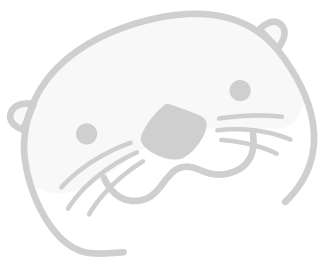


ทำไมพุทธ
จึงเป็นศาสนาแห่งความจริง



ทดลองอ่าน

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ล่ า คั ญ

ทำไมพุทธ จึงเป็นศาสนา แห่งความจริง

Why Buddhism Is True

โรเบิร์ต ไรท์

เจียน

ธีร์ กิพกฤต

แปล

ชุดธรรมะวิทยาศาสตร์ ลำดับที่ ๑๓
ทำไมพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งความจริง
Why Buddhism Is True

AMARIN
D h a m m a

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๘ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๙๙๙ ต่อ ๔๙๖๔, ๔๙๖๕ โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๔-๓๕๕๕, ๐-๒๔๓๔-๓๗๗๗, ๐-๒๔๓๕-๕๑๑๑
E-mail: info@amarin.co.th

Thai Language Translation copyright 2019 by Amarin Printing & Publishing Co., Ltd.
Copyright © 2017 by Robert Wright
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๕๘
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-2659-8
พิมพ์ครั้งแรก เมษายน ๒๕๖๒

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ไรท์, โรเบิร์ต.

ทำไมพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งความจริง / โรเบิร์ต ไรท์; เขียน; ชีร์ ทิพกฤต: แปล จาก Why Buddhism Is True— กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562. (14), 310 หน้า. (ชุดธรรมะวิทยาศาสตร์ ลำดับที่ 13)

1. พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์. I. ชีร์ ทิพกฤต, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง. III. ชื่อชุด.

294.3375 ร9ท6

DDC 294.3375

ISBN 978-616-18-2659-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • บรรณาธิการที่ปรึกษา เมตตา อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิศวพันธุ์ • ที่ปรึกษายางานสำนักพิมพ์ในเครือ อนุชา จิระธร
รองบรรณาธิการผู้อำนวยการ จตุพล บุญพริ้ง, สิริกานต์ ผลงาม • ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ทศพร สนิทวรรณ
บรรณาธิการบริหาร ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์ • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ภัทรา นิลเศรษฐี

บรรณาธิการ นิชนัน คัลยวุฒิ, กุลภา ทวกระสินธุ์ • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพสินธุ์, วรณา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตดา
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • ซับเอ็ดเตอร์ สุภาวดี สุขสมัย
พิสูจน์อักษร ธรรพ์ทิพย์ ศักดิ์เคชากุล • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ประสานงานสำนักพิมพ์ ชนิษฐา ศรีอินทร์
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางการขาย กุลพัฒน์ บัวละออ
ผู้จัดการส่วนดิจิทัลคอมเมิร์ซและคอนเทนต์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐, ๐-๒๔๔๒-๑๐๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๕๕

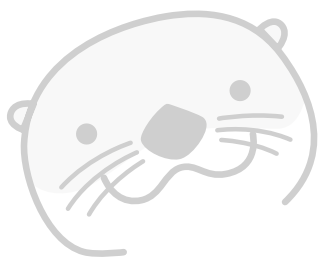
จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๙๙๙ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๙๒๒๒, ๐-๒๔๔๔-๙๕๐๐-๖ Homepage: <http://www.naiin.com>

ราคา ๒๙๕ บาท

แต่ เทอร์รี่, ไมค์, เบกกี และลินดา

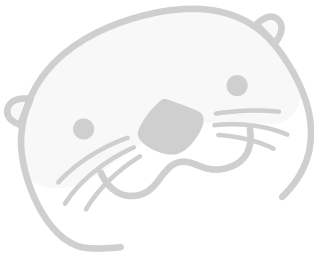


ทดลองอ่าน

ผู้เขียน : ช่วยบอกฉันทีก่อนที่คุณจะไป ว่าสิ่งเลวร้ายที่สุดของการตกลง
มาอยู่บนโลกคืออะไร

แอกเนส : คือการมีตัวตนอยู่ การได้รู้ว่าการมองเห็นของฉันถูกบดบังให้
มัวด้วยตาของตนเอง โสตราประสาทของฉันถูกทำให้พรั่นเลื่อน
ด้วยหูของตนเอง และความคิดอันกระเจ่งของฉันติดกับอยู่ใน
เส้นทางวากวนที่ไม่ชัดเจนของสมอง คุณเคยเห็นสมองไหม

ผู้เขียน : คุณกำลังบอกว่า เราต่างถูกลงให้มีตนจากความจริงอย่างนั้น
หรือ แล้วเราจะหลุดพ้นจากมันได้อย่างไร



- *A Dream Play* โดยฮอกัสต์ สตรินด์เบิร์ก
ดัดแปลงโดยคาริล เซอร์ซิลล์

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(๑๐)
สารถึงผู้อ่าน	(๑๑)
๑. เลือดยาเม็ดสีแดง	๑
๒. ความขัดแย้งกันเองของการปฏิบัติสมาธิ	๑๗
๓. เมื่อไหร่ที่ความรู้สึกเป็นเพียงมายา	๓๐
๔. ความสุข ความปิติ และเหตุผลสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ	๔๗
๕. ทิวทัศน์ว่าตัวของคุณเป็นอนัตตา	๖๒
๖. เมื่อชื่อโอของคุณหายไปจากหน้าที่	๘๑
๗. โมดูลของจิตที่บริหารชีวิตของคุณ	๙๙
๘. ความคิดคิดไปเองได้อย่างไร	๑๑๔
๙. การควบคุม “ตัวเอง”	๑๓๒
๑๐. พบกับภาวะอรุป	๑๕๕
๑๑. ด้านบวกของความว่างเปล่า	๑๖๖
๑๒. โลกที่ไร้หญ้า	๑๘๗
๑๓. เมื่อทุกอย่างล้วนเป็นหนึ่ง	๒๑๐
๑๔. นิพพานโดยสังเขป	๒๓๔
๑๕. การรู้แจ้งทำให้รู้แจ้งจริงหรือ	๒๔๕
๑๖. สมาธิและกฎที่มองไม่เห็น	๒๖๖
ภาคผนวก รวมลัทธิธรรมตามแนวพุทธ	๒๙๑
คำอธิบาย เรื่องศัพท์เฉพาะทาง	๒๙๙
คำขอบคุณ	๓๐๓
เกี่ยวกับผู้เขียน	๓๐๙

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือเล่มนี้อาจไม่เหมาะกับผู้ที่กำลังค้นหาวิธีการปฏิบัติธรรม

แต่หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเข้าใจความจริง

นี่คือผลงานระดับโลกจากโรเบิร์ต ไรท์ นักเขียนที่ได้เข้าชิงรางวัลพูลิตเซอร์ หนังสือเล่มนี้ขายดีติดอันดับต้นๆ จาก *New York Times Bestseller* ในหมวดศาสนาและจิตวิทยาอย่างยาวนาน วันนี้ได้แปลเป็นภาษาไทยพร้อมให้ทุกคนได้พิสูจน์คุณภาพผลงานแล้ว

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีความสงสัยหรือข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับความจริงที่พุทธศาสนานำเสนอ รวมถึงปัญหาที่ว่า มาหาซึ่งปิดกั้นเราจากแก่นของความจริงนั้นคืออะไร ทำงานอย่างไร แล้วสิ่งที่ว่าจริงแท้ นั้น จริงสำหรับใคร บางครั้งสิ่งที่กล่าวกันว่าดี โดยแก่นสารแล้วอาจไม่ดีก็ได้ และสิ่งที่ดูไม่ดีนั้น แท้จริงแล้วอาจนำไปสู่สิ่งที่ดีในภายหลัง

ตามวิสัยของคนรุ่นใหม่ที่ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเข้าสู่การวิเคราะห์ ถกเถียง วิพากษ์วิจารณ์ความจริงที่พุทธศาสนานำเสนอผ่านทฤษฎีจิตวิทยาวิวัฒนาการ ว่าความจริงคืออะไร และจริงอย่างไร แล้วคุณอาจพบคำตอบว่า...

ทำไมพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งความจริง

AMARIN
Dhamma

เมษายน ๒๕๖๒

สารถึงผู้อ่าน

หนังสือ ที่มีชื่อเรื่องว่า *ทำไมพุทธจึงเป็นศาสนาแห่งความจริง* ควรมีคำอธิบายที่ชัดเจนตรงไหนสักแห่งในเนื้อเรื่อง ผมจึงขอทำความเข้าใจเบื้องต้นกับทุกท่านให้กระจ่างแจ้งเสียแต่ตอนนี้

๑. ผมไม่ได้จะพูดถึง “เรื่องเหนือธรรมชาติ” หรือเนื้อหาในส่วนที่เป็นอภิปรายซึ่งอัครรย์พันลึกกว่านั้นของศาสนาพุทธ เช่น การเวียนว่ายตายเกิด แต่จะพูดถึงส่วนที่เป็นธรรมชาติ พูดถึงแนวคิดที่เข้ากันได้พอดีกับจิตวิทยาและปรัชญาสมัยใหม่ กระนั้นก็ตาม ผมจะพูดถึงคำกล่าวอ้างบางอย่างที่ไม่ธรรมดา หรืออาจแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงของศาสนาพุทธ คำกล่าวอ้างที่หากคุณพิจารณาตามอย่างจริงจัง อาจปฏิบัติมุมมองที่คุณมีต่อตัวเองและโลก หนังสือเล่มนี้มีเจตนาให้คุณพินิจพิเคราะห์ คำกล่าวอ้างเหล่านั้นอย่างจริงจัง
๒. ผมรู้ว่าพุทธศาสนาไม่ได้มีแค่แนวทางเดียว แต่มีหลากหลายนิกาย ซึ่งมีคำสอนแตกต่างกันไป ทว่าหนังสือเล่มนี้ให้ความสำคัญกับ “สาระสำคัญร่วม” หรือแนวคิดพื้นฐานที่พบได้ในทุกนิกายหลักของศาสนาพุทธ แม้ความสำคัญอาจแตกต่างกัน และนำไปปฏิบัติในรูปแบบที่แตกต่าง ในธรรมเนียมที่ต่างออกไป
๓. ผมจะไม่เจาะลึกเข้าสู่จิตวิทยาและปรัชญาอันละเอียดวิจิตรของศาสนาพุทธ เช่น *พระอภิธรรมปิฎก* ที่รวบรวมคัมภีร์ของศาสนาพุทธในยุคแรกซึ่งกล่าวว่ามีดวงจิต ๘๘ ชนิด และในจำนวนนี้ ๑๒ ชนิดเป็นอกุศลจิต ผมขอบอกว่าคุณสบายใจได้ เพราะหนังสือเล่มนี้จะไม่เสียเวลาไปกับการประเมินคำกล่าวอ้างเหล่านั้น

๔. ผมตระหนักว่า คำว่า จริง เป็นคำที่มีปัญหา และแน่นอนว่า การจะยืนยันความจริงของสิ่งใดก็ตาม แม้แต่แนวคิดอันล้าลึกของปรัชญาหรือจิตวิทยาก็ยังไขข้อกังขานี้ได้ไม่กระจ่าง อันที่จริงคำสอนสำคัญอย่างหนึ่งของศาสนาพุทธ คือ อย่าเชื่อว่า คุณเข้าใจความจริงของโลกได้ด้วยการรับรู้แบบปรกตินormal เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนปรุงแต่งขึ้นจากประสบการณ์ของเราทั้งสิ้น คัมภีร์ศาสนาพุทธในยุคแรกถึงขนาดตั้งคำถามว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “สัจธรรม” มีอยู่จริงหรือไม่ ในทางกลับกัน คำสอนที่เลื่องลือที่สุดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงค้นพบหลัก “อริยสัจสี่” ดังนั้นใช่ว่า “สัจธรรม” จะไม่เคยกล่าวถึงเลยในแนวคิดของศาสนาพุทธ อย่างไรก็ดี ผมจะพยายามดำเนินเนื้อหาด้วยความนอบน้อมและไตร่ตรองตีความอย่างเหมาะสม ในขณะที่ผมอธิบายเหตุผลของผมว่า ทำไมการวินิจฉัยแยกแยะความทุกข์ของมนุษย์ในศาสนาพุทธจึงเป็นจริงโดยพื้นฐาน และทำไมพุทธบัญญัติจึงเที่ยงตรงอย่างลึกซึ้งและสำคัญอย่างยิ่ง

๕. การรับรองความเที่ยงตรงของแก่นธรรมในศาสนาพุทธไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงลัทธิทางจิตวิญญาณหรือปรัชญาอื่นๆ แม้บางครั้งอาจมีความขัดแย้งในเชิงตรรกะระหว่างแนวคิดบางอย่างของศาสนาพุทธกับลัทธิอื่น แต่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยนัก องค์ทะไลลามะได้กล่าวไว้ว่า “อย่าพยายามใช้สิ่งที่คุณเรียนรู้จากศาสนาพุทธเพื่อเป็นชาวพุทธที่ดีขึ้น แต่จงใช้มันเพื่อเป็นอะไรก็ตามที่คุณเป็นอยู่ให้ดียิ่งขึ้น”

