

คำนำ

พุทธศาสนาตั้งเดิมนั้นมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ “สอนวิธีการกำจัดความทุกข์ในปัจจุบันของจิตใจมนุษย์ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์” แต่ในปัจจุบันจุดมุ่งหมายนี้ได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปด้วยความเข้าใจผิด คือ กลายเป็นว่าพุทธศาสนาเป็นเพียงเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ที่นับถือเท่านั้น และการนับถือก็ยังเป็นอย่างไร้ ศาสตร์คือทำไปด้วยความมมงาย ไร้เหตุผล อีกทั้งยังถูกนักศาสนาที่ไม่รู้จักจริงมองว่าพุทธศาสนานั้นเป็นเพียง สาขาหนึ่งของศาสนาอื่นดูเท่านั้น จึงทำให้คุณค่าที่แท้จริงของพุทธศาสนาสูญหายไป

ท่านอาจารย์พุทธทาส ภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ท่านได้เพียร พยายามนำเอาหลักการดั้งเดิมของพุทธศาสนามาสั่งสอนแก่ปัญญาชนของโลก ซึ่งก็ได้รับการยอมรับจาก ปัญญาชนทั่วโลกมาแล้ว แต่ก็ได้รับการต่อต้านจากผู้ที่ยังนับถืออย่างไสยศาสตร์อยู่มากเช่นเดียวกัน

หนังสือ “อริยสัจ ๔ หัวใจพุทธศาสนา” เล่มนี้ ได้พยายามรวบรวมสาระสำคัญจากหนังสือธรรมโฆษณ ของท่านอาจารย์พุทธทาส มาสรุปเอาไว้ให้ปัญญาชนที่สนใจศึกษา โดยมีการอธิบายอย่างวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ ปัญญาชนที่สนใจศึกษาหลักการดั้งเดิมของพุทธศาสนาจะได้มีคู่มือเอาไว้ศึกษาและเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อกำจัดทุกข์ต่อไป

จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยย์บ้างตามสมควร และถ้าพอจะมีความดีจากหนังสือ เล่มนี้อยู่บ้าง ก็ขออน้อมถวายเป็นเครื่องสักการะแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย รวมทั้ง ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลาย จงช่วยกันเผยแผ่หลักการที่แท้จริงของพุทธศาสนาแก่มวลมนุษยย์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อช่วยกันจรโลงโลกให้มีสันติภาพอันยั่งยืนกันไป

เดชปญญ โภกขุ
 อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี
 ๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ภาคต้น

บทที่ ๑ หลักพื้นฐานพุทธศาสนา

๑. มนุษย์กับความทุกข์

สิ่งที่มีชีวิตของโลกก็มีอยู่ ๓ ประเภทใหญ่ๆ คือ พืช สัตว์ และมนุษย์ โดยมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่มีความจำและความคิดที่พิสดารและสลับซับซ้อนกว่าสิ่งที่มีชีวิตชนิดอื่น ซึ่งทั้งพืช สัตว์ และมนุษย์นั้นสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการแสวงหาอาหารจากธรรมชาติและอาศัยธรรมชาติเป็นที่พักที่อาศัย ซึ่งโดยพื้นฐานของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาก็คือ ต้องการมีชีวิตอยู่ เมื่อมีชีวิตอยู่แล้วก็ต้องการความสุข ต่อจากนั้นก็ต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ (หรือไม่มีทุกข์) แต่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็ต้องประสบกับปัญหามากมายที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งจากความยากลำบากในการแสวงหาอาหาร ทั้งจากภัยธรรมชาติ จากโรคร้ายต่างๆ จากการเบียดเบียนของสิ่งที่มีชีวิตด้วยกันเอง รวมทั้งจากปัญหาของร่างกายตัวเอง คือจากการที่ร่างกายแก่ เจ็บ ป่วย และตาย ซึ่งทั้งพืชและสัตว์นั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีความจำและความคิดเหมือนของมนุษย์ ดังนั้นทั้งพืชและสัตว์จึงมีความทุกข์เพียงแค่อำนาจร่างกายเสียเป็นส่วนใหญ่ ส่วนความทุกข์ด้านจิตใจของสัตว์นั้นมีน้อย เพราะไม่มีสมองมาให้คิดได้พิสดารเหมือนของมนุษย์

จากการที่มนุษย์นั้นมีความคิดที่พิสดารนี้เอง ก็ทำให้มนุษย์เกิดมีปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นมาจากความคิดของตัวเอง ซึ่งปัญหานั้นก็คือ ความรู้สึกทุกข์ทรมานจิตใจเมื่อเกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเอง” ที่เป็นผู้มีร่างกายแก่, เจ็บ, ป่วย, จะตาย, รวมทั้งความยึดถือว่าตัวเองเป็นผู้ที่พลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, เป็นผู้ที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และเป็นผู้ที่เมื่ออยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่ยอยากจะได้ ซึ่งสรุปว่าความทุกข์ทั้งหมดนี้เกิดมาจาก “ความยึดถือว่ามีตัวเอง” อยู่จริงๆ ในโลก

ตามธรรมดาแล้วความแก่, เจ็บ, ป่วย, ตาย, ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ความที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รัก, และความผิดหวังหรือไม่สมหวังนั้น มันก็เป็นสิ่งธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นกับทั้งพืช สัตว์ และมนุษย์อยู่แล้ว แต่พืชและสัตว์นั้นไม่เป็นทุกข์กับปัญหาเหล่านี้ เพราะไม่มีความจำและความคิดที่พิสดารอย่างมนุษย์ จึงทำให้ทั้งพืชและสัตว์ ไม่รู้จักคิดให้เกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเอง” จนเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นแก่จิตใจได้ ส่วนมนุษย์นั้นจะมีความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มขึ้น เพราะไปยึดถือว่ามีตัวเองที่ต้องประสบกับปัญหาเหล่านี้ ซึ่งปัญหาใหญ่หลวงของมนุษย์ก็คือเรื่องความตาย คือโดยปกติมนุษย์นั้นจะกลัวตายอย่างที่สุด เพราะความตายนั้นทำให้ต้องพลัดพรากจากทุกสิ่งอันเป็นที่รักไป และไม่รู้ว่าจะตายแล้วตัวเองจะเป็นอย่างไร?

เมื่อมนุษย์มีความคิดที่พิสดาร และมนุษย์ก็รู้ว่าตามธรรมดาแล้วทุกคนก็ต้องแก่, เจ็บ, ตาย, พลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก, และต้องผิดหวังอยู่แล้ว ไม่มีใครที่จะไม่ประสบปัญหาเหล่านี้ ดังนั้นมนุษย์จึงพยายามคิดค้นหาวิธีการ ที่จะขจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากปัญหาเหล่านี้ ตามความรู้และประสบการณ์ของตัวเองเท่าที่มีอยู่ โดยบางคนก็ใช้วิธีการอ่อนหวาน หรือเช่นสรวลสิ่งๆ ที่เชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีอำนาจสูงสุดหรือสิ่งที่เชื่อว่ามีศักดิ์สิทธิ์ ที่สามารถดลบันดาลให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ (ซึ่งต่อมาความเชื่อนี้ก็ได้เกิดเป็นศาสนาที่เชื่อในเรื่องเทพเจ้า หรือพระเจ้าขึ้นมา) บางคนก็ใช้วิธีการทรมานร่างกายเพราะเชื่อว่าจะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ แล้วจิตใจก็จะเป็นความสุข (ซึ่งต่อมาความเชื่อนี้ก็ได้เกิดเป็นศาสนาที่ใช้วิธีการทรมานร่างกาย

ขึ้นมา) บางคนก็ใช้วิธีการฝึกจิตให้หยุดนิ่งเพื่อไม่ให้เกิดความคิดขึ้นมาจนเป็นทุกข์ (ซึ่งต่อมากลางความเชื่อนี้ก็เกิดเป็นศาสนาที่สอนให้ฝึกสมาธิขึ้นมา) บางคนก็ใช้วิธีการคิดค้นหาต้นเหตุของความทุกข์ในจิตใจตนเอง แล้วกำจัดต้นเหตุนั้นเสีย ก็ทำให้ความทุกข์ของจิตใจไม่เกิดขึ้นได้ (ซึ่งต่อมากลางความเชื่อนี้ก็เกิดเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ปัญญาในการดับทุกข์ขึ้นมา) ซึ่งเมื่อแต่ละคนได้ทดลองปฏิบัติตามวิธีการที่ได้คิดค้นขึ้นมาแล้ว ก็พบว่าสามารถทำให้ความทุกข์ของจิตใจนั้นลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไปได้จริงๆ ดังนั้นจึงได้นำความรู้ที่ได้ค้นพบนี้มาสอนแก่ผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ จนทำให้เกิดความแพร่หลายกลายเป็นลัทธิและศาสนาขึ้นมาในโลก แล้วก็ได้มีการสืบทอดคำสอนนั้นมาจนถึงยุคปัจจุบัน

๒. ศาสนาคืออะไร?

คำว่า “ศาสนา” ในทัศนะของพุทธศาสนาจะหมายถึง คำสอน ส่วนคำว่า ศาสดา หมายถึง ผู้สอน, สาวก หมายถึง ผู้ฟัง, ศาสนิก หมายถึง ผู้นับถือศาสนา ซึ่งความหมายโดยสรุปของคำว่าศาสนาก็คือ ความเชื่อและการปฏิบัติตามคำสอนของศาสดา โดยมีผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์

คำว่าศาสนาในภาษาอังกฤษ จะใช้คำว่า Religion ที่หมายถึง ความสัมพันธ์ในทางจิตวิญญาณระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า โดยมีผลเป็นความพ้นทุกข์ ซึ่งความหมายโดยสรุปก็คือ ความเชื่อถือและเคารพนอบต่ออำนาจของพระเจ้า แล้วพระเจ้ายิ่งจะดลบันดาลให้ผู้เชื่อถือนั้นพ้นทุกข์

จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่าศาสนาของพุทธศาสนากับภาษาอังกฤษนั้น อาจต่างกันบ้าง แต่โดยเนื้อแท้แล้วเหมือนกันคือเป็น “ความเชื่อและการปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่พระศาสดานำมาสอน โดยมีผลเป็นความพ้นทุกข์” ซึ่งพระศาสดานั้นก็เป็นมนุษย์ธรรมดาที่ได้ค้นพบหรือติดต่อกับ “สิ่งสูงสุด” ของจักรวาล และนำกฎข้อบังคับหรือวิธีการปฏิบัติจากสิ่งสูงสุด มาบอกหรือสอนแก่มวลมนุษย์

๓. ศาสนากับสิ่งสูงสุด

คำว่า “สิ่งสูงสุด” หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในจักรวาล (หรือเอกภพ) ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ คือทุกสิ่งไม่ยกเว้นอะไรเลย จะต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของสิ่งสูงสุดนี้ทั้งสิ้น ซึ่งการควบคุมของสิ่งสูงสุดนี้ก็คือ “การสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา และดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป รวมทั้งการทำลายให้ทุกสิ่งดับสลายหายไปเมื่อถึงเวลาด้วย”

ศาสนาทั้งหลายของโลกย่อมที่จะมีคำสอนเรื่อง “สิ่งสูงสุด” อยู่ด้วยทั้งสิ้น เพื่อให้ผู้ที่นับถือนั้นยึดเอาเป็นที่พึ่งและเคารพเกรงกลัว เพื่อจะได้ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ซึ่งศาสนาของโลกนี้สามารถแยกออกได้ ๒ ประเภทตามสิ่งสูงสุดที่นับถือ คือ

๑. ประเภทเทวนิยม คือศาสนาประเภทที่ยอมรับเรื่องพระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด อันได้แก่ ศาสนาคริสต์ อิสลาม และพราหมณ์หรือฮินดู (ศาสนาพราหมณ์จะเรียกสิ่งสูงสุดว่า “เทพเจ้า”) เป็นต้น

๒. ประเภทอเทวนิยม คือศาสนาประเภทที่ไม่ยอมรับเรื่องพระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด อันได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาเซน เป็นต้น

คำว่า “พระเจ้า” ของศาสนาคริสต์และอิสลามนั้นจะมีความหมายอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับต่ำก็หมายถึงตัวตนบุคคลเหมือนมนุษย์เรา และระดับสูงก็หมายถึงกฎธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งในจักรวาลนี้ แต่โดยสรุป

แล้วความหมายทั้งสองระดับก็มีลักษณะพื้นฐานเหมือนกันคือหมายถึง ผู้สร้าง ผู้คุ้มครอง และผู้ทำลาย โดยพระเจ้าจะอยู่ในทุกอณูของทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งแม้เรื่องนรก สวรรค์ ผี เทวดา นางฟ้า ซาตาน ฯลฯ ต่างๆเหล่านี้ก็ล้วนมาจากศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ทั้งสิ้น

ในทัศนะของพุทธศาสนาแล้วจะไม่ยอมรับสิ่งสูงสุดชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล แต่ยอมรับว่ามีสิ่งอื่นที่มีอำนาจสูงสุดที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ โดยสิ่งสูงสุดนี้จะอยู่ในลักษณะของ “กฎธรรมชาติ” ที่ปรากฏให้เราได้พบเห็นจริงในโลก ซึ่งทางพุทธศาสนาจะเรียกว่า “ธรรม” หรือ “ธรรมชาติ”

ถ้าเราจะมองว่า พระเจ้าของศาสนาคริสต์และอิสลามในลักษณะว่าเป็นกฎธรรมชาติแล้วก็จะทำให้พบว่ามี ความหมายตรงกับ “สิ่งสูงสุด” ของพุทธศาสนา คือพุทธศาสนาก็มีพระเจ้าซึ่งเป็นอันเดียวกับของศาสนาคริสต์และอิสลามหรือแม่ของพราหมณ์ด้วย แต่ถ้าจะมองในลักษณะว่าพระเจ้าคือบุคคลตัวตนแล้วก็จะมีความหมายไม่ตรงกับของพุทธศาสนา

๔. ศาสนาเพื่อมวลมนุษย์

ศาสนาตั้งเดิมนั้นเป็นเรื่องบริสุทธิ คือปกตีสวดดาของทุกศาสนาย่อมที่จะนำคำสอนมาสั่งสอนผู้ที่นับถือให้ละเว้นการทำความชั่วหรือไม่เบียดเบียนกัน และสอนให้ทำแต่ความดีหรือรักกันช่วยเหลือกัน โดยมีจุดประสงค์เหมือนกันคือ เพื่อให้แต่ละบุคคลมีความปกติสุข และให้โลกมีสันติภาพ แต่วิธีการสอนอาจจะแตกต่างกันไปตามพื้นเพของผู้คนที่นับถือ จึงทำให้หลักคำสอนมีความแตกต่างกันไปบ้างจนดูเหมือนจะเข้ากันไม่ได้ ซึ่งจุดนี้เองทำให้ผู้ที่ไม่เข้าใจเกิดนับถือศาสนาผิดพลาดหรือทำให้ศาสนาไม่บริสุทธิขึ้นมา แล้วก็ส่งผลทำให้เกิดความแตกแยกกันในระหว่างผู้ที่นับถือศาสนาต่างกันและแม้บางครั้งในศาสนาเดียวกันด้วยขึ้นมา

