหญ่ที่ว่า ความคิดไม่ได้มีข้อจำกัดอันเนื่องมาจากประสบการณ์ มุมมองและทัศนคติเท่านั้น แต่ตัวคุณลักษณะและโครงสร้างของความคิดเองต่างหากที่เป็นข้อจำกัดและสร้างปัญหาให้กับมนุษย์ได้มากเท่ากับประโยชน์อันมากมายมหาศาลเช่นกัน

เราต้องมองเห็นความจริงที่เราไม่ค่อยตระหนักว่า การคิดเป็นการสื่อสารสองทาง นอกจากสมองจะพัฒนาความคิดเพื่อเป็นสื่อกลางในการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆแล้ว จิตใจยังได้รับรสชาติจากการคิด กลายเป็นความสุขความพอใจหรือความไม่พอใจจากการคิด ก่อเกิดเป็นทัศนคติ บุคลิกภาพ พฤติกรรมและอารมณ์ต่างๆ สิ่งเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นด้วยการจำลองแบบและเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน กลายเป็นตัวเราที่ซับซ้อน และจะยิ่งซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆตามอายุ ประสบการณ์และความซับซ้อนของกิจกรรมในชีวิต หากเราไม่เข้าใจภาพรวมที่เกิดขึ้น

ว่ามนุษย์มีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโลกจำลองที่นับวันจะยิ่งซับซ้อนขึ้นตามวันเวลาและขนาดของสังคม มนุษย์ก็จะถูกกระแสโลกพัดพาไปตามความซับซ้อนของชีวิตที่มากขึ้น ต้องดิ้นรนมากขึ้น สูญเสียความสุขอันเรียบง่ายไปกับการแข่งขันและกระแสทางสังคมที่ซับซ้อนขึ้นจนกว่าจะถึงวัยชราและตายไปโดยไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริง เรามักจะคำนึงถึงแต่ชีวิตในโลกหน้า เป็นห่วงและกังวลเกี่ยวกับชีวิตในโลกหน้า พยายามสะสมบุญไว้สำหรับชาติหน้าโดยที่ยังไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริงในโลกนี้เลย เรายังไม่รู้จักโลกของจิตใจอันแท้จริงที่ไม่ผ่านความคิด ไม่รู้จักความมหัศจรรย์และความงามที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของเราเอง และหากไม่เห็นภาพรวมของชีวิตตั้งแต่วัยหนุ่มสาว สมองของเราอาจจะไม่เปิดกว้างมากพอที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ในวัยชรา จึงเป็นความจำเป็นที่มนุษย์จะต้องเห็นภาพรวมของชีวิตแล้วค้นหาปัญญาที่สมบูรณ์ซึ่งถูกซ่อนอยู่ก่อนที่สมองจะเต็มไปด้วยอคติต่างๆ จนไม่เหลือช่องว่างมากพอที่จะเรียนรู้ปัญญาชนิดใหม่ที่ต่างไปจากภูมิปัญญาทั้งหลายที่ปัจเจกบุคคลเคยรู้จักมาก่อน

แบบจำลองของตัวเองและคนรอบข้าง

ความจริงของแบบจำลองทางความคิด ทำให้รู้สึกเหมือนเรากำลังโต้ตอบกับโลกโดยตรง แต่เรามองไม่เห็นความจริงที่ว่าเรากำลังโต้ตอบกับแบบจำลองในจิตใจของเราเองอยู่เกือบตลอดเวลา สมองสร้างแบบจำลองของคนและทุกสิ่งรอบตัวเรา เราสื่อสารกับคนอื่นผ่านแบบจำลองของคนๆ นั้นที่จิตใจสร้างขึ้น เช่น บางครั้งเราหงุดหงิดสามีหรือภรรยาของเราเพราะคิดว่าเขาหรือเธอกำลังทำผิดซ้ำๆ เหมือนเช่นเคย ทั้งๆ ที่สามีหรือภรรยาของเราอาจไม่ได้กำลังทำอะไรผิดเลย แต่เราตัดสินสถานการณ์ปัจจุบันด้วยอคติเก่าๆ นั่นเป็นเพราะเรามองคนรอบข้างผ่านภาพจำลองเก่าๆ เสมอ แม้สายตาเราจะจับจ้องที่บุคคลตรงหน้าเป็นระยะๆ แต่สมองมักจะประมวลผลจากข้อมูลในความทรงจำมากกว่าภาพตรงหน้า แม้แต่คนที่เพิ่งรู้จัก เราก็อาจจะประเมินเขาด้วยทัศนคติหรืออคติที่มีต่อภาพลักษณ์ที่ปรากฏออกมา เช่นบางคนไม่ชอบคนผิวคล้ำ เวลาเจอคนผิวคล้ำก็มักจะมีทัศนคติไม่ค่อยดีโดยไม่รู้จักตัว

บ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดจากการมีอคติกับคนรอบข้าง ดังที่หลายคนมักจะหน้าแตกเพราะหลงโทษว่าคนรอบตัวทำบางอย่างผิด จึงมีคำถามที่น่าสนใจว่า ทำอย่างไรเราจะเป็นอิสระจากภาพลักษณ์เก่าๆ ที่มีต่อคนรอบข้าง ทำอย่างไรเราจะมองคนที่เรารักด้วยสายตาที่สดใหม่เสมอ ทำอย่างไรเราจะลบอคติที่เรามีต่อคนรอบข้างออกไปได้ ทำอย่างไรเราจะตื่นนอนขึ้นมาด้วยหัวใจที่สดใหม่ทุกวัน

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มากเท่าที่ควรก็เป็นเพราะการไม่ตระหนักว่าเราโต้ตอบกับสิ่งรอบข้างผ่านแบบจำลองที่จิตใจสร้างขึ้นอีกทีหนึ่ง เราเห็นภาพลักษณ์ของตัวเอง แต่เราไม่เห็น

กระบวนการในจิตใจของเราที่ตอบสนองและดำเนินไปอย่างอัตโนมัติ เราเห็นแต่ภาพลักษณ์ที่เป็นผลผลิตของประสบการณ์ ทักษะ และอคติต่างๆที่สะสมไว้ตั้งแต่เกิด แต่เรามองไม่เห็นกระบวนการในจิตใจของเราเอง ภาพลักษณ์ของเราและคนรอบข้างกลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเรามากยิ่งกว่าความเป็นจริง เราตกอยู่ใต้อิทธิพลของภาพลักษณ์ที่จิตใจสร้างขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว มนุษย์ไม่สามารถเปลี่ยนภาพลักษณ์ที่มีต่อภรรยา สามีหรือคนรอบข้างได้มากนัก ตราบใดที่เรายังไม่เห็นภาพรวมของจิตใจทั้งหมดว่าเรามีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในแบบจำลองทางความคิด และเมื่อแก่ตัวลง ยิ่งเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ การเข้าถึงจิตใจอย่างแท้จริงจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราควรจะทำตั้งแต่วันนี้ ในขณะที่ร่างกายและจิตใจยังมีพลังพอที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ สิ่งที่แตกต่างกันไปจากความเชื่อหรือความเข้าใจที่เราเคยยึดถือมาทั้งชีวิต เพื่อที่จิตใจจะเป็นอิสระจากภาพในใจและอคติทั้งหลายที่ถูกสร้างขึ้นมาในอดีต หากเราจนแก่ชรา เราอาจไม่มีกำลังสติปัญญาเพียงพอที่จะหลุดพ้นจากอิทธิพลครอบงำของข้อสรุปทางความคิด รวมทั้งทฤษฎีและอคติทั้งหลายที่เราสะสมไว้จนหนาหนัก และยากเกินกว่าที่จะสังเกตเห็นปัญญาญาณที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนได้

คนที่เคยเล่นเกมส้อมพิวเตอร์คงจะรู้ว่า การเล่นเกมส้อมจะทำให้ผู้เล่นติดเกมส์ได้ง่ายๆเพราะความสนุกและความสมจริงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น การเล่นเกมส้อมนั้นๆ อาจทำให้เวียนหัวหรือมึนงง แต่ถึงกระนั้นบางคนก็ยังสามารถเล่นเกมส้อมได้ทั้งวัน โดยไม่อยากทำอย่างอื่น ไม่อยากกินข้าว ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่อยากทำงาน ไม่อยากดูแลลูก ไม่อยากช่วยพ่อแม่ทำงาน นั่นเป็นผลข้างเคียงของการหลงใหลเข้าไปในโลกจำลองทางคอมพิวเตอร์ แต่เราจะเคยสังเกตบ้างหรือไม่ว่า เราแต่ละคนหลงใหลในโลกจำลองทางความคิดกันอยู่ตลอดชีวิต โดยไม่รู้ตัวเช่นกัน แม้จนใกล้ตายก็ยังไม่รู้ว่าจะใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตไปกับโลกจำลองในความคิด

เรามีกิจกรรมส่วนใหญ่ของชีวิต อยู่ในโลกจำลองทางความคิดเกือบตลอดเวลาตั้งแต่เด็กจนโต กระบวนการตอบสนองต่างๆรวมทั้งความคิด ความชอบและความไม่ชอบดำเนินไปอย่างอัตโนมัติ เช่นเราพบคนบางคนแล้วรู้สึกไม่ชอบหน้าในทันที การตอบสนองทางความคิดเป็นไปโดยอัตโนมัติจนจิตสำนึกไม่มีช่องว่างพอที่จะรู้ว่าเรามีชีวิตส่วนใหญ่ผ่านความคิด เรายินดีและชอบเสพอารมณ์เช่นความทุกข์ความสุขโดยผ่านความคิด กลายเป็นความเคยชินจนจิตสำนึกไม่รู้วิธีที่จะเป็นอิสระจากโลกจำลองทางความคิดได้

ปัญหาพื้นฐานของชีวิตนั้นเกิดมาจากการที่เราไม่รู้ตัวว่าเราเสพติดความคิด เช่นบางคนชอบคิดมาก ห้ามความคิดไม่ได้ แม้รู้ว่าทุกข์แต่ก็หยุดความคิดไม่ได้ กลับไปชอบโทษสิ่งภายนอกหรือโยนให้เป็นความผิดของคนอื่นโดยไม่เคยมองว่าสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากการคิดมาก เกิดจากการที่เราไม่สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ บางคนขี้โมโห ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แม้รู้ว่าไม่ดีแต่ควบคุมไม่ได้ หากใครสอนหรือว่ากล่าวตักเตือนยิ่งพาลโมโหกว่าเดิม ปัญหาพื้นฐานของมนุษย์จึงอยู่ที่การเสพติดอารมณ์โดยไม่รู้ตัว หลากๆครอบครัวยังจะพบว่าความทุกข์ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากบุคคลภายนอก แต่เกิดจากอารมณ์ของคนในครอบครัวนั่นเอง จนบางคนพูดติดตลกว่าไม่เคยทะเลาะกับคนนอกบ้านเลย มีแต่ทะเลาะกันเองในบ้านทุกวัน

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงข้อนี้ ทรงค้นพบข้อจำกัดของความคิดในขณะเดียวกันก็ทรงค้นพบ ปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่จะนำไปสู่การทำงานของจิตใจที่สมบูรณ์ จึงได้สอนการปฏิบัติธรรมเพื่อให้มนุษย์ได้รู้จัก ปรমัตตสภาวะอันเป็นพื้นฐานของปัญญาญาณที่สมบูรณ์ของมนุษย์ การทำสมาธิที่ดี การเจริญสติที่ดี การทำ วิปัสสนากรรมฐานที่ดี ล้วนเป็นการปูพื้นฐานให้มนุษย์ได้รู้จักปรมัตตสภาวะ อันเป็นปัญญาที่อยู่นอกเหนือ แบบจำลองทางความคิด แต่มนุษย์ผู้ฟังธรรมผ่านแบบจำลองทางความคิดของตัวเอง ย่อมสามารถรับรู้และเข้าใจ ได้เพียงธรรมที่เป็นบัญญัติธรรมเท่านั้น ไม่สามารถรู้จักแก่นแท้ของธรรมที่อยู่นอกเหนือถ้อยคำ เมื่อนานวันเข้า ธรรมจึงกลายเป็นเรื่องไกลตัว เพราะรับและถ่ายทอดกันได้แต่บัญญัติธรรม ขาดการถ่ายทอดเนื้อหาด้านปรมัตต ธรรมที่เป็นปัญญาพื้นฐานและเป็นการทำงานที่แท้จริงของจิตใจ

อย่างไรก็ตามสาเหตุทั้งหมดนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความยากในการที่เราจะเข้าใจได้ว่าความคิดเป็นแบบ จำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติธรรม ได้ถูกต้องก็จะมองเห็น โลกจำลองหรือโลกสมมุติของบัญญัติ และรู้จักปรมัตตสภาวะได้เองโดยไม่ต้องอธิบาย ไม่ต้องอาศัยความฉลาดทางโลกแต่อย่างใด แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานสองพันกว่าปี พุทธศาสนิกส่วนใหญ่เข้าใจ และถ่ายทอดต่อกันมาได้เพียงบัญญัติธรรมกับรูปแบบภายนอก ขาดการอธิบายที่เป็นเหตุเป็นผลในส่วนของ ปรมัตตธรรม คนรุ่นใหม่จึงยิ่งห่างไกลจากศาสนา และได้รับประโยชน์จากศาสนาน้อยกว่าที่ควรจะเป็น และยังเป็นเหตุให้พุทธศาสนาไม่ได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกอย่างที่ควรจะเป็น นั่นก็เพราะชาวพุทธส่วนใหญ่ ไม่เข้าใจและไม่รู้จักปรมัตตธรรมที่อยู่นอกเหนือถ้อยคำและความคิด

ความรู้เรื่องปรมัตตธรรมและบัญญัติธรรมจึงเป็นจิ๊กซอว์ตัวที่ขาดหายไป คือจิ๊กซอว์ตัวที่เชื่อมต่อกัน ศึกษากับวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน ปรมัตตธรรมคือธรรมที่เกี่ยวกับปัญญาพื้นฐานของจิตใจที่อยู่นอกเหนือ จากแบบจำลองทางความคิด คือปัญญาที่สมบูรณ์ของจิตใจ เป็นปัญญาที่เป็นสากล ไม่ขึ้นกับเชื้อชาติ ศาสนา หรือความเชื่อใดๆ เป็นปัญญาดั้งเดิมที่มีอยู่แล้วในจิตใจของคนทุกคน

ปรมัตตธรรมก็คือภาวนามัยปัญญานั้นเอง คือปัญญาที่อยู่นอกเหนือจากการฟังการอ่าน(สุดตมัยย ปัญญา)และการคิด(จินตมัยยปัญญา) แต่เป็นปัญญาพื้นฐานของจิตที่เปิดเผยหรือรับรู้ได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานซึ่งมีหลักการง่ายๆก็คือสังเกต(รู้)สภาวะธรรมทั้งหลาย(กาย เวทนา จิต ธรรม)ตามความเป็นจริง(โดยไม่ ผ่านการคิด) หรือที่สรุปสั้นๆเป็นภาษาอีสานว่า รู้ชื่อๆ เพราะการรู้ไปคิดไป รู้ไปพิจารณาไปมันไม่ยังไม่ใช่ ปัญญาญาณ ยังเป็นการปรุงแต่ง เป็นการสร้างแบบจำลองของสภาวะธรรมขึ้นมา

สำหรับคนรุ่นใหม่บางส่วนที่ไม่เชื่อหรือไม่เห็นความจำเป็นของศาสนาก็สามารถค้นหาความจริงเกี่ยวกับชีวิตจิตใจโดยการท้าทายหรือทดลองสังเกตปรากฏการณ์ทางจิตใจได้เช่นกัน อาจเริ่มต้นด้วยการหาข้อ ได้แย้งว่าความคิดเป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจหรือไม่ คำตอบที่ได้ย่อมนำไปสู่การค้นหา ปัญญาที่สมบูรณ์กว่าเพียงการคิดพิจารณา ไม่ต่างจากที่พระพุทธเจ้าทรงพยายามสอนและเผยแพร่ แก่นแท้ของ ศาสนาพุทธจึงไม่ต้องพึ่งพาความเชื่อ คนทุกคนสามารถศึกษาแก่นแท้ของศาสนาพุทธได้ไม่ว่านับถือศาสนาใด

เพราะแก่นแท้ของศาสนาพุทธก็คือแก่นแท้ของชีวิตจิตใจนั่นเอง การรู้ธรรมก็คือการประจักษ์แจ้งต่อสภาวะส่วนลึกของจิตใจ รู้จักการทำงานและเป็นหนึ่งเดียวกับความสงบงามของจิตใจที่ซ่อนอยู่นอกขอบเขตของความคิดและประสบการณ์ทั้งหลาย

ฉันทคิดหรือความคิดผ่านเข้ามา

เพื่อที่จะเข้าใจภาพรวมของจิตใจอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เราจะยังคงค้นหาความจริงของชีวิตกันต่อไป โดยวิธีการสังเกตที่เรียบง่าย แม้จะไม่ใช่การทดลองในห้องปฏิบัติการ แต่การสังเกตจิตใจอย่างเรียบง่ายตรงไปตรงมาเป็นวิธีการสากลที่พิสูจน์ได้สำหรับทุกคน การสังเกตโดยไม่ใช้ความคิดไปตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์คือพื้นฐานของปัญญาญาณทางพุทธศาสนา คำว่าปัญญาญาณเป็นการบ่งบอกโดยนัยให้รู้ว่ามีปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ต่างไปจากการใช้ความคิดที่เราเคยชินกันมาตลอดชีวิต

ในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมีประโยคที่มีใจความคล้ายๆกันประโยคหนึ่งคือ 'ความคิดผ่านเข้ามา' ในภาษาอังกฤษนิยมเขียนว่า 'This thought came to me.' ดูเผินๆแล้วทั้งสองประโยคมีความหมายคล้ายๆกับ 'ฉันทคิด...' แต่ในความเป็นจริงแล้วทั้งสองประโยคมีนัยยะสำคัญบ่งบอกถึงอาการที่เกิดขึ้นจริงในจิตใจที่แตกต่างกัน หากเราจะลองสังเกตจากชีวิตจริงจะพบว่า บางครั้งปรากฏคล้ายเราเป็นผู้คิด บางขณะปรากฏคล้ายกับความคิดผ่านเข้ามาในการรับรู้ของเรา โดยเฉพาะในขณะที่เหม่อลอยหรือใจลอยจะปรากฏก่อนข้างชัดเจนว่าความคิดต่างๆผ่านเข้ามาสู่การรับรู้อย่างต่อเนื่อง บางเรื่องเป็นการตั้งใจคิด บางเรื่องไม่ได้ตั้งใจคิด หรือเกิดจากการคิดต่อเติมจากความคิดที่เพิ่งจบลงไป เมื่อความคิดหนึ่งจบลง ความคิดถัดไปก็ผุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นเรื่องราวของเมื่อวาน เดือนที่แล้วหรือปีที่แล้ว เรื่องราวต่างๆอาจจะผุดขึ้นมาในจิตสำนึกของเราเรื่อยๆจนกลายเป็นภาพที่ไม่ชัดเจนว่า เราเป็นผู้คิดหรือความคิดผ่านเข้ามากันแน่

ดังนั้นการมีภาพลักษณ์ว่ามีตัวเราเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้คิดนั้นอาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป เราสามารถจะทำการทดลองง่ายๆเพื่อค้นหาความจริงในเรื่องนี้

นั่งลงในสถานที่ๆไม่มีอีกที่กวนใจไป หลับตาแล้วสังเกตว่าเรารู้อะไรหรือมีอะไรผ่านเข้ามาในการรับรู้บ้าง

ผลการทดลองที่ได้จะเหมือนกันสำหรับทุกคนคือ มีความคิดต่างๆเกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาในการรับรู้ นอกจากนี้ก็ยังมีการรู้สึกสัมผัสตามส่วนต่างๆของร่างกายเช่นรู้สึกที่ก้น ที่ขา ที่ตัว เกิดความรู้สึกรับรู้จังหวะการหายใจ บางทีรู้สึกที่จมูก บางทีรู้สึกถึงการขยายและหดตัวของทรวงอกขณะหายใจ

ทดลองซ้ำอีกครั้ง แต่คราวนี้ลองพยายามทำตรงกันข้าม คือพยายามไม่รู้สิ่งใดๆเลย ลองพยายามไม่รู้แม้แต่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ผลการทดลองจะเหมือนกันคือ เราไม่สามารถที่จะไม่รู้ ในแต่ละขณะจิตใจของเราจะรับรู้ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่งอยู่เสมอ เช่นรู้สึกตามร่างกาย รู้สึกบริเวณก้นที่สัมผัสกับพื้นหรือเก้าอี้ รู้สึกที่ขาหรือเท้า รู้สึกถึงการหายใจในขณะที่เดียวกันก็รู้ความคิดที่ปรากฏหรือผ่านเข้ามา แม้เราตั้งใจที่จะไม่รู้สิ่งใดๆเลย แต่ความคิดก็จะผ่านเข้ามาในการรับรู้เป็นระยะๆ สลับกับการรู้ส่วนต่างๆของร่างกาย ลองสังเกตให้ดีจะพบว่า แม้แต่ความตั้งใจที่จะไม่รู้ ก็เป็นสิ่งทีผ่านเข้ามาในการรับรู้เช่นกัน

จะเห็นได้ว่าจิตมีคุณสมบัติพื้นฐานคือจะต้องรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ อาจเป็นการรับรู้สัมผัสทางร่างกาย ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ตลอดจนรับรู้ความคิดต่างๆที่ผ่านเข้ามาแม้ว่าจะไม่ตั้งใจคิดหรือพยายามไม่คิดก็ตาม ถึงตอนนี้ เราอาจจะสังเกตได้ว่าความคิดบางส่วนนั้น ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา ความคิดอาจจะพุ่งชนจากเรื่องหนึ่งไปยังเรื่องอื่นๆ ทั้งเรื่องที่เป็นไปได้และเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ อาจเป็นเรื่องเพื่อฝันหรือเป็นเรื่องที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย เราจึงได้ข้อสังเกตประการหนึ่งว่า ความคิดอาจไม่เป็นตรรกะและไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของผู้คิดอย่างที่เราจะเป็น

ในทางพุทธศาสนา หลวงพ่อเทียนแห่งวัดสนามในจำแนกความคิดไว้ 2 ประเภท หนึ่งคือความคิดที่เกิดจากการตั้งใจคิด เช่นคิดเรื่องงาน คิดเรื่องเรียน ตลอดจนการพิจารณาไตร่ตรองเรื่องราวต่างๆ กับประเภทที่สองคือตัวลัดคิด ได้แก่ความคิดที่ผุดขึ้นมาเองโดยไม่ได้ตั้งใจคิด แม้เป็นความคิดที่ผ่านเข้ามา แต่สามารถส่งผลลากจูงให้เราคิดพุ่งชนต่อไปได้อีกมากมาย หลวงพ่อเทียนกล่าวว่าความคิดที่เกิดจากการตั้งใจคิดนั้นไม่ค่อยสร้างปัญหาสักเท่าไร แต่ตัวลัดคิดมักจะสร้างปัญหาอันเนื่องมาจากความรวดเร็วจนเรารู้ไม่ทันความคิดเหล่านี้ มันผ่านเข้ามาและลากจูงให้เราหลงคล้อยตาม คิดพุ่งชนหรือทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆตามมาได้โดยไม่รู้ตัว

ในทางประสาทวิทยา นักวิทยาศาสตร์แบ่งการทำงานของสมองออกเป็นสองส่วน หนึ่งคือ intuition อันได้แก่การตัดสินใจ การให้คุณค่าเช่น ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี อันตรายหรือไม่ เป็นต้น กับอีกส่วนคือ Deliberation ได้แก่การใช้ความคิดพิจารณาเรื่องราวต่างๆ นักประสาทวิทยาพบว่าสมองจะทำการตัดสินใจหรือให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆตลอดเวลา เช่นเมื่อมีรถแล่นผ่านมา เมื่อเห็นหน้าคนอื่น เมื่อได้ยินคนอื่นพูด เมื่อได้กลิ่น เมื่อสัมผัสร่างกาย สมองจะทำการตัดสินใจและให้คุณค่าในทันที เป็นการตอบสนองอย่างสั้นๆแต่รวดเร็วมาก เช่น นุ่มสบาย กลิ่นเหม็น (รถ)สวดยมาก ไม่ชอบ เป็นต้น หลังจากนั้นความคิดต่างๆจึงตามมาแล้วคิดต่อไปยังเรื่องอื่นได้มากมาย นักประสาทวิทยาพบว่า intuition เป็นกระบวนการของสมองที่ซับซ้อนและรวดเร็วเกินกว่าที่

จิตสำนึกจะสังเกตเห็นรายละเอียดทั้งหมด และมักจะเกิดขึ้นในพื้นที่ของจิตใต้สำนึก หลังจากตัดสินใจและให้คุณค่าเสร็จแล้วจึงส่งผลเชื่อมโยงมาปรากฏที่จิตสำนึกเป็นความคิดต่างๆ ไปที่เราตั้งใจคิดอีกที ซึ่งแม้แต่ นักประสาทวิทยา ก็ยังไม่อาจแจกแจงกระบวนการของ Intuition ได้อย่างกระจ่างชัด ตัวอย่างเช่น การเดินในที่มืดหรือเปลี่ยว สมองจะประเมินว่าตอนนี้เป็นสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตราย ต้องระวังตัว สมองอาจประเมินว่าขณะนี้ เป็นบรรยากาศวังเวงน่ากลัวแล้วเชื่อมโยงไปยังจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องผีหรือวิญญาณ ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเสี้ยววินาทีและไม่อยู่ในการควบคุมของการใช้เหตุผลอย่างสมบูรณ์ เพราะไม่ว่าเราจะใช้เหตุผลลอบใจตัวเองสักเท่าไรว่าผีไม่มีจริงในโลก จะสวดมนต์สักกี่จบหรือจะอาราธนาพระมาที่วัดก็ตาม สมองจะยังคงประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่อันตรายและน่ากลัวอยู่ดี เพราะการระวังภัยในที่มืดนั้นเป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งหลายล้านปีก่อน ตั้งแต่ยังไม่เป็นมนุษย์ด้วยซ้ำ แต่ถึงแม้การใช้เหตุผลอาจช่วยบรรเทาความกลัวได้บ้าง แต่สมองที่ทำงานในส่วน intuition จะยังคงสั่งการให้ระวังภัยหรือเกิดความกลัวต่อความมืดในที่เปลี่ยวอยู่เป็นระยะๆ เช่น ทำให้ขนลุก สะดุ้งหรือตกใจกลัวเสียงต่างๆ ในกรณีเช่นนี้ร่างกายและจิตใจจะตอบสนองไปตามสัญชาตญาณระวังภัยมากกว่าการใช้เหตุผล

อย่างไรก็ตามทั้งนักประสาทวิทยาและนักปรัชญาสมัยใหม่ยังไม่มีย่อสรุปหรือแนวทางอันจะนำไปสู่ ปัญญาในรูปแบบอื่นที่จะเอาชนะความรวดเร็วของ Intuition ได้ และดูเหมือนจะยอมรับว่าชีวิตอาจจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของ Intuition มากกว่าการคิดพิจารณาด้วยเหตุผล ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบคุณลักษณะ และข้อจำกัดของความคิดต่างๆ มาเป็นเวลานานแล้ว จึงทรงแนะนำแนวทางในการค้นหาปัญญาที่อยู่ในระดับลึกกว่าการคิดซึ่งจะช่วยให้เป็นอิสระจาก intuition และนำไปสู่การใช้ปัญญาที่สมบูรณ์ไว้ตั้งแต่สองพันกว่าปีที่แล้ว intuition ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราตระหนักถึงก็คือ โลกะ โทสะ และ โมหะ พุทธศาสนจึงไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อ แต่เป็นวิทยาศาสตร์แท้ที่คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจถึงความละเอียดลึกซึ้งในระดับที่ลึกยิ่งกว่าการพิจารณาด้วยปัญญาความคิด

เราควบคุมความคิดหรือความคิดควบคุมเรา

ความคิดเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน แม้เราจะไม่รู้รายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการคิดมากนัก แต่ความคิดก็สามารถให้ภาพลวงว่าเราเป็นผู้คิด เราคือศูนย์กลาง มีตัวฉันคือผู้คิด แต่หากลองสังเกตรายละเอียดในชีวิตประจำวันกลับพบว่า เราควบคุมความคิดได้น้อยมาก ในทางตรงกันข้าม ความคิดมีแนวโน้มที่จะเป็นฝ่ายควบคุมเรามากกว่าที่เราตระหนัก แม้จะมีภาพลักษณ์หรือมีความรู้สึกว่ามี 'ตัวฉัน' เป็นผู้คิด แต่นั่นเป็นเพราะเรายังไม่เห็นกระบวนการของความคิดอย่างชัดเจน

มีหลายปรากฏการณ์ที่เป็นเครื่องยืนยันถึงอิทธิพลของความคิดที่ส่งผลกระทบต่อเรามากกว่าที่เราจะเป็นฝ่ายควบคุมความคิด ตัวอย่างเช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดมาก การนอนไม่หลับ รวมทั้งอารมณ์ต่างๆที่ถูกผลักดันและสืบต่อด้วยความคิดหรือตัวลึกลับ

ความฟุ้งซ่านคือตัวอย่างที่ช่วยยืนยันถึงการไม่สามารถควบคุมความคิดได้ หลายคนคงตระหนักดีว่าอุปสรรคประการแรกที่ทำให้เราไม่มีสมาธิก็คือความฟุ้งซ่าน ในเวลาปรกติ ความคิดอาจเป็นไปตามความสนใจของเรา แต่ในขณะที่พยายามทำสมาธิ ความคิดของเรากลับฟุ้งซ่านและคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆมากกว่าเดิม แม้จะพยายามควบคุมความคิดสักเท่าใด ความฟุ้งซ่านก็มักจะเป็นฝ่ายชนะเสมอ จิตใจอาจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เพียงครู่เดียว หลังจากนั้นไม่นาน ความคิดก็ลากพาความสนใจของเราเตลิดไปยังเรื่องราวต่างๆมากมาย หากเราเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้คิดโดยสมบูรณ์ เราทุกคนควรมีความสามารถในการควบคุมความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่าน แต่ความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น

บางคนเป็นคนคิดมาก คิดเล็กคิดน้อย ชอบคิดเกี่ยวกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หากบุคคลเป็นผู้คิดหรือเป็นผู้ควบคุมความคิดได้ เขาหรือเธอควรมีความสามารถที่จะควบคุมไม่ให้คิดมาก แต่ในทางปฏิบัติกลับไม่มีใครสามารถควบคุมความคิดของตนเองได้อย่างที่ควรจะเป็นคนที่คิดมาก แม้จะพบว่าตัวเองเครียดและต้องทนทรมานกับการคิดมาก ก็ยังคงไม่สามารถห้ามใจไม่ให้คิดมาก นี่เป็นเครื่องยืนยันว่าบุคคลไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้อย่างสมบูรณ์

