

คำนำ

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้จักความจริงของชีวิตว่า ชีวิตของเรานี้มันคืออะไร? เกิดมาได้
อย่างไร? ใครหรืออะไรสร้าง? สร้างมาเพื่ออะไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? อะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับ
ชีวิต? และจะได้รับสิ่งสูงสุดนั้นมาด้วยวิธีใด? ซึ่งถ้าใครสามารถรู้ความจริงของชีวิตนี้ได้ถูกต้อง ก็
เรียกว่าเป็น พุทธะ ที่แปลว่า ตื่น คือหมายถึงหายโง่ หรือหายจากความไม่รู้จักความจริงของชีวิต และเมื่อ
ตื่นแล้ว เขาก็จะสามารถดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับด้วยตัวของเขาเอง

แต่เราอาจจะคิดว่า เราไม่มีความสามารถที่จะรู้ความจริงของชีวิตนี้ได้ ซึ่งนี่ไม่เป็นความจริง เพราะ
เราทุกคนสามารถที่จะค้นหาความจริงของชีวิตนี้ให้พบได้ด้วยสติปัญญาของเราเองโดยอาศัยการชี้แนะ
จากผู้ตื่นแล้ว ซึ่งผู้ที่ช่วยชี้แนะวิธีการค้นหาความจริงของชีวิตนี้ได้ก็คือพระพุทธเจ้า ซึ่งหนังสือ ฉบับ
คืออะไร? นี้ได้สรุปวิธีการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชีวิตตามวิธีการของพระพุทธเจ้าเอาไว้แล้วอย่าง
ครบถ้วน

จึงขอฝากให้ผู้ที่สนใจที่จะค้นหาความจริงของชีวิต ได้ช่วยกันศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชีวิต
และได้รับสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้
ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้าที่ปรารถนาจะช่วยให้เราทุกคนตื่นและหลุดพ้น
จากความเดือดร้อนทางกายและหลุดพ้นจากความทุกข์ใจกันไป

พระอมติน เตชปัญโญ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีชัง ชลบุรี

๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

พระพุทธเจ้าคือใคร?

ก่อนจะศึกษาให้รู้แจ้งชีวิตว่าเราคืออะไร? เราจะต้องรู้จักก่อนว่าผู้ที่สอนให้เรารู้แจ้งชีวิตว่าเราคือ
อะไร? นั่น ก็คือ พระพุทธเจ้า ดังนั้นเราจะต้องรู้จักก่อนว่า พระพุทธเจ้าคือใคร ?

โดยสรุปแล้ว พระพุทธเจ้า ก็คือคนธรรมดาเหมือนกับเรานี่เอง แต่พระองค์จะต่างกับเราตรงที่
พระองค์ทรงเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดหรือมีความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้อย่างที่สุด ซึ่งสิ่งที่ควรรู้นั้นก็คือ
ความรู้ในเรื่องชีวิต เช่น ชีวิตของเรานี้มันคืออะไร? เกิดมาได้อย่างไร? ใครหรืออะไรสร้าง? สร้างมาเพื่อ
อะไร? เป็นต้นนั่นเอง

ส่วนคำว่า พระพุทธเจ้า นั้นก็เป็นคำผสมระหว่างคำว่า พุทธ ที่แปลว่า ตื่น กับคำว่า พระ ที่แปลว่า ผู้ประเสริฐ และคำว่า เจ้า ที่หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อสายกษัตริย์ ซึ่งสรุปแล้ว คำว่า พระพุทธเจ้า ก็หมายถึง ท่าน ผู้ที่รู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริง

โดยคำว่าพุทธะจะตรงข้ามกับคำว่า โสยะ ที่แปลว่า หลับ ที่หมายถึง ยังไม่ตื่นหรือยังไม่เป็นพุทธะ คือถ้าใครยังไม่ตื่นหรือยังไม่เป็นพุทธะ ก็จัดเป็น โสยะหรือคนหลับหรือคนที่ยังไม่รู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งคนที่ตื่นหรือเป็นพุทธะแล้วก็เปรียบเหมือนคนที่ตาดีสามารถมองเห็นโลกหรือสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้แล้ว ส่วนคนที่ยังไม่ตื่นก็เปรียบเหมือนกับคนที่ตาบอดที่มองไม่เห็นโลกตามความเป็นจริง ดังนั้นคนที่ยังหลับหรือโสยะจึงต้องใช้ความเชื่อตามคนอื่นในการดำเนินชีวิต ส่วนคนที่ตื่นหรือเป็นพุทธะแล้วเขาก็จะไม่ใช้ความเชื่อในการดำเนินชีวิต เพราะเขามีดวงตามองเห็นโลกตามความเป็นจริงแล้ว

พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

แน่นอนว่า ผู้ที่ตื่นแล้วก็ย่อมที่จะสอนให้เราตื่นตามเขา แต่บุคคลในโลกที่มีความเฉลียวฉลาดมากพอที่จะสอนให้ตื่นได้นั้นมีน้อย ส่วนมากจะมีความเฉลียวฉลาดน้อยจึงไม่สามารถสอนให้ให้ตื่นได้ ซึ่งคนที่มีความเฉลียวฉลาดน้อยนี้ก็ต้องสอนให้เชื่อตามไปก่อน จนกว่าเขาจะพัฒนาตนเองให้มีความเฉลียวฉลาดมากขึ้น จึงจะสามารถสอนให้ตื่นได้

โดยสรุปแล้วพระพุทธเจ้าจะสอนให้เราเกิดความรู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงว่า ชีวิตของเรานี้มันคืออะไร? เกิดมาได้อย่างไร? ใครหรืออะไรสร้าง? สร้างมาเพื่ออะไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? อะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต? และจะได้รับสิ่งสูงสุดนั้นมาด้วยวิธีใด? นั่นเอง ซึ่งผลจากการรู้แจ้งชีวิตก็คือ ทำให้เรารู้จักว่าอะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต และเราจะใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะได้รับสิ่งสูงสุดนั้น

โดยคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้านั้นจะสรุปอยู่ที่ สอนให้ละเว้นการทำความชั่วทั้งปวง, สอนให้ทำความดีให้สมบูรณ์, และสอนให้ทำจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส (ความโลภ, ความโกรธ, ความหลง) ซึ่งคำสอนให้ละเว้นการทำความชั่วและให้ทำแต่ความดีนั้นมีผลทำให้ชีวิตของเรามีความปกติสุขและทำให้สังคมสงบสุข รวมทั้งทำให้โลกมีสันติภาพได้ ส่วนคำสอนเรื่องการทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นมีผลทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์หรือไม่มีความทุกข์ ซึ่งการที่เราจะมีจิตที่บริสุทธิ์ได้ เราก็ต้องมีปัญญาที่เป็นความรู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงก่อน เราจึงจะรู้จักวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ได้อย่างถูกต้อง โดยพระพุทธเจ้าจะเน้นสอนให้เกิดปัญญาก่อน เมื่อมีปัญญาแล้วเราก็จะละเว้นการทำความชั่วแล้วหันมาทำความดีได้เองโดยไม่ต้องให้ใครมาบังคับ

ใช้หลักอะไรในการศึกษา?

ในการศึกษาหาความจริงของธรรมชาตินี้ เราจะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษา เราจึงจะพบความจริง ซึ่งวิทยาศาสตร์เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตธรรมชาติที่เราสามารถสัมผัสได้ ซึ่งวิทยาศาสตร์นี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ค้นหาความจริงของธรรมชาติที่ได้ผลถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติมากที่สุด โดยวิทยาศาสตร์นี้ก็มีทั้ง วิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุ และ วิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ซึ่งพุทธศาสนาจัดอยู่ในพวกวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ โดยหลักที่เป็นหัวใจของวิทยาศาสตร์นั้นสรุปอยู่ที่

๑. ไม่ใช้ความเชื่อ คือจะไม่เชื่อคำสอนหรือทฤษฎีใดๆล่วงหน้าว่าเป็นความจริง
๒. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือให้ศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้เท่านั้น
๓. ศึกษาตามเหตุตามผล คือในสิ่งที่มีอยู่จริงนั้นมันจะมีเหตุมีผลแสดงให้เราารู้อยู่แล้ว
๔. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือการศึกษาจะต้องศึกษาจากพื้นฐานไปสู่ยอดตามลำดับ
๕. พิสูจน์ก่อนยอมรับ คือต้องมีการพิสูจน์คำสอนหรือทฤษฎีที่เรา กำลังศึกษาอยู่นี้จนพบว่าเป็นความจริงอย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติต่อไป

สรุปได้ว่า ถ้าเราจะค้นหาความจริงของสิ่งใด เราจะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์ทั้ง ๕ ข้อนี้มาศึกษา เราจึงจะค้นพบความจริงของสิ่งนั้นได้ ซึ่งหลักวิทยาศาสตร์ทั้ง ๕ ข้อนี้มันก็ตรงกับหลักการศึกษาของ พุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบมานานแล้ว โดยพระองค์ทรงใช้หลักการทั้ง ๕ ข้อนี้มาค้นหาความจริงของชีวิตจนทำให้ทรงค้นพบความจริงของชีวิตว่า ชีวิตของเรานี้มันคืออะไร? เกิดมาได้อย่างไร? ใครหรืออะไรสร้าง? สร้างมาเพื่ออะไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? เป็นต้น โดยพระองค์ก็ได้ทรงนำหลักการนี้มาสอนแก่ผู้ที่สนใจในสมัยของพระองค์จนทำให้มีผู้นับถือพระองค์มากมาย ซึ่งต่อมาเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว หลักการนี้ก็ได้อุบัติขึ้นโดยไม่มีใครสนใจนำมาศึกษา จนทำให้เกือบสูญหายไป แต่พอมีคนเอาหลักการนี้มาเผยแพร่ใหม่ กลับถูกมองว่านี่ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

ต้องรู้จักพื้นฐานอะไรก่อน?

ก่อนที่จะเรามาศึกษาให้เกิดความรู้แจ้งชีวิต เราจำเป็นต้องรู้จัก “สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด” ในโลกและในจักรวาลที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ก่อน ว่ามันคืออะไร? เมื่อเรารู้จักสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนี้แล้ว เราจึงจะศึกษาให้เกิดความรู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงได้

โดย สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด หมายถึง สิ่งที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ดลบันดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา ซึ่งสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนี้บางศาสนาเรียกว่า พระเจ้า หรือ เทพเจ้า แต่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า ธรรม ที่หมายถึง ธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติก็คือสิ่ง ธรรมดาๆที่เกิดขึ้นมาให้เราได้รับรู้นั่นเอง

โดยธรรมชาติจะมีกฎอยู่กฎหนึ่งที่เป็นกฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่ธรรมชาติใช้ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ โดยกฎทุกกฎของธรรมชาติที่มีอยู่ จะขึ้นอยู่กับกฎสูงสุดนี้ทั้งสิ้น โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า กฎอิทัปปัจจยตา ที่หมายถึง กฎการอาศัยเหตุและปัจจัยแล้วเกิดขึ้นมา ซึ่งกฎนี้มีใจความว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ (คืออีกสิ่ง) จึงมี, เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้ดับหายไป สิ่งนี้จึงดับหายไป

โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็คือกฎพื้นฐานธรรมดาๆที่เราทุกคนก็รู้กันอยู่แล้วว่า การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งอีกความหมายหนึ่งของกฎนี้ก็คือ ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุและปัจจัย ซึ่งสรุปแล้วกฎนี้ก็คือคำสอนเรื่อง เหตุ และ ผล ตามหลักวิทยาศาสตร์นั่นเอง

โดยคำว่า เหตุ หมายถึง เหตุใหญ่ที่มีเพียงเหตุเดียว, ส่วนคำว่า ปัจจัย หมายถึง เหตุย่อยๆที่มีหลายเหตุ, คำว่า ปรุงแต่ง หมายถึง การร่วมกันทำหรือสร้าง, ส่วนคำว่า สิ่งปรุงแต่ง หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งการที่ต้องมีทั้งเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นนี้ก็หมายความว่า การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น จะต้องมิเหตุหลายๆเหตุมาปรุงแต่งหรือร่วมกันทำให้เกิดขึ้น ถ้ามีเพียงเหตุเดียวจะไม่สามารถทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้ (เรามักนิยมพูดสั้นๆว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นมาจากเหตุ หรือ เหตุทำให้เกิดผล หรือ ผลเกิดมาจากเหตุ เท่านั้น ซึ่งก็ไม่ค่อยจะชัดเจนนัก เพราะไม่ได้พูดถึงปัจจัยด้วย)

กฎสูงสุดของธรรมชาตินี้แม้ว่ามันจะดูว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆที่ไม่น่าสนใจอะไร เพราะใครๆเขาก็รู้อยู่แล้วว่า “อะไรๆที่เกิดขึ้นก็ต้องมิเหตุมาทำให้เกิดขึ้น ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองโดยไม่มีเหตุ” แต่ถ้าเราจะตั้งใจพิจารณากฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ให้ละเอียดลึกซึ้ง เราก็จะพบกับความจริง ๓ ประการที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ซ่อนอยู่ในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งหนึ่งในความจริงทั้ง ๓ ประการอันได้แก่ความจริงที่ว่า “จิตของคนและสิ่งทั้งหลายไม่ได้เป็นอัตตา” นี่เอง ที่ เป็นสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงค้นพบ แล้วทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ดังนั้นก่อนอื่นเราจะต้องมาศึกษาคำว่า อัตตา ก่อน ว่ามันหมายถึงอะไร? และเป็นคำสอนของใคร? เราจึงจะเข้าใจคำสอนเรื่อง “จิตไม่ใช่อัตตา” ของพระพุทธเจ้าได้

อัตตาคืออะไร?

ก่อนจะศึกษาเรื่องความจริง ๓ ประการที่ซ่อนอยู่ในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เราจำเป็นต้องศึกษาคำบางคำที่เป็นภาษาบาลีก่อน อันได้แก่ คำว่า อัตตา ที่แปลว่า ตน หรือ ตนเอง ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวตนที่แท้จริง หรือ สิ่งที่เป็นแก่นแท้ของสิ่งต่างๆ ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวตนที่แท้จริงนั้นมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. อัตตา คือ มีตัวตนเป็นมันเองโดยไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมา
๒. นิजจัง คือ เป็นสิ่งที่เที่ยงหรือเป็นอมตะ หรือ ไม่มีการเกิดและดับ
๓. สุขัง คือ มีแต่ความสุขสบายหรือไร้ปัญหา

โดยศาสนาพราหมณ์ (ฮินดู) ในปัจจุบันมีหลักคำสอนว่า จิตของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอัตตาน้อยที่แยกมาจากพระพรหมที่เป็นอัตตาใหญ่ แล้วมาสิงอยู่ในร่างกายของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เมื่อร่างกายตายจิตที่เป็นอัตตานี้ก็จะออกไปเกิดหรือสิงอยู่ในร่างกายที่เพิ่งเกิดใหม่ได้เรื่อยไป ซึ่งสรุปแล้วศาสนาพราหมณ์จะสอนว่า จิตเป็นตัวตนอมตะ คือไม่มีวันตายหรือดับหายไปอย่างเด็ดขาด และเมื่อจิตใดหมดกิเลสก็จะกลับไปรวมอยู่กับพระพรหมอยู่บนสวรรค์ชั้นนิรันดร์ ซึ่งจากคำสอนนี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกาย, เรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ, เรื่องนรก สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่), เรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม เปเรต ยมบาล ยักษ์ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) เป็นต้นขึ้นมา

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงเสด็จออกผนวชเพื่อค้นหาความพ้นทุกข์ และได้ทรงค้นพบความจริงว่า จิต (หรือวิญญาณ) ของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายไม่ได้เป็นอัตตา คือไม่ได้เป็นตัวตนอมตะตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน จึงทำให้พระองค์ทรงตื่นหรือตรัสรู้เป็นพุทธะขึ้นมา และเมื่อพระองค์ได้ทรงนำสิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบนี้มาสอนแก่ผู้ที่มีปัญญาในยุคนั้น ก็ได้ทำให้มีผู้นับถือพระองค์มากมายจนเกิดเป็นพุทธศาสนาขึ้นมาในภายหลัง แต่เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานไปแล้วไม่นาน คำสอนเรื่องจิตเป็นอัตตาของศาสนาพราหมณ์ ก็ได้ถูกนำเข้ามาผสมปลอมปนอยู่ในคำสอนของพุทธศาสนาในระดับศีลธรรม และได้ถูกสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ไม่มีสิ่งใดเป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน” ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่า ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกาย, เรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ, เรื่องนรก สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่), เรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม เปเรต ยมบาล ยักษ์ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) เป็นต้นนั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่ามีอยู่จริง ซึ่งจุดนี้เป็นจุดสำคัญมาก

ที่เราจะต้องยึดถือเอาไว้ให้ดี เพราะถ้าเราไปเชื่อตามคำสอนของศาสนาพราหมณ์ว่าจิตเป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะ ก็จะผิดหลักวิทยาศาสตร์และผิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้าทันที แล้วก็จะทำให้เราศึกษาชีวิตผิดพลาดไปด้วยทั้งหมด ก็จะทำให้เรากลายเป็นโงะคือยังไม่ตื่นเป็นพุทธะไปทันที

ไตรลักษณ์คืออะไร?