สรุปได้ว่า ศาสนาที่บริสุทธิ จะมีจุดสำคัญอยู่ที่สอนไม่ให้เบียดเบียนกัน และจะสอนให้รักมวลมนุษย์ทั้งปวงโดยเสมอกัน ซึ่งจะมีผลเป็นความปกติสุขและสันติภาพ ส่วนเรื่องบางเรื่องทีอาจจะแตกต่างกันบ้าง เช่น เรื่องสิ่งสูงสุดว่าเป็นบุคคลหรือเป็นกฎธรรมชาตินั้นไม่ใช่จุดสำคัญเลย ถ้าเรายกเอาจุดที่ไม่สำคัญมาเป็นสำคัญเสียแล้วก็จะทำให้ศาสนาไม่บริสุทธิ และไม่เกิดประโยชน์แก่ใครๆอย่างแท้จริง ชำร่วยศาสนาอาจจะกลายมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความเดือดร้อนให้แก่มวลมนุษย์ไปในที่สุด

๕. เครื่องทำความสำเร็จประโยชน์

คำว่า “ประโยชน์” ในทางศาสนาจะหมายถึง ความปกติสุขหรือความไม่มีทุกข์ของมนุษย์แต่ละคน รวมทั้งสันติภาพของโลก ซึ่งในแต่ละศาสนาย่อมที่จะมีเครื่องมือที่จะใช้สร้างความสำเร็จประโยชน์ ที่อาจจะไม่เหมือนกันแม้จะมีจุดมุ่งหมายเหมือนกันก็ตาม ซึ่งก็พอจะสรุปได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. สัทธาธิกะ อาศัยความเชื่อเป็นหลัก
๒. วิริยาธิกะ อาศัยความเพียรเป็นหลัก
๓. ปัญญาธิกะ อาศัยปัญญาเป็นหลัก

ศาสนาคริสต์จะเน้นใช้ความเชื่อเป็นหลัก คือสอนให้เชื่อมั่นไว้ก่อนแล้วจึงมีการปฏิบัติตามมา ส่วนศาสนาอิสลามจะเน้นใช้ความเพียรเป็นหลัก คือให้มุ่งมั่นปฏิบัติไว้ก่อนโดยมีความเชื่อหนุนหลังอยู่ ส่วนพุทธ

ศาสนาจะเน้นสอนให้ใช้ปัญญาเป็นหลัก คือจะสอนให้เกิดปัญญาก่อนแล้วจึงมีความเชื่อและการปฏิบัติ ตามมาในภายหลัง

การจะกล่าวว่าศาสนาไหนจะดีกว่าศาสนาไหนย่อมนั้นย่อมกล่าวไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับว่าผู้นับถือนั้นจะนับถือศาสนาถูกต้องและบริสุทธิ์หรือไม่ รวมทั้งว่าศาสนิกชนได้ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนามากน้อยเพียงใดอีกด้วย การนำเรื่องศาสนามาดูหมิ่นกันนั้นย่อมไม่ใช่จุดประสงค์ของศาสนาที่บริสุทธิ์ สิ่งที่ควรดูหมิ่นก็คือความไม่บริสุทธิ์ที่แอบแฝงอยู่ในทุก ๆ ศาสนา

๖. พุทธศาสนาคืออะไร?

พุทธะ แปลว่า รู้ (รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและในโลก), ตีน (จากความรู้หรือโง่), เบิกบาน (สดชื่นหรือไม่มีทุกข์) หรือจะหมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ได้ ส่วนคำว่า พระพุทธเจ้า จะหมายถึง ผู้รู้สูงสุดที่ไม่มีใครเทียบเท่า ซึ่งศาสดาของพุทธศาสนาก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง

คำว่า พุทธศาสนา หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้า หรือหมายถึง คำสอนของท่านผู้รู้ ก็ได้ ซึ่งพุทธศาสนาจะเป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม และปัญญาธิกะ

พุทธศาสนามีคำสอนอยู่ ๒ ระดับคือ

๑. ศีลธรรม คือ หลักธรรมเพื่อความปกติสุข ที่สอนให้ละเว้นการทำความชั่ว แล้วหันมาทำแต่ความดี ซึ่งเป็นคำสอนระดับพื้นฐาน ที่มีอยู่แล้วในทุก ๆ ศาสนา

๒. ปรมัตถธรรม คือ หลักธรรมที่ลึกซึ้งที่สุด ที่สอนให้ทำจิตให้บริสุทธิ์เพื่อกำจัดความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคำสอนระดับสูงสุด และมีอย่างละเอียดเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น

คำสอนระดับศีลธรรมนั้นศาสนาไหน ๆ เขาก็มีสอนกันอยู่มากมายแล้ว (ซึ่งแม้ในพุทธศาสนาเองก็มีคำสอนระดับศีลธรรมนี้อยู่แล้วด้วยเหมือนกัน) แต่สำหรับพุทธศาสนาแล้วจะมีคำสอนที่สูงไปกว่านั้น คือจะมีคำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อกำจัดความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันให้หมดสิ้นไปอย่างถาวรได้ ซึ่งนี่เป็นจุดเด่นของพุทธศาสนาที่ทำให้พุทธศาสนาต่างไปจากศาสนาอื่น ซึ่งหนังสือเล่มนี้ทั้งหมดจะอธิบายเฉพาะคำสอนระดับสูงนี้เท่านั้น

๗. พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

สิ่งที่เป็นปัญหาใหญ่หรือสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคนก็คือเรื่อง “ความทุกข์” ซึ่งคำสอนให้ละเว้นการทำชั่ว แล้วหันมาทำแต่ความดีตามระดับศีลธรรมนั้น แม้ใครจะทำได้สมบูรณ์สูงสุดก็มีผลเพียงทำให้ไม่มีความเดือดร้อนในชีวิต และมีความสุขได้ตามอัตภาพเท่านั้น แต่ก็ยังไม่ได้ทำให้พ้นจากความทุกข์ที่ลึกซึ้งในทางจิตได้ เช่น ยังต้องเศร้าโศก เสียใจ เร่าร้อนใจ ทุกข์ระทมใจเพราะความแค้น บ้าง ความเจ็บป่วย บ้าง ความตาย บ้าง และความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก บ้าง เป็นต้น อยู่อีก

เมื่อความทุกข์เป็นปัญหาใหญ่หรือสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงเน้นสอนเฉพาะเรื่อง “วิธีการดับทุกข์” (หรือความไม่เกิดขึ้นอีกของความทุกข์อย่างถาวร) เท่านั้น คือจะมีอะไรที่จะเป็นประโยชน์อย่างสูงสุดอย่างแท้จริงสำหรับมนุษย์ เท่ากับความไม่มีทุกข์เลยตลอดชีวิตนี้ได้ไม่มี

อีกแล้ว ส่วนคำสอนอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์นั้นพระพุทธองค์จะไม่ทรงสอน เพราะไม่เป็นประโยชน์ แก่มวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง

๘. ความจริงคืออะไร?

ความจริง คือ สิ่งที่เป็นอยู่ของมันเช่นนั่นเองตามธรรมชาติอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง โดยความจริงนี้ก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. **ความจริงสมมุติ** คือเป็นความจริงตามที่ชาวโลกเขาสมมุติกันขึ้นมา

๒. **ความจริงแท้** คือเป็นความจริงลึกซึ้งสูงสุดของธรรมชาติ

ความจริงสมมุตินั้นก็คือสิ่งที่ชาวโลกสมมุติกันขึ้นมา อย่างเช่น คน, สัตว์, พืช, สิ่งของ, นาย ก, นาย ข, ผู้ชาย, ผู้หญิง, ตัวเรา, ของเรา, พ่อ, แม่, พี่, น้อง, สามีนี, ภรรยา, เพื่อน, เด็ก, ผู้ใหญ่, สวย, หล่อ, ชีพเร่, คนรวย, คนจน, คนโง่, คนฉลาด, คนดี, คนชั่ว, บ้าน, รถยนต์, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์, เงิน, ทอง, ธนบัตร เป็นต้น ซึ่งการมองโลกอย่างหยาบ ๆ หรือผิวเผินของคนมีปัญญาห้อย เช่น เด็กหรือคนป่าคนดง ก็ย่อมที่จะมองเห็นแต่ความจริงสมมุติเท่านั้น

ความจริงแท้นั้นก็คือความจริงที่ว่า **ความจริงตามที่ชาวโลกเขาสมมุติกันขึ้นมา**นั้นมันไม่ได้มีอยู่จริง เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเป็นเพียงสิ่งที่ธรรมชาติปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นจึงจะหาสิ่งที่แท้แก่นสารหรือ “ตัวตนที่แท้จริง” (ชนิดที่จะตั้งอยู่อย่างเที่ยงแท้ถาวรหรือเป็นอมตะหรือจะมีอยู่ไปชั่ววันหรือชั่วชาติ) ของสิ่งทั้งหลาย ตามที่ชาวโลกเขาสมมุติกันขึ้นมาไม่มี ซึ่งนี่คือการมองโลกอย่างลึกซึ้งของผู้ที่มีปัญญามาก

สิ่งที่เราควรเข้าใจก็คือ **ความจริงนั้นถ้าเราได้สัมผัสกับมัน มันก็จัดว่าเป็นความจริงสำหรับเรา** แต่ความจริงบางอย่าง ถึงแม้มันจะมีอยู่จริง แต่ถ้าเรายังไม่ได้สัมผัสกับมัน ความจริงนั้นก็ยังไม่ใช่ว่าความจริงสำหรับเรา โดยความจริงที่เรายังไม่ได้สัมผัสกับมันนั้น มันก็มีค่าเท่ากับเป็นแค่เพียงทฤษฎี (หลักการของคนอื่นที่เขาตั้งไว้ให้ศึกษาเพื่อค้นหาความจริง) หรือปรัชญา (เหตุผลแวดล้อมที่กล่าวถึงความจริง) สำหรับเราเท่านั้น จนกว่าเราจะได้พิสูจน์จนค้นพบหรือได้สัมผัสกับความจริงนั้นแล้วจริงๆด้วยตัวของเราเองเท่านั้น ความจริงนั้นจึงจะเป็นความจริงสำหรับเรา แต่ตราบดีที่เรายังไม่ได้สัมผัสกับความจริงนั้น ความจริงนั้นก็จะเป็นเพียงทฤษฎีหรือปรัชญาสำหรับเราต่อไป และเราก็อย่าเพิ่งไปเชื่ออะไรล่วงหน้าว่าทฤษฎีหรือปรัชญาต่าง ๆ ที่เราพิจารณาแล้วเห็นว่าเชื่อถือนั้นจะเป็นจริงเสมอไปถ้าเรายังไม่ได้พิสูจน์ให้เห็นจริง เพราะถ้าบังเอิญทฤษฎีหรือปรัชญานั้นมีความผิดพลาด ก็จะทำให้เราเกิดความเชื่อที่ผิดพลาดตามไปด้วยทันที ซึ่งนั่นจะเกิดผลเสียแก่การศึกษาของเราได้

อีกอย่างมักมีคนกล่าวว่า “สิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ นั่น ไม่ใช่ว่าจะไม่มีอยู่จริงเสมอไป” ซึ่งการพูดเช่นนี้ก็ถูกแต่ถูกเพียงครั้งเดียว เพราะ “บางสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ถึงแม้เราจะพิสูจน์อย่างไร ก็พิสูจน์ไม่ได้เหมือนกัน” ดังนั้นสิ่งที่เรายังพิสูจน์ไม่ได้ นั่น ก็เป็นไปได้ว่า มันอาจจะมีความจริงแต่เรายังพิสูจน์ไม่พบก็ได้ หรือไม่ได้มีอยู่จริง เราจึงพิสูจน์ไม่ได้ก็ได้

ดังนั้นสิ่งที่เรายังพิสูจน์ให้เห็นจริงไม่ได้ นั่น เราก็อย่าไปสนใจกับมัน หรืออย่าเพิ่งไปเชื่อล่วงหน้าว่า มันจะมีหรือเป็นอยู่จริง หรือเชื่อว่ามันไม่มีหรือไม่เป็นอยู่จริง เราก็ปล่อยให้มันเป็นแค่ทฤษฎีหรือปรัชญา

สำหรับเราต่อไป ถึงแม้ใครจะมาคุยโวโอ้อวดว่าเป็นความจริงสำหรับเขาแล้วก็ตาม แต่สำหรับการศึกษาพุทธศาสนาในเรื่องการดับทุกข์นี้ เราจะศึกษาจากสิ่งที่เราทุกคนสามารถพิสูจน์หรือสัมผัสกับมันได้จริง เพราะเราจะศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริงในร่างกายและจิตใจของเราเอง โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งบางคนก็อาจจะมองว่าหลักวิทยาศาสตร์นี้เป็นหลักธรรมดาๆของธรรมชาติ จึงไม่น่าเชื่อถือ แต่เขาไปมองว่า “หลักการอื่นคือ เรื่องไสยศาสตร์ หรือเรื่องงมงายไร้สาระ และพิสูจน์ไม่ได้ ที่เป็นเพียงแค่เรื่องเล่าต่อ ๆ กันมา ที่เป็นเรื่องไม่ธรรมดา หรือเหนือธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ตามไม่มีใครพิสูจน์ได้” นั่นที่น่าเชื่อถือ นี่เองที่ทำให้ศาสนิกชนทั้งหลายไม่เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต เพราะเอาแต่มานั่งคิดเพื่อฝันถึงสิ่งที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ โดยมองข้ามเหตุผลและความจริงมาโดยตลอด

๙. พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์ ก็คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้ในปัจจุบัน โดยหลักอันเป็นหัวใจหรือวิธีการค้นคว้าของวิทยาศาสตร์คือ

๑. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือศึกษาจากสิ่งที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริงปัจจุบัน
๒. ศึกษาอย่างมีเหตุผล คือจะใช้เหตุผลที่สมเหตุสมผลที่สุดจากสิ่งที่มีอยู่จริงมาศึกษา
๓. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือจะมีการศึกษาจากพื้นฐานไปสู่จุดสูงสุดอย่างเป็นขั้นเป็นระเบียบ
๔. จะเชื่อก็ต่อเมื่อได้มีการพิสูจน์จนเห็นผลอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น คือจะต้องมีการทดลองหรือ

พิสูจน์ทฤษฎีที่ได้ศึกษามา จนเห็นผลอย่างแน่ชัดก่อนแล้วจึงจะเชื่อ

พุทธศาสนาดั้งเดิมหรือที่แท้จริงนั้น จะมีหลักการที่ตรงกับวิทยาศาสตร์ คือจะศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริงที่เราทุกคนก็สามารถสัมผัสได้ โดยการศึกษาจะใช้เหตุผลที่สมเหตุสมผลอย่างที่สุด รวมทั้งการศึกษาก็มีการศึกษาอย่างเป็นระบบ และจะเชื่อก็ต่อเมื่อได้มีการทดลองปฏิบัติจนบังเห็นผลอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น ซึ่งนี้ก็แสดงถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักวิทยาศาสตร์มานานแล้ว และทรงสอนหลักวิทยาศาสตร์มานานแล้ว หรือทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจมานานแล้ว ก่อนที่วิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุจะเจริญขึ้นมาในปัจจุบัน

