

บทที่ ๔

วิเคราะห์ผลการวิจัย

และสร้างรูปแบบการพัฒนาการก้าวข้ามตัวพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

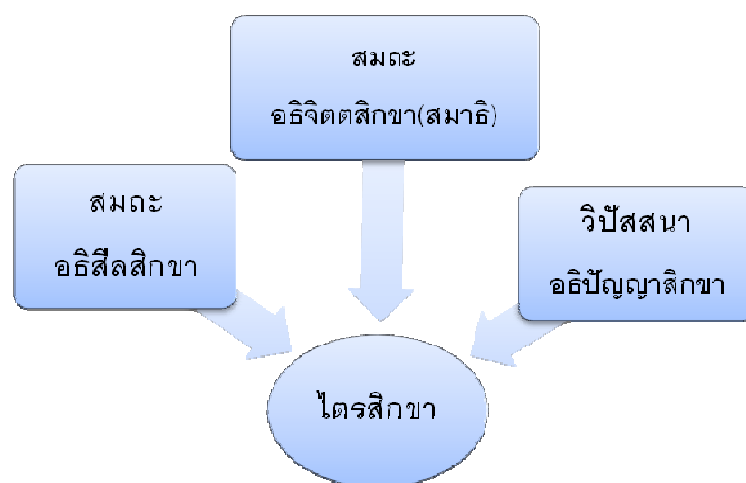
งานวิจัยบทนี้ ผู้วิจัย จะวิเคราะห์ผลการศึกษาวิจัยและสร้างรูปแบบการพัฒนาการก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยพิจารณาจากเนื้อหาในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ ดังนี้

๔.๑ แนวคิดเรื่องการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การก้าวข้ามพันตนเองตามแนวคิดพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภทคือ สมถะและวิปัสสนา มีข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสกับวัจจะโคตรปริพพาชกในพระไตรปิฎกว่า^{*}

“วัจจะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑)สมถะ (๒)วิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ธรรม ๒ ประการ คือ (๑)สมถะ (๒) วิปัสสนา นี้ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ

ในการนำเสนอ ผู้วิจัยได้ยึดหลักไตรสิกขาเป็นกรอบใหญ่โดยมีสมถะและวิปัสสนาเป็นภายใน กล่าวคือจัดสมถะลงในศีล สมาธิ และจัดวิปัสสนาลงในปัญญา แสดงในแผนภูมิได้ ดังนี้
แผนภาพที่ ๕ : แสดงหลักไตรสิกขาสัมพันธ์กับศีล สมาธิและปัญญา



^{*} ม.ม.(ไทย)๑๓/๑๕๗/๒๓๕.

ในทางปฏิบัติ การเตรียมการเบื้องต้นเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยภายในตัวเอง คือ กาย และวาจา ความเรียบร้อยของสภาพแวดล้อมภายนอกมีสถานที่ปฏิบัติและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จัดอยู่ในขั้นศีล การลงมือปฏิบัติเพื่อฝึกหัดขัดเกลากิจจัดอยู่ในขั้นสมาธิ และการใช้จิตหันกลับมาไตร่ตรองโลกและชีวิตจัดอยู่ในขั้นปัญญา ซึ่งผลของการปฏิบัติพัฒนาเพื่อก้าวข้ามตัวตน สรุปได้ดังนี้

๑. การก้าวข้ามพ้นตนเองระดับศีล สมาธิ คือ การขัดเกลาดนเองให้เป็นผู้ที่จิตใจเสียสละช่วยเหลือ แบ่งปัน ประพฤติถูกต้องดีงามอยู่ในกรอบระเบียบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่พยาบาท รู้เท่าทันอารมณ์ภายในและภายนอกที่มากระทบ (ก้าวข้ามพ้นตนเองระดับโลกียะ)

๒. การก้าวข้ามพ้นตนเองระดับปัญญา วิมุตติ (ก้าวข้ามพ้นตนเองระดับโลกุตตระ) คือ การบรรลุเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันเป็นต้น จนถึงพระอรหันต์ หมายถึง ก้าวจากความเป็นปุถุชนสู่ความเป็นอรหันต์ วิธิการ คือ การที่บุคคลรับฟังหลักการ(ธรรมะ) จากพระพุทธเจ้า ในขณะที่ฟังได้พินิจพิจารณาให้ไปตามหลักการด้วยปัญญาของตน หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นำไปสู่การรู้หลักอริยสัจ ๔ เข้าใจหลักปฏิจางสมุพบาทอันเป็นธรรมละเอียดที่ขยายความอริยสัจอย่างละเอียดลึกซึ้ง และรู้ชัดตามความเป็นจริงด้วยอินทรีย์ ๕ ประการ เกิดปัญญาในการวินิจฉัย มีสติเป็นเครื่องมือในการทำงานมีขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้า โดยมีหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นพื้นฐานหรือเป็นธรรมสนับสนุนในการก้าวข้ามพ้นตนเอง ตามที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า การก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยปัญญานั้น ถือว่าเป็นพระประสงค์ของพระพุทธเจ้า เพราะคำสอนของพระองค์เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์ การที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ต้องก้าวข้ามพ้นตนเองระดับปัญญาโลกุตตระในพระไตรปิฎกหมวดอรรถกถาได้กล่าวถึงการปฏิบัติต่อตนเอง ว่า “บัณฑิตพึงประทับประคองตน”^๒ อรรถกถาธิมมบทอธิบายว่า “บุคคลพึงเป็นผู้ไม่ประมาทกระทำสมณธรรม”^๓ การที่จะไปสอนผู้อื่นให้ก้าวข้ามพ้นตนเองจะต้องฝึกตนเองให้ก้าวข้ามเสียก่อน ดังข้อความว่า “ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จึงควรฝึก (ผู้อื่น)”^๔ อรรถกถาอธิบายว่า “บุคคลพึงฝึกตนให้ดี”^๕ การที่บุคคลจะเป็นที่พึ่งของตนได้จะต้องก้าวข้ามพ้นตัวตนของตนเองคือการบรรลุมรรคผลปรากฏ

^๒ พ.ร.บ.(ไทย) ๒๕/๑๕๘/๘๑.

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปทญญกถา, บาลี (ฉฐุโฐ ภาค), (โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕.

^๔ พ.ร.บ.(ไทย) ๒๕/๑๕๘/๘๒.

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปทญญกถา บาลี (ฉฐุโฐ ภาค), หน้า ๑๑.

ข้อความในอรรถกถาว่า “บุคคลดำรงอยู่ในตน มีตนอันถึงพร้อมแล้ว สามารถที่จะบรรลุธรรมและผลได้”^๖ และข้อความว่า “บุคคลมีตนที่ฝึกดีแล้วคือมีความเห็นผุดออกแล้ว ย่อมได้สิ่งที่บุคคลได้โดยยากคือพระอรหัตผล”^๗ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับประโยชน์ของตนเองคือการปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนดังข้อความว่า “บุคคลไม่ควรให้ประโยชน์ตนเสียไป เพราะประโยชน์คนอื่นแม้มาก เมื่อรู้ประโยชน์ตนแล้ว ก็ควรชวนช่วยในประโยชน์ตน”^๘ ข้อความนี้ทรงเน้นให้มองกลับมาที่ตัวเอง สำรวจตัวเองตลอดเวลาจนกว่าจะก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ ข้อความในอรรถกถาเกี่ยวกับประโยชน์ของตนอธิบายว่า “บุคคลปฏิบัติวิปัสสนา ปรรตนา และประพฤติที่จะบรรลุว่าในวันนี้เราจะบรรลุ ในวันนี้เราจะบรรลุ”^๙

สรุปว่า การก้าวข้ามพ้นตนเองในแนวคิดพระพุทธศาสนามี ๒ ระดับ คือระดับศีลสมาธิ และระดับปัญญา วิมุตติ ในระดับปัญญา วิมุตติ นี้เป็นการก้าวข้ามที่ดีที่สุด ถือว่าเป็นการศึกษาสิ่งที่อยู่ในตนเอง นำตนเองขึ้นเป็นบทเรียน ปัญญาชนิดนี้เป็นปัญญาที่ก้าวข้ามความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า เสียใจ ความทุกข์ คลายกำหนด ละสังโยชน์ ถอนอนุสัย โดยใช้กรอบไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

๔.๑.๑ ผลการพัฒนาทางกายและจิตภาพ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงผลการปฏิบัติตามหลักสมณะและวิปัสสนา ทั้งระดับโลกียะและระดับโลกุตระว่า^{๑๐}

วิจละ เธออาจจะหวังว่า เราควรบรรลุอิทธิวิ ญาณแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ หรือให้หายไปที่ก็ได้ ทะลุฟ้ากำแพง(และ)ภูเขาไปไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ...เธออาจหวังว่า เราควรระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง...๓๐ ชาติบ้าง ...๑๐๐,๐๐๐ ชาติบ้าง... วิจละ เธออาจหวังว่า เราควรทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปได้ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง

^๖ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปทญฐกถา บาลี (ฉฐฐุ ภาค), หน้า ๑๕.

^๗ มหามกุฏราชวิทยาลัย, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^๘ พุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๖๖/๘๔.

^๙ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปทญฐกถา บาลี (ฉฐฐุ ภาค), หน้า ๒๗.

^{๑๐} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๕๘/๒๓๕-๒๓๗.

นั่นคือ การพัฒนาตน ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดทางกายคือ ทำให้บุคคลมีกายและวาจาสงบระงับจากกิเลส กายไม่เบียดเบียนกันและกัน ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่ฆ่ากัน วาจา ไม่กล่าวร้ายกัน ไม่คำกัน ไม่ยุยงให้แตกแยกกัน ไม่พูดเท็จ ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดทางจิต แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือระดับสมาธิที่เป็นสมถะ เป็นสมาธิที่ข่มกิเลสไว้ไม่ให้กิเลสทำงาน จิตที่ประกอบด้วยสมาธิของบุคคลนั้นสามารถบรรลุถึงฌาน ๕ ระดับ เริ่มตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และผลสัมฤทธิ์ระดับปัญญาที่เป็นวิปัสสนาคือ การที่จิตหลุดพ้นจากกิเลส เกิดความรู้ (ญาณ) ในระดับต่าง ๆ ทั้ง ๑๖ ระดับ เริ่มตั้งแต่ความรู้แจ้ง (ญาณ) ระดับที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่าอะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม จนถึงความรู้แจ้ง (ญาณ) ระดับที่ ๑๖ คือปัจเจกขณญาณ การสำรวจรู้มรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน (ยกเว้นพระอรหันต์ไม่พิจารณากิเลสที่เหลืออยู่) แนวคิดพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญทางจิตมากกว่ากายดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจ เป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๑๑} ใจในที่นี้คือจิตนั่นเอง การที่จะก้าวข้ามพ้นตนเอง ต้องให้ความสำคัญกับจิต ใช้ธรรมะเป็นเครื่องกรองจิต เมื่อจิตถูกกรองอย่างดี บุคคลจะก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยการพัฒนาจิตของตัวเอง

ในสมัยต้นพุทธกาลพระสาวกที่ก้าวข้ามพ้นตนเองได้ เช่น ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้ก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยการบรรลุธรรมชั้นพระโสดาบันจนกระทั่งถึงอรหันต์^{๑๒} ขสกุณบุตร ก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๓} ภัททวัคคีย์ ๓๐ คน ก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๔} ชฎิล ๓ พี่น้องพร้อมบริวาร ๑,๐๐๐ คน ได้ก้าวข้ามพ้นตนเองด้วยการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์^{๑๕} เป็นต้น คำว่า “พัฒนาการทางกายภาพและจิตภาพ” โดยสาระ คือ (๑) ภาวติกาย ความเจริญงอกงามด้านร่างกายและสิ่งรูปธรรมทั้งหลาย (๒) ภาวิตศีล ความงอกงามด้านการแสดงออกมาทางกาย(กายสุจริต)และวาจา(วจีสุจริต) (๓) ภาวิตจิต ความงอกงามด้านจิตใจ และ (๔) ภาวิตปัญญา ความงอกงามด้านปัญญาความรู้เข้าใจโลกและชีวิต ทั้ง ๔ ข้อนี้นี้เป็นผลของการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนโดยหลักสมถะและวิปัสสนา ซึ่งเมื่อจัดลงในกรอบของไตรสิกขาในฐานะเป็นเป้าหมายได้ดังนี้

- ภาวติกายและภาวิตศีล จัดลงในหมวดอริศีลสิกขา

^{๑๑} จุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๒} วิ.มหา.(ไทย) ๔/๑๖/๒๓, ๒๔/๓๑.

^{๑๓} วิ.มหา.(ไทย) ๔/๒๔/๓๓.

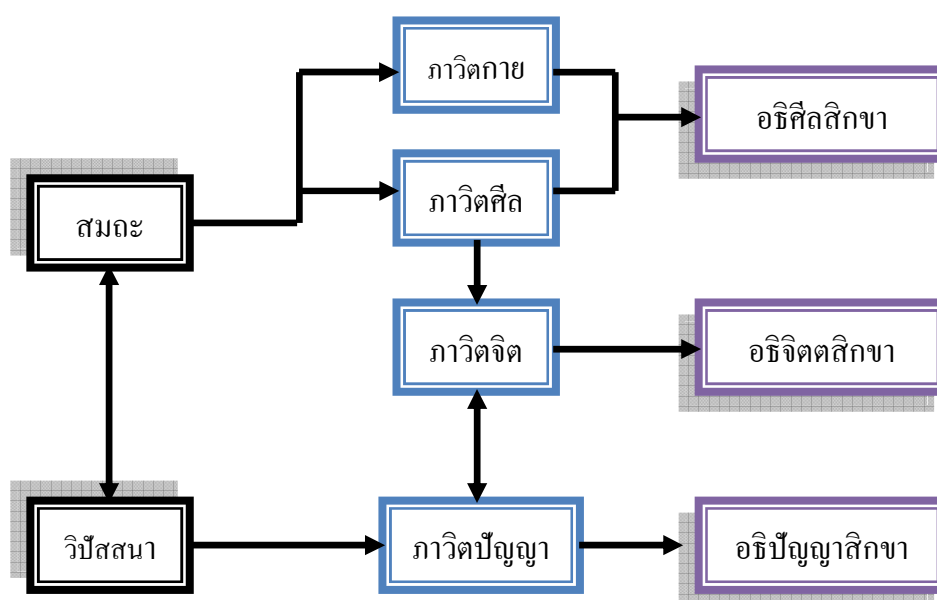
^{๑๔} วิ.มหา.(ไทย) ๔/๓๖/๔๖.

^{๑๕} วิ.มหา.(ไทย) ๔/๕๔/๖๕.