คนที่คิดมากมักจะมีปัญหาอนอนไม่หลับควบคู่กัน เมื่อถึงเวลานอนกลับมีความคิดต่างๆผุดขึ้นมามากมาย เช่น ถ้อยคำของเพื่อนหรือแฟนที่ทำให้เราไม่พอใจ ภาพของเหตุการณ์ตื่นเต้นที่เพิ่งประสบมาเร็วๆนี้ ยิ่งพยายามบังคับให้หลับกลับยิ่งเป็นทุกข์จากการพยายามข่มตานอนเพิ่มขึ้นไปอีก จนหลายคนต้องพึ่งยานอนหลับเป็นประจำ อาการอนอนไม่หลับเป็นความทุกข์ที่ซ้ำเติมบุคคลยิ่งกว่าความขุ่นข้องหมองใจที่ได้รับจริง ในช่วงกลางวันเสียอีก การอนอนไม่หลับนี้อาจช่วยเตือนให้เห็นความจริงที่ว่า ความคิดไม่อยู่ในการควบคุมของเรา และความเป็นจริงที่หลายคนไม่ตระหนักก็คือ ความคิดของเราเองเป็นฝ่ายสร้างความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้ตัวเรา โดยการคิดซ้ำไปซ้ำมาต่างๆที่เหตุการณ์ต่างๆเหล่านั้นได้จบไปนานแล้ว

เรามักจะมองเห็นปรากฏการณ์เพียงด้านเดียว คือเห็นว่าอารมณ์ทำให้การใช้ความคิดของเราผิดพลาด หรือที่นิยมพูดกันว่าเหตุผลหรือสติไม่ทันกับอารมณ์ แต่ความเป็นจริงอีกด้านหนึ่งที่เราไม่ตระหนักก็คือ อารมณ์ไม่สามารถสืบต่อโดยตัวมันเองใดๆ แต่อารมณ์จะถูกสืบต่อด้วยของค้ำประกอบอื่นๆเช่นตัวลึกลับหรือภาพในใจ เป็นต้น แม้อารมณ์จะมีคุณลักษณะของพลังหรือความรุนแรง แต่อารมณ์ไม่สามารถสืบต่อโดยตัวมันเองได้อย่างยาวนาน อารมณ์ต้องพึ่งพาหะอื่นๆมาสืบต่อตัวมัน ลองสังเกตจากชีวิตประจำวันจะพบว่าตัวลึกลับและภาพในใจเป็นตัวที่คอยกระตุ้น ยุยงและสืบต่ออารมณ์ให้รุนแรงและยาวนานขึ้น หากปราศจากตัวลึกลับหรือภาพในใจแล้ว อารมณ์จะจบลงในเวลาอันรวดเร็ว

ปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นมีสาเหตุหลักมาจากการไม่รู้จักตัวลึกลับ ไม่รู้ว่าเราถูกความคิดควบคุม ยุยงและคอยสืบท่ออารมณ์ หากเข้าใจภาพรวมและกระบวนการของความคิดอย่างละเอียด เราจะเริ่มเห็นข้อจำกัดของความคิด ซึ่งอาจจะเป็นแรงจูงใจและเป็นจุดเริ่มต้นในการค้นหาปัญญาที่แตกต่างจากการคิดเพียงอย่างเดียว อันจะนำไปสู่การเป็นอิสระจากอารมณ์และตัวลึกลับได้ในที่สุด

การรู้ความคิด

โดยทั่วไปเราทุกคนมีภาพลักษณ์ในใจว่าเราเป็นผู้คิด มีภาพลักษณ์ของตัวเองหรือตัวฉันที่เป็นศูนย์กลาง เป็นผู้ตั้งใจคิด เป็นผู้ดำเนินชีวิต เป็นผู้เสพ เป็นผู้รัก เป็นผู้ถูกรัก ซึ่งมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาต่างก็รู้สึกหรือมีภาพลักษณ์เช่นเดียวกัน คือรู้สึกว่ามี ‘ตัวฉัน’ เป็นศูนย์กลาง เป็นผู้คิด แต่เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถมองเห็นความคิดโดยไม่ถูกแทรกแซงด้วยความคิดนั้นๆ เรา(จิตสำนึก)จะเห็นอย่างชัดเจนทุกขณะว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้อีกทีหนึ่ง ความคิดไม่ใช่อกำปกริยาของศูนย์กลาง ตรงกันข้าม ความคิดเป็นเครื่องมือในการสร้างศูนย์กลางขึ้น จากถ้อยคำและภาพในใจ

แม้จะประกาศตัวว่าเป็นชาวพุทธ แต่ก็มักจะมี ความแตกต่างระหว่างความรู้ที่เราท่องจำกับทัศนคติจริงๆ ที่เรามีต่อชีวิต เช่นเราสวดมนต์และท่องจำได้ว่าสังขารเป็นของหนัก บุคคลเป็นผู้แบกของหนักพาไป(ไม่ยอมวาง) เป็นต้น แต่ในความเป็นจริงกลับไม่มีใครตระหนักว่าความคิดเป็นสังขารปรุงแต่งชนิดหนึ่ง เรายังคงใช้แต่เพียงความคิดที่เป็นสังขารปรุงแต่งในการดำเนินชีวิตหรือแม้แต่ในการเจริญปัญญา แม้จะมีข้ออ้างว่า ความคิดสามารถเป็นกุศลจิตได้ สามารถใช้ศึกษาธรรมได้ แต่เราต้องไม่ลืมว่า หากบุคคลไม่เคยตระหนักเลยว่าความคิดเป็นสังขารปรุงแต่งแล้ว ก็อาจจะถูกอกุศลจิตที่ซบซ้อนหลอกเอาได้ทุกเมื่อ อีกประการหนึ่ง หากบุคคลไม่เคยตระหนักเลยว่าความคิดคือสังขารปรุงแต่งชนิดหนึ่ง จะสามารถมองเห็นขั้นห้าตามความเป็นจริงได้อย่างไร

จุดเริ่มต้นสำคัญทางทฤษฎีของการค้นพบปัญญาญาณ จึงอยู่ที่การรู้ข้อจำกัดของความคิด รู้ว่าความคิดเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่ง และเป็นสังขารปรุงแต่งชนิดหนึ่ง จากนั้นจึงจะเป็นการรู้ตามความเป็นจริง คือ รู้ว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้อีกทีหนึ่ง เมื่อเห็นภาพรวมที่เป็นจริงของความคิดแล้ว เราจึงจะสามารถสืบท่อต่อไปได้ถูกทิศทาง การค้นพบปัญญาจึงไม่ใช่เพียงการท่องจำว่าสังขารไม่เที่ยง เพราะในการท่องจำเราอาจตีความอย่างคับแคบว่าหมายถึงสังขารร่างกายไม่เที่ยง โดยไม่มีใครอยากยอมรับว่าความคิดอันชาญฉลาดของเราก็มีความไม่เที่ยงเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าความคิดคล้ายกับเป็นตัวตนชนิดเดียวหรือเป็นปัญญาชนิดเดียวที่เรามีอยู่ การยอมรับว่าปัญญาความคิดของเราไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นจึงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคนทั่วไป นี่เป็นสาเหตุที่เราไม่สามารถเชื่อมโยงความรู้เรื่องขั้นห้าเข้ากับชีวิตประจำวันได้ เพราะเราไม่ยอมรับความจริงที่ว่าความคิดของเราคือสังขารปรุงแต่งในขั้นห้า เมื่อใดที่เรายอมรับว่าความคิดของเรามีความซบซ้อนและไม่อยู่ในการควบคุม

ของจิตสำนึกอย่างสมบูรณ์ เราจะเริ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างศาสนาพุทธกับวิทยาศาสตร์แบบที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน นั่นจะเป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าใจธรรมและเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริงทั้งในระดับบุคคลและในระดับมหภาค

ปรมาัตถธรรมจึงมีความเป็นเหตุผลและเป็นวิทยาศาสตร์ที่ไม่อาจคัดค้านได้ เพราะความจริงก็คือความจริงอยู่เสมอ ไม่มีใครในโลกจะสามารถคัดค้านได้ว่าความคิดไม่ใช่แบบจำลองที่สร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ นี่คือตัวอย่างของธรรมที่เป็นปรมาัตถ์ ธรรมที่ไม่อาจคัดค้านได้ ไม่ขึ้นอยู่กับทัศนคติ หรืออคติส่วนบุคคล

แต่การพิจารณาด้วยความคิดเพียงอย่างเดียว ยังไม่สามารถช่วยให้จิตสำนึกมองเห็นปรมาัตถ์สภาวะได้ ลองคิดดูง่ายๆว่า ถ้าเราสามารถใช่ความคิดในการค้นหาปรมาัตถ์สภาวะได้แล้วพระพุทธเจ้าก็คงไม่สอนให้เราทำวิปัสสนากรรมฐานให้ยุ่งยาก ดังนั้นในการทำสมาธิที่ดี การเจริญสติที่ดี หากทำถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นความคิดอันได้แก่ถ้อยคำและภาพในใจปรากฏขึ้นและถูกรู้ในจิตสำนึกอีกทีหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปการปรากฏของถ้อยคำและภาพในใจทำให้เกิดเป็นกระบวนการคิดและรูปแบบของอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้นในจิต และนี่คือสาเหตุที่มนุษย์ไม่สามารถคิดโดยปราศจากถ้อยคำและภาพในใจ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ธรรมชาติเดิมของจิตนั้นว่างเปล่า สิ่งที่ว่างเปล่าต้องพึ่งพาการปรากฏขึ้นของสิ่งอื่น ซึ่งในที่นี้ก็คือแบบจำลองที่ถูกสร้างขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ องค์ประกอบของความคิดทั้งสองอย่างนี้ต้องมาปรากฏและถูกรู้โดยจิตอีกทีหนึ่ง แล้วจึงปรากฏกลายเป็นเรคิด แต่สาเหตุที่เราไม่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ก็เพราะจิตสำนึกถูกความต่อเนื่องของความคิดและอารมณ์ต่างๆ ครอบงำจนไม่เหลือช่องว่างพอที่จะมองเห็นภาพรวมและภาพย่อยของการทำงานในจิตอย่างชัดเจน

ปรากฏการณ์หนึ่งที่จะช่วยยืนยันว่าความคิดเป็นสิ่งที่มาปรากฏในการรับรู้ของจิตสำนึกก็คือ เสียงเพลงในหัว โดยเฉพาะเวลาตั้งใจทำสมาธิหรือเจริญสติมักจะมีเสียงเพลงปรากฏขึ้นมารบกวนจิตใจอยู่เสมอ แม้แต่ในชีวิตประจำวันทั่วไปก็มักจะมีเสียงเพลงปรากฏขึ้นในสมองของเราอยู่บ่อยๆ อาจจะเป็นเพียงบางท่อน บางตอนของเพลงซ้ำไปซ้ำมา หรืออาจเป็นหลายเพลงปรากฏต่อเนื่องกันไป สิ่งที่เราพอจะสังเกตได้อีกอย่างก็คือ เรามักจะไม่สามารถควบคุมหรือหยุดยั้งเสียงเพลงเหล่านี้ได้ เสียงเพลงอาจปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือเพียงช่วงเวลาสั้นๆแล้วหยุดไป เมื่อเราผลอหรือหยุดใช้ความคิด เสียงเพลงก็กลับมาปรากฏได้อีก แม้จะไม่ได้ตั้งใจร้องเพลง แต่เสียงเพลงเหล่านี้ก็ปรากฏขึ้นมาเองและไม่สามารถบังคับควบคุมให้มันจบตามความต้องการของเราได้โดยง่าย เสียงเพลงในหัวจึงมีลักษณะคล้ายกับการเกิดขึ้นของความคิดคือต้องพึ่งพาถ้อยคำและภาพในใจให้มาปรากฏในการรับรู้ ทั้งความคิดและเสียงเพลงต่างก็ไม่อยู่ในความควบคุมของเราสักเท่าไร คนที่พยายามทำสมาธิเพื่อตัดใจจากเรื่องความรักมักจะพบปัญหานี้บ่อยๆ ยิ่งพยายามทำสมาธิ เสียงเพลงก็ยิ่งมาปรากฏให้สมาธิหลุดลอยไปตามความหมายของเพลงอยู่เสมอๆ

ถึงแม้จะไม่สามารถควบคุมเสียงเพลงที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ แต่เราสามารถสังเกตได้ว่าถ้อยคำที่ปรากฏคล้ายเสียงเพลงจะต้องปรากฏเข้ามาในการรับรู้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเราเป็นผู้รู้หรือเป็นผู้สังเกต

ถ้อยคำแห่งเสียงเพลงเหล่านั้น เสียงเพลงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกสังเกต ทีนี้ลองจินตนาการดูว่าหากเราสามารถแยกออกมาเป็นผู้รู้ เป็นผู้รู้เสียงเพลงได้ เราก็คงจะสามารถแยกออกมาเป็นผู้รู้ความคิดของเราได้เช่นเดียวกัน สิ่งนี้อาจไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสมาธิขั้นสูงอันใด เพียงแต่อาศัยการสังเกตกระบวนการคิด แล้วเราก็จะสามารถสังเกตเห็นความคิด เช่นเดียวกับที่เราแยกออกมาเป็นผู้รู้เสียงเพลง เพียงแต่เราจะต้องไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งที่ถูกรู้ ซึ่งก็คือเสียงเพลงหรือความคิดฟุ้งซ่าน ความกังวลทั้งหลายนั่นเอง

นอกจากนี้ เราอาจจะมองเห็นความจริงอีกประการหนึ่งว่า เสียงเพลงได้นำพาอารมณ์มาพร้อมกับเสียงเพลงด้วย อาจเป็นอารมณ์เศร้าหรือสนุกสนานตามแต่เนื้อหาของและอารมณ์ของเพลง หากลองสังเกตปรากฏการณ์ในทำนองเดียวกันนี้ก็จะพบว่า ความคิดต่างๆในชีวิตประจำวันได้นำพาอารมณ์ต่างๆมาด้วยเช่นกัน เราจึงควรมองให้เห็นความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิดและอารมณ์ เห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันของความคิดและอารมณ์

แม้บางคนจะไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน แต่ก็สามารถสังเกตและเรียนรู้จากปรากฏการณ์เหล่านี้ได้ไม่ยาก ในเวลาที่เราร้องเพลงด้วยความตั้งใจ เราจะรู้สึกว่าเป็นผู้ร้องเพลง แต่ในขณะที่เสียงเพลงเกิดขึ้นในสมอง แม้เราไม่ได้ตั้งใจร้อง แต่เสียงเพลงก็ยังปรากฏขึ้นในการรับรู้ได้ เช่นเดียวกับกับความคิด บางขณะเรารู้สึกว่าเราคิด แต่ในบางขณะเราจะเห็นความจริงว่าความคิดปรากฏขึ้นในการรับรู้ แม้เราจะไม่ตั้งใจคิดก็ตาม นี่คือตัวอย่างเกี่ยวกับความเรียบง่ายของปัญหาที่มีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้ความรู้ลึกซึ้งและซับซ้อนอันใด แต่เราต้องเข้าไปรู้จักปัญญานชนิดนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่เช่นนั้น เราอาจจะแก้ตายไปอย่างน่าเสียดาย เพราะไม่รู้จักปัญญาญาณดั้งเดิมที่ซ่อนอยู่ในจิตของเราเอง

องค์ประกอบอื่นๆของจิต

ความรวดเร็วและต่อเนื่องของกระบวนการอัตโนมัติในจิตใจทำให้จิตสำนึกไม่สามารถมองเห็นความคิดหรือเห็นกระบวนการทางจิตทั้งหลายได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังเป็นเรื่องยากที่จะสื่อสารให้คนทั่วไปเข้าใจว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ อีกทั้งยังต้องพึ่งพาถ้อยคำและภาพในใจเพื่อที่จะมาปรากฏเป็นความคิด ด้วยเหตุนี้จึงมีปัจเจกพุทธเกิดขึ้นในอดีต เพราะเป็นเรื่องยากในการที่จะใช้ความคิดสื่อสารกับบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะของปัญญาที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของความคิด

ถึงแม้ปรมาตม์หรือปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิดจะเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยาก แต่ก็เป็นที่รู้ได้ไม่ยาก ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยจิต ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องยากในการที่จิตจะรู้จัก ‘สิ่งที่ถูกรู้’ ตามความเป็นจริง เพราะมันเป็นกระบวนการตามธรรมชาติเช่นนั้นเสมอ แม้ ‘ตัวเรา’ ที่เป็นผลผลิตของความคิดจะไม่

สามารถเข้าใจหรือรู้จักความคิดตามความเป็นจริงได้ แต่จิตที่เป็นต้นกำเนิดของความคิดเองมีศักยภาพที่จะรู้หรือเห็นความคิดและองค์ประกอบอื่นๆของจิตตามความเป็นจริงได้ ดังนั้นหลักของการปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่การใช้ ‘ตัวฉัน’ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ไปพิจารณากระบวนการของจิต แต่เป็นการเปิดโอกาสให้จิตสำนึกได้มีโอกาสเห็นกระบวนการทั้งหมดของจิต แต่เนื่องจากกระบวนการคิดมีความรวดเร็วเกินกว่าจิตสำนึกอันเนื่องซึ่งจะสังเกตได้ทัน จึงต้องเปิดโอกาสให้จิตสำนึกได้รู้จักองค์ประกอบที่สังเกตได้ง่ายๆก่อน ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราเริ่มต้นด้วยการฝึกสังเกตองค์ประกอบที่สังเกตได้ง่ายอันได้แก่ความรู้สึกสัมผัสตามร่างกาย เช่นความรู้สึกขณะหายใจเข้าหายใจออก สังเกตอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย สังเกตจากอาการอื่นของจิตนอกเหนือจากความคิด เช่น สังเกตความชอบ ไม่ชอบ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความปวดเมื่อย เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าอาการอื่นๆของจิต นอกเหนือจากความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ได้ง่าย สังเกตได้ง่าย ทำให้เกิดซ้ำเพื่อเป็นวัตถุดิบในการสังเกตได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เช่น การรู้ลมหายใจ การรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นต้น และที่สำคัญคือไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดในการรู้หรือในการสังเกต

ในการดูองค์ประกอบทางจิตจะไม่ใช่ตา ดู แต่เรามีการสัมผัสรับรู้ทางกายตามธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อหายใจเข้าออก เราสัมผัสได้ถึงสัมผัสต่างๆที่เกิดขึ้น เช่นความรู้สึกขณะลมกระทบที่จมูกหรือความรู้สึกขณะที่ทรวงอกขยายเข้าออก รู้สึกได้ขณะที่หน้าท้องพองหรือยุบ เป็นต้น ดังนั้นในการดู จึงไม่ใช่การดูด้วยตา แต่เป็นการรู้สัมผัสที่เกิดตามอายตนะต่างๆตามธรรมชาติ

ในขั้นเริ่มต้น เราจะไม่ใช่ความคิดเป็นวัตถุดิบในการศึกษาจิตใจตามความเป็นจริง เพราะความคิดเป็นสิ่งที่รู้หรือสังเกตได้ยาก เมื่อจิตใจคิด เรา(จิตสำนึก)จะหลงไปตามความหมายหรือเนื้อเรื่องของความคิดในทันที เมื่อหลงไปตามความหมายของถ้อยคำ จิตสำนึกย่อมไม่สามารถสังเกตเห็นการทำงานของความคิดได้เลย แต่เนื่องจากความคิดเป็นเพียงองค์ประกอบชนิดหนึ่งของจิตใจเท่านั้น ความคิดต้องทำงานประสานและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบอื่นๆด้วยกระบวนการที่ซับซ้อน เมื่อเราไม่อาจสังเกตความคิดได้อย่างละเอียด จึงต้องหันมาสังเกตองค์ประกอบอื่นๆของจิตใจแทน เช่น ความรู้สึกสัมผัส เพื่อเป็นการฝึกฝนให้จิตสำนึกรู้จักการทำงานที่ไม่ถูกรอบงำโดยโลกจำลองทางความคิด และเพื่อให้จิตสำนึกได้รู้จักความแตกต่างระหว่างความคิดกับองค์ประกอบที่ไม่ใช่ความคิดซึ่งจะเป็นพื้นฐานไปสู่การรู้ปรมาตม์โดยไม่ผ่านถ้อยคำในภายหลัง

เราต้องเข้าใจในภาพรวมก่อนว่า ปัญญาทางความคิดทั้งหมดที่สะสมมาในอดีต ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาหรือการสั่งสมประสบการณ์ชีวิตใดๆก็ตาม ไม่อาจช่วยให้เข้าใจจิตใจของเราได้มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ การเข้าใจจิตใจลึกกลงไปถึงระดับพื้นฐานจึงต้องใช้วิธีการที่ต่างไปจากเดิม การทำสมาธิที่ดี การทำวิปัสสนากรรมฐานที่ดี ล้วนมีหลักการพื้นฐานอยู่ที่การสังเกตหรือการเข้าไปรู้องค์ประกอบต่างๆของจิตใจ เพื่อที่จิตสำนึกจะได้มีโอกาสเห็นกระบวนการของจิตใจอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน กระบวนการวิปัสสนากรรมฐานจึงไม่ใช่กระบวนการคิดพิจารณาด้วยความคิดเป็นหลัก แต่เป็นกระบวนการรู้หรือสังเกตโดยไม่ถูกความคิดแทรกแซง เมื่อจิตสำนึกได้รู้หรือเห็นองค์ประกอบอื่นๆของจิตเช่น รู้ลมหายใจ รู้เวทนาอย่างชัดแจ้ง จิตสำนึกจะตื่นตัว

หลังจากที่สัมผัสธรรมชาติการรู้ของจิตโดยไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำเป็นครั้งแรก เป็นการรู้ที่ต่างจากความรู้โดยสิ้นเชิง จิตสำนึกจะเริ่มรู้ความแตกต่างระหว่างการคิดกับการรู้ เกิดการรู้ชนิดใหม่ที่เรียกว่า รู้จัก คือรู้จัก รับรู้ หรือเห็นอาการการปรากฏและการเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายโดยไม่ผ่านความคิด ไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำและภาพในใจในการรู้

เราสามารถอธิบายการทำวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักวิทยาศาสตร์ง่ายๆ ได้เช่นกัน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า นักวิทยาศาสตร์สาขาประสาทวิทยา(Neuroscience)แบ่งการทำงานของสมองออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วน Deliberation ได้แก่ความคิดทั่วไปที่ใช้ในการคิดพิจารณาด้วยหลักการและเหตุผล กับระดับIntuitionซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับต้นๆ อันได้แก่การตัดสินใจ วิเคราะห์หรือประเมินสถานการณ์ด้วยจิตใต้สำนึก เช่น ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ปลอดภัย ดีใจ เสียหน้า เป็นต้น intuitionนี้อาจตรงกับ ทิฐิ คติหรืออคติ ตลอดจน โลกะ โทสะและโมหะในทางพุทธศาสนา เป็นการทำงานของจิตในระดับพื้นฐานที่รวดเร็วก่อนจะปรากฏออกมาเป็นความคิดในระดับจิตสำนึก เราจึงต้องมองให้เห็นภาพรวมก่อนว่าความคิดไม่ใช่การทำงานในระดับจิตสำนึกเท่านั้น ในหลายๆสถานการณ์ ความคิดเป็นผลผลิตของการทำงานในระดับจิตใต้สำนึกอีกที

โดยปรกติเราไม่ค่อยตระหนักถึงความแตกต่างของความคิดว่ามีหลายระดับตั้งแต่ระดับเหตุผลไปจนถึงระดับจิตใต้สำนึก เราเคยชินกันแต่เรื่องมุมมองทางความคิด เช่นคิดดีหรือคิดชั่ว ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครที่คิดดีไปทั้งหมดหรือคิดชั่วไปทั้งหมด สิ่งที่เป็นปัญหาของคนเราโดยทั่วไปก็คือเราไม่ตระหนักถึงความคิดที่แอบทำงานอยู่เบื้องหลังการตัดสินใจต่างๆ อันได้แก่ ทัศนคติ อคติ ความชอบ ความไม่ชอบ เป็นต้น ความคิดที่ทำงานเบื้องหลังนี้มีลักษณะเป็นความคิดรวบยอด เป็นข้อสรุป แต่ทำงานอย่างรวดเร็ว เช่นเมื่อเราเห็นคนที่แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าธรรมดา ไม่ได้รีดหรือไม่มีป้ายยี่ห้อหรูๆ เราอาจจะตัดสินใจโดยไม่รู้ตัวว่า เขาเป็นคนฐานะไม่ดี อาจจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบ มีความรู้สึกดูถูกดูแคลนอยู่ลึกๆ เป็นต้น นี่คือตัวอย่างของการทำงานของความคิดในระดับintuition ซึ่งรวดเร็วและมักจะเกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก ตัวเราที่เป็นจิตสำนึกกลายเป็นเพียงผู้รับข้อมูลจากการทำงานของintuition ในระดับจิตใต้สำนึกอีกที ซึ่งอาจจะส่งผลให้เรามีการแสดงออกที่ไม่ดี เช่นใช้คำพูดไม่สุภาพกับคนที่แต่งตัวมอซอในสายตาของเรา เป็นต้น นักประสาทวิทยาจำนวนหนึ่งจึงมีความคิดเห็นที่ค่อนข้างสอดคล้องกับพุทธศาสนาว่า พฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตของเรานั้น ไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา และ 'ตัวเรา' ดูเหมือนจะเป็นเพียงผลผลิตของสิ่งต่างๆ รอบตัวเสียมากกว่าที่จะมีตัวเราซึ่งเป็นศูนย์กลางของชีวิต

นักประสาทวิทยาพบว่า มีสมองส่วนหนึ่งทำงานเบื้องหลังอยู่ตลอดเวลา คอยตัดสินใจและให้คุณค่า เช่น นำเบื่อ เหนื่อยใจ อึดใจ เป็นต้น เราจะพบว่าการทำงานของความคิดในระดับนี้มีความรวดเร็วเกินกว่าที่การคิดพิจารณาด้วยเหตุผลหรือการยับยั้งชั่งใจจะตามทัน การทำงานในระดับintuitionจึงเชื่อมโยงหรือเหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์และความคิดต่างๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น เมื่อintuition ตัดสินว่า ถูกเอาเปรียบ ก็จะเกิดความไม่พอใจ เกิดการต่อต้าน เกิดความคิด เหตุผลและอารมณ์ต่างๆ สลับกันจนยากที่จะหยุดยั้งได้ อย่างน้อยก็จะเกิด

ความขุ่นข้องหมองใจไปจนกว่าสถานการณ์ภายนอกจะคลี่คลายไปเอง จิตใจจึงค่อยสงบลง ในชีวิตของเราจะเกิดวงจรหรือวัฏจักรเช่นนี้อยู่เกือบตลอดเวลาจนกระทั่งแก่และตายไปในที่สุด สิ่งที่น่าเสียดายก็คือ เราแทบจะไม่รู้จักการทำงานของสมองในส่วน intuition นี้เลย เพราะมันเกิดขึ้นต่อเนื่องอย่างรวดเร็วและเริ่มทำงานตั้งแต่ในระดับจิตใต้สำนึก กว่าเราจะรู้ตัวก็ต่อเมื่อผ่านกระบวนการต่างๆจนมาปรากฏเป็นอารมณ์ที่ขุ่นมัว ทนทุกข์หรือแผลระเบิดอารมณ์ใส่คนรอบข้างไปแล้ว ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่อาจพึ่งพาเพียงความคิดในระดับเหตุผลเพียงอย่างเดียว เพราะกระบวนการของความคิดส่วนใหญ่เริ่มทำงานตั้งแต่ระดับจิตใต้สำนึก การที่จะเข้าใจจิตใจได้ เราจึงต้องสำรวจลึกเข้าไปในจิตใจโดยกระบวนการเดียวกับที่ความคิดถูกสังเกตรู้หรือถูกรู้ตัวเอง

แต่เนื่องจากเราไม่ค่อยตระหนักถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิดและการทำงานในระดับ intuition จึงมักพึ่งวิธีการง่ายๆในการเผชิญกับปัญหาเช่น การพยายามให้อภัยหรือพยายามปล่อยวาง แม้บางคนจะใช้หลักการให้อภัยหรือปล่อยวาง แต่นั่นมักจะเป็นการปล่อยวางหรือให้อภัยภายหลังจากที่เกิดความขุ่นข้องหมองใจแล้ว สำหรับบางคน อาจไม่ใช่เรื่องยากในการให้อภัยหรือควบคุมอารมณ์โดยไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรง พยายามควบคุมสีหน้าให้เป็นปกติ ควบคุมประคองจิตใจจนผ่านสถานการณ์ของอารมณ์รุนแรงไปได้ แต่นั่นหมายถึงความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว ความขุ่นข้องหมองใจได้เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งสำหรับบางคนอาจต้องใช้เวลาหลายวันในการให้อภัย อาจจะต้องเครียดหรือทนทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆเป็นเวลานานกว่าจะทำใจหรือให้อภัยได้ บางคนต้องปล่อยให้ความขุ่นข้องหมองใจคลี่คลายไปเองตามวันเวลา ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องใช้ปัญญาพิเศษอันใด เพราะนั่นคือวิถีชีวิตทั่วไปที่ต้องทนกับความทุกข์และความเครียดในรูปแบบต่างๆอยู่แล้ว

เราเคยชินกับการใช้คำว่า 'ขาดสติ' และมักจะคิดว่าเราตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสร้างเสริมความรุนแรงไปโดยขาดสติยังคิด แต่นั่นเป็นเพราะเรายังไม่รู้จักการทำงานของความคิดดีพอ เรา รู้จักเพียงบางส่วนของความคิด เช่นการพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล แต่การใช้ความคิดพิจารณานั้นเรื่องซ้ำๆว่ากระบวนการเริ่มต้นของความคิดที่ทำงานในระดับจิตใต้สำนึกมาก ดังนั้นจุดเริ่มต้นของปัญญาที่แตกต่างคือการรู้หรือตระหนักชัดว่า เรามักจะถูกผลักดันไปโดยตัวลึกลับที่รวดเร็วและว่องไวกว่าการคิดแบบใช้เหตุผล ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องหันมาศึกษาทำความเข้าใจตัวลึกลับหรือการทำงานของสมองที่นักประสาทวิทยาเรียกว่า intuition ให้มากขึ้น การเห็นกระบวนการทำงานของจิตนั่นเองจะนำไปสู่ปัญญาชนิดใหม่ที่เรียกว่าปัญญาญาณ

เราอาจทำความรู้จักความคิดเบื้องหลัง หรือ ตัวลึกลับ หรือ intuition ได้ด้วยการสังเกต คือสังเกตว่า นอกจากความคิดที่เราตั้งใจคิดแล้ว มีความคิดแบบลึกลับอะไรบางอย่างที่เราไม่เคยสังเกตมาก่อน เช่นเวลาหงุดหงิด มีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง เกิดจากการตั้งใจคิด หรือความคิดเหล่านั้นเกิดขึ้นเอง ตัวลึกลับนั้นเป็นผลผลิตของการทำงานในระดับ intuition หรือในระดับ โลกะ โทสะ โมหะ ก่อนที่จะส่งผลปรากฏเป็นความพอใจหรือไม่พอใจในรูปของความคิดให้เราคล้อยตามอีกทีหนึ่ง การสังเกตนี้จะช่วยให้เรามองเห็นความเชื่อมโยงของกระบวนการต่างๆในจิต ตั้งแต่ความพอใจไม่พอใจ ความโกรธ ความหงุดหงิด ความคิด ข้ออ้าง อารมณ์ ถ้อยคำ และภาพในใจ สิ่งเหล่านี้เชื่อมโยงและเกิดขึ้นตั้งแต่ระดับจิตใต้สำนึกก่อนที่จะปรากฏออกมาเป็นความนึกคิด