คำว่า **ไตรลักษณ์** หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย คือเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายได้ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยแล้ว มันก็จะมีความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ในสภาพการปรุงแต่งของมันด้วย ซึ่งความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นก็ได้แก่

๑. อนัตตา แปลว่า **ไม่ใช่อัตตา** คือหมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายไม่ได้เป็นอัตตา (คือไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง) เพราะสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นมันต้องอาศัยสิ่งอื่นๆ มาเป็นเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้เราจะเรียกว่าเป็น **ตัวตนชั่วคราว** (คือไม่ได้เป็นตัวตนอมตะ) หรือ **ตัวตนมายา** (คือสิ่งหลอกลวงว่าเป็นของจริง) หรือ **ตัวตนสมมุติ** (คือสมมุติเรียกว่าเป็นตัวตนเพื่อใช้ในการสื่อสาร) เท่านั้น

๒. อนิจจัง แปลว่า **ไม่เที่ยง** คือหมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายไม่ช้าก็เร็วสภาพการปรุงแต่งของมันนั้นก็ต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือ ดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) อย่างแน่นอน ซึ่งสรุปแล้วความหมายของคำว่าไม่เที่ยงก็คือ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะต้องดับหายไปอย่างแน่นอน ไม่มีสิ่งใดที่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะสามารถตั้งอยู่ไปชั่ววันรันดร์ได้

๓. ทุกขัง แปลว่า **ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก** คือหมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันไม่ได้ดำรงอยู่อย่างสุขสบายหรือไร้ปัญหาเลย ซึ่งชีวิตของเรานี้ก็มีลักษณะของทุกขังด้วยเสมอ ที่เรียกว่า “**สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ**” อันได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความผิดหวัง ซึ่งเมื่อสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนี้ได้มาสัมผัสกับจิตใจของเรา ก็จะทำให้จิตใจของเราเกิด “**ความรู้สึกที่ทนได้ยาก**” (หรือทุกข์เวทนา) ขึ้นมาทันที

สรุปได้ว่า ถ้าสิ่งใด (ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจก็ตาม) ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจะจัดว่าเป็น “**สิ่งปรุงแต่ง**” ทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นจะมีลักษณะเป็น **อนัตตา** คือไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็น **อนิจจัง** คือไม่เที่ยงหรือไม่เป็นอมตะ รวมทั้งยังมีภาวะของ **ทุกขัง** คือ

ต้องทนอยู่อย่างยากลำบากอีกด้วย และถ้าเราตั้งใจพิจารณาถึงความเป็นอนัตตาของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายให้มากขึ้น เราก็จะพบความจริงสูงสุดว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นมันเป็น **สูญญตา** ที่แปลว่า ความว่างเปล่า คือหมายถึง สิ่งทั้งหลายนั้นมันว่างเปล่าจากความเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงของมัน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรานำเอา **ขั้น ๕** หรือร่างกายกับจิตใจของเรา มาพิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งให้แต่ละขั้นเกิดขึ้น ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งถึงความเป็นอนัตตาและสูญญตาของชีวิตได้ และเมื่อเราเข้าใจเรื่องร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตา-สูญญตาแล้ว เราก็จะเกิดความรู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงได้

ขั้น ๕ คืออะไร?

คำว่า **ขั้น** แปลว่า **กลุ่ม, กอง, ส่วน** คือชีวิตของเราคนเรานี่ ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

๑. **รูป** ที่หมายถึง ร่างกายและอวัยวะต่างๆของร่างกายที่เป็นพวกวัตถุ ที่เกิดจาก **ธาตุทางวัตถุ ๔** อย่าง มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งธาตุทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่ **ธาตุดิน** คือคุณสมบัติที่ค่อนข้างแข็ง, **ธาตุน้ำ** คือคุณสมบัติที่เหลว, **ธาตุไฟ** คือคุณสมบัติที่ร้อน, **ธาตุลม** คือคุณสมบัติที่เบา แผล่กระจาย ซึ่งที่ร่างกายที่ยังคืออยู่นี้ จะมี **ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** เพื่อเอาไว้ติดต่อกับ **รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย** (เย็น ร้อน, อ่อน แข็ง), **สิ่งสัมผัสใจ** (การรับรู้, การจำได้, ความรู้สึก, การปรุงแต่งของจิต) ซึ่งระบบการทำงานของร่างกายนี้นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามันทำงานเหมือนกับหุ่นยนต์ที่มีคอมพิวเตอร์ควบคุมอยู่

๒. **วิญญาณ** หมายถึง **การรับรู้** ที่เกิดขึ้นที่ **ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** ของเรา อย่างเช่น เมื่อตาได้ติดต่อกับรูป ก็จะเกิดการรับรู้รูป (หรือการเห็นรูป) ขึ้นมาทันที หรือเมื่อหูได้ติดต่อกับเสียง ก็จะเกิดการรับรู้เสียง (การได้ยินเสียง) ขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งวิญญาณนี้นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆที่ร่างกายที่ยังไม่ตายสร้างขึ้นมา

๓. **สัญญา** หมายถึง **การจำสิ่งที่รับรู้ได้** คือเมื่อเกิดวิญญาณหรือการรับรู้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำได้ว่า สิ่งที่กำลังรับรู้อยู่นั้นมันคืออะไรหรือมีความหมายอย่างไร อย่างเช่น เมื่อเกิดการเห็นรูป ก็จะเกิดการจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นต้น ซึ่งสัญญานี้ก็มาจากข้อมูลที่สมองบันทึกไว้

๔. **เวทนา** หมายถึง **ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้** คือเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้ขึ้นมามีขึ้นมามีด้วยทันที อย่างเช่น เมื่อเกิดการเห็นรูป ก็จะเกิดความรู้สึกต่อรูปนั้นขึ้นมามีด้วย ซึ่งเวทนานี้แยกได้ ๓ อย่าง คือ (๑) **สุขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือความสุข (๒) **ทุกขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ยากหรือทนได้ลำบาก (๓) **อทุกขมสุขเวทนา** คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา

(หรือความรู้สึกจิตๆ) ซึ่งเวลานี้นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามันคือสารเคมี (สารสุข, สารทุกข์) ที่สมองสร้างขึ้นมาเมื่อจิตใจกำลังการทำงานอยู่ (คือรับรู้และปรุงแต่ง)

๕. **สังขาร** หมายถึง การปรุงแต่งของจิต คือเมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว จิตก็จะเกิดกิริยาหรืออาการต่างๆต่อเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที อันได้แก่ เจตนา (ความจงใจ), กิเลส (คือความพอใจกับสุขเวทนา, ความไม่พอใจกับทุกข์เวทนา, ความลังเลใจกับอทุกขมสุขเวทนา), อุปาทาน (ความยึดถือ), การปล่อยวาง, ศรัทธา (ความเชื่อ), การคิด (การประมวลผล), การพิจารณา (การหาเหตุผล), ความเข้าใจ (รู้เหตุผล), ความโง่ (ความไม่รู้เหตุผล), ความฉลาด (คือการรู้เหตุผล), สติ (การระลึกได้), สมาธิ (ความตั้งใจ), ปัญญา (ความรอบรู้), ความตื่นเต้น, ความหดหู่, เป็นต้น ซึ่งการปรุงแต่งของจิตนี้ก็เหมือนการประมวลผลของคอมพิวเตอร์ขนาดจิ๋วจำนวนมากที่ทำงานร่วมกันอยู่

ขั้นทั้ง ๕ นี้ย่อลงเป็น “รูป” กับ “นาม” โดย “รูป” ก็คือ รูป ส่วน “นาม” ก็คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร ที่เรานิยมเรียกกันว่า “ร่างกาย” กับ “จิตใจ” โดยคำว่า จิต หรือ ใจ นี้ก็คือสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อมันทำหน้าที่คิดนึก เราก็เรียกว่า จิต แต่เวลามันทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก ก็เรียกว่า ใจ แต่บางทีเราก็เรียกรวมๆกันว่า จิตใจ ที่หมายถึง สิ่งที่เราคิดนึก ซึ่งนักวิทยาศาสตร์บอกว่า “จิตใจ” เกิดจากการทำงานของสมอง และสมองของคนเรานี้ก็เหมือนคอมพิวเตอร์ขนาดจิ๋ว (ควอนตัมคอมพิวเตอร์) จำนวนแสนล้านเครื่องที่ทำงาน (ประมวลผล) ร่วมกันอยู่ โดยมีไฟฟ้าอ่อนๆที่ร่างกายสร้างขึ้นเป็นตัวขับเคลื่อนระบบ

เรื่องขั้น ๕ นี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากที่เราจะต้องตั้งใจศึกษาอย่างละเอียดให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า แต่ละขั้นมันหมายถึงอะไร? และเกิดขึ้นมาจากอะไร? รวมทั้งทำให้เกิดขั้นใดต่อไป? เราจึงจะเกิดความรู้แจ้งชีวิตว่า เราคืออะไร?, เกิดมาจากไหน?, ตายแล้วไปไหน? เป็นต้นได้ แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจเรื่องขั้น ๕ อย่างถูกต้อง เราก็จะไม่สามารถศึกษาให้เกิดความรู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงได้

การศึกษาขั้น ๕ ทำให้เรารู้อะไร?

เมื่อเรานำเอาขั้นทั้ง ๕ ที่ประกอบกันขึ้นมาเป็น “ร่างกาย” และ “จิตใจ” ของเรามาพิจารณาย้อนกลับ เราก็จะพบความจริงว่า **สังขาร** (การปรุงแต่งของจิต) ก็ต้องอาศัย **เวทนา** (ความรู้สึก) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วนเวทนาจึงต้องอาศัย **สัญญา** (การจำสิ่งที่รับรู้ได้) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วนสัญญาก็ต้องอาศัย **วิญญาณ** (การรับรู้) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วนวิญญาณก็ต้องอาศัย **ร่างกาย** (หรืออวัยวะที่ทำให้เกิดตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วนร่างกายก็ต้องอาศัย **ธาตุ ๔** (คือของแข็ง, ของเหลว, ความร้อน, ก๊าซ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ซึ่งแม้ธาตุทั้ง ๔ ก็ยังต้องอาศัย **อะตอม** มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วน

อะตอมก็ยังคงอาศัย โปรตอน นิวตรอน อิเล็กตรอน มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นอีก, ซึ่งแม้โปรตอน นิวตรอน อิเล็กตรอน ก็ยังเป็นแค่เพียง พลังงานตามธรรมชาติ เท่านั้น

จากการพิจารณาดังนี้ก็ทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า ถ้าไม่มีร่างกายก็จะไม่มีวิญญาณ เมื่อไม่มีวิญญาณ ก็จะไม่มียัญญา-เวทนา-สังขาร (เพราะวิญญาณเป็นพื้นฐานทำให้เกิดจิตใจ) หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ร่างกายกับ จิตใจนั้นมันรวมตัวกันเป็นชีวิตของเราขึ้นมา ถ้าไม่มีร่างกาย ก็จะไม่มียังใจ และ ถ้าไม่มีจิตใจ ร่างกายก็ จะไม่มี (เพราะจิตใจทำให้ร่างกายมีชีวิต)

สรุปได้ว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็น “สิ่งปรุงแต่ง” เพราะมันต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่ง ให้เกิดขึ้น และนี่ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า ทั้งร่างกายและจิตใจที่สมมุติเรียกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” นี้ มันเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง และยังมีสภาวะของ สุนฺญตา คือว่างเปล่าจากตัวตน ที่แท้จริง หรือหมายถึง มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจนี้ รวมทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้ก็ ยังเป็น อนิจจัง (คือไม่เที่ยงหรือไม่เป็นอมตะ) และยังมีภาวะของ ทุกขัง (คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก) อีกด้วย

เราคืออะไร?

แต่ก็อาจจะมีคำถามว่า แล้วจิตใจมันมีความรู้สึกว่ามีตัวเราได้อย่างไร? ซึ่งคำตอบก็คือ มันก็เป็น ของมันตามธรรมชาติ คือจิตมันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เมื่อมันถูกปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นมาแล้ว มัน ก็จะมีความรู้สึกตัวว่ามีตนเองอ่อนๆอยู่ด้วยเสมอ (ความรู้สึกว่ามีตนเองอ่อนๆของจิตนี้จะไม่ทำให้จิต เกิดความทุกข์ จนกว่าจิตจะเกิดความยึดถือว่ามีตนเองจึงจะทำให้จิตเกิดความทุกข์) คือ จิตของเด็กทุกคน ที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ๆ จะมีความบริสุทธิ์อยู่แล้วตามธรรมชาติ เพราะยังไม่มีกิเลสและความยึดถือว่ามี ตนเองครอบงำ ซึ่งจิตที่มีความบริสุทธิ์นี้ก็จะมีความสงบเย็นอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน

อีกอย่างจิตนั้น ไม่มีเพศ แต่เมื่อจิตมันถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากร่างกาย มันก็ถูกฮอร์โมนของร่างกาย ปรุงแต่งให้มีความรู้สึกตัวตนเองเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงในภายหลัง รวมทั้งเมื่อสภาพแวดล้อมของร่างกาย เป็นอย่างไร สภาพแวดล้อมนั้นก็จะแปดปฏิจัยปรุงแต่งให้เกิดสติปัญญาหรือความโง่รวมทั้งนิสัยของ จิตขึ้นมาในภายหลัง ซึ่งนี่เองที่ทำให้คนเราแต่ละคนเกิดมาไม่เหมือนกัน คือมีร่างกายแตกต่างกัน มี สติปัญญาไม่เท่ากัน มีนิสัยไม่เหมือนกัน และมีความสุขความทุกข์ไม่เหมือนกัน แต่เป็นเพียงสิ่งสมมุติ เพราะความจริงแล้วมันก็ไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริง ดังนั้นจึงเท่ากับว่า ไม่

ไม่มีใครได้ ไม่มีใครเสีย ซึ่งนี่ก็คือความยุติธรรมของโลก แต่คนทั่วไปที่ไม่รู้ความจริงนี้จะไม่เข้าใจเรื่องนี้ เขาจึงคิดว่าโลกไม่ยุติธรรม

สรุปได้ว่า เราคือ “สิ่งที่มีชีวิต” ที่มีความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา แล้วก็มาสมมุติเรียกว่า “มนุษย์” หรือ “คน” ซึ่งพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ก็จะเป็นเหมือนกับเราในทั้งสิ้น แต่ได้มาถูกปรุงแต่งให้มีความแตกต่างกันในภายหลัง ดังนั้นจึงเท่ากับว่า แท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนนั้นคือคนๆเดียวกัน คือเป็นแค่เพียงสิ่งที่มีชีวิตที่มีร่างกายและจิตใจที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาชั่วคราวเหมือนกัน ไม่มีตัวตนเป็นของตนเองเหมือนกัน และต้องทนอยู่อย่างยากลำบากเหมือนกัน ซึ่งแม้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ก็มีลักษณะเหมือนกับมนุษย์ด้วยเหมือนกัน ซึ่งเมื่อเราเข้าใจถึงความจริงนี้แล้ว เรา也将มีความเป็นมิตร (คือไม่เป็นศัตรูกับใครๆ) กับทุกคนอย่างเสมอหน้า และรักเขาเหมือนกับที่เรารักตัวเอง

เราเกิดมาทำไม?

ก่อนที่จะรู้ว่าเกิดมาทำไม? เราจะต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า คำว่า ธรรม หรือ ธรรมะ นั้นตามหลักพุทธศาสนามีความหมาย ๔ อย่าง คือ

๑. หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง (คือทั้งวัตถุและจิตใจ) จะเรียกว่าธรรมได้ทั้งสิ้น โดยสิ่งทั้งหลายของธรรมชาตินี้ก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ สิ่งปรุงแต่ง กับ สิ่งไม่ปรุงแต่ง โดยสิ่งปรุงแต่งก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งสรุปแล้วสิ่งปรุงแต่งนั้นก็ ได้แก่ ทุกสิ่งทุกอย่าง ยกเว้นนิพพาน (คือความสงบเย็นของจิตใจขณะที่จิตใจไม่มีความทุกข์) ส่วน สิ่งที่ไม่ปรุงแต่งก็คือ สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติโดยไม่อาศัยเหตุและปัจจัยใดๆมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและมีอยู่ ซึ่งสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งนี้ก็มีเพียง นิพพาน เท่านั้น นอกนั้นจะเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

๒. หมายถึง กฎของธรรมชาติ คือ ธรรมชาติจะมีกฎมาควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ คือกฎของธรรมชาตินี้เองที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา และเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นมา มันก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติทั้งสิ้น

๓. หมายถึง หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ คือเมื่อธรรมชาติสร้างสิ่งใดขึ้นมา สิ่งนั้นจะต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้

๔. หมายถึง ผลจากการปฏิบัติตามหน้าที่ คือเมื่อสิ่งใดได้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ สิ่งนั้นก็จะได้รับผลเป็นความไม่มีความทุกข์ รวมทั้งยังสามารถดำรงอยู่ในโลกต่อไปได้ แต่ถ้าสิ่งใดไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ธรรมชาติได้กำหนดไว้ อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ สิ่งนั้นก็จะ

ได้รับผลเป็นความทุกข์ รวมทั้งถ้าสิ่งใดปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของตนเองมากๆ สิ่งนั้นก็จะสูญหายไปจากโลก (ถ้าเป็นสิ่งที่มิมีชีวิตก็เรียกว่าสูญพันธุ์)

ทีนี้เมื่อเรามาดูที่ชีวิตของเรา เราก็จะพบว่ามันประกอบด้วย “ร่างกาย” กับ “จิตใจ” ซึ่งร่างกายกับจิตใจนี้ก็คือธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาตามกฎของธรรมชาติ และเมื่อร่างกายและจิตใจได้เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้

โดยหน้าที่ของชีวิตเรานี้ก็สรุปอยู่ที่ การดูแลร่างกายอย่าให้มีความรู้สึกทรมาน (ความเจ็บ ความปวด ความไม่สบายกายฯ) และ การดูแลจิตใจอย่าให้มีความทุกข์ (ความเศร้าโศกหรือความเสียใจฯ) ซึ่งผลจากการปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องสมบูรณ์ก็คือ ร่างกายไม่มีความรู้สึกทรมาน (หรือมีน้อยที่สุด) และจิตใจไม่มีความทุกข์ (หรือมีความทุกข์น้อยที่สุด) แต่ถ้าเราปฏิบัติผิดจากหน้าที่ หรือปฏิบัติหน้าที่ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดผลเป็น ความรู้สึกทรมานกาย และ ความทุกข์ใจ ไปตามระดับของการปฏิบัติที่ผิด

หน้าที่ของชีวิตคืออะไร?