วิทยาศาสตร์เป็น วิธีการค้นหาความจริงของธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ที่ได้ผลแน่นอนที่สุด เพราะมีการศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เมื่อค้นพบความจริงที่ต้องการได้แล้ว ก็จะทำให้เกิดเป็นความรู้ และความเข้าใจในธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง และตั้งเป็นทฤษฎีขึ้นมาเพื่อให้ผู้คนได้ศึกษาหรือค้นคว้าตาม

ดังนั้นต่อไปในบทนี้เราจะใช้หลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นหลักดั้งเดิมของพุทธศาสนา มาศึกษาพุทธศาสนา เพื่อให้บังเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพื่อกอบกู้พุทธศาสนาที่แท้จริงให้กลับคืนมาเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ตามเจตนาของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงนำคำสอนของพระองค์มาสอนแก่มวลมนุษยชาติกันต่อไป

๑๐. แนวทางการศึกษาพุทธศาสนา

ในปัจจุบันการศึกษาพุทธศาสนามีอยู่หลายแนวทาง เช่น ปรัชญา, วรรณคดี, ประวัติศาสตร์, อักษรศาสตร์, อภิปรัชญา, จิตวิทยา, สมาธิ, และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งแนวปรัชญานั้นเป็นการคิดคำนวณและใช้

โวหารมากโดยยังไม่มี การปฏิบัติจริง, ส่วนวรรณคดีก็เน้นเล่าเรื่องนิทานระดับศีลธรรมที่เสริมแต่งขึ้นมาภายหลัง, ส่วนแนวประวัติศาสตร์ก็มุ่งเรียนรู้เรื่องพุทธประวัติ, ส่วนแนวอักษรศาสตร์ก็มุ่งแต่จะแปลภาษาบาลีที่ใช้บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น, ส่วนแนวอภิธรรมก็มุ่งเน้นแต่จะอธิบายหลักธรรมด้วยเหตุผลอย่างสวยงามและมากมายเกินจำเป็น, ส่วนจิตวิทยาก็มุ่งศึกษาเรื่องว่าพุทธศาสนามีหลักการสอนเกี่ยวกับเรื่องจิตอย่างไร, ส่วนแนวสมาธิก็มุ่งแต่จะฝึกจิตให้มีสมาธิสูงๆเท่านั้นโดยไม่เน้นเรื่องปัญญา

แนวทางต่างๆของพุทธศาสนา ถ้าไม่มีการลงมือปฏิบัติเพื่อดับทุกข์จริงๆแล้ว จะไม่มีผลเป็นความดับลงของทุกข์อย่างแท้จริง จะต้องมีการศึกษาอย่างวิทยาศาสตร์ คือมีการเรียนรู้เท่าที่จำเป็นและมีการลงมือปฏิบัติจริงๆเท่านั้น จึงจะมีผลเป็นความดับลงของทุกข์ได้จริง ดังนั้นเราจึงต้องระวังอย่าหลงเดินทางผิด โดยไปศึกษาพุทธศาสนาแนวทางอื่นจนหลงทางไปไม่พบหนทางดับทุกข์ที่แท้จริง

สรุปแล้ววิธีการศึกษาของวิทยาศาสตร์นั้น ก็คือ “การค้นหาค้นพบ” คือจะต้องมีการค้นคว้าหาความจริงของธรรมชาติ จนกระทั่งค้นพบความจริงที่ต้องการค้นหา เมื่อค้นพบก็แสดงว่า หลักในการค้นหานั้นถูกต้อง แต่ถ้ายังไม่พบก็แสดงว่า หลักในการค้นหานั้นผิดพลาด หรือไม่ก็เป็นไปได้ว่า สิ่งที่ค้นหานั้นไม่ได้มีอยู่จริง ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าหลักวิทยาศาสตร์นี้จะมีระบบการตรวจสอบด้วยว่าทฤษฎีที่เรากำลังศึกษาอยู่นี้มันถูกต้องหรือไม่?

การศึกษาพุทธศาสนาก็เหมือนกัน คือพุทธศาสนาจะมีระบบการตรวจสอบว่าหลักการที่เรา กำลังศึกษาอยู่นี้ถูกหรือผิด คือการศึกษาพุทธศาสนาจะเป็นการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน เมื่อเราศึกษาและปฏิบัติตามทฤษฎีได้อย่างเต็มความสามารถแล้ว ปรากฏว่าไม่สามารถดับทุกข์ได้จริง ก็แสดงว่าทฤษฎีนั้นผิดหรือไม่ใช่หลักของพุทธศาสนา เพราะเมื่อทดลองปฏิบัติดูแล้วไม่เกิดผลจริง แต่ถ้าเราศึกษาและปฏิบัติตามอย่างเต็มความสามารถแล้วปรากฏว่าทุกข์ดับลงหรือลดลงจริง ก็แสดงว่าทฤษฎีนั้นถูกต้องหรือเป็นหลักที่แท้จริงของพุทธศาสนา

ดังนั้นแนวทางการศึกษาพุทธศาสนา ที่จะไม่มีทางผิดพลาดก็คือแนวทางของวิทยาศาสตร์ ซึ่งสามารถนำเราไปค้นพบหลักคำสอนดั้งเดิมหรือแท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ อันจะทำให้เราแยกแยะได้ว่าหลักคำสอนใดเป็นหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และหลักคำสอนใดที่ไม่ใช่หลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เพื่อที่จะได้นำหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า กลับมาเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวของเราเองและมวลมนุษยชาติกันต่อไป

๑๑. พุทธศาสตร์ตรงข้ามกับไสยศาสตร์

จุดที่ต้องระวังอีกจุดก็คือเรื่อง ไสยศาสตร์ ที่แปลว่า วิชาของคนหลับ หรือของคนที่ยังไม่ตื่น หรือยังละเมอๆอยู่ไม่ตื่นจริง ซึ่งก็หมายถึงวิชาของคนที่ยังไม่รู้จริงหรือของคนที่ไม่มียปัญญา โดยปัจจุบันเราจะถูกไสยศาสตร์ครอบงำกันอยู่โดยไม่รู้ตัว อย่างเช่น เรื่องฤกษ์ยาม เรื่องดวงชะตาราศี เรื่องโชคกลาง เรื่องผู้วิเศษ เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ เรื่องผี เทวดา นางฟ้าชนิดที่เป็นบุคคล รวมทั้งเรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เรื่องเวรกรรมจากชาติปางก่อน และเรื่องลึกลับทั้งหลายที่เราไม่สามารถสัมผัสได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ล้วนไม่ใช่หลักของพุทธศาสนา แต่เป็นหลักของศาสนาพราหมณ์ทั้งสิ้น

พุทธศาสนาในปัจจุบัน จะมีหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์หรือฮินดูปลอมปนอยู่ด้วยอย่างมากมาย คือเราหนีถือพุทธปนพราหมณ์อยู่กับมาช้านานแล้วโดยไม่รู้ตัว ซึ่งวิธีจะแยกพราหมณ์ออกไปจากพุทธก็ให้สังเกตดูว่า เรื่องที่เป็นคำสอนของพราหมณ์จะไม่มีเหตุผล, ห้ามถามห้ามสงสัย, ไม่มีหลักในการคิด, มีแต่เรื่องลึกลับไกลตัว, และสอนให้เชื่อเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีของจริงมาให้พิสูจน์, รวมทั้งดับทุกข์ไม่ได้จริง

พุทธศาสตร์ หมายถึง **หลักวิชาของผู้รู้ หรือของคนที่มีรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว** (เป็นพุทธะแล้วหรือมีปัญญาจริงแล้ว) ซึ่งเป็นหลักวิทยาศาสตร์ ที่มีเหตุผล, ตอบได้ทุกคำถาม, มีหลักในการคิด, ใช้ข้อมูลที่มีจริงซึ่งพิสูจน์ได้, และเป็นเรื่องลึกลับซึ่งไกลตัวที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้, รวมทั้งสามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้จริง

สรุปได้ว่า เราจะต้องระวังว่า **อย่าศึกษาพุทธศาสนาอย่างไสยศาสตร์ คือศึกษาเหมือนเด็กที่ไม่มีหลักในการคิด หรือคิดไม่เป็น หรือไม่กล้าคิด** ซึ่งไสยศาสตร์จะสอนให้เชื่อมั่นเอาไว้มาก่อน แม้จะไม่มีทั้งเหตุผลและหลักฐานมายืนยันก็ตาม ซึ่งมันก็ดีสำหรับคนที่ยังไม่มีความรู้หรือไม่มีหลักในการคิดเพียงพอ หรือไม่รู้จักวิทยาศาสตร์มาก่อน แต่สำหรับบุคคลอัจฉริยะ หรือคนที่เฉลียวฉลาดหรือมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์อยู่บ้าง หรือคนที่กล้าหาญ กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ เมื่อเห็นว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นถูกต้องและมีเหตุผลรวมทั้งไม่เกิดโทษใดๆ จะต้องศึกษาพุทธศาสนาอย่างศึกษาวิทยาศาสตร์ จึงจะค้นพบหลักการดับทุกข์ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

๑๒. ระวังเรื่องอจินไตย

อจินไตย หมายถึง **เรื่องที่ไม่ควรนำมาคิดพิจารณาหรือศึกษา** เมื่อเราเริ่มมาศึกษาพุทธศาสนา เรามักจะตั้งคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? หรือเมื่อเกิดแล้วอะไรไปเกิด? เป็นต้น ซึ่งเรื่องเหล่านี้จัดว่าเป็นเรื่องอจินไตย คือในการเริ่มต้นการศึกษาพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนว่าอย่าเพิ่งไปสนใจเรื่องอจินไตย ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ควรนำมาคิดพิจารณาหรือศึกษา ซึ่งมีอยู่ ๔ เรื่อง อันได้แก่

๑. **พุทธวิสัย** คือเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย เช่น ว่าจะมีจริงหรือไม่? หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๒. **ฌานวิสัย** คือเรื่องเกี่ยวกับสมาธิขั้นสูง เช่น ว่าจะมีจริงหรือไม่? หรือทำให้เกิดอธิปาฏิหาริย์ หรือทำให้มีฤทธิ์มีเดชตามที่ได้ยินได้ฟังกันมาได้จริงหรือไม่? เป็นต้น

๓. **กรรมวิบาก** คือเรื่องเกี่ยวกับการกระทำความดีและชั่วอย่างละเอียด ว่าจะมีผลอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ได้ยินได้ฟังมาหรือไม่? หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๔. **โลกจินตา** คือเรื่องโลกๆ เช่น ใครสร้างโลก? โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง, คนเราตายแล้วไปไหน? นรก สวรรค์ ผี เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ตามที่เชื่อกันอยู่นั้นมีจริงหรือไม่?, รวมทั้งเรื่องต่างๆ ที่ไร้สาระทั้งหลายของโลก ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์ด้วย เป็นต้น

สาเหตุที่ทรงสอนไม่ให้สนใจเรื่องอจินไตยก็เพราะ **มันเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์เลย** อีกทั้งยังเป็นเรื่องที่เราไม่สามารถพบเห็นจริงด้วยตนเอง (ไม่เป็นวิทยาศาสตร์) และอาจเป็นเรื่องที่ถูกแต่งขึ้นมาให้ผิดเพี้ยนไปจากหลักพุทธศาสนามาก่อนแล้วก็ได้ รวมทั้งยังเป็นเรื่องที่ยังมีอยู่อีกมากต่อมาก ถึงศึกษาไปจนตายก็ไม่จบ หรือหาข้อยุติไม่ได้เหมือนปัญหาโลกแตก ถ้าเรามาสงใจศึกษาเรื่องอจินไตยนี้เข้า

ก็จะทำให้เราปวดหัวเปล่า เสียเวลาเปล่า และยังจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือไขว้เขวต่อหลักที่แท้จริงของพุทธศาสนาได้โดยง่าย

ในการเริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนานี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เริ่มต้นศึกษาจากเรื่องว่า “ความทุกข์คืออะไร? สาเหตุของทุกข์คืออะไร? เมื่อทุกข์ดับลงแล้วจะเป็นอย่างไร? และจะดับมันได้อย่างไร?” ต่อเมื่อเราได้ศึกษาและปฏิบัติในเรื่องการดับทุกข์จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้ว ปัญหาอจินไตยเหล่านี้ก็จะหมดไปได้เอง เพราะเราได้รู้แจ้งถึงต้นตอของปัญหาทั้งหมดแล้ว

๑๓. ศึกษาที่ไหน?