และอารมณ์ของเรา สิ่งสำคัญก็คือเราจะต้องสังเกตอาการการเปลี่ยนแปลงในจิต ไม่ใช่คิดเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในจิตที่กำลังเกิดขึ้น

วิปัสสนากรรมฐานก็คือการสังเกต คือการสังเกตผัสสะ สังเกตเวทนา สังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การสังเกตที่ประกอบด้วยสติและสมาธิมีพลังมากกว่าการข่มใจด้วยการคิดอภัยหรือการพยายามปล่อยวาง การพยายามปล่อยวางด้วยการคิดให้อภัยเป็นวิธีการขั้นต้นในการจัดการกับอารมณ์ แต่การปล่อยวางด้วยความคิดอาจก่อให้เกิดการดิ้นรนขัดแย้งและต่อสู้กันระหว่างอารมณ์ที่คุกรุ่นอยู่ภายในกับความคิดที่อยากจะให้อภัยหรือปล่อยวาง

การดิ้นรนที่จะไม่โกรธ เมื่อความโกรธได้เกิดขึ้นแล้วและยังคุกรุ่นอยู่ในใจอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งใหม่ขึ้นในจิตใจ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น เราควรสังเกตกระบวนการของความโกรธในขณะนั้นๆ โดยมีความยับยั้งชั่งใจขั้นพื้นฐานที่จะไม่ทำร้ายคนอื่นด้วยความรุนแรง และคอยสังเกตว่าความโกรธหรือความหงุดหงิดนั้นปรากฏออกมาในรูปแบบใด มีความคิด อันได้แก่ถ้อยคำหรือภาพในใจใดๆคอยสืบทอดหรือกระตุ้นให้โกรธและหงุดหงิดมากกว่าเดิมบ้าง เมื่อสังเกตบ่อยๆ เราจะเห็นองค์ประกอบและกระบวนการพื้นฐานของจิตใจที่คอยกระตุ้นให้เกิดความโกรธหรือหงุดหงิด ความยับยั้งชั่งใจในระดับพื้นฐานก็คือศีลนั่นเอง คือมีความปรกติกาย อย่างน้อยในระดับที่จะไม่บันดาลโทสะไปทำร้ายใคร ในขณะเดียวกันก็ใช้ธรรมในภายในคือการสังเกต รู้อารมณ์ที่กำลังพลุ่งพล่านอยู่ภายใน การรู้ในปัจจุบันขณะโดยไม่ผ่านถ้อยคำนั่นเองคือพื้นฐานของปัญญาญาณ

การสังเกตโดยไม่ถูกความคิดแทรกแซงย่อมประกอบด้วยสติสัมปชัญญะและสมาธิในระดับที่พอดี มีความอิสระและว่องไวมากพอที่จะสังเกตลึกลงไปในองค์ประกอบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สมาธิที่เกิดขึ้นพร้อมกับการสังเกตโดยไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดจะช่วยให้กระบวนการอัตโนมัติต่างๆ ลึกลงก่อนที่จะกลายเป็นอารมณ์อันรุนแรงและสร้างความขุ่นข้องหมองใจให้กับเรา ในขณะที่การให้อภัยหรือการปล่อยวางอาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไป เช่นในกรณีที่เกิดความขัดแย้งและรู้สึกว่าเป็นฝ่ายถูกต้องเป็นต้น

นักประสาทวิทยายอมรับว่าการทำงานของสมองในส่วน intuition นั้นมีความรวดเร็วมากจนจิตสำนึกหรือการใช้ความคิดในระดับเหตุผลของเราไม่รวดเร็วพอที่จะเข้าไปจัดการอะไรได้มากนัก สังเกตได้จากคนจำนวนมากมักจะพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ของตัวเองมากกว่าที่จะทำตามเหตุผลหรือทำในสิ่งที่ควรจะทำ ถ้าสังเกตให้ละเอียดจะพบว่าเรามากเป็นฝ่ายตั้งรับผลการตัดสินใจจาก intuition มากกว่าที่จะเป็นฝ่ายควบคุมมัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ระบุว่าชีวิตถูกผลักดันไปด้วยแรงของ โลภะ โทสะและโมหะ

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าไม่มีทางลดบทบาทอันเนื่องมาจากปฏิกิริยาอันรวดเร็วของ intuition เสียทีเดียว เราได้ค้นพบความจริงข้อหนึ่งว่า การรับรู้สัมผัสทางกายสามารถใช้ขัดจังหวะการทำงานของความคิดได้ดี เช่นหากทดลองกำแล้วแบมือซ้ายๆสลับกัน โดยพยายามรักษาความรู้สึกหรือตามรู้ความรู้สึกที่มีอยู่อย่าง

ต่อเนื่อง จะพบว่าความคิดหยุดลงชั่วขณะ เมื่อตามรู้ต่อไป ความคิดอาจเกิดแทรกขึ้นมาได้ ขณะที่ความคิดแทรกเข้ามาความรู้สึกที่มีจะหายไปหรือขาดตอนลง หากทำบ่อยๆ เราจะเห็นความคิดกับความรู้สึกที่มีเกิดขึ้นสลับกันไป เมื่อรู้อะไรหนึ่งก็จะไม่รู้สิ่งหนึ่ง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าจิตมีคุณสมบัติในการรู้อะไรได้ทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น เมื่อรู้ความคิดจึงไม่รู้สัมผัสที่มี เมื่อรู้สึกที่มีความคิดจึงขาดตอนลงชั่วขณะ ด้วยการทดลองง่ายๆนี้ เราจึงได้รู้จักคุณลักษณะพื้นฐานของจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งคือ **องค์ประกอบอื่นๆทางจิตสามารถใช้ขัดจังหวะ(Interrupt)การทำงานของความคิดได้ดี**

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าความคิดครอบครองกิจกรรมส่วนใหญ่ของจิตใจไปเกือบทั้งหมด การปรากฏอย่างต่อเนื่องของความคิดรบกวนและบดบังความสามารถของจิตสำนึกในการที่จะมองเห็นกระบวนการทั้งหลายของจิตใจอย่างละเอียดชัดเจน หากต้องการจะลดการครอบงำของความคิดลง เราสามารถใช้ความรู้สึกสัมผัสที่เกิดตามร่างกายช่วยขัดจังหวะการคิด วิธีนี้คือหลักการพื้นฐานของการฝึกรู้ลมหายใจ ฝึกสติ หรือการทำวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

จากเดิมที่ความคิดเข้ามาปรากฏในจิตสำนึกตลอดเวลาจนเกือบไม่มีช่องว่างสำหรับกิจกรรมอย่างอื่น นอกจากการคิด จิตสำนึกจะเข้าสู่สมมูลด้วยการมีช่วงเวลาสำหรับกิจกรรมทุกอย่างของจิตอย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับจิตใจของคนที่คิดมากมักจะถูกครอบงำพื้นที่ด้วยถ้อยคำ ภาพในใจและอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ มักจะคิดวนเวียนอยู่ในเรื่องเดิมๆ แต่หากความคิดถูกขัดจังหวะด้วยการรู้ลมหายใจ ด้วยสัมผัสตามร่างกายขณะเคลื่อนไหว จิตสำนึกจะกลับเข้าสู่ภาวะสมมูลมากขึ้น ดังเราจะเห็นได้จากการที่คนจำนวนมากเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงการคิดฟุ้งซ่านด้วยการทำงานหรือทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา คนส่วนใหญ่เรียนรู้ว่าการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆช่วยลดปัญหาการคิดมากได้ แต่ไม่รู้เหตุปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังและไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไปเพื่อแก้ปัญหาคิดมากอย่างถาวร

ความจริงแล้วในชีวิตประจำวัน ความคิดถูกขัดจังหวะด้วยองค์ประกอบอื่นๆอยู่เสมอๆ เช่น การมองเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การรู้รส ตลอดจนสัมผัสต่างๆ แม้แต่การปรากฏของอารมณ์ทั้งหลายก็ขัดจังหวะความคิดได้ เพียงแต่เราไม่ทันสังเกต เช่น คนที่กำลังทุ่มเทเวลาและความคิดเตรียมงานสำหรับการประชุมในวันรุ่งขึ้นซึ่งต้องใช้ความคิดมากมาย แต่พอมีเรื่องหึงหวงเข้ามารบกวนจิตใจ ความคิดเรื่องงานก็ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น กลายเป็นความคิดหึงหวงเข้ามาขัดจังหวะความคิดเรื่องงานเกือบตลอดเวลา ปรากฏการณ์เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งซับซ้อนอันใด เราสามารถสังเกตเห็นองค์ประกอบต่างๆเหล่านี้ขัดจังหวะซึ่งกันและกันได้ตามธรรมชาติ เพราะจิตสามารถรับรู้ได้ทีละผัสสะเท่านั้น เพียงแต่ความคิดมีคุณลักษณะพิเศษคือสามารถจำลองหรือจำแลงตัวความคิดเองเข้าไปครอบงำหรือส้าทับขององค์ประกอบอื่นๆได้ เช่น หลังจากได้กลิ่นก็เกิดความคิดตามมาทันทีว่าหอมจัง เหมือนจัง กลิ่นอะไร ใครทำขวดน้ำหอมแตก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเวทนาต่างๆที่เข้าไปสวมรอยต่อจากผัสสะและเชื่อมโยงกับความคิด เกิดความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เช่น ขณะที่แกะสิวไปอ่านหนังสือไป เกิดมีหัวสิวหลุดติดเล็บออกมาทำให้เกิดความพอใจ หลังจากความพอใจ

อาจมีความคิดอื่นตามมาอีกมากมาย เช่น ไม่อยากโดนแสงแดด สบู่ที่ใช้ไม่ดี เป็นต้น กระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็วจนกลายเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติเชื่อมโยงกันไปมา ดังนั้นถึงแม้จะมีการขัดจังหวะกันอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น การได้ยินเสียงของตกร่วงช่วยขัดจังหวะความคิดฟุ้งซ่านเหม่อลอย ทำให้จิตสำนึกมีช่องว่างหันมารับรู้สถานการณ์รอบตัวว่าจะไรตก แต่ยิ่งนานวันความคิดก็ยังครอบครองพื้นที่ในจิตสำนึกมากขึ้นทุกที กิจกรรมต่างๆในชีวิตก็จะยิ่งดำเนินไปตามปฏิกิริยาอัตโนมัติจนจิตสำนึกสูญเสียความว่องไว ความเรียบง่ายและความโปร่งเบาตามธรรมชาติไป

แต่ด้วยการทดลอง ฝึกฝนการขัดจังหวะความคิดโดยสังเกตความรู้สึกตามสัมผัสทางกายโดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามปฏิกิริยาอัตโนมัติ จิตสำนึกจะค่อยๆเป็นอิสระ ว่องไวและมีโอกาสเห็นหรือรับรู้ถึงกระบวนการต่างๆของจิตโดยละเอียดอย่างไม่เคยเห็นมาก่อนนับตั้งแต่จิตสำนึกได้รับการก่อตัวเป็นความทรงจำที่ต่อเนื่องในวัยเด็ก นี่คือการให้การศึกษากับแท้จริงแก่จิตสำนึก คือการศึกษาที่จะเปลี่ยนจิตสำนึกของเราไปอย่างสิ้นเชิงอย่างไรก็ตาม การขัดจังหวะความคิดจะต้องไม่ใช่การตั้งใจหยุดหรือห้ามความคิด แต่ควรปล่อยให้จิตใจดำเนินไปตามธรรมชาติ เพียงแต่เข้าไปดู เข้าไปสังเกตสภาวะธรรมที่ขึ้นหรือขัดจังหวะกันเท่านั้น

สติ สัมปชัญญะ

ดังที่ได้กล่าวในบทก่อนๆว่าการกระทำที่ผิดพลาดอาจไม่ได้เกิดจากการขาดสติ แต่มีสาเหตุจากการที่เราไม่รู้ว่ากระบวนการอัตโนมัติในจิตใจดำเนินไปอย่างไร เราจึงต้องมาทำความเข้าใจคำว่าสติกันใหม่ว่าจะอะไรคือ สมมุติบัญญัติ(ถ้อยคำที่สื่อความหมายคร่าวๆ) อะไรคือปรมาัตถ์บัญญัติ(ถ้อยคำที่สื่อถึงอาการจริงๆในจิต)

แม้คนส่วนใหญ่จะนิยมพูดกันเรื่องมีสติยังคิด หยิบยกขึ้นมาสอนกันตั้งแต่อนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัย แต่ในความเป็นจริงเราทุกคนก็มักจะผลอแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์ออกไปอย่างไม่สามารถยังคิดเสมอๆ ทำให้เกิดคำถามตามมาว่าสติคืออะไรกันแน่ ในเมื่อทุกคนต่างก็รู้จักคำว่ามีสติยังคิด แต่เหตุใดคนส่วนใหญ่ไม่สามารถ ‘ยังคิด’ ได้จริงๆ

หากให้ทุกคนวางตำราลงแล้วตอบคำถามว่าสติสัมปชัญญะคืออะไร เราก็จะได้คำตอบที่ไม่ตรงกัน เช่น บางคนตอบว่าสติคือความระลึกได้ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม คือการยังคิด เป็นต้น แต่ก็ไม่มีใครตอบได้อย่างชัดเจนว่า สติกับสัมปชัญญะเป็นเช่นไร เหมือนหรือต่างกันอย่างไร และเหตุใดแต่ละคนยังมักจะขาดสติอยู่บ่อยๆ ทำให้เกิดความสงสัยว่าเรารู้จักสติสัมปชัญญะกันจริงๆหรือว่ารู้จักเพียงถ้อยคำ เราจะลองมาค้นหากันว่าตัวจริงของสติสัมปชัญญะนั้นจะมีลักษณะอย่างไรกันแน่

เราได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่างๆของจิตใจกันมาบ้างแล้ว ชีวิตประกอบด้วยการทำงานทางจิตใจที่สัมพันธ์กับร่างกายคือสัมผัสทั้งห้าได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจซึ่งเป็นอายตนะภายใน หากมองดูการทำงานตามธรรมชาติ จิตหรือการทำงานของสมองจะไม่หยุดนิ่งอยู่ที่การรู้อะไรสิ่งหนึ่ง แต่จะเกิดการรู้ครั้งใหม่อยู่เสมอ เช่น ใจของเราไม่สามารถจะคิดอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รับรู้สัมผัสอื่นๆภายนอก ขณะที่ความคิดดำเนินไป จะยังมีการสอดแทรกของการได้ยินเสียง ได้กลิ่น ฐรร สมองเห็น รับสัมผัสทางผิวหนังเป็นระยะๆ ลองคิดว่าถ้าจิตหรือสมองของเรารู้อะไรสิ่งหนึ่งค้างอยู่เหมือนแผ่นเสียงดรอ้งหรือคอมพิวเตอร์แั่งค์จะเป็นอย่างไร จิตใจก็คงทำงานผิดปกติ แต่ในความเป็นจริงแล้วแม้เราจะคิดวนไปเวียนมาบ้าง แต่จิตใจก็ไม่เคยรู้ซ้ำหรือคิดซ้ำแบบแผ่นเสียงดรอ้งเลย นั่นก็เป็นเพราะว่าจิตใจมีคุณสมบัติพื้นฐานประการหนึ่งคือ การรู้แต่ละครั้งจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ อาจจะเพียงแค่เสี้ยววินาทีหรือเร็วกว่านั้น การรู้ครั้งเก่าจะจบลงแล้วตามมาด้วยการรู้ครั้งใหม่เสมอ

บางคนอาจจะสงสัยว่าถ้าการรู้แต่ละครั้งจบลงในเวลาอันสั้น เหตุใดเราจึงรู้สึกถึงความต่อเนื่องของการรู้ต่างๆ เช่น ได้ยินเสียงอย่างต่อเนื่อง เห็นภาพต่อเนื่อง รู้สึกถึงความเป็นตัวเราอย่างต่อเนื่อง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า จิตใจมีการทำงานที่เร็วมาก ในขณะที่จิตสำนึกไม่ได้ถูกสร้างให้มีความเร็วในการสังเกตรับรู้เท่ากับการทำงานพื้นฐานของจิต เมื่อจิตสำนึกที่เป็นผู้สังเกตมีความว่องไวช้ากว่าจึงมองเห็นปรากฏการณ์ต่างๆเป็นความต่อเนื่อง เช่น ได้ยินเป็นเสียงต่อเนื่อง เห็นเป็นภาพต่อเนื่อง ทั้งๆที่ความจริงแล้วการรับรู้ทุกอย่างของมนุษย์เป็นการรับรู้สั้นๆที่มาต่อกันเป็นภาพต่อเนื่อง เช่นการมองเห็นทางตา แม้เราจะมองเห็นเป็นภาพต่อเนื่อง แต่ในความจริงแล้วนัยตาของเรามองเห็นเป็นภาพไม่ต่อเนื่อง แต่สมองประมวลผลเป็นภาพต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากกรณีที่เรามองเห็นซี่ล้อรถหมุนถอยหลังเป็นบางครั้งทั้งๆที่ความจริงแล้วล้อรถกำลังหมุนไปข้างหน้า ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะนัยตาของเรามองเห็นเป็นภาพนิ่งที่นำมาต่อกัน เช่นเดียวกับความรู้สึกว่าเป็นตัวตนของเรา แท้จริงแล้วก็ เป็นเพียงภาพต่อเนื่องของความไม่ต่อเนื่องเช่นกัน

อธิบายอย่างง่ายๆได้ว่าจิตมีการทำงานพื้นฐานสองอย่างคือ หนึ่งรับรู้ประสาทสัมผัสทั้งห้ากับอีกหนึ่งใจภายใน การรู้แต่ละครั้งจะจบลงในเวลาอันสั้นและเกิดการรู้ครั้งใหม่ขึ้นมาแทน สอง จิตจะเวียนไปรับรู้สัมผัสทั้งห้ากับหนึ่งใจตลอดเวลาโดยไม่มีการเรียงลำดับ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบในขณะนั้นๆ เช่น ขณะฟังเพลง การรู้เสียง(ได้ยิน)อาจจะมีความชัดเจนกว่าสัมผัสอื่น แต่ถึงกระนั้นจิตใจก็จะไม่จดจ่ออยู่กับการรู้เสียงเพียงอย่างเดียว จิตใจหรือสมองย่อมเวียนไปรับรู้สัมผัสอื่นๆ เช่น การได้กลิ่น การมองเห็น การรับสัมผัสทางกาย และที่ขาดไม่ได้ก็คือการตีความทางใจ เช่น พอใจ ไม่พอใจ คตินึกไปตามความหมายของเพลง เป็นต้น หากขณะนั้นข้างบ้านทำกับข้าว จิตหรือสมองย่อมเวียนไปปรับกลิ่นผ่านทางประสาทการดมกลิ่นโดยอัตโนมัติ การเวียนไปรับรู้ทุกอวัยวะสัมผัสและหนึ่งใจจึงเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญและเป็นสมมูลตามธรรมชาติของจิตใจหรือสมอง

ดังนั้นหากพิจารณาตามหน้าที่การทำงานพื้นฐานของจิตใจจริงๆแล้ว สติ จึงหมายถึงการรู้แต่ละขณะของจิตใจ จิตใจจะรู้ใหม่อยู่เสมอ ไม่จมอยู่กับการรู้อะไรสิ่งหนึ่ง เป็นความสดใหม่ของจิตใจ เป็นการทำงาน

พื้นฐานของจิตใจที่ไม่ขึ้นอยู่กับระบบความคิด คำนิยามนี้จะตรงกับคำว่าหาสติในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงสติที่เกิดขึ้นเองแม้ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม

ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อม(ทั้งกายและใจ) อธิบายได้ว่าสัมปชัญญะก็คือมหากษของสติ คือ สติที่เกิดเวียนไปตามอายตนะต่างๆรวมทั้งใจด้วย การเวียนไปรู้ที่อายตนะต่างๆนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของจิตที่ช่วยให้มนุษย์ไม่จมอยู่กับการรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน ดังนั้นในภาวะปรกติ จิตใจของมนุษย์ย่อมทำงานอย่างสมดุล เมื่อการรู้สัมผัสหนึ่งเกิดขึ้นแล้วจะจบลงในเวลาอันรวดเร็วตามด้วยการรู้ครั้งใหม่ต่อไปเรื่อยๆ สมองจะเวียนไปรู้อายตนะต่างๆตลอดเวลา ไม่จมแช่ ไม่อมทุกข์อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นการคิดมาก การเป็นคนขี้กังวล จึงเป็นการเสียสมดุลไปจากธรรมชาติของจิตใจ คนที่รู้ตัวว่าคิดมากจึงไม่จำเป็นต้องเครียดจากการไม่สามารถหยุดการคิดของตัวเองได้ เพียงแต่พยายามรักษาสสมดุลตามธรรมชาติของจิตใจโดยการใส่ใจ สังเกต และให้ความสนใจกับกิจกรรมอื่นของจิตที่ไม่ใช่การคิด เช่น สังเกต รับรู้และสัมผัสกับความสงบในขณะที่ทำอะไรๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือในขณะที่รำไทเก๊ก เป็นต้น การรับรู้ ใส่ใจและสัมผัสกับสัมผัสทางกายแม้ในขณะที่ทำงานระหว่างวัน จะช่วยเพิ่มระดับของสติสัมปชัญญะตามธรรมชาติ เมื่อระดับของสติสัมปชัญญะสูงขึ้น การคิดมากและความกังวลก็จะลดน้อยลงเอง

คนที่คิดมากอาจเรียนรู้ได้ด้วยตัวเองว่าการทำงาน การทำกิจกรรมต่างๆช่วยลดความคิดฟุ้งซ่านลงได้ หลายคนจึงชอบทำงานอยู่เสมอ เพราะรู้สึกถึงการช่วยบรรเทาความฟุ้งซ่าน แต่คนเหล่านี้ก็ยังพบปัญหาความเครียดจากการคิดมากเมื่อหยุดทำงาน ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีใครจะสามารถทำงานอยู่ได้ตลอดเวลา บางคนรู้สึกเหงาเมื่อไม่มีอะไรทำ ดังนั้นการทำงานหนักหรือการหากิจกรรมให้ตัวเองยุ่งอยู่ตลอดเวลาอาจจะไม่สามารถแก้ปัญหาการคิดมากหรือความเหงาได้อย่างถาวร เนื่องจากเรายังไม่รู้จักรับมือกับความคิดในยามที่ไม่มีกิจกรรมยุ่งๆ เพราะเราไม่รู้ว่าการใส่ใจในสัมผัสจะช่วยเพิ่มระดับของสติสัมปชัญญะตามธรรมชาติ จึงเสียเวลาไปกับการสละงานหาทำ เมื่อไม่มีงานให้ทำก็กลับมาคิดมาก โดยไม่รู้ตัว เคล็ดลับในการไม่คิดมาก จึงอยู่ที่การใส่ใจกับสัมผัสทุกอย่างในแต่ละอิริยาบถ เรามักจะใส่ใจไปกับกิริยาของเราเพียงแค่ว่าบรรลุจุดหมายเฉพาะหน้าแต่ไม่ได้ใส่ใจตลอดอากัปกิริยาเช่น เรามักใส่ใจกับการเปิดประตู แต่เราไม่ค่อยใส่ใจในขณะที่ปิดประตู เนื่องจากเรามีจุดหมายที่การเปิดประตู เมื่อเปิดประตูแล้วเรามักจะคิดถึงกิจกรรมอื่นๆที่จะทำต่อไปทันที เราจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการปิดประตูเท่าที่ควร แต่ถ้าเราลองใส่ใจตลอดช่วงจนจบอิริยาบถ ตั้งแต่การจับลูกบิด การหมุน การเปิดประตู การปิดประตู การปล่อยมือจากประตู การหมุนตัว การก้าวเดิน เราจะพบว่าเกิดความสงบในจิตใจขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อเราฝึกฝนบ่อยๆจิตใจจะว่องไวขึ้น แต่เราไม่จำเป็นต้องตั้งใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากจนเกินไป การจดจ่อมากเกินไปอาจเป็นการฝืนธรรมชาติ จึงควรเพียงแต่เพิ่มความใส่ใจเข้าไปในแต่ละสัมผัสที่เกิดขึ้นอย่างตลอดช่วงของอิริยาบถ เมื่อฝึกใส่ใจกับสัมผัสหรือการเคลื่อนไหวต่างๆในชีวิตประจำวันให้ยาวนานตลอดช่วง จิตใจจะมีกำลังมากขึ้น สามารถเป็นอิสระจากความคิดได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน สติสัมปชัญญะก็จะได้รับการพัฒนาให้ว่องไวและครอบคลุมกิจกรรมต่างๆของชีวิตมากขึ้น จิตสำนึกจะเข้าสู่สมดุลตามธรรมชาติและมีความว่องไวมากพอที่จะเห็นกระบวนการอันรวดเร็วของจิตได้

ในขณะที่เดียวกันเราต้องไม่ลืมที่จะคอยสังเกตตัวลึกลับ เพราะไม่ใช่เรื่องยากที่จะรู้สึกสงบและดื่มด่ำกับการฝึกสติหรือฝึกสมาธิโดยเฉพาะที่วัด แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ในขณะที่ขาดสติก็คือมักจะถูกตัวลึกลับจู่โจมจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าเรายังไม่รู้จักตัวลึกลับ รู้ไม่ทันตัวลึกลับ ดังนั้นนอกจากการทำสมาธิและทำกิจกรรมต่างๆอย่างมีสติแล้ว การหัดสังเกตตัวลึกลับ สังเกตความคิด สังเกตผัสสะต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยลดความฟุ้งซ่านและการหลงไปตามอารมณ์ที่จู่โจมเข้ามา

สีเขี้ยว

เห็นความคิด

ลองดูข้อความทางด้านซ้ายมือแล้วสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเราบ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นทันทีก็คือมีคำว่า 'สีเขี้ยว' ปรากฏขึ้นในใจทั้งๆที่ความจริงแล้วตัวหนังสือเป็นสีแดง ความคิดหรือถ้อยคำ 'สีเขี้ยว' นี้เป็นตัวอย่างของความคิดที่ผุดขึ้นมาเองอย่างรวดเร็วเกินกว่าที่จิตสำนึกจะทันได้ระบุดามมาว่าแท้จริงแล้วตัวหนังสือเป็นสีแดง ทั้งนี้ก็เพราะว่าความคิดมีมิติเดียวกับถ้อยคำ เมื่อตาเห็นตัวหนังสือ สมองทำหน้าที่แปลความหมายตามตัวอักษรทันที แต่การรับรู้โดยจิตสำนึกอันเชื่องช้าจะตระหนักภายหลังว่าตัวหนังสือเป็นสีแดง

ความจริงแล้วการรับรู้โดยตรงของจิตต่อสีแดงนั้นมีความรวดเร็วยิ่งกว่าความคิด แม้ความคิดจะรวดเร็วเพียงใดก็ตาม แต่ความสามารถในการรู้ตรึงด้วยวิญญาณชั้นซึ้งของจิตยังคงรวดเร็วกว่าความคิด จิตได้

สำนึกของเรารับรู้สีแดงก่อนที่ความคิด'สีเขียว'จะเกิดขึ้น เพียงแต่จิตใต้สำนึกยังไม่ทันให้คำนิยามว่านั่นคือสีอะไร จิตเพียงแต่รับรู้สีนั้นเฉยๆ จากนั้นความคิด'สีเขียว'ตามตัวอักษรจึงปรากฏขึ้นในใจ ก่อนที่จิตสำนึกจะประมวลผลได้ภายหลังว่านั่นคือสีแดง

การรับรู้โดยตรงของจิตจึงมีความเร็วที่สุด ความคิดเร็วเป็นอันดับสอง และจิตสำนึกเชิงข้อจำกัดที่สุด ดังนั้นเป้าหมายของการเจริญสติก็คือจิตสำนึกจะต้องได้รับการพัฒนาฝึกฝนจนมีความว่องไวเท่าทันกับความคิด ซึ่งเมื่อนั้นจิตสำนึกจะทำงานต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง จิตสำนึกจะว่องไว รู้ตรงตามความเป็นจริง และโปร่งเบา ตรงกับคำว่า รู้ ตื่น เบิกบาน รู้ก็คือการที่จิตสำนึกรู้ตรงตามความเป็นจริง เช่นในกรณีนี้คือรู้ทั้งสีแดงและรู้การปรากฏของถ้อยคำ'สีเขียว' เป็นต้น ตื่นก็คือจิตสำนึกที่ว่องไวและตื่นตัวอยู่ในปรมาัตต์สภาวะ รู้ทั้งกายและจิต โดยไม่จมแช่อยู่แต่ในความคิด เบิกบานก็คือจิตสำนึกมีสมมติตัวตนในผัสสะต่างๆอย่างพอดี มีความตั้งมั่นและไม่ถูกลากจูงไปโดยกระบวนการอัตโนมัติของจิตใจ

การที่จิตสำนึกจะเห็นความคิดได้โดยสมบูรณ์นั้น จิตสำนึกจะต้องมีความว่องไว เป็นอิสระ สามารถมองเห็นสิ่งที่มาปรากฏในจิตทั้งส่วนที่เป็นความคิดและส่วนที่ไม่ใช่ความคิด หากจิตสำนึกหลงรู้้อยู่แต่ในความคิด จิตสำนึกย่อมไม่มีที่ว่างและช่วงเวลามากพอที่จะมองเห็นองค์ประกอบที่ไม่ใช่ความคิด จิตสำนึกที่หลงรู้และผูกอยู่แต่กับความคิดย่อมเชิงช้าและไม่อาจเห็นสภาวะธรรม(สิ่งที่ปรากฏในจิต)ที่มีความเร็วมากๆได้ เช่นเดียวกันกับการที่เราไม่อาจเห็นหน้าของคนที่อยู่บนรถที่วิ่งผ่านไปด้วยความเร็วสูงได้อย่างชัดเจน แต่หากเราอยู่บนรถอีกคันหนึ่งที่มีความเร็วเท่ากันกับรถคันนั้น เราจะเห็นหน้าของคนบนรถได้ชัดเจน

ความคิด'สีเขียว'นี้ คือตัวอย่างของความคิดทั่วไปที่เกิดขึ้นและปรากฏในจิตสำนึกของเรา เป็นตัวอย่างของความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วลากจูงเราไปอย่างรวดเร็ว ลองจินตนาการดูว่าในชีวิตประจำวันของเราจะมีความคิดที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจและถูกปรุงแต่งเช่นเดียวกับความคิด'สีเขียว'นี้เกิดขึ้นมากมายเท่าไร