ทีนี้เราจะมาศึกษาว่าหน้าที่ของคนเรานั้นมีอะไรบ้าง? ซึ่งสรุปแล้วหน้าที่ของเรานั้นก็คือ การดูแลร่างกายอย่าให้เกิดความรู้สึกทรมาน ซึ่งก็ได้แก่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย, การป้องกันและรักษาร่างกายอย่าให้เจ็บ ป่วย, การป้องกันและรักษาร่างกายอย่าให้ประสบกับภัยจากคน สัตว์ ธรรมชาติ, รวมทั้งการทำหน้าที่ของเราต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเรา ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ ต่อศาสนา ต่อโลก และต่อธรรมชาติด้วย ส่วนการดูแลจิตใจก็คือ การระวังอย่าให้จิตใจเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก) หรือให้มีความทุกข์น้อยที่สุด

โดยสิ่งที่มีชีวิตของโลกก็สรุปอยู่ที่ พืช สัตว์ และคน ซึ่งหน้าที่พื้นฐานของทุกชีวิตก็คือ การเอาตัวรอด ซึ่งทั้ง สัตว์และพืช ก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ของมันเองได้อยู่แล้วโดยอาศัย สัญชาตญาณ ที่ติดตัวมาเพียงเล็กน้อย (สัญชาตญาณก็คือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มีใครสอน) ซึ่งสัญชาตญาณที่ติดตัวของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็คือ สัญชาตญาณว่ามีตนเอง หรือ ความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง ซึ่งสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้เป็นสัญชาตญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมามาก เช่น สัญชาตญาณในการหาอาหาร, กินอาหาร, สืบพันธุ์, รักลูก, เลี้ยงลูก, รวมกลุ่ม, หนีภัย เป็นต้น ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณเหล่านี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที ซึ่งผลจากการปฏิบัติหน้าที่ของสัตว์และพืชก็คือ ทำให้มันยังดำรงเผ่าพันธุ์ของมันไว้ได้ และมีความปกติสุขไปตามอรรถภาพของมัน รวมทั้งมันก็ไม่มีความทุกข์ใจอย่างรุนแรง

แต่คนนั้นเป็นสิ่งที่มีความพิเศษ คือมีเนื้อสมองมากกว่าสัตว์เมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้คนนั้นมีความจำมาก เมื่อมีความจำมากจึงทำให้เกิดการคิดได้มาก คิดได้ละเอียด คิดได้ซับซ้อน ซึ่งการคิดได้มากละเอียด และซับซ้อนนี้เอง ที่ทำให้คนต่างจากสัตว์ คือทำให้คนนั้นมีการนำเอาสัญชาตญาณว่ามีตนเอง (ความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง) ที่ติดตัวมาเล็กน้อยนั้นมาพัฒนาให้เกิดเป็น “ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่เข้มข้น” ขึ้นมา ซึ่งความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่เข้มข้นนี้เองที่ทำให้คนนั้นเกิด “ความเห็นแก่ตัว”

เมื่อมีความเห็นแก่ตัวจึงทำให้จิตของคนนั้นเกิด “กิเลส” (คือความอยากได้-ไม่อยากได้-ลังเลใจ) เพื่อตนเองขึ้นมา ซึ่งกิเลสนี้เองที่ทำให้จิตของคนนั้นเกิด “ความยึดถือว่ามีตนเอง” ไปตามสภาพของร่างกายและสิ่งแวดล้อม และเมื่อสภาพของร่างกายและสิ่งแวดล้อมของคนนั้นก็ เป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ที่มีภาวะของภาวะของทุกขัง (คือสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ อันได้แก่ ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, ความผิดหวัง) จึงทำให้จิตของคนนั้นเกิดความทุกข์ใจ (ความเศร้าโศก) เพราะไม่อยากเป็นผู้ที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น ซึ่งนี่ก็คือผลจากการปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของชีวิต คือธรรมชาติกำหนดมาให้เราเพียงแค่เอาตัวรอด แต่เรากลับโง่แล้วยึดถือเอาสิ่งที่ยึดถือไม่ได้ (เพราะมันเป็นอนัตตาและอนิจจัง) ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” จึงทำให้ได้รับผลเป็นความทุกข์ใจ

แต่ถ้าเรามีปัญญาที่เข้าใจและรู้แจ้งชีวิตว่า มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง รวมทั้งเราก็คงจะมีสมาธิอยู่บ้าง แล้วเราก็คอยระวังจิตอย่าให้ทำผิดจากหน้าที่ คือ คอยระวังอย่าให้จิตปรุงแต่งให้เกิด “ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่เข้มข้น” ขึ้นมา แล้วจิตก็จะไม่ปรุงแต่งให้เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมา เมื่อจิตไม่มีกิเลส (แม้เพียงชั่วครา) มันก็จะไม่มีความทุกข์ (แม้เพียงชั่วครา) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่มีความสงบเย็นอยู่ด้วยตามธรรมชาติ ซึ่งนี่ก็คือผลที่ได้จากการปฏิบัติหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดมา ซึ่งคำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าก็คือคำสอนที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่เป็นคำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อไม่ให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์

อริยสัจ ๔ คืออะไร?

คำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าเรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่

๑. ทุกข์ คือ ความทุกข์ ซึ่งหมายถึง ความทุกข์ใจ อันได้แก่ ความหนัก-เหนื่อยใจ, ความร้อนใจ, ความแห้งเหี่ยวใจ, ความเศร้าใจ, ความไม่สบายใจๆ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “อุปาทาน” คือความยึดถือในชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ที่สมมุติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรานี้ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” จริงๆ

๒. สมุทัย คือ เหตุของความทุกข์ อันสรุปอยู่ที่ กิเลส หรือ ตัณหา

๓. นิโรธ คือ ความไม่มีทุกข์ หรือที่เรานิยมเรียกว่า นิพพาน ที่หมายถึง ความสงบเย็น หรือ ความเย็นใจ

๔. มรรค คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน

อริยสัจ ๔ สรุปย่อลงเป็น ทุกข์ กับ ไม่มีทุกข์ โดยความทุกข์เกิดจากกิเลส ส่วนความไม่มีทุกข์เกิดจากการปฏิบัติปัญญา ศีล สมาธิ ซึ่งอริยสัจ ๔ นี้เป็นคำสอนที่ลึกซึ้งเข้าใจยากสำหรับคนธรรมดาที่ไม่เคยศึกษาอะไรด้วยเหตุผลและความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์มาก่อน แต่สำหรับคนที่เปิดใจยอมฟังเหตุผลและยอมรับความจริง จะเข้าใจได้โดยไม่ยาก เพราะอริยสัจ ๔ นี้เป็นวิธีการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์

โดยการศึกษาอริยสัจ ๔ นี้ เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจว่า ความทุกข์ คืออะไร? ก่อน เมื่อเข้าใจว่าความทุกข์คืออะไรแล้ว เราก็จะเข้าใจได้ว่า เหตุของความทุกข์คืออะไร? และเมื่อ จิตไม่มีความทุกข์มันจะเป็นอย่างไร? รวมทั้งจะเข้าใจได้ว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์หรือไม่มีทุกข์นั้นเป็นอย่างไร? ตามมา แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องความทุกข์ผิด ก็จะทำให้เราเข้าใจเรื่องเหตุของความทุกข์ ความไม่มีทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ ผิดไปด้วยทั้งหมดทันที ซึ่งจุดนี้สำคัญมากที่เราจะต้องมาศึกษาเรื่องความทุกข์ให้เข้าใจก่อนว่ามันคืออะไร?

ความทุกข์คืออะไร?

ความทุกข์ ในอริยสัจ ๔ หมายถึง ความทุกข์ใจ อันได้แก่ ความหนัก-เหนื่อยใจ, ความร้อนใจ, ความแห้งเหี่ยวใจ, ความเศร้าใจ, ความไม่สบายใจๆ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “อุปาทาน” คือความยึดถือในชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ที่สมมุติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรานี้ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” จริงๆ

โดยความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้มีแยก ๓ ประเภท คือ ความทุกข์ซ่อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, ความทุกข์อ่อนๆ

โดย ความทุกข์ซ่อนเร้น ก็คือ ความรู้สึกร้อนใจ กระวนกระวายใจ ความที่จิตไม่ปกติ ความที่จิตไม่สงบเย็น ความหนักใจ ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” ของโลก (เช่น ความหนุ่ม-ความสาว, ความงดงามของร่างกาย, ความสุขสบายของร่างกาย, ความร่ำรวย, ความมีชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น) แล้วเกิด “สุขเวทนา” (หรือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) ขึ้นมา และถ้าขณะนี้จิตของเรากำลังไม่มี สติ-ปัญญา-สมาธิ (ตามหลักอริยมรรค) ก็จะทำให้จิตเกิดการปรุงแต่งให้เกิด อุปาทาน หรือ “ความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังมีสิ่งที่น่าพึงพอใจอยู่” ขึ้นมา

โดยอุปาทานหรือ ความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังมีสิ่งที่น่าพึงพอใจอยู่” นี้เอง ที่มันเป็น “สิ่งเลวร้าย” ที่มาสัมผัสกับ “ใจ” ของเรา แล้วมันทำให้ใจของเราเกิด “ทุกข์เวทนาที่รุนแรง” (หรือความรู้สึกที่ทนได้ยากมาก) ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าขณะนี้จิตของเรามีทั้ง “สุขเวทนา” (ที่เกิดการที่จิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งที่น่าพึงพอใจครั้งแรก) และ “ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรง” (ที่เกิดจากอุปาทานที่จิตของเรามันปรุงแต่งขึ้นมาเอง) เกิดขึ้นมาพร้อมๆ กัน ซึ่ง “ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรง” ที่เกิดซ้อนขึ้นมานี้เองที่เรียกว่า ความทุกข์ซ่อนเร้น ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้มันเห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ โดยมันเกิดขึ้นมาพร้อมกับรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ซึ่งเราก็มักไม่คิดว่ามันเป็นความทุกข์เพราะมันมีสุขเวทนา (ความสุข) มาเคลือบอยู่ภายนอก โดยมีทุกข์เวทนาซ่อนอยู่ภายใน

ส่วน ความทุกข์เปิดเผย ก็คือ ความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ), ความคับแค้นใจ, ความแค้นเคืองใจ (ความตรอมใจ), ความไม่สบายใจ ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” (หรือภาวะทุกข์ของชีวิต) อันได้แก่ “ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง (คือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น)” แล้วเกิด ทุกขเวทนา (หรือ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก) ขึ้นมา ซึ่งทุกข์เวทนาจุดนี้จะไม่รุนแรงและเราทุกคนก็พอจะทนกับมันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว อย่างเช่น เมื่อเรากำลังเจ็บป่วย, หรือเมื่อเรารู้ว่าเรากำลังตาย, หรือเมื่อคนที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น เราก็คงยอมที่จะเกิดทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่ทนได้ยากที่ไม่รุนแรงขึ้นมาด้วยเสมอ

แต่ขณะที่ “ทุกข์เวทนาที่ไม่รุนแรง” นี้กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้น ถ้าขณะนี้จิตของเราไม่มี สติ-ปัญญา-สมาธิ (ตามหลักอริยมรรค) จิตของเราก็จะปรุงแต่งให้เกิด อุปาทาน หรือ “ความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น” ขึ้นมาด้วยทันที อย่างเช่น เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้เจ็บป่วย, หรือเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรากำลังจะตาย, หรือเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังพลัดพรากจากคนที่รัก เป็นต้น

โดยอุปาทานหรือ (หรือความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ) นี้เอง ที่มันเป็น “**สิ่งเลวร้าย**” ที่มาสัมผัสกับ “**ใจ**” ของเรา แล้วมันทำให้ใจของเราเกิด “**ทุกข์เวทนาที่รุนแรง**” (หรือความรู้สึกที่ทนได้ยากมาก) ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าขณะนี้จิตของเราได้มีทั้ง “**ทุกข์เวทนาที่ไม่รุนแรง**” (ที่เกิดการที่จิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจครั้งแรก) และ “**ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรง**” (ที่เกิดจากอุปาทานที่จิตของเรามันปรุงแต่งขึ้นมาเอง) มารวมกัน ซึ่ง “**ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรง**” ที่เกิดซ้อนขึ้นมาเองนี้เองที่เรียกว่า **ความทุกข์เปิดเผย** ตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้มันเห็นได้ง่าย โดยมันเกิดขึ้นมาพร้อมกับน้ำตาและเสียงร้องไห้ เพราะมันมีทั้งทุกข์เวทนาที่ไม่รุนแรงมาเคลือบอยู่ภายนอก และมีทุกข์เวทนาที่รุนแรงซ้อนอยู่ภายในด้วย ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เองที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษยธรรมดาทุกคน

ส่วน **ความทุกข์อ่อนๆ** นั้น ก็คือ **ความรู้สึกรำคาญใจ** หรือ **ความรู้สึกไม่สบายใจเพียงเล็กน้อย** ที่เกิดขึ้นเมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับ “**สิ่งธรรมดา**” ของโลก (เช่น ต้นไม้ ภูเขา ทะเล เป็นต้น) แล้วทำให้เกิดทุกข์สุขเวทนา (ความรู้สึกจี๊ดๆ) ขึ้นมา ซึ่งขณะนี้ถ้าจิตของเรากำลังไม่มี **สติ-ปัญญา-สมาธิ** จิตของเราก็จะปรุงแต่งให้เกิด **อุปาทาน** หรือ “**ความยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังมีสิ่งธรรมดา**” ขึ้นมาทันที ซึ่งอุปาทานในสิ่งธรรมดานี้เป็น “**สิ่งที่ไม่เลวร้ายมาก**” ที่มาสัมผัสกับ “**ใจ**” ของเราแล้วทำให้ใจของเราเกิด “**ทุกข์เวทนาอ่อนๆ**” ซ้อนขึ้นมาทันที ซึ่งทุกข์เวทนาทางใจอ่อนๆ ที่เกิดซ้อนขึ้นมาเองนี้เองที่เรียกว่า “**ความทุกข์อ่อนๆ**” คือมันยังไม่ทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรงเหมือนความทุกข์ซ้อนเร้นกับความทุกข์เปิดเผย เราจึงไม่นิยมเรียก “**ทุกข์เวทนาทางใจอ่อนๆ**” นี้ตรงๆว่า ความทุกข์ แต่มันก็จัดว่าเป็นความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ด้วยเหมือนกัน เพราะถ้าเราต้องการที่จะพ้นทุกข์ ก็ต้องไม่มีความทุกข์อ่อนๆ นี้ด้วย

สรุปได้ว่าความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้นก็มีทั้ง **ความทุกข์ซ้อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, และ ความทุกข์อ่อนๆ** ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นมาพร้อมกับ “**อุปาทาน**” หรือความยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังประสบกับ “**สิ่งที่น่าพึงพอใจ**”, “**สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ**”, และ “**สิ่งธรรมดา**” ของโลก โดยความทุกข์ที่เป็นปัญหาหรือน่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของเรานั้นก็คือ **ความทุกข์เปิดเผย** หรือ **ความเศร้าโศก (ความเสียใจ), ความไม่สบายใจๆ** ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือว่ามีตัวเราแก่, ตัวเราเจ็บ, ตัวเรากำลังจะตาย, ตัวเรากำลังประสบกับความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น ซึ่งจุดแรกในการศึกษาอริยสัจ ๔ ก็คือ เราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า **ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** **นี่คืออะไร?** เราจึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง เมื่อเข้าใจอริยสัจ ๔ ถูกต้องแล้วจึงจะเรียกว่ามีปัญญาหรือวิชา

สาเหตุของความทุกข์คืออะไร?