ในการศึกษานี้พระพุทธองค์ทรงสอนเอาไว้ว่า

“ในกายยาววาหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยสัญญา (อาการที่จำอะไรก็ได้) และใจนี้เอง จะมีทั้งทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความดับไม่เหลือของทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์อยู่พร้อม”

นี่แสดงว่าเราสามารถศึกษาวิธีการดับทุกข์ได้จากจิตใจของเราเอง ที่ยังมีสติอยู่และยังจำอะไรก็ได้ไม่หลงลืมหรือวิปลาดสนี้ คือเราจะศึกษาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในปัจจุบันของเราเอง ซึ่งเพียงเท่านี้ก็สามรถดับทุกข์ได้แล้ว ส่วนเรื่องภายหลังจากการตายไปแล้วนั้น พระพุทธองค์จะไม่ทรงสอน เพราะขาดหลักฐานยืนยัน รวมทั้งก็ไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์เลย เมื่อเราสามารถดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันได้แล้ว เรื่องภายหลังจากการตายก็จะหมดสิ้นไปได้เอง ไม่ว่าจะเรื่องภายหลังจากการตายนั่นแท้จริงจะเป็นอย่างไรก็ตาม

๑๔. ต้องพึ่งตนเอง

หลักสำคัญอย่างหนึ่งในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์นี้ก็คือเรื่องการพึ่งตนเอง คือเราจะต้องศึกษาเอง คิดเอง และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เราจึงจะได้รับผลจริง การที่เราจะไปหวังพึ่งคนอื่นให้ช่วย หรือการอ่อนนวลลึงศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วย หรือแม้หวังพึ่งพระพุทธเจ้าให้มาช่วยนั้นจะไม่ใช่หลักของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะสิ่งเหล่านี้จะมีจริงหรือไม่ก็ตาม

การพึ่งคนอื่นนั้นแม้จะดูว่าสุขสบายในตอนแรก แต่จะมีผลเสียมากมายในภายหลัง คือจะทำให้เราเกียจคร้าน อ่อนแอ ขลาดกลัว ไม่มีประสบการณ์ และโง่เขลา แล้วก็ทำให้เราต้องเดือดร้อนอย่างหนักในภายหลัง การพึ่งตนเองจะทำให้เรามีทั้งความขยัน อดทน เข้มแข็ง กล้าหาญ มีประสบการณ์ และมีปัญญา ซึ่งนี่คือสิ่งที่จะช่วยให้เราได้พบกับความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ตามปกติแล้วคนที่ถูกไสยศาสตร์ครอบงำจะมีทั้งความกลัว อ่อนแอ และเกียจคร้าน คือไม่ชอบใช้ความคิด หรือคิดไม่เป็น หรือไม่กล้าคิด เพราะกลัวผิด คือได้ถูกขู่เอาไว้ว่าถ้าไม่เชื่อ หรือสงสัย หรือกล้าลบหลู่ต่อคำสอนหรือต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ก็จะได้รับผลอันเลวร้ายหรือถูกลงโทษอย่างแสนสาหัสเลยทีเดียว (เช่น ตกนรกอย่างแสนยาวนาน)

ดังนั้นจึงทำให้คนที่ถูกไสยศาสตร์ครอบงำจะไม่กล้าคิด หรือไม่ชอบใช้ความคิด และคิดไม่เป็น จึงทำให้ต้องจมอยู่กับความมมงายและสติปัญญาที่ไม่เจริญ ที่สำคัญคือจะไม่ยอมรับหลักวิทยาศาสตร์ที่ตรงข้ามกัน ที่ต้องใช้ความขยันและอดทนในการศึกษามาก ต้องใช้ความคิดมาก ต้องกล้าที่จะคิด, พุด, และทำในสิ่งที่ถูกต้องอย่างไม่เกรงกลัวว่าจะถูกตำ ถูกทำร้าย หรือต้องอดอยากขาดแคลน หรือแม้จะถูกฆ่าก็ตาม ซึ่งบุคคลที่จะมีคุณสมบัติเช่นนี้ก็นับว่าหายากในโลก น้อยคนนักที่จะกล้าแหกคอกของไสยศาสตร์ออกมาสู่วิทยาศาสตร์ นี่เองที่ทำให้คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นวิทยาศาสตร์ ไม่เป็นที่ยอมรับของคนที่ถูกไสยศาสตร์ครอบงำส่วนใหญ่อยู่จนทุกวันนี้

๑๕. จิตเป็นใหญ่

ชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ พุทธศาสนาจะสอนว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต หรือให้ความสำคัญแก่จิตมากกว่าร่างกายหรือวัตถุ คือสิ่งต่างๆจะเป็นไปตามที่จิตสั่ง ไม่ว่าจะเป็ความเจริญหรือความเสื่อมก็มาจากจิต รวมทั้งความดี-ความชั่ว หรือสุข-ทุกข์ ก็มาจากจิต แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยก็มีสาเหตุมาจากจิตไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ถึงแม้บางคนจะมีความสุขสบายทางกาย แต่ถ้าจิตใจเป็นทุกข์เสียแล้วก็แทบไม่มีคุณค่าอะไร ซึ่งจะตรงข้ามกับบางคนถึงแม้ร่างกายจะทุกข์ยากลำบากหรือเจ็บป่วย แต่ถ้าเขามีจิตใจเป็นสุข ชีวิตของเขาย่อมจะมีคุณค่ามากกว่า

ดังนั้นพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกฝนจิต ควบคุมจิตให้ได้ ร่างกายนั้นอาศัยปัจจัย ๔ เพียงไม่มากหรือพอสมควร ก็สามารถดำรงอยู่ได้อย่างสุขสบายหรือไม่เดือดร้อนแล้ว ถ้าเราสามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่มี ความทุกข์ทางจิตใจเลยได้ตลอดชีวิต เราก็ย่อมที่จะได้รับสิ่งที่มีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตแล้ว ซึ่งจุดนี้เราควรเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อน จะได้ให้ความสนใจจิตมากกว่าร่างกายและวัตถุ แต่ถ้าใครยังยึดถือว่าวัตถุหรือร่างกายจะสำคัญกว่าจิต เขาก็จะยังไม่สามารถศึกษาพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจได้อย่างแท้จริง

๑๖. การศึกษาให้แจ่มแจ้งถึงที่สุด

พุทธศาสนาได้วางหลักในการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงที่สุด ต่อสิ่งที่ศึกษาเอาไว้ ๖ ประการ คือ

๑. ต้องรู้จักถึงลักษณะของสิ่งนั้นว่าเป็นอย่างไร?
๒. ต้องรู้จักถึงสาเหตุของสิ่งนั้นว่าเกิดมาจากอะไร?
๓. ต้องรู้จักถึงสาเหตุอันหลอกลวงของสิ่งนั้นว่าเป็นอย่างไร?
๔. ต้องรู้จักถึงโทษอันเลวทรามของสิ่งนั้นว่ามีอย่างไรบ้าง?
๕. ต้องรู้จักถึงคุณค่าเมื่อสามารถอยู่เหนืออำนาจของสิ่งนั้นได้ว่าเป็นอย่างไร?
๖. ต้องรู้จักถึงอุปายอันเป็นเครื่องออกจากอำนาจของสิ่งนั้นว่ามีอยู่อย่างไร?

การที่เราจะศึกษาสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงที่สุดได้นั้น เราจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักทั้ง ๖ ประการนี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นการศึกษาให้ลึกและรอบด้าน คือศึกษาให้แทงลึกเข้าไปให้มากที่สุด และในทุกแง่มุมเท่าที่มีอยู่ ซึ่งเปรียบเหมือนการสำรวจบ่อน้ำที่ต้องดูทั้งระดับความลึกและพื้นที่ผิว

ทั้งหมดจึงจะรู้จักบ่อน้ำนั้นแจ่มแจ้งครบถ้วนแท้จริง ซึ่งเราก็ต้องระวังว่าบางเรื่อง อย่างเช่น เรื่องอินไตย เราก็ไม่จำเป็นจะต้องไปศึกษามันก็ได้ เพราะไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์ โดยสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงวางหลักเอาไว้ให้เราศึกษาก็ได้แก่เรื่อง กาม, เวทนา, สัญญา, อาสวะ, กรรม, และทุกข์ ซึ่งเราจะได้ศึกษากันในบทต่อไป

๑๗. หัวใจนักปราชญ์

ในการศึกษาพุทธศาสนาระดับสูงนี้ เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยหลักธรรมที่จะทำให้เป็นนักปราชญ์ (ผู้เชี่ยวชาญรอบรู้) มาช่วยเหลือด้วย อันได้แก่

๑. สุตะ คือ ฟัง หรืออ่าน หรือดู ที่เรียกว่าการศึกษา
๒. จิตตะ คือ นำสิ่งที่ได้ศึกษามานั้นมาคิดพิจารณาโดยใช้เหตุผล
๓. ปุจฉา คือ เมื่อมีข้อสงสัยก็ให้สอบถามผู้รู้
๔. ลิขิต คือ การท่องจำและบันทึกเป็นตำราเอาไว้

รวมทั้งยังต้องอาศัยหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอีก อันได้แก่

๑. จันทะ คือ พอใจในสิ่งที่ทำอยู่
๒. วิริยะ คือ มีความเพียรพยายามในสิ่งที่ทำ
๓. จิตตะ คือ มีจิตที่ฝึกฝนหรือสนใจต่อสิ่งที่ทำนั้นอยู่เสมอ
๔. วิมังสา คือ มีการพิจารณาหาเหตุผลมาสนับสนุนสิ่งที่ทำอยู่นั้น

การที่จะศึกษาพุทธศาสนาในระดับสูงนี้ให้เข้าใจถูกต้องอย่างแท้จริงได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักธรรมทั้งสองนี้มาช่วย ขาดไม่ได้เลย โดยจุดสำคัญที่สุดก็คือ ต้องมีความพอใจที่จะศึกษา ซึ่งความพอใจน้อยก็เพื่อระดับความรู้ หรือสูงขึ้นก็เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดก็ต้องเพื่อเอาไว้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือเพื่อสอนผู้คนโดยไม่หวังผลใด ๆ ตอบแทน

๑๘. โครงร่างพุทธศาสนา

พุทธศาสนาจะมีโครงร่างอยู่ ๓ ประการอันได้แก่

๑. ปริยัติ คือ การเรียนรู้
๒. ปฏิบัติ คือ การปฏิบัติ
๓. ปฏิเวธ คือ การรับผล

การที่เราจะได้รับผลสูงสุดจากพุทธศาสนาได้นั้น เราจำเป็นจะต้องมีทั้งการเรียนรู้หลักคำสอนให้ถูกต้องก่อน แล้วลงมือปฏิบัติตามอย่างจริงจัง จนบังเกิดผลขึ้นมา จึงจะเรียกว่าได้รับผลจากพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพียงการเรียนรู้แต่ไม่ปฏิบัติตามก็ไม่เกิดผล หรือการปฏิบัติโดยไม่มีการเรียนรู้อย่างถูกต้อง ก็จะเป็นการปฏิบัติที่มลายและไม่เกิดผลจริงอีก ซึ่งจุดนี้จะใช้เป็นเครื่องวัดว่าเราหรือใคร ๆ จะมีพุทธศาสนาจริงแท้มากน้อยเพียงใดได้

๑๙. หลักความเชื่อของพุทธศาสนา

ศรัทธา หรือ ความเชื่อ หมายถึง การเห็นตามด้วย, ความมั่นใจ, ความไวใจ ซึ่งการเห็นตามด้วยก็คือ การเห็นตามด้วยกับที่มีผู้บอกมา ส่วนความมั่นใจก็คือ ความมั่นใจว่าเป็นจริง ตามที่ได้ฟังหรือได้ดูมาจากคนอื่น หรืออ่านจากตำรา หรือจากการพิจารณาด้วยเหตุผล หรือจากการที่เราได้พิสูจน์แล้ว เป็นต้น ส่วนความไวใจก็คือ การยอมรับหรือทำตามโดยไม่ขัดขวางหรือระแวง ซึ่งศาสนาย่อมคู่กับความเชื่อเสมอ ถ้าไม่มีความเชื่อก็เท่ากับไม่มีศาสนา โดยศาสนาต่างๆอาจจะมีวิธีการสอนให้เกิดความเชื่อที่แตกต่างกัน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายปลายทางเหมือนกัน คือเพื่อช่วยให้มวลมนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทางด้านจิตใจ และช่วยให้สังคมสงบสุข รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพ

ความเชื่อในส่วนของพุทธศาสนาระดับศีลธรรมนั้นจะไม่เน้นเรื่องปัญญา คือใครจะเชื่ออย่างไรก็ได้ ขอเพียงว่าอย่าทำความชั่วและให้ทำแต่ความดีก็แล้วกัน แต่ในส่วนของคำสอนระดับสูงนั้น พุทธศาสนาจะเน้นสอนให้ใช้ปัญญานำหน้าความเชื่อ โดยหลักความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ที่เรียกว่า หลักกาลามสูตร (สูตรที่สอนแก่ชาวกาลามะของประเทศอินเดีย) ซึ่งมีเนื้อหาโดยสรุปดังนี้ :

๑. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า ฟังบอกฟังเล่าต่อ ๆ กันมา
๒. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า ได้ทำสืบ ๆ กันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า กำลังเป็นที่เลื่องลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีที่อ้างอิงจากตำรา
๕. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลตรง ๆ ทางมารองรับ (ตรรกะ)
๖. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลแวดล้อมมารองรับ (หัยยะ)
๗. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า คิดเตาเอาตามสามัญสำนึกของเราเอง
๘. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่
๙. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้บอกผู้สอนนั้นอยู่ในฐานะที่ดูแล้วน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าถือเอาว่าจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้บอกผู้สอนนี้เป็นครูอาจารย์ของเราเอง

เมื่อใด ที่เรารู้ด้วยตนเองว่า ธรรม (คำสอน) เหล่านี้เป็นอกุศล (ผิด,ไม่ดีงาม), ธรรมเหล่านี้มีโทษ, ธรรมเหล่านี้วิญญูชน (ผู้มีสติปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ตีเตียน, ธรรมเหล่านี้ถ้ากระทำถึงมาตรฐานของมันแล้ว เป็นไปเพื่อความทุกข์ ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล ฟังละเว้นธรรมเหล่านี้เสีย

ส่วนธรรมเหล่าใด ที่เรารู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล (ถูกต้อง, ดีงาม) ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ, ธรรมเหล่านี้วิญญูชนสรรเสริญ, ธรรมเหล่านี้ถ้ากระทำถึงมาตรฐานของมันแล้ว เป็นไปเพื่อความสุข เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล ฟังเข้าถึงธรรมเหล่านั้น

สรุปว่าพุทธศาสนาสอนให้ศึกษาหลักคำสอนใดก็ได้ แต่ยังไม่ให้เชื่อ (เพราะมันอาจผิดพลาดได้ทั้งสิ้น รวมทั้งเรายังไม่ได้พิสูจน์อีกด้วย)ให้นำหลักคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ถ้าเห็นว่ามีโทษก็ให้ละทิ้งไป ถ้าเห็นว่าพอจะมีประโยชน์และไม่มีโทษ ก็ให้ทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติแล้วไม่เกิดผลก็ให้ละทิ้งอีกเหมือนกัน แต่ถ้าปฏิบัติแล้วบังเกิดผลแจ้งประจักษ์แก่จิตของเราจริง ๆ (คือมีสุขมากขึ้นและความทุกข์ลดลงจริง) ก็ให้รับเอามาปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

หลักในการสร้างความเชื่อนี้ถือว่าสำคัญมาก เราจะไม่สนใจนำมาปฏิบัติไม่ได้ เพราะนี่คือหลักที่จะใช้ตัดเลือกว่าคำสอนใดเป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และคำสอนใดไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ถ้าเรามีความเชื่อที่ผิดเสียแต่แรกเริ่ม การศึกษาและปฏิบัติของเราต่อไปก็จะผิดพลาดไปหมด แล้วผลที่ถูกต้องก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีความเชื่อที่ถูกต้องเสียแต่แรก การศึกษาและปฏิบัติของเราจะถูกต้องไปหมด แล้วผลที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้น

๒๐. อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “อย่าถือเอาว่าจริงหรืออย่าเพิ่งเชื่อจากทั้ง ๑๐ ข้อ” นั้นก็เป็นเพราะคำสอนหรือหลักการที่เราได้รู้มาจากการบอกต่อและทำตามๆกันมานั้น มันก็อาจถูกแต่งเติมหรือแก้ไขให้ผิดเพี้ยนมาก่อนแล้วก็ได้ ส่วนคำเล่าลือมักเป็นการกระทำของคนโง่ ส่วนตำราที่อาจถูกแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงให้ผิดเพี้ยนมาก่อนแล้วก็ได้ ส่วนผู้สอนที่ดูลักษณะภายนอกแล้วน่าเชื่อถือหรือแม้ครูอาจารย์ของเราเองก็ตาม เขาก็อาจมีความเห็นผิดมาก่อนแล้วโดยเขาไม่รู้ตัวก็ได้ ดังนั้นถ้าเราเชื่อจากตำราหรือจากคนอื่น หรือแม้จากครูอาจารย์ของเราเองก็ตาม เราก็อาจได้รับคำสอนที่ผิดมาโดยไม่รู้ตัวก็ได้