— โรเบิร์ต ไทร์

เลือกยาเม็ดสีแดง

ผม กำลังเสี่ยงต่อการทำให้ความเป็นมนุษย์กลายเป็นละครเกินจริง คุณเคยดูภาพยนตร์เรื่อง เดอะเมทริกซ์ (The Matrix) ไหม

มันเป็นเรื่องราวของชายผู้หนึ่งนามว่า นีโอ (แสดงโดยคีนู รีฟส์) ผู้ค้นพบว่าตัวเองอาศัยอยู่ในโลกแห่งความฝัน ชีวิตที่เขาคิดว่าเป็นอยู่แท้จริงแล้วกลับเป็นภาพหลอนที่ละเอียดซับซ้อน เขาเกิดภาพหลอนนี้ขณะที่ร่างกายจริง ๆ ของเขาแช่อยู่ในแคปซูลน้ำเหนียวเหนอะหนะขนาดเท่าโรงศพท่ามกลางแคปซูลมากมายที่เรียงรายกันอยู่ โดยแต่ละแคปซูลจะบรรจุมนุษย์หนึ่งคนซึ่งจมอยู่ในความฝัน พวกเขาถูกนายเหนียวเหนอะหนะที่หุ่นยนต์จับใส่เข้าไปในแคปซูลและมอบความฝันให้เพื่อให้อยู่ในอาการสงบ

ทางเลือกของนีโอ คือ อยู่ในภาพมายาต่อไป หรือตื่นขึ้นมาเผชิญหน้ากับความจริง ซึ่งถูกถ่ายทอดในภาพยนตร์ด้วยฉาก “ยาเม็ดสีแดง” อันโด่งดัง นีโอได้รับการติดต่อจากกลุ่มกบฏที่เข้ามาแย่งความฝันของเขา (หรือพูดให้ถูกต้องคือ ร่างอวตารของพวกเขาเข้ามาสู่ความฝันของนีโอ) มอร์เฟียส (แสดงโดยลอเรนซ์ ฟิชเบิร์น) หัวหน้าพวกกบฏ อธิบายสถานการณ์ให้นีโอฟังว่า “นีโอ คุณเป็นทาสคนหนึ่งเหมือนคนอื่น ๆ

คุณเกิดมาเพื่อถูกจองจำในคุกที่คุณไม่อาจลี้มรส มองเห็น หรือสัมผัส เรือนจำซึ่งจิตใจ” คุณนี้เรียกว่าเดอะเมทริกซ์ แต่ไม่ว่าอย่างไรก็อธิบายให้ นีโอเข้าใจไม่ได้ว่าเดอะเมทริกซ์คืออะไรกันแน่ มอร์เฟียสจึงบอกว่า ทางเดียวที่จะทำให้เข้าใจภาพทั้งหมดได้คือ “ต้องไปเห็นมันด้วยตาคุณเอง” เขาจึงเสนอयाสองเม็ดให้กับนีโอ เม็ดหนึ่งสีแดง และอีกเม็ดหนึ่งสีฟ้า นีโอจะเลือกยาเม็ดสีฟ้า แล้วกลับไปสู่โลกแห่งความฝันของเขา หรือยา เม็ดสีแดง แล้วทะลวงฝ่าหมอกคลุมแห่งภาพมายาออกมาก็ได้ นีโอเลือก ยาเม็ดสีแดง

นั่นเป็นการเลือกที่ค่อนข้างยากทีเดียว ชีวิตแห่งภาพมายาและความ เป็นทาส หรือชีวิตแห่งการรู้แจ้งและเสรีภาพ ที่จริงมันเป็นทางเลือกที่ต่าง กันสุดขั้ว ต่างจนกระทั่งคุณอาจคิดว่ามันช่างสมเป็นหนังฮอลลีวูดจริง ๆ เราต่างคิดว่าทางเลือกที่เราต้องเลือกในการใช้ชีวิตไม่ได้อยู่ใหญ่ขนาดนั้น และธรรมดาความาก แต่เมื่อหนังเรื่องนี้ออกฉาย ผู้คนจำนวนมากกลับ มองว่ามันสะท้อนให้เห็นทางเลือกที่พวกเขาเคยเลือกจริง ๆ

ผู้คนที่ผมกำลังพูดถึงคือกลุ่มคนที่คุณอาจเรียกว่า ชาวพุทธในโลก ตะวันตก ผู้คนในสหรัฐอเมริกาและประเทศตะวันตกอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่ ไม่ได้เติบโตขึ้นแบบชาวพุทธ แต่หันมานับถือพุทธในภายหลัง อย่างน้อย พวกเขาก็มองเอาศาสนาพุทธมาในรูป (ตัวเอง) แบบหนึ่ง แบบที่ไม่สนใจอะไร ก็ตามที่ไม่ว่าเกี่ยวกับแก่นธรรม เช่น ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และพระเจ้าซึ่งเป็นเรื่องปรกติที่พบได้ทั่วไปในชาวพุทธเอเชีย ศาสนาพุทธ ในโลกตะวันตกจะเน้นไปที่การปฏิบัติ การฝึกสมาธิ รวมทั้งการดำเนินชีวิต ภายใต้อริยสัจ ๔ ขณะที่ในเอเชียสิ่งเหล่านี้เป็นกิจของนักบวชมากกว่า เรื่องของคนธรรมดาทั่วไป [แนวคิดสองอย่างที่พบได้มากที่สุดเกี่ยวกับ พุทธศาสนาในโลกตะวันตก คือ การไม่เชื่อเรื่องพระเจ้าและมุ่งมั่นอยู่กับการ ฝึกสมาธิ ขณะที่ชาวพุทธใน เอเชีย ส่วนใหญ่เชื่อในพระเจ้า (god) ซึ่ง ไม่ใช่พระเจ้าผู้สร้าง (God) ที่มีอำนาจเหนือสรรพสิ่งและไม่ฝึกสมาธิ]

ชาวพุทธในโลกตะวันตกกลุ่มนี้เชื่อว่า โลกที่ครั้งหนึ่งพวกเขาเคย เห็นนั้นเป็นแค่ภาพมายา ถึงไม่ใช่ภาพมายาอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นภาพ

ที่บิดเบี่ยงจากความเป็นจริงอย่างมากจนบิดเบือนวิถีชีวิตและส่งผลเสียต่อพวกเขา รวมทั้งคนอื่น ๆ ตอนนี้พวกเขารู้สึกว่า เพราะการฝึกสมาธิและปรัชญาพุทธทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนยิ่งขึ้น สำหรับคนกลุ่มนี้ *เดอะเมทริกซ์* เปรียบเสมือนการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ผ่านมา ดังนั้นจึงกลายเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ “ภาพยนตร์ธรรมะ” ในที่นี้คำว่า *ธรรมะ* มีหลายความหมาย ได้แก่ คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือเส้นทางที่ชาวพุทธควรเจริญรอยตามคำสอนดังกล่าว และจากความโด่งดังของภาพยนตร์เรื่อง *เดอะเมทริกซ์* ทำให้ประโยคเด็ดที่ว่า “ฉันเลือกยาเม็ดสีแดง” กลายเป็นวลีใหม่ของคำว่า “ฉันปฏิบัติธรรม”

ผมได้ดูเรื่อง *เดอะเมทริกซ์* ในปี ค.ศ. ๑๙๙๙ วันที่ที่หนังสือออกฉาย และอีกหลายเดือนให้หลังผมจึงรู้ว่าตัวผมมีความเชื่อมโยงบางอย่างกับหนังสือเรื่องนี้ พี่น้องวาชอร์สกี ผู้กำกับภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ให้หนังสือสามเล่ม แก่คีนู รีฟส์ ไปอ่านเพื่อเตรียมตัวรับบทโอ หนึ่งในนั้นคือหนังสือที่ผมเขียนขึ้นเมื่อสองสามปีก่อนหน้านั้น คือ *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*

ผมไม่แน่ใจว่าผู้กำกับเห็นความเชื่อมโยงอะไรระหว่างหนังสือของผมกับ *เดอะเมทริกซ์* แต่ผมรู้ว่าผมเห็นความเชื่อมโยงแบบไหน มันคือจิตวิทยาวิวัฒนาการ (evolutionary psychology) ซึ่งอธิบายได้หลายแบบ และแบบหนึ่งที่ผมได้อธิบายไว้ในหนังสือก็คือ การศึกษาว่าสมองของมนุษย์ถูกออกแบบมาด้วยการคัดเลือกตามธรรมชาติ (natural selection) เพื่อล่อลวงเรา หรือแม้แต่กักขังเราให้ตกเป็นทาส

อย่าเพิ่งเข้าใจผมผิด การคัดเลือกตามธรรมชาตินั้นก็มีข้อดีของมันอยู่ และผมเองก็เลือกที่จะถูกสร้างด้วยวิธีนี้แทนที่จะไม่ถูกสร้างขึ้นมาเลย ซึ่งผมบอกได้ว่ามันเป็นทางเลือกแค่สองทางที่จักรวาลนี้หยิบยื่นให้ การเป็นผลผลิตจากวิวัฒนาการไม่ใช่เรื่องของการตกเป็นทาสหรือภาพมายา *โดยสิ้นเชิง* อย่างแน่นอน สมมติที่วิวัฒนาการขึ้นมาของเราช่วยให้พลังแก่เราในหลายๆ ทาง และบ่อยครั้งที่สมองมอบภาพความเป็นจริงที่โดยพื้นฐานแล้วเที่ยงตรงให้แก่พวกเรา

สิ่งเดียวที่การคัดเลือกตามธรรมชาติสนใจ (หรือผมควรใส่เครื่องหมายคำพูดเพื่อเน้นคำว่า “สนใจ” เพราะการคัดเลือกตามธรรมชาติเป็นแค่กระบวนการที่ไร้จิตสำนึกและไม่ใช่ออกแบบที่ใส่ใจ) ก็คือ การส่งผ่านยีนไปสู่รุ่นต่อไปโดยที่ลักษณะเด่นต่าง ๆ ทางพันธุกรรมยังคงไม่หล่นหายไประหว่างทาง ซึ่งลักษณะเด่นที่เลืออออกจากกระบวนการนี้ ได้แก่ ลักษณะทางสมอง โครงสร้างและกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน (algorithm) ที่หล่อหลอมจากประสบการณ์ในแต่ละวันของเรา

ดังนั้นหากคุณตั้งคำถามว่า “การรับรู้ ความคิด และความรู้สึกแบบไหนที่คอยชี้นำการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวัน” คำตอบในระดับพื้นฐานที่สุดก็คือ “ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ชนิดที่ช่วยให้บรรพบุรุษของเราส่งผ่านยีนไปสู่รุ่นต่อไปได้” ไม่ว่าความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เหล่านั้นจะให้ภาพความเป็นจริงที่ถูกต้องหรือไม่ก็ตาม เพราะจะว่าไปแล้วมันไม่ใช่สาระสำคัญอะไรเลย ดังนั้นบางครั้งมันจึงไม่จริง

ในบรรดาหน้าที่ทั้งหลายทั้งปวง สมองของเราถูกออกแบบมาเพื่อลวงเราให้มึนงงจากความจริง แต่ใช้ว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องผิด เพราะช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดของผมล้วนมาจากภาพมายา เช่น ผมเชื่อว่านางฟ้าพิทักษ์ฟันน้ำนม (tooth fairy) จะมาหาหลังจากที่ฟันของผมหลุดไป แต่ในทางกลับกัน ภาพมายาก็สร้างช่วงเวลาอันเลวร้ายขึ้นมาด้วย ผมไม่ได้หมายถึงแค่ช่วงเวลาที่เรามั่นใจว่ามันไม่จริง เช่น การฝันร้าย แต่ผมยังหมายถึงช่วงเวลาที่คุณคิดไม่ถึงว่าเป็นภาพมายาด้วย เช่น นอนไม่หลับเพราะวิตกกังวลและสิ้นหวัง หรือสัมผัสได้ถึงพายุลูกเห็บความเกลียดชังที่ก่อตัวขึ้น พายุที่อาจทำให้รู้สึกดีในช่วงขณะหนึ่ง แต่ค่อย ๆ กัดกร่อนความเป็นคุณหรือพายุลูกเห็บความเกลียดชังที่เกิดขึ้นในตัวคุณเอง ความโลภ อดใจไม่ไหวที่จะใช้เงินฟุ่มเฟือย กินหรือดื่มสิ่งต่าง ๆ เกินความจำเป็น

แม้ความรู้สึกเหล่านี้ ทั้งความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง ความเกลียด ความโลภ ไม่ได้เป็นภาพมายาแบบเดียวกับการฝันร้าย แต่ถ้าคุณพิจารณาให้ดี คุณจะพบว่ามันมีองค์ประกอบของภาพมายา องค์ประกอบที่คุณไม่ควรจะมีดีกว่า