เราได้ศึกษามาแล้วว่า ตัวความทุกข์จริงๆ นั้นก็คือ อุปาทาน หรือ ความยึดถือในร่างกายและจิตใจของเราเนี่ยว่ามันเป็นตัวเราของเราจริงๆ ส่วนเหตุที่ทำให้จิตเกิดอุปาทานนั้นก็คือ กิเลส หรือ ตัณหา คือ เมื่อใดที่จิตของเราปรุงแต่งให้เกิดกิเลสหรือตัณหาขึ้นมา ก็จะทำให้จิตเกิดอุปาทาน หรือ ความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา ซึ่งตัวเราที่เกิดขึ้นมานี้ก็จะมาพบกับ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” บ้าง “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” บ้าง “สิ่งธรรมดา” บ้าง แล้วก็ทำให้เกิด ความทุกข์ซ่อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, และความทุกข์อ่อนๆ ขึ้นมาด้วยทันที

โดย กิเลส แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งที่ทำให้จิตให้สกปรก ส่วนคำว่า ตัณหา หมายถึง ความอยากเพื่อตัวเรา ซึ่งกิเลสหรือตัณหานี้มันก็คืออาการเดียวกัน แต่เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ เราก็มักจะเรียกว่า ตัณหา แต่เมื่อมันทำให้ความบริสุทธิ์ของจิตใจของเราหายไป เราก็มักจะเรียกว่า กิเลส ซึ่งอาการของกิเลสหรือตัณหานี้ก็สรุปได้ ๓ อาการ อันได้แก่

๑. ความพึงพอใจ (หรือยินดี) คือเป็น อาการดึงเอาเข้ามาให้ตัวเรา ซึ่งก็ได้แก่อาการพวก ความรัก, ความชอบ, ความพึงพอใจ, ความยินดี, ความอยากได้, ความอยากมีชีวิตอยู่ เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทบวก ซึ่งกิเลสประเภทบวกนี้เองที่ทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น

๒. ความไม่พึงพอใจ (หรือยินร้าย) คือเป็น อาการผลักออกไปจากตัวเรา ซึ่งก็ได้แก่อาการพวก ความโกรธ, ความเกลียด, ความกลัว, ความไม่พึงพอใจ, ความยินร้าย, ความไม่อยากได้, ความไม่อยากมีชีวิตอยู่ เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทลบ ซึ่งกิเลสประเภทลบนี้เองที่ทำให้จิตเกิดความทุกข์เปิดเผย

๓. ความลังเลใจ (หรือสับสน) คือเป็น อาการที่ยังหลงวนเวียนอยู่ (คือยังไม่รู้ว่าจะเอาเข้ามาดีหรือผลักออกไปดี) ซึ่งก็ได้แก่อาการพวก ความลังเลใจ, ความงง, ความไม่รู้อย่างไร เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ ซึ่งกิเลสประเภทกลางๆนี้เองที่ทำให้จิตเกิดความทุกข์อ่อนๆ

โดยตามธรรมชาติดั้งเดิมของจิตเราทุกคนนั้นมันบริสุทธิ์หรือไม่มีกิเลสอยู่แล้ว แต่เมื่อจิตของเรามันปรุงแต่งให้เกิดความพึงพอใจต่อสุขเวทนา หรือความไม่พึงพอใจต่อทุกข์เวทนา หรือความลังเลใจต่ออทุกขมสุขเวทนา ขึ้นมา ซึ่ง “ความพึงพอใจ, ไม่พึงพอใจ, ลังเลใจ” นี้ มันก็ได้ทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองหรือขุ่นมัว เราจึงได้เรียกอาการเหล่านี้ว่าเป็น กิเลส ที่หมายถึง สิ่งสกปรกของจิตใจหรือสิ่งที่ทำให้จิตใจสกปรก รวมทั้งอาการที่จิตเกิด “ความอยากเพื่อตัวเรา” นี้มันทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ เราจึงเรียกว่า ตัณหา ที่แปลว่า ความอยาก ซึ่งหมายถึง ความอยากเพื่อตัวเรา

แต่ถ้าอาการของกิเลสนี้ถ้ามันเกิดขึ้นอ่อนๆ เราจะเปลี่ยนมาเรียกว่า **นิรณ** ที่หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิต** (คือปิดกั้นจิตไม่ให้เกิด สติ-ปัญญา-สมาธิ-นิพพาน) โดยอาการของนิรณนี้แยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. **กามฉันทะ** คือ ความพึงพอใจเล็กน้อย

๒. **พยาบาท** คือ ความไม่พึงพอใจเล็กน้อย

๓. **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่ เชื่องซึม มึนชา

๔. **อุทธัจจกุกกัจะ** คือ ความคิดฟุ้งซ่านหรือความตื่นเต้นที่น่ารำคาญใจ

๕. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เราเชื่อถืออยู่ คือในพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่จริงหรือไม่?, ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?, ในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนดับทุกข์ได้ว่ามีอยู่หรือไม่?

ในขณะที่จิตของเรายังไม่เกิดกิเลสขึ้น ถึงแม้ขณะนี้จิตของเราจะยังไม่เกิดความทุกข์ แต่ถ้าเราไม่ สติ-ปัญญา-สมาธิ มันก็จะมีอาการของนิรณไม่ตัวใดก็ตัวหนึ่งเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะ ตลอดทั้งวัน ซึ่งนิรณนี้ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความไม่ปกติไม่สงบเย็นอยู่ เกือบจะตลอดทั้งวัน ซึ่งนิรณนี้จัดว่าเป็นความชั่วร้ายอันดับแรกที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้ง วัน

โดยต้นเหตุที่ทำให้จิตเกิดกิเลสและนิรณขึ้นมาก็คือ **อวิชชา** ที่แปลว่า **ความรู้ที่ผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ** ซึ่งอวิชชานี้เป็นความรู้ที่ตรงข้ามกับ **วิชชา** ที่แปลว่า **ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ** (วิชชาบางทีก็เรียกว่า **ปัญญา** ที่แปลว่า **ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้**) ซึ่งความรู้ที่ถูกต้องนี้สรุปแล้วก็คือ **ความรู้ในอริยสัจ ๔** โดยหัวใจของวิชาก็คือ **ความรู้ว่าจิตใจของเราเป็นอนัตตา** (คือไม่ใช่ อัตตา) และ **สุญญตา** (คือไม่มีตัวเราอยู่จริง) ส่วนหัวใจของอวิชาก็คือ **ความรู้ว่าจิตใจของเราเป็นอัตตา** (ตัวตนที่แท้จริง) ซึ่งอวิชชานี้ก็เกิดมาจากสัญชาตญาณว่ามีตัวเรา หรือ **ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา** ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตของเราทุกคนตามธรรมชาติ

โดยอวิชชา-กิเลส-นิรณนี้ เมื่อมันได้เกิดขึ้นกับจิตใจของเราแล้วไม่นานมันก็จะดับหายไปของมัน ได้เองตามธรรมชาติ แล้วมันก็เกิดขึ้นมาอีก แล้วก็ดับไปอีก ๆ เป็นอย่างนี้อยู่เกือบตลอดทั้งวัน ซึ่งเมื่อมัน ได้ดับไปแล้ว มันได้ทิ้ง **อนุสัย** ที่หมายถึง **ความเคยชิน** เอาไว้ให้กับจิตได้สำนึกของเราหน่วยหนึ่งเสมอ ซึ่งเมื่อ “อวิชชา-กิเลส-นิรณ” นี้ มันได้เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็จะทำให้อนุสัยหรือความเคยชินของมันมีมากใน จิตได้สำนึกของเรา และเมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับโลก แล้วเกิดเวทนาต่างๆขึ้นมา ก็จะทำให้จิตของเรา ประทุษร้ายให้เกิดอวิชชา-กิเลส-นิรณขึ้นมาได้เองทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนเราแทบไม่รู้ตัว แต่ถึงจะ

รู้ตัวเราก็ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดมันได้ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า อาสวะ ที่หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการหมักดองเอาไว้ ซึ่งอาการที่เราไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้เองที่เรียกว่า สังโยชน์ ที่หมายถึง เครื่องผูกมัดเอาไว้ในความทุกข์

นิพพานคืออะไร?

คำว่า นิพพาน แปลว่า ไม่ร้อนแล้ว หรือ ความร้อนได้หมดสิ้นไปแล้ว ซึ่งก็หมายถึง ความเย็นนั่นเอง ซึ่งคำว่านิพพานนี่ก็เป็นคำธรรมคำที่ชาวบ้านของอินเดียในสมัยนั้นเขาใช้กันอยู่ในความหมายทางวัตถุ แต่เมื่อฤๅษีหรือนักบวชในสมัยนั้นเขาค้นพบวิธีการทำจิตให้ไม่มีความทุกข์ได้แล้ว แต่เขาก็ไม่รู้จะใช้คำอะไรมาใช้เรียกความรู้สึกขณะที่จิตไม่มีความทุกข์ เขาจึงยืมคำว่านิพพานของชาวบ้านมาใช้เรียก ซึ่งความหมายของคำว่านิพพานตามหลักพุทธศาสนาก็หมายถึง ความเย็นใจ หรือ ความสงบเย็นของจิตใจ ซึ่งการที่จิตใจของเราเกิดความทุกข์ก็เพราะมีกิเลสเป็นเหตุ แต่เมื่อใดที่จิตของเราไม่มีกิเลส มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนไปเป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติเดิมของมัน ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์นี้จะมีนิพพานหรือความสงบเย็นอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน

โดยนิพพานนี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ นิพพานขั้นต้น กับ นิพพานสูงสุด

โดยนิพพานขั้นต้นนั้นก็คือ ความอ่อนใจ ที่เกิดขึ้นจากการที่เราเป็นคนดีมีศีลธรรมและได้ทำหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว ซึ่งนิพพานขั้นต้นนี้เราทุกคนที่เป็นคนดีก็ย่อมมีกันอยู่แล้วบ่อยๆในชีวิตประจำวัน แต่สำหรับคนที่ชอบทำความผิดหรือความชั่ว ก็จะมีนิพพานขั้นต้นนี้น้อย

ส่วนนิพพานสูงสุดก็คือ ความสงบเย็นสูงสุด หรือ ความเย็นใจอย่างที่สุด ที่เกิดจากการที่จิตของเราไม่มีกิเลสและนิวรณ์ครอบงำจิต ซึ่งการที่จิตจะนิพพานสูงสุดได้ จะต้องใช้สมาธิระดับ ฌาน มาระงับหรือดับกิเลสและนิวรณ์ ส่วนการที่จิตมีสมาธิระดับฌานได้ จะต้องมีการฝึกอย่างหนักมาก่อน หรืออาจเกิดจากการพิจารณาให้เกิดปัญญาตามหลักอริยมรรคอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้จิตเกิดสมาธิระดับฌานขึ้นมาได้โดยไม่ยาก

โดยนิพพานทั้ง ๒ ระดับนี้ ยังเป็นได้ทั้ง นิพพานชั่วคราว และ นิพพานถาวร

โดยนิพพานชั่วคราวก็คือ จิตมันนิพพานเป็นครั้งคราวเท่านั้น ซึ่งนิพพานชั่วคราวนี้ก็สามารถมีได้เองตามธรรมชาติ คือเมื่อจิตมันถูกกิเลสแผดเผาหลายๆเข้าจนมันอ่อนล้าแล้ว กิเลสมันก็จะระงับหรือดับไปของมันได้เอง หรือถ้าเราสามารถฝึกจิตให้มีสมาธิได้ จิตก็จะนิพพานได้ทันทีที่จิตมีสมาธิ แต่ถ้าจิตไม่มีสมาธิเมื่อใด นิพพานก็จะหายไปทันที

ส่วนนิพพานถาวรก็คือ จิตมั่นนิพพานอยู่ตลอดเวลาอย่างมั่นคงจนตลอดชีวิต ซึ่งการที่จิตจะนิพพานถาวรได้ จะต้องมีการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักอริยมรรคอย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆ จนสังโยชน์ถูกทำลายไปอย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้จิตนิพพานถาวรได้

สรุปได้ว่า นิพพาน ก็คือ ความสงบเย็นของจิตใจ หรือ ความเย็นใจ ที่ปกติ (คือบ่อยๆ) เราก็พอจะมีกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวันของเราในขณะที่จิตของเราไม่มีกิเลสหรือนิเวศน์ครอบงำ เพียงแต่ว่าเราอาจจะมีไม่บ่อยและไม่ถาวรเท่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้านั่นเองที่มาสอนให้เรามีนิพพานสูงสุดและถาวร ซึ่งนิพพานนี้เองที่ได้หล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ไม่ให้เป็นบ้าตายเพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดทั้งวัน ดังนั้นเราจึงควรขอบคุณนิพพานที่ได้ช่วยให้จิตของเราได้พักผ่อน และไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียดกลัวความสงบ แล้วหนีไปแสวงหาความสุขทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย อย่างที่กำลังทำกันอยู่

อริยมรรคเป็นอย่างไร?

คำว่า มรรค แปลว่า หนทาง ส่วนคำว่า อริยมรรค แปลว่า หนทางอันประเสริฐ ซึ่งก็หมายถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ หรือ พ้นทุกข์ หรือ นิพพาน

โดยอริยมรรคนี้แม้จะเป็นหนทางเดียวหรือวิธีเดียว แต่ว่ามีองค์ประกอบอยู่ ๘ องค์ประกอบ อันได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง คือ ความเห็นว่าร่างกายกับจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา)

๒. สัมมาสังกัปป ความดำริหรือจุดประสงค์ถูกต้อง คือ ความดำริที่จะกำจัดกิเลส

๓. สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้อง คือ การพูดที่จะไม่ทำให้เกิดกิเลส

๔. สัมมากัมมันโต การกระทำทางกายที่ถูกต้อง คือ การกระทำทางกายที่จะไม่ทำให้เกิดกิเลส

๕. สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตถูกต้อง คือ การประกอบอาชีพและบริหารร่างกายที่ไม่เป็นไปเพื่อกิเลส

๖. สัมมาวายาโม ความเพียรถูกต้อง คือ ความเพียรในการปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส

๗. สัมมาสติ การมีสติถูกต้อง คือ การระลึกถึงปัญญา (คือสัมมาทิฐิ)

๘. สัมมาสมาธิ การมีสมาธิถูกต้อง คือ การที่จิตตั้งมั่นอยู่ในปัญญาอย่างแน่วแน่

องค์ประกอบทั้ง ๘ ของอริยมรรคนี้อธิบายย่อลงเป็น ปัญญา สติ สมาธิ โดยหัวใจของปัญญาก็คือความเห็น (หรือความเข้าใจ) ว่าร่างกายกับจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), ส่วน สติ ก็หมายถึงความปรกติของจิต, ส่วนสมาธิ ก็หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญาอย่างแน่วแน่

โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้น ก็เริ่มที่การมีสติระลึกถึงเรื่องปัญญาอยู่ตลอดเวลา (คือเรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ สัจจตามของทุกสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเรา) เมื่อเรามีการระลึกอยู่ในปัญญาอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้จิตเกิดสมาธิที่ถูกต้องขึ้นมาได้เองโดยอัตโนมัติ แต่เราก็ต้องมี สติ คือจิตที่ปรกติอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน เพราะสติจะเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ส่วนสมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาก็จะทำให้เกิดสติและสมาธิที่ถูกต้องยิ่งขึ้น แล้วสมาธิที่สูงขึ้นก็จะทำให้เกิดปัญญาที่ละเอียดและแหลมคมยิ่งขึ้นจนทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา)

เมื่อจิตไม่มีกิเลสมันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วครา) แต่ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้อย่างต่อเนื่องนานๆ (ก็อาจจะเป็นหลายเดือนหรือหรือปีก็ได้ ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละคน) จนสังโยชน์หรือความเคยชินของกิเลสได้เลื่อนหายไปจากจิตได้สำนักของเราอย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานอย่างสูงสุดและถาวรได้

สติคืออะไร?

คำว่า สติ แปลว่า ปรกติ คือหมายถึง จิตที่ปรกติ ซึ่งจิตที่ไม่ปรกติก็จะเป็นจิตที่มีกิเลสที่รุนแรงครอบงำอยู่ ซึ่งก็จะทำให้จิตเกิดอาการคันร้น (ไม่สงบ) รำร้อน (ไม่เย็น) และเกิดความทุกข์ ไปตามอำนาจของกิเลส แต่ถ้าจิตปรกติ จิตก็就会有ความสงบเย็นและทำให้จิตมีสมาธิขึ้นมาได้เอง

โดยการที่จะทำให้จิตปรกติได้จะต้องเกิดจากการที่เรามีเจตนา (ความตั้งใจ) ที่จะรักษาการกระทำทางกายและการพูดของเราให้เรียบร้อยและงดงามอยู่ตลอดเสมอ ซึ่งการทำให้จิตปรกติก็สรุปอยู่ที่ “การมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน และ กามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่) ของผู้อื่น รวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดโกหก คำหยาบ ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ” อยู่เสมอ

โดยสตินี้เป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติอริยมรรคเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่มีสติแม้เพียงข้อเดียว เช่น การพูดคำหยาบ หรือการพูดเพ้อเจ้อ (คือเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการดับทุกข์) เป็นต้น ก็เท่ากับเป็นการทำให้จิตของเราไม่ปรกติแล้ว เพราะเป็นการพูดด้วยกิเลสหรือมีกิเลสหยาบๆครอบงำจิตอยู่ในขณะที่กำลัง

พูด ซึ่งกิเลสนี้ก็จะทำให้จิตไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิก็จะทำให้ปัญญาไม่เกิด เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญา อริยมรรคก็ไม่เกิดขึ้น จึงไม่มีอะไรมาทำให้กิเลสและความทุกข์ดับหายไปได้

สมาธิคืออะไร?

คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า สมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิ ด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิ ดก็คือการที่จิตของเราจดจ่อหรือตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสหรือนิเว รณ์ อย่างเช่น เรากำลังคิดถึงเรื่องเพศตรงข้ามด้วยความพึงพอใจ หรือกำลังคิดจะลักขโมยหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งผลของการมีสมาธิผิ ดก็คือ ทำให้จิตของเราเกิดความเร่าร้อนใจหรือความทุกข์ใจไปตามอำนาจของกิเลสที่ เกิดขึ้น

ส่วนสมาธิถูก ก็คือ การที่จิตของเราจดจ่อหรือตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่บริสุทธิ์ หรือสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดกิเลส หรือนิเว รณ์ อย่างเช่น การที่เราตั้งใจเรียนหนังสือ หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจคิดหรือพูดหรือทำใน สิ่งที่ดีหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งผลจากการมีสมาธิถูกก็คือ ทำให้จิตของเราสงบเย็นมาก ยิ่งขึ้นกว่าปรกติ (คือมากกว่าการมีสติ) และมีความสุขที่สงบประณีต รวมทั้งทำให้มีความจำดี และทำให้มี การคิดที่ละเอียดและซับซ้อนได้ รวมทั้งถ้าเรานำเอาสมาธิถูกนี้มาพิจารณาให้เกิดปัญญา (คือพิจารณาถึง เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุนฺณญตา) ก็จะทำให้เกิดเป็นสัมมาสมาธิ (สมาธิที่ดับทุกข์ได้) ตาม หลักอริยมรรคขึ้นมาได้ (หมายเหตุ. ถ้าพบคำว่าสมาธิในพุทธศาสนา ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง สัมมาสมาธิ)

โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้น ถ้าเราตั้งใจคิดหรือพูดหรือทำโดยมีการระลึกถึงความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุนฺณญตา อยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้จิตของเราเกิดสัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้องตาม หลักอริยมรรค) ขึ้นมาได้แล้วโดยที่ไม่จำเป็นต้องไปฝึกมาก่อนก็ได้ แต่บางคนก็อาจทำไม่ได้เพราะไม่เคย ฝึกทำอะไรด้วยความตั้งใจมาก่อน (คนที่เรียนหนังสือเก่งๆจะมีสมาธิสูงอยู่แล้วเพราะเขามีความตั้งใจใน การเรียนมาก) ดังนั้นผู้ที่ไม่มีพื้นฐานเรื่องสมาธิมาก่อนก็จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบมา ก่อน จึงจะปฏิบัติอริยมรรคได้

โดยวิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบนั้นก็มีอยู่หลายวิธี แต่สรุปอยู่ที่มีสติ หรือการตั้งใจหรือการ กำหนดจิตให้จับหรือจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ทำให้เกิดกิเลสและนิเว รณ์ให้ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการมี สติต่อเนื่องนานๆนี้เองที่ทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา แต่ถ้าขาดสติเมื่อใด ก็จะทำให้ไม่มีสมาธิ

ส่วนเคล็ดลับในการทำให้จิตมีสติต่อเนื่องนานๆ นั้น **ขั้นพื้นฐานให้เรามาจับหรือกำหนดการหายใจเข้าและออกของเราเอาไว้ตลอดเวลาในขณะที่เรากำลังพิจารณาให้เกิดปัญญา** (คือการคิดพิจารณาเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตา) คือเมื่อเราหายใจเข้า ก็ให้เรารู้สึกตัวว่าเรากำลังหายใจเข้า และให้เราควบคุมให้ลมหายใจช้าและยาว ซึ่งในช่วงหายใจเข้านี้ให้เราพยายามหยุดความคิดก่อน เมื่อเราหายใจออก ก็ให้ควบคุมให้ลมหายใจช้าและยาวเหมือนเดิม แต่ในช่วงหายใจออกนี้ก็ให้เราตั้งใจคิดเรื่องปัญญาด้วย ข้อความสั้นๆ และซ้ำๆ พอช่วงหายใจเข้าก็ให้หยุดคิดอีก ซึ่งก็ทำให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ (คือคิดเฉพาะช่วงหายใจออก แต่ช่วงหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด) ก็จะช่วยให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายในเวลาไม่ก่นาที่ รวมทั้งการคิดพิจารณาเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตานี้ ก็ยังทำให้จิตเกิดปัญญาพร้อมกันได้ไปในตัว

แต่ถ้าเรามีความชำนาญแล้ว เราสามารถฝึกให้มีสมาธิได้จากการพูดหรือการทำหน้าที่การงานของเราก็ได้ และจะใช้วิธียับยั้งอะไรในการฝึกก็ได้ ซึ่งสิ่งที่ยืนยันว่าเรามีสมาธิถูกต้องแล้วก็คือ **การที่จิตของเราไม่มีกิเลสและนิวรณ์ครอบงำ และจิตของเราก็มีความสงบเย็น (นิพพาน) อยู่ด้วย** ซึ่งการที่จิตของเราจะนิพพานสูงสุดได้ (คือสงบเย็นสูงสุด) จะต้องเป็นจิตที่มีสมาธิระดับสูง (ที่เรียกว่าฌาน) ที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั่นเอง

ปัญญาคืออะไร?

คำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรอบรู้** หรือ **รู้รอบ** ก็หมายถึง **ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้** ซึ่งสิ่งที่ควรรู้นั้นก็คือ **ความรู้ที่ดับทุกข์ได้** (ถ้าความรู้ใดนำมาใช้ดับทุกข์ไม่ได้ ความรู้นั้นไม่เรียกว่าปัญญา แต่เรียกว่า “ความรู้” เฉยๆ) โดยความรู้ที่ดับทุกข์ได้นั้นก็คือ **ความรู้ในอริยสัจ ๔** นั่นเอง ซึ่งปัญญานี้บางทีก็เรียกว่า **วิชา** หรือ **ดวงตา** หรือ **สัมมาทิฐิ** ซึ่งการมีปัญญานี้เองที่ทำให้ภาวะพุทธะ (ตื่น) ปรากฏกับจิตแล้วทำให้จิตนั้นกลายเป็นอริยะ (ประเสริฐ) เพราะมีกิเลสน้อยหรือไม่มีกิเลสเลย

โดยอริยสัจ ๔ ก็คือ **ความรู้ในเรื่องการดับทุกข์** คือเป็นความรู้ว่า **ความทุกข์เกิดจากกิเลส** เมื่อจิตไม่มีกิเลสมันก็จะ**ไม่มีความทุกข์** ดังนั้นความรู้ใดที่ทำให้กิเลสดับหายไปได้ (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) ความรู้นั้นจะเรียกว่า **ปัญญา** ซึ่งสรุปแล้วความรู้ที่จะทำให้กิเลสดับหายไปได้นั้นก็คือ **“ความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเรา”** นั่นเองโดยปัญญานี้มีอยู่ ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. **ปัญญารู้จำได้** คือเมื่อเราได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่ถูกต้องมาแล้วเราก็จำได้ ซึ่งปัญญารู้จำนี้ยังดับทุกข์ไม่ได้

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาสิ่งที่จำได้นั้นมาพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง ซึ่งปัญญานี้เริ่มดับทุกข์ได้บ้างแล้วเพราะการคิดจะทำให้จิตมีสมาธิขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลขึ้นมาให้จิตของเราได้รับรู้จริงๆ ซึ่งปัญญานี้จะทำให้ความทุกข์ดับไปได้ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (คือตลอดชีวิต)

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้เกิดปัญญาและนำปัญญามาใช้แก้ปัญหาของชีวิต ซึ่งองค์ประกอบของปัญญาจะต้องมีทั้งความรู้ที่ดับทุกข์ได้ และเป็นความรู้ที่มีเหตุมีผล รวมทั้งพิสูจน์ให้เห็นแจ้งได้ ถ้าความรู้ใดนำมาใช้ดับทุกข์ไม่ได้ หรือไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผล รวมทั้งพิสูจน์ไม่ได้จะไม่จัดว่าเป็นปัญญา

โดยศัตรูของปัญญาก็คือศรัทธาหรือความเชื่อ เพราะความเชื่อเป็นเพียงความมั่นใจว่าเป็นความจริงเท่านั้น อีกทั้งความเชื่อยังไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้เราเข้าใจได้ และความเชื่อยังเป็นสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ (ถ้าความเชื่อพิสูจน์ได้มันก็จะกลายเป็นวิทยาศาสตร์ทันที) ดังนั้นเราจึงต้องระวังอย่าเอาความเชื่อมาเป็นปัญญา แต่ถ้าเรายังหลงผิดเอาความเชื่อมาเป็นปัญญา ก็จะทำให้เรากลายเป็นโงะ คือคนที่ยังหลับอยู่ (คือยังไม่เป็นพุทธะ) ไปทันที

หลักพื้นฐานพุทธศาสนามีว่าอย่างไร?

โดยหลักพื้นฐานของพุทธศาสนานั้นสรุปอยู่ที่

๑. มุ่งตรงสู่การดับทุกข์ คือจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์เท่านั้น

๒. ไม่ยอมรับความเชื่อ คือจะไม่เชื่อว่าคำสอนหรือทฤษฎีใดๆล่วงหน้าว่าเป็นความจริง

๓. พึ่งตนเอง คือจะไม่พึ่งใครๆหรือสิ่งใดๆให้มาช่วยในการปฏิบัติ

๔. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือให้ศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ของเราในปัจจุบัน

๕. ศึกษาโดยใช้เหตุผล คือให้ศึกษาตามเหตุตามผลจากสิ่งที่มีอยู่จริง

๖. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือให้เริ่มศึกษาจากพื้นฐานไปตามลำดับจนถึงจุดสูงสุด

๗. ต้องพิสูจน์ก่อนยอมรับ คือต้องมีการพิสูจน์คำสอนหรือทฤษฎีที่ศึกษาอยู่ จนพบว่าเป็นความจริงหรือถูกต้องอย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติ

สรุปได้ว่า หลักพื้นฐานของพุทธศาสนานี้มีหลักการที่เหมือนกับหลักวิทยาศาสตร์ คือเป็นหลักการดับทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ คือไม่ใช่ความเชื่อ แต่ให้ใช้เหตุผลและความจริงมาศึกษา ซึ่งเราจะต้องยึดหลักนี้เอาไว้ให้มั่นคงในการศึกษาของเรา นี่จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ แต่ถ้าเราศึกษาผิดจากหลักการพื้นฐานนี้ ก็จะทำให้การศึกษาของเราทั้งหมดผิดเพี้ยนไปทันที

เรื่องอะไรที่พระพุทธเจ้าไม่สอน?

อจินไตย แปลว่า ไม่ควรนำมาคิด คือหมายถึงเรื่องที่ไม่ควรนำมาคิด โดยผู้ที่เริ่มศึกษาอริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่ควรนำเรื่องที่เรียกว่าอจินไตยมาศึกษาหรือนำมาคิด ซึ่งเรื่องอจินไตยทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่

๑. พุทธวิสัย คือ เรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตบุคคลทั้งหลาย คืออย่าไปสนใจนำมาคิดว่ามีอยู่จริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๒. ฌานวิสัย คือ เรื่องสมาธิสูงๆ คืออย่าไปสนใจนำมาคิดว่าทำได้จริงหรือไม่? ถ้าทำได้แล้วจะทำให้มีฤทธิ์หรือมีอำนาจวิเศษเหนือคนธรรมดาได้จริงหรือไม่? เป็นต้น

๓. กรรมวิสัย คือ เรื่องกรรมและผลของกรรม คืออย่าไปสนใจว่าเมื่อทำกรรมได้ไว้แล้วจะต้องรับผลกรรมนั้นเมื่อตายไปแล้วจริงหรือไม่? หรือได้รับเมื่อไร? และในรูปแบบไหน? เป็นต้น

๔. โลภวิสัย คือ เรื่องโลภๆ คืออย่าไปสนใจเรื่องที่ชาวโลกเขาสนใจกันอยู่ที่ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์ เช่น เรื่องเทคโนโลยี เรื่องการเมือง เรื่องอาชีพการงาน หรือเรื่องความเจริญทางด้านวัตถุ เรื่องบุคคล รวมทั้งเรื่องใครสร้างโลก ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดแล้วอะไรไปเกิด? เป็นต้น

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามผู้ที่เริ่มต้นศึกษาอริยสัจ ๔ ไม่ให้ไปสนใจศึกษาเรื่องอจินไตยนั้นก็เป็นเพราะ ถ้าใครหลงไปศึกษาแล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือเกิดความเห็นผิดจากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ เพราะเรื่องอจินไตยนี้มันเป็นแค่ความเชื่อตามๆกันมาเท่านั้น และเป็นเรื่องที่ไม่มีหลักฐานมายืนยัน แต่ที่สำคัญก็คือ มันเป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การศึกษาเรื่องการดับทุกข์เลย ส่วนเรื่องที่ควรสนใจสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษานั้นพระพุทธเจ้าสอนว่า ให้สนใจถามว่า ความทุกข์คืออะไร? ความทุกข์เกิดจากอะไร? เมื่อความทุกข์ดับไปแล้วจะเป็นอย่างไร? และวิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร? ซึ่งเมื่อเราได้ศึกษาเรื่องการดับทุกข์นี้จนเกิดปัญญาขึ้นมาแล้ว ก็จะมีคำตอบในเรื่องอจินไตยนี้ขึ้นมาได้เองจนทำให้หมดความสงสัยได้

หลักความเชื่อของพุทธศาสนามีว่าอย่างไร?

ความจริง คือ สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงตามธรรมชาติอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อเรายังไม่พบเห็นความจริง เราจึงเกิดความไม่รู้ขึ้น เมื่อไม่รู้เราจึงกลัวในสิ่งที่เรายังไม่รู้ โดยเฉพาะเรื่องของชีวิตว่าเกิดมาจากไหน? เกิดมาได้อย่างไร? ความสุข-ความทุกข์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ตายแล้วไปไหนหรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น ซึ่งศาสนาทั้งหลายก็เกิดขึ้นมาเพื่อช่วยให้มนุษย์หายหวาดกลัวจากความไม่รู้ในเรื่องหลังความตายได้

ซึ่งวิธีการที่ศาสนาส่วนใหญ่ช่วยให้มนุษย์หายหวาดกลัวก็คือการสอนให้เกิดความเชื่อ (ศรัทธา) เมื่อมนุษย์มีความเชื่อมั่นแล้วก็ทำให้ความกลัวตายลดน้อยลงได้แม้จะต้องตายจริงๆก็ตาม แต่การ

ที่จะสร้างความเชื่อให้แก่ใครนั้น จะต้องมีการปลูกฝังมาตั้งแต่ยังเด็กจึงจะได้ผล ถ้ามาปลูกฝังเอาตอนโตแล้วมักจะไม่ได้ผล

ความเชื่อ คือความมั่นใจว่าจะเป็นความจริง ซึ่งนี้แสดงถึงว่าคนที่เชื่อก็คือคนที่ยังไม่พบความจริง จึงได้ใช้ความเชื่อ ถ้าพบความจริงแล้วความเชื่อก็ไม่จำเป็น เพราะมีปัญญารู้เห็นแจ้งหรือรู้จริงแล้ว แต่ความเชื่อใดถ้ายังไม่ได้พิสูจน์ให้เห็นจริงก่อน ความเชื่อนั้นก็อาจไม่เป็นความจริงตามที่เรารู้ก็ได้ ดังนั้นความเชื่อจึงยังเจืออยู่ด้วยความมโนทั้งสิ้นไม่มากนักน้อย

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ใช้ปัญญานำหน้าความเชื่อ คือเมื่อมีความเชื่อในพุทธศาสนาจะต้องมีปัญญานำหน้าอยู่ด้วยเสมอ จึงจะทำให้เป็นความเชื่อที่ถูกต้อง (คือไม่ผิดพลาดและไม่มโน) ดังนั้นหลักในการสร้างความเชื่อของพุทธศาสนา ก็ต้องเกิดมาจากการมีปัญญาก่อน โดยหลักในการสร้างปัญญาเพื่อให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้องนั้นพระพุทธเจ้าได้สอนไว้ใน หลักกาลามสูตร (หลักคำสอนที่สอนแก่ชาวกาลามะของอินเดียในยุคนั้น) ซึ่งมีใจความโดยสรุปดังนี้

๑. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ เป็นเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีคนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีตำราอ้างอิง
๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ
๖. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ
๗. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ ตามัญญานี้กของเรานั้นยอมรับ
๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว

๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ คนที่บอกที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ

๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ คนที่บอกที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้เรานำคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ว่าคำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ตีติเตียนหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ติเตียน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ไม่ติเตียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วผลออกมาเป็นความลดลงหรือดับลงของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อและรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าสรุปได้ว่อย่างไร?

