



พิมพ์ครั้งที่สาม

สมาธิเต๋า

วิธีรู้แจ้งแห่งธรรมชาติ

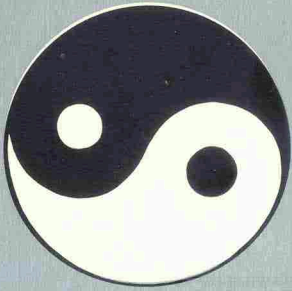
วิธีฝึกสมาธิแบบเต๋า

เพื่อเพิ่มพลังกำลัง เพิ่มพลังชีวิต และชำระจิตใจให้สะอาด สงบ



โจว จง ฮว่า เขียน

“เหล่าซือ” แปลและเรียบเรียง



ชาติมืดดำกับการทำสมาธิ
ท่ามกลางดอกไม้
มองผ่านพวกมันไปสู่กลางฟ้ากว้าง
แสงชวณพิศวงแยกเป็นหลายสี
พระจันทร์เงินขับเงา
ผีเสื้อเรืองระบำ
นกขานเสียงเบิกบาน
ความทะเยอทะยานถูกลืมไปสิ้น
ไม่ต้องค้นหาความสุขสูงสุด
ถ้าท่านมีเหล่า จงดื่ม
รู้สึกล้าลึกในยามถือจอก





สมาธิเต๋า

วิธีรู้แจ้งแห่งธรรมชาติ

สมาธิเต๋า

วิถีรู้แจ้งแห่งธรรมชาติ

โจว จง ฮว่า เขียน
“เหล่าซือ” แปลและเรียบเรียง

ชุดสารสำหรับชีวิต

สมาธิเต๋า

วิธีรู้แจ้งแห่งธรรมชาติ

THE TAO OF MEDITATION

Way to Enlightenment

by Jou Tsung Hwa

“เหล่าซือ” แปลและเรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง มิถุนายน 2530

พิมพ์ครั้งที่สอง ตุลาคม 2530

พิมพ์ครั้งที่สาม เมษายน 2535

ISBN 974-601-556-7

จัดพิมพ์โดย



บริษัทสำนักพิมพ์ดอกหญ้า (1988) จำกัด

457/99-100 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด

กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 434-0235 โทรสาร 433-9114

ราคา 78 บาท

จัดจำหน่ายโดย



บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด

71/13-19 ถนนเทศบาลสาย 2 แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์ 466-0519 โทรสาร 465-1391

ท่าพลัดที่ คัดดีรินท์ฟิล์ม โทรศัพท์ 481-2875

พิมพ์ที่ บริษัท รามาการพิมพ์ จำกัด โทร. 2168512-3, 3115031 FAX : 21418



กวนอิม เจ้าแม่แห่งความเมตตาทรงประทานความช่วยเหลือให้แก่มนุษย์ผู้ทุกข์ยากในโลก หลายครอบครัวมีรูปเจ้าแม่กวนอิมอยู่ในบ้านและสวดมนต์ภาวนาโดยเอ่ยนามของเจ้าแม่ทุกวัน "สำเนาแห่งความเมตตา" ของเจ้าแม่กวนอิมจะนำผู้มีจิตกุศลไปสู่สรวงสวรรค์

หลวงพ่อดโต เข้ายมาขึ้นเขาไปเยี่ยมญาติทางหัว ตำบลหนึ่งในภาคกลางของใต้หัวนี้ ภายในมีบันไดขึ้นไปถึงพระเคี้ยว ทำให้สามารถมองเห็นทิวทัศน์ผ่านทางช่องพระเนตรได้ไกล ผู้จาริกแสวงบุญนับพันๆพากันมาจตุรปูกราบไหว้ และชมวัดที่อยู่ถัดจากองค์พระ

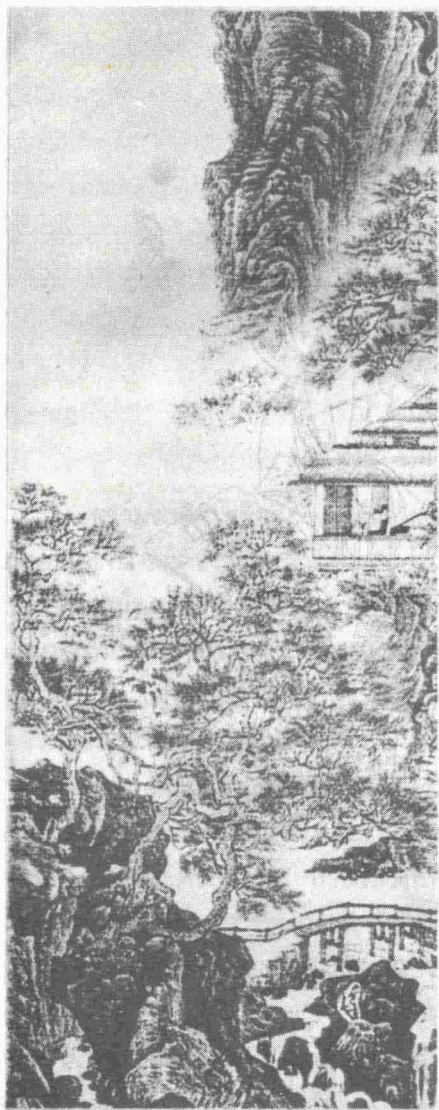


พระห้าทารก อยู่ถัดจากรูปปั้นเจ้าแม่กวนอิมบนเนินเขาเล็กๆ ในอุทยานชางซานที่ก๊กหลุง ซึ่งเป็นเมืองท่าทางเหนือของใต้หัวนี้ โบราณที่ยิ้มแย้มซึ่งมองออกไปที่อ่าวอันงดงามเดือนผู้มาเยือนว่า “อย่าเอาจริงเอาจังกับชีวิตมากนัก และแผ่ความปลื้มปิติให้แก่ผู้พบเห็น” รูปปั้นนี้ใหญ่มาก เฉพาะทารกก็มีขนาดใหญ่กว่าผู้ใหญ่

สารบัญ



บทนำ	11
บทที่หนึ่ง หยิน-หยางและไท่จี	19
1-1 หยิน-หยางและไท่จี	19
1-2 ปรัชญาแห่งการสร้าง	33
1-3 ฉันทน์เป็นใคร?	46
บทที่สอง มิตินี้ดี	57
2-1 เรื่องของมิตินี้	57
2-2 เวลาคืออะไร?	69
2-3 เราจะค้นหาความจริงได้ที่ไหน?	83
บทที่สาม ปรัชญา	103
3-1 เป้าหมายของสมาธิ	103
3-2 ขั้นตอนแรกของการรู้แจ้ง	121
บทที่สี่ สมาธิ	135
4-1 การตระเตรียม	135
4-2 ชีกงเพื่อสุขภาพ	160
4-3 เปลี่ยนใจเป็นซี หรือเลียนจึงฮว่าซี	181
4-4 เปลี่ยนซีเป็นเสิน หรือเลียนซีฮวานเสิน	203
4-5 เปลี่ยนเสินกลับสู่ความว่าง หรือเลียนเสินทวนฮวี	222



สมาธิเต๋า

วิชารูปร่างแห่งธรรมชาติ

การเขียน

ในวัฒนธรรมไทย

การเขียนในวัฒนธรรมไทย



บทนำ



ธรรมชาติ หรือสิ่งที่ชาวจีนเรียกว่า เต๋า (道) ให้ทั้งความเมตตาและความยุติธรรมต่อเราทุกคน เราไม่เพียงแต่ได้รับของขวัญแห่งชีวิตเท่านั้น แต่เมื่อเรามองดูอย่างใกล้ชิด เราพบว่าพวกเขาแต่ละคนต่างก็ได้รับความรู้ความสามารถและพลังกำลังที่ไม่เหมือนกับใครและไม่มีของผู้ใดเหมือนจำนวนหนึ่งสะสมกันอยู่ เพื่อใช้มันในการทำชีวิตของเราให้เต็มตามศักยภาพ

ในยุคสมัยปัจจุบันเราได้ทำอะไรบ้างเพื่อแสวงหาหนทางที่จะใช้ของขวัญจากธรรมชาตินี้? บางทีเราคงแสวงหาเงินทองเพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย หรือแสวงหาความก้าวหน้าและอำนาจในทางการงาน หรือแสวงหาความสำเร็จในด้านต่างๆ แต่ก็อาจเป็นไปได้ว่าเราแสวงหาจุดประสงค์ที่พอสัณฐานประมาณ แต่สูงส่งกล่าวคือ "การเป็นคนดี"

แต่บ่อยครั้งแค่นั้นที่เราารู้สึกว่ากำลังคดโกงตนเอง และด้วยสาเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราไม่เข้าใจ เราได้พลาดจุดประสงค์ทั้งหมด

แห่งการแสวงหาและทนทุกข์ทรมานเพื่อมุ่งหมายความสำเร็จ? เราล้วนแต่เคยอ่านเรื่องราวของมหาเศรษฐีผู้ร่ำรวยเป็นพัน ๆ ล้าน ซึ่งยอมสละชีวิตทั้งหมดของเขาเพื่อจะได้เป็นคนรวย กำลังเดินตรวจตราปิดไฟดวงนั้นดวงนี้อยู่ในคฤหาสน์หลังมโหฬารของเขา เพียงเพื่อจะได้ประหยัดเงินอีกสักเล็กน้อย เขาไม่สามารถพักผ่อนและมีความสุขกับความร่ำรวยอย่างมหาศาลของเขาด้วยซ้ำไป ส่วนเราละ ถึงแม้ว่าเราจะร่ำรวยน้อยกว่ามาก แต่เราทำตัวเหมือนกับมหาเศรษฐีผู้นี้หรือเปล่า? บางทีเราอาจบรรลุเป้าหมายทางวัตถุของเราแล้วก็ได้ แต่กระนั้นเรากลับพบว่าตนเองเหนื่อยอ่อน คับข้องใจ และละเลยต่อเรื่องราวที่มีความสำคัญต่าง ๆ ในด้านชีวิตส่วนตัวของเรา เราเลิกแสวงหาสิ่งที่เป็นความใฝ่ฝันส่วนตัวของเราไปเสียแล้ว จนกระทั่งเราว่าร้องออกมา อย่างที่กี เวิร์ตสเวิร์ด พูดแทนเราว่า :

โลกนี้มากเกินไปสำหรับเรา ทั้งสายเกินไปและเร็วเกินไป
ทั้งการได้มาและการใช้ไป เราสูญเสียอำนาจของเราไปอย่าง
เปล่าดาย

เรามองเห็นสิ่งที่เป็นของเราในธรรมชาติแต่เพียงเล็กน้อย
เราได้ให้หัวใจของเราไปเสียแล้ว ช่างเป็นความกรุณาที่ชั่วช้า
เลวทรามเสียนี้กระไร!

เราจะค้นพบของขวัญเหล่านั้นที่ธรรมชาติมอบให้แก่เราแต่ละคนได้อย่างไร การทดสอบความถนัดทางด้านอาชีพ การทดสอบเขาวนปัญญา หรือกระทั่งการทดสอบทางจิตใจ ล้วนแต่ไม่สามารถเปิดเผยของขวัญพิเศษเหล่านี้แก่เรา อย่างดี แบบทดสอบเหล่านั้นจะได้แต่ประเมินความสามารถของเราในการออมชอมกับมาตรฐานความประพฤติและวิธีคิดของสังคมเท่านั้น แต่มาตรฐานเหล่านั้นมาจากภายนอกตัวเรา

เราต้องมองเข้าไปในตัวเราเอง ไม่เพียงหนึ่งครั้ง หากครั้ง

แล้วครั้งเล่า เพื่อจะได้ค้นพบสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเราเองที่มีความสำคัญต่อเราอย่างที่สุด ในตอนแรกแม้แต่ความก้าวหน้าเพียงน้อยนิดก็ต้องอาศัยเวลาเป็นอันมาก โดยเฉพาะถ้าในอดีตเราได้ละเลยต่อการ “มองเข้าข้างใน” มาแล้ว ยิ่งเราสะสมความสับสนและความระส่ำระสายไว้ภายในตัวเราเนื่องจากการใช้ชีวิตที่ปราศจากจุดมุ่งหมายและทิศทางมากเท่าใด เราก็ยิ่งมีงานต้องทำเพื่อชำระล้างมันให้หมดจดมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ถึงแม้มันดูเหมือนเป็นภารกิจที่ใหญ่โตมโหฬารและเอาชนะได้ยากสักเพียงใด แต่เราจะละเลยต่อภารกิจนี้หาได้ไม่ เนื่องจากการมองเข้าไปภายในตัวเราเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราสามารถทำได้เพื่อเรียนรู้วิถีใช้ชีวิตให้ดี ในขณะที่เราทำเช่นนั้น จะเท่ากับเราใช้สมาธิเพื่อจุดประสงค์สูงสุดของมัน กล่าวคือ เป็นการทำอะไรบางอย่างที่ดึงมาอย่างแท้จริงต่อตัวเราเองและต่อผู้อื่น

ศัพท์ในภาษาจีนของคำว่าสมาธิคือ **จิ้งจว้อ (静坐)** ที่แปลว่า “การนั่งนิ่ง ๆ ด้วยจิตใจสงบ” สมาธิคือการฝึกฝนความรู้สึกภายในของร่างกายและจิตใจ มันเป็นการฝึกฝนที่หนักหน่วงเช่นเดียวกับการฝึกของนักกีฬาหรือศิลปิน

ผมเริ่มทำสมาธิในรูปแบบของมวยไท่เก๊ก ซึ่งเป็นสมาธิในความเคลื่อนไหว ในขณะที่เดียวกันมันก็เป็นทั้งศิลปะแห่งการต่อสู้และศิลปะแห่งการบำบัดรักษาพร้อมกันไปด้วย หลังจากผมฝึกมวยไท่เก๊กได้สองปี ผมก็นั่งสมาธิเสริมเข้าไป และผมเองได้ประจักษ์ว่าสมาธิเป็นเครื่องช่วยการฝึกมวยไท่เก๊กที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ทั้งยังช่วยขยายความเชี่ยวชาญในเชิงมวยเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ประสบการณ์ของผมเองในการแสวงหาตำรับตำราต่าง ๆ เกี่ยวกับสมาธิทำให้ผมตระหนักว่า ชาวสารเกี่ยวกับเรื่องนี้ทั้งในสหรัฐอเมริกาและในจีนข้างมีน้อยนิดเสียเหลือเกิน งานเขียนของจีนสมัย

โบราณก็เก่าแก่เต็มที่ จนเปรียบได้กับภาษาอังกฤษสมัยของกีซอเซอร์ เมื่อเทียบกับภาษาอังกฤษแบบอเมริกันในสมัยนี้ มีหน้าซ้ำมันยังคลุมเครืออย่างยิ่ง เพราะบ่อยครั้งผู้เขียนใช้การเปรียบเทียบในการสื่อประสบการณ์ที่ยากจะเขียนออกมาเป็นถ้อยคำได้ ผลคือกระทั่งผู้ที่ใช้ภาษาจีนเป็นภาษาแม่ก็ยังไม่สามารถเข้าใจข่าวสารเหล่านี้ได้กระจ่างยิ่งสำหรับผู้ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ด้วยแล้ว มันเกือบเป็นไปได้เลยที่จะพบหนังสือเล่มที่ระบุถึงวิธีการดั้งเดิมอย่างชัดเจน

แต่กระนั้นงานดั้งเดิมเหล่านี้ก็ไม่ได้เขียนเกี่ยวกับประวัติศาสตร์โบราณเพื่อให้บัณฑิตจีนศึกษากันเท่านั้น หากยังเป็นเอกสารที่คงความมีชีวิตชีวา ซึ่งสามารถช่วยเราพัฒนาตนเองในยุคสมัยปัจจุบันอีกด้วย งานดั้งเดิมเหล่านี้ได้รับการพัฒนาและขัดเกลาให้ละเอียดปราณีตยิ่งขึ้นติดต่อกันมาหลายชั่วรุ่นจนนับจำนวนไม่ถ้วน โดยคนที่ฉงนฉงายและเอาใจใส่กับเรื่องราวอันเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและวิธีใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดเช่นเดียวกับเรา

ตัวอย่างเช่น จิ้งจว้อ (สมาธิ) ไม่ใช่ศาสนา แต่มันก็สามารถช่วยเหลือทุก ๆ คนในทุก ๆ ศาสนาได้ จิ้งจว้อซึ่งช่วยให้เราคิดอย่างชัดเจนและมีสติอย่างเต็มที่ จะทำให้เราสามารถเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าโดยปราศจากความคิดเห็นและความคิดจอมปลอม ข้อเขียนโบราณเหล่านี้บอกเราว่าถ้าเราหลงใหลไปกับการกระทำอันชั่วช้า หรือแสวงหาประโยชน์เพื่อตัวเราเองจากความทุกข์ยากและสูญเสียของผู้อื่น เราจะไม่ได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้า จุดประสงค์ที่แท้จริงของสมาธิคือ เพื่อพัฒนาตัวเราเองและความสัมพันธ์ของเรากับชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ในขณะที่ผมกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมระลึกถึงความเอาใจใส่ต่อชีวิตในแง่นี้ในจิตใจอยู่ตลอดเวลา

ถึงแม้วิทยาศาสตร์จะก่อให้เกิดความก้าวหน้าจำนวนมากใน

ยุคสมัยของเรา แต่การใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เพื่อทำความเข้าใจสมาธินั้น มีลักษณะเดียวกับสุภาชิตจินโบราณที่ว่า "เหมือนเกาเท้าที่คันโดยยังคงสวมรองเท้าอยู่" เราอาจจินตนาการในเชิงเปรียบเทียบได้ว่าความรู้ทั้งหมดของมนุษย์เราคือตึกหลังหนึ่งที่มีหน้าต่างหลายบาน หน้าต่างแต่ละบานต่างก็ให้ทัศนียภาพของชีวิตที่แตกต่างกันและมีความแตกต่างกันด้วย วิทยาศาสตร์คือหน้าต่างบานหนึ่ง ปรัชญาก็เป็นหน้าต่างบานหนึ่ง ศาสนา จิตวิทยา สรีรวิทยา และการศึกษาด้านอื่น ๆ ทั้งหมดก็ล้วนแต่เป็นบานหน้าต่างทั้งสิ้น ตราบเท่าที่เรายังคงมองผ่านหน้าต่างเหล่านี้ เราจะไม่มีวันได้ออกไปข้างนอก เราจะไม่มีวันได้โอกาสมองเห็นตึกที่เราพำนักอยู่ ไม่ว่าเราจะมีความรู้มากแค่ไหน เราก็ยังคง "มองผ่านหน้าต่าง" อยู่นั่นเอง

ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเวลาของเรามีข้อจำกัดมาก อดีตดำรงอยู่สำหรับเราเพียงเพราะเราต่างก็มีองค์ภาพทางชีวภาพเหมือนกัน ซึ่งทำให้เรารับรู้และคงความประทับใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่สามมิติด้วยกัน ปัจจุบันของเรา ซึ่งถึงแม้จะเป็นกระบวนการต่อเนื่องทางนามธรรม แต่ก็ได้ดำรงอยู่อย่างแท้จริงสำหรับเรา เพราะมันได้กลายเป็นอดีตไปอย่างฉับพลันทันทีที่เรารับรู้มัน ส่วนอนาคตก็ได้ดำรงอยู่เฉพาะในจินตนาการของเราเท่านั้น เราไม่รู้ว่าในอนาคตจะมีอะไรเกิดขึ้น

เป้าหมายสูงสุดและเป็นเป้าหมายที่ก้าวหน้าที่สุดของสมาธิคือเพื่อการรู้แจ้ง เราต้องการข้ามให้พ้นจากขีดจำกัดของความรู้และการมองโลกแบบสามมิติของเรา เป้าหมายของเราคือ รับรู้มิติที่สี่อย่างเต็มที่ และเข้าใจความสัมพันธ์ที่เราเชื่อมั่น

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะตอบสนองความจำเป็นในด้านปฏิบัติบนพื้นฐานทางปรัชญาและการฝึกสมาธิ มันจะชี้แนวทางให้

ทุกคนที่ต้องการเข้าไปในปริณทลของการพัฒนาตนเองและความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นไปได้โดยผ่านทางสมาธิ

สมาธิมีคุณสมบัติที่ขัดแย้งกันอยู่ภายในตัวมันเอง ถ้าเราเข้าถึงประสบการณ์ภายในที่เฉพาเจาะจงบางอย่างละก็ เราควรจะเข้าใจมันได้ แต่ถ้าเรายังบรรลุไม่ถึงระดับนั้น คำอธิบายและคำพรรณนาต่างๆ ไม่ว่าจะมากสักเพียงใด จักไม่มีวันทำให้เราเข้าใจมันได้เลย ดังนั้นแบบฝึกฝนในหนังสือเล่มนี้จึงมิได้รวมเอาคำอธิบายใดๆ ที่เกินกว่าความจำเป็นสำหรับเราในการฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง แบบฝึกฝนเหล่านี้ตกทอดมาถึงเราในฐานะเป็นวิธีการในการพัฒนาความตระหนักรู้ภายในจากคนอย่างเรา ๆ นี้แหละ

การอ่านแบบฝึกฝนเหล่านี้อย่างเดียวจะไม่บอกอะไรเรา แต่การฝึกทำจะทำให้เราแต่ละคนกลายเป็น "เมธี" สำหรับตัวเราเองและสามารถพัฒนาเส้นทางอันจะนำไปสู่เต๋า ซึ่งชีวิตมอบมาให้เราทุกคน

ในคัมภีร์โบราณเต๋าเต๋อจิง ที่เขียนโดยเล่าจื้อ เราจะพบถ้อยคำต่างๆ ที่ยังคงเป็นความจริงในทุกวันนี้ เป็นต้นว่า คนที่พูดอยู่ตลอดเวลาไม่รู้อะไรเลย ส่วนคนที่รู้อะไรต่างๆ อย่างแท้จริงจะพูดน้อยมาก อาจเป็นได้ว่าผมพูดถึงสมาธิมากเกินไป ในแง่นี้เองผมเองจึงไม่รู้อะไรเกี่ยวกับสมาธิอย่างแท้จริงมากนัก

มีคนจำนวนหนึ่งที่มีส่วนช่วยเหลือผมในการเขียนหนังสือเล่มนี้ หากปราศจากคำแนะนำ ความช่วยเหลือ และการให้กำลังใจของพวกเขาแล้ว การเขียนหนังสือเล่มนี้คงจะยากลำบากขึ้นอีกมากนัก ผมขอขอบคุณเป็นพิเศษต่อ : เจมส์ เบอนีย์, เจย์ ดันบาร์, เฮสส์, พอล อัลเบ้, ซอลโล่, หลุยส์ โกวี่, ลินดา ลัสติก, บรูซ บัลโล, วิกเตอ ฟรังโก้ และผมสำนึกในบุญคุณของมินดี เชปส์ สำหรับการร่วมงานร่วมกับผมในช่วงสามเดือน! นอกจากนั้นผมขอแสดงความ

ชื่นชมต่อภาพประกอบของ อ่าง เจี้ยนจาง (王健章) ลูกศิษย์ของผม
ซึ่งได้ใช้เวลากับมันไปเป็นอันมาก

โจว จง ฮว่า

(周宗權)

3 มีนาคม 1983



周宗權畫

第一章



陰陽與太極

หยิน-หยางและไท่จี

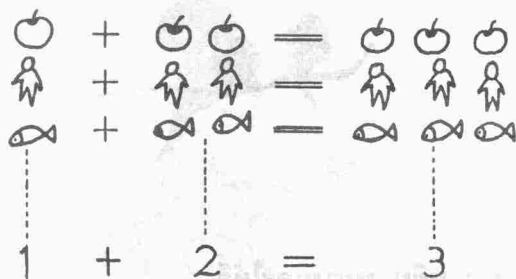


1-1 หยิน-หยางและไท่จี

นักปรัชญาจีนโบราณใช้แนวความคิดที่รู้จักกันในนาม **หยิน** (☷) และ **หยาง** (☰) ในการพรรณนาถึงคุณสมบัติของจักรวาล ซึ่งเท่ากับเป็นการอธิบายถึงธรรมชาติของการสร้างและการดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง การตระหนักถึงวิถีทาง หรือระเบียบธรรมชาติแห่งสันติสุขและความกลมกลืนของจักรวาล ก็กระจ่างชัดขึ้นโดยผ่านการศึกษาหยินและหยางเช่นเดียวกัน

เราอาจตั้งคำถามว่าหยินและหยางสองคำนี้เป็นตัวแทนที่บ่งถึงคุณสมบัติต่าง ๆ หรือความสลับซับซ้อนของจักรวาลได้อย่างไร ก่อนที่เราจะเข้าใจคำตอบของคำถามนี้ได้ ขอให้เรามาดูสูตรทางคณิตศาสตร์ง่าย ๆ กันก่อน ทุกคนรู้ว่าแอปเปิลหนึ่งผลรวมกับแอปเปิลสองผลจะเท่ากับแอปเปิลสามผล กระบวนการนี้จะใช้อะไรเป็นวัตถุแทนจำนวนนับก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นดินสอ สมุด คน หรือสิ่งใด ๆ ก็ตาม ในการทำตามกระบวนการนี้ซ้ำหลาย ๆ ครั้งกับวัตถุต่าง ๆ กัน ไม่ซ้ำ

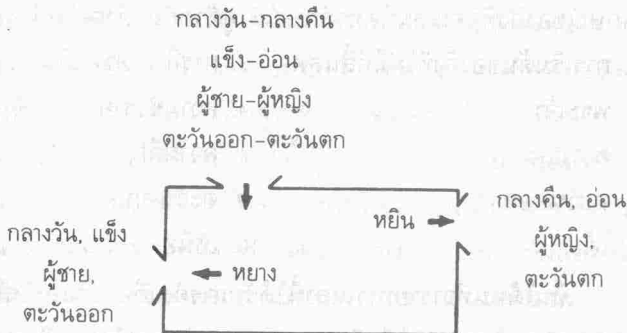
ก็เป็นที่ประจักษ์ว่ามีกระบวนการสามัญอยู่อย่างหนึ่ง เราสามารถจำแนกและพรรณนาถึงกระบวนการนี้ได้อย่างค่อนข้างเป็นอิสระจากประเภทของวัตถุที่เราใช้แทนจำนวนนับความคิดนามธรรมที่สัมพันธ์กับปริมาณหรือจำนวนในทุกกรณีเป็นดังนี้ :



กระบวนการนามธรรม

รูป 1-1 เอ

นี่เป็นตัวอย่างของการสรุปจากสิ่งที่มีลักษณะหรือจำนวนอันเฉพาะเจาะจง แนวความคิดนี้ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์มากในการจัดระเบียบความคิดทางวิทยาศาสตร์ สามารถนำมาปรับใช้กับหลักการทวิลักษณ์ได้ทันที หลักการทวิลักษณ์เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ผูกพันสิ่งที่มีลักษณะหรือคุณสมบัติตรงกันข้ามเข้าด้วยกัน มันครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติเป็นต้นว่า กลางวันและกลางคืน ขึ้นและลง เย็นและร้อน อ่อนและแข็ง ตะวันตกและตะวันออก และอื่นๆ ในปรัชญาจีนหลักการทวิลักษณ์ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้เป็นอย่างดีเรียกว่าหยินและหยาง วิธีใช้หลักการนี้ได้อย่างง่ายๆ ได้สาธิตไว้แล้ว โดยใช้คู่ของสิ่งที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกันจำนวนหนึ่งและการแบ่งแยกของมัน ดังแสดงไว้ในรูป 1-1 บี



กลไกนามธรรม

รูป 1-1 บี

ในบริบทอื่น ๆ คู่ของหยินและหยางกอบปรัดด้วยแนวความคิด
 อย่างเช่น การเริ่มต้น-การสิ้นสุด, ลบ-บวก, ภายนอก-ภายใน, และ
 วัตถุ-จิตวิญญาณ คู่หยินและหยางเตือนให้เราระลึกถึงด้านที่แตกต่างกัน
 สองด้านในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะทวิลักษณ์ใด ๆ ก็ตาม
 กล่าวคือ (1) ความแตกต่างระหว่างสิ่งตรงกันข้าม และ (2) ธรรมชาติ
 ของพลังพลวัตที่เชื่อมโยงสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งพลังพลวัตที่เชื่อมโยงกัน
 ระหว่างหยินและหยางอาจกำหนดได้ในลักษณะของความสัมพันธ์
 ระหว่างสิ่งสองสิ่ง ซึ่งครอบคลุมมันทั้งหมดหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกัน
 เสริมกันและกัน และดำรงอยู่เพียงชั่วคราวแต่ละชั่วหรือสมาชิกของ
 สิ่งที่สังกัดอยู่ต่างชั่วคราวจะสื่อนัยถึงกันและกัน และพลังงานของมัน
 จะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นความสัมพันธ์ที่ไหลเวียนระหว่างกัน
 อย่างขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นวัฏจักร

ในรหัสสัญญาณของชาวฮิบรู ตัวอักษรที่แสดงจำนวนหนึ่ง
 ถึงสิบและยี่สิบสองได้ถูกนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์แห่งความศักดิ์สิทธิ์
 หรือโลกของจิตวิญญาณทั้งหมด จำนวนหนึ่งถึงสิบในระบบนี้เป็น

สัญลักษณ์ของสิ่งที่มีคุณสมบัติทวิลักษณ์ทั้งคู่ด้วยกัน ดังต่อไปนี้

- | | |
|---|---------------------|
| 1. การเริ่มต้นของสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด | 2. การสิ้นสุดของมัน |
| 3. พระเจ้า | 4. ความชั่วร้าย |
| 5. ความสูง | 6. ความลึก |
| 7. ตะวันออก | 8. ตะวันตก |
| 9. ได้ | 10. เหนือ |

เห็นได้ทันทีว่ารายการเหล่านี้ได้รับการคัดเลือกมาและไม่ได้มีลักษณะครอบคลุมอย่างไม่เฉพาะเจาะจง แต่ตามปรัชญาหยินและหยางแล้ว เราจะเห็นได้ว่าทวิลักษณ์ของหยินและหยางรัดกุมมากกว่าและรวมเอาสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดไว้ในตัวมัน ตามจริงแล้วมันไร้ขีดจำกัด

ในเรื่องของแนวความคิดเกี่ยวกับจำนวนและความสัมพันธ์ของมัน สิ่งที่ต้องทำคือ การจำแนกจำนวนตามธรรมชาติออกจากจำนวนที่มนุษย์กำหนดขึ้นมา ในบริบทนี้จำนวนตามธรรมชาติคือเซตที่น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น และจากเซตที่น้อยที่สุดนี้เราอาจจะสร้างสิ่งอื่น ๆ ที่เหลือขึ้นมาได้ทั้งหมด ลีโอโพลด์ คرونเกกเกอร์ นักคณิตศาสตร์ประกาศว่า "พระเจ้าสร้างจำนวนเต็ม อย่างอื่นทั้งหมดที่เหลือเป็นงานของมนุษย์" อย่างไรก็ตาม กระทั่งเซตของจำนวนเต็มก็ได้รวมเอาหน่วยต่าง ๆ ไว้มากกว่าความจำเป็นสำหรับการสร้างพื้นฐานต่าง ๆ ตามที่ปรารถนา โดยเฉพาะยิ่งจำนวนเต็มลบด้วยแล้วมันได้มาจากจำนวนเต็มบวกตามหลักการที่มนุษย์คิดค้นขึ้น ตัวอย่างเช่น ถ้าเอาจำนวนเต็มบวกและจำนวนเต็มลบที่เท่ากันมารวมกันผลลัพธ์จะเป็นศูนย์ นี่คือหลักการที่มนุษย์สร้างขึ้นซึ่งแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขสองจำนวน ในปี ค.ศ. 1899 นักคณิตศาสตร์ชาวอิตาลีชื่อ กุยเซ็ปเป เปียโน ได้พัฒนาหลักการนี้ให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก เขาเป็นคนแรกที่พูดถึงเทอมที่มีได้กำหนดค่าไว้แน่นอน

สามอย่างด้วยกัน กล่าวคือ ยูนิต จำนวนเต็ม และผลต่อเนื่อง เพื่อสร้างระบบที่เป็นจริงในตัวของมันเอง ซึ่งประกอบด้วยสมมุติฐานหลักห้าประการ อันเป็นพื้นฐานที่สมเหตุผลสำหรับการพัฒนาทฤษฎีจำนวนเต็ม เบียโนตั้งหลักการพื้นฐานขึ้นมาว่า จำนวนเต็มหนึ่งคือ ยูนิตอันเป็นหน่วยที่น้อยที่สุด จนทำให้จำนวนเต็มอื่นๆ ที่ตามมาล้วนแต่มีผลต่อเนื่องหนึ่งจำนวนด้วยกันทั้งสิ้น (หนึ่งมีผลต่อเนื่องเป็นสอง และสองมีผลต่อเนื่องเป็นสาม ฯลฯ) และได้ नियามกฎเกณฑ์ต่างๆ สำหรับการบวกและการคูณ ดังนั้นจำนวนเต็มหนึ่งจึงได้รับการยอมรับว่าเป็นจำนวนพื้นฐาน และด้วยคุณสมบัติเช่นนั้นเองจึงทำให้มันกลายเป็นจำนวนตามธรรมชาติ ในระบบคณิตศาสตร์หลักการพื้นฐานและความจริงพื้นฐานซึ่งไม่ต้องพิสูจน์คือสมมุติฐานซึ่งถูกนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาโครงสร้างทางคณิตศาสตร์ข้อสมมุติฐานเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์หรือค้นคว้าเพื่อหากำเนิดดั้งเดิมของมันอีกต่อไปแล้ว เมื่อเราคิดถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในเชิงปรัชญา เราอาจเสาะแสวงหากำเนิดของจำนวนเต็มหนึ่ง เช่นถามว่ามันมีความสัมพันธ์กับจำนวนเต็มอื่นๆ อย่างไร? ถ้าเราต้องค้นหาจำนวนเต็มหนึ่งบนเส้นจำนวน ดูเหมือนว่าตัวมันเองจะ "หายไป" ดังแสดงไว้ในรูป 1-1 ซี เพราะหากปราศจากจุดอ้างอิงแล้ว ตำแหน่งของมันบนเส้นจำนวนจะไม่มี ความหมายแต่อย่างใด จำนวนศูนย์ทำให้เกิดการอ้างอิงขึ้นมาได้และความสัมพันธ์ของมันกับจำนวนเต็มหนึ่งเป็นสิ่งกำหนดทิศทางและระยะ

เมื่อใดก็ตามที่จำนวนเต็มหนึ่งปราศจากจุดอ้างอิงแล้ว มันจะมีความหมายหรือไม่? จำนวนเต็มหนึ่งจะมีความหมายหรือไม่? จำนวนเต็มหนึ่งจะมีความหมายหรือไม่?

จำนวนเต็มหนึ่งที่ปราศจากศูนย์จะไร้ความหมาย

รูป 1-1 ซี

ความจริงพื้นฐานที่ไม่ต้องพิสูจน์ของเปียโนปรับใช้ได้กับสิ่ง
ที่เรียกว่าจำนวนตามธรรมชาติหรือจำนวนที่นับได้ แต่ไม่ได้รวมเอา
จำนวนศูนย์ไว้ด้วย ในระบบนี้ศูนย์คือหน่วยเอกลักษณ์ที่เพิ่มขึ้นมา
และจำนวนเต็มหนึ่งคือเอกลักษณ์ของตัวคุณ กล่าวคือสำหรับจำนวน
เอ ไต ๆ ก็ตาม

$$เอ + 0 = เอ \text{ และ } เอ.1 = เอ$$

ดังนั้นจึงดูเสมือนว่าทั้งจำนวนศูนย์และจำนวนเต็มหนึ่ง--
ทั้งนี้ไม่รวมจำนวนอื่น ๆ ด้วย--เป็นสิ่งจำเป็นที่ก่อให้เกิดพื้นฐานสำหรับ
การสร้างจำนวนเต็มอื่น ๆ ทั้งหมด และมันจึงมีคุณสมบัติตามธรรมชาติ
สมดังความปรารถนาของเรา ในแง่ที่มันเชื่อมโยงกับแนวความคิดเรื่อง
หยินและหยาง ซึ่งแทนคุณสมบัติสองฝ่ายที่แตกต่างกันนั้น ศูนย์คือ
การเริ่มต้นและการสิ้นสุดของสรรพสิ่ง อันได้แก่หยิน และจำนวน
เต็มหนึ่งคือการรวมเป็นหนึ่ง อันได้แก่หยาง สิ่งเหล่านี้สะท้อนออกมา
ในข้อเท็จจริงที่ว่าเครื่องคอมพิวเตอร์ใช้แต่เลขศูนย์และหนึ่งเท่านั้น
เครื่องคอมพิวเตอร์ใช้กระบวนการทางนามธรรมเป็นตัวแทนของ
แนวความคิดต่าง ๆ ทั้งหมดในความเป็นจริง นี่ก็คล้ายคลึงกับที่
นักปรัชญาใช้หยินและหยางนั่นเอง บนพื้นฐานนี้เครื่องคอมพิวเตอร์
สามารถแก้ปัญหาในทางปริมาณได้ทุกอย่างซึ่งเท่ากับเปิดโอกาสให้แก้
การแก้ไขปัญหาใด ๆ ได้ด้วย

จากตัวอย่างของเครื่องคอมพิวเตอร์ เราเห็นได้ง่ายว่าใน
ขณะที่เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือเป็นของเทียม
แต่มันก็ใช้หลักการที่สอดคล้องกับสิ่งที่มนุษย์ไม่ได้สร้างขึ้นหากเป็น
สิ่งที่ดำรงอยู่จริงในภาววิสัย ความสอดคล้องนี้ช่วยให้เข้าใจสิ่ง
ต่าง ๆ ได้มาก โดยเฉพาะมันช่วยให้เข้าใจสิ่งที่อาจเป็นแหล่งกำเนิด
ดั้งเดิมของทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกสร้างขึ้นมาในจักรวาลก็ได้ จากการศึกษา

และคิดถึงกระบวนการสร้างสรรค์ที่มนุษย์เป็นผู้กระทำขึ้น เราอาจ
เริ่มต้นศึกษาและคิดถึงกระบวนการสร้างสรรค์ดังที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
ในจักรวาลได้ต่อไป

สิ่งที่สำคัญที่สุดในปริมณฑลแห่งการศึกษาทั้งสองอย่างนี้คือ
เราเริ่มเรียนรู้ที่จะจำแนกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นกับ
ธรรมชาติที่อยู่ในตัวของเราเอง นี่คือเส้นทางสายตรงไปสู่การรู้แจ้ง
ในสมาธิ เราต้องแยกแยะระหว่างสิ่งเทียมต่าง ๆ กับเนื้อหาธรรมชาติ
ในจิตใจของเรา เพื่อที่เราจะได้ขจัดสิ่งเทียมต่าง ๆ เสียให้หมด และ
ค้นพบพื้นฐานธรรมชาติของเรา หลักการพื้นฐานของปรัชญาตะวันออก
คือ ภาวะธรรมชาติของมนุษย์คือความรู้แจ้ง และคนเราได้สร้างสิ่ง
กีดขวางระหว่างตัวเองกับความรู้แจ้งอย่างไม่จำเป็น

เราทั้งหมดต่างก็คุ้นเคยกับความสับสนปนเประหว่างสิ่งที่เป็น
อัตวิสัยกับภาววิสัย เพราะในชีวิตประจำวันของเรามักปรากฏขึ้น
ในแง่ของสถานการณ์ที่ไม่ดียิ่ง และศาสนาต่าง ๆ ก็ล้วนแต่กำลังเผชิญ
กับสถานการณ์เช่นนี้อยู่ มีคนจำนวนมากพากันถามไถ่ว่า “ทำไมจำนวน
โบสถ์และวิหารของเราจึงมีคนมาร่วมชุมนุมน้อยลงเรื่อย ๆ” หรือ
“ทำไมคนหนุ่มสาวจึงไม่อยากไปฟังเทศน์” “ตอนนี้เรามองออกแล้วว่า
ปัญหาต่าง ๆ เป็นผลมาจากความยุ่งยากอย่างใหญ่หลวงในการจำแนก
ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือสิ่งทำเทียม กับสิ่งที่
เป็นจริงในทางภาววิสัยในศาสนา

ศาสนาที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลายมักมีอะไรมากมายเหมือนกัน
เป็นต้นว่า แนวความคิดเกี่ยวกับผู้สร้าง ความจำเป็นที่ต้องรักมนุษย์
ทุกคนและปฏิบัติต่อพวกเขาฉันพี่น้อง และสันติภาพ อันเป็นสิ่งพึง
ปรารถนา เราอาจมองได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นด้านธรรมชาติหรือด้านที่เป็น
ภาววิสัยของศาสนาต่าง ๆ มันเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องการและสามารถ

ช่วยมนุษย์ชาติได้จริง ๆ ความแตกต่างระหว่างศาสนาเหล่านี้อยู่ที่สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือสิ่งเทียมต่าง ๆ อย่างเช่น โครงสร้างของศาสนจักรหรือรูปแบบที่ใช้ในพิธีกรรม หรือตัวพิธีกรรมเองข้อเท็จจริงที่ว่ามีคนไม่กี่มากน้อยที่กระตือรือร้นเกี่ยวกับศาสนามากเท่ากับในอดีต เป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด ดังนั้นจึงมีคนพยายามเปลี่ยนศาสนาเพื่อมุ่งในสิ่งที่ดีกว่า แต่เนื่องจากพวกเขาไม่ได้เอาใจใส่กับการแยกแยะความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นธรรมชาติกับสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น บ่อยครั้งการเปลี่ยนแปลงจึงกลับทำให้ด้านที่เป็นภาววิสัย ซึ่งมีประโยชน์สูญเสียไป และหลงเหลืออยู่แต่สิ่งทำเทียมต่าง ๆ นานา นี่ย่อมทำให้เราไร้ความสุขยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงแล้วเปลี่ยนแปลงเล่า แต่โดยเหตุที่ไม่มีการจำแนกความแตกต่างระหว่างสิ่งเทียมกับธรรมชาติในศาสนา จึงไม่มีทางออกที่แท้จริง ถ้าผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของศาสนาใหญ่ ๆ ทั้งหลายมานั่งและทำสมาธิด้วยกันเพื่อกำหนดว่าอะไรเป็นสิ่งเทียมและอะไรเป็นธรรมชาติที่แท้ในแต่ละศาสนา พวกเขา ก็อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น เพื่อว่าบรรดาศาสนาใหญ่ ๆ ทั้งหลายจะได้มีลักษณะที่สอดคล้องกับความเป็นจริงทางภาววิสัย สถานการณ์เช่นนี้อาจเริ่มขึ้นได้ด้วยภารกิจง่าย ๆ ประการหนึ่ง กล่าวคือ เนื่องจากแต่ละศาสนาต่างก็มีสามัญนามสำหรับพระผู้สร้างของตน เราจึงอาจตั้งคำถามได้ว่าข้อเท็จจริงนี้มีความหมายอย่างไร และเราสามารถเรียนรู้อะไรจากมันได้บ้าง? พระผู้สร้างเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงทางภาววิสัย แต่นามที่แตกต่างกันเป็นเรื่องอัตวิสัย หรือเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง ดังนั้นเราจึงไม่ควรโต้แย้งกันว่าควรเรียกขานนามของพระองค์ว่าอะไรดี หรือนามที่ “ถูกต้อง” ของพระองค์คืออะไร หรือดูหมิ่นเหยียดหยามชื่อของพระผู้สร้างในศาสนาอื่น แต่สิ่งที่เราควรทำคือตระหนักว่าเราต่างก็เชื่อในพระผู้สร้าง และควรเรียนรู้ที่ชนะจาก

มุมมองทั้งหมดของกันและกันเกี่ยวกับพระผู้สร้างด้วยจิตใจอันเปิดกว้าง แทนที่จะเรียกอีกฝ่ายหนึ่งว่า "พวกนอกศาสนา" หรือ "พวกไม่มีศาสนา"

เราไม่ได้โต้แย้งกันเรื่องคำศัพท์ที่ใช้นับจำนวนในภาษาต่าง ๆ หากเราเรียนรู้คำศัพท์ที่แตกต่างกันแทนในกรณีที่ต้องทำเช่นนั้น ตัวเลขก็เป็นอย่างเดียวกันหมดเหมือนกันไม่ว่าคุณจะเรียกมันว่าหนึ่ง สอง สาม หรือยูโน โดส์ เทรส์ หรืออี เอ้อ ซาน ระบบเลขสองหลักก็ยังคงเป็นระบบเลขสองหลักอยู่ดี ไม่ว่าเราจะสร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ขึ้นในสหรัฐอเมริกาหรือในจีน เพราะเครื่องคอมพิวเตอร์ต่างก็สร้างขึ้นโดยวางพื้นฐานอยู่บนระบบเลขสองหลักและทั้งสอดคล้องกับธรรมชาติ และความเป็นจริงทางกายวิสัยของระบบเลขสองหลัก

ข้อเท็จจริงที่ว่าทุกคนต้องการเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นข้อเท็จจริงที่เป็นจริงในตัวเองโดยไม่ต้องพิสูจน์ มันทำงานอย่างสอดคล้องกับหลักการธรรมชาติถึงแม้มันจะเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมากก็ตาม ถ้าบรรดาศาสนาที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลายถูกทำให้สอดคล้องกับหลักการธรรมชาติของมันได้ละก็ เราทุกคนจะต้องการศาสนากันหมด ทุกคนต้องการเครื่องคอมพิวเตอร์เพราะมันทำให้เราทำงานได้ง่ายขึ้น และทุกคนจะต้องการศาสนาถ้าศาสนาทำให้ชีวิตเราเต็มอึ้งยิ่งขึ้น

เมื่อราวเกือบสามพันปีมาแล้ว เล่าจื้อ (ผู้orroธาธิบายลัทธิเต๋าคนสำคัญ) ได้เปิดเผยลัทธิธรรมต่อเราดังนี้ :

วิถีทาง หรือเต๋า ให้กำเนิดหนึ่ง

และหนึ่ง ให้กำเนิดสอง

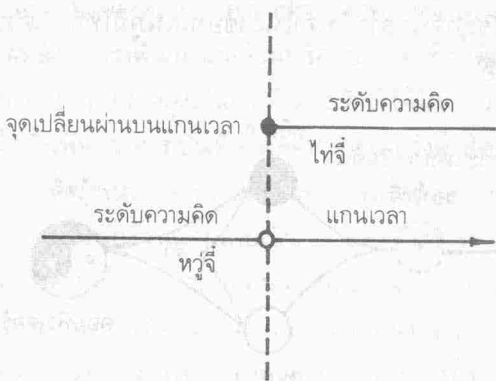
แล้วสอง ให้กำเนิดสาม

และสาม ให้กำเนิดอย่างอื่นหมด

ดังนั้นจึงถือได้ว่าเต่าเป็นวิถีทางแห่งธรรมชาติ ผู้ศึกษาเรื่องราวของศาสนาเรียกองค์ปฐมกำเนิดแห่งการสร้างว่าพระเจ้าและวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นหากฎเกณฑ์ที่กำหนดความสัมพันธ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ทั้งศาสนาและวิทยาศาสตร์ต่างก็ไม่สามารถครอบคลุม นิยาม หรือพรรณนาถึงเต่าได้อย่างเต็มบริบูรณ์ ดังนั้นเต่าจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแทนด้วยถ้อยคำ ทั้งก็ไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วย ในหมู่คนป่าเถื่อนในดินแดนใดก็ตาม ปรากฏการณ์ฟ้าผ่าและฟ้าร้องจะถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของเต่า ทั้งนี้เพราะยังไม่มีคำอธิบายถึงการเกิดขึ้นของมันอย่างน่าพึงพอใจนั่นเอง ผู้นำทางศาสนาหลายคนพร้อมที่จะแปลความหมายของฟ้าผ่าและฟ้าร้องว่าเป็นการลงโทษของพระเจ้าต่อผู้ที่ไม่เชื่อฟังในพระองค์ แต่ในที่สุดวิทยาศาสตร์ได้ก้าวหน้ามาถึงจุดที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์เหล่านี้ว่า มันเป็นผลของปฏิกิริยาทางไฟฟ้าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในชั้นของบรรยากาศภายใต้สภาวะอากาศที่แน่นอน อย่างไรก็ตาม หลังจากมีคำอธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์ใด ๆ อย่างสมเหตุสมผลจนเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้ว ไม่ว่าจะบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ ศาสนา หรือบนพื้นฐานอื่นใดก็ตาม เหตุการณ์เหล่านี้จะมีได้เป็นส่วนหนึ่งของเต่าอีกต่อไป เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์เข้าใจสิ่งหนึ่งสิ่งใด อธิบายมันได้ หรือสติปัญญาของเราคิดหาเหตุผลเกี่ยวกับมันได้ แนวความคิดเกี่ยวกับเต่าในสิ่งนั้น ๆ ก็ไม่สามารถนำมาปรับใช้ได้อีกต่อไป เนื่องจากเต่าบังถึงสิ่งที่อยู่เหนือความรู้ความเข้าใจอย่างสิ้นเชิงนั่นเอง ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ มีสิ่งอื่น ๆ อีกมากที่ยังคงต้องการคำอธิบาย และการค้นพบใหม่แต่ละครั้งกลับก่อให้เกิดคำถามเสียยิ่งกว่าคำตอบ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าเต่าดำรงอยู่ทุกหนแห่ง ในแง่นี้แล้วเต่าจึงรวมเอาทุกสิ่งทุกอย่างไว้ในตัวของมัน

เป็นเรื่องน่าสนเท่ห์อย่างยิ่งที่จะคาดเดาเอาว่าเต่าให้กำเนิด

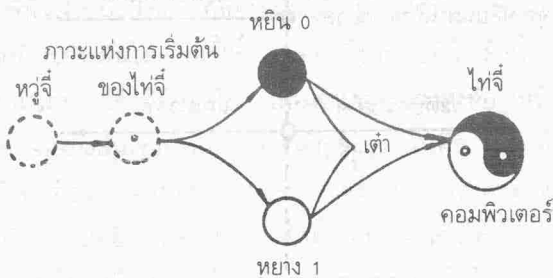
หนึ่งดังที่เล่าจื๊อกล่าวถึงได้อย่างไร? และจากภาวะที่ไม่มีอะไรดำรงอยู่
 เรามาถึงภาวะแห่งการดำรงอยู่ หรือจากศูนย์กลายมาเป็นหนึ่งได้
 อย่างไร? เรามาลองพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเราขณะที่ไม่ได้คิด
 อะไรเลยดูก็ได้ นี่คือสภาวะศูนย์ นับพลังความคิดอย่างหนึ่งก็ปรากฏ
 ขึ้นอย่างเป็นไปเอง มันเกิดขึ้นได้อย่างไรยังคลุมเครืออยู่แต่เราจับ
 สัมผัสได้ว่าจิตใจของเราไม่ได้อยู่ในภาวะนิ่งเฉยอีกต่อไปแล้วช่วงแห่ง
 การเปลี่ยนผ่านที่สำคัญนี้ อันได้แก่ ภาวะก่อนที่จิตใจของเราจะว่างเปล่า
 หรือที่เรียกกันว่า **หวู่จี้** (無極) นี่เองที่ภาวะของ **ไท่จี้** (太極) อันได้แก่การ
 สิ้นสุดที่ยิ่งใหญ่--เริ่มต้นขึ้น ไท่จี้คือภาวะแห่งความเต็มอ้อม หรือ
 กิจกรรมที่รวมเอาเหตุการณ์ทั้งหลายทั้งปวงที่มีปฏิสัมพันธ์อย่างเป็น
 พลวัตกับเต๋าไว้ในตัวมัน จากเหตุการณ์นี้ กล่าวคือจากไร้ความคิดไปสู่
 ความคิด ชาวจีนเรียกมันว่า "จากหวู่จี้สู่ไท่จี้" ภาวะของไท่จี้เริ่มต้น
 จากจุดเปลี่ยนผ่าน ซึ่งอาจแสดงให้เห็นได้จากขั้นตอนการเคลื่อนไหว
 บนแกนของเวลา ดังแสดงไว้ ในรูป 1-1 ดี



รูป 1-1 ดี

ในส่วนที่เกี่ยวกับการไหลเวียนของพลังงานชีวิต อาจกล่าวได้ว่าหฺวู่จี้บ่งถึงอดีต ไท้จี้บ่งถึงอนาคต และช่วงแห่งการเปลี่ยนผ่านคือปัจจุบันที่ไร้กาลเวลา เมื่อถ่ายทอดแนวความคิดนี้ไปสู่กรอบแห่งการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมทั่วทั้งจักรวาล เราสามารถคิดได้ว่าจักรวาลเป็นความว่างเปล่าที่อยู่ในภาวะหฺวู่จี้ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาหลังความว่างเปล่าคือจักรวาลอันเต็มไปดด้วยสรรพสิ่งที่อยู่ในภาวะไท้จี้แต่มีคำถามอย่างหนึ่งเกิดขึ้น นั่นคือ จักรวาลเปลี่ยนผ่านจากความว่างเปล่ามาเป็นจักรวาลที่เต็มไปดด้วยสรรพสิ่งซึ่งถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร? นี่เป็นคำถามอย่างเดียวกันคำถามเกี่ยวกับความคิดที่ปรากฏขึ้นมาเอง จากความรู้ของเราในปัจจุบัน เราได้แต่เพียงพูดว่าได้เกิดภาวะฉับพลันขึ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้ความว่างเปล่าเปลี่ยนผ่านไปสู่การเกิดขึ้นของอะไรบางอย่าง เจ้าอะไรบางอย่างนี้เปรียบได้กับจุดในเลขาคณิต เราไม่มีทางพรรณนาถึงลักษณะของจุดหรือรู้ตำแหน่งของจุดได้ เนื่องจากมันครองพื้นที่ในปริมาณน้อยจนสุดประมาณได้แต่กระนั้นพื้นที่ทั้งหมดก็ล้วนแต่ก่อปรด้วยจุดทั้งสิ้น

ปรัชญาจีนกล่าวถึงเต๋าในแง่ของแผนภูมิไท้จี้ ดังแสดงไว้ในรูป 1-1 อี



รูป 1-1 อี

ภาพนี้บ่งถึงความสัมพันธ์ในลักษณะพลวัตของการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนแบบวัฏจักร ที่นี้ลองนึกถึงลูกศรสมมุติที่แสดงปริมาณและทิศทางแขนอยู่ตรงกลางกำลังเคลื่อนไหวซีกกลับไปกลับมาระหว่างหยินและหยาง นี่เปรียบได้กับสรรพสิ่งที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามทั้งหลายทั้งปวงในธรรมชาติและในประสบการณ์ของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น หยางเป็นตัวแทนของกลางวัน และหยินเป็นตัวแทนของกลางคืน ลักษณะทวิลักษณ์ของมันที่ตรงกันข้ามกันเห็นได้อย่างชัดเจนมาก ถ้าการสลับซับซ้อนระหว่างภาวะตรงกันข้ามสองอย่างนี้ได้รับความกระทบกระเทือน หรือสูญเสียดุลยภาพของมันไป จะส่งผลให้เกิดสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ชีวิตเราต้องเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ปัจจุบันมีคนจำนวนมากเข้าใจแล้วว่าสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่ของดี หรือไม่เป็นผลดีสำหรับพวกเขา เป็นต้นว่าเราได้พัฒนาเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมเพื่อให้ชีวิตของเราสะดวกสบายยิ่งขึ้น อิ่มเอิบยิ่งขึ้น แต่ผลของการพัฒนานี้กลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคาดคิดเท่าใดนัก ผู้คนได้รับความสะดวกสบายมากขึ้นจริง และไม่มีใครสามารถปฏิเสธความสะดวกสบายและความดึงดูดใจของเครื่องปรับอากาศ หรือเครื่องทำความร้อนได้ แต่หลังจากเราพัฒนามาแล้วนับร้อยปี ราคาที่เราต้องจ่ายให้กับความสะดวกสบายอาจสูงเกินกว่าที่เราจะรับไหวได้ไหว ภาวะอากาศเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ อาหารเป็นพิษ ผลจากการฉวยรังสี สัตว์ได้รับพิษร้าย และกำลังจะสูญพันธุ์ อาหารขาดแคลน และสถานการณ์อื่น ๆ อีกมากที่ไม่น่าสบายใจนักล้วนแต่กลายเป็น "บิลล์ที่ค้างชำระ" ทั้งสิ้น ทำไม่จึงเป็นเช่นนี้ไปได้? คำตอบคือมันเป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์ซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั่นเอง ธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของดุลยภาพที่เคลื่อนไหวซึ่งแกว่งกลับไปกลับมา แต่ก็ยังคงความสมดุลของมันอยู่ได้เสมอมา ก็มนุษย์เทคโนโลยีจะมองเห็น

ภาวะอากาศเป็นพิษอันเป็นผลมาจากโรงงานได้อย่างไร? ในเมื่อตอนแรก ๆ นั้นมีโรงงานเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้น แล้วทำไมจะต้องคิดการณ์ล่วงหน้าให้ไกลเกินไปกว่าผลกำไรที่ได้รับอยู่ทุกวันด้วยเล่า? เทนีสลิ่งอื่นใดพวกเขาเป็นเพียงมนุษย์ที่กำลังรับมือกับ “โลกที่มนุษย์สร้างขึ้น” ได้ใหม่ ๆ เท่านั้นเองพวกเขาไม่ได้เรียนรู้จากธรรมชาติ และไม่ได้พยายามนำหลักการของธรรมชาติมาปรับใช้กับโรงงานของพวกเขา ถ้าพวกเขาได้ทำเช่นนี้ พวกเขาจะคอยจับตาดูและพบเห็นว่าเมื่อมีกระต่ายในบริเวณหนึ่งมากเกินไป ในไม่ช้าก็จะมีสุนัขจิ้งจอกและแมวป่าเพิ่มขึ้นมาจับกระต่ายเหล่านี้เป็นอาหาร ทำให้กระต่ายที่มีปริมาณมากเกินไปลดจำนวนลง เมื่อมีกวางในป่ามากเกินไป ก็จะมีหมาป่าเพิ่มขึ้นไม่ช้าอาหารในป่าก็จะหมดไป ทำให้พวกกวางอดอาหารตายไปเสียบ้าง และแล้วความสมดุลก็กลับฟื้นฟูขึ้นมาอีกครั้ง ดังนั้นถ้าเราอยากพบหลักการต่าง ๆ สำหรับนำมาปรับใช้กับตัวเราเอง เพื่อให้เกิดผลในด้านดีอย่างถาวรละก็ เราต้องมองดูวิถีแห่งธรรมชาติและทำให้สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นสอดคล้องกับหลักการเหล่านี้ หรือไม่ก็โยนมันทิ้งไป

อาจเป็นไปได้ว่าเทคโนโลยี “มนุษย์ทำเทียม” ขึ้นนี้จริงๆ แล้วเป็นผลมาจากกฎของธรรมชาติ และเป็นเพียงวิธีการหนึ่งในการฟื้นฟูความสมดุลในธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะมันทำให้มนุษย์ประจักษ์ถึงแนวโน้มแห่งการทำลายล้างตนเอง เนื่องจากดูเหมือนว่ามนุษย์เราจะไม่อยากทำตัวให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ในชีวิตแบบธรรมชาติที่สอดคล้องกับภาวะวิสัยนั้น ความเห็นแต่เพียงฝ่ายเดียวจักไม่เป็นที่ยอมรับ หากต้องคำนึงถึงคุณภาพของความเห็นจากทุกฝ่าย เพื่อทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างผสมผสานกันอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ภาวะสมดุลของสิ่งที่ตรงกันข้ามกันจะไม่ยอมให้มีการพัฒนาพลังงานอะตอมเพื่อ

ใช้ในการทำสงครามและการทำลายล้าง แต่มันก็จะไม่ปฏิเสธการใช้พลังงานอะตอม หากเป็นการใช้พลังงานอะตอมอย่างปลอดภัย อย่างสร้างสรรค์ และเป็นไปเพื่อผลในทางที่ดีเท่านั้น กล่าวคือ โดยคำนึงถึงความสมดุลระหว่างผลได้และผลเสียทั้งหมดเพื่อการกระทำที่สอดคล้องกลมกลืนกับหลักการธรรมชาติ ในภาวะธรรมชาติจะไม่มีหายนะและหายนะที่สุดโต่งอย่างถาวรตลอดไปเพราะในสถานการณ์เช่นนี้ในท้ายที่สุดแล้วมันจะทำลายตัวเอง จากนั้นความสมดุลก็จะฟื้นคืนมาใหม่

สิ่งที่สำคัญเท่าเทียมกันหากมีลักษณะแผ่เร้นมากกว่าคือวิถีทางที่วัฏจักรแห่งการสลับสับเปลี่ยนเคลื่อนไหวจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง เผยให้เห็นความสัมพันธ์ที่ขึ้นต่อกันและกันในฐานะเป็นคุณลักษณะแก่นแท้ อันเป็นหลักประกันแห่งความกลมกลืนและเสถียรภาพของมัน หรือของระบบทวิลักษณ์อื่นใดก็ตาม ฝ่ายหนึ่งแสดงนัยของอีกฝ่ายหนึ่งที่ตรงกันข้ามกัน เช่นเดียวกับในภาพหายนะ ที่มีหายนะอยู่ในหายนะเล็กน้อย และมีหายนะอยู่ในหายนะเล็กน้อย ดวงอาทิตย์ขณะอยู่ในตำแหน่งสูงสุดแสดงสัญญาณว่านับแต่บัดนี้ต่อไปมันจะเริ่มตกแล้ว และในวันที่อากาศหนาวเย็นที่สุดแห่งฤดูหนาวก็แสดงสัญญาณว่าวันที่อบอุ่นกว่ากำลังจะมาถึงแล้วเช่นกัน หายนะไหลไปสู่หายนะ แล้วกลับมาอีก—เช่นนี้ตลอดกาล ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเรียนรู้ว่าตนไม่อาจอยู่รอดได้โดยไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามวิถีทางแห่งธรรมชาติ ๒

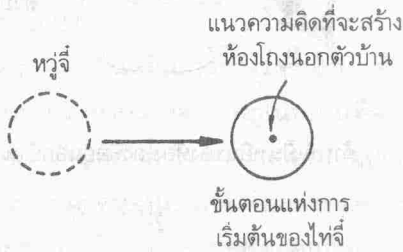
1-2 ปริศนาแห่งการสร้าง

นับแต่สมัยโบราณกาลมาแล้วที่มนุษย์ชาติสนใจใฝ่รู้เกี่ยวกับคำถามพื้นฐานต่าง ๆ ของชีวิต คำถามแรกที่ว่า “เรามาจากไหน?” ไม่เพียงแต่มีประวัติความเป็นมายาวนานย้อนกลับไปถึงสมัยที่มนุษย์

ถูกสร้างขึ้นมาก่อนนั้น หากไปไกลถึงการสร้างจักรวาลด้วยซ้ำ

วัฒนธรรมและศาสนาต่าง ๆ ล้วนมีแนวความคิดเกี่ยวกับการสร้างที่แตกต่างกัน ดังเช่นเต่าเป็นตัวอย่างหนึ่ง เมื่อไม่นานมานี้ พวกนักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะนักดาราศาสตร์ ได้พัฒนาทฤษฎีต่าง ๆ เพื่ออธิบายถึงกำเนิดของจักรวาล ถึงแม้ว่าทฤษฎีในปัจจุบันจะสลับซับซ้อนมาก อย่างน้อยก็ในแง่ที่เปรียบเทียบกับความคิดดั้งเดิมที่ว่าโลกแบน แต่กระนั้นก็ไม่วายมีคำถามหนึ่งเกิดขึ้นอยู่ดี นั่นคือ เรามาไกลกันแค่ไหน และเราจะไปได้ไกลอีกแค่ไหนกว่าจะได้ภาพที่น่าพึงพอใจเกี่ยวกับกำเนิดของจักรวาล? หากพูดกันในเชิงเทียบความแล้ว ทุกวันนี้สิ่งที่สอนกันเกี่ยวกับดาราศาสตร์ในสถาบันการศึกษาชั้นสูงค่อนข้างห่างไกลกับแนวความคิดต่าง ๆ ที่จิตใจของเด็กนักเรียนชั้นประถมจะเข้าใจได้ ในทำนองเดียวกันสิ่งที่เราอาจรู้ได้ในหนึ่งชั่วโมง สอง หรือสิบชั่วโมงนับแต่ที่นี่ ซึ่งจะอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนประถมในอนาคต ก็จะอยู่นอกเหนือความรู้ความเข้าใจของเราในปัจจุบันเช่นกัน บางทีจากตัวอย่างที่นำมาจากโรงเรียนระดับประถม อาจทำให้เราเริ่มชื่นชมกับธรรมชาติและขอบข่ายของปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาแห่งการสร้างก็ได้

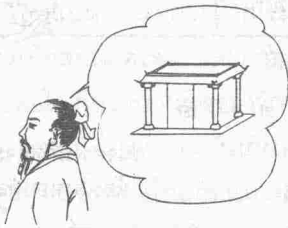
ในวันที่ 1 เมษายน ค.ศ. 1978 ผมเข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการไทจี ในรัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ตอนนั้นเป็นเช้าวันเสาร์ที่อากาศดีมาก ขณะที่ผมนั่งอยู่ในห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน ผมก็เริ่มครุ่นคิดถึงความมีเสน่ห์ดึงดูดใจของสนามหญ้าและโครงสร้างของอาคารที่อยู่รอบๆ สิ่งเหล่านี้ “เป็น” ขึ้นมาได้อย่างไร มันถูกสร้างจากความไม่มีอะไรเลยจนกลายมาเป็นโครงสร้างที่งดงามได้อย่างไร? แรกที่สุดจักต้องมีแนวความคิดบางอย่างเกิดขึ้นในใจของผู้สร้างเสียก่อน ไม่ว่าจะเขาหรือหล่อนจะเคยมีแนวความคิดอะไรอยู่ในใจมาแล้วก็ตาม กระบวนการนี้