ส่วนเหตุผลทั้งชนิดตรงๆและแหวดล่อม ที่เราได้คิดพิจารณาเป็นอย่างดีแล้วนั้น มันก็อาจผิดพลาดได้ ถ้าข้อมูลที่ได้รับมามันผิด แม้สามัญสำนึกที่เป็นความรู้สึกธรรมดาๆของเราเอง มันก็อาจหลอกเราได้ ส่วนความเห็นที่เรามีอยู่ก็ยังเชื่อไม่ได้ เพราะความเห็นที่เรามีอยู่นั้น มันก็อาจเป็นความเห็นที่ผิดอยู่ก่อนแล้วก็ได้ ดังนั้นถ้าเราเชื่อจากเหตุผลหรือจากสามัญสำนึกของเราเอง หรือจากความเห็นของเราเองที่ตรงกับผู้อื่น มันก็อาจผิดได้ โดยเราไม่รู้ตัวอีกเหมือนกัน

สรุปว่าหลักกาลามสูตรนี้โดยสรุปแม้จะสอนว่า “อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง” แต่ก็ไม่ได้ห้ามศึกษา คือ “ศึกษาได้แต่ยังไม่ให้เชื่อ จนกว่าจะได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงแล้วเท่านั้น” ซึ่งการศึกษาอย่างนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เราได้รับแต่คำสอนที่ถูกต้องเท่านั้น จะไม่ได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนได้เลย ซึ่งหลักกาลามสูตรนี้จัดว่าเป็นหลักของอัจฉริยะบุคคลระดับสุดยอด อันได้แก่พระพุทธเจ้าที่มีไว้สำหรับบุคคลอัจฉริยะ หรือมีไว้เพื่อสร้างคนให้เป็นอัจฉริยะ

๒๑. ปัญญา ๓ ระดับ

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ ซึ่งคำว่ารอบรู้นี้จะหมายถึงความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ไม่ใช่จะรู้ไปหมดทุกเรื่องซึ่งเป็นไปไม่ได้ โดยปัญญานี้ก็แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ

๑. โลกีย์ปัญญา ความรอบรู้ในเรื่องวิชาการต่างๆของโลก
๒. โลกุตระปัญญา ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ

ในทางศาสนา (และในหนังสือเล่มนี้) คำว่าปัญญาจะหมายถึงโลกุตระปัญญา คือถ้ามีคำว่าปัญญาก็จะหมายถึงความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ ซึ่งเราก็ต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วยเพื่อจะได้ไม่เข้าใจไขว้เขว ซึ่งปัญญานี้ก็สามารถเกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือ

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดมาจากการฟังหรืออ่าน

๒. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดมาจากการคิดพิจารณาไตร่ตรอง

๓. ภาวณามยปัญญา ปัญญาที่เกิดมาจากการปฏิบัติ

ในการศึกษานี้เราจะต้องฟังหรืออ่านมาก่อนให้จำได้ก่อน แล้วก็นำสิ่งที่จำได้นั้นมาพิจารณาหาเหตุหาผลจนเกิดความเข้าใจ ต่อจากนั้นจึงนำสิ่งที่เข้าใจนั้นมาลงมือปฏิบัติจนบังเกิดเป็นความเห็นแจ้งขึ้นมาจริงๆ ซึ่งเพียงการจำได้จะไม่เกิดประโยชน์อะไร ส่วนความเข้าใจก็ยิ่งพอช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้บ้าง แต่ถ้าเป็นความเห็นแจ้งก็จะทำให้ความทุกข์ลดลงอย่างมากตลอดจนถึงขั้นดับทุกข์ได้อย่างถาวรอีกด้วย ซึ่งปัญญาที่เกิดมาจากการปฏิบัตินี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา

๒๒. กรรมวาที - วิริยวาที

พุทธศาสนายังจัดเป็นศาสนาประเภท กรรมวาที และ วิริยวาที คือสอนว่าการกระทำของเราทั้งหลายนี้มีผล และสอนว่าความเพียรของเรานี้ย่อมมีผล คือบางลัทธิในสมัยพุทธกาลเขาจะสอนว่าการกระทำของเรานี้ไม่มีผลใดๆเลย และบางลัทธิก็สอนว่าความเพียรของเรานี้เปล่าประโยชน์ ถึงแม้จะพากเพียรไปสักเท่าไรก็ไม่ได้อะไร ซึ่งการสอนเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้ที่เชื่อถือหันมาทำความชั่วและไม่มีความเพียรพยายามทำในสิ่งที่ดีงาม แล้วก็เกิดผลเลวร้ายตามมาทั้งแก่ตนเองและสังคม

ถ้าเราเชื่อว่ากรรมมีผล (คือมีความสุขใจเมื่อทำดีและมีความทุกข์ใจเมื่อทำชั่ว) และความเพียรมีผล (คือทำให้พ้นทุกข์ได้) เราก็จะละเว้นความชั่ว แล้วทำแต่ความดี รวมทั้งมีความเพียรในสิ่งที่ถูกต้องดีงามอีกด้วย ซึ่งการศึกษาต่อไปนี้จะช่วยให้เรามีความเชื่อเรื่องกรรมและความเพียรที่ถูกต้องต่อไป

๒๓. แก่นพุทธศาสนา

พุทธศาสนาในปัจจุบันจะประกอบด้วยศาสนวัตถุ (สิ่งก่อสร้าง), ศาสนาพิธี (พิธีกรรมต่างๆ), ศาสนาบุคคล (นักบวช), และศาสนาธรรม (คำสอน) แต่สิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่แก่นแท้ของพุทธศาสนา ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธรองค์ได้ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า เหมือนกับการที่เราไปแสวงหาประโยชน์จากต้นไม้ใหญ่ ที่มีทั้งกิ่งและใบ สะเก็ด เปลือก กะพี้ และแก่น คือเราจะเลือกเอาอะไรจากสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้เราได้รับประโยชน์ โดยสิ่งเหล่านี้ก็คือ

“ความสมบูรณ์ด้วยลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ จัดเป็นเพียงกิ่งและใบของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วยศีล จัดเป็นเพียงสะเก็ดของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ จัดเป็นเพียงเปลือกของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วยสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) จัดเป็นกะพี้ของศาสนา

ความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง (ถาวร) จัดเป็นแก่นของศาสนา”

จากจุดนี้เราก็สามารถมองได้ว่าสังคมใดหรือใครเข้าถึงพุทธศาสนาในระดับใด การที่วัดวาอารามเจริญรุ่งเรืองใหญ่โตนั้นยังเป็นแค่เพียงกิ่งและใบของพุทธศาสนาเท่านั้น การมีศีลหรือสมาธิสมบูรณ์ก็ยังไม่ใช่

แก่นของพุทธศาสนา แม้การเข้าใจพุทธศาสนาถูกต้อง ก็ยังเป็นเพียงเข้าใจใกล้แก่นเท่านั้น จะต้องถึงขั้นปฏิบัติจนดับทุกข์ได้ถาวร (นิพพานถาวร) จึงจะชื่อว่าเข้าถึงแก่นพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง

ธรรมชาติของต้นไม้ใหญ่ก็ต้องมีทั้งกิ่งและใบ, สะเก็ด, กะพี้, และแก่น จึงจะทำให้ต้นไม้ที่ดำรงอยู่ได้ หรือนำมาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าต้นไม้ใดมีแต่กิ่งและใบมากเกินไปโดยไม่มีแก่น ต้นไม้นั้นก็จะหักโค่นได้โดยง่าย หรือนำเอามาใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ ซึ่งพุทธศาสนาก็เหมือนกัน คือจะต้องมีทั้งลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ อยู่บ้าง, มีผู้ปฏิบัติศีลอย่างถูกต้องเคร่งครัดมากมาย, มีผู้ปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังมากมาย, มีผู้มีความเห็นถูกต้องมากมาย, และมีผู้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงอยู่บ้าง พุทธศาสนาจึงจะมั่นคงอยู่ได้ แต่ถ้าพุทธศาสนามีแต่ลาภสักการะและเสียงสรรเสริญมากมาย หรือมีแต่สิ่งก่อสร้างใหญ่โตมากมาย แต่คนที่จะปฏิบัติศีลอย่างถูกต้องเคร่งครัดกลับมีน้อย แม้คนที่จะฝึกสมาธิจริงจังก็มีน้อย และคนที่จะมีความเห็นถูกต้องก็ไม่มี รวมทั้งคนที่หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรก็ไม่มี พุทธศาสนาก็ย่อมที่จะดำรงอยู่ไม่ได้ หรือมีแต่ชื่อแต่ไม่มีแก่นแท้อยู่เลย

จบบทที่ ๑

บทที่ ๒ ดวงตาเห็นธรรม

๑. อริยสัจ ๔ คืออะไร?

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ อันได้แก่

๑. ทุกข์ ความทุกข์
๒. สมุทัย สาเหตุของทุกข์
๓. นิโรธ ความดับไปไม่เหลือของทุกข์
๔. มรรค วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

ในชีวิตของมนุษย์เรานี้คงไม่มีอะไรประเสริฐไปกว่า “ความไม่มีทุกข์เลยตลอดชีวิต” อีกแล้ว ดังนั้นอริยสัจ ๔ จึงจัดว่าเป็นความจริงอันประเสริฐสำหรับมนุษย์

อริยสัจ ๔ นี้ก็คือความจริงของระบบจิตใต้สำนึกของมนุษย์เราทุกคน ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่ามันมีการปรุงแต่งผลัดกันกันอย่างไร มันจึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา และทรงค้นพบว่าต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้นมาได้ทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร

อริยสัจ ๔ นี้จะย่อลงเป็น **ทุกข์กับไม่มีทุกข์** โดยทุกข์กับสาเหตุของทุกข์จะย่อลงเป็นทุกข์ และความดับลงของทุกข์กับวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์จะย่อลงเป็นไม่มีทุกข์ โดยหลักอริยสัจ ๔ นี้ก็คือเรื่องของ **เหตุและผล** คือเมื่อมีเหตุ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมาทันที เมื่อไม่มีเหตุ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ก็จะดับหายไป ดังนั้นวิธีดับทุกข์โดยสรุปก็คือ ต้องค้นหาสาเหตุที่กำลังปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ให้พบ แล้วดับมันเสีย หรือทำให้เหตุมันหายไป แล้วความทุกข์ก็จะไม่มีหรือดับหายไปตาม ซึ่งวิธีนี้ก็คือการใช้เหตุและผลตามหลักวิทยาศาสตร์มาปฏิบัตินั่นเอง

๒. ทุกข์คืออะไร?

ทุกข์ แปลว่า ทน, ต้องทน ซึ่งทุกข์ของอริยสัจ ๔ นี้ก็หมายถึง ความรู้สึกของจิตใจที่มีลักษณะทรมานใจ หรือเร่าร้อนใจ หรือหนักหน้อยใจ เป็นต้น ซึ่งแสดงออกมาเป็น ความเศร้าโศก เสียใจ คับแค้นใจ แห้งเหี่ยวใจ ไม่สบายใจ หรือ หนักหน้อยใจ เป็นต้น

เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว ความทุกข์นี้จะเกิดมาพร้อม ๆ กับความยึดถือ (หรือความยึดมั่น หรือความยึดมั่นถือมั่น) ว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา (เมื่อมีความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” เกิดขึ้นมาเมื่อใด ก็ย่อมที่จะมีความยึดถือว่ามี “ของเรา” เกิดตามมาด้วยเสมอ อย่างที่เรียกว่า “ตัวเรา-ของเรา”) คือเมื่อเกิดความยึดถือว่ามีเราเกิด, มีเราแก่, มีเราเจ็บ, มีจะเราตาย, หรือมีเราที่กำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักอยู่, หรือมีเราที่กำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รักอยู่, หรือมีเราที่กำลังผิดหวัง เพราะมุ่งหวังสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่หวังอยู่ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที คือสรุปแล้ว “ความยึดถือว่ามีร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา” นั่นคือความทุกข์ทั้งหมด

ความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เราจะต้อง กำหนดรู้ให้ถูกต้อง ว่ามันคือ ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา (ไม่ใช่ความแก่หรือความตายของร่างกายจะทำให้เป็นทุกข์โดยตรง) คือเมื่อเกิดความยึดถือว่ามีเราเกิด

(ในกรณีที่เกิดมาแล้วกำลังรู้สึกว่ามันได้ง่าย ซึ่งจัดเป็นความทุกข์ซ้อนเร้น), เราแก่ (ในกรณีที่มีร่างกายแก่), เราเจ็บ (ในกรณีที่มีร่างกายเจ็บป่วย), หรือเราจะตาย (ในกรณีที่มีร่างกายกำลังจะตาย), เป็นต้น จึงทำให้ความทุกข์นี้เกิดขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเราเสียอย่างเดียว แม้ร่างกายจะแก่, หรือเจ็บ, หรือจะต้องตายตามธรรมชาติของมัน เป็นต้น ความทุกข์ของจิตก็จะไม่เกิดขึ้น

๓. สมุทัยคืออะไร?

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดขึ้นพร้อม หรือ สาเหตุของทุกข์ คือเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว สาเหตุทั้งหมดของความทุกข์ทั้งปวงนั้นก็มาจากสาเหตุเดียวคือ “อวิชชา” ที่แปลว่า ไม่ใช่วิชา

คำว่า วิชา หมายถึง ความรู้สูงสุด หรือ ความรู้ที่ดับทุกข์ได้ ซึ่งก็ได้แก่ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ โดยมีหัวใจอยู่ที่ความรู้เรื่อง อนัตตา หรือความรู้เรื่อง ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

คำว่า อวิชชา ก็หมายถึง ความรู้ที่ไม่ใช่วิชา คือหมายถึง ความรู้ที่ดับทุกข์ไม่ได้ หรือเรียกว่า ความโง่สูงสุด หรือ ความไม่รู้จริง ซึ่งหัวใจของอริยสัจ ๔ ที่เป็น “วิชา” ก็คือ “ความรู้เรื่องอนัตตา” ดังนั้นสิ่งที่เป็นหัวใจของ “อวิชชา” ก็คือความรู้ที่ตรงข้ามกับวิชา อันได้แก่ “ความรู้ว่ามีอนัตตา” หรือ “ความรู้ว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตน” (หรือตัวเอง หรือตัวเรา) ซึ่งอวิชชาที่มันได้ฝังแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึกของเราทุกคน หรือเป็นสัญชาตญาณของจิตใต้สำนึกของทุกชีวิต ที่เป็นสาเหตุต้นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ทั้งหลายขึ้นมา

เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ เมื่อจิตใต้สำนึกของเรามีความรู้ว่า “ร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา” ซึ่งความรู้ที่เองที่มันจะคอยกระตุ้นหรือผลักดันให้จิตใต้สำนึกของเราปรุงแต่งให้เกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา และเมื่อจิตของเราได้กระทบกับสิ่งต่างๆของโลกทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ ที่ให้ความรู้สึกเริ่มต้นที่ “น่าพอใจ” (ความสุข) บ้างหรือ “ไม่น่าพอใจ” (ความทุกข์) บ้างขึ้นมาเมื่อใด จิตใต้สำนึกของเราก็จะปรุงแต่งให้เกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาทันที และเมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิตที่เกิดความยึดถือนั้นก็เกิด ความรู้สึกทรมาน หรือแฉะร้อน หรือหนัก หรือเหนื่อย หรือไม่สบาย เป็นต้น ที่เรียกว่าเป็น “ความทุกข์” ซ้อนขึ้นมาอีกทันที

๔. นิโรธคืออะไร?

