



ทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ กับพุทธศาสนา

น.อ. สบสุข ลีละบุตร
ผู้อำนวยการกองวิชาฟิสิกส์และเคมี ฝ่ายศึกษา โรงเรียนนายเรือ

“สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงประกอบขึ้นมาจากอนุภาคเล็กๆ” เป็นคำกล่าวของ เดอโมคริตัส^๑ เมื่อประมาณ ๔๐๐ ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งเรื่องปรมาณู^๒ มาก่อนราว ๑๐๐ ปีเศษ ซึ่งกล่าวไว้ในคาถาปลินีคัตถุ พระพุทธเจ้าเคยอธิบายขนาดของปรมาณูโดยแบ่งทอนความยาวเมล็ดข้าวเปลือกกลวง ๖ ครั้ง ด้วยตัวเลขต่าง ๆ เมื่อมาคูณกันได้ ๘๒.๓ ล้านส่วน ทั้งนี้จากการคำนวณขนาดของ ๑ ปรมาณูจะมีขนาดเท่ากับสิบกกำลังลบแปดเซนติเมตร ซึ่งเท่ากับขนาดของอะตอมที่วิทยาศาสตร์ระบุไว้พอดี นอกจากนี้แล้วพระองค์ยังทรงตรัสว่า ปรมาณูมิได้เป็นแท่งทึบ มีช่องว่างภายในมากมายซึ่งตรงกับคุณลักษณะของอะตอมจริงๆ



ดร. อลัน วอลเลซ ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาเรื่องจิต สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า “พุทธศาสนามีลักษณะใกล้เคียงกับวิทยาศาสตร์ และยังเน้นในเรื่องจริยธรรม คุณธรรมเป็นสำคัญ จึงคาดหวังได้ว่าพุทธศาสนาจะช่วยเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์กับศาสนาได้ ทั้งนี้ การที่มองพุทธศาสนา เป็นเรื่องไม่ทันสมัยในโลกปัจจุบัน ยากแก่การเข้าใจ ทำให้วัดหลายแห่งกลายเป็นพิพิธภัณฑ์ ซึ่งหากนำพุทธศาสนา มาอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ มีเหตุผล เป็นเรื่องใกล้ตัวจะทำให้คนรุ่นใหม่เห็นคุณค่า ส่วนพระสงฆ์ก็ควรนำวิทยาศาสตร์มาประยุกต์อธิบายหลักพุทธศาสนาด้วย”

วิทยาศาสตร์ คือ กระบวนการศึกษา ทดลอง ค้นคว้า และรวบรวมความรู้ในเรื่องของธรรมชาติอย่างเป็นระบบ มีหลักฐานพิสูจน์ได้ด้วยเหตุผล ซึ่งอาจจะมิได้เกี่ยวกับความศรัทธาและความเชื่อเหมือนกับพุทธศาสนา

พุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ ศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องเดียวกัน คือ ธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ ทั้งพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ ยอมรับในธรรมชาติและกฎของธรรมชาติ เช่นเดียวกัน แต่พุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ให้ความสำคัญและมุ่งเน้นในเรื่องที่แตกต่างกัน ในขณะที่พุทธศาสนาให้ความสำคัญและมุ่งเน้นในเรื่องธรรมชาติภายในเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อนำไปสู่ความรู้และความเข้าใจในเรื่องของชีวิต ความทุกข์และการดับทุกข์



เดโมคริตุส (Democritus ๔๖๐ - ๓๗๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช) นักปรัชญาชาวกรีก เสนอว่าจักรวาลประกอบด้วย
 ปริมาณนับจำนวนไม่ถ้วน มีลักษณะไม่คงที่ จักรวาลไม่มีศูนย์กลางไม่มีขอบเขต และมีความกว้างใหญ่ไพศาลไม่มีที่สิ้นสุด ทุกสิ่ง
 ทุกอย่างในโลกและจักรวาลประกอบด้วย อะตอม (Atom=A+Temno) อะตอมมีขนาดเล็กมากไม่สามารถแบ่งแยกต่อไปได้อีก

^๒ ปริมาณ หมายถึง วัตถุขนาดเล็กที่สุด

ส่วนวิทยาศาสตร์ให้ความสำคัญและมุ่งเน้นในเรื่องธรรมชาติภายนอก เช่น วัตถุ สสาร พลังงาน
 จักรวาล และสิ่งที่เป็นรูปธรรมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติในเรื่องนั้น

การมีอยู่ของสิ่งนั้น หรือนำสิ่งที่มียุ่่นั้นมาใช้ประโยชน์ การยอมรับในธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ
 ของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่โดยทั่วไป ในคำสอนของพระพุทธเจ้า และปรากฏชัด ดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่
 ทรงตรัสว่า "ตถาคต จะบังเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม กฎของธรรมชาติ และความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
 นั้นก็ยังคงมีอยู่" ความหมายคือ กฎของธรรมชาติและความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ นั้นมีอยู่แล้ว

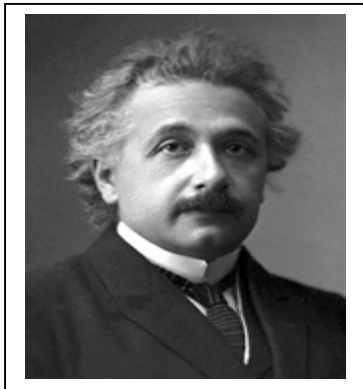
นายแพทย์ ประเวศ วะสี กล่าวว่า "ในทางวิทยาศาสตร์ สิ่งพิสุจน์ไม่ได้มิได้หมายความว่าไม่มีอยู่
 จริง วิทยาศาสตร์นั้นวัดได้เฉพาะวัตถุ สิ่งจับต้องได้ รับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส จึงมีข้อจำกัดในตัวเอง แม้
 ศาสตร์ของพรอเพอร์ตี้ว่าด้วยการทำความเข้าใจจิตใจของมนุษย์ ก็ยังถือว่าไม่สามารถอธิบายได้อย่างลึกซึ้ง
 ข้าพเจ้าจึงหันกลับมาหาผู้เชี่ยวชาญเรื่องนี้ ได้แก่ ภูมิธรรมในศาสนาพุทธ"

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ เป็นองค์ประธานเปิดการประชุม
 วิชาการนานาชาติเฉลิมพระเกียรติ เรื่อง พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ ที่ วิทยาลัยศาสนศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จ.นครปฐม ทรงมีพระราชดำรัสเปิดการประชุมว่า "การจัดประชุมในครั้งนี้
 ถือว่าเหมาะสม เพราะจะทำให้คนได้เข้าใจว่า พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ สามารถไปด้วยกันได้ ซึ่ง
 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ทรงใช้วิทยาศาสตร์กับธรรมะในการช่วยเหลือประชาชนมาโดยตลอด"
 โดยภายหลังการประชุม รศ.พินิจ รัตนกุล ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศึกษา กล่าวว่า "สมเด็จพระเทพ
 รัตนราชสุดาฯ ยังทรงเห็นว่าพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ไม่ได้เป็นศัตรูกัน แต่เป็นพลังที่จะช่วยเสริมซึ่ง
 กันและกัน ขณะเดียวกันนักวิทยาศาสตร์กับนักวิชาการทางด้านพุทธศาสนา รวมทั้งพระสงฆ์ ควรทำงาน
 ด้วยกัน และนำความรู้ทั้ง ๒ ด้าน มาประยุกต์รวมกัน ทั้งนี้ พระองค์ยังทรงเห็นด้วยว่าวิทยาศาสตร์กับ
 พุทธศาสนามีความสำคัญมากเกี่ยวกับความรู้ทางด้านจิต เพราะจะสามารถทำให้มนุษย์ มีสุขภาพจิตที่ดี
 ได้" พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสต่อที่ประชุมด้วยว่า "ชีวิตสมัยใหม่มีความปั่นป่วนไม่สงบ เพราะความ
 เปลี่ยนแปลงทางสังคม ทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ทำให้คนตั้งตัวไม่ติด การจะมีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบัน
 จำเป็นจะต้องทำให้จิตสงบ ซึ่งพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ ต่างก็มีวิธีที่จะทำให้คนอยู่ในโลกที่ปั่นป่วนได้
 และหลักธรรมที่ควรยึดไปปฏิบัติเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุขก็คือ พรหมวิหาร ๔"
 ได้แก่ความมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ศาสตราจารย์ ดร.เพทาย เย็นจิตโสมนัส^๓ ท่านได้เขียนบทความพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์
 ส่วนหนึ่งได้เขียนถึงนักวิทยาศาสตร์ระดับโลก คือ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวถึงพุทธศาสนาไว้อย่าง
 น่าสนใจ สรุปความได้ว่า

“ไพฑาย เย็นจิตโสมนัส, Department of Research and Development, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) นักวิทยาศาสตร์ผู้มีความเฉลียวฉลาดเป็นอัจฉริยะ ผู้ค้นพบทฤษฎีสัมพัทธภาพ^๑ (The Theory of Relativity) และสูตรในการเปลี่ยนสสารให้เป็นพลังงาน ($E = mc^2$) ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติและกฎของธรรมชาติที่ลึกซึ้งหลายอย่าง และมีความรู้ความเข้าใจในพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงพุทธศาสนาไว้ดังนี้



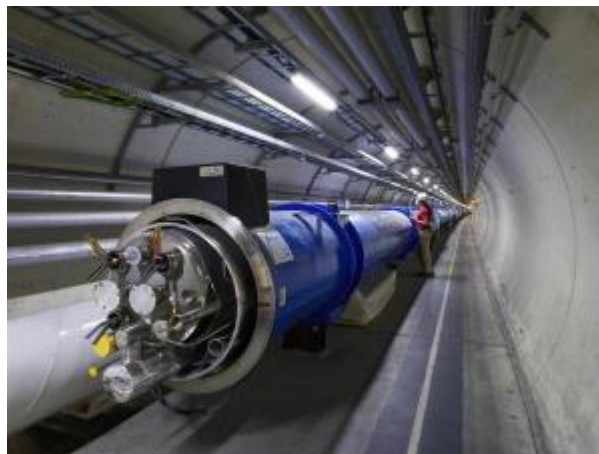
"ศาสนาแห่งอนาคตจะเป็นศาสนาสากล เป็นศาสนาที่ข้ามพ้นไปจากพระเจ้าในลักษณะบุคคล หลีกเลียงคำสอนที่ตายตัวและเทวศาสตร์ ครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตใจ มีรากฐานทางศาสนาจากประสบการณ์ในสรรพสิ่งทั้งปวง ทั้งธรรมชาติและจิตใจ และมีความเป็นเอกภาพอันทรงความหมาย พุทธศาสนามีคำตอบตามพรณานี้

หากจะมีศาสนาใด ที่จะรับมือกับความต้องการของวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ ศาสนานั้นก็คือ พุทธศาสนา"

"The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal god and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things, natural and spiritual and a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism." สรุปคำกล่าวของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นี้ เป็นคำยืนยันที่ชัดเจน ของนักวิทยาศาสตร์ผู้เป็นอัจฉริยะ ถึงความเป็นสากลของพุทธศาสนาซึ่งเป็นที่ยอมรับและเข้ากันได้กับวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ในอนาคต

วิทยาศาสตร์ยุคใหม่ที่มนุษยชาติกำลังทดลองค้นคว้าเกี่ยวกับการกำเนิดของจักรวาลในยุคปัจจุบันนี้ คือ การทดลอง ของนักฟิสิกส์ที่ห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัยนิวเคลียร์แห่งยุโรปหรือ เซิร์น (CERN : เป็นตัวย่อจากภาษาฝรั่งเศสซึ่งแปลว่า Center of European Nuclear Research) ที่สอดคล้องกับพุทธศาสนา กล่าวคือเป็นการทดลองสร้างปรากฏการณ์บิกแบงหรือหลุมดำขนาดจิ๋ว

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ : ทฤษฎีสัมพัทธภาพแสดงให้เห็นว่า C ไม่ใช่แค่ความเร็วของปรากฏการณ์ที่เรียกว่าแสง เท่านั้น แต่ยังเป็นค่าพื้นฐานที่เชื่อมสเปซกับเวลาเข้าด้วยกัน กล่าวโดยเจาะจงคือว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพยืนยันว่าไม่มีวัตถุใดเคลื่อนที่เร็วเท่ากับแสงได้ (ความเร็วแสง $C = ๒๙๙,๗๙๒,๔๕๘$ กิโลเมตร/วินาที)



ที่มา: <http://www.sciencedaily.com/>

เมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๑ ที่ผ่านมา นับเป็นวันที่ประชาชนทั่วโลกต่างกำลังเฝ้ารอและลุ้นระทึกถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการทดลองจำลองการเกิดปรากฏการณ์ บิ๊กแบง (Big Bang) โดยใช้เครื่องเร่งอนุภาคความเร็วสูงเกือบเท่าแสง หรือ Large Hadron Collider (LHC) ซึ่งในมุมมองของฟิสิกส์ต่างหวังว่า การทดลองครั้งนี้จะเป็นบันไดอีกขั้นหนึ่งที่จะช่วยไขปริศนาปัญหาพื้นฐานที่เกิดขึ้นในเอกภพ รายงานเรื่อง Review of the Safety of LHC Collisions นี้ตีพิมพ์ลงวารสาร Physics G: Nuclear and Particle Physics ให้ข้อพิสูจน์ ถ้าเกิดการชนของอนุภาคที่ LHC และเกิดพลังที่ทำลายโลกได้ มนุษย์คงไม่มีโอกาสได้อยู่จนถึงทุกวันนี้ เพราะไม่เช่นนั้นปฏิกิริยาทั่วไปของรังสีคอสมิกพลังงานสูง คงทำลายเทหวัตถุในอวกาศและโลกไปแล้วซึ่งตามธรรมชาติแล้ว รังสีคอสมิก มีการชนที่พลังมากกว่าแผนการทดลองของ LHC ซึ่งทำให้สามารถใช้กฎธรรมชาติควบคุมการศึกษาการทดลองนี้ได้ โดยทีมประเมินความปลอดภัย ของ LHC ได้เขียนไว้ว่า

“ธรรมชาติมีเหตุการณ์ที่เท่ากันกับการทดลองของ LHC ที่จะมีขึ้นนับครั้งไม่ถ้วนบนโลก และโลกของเราก็ยังคงอยู่มาได้” และทีมประเมินความปลอดภัยได้เปรียบเทียบอัตราที่รังสีคอสมิกมาสู่โลก ดาวดวงอื่นในระบบสุริยะจักรวาล ดวงอาทิตย์และดาวดวงอื่นในจักรวาลนี้ เพื่อแสดงให้เห็นถึง หลุมดำ ตามทฤษฎีที่คิดกันและทำให้ความกลัวนั้นหมดไปด้วยข้อเท็จจริง รายงานยังกล่าวสรุปว่า ตั้งแต่การชนของรังสีคอสมิกมีพลังงานมากกว่าที่จะเกิดใน LHC แต่ไม่มีความสามารถที่จะสร้างฟองสุญญากาศหรือขั้วแม่เหล็กที่อันตราย การชนใน LHC จะต่างกับการชนของรังสีคอสมิก ด้วยที่อนุภาคจากอวกาศสร้าง



ขึ้นจะมีความเร็วน้อยกว่า แม้ว่าจะมี หลุมดำ ความเร็วสูงที่เกิดขึ้นจากรังสีคอสมิกอาจจะถูกหยุดอยู่ในโลกหรือเทหวัตถุในอวกาศ การที่สิ่งเหล่านี้ (โลกและเทหวัตถุในอวกาศ) ยังคงอยู่ได้ ก็เป็นสิ่งพิสูจน์ว่า หลุมดำ ไม่สามารถกลืนกินสสารในอัตราที่จะเกิดอันตราย

“การชนของอนุภาคโปรตอนใน LHC จะปลดปล่อยพลังงานออกมาเทียบเท่ากับการชนของยูง ๒ ตัว เพราะฉะนั้น หลุมดำ ที่เกิดขึ้นมันจะเล็กมากกว่าที่เรารู้จักในศาสตร์ของฟิสิกส์ดาราศาสตร์” ซึ่งเป็นการยืนยันว่าหลุมดำขนาดกล้องจุลทรรศน์นี้ไม่มีอันตราย เพื่อทดสอบสารตามสมมุติฐานรายงานการทดลองที่นิวเจอร์ซีย์ (Brookhaven National Laboratory's Relativistic Heavy-Ion Collider) เพื่อพิสูจน์ว่าจะไม่เกิดอะไรขึ้นเมื่อเกิดการชนของอนุภาคที่ LHC^๔ อย่างไรก็ตามการทดลองทางวิทยาศาสตร์ขั้นสูงที่เป็นปรากฏอยู่ในขณะนี้ ในความเป็นจริงแล้ว ก็มีคำสอนในพุทธศาสนาหลายประเด็นที่สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นขนาดของปรมาณูอนุภาคที่เล็กกว่าควอนตัมรวมทั้งเรื่องของมิติ เป็นต้น^๖

วิทยาศาสตร์บนหลักพุทธธรรม ซึ่งข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่างกรณี ทันตแพทย์ สม สุจิรา เมื่อท่านเรียนจบคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และปริญญาโทด้านจิตวิทยา ที่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร หลังจากจบปริญญาโทด้านจิตวิทยา ท่านรู้สึกที่จิตวิทยาตะวันตกยังศึกษาเรื่องของจิตวิทยาไม่ละเอียดลึกซึ้งจึงเริ่มหันมาศึกษาพุทธศาสตร์จนพบว่า จะรู้จริงได้ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ท่านจึงไปฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระอาจารย์ชาวม้า ซึ่งก่อนปฏิบัติธรรม ท่านเคยเชื่อว่า ปัญญาขั้นสูงสุดของมนุษย์คือการจบปริญญาเอก แต่ทุกวันนี้ เข้าใจแล้วว่า มีปัญญาที่สูงกว่าการคิดหรือการเรียนรู้ ที่เรียกว่าจินตมยปัญญา สิ่งนั้นคือ ภาวนามยปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมจิต ไม่สามารถอธิบายให้คนทั่วไปรับรู้ได้ ขณะที่จินตมยปัญญาสามารถอธิบายได้ด้วยภาษาพูด ภาษาเขียน หรือ ภาษาทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์เองก็พยายามศึกษานามธรรม แต่เป็นนามธรรมภายนอก ร่างกายมนุษย์เช่นน้ำหนัก แรง ความเร็ว ความเร่ง พื้นที่ปริมาตร เป็นต้น และที่นักวิทยาศาสตร์สามารถประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาได้ ก็เพราะค้นพบนามธรรมเหล่านี้ แต่พระพุทธรูปทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ศึกษานามธรรมในร่างกายมนุษย์จนเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง เมื่อกายเป็นต้นกำเนิดของรูป และจิตเป็นต้นกำเนิดของนาม ถ้าไม่มีจิต นามทั้งหลาย เช่น ความสวย ความหอม ความดัน ความเร่ง หรือแม้แต่เวลา ก็ไม่มีอยู่จริง ดังนั้นพระพุทธรูปทรงจึงทรงวางทางสายเอกแห่งมรรคไปที่ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิตเพียงอย่างเดียว เพราะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่สามารถไขความลับทุกสิ่งในจักรวาล^๗

^๔ <http://www.sciencedaily.com>



^๖ <http://www.kapuk.com>

^๗ สม สุจิรา. บทสัมภาษณ์ เรื่องวิทยาศาสตร์บนหลักพุทธธรรม, NATIONAL GEOGRAPHIC, มีนาคม ๒๕๕๑.

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้กล่าวไว้ใน หลักธรรมที่แท้จริงคือจิต
จิตของเราทุกคนนั้นแหละคือหลักธรรมสูงสุด
ที่อยู่ในจิตใจเรา นอกจากนั้นแล้วมันไม่มีหลักธรรมใด ๆ เลย
ขอให้เลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น
จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน
"คิดเท่าไร ก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดให้ได้จึงรู้ แต่ก็ต้องอาศัยความคิด นั้นแหละจึงรู้"

การคิดอย่างมีสติ ทางสายเอกแห่งพุทธองค์ คือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ประกอบด้วย

๑. การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

- กำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ)
- กำหนดรู้ทันอริยาบถ (อริยาบถ)
- สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ)
- พิเคราะห์ส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ปฏิภูมมนสิการ)
- พิเคราะห์เห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ (ธาตุมนสิการ)
- พิเคราะห์ซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวสิวทิกา)

๒. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เจ็บ ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ



๓. การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมอง หรือฟองแผ่ว ฟุ้งซ่าน หรือ เป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔. การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้ ใดๆ ใดๆ ตามความเป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ (พระธรรมปิฎก ๒๕๔๖ : ๑๔๑)

กระบวนการพัฒนาสติ ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการหรือวิธีแสวงหาสัจธรรมภายในตัว ที่มีอยู่แต่เฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบกระบวนการหรือวิธี และทรงใช้เพื่อการบรรลุสัจธรรมก่อนแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติตามจึงเป็นการศึกษาทดลองซ้ำ ไม่ใช่การแสวงหาสัจธรรมและความรู้ใหม่ กระบวนการหรือวิธีนี้ นอกจากจะทำให้เข้าใจธรรมชาติของจิตแล้ว ยังเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ (Mental Purification) และพัฒนาปัญญา (Insight or Wisdom Development) ให้สูงขึ้น เป็นการพัฒนาเครื่องมือภายในตัว เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ธรรมชาติของทุกข์และการดับทุกข์ของตนเอง สอน วรอุไร ท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้หนึ่งที่สนใจเกี่ยวกับพุทธศาสตร์ในเชิงวิทยาศาสตร์ การฝึกจิตให้มีพลังเพื่อมาเสริมสร้างทางด้านสุขภาพร่างกายโดยท่านสรุปสาระสำคัญไว้ ๓ ประการซึ่งคนเราสามารถพัฒนาได้ คือ

๑. พลังสติ
๒. พลังสมาธิ
๓. พลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต

พลังสติ สติ คือ ความระลึกได้ นี้ก็ได้ ไม่ลืม สติจะเกิดขึ้นได้ตอนที่เรายังไม่หลับ เพราะขณะหลับ จิตจะตก ภาวรั้งขาดสติ ตอนตื่นจิตของพวกเราสามารถทำงานได้ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๓ ส่วน คือ

- ๑) รับสิ่งกระทบจากภายในและภายนอกแล้วทำการปรุงแต่งเป็นอารมณ์
- ๒) จิตสั่งสมองแสดงออกเป็นพฤติกรรม
- ๓) จิตสั่งสมพฤติกรรมต่าง ๆ แล้วเก็บไว้ในจิต

เราจึงควรสำรวจระวังในการคิด การพูด และกระทำในสิ่งที่ดี จะส่งผลดีต่อบุคคลนั้นเนื่องจากสิ่งเหล่านี้สามารถสะสมไว้ได้ภายในจิตของตนเอง ฉะนั้นเราจึงควรฝึกให้มีกำลังสติ ในการคิด การพูด และการกระทำ จะสั่งสมในดวงจิตในสิ่งที่ดี ย่อมส่งผลออกมาต่อสุขภาพทางร่างกายแต่ในสิ่งที่ดีเช่นกัน ซึ่ง



ท่านได้ศึกษา จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางจิตวิทยาพบว่า บุคคลส่วนใหญ่มีสติเพียง ๗ ส่วนในร้อยส่วน ทำให้เกิดความพลั้งเผลอ การกระทำที่ผิดพลาด กับตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ

^๔ <http://researchers.in.th/post/tag>

^๕ พลังจิตเพื่อสุขภาพ บรรยายโดย ดร.สนอง วรอุไร

ข้าพเจ้าเป็นผู้หนึ่งที่มีประสบการณ์จากการทดลองฝึกพลังสติ โดยการเจริญสติภาวนา ซึ่งมนุษย์เราในเชิงพุทธศาสน์ประกอบด้วยสองส่วนสำคัญคือ ร่างกาย กับจิตใจ (กาย คือสิ่งที่ปรากฏเห็นด้วยตาเนื้อ เรียกว่า รูป ส่วนจิตใจ คือสิ่งที่สามารถรับอารมณ์ต่าง ๆ เป็นความรู้สึก เรียกว่า นาม) สรุปรวมความสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนเรานั้นจะส่งผลกระทบต่อที่ รูปและนามของคน คนนั้นนั่นเอง เช่นถ้าคนเรามีความสุขใจ จะส่งผลปรากฏที่กายดูผ่องใสงดงาม แต่หากใจเป็นทุกข์เศร้าหมอง หรือเคร่งเครียด ก็จะทำให้ส่งผลที่กายดูไม่มีสง่าราศี ฉะนั้นคนเราจึงควรจะต้องดูแลเอาใจใส่ทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ส่วนเหตุอันเกิดขึ้นกับกายของข้าพเจ้านั้นได้ป่วยเป็นภูมิแพ้ (Allergy) เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๕๐ และได้มีกัลยาณมิตรมาชวนไปฝึกปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อ วิโมกข์ เมธินอ ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาส วัดปิปปผลิวาราม ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง (เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่กัสสพมุนี อดีตเจ้าอาวาสวัดดังกล่าว เมื่อราว ๒๐ ปีที่ผ่านมา) ท่านเป็นผู้มีเมตตาจิตสูง พยายามถ่ายทอดอบรมลูกศิษย์ทุกคน ให้มีจิตใจมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติธรรม (ข้าพเจ้าพอมีพื้นฐานการนั่งสมาธิมาบ้างแล้วสมัยเรียนปริญญาตรี อาจารย์ซึ่งเป็นฆราวาสคนแรกของข้าพเจ้าคือดอกเตอร์ อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ท่านสอนแนวคิดและการฝึกนั่งสมาธิให้แก่ลูกศิษย์ นับว่าเป็นโอกาสดีที่ได้เรียนรู้กับท่านผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ และคุณธรรมสูง คนหนึ่งของเมืองไทย) ข้าพเจ้าพยายามฝึกตามที่หลวงพ่อสอนโดยท่านเน้นการสอนในหลักธรรม คือ ให้มีสติ สัมปชัญญะ เพื่อทำกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำว่า "สติ" หมายถึง ความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะนั้น คือ ความรู้ตัว

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอไผล จุกคิดขึ้นได้ ระบยับยับยังใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เพลินเล่นพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้จุกคิด ยับยับยังใจไม่มุ่มปาม และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต จนทำให้เสียสละทำความดีงามต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้วจะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาดพลั้งเผลอและเสียหายร้ายไป

สติ เป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้ตั้งมั่น สงบนิ่ง ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทำ สมาธิ สวดมนต์ ภาวนา (พระธรรมกิตติวงศ์ : ๒๕๔๘)



การเจริญสติหรือการพัฒนาสติ คือ ทำให้เกิดการรู้ตื่น เบิกบาน ผ่อนคลายจิตใจให้เป็นธรรมชาติ ใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นฐาน ในการพัฒนาสติ ก่อนการฝึกปฏิบัติเดิมข้าพเจ้าเป็นคนมีพฤติกรรมไม่เคยหลับบรรทมโดยสสาร เมื่อย้ายมารับราชการที่โรงเรียนนายเรือ ซึ่งต้องอาศัยรถรับ-ส่งข้าราชการไปกลับเป็นประจำทุกวัน และได้สังเกตเห็นประชาชนที่เดินทางโดยรถโดยสารประจำทางส่วนใหญ่ เมื่อขึ้นรถโดยสารแล้วมักจะนั่งหลับบรรทม ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้แต่แปลกใจเล็กน้อย แต่พอข้าพเจ้าเดินทางไปกลับเป็นระยะเวลานานขึ้น พฤติกรรมของข้าพเจ้าเริ่มที่จะหลับบรรทมรับ-ส่งข้าราชการเช่นกัน ซึ่งในตอนแรกข้าพเจ้าไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าการได้หลับบรรทมก็ดี เหมือนได้พักผ่อน ครั้นเมื่อข้าพเจ้าป่วยเป็นภูมิแพ้และได้

ไปฝึกปฏิบัติธรรม การเจริญสติภาวนา การรู้ตัวทั่วพร้อมกับพระอาจารย์วิโมกข์ เมธิโน ซึ่งท่านได้กล่าวเป็นภาษาบาลีอยู่เสมอว่า "อาตปปี สัมปะชาโน สติมา" หมายถึง มีความเพียร มีสัมปชัญญะ หรือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และมีสติตื่นอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท ย่อมส่งผลดีต่อการทำกิจการงานต่าง ๆ สามารถฝึกปฏิบัติได้โดยง่าย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ฝึกความผ่อนคลาย มีภาวะตื่น ปล่อยวางด้วยความรู้ตัว
๒. พัฒนาสติให้ทำงานสองลักษณะคือ ภาวะรู้ และภาวะเห็น
๓. ประสานภาวะว่าง รู้และเห็นเข้าด้วยกันทั้งการฝึกในรูปแบบและนอกรูปแบบ คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั่นเอง

เพียงท่านรู้และเห็นทุกสิ่งทุกอย่างของอาการหรือกิริยา (รูปธรรม-นามธรรม) อย่างเป็นกลาง ๆ ต่อเนื่อง สบาย ๆ ผ่อนคลายตามธรรมชาติไปเรื่อย ๆ ไม่บังคับ ไม่แทรกแซง ไม่เพ่งจ้อง สร้างเหตุเพียงเท่านี้ ซึ่งเราสามารถกระทำควบคู่ไปกับภาระหน้าที่การงาน เพียงแต่หมั่นขยันรู้ตัวบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน (การมีสติ สัมปชัญญะ) นั่นคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง (กฤษณ์ บุญเยี่ยม, ๒๕๕๑) ในเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติเลย สามารถสร้างกำลังสติโดยการเดินหน้าและเดินถอยหลังประมาณ ๕ - ๗ ก้าว กำหนดสติขณะที่เท้าสัมผัสพื้นอยู่ตลอดเวลาในขณะที่เดิน กระทำเช่นนั้น ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที หรือการแกว่งแขนไปข้างหน้าพร้อมกันทั้งสองข้าง ๓๐ ครั้ง และแกว่งแขนไปข้างหลังพร้อมกันทั้งสองข้างอีก ๓๐ ครั้ง (หรืออาจใช้วิธีเคลื่อนไหวมือตามแนวของหลวงพ่อเทียนก็ได้เช่นกัน) แล้วหยุดพิจารณาตนเองเกิดความเปลี่ยนแปลงกับสติของท่านหรือไม่ หมั่นฝึกปฏิบัติพร้อมกับการฝึกในสามขั้นตอนของหลวงพ่อวิโมกข์อย่างต่อเนื่อง

ภายหลังการฝึกปฏิบัติอยู่ประมาณ ๓ เดือนปรากฏว่าอาการหลับบรรทมรับ-ส่งข้าราชการ เริ่มลดน้อยลง กลับมามีพฤติกรรมเกือบจะเหมือนเดิมคือ ไม่ค่อยหลับบรรทม ข้าพเจ้า พิจารณาเห็นว่าอาการนี้หลับบ่อยครั้ง ทั้ง ๆ ที่ร่างกายมิได้อ่อนเพลีย หมายความว่า การที่ได้นอนหลับพักผ่อนตามช่วงเวลา และวัยที่เหมาะสมแล้ว การนั่งหลับบ่อย ๆ น่าจะไม่ได้เกิดจากสาเหตุปัจจัยของความอ่อนเพลียเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นเพราะขาดกำลังสติสัมปชัญญะนั้นเอง



จากประสบการณ์ดังกล่าวของข้าพเจ้า เมื่อนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป ของอาการนั่งหลับบนรถ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือซ้ำซาก คือการโดยสารรถรับ-ส่ง ข้าราชการไปกลับเป็นประจำ เมื่อนั่งบนรถร่างกายมิได้เคลื่อนไหว ประกอบกับการที่ไม่ได้เจริญสติหรือการพัฒนาสติ ทำให้สติอ่อนกำลังจึงทำให้เกิดอาการหลับ และกลายเป็นความเคยชินจนติดเป็นนิสัย ซึ่งอาจจะเกิดกับคนเรามากบ้างน้อยบ้างตามแต่กำลังสติของแต่ละคน ซึ่งลักษณะดังกล่าวได้เห็นจนชินตา บนรถโดยสารประจำทาง โดยทั่วไป (สบสุข ลีละบุตร ๒๕๕๐ : ๕๓)

ผลของการฝึกปฏิบัติจะทำให้ท่านมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ การปรุงแต่งจิต โดยธรรมชาติสติสัมปชัญญะกับอารมณ์นึกคิดปรุงแต่ง จะอยู่ด้วยกันไม่ได้เหมือนแมวกับหนู เมื่อท่านสามารถยกสติอยู่นเหนืออารมณ์ได้ นั่นคือการปฏิบัติธรรม ท่านสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้ท่านมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งในหน้าที่การงานหรือการเล่าเรียนหนังสือ จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน ตลอดจนชีวิตครอบครัวและการดำเนินชีวิตในสังคมจะเกิดแต่ความสุขความเจริญ

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พลังจิตเพื่อสุขภาพ. [CD-ROM] ระยอง : ๒๕๔๘.

สบสุข ลีละบุตร. "การเจริญสติภาวนาวิถีสัทธรรม". วารสารโรงเรียนนายเรือ. ๗ (๓), กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๐, หน้า ๕๐ - ๕๕.

สม สุจิรา. "บทสัมภาษณ์ เรื่องวิทยาศาสตร์บนหลักพุทธธรรม" NATIONAL GEOGRAPHIC. มีนาคม ๒๕๕๑.

อุปาสิกานิรนาม. *ห้าเดือนแห่งความหมาย*. กรุงเทพฯ : ทองหล่อ บลูพริ้นท์ , ๒๕๕๑.

<http://researchers.in.th/post/tag>

<http://www.gap-system.org/~history/Mathematicians/Democritus.html>

<http://www.sciencedaily.com/>