ชีวิตของเราถูกขับเคลื่อนไปด้วยความคิดต่างๆที่ผุดขึ้นมาตามความเชื่อมโยงกับผัสสะทั้งหลาย เราไม่เคยรู้ไม่เคยตระหนักว่าเราได้ฝากชีวิตไว้กับความคิดต่างๆที่มีลักษณะปรุงแต่งเช่นเดียวกับความคิดสีเขียวแบบนี้บ่อยเพียงใด เมื่อเราได้ยินถ้อยคำบาดหูจากคนอื่น ความคิดต่างๆก็จะผุดขึ้นมาในห้วงคำนึงของเราทันที นั่นคือจุดเริ่มต้นของการที่เราไม่อาจควบคุมอารมณ์และความคิดของเราได้

ในทำนองเดียวกันกับถ้อยคำ เมื่อเราได้เห็น โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ เห็นรถคันหรู นึกถึงกระเป๋าแบรนด์เนมยอดนิยม นึกถึงความสำเร็จในหน้าที่การงาน สิ่งเร้าเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดการทำงานของสมองตั้งแต่ระดับ intuition ในระดับจิตใต้สำนึกก่อนที่จะปรากฏเป็นความคิดและความอยากได้ที่เรารับรู้ในจิตสำนึกอีกที เราจึงเป็นเพียงผู้สังเกตและเป็นผลผลิตของการทำงานที่ซับซ้อนทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก 'เรา'จึงไม่ใช่ผู้คิดหรือผู้อยากได้โดยสมบูรณ์

มนุษย์จะเริ่มเป็นอิสระจากความคิดของตัวเองได้ก็ต่อเมื่อจิตสำนึกเริ่มเห็นประจักษ์ชัดถึงการทำงานทั้งหมดของระบบความคิด หากเจริญสติได้ถูกต้อง เราจะเริ่มเห็นความคิด แต่จิตสำนึกไม่มีทางเห็นความคิดได้อย่างสมบูรณ์ในเวลาอันสั้นเพราะจิตสำนึกถูกทำให้ช้าลงตามวันเวลาและความซับซ้อนของความคิดความเชื่อที่เราสะสมไว้ตั้งแต่วัยเด็ก จิตสำนึกจะเห็นความคิดได้โดยสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อจิตสำนึกมีความว่องไวและไม่ถูกลูกจูงโดยความคิด

วิธีเดียวที่จิตสำนึกจะเห็นความคิดได้อย่างสมบูรณ์ก็คือจิตสำนึกจะต้องรู้โดยไม่ผ่านความคิด การรู้สภาวะธรรม เช่นรู้ลมหายใจ รู้ตามการเคลื่อนไหวที่แสนจะธรรมดาสามัญนี้เอง ก็จุดเริ่มต้นและเป็นวิธีการที่จะทำให้จิตสำนึกกลับมีความว่องไวและมีอิสระมากพอที่จะมองเห็นความคิดได้ (เห็นสังขารปรุงแต่ง)

การเห็นความคิดไม่เหมือนกับการคิด การคิดตามปรกติของเราคือการรู้ตามความหมายของถ้อยคำ แต่การเห็นความคิดคือการที่จิตใจเห็นการทำงานทั้งหมดของความคิด เริ่มตั้งแต่ตาเห็นรูปเช่นเห็นเสื้อผ้าสวยๆในตู้โชว์ เห็นความมุ่งหมายของอารมณ์ เห็นการปรากฏขึ้นของถ้อยคำและภาพในใจ เป็นต้น การจะเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ก็ต่อเมื่อจิตสำนึกมีความว่องไวและเป็นอิสระจากความคิด

การรู้ความคิดโดยไม่ถูกความคิดลากจูง จะช่วยให้เราเจริญสติได้ต่อเนื่องมากขึ้น เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ผูกพันในจิตใจของเราตลอดเวลา ความคิดที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่านจะกลายมาเป็นวัตถุคิดในการสังเกตที่จะช่วยให้จิตใจของเราว่องไวขึ้นและละเอียดขึ้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องห้ามความคิดในขณะที่ปฏิบัติธรรม ไม่ต้องทำให้จิตใจสงบโดยปราศจากความคิด เพียงแต่พยายามรู้การปรากฏขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของความคิด รวมถึงองค์ประกอบอื่นๆที่ไม่ใช่ความคิดด้วย แต่ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกฝน อาจต้องเริ่มต้นด้วยการสังเกตสิ่งที่ไม่ใช่ความคิด เช่น สังเกตลมหายใจ สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นต้น เมื่อจิตสำนึกมีความว่องไวขึ้น เราจะค่อยๆสังเกตเห็นความคิดได้มากขึ้นตามลำดับ

จิตใจเสียดสมดุ

ถึงแม้จิตใจจะมีโครงสร้างการทำงานอย่างสมดุลตามธรรมชาติที่เรียกกันว่าสติสัมปชัญญะหรือความรู้ตัวทั่วพร้อม ก็คือการที่จิตใจจะไม่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน แต่จะสลับไปรับรู้อายตนะอื่นๆเสมอๆตามแต่สถานการณ์ แต่เมื่อบุคคลผ่านประสบการณ์ชีวิตอันหลากหลาย ผ่านความทุกข์ ผ่านความสุข ความเห็นแก่ตัว ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความกระตือรือร้น ความที่อดอวย สมองของแต่ละบุคคลจึงมีวิวัฒนาการในการสร้างระบบความคิดและอารมณ์ในสัดส่วนที่ต่างกันไปตามแต่สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู จิตใจจะทำงาน

โดยมีสัดส่วนของความคิดและอารมณ์มากกว่าการรับรู้ผัสสะอันเรียบง่าย จิตใจจึงซับซ้อนมากขึ้นตามความฉลาดและความซับซ้อนของชีวิต ยิ่งเวลาผ่านไป จิตใจยิ่งทำงานอย่างขาดสมดุลมากกว่าเดิม เพราะความคิดและอารมณ์ที่เป็นโลกจำลองมีอิทธิพลเหนือการทำงานพื้นฐานของจิตใจด้านอื่นๆมากขึ้นทุกที ความคิดและอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่ถูกทำซ้ำได้บ่อยๆ เป็นลักษณะตามธรรมชาติของจิตใจชอบเสพยาารมณ์ซ้ำๆ แต่เนื่องจากจิตใจไม่สามารถสร้างอารมณ์ซ้ำๆได้โดยตรง จึงชอบเสพยาารมณ์ผ่านความคิด เพราะความคิดสามารถทำซ้ำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ โดยทั่วไปจิตใจสามารถเสพยาารมณ์ผ่านทางวัตถุ กิจกรรม และความคิด ดังเราจะเห็นได้จากการที่คนในปัจจุบันไม่เพียงแต่คิดวัตถุ แต่ยังติดกิจกรรมออนไลน์ทางโลกอินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลเน็ตเวิร์คทั้งหลาย ความคิดซึ่งเป็นโลกจำลองได้สร้างโลกจำลองในคอมพิวเตอร์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง การมีชีวิตผ่านโลกจำลองไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่ประการใด แต่มนุษย์จะต้องรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องรู้จักความแตกต่างระหว่างโลกจำลองกับการทำงานที่แท้จริงของจิตใจ และไม่ปล่อยหลงเป็นทาสโลกจำลองดังเช่นที่เยาวชนจำนวนมากกำลังติดเกมส์คอมพิวเตอร์โดยไม่รู้จักร่ว่าอะไรคือโลกจำลองที่มีอยู่ทั้งภายนอกและภายในจิตใจ

การไม่รู้จักร์โลกจำลองทางความคิดทำให้หลายคนกลายเป็นคนคิดมากโดยไม่รู้ตัว การคิดมากไม่ได้เป็นเพียงเรื่องเฉพาะตัวหรือบุคลิกส่วนตัว เราต้องมองให้เห็นภาพรวมว่า ความคิดมีกลไกตามธรรมชาติที่ชอบเชื่อมโยงประสบการณ์และเรื่องราวต่างๆเข้าด้วยกัน ผัสสะ ความคิดและอารมณ์จึงถูกเชื่อมโยงกันกลายเป็นสายโซ่ของความคิดและอารมณ์ที่ไม่สิ้นสุด ดังนั้นแทนที่เราจะมองหรือตัดสินว่าบุคคลคนหนึ่งเป็นคนคิดมาก เราต้องมองในอีกมุมหนึ่งด้วยว่า การไม่รู้จักร์ความคิดทำให้มนุษย์ส่วนหนึ่งต้องกลายเป็นคนคิดมากโดยไม่รู้ตัว ในขณะที่ธรรมชาติของการคิดมากย่อมแฝงอยู่ในคนทุกคน ด้วยเหตุนี้ ทั้งการศึกษาและศาสนาจะต้องตระหนักถึงข้อจำกัดของปัญญาความคิดแล้วนำเสนอทางออกให้บุคคลได้รับรู้ เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักปัญญาอันเรียบง่ายซึ่งซ่อนอยู่ในคนทุกคน

คนจำนวนมากอยู่ในสภาวะทนทุกข์ เพียงเพราะมองไม่เห็นความจริงง่ายๆว่าถูกรอรับอยู่ด้วยความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความคิดของตัวเอง เช่น ความอยากได้ ความกังวลในทรัพย์สิน คิดกังวลเรื่องอนาคต หรือพูดเอาเรื่องในอดีตขึ้นมาคิด บางคนดูเหมือนไม่ใช่คนคิดมาก แต่เป็นคนเจ้ากี้เจ้าการ ในขณะที่ทำงาน เมื่อถึงเวลาอนกลับไม่ค่อยหลับ เพราะถึงแม้จะไม่มิจิจกรรมให้จู้จู้วุ่นวายในเวลาอนแล้วก็ตาม แต่ความคิดยังไม่ยอมหยุดทำงาน จนหลายๆคนต้องพึ่งยานอนหลับเป็นประจำ

ความจริงแล้ว คนที่คิดมากก็ย่อมรู้สึกทนทุกข์กับการคิดมากของตัวเองเช่นกัน จึงมีคำถามตามมาว่าเมื่อตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดจากการคิดมาก ทำไมบุคคลเหล่านั้นไม่สามารถหยุดคิดมากได้ ซึ่งสาเหตุที่คนเราไม่สามารถหยุดยั้งการคิดมากได้ก็เนื่องมาจาก 2 สาเหตุ นั่นคือ หนึ่งเราไม่รู้จักร์ตัวลึกลับหรือintuition สองคือจิตใจขาดสมดุลธรรมชาติจนความคิดมีอิทธิพลเหนือการรับรู้ทางอายตนะอื่นๆมากขึ้นไป

ประเด็นหนึ่งที่เราไม่ค่อยตระหนักกันก็คือ จิตสำนึกของมนุษย์ได้รับการพัฒนาขึ้นมาพร้อมกับการก่อตัวของระบบความคิด จิตสำนึกไม่ได้มีอยู่โดยสมบูรณ์ตั้งแต่เกิด จิตสำนึกได้รับการพัฒนาขึ้นมาพร้อมกับการ

พัฒนาของระบบประสาทสัมผัสและระบบความคิด แต่โดยคุณลักษณะพิเศษของความคิดที่มีความสามารถในการสร้างแบบจำลองของสิ่งภายนอกด้วยถ้อยคำได้ คิดซ้ำๆ ได้ จินตนาการได้ เชื่อมโยงกับความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ สร้างโลกจำลองที่ซับซ้อนขึ้นมาได้ ทำให้ระบบความคิดมีอิทธิพลครอบงำการทำงานพื้นฐานอื่นๆ ของจิตใจ โลกจำลองทางความคิดจึงบังคับโลกที่สดใหม่ของจิตใจตามธรรมชาติไปที่ละน้อย ยิ่งความคิดซับซ้อนมากเท่าไร การรับรู้ตามธรรมชาติจะยิ่งเหลือช่วงเวลาน้อยลง สติสัมปชัญญะตามธรรมชาติจึงถูกความคิดครอบงำไปที่ละน้อย จนในที่สุดเมื่อแต่ละคนเติบโตเป็นผู้ใหญ่จิตสำนึกจึงถูกครอบงำด้วยความคิดจนไม่เหลือช่องว่างมากพอสำหรับการรับรู้ถึงความสดใหม่และความมหัศจรรย์ของการรับรู้ตามธรรมชาติ เมื่อการรับรู้ทางอายตนะใดๆ เกิดขึ้นความคิดจะเข้าไปรบกวนต่อในทันที จิตสำนึกจึงเสียสมดุลเพราะวนเวียนอยู่แต่ในโลกจำลองทางความคิดมากเกินไป ลักษณะเช่นนี้แสดงออกมาในรูปแบบของการคิดมาก ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น

แต่กลไกตามธรรมชาติไม่ได้สร้างชีวิตให้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิจกรรมทางความคิดมากจนบดบังกิจกรรมอื่นๆ ไปเสียทั้งหมด ธรรมชาติสร้างจิตใจให้ทำงานอย่างสมดุลทุกๆ ด้าน สัมปชัญญะจึงเป็นคุณลักษณะที่คู่กับสติเสมอ เพราะจิตจะคอยรับรู้ผ่านอายตนะทั้งหลายอย่างสมดุล การหมกมุ่นในกิจกรรมทางความคิดมากเกินไปจะส่งผลเสียด้านอารมณ์ เช่นกลายเป็นคนคิดมาก ฟังคนอื่นน้อยลง ขี้กังวล ย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งหากเป็นไปตามสมดุลธรรมชาติ จิตจะไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานาน แต่จะเวียนไปรับรู้กิจกรรมอื่นของชีวิตอย่างสมดุล เช่นเมื่อเสียงโทรศัพท์ดัง จิตสำนึกหรือตัวเราจะหันไปสนใจโทรศัพท์ เมื่อมองเห็นท้องฟ้าโล่งกว้างก็จะเกิดความรู้สึกปลอดโปร่งเป็นต้น นี่เป็นธรรมชาติเดิมของจิตใจตั้งแต่เด็กดำบรรพ์ เช่นเดียวกับระบบคอมพิวเตอร์ที่จะต้องเวียนไปรับรู้สัญญาณจากอุปกรณ์ต่อพ่วงทั้งหลายตลอดเวลา เช่นตรวจสอบว่ามีการกดแป้นพิมพ์หรือไม่ มีการขยับเมาส์หรือไม่ ขาดการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตหรือไม่ เป็นต้น หากคอมพิวเตอร์เกิดอาการรวน หลงวนอยู่กับโปรแกรมหรือคำสั่งใดคำสั่งหนึ่ง ก็จะทำงานผิดพลาด ไม่รับรู้ถึงการทำงานของอุปกรณ์ต่อพ่วงอื่นๆ เช่นเดียวกับการที่จิตใจหลงวนอยู่ในความคิดเดิมซ้ำๆ ทำให้จิตใจหมกมุ่นและไม่รับรู้ถึงรอบข้างอย่างที่ควรจะเป็น

หลายคนอาจเคยประสบความยากลำบากในการอธิบายให้คนบางคนเลิกคิดมาก บางคนปล่อยวางเรื่องหนึ่งก็ไปคิดเรื่องอื่นต่อทันที ดังนั้นการแก้ปัญหาการคิดมากจึงไม่อาจแก้ได้ด้วยการคิด แต่อาจแก้ได้ง่ายๆ ด้วยการสร้างสมดุลตามธรรมชาติให้กับจิตใจทั้งด้านความคิดและการรู้ผ่านอายตนะอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ การทำวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ การฝึกโยคะ การรำไทเก๊ก จึงช่วยให้เกิดสมดุลขึ้นเพราะจิตใจหรือสมองจะเวียนไปรับรู้ผัสสะอื่นๆ แทนที่จะหมกมุ่นอยู่แต่ในโลกจำลองทางความคิดที่จิตใจสร้างขึ้นเพียงอย่างเดียว และเนื่องจากสัมผัสทางกายสามารถขัดจังหวะความคิดได้ดีที่สุด เราจึงนิยมใช้สัมผัสทางร่างกายช่วยให้เกิดสมดุลตามธรรมชาติ ตั้งแต่ระดับ นวด ทำสปา ทำโยคะ รำไทเก๊ก ไปจนถึงการทำวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติ

แต่การเจริญสติไม่ใช่เพียงการสร้างสมดุลให้แก่จิตใจตามธรรมชาติ การเจริญสติจะช่วยให้จิตสำนึกตระหนักรู้ถึงปัญญาพื้นฐานอีกชนิดหนึ่งที่ถูกซ่อนอยู่ในจิตใจ เมื่อจิตสำนึกที่เติบโตมาพร้อมกับการก่อตัวของ

ระบบความคิดอันซับซ้อน ได้มีโอกาสรู้สัมผัสอันเรียบง่ายอย่างชัดเจนโดยไม่ถูกรบกวนจากโลกจำลองทางความคิด จิตสำนึกจะมองเห็นกระบวนการที่แท้จริงของจิตใจ จิตสำนึกจะค่อยๆเป็นอิสระจากโลกจำลองทางความคิดที่ละน้อย จิตสำนึกจะรู้จักปัญญาอีกชนิดที่ซ่อนอยู่ตั้งแต่ก่อนที่ความคิดจะก่อกำเนิดขึ้นในจิตใจ

อย่างไรก็ตามหากเราไม่ตระหนักว่าชีวิตของเราตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดมากเกินไป ไม่สังเกตความเป็นไปของความคิด แม้จะทำโยคะ ทำสมาธิหรือทำวิปัสสนากรรมฐานอยู่ก็อาจไม่ได้รับประโยชน์หรือไม่อาจค้นพบปัญญาญาณที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ เพราะความคิดจะค่อยๆปรับตัวเข้าครอบงำ กลืนความสงบและความดีมั่งคั่งที่ควรจะเกิดจากกิจกรรมอื่นๆให้หายไปทีละน้อย ดังเช่นที่คนจำนวนมากไม่สามารถอยู่เฉยๆอย่างมีความสุขกับสมาชิกในครอบครัวโดยไม่เบื่อ แต่จะต้องออกไปหาความสุขนอกบ้านโดยไม่จำเป็น

การทำซ้ำของความคิด

ก่อนที่บุคคลจะประจักษ์แจ้งต่อจิตของตนเองจนมองเห็นภาพใหญ่หรือภาพรวมของชีวิตและเห็นการทำงานอย่างละเอียดของจิตในเวลาเดียวกันได้ บุคคลนั้นจะต้องทำความเข้าใจและมองเห็นคุณลักษณะของความคิดว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง ส่วนใหญ่เรามักจะรู้จักแต่ข้อดีของความคิด เพราะเราใช้ความคิดในการเรียน ในการทำงาน ใช้แก้ปัญหา ใช้จินตนาการ แม้แต่การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ล้วนเป็นข้อดีของการคิด แต่เราไม่ค่อยรู้จักข้อเสียหรือข้อจำกัดของความคิดเลย หากเปรียบเทียบความคิดเป็นเครื่องมือของมนุษย์ ความคิดก็เป็นเครื่องมือที่เพิ่งได้รับการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้นเมื่อไม่กี่พันปีมานี้เอง โดยที่เราไม่รู้ว่าการคิดนี้มีข้อเสียและข้อจำกัดบางอย่างซ่อนอยู่ หากเราฝากชีวิตไว้กับเครื่องมือชนิดนี้เพียงประการเดียว ชีวิตของเราก็ย่อมมีข้อจำกัดตามคุณลักษณะของความคิดด้วยเช่นกัน ดังนั้นในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่เกิดขึ้นมาโดยไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์แต่ละคนจะต้องทำความเข้าใจและเรียนรู้ข้อจำกัดของความคิด เพื่อที่จะสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดนั้นให้ได้ และหากเราต้องการเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เราต้องตรวจสอบเข้าไปในจิตใจเพื่อค้นหาว่าถ้าความคิดเป็นเพียงแบบจำลองชนิดหนึ่งแล้วจะมีสิ่งใดซ่อนอยู่นอกแบบจำลองทางความคิดหรือไม่ และมีปัญญาชนิดใดที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าความคิดซ่อนอยู่อีกบ้าง

ในบรรดาคำประกอบทางจิตใจทั้งหมด ความคิดเป็นส่วนที่สามารถถูกทำให้ปรากฏซ้ำๆได้ง่ายที่สุด เช่น คิดเรื่องเดิมซ้ำๆ อาจจะเป็นในรูปแบบของการคิดทบทวนว่าวันนี้ทำอะไรมาบ้าง คิดไตร่ตรอง คิดแก้ปัญหาว่าทำอะไรจึงจะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อวาน เป็นต้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีการคิดซ้ำที่เป็นโทษเช่น คิดมากสารพัดเรื่อง คิดวนไปวนมาซ้ำๆเรื่องเดิม คิดกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น จะเห็น

ว่าในคุณลักษณะหนึ่งๆของความคิดนั้นมีทั้งคุณและโทษ ถ้าคิดทบทวนเพื่อปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาที่เป็นคุณประโยชน์ แต่ถ้าคิดมาก คิดวนเวียนซ้ำไปซ้ำมา จมอยู่ในโลกของความเครียด ก็กลายเป็นโทษได้เช่นกัน

ตัวความคิดจึงมีทั้งคุณลักษณะที่ก่อให้เกิดประโยชน์และเกิดโทษ แต่ด้วยเหตุที่เรายังไม่ค่อยรู้จักตัวลึกลับคิดหรือintuitionกันสักเท่าไร เราจึงมักจะตกเป็นเบี้ยล่างให้แก่ความคิดของตัวเองอย่างไม่รู้ตัว ความคิดของเราจึงไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตสำนึกทั้งหมด ความคิดยังเชื่อมโยงกับทฤษฎี อคติ ทัศนคติ โลกะ โทสะ โมหะและความทรงจำในอดีต องค์ประกอบทางความคิดเหล่านี้ทำงานอยู่นอกจิตสำนึก จึงเป็นการยากที่จะใช้จิตสำนึกไปควบคุมความคิดให้อยู่ในกรอบที่ถูกต้องหรือควรจะเป็นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้เราจึงเรียกความคิดที่ไม่ได้เกิดจากการตั้งใจคิดว่า ตัวลึกลับคิด

การรู้จักข้อจำกัดและข้อดีของปัญญาความคิดอย่างชัดเจนจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำเราไปสู่ปัญญาที่อยู่ นอกเหนือขอบเขตของความคิด หากปราศจากการรู้เท่าทันข้อจำกัดของความคิด เราย่อมหลงวนเวียนอยู่ใน ขอบเขตของปัญญาความคิดที่เป็นเพียงโลกจำลองแห่งถ้อยคำและภาพในใจจนกระทั่งแก่และตายไปในที่สุด ไม่ว่าเราจะฉลาดสักเพียงใด ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมากแค่ไหน แต่เราจะไม่มีทางรู้จักความมหัศจรรย์ของชีวิตที่ซ่อนอยู่นอกเหนือขอบเขตของความคิดได้เลย เพราะโลกจำลองทางความคิดและการทำงานแบบ อัตโนมัตินั้นบังจิดจากการมองเห็นโลกและเห็นตัวจิตใจเองอย่างตรงไปตรงมา

สมาธิในผัสสะ

เราอาจจะเคยชินกับการฝึกหัดทำสมาธิโดยการนั่งหลับตานิ่งๆแล้วพยายามควบคุมจิตสำนึกให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางคนได้ความสงบในขณะที่บางคนไม่เคยพบความสงบหรือความรู้ใดๆจากการนั่งสมาธิเลย แม้แต่น้อย บางคนยิ่งนั่งยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งอยากให้สงบยิ่งฟุ้งซ่าน อาจกล่าวได้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการทำสมาธิสักเท่าไร ความจริงแล้วการทำสมาธิแบบหลับตาแล้วจดจ่ออยู่กับบางสิ่งนี้เป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของการทำสมาธิเท่านั้น ตัวสมาธิที่แท้จริงเป็นคุณภาพหรือคุณสมบัติพื้นฐานของจิตที่ไม่จำเป็นต้องขึ้นกับรูปแบบเสมอไป สมาธิเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติของจิตที่มีอยู่แล้ว ได้แก่ช่วงเวลาที่เกิดผัสสะต่างๆ เช่น การเดิน การสัมผัส การเคลื่อนไหวร่างกาย ยิ่งผัสสะเกิดโดยไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดและอารมณ์มากเท่าใด สมาธิยิ่งชัดเจนมากเท่านั้น ตัวอย่างเช่นการฟังเสียงจิ้งจกหรือสัตว์ต่างๆร้องในชนบท โดยเฉพาะช่วงเวลาเงียบๆหลังฝนตก การได้ยินเสียงโดยไม่ถูกรบกวนจากความคิดต่างๆนั้นก่อให้เกิดสมาธิตามธรรมชาติขึ้น การทำโยคะหรือการได้รับสัมผัสขณะทำสปาโดยที่จิตใจไม่วุ่นวายก็ก่อให้เกิดสมาธิตามธรรมชาติ เพราะจิตใจได้มีช่วงเวลาอยู่กับสัมผัสที่ชัดเจนโดยถูกรบกวนด้วยความคิดเพียงเล็กน้อย แต่หากเราทำโยคะหรือ

เข้ารับการทำสปาโดยที่ไม่ปล่อยวางความคิดอันวุ่นวาย ก็จะไม่เกิดสมาธิตามธรรมชาติเท่าที่ควร และนี่คือเหตุปัจจัยที่ทำให้คนจำนวนมากนิยมการทำโยคะและสปา เพราะกิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงการผ่อนคลายทางประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดสมาธิและการผ่อนคลายจิตใจตามธรรมชาติ เพียงแต่เราไม่รู้จักนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ที่จะพัฒนาไปสู่ปัญญาญาณ

ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างแล้วว่ากระบวนการในจิตใจมักจะเป็นการเชื่อมโยงโดยอัตโนมัติขององค์ประกอบต่างๆ เช่นทัศนคติ อารมณ์หรือความคิด โดยการเชื่อมโยงมักจะเกิดต่อเนื่องกันไป จิตสำนึกจึงไม่ค่อยมีช่องว่างมากพอที่จะรับรู้ผัสสะใดเป็นเวลานานๆจนเกิดสมาธิตามธรรมชาติ เพราะผัสสะต่างๆจะถูกจับช่วงต่อด้วยความคิดและอารมณ์ในทันที แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตสำนึกได้รับการฝึกฝนให้รับรู้และสังเกตองค์ประกอบทางจิตที่ไม่ใช่การคิดได้อย่างชัดเจน เช่นรู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหว เป็นต้น กระบวนการอัตโนมัติที่มีความคิดเป็นตัวสืบทอดจะถูกขัดจังหวะให้ขาดตอนลง จิตสำนึกจึงมีโอกาสรู้ผัสสะที่กำลังเกิดขึ้นและไม่ถูกรบกวนด้วยความคิดเป็นเวลานานพอจะเกิดเป็นสมาธิตามธรรมชาติได้มากขึ้น สมาธิจึงเป็นคุณภาพของจิตที่ไม่ถูกรบกวนจากกระบวนการอัตโนมัติในจิตทั้งหลาย

เมื่อจิตมีสมาธิตามธรรมชาติในขณะที่เกิดผัสสะ จิตจะเข้าสู่ความสงบได้ง่าย สามารถฝึกสติและสมาธิได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปนั่งสมาธิแต่ในวัดหรือเฉพาะสถานที่สงบเท่านั้น เราจะรู้สึกได้ถึงสมาธิที่เกิดขึ้นเองในแต่ละอิริยาบถขณะเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังมีสมาธิในแต่ละการเคลื่อนไหวของอารมณ์ในจิตใจด้วยเช่นกัน คล้ายกับจิตสำนึกเกาะติดรับรู้ไปในแต่ละการเคลื่อนไหวของกายและใจ เช่นการรู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่พลุ่งพล่านอาจก่อให้เกิดการชะงักงันชั่วขณะ การเคลื่อนไหวของอารมณ์ทำให้เกิดการตื่นรู้จนมองเห็นภาพใหญ่ว่าจิตกำลังแปรเปลี่ยนไปตามอารมณ์ที่ปรากฏ เกิดสติสัมปชัญญะตามธรรมชาติ สมาธิที่เกิดขึ้นจึงเป็นไปตามธรรมชาติ สามารถฝึกฝนให้สติสมาธิเจริญขึ้นได้ในทุกขณะของชีวิตประจำวัน จิตสำนึกจะเริ่มรู้จักสภาวะของความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างวิธีการและเป้าหมาย เราจะได้ทำสมาธิเพื่อความสงบอีกต่อไป แต่ความสงบเกิดจากการที่จิตสำนึกเป็นอิสระและรู้ถึงสมาธิที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติในแต่ละขณะของชีวิต

ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมจึงไม่จำเป็นต้องแยกออกจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เราสามารถเจริญสติหรือทำวิปัสสนากรรมฐานได้จากการทำงานหรือจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เราสามารถสังเกต ดูหรือรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสภาวะธรรมทางจิตใจได้ง่ายๆ ด้วยการสังเกตผัสสะหรือสัมผัสต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ การสังเกตคือการเข้าไปรู้ในระดับที่พอดี ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปเพ่งจ้อง และต้องไม่ใช่การขบคิดเกี่ยวกับผัสสะที่เกิดขึ้นแล้วเข้าใจผิดว่านั่นเป็นการสังเกต เราอาจสังเกตหรือรับรู้สัมผัสได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด นี่เป็นคุณลักษณะและคุณสมบัติตามธรรมชาติทางจิตใจของคนทุกคน สติและสมาธิเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ เราเพียงแต่เข้าไปรู้และทำให้มันเจริญขึ้น งอกงามขึ้น ไม่จำเป็นต้องรอสะสมบุญบารมีก่อนจึงจะทำสมาธิได้ เพราะหากจะกล่าวให้ละเอียดและตรงที่สุดแล้ว แม้แต่สมาธิขั้นสูงๆก็ไม่ได้เกิดจากการฝึกฝนให้มี

ขึ้น แต่เกิดจากการเข้าไปรู้ เข้าไปเห็นสภาวะธรรมพื้นฐานที่มีอยู่แล้วในจิตใจ เพียงแต่สภาวะเหล่านี้ถูกปิดบังเอาไว้โดยความวุ่นวายของกิจกรรมอันต่อเนื่องและรวดเร็วของจิตใจ

สติกับสมาธิ

หลายคนอาจจะสงสัยอยู่ลึกลงว่าสติและสมาธิจะช่วยให้เรากันพบปัญหาที่ต่างไปจากการใช้ความรู้และการคิดพิจารณาได้อย่างไร คนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่ยอมรับข้อสรุปใดง่ายๆ และสงสัยว่าการนั่งหลับตาหรือการเดินจงกรมกลับไปกลับมาจะสามารถทำให้เกิดปัญหาคือขึ้นได้อย่างไร แม้จะแสวงหาคำตอบด้วยการปฏิบัติธรรม แต่ก็ยังไม่เคยค้นพบปัญหาใดๆเลย จนหลายคนไม่เชื่อมั่นว่าสติหรือสมาธิจะนำไปสู่ปัญญาที่พิเศษใดๆได้ จึงกลายเป็นสถานการณ์ที่ไร้ทางออก เพราะแม้คนจำนวนมากจะไม่ได้รับคำตอบหรือค้นพบปัญหานั้นที่นำพามาจากศาสนา แต่ก็ไม่สามารถค้นพบปัญหาที่สมบูรณ์จากการคิดพิจารณาตามหลักวิชาการแต่เพียงอย่างเดียวเช่นกัน