นิโรธ แปลว่า ดับไม่เหลือ ซึ่งก็หมายถึง อาการที่ความทุกข์ของจิตใจได้ดับหายไปแล้ว และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตมันก็จะกลับคืนสู่สภาวะดั้งเดิมของมัน คือ สงบ เย็น ปลอดโปร่ง สดชื่น แจ่มใส และเบาสบายอย่างยิ่ง (เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความทุกข์) ซึ่งเรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า ดับเย็น หรือหมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ ซึ่งการที่นิโรธจะเกิดขึ้นมาได้ก็เป็นเพราะ จิตไม่ปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา

นิโรธ นี้จะเป็นเหตุ ส่วนนิพพานจะเป็นผล คือ เมื่อความทุกข์ดับลง จิตก็จะสงบเย็นตามมาทันที แต่เราไม่ค่อยนิยมกล่าวถึงคำวา นิโรธ เรามักจะนิยมใช้คำวา นิพพานมากกว่า ทั้งๆที่แท้จริงมันจะเป็นของคู่กันเสมอ

นิพพานนี้โดยสรุปแล้วมี ๓ ลักษณะ คือ

๑. **นิพพานชั่วคราว** หรือ **นิพพานขั้นต้น** คือเมื่อทุกข์ดับลงเองตามธรรมชาติ จิตก็จะนิพพาน แต่ว่ายังไม่สูงสุด (ไม่เย็นสนิท) และไม่ถาวร หรือจะเรียกว่าเป็นความเย็นนอกเย็นใจก็ได้

๒. **นิพพานจากสมาธิ** ซึ่งเกิดจากการใช้สมาธิมาระงับความรู้สึกว่ามีตัวเรา-ของเรา และความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราให้ดับลงอย่างชั่วคราว ซึ่งก็จะทำให้เกิดนิพพานได้สูงสุด (เย็นสูงสุด) เหมือนกัน แต่ว่ายังไม่ถาวร เพราะถ้าสมาธิหายไปเมื่อใด นิพพานนี้ก็หายตามไปด้วย เพราะมันยังไม่ถาวร

๓. **นิพพานถาวร** คือเมื่อเราสามารถกำจัดอวิชชาที่เป็นต้นขั้วของความทุกข์ให้หมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเราได้แล้วอย่างถาวร จิตก็จะไม่มีทุกข์อีกอย่างถาวร และนิพพานสูงสุดก็จะมีอย่างถาวรได้ (คือมีตลอดชีวิต)

ตามปกติในชีวิตประจำวันของเรา ก็มีนิพพานขั้นต้นมาหลอเล่ียงจิตให้ได้พักนอนอยู่เสมอๆ ไม่ให้เป็นบ้าตายเพราะมีความทุกข์แผดเผาอยู่ตลอดทั้งวันอยู่แล้ว แต่เรากลับไม่ชอบ เพราะเห็นว่านิพพานนั้นจิตซัด ไม่สนุก หรือน่าเบื่อ แต่นี่คือสิ่งสูงสุดสำหรับทุกชีวิต เพราะทำให้จิตไม่เป็นทุกข์ และไม่ทำให้ชีวิตเดือดร้อน รวมทั้งยังจะช่วยให้โลกมีสันติภาพได้อีกด้วย ดังนั้นเราจึงควรเห็นคุณค่าของนิพพาน ไม่เกลียดกลัวนิพพาน และพยายามแสวงหานิพพานให้ยิ่งๆ ขึ้นต่อไป

๕. มรรคคืออะไร?

มรรค แปลว่า **หนทาง** หรือ **ทางเดิน** ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า **อริยมรรค** ที่หมายถึง **หนทางอันประเสริฐ** ซึ่งอริยมรรคนี้ถึงแม้จะเป็นหนทางเดียว แต่จะมีองค์ประกอบอยู่ถึง ๘ ประการด้วยกัน ซึ่งก็สามารถย่อให้สั้นลงเพื่อให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้นเป็น ศีล, สมาธิ, และปัญญา แต่เมื่อเวลาปฏิบัติจริงก็จะสรุปอยู่ที่ การระงับอย่าให้จิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาเท่านั้นเอง

หัวใจของมรรคนี้ก็คือปัญญา ซึ่งก็คือความรู้และเข้าใจว่า “แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” คือถ้าจิตยังคงมีความโง่สูงสุด (คืออวิชชา หรือความรู้ว่ามีตัวเรา) ครอบงำอยู่ มันก็ยอมที่จะอยากจะได้ความสุขให้แก่ตัวเอง แล้วก็เกลียดกลัวนิพพาน แต่ถ้าจิตมีวิชชา (คือความรู้ว่าแท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง) เกิดขึ้นมาเมื่อใด อวิชชาก็ยอมที่จะหายไป เพราะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน แล้วจิตก็จะบริสุทธิ์ ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์นี้ก็จะยอมที่จะไม่มีความอยากได้ความสุขหรือความรู้สึกใด ๆ อีกต่อไป ดังนั้นจิตที่บริสุทธิ์นี้จึงมีความสงบเย็น (นิพพาน) และภายหลังเมื่อจิตเผลอสติกลับมา มีความทุกข์เมื่อใด มันก็จะปรารถนานิพพานที่มันเคยได้สัมผัสมาแล้ว ซึ่งนี่จะเป็นสิ่งที่ดีที่จะทำให้เราปรารถนานิพพานที่สูงขึ้นต่อไป

เมื่อเราปฏิบัติมรรคถูกต้องเมื่อใด ความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ก็จะระงับหรือดับลงทันที หรือความทุกข์ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าจิตได้สำนึกของเรายังคงมีความเคยชินของอวิชชา (ความรู้ว่ามีตัวเรา) อยู่ เมื่อจิตเผลอสติ อวิชชาก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ แล้วก็มาปรุงแต่งหรือกระตุ้นให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาได้อีก และความทุกข์ก็จะยังกลับมาเกิดขึ้นมาได้อีกเรื่อยไป จนกว่าเราจะปฏิบัติศีล, สมาธิ, และปัญญาได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง จนสามารถทำลายความเคยชินของอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเราได้ ความทุกข์ก็จะไม่กลับมาเกิดใหม่ได้อีกอย่าง

ถาวร และนิพพานก็จะปรากฏแก่จิตของเราอย่างถาวรได้ ซึ่งมรรคนี้เป็นสิ่งที่ควรเจริญ คือทำให้มากยิ่งขึ้นจนสมบูรณ์สูงสุด (คือจนกระทั่งปรากฏนิพพานถาวร)

๖. มรรคคือจิตว่าง

เมื่อสรุปวิธีปฏิบัติอริยสัจ ๔ ก็จะได้ดังนี้

เมื่อมีความรู้ว่า “มีตัวเรา” ก็จะมีการปรุงแต่งต่อ ๆ ไปให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา แล้วก็เกิดความทุกข์

เมื่อมีความรู้ว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริง” ก็จะไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา แล้วก็ไม่มีทุกข์ (นิพพาน)

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว มรรคก็คือการทำจิตให้ว่างจากความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา ซึ่งการที่จะทำให้มรรคเกิดขึ้นมาได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความไม่มีตัวเราอยู่จริง (มีความเข้าใจเรื่องอนัตตาซึ่งเป็นหัวใจของปัญญา) เป็นตัวนำ พร้อมทั้งต้องอาศัยจิตที่เข้มแข็ง (มีสมาธิ) มากำจัดความยึดมั่นว่ามีตัวเรา-ของเราให้ระงับหรือดับหายไป โดยผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้ได้จะต้องเป็นคนดี (มีศีล) อยู่ก่อนเป็นพื้นฐานด้วย

สรุปได้ว่า การปฏิบัติมรรคนั้นเราจำเป็นต้องมีทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งศีลนั้นเพียงเราตั้งใจจะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของคนอื่นอย่างจริงจัง เราก็ถือว่ามีศีลแล้ว ส่วนสมาธินั้นเมื่อเรารู้วิธีการฝึก เราก็สามารถฝึกฝนเองได้ ส่วนปัญญานั้น เราจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจหลักอริยสัจ ๔ โดยมีหัวใจอยู่ที่การศึกษาให้เข้าใจในเรื่องอนัตตาเป็นหลัก ดังนั้นจุดสำคัญที่สุดในขั้นแรกนี้ก็คือ การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่อง “ความไม่มีตัวเราอยู่จริง” (อนัตตา) นี้ให้ถ่องแท้เสียก่อน

๗. อัตตาของพราหมณ์

คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเป็น “อัตตา” ดังนั้นถ้าเราจะศึกษาเรื่องอนัตตา เราก็จะต้องทำความเข้าใจคำว่า “อัตตา” เสียก่อน เราจึงจะเข้าใจคำว่า “อนัตตา” ได้

คำว่า อัตตา แปลว่า ตน หรือ ตัวตน หรือ ตนเอง ที่หมายถึง ตัวตนที่แท้จริง หรือ ตัวตนอมตะ ซึ่งเมื่อเน้นมาที่ชีวิตของเราก็หมายถึง สิ่งที่เป็น “ตัวเรา” ซึ่งคำว่าอัตตานี้จะหมายถึงสิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง โดยไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งมันขึ้นมา ซึ่งอัตตานี้จะมีลักษณะเป็นอมตะ (ไม่ตายอย่างเด็ดขาด) คือจะตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดร (นิจจัง) รวมทั้งจะไม่มีความรู้สึกที่ต้องทนอยู่อีกด้วย (สุขัง)

คำสอนเรื่องอัตตานี้เป็นความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ ที่เขาเชื่อว่า จิตหรือวิญญาณของสิ่งที่มีชีวิตคือคนและสัตว์ทั้งหลายนี้เป็นอัตตา (หรือเป็นอมตะ) ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายแล้วได้ และยังไปเกิดยังร่างกายใหม่ ๆ ได้ ซึ่งจากความเชื่อที่ว่าจิตหรือวิญญาณเป็นอัตตานี้เอง ที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เทวดา นางฟ้า ผี พระอินทร์ พระพรหม ยมบาล รวมทั้งเรื่องชาติก่อนชาติหน้า และเรื่องเวรกรรมจากชาติปางก่อนด้วย เป็นต้น ขึ้นมา

ความเชื่อที่ว่าจิตหรือวิญญาณนี้เป็นอัตตาหรือเป็นตัวเรานี้ เกิดมาจากสัญชาตญาณ (ความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มีใครสอน) หรือสามัญสำนึกของสิ่งที่มีชีวิต ที่ทุกชีวิตก็ย่อมที่จะมีความรู้สึก

มีตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้ทุกชีวิตรักตัวเอง และจะได้ดูแลรักษาตัวเอง จะได้ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก ซึ่งเมื่อชีวิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเอง (หรือตัวเรา) จึงทำให้เกิดความเชื่อว่าตัวเองนี้จะคงมีอยู่ตลอดไปชั่วนิรันดร หรือเป็นอมตะ และเมื่อร่างกายตาย จึงเกิดความเชื่อว่าตัวตนนี้ก็จะออกจากร่างกายนี้เพื่อไปรับผลจากการกระทำของตัวเองในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งก็ทำให้เกิดความเชื่อว่าต้องมีสถานที่สำหรับลงโทษ (นรกใต้ดิน) และสถานที่สำหรับรับรางวัล (สวรรค์บนฟ้า) ขึ้นมาอีกตามความเชื่อของศาสนาพราหมณ์

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า “ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะเป็นอัตตาได้” จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกับคำสอนเรื่องว่า “จิตหรือวิญญาณเป็นอัตตา” ของพราหมณ์อย่างรุนแรง แต่ก็ไม่มีใครสามารถใช้เหตุผลมาหักล้างคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ จึงทำให้คำสอนของพระพุทธองค์เจริญรุ่งเรืองมากในสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงดำรงพระชนชีพอยู่มาโดยตลอด แต่เมื่อพระพุทธองค์ทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้วประมาณ ๘๐๐ ปี คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณเป็นอัตตาของพราหมณ์ ก็ได้ปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนของพุทธศาสนาโดยชาวพุทธไม่รู้ตัว และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

จากสัญชาตญาณหรือสามัญสำนึกว่าจิตเป็นอัตตาหรือเป็นตัวเราตัวเอง ที่เป็นต้นเหตุให้จิตปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา แล้วก็ทำให้จิตเป็นทุกข์ และถ้าใครยังเชื่อว่าจิตเป็นอัตตา ก็จะไม่สามารถปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ เพื่อดับทุกข์ได้ และเชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังไม่รู้จักพุทธศาสนาอย่างถูกต้องอีกด้วย

๘. อัตตาหัวใจของอริยสัจ ๔

หลักปฏิบัติของมรรคนี้จะมีจุดสำคัญอยู่ที่ การกำจัดความยึดถือว่ามีตัวเราให้หายไปจากจิต แต่ถ้าเรายังไม่มีความเข้าใจว่า “แท้จริงมันไม่มีตัวเราอยู่จริง” (หรือเรื่องจิตเป็นอัตตา) มรรคนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นมาได้อย่างแท้จริง คือตราบใดที่เรายังมีความเชื่อหรือมีความเห็นว่า “มันมีตัวเราอยู่จริง” ตราบนั้นปัญญาที่แท้จริงที่จะทำให้เกิดมรรคที่ถูกต้องก็จะไม่เกิดขึ้นมาได้

ดังนั้นความรู้เรื่องอัตตาจึงเป็นความรู้ที่จะมาทำลายความรู้ว่ามีตัวเรา (อวิชชา) ให้หายไปจากจิตได้สำนึก และทำให้จิตนี้ไม่มีความทุกข์ ซึ่งความรู้เรื่องอัตตานี้จัดเป็นต้นตอของปัญญาในพุทธศาสนา เพราะถ้ามีความรู้เรื่องอัตตาถูกต้องแล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งยังทำให้เกิดความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาตามมามากมาย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรายังไม่มีความเข้าใจในเรื่องอัตตาอย่างถูกต้อง เราก็จะไม่เข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ รวมทั้งไม่เข้าใจคำสอนอื่นๆของพุทธศาสนาทั้งหมดอย่างถูกต้องอีกด้วย

๙. กฎอัมปิปัจจยตา

ในจักรวาล (หรือเอกภพ) ของเรานี้ย่อมที่จะมี “สิ่งสูงสุด” ควบคุมอยู่ ซึ่งสิ่งสูงสุดก็คือ สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล ที่คอยดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเป็นไป คือดลบันดาลให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับสลายไปเมื่อถึงเวลา ซึ่งในทางพุทธศาสนาจะถือว่าสิ่งสูงสุดนี้ก็คือ กฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่เรียกว่า อัมปิปัจจยตา ที่แปลว่า การประชุมปัจจยของสิ่งเหล่านี้ หรือ ภาวะที่มีอัน

นี้ ๆ เป็นปัจจัย ซึ่งก็หมายถึง การที่มีเหตุและปัจจัยมารวมกันปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา ซึ่งกฎอภิปัจจยทานี้มีรายละเอียดดังนี้

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป.