คือการเปลี่ยนผ่านจากหวัจสีสูไท่จี้ ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 เอ

ผู้เป็นเจ้าของความคิดนี้จะสรุปแนวความคิดเกี่ยวกับแบบ-แปลนทั้งหมดที่สอดคล้องกับพื้นที่ กล่าวคือ เขาเริ่มมองเห็นโครงสร้างที่เสร็จสมบูรณ์แล้วในใจของเขา ทั้งนี้โดยมีพื้นฐานอยู่บนประสบการณ์บวกกับความทะเยอทะยานและจินตนาการของคน ๆ นั้นในตอนแรก เขาจะมองเห็นลักษณะทั่วไปของมัน ขนาดของมัน และวัสดุที่จะนำมาก่อสร้าง เมื่อความคิดนี้มีแรงดึงดูดใจมากขึ้น เขาหรือหล่อนจะคิดถึงรายละเอียดต่าง ๆ มากขึ้นทุกที เป็นต้นว่า การจัดห้องหับต่าง ๆ ขนาด รูปทรงและตำแหน่งของหน้าต่าง การเดินสายไฟฟ้า ท่อระบายน้ำ

พื้น การตบแต่ง และอื่น ๆ หลังจากนึกถึงรายละเอียดทั้งหมดนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าผู้สร้างได้พัฒนาโครงสร้างที่แท้จริงขึ้นมาในจิตใจของเขา หรือหล่อนแล้ว การสร้างภาพในใจอย่างเสร็จสมบูรณ์นี้คือตัวแทน ของด้านที่เป็นหยิน หรือด้านจิตวิญญาณของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน ที่แท้จริง ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 บี



สร้างห้องโถงที่อยู่นอก
ตัวบ้านขึ้นในความคิด

ด้านที่เป็นหยินของห้องโถงที่อยู่นอกบ้าน

รูป 1-2 บี

เนื่องจากไม่มีใครสามารถมองเห็นโครงสร้างของห้องโถงที่อยู่ นอกตัวบ้านในความคิดของผู้สร้างได้ เราจึงเรียกมันว่าด้านที่เป็นหยิน ของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน มีแต่ผู้สร้างคนเดียวเท่านั้นที่รู้

ด้านที่เป็นหยินอาจรวมตัวกับด้านที่เป็นหยินอื่น ๆ เช่นเดียวกับ ก้อนลูกบาศก์เด็กเล่นที่สามารถนำมาต่อกันหรือเรียงกันให้เป็น รูปร่างต่าง ๆ ได้ ตัวอย่างเช่น มันอาจเกิดขึ้นในกรณีที่คน ๆ หนึ่งเป็น ผู้สร้างบ้าน ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นผู้สร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านในกรณี เช่นนี้ด้านที่เป็นหยินของบ้านและด้านที่เป็นหยินของห้องโถงที่อยู่ นอกตัวบ้านได้ถูกสร้างขึ้นโดยคนที่แตกต่างกันในเวลาที่แตกต่างกัน แต่ตอนนี้ด้านที่เป็นหยินทั้งสองนี้ถูกนำมาเชื่อมโยงกันและก่อให้เกิด

ด้านที่เป็นหยินของบ้านและห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านในฐานะที่เป็นหน่วยเดียวกันแล้ว

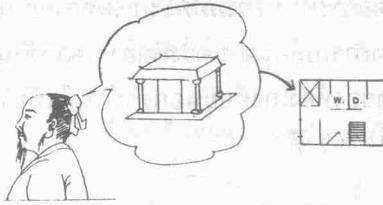
ด้านที่เป็นหยินสามารถถ่ายทอดจากเอเยนต์หนึ่งไปสู่อีกเอเยนต์หนึ่งได้ ตัวอย่างเช่น คน ๆ หนึ่งสามารถถ่ายทอดความคิดเกี่ยวกับห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านของเขาหรือหล่อน หรือด้านที่เป็นหยินไปให้ผู้เชี่ยวชาญในการสร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน ซึ่งจะพัฒนาด้านที่เป็นหยินไปอีกก่อนห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านจะถูกสร้างขึ้น ความจริงกระบวนการเช่นนี้ได้คืบไปข้างหน้านับจากผู้สร้างแนวความคิดนี้ ไปสู่สถาปนิก ไปสู่ผู้รับเหมาก่อสร้าง ไปสู่ผู้รับเหมารายย่อย ไปสู่ช่างทาสี และต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

การปรากฏของด้านที่เป็นหยินอาจทวีคูณขึ้นไป ซึ่งหมายความว่าด้านที่เป็นหยินอย่างเดียวกันอาจปรากฏในสถานที่ต่างกันได้หลายแบบ ตัวอย่างเช่น ด้านที่เป็นหยินของลำคลองอาจปรากฏขึ้นในเวลาและสถานที่ที่หนึ่งเนื่องจากคนจำนวนหนึ่งที่คลองสุเอซ รวมทั้งปรากฏขึ้นในอีกเวลาและสถานที่อื่น และถูกขุดโดยคนอีกจำนวนหนึ่งที่คลองปานามา

ข้อสำคัญคือจำต้องเข้าใจว่าด้านที่เป็นหยินนี้หาใช่ภาวะสถิตไม่ หากมันเป็นภาวะพลวัตต่างหาก บางครั้งมันเคลื่อนไหว ตัวอย่างเช่น เมื่อวัตต์สังเกตเห็นไอน้ำพุ่งออกมาจากพวยกาน้ำชาเขาสงสัยว่าจะนำพลังงานนี้มาใช้ได้อย่างไร นี่เป็นตัวแทนของด้านที่เป็นหยินของน้ำ ซึ่งต่อมากลายเป็นพลังงานไอน้ำ อย่างไรก็ตามในตอนแรกสิ่งที่เกิดขึ้นมีเพียงแต่ความต้องการง่าย ๆ ที่จะใช้พลังงานนี้ให้เป็นประโยชน์เท่านั้นเอง เมื่อเวลาผ่านไปมันเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงเป็นด้านที่เป็นหยินของเครื่องจักรของวัตต์ ความจริงการเคลื่อนไหวของด้านที่เป็นหยินนี้มีลักษณะเป็นพลวัตเช่นเดียวกับการเติบโต และ

เราอาจกล่าวได้ว่าด้านที่เป็นหยินถือกำเนิดขึ้น เติบโตแล้วก็ตายไป เมื่อด้านที่เป็นหยินไม่ปรากฏขึ้นในโลกของเรา มันจะเหมือนกับ หน่อไม้ที่ตายไปแล้วขณะที่ยังอยู่ใต้ดิน มันไม่มีวันผุดโผล่ขึ้นเหนือ พื้นดินกลายเป็นต้นไฟที่โตเต็มที่ได้นี้ก็เช่นเดียวกับการที่เรามีแนวความคิดต่างๆในใจ แต่ไม่เคยทำให้มันปรากฏเป็นจริงนั่นเอง เป็นต้นว่า อาจมีใครคนหนึ่งตัดสินใจว่าจะเป็นนักดนตรี แต่ถ้างาหรือหลอน ไม่ฝึกฝนและศึกษาดนตรีทุกวัน ความคิดนี้ก็ยังคงเป็นด้านหยิน และไม่มีวันกลายเป็นความจริงขึ้นมา เช่นเดียวกับหน่อไม้ที่ตายก่อน จะผุดโผล่ขึ้นเหนือพื้นดิน ยังมีกรณีที่ด้านที่เป็นหยินเติบโตและ เปลี่ยนแปลงในฐานะสิ่งที่ปรากฏขึ้นจริงอย่างเป็นพลวัตด้วยเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น นักประดิษฐ์ผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง ในขณะที่เขากำลังเขียน แบบแปลนจากแนวความคิดอย่างหนึ่งนั้น เขามองเห็นว่าสามารถนำ แนวความคิดนี้ไปปรับใช้ได้อีกอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงเขียนแบบแปลน อีกอย่างหนึ่งออกมา แล้วในขณะที่กำลังเขียนแบบแปลนอันนี้อยู่ นั้นเอง เขาก็มองเห็นวิธีนำแนวความคิดนี้ไปปรับใช้อีกอย่างหนึ่งได้ เป็นเช่นนี้เรื่อยๆ นี่ก็คือด้านที่เป็นหยินซึ่งเติบโตอย่างมีพลังพลวัต ดังกรณีของด้านที่เป็นหยินของการประดิษฐ์คิดค้นนับเป็นร้อยๆ อย่างของธอมัส เอดิสัน

ขั้นตอนต่อไปในการสร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านคือ เขียน แนวความคิดลงบนกระดาษในรูปแบบของพิมพ์เขียว ความคิดแรกเริ่ม ในการทำเช่นนี้บ่งถึงการเปลี่ยนผ่านจากทิวทัศน์ในใจอีกเช่นกัน ผู้เป็นเจ้าของแนวความคิดที่จะสร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านสามารถเขียน แบบพิมพ์เขียวขึ้นเอง หรือไม่ก็จ้างให้ช่างเขียนแบบเขียนให้ หลังจาก แบบพิมพ์เขียวเสร็จ คนอื่น ๆ ย่อมสามารถมองดูสิ่งที่มีความคิดจาก ความคิดของผู้สร้างได้เป็นครั้งแรก พิมพ์เขียวที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว



การเปลี่ยนผ่านของด้านที่เป็นหยินไปเป็นด้านที่เป็นหยางในโลกสองมิติ

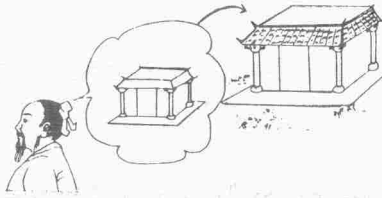
รูป/ 1-2 ซี

คือด้านที่เป็นหยางของกระดาดในโลกสองมิติที่ก่อปรด้วยความยาวและความกว้าง ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 ซี

การเปลี่ยนแปลงจากโลกแห่งความคิดไปสู่แบบที่วาดขึ้นนี้เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนผ่านครั้งแรกจากด้านที่เป็นหยินของโครงการห้องโถงนอกตัวบ้าน ไปสู่ด้านที่เป็นหยางในโลกสองมิติอีกตัวอย่างหนึ่งคือ ภาพวาดดินสอสีบนกำแพงของเด็ก ๆ มือของเด็กจะถูกด้านที่เป็นหยินในจิตใจชักนำอย่างหยาบ ๆ ในขณะที่รูปทรงต่าง ๆ ที่แกล่เคยเห็นมาก่อนจะถูกแปลงไปเป็นวงกลมและเส้นง่าย ๆ พวกนักวาดภาพศิลปิน และนักเขียนนวนิยายคือผู้ที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอเพื่อถ่ายทอดด้านที่เป็นหยินของพวกเขาออกมาสู่โลกสองมิติ

หลังจากแบบแปลนเสร็จสมบูรณ์แล้ว งานขั้นต่อไปอันได้แก่การทำให้โครงสร้างของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน หรือด้านที่เป็นหยางของมัน ปรากฏสู่โลกสามมิติที่ก่อปรด้วยความยาว ความกว้าง และความสุขก็เริ่มต้นขึ้น การราบพื้นที่ ซึ่งอาจมีพิธีกรรมหรือไม่ก็ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงจากหิวจี้มาสู่ไท่จี้ก็อย่างหนึ่ง การสร้างโครงสร้างในลำดับถัดมา การติดตั้ง การตกแต่ง การปรับพื้นที่โดยรอบและสิ่ง

อื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการทำให้ความคิดแรกเริ่มกลายเป็นความจริงขึ้นมา เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนผ่านครั้งที่สอง จากด้านที่เป็นหยินมาสู่ด้านที่เป็นหยางของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านที่แท้จริงในโลกสามมิติ ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 ดี



ข้าสร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน

ด้านที่เป็นหยินถูกทำให้กลายเป็นด้านที่เป็นหยางในห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน
ที่แท้จริง

รูป 1-2 ดี

แนวความคิดเกี่ยวกับการเชื่อมโยงด้านที่เป็นหยินและด้านที่เป็นหยางของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านสามารถขยายขอบข่ายไปครอบคลุมวัตถุอื่น ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น เราลองมาพิจารณาโต๊ะสักตัว จะเป็นโต๊ะชนิดใดก็ได้ แรกที่สุดความคิดเกี่ยวกับโต๊ะจะเกิดขึ้นในจิตใจของผู้สร้างก่อน นี่เป็นตัวแทนของด้านที่เป็นหยิน หรือจิตวิญญาณของโต๊ะ ในขั้นตอนนี้ไม่มีใครสามารถรู้อะไรเกี่ยวกับมันได้ ต่อมาผู้เป็นเจ้าของความคิดถ่ายทอดภาพในความนึกคิด--หรือด้านที่เป็นหยิน--ของโต๊ะตัวนี้ออกมาเป็นแบบแปลนในกรณีที่ต้องทำเช่นนั้น การดำรงอยู่ของแบบแปลนของโต๊ะตัวนี้เป็นตัวแทนของด้านหยางในโลกสองมิติ เมื่อโต๊ะถูกสร้างขึ้นมาจริงๆ ในที่สุด และแสดงตนออกมาในจักรวาลในรูแบบสุดท้ายของมัน มันจะเป็น

ตัวแทนของด้านที่เป็นหยินที่ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นด้านที่เป็นหยาง
ของโต๊ะที่กอปรด้วยสามมิติ ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 อี



รูป 1-2 อี

จากตัวอย่างของสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นต้นว่า ห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านและโต๊ะ ซึ่งแสดงถึงด้านที่เป็นหยินและด้านที่เป็นหยาง เราย่อมจะเห็นว่าวัตถุทุกอย่างที่ถูกสร้างขึ้นมาล้วนแต่มีด้านที่เป็นหยินหนึ่งด้าน และด้านที่เป็นหยางหนึ่งด้านด้วยกันทั้งสิ้น จากนั้นเราย่อมสามารถพิจารณา ถึงความสัมพันธ์นี้ตามที่สังเกตเห็นจากธรรมชาติได้ด้วย ตัวอย่างเช่น เราสามารถพิจารณาดันกุหลาบในแง่ของกำเนิด พัฒนาการ และการเติบโตในขั้นสุดยอดของมันในขณะที่ดันกุหลาบโตและแตกใบ จะเกิดตุ่มดอกขึ้นหลายตุ่ม แล้วต่อมากลายเป็นดอกบานเต็มที ก่อให้เกิดภาพที่งดงามและมีกลิ่นหอมรัญจวนทั้งหมดที่เรามองเห็นคือด้านที่เป็นหยางของกุหลาบ มีใครออกแบบดอกกุหลาบอย่างเดียวกับที่ออกแบบห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านหรือโต๊ะ ซึ่งเริ่มต้นด้วยแนวคิดบางอย่างในจิตใจก่อนหรือเปล่า? กุหลาบที่มีวงจรชีวิตของมันเอง และกอปรด้วยความงามทางกายภาพ โดยเฉพาะกลิ่นละมุนที่แสนเย้ายวนใจของมัน คือรูปแบบหนึ่งของดอกไม้หลากหลายชนิดที่ดำรงอยู่ ดอกไม้มีด้วยกันหลายขนาดต่าง ๆ กัน นับตั้งแต่ดอก

ชนิดเล็กมาก ไปจนถึงดอกขนาดใหญ่ความหลากหลายของรูปแบบของดอกไม้ในธรรมชาติทำให้จินตนาการของเราถึงกับนิ่งซึ้งไป เมื่อเราใคร่ครวญถึงความหลากหลายนี้เรายังจะเชื่อได้หรือไม่ว่าปรากฏการณ์อันนับไม่ถ้วนของธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ? มันเพียงแต่ปรากฏขึ้นอย่างปราศจากจังหวะจะโคนหรือเหตุผลกระนั้นหรือ? มันมาจากไหนกันล่ะ? ใครเป็นคนออกแบบดอกไม้ที่แสนวิจิตรนี้?

ดูรูป 1-2 เอฟ



ใครออกแบบด้านที่เป็นหยินของดอกกุหลาบ?

รูป 1-2 เอฟ

ศาสนาต่างๆ ยืนยันว่าการสร้างนี้เป็นงานของพระเจ้า วิทยาศาสตร์ได้พยายามสำรวจสัจธรรมนี้มาแล้ว ดังนั้นจึงมีเหตุผลที่จะกล่าวว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของเต๋า

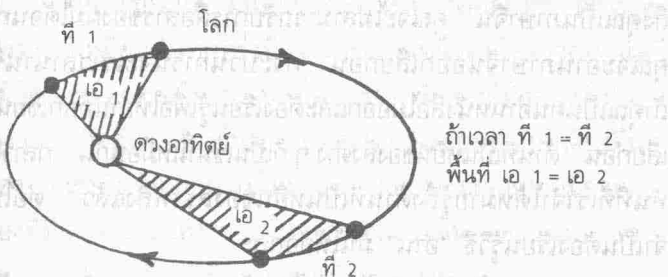
นอกเหนือไปจากวัตถุทางกายภาพแล้ว ด้านที่เป็นหยินและด้านที่เป็นหยางยังสามารถขยายไปครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือกระบวนการได้ เป็นต้นว่า มวยไท่เก๊ก หรือบาสเกตบอลล์ที่เราเล่นกันทุกวัน ตัวอย่างเช่น แรกที่สุดแนวความคิดหรือด้านที่เป็นหยินเกิด

ขึ้นก่อน มีใครบางคนสร้างมันขึ้นมา จากนั้นก็มีการพัฒนากฎเกณฑ์ต่าง ๆ และใช้กฎเกณฑ์เหล่านั้นให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ การฝึกมวยไทยเทกหรือการเล่นบาสเกตบอลที่คนเรามองเห็นได้เป็นตัวแทนของด้านที่เป็นหยางของมัน

ในแง่ของกระบวนการเคลื่อนไหวของดาวเคราะห์ในระบบสุริยะ ด้านที่เป็นหยาง ดังที่สังเกตผ่านกล้องโทรทรรศน์ หมายถึงการเคลื่อนไหวจริง ๆ ของดาวเคราะห์เหล่านั้น ส่วนด้านที่เป็นหยินของการเคลื่อนไหวของดาวเคราะห์เหล่านั้น ถูกถอดรหัสออกมาเป็นกฎแห่งการเคลื่อนไหวของดาวเคราะห์ของเคปเลอร์ดังต่อไปนี้:

1. วงโคจรของดาวเคราะห์เป็นรูปวงรีโดยมีดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลาง

2. ดาวเคราะห์ที่เคลื่อนไหวยรอบดวงอาทิตย์จะก่อให้เกิดพื้นที่ขนาดเท่ากันในเวลาเท่ากัน ดังแสดงไว้ในรูป 1-2 นี้



รูป 1-2 จี

3. แรงดึงดูดเข้าหาศูนย์กลางของแรงโน้มถ่วงที่ดึงดูดระหว่างดวงอาทิตย์และดาวพระเคราะห์ จะแตกต่างกันในเชิงผกผันกับค่าของระยะห่างยกกำลังสอง และนี่เป็นความจริงสำหรับดาวพระเคราะห์

ดวงใด ๆ หรือทุกดวง

เราไม่สามารถพูดเป็นข้อยุติว่า ความรู้^{นี้}คือด้านที่เป็นหยิน ทั้งหมดของการเคลื่อนไหวของดาวพระเคราะห์ ข้อเท็จจริงที่ว่ากฎเกณฑ์เหล่านี้เป็นจริงนั้น ได้รับการพิสูจน์ยืนยันจากการสังเกตการณ์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นจึงคาดได้ว่ามันคงจะถูกต้องต่อไปในอนาคต นี่เป็นประเด็นที่สำคัญมาก มันมีความหมายว่า**เราสามารถติดต่อกับผู้สร้างของเราได้ในบางระดับ** หลักการ ทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ ที่เชื่อมโยงกับกระบวนการทางกายภาพหรือกระบวนการทางความคิดที่เฉพาะเจาะจง ล้วนแต่เป็นตัวแทนของด้านที่เป็นหยิน ส่วนการค้นพบหรือการตั้งกฎเกณฑ์และกระบวนการเหล่านี้ขึ้นมา ที่จริงแล้วเป็นเพียงความสามารถในการ “อ่าน” ข่าวสารที่ปรากฏอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างเท่านั้น แล้วเราจะเรียกมันเป็นอย่างอื่นได้อย่างไรนอกจากการติดต่อสื่อสารระหว่างมนุษยชาติกับผู้สร้าง? ถ้าผมเขียนจดหมายถึงคุณเป็นภาษาจีน คุณจะไม่สามารถรับการสื่อสารของผมได้จนกว่าคุณจะอ่านภาษาจีนออกเสียก่อน กระบวนการนี้จะใช้เวลานานขึ้น ถ้าคุณเป็นคนอ่านหนังสือไม่ออกและต้องเรียนรู้เพื่อให้อ่านออกเขียนได้เสียก่อน ด้านที่เป็นหยินของสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน กล่าวคือทันทีที่เราจำได้หมายรู้ถึงด้านที่เป็นหยินของสรรพสิ่งแล้ว ต่อไปก็จำเป็นต้องเรียนรู้วิธี “อ่าน” มันให้ออกเลย

หากเราต้องการจำด้านที่เป็นหยินออก แรกที่สุดเราต้องกำหนดชนิดของความสอดคล้องต้องกันซึ่งด้านที่เป็นหยินจักต้องมีต่อด้านที่เป็นหยางเสียก่อน สำหรับสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยเฉพาะข่าวของที่ผลิตขึ้นเป็นจำนวนมาก ๆ นั้น ด้านที่เป็นหยินสัมพันธ์กับด้านที่เป็นหยางในลักษณะหนึ่งต่อจำนวนมาก เนื่องจากด้านที่เป็นหยินของสิ่งนั้นได้ถูกผลิตซ้ำขึ้นมาในแต่ละชั้น ที่จริงนี้เป็นเป้าหมาย

ของกระบวนการผลิตสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อันได้แก่การผลิตด้านที่เป็น
 หายงอย่างเดียวกันเป็นจำนวนมากจากด้านที่เป็นหยินเพียงหนึ่งเดียว
 อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างด้านที่
 เป็นหยินกับด้านที่เป็นหยางเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะหนึ่งต่อหนึ่ง
 เนื่องจากด้านที่เป็นหยินของแม่น้ำแต่ละสายไม่เหมือนแม่น้ำสายอื่น
 และไม่มีแม่น้ำสายอื่นใดเหมือนได้ ดังนั้นจึงไม่มีแม่น้ำสองสายที่
 เหมือนกัน เช่นเดียวกับไม่มีภูเขาสองลูกเหมือนกัน ฯลฯ ปัจจุบัน
 มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาเป็นจำนวนมากในฐานะสิ่งเลียนแบบของความ
 มีชีวิต นี่เป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่ดูเหมือนว่าธรรมชาติจะ “ถูกผลิต
 ขึ้นครั้งละจำนวนมาก” อย่างไรก็ตาม เราได้เรียนรู้ว่าปรากฏการณ์
 ภายนอกที่ดูเหมือนคล้ายคลึงกันนี้เป็นความผิดพลาดเมื่อเราพยายาม
 พุดคุยกับใครสักคนที่เราคิดว่าช่างเหมือนกับเราเสียนี้กระไร แต่แล้ว
 กลับพบว่าไม่มีความคล้ายคลึงอะไรกันเลยแม้แต่น้อย!

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็ได้สร้างสิ่งที่สอดคล้องกับวิถีทางแห่ง
 ธรรมชาติเหมือนกันทุกครั้งที่ปัจเจกชนคนหนึ่งคนใดทำวตถุชนิดที่
 ไม่มีสิ่งใดเหมือนและไม่เหมือนสิ่งใดสำเร็จ เมื่อช่างฝีมือคนหนึ่งในยุค
 สองร้อยปีที่แล้วทำเตียงขึ้นมา แต่ละเตียงจะแตกต่างกับเตียงอื่นๆ
 เนื่องจากเขาเริ่มต้นจากความไม่มีอะไร และจะไม่ยอมหยุดมือจนกว่า
 เตียงที่มีลักษณะจำเพาะของมันจะสำเร็จเสร็จสิ้น ดังนั้นมันจึงต้อง
 เป็นการบรรลุถึงด้านที่เป็นหยินของสิ่งธรรมชาติ

ถึงแม้เราจะเทียบเคียงเช่นนี้ แต่ก็ยังดูเหมือนเป็นของยาก
 ที่จะมองให้เห็นและเข้าใจกระบวนการของด้านที่เป็นหยินซึ่งเติบโต
 ไปสู่ด้านที่เป็นหยาง หรือความสอดคล้องต้องกันของด้านทั้งสอง
 หรือกระทั่งการดำรงอยู่ของด้านที่เป็นหยินอยู่ดี เพราะฉะนั้นเรา
 พิจารณากันอีกตัวอย่างหนึ่งดีกว่า ลองดูซิว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างเมื่อเรา

ได้ยินเสียงดนตรีท่อนหนึ่ง ดนตรีดำรงอยู่เฉพาะในการรับรู้ทางหูของเราเท่านั้น และดำรงอยู่ในช่วงที่เรายังคงจำได้อยู่ นี่เป็นการสร้างสรรค์ของมนุษย์ที่ไม่ใช่วัตถุสามมิติ หรือกระทั่งสองมิติด้วยซ้ำ หากจริง ๆ แล้วมันปราศจากมิติ แต่ดนตรีก็ดำรงอยู่จริง และเราสามารถแน่ใจได้ว่ามันมีด้านที่เป็นหยิน ทั้งนี้เนื่องจากมีใครบางคนคิดถึงท่วงทำนองของมันมาก่อน ปัญหาคือ เราจะไม่นับการดำรงอยู่ของด้านที่เป็นหยินในการสร้างของธรรมชาติทั้งหมดได้อย่างไร?

ดังนั้นในแง่ของปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับปริศนาแห่งการสร้าง เราจึงสามารถที่กักเอาเองอย่างสมเหตุสมผลได้ว่า สำหรับวัตถุต่าง ๆ กระบวนการต่าง ๆ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น อันได้แก่ห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้าน โต๊ะ ดอกกุหลาบ มวยไทเก๊ก เกมบาสเกตบอล การเคลื่อนไหวของดาวเคราะห์ เตียง และดนตรี ล้วนแต่มีทั้งด้านที่เป็นหยินและด้านที่เป็นหยาง ซึ่งด้านที่เป็นหยิน จำเป็นต้องเกิดขึ้นก่อนที่จะถ่ายทอดออกมา ป็นด้านที่เป็นหยางอัน สอดคล้องต่อกัน

1-3 ฉันทันเป็นใคร

ที่นี้เรามาพิจารณาถึงการสร้างมนุษยชาติที่เป็นจริงกันด้านที่เป็นหยางของการสร้างมนุษย์ก่อปรด้วยการรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวระหว่างเชื้ออสุจิกับไข่ พัฒนาการของตัวอ่อน การให้กำเนิดทารก และทารก ด้านที่เป็นหยางของการสร้างนี้ก็เหมือนกับด้านที่เป็นหยางของห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านในการสร้างห้องโถงที่อยู่นอกตัวบ้านขึ้นมาจริง ๆ นับแต่สถาปนิกไปจนถึงช่างทาสี และกระบวนการทางกายภาพทุกอย่าง

ปัญหาทางอภิปรัชญาที่สำคัญยิ่ง ณ ที่นี้คือ ใครเป็นผู้พัฒนา

ด้านที่เป็นหยินของการสร้างมนุษย์? และพัฒนาอย่างไร? ปัจเจกชนจำนวนหนึ่งอาจกล่าวว่าการสร้าง การให้กำเนิด และสิ่งอื่นๆ เพียงแต่ “เกิดขึ้น” โดยปราศจากแบบแผนหรือแผนการแต่อย่างใดทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม นี่เป็นทัศนะเกี่ยวกับการสร้างที่ไม่จริงจังอะไรนักและค่อนข้างไร้เดียงสา

เรามาลองพิจารณาถึงความยุ่งยากในการวางแผนและออกแบบเพื่อดับไฟที่กำลังไหม้บ้านดูก็ได้ ประการแรก ต้องมีการวางแผนสร้างและกำหนดที่ตั้งของหัวก๊อกน้ำดับเพลิงในตำแหน่งที่สามารถใช้มันได้อย่างสะดวกก่อนหน้านั้นนานสักห้าสิบหรือหนึ่งร้อยปีมาแล้ว ก่อนที่ไฟจะเริ่มไหม้บ้านเสียด้วยซ้ำไป ส่วนอุปกรณ์ในการดับเพลิงจะมีทั้ง กระดก ขวาน ฯลฯ นอกจากนั้นก็ต้องออกแบบสายส่งน้ำให้ต่อเข้ากับก๊อกน้ำได้พอดี และอื่นๆ อีกนานัปการ การเตรียมการและการวางแผนหลักทั้งหมดนี้จำเป็นต้องมีความสลับซับซ้อนและต้องไม่ละเลยต่อความสำคัญของสิ่งหนึ่งสิ่งใดเด็ดขาด แม้แต่การชันสกรูตัวเดียวอย่างไม่ถูกต้องก็อาจทำให้น้ำรั่ว ซึ่งอาจส่งผลให้ระบบทั้งหมดไร้ประสิทธิภาพได้ เมื่อเราคิดถึงตัวอย่างง่าย ๆ ในการเตรียมผจญเพลิงนี้แล้ว ยังมีเหตุผลอยู่อีกหรือที่จะกล่าวว่าในกระบวนการสร้างมนุษย์ ซึ่งสลับซับซ้อนมากกว่ายิ่งนักกลับเกิดขึ้นโดยปราศจากแผนการหรือระเบียบแบบแผนแต่อย่างใดทั้งสิ้น? ด้านที่เป็นหยางของกระบวนการสร้างสรรคนี้ อันได้แก่ชายและหญิงมีความสัมพันธ์ทางเพศกัน มีการปฏิสนธิ และการให้กำเนิดทารกแล้วแต่สมบูรณ์ไปหมดเสียทุกด้าน ผู้ชายและผู้หญิงถูกสร้างขึ้นมาให้รวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน และสนับสนุนแบบแปลนของอีกฝ่ายหนึ่งโดยสิ้นเชิง ลองพิจารณาดูการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ดูก็ได้ กระดูกเชิงกรานของหล่อนจะขยายออก ท้องโตขึ้น และเต้านม

เต็มไปด้วยน้ำนม ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเวลาที่เหมาะสมและเรียงตามลำดับก่อนหลังอย่างถูกต้องสมบูรณ์ กระบวนการนี้ถึงแม้ว่าจะมีความสลับซับซ้อนอย่างยิ่ง แต่ก็ยังเป็นกระบวนการตามธรรมชาติทั้งหมด

ดังนั้นจึงน่าจะสรุปได้ว่ามีคนบางคนหรือพลังบางอย่างซึ่งเป็นเจ้าของแผนการหลักในการจัดแจงปรากฏการณ์อันน่ามหัศจรรย์ของการสร้างมนุษย์ ถึงแม้ ชาร์ลส์ ดาร์วิน จะได้มอบทฤษฎีวิวัฒนาการที่สำคัญยิ่งไว้ให้แก่เรา แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ยังคงแสวงหาคำตอบในเรื่องการสร้างมนุษย์อยู่นั่นเอง นักลัทธิเต๋าชี้ว่าความสลับซับซ้อนในการสร้างนี้เป็นส่วนหนึ่งของเต๋า และปัจจุบันยังไม่สามารถอธิบายอะไรได้มากไปกว่านี้ เหตุผลนั้นเป็นอย่างเดียวกับเมื่อหลายพันปีมาแล้ว อันเป็นสมัยที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อฟ้าแลบและฟ้าร้องฉับใดก็ฉับนั้น ศาสนาเท่านั้นที่มีข้อสรุปแน่นอนว่าพระเจ้าเป็นสถาปนิกผู้ยิ่งใหญ่ พระองค์เป็นพระผู้สร้าง แน่หนอย่อมมีคนโต้แย้งข้อสรุปนี้และถามขึ้นว่า “ถ้าพระเจ้าสร้างจักรวาลละก็ พระเจ้าอยู่ที่ไหนล่ะ? ถ้าฉันไม่อาจรู้จักพระเจ้าได้ ฉันก็ไม่สามารถเชื่อได้ว่าพระองค์สร้างจักรวาลขึ้นมา” อย่างไรก็ตาม นี่เป็นข้อโต้แย้งที่ยังขาดน้ำหนัก เพราะเราสามารถตอบโต้คำถามนี้ด้วยการตั้งคำถามว่า “คุณรู้จักผู้สร้างหัวก้อกน้ำดับเพลิงหรือเปล่า? ถ้าไม่รู้จักละก็ แต่คุณยอมเชื่อได้ว่าต้องมีใครบางคนออกแบบมันขึ้นมาใช่ไหม?”

ประโยคที่ว่า “ฉันต้องเห็นมันก่อนจึงจะเชื่อ” บ่งถึงทัศนคติที่ไร้ประสิทธิภาพเพียงในการหยั่งรู้ถึงสัจธรรม ดวงตาของเรามีความสามารถที่จำกัดมาก เรามองเห็นไม่ได้ไกลอย่างนกอินทรีและมองผ่าความมืดไม่ได้เหมือนแมว ความสามารถในการมองเห็นภาพของเราถูกจำกัดอยู่ในช่วงความยาวคลื่นและความถี่คลื่นที่แน่นอน และเราจำกัดประสบการณ์ของเราเกี่ยวกับจักรวาลภายในขอบเขตที่คับแคบนี้โดย

อาศัยดวงตาของเราเอง และอาศัยประสาทรับรู้อื่น ๆ เป็นเครื่องถ่ายทอดทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบเรา ดังนั้นสังขารจึงเป็นเพียงภาพสะท้อนของความสามารถในการรับรู้อันจำกัดของเราเท่านั้นเอง

แน่นอนการรับรู้และประสบการณ์ของเราเกี่ยวกับจักรวาลจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างใหญ่หลวงถ้าเรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในช่วงความยาวและความถี่ของคลื่นแสงเอกซเรย์ แทนที่จะมองเห็นแสงในช่วงความยาวและความถี่ของคลื่นอย่างที่เป็นอยู่กล่าวคือ เราจะมองไม่เห็นโครงสร้างของกล้ามเนื้อในฐานะที่เป็นความจริงของกายวิภาคของมนุษย์

การรับรู้ในจักรวาลของเราไม่เพียงแต่ถูกจำกัดด้วยความสามารถในการมองเห็นภาพของเราเท่านั้น หากมันยังถูกจำกัดด้วยความสามารถในการรับรู้ด้านอื่น ๆ ของเราด้วย แนวความคิดเกี่ยวกับโลกของเราถูกกำหนดด้วยประสาทรับรู้ของเรา ดังนั้นมันจึงมีลักษณะเป็นอัตวิสัยที่ขึ้นอยู่กับตัวเราเองโดยแท้ แนวความคิดเกี่ยวกับโลกย่อมแตกต่างกันไปตามประเภทและชนิดของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ -- ถ้าปราสาทรับรู้ของพวกมันแตกต่างกันไป ค้างคาวรับรู้โลกโดยผ่านทางหู ถ้าหูของมันเหมือนกับตาของเรา และตาของมันเหมือนกับหูของเรา แนวความคิดเกี่ยวกับโลกของค้างคาวย่อมแตกต่างจากของเราอย่างสิ้นเชิง ใครจะบอกได้ละว่าของใครเป็นจริงกว่ากัน? ประเด็นของเรื่องนี้อยู่ที่ว่าการรับรู้โลกเป็นเรื่องของอัตวิสัย และมันเป็นเพียงส่วนเสี้ยวเล็ก ๆ ของทั้งหมดเท่านั้น ถึงแม้จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าประสาทรับรู้ต่าง ๆ ของเรายังคงค่อยพัฒนาอยู่ และเราตกอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของประสาทรับรู้ทั้งห้า แต่เรากลับมีแนวโน้มที่จะลืมนึกข้อจำกัดนี้ ในฐานะที่เป็นมนุษย์เรามีทัศนคติที่ยึดถือตนเป็นใหญ่ และหลอกลวงตัวเองให้เชื่อว่าสิ่งที่เราเห็น ได้ยิน สัมผัสได้ ลิ้มรสได้ และได้กลิ่นนั้น เป็นมากเสียยิ่งกว่าประสบการณ์จริงเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเรา

เรากลายเป็นคนโอหังเกี่ยวกับเทคโนโลยีของเรา และภาคภูมิใจในความก้าวหน้าของเรา อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีของเราเป็นเพียงส่วนขยายของประสบการณ์ของเราในจักรวาลเท่านั้น และดังนั้นจึงยังคงตกอยู่ในข้อจำกัดอยู่มาก เรามาพิจารณาปัญหาเกี่ยวกับห้องว่างสักห้องหนึ่งดูก็ได้ ในอดีตเราสามารถย้ายเครื่องเรือนและวัตถุอื่นๆ ออกจากห้อง และเรียกมันว่าห้องว่าง แต่แล้วเราเรียนรู้ว่าห้องไม่ได้ว่างหรอก เพราะมี "อากาศ" อยู่เต็มห้อง ต่อมาเราสามารถทำให้ห้องว่างได้อีกโดยดูดเอาอากาศออก แต่แล้วเราก็เรียนรู้อีกว่ายังมีคลื่นแสงและคลื่นวิทยุอยู่ในห้อง บางทีเราอาจจะสามารถเคลื่อนย้ายคลื่นแสงและคลื่นวิทยุออกไปได้ในอนาคต แต่เราพูดด้วยความแน่ใจได้หนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์หรือว่าหลังจากนั้นแล้วห้องจะว่าง? เป็นไปได้มากกว่ายังคงมีอะไรบางอย่างอยู่ในห้อง ซึ่งกระทั่งนักวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้ามาก ๆ ก็ไม่รู้

ลองพิจารณาให้ดีถึงความสับสนและคำถามต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจของเราในขณะนี้ ซึ่งเป็นผลมาจากคำถามง่าย ๆ เพียงว่าจะทำให้ห้องว่างได้อย่างไร ที่นี้เราจะถามคำถามที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีกว่า "ฉันเป็นใคร?" ในตอนแรกดูเหมือนว่าเราจะตอบคำถามนี้ได้ง่ายมาก แต่เมื่อเราไตร่ตรองคำตอบของเรามากขึ้นมันจะยิ่งสับสนเหมือนกับคำตอบของคำถามแรกที่ว่า "เราจะทำให้ห้องว่างได้อย่างไร?"

ประสาทรับรู้ของคุณเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของคุณแต่กระนั้นจิตสำนึกของคุณ หรืออัตตา ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของแก่นแท้ของคุณ กลับขึ้นอยู่กับร่างกายและประสาทรับรู้ คุณยึดถือจิตสำนึกนี้ และอัตตาอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากจิตสำนึกของคุณว่าเป็นตัวคุณ แต่คุณจะรู้จักตัวเองได้อย่างไร โดยอาศัยอะไรบางอย่างที่เป็นอัตตวิสัยและเป็นเพียงส่วนเล็วเดียวของร่างกายและประสาท

รับรู้ของคุณกระนั้นหรือ? ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณป่วย คุณต้องไปหาหมอและถามเขาว่า “ฉันป่วยเป็นอะไรไป?” ถึงแม้มันจะเป็นร่างกายของคุณเองก็จริงอยู่ แต่คุณกลับต้องถามคนอื่นว่ามันเป็นอะไรและคนๆ นั้นไม่ได้อยู่ในตัวคุณด้วยซ้ำไป คุณยังจะพูดด้วยความแน่ใจอีกหรือว่าคุณรู้จักตัวเอง? เมื่อเด็กทารกป่วย ไม่ใช่แม่หรือคนที่รู้จักลูกของตนยิ่งกว่าใครอื่น แต่ผู้เป็นแม่ก็ยังต้องถามหมออยู่ดีว่า “ลูกฉันป่วยเป็นอะไรไป?” แล้วแม่จะพูดได้อย่างไรว่ารู้จักลูกของตัวเองดี?

เรามาดูอีกตัวอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอะไรบางอย่างที่เราทำกันทุกวี่วัน ทุกวันเราจะนอนหลับและตื่นขึ้นมาใหม่ เราเข้าใจกระบวนการนอนหลับและตื่นหรือเปล่า? เราสามารถเฝ้าดูตัวเองนอนหลับ เพื่อเรียนรู้กระบวนการนอนหลับของตัวเองได้หรือเปล่า? เราสามารถเฝ้าดูตัวเองตื่น เพื่อจะได้เข้าใจว่าเราตื่นอย่างไรได้หรือไม่? อย่างน้อยเราไม่ควรมีความสามารถที่จะเข้าใจบางสิ่งบางอย่างซึ่งเราทำอยู่ทุกวี่วันบ้างเชียวหรือ?

สิ่งที่น่าประหลาดใจที่สุดของการขาดความรู้เกี่ยวกับตัวเองคือ เราทราบตนเองด้วยความโหดเหี้ยมของเรา เรากักขังตัวเองอยู่ในข้อจำกัดและเงื่อนไขชุดหนึ่ง ซึ่งส่วนใหญ่ถ้าไม่ใช่ไม่จำเป็นและมีลักษณะอันจอมปลอมแล้ว ก็เป็นอันตรายและอาจทำร้ายตัวเราได้ คุณจะผูกคอตายด้วยเนกไทหรือเปล่าล่ะ? แน่นนอนคุณคงไม่ทำเช่นนั้นเว้นแต่คุณจะตั้งใจทำร้ายนก แต่มนุษย์เรากลับผูกเนกไทที่คอทุกวัน ทั้งๆ ที่มันแสนจะไม่สบาย คุณจะจับสุนัขสวมรองเท้าส้นสูงหรือเปล่า? แน่นนอนคุณคงไม่ทำอีกนั่นแหละ เพราะมันจะทำให้สุนัขขาเสีย แต่ทุกวันนี้มีผู้หญิงนับล้านๆ คนเดินไปมาโดยสวมรองเท้าส้นสูง คุณจะคาดหวังให้สัตว์มีชีวิตอย่างอิสระเสรีได้อย่างไรถ้าคุณจับมันใส่กรงขังเอาไว้? แต่คุณกลับขังตัวเองทุกวันในกรงที่ทำด้วยบางสิ่งบางอย่างที่

แสนจะจอมปลอม เป็นต้นว่าเงิน

เราไม่เพียงไม่รู้จักตัวเอง และไม่เพียงทรمانและกักขังตัวเองเท่านั้น แต่เรายังทำลายตัวเองอีกด้วย! ใครเลยจะไม่เห็นด้วยว่าความวิตกกังวลและความหดหู่ซึมเศร้าเป็นสิ่งเลวร้ายสำหรับเรา? แต่ทุกวันนี้มีใครบ้างที่ไม่ได้วิตกกังวลจนถึงขั้นหดหู่ซึมเศร้า? เราต่างก็รู้ว่าเมื่อเราเหนื่อยเราต้องพักผ่อนถ้าเราอยากช่วยสุขภาพของเราให้ดีขึ้น แต่สิ่งที่เราทำในตอนคืนวันศุกร์คืออะไรหลังจากทำงานด้วยความเหนื่อยอ่อนติดต่อกันมาทั้งสัปดาห์แล้ว? เราออกไปร่วมงานปาร์ตี้ทั้งคืน ถ้าเรามีน้ำหนักตัวมากเกินไป นั่นก็เป็นเพราะเรากินมากเกินไปนั่นเอง นอกจากนั้นเรายังใช้เงินซื้อบุหรี่ยูนิค ซึ่งทำให้เราเป็นกังวลเกือบตายว่ามันอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของเรา ทั้ง ๆ ที่มีการพิมพ์คำเตือนเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไว้ข้างซองให้เห็น เราขับรถทั้ง ๆ ที่ดื่มเหล้าเข้าไปมาก พร้อมกันนั้นก็ฟังข่าววิทยุไปด้วยว่ามีคนจำนวนเท่าใดที่เสียชีวิตเพราะขับรถขณะเมาเหล้า

ในด้านหนึ่งเราไม่รู้จักตนเอง เราทรمانและกักขังตัวเอง เราทำลายและฆ่าตัวเราเอง และในอีกด้านหนึ่งเราก็ติดข้องอยู่กับร่างกายและอัตตาของเรา เราได้รับความเจ็บป่วยและความรื่นรมย์จากมัน สิ่งนี้ทำให้เราอยู่ในสถานะที่ยากลำบากมาก ราวกับว่าเราติดอยู่ในกับดักที่ร่างกายและอัตตาของเราได้วางดักเอาไว้เสียเอง เมื่อใดที่ร่างกายและอัตตาของเราขึ้นมา เราเป็นต้องรู้สึกคล้อยไปตามนั้น นี่ทำให้เราไม่มีที่ว่าง อากาศ หรือความเป็นไปได้อื่น ๆ ที่อุดมกว่า ตัวอย่างเช่น ถ้ามีใครบางคนยกย่องคุณโดยพูดว่าคุณเป็นคนยิ่งใหญ่ คุณจะรู้สึกอึดเอิบใจอย่างอัตโนมัติ แต่ถ้ามีใครบางคนตำหนิติเตียนคุณโดยพูดว่าคุณช่างน่ารังเกียจเสียนี้กระไร คุณจะรู้สึกเจ็บปวดและโกรธเคืองขึ้นมาทันที ตัวอย่างนี้พบได้ทั่วไป และแสดงให้เห็นว่าเรา

ยึดมั่นถือมั่นกับร่างกายและอัตตาของเราเพียงใด

มาดูอีกตัวอย่างหนึ่งก็ได้ มีคนสามคนกำลังจะแบ่งเงินเหรียญดอลลาร์กัน ถ้าแบ่งกันคนละสองร้อยดอลลาร์ ย่อมไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าจำนวนเงินเปลี่ยนเป็นเจ็ดร้อยดอลลาร์ วิธีแบ่งให้ลงตัวสะดวกคือ คนหนึ่งได้สามร้อยดอลลาร์ ส่วนอีกสองคนได้คนละสองร้อยดอลลาร์ แต่วิธีนี้ทำให้คนหนึ่งได้รับเงินมากกว่าอีกสองคน และก่อให้เกิดความไม่ลงรอยกันระหว่างพวกเขา ด้วยแต่ละคนต่างก็ย่อมคิดถึงตัวเอง และหาวิธีที่จะให้ตัวเองได้เพิ่มเงินขึ้นมาอีกหนึ่งร้อยดอลลาร์

นักดูกีฬาแสดงให้เห็นแง่มุมอีกหลายด้านของปัญหาเดียวกันนี้ คนที่ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเบสบอลล์เลยจะไม่สนใจว่าใครแพ้หรือชนะ หากเพียงแต่ชอบดูการแข่งขันเท่านั้นเอง เพราะคนๆ นี้ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับมัน แต่ถ้าคนๆ นี้ยังคงดูเบสบอลล์ต่อไปเรื่อยๆ ในไม่ช้า เขาก็จะเรียนรู้เทคนิคและกฎเกณฑ์ต่างๆ ของเบสบอลล์ และทำให้เขารู้สึกผิดหวังถ้าเกิดมีอะไรบางอย่างผิดพลาดขึ้นในขณะที่เล่นเกม คนๆ นี้เริ่มหลงใหลเกมมากขึ้น และได้รับผลกระทบจากมันมากขึ้น ทุกที ในที่สุดคนๆ นี้จะกลายเป็นแฟนเบสบอลล์และมีทีมที่ตนโปรดปรานมากที่สุด นับแต่นั้นไปการดูกีฬาจะไม่ใช้สิ่งที่น่ารื่นรมย์อีกต่อไปแล้ว และคนๆ นี้ได้สูญเสียทัศนคติ "ยังงี้ก็ได้" เกี่ยวกับมันไปแล้ว การเล่นเกมทุกครั้งจะกลายเป็นปัญหาทางอารมณ์ขึ้นมา เพราะคนๆ นี้ถูกดึงดูดเข้าสู่เกมเบสบอลล์อย่างแยกตัวไม่ออกแล้ว ถ้าทีมที่โปรดปรานชนะ เขาจะรู้สึกรักคนทั่วไปหมดทุกคน แต่ถ้าทีมของเขาแพ้ เขาจะเกลียดทีมที่ชนะ

ยิ่งเราผูกพันกับอะไรบางอย่างมากเท่าใด เราก็ยิ่งได้รับความเจ็บปวดหรือความรื่นรมย์จากมันมากเท่านั้น เมื่อเราอายุมากขึ้น เรา

จะยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ อย่างหลากหลายยิ่งขึ้นทุกที ทำให้ชีวิตของเรา เต็มไปด้วยความสับสน คับข้องใจ และอารมณ์เครียด แต่สำหรับเด็ก ๆ แล้วเรื่องราวต่าง ๆ ดูเหมือนเรียบง่ายไปหมดถ้าเด็กมองเห็น แอปเปิลวางอยู่บนโต๊ะ และแกอยากกินมันละก็ แกจะไม่หยุดคิดเป็น ครั้งที่สองก่อนคว้ามันขึ้นมา ในทางตรงกันข้าม ผู้ใหญ่จะหยุดคิดเป็น ครั้งที่สองหรือมากกว่านั้นก่อนหยิบมันขึ้นมาสิ่งต่าง ๆ กลายเป็น ความสับสนสำหรับผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้นทุกที ทั้งนี้เพราะความคิดที่มนุษย์ สร้างขึ้นจนมากเกินไปได้เข้ามาแทรกแซงความรู้สึกที่แท้จริงของเรา เราถูกแยกจากความรู้สึกตามธรรมชาติที่เรามีเมื่อตอนเราเป็นเด็ก เราสับสนเพราะเราใช้ชีวิตอย่างอ้างอิงกับคุณค่าที่มนุษย์สร้างขึ้นมา

ศาสนาต่าง ๆ มีกฎเกณฑ์ที่แตกต่างกันในการช่วยเหลือ บังคับจนให้เอาชนะความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและอัตตาของตน และให้เสียสละร่างกายและอัตตาให้กับพระเจ้า ศาสนาบางอย่างแนะนำให้คนเราลิ้มตัวเอง เพื่อเราจะได้เปิดใจให้กว้างและได้รับการยอมรับ จากพระเจ้า ส่วนศาสนาอื่น ๆ ก็บังคับให้เราละทิ้งการยึดมั่นถือมั่น ในร่างกาย เพื่อเราจะได้เป็นอิสระจากปัญหาทั้งหลายทั้งปวงที่มีรากเหง้า หรือต้นตอแตกกิ่งก้านมาจากร่างกาย แต่คำแนะนำทางศาสนาทั้งหมดนี้ ล้วนครอบคลุมนกว้างขวางเกินไป มีลักษณะที่เป็นนามธรรมมากเกินไป สำหรับชีวิตของคนธรรมดาสามัญ คำแนะนำเหล่านี้ล้วนพูดได้ง่าย กว่าทำทั้งสิ้น มันทำได้ยากเกินไป เว้นแต่เราพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่าง นักบวชเท่านั้น

วิธีหนึ่งที่ทำให้รู้ได้ว่าการยึดมั่นผูกพันกับสิ่งใด ๆ ไม่ใช่ของ ธรรมชาติคือ มองดูวิธีการใช้มือของเรา เราอาจใช้มือขวามากกว่า มือซ้าย แต่เราไม่ได้โกรธเคืองมือซ้าย ถ้าเรามีปฏิกริยาอย่างเดียวกับ ที่เราจะมีปฏิกริยากับสถานการณ์ส่วนใหญ่ละก็ เราจะต้องโกรธเคือง

มือซ้ายเพราะเหตุที่มันแทบไม่ต้องทำอะไรเลย แต่เรารู้ว่าความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราปฏิบัติต่อมือขวาและมือซ้ายเสมอกันถึงแม้เราจะใช้มือขวามากกว่าก็ตาม เรารู้สึกถึงดุลยภาพและความกลมกลืนของหยินและหยางระหว่างมือขวาและมือซ้าย ดังนั้นเราจึงสามารถเข้าใจและเรียนรู้จากสิ่งนี้ว่า การยึดมั่นถือมั่นหรือผูกพันกับกิจกรรมในด้านลบทั้งหมดทางกันไม่ให้เรารู้จักตนเอง และเพราะการขาดความรู้เกี่ยวกับตนเองนี้แหละที่ทำให้เราปล่อยให้การทำลายตนเองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความขัดแย้งนี้อาจแก้ไขได้ถ้าเราเข้าใจตัวเองอย่างที่เราเข้าใจมือขวาและมือซ้าย

ถ้าเราพยายามใช้เครื่องจักรที่สลับซับซ้อน ละเอียดอ่อนและเปราะบางมาก โดยที่ไม่เข้าใจว่าจะใช้งานมันได้อย่างไร เราอาจทำลายมันด้วยความผิดพลาดของเราก็ได้ คู่มือการใช้เครื่องจักรภาษาที่เขียนขึ้นมาในหนังสือคู่มือ ความตั้งใจและจุดประสงค์แรกเริ่มเดิมทีที่อยู่เบื้องหลังการสร้างเครื่องจักรนี้คือด้านที่เป็นหยินถ้าเราสามารถค้นพบด้านที่เป็นหยินของเครื่องจักรนี้ เราย่อมเข้าใจมัน และสามารถใช้น้ำมันอย่างสอดคล้องกับจุดประสงค์โดยไม่ทำลายมันกระทั่งในท้ายที่สุดแล้วเรายังอาจขยายขอบเขตในการใช้น้ำมันให้กว้างขวางขึ้นอีกด้วย

คุณเองก็เหมือนกับเครื่องจักรเครื่องหนึ่ง ทั้งละเอียดอ่อนและเปราะบาง คุณไม่อาจหวังได้ว่าจะสามารถใช้เครื่องจักรของตัวเองโดยไม่ต้องค้นหาด้านที่เป็นหยินของมันเสียก่อน ถ้าคุณสามารถตระหนักถึง "คู่มือการใช้" คุณจะพัฒนาตัวตนที่แท้จริงและความรู้ความสามารถของคุณให้บรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ จากนั้นคุณย่อมสามารถทำอะไรบางอย่างที่ดีให้ตัวเองและให้คนอื่น

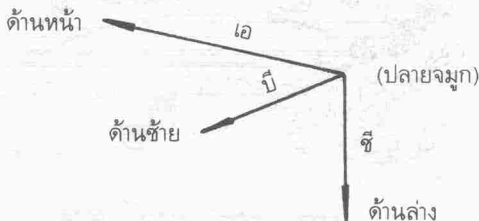
ถ้าคุณไม่รู้จักระวังด้านที่เป็นหยินของตัวเอง คุณจะมีชีวิตที่สับสน ทำลายตนเอง และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของคุณ เราเห็นผล

มิติที่สี่



2-1 เรื่องของมิติ

เรอเน เดการ์ตส์ นักปรัชญาและนักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ในสมัยคริสต์ศตวรรษที่สิบเจ็ด มีนิสัยใช้เวลาในตอนเช้าไตร่ตรองปัญหาทางปรัชญาต่าง ๆ ขณะที่นอนอยู่บนเตียง ในเช้าวันหนึ่งเขานึกขึ้นมาได้ว่าตำแหน่งของปลายจมูกของเขากำหนดได้ด้วยจำนวนตัวเลขสามจำนวน คือ เอ บี และซี จำนวน เอ คือระยะทางจากปลายจมูกของเขาไปจรดกำแพงด้านปลายเตียง จำนวน บี คือระยะทางจากปลายจมูกไปจรดกำแพงด้านซ้าย และจำนวน ซี คือระยะทางจากปลายจมูกไปจรดพื้น ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 เอ



รูป 2-1 เอ

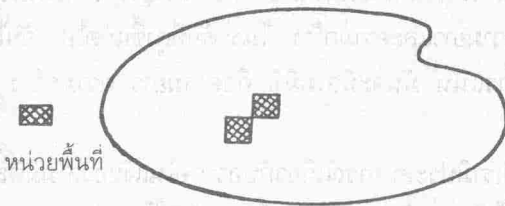
第二章



四度空間

ในระหว่างที่เขาครุ่นคิดถึงความสัมพันธ์ระหว่างจุดอ้างอิง และตัวเลขสามจำนวนนี้ เขาก็เข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งว่าจุดใด ๆ ก็ตาม ภายในห้องสามารถกำหนดตำแหน่งของมันให้แน่นอนได้เช่นเดียวกัน ความคิดของเขาซึ่งถึงแม้ในปัจจุบันจะดูเป็นเรื่องง่าย ๆ เคยเป็นเสาหลักของอารยธรรมสมัยใหม่มาก่อน เพราะมันช่วยให้มนุษย์เรามีวิธีเชื่อมโยงจำนวน สมการ และทรวดทรงต่าง ๆ เข้าด้วยกัน กล่าวคือ จำนวนแต่ละจำนวนจะเป็นตัวแทนของระยะทางหรือความยาว นัยหนึ่ง จำนวนที่สอดคล้องกับระยะทางคือสัดส่วนที่วัดได้ของมันต่อหน่วย ความยาวหน่วยที่ถูกคัดเลือกขึ้นมาใช้ก่อนหน้านี้ หลังจากที่ได้ กำหนดหน่วยวัดขึ้นแล้ว ก็สามารถใช้มันเพื่อวัดความยาวของเส้น ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เส้นตรงก็ตาม นี่คือสิ่งที่เรียกว่ามิติเดียว แต่แค่หน่วย ความยาวก็เพียงพอแล้วสำหรับการวัดระยะ

ที่นี่เรามาลองพิจารณาพื้นที่แห่งหนึ่งบนพื้นเรียบกันดู สมมุติ ว่าเป็นพื้นที่ของเงาจากเตียงในห้องของเด็กการ์ตส์ที่ฉายลงบนพื้นก็ แล้วกัน เราารู้ได้ด้วยญาณสังหรณ์ว่าการวัดความยาวต้องทำด้วยอีก วิธีหนึ่ง เราสามารถวัดเส้นรอบวงได้ แต่เราจำเป็นต้องอาศัยหน่วย วัดใหม่เพื่อกำหนดขนาดของพื้นที่ ในที่นี้หน่วยวัดถูกใช้ในทิศทาง



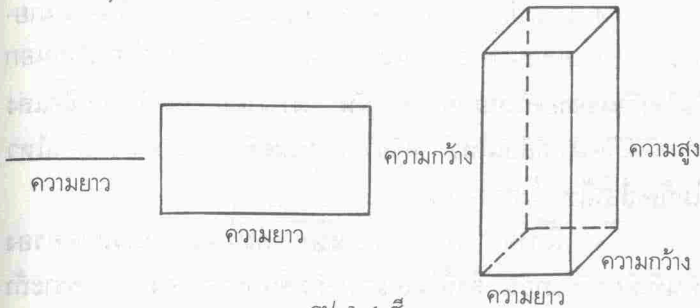
รูป 2-1 บี

ที่ตั้งได้จากพร้อมกันสองหน่วยในลักษณะต่อกันที่มุมของมัน หน่วยใหม่ในรูปทรงสี่เหลี่ยมอาจทวีขึ้นด้วยจำนวนครั้งที่แน่นอนเพื่อให้ปกคลุมพื้นที่ที่เราต้องการ เพื่อจะได้วัดขนาดของมัน หน่วยวัดสี่เหลี่ยมนี้ถึงแม้มันจะกอบปรด้วยหน่วยวัดความยาว แต่มันก็เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือระนาบเชิงเดียวอย่างสิ้นเชิง พื้นที่ใด ๆ อาจมีจำนวนระนาบเชิงเดียวจำนวนใด ๆ ก็ได้ ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 บี

ระนาบเชิงเดี่ยวแต่ละระนาบสัมพันธ์กับด้านบางด้านของพื้นที่นั้น แต่ไม่มีระนาบใดเลย ไม่ว่าจะเป็นระนาบเดี่ยว หรือผสมผสานกันหลายระนาบ ที่เพียงพอต่อการพรรณนาถึงทรวดทรงที่มีสองมิติได้อย่างถูกต้อง ข้อเท็จจริงนี้ทำให้ความคิดเกี่ยวกับมิติมีความสำคัญขึ้นมา การเปรียบเทียบนี้สามารถขยายจากพื้นราบสองมิติไปครอบคลุมอวกาศในเชิงคณิตศาสตร์และปรัชญาของเดการ์ตส์ที่มีสามมิติ ซึ่งเกี่ยวพันกับมิติที่แยกจากกันระหว่างระยะทางของความยาว ความกว้าง และความสูง เนื่องจากเราอยู่ในโลกแห่งสามมิติและได้รับผลกระทบจากอิทธิพลของเวลา ซึ่งถือกันว่าเป็นมิติที่สี่เราจึงสามารถเข้าใจช่วงเวลาในฐานะเป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงได้เพียงส่วนเดียว และโดยผ่านการเปรียบเทียบเท่านั้น

ต่อไปเราจะพูดถึงแนวความคิดเกี่ยวกับมิติในเชิงเรขาคณิต ลักเล็กน้อย เส้นหนึ่งเส้นจะมีมิติเดียว คือความยาว ส่วนพื้นเรียบมีสองมิติ คือความยาวและความกว้าง ในระดับที่สูงขึ้นถัดไป อันได้แก่ วัตถุที่มีมวลสารแน่น มันจะมีสามมิติ คือความยาว ความกว้าง และความสูง

ปกติเรามีประสบการณ์เกี่ยวกับอวกาศในแง่ของสามมิติลองดู แก้วน้ำสักใบก็ได้ เราคุ้นเคยกับวัตถุที่มีสามมิตินี้โดยผ่านทางประสาทรับรู้ร่วมกันของการเห็นและการสัมผัส ดังนั้นเราจึงสามารถจินตนาการ



รูป 2-1 ซี

ถึงประสบการณ์ร่วมจากประสาทรับรู้ได้อย่างง่าย ๆ และรู้ทรวดทรง และขนาดของแก้วน้ำ

สิ่งต่าง ๆ หรือวัตถุที่มีสองมิติจะไม่มี ความหนา ถ้ามันมีความหนาแม้แต่เพียงเล็กน้อย เหมือนแผ่นฟิล์มหรือสารเงินที่ใช้เคลือบกระจกเงา มันจะกลายเป็นวัตถุสามมิติขึ้นมาทันที ตัวอย่างสองอย่างของวัตถุสองมิติที่เราคุ้นเคย คือเงาและภาพสะท้อนในกระจกเงา ลักษณะทั่วไปของวัตถุที่มีสองมิติคือ

1. โดยทั่วไปแล้วต้องมีวัตถุสามมิติที่ก่อให้เกิดเงาหรือก่อให้เกิดภาพสะท้อน

2. ต้องมีแหล่งกำเนิดแสงเพื่อให้เกิดเงาหรือภาพสะท้อน

3. ต้องมีอะไรบางอย่างเพื่อรับวัตถุสองมิติ เป็นต้นว่ากำแพงสำหรับรับเงา หรือพื้นผิวขัดมันสำหรับรับภาพสะท้อน

ดังนั้นก่อนที่จะเกิดเงาหรือภาพสะท้อนขึ้นได้ จะต้องมีสามสิ่งประกอบกัน กล่าวคือ วัตถุสามมิติ แสง และอะไรบางอย่างไว้คอยรับเงาหรือภาพสะท้อน

หากใช้เงาเป็นตัวอย่าง เราจะสังเกตพบลักษณะอื่น ๆ ของวัตถุสองมิติได้อีกดังต่อไปนี้

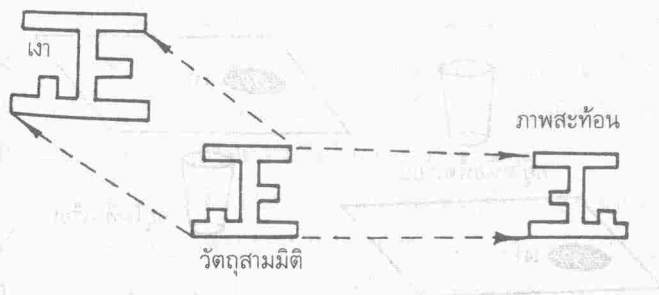
4. เงามีอำนาจที่จะเคลื่อนตัวมันเองได้ ดังนั้นจึงหมายความว่า การเคลื่อนไหวของมันเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับภาวะวิสัยภายนอก ไม่ใช่เรื่องของอตฺวิสัยภายในของมัน เงามจะเคลื่อนไหวได้ต่อเมื่อแสงที่ก่อให้เกิดเงาเคลื่อนไหว หรือวัตถุสามมิติที่ก่อให้เกิดเงาเคลื่อนไหว ไม่ก็เคลื่อนไหวทั้งสองอย่าง

5. เนื่องจากเงาไม่มีความหนา ดังนั้นจึงสามารถยึดครองพื้นที่เดียวกับเงาอื่น สิ่งนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นกับวัตถุสามมิติ เพราะถ้าผมนั่งลงบนเก้าอี้แล้ว หากคนอื่นต้องการนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกับผม ต้องคอยให้ผมลุกขึ้นจากเก้าอี้ตัวนั้นก่อน

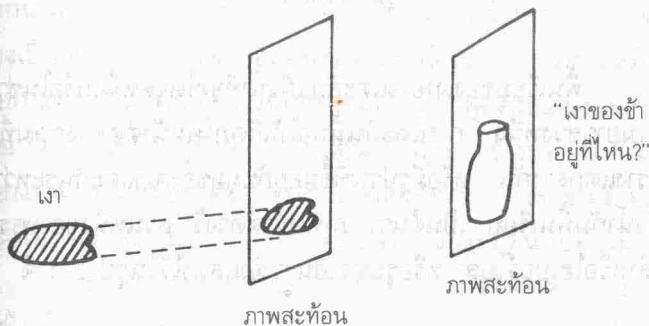
6. เงามีความหนา แต่พื้นที่ของมันปราศจากข้อจำกัดพื้นที่ของเงาจะขยายใหญ่ขึ้นถ้าแหล่งกำเนิดแสงและวัตถุสามมิติเข้าใกล้กันยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามพื้นที่อันเกิดจากเงาจะอยู่นิ่ง มันจะเป็นเช่นนั้นอย่างต่อเนื่องจนกว่าแหล่งกำเนิดแสงกับวัตถุสามมิติจะสัมผัสกัน ถ้าวัตถุสามมิติใหญ่กว่าลำแสงจนบดบังแสงได้หมด พื้นที่เงา ณ อีกด้านหนึ่งของวัตถุจะปราศจากข้อจำกัด

โดยทั่วไปแล้วเงาและภาพสะท้อนจะมีคุณสมบัติหรือลักษณะเหมือนกัน ลักษณะต่าง ๆ ของเงาดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นล้วนแต่เป็นอย่างเดียวกับของภาพสะท้อนด้วย จะแตกต่างกันออกไปบ้างก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น มีความแตกต่างสองอย่างระหว่างเงากับภาพสะท้อนที่น่าสนใจยิ่ง อย่างแรกคือ ภาพของเงาจะมีทิศทางอย่างเดียวกับวัตถุที่ก่อให้เกิดเงา ส่วนภาพสะท้อนจะเป็นด้านกลับของวัตถุที่ทำให้เกิดภาพสะท้อน ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 ดิ

ประการที่สอง เงามาจกก่อให้เกิดภาพสะท้อนได้ แต่ภาพสะท้อนไม่สามารถทำให้เกิดเงาได้ ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 อี

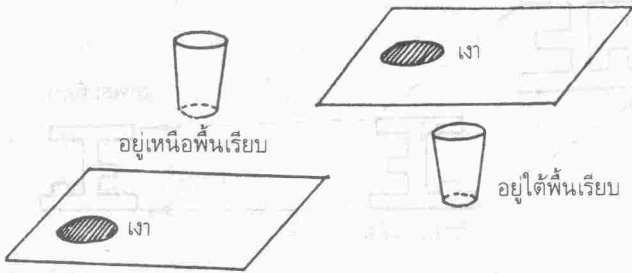


รูป 2-1 ดี



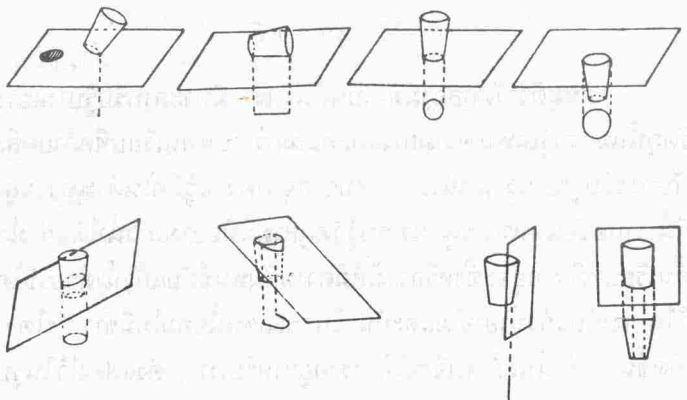
รูป 2-1 อี

สมมติว่าวัตถุสองมิติ เป็นตันว่าเงา มีประสาทรับรูปร่างอย่าง วัตถุนั้นจะรับรู้เฉพาะความยาวและความกว้างบนพื้นเรียบที่คล้ายคลึง กับการรับรู้ของเราเท่านั้น แต่ปราศจากความรู้สึกในด้านความสูง ที่นี้เราลองจินตนาการดูว่าเงารับรู้วัตถุสามมิติอย่างแก้วน้ำได้อย่างไร พื้นเรียบที่มีเงาอยู่จะตั้งหรือวางให้มีความสัมพันธ์กับแก้วน้ำด้วยวิธีใด ก็ได้ เงากับแก้วน้ำอาจไม่แตกต่างกัน ในกรณีเช่นนี้ย่อมไม่มีข่าวสารใดๆ เกิดขึ้น ดังนั้นแก้วน้ำจึงมิได้ดำรงอยู่สำหรับเงา ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 เอฟ



รูป 2-1 เอฟ

พื้นเรียบของเงาอาจแตกต่างกับแก้วน้ำที่จุดใดจุดหนึ่งหรือในช่วงความยาวช่วงหนึ่ง การแตกต่างกันนี้ก่อให้เกิดภาพหน้าตัดทรงกลมที่มีรูปร่างแตกต่างกัน หรือมีรูปร่างที่ขึ้นอยู่กับมุมของการตัดกันระหว่างแก้วน้ำกับพื้นเรียบ เป็นต้นว่า ภาพหน้าตัดวงรี ส่วนหนึ่งของพาราโบลาหรือไฮเพอร์โบลา หรือรูปทรงอื่นๆ ดังแสดงไว้ในรูป 2-1 จี



รูป 2-1 จี

ต่อไปนี่คือประเด็นของเรื่อง เงาบนพื้นเรียบแต่ละเงาให้ ร่องรอยที่แท้จริงเกี่ยวกับผู้ให้กำเนิดมัน อันได้แก่ แก้วน้ำ แต่ถึงเราจะนำร่องรอยต่างๆ เหล่านี้มารวมกัน มันก็ไม่สามารถก่อให้เกิดสิ่งที่มีลักษณะสอดคล้องกับวัตถุสามมิติได้อย่างสมบูรณ์อยู่ดี

มีเรื่องเล่าที่มีชื่อเสียงของอินเดียเรื่องหนึ่งชื่อ "ชายตาบอดกับช้าง" เรื่องมีอยู่ว่าพระราชาราชเรียกชายตาบอดจำนวนหนึ่งที่ไม่รู้ว่า ช้างเป็นอย่างไรมาชุมนุมกัน พระราชาให้พวกเขาเดินล้อมเป็นวงกลมรอบ ๆ ช้างเชือกหนึ่ง แล้วแต่ละคนยื่นมือไปแตะส่วนต่างๆ ของช้าง จากนั้นพระราชาก็ถามขึ้นมาว่า "นี่คือสิ่งที่เรียกว่าช้าง บอกข้ามาซิว่า ช้างเป็นอย่างไร" ชายตาบอดคนที่แตะถูกสี่ข้างข้างกล่าวว่ามันเหมือนกับกำแพง คนที่คลำถูกวงข้างตกใจมาก และพูดด้วยเสียงสั่น ๆ ว่า "โอ ไม มันเหมือนงูยักษ์" ส่วนคนที่จับถูกหางข้างบอกว่า "ไม่ใช่ อย่างนั้น มันเหมือนงูตัวเล็ก ๆ หรือเชือกมากกว่า" และชายตาบอดคนที่ตัวเตี้ยที่สุด ซึ่งคลำถูกขาข้างพูดขึ้นว่า "ช้างเหมือนกับต้นไม้"

เรื่องนี้เปรียบได้กับเงาที่รับรู้วัตถุสามมิติได้เฉพาะบางส่วน แต่ไม่ทั้งหมด ถ้าชายตาบอดเหล่านั้นเดินรอบ ๆ ช้าง เอาใจใส่กับการสัมผัสส่วนต่างๆ ของช้างมากขึ้น และให้เวลากับการทำเช่นนั้นมากขึ้น พวกเขาอาจรู้จักธรรมชาติทั้งหมดของช้างได้ และรู้ว่ามันเป็นอย่างไร ความแตกต่างในที่นี้คือ เงาขาดการรับรู้ในด้านความสูง ดังนั้นจุด ช่วงยาว วงกลมที่มีขนาดแตกต่างกัน ส่วนหนึ่งของรูปทรงแบบพาราโบลาและไฮเพอร์โบลา และอื่นๆ ล้วนแต่ถูกต้องทั้งสิ้นเมื่อมองทัศนศาสตร์สองมิติ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้เงาจะเอาใจใส่มากขึ้นและมีเวลามากขึ้น มันก็ยังไม่สามารถมองภาพทั้งหมดของแก้วน้ำได้ออกอยู่ดี ส่วนคนตาบอดนั้นสามารถรับรู้วัตถุสามมิติได้ เพราะพวกเขาอยู่ในโลกสามมิติ ถึงแม้พวกเขาจะไม่สามารถรับรู้สภาพทั้งหมดของวัตถุขนาดใหญ่ได้

ทันทีก็ตาม เาจะไม่มีวันเข้าใจธรรมชาติของแก้วน้ำได้ เพราะมันเองดำรงอยู่ในโลกสองมิติเท่านั้น และขาดแนวความคิดหรือวิธีการใด ๆ ก็ตามที่จะรับรู้มิติสูงได้

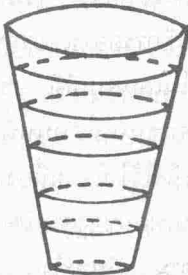
ความคิดเกี่ยวกับความสูงและความกว้าง และการวัดความสูงและความกว้าง จะกอบปรกกันขึ้นเป็นตัว "ความรู้ทางวิทยาศาสตร์" ทั้งหมดของเา วิธีเดียวที่เาจะรับรู้แก้วน้ำได้ทั้งหมดคือ เาต้องก้าวให้พ้นไปจากข้อจำกัดของความคิดแบบสองมิติ

มนุษย์เราก็มีปัญหอย่างเดียวกับเาเหมือนกัน เาเหมือนกับเาตรงที่ไม่สามารถรับรู้สิ่งที่อยู่เหนือหรืออยู่ใต้พื้นเรียบอันเป็นที่สถิตของเา นั่นคือ เาอยู่ในโลกสามมิติ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นจริงเฉพาะในช่วงต่าง ๆ ของกาลเวลาเท่านั้น ไม่มีใครรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต ไม่มีใครสามารถเรียกให้อดีตกลับคืนมาได้อีก เราได้แต่รับรู้ปัจจุบันเท่านั้นเอง นับแต่เราเกิดมาซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นจนถึงเวลาตาย ซึ่งเป็นจุดสิ้นสุด ความต่อเนื่องของชีวิตถูกรับรู้ในลักษณะเป็นส่วนเสี้ยวเหมือนกับภาพหน้าตัดของแก้วน้ำสำหรับเา สิ่งที่เป็นปัจจุบันสำหรับเา เป็นเพียงภาพหน้าตัดหนึ่งในจำนวนนับไม่ถ้วนของวัตถุสี่มิติเท่านั้นเอง

รูปทรงของชีวิตเมื่อมองจากทัศนะของสี่มิติคืออะไร? มันเหมือนกับแก้วน้ำหรือเปล่า? ใครจะบอกเาได้? มันเหมือนกับรูปทรงของแก้วน้ำที่ปรากฏต่อเาหรือไม่? สมมุติว่าเาเอบางอย่างที่มีความรู้สึกซึ่งมีความสามารถตามธรรมชาติที่จะมองเห็นรูปทรงในมิติที่สี่ของสิ่งต่าง ๆ สำหรับสิ่งเหล่านั้นแล้ว เวลาจะเป็นเพียงอีกมิติหนึ่งเท่านั้น และสิ่งที่เาเห็นว่าเป็นแก้วน้ำอาจเป็นเพียงร่องรอยทั้งหมดของการดำรงอยู่ของแก้วน้ำจะได้หรือไม่? พวกเขาเอบอกเาว่ารูปทรงของชีวิตของเาเป็นอย่างไร นั่นคือพวกเขาสามารถมองออก

ได้ทั้งหมดทันทีในสิ่งที่เป็นอย่างดีดี ปัจจุบันและอนาคตที่แยกจากกันสำหรับเรา ในแง่หนึ่งแล้วเจ้าอะไรบางอย่างนี่คือพระเจ้าสำหรับเรา เหมือนกับที่เราเป็นเสมือนพระเจ้าสำหรับเงาหรือสิ่งที่อยู่ในโลกสองมิติ เงาเคลื่อนไหวไม่ได้หากปราศจากเราและมันถูกกระตุ้นจากการกระทำของเรา แล้วเราซึ่งมีสภาพสามมิติละ เราเป็นเพียงเงาสำหรับสิ่งที่มีสภาพสามมิติด้วยหรือเปล่า? เนื่องจากเราอยู่ในโลกสามมิติ ซึ่งสร้างโลกของเราขึ้นมา เราจึงสามารถสร้างและควบคุมเงา และบอกมันเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกของมันได้ ดังนั้นเราจึงสามารถนิยามได้ว่าพระเจ้าเป็นผู้ที่มีอีกมิติหนึ่ง ซึ่งเราไม่สามารถเข้าไปในนั้นได้

วิชาญาณวิทยาและวิธีการต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นสิ่งที่ถูกต้องเมื่อมองจากทัศนคติสามมิติ และเนื่องจากมันเป็นทัศนคติเดียวของเราเท่านั้น มันจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่ทำให้เราเข้าถึงสัจธรรมแห่งความเป็นจริง บรรดาศาสนา คำสอนทางปรัชญา หรือวิทยาศาสตร์ต่างก็ถูกต้องในโลกสามมิติ เช่นเดียวกับการรับรู้อันแตกต่างกันอย่างหลากหลายของเงาที่มีต่อแก้วน้ำ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องเมื่อมองจากทัศนคติสองมิติ วิธีเดียวที่เงาจะมองเห็นแก้วน้ำได้ทั้งหมดคือ นำภาพหน้าตัดของแก้วน้ำมาเรียงซ้อนกันจากกันแก้วไล่ขึ้นไป และประเมินค่าของมิติที่สามจากสองมิติแรก ดังที่แสดงไว้ในรูป 2-1 เอช



รูป 2-1 เอช

แต่ถึงแม้เราจะนำภาพหน้าตัดของแก้วน้ำมาเรียงซ้อนกัน
เงาก็ต้องมีความรู้แจ้งเสียก่อน จึงจะมองมิติที่สามหรือความสูงของ
แก้วน้ำได้ออก ไม่เช่นนั้นแล้วมันจะไม่มีวันเข้าใจแก้วน้ำได้อย่าง
ถ่องแท้เลย เช่นเดียวกับที่เราไม่สามารถมองเห็นกาลเวลาทั้งหมดใน
“ชั่วขณะเดียว” นั้นเอง

มนุษย์เป็นผู้ปกครองในโลกสามมิติ แต่ในขณะเดียวกัน
มนุษย์ก็ตกเป็นตัวประกันของเวลาด้วย เพราะมนุษย์ไม่สามารถ
ควบคุมเวลาได้ และไม่มีการสามัญที่จะเข้าใจเวลาในฐานะที่มัน
เป็นมิติ ๆ หนึ่ง มนุษย์เกิดและตายไปท่ามกลางกาลเวลา และใน
ระหว่างนั้นมนุษย์เพียงแต่รับรู้ถึงชั่วขณะปัจจุบันของกาลเวลาเท่านั้น
เมื่อคนเราอายุยี่สิบ เขาหรือเธออ่อนโยมไม่สามารถมองเห็นตัวเองใน
ขณะอายุหกสิบได้ และเมื่อคนเราอายุหกสิบ ชายหนุ่มหรือหญิงสาว
ในวัยยี่สิบก็ได้จากไปแล้ว เราได้แต่เตือนตัวเองให้ “รู้จักตัวเอง” แต่
กลับลืมเตือนตัวเองในช่วงเวลานาทีต่อมาที่ไม่สามารถมองเห็นจุด
สิ้นสุดของคำพูดหรือการกระทำของตัวเอง หรือไม่สามารถมองเห็น
จุดเริ่มต้นของสายโซ่ที่ล่ามเราเอาไว้

โลกที่ปรากฏต่อเราในลักษณะเดียวกับที่แก้วน้ำปรากฏต่อเรา
เราตัดมันขวางตรงนี้หน่อย แล้วก็ได้วิชาพันธุกรรมศาสตร์มาตัดขวาง
ตรงนั้นหน่อยจากอีกมุมหนึ่ง แล้วก็ได้วิชาเคมีมา เราได้คณิตศาสตร์
จิตวิทยา ประวัติศาสตร์ ฯลฯ จากวิธีการอย่างเดียวกันนี้วิชาเหล่านี้
สะท้อนถึงภาพจริงของความเป็นจริงในโลกสามมิติ เราตัดขวางด้วย
วิธีต่าง ๆ กันมากมาย และมักมีปัจเจกชนคนใดคนหนึ่งอ้างว่าวิธีการ
ของตนดีที่สุดอยู่เสมอ แต่เราควรระลึกไว้ในใจว่าเนื่องจากเราทั้งหมด
ต่างก็พรรณนาถึงความเป็นจริงสัมมติในเทอมของสามมิติ ดังนั้นไม่ว่า
เราจะมองจากทัศนะหรือแง่มุมใดก็ตาม มันจะไม่มีวันให้ความจริง

ทั้งหมดแก่เรา เช่นเดียวกับเงาที่มองเห็นแต่ภาพตัดขวางแต่ละอันของแก้วน้ำเท่านั้นเอง ในแง่นี้แล้วความอิจฉา ความริษยา ความขมขื่น การถือพรรคถือพวก การทำหนีติเตียนในระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง จึงเป็นเรื่องน่าเศร้าและไร้สาระอย่างยิ่ง นักดนตรีบางคนถูกดนตรีบีบ นักวิทยาศาสตร์หลายต่อหลายคนก็เอาแต่แข่งขันชิงดีชิงเด่นกันเอง บางทีภาพตัดขวางรูปร่างกลมของเขอาจใหญ่กว่าของเรา แต่ทั้งวงกลมของเขา และวงกลมของเรา เขาและเราต่างเป็นเพียงภาพตัดขวางด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีของใครดีกว่าใครหรือเลวกว่าใคร เพียงแต่แตกต่างกันเท่านั้นเอง

ถ้าคนเราเริ่มต้นคิดให้พ้นไปจากข้อจำกัดของสามมิติได้ก็ จะมีความเคารพระหว่างกันและกันมากขึ้นในแง่ของการอยู่ร่วมกัน เพื่อสิ่งที่ดีกว่าร่วมกัน ความตึงเครียดอันเนื่องมาจากปัญหาสามมิติ จะถูกแก้ตกไป และจิตวิญญาณแห่งการร่วมมือกันและความปรารถนาดีต่อกันจะเกิดขึ้นในหมู่มนุษยชาติ

2-2 เวลาคืออะไร?

ในระหว่างขับรถบนทางหลวงผ่านทวีปอเมริกานั้น ดูเหมือนว่าถนนข้างหน้าจะทอดยาวเหยียดไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เรามีความรู้สึกว่าถนนข้างหน้าเรายาวและแคบ แต่ในระยะหนึ่งไมล์ข้างหน้านั้น ดูเหมือนว่าขอบถนนสองข้างจะบรรจบกันอยู่ และมีอยู่จุดหนึ่งในระยะไกลมากที่ดูเหมือนว่าถนนจะหายไปทั้งสาย ถึงแม้ว่าวันนั้นอากาศจะปลอดโปร่งมากและทัศนวิสัยดีก็ตามที่ เมื่อเรายืนอยู่ริมมหาสมุทร เราจะรู้สึกถึงความกว้างใหญ่ไพศาลของมัน ผืนน้ำขยายออกไปทุกทิศทางจากจุดที่เรายืนอยู่จนจรदन่านฟ้า ถ้าเราเล่นเรือออกไปจนมองไม่เห็นฝั่ง เราจะรู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ท่ามกลางความว่างเปล่าที่โอบล้อม

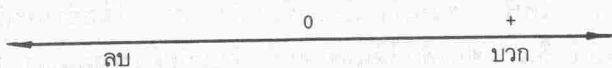
เราอย่างสิ้นเชิง เรารู้สึกเหมือนอยู่ในกันขามอากาศ ขณะเดียวกันก็รู้สึกเหมือนลอยอยู่บนขามใหญ่ที่เต็มไปด้วยน้ำ ถ้าเรายืนอยู่ที่ชายคาตึกเอ็มไพร์ สเตต แล้วเงยหน้ามองขึ้นไปข้างบน เราจะรู้สึกงุนงงใน ขณะที่เราพยายามกะระยะความสูงของตัวตึก รถยนต์และคนเดินถนนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราดูจะพากันจู่โจมใส่เราและเรียกร้องความสนใจจากเรา แต่ถ้าเรามองจากยอดตึกลงมาข้างล่าง เราจะได้ประสบการณ์เกี่ยวกับความสูงในทางกลับกัน และจากทัศนียภาพนี้รถยนต์และรถบัสจะดูเหมือนของเล่น และผู้คนก็มีขนาดเล็กเท่าแมลง

ความใหญ่โตและระยะทางดูจะสร้างความประทับใจให้แก่เราอย่างท่วมท้น แต่มันเป็นเพียงผลกระทบของวัตถุสามมิติที่มีต่อประสาทรับรู้เกี่ยวกับระยะทางที่แสนจะไม่สมบูรณ์เท่านั้นเอง แล้วเรื่องของเวลาล่ะ? เราสามารถมองเห็นเวลาราวกับว่ามันเป็นถนนที่ทอดยาวอยู่เบื้องหน้าเราหรือไม่? เราสามารถไต่ยีนมันหรือเปล่า? เราสามารถรู้สึกถึงมันได้ราวกับว่ามันโอบล้อมอยู่รอบตัวเราเหมือนคลื่นน้ำทะเลหรือเปล่า? เราสามารถมีประสบการณ์เกี่ยวกับมันในลักษณะเดียวกับความสูงหรือความลึกหรือเปล่า? คำตอบคือเรามองไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รู้สึก ไม่สามารถสัมผัสเวลาได้ไม่ว่าจะในทางใด เราไม่สามารถจินตนาการถึงมันได้ด้วยซ้ำไป เราพูดว่า "เวลาผ่านไป" แต่มันไม่ได้พัดผ่านแก้มหรือไซยถูกเส้นผมของเราเหมือนกับสายลม และถึงแม้เราจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับ "การมองย้อนกลับ" หรือ "การมองไปข้างหน้า" เพื่อดูสิ่งต่าง ๆ แต่ระยะทางของมันก็เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องได้ มันไม่มีทิศทางเฉพาะที่เราสามารถหันไปหา เพื่อจะได้มองเห็นอดีต หรือไม่กี่หันกลับไปยังอีกด้านหนึ่ง เพื่อจะได้มองเห็นอนาคต ในขณะที่สิ่งอื่น ๆ สามารถส่งผลกระทบต่อเราโดยตรงเวลาได้แต่ส่งผลกระทบต่อเราทางอ้อมและอย่างแฝงเร้น

เราคิดว่าเราสามารถสร้างเวลาขึ้นมาได้ สะสมเวลาได้ผลหลาย
 เวลาได้ ราวกับว่ามันเป็นสิ่งที่มิแก่สารอย่างหนึ่ง หรือเหมือนกับ
 เงิน ๆ ทอง ๆ ความเข้าใจแรกเริ่มที่สุดเกี่ยวกับเวลาเกิดขึ้นเมื่อเรา
 สังเกตเห็นดวงอาทิตย์ขึ้นและตกอย่างสม่ำเสมอ แบบแผนที่เป็น
 จังหวะจะโคนนี้ดลใจให้เราพยายามวัดระยะเวลาระหว่างเหตุการณ์
 สองประการนี้--ราวกับว่าเวลาเป็นสิ่งที่มิมีติ นาฬิกาแดดทำให้เรา
 สามารถแบ่งวันที่กำหนดขึ้นจากการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ออก
 เป็นชั่วโมง ส่วนนาฬิกาทรายหรือกระถั่งเทียนไขก็ทำให้เราสามารถ
 แบ่งชั่วโมงออกเป็นนาที กลไกต่าง ๆ ที่มีความสลับซับซ้อนเพิ่มขึ้น
 เป็นต้นว่า น้ำหนักและความสมดุล เครื่องดึงและลูกตุ้ม ขดสปริง
 และวงจรไฟฟ้า ช่วยให้เราวัดสิ่งที่เราเรียกว่าเวลาได้อย่างละเอียด
 แม่นยำยิ่งขึ้น แต่นาฬิกาได้แต่หาค่าเมื่อเทียบกับตัวของมันเอง และ
 หาค่าเมื่อเทียบกับกระบวนการแห่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นานาที่
 เกิดขึ้นอย่างเป็นจังหวะจะโคนในจักรวาลที่สังเกตได้เท่านั้น เครื่อง-
 จักรกลเหล่านี้ทำให้เราปักใจกับเวลาที่เรารับรู้อยู่สามมิติ อันได้แก่
 อดีต ปัจจุบัน และอนาคตยิ่งขึ้นทุกที แต่สำหรับเราอดีตดำรงอยู่เพียง
 เพราะเราต่างก็มีองค์ภาพพทางชีวภาพที่ทำให้เรารับรู้และคงความ
 ประทับใจเกี่ยวกับเหตุการณ์สามมิติ คุณอาจพูดว่า "ถูก แต่เมื่อหนึ่ง
 ชั่วโมงที่แล้วคุณเห็นผมกำลังกินอาหารเช้าอยู่" และผมอาจเห็นคุณ
 จริง ๆ ก็ได้ แต่เหตุการณ์นี้ดำรงอยู่เพราะเรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแบบ
 ที่คล้ายคลึงกัน และจำมันได้อย่างคล้ายคลึงกันเท่านั้น สำหรับสิ่งที่
 เราเรียกว่าปัจจุบันนั้น ทันทีที่เราพูดว่า "ปัจจุบัน" มันก็ได้กลายเป็น
อดีตเรียบร้อยไปแล้ว ปัจจุบันจึงไม่ได้ดำรงอยู่จริง อย่างไม่รู้ก็ตาม เรา
 กลับมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันที่เป็นนามธรรมซึ่งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกัน
 และสำหรับสิ่งที่เราเรียกว่าอนาคตนั้น มันเป็นเพียงส่วนเสี้ยวของ

จินตนาการของเราเท่านั้น

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในจักรวาลไม่มีอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต เวลาทั้งหมดดำรงอยู่พร้อมกัน) เช่นเดียวกับจุดต่าง ๆ บนเส้น ๆ หนึ่งที่ดำรงอยู่พร้อมกัน เส้นตรงเส้นหนึ่งที่มีความยาวไม่สิ้นสุดย่อมไม่มีจุดเริ่มต้น และไม่มีจุดสิ้นสุด อย่างไรก็ตาม มนุษย์เราซึ่งสามารถเชื่อมโยงเส้นตรงนี้เข้ากับประสบการณ์ของตนเองจะเรียกจุด ๆ หนึ่งว่าเป็นจุดเริ่มต้น เรียกทิศทางหนึ่งจากจุดนี้ว่าทิศทางที่เป็นลบ และเรียกอีกทิศทางหนึ่งของจุดนี้ว่าทิศทางที่เป็นบวก ดังแสดงไว้ในรูป 2-2 เอ

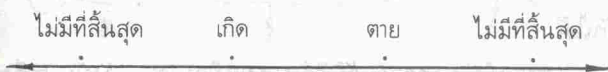


รูป 2-2 เอ

อย่างไรก็ตาม นี่คือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ในเรื่องของเวลาก็เช่นเดียวกัน มนุษย์ไม่สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนกับเส้นตรงเส้นหนึ่งที่มีความยาวไม่สิ้นสุดได้ฉันใด เราย่อมไม่สามารถรับรู้เวลาในฐานะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์ได้ฉันนั้น เราได้แต่เรียกจุด ๆ หนึ่งบนเส้นแห่งเวลาว่า "ปัจจุบัน" เป็นจุด ๆ แรก เมื่อเรานิยามตำแหน่ง ๆ หนึ่งบนเส้นแห่งกาลเวลาว่าปัจจุบันแล้ว ต่อไปเราย่อมสามารถเรียกทิศทางหนึ่งว่าอดีต (-) และเรียกอีกทิศทางหนึ่งว่าอนาคต (+) นี่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น และมีได้ดำรงอยู่จริง

จากทัศนะของเรา เส้นที่ยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุดมีลักษณะ

เป็นนามธรรมสำหรับเรามากเกินไป และเราเข้าใจแต่ส่วนเลี้ยวหนึ่งของเส้นเท่านั้น ความรับรู้เกี่ยวกับเวลาก็เช่นเดียวกัน นั่นคือ เราเข้าใจแต่เพียงส่วนเลี้ยวหนึ่งของมัน ทั้งนี้เพราะชีวิตของเราเปรียบได้กับส่วนเลี้ยวที่สั้นมากของเส้นที่ยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เราเกิดมาในจุดหนึ่งของเส้นแห่งกาลเวลา และตายลงในอีกจุดหนึ่งบนช่วงสั้น ๆ ของเส้นที่ยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนี้ ดังแสดงไว้ในรูป 2-2 ปี



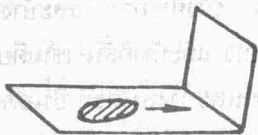
รูป 2-2 ปี

ในระหว่างจุดสองจุดนี้ เราเดินทางไปตามส่วนเลี้ยวของเส้นแห่งกาลเวลา เริ่มต้นด้วยอนาคตทั้งหมด ณ จุดกำเนิด และสิ้นสุดลงด้วยอดีตทั้งหมด ณ จุดมรณะ กระนั้นระยะทางสั้น ๆ ซึ่งมีที่สิ้นสุดนี้ ก็ดำรงอยู่ร่วมกันกับระยะทางสั้น ๆ ซึ่งมีที่สิ้นสุดอื่น ๆ อีกมากทั้งหมด ล้วนแต่อยู่บนเส้นที่ยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนี้ บ้างยาวกว่า และบ้างก็สั้นกว่า ช่วงชีวิตก็เหมือนกัน กล่าวคือ บ้างยาว และบ้างก็สั้น เช่นเดียวกับการดำรงอยู่ร่วมกันของมัน ที่บ้างยาวและบ้างสั้นสิ่งที่เป็นอดีตของช่วงชีวิตหนึ่งคือปัจจุบันสำหรับอีกช่วงชีวิตหนึ่งและเป็นอนาคตสำหรับอีกช่วงชีวิตหนึ่ง แต่ทั้งหมดต่างดำรงอยู่ร่วมกัน นักปรัชญาจีนโบราณบางคนค้นพบสังขธรรมนี้ และกล่าวว่ามันดูเหมือนเป็นเรื่องไร้สาระที่แสนจะวุ่นวายอย่างยิ่ง

สังขธรรมของมิติที่สี่ของเวลาคืออะไร? เราไม่สามารถพูดถึงมันได้เพราะเราไม่มีทางรู้อะไรเกี่ยวกับมันได้เลย มันอยู่นอกเหนือ

ความรู้สามมิติทั้งหมด มันเป็นส่วนหนึ่งของเต่า สิ่งที่เราพูดเกี่ยวกับมันไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามล้วนแต่เป็นเรื่องงมงายหรือเป็นเรื่องแต่งแท้ ๆ แต่เราสามารถจินตนาการได้ว่าโลกสามมิติของเรามีสภาพเป็นอย่างไรต่อสิ่งที่รู้เห็นและเข้าใจเพียงสองมิติอย่างเงา ซึ่งไม่มีทางรู้เรื่องความสูงได้เลย ในทำนองเดียวกันในที่สุดแล้วเรายอมเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของเราต่อความเป็นจริงสามมิติได้ นี่เป็นข้อสรุปตามหลักตรรกะ และเราไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือไม่เชื่อในสิ่งใดก็ตามที่ไม่สามารถเห็นพร้อมกันได้

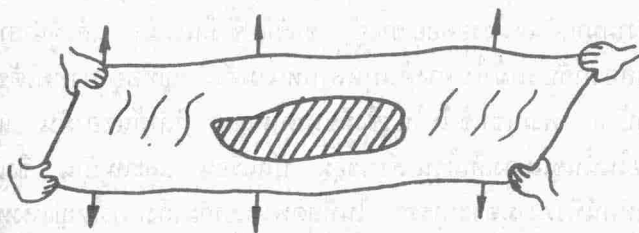
เงาย่อมไม่สามารถรับรู้มิติด้านสูงเหมือนเรา ดังนั้นเราจึงอาจทำการทดลองอย่างหนึ่งซึ่งน่าจะช่วยให้เรามีประสบการณ์เกี่ยวกับความสูงได้ ตัวอย่างเช่น เราท้าวสดุพื้นเรียบสองอย่างมาตั้งชิดกันให้ได้ฉาก เมื่อเราทำให้เงาเคลื่อนมาตามพื้นเรียบในด้านแนวนอนจนถึงมุมประชิด เงาจะค่อย ๆ เคลื่อนไปบนพื้นเรียบในด้านแนวตั้ง ขณะนั้นส่วนหนึ่งของเงาจะอยู่บนพื้นเรียบด้านแนวตั้ง และอีกส่วนหนึ่งจะยังคงอยู่บนพื้นเรียบด้านแนวนอน ดังแสดงไว้ในรูป 2-2 ซี



รูป 2-2 ซี

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ เราให้คนสองคนจับกระดาษแผ่นหนึ่ง จากนั้นก็ฉายเงาลงกลางแผ่นกระดาษ แล้วให้คนทั้งสองเลื่อนกระดาษขึ้นหรือลง ในขณะที่เดียวกันก็สับัดแผ่นกระดาษให้เป็นคลื่นไปด้วย

เงาจึงพลอยกระเพื่อมเป็นระลอกคลื่นและขึ้น ๆ ลง ๆ พร้อมกัน
ดังแสดงไว้ในรูป 2-2 ดี



รูป 2-2 ดี

นี่คล้ายคลึงกับเงาที่กระเพื่อมเป็นระลอกขึ้น ๆ ลง ๆ ของ
เครื่องบินในขณะที่มันบินผ่านสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ในเมือง ส่วนหนึ่ง
ของเงาอาจตกอยู่ที่ตึกแห่งหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งตกอยู่ที่อีกตึกหนึ่ง
ซึ่งอยู่ด้านหลังของตึกแรก อีกตัวอย่างหนึ่งคือ เงาของนกที่กำลังบิน
ซึ่งตกลงบนพื้นหญ้า

แล้วมีใครสามารถออกแบบการทดลองที่ทำให้สิ่งที่รู้และเข้าใจ
เพียงสามมิติได้สัมผัสและรับรู้ในเวลาได้หรือไม่? คำตอบคือได้อย่าง
แน่นอน! เรื่องเล่าของจีนสองเรื่องจะแสดงให้เห็นเอง เรื่องแรกมีชื่อว่า
“เจ้าเมืองหนานเคอ” หลี่ กงจว้อ เป็นผู้เล่า

ชายคนหนึ่งชื่อซุน เขาอยู่ห่างจากเมืองกวงหลิงราวสิบไมล์
ทางทิศใต้ของตัวบ้านของเขามีต้นกุหลาบหนามขนาดใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง
ในวันที่ 7 กันยายนแห่งปีที่เก้าของศักราชเจิ้งกวน (ค.ศ. 629-649)
ซุนดื่มเหล้าเข้าไปมากจนกระทั่งรู้สึกไม่สบาย เพื่อนของเขาสองคน
เลยพาตัวเขามาส่งบ้าน เขาอนอนอยู่ที่เฉลียงซีกขวาของบ้านในขณะที่
เพื่อนคนหนึ่งดูแลม้าของเขาให้ และเพื่อนอีกคนหนึ่งล้างเท้าที่เปื้อน

มาจากการขี่ม้าให้เขา ชุนกลับไป ในความฝันเขามองเห็นคนนำสำลีสองคนในชุดสีม่วงจากพระราชวังมาส่งข่าวแก่เขาว่า พระราชามีพระราชโองการให้เขาไปพบ เขาออกจากบ้าน และพบว่ามียธมำที่งดงามมากคันหนึ่งรอคอยเขาอยู่ เขาเข้าไปข้างในธมำ แล้วผู้นำสำลีสองก็ขับธมำไปทางต้นกุหลาบหนามต้นใหญ่ที่อยู่ทางทิศใต้ของตัวบ้าน พวกเขาเข้าไปในรูซึ่งมีขนาดใหญ่มากที่ลำต้นของมัน และภายในนั้นชุนมองเห็นร้านค้าเย็บซ่อม บ้านเรือน และหมู่บ้าน ซึ่งเป็นทิวทัศน์ที่งดงามตระการตา ในที่สุดพวกเขา ก็มาถึงนครใหญ่แห่งหนึ่ง และผ่านประตูเข้าไป ชุนเห็นว่าที่ป้ายเหนือประตูเมืองมีอักษรทองเขียนไว้ว่า “อาณาจักรแห่งต้นกุหลาบหนามที่ยิ่งใหญ่” ในที่สุดพวกเขาก็มาถึงพระราชวัง และเขาได้กลายเป็นที่ปรึกษาผู้มีความรู้ค่าของพระราช เพราะพระราชได้ยินมาว่าชุนเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถมาก และพระองค์ทรงชื่นชมในตัวชุนมากขึ้นทุกวันพระราชาทรงชื่นชอบชุนมากเสียดจันทรงยกพระราชธิดาให้อภิเษกสมรสด้วย และทรงแต่งตั้งให้ชุนเป็นผู้ปกครองหนานเคอ ชุนดำรงตำแหน่งนี้นานถึงสามสิบปี เขาบริหารงานราชการอย่างเฉลียวฉลาดและอย่างดี จินอทธิพลของเขาทำให้วัฒนธรรมเจริญรุ่งเรือง และประชาชนมั่งคั่งอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ประชาชนจึงร่วมใจกันสร้างรูปเหมือนของเขาขึ้นประดิษฐานบนแท่นบูชาเพื่อกราบไหว้ส่นองคุณ ทั้งยังได้จารึกเกียรติคุณของเขาไว้เป็นหลักฐานด้วย เมื่อความทราบถึงพระเนตรพระกรรณ พระราชาทรงเรียกตัวเขากลับไปดำรงตำแหน่งที่ปรึกษาชั้นสูงคนหนึ่งประจำราชสำนัก ส่วนพระราชธิดาซึ่งเป็นภรรยาของเขาก็ให้กำเนิดบุตรถึงห้าคนและธิดาสองคน และรู้สึกพึงพอใจยิ่งนัก ต่อมาอาณาจักรต้นหลอซึ่งเป็นอาณาจักรเพื่อนบ้านได้ยกทัพมาโจมตีอาณาจักรแห่งต้นกุหลาบหนามที่ยิ่งใหญ่ และชุนได้รับการแต่งตั้งให้เป็นแม่ทัพใหญ่ออกไป

ปราบศึก แต่ขุนพ่ายแพ้ในการต่อสู้ใหญ่ครั้งแรก และในขณะที่เดียวกัน ภรรยาของเขาก็เสียชีวิตลงในพระราชวัง พระราชาจึงปลดเขาออก และแต่งตั้งให้คนอื่นดำรงตำแหน่งแทนเขา ถึงแม้เขาจะออกจากราชการแล้ว แต่เขาก็ยังมีอำนาจและเกียรติภูมิในสายตาของประชาชนอยู่ดี ทำให้พระราชาทรงกลางแครงพระทัยในตัวเขา และเกรงกลัวอิทธิพลของเขาในหมู่ประชาชน พระราชาจึงทรงห้ามเขาไม่ให้พบปะกับประชาชน และกักตัวเขาไว้ในบ้านโดยมีทหารเฝ้ายามไว้ ในที่สุด พระราชาที่ตัดสินพระทัยส่งตัวเขากลับไปยังหมู่บ้านเดิม และถอดยศตำแหน่งของเขาออกหมด จนเขากลายเป็นเพียงสามัญชนผู้มีสถานภาพอันต่ำต้อย ในขณะที่ทหารมาพาตัวเขาไปนั้น ขุนทวนคิดถึงชีวิตที่ผ่านมาอย่างเศร้า ๆ เขาเคยมีเกียรติยศและตำแหน่งฐานะมาก่อน ทั้งก็เต็มไปด้วยความสุขและความรื่นรมย์ เขาคิดถึงภรรยา ลูก ๆ และเพื่อนฝูงของเขา ทันใดนั้นเขาก็ลืมตาขึ้น และพบว่าตัวเองกำลังนอนหลับอยู่ที่เฉลียงซีกขวาของบ้าน เขาเหลียวมองไปรอบ ๆ มองเห็นเด็กชายรับใช้กำลังกวาดลานบ้านอยู่ เพื่อนคนหนึ่งของเขายังคงกำลังล้างเท้าอยู่ และอีกคนหนึ่งก็ยังคงกำลังแปรงขนม้าอยู่ แสงสีทองของดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับฟ้าส่องมาต้องกำแพงสวน และน้ำชาในถ้วยข้างตัวเขาก็ยังคงอุ่นอยู่ ในช่วงไม่กี่นาทีที่เขาหลับไปนั้น ขุนได้ผ่านช่วงชีวิตไปแล้วหนึ่งชีวิต

ต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าของจีนอีกเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของ หลันเคอซาน หรือภูเขาชวานที่ผู่โหมร ซึ่งเป็นภูเขาที่อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ในจังหวัดเจ้อเจียง มณฑลชู่โจว ทิวทัศน์ในแถบนี้งดงามตระการตา หน้าผาสูงชัน เต็มไปด้วยโขดหินตะปุ่มตะป่ำ เหมือนกับภาพวาดทิวทัศน์ภาคใต้ของจีนที่พบเห็นได้ทั่วไป เมื่อยามแสงเงินแสงทองจับขอบฟ้าในเช้าวันหนึ่ง คนตัดไม้แบกชวานพาดบ่ามุ่งหน้า

ขึ้นเขาไปตัดไม้ เขาผิวปากอย่างมีความสุขในขณะที่ย่างเท้าไปเรื่อย ๆ ไม่นานนักก็มาถึงบริเวณที่สูงแห่งหนึ่ง ซึ่งมีชายแก่สองคนนั่งอยู่บนก้อนหินคนละฟากของก้อนหินใหญ่ก้อนหนึ่ง โดยใช้ก้อนหินใหญ่เป็นที่วางกระดานสำหรับเล่นหมากรุก ชายแก่คนหนึ่งแต่งกายในชุดสีแดงและชายแก่อีกคนหนึ่งแต่งกายในชุดสีดำ ชายตัดไม้คนนี้ชอบหมากรุกมาก ก็เลยหยุดดูอยู่ตรงนั้นเอง ชายแก่ทั้งสองไม่ได้พูดอะไรสักคำเดียว ได้แต่จับตามองหมากรุกของเขาไป ปกติแล้วเกมนั้นจะเล่นกันอย่างเนิ่นนาน และคนที่ดูยุทธศาสตร์การวางหมากรุกออกจะรู้สึกหลงใหลมันเป็นอันมาก ดูเหมือนว่าชายแก่ทั้งสองคนนี้จะฝีมือเท่าเทียมกัน และเกมที่เล่นก็ล้าลึกและสลับซับซ้อนยิ่งนัก คนตัดไม้เฝ้าดูอย่างดื่มด่ำมาก จนในที่สุดเขาถึงกับปลดขวานลงจากบ่าและนั่งลงข้าง ๆ เพื่อจะได้สบายขึ้น ระหว่างนั้นชายแก่ทั้งสองผลัดกันกินลูกท้อที่ยื่นให้แก่กัน ทำให้ชายตัดไม้นึกขึ้นมาได้ว่าเขาหิวเหลือเกิน และอยากให้ชายแก่ทั้งสองชวนตนให้กินบ้าง แต่ชายแก่ทั้งสองกินลูกท้อหมดเสียก่อน และโยนเมล็ดในของมันทิ้งไปบนพื้น ชายตัดไม้สังเกตเห็นว่ายังมีเนื้อลูกท้อติดเม็ดอยู่อีกเล็กน้อย จึงหยิบขึ้นมากิน ในที่สุดเกมก็ยุติลงจนได้ ชายแก่ทั้งสองเก็บเม็ดหมากรุก พับกระดานแล้วก็จากไป คนตัดไม้พลอยยินดีขึ้น เหยียดขา และก้มไปหยิบขวานของเขา แต่เมื่อเขาหยิบขวานขึ้นมา ปรากฏว่าใบขวานที่ถูกสนิมเกาะกินเต็มไปหมดได้หลุดไปจากด้าม และด้ามขวานที่เขาจับขึ้นมาได้ผุพังกลายเป็นเศษไม้ชิ้นเล็กชิ้นน้อย ชายตัดไม้ประหลาดใจมากเพราะเขาเอาใจใส่คอยลับขวานให้คมและขัดถูให้มันเงางามอยู่เสมอและด้ามขวานของเขาก็ทำด้วยไม้เนื้อแข็งที่แห้งดีแล้ว ดวงตะวันบอกให้ชายตัดไม้รู้ว่าบ่ายมากแล้ว เขาจึงรีบลงจากเขาเพื่อกลับหมู่บ้านเมื่อเขามาถึงหมู่บ้าน เขามองไปรอบ ๆ ด้วยความแปลกใจ เพราะไม่มีอะไร

คืนตาเขาเลย ทุกสิ่งทุกอย่างได้เปลี่ยนแปลงไปหมดแล้วบริเวณอันเคยเป็นที่ตั้งของกระท่อมเล็ก ๆ ของเขามาก่อนบัดนี้กลายเป็นบ้านหลังที่ใหญ่กว่าเดิมมาก เขาเคาะประตู มีหญิงสาวคนหนึ่งมาเปิดประตูให้ เขาจำไม่ได้ว่าหญิงสาวคนนี้เป็นใคร และเธอก็จำเขาไม่ได้เช่นกัน เขาทามเธอถึงหมู่บ้านที่เขาเคยรู้จักมาก่อน และถึงแม้หญิงสาวจะมีแค่เดียวกับเขา แต่เธอก็ตอบคำถามของเขาไม่ได้ คนในครอบครัวกับเธอและพวกเพื่อนบ้านก็ตอบไม่ได้เหมือนกันในที่สุดปู่ของเธอได้นำสมุดบันทึกเรื่องราวประจำตระกูลออกมาดูและพบว่าบรรพบุรุษของพวกเขาคนหนึ่งซึ่งเป็นคนตัดไม้ไม่ได้กลับมาอีกหลังจากที่ขึ้นเขาไปในเช้าวันหนึ่งเมื่อสามร้อยปีมาแล้ว

สำหรับเราเรื่องเล่าทั้งสองนี้เปรียบได้กับแบบทดสอบที่เราทำขึ้นมาให้เงา ในแบบทดสอบเหล่านี้ เราพยายามจินตนาการว่าจะทำให้สิ่งที่รับรู้และเข้าใจเพียงแค่อสองมิติรับรู้และเข้าใจความสูงได้อย่างไร ในเรื่องของซุน เราพบว่าชายคนหนึ่งได้รับประสบการณ์อย่างบริบูรณ์เกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของเขาในความผันแค่อภายในช่วงเวลาไม่นานนักของขณะปกติเท่านั้น นับจากนั้นเป็นต้นมาเขาจะมีทัศนคติต่อเวลาที่แตกต่างไปจากเดิมสักเพียงไหน? ในเรื่องของชายตัดไม้แล้ว ประสบการณ์ของเขากลับมาเป็นเวลาเพียงแค่อไม่กี่ชั่วโมงเท่านั้นเมื่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ในสี่มิติ ครั้นชายแก่ทั้งสองจากไปและชายตัดไม้ก็กลับมาสู่สังคมเดิมของเขา เขาพบว่าเวลาผ่านไปตั้งสามร้อยปีแล้ว ชายตัดไม้ที่สับสนงุนงงมาพบโลกใหม่เข้าใจให้หลังจากมีประสบการณ์เกี่ยวกับมิติของเวลาแล้ว

เรื่องเล่าของจีนอีกเรื่องหนึ่งแสดงให้เห็นความพยายามที่จะพรรณนาความเกี่ยวกับเวลาในแง่ของอวกาศและอัตราเร็ว การวัดค่าเวลาของนาฬิกา หรือโดยการสังเกตกระบวนการที่เป็นวัฏจักรของ

ธรรมชาติ ในเช้าวันที่อากาศอบอุ่นของฤดูใบไม้ผลิ ที่ขอบสระซึ่งมี
 น้ำนิ่งและเป็นสีเขียวแห่งหนึ่ง ตรงบริเวณน้ำตื้นมีลูกกบจำนวนหนึ่ง
 กำลังว่ายน้ำอยู่ กบตัวหนึ่งซึ่งโตเต็มที่แล้วโดดจากริมสระที่เป็น
 โคลนตมลงไปใต้น้ำท่ามกลางหมู่ลูกกบ พวกลูกกบรุมล้อมกันถาม
 แม่กบว่า “บอกหน่อยซิแม่ ว่าแม่เห็นอะไรบ้างในโลกที่อยู่เหนือน้ำ
 ขึ้นไป!” “ใช่แล้ว บอกพวกเราหน่อยว่ามันเป็นยังไง!” แล้วพวกมันก็
 รับฟังอย่างกระตือรือร้นในขณะที่แม่กบเริ่มเล่า “โลกอบอุ่นและสว่าง
 มาก” แม่กบพูด “มีดวงไฟใหญ่สีเหลืองดวงหนึ่งเรียกว่าดวงอาทิตย์
 มันอยู่สูงขึ้นไปบนท้องฟ้าสีคราม การได้นั่งอยู่บนดินเลนที่ขอบสระ
 และได้รับความร้อนจากดวงอาทิตย์ที่ส่องลงมาถูกหลังของแม่เป็น
 ความรู้สึกที่ดีมาก สายลมเอื่อยพัดผ่านตัวแม่ไปยังด้านสระน้ำ ทำให้
 น้ำในสระพลิ้วเป็นระลอก มีดอกไม้หลายหลากสีอยู่เหนือแม่ แม่ได้
 กลิ่นหอมของดอกไม้ กลิ่นดิน และกลิ่นของต้นหลิว ส่วนในอากาศ
 ก็มีเสียงหึ่ง ๆ ของผึ้งพร้อมกับเสียงกระพือปีกของแมลงปอ ถูกแล้ว
 ละลูก ๆ มันเป็นโลกที่กว้างใหญ่ เต็มไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ทั้งดงามและ
 น่าสบาย และดูเหมือนว่าทุกสิ่งทุกอย่างกำลังยึดตัวโตขึ้นในขณะที่
 แม่อยู่ท่ามกลางแสงแดด” “แสงแดดคืออะไรอะแม่?” ลูกกบหลายตัว
 ร้องถามขึ้น “ลมคืออะไร?” “ดอกไม้คืออะไร?” “กลิ่นคืออะไร?”
 “แม่ได้กลิ่นดินและได้ยินเสียงปีกของแมลงปอขยับได้ยังไงอะ?”
 คำถามเหล่านี้ยาวเหยียดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ลูกกบทั้งหมดแซงกันพูด
 และเรียกร้องเอาคำตอบให้หมด แม่กบรู้สึกรำคาญใจและพูด
 ออกมาว่า “แม่จะไม่ตอบคำถามอีกแล้ว ลูก ๆ ยังเด็กเกินกว่าที่จะ
 เข้าใจได้ ในวันข้างหน้าเมื่อลูก ๆ สลัดหางทิ้งไปแล้ว ลูก ๆ คงรู้ว่าแม่
 กำลังพูดถึงอะไร” ต่อมาไม่นานนัก ในฤดูกาลเดียวกันนั้นเอง ลูกกบ
 ตัวแรกซึ่งหางหดสั้นลง ก็กระโดดขึ้นไปบนฝั่ง และสัมผัสกับอากาศ

ในช่วงปลายฤดูใบไม้ผลิ ดวงอาทิตย์ส่องแสงอบอุ่นมาถูกตัวมัน และดอกไม้หลากหลายสีก็ดูเหมือนจะผงกหัวให้ท่ามกลางสายลมอ่อน เจ้ากบหนุ่มนั่งลงบนดินเลนและตีมด้าไปกับสัมผัสของอากาศ ไม่จำเป็นต้องมีใครมาบอกมันว่าโลกนี้เป็นอย่างไรอีกแล้ว

เราผู้พยายามขบคิดถึงเวลาในเชิงปรัชญา เราผู้ถูกกักอยู่ในโลกสามมิติ ก็เหมือนกับลูกกบที่ได้แต่สงสัยเกี่ยวกับโลกอีกโลกหนึ่ง เวลาจะยังคงเป็นเรื่องที่เราได้แต่คาดเดากันต่อไปในลักษณะเดียวกับที่แก้วน้ำมีความหมายต่อเงา จนกว่าเราจะ “สลัดทาง” หลุดไปและก้าวเข้าไปสู่มิติที่สี่แล้วเท่านั้น ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์เกี่ยวกับเวลาในแง่ที่มันเป็นอีกมิติหนึ่งนั่นแหละ ไม่เช่นนั้นแล้วมันก็จะเพียงภาพสะท้อนที่แบนเรียบสำหรับเรา ในลักษณะเดียวกับที่โลกเบื้องบนมีความหมายต่อลูกกบที่อยู่ใต้น้ำ

เราสามารถเข้าใจโลกของเขาได้โดยตลอดเพราะเราสามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ด้านบนและด้านล่างของพื้นเรียบได้ทันทีอย่างไรก็ตาม เราได้แต่คาดเดาเอาเท่านั้นว่าแนวความคิดที่จับต้องไม่ได้ของ “อวกาศเบื้องบน” และ “อวกาศเบื้องล่าง” นั้นคืออะไรถึงแม้ว่าเราจะเห็นว่าโลกของเขาจำกัดแคบมาก และรู้สึกเหนือกว่ามัน แต่ตัวเราเองก็ดำรงอยู่ในพื้นเรียบของเวลาที่เราเรียกว่าปัจจุบันและแนวคิดเรื่อง “เวลาในอดีต” และ “เวลาในอนาคต” ของเราก็เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้พอกัน เราสามารถข้ามพ้นข้อจำกัดของสองมิติได้ง่ายมาก เพราะเรานิยาม “เบื้องบน” และ “เบื้องล่าง” ในแง่ของกรอบแห่งการอ้างอิงในลักษณะเดียวกับพื้นผิวโต๊ะซึ่งเป็นที่สุดิตของเขา ถ้าเราย้ายโต๊ะไปเสียให้พื้น เราจะเห็นได้โดยง่ายว่า “เบื้องบน” และ “เบื้องล่าง” ของเขาหรือตามที่เขาเข้าใจเอาเองนั้น เป็นอวกาศที่ต่อเนื่องกันเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ถ้าเราพยายามจะย้าย “โต๊ะแห่งปัจจุบันกาล” ที่พื้นผิว

ของมันเป็นอดีตกาลและอนาคตกาลเอาไว้ เราจะประสบความสำเร็จมากกว่ามาก อย่างไรก็ตาม สำหรับสิ่งที่รับรู้และเข้าใจในมิติที่สี่นั้น จะสามารถเคลื่อนย้ายเอาข้อจำกัดใน "ปัจจุบัน" ของเวลาให้พ้นไปได้ง่ายมาก เหมือนกับที่เราสามารถย้าย "โต๊ะแห่งอวกาศ" ได้ง่ายๆ นั่นเอง เรารู้ว่าเงาคือภาพฉายหรือภาพสะท้อนของสิ่งที่มีสามมิติ หากเงาเพียงแต่รับรู้การดำรงอยู่ของตัวมันเองแค่สองมิติบนพื้นเรียบเท่านั้น เป็นต้นว่า บนพื้นผิวโต๊ะ ในทำนองเดียวกันก็อาจเป็นไปได้ว่าเราเป็นเพียงภาพฉายหรือภาพสะท้อนของสิ่งที่มีสี่มิติ และรับรู้การดำรงอยู่ของตัวเราเองบนสิ่งที่มีสามมิติ เป็นต้นว่า บน "ปัจจุบันกาล" เงาจะเห็นเราเป็นพระเจ้า เพราะการเคลื่อนไหวของเราไม่ถูกจำกัด ซึ่งสำหรับมันแล้วการไม่ตกอยู่ในขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนี้ เป็นไปได้ก็แต่ในทางทฤษฎีล้วนๆ เท่านั้น ส่วนเราเองล่ะ จะมีทัศนคติต่อสิ่งที่สามารถเห็นทั้งอดีตและอนาคตได้ลุล่วงโดยตลอดราวกับมันเป็น "ปัจจุบันกาล" และสามารถกระทำการใดๆ ได้ตามปรารถนาทั้งในอดีตและอนาคตว่าอะไรดี?

เราสามารถกินอาหารบนพื้นผิวโต๊ะและเหยียดขาข้างใต้โต๊ะได้พร้อมกัน แต่เราต้องรอให้ถึงกำหนดเวลาของเครื่องจ่ายเงินอัตโนมัติที่ธนาคารตั้งไว้ล่วงหน้าเสียก่อน จึงจะเบิกเงินได้ ทั้งยังต้องเผื่อเวลาครึ่งชั่วโมงสำหรับการขับรถระยะทางสามสิบไมล์ไปยังธนาคารด้วย แต่สิ่งที่มีชีวิตอยู่ในสี่มิติไม่จำเป็นต้องรอให้เวลาเบิกเงินมาถึงเสียก่อน เพราะสำหรับเขานั้น เครื่องจ่ายเงินอัตโนมัติไม่ได้ปิด หากเปิดอยู่เหมือนกับเมื่อเช้าวานนี้หรือเช้าวพรุ่งนี้ เขาสามารถเบิกเงินได้ทุกเมื่อตามต้องการ ถ้าเขาอยากเดินทางสามสิบไมล์ เขาไม่จำเป็นต้องขับรถ แต่เขาสามารถไปถึงที่นั่นได้ทันที เวลาไม่ใช่อุปสรรคสำหรับเขา หากแต่เป็นโลกเปิด เช่นเดียวกับที่ "เมืองบน" และ "เมืองล่าง" ของเงา

เป็นอวกาศที่เราใช้ชีวิตอยู่

2-3 เราจะค้นหาความจริงได้ที่ไหน?

ใน *The Equality of All Things* จวงจื้อ นักปรัชญาเต๋า ชาวจีนผู้ยิ่งใหญ่ ซึ่งอยู่ในยุคเดียวกับเม่งจื้อ (372-289 ก่อนคริสตกักราช) เขียนไว้ว่า :

“ครั้งหนึ่ง ข้า จวงจื้อ ผันไปว่าข้าเป็นผีเสื้อตัวหนึ่ง ข้าเพลิดเพลินกับการใช้ชีวิตของข้าในการบินอย่างมีความสุขไปที่นั่น บ้างที่โน่นบ้าง โดยที่ข้าลืมเลือนว่าข้าเป็นใคร ข้าจึงเชื่อว่าตัวข้าเองเป็นผีเสื้อตัวหนึ่ง ทันใดนั้นข้าก็ตื่น และข้ากลับเป็นจวงจื้ออีกครั้งหนึ่ง ที่จริงจวงจื้อผันไปว่าเขาเป็นผีเสื้อตัวหนึ่ง หรือว่าผีเสื้อตัวหนึ่งกำลังฝันอยู่ว่าเขาเป็นจวงจื้อกันแน่? มีความแตกต่างระหว่างสองสิ่งนี้หรือไม่? วิถีทางของการเปลี่ยนแปลงทำให้สิ่งหนึ่งกลายเป็นอีกสิ่งหนึ่ง และทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เสมอภาคกันหมด”

ในความฝันของจวงจื้อ จิตสำนึกของเขากลายเป็นจิตสำนึกของผีเสื้อตัวหนึ่ง เขารับรู้โลกราวกับว่าเขาเป็นผีเสื้อตัวหนึ่ง และในระหว่างนั้นเท่าที่เขาารู้คือ เขาเป็นผีเสื้อตัวหนึ่งจริง ๆ เมื่อเขาตื่นเขาสงสัยว่าผีเสื้อกำลังฝันไปว่าเขาคือจวงจื้อหรือเปล่า อย่างไรก็ตามโลกจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใดทั้งสิ้น มีแต่ร่างกายของจวงจื้อที่หลับไปและตื่นขึ้นมาเท่านั้นเอง

มีกฎเกณฑ์อย่างหนึ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอยู่ข้างใต้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ปากฎทั่วไปหมดในธรรมชาติ น้ำเมื่อถูกแสงแดดอุ่น ๆ เข้าย่อมระเหยกลายเป็นไอ และลอยขึ้นไปรวมตัวกันเป็นเมฆบนอากาศ ส่วนเมฆนั้นมีรูปร่างต่าง ๆ นานานับจำนวนไม่ถ้วน

และเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ กัน ภายใต้บรรยากาศที่แน่นอนน้ำ จะตกกลับลงมายังโลกในรูปของฝน หรือในกรณีที่อุณหภูมิต่ำมาก ๆ จนถึงจุด ๆ หนึ่ง มันจะตกลงมาเป็นลูกเห็บหรือหิมะ ในฤดูหนาวน้ำ ในทะเลสาบหรือแม่น้ำในระดับพื้นผิวจะแข็งตัวกลายเป็นน้ำแข็ง ตลอดทั่วทั้งภาวะการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงนี้ สูตรโมเลกุลของน้ำที่ ประกอบด้วยไฮโดรเจนและออกซิเจนยังคงเหมือนเดิม

จากตัวอย่างธรรมดาสามัญของการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ นี้ บางที่เราอาจสามารถเรียนรู้อะไรบางอย่างเล็กน้อย ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งดูเหมือนจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นต้นว่า กระบวนการเกิดและการตาย หากมองจากทัศนะของน้ำแล้ว เมื่อมันเริ่มแข็งตัวเป็นน้ำแข็ง มันได้ตายลงจากความ เป็นน้ำและเกิดใหม่เป็นน้ำแข็ง แต่เมื่อมองจากทัศนะของน้ำแข็งใน ขณะที่มันละลาย มันได้ตายลงจากสภาพของแข็งและเกิดใหม่เป็น ของเหลว อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองจากทัศนะของสูตรโมเลกุลของน้ำ ไม่ว่าน้ำจะแข็งตัวกลายเป็นน้ำแข็ง หรือน้ำแข็งละลายกลายเป็นน้ำ ก็ตาม ย่อมไม่มีทั้งการเกิดและการตายเกิดขึ้น เพราะถึงอย่างไรน้ำ กับน้ำแข็งก็ยังคงมีสูตรโมเลกุลประกอบด้วยไฮโดรเจนและออกซิเจน ในอัตราส่วนที่แน่นอนอยู่ดี เมื่อเด็กทารกเกิดมา เรารู้สึกปีติ และแสดงความยินดีต่อแม่กับพ่อ เมื่อผู้ชายคนหนึ่งตายไป เรารู้สึกโศกเศร้า และแสดงความเห็นใจภรรยาและครอบครัวของเขา แต่เมื่อมองจาก ทัศนะของธรรมชาติ ย่อมไม่มีทั้งความปีติในยามเกิดและความ โศกเศร้าในยามตาย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นล่ะ? เพราะร่างกายของเรา ประกอบด้วยน้ำประมาณ 65% แร่ธาตุกว่า 10% ส่วนอีกประมาณ 10% ประกอบด้วยสารไฮโดรคาร์บอนชนิดต่าง ๆ และธาตุอื่น ๆ สำหรับ ธรรมชาติแล้ว มันไม่สำคัญหรือว่ากลุ่มธาตุหรือชนิดดินผิวกำลัง

เดินอยู่นั้นจะเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ทั้งการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของน้ำ แร่ธาตุ และปัจจัยอื่น ๆ ที่ก่อปรุขึ้นเป็นร่างกายของมนุษย์จะกลับคืนกลายเป็นดินและเกิดขึ้นใหม่ในรูปอื่น ๆ ก็ไม่สำคัญเช่นเดียวกัน การเกิดและการตายของเราเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงจากรูปทรงหนึ่ง ไปสู่อีกรูปทรงหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เรารู้สึกปีติหรือโศกเศร้าหรือเปล่าละ เมื่อน้ำเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำแข็งหรือน้ำแข็งระเหยกกลายเป็นไอ?

พระพุทธเจ้าทรงเตือนผู้ติดตามพระองค์อยู่เสมอให้เข้าใจว่า “การเกิดคือการตาย และการตายคือการเกิด” “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็นล้วนแต่ว่างเปล่า” และ “สิ่งที่ไม่ใช่สสารคือสสาร” ส่วนนักลัทธิเต๋าใช้วิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์มากกว่าในการถอดรูปนามธรรมของแนวความคิดเหล่านี้ และใช้การสำแดงของ “หยินคือหยาง หยางคือหยิน” เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงสภาวะการณ์ในธรรมชาติ จวงจี้กล่าวถึงความขัดแย้งภายในของสภาวะการณ์นี้โดยเชื่อมโยงกับแนวความคิดเรื่องความถูกและความผิด :

“สมมติว่าท่านกับข้าได้เถียงกัน

และท่านชนะ

ท่านถูกและข้าผิดเช่นนั้นหรือ?

ถ้าข้าชนะ

ข้าถูกและท่านผิดเช่นนั้นหรือ?

เราทั้งสองต่างก็ถูกส่วนหนึ่งและผิดส่วนหนึ่งใช่หรือไม่?

เราทั้งสองต่างก็ถูกทั้งหมดและผิดทั้งหมดใช่หรือไม่?

ถ้าท่านและข้าไม่สามารถมองเห็นสัจธรรม

ข้าจะขอให้ใครเป็นผู้ตัดสินได้เล่า?

ข้าควรถามคนที่เห็นด้วยกับท่านกระนั้นหรือ?

ถ้าเขาเห็นด้วยกับท่านอยู่แล้ว เขายังจะเป็นผู้ตัดสินที่เที่ยง-
ธรรมได้อย่างไร?

ข้าควรถามคนที่เห็นด้วยกับข้ากระนั้นหรือ?

ถ้าเขาเห็นด้วยกับข้าอยู่แล้ว เขายังจะเป็นผู้ตัดสินที่เที่ยง-
ธรรมได้อย่างไร?

ข้าควรถามคนที่ไม่เห็นด้วยกับเราทั้งสองกระนั้นหรือ?

ถ้าเขาไม่เห็นด้วยกับเราทั้งสองอยู่แล้ว เขายังจะเป็นผู้ตัดสิน
ที่เที่ยงธรรมได้อย่างไร?

ข้าควรถามคนที่เห็นด้วยกับเราทั้งสองกระนั้นหรือ?

ถ้าเขาเห็นด้วยกับเราทั้งสองอยู่แล้ว เขายังจะเป็นผู้ตัดสินที่
เที่ยงธรรมได้อย่างไร?

ถ้าท่านกับข้าและคนอื่น ๆ ไม่สามารถตัดสินได้

เราจะไปหาผู้ตัดสินได้ที่ไหนกัน?

การรอคอยเพื่อให้ความเห็นเปลี่ยนแปลงเป็นการรอคอยที่
เปล่าผล

การมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างสัมพันธ์กับจักรวาล

และปล่อยทัศนะที่แตกต่างไว้เช่นนั้น

อาจทำให้เรามีชีวิตยืนยาวไปอีกหลายปี

ข้าหามาความถึงอะไรเมื่อพูดว่า

การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ สัมพันธ์กับจักรวาล?

ลองพิจารณาถึงความถูกต้องและความผิด

การดำรงอยู่และการ

ไม่ดำรงอยู่

ถ้าความถูกต้องเป็นความถูกต้องจริง ๆ

ย่อมไม่จำเป็นต้องโต้เถียงกัน

ว่ามันแตกต่างกับสิ่งที่มีได้ดำรงอยู่อย่างไร

จึงลืมเวลาเสีย ลืมความแตกต่าง

ดื่มด่ำกับสิ่งที่ไม่ดีที่สิ้นสุด พักอยู่ในมัน

จางจื่อเข้าใจถึงความขัดแย้งภายในของเอกลักษณ์ของสิ่งที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกัน และแสดงให้เห็น เขาใช้ปรัชญาเป็นเครื่องมือเพื่อให้เข้าถึงผู้คนในยุคของเขา ผู้ร่วมอยู่ในวัฒนธรรมและสภาพข่าวสารอย่างเดียวกัน การมองโลกอย่างเกี่ยวข้อสัมพันธ์กันทั้งหมดด้วยทัศนะทางปรัชญา โดยผ่านทางกวีนิพนธ์ หรือด้วยญาณหยั่งรู้อื่น ๆ เป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกับโลกทัศน์กระแสหลักของคนจีนและอารยธรรมจีนเสมอมา ถึงแม้สิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญในทางซีกโลกตะวันตกด้วยเช่นเดียวกัน แต่ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาปัจเจกชนในสังคมตะวันตกมีทัศนะในเชิงปฏิบัติ เป็นวิทยาศาสตร์ และมีลักษณะวิเคราะห์มากกว่า ในช่วงระยะไม่กี่ชั่วรุ่นคนมานี้ พวกเขาในทางซีกโลกตะวันตกมีชีวิตอยู่ในบริบทของวัฒนธรรมทางเทคโนโลยียิ่งขึ้นทุกที ทำให้ปัจเจกชนยากที่จะมีทัศนะที่ครอบคลุมสภาพการณ์ทั้งหมด หรือยากที่จะเข้าใจภาพทั้งหมดได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าเกิดมีใครสักคนอยากสร้างโทรศัพท์หรือโทรทัศน์ชิ้นสักเครื่อง เขาจะต้องได้รับการฝึกอย่างหนักเสียก่อน และผลสุดท้ายแล้วเขาอาจไม่มีเรี่ยวแรงเพียงพอที่จะลงทุนในธุรกิจนี้หรือกระทั่งทำการศึกษาต่อไปด้วยซ้ำ นักวิชาชีพที่อยากติดตามความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของความรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ ให้ทันจะต้องเสียสละเวลาที่เขาอาจใช้ไปในการขยายความเข้าใจเกี่ยวกับด้านอื่น ๆ ของชีวิตเขาให้กว้างขวางยิ่งขึ้นผู้เป็นวิศวกรอาจไม่มีเวลาที่จะอ่านงานวรรณกรรมได้มากนัก ส่วนพวกนักสังคมวิทยาก็ไม่มีเวลาหรือความสนใจที่จะศึกษาวิชาฟิสิกส์ พวกนักชีววิทยาก็อาจรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์และปรัชญาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความรู้ในสาขาวิชาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิถีทางที่มีความสมเหตุสมผล

เท่าเทียมกันในการรับรู้โลก แต่โชคไม่ดีที่ความเชี่ยวชาญเฉพาะอย่าง ซึ่งมีความจำเป็นยิ่งขึ้นทุกที ทั้งในเรื่องของการกีฬาและการใช้เวลว่าง เช่นเดียวกับในเรื่องของธุรกิจ ทำให้เราทุกคนต้องเหินห่างจากเพื่อนบ้าน--ถ้าเรายังคงเชื่อมั่นใน "ความถูกต้อง" ของทัศนะของเรา และ ละเลยต่อทัศนะของคนอื่น ๆ

ถ้าเปรียบสังคมนับอาคารหลังหนึ่ง ดูเหมือนว่ามนุษย์ทุกคน กำลังมองออกนอกบานหน้าต่างคนละบาน และต่างก็รู้สึกว่ามีวิวที่ตน เห็นสวยงามที่สุด ในกรณีของความรู้ก็เป็นอย่างเดียวกัน ปรัชญา ตะวันออกเปรียบได้กับหน้าต่างบานหนึ่ง และปรัชญาตะวันตกก็เป็น หน้าต่างอีกบานหนึ่ง บางทีเราอาจพูดได้ว่าทัศนะทุกอย่างถูกต้องเรา ยังสามารถพูดได้ด้วยว่าแต่ละทัศนะเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความ ถูกต้องเท่านั้น ดังนั้นจึงมีส่วนหนึ่งที่ไม่ถูก แต่กระนั้นทั้งสองทัศนะ ต่างก็ดำรงอยู่ภายในอาคารหลังเดียวกัน ภายในระบบของโครงสร้าง ที่วางพื้นฐานอยู่บนประสาทรับรู้ของเรา

ตัวอย่างรูปธรรมของทัศนะที่ขัดแย้งกันเองก็เช่น ภรรยาที่ กำลังร่ำไห้เนื่องจากสามีตายไป ผู้ที่ผ่านมาเห็นเข้าอาจรู้สึกเห็นอก เห็นใจผู้หญิงคนนี้ แต่โดยส่วนตัวแล้วไม่รู้สึกละแสบกับความตาย ของผู้ชายที่เป็นสามีของผู้หญิงคนนี้เลย ภรรยาเป็นส่วนหนึ่งของ ระบบซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปแล้วอันเป็นผลมาจากความตายของสามี แต่ผู้ผ่านทางมีชีวิตอยู่ภายนอกระบบของผู้ชายที่ตายไป สำหรับตัว เขาแล้ว มันไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรเลย ดังนั้นมุมมองของคน สองคนจึงแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง - นี่คือการขัดแย้งของภาพสมบูรณ ซึ่งอาจสาธิตให้เห็นได้ด้วยตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอีกตัวอย่างหนึ่ง

ให้จุด เอ และจุด บี แทนคนสองคน ส่วนด้านหน้าและ ด้านหลังแทนความสำนึกในเรื่องถูกผิด ที่นี่เราถามคนสองคนนี้ว่า

ด้านไหนเป็นด้านหน้าและด้านไหนเป็นด้านหลัง เหมือนกับที่จวงจื้อถามว่าใครถูกใครผิด อย่างไรก็ตาม คำถามนี้ไม่อาจตอบได้โดยปราศจากข่าวสารของระบบที่ เอ และ บี ดำรงอยู่ในมัน ดังที่แสดงไว้ในรูป 2-3 เอ



รูป 2-3 เอ

ที่นี่สมมุติว่าเราใช้เส้นหนึ่งเส้นที่เชื่อมโยงจุด เอ และจุด บี แทนระบบ ดังที่แสดงไว้ในรูป 2-3 บี



รูป 2-3 บี

เราถามอีกครั้งหนึ่งว่าใครอยู่ข้างหน้าใครอยู่ข้างหลัง แต่เรายังคงไม่สามารถหาคำตอบได้ เพราะในขณะที่ เอ และ บี เชื่อมโยงกันในระบบที่นิยามด้วยเส้นตรง เราขาดข้ออ้างอิงมาตรฐานหรือทัศนะมาตรฐานที่จะทำการเปรียบเทียบ ที่นี่ในรูปข้างล่าง เราเชื่อม เอ กับ บี ด้วยเส้นที่มีเครื่องหมายกำกับด้วยหัวลูกศรกำหนดทิศทางดังแสดงไว้ในรูป 2-3 ซี และรูป 2-3 ดี



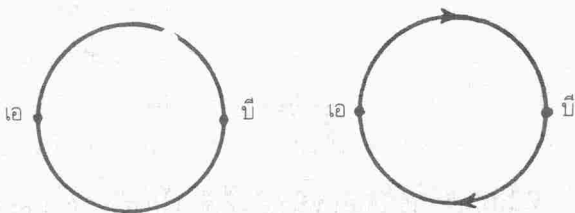
รูป 2-3 ซี



รูป 2-3 ดี

ในรูป 2-3 ซี่ เราสามารถพูดได้ว่า บี อยู่ข้างหน้า เอ ส่วนในรูป 2-3 ดี เอ อยู่ข้างหน้า บี

แต่สมมติว่าเรานิยามระบบที่ประกอบด้วย เอ และ บี เสียใหม่ ให้เป็นวงกลมอย่างที่แสดงไว้ในรูป 2-3 อี



รูป 2-3 อี

ปรากฏว่าเราไม่สามารถกำหนดได้ว่าใครอยู่ข้างหน้าได้อีกครั้งหนึ่ง ในระบบเส้นตรงนั้นความยุ่งยากสามารถแก้ได้ด้วยการกำหนดทิศทางของเส้นที่เชื่อมต่อระหว่าง เอ และ บี แต่ในรูปข้างบนนี้ เราจะมาลองกำหนดทิศทางของเส้นวงกลมกัน หากคราวนี้เราเจอกับความขัดแย้งเข้าให้ เพราะเมื่อเราเคลื่อนไปตามวงกลมได้ครึ่งหนึ่ง ดูเหมือนว่า บี อยู่ข้างหน้าและ เอ อยู่ข้างหลัง แต่เมื่อเราเคลื่อนตามเส้นรอบวงไปเรื่อยๆ กลับปรากฏว่าดูเหมือน เอ อยู่ข้างหน้า และ บี อยู่ข้างหลัง ในระบบนี้ไม่มีคำตอบที่เด็ดขาดของคำถามที่ว่าใครอยู่ข้างหน้ากันแน่

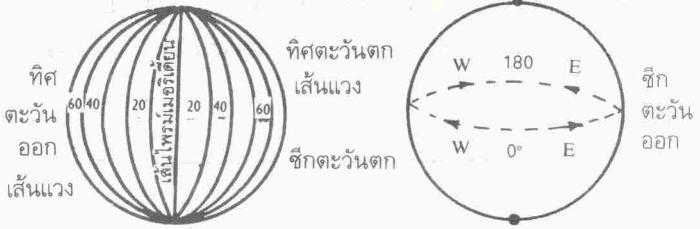
ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากวงกลมนำเรากลับไปสู่ปรัชญาเก่าที่ว่าในหยินมีหยางและในหยางมีหยิน ในขณะที่วิธีคิดเช่นนี้ซึมชานอยู่ในปรัชญา ศิลปะ และกิจกรรมอย่างการรำมวยจีนหรือการฝึกสมาธิของตะวันออกนั้น ระบบความคิดอื่นยากที่จะเข้าใจมันได้ เพื่อแสดง

ให้เห็นจุดที่เพิ่งพูดมานี้ เรามาลองพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างทิศ
ตะวันออกกับทิศตะวันตกบนพื้นเรียบ ดังแสดงไว้ในรูป 2-3 เอฟ กัน



รูป 2-3 เอฟ

เมื่อได้กำหนดจุดสองจุดบนพื้นผิวเรียบนี้แล้ว ย่อมสามารถ
ระบุได้ว่าทางไหนเป็นทิศตะวันออกและทางไหนเป็นทิศตะวันตกได้
เสมอ ขณะที่เราเคลื่อนที่ไปมาระหว่างจุดสองจุดในระบบนี้ เราสามารถ
พูดได้อย่างไม่คลุมเครือเสมอว่าเรากำลังเคลื่อนจากทิศตะวันออกไป
ทางทิศตะวันตก หรือเคลื่อนจากทิศตะวันตกไปทางทิศตะวันออก
ดังนั้นจึงไม่มีความขัดแย้งหรือคำถามใด ๆ เกี่ยวกับความเป็นจริงข้อนี้
อย่างไรก็ตาม ถ้าเรานิยามระบบนี้ว่าเป็นบรรยากาศอย่างหนึ่ง
หรือเป็นพื้นผิวของโลก แทนที่จะนิยามระบบนี้บนพื้นผิวเรียบปรากฏว่า
ทิศตะวันออกและทิศตะวันตกไม่ใช่สิ่งที่แตกต่างกันอย่างเด็ดขาด
สมบูรณ์อีกต่อไปแล้ว เนื่องจากทั้งสองซีกของรูปทรงกลมเกิดจาก
การแบ่งโลกออกเป็นสองส่วนตามเส้นไพร้อมเมอริเดียนซึ่งวิ่งจาก
ขั้วโลกหนึ่งมายังอีกขั้วโลกหนึ่งโดยผ่านตำบลกรีนิชในประเทศอังกฤษ
นี่เป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดเส้นแวง หรือระยะทางระหว่างทิศ
ตะวันออกกับทิศตะวันตกที่กำหนดเป็นองศา ทั้งเส้นแวงตะวันออก
และเส้นแวงตะวันตกต่างก็เริ่มต้นจากศูนย์องศาไปจนถึง 180 องศา
ซึ่งเป็นองศาที่เส้นทั้งสองบรรจบกัน ดังที่แสดงไว้ในรูป 2-3 จี



รูป 2-3 จี

เราเคลื่อนไปทางทิศตะวันออกตามเส้นอีควอเตอร์หรือเส้นรุ้งจากเส้นแวงศูนย์องศาไปยังเส้นแวง 180 องศา ทันใดนั้นซีกตะวันออกก็สิ้นสุดลงอย่างกะทันหัน และเราเข้าไปสู่ซีกตะวันตก ดังนั้นตะวันออกจึงกลายเป็นตะวันตกไป เมื่อเราเคลื่อนต่อไปในทิศทางเดียวกันในซีกตะวันตก ในที่สุดแล้วเราจะเข้าสู่ซีกตะวันออกอีกครั้งหนึ่ง ที่นี้เป็นอันว่าตะวันตกกลายเป็นตะวันออก ดูเหมือนว่าเขตสิ้นสุดของซีกตะวันออกคือซีกตะวันตก และเขตสิ้นสุดของซีกตะวันตกคือซีกตะวันออก--อันเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกันภายในตัวเอง ในแง่นี้เองที่นักลัทธิเต๋าถือว่าสุตโห่งของหยินคือหยาง และสุตโห่งของหยางคือหยิน

พิกัดทิศตะวันออกและทิศตะวันตกนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดขึ้น หากประเทศต่าง ๆ มิได้ตกลงร่วมกันว่าเส้นแวงศูนย์องศาอยู่ที่ตำบลกรีนวิซลาก็ อาจเป็นได้ว่าทุกประเทศต่างก็จะเลือกเอาเมืองของตนเองเป็นจุดศูนย์องศา เป็นต้นว่า ประเทศจีนคงเลือกเอาปักกิ่ง สหรัฐอเมริกาเลือกเอาเมืองวชิต้า สิ่งที่มาคือความเดือดร้อนของความระส่ำระสายกันไปทั่ว การยอมรับมาตรฐานเดียวกันทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เรียบง่ายขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันมันก็กลับทำให้

ความถูกต้องเท่าเทียมกันของทัศนะอันหลากหลายคลุมเครือขึ้น
 เนื่องจากไม่มีทิศทางไหนเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์ ดังนั้นทิศตะวันออก
 และทิศตะวันตกจึงเป็นสิ่งที่กำหนดขึ้นเองตามอำเภอใจ แต่ยังมีคน
 จำนวนมากเห็นพ้องกับนิยามของทิศตะวันออกและทิศตะวันตก
 มากขึ้นเท่าใด สิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นก็ยิ่งกลายเป็นมาตรฐานธรรมชาติ
 มากขึ้นเท่านั้น

ในเมืองจีนแต่ละปีจะมีสัตว์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งถือกันว่าเป็น
 ผู้ครองปีนั้นผลัดเปลี่ยนกันครองปีทุกรอบสิบสองปี คนจีนเล่ากันว่า
 เมื่อตอนเริ่มต้น พวกสัตว์มาชุมนุมกันเพื่อตัดสินว่าใครจะเป็นผู้ครอง
 ปีแรกก่อน เสือ กระจ่าง มังกร งู ม้า แพะ ลิง ไก่ตัวผู้ สุนัข และ หมู
 ตกลงกันได้ว่าจะครองปีเรียงกันตามลำดับ แต่หนูกับวัวตกลงกัน
 ไม่ได้ เลยทะเลาะกันยกใหญ่ ต่างฝ่ายก็ไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งครอง
 ปีก่อน ในที่สุดวัวพูดขึ้นว่า :

“ข้าจะบอกว่า ทำไมข้าควรครองปีก่อน เพราะข้าตัวใหญ่
 กว่าเจ้า”

แต่หนูพูดว่า “ไม่ยอมหรือ! ข้าควรครองปีก่อนต่างหาก
 เพราะข้าตัวใหญ่กว่า!”

“เจ้า? เจ้านะหรือตัวใหญ่กว่า? ถ้าเจ้าพิสูจน์ได้ละก็ เจ้าจะได้
 ครองปีก่อน” วัวพูด “แต่เจ้าจะพิสูจน์สิ่งที่น่าขันนี้ได้อย่างไรกัน?”

“เราจะหาคนมาตัดสินว่าระหว่างเราใครตัวใหญ่กว่ากัน”

หนูพูด

“ดีแล้ว” วัวพูด “มันเห็นได้ชัดอยู่แล้วว่าในระหว่างเรา ใคร
 ตัวใหญ่กว่ากัน ข้าแน่ใจว่าต้องได้ครองปีก่อนเจ้าแน่”

หนูพูดว่า “เราจะเดินผ่านหมู่บ้าน ถ้าคนพูดว่าข้างเป็นวัวที่
 ตัวโตอะไรอย่างนี้ละก็ เจ้าจะได้ครองปีก่อนข้า แต่ถ้าพวกเขาพูดว่า

ข้างเป็นหนูที่ตัวโตอะไรอย่างนี้ละก็ ข้าจะครองปีก่อนเจ้า”

วัวเห็นด้วย

วัวตัวนี้เป็นสัตว์ใหญ่และแข็งแรง แต่มันไม่ได้ตัวใหญ่ไปกว่าวัวตัวอื่น ๆ หากหนูตัวใหญ่กว่าหนูตัวอื่น ๆ ยิ่งเมื่อมันพองขนของมันด้วยแล้ว มันก็เป็นหนูตัวใหญ่จริง ๆ ดังนั้นเมื่อพวกมันเดินผ่านหมู่บ้าน ผู้คนพากันวิ่งออกมานอกบ้านและร้องว่า “ดูซี! หนูตัวใหญ่อะไรอย่างนี้! หนูตัวใหญ่อะไรอย่างนี้!” เพราะพวกเขาเคยเห็นวัวหลายตัวมีขนาดนี้มาก่อน แต่ไม่เคยเห็นหนูตัวใหญ่ขนาดนี้มาก่อนเลย ดังนั้นหนูจึงได้ครองปีก่อนวัว

เรื่องนี้แสดงให้เห็นสัจธรรมสัมพันธ์ ไม่มีใครพูดว่าหนูตัวใหญ่กว่าวัวถ้าขนาดที่แท้จริงเป็นกรอบแห่งการอ้างอิงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อย่างไรก็ตาม พวกชาวบ้านไม่ได้มองสิ่งต่างๆ ในกรอบอ้างอิงของวัว แต่มองสิ่งต่างๆ ในกรอบที่วัววูขนาดนี้พบเห็นได้ทั่วไป และหนูขนาดนี้เป็นสิ่งพิเศษที่พบเห็นได้ยาก

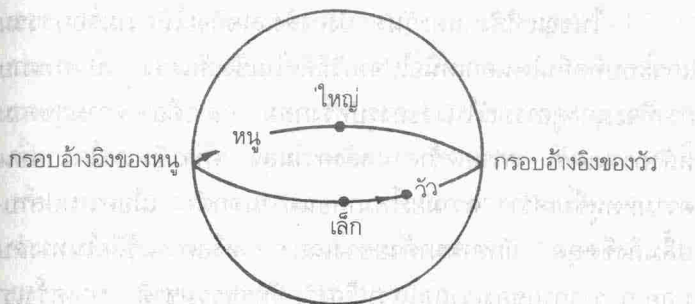
ถ้าให้ “เล็ก” และ “ใหญ่” แทน “ทิศตะวันออก” และ “ทิศตะวันตก” ในแผนภูมิอันก่อนของเรา เราจะเห็นว่าวัวกำลังคิดถึงขนาดในแง่ของเส้นตรงที่มีความยาวต่อเนื่องและแยกจากเส้นอื่นๆ และมันอยู่ใกล้กับขั้วของความใหญ่สมบูรณ์ และหนูอยู่ใกล้กับขั้วของความเล็กดังที่แสดงไว้ในรูป 2-3 เอช



รูป 2-3 เอช

แต่หนูสามารถรับรู้ได้ว่า “ใหญ่” อาจกลายเป็น “เล็ก” ได้ และ “เล็ก” ก็อาจกลายเป็น “ใหญ่” ได้ ดังปรากฏในเส้นวงกลม

ในระบบนี้ หนูสามารถ “ใหญ่กว่า” วัวอย่างสัมพัทธ์ได้ ดังแสดงไว้ในรูป 2-3 ใอ



รูป 2-3 ใอ

ในโลกเรามีทัศนะพื้นฐานต่างๆ ที่ตรงกันข้ามกันอย่างหยาบ ๆ ทัศนะหนึ่งมองเห็นโลกในเชิงเส้นตรงและมีมุมมองในเชิงที่เรียบแบน อีกทัศนะหนึ่งมองเห็นโลกว่าเป็นเส้นโค้งปิดรอบจุดศูนย์กลาง เราสร้างสิ่งต่างๆ ที่มีพื้นผิวแบนเรียบและขอบเป็นเส้นตรงขึ้นมาแวดล้อมตัวเราเอง เป็นต้นว่า ประตู โต๊ะ ผนังกำแพง ฯลฯ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่สะท้อนทิศทางสองมิติทั้งสิ้น มนุษย์เรายังเชื่อมั่นานด้วยว่าโลกแบน วิธีคิดแบบวิเคราะห์ก็ดำเนินไปในลักษณะเส้นตรงด้วยเหมือนกัน กล่าวคือ จากญาติติไปสู่ข้อสรุป อย่างไรก็ตาม โลกและปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของมัน หรือการเคลื่อนไหวของมันกลับเป็นวงรี ดาวพระเคราะห์อื่นๆ และอวกาศเอง ล้วนแต่แสดงออกซึ่งส่วนของความกลมในระดับที่แตกต่างกัน ปรัชญาตะวันออกและ

วิทยาศาสตร์ตะวันตกต่างก็ยอมรับความกลมว่าเป็นเอกลักษณ์ของระบบธรรมชาติ แต่แนวความคิดในเชิงปรัชญาของประชาชนทั่วไปในซีกโลกตะวันตกยังมาไกลไม่ถึงเพียงนั้น จิตใจของคนตะวันตกทั่วไปยังยากที่จะยอมรับว่าหยินกลายเป็นหยางได้ และหยางก็กลายเป็นหยินได้ หรือหยินคือหยาง และหยางคือหยิน^๑

ในขณะที่สังคมตะวันตกยังคงล็งเลใจที่จะให้ความชอบธรรมแก่ระบบคิดอื่นใดนอกเหนือไปจากวิถีคิดในเชิงเส้นตรง เป็นการง่ายกว่าที่จะมองดูอารมณ์ในแง่ของรูปทรงกลม กล่าวคือ ความสุขตามหลังความเศร้า ความเศร้าตามหลังความสุข ความอึดเอมใจมาก่อนความหดหู่ซึมเศร้า “ความเยโสมาก่อนความตกต่ำ” เมื่อความปลาบปลื้มถึงขีดสุด มักตามมาด้วยช่วงเฉย ๆ หรือความรู้สึกในทางลบบ่อย ๆ ร่างกายของเราสอนเราเรื่องวัฏจักรธรรมชาติ บางครั้งเราหัวเราะจนน้ำตาไหล และสถานการณ์บางอย่างก็ยอมรับได้ยากยิ่ง หรือน่าผิดหวังมากจนกระทั่งเราไม่รู้จะทำอะไรได้เว้นแต่หัวเราะ

ความรู้ที่สะสมกันมาของเราเกิดจากทั้งความคิดในระบบเชิงเส้นตรงและระบบวงกลม การนำความคิดระบบที่เหมาะสมไปปรับใช้ส่งผลให้เราดำรงความกลมกลืนอยู่ได้ ตัวอย่างเช่น การมองภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเช่นความหดหู่ซึมเศร้า ว่าเป็นความเป็นจริงที่ถาวรและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ กลับทำให้ภาวะเช่นนี้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ในทางตรงกันข้าม หากเรามองเห็นธรรมชาติของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้เหมือนจุดที่เคลื่อนที่เป็นวงกลม มันจะทำให้เรามีมุมมองที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์ที่ดำรงอยู่และเร่งให้มันเปลี่ยนแปลงไปจากภาวะเช่นนั้น ยิ่งกว่านั้นบ่อยครั้งเส้นแบ่งเขตระหว่างระบบเหล่านี้ถูกนิยามขึ้นอย่างคลุมเครือ และสามารถย้ายมันออกไปเสียได้ เพื่อเผยให้เห็นพื้นฐานที่เป็นอันหนึ่ง

อันเดียวกันซึ่งอยู่ข้างใต้ และทำให้ขจัดความแตกต่างทุกอย่างให้หมดไปได้ เว้นแต่ความแตกต่างในเรื่องชื่อเท่านั้นเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อเราขับรถข้ามประเทศสหรัฐอเมริกาจากชายฝั่งมหาสมุทรด้านหนึ่งไปยังชายฝั่งมหาสมุทรอีกด้านหนึ่ง เราอาจคิดถึงการเดินทางนี้ในเชิงเส้นตรงในแง่ของระยะทางระหว่างมหาสมุทรฝั่งหนึ่งกับมหาสมุทรอีกฝั่งหนึ่งอย่างไรก็ตาม ในขณะที่เดียวกันเรากำลังเคลื่อนที่อยู่บนพื้นผิวเรียบบนโลกที่กำลังล่องลอยอยู่ในอวกาศ หรือที่จริงแล้วเรากำลังเคลื่อนที่บนทรงกลมต่างหาก กระทั่งเส้นทางของจรวดจากโลกไปสู่ดวงจันทร์นั้น ในตอนแรกก็คิดกันว่าเป็นเส้นตรง เพราะที่กักกันว่าเส้นตรงคือเส้นที่สั้นที่สุดระหว่างจุดสองจุด แต่ภายหลังพบว่าเส้นทางโคจรที่จำเป็นของจรวดคือเส้นโค้ง ทั้งนี้มันเป็นผลมาจากแรงโน้มถ่วง และการหมุนของโลกและดวงจันทร์ที่สัมพันธ์กัน

เมื่อนานมาแล้วคนเราจำคาญใจกับคำถามเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ที่สัมบูรณ์ แม้กระทั่งคนที่เฉลียวฉลาดที่สุด พวกนักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาทั้งหลายต่างก็ใช้เวลามากมายหมดไปกับการถกเถียงถึงปัญหาต่างๆ ต่างๆ เป็นต้นว่า ไขกับไก่ใครเกิดก่อนกัน ปัญหาที่มีลักษณะเหมือนตกอยู่ในระหว่างเขาควางนี้เป็นผลมาจากวิธีคิดในเชิงเส้นตรง เมื่อครั้งที่ยังเชื่อกันว่าโลกแบนนั้น ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ถูกเถียงกันคือ กลางวันกับกลางคืนใครเกิดขึ้นก่อน แต่การค้นพบว่าโลกมีสัณฐานกลมแสดงถึงระบบคิดที่เป็นทรงกลม และโลกมีกลางวันและกลางคืนพร้อมกัน^๑ ในระบบนี้กลางวันและกลางคืนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ดังนั้นถึงแม้ "ลำดับก่อนหลัง" จะเป็นข้อพิจารณาที่สำคัญในกรอบอ้างอิงแบบเส้นตรงก็ตามแต่ลำดับก่อนหลังนี้จะหมดความสำคัญไปจากทัศนระที่มองภาพทั้งหมดหรือวิธีคิดแบบเป็นทรงกลม ซึ่งความแตกต่างระหว่างไก่กับไข่ไม่มีจุดเริ่มต้นที่

สัมบูรณ์แต่อย่างใด

กระทั่งทุกวันนี้มนุษย์เราก็ยังคงถกเถียงกันเรื่องการกลับชาติ
มาเกิด คนที่มีมุมมองแบบเส้นตรงพบว่าไม่สามารถที่จะยอมรับความ
คิดที่ว่า การเกิดไม่ใช่การเริ่มต้นที่สัมบูรณ์ และความตายก็ไม่ใช่การ
สิ้นสุดที่สัมบูรณ์ แต่จากมุมมองแบบทรงกลม การเกิดและการตาย
เป็นภาวะสามัญของความต่อเนื่องของชาติ (ชรา มรณะ ฯลฯ) มันคือ
ด้านที่เป็นหยินและด้านที่เป็นหยางของเหตุการณ์อย่างเดียวกัน จาก
มุมมองเช่นนี้ การกลับชาติมาเกิดจึงเป็นกระบวนการธรรมชาติ¹ ซึ่ง
เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์

คนที่คิดในเชิงเส้นตรงเชื่อว่าพวกเขาสามารถหนีให้พ้นไป
จากผลของการกระทำของตนได้ พวกเขาคิดว่าถ้าฉลาดพอละก็พวกเขา
จะสามารถหลบหลีกกฎหมาย หรือทำสิ่งที่ผิดแต่ตนเองได้ประโยชน์
ตราบเท่าที่ยังไม่มีใครพบความผิดของตน การโน้มน้ำหนักให้คนประเภท
นี้เปลี่ยนความเชื่อทำได้ยากยิ่ง เว้นแต่ต้องบังคับด้วยกำลัง โดยใช้
กฎหมาย ตำรวจ และผู้พิพากษา อย่างไรก็ตาม ศาสนาเกือบทั้งหมด
ซึ่งล้วนแต่ยอมรับแนวความคิดแบบวงกลมจะสั่งสอนถึงระบบศีลธรรม
ที่ว่า คนเราย่อมไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบแห่งการกระทำของตนได้
คนที่ตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเวียนย้อนกลับมาหาตนในลักษณะ
เป็นวงกลมจะยอมรับความคิดที่ว่า การกระทำทุกอย่างจะก่อให้เกิด
ปฏิกิริยาได้ตอบอย่างอัตโนมัติ และไม่มีทางที่ “สาเหตุ” จะไม่ “ส่งผล”
ผู้กระทำเหตุจะได้รับผลตอบแทนจากวัฏจักรของผลที่มีต่อตัวเขาหรือ
ต่อครอบครัวของเขา การกระทำที่ดีย่อมนำผลดีมาสู่เขา และการ
กระทำที่เลวร้ายย่อมนำผลอันเลวร้ายมาสู่เขาด้วยเช่นกัน²

เราได้ใช้วิธีคิดแบบวงกลมในการตรวจสอบความคิดที่สลับ-
ซับซ้อนยิ่งกว่าที่สามารถทำได้ด้วยวิธีคิดในเชิงเส้นตรงและเราอาจ

ขยับไปมองดูแนวความคิดแบบรูปทรงกลมผิวเรียบรูปทรงแบบพารา-
โบลา ไฮเปอร์โบลา ทรงเกลียว หรือรูปทรงอื่นๆ อีกรักก็ได้ แต่ถึงกระนั้น
สถานการณ์ก็จะเป็นอย่างที่เราได้กล่าวถึงมาแล้ว ระบบทั้งหมดนี้
เป็นเพียงหน้าตาต่างบานต่างๆ ของอาคารหลังเดียวกันเท่านั้นเอง และ
ในที่สุดแล้วเราก็จะมาถึงขอบริมสุดของความรู้ชนิดสามมิติ สัจธรรม
ยังคงหลบเลี่ยงเราต่อไปได้อยู่แน่นอน หากเราต้องการค้นพบสัจธรรม
ของสาเหตุและผลที่มีลักษณะเป็นวัฏจักรหรือปัญหาทำนองไขหรือไก่
ใครเกิดก่อนกัน เราต้องออกไปนอก “อาคาร” เพื่อจะได้มองเห็น
ภาพรวมทั้งหมด เราต้องมองสิ่งต่างๆ ที่ดำรงอยู่ในโลกสามมิติด้วย
ความรู้แจ้งของมิติที่สี่ อันได้แก่ กาลเวลา

ปัญหาไขกับไก่ใครเกิดก่อนกันเป็นปัญหาทำนองเดียวกับ
เหรียญกษาปณ์สองหน้าที่ว่า ด้านไหนเกิดก่อนระหว่างด้านหัวกับก้อย
คำตอบคือไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง เพราะมันถูกหลอมขึ้นพร้อมกัน
ด้านหัวและก้อยต่างเป็นด้านที่เท่าเทียมกันของเหรียญเดียวกัน ดังนั้น
ไก่และไขจึงเป็นเพียงด้านต่างๆ ของความเป็นจริงสี่มิติ ในมิติของ
กาลเวลา พวกมันเป็นอย่างเดียวกัน ส่วนในอวกาศ ถ้ามีการบออ้างอิง
ที่เป็นพื้นเรียบ เป็นต้นว่า กระจาดขี้สากแผ่น หรือบนโต๊ะ ย่อมจะเกิด
“เบื้องบน” และ “เบื้องล่าง” ถ้าแผ่นกระจาดหรือโต๊ะถูกเคลื่อนย้าย
ไปที่อื่น ก็จะไม่มียอดบนหรือด้านล่างอีกต่อไป ด้วยมันจะเป็นอวกาศ
เดียวกัน ในโลกสามมิติของเรา เรามีการเริ่มต้นและการสิ้นสุดเพราะ
ประสาทรบรู้มิติกาลเวลาแต่เพียงบางส่วนของเรา แต่ถ้ากรอบอ้างอิง
ที่จำกัดคับแคบนี้ถูกเคลื่อนย้ายไปเสีย ก็จะไม่มีการเริ่มต้นและการ
สิ้นสุด การเริ่มต้นและการสิ้นสุดจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเวลา
เดียวกัน ในโลกสี่มิติเราจะมิประสบการณ์เกี่ยวกับเวลาพร้อมกัน
โดยปราศจากปัจจุบัน อดีต และอนาคต ปราศจากจุดเริ่มต้นและ

จุดสิ้นสุด ^๘

สิ่งใดก็ตามที่เราเห็นพ้องกันในโลกสามมิติของเรา ข้อสังเกตใด ๆ ของเรา ล้วนแต่เป็นผลมาจากสาเหตุหลายประการที่อยู่เหนือการรับรู้ของเราเกี่ยวกับมิติที่สี่ เราสามารถมองเห็นความข้อนี้ได้โดยสังเกตว่า โลกสองมิติของเงาถูกสร้างขึ้นโดยปรากฏการณ์สามมิติ เราสามารถศึกษาและค้นคว้าวิจัยการเคลื่อนไหวของเงารถยนต์ได้ไกลที่สุดเพียงเท่านี้ กล่าวคือ เราพบว่ามันกำลังเคลื่อนไหวอยู่ เราสามารถวัดขนาดพื้นที่ของมันได้ แต่เราไม่มีทางรู้ว่ามันจะหยุดเคลื่อนไหวเมื่อใด หรือว่ามันมาจากไหนหรือจะไปไหน หรือทำไมมันจึงเปลี่ยนแปลงรูปทรงเป็นครั้งคราว (ในขณะที่รถยนต์ทำมุมกับแสงอาทิตย์ แตกต่างกันไป) ในโลกสามมิติ เราสามารถสังเกตสภาพการณ์อากาศและพยากรณ์ด้วยความแม่นยำพอสมควรเป็นเวลาราวหนึ่งสัปดาห์ล่วงหน้า แต่เราไม่รู้เหตุผลแห่งการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวสำหรับเราแล้วมันเป็นปรากฏการณ์ชนิดเกิดขึ้นตามบุญตามกรรมอำนาจในการพยากรณ์ของเราทำให้เราสามารถค้นพบแบบแผนแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ แต่ไม่สามารถค้นพบแบบแผนแห่งการเปลี่ยนแปลงชนิดที่หลากหลายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทำไม “คนดี” ถึงได้ตายเร็วนักเล่า? ทำไมบางครั้งคนที่ชั่วร้ายอย่างมากถึงได้มีชีวิตอย่างสุขสบายและอายุยืนยาวนัก? เราสามารถหาค่าเฉลี่ย ศึกษาความเป็นไปได้ทางสถิติ และตั้งกฎเกณฑ์เกี่ยวกับความยืนยาวของอายุ แต่เราไม่สามารถบอกได้ว่าในช่วงบ่าวันนี้ใครจะถูกรถทับตายบ้าง หรือว่าบางทีปีหน้าคน ๆ นี้อาจประติษฐ์กับดักหนูชนิดที่ดีกว่าเก่าขึ้นมาก็ได้ เราก็เหมือนเงา ค่าที่ได้แต่ศึกษาลักษณะของมิติของเราเอง ส่วนสาเหตุที่ส่งผลเป็นเราเปรียบได้กับรถยนต์ เราเป็นเพียงเงาของมันเท่านั้นเอง

หลังจากได้อภิปรายกันมายืดยาวหลายหน้ากระดาษถึงเพียงนี้

ก็ยังคงไม่ใช่เรื่องง่ายอยู่ดีที่จะพรรณนาถึงความสามารถในการรับรู้
 มิติที่สี่อันเกิดจากมายไท่เก๊กและสมาธิ ในทำนองเดียวกับที่เราประสบ
 ความยากลำบากอย่างใหญ่หลวงในการพยายามพรรณนาถึงรสของ
 แอปเปิลให้คนที่ไม่เคยกินมันมาก่อนเลยให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง
 มันอยู่นอกเหนืออำนาจของถ้อยคำที่จะสื่อประสบการณ์โดยตรง
 เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้แทนสัญลักษณ์ ในที่นี้เรากำลังพูดถึงความเข้าใจ
 ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับมันได้ ก็ต้องผ่านทาง การ
 กระทำ และไม่สามารถได้มาด้วยการอ่านอย่างเฉื่อยเนือยภาษาเป็น
 สิ่งที่ตั้งอยู่บนความรู้ทางตาเสียส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้เป็น
 ประสาทรับรู้ที่อยู่ภายในร่างกาย นอกเหนืออำนาจที่ดวงตาจะมองเห็น
 ได้ หรือนอกเหนืออำนาจที่หูจะได้ยิน จุดประสงค์ของมายไท่เก๊กคือ
แสวงหาความหยุดนิ่งในความเคลื่อนไหว ส่วนจุดมุ่งหมายของสมาธิ
 คือ แสวงหาการกระทำในการไม่กระทำ นี่เป็นประสบการณ์ที่ได้จาก
 ประสาทรับรู้ในคุณสมบัติที่ตรงกันข้ามของมันในความเคลื่อนไหว
 และความสงบ เป็นไปได้ที่เราจะรู้สึกถึงธรรมชาติของกาลเวลาใน
 ลักษณะที่แผ่เร้นยิ่ง ละเอียดประณีตยิ่งราวกับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตาม
 สัญชาตญาณ ทั้งนี้โดยอาศัยความอดทนและความมุ่งมั่น หากเรา
 ติดตามความรู้สึกนี้ไป เราอาจเข้าไปใกล้กับเขตแดนของมิติที่สี่เพื่อ
 จะได้เข้าถึงความเป็นจริงสักชั่วแวบหนึ่ง นี่เป็นขั้นตอนแรกของความ
 รู้แจ้ง



第三章



靜坐的哲學基礎

ปรัชญา



3-1 เป้าหมายของสมาธิ

มีคำอธิบายหลายประการต่อคำถามที่ว่า “ทำสมาธิไปทำไม?” ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคงไม่มีคำอธิบายประการหนึ่งใดจะทำให้ทุกคนพึงพอใจได้ แต่บุคคลย่อมเข้าถึงสมาธิได้จากแง่มุมต่าง ๆ กัน เช่นเดียวกับเงาที่สามารถรับภาพฉายของแก้วในแง่มุมต่าง ๆ กัน การเทียบเคียงต่อไปนี้อาจทำให้คุณได้ภาพทั้งหมดของเหตุผลในการทำสมาธิ

เราสามารถอธิบายสมาธิในแง่ของการศึกษา สมาธิเหมือนกับการศึกษาตรงที่มันเป็นการปฏิบัติในหลายระดับเพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ กัน ตัวอย่างเช่น โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ได้จัดโปรแกรมต่าง ๆ ไว้อย่างกว้างขวางเพื่อการศึกษาของชุมชน เพราะผู้บริหารโรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักว่าผู้อยู่อาศัยในชุมชนมีความจำเป็นและความสนใจที่แตกต่างกันมาก พวกเขาพยายามจัดวิชาและกิจกรรมต่าง ๆ ให้เลือกทั้งในแง่วิชาการ ในแง่ของสังคม อาชีพ นันทนาการ และสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติ เห็นได้ชัดว่าแนวความคิดเกี่ยวกับการศึกษานี้เปิดกว้าง และได้รวมเอาจุดประสงค์ต่าง ๆ ไว้ในนั้น

ในทำนองเดียวกันสมาธิก็เป็นคำกว้าง ๆ ซึ่งได้รวมเอา จุดประสงค์อันกว้างขวางไว้ในนั้น ตัวอย่างเช่น สมาธิอาจเป็นประโยชน์ ในฐานะเทคนิคแห่งการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง และอาจช่วยให้คนที่กระวนกระวายกระสับกระส่ายได้ปลดปล่อยความเครียด ที่นำไปสู่ความเจ็บไข้ได้ป่วย การทำสมาธิอย่างเดี่ยว หรือทำร่วมกับ เทคนิคการหายใจ หรือ **ซัง** (坐) คือรูปแบบหนึ่งในการบำบัดเหยียยาร่างกายหรือจิตใจ ทางซีกละโลกตะวันออกได้สะสมความรู้อันมั่งคั่งจาก ประสบการณ์หลายพันปีของการรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นต้นว่า โรคนอนไม่หลับ ความดันเลือดสูง ไข้หวัดใหญ่ โรคหอบหืด ฯลฯ พร้อมทั้งจะให้นำไปใช้รักษาอาการอยู่แล้วโดยผ่านทางสมาธิ อย่างไรก็ตาม สมาธิไม่ใช่รูปแบบหนึ่งของการบำบัดรักษาตนเอง หากมันสามารถช่วยให้เราเพ่งจิตให้หนึ่งได้ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตประจำวันทุกด้านของเราพัฒนาไปในทางที่สูงส่งยิ่งขึ้น

มีหลายคนที่ไม่เคยได้ยินเรื่องราวของสมาธิมาก่อนเลยและ อาจจะโต้แย้งว่าชีวิตของพวกเขาสงบสุขดีอยู่แล้วโดยไม่ต้องทำสมาธิ คนเหล่านี้สรุปว่าเนื่องจากชีวิตของพวกเขาดำเนินไปด้วยดี ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องเริ่มทำอะไรบางอย่างที่ดูเหมือนเป็นของยากอย่างสมาธิ คนที่ไม่เต็มใจทำสมาธิอาจเปรียบได้กับคนที่อ่านหนังสือไม่ออกซึ่ง ยืนยันว่า พวกเขาค่อนข้างพึงพอใจกับชีวิตอยู่แล้วโดยไม่ต้อง ได้รับประโยชน์จากการศึกษาแต่อย่างใด

อาจเป็นความจริงที่ว่าคนที่อ่านหนังสือไม่ออกสามารถมีชีวิต อยู่บนเกาะที่สวยงาม อยู่ในบ้านท่ามกลางแวดล้อมของสวนดอกไม้ ซึ่งมองออกไปเห็นทะเล เขาอาจเป็นคนร่ำรวยที่มีคนรับใช้มากมาย แต่ปัญหาทางปรัชญาที่ว่าเขามีความสุขกับชีวิตมากที่สุดเท่าที่จะเป็น ไปได้หรือเปล่านั้นก็ยังคงไม่มีคำตอบอยู่นั่นเอง อาจเป็นไปได้ว่าสิ่งที่อยู่

ในตัวของผู้คนนี้คือกวี ซึ่งอยากร้องเพลงแห่งสายลมหรือชื่นชมดวงจันทร์ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเขาขาดการศึกษา เขาจึงไม่มีความรู้ชนิดที่จะทำให้เขามีประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างปล่อยปละไปตามอารมณ์เหมือนพวกกวี เขาอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ ดังนั้นจึงอาจไม่สามารถใช้ชีวิตของเขาได้อย่างอึมอึมเต็มที อาจเป็นไปได้ว่าการศึกษาคouldสามารถยกระดับชีวิตของชายคนนี้ให้สูงขึ้นสูงอย่างที่เขไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน

สมารถก็เหมือนกัน กล่าวคือ มันสามารถยกระดับชีวิตของเราให้สูงส่งยิ่งขึ้น แต่ต้องในวิถีทางที่มนุษย์เราประสบได้ในแง่ของส่วนบุคคลเท่านั้น

ในระบบการศึกษา เรามีระดับการเรียนการสอนที่ไล่เรียงสูงขึ้นไปฉันใด สมารถก็มีด้านที่ก้าวหน้าไปสู่ขั้นตอนที่สูงส่งยิ่งขึ้นไปฉันนั้น ในระดับการศึกษาชั้นสูง เราจะมุ่งศึกษาไปยังด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ และพัฒนาวิธีคิดที่แน่นอนด้วยการทำตามวิธีการซึ่งถูกถือว่าเหมาะสมกับสิ่งที่ศึกษา ไม่ว่าจะเป็นวิทยาศาสตร์ วรรณกรรม ประวัติศาสตร์ กฎหมายหรือปรัชญา อย่างไรก็ตาม การศึกษาอบรมนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของพัฒนาการทางอาชีพเท่านั้นเอง หลังจากเราจบการศึกษาแล้ว เราอาจไม่เพียงแต่สอนหรือทำสิ่งที่เราได้เรียนรู้มาเท่านั้น หากเรายังอาจสำรวจความคิดใหม่ ๆ โดยการวิจัยเฉพาะด้านอีกด้วย ในทำนองเดียวกันขณะที่เรามีความก้าวหน้าในด้านเทคนิคของการทำสมาธิ เราก็เรียนรู้ที่จะพัฒนาความคิดของเรา และจากนั้นก็สำรวจตรวจสอบวิถีชีวิตของเราด้วย สิ่งที่เราจะค้นพบนั้นย่อมไม่ขึ้นอยู่กับวิธีการและโอกาสเท่านั้น หากยังขึ้นอยู่กับความสามารถตามธรรมชาติ และการอุทิศตัวให้กับการฝึกฝนด้วย

แต่โชคไม่ดีที่พวกนักวิทยาศาสตร์ต้องใช้เวลาหลายปีในการ

ค้นคว้าวิจัยโดยไม่ค้นพบอะไรที่สลักสำคัญฉันใด นักทำสมาธิบางคน ซึ่งตั้งใจฝึกฝนเพื่อจะได้บรรลุถึงระดับภูมิปัญญาที่สูงกว่าก็อาจกระทำไปอย่างไร้มรรคผลฉันนั้น ด้วยเหตุผลนี้คนบางคนจึงอาจกล่าวว่าการทำสมาธิเป็นความพยายามอย่างโง่เขลา

เรามาลองพิจารณาสิ่งที่ อัลเบิร์ต ไอสไตน์ นักวิทยาศาสตร์ เรื่องนามเคยพูดไว้กันดีกว่า เพื่อจะได้รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองกว้าง ยิ่งขึ้นบ้าง เขากล่าวว่า "ถ้าทฤษฎีสัมพันธภาพของผมพิสูจน์ได้ว่าถูกต้อง เพื่อน ๆ ของผมจะเรียกผมว่าอัจฉริยะ ชาวอเมริกันจะเรียกว่า มิตรรัก และชาวเยอรมันจะบอกว่าเป็นเยอรมัน ถ้าทฤษฎีของผมผิด เพื่อน ๆ ของผมจะเรียกผมว่าเจ้าโง่ ชาวอเมริกันจะบอกว่าเป็นเยอรมัน และชาวเยอรมันจะบอกว่าเป็นยิว"

จากข้อความนี้ เราคงเห็นว่าไอสไตน์ได้ทุ่มเทชีวิตให้กับงาน ค้นคว้าของเขาด้วยความบากบั่น ซึ่งถ้าเขาค้นพบคำตอบ ความรู้ของมนุษยชาติก็จะก้าวหน้าขึ้นอีกระดับหนึ่ง ความรู้ความสามารถของเขา จะเป็นที่ยอมรับ และอาจกล่าวได้ว่าพอจะเทียบเคียงกับความรู้แจ้งได้ สำหรับเขา เป็นความจริงที่ว่าไอสไตน์เป็นคนพิเศษ เพราะไม่เพียงแต่เขาสามารถพิสูจน์ทฤษฎีสัมพันธภาพได้เท่านั้น หากยังเป็นเพราะว่าเขารู้จักหยิบโอกาสในการทำตามเป้าหมายของเขาด้วยประเด็นสำคัญ ของเรื่องอยู่ที่ว่า ถึงแม้เราอาจไม่บรรลุถึงความรู้แจ้งโดยผ่านทางสมาธิ แต่การเพียรทำเช่นนั้นก็ถือได้ว่าเป็นแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่เพียงพอสำหรับเราแล้ว

ถึงแม้เราจะใช้ระบบการศึกษาเป็นเครื่องเทียบเคียงกับด้าน ที่แน่นอนบางด้านของสมาธิ และพรรณนาถึงสมาธิโดยทั่ว ๆ ไปก็ตาม แต่การเทียบเคียงนี้ย่อมมีข้อจำกัดอยู่ เพราะวิธีการและเป้าหมายของการศึกษาและสมาธิย่อมแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การศึกษาเกิดขึ้น

หลังจากการสั่งสมความรู้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตัวอย่างเช่น เด็กที่ต้องการเขียนเรียงความจะต้องเรียนพยัญชนะและสระเสียก่อน ต่อมาก็เรียนการผสมคำเพื่อให้อ่านออกเขียนได้เป็นคำ ๆ ฝึกเขียนเป็นวลีและประโยค ในท้ายที่สุดเด็กคนนี้น่าจะสามารถเขียนเรียงความสั้น ๆ ได้ อย่างไรก็ตาม นี่เป็นเพียงพัฒนาการขั้นแรกของความสามารถในการเขียนของเขาเท่านั้น แต่เขาก็สามารถปรับปรุงมันให้ดีขึ้นได้เรื่อย ๆ ตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ในตอนที่ เซอร์ ไอแซกนิวตัน เข้าวัยปลายของชีวิต ซึ่งงานด้านคณิตศาสตร์และฟิสิกส์ของเขาได้มีส่วนช่วยยกระดับความรู้ในด้านนี้ของมนุษยชาติอย่างมากแล้วนั้น เขากลับพูดว่า เขาเพียงแต่พบเปลือกหอยอันเดียวบนชายฝั่งที่กว้างใหญ่ไพศาล จงจ้อก็กล่าวว่ามีชีวิตมีขีดจำกัด แต่ความรู้หาไม่มีขีดจำกัดไม่และเมื่อสิ่งที่จะต้องตายแสวงหาสิ่งที่ปราศจากขีดจำกัด พวกเขาต้องไม่คาดหวังว่าจะมีวันสามารถเข้าใจมันได้ทั้งหมดอย่างถ่องแท้ ไม่เพียงแต่ชีวิตของเราจะมีขีดจำกัดเท่านั้น แต่ประสาทรับรู้ของเราซึ่งเป็นทวารที่เรารับรู้โลก ก็มีขีดจำกัดด้วยเหมือนกัน และอาจทำให้เราหลงเอาได้ง่าย ๆ ตัวอย่างเช่น ถึงแม้เราจะเพ่งความสนใจไปกับการอ่านหนังสือหรือเอกสารสักเล่ม แต่ความใส่ใจของเราก็ไม่ได้ถูกดูดกลืนไปกับเนื้อหาในหนังสือหรือข้อความในเอกสารอย่างสิ้นเชิงหูของเรายังคงได้ยินเสียงดนตรีที่ดังมาจากอีกห้องหนึ่ง บางครั้งสายตาของเราก็ละไปจากหน้ากระดาษ และจิตใจของเราอาจล่องลอยไปคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ หรือเรื่องราวที่อาจเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ จิตสำนึกของเราเปรียบได้กับกำปั้นที่อ่อนแอ และไม่สามารถกำข้าวสารปริมาณมาก ๆ ซึ่งเราประสบพบเห็นในชีวิตที่แม้จะมีข้อจำกัดของเรา-เอาไว้อยู่ การศึกษาก็มีข้อจำกัดอยู่เสมอถึงแม้มันจะพร่ำเรียกหาความสมบูรณ์อยู่เสมอก็ตาม

สมาธิเสนอวิธีการอีกอย่างหนึ่งในการบรรลุเป้าหมายแห่งความรู้ที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเรียนจบการศึกษาขั้นสูง อย่างน้อยมันย่อมพร้อมที่จะทำวิจัยเกี่ยวกับแก้วน้ำต่อไป แต่การฝึกอบรมที่มันได้รับมา แค่นี้เพียงพอสำหรับที่จะตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ ในแง่สองมิติเท่านั้น ไม่ว่ามันจะมีอายุยืนยาวสักเพียงใด ไม่ว่ามันจะวิจัยนานขนาดไหน ไม่ว่ามันจะฉลาดมากแค่ไหนมันย่อมไม่สามารถพูดถึงแก้วน้ำได้อย่างน่าพอใจอยู่ดี เว้นแต่มันจะเพิ่มมิติที่สามเข้าไปในความคิดของมัน สำหรับเราในโลกสองมิติการรับรู้มิติที่สามจะนำไปสู่ความรู้แจ้ง ส่วนเราในโลกสามมิติ การรับรู้ในมิติที่สี่ย่อมนำไปสู่ความรู้แจ้งเช่นเดียวกัน เราจะบรรลุถึงความรู้แจ้งต่อเมื่อเราสามารถรับรู้ความเป็นจริงจากมิติที่สี่เท่านั้น

ในปรัชญาจีนการตีบทหนักไปสู่ความรู้แจ้งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อผู้ฝึกฝนสามารถปลดเปลื้องความยึดติดกับวิธีรับรู้และวิธีทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีมาก่อนหน้านั้นเท่านั้น เราอาจดูคนตาบอดเป็นตัวอย่างก็ได้ คนตาบอดเรียนรู้อะไรที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยการพัฒนาประสาทรับรู้อื่นๆ ในระดับที่สูงมาก จนกระทั่งคนที่ตาดีแทบไม่ยอมเชื่อมีคนตาบอดจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จมากโดยไม่ต้องใช้สายตาของตน ความจริงนักแต่งเพลงซึ่งเป็นที่รู้จักกันมากคนหนึ่งคือ สตีวี วันเดอ มีชื่อเสียงว่าได้ใช้จินตนาการในเพลงของเขาสร้างภาพที่งดงามขึ้นมาในใจของผู้ฟังได้ แต่เขากลับไม่เคยเห็นสิ่งที่เขาร้องเกี่ยวกับมันเลย เพราะเขาตาบอดมาแต่กำเนิด คนประเภทนี้สร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ โดยพวกเขาใช้จินตนาการของตนอย่างสร้างสรรค์จนเลยขอบเขตของขีดจำกัด พวกเขาถูกบังคับให้ทำเช่นนี้ถ้าพวกเขาต้องการความสำเร็จ ทั้งนี้เนื่องจากความพิการของพวกเขาทำให้พวกเขาตกอยู่ในสภาพหิวโหย ซึ่งไม่ใช่ประสบการณ์ธรรมดาที่คนอื่น ๆ จะชิมหราบได้

หากเราต้องการข้ามพ้นขีดจำกัดของเรา เราก็ต้องซึมซาบในประสบการณ์หิวจีแบบเดียวกัน และใช้จินตนาการของเราอย่างสร้างสรรค์

กระบวนการทางอารมณ์เพื่อปลดปล่อยสิ่งที่ได้ถูกดูดซับมาไว้แล้วทั้งหมดเพื่อจะได้รับความรู้สิ่งใหม่ คือตัวแทนของกระบวนการที่ล้ำลึกกว่าและสำคัญกว่าในปรัชญาจีน นี่เป็นกระบวนการวัฏจักรจากหิวจีสู่ไท่จี และจากไท่จีกลับมาสู่หิวจีอีกครั้งหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นนิจในขณะที่ยกระดับแต่ละขั้นของความตระหนักรู้ หรือจิตสำนึกในระดับสูงพัฒนาไปเรื่อย ๆ นั้น ผู้ฝึกสมาธิจะเคลื่อนจากหิวจีไปสู่อุไท่จี แต่ผู้ฝึกสมาธิจะไม่สามารถเป็นอิสระเพื่อจะได้เคลื่อนไปสู่ขั้นตอนต่อไป จนกว่าเขาจะได้พัฒนาระดับความตระหนักรู้ให้ตรึงอยู่กับแต่ละขั้นตอนเสียก่อน จนกระทั่งเมื่อเขาสามารถปลดปล่อยตัวเองจากการยึดติดกับความตระหนักรู้ในระดับนั้น ๆ และบรรลุถึงความตระหนักรู้ในระดับใหม่ที่สูงกว่านั้นแหละ ความตระหนักรู้ใหม่นี้ก็จะกลายเป็นหิวจีอีกครั้งหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบความตระหนักรู้ใหม่กับความตระหนักรู้เก่าที่เขาเคยหลงใหลกับมันอย่างคลั่งไคล้ ความตระหนักรู้เก่าจะกลายเป็นสิ่งที่ไร้ความหมายไปอีกครั้งหนึ่ง ถึงแม้ว่าแต่ละขั้นตอนจะแตกต่างกัน หากขั้นตอนทุกขั้นตอนล้วนแต่เป็นตัวแทนของการเคลื่อนจากหิวจีไปสู่อุไท่จี และกลับมาสู่หิวจีอีก

เทคนิคมากมายได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยเราให้สามารถมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเพิ่มพูนความรู้จักตนเองโดยปลดปล่อยการยึดมั่นถือมั่นเสีย ตัวอย่างเช่น คนถนัดขวาที่ต้องการใช้มือซ้ายอย่างแคล่วคล่องด้วย จักต้องงดเว้นการใช้มือขวาไปสักพักหนึ่งและหัดใช้มือซ้ายแทน อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่การฝึกมวยจีนซึ่งมีอยู่สามขั้นตอนด้วยกัน กล่าวคือ วิธีฝึกมือ วิธีฝึกร่างกาย และวิธีฝึกจิตใจ

วิธีแรกเป็นเรื่องของการฝึกความแข็งแกร่ง หรือเป็นรูปแบบภายนอกของมวยจีน ซึ่งเน้นหนักไปที่การต่อยและเตะ วิธีนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้ความเร็วได้ระดับ อันเป็นผลให้เกิดพลังแต่นักมวยที่ต้องการยกระดับไปสู่ขั้นตอนการฝึกร่างกายต้องเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวมือและเท้าโดยแสดงความตั้งใจออกผ่านทางร่างกาย เมื่อถึงระดับนี้พวกเขาจะเคลื่อนไหวก็ต่อเมื่อร่างกายแสดงออกถึงภาวะแก่นแท้แห่งการเคลื่อนไหวให้พวกเขารู้เท่านั้น ในขั้นตอนนี้พวกเขาจะฝึกเทคนิคต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการร่วมประสานความเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว จนในที่สุดจะเกิดพลังภายในตัวพวกเขา ซึ่งรู้จักกันในนามของ **ชี่ (氣)** และ **จิง (精)** ส่วนการฝึกจิตใจนั้น นักมวยจะเปลี่ยนไปเน้นภาวะภายในร่างกาย ในขั้นนี้ร่างกายของเขาจะไม่เคลื่อนไหวของมันเองอย่างเป็นอิสระ แต่จักเคลื่อนไหวตามความตั้งใจที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งเรียกว่า "จิตประสาท" หรือ **เสิน (神)** การเคลื่อนไหวจากขั้นตอนหนึ่งไปสู่อีกขั้นตอนหนึ่งสำเร็จลุล่วงลงโดยการลิ้มหรือการเปลี่ยนจุดเน้นจากมือสู่ร่างกาย จากนั้นก็จากร่างกายสู่จิตใจ

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงความก้าวหน้าของมนุษย์ไปสู่ความสำเร็จในระดับสูงยิ่งขึ้นโดยผ่านวิธีปลดปล่อยหรือละทิ้งเทคนิคที่เราเรียนรู้มาก่อนแล้วคือการพัฒนาความเร็ว ในตอนแรกเราใช้ขาสองข้างของเราเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะที่มันพาตัวเราไป จากนั้นล้อทำให้เราลิ้มขาของเราและเราสามารถเดินทางได้เร็วขึ้นเมื่อเราเลิกเน้นความสำคัญของขาและนำล้อมาใช้กับรถจักรยาน เราสามารถเดินทางได้เร็วขึ้นไปอีก แต่ต่อเมื่อเราลิ้มเลือนขาของเราอย่างสิ้นเชิงและพึ่งความสนใจไปที่ล้ออย่างเดียวนั้น เราจึงสามารถบรรลุระดับความเร็วยิ่งกว่าที่รถจักรยานจะทำได้ ดังเช่นที่เราใช้หัว

รถจักรลากรถไฟ แต่มันก็ยังไม่เร็วเท่ากับการเดินทางด้วยเครื่องบิน หลังจากที่เราลืมเรื่องล้อไปแล้ว ตราบเท่าที่เรายังใช้ล้ออยู่ เครื่องบินก็ได้แต่วิ่งอยู่บนพื้น และมีความเร็วที่จำกัดมาก ดังนั้นเราจึงต้องเลิกวิธีการเก่าก่อนอย่างสิ้นเชิง เพื่อจะได้บรรลุความสำเร็จในระดับที่สูงกว่าอยู่เรื่อย ๆ

ในทำนองเดียวกันเราก็ค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะลืมปีกของเครื่องบิน และหันไปสนใจกับเครื่องบินเจ็ต และพัฒนาจรวดซึ่งช่วยให้เราสามารถเดินทางในอัตราเร็วที่มีได้คาดคิดมาก่อน แต่เราจะเดินทางให้เร็วกว่าจรวดได้อย่างไร? หากเราต้องการบรรลุถึงความเร็วที่มากกว่านี้ เราก็ตองเลิกใช้จรวด ขั้นตอนต่อไปคือดาวเทียมที่โคจรรอบโลกด้วยความเร็วสูงโดยไม่ต้องใช้แรงผลักดันของจรวดอีกต่อไป แต่โลกเองเดินทางด้วยความเร็วอย่างมหาศาลในแบบหมุนรอบตัวเองและหมุนรอบดวงอาทิตย์อยู่แล้ว ซึ่งแสดงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติสามารถข้ามพ้นจากข้อจำกัดของสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาได้อยู่เสมอ หากเราต้องการเดินทางได้เร็วขึ้น เราต้องเลิกเกี่ยวข้องกับธรรมชาติที่มีตัวตนให้จับต้องได้อีกต่อไป แสงซึ่งเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ สามารถเดินทางระหว่างดวงอาทิตย์กับโลกโดยใช้เวลาเพียงเจ็ดนาที่เท่านั้นเอง เราอาจถามว่ามนุษย์สามารถบรรลุถึงอัตราเร็วเช่นนี้ได้ได้อย่างไร? คำตอบคือเราสามารถทำอะไรบางอย่างที่เร็วกว่านี้ด้วยซ้ำถ้าเราเลิกยึดติดกับ "รูปแบบ" เพราะแม้แต่แสงก็มีข้อจำกัดในด้านความเร็วเหมือนกัน แต่เราสามารถเดินทางจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งได้อย่างฉับพลันในความคิดของเราถ้าเราบรรลุถึงขั้นตอนที่ไร้รูปแบบ แต่เราจะบรรลุถึงขั้นตอนนี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเลิกยึดติดกับความคิดทุกอย่างเกี่ยวกับการเดินทางเท่านั้น

ลัทธิเซนนิกายใต้ ซึ่งเป็นแนวคิดทางปรัชญาอย่างหนึ่งของจีน และมีเป้าหมายสุดท้ายที่จะบรรลุความรู้แจ้ง ใช้เทคนิคโกอานเป็นวิธีการในการบรรลุเป้าหมาย โดยครูหรืออาจารย์จะถามศิษย์หรือนักศึกษาด้วยคำถามง่าย ๆ ให้ลูกศิษย์ไปคิดหาคำตอบ แต่เป็นคำถามที่มีความขัดแย้งในตัวเองหรือดูเหมือนเป็นคำถามที่ไร้สาระซึ่งบางทีพวกเขาอาจใช้เวลาหลายวัน หลายเดือน หรือกระทั่งหลายปีกว่าจะได้คำตอบ ตัวอย่างเช่น อาจารย์ถือไม้กระบองไว้ในมือและเอ่ยขึ้นว่า “ถ้าพวกเจ้าไม่สามารถพูดว่านี่เป็นไม้กระบองอันหนึ่งและไม่สามารถพูดว่านี่ไม่ใช่ไม้กระบองอันหนึ่งละก็ สิ่งนี้คืออะไร?” จุดประสงค์ของคำถามชนิดนี้คือ เพื่อให้ลูกศิษย์ทะลุทะลวงทวิลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน เพราะวิธีรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมักเป็นไปในทางที่ว่าถ้าเราไม่ยืนยันก็ปฏิเสธ วิธีคิดที่สอดคล้องกับหลักเหตุผลของเราจะจำแนกสิ่งต่างๆ ออกเป็นสองพวก นั่นคือ ถ้าไม่เป็น เอ ก็ต้องไม่ใช่ เอ ไม่เช่นนั้นก็ยึดติดกับการแบ่งกลุ่มด้วยวิธีอื่นๆ ตัวอย่างเช่น นักเรียนอาจถามครูว่า “ครูรับประทานอาหารคำหรือยัง?” และก็คาดหวังว่าจะได้รับคำตอบว่า “ครูกินแล้ว” หรือไม่ก็ “ครูยังไม่ได้ทาน”

แต่ครูกลับตอบว่า “ครูเพิ่งซื้อเสื้อเชิ้ตตัวใหม่มาราคาแค่สามดอลลาร์เท่านั้นเอง” ซึ่งพอจะเปรียบได้ว่าครูเอามือปิดตานักเรียนและขอให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการได้ยิน การสัมผัส และประสาทรับรู้อื่นๆ ให้มากขึ้น

ด้วยโกอานจำนวนมากที่สั่งสมติดต่อกันเรื่อยมาในประวัติศาสตร์จีน อาจกล่าวได้ว่าไม่มีสิ่งใดล้ำเลิศกว่ามันในการทำลายความโง่เขลาของวิธีคิดที่แยกกระจัดกระจายกันเป็นส่วนๆ และเปิดสายตาเราให้มองเห็นสังขารม ชาวตะวันตกอาจจะออกเสียงชื่อและจำชื่อ

ของอาจารย์เซนที่เอ่ยถึงโกอานแต่ละโกอานได้ยาก แต่บทเรียนของ
แต่ละโกอานเป็นสิ่งที่ไม่มีวันล้าสมัย อาจารย์เซนจะใช้โกอานต่าง ๆ
สอนลูกศิษย์เพื่อให้บรรลุความรู้แจ้ง

ต่อไปนี้เป็นโกอานต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียง

* * *

อาจารย์กับลูกศิษย์นั่งลงเพื่อจะกินข้าวเข้าด้วยกัน แต่มี
ก้อนข้าวอยู่เพียงก้อนเดียวสำหรับทั้งสองคน

อาจารย์พูดขึ้นว่า “เรามาใช้โอกาสลองดูซิว่าเราจะอ่อนน้อม-
ต่อมตนได้มากน้อยแค่ไหน”

“ถูกแล้ว” ลูกศิษย์ตอบ “และผู้ที่แสดงตนว่าอ่อนน้อม-
ต่อมตนได้มากกว่า จะได้กินก้อนข้าวที่มีอยู่ก้อนเดียวนี่”

“ข้าต่ำต้อยยิ่งกว่าลา” อาจารย์พูด

“ข้าคือกัณลา” ลูกศิษย์ตอบ

“ถูกแล้ว แต่ข้าคือขี้ลา” อาจารย์ตอบกลับ

“แต่ข้าคือตัวแมงในขี้ลา” ลูกศิษย์โต้

อาจารย์ถามลูกศิษย์อย่างครุ่นคิดว่า “เจ้ากำลังทำอะไรอยู่
ในกองขี้เล่า?”

“ข้ากำลังพักผ่อนอย่างสำราญ” ลูกศิษย์ตอบ

อาจารย์ยิ้มอย่างเห็นด้วย แล้วหยิบก้อนข้าวขึ้นมากินพร้อม
กับพูดว่า “เจ้าชนะ!”

นอกเหนือจากความขบขันแล้ว โกอานนี้ยังได้ให้บทเรียนที่
สำคัญยิ่ง หากเราอ่านและศึกษาอย่างระมัดระวังก็จะเข้าใจชัดเจน
การเปรียบตัวเองกับลา กับขี้ลา และกับตัวแมงในขี้ลาเป็นลำดับขั้น

เช่นนี้สามารถทำได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด เพราะอาจารย์สามารถตอบได้ว่า
ตนเป็นกันของตัวแมง และลูกศิษย์ก็ได้ว่าเขาเป็นชี้ของตัวแมง
เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

อย่างไรก็ตาม เพื่อหลีกเลี่ยงการโต้แย้งชนิดทวนเป็นวงกลมนี้
อาจารย์จึงใช้ปัญญาถามลูกศิษย์ว่า “เจ้ากำลังทำอะไรอยู่ในนั้น?”

คำตอบของลูกศิษย์แสดงออกถึงความเฉลียวฉลาดอย่าง
ที่สุด และแสดงให้เห็นด้านที่สำคัญมากของปรัชญาจีนด้านหนึ่ง การที่
ลูกศิษย์ตอบว่า “ข้ากำลังพักผ่อนอย่างสำราญ” สะท้อนให้เห็นว่าเขา
เป็นคนที่สามารถอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพราะ
ทัศนคติที่เขามีต่อสถานการณ์นั้น ๆ นั้นเอง แล้วการที่อาจารย์ยอมรับ
ว่าลูกศิษย์เป็นฝ่ายชนะมีอะไรล้าลึกอยู่ในนี้หรือเปล่า? แล้วทำไม
อาจารย์จึงกินก้อนข้าวเสียเอง?

การที่อาจารย์กินก้อนข้าวเสียเองก็เพื่อทำลายวิธีคิดตาม
ธรรมดาที่ลูกศิษย์คิดจนติดเป็นนิสัยที่ว่า ผู้ชนะย่อมได้กินก้อนข้าว
ตามที่ควรจะเป็นหรือตามที่ได้ตกลงกันไว้แล้ว การกินก้อนข้าวของ
อาจารย์บังคับให้ลูกศิษย์รับรู้ความเป็นจริงเสียใหม่ และเลิกยึดติด
กับทัศนะที่มีต่อชีวิตในแบบเก่า

* * *

ลูกศิษย์คนหนึ่งถามอาจารย์ว่า “เต๋าคืออะไร?”

อาจารย์ตอบว่า “จิตปกติคือเต๋า”

“มีวิธีการใดบ้างใหม่ที่ข้าจะได้มันมา?” ลูกศิษย์ถามอีก

“ถ้าเจ้ามีความตั้งใจที่จะเอาละก็ เจ้าจะไม่สามารถได้มัน”

“แต่ถ้าข้าเลิกความตั้งใจทั้งหมดที่จะเอามัน ข้าจะเห็นเต๋า
ได้อย่างไร?” ลูกศิษย์ยืนกราน

“แต่อยู่เหนือความรู้และความไม่รู้ “การรู้” บางสิ่งบางอย่าง เป็นเพียงการถูกล่อให้หลงไปกับการรับรู้ที่ เจ้าเข้าใจมัน “การไม่รู้” หมายความว่าคนเรามีติดต่อบอดต่อเรื่องนั้น ๆ การได้แต่มาคือการประสบ กับความว่างเปล่า ณ ที่นี้ไม่มีเส้นแบ่งเขตหรือขีดจำกัด เพราะไม่มี ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ระหว่างสิ่งต่าง ๆ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่ เป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมด แต่อยู่นอกเหนือข้อจำกัดของความรู้และ ความไม่รู้ และเพียงแต่เติมความว่างเปล่าให้เต็ม”

ลูกศิษย์ตระหนักถึงความหมายของการรู้และการไม่รู้แล้ว และในท่ามกลางความรู้แจ้งนั้นเองที่จิตของเขาเหมือนกับความว่างเปล่า ซึ่งถูกเติมให้เต็มอย่างฉับพลัน

* * *

คนแซ่หลี่คนหนึ่งได้ยืมว่ามีอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ท่านหนึ่งกอบปร ด้วยจริยวัตรอันงดงาม และมีความรู้มาก เขาไปหาอาจารย์และพบว่า ท่านอยู่ใต้ต้นสน มีตำราโบราณอยู่ในมือเล่มหนึ่ง ท่านอาจารย์กำลัง จดจ่ออยู่กับตำราเสียจนไม่ได้สังเกตว่าคนแซ่หลี่ผู้นี้มาถึงแล้ว

เขาเป็นคนอารมณ์ร้อน และขาดความอดทนมาก เขาจึง โกรธอาจารย์ขึ้นมาทันที เพราะที่กักเอาเองว่าท่านคงถือตัวยิ่งและ ไม่ให้ความสำคัญต่อเขาแต่อย่างใดเลย เขาพูดกับอาจารย์อย่างโกรธแค้น ว่า “การได้พบตัวจริงไม่ดีเท่ากับการได้ยินชื่อเสียงของคน ๆ นั้น” แล้วก็หันหลังเพื่อจากไป

อาจารย์วางหนังสือลงและเงยหน้าขึ้นมองคนแซ่หลี่พร้อมกับยิ้ม “ทำไมเจ้าจึงให้คุณค่าแก่การได้ยินมากกว่าการเห็นล่ะ?”

คนแซ่หลี่ไม่สนใจกับการเยาะหยันของอาจารย์ และตัดสินใจ

ว่าจะทดสอบอาจารย์ เขาถามว่า "ท่านอาจารย์ ท่านบอกเข้าใจหรือไม่ว่าแต่คืออะไร?"

อาจารย์ยกนิ้วชี้ขึ้น แล้วลดมือลง และถามว่า "เจ้าเข้าใจไหม?"

เขาตอบว่า "เข้าใจไม่รู้"

"เมฆอยู่บนท้องฟ้าสีคราม และน้ำอยู่ในแจกัน"

ทันใดนั้นความไม่เคารพบนอบของคนแซ่หลี่ผู้นี้ก็หมดไป และเขาบรรลुकความรู้แจ้ง

(ถึงผู้อ่าน : คุณบรรลुकความรู้แจ้งจากโกานนี้หรือไม่?)

* * *

ครั้งหนึ่งมีนักศึกษาผู้หนึ่งเดินทางไปเยี่ยมอาจารย์คนหนึ่ง ซึ่งจำได้ทันทีว่านักศึกษาผู้นี้มีชื่อเสียงมากเพียงใด

"เข้าใจยินว่าเจ้าเป็นนักศึกษาที่ฉลาดมาก ถ้ามีผู้ถามเจ้าอย่างหนึ่ง เจ้าจะมีคำตอบถึงสิบอย่างต่าง ๆ กัน ถ้ามีคนถามเจ้าสิบอย่าง เจ้าจะมีคำตอบถึงร้อยอย่างต่าง ๆ กัน ข้ายังรู้ว่าเจ้าเป็นนักโต้แย้งที่มีสติปัญญาและความสามารถ แต่ข้าอยากถามเจ้าเพียงอย่างเดียวว่า โฉมหน้าที่แท้จริงของเจ้าเป็นอย่างไรก่อนที่จะถือกำเนิดมา ก่อนที่พ่อแม่เจ้าจะให้เจ้ามา?"

นักศึกษาผู้นี้ตกอยู่ในความมืดมนอย่างสิ้นเชิง และไม่สามารถหาคำอธิบายใดๆ ได้เลย เขาเริ่มคิดถึงหนังสือทั้งหมดที่เขาเคยอ่านมา พยายามจำอะไรบางอย่างที่จะช่วยเขาตอบคำถามให้ได้ แต่ไม่มีบทเรียนไหนที่เขาได้เรียนมาเป็นคำตอบเหมาะสม เขาตระหนักถึงความข้อนี้ด้วยความคับใจอย่างยิ่ง หนังสือหลายเล่มที่เขาอ่านมา

ล้วนแต่เปรียบได้กับก้อนข้าว ซึ่งไม่สามารถช่วยให้หายทิวได้อย่างแท้จริง

นับแต่นั้นมาเขาก็เฝ้าถามอาจารย์อยู่เรื่อยๆ คำตอบคืออะไร คำตอบของอาจารย์เหมือนกันอยู่เสมอ นั่นคือ “เจ้าจะโทษข้าและคร่ำครวญกับข้าทีหลังถ้าข้าบอกเจ้า แต่ถึงอย่างไรคำตอบของข้าก็เป็นของข้าคนเดียว และไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเจ้าด้วยเลย คำตอบที่แท้จริงเพียงหนึ่งเดียวสำหรับเจ้าก็คือ คำตอบที่เจ้าหาด้วยตนเอง”

นักศึกษาผู้นี้ผิดหวังอย่างรุนแรง เขาเผาหนังสือทั้งหมดของเขาและพูดกับตัวเองว่า “ข้าจะไม่มีวันอ่านหนังสืออีกแม้แต่เล่มเดียวเพื่อแสวงหาความรู้แจ้ง ข้าควรปลดเปลื้องจิตวิญญาณให้เป็นอิสระและท่องเที่ยวไปตามวัดวาอารามและชุมชนที่มีชื่อเสียงดีกว่า”

เขาจากอาจารย์ท่านนั้นมาและเริ่มเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ เขาไปถึงหนานหยาง ซึ่งครั้งหนึ่งเคยมีอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งใช้ชีวิตอยู่ที่นั่น นักศึกษาผู้นี้ตัดสินใจว่าจะลองอยู่ที่นั่นสักพักหนึ่ง วันหนึ่งขณะที่เขากำลังทำงานอยู่ในสวน เขาหยิบกระเบื้องแผ่นเล็ก ๆ ขึ้นมาแผ่นหนึ่ง แล้วขว้างมันไปข้าง ๆ มันไปกระทบกับไม้ไผ่เข้าลำหนึ่งเลยแตกออกเป็นสองเสี่ยง ทำให้เกิดเสียงแตกดังเปรี้ยะที่สดใสชัดเจน เสียงธรรมชาตินี้ทำให้เขาบรรลุความรู้แจ้ง ทันใดนั้นเขาก็เตรียมตัวอาบน้ำชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ หลังจากนั้นเขาหันไปทางทิศที่อาจารย์อยู่ และหมอบกราบลง

“ท่านอาจารย์” เขาพูด “การอุทิศตนด้วยความเมตตาและความอดทนของท่านมีความสำคัญต่อข้ายิ่งกว่าพ่อแม่ของข้าเองเสียอีก ถ้าท่านเพียงแต่ตอบคำถามของข้าในยามที่ข้าถามท่านข้าคงไม่มีวันมองข้าหาตนเองและพบความรู้แจ้งได้”

หลังจากนั้นเขาได้เขียนโคลงบทหนึ่งไปให้ท่านอาจารย์ ดังนี้

— 擊忘所知，更不假修持，動容揚古路，不怖怕然機

โคลงบทนี้เขียนขึ้นเป็นภาษาจีนโบราณ และยากที่จะแปลความได้ ถึงแม้จะแปลออกมาเป็นภาษาจีนสมัยใหม่ก็ตาม แต่ถ้าเราอ่านโกธอนเรื่องนี้ซ้ำหลายครั้ง เราจะค่อย ๆ เข้าใจความหมายที่แท้จริงของมันได้เอง อย่างไรก็ตาม ความหมายของมันไม่ใช่สิ่งที่คน ๆ หนึ่งจะบอกเล่าให้อีกคนหนึ่งรับรู้ได้ เมื่อคุณเองเริ่มบรรลุความรู้แจ้ง คุณก็สามารถเขียนบทกวีหรือกลอนเปล่าไปให้อาจารย์ของคุณได้เหมือนกัน บางทีในวันหนึ่งวันใดข้างหน้าคุณอาจสามารถอ่านภาษาจีนออกก็ได้ หรือไม่ก็อาจมีเพื่อนสักคนแปลความหมายให้คุณ หลังจากนั้นคุณย่อมสามารถเปรียบเทียบสิ่งที่คุณเขียนขึ้นเองกับสิ่งที่ได้ถูกเขียนไว้นานแล้วนี้

* * *

ลูกศิษย์คนหนึ่งพบท่อนอนตัวหนึ่งขณะที่เขากำลังใช้เสียมขุดดิน เขาใช้เสียมตัดตัวท่อนออกเป็นสองท่อน แต่ทั้งสองท่อนนั้นยังคงมีชีวิตอยู่และเคลื่อนไหวได้ ขณะนั้นอาจารย์ผ่านมาพอดีและเห็นสิ่งที่ลูกศิษย์ทำ ลูกศิษย์จึงถามอาจารย์ว่า “ท่อนไหนของตัวท่อนที่มีชีวิตอยู่?”

อาจารย์หยิบเสียมขึ้นมา ตะแคง ๆ ที่ท่อนหนึ่งของตัวท่อน และตะแคงอีกท่อนหนึ่ง แล้วตะแคงตรงกลางระหว่างตัวท่อนที่แยกเป็นสองท่อน จากนั้นก็โยนเสียมทิ้งไปข้าง ๆ และเดินจากไปโดยไม่ได้พูดอะไร แม้แต่คำเดียว

คุณคงมองออกว่าท่อนหนึ่งของตัวหนอนคืออนาคต อีกท่อนหนึ่งคืออดีต และที่วางตรงกลางซึ่งตัวหนอนถูกตัดขาดนั้นคือปัจจุบัน อาจารย์แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตของตัวหนอนกับเวลาแล้วก็โยนเสียมทิ้งไป อาจารย์อยากให้ลูกศิษย์เข้าใจว่าการเลิกยึดถือความคิดเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคตที่ผูกพันกับการดำรงอยู่ของคน ๆ นั้นมีความสำคัญเพียงใด

โกอาณของเซนสามารถกระตุ้นพัฒนาการทางจิตใจของเราได้อย่างฉับพลันทันที และทำให้เราตระหนักถึงด้านที่เป็นหยินของเราได้จริง ๆ แต่สิ่งต่าง ๆ ได้เปลี่ยนไปแล้วพร้อมกับเวลาที่ผ่านไป ชาวตะวันตกส่วนใหญ่จึงเข้าใจโกอาณได้ยาก ดังนั้นต่อไปนี่เราจึงจะกล่าวถึงโกอาณ “ในปัจจุบัน” พร้อมกับคำอธิบายสำหรับผู้อ่าน

ถ้าเราอยากเดินทางจาก นิว เบิร์นสวิกค์ ไป พรินซ์ตันในรัฐนิวเจอร์ซีย์ เราอาจใช้เส้นทางได้สองเส้นด้วยกัน กล่าวคือ เราอาจใช้เส้นทางสาย 27 และเส้นทางสาย 1 ได้ ก็ได้

ทางสาย 27



นิว เบิร์นสวิกค์

ทางสาย 1

พรินซ์ตัน

แต่แล้วเราพบว่าเราไม่สามารถใช้เส้นทางสาย 1 หรือสาย 27 ได้ เนื่องจากขณะนั้นกำลังมีการก่อสร้างหรืออาจเป็นด้วยอุปสรรคอื่นบางประการ แต่เรายังคงอยากไปพรินซ์ตันอยู่ดี เราจึงต้องหาทางสายอื่นเอาใหม่ โดยดูจากแผนที่ โดยถามตำรวจหรือถามพนักงานที่

สถานีบริการน้ำมัน ฯลฯ อาจเป็นไปได้ว่าเนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ กลับทำให้เราค้นพบเส้นทางสายที่สั้นกว่าในการไปถึงที่นั่นก็ได้ และเราอาจไม่มีวันค้นพบเส้นทางสายนี้ถ้าเราสามารถไปได้ตามเส้นทางเดิมที่เราคุ้นเคยอยู่ ที่นี้สมมุติว่าเราไปพรินซ์ตันด้วยถนนสายใด ๆ ไม่ได้เอาเลย การณ์ก็ยังคงเป็นไปได้ว่าเราอาจค้นพบเส้นทางอีกสายหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือแนวความคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับทางออกของปัญหานี้ อย่างสิ้นเชิง บางทีเราอาจไม่ถึงที่นั่นด้วยการออกเดินทางไปในทิศทางตรงกันข้าม หรือไปด้วยเฮลิคอปเตอร์ หรือไปด้วยบอลล์ลูน ไมก็ใช้เสียมชุดเป็นอนุโมงค์ทอดไปถึงที่นั่น แต่ถ้าสมมุติว่าเราไม่สามารถใช้วิธีการเหล่านี้ได้เลย หรือวิธีอื่นๆ ที่เราคิดออกอีกก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน เราจึงตกอยู่ในสถานการณ์ที่หมดหวังโดยสิ้นเชิง เราไม่สามารถอาศัยความรู้ วิธีการ หรือเหตุผลแบบเดิมได้อีกแล้ว เมื่อมันอยู่นอกเหนือความรู้ของเรา เราย่อมไม่มีที่ให้อึดเหนี่ยวอีกต่อไป เรากำลังกลับมาสู่ภาวะหวัหวัจี้ ตอนนีเราจะทำอะไรได้ล่ะ? ความรู้ของเราเกี่ยวกับวิธีจัดการกับปัญหาล้าสมัย และดังนั้นมันจึงไม่สามารถช่วยอะไรเราได้อีกต่อไป เราเหมือนกับเด็กทารกไปแล้ว เราต้องเริ่มใหม่หมดโดยไม่มีอะไรอย่างสิ้นเชิง เราต้องเริ่มต้นเหมือนกับเด็กทารกที่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่ก่อนที่เราจะบรรลุถึงขั้นตอนนี้ เรายึดติดอยู่กับการพยายามเอาชนะเวลาและอวกาศซึ่งแยก นิว เบิร์นสวิกค์ จากพรินซ์ตัน เวลาและอวกาศไม่ได้เป็นเพียงอุปสรรคที่เราทุ่มเทความคิดไปกับมันเท่านั้น แต่มันยังเป็นส่วนหนึ่งในระบบความคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของเราอีกด้วย เมื่อเราบรรลุถึงขั้นตอนสูงสุดซึ่งวิธีคิดของเราไร้ประโยชน์ และดังนั้นจึงถูกละทิ้งไว้เบื้องหลัง เราได้ละทิ้งแม้กระทั่งพื้นฐานของความคิดเดิม ซึ่งเป็นฐานรองรับความเป็นจริงบางส่วนและรองรับไว้เพียงชั่วคราวด้วยซ้ำไป นี่เป็นสิ่งที่เรายอมรับได้ยากก่อนที่เราจะเผชิญ

กับสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งความรู้ในปัจจุบันของเราใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้

สมมติจะทำให้เรารู้วิธีใหม่ซึ่งจำเป็นต่อการเติบโตเพื่อบรรลุน้ำหนักของเรา ในลักษณะที่เป็นการรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไปและตามธรรมชาติ

3-2 ขั้นตอนแรกของความรู้อย่างแจ้ง

ก่อนหน้านี้เราได้อภิปรายกันไปแล้วว่าสมมติ ซึ่งไม่เหมือนกับการศึกษาในรูปแบบดั้งเดิมนั้น ไม่ใช่การสะสมความรู้ให้มากขึ้น แต่เป็นเรื่องของการ “ล่อง” ความรู้เดิมอย่างไรต่างหาก หากเราต้องการเข้าใจสมมติในฐานะเป็นกระบวนการของการล่อง เราต้องรับว่าทุกคนต่างก็เกิดมาโดยมี “ที่ว่างทางจิตใจ” สำหรับการบำเพ็ญจิตใจให้สงบ เมื่อเรามีอายุมากขึ้นและชีวิตของเราุ่นวายอยู่กับกิจวัตรประจำวัน เรามีแนวโน้มที่จะถมที่ว่างทางจิตใจนี้ด้วยข่าวสารที่ไม่จำเป็นหรือไม่เหมาะสม เป็นต้นว่า ความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนอื่น ความวิตกกังวลหรือเรื่องงาน และแผนการต่าง ๆ ของเราในอนาคต ข่าวสารประเภทนี้พัฒนาขึ้น สะสมเพิ่มพูนและถูกเก็บงำไว้ตลอดชั่วระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาในฐานะเป็นผลพลอยได้จากสภาพแวดล้อมของเรา รวมทั้งเรื่องภายในครอบครัว การศึกษา และจินตนาการต่าง ๆ ของเราด้วย

เนื่องจากที่ว่างทางจิตใจของเราบรรจุเต็มไปดด้วยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การใช้ชีวิตประจำวัน เราจึงมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญอย่างยิ่งยวดแก่เรื่องราวเหล่านั้น และวิถีชีวิตของเราก็ติดข้องอยู่กับสิ่งเหล่านั้น พุทธอีกนัยหนึ่งเรามีแนวโน้มที่จะยึดติดกับ

ความคิดต่าง ๆ ซึ่งสะสมอยู่ในที่ว่างทางจิตใจ และในการทำเช่นนี้เราจึงจำเป็นต้องต่อต้านความคิดใหม่ ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เรามาลองดูตัวอย่างของผู้ที่อยู่ในวัยชรา ซึ่งมักยึดมั่นกับวิธีคิดและแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ของตน และมักเป็นพวกอนุรักษ์นิยมโดยปริยายเราอาจพูดได้ว่ายิ่งคนเราแก่ตัวลงเท่าใด ที่ว่างในจิตใจของเราก็ยิ่งหนาแน่นด้วยสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นเท่านั้น ผลคือไม่มีที่ว่างเหลือสำหรับสิ่งใหม่ ๆ ใด ๆ ทั้งสิ้น

สมาธิจะช่วยเราชำระสะสางที่ว่างในจิตใจ และทำให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ในแง่ของเต๋า สมาธิคือการกลับไปสู่ภาวะที่เรียกกันว่า **หวู่จี้** หรือความว่าง เมื่อเรากลับไปสู่ความว่าง เราจะพัฒนาวิธีคิดในแนวใหม่อย่างสิ้นเชิง และพบ “ด้านที่เป็นหยิน” ซึ่งดำรงอยู่ในตัวเรา

กระบวนการชำระล้างที่ว่างทางจิตใจอาจจะเปรียบได้กับกระบวนการทำความสะอาดห้อง ซึ่งมีข้าวของที่สะสมมานานปีวางระเกะระกะทั่วไปหมด เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ห้องซึ่งเต็มไปด้วยข้าวของต่าง ๆ จากการซื้อหาอย่างไร้จุดหมายย่อมดูยุ่งเหยิง บ่อยครั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เราหามาไม่เหมาะสมกับสภาพของห้อง หรือไม่ก็ดูไม่เข้ากันเอง ห้องที่เป็นเช่นนี้ย่อมไร้ประโยชน์ในไม่ช้า เพราะไม่มีใครสามารถเข้าไปพักผ่อนในห้องนั้น ไม่สามารถเดินผ่านห้องนั้น ทั้งไม่สามารถกินและนอนในห้องนั้นได้ด้วย ถ้าห้องยังคงถูกใช้เป็นที่วางทิ้งข้าวของต่อไปอีก ไม่นานนักมันจะกลายเป็นที่ทิ้งข้าวของจำนวนมากยิ่งขึ้นทุกที อาจมีหลายครั้งหลายหนที่คุณพบว่าที่อยู่ของคุณเต็มไปด้วยข้าวของวางกันระเกะระกะไปหมด และในบ่ายที่จำฝนวันหนึ่งคุณก็ตัดสินใจได้ว่า จะจัดทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้าที่เข้าทางสักหน่อย คุณจำได้ไหมว่ากว่าจะทิ้งอะไรบางอย่างไปมันช่างยากเย็นเสียจริง ๆ? เป็นต้น

ว่า ถึงแม้คุณจะสามารถลือไค้ตตัวโปรดของคุณจนแก่คร่ำแต่คุณก็ยังอดคิดไม่ได้ว่ามันคงหนีไปได้อีกฤดูหนาวหนึ่ง ไม่คุณก็อาจพบกล่องที่เต็มไปด้วยรูปภาพหรือของเด็กเล่นของลูก ๆ ของคุณและพูดกับตัวเองว่า “ฉันคงทิ้งข้าวของเหล่านี้ไม่ลงหรอก” กระบวนการเช่นนี้จะดำเนินไปเรื่อย ๆ จนกว่าคุณสามารถตัดใจยอมทิ้งอะไรบางอย่างไป และเริ่มจัดห้องหับให้เป็นระเบียบ แล้วคุณจำความรู้สึกพึงพอใจหลังจากคุณสะสางสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าที่เข้าทางได้หรือเปล่า?

ภารกิจในการปลดเปลื้องความคิดซึ่งไม่เป็นที่ต้องการจากจิตใจเป็นภารกิจที่ยากลำบาก เห็นได้ชัดว่าการทิ้งเสื้อผ้าตัวเก่าไปนั้นยังทำได้ง่ายกว่าการเลิกโสภเสร้างถึงสมาชิกครอบครัวที่ตายจากไปแล้ว เราแต่ละคนต่างก็มีแนวโน้มที่จะยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อพฤติกรรม และทัศนคติต่าง ๆ ด้วยเหตุผลทางจิตวิทยาที่สลับซับซ้อนยิ่ง

เรื่องที่คนจีนเล่าสืบต่อกันมาดังต่อไปนี้จะช่วยให้ประเด็นนี้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น มีชายผู้สูงส่งด้วยเกียรติภูมิคนหนึ่งในชุมชนแห่งหนึ่ง ดูเหมือนว่าเขาน่าจะพอใจกับความมั่งคั่งทางวัตถุที่มีอย่างพร้อมมูลอยู่แล้ว เขามีครอบครัวที่น่ารัก มีบ้านหลังใหญ่ และมีคนใช้หลายคน แต่กระนั้นเขาก็กลับไม่พึงใจกับโชคลาภของเขาและเลือกที่จะแสวงหาความรู้แจ้งมากกว่า

แรกที่สุดเขาปฏิเสธที่จะรับผิดชอบต่อทรัพย์สินสมบัติที่สืบทอดโดยเชื่อว่ามันขัดขวางการแสวงหาทางจิตวิญญาณของเขา ต่อมาเขายกทรัพย์สินทั้งหมดรวมทั้งข้าวของที่เขารักชอบมากที่สุดให้คนอื่นไป และท้ายที่สุดเขาตัดสินใจว่าควรละชีวิตการครองเรือนเสียด้วยเขาเดินทางท่องเที่ยวไปทั่วประเทศเพื่อแสวงหาอาจารย์และภูมิปัญญาโดยละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้ข้างหลัง เว้นแต่ถุงใส่ของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เขาแบกเอาไว้เท่านั้น

เขาเดินแบกถุงใส่ข้าวของเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้เดินทางไปทั่วชนบทเป็นเวลานานถึงยี่สิบปีเพื่อศึกษาและแสวงหาความรู้แจ้งโดยปราศจากมรรคผลอันใดทั้งสิ้น วันหนึ่งเขานั่งพักที่ริมสระน้ำใสแห่งหนึ่ง และคิดว่าถ้าได้ล้างเนื้อล้างตัวเสียหน่อยหนึ่งคงจะดีไม่น้อย เขาเตรียมเปลื้องเสื้อผ้าและวางถุงไว้ที่โคนต้นไม้ต้นหนึ่ง ขณะที่เขาปลดถุงลงมาวางนั้นเขารู้สึกถึงความปลดเปลื้องและเข้าใจได้ในนับพลันว่าทำไมการแสวงหาความรู้แจ้งนานถึงยี่สิบปีของเขาจึงไม่ประสบความสำเร็จ “ข้าละทิ้งสมบัติพัสถาน ความมั่งคั่ง บ้านและครอบครัว แต่ข้ากลับทิ้งถุงนี้ไม่ลงนานถึงยี่สิบปี” เขาคิด ในขณะนั้นเองเขาก็บรรลุถึงความรู้แจ้งที่เขาแสวงหา ถุงซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่คนเราไม่สามารถละวางได้นี้ก็คือความยึดมั่นถือมั่นสุดท้ายของเขา

ถุงเป็นตัวแทนของความยึดมั่นถือมั่นสุดท้าย เป็นตัวแทนของความรู้ (สามมิตติ) ที่สั่งสมติดต่อกันเรื่อยมา และเป็นตัวแทนของอัตตาต่อเมื่อเราสามารถละวางทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งตัวเราเองเท่านั้น เราจึงจะเป็นอิสระ ปลอดจากการยึดติด ซึ่งทำให้จิตใจของเรายุ่งเหยิงและขัดขวางเราจากความเป็นอิสระทางจิตวิญญาณ จิตใจของเราจะวิสุทธ์ก็จะกลับไปสู่ภาวะหิวใจต่อเมื่อเราละวางความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งจุดดิ่งให้จิตใจของเราตกลงสู่ภาวะที่ต่ำกว่า ความจริงเราแต่ละคนต่างก็แบกถุงเล็ก ๆ ที่บรรจุไว้ด้วยความจำเป็นส่วนตัวและการยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ทั้งสิ้น และนี่เองที่บังคับมิให้เราไม่ประสบการณ์เกี่ยวกับอิสรภาพภายใน เราก็เช่นเดียวกับชายในเรื่องเล่า ที่ยากจะปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นภายในจิตใจลงเสีย

เรื่องราวของพระศากยมุนีหรือพระพุทธเจ้า (563-483 ก่อนคริสตกักราช) แสดงให้เราเห็นตัวอย่างของความยากลำบากในการละวางความคิดและวิธีรับรู้ในโลกในแบบเก่า ๆ เรื่องเล่านี้มีอยู่ว่า

พระพุทธเจ้ามีไข่มุกพิเศษอยู่ลูกหนึ่ง ซึ่งจะปรากฏสีต่างกัน
เมื่อมองจากมุมต่างกัน

พระองค์ทรงถือไข่มุกไว้ในพระหัตถ์และถามภิกษุว่า “ไข่มุก
นี้สีอะไร?” ภิกษุแต่ละรูปตอบว่าเห็นสีที่แตกต่างกัน พระองค์วาง
ไข่มุกลงและแบพระหัตถ์ออก “ไข่มุกนี้สีอะไร?” ภิกษุต่างตอบว่าหา
มิใช่ไข่มุกไม่ จึงมองไม่เห็นสีของมัน พระองค์ทรงถอนปัสสาสะและตรัสว่า
เมื่อพระองค์นำไข่มุกราคาแพงออกมา ภิกษุเห็นสีของมันแตกต่างกัน
แต่เมื่อพระองค์นำไข่มุกที่แท้จริงออกมา ภิกษุกลับมองไม่เห็น เพราะ
จิตของมนุษย์สับสนและชอบมองย้อนหลัง จึงบรรลุความรู้แจ้งได้ยาก

เรื่องราวเกี่ยวกับการแสวงหาความรู้แจ้งที่ต้องใช้เวลานาน
และผ่านความลำบากตรากตรำหนักการ แสดงให้เห็นความยากลำบาก
ของภารกิจนี้ เดิมทีพระองค์ถือกำเนิดเป็นเจ้าชายในอาณาจักรเล็ก ๆ
แห่งหนึ่งในภาคกลางของอินเดียใกล้กับเทือกเขาหิมาลัยอันซึ่งกัน
เขตแดนระหว่างอินเดียกับจีน เมื่อพระองค์มีพระชนมายุได้เพียง
ชันษาเดียว พระมารดาของพระองค์ก็เสด็จสู่สวรรคต พระนาง
ประชานต์โคตมีซึ่งเป็นพระมาตุจฉา (น้า) ของพระองค์ทรงเลี้ยงดู
พระองค์ต่อมา ครั้นเมื่อพระนางประสูติโอรสของพระองค์เอง และ
เจ้าชายสิทธัตถะทรงทราบข่าวพระมารดาที่แท้จริงของพระองค์สิ้น
พระชนม์แล้ว พระองค์รู้สึกท้อแท้และเป็นทุกข์พระทุกข์ เมื่อ
พระองค์พระชนมายุได้สามพรรษา พระองค์ก็ทรงเริ่มอ่านตำรับตำรา
ทั้งหลาย แต่ยิ่งพระองค์ทรงอ่านมากเท่าใด ก็ยิ่งรู้สึกสับสนมากเท่านั้น
เนื่องจากพระองค์กำเนิดเป็นเจ้าชาย พระองค์จึงต้องเรียนรู้ศิลปะ-
ศาสตร์ทั้งหลาย รวมทั้งศาสตร์แห่งการรณรงค์ด้วยและถึงแม้พระองค์
จะเชี่ยวชาญมาก แต่พระองค์ก็ไม่เข้าใจพระทัยว่าทำไมต้องเรียนรู้วิธี
ต่อสู้กับคนอื่นด้วย เมื่อพระชนมายุได้สิบเจ็ดพรรษา พระองค์ทรง

อภิเษกสมรสและได้รับการสถาปนาเป็นมกุฎราชกุมาร พระองค์มีชีวิต
 ครอบครัวยุคที่มีความสุขมาก แต่ก็ยังรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างขาด
 ไปอยู่ดี พระราชาซึ่งเป็นพระราชบิดาของพระองค์ทรงทราบว่ามียิ่ง
 ผิดพลาดเกิดขึ้น จึงจัดสิ่งบำเรอความสุขต่างๆ มาไว้ในพระราชวัง
 ของเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นต้นว่า การจับระบำรำฟ้อน การบรรเลง
 ดนตรีและงานเลี้ยง โดยทรงหวังว่าจะทำให้พระราชโอรสเหมือนกับ
 คนอื่นๆ ได้มากขึ้น แต่เจ้าชายก็ยังคงรู้สึกว่ามีบางอย่างขาด
 หายไปจากชีวิตของพระองค์อยู่ดี พระองค์ทรงถามตนเองอยู่เรื่อยๆ
 “ทำไมข้าจึงมีชีวิตอยู่ในโลกนี้? ทำไมแม่ของข้าจึงต้องตายด้วย? ถ้าแม่
 ไม่ตาย ข้าจะมีความสุขหรือเปล่า? ทำไมคนจึงต่อสู้กัน ไม่ไว้ใจกัน
 และกัน และอยู่อย่างสงบสุข?” พระองค์ทรงสงสัยว่า “ถ้าทุกคนมาสู่
 โลกนี้เพื่อเป็นคน ทำไมบางคนถึงได้โชคดีและมีทุกอย่างทุกอย่างเหมือน
 ตัวเราเอง ในขณะที่คนอื่นๆ ยากจนมาก? คนเหล่านั้นทั้งหมดล้วนแต่
 พูดว่ามีพระผู้เป็นเจ้า ถ้ามีพระผู้เป็นเจ้าจริง และพระองค์ดีจริงละก็
 ทำไมพระองค์ทรงปล่อยให้การต่อสู้และความทุกข์ยากยังคงดำรงอยู่
 เรื่อยไป?”

เมื่อพระองค์มีพระชนมายุได้ยี่สิบเก้าพรรษา และมีพระราช-
 โอรสองค์แรก พระองค์ทรงตั้งชื่อพระราชโอรสว่า “ราหุล” โอรสที่
 กำเนิดมาเป็นความรับผิดชอบอีกอย่างหนึ่งของพระองค์ และทำให้
 พระองค์ไม่มีโอกาสได้ไตร่ตรองหาคำตอบของคำถามเหล่านั้นอีกต่อไป
 แต่ที่สุดแล้วพระองค์ก็ตัดสินพระทัยละทิ้งพระราชสมบัติ ครอบครั
 และอาณาจักรของพระองค์

ครูคนแรกของพระองค์คือดาบสคนหนึ่ง ซึ่งสอนพระองค์
 ให้บำเพ็ญทุกกรกิริยาด้วยการนอนบนเตียงหนาม ทำให้พระวรกาย
 ของพระองค์เต็มไปด้วยบาดแผลและขี้เลือดขี้หนอง ต่อมาพระองค์

ถือการอยู่ไฟ จนพระวรกายเกือบจะมอดไหม้ ดาบสยังสอนพระองค์ให้ฝังพระวรกายไว้ในพื้นดิน ให้จ้องดูดวงอาทิตย์ ฯลฯ ดาบสบอกว่า ถ้าพระองค์ทรงทนความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานทั้งหมดนี้ได้ พระองค์จักบรรลुकความรู้แจ้ง พระองค์ตรัสถามดาบสว่า “ทำไมเราต้องทำร้ายร่างกายของตัวเองเช่นนั้น?”

ดาบสตอบว่า “เพราะเราต้องการสวรรค์สุข”

เจ้าชายสิทธัตถะทรงตอบโต้ว่า “ท่านกล่าวว่าถ้าเราทำสิ่งเหล่านี้ เราจะได้ขึ้นสวรรค์ตลอดไป แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราทำไม่ได้?”

ดาบสโกรธและกล่าวว่า “ท่านกลัวเกรงการบำเพ็ญเพียรความเจ็บปวด และการฝึกฝนดอกหรือ?”

พระองค์ทรงตระหนักว่าดาบสไม่สามารถช่วยพระองค์ให้บรรลुकความรู้แจ้งได้ พระองค์จึงจากมาเสีย ขณะเดียวกันพระราชาก็ทรงตระหนักว่าเจ้าชายสิทธัตถะสามารถทนรับความเจ็บปวดได้และจะไม่ยอมกลับมาครองราชย์อีกแล้ว พระองค์จึงทรงบัญชาอัศวินห้าคนที่เชี่ยวชาญศิลปะการต่อสู้ที่สุดในอาณาจักรไปคอยพิทักษ์เจ้าชายโดยไม่ให้เจ้าชายรู้สึกพระองค์

เจ้าชายสิทธัตถะพบครูคนที่สอง ซึ่งสอนพระองค์ว่าสมาธิจะช่วยให้บรรลुकความรู้แจ้งได้ อย่างไรก็ตาม ไม่นานนักพระองค์ก็ทรงทราบว่าครูคนนี้ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองสอน พระองค์ไม่ทรงประสงค์ที่จะคลุกคลีกับคนที่พูดอย่างหนึ่งแต่ทำอย่างหนึ่ง พระองค์จึงทรงจากมาเสียเช่นกัน

พระองค์ทรงตระเวนหาครูคนแล้วคนเล่า แต่ก็ยังไม่ทรงพบพระทัยอยู่นั่นเอง พระองค์ยังไม่ทรงพบร่องรอยของคำตอบแม้แต่อย่างเดียว ในที่สุดพระองค์ก็ทรงดำริว่าไม่มีใครอาจช่วยพระองค์ให้บรรลुकความรู้แจ้งได้ คำตอบต้องมาจากด้านในเท่านั้น ไม่มีทางอื่นอีก

แล้ว ความตระหนักรู้นี้เป็นพื้นฐานแห่งความรู้แจ้ง

ท้ายที่สุดพระองค์มาถึงสถานที่อันสงบเงียบและงดงามในป่าแห่งหนึ่ง ผู้พิทักษ์ของพระองค์อยู่กับพระองค์ด้วย เพื่อจะได้คุ้มครองพระองค์ได้สะดวกยิ่งขึ้น ทั้งยังได้ฝึกสมาธิพร้อมกันและร่วมกับพระองค์ด้วย พระองค์ฝึกสมาธิวันละหลายชั่วโมงในสภาพแวดล้อมที่สงบเงียบ ถึงกระนั้นก็ยังมึนงงกับพระทัยอยู่ดี ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ซัดสาดตองพระองค์เหมือนคลื่นทยอยเข้าหาฝั่ง พระองค์รู้สึกสับสน ตึงเครียด รวกับว่ามีเงื่อนภายในรัดพระวรกายอยู่ ภายนอกเงียบสงบ แต่ภายในโกลาหลอลหม่าน พระองค์ใช้เวลาฝึกฝนอยู่เช่นนั้นนานถึงหกปีโดยไม่ได้รับความสำเร็จ เนื่องจากพระทัยถูกรบกวนอย่างหนัก และไม่พบหนทางที่จะกลับไปสู่**หวัจ** พระองค์ถามตนเองว่า “ทำไมเราจึงเจ็บปวดมากนัก วิตกกังวลมากนัก? เมื่อยามที่เราหลับ เราไม่รู้สึกละเช่นนี้เลย ความเจ็บปวดทั้งหมดนี้ต้องเกี่ยวข้องกับประสาทรู้อะไร” พระองค์ถามตนเองอีกว่า “เราจะปลดปล่อยตัวเองจากความเจ็บปวดและความกระวนกระวายเหล่านี้ได้อย่างไร?”

วันหนึ่งก่อนรุ่งอรุณ พระองค์ออกจากสมาธิและเสด็จไปยังริมฝั่งแม่น้ำ มีหมอกหนาปกคลุมเต็มบริเวณ ขณะที่พระองค์เสด็จพระราชดำเนินถึงริมฝั่งแม่น้ำ ดวงอาทิตย์เริ่มโผล่พ้นขอบฟ้า แล้วผืนดินก็เอบอบไปด้วยความงามของแสงและสีในยามอรุโณทัย ทันใดก็มีเสียงขับกล่อมดังขึ้นว่า

หากซึ่งสายพินดิ่งเกินไป สายย่อมขาด

หากซึ่งสายหย่อนเกินไป ย่อมไม่บังเกิดเสียง

สายที่ซึ่งไว้พอดี ย่อมบังเกิดเสียงที่สมบูรณ์

ซึ่งทุกคนร้องตามได้ และเต้นตามดนตรีที่พวกเขาชอบ

พระองค์หยุดและทรงฟังเสียงซบกล่อมที่ดังมาจากฝั่งแม่น้ำด้านตรงข้าม นับเป็นครั้งแรกในชีวิตที่พระองค์ทรงชื่นชมกับความหมายที่แท้จริงของสิ่งที่ทรงได้ยิน พระองค์ตรัสกับตนเองว่า “จริงเราไม่ควรซิงสายให้ตึงหรือหย่อนเกินไป แต่ต้องซิงสายให้ตึงพอดีเพื่อจะได้บังเกิดเสียงที่เหมาะสม” ความสัมพันธ์ระหว่างหยินกับหยางก็ต้องเป็นอย่างเดียวกันนี้ เสียงซบกล่อมเปรียบได้กับแสงสว่างในยามค่ำคืนสำหรับพระองค์ ฉับพลันนั้นเองพระองค์ก็ทรงเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างกระจ่างชัด พระองค์ตระหนักว่าสิ่งที่พระราชบิดาและพระราชมารดาทรงประทานมาให้ นั่นคือพระวรกายเท่านั้น พระองค์เปรียบร่างกายประหนึ่งเรือ และจิตสำนึกหรือความตระหนักรู้คือนายเรือผู้ควบคุมหางเสือ เมื่อร่างกายตายลง มีแต่ลำเรือเท่านั้นที่ถูกทำลาย นายเรือย่อมหาเรือลำใหม่และเดินทางต่อไปได้อีก พระองค์ทรงเชื่อว่าแม้ร่างกายอาจตายได้ แต่จิตสำนึกจะยังคงดำรงอยู่ต่อไปในร่างกายอื่น นี่คือทฤษฎีการกลับชาติมาเกิด จิตสำนึกจะควบคุมประสาทรับรู้ทั้งห้า ประสาทรับรู้ทั้งหมดคือช่องทางที่ความเจ็บปวด ความกระวนกระวาย และความวิตกกังวลทั้งหลายผ่านเข้ามาถึงจิตใจ พระองค์ทรงตระหนักว่า หากต้องการควบคุมและขจัดความเจ็บปวดเหล่านี้ เราต้องควบคุมจิตสำนึกของเรา หรือค้นให้พบด้านที่เป็นหยินของเรา

เราจะเข้าใจบทเรียนนี้ได้ดียิ่งขึ้นหากนำไปเทียบเคียงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น เราอาจเล่นบาสเกตบอลหรือเทนนิสนานติดต่อกันสามชั่วโมง เราารู้สึกมีความสุขถึงแม้จะเหนื่อยอ่อน แต่ถ้าเราใช้แรงเท่ากันในการขุดดินหรือย้ายสิ่งของเรา จะไม่รู้สึกมีความสุขมากเท่า ในกรณีนี้ความแตกต่างย่อมขึ้นอยู่กับทัศนคติของเรา ในทำนองเดียวกันก็มีคนจำนวนมากที่น้ำหนักตัว

มากเกินไปหาหมอเพื่อปรึกษาเรื่องการควบคุมอาหารและลดน้ำหนัก เห็นได้ชัดว่าถ้าพวกเขาเพียงแค่เปลี่ยนแปลงทัศนคติเสียใหม่ กินให้น้อยลง และออกกำลังกายให้มากขึ้น พวกเขาจะค่อย ๆ ลดน้ำหนักตัวลงได้เอง

เรากลับมาพูดถึงเรื่องของพระพุทธเจ้ากันดีกว่า เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาถึงอดีตของพระองค์เอง พระองค์ทรงเห็นว่าชีวิตของพระองค์เปรียบได้กับเรือที่ล่องลอยไปมาอย่างไร้จุดหมายโดยปราศจากนายเรือ เมื่อพระองค์ทรงตระหนักว่าครูที่แท้จริงเพียงคนเดียวคือจักรวาลและพระองค์เอง ในที่สุดพระองค์ก็ทรงพบด้านที่เป็นหยินของพระองค์และบรรลุขั้นตอนแรกของความรู้แจ้ง พระองค์ยังทรงเข้าพระทัยด้วยว่า พระองค์มีภารกิจอันหนักหน่วงที่ต้องแบกรับเป็นระยะทางอีกยาวไกล พระองค์จึงต้องทรงส่งสอนคนอื่น ๆ ในสิ่งที่พระองค์ได้เรียนรู้มาแล้ว นั่นคือ สิ่งที่สำคัญที่สุดได้แก่ทัศนคติของจิตสำนึก

ทันใดนั้นความวิตกกังวลและความเจ็บปวดทั้งหลายทั้งปวงของพระองค์ก็ปลาสนาการไป พระองค์รู้สึกราวกับว่าดวงอาทิตย์กำลังส่องสว่างอยู่ในพระวรกายทุกส่วนของพระองค์ คำถามทั้งหมดของพระองค์ได้รับคำตอบแล้ว พระองค์ทรงรู้แล้วว่าทำไมพระองค์จึงมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ การรู้แจ้งของพระองค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างกระจ่างแจ้งอยู่เบื้องหน้าของพระองค์ ประสบการณ์ของพระพุทธเจ้าสอนเราว่า หากเราต้องการบรรลุความรู้แจ้ง เราต้องพึ่งตนเอง

ผมไม่บังอาจเปรียบตัวเองกับพระพุทธเจ้าซึ่งบรรลุขั้นตอนแรกของความรู้แจ้งได้ ผมเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ผมสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของผมที่มาถึงประตูแห่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการรู้แจ้งได้ พระพุทธเจ้าได้ยินเสียงซบกล่อมเกี่ยวกับความ

ตั้งของสายพิน แล้วพระองค์ก็ทรงบรรลุความรู้แจ้ง แต่ถ้าพระองค์ไม่ได้ฝึกฝนอย่างหนักและแสวงหาความรู้แจ้งอย่างลำบากตรากตรำนานหลายปี พระองค์จะไม่ได้อะไรจากเพลงขับกล่อมนี้ ผมเองก็ตระหนักว่าการพยายามบรรลุความรู้แจ้งเป็นภารกิจที่ยาวนานและยากลำบากมาก กระนั้นก็ตามมันก็เหมือนกับสิ่งอื่น ๆ ในแง่ที่ว่าสิ่งที่ได้มาด้วยความยากลำบากอย่างที่สุดย่อมมีคุณค่ามากที่สุด

ผมเป็นลูกคนเล็กสุดในครอบครัว ผมเกิดมาเมื่อคุณแม่อายุได้สี่สิบสามแล้ว ด้วยเหตุนี้คุณแม่จึงมีน้ำหนักน้อย ตอนนั้นในประเทศจีนผู้คนเชื่อกันว่าถ้าใช้นมวัวเลี้ยงเด็ก เด็กจะมีขนขึ้นเต็มตัวไปหมดเหมือนวัว จึงมีการใช้เงินจ้างผู้หญิงยากจนให้เลี้ยงดูลูกของคนมั่งมีกัน แต่ผู้คนก็ยังเชื่อกันอย่างโง่ ๆ อีกนั่นแหละว่า เด็กจะมีนิสัยใจคอและกิริยามรรยาทเหมือนกับผู้หญิงยากจนชั้นต่ำพวกนั้นด้วยความเกรงกลัวเช่นนี้คุณแม่ของผมจึงไม่ยอมให้ใครป้อนนมผมแทน และไม่ยอมให้ผมดื่มนมวัวด้วย อาหารอย่างเดียวของผมคือโจ๊กเหลว ๆ ที่ทำจากข้าว ผลคือผมกลายเป็นคนอ่อนแอ และกระทั่งอายุสามขวบแล้วผมก็ยังเดินไม่ได้ กระเพาะของผมก็อ่อนแอมาก และทำให้ผมมีปัญหาต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงอายุสี่สิบเจ็ด

ในระหว่างการศึกษาของพวกคอมมิวนิสต์ในปี ค.ศ. 1949 ผมหลบหนีจากจีนแผ่นดินใหญ่ไปได้ห้าวันพร้อมครอบครัวและผมต้องสูญเสียความมั่งคั่งและทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดไป เนื่องจากการต่อสู้กับแรงงานเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว ประกอบกับสุขภาพของผมและการสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุสิบเก้าเป็นต้นมา ทำให้ผมลี้มเจ็บอย่างหนักในปี ค.ศ. 1964 ถึงแม้ตอนนั้นผมจะมีอายุเพียงสี่สิบเจ็ดปีเท่านั้น แต่ผมก็มีอาการหัวใจโตและกระเพาะอาหารลี้มเหลว หมอของผมแนะนำว่ายาและวิธีการทางการแพทย์ที่มีอยู่ไม่สามารถรักษาโรคของผมให้หายได้

พื้นฐานของเส้นทางที่มุ่งไปสู่ความรู้แจ้งของผมเริ่มจากการตระหนักว่า "เราเป็นคนเดียวที่จะช่วยเหลือตัวเองได้" ทางเลือกของผมชัดเจนมาก กล่าวคือ ผมควรรักษาตนเอง หรือไม่ก็ยอมแพ้เสียผมเลิกสูบบุหรี่และเริ่มฝึกมวยไท่เก๊ก

ผมค่อย ๆ แข็งแรงขึ้นทีละเล็กละน้อย และในเวลาห้าปีสุขภาพของผมก็กลับคืนเป็นปกติ ชีวิตของผมเปลี่ยนไป และผมตระหนักว่าผมต้องแบ่งปันประสบการณ์นี้ให้คนอื่น ๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้สึกด้วยพระองค์เองว่าต้องทรงสั่งสอนคนอื่น ๆ ในเรื่องการบรรลุความรู้แจ้ง ดังนั้นผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นรวมทั้งเล่มอื่น ๆ ด้วย เพื่อที่จะสอนแทนการมุ่งหากำไร

การสอนมวยไท่เก๊กหรือสอนชั้นตอนอื่น ๆ เพื่อมุ่งไปสู่ความรู้แจ้งนั้นยากกว่าการสอนการแสวงหาทางปัญญาอื่น ๆ เหตุใหญ่เป็นเพราะอย่างแรกเป็นเรื่องของประสบการณ์ ในขณะที่อย่างหลังไม่ใช่ตัวอย่างเช่น มีอยู่ค่าวันหนึ่งในขณะผมดูโคบาลขี่ม้าป่าในภาพยนตร์ชุดทางโทรทัศน์อยู่ ก็ให้นึกขึ้นมาได้ว่าคนทั่ว ๆ ไปที่กำลังดูรายการเดียวกันนั้นคงต้องคิดว่า การเคลื่อนไหวของม้ารุนแรงมากจนไม่สามารถควบคุมได้ แต่เนื่องจากผมมีประสบการณ์เกี่ยวกับมวยไท่เก๊กและการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ มาถึงสิบห้าปีผมจึงสามารถมองออกว่าการเคลื่อนไหวทุกท่าของม้าล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะทั้งสิ้น กล่าวคือ การสับดัดตัวและการบิดตัวแต่ละครั้งก็เพื่อเหวี่ยงโคบาลให้ตกลงไปบนพื้นนั่นเอง

ผม "เข้าใจ" การเคลื่อนไหวแต่ละท่าของม้า และสามารถมองเห็นกฎเกณฑ์อย่างหนึ่งท่ามกลางการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง แต่ถึงแม้ผมจะสามารถอธิบายจุดประสงค์ของการเคลื่อนไหวแต่ละท่าเหล่านี้ให้คุณฟังอย่างละเอียด คุณก็จะเข้าใจการเคลื่อนไหวนี้

ได้จำกัดในเชิงวิทยาศาสตร์เท่านั้น คุณไม่สามารถ “เข้าใจ” ความหมายของการเคลื่อนไหวแต่ละท่วงท่าได้อย่างที่ผมเข้าใจ เพราะคุณไม่ได้ศึกษาการเคลื่อนไหวด้วยตัวคุณเอง เราจะสามารถ “เข้าใจ” การเคลื่อนไหวได้ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับที่ไม่มีใครสามารถสอนให้พระพุทธรูปเจ้าบรรลुरुความรู้แจ้งได้้นอกจากพระองค์เอง

การบรรลुरुความรู้แจ้งไม่ได้เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ทั้งเราก็ไม่ได้เกิดความรู้แจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างทันที ผมศึกษาการเคลื่อนไหวมานานถึงสิบห้าปีก่อนที่ผมจะ “เข้าใจ” ข้อที่น่าสนใจมากก็คือ ในตอนแรกผมรู้แจ้งในเรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเท่านั้น เส้นทางซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้งแต่ละเส้นทางย่อมสอดประสานกับเส้นทางอื่น ๆ หากแต่ละเส้นทางย่อมนำไปสู่จุดหมายด้วยวิถีของมันเอง เมื่อเรารู้แจ้งเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะเดินทางไปตามเส้นทางนั้นได้ง่ายขึ้น แต่กระนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้เอง ทั้งก็ไม่ใช้การบรรลुरुแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างด้วย การรู้แจ้งจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไรไป และแต่ละอย่างล้วนแต่ต้องใช้เวลาและความพยายามมาก

ขั้นตอนแรกของการรู้แจ้งคือ ความรู้สึกผ่อนคลาย ฟังพอใจสงบใจ อันเป็นผลมาจากการได้ชำระล้างความคิดที่ท่วมทับออกไปเสียจากจิตใจ เมื่อจิตใจของเราเกลี้ยงเกลาดีแล้ว เราย่อมสามารถเข้าใจ และสามารถหวนกลับไปสู่ภาวะหิวใจได้

ผมได้อธิบายในบทที่สองแล้วว่า เงามเพียงแต่รู้ข่าวสารอันจำกัดเกี่ยวกับแก่น้ำเท่านั้น เพราะมันได้รับแต่ภาพตัดของภาพฉายของแก่น้ำบนพื้นเรียบ แต่จากการทำสมาธิ เราจะสามารถเรียนรู้การสรุปความคิดรวบยอดจากตัวอย่างของเงาและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ตัวอย่างเช่น ในกรณีของการโต้แย้งกันในครอบครัว

คนที่ฝึกสมาธิอาจสามารถยกตนขึ้นเหนือคุณสมบัติทางโลกของข้อ
ถกเถียง และเข้าใจได้ว่าสมาธิครอบครั้วแต่ละคนตีความปัญหาที่
เกิดขึ้นบนพื้นฐานของมุมมองของตนเองอย่างไร

สมาธิสามารถช่วยให้เราตระหนักว่าข่าวสารอย่างเดียวกัน
หากแต่ละคนรับรู้ต่างกันนั้น เป็นเพราะแต่ละคนถูกจำกัดด้วยประสพ-
การณ์ชีวิตของตน และถูกจำกัดด้วยความสามารถในการเข้าใจข่าวสาร
นั้น ๆ ผลคือข่าวสารทั้งหมดจะถูกวิเคราะห์บนพื้นฐานของมุมมอง
ส่วนตัว สมาธิจะช่วยให้เรามองเห็นภาพทั้งหมด ซึ่งมีคุณสมบัติ
ตรงกันข้ามกับภาพเพียงบางส่วนที่แต่ละคนมองในเชิงอัตวิสัย ดังนั้น
ขั้นตอนแรกของความรู้แจ้งจึงเกื้อหนุนให้เรามีทัศนคติที่เปิดใจกว้าง
ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความสงบทางจิตด้านใน การ
ชื่นชมในความแตกต่างของแต่ละบุคคล และการกลับไปสู่ภาวะหิวใจ



สมาธิ



4-1 การเตรียม

กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ล้วนแต่ต้องมีการเตรียมที่ เหมาะสมเพื่อสร้างอารมณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นพื้นฐานแห่งความสำเร็จของกิจการนั้น ๆ ปกติ “ที่ว่างภายใน” ห้องแห่งจิตใจของเราจะเหมือนกับห้องที่เต็มไปด้วยข้าวของต่าง ๆ วางกันระเกะระกะไปหมด มีสิ่งของที่ไม่จำเป็นและไม่เหมาะสมอยู่มากมายทำให้ห้องนั้น ไม่น่าอยู่และรบกวนจิตใจของเราได้มาก การเตรียมจิตใจของเราให้พร้อมสำหรับการทำสมาธิเปรียบได้กับการตัดสินใจว่าสิ่งใดไม่จำเป็นแล้วเคลื่อนย้ายสิ่งนั้น ๆ ออกจากห้องที่ละชั้นทีละอย่าง การพูดเช่นนี้ฟังดูเหมือนทำได้ง่าย แต่มันทำไม่ได้ง่ายนักหรอก หากเราตรวจสอบข้าวของที่ไม่จำเป็นทั้งหลาย แล้วย้ายมันออกไปทีละอย่าง เหลือไว้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ใช้และเครื่องอำนวยความสะดวกเท่านั้น ในไม่ช้าห้องก็จะเรียบร้อยเป็นระเบียบ และนำดูขึ้นมาเอง เวลานั่งในห้องเช่นนี้ในบ้านของเราจะเหมือนกับการได้พักร้อนจาก “ภายนอก”

第四章



如何靜坐

เลยที่เดียว ความคิดที่รบกวนเราและความคิดที่ไม่จำเป็นใน “ห้อง” แห่งจิตใจจะถูกจัดการในแบบเดียวกับการคัดข้าวของทิ้งไป และการตระเตรียมก็นำเราไปสู่ภาวะหัวใจที่สงบ ปราศจากความยุ่งเหยิง

แต่ความคิดที่วุ่นวายเกิดมาจากการใช้ชีวิตประจำวันของเราโดยตรง ดังนั้น “การตระเตรียม” จึงเริ่มต้นขึ้นที่นี้ ไม่เพียงแต่เริ่มต้นเมื่อเรานั่งลงทำสมาธิเท่านั้น

การตระเตรียมที่สำคัญที่สุดคือการตระเตรียมร่างกาย ร่างกายคือห้องทดลองและห้องทำงานสมาธิ เราต้องดูแลร่างกายของเราให้เหมาะสม และให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด ทั้งจิตใจซึ่งเป็นส่วนที่แยกไม่ออกจากร่างกายจะต้องปลอดโปร่งและผ่อนคลายด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับร่างกาย นี่หมายความว่าร่างกายต้องไม่เสพสิ่งที่เป็นพิษ อย่างเช่น บุหรี่ เหล้า หรือกินอาหารที่ปราศจากคุณค่าทางโภชนาการ ฯลฯ นิสัยไม่ดีเหล่านี้ทำให้ร่างกายอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ขัดขวางการใช้ความคิดอย่างแจ่มชัดและการไตร่ตรองอย่างสงบ แต่การทำเช่นนี้เหมือนกับการทำความสะอาดห้องที่เต็มไปด้วยสิ่งที่เรามีความผูกพันทางอารมณ์อย่างไม่จำแนก คนจำนวนมากคงคัดค้านและถือว่าเป็น “การตัดขาด” สิ่งที่พวกเขาเองก็รู้ว่าเป็นนิสัยไม่ดี แต่ลองมาเปรียบเทียบกับ “การสังคายนา” ตูเก็บเสื้อผ้าของเราดูก็ได้ เราพบเสื้อผ้าเก่าเข้าตัวหนึ่งซึ่งใช้ไม่ได้อีกต่อไป ถึงเวลาปลดประจำการมันได้แล้ว เราจะจัดการกับมันด้วยการตัดแขนเสื้อออกและเก็บส่วนที่เหลือไว้อย่างนั้นหรือ? เราคงรู้สึกว่าเป็นเรื่องไร้สาระและเหลวไหลอย่างที่สุด แต่มันก็เป็นอย่างเดียวกับ “การตัดขาด” นิสัยบางอย่างที่เราไม่จำเป็นต้องมีในตัวเราและไม่เป็นผลดีต่อตัวเรา ถ้าเราต้องการความสำเร็จในการฝึกสมาธิ เราต้องเต็มใจเลิกจากสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจของเราเป็นสมาธิได้ยากเป็นอย่างไร้ในในตอนแรกนี้ดูเหมือนจะทำความ

เจ็บปวดให้เราได้มาก ใครก็ตามที่เคยบังคับตนเองให้ทำความสะอาดตู้ที่ถูกกละเลยมานานแล้ว หรือห้องที่เต็มไปด้วยข้าวของต่าง ๆ จนล้น ย่อมรู้จักความรู้สึกนี้ได้ดี ดังนั้นเราจึงต้องเตือนตัวเองให้ระลึกถึงความรู้สึกที่แตกต่างไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง และเป็นความรู้สึกอันน่าชื่นชมที่เกิดขึ้นหลังจากเราเสร็จงานแล้ว

ในขณะที่เราทำภารกิจพื้นฐานและเป็นบาทฐานโดยตรงของการฝึกสมาธิด้วยการชำระล้างร่างกายและจิตใจของเราให้สะอาดนี้ เราสามารถเริ่มทำสมาธิเสมือนหนึ่งมันเป็นงานอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของเราได้ ตัวอย่างที่ง่ายที่สุดคือ ถ้าเราอยู่ในงานเลี้ยงกับเพื่อน ๆ ทั้งคืน ในวันถัดมาเราย่อมไม่สามารถฝึกสมาธิอย่างได้ผล เพราะเราเหนื่อยเกินไปนั่นเอง หากพูดให้กว้างออกไปก็คือ เราต้องตรวจสอบวิถีชีวิตของเรา ขจัดพันธุะผูกพันที่ไม่จำเป็นซึ่งไม่ทำให้เราได้อะไรขึ้นมา ทำให้แบบแผนในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งเรียบง่าย และมีเวลาสำหรับฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ความสัมพันธ์ของเรากับคนอื่นต้องมีระเบียบและอยู่ภายใต้การควบคุม ทั้งก็ไม่ให้มันล่วงล้ำก้าวกายชีวิตของเรามากนักในช่วงนี้ วิถีชีวิตทั้งหมดของเราต้องสะอาดและมีระเบียบอย่างเดียวกับร่างกายและจิตใจของเรา ถ้าเราต้องการทำสมาธิอย่างได้ผล

สำหรับคำถามที่ว่า "เราจะทำสมาธิได้อย่างไรทั้ง ๆ ที่มีสิ่งต่าง ๆ ต้องทำตั้งมากในวันหนึ่ง ๆ" นั้น คำตอบมีอยู่ว่าเราควรละมือจากหน้าที่ประจำวันไปอยู่ในสถานที่เงียบ ๆ สงบ ๆ ครั้งหนึ่งทุกคนเคยสามารถทำตามความตั้งใจนี้ได้ง่ายมากไม่ว่าคน ๆ นั้นจะมีอาชีพอะไรก็ตาม แต่ปัจจุบันสถานที่อันเงียบสงบช่างหาได้ยากเย็นแสนเข็ญเสียจริง ๆ และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่ได้รับจากการทำสมาธิอย่างเงียบ ๆ แค่นี้ก็ใหญ่ ๆ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นไปตามธรรมชาตินั้น ทุกวันนี้ได้

สูญหายไปหมดแล้ว ความสูญเสียนี้ใหญ่หลวงเกินกว่าที่เราคาดคิด เนื่องจากมันเป็นการสูญเสียสิ่งที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็นมรดกธรรมชาติ และสิทธิที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์คนหนึ่ง มันเป็นสิทธิตามธรรมชาติของเราก็จะได้รับมรดกนี้แต่เนื่องจากสภาพการณ์ในปัจจุบัน เราจำมันไม่ได้เสียแล้ว เรายอมรับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและการขาดความอึดเอมในชีวิต ทั้งยังยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติในตัวเราด้วย เราเข้าใจว่าถ้าไปจากมันให้พ้น ๆ ได้ละก็ สิ่งต่าง ๆ ย่อมดีขึ้น เราจึงไปเที่ยวพักผ่อน ดื่มกิน ดูโทรทัศน์ และบางครั้งถึงกับไปตามวัดวาอาราม แต่เราก็ยังคงพบว่กิจกรรมเหล่านี้เพียงแต่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นกิจกรรมที่มีช่วงเวลายาวนานต่าง ๆ กัน แต่ในที่สุดแล้วมันย่อมต้องยุติลงอยู่ดี และส่วนใหญ่แล้วมันมักยุติเร็วเกินไปด้วยซ้ำบ่อยครั้งเรากลับจากการไปเที่ยวพักผ่อนด้วยความเหนื่อยล้ากว่าตอนไปเสียอีก พร้อมกับสำนึกว่างานประจำอันหนักหน่วงซึ่งกำลังรอเราอยู่ในวันจันทร์เป็นเครื่องคุกคามจิตใจที่แสนเลวร้ายเสียนี้กระไร

ในภาวะการณ์เช่นนี้ เราต้องเข้าใจว่าการทำสมาธิในฐานะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเราไม่เพียงแต่ช่วยให้เราดีขึ้นได้มาก เป็นสิ่งที่น่ากระทำอย่างยิ่ง และสามารถทำได้เท่านั้น หากมันยังเป็นความสำเร็จในทางปฏิบัติชนิดที่สำคัญที่สุดและมีอำนาจมากที่สุดด้วย แต่ก็ยังอาจมีคนตั้งข้อสงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไรกัน ในเมื่อภูมิปัญญาทั้งหมดตั้งแต่ครั้งโบราณที่ปรากฏในตำรับตำราอันยิ่งใหญ่ทั้งหลาย มักชี้ถึงความจำเป็นของชีวิตที่ต้องแยกตัวออกมาอยู่อย่างโดดเดี่ยวทั้งสิ้น? ดังนั้นคนจึงมักมองกันว่าการทำสมาธิเป็นการหลบหนีและถอนตัวออกจากชีวิตประจำวันปกติ นักทำสมาธิในสมัยก่อนหลายคนฝึกสมาธิโดยแยกตัวออกจากโลกไปใช้ชีวิตอยู่ตามอารามหรือบนเขาสูง

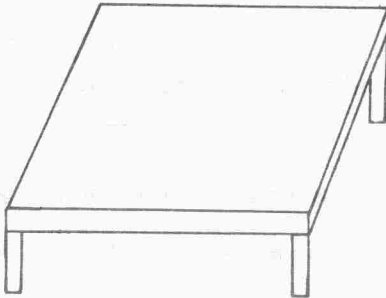
แต่ก็มีกรณีอื่น ๆ อีกหลายกรณีที่แสดงให้เห็นว่า การแบ่งแยกระหว่างสมาธิกับชีวิตทางโลกเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ถึงจะเป็นการแบ่งแยกกันอย่างเด็ดขาดก็ตาม การถอนตัวจากชุมชนเข้าไปอยู่ในโลกของสมาธิเปิดโอกาสให้เราใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายขึ้น เพื่อว่าเราจะได้อาใจใส่กับการฝึกสมาธิได้ดีขึ้น แล้วต่อมาเราอาจกลับมาคลุกคลีกับโลกเพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ ก็ได้

แต่เราเองละ ใครจะละทิ้งการงานและครอบครัวเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิได้กัน? ชีวิตของเราไม่สามารถทำให้เรียบง่ายเหมือนกับพวกพระได้ กระทั่งการหาเวลาเพื่อจะได้ฝึกสมาธิในแต่ละวันก็ยิ่งยากกว่าพวกพระด้วยซ้ำไป หากจะพูดไปแล้วการฝึกสมาธิแบบโบราณเปรียบได้กับดอกไม้ป่า ด้วยดอกไม้ป่าย่อมไม่อาจรอดพ้นจากสภาพแวดล้อมอันก่อปรด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อมันได้ แต่สมาธิของเรายังอ่อนไหวต่อผลของสภาพแวดล้อมทางสังคมมากกว่าเสียอีก ดอกไม้และคนที่บอบบางและทนต่อความบีบคั้นได้น้อยย่อมจะดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ได้ยาก แต่ดอกไม้ที่สามารถเอาตัวรอดมาได้และเติบโตต่อไปได้ จะแข็งแรงกว่าดอกไม้ที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ได้รับการปกป้องคุ้มครองอย่างดี เป็นต้นว่า ในเรือนต้นไม้

สิ่งที่สำคัญยิ่งในการฝึกสมาธิคือความอดทน หากขาดความอดทนแล้ว ความหวังที่จะประสบความสำเร็จย่อมมีเพียงน้อยนิดเท่านั้น ความก้าวหน้าในสมาธินั้นจึงต้องใช้เวลายาวนานมาก ถ้าเราเริ่มฝึกสมาธิเพียงเพราะอยากทำเล่น ๆ เราจะไม่มีวันก้าวหน้าได้เลย ต่อเมื่อเราตั้งเป้าหมายว่าจะฝึกตนเอง พัฒนาตนเอง และเพื่อให้รู้จักตนเองและด้านที่เป็นหยินในตัวเรา--ด้วยการตั้งเป้าหมายเหล่านี้ และฝึกสมาธิด้วยความพากเพียรและความอดทนเท่านั้น เราจึงจะเกิด

ความก้าวหน้า การฝึกสมาธิก็เหมือนกับการจับปลานั่นเอง กล่าวคือ เราต้องรอให้ปลากินเหยื่อ ทั้งก็ไม่มีหลักประกันอะไรว่าวันนี้ปลาจะกินเหยื่อหรือไม่ เราเพียงแต่ต้องทำงานของเราไปและยอมรับผลตามที่มันเกิดขึ้น

เครื่องมือในการทำสมาธิคือตั้งสำหรับนั่ง ซึ่งอาจทำด้วยแผ่นไม้สี่เหลี่ยมเล็ก ๆ กว้างยาวสักสองตารางฟุต หรือสองตารางฟุตครึ่ง สำหรับผู้ที่มีร่างกายใหญ่โตหน่อยหนึ่ง ตั้งที่มีสี่ขาขึ้น สองขาหลังสูงกว่าสองขาหน้าสักสามนิ้ว เพื่อให้ที่นั่งทำสมาธิได้อย่างสบายหลัง ดังแสดงไว้ในรูป 4-1 เอ



รูป 4-1 เอ

วิธีที่ลัดสั้นกว่าคือ ใช้แผ่นกระดานวางบนกองหนังสือให้ด้านหลังสูงกว่าด้านหน้าสักสามนิ้วก็เป็นอันใช้ได้ ในประเทศที่มีการพัฒนาทางเทคโนโลยีสูง เราอาจไปที่ร้านขายไม้ที่เขามีเครื่องตัดแผ่นไม้กระดานและซารองให้ได้ตามต้องการ พร้อมกับทำขาชนิดที่เก็บพับได้ด้วย เพื่อจะได้หิ้วขยับไปใช้รอนั่งนอกบ้านหรือตามที่ไหน ๆ ได้ง่าย การนั่งบนแผ่นกระดานควรมีเบาะรอง ซึ่งอาจเป็นผ้านำมา

พับซ้อนกันเข้าหรือผ้าห่มก็ได้ แล้วแต่ว่าอย่างไรจะนั่งสบายกว่ากัน
สำหรับคุณ ส่วนหมอนนั้นออกจะนุ่มเกินไปหน่อย

บางครั้งก็มีบางคนเผากำยานเพื่อจรรุงกลิ่นพร้อมกันไปด้วย
สำหรับการทำสมาธิในตอนกลางคืนนั้น มีหลายคนจุดเทียนเอาไว้
และมีกาน้ำชาอยู่ข้าง ๆ จุดมุ่งหมายก็เพื่อสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิด
ความสบายใจนั่นเอง วิธีนี้จะทำให้เรามองว่าการทำสมาธิก็เหมือนกับ
การพักผ่อนอย่างหนึ่ง และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิ เพื่อจะได้
ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอและด้วยความขยันขันแข็ง ความลับของ
ทั้งหมดนี้คือ ทำให้มันเป็นประสบการณ์ที่น่าเพลิดเพลินนั่นเอง

เกา ปาหลง บัณฑิตผู้ประสบความสำเร็จ ซึ่งมีชีวิตอยู่ใน
สมัยราชวงศ์หมิง (ค.ศ. 1386-1644) ได้รจนาทกวีไว้สี่บท แสดงความ
รู้สึกว่าเขาเกิดความดีมด่าเพียงไรในการทำสมาธิในชีวิตประจำวันของเขา

—

二

三

四

我愛山中坐	我愛水邊坐	我愛花間坐	我愛樹下坐
恍如羲皇時	一洗塵俗情	於茲見天心	終日自翾躩
青松影寂寂	見斯逝者意	旭日照生采	據梧有深意
白雲出遲遲	得我幽人眞	皎月移來影	撫松豈徒然
獸窟有峻谷	漠漠蒼苔合	栩栩有舞蜨	亮哉君子心
鳥棲無卑枝	寂寂野花榮	嚶嚶來鳴禽	不爲一物牽
萬物得所止	潛魚時一出	百感此時息	絲葉青天下
人豈不如之	浴鷗亦不驚	至樂不須尋	翠幄蒼崖前
岩居飲谷水	我如水中石	有酒且須飲	撫已足自悅
常得心中怡	悠然兩合情	把盞情何深	此味無言情

1

ข้าดื่มด่ำกับการทำสมาธิบนภูเขา
 ดูเหมือนเวลาจะถอยหลัง
 สันเขี้ยวฉายเงา
 เมฆขาวเคลื่อนคล้อย
 สัตว์กกลูกในที่ซ่อน
 นกทำรังบนไม้สูง
 ลำสัตว์รู้วิธียังชีพ
 ไฉนมนุษย์จึงไม่รู้
 พักในถ้ำ ดื่มน้ำพุ
 จิตใจปลอดโปร่ง

我愛山中坐

恍如羲皇時

青松影寂寂

白雲出遲遲

獸窟有峻谷

鳥棲無卑枝

萬物得所止

人豈不如之

岩居飲谷水

常得心中怡



1. ข้าตี๋มด่ำกับการทำสมาธิบนภูเขา

2

ข้าดื่มด่ำกับการทำสมาธิที่ริมน้ำ
 ปลอดเปลื้องความวิตกกังวลทั้งหลายในโลกนี้
 มั่นผ่านพ้นไปและจะไม่มีวันทวนกลับคืน
 มีแต่กวีเช่นข้าเท่านั้นที่สังเกตพบ
 น้ำเต็มไปด้วยจอกแทน
 ดอกไม้ป่าบานเต็มที
 ปลาโผล่เหนือน้ำ
 เบ็ดลอยตัวนิ่ง
 ราวหินในน้ำ
 ข้าเองก็สงบด้วยเช่นกัน

我愛水邊坐

一洗塵俗情

見斯逝者意

得我幽人眞

漠漠蒼苔合

寂寂野花榮

潛魚時一出

浴鷗亦不驚

我如水中石

悠然兩含情



2. ข้าตี๋มด่ากับการทำสมาธิที่ริมน้ำ

3

ขำดีมด่ำกับการทำสมาธิท่ามกลางดอกไม้
 มองผ่านพวกมันไปสู่กลางฟ้ากว้าง
 แสงชวนพิศวงแยกเป็นหลายสี
 พระจันทร์เงินขยับเงา
 ผีเสื้อเรีงระบำ
 นกขานเสียงเบิกบาน
 ความทะเยอทะยานถูกลืมไปสิ้น
 ไม่ต้องการค้นหาความสุขสูงสุด
 ถ้าท่านมีเหล้า จงดื่ม
 รู้สึกล้ำลึกในยามถือจอก

我愛花間坐

於茲見天心

旭日照生采

皎月移來影

栩栩有舞蜚

嚶嚶來鳴禽

百感此時息

至樂不須尋

有酒且須飲

把盞情何深



3. ชำตี๋มด่ำกับการทำสมาธิท่ามกลางดอกไม้

4

ข้าดื่มด่ำกับการทำสมาธิใต้ต้นไม้
 รู้สึกลอยตัวขึ้นสูงทั้งวัน
 บางครั้งถูกดันเพอเมียน่า
 บางครั้งถูกดันสน
 จิตของข้ากระจ่างดุจกระจกเงา
 ไม่วิตกกังวล ไม่สะท้อนสิ่งใด
 โลกเขี้ยวด้วยใบไม้
 รวมน่านหยกเขว่นที่ผาเทา
 การดำรงอยู่ที่ดีพอแล้ว
 ความรู้สึกนี้ไม่อาจกล่าวเป็นคำพูดได้

我愛樹下坐
 終日自翺躩
 據梧有深意
 撫松豈徒然
 亮哉君子心
 不爲一物牽
 綠葉青天下
 翠幄蒼崖前
 撫已足自悅
 此味無言情



4. ขัดแย้งกับการทำสมาธิได้ต้นไม้

การทำสมาธิครั้งละยี่สิบนาทีวันละสองครั้งก็เพียงพอแล้ว สำหรับผลที่มันมีต่อชีวิตของเรา อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสมาธิทั่วไปอาจอยากทำนานกว่านี้ แต่ก็ไม่มีเวลามากพอ วิธีแก้ไขคือ นำหลักการของสมาธิไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเรามีประโยชน์ต่อเราอย่างเดียวกันกับการนั่งทำสมาธิ นั่นเอง

ซูซี (ค.ศ. 1036-1101) ซึ่งเป็นคนฉลาดมาก มักกล่าวถึงสูตรการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพและพละนามัยที่ดีบ่อย ๆ ว่า "ถ้าท่านหิวก็กิน ถ้าท่านจวนอิมแล้ว จงหยุด แล้วไปเดินเล่น อย่าให้ท้องของท่านแน่นเกินไป เพราะความจริงท้องของท่านว่างอยู่ก่อน และถ้าท่านมีเวลาว่าง ก็จงนั่งหรือนอนพักผ่อน ข้อสำคัญคือท่านไม่ควรเคลื่อนไหว ทำตัวให้เหมือนกับหุ่นที่อยู่เฉย ๆ หรือนึกว่าท่านกำลังนั่งอยู่ริมขอบนรก ถ้าท่านเคลื่อนไหวแต่เพียงเล็กน้อย ท่านจะตกลงไปในนรก และจักต้องเผชิญกับความทุกข์ยากแสนสาหัส เพ่งตาของท่านไปที่โคนจมูก เผ่าคุณลมหายใจ นับลมหายใจออกและหายใจเข้ารวมเป็นหนึ่งเกี่ยวสองเกี่ยว สามเกี่ยว ฯลฯ ต่อเนื่องกันอย่างไม่สิ้นสุด ถ้าท่านนับได้หลายร้อยเกี่ยว โดยที่ร่างกายอยู่นิ่ง ๆ ท่านก็ไม่จำเป็นต้องนึกว่าตัวเองกำลังนั่งอยู่ที่ริมขอบนรกอีกแล้ว ท่านจะนิ่งและมีจิตใจที่เปิดกว้างและสงบ ถ้าท่านนับจนถึงหลายพันเกี่ยว จำนวนนับจะมากเกินไประดับนี้ในขั้นตอนนี้ยังมีอีกวิธีการหนึ่งเรียกว่า 'ติดตาม' วิธีนี้ท่านติดตามลมหายใจด้วยความตั้งใจทั้งหมด หายใจออกและหายใจเข้าโดยไม่ต้องนับ เมื่อท่านฝึกเช่นนี้อย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ท่านจะเริ่มรู้สึกถึงการหายใจโดยผ่านรูขุมขนของร่างกาย ในขั้นตอนนี้ท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงมากและบรรลุถึงความรู้อัจฉริยะ เหมือนกับตาบอดที่ตาดีขึ้นมาอย่างกะทันหัน เขาย่อมมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง ท่านไม่

จำเป็นต้องได้รับคำชี้แนะอีกต่อไปแล้ว คำพูดของชายุดิลงเพียงนี้..

ซูซีมีชีวิตอยู่ในสมัยพันกว่าปีมาแล้ว มีเวลาว่างและความเป็นอิสระมากกว่าเรา แต่ถึงแม้เราไม่มีเวลามากพอที่จะทำตามวิธีการของซูซีได้ เราก็ยังสามารถพยายามทำอะไรบางอย่างในชีวิตประจำวันของเราได้อยู่ดี ประการแรก ด้วยการทำให้สงบในระหว่างที่เราไม่ได้นั่งสมาธิ การฝึกเช่นนี้มีประโยชน์หลายประการด้วยกัน กล่าวคือ เราจะมึจิตใจที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้นในการทำกิจวัตรของเรา เหมือนเวลาที่เราฟังจิตใจไปที่มนต์บทสั้น ๆ วัตถุ หรือจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายขณะนั่งสมาธินั่นเอง นัยหนึ่งทุกครั้งที่จิตใจของเราล่องลอยไปไกลเราจะดึงจิตใจกลับมาสู่ภารกิจที่เรากำลังทำอยู่ วิธีนี้จะช่วยให้ที่ว่างทางจิตใจของเราสะอาดอยู่ได้ทั้งวัน จิตใจที่สงบยังเป็นผลมาจากการตั้งมั่นอยู่ในศูนย์กลางของสถานการณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงด้วย ดอกไม้โอนเอนไปตามแรงพายุดีความอยู่รอดของมันฉันใด เราก็ควรผ่อนตามสถานการณ์โดยในขณะเดียวกันก็ยังคงยึดอยู่กับสิ่งที่สำคัญที่สุดฉันนั้น การเรียนรู้ที่จะไม่ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น ๆ มากนัก ทำให้จิตใจของเราพัฒนาไปในทางสงบลงยิ่งขึ้นทุกทีอีกด้วย

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันอีกวิธีหนึ่งเป็นเรื่องของการควบคุม เราสามารถควบคุมการกระทำบางอย่างของเราได้อย่างน้อยก็ในบางสถานการณ์ แต่การควบคุมอารมณ์ทำได้ยากกว่า ถ้ามีใครขอให้เรารุกขืนยืนในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่ คนที่ร่างกายไม่พิการยอมสามารถทำได้ถ้าพวกเขาอยากทำเช่นนั้น อย่างไรก็ตาม ถ้าเราถูกขอให้เปลี่ยนอารมณ์ในด้านลบเกี่ยวกับสถานการณ์อย่างหนึ่งให้เป็นความรู้สึกด้านบวก คนส่วนใหญ่จะพบว่ามันไม่ใช่ของที่ทำกันได้ง่าย ๆ การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสิ่งที่เราทำกันอยู่ทุกวี่วัน แต่การควบคุมอารมณ์มิได้อยู่ในส่วนหนึ่งของการศึกษาของเราแต่

อย่างไรก็ตาม บางครั้งเราไม่เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงภาวะทางอารมณ์ของเรา หรือไม่เรารู้จักวิถีที่จะเปลี่ยนมัน โดยทั่วไปแล้วอาจกล่าวได้ว่า ความคิดของเรานั้นเองที่จำกัดความสามารถในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของเรา

การทำสมาธิอาจนำเราไปสู่ขั้นตอนแรกของความรู้แจ้งได้ในที่สุด ในขั้นตอนนี้จิตใจของเราจะเหมือนกับห้องว่างที่เราสามารถใส่อะไรเข้าไปก็ได้แล้วแต่ต้องการ เราสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม เราอาจเกิดความหงุดหงิดขุ่นเคืองใจชั่วระยะเวลาสั้น ๆ แต่ปฏิกิริยาของคนอื่นจะไม่มีอิทธิพลต่อเราอีก

แต่การควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวันหมายถึงอะไร ?

ขั้นตอนแรกคือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของเราและยอมรับมัน การควบคุมอารมณ์ในแง่ของสมาธิไม่ได้หมายความว่าความถึงการเก็บกดอารมณ์ วิธีนี้ทำให้ดูเหมือนว่าอารมณ์อยู่ภายใต้การควบคุม กล่าวคือเมื่อมองจากภายนอกแล้วเราดูเป็นคนสงบ อย่างไรก็ตาม อารมณ์ซึ่งมิได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสมจะสะสมเพิ่มพูนขึ้นจนถึงจุดที่ทำให้เรากลับกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ นั่นคือ โกรธอย่างรุนแรงหรือไม่ก็หดหู่ ซึมเศร้า ในขณะที่เดียวกันการแสดงอารมณ์ออกมาถึงแม้จะเป็นประโยชน์ในขั้นตอนแรก ๆ ของการผ่อนคลายความตึงเครียดก็ตาม ก็ยังไม่ใช่วิธีจุดมุ่งหมายของการควบคุมอารมณ์ในแง่ปรัชญาของสมาธิอยู่ดี บางครั้งการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างรุนแรงช่วยลดความตึงเครียดภายในได้ แต่มันทำให้เรารู้สึกเหนื่อยอ่อนหลังจากเหตุการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว การควบคุมอารมณ์ในความหมายที่เราตั้งใจหมายถึงคือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงหิณหรืออารมณ์ในด้านลบ ให้กลายเป็นหยางหรืออารมณ์ในด้านบวก ไม่ใช่การเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน หรือปลดปล่อยความรู้สึกออกมาภายนอก ในที่สุดแล้วความสามารถในการเปลี่ยนแปลง

หยีนให้เป็นหยางจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเรามีพลังงานมากขึ้น แทนที่จะน้อยลง เมื่อเรารู้สึกเหน็ดเหนื่อย โกรธเคือง หรือหงุดหงิด เราควรหัดควบคุมอารมณ์ของเรา ไม่ใช่ปล่อยให้มันเป็นฝ่ายควบคุมเราเสียเอง การเปลี่ยนหยีนไปเป็นหยางคือขั้นตอนแรกของการฝึก เพื่อให้ที่ว่างในจิตใจของเราว่างเปล่า

ในการทำสมาธิ การเพ่งจิตไปที่กลไกทางจิตใจอย่างหนึ่ง หรือจำนวนที่จำกัดจำนวนหนึ่ง เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจของเรายุ่งเหยิงน้อยลง เราสามารถนำหลักการนี้ไปใช้โดยทำให้ภารกิจอันซับซ้อนในชีวิตประจำวันของเราง่ายขึ้น ดังตัวอย่างต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ โดยไม่คาดหวังว่าพวกเขาจะรู้สึกสำนึกในบุญคุณ หรือตอบแทนเราด้วยการกระทำที่เท่าเทียมกัน

2. ทิ้งความคิดที่เปล่าเปลือยและไม่มี ความจำเป็นต่อเราไปเสียให้หมด

3. เมื่อใดที่เราอยากเรียนรู้อะไรใหม่ ให้ถามตัวเองว่าจำเป็นต้องทำเช่นนั้นหรือเปล่า การตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นภารกิจในชีวิตประจำวันของเรา มีความสำคัญมาก เพราะถ้าเราทำสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป เราจะทำอะไรไม่ได้ดีแม้แต่อย่างเดียว แต่ถ้าเราใส่ใจกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งครั้งละเพียงอย่างเดียว เราสามารถทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

มีคนจำนวนมากคัดค้านแนวความคิดนี้ และเสนอว่าการลองทำอะไรต่าง ๆ หลาย ๆ อย่าง เป็นสิ่งที่ดี การลองทำสิ่งที่แตกต่างกันหลายอย่างนั้นไม่เป็นไรหรอก แต่เราไม่ควรมีเป้าหมายที่แตกต่างกันหลายอย่างมากเกินไป เพราะมันจะทำให้พลังงานของเรากระจัดกระจาย เมื่อเรารู้แจ้งมากขึ้น เราจะตระหนักว่าความสำเร็จที่สูงส่งในสิ่งหนึ่ง

สิ่งใด จริง ๆ แล้วเป็นอย่างเดียวกับความสำเร็จที่สูงส่งในสิ่งถัด ๆ ไป
นั่นเอง

วิธีทำสมาธิอีกอย่างหนึ่งในรูปแบบอื่นที่สามารถนำไปปรับ
ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้คือ การเฝ้าดูแหล่งที่มาของความคิด
ของเรา เราจะค่อย ๆ ตระหนักรู้ว่าความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นทั้งวันนั้นเป็นอย่างไร มาจากไหน และเกิดขึ้นเมื่อใด--
ไม่เฉพาะแต่ในระหว่างที่เรากำลังนั่งสมาธิอยู่เท่านั้น เมื่อเรารู้แหล่ง
ที่มาของอารมณ์ การควบคุมมันก็ทำได้ง่ายขึ้น และไม่ตกอยู่ภายใต้
อิทธิพลของคนอื่นหรือเหตุการณ์ภายนอกได้ง่ายเหมือนเก่าอีกต่อไป
วิธีการหนึ่งในการควบคุมอารมณ์ที่เราตระหนักรู้ถึงมันแล้วคือตัด
มันด้วย “ดาบใจ” ซึ่งเป็นเทคนิคที่คล้ายคลึงกับการหยุดความคิด
ในการบำบัดทางจิตเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีการที่สูงขึ้นไปอีก
ขั้นหนึ่ง แต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกันคือ หลักการแห่งการลืมนั่น
นั่นคือ แทนที่เราจะค้นหาแหล่งที่มาของความคิดเฉพาะอย่างใด
อย่างหนึ่ง เราเพียงแต่ลืมนั่นไปอย่างสิ้นเชิง เพื่อไม่ให้มันมี
อิทธิพลต่อเราแต่อย่างใด

หลักการที่ไม่เปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอีกอย่างหนึ่งซึ่งจะ
เปลี่ยนแปลงอารมณ์ของเรา มาจากคำพังเพยจีนที่ว่า “ความพึงพอใจ
ก่อให้เกิดความสุข” ในทางตรงกันข้าม เราจะสนองตอบความปรารถนา
ได้ยาก ถ้าเราไม่พึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ อารมณ์ของเรา
จะถูกรบกวนอยู่เสมอ และเราย่อมเกิดความหงุดหงิดขุ่นเคืองรำไป
ในเวลาเดียวกันปฏิกิริยาทางอารมณ์นี้ก็ขวางกั้นเรามิให้ใส่ใจกับการ
เปลี่ยนแปลงสถานการณ์--ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้

เป้าหมายของเราไม่ได้อยู่ที่การทำตนให้ปราศจากอารมณ์
หรือหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่มนุษย์จำเป็นต้องเผชิญ เราเพียงแต่

หลีกเลี่ยงอารมณ์ที่สับสนและรักษาภาวะสมดุลทางอารมณ์เอาไว้เท่านั้น เมื่อเราใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายยิ่งขึ้นและมุ่งไปยังสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเรา เราจะพึงพอใจกับการดำรงอยู่ของเราเองมากขึ้น และได้รับผลกระทบเนื่องจากการกระทำและอิทธิพลของคนอื่นน้อยลง แล้วความปรวนแปรทางอารมณ์ของเรา ซึ่งเปรียบได้กับพายุกล้า จะเปลี่ยนเป็นสายลมที่โชยพัดอย่างนุ่มนวล

สำนักสอนสมาธิที่มีอยู่หลายสำนักจะสอนวิธีทำสมาธิแตกต่างกันไป และสามารถแบ่งกลุ่มตามประเภทของเทคนิคที่สอนกันเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้จำนวนหนึ่ง เราควรตรวจสอบความคล้ายคลึงและความแตกต่างของสำนักเหล่านี้ เพื่อจะได้เข้าใจว่าเทคนิคใดสอนให้เข้าถึงแก่นแท้ของสมาธิ

1. การเพ่ง : การเพ่งอาจเพ่งได้ทั้งภายในและภายนอก ในแง่ของรูปแบบของภายนอก เรามุ่งใส่ใจกับวัตถุภายนอก เป็นต้นว่า กุหลาบหนึ่งดอก ยอดเขา หรือรูปภาพ ฯลฯ เทคนิคนี้ทำให้เราเข้าถึงสมาธิได้เชื่องช้า แต่ก็ปลอดภัยดี เพราะมันไม่ส่งผลในด้านลบในแง่ของรูปแบบภายใน เราเพ่งจิตไปที่จุดใดจุดหนึ่งในร่างกาย เป็นต้นว่า **จุดตันเถียน (๗๓)** ซึ่งอยู่ห่างจากสะดือลงไปสามนิ้วมือและอยู่ลึกเข้าไปในตัวสองนิ้วมือ วิธีนี้จะให้ผลเร็วกว่าวิธีเพ่งวัตถุภายนอกมาก แต่ต้องทำด้วยความระมัดระวังมากขึ้น เพราะจิตของเราก็หลุดลอยจากมันได้ง่าย ๆ เหมือนกัน

2. การพิจารณา : วิธีนี้คล้ายคลึงกับการเพ่ง กล่าวคือ ต้องอาศัยจินตนาการในระดับสูง ในการเพ่งนั้นวัตถุหรือจุดที่ถูกเพ่งจะนิ่งหรืออยู่กับที่ ส่วนในการพิจารณานั้นวัตถุหรือสิ่งที่ถูกเพ่งจะเคลื่อนไหว ตัวอย่างเช่น การพิจารณาพรายฟองของน้ำที่ผุดขึ้นเป็นสาย ซึ่งอาจเปรียบได้กับการพิจารณาความคิดแต่ละอย่างที่ผุดพุ่งขึ้นเป็น

สายภายในตัวเรา การเปรียบเทียบความคิดกับพรายพองน้ำทำให้เราสามารถควบคุมจังหวะของความคิดและเผชิญกับความคิดแต่ละอย่างตามที่มันเป็นจริง มันช่วยให้เกิดกลไกตรวจสอบสำหรับการควบคุมจิตสำนึก อีกวิธีหนึ่งเรียกว่าดอกบัวพันกลีบนี้เป็นการทำสมาธิในรูปแบบภายนอกที่มีโครงสร้างสลับซับซ้อนมาก แรกที่สุดให้นึกถึงคำ ๆ หนึ่งหรือแนวความคิดอย่างหนึ่งไว้ตรงจุดศูนย์กลางของภาพดอกบัวในใจ จากนั้นถ้อยคำหรือความคิดหนึ่งใดที่เกิดขึ้นในใจอย่างเป็นทางการไปตามธรรมชาติจะถูกนำไปเปรียบเทียบและเชื่อมโยงกับคำหรือแนวความคิดที่ศูนย์กลางของดอกบัวเป็นเวลาสี่หรือห้าวินาที จากนั้นเราก็กลับมาพิจารณาที่จุดศูนย์กลางของดอกบัวจนกระทั่งเกิดคำหรือความคิดเชื่อมโยงขึ้นมาอีก วิธีนี้จะทำให้เราเห็นแจ้งตัวตนภายในของเราเองและสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จุดประสงค์หลักคือการมุ่งไปที่แนวความคิดศูนย์กลางเทคนิคชนิดนี้อาจก่อให้เกิดอำนาจที่ยิ่งใหญ่ แต่เนื่องจากมันมีทางได้มันก็มีทางเสียเช่นเดียวกัน จึงขอแนะนำให้ใช้วิธีการนี้ภายใต้การชี้แนะของครูผู้เชี่ยวชาญและเคยทำสำเร็จมาแล้ว เนื่องจากการฝึกที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ผลอันเลวร้ายได้

3. การนับลมหายใจ : นี่เป็นเทคนิคที่ปลอดภัยที่สุดและง่ายที่สุดซึ่งใครก็ได้ การนับให้ถือการหายใจเข้าและหายใจออกเป็นวงจรหนึ่งรอบ เราอาจนับลมหายใจเป็นตัวเลขหนึ่งชุด เป็นต้นว่าตั้งแต่หนึ่งถึงเจ็ด แล้วเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ หรือเราอาจนับไปเรื่อย ๆ เท่าที่จิตใจของเรายังคงจดจ่ออยู่กับมัน แต่ไม่ว่าจะนับแบบไหนข้อสำคัญคือความคิดของเราต้องมุ่งที่การนับลมหายใจเท่านั้น ถ้าเกิดมีความคิดอื่น ๆ มารบกวนการนับของเราเราต้องเริ่มต้นนับใหม่เทคนิคอีกอย่างหนึ่งที่คล้ายคลึงกันเป็นเรื่องของการใช้จังหวะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของร่างกาย เป็นต้นว่า การเคลื่อนไหวขึ้น ๆ ลง ๆ

ของหน้าอกหรือท้อง วิธีทำคือวางมือของคุณไว้ที่หน้าอกหรือท้อง เพื่อให้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหว และตั้งใจให้จดจ่อการเคลื่อนไหวนี้ ไม่ใช่เพื่อความคุมการเคลื่อนไหว

4. สมาธิแห่งการถามตนเอง : สมาธิแบบนี้จิตใจจะผลักดันตัวมันเองอย่างต่อเนื่องเพื่อถามตนเองว่ามันคือใคร คำตอบแต่ละแบบ เป็นต้นว่า เป็นคนคนหนึ่งในฐานะสมาชิกครอบครัว เป็นชื่อชื่อหนึ่ง เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ฯลฯ จักต้องได้รับการตรวจสอบจากนั้นก็ถูกละทิ้งไปเพื่อแสวงหาคำตอบที่ชัดเจนกว่าในขณะที่ถามคำถามไปเรื่อย ๆ ว่า "ตัวตนภายในของข้าคืออะไร?" นี่เป็นสมาธิแบบที่ฝึกได้ยาก

5. สมาธิที่ปราศจากโครงสร้าง : เทคนิคนี้แตกต่างกับเทคนิคอื่น ๆ ตรงที่มันไม่มีโครงสร้างหรือเทคนิคที่แน่นอน จิตเพียงแต่เลือกภาพนึกขึ้นอย่างหนึ่ง ความสัมพันธ์อย่างหนึ่ง หรือแนวความคิดอย่างหนึ่ง แล้วก็ตรวจสอบและพิจารณามันอย่างเอาการเอางานความเชื่อมโยงใด ๆ กับความคิดที่ผุดขึ้นมาจักได้รับการตรวจสอบจากนั้นก็ละทิ้งไป จิตต้องทำงานอย่างหนักเพื่อจะได้ซึมซับวัตถุที่ถูกเพ่งหรือพิจารณาอย่างต่อเนื่องเรื่อยไป

6. การใช้เสียงหรือมนต์ : เทคนิคนี้เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้ที่ยังรวมจิตได้ยากโดยเฉพาะ^๑ หรือคนที่จิตทว่มั่นไปด้วยความคิดต่าง ๆ เต็มไปหมด มนต์ในศาสนาพุทธที่ใช้กันทั่วไป คือ โนม อมิตพุทธ ซึ่งหมายความว่า "ข้าขออุทิศตนอย่างสิ้นเชิงเพื่อพระพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันไม่มีที่สิ้นสุด" ส่วนนักลัทธิเต๋าจะใช้มนต์บท **เฮอ (呵) ชิว (唵) ฮู (呼) เอียน (唵) เซวย (嘘) ซี (吹)** ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้จิตรวมตัวเท่านั้น หากยังเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายด้วย เพราะคำภานาแต่ละคำสอดคล้องกับอวัยวะภายในแต่ละอย่าง ปกติแล้ว

มักต้องบ่นพร้อมกันไปครั้งแล้วครั้งเล่า โดยพุ่งจิตไปที่เสียงซึ่งเปล่งติดต่อกัน เราจะลืมตัวตนของเราได้ง่ายขึ้นหากสวดพร้อมกันเป็นหมู่เหล่า และรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

7. การเคลื่อนไหว : อาจเป็นไปได้ว่าตัวอย่างของการทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหวคือการรำมวยไท่เก๊ก ผมได้เขียนไว้ในหนังสือของผมชื่อ **เต๋าแห่งไท่เก๊ก** (ค.ศ. 1981) ว่าเมื่อฝึกสมาธิแบบนี้ “เราต้องละความคิดทั้งหมดและทำจิตใจให้สงบ ลืมเลือนกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ได้กล่าวถึงก่อนหน้านั้น เราต้องกลับไปสู่รากฐานและเปลี่ยนความสลับซับซ้อนให้เหลือเป็นความเรียบง่าย เอาใจใส่เฉพาะกับการเปลี่ยนแปลงของหยินและหยางภายในและภายนอก จากการกระทำไปสู่การไม่กระทำ และจากการไม่กระทำไปสู่การกระทำ และท้ายที่สุดค้นหาว่าการเคลื่อนไหวแต่ละท่วงท่ากลับไปสู่รากฐานของมันอย่างไร”

ปัจจัยที่สำคัญเกี่ยวกับเทคนิคเหล่านี้คือ มันล้วนแต่เป็นวิถีทางที่นำไปสู่เป้าหมายร่วมกันทั้งสิ้น เทคนิคแต่ละอย่างคือวิธีขัดหรือลดทอนความคิดที่ทำให้จิตใจของเราว่าง นี่เป็นเทคนิคสำหรับการเก็บกวาดที่ว่างทางจิตใจของเรา⁴ และมันก็เหมือนกับการทำความสะอาดห้องหับ นั่นคือวิธีที่เราเก็บกวาดห้องไม่สำคัญเท่ากับผล อันได้แก่ห้องหับที่สะอาดสะอ้าน การทำในสมาธิแต่ละแบบนั้น เรามุ่งที่การพุ่งจิตไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว นี่เหมือนกับกระบวนการเปลี่ยนจากภาวะหิวจี้ไปสู่ไท่จี้ ต่อเมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียวนั้นครอบครองจิตของเราเท่านั้น จิตจึงพร้อมที่จะลืมเลือนสิ่งนั้นๆ และกลับไปสู่ภาวะหิวจี้ อีก วิธีนี้จะทำให้จิตใจของเราสงบและบรรลุถึงความตระหนักรู้ในระดับใหม่อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เป้าหมายหลักของการทำสมาธิคือจิตใจที่สงบ และการเน้นในเรื่องเทคนิคมากเกินไป

เปรียบได้กับคหบดีที่ละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างเว้นแต่ถุงใบน้อยที่เขาแบกไว้บนบ่าตลอดเวลา แต่ในท้ายที่สุดแล้วเขาก็ยอมวางถุงของเขาลง เรายังก็เช่นเดียวกัน เราย่อมละทิ้งเทคนิคทันทีที่เราสามารถใช้มันได้อย่างเป็นนายเหนือ เมื่อการนับลมหายใจทำให้เราไม่เกิดความคิดอื่น เว้นแต่จิตที่จดจ่ออยู่กับลมหายใจเท่านั้น การนับลมหายใจก็กลายเป็นถุงที่เราแบกไว้บนบ่า เราต้องพยายามปลดมันลง ในทำนองเดียวกัน เมื่อการท่องมนต์ทำให้จิตใจของเราสงบลงแล้ว เสียงมนต์ก็กลายเป็นภาระอย่างหนึ่งไป เราต้องปลดเปลื้องมันทิ้งไป โปรดจำไว้ว่าถึงแม้กระบวนการทำความสะอาดท้องในทางกายภาพจะแตกต่างกับกระบวนการภายในของการจัดความคิดที่แน่นอนบางอย่าง แต่หลักการของการเก็บกวาดเพื่อให้เกิดที่ว่างย่อมเป็นหลักการอย่างเดียวกัน ความสำเร็จในการตระหนักรู้ถึงความจริงย่อมขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายอย่าง และถึงแม้พรสวรรค์ตามธรรมชาติจะเพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จให้ก็ตาม หากการอุทิศตนเพื่อฝึกสมาธิทุกวันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด แต่แล้วแม้การอุทิศตนนี้ในว้นหนึ่งข้างหน้าก็อาจกลายเป็นภาระอันหนักหนาเสียเองก็ได้ และเราก็ต้องปลดเปลื้องมันทิ้งไปเช่นเดียวกัน การตระหนักถึงความจริงข้อนี้อาจเกิดขึ้นหลังจากเวลาผ่านไปห้าปี หรือยี่สิบปี หรือกระทั่งชีวิตทั้งชีวิตของเราเกือบจะผ่านพ้นไปแล้วก็ได้ ทันทันที่เราปลดเปลื้องภารกิจนี้ลงเสียได้และลิ้มเลือนเทคนิคต่าง ๆ เราย่อมมาถึงริมขอบของขั้นตอนแรกแห่งการรู้แจ้ง

4-2 ชีงงเพื่อสุขภาพ

ชีงงหรือสมาธิแห่งการหายใจเป็นสิ่งที่พวกนักบวชในลัทธิเต๋าพัฒนาขึ้นมา คำนี้หมายความถึง “การใช้การหายใจเพื่อพัฒนาชีงงเพื่อจุดประสงค์พิเศษ เป็นต้นว่า เพื่อการต่อสู้หรือการบำบัดรักษา” ชีงงคือ

พลังงานแห่งจักรวาลที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างและแทรกขานอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสัดส่วนที่เหมาะสม เมื่อเราแสดงเจตจำนงออกมาซึ่งคือพลังงานที่อยู่ระหว่างกลางซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจเคลื่อนไหวถึงแม้เด็กทารกจะเกิดมาโดยมีร่างกายและจิตใจควบคู่กัน แต่เด็กทารกจะสามารถควบคุมและเข้าใจทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมีจิตสำนึกได้ก็โดยผ่านประสบการณ์และการปฏิบัติเท่านั้นในทำนองเดียวกันผู้ใหญ่ก็สามารถรับรู้และเข้าใจพลังซึ่งซึ่งอยู่ภายในร่างกายของตนด้วยการฝึกอย่างเอาจริงเอาจังเท่านั้น

จินตนาการที่มีวินัยคือปัจจัยสำคัญในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ พวกเด็ก ๆ มักเล่นเกมจินตนาการกัน มันทขยายขอบเขตจำกัดของประสบการณ์ของพวกเขาให้กว้างไกลออกไป และ “ทำให้สิ่งที่มองไม่เห็นกลายเป็นสิ่งที่มองเห็นได้” สำหรับพวกเขา จินตนาการก็ส่งผลอย่างเดียวกันนี้ให้ผู้ใหญ่ด้วยเหมือนกัน

จินตนาการกระตุ้นเราทางอ้อม ตัวอย่างเช่น ถ้าเราจินตนาการไปว่าเราตีหมาแพร์้อน ๆ สักแก้วหนึ่ง ร่างกายของเราจะรู้สึกอุ่นขึ้นได้จริง ๆ ถ้าเราจินตนาการไปว่าเราตีมน้ำเย็นจากน้ำพุ ร่างกายของเราก็จะรู้สึกเย็นลง

จินตนาการยังสามารถรวมศูนย์การจ่อจอตอย่างมีจิตสำนึกไปยังประสาทรับรู้ภายในและประสบการณ์ที่เราไม่มีคำศัพท์ใช้ในภาษาที่เราพูดกัน จากการจินตนาการอย่างซ้ำซากและอย่างอดทนนี้เองในที่สุดเราก็เริ่ม “ติดต่อกับพลังซึ่งภายในได้” แนนอนการติดต่อนี้ได้รับการบ่มเพาะและเติบโตขึ้นอย่างฉับพลัน อย่างไรก็ตาม นักทำสมาธิจะต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ในตอนแรกดูเหมือนว่าจะไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นเลย แต่เราต้องเชื่อมั่นในตัวเด็กที่เพาะเมล็ดพืชไว้ใต้ดิน และคอยเฝ้าดูทุกวันว่ามันจะงอกขึ้นมาเป็นต้นเมื่อใด!



รูป 4-2 เอ

เราจะทำสมาธิในท่าใดก็ได้ที่รู้สึกสบายและไม่บีบคั้น แต่จากประสบการณ์และการปฏิบัติที่ผ่านมาหลายพันปี นักทำสมาธิได้พัฒนาท่าบางท่าซึ่งได้ผลดีกว่าท่าอื่นๆ หรือท่าบางท่าที่เน้นผลบางอย่าง เป็นต้นว่า ท่ายืน ซึ่งรวมทั้งการเปลี่ยนท่าอย่างช้าๆ อย่างท่าต่าง ๆ ในมวยไท่เก๊ก นอกจากนั้นยังมีท่านอน ดังได้แสดงไว้ในรูป 4-2 เอ ส่วนท่าที่รู้จักกันมากที่สุดและจะได้พูดถึงต่อไปนี่คือท่านั่ง

ท่านั่งทำสมาธิมีพื้นฐานสามท่าด้วยกัน ท่าแรกคือ **สำนฆาน** (๗๕) อันได้แก่ท่านั่งพับขาอย่างผ่อนคลาย ท่านี่แข็งที่พับเข้าหาตัว ไม่ต้องวางซ้อนกัน ตัวตรง ไหล่สูง ปล่อยศอกลงตามธรรมชาติ วางฝ่ามือบนหัวเข่า หรือวางมือตามสบายบนตัก (ดูรูป 4-2 บี)



รูป 4-2 บี

ปกติใครๆ ก็นั่งในท่านี้ได้ ถึงแม้จะต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนก่อนจะนั่งจนติดเป็นนิสัย หรือรู้สึกว่าเป็นท่านี้ตามธรรมชาติอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ถ้าใครนั่งไม่ได้ก็ให้นั่งตามสบายบนเก้าอี้แทน แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกนั่งในท่าไหนควรตั้งศีรษะและกระดูกสันหลังให้ตรง

ทำต่อไปเป็นท่าที่ยากกว่าคือ **ตานฝาน (๓๕)** หรือทำซ้อนหากัน ซึ่งต้องอาศัยเวลาในการยืดกล้ามเนื้อขากว่าจะนั่งท่านี้ได้ แต่การนั่งท่านี้จะทำให้ขาแข็งแรงขึ้น และมีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย

ปกติแล้วเวลานั่งท่านี้มักใช้ขาซ้ายพาดทับขาขวา โดยนิ้วเท้าซ้ายวางบนหัวเข่าขวา และส้นเท้าขวาอยู่ใต้น่องเท้าซ้าย เมื่อขาของเรายืดหยุ่นได้มากขึ้น เราจะสามารถขยับส้นเท้าซ้ายให้อยู่ติดกับต้นขาขวาได้มากขึ้น ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 ซี เราสลับขาบ้างก็ได้เพื่อไม่ให้ขา



รูป 4-2 ซี

มีหลักการที่สำคัญอย่างยิ่งยวดประการหนึ่งที่เรามาจะนำมาใช้เพื่อฝึกร่างกายของเราให้สามารถนั่งอยู่ในท่านี้อย่างสบายและมั่นคง เป็นหลักการอย่างเดียวกับที่นำไปประยุกต์ในการฝึกร่างกายและจิตใจ เพื่อเพิ่มพูนความยืดหยุ่นหรือพลังกำลัง หลักการนี้คือทำไปจนกว่าจะรู้สึกกล้า จากนั้นก็ถอยกลับสักเล็กน้อย หากมีการฝ่าฝืนหลักการนี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความไม่ก้าวหน้า หรือไม่ ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ก็ไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมและไม่สมบูรณ์

ท่าสุดท้ายและเป็นท่านั่งขั้นสูงคือ **ซวงผาน (雙盤)** หรือท่าขัดสมาธิ เป็นท่านั่งพิชชาโดยขัดส้นเท้าทั้งสองข้างไว้เหนือหัวเข่าของเท้าอีกข้างหนึ่ง จนกระทั่งฝ่าเท้าทั้งสองข้างหงายขึ้น เมื่อเรากู้นเคยกับการนั่งในท่านี้อย่างขึ้นเรื่อย ๆ เราจะสามารถขยับส้นเท้าให้อยู่ชิดต้นขาได้มากขึ้น จากนั้นให้วางมือขวาเหนือมือซ้าย ฝ่ามือหงายขึ้นและปลายนิ้วหัวแม่มือติดกัน มือทั้งสองวางอยู่บนเท้าใกล้กับท้องดังแสดง



รูป 4-2 ดี

ไว้ในรูป 4-2 ดี นี่เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับการทำสมาธิแต่ก็อีกนั้นแหละ เราควรเริ่มต้นในท่าที่ท้าทายความสามารถของเราในระดับที่เหมาะสมแล้วค่อย ๆ ก้าวไปข้างหน้าเท่าที่ร่างกายของเราจะเอื้ออำนวย

ท่าซึ่งก้าวต่อไปนี้แต่ละท่าจะส่งเข้าไปสู่แต่ละส่วนของร่างกาย และทำให้ส่วนนั้น ๆ มีสุขภาพดีขึ้น มันก่อให้เกิดพื้นฐานแห่งคุณค่าที่แท้จริง เพราะในท้ายที่สุดแล้วมันจะพัฒนาและใช้พลังซึ่งภายในอย่างมีจิตสำนึก การปฏิบัติตามนี้จะเพิ่มพูนพลังกำลังและความทนทาน ซึ่งได้รับการถ่วงดุลด้วยความอ่อนตัวและความยืดหยุ่น นอกจากนี้ มันยังทำให้เราพร้อมอยู่เสมอ เพื่อว่าวันหนึ่งวันใดข้างหน้าเราอาจก้าวไปสู่วิธีทำสมาธิที่ยากขึ้นและให้ผลตอบแทนแก่เรามากยิ่งขึ้นด้วย

● ท่าที่หนึ่ง ●

นั่งนิ่งด้วยจิตสงบ

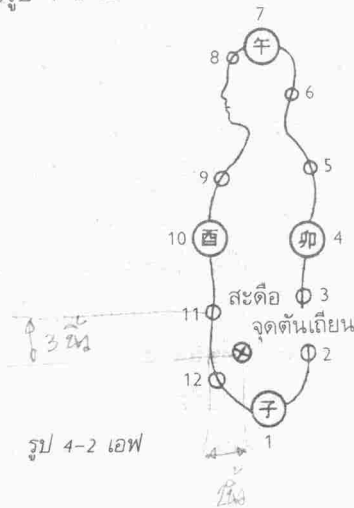
1. ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือท่าชวงผานหรือท่าขัดสมาธิ



รูป 4-2 อี

2. ควรกำมือไว้อย่างนุ่มนวลและผ่อนคลาย และวางมือไว้ที่หน้าขาเหนือเข่า ความือ ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 อี

3. หลับตา และเพ่ง "ดวงตาแห่งจิตใจ" ไปที่จุดตันเถียน จุดตันเถียนอยู่ต่ำกว่าสะดือสามนิ้วมือ และอยู่ลึกเข้าไปในตัวสองนิ้วมือ ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เอฟ



รูป 4-2 เอฟ

ข้อสังเกตสำคัญ : ถ้าผู้ทำสมาธิเป็นผู้หญิง และในระหว่างนี้กำลังมีประจำเดือน ควรเพ่งจิตไปที่จุดกึ่งกลางระหว่างหน้าอกซึ่งอยู่ลึกเข้าไปในตัวสองนิ้วมือแทน การเพ่งไปที่จุดตันเถียนในขณะที่กำลังมีประจำเดือนจะส่งผลร้ายต่อร่างกายอย่างรุนแรงได้

4. ชำระจิตให้บริสุทธิ์และว่างจากความคิดที่ไม่จำเป็นทั้งหลาย เพื่อได้บรรลุภาวะหฺวู่จี

5. ขบฟัน จงใจขบฟันอย่างรวดเร็วและเบาที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างจงใจ ปากหุบ ทำนาที่ละสามสิบหกครั้งหรือรวานั้น

6. กวาดลิ้นเป็นวงด้านนอกของฟันเจ็ดครั้งในขณะที่หุบปาก จากนั้นให้กวาดลิ้นเป็นวงด้านในของฟันในทิศทางตรงกันข้ามเจ็ดครั้ง ในขณะหุบปาก

7. ตอนนี้ปากจะเต็มไปด้วยน้ำลาย เรากลืนปากด้วยน้ำลาย เหมือนอย่างการกลืนปากด้วยน้ำหลังแปรงฟันเสร็จ แต่ไม่ต้องบ้วน น้ำลายออกมา

8. กลืนน้ำลาย ด้วยการทำให้เสียงกลืนดังเอือกให้ดังที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้ดวงตาแห่งจิตใจติดตามการเคลื่อนที่ของน้ำลายลงไปยังจุดตันเถียน จินตนาการให้เห็นภาพน้ำลายกลายเป็นลำธารสายหนึ่ง ซึ่งก็คือชี และปล่อยให้ชีสะสมในบริเวณจุดตันเถียน หรือระหว่างกลางทรวงอกถ้าขณะนั้นผู้ฝึกกำลังมีประจำเดือน กลืนน้ำลายและติดตามมันเช่นนี้อีกสองครั้ง

9. อย่าทำเช่นนี้มากครั้งเกินไปนัก จงจำเอาไว้ว่าในขั้นตอนเริ่มต้นนี้การทำมากเกินไปก็ไม่ดีเช่นเดียวกับการทำไม่เพียงพอการฝึกเป็นประจำทุกวันจะทำให้พลังงานสะสมเพิ่มพูนขึ้นทีละน้อย ซึ่งผลจากการทำซ้ำซากหลายหนในช่วงเดียวกันจะไม่มีทางเทียบได้เลย

● ท่าที่สอง ●

1. ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือท่าชวงผาน
2. ยกแขนซ้ายขึ้นจากต้นขาอย่างช้า ๆ และเป็นไปตามธรรมชาติ แล้วยืดแขนไปข้าง ๆ คลายนิ้วมือออกและหงายฝ่ามือขึ้น ร่างกายยังคงไม่เคลื่อนไหว



รูป 4-2 จี

3. ไขว้มือทั้งสองข้างไว้ข้างหลังศีรษะ นิ้วมือประสานกัน คอกงอกออกจากตัวไปทางด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างเป็นไปตามธรรมชาติ

4. เามืออนากับกะโหลกศีรษะ การอยู่ในท่าที่ถูกต้องมีความสำคัญมาก นิ้วมือนิ้วประสานกันอยู่ แต่ปลายนิ้วมือข้างหนึ่งจะต้องไม่แตะถูกฐานนิ้วมือของมืออีกข้างหนึ่ง สันมือแตะอยู่กับส่วนที่ยื่นออกมามากที่สุดของกะโหลกศีรษะเหนือหูแต่ละข้าง ส่วนนิ้วกลางประสานกันที่บริเวณฐานของกะโหลกศีรษะ คอกงอกออก

ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้อย่างเป็นทางการ การเคลื่อนไหว
ในทำนองนี้ให้ทำอย่างช้า ๆ และค่อยเป็นค่อยไป โดยที่ศีรษะและร่างกาย
ไม่เคลื่อนไหว

5. เมื่อหายใจเข้าให้หดท้องเข้าอย่างช้า ๆ การเคลื่อนไหวนี้
จะทำให้กะบังลมซึ่งเคลื่อนต่ำลงในขณะหายใจเข้ามีสภาพเป็นกลาง
เพราะการแขม่วท้องจะทำให้กะบังลมเคลื่อนขึ้นสูง และนี่เป็นส่วนที่
เป็นแก่นแท้ของซิงก เมื่อเราหายใจเข้า ให้ติดตามการเคลื่อนไหวของซี่
(ที่เกิดจากท่าที่หนึ่ง ขั้นตอนที่แปด) จากจุดต้นเทียนอย่างช้า ๆ และ
สม่ำเสมอไปที่จุดที่ 1 ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เอฟ จากนั้นก็ขึ้นไปสู่
กระดูกสันหลังที่จุดที่ 4 แล้วจากจุดนี้ตามขึ้นไปจุดที่ 7 บนกลาง
กระหม่อม การหายใจเข้าควรจะสิ้นสุดอย่างสมบูรณ์เมื่อเคลื่อนไป
ถึงจุดที่ 7 ครั้นแล้วให้กลับลมหายใจไว้นานเท่าที่จะรู้สึกทำได้อย่าง
สบาย ๆ ในตอนแรกเราจะรู้สึกว่าเป็นเพียง “จินตนาการ” เท่านั้น
แต่ในไม่ช้าเราจะเรียนรู้วิธีประสานจินตนาการให้เข้ากับการหายใจ
อย่างกลมกลืนกัน และสามารถ “รู้สึก” ถึงบริเวณต่างๆ ในร่างกาย
ที่ตรงกับจุดนั้น ๆ

6. เริ่มหายใจออก พร้อมกันนั้นก็ติดตามซี่กลับมาสู่หน้าอก
ที่จุดที่ 10 และสู่จุดต้นเทียน ขณะหายใจออกให้ค่อย ๆ ดันท้องออก
ให้มันขยายตัวเต็มที่เท่าที่จะรู้สึกว่าจะทำได้สบาย และพร้อม ๆ กับ
การหายใจออกสิ้นสุดลงอย่างสมบูรณ์นั้นก็พุ่งไปที่ซี่ซึ่งบรรลู่สู่จุด
ต้นเทียนด้วย

7. ตาของเราก็ต้องเคลื่อนไหวอย่างประสานสอดคล้องกับ
การหายใจออกและการหายใจเข้าด้วยเหมือนกัน ในขณะที่เราเริ่ม
หายใจออกนั้น ให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ และให้ลืมตาอย่างเต็มที่
เมื่อเราตามซี่ไปถึงจุดต้นเทียนพอดี จากนั้นก็หลับตาลง หดท้องเบา ๆ

แล้วเริ่มกระบวนการหายใจ-หดท้อง เป็นการทำซ้ำอีกรอบหนึ่ง

8. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ทำที่สาม ●

1. หลังจากทำที่สอง เหยียดขาออก ใช้มือนวดขาจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น
2. เหยียดขาตรงไปข้างหน้า ขาชิด ปลายเท้าเอนเข้าหาตัว
3. ค่อย ๆ ก้มตัวลงข้างหน้า ให้หลังตรงเข้าไว้ ขาเหยียดตรง ใช้มือจับเท้า ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เอช เามือดึงเท้าไว้จนรู้สึกถึงแรงเครียดที่เกิดจากการเหยียดที่หลังส่วนล่าง ถ้าตัวเรายังไม่อ่อนมากพอที่มือจะแตะเท้าได้ ก็ให้จับหัวเข่าหรือข้อเท้าไปก่อน
4. หายใจเข้าและหดท้อง ติดตามการเพ่งจากจุดต้นเทียนไปที่จุดที่ 1 แล้วขึ้นมายังบริเวณหลังส่วนล่าง ปล่อยให้ช้อยู่ตรงนั้น



รูป 4-2 เอช

5. หายใจออกอย่างช้า ๆ และดันท้องออกในขณะที่เราติดตามการเพ่งและชี่ถอยกลับไปสู่จุดต้นเทียน ขณะที่เราหายใจออกให้ปล่อยมือและหยดหลังพร้อมกันไปด้วย โดยไล่มือมาตามขาจน

กระทั่งวางแขนตรง พร้อมกับการหายใจออกถึงที่สุดลงอย่างสมบูรณ์ และเพ่งไปที่จุดตันเถียน

6. โนมัดไปข้างหน้า เอามือจับเท้าไว้อีก หายใจเข้าและทำตามกระบวนการนี้อีก ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ท่าที่สี่ ●

1. กลับมาสู่ท่าช่วงผานหรือท่าซัดสมาธิ
2. หดท้องส่วนล่างและหายใจเข้า ติดตามซี่พร้อมกับการเพ่งจุดจุดตันเถียนลงไปที่จุดที่ 1 แล้วกลับมาสู่บริเวณหลังและไหล่
3. พร้อมกันนั้นให้ยกแขนจากหน้าขา แยกมือทั้งสองข้างเหยียดนิ้วออก แล้ววาดแขนไปตามวงกลมในจินตนาการ โดยมีฐานของวงกลมอยู่ที่หน้าขา และยอดวงกลมอยู่ที่ปลายนิ้ว
4. แขนที่ยกขึ้นนั้นควรมาถึงระดับไหล่โดยที่ฝ่ามือหงายขึ้น และนิ้วเหยียดออกในขณะที่ซี่และการเพ่งมาถึงบริเวณไหล่ในขั้นตอนที่ 2



รูป 4-2 ไอ่

5. ยกมือขึ้นเหนือศีรษะและสอดนิ้วไว้ด้วยกันโดยฝ่ามือหงายขึ้น ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 ใอ ปล่อยให้ชี้ที่หลังและไหล่แยกกัน และ เคลื่อนไปตามแขนจนถึงปลายนิ้วขณะการหายใจเข้าในขั้นตอนที่ 2 เริ่มสิ้นสุดลงอย่างสมบูรณ์ ให้คงอยู่ในท่านี้และกลั่นลมหายใจไว้ให้ นานตราบเท่าที่รู้สึกว่าจะทำได้อย่างสบาย

6. หายใจออกอย่างช้า ๆ และเป็นไปตามธรรมชาติ พร้อมกับ ดันท้องออกและลดมือลงโดยวาดแขนเป็นวงกลม ซึ่งควรกลับจากแขน แต่ละข้างไปสู่ไหล่ทั้งสองในขณะที่มือลดลงมาถึงระดับไหล่ วางมือ ในตำแหน่งเริ่มต้น การหายใจออกก็สิ้นสุดอย่างสมบูรณ์พร้อมกับ ดันท้องออก นำชีและการเพ่งไปยังจุดตันเถียนไปด้วย

7. ตาของเราก็ควรประสานสอดคล้องกับการหายใจเข้าและ การหายใจออกดังในท่าที่สองขั้นตอนที่ 7

8. ทำกระบวนการนี้ซ้ำเจ็ดหน

● ท่าที่ห้า ●

1. เขยียดเท้าออก

2. กลับไปสู่ท่าดังที่ได้ระบุไว้ในท่าที่สาม กล่าวคือ ตั้งตัวตรง วางมือบนต้นขา



รูป 4-2 เจ

3. หลับตา เริ่มหายใจเข้าและติดตามซี่และกระดูกจากจุด
ต้นเทียนไปที่จุดที่ 1 และขึ้นไปทีไหล่ ในขณะที่เดียวกันให้นำมือไปไว้
ข้างหลัง ฝ่ามือแตะหลังไว้ ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เจ

4. หายใจเข้าต่อไป ติดตามซี่ลงจากไหล่ผ่านแขนไปสู่นิ้วมือ
ตั้งตัวตรง กลับฝ่ามือให้หลังมือแตะหลังแทน และผลักออกอย่าง
นุ่มนวลในขณะที่การหายใจเข้าสิ้นสุดอย่างสมบูรณ์ ให้นิ่งอยู่ในท่านั้น
นานตราบเท่าที่รู้สึกว่าจะทำได้อย่างสบาย

5. ลืมตา แล้วทำตามกระบวนนี้ในแบบย้อนกลับในขณะที่
หายใจออกและต้นท้องออก พลิกฝ่ามือกลับไปแตะหลัง ซี่เริ่มกลับ
ไปสู่แขนและไหล่ลงไปตามกระดูกสันหลังไปที่จุดที่ 1 และจุดต้นเทียน
พร้อมก็นำฝ่ามือกลับมาวางไว้ที่ต้นขา

6. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ทำที่หก ●

1. กลับมาสู่ท่าซวงผานหรือท่าขัดสมาธิ
2. ไชวี่นิ้วและค่อย ๆ วางทาบตรงท้องส่วนล่างโดยหันฝ่ามือ
เข้าหาตัว ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เค

รูป 4-2 เค



3. หลับตา หายใจเข้า หดท้องและใช้มือดันท้องเข้าและขึ้นบนอย่างนุ่มนวล หนึ่งไว้ ลืมตา จากนั้นให้หายใจออกและใช้มือกดท้องลงล่างอย่างนุ่มนวล

4. ในขณะที่หายใจเข้า ผู้ชายควรจินตนาการว่ากำลังดึงลูกอ๊ณฑะขึ้นไปสู่จุดตันเถียนอย่างนุ่มนวล ในขณะที่หายใจออกลูกอ๊ณฑะกลับไปสู่จุดอ๊ณฑะ ซึ่งเคลื่อนลงล่างและเข้าไปอยู่ในจุดอ๊ณฑะ ส่วนผู้หญิงควรมุ่งไปที่การบิดแคมนอกของอวัยวะเพศระหว่างหายใจเข้า และเปิดแคมนอกออกระหว่างหายใจออก

5. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ทำที่เจ็ด ●

1. ในท่าชวงผานหรือท่าซัดสมาธิ ให้นัยนมือกับพื้นข้างสะโพก ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 แอล



รูป 4-2 แอล

2. หลับตา หดท้องและดึงขึ้น หายใจเข้า และติดตามชีไปที่หน้าอก พร้อมกันนั้นก็ยกร่างขึ้นจากพื้น (ถ้าขณะนั้นไม่สามารถนั่งในท่าชวงผานหรือท่าซัดสมาธิได้ ก็ไม่มีทางยกตัวขึ้นจากพื้น ในกรณีเช่นนี้ให้จินตนาการไปว่าร่างกายของเรากำลังลอยขึ้นไปสู่อากาศขณะหายใจเข้า)

3. ลืมตา หายใจออกและดันท้องออกในขณะที่เราติดตามชีกลับไปสู่จุดตันเถียน และลดตัวลงสู่พื้น (ถ้าเราไม่ได้นั่งในท่าชวงผานหรือท่าซัดสมาธิ ให้กดมือกับพื้น และจินตนาการว่าร่างกายของเราเหมือนกับลูกโป่งที่ลอยลงมาสู่พื้น)

4. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

ข้อสังเกต : จุดประสงค์ของการฝึกนี้คือบ่มเพาะชีให้เดินทางระหว่างทรวงอกและจุดตันเถียน ตามตำนานเก่าระบุว่านี่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ถึงความรู้สึกเบาและการลอยตัวในอากาศ

● ท่าที่แปด ●

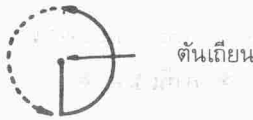


รูป 4-2 เอ็ม

1. ในท่าซวงผานหรือท่าซัดสมาธิ วางฝ่ามือซ้ายบนฝ่าเท้าขวา และวางฝ่ามือขวาบนฝ่าเท้าซ้าย ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เอ็ม (ถ้าขณะนั้นไม่สามารถนั่งในท่าซวงผานหรือท่าซัดสมาธิได้ ให้นั่งท่าอื่น และวางฝ่ามือลงบนหัวเข่าแทน)

2. หลับตา หายใจเข้า และติดตามซี่ลงไปที่จุดที่ 1 แล้ววนขึ้น ในลักษณะครึ่งวงกลมทางซีกซ้ายของท้อง จนถึงจุดสูงสุดในตำแหน่งเหนือสะดือ พร้อมกันนั้นหายใจเข้าก็สิ้นสุดอย่างสมบูรณ์

3. ลืมตา หายใจออก ติดตามซี่ที่วนลงในลักษณะครึ่งวงกลมทางซีกขวาของท้อง การหายใจออกสิ้นสุดอย่างสมบูรณ์ที่จุดที่ 1 ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 เอ็น



รูป 4-2 เอ็น

4. หลับตา หายใจเข้า ติดตามซี่ที่วนขึ้นในลักษณะครึ่งวงกลมทางซีกซ้ายของท้องจนถึงจุดสูงสุดในตำแหน่งเหนือสะดืออีก ลืมตา หายใจออก แล้ววนลงในลักษณะครึ่งวงกลมทางซีกขวาของท้อง

5. ติดตามวงจรการเคลื่อนไหวของซี่เจ็ดครั้ง และในการหายใจออกครั้งสุดท้าย ให้ติดตามซี่กลับไปสู่จุดต้นเทียน

6. ผู้หญิงควรติดตามการเคลื่อนไหวของซี่ในทิศทางตรงกันข้าม โดยเริ่มจากจุดต้นเทียนไปยังจุดที่อยู่เหนือสะดือ จากนั้นติดตามลงไปทางด้านซ้าย และขึ้นทางด้านขวา ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจาก

ความแตกต่างของเส้นทางเดินของพลังงานในร่างกายระหว่างชายกับหญิงอันเนื่องมาจากหยินและหยาง

ข้อสังเกต : การฝึกนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษต่อคนที่เรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ มันเป็นรากฐานของการพัฒนาพลังงานใน

● ท่าที่เก้า ●



รูป 4-2 ไอ่

1. ในท่าชวงผานหรือท่าขัดสมาธิ เอามือซ้ายจับหัวไหล่ขวา ไกล่กับคอ แล้วเอามือขวาจับหัวไหล่ซ้ายไกล่กับคอ ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 ไอ่

2. หลับตา หายใจเข้า พร้อมกันนั้นก็ติดตามซี่ไปที่แขน และไหล่ กลับลมหายใจเข้าไว้และหดท้อง รู้สึกถึงซี่ที่เข้าไปอยู่ในส่วนนี้ ของร่างกาย บีบไหล่อย่างแรง

3. ลืมตา หายใจออกและดันท้องออก แล้วปล่อยมือลงในตำแหน่งเริ่มต้น

4. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ทำที่สิบ ●

1. เขยียดขาออก

2. คูกเข่า ให้หลังเท้าทั้งสองวางราบไปกับพื้น จากนั้นนั่งลงอย่างช้า ๆ บนน่อง วางมือทั้งสองข้างลงบนต้นขาอย่างนุ่มนวล ทำนี้เรียกว่า **คว่าเช่อจว้อ (๓๓๓)** ดำเนินแล้วว่เมื่อคนแรกกลายเป็นอมตะคน ๆ นั้นจะนั่งทำน้บนนกระเรียนในเวลาเดินทาง

3. เอาฝ่ามือทาบไว้ที่กระดูกซี่โครงตรงบริเวณด้านล่างของกระดูกทรวงอก ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 พี (ส่วนผู้หญิงให้ทาบฝ่ามือไว้ใต้อก)



รูป 4-2 พี

4. กลับตา หายใจเข้าและหดท้อง ปล่อยให้ซี่เข้าไปในบริเวณหน้าอก แล้วกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะรู้สึกว่าจะทำได้ อย่างสบาย
5. ลืมตา หายใจออกและดันท้องออก
6. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

● ท่าที่สิบเอ็ด ●

1. ยังคงอยู่ในท่านั่งเหมือนอย่างท่าที่สิบ วางฝ่ามือคว่ำกับต้นขา
2. กลับตา หายใจเข้า หดท้อง เหยยศีรษะไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ร่างกายไม่เคลื่อนไหว ปล่อยให้ซี่เข้าไปในบริเวณคอ แล้วกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะรู้สึกว่าจะทำได้ อย่างสบาย
3. ลืมตา หายใจออกและดันท้องออกในเวลาเดียวกัน ในขณะที่คุณกำลังทำเช่นนี้ ให้ศีรษะกลับมาอยู่ในท่าปกติ
4. ทำซ้ำเจ็ดครั้ง



รูป 4-2 คิว

● ท่าที่สิบสอง ●

1. ในท่าซวงผานหรือท่าซัดสมาธิ เอาฝ่ามือทั้งสองข้างถูกันจนมันร้อนมาก จากนั้นเอาฝ่ามือไปถูหลังเปลี่ยนที่บริเวณตำแหน่งไตจนกระทั่งมันอุ่นมาก หลังตั้งตรง ดังแสดงไว้ในรูป 4-2 อาร์ ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

2. วางมือกลับในตำแหน่งเดิมดังที่แสดงไว้ในรูปที่หนึ่งหรือรูป 4-2 ซี หลังตา ขบฟัน กวาดลิ้น กลั้วน้ำลาย และกลืนมันลงพร้อมเสียงดังเอือกดังที่เคยทำ ทำเช่นนี้สามครั้ง

3. ถ้าวร่างกายของคุณอ่อนแอ ให้จินตนาการว่าน้ำลายที่คุณกลืนลงไปนั้นเป็นลูกไฟลูกหนึ่ง หายใจเข้าและหายใจออกเจ็ดครั้งอย่างที่เคยทำ ติดตามลูกไฟผ่านวงจรของตันเถียนไปสู่จุดที่ 1, 4, 7 และ 10 แล้วกลับมาสู่จุดตันเถียนดังเดิม แล้วให้นึกถึงความรู้สึกว่า



รูป 4-2 อาร์

เกิดความร้อนไปทั่วทั้งร่าง ถ้าคุณมีอาการความดันเลือดสูงให้จินตนาการว่าน้ำลายเป็นลูกน้ำแข็งแทน และเกิดความรู้สึกเย็นในขณะที่มันเดินทางไปทั่วร่าง แผลชานไปสู่อีกระยะ และกลับมาสู่จุดต้นเทียน

คำเตือน : ให้ใช้จุดกึ่งกลางทรวงอกถ้าระหว่างนั้นผู้ฝึกกำลังมีประจำเดือน

4. นั่งเงียบ ๆ ด้วยจิตใจสงบให้นานเท่าที่จะรู้สึกว่าจะทำได้
อย่างสบาย

4-3 เปลี่ยนจิงเป็นชี่ หรือเปลี่ยนจิงชวาชี่ (煉精化氣)

ชาวจีนโบราณสังเกตปรากฏการณ์บนท้องฟ้า และพบว่า มีวัตถุอยู่สามอย่างด้วยกัน คือ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาว พวกเขาเฝ้ามองโลกแห่งธรรมชาติและรู้ว่าโลกกอบปรัดด้วยธาตุสามอย่าง ได้แก่ น้ำ ไฟ และลม แล้วพวกเขาก็ถามว่าองค์ประกอบสามอย่างในร่างกายคืออะไร? ในที่สุดหลังจากการค้นคว้า พวกเขา ก็เรียนรู้ว่ามันกอบปรัดด้วย **จิง** (精) หรือสารหลังภายใน **ชี่** (氣) หรือพลังงาน และ **เสิน** (神) หรือจิตประสาท จิงเหมือนกับรากฐานของบ้านมันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการทำงานของร่างกาย นิยามที่ค่อนข้างจำกัดอย่างหนึ่งของจิงคืออสุจิ (เทียบเคียงได้กับการหลังของเหลวของอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิง) นิยามที่กว้างกว่าคือหลักการของทฤษฎีการแพทย์แผนโบราณจีนที่ว่า จิง คือสารหลังที่สำคัญของอวัยวะภายใน แนวความคิดนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของชาวตะวันตกในเรื่องฮอว์โมน ซึ่งหลั่งออกมาในรูปแบบที่สลับซับซ้อนมาก และมีส่วนช่วยในการดำรงโครงสร้างและบูรณาภาพของร่างกาย ดังนั้นจิงจึงเป็นผลรวมของความนึกคิดและพลังกำลังอันเข้มแข็งของบุคคล ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่เห็นได้จากความสดใสของดวงตา

ในขณะที่จึงเป็นบูรณภาพทางโครงสร้างและความแข็งแกร่งของร่างกาย ซึ่คือพลังงานที่ทำให้มันมีชีวิตชีวา ถ้าจึงเปรียบได้กับดวงไฟ ซึ่ก็เปรียบได้กับพลังของกระแสไฟฟ้าที่ทำให้มันส่องสว่าง ถ้าจึงเป็นรถไฟขบวนหนึ่ง ซึ่ก็เปรียบได้กับเชื้อเพลิงที่กำลังเผาไหม้ซึ่งให้กำลังแก่เครื่องจักรในหัวรถลาก จึงเป็นโครงสร้างทางชีวภาพ ส่วนซึ่เป็นพลังงานที่กระตุ้นและดำรงชีวิตเอาไว้ แล้วยังมี จิง-ซี อันได้แก่ฮูจี้หรือแก่นแท้ของซึ่ก่อนกำเนิด ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เกิดการปฏิสนธิ จากนั้นก็มีซึ่ก่อนกำเนิดหรือที่เรียกว่า **เหวียนซี** (原氣) ซึ่งตัวอ่อนได้รับจากแม่เพื่อการยังชีพขณะที่อยู่ในท้อง อันได้แก่ ออกซิเจน สารอาหาร เลือด ฯลฯ มันส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของคนเราและเป็นตัวแทนของด้านที่มีลักษณะเป็นนามธรรมมากกว่าของซึ่ก่อนกำเนิด ซึ่หลังกำเนิดคืออากาศที่ปอดสูดเข้าไปในโพรงทรวงอกนิยามที่กว้างกว่าหมายรวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ทางด้านโภชนาการด้วย ซึ่ก่อนกำเนิดคือหยาง ในขณะที่ซึ่หลังกำเนิดคือหยิน ซึ่ทั้งสองนี้เป็นพลังพื้นฐานของการเจริญเติบโตและชีวิต ซึ่ผนวกการเจริญเติบโตและชีวิตเข้าด้วยกันโดยให้อาหาร อากาศ และพลังภายในแก่ชีวิต นักลัทธิเต๋าพบความลับที่ว่าถ้าเราหวังที่จะมีชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวละก็ เราต้องพัฒนาจิงซึ่จากจุดตันเถียนให้มากขึ้น

สำหรับเส้นหรือจิตประสาทนั้น ไม่มีค่าแปลที่แทนความหมาย มันได้อย่างถ่องแท้ และนิยามได้ยากมาก เส้นคือพลังชั่กนาคี่ควบคุมร่างกายของเราเหมือนกับผู้ขับรถไฟ เส้นได้แก่จิตสำนึกและความตระหนักรู้ แต่อิทธิพลของมันกว้างไกลกว่านี้มากนักเหมือนกับที่นักจิตวิทยาชาวตะวันตกถือว่าการกระทำอย่างมีจิตสำนึกและความรู้สึกเป็นสิ่งซึ่น่าและก่อให้เกิดจิตใต้สำนึก เส้นคือจิตประสาทของปัจเจกชน

หรือด้านที่เป็นหยินของคนเรา หากปราศจากเส้น คน ๆ นั้นย่อมถึงแก่กาลพินาศ

สมาธิเต๋าซึ่งเชื่อในองค์ประกอบสามประการของร่างกาย บวกกับการฝึกฝนและประสบการณ์นับพันปี จึงได้พัฒนาขั้นตอนแห่งสมาธิขึ้นมาสามขั้นตอนด้วยกัน ขั้นตอนแรกได้แก่ **เลียนจิงฮว่าซี** (煉精化氣) หรือการเปลี่ยนจิงให้เป็นชี ขั้นตอนที่สองคือ **เลียนชีฮว่าเสิน** (煉氣化神) หรือการเปลี่ยนชีให้เป็นเสิน และขั้นตอนสุดท้ายคือ **เลียนเสินหวนชวี** (煉神還虛) หรือเปลี่ยนเสินกลับสู่ความว่างเปล่า หรือหฺวู่จี

เลียนจิงฮว่าซี ยังได้รับการขนานนามว่าเป็น “หนึ่งร้อยวันแห่งการสร้างรากฐาน” แรกที่สุดเราต้องเรียนรู้วิธีบังคับกิจกรรมทางเพศของเราอย่างเป็นไปตามสัญชาตญาณเสียก่อน แพทย์จีนมักแนะนำคนไข้ของตนด้วยความอดทนว่าอย่าหลงไหลในเรื่องเพศรสมากเกินไป ไม่เช่นนั้นแล้วการสูญเสียจิงอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องไม่ประกอบกิจทางเพศมากกว่าขีดที่เหมาะสม แต่ก็ไม่มีมาตรฐานบ่งไว้แน่ชัด คนบางคนมีพลังงานสำหรับเรื่องเพศมากกว่าคนอื่น ๆ คนสูงอายุน้อยมีพลังงานสำหรับสิ่งนี้น้อยกว่าคนที่ยังหนุ่มแน่น และคนที่ทำงานหนักมากย่อมไม่สามารถใช้เรี่ยวแรงของตนได้เท่ากับคนที่ว่างกว่า แต่การข่มกลั้นมันไว้ก็ไม่เป็นผลดีเหมือนกัน เราต้องแสวงหาความสมดุลในเรื่องนี้เช่นเดียวกับสิ่งอื่น ๆ ทุกอย่างในชีวิต และคนอื่นไม่มีทางที่จะบอกได้ว่าควรประกอบกิจทางเพศบ่อยครั้งแค่ไหนจึงดีสำหรับเรา เราต้องรู้ด้วยตนเอง มันเป็นอย่างเดียวกับอาหารนั่นแหละ ขงจื้อเคยกล่าวไว้ว่า “ความปรารถนาในอาหารและเพศเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์” เราย่อมรู้ทุกครั้งว่าเรากินอาหารมากไปหรือน้อยไป เมื่อเรา

เจ็บไข้ได้ป่วย เราจำเป็นต้องกินอาหารมากขึ้น แต่เมื่อเรามีน้ำหนักตัวมากเกินไป เราต้องกินอาหารให้น้อยลง กิจกรรมทางเพศก็เช่นเดียวกัน เราต้องแสวงหาความสมดุลด้วยตัวเราเองแต่ในช่วงของการฝึกเลียน- จึงฮว่าซี ขอแนะนำอย่างจริงจังว่าเราควรพยายามสงวนพลังทางเพศ ส่วนเกินหรือจึงไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะพลังงานนี้สามารถถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นชีในระหว่างการทำสมาธิได้ คนที่ฝึกชี่กงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจะแข็งแรงขึ้นและมีสุขภาพดีขึ้น หลายคนพบว่า ตनกระหายเพศรสเพิ่มขึ้น ถ้าพลังงานเหล่านี้ถูกใช้ไปกับกิจกรรมทางเพศที่เพิ่มขึ้นจนหมด พวกเขาจะถอยกลับไปสู่จุดเริ่มต้นใหม่ราวไปดังมีคำพังเพยจีนกล่าวเตือนไว้ว่า “แมงเม่ามักหลงเสน่ห์กองไฟเสมอ” นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีเปลี่ยนพลังงานนี้ในขั้นตอนแรกของการเปลี่ยนจึงไปสู่ชี่

หลังจากฝึกชี่กงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพติดต่อกันมานานผู้ฝึกจะพร้อมสำหรับการหัดทำสมาธิกว่าเดิมมาก เขาจะไม่เป็นเหน็บง่าย สามารถนั่งในท่าต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น จิตจะสงบลง และสามารถจดจ่อ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ง่ายเข้า ปรากฏการณ์ดังต่อไปนี้ซึ่งเกิดขึ้นในระหว่างเริ่มฝึกสมาธิบ่อย ๆ เป็นต้นว่า อากาศวุ่นงันไม่สบายตัว เมื่อขบสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการฝึกชี่กง การฝึกมวยไท่เก๊กก็สามารถขจัดความยุ่งยากเหล่านี้ได้เหมือนกัน

ต่อไปนี้จะเห็นกระบวนการเปลี่ยนจึงฮว่าซีอย่างเป็นขั้นเป็นตอน :

1. ผู้ฝึกเริ่มนั่งในท่าชวงผานหรือท่าขัดสมาธิดังแสดงไว้ในรูป 4-3 เอ ถ้าคุณไม่สามารถนั่งในท่านี้ได้ ให้นั่งในท่าที่ง่ายกว่า วางฝ่ามือขวาหงายขึ้นบนฝ่ามือซ้าย นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างจรดกัน มืออยู่ตรงหน้าท้อง ตัวตั้งตรงและไม่เกร็ง หลับตา แต่ตามองเสมือนหนึ่งว่า



รูป 4-3 เอ

ยังคงลืมตาอยู่ และเพ่งไปที่วัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่กว่าจะทำ
 เช่นนี้ได้ต้องอาศัยการฝึกฝนอยู่บ้าง วิธีฝึกคือ ให้มองวัตถุอย่างใด
อย่างหนึ่ง จากนั้นหลับตาลง โดยจินตนาการว่าตายังคงมองวัตถุ
 นั้น ๆ อยู่ สุดท้ายให้หลับตา แต่จินตนาการว่ายังลืมตาอยู่ แต่เพ่ง
 ลงไปภายในร่างกายที่จุดตันเถียน ผู้หญิงที่กำลังมีประจำเดือนต้องใช้
 จุดกลางอกแทน “การมองดูภายใน” ด้วยดวงตานี้เป็นองค์ประกอบ
 ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการฝึกสมาธิให้ได้ผล แต่มีคนเพียง
 ไม่กี่คนเท่านั้นที่ตระหนักถึงความข้อนี้ และมีคนน้อยลงไปอีกที่สอน
 เช่นนี้ในขณะที่สอนการนั่งสมาธิ

2. ขั้นตอนต่อไปคือการขึ้นมาหาจุดตันเถียนจากด้านล่าง
 จุดที่ 1 ของการฝึกซึ่งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพคือ จุดที่วงจรใหญ่ของ
 พลังงานในร่างกายมาบรรจบกับเส้นทางของพลังงานที่วิ่งตัดส่วนล่าง
 ของร่างกาย จะต้อง “บีบ” (หรือ “ขมิบ”) บริเวณนี้ในลักษณะผลัก
 จากจุดที่ 1 ขึ้นไปสู่จุดตันเถียน เราต้องใช้ข้อนิ้วและทวารหนัก

เพื่อก่อให้เกิดแรงบีบที่นุ่มนวลเหมือนอย่างตอนกลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระนั้นเอง เราใช้แรงกดต้นเบา ๆ นี้ด้วยจินตนาการของเราเพื่อกดจุดตันเถียนจากข้างล่าง พร้อมกับนั้นก็เฟ่งมันจากข้างบนด้วยดวงตาของเรา ชาวจีนจะเทียบเคียงการทำเช่นนี้กับแม่ไก่ที่กำลังกกไข่ สายตาที่ “มองดูภายใน” ของเราเหมือนกับแม่ไก่ที่กำลังกกไข่อยู่ และแรงกดต้นอย่างนุ่มนวลที่สร้างขึ้นในจุดที่ 1 จะเหมือนกับไข่ส่วนจุดตันเถียนเหมือนกับรังที่รองรับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ดังนั้นดวงตาจึงเฟ่งไปยังจุดตันเถียนเพื่อพุ่มพักแรงกดต้นที่นุ่มนวลจากจุดที่ 1 ถ้าทุกวันนี้เราไม่มีโอกาสได้เห็นแม่ไก่กกไข่ เราย่อมใช้เครื่องฟักไข่แทนได้ คราวนี้สายตาที่ “มองดูภายใน” เปรียบได้กับเครื่องกำเนิดความร้อนสำหรับเครื่องฟักไข่ที่ใช้กกไข่แทนแม่ไก่ กระบวนการทั้งหมดนี้เรียกว่าหยินพบหยาง ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 นี้



前對臍輪後對腎
十字街前安玉鼎
中間有箇眞金爐
神炁之宅呼吸根

第二口訣玉鼎金爐

รูป 4-3 นี้

3. เราฝึกเช่นนี้อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้งทุกวัน ให้นานที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ อาจเป็นสักหนึ่งชั่วโมงหรือนานกว่านั้น หรืออาจนานแค่สิบห้านาทีก็ได้ เราไม่บังคับตัวเอง เราเพียงแต่ทำให้ดีที่สุดเท่านั้น

4. แต่ละคนย่อมต้องใช้เวลามากน้อยแตกต่างกันกว่าจะเริ่มรู้สึกถึงปฏิกิริยาตอบสนองบางอย่างที่เกิดขึ้น มันอาจใช้เวลาเพียงไม่กี่วันเท่านั้น หรืออาจนานถึงหนึ่งปี ไม่กี่นานกว่านั้น บางคนก็ไม่รู้สึกถึงปฏิกิริยาตอบสนองแต่อย่างใดเลย โดยทั่วไปเมื่อเราตระเตรียมชีวิตของเราเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกชี่กงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างเอาใจจริงเอาใจพัฒนาการกำหนดจิตอย่างระมัดระวัง และไม่ประกอบกิจทางเพศมากจนเกินไป การทำสมาธิจะเริ่มมีผลเร็วขึ้นอย่างแน่นอนเราจะเริ่มรู้สึกว่ามีอารมณ์เพศมากขึ้น ผู้ชายอาจรู้สึกถึงแรงสั่นไหวน้อยๆ ที่ลูกอัณฑะหรือต่อมลูกหมาก ส่วนผู้หญิงอาจรู้สึกถึงแรงสั่นไหวน้อยๆ หรือการขยายตัวออกหรือหดตัวเข้าที่ท้องหรือทรงอกปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้ยากที่จะบ่งบอกได้อย่างถูกต้อง เพราะภาษาถูกพัฒนาให้ใช้กับเรื่องของเหตุการณ์ภายนอกมากกว่าปรากฏการณ์ภายในร่างกายปรากฏการณ์เหล่านี้จะแตกต่างกันอย่างมากระหว่างแต่ละบุคคล คำทั่วไปที่ชาวจีนใช้กันคือ “หยางชี่” การกระตุ้นความรู้สึกทางเพศนี้หมายความว่าเราได้บรรลุถึงขั้นตอนที่สำคัญมากขึ้นตอนหนึ่งแล้ว เป็นธรรมชาติอยู่เองที่เรา่อมมีความสุขมากถ้าเราเกิดมีปฏิกิริยาตอบสนองทางเพศเช่นนี้ เพราะมันหมายความว่าเราได้ก้าวหน้าขึ้นแล้ว แต่เราต้องถือว่าหยางชี่หรือความรู้สึกทางเพศที่มีอาการชั่วคราวชั่วคราวนี้เหมือนกับสายน้ำและเมฆหมอกที่ผ่านตาเราไป ไม่เช่นนั้นแล้วมันจะรบกวนการรวมจิตของเราและไม่ก้าวหน้าอีกต่อไป ถ้าเราคิดถึงกิจกรรมทางเพศ มันไม่เพียงแต่จะรบกวนการรวมจิตของเราเท่านั้น หากยังทำให้เราประกอบกิจทางเพศเพิ่มขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการทำลายพลังชีวิต

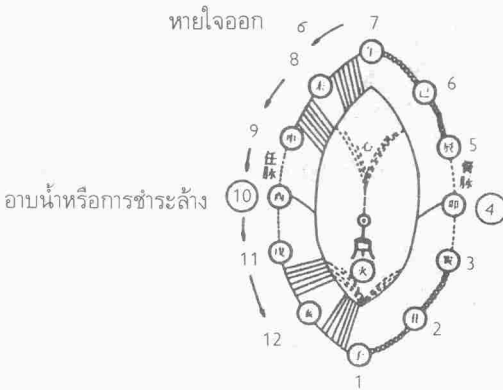
ของเรา และก่อให้เกิดวัฏจักรแห่งการทำลายตนเอง การใช้พลังงานนี้เพื่อประกอบกิจการเพศเพิ่มขึ้นจะทำให้เราอ่อนแอลงกว่าแต่ก่อนเสียอีก

5. สิ่งที่สำคัญยิ่งคือการควบคุมจังหวะในการเปลี่ยนจึงไปเป็นซี่ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้ ถ้าเรามีความรู้สึกทางเพศหรือหยางซึ่งแต่เพียงเล็กน้อย หากเราพยายามเปลี่ยนมันเป็นซี่ เราจะไม่ได้รับผลอะไรเลย แต่ถ้าเราปล่อยให้เกิดความรู้สึกทางเพศนานเกินไป มันจะรั่วไหลออกไป เป็นต้นว่าอาจเกิดขึ้นในขณะที่เราหลับ นักลัทธิเต๋าเรียกสิ่งนี้ว่า **หัวไฮ่ว** (火燒) ซึ่งหมายถึงเวลาที่ใช้ในการปรุงอาหารแต่ละอย่างเพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อยและกลมกล่อมที่สุด เรื่องจังหวะเวลานี้เราต้องกำหนดด้วยตนเองโดยคอยจับความรู้สึกที่เรามีต่อมัน

6. เมื่อจังหวะเวลาที่เหมาะสมมาถึง เราหายใจเข้าและหดท้อง และจินตนาการว่าลมหายใจไปยังจุดที่ 1 จากนั้นลมหายใจและความรู้สึกทางเพศก็เดินทางจากที่นั่นไปยังจุดที่ 2 ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 ซี่ ในขณะที่เดียวกันเราติดตามการเคลื่อนไหวนี้ด้วยตาของเราที่ “มองดูภายใน” หลังจากมาถึงจุดที่ 2 เราก็ผ่อนคลายและหายใจออกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ทำเช่นนี้ซ้ำเก้าครั้งอย่างนุ่มนวลและราบรื่น จุดประสงค์คือการเปลี่ยนหยางซี่หรือความรู้สึกทางเพศให้เป็นพลังงานภายใน หรือเปลี่ยนจากจึงเป็นซี่

7. ถ้ายังคงมีหยางซี่หรือความรู้สึกทางเพศอยู่ ให้เราทำเหมือนเดิมอีกเก้าครั้ง แต่คราวนี้แทนที่จะออกจากจุดที่ 1 ไปยังจุดที่ 2 ให้ไปถึงจุดที่ 3 แทน จังหวะผ่อนคลายและหายใจออกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติหลังจากหายใจเข้าแต่ละครั้ง

8. ถ้ายังคงมีหยางซี่หรือความรู้สึกทางเพศอยู่ เราจะทำตามกระบวนการนี้ไปยังจุดที่ 4 และเมื่อไปถึงจุดที่ 4 ให้เพ่งไปยังจุดนี้



รูป 4-3 ดี

แล้วขึ้นไปยังจุดที่ 7 ที่จุดที่ 7 ให้หายใจออกยาวและช้ามากในขณะที่ตามไปที่จุดที่ 8 กล่าวคือ ในขณะที่เพ่งอยู่ที่จุดที่ 7 นั้นให้หายใจเข้า และในขณะที่เพ่งอยู่ที่จุดที่ 8 นั้นให้หายใจออก เราหายใจออกที่จุดที่ 8 ทั้งหมดหกครั้ง ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 ดี ถ้าจำเป็นต้องทำต่อไปอีก เราจะเริ่มติดตามจากจุดที่ 1 ไปยังจุดที่ 4 แล้วตามไปยังจุดที่ 7 จากนั้นหายใจออกที่จุดที่ 9 และอาบน้ำที่จุดที่ 10 ในขณะที่สิ้นสุดการหายใจออกแล้วเราหายใจเข้าที่จุดที่ 7 และเสร็จสิ้นชุดของการหายใจออก 6 ครั้ง ขั้นตอนนี้อาจทำซ้ำได้อีกด้วยการหายใจออกหกครั้งที่จุดที่ 11 และการหายใจออกอีกหกครั้งที่จุดที่ 12 ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 ดี

การหายใจออกทั้งหมดในกระบวนการนี้คือ 24 ครั้ง นักลัทธิเต๋าเรียกว่า "การหายใจออกเพื่อสืบอินฟู" (呼降退除符)

11. เราทำตามกระบวนการนี้จนกระทั่งหยางซีหรือความรู้สึกทางเพศหายไปไม่ว่ามันจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม จากนั้นเราสามารถทำให้เกิดหยางซีหรือพลังทางเพศมากขึ้นอีกโดยเฟ่งที่จุดตันเถียนอย่างในตอนเริ่มต้น แล้วทำตามกระบวนการเปลี่ยนจึงเป็นซีอีก ยิ่งเราทำเช่นนี้มากเท่าใด เราก็จะยังมีพลังงานมากขึ้นเท่านั้นเราจะรู้สึกถึงประโยชน์ของพลังงานได้อย่างฉับพลัน ซึ่งสามารถนำไปทำอะไรบางอย่างที่ดีสำหรับเราได้ หรือทำอะไรบางอย่างที่ดีสำหรับผู้อื่น กระบวนการเปลี่ยนจึงเป็นซีนี้ได้รับการพัฒนาจากนักลัทธิเต๋าด้วยประสบการณ์ติดต่อกันมานับพัน ๆ ปี มันไม่ใช่เป็นปัญหาว่ามีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นไปได้หรือเปล่า หรือว่ามันไม่ใช่วิทยาศาสตร์ประเด็นที่สำคัญกว่านี้คือมันเป็นการฝึกตนเอง ถ้าเราฝึกฝน เราจะได้รับพลังงานเป็นอันมากจากการเปลี่ยนจึงเป็นซี ดังนั้นเปลี่ยนจึงฮว่าซีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อเรา นี่เป็นวิธีการจากสำนักนักลัทธิเต๋ายุคเหินอู๋ เราใช้ร่างกายของตัวเองเพื่อเปลี่ยนจึงเป็นซี ส่วนวิธีของสำนักนักลัทธิเต๋ายุคไฉ่จู่จะใช้คู่ร่วมที่เป็นเพศตรงข้ามและใช้เทคนิคทางเพศที่สลับซับซ้อนมาก แต่เราจะไม่พิจารณากันในที่นี้ ผมจะเขียนถึงวิธีทำสมาธิแบบนักลัทธิเต๋ายุคไฉ่จู่ได้ในหนังสืออีกเล่มหนึ่ง

ขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่าความสำคัญของการใช้จึงเพื่อเปลี่ยนมันให้เป็นซีนั้นไม่ใช่เพื่อการประกอบกิจการทางเพศ การใช้มันเพื่อกิจกรรมทางเพศในวิธีนี้เปรียบได้กับการหาเงินได้เล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วใช้หมดไปทันที นี่จะทำให้เราเป็นหนี้ หรือไม่มีเงินเหลือเมื่อเราจำเป็นต้องใช้เพื่ออะไรบางอย่างที่ดีสำหรับตัวเราเองและคนอื่น ๆ มันเหมือนกับ การใช้เงินเพื่อซื้อยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ซึ่งรังแต่จะเป็นผลร้ายต่อตัวเราเองเท่านั้น เราต้องขบไล่ความคิดเรื่องเพศทั้งหมดให้ออกไปจากจิตใจ และคิดเสียว่าเรากำลังค้นคว้าวิจัยหรือทดลองอย่างเอาจริง

เอาจึงในขณะที่อยู่ในขั้นตอนแห่งการเปลี่ยนจึงเป็นที่

ถ้าหยางซีหรือความรู้สึกทางเพศไม่ปรากฏ เราก็ไม่ควรถือเป็นเหตุแห่งความผิดหวัง แต่น่าจะทำความเข้าใจว่าร่างกายของเราอาจยังไม่ได้พัฒนาถึงภาวะนี้ เช่นเดียวกับที่คนบางคนสามารถปีนเขาสูงโดยไม่หอบหายใจ ในขณะที่คนบางคนอาจไม่มีวันปีนถึงยอดเขาได้ ถ้าใครได้ทำงานอย่างเต็มที่และใช้ความพยายามอย่างถึงที่สุดแล้ว ความสำเร็จและความรู้แจ้งของคน ๆ นั้นไม่ว่าจะมีคุณค่าน้อยกว่าคนที่ทำตามวิธีการนี้จนเสร็จสมบูรณ์ก็หาไม่ เหตุการณ์อาจเป็นอย่างเดียวกับการแข่งขันระหว่างกระต่ายกับเต่าก็ได้ กล่าวคือ คนที่มีความสามารถตามธรรมชาติซึ่งอาจทำตามวิธีการนี้จนสำเร็จได้อย่างง่ายดาย แต่กลับฝึกฝนอย่างไม่ระมัดระวัง จะประสบความสำเร็จน้อยกว่าคนที่ไม่เกิดความรู้สึกทางเพศ แต่กลับเฝ้าพุ่มพักสิ่งที่ตนมีอย่างดีที่สุด

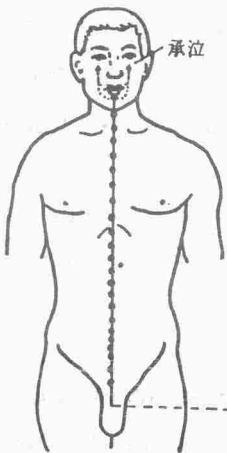
นอกจากนั้นร่างกายของคนเราก็กางต่างกันด้วย และอาจไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างเดียวกัน หรือแม้กระทั่งไม่ถึงวัยอัลเบิร์ต ไอสไตน์เคยล้มเหลวในวิชาคณิตศาสตร์มาก่อนตอนอยู่โรงเรียนชั้นประถม แต่เมื่อเขามีอายุมากขึ้นและเติบโตขึ้น ในที่สุดเขาก็ทำอะไรบางอย่างด้วยคณิตศาสตร์ที่ก่อให้เกิดคนเราเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อโลก

ไม่ว่าความก้าวหน้าของเราจะเร็วช้ามากน้อยเพียงใด ไม่ว่ามันจะเป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดกำลังใจและเป็นประสบการณ์อันน่ารื่นรมย์หรือไม่ หรือดูเหมือนจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม เราต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและอย่างหนักต่อไป ไม่ว่าเมล็ดพันธุ์จะกำลังเติบโตอยู่ที่ใต้ดิน หรือว่ามันแทงหน่ออ่อนขึ้นมาแล้ว ล้วนจำเป็นต้องได้รับการพุ่มพักเสมอเหมือนกัน ถ้าเราทำสมาธิต่อไปอย่างเอาใจจริงเอาใจ

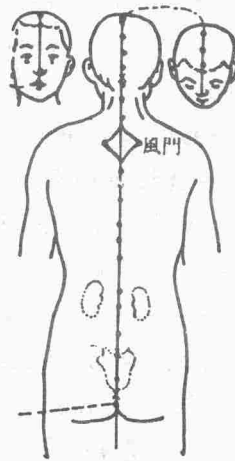
พลังงานของเราจะเพิ่มพูนขึ้น ถึงแม้เราจะไม่เกิดความรู้สึกทางเพศก็ตาม ดังมีคำพังเพยกล่าวไว้ว่า เรื่อยยาวต้องใช้เวลาต่อนาน ชายหรือหญิงผู้ยิ่งใหญ่ต้องใช้เวลามากกว่าจะกลายเป็นคนเฉียบแหลมและเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ภารกิจในการเพิกเฉยต่อความรู้สึกทางเพศ และใช้มันเพื่อเปลี่ยนจึงเป็นที่แทนนั้น จำต้องกระทำควบคู่กัน มันจะค่อยๆ ทำให้เราเพิกเฉยและเกือบลืมความรู้สึกนี้ไปเอง นี่เปรียบได้กับการขี่รถจักรยาน ในขณะที่เราเริ่มขี่รถจักรยาน เรามักเพ่งความสนใจไปที่การพยายามรักษาสมดุลภาพเอาไว้ให้ได้ แต่หลังจากเราขี่เป็นแล้ว เราจะแทบไม่ได้สังเกตเลยว่าเรารักษาสมดุลภาพไว้ได้อย่างไร สิ่งนี้สะท้อนถึงวงจรจากหิวจี้ไปสู่ไ้จี้และกลับมาสู่หิวจี้อีกครั้งหนึ่ง การก่อให้เกิดหยางซี่หรือพลังงานทางเพศและความรู้สึกทางเพศคือการไปจากหิวจี้สู่ไ้จี้ ต่อไปนี้แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นคือลืมความรู้สึกทางเพศอย่างเป็นไปอย่างตามธรรมชาติ นี่คือการกลับไปสู่หิวจี้ อย่างไรก็ตาม หิวจี้นี้เป็นหิวจี้อีกระดับหนึ่ง ตอนนี้อาจได้ก่อให้เกิดขึ้นบ้างแล้ว เราจะเรียนรู้การลืมความรู้สึกทางเพศอย่างค่อยเป็นค่อยไปและเพ่งไปที่ความรู้สึกของซี่ซึ่งเกิดขึ้นที่จุดตันเถียน ยิ่งเพ่งไปที่จุดตันเถียนมากเท่าใด เราก้ยังมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งใหม่มากเท่านั้น เช่นเดียวกับที่เราก้าวออกจากปามาสู่ที่โล่งอย่างกะทันหันหรือออกจากที่มีดมาสู่แสงสว่างอย่างกะทันหัน ไม่มีถ้อยคำใดๆ ที่จะบ่งบอกถึงประสบการณ์ชนิดนี้ได้ และทุกคนต่างก็มีความรู้สึกในแบบของตน อย่างเดียวกับที่เราเห็นแสงจันทร์ที่อ่อนละมุน ไส้กระจ่าง และนารักนั่นเอง คนหนึ่งอาจรู้สึกตื่นเต้น อีกคนหนึ่งรู้สึกเป็นสุขอย่างเฉียบๆ ส่วนอีกคนหนึ่งรู้สึกคิดถึงบ้านและโศกเศร้า นี่เป็นประสบการณ์ของปัจเจกชนแต่ละคนอย่างสิ้นเชิง

ในทฤษฎีแพทย์แผนโบราณของจีน มีเส้นทางเดินของพลังงานซึ่งเป็นเส้นสมมุติอยู่สองเส้นที่สำคัญมากในร่างกายของเรา เส้นแรกวิ่งจากบริเวณทวารหนักไปตามกระดูกสันหลังจนจรดปลายสุดของบริเวณริมฝีปากบน เส้นที่เรียกว่า **ตุม่าย** (督脉) ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 อี ส่วนอีกเส้นหนึ่งเรียก **เยินม่าย** (任脉) วิ่งจากบริเวณทวารหนักไปทางด้านหน้าของร่างกายจนถึงบริเวณริมฝีปากกลาง ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 เอฟ นี่คือนิยามของการใช้เส้นตะเข็บตามปากเอาไว้ในเวลาทำสมาธิ กล่าวคือ เพื่อเชื่อมโยงเส้นสองเส้นนี้ด้วยกัน นี้เรียกว่า **ดาเจียว** (息聚) อันหมายถึง การสร้างสะพานเชื่อมระหว่างเส้นตุม่ายและเส้นเยินม่าย เมื่อเราฝึกการเปลี่ยนจึงเป็นชี่ทุกวัน จะมีชี่สะสมอยู่ที่จุดตันเถียนเพิ่มขึ้น และเราจะค่อย ๆ รู้สึกว่าพลังงานผ่านเส้นเหล่านี้ เมื่อมันสามารถผ่านวงจรโดยไม่ขาดตอนจากจุดตันเถียนไปสู่



รูป 4-3 เอฟ



รูป 4-3 อี

แต่ละจุดดังที่แสดงไว้ในรูป 4-3 จี เราเรียกว่า **เสี่ยวโจวเทียน** (小周天) หรือวงจรสวรรค์น้อย ในขณะที่ชี้ผ่านแต่ละจุดในภาพผู้ฝึกสมาธิจะรู้สึกถึงปรากฏการณ์ทางกายภาพบางประการได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม แต่ละคนย่อมมีประสบการณ์เป็นของตนเองในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ยิ่งกว่านั้นเมื่อใครยังไม่บรรลุถึงขั้นตอนนี้การพูดถึงปรากฏการณ์เหล่านี้ รังแต่จะทำให้เกิดความสับสนและกวนความรู้สึกเท่านั้น ดังนั้นเราจึงจะไม่พูดถึงรายละเอียดของสิ่งนี้ในหนังสือเล่มนี้ อย่างไรก็ตาม ผมได้นำบันทึกประจำวันส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติคนหนึ่งมาตีพิมพ์ไว้ในท้ายบทนี้ด้วยแล้ว ประสบการณ์ในการพัฒนาพลังภายในของ คน ๆ หนึ่งอาจทำให้กระบวนการนี้ชัดเจนขึ้นสำหรับผู้อ่าน

ถ้าเราฝึกปรือศิลปะการต่อสู้และสามารถบรรลุถึงวงจรสวรรค์น้อยหรือเสี่ยวโจวเทียน เราจะพบว่าร่างกายมีความพร้อมมากขึ้น มีพลังงานเพิ่มขึ้น และสามารถก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว ส่วนคนที่ไม่ได้



รูป 4-3 จี

ศึกษาศิลปะการต่อสู้ก็จะพบว่าตนเองมีพลังงานมากขึ้น รู้สึกเหนื่อยอ่อน น้อยลง และไม่ต้องการนอนหลับมากเท่าเก่า คนจีนเรียกคนเหล่านี้ว่า เหมือนมังกรเป็นหรือเสือเป็น กล่าวคือ เต็มไปด้วยพลังชีวิตและความมีชีวิตชีวา ขั้นตอนต่อไปของกระบวนการคือ ซึ่งจะเดินทางลงไปสู่ขา ไปยังปลายนิ้วเท้าและในที่สุดขึ้นไปยังแขนและนิ้วมือ เมื่อบรรลุถึงขั้นนี้ เรียกกันว่าวางจรสวรรค์ใหญ่หรือ **ต้าโจวเทียน** (大周天) ดังแสดงไว้ในรูป 4-3 เอช



รูป 4-3 เอช

ในปี ค.ศ. 1969 ผู้ฝึกสมาธิคนหนึ่งชื่อเจิน ซึ่งเป็นนักศึกษา ระดับวิทยาลัยที่อยู่ในหอพัก ได้ตีพิมพ์บันทึกประจำวันของเขาเกี่ยวกับ ประสบการณ์ในการพัฒนาของเขา เจินยังไม่ได้แต่งงานและไม่มีเพื่อนหญิง ข้อความต่อไปนี้ตัดตอนมาจากบันทึกประจำวันของเขา :

5 มกราคม

ผมเริ่มฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ผมรู้สึกเครียดมาก ขาของผมชาไปหมด ผมไม่สามารถนั่งในท่าชวงผานหรือท่าขัดสมาธิได้ ผมนั่งทำสำนวนแทนหรือแค่พับขาเข้าหากันเฉย ๆ แค่อิบนานที่เท่านั้นขาของผมก็เหน็บกินและเหงื่อแตก ผมพยายามมองเข้าข้างในเพื่อเพ่งสมาธิไปยังจุดตันเถียน แต่ผมทำไม่ได้ ผมมักใช้มือของผมแตะที่จุดตันเถียนบ่อย ๆ

16 มกราคม

เมื่อไม่นานมานี้ผมรู้สึกดีขึ้นเล็กน้อย ตั้งแต่วันที่ 7 เป็นต้นมาผมเลิกนั่งสมาธิหลังอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงการปวดมวนท้องหลังจากอิมแล้วไม่ใช่ช่วงฝึกทำสมาธิที่ดีเลย ขาของผมรู้สึกดีขึ้นและผมเลิกเหงื่อตกแล้ว ผมรู้สึกคล้ายกับว่าบริเวณตอนล่างของท้องมีอะไรบางอย่างร้อน ๆ เคลื่อนไหวไปมา และเมื่อใดก็ตามที่มันเคลื่อนไหว ผมรู้สึกสบายมาก

24 มกราคม

ผมรู้สึกว้าวร้อน ๆ กำลังเคลื่อนไหวอยู่ในบริเวณจุดตันเถียนอยู่ในท้องของผม เหมือนกับซอมกำเนิดเสียงที่กำลังสั่นไหว ผมรู้สึกว่ามืออะไรบางอย่างกำลังกระโดดหรือสั่นไหวน้อย ๆ

25 มกราคม

ผมยังรู้สึกถึงความสั่นไหวน้อย ๆ แต่มันรู้สึกแปลกและพิสดารมาก

30 มกราคม

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมไม่รู้สึกระไรเลย แต่วันนี้ผมรู้สึกถึงความ

สั้นໄໝ້น้อยໆ อีกร ฝิวหน่งที่ขาของผมตรงบริเวณต้นขามี
ฝีนเล็กໆ เกิดขึ้นราวกับว่ามันเป็นปุ่มที่เกิดจากการฉีดยา
ทดสอบภูมิคุ้มกันวัณโรค แต่ไม่นานมันก็หายไป

31 มกราคม

ผมรู้สึกถึงควมสั้นໄໝ້น้อยໆ อย่างหนึ่งขึ้นและลงจาก
เส้นตู่ไปยังเส้นเย้นตามเส้นทางวงจรสวรรค์น้อยของร่างกาย
ของผม ราวกับว่าผมได้รับการฉีดยาทดสอบภูมิคุ้มกันวัณโรค
ไปตามเส้นทางเหล่านี้ทั้งหมด แต่มันไม่เจ็บเลยมีฝีนขึ้นที่ขา
ของผมอีกร มันดูเหมือนสิ่ว และหายไปเกือบจะในทันที

2 กุมภาพันธ์

ผมฝึกสมาธิทุกวัน และรู้สึกถึงควมสั้นໄໝ້น้อยໆ ไปตาม
เส้นเย้นและตู่ ผมสามารถเพ่งสมาธิไปยังจุดต้นเกียน แต่เมื่อ
หอพักมีเสียงดังหนวกหูเกินไป ผมไม่สามารถรวมใจได้และ
ควมสั้นໄໝ້น้อยໆ ก็หายไป

3 กุมภาพันธ์

ในขณะที่ทำสมาธิ ผมก็เกิดจามขึ้นมาอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่
เพราะเป็นหวัด

10 กุมภาพันธ์

ในระหว่างกินอาหารค่ำ ผมรู้สึกถึงควมสั้นໄໝ້น้อยໆ
ที่ห้องส่วนล่างอย่างฉับพลัน ผมรีบกลับไปที่หอพักและ
นั่งลงบนเก้าอี้ ผมสามารถรู้สึกถึงควมสั้นໄໝ້น้อยໆ ที่บริเวณ
ตอนล่างของห้อง

19 กุมภาพันธ์

ผมรู้สึกถึงความสั้นไวน้อย ๆ ที่ท้องส่วนล่างของผมในช่วงเวลาต่าง ๆ กันที่ผมไม่ได้นั่งสมาธิ บางครั้งมันเกิดขึ้นในขณะที่ยืนคอยรถบัส หรือในขณะที่กำลังอ่านหนังสือ หรือไม่กี่ขณะกำลังทำอะไรอื่นอยู่

25 กุมภาพันธ์

อวัยวะเพศของผมลุกขึ้นชี้ขึ้นหลายครั้งตลอดวัน ในที่สุดผมก็สามารถเลี่ยนจึงสาวชี สามารถพุ่งไปที่จุดตันเถียนและเคลื่อนไหวความรู้สึกทางเพศขึ้นไปตามกระดูกสันหลังของผมในระหว่างฝึกสมาธิ ผมรู้สึกราวกับว่าคิระชะของผมมีหมวกแก้วปรือน ๆ ครอบอยู่ เป็นความรู้สึกเสมือนหนึ่งมีมดตัวเล็ก ๆ กำลังโตอยู่รอบ ๆ ภายในคิระชะของผม

5 มีนาคม

มีจุดแดงเล็ก ๆ ที่คั้นหลายจุดเกิดขึ้นที่ขาของผม และหลายครั้งที่อวัยวะเพศของผมลุกแข็งมาก

7 มีนาคม

จุดแดงหายไปแล้ว บางครั้งขณะอยู่ในห้องเรียน รู้สึกคล้ายกับว่ามีอะไรบางอย่างกำลังดึงรั้งหัวใจของผมอยู่ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ยอดเยียมมาก

11 มีนาคม

นิ้วของผมสั้นไวน้อย ๆ ระหว่างฝึกสมาธิ ผมรู้สึกถึงความอบอุ่นที่แสนสบายตรงบริเวณรอบ ๆ จุดตันเถียน เราเล่นบาสเกตบอลล์อย่างเอาแพ้เอาชนะกันรุนแรงเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงทุกคนเหนื่อยอ่อนกันไปหมด ผมรู้สึกมีพลังหลังทำ

สมาธิ และเป็นสุขที่เริ่มได้รับประโยชน์จากสมาธิ

14 มีนาคม

เมื่อคืนนี้ผมรู้สึกว่ไอบหน้าของผมสั้นไวน้อย ๆ ในระหว่างฝึกสมาธิ โดยเฉพาะบริเวณภายในรูจมูกของผม หน้าอกของผมตรงบริเวณเส้นเอ็นก็สั้นไวน้อย ๆ ด้วยเช่นเดียวกัน ผมฝันเปียกอีก แต่ผมยังคงรู้สึกความสั้นไวน้อย ๆ ในห้องของผม มันยังไปถึงปลายเท้าของผมด้วย

17 มีนาคม

ขณะที่ผมฝึกสมาธิในตอนเช้าไอบหน้าของผมจะร้อนมาก และผมมีอาการกล้ามเนื้อเกิดสปีตซ์ขึ้นที่ขาของผม ผมหายใจลึกมาก ซ้ำ ๆ และนุ่มนวล ผมกลับลมหายใจไว้ได้นานเกือบสองนาทิจโดยไม่รู้สึกรู้สึ้อัด ข้างในตัวผมทั้งหมดรู้สึกอบอุ่นและสบาย ผมรู้สึกราวกับว่ามีตัวแมลงกำลังโตอยู่ในรูจมูกและในห้องของผม

20 มีนาคม

ผมฝันเปียกในคืนวันที่ 18 ปลายนิ้ว ไอบหน้า และจมูกของผม ล้วนแต่สั้นไวน้อย ๆ ในขณะผมฝึกสมาธิ ผมรู้สึกระคายคันที่อวัยวะเพศ และรู้สึกอยากหลั่งอสุจิออกมา

22 มีนาคม

เมื่อคืนนี้อวัยวะเพศของผมแข็ง ผมจึงพยายามชักนำพลังงานทางเพศขึ้นไปตามกระดูกสันหลังและเปลี่ยนจึงเป็นชี อย่างไรก็ตาม ผมยังคงฝันเปียกอีกหนึ่งครั้ง ปลายนิ้วของผมสั้นไวน้อย ๆ อยู่นานมาก จากนั้นผมก็รู้สึกซ้เดินทางไปตาม

วงจรรวดเร็วน้อยอย่างครบรอบ ในตอนกลางคืนเมื่อผมทำสมาธิ ผมรู้สึกว่ามีน้ำลายในปากมากขึ้น ผมรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างเคลื่อนไหวจากหูของผมทางด้านศีรษะคล้ายกับแมลง ผมพยายามปิดมันออก แต่มันไม่มีอะไรอยู่ที่นั่น

23 มีนาคม

ผมยังรู้สึกถึงความสั่นไหวน้อยๆ ที่ปลายนิ้วอยู่ บางครั้งมันเกิดขึ้นนานมาก ในตอนกลางคืนเมื่อผมนอนบนเตียง ผมรู้สึกถึงความสั่นไหวน้อยๆ ที่สันเท้า และบางครั้งมันเคลื่อนไปที่ปลายเท้า ในระหว่างทำสมาธิบางครั้งดูราวกับว่ามีแสงสว่างอย่างหนึ่ง เหมือนกับดวงดาว ผ่านหน้าผมไปในตอนเช้าเมื่อผมหลับตา ผมมองเห็นวงแหวนสีเหลืองสดใสวงหนึ่ง เมื่อผมลืมตา มันหายไป แต่เมื่อผมหลับตา มันก็กลับมาอีก

24 มีนาคม

เมื่อผมทำสมาธิในตอนเช้า ผมรู้สึกถึงความสั่นไหวน้อยๆ ในท้อง ปลายนิ้วมือ และที่สันเท้าของผม เมื่อเร็วๆ นี้ ฤกษ์อันชะของผมเกิดคั่นขึ้นมาในระหว่างทำสมาธิ แต่แล้วมันก็หายไป อวัยวะเพศของผมก็ลุกตั้งชันในเกือบจะทันที ตอนนั้นผมสามารถควบคุมการเพ่งสมาธิไปยังจุดต้นเทียนได้ง่ายขึ้นแล้ว ปลายนิ้วของผมสั่นไหวน้อยๆ ทั้งวัน จนกระทั่งถึงบัดนี้ ความสั่นไหวน้อยๆ ทั้งหมดจะเกิดขึ้นที่เท้าซ้าย แต่ตอนนี้มันเกิดขึ้นที่เท้าขวาด้วย

25 มีนาคม

ระหว่างชั้นเรียนในช่วงที่ 3 และช่วงที่ 4 ของเช้าวันนี้ ผม

รู้สึกว้าวี่เคลื่อนไหวในวงจรสวรรค์น้อยด้วยตัวมันเองอย่างชัดเจน

26 มีนาคม

เมื่อผมทำสมาธิในตอนกลางวัน ผมรู้สึกว้าวี่เคลื่อนไปยังนิ้วและสันเท้าของผม ทันใดนั้นฤกษ์อันชะงักก็เกิดขึ้นขึ้นมา แต่เป็นความรู้สึกที่ดีมาก ผมรู้สึกราวกับว่ามีอะไรบางอย่างจากภายนอกเข้าไปในอวัยวะเพศของผมและเข้าไปในลูกอัณฑะ แต่ผมก็ยังจดจ่อกับจุดตันเถียนต่อไป ผมรู้สึกว้าวี่ร้อน ๆ กำลังเคลื่อนไหวอยู่ในระหว่างลูกอัณฑะของผม อวัยวะเพศของผมแข็งแล้วอ่อนสลบกันไปมา หลังจากเป็นเช่นนี้ประมาณสิบครั้ง มันก็อ่อนลง ต่อจากนั้นผมรู้สึกว่ามีกระแสร้อน ๆ ของชีวจิงจากอวัยวะเพศของผมไปยังบริเวณทวารหนัก แล้วลงสู่ขาของผมโดยเฉพาะขาซ้าย ผมยังคงจดจ่อกับจุดตันเถียน ที่ได้ที่ชีวานไป ผมรู้สึกดีมากและสบายมาก

ความก้าวหน้าของเงินในการเปลี่ยนจึงเป็นขึ้นนั้นรวดเร็วอย่างที่สุด เพราะมันเกิดขึ้นภายในเวลาเพียงสามเดือนเท่านั้น เขาเป็นคนหนุ่มและมีสุขภาพดีมาก แต่สิ่งที่สำคัญกว่านี้คือเขายังไม่ได้แต่งงานและไม่มีเพื่อนหญิง ในช่วงนี้นักศึกษาระดับวิทยาลัยของจีนล้วนแต่ยังไม่มีประสบการณ์ทางเพศ การที่เงินละลายจากกิจกรรมทางเพศทำให้เขาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เราต้องเห็นยารังตนเองเช่นนี้ด้วยเหมือนกันและไม่ใช้พลังงานทางเพศไปในการประกอบกิจการทางเพศเพิ่มขึ้น ไม่เช่นนั้นแล้วเราจะทำให้พลังงานของเราเหือดแห้งไปถ่ายเดียว และไม่มีวันก้าวหน้าได้เลย

4-4 เปลี่ยนชื่เป็นเส้น หรือเปลี่ยนชื่ชวเส้น

เมื่อเราเปลี่ยนจิงเป็นชื่หรือเลี่ยนจิงชวชื่เป็นอย่างดีและอย่างมั่นใจแล้ว ก็กล่าวได้ว่า "งานของ 100 วันสำเร็จเสร็จสิ้นลงแล้ว" สำหรับเราแต่ละคนอาจใช้เวลาแตกต่างกันมาก ทั้งนี้เพราะแต่ละคนแตกต่างกันนั่นเอง แต่เวลาจะมาถึงเมื่อเราเลี่ยนจิงชวชื่อย่างดี และเราย่อมรู้ได้เอง

ในช่วงเวลานี้สมรรถภาพและระบบประสาททั้งหมดของเราจะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เช่นเดียวกับการเดินของชีพจรและกล้ามเนื้อของคนที่เป็นอัมพาตยอมแตกต่างจากนักกีฬาที่สุขภาพดี

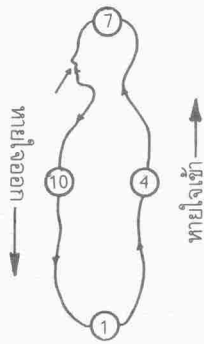
เราอาจจับสังเกตอะไรได้บางอย่างซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ เป็นต้นว่า ความร้อนและความหนาวอย่างรุนแรงจะไม่รบกวนความรู้สึกของเรอย่างที่มีนเคยเป็นอีกต่อไป เราไม่ค่อยเป็นหวัดหรือจาม หรือเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะอากาศในฤดูหนาว อย่างเช่นมีอาการทำเย็นหรือมีปัญหเกี่ยวกับระบบหมุนเวียนโลหิตเรามีพลังมากกว่าก่อน ความเจ็บปวดกระทั่งความคับแค้นทางอารมณ์ที่เกิดจากอาการอ่อนเพลียเรื่อรังจะหายไปเกือบหมดหรือหายไปอย่างสิ้นเชิง ถ้าก่อนหน้านั้นเรานอนหลับคืนละแปดชั่วโมง ต่อไปนี้การนอนแค่เจ็ดหรือกระทั่งหกชั่วโมงจะทำให้เราสดชื่นกว่าการนอนแปดชั่วโมงเสียอีก ถ้าเรากำลังแก่ตัว เราจะพบว่าแทนที่การได้ยินและการมองเห็นจะเสื่อมลง เรากลับเห็นและได้ยินชัดยิ่งขึ้น ผิวหนังของเราจะอ่อนนุ่มเหมือนผิวหนังของเด็ก ตาของเราจะดีขึ้น คนที่เคยรู้จักเรามาก่อนและพบเราตอนนี้สังเกตว่าตาของเราเป็นประกายอย่างที่เขาไม่เคยเห็นมาก่อน วิธีหายใจของเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง ถ้าเราจำได้ว่าก่อนหน้านั้นเรามีปฏิกิริยาอย่างไรต่อวิกฤตการณ์ทางอารมณ์ที่

เกิดขึ้นทุกวัน เมื่อเทียบกับปฏิกิริยาของเราในตอนนั้น เราจะพบว่าการหายใจของเราเปลี่ยนจากแบบขัด ๆ สั้น ๆ และถี่ ๆ ไปเป็นวิธีหายใจที่กลัมน้ำออกของเราผ่อนคลายและเคลื่อนไหวอย่างราบรื่นไม่ติดขัดบ่อยครั้งเราจะสังเกตเห็นว่าเราหายใจลึกมาก และอาจหายใจแค่สามหรือสี่ครั้งเท่านั้นในหนึ่งนาทีและรู้สึกมีชีวิตชีวาด้วยการหายใจแค่เท่านี้ครั้ง

การเปลี่ยนแปลงนี้ ซึ่งแพทย์หรือนักวิทยาศาสตร์สามารถสังเกตพบได้ง่าย ๆ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องเท่านั้นเอง เพราะเราต้องใช้พลังงานและความเพียรอย่างมากกว่าจะไปถึงที่นั่น อาจเป็นไปได้ว่าบางครั้งมันเป็นของง่ายและสนุก แต่บางครั้งเราก็หันเหไปทางอื่น รู้สึกว่าไม่น่าทำต่อไป จนรู้สึกว่าเรื่องทั้งหมดดูเหมือนสิ่งไร้สาระ แต่กระนั้นเราก็กังมั่งมั่นต่อไป นี่เป็นเรื่องของบุคลิกภาพและเจตจำนงส่วนตัว แต่ถ้าหากเราทำต่อไป มันจะทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในทางที่ดีขึ้น

ในขณะที่เรายังคงเลี่ยนจึงฮว่าซีหรือเปลี่ยนจึงเป็นซีไปเรื่อย ๆ นั้น มันจะเพิ่มพูนหยางซีของเราในจุดตันเถียนมากขึ้นทุกที เรามีแนวโน้มที่จะรู้สึกถึงความอบอุ่นในบริเวณนี้ซึ่งแผ่ไปทั่วทั้งร่างเมื่อเราเริ่มฝึก การเพ่งความตระหนักรู้ของเราล้วนแต่เป็นจินตนาการทั้งหมด แต่ตอนนั้นเนื่องจากพลังงานในจุดตันเถียน เราจึงรู้สึกอย่างจับปล้นถึงสิ่งเร้าบางอย่างในบริเวณที่เราเพ่งความตระหนักรู้ของเราไปยังมันในระหว่างทำสมาธิ

ตอนนี้เราต้องทำอีกขั้นตอนหนึ่ง ภารกิจของเรายังไม่สมบูรณ์ หากปราศจากความรู้ว่าจะดำรงพลังงานนี้ไว้ได้อย่างไร และจะชักนำมันไปใช้ในทางที่ดีได้อย่างไร หากเราต้องการคงพลังงานนี้เอาไว้ เราจำเป็นต้องหายใจอย่างที่เราเรียกว่าการหายใจก่อนกำเนิด และใช้มัน



รูป 4-4 เอ

ขับเคลื่อนวงจรของพลังงานในเสี้ยวโจวเทียนหรือวงจรสวรรค์น้อย นักลัทธิเต๋าเทียบเคียงกระบวนการนี้กับกัณฑ์หน้าที่หมุนอย่างไม่รู้จักหยุดเพราะพลังงานของน้ำที่ไหลผ่าน และเรียกมันว่า “ความลับของของลือสามลือ” (三三三) อันได้แก่ การหายใจ ส่วนหน้าของวงจรสวรรค์น้อย และส่วนหลังของมัน ดังที่เราเห็นได้จากรูป 4-4 เอ

1. ในขณะที่หายใจเข้าให้หดท้อง และติดตามความตระหนักรู้จากจุดที่ 1 ผ่านจุดที่ 4 และจุดที่ 7 แล้วลงไปยังด้านหน้าของใบหน้าสู่ปาก

2. ในขณะที่หายใจออก ดันท้องออก และติดตามความตระหนักรู้จากปากลงไปยังด้านหน้าของร่างกายผ่านจุดที่ 10 ไปยังจุดที่ 1

ให้กอดลิ้นกับเพดานปากด้านหน้าเอาไว้ เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ เราจะรู้สึกถึงวงจรของพลังงานในเส้นทางเดินของพลังงานทั้งหมดราวกับว่ามันเป็นลือที่กำลังหมุนอยู่ เราสามารถทำเช่นนี้ได้ทุกเมื่อใน

ระหว่างทำกิจกรรมประจำวันของเรา คือฝึกฝนของเราไปและดำรง
พลังงานของเราไว้พร้อมกัน

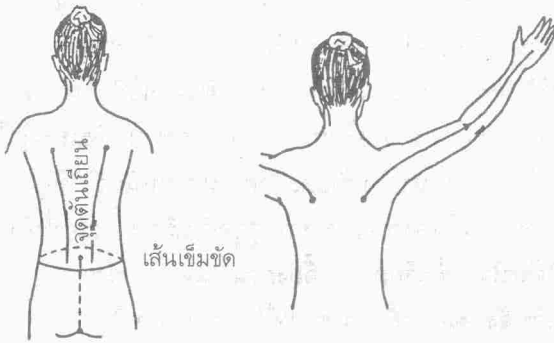
การฝึกขั้นต่อไปคือชักนำชี้อขึ้นไปตามร่างกาย และออกไป
ตามแขน ขา และกลับลงมาอีกครั้ง นี้เรียกว่า “ชี้อผ่านไปยังเส้นทั้งแปด”
(氣通八脉)

1. ใช้การหายใจก่อนกำเนิด กล่าวคือ หายใจเข้าพร้อมกับ
หดท้อง และหายใจออกพร้อมกับดันท้อง ให้หายใจเข้าและเคลื่อน
การตระหนักรู้จากจุดที่ 1 ผ่านจุดที่ 4 ไปยังจุดที่ 7 ตรงกลางกระหม่อม
เส้นทางนี้เรียกว่าเส้นตู่ ในขณะที่เรากลับลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่
จะทำได้นั้น ให้รักษาจุดที่ 7 เอาไว้

2. หายใจออกและดันท้อง นำความตระหนักรู้จากจุดที่ 7
ลงไปที่ใบหน้าและริมฝีปากสู่จุดที่ 10 และท้ายที่สุดไปยังจุดที่ 1
เส้นนี้เรียกว่าเส้นเยิน

3. หายใจเข้าและจินตนาการถึงการตระหนักรู้ที่เดินทาง
จุดที่ 1 ผ่านภายในร่างกายขึ้นสู่จุดตันเถียน และจากที่นั่นออกไปยัง
หน้าท้อง ซึ่งพลังงานจะแยกเป็นสองส่วน และวิ่งเป็นวงรอบร่างกาย
มาหยุดที่จุดด้านข้างของกระดูกสันหลังทั้งสองจุด วงจรนี้เรียกว่า
เส้นเข็มขัด (帶脉) จากทั้งสองจุดนี้ให้จินตนาการว่าพลังงานและ
ความตระหนักรู้เดินทางขึ้นไปยังหลัง มาหยุดอยู่ที่บริเวณสะบักไหล่
พร้อมกันนั้นก็สิ้นสุดการหายใจเข้า ดังแสดงไว้ในรูป 4-4 บี

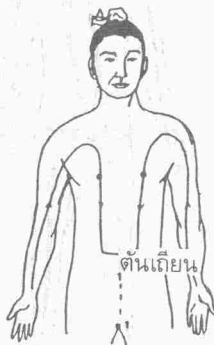
4. การหายใจออกและติดตามความตระหนักรู้จากจุดที่
สะบักไหล่ไปตามด้านหลังของแขน ข้อศอก ไปตามด้านหลังของข้อมือ
และนิ้วกลาง จากนั้นก็วกไปยังด้านหน้าของนิ้วมือสู่กลางฝ่ามือ
เส้นทางนี้เรียกว่า **หยางยู๋** (陽樞) ทำเช่นนั้นทั้งสองข้างพร้อมกัน
ดังแสดงไว้ในรูป 4-4 ซี



รูป 4-4 บี

รูป 4-4 ซี

5. หายใจเข้าและติดตามความตระหนักรู้ในเส้นทางตรงกันข้าม คือจากกลางฝ่ามือไปที่ท้องแขนตามเส้นหยางยู เมื่อเรามาถึงบริเวณด้านหน้าของทรงอก ให้เคลื่อนลงมายังบริเวณเหนือหัวนมเล็กน้อย เส้นทางนี้เรียกว่า **หยินยู** (陰腋) ดังแสดงไว้ ในรูป 4-4 ดี เมื่อถึงจุดนี้ให้กลับลมหายใจไว้เท่าที่รู้สึกว่าจะทำได้อย่างสบาย



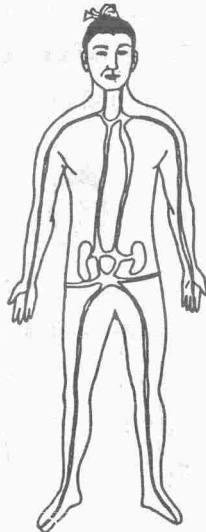
รูป 4-4 ดี

6. หายใจออกและติดตามความตระหนักรู้ลงจากจุดเหนือหัวนมเล็กน้อยไปถึงเส้นเข็มขัด จากนั้นก็บรรจบกันกลายเป็นเส้นเดียวที่ด้านหลังของเส้นเข็มขัด แล้วเดินทางเข้าไปในจุดต้นเทียนและจากจุดต้นเทียนลงไปภายในร่างกายจนถึงจุดที่ 1 ดังแสดงไว้ในรูป 4-4 ดี

7. หายใจเข้าและตั้งความตระหนักรู้ไว้ที่จุดที่ 1 จากนั้นชักน้ำมันขึ้นสูงภายในร่างกายสู่จุดต้นเทียน และขึ้นไปยังบริเวณที่อยู่ใต้หัวใจ ซึ่งเรียกว่า **เจียงกวน** (膻中) หรือวังแดง เส้นทางนี้เรียกว่า **เส้นจิง** (經脉) กลับลงมายังหัวใจเมื่อมาถึงจุดนี้

8. หายใจออก ติดตามความตระหนักรู้ไปยังจุดต้นเทียนจนถึงจุดที่ 1 ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นภายในร่างกาย ยังคงหายใจออกต่อไป พร้อมกันนั้นก็จินตนาการว่าน้ำมันแยกจุดที่ 1 ไปตามขาสองข้างผ่านหัวเข่าไปยังข้อเท้า และไปตามหลังเท้าจนถึงปลายนิ้วกลางแล้ววกไปยังกลางฝ่าเท้า เส้นทางนี้เรียกว่า **หยางเซียง** (陽經脉) ดังแสดงไว้ในรูป 4-4 อี

รูป 4-4 อี



9. หายใจเข้าและติดตามความตระหนักรู้จากฝ่าเท้าขึ้นมา
ยังท้องน่อง ผ่านเข่า ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้าง จนกระทั่งมันบรรจบ
กันที่จุดที่ 1 แล้วจากนั้นก็ไปยังจุดต้นเถียน เส้นทางนี้เรียกว่า**หยินเซียว**
(陽蹻脉) กลับลงมาหายใจไว้เมื่อมาถึงจุดต้นเถียน

10. หายใจออกและติดตามความตระหนักรู้จากจุดต้นเถียน
ลงไปยังจุดที่ 1 เมื่อไปถึงที่นั่นให้กลับลงมาหายใจไว้

การฝึกเช่นนี้จะใช้เส้นทางเดินของพลังงานทั้งแปดเส้นและ
มันมีความสำคัญอย่างที่สุดในวงจรของพลังงานภายในร่างกาย การ
ติดตามความตระหนักรู้จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งก็เช่นเดียวกับการ
การฝึกก่อน ๆ กล่าวคือ ในตอนแรกมันเป็นเพียงจินตนาการล้วน ๆ
แต่แล้วมันกลายเป็นจริงขึ้นมา และเราสามารถรู้สึกถึงการไหลเวียน
ของพลังงานของมันได้ ยิ่งฝึกมากเท่าใดการรับรู้ถึงมันก็ยิ่งแจ่มชัด
มากขึ้นเท่านั้น

จากการฝึกเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า และจากการไหลเวียนของ
พลังชีในเส้นทั้งแปดตลอดทั่วทั้งร่างกาย ในที่สุดเราจะได้รับประสพ-
การณ์สองอย่างด้วยกัน

ที่กลางกระหม่อมของทารกจะอ่อนนุ่ม เพราะกะโหลกศีรษะ
ยังไม่ปิดสนิท นักลัทธิเต๋าเรียกจุดนี้ว่า **หนี่เหวียนกวน** (泥垣宮) หรือ
ไป๋ฮุ่ยชววน (百會穴)

ในที่สุดแล้วนี่จะกลายเป็นจุดพุ่ง ในขณะที่เราฝึกเคลื่อนไหวพลัง
ไปตามเส้นทั้งแปด เรามีแนวโน้มที่จะลึ้มเลื่อนร่างกายมากขึ้นทุกที
และรู้สึกถึงพลังงานที่กำลังไหลเวียนอยู่เท่านั้น ในขณะที่ก่อนหน้านั้น
เราพุ่งไปที่ความตระหนักรู้และจินตนาการของเราโดยปรับให้เข้ากับ
ประสบการณ์ในขณะที่เกิดสิ่งนี้ขึ้น ร่างกายทั้งหมดของเราก็จะรู้สึก
เหมือนเด็ก คือ อ่อนนุ่ม ผ่อนคลาย และสบาย

จากนั้นโดยไม่เลือกเวลา เราจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับ **ซานฮว่าซู่ติง** (三花聚頂) ซึ่งหมายถึงดอกไม้สามดอกบานขึ้นพร้อมกัน ที่กลางกระหม่อมหรือหนิเหนียนกวน เราได้สัมผัสเลื่อนร่างกายไปเกือบหมดแล้ว และความรู้สึกเกี่ยวกับพลังงานที่ยังคงหลงเหลืออยู่บัดนี้ได้อยู่ที่กลางกระหม่อมแล้ว เช่นเดียวกับที่ก่อนหน้านี้จุดตันเถียนเคยเป็นจุดแห่งความตระหนักรู้ของเรานั่นเอง

ให้จินตนาการว่าเรากำลังอยู่ในห้องมืดที่เงียบเชียบ ฉับพลันหลังคาก็เปิดขึ้นและมีแสงอาทิตย์ส่องเข้ามาในห้อง ความรู้สึกในตอนนั้นคืออะไร? ธรรมชาติในตอนนั้นจะเป็นอะไรสำหรับเราก้ตามมันคือประสบการณ์ที่เราได้รับอยู่เดี๋ยวนี ชาวจีนเรียกมันอย่างไม่เป็นทางการว่า **โคตติง** (開頂)

ดอกไม้สามดอกที่มารวมกันและผนึกกันเพื่อสร้างประสบการณ์นี้คือจิง ชี และเสิน ในตอนแรกที่เรามีประสบการณ์นี้ เราจะรู้สึกว้าเหว่ของเราสว่างไสว และความสว่างไสวนี้จะค่อย ๆ แพร่ไปทั่วทั้งตัว

บัดนี้เรามาดูถึงขั้นตอนที่เราไม่พึงที่พลังงานของอิตตา ความตระหนักรู้ เจตจำนงของเรา เพื่อที่จะจ่อจอตัวเราเองไว้กับประสบการณ์นี้ บ่มเพาะมัน หรือขยายเวลาให้ยาวนานออกไปอีกแล้ว การทำเช่นนั้นจะล้มเหลว เพราะขณะนี้เราได้ผ่านพ้นมันมาแล้วลองนึกภาพดูก็ได้ว่ามีเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งกำลังเล่นของเล่นง่าย ๆ บางอย่างอยู่บนพื้นอย่างสนุกสนาน เรามองเห็นเด็กคนนั้น เราอยากมีส่วนร่วมเล่นด้วย เราร้องทักเด็กออกไปว่า "สวัสดีจ๊ะ" --แล้วมีอะไรเกิดขึ้น? เด็กคนนั้นมองดูเรา รู้สึกกระแวง และชก! ความสนุกสนานหายไปเสียสิ้น การพยายามใด ๆ ที่จะเรียกมันกลับคืนมา ไม่ว่าจะเป็นการยืมให้ ดีหน้าต่าง ล้วนแต่ขับไล่ไสส่งมันให้ถอยห่างไปมากขึ้น เมื่อเทียบกันแล้วอาจกล่าวได้ว่าขอเราดูที่ด้ากับประสบการณ์นี้โดยไม่พยายามทำอะไรใดกับมันดีกว่า

การทำเช่นนี้เท่ากับเราบ่มเพาะพุ่มพิกมัน

อาจเป็นไปได้ว่าในขณะที่เดียวกับที่ซานฮว่าชูตั้งนี้ปรากฏขึ้น หรืออาจเป็นไปได้ว่าในขณะที่ถัดมา จะเกิดประสบการณ์ที่เรียกว่า **หวู่ชี้เจาเหวียน** (五劫元) หวู่ชี้หมายถึงชี้ทั้งห้าของร่างกายอันประกอบ ด้วยชี้ของหัวใจ ม้าม ปอด ไต ตับ และอวัยวะเหล่านี้ก็เชื่อมโยงกับ ธาตุทั้งห้า กล่าวคือ หัวใจเชื่อมกับธาตุไฟ ม้ามเชื่อมกับธาตุดิน ปอดเชื่อมกับธาตุโลหะ ไตเชื่อมกับธาตุน้ำ และตับเชื่อมกับธาตุไม้

ทันใดนั้นการหายใจก็หยุดลงอย่างอัตโนมัติโดยไม่ตั้งใจ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเป็นเวลานาน จากนั้นการหายใจก่อนกำเนิดก็เกิดขึ้น เล็กน้อย

ลองจินตนาการถึงน่านน้ำผืนใหญ่แห่งหนึ่ง มันกว้างไพศาล จนกระทั่งจรดถูกขอบฟ้า ไม่มีสายลม ไม่มีคลื่น ไม่มีแสงอาทิตย์ ไม่มีแสงสว่างและความอบอุ่น มีแต่ความเยียบ ไม่มีอะไรเลย แต่กระนั้น มันก็ยังเต็มไปด้วยพลังงานที่รู้สึกได้อย่างเต็มที่

นักลัทธิเต๋ากล่าวว่าชี้ทั้งห้าต่างก็เกิดขึ้นในภาวะปรุ้มกำเนิด ด้วยความสมดุลอย่างสมบูรณ์ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมสิ่งต่าง ๆ ถึงได้สงบเยียบนัก ปกติแล้วสิ่งต่าง ๆ จะตั้งรังกันไปมา มีสมดุล แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปมา กระทั่งยังขัดแย้งกันด้วย

ในตอนนั้นเราไม่เข้าใจอีกแล้วว่าการมีร่างกายเป็นอย่างไร ความคิดและความรู้ทั้งหมดปลาสนาการไปเสียสิ้น เราเรียกชีวิตว่าเป็นชีวิตเพราะเรายึดมั่นอยู่กับร่างกายของเรา แต่บัดนี้มันได้จากไปเสียแล้ว เราเรียกความตายว่าความตายเพราะเราสูญเสียการยึดติด มันจากไปแล้ว แต่สิ่งที่หลงเหลืออยู่มีคุณค่าทุกอย่างตามที่มันได้สัญญาเอาไว้ และมันงดงามมาก

เมื่อกวี่เขียนบทกวีบรรทัดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเขา เขาเขียนขึ้นมาเพื่อสร้างความมั่งคั่งที่เราชื่นชมและสะท้อนกลับไปยังตัวเขา หรือว่ามันผลักดันให้เราแสวงหาสถานที่ที่เขาเขียนถึง? บางทีในชีวิตของเราเราระลึกถึงคนบางคนซึ่งได้พูดอะไรบางอย่างต่อเรา หรือแต่ะต้องตัวเรา และการกระทำนั้นส่งผลต่อเราอย่างลึกซึ้ง ตอนนี้อย่างไรแล้วว่ามันเป็นของขวัญที่พวกเขากำลังผลักดันเราให้เข้าไปหาความรักของพวกเขา ถึงแม้จะไม่ว่าสิ่งนั้นคืออะไรก็ตามนอกจากนั้นเรายังรู้เกี่ยวกับการให้ของขวัญคืนมากขึ้นอีกด้วย

ชาวจีนยังเรียกประสบการณ์แห่งสมาธินี้ว่า **ยู๋ตั้ง** (入定) ในขณะที่เรากำลังอ่านหนังสือที่ดีเล่มหนึ่ง เราจะลืมเลือนร่างกายของเรา สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเราอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่เรากำลังพักผ่อนด้วยการป็นเขาสูง มองไปยังหมู่เมฆเต็มท้องฟ้า ทุกสิ่งทุกอย่างจะถูกกวาดล้างจากจิตใจของเราจนหมดสิ้น ถึงแม้ในตอนนั้นจะมีใครเรียกเรา เราก็ไม่ได้ยิน คนทุกคนย่อมแตกต่างกันมันอาจเกิดขึ้นจากการได้ยินเสียงฝนตกและเสียงลมพัดผ่านต้นไม้เป็ยกซุ่ม และแล้วก็รู้สึกถึงความอึดอัดและลึกลับอย่างลึกลับ

การฝึกฝนและประสบความสำเร็จในยู๋ตั้งคือประสบการณ์สุดยอดซึ่งคุ้มค่ากับเวลาทุกขณะและความเสียสละที่เราทุ่มเทให้กับมัน แต่ถึงแม้วิธีการนี้จะมีคุณค่าอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด มันก็ไม่ใช่วิธีเพียงหนึ่งเดียว และนี่เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนที่ไม่ก้าวหน้าในการเรียนจึงช้าหรือเปลี่ยนจึงเป็นซึ่งจึงไม่ควรท้อใจ หากควรมุ่งมั่นต่อไปและฝึกสมาธิอย่างเต็มความสามารถของตน ด้วยยู๋ตั้งอาจเกิดขึ้นกับผู้หนึ่งสมาธิทันทีที่พวกเขาเริ่มทำกัน หรืออาจเกิดขึ้นทีหลังเมื่อพวกเขาไม่ได้รับความก้าวหน้าแต่อย่างใด หากยังคงมุ่งมั่นฝึกต่อไป เมื่อคนเราขึ้นไป

ถึงยอดเขา พวกเขาจะไม่ได้เถียงกันว่าเส้นทางไหนฉลาดที่สุด แต่พวกเขาจะมองออกไปยังผืนดินและท้องฟ้าด้วยความเงิบสงบและพวกเขาจะกลับไปที่นี่อีกครั้งแล้วครั้งเล่าเพื่อบ่มเพาะสำนักแห่งการดำรงอยู่ของพวกเขา

เมื่อเรามาถึงที่นี่ เราจะไม่รู้สึกรู้สียงถึงความเคลือบคลุมและอาการชั่วคราวชั่วคราวอีกต่อไป ความฝันคือข้อพิสูจน์สำหรับทุกคนว่าการรับรู้ของเราในเรื่องเวลาและความเป็นจริงของมันได้รวมเอาสิ่งต่างๆ มากมายกว่านี้เอาไว้ ในความฝัน ความเป็นจริงทางอารมณ์ที่สลับซับซ้อนซึ่งอาจต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคลี่คลายได้หมด--ถ้าเราโชคดี--อาจแก้ไขได้อย่างสิ้นเชิงเพียงในเวลาไม่กี่วินาทีเท่านั้นและเรารู้ได้ด้วยความรู้สึกของเราว่ามันเป็นความจริง เวลาสองปีอาจผ่านไปอย่างรวดเร็วเพียงชั่วแวบเดียว และส่วนเสี้ยวของวินาทีก็อาจขยายออกไปกินเวลานานหลายนาที่ด้วยรายละเอียดอันสลับซับซ้อนยิ่ง

ความฝันเป็นเพียงตัวอย่างอันหนึ่งและของขวัญอย่างหนึ่ง แต่จากการทำงานของเรา เราอาจก้าวไปสู่ผู้ตั้งซึ่งเราได้รับมาเป็นของขวัญ และเราอาจมีประสบการณ์เกี่ยวกับมิติที่สี่ของกาลเวลาและเคลื่อนเข้าไปในมิติที่สี่ของกาลเวลา ซึ่งก่อนหน้านี้เวลาเป็นเพียงส่วนเสี้ยวสำหรับเรา และได้กักขังเราไว้ในขณะที่มันเคลื่อนไหวของมันไป นี้ไม่ได้หมายความว่าเราละทิ้งประสบการณ์ส่วนเสี้ยวของเวลา แต่เรานำความตระหนักผู้อื่นๆ เข้าไปในมัน เพื่อที่เราจะ得以มีประสบการณ์เกี่ยวกับมันอย่างเต็มที่มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ใหญ่ที่กำลังขับรถยอมมีประสบการณ์ที่เจริญด้วยวุฒิภาวะและรู้เกี่ยวกับทิศทางมากกว่าเด็กซึ่งได้แต่เห็นฉากที่ทัศนผ่านไประยะรวดเร็วเท่านั้น แต่ทั้งสองคนก็กำลังนั่งอยู่ในรถยนต์คันเดียวกัน และต้องรับมือกับปัจจัยต่างๆ อย่างเดียวกัน

เนื่องด้วยเหตุนี้เองทำให้สิ่งที่นักลัทธิเต๋าเรียกกันว่า **ลี้ทง**
(六通) สามารถเกิดขึ้นได้ในฐานะส่วนหนึ่งของพัฒนาการของเร
มันประกอบด้วย :

1. **โล่วจิ้นทง** (漏盡通) มันเชื่อมโยงกับเรื่องเพศ ทั้งก่อให้เกิด
เกิดความเข้าใจอย่างเต็มที่ว่า ทำมาก่อนหน้านี้เราได้รับคำแนะนำให้
สงวนพลังทางเพศไว้ และใช้พลังงานที่เป็นผลมาจากการสงวนพลัง
ทางเพศไปทำอย่างอื่นแทน นี่อาจเทียบเคียงได้กับเด็กที่ชอบเล่นชุกชุน
ไปตามประสา แต่อีกยี่สิบปีต่อมาเด็กคนนั้นคงไม่เล่นชุกชุนตาม
ประสาเด็กอีกแล้ว ทำไมล่ะ? เราไม่ได้ต่อต้านการเล่นชุกชุนหรอก
แต่เราถอยห่างจากมันเพราะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นผู้ใหญ่
มากขึ้น เพราะว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญกว่า ซึ่งเราอยากทำเพื่อประโยชน์
ของตนเองและผู้อื่น ในเรื่องเพศนั้นเราได้พัฒนามาถึงระดับที่ว่าเรา
อาจประกอบกิจทางเพศภายใต้ไม่มีคู่ว่อมเพศหากใช้จินตนาการแทน
เมื่อมีอีกคนหนึ่งมาร่วมด้วย เราจะพบว่าเราสามารถควบคุมการหลัง
ได้อย่างสิ้นเชิง--ในกรณีของผู้ชายและสามารถควบคุมตนเองมิให้บรรลุ
จุดสุดยอดได้--ในกรณีของผู้หญิง

2. **เทียนเอี้ยนทง** (天眼通) เรียกกันว่า ดวงตาสวรรค์ เรา
มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างบนสวรรค์ กระทั่งพระเจ้า และทุกสิ่งทุกอย่าง
ในโลกนี้

3. **เทียนเอ้อทง** (天耳通) เราสามารถได้ยินทุกสิ่งทุกอย่าง
บนสวรรค์และในโลก

4. **ชู่หมิงทง** (宿命通) คนจำนวนมากจะบอกคุณว่าพวกเขา
รู้สึกว่าจะเคยมีชีวิตมาก่อนชาตินี้ แต่จำเรื่องราวไม่ได้เอาเลย บัดนี้
ประสบการณ์ทั้งหมดก่อนชาตินี้หวนคืนมาสู่ความทรงจำแล้ว

5. **ทาชินทง** (他心通) นี่คือความรู้อันสมบูรณ์เกี่ยวกับอนาคต แต่ต้องไม่ปนเปกับทัศนะก่อนหน้าที่ว่า ชีวิตของมนุษย์และกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเพียงภาพลวงตาที่ไร้ความหมาย ซึ่งไม่คุ้มค่าพอที่จะไปใส่ใจกับมัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างได้ถูกลิขิตไว้ล่วงหน้า

6. **เสินจิ้งทง** (神通) เสินจิ้งหมายถึงกระจกของพระเจ้า มันหมายถึงการรู้ข้อเท็จจริงทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล มันนำมาซึ่งพัฒนาการของความรู้เกี่ยวกับมิติที่สี่ของเรา

เราอาจคิดว่าข้อกล่าวอ้างเหล่านี้เป็นเรื่องมงายและไม่มีอะไรมากกว่านั้น เมื่อผมเริ่มฝึกมวยไท่เก๊ก และต่อมาเริ่มฝึกสมาธิเมื่ออายุ 47 ผมไม่สามารถยอมรับสิ่งเหล่านี้ได้ ถึงแม้ว่าตัวเองจะเกิดมาเป็นคนจีนก็ตาม แต่บัดนี้ซึ่งนับเป็นเวลาหลายปีต่อมา ผมไม่สามารถพูดได้ว่าผมมีประสบการณ์เกี่ยวกับลี้ทงอย่างเต็มที่ แต่ผมมีประสบการณ์เกี่ยวกับส่วนหนึ่งของมัน ผมไม่ถือว่ามันเป็นข้อกล่าวอ้างอันเกินเลยและไร้เดียงสา หรือเป็นการหลอกตัวเองอีกต่อไปแล้ว ตัวอย่างเช่น ผมเคยได้รับบาดเจ็บที่หูข้างซ้ายในขณะที่เป็นวัยรุ่นจนกระทั่งได้ยินเสียงเลยหายไป ถึงแม้ผมจะเอานาฬิกาข้อมือไว้ใกล้หูผมก็ยังไม่ได้ยินเสียงเครื่องจักรกลทำงานและเสียงเข็มกระดิกแต่ขณะนี้ผมอายุ 65 บางครั้งขณะทำสมาธิผมจะได้ยินแม้กระทั่งเสียงที่แผ่วเบา มาก เป็นต้นว่า ใครคนหนึ่งกำลังพูดด้วยเสียงต่ำ ๆ ในอีกสองห้องถัดไป ผมพิสูจน์ได้ว่าประสบการณ์นี้เป็นจริง และการได้ยินนี้เป็นความสามารถทางหูที่เหนือกว่าระดับปกติ ซึ่งแม้แต่คนที่มีหูตาก็ยังไม่ได้ยิน และย่อมเป็นความสามารถเกินกว่าระดับปกติของคนที่มีวัยเดียวกับผมและหูไม่ดี

ดังนั้นเราจึงต้องมองดูรายงานของคนอื่นด้วยจิตใจที่ "กว้างขวางราวกับหุบเขา" ทำสมาธิอย่างขยันหมั่นเพียร และปล่อยใจให้

ประสบการณ์แสดงตัวแก่เราเองว่าความจริงคืออะไร ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเราอยากก้าวหน้าต่อไป เราต้องทำตามคำเตือนของนักลัทธิเต๋าที่ว่า เราต้องไม่กักกันคนอื่นไว้ด้วยรายงานความก้าวหน้าของตัวเอง และไม่รอดอ้างว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้นดีมากน้อยเช่นไร ถ้าคนเรามีอะไรบางอย่างที่คุณค่าสูงยิ่ง คน ๆ นั้นย่อมไม่คุยโตโอ้อวดกับคนอื่น เพราะถ้าหากเขาทำเช่นนั้น ในไม่ช้าเขาจะสูญเสียมันไป ในเรื่องของสมาธิมันก็เป็นเช่นนี้ด้วยเหมือนกัน และนักลัทธิเต๋าเรียกการสูญเสียนี้ว่า “ความแค้นของสวรรค์”

นอกจากนั้นประสบการณ์เกี่ยวกับมิติที่สี่ก็ไม่ใช่อะไรบางอย่างที่แปลกประหลาดสำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิจนถึงระดับก้าวหน้าหากแต่มันเป็นส่วนหนึ่งของโลก และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าถึง ถึงแม้พวกเขาจะไม่สามารถควบคุมมันได้อย่างมีจิตสำนึกก็ตาม

ก่อนหน้าที่ประธานาธิบดี อับราฮัม ลินคอล์น จะถูกสังหาร เขาฝันไปว่าเขากำลังอยู่ในงานศพ และได้ยินใครคนหนึ่งพูดว่าคนตายคือตัวเขาเอง คนจำนวนมากกล่าวว่าเคยฝันหรือคิดถึงความหายนะของผู้ซึ่งเป็นที่รักหรือเพื่อนสนิท ครั้นแล้วปรากฏว่าแรงสังหารของพวกเขากลายเป็นความจริงขึ้นมา เป็นต้นว่า คน ๆ นั้นกำลังจะตายหรือได้รับบาดเจ็บเพราะอุบัติเหตุ เหตุการณ์อันไม่ปกตินี้มักเกิดขึ้นกับผู้ที่กำลังมีอารมณ์ปั่นป่วนอย่างที่สุดก็จริงแต่ก็มีเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน หากเกิดขึ้นในขอบเขตที่กว้างขวางกว่า และเกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวันของเรา เป็นต้นว่า ในขณะที่เรากำลังเดินไปยังตู้รับจดหมายหน้าบ้านนั้น เราอาจเกิดความรู้สึกว่าน่าจะเป็นจดหมายของเพื่อนพิเศษบางคน แล้วพอเราเปิดจดหมายออก ก็ปรากฏว่ามันเป็นเช่นนั้นจริง แต่ก่อนเหตุการณ์เหล่านี้อาจเป็นเรื่องบังเอิญสำหรับเรา หากบัดนี้เราได้พัฒนาความสัมพันธ์กับมิติที่สี่โดยผ่านทางสมาธิของเราแล้ว

พัฒนาการขั้นตอนต่อไปของเราก็คือ เลียนชีฮว่าเลน หรือ เปลี่ยนชีเป็นเลน นักลัทธิเต๋าบอกว่าฟ้าก็มีดวงตาสองข้างเช่นเดียวกับเรา ในขั้นตอนนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ พัฒนาการมองเห็นของเราให้ดีขึ้น ซึ่งเริ่มด้วยการบริหารดวงตาอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มันมีสุขภาพดี การบริหารนี้จะทำให้สายตาที่อ่อนแอของเราดีขึ้น และสามารถทำเสริมเข้าไปในการฝึกชี่กึ่ง

1. ใช้ปลายนิ้วกลางนิ้วที่โคนจุมุกบริเวณหัวตาพร้อมกันสองข้าง เคลื่อนไหวนิ้วเป็นวงกลมเล็ก ๆ สามสิบหกครั้ง

แล้วทำอย่างเดียวกันที่บริเวณหางตาทั้งสองข้างสามสิบหกครั้ง

2. งอนิ้วชี้เพื่อใช้กระดูกข้อนิ้วข้อที่สองนิ้ว โดยเริ่มต้นที่บริเวณหัวตา และเคลื่อนไปตามกล้ามเนื้อเหนือเหนือขอบตา จนถึงบริเวณหางตา ผ่านขมับไปจรดที่บริเวณใกล้ใบหู หยุด แล้วทำซ้ำใหม่อีก ให้ใช้มือซ้ายทำเช่นนี้กับดวงตาข้างซ้าย และมือขวาทำกับดวงตาข้างขวา ทำซ้ำสิบสี่ครั้ง

แล้วให้ทำเช่นนี้กับกล้ามเนื้อใต้ตาทั้งสองข้างซ้ำสิบสี่ครั้ง

3. หลับตา เหลือบตาลงล่างให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้แต่ต้องไม่ใช้ความพยายามมากเกินไป แล้วเหลือบตาในลักษณะเป็นเส้นครึ่งวงกลมขึ้นไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จากนั้นให้เหลือบตาในลักษณะเป็นเส้นครึ่งวงกลมไปทางซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนครบหนึ่งรอบวงกลม ให้ทำอย่างซ้ำ ๆ และสม่ำเสมอทำซ้ำเจ็ดครั้ง

แล้วทำสลับไปในทิศตรงกันข้ามอีกเจ็ดครั้ง

4. หลับตาแน่น แล้วลืมตาให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำเจ็ดครั้ง

5. ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันอย่างแรงจนกระทั่งมือร้อน แล้วนำมือมาแนบกับดวงตาที่ยังคงลืมอยู่ นี่เป็นการใช้ความอบอุ่น

และกระแสไฟฟ้าของร่างกายอาบให้ดวงตา

เมื่อเราบริหารขั้นต้นเช่นนี้เป็นเวลาช่วงหนึ่งแล้ว และรู้สึกวาดวงตาของเราแข็งแรงพอที่จะใช้การได้ เรายังคงบริหารดวงตาต่อไปอีก แต่ตอนนี้ให้เตรียมทำสมาธิแบบใหม่ ก่อนหน้านี้เราเพิ่งความตระหนักรู้ของเราไปยังจุดตันเถียนและเส้นทางเดินของพลังงานและความรู้สึกอันเกิดจากการรับรู้ถึงพลังงานในที่นั้น ๆ แต่ตอนนี้เราจะมองหาแสงสว่างแทน ดวงตาของเราทุกคนมีความสามารถที่จะมองเห็นแสงซึ่งไม่ได้มาจากภายนอก และทุกคนล้วนแต่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาแล้วหลายครั้ง เป็นต้นว่า เมื่อเราก้มตัวลงนานเกินไป ในขณะที่เราเงยหน้าขึ้นมา เราจะ “มองเห็นดวงดาวระยิบระยับ” หรือเมื่อเรามองดูดวงไฟเป็นเวลาสองสามวินาที ครั้นเมื่อเราหลับตา เราจะยังคงเห็นภาพของดวงไฟติดตาเราอยู่ แต่แสงสว่างภายในที่เรากำลังจะเรียนรู้วิธีมองมันให้เห็นได้มาจากแหล่งกำเนิดแสงเหล่านี้ ผมเพียงแต่ยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นว่ามันหมายถึงอะไรเท่านั้นเอง

จากการใช้ดวงตา “ภายใน” เฝงไปยังจุดตันเถียนและเส้นทางเดินของพลังงาน ตอนนี้เราจะใช้ดวงตาภายในเฝงโดยตรงไปยังจุดที่อยู่บริเวณกึ่งกลางของดวงตาตรงโคนจมูกที่ต่อกับกระดูกสันคิ้ว ซึ่งเรียกว่า **จู่เซี่ยว** (祖竅) และมันอยู่ถัดจากชั้นม่านหนึ่งลงไปเท่านั้นเอง

ต่อไปนี่คือเคล็ดลับของการรวมตัวกันระหว่างดวงอาทิตย์กับดวงจันทร์ (日月合) เราหลับตา แต่เฝงดวงตาไปที่ปลายจมูกให้ฝึกทำเช่นนั้นอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่าเครียดมากเกินไปนักในขณะที่เราทำเช่นนั้นให้จินตนาการว่าดวงตาทั้งสองข้างกำลังเฝงอยู่ที่จุดจู่เซี่ยว ซึ่งจะทำให้พลังงานจากดวงตาทั้งสองข้างเสริมกันและกันและในที่สุดแล้วจะทำให้เรามองเห็นแสงภายใน

สำหรับเคล็ดลับของดวงตาสวรรค์นั้น เราจินตนาการว่าเรามีดวงตาดวงที่สามอยู่กลางหน้าผากพอดี จากนั้นให้จินตนาการไปว่าเรามองและเห็นสิ่งต่าง ๆ ด้วยดวงตาทั้งสามนี้ โดยพุ่งไปยังจุดกลางที่เรียกว่า**เทียนเอียน** (天眼) หรือดวงตาแห่งสวรรค์ เมื่อเราฝึกทำเช่นนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า เราจะค่อย ๆ เกิดจินตนาการขึ้นเองว่าสามเหลี่ยมที่เกิดจากการลากเส้นเชื่อมระหว่างดวงตาทั้งสามหดเล็กลงเรื่อย ๆ ทีละน้อย จนในที่สุดแล้วสามเหลี่ยมนี้ก็กลายเป็นจุดเพียงจุดเดียว และจุดนี้เรียกว่า**จู่เชี้ยว**

การฝึกทั้งสองอย่างนี้ต้องทำด้วยความอดทนและใส่ใจอย่างจดจ่อเช่นเดียวกับที่เราเรียนรู้การพุ่งไปที่จุดตันเถียนและจุดอื่น ๆ ต่อเมื่อเราทำอย่างระมัดระวังและทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งเท่านั้นเราจึงจะรู้สึกของพลังงานที่เกิดขึ้นได้ เราจะบรรลุถึงขั้นตอนหนึ่งที่เราค่อย ๆ เริ่มรู้สึกว่ามีแสงเกิดขึ้นภายในเหมือนกับพระจันทร์เต็มดวง และเราสามารถมองเห็นมันได้ ในขณะที่เกิดสิ่งนี้ขึ้นเราจะไปจากห้วงอวกาศใจ และด้วยวิถีทางน้อย ๆ ที่เป็นของเราเอง เราได้ทำให้ปรากฏซ้ำซึ่งวัฏจักรแห่งกำเนิดของจักรวาลจากการมีอะไรบางอย่างไปสู่ความไม่มีอะไรเลย

เราพุ่มพักและทะนุถนอมแสงนี้อย่างระมัดระวัง เราฝึก**ซี้ชู่** (紫炁) ซึ่งหมายความว่าเราสะสมหรือรวบรวมแสง จนมันค่อย ๆ มีความเข้มและความสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ บางครั้งแสงนี้จะหายไปอย่างกะทันหัน นี่หมายความว่าเราต้องฝึกให้มากขึ้น บางครั้งมันอาจเคลื่อนไหวแต่เราจะไม่มองตามมัน และยุติการฝึกลงตรงนั้นแทน แล้วจึงค่อยเริ่มฝึกใหม่ แสงที่เราเห็นเรียกว่า**เสวียนกวน** (玄關) ซึ่งหมายถึงประตูที่มองไม่เห็นของปราสาท และนักลัทธิเต๋าถือว่ามันเป็นทางเข้าไปสู่ภาวะอมตะอย่างมีจิตสำนึก

หลังจากเราได้เรียนรู้วิธีที่จะรักษาแสงอันเข้มข้นและไม่เคลื่อนไหวไว้ได้ตลอดเวลาแล้ว เราจะจินตนาการมันเดินทางเป็นวงกลมน้อย ๆ และฝึกทำเช่นนี้ซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนเราสามารถทำได้ดี

จากนั้นเรานำแสงนี้ลงไปยังจุดตันเถียน ซึ่งก่อนหน้านี้เราเพียงเกิดความรู้สึกที่ตรงจุดนั้นนั้น บัดนี้เราสามารถมองเห็นแสงที่จุดนี้ได้แล้ว นี่เรียกว่า **ชีฉาง (息炁)** หรือ “การจำศีล” หลังจากเราสามารถทำชีฉางได้คล่อง และสามารถหยุดแสงไว้ที่จุดตันเถียนเราจะเริ่มเคลื่อนไหวแสงน้อยอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอไปตามเส้นจิ้งขึ้นไปจุดเจี๋ยกวนหรือจุดวังแดง ซึ่งอยู่ใต้หัวใจ จากนั้นก็เคลื่อนจากจุดนี้กลับไปยังจุดตันเถียน และทำเช่นนี้ซ้ำเรื่อย ๆ

ในที่สุดแล้วเราจะเกิดประสบการณ์ที่ว่าหัวใจและการเต้นของหัวใจเกือบจะหยุดลงอย่างสิ้นเชิง นี่เรียกว่าเส้นเข้าไปสู่**เซียงจงเซียว (心中空)** และเกิดประสบการณ์เกี่ยวกับอยู่ตั้งอีกครั้งหนึ่งในระดับที่ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ในที่สุดแล้วเราอาจสามารถอยู่ในภาวะนี้ได้นานหลายชั่วโมงอยู่ได้นานทั้งวันหรือนานกว่านี้อีกมาก

ในขั้นตอนนี้กล่าวได้ว่าเราได้สร้าง**ไท (息)** ซึ่งเป็นตัวอ่อนในครรภ์ขึ้นมาแล้ว แสงที่เราเพ่งอยู่นั้นเราจะเริ่มถือว่ามันเป็นสิ่งที่มีชีวิต ซึ่งเป็นตัวแทนของแก่นแท้ของวิญญาณของเรา

นักลัทธิเต๋าเรียกการสร้างนี้ว่า **ซินเสินเซียงเจียว (心腎相交)** พวกเขากล่าวว่าพลังงานของไตและหัวใจได้หลอมรวมกันกลายเป็น**เจียนหยาง (炁)** ขึ้นมาใหม่ หรือกลายเป็นพลังงานแห่งสวรรค์ การเปลี่ยนแปลงของพลังงานนี้อาจพรรณนาได้ด้วยเส้นสามขีดใน**คัมภีร์อี้จิง**

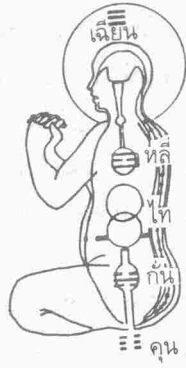
ในเส้นสามขีด เส้นที่ไม่ขาดเป็นตัวแทนของสวรรค์และคุณสมบัติที่เป็นหยาง เส้นขาดเป็นตัวแทนของโลกและคุณสมบัติ

ที่เป็นหยิน แต่ก็ยังมีสัญลักษณ์ทางเพศที่เห็นได้ชัดเจนอยู่ในเส้นที่ไม่ขาด ซึ่งแสดงถึงอวัยวะเพศชาย และเส้นขาดซึ่งแสดงถึงอวัยวะเพศหญิง ถึงแม้พวกนักลัทธิเต๋าในสำนักจารีตนิยมจะกล่าวหาว่าเป็นความคิดนอกรีตก็ตาม ความคิดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งปกตินัก จนกระทั่งเราได้ใคร่ครวญถึงสิ่งที่พวกนักมานุษยวิทยาได้พบ เป็นต้นว่า โครงสร้างของสัญลักษณ์ทางเพศอันสลับซับซ้อนในสังคมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏในรูปภาพและแนวความคิดเกี่ยวกับวิธีที่สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงนั้นแหละ มันจึงได้มีน้ำหนักมากขึ้น

สัญลักษณ์นี้มีบทบาทสำคัญในซินเสินเซียงเจียว กล่าวคือ ภาพของกัน $\equiv \equiv$ ซึ่งหมายถึงน้ำและไต้ นั่น อาจตีความหมายว่า มันบ่งถึงอวัยวะของเพศหญิงได้ด้วย กล่าวคือ เส้นที่ไม่ขาดหมายถึง ปุ่มคลิสตอริส ส่วนเส้นขาดสองเส้นนั้นหมายถึงแคมของอวัยวะเพศหญิง ส่วนภาพของหลี่ $\equiv \equiv \equiv$ ซึ่งหมายถึงไฟและหัวใจนั้น ยังหมายถึงอวัยวะของเพศชายได้ด้วย กล่าวคือ เส้นขาดตรงกลาง เป็นทางเดินของน้ำอสุจิ ในภาษาจีนคำว่า ซิน หมายถึงหัวใจและคำว่า เสิน หมายถึงไต้ ส่วน เซียงเจียว หมายถึงการพบกันหรือการร่วมประเวณีกัน ดังนั้นซินเสินเซียงเจียวจึงหมายถึงการรวมกันของพลังงานของอวัยวะสองอย่างในลักษณะเดียวกับการร่วมประเวณี

จากสัญลักษณ์ของเส้นสามขีดนี้ ทำให้คิดได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของเส้นขีดกลางไปสู่ลักษณะตรงกันข้าม กล่าวคือ เส้นไม่ขาด เปลี่ยนเป็นเส้นขาดนี้ ก่อให้เกิดไทหรือตัวอ่อนในครรภ์ เช่นเดียวกับที่ชายหญิงผสมผสานปัจจัยทางพันธุกรรมของตนเพื่อให้กำเนิดทารก ดังนั้นถ้ากัน $\equiv \equiv$ ได้รับการคัดเลือก และเส้นกลางของมันเปลี่ยนกับเส้นกลางของ หลี่ $\equiv \equiv \equiv$ มันจะเปลี่ยนเป็นคุณ $\equiv \equiv$ ซึ่งเป็นตัวแทนของสตรีเพศ เป็นต้นว่า ลูกสาว หรือหยินเสินในสมาธิ แต่ถ้า

☯☯ และ ☯☯ หลังจากเซียงเจี๋ยแล้ว คือ ☯☯ หรือ ☯☯
กัน หรือ หลี่ หยินเส้น หยางเส้น



รูป 4-4 เอฟ

หลี่ ☯☯ ถูกคัดเลือกแทน และเส้นกลางของมันมีการเปลี่ยนแปลง มันจะเปลี่ยนเป็นเจี๋ยน ☯☯ ซึ่งเป็นตัวแทนของเพศชาย เป็นต้นว่า ลูกชาย หรือ **หยางเส้น** ในสมาธิ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนผ่านที่ลึกล้ำ เป็นการเกิดใหม่ไปสู่ระดับจิตร่างหรือ **ฝ่าเซิน** (法身) ที่สูงส่งกว่า ดังแสดงไว้ในรูป 4-4 เอฟ

4-5 เปลี่ยนเส้นกลับสู่ความว่าง หรือเปลี่ยนเส้นหวนซวี

ทฤษฎีของลัทธิเต๋าระบุว่าทุกคนมีร่างกายที่เรียกว่า **เสื่อเซิน** (色身) อันเป็นร่างกายที่พวกแพทย์ นักพยาธิวิทยา และนักวิทยาศาสตร์สาขาอื่น ๆ พากันศึกษากัน และทุกคนมีร่างทางจิตวิญญาณที่เรียกว่า ฝ่าเซิน ซึ่งนักจิตวิทยาศึกษาบางด้านของมันถึงแม้้นักลัทธิเต๋าจะศึกษาฝ่าเซินอย่างก้าวหน้ากว่ามากแล้ว และไปไกลยิ่งกว่าวิชาจิตวิทยาสมัยใหม่ เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตประจำวันจากร่างทั้งสองนี้โดยไม่แยกจากกัน จนกระทั่งในยามปกติเรามักไม่รู้ว่าเป็นจริง ๆ แล้วเรามีสองร่างที่

แยกจากกัน แต่มันรวมกันเพื่อทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของเราดำเนินไปตามปกติสุข กระนั้นความตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างสองร่างนี้ก็เกิดขึ้นได้เป็นบางครั้งบางคราว ตัวอย่างเช่น คนที่เจ็บป่วยทางจิตที่มีอาการประสาทอ่อนอาจรู้สึกไว้ในร่างของพวกเขา มี “อีกร่างหนึ่ง” การรับรู้นี้ยังอาจเกิดขึ้นกับคนปกติในยามที่พวกเขาเจ็บป่วยอย่างรุนแรง อย่างตอนเป็นไข้สูง หรือเกิดความเครียดมาก แม้ว่ามันจะไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งนัก ตอนนั้นเราอาจเกิดความรู้สึกว่าเรามีสองร่างจิตสำนึกของเราถูกร่างหนึ่งครอบงำไว้ แต่เราก็ตระหนักรู้ว่ามีอีกร่างหนึ่งดำรงอยู่ ประสบการณ์เกี่ยวกับฝาแฝดที่เราทุกคนเข้าใจคือความฝันที่เราฝันไปว่าเรามีร่างกายอยู่ร่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่ร่างกายที่กำลังนอนอยู่บนเตียง ประสบการณ์เหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับการควบคุมของจิตสำนึก อีกตัวอย่างหนึ่งก็เช่น ในกรณีของคนที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ อย่างมวยไท่เก๊ก คนเหล่านี้อาจสามารถเคลื่อนไหวและควบคุมร่างกายของพวกเขาทั้ง ๆ ที่หลับตาได้ง่ายมาก ทั้งนี้เพราะพวกเขาสามารถจินตนาการ หรือ “มองเห็น” ด้วยความตระหนักรู้อย่างเต็มที่โดยใช้ร่างฝาแฝดภายใน นักเปียโนก็สามารถควบคุมการเล่นของตนในขณะที่หลับตาได้เช่นกัน

ร่างทางจิตวิญญาณหรือฝาแฝด มีสองรูป กล่าวคือ **หยินเสิน** (陰神) และ **หยางเสิน** (陽神) ตัวอย่างข้างบนนี้เกี่ยวเนื่องกับหยินเสิน และเป็นเรื่องของประสบการณ์ที่เราควบคุมได้บางส่วน แต่คนอื่น ๆ ล้มผัสสัมผัสไม่ได้ เมื่อหยินเสินได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นหยางเสิน เราหมายถึงรูปของจิตวิญญาณที่คนอื่นรับรู้ ได้โดยตรงในลักษณะเดียวกับที่พวกเขาสามารถมองเห็นร่างกายธรรมดาของเรา

นักลัทธิเต๋าสอนว่านี่เป็นการพัฒนาการขั้นสูงสุดอย่างหนึ่งของสมาธิ นักลัทธิเต๋าเชื่อว่าร่างกายของเราทำงานภายใต้หลักการ

อย่างเดียวกันกับหลักการของจักรวาล ในตอนแรกจักรวาลของเราว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย แล้วจากสิ่งนี้มันเกิดดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว และโลกเกิดได้อย่างไร เรายุ่ว่าในเวลาใดเวลาหนึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากหิวจี้มาสู่ไฟจี้ หรือเปลี่ยนแปลงจากภาวะแห่งความไม่มีอะไรมาสู่ภาวะแห่งการมีอะไรบางอย่าง

งานแห่งการทำสมาธิของเราได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ ครั้งแล้วครั้งเล่า และการเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้งได้นำเราไปสู่ระดับที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ แรกที่สุดได้แก่การเกิดความตั้งใจที่จะทำสมาธิและเราเริ่มต้นด้วยการฝึกชี่กงเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ จากจุดนี้เราเปลี่ยนจากคนที่มีสุขภาพปกติหรือสุขภาพไม่ดีเป็นมีสุขภาพดีขึ้นต่อมาเราเรียนเลียนจิงฮว่าชี่ ปรากฏว่าพลังชี่ในร่างกายของเราดีขึ้นและเรารู้จักวิธีควบคุมมัน ทำให้สุขภาพของเราดียิ่งขึ้นไปอีก

ต่อมาเราอยู่ในขั้นตอนเรียนชี่ฮว่าเลน ซึ่งเราใช้พลังชี่เพื่อพัฒนาแสงสว่างภายใน เราเริ่มด้วยการฟ่งไปที่จุดจู่เซี่ยว ซึ่งเป็นจุดเล็ก ๆ ดังเช่นที่เชื่อกันว่าจักรวาลเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ จากการฝึกชี่ชู่ เราได้สะสมแสงจนกลายเป็นวงกลมของแสงเล็ก ๆ ที่กระจ่างดุจดวงจันทร์

ในขั้นตอนนี้เราเริ่มก้าวข้ามระดับความรู้สึกทางกายที่เปลี่ยนแปลงได้ไปสู่สิ่งใหม่ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้นำมาให้ มันเหมือนกับนิยายเรื่อง 1001 ราตรี ชาวประมงคนหนึ่งทอดแหได้ขวดลึกลับใบหนึ่ง เขาทำลายผนึกปิดขวดและเปิดจุกขวดออก แล้วก็ผิดหวังที่พบว่า มีเพียงควันกลุ่มหนึ่งลอยขึ้นมาจากขวดเท่านั้นเอง แต่แล้วกลุ่มควันยังคงออกมาเรื่อย ๆ และทวีความหนาแน่นยิ่งขึ้นจนกลายเป็นหมอกกลุ่มหนึ่งลอยอยู่นิ่ง ๆ แต่ดูเหมือนว่ามันกำลังเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ และรวมตัวกันหนาแน่นยิ่งขึ้นทุกที และแล้วก็มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มหมอกนี้รวดเร็วขึ้นมาก ทันใดนั้นมัน

กลายเป็นยักร์ตนหนึ่ง ยักร์ตนนี้คือสิ่งมีชีวิตอย่างหนึ่งในนิยาย
ปรัมปราของโลกลิมิตี

ส่วนในโลกของเรา เราได้พลังขึ้นมาและทำให้มันเข้มแข็งขึ้น
จนกลายเป็นแสง เราใช้ฝาเซินของเราสร้างแสงนี้จากภาวะแห่งความ
ไม่มีอะไรที่ดำรงอยู่ก่อนหน้านี้ และบัดนี้ผลงานที่บังเกิดขึ้นคือ
ขั้นตอนสุดท้ายของสมาธิเต๋า นี่คือ เหตุผลที่เรียกมันว่าเสวียนกวน
หรือประตูที่มองไม่เห็นซึ่งนำเราไปสู่ปราสาท หลังจากเราได้พัฒนา
แสงนี้เป็นอย่างดี เราจะก้าวไปสู่ซึ่งาง เพื่อ “จำศีล” และนำแสงนี้ไปสู่
จุดตันเถียน และพัฒนาไท หรือตัวอ่อนที่จุดตันเถียน

นักลัทธิเต๋าใช้จินตนาการเกี่ยวกับตัวอ่อนและพัฒนาการ
ของมันเพื่องานในระดับสุดท้าย

ขั้นตอนของสิ่งนี้เรียกว่า **“การฟุ่มฟักสิบเดือน”** (十月懷胎)
ในลักษณะเดียวกับที่แม่ทะนุถนอมทารกในครรภ์ เราจะรวมแสง
ไว้ที่จุดเจี้ยงกวนหรือวังแดงและแสงนี้จะค่อย ๆ เพิ่มพูนขึ้นทีละน้อย
เหมือนกับยักร์จากขวด และเราจะรู้สึกว่ามันเติบโตขึ้นเหมือนกับ
ทารกคนหนึ่ง ดังแสดงไว้ในรูป 4-5 เอ



รูป 4-5 เอ

ขั้นตอนที่สองเรียกว่า “สามปีไปสู่ความเป็นทารก” หรือการจินตนาการถึงเด็กที่ยังเล็กเกินไป ไม่สามารถดูแลตัวเองได้และต้องได้รับความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

ในขั้นตอนนี้เราจะฝึกการนำ “เด็กทารก” จากจุดเจี๊ยงกวางไปสู่จุดหนีเหวียนกวนที่กลางกระหม่อม และในที่สุดแล้วให้ขึ้นไปอยู่เหนือศีรษะลิบนิ้ว เหมือนกับการทูนเด็กไว้เพื่อไม่ให้ลงมาเที่ยวเล่นซุกซน ในตอนแรกเราฝึกนำเด็กจากจุดเจี๊ยงกวางไปสู่หนีเหวียนกวน ต่อมาเราจินตนาการว่าเด็กขึ้นไปอยู่เหนือระดับศีรษะเล็กน้อยเพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ จากนั้นก็กลับสู่จุดหนีเหวียนกวนและจุดเจี๊ยงกวาง เราฝึกทำเช่นนี้ด้วยความระมัดระวังและความสม่ำเสมอ และเมื่อเวลาผ่านไปหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน เราค่อย ๆ จินตนาการเพิ่มระยะห่างของเด็กจากศีรษะของเรามากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างช้า ๆ จนถึงระยะลิบนิ้ว ดังแสดงไว้ในรูป 4-5 นี้



รูป 4-5 นี้

บางครั้งในขั้นตอนนี้ ผ่าเซินอาจออกจากจุดนี้เหวียนกวน ขึ้นไปบนอากาศบริเวณเหนือศีรษะ ถ้าเป็นเช่นนั้น เราอาจรู้สึกได้ว่าแสงที่รอบจุดต้นเทียนของเราขยายใหญ่ขึ้น บางทีอาจได้กลิ่นอะไรบางอย่างในจมูกคล้ายของหอม แล้วกลิ่นหอมนี้แพร่ขยายไปทั่วทั้งห้อง และเราอาจรู้สึกว่าร่างกายของเราเต็มไปด้วยแสงสีทอง

ถ้าเรามองถึงขั้นนี้ ถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่ ในช่วงนี้เองเราจะตระหนักว่างานที่เราทำมาทุกวันนับแต่วันเริ่มต้นส่งผลดีให้เพียงใด ในการทำสมาธิทุกวัน งานของเราคือค่อยๆ ทำให้ร่างกายว่างเปล่า ระวังความคิดและอารมณ์ให้สงบลงจนเหลือเป็นเพียงความว่าง และแล้วอาจเป็นได้ว่าผ่าเซินของเราออกมาในช่วงเวลานี้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เราไม่ได้คาดคิดมาก่อน เรามีความสามารถที่จะรู้สึกได้ว่าเราปราศจากความกลัวอย่างสิ้นเชิง และไม่รู้สึกมีความสุขเป็นพิเศษ ถ้าเราทำให้มันเกิดขึ้นเช่นนี้ ทุกอย่างก็เป็นอันถูกต้อง

ถ้าในการฝึกสมาธิเป็นประจำของเรา เราทำอย่างไม่ระมัดระวัง ละก็ ประสบการณ์นี้อาจทำให้เรารู้สึกราวกับว่า ถ้าเรามองอะไรบางอย่างอย่างมีความสุข เราก็จะรู้สึกมีความสุข และถ้าเรามองอะไรบางอย่างด้วยความกลัว เราก็จะรู้สึกกลัว ในช่วงเวลาเช่นนี้มันอาจทำให้ร่างกายของเราพลอยถูกทำลายไปด้วย ดังนั้นข้อสำคัญที่สุดคือ เราต้องบ่มเพาะอารมณ์ต่อไปนี้-ลืมนึกทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมนึกความสำคัญทางอารมณ์ของทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมนึกตนเอง ลืมนึกสิ่งอื่น ๆ ลืมนึกจักรวาล-เพื่อว่าเราจะได้มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เราไม่ให้ความสำคัญอะไรกับมันเลย

ในขั้นตอนที่สามที่ผ่าเซินออกไปจากร่างกาย ถ้าเราอยากทำให้ดีจริง ๆ เราต้องใช้เวลาอีกเก้าปีหรือมากกว่านั้นในการศึกษาเรียน-

เลินทวนซวี นักลัทธิเต๋า กล่าวว่าพัฒนาการนี้อาจดำเนินไปในสองทิศทางด้วยกัน กล่าวคือ

1. เมื่อหยางเส้นออกจากร่างกาย คน ๆ นั้นจะเห็นว่าร่างกายของเราเป็นเหมือนถังขยะ และไม่อยากกลับเข้าสู่ร่างกายอีกต่อไป จะมีจุด ๆ หนึ่งที่หยางเส้นพัฒนามากจนสามารถทำได้เช่นนี้ แล้วร่างกายจะถูกทอดทิ้งไป และคน ๆ นั้นถึงแก่ความตาย

2. ในช่วงเวลาเก้าปี ร่างกายจะค่อย ๆ กลายเป็นผ้าเชินไปเช่นเดียวกัน และพลังงานของมันจะหลอมรวมกับจักรวาลทั้งหมด กล่าวกันว่าคน ๆ นั้นสามารถสลายร่างกายของตนได้เหมือนหมอกที่สลายตัว และสามารถรวมตัวขึ้นใหม่เหมือนกับกลุ่มเมฆ ทำให้เราเห็นว่าร่างกายนั้น “เป็นจริง” คน ๆ นั้นกลายเป็นบุคคลในมิติที่สี่ไปอย่างเต็มที่แล้ว และสามารถเคลื่อนไหวไปทุกหนทุกแห่งในตลอดเวลา

ในที่สุดนี้ขอให้เราหยุดใคร่ครวญกันสักนิดหนึ่ง ทั้งหมดนี้ดูเหมือนเป็นไปได้ในโลกของไสยศาสตร์เท่านั้น ด้วยสิ่งที่เราพูดถึงเป็นต้นว่า ด้านที่เป็นหยินของเรา หรือผ้าเชินที่เราต้องการพัฒนามันขึ้นมา มันไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง แต่มันก็เหมือนกับเครื่องรับวิทยุนั่นแหละ ค่าที่มาก่อนที่มันจะได้รับการประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมา มันเคยเป็นเรื่องที่เชื่อกันอย่างงมงายมาก่อน ในตอนแรกจะต้องมีใครบางคนสร้างเครื่องรับวิทยุขึ้นในความคิดของเขาเสียก่อน จึงค่อยสร้างมันขึ้นมาจริง ๆ สำหรับตัวผมเองนั้น สมาธิของผมยังไม่ได้พัฒนาจนถึงระดับนี้ ผมไม่รู้จักคนที่บรรลุถึงระดับนี้แล้วด้วยซ้ำไป ผมเองยังทำไม่ได้ ผมได้แต่บอกเล่าถึงความลับและปรัชญาของนักลัทธิเต๋า ผมเพียงแต่พูดได้ว่ามันเป็นอะไรบางอย่างที่ได้รับการพัฒนามานานกว่าหนึ่งพันปีแล้ว และมีหนังสือนับพัน ๆ เล่ม ซึ่งคนเขียนไม่ใช่คนเดียวกัน ได้รายงานถึงสิ่งเดียวกันนี้ไว้

แต่แทนที่จะพยายามพิสูจน์ว่ามันเป็นจริงหรือพิสูจน์ว่ามันเป็นเท็จ เราได้พยายามพัฒนาวิธีการที่ใครก็สามารถศึกษาและพัฒนาตนเองได้ เพื่อจะได้ค้นพบด้วยตัวเองว่าสังขารคืออะไร นี่ก็อย่างเดียวกับการฝึกมวยไท่เก๊ก ซึ่งการฝึกจะให้ประสบการณ์ที่เป็นจริงแก่เรา และบรรดาทฤษฎีต่างๆ ที่เขียนขึ้นมานั้นเป็นเพียงคำชี้แนะหรือแผนที่ที่ช่วยให้เราไปในทิศทางที่เหมาะสมเท่านั้น

สมาธิเต๋าในระดับที่ก้าวหน้าที่สุดนี้ เราไม่คิดถึงเรื่องการแสวงหาครูบาอาจารย์ด้วยซ้ำไป เราคือครู จากการอ่านและได้ยินเรื่องราวอันเป็นประสบการณ์ของผู้อื่น เราย่อมคิดเองได้บ้างว่าสิ่งต่างๆ จะเป็นอย่างไร แต่วิธีการนี้ไม่ยากอย่างที่มันดูเหมือนจะเป็นเช่นนั้นหรอก

เรามาทบทวนเนื้อหาของบทนี้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนกันดีกว่า เราเริ่มต้นด้วยการฝึกซิ้งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มันทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงขึ้นเพราะการประสานสอดคล้องกันระหว่างพลังงานภายในและการเคลื่อนไหวภายนอก ในขณะที่เดียวกันเราเริ่มฝึกตัวเองให้จดจ่อใจกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว แนวความคิดที่อยู่เบื้องหลังคือ การขับไล่ความปรารถนาและความทะเยอทะยาน ออกจากจิตใจของเราในขณะที่ทำสมาธิอย่างค่อยเป็นค่อยไป ละความปรารถนาและเลิกวิตกกังวลถึงสิ่งทั้งหลายทั้งปวง การกระทำเช่นนี้เรียกว่า **เนี่ยนจู้** (念住) ซึ่งหมายความว่าความคิดและการกระทำต่างๆ ของเรามีสมาธิมากขึ้นและมีคุณค่ายิ่งขึ้น เพราะมันหันเหออกนอกศูนย์กลางน้อยลงทุกที

ต่อมาเราก้าวมาถึงการเลียนจิงฮว่าซี ในระดับนี้เราไม่มีการเคลื่อนไหวภายนอกใดๆ อย่างในขั้นซิ้งอีกแล้ว เรามุ่งเข้าสู่ด้านในโดยตรง เราพบด้วยว่าการหายใจอย่างได้จังหวะซึ่งเราเริ่มฝึกในขั้นซิ้งมีความสำคัญมากขึ้น ถือเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการฝึกตามขั้นตอน

นี้เลยทีเดียว ขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกนี้เกิดขึ้นเมื่อเราหายใจช้าลงเรื่อยๆ จนในที่สุดแล้วเกือบจะหยุดหายใจ อย่างที่เรียกว่า **สัจ** (๒๕) ขั้นตอนนี้เรียกว่า **ยู่ตั้ง**

นี่คือขั้นตอนที่ก้าวหน้าไปตามลำดับขั้นสามขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีคุณค่ายิ่ง และเราต้องหลีกเลี่ยงความคิดที่ว่า ขั้นตอนแรกหรือขั้นตอนที่สองไม่มีส่วนสำคัญต่อการบรรลุขั้นตอนที่สาม ในการทำสมาธิ ซึ่งเราสงบระงับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายทั้งปวงนั้นบ่อยครั้งเราอาจกระทำอย่างเร่งรีบ เพื่อให้สิ่งต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปตามกำหนดเส้นตายที่ขีดไว้อย่างเคร่งครัด นี่ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เราควรรู้สึกว่ามีเวลามากมายที่จะทำงานให้สำเร็จ เราไม่เคยละความสนใจจากความก้าวหน้าก็จริงอยู่ แต่เราก็ไม่ทำให้ตนเองกระวนกระวาย ด้วยการหมั่นถามว่าเมื่อใดเราจึงจะบรรลุถึงอีกขั้นตอนหนึ่งหรือในขั้นตอนที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นั้น เรามีความก้าวหน้าด้วยดีหรือไม่ แทนที่เราจะสิ้นเปลืองความคิดในทางทำลายเช่นนี้ ขอให้เรากุศิการจดจ่ออารมณ์ไปกับงานในแต่ละขั้นตอนให้ตลอดเสียดีกว่าและเราไม่ควรกระโดดข้ามขั้นตอนอย่างเด็ดขาดด้วย นี่คือหลักการพื้นฐานสำหรับเราทุกคน และมันมีความสำคัญอย่างที่สุด

ประการสุดท้าย เราไม่แสวงหาครูบาอาจารย์ การสั่งสอนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติภายในจากครูซึ่งอาจยังไม่รู้แจ้งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แล้วคนที่ค้นพบและเขียนสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเราเพิ่งอ่านผ่านมาละใครเป็นครูของพวกเขา พวกเขาไม่มีครูหรอก! มีอยู่ขั้นตอนหนึ่งในพัฒนาการของเราที่เราไม่ต้องมีครูบาอาจารย์ และความสำเร็จในขั้นสูงใดๆ ก็ตามที่เราบรรลุถึงนั้น ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราทำด้วยตนเอง

ขั้นตอนสุดท้ายคือเลียนซียัวเสิน หรือการพัฒนาแสงและผาเซิน ในที่สุดแล้วสิ่งนี้ย่อมนำไปสู่ยู่ตั้งอีกระดับหนึ่ง ซึ่งลมหายใจ

และการเต้นของหัวใจของเราเกือบหยุดลงอย่างสิ้นเชิง นี่เรียกว่าม่อจู่ (麻木) ชาวจีนเรียกภาวะนี้ว่า “ศพเป็น” เราไม่ยึดติดกับร่างกายของเรา และสิ่งที่มีนัยเกี่ยวข้องอีกต่อไป ในขั้นตอนนี้เราตระหนักรู้ถึงทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลอย่างฉับพลันทันที รวมทั้งสิ่งต่างๆ ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เราได้หลุดพ้นไปจากกรอบของเวลาอย่างสิ้นเชิงแล้ว และเลิกยึดถือร่างกายไปเสียด้วย นัยหนึ่งอาจเทียบได้ว่าการมีชีวิตคือความฝัน ในขณะที่ร่างกายกำลังหลับอยู่ แต่ความฝันนี้เป็นจริง และเราสามารถควบคุมได้อย่างสิ้นเชิงว่าส่วนไหนไหนของความเป็นจริงที่เราอยากประสบ



เนื่องจากการมองเข้าไปภายในตัวเราเอง
เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราสามารถทำได้
เพื่อเรียนรู้วิธีใช้ชีวิตให้ดี
ในขณะที่เราทำเช่นนี้ จะเท่ากับ
เราใช้สมาธิเพื่อจุดประสงค์สูงสุดของมัน
กล่าวคือ เป็นการทำอะไรบางอย่างที่ดั่งงาม
อย่างแท้จริงต่อตัวเราเองและต่อผู้อื่น



ข้อดีของการทำสมาธิแบบเต๋าคืออะไร ?

ทำสมาธิแบบเต๋าไปเพื่ออะไร ?

เป้าหมายของเรา

นอกจากเพื่อสุขภาพแล้ว

เราไม่ได้มุ่งไปที่การทำงานให้ปราศจากอารมณ์

หรือหลีกเลี่ยงประสบการณ์ที่มนุษย์จำเป็นต้องเผชิญ

เราเพียงแค่หลีกเลี่ยงอารมณ์ที่สับสน

และรักษาภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้เท่านั้น

เมื่อเราใช้ชีวิตเรียบง่ายขึ้น

และมุ่งเน้นไปยังสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเรา

เราจะพึงพอใจกับการดำรงอยู่ของเราเองมากขึ้น

ได้รับผลกระทบจากการกระทำของคนอื่นน้อยลง

ความแปรปรวนทางอารมณ์ของเราที่เหมือนพายุคลื่น

ก็จะกลายกลับเป็นเพียงสายลมโชยพัด

นุ่มนวล หนักแน่น และสงบ



ISBN 974-601-556-7



S 311237
KLANG

วาง 78- 16 015561