- ภาวจิต จัดลงในหมวดอริจิตตสิกขา (สมาธิศึกษา)
- ภาวปัญญา จัดลงในหมวดอริปัญญสิกขา

ซึ่งผู้วิจัย ไคร์เสนอ เป็นแผนภาพเพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงของ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน กับศีล สมาธิและปัญญา ดังนี้

แผนภาพที่ ๖ : แสดงลำดับเหตุผลพัฒนาการทางกายภาพและจิตภาพ



สรุป ผลของการพัฒนาทางกายและจิตทำให้บุคคลนั้นมีจิตที่ปราศจากกิเลสเป็นจิตที่ไม่มีความโกรธ ความพยาบาท ไม่มีความโลภ ไม่มีความหลง เป็นจิตตื่นและเบิกบาน ไม่มีความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป

๔.๑.๒ ระดับเป้าหมายที่บรรลุ

บุคคลที่พัฒนากายและจิตด้วย ศีล สมาธิ เป้าหมาย คือ การเป็นกัลยาณบุรุษ บุคคลที่พัฒนาจิตด้วยปัญญา กายก็ได้ชื่อว่าถูกพัฒนาไปด้วย เพราะกายเนื่องกับจิตกายทำตามคำสั่งจิต เมื่อจิตพัฒนามดีกายก็สงบตามจิต เป้าหมายของการพัฒนาทางจิต คือ การก้าวข้ามพ้นตนเองอย่างสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การเป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนามีพระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ

๘ บุคคล^{๑๖} ได้แก่ (๑) พระผู้บรรลุนิพพาน (๒) พระผู้ดำรงอยู่ในนิพพาน (๓) พระผู้บรรลุนิพพาน (๔) พระผู้ดำรงอยู่ในนิพพาน (๕) พระผู้บรรลุนิพพาน (๖) พระผู้ดำรงอยู่ในนิพพาน (๗) พระผู้บรรลุนิพพาน (๘) พระผู้ดำรงอยู่ในนิพพาน^{๑๗} พระอริยบุคคล ๘ จำพวก เรียกว่า ทักขิไณยบุคคล (ผู้ที่ควรแก่ของทำบุญ) ในโลกมีทักขิไณยบุคคล ๒ จำพวก คือ ๑. พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา) ๒. พระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา)^{๑๘}

นอกจากนี้ ยังเรียกบุคคลที่ก้าวข้ามพ้นตัวตนว่า “มุนี” ดังข้อความว่า “บัณฑิตทั้งหลาย เรียกบุคคลผู้เป็นมุนีทางกาย เป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะ ว่าเป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วย โมนะยธรรม ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๙} ระดับมุนีมี ๖ จำพวก คือ

๑. อาการมุนี คือ บุคคลผู้ครองเรือน เห็นทาง (นิพพาน) แล้ว รู้แจ้งหลักคำสอนแล้ว
๒. อนาการมุนี คือ บุคคลผู้เป็นบรรพชิต เห็นทาง (นิพพาน) แล้ว รู้แจ้งหลักคำสอนแล้ว
๓. เสขมุนี คือ พระเสขะ ๗ จำพวก
๔. อเสขมุนี คือ พระอรหันต์ทั้งหลาย
๕. ปัจเจกมุนี คือ พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย
๖. มุนิมุนี คือ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย^{๒๐}

สรุป เป้าหมายแห่งการบรรลุนิพพาน คือ การเป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก เป็นพระเสขะและอเสขะบุคคล เป็นพระมุนี เป็นผู้ก้าวข้ามพ้นตัวเองอย่างยั่งยืน เป็นบุคคลที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา

๔.๒ แนวคิดและวิธีการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน ตามทฤษฎีจิตวิทยาการก้าวข้ามพ้นตัวตน

นักจิตวิทยาทางตะวันตกได้มีความพยายามค้นหาความจริงของชีวิต แต่ภาพที่ออกมาปรากฏเป็นส่วนๆ ไม่ได้มีความประสานกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ก็พอจะมองเห็นความพยายามของมนุษย์ที่ไม่ยอมแพ้ในการค้นหาความจริงของชีวิต พอสรุปวิเคราะห์ได้ ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow) ได้กล่าวว่า มนุษย์จะบรรลุนิพพานถึงจุดสูงสุดของศักยภาพได้นั้น มนุษย์จะต้องมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง โดยที่จะต้องมีความพยายามแสวงหาความมั่นคงปลอดภัย โดยละทิ้งพฤติกรรมที่เคยทำอย่างเคยชินในอดีต เรียนรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักตัวตนโดยเชื่อมโยง

^{๑๖} อ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๓๔/๕๔.

^{๑๗} อ.ก.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๕.

^{๑๘} อ.จ.ท. (ไทย) ๒๐/๓๖/๗๕.

^{๑๙} จ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๔/๗๐.

^{๒๐} จ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๔/๗๐-๗๑.

กับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องและสัมผัสเป็นองค์รวม เข้าใจถึงความเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยของทุกสรรพสิ่ง มีความกล้าที่จะก้าวข้ามความต้องการ เพื่อการอยู่รอดเบื้องต้น เข้าสู่ความหมายของชีวิตที่จริงแท้ในที่สุด Maslow เน้นถึงความสำคัญของการศึกษาที่ทำให้มนุษย์เชื่อมโยงสัมผัสกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เข้าถึงได้ด้วยการข้ามพ้นตัวตนของตนเอง (Self-Transcendence) ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์บรรลุความต้องการระดับบรรลุศักยภาพภายในตน (Self-Actualization) จะเกิดขึ้นและดำรงอยู่โดยสัมผัสกับปัจจุบันขณะของตนเองได้อย่างเต็มเปี่ยมและแท้จริง ในระดับนี้บุคคลกระทำด้วยแรงจูงใจระดับที่เหนือความต้องการขั้นพื้นฐาน (Metamotivation) อันเป็นกระบวนการธรรมชาติที่เกิดขึ้น เมื่อข้ามพ้นขอบเขตอันคับแคบของความต้องการขั้นพื้นฐาน เพื่อบรรลุความเป็นมนุษย์อย่างเต็มสมบูรณ์ (Full Humanness)

คาร์ล จี จุง (Carl. G. Jung) ได้วิจารณ์การปฏิบัติสมาธิไว้ในหนังสือที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเล่มหนึ่งของเขาว่า “การเปลี่ยนแปลงในระดับจิตที่เรียกว่า สมาธินั้น จุงเห็นว่าเป็นเพียงความกลมกลืนที่เกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึกร่วม (Collective Consciousness) ระหว่างชั้นของจิตที่ลึกที่สุดกับอาณาเขตของตัวตนแบบดั้งเดิม (Archetype) เขาเชื่อว่า วิธีการแห่งกระบวนการสร้างเอกลักษณ์ส่วนบุคคล (Individualization) ของเขานั้นสามารถนำไปสู่เป้าหมายได้เช่นเดียวกับการทำสมาธิ นั่นคือ การเปลี่ยนระดับจาก Ego ไปสู่ Self นอกจากนี้ เขายังกล่าวว่า ศาสนาเป็นเพียงวิถีทางของมนุษย์ที่จะเข้าถึงตัวตนแบบดั้งเดิม (Archetype) อันเป็นศักยภาพสำหรับการกระทำ และการคิดที่ฝังลึกอยู่ในโครงสร้างของจิต จุงเชื่อว่า ทุกคนมีศักยภาพในการมีจิตร่วมกับสื่อต่อกันโดยที่ไม่มีเวลา อดีต อนาคต ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิ ส่งความปรารถนาดีไปทั่วโลกย่อมส่งผลให้ผู้รับมีจิตใจอ่อนโยนมีความสุขได้”^{๒๐} แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธวิธีส่งความรัก ความปรารถนาดี ด้วยการปฏิบัติสมาธิ และแผ่เมตตาไปอย่างไม่มีการประมาณ จนถึงระดับเมตตาอัมภัญญาในที่สุด

สแตนนิสลาฟ โกรฟ (Stanislav Grof) ก็ได้สรุปไว้ว่า ระดับจิตของมนุษย์ เริ่มมีปัจจัยมาเกี่ยวข้องตั้งแต่แรกคลอดจนถึงทุกๆ เหตุการณ์ที่บุคคลนั้นสะสมไว้ในรูปประสบการณ์ที่ได้รับตลอดชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล (Individual) และทุกสิ่งที่ได้รับนั้นก็หล่อหลอมเป็นภาพรวมของบุคคลคนนั้น ซึ่งแสดงออกมาทางพฤติกรรมทุกด้าน แต่ว่า มนุษย์ทุกคนและแต่ละคนสามารถที่จะแสดงคุณสมบัติสนามแห่งจิต (a field of consciousness or a mind field) ที่ทะลุทะลวงผ่านที่ว่าง เวลา และความเป็นเส้นตรงที่เหตุจะต้องก่อผลเสมอ (Linear Causality) สนามที่ไม่ต่างไปจากสนามแควนตัมที่ประกอบด้วยอนุภาค (Wave - Particle) ที่พัวพันกัน มนุษย์จึงคงมีคุณสมบัติ

^{๒๐} Carl C.G., *Psychology and religion : West and East Collected Works*. Vol. II. Princeton : Princeton University, 1958.

เช่นนั้น หรือรับรู้ความเป็นสองนั้น ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายใน คือ เป็นและเห็นโลกทั้งที่เป็นอนุภาค หรือสรรพสิ่ง - หนึ่ง กับเป็นคลื่นหรือเป็นรังสีแสงของสนามแห่งจิตอันไม่มีที่สิ้นสุด การตาย จึงเป็นการสูญสลายของรูปกายและจิตรู้ แต่จิตที่เชื่อมโยงกับสนามจิตอันสากลจะดำรงอยู่ต่อไป

ศรี อโรบินโท (Sri Aurobindo) เป็นนักปราชญ์อินเดีย มีพื้นฐานแนวคิดจากศาสนา และปรัชญาตะวันตก ได้กล่าวไว้ว่า ถ้ามนุษย์ทำจิตรู้ให้สงบเงียบและเดินทางเข้าสู่ภายในตัวตน โดยการปฏิบัติสมาธิ มนุษย์ก็จะพบมิติที่ไร้กาลเวลา มิติที่มีแต่ความสว่างใส ซึ่งเป็นรูปกายหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นเทพอินคูลสำหรับคนอินเดีย เป็นนักบุญเซนต์สำหรับคริสเตียน นอกจากนี้ เขายังได้กล่าวว่า เป้าหมายสุดท้ายของมนุษย์ เพื่อเรียนรู้ถึงที่มาที่ไปของปรากฏการณ์ของโลกและจักรวาลและความจริงสูงสุด (The Ultimate Truth) จะไปถึงจุดนี้ได้ มนุษย์จะต้องค้นขึ้นจากความหลับใหล ดันผ่านอตตัตวตน ผ่านตัวตนจนสามารถก้าวข้ามได้ ซึ่งผู้วิจัย มีความเห็นว่า แนวคิดนี้ ตรงกับจิตรู้หรือปัญญาสูงสุดของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ เขายังได้กล่าวถึง การเดินทางของจิต วิญญาน การค้นหาที่ตระหนักรู้ในตนเอง การเปิดตนเองเข้าเชื่อมต่อกับพลังแห่งจากจักรวาลหรือพลังแห่งสภาวะความจริงสูงสุด (The Divine-Truth Consciousness) จนหลอมรวมเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเรา เพราะความจริงที่มีอยู่ในตัวเราและในทุกสรรพสิ่ง ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว วิถีทางแห่งโยคะเพื่อเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของความจริงสูงสุดนี้ จำเป็นจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการกระทำ (Karmayoga) ทุกการกระทำของเราไม่ว่าภายนอกหรือภายใน ต้องเป็นไปเพื่อการลดละการตอบสนองความพอใจส่วนบุคคลหรือแม้ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ต่อสังคมก็ตามแต่ต้องเป็นการกระทำเพื่อสละวางตัวตนของเราเท่านั้น (Inner Self-Offering) เพื่อเป็นเครื่องมือของการกระทำ เพื่อความจริงอันสูงสุด การมีจิตสำนึกในเรื่องนี้อย่างถูกต้องรวมทั้งศรัทธา และการอุทิศตนอย่างแรงกล้า จะทำให้เราสัมผัสได้ถึงจิตวิญญานที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน (Psychicbeing) ซึ่งจะเปิดการรับรู้ของเราให้กว้างขึ้น จนนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตที่มีคุณค่าทางจิตวิญญานอย่างแท้จริง (Supramentalisation)

เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) ประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาจิตสำนึกมนุษย์โดยกล่าวถึง การพัฒนาระดับและสภาวะ ทั้งในแนวดิ่งและแนวนอน มีความเป็นลำดับขั้นเป็นสังวาล แต่สภาวะเป็นสิ่งที่นิ่งและจะปรากฏในทุกลำดับขั้นและสายของการพัฒนา ที่น่าสนใจก็คือสภาวะของจิตสำนึกสามารถฝึกฝนผ่านการภาวนาและการไครครวญ โดยเฉพาะลำดับขั้นในแนวนอน ได้แก่ สภาวะหยาบ (Gross) สภาวะละเอียด (Subtle) สภาวะไร้รูป (Casual) และสภาวะอหิภาวะ (Non-dual) และได้ชี้แจงให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาจิตไร้สำนึกส่วนที่เรียกว่าเงา (Shadow) ให้กลับมาเผชิญ เปลี่ยนมุมมอง และยอมรับการก้าวข้ามด้วยวิธีที่เรียกว่า ๓-๒-๑ Shadow

Work ซึ่งนับว่าเป็นการค้นพบที่ใกล้เคียงกับหลักการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งแต่ยังไม่มีรายละเอียดของวิธีการที่ชัดเจน

ในแนวคิดของ เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) ก็พยายามที่จะหาข้อค้นพบ และยุติข้อค้นพบของเขา แต่ก็เป็นเพียงความคิดและพฤติกรรมที่ได้มาจากระดับจิตที่วิวัฒนาการมาได้เพียงครึ่งทาง หรือระดับของอตฺตา อหังการและเหตุผล ประสาน ต่างใจ ได้มีมุมมองแนวคิดของ เคน วิลเบอร์ ว่า เรากำลังเปลี่ยนแปลงย้ายรูปแบบทางสังคม วัฒนธรรมจากกระบวนทัศน์เก่าสู่พาราไดม์ใหม่ จากระดับจิตแห่งตัวตน (Personal) และเหตุผลสู่ระดับการผ่านพ้นตัวตน (Transpersonal) หรือระดับจิตวิญญาณระดับแรก (Spirituality) อันเป็นเส้นทางแรก หรือระดับแรกสู่นิพพาน^{๒๒}

นั่นคือ การที่สังคมหรือชุมชนจะตื่นและสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Transformation) จนผ่านพ้นตัวตนสู่ระดับจิตวิญญาณได้ และการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ครั้งนี้ จะต้องอาศัยความเด็ดเดี่ยว ความกล้าหาญ แน่วแน่ออย่างมากมาย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ทำไม่ได้ พระพุทธศาสนาได้มีแนวทางวางไว้แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “...ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว...”

ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อมั่นว่าไม่ว่าจะมีความสับสน วุ่นวายในสังคมสักเพียงใด อีกทั้งมนุษย์ชาติผ่านกระบวนการหล่อหลอมมาหลากหลายความรู้ มากมายทฤษฎี เพียงใดก็ยังไม่สามารถนำพามนุษย์ให้มีความสุข พ้นทุกข์อย่างถาวรได้ ดังนักคิดหลายๆ ท่าน ทางด้านจิตวิทยาที่ให้ข้อสังเกตและคิดค้นหาทางไว้ แต่ก็ยังคงเป็นภาพต่อแต่ละช่องของการเดินทาง เนื่องจากเป็นเพียงปฏิกิริยาที่เจตนาฉลาดปัญญาเป็นเลิศ แต่ก็ยังไม่ใช่วิธีที่ตรัสรู้ เช่น พระพุทธเจ้าผู้เป็นสัพพัญญู

๔.๒.๑ ผลการพัฒนาทางกายภาพและจิตภาพ

การตื่นแล้วเปลี่ยนแปลง หมายถึง การตื่นและเปลี่ยนแปลงระดับจิตให้ผ่านพ้นระดับปัจจุบัน หรือระดับตัวตนและเหตุผลสู่ระดับการผ่านพ้นตัวตนและเหตุผล หรือสู่ระดับจิตวิญญาณ (ญาณ ระดับต่างๆในการปฏิบัติวิปัสสนา) วิธีที่จะตื่นและเปลี่ยนแปลงได้จะต้องใช้วิธีคิดใหม่ ปฏิวัติพฤติกรรมนำพา วิวัฒนาการของจิตสู่ระดับการผ่านพ้นตัวตน การตื่นและการเปลี่ยนแปลงตนเองจะนำไปสู่วิธีคิดใหม่ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสังคมจากกระบวนทัศน์เก่าๆ สู่กระบวนทัศน์ใหม่ได้

^{๒๒} ประสาน ต่างใจ. ความรู้ใหม่, (กรุงเทพมหานคร: วิถีทัศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

ดังที่ สแตนลัฟ โกรฟ ได้สรุปในงานวิจัยของเขาเรื่อง “Sacred Source : Life Death and Survival of consciousness”^{๒๓} ว่า

“...หลักฐานการวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ในด้านของประสบการณ์ผ่านพ้นตัวตน ได้บ่งชี้อย่างชัดเจนว่า มนุษย์ทุกคนและแต่ละคน สามารถที่จะแสดงคุณสมบัติสนามแห่งจิต (a field of consciousness or a mind field) ที่ทะลุทะลวงผ่านที่ว่าง-เวลา และความเป็นเส้นตรงที่เหตุจะต้องก่อผลเสมอ (Linear Causality) สนามที่ไม่ต่างไปจากสนามควอนตัมที่ประกอบด้วยคลื่นอนุภาค (Wave – Particle) ที่พัวพันกัน มนุษย์จึงคงมีคุณสมบัติเช่นนั้น หรือรับรู้ความเป็นสองนั้นๆ ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายใน คือ เป็นและเห็นโลกทั้งที่เป็นอนุภาค หรือสสารวัตถุที่ประกอบกันเป็นอะตอม โมเลกุล เป็นเซลล์ของร่างกาย หรือสรรพสิ่ง -หนึ่ง กับเป็นคลื่นหรือเป็นรังสีแสงของสนามแห่งจิตอันไม่มีที่สิ้นสุด -อีกนัยหนึ่ง การตายจึงเป็นการสูญสลายของรูปกาย และจิตรู้ (ได้จากการบริหารสนามแห่งจิตโดยสารเคมีที่สมอง) แต่จิตที่เชื่อมโยงกับสนามจิตอันสากลจะดำรงอยู่ต่อไป

แนวคิดนี้ สอดคล้อง กับแนวคิดของ ทั้งมาสโลว์ คาร์ล จุง ศรี อโรบินโท และ เคน วิลเบอร์ ที่ล้วนมีแนวคิดที่ใกล้เคียงกันว่า การที่มนุษย์จะพัฒนาตัวตนจนสามารถก้าวข้ามได้นั้น จะต้องอาศัยวิถีภายในตนเท่านั้น เรียนรู้ว่าตัวตนที่แท้จริงคืออะไร ต้องการอะไร จะไปไหน จะทำอย่างไร แต่ก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมได้ มี เคน วิลเบอร์ ที่พัฒนาในระดับสมถสมาธิ แต่ไม่ได้กล่าวถึงบริบทอื่นๆ ได้อย่างครบถ้วน

๔.๒.๒ ระดับของเป้าหมายที่บรรลู่

จิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตนเอง (Transpersonal Psychology) ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการเปลี่ยนภพภูมิจิต เคน วิลเบอร์ (Wilber,K.) เป็นนักคิดร่วมสมัยของจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตนที่สำคัญผู้หนึ่ง ในเรื่องของสภาวะของจิต (State of Mind) เขาแบ่งสภาวะจิตออกเป็น ขณะตื่น ผัน หลับ และสภาวะฝันแปร พบว่า ในขณะที่ปฏิบัติภาวนา ซึ่งเป็น

^{๒๓} Stanislav Grof. Sacred Source : Life Death and Survival of consciousness. Chicago : New York Press, 1985, pp.21-28.

สภาวะของจิตที่ฝึกดีแล้ว จะส่งผลให้ระดับขั้น หรือภพภูมิของจิต (State of Mind) สามารถยกระดับสูงขึ้นได้ง่ายและเร็วขึ้น^{๒๔}

เขาสรุปข้อค้นพบออกมาเป็นระดับพัฒนาการทางจิต ออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับก่อนตัวตน (Pre Personal) ตัวตน (Personal) (๒) ระดับข้ามพ้นตัวตน (Transpersonal) (๓) ระดับการรับรู้ใต้สำนึก (Sub Consciousness) การรู้ตัวเอง (Self Conscious) การรับรู้ที่อยู่เหนือการรับรู้ปกติธรรมดา (Super Conscious) หรือ ระดับสัญชาตญาณ (Id) อัตตา (Ego) และความเป็นหนึ่งเดียวทั้งหมด

มนุษย์ทุกคนจากอดีตถึงปัจจุบันแทบทุกคน จะมีความอวดดี อหังการหรืออีโก้ (Ego) โดยไม่รู้ตัว จากการที่มองตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล (Anthropocentric) ซึ่งแสดงออกอยู่ทุกช่วงวินาทีที่เราตื่นจากจิตจากการหลับลึก (Magic) และหลับไหลมาอยู่กับนิยายปรัมปรา (Mythic) ประหนึ่งความมกมายจากจิตใต้สำนึก (Sub- Consciousness) มาสู่จิตระดับใหม่ หรือจิตสำนึกแห่งอัตตาตัวตน (Self Consciousness) เคน วิลเบอร์ บอกว่า จิตสำนึกแห่งอิตาอหังการ ที่ตั้งบนการรับรู้ตามที่ตาเห็นก็คือ ตรรกะที่เกิดจากตากับการเห็น (Vision - logic) และพัฒนาเป็นความเห็นแก่ตัว และกิเลสต่างๆ จนมนุษย์ลืมนึกไปแล้วว่า เป็นเวทนาที่เกิดขึ้น (การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เป็น เวทนา ในพระพุทธศาสนา) แต่ไปคิดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ (Human Nature) ที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ดังนั้น จึงแก้ไขไม่ได้ต้องยอมรับ แต่พระพุทธศาสนาสอนว่าไม่ใช่ แต่เป็นการรับรู้เวทนาที่ผิด แปลผิด ดีความผิด เป็นอวิชชา

มนุษย์มีที่ว่าง “สถานที่” ในสมองที่เหมาะสม สามารถจะพัฒนาความมกมายของจิตใต้สำนึก (Sub - Consciousness) สามารถคิดแยกแยะ อัตตาตัวตนออกจากธรรมชาติทั้งปวง (Vision-logic) สร้างทวิลักษณ์แห่งความเป็นสอง (Dualism) เพื่อเข้าสู่ความจริงสูงสุด คือ รูปกับนาม จึงเป็นการ “ตื่น” อีกครั้ง จากระดับจิตแห่งอัตตาตัวตน สู่จิตเหนือสำนึก (Super-Consciousness) เข้าสู่ความจริงสูงสุด (Spiritual) นั่นคือ การเรียนรู้ผ่านกระบวนการธรรมชาติที่เรียกว่า วิวัฒนาการโดยแบ่งออกเป็น ๒ ขบวนการ คือ (๑) วิวัฒนาการทางชีววิทยาหรือกายภาพผ่านร่างกายของมนุษย์ และ (๒) วิวัฒนาการทางจิตวิทยา ผ่านจิตของมนุษย์ที่บริหารโดยสมอง

ศรี อรโรบินโท (๑๙๕๐) กล่าวว่า จิตมนุษย์ชาติ เดินทางผ่านจาก“การรู้ตัวทางกายอย่างผิวเผิน” (Superficial Bodily Awareness)หรือ (Sub-Consciousness) สู่ระดับจิตรู้ตัวตนและอีโก้

^{๒๔} Wilber K. “Foreword”, In **Vission of Ken Wilber : Thought as Passino** .Alberny : State

(Self - Conscious) ซึ่งมนุษย์นี้ถือว่าเป็นเอกภาพสุดท้าย แต่มนุษย์ยังต้องเดินทางผ่านพื้นตัวตนเข้าสู่จิตเหนือสำนึก (Super- Consciousness) เพื่อเป็นเอกภาพกับจักรวาล^{๒๕}

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดปัญหาหรือสร้างแต่ปัญหา ก็เพราะมนุษย์ไม่รู้จักรัศธรรมความจริงแท้ หรือปรมาตมัสัจจะ รู้แต่เพียงสมมุติสัจจะ จะด้วยจิตรู้หรือจิตสำนึก รู้เพียงเรื่องรูปกายวัตถุและสรุปว่า สิ่งเหล่านี้ คือความจริงทั้งหมด ทั้งๆ ที่เป็นความจริงเพียงครั้งเดียว

พระพุทธศาสนามองว่า การรู้ครั้งนี้เป็นการรู้ที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งในหลักปฏิบัติสมุพบาท ก็จะเข้าใจได้อย่างชัดเจน ซึ่งความรู้ความเข้าใจที่แท้จริง จะต้องเข้าใจด้วยภาวนามยปัญญา ดังนั้น การวิเคราะห์อะไร จะต้องวิเคราะห์ด้วยโลกียะ โยนิโสมนสิการ ด้วยเขาว์ปัญญา หรือสติปัญญา (Intelligence) กับโลกุตระโยนิโสมนสิการ (Wisdom of Spiritual Intelligence) พระพุทธศาสนาบอกว่า สิ่งที่จะต้องรู้ นั้น เป็นความรู้ระดับละเอียด ไม่สามารถทดลองในห้องเรียน หรือด้วยเหตุผล แต่ต้องปฏิบัติด้วยการเจริญสมาธิ ทำสมถะหรือวิปัสสนาสมาธิ เข้าสู่ญาณหยั่งรู้ การรู้แจ้ง เป็นการเดินทางด้วยเส้นทางภายใน ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็จะสามารถทราบเองว่า อะไรคืออะไร ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องรู้ ต้องเข้าใจด้วยตนเอง เป็นปัจเจก ตั้ง เวทิตัพโพ เป็นประสบการณ์ตรงที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเป็นการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงของผู้นั้น

การเรียนรู้ทางทฤษฎีตะวันตก ที่ผู้วิจัยนำเสนอ เพื่อนำเข้าสู่การก้าวข้ามพื้นตัวตนเชิงพุทธนั้น ล้วนแต่เป็นการเรียนรู้เพื่อการต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอด การเรียนรู้อารมณ์ของมนุษย์ เพื่อปรับตัวในการอยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็กหรือใหญ่ และสุดท้ายเป็นการเรียนรู้ปัญญา เป็นการนำเอาปัญญามาใช้ในการดำเนินชีวิต รู้ความรับผิดชอบ รู้ความชั่วความดี ความยับยั้งชั่งใจ แต่ก็ยังไม่ใช่ว่าความรู้เพื่อเข้าสู่ปัญญาสูงสุดของมนุษย์ คือ การก้าวข้ามพื้นตัวตน ความรู้ทางศาสตร์ทางโลก เมื่อมองดูโดยผิวเผินดูเหมือนว่าจะมีความเหมือนกับหลักการทางพระพุทธศาสนาทั้งโดยสาระและรูปแบบและระดับของผลที่บรรลุ แต่เมื่อพิจารณาโดยถ้อยถี่แล้ว จะเห็นความแตกต่างกันอยู่มาก สาระ รูปแบบ และระดับของผลตามศาสตร์ตะวันตกนั้น มีนัยเชิงจิตวิทยาค่อนข้างมาก ลักษณะที่ปรากฏออกมาสวยงาม แต่ไม่มีความยั่งยืน จะต้องประคับประคองอย่างต่อเนื่อง จึงถือได้ว่าเป็นเส้นทางสู่ความจริงที่ยังหยาบอยู่ เพราะเป็นความรู้ทางโลกียะ ส่วนหลักการการก้าวข้ามพื้นตัวตนเชิงพุทธ เป็นความรู้ในการพัฒนาจิต จึงถือว่าเป็นความรู้จริงที่ละเอียดที่สุด

^{๒๕} Aurobindo, Sri. *The Synthesis of Yoga*, 6 th ed. Silver lake. WI : Lotus Light Publication.

๔.๓ วิธีการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท (หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗)

๔.๓.๑ ผลการพัฒนาทางกายภาพและจิตภาพ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้มนุษย์สามารถก้าวออกมาจากความทุกข์ได้ ในพระัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราควรกำหนดรู้ (ปริยญา ตัพพธรรม) หรือควรพยายามศึกษาจนเกิดความเข้าใจ เห็นชัดว่ามีทุกข์ เป็นทุกข์ สอนให้เกิดปัญญามองเห็นตลอดของอริยสัจ ๔ ในการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า เกิดปัญญา ๔ ได้แก่ มีความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในการดับทุกข์ และมีความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้น”^{๒๖}

ด้วยเหตุที่มนุษย์มีปัญหา คือ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ นักคิดนักจิตวิทยาตะวันตกได้พยายามค้นคว้าหาวิธี แต่ก็ยังไม่สำเร็จเพราะยังไม่ได้แก้ที่สาเหตุของการมีทุกข์ แต่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ค้นพบวิธีการแก้ปัญหามาเพื่อให้พ้นทุกข์ชั่วนิรันดร์ ตรัสสอนไว้พร้อมวิธีการปฏิบัติ ด้วยการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั่นคือ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ต้องมี ต้องทำให้ได้ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหามีอยู่จริง ซึ่งปัญหานั้น ได้แก่

(๑) เรามีความรู้สึกว่า เป็นทุกข์

(๒) เราบังคับ ควบคุมจิตไม่ได้

แต่ถ้าเราเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนา และทราบถึงเหตุปัจจัย นี้ก่อให้เกิดทุกข์แล้วก็จะเกิดปัญญา มีสติ รู้เท่าทันสิ่งที่สัมผัสทางผัสสะทั้ง ๕ และสามารถบังคับจิต ป้องกันความคิด การกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ นั่นคือ เราจะมีสติเร็วและเพียงพอเพื่อให้มีการบังคับจิตได้

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เป็นสังคหธรรม คือ เป็นกระบวนการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสังเคราะห์ขึ้นอย่างเป็นระบบ ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามหรือฝึกฝนตามกระบวนการนั้นอย่างถูกต้อง สอดประสานไปตามขั้นตอนการฝึกอย่างเหมาะสม จึงจะเกิดความรู้ความเข้าใจและประสบผลสำเร็จ ขั้นตอนการปฏิบัติที่จริงจังนั้น อยู่ที่สติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนหลักธรรมที่เหลือคือ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ และโพชฌงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนเกื้อกูลประคับประคองให้การปฏิบัติสมดุลงจนบรรลุความสำเร็จในการก้าวข้ามพ้นตัวตนให้พ้นจากความทุกข์

^{๒๖} อก.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๑๐๒/๑๕๐, อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๐๘

การปฏิบัติเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนเชิงพุทธ ผู้วิจยนำเสนอวิธีการปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน ๔ ภายในกรอบโพธิปักขิยธรรม ๓๗ จึงใคร่จะสรุปอธิบายถึงการเกิดปัญญาเพื่อตระหนักรู้ในการก้าวข้ามตัวตน ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรมโดยย่อ ดังนี้