โดยสรุปแล้วกฎนี้ก็มักจะบังคับทุกสิ่งเอาไว้ว่า

“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่ จะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ทั้งสิ้น”

ก่อนอื่นเราจะต้องทำความเข้าใจกับคำบางคำให้ถูกต้องเสียก่อน เราจึงจะศึกษากฎอภิปัจจยทานี้ได้เข้าใจอย่างถูกต้อง คือ :

คำว่า “สิ่ง” ก็หมายถึง **ธรรมชาติที่มีอยู่** ซึ่งสิ่งทั้งหลายของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุ** (รวมทั้งพลังงานและรังสีทั้งหลายด้วย) กับสิ่งที่เป็น **นามธรรม** (คือมีแต่ชื่อเรียก แต่ไม่มีตัวตนเหมือนวัตถุอันใดแก่พวก จิต หรือ ความรู้สึก ความจำ และการปรุงแต่งของจิต เป็นต้น)

คำว่า “ต้อง” ก็หมายถึงว่า **จะเป็นเช่นนั้นเสมอ จะเป็นอย่างไรไปไม่ได้อย่างเด็ดขาด**

คำว่า “เกิด” ก็หมายถึงว่า **จากการที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมาขึ้นในภายหลัง**

คำว่า “ดับ” ก็หมายถึงว่า **จากการที่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมาไม่มีหรือหายไปภายหลัง**

คำว่า “ตั้งอยู่” ก็หมายถึงว่า **เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป**

คำว่า “ปรุงแต่ง” หมายถึง **การนำเอาสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันหลายๆ สิ่ง (เหตุและปัจจัย) มารวมตัวกันเพื่อให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมา (ผล) โดยเมื่อมีการปรุงแต่งจนเกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นแล้ว ก็จะมองไม่เห็นลักษณะของสิ่งต่างๆ ที่มาประกอบกันขึ้นมานั้นเลย**

คำว่า “เหตุ” ก็หมายถึง **สิ่งที่ปรุงแต่งให้เกิดผล**

คำว่า “ผล” ก็หมายถึง **สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ**

คำว่า “ปัจจัย” ก็หมายถึง **เหตุย่อยๆ ที่มีหลายเหตุ หรือ สิ่งที่มาช่วยสนับสนุน**

กฎอภิปัจจยทานี้จะบอกถึงเรื่องเหตุและผลตามหลักวิทยาศาสตร์ คือจะบอกว่า “**เมื่อมีเหตุ จึงจะมีผล, เมื่อมีผลมันก็ต้องมีเหตุ, ถ้าไม่มีเหตุ ผลก็จะไม่มี, ถ้าเหตุเกิดขึ้น ผลจึงจะเกิดขึ้น, ถ้าเหตุดับลง ผลก็จะดับลง**” ซึ่งผลทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาจากเหตุนี้เราจะเรียกว่าเป็น “**สิ่งปรุงแต่ง**”

๑๐. การปรุงแต่งคืออะไร?

คำที่เข้าใจได้ยากก็คือคำว่า “**ปรุงแต่ง**” ที่หมายถึง **การที่ธรรมชาตินำเอาสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันหลายๆ สิ่ง (ที่เรียกว่าเหตุและปัจจัย) มารวมตัวกัน จนทำให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมา (ที่เรียกว่าผล) โดยเมื่อมีการปรุงแต่งจนเกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาแล้ว สิ่งใหม่นั้นเราจะมองไม่เห็นหรือไม่สามารถสัมผัสกับลักษณะของเหตุและปัจจัยของมันได้ เพราะเหตุและปัจจัยของมันนั้น ได้รวมตัวกันจนแปรเปลี่ยนไปเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่า**

อัจฉริยะ เหมือนกับว่ามันเกิดมีสิ่งใหม่จริงๆขึ้นมาโดยไม่อาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งขึ้นมา อย่างเช่นพวกที่เป็นวัตถุกี้ได้แก่ ร่างกายของมนุษย์, อวัยวะต่างๆของร่างกายมนุษย์, เนื้อไม้, ผลไม้, และแร่ธาตุต่างๆ, รวมทั้งสิ่งที่เป็นพวกจิตเช่น การรับรู้, ความรู้สึก, ความจำ, และความคิดของมนุษย์ด้วย เป็นต้น

แต่ถ้าเป็นการกระทำของมนุษย์หรือสัตว์ โดยการนำเอาสิ่งต่างๆหลายๆสิ่ง (ที่เรียกว่าเป็นเหตุและปัจจัย) มารวมตัวกัน จนทำให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมา (ที่เรียกว่าเป็นผล) แต่ว่าเรายังมองเห็นหรือสามารถสัมผัสกับลักษณะของเหตุและปัจจัยของมันได้ จะไม่เรียกว่าเป็นการ “ปรุงแต่ง” แต่จะเรียกว่าเป็นการ “ประกอบ” หรือ “สร้าง” อย่างเช่น อาหาร, เสื้อผ้า, บ้าน, รถยนต์, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์ เป็นต้น

อีกคำคือคำว่า “เหตุ” นั้นจะหมายถึง เหตุที่มีความสำคัญที่สุด หรือใหญ่ที่สุดเพียงเหตุเดียว ส่วนคำว่า “ปัจจัย” จะหมายถึง เหตุที่มีความสำคัญรอง ๆ ลงมา ที่อาจมีได้หลายเหตุ หรือหมายถึง สิ่งที่มาช่วยสนับสนุนเพื่อให้เกิดผลขึ้นมา คือการที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ นั้น จะต้องมีความพร้อมทั้งเหตุและปัจจัย ถ้ามีแต่เพียงเหตุ โดยไม่มีปัจจัย ผลก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ หรือถ้ามีแต่ปัจจัย โดยไม่มีเหตุ ผลก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้อีกเหมือนกัน แต่ปัจจัยนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด และปัจจัยก็มักจะมีมาก รวมทั้งเรารู้ ๆกันอยู่แล้ว ดังนั้นเราจึงมักไม่กล่าวถึงปัจจัย เราจะกล่าวถึงเฉพาะเหตุเท่านั้น ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย อย่างเช่น เมื่อมี “เหตุ” คือการนำเอาเมล็ดแอปเปิลมาปลูก และมีดิน มีปุ๋ย มีน้ำ มีแสงแดด และมีอากาศเป็น “ปัจจัย” จึงทำให้เกิด “ผล” คือเกิดมีต้นแอปเปิลขึ้นมา หรือเมื่อมี “เหตุ” คือมีต้นแอปเปิล และมีปุ๋ย มีน้ำ มีแสงแดด และมีอากาศเป็น “ปัจจัย” จึงทำให้เกิด “ผล” คือลูกแอปเปิลขึ้นมา เป็นต้น แต่เรามักกล่าวสั้น ๆ เพียงว่า “เมื่อมีการนำเมล็ดแอปเปิลมาปลูก จึงเกิดมีต้นแอปเปิลขึ้นมา” หรือ “ลูกแอปเปิลเกิดมาจากต้นแอปเปิล” เท่านั้น เป็นต้น

๑๑. สิ่งปรุงแต่ง – สิ่งไม่ปรุงแต่ง

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งของเหตุและปัจจัยนี้ เราจะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” โดยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นย่อมที่จะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น อย่างเช่น ร่างกายของคนเราก็ต้องอาศัยพ่อและแม่มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น หรืออวัยวะต่างๆของร่างกายก็ต้องอาศัยอาหาร น้ำ อุณหภูมิและก๊าซต่างๆมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เป็นต้น ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ก็ย่อมที่จะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไป โดยทุกสิ่งในโลกและในจักรวาลที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาเป็นเหตุและปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา จะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ด้วยกันทั้งสิ้น ยกเว้น “สิ่งไม่ปรุงแต่ง” เท่านั้น

“สิ่งไม่ปรุงแต่ง” ก็หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ แต่ว่าไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งให้มันมีอยู่ และมันก็ไม่ปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใด ๆ อีกด้วย ดังนั้นสิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง จึงเป็นสิ่งที่ไม่มีการเกิดขึ้น มีแต่การตั้งอยู่ และไม่มีการดับหายไปอีกด้วย โดยสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งนี้ ถ้าเป็นวัตถุกี้คือ “สุญญากาศ” หรือที่ว่างเปล่าที่ไม่มีมีแม้อากาศหรือก๊าซใด ๆ อยู่เลย ส่วน “สิ่งไม่ปรุงแต่งทางจิต” ก็หมายถึง อากาที่จิตไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา หรืออากาที่จิตไม่ปรุงแต่งให้เกิดกิเลสหรือความทุกข์ขึ้นมานั้นเอง (ส่วนตัวจิตเองนั้นยังจัดว่าเป็นสิ่งปรุงแต่ง ซึ่งเราจะได้ศึกษากันโดยละเอียดต่อไป) ซึ่ง “สิ่งไม่ปรุงแต่ง” ทั้งทางวัตถุและจิตใจก็มีเพียงเท่านี้ นอกนั้นจะเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

๑๒. ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องมาจากเหตุปัจจัย

เมื่อพิจารณาจากกฎอิทัปปัจจยตานี้ให้ละเอียดก็จะสรุปได้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” และเมื่อพิจารณาในทางกลับกันก็จะเข้าใจได้ว่า “ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอย ๆ โดยไม่มีเหตุ”

คำว่า “สิ่งหนึ่งเป็นเหตุให้เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมา” หมายถึงว่า มันมีปัจจัยต่าง ๆ รออยู่ก่อนแล้ว เมื่อมีเหตุมาพร้อมกันเข้า สิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้นมา อย่างเช่น เมื่อมีเทียนไขและอากาศบริสุทธิ์เป็นปัจจัยรออยู่แล้ว เมื่อเราจุดไฟขึ้นมาที่ไส้เทียนไข จึงเป็นเหตุให้เกิดแสงสว่างขึ้นมา เป็นต้น

เมื่อพิจารณาต่อไปก็จะพบว่า “สิ่ง ๆ เดียวสามารถเป็นได้ทั้งเหตุและผล” คือเมื่อสิ่งหนึ่งทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นมา และสิ่งใหม่นี้ก็จะไปเป็นเหตุให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อีก ซึ่งจะเป็นอย่างไรเรื่อยไปเหมือนห่วงโซ่ที่คล้องต่อกันไปเรื่อย ๆ อย่างไม่รู้จักจบสิ้น และถ้าพิจารณาต่อไปก็จะพบว่า “สิ่ง ๆ เดียวสามารถเป็นเหตุให้เกิดผลหลาย ๆ ผลได้อีก” ซึ่งถ้าเราพิจารณาให้ดีเราก็จะพบว่า ทุกสิ่งในโลกล้วนมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งสิ้น ไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมันมีเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวพันกันอยู่อย่างสับสนและยุ่งเหยิงไปหมด ซึ่งส่วนมากเราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้ว่ามันมีเหตุมาอย่างไรก็ได้ เราเพียงเข้าใจว่ามันต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้นก็พอแล้ว

สรุปได้ว่า ทุกสิ่งในจักรวาลของเรานี้มันขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย มีเหตุและปัจจัยผลักดันให้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย รวมทั้งดับสลายไปเพราะขาดเหตุและปัจจัย ถ้าเรามองให้ลึกซึ้งเราก็จะพบกฎสูงสุดนี้อยู่ในทุก ๆ อนุของทุกสิ่ง และในทุกความรู้สึก อันจะทำให้เราเริ่มเข้าใจโลกและเข้าใจชีวิตได้ถูกต้องยิ่งขึ้น และหายตื่นเต้นจากคำเล่าลือในเรื่องที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์หรือศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เพราะเข้าใจแล้วว่ามันเป็นของมัน “เช่นนั้นเอง” ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้มีสิ่งวิเศษหรือศักดิ์สิทธิ์อะไรเลยที่จะอยู่นอกเหนือกฎอิทัปปัจจยตาไปได้

๑๓. กฎไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการที่ครอบงำหรือมีประจำอยู่ในทุก ๆ สิ่งที่เป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ซึ่งไตรลักษณ์นี้คือกฎของธรรมดา เราจึงเรียกว่า กฎไตรลักษณ์ หรือบางทีก็เรียกว่า สามัญญลักษณะ ที่หมายถึง ลักษณะธรรมดา ๆ หรือทั่วไปที่ปรากฏแก่สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย โดยลักษณะทั้ง ๓ นั้นก็ได้แก่

๑. อนิจจลักษณะ หรือ อนิจจัง คือลักษณะที่ ไม่เที่ยงแท้ถาวร
๒. ทุกขลักษณะ หรือ ทุกขัง หรือ ทุกข์ คือลักษณะที่ ต้องทน
๓. อนัตตลักษณะ หรือ อนัตตา คือลักษณะที่ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

อนิจจลักษณะ หรือ อนิจจัง ก็หมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่สามารถตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดรได้ คือเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ และไม่ช้าก็เร็วมันจะต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือ ดับหายไป (ใช้กับสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ อันได้แก่ความรู้สึก, การปรุงแต่งของจิต, เป็นต้น ที่เป็นพวกจิตใจ) อย่างแน่นอน คือสรุปได้ว่า “สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นต้องดับ” หรือที่เรียกว่า “ไม่เป็นอมตะ”

ทุกขลักษณะ หมายถึง ลักษณะที่สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย จะมีสถานะที่ต้องทนทั้งสิ้น ซึ่งลักษณะที่ต้องทนนี้ถ้ามีมากก็เรียกตรงๆว่า “ทุกข์” ที่หมายถึง ทนได้ยาก หรือทนได้ลำบาก แต่ถ้ามีน้อยก็เรียกว่า “สุข” ที่หมายถึง ทนได้ง่าย หรือทนได้สบาย โดยทุกขลักษณะนี้จะมี ๒ อย่าง คือ ทุกขลักษณะที่เกิดกับวัตถุ กับ ทุกขลักษณะที่เกิดกับจิต

โดยทุกขลักษณะที่เกิดกับวัตถุนั้น จะหมายถึง ความรู้สึกอดทนระอาใจ (หรือดูแล้วไม่สบายใจ) คือวัตถุทั้งหลายต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันก็มี ความยากลำบากทั้งในการแสวงหาเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งเอาไว้ และในการระมัดระวังไม่ให้สิ่งภายนอกมาทำลายให้แตกสลายหรือเสื่อมโทรม รวมทั้งยังต้องทนต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของมันเองจากความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ซึ่งเมื่อเราพิจารณาอาการเหล่านี้จากวัตถุทั้งหลายแล้วเราก็เกิด “ความรู้สึกอดทนระอาใจ” หรือ “ดูแล้วไม่สบายใจ” ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความหมายของ “ทุกขลักษณะของวัตถุ” (ไม่ควรใช้คำว่า “วัตถุมีความทุกข์” เพราะอาจจะทำให้เข้าใจสับสน)