หากคุณคิดว่า *คุณ* จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น ลองนึกดูสิว่า *โลก* ใบนี้จะเป็นเช่นไร

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกอย่างความสิ้นหวัง ความเกลียดชัง และความโลภ ล้วนเป็นชนวนของสงครามและความโหดร้าย ดังนั้นหากสิ่งที่ผมกำลังพูดอยู่นี้เป็นจริง หากสาเหตุของความทุกข์และความโหดร้ายของมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากภาพมายาจริง ๆ การเปิดโปงภาพมายาเหล่านี้ก็คุ้มค่าเป็นอย่างยิ่ง

นี่แหละคือปัญหาที่ผมเริ่มตระหนักไม่นานหลังจากเขียนหนังสือเกี่ยวกับจิตวิทยาวิวัฒนาการ คุณค่าที่แท้จริงของการเปิดโปงภาพมายาขึ้นอยู่กับว่าคุณกำลังพูดถึงความกระจ่างแจ้งในรูปแบบไหน บางครั้งการเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ก็อาจไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก

ภาพมายาในชีวิตประจำวัน

ลองมาดูตัวอย่างง่าย ๆ แต่เป็นพื้นฐานที่สำคัญกัน นั่นคือการกินอาหารขยะ (junk food) ซึ่งทำให้อิ่มมอกอึดใจอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นอีกไม่กี่นาทีต่อมาก็รู้สึกคล้าย ๆ กับว่าความอิ่มมอกอึดใจนั้นหายไป แล้วก็อาจรู้สึกหิวมากยิ่งขึ้น นี่คือตัวอย่างที่ดีสำหรับการเริ่มเรื่องนี้ด้วยเหตุผลสองประการ

ประการแรก มันแสดงให้เห็นว่าภาพมายาของเราแยบยลมากแค่ไหน ไม่มีอะไรหยุดยั้งคุณได้ขณะกินโดนัทเคลือบไอซิ่งครึ่งโหลเมื่อคุณเชื่อว่าคุณคือพระเจ้า และนั่นคือความจริงสำหรับที่มาต่าง ๆ ของภาพมายาที่ผมจะกล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ สิ่งที่ไม่ได้เป็นเหมือนอย่างที่ผมดูคล้ายจะเป็น โดยตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ ผมจะชี้ให้เห็นว่าภาพมายาเหล่านี้รวมกันเข้ากลายเป็นความจริงที่บิดเบือนได้อย่างไร

ประการที่สอง คือ การที่มันเป็นรากฐานคำสอนของพระพุทธเจ้า เน้นสอนว่าคงไม่ใช่ในความหมาย *ตรงตามตัวอักษร* เพราะเมื่อสองพันห้าร้อยปีก่อน ครั้งพระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่คำสอนยังไม่มีอาหารขยะที่พวกเรารู้จัก

กัน แต่สิ่งที่เป็นรากฐานในคำสอนของพระพุทธเจ้าในที่นี้ คือ การถูกดึงดูดให้เข้าสู่ความเพลิดเพลินทางประสาทสัมผัสอย่างไม่อาจต้านทานได้ ที่สุดท้ายแล้วก็มีแต่ความไม่เที่ยง

หนึ่งในใจความหลักของพระพุทธเจ้า คือ ความสุขที่เราแสวงหา นั้นสลายไปอย่างรวดเร็ว ทั้งให้เราโหยหายิ่งกว่าเดิม เราใช้เวลาเพื่อค้นหาสิ่งใหม่ที่จะสนองความอยากของเรา ไม่ว่าจะเป็นโดนต์เคลือบไอซิ่งชิ้นใหม่ คู่นอนคนใหม่ การเลื่อนตำแหน่งครั้งใหม่ที่ช่วยส่งเสริมสถานะของเรา ให้ดีขึ้น หรือการซื้อของออนไลน์ชิ้นใหม่ แต่ความตื่นเต็นก็มักจางหายไป อยู่เสมอ ทั้งให้เราเริ่มแต่ความอยากมากขึ้น ตรงกับเนื้อเพลงของวงเดอะโรลลิงสโตนส์^{*} ที่ว่า “I can't get no satisfaction (ฉันยังไม่พอใจ)” ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธ แม้ที่จริงชาวพุทธจะรู้กันดีว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่นักปราชญ์บางคนยังกล่าวว่านั้นเป็นข้อความฉาบที่ไม่สมบูรณ์ และอีกนัยหนึ่งคำที่แปลว่า “ความทุกข์” หรือ *ทุกข* นั้น อาจหมายถึง “ความไม่พอใจ” ได้ด้วย

ดังนั้นอะไรกันแน่ที่เป็นภาพมาของการแสวงหาโดนต์ ความสัมพันธ์ทางเพศ สินค้าอุปโภคบริโภค หรือการเลื่อนขั้น มีภาพมาหลายแบบที่สัมพันธ์กับการแสวงหาที่ต่างกันไป แต่ในตอนนี้อาจจะมุ่งความสนใจไปที่ภาพมาชนิดหนึ่งซึ่งความต้องการต่าง ๆ ข้างต้นมีร่วมกัน นั่นคือ การประเมินความสุขที่จะได้รับจากสิ่งเหล่านี้ไว้สูงเกินไป

หากผมถามคุณว่า คุณคิดว่าการได้เลื่อนขั้นครั้งต่อไป การได้เกรด A ในการสอบครั้งหน้า หรือการกินโดนต์เคลือบไอซิ่งชิ้นใหม่ จะนำความปิติยินดีมาให้อย่างถาวรหรือไม่ คุณคงตอบว่า “ไม่” อย่างแน่นอน ทว่าในทางปฏิบัติเรากลับไขว่คว้าสิ่งเหล่านี้อยู่เสมอ อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อความมั่นคงในอนาคต เราใช้เวลาคิดฝันถึงผลดีของการเลื่อนขั้นมากกว่าคิดถึงเรื่องน่าปวดหัวที่มันจะนำมาให้ และยังอาจมีความรู้สึกที่ไม่ได้พูดออกมาว่า

^{*} The Rolling Stones คือ วงดนตรีร็อกจากเกาะอังกฤษ ก่อตั้งในปี ค.ศ. ๑๙๖๒ ร่วมยุคและเป็นคู่แข่งของวงเดอะบีเทิลส์ (The Beatles)

เมื่อเราบรรลุเป้าหมายที่แสวงหามาแสนนานนี้แล้ว เมื่อเราไปถึงยอดภูเขา น้ำแข็งแล้ว เราก็จะผ่อนคลายได้ หรืออย่างน้อยสิ่งต่าง ๆ ก็ดีขึ้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อเรามองเห็นโดนัท เราก็จินตนาการทันทีว่ามันจะอร่อยแค่ไหน ไม่ใช่ที่เราจะต้องการโดนัทอีกชิ้นมากขนาดไหน หรือเราจะเป็นอย่างไรเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดที่พุ่งสูงขึ้นลดต่ำลง

ทำไมความสับสนจึงจำเป็น

ไม่จำเป็นต้องให้นักวิทยาศาสตร์มาอธิบายว่า ทำไมการบิดเบือนความจริงในลักษณะนี้ถึงก่อตัวขึ้นในความคาดหวังของมนุษย์ แค่นักชีววิทยาวิวัฒนาการ หรือใครก็ตามที่เต็มใจจะใช้เวลาสักนิดเพื่อคิดว่าวิวัฒนาการทำงานอย่างไรก็พอ

ตรรกะพื้นฐาน คือ เราถูก “ออกแบบ” ขึ้นมาโดยการคัดเลือกตามธรรมชาติ เพื่อทำบางสิ่งที่จะช่วยให้บรรพบุรุษของเราส่งผ่านยีนของพวกเขาไปสู่คนรุ่นต่อไปได้ สิ่งที่ทำนั้น ได้แก่ การกิน การมีเพศสัมพันธ์ การได้รับความเคารพจากผู้อื่น หรือการทำได้ดีกว่าคู่แข่ง ผมใส่คำว่า “ออกแบบ” ไว้ในเครื่องหมายคำพูดเพราะต้องการย้ำอีกครั้งว่า การคัดเลือกตามธรรมชาติไม่ใช่การออกแบบที่ฉลาดและมีจิตสำนึก แต่อย่างไรก็ตาม การคัดเลือกตามธรรมชาตียังสร้างสิ่งมีชีวิตที่ดูเหมือนเป็นผลผลิตจากนักออกแบบผู้มีจิตสำนึก ซึ่งคอยจับโน่นทำนี่เพื่อให้สิ่งมีชีวิตกลายเป็นเครื่องมือสืบทอดเผ่าพันธุ์ที่ทรงประสิทธิภาพ

ดังนั้นเรามาลองคิดกันเล่น ๆ ดู ไม่ใช่เรื่องผิดที่เราจะมองว่าการคัดเลือกตามธรรมชาติเป็น “นักออกแบบ” แล้วเอาตัวเราเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและถามว่า หากคุณกำลังจะออกแบบสิ่งมีชีวิตให้ถ่ายทอดยีนจากรุ่นสู่รุ่น คุณจะขยายผลสัมฤทธิ์ให้สิ่งมีชีวิตเหล่านี้บรรลุเป้าหมายเพิ่มขึ้นได้อย่างไร กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ หากคิดว่าการกิน การมีเพศสัมพันธ์ การทำให้ผู้อื่นประทับใจ และการมีชัยชนะเหนือคู่แข่ง ช่วยให้บรรพบุรุษของเรา

ส่งผ่านยีนของพวกเขาได้ คุณจะออกแบบสมองของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ได้อย่างไร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว

ในที่นี้ ผมขอเสนอหลักการออกแบบที่น่าจะมีเหตุผลไว้สามประการ

๑. การบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวควรนำมาซึ่งความพึงพอใจ เนื่องจากสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งมนุษย์ มีแนวโน้มที่จะแสวงหาสิ่งที่นำพาความสุขความพึงพอใจมาให้
๒. ความพึงพอใจนี้ไม่ควรคงอยู่ตลอดไป เพราะหากความพึงพอใจไม่จางหายไป พวกเราก็จะไม่แสวงหาอันใหม่อีกครั้ง อาหารมื้อแรกของเราจะเป็นอาหารมื้อสุดท้าย เพราะความหิวไม่เคยกลับคืนมาอีก เช่นเดียวกับการมีเพศสัมพันธ์ การสมสู่กันเพียงครั้งเดียว และจากนั้นก็นอนอาบอิมอยู่กับความสุขที่ยังค้างอยู่ไปตลอดชีวิต ย่อมไม่ใช่วิธีส่งผ่านยีนไปสู่รุ่นต่อไปให้ได้มาก ๆ
๓. สมองของสัตว์ควรสนใจเรื่องต่อไปนี้ (๑) การที่ความพึงพอใจจะมาพร้อมกับการบรรลุเป้าหมายเพิ่มขึ้น (๒) การที่ความพึงพอใจจะเลือนหายไปไม่นานหลังจากนั้น อย่างไรก็ดี หากคุณสนใจแต่ข้อ (๑) คุณก็จะไล่ล่าไขว่คว้าหาสิ่งต่าง ๆ เช่น อาหาร เพศสัมพันธ์ และสถานภาพทางสังคมด้วยความกระตือรือร้นอย่างเต็มที่ แต่หากคุณมุ่งสนใจข้อ (๒) คุณจะเริ่มรู้สึกสับสน เช่น คุณอาจเริ่มตั้งคำถามว่า จะตั้งหน้าตั้งตาแสวงหาความสุขไปเพื่ออะไร ในเมื่อความสุขจะจางหายไปไม่นานหลังจากที่คุณได้มันมา แล้วทิ้งให้คุณโหยหามันมากยิ่งขึ้นกว่าที่คุณจะรู้ตัว คุณก็จะมปลักอยู่กับความเบื่อหน่ายและปรารถนาอยากค้นหาความจริงเพื่อตอบคำถามสิ่งที่คุณสงสัย

หากคุณรวมหลักการออกแบบทั้งสามนี้เข้าไว้ด้วยกัน คุณจะได้อธิบายที่ค่อนข้างเป็นไปได้สำหรับสถานการณ์ของมนุษย์ตามที่พระพุทธเจ้า

ตรัสไว้ นั่นคือ ความสุขความพอใจอยู่ไม่นาน และมันทิ้งให้เราุ่นเคืองใจ
ซ้ำ ๆ เหตุผลที่การคัดเลือกตามธรรมชาติออกแบบให้เป็นเช่นนี้ ก็เพื่อ
บีบบังคับให้เราแสวงหาความพอใจมากขึ้นไปอีก จะว่าไปแล้วการคัดเลือก
ตามธรรมชาติไม่ได้ “อยาก” ให้เรามีความสุข มันแค่ “อยาก” ให้เรา *สืบทอด*
เผ่าพันธุ์ และวิธีที่มันต้องการให้เราเป็นก็คือ **การทำให้เราคาดหวังต่อ**
ความสุขอย่างมาก แต่ตัวความสุขเองกลับไม่จริงยั่งยืน