หมวด กายานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติพิจารณาลมหายใจเข้าออกขณะกำหนดพอง - ยุบ รู้ธรรมชาติของลมหายใจว่า สั้น - ยาว รู้อิทธิพลของลมหายใจรู้ความเกิดดับของลมหายใจ

หมวด เวทนานุปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตเป็นสมาธิพอสมควร ก็กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะนั้น เช่น พอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ ก็ควบคุมความรู้สึกนั้นโดยดูไปเฉยๆ แล้วผู้ปฏิบัติจะรู้ขึ้นมาเองว่า เป็นเรื่องที่ไม่เที่ยง เกิดดับได้ เป็นไตรลักษณ์

หมวด จิตตานุปัสสนา ปฏิบัติโดยผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิตรู้ทุกสภาวะที่รู้จักผ่านเข้ามา ทำจิตใจให้ร่าเริงแล้วปล่อยวางจิต (เพราะเรารู้แล้วว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอีก) ก็มองอย่างวางเฉย เหมือนรู้จักกันอย่างดีแล้ว

หมวด ธรรมมานุปัสสนา การกำหนดรู้ธรรมารมณ์

ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตรู้ หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต เป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเอาใจใส่เฝ้าดู และกำหนดอยู่ ให้รู้เท่าทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติ ระลึกรู้อยู่ทุกขณะ เมื่อจิตเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว ก็พิจารณาเลยไปว่า สิ่งใดที่เรามีอยู่ในความรู้สึกขณะนี้ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เห็นทางตา ได้กลิ่นทางจมูก ได้ยินทางหู รู้สึกลิ้น และร้อนเย็นทางผิวหนัง ก็ให้กำหนดอยู่ว่า สิ่งที่เราเจอนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ก็กำหนดความไม่เที่ยงตลอดไปในขณะที่พิจารณาพอง - ยุบ จนรู้สึกคลายความรัก ความพอใจ ความยึดถือ จากสิ่งที่เคยยึด

พอเห็นว่าเริ่มคลายจากความยึดถือแล้ว ก็เพ่งที่ความคลาย จนกระทั่งว่าความยึดถือบางส่วนดับไป (จะใช้สติอย่างเข้มข้น ไม่ออกแวก เป็นการพิจารณาจากภายในตัวตน ความรู้สึกของภายใน) ก็พิจารณาที่ความดับแห่งความยึดถือบางส่วนนั้น จนกระทั่งว่าอะไรพ้นไปแล้ว อะไรหลุดไปแล้ว สลัดไปได้แล้ว ก็เอามาดู คือการสลัดคืน แต่ก็พิจารณาอนิจจัง ดูความที่คลายออก ดูความดับ ดูความสลัดคืน

การพิจารณาในรูป-นาม

ให้พิจารณาว่า สิ่งที่จิตกำหนด จัดเป็นรูป ความรู้สึกว่าเป็นอะไรจัดเป็นนาม ดังนั้นสิ่งที่ถูกกำหนดคือรูป ความรู้สึกที่กำหนดคือนาม

การพิจารณาในขั้น ๕

ขณะที่กำหนด มีเวทนาอะไรเข้ามาแทรก ก็กำหนดในเวทนานั้น เช่น ปวดหนอ เมื่อยหนอ กลิ่นหนอ จนคลาย ก็กลับมาพิจารณารูป นาม คือ พองยุบ ต่อไปอีก การที่เราจำได้ว่า กลิ่นอะไร ลมเข้ายาวหรือสั้น หยิบหรือละเอียด สิ่งนั้นเป็นสัญญาขันธ์ ก็กำหนดว่า สัญญาหนอฯ

ขณะที่กำหนด ก็มีความคิดอยู่ในตัวการกำหนด คิดถึงอะไร เช่น คิดถึงบ้าน ที่ทำงาน เพื่อน เหตุการณ์ต่างๆ ฯลฯ ความคิดนี้ คือสังขารปรุงแต่ง ก็กำหนดไปที่ตัวความคิดนั้น แล้วกำหนดสังขารหนอ ๆ

ขณะที่กำหนด ก็จะมีกายวิญญาณ และมโนวิญญาณเกิดขึ้นตลอดเวลา คือ ความรู้สึกที่มีลมกระทบ หรือการรู้สึกต่อจิตนั้น ก็เป็นวิญญาณให้กำหนดว่า วิญญาณหนอๆ แต่แท้จริงแล้วขั้น ๕ นี้ รวมแยกเป็นเพียงรูปกับนามอีกนั่นเอง คือ กำหนดกายเป็นรูป ส่วน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมเรียกนามนั่นเอง

การพิจารณากำหนด การเกิด – การดับ

รูปเกิด-รูปดับ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิด-ดับ ก็ให้พิจารณา เกิดหนอๆ ดับหนอๆ สรุปว่า ผู้ปฏิบัติสามารถจะกำหนดรูปนาม หรือขั้น ๕ นี้ได้ทุกเรื่อง ดังนี้^{๒๑}

- (๑) กำหนด ตัววัตถุหรือภาวะแห่งวัตถุ ลักษณะแห่งวัตถุ คือกำหนด “รูป”
- (๒) ถ้ากำหนด ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดมาจากวัตถุนั้น เคลื่อนไหว คือ เวทนา
- (๓) ความจำได้ ว่าอะไรเป็นอะไรเป็นอย่างไร สำคัญมั่นหมายว่าอย่างไร คือสัญญา
- (๔) ถ้าเกิดความคิดขึ้นมา เกี่ยวกับการกระทำนี้ เรียกว่า มีสังขารขั้นเกิด
- (๕) เกิดความรู้แจ้งด้วย มโนวิญญาณ ว่าอะไรเป็นอะไรก็เป็นวิญญาณขั้น

การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน จะต้องปฏิบัติอยู่ภายใต้กรอบของศีล สมาธิ และปัญญา โดยที่บางครั้งก็อยู่ในหน้าที่ ศีล สมาธิ และปัญญาโดยตรง แต่ บางสภาวะก็เป็นผลทางอ้อมที่ขณะปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็อยู่ในสภาวะนั้นด้วยตลอดเวลา

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ภายในโครงการปฏิบัติในกรอบของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ผู้วิจัยใคร่นำเสนอการปฏิบัติในกรอบ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังต่อไปนี้

	ศีล	สมาธิ	ปัญญา
๑	กิริยาที่รวบรวมกำลังทั้งหลายมีเจตนาที่จะกำหนดลมหายใจและกำหนดอยู่ (สังวร สำรวม ระวังในการกำหนด)	การกำหนด อารมณ์	เกิดปัญญาอย่างอ่อน ที่รู้ว่า จะทำอย่างไรให้เกิดมีสมาธิได้
๒	กำหนดโดยความเป็นรูป – นาม กิริยาที่ตั้งใจกำหนด	การกำหนด	ปัญญาที่เห็นรูป เห็นนาม จนกระทั่งเห็นเป็นขั้น และ

^{๒๑} พุทธทาสภิกขุ, วิปัสสนาระบบสดัน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๔),

	ศีล	สมาธิ	ปัญญา
			ถ้าขั้นที่กำหนดเห็นอยู่ มีอุปาทานด้วย ก็เรียกว่า รู้อุปาทานขั้น เป็นปัญญา โดยรู้จักรูป รู้จักนาม รู้จักอุปาทาน รู้จักอุปาทานขั้น
๓	อาการการมีศีลเกิด – การดับ ตั้งใจกำหนดรู้	กำหนดอยู่ มีสมาธิ	เกิดความรู้-ปัญญา เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับ ไปแห่งลมหายใจ อิริยาบถต่างๆ ความรู้สึก ฯลฯ
๕	การกำหนดทุกขัง โดยกำหนดทุกข์ หนอๆ ที่ตั้งใจกำหนด	กำหนดอยู่	รู้เกี่ยวกับการกำหนด รู้ว่าทำอย่างไรที่จะกำหนดทุกขัง แล้วก็เห็นทุกข์ เห็นทุกข์ หนอๆ เป็นปัญญา
๖	การกำหนดอนัตตา ตั้งใจกำหนด	กำหนดตลอด	เห็นเต็มตามที่ควรจะต้องการ
๗	กำหนดวิราคะ ความจางคลาย กำหนดนิโรธ ความดับ ตั้งใจกำหนด	กำหนดอยู่	มีปัญญาให้รู้จักทำการกำหนดนั้น เห็นความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น เช่น คลายแล้วหนอๆ ดับแล้วหนอๆ โยนคืนแล้วหนอๆ ว่างหนอๆ

การปฏิบัติแบบนี้ จะปรากฏผลโดยตรง เพราะจะทำให้เกิดศีล – สมาธิ และปัญญา โดยตรงและครบถ้วน แต่ขณะที่ปฏิบัติดังกล่าวก่อนที่ส่งผลโดยตรงแล้ว ผลของการปฏิบัตินั้นยังเกิดผลโดยอ้อม หรือมีนัยอื่นแฝงอยู่ ที่เป็นประโยชน์ หรือเสริมแรงการปฏิบัติ นั้น ๆ ไปด้วย กล่าวคือ มีการ “ทำทาน” โดยเฉพาะทานอันสูงสุด คือ การสละความยึดถือในความเป็นตัวตนออกไป

มี “ศีล” คือ การตั้งใจ กำหนดทุกขังตอนจัดเป็นอธิศีลหรือศีลวิสุทธ

มี “สติ” อยู่รวมใน “สมาธิ” ขณะที่กำหนดก็มีสติ เพราะสติหมายถึง เครื่องกำหนด

มี “ญาณ” ที่มีอยู่ในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ โดยการเรียกตามลักษณะของการกำหนดรู้

การปฏิบัติสติปัฏฐานา ๔ ในกรอบโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็มีองค์ธรรมโพชฌงค์ ๗ แทรกอยู่ในการปฏิบัติดังนี้

(๑) เมื่อกำหนดอารมณ์ กำหนดรูปรูปนาม กำหนดการเกิดดับ กำหนดอนิจจังนั้น ผู้ปฏิบัติกำหนดด้วยสติ ดังนั้น จึงเกิดสติสัมโพชฌงค์ทันที

(๒) เมื่อใคร่ครวญลมหายใจขณะพองยุบ ให้เห็นเป็นรูปเป็นนาม ขณะพิจารณาอาการพองยุบให้เห็นเป็นอาการเกิด อาการดับ อนิจจังนี้ ก็เป็นขัมมวิยสัมโพชฌงค์ในอาการพิจารณานั้นทันที

(๓) ขณะพากเพียรปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ก็มีองค์ธรรมวิริยสัมโพชฌงค์

(๔) มีความพึงพอใจในการปฏิบัติตั้งแต่เพ็งทำได้ เพียรทำต่อไปเห็นผลของการปฏิบัติ ก็พึงพอใจที่ทำได้ ทำได้มากยิ่งขึ้น ก็พอใจยิ่งขึ้นไปอีกก็เกิดปิติ ความพึงพอใจ เป็น ปิติสัมโพชฌงค์

(๕) พิจารณาเห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยง ก็เกิดความเบื่อหน่าย จิตสงบ ระวัง นิ่ง เห็นในความเป็นจริงเช่นนั้นเอง การสงบระวัง เป็น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

(๖) จากนั้น ก็ปล่อยวาง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง วางใจเป็นอุเบกขา เป็น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เข้าสู่มรรค และนิพพาน ได้

นอกจากนี้ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็มีผลทางอ้อม กำหนดผลขององค์ธรรมที่ประกอบสนับสนุนการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) สติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต ธรรมารมณ์ ครอบ

(๒) ขณะพากเพียร เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เจริญสัมมปปธาน ๔ อยู่

(๓) เมื่อชวนขวยปรับปรุงอยู่เสมอ ก็มีอิทธิบาท ๔ ด้วย

(๔) อินทรีย์ ๕ ก็ครบ โดยที่มีศรัทธาขึ้นมา ความเห็นแจ้ง เห็นจริง ก็จะศรัทธามากๆ ทำสติพากเพียร มีสมาธิตั้งมั่นอยู่ เกิดปัญญารู้แจ้ง มีครบ

(๕) เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ ทำหน้าที่จนถึงที่สุด พร้อมมูลก็จะเป็นพละ ๕

(๖) ขณะที่ปฏิบัติ นั้น มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้นครบ โดยมีสัมมาทิฐิ เพราะรู้ชอบเห็นชอบ มีสัมมาวาจา ไม่มีการพูดจาผิด มีสัมมากัมมันโต ไม่มีการประกอบการทำงานผิด มีสัมมาอาชีโว ไม่มีการประกอบอาชีพผิด มีสัมมาวาจาโม การพากเพียรนี้ถูกต้องไม่ผิด มีสัมมาสติ มีครบบริบูรณ์ มีสัมมาสมาธิ ปฏิบัติถึงที่สุดจึงทำให้การปฏิบัตินี้มีมรรคมีองค์ ๘ ครบ

๔.๓.๒ ระดับของเป้าหมายที่บรรลุ

จากความจริงแท้ที่ค้นพบ ผู้วิจัยจึงใคร่สรุปข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนในการก้าวข้ามพ้นตัวตนเชิงพุทธ ดังนี้

(๑) ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจ มีศรัทธา เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนาเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกายและใจ

(๒) ศึกษาวิธีการปฏิบัติในหลักธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยมีสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการ ส่วนอินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ สัมมปธาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมสนับสนุนเกื้อกูลให้ประสบผลสำเร็จ

(๓) ศึกษาและเข้าใจหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพิจารณา คือ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท จันท์ ๕ กิเลส ๓ วิปัสสนาภูมิ ๖

(๔) มีสติรู้ตัวภายใต้การทำงานของอาตาปี สติมาและสัมปชาโน

(๕) มีกัลยาณมิตรคอยดูแลขณะปฏิบัติ (ครูบาอาจารย์) เพื่อคอยสอบถามรณ์ แก้ไขสภาวะธรรมที่ไม่ถูกต้อง

(๖) มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในการฝึกปฏิบัติไม่ใจร้อน แต่มีการกระทำที่สม่ำเสมอ พึงระวังวิปัสสนูปกิเลส เข้ามาครอบงำ

(๗) วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่หวังในผลการปฏิบัติ พิจารณามองสภาพต่างๆ ที่ปรากฏให้เด่นชัดในนิยามของรูปกับนาม โดยเข้าใจในสมมติบัญญัติ และปรมัตถบัญญัติอย่างถ่องแท้

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติควรระลึกไว้ว่า

(๑) ผู้ปฏิบัติพึงระลึกไว้ว่า กำลังลงมือฝึกฝนจิตตามแนวที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะไว้ โดยมีเป้าหมายที่จะบรรลุปัญญาขั้นสูงสุด คือการก้าวข้ามพ้นตัวตน เข้าสู่ภาวะนิพพาน

(๒) ผู้ปฏิบัติ พึงขจัดความลังเลสงสัย และความกังวลในอันที่จะปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่ง “โพธิปักขิยธรรม หรือ โพธิปักขิยสังคหะ” ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยพระปัญญาอันยิ่งเป็นคู่มือการปฏิบัติ

(๓) ทรงแนะนำขณะบำเพ็ญวิปัสสนากวณา ให้บังเกิดผลดีว่า อย่าปล่อยให้ทุกข์ครอบงำ ไม่ยินดีในสุข และเมื่อเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ คือ การดิ้นรนที่จะตอบสนองความปรารถนาทางกาม