ส่วนทุกขลักษณะที่เกิดกับจิตนั้น จะหมายถึง ความรู้สึกที่ต้องทน ซึ่งในขณะที่ทุกขลักษณะที่เกิดกับจิตนี้มีน้อย ก็เรียกว่า “ความรู้สึกสุข” (หรือความสุข) ที่หมายถึง ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือทนได้สบาย อย่างเช่น เมื่อเราเห็นภาพวิวทิวทัศน์ที่สวยงามหรือเห็นภาพเพศตรงข้ามที่น่ารักน่าพอใจ เราก็จะเกิดความรู้สึกสุขทางตาขึ้นมาทันที เป็นต้น แต่ในขณะที่ทุกขลักษณะที่เกิดขึ้นกับจิตนี้มีมาก ก็เรียกว่า “ความรู้สึกทุกข์” (หรือความทุกข์) ที่หมายถึง ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือทนได้ลำบาก อย่างเช่น เมื่อเราเห็นภาพที่น่าเกลียดน่ากลัวหรือไม่น่าพอใจ เราก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ทางตาขึ้นมาทันที เป็นต้น ส่วนในขณะที่ทุกขลักษณะที่เกิดขึ้นกับจิตนี้มีปานกลาง ก็เรียกว่า “ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์” อย่างเช่นเมื่อเรามองเห็นภาพก้อนหินก้อนดินหรือวัตถุต่างๆที่ไม่ใช่ทั้งสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ เราก็จะเกิดความรู้สึกที่เป็นกลางๆ (ระหว่างสุขกับทุกข์) ขึ้นมาทันที เป็นต้น

อนัตตลักษณะ หรือ อนัตตา ก็คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าจะมีสิ่งใดหรือสภาวะใดที่จะเป็นอัตตาได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งปรุงแต่งหรือสิ่งไม่ปรุงแต่งก็ตาม คือเรียกว่า “ไม่ยอมรับว่าจะมีอะไรที่จะมาเป็นตัวเรา หรือตัวตนของใครๆที่แท้จริงได้ จะมีก็เพียงตัวเราชั่วคราวเท่านั้น” ซึ่งความหมายก็คือ “แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” ส่วนสิ่งที่มีอยู่ก็ไม่ใช่ของจริง แต่เป็นเพียง “ตัวตนชั่วคราว” (มีตัวตนเหมือนกับของจริงเพียงแต่ว่าไม่ถาวร) หรือ “ตัวตนมายา” (หลอกหลวงว่าเป็นตัวตนจริงๆ) หรือ “ตัวตนสมมติ” (ลงมติร่วมกันว่าเป็นตัวตนจริงๆ) เท่านั้น

๑๔. ทุกสิ่งเป็นอนัตตา

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยงและต้องทนอยู่” แต่ในส่วนอนัตตา ทรงสอนว่า “ทุกสิ่ง (คือทั้งสิ่งปรุงแต่งและสิ่งไม่ปรุงแต่ง) ล้วนไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงหรือไม่ใช่ตัวเราจริงหรือไม่ใช่ตัวตนของใคร ๆ จริง”

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทั้งหลายนั้นไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ได้อย่างชั่วนิรันดร์ ชั่วขณะที่ยังตั้งอยู่ก็ยังมีความยากลำบากอีก แล้วอย่างนี้ เราจะยึดถือ “สิ่งปรุงแต่ง” นี้ว่าเป็นตัวตน (หรือตัวเรา) ได้อย่างไร มันจะเป็นได้ก็เพียง ตัวตนชั่วคราว หรือ ตัวตนมายา หรือ ตัวตนสมมติ เท่านั้น ส่วนสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่งหรือสร้างให้เกิดขึ้นมาทางวัตถุ อันได้แก่ “สูญญากาศ” ซึ่งก็เป็นตัวตนของใครไม่ได้เพราะมัน

เป็นแค่ความว่างเปล่าทางวัตถุเท่านั้น ส่วน “จิตที่ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา” นั้นก็เป็นตัวตนของใครๆไปไม่ได้อีก เพราะพื้นฐานของจิตนั้นมันก็เป็นสิ่งปรุงแต่งอยู่แล้ว เพียงแต่มันไม่ปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนใด ๆขึ้นมาเท่านั้น แต่ถึงแม้จิตจะปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนขึ้นมาอย่างเข้มข้นสักเท่าใดก็ตาม มันก็ไม่ได้ทำให้จิตกลายเป็นตัวตนที่แท้จริงหรืออัตตาขึ้นมาได้อีกเหมือนกัน ดังนั้นจึงเท่ากับสรุปได้ว่า “ไม่มีสิ่งใดที่จะมาเป็นตัวเราหรือตัวตนของใคร ๆจริงได้เลย”

๑๕. ธาตุพื้นฐานโลก

ธาตุ หมายถึง สิ่งที่ย่อยเล็กที่สุด หรือ สิ่งที่เป็นพื้นฐานของทุกสิ่ง คือทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลก หรือในจักรวาลนี้ไม่ว่าจะเป็นอะไร เมื่อนำมาแยกย่อยให้เหลือเล็กที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว สิ่งที่เหลือเล็กที่สุดนี้จะเรียกว่า “ธาตุ” ดังนั้นธาตุจึงเป็นพื้นฐานของทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ สิ่งเกิดมาจากธาตุที่มากมายมหาศาลมารวมตัวหรือประกอบกันขึ้น ซึ่งในการศึกษาเรื่องธาตุนี้เราไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษาให้ละเอียดถึงที่สุดชนิดแยกเป็นอะตอมก็ได้เพราะเกินความจำเป็น เราจะเอาเพียงแค่สายตารามองเห็นก็พอแล้ว โดยสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นเมื่อนำมาแยกย่อยออกจนมองเห็นว่าเล็กที่สุดแล้วก็จะเรียกสิ่งที่ย่อยแล้วนั้นว่า ธาตุ

ธาตุของสิ่งใดก็ย่อมที่จะมีคุณสมบัติของสิ่งนั้นอยู่ด้วยเสมอ คือมันเป็นคุณสมบัติที่ย่อยเล็กที่สุดจำนวนมากมายมหาศาลมารวมตัวกันแล้วเกิดเป็นสิ่งนั้นขึ้นมา อย่างเช่น เมื่อเอาธาตุเหล็กหรือคุณสมบัติที่แข็งและเหนียวที่เล็กที่สุดจำนวนมากมหาศาล มารวมตัวกันให้จับยึดติดแน่นกันแล้วก็จะเกิดเป็นโลหะที่เรียกว่าเหล็กขึ้นมาได้ เป็นต้น ซึ่งในทางพุทธศาสนาจะเรียกทุกสิ่งว่าเป็นธาตุ ไม่ว่าจะป็นวัตถุหรือไม่ใช่วัตถุก็ตาม ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าทุกสิ่งเกิดมาจากธาตุ และก็ย่อมที่จะมีธาตุมากมายหลายชนิดบนโลกนี้ แต่ธาตุทั้งหลายบนโลกนี้จะเกิดมาจากธาตุที่เป็นพื้นฐานของมันอีกทีหนึ่ง ซึ่งธาตุที่เป็นพื้นฐานนี้จริง ๆ ก็จะมีอยู่เพียง ๖ ธาตุเท่านั้น อันได้แก่

๑. ธาตุดิน คือคุณสมบัติที่ค่อนข้าง (ของแข็ง)
๒. ธาตุน้ำ คือคุณสมบัติที่เหลว, เกาะกุมตัวกันง่าย (ของเหลว)
๓. ธาตุไฟ คือคุณสมบัติที่ร้อน, ทำลาย (อุณหภูมิต่ำ)
๔. ธาตุลม คือคุณสมบัติที่เบาบาง, พุ้งแผ่กระจาย (ก๊าซ)
๕. ธาตุว่าง คือคุณสมบัติที่ว่างเปล่าหรือไม่มีอะไรเลย (สุญญากาศ)
๖. ธาตุรู้ (ธาตุวิญญาณ) คือคุณสมบัติที่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ (วิญญาณ)

ธาตุทั้งหลายบนโลกนี้จะสรุปได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. วัตถุธาตุ คือธาตุที่มีตัวตนให้จับต้องได้ ซึ่งวัตถุทั้งหลายรวมทั้งพลังงานต่าง ๆ นั้นจะเกิดมาจากธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลมมาปรุงแต่งขึ้นมาในลักษณะที่แตกต่างกัน และอาศัยธาตุว่างตั้งอยู่

๒. นามธาตุ คือธาตุที่ไม่มีตัวตนให้จับต้องได้ เช่น วิญญาณ, ความรู้สึก, ความจำ, การปรุงแต่งของจิต หรือแม้กระทั่งนิพพาน และความทุกข์ เป็นต้น โดยวิญญาณนั้นก็จัดเป็นนามธาตุ ซึ่งธาตุวิญญาณนี้เองที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา แล้วทำให้จิตนี้สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้, รู้สึกได้, จดจำได้, รวมทั้งคิดนึกปรุงแต่งได้

ถ้าเราพิจารณาแยกสิ่งต่าง ๆ ออก จนเห็นว่ามันเป็นเพียงธาตุจำนวนมากมายมหาศาลมารวมตัวกันขึ้นเท่านั้น เราก็จะไม่พบกับตัวตนที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ นั้นได้ ซึ่งก็จะทำให้เราเข้าใจคำว่า อนัตตา หรือ ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงได้ เรื่องธาตุจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ถ้าเรายังมองเห็นว่าอาจจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะจิตใจของเราที่ว่ามันเป็นกลุ่มก้อนหรือเป็นตัวตนของมันเองโดยไม่อาศัยธาตุสร้างขึ้นมา เราก็จะยังคงมีความเชื่อว่ามีสิ่งที่เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงอยู่ ซึ่งนั่นก็คือความเชื่อที่จิตใจหรือวิญญาณของคนเรานี้เป็นอัตตา ตามคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั่นเอง

๑๖. วิญญาณ ๖

วิญญาณ แปลว่า รู้, แฉ่ง คือเป็น อากาโรที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ โดยวิญญาณนี้จะเกิดขึ้นได้ ๖ จุด อันได้แก่

๑. จักขุวิญญาณ คือการรับรู้ทางตา (ได้เห็นรูป)
๒. โสตวิญญาณ คือการรับรู้ทางหู (ได้ยินเสียง)
๓. จ्ञานวิญญาณ คือการรับรู้ทางจมูก (ได้รู้กลิ่น)
๔. ชิวหาวิญญาณ คือการรับรู้ทางลิ้น (ได้รู้รส)
๕. กายวิญญาณ คือการรับรู้ทางกาย (ได้รู้สัมผัสผัสกาย)
๖. มโนวิญญาณ คือการรับรู้ทางใจ (ได้รู้สัมผัสผัสใจ)

คำว่า “วิญญาณ” ในความหมายของพุทธศาสนาจะหมายถึง การรับรู้ เมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาที่ใดและเวลาใด ก็ชื่อว่าเกิดวิญญาณขึ้นที่นั้นและเวลานั้น เมื่อไม่มีการรับรู้ วิญญาณก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งวิญญาณนี้เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติอย่างหนึ่งเท่านั้น ซึ่งก็เหมือนกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมตามธรรมชาตินั่นเอง ดังนั้นจึงเท่ากับไม่มีวิญญาณที่เป็นตัวตนเฉพาะของใครๆ ได้ โดยวิญญาณจะมีลักษณะเหมือนไฟฟ้าที่ต้องอาศัยแบตเตอรี่หรือไดนาโมมาสร้างขึ้นมา คือมันก็ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือสร้างมันขึ้นมาเสมอ โดยวิญญาณสามารถเกิดขึ้นมาได้ในร่างกายคน สัตว์ และแม้ในพืชที่เหมาะสมหรือยังไม่ตาย อย่างเช่น ในพืชนั้น เมื่อเราไปถูกต้นไม้ยราพแรงๆ มันก็จะหุบกิ่งหุบใบของมันทันที ซึ่งนั่นแสดงถึงการรับรู้หรือการมีวิญญาณของมันนั่นเอง ส่วนวัตถุที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้อนดิน ก้อนหิน เหล็ก ก้อนไม้ พลาสติก รวมทั้งร่างกายที่ตายแล้ว เป็นต้น จะไม่มีวิญญาณหรือการรับรู้เกิดขึ้นเพราะไม่มีความเหมาะสม

วิญญาณนี้จะเกิดขึ้นตามระบบประสาทของร่างกาย คือที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ (สมอง) ที่ยังติดอยู่ โดยเมื่อมีรูป (ภาพ) มากระทบตา ก็จะเกิดวิญญาณหรือการรับรู้ภาพขึ้นที่ตา, เมื่อมีเสียงมากระทบหู ก็จะเกิดวิญญาณทางหูขึ้น, เมื่อมีกลิ่นมากระทบลิ้น ก็จะเกิดการได้ลิ้มรสขึ้น, เมื่อมีสิ่งมาสัมผัสกาย (เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บ แสบ) ก็จะเกิดการได้รับรู้สิ่งที่มาสัมผัสกายขึ้น, เมื่อมีสิ่งมาสัมผัสใจ (เช่น ความรู้สึก ความจำ การปรุงแต่งคิดนึก และการรับรู้ต่อจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจด้วย เป็นต้น) ก็จะเกิดวิญญาณทางใจขึ้น ถ้าระบบประสาทจุดใดเสียหาย วิญญาณก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ คือไม่สามารถเกิดการรับรู้ขึ้นที่ระบบประสาทจุดที่เสียหายนั้นได้

๑๗. ขั้น ๕

ขั้น ๕ แปลว่า **ส่วน, พวก, กลุ่ม** คือชีวิตของมนุษย์เรานี้จะแบ่งออกได้ ๕ ขั้น อันได้แก่

๑. **รูปขั้น** คือพวกอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่เกิดมาจากธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม สร้างขึ้นมา

๒. **เวทนาขั้น** คือพวกความรู้สึกทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกาย คือ เมื่อเกิดวิญญาณขึ้นมาที่ใด ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาพร้อมๆกันด้วยเสมอ ซึ่งความรู้สึกนี้ก็มีอยู่ ๓ ประเภท อันได้แก่ ๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (ทนง่าย) ๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (ทนยาก) ๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (กลางๆหรือจืดๆ)

๓. **สัญญาขั้น** คือพวกอาการที่เราจำอะไรๆได้

๔. **สังขารขั้น** คือพวกการปรุงแต่งทั้งหลายของจิต เช่น ความคิด ความอยาก ความยึดถือ เป็นต้น

๕. **วิญญาณขั้น** คือพวกการรับรู้ที่เกิดขึ้นทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ

ขั้นทั้ง