นักวิทยาศาสตร์มีวิธีพิสูจน์สิ่งที่ตรรกะข้างต้นแสดงออกมาให้เห็น
ด้วยการสังเกทดอปามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่สัมพันธ์กับ
ความสุขและความคาดหวังต่อความสุข ตัวอย่างเช่น เมื่อหยดน้ำผลไม้
รสหวานลงบนลิ้นของลิง สารโดปามีนจะหลั่งออกมาทันที จากนั้นลิงก็ถูก
ฝึกให้คาดหวังว่าตนจะได้รับหยดน้ำผลไม้ทุกครั้งที่สัญญาณไฟเปิด และ
เมื่อได้ชิมน้ำผลไม้แล้วสารโดปามีนที่หลั่งออกมาก็ค่อย ๆ ลดลง

เราไม่มีทางรู้หรือกว่าลิงเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร แต่ดูเหมือนว่าเมื่อ
เวลาผ่านไป การ *คาดหวังต่อความพึงพอใจ* จะมาพร้อมกับความหวนนั้น
ยิ่งเพิ่มขึ้น แต่ความสุขความพอใจที่ได้รับจริง ๆ กลับลดลง อธิบายให้
เข้าใจง่ายคือ สมมติว่าคุณไม่เคยกินโดนัทเคลือบไอซิ่งมาก่อนเลย และ
บังเอิญมีใครบางคนหยิบยื่นให้คุณชิ้นหนึ่ง เมื่อคุณรู้จักรสชาติของโดนัท
คุณก็รู้สึกได้ถึงกลิ่นของสารโดปามีน แต่หลังจากคุณกลายเป็นสาวก
ของโดนัทเคลือบไอซิ่งแล้ว เพียงจ้องมันด้วยความโหยหา สารโดปามีน
ก็หลั่งออกมาก่อนที่คุณจะกัดมันเสียอีก แต่ปริมาณจะน้อยลงไปมาก
เมื่อเทียบกับตอนที่ได้ชิมมันเป็นครั้งแรก

ในที่นี้สารโดปามีนที่หลั่งออกมาก่อนชิมเปรียบได้กับคำสัญญาถึง
ความสุขที่มากขึ้น และการที่สารโดปามีนลดลงหลังจากได้ชิมแล้วก็คือ
การผิดหวัง หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็น การรับรู้ทางชีวเคมีว่ามีการให้
คำสัญญาที่เกินจริง ซึ่งเป็นระดับที่คุณคาดหวังความพึงพอใจที่มากกว่า
การกินนั้นจะมอบให้คุณได้ เรียกว่าหากคุณไม่ได้ถูกหลอกให้เชื่อไปตาม
ความรู้สึกของตัวเอง อย่างน้อยก็เข้าใจผิดไปละ

จะว่าไปแล้วก็ถือว่าโหดร้ายอยู่เหมือนกัน แต่คุณจะหวังอะไรจากการคัดเลือกตามธรรมชาติเล่า หน้าที่ของมันคือสร้างเครื่องจักรสำหรับสืบทอดเผ่าพันธุ์ และหากนั่นหมายถึงการต้องติดตั้งภาพมายาบางอย่างไว้ มันก็ต้องทำ

การหยั่งรู้ที่ไม่ช่วยอะไร

“ความกระจ่างแบบดาร์วิน”^๒ คือคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้เข้าใจภาพมายาด้วยการมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองของการคัดเลือกตามธรรมชาติ เราจะเห็นว่าทำไมภาพมายาจึงถูกสร้างขึ้น แล้วเราจะมีเหตุผลมากกว่าเดิมที่จะสนับสนุนว่ามันไม่ใช่เรื่องจริง แต่ความกระจ่างชนิดนี้อาจมีค่าจำกัด หากเป้าหมายของคุณคือการปลดปล่อยตัวคุณเองจากภาพมายาให้ได้อย่างแท้จริง และนี่คือประเด็นหลักที่เราต้องออกนอกเรื่องกันสักหน่อย

อย่าเพิ่งเชื่อผม ลองมาทำการทดลองง่าย ๆ นี้กันก่อน

- (๑) ลองคิดถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ความอยากกินโดนัทหรือของหวานอื่น ๆ เป็นแค่ภาพมายาชนิดหนึ่ง ซึ่งความอยากนั้นให้คำสัญญาโดยอ้อมถึงความพึงพอใจที่ยาวนานกว่าที่จะได้รับการยอมรับตามใจตัวเอง ขณะเดียวกันก็ปิดตาเราจากความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้น
- (๒) เมื่อคุณเข้าใจความจริงนี้แล้ว ลองถือโดนัทเคลือบไอซิ่งชิ้นหนึ่งห่างจากหน้าของคุณพอประมาณดูสิ คุณรู้สึกไหมว่าความอยากกินโดนัทลดลงอย่างน่าอัศจรรย์ แต่ถ้าคุณเป็นเหมือนผม คุณจะรู้สึกว่ามันไม่เห็นลดลงเลย

^๒ ชาร์ลส์ ดาร์วิน (ค.ศ. ๑๘๐๙-๑๘๘๒) คือ นักธรรมชาติวิทยาชาวอังกฤษ ผู้ศึกษาเรื่องวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ และเสนอทฤษฎีการคัดเลือกตามธรรมชาติ (natural selection) และวางพื้นฐานของชีววิทยาวิวัฒนาการ

นี่คือสิ่งที่ผมค้นพบหลังจากคลุกคลีอยู่กับจิตวิทยาวิวัฒนาการ การรู้ความจริงเกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเอง อย่างน้อยในรูปแบบที่จิตวิทยาวิวัฒนาการอธิบายไว้ ไม่จำเป็นต้องทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นเสมอไป บางครั้งอาจทำให้แย่ลงด้วยซ้ำ คุณยังคงติดอยู่กับวัฏจักรการแสวงหาความสุขที่ไร้แก่นสารที่สุดตามธรรมชาติของมนุษย์ คือสิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่า “สายพานแห่งความสุข (hedonic treadmill)” แต่ตอนนี้คุณมีเหตุผลใหม่ที่จะมองดูความไร้สาระเหล่านั้นแล้ว กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ตอนนี้คุณเห็นแล้วว่ามันเป็นสายพานชนิดหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้คุณวิ่งต่อไปไม่รู้จบ

จากตัวอย่างข้างต้น โดนัทเคลือบไอซิงก็เป็นแค่ปลายยอดภูเขาน้ำแข็ง ผมหมายถึงว่า มันไม่ใช่เรื่องน่ากระอักกระอ่วนใจเท่าไรนักที่ต้องตระหนักถึงตรรกะแบบดาร์วินซึ่งอยู่เบื้องหลังการขาดวินัยการกินของคุณที่จริงคุณอาจหาข้อแก้ตัวที่ทำให้สบายใจด้วยตรรกะชนิดนี้ นั่นคือ มันยากที่จะผืนธรรมชาติ แต่จิตวิทยาวิวัฒนาการยังทำให้เราตระหนักยิ่งขึ้นว่าภาพมายาหลอหลอมพฤติกรรมอื่นๆ ของเราได้อย่างไร เช่น วิธีที่เราปฏิบัติต่อบุคคลอื่น รวมถึงวิธีที่เราปฏิบัติต่อตัวเอง ในขอบเขตดังกล่าวนี้ บางครั้งสติรู้ตัวแบบดาร์วินก็น่าอึดอัดอยู่ไม่น้อย

ยองกี มิงเกอร์ รินโปเช (Yongey Mingyur Rinpoche) อาจารย์สอนสมาธิตามแนวพุทธแบบทิเบตได้กล่าวไว้ว่า “ที่สุดแล้ว ความสุขก็เป็นแค่การเลือกระหว่างความอึดอัดที่ตระหนักถึงความทุกข์ใจของคุณ กับความอึดอัดจากการถูกความทุกข์นั้นครอบงำ” สิ่งที่ท่านหมายถึงคือ หากต้องการปลดปล่อยตัวเองจากเศษเสี้ยวของจิตใจที่ดึงคุณไว้ไม่ให้พบกับความสุขที่แท้จริง อันดับแรกคุณจำเป็นต้องมีสติรับรู้มันเสียก่อน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ารื่นรมย์เอาเสียเลย

คำว่า “ไม่เป็นไร” คือการมีสติรู้ตัวที่น่าเจ็บปวดแต่คุ้มค่า เป็นการรู้ตัวที่จะนำเราไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุด ทว่าการรู้ตัวแบบที่ผมได้จากจิตวิทยาวิวัฒนาการเป็นแบบที่แย่ที่สุดจากทั้งสองมุมมอง เป็นสติรู้ตัวที่เจ็บปวดโดยไม่มีความสุขสัก ๆ ผมทั้งไม่สบายใจที่รับรู้ถึงความทุกข์ใจ

ของผม และไม่สบายใจที่ถูกความทุกข์เหล่านั้นครอบงำ

พระเยซูตรัสไว้ว่า “ตัวฉันเองเป็นหนทาง เป็นสัจธรรม และเป็นชีวิต” แต่กับจิตวิทยาวิวัฒนาการ ผมรู้สึกว่าคุณได้ค้นพบสัจธรรม แต่เห็นได้ชัดว่าคุณยังคงไม่ค้นพบหนทาง ซึ่งนั่นก็เพียงพอที่จะทำให้ผมสงสัยเกี่ยวกับอีกเรื่องที่คุณตรัสไว้ นั่นคือ สัจธรรมจะปลดปล่อยคุณให้เป็นอิสระ ผมรู้สึกว่าคุณได้เห็นสัจธรรมพื้นฐานในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ และผมเห็นชัดเจนยิ่งขึ้นว่าภาพมายาต่างๆ กักขังผมไว้อย่างไร แต่สัจธรรมนี้ก็ยังไม่มากพอจะช่วยให้ผมปลดปล่อยพันธนาการได้

ถ้าเช่นนั้นจะยังมีสัจธรรมอย่างอื่นที่ช่วยให้ผมเป็นอิสระได้ไหม

ไม่ ผมไม่คิดเช่นนั้น

อย่างน้อยผมก็ไม่คิดว่ามีสัจธรรม *รูปแบบอื่น* ที่วิทยาศาสตร์นำเสนอ ดังนั้นไม่ว่าจะชอบหรือไม่ การคัดเลือกตามธรรมชาติก็เป็นกระบวนการที่สร้างเราขึ้นมา แต่หลายปีหลังจากที่ผมเขียนหนังสือเรื่อง *The Moral Animal* ผมก็เริ่มสงสัยว่ายังมีวิธีอื่นที่จะ *ให้คำนิยามในเชิงปฏิบัติ* แก่สัจธรรมได้หรือไม่ วิธีที่จะนิยามสัจธรรมทางวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับธรรมชาติและสภาพของมนุษย์ในรูปแบบที่ไม่ใช่แค่บ่งชี้และอธิบายถึงภาพมายาที่เราดำเนินอยู่ภายใต้อำนาจของมัน แต่ยังช่วยให้เราปลดปล่อยตัวเองจากมันได้ด้วย ผมเริ่มสงสัยว่าพุทธศาสนาในโลกตะวันตกที่ผมได้ยินมาอาจเป็นวิถีทางเช่นนั้น บางทีโดยแก่นแท้แล้วคำสอนหลายเรื่องของคุณพุทธเจ้าอาจกล่าวถึงสิ่งเดียวกันกับที่ศาสตร์ด้านจิตวิทยายุคใหม่กล่าวถึง และบางทีในภาพกว้างๆ การฝึกสมาธิอาจเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เข้าใจสัจธรรมเหล่านี้ และอาจเป็นวิธีที่จะลงมือทำบางสิ่งสำหรับเรื่องนี้กันจริงๆ

ดังนั้นในเดือนสิงหาคม ค.ศ. ๒๐๐๓ ผมจึงมุ่งหน้าไปยังชนบทของรัฐแมสซาชูเซตส์เพื่อเข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิเป็นครั้งแรกในชีวิต ตลอดทั้งสัปดาห์ผมทุ่มเทให้กับการฝึกสมาธิโดยปราศจากสิ่งรบกวน ไม่ว่าจะเป็นอีเมล ข่าวสารจากโลกภายนอก หรือการพูดคุยกับคนอื่น

ความจริงเกี่ยวกับสติ

ผมคงโทษอะไรไม่ได้หากคุณสงสัยว่าการเข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิเช่นนี้จะให้อะไรได้จริงหรือ เพราะพูดกันอย่างกว้างๆ การปลีกตัวไปยังสถานที่สงบเป็นแนวทางของ “การเจริญสติ (mindfulness meditation)” ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิที่เริ่มแพร่หลายในตะวันตก และหลายปีต่อมาก็กลายเป็นที่นิยม ตามคำอธิบายทั่วไปคือ “สติ” ซึ่งเป็นเป้าหมายที่การปฏิบัติสมาธิแบบเจริญสติตั้งใจบ่มเพาะ ไม่ใช่สิ่งที่พิสดารพันลึกอะไรเลย