โดยทั่วไปแล้วเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับการฝึกสมาธิมากนัก เราเพียงแต่ได้รับการถ่ายทอดผ่านทางศาสนาและการศึกษามัธยมใหม่บางส่วนที่พบว่าการทำสมาธิหรือการทำวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้มีความสมาธิในการเรียนและการทำงาน แต่ถึงกระนั้นเราก็มักยังไม่เข้าใจคุณประโยชน์ที่แท้จริงของการปฏิบัติเหล่านี้สักเท่าไร ผลของการปฏิบัติคือกลายเป็นสิ่งที่เลื่อนลอยและไม่คงที่ บางวันสงบ บางวันมีแต่ความฟุ้งซ่าน ชาวต่างชาติและคนไทยเองจำนวนมากทุ่มเททดลองให้กับการฝึกสมาธิในรูปแบบต่างๆ บางคนมาฝึกนั่งสมาธิหลายปี สิ่งที่ค้นพบก็มีเพียงประสบการณ์เล็กๆน้อยๆเช่น เห็นแสงสว่าง น้ำตาไหล รู้สึกว่าตัวหายไปชั่วขณะ หลังจากนั้นก็ไม่เคยพบประสบการณ์ทางธรรมใดๆอีกเลย จนคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าปัญญาญาณของพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยาก และยิ่งหากเป็นเรื่องยากจนถึงขั้นต้องสะสมบุญบารมีกันอีกหลายชาติ ก็ทำให้ไม่มีใครอยากเจอ และหือถอยเล็กรไปในที่สุด

นี่จึงเป็นเรื่องน่าเสียดายที่เราไม่ได้เชื่อมโยงเรื่องสมาธิกับปัญญาญาณที่อยู่นอกขอบเขตของความคิดให้เป็นวิทยาศาสตร์ที่เข้าใจได้ง่าย เพราะความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างเป็นวิทยาศาสตร์จะทำให้คนจากทั่วโลกเห็นความสำคัญ มีกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะค้นหาปัญญาญาณได้อย่างถูกต้องทิศทาง และเพื่อให้มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสติหรือสมาธิกับปัญญาญาณ เราพอจะให้คำนิยามเบื้องต้นได้ว่า สติสัมปชัญญะคือความสามารถพื้นฐานตามธรรมชาติของจิตใจในการรู้ใหม่(refresh)อยู่เสมอ เช่นรู้เสียงหรือได้ยินเสียง รู้ความคิดหรือการคิด รู้สัมผัสหรือรู้สึกสัมผัส คุณสมบัติเหล่านี้เป็นความสามารถพื้นฐานของจิตใจตามธรรมชาติ เพียงแต่ถูกลดบทบาทและความสำคัญลงเนื่องจากจิตใจถูกลากจูงไปโดยกระบวนการคิดเกือบตลอดเวลา รวมถึงการมี

ภาพลักษณ์ว่าความคิดคือปัญหาหลักของมนุษย์ในขณะที่การรับรู้อื่นๆเป็นเพียงประสาทสัมผัสทางร่างกายเท่านั้น

ส่วนสมาธิตามธรรมชาติคือการมีช่วงเวลา(duty cycle)ของผัสสะที่เหมาะสม หากเป็นไปตามธรรมชาติดั้งเดิม จิตใจจะทำงานอย่างมีสมาธิตามธรรมชาติอยู่แล้ว คือมีช่วงเวลาของการรู้หรือการรับรู้ที่เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆแต่ยาวนานเพียงพอก่อนที่จะถูกความคิดเข้ามารับช่วงต่อ คนโบราณจึงมีความสุขอย่างเรียบง่าย เพราะมีกิจกรรมของชีวิตและจิตใจที่ไม่เร่งรีบ มีความค้ำค้ำกับธรรมชาติเพราะจิตมีการรับรู้ผ่านสัมผัสต่างๆอย่างเรียบง่ายและมีช่วงเวลายาวนานพอสมควร แต่เมื่อมนุษย์เรียนรู้การคิด การคิดได้เข้าแทรกแซงและแทนที่การรู้ชนิดอื่นไปเกือบทั้งหมด ช่วงเวลาของการรู้จึงค่อยๆสั้นลง ยิ่งความคิดของเราซับซ้อนมากขึ้นเท่าใด ช่วงเวลาของความคิดยิ่งยาวนานขึ้นเท่านั้น ในขณะที่ช่วงเวลาของการรู้กลับสั้นลง สมาธิตามธรรมชาติของมนุษย์จึงสั้นลงตามความซับซ้อนและเร่งรีบของชีวิต

แต่เมื่อไม่เห็นภาพรวมของจิตใจ ไม่รู้ว่าสมาธิคือคุณลักษณะตามธรรมชาติของจิตที่มีอยู่แล้ว เราจึงไปเน้นที่การฝึกสมาธิตามรูปแบบซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสมาธิตามธรรมชาติ เสริมกันบ้าง ขัดกันบ้าง ใช้วิธีการที่ฝืนธรรมชาติหรือบังคับจิตมากเกินไป เมื่อไม่เป็นไปตามธรรมชาติ สมาธิที่เป็นคุณลักษณะตามธรรมชาติของจิตจึงไม่ได้รับการฟื้นฟูให้กลับมาเหมือนเดิม

เราต้องเข้าใจก่อนว่ามนุษย์เป็นเพียงส่วนเล็กๆของธรรมชาติ เราไม่อาจสร้างสิ่งที่ไม่มียู่แล้วตามธรรมชาติให้มีขึ้นมาในจิตใจได้ ทั้งสติสัมปชัญญะและสมาธิ เป็นคุณลักษณะของจิตที่มีอยู่แล้ว ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสร้างขึ้นใหม่ได้ การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การทำวิปัสสนากรรมฐานจึงต้องสอดคล้องกับธรรมชาติพื้นฐานของจิตใจ หากจะกล่าวให้ถูกต้องชัดเจนแล้ว สมาธิก็คือคุณภาพและความชัดเจนของการรู้ผัสสะต่างๆก่อนที่จะถูกรับช่วงต่อด้วยการคิด สติและสมาธิจึงเป็นคุณภาพของจิตที่มีอยู่แล้วในแต่ละผัสสะ ในแต่ละขณะของชีวิตของคนทุกคน

สิ่งที่ถูกรู้

แทนที่จะสาละวนหาธรรมที่ปรากฏเพียงแก่ชื่อแต่ไม่อาจหาตัวตนให้จับต้องหรือจัดการได้ง่ายๆ ดังเช่นกิเลสตัณหา ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาทั้งชีวิตในการค้นหาเพียงเพื่อที่จะคว้าน้ำเหลวในบั้นปลายของชีวิต เราสามารถใช้ตรรกง่ายๆในมุมมองกันเพื่อการเข้าใจสิ่งที่เราไม่เคยเข้าใจมาก่อน เช่น โดยปรกติเรามีภาพลักษณ์ว่าเรารู้ลมหายใจ แต่หากลองเปลี่ยนเป็นสังเกตข้อเท็จจริงจะพบว่า ลมหายใจถูกรู้ ในเบื้องต้นเราจะยังไม่สนใจว่า

ลมหายใจถูกรู้โดยใคร หรือโดยอะไร เพราะในท้ายที่สุดเราก็จะค้นพบว่า ทั้งใครหรืออะไรที่คล้ายกับจะเป็นผู้นั้น ต่างก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เช่นกัน

ในทำนองเดียวกัน เรามีภาพลักษณ์มาตลอดเวลาที่เราคิดหรือ 'ฉันคิด' แต่หากสังเกตให้ดีจะพบว่า ทั้ง 'ฉัน' และความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้อีกทีหนึ่ง คุณเฝ้าๆ จึงคล้ายกับมี 'ฉัน' ที่เป็นศูนย์กลางของโลกหรือจักรวาล ฉันที่เป็นอัตตาตัวตนนี้เป็นผู้คิดหรือแสดงอารมณ์ออกไปจากศูนย์กลาง แต่เมื่อจิตสำนึกมีความรวดเร็วมากพอที่จะสังเกตโดยละเอียดจะพบว่า ไม่มีตัวเราหรือตัวฉันที่แท้จริง มีแต่เพียงความคิดและสภาวะธรรมทั้งหลายปรากฏขึ้น ประกอบเป็นภาพลวงของตัวเรา ทั้งความคิดและสภาวะธรรมทั้งหลายต่างก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยจิตหรือปรากฏเข้ามาในจิตอีกทีหนึ่ง ซึ่งนั่นหมายความว่าสมองทำงานอย่างซับซ้อนและสามารถสร้างตัวฉันขึ้นมาจากถ้อยคำและภาพในใจได้ แต่โดยอาศัยการสังเกตที่ไม่ถูกรบกวน โดยความคิด จิตสำนึกอาจจะค้นพบว่า จิตใจอันว่างเปล่าจำเป็นต้องพึ่งพาถ้อยคำ ภาพในใจและสภาวะธรรมทั้งหลายในการก่อเกิดเป็นความคิดและอัตตาตัวตนขึ้นมา

การเห็นปรากฏการณ์ที่ว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จะสันคลอนข้อสรุปหรือภาพลักษณ์ที่ว่าเรามีตัวเราเป็นศูนย์กลาง การต้องพึ่งพาถ้อยคำและภาพในใจนั้น เป็นเครื่องยืนยันประการหนึ่งว่าจิตใจเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า จิตจึงต้องพึ่งพาสัญชาตญาณนอกให้มาปรากฏเป็นตัวตนเสมือนในพื้นที่ว่าง นี่เป็นเพียงตรรกทางความคิด ลองจินตนาการดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น หากจิตสำนึกที่ว่างเปล่า สามารถมองเห็น โดยไม่ผ่านความคิดว่า ความคิดคือสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ การคิดว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ แต่คือการที่จิตหรือจิตสำนึกเห็นอย่างชัดเจน โดยไม่พึ่งพาถ้อยคำ จิตสำนึกเห็นถ้อยคำเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ นี่คือความเป็นจริงที่เรียบง่าย เพียงแต่อยู่ลึกกลงไปในจิต เมื่อถ้อยคำเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต และไม่มีผู้สังเกตที่เป็นความคิดหรือความทรงจำในอดีต มีแต่เพียงความสามารถในการสังเกตแบบไร้ผู้สังเกต เมื่อนั้น จิตจะรู้โดยปรมาตมฺสภาวะว่า ถ้อยคำหรือความคิดเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น ความคิดจึงไม่ใช่กริยาอาการของศูนย์กลางโดยสมบูรณ์ ตรงกันข้าม ความคิดเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ถูกใช้ในการสร้างภาพลวงของศูนย์กลางที่ปรากฏเป็นตัวฉัน

การพิสูจน์ว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มีความสำคัญในทางวิชาการด้วยเช่นกัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีภาพลักษณ์ว่าความคิดคือการทำงานโดยตรงออกมาจากสมองหรือตัวฉัน และหากความคิดเป็นการทำงานที่ออกมาจากศูนย์กลางของสมองนั้นย่อมเป็นเครื่องยืนยันว่ามีศูนย์กลางของตัวฉันอยู่ภายในจิตใจ แต่หากเราพิสูจน์หรือประจักษ์แจ้งด้วยตัวเองในปรมาตมฺสภาวะว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ นั้นจะนำไปสู่การพิสูจน์ในขั้นต่อไปว่าไม่มีตัวตนของผู้ที่เป็นแก่นสาร มีแต่เพียงธรรมชาติรู้ที่ปราศจากผู้รู้ ปราศจากผู้สังเกตที่เป็นตัวตนอันหยุดนิ่งตายตัว

การรู้โดยไม่ต้องเข้าใจ

เราทุกคนเคยชินกับการใช้ความคิดและความเข้าใจเพื่อเป็นเครื่องชี้วัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆรอบตัว รวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ ยังมีข้อมูลมากหรือมีมุมมองที่หลากหลาย ยิ่งถือว่ามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆเป็น อย่างไรก็ดี ถ้าความรู้หมายถึงข้อมูลที่สะสมเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความเข้าใจอาจหมายถึงความหลากหลายทาง มุมมองเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ แต่ทั้งความรู้และความเข้าใจต่างก็ต้องการคิดเป็นกระบวนการพื้นฐานซึ่ง หมายความว่าทั้งความรู้และความเข้าใจต่างก็เป็นกระบวนการจำลองแบบ(simulation)เช่นเดียวกัน เพราะการ คิดคือกระบวนการจำลองแบบชนิดหนึ่ง คือการสร้างแบบจำลองขึ้นในจิตใจ โดยใช้ความคิดและภาพในใจเป็น หุ่นหรือเป็นแบบจำลอง

แต่ปัญญาอีกชนิดหนึ่งคือการรู้ เป็นกริยาอาการเฉพาะหน้าที่จิตรับรู้สิ่งต่างๆโดยตรง ไม่เหมือนกับ ความคิดที่เป็นความรู้โดยผ่านแบบจำลองซึ่งประกอบขึ้นจากถ้อยคำและภาพในใจ การรู้จึงอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งพาความรู้หรือความคิด ตัวอย่างเช่น เรารู้สึกร้อนได้ทันทีที่สัมผัสกับความร้อนหรือวัตถุที่ร้อนโดยไม่ต้องพึ่งพาความคิด สมองอาจจะสั่งงานให้ออกห่างจากความร้อนทันทีที่รู้สึกว่าร้อนเกินไป ปฏิกริยาทั้งหมดนี้ อาจเกิดขึ้นก่อนที่ความคิดใดๆเกี่ยวกับความร้อนจะเกิดขึ้นด้วยซ้ำไป

แต่เราต้องเข้าใจก่อนว่าการรู้ไม่ได้เป็นเพียงแค่กระบวนการทางประสาทสัมผัส เราคุ้นเคยกับคำว่า การ รับรู้จนอาจเข้าใจผิดว่าการรู้เป็นกระบวนการทางประสาทสัมผัสที่จะต้องถูกนำมาประมวลผล ตีความหรือให้ คุณค่าด้วยระบบความคิดอีกทีหนึ่ง ความจริงแล้วการรู้เป็นกระบวนการพื้นฐานของความคิดด้วยเช่นกัน หาก ปราศจากการรู้ เราก็จะไม่สามารถคิดได้ เพราะการคิดนั้นเป็นกระบวนการที่ถ้อยคำและภาพในใจถูกรู้อีกทีหนึ่ง เพียงแต่จิตสำนึกของเรายังไม่มอง iveauที่จะเห็นว่าความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้

แม้จะไม่สามารถใช้ถ้อยคำอธิบายอย่างสั้นๆให้เข้าใจได้ว่าการรู้เป็นเช่นไร แต่ก็มีคามจำเป็นที่เรา จะต้องทำความเข้าใจว่าความรู้มีข้อจำกัดอย่างไรบ้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อจำกัดของความรู้เป็นสิ่งจำเป็น เพราะการไม่เข้าใจข้อจำกัดของความรู้ ทำให้เราไม่ตระหนักถึงการมีอยู่ของปัญญาญาณหรือการทำงานของ จิตใจที่ไม่ผ่านความคิด ซึ่งหมายถึงการสูญเสียโอกาสที่จะค้นพบปัญญาที่ต่างไปจากเดิมไม่ว่าจะมีชาติหน้า หรือไม่ก็ตาม

ความรู้นั้นมีพื้นฐานอยู่ที่การสะสมข้อมูล ความรู้มีความคิดเป็นองค์ประกอบ ความรู้จึงเป็นแบบจำลอง ชนิดหนึ่งด้วยเช่นกัน ดังนั้นการศึกษาต่างๆไปจึงเป็นการศึกษาผ่านแบบจำลองทางความคิด แต่การศึกษาผ่าน แบบจำลองมีข้อจำกัดที่สำคัญก็คือ ความคิดไม่สามารถจำลองสิ่งที่เป็นนามธรรมที่เราไม่รู้จักได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น เราไม่สามารถอธิบายให้คนตาบอดแต่กำเนิดรู้ว่าสีต่างๆเป็นเช่นไร ไม่สามารถใช้ถ้อย คำอธิบายให้คนหูหนวกแต่กำเนิดรู้ว่าเสียงเป็นเช่นไร แม้แต่ในกรณีคนปกติ เราก็ตกยังไม่สามารถอธิบายได้ว่า ความรู้สึกร้อนเป็นอย่างไร ในขณะที่คนทั่วไปสามารถรู้จักสีแดง รู้จักเสียง รู้จักความร้อนได้โดยไม่ต้องพึ่งพา

ถ้อยคำหรือภาพในใจ ดังนั้นความรู้กับการรู้จึงเป็นปัญญาสองชนิดที่แตกต่างกัน แต่เป็นคุณสมบัติที่มีอยู่แล้วในมนุษย์ทุกคน เพียงแต่การรู้ถูกบดบังไปโดยความรู้ในรูปของความคิดทั้งหลาย

การรู้จะนำการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงมาสู่จิตใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างการทำงานของจิตใจอย่างสิ้นเชิง เมื่อใดที่เกิดช่องว่างของความคิดและจิตเห็นการคงอยู่ของสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดอย่างชัดเจน จะเกิดปัญญาชนิดใหม่ที่ไม่ใช่ความรู้แต่เป็นการรู้ หรือที่เรียกว่าญาณในพุทธศาสนานั้นเอง การรู้จึงอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่าการเห็น คือการที่จิตสำนึกเห็นองค์ประกอบต่างๆของจิตโดยไม่ผ่านถ้อยคำและภาพในใจ และนั่นคือปรมาตม์อาการที่แท้จริงของสัมมาทิฐิ มิใช่เพียงการพิจารณาด้วยการคิด แต่คือการที่จิตเห็นการทำงานของจิตโดยไม่ถูกรอบงำจากสิ่งที่ถูกเห็น เช่น จิตเห็นความคิดโดยไม่ลุ่มหลงไปตามความหมายของความคิดโดยส่วนเดียว แต่มีสัมปชัญญะรู้อายตนะทั้ง 6 อย่างสมคูล มีความรู้ชัดในแต่ละอายตนะ แต่ไม่ลุ่มหลงแม้ความคิดที่กำลังปรากฏในจิต

การรู้หรือการเห็นโดยตรงของจิตนี้ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เรารู้จักชีวิตอย่างแท้จริง เข้าใจ รู้ เห็น ในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน ตัวอย่างเช่นเราเรียนและท่องจำเรื่องชั้นห้ากันมาตั้งแต่เด็ก แต่ไม่ว่าจะใช้ความคิดวิเคราะห์สักเท่าไร ไม่ว่าจะฉลาดสักเพียงใดก็ไม่มีความเห็นชั้นห้าผ่านการคิดได้ จนหลายคนสรุปว่าชั้นห้าเป็นเรื่องไกลตัวหรือเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจ แต่หากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีใดๆก็ตามจนจิตสำนึกเกิดการรู้โดยไม่ผ่านความคิด(สังขาร) จิตสำนึกจะรู้จักชั้นห้าในรูปแบบของ รูปกับนาม โดย รูปคือรูปชั้น ส่วนนามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การรู้รูปนามจึงเป็นการทำงานของจิตโดยไม่ผ่านหรือไม่ถูกรบกวนโดยความคิด(สังขาร)เป็นครั้งแรก แต่เนื่องจากจิตสำนึกยังไม่มีควมว่องไวเพียงพอ จึงไม่สามารถเห็นนามชั้นทั้งสี่ได้อย่างละเอียด จึงเห็นเป็นเพียง นาม ต่อเมื่อจิตสำนึกมีความว่องไวขึ้น มีกำลังมากขึ้น จึงสามารถแยกแยะชั้นที่ไม่ใช่รูปได้ละเอียดขึ้นในภายหลัง เราเรียกการรู้รูปนามอีกอย่างหนึ่งว่า ญาณ โดยเริ่มตั้งแต่ญาณ 1 ในวิปัสสนาญาณ ซึ่งก็คือการรู้รูป รู้นาม

ญาณจึงเป็นวิทยาศาสตร์ล้วนๆ ญาณคือการทำงานของจิตใจโดยไม่ผ่านแบบจำลองของความคิด ไม่เกี่ยวกับทัศนคติหรือความเชื่อของคน คือปัญญาที่เป็นการทำงานของการสังเกต(วิญญาณรู้) ไม่ใช่การคิดพิจารณา(สังขาร)

พระพุทธเจ้าทรงสอนการทำวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้เราได้มีโอกาสรู้จักการรู้ที่เป็นปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่ก่อปรด้วยสันติสุข อันจะนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่บุคคลและสังคมโดยรวม ดังนั้นแม้บางคนจะไม่มี ความเข้าใจลึกซึ้งต่อธรรมในรูปของความรู้ ความทรงจำ การสะสมและการวิเคราะห์ข้อมูล ก็ยังอาจค้นพบปัญญาญาณได้จาก การรู้ ญาณจึงเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ไม่อาจถ่ายทอดให้เข้าใจผ่านทางถ้อยคำ แต่การคิด วิเคราะห์ จัดกลุ่ม ให้คำนิยามหรือศึกษาเปรียบเทียบสิ่งที่กำลังปรากฏในจิตอาจเกิดตามมาจาก การรู้ได้ เพราะเป็นธรรมชาติของความคิดที่มักจะให้คำนิยาม บัญญัติชื่อ และพยายามเชื่อมโยงสิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในรับรู้ของจิตเข้าด้วยกัน

ปรมาัตถธรรม

ปรมาัตถธรรมอาจเป็นคำใหม่สำหรับหลายๆคน แม้จะเคยได้ยินมาบ้างแต่ก็ยังไม่รู้ความหมายที่ชัดเจน ส่วนใหญ่มักจะคิดว่าปรมาัตถ์หมายถึงธรรมชั้นสูง ธรรมอันลึกซึ้ง หรือธรรมที่เป็นไปเพื่อการตัดกิเลส ปรมาัตถธรรมจึงฟังดูเหมือนเป็นธรรมที่ไกลตัว ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะปรมาัตถธรรม คือธรรมที่เป็นวิทยาศาสตร์ล้วนๆ ไม่แปรเปลี่ยนไปตามความคิด ความเชื่อหรือทัศนคติของคน เป็นข้อธรรมที่ไม่อาจคัดค้านได้ เป็นธรรมที่ไม่ต้องพึ่งพาความฉลาดทางความคิด นอกจากนี้ปรมาัตถธรรมยังเป็นดังประตูด่านแรกหรือเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่ปัญญาที่แท้จริงทางพุทธศาสนา

ปรมาัตถ์ธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะเริ่มจากความเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์ เราอาจรู้จักปรมาัตถสภาวะหรือปรมาัตถธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจหรือปัญญาทางความคิด แต่โดยอาศัยการปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง จิตสังเกตรู้สิ่งที่ถูกสังเกตโดยไม่อาศัยการคิด จิตเห็นสิ่งที่ถูกสังเกตเป็นรูปกับนาม หรือเห็นความแตกต่างระหว่างปรมาัตถ์กับบัญญัติ การรู้หรือการเห็นนี้ไม่ใช่การคิดหรือวิเคราะห์ แต่เป็นการรู้โดยความสามารถพื้นฐานดั้งเดิมของจิต

ปรมาัตถ์จึงหมายถึงความเป็นจริงที่ไม่ขึ้นหรือไม่แปรเปลี่ยนไปตามความคิดหรือความเชื่อของมนุษย์ เช่นไม่ว่าเราจะเชื่อว่าโลกกลมหรือเชื่อว่าโลกแบน โลกก็ยังคงเป็นเช่นเดิม ไม่แปรเปลี่ยนไปตามความเชื่อหรือข้อสรุปของเรา ในอีกแง่มุมหนึ่งปรมาัตถ์ไม่ได้แปรเปลี่ยนไปตามชื่อหรือภาษาที่เรากำหนดให้แก่วัตถุหรือนามธรรมนั้นๆ เช่นก้อนหิน ไม่ว่าเราจะเรียกมันว่า หิน ก้อนหิน ศิลา Stone หรืออะไรก็ตาม มันก็ยังคงเป็นเช่นนั้นเสมอ ไม่แปรเปลี่ยนไปตามความคิดความเชื่อหรือข้อสรุปของเรา เช่น หินมีลักษณะแข็งแต่เปราะ แตกหักได้ ไม่ยืดหยุ่น คุณสมบัติของก้อนหินจึงไม่แปรเปลี่ยนไปตามความคิดความเชื่อของเรา แม้เราจะคิดหรือเชื่อว่าก้อนหินมีความอ่อนนุ่มเหมือนสำลี ก้อนหินก็ยังคงแข็งและไม่มีทางแปรเปลี่ยนเป็นอ่อนนุ่มแบบสำลีตามความคิดของเรา ปรมาัตถธรรมจึงเป็นธรรมที่เป็นวิทยาศาสตร์แท้ๆ ไม่อาจถูกเจือปนด้วยความเชื่อต่างๆที่แฝงเข้ามา เพียงแต่ปรมาัตถธรรมเป็นธรรมที่อยู่นอกเหนือความนึกคิด จึงไม่เป็นที่รู้จักหรือเข้าใจเท่าที่ควร

แม้จะเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจปรมาัตถ์ได้โดยสมบูรณ์ แต่เราพอที่จะใช้การคิดพิจารณาทำความเข้าใจธรรมที่เป็นคู่กับปรมาัตถ์ อันได้แก่บัญญัติ บัญญัติคือถ้อยคำที่มนุษย์กำหนดขึ้นเพื่อใช้สื่อแทนสิ่งต่างๆ บัญญัติจึงหมายถึงถ้อยคำต่างๆไปที่เราใช้กันอยู่ แต่มีข้อน่าสังเกตดังที่ได้กล่าวในบทต้นๆบ้างแล้วว่า เราสามารถใช้ถ้อยคำหรือภาพในใจสื่อถึงสิ่งที่เป็นวัตถุได้ แต่สำหรับนามธรรมแล้วมีเพียงถ้อยคำเท่านั้นที่ใช้ทดแทนได้ ภาพในใจไม่อาจแทนหรือสื่อถึงนามธรรมได้อย่างสมบูรณ์

ข้อที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ เราสามารถใช้บัญญัติสร้างสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงให้มีขึ้นในจินตนาการของเราได้ เช่นเราบัญญัติคำว่าซาตานขึ้นมา ซาตานจึงถูกสร้างขึ้นมาจากด้วยถ้อยคำและภาพในใจประกอบเป็นเรื่องราวต่างๆ ส่วนซาตานจะมีจริงหรือไม่ ไม่มีใครตอบได้

ในทำนองเดียวกัน บัญญัติก็อาจสร้างสีสัน สร้างความเกินจริง สร้างความหมายหรือลักษณะพิเศษที่ต่างไปจากความเป็นจริงได้ เช่นคำว่า พระไตรลักษณ์ คำว่าไตรลักษณ์คือความเป็นจริง 3 ประการของสรรพสิ่ง คือคุณลักษณะที่สรรพสิ่งทั้งหลายไม่อาจคงตัวอยู่ได้อย่างถาวร ต้องเปลี่ยนแปลงไปในที่สุด และไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตนอันเที่ยงแท้ที่ควรเข้าไปยึดว่าเป็นตัวตน ของฉัน เป็นต้น ดังนั้นไตรลักษณ์ ก็คือความเป็นจริงสามประการ ไม่มีความจำเป็นจะต้องเป็นพระไตรลักษณ์แต่ประการใด ดังนั้นเราจะเห็นว่าบัญญัติหรือถ้อยคำสามารถสร้างรสชาติหรือการปรุงแต่งขึ้นในจิตใจของเราได้ เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างและบัญญัติขึ้น โดยมนุษย์มากจนเกินไป

บางคนอาจสงสัยว่าเราต่างก็รู้จักถ้อยคำกันอยู่แล้ว การเข้าใจบัญญัติที่เป็นถ้อยคำซึ่งรู้จักกันคืออยู่แล้วจะมีนัยยะสำคัญต่อการเข้าใจปรมัตถธรรมได้อย่างไร คำตอบก็คือมนุษย์เกือบทั้งโลกรู้ตามความหมายของถ้อยคำ แต่มนุษย์เรามองไม่เห็นการทำงานของจิตโดยรวมในขณะที่คิด เรารู้เรื่องราวในความคิด แต่เรามองไม่เห็นภาพรวมที่ความคิดทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้น คล้ายกับเราดูภาพยนตร์แล้วหลงใหลไปตามเนื้อเรื่องของภาพยนตร์โดยมองไม่เห็นว่าการกำลังนั่งมองสิ่งที่แปรเปลี่ยนบนหน้าจอเท่านั้น การพยายามทำความเข้าใจความจริงเกี่ยวกับเรื่องบัญญัติ จึงเป็นการศึกษาเปรียบเทียบให้รู้ว่าปรมัตถ์เป็นคู่ตรงข้ามกับบัญญัติ แต่การศึกษาข้อจำกัดของบัญญัติเพียงอย่างเดียวยังไม่อาจทำให้จิตใจรู้จัก'ปรมัตถ์' จิตจะรู้จักปรมัตถ์ก็ต่อเมื่อจิตมองเห็นความแตกต่างระหว่างบัญญัติและสิ่งที่ไม่ใช่บัญญัติอย่างชัดเจน ซึ่งนี่เป็นความสามารถพื้นฐานของจิตใจที่ซ่อนอยู่ในคนทุกคน

ข้อจำกัดอีกประการหนึ่งของการที่จิตรู้แต่บัญญัติก็คือ บัญญัตินั้นเจือไปด้วยความหมายซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามประสบการณ์และการตีความของแต่ละคน เมื่อบุคคลพิจารณาธรรมผ่านบัญญัติ จิตสำนึกไม่ได้เห็นหรือรับรู้ตัวสภาวะธรรมอย่างแท้จริง แต่จิตสำนึกถูกเบี่ยงเบนไปรับรู้บัญญัติแทน ตัวอย่างเช่นเราพิจารณาด้วยการคิดว่าขันธุ์ห้าไม่เที่ยง การพิจารณาว่าขันธุ์ห้าไม่เที่ยง เป็นเพียงการรับรู้บัญญัติซึ่งเป็นเพียงแบบจำลองของขันธุ์ห้า และเป็นแบบจำลองของความไม่เที่ยง ในขณะที่ปัญญาอันแท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตสำนึกมองเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของขันธุ์ห้าโดยไม่ผ่านถ้อยคำและภาพในใจ

คนจำนวนมากมีชีวิตอันทนทุกข์และเวทนาอยู่ในโลกจำลองทางความคิด ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากเสียเวลาทั้งชีวิตไปกับการพิจารณาธรรมผ่านแบบจำลองของบัญญัติ ในขณะที่ปัญญาคือการที่จิตสำนึกเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยไม่ผ่านถ้อยคำและภาพในใจ นั่นคือปรมัตถ์สภาวะอันสงบ เรียบง่าย แต่ว่างไว เปี่ยมด้วยพลังและความสุข