เคยมีผู้ไปทูลถามพระเจ้าว่า “คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้น สรุปให้สั้นที่สุดได้ว่อย่างไร?” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้น สรุปอยู่ในประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือเป็นตัวตน-ของตน” ซึ่งคำว่า “สิ่งทั้งปวง” นี้ก็หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เว้นสิ่งใดเลย คือไม่ว่าจะเป็นร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา นี้ รวมทั้งบุคคลหรือสิ่งของทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราด้วย

ส่วนคำว่า “ยึดถือ” ก็มาจากคำว่า อุปาทาน ที่หมายถึง ความผูกพัน ซึ่งเป็นอาการที่จิตของเราไปรักหรือพอใจ ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่นจนถอนตัวไม่ขึ้น ซึ่งความรักหรือความพอใจนี้ก็คืออาการของกิเลส ที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์

โดยสาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ไปยึดถือเอาสิ่งใดๆว่าเป็น ตัวเรา-ของเรา ก็เพราะว่า สิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็น **สิ่งปรุงแต่ง** คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนั้นมันเป็น **อนัตตา** คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง อีกทั้งมันยังเป็น **อนิจจัง** คือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายไม่ว่าจะเร็วสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นก็ต้องดับหายไปอย่างแน่นอน และเมื่อเราไปรักหรือผูกพันกับสิ่งนั้นเข้า เมื่อสิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไปเป็น “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” (เช่น แก่ เจ็บ ไม่งดงาม ไม่น่ารักฯ) หรือสิ่งนั้นได้พลัดพรากจากเราไป ก็ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศก (ความเสียใจ) หรือความทุกข์ใจขึ้นมา

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนว่า**ไม่**ให้ยึดถือสิ่งใดๆว่าเป็นอัตตาด้วยความรักหรือพอใจถ้าเราโง่ไปหลงรักหรือพอใจเข้า จิตใจก็จะเป็นทุกข์ แต่ถ้าเรามีทั้งสมาธิ (จากการที่เคยฝึกมาก่อนแล้ว) และปัญญา ที่รู้และเข้าใจอย่างแจ่มชัดว่า “**ทุกสิ่งเป็นอนัตตา**”แล้วจิตที่มีปัญญากับสมาธินี้ ก็จะไม่ไปหลงรักหรือพอใจกับสิ่งใดๆในโลกเข้า แล้วจิตนี้ก็จะไม่เกิดความเศร้าโศกหรือความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งนี่ก็คือการสรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว ดังนั้นถ้าใครได้รู้คำสอนเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รู้จักคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ถ้าใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้ปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า และถ้าใครได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รับสิ่งสูงสุดตามที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมไว้ว่าอย่างไร?

คำว่า **กรรม** แปลว่า การกระทำด้วยเจตนา (หรือความจงใจ) ซึ่งเจตนาก็คือ “**กิลเลส**” และมีผลเรียกว่า **วิบาก** (ถ้าการกระทำใดไม่มีเจตนา จะไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่จะเรียกว่า “**กิริยา**” ซึ่งผลของกิริยาเรียกว่า “**ปฏิกิริยา**” อย่างเช่น เมื่อเราเดินไปเหยียบมดตายโดยไม่เจตนา ก็เรียกว่าเป็นกิริยา และมีปฏิกิริยา คือ มดตาย เท่านั้น)

โดยกิเลสนี้ก็มีทั้ง "กิเลสฝ่ายชั่ว" (คือการมีเจตนาที่จะเบียดเบียนผู้อื่น) และ "กิเลสฝ่ายดี" (คือการมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน) จึงทำให้เกิดกรรมขึ้นมา ๒ อย่าง คือ กรรมชั่ว กับ กรรมดี อีกทั้งกรรมหรือเจตนาของจิตนี้ จะเริ่มต้นเกิดขึ้นที่จิตก่อน แต่เมื่อจิตสั่งให้ร่างกายทำ หรือสั่งให้ปากพูด จึงทำให้เกิด "กรรมชั่ว" และ "กรรมดี" ขึ้นมาได้ ๓ ทาง อันได้แก่

กรรมชั่วทางกาย ก็ได้แก่ การการเบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน และกามารมณ์ (สิ่งของที่น่ายกนาคำใคร) ของผู้อื่น, การลุ่มหลงอบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย

กรรมชั่วทางวาจา ก็ได้แก่ การพูดโกหก, การพูดคำหยาบ, การพูดคำส่อเสียดยุยงให้แตกกัน และ การพูดเพื่อเจ้า

กรรมชั่วทางใจ ก็ได้แก่ การคิดเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของเรา, การคิดอาฆาตพยาบาทหรือการคิดจะทำร้ายผู้อื่น, และการมีความเห็นผิดจากความเป็นจริง (คือเห็นว่าทำดีได้ชั่ว แต่พอทำชั่วกลับได้ดี)

ส่วนกรรมดีทางกายก็ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์-ความเดือดร้อน, การทำหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์, การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย, การละเว้นอบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย

ส่วนกรรมดีทางวาจาก็ได้แก่ การพูดแต่คำจริง (คือไม่พูดโกหก), พูดคำที่ไพเราะน่าฟัง, พูดคำที่ทำให้เกิดความสามัคคี, พูดคำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ส่วนกรรมดีทางใจก็ได้แก่ การคิดช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน, การคิดให้อภัย, การมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง (คือเห็นว่าทำดี-ดี, ทำชั่ว-ชั่ว)

โดยผลของกรรมเรียกว่า วิบาก ซึ่งวิบากนี้ก็เป็นไปตามเจตนา คือ เมื่อทำกรรมชั่ว ก็จะเกิดวิบากชั่ว หรือผลชั่วหรือไม่ดีแก่จิตใจ อันได้แก่ ความร้อนใจ หรือความทุกข์ใจ ความแค้นเคืองใจ ความคับแค้นใจ

หรือความไม่สบายใจทุกระดับ ส่วนการทำกรรมดี ก็จะเกิดวิบากดีหรือผลดีแก่จิตใจ คือความสุขใจ อิ่มใจ

ความภาคภูมิใจๆ

ส่วนช่วงเวลาทีวิบากหรือผลของกรรมจะเกิดขึ้นนั้น ก็มีอยู่ ๓ ช่วง อันได้แก่

๑. ทันที คือ เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังทำกรรมใดๆอยู่

๒. ต่อมา คือ เกิดขึ้นเมื่อเราได้ทำกรรมใดๆเสร็จแล้ว

๓. ต่อมาอีก คือเมื่อเราได้ระลึกถึงกรรมที่เราได้เคยทำไว้ในอดีต ซึ่งผลของกรรมนั้นก็ยังจะเกิดขึ้น

ได้อีกเหมือนกันแต่อาจจะอ่อนแรงลงแล้ว

คำสอนเรื่องกรรมของพุทธศาสนานี้เป็นคำสอนระดับศีลธรรม ที่มีจุดประสงค์จะทำให้คนกลัว การทำชั่วและอยากทำความดี แต่เราจะต้องทำความเข้าใจอีกว่า คำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านี้เป็น คำสอนเรื่องทางจิตใจ ไม่ใช่เรื่องทางกายหรือวัตถุ อย่างเช่นที่คนส่วนใหญ่กำลังเข้าใจผิดกันอยู่ คือคน ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า การทำกรรมจะให้ผลทางวัตถุ เช่น เมื่อทำกรรมดี ก็จะมีคนมาชมเชยหรือยกย่องและ ให้รางวัล หรือทำให้ร่ำรวยหรือมีเกียรติ แต่ถ้ากรรมชั่วก็จะทำให้สังคมติเตียน หรือถูกกฎหมายลงโทษ หรือทำให้ชีวิตพบกับภัยหรือความวิบัติล่มจม เป็นต้น ซึ่งเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของปัจจัยภายนอกที่มันเอา แ่นำไม่ได้ คือถ้าทำดีแล้วไม่มีใครรู้จักก็ไม่มีใครยกย่องหรือให้รางวัล หรือคนที่ทำชั่วแล้วปกปิดไว้ได้ ก็ จะไม่มีใครติเตียนหรือลงโทษ เป็นต้น ซึ่งเราจะต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย จะได้ไม่เกิดความเห็นผิดไปว่า "ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วแล้วได้ดี" ขึ้นมา อย่างเช่นที่คนทั่วไปเข้าใจผิดกันอยู่

การทำดีนั้นสมัยนี้เรานิยมเรียกว่าเป็น การทำบุญ และผลจากการทำความดีก็เรียกว่า ผลบุญ ส่วน การทำความชั่วเราก็นิยมเรียกว่า การทำบาป และผลชั่วก็เรียกว่า ผลบาป ซึ่งก็ไม่ต้องสงสัย เพราะแท้จริงแล้ว คำว่า บุญ แปลว่า ความสะอาดหรือบริสุทธิ์ของจิตใจ ซึ่งก็เป็นความหมายหนึ่งของคำว่า นิพพาน ส่วนคำ

ว่า บาป แปลว่า ความสกปรกของจิตใจ ซึ่งก็หมายถึง กิเลสและความทุกข์ ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า

แท้จริงแล้วการทำความดีก็ยังไม่บุญ เพราะยังเป็นการทำด้วยกิเลสฝ่ายดี ซึ่งกิเลสนั้นมันทำให้จิตเกิด

ความทุกข์ แม้จะเป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรงก็ตาม (ถือเป็นความทุกข์ซ่อนเร้น)

สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านั้นเป็นคำสอนเรื่อง "จิตได้สำนึก" (คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้) ที่สอนว่า เมื่อเราทำความชั่ว แม้จะไม่มีใครรู้ แต่จิตได้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่าเป็นความชั่ว จึงทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจขึ้นมาทันที แต่พอเราทำความดี แม้จะไม่มีใครรู้ แต่จิตได้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่าเป็นความดี จึงทำให้จิตของเราเกิดความสุขใจ อิ่มใจขึ้นมาทันที

พระอริยบุคคลคืออะไร?

คนในโลกนี้แยกได้ ๒ ประเภท คือ ปุณฺณ กับ อริยชน โดยปุณฺณนั้นก็คือคนที่ยังมีกิเลสอยู่ในจิตได้สำนึกอย่างหนาแน่น ซึ่งปุณฺณนี้ก็ยังมียกทั้งปุณฺณดี (คือคนดีที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น) และ ปุณฺณเลว (คือคนชั่วที่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น) ส่วนอริยบุคคลนั้นก็คือคนที่มียกน้อยหรือไม่มีเลยอยู่ในจิตได้สำนึก

ส่วนการที่ปุณฺณเลวจะเปลี่ยนมาเป็นปุณฺณดีได้นั้น ถ้าเป็นคนไม่ฉลาดก็อาจจะใช้วิธีการสอนให้มีความเชื่อในคำสอนของศาสนาว่า "ถ้าทำดีตายไปก็จะได้ขึ้นสวรรค์ แต่ถ้าทำความชั่วตายไปก็จะตกนรก" ก็ได้ เพื่อให้เขาเป็นคนดีมีศีลธรรม แต่ถ้าเป็นคนฉลาดหน่อยก็อาจจะใช้วิธีการสอนด้วยเหตุด้วยผลตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า "ถ้าทำความดี ก็จะทำให้จิตใจมีความสุข แต่ถ้าทำความชั่วก็จะทำให้จิตใจมีความทุกข์" ก็ได้ เพื่อให้เขาเป็นคนดีมีศีลธรรม

แต่การที่จะทำให้ ปุณฺณดีหรือคนดี เปลี่ยนมาเป็น อริยบุคคล หรือ พระอริยบุคคล ได้นั้น จะต้องสอนให้มีดวงตาเห็นธรรมเท่านั้น ส่วนคนชั่วจะสอนให้เป็นพระอริยบุคคลไม่ได้เพราะขาดศีลเป็นพื้นฐาน

โดยพระอริยบุคคลในพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน, พระสกิทาคามี, พระอนาคามี, และพระอรหันต์ ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละประเภทนั้นจะมีความแตกต่างกันตรงที่ สามารถตัดหรือทำลายสังโยชน์ ที่หมายถึงเครื่องผูกมัดไว้ในความทุกข์ ที่มีอยู่ ๑๐ ประการ ได้มากน้อยต่างกัน โดยสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นั้นก็ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่าร่างกายกับจิตใจของตนเองเป็นอัตตา

๒. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในพระพุทเจ้าว่ามีอยู่จริงหรือไม่?, ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?, และในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมแล้วดับทุกข์ได้จริงนั้นมีอยู่หรือไม่?

๓. ลีลพพตปรามาส คือการปฏิบัติที่ผิดจุดมุ่งหมาย หรือการปฏิบัติที่มกมาย

๔. กามราคะ ความติดใจในกามารมณ์

๕. ปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ (โทสะ)

๖. รูปราคะ ความติดใจในความสุขจากวัตถุสิ่งของ

๗. อรูปราคะ ความติดใจในความสุขจากชื่อเสียงเกียรติยศ

๘. มานะ ความถือตัวว่า เสมอเขาบ้าง ดีกว่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านเล็กน้อยๆ

๑๐. อวิชชา ความโง่สูงสุดที่เป็นความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา

โดยพระโสดาบัน ที่หมายถึง ผู้เริ่มก้าวเท้าเข้าสู่นิพพาน หรือผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ซึ่งพระโสดาบันจะละสังโยชน์หยาบๆ ๓ ตัวแรกที่เป็นเพียง "ความเห็นผิดเบื้องต้น" ได้แล้ว ซึ่งพระโสดาบันนี้ จะยังเหลือสตินเกิดกิเลสและความทุกข์ขึ้นมาได้อีกบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ในการเกิดแต่ละครั้งจะเกิดอยู่ไม่นานก็จะนิพพาน (คือสงบเย็น) ซึ่งพระโสดาบันนี้ท่านก็ยังสามารถครองเรือนได้

ส่วน พระสัททามิ หมายถึง ผู้ที่จะยังเกิดความทุกข์ขึ้นมาเพียงครั้งเดียวก็จะนิพพาน ซึ่งท่านก็ละสังโยชน์หยาบๆ ๓ ตัวแรกได้เท่าพระโสดาบัน เพียงแต่ท่านสามารถดับทุกข์ได้เร็วกว่าพระโสดาบันเท่านั้น

ส่วน พระอนาคามิ หมายถึง ผู้ไม่มีเรือน คือท่านสามารถละสังโยชน์ได้ ๕ ตัว ซึ่งท่านจะมีความทุกข์เบาบางลงแล้ว แต่ท่านจะไม่ยินดีในความสุขจากการมรรณอีกต่อไปแล้ว ดังนั้นท่านจึงมักจะเป็นนักบวช หรือไม่ก็เป็นคนธรรมดาที่ชอบอยู่เงียบๆคนเดียว

ส่วน พระอรหันต์ หมายถึง ผู้บริสุทธิ์จากกิเลส คือท่านสามารถละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ตัว และท่านก็จะไม่มีความทุกข์ใดๆอย่างถาวร และนิพพานอย่างสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุปได้ว่า พระอริยบุคคลก็คือคนที่มิกิเลสน้อยหรือไม่มีกิเลสเลยอยู่ในจิตได้สำนึก รวมทั้งท่านก็จะมีความทุกข์น้อยหรือไม่มีเลยจนตลอดชีวิต ซึ่งสภาวะของความเป็นพระอริยบุคคลนี้ แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถเป็นได้ โดยการศึกษาและปฏิบัติตามหลักอริยมรรคที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนเกิดดวงตาเห็นธรรม แล้วมีการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อไป จนทำลายสังโยชน์ได้ตามลำดับ ซึ่งการเป็นพระอริยบุคคลทุกระดับนี้เป็นเรื่องของจิตใจเฉพาะตัว ไม่สามารถบอกให้คนอื่นเห็นแจ้งตามได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า เรื่องความเป็นพระอริยบุคคลนี้เป็นเรื่องอินทรีย์ คือไม่ควรนำมาคิดหาเหตุผล หรือคิดเพื่อให้รู้รายละเอียดว่าเป็นอย่างไร เพราะเป็นเรื่องที่เราจะต้องปฏิบัติจนบรรลุถึงความเป็นอริยะด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะเห็นแจ้งได้ด้วยตนเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยโลกให้มีสันติภาพได้อย่างไร?

ศาสนาทุกศาสนาของโลก ล้วนมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกันคือ การช่วยให้โลกมีสันติภาพหรือความสงบสุขที่มั่นคง แต่จะต่างกันที่วิธีการสอนเท่านั้น โดยศาสนาส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสอนให้ผู้คนมีความ

เชื่อเหมือนกัน จะได้ทำให้ผู้นับถือมีความสามัคคีกันในการทำโลกให้มีสันติภาพ ซึ่งในยุคปัจจุบันการสอนให้มีความเชื่อเริ่มไม่ได้ผล เพราะผู้คนมีอิสระในการคิดด้วยเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์มากขึ้น จึงทำให้มีคนที่ไม่มีศาสนามากขึ้นในโลก

ในส่วนของพุทธศาสนานั้นจะมีวิธีการสอนทั้งแบบ "การสอนให้เชื่อเหมือนกับศาสนาอื่น" ก็จะสอนให้เชื่อว่า "เมื่อทำความดี ไม่ทำความชั่ว ย่อมได้รับผลดีเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่ก็ตาม" ซึ่งนี่คือหลักของศีลธรรมในพุทธศาสนา แต่จุดเด่นของพุทธศาสนาก็คือ "การสอนให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งโลกตามความเป็นจริง" ซึ่งวิธีการนี้เหมาะสำหรับคนที่มีอิสระในการคิดด้วยเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งวิธีการนี้จัดเป็นคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนา

โดยคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนานั้นจะสอนให้เราแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ คือการที่โลกเกิดวิฤตติการณ์ต่างๆขึ้นมาทั่วโลกนั้นเกิดมาจากจิตใจของคนที่โง่เขลาทั้งสิ้น ซึ่งความโง่เขลานั้นก็คือ "ความไม่รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง" ว่า ชีวิตคืออะไร? เกิดมาทำไม? และอะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต?