การใช้ชีวิตอย่างมีสติ คือ การใส่ใจ หรือ “มีสติ” กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตอนนี้ เดี๋ยวนี้ และรับรู้มันในแบบที่ชัดเจน ไม่ใช่ถูกบดบังด้วยจิตใจที่ลึบสน ลองหยุดแล้วหันมาดมดอกกุหลาบดูสิ

นี่คือคำอธิบายที่เที่ยงตรงเท่าที่จะทำได้สำหรับคำว่าสติ แต่ก็ทำได้ไม่มากเท่าไรนัก

“สติ” ตามที่เรามักเข้าใจกันเป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้นของคำว่า “สติ” ที่แท้จริง

มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เข้าใจผิดในบางลักษณะ หากคุณค้นลึกลงไปในคัมภีร์โบราณของศาสนาพุทธ คุณจะพบคำที่ตะล่อมให้คุณหยุดและหันมาดมดอกกุหลาบมากนัก เป็นเรื่องจริงที่ต่อให้คุณมุ่งสนใจแต่ตำราที่อธิบายคำว่า “สติ” แต่บางทีตำราดังกล่าวก็ดูเหมือนจะลือถึงข้อความที่แตกต่างกันมาก ตำราของศาสนาพุทธโบราณที่รู้จักกันในชื่อ *สติปัฏฐาน* ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่าสติที่สุด เปรียบได้กับใบเบิลของการเจริญสติ เตือนให้เราตระหนักว่าร่างกายมนุษย์ “เต็มไปด้วยสิ่งโสโครกนานาชนิด” และสอนให้เราเพ่งพิจารณาองค์ประกอบของร่างกาย เช่น “อุจจาระ น้ำดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด น้ำเหลือง ไขมัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำในข้อ น้ำปัสสาวะ” ทั้งสอนให้เราพิจารณาสังขารว่า “หนึ่งวัน สองวัน สามวันที่ตาย อืดพอง ตัวเขียว และเป็นหนอง”

ผมไม่รู้ว่าหนังสือขายดีเล่มไหนเขียนถึงการเจริญสติโดยใช้ชื่อว่า *หยุดและหันมาดมอุจจาระ* ไว้บ้างไหม และผมก็ไม่เคยได้ยินอาจารย์สอน

สมาธิท่านใดแนะนำให้ผมฟังพิจารณาน้ำดี เสมหะ น้ำเหลืองของผม หรือศพที่กำลังเน่าซึ่งสักวันหนึ่งผมก็ต้องกลายเป็นเช่นนั้น สิ่งที่น่าเสนอ ทุกวันนี้ว่าเป็นธรรมเนียมของการฝึกสมาธิแบบโบราณ แท้จริงแล้วเป็น รูปแบบที่คัดเลือกและผ่านการตัดแต่งมาแล้วเป็นอย่างดี

การตีความพุทธศาสนาแนวใหม่และสิ่งที่พวกเขาต้องการนำเสนอ นั้นไม่มีอะไรผิด แนวปฏิบัติทางจิตวิญญาณทั้งหมดวิวัฒนาการขึ้นและปรับตัว ให้เข้ากับเวลาและสถานที่ ซึ่งคำสอนของศาสนาพุทธที่เผยแพร่สู่ผู้นับถือ ในสหรัฐอเมริกาและยุโรปทุกวันนี้ก็เป็นผลผลิตจากวิวัฒนาการนั้น

สิ่งสำคัญสำหรับวัตถุประสงค์ของเรา คือ การที่วิวัฒนาการได้สร้าง ศาสนาพุทธในแบบศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด ซึ่งมีความเป็นตะวันตกอย่างเด่นชัด นั้นไม่ได้ตัดสายสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในปัจจุบันจากแนวคิดแต่โบราณ การเจริญสติแนวใหม่อาจไม่เหมือนกับการเจริญสติแบบโบราณทุกประการ แต่ทั้งสองแบบมีพื้นฐานปรัชญาเดียวกัน หากคุณศึกษาตรรกะที่เป็น รากฐานแนวคิดของทั้งคู่อย่างลึกซึ้งมากพอ คุณจะพบกับข้อความที่อ้างว่า หากจะกล่าวในเชิงเปรียบเทียบ พวกเราก็เหมือนอาศัยอยู่ในโลกเดอะ เมทริกซ์ แต่การเจริญสติแบบทั่วไปบางครั้งอาจฟังดูเหมือนเป็นการปฏิบัติ ซึ่งหากทำอย่างเคร่งครัด จะช่วยให้คุณเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่มอร์เฟียส บอกว่ายาเม็ดสีแดงจะช่วยให้คุณเห็น นั่นคือ “โพรงกระต่ายนั้นมันลึกกล้า แค่นี้”^๓

ในการเข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิครั้งแรก ผมได้ประสบการณ์ที่ ก่อนข้างดีทีเดียว ประสบการณ์ซึ่งมีพลังมากพอจะทำให้ผมอยากค้นหา ว่าโพรงกระต่ายนั้นมันลึกแค่ไหน ผมจึงอ่านปรัชญาทางพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น และพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา รวมถึงเข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิ

^๓ “How deep the rabbit hole goes.” เป็นประโยคจากเรื่อง *อลิซในแดนมหัศจรรย์* (*Alice in Wonderland*) เขียนโดยลิวอิส แครรอลล์ เมื่ออลิซพบกระต่ายใส่เสื้อนอกที่หยิบนาฬิกา ขึ้นมาดู เธอประหลาดใจและอยากติดตามดูกระต่ายที่แสนประหลาดนี้ ประโยคนี้จึงใช้เพื่อแสดงความ อยากรู้ว่า “สิ่งใหม่ที่เป็นปริศนา” จะพาเราไปไกลถึงจุดใด

มากขึ้น และพัฒนานิสัยในการปฏิบัติสมาธิทุกวัน

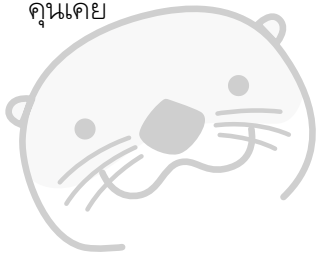
ทั้งหมดนี้ทำให้ผมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นว่าทำไม *เดอะเมทริกซ์* จึงกลายเป็นที่รู้จักในชื่อ “ภาพยนตร์ธรรมะ” แม้จิตวิทยาวิวัฒนาการจะโน้มน้าวให้ผมเชื่อได้แล้วว่า โดยธรรมชาตินั้นผู้คนถูกทำให้หลงไปกับภาพมายาบ้างเล็กน้อย แต่กลับกลายเป็นว่าพุทธศาสนาช่วยระบายสีให้ภาพชัดเจนขึ้น กล่าวคือ ตามแนวคิดของศาสนาพุทธ ภาพมายาเข้าถึงการรับรู้และการคิดในแต่ละวันในแบบที่แยบยลและมีอิทธิพลมากกว่าที่ผมเคยนึกถึง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ดูเหมือนว่าสำหรับผม ภาพมายาชนิดนี้อาจอธิบายได้ด้วยผลผลิตตามธรรมชาติของสมองที่ถูกสร้างขึ้นมาจากการคัดเลือกตามธรรมชาติ ยิ่งผมศึกษาศาสนาพุทธลึกลงไปมากเท่าไรก็ยิ่งดูสุดโต่งมากขึ้นทุกที และยิ่งผมสำรวจปัญหานี้จากมุมมองของจิตวิทยายุคใหม่มากขึ้นเท่าไรก็ดูเหมือนจะเป็นไปได้มากขึ้นเท่านั้น เมทริกซ์ในชีวิตจริง แบบที่พวกเราอยู่ในนั้นจริง ๆ ก็ดูเหมือนจะเป็นแบบเดียวกับในภาพยนตร์มากขึ้นทุกที บางทีอาจไม่ถึงขั้นบิดเบือนการมองโลก แต่ก็ลวงตาอย่างลึกซึ้ง และในที่สุดก็บีบให้อึดอัดใจ เป็นอะไรที่มนุษย์ชาติจำเป็นต้องหนีออกมาให้เร็วที่สุด

ข่าวดีคือ หากคุณต้องการหลบหนีจากโลกเมทริกซ์ การปฏิบัติตามแนวพุทธและปรัชญาพุทธก็ช่วยมอบความหวังที่เปี่ยมด้วยพลังให้ ไม่ใช่แค่เพียงศาสนาพุทธที่ให้คำมั่นเช่นนั้น ยังมีแนวทางด้านจิตวิญญาณอื่นๆ ที่หยิบยกสภาพของมนุษย์มากล่าวถึงด้วยญาณหยั่งรู้และปัญญา แต่การปฏิบัติสมาธิแนวพุทธ พร้อมทั้งหลักปรัชญาที่อยู่เบื้องลึก ได้กล่าวถึงสภาพการณ์เช่นนี้ไว้อย่างตรงไปตรงมาและครอบคลุม ศาสนาพุทธได้มอบแนวทางวินิจฉัยปัญหาและทางแก้ไขไว้อย่างแจ่มแจ้ง และเมื่อใช้ได้ผลก็ไม่ได้นำมาแค่เพียงความสุข หากยังรวมถึงวิสัยทัศน์ที่กระจ่างชัด นั่นคือสังขารที่แท้จริงเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ หรืออย่างน้อยก็บางสิ่งที่กล่าวได้ว่าใกล้เคียงกับสิ่งนั้น มากกว่ามุมมองในแต่ละวันของพวกเราที่มีต่อเรื่องนั้น

บางคน que เริ่มปฏิบัติสมาธิในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้ทำเช่นนั้นด้วยเหตุผลในเชิงบำบัดเป็นหลัก พวกเขาเจริญสติซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการผ่อนคลายความเครียดหรือมุ่งไปที่ปัญหาส่วนบุคคล ซึ่งอาจไม่รู้ว่าการปฏิบัติสมาธิเช่นที่พวกเขาทำลัองทำอยู่นี้เป็นความพยายามทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งได้เช่นกัน และยังเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลกได้ พวกเขาได้เข้าใกล้ประตูที่นำไปสู่ทางเลือกชั้นพื้นฐานอย่างไม่รู้ตัว ทางเลือกที่มีแต่พวกเขาเท่านั้นจะเลือกได้ ดังที่มอร์เฟียสพูดกับนีโอว่า

“ผมทำได้แค่ชี้ประตูให้คุณเท่านั้น แต่คุณต้องเป็นคนเดินผ่านมันเข้าไปเอง”

หนังสือเล่มนี้พยายามแสดงให้ผู้คนเห็นประตูนั้น ให้แกคิดว่ามีอะไรรออยู่เบื้องหลังประตู และอธิบายจากจุดยืนทางวิทยาศาสตร์ว่า ทำไมสิ่งที่อยู่เบื้องหลังประตูจึงฟังดูมีเหตุผลที่จะเป็นความจริงมากกว่าโลกที่พวกเขาค้นเคย





ความขัดแย้งกับเอง ของการปฏิบัติสมาธิ

ผมไม่ควรเล่าให้คุณฟังถึงความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในการฝึกสมาธิครั้งแรกของผม เหตุผลก็เพราะว่ามันไม่ควร ความสำเร็จในการปฏิบัติสมาธิ ดังที่ครูสอนสมาธิดี ๆ ทุกคนจะบอกคุณว่า หากคุณพูดถึงการปฏิบัติสมาธิในแง่ของความสำเร็จหรือล้มเหลว คุณก็กำลังเข้าใจผิดเสียแล้วว่าการปฏิบัติสมาธิคืออะไร

ณ จุดนี้เองที่ผมฝึกธรรมเนียมนิยปฏิบัติ ผมคงไม่สนับสนุนการปฏิบัติสมาธิหากผมไม่คิดว่าจะมีอะไรบางอย่างที่คนเราสามารถทำให้สำเร็จได้ และหากคนเราไม่อาจทำอะไรบางอย่างได้สำเร็จ นั่นก็นำไปสู่ความล้มเหลวจริงไหม

ถึงกระนั้นก็อาจเป็น好事ที่สุดหากคนที่ปฏิบัติสมาธิไม่ คิด ถึงการทำให้สำเร็จ เพราะการคิดถึงแต่ความสำเร็จคือสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จ หากคุณต้องการประสบ “ความสำเร็จ” ในการปฏิบัติสมาธิ การไม่ยึดติดกับการไล่ล่าความสำเร็จ ไม่หมกมุ่นกับความสำเร็จและเป้าหมายบางอย่างที่ไกลตัวออกไป จะทำให้คุณมีสติกับปัจจุบันขณะมากขึ้น

สรุปคือ คุณประสบความสำเร็จในการปฏิบัติสมาธิได้โดยการไม่

แสวงหาความสำเร็จ หรือพูดง่าย ๆ คือ ใส่ใจกับความสำเร็จน้อยลง ทั้งหมดนี้อาจฟังดูขัดแย้งกันเอง บางทีคุณอาจรู้สึกอยากหยุดอ่านเสียแต่ตรงนี้ เพราะนี่คงไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่เราจะได้พบกับความจริงที่ขัดแย้งกันในแนวทางปฏิบัติและคำสอนของพุทธศาสนา แต่แม้ในฟิสิกส์ยุคใหม่ก็ยังมีเรื่องที่ขัดแย้งกัน เช่น อิเล็กตรอนเป็นได้ทั้งอนุภาคและคลื่น ดังนั้นผมแนะนำว่าคุณควรลองอ่านต่อไปก่อน

อย่างไรก็ดี ก่อนที่ผมจะละเมิดแนวทางปฏิบัติด้วยการเล่าให้คุณฟังถึง “ความสำเร็จ” ครั้งสำคัญครั้งแรกของผมในฐานะนักปฏิบัติสมาธิ ผมต้องขอละเมิดแนวทางปฏิบัติอีกข้อหนึ่งเสียก่อน ด้วยการตั้งข้อสังเกตว่าผมเป็นนักปฏิบัติสมาธิที่ไม่ดีอย่างไร การที่คุณไม่ควรพูดว่าตัวคุณปฏิบัติสมาธิได้แค่ไหนเป็นเหมือนบทแทรกจากสัจพจน์ที่ว่า “ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการปฏิบัติสมาธิ” และหากผมละเมิดสัจพจน์นี้ ผมก็อาจต้องละเมิดบทแทรกนี้ด้วยเช่นกัน

สมมติว่าคุณจัดอันดับผู้คนบนโลกในแง่ของความเป็นไปได้ที่พวกเขาจะเรียนรู้การปฏิบัติสมาธิได้ง่ายดายแค่ไหน นั่นคือให้นั่งลงและจดจ่อกับลมหายใจ จากนั้นค่อย ๆ ดำดิ่งสู่สภาวะของความสงบ โดยที่ปลายเชือกด้านหนึ่งของแนวทางนี้ คุณจะมีบ็อบบี้ ไนท์ โค้ชบาสเกตบอลผู้โด่งดัง ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเขวี้ยงเก้าอี้ลงไปในสนาม และที่ปลายสุดของเชือกอีกด้าน คุณก็อาจมีองค์ทะไลลามะหรือมิสเตอร์โรเจอร์ส* ผู้ลวงลับไปแล้ว ซึ่งบนแนวทางของผู้ปฏิบัติสมาธินี้ ผมน่าจะอยู่ฝั่งของบ็อบบี้ ไนท์ มากกว่าองค์ทะไลลามะหรือมิสเตอร์โรเจอร์ส ถึงผมจะไม่เคยเขวี้ยงเก้าอี้เข้าไปในสนามบาสเกตบอล แต่ตอนอายุสี่ขวบผมเคยขว้างรองเท้าใส่แขกที่มารับประทานอาหารเย็น และขว้างไม้ตีเบสบอลใส่พี่ชายตอนอายุสิบสองยังดีที่นิสัยชอบขว้างปาข้าวของใส่คนอื่นหายไปเมื่อผมอายุมากขึ้น แต่

*หรือเฟรด โรเจอร์ส คือ ผู้อำนวยการสร้างและผู้จัดรายการ *Mister Rogers' Neighborhood* ซึ่งเป็นซีรีส์รายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาสำหรับเด็กอเมริกัน

ในใจลึก ๆ แล้วอารมณ์ที่แปรปรวนยังรอวันปะทุขึ้นอีกครั้ง และอารมณ์ที่ผันผวนก็ไม่ได้ทำให้เส้นทางสู่ความมีสติง่ายดายขึ้นเลย

นอกจากนี้ (และบางทีอาจเกี่ยวข้องกัน) ยังมีทัศนคติของผมต่อคนอื่น ๆ ซึ่งอาจขัดขวางเส้นทางสู่ความ *เมตตา* หรือความเอื้อเฟื้อจากความรัก ซึ่งคุณควรใช้ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติสมาธิบางชนิด ดังที่ไมเคิล คินสเลย์ บรรณาธิการนิตยสาร *New Republic* ได้แนะนำกับผมอย่างจริงจังเมื่อหลายปีก่อนตอนที่ผมทำงานอยู่ที่นั่นว่า ผมควรเขียนคอลัมน์ที่ชื่อว่า “คนเกลียดมนุษย์”

อันที่จริงผมคิดว่านั้นเป็นการกล่าวหาผมมากเกินไป ผมไม่ได้มีแนวโน้มจะต่อต้านมนุษยชาติเป็นการส่วนตัว ที่จริงแล้วผมรู้สึกอบอุ่นต่อเพื่อนมนุษย์ ผมมีปัญหากับมนุษย์บางคนเท่านั้น ผมรู้สึกเคลือบแคลงต่อแรงจูงใจและบุคลิกของคนบางประเภท และการประเมินแบบวิพากษ์วิจารณ์เช่นนี้ก็ทำให้การแสดงออกของผมรุนแรงขึ้น ผมจะกระตือรือร้นเป็นพิเศษกับคนที่มีความเห็นไม่ตรงกับผมในเรื่องศีลธรรมและการเมืองซึ่งผมถือว่าสำคัญ เมื่อผมจัดคนเหล่านี้ไว้เป็นอีกพวกหนึ่ง ผมก็อาจมีปัญหากที่จะแสดงน้ำใจหรือเห็นอกเห็นใจพวกเขา

ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ผมยังมีภาวะสมาธิสั้นด้วย ลำพังการที่คุณมีทักษะจดจ่อสมาธิตามปกติก็ยากพออยู่แล้ว แต่ผมไม่ได้มีทักษะเช่นนั้น

นี่คือสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับการสมมติแบ่งประเภทของบุคคล ไล่จากคนที่มีความโน้มสูงที่สุดที่จะเป็นนักปฏิบัติสมาธิ ไปจนถึงน้อยที่สุดที่จะปฏิบัติสมาธิได้ โดยคนที่ดูจะเป็นนักปฏิบัติสมาธิได้ยากมากที่สุดคือคนที่ดูเหมือนจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิมากที่สุด ซึ่งส่วนตัวแล้วผมคิดว่าหากองค์ทะเลลลามาไม่เคยฝึกสมาธิ ท่านก็ยังเข้ากับคนอื่นได้ง่ายอยู่ดี ผมไม่คิดว่าท่านเกิดมาพร้อมกับนิสัยแข่งกระตือรือร้นที่จำเป็นต้องได้รับการขัดเกลา เช่นเดียวกับมิสเตอร์โรเจอร์ส ส่วนบ๊อบบี้ ไนท์ กับผมนั้นเป็นคนละเรื่องกันเลยทีเดียว

ดังนั้น นี่จึงเป็นความจริงที่ขัดแย้งกันอีกข้อของการปฏิบัติ การฝึกสมาธิอาจช่วยให้คุณตั้งสมาธิได้นานขึ้น ระวังความเกรี้ยวกราด และ

ทำให้คุณมองเพื่อนมนุษย์ด้วยความมีอคติน้อยลง โศกโศกที่ไม่ดีที่การมีสมาธิสั้น อารมณ์ร้อน และมีแนวโน้มที่จะตัดสินทุกอย่างโดยยึดความคิดตัวเอง เป็นใหญ่อาจถ่วงความก้าวหน้าของคุณบนเส้นทางการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็น ขาวร้ายสำหรับผม

แต่การที่ผมมีลักษณะหลายต่อหลายประการที่ขัดขวางการปฏิบัติ สมาธิก็เป็นผลดีอยู่อย่างหนึ่ง คือ มันทำให้ผมเป็นหนูทดลองที่ดี ชนิดที่ เป็นตัวแทนของมนุษยชาติที่เหลือเลยก็ว่าได้ อย่างไรก็ตาม แม้ผมจะได้ คะแนนจากการวัดบุคลิกภาพที่ว่ามานั้นสูงกว่าคนทั่วไป แต่คนส่วนใหญ่ ก็ได้คะแนนในด้านนี้สูงกว่าระดับที่ควรจะเป็น อาจเป็นเพราะเทคโนโลยีที่ เบี่ยงเบนความสนใจทำให้ภาวะสมาธิสั้นกลายเป็นเรื่องปกติมากขึ้น ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมยุคใหม่ วัฒนธรรม การเมือง หรือทั้งหมด รวมกัน ก็ดูเหมือนจะกระตุ้นให้ผู้คนตัดสินกันอย่างรุนแรงและพร้อมจะ บันดาลโทษได้ทุกเมื่อ แค่ว่าเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับเผ่าพันธุ์ ความไม่ลงรอย และขัดแย้งกันอย่างเปิดเผยในเรื่องศาสนา เชื้อชาติ และคตินิยม ก็ดู เหมือนจะทำให้ผู้คนกลุ่มต่าง ๆ ทำตัวเป็นปรปักษ์กับคนกลุ่มอื่นอย่างรุนแรง มากขึ้นทุกที

ผมมองว่าในยุคสมัยของเรา ความเชื่อเกี่ยวกับเผ่าพันธุ์เป็นปัญหา ใหญ่ที่สุด มันอาจทำลายความพยายามหลายพันปีที่คนทั้งโลกจะมารวบ กัน ทลายความหวังว่าเทคโนโลยีจะนำเราไปสู่ความเป็นไปได้ที่จะมีชุมชน ดาวเคราะห์โลกซึ่งสมัคสมานสามัคคี หากมองว่าโลกนี้ยังคงเต็มไปด้วย อารุณนิเวศลิษฐ์และเทคโนโลยีชีวภาพต่าง ๆ คุณคงจินตนาการออกว่าแรง กระตุ้นเพื่อเผ่าพันธุ์ของเราจะนำทางเราไปสู่ยุคมืดอย่างแท้จริง

บางที่ผมอาจคิดไปไกลเกินไปหน่อย อย่างไรก็ตาม ผมจะไม่ปล่อยให้ คุณทนฟังผมพร่ำพรรณนาเรื่องโลกของเราที่กำลังเผชิญอันตราย คุณ ไม่จำเป็นต้องกลัววันสิ้นโลกเหมือนกับผม ถึงจะคิดว่าคงดีไม่น้อยหาก การปฏิบัติสมาธิช่วยให้ผู้คนจำนวนมากก้าวข้ามอคติและความเชื่อสุดโต่ง เกี่ยวกับชาติพันธุ์ และหากการปฏิบัติสมาธิช่วยให้ ผม ระวังความโกรธ- เกรี้ยวและคิดถึงศัตรูของผมทั้งที่มีจริงและมโนภาพขึ้นมาเองได้อย่างสงบ

ยิ่งขึ้น มันก็ต้องช่วยให้คนอื่น ๆ เอาชนะสิ่งเหล่านั้นได้เช่นกัน นั่นคือสิ่งที่ทำให้ผมเป็นหนูทดลองชั้นเยี่ยม ผมเป็นตัวอย่างที่มีชีวิตของสิ่งที่ผมมองว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดที่มนุษยชาติกำลังเผชิญ

ในโลกเล็กๆ ไบรอัน ผมนี่เองคือความผิดพลาด

อาชีพของผมในฐานะหนูทดลองเริ่มขึ้นอย่างจริงจังในเดือนสิงหาคม ค.ศ. ๒๐๐๓ เมื่อผมได้เข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิในเขตชนบทของรัฐแมสซาชูเซตส์ ผมตัดสินใจว่าการปฏิบัติสมาธินั้นควรค่าแก่การสำรวจ แต่ผมได้เรียนรู้ว่าการทดลองเล่นๆ คงไม่ทำให้คนอย่างผมก้าวหน้าไปได้ไกลสักเท่าไร ไหนๆ ก็มีสถานที่ให้พักแรมแล้ว ผมจึงสมัครเข้าโปรแกรมเจ็ดวันที่สมาคมสมาธิเพื่อการหยั่งรู้ (Insight Meditation Society) ซึ่งตั้งตระหง่านอยู่บนถนนชื่อ Pleasant Street ในเมืองบาร์ ทุกวันผมจะนั่งสมาธิวันละห้าชั่วโมงครึ่ง และเดินจงกรมนานประมาณเดียวกัน ส่วนเวลาที่เหลือของวัน เมื่อคุณเพิ่มเวลาอาหารสามมื้อ (ที่เยียบ) และ “งานของนักบวช” อีกหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้า (ในกรณีของผมคือดูฝุ่นโถงทางเดิน) และฟังอาจารย์คนใดคนหนึ่งกล่าว “สนทนาธรรม” ในตอนเย็น แค่นี้คุณก็หมดแรงแล้ว ซึ่งถือเป็นเรื่องดี เพราะที่นั่นไม่มีทีวี ไม่มีอินเทอร์เน็ต ไม่มีข่าวสารจากโลกภายนอกให้ฆ่าเวลา และคุณยังห้ามนำหนังสือเข้ามาอ่านหรือนำอะไรก็ตามเข้ามาเขียนด้วย (นี่เป็นกฎข้อสุดท้ายที่ผมแอบละเมิด เพื่อที่ผมจะได้บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ในตอนนั้นผมไม่ได้วางแผนจะเขียนหนังสือเล่มนี้ แต่ผมเป็นนักเขียน และผมก็มองว่าแทบทุกอย่างที่ผมทำนำมาใช้เป็นวัตถุดิบให้เกิดประโยชน์ได้) และแน่นอน ไม่มีการพูดคุยกัน

ตารางประจำวันนี้อาจฟังดูไม่หนักหนา เพราะหากไม่นับงานของนักบวช ก็แทบไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรกติเราเรียกกันว่า “งาน” เลย แต่สองวันแรกของการฝึกนั้นสาหัสทีเดียว คุณเคยลองนั่งขัดสมาธิบนเบาะ แล้วจ้องอยู่กับลมหายใจบ้างหรือเปล่า มันไม่ใช่เรื่องสนุกเหมือนมาปิกนิกหรอกะ โดยเฉพาถ้าคุณเป็นเหมือนผม ในช่วงแรกของการ

เข้าโปรแกรมนี้ ตลอดทั้งช่วงการนั่งสมาธิ ๔๕ นาที ผมไม่สามารถจดจ่อ กับลมหายใจได้ติดต่อกันเกินสิบครั้งเลย ที่ผมรู้ก็เพราะว่าผมนับมันอยู่นะสิ! ครั้งแล้วครั้งเล่า หลังจากที่ผมนับลมหายใจได้สามหรือสี่ครั้ง ใจของผมงก็ลอยไปที่อื่น และผมก็ไม่ได้จดจ่ออยู่กับลมหายใจอีก หรือในบางครั้ง ผมงก็นับต่อไปเรื่อย ๆ ขณะที่คิดเรื่องอื่นไปด้วย และไม่ได้มีสติ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ มันไม่ได้ช่วยอะไรมากนักเมื่อผมโกรธตัวเองทุกครั้ง ที่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้

เมื่อสองวันแรกผ่านไป เป็นธรรมดาที่ผมจะแผ่ขยายความโกรธ ไปถึงทุกคนที่ดูเหมือนจะทำได้ดีกว่าผม ซึ่งหมายถึงคนประมาณ ๘๐ ชีวิต หรือก็คือทุกคนนั่นเอง ลองจินตนาการดูสิว่า หากต้องติดอยู่กับคน ๘๐ คน ที่ทำได้ดีกว่าคุณนานหนึ่งสัปดาห์ คนที่ประสบความสำเร็จในขณะที่คุณล้มเหลว หรืออย่างน้อยก็ “ทำได้” ขณะที่คุณ “ทำไม่ได้” จะรู้สึกเช่นไร

ก้าวสำคัญของผม

ก้าวสำคัญของผมมาถึงในเช้าวันที่ห้าของการเข้าโปรแกรมปฏิบัติสมาธิ หลังอาหารเช้า ผมดื่มกาแฟสำเร็จรูปที่นำมาด้วยมากไปหน่อย และเมื่อผมพยายามนั่งสมาธิ ผมงก็เริ่มมีอาการเกร็งบริเวณขากรรไกร ซึ่งเกิดจากการ ได้รับกาแฟเย็นมากเกินไป ทำให้ผมรู้สึกเหมือนกำลังกัดฟันตัวเอง ความรู้สึกดังกล่าวค่อยๆ เข้ามารบกวนสมาธิของผม หลังจากพยายามสู้กับความ คิดที่แทรกเข้ามาได้สักพัก ในที่สุดผมงก็ยอมแพ้และหันความสนใจไปที่ ขากรรไกรซึ่งเกร็งอยู่ บางทีมันอาจไม่ใช่การเปลี่ยนจุดสนใจ แต่เป็นการ ขยายขอบเขตความสนใจแทน ผมงยังคงอยู่กับลมหายใจของผม แต่ลด ความสำคัญให้มันถอยไปอยู่เบื้องหลัง แล้วเลื่อนความรู้สึกที่น่ารำคาญที่ ขากรรไกรขึ้นมาเป็นศูนย์กลางความสนใจแทน

จะว่าไปแล้ว การปรับจุดสนใจเสียใหม่เช่นนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่มีอะไรเสียหาย ในการฝึกเจริญสติที่สอนกันตามปรกตินั้น เป้าหมายของ

การจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจไม่ใช่แค่เพื่อให้อยู่กับลมหายใจ แต่เพื่อให้จิตของคุณนิ่งเพื่อปลดปล่อยจิตใจของคุณจากสิ่งที่ครอบงำอยู่ จนคุณสังเกตสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ไม่รีบร้อน ไม่ตอบโต้ “ทุกสิ่งทุกอย่างกำลังเกิดขึ้น” หลักๆ แล้วหมายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของคุณ ทั้งความเศร้า ความวิตกกังวล รำคาญ โสโครก และสนุกสนาน แล้วคุณก็พยายามรับรู้ความรู้สึกเหล่านั้นในมุมที่ต่างออกไปจากปกติ ไม่ยึดติดกับความรู้สึกที่ดี หรือวิ่งหนีจากความรู้สึกที่แย่ แคริบู้และสังเกตความรู้สึกเหล่านั้นตามความเป็นจริง มุมมองที่เปลี่ยนไปเช่นนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นหากทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี คุณจะพ้นจากการตกเป็นทาสของความรู้สึกเหล่านั้น

หลังจากเพ่งความสนใจบางส่วนไปที่อาการเกร็งที่กล้ามเนื้อของมันทันใดนั้นความคิดหนึ่งก็แวบเข้ามา ผมจำได้ว่าคิดถึงบางอย่าง เช่น “จริงอยู่ที่อาการพันขบกันยังไม่หายไป ความรู้สึกที่ปรกติแล้วผมจะให้คำจำกัดความว่า ‘ไม่ดี’ แต่ความรู้สึกนั้นอยู่ที่กล้ามเนื้อ และตัวผมเองไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้น” ผมเดาว่าคุณอาจกล่าวว่า ผมกำลังมองมันด้วยใจที่เป็นกลาง ในระหว่างช่วงขณะนั้น ผมหลุดพ้นจากการควบคุมของมันโดยสิ้นเชิง เป็นเรื่องแปลกมากที่ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นไม่ได้ส่งผลให้ผมรู้สึกไม่ดีอีกต่อไป ทั้งที่มันยังคงดำเนินอยู่

จุดนี้เองที่เกิดความขัดแย้งขึ้น (อย่าบอกว่าคุณไม่ได้เตือนคุณก่อน!) ครั้งแรกที่ผมเพ่งความสนใจไปยังความรู้สึกที่กล้ามเนื้อซึ่งทำให้ผมหงุดหงิดใจ ผมต้องคลายการต้านทานความรู้สึกดังกล่าวของผมเอง ในแง่หนึ่ง ผมกำลังยอมรับ หรือแม้แต่ต้อนรับความรู้สึกที่ผมพยายามกันออกไปให้ห่าง แต่ผลลัพธ์ของการอยู่ใกล้กับความรู้สึกนั้นมากขึ้นคือการที่ผมเว้นระยะห่างจากมันได้ เรียกว่าไม่เอาตัวเองเข้าไปข้องเกี่ยวในบางระดับ (หรือตามที่อาจารย์สอนสมาธิบางท่านกล่าวไว้ว่า “ไม่ยึดติด”)

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากการปฏิบัติสมาธิ กล่าวคือ ยอมรับ หรือแม้แต่ต้อนรับความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งทำให้คุณทิ้งระยะห่างจากมันได้ จนถึงระดับที่ทำให้ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นลดน้อยลง

สิ่งหนึ่งที่ผมมักทำเมื่อรู้สึกเศร้ามาก ๆ และคุณก็ทดลองทำได้เลยเช่นกัน แม้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็ตาม นั่นคือ นั่งลง หลับตา แล้วพิจารณาความเศร้านั้นเพื่อยอมรับการเกิดขึ้นของมัน จากนั้นแค่สังเกตว่าจริง ๆ แล้วมันทำให้คุณรู้สึกเช่นไร ตัวอย่างเช่น มันน่าสนใจทีเดียวที่ต่อให้ผมอาจไม่ได้ถึงขนาดว่าจะร้องไห้ แต่ความรู้สึกเศร้าก็ปรากฏขึ้นอย่างรุนแรง ดวงตาของผมพร้อมจะขับน้ำตาออกมาหากผมเริ่มร้องไห้จริง ๆ ก่อนที่จะรู้จักกับการปฏิบัติสมาธิ ผมไม่เคยสังเกตลักษณะของความเศร้าเช่นนี้มาก่อนเลย การพิจารณาความเศร้าอย่างละเอียด พร้อมไปกับการยอมรับมัน จากประสบการณ์ของผมทำให้ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นลดลง

นี่เป็นคำถามพื้นฐาน นั่นคือ หากให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจากการรับรู้ทั้งสองอย่างของผม อย่างไหนกันที่ “จริงแท้ยิ่งกว่า” เมื่อความรู้สึกเป็นไปในทางที่ไม่ดี หรือเมื่อความรู้สึกที่ไม่ดีจางหายไป และกลายเป็นความรู้สึกกลาง ๆ กล่าวอีกอย่างได้ว่า ความรู้สึกที่ไม่ดีในตอนแรกถือเป็นภาพมายาได้หรือไม่ และแน่นอนว่าการเปลี่ยนมุมมองของคุณจะขับไล่มันไปได้ นี่คือลักษณะที่มักเป็นจริงของสิ่งที่เราเรียกว่าภาพมายา

แต่ยังมีเหตุผลอะไรอื่นอีกบ้างไหมที่ทำให้คิดว่ามันเป็นภาพมายา

คำถามนี้ไปไกลกว่าเหตุการณ์เล็ก ๆ ของผมที่เอาชนะภาวะซึมเศร้าอันมากเกินไปและความเศร้า โดยหลักการแล้ว มันใช้ได้กับความรู้สึกแง่ลบทุกชนิด ทั้งความกลัว ความวิตกกังวล ความเกลียดชัง การเกลียดตัวเอง เป็นต้น ลองจินตนาการดูว่าจะเป็นอย่างไร หากความรู้สึกในแง่ลบของเรากลายเป็นภาพมายา แคมเรายังขับไล่พวกมันได้เพียงแค่พิจารณามันจากบางมุมที่ช่วยให้เราเห็นมันตามความเป็นจริง

ความเจ็บปวดที่ไม่ทำให้เจ็บปวด

ไม่มีข้อกังขาว่าการฝึกสมาธิช่วยให้บางคนไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่อาจทำให้เจ็บปวดจนสุดทนได้อย่างแท้จริง ในเดือนมิถุนายน ค.ศ. ๑๙๖๓ ภิกษุ

นามว่า ดิซ กวาง ดึก (Thich Quang Duc) ได้นำประชาชนต่อต้านวิธีการปฏิบัติต่อพระภิกษุในศาสนาพุทธของรัฐบาลเวียดนามใต้ ท่านดิซ กวาง ดึก นั่งขัดสมาธิบนอาสนะที่ปูไว้กลางถนนไซ่ง่อน หลังจากที่ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ราวน้ำมันลงบนร่างของท่าน ท่านดึกก็กล่าวขึ้นว่า “ก่อนที่จะข้าพเจ้าจะหลับตาลงและเคลื่อนไปสู่ภาพนิมิตของพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าขอวิงวอนท่านประธานาธิบดีโง ดินห์ เดียม ให้มีความเมตตาต่อผู้คนในชาติ และนำความเท่าเทียมทางศาสนามาใช้เพื่อรักษาความแข็งแกร่งของบ้านเกิดเมืองนอนแห่งนี้ไปชั่วกาลนาน” จากนั้นท่านก็หยิบไม้ขีดไฟขึ้นมาจุดไฟเผาตัวเอง ผู้สื่อข่าวเดวิด ฮาลเบอร์สแตม ที่อยู่ในเหตุการณ์ได้รายงานว่า “ขณะที่ไฟลุกท่วมร่าง ท่านไม่ขยับเขยื้อนไหวติงเลย ไม่เปล่งเสียงใดๆ อากัปกริยาภายนอกของท่านช่างขัดแย้งอย่างสิ้นเชิงกับผู้คนรอบตัวที่ต่างคร่ำครวญ”

ตอนนี้คุณอาจแย้งว่า ภิกษุดึกเองก็ไม่ได้ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากภพมายา ที่จริงท่านยังคง ทุกข์จากภพมายา กระนั้น ท่านก็ยังเผาตนเองจนมรณภาพ ดังนั้น หากท่านปราศจากความรู้สึกทางกายที่ปรกติแล้วพวกเราเชื่อมโยงเข้ากับการถูกเผาจนถึงแก่ชีวิต ความรู้สึกที่นำมาซึ่งความเจ็บปวดอย่างสาหัสและกระตุ้นความหวาดกลัว ถ้าเช่นนั้นจะมีเหตุผลอะไรหรือที่ท่านจะไม่เข้าใจเรื่องนี้

คำถามที่ผมกำลังครุ่นคิดอยู่คือ ความรู้สึก ความคิด และการรับรู้ “ตามปรกติ” ของเราชนิดใดบ้างที่ถือว่าเป็นภพมายา คำถามนี้มีความสำคัญด้วยเหตุผลสองประการ

เหตุผลหนึ่งนั้นง่ายและเป็นเรื่องของการปฏิบัติ นั่นคือ หากความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีหลาย ๆ อย่าง เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว การเกลียดตัวเอง และความเศร้าโศก เป็นภพมายา พวกเราก็ใช้การปฏิบัติสมาธิเพื่อขับไล่พวกมันได้ หรืออย่างน้อยก็ลดทอนอำนาจที่มันมีเหนือพวกเรา

อีกเหตุผลหนึ่งนั้น ในแวบแรกอาจดูเป็นเรื่องวิชาการมากกว่า แต่ในที่สุดมันกลับมีคุณค่าในเชิงปฏิบัติเช่นกัน นั่นคือ การค้นหว่าเมื่อไหร่

ความรู้สึกลึกที่นำพาให้เราหลงทางจะช่วยให้ความกระจ่างแก้คำถามที่ว่า มุมมองของชาวพุทธในเรื่องของจิตและความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับความเป็นจริงนั้นหลุดโลกจริงหรือไม่ ความเป็นจริงที่เรารับรู้มันเป็นภาพมายาจริงไหม

คำถามเหล่านี้พาเราไปสู่การปฏิบัติสมาธิในระดับลึกซึ่งคนทั่วไปไม่ค่อยเข้าถึง ส่วนใหญ่แล้วเรามักปฏิบัติสมาธิเพื่อหวังผลตอบแทนในระยะสั้น เช่น การผ่อนคลายความเครียด การเพิ่มความนับถือตัวเอง เป็นต้น โดยไม่ได้ลงลึกเข้าสู่บริบททางปรัชญาในศาสนาพุทธที่ทำให้การปฏิบัติสมาธิเฟื่องฟูขึ้นมา ไม่มีอะไรเสียหายที่เราจะใช้การปฏิบัติสมาธิเป็นเครื่องมือในการบำบัดล้วนๆ มันดีสำหรับคุณ และอาจดีต่อโลกใบนี้ด้วย

กระนั้น การปฏิบัติสมาธิเพื่อจุดประสงค์เช่นนี้ไม่ใช่การเลือกยาเม็ดสีแดง เพราะการเลือกยาเม็ดสีแดง หมายถึง การตั้งคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของผู้ที่รับรู้ต่อสิ่งที่รับรู้ และสำรวจมุมมองต่อความเป็นจริงตามปกติของพวกเรา หากคุณกำลังคิดจะเลือกยาเม็ดสีแดงอย่างจริงจัง คุณจะอยากรู้ว่า จริงหรือไม่ที่มุมมองของพุทธศาสนาต่อโลกใบนี้ “ใช้ได้ผล” ไม่ใช่แค่ในแง่ของการบำบัด หากยังรวมถึงในแง่ของปรัชญาด้วย มุมมองของพุทธศาสนาในด้านการรับรู้เช่นนี้ดูเหมือนจะน่าทึ่งน่าทึ่งว่าอะไรจริง อะไรไม่จริง มีเหตุผลหรือไม่เมื่ออธิบายด้วยวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ นั่นคือคำถามที่ผมจะสำรวจในบทต่อไป และจะว่าไปแล้ว ยังรวมถึงเนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนี้ด้วย แล้วเราจะได้เห็นว่ แม้คำถามนี้จะสำคัญด้วยเหตุผลเชิงปรัชญาล้วนๆ แต่ยังมีนัยถึงวิธีการใช้ชีวิตของพวกเรานัยที่หากมองในแง่ของการปฏิบัติแล้ว อาจดีกว่าที่จะเรียกว่าเป็น “ด้านจิตวิญญาณ” มากกว่า “การบำบัด”

แต่ขอเตือนก่อนเลยว่า หากพูดกันอย่างจริงจังแล้ว “พุทธศาสนาไม่มีมุมมองทางโลก” ศาสนาพุทธเริ่มแยกออกเป็นนิกายต่างๆ ราวห้าร้อยปีก่อนคริสตกาล ด้วยเหตุนี้ แนวคิดทางศาสนาพุทธของแต่ละนิกายจึงมีคำสอนบางประการที่ต่างกัน เช่นเดียวกับที่ชาวคริสต์มีนิกายคาทอลิก

กับโปรเตสแตนต์ และชาวมุสลิมมีนิกายซุนนิกับชีอะฮ์

ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดที่สุดในศาสนาพุทธ คือ นิกายเถรวาท กับมหายาน แนวทางการปฏิบัติสมาธิของผมคือวิปัสสนา ซึ่งได้มาจาก สายเถรวาท แต่คุณะพบแนวคิดของภาพมายาที่กว้างกว่าเดิมอย่างที่สุด ในสายมหายาน (ซึ่งเป็นแนวทางของภิกษุกว้าง ดึก) ชาวพุทธมหายาน บางคนถึงกับยึดถือคำสอน “เน้นจิตอย่างเดียว” ซึ่งเป็นรูปแบบที่สุดโต่ง ยิ่งขึ้น ถึงกับละทิ้งสิ่งต่าง ๆ ที่เรา “รับรู้” ผ่านทางจิตสำนึก (consciousness) ว่าเป็นส่วนเลี้ยวจากจินตนาการของเรา หากว่ากันตามตัวอักษร แนวคิดทางพุทธศาสนาสายที่สะท้อนถึงภาพยนตร์เรื่อง *เดอะเมทริกซ์* ได้ชัดเจนที่สุด ไม่ได้ปรากฏชัดในนิกายมหายาน และยังไม่ปรากฏชัดใน พุทธศาสนาโดยรวม แต่กระนั้นแม้แต่นักปราชญ์แนวพุทธส่วนใหญ่ก็ยัง ยอมรับว่า แนวคิดเรื่องความว่างเปล่า (สญญตา) เป็นแนวคิดที่ยากจะ อธิบายได้ด้วยคำเพียงสองสามคำ (หรือไม่ก็คำ) แต่แน่นอนว่าอย่างน้อย ที่สุดก็กล่าวว่า สิ่งที่เรามองเห็นเมื่อมองดูโลกนั้น ไม่ได้มีการดำรงอยู่ที่ จับต้องได้อย่างชัดเจนเหมือนอย่างที่เราเห็นมันปรากฏให้เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้น

นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดทางพุทธศาสนาอันโด่งดังที่ว่าด้วย **ตัวตน** คุณรู้ใช่ไหมว่าตัวของคุณ ตัวของฉัน ล้วนเป็นภาพมายา ตามมุมมองนี้ “ตัวคุณ” ที่คุณคิดว่ากำลังใช้ความคิดของคุณ รู้สึกถึงความรู้สึกของคุณ และคุณที่ตัดสินใจนั้น ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง ๆ^๒

หากคุณรวมเอาแนวคิดพื้นฐานของพุทธศาสนาทั้งสองนิกายนี้เข้าไว้ด้วยกัน แนวคิดเรื่องอนัตตาและแนวคิดเรื่องความว่างเปล่า คุณก็จะได้ ข้อคิดเห็นที่หลุดโลก

^๒ ในพุทธศาสนานิกายมหายาน ด้วยเหตุผลที่ผมจะกล่าวถึงในบทที่ ๑๓ คำว่า *ความว่างเปล่า* มักถูกเข้าใจว่าให้รวมเอาแนวคิดของคำว่า อนัตตา (ไม่มีตัวตน) เข้าไว้ด้วย แต่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาท อนัตต้ามักถูกมองแยกออกจากแนวคิดของความว่างเปล่าที่กว้างกว่า (แต่แนวคิดนี้ในทางเถรวาทก็ไม่ได้โดดเด่นมากเท่าไร) ตลอดทั้งเล่มผมจะใช้คำว่า *อนัตตา* และ *ความว่างเปล่า* แยกต่างหากจากกัน โดยที่ *ความว่างเปล่า* จะใช้ในขอบเขตที่แคบกว่าตามแนวทางมหายาน เพื่อหมายถึงโลก “ข้างนอก” เท่านั้น

ทั้งโลกภายในตัวคุณและโลกภายนอกตัวคุณล้วนไม่ได้เป็นอย่างที่เห็น
คนส่วนใหญ่อาจคิดว่าแนวคิดทั้งสองนี้น่าสงสัย หรือไม่ก็บ้า แต่ก็
เช่นเคย เนื่องจากหลักฐานสนับสนุนแนวคิดทั้งสองนี้คือการที่ผู้คนมักถูก
หลอกโดยธรรมชาติ การจะปล่อยให้การตอบสนองตามธรรมชาติของเรา
ป้องกันเราสำรวจแนวคิดนี้จึงดูเหมือนขวางโลก เนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือ
เล่มนี้จึงเป็นการสำรวจแนวคิดข้างต้น และสิ่งที่ผมหวังจะแสดงให้เห็น คือ
แนวคิดทั้งสองนี้เป็นเหตุเป็นผลมากที่สุดทีเดียว

ทั้งมุมมองตามธรรมชาติของเราที่มีต่อโลก “ข้างนอกนั้น” และมุมมอง
ตามธรรมชาติของเราที่มีต่อโลก “ข้างในนี้” ซึ่งก็คือโลกภายในความคิด
ของเรา ต่างพาให้เราไขว่ไขว่ได้อย่างที่พูด ยิ่งกว่านั้น ศาสนาพุทธเชื่อว่า
การไม่มีโอกาสมองเห็นโลกทั้งสองนี้ให้กระจ่างชัดนำไปสู่ความทุกข์หมั่นหันต์
และการปฏิบัติสมาธิช่วยให้เรามองเห็นโลกทั้งสองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เมื่อผมกล่าวว่า พวกเรากำลังจะสำรวจโลกในมุมมองของพุทธศาสนา
จากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ผมไม่ได้หมายถึง “พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์”
ในแง่ของหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าการฝึกสมาธิช่วยบรรเทาความทุกข์ได้
หากคุณต้องการหลักฐานเช่นนั้น ก็มีงานวิจัยให้ค้นคว้าอยู่มากมาย และ
ผมก็ไม่ได้หมายถึง “พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์” แค้นในแง่ของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
ในสมองเมื่อคุณกำลังปฏิบัติสมาธิและเริ่มต้นเปลี่ยนมุมมองของคุณต่อ
ความเป็นจริง

ผมหมายถึง “พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์” ในแง่ของการใช้เครื่องมือ
ทั้งหมดทางจิตวิทยายุคใหม่เพื่อพิจารณาคำถามอย่างเช่น มนุษย์จะถูกล่อลวง
ได้ในทางใดบ้าง ภาพมายาทำให้เราทุกข์ทรมานได้อย่างไร และมัน
ทำให้เราทำให้ผู้อื่นทุกข์ได้อย่างไร ทำไมคำสอนทางพุทธศาสนาที่ใช้สำหรับ
ขับไล่ภาพมายา โดยเฉพาะคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิจึงใช้ได้ผล
และมันน่าจะมีคามหมายอย่างไรจึงใช้ได้ผลอย่างเต็มที่ พุทธอีกอย่างคือ
“การรู้แจ้ง” ที่กล่าวกันว่าเป็นปลายทางของการปฏิบัติสมาธิ คุณควรที่จะ
ใช้คำนั้นจริงหรือ การมองโลกด้วยความกระจ่างแจ้งอย่างสมบูรณ์เป็น
อย่างไรบ้าง

เมื่อพูดถึงโลกใบนี้ การช่วยโลกหรือป้องกันไม่ให้เกิดความโกลาหล และนองเลือดไปทั่วทั้งดาวเคราะห์ดวงนี้ เป็นเรื่องแค่การทำให้มุมมองของผู้คนในโลกนี้กระจ่างชัดขึ้น ผมไม่ควรใช้คำว่า “แค่” เพราะเห็นได้ชัดว่า หากภาพมายาฝังลึกในตัวพวกเราแล้ว การจะขับไล่มันไปย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ยังดีที่รู้ว่าการดิ้นรนพยายามเพื่อสันติสุขที่ยั่งยืนยังเป็นการต่อสู้เพื่อสังคมด้วย ตราบที่เรายังคงแบกรับภารกิจอันแสนยิ่งใหญ่ระดับช่วยกอบกู้โลก มันคงจะดีเยี่ยมหากยังมีนัดเดียวได้นกสองตัว

มันคงดีเช่นกันหากคิดว่า บนเส้นทางแห่งการหลุดพ้น เราต่างใช้การปฏิบัติสมาธิเพื่อช่วยให้มองโลกได้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น และบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้น อีกทั้งการแสวงหาทางหลุดพ้นเพื่อตัวเอง ก็ยังช่วยเพิ่มความก้าวหน้าแก่การแสวงหาทางหลุดพ้นสำหรับมวลมนุษยชาติด้วย

ก้าวแรกสำหรับความคิดอันยิ่งใหญ่นี้ คือ การพิจารณาความรู้สึกต่างๆ ของเราอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น ทั้งความเจ็บปวด ความสุข ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ตัณหา เป็นต้น เพราะความรู้สึกมีบทบาทอย่างมากต่อการรับรู้ของเรา และนำทางเราไปตลอดชีวิต มันสำคัญกว่าที่พวกเราคิด