สมมุติบัญญัติ ปรมัตถ์บัญญัติ

เราสามารถอธิบายความจริงเกี่ยวกับปรมัตถ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นด้วยการเปรียบเทียบกับสมมุติ สมมุติหมายถึงความจริงโดยเปรียบเทียบ เช่น นาย ก สูงกว่า นาย ข แต่นาย ข สูงกว่า นาย ค ดังนั้นในทรศนะของนาย ก อาจจะมองว่านาย ข เป็นคนเตี้ย ในขณะที่นาย ค อาจจะมองว่านาย ข เป็นคนสูง สมมุติจึงเป็นความเป็นจริงโดยเปรียบเทียบ ในโลกนี้จึงมีความจริงที่เป็นสมมุติอยู่มากมาย เช่น สูงต่ำ ดำขาว เร็วช้า หนาวบาง เป็นต้น ในที่นี้ นาย ข เป็นคนเตี้ยในสายตาของนาย ก แต่กลายเป็นคนสูงในสายตาของนาย ค นี่คือนิยามความจริงโดยสมมุติ

เราสามารถใช้อุณลักษณะของสมมุติมาช่วยอธิบายปรมัตถ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น ปรกติเราพูดว่า ‘ฉันคิด’ ประโยคนี้เราเรียกว่า สมมุติบัญญัติ ลองเปรียบเทียบกับอีกประโยคหนึ่งดังนี้ ‘ความคิดผ่านเข้ามา’ ประโยคแรกนั้นเป็นสมมุติบัญญัติ คือเป็นความจริงเชิงสมมุติ คือสมมุติว่ามีตัวฉัน และสมมุติว่าฉันคือผู้คิด ซึ่งในความเป็นจริงแล้วอาจจะไม่มีฉัน มีแต่ความคิดเรื่องต่างๆผุดโผยอยู่กับความรู้สึกว่าเป็น ‘ฉัน’ ปรากฏขึ้น ประโยค ฉันคิด จึงเป็นความจริงโดยสมมุติ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในสมองอาจเป็นเพียงความคิดหนึ่งผุดขึ้นมาสู่การรับรู้ของสมองส่วนหน้าโดยไม่ตั้งใจ ปรากฏกลายเป็นเราคิด ซึ่งความจริงแล้วเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจคิดเลย แม้แต่น้อย ดังนั้นประโยคที่สองจึงเรียกว่าปรมัตถ์บัญญัติ คือ ถ้อยคำที่ตรงตามอาการที่เกิดขึ้นจริง แม้ประโยคที่ว่า ‘ความคิดผ่านเข้ามา’ อาจจะไม่สามารถใช้สื่อสารได้ชัดเจนนัก แต่จะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในจิตใจได้ดีกว่าประโยคแรก

อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่ ประโยคที่ว่า ‘จิต’ ประโยคนี้เป็นสมมุติบัญญัติที่นิยมพูดกัน แต่เนื่องจากว่าจิตไม่มีรูปพรรณสัณฐานให้สามารถดูได้ มีแต่เพียงสภาวธรรมทั้งหลายที่เป็นอาการของจิตเท่านั้น ดังนั้นการดูจิตที่แท้จริงจึงหมายถึงการรู้สภาวธรรมที่ปรากฏขึ้น ประโยค ‘จิต’ จึงสามารถเขียนใหม่เป็นปรมัตถ์บัญญัติได้ว่า ‘รู้สิ่งที่ปรากฏ’

ตัวอย่างข้างต้นเป็นการศึกษาความจริงโดยเปรียบเทียบ เพื่อให้เข้าใจปรมัตถ์มากขึ้น จะเห็นว่าสมมุติบัญญัติคือความจริงโดยเปรียบเทียบหรือถ้อยความที่ใช้สื่อสารกันได้ ส่วนปรมัตถ์บัญญัติคือถ้อยความที่ใกล้เคียงปรากฏการณ์จริงมากที่สุด ดังนั้นเราจะเข้าใจชีวิตได้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุดโดยการดูปรมัตถ์อาการ คือดูอาการหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงของสภาวธรรมในจิตใจ หรือที่บางท่านนิยมเรียกว่า ‘รู้ตามจริง’

ในทำนองเดียวกันแทนที่ เราจะมองปรากฏการณ์ว่า เราโกรธ เราอาจจะมองเห็นความจริงที่เกิดขึ้นเป็น ความโกรธปรากฏขึ้น หรือความโกรธถูกรู้ หรือความโกรธปรากฏขึ้นในจิตสำนึก หรือ จิตสำนึกสังเกตเห็น ความโกรธ เป็นต้น ตัวอย่างเหล่านี้อาจช่วยให้เรามองเห็นปรากฏการณ์ในจิตได้ใกล้เคียงความเป็นจริงมากขึ้น

ปรมัตตธรรมที่แท้จริง

โดยทั่วไปแล้วเราใช้คำว่า 'ปรมัตต์' ในความหมายว่าธรรมชั้นสูง เพราะโดยพยัญชนะแล้ว ปรมัตต์ มี รากศัพท์มาจากคำว่า บรมหรือ ปรม กับคำว่า อัตถ คำว่า 'ปรม' แปลว่าสูงสุด หรือที่สุด อัตถ แปลว่าความหมาย ดังนั้นคำว่าปรมัตต์จึงแปลตามตัวอักษรหรือพยัญชนะได้ว่า ความหมายสูงสุด จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนส่วนใหญ่ จะเข้าใจความหมายของปรมัตต์ว่าเป็นธรรมชั้นสูง

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีพยัญชนะ ตัวอักษร หรือถ้อยคำใดจะสามารถอธิบายธรรมชั้นสูงได้ ถูกต้องครบถ้วน ธรรมชั้นสูง หรือ โลกุตระธรรม หรือ ภาวนามยยะปัญญาในพุทธศาสนานั้น เป็นปัญญาที่อยู่ นอกเหนือจากสมมุติและบัญญัติซึ่งรวมถึงถ้อยคำและความหมายทั้งหลาย จึงเป็นสิ่งที่จะต้องรู้ได้ด้วยตัวเอง เท่านั้น คำว่ารู้ได้ด้วยตัวเองหรือรู้ได้เฉพาะตนนี้ก็หมายถึงการที่จิตรู้ความเป็นไปของสภาวะธรรมโดยตรง เช่นรู้ สภาวะ(ปัจจุบันขณะ)ของร่างกายและจิตใจโดยไม่ผ่านตัวหนังสือ โดยไม่ผ่านความคิด เพราะความคิดกับ ตัวหนังสือมีมิติเดียวกัน ต่างกันตรงที่ตัวหนังสือคือถ้อยคำที่ปรากฏอยู่บนกระดาษหรือบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ ส่วนความคิดก็คือถ้อยคำที่ปรากฏขึ้นมาในจิต ดังนั้นธรรมชั้นสูงจึงอยู่เหนือถ้อยคำและความหมาย จะแปล ความหมายของคำ'ปรมัตต์'ว่าความหมายสูงสุดไม่ได้ จะต้องแปลว่าเหนือความหมาย เหนือถ้อยคำ จึงจะถูกต้อง จึงจะเรียกว่า 'รู้โดยอรรถ รู้โดยพยัญชนะ' คือรู้ว่าหากพิจารณาตามตัวหนังสือแปลว่าอะไร และรู้ว่าหมายถึง อะไร

โปรดทำความเข้าใจว่าความหมายทุกชนิดล้วนแต่เป็นบัญญัติ บัญญัติย่อมประกอบด้วยถ้อยคำและความหมาย ถ้อยคำคือพยัญชนะที่มนุษย์บัญญัติขึ้นมาคู่กับความหมาย เช่นคำว่า ดี และ good เป็นถ้อยคำหรือ พยัญชนะ เขียนไม่เหมือนกันแต่มีความหมายเหมือนกัน จิตใจสร้างชุดข้อมูลของถ้อยคำและความหมายเก็บไว้ในสมอง ความหมายทุกชนิดจึงเป็นบัญญัติที่จิตใจสร้างขึ้นมา หรือปรุงแต่ขึ้นมา จึงเรียกว่าสังขารปรุงแต่ง ดังนั้นต่อไปเป็นความหมายสูงสุดระดับไหนก็ยังคงเป็นได้เพียงบัญญัติธรรม ไม่ใช่จิตอันอยู่นอกเหนือถ้อยคำ และความหมาย ปรมัตต์จึงเป็นถ้อยคำอันเป็นปริศนาธรรมที่ต้องการจะสื่อให้มนุษย์รู้ถึงธรรมอันอยู่เหนือถ้อยคำ เพราะเราเคยได้ยินกันแต่คำว่าเหนือโลก พ้นโลก แต่เราก็ไม่รู้ว่ามีพ้นโลกเหนือโลกอย่างไร ตอนนี้เราได้ยินคำว่าเหนือถ้อยคำ พ้นไปจากถ้อยคำ ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเลย เพียงแต่เราไม่ได้สังเกตเท่านั้นเองว่าจิตของเราทำงาน โดยไม่ผ่านถ้อยคำอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลาหยิบจับสิ่งของ พอเราสัมผัสและกำลังของแน่นพอแล้วเราก็หยิบยก มันต่อไปตามที่เราต้องการ จิตรู้สัมผัสว่าจับสิ่งของแล้วจึงยกมันขึ้น เพียงแต่กระบวนการเหล่านี้เกิดเร็วมากจน

เราไม่ได้ใส่ใจ และคิดว่ามันเป็นแค่ส่วนหนึ่งของระบบประสาทสัมผัสหรือระบบอัตโนมัติ เวลาที่รู้สึกเมื่อย เราก็ขยับตัวโดยที่ไม่ต้องคิดเลยด้วยซ้ำ ลองสังเกตเวลาที่เรากุ้ยกับเพื่อน ร่างกายจะตอบสนองไปตามสัมผัสโดยที่เกือบจะไม่ได้คิดอะไรเลย เช่น เมื่อย เราก็ขยับ คัน เราก็เกา ร้อน เราก็เปิดพัดลม เป็นต้น

เมื่อญาณจะเกิดขึ้นในจิตของผู้ใดนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้ถ้อยคำและความหมายเลยแม้แต่น้อย จิตมันเห็นจิตเอง เห็นการทำงานของจิตเองโดยตรง เพราะมันเป็นความสามารถพื้นฐานของอายตนะภายในนี้อยู่แล้วที่จะรับรู้ปรากฏการณ์ในจิตได้ ไม่ใช่จะรู้ได้เฉพาะความคิด เมื่อจิตเห็นการทำงานของจิตเองมันก็ไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ต้องใช้ถ้อยคำ ไม่ต้องใช้ความหมาย ปัญหาที่ต้องพึ่งถ้อยคำและความหมายนั้นเป็นได้เพียงปัญญาจากการฟัง และปัญญาจากการคิด ส่วนภาวนามัชยปัญญาไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำและความหมาย จิตมันรู้จิตเฉยๆตรงๆ เมื่อเราแม้แต่ศึกษาธรรมผ่านถ้อยคำและความหมายมันจึงกลายเป็นของยาก ถึงแม้ไม่ยากก็ไม่สามารถเข้าใจ หรือแม้จะเข้าใจได้แต่จิตก็ยังวนเวียนอยู่ในระดับจินตมัชยปัญญาเท่านั้น เพราะคราบใดที่ยังเป็นความรู้ในรูปของถ้อยคำและความหมาย จะเรียกว่าเป็นความหมายทั่วไปหรือความหมายสูงสุดก็ยังเป็นเพียงสมมุติและบัญญัติอยู่วันยังค่ำ จิตใจไม่อาจเห็นสภาวะธรรมที่แท้จริงผ่านถ้อยคำและความหมายได้ ไม่ว่าจะความหมายธรรมดาหรือความหมายขั้นสูงก็ตาม แม้อ่านมาก ศึกษา มากก็ยังไม่รู้ทางไปต่อ แม้อ่านพระไตรปิฎกจนแตกฉานก็ยังคงติดตัน เพราะจิตใจไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่สิ้นความสงสัย ไม่รู้จักอวิชชา ไม่รู้จักว่าญาณปัญญาเป็นเช่นใด

จนเมื่อบุคคลปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง จิตหลุดออกจากพันธนาการของสมมุติและบัญญัติในความคิดได้ชั่วคราว จึงเกิดการมองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จิตมองเห็นรูปกับนามได้ชัดเจน คือเห็นขั้นห้าเป็นครั้งแรก เห็นโดยไม่ผ่านถ้อยคำหรือความคิด เกิดปัญญารู้สภาวะที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าโดยไม่ต้องคิด จิตได้ย่างเข้าสู่ขอบเขตของปัญญาญาณหรือภาวนามัชยปัญญาเป็นครั้งแรก คือจิตรู้สภาวะธรรมโดยตรง รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตโดยตรง ไม่ได้รู้ผ่านความรู้ ไม่ได้รู้ผ่านถ้อยคำหรือความหมายที่เคยอ่านเคยฟังสะสมไว้ในความทรงจำ เช่นนี้จึงเรียกว่าปรมัตถธรรมที่แท้จริง

ชีวิตที่เต็มเปี่ยม

หลายคนอาจประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความรู้สึกเต็มเปี่ยมและภาคภูมิใจในชีวิต การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่หรูหรา ได้รางวัลดีเด่น ได้รับคำชมเชย ได้กำไรก้อนโตจากธุรกิจหรือการเล่นหุ้น ได้สร้างวัดใหญ่โตจนเป็นที่รู้จักทั่วไป สิ่งเหล่านี้อาจนำมาซึ่งความรู้สึกเต็มเปี่ยมและภาคภูมิใจ แต่ความรู้สึกเหล่านี้อาจจบลงในเวลาอันสั้น ความรู้สึกภาคภูมิใจที่เกิดจากปัจจัยภายนอกทั้งหลายย่อมเสื่อมลงไปเพราะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญจากภายนอกที่เมื่อได้รับมาแล้วย่อมเสื่อมหรือเฉาไปในที่สุด

จึงมีคำถามตามมาว่าคนที่ยากจน คนที่มีชีวิตยากลำบาก คนที่ไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน คนที่เป็นผู้ใช้แรงงาน เป็นเกษตรกร เป็นพนักงานเสิร์ฟในร้านอาหาร หรือคนที่เลือกทางเดินชีวิตที่เรียบง่าย มีชีวิตอย่างพอเพียง ไม่มีบ้านใหญ่โตหรือทรัพย์สินมีค่า จะสามารถมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมและภาคภูมิใจโดยไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกได้หรือไม่ ความรู้สึกเต็มเปี่ยม สงบและสันติในชีวิตจำเป็นจะต้องขึ้นอยู่กับเงินทองและความสำเร็จภายนอกเสมอไปหรือไม่ หรือเป็นเพียงเพราะเรายังไม่รู้จักรักชีวิตดีพอ

แท้จริงแล้วการมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมไม่เหมือนกับความรู้สึกภาคภูมิใจในบางเรื่องหรือบางโอกาส ไม่ใช่ความรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จหรือได้รับการยกย่องสรรเสริญจากสังคมรอบข้าง แม้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีความคล้ายคลึงกันอยู่บ้างก็ตาม แต่ความภาคภูมิใจที่เป็นความรู้สึกจากการประสบความสำเร็จนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากปัญญาแต่เกิดจากการได้มาซึ่งปัจจัยภายนอกหรือได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ส่วนความรู้สึกเต็มเปี่ยมอีกชนิดหนึ่งเกิดจากการทำงานอย่างเต็มที่ของจิตใจ มีความเปิดโล่ง อิสระ มีความว่างไวและมีความใส่ใจในรายละเอียดของสถานะที่จิตใจกำลังเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการล้างจาน ทำงานบ้าน ทำงานออฟฟิศ จิตใจสามารถซึมซาบอยู่ในทุกขณะของชีวิต มีความใส่ใจอันเต็มเปี่ยมในสิ่งที่ทำ มีปัจจุบันขณะที่เป็นหนึ่งเดียว แม้ความคิดอาจจะยังคงวนวายอยู่กับงานประจำบ้างแต่จิตสามารถมีความสงบสันติและดื่มด่ำกับปัจจุบันขณะได้ในเวลาเดียวกัน

ชีวิตของคนเรานั้นดำเนินเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งการสนองตอบทางความพอใจ อาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของ เงินทอง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง แต่นั่นไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน เมื่อได้ครอบครองสิ่งใดสิ่ง

หนึ่ง ความสุขที่เกิดจากการครอบครองหรือได้มานั้นจะอยู่กับเราเพียงไม่นานก็จางหายไป เพียงไม่กี่วัน ความสุขที่เคยมีก็ลดน้อยลง จากนั้นก็จะเกิดความอยากได้สิ่งใหม่ต่อไปไม่มีวันจบ

การมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมอาจไม่ต้องพึ่งพาวัตถุเพื่อเข้าถึงความงามเสมอไป แต่จิตที่เป็นอิสระจะเข้าถึงสถานะที่ลึกซึ้งและงดงามได้ด้วยตัวจิตเอง ความงามที่ไร้วัตถุเกิดจากการที่จิตซึมซาบค้ำอยู่ในแต่ละขณะของจิต ค้ำอยู่ในความแปรเปลี่ยนของจิตเอง ไม่มีการคืนรนจากสถานะหนึ่งไปสู่อีกสถานะหนึ่ง จิตใจจึงปิดและอ้อมเอิบโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุอันเป็นที่ตั้งของความงาม ดังนั้นไม่ว่าคุณจะทำจนสักเพียงไร มีชีวิตที่สมถะสักเพียงไหน ชีวิตจะยังคงเต็มเปี่ยมและเต็มไปด้วยพลังของความสงบและความงาม

อีกด้านของชีวิตที่เราไม่ค่อยได้คำนึงถึงก็คือความทุกข์ในวัยชรา จากวัยทำงานที่เคยมีกิจกรรมและการคืนรนสร้างรายได้ตลอดทั้งวัน เคยมีผู้คนแวดล้อมมากมายทั้งครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน กลายมาเป็นชีวิตที่เงียบเหงาจากการที่ถูกหลานแยกครอบครัวออกไป ความสุขที่เคยมีจากหน้าที่การงานก็ค่อยๆลดน้อยลง ร่างกายที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุม โรคภัยที่คอยสร้างความทุกข์และความเสื่อมโทรมทางใจก็มากขึ้น อารมณ์ก็อาจจะอ่อนไหวและแปรปรวนมากขึ้น ความรู้สึกเต็มเปี่ยมและความภาคภูมิใจในชีวิตจะลดน้อยลงทุกขณะ คนชราจำนวนมากจึงมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความเงียบเหงาและว่างเปล่า ทำให้เกิดคำถามตามมาว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่คนชราจะยังคงมีความสุข กอปรไปด้วยความรู้สึกเต็มเปี่ยม และมีความมั่นคงทางอารมณ์อันเนื่องมาจากการเข้าใจชีวิตและเข้าใจโลกอย่างลึกซึ้ง หรือเข้าถึงสถานะอันละเอียดลึกซึ้งที่สุดของจิตใจ

วัยชราควรจะเป็นวัยที่ได้พักผ่อน มีความสุขกับลูกหลาน ได้สัมผัสกับความสงบสุขอันแท้จริงของชีวิต มีความสามารถที่จะปล่อยวางมากขึ้นตามวัยและประสบการณ์อันยาวนาน แต่ในความเป็นจริงกลับไม่ค่อยเป็นเช่นนั้น คนชราจำนวนมากมีชีวิตอยู่ด้วยความเงียบเหงา กังวล เครียด เมื่อเพื่อนหรือพี่น้องในวัยเดียวกันค่อยๆ ล้มหายตายจากไป คนชราอาจต้องอยู่ท่ามกลางความว้าเหวแม้จะมีวัตถุสิ่งของอำนวยความสะดวกมากมายก็ตาม ความสำเร็จในวัยทำงานและทรัพย์สินทั้งหลายที่มีไม่อาจปิดเป่าความเหงาและความว่างเปล่าออกไปจากจิตใจได้ ซึ่งนั่นหมายถึงการขาดภูมิปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ควรจะได้เรียนรู้ตั้งแต่ในวัยเยาว์หรือวัยหนุ่มสาว เมื่อถึงวัยชรา คนจำนวนมากแก่เกินกว่าที่จะยอมรับหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่อยู่นอกเหนือความคิดและความเชื่อเดิมๆ และยังคงเต็มไปด้วยทัศนคติหรืออคติที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

ปัญญาญาณที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั่นคือปัญญาที่เป็นการทำงานพื้นฐานของจิตใจซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคน คือปัญญาที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานยิ่งกว่าการคิด การคิดเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน แต่ปัญญาพื้นฐานนั้นเรียบง่าย ไม่ลุ่มไปตามความคิดและความทรงจำ เราจึงควรจะเรียนรู้และฝึกฝนให้รู้จักปัญญาพื้นฐานของชีวิตก่อนที่จะถึงวัยชรา เพื่อที่ว่าชีวิตจะได้พบกับความสงบและสันติสุขในบั้นปลายของชีวิต มีความเต็มเปี่ยมอยู่เสมอแม้จะต้องใช้ชีวิตในวัยชราเพียงลำพังก็ตาม

ไม่ว่าเราจะเคยประสบความสำเร็จในชีวิตสักเพียงใด สุดท้ายคนที่เรารักย่อมตายจากเราไปทีละคน ทั้ง ทรัพย์สิ้น ปัญญาความคิดและเหตุผลไม่อาจจัดความเหงานในวัยชราลงได้ มีแต่เพียงปัญญาญาณเท่านั้นที่จะช่วยให้เรายังคงมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมอยู่เสมอ เพราะความละเอียดลึกซึ้งและคัมค้ำของวิหารธรรมย่อมปรากฏแก่จิตที่เป็นอิสระจากความคิด เมื่อจิตไม่ถูกรอบงำจากความคิด จิตจะมีช่วงเวลาของผัสสะที่ยาวนานพอจนมีสมาธิในผัสสะตามธรรมชาติ จิตใจมีความสงบอันเกิดจากการคัมค้ำในปรমัตถ์สภาวะ แม้ต้องนั่งอยู่ในสวนหลังบ้านเพียงคนเดียวในวัยชราก็จะไม่รู้สึกเจ็บเหงา เพราะจิตใจมีความตั้งมั่น มีสมาธิและคัมค้ำกับทุกๆ การเคลื่อนไหวของจิต แม้ในกรณีเลวร้ายที่สุดที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่สามารถพูดคุยกับลูกหลาน แต่จิตใจของผู้รู้ปรมัตถ์จะไม่รู้สึกเหงาอีกเลยตลอดชีวิต

ความลับของชีวิต

ความลับพื้นฐานที่สุดของชีวิตก็คือ การไม่รู้จักปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ถูกซ่อนอยู่นอกเหนือความคิด สามารถกล่าวได้อีกหนึ่งว่า อวิชชาคือการไม่รู้ว่าจะไม่รู้อะไร นี่เป็นความลับที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของทุกคนบนโลก ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษา ทุกเพศและทุกวัย ความลับนี้ไม่เกี่ยวกับความโง่หรือฉลาดทางการคิด ไม่เกี่ยวกับประสบการณ์หรือค้อยประสบการณ์ แต่มันเป็นผลจากวิวัฒนาการตามธรรมชาติ ในการที่สมองจะสร้างโลกจำลองของระบบความคิดที่ซับซ้อนขึ้นมาได้ จิตใจต้องสูญเสียความสามารถอันเรียบง่ายดั้งเดิมไป นั่นคือความสามารถในการรู้โดยตรงไปตรงมาของจิต คือการรู้ที่ไม่ผ่าน โลกจำลองทางความคิด เป็นการรู้ที่เป็นอิสระจากการตีความของปัจเจกบุคคลและการให้คุณค่าทางสังคม ปัญญาพื้นฐานของจิตนั้นเป็นการรู้ ไม่ใช่ความรู้ การรู้เป็นกระบวนการที่เป็นอิสระจากการสังสมข้อมูลและความรู้ต่างๆ ซึ่งอาจจะถูกหรือผิด หรือเอนเองไปตามทัศนคติ การตีความและการให้คุณค่าทางสังคม

การรู้จึงเป็นปัญญาอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำ ไม่ต้องพึ่งพาภาพในใจ จิตหรือจิตสำนึกสามารถรู้ทุกกริยาอาการภายในจิตโดยวิธีพื้นฐานเดียวกับการรู้สึกร้อน โดยไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำ การรู้โดยตรงของจิตยังช่วยให้เราเห็นกระบวนการพื้นฐานของความคิดอีกด้วย เช่นจิตกำลังรู้ลมหายใจ มีสติสมาธิตั้งมั่นในการรู้ลมหายใจ เมื่อความคิดเกิดขึ้น จิตที่เป็นอิสระจะรับรู้ทั้งถ้อยคำและความหมาย จิตจึงไม่หลงไปตามความหมายโดยถ่ายเดียว

ปรมาัตถธรรมจึงไม่ใช่การรู้สิ่งใหม่อันมหัศจรรย์ ไม่ใช่การบรรลุธรรมที่ไม่มีในตน ไม่ใช่สภาวะพิเศษที่ไม่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เป็นการรู้ลึกเข้าไปถึงกระบวนการพื้นฐานทางจิตใจ ไม่ใช่การรู้ลึกด้วยการคิดวิเคราะห์ทางเหตุผล แต่เป็นการรู้ลึกด้วยการสังเกตหรือด้วยการรู้ที่เป็นความสามารถพื้นฐานที่สุดของจิตอันได้แก่ ญาณฐานขั้น

เราต้องเข้าใจก่อนว่า จิตสำนึกไม่ใช่ความคิด ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่ประสาทสัมผัส และไม่ใช่ผัสสะที่ปรากฏหรือรับรู้ได้ภายใต้ความตั้งใจ แต่จิตสำนึกคือพื้นที่ว่างที่สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นปรากฏขึ้น ความคิดเป็นสิ่งที่มาปรากฏในการรับรู้ของจิตสำนึก อารมณ์คือสิ่งที่มาปรากฏในการรับรู้ของจิตสำนึก สัมผัสทั้งหลายคือสิ่งที่มาปรากฏในการรับรู้ของจิตสำนึกเช่นกัน จิตสำนึกจึงเป็นพื้นที่โดยสมบูรณ์ของจิตเท่านั้น ความจริงแล้วจิตสำนึกทำงานเชื่อมโยงกับจิตใต้สำนึกหรือจิตทั้งหมดอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามจิตสำนึกจะมีความว่องไวในการสังเกตได้ก็ต่อเมื่อจิตสำนึกเป็นอิสระและไม่ถูกรบกวนด้วยกระบวนการอัตโนมัติของสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง'ความคิด'

จิตสำนึกจะว่องไวขึ้นเมื่อเราหัดสังเกตสิ่งที่ถูกรู้โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการอัตโนมัติ ตั้งแต่เด็กจนโต จิตสำนึกของปัจเจกบุคคลไม่เคยเป็นอิสระจากสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อความคิดปรากฏ จิตสำนึกไม่เคยเป็นอิสระจากความคิด เมื่ออารมณ์ปรากฏ จิตสำนึกไม่เคยเป็นอิสระจากอารมณ์ เมื่อใดก็ตามที่จิตสำนึกมองเห็นพันธนาการ เห็นความขัดแย้งและการต่อสู้ดิ้นรนของสิ่งที่ปรากฏหรือสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อนั้นจิตสำนึกจึงจะรู้จักปัญญาญาณอันเป็นความสามารถพื้นฐานของจิตที่เป็นอิสระจากสิ่งที่ถูกรู้ หรือที่เรียกว่าปราศจากอุปาทาน

วิภังคะ

มีผู้กล่าวว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการแยกแยะ โดยมีชื่อเรียกว่าวิภังคะ ซึ่งหมายถึงการคิดแบบแยกแยะ แยกย่อยลึกลงไป ในรายละเอียด เช่นการพิจารณาว่าชีวิตประกอบด้วยอะไรบ้าง เมื่อได้คำตอบว่าชีวิตประกอบด้วยขั้นห้าแล้วจึงแยกแยะต่อไปอีกว่าขั้นแต่ละขั้นมีลักษณะเช่นไร ทำงานอย่างไร มีส่วนประกอบแยกย่อยอะไรบ้าง เป็นต้น วิภังคะจึงเป็นแนวคิดหรือแนวทางที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับชาวพุทธทั่วโลก เพราะมีลักษณะเช่นเดียวกับแนวการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์

แต่สิ่งสำคัญที่เรายังไม่เข้าใจก็คือ การแยกแยะที่สมบูรณ์จนเกิดปัญญาที่แตกต่างได้จะต้องเป็นการแยกแยะในปรมาัตถสภาวะ คือการที่จิต(สำนึก)เห็นการทำงานแต่ละส่วนของจิตอย่างชัดเจน โดยเฉพาะหน้า ไม่ใช่การวิเคราะห์แยกแยะด้วยความรู้หรือความคิดเพียงอย่างเดียว ดังเราจะเห็นได้จากความจริงที่ว่า ชาว

พุทธส่วนใหญ่ต่างก็ได้ฟังธรรมกันตั้งแต่เด็กจนกระทั่งแก่ชรา เคยสงสัย เคยคิด เคยพิจารณาแยกแยะธรรมกันมามากมาย บางคนใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตทุ่มเทให้กับการศึกษาค้นคว้าธรรม แต่กลับไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในภายในอย่างแท้จริงทั้งๆ ที่มีความรู้ทางธรรมอยู่มากมาย นั่นก็เป็นเพราะเรารู้จักการวิเคราะห์และแยกแยะข้อธรรมผ่านแบบจำลองทางความคิดหรือที่เรียกว่าสมมุติบัญญัติเพียงอย่างเดียว เราไม่เคยรู้จักหรือแยกแยะสภาวะธรรมในปรมัตถ์สภาวะอันเรียบง่าย จิตใจจึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ไม่สามารถกำจัดความสงสัย ไม่สามารถขจัดความไม่รู้หรืออวิชชาได้สำเร็จเลย

บางคนอาจจะแย้งว่าถ้าไม่แยกแยะด้วยความรู้ที่รู้เรียนมาจะแยกแยะธรรมอันลึกซึ้งและซับซ้อนอย่างถูกต้องได้อย่างไร คำตอบคือการใช้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้จิตเห็นสภาวะธรรมโดยตรงได้เพราะความรู้นั้นเป็นแบบจำลองชนิดหนึ่ง ซึ่งแน่นอนว่าแบบจำลองจะไปบังคับการรู้โดยไม่ผ่านแบบจำลอง ดังคำโบราณที่ว่า บัญญัติบังปรมัตถ์ บัญญัติก็คือถ้อยคำทั้งหลายที่เกิดขึ้นในรูปของความคิด ปรมัตถ์คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตในปัจจุบันขณะ เช่น ความรู้สึกที่จมูกขณะหายใจ อากาศทะยานอยากของจิตเป็นต้น บัญญัตินั้นจะปรากฏแทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของชีวิต เช่น ขณะนั่งลงบนเก้าอี้ อาจเกิดความคิดในทันทีว่า นุ่มจัง สบายจัง หลังจากนั้นความคิดอื่นๆ อาจเกิดตามมาอีกมากมาย แทนที่จิตจะรับรู้ความรู้สึกสัมผัสขณะนั่งเก้าอี้โดยตรงไปตรงมาและชัดเจน จิตกลับถูกแทรกแซงด้วยการปรากฏขึ้นของความคิดและอารมณ์ต่างๆ ที่ตามมา ด้วยเหตุนี้ครูบาอาจารย์จึงสอนเรื่องบัญญัติบังปรมัตถ์เพื่อเตือนให้ตระหนักว่าความรู้ของเราที่บังคับจิตจากการรู้เห็นสภาวะธรรมโดยตรง