(๔) ปฏิบัติในที่สัปปายะ

(๕) เพียรรักษาญาณไว้ไม่ให้เสื่อมถอยทุกขณะ มีนิมิตพิจารณาว่า มาจากวิปัสสนูปกิเลสหรือไม่ โดยการน้อมใจไปกับสมาธิ โดยไม่ฟุ้งซ่าน

(๖) ควรฝึกให้มีความชำนาญในการเข้าญาณด้วยสัททั้ง ๕

การปฏิบัติควรเตรียมตัวให้พร้อม ตั้งใจ มุ่งมั่น แก้อไขข้อผิดพลาดมุ่งไปยังเป้าหมายที่ต้องการ ไม่หวั่นไหว สักวันก็ต้องถึงจุดหมายที่หวังไว้

๔.๔ รูปแบบการพัฒนาเชิงบูรณาการ

เพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนโดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นฐาน

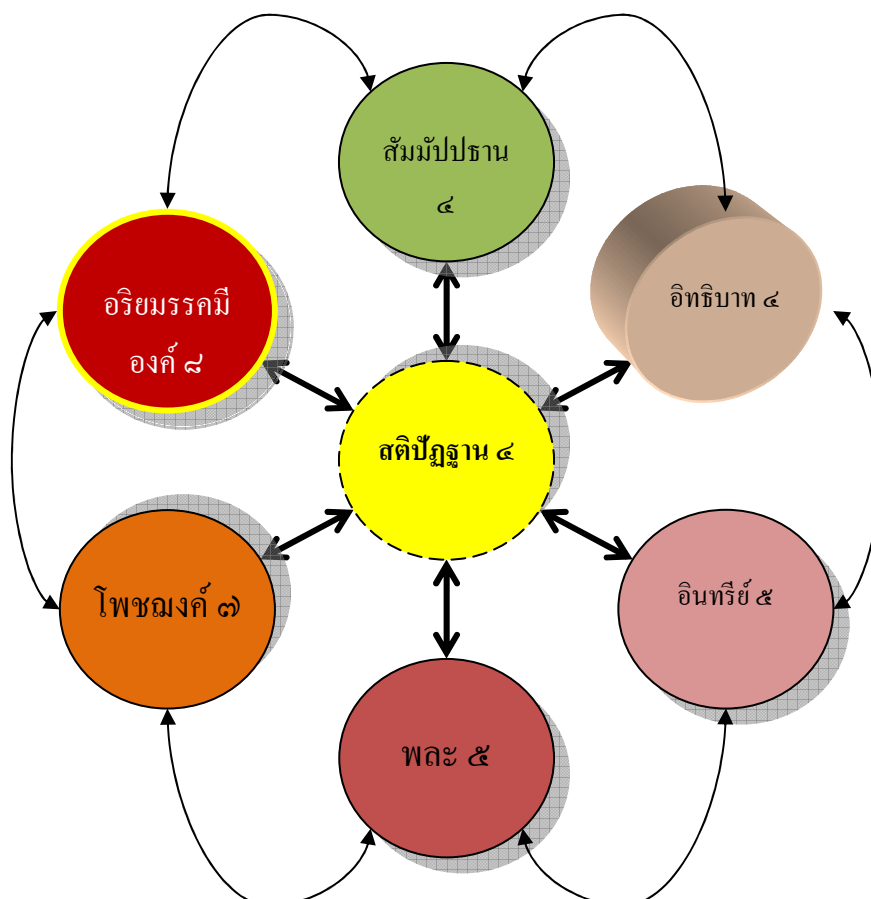
ศาสนา ปรัชญา และวิทยาศาสตร์ พยายามอธิบายความจริงแท้ของธรรมชาติ แต่อธิบายบนหลักการและวิธีการที่แตกต่างกัน กระนั้นก็ยังมียึดที่ตรงกัน คือ ความจริงแท้มีเพียงหนึ่งเดียว โดยที่ศาสนาปรัชญาบอกว่า มีจิตเป็นปฐม ส่วนวิทยาศาสตร์ บอกว่า เป็นรูปกาย วัตถุ ที่ตั้งอยู่ข้างนอก ความรู้ที่ได้รับจากตะวันตก เป็นความรู้ที่แสวงหาเป็นความรู้ด้านเดียว คือ ด้านที่มนุษย์มองเห็นหรือรับรู้ด้วยอวัยวะประสาทสัมผัสภายนอกทั้ง ๕ นอกจากนี้ วิทยาศาสตร์ จะถือว่าธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทุก ๆ อย่าง ล้วนมีขึ้นด้วยความบังเอิญ

ศาสนาตะวันออกไม่ว่าจะเป็นพราหมณ์ โซโรอัสเตอร์ เต๋า ชิน และศาสนาพุทธ ล้วนแต่มีปรัชญาที่มีความเป็นเอกภาพที่บ่งชี้ว่า ทุกสิ่งในโลกในจักรวาลไม่มีสิ่งใดคงที่และไม่เปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง คือ เคลื่อนไหล เคลื่อนที่แบบเชื่อมโยงกันตลอดเวลา ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ให้สิ่งใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม

๔.๔.๑ รูปแบบการพัฒนาเชิงบูรณาการมีพุทธธรรมเป็นฐาน

รูปแบบการพัฒนาเชิงบูรณาการโดยมีหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นฐานนั้นก็คือรูปแบบการพัฒนามตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั่นเอง ดังนั้น ในเบื้องต้นผู้วิจัยใคร่นำเสนอแผนภาพ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมในโพธิปักขิยธรรม เพื่อเป็นกรอบในคลี่เนื้อหาออกมาเพื่อนำไปสู่การบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ว่าด้วยการพัฒนาเพื่อก้าวพ้นตัวตนดังกล่าวแล้ว ดังนี้

แผนภาพที่ ๗ : แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมในโพธิปักขิยธรรม



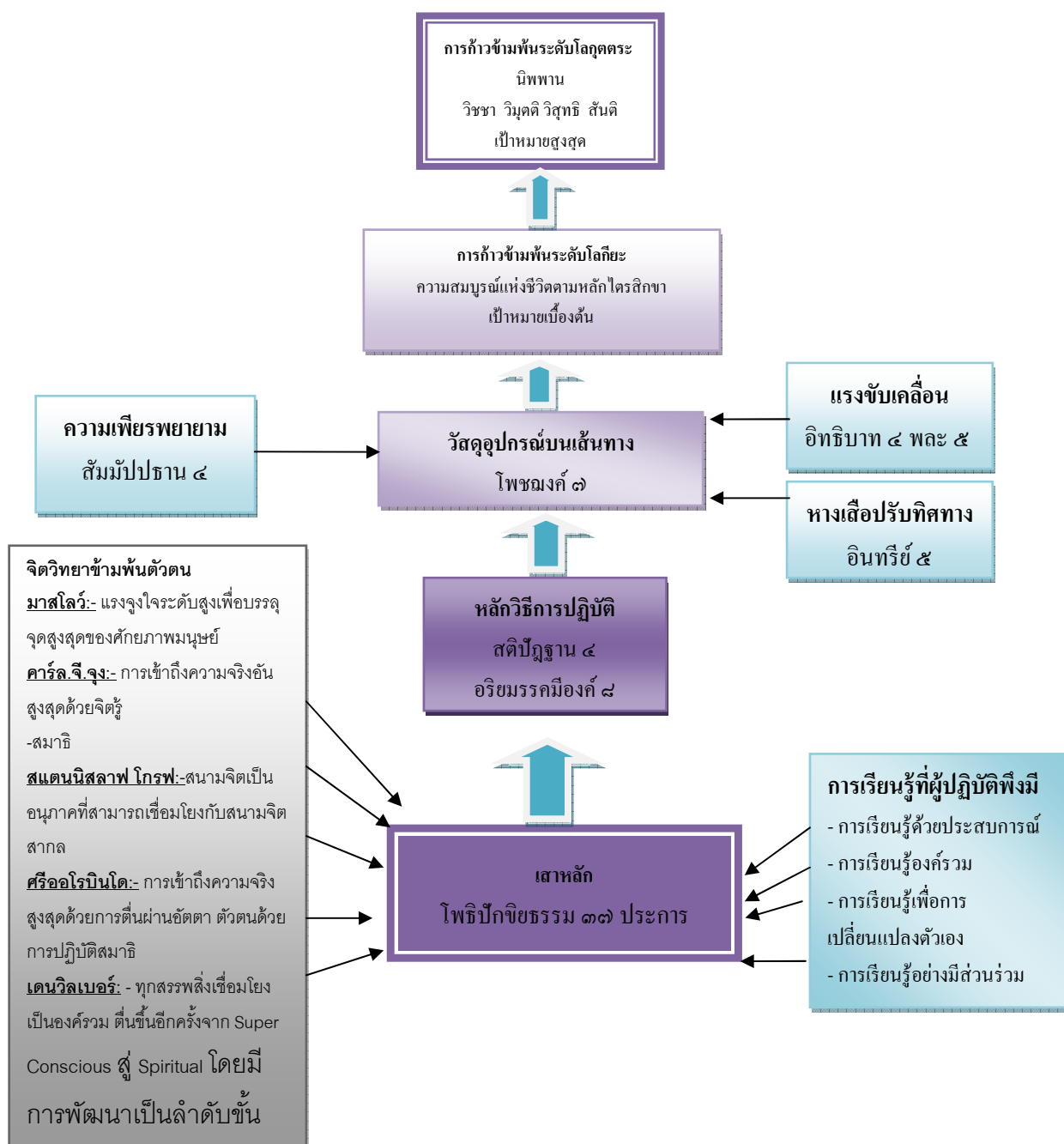
คำว่า “โพธิปักขิยธรรม” แปลว่า ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ธรรมที่เกี่ยวพันแก่อริยธรรม การนำหลักธรรมนี้มาปฏิบัติ ความจำเป็นในเบื้องต้นก็คือ การศึกษาหลักการของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในรายละเอียด โดยศึกษาข้อธรรมในแต่ละหมวดจนละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้มองเห็นภาพความสัมพันธ์ของข้อธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกหมวด ทำให้สามารถจัดลำดับความสัมพันธ์ได้ถูกต้องมากขึ้น เมื่อศึกษาข้อธรรมเหล่านี้จนมีความรู้ความเข้าใจพอสมควรแล้ว ขั้นต่อไปก็คือการถอดบทเรียน โดยนำข้อธรรมทั้งหมดในโพธิปักขิยธรรมและข้อธรรมอื่นที่สัมพันธ์กันมากระจายสาระ จัดลำดับความสัมพันธ์แบบสองทิศทางและหรือทิศทางเดียว ก่อนนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาเชิงบูรณาการโดยมีพุทธธรรมเป็นฐานในภาคปฏิบัติ ควรมีโพธิปักขิยธรรมเป็นเสาหลัก โดยยึดเอาสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการปฏิบัติ บนเส้นทางโพชฌงค์ ๗ มีอทิบาท ๔ และพละ ๕ เป็นพลังขับเคลื่อน สัมมปธาน ๔ เป็นความเพียรพยายามและมีอินทรีย์ ๕ เป็นทางเลี้ยวปรับทิศทางเป้าหมายโดยมีแนวคิดและวิธีการของมาสโลว์ (Maslow) คาร์ล จี. จุง (Carl G. Jung) สแตนนิสลาฟ โกรฟ (Stanislav Grof) ศรี อโรบินโท (Sri

Aurobindo) และเคน วิลเบอร์ (Ken Wilber)เป็นส่วนประกอบในทุกขั้นตอน เพื่อเพียรปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขา จนสามารถก้าวข้ามพ้นในระดับ โลภียะและระดับ โลกุตระได้ในที่สุด ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ ๘ : แสดงความสัมพันธ์ของแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก กับการปฏิบัติ

โพธิปักขิยธรรม ๓๗



๔.๔.๒. การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนในระดับโลกียะ

การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นหรือเจริญขึ้น^{๒๘} มีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะที่ไม่ว่าจะเป็นมากกว่าเดิม ดีกว่าเดิมหรือสูงกว่าเดิม เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ มีผลเพื่อสันติสุขและเป็นไปถูกต้องตามกฎหมายหลักธรรม^{๒๙} ฉะนั้น การพัฒนาบุคคลเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนในระดับโลกียะ จึงจะต้องพัฒนาทั้งด้านทางกาย ทางศีลและทางปัญญา ดังนี้

๑. การพัฒนากายและศีล โดย (๑) การพัฒนาทางกาย ได้แก่ การพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้นและกาย ให้ได้รับแต่สิ่งที่ดี เป็นการสร้างสิ่งที่ดีและไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ พืชหรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพา ให้เกียรติซึ่งกันและกัน (๒) การพัฒนาศีล ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์ ทางกาย วาจา กับเพื่อนมนุษย์อย่างปกติสุข ซึ่งเป็นความสัมพันธ์กับสังคมที่ดี^{๓๐} โดยพัฒนาการรักษาศีลปกติของชาวพุทธ คือ ศีลห้า มาเป็นศีลแปดเพื่อ ถด ถะ จากสิ่งที่เคยปฏิบัติอันคุ้นเคยเป็นปกตินิสัย โดย

๑) ศีลวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งศีล อันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาคูปริสัทธศีลนั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นศีลวิสุทธิ ส่วน จาคูปริสัทธศีล ๔ ประเภท ใน ศีลวิสุทธิ ได้แก่ ๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ การระงับรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์ โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจนเว้นโดยไม่ล่วงศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

๒) อินทรีย์สังวรศีล คือ การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นก้นไม่ให้ บาป อกุศล เกิดขึ้นได้

๓) อาชีวาปริสัทธศีล คือ การรักษากาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูดขณะทำการงานมี เดิน ยืน นั่ง นอน กู้ เหยียด เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะรับประทานอาหาร และขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

๔) ปัจจนิสิตตศีล คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการ

^{๒๘} วิสุทธิ. มหาฐีกา (ไทย) ๑/๖๔/๑๘๑.

^{๒๙} พุทธศาสนิก, ธรรมโฆษณธรรมานุกรม, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔๔-๑๔๘.

^{๓๐} ที.ปา.(ไทย)๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

บริโภคด้วยศันหา และอวิชา เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ มีขาด ค่างพร้อย ทะลุอยู่ก็ยากที่จะทำให้ บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญไว้ด้วยศัลย้อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้ เจริญไว้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้นย่อมหลุด พ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง^{๓๑}

๒. การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนาจิตให้เกิดผลทางจิต ๓ ประการ คือ

๒.๑ จิตมีคุณภาพ ได้แก่ จิตมีเมตตา คือ ความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีกรุณา คือ ความสงสารปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีมุทิตา คือ ความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข และถ้าไม่อาจ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็ต้องมีอุเบกขาวางเฉย แต่ยังมีทางที่จะช่วยได้เมื่อมีโอกาส

๒.๒ จิตมีสมรรถภาพ ได้แก่ จิตมีความเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในกมล สันดาน มีความเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว มีความเพียรในการสร้างกุศลและมีความเพียรรักษากุศล เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อม เป็นต้น โดยพิจารณาในคุณค่าของ กุศลกรรมบถ ๑๐ ซึ่งได้แก่ ในการ พิจารณากรรมบถ ๑๐ นี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ามิเพียงการให้ทานเท่านั้นที่ต้องใช้ทรัพย์หรือสิ่งของ ส่วนกุศลอื่น

๒.๓ จิตมีสุภาพดี หมายถึง จิตที่มีความสุข จากสิ่งที่ตนได้รับได้เห็นและมีความสุขที่ไม่ต้องขึ้นอยู่กับสิ่งที่เป็นวัตถุที่บริ โภค เป็นต้น^{๓๒}

๓. การพัฒนาปัญญา เป็นการใช้สติ สัมปชัญญะและหิริ โอตตปปะ เป็นฐานในการพัฒนา ทางกาย ทางศีล และทางจิต เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาปัญญาที่เป็นระดับโลกุตตระ

๔.๔.๓. การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนระดับโลกุตตระ

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเสริมสร้างความรู้ ความคิด และเข้าใจการแก้ไขปัญหาค ด้วย ปัญญาอันวิสุทธิ บริสุทธิ จนสามารถเข้าใจโดยการหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงที่แท้ เป็นปัญญาที่รู้เท่าทันโลกตามสภาพความเป็นจริง ด้วยการ ใช้ เครื่องมือในการเข้าถึง ความจริงแท้^{๓๑} โดย (๑) สมถภาวนา คือ การเจริญสมถะ หมายถึง หลักสำหรับฝึกอบรม หรือพัฒนาจิตให้สงบ โดยใช้ อารมณ์เป็นเครื่องยึด (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง หลักสำหรับฝึกอบรม หรือพัฒนาจิตให้เห็นแจ้ง โดยพิจารณาในความเป็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ความเป็นอนัตตาของสังขารทั้งหลาย เพื่อคลายความยึดมั่น ถือมั่น จึงจะสามารถพัฒนาปัญญาเพื่อ

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๐.

^{๓๒} ที.ปา. ไทย ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

ก้าวข้ามพ้นตัวตน ได้ในที่สุด โดยที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ใน ปัญญาเวทนีสูตร ว่า “ธรรมที่เป็นไป เพื่อพัฒนาปัญญา มี ๔ อย่างคือ (๑) สัมปยุตตสังเสวะ การคบหาสัตบุรุษ (๒) สักกัมมัสสวะ การฟัง สัทธรรม (๓) โยนิโสมนสิการ การมนสิการโดยแยบคาย และ (๔) ชัมมานุชัมมปฏิบัติ การปฏิบัติ ธรรมสมควรแก่ธรรม ซึ่งธรรมหมวดนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อประจักษ์แจ้ง โสดาปัตติผล จนถึง อรหัตตผล หรือ การก้าวข้ามพ้นตัวตนนั่นเอง.

หลังจาก ตรวจสอบความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน มหาศาลปุคคสูตร ไว้ว่ามี ๕ ประการ คือ

(๑) สัทธา ความเจริญด้วยศรัทธา หมายถึง มีความเชื่อมั่น มั่นใจในคุณของพระรัตนตรัย และในการที่จะทำความดี มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ

(๒) ศีล ความเจริญด้วยศีล หมายถึง มีความประพฤติดีงาม สุจริต รู้จักเลี้ยงชีวิต มีวินัย มีความกล้าหาญ มีจริยธรรมที่ดี และกิริยามารยาทดีงาม

(๓) สุตะ ความเจริญด้วยสุตะ หมายถึง มีความรู้รักการเล่าเรียนสดับ ตรับฟัง โดยการ แนะนำหรือชวนช่วยในการศึกษาภาคร่วม เพื่อพร้อมจะนำมาพัฒนาปรับปรุงตน

(๔) จาคะ ความเจริญด้วยจาคะ หมายถึง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่มีใจต่อกันและเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่น

(๕) ปัญญา ความเจริญด้วยปัญญา หมายถึง มีความรู้มีความคิด เข้าใจเหตุผล รู้ประโยชน์ และสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง โดยรู้จักใช้ปัญญา พิจารณา เหตุ ปัจจัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ได้ผลดี^{๓๓}

เป้าหมายของการพัฒนาทางจิตคือการก้าวข้ามพ้นตนเองอย่างสูงสุดใน พระพุทธศาสนา คือการเป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนามีพระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล ได้แก่

(๑) พระผู้บรรลุโสดาปัตติผล (๒) พระผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค (๓) พระผู้บรรลุสกทาคามีผล (๔) พระผู้ดำรงอยู่ในสกทาคามีมรรค (๕) พระผู้บรรลุอนาคามีผล (๖) พระผู้ดำรงอยู่ในอนาคามีมรรค (๗) พระผู้บรรลุอรหัตตผล (๘) พระผู้ดำรงอยู่ในอรหัตตมรรค พระอริยบุคคล ๘ จำพวก เรียกว่าทักขิไณยบุคคล (ผู้ที่ควรแก่ของทำบุญ) ในโลกมีทักขิไณยบุคคล ๒ จำพวก คือ ๑. พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา) ๒. พระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา) นอกจากนี้ยังเรียกบุคคลที่ก้าวข้ามพ้น ตัวตนว่า “มุณี” ดังข้อความว่า “บัณฑิตทั้งหลาย เรียกบุคคลผู้เป็นมุณีทางกาย เป็นมุณีทางวาจา เป็น

^{๓๓} อนุ.ปญฺจกฺ(ไทย) ๒๒/๔๔/๖๒.

มุณีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะว่าเป็นมุณีผู้สมบูรณ์ด้วยโมกษธรรม ดังบาปได้แล้ว ระดับมุณีมี ๖ จำพวก คือ

๑. อาการมุณี คือบุคคลผู้ครองเรือน เห็นทาง (นิพพาน) แล้วรู้แจ้งหลักคำสอนแล้ว
๒. อนาคารมุณี คือ บุคคลผู้เป็นบรรพชิต เห็นทาง (นิพพาน) แล้ว รู้แจ้งหลักคำสอนแล้ว
๓. เสขมุณี คือพระเสขะ ๗ จำพวก
๔. อเสขมุณี คือพระอรหันต์ทั้งหลาย
๕. ปัจเจกมุณี คือพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย
๖. มุณีมุณี คือพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย

สรุปว่าเป้าหมายแห่งการบรรลุคือการเป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก เป็นพระเสขะและอเสขะบุคคล เป็นพระมุณี เป็นผู้ก้าวข้ามพ้นตัวเองอย่างยั่งยืน เป็นบุคคลที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา

นั่นคือ การพัฒนาเพื่อจะก้าวข้ามพ้นตัวตนได้นั้น จะต้องอาศัยการพัฒนาขึ้นมาเป็นลำดับ ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามหลักการที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ให้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ศึกษาจนสามารถ พัฒนาตัวตนจนมีความก้าวหน้าถึงขั้นก้าวข้ามพ้นภาวะปุถุชน ถึง ภาวะอริยชนได้ในที่สุด

ส่วนที่สัมพันธ์กับทฤษฎีจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตนนั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอแผนภูมิการบูรณาการ การพัฒนาตนเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนในแผนภูมิที่ ๕ โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นฐานในชีวิตประจำวัน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

- การพิจารณาแนวคิดของ มาสโลว์ (Maslow A.B.) Maslow) เน้นถึงความสำคัญของการศึกษาที่ทำให้มนุษย์เชื่อมโยงสัมพันธ์กับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการข้ามพ้นตัวตนของตนเอง (Self-Transcendence) ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์บรรลุความต้องการระดับบรรลุศักยภาพภายในตน (Self-Actualization) ซึ่งจะเกิดขึ้นและดำรงอยู่โดยสัมพันธ์กับปัจจุบันขณะของตนเองได้อย่างเต็มเปี่ยมและแท้จริง ในระดับนี้บุคคลกระทำด้วยแรงจูงใจระดับที่เหนือความต้องการขั้นพื้นฐาน (Metamotivation) อันเป็นกระบวนการธรรมชาติที่เกิดขึ้น เมื่อข้ามพ้นขอบเขตอันคับแคบของความต้องการขั้นพื้นฐาน เพื่อบรรลุความเป็นมนุษย์อย่างเต็มสมบูรณ์ (Full Humanness) เขากล่าวสรุปว่า มนุษย์จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพได้นั้น มนุษย์จะต้องมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง โดยที่จะต้องมีความพยายามแสวงหาความมั่นคงปลอดภัย โดยละทิ้งพฤติกรรมที่เคยทำอย่างเคยชินในอดีต เรียนรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักตัวตนโดยเชื่อมโยงกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์เป็นองค์รวม เข้าใจถึงความเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยของทุกสรรพสิ่ง มีความกล้าที่จะก้าวข้ามความต้องการ เพื่อการอยู่รอดเบื้องต้น เข้าสู่ความหมายของชีวิตที่จริงแท้ในที่สุด

- การพิจารณาแนวคิดของ คาร์ล จุง (Carl Jung) เขาเชื่อว่า มนุษย์จะแสวงหาความสมบูรณ์ได้ก็โดยการผ่านทางหลักธรรมทางศาสนา ซึ่งทุกศาสนาจะกล่าวถึงสัจธรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวตน การแสวงหาหลักธรรมในทางศาสนาเป็นเรื่องของการแสวงหาเอกภาพ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของบุคคล ตลอดจนความต้องการเป็นผู้บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ โดยใช้การฝึกฝนหรือการปฏิบัติตามพิธีกรรมทางศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมจากศาสนาทางซีกโลกตะวันออก เช่น โยคะ การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นหนทางที่จะเข้าถึงความเป็นจริงที่แท้ (Ultimate Truth) ด้วยจิตรู้นอกจากนี้ จุงเชื่อว่าจิตรู้นี้ต่อไปจะไปรวมอยู่เป็นความจำอันสากลหรืออาร์คีไทป์ (archetype) น่าสนใจที่จุงเชื่อในทฤษฎีอนาคตที่มีว่าทุกสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตน ที่เมื่อไล่ถึงเบื้องต้นสุด ก็คือความจริงที่สุด (Ultimate) หรือสิ่งเดียวกับจิตไร้สำนึกร่วมแห่ง (Collective Unconscious Continuum) การทำสมาธิ นั่นคือ การเปลี่ยนระดับจาก Ego ไปสู่ Self นอกจากนี้ เขายังกล่าวว่า ศาสนาเป็นเพียงวิถีทางของมนุษย์ที่จะเข้าถึงตัวตนแบบดั้งเดิม (Archetype) อันเป็นศักยภาพสำหรับการกระทำ และการคิดที่ฝังลึกอยู่ในโครงสร้างของจิต

- การพิจารณาแนวคิดของ เคน วิลเบอร์ ได้วิเคราะห์ว่า ทุกสิ่งในจักรวาลนี้ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกันหมด นั่นคือเป็น หน่วยของคร่อมหรือ โฮลอน คือ ความจริงประกอบด้วยโฮลอนหรือหน่วยของคร่อมต่าง หรือ องค์กรวมที่เป็นส่วนย่อยขององค์กรวมอื่นๆ สิ่งต่างๆ ก็เป็นองค์กรวมในตัวของมันเอง แต่ในขณะเดียวกันก็เป็น บางส่วนหรือส่วนย่อยของสิ่งอื่นที่เป็นองค์กรวมที่ใหญ่กว่าด้วย ซึ่งการค้นพบนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมที่สำคัญในการพิจารณาในการปฏิบัติเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน หรือการบรรลุธรรม คือ กฎปฏิจจสมุปบาท นั่นเอง วิวัฒนาการทางจิตมากหรือน้อย ก็ต้องสะสมเป็นขั้น (วาสนาบารมี) ให้ได้เรียบร้อยเสียก่อน จึงจะสามารถหลุดพ้นออกไปจากวัฏฏะแห่งวิวัฒนาการ หลุดออกไปจากมิติแห่งกาลเวลาได้ เข้าไปสู่สภาวะที่ไร้กาลเวลา ไร้การเปลี่ยนแปลงได้ สู่สภาวะที่รู้จิตหนึ่ง รู้จิตตัวตนแห่งความเป็นจริง นั่นคือ จิตหนึ่ง คือ ความว่างที่ยิ่งใหญ่ (Emptiness) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนของพระพุทธศาสนา ที่กล่าวว่า ผู้ที่จะสามารถก้าวข้ามพ้นตัวตนจากปฏิกูลเข้าสู่ความเป็นอริยชนได้นั้น จะต้องผ่านขั้นตอน ในการสะสมบารมีเสียก่อน จะคิดหมายก้าวพ้น บรรลุธรรมหรือนิพพาน ในชาติภพเดียวคงไม่ได้ จิตของตนเองเท่านั้นที่จะกำหนดความก้าวหน้า บารมี ของการเกิดใหม่เขากล่าวว่าถ้าสามารถคิดแยกแยะ อัดตาตัวตนออกจากธรรมชาติทั้งปวง (Vision-logic) สร้างทวิลักษณ์แห่งความเป็นสอง (Dualism) เพื่อเข้าสู่ความจริงสูงสุด คือ รูปกับนาม จึงเป็นการ “ตื่น” อีกครั้ง จากระดับจิตแห่งอัดตาตัวตน สู่จิตเหนือสำนึก (Super- Consciousness) เข้าสู่ความจริงสูงสุด (Spiritual) นอกจากนี้ เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) ประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาจิตสำนึกมนุษย์โดย

กล่าวถึง การพัฒนาระดับและสภาวะ ทั้งในแนวดิ่งและแนวนอน มีความเป็นลำดับขั้นเป็นลึງถาวร แต่สภาวะเป็นลึงไม่นึงและจะปรากฏในทุกลึงดับขั้นและสายของการพัฒนา ที่น่าสนใจก็คือ สภาวะของจิตสำนึกสามารถฝึกฝนผ่านการภาวนาและการไคร้ครวญ โดยเฉพาะลึงดับขั้นในแนวราบ ได้แก่ สภาวะหยาบ (Gross) สภาวะโดยละเอียด (Subtle) สภาวะไร้รูป (Casual) และสภาวะอหวิภาวะ (Non-dual) และได้ชี้แจงให้เห็นถึงลึงสำคัญในการพัฒนาจิตไร้สำนึกส่วนที่เรียกว่า เงา (Shadow) ให้กลับมาเผชิญ เปลี่ยนมุมมอง และน้อมรับการก้าวข้ามด้วยลึงที่เรียกว่า ๓-๒-๑ Shadow Work ซึ่งนับว่าเป็นการค้นพบที่ใกล้เคียงกับหลักการปฏิบัติเพื่อลึงรู้แจ้งแต่ยังไม่มีรายละเอียดของลึงการที่ชัดเจน

สแตนนิสลาฟ โกรฟ (Stanislov Grof) ก็ได้สรุปไว้ว่า ระดับจิตของมนุษย์ เริ่มมีปัจจัยมาเกี่ยวข้องตั้งแต่แรกคลอดจนถึงทุกๆเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นสะสมไว้ในรูปประสบการณ์ที่ได้รับตลอดชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล (Individual) และทุกลึงที่ได้รับนั้นก็หล่อหลอมเป็นภาพรวมของบุคคลคนนั้น ซึ่งแสดงออกมาทางพฤติกรรมทุกด้าน แต่ว่า มนุษย์ทุกคนและแต่ละคนสามารถที่จะแสดงคุณสมบัติสนามแห่งจิต (a field of consciousness or a mind field) ที่ทะลุทะลวงผ่านที่ว่าง เวลา และความเป็นเส้นตรงที่เหตุจะต้องก่อผลเสมอ (Linear Causality) สนามที่ไม่ต่างไปจากสนามแควนตัมที่ประกอบด้วยอนุภาค (Wave – Particle) ที่พั้วพันกัน มนุษย์จึงจะมีคุณสมบัติเช่นนั้น หรือรับรู้ความเป็นสองนั้น ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายใน คือ เป็นและเห็นโลกทั้งที่เป็นอนุภาค หรือสรรพลึง – หนึ่ง กับเป็นคลื่นหรือเป็นรังสีแสงของสนามแห่งจิตอันไม่มีที่ลึงสุด การตาย จึงเป็นการสูญสลายของรูปกายและจิตรู้ แต่จิตที่เชื่อมโยงกับสนามจิตอันสากลจะดำรงอยู่ต่อไป

ศรี อโรบินโท (Sri Aurobindo) เป็นนักปราชญ์อินเดีย มีพื้นฐานแนวคิดจากศาสนาและปรัชญาตะวันออก เขากล่าวว่า มนุษย์ทุกคนและแต่ละคน สามารถที่จะ แสดงคุณสมบัติสนามแห่งจิต (A Field of Consciousness or A Mind Field) ที่ทะลุทะลวงผ่านที่ว่าง เวลา และความเป็นเส้นตรงที่เหตุจะต้องก่อผลเสมอ (Linear Causality) สนามที่ไม่ต่างไปจากสนามแควนตัมที่ประกอบด้วยอนุภาค (Wave - Particle) ที่พั้วพันกัน มนุษย์จึงจะมีคุณสมบัติเช่นนั้น หรือรับรู้ความเป็นสองนั้น ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายใน คือ เป็นและเห็นโลกทั้งที่เป็นอนุภาค หรือสรรพลึง – หนึ่ง กับเป็นคลื่นหรือเป็นรังสีแสงของสนามแห่งจิตอันไม่มีที่ลึงสุด การตาย จึงเป็นการสูญสลายของรูปกายและจิตรู้ แต่จิตที่เชื่อมโยงกับสนามจิตอันสากลจะดำรงอยู่ต่อไป นอกจากนี้ ถ้ามมนุษย์ทำจิตรู้ให้สงบเงียบและเดินทางเข้าสู่ภายในตัวคน โดยการปฏิบัติสมาธิ มนุษย์

ก็จะพบมิติที่ไร้กาลเวลา มิติที่มีแต่ความสว่างใส ซึ่งเป็นรูปกายหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นเทพฮินดู สำหรับคนอินเดีย เป็นนักบุญเซนต์สำหรับคริสเตียน นอกจากนี้ เขายังได้กล่าวว่า เป้าหมายสุดท้ายของมนุษย์ เพื่อเรียนรู้ถึงที่มาที่ไปของปรากฏการณ์ของโลกและจักรวาลและความจริงสูงสุด (The Ultimate Truth) จะไปถึงจุดนี้ได้ มนุษย์จะต้องตื่นขึ้นจากความหลับใหล ตื่นผ่านอึดอัดตัวตน ผ่านตัวตนจนสามารถก้าวข้ามได้ ซึ่งผู้วิจัย มีความเห็นว่า แนวคิดนี้ ตรงกับจิตรู้หรือปัญญาสูงสุดของพระพุทธศาสนา

แนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก ผู้วิจัยใคร่สรุป วิธีปฏิบัติบูรณาการเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน แนวตะวันตก กับพระพุทธศาสนา ดังนี้

แนวคิดของมาสโลว์ ที่เน้นความสำคัญของการศึกษาที่ทำให้มนุษย์เชื่อมโยงสัมพันธ์กับตัวตนที่แท้จริง และดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของตนเอง จึงจะสามารถบรรลุศักยภาพภายในตนและก้าวข้ามพ้นขอบเขตอันคับแคบของความต้องการพื้นฐาน จนถึงก้าวข้ามพ้นตนเอง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แนวคิดนี้ ตรงกับ ความมีสติ การรู้สึกตัวทั่วพร้อมและการรู้จักตัวตนที่แท้จริง แต่ยังสามารถจะสรุปไปให้ถึงรูปกับนาม ในพระพุทธศาสนา

แนวคิดของ คาร์ล จุง ซึ่งเริ่มเข้าใจว่า การทำจิตให้สงบด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิ เป็นหนทางที่จะเข้าถึงความเป็นจริงแท้ ด้วยจิตรู้ และเชื่อว่า ทุกสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตน สดุดียังมีความจริงอันสูงสุดอีก (Ultimate Truth) แนวคิดนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ตรงกับพระพุทธศาสนาเรื่อง การทำจิตให้สงบเพื่อจะได้พัฒนาปัญญา แต่เป็นเพียงสมถสมาธิ

ด้าน เคน วิลเบอร์ วิเคราะห์ว่า ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม และเข้าใจว่า วิวัฒนาการทางจิตจะต้องมีการสะสมเป็นขั้นๆ แนวคิดนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ตรงกับหลักพระพุทธศาสนาในเรื่องปัจจุสมุปบาท และการสะสมบารมีมาตั้งแต่อดีตชาติ ส่วนเรื่องการสร้างทวิลักษณ์แห่งความเป็นสอง และการตื่นอีกครั้งจากระดับจิตอึดอัดตัวตนสู่จิตเหนือสำนึกนั้น ก็ตรงในเรื่อง รูป นาม และการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น

ส่วน ศรี อรโรบินโท กล่าวสรุปไว้ว่า มนุษย์มีคุณสมบัติที่รับรู้ความเป็นสอง ด้วยอายตนะภายนอกกับจิตที่อยู่ภายใน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ตรงกับพระพุทธศาสนา ในเรื่อง รูป นาม รูปบัญญัติและนามบัญญัติ

จากแนวคิดนักจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตน ดังกล่าว เมื่อนำมาพิจารณากับหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอในแผนภาพที่ ๕ สามารถอธิบายถึงความเชื่อมโยง ประสมประสาน จนเป็นพลังขับเคลื่อนให้บุคคลมีพัฒนาการ ก้าวหน้าภายในตัวตนเป็นลำดับขั้น จนบรรลุจุดที่ก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ในที่สุด ดังแสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้

๔.๔.๔ ผลการพัฒนาทางกายภาพและจิตภาพ

พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์มีความเหมือนกัน คือ ความต้องการหาความจริงที่แท้จริงในธรรมชาติ โดยที่พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่แสดงข้อเท็จจริงให้โลกรับรู้ และวิธีการไปสู่ความจริงแท่นั้น คือ การปฏิบัติทางจิต โดยการฝึกสมาธิ เริ่มทั้งจากสมถสมาธิ เพื่อความสงบสุขของจิตไปจนถึง การปรารถนาจะก้าวผ่านตนเองโดยการฝึกฝนวิปัสสนาสมาธิเป็นการฝึกสติให้รู้เท่าทัน ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และจักรวาลเป็นการก้าวข้ามพ้นที่มนุษย์จะต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ถ้าตีความพุทธพจน์ “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ...” ก็จะมีบริบทสุดท้ายของชีวิตแฝงอยู่ด้วย คือ คนเท่านั้นที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือกระทำด้วยตนเอง

ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ใกล้เคียงกับพระพุทธศาสนามากที่สุด ได้แก่ ความจริงของทฤษฎีควอนตัม คือ สรรพสิ่งที่เชื่อมโยงกันอยู่อย่างแยกไม่ออก แต่ก็ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ เห็นได้ชัดในความพยายามการค้นหาค้างปรากฎในทฤษฎีจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตน (Transpersonal Psychology)

วิวัฒนาการของการเรียนรู้ อันเป็นเป้าหมายสุดท้ายของมนุษย์มี ๓ ประการ คือ

(๑) การเรียนรู้โลกธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเองเพื่อการอยู่รอด (Senses and Survival) ด้วยเส้นทางภายนอก

(๒) การเรียนรู้ตัวเอง (Self) ที่ได้จากที่หนึ่งนำกลับไปสู่ภายในโดยอัตโนมัติ (Reflexive) รู้ที่ระดับของจิตใจ (Mind) และด้วยอารมณ์ (Emotion)

(๓) การเรียนรู้ความจริงที่เริ่มด้วยการพัฒนาจิต ปัญญาที่นำสู่ภายในด้วยการสะท้อน (Reflexive) และสมาธิที่เอื้อให้มนุษย์มีวิวัฒนาการของจิตวิญญาณ (Spirituality) รับผิดชอบต่อองค์รวมของตนที่เชื่อมโยง กับองค์รวมอื่นใดทั้งหมดของจักรวาล^{๓๔}

บุคคลที่ต้องการจะเปลี่ยนตัวเอง เพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน จะต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อปรับเปลี่ยนตัวตน ดังนี้

(๑) พยายามตื่นตัวออกมาจากความไม่รู้ที่คิดว่ารู้ เพราะเคยทำมาโดยอัตโนมัติ ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และร่างกายของเรา เป็นเพราะ “ไม่รู้ตัวว่าไม่รู้” (unconsciously unskilled)

(๒) เริ่มเห็นข้อจำกัดของตนเอง (consciously unskilled)

^{๓๔} ประสาน ต่างใจ, จิตวิวัฒน์สู่นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจิตรธรรม ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๒.

(๓) เน้นขั้นตอนการฝึกฝนและปฏิบัติการในสนามชีวิตจริง คือการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ผู้วิจัยเสนอในการทำวิจัยครั้งนี้ เพื่อนำสติไปใช้ให้ทันกับทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน จะต้องตื่นรู้ทุกขณะจิต และมองให้ทะลุว่า ทุกสิ่งเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น (consciously unskilled)

(๔) เพื่อฝึกฝนให้มีสติรู้ตัวต่อเนื่องทุกขณะ จนความคิดอารมณ์และร่างกายเชื่อมประสานเป็นหนึ่งเดียว และตอบสนองต่อสิ่งที่สัมผัสทางผัสสะทั้ง ๕ โดยรู้สึกแต่ารู้ เห็นลึกแต่ไม่เห็น ไม่คิดตาม ไม่วิเคราะห์ ไม่ค้นหาอะไร ปล่อยให้ผ่านไป เพราะเข้าใจความจริงสูงสุดแล้ว (consciously unskilled) นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

นั่นคือ การที่เราจะเข้าใจสัจธรรมความจริงที่แท้จริงนั้น ไม่สามารถได้มาด้วยการเคร่งครัด และศรัทธากับการปฏิบัติศาสนาด้วยพิธีกรรม ทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้มีการปฏิบัติทางจิตที่เอื้อต่อสภาวะธรรมจิต (Spirituality) ไปในทางเดียวกัน มีการปฏิบัติสมาธิจิตอย่างสม่ำเสมอจริงจัง เพื่อให้มีสติทุกขณะ และเข้าไปในภาวะรูป-นามเท่านั้น ที่จะทำให้เรา “รู้” หรือสัมผัสกับโลกุตระปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาขั้นสูงสุด ที่จะทำให้เราก้าวข้ามพ้นตัวตนได้

นอกจากนี้ ผู้ที่ต้องการจะก้าวข้ามพ้นตัวตนนั้น จะต้องผ่านขบวนการเรียนรู้ภายในตนเอง อีก กล่าวคือ

- การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ (Experimental Learning) ซึ่งเป็นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริงและสังเกตการนำสติมาใช้พิจารณาทุกสิ่งที่มากระทบได้ทันทั่วทั้งที่และตลอดเวลาได้หรือไม่ การเรียนรู้แบบนี้เริ่มมีการตกผลึกทางความคิด เกิดความคิดรวบยอดที่ชัดเจน สามารถนำไปถ่ายทอดและชักนำการปฏิบัติต่อไปได้

- การเรียนรู้องค์รวม (Holistic Learning) ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มาจากข้างในตัวของคน ทุกขั้นตอน ทุกขณะ ตลอดจนการที่ตนมีปฏิสัมพันธ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออก ว่าย่อมมีผลด้วย คนทำเหตุไว้แล้ว จึงเป็นเหตุให้เลือกทำแต่กุศลและหลีกเลี่ยงอกุศลกรรม

- การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Participatory Learning) การปฏิบัติหรือในชีวิตประจำวันไม่มีเหตุการณ์ใดๆ ที่ผ่านไปโดยไม่มีการพิจารณา ด้วยว่า ทุกสิ่งที่เข้ามากระทบผัสสะทั้ง ๕ และปฏิกิริยาตอบสนองของเรานั้น ล้วนเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุน หรือเห็นวรั้งความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ทั้งสิ้น

- การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) กระบวนการที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้และแยกแยะได้ (discernment) ซึ่งประกอบด้วย (๑) การเปิดรับ (receptivity) (๒) การยอมรับ (recognition) และ (๓) การตัดใจ (grieving) ในกระบวนการคิด

ใคร่ครวญนั้น บุคคลควรเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นที่การขบคิดกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องการหาทางออก ไปสู่การมี “สติ” ต่อสิ่งต่างๆ กำลังเกิดขึ้นรอบๆ ตัวแทนในการปฏิบัติเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวตน ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถมองเห็นภาพรวมของทุกสรรพสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นองค์รวม ไม่ยอมรับการเข้าไปปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตรงนั้น ก็จะไม่มีการพัฒนาได้ ด้วยผู้ปฏิบัติจะต้องสามารถเปลี่ยนกรอบมุมมอง เป้าหมาย แบบแผนการคิดและปฏิบัติ กล้าเผชิญและตรวจสอบผลการก้าวหน้าหรือถดถอยการปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยเห็นความเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่ง จนเกิดสำนึกที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมละโลกต่อไปได้

การเรียนรู้ที่ผู้วิจัยนำเสนอ มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน ก็เป็นการยืนยันความเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่ง เป็นการมองการมีความสัมพันธ์ในภาพรวม และเห็นความสอดคล้องอยู่ภายในซึ่งกันละกันด้วยอย่างเป็นระบบ

๔.๔.๕. ระดับของเป้าหมายที่บรรลุ

ผู้วิจัย มีความเชื่อว่า ถ้ามนุษยชาติมีสติ มีความรู้ที่แท้จริงในความจริงแท้ของจักรวาล และปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ก็จะสามารถโน้มนำให้มนุษยชาติโดยรวม มีวิวัฒนาการทางจิตสูงขึ้นได้ ซึ่งจะก้าวสู่ยุค “แห่งการรู้แจ้ง” ของมนุษย์ ซึ่งนักปฏิบัติทางจิตทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นเกิร์ต เยฟฟ์ (G.I.Gurdjieff) ชาวรัสเซีย มหาฤาษีมหาศโยคีที่สอนการปฏิบัติสมาธิ (T.M.Sidhi) โดยการปฏิบัติที่แสดงถึงความเมตตา อ่อนโยนต่อทุกสรรพสิ่ง มีพื้นฐานความเชื่อในหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ทุกชีวิตล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งสิ้น และปรากฏอยู่ในรูปกับนาม ไม่มีความแตกต่างกันเลย สิ่งที่ทำให้มีปัญหา คือ ความยึดมั่นถือมั่น วกวนอยู่ในความโลภ ความโกรธและความหลง และดีใจที่ความสัมพันธ์ของวงจรปฏิจกสมุปปาทอย่างชัดเจน พร้อมทั้งปฏิบัติเพื่อให้มีสติทุกขณะ อยู่กับปัจจุบัน เพียงเท่านั้น ผู้วิจัยเชื่อว่า มนุษย์ยุคนี้สามารถจะก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ในที่สุด แม้การเดินทางยังไม่ถึงจุดนั้น ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข สงบทางจิตวิญญาณ เตรียมพร้อมที่จะเดินทางต่อไป

ข้อค้นพบ วิธีการบูรณาการรูปแบบการพัฒนาตัวตนเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนเชิงพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยค้นพบข้อสรุปในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

(๑) วิถีทางของการตื่น และการเปลี่ยนแปลงตัวเองที่ภายในของแต่ละคน จะมีลักษณะจำเพาะจนเป็นปัจเจกต่าง

(๒) การนำมาซึ่งผลที่ปรากฏออกมานั้นเหมือนกัน โดยมีหลักการร่วม ดังนี้

๒.๑ อะไรที่เป็นสาเหตุที่กระตุ้นเราให้ “ตื่น” และเปลี่ยนแปลง

๒.๒ อะไรที่เป็นแรงขับหรือแรงบันดาลใจ สนับสนุนให้การเปลี่ยนแปลงนั้น มีความยั่งยืน ถาวร หรือความมุ่งมั่น

๒.๓ ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่ภายในนั้นสามารถทำให้เราเปลี่ยนและมี วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงตลอดไปได้อย่างไร

คำตอบในการตั้งประเด็นคำถามครั้งนี้ ควรกระทำเพื่อให้ตื่นและเปลี่ยนแปลงอย่าง ถาวร ยั่งยืนไม่เปลี่ยนใจนั้น ได้แก่

(๑) มีความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่กระตุ้นนั้น (ฉันทะ)

(๒) การสะท้อนความรู้สึกนั้น เข้าสู่การเรียนรู้ภายใน (วิปัสสนา) เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ในความเป็นจริงของชีวิต

(๓) มีความเพียรพยายามวิเคราะห์ซ้ำๆ และจริงจัง (วิริยะ) นั่นคือเราต้องหันไปหาสิ่งที่ทุก คนมีอยู่ที่ภายใน การเปลี่ยนแปลงใหม่เป็นเรื่องภายในของจิต จะต้องใช้วิถีแห่งโลกุตตระเข้ามาใช้ คือการสร้างจิตวิญญาณร่วมของเผ่าพันธุ์ เช่นด้วยการปฏิบัติสมาธิร่วมกันให้ได้อย่างน้อยประชากร ของโลกทุกประเทศแม้ไม่มาก แต่ก็ขอให้ให้มีจิตร่วมที่จะทำให้เรา “ตื่น” และทำให้จิตเปลี่ยนแปลง ได้ โดยเข้าใจพื้นฐานความจริงร่วมกัน คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่ง ความเป็น เหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน กฎไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ และใช้แนวทางของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ใน การปฏิบัติ โดยอธิบายหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติให้สัมพันธ์ เข้าใจ เข้าถึง วัฒนธรรมของแต่ละ ประเทศ แต่ละศาสนาบนพื้นฐานความเข้าใจตรงกันว่า การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด หรือการก้าวข้าม พ้นตัวตนนั้นเป็นของกลาง เป็นของสากลไม่ได้เป็นของประเทศใด หรือศาสนาใดแต่เป็นของสิ่งที่ มีชีวิตร่วมโลกที่ประกอบไปด้วยรูปและนาม เหมือนกันหมด

ถ้าพิจารณาในมุมมองของจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตนของฝ่ายตะวันตก ภายกับจิตที่ รวมกันเป็นองคร่ำม ซ้อนองคร่ำมเป็นเกลียวของพลวัต (Spiral) เป็นวัฏจักรไถ่ลงมา และไต่ขึ้นไป (Plato's Descent and Ascent) เวียนวนอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเป็นบูรณาการ (Integral)

แต่กฎเกณฑ์ที่สำคัญก็คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมที่ เกี่ยวข้อง กับการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงปัญญาสูงสุดของพระพุทธศาสนา นั่นคือ จะต้องมีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ทั้งนี้เพราะผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะปฏิบัติสมาธิเองโดยไม่มีกรอบ กรอบที่ให้ไว้ คือหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตลอดจนข้อควรระวัง ข้อห้าม ข้อที่ควรเร่งรักษาไว้ ดังที่ผู้วิจัยได้ กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๓

ระดับความก้าวหน้าในการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน

การปฏิบัติธรรมหรือ การปฏิบัติเพื่อพัฒนาตัวคนนั้นผลของการปฏิบัติจะค่อยๆ ปรากฏขึ้นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่ ระดับต่ำ จนถึงระดับสูงสุด คือ การก้าวข้ามพ้นจากปุถุชนถึง อริยชน โดยมีระดับได้ ๔ ระดับ ดังนี้

(๑) ระดับพระโสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแส (หมายถึงกระแสนิพพาน) หมายถึงท่านผู้ที่ บรรลุโสดาปัตติผล

(๒) ระดับพระสกทาคามี แปลว่า ผู้กลับมาอีกครั้งเดียว หมายถึงท่านผู้บรรลุสกทาคามีผล แล้ว

(๓) ระดับพระอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่เวียนกลับมาอีก หมายถึงท่านผู้บรรลุอนาคามีผลแล้ว

(๔) ระดับพระอรหันต์ แปลว่า ผู้ควร ผู้ควรกำจัดวัฏจักรแห่งสังสารแล้ว หมายถึงท่านผู้ บรรลุอรหัตผลแล้ว^{๓๕}

การบรรลุธรรม แต่ละระดับนั้น มีเกณฑ์วัดที่การละสังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์ สังโยชน์ แปลว่า กิเลสเป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจให้ตกอยู่ในวัฏฏะ มี ๑๐ อย่าง ดังนี้

(๑) สักกายทิฏฐิ เห็นว่า ร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา (คำว่าร่างกายนี้หมายถึง ชั้น ๕)

(๒) วิภิจฉา ความลังเลสงสัย ในคุณพระรัตนตรัย

(๓) สิลัพพตปรามาส ราคีลแบบดูบๆ คลำๆ ไม่รักษาศีลอย่างจริงจัง

(๔) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ

(๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง

(๖) รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต

หรือความปรารถนาในรูปภพ

(๗) อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม หรือความปรารถนา ในอรูปภพ

(๘) มานะ ความสำคัญตนคือถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่

(๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน

(๑๐) อวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลง

ผู้ที่ก้าวข้ามพ้นตัวตน ทั้ง ๔ ระดับนั้น สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ดังนี้

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๕-๘๐.

๑. พระโศดามัน เป็นผู้เข้าถึง ผู้ก้าวข้ามพ้นสู่กระแสของอริยบุคคลเดินทางอย่างถูกต้อง อย่างแท้จริง สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส มีศรัทธา ไม่หวั่นไหว ในพระรัตนตรัย เพราะเป็นบุคคลที่ปฏิบัติธรรม จนเข้าใจหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนไว้จนหมดความสงสัยใดๆ ในหลักธรรมของพระองค์ และเชื่อมั่นในพระอริยสงฆ์ ที่ ปฏิบัติตามและสามารถก้าวข้ามพ้นตัวตน จนบรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ พร้อมทั้งสามารถ ปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้อง ตรงไปสู่ภาวะหลุดพ้น

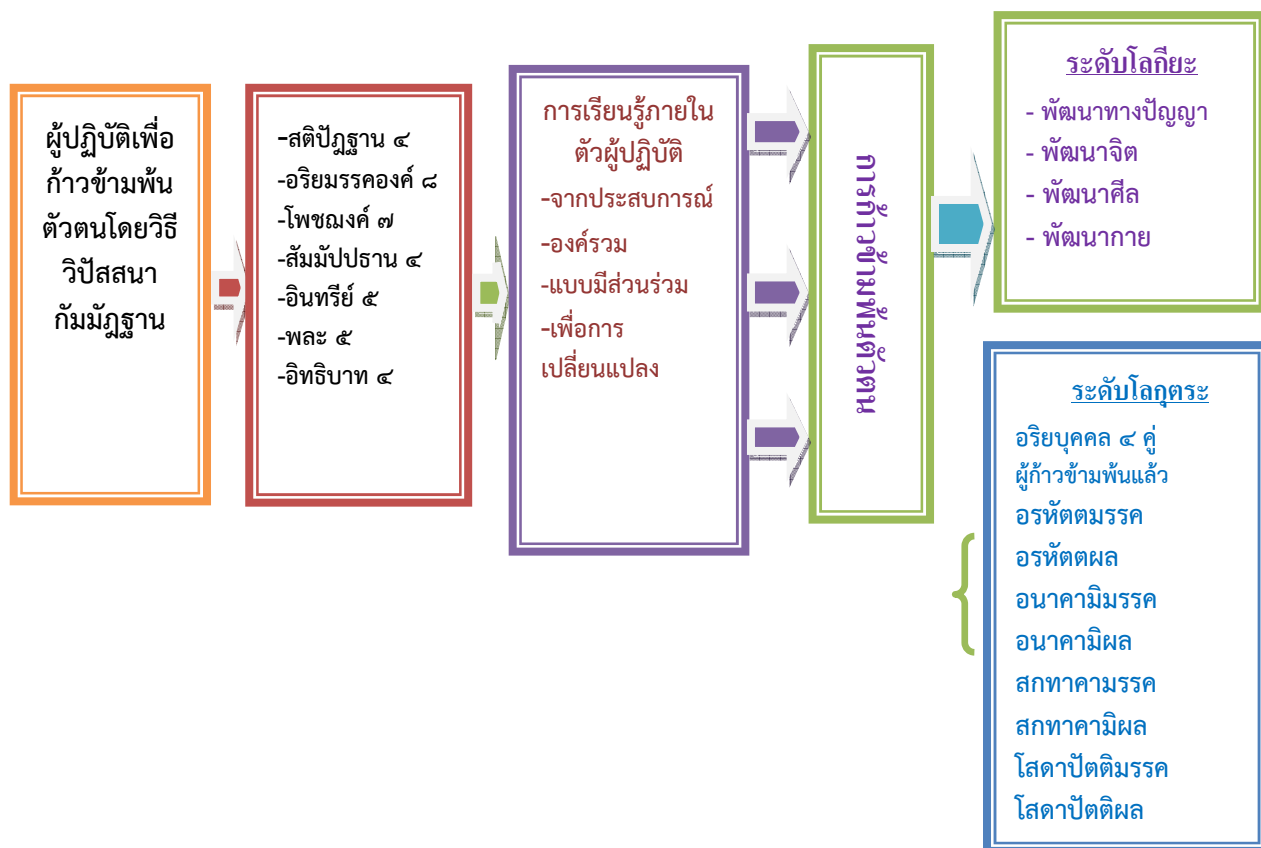
๒. พระสกทาคามี เป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติจนถึงขั้นที่ก้าวข้ามไปแล้ว จะกลับมาสู่โลกนี้อีก เพียงชาติเดียวหรือครั้งเดียวก็จะไม่กลับมาเกิดอีก เพราะละสังโยชน์ใน ๓ ข้อ แรก ดังกล่าวข้างต้น แล้ว ยังสามารถทำ รากะ โทสะ และโมหะ ให้เบาบางลงได้ด้วย

๓. พระอนาคามี เป็นผู้สามารถก้าวข้ามพ้นตัวตนได้อย่างสมบูรณ์เข้าสู่ภาวะนิพพาน ไม่กลับมาเกิดอีก ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๕ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ สีลัพพตปรามาส กามราคะ อรูปราคะ ซึ่งเป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภากิยสังโยชน์) ได้หมดสิ้นแล้ว

๔. พระอรหันต์ เป็นผู้ที่ก้าวข้ามพ้นตนเองได้ อย่างหมดจดสิ้นเชิงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ และปัญญาขั้นสูงสุด สามารถละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ คือ สังโยชน์เบื้องสูง (อุทัมภากิยสังโยชน์) เป็นผู้สิ้นอาสวะทั้งปวง สิ้นกิเลสทั้งหมด ไม่กลับมาเกิดด้วยบรรลู่ถึงปัญญาขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุอรหัตผล ไม่กลับมาเวียนว่ายในวัฏสงสารอีก^{๓๖}

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต.) พุทธธรรม, หน้า ๒๘.

แผนภาพที่ ๑๐ : ระดับเป้าหมายที่บรรลุในการพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนแนวพระพุทธศาสนา
เถรวาท



๔.๕ สรุป

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ภายในกรอบโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั้น สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเพื่อการก้าวข้ามพ้นตัวนั้น ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีความรู้ หรือพื้นฐานการศึกษาอันใดมาเป็นหลักเกณฑ์ เพียงมีความเห็นที่ถูกต้อง มีศรัทธา ดำรงวิริยะ และสามารถเข้าใจในนิยามศัพท์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้ว อันจำเป็นแก่การปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วฝ่าฟันเครื่องกั้นกาง คือ “กิเลส กรรม วิวาห์” ไปตลอดทางได้ ก็สามารถพัฒนาตนในโลกนี้ไปจนถึงก้าวข้ามพ้นตัวตนสู่อริยชนได้

ความรู้ทางโลกปัจจุบัน ไม่สามารถจะหยุดยั้งความหายนะต่างๆ ของโลกได้ นักคิดนักวิทยาศาสตร์หลายสาขาพยายามค้นคิดวิธีการช่วยโลกและพัฒนามนุษย์ แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ แต่ความรู้ของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงสอนถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ มีแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาตัวตนจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยชนที่ไม่ต้องเผชิญกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายของมนุษย์ได้ ทั้งนี้ ความรู้ทางโลกเป็นความรู้แยกส่วนเป็นความรู้เพื่อหาเลี้ยงชีพ หาใช่เป็นความรู้เพื่อการหลุดพ้นไม่แต่นักจิตวิทยาทั้ง ๕ ท่านดังกล่าวตอนต้นได้หาทางพยายามพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตน โดย มาสโลว์ บอกว่าต้องมีแรงจูงใจอย่างสูงจึงจะสามารถบรรลุถึงศักยภาพอันสูงสุดของมนุษย์ได้ คาร์ล จุง เห็นด้วยโดยกล่าวว่า จะเข้าถึงได้ต้องไปด้วยจิตรู้คือการทำสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับศรี อรโรบินโท ว่า มนุษย์ต้องตื่นผ่านอัตตาตัวตนด้วยการปฏิบัติสมาธิ ส่วนเคน วิลเบอร์ ได้กล่าวว่า ทุกสรรพสิ่งเชื่อมโยงกันเป็นหน่วยเดียวและสนามจิตเป็นอนุภาคที่สามารถเชื่อมโยงกับสนามจิตสากลได้ของสแตนนิสลาฟ โกรฟ การเข้าใจหลักของจิตวิทยาก้าวข้ามพ้นตัวตนตลอดจนนำการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ การเรียนรู้องค์รวม การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนของผู้ปฏิบัติมาพิจารณาประกอบกับการปฏิบัติตามแนวโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดเข้าใจและสามารถปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมาย คือ การก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ในที่สุด

แนวโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้ ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติเพื่อก้าวข้ามพ้นตัวตนได้ โดยการปฏิบัติไม่ได้จำกัดไว้แต่เพียงชาวพุทธเท่านั้น แต่ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกลัทธิ ทุกนิกาย ก็สามารถปฏิบัติและได้ผลเสมอกัน ถ้าทำตามเงื่อนไขกติกาของการฝึกปฏิบัตินี้

พระพุทธศาสนา ถือว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถจะพัฒนาได้ดี ได้แก่ มนุษย์ เพราะสามารถเรียนรู้ฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาได้ จึงได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นผู้ที่รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และช่วยเหลือสังคมให้อยู่ได้อย่างสันติสุข