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า คนเราทุกคนนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะมีสัญชาตญาณว่ามีตนเอง (หรือความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง) ติดมาด้วยทุกคน รวมทั้งมีความโง่เขลาหรือความไม่รู้แจ้งชีวิตจากความเป็นจริงติดมาด้วย จึงทำให้คนเรานั้นดำเนินชีวิตหรือใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณและความโง่เขลา โดยสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้ก็ทำให้คนเรานั้นเกิด "ความเห็นแก่ตัว" เป็นหลัก แล้วก็ทำอะไรก็เพื่อตนเองเป็นหลัก ซึ่งการทำอะไรเพื่อตนเองนี้ก็คือกิเลส (ความยินดี-ยินร้าย) นั่นเอง โดยคนที่เห็นแก่ตัวน้อยแต่เห็นแก่คนอื่นมากกว่า ก็จะมีกิเลสฝ่ายดี ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่คนที่เห็นแก่ตัวมาก โดยไม่เห็นแก่คนอื่น ก็จะมีกิเลสฝ่ายชั่วที่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งกิเลสฝ่ายชั่วนี้เองที่ทำให้โลกมีแต่วิฤตติการณ์

ส่วนวิธีการช่วยให้โลกมีสันติภาพตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือ การสอนให้คนมี "ปัญญา" ซึ่งปัญญานี้ก็คือ ความรู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริงว่า "มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง" ซึ่งความรู้นี้ก็ือคำสอนเรื่อง สุญญตา (ความว่าง) นั่นเอง โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า แม้ผู้ครองเรือนก็ควรรู้เรื่อง สุญญตา เพราะความรู้นี้จะทำให้คนที่เข้าใจและเห็นแจ้งนั้นลดความเห็นแก่ตัวลงได้ และทำให้กิเลสในจิตใจของเขาลดน้อยลงตาม แล้วเขาก็จะเป็นคนดีที่เห็นแก่ตัวน้อยลงและหันมาช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งคนดีนี้ยังจะมาช่วยกันเผยแพร่อำนาจสอนอันประเสริฐนี้ให้แพร่หลายไปทั่วโลกอีกด้วย ซึ่งเมื่อโลกมีคนดีมากๆ ก็จะทำให้คนชั่วลดน้อยลงและหมดอำนาจที่จะปกครองโลกหรือมาทำให้โลกมีวิกฤตการณ์ และเมื่อวิกฤตการณ์ของโลกลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไป สันติภาพหรือความสงบสุขของมนุษยชาติก็จะกลับคืนมาได้ หลังจากที่ได้เสียมันไป

จบภาคผนวก

จบบริบูรณ์

(ศึกษารายละเอียดได้จาก www.whatami.net)

อะไรคืออะไร?

เราเคยสงสัยกันบ้างหรือไม่ว่า สิ่งต่างๆในโลกที่เกิดขึ้นมานี้ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของที่ไม่มีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ หรือมนุษย์ที่เป็นสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? มีต้นกำเนิดมาจากไหน? ใครหรืออะไรสร้างขึ้นมา? สร้างขึ้นมาเพื่อจุดประสงค์อะไร? และอะไรที่ควบคุมหรือดลบันดาลให้ชีวิตของแต่ละคนเป็นไป? เป็นต้น ซึ่งนี่เป็นคำถามที่ไม่มีใครจะให้คำตอบที่ทำให้เราเกิดความเข้าใจจน

หายสงสัยได้เลย ซึ่งเมื่อเรายังไม่รู้จักโลกจนทำให้หายสงสัยในเรื่องเหล่านี้ได้ ก็เท่ากับว่าเรานั้นเหมือนคนตาบอด ที่เกิดมาแล้วมองไม่เห็นโลกตามความเป็นจริง

เมื่อมนุษย์ทั้งหลายไม่รู้จักโลก จึงได้เกิดผู้ที่พยายามค้นหาคำตอบของปัญหาเหล่านี้ให้แก่มนุษย์ขึ้นมา ซึ่งนี่เองที่ทำให้เกิดศาสนาที่สอนเรื่องของโลกและชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายนี้ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? มีต้นกำเนิดมาจากไหน? ใครหรืออะไรสร้างขึ้นมา? สร้างขึ้นมาเพื่อจุดประสงค์อะไร? และอะไรที่ควบคุมหรือคลบบันดาลให้ชีวิตของแต่ละคนเป็นไป? เป็นต้น

ศาสนา ๒ ประเภท

ศาสนาของโลกนี้แยกได้ ๒ ประเภท คือ ศาสนาที่สอนให้เชื่อตาม กับ ศาสนาที่สอนให้เกิดปัญญา คือผู้คนในโลกนี้ก็มีทั้งคนที่ไม่รู้จักคิดด้วยเหตุผล และคนที่รู้จักคิดด้วยเหตุผล ซึ่งคนที่ไม่รู้จักคิดด้วยเหตุผลนั้นก็เรียกว่า คนไม่มีความรู้ ส่วนคนที่รู้จักคิดด้วยเหตุผลนั้นก็เรียกว่า คนมีความรู้ ดังนั้นศาสนาของโลก จึงมีทั้งศาสนาที่สอนให้เชื่อตามกับศาสนาที่สอนให้เกิดปัญญา

ศาสนาที่สอนให้เชื่อตามนั้นจะมีการปลูกฝังความเชื่อเอาไว้ตั้งแต่เด็ก เพราะเด็กนั้นสอนได้ง่าย เมื่อสอนอะไรไปแล้วก็จะยึดมั่นในความเชื่อนั้นอย่างเหนียวแน่น จนยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งคำสอนของศาสนาประเภทนี้ จะเป็นคำสอนที่สอนให้เชื่อเรื่องที่เหนือธรรมชาติ หรือเกินความจริง อันได้แก่เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เทพเจ้า (หรือพระเจ้า) ต่างๆ รวมทั้งเรื่องนรก สวรรค์ ชนิดที่เป็นสถานที่ เรื่องเทวดา นางฟ้า ชนิดที่เป็นตัวคนบุคคล และเรื่องการการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น

โดยศาสนาประเภทนี้จะสอนให้เชื่อมั่นว่า เทพเจ้านี้เป็นผู้ที่มีฤทธิ์เดชหรืออำนาจสูงสุด และเป็นผู้ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา และคลบบันดาลให้ทุกชีวิตเป็นไป ซึ่งคนที่เชื่อนั้นเมื่อเชื่อมั่นแล้ว ก็จะทำให้เขาคลายความสงสัยในโลกและในชีวิตลงได้ เพราะเขาจะรู้สึกว่าเขาได้รู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว และเมื่อไม่มีความสงสัยในโลกและชีวิตแล้ว ก็จะทำให้คนที่เชื่อนั้นเกิดความสบายใจหรืออุ่นใจขึ้นมาได้ รวมทั้งยังทำให้คลายความหวาดกลัวในอนาคตภายหลังความตายลงได้อีกด้วย ซึ่งนี่ก็คือส่วนดีของศาสนาประเภทนี้ ที่ช่วยให้คนที่ไม่มีความรู้มีความทุกข์ลดน้อยลงได้ โดยศาสนาประเภทนี้เรียกว่าศาสนาประเภทเทวนิยม ที่หมายถึงศาสนาที่ยอมรับความมีอยู่ของเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โดยศาสนาพราหมณ์เป็นศาสนาประเภทเทวนิยมที่เก่าแก่ที่สุดของโลก

ส่วนศาสนาที่สอนให้เกิดปัญญานั้น จะไม่สอนและไม่บังคับให้เชื่อตาม แต่จะสอนให้สาวกหรือผู้ที่นับถือรู้จักคิดด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเมื่อผู้นับถือรู้จักคิดด้วยเหตุผลแล้ว เขาก็จะเกิดความ

เข้าใจในชีวิตและโลกตามความเป็นจริงได้ด้วยตนเอง ซึ่งศาสนาประเภทนี้จะเอาไว้สอนเฉพาะคนที่มีความรู้ทางโลก เช่น นักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์ หรือนักคิดนักเขียน หรือคนที่ไม่ยึดติดในศาสนาใดๆ เป็นต้น

โดยศาสนาประเภทนี้เรียกว่า ศาสนาประเภทอเทวนิยม ที่หมายถึงศาสนาที่ไม่ยอมรับความมีอยู่ของเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย แต่จะยอมรับสิ่งที่ปรากฏอยู่จริงตามธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา และดลบันดาลให้สิ่งทั้งหลายเป็นไป โดยศาสนาประเภทอเทวนิยมนี้ก็ได้แก่พุทธศาสนา ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาหรือผู้สอน

สิ่งสูงสุดของมนุษย์คืออะไร?

จุดแรกที่เราจะต้องทำความเข้าใจก่อนก็คือเรื่องสิ่งสูงสุดของชีวิต ซึ่งคำว่า “สิ่งสูงสุดของชีวิต” นี้ก็หมายถึง สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีคุณค่าที่สุดสำหรับของมนุษย์ทุกคนซึ่งจุดเริ่มต้นในการศึกษาชีวิตก็ต้องเข้าใจก่อนว่า สิ่งสูงสุดของชีวิตคืออะไร? ถ้าเราเข้าใจผิดในเรื่องนี้ การศึกษาทั้งหมดของเราก็จะผิดพลาดไปหมด แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องสิ่งสูงสุดของชีวิตได้ถูกต้อง การศึกษาทั้งหมดของเราก็จะถูกต้องเหมือนติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดต่อไปก็จะผิดหมด แต่ถ้าติดกระดุมเม็ดแรกถูก เม็ดต่อไปก็จะถูกหมด

คำว่า สิ่งสูงสุด หมายถึง สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีคุณค่าที่สุด ซึ่งก่อนอื่นเราก็ต้องมาทำความเข้าใจคำว่า ประโยชน์หรือคุณค่ากันก่อน คือตามธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อยากมีความสุข ดังนั้นจิตใต้สำนึกของมนุษย์ทั้งหลาย จึงรู้สึกและเข้าใจว่า ความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต ดังนั้นเราจะมาพิจารณาด้วยเหตุผลกันดูว่า ความสุขนั้นเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตหรือไม่? หรือถ้าความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วอะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต? กันต่อไป

โดยความสุขของมนุษย์นี้แยกได้ ๒ อย่าง คือความสุขจากภายนอกกับ ความสุขจากภายในซึ่งความสุขจากภายนอกนั้นก็คือความสุขจากสิ่งภายนอกคือจากรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ (โผฏฐัพพะก็คือ สิ่งที่มาสัมผัสกับผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) ที่มาสัมผัสกับระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น และกาย (กายก็คือผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกายทั้งหมด) ของร่างกายเรา แล้วก็เกิดความรู้สึกที่นำพึงพอใจหรือความสุขขึ้น ซึ่งสิ่งภายนอกทั้ง ๕ นี้สมัยนี้เรียกว่า วัตถุนิยม ซึ่งก็ได้แก่เรื่องกามารมณ์, เรื่องวัตถุนิยม, และเรื่องเกียรติยศชื่อเสียง

ความสุขจากวัตถุนิยมนี้เป็นความสุขที่มนุษย์ทั้งหลายลุ่มหลงติดใจกันเป็นอย่างมาก ซึ่งการที่เด็กสมัยนี้เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเรียนหนังสืออย่างคร่ำเคร่ง ก็เพื่อให้มีความรู้มาประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต และ

แสวงหาความสุขจากวัตถุนิยม โดยไม่รู้ว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตหรือไม่? รวมทั้งยังไม่รู้ว่าความสุขนั้นมันนำมาซึ่งโทษภัยอย่างไรทั้งกับตนเองและผู้อื่น? แต่ก็ทำไปตามสัญชาตญาณของตนเอง ซึ่งใครๆ เขาก็ทำกันเช่นนี้ จนเป็นเรื่องธรรมดาไปถ้าใครไม่ทำเช่นนี้ เขาก็จะกลายเป็นคนแปลกประหลาดไป

ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นก็คือความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง ที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งที่ดีและถูกต้อง อย่างที่เราเรียกกันว่าความสุขใจคือเป็นความอึดอเมใจ หรือปลื้มใจ หรือสบายใจ ที่เกิดจากความอดทน ความกตัญญูทศเวทต่อผู้มีพระคุณ การอ่อนน้อมถ่อมตน การรักษาศีล การปฏิบัติสมาธิ การเจริญปัญญา และจากการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข (ทั้งทางกายและทางใจ) หรือช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (ทางใจ) หรือความเดือดร้อน (ทางกาย) โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นต้น ซึ่งความสุขจากภายในนี้เป็นความสุขที่ดี และไม่มีโทษมากเหมือนกับความสุขจากวัตถุนิยมซึ่งคนที่ชื่นชอบความสุขจากการทำความดีนี้เรียกว่าเป็นคนดีของสังคม เพราะชอบช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งบุคคลเช่นนี้นับว่าหาได้ยาก

ความสุขจากวัตถุนิยมทำลายโลก

ความสุขจากวัตถุนิยมนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นความสุขที่มีโทษมากเพราะมันทำให้จิตของเราเกิดความพอใจหรือความอยากได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งความอยากได้นี้มันเป็นกิเลส (กิเลสแปลว่า สิ่งสกปรก หรือสิ่งทำให้เกิดความสกปรก ซึ่งสรุปได้ ๓ อากาโร คือความพอใจ ไม่พอใจ ลังเลใจ) ประเภทความพอใจหรือความอยากได้ที่ไม่สิ้นสุดซึ่งกิเลสนี้มีโทษมาก เพราะนอกจากกิเลสจะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์โดยตรงแล้ว กิเลสยังทำให้เกิดความเดือดร้อน ทั้งแก่ชีวิตของเราและผู้คนในสังคม รวมทั้งแก่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายบนโลกโดยอ้อมอย่างรุนแรงอีกด้วย

ผลของกิเลสโดยตรงก็คือ กิเลสนั้นเมื่อเกิดขึ้นแก่จิตของเราแล้ว มันจะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ เพราะเมื่อใดที่จิตของเราได้สัมผัสความสุข ไม่ว่าจะจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้จากทางใจ โดยตรงก็ตาม จิตของเราก็เกิดความพอใจหรืออยากได้ความสุขนั้นให้มากยิ่งขึ้นๆ ซึ่งมันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกเร่าร้อน กระวนกระวาย ไม่สงบ ไม่ปกติ หรือหนักหน้อย หรือทรมาน ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ซ่อนเร้น ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ ซึ่งเราก็มักไม่คิดว่าเป็นความทุกข์ แต่มันก็ทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทรมานได้ไม่แพ้ความทุกข์เปิดเผย ดังนั้นความทุกข์ซ่อนเร้นนี้จึงจัดเป็นความทุกข์ด้วยเหมือนกัน

ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตของเราเคยได้รับความสุขจากวัตถุนิยมนี้บ่อยๆ หรือนานๆ จิตของเราก็จะเกิดความติดใจในความสุขน้อยอย่างยิ่ง เหมือนกับที่ผู้ใหญ่ติดสิ่งเสพติด หรือเหมือนเด็กติดขนมหวาน ซึ่ง

ความสุขทั้งหลายของโลก มันก็มีความไม่เที่ยงไปตามธรรมชาติของมันคือไม่ช้าก็เร็ววัตถุนิยมที่ทำให้เราเกิดความสุขทั้งหลายนั้นมันก็ย่อมที่จะเสื่อมสิ้นไปหรือดับหายไปเป็นธรรมดาและเมื่อใดที่ความสุขหายไป จิตใจเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะต้องพลัดพรากความความสุขที่เคยได้รับไป

จิตใจของเราเป็นทุกข์เพราะอะไร? คำตอบก็คือเมื่อร่างกายของเราแก่ หรือเจ็บ หรือป่วย หรือพิการ หรือใกล้ตาย หรือมีความเหนื่อยยากลำบาก, หรือการที่คนที่เรารักหรือสิ่งที่เรารักได้พลัดพรากจากเราไป, หรือการที่เราต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดหรือกลัว, หรือเมื่อเราหวังหรืออยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่เราหวังไว้จิตของเราก็จะเกิดความเศร้าโศก หรือเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งเป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้ความสุขหายไป

ดังนั้นจิตของเราก็จะเกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างรุนแรง จากการที่ขาดความสุขที่เคยได้เสพ อยู่เสมอมาจนนานแล้ว ซึ่งมันจะทุกข์ทรมานใจสักเท่าใดเราก็ลองคิดดูก็แล้วกัน หรือดูจากชีวิตจริงของเราเองก็ยิ่งดี ซึ่งมันก็เหมือนคนที่ติดสิ่งเสพติดอย่างมาก แล้วไม่ได้เสพสิ่งเสพติดนั้น หรือเหมือนเด็กที่ติดขนมหวานแล้วไม่ได้กินขนมหวาน ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ที่เปิดเผย ที่เห็นได้ง่าย ที่มนุษย์ทุกคนหวาดกลัวกันอย่างยิ่ง ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เอง ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวงของมนุษย์ทุกคน

ส่วนผลโดยอ้อมของกิเลสก็คือ กิเลสนั้นทำให้มนุษย์เห็นแก่ตัวและกลายเป็นคนชั่วเพราะความเห็นแก่ตัวนี้จะทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบ หรือเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ทั้งโดยที่ถูกละเมิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม จนทำให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย และสงครามขึ้นมาทั่วโลก รวมทั้งความเห็นแก่ตัวยังส่งผลทำให้เกิดการทำลายสภาพแวดล้อมของโลกอย่างมากมายและรุนแรง อย่างเช่น ทำให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่าที่มีพระคุณต่อมนุษย์อย่างมโหฬาร และยังสร้างมลพิษทั้งแก่ดิน น้ำ และอากาศอีกอย่างรุนแรงไปทั่วโลก จนทำให้โลกมีแต่ปัญหาและวิกฤติการณ์ต่างๆมากมาย เช่น โรคระบาดร้ายแรง ภัยแล้ง น้ำท่วม โลกร้อน พายุร้ายแรง และสงคราม เป็นต้น อย่างที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

สรุปได้ว่าสิ่งสูงสุดจะต้องเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ หรือมิคุณต่อมนุษย์ทุกคน รวมทั้งต่อทุกชีวิตบนโลกโดยเสมอหน้า และต้องไม่ทำให้เกิดโทษหรือความเดือดร้อนแก่ใครๆ คือต้องไม่ทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ และไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ชีวิตทุกชีวิตบนโลกด้วย แต่ความสุขจากวัตถุนิยมนั้นทำให้เกิดทั้งความทุกข์แก่จิตใจของเรา และยังทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ร่างกายของเรา รวมทั้งยังทำให้มนุษย์และสัตว์รวมทั้งพืชของโลก เกิดความเดือดร้อนจนหาสันติภาพไม่ได้อยู่ทุกวันนี้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่กลับเป็นสิ่งที่นำโทษภัยต่างๆมาให้ทั้งแก่ร่างกายและจิตใจของเรา

รวมทั้งยังทำให้โลกไม่มีสันติภาพ ซึ่งแม้โลกก็จะพินาศเพราะมนุษย์ที่โง่เขลามาลุ่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมกันมากเกินไป

สันติภาพคือสิ่งสูงสุดของโลก

เมื่อสิ่งสูงสุดจะต้องเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ หรือมิคุณต่อมนุษย์ทุกคน รวมทั้งต่อทุกชีวิตบนโลกโดยเสมอหน้า และต้องไม่ทำให้เกิดโทษภัยหรือความเดือดร้อนแก่ใครๆ และเมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต เพราะความสุขนำมาซึ่งความทุกข์และความเดือดร้อน จึงเกิดคำถามขึ้นว่า อะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต?

ตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น เกิดขึ้นมาเพราะความสุข และมีชีวิตอยู่เพื่อแสวงหาความสุข แต่เพราะความโง่เขลาจึงทำให้มนุษย์ลุ่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมมากเกินไป จึงทำให้มนุษย์ได้รับโทษหรือผลอันเลวร้ายทั้งแก่จิตใจและร่างกายของตนเอง รวมทั้งยังเกิดภัยแก่สังคมและโลกโดยรวมอีกด้วยแต่ถ้ามนุษย์จะมีสติปัญญากันมากขึ้น แล้วแสวงหาความสุขจากภายในที่เป็นความสุขจากการทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน มนุษย์ก็จะหลุดพ้นจากโทษและภัยที่เป็นความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบัน และโลกก็จะได้พบกับสันติสุขหรือสันติภาพได้โดยไม่ยากเลย ซึ่งสันติภาพนี้เองที่จัดว่าเป็นสิ่งสูงสุดของมวลมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเป็นสิ่งที่ประโยชน์หรือมีคุณค่าที่สุดต่อมวลมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายบนโลก

นิพพานคือสิ่งสูงสุดของทุกชีวิต

แม้เราจะลดความลุ่มหลงติดใจในความสุขจากวัตถุนิยมลงแล้ว หรือไม่ลุ่มหลงติดใจในความสุขจากวัตถุนิยมเลยก็ตามแต่ถ้าเรายังลุ่มหลงติดใจในความสุขจากการทำความดีทั้งหลายอยู่ เราก็ยังต้องพบกับความทุกข์ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพราก เป็นต้นอยู่นั่นเอง ดังนั้นความสุขจากการทำความดีก็ยังไม่ใช่สิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตอยู่นั่นเอง จึงเหลืออยู่เพียงสิ่งเดียวที่จัดว่าเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตได้ นั่นก็คือ ความไม่มีทุกข์ของจิตใจที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพราก เป็นต้น

ความไม่มีทุกข์นี้ในทางพุทธศาสนาจะเรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น ที่หมายถึง จิตที่สงบเย็น เพราะไม่มีความทุกข์ ซึ่งนิพพานหรือความไม่มีทุกข์นี้ ไม่ได้หมายถึงต้องตายไปก่อนถึงจะได้นิพพาน แต่เป็นนิพพานในชีวิตปัจจุบันที่เรายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเป็นนิพพานต่อตายไปแล้ว มันจะมีประโยชน์อะไรกับ

ชีวิตปัจจุบันของเรา จึงขอให้เข้าใจคำว่านิพพานให้ถูกต้อง มิฉะนั้นก็จะศึกษาพุทธศาสนาผิดพลาดไปหมด

สิ่งสำคัญเราต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า นิพพานไม่ใช่ความสุข อย่างความสุขจากวัตถุนิยม หรือความสุขจากการทำความดี หรือแม้ความสุขที่ประณีตจากสมาธิ เพราะความสุขเป็นความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ ที่ทำให้จิตของเราเกิดกิเลสพวกรวมทั้งความพอใจ ที่ยังทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกเร่าร้อน กระวนกระวาย ไม่สงบ ไม่ปกติ ไม่สดชื่นแจ่มใส หรือหนัก เหนื่อย หรือทรมานอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจัดเป็นความทุกข์ประเภทซ่อนเร้น ดังนั้นเมื่อจิตยังมีความทุกข์อยู่ จิตก็จะยังไม่สงบเย็นหรือนิพพาน

จิตที่นิพพานจะเป็น ความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความทุกข์ คือจิตจะสงบ (ไม่ดิ้นรนหรือฟุ้งซ่าน) เย็น (ไม่เร่าร้อน) สดชื่น แจ่มใส (เหมือนเพ็ญนอน) เบา (ไม่หนัก เหนื่อย) สบาย (ไม่ทรมาน) ซึ่งเราก็ต้องสังเกตจากจิตของเราเองจริงๆ ณะที่จิตของเรานิพพาน

โดยนิพพานนี้ก็มีทั้งเย็นมากและเย็นน้อย ตามแต่ว่ากิเลสของจิตของเราลดน้อยลงมากน้อยเพียงใด คือถ้าจิตของเราไม่มีกิเลสใดๆเลย จิตที่นิพพานสูงสุด แต่ถ้าจิตของเรายังมีนิวรณ์ที่เป็นกิเลสอ่อนๆรบกวนจิตอยู่ จิตของเราก็นิพพานไม่สูงสุด คือยังเป็นแค่ความอุ่นใจ เบาใจ สบายใจ ที่เกิดจากการมีศีลหรือไม่ทำความผิดใดๆ และได้ทำความดี และความถูกต้องเอาไว้อย่างสมบูรณ์

อีกทั้งนิพพานทั้งสองนี้ ก็มีทั้งนิพพานชั่วคราว ที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าแต่ยังไม่สมบูรณ์ จึงทำให้จิตนิพพานเป็นแค่ครั้งคราว คือเมื่อเราปฏิบัติอริยมรรคแล้วกิเลสระดับดับหายไปเมื่อใด นิพพานก็จะปรากฏ แต่ถ้าเราปล่อยหรือไม่ได้ปฏิบัติอริยมรรคก็จะทำให้กิเลสกลับมาเกิดอีก จึงทำให้นิพพานหายไป และนิพพานถาวรหรือตลอดชีวิต ที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้อย่างสมบูรณ์ จนความเคยชินของกิเลสที่ฝังอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา ได้หมดสิ้นไปอย่างถาวร จึงทำให้จิตของเรานิพพานได้อย่างถาวร หรือตลอดชีวิต ซึ่งนิพพานสูงสุดและถาวรนี้เอง ที่เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา และเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต

สรุปได้ว่า นิพพานหรือความไม่มีทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน คือสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคน ส่วนสันติภาพคือสิ่งสูงสุดสำหรับโลก เพราะเป็นสิ่งที่ประโยชน์หรือมีคุณมากที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจุดแรกเราจะต้องพิจารณาให้เข้าใจให้ถูกต้องก่อนว่า นิพพานหรือความไม่มีทุกข์นี้ คือสิ่งสูงสุดของชีวิตทุกชีวิต เราจึงจะสามารถศึกษาให้เกิดปัญญารู้เห็นแจ้งชีวิตขึ้นมาได้ แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจจุดนี้

การศึกษาต่อไปทั้งหมดของเรา ก็จะเกิดความผิดพลาดไปหมดทันที เพราะไปหลงคิดว่าเอาความสุขว่าเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิต

อุปสรรคในการเรียนรู้ชีวิต

แน่นอนว่าการที่เราจะทำอะไรสักอย่าง มันก็ย่อมที่จะมีอุปสรรคมาขวางกั้นไม่ให้เราประสบความสำเร็จได้ง่ายๆ ซึ่งการศึกษาหรือเรียนรู้ชีวิตตามหลักของพระพุทธเจ้านี้ ก็ย่อมที่จะมีอุปสรรคมาขวางกั้นอยู่ด้วยเป็นธรรมดา ซึ่งอุปสรรคที่สำคัญที่มากขวางกั้นการเรียนรู้ของเราไม่ให้เกิดความเห็นแจ้งชีวิตนั้นก็คือ ความเชื่อ คือศาสนาของโลกนั้นก็สรุปได้ ๒ ประเภทคือศาสนาประเภทที่ใช้ความเชื่อเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ กับ ศาสนาประเภทที่ใช้ปัญญาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ โดยศาสนาประเภทที่ใช้ปัญญาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัตินั้นก็ให้แก่พุทธศาสนา นอกนั้นจะเป็นศาสนาประเภทที่ใช้ความเชื่อเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า ความเชื่อเป็นเพียงความมั่นใจว่าจะเป็นความจริงเท่านั้น ซึ่งการที่เรามีความเชื่อก็เพราะเรายังไม่พบความจริงหรือยังไม่เห็นแจ้งในความจริง ดังนั้นความเชื่อจึงยังไม่ใช่ความจริง จนกว่าเราจะสามารถพิสูจน์ความเชื่อจนพบความจริงแล้วเท่านั้น ความเชื่อนั้นจึงจะแสดงหรือพิสูจน์ว่าความเชื่อนั้นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ส่วนความเชื่อใดที่เรายังไม่ได้พิสูจน์ ความเชื่อนั้นก็จะยังคงเป็นความเชื่ออยู่ต่อไป

หลักการปฏิบัติของความเชื่อนั้นจัดว่าเป็นไสยศาสตร์ ที่แปลว่า ความรู้ของคนหลับใหล หรือคนที่ยังไม่ตื่น (หรือคนละเมอ) หรือคนที่ยังไม่มีปัญญาตามหลักพุทธศาสนาซึ่งศาสนาประเภทที่สอนให้ใช้ความเชื่อเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ นั้น เป็นศาสนาที่เหมาะสมสำหรับคนธรรมดา เช่น เด็กหรือชาวบ้านทั่วไป ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ ส่วนศาสนาประเภทที่สอนให้ใช้ปัญญาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ นั้น เป็นศาสนาที่เหมาะสมสำหรับปัญญาชนหรือคนที่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ คือความรู้ด้านวิทยาศาสตร์นั้น จัดว่าเป็นความรู้พื้นฐานที่จะทำให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้ ถ้าไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์มาก่อน ก็จะไม่สามารถศึกษาให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้

โดยวิทยาศาสตร์ ก็คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตปรากฏการณ์ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งหลักการศึกษาของวิทยาศาสตร์นั้น จะสรุปอยู่ที่ ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง, ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล, ศึกษาอย่างมีระบบ, และจะไม่เชื่ออะไรล่วงหน้าจนกว่าจะพิสูจน์ได้แล้วว่าถูกต้องหรือเป็นความจริง ส่วนหลักของความเชื่อนั้นจะตรงข้ามกับหลักของวิทยาศาสตร์ ก็จะสอนให้เชื่ออย่างมั่นคงเอาไว้ก่อน, ให้ปฏิบัติ

ตามความเชื่ออย่างเดียว,ห้ามถาม, ห้ามสงสัย, ไม่มีหลักการที่แน่นอน, ไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้, ไม่มีระบบระเบียบใดๆ, มีแต่พิธีรีตองเท่านั้นที่จะทำให้เกิดผลได้ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่า หลักการของวิทยาศาสตร์กับหลักของไสยศาสตร์นั้นมันตรงข้ามกัน ดังนั้นถ้าใครยังยึดติดในหลักของไสยศาสตร์อยู่ ก็ จะไม่สามารถศึกษาและปฏิบัติให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้

สรุปได้ว่าถ้าเราจะมาศึกษาชีวิตเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งชีวิต โดยใช้ปัญญาตามหลักพุทธศาสนา เราก็ต้องระวังอย่าไปหลงผิดเอาหลักของไสยศาสตร์หรือเอาความเชื่อ มาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ อย่างเด็ดขาด แต่ถ้าเราไปหลงผิดเอาหลักของไสยศาสตร์หรือเอาความเชื่อ มาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ ก็จะทำให้การศึกษาของเราทั้งหมดเกิดความผิดเพี้ยนไปทันที แล้วก็จะทำให้ไม่เกิดปัญญาหรือความเห็นแจ้งชีวิตขึ้นมาได้จริง

ปัญญา ๓ ระดับ

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจกับคำว่าปัญญากันเสียก่อน คือคำว่า ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ หรือ รู้ครบถ้วน โดยคำว่าปัญญานี้ในทางพุทธศาสนาจะหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องที่ควรรู้ ซึ่งเรื่องที่ควรรู้นั้นก็คือ ความรอบรู้ในเรื่องชีวิตอย่างถูกต้อง โดยขอบเขตของความรู้นี้ก็คือ รู้แค่เพียงทำให้ผู้ที่รู้นั้น ได้รับสิ่งสูงสุดของชีวิตได้เท่านั้นก็พอแล้ว(คือไม่จำเป็นต้องรู้ไปเสียหมดทุกเรื่องซึ่งมันเป็นไปไม่ได้)ซึ่งเมื่อสรุปแล้วสิ่งสูงสุดของชีวิตนั้นก็คือ ความที่จิตของเราไม่มีความทุกข์อย่างถาวร (หรือที่เรียกว่า นิพพานถาวร) โดยปัญญาตามหลักพุทธศาสนานี้จะมีอยู่ ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเมื่อเราได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่ถูกต้องมา แล้วเราก็จำได้

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาสิ่งที่จำได้นั้นมาพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลขึ้นมาให้จิตของเราได้รับรู้จริงๆ

สรุปได้ว่า การที่เราจะเกิดความเห็นแจ้งชีวิตขึ้นมาได้นั้น ก่อนอื่นเราก็ต้องตั้งใจในการฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามาก่อนจนจำได้ ต่อจากนั้นก็ตื่อนำสิ่งที่จำได้นั้นมาพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องและครบถ้วน แล้วนำความรู้ที่เข้าใจแล้วนั้นมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดความเห็นแจ้งขึ้นมาจริงๆ จึงจะเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาได้ ซึ่งปัญญาขั้น

เห็นแจ้งนี้ จัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุดของพุทธศาสนา เพราะเป็นปัญญาที่ช่วยดับทุกข์ของจิตใจของเราในปัจจุบันได้ทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

ความรู้ทั้งหมดในพุทธศาสนานั้นจัดว่าเป็นปัญญาทั้งสิ้น แต่ความรู้ทั้งหมดของพุทธศาสนานั้นมันมีระบบของมัน คือมันจะมีเหตุมีผลต่อเนื่องกันไปเป็นกิ่งก้านสาขาตั้งแต่ต้นจนจบ ดังนั้นเราจึงสามารถที่จะสรุปหลักของปัญญาให้เหลือสั้นที่สุด (ที่เรียกว่าหัวใจ) ก็ได้ หรือจะอธิบายรายละเอียดของหัวใจให้แยกแยะออกไปได้อีกมากมายก็ได้ ซึ่งทั้งหัวใจและรายละเอียดจะสอดคล้องกันอย่างเป็นระเบียบ จึงทำให้เราสามารถศึกษาหลักคำสอนของพุทธศาสนา จนเกิดความเข้าใจและจดจำได้อย่างง่ายดายนี่จึงทำให้การศึกษาวินัยศาสตร์ของพุทธศาสนาไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากเย็นเลย แต่มันจะยากจนศึกษาไม่เข้าใจก็เพราะเราศึกษากันผิดวิธี คือไปศึกษาอย่างไสยศาสตร์ ที่ใช้ความเชื่อมาเป็นหลักในการศึกษา

จบ

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บ www.whatami.net)