การรู้สิ่งใดก็ตามที่เป็นความรู้โดยผ่านการคิดวิเคราะห์ยังไม่ใช่การรู้ในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เพราะแม้ความคิดจะรวดเร็วสักเพียงใด แต่ความคิดก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ชนิดหนึ่ง สิ่งที่ถูกรู้ตัวที่สองย่อมดึงความสนใจของจิตไปจากสิ่งที่ถูกรู้ตัวที่หนึ่งเสมอ ยกตัวอย่างเช่นจิตกำลังรู้ลมหายใจเข้า เกิดมีความคิดหรือถ้อยคำปรากฏแทรกขึ้นมาว่า 'หายใจเข้า' การปรากฏของความคิดจะดึงความสนใจของจิตไปจากการรู้ลมหายใจในทันที ดังนั้น แทนที่จิตสำนึกจะมองเห็นสภาวะธรรมขณะรู้ลมหายใจอย่างชัดเจน ความคิดกลับเข้ามาแทรกและทำให้การรู้ลมหายใจสะดุดลง ยิ่งความคิดเข้ามาแทรกบ่อยและนานเพียงใด โอกาสที่จิตจะสังเกตเห็นปรมัตถ์อาการของลมหายใจโดยไม่ถูกรบกวนยิ่งน้อยลงเพียงนั้น

การแยกแยะที่สมบูรณ์จึงต้องเป็นการแยกแยะโดยการสังเกต เพราะการสังเกตเป็นกระบวนการพื้นฐาน (ปฐมภูมิ) ที่สุดของจิตใจ การคิด การวิเคราะห์ทั้งหลายเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและไม่ใช่กระบวนการพื้นฐานที่สุดของจิตใจ กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ไม่มีคุณสมบัติและไม่มีความสามารถในการสังเกตแยกแยะ(รู้)สภาวะธรรม การสังเกตหรือการรู้ที่ไม่มีผู้รู้จึงเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สุดของจิตที่มีความสามารถในการสังเกตแยกแยะสภาวะธรรม

แม้ว่าเราจะสะสมความรู้ทางโลกและทางธรรมไว้มากมายเพียงใดก็ตาม แต่โปรดจำไว้ว่า ไม่มีใครและไม่ใช่ 'เรา' หรือ 'ตัวฉัน' ที่มีความสามารถรู้แบบแยกแยะในจิตได้ แต่เป็นจิตต่างหากที่เป็นผู้รู้แบบแยกแยะ 'ตัว

ฉัน'จนหมดเปลือก นั่นจึงเป็นการแยกแยะที่แท้จริง คือการศึกษาที่แท้จริงของชีวิต และไม่ว่าชาติหน้าจะมีหรือไม่ก็ตาม หากเรายังไม่รู้จักรักรมัตต์สภาวะในชาตินี้ นั่นหมายความว่าเรายังไม่รู้จักรักรมัตต์อย่างแท้จริง ยังไม่รู้จักรักรมัตต์อย่างแท้จริง

โลกยุคพระศรีอารีย์เป็นอย่างไร

เราเคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่า ในเมื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าลึกลับและเป็นอภิปรัชญา เป็นที่สวดของธรรมที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาแล้ว จะยังมีคำสอนอื่นใดที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าปรมาตมธรรมจนสามารถทำให้คนทั้งโลกเกิดมีความสุขในยุคห้าพันปีให้หลังได้อย่างไร คำตอบก็คือ จะไม่มีคำสอนที่ลึกซึ้งกว่าแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้า ในอีกห้าพันปีข้างหน้า ถ้าอย่างนั้น โลกยุคพระศรีอารีย์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร มีความหมาย มีนัยยะและความเป็นไปได้อย่างไร

ความจริงแล้วไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าจะเล็งเห็นถึงโลกอุดมคติในวันข้างหน้า แต่ผู้ที่ได้ญาณรู้สมมุติ รู้บัญญัติ รู้ปรมาตมแล้วย่อมเห็นธรรมชาติของปัญญาญาณที่ซ่อนอยู่ในคนทุกคน ย่อมเห็นเช่นเดียวกันว่าอุปสรรคสำคัญที่ขวางกั้นไม่ให้คนทั่วไปรู้จักรักรมัตต์ของจิตอันลึกซึ้งไม่ใช่ความยากของธรรม แต่เป็นการไม่รู้จักรักรมัตต์จริงของความคิดและความเชื่อทั้งหลายของมนุษย์เอง แต่หากเวลาผ่านไปท่ามกลางความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความเชื่อในทุกศาสนาจะเสื่อมคลายลงแม้จะใช้เวลาอันเป็นพันปีก็ตาม ในขณะเดียวกัน เมื่อความรู้เกี่ยวกับปัญญาญาณได้ถูกเผยแพร่ไปยังคนหมู่มาก โดยเฉพาะเมื่อความรู้เกี่ยวกับปรมาตม ธรรมหรือปัญญาญาณที่อยู่นอกเหนือถ้อยคำได้เผยแพร่ไปยังนักวิชาการทั่วโลก ก็จะเกิดศาสตร์ใหม่ที่สอดคล้องกับแก่นแท้ทางพุทธศาสนาจนกลายเป็นความรู้และวิชาที่ได้รับการยอมรับในระบบการศึกษาทั่วโลกว่ามนุษย์ทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนาจำเป็นต้องเรียนรู้และเข้าใจข้อจำกัดของความคิด ศึกษาและปฏิบัติเพื่อค้นหาปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิด(ปรมาตมธรรม)เช่นเดียวกับการเรียนในมหาวิทยาลัย เมื่อนั้นเมล็ดพันธุ์แห่งสันติสุขที่ยั่งยืนก็จะเริ่มแพร่กระจายไปทั่วโลก เพราะปรมาตมธรรมกลายเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนทั่วโลกจะต้องเรียนรู้ตั้งแต่วัยเยาว์ว่าระบบความคิดคืออะไร มีข้อจำกัดอย่างไรและปัญญาที่สมบูรณ์ในระดับต่อไปของมนุษย์เป็นเช่นไร ลองคิดดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กประถมได้เรียนเกี่ยวกับข้อจำกัดของความคิด และทำการทดลองเพื่อค้นหาว่าอะไรคือปัญญาที่อยู่นอกเหนือการคิด โดยที่เด็กเหล่านั้นไม่จำเป็นต้องมีความคิดในการตัดกิเลสหรือหวังไกลไปถึงนิพพานแม้แต่แต่น้อย เมื่อนักวิทยาศาสตร์และนักการศึกษาทั่วโลกหมดข้อโต้แย้งและยอมรับว่าความคิดเป็นเพียงปัญญาเสมือนและมีข้อจำกัดในการเข้าถึงความงามและความดี ตลอดจนยอมรับว่าเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนที่จะต้องค้นหาด้วยตัวเองว่าปัญญาที่อยู่นอกเหนือความคิด

เป็นเช่นไร เมื่อนั้นคนทั้งโลกก็จะมีโอกาสได้ค้นพบปัญญาญาณที่พระพุทธเจ้าอยากให้นุชนุษย์ทั้งหลายได้ค้นพบ เช่นเดียวกับพระองค์

ประเด็นหนึ่งที่เราไม่ค่อยตระหนักกันก็คือ การชูประเด็นแต่เรื่องนิพพานนั้นทำให้ศาสนาพุทธ กลายเป็นเรื่องไกลตัวไปโดยปริยาย เพราะคนส่วนใหญ่มองว่า นิพพานเป็นเรื่องยากหรือเป็นเรื่องที่คนธรรมดาทั่วไปไม่สามารถเข้าถึงได้ โดยเฉพาะความเชื่อที่ว่า การจะเข้าถึงนิพพานได้นั้นจะต้องสะสมบุญบารมีมาหลายร้อยหลายพันชาติยิ่งทำให้คนจำนวนมากไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติธรรมเพราะคนจำนวนมากกลับคิดไปว่าในเมื่อต้องสะสมบุญบารมีอีกตั้งหลายร้อยหลายพันชาติ ก็ขอทำเรื่องอื่นที่ให้ผลเร็วในชาตินี้ก่อน เช่นพอใจที่จะใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานและมุ่งมั่นหาความสำเร็จทางโลกให้กับชีวิตก่อน รอให้แกมีเงินเยอะแล้วค่อยทำบุญสะสมบุญบารมีก็ได้

แม้แต่เรื่องปฏิบัติธรรมอื่นๆ ก็ยังมักจะสอนกันว่าการจะได้มรรคได้ญาณนั้นจะต้องเคยทำมาในชาติก่อนๆ ต้องสะสมบุญบารมีมามากเช่นกันจึงจะได้มรรคได้ผล ความคิดแบบนี้ยิ่งทำให้คนจำนวนมากทอดทิ้งหรือมองไม่เห็นความเป็นไปได้ที่จะเข้าถึงปัญญาทางศาสนาพุทธได้เลย ดังเช่นที่มีชาวต่างชาติจำนวนมากเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานหลายๆปีแต่ไม่สามารถค้นพบปัญญาญาณใดๆที่แตกต่างไปจากการ พุคตี ทำดี คิดดี และการปล่อยวางเลย และเมื่อทุ่มเททั้งสมาธิเป็นเวลาหลายปีก็ยัง ไม่พบความสงบนิ่งอันใดก็จะได้รับคำตอบว่า ต้องปฏิบัติเพื่อสะสมบุญบารมีไว้ก่อน ก็ทำให้คนจำนวนมากทอดทิ้งและเลิกราไปในที่สุด การอ้างเรื่องสะสมบุญบารมีจึงใช้ได้กับเฉพาะคนที่เชื่อเรื่องชาติหน้าหรือคนที่ชอบทำบุญเท่านั้น แต่ใช้ไม่ได้ผลกับคนรุ่นใหม่ ยิ่งบอกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นหนทางที่ต้องตัดขาดจากความสนุกสนานทั้งหลายด้วยแล้ว คนจำนวนมากยังไม่อยากใส่ใจเรื่องการปฏิบัติธรรมเอาเสียเลย เพียงแต่ทำบุญหรือนั่งสมาธิเพียงเพื่อจะได้ผลบุญไปช่วยให้หน้าที่ การงานก้าวหน้าเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้วปัญญาญาณหรือโลกกุตระธรรมนั้นเริ่มต้นตั้งแต่ญาณหนึ่งเป็นต้นไป แม้จะยังไม่ได้นิพพานแต่ก็ถือว่าได้ก้าวเข้าสู่ขอบเขตของภวานามัชยปัญญาหรือปัญญาที่อยู่นอกขอบเขตของความคิดเพียงอย่างเดียว โลกอุดมคติในยุคพระศรีอริยจึงหมายถึงโลกที่คนส่วนใหญ่ได้สัมผัสกับวิปัสสนาญาณอันเรียบง่าย มีพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ที่สมดุล สามารถใช้ประโยชน์จากปัญญาความคิดอย่างเต็มที่ในขณะที่เดียวกันก็มีปัญญาญาณอันละเอียดลึกซึ้งและงดงามที่จะช่วยป้องกันจิตสำนึกของมนุษย์จากการกระทำตามสัญชาตญาณอันได้แก่ความเห็นแก่ตัวหรือการเอาตัวรอดเพียงอย่างเดียว

การรู้ญาณหรือปัญญาญาณนั้นเป็นการปฏิวัติในภายในของปัจเจกบุคคลอย่างสิ้นเชิง ระบบความคิดของบุคคลจะเปลี่ยนไปอย่างมากมาย เมื่อคนจำนวนมากเปลี่ยนไป วัฒนธรรมของสังคมโลกก็จะเปลี่ยนไป ระบบเศรษฐกิจในยุคสองพันปีข้างหน้า จะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เช่นเดียวกับที่การแบ่งชั้นวรรณะเคยเป็นเรื่องธรรมดาในสมัยโบราณ แต่เป็นความป่าเถื่อนในมุมมองปัจจุบันของเรา ในทำนองเดียวกัน เศรษฐกิจทุนนิยมของเราในปัจจุบันอาจกลายเป็นความเห็นแก่ตัวหรือเป็นความไม่เท่าเทียมที่ยอมรับไม่ได้สำหรับมุมมองในโลกสองพันปีข้างหน้า เช่น ระบบเศรษฐกิจในอนาคตอาจใช้เงินสกุลเดียว ไม่มีการซื้อขายล่วงหน้าสินค้าต้องห้าม ไม่มีการเก็งกำไรสินค้าพลังงาน(เช่นน้ำมัน) เปลี่ยนจากระบบทุนนิยมเป็นระบบเศรษฐกิจแบบประชานิยม

ค่านิยมใหม่เหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอยู่แล้วในอนาคตเมื่อมนุษย์ค่อยๆ เรียนรู้จากความผิดพลาดและมีพัฒนาการทางสังคมที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามสังคมในอนาคตก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยจิตสำนึกและปัญญา ความคิดที่มนุษย์มีอยู่ในปัจจุบัน เพราะทุกสิ่งดำเนินไปด้วยกลไกแห่งการแสวงหาผลประโยชน์สูงสุดขององค์กรมากกว่าผลประโยชน์ส่วนรวมหรือความถูกต้อง แต่สังคมในอนาคตจะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์พัฒนาภูมิปัญญาจากปัญญาความคิดเพียงอย่างเดียวไปสู่ปัญญาที่สมดุลระหว่างการใช้ความคิดและปัญญาญาณ

ส่วนสันติภาพโดยรวมของโลกจะมีขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อความเชื่อทั้งหลายจางหายไป สมมุติทั้งหลายอันได้แก่ ชาติพันธุ์ ศาสนาที่เป็นความเชื่อต่างๆ จางลง เมื่อมนุษยชาติมีปัญญารู้จักโทษภัยของการมีชีวิตอยู่ในโลกจำลองทางความคิด และตระหนักถึงการมีอยู่และความงดงามของปัญญาญาณที่แทรกอยู่ระหว่างช่องว่างของความคิด เมื่อนั้นมนุษย์จึงสามารถอยู่ร่วมกันโดยสันติภาพอย่างแท้จริง ไม่มีใครในโลกสามารถทำให้คนส่วนใหญ่ตัดกิเลสหรือทำให้มนุษย์อื่นแก่หมาไปให้หลังจากถูกตบแค้นช้ำได้ แต่เมื่อมนุษย์ส่วนใหญ่รู้จักปัญญาญาณอันเรียบง่าย มนุษย์จะสร้างสรรค์สังคมที่เป็นอิสระจากแรงผลักดันของสัญชาตญาณ ความคิดและความเชื่อ รวมถึงโลกจำลอง(virtual world) ทั้งหลายได้เอง สังคมในอนาคตจึงไม่ใช่สังคมที่ผู้คนพยายามเป็นคนดี แต่เป็นสังคมที่มนุษยชาติเริ่มเข้าใจผลเสียหรือผลข้างเคียงอันเนื่องมาจากวิวัฒนาการทางความคิดแล้วหาทางที่จะเป็นอิสระจากการครอบงำเบ็ดเสร็จของโลกจำลองทางความคิด

แต่สันติสุขในโลกยุคพระศรีอารีย์จะเกิดเองไม่ได้ แม้ว่าคนส่วนใหญ่ในอนาคตจะเลิกยึดมั่นกับความเชื่อเดิมๆ แต่สังคมนมนุษย์จะยิ่งซับซ้อนขึ้นตามการดิ้นรนแข่งขัน มนุษย์จะพัฒนาความคิดและระบบเศรษฐกิจใหม่ที่ซับซ้อนขึ้นตามสภาพการดิ้นรนแข่งขัน แต่ไม่ว่าความคิดจะซับซ้อนสักเพียงใดก็ยังเป็นได้เพียงปัญญาที่อยู่ในขอบเขตของแบบจำลองทางความคิดอยู่เช่นเดิม เราจึงต้องวางรากฐานของปัญญาญาณเสียตั้งแต่วันนี้ เพื่อที่ว่าเมื่อคนรุ่นใหม่ในอนาคตจะได้มีโอกาสรู้จักปัญญาญาณตั้งแต่ยังอายุน้อยๆ เราอาจไม่ตระหนักว่าเราได้เกิดมาในยุคที่เหมาะสมต่อการค้นพบปัญญาญาณเป็นอย่างยิ่ง เพราะเราไม่ต้องดิ้นรนต่อสู้กับภัยธรรมชาติดังเช่นคนสมัยก่อน ไม่ต้องเจอกับสงครามการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์อันป่าเถื่อนเช่นในสมัยโบราณ ไม่ต้องเป็นทาสที่ถูกเขี่ยนตี เราจึงควรใช้โอกาสที่มีค้นหาว่าปัญญาญาณที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของเราเป็นเช่นไร เมื่อชีวิตได้สัมผัสกับปัญญาญาณ บังเอิญบุคคลจึงจะรู้ว่าชีวิตที่แท้จริงเป็นเช่นไร ความงดงามที่ไร้ถ้อยคำและวัตถุเป็นเช่นไร โลกจะเข้าสู่สันติภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อมนุษยชาติโดยรวมรู้ข้อจำกัดของความคิด และรู้ว่าปัญญาที่ไม่ผ่านการคิดเป็นเช่นใด นั่นคือโลกยุคพระศรีอารีย์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

หลายคนอาจคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นไปได้แต่ในความเป็นจริง แนวโน้มเหล่านี้กำลังเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ความเชื่อของทุกศาสนากำลังเสื่อมลง ไม่มีใครสามารถหยุดยั้งความเสื่อมลงของความเชื่อในศาสนาทั้งหลายได้ ไม่เพียงแต่ศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น แต่ความเชื่อในทุกศาสนาจะเสื่อมคลายลงอย่างช้าๆ ในขณะที่เดียวกันความรู้เกี่ยวกับปัญญาญาณจะค่อยๆ แพร่หลายออกไปในฐานะปัญญาใหม่ของมนุษย์โดยไม่จำกัดเชื้อชาติหรือ

ศาสนา เมื่อนั้นสังคมโลกก็จะก้าวเข้าสู่ขอบเขตปัญญาใหม่ที่จะนำพาสันติสุขมาสู่ปัจเจกบุคคลและมนุษยชาติโดยรวม

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

ความจริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่าย เพราะเป็นการเข้าไปรู้ เข้าไปสังเกตสภาวะธรรมที่มีอยู่แล้วในจิตใจ เพียงแต่สภาวะธรรมเหล่านี้ถูกปิดบังอยู่ด้วยการทำงานอันรวดเร็วและต่อเนื่องของจิตใจ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การเข้าไปค้นหาธรรมวิเศษที่ไม่มีมีอยู่แล้วในตน แต่การที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมแล้วไม่ค้นพบปัญญาใดหรือไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรก็เนื่องมาจากการมีทัศนคติหรือมีความคาดหวังที่ไม่ถูกต้อง ทัศนคติที่คลาดเคลื่อนจนกลายเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมได้แก่

- 1 การมีจินตนาการตั้งแต่แรกว่า การปฏิบัติธรรมคือการทำสิ่งพิเศษเพื่อให้เกิดปัญญาที่พิเศษ หรือความสามารถพิเศษต่างๆ เป็นต้น เมื่อเรามีทัศนคติเช่นนี้ การปฏิบัติธรรมของเราจึงมักจะเป็นการเข้าไปควบคุมจิตใจมากกว่าเข้าไปค้นหาความจริงอันธรรมดาสามัญที่มีซ่อนอยู่แล้วในจิตใจของคนทุกคน
- 2 เรามักจะใช้ความคิดพิจารณาธรรมต่างๆ แทนที่จะสังเกตสภาวะธรรมโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ เช่นพยายามพิจารณาว่าสิ่งต่างๆไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แต่เราไม่เฉลียวใจว่าการพิจารณาด้วยถ้อยคำ จะยังเป็นการตัดโอกาสที่จิตจะมองเห็นความแปรเปลี่ยนของสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง แท้จริงแล้วการพิจารณาด้วยถ้อยคำเป็นเพียงการน้อมนำจิตใจให้คล้อยตาม หรือให้เกิดศรัทธาในเบื้องต้น แต่การใช้ความคิดพิจารณาธรรมจนตลอดชีวิตไม่อาจทำให้จิตมองเห็นปรมัตถ์อาการของสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น หากปฏิบัติธรรมมาตลอดชีวิตแล้วยังไม่พบความก้าวหน้าใดๆ จะต้องมาทบทวนที่จุดนี้ว่า เราได้สร้างบัญญัติขึ้นมาบังคับปรมัตถ์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือไม่

โดยส่วนใหญ่แล้ว เราฝึกรู้ลมหายใจเพียงชั่วเดียวจิตใจก็จะเริ่มฟุ้งซ่าน จึงมักจะแก้ด้วยการภาวนา ‘พุทโธ’ หรือ ‘เข้า ออก’ ควบคู่กับการรู้ลมหายใจ แต่เราต้องเข้าใจก่อนว่า ถ้อยคำที่ใช้บริการรมมีจุดประสงค์เพื่อต่อสู้กับอาการฟุ้งซ่านอันเนื่องมาจากการไม่สามารถรักษาความสนใจให้จดจ่ออยู่กับการรู้ลมหายใจได้ แต่หากเราไม่วางคำบริการรมลงหลังจากจิตสงบแล้ว จิตใจไม่อาจสัมผัสรับรู้ปรมัตถ์อาการของลมหายใจโดยไม่ถูก

รบกวนจากบัญญัติ จึงทำให้เกิดเพียงความสงบ แต่จิตใจไม่อาจพัฒนาไปสู่การรู้รูปนามที่เป็นประจักษ์ของการรู้จักขั้นห้าตามความเป็นจริงได้

แต่ถึงกระนั้น มนุษย์เราก็เป็นเพียงผู้สังเกตสภาวะธรรมเท่านั้น เราไม่อาจสร้างสิ่งที่ไม่ได้อยู่แล้วตามธรรมชาติขึ้นมาได้ ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมที่ดูเหมือนจะผิด ก็ยังคงมีแต่เพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติเกิดขึ้น แม้เราจะสร้างบัญญัติซ้อนปรมาตม์ขึ้นมา แต่ในเวลาเดียวกัน ปรมาตม์สภาวะอันได้แก่สัมผัสหรือผัสสะที่เกิดขึ้นจากการหายใจก็ยังคงปรากฏขึ้น ลมหายใจย่อมถูกรู้โดยจิตไม่มากนักน้อยแม่ 'เราจะมัววุ่นวายอยู่กับการคิดพิจารณาที่ตาม ดังนั้นหลักการสำคัญของการปฏิบัติธรรมคือการสังเกตทุกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น แล้วเรียนรู้แยกแยะให้เห็นสภาวะธรรมต่างๆตามความเป็นจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรายากเห็น ไม่ใช่เห็นตามอย่างที่เรายากให้เกิดความสงบเพียงอย่างเดียว

หากเราสามารถสังเกตลมหายใจโดยไม่เข้าไปคาดหวัง ไม่เข้าไปตัดสิน ไม่เข้าไปให้กำนิยามต่อลมหายใจ เพียงแต่รู้หรือสังเกตลมหายใจอย่างเรียบง่ายที่สุด ธรรมดาที่สุดและไม่พยายามดัดแปลงสภาวะธรรมใดๆที่เกิดขึ้นมา จิตจะเรียนรู้ที่จะดูและแยกแยะสภาวะธรรมต่างๆเอง ฟังตระหนักรว่า 'ตัวฉัน' ที่เป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเพียงภาพลวงเท่านั้น 'ตัวฉัน' ไม่มีความสามารถใดๆ ในการรู้สภาวะธรรม จิตต่างหากที่จะเป็นตัวรู้และเปิดเผยปัญญาญาณที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน มรรคจึงไม่ใช่ความพยายามหรือความอยากที่จะบรรลุสภาวะพิเศษ แต่คือความพอดีของปัจจัยทั้งแปด(มรรคแปด) เมื่อทุกอย่างลงตัวและพอดี มรรคที่พอดีนั้นเองคือผลจิตสำนึกจะรู้โดยไม่ผ่านถ้อยคำและภาพในใจเป็นครั้งแรก เกิดการรู้ชนิดใหม่ที่ได้ถ้อยคำ(ปัญญาญาณ)เป็นเวลาสั้นๆ เมื่อรู้แล้วเห็นแล้วจึงเกิดความคิดตามมา เกิดความรู้ตามมาในภายหลัง การรู้ที่เป็นปัญญาญาณจะชัดเจนแจ่มแจ้งและคลายความสงสัย เมื่อญาณเกิด เราจะรับรู้ถึงความมหัศจรรย์และความโปร่งเบาอันเนื่องมาจากการเปิดออกของจิตใจ คล้ายกับขกบางสิ่งที่ปกคลุมไว้ออกไป อาจเกิดปิติสุข ต้มดำเป็นเวลานานหลายวันหรือหลายสัปดาห์ ก่อนที่จะกลับสู่สภาวะปรกติ แต่จิตใจจะไม่เหงาอีกต่อไป ความกลัว ความกังวลต่างๆจะลดลง อุปมาคล้ายกับน้ำหนกของตัวเราลดลงไปอย่างชัดเจน

การปฏิบัติธรรมไม่ว่าระดับใดก็ตาม ไม่ต้องการวิธีที่พิเศษพิศดารใดๆ แต่ความไม่ก้าวหน้ำมักเกิดจากการใส่ความพยายามที่ผิดพลาดเข้าไป เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตอย่างเรียบง่ายที่สุด แยกแยะสิ่งที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้โดยสังเกตที่อาการและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆแทนการคิดพิจารณา

เราสามารถเรียนรู้ทดลองและฝึกฝนทักษะทางจิตใจโดยการทำตามแบบฝึกหัดต่อไปนี้

แบบฝึกหัดที่ 1

1 ลากนิ้วจากวงกลมบนลงมายังวงกลมล่าง สังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นเองที่บริเวณปลายนิ้วขณะลาก ทำซ้ำๆ และคอยสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น

ขณะที่ลากนิ้วลองสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะพบว่า ความรู้สึกสัมผัสที่ปลายนิ้วนั้นเกิดขึ้นเอง แม้จะมีความคิดแทรกเข้ามาบ้าง แต่จิตใจยังคงรับรู้ความรู้สึกที่ปลายนิ้วอยู่เป็นระยะๆ

2 ลากนิ้วจากวงกลมบนลงมายังวงกลมล่าง พยายามไม่รู้สึกที่ปลายนิ้วขณะลาก สังเกตดูว่าเราสามารถไม่รู้สึกได้หรือไม่

ลองสังเกตดูจะพบว่า เราไม่สามารถที่จะไม่รู้สึก ความรู้สึกสัมผัสนั้นเกิดขึ้นเอง และปรากฏในจิตสำนึกของเรา อาจจะขาดตอนบ้างหรือไม่ชัดเจนบ้าง แต่ความรู้สึกสัมผัสจะปรากฏในการรับรู้เสมอๆ แม้จะแกล้งทำไม่สนใจหรือพยายามคิดเรื่องอื่น แต่ความรู้สึกสัมผัสจะปรากฏในการรับรู้เป็นระยะๆ เสมอ

3 ลากนิ้วจากวงกลมบนลงมายังวงกลมล่าง ขณะที่ลากนิ้วให้คิดในใจเป็นประโยคยาวๆ เช่น เข้านี้ไม่ได้กินข้าวเพราะตื่นสาย

ลองสังเกตดูว่าเมื่อเราตั้งใจคิด จะยังมีการรับรู้ที่ปลายนิ้วหรือไม่ เราจะพบว่า ความรู้สึกที่ปลายนิ้วจะยังคงปรากฏเป็นระยะๆ สลับกับความคิดที่เกิดขึ้น

4 ลากนิ้วกลับไปกลับมาซ้ำๆ พยายามสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น หากความคิดเกิดขึ้นมาแทรก ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธหรือห้ามความคิด เพียงแต่เพิ่มความใส่ใจสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น จะพบว่า เมื่อความรู้สึกสัมผัสชัดเจน ความคิดจะไม่ต่อเนื่องหรือหยุดลงชั่วขณะ เมื่อความคิดชัดเจน การรับรู้ความรู้สึกสัมผัสจะไม่ชัดเจนหรือขาดช่วงไป นี่คือตัวอย่างของการปฏิบัติธรรม เราไม่

จำเป็นต้องปฏิเสธหรือห้ามความคิด แต่การใส่ใจสังเกตสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดจะช่วยให้เราเริ่ม ‘เห็น’ และเป็นอิสระจากความคิดได้ที่ละน้อย

หลักการข้อแรกของการปฏิบัติธรรมคือการรู้โดยไม่วิจารณ์ เพียงแต่สังเกตสภาวะหรืออาการของสิ่งที่เกิดขึ้น ปัญญาญาณไม่อาจเกิดจากการคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังปรากฏ แต่จะต้องรู้ลักษณะอาการของสิ่งที่ปรากฏขึ้น คล้ายกับการมองเห็นว่ารูปปั้นคือ ดิน หรือ ปูน ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมองเห็นรูปร่างเค้าโครงของดินหรือปูนด้วยเช่นกันว่าสื่อถึงรูปอะไร การปฏิบัติธรรมจึงมีหลักการคล้ายการมองรูปปั้นหรือรูปภาพ ในการรู้จักรูปปั้นตามความเป็นจริง เราจะมองเห็นแต่เค้าโครง รูปร่างหรือความหมายของรูปปั้นอย่างเดียวนั้นไม่ได้ แต่จะต้องมองเห็นเนื้อวัตถุที่ประกอบเป็นรูปปั้นด้วย เช่นต้องเห็นว่าเป็นรูปปั้นของช้าง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมองเห็นด้วยว่ารูปปั้นนี้เป็นวัตถุอะไร แม้อูเหมือนจะไม่ใช่เรื่องยากในการมองเห็นวัตถุที่ใช้ทำรูปปั้น แต่เมื่อเทียบกับการมองดูความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วจะพบว่าเป็นเรื่องยาก เพราะเรามักจะได้ยินแต่ความหมายของถ้อยคำที่เรากำลังคิด แต่เราไม่เห็นถ้อยคำที่เรากำลังคิด เรามีอารมณ์โกรธ เกลียดได้แต่เราไม่เห็นเนื้อหาของสภาวะที่แสดงอาการเป็นอารมณ์ ดังนั้นเพื่อให้ง่ายต่อการเริ่มต้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหัดสังเกตลมหายใจ สังเกตความรู้สึกสัมผัสในขณะที่ยืนเดินนั่งนอน ก็เพื่อให้จิตรู้จักสังเกตสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดก่อน จิตจะได้ไม่ไหลไปในความหมายของถ้อยคำหรือความคิด

เมื่อสังเกตเห็นความเป็นจริงระหว่างส่วนที่เป็นความคิดกับส่วนที่ไม่ใช่ความคิดจนจิตรู้ปรมาัตถ์รู้บัญญัติรู้รูปรู้นามแล้ว ความคิดจะไม่ใช้สิ่งฟุ้งซ่านที่ต้องกำจัดอีกต่อไป จิตจะรู้จักแยกแยะความแตกต่างระหว่างสองสิ่งนี้ได้เอง บางขณะจิตรู้เข้าไปในความหมายของถ้อยคำ(บัญญัติ) บางขณะจิตรับรู้อาการปรากฏของถ้อยคำ(รูปรมาัตถ์)สลับกันไป ความคิดจึงกลายมาเป็นวัตถุดิบให้จิตสังเกต ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิเสธความคิด เพียงแต่ระบอจิตในสภาวะกลางๆ คอยใส่ใจและสังเกตทั้งปรมาัตถ์และบัญญัติโดยไม่หลงไปตามบัญญัติโดยส่วนเดียว

แบบฝึกหัดที่ 2

ทดลองกำมือซ้ายๆ สลับกับการแบมือซ้าย ๆ

- 1 สังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นที่มีขณะกำมือและแบมือ
- 2 สังเกตความคิดต่างที่เกิดขึ้นในระหว่างที่กำมือและแบมือ

พยายามสังเกตสิ่งที่แตกต่างกันทั้งสองอย่างข้างต้น สังเกตโดยไม่ต้องวิจารณ์หรือให้คำนิยามว่าแต่ละสิ่งคืออะไร การทำเช่นนี้เป็นการฝึกจิตใจให้รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ใช่คิดเกี่ยวกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เราเคยคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆมาตลอดชีวิตแล้ว ถึงเวลาที่จะต้องเรียนรู้ที่จะ 'รู้โดยไม่คิด' เกี่ยวกับสิ่งต่างๆรอบตัวบ้าง

เราไม่จำเป็นต้องขบไล่ความคิดในฐานะของความฟุ้งซ่านเพราะความคิดก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ตัวหนึ่ง มีอาการ มีสภาพสภาวะแบบหนึ่ง สัมผัสทางร่างกายที่มีก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ตัวหนึ่ง มีอาการ มีสภาพสภาวะแบบหนึ่ง แต่ละองค์ประกอบข้างต้นล้วนแต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกสังเกต สามารถใช้เป็นวัตถุดิบในการสังเกต เป็นวัตถุดิบในการฝึกู้ได้เช่นกัน เพียงแต่ความคิดมีคุณลักษณะที่ชักนำไปให้ฟุ้งซ่านต่อไปได้ง่ายกว่าสิ่งที่ไม่ใช่ความคิด การปฏิบัติธรรมจึงไม่จำเป็นต้องเคร่งเครียดหรือจ้องที่จะกำจัดความคิดออกไปเพียงอย่างเดียว เราเพียงแต่หมั่นสังเกตแยกแยะสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พยายามสังเกตความแตกต่างโดยไม่ต้องให้คำนิยาม เพราะความคิดที่เกิดขึ้นจะเบี่ยงเบนจิตไปจากการรับรู้สภาวะธรรมอย่างตรงไปตรงมา

ข้อควรระวัง ! สำหรับคนที่ยังไม่เกิดญาณรูรูป-นามขึ้นในจิต ไม่ควรตั้งใจกำหนดรูรูปนามโดยการพิจารณาด้วยถ้อยคำ เพราะการรูรูปนามที่แท้จริงเป็นญาณ เป็นผล เป็นสิ่งที่จิตจะรูเอง ไม่ใช่ 'เรา' จะเป็นผู้ไปกำหนดรูรูปนามได้ด้วยถ้อยคำ จิตจะเป็นตัวรูรูปนามเองเมื่อมรรคถึงพร้อม ตรงกันข้าม การพยายามกำหนดรูรูปนามด้วยถ้อยคำหรือการคิดพิจารณาอาจไปขวางกั้นจิตจากการรูรูปนามได้ เพราะจิตจะถูกดึงความสนใจไปรับรู้ถ้อยคำที่เกิดขึ้น การสังเกตความคิดเฉยๆ และสังเกตสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดที่กำลังเกิดขึ้นในจิตเฉยๆคือมรรคที่พอดีที่จะนำไปสู่ญาณหรือผล

แต่ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าทุกความคิดต่างก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ แม้แต่ความคิดที่พยายามกำหนดรูรูปนามก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น วิธีการข้างบนสามารถเขียนใหม่ได้ดังนี้

1. สังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นที่มีขณะกำมือและแบมือ
2. สังเกตความคิดต่างที่เกิดขึ้นในระหว่างที่กำมือและแบมือ รวมถึงสังเกตความคิดที่พยายามจัดกลุ่มแยกแยะด้วยถ้อยคำว่านี่คือรูป นี่คือนาม

แบบฝึกหัดที่ 3

1 ทดลองเปิดประตู ก้าวเดิน แล้วปิดประตูโดยพยายามรักษาความรู้สึกสัมผัสให้ต่อเนื่อง ตลอดช่วงตั้งแต่จับลูกบิด เปิดและปิดประตูจนกระทั่งละมือจากลูกบิดหรือมือจับ สังเกตสิ่งที่ปรากฏในจิตตั้งแต่ต้นจนจบ ทำซ้ำและคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต

ในกิจกรรมของชีวิตโดยทั่วไป สมองจะสร้างจุดหมายและชุดคำสั่งโดยให้ความสำคัญกับจุดหมาย (เช่นการเปิดประตู)มากกว่าความใส่ใจในรายละเอียดของการกระทำ ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตใจของเราพัฒนาจนทำกิจกรรมส่วนใหญ่ด้วยกระบวนการอัตโนมัติ จิตจึงมักจะให้ความใส่ใจเพียงช่วงเริ่มต้นของกิจกรรม(การเปิดประตู)เท่านั้น แล้วปล่อยกิจกรรมที่เหลือให้ขึ้นไปตามกระบวนการอัตโนมัติ แต่ความสามารถพิเศษของความคิดก็คือ ความคิดอาจเกิดแทรกขึ้นมาแม้กระบวนการอัตโนมัติชุดแรก(การเปิดและปิดประตู)ยังไม่ทันจบลง ความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่อยากจะทำถัดไปอาจผุดขึ้นมาแทรก และโดยความเคยชินที่เรียนรู้มาโดยไม่รู้ตัว จิตมักจะให้ความใส่ใจกับความคิดที่คิดแทรกขึ้นมามากกว่ากระบวนการอัตโนมัติที่ยังไม่จบลง เราจึงมักจะปิดประตูโดยความไม่ใส่ใจ แต่หันเหไปสนใจความคิดใหม่ที่กำลังผุดขึ้นมา

เรามักจะทำเช่นนี้กันบ่อยๆ จนกลายเป็นความเคยชิน และส่งเสริมให้จิตทำงานโดยขาดความใส่ใจมากขึ้นทุกที อาการขี้หลงขี้ลืมก็มักเกิดมาจากการขาดความใส่ใจในกิจกรรมที่กำลังทำ หรือเกิดจากการให้ความใส่ใจในกระบวนการคิดมากกว่าการกระทำพื้นๆในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ทดลองเปิดประตูแล้วปิดประตูด้วยความใส่ใจจนตลอดช่วง แม้หลังจากปิดประตูเสร็จแล้วกำลังจะละมือจากลูกบิดและหันหลังกลับก็ควรได้รับการใส่ใจเช่นกัน

2 ทดลองเปิดแล้วปิดประตูอีกครั้งตามความเคยชิน สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ

จะพบว่าจิตใจให้ความสำคัญกับการเปิดประตูอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อเปิดประตูเสร็จแล้ว สมองมักจะคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำต่อไปทันที การปิดประตูจึงถูกลดความสำคัญลงเพราะจิตจะเริ่มไหลไปยังเรื่องที่จะต้องทำต่อไปแม้จะยังปิดประตูไม่เสร็จก็ตาม

3 สังเกตพฤติกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันเช่นเดียวกันนี้ว่าเราทำกิจกรรมย่อยๆด้วยความไม่ใส่ใจมากน้อยแค่ไหน แล้วจิตมักจะหันเหไปสนใจอะไรที่ซึ่งทำกิจกรรมแรกไม่เสร็จ

ในชีวิตประจำวัน กระบวนการทางจิตใจของเราส่วนใหญ่จะดำเนินไปโดยอัตโนมัติ ต่อเนื่องและรวดเร็วจนไม่ทันสังเกตรายละเอียด จึงอาจไม่ใช่บาปหรือกรรมที่ทำให้คนเราขาดสติ แต่พัฒนาการของระบบอัตโนมัติทางจิตใจนั่นเองที่เป็นดาบสองคม สังคมและฝึกฝนทักษะในการ 'ขาดสติ' ให้กับชีวิตของเรามาตั้งแต่วัยเด็ก ศาสนาและการศึกษาควรสอนให้เราเข้าใจอิทธิพลของการทำงานของอัตโนมัติในจิตใจตั้งแต่วัยเด็ก หากเราจนเป็นผู้ใหญ่หรือจนถึงวัยชราแล้วจึงค่อยมาหาคำตอบเกี่ยวกับชีวิตใจ กระบวนการอัตโนมัติในจิตใจอาจจะพัฒนาส่งออกไปจนรวดเร็วและซับซ้อนจนยากเกินกว่าจะแก้ไขได้ทันก่อนลมหายใจสุดท้าย การเห็นกระบวนการอัตโนมัติในจิตใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่กระบวนการอัตโนมัติอันได้แก่ โลภะ โทสะ จะถูกขัดจังหวะลง กระบวนการอัตโนมัติในระดับสัญชาตญาณทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของความรุนแรงในสังคมก็จะลดทอนลงด้วยเช่นกัน การเห็นกระบวนการที่กำลังเกิดขึ้นในจิตใจนั่นเองคือจุดเริ่มต้นของปัญญาญาณ

การที่จิตไม่สามารถมองเห็นกิจกรรมในจิตได้นั้น เป็นเพราะสมองถูกฝึกให้คิดถึงกิจกรรมอื่นในขณะที่ยังทำกิจกรรมแรกไม่เสร็จ นี่เป็นกลไกที่สร้างความต่อเนื่องในจิตใจ ทำให้จิตไม่เห็นความขาดตอนของกิจกรรมในจิต กลายเป็นการฝึกทักษะในการขาดสติอย่างไม่รู้ตัว อีกทั้งยังทำให้ขาดความสงบตามธรรมชาติในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จึงไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมคนเราจึงขาดความสุขในชีวิต ใจร้อนและรุนแรง นั่นก็เพราะเราไม่รู้ว่ากำลังฝึกทักษะในการขาดสติโดยทำกิจกรรมซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา

แม้จะไม่ใช่เรื่องแปลกนักที่สมองจะทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เพราะสมองได้พัฒนากลไกในการสลับการทำงานอย่างรวดเร็วจนคล้ายกับสามารถทำสองงานในเวลาเดียวกัน แต่หากเราไม่รู้ข้อเสียของการทำกิจกรรมหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน และไม่รู้จักผลเสียของกระบวนการอัตโนมัติในจิตใจเลย กระบวนการอัตโนมัติก็จะยิ่งพัฒนา ว่องไวและต่อเนื่องจนไม่เหลือพื้นที่ว่างให้ความสงบตามธรรมชาติในจิตใจ ไม่เหลือช่องว่างที่จิตจะเห็นกระบวนการทั้งหมดของจิตใจได้

การสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงของจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่ว่าจะพิจารณาโดยกระบวนการของขั้นหาก็ดี กระบวนการintuitionก็ดี ล้วนแต่เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่ยากจะรู้เท่าทันด้วยจิตสำนึกที่รู้จักแต่การคิดเพียงอย่างเดียว เราจึงต้องเรียนรู้และฝึกฝนตามวิถีวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเปิดโอกาสให้จิตได้เห็นกระบวนการในจิตเอง การเห็นปรากฏการณ์ในจิตโดยไม่ต้องอาศัยการคิดนั่นเองคือปัญญาญาณที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตอย่างชนิดถอนรากถอนโคน กระบวนการอัตโนมัติทั้งหลายในจิตจะลดทอนลงและไม่ส่งผลลากจูงชีวิตเราไปตามกระแสของโลกอย่างไร้ทิศทาง

คนจำนวนมากมีนิสัยว่าม แม้รู้ว่าใจร้อนแต่ก็แก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ แม้จะพยายามปรับเปลี่ยนทัศนคติก็แล้ว อ่านหนังสือธรรมมากมาย เข้ารับการอบรมทั้งทางโลกและทางศาสนา แม้ตั้งใจไปบวชชีพราหมณ์บ่อยๆก็ยังไม่สามารถแก่นิสัยใจร้อนโมโหร้าย แต่เราไม่เฉลียวใจว่าเราไม่สามารถแก่นิสัยตัวเองได้

เพียงเพราะไม่เคยมองเห็นกระบวนการอัตโนมัติในจิตใจของตัวเอง ไม่เคยสังเกตว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการอัตโนมัติในจิตใจ

เมื่อถึงวัยชรา เรากลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืมก่อนเวลาอันควรก็เพราะกระบวนการอัตโนมัติเหล่านี้เอง การที่สมองคิดถึงกระบวนการถัดไปต่างๆที่กระบวนการปัจจุบันยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ทำให้แต่ละการกระทำไม่มีน้ำหนักพอสำหรับการจดจำ เช่นขณะเตรียมตัวออกจากบ้าน เมื่อหยิบกุญแจรถได้แล้ว สมองอาจคิดต่อไปยังเรื่องสวมรองเท้าทันทีที่ยังเอากุญแจใส่ในกระเป๋าไม่เสร็จ สมองจึงไม่ได้จดจำรายละเอียดว่าเอากุญแจรถไว้ที่ไหน เมื่อสวมรองเท้าเสร็จแล้วกลับจำไม่ได้ว่าเอากุญแจรถมาด้วยหรือยัง การเสื่อมลงของเนื้อสมองตามอายุ อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความทรงจำของเราลดลง แต่การไม่รู้จักระบวนการอัตโนมัติในจิตใจกลับเป็นปัจจัยให้เรากลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืมได้เร็วกว่าอายุสมองที่แท้จริง

แบบฝึกหัดที่ 4

ยื่นมือเอาปลายนิ้วแตะพื้นผิวใด เช่น โຕะหรือฝาผนังประมาณ 2-3 วินาทีแล้วละปลายนิ้วออกจากพื้นผิวนั้น

รอ 2-3 วินาที ทำซ้ำและคอยสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้น

เมื่อเราแตะสัมผัสกับพื้นผิวใดๆ ย่อมเกิดความรู้สึกสัมผัสขึ้นที่ร่างกายของเรา ในที่นี้ก็คือบริเวณปลายนิ้ว ความรู้สึกขณะสัมผัสพื้นผิวนั้นชัดเจนและไม่จำเป็นต้องใช้คำบรรยายใดๆ ไม่จำเป็นต้องมีถ้อยคำเกิดขึ้นว่าแตะสัมผัส อ่อน แข็ง เป็นต้น แม้ไม่มีถ้อยคำใดๆเกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกสัมผัสก็ย่อมเกิดขึ้นเองในใจอย่างสมบูรณ์ คราวนี้ลองสังเกตในรายละเอียดว่า ขณะที่นิ้วมียังไม่แตะพื้นผิวนั้นมีความรู้สึกจางๆเกิดขึ้นเช่นกันเพียงแต่ไม่ชัดเจน อย่างไรก็ตามก็มีความแตกต่างที่พอจะสังเกตได้คือ ขณะแตะผนังเกิดความรู้สึกสัมผัสแบบหนึ่ง ขณะที่ยังไม่แตะผนังก็เกิดความรู้สึกสัมผัสอีกแบบหนึ่ง เมื่อลองทำสลับไปมา จะสังเกตความแตกต่างของความรู้สึกทั้งสองแบบได้มากขึ้น ความแตกต่างนี้ เปรียบได้กับการรู้ความคิดและรู้ปรมัตถ์ บัญญัติหรือความคิดนั้นเป็นนามธรรมที่เบา แม้จะคิดได้ง่ายแต่รู้โดยจิตได้ยาก เปรียบเหมือนความรู้สึกขณะที่ไม่ได้แตะพื้นผิว ส่วนปรมัตถ์ แม้จะคิดได้ยาก(ความจริงคิดไม่ได้) แต่รู้ได้ง่าย เปรียบเหมือนความรู้สึกสัมผัสขณะที่แตะพื้นผิว

ในชีวิตของเรานั้นส่วนใหญ่มกมุ่นอยู่ในโลกของความคิด แม้จะคิดอยู่ตลอดเวลาแต่จิตไม่เห็นความคิด จิตรู้ความหมายของความคิดแต่ไม่รู้อาการของความคิด เช่นเดียวกับที่เราสังเกตความรู้สึกขณะที่นิ้วยังไม่แตะผนังได้ไม่ชัดเจนสักเท่าไร แต่เมื่อฝึกฝนการดู ฝึกฝนการสังเกตความรู้สึกสัมผัสบ่อยๆ จะทำให้จิต

มองเห็นความแตกต่างทั้งสองอย่าง ได้ชัดเจนขึ้น เมื่อปฏิบัติและฝึกฝนได้ถูกต้อง จิตรู้โดยไม่คิดได้ในช่วงเวลาสั้นๆ จึงเกิดการรู้(ไม่ใช่ความรู้)สองอย่าง คือรู้รูปกับนาม หรือ รู้ปรมาตถ์กับบัญญัติ คือจิตเห็นหรือรับรู้ความแตกต่างของสองสิ่งนี้อย่างชัดเจนเป็นครั้งแรก หลังจากเกิดการรู้แล้ว ความคิดจึงผุดขึ้นมาให้คำนิยามเปรียบเทียบอ้างอิงกับความรู้ที่สั่งสมไว้ว่าสิ่งนี้คืออะไร มีชื่อเรียกว่าอะไร

การฝึกรู้ความแตกต่างของสภาวะธรรมสองอย่างโดยไม่เข้าไปให้คำนิยามหรือระบุว่าแต่ละอย่างคืออะไรนี้เป็นเทคนิคที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม การสังเกตรู้(ไม่ใช่คิด)ความแตกต่างเป็นทั้งวิธีการและเป็นทั้งจุดมุ่งหมาย เป็นเทคนิควิธีที่ช่วยยุติข้อสงสัยต่างๆ เช่น บางคนสงสัยว่าควรจะดูกายหรือจิต ควรจะเพ่งมองระดับใด ควรจะรู้ที่เท่ากำลังก้าวเดินหรือรู้ที่ความคิดเป็นต้น การสังเกตความแตกต่างโดยไม่ใช้ถ้อยคำนี้เองคือคำตอบ เมื่อดูหรือสังเกตความแตกต่างของสิ่งที่ถูกรู้โดยไม่เข้าไปคิดวิเคราะห์* นั่นคือการรู้ในระดับที่พอดี ไม่ถลำเข้าไปในการคิดและไม่จมแช่กับการรู้สิ่งใดเพียงสิ่งเดียว นี่คือหลักการง่ายๆและตรงไปตรงมาของการปฏิบัติธรรม เมื่อต้องการรู้จักปัญญาญาณที่อยู่นอกขอบเขตของความคิด เราก็ต้องหัดรู้ความแตกต่างโดยไม่ผ่านการคิดนั่นเอง

* แม้เราจะห้ามการคิดวิเคราะห์ไม่ได้ เนื่องจากกลายเป็นความเคยชินของมนุษย์ทุกคนที่จะคิด วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำหรือพิจารณาโดยการคิด แต่เมื่อเรารู้ข้อจำกัดของความคิดแล้ว ถ้อยคำที่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์เหล่านั้นสามารถกลายมาเป็นสภาวะธรรมที่ถูกรู้ ถูกสังเกตโดยจิตได้เช่นกัน เพราะในความเป็นจริงแล้วความคิดทุกถ้อยคำเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ผู้รู้

แบบฝึกหัดในชีวิตประจำวัน

เมื่อรู้จักการสังเกตโดยไม่พากย์ตาม ไม่คิดตามในใจแล้ว ต่อไปลองพยายามสังเกตหรือรู้ความรู้สึกสัมผัสต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะที่เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเช่นขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามใส่ใจสังเกตความรู้สึกสัมผัสเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงพยายามสังเกตองค์ประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความรู้สึกสัมผัส เช่น ความคิด อารมณ์ เวทนา เป็นต้น มองให้เห็นความแตกต่างโดยไม่จำเป็นต้องใช้การคิดวิพากษ์วิจารณ์ว่าแตกต่างกันอย่างไร ไม่ต้องคิดจัดกลุ่มว่าสิ่งที่กำลังถูกรู้คืออะไร เพียงแต่รู้เฉยๆ สังเกตเฉยๆ เพราะการคิด วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์จะเบี่ยงเบนจิตใจไปจากการเห็นสภาวะธรรมต่างๆตามความเป็นจริง

ชาวพุทธส่วนใหญ่ล้วนแต่เคยปฏิบัติธรรมกันมาบ้าง ไม่นานก็น้อย เคยอ่านมามาก ศึกษาามากกว่าควร ปฏิบัติธรรมอย่างไร พิจารณาอะไร เช่น ทองคำได้ว่า พิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรมเป็นต้น เพียงแต่เราไม่เฉลียวใจว่า ความคิดที่เป็นสังขารขั้นปฐมตั้งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ความคิดไม่มีความสามารถในการรู้สภาวะธรรม วิญญาณขั้นปฐมในจิตต่างหากที่จะต้องเป็นผู้สังเกต เป็นผู้รู้ เป็นผู้พิจารณาสภาวะธรรมในขณะที่ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่'เรา'ที่เป็นเพียงภาพสะท้อนของความคิด

หากเกิดความคิดสงสัยว่าการปฏิบัติแบบนี้จะได้ผลหรือไม่ ให้ตระหนักว่าความลังเลสงสัยก็คือความคิดชนิดหนึ่ง เมื่อตระหนักแล้วก็หันไปใส่ใจความรู้สึกสัมผัสแทน เมื่อความคิดใดๆเกิดขึ้น ปล่อยมันผ่านไป แล้วหันมาสนใจสิ่งที่ไม่ใช่ความคิด การดู การสังเกต หรือการเห็นนี้เองคือพื้นฐานของปัญญาญาณ

พยายามขยายการรับรู้หรือการสังเกตไปสู่อริยาบถย่อยๆ เช่น การลุกการนั่ง การเอี้ยวตัว การเคี้ยว การขยับตัว การหายใจ พยายามใส่ใจที่ความรู้สึกสัมผัสก่อน แล้วจึงค่อยสังเกตส่วนอื่นๆของจิต

ขอให้ยืนพื้นอยู่ที่การสังเกตความรู้สึกสัมผัสเป็นอันดับแรก แล้วจึงค่อยสังเกตส่วนที่เป็นความคิด จากนั้นจึงสังเกตส่วนที่ไม่ใช่ทั้งความรู้สึกสัมผัสและไม่ใช่ความคิด แต่ไม่ต้องจัดหมวดหมู่สิ่งที่กำลังปรากฏในจิตด้วยถ้อยคำว่ามันคืออะไร เพียงแต่สังเกตรู้ความแตกต่างของแต่ละสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่ต้องมุ่งมั่นใช้การคิดพิจารณาความไม่เที่ยงใดๆ แต่เมื่อความคิดเกิด ให้สังเกตว่าความคิดเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ชนิดหนึ่งหรือไม่ เมื่อเริ่มรู้เทคนิคการสังเกตแล้ว ให้พยายามสังเกตสิ่งที่กำลังปรากฏเฉยๆ สังเกตโดยเข้าไปยุ่งกับสิ่งที่ถูกสังเกตให้น้อยที่สุด การสังเกตสภาวะธรรมโดยไม่เข้าไปแทรกแซงนี้เรียกว่า การไม่กระทำหรือการตัดกรรมในความหมายระดับโลกกุตระ

ทบทวนแบบฝึกหัดที่ 1-4 ทำสลับกันไปมา เมื่อทำได้ถูกต้อง สามารถสังเกตโดยไม่เข้าไปยุ่งกับสิ่งที่ถูกรู้ได้ในคาบเวลาที่เหมาะสม(สัมมาสมาธิ) และเมื่อมรรคถึงพร้อม จิตจะเป็นฝ่ายรู้รูปนามเอง คือรู้จักสภาวะหายๆของขั้นห้าเป็นครั้งแรก เมื่อรู้รูปกับนามแล้วอาจเกิดปีตินานหลายวันหรือหลายสัปดาห์ จิตจะโปร่งเบาและเปี่ยมสุข คล้ายบางสิ่งที่เคยปกคลุมตัวอยู่พลิกหลุดออกไปราวกับพลิกฟ้าหรือพลิกโลก เมื่อปีติจางคลายแล้วจิตจะรู้จักวิธีปฏิบัติต่อไปเอง เรียกว่าได้คัมภีร์ คือจิตรู้จักปัญญาญาณแล้วก็สามารถหาทางเดินต่อไปได้เองตามลำดับขั้นของญาณ

การรู้ปรมาตม์หรือรู้รูปนามยังไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด การรู้รูปนามเป็นเพียงประตูด่านแรกเท่านั้น เปรียบเหมือนหลักกิโลเมตรที่เป็นเครื่องหมายว่าเดินมาถูกทางแล้ว ยังต้องฝึกฝนเรียนรู้ต่อไปอีก(ปรมาตม์จึงไม่ควรแปลว่าความหมายสูงสุด) เพียงแต่การรู้ชนิดนี้ทำให้จิตเปลี่ยนแปลง เป็นการรู้สิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน จิตใจของผู้รู้จะไม่เหงออีกเลยตลอดชีวิต จะมั่นคง ไม่ลังเลสงสัย เป็นศรัทธาสูงสุดที่ไม่ต้องพึ่งพาความเชื่อ ไม่ต้องพึ่งพาถ้อยคำ

อย่างไรก็ดี เมื่อรู้รูปแบบแล้วต้องระมัดระวัง เพราะอาจเกิดการหลงในความรู้ใหม่มากเกินไป เช่นคิดจะสอน คิดจะเผยแพร่ธรรมที่รู้ได้ยาก เป็นต้น การหลงในความรู้ใหม่นี้เป็นกับดักที่แนบเนียนเพราะคล้ายเป็นเรื่องสมเหตุสมผลที่จะคิดเกี่ยวกับเรื่องความรู้ใหม่ ความคิดเกี่ยวกับข้อธรรมใหม่นี้อาจจะพุ่งพรูออกมาไม่รู้จักจบสิ้น ทำให้จิตใจหลงออกจากปรมัตถ์

เมื่อปิดอันได้แก่สุขอันเต็มดั่งจางหายไป ซึ่งอาจใช้เวลาหลายวันหรือหลายสัปดาห์ จิตของผู้ปฏิบัติจะกลับสู่สภาวะปกติ ผู้ปฏิบัติอาจรู้ด้วยตัวเองว่ากำลังหลงความรู้ เมื่อรู้แล้วก็เพียงแต่กลับมาดูที่รูปกับนาม ผู้ปฏิบัติย่อมรู้วิธีการปฏิบัติต่อไปด้วยตัวเองเพราะรู้หลักการแล้ว จิตหรือจิตสำนึกก็จะเรียนรู้สิ่งใหม่ต่อไปตามลำดับขั้นของญาณ

บทสรุปย่อ

เมื่อเรายังไม่รู้ญาณขอให้ตระหนักข้อจำกัดของชีวิตดังต่อไปนี้

1. ความรู้ทางธรรมทั้งหมดที่เรามีและสะสมไว้ในรูปของความคิดและความเข้าใจไม่อาจนำให้เราก้าวข้ามเข้าสู่ขอบเขตของปัญญาญาณหรือภาวนามัชยปัญญาได้
2. ความรู้และประสบการณ์ทางโลกทั้งหมดทั้งหมดที่เรามีไม่สามารถทำให้เรารู้จักทั้งหมดของชีวิตได้ เพราะจิตส่วนใหญ่ยังทำงานอยู่ในระดับของจิตใต้สำนึก(หรือเหนือสำนึกที่สุดแล้วแต่จะนิยามหรือบัญญัติหรือสมมุติเรียก)
3. ระบบสังคมและเศรษฐกิจของโลกจะยิ่งซับซ้อนและควบคุมยากขึ้นเรื่อยๆ จนเกินกว่าที่มนุษย์จะควบคุมได้ ปัญหาระดับมหภาคของมนุษย์ในช่วงต่อจากนี้คือการสร้างระบบเศรษฐกิจที่ virtual world ไม่ส่งผลกระทบต่อ real sector และปัจเจกบุคคลมากจนเกินไป
4. สันติภาพถาวรจะไม่เกิดขึ้นบนโลกจนกว่ามนุษยชาติโดยรวมจะรู้จักโทษภัยของความเชื่อและความคิดอันได้แก่ สมมุติและบัญญัติแล้วสร้างความรู้ใหม่ที่จะก้าวไปสู่การใช้ปัญญาที่สมดุลย์ทั้งความคิดและปัญญาญาณ

สี่ข้อจำกัดนี้เป็นอุปสรรคที่ทั้งปัจเจกบุคคลและมนุษยชาติจะต้องเรียนรู้ แกะไขและนำไปสู่การค้นหาปัญญาชนิดใหม่ อันได้แก่ปัญญาญาณ เพื่อที่ทั้งบุคคลและสังคมจะได้รู้จักกับความสุข สันติภาพและความงามที่แท้จริงของชีวิต

ภาคผนวก

ความรู้	คือการสะสมข้อมูลและประสบการณ์ การใช้ความคิดวิเคราะห์ ตัดสิน แยกแยะ เปรียบเทียบ
การรู้	คือกริยาอาการที่จิตรับรู้สิ่งเร้าทั้งโดยผ่านทางประสาทสัมผัสและผ่านทางใจ
สติ	คือการรู้ตัว เกิดการรู้ตัว รู้สภาวะธรรมใหม่อยู่เสมอ
สัมปชัญญะ	คือการรู้ตัวทั่วพร้อม การรู้เกิดเวียนสลับไปทั่วทุกอายตนะ คือมหากของสติ
บัญญัติ	หมายถึงถ้อยคำหรือภาษาที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาเพื่อสื่อถึงสิ่งต่างๆ
สมมุติ	หมายถึงความจริงโดยเปรียบเทียบ เช่น สูงต่ำ ดำขาว ดีเลว ยังไม่ใช่ความจริงโดยสมบูรณ์
ปรมาัตถ์	คือความเป็นจริงที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามความคิดของมนุษย์ ไม่ขึ้นกับถ้อยคำหรือภาษาที่ใช้

เรอเน่ เดการ์ตส์ René Descartes (ค.ศ. 1596 - 1650) ชาวฝรั่งเศส ได้รับการยกย่องให้เป็นนักคิด นักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

หลวงพ่อกุศล หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข (พ.ศ. 2454 – 2531), แห่งวัดสนามใน ได้รับการยกย่องให้เป็นปรมาจารย์ด้านการเจริญสติ

จิต	คือส่วนใหญที่สุดของจิตใจ
จิตใจ	คำทั่วไปที่ใช้เรียกแทนส่วนการทำงานของสมอง, คำที่มีความหมายกว้างๆ ไม่เจาะจงว่าเป็นส่วนใดของจิต
ใจ	อายตนะภายใน ที่คอยรับรู้และสามารถทำซ้ำโดยการ คิด นึก
จิตสำนึก	พื้นที่โดยสมมุติของจิต หมายถึงส่วนของจิตที่สามารถเชื่อมโยงด้วยการคิด นึก รับรู้ แต่ไม่มีขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างจิตสำนึกกับจิตส่วนอื่นๆ

มหาสติ คือสติที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ แม้ไม่ตั้งใจก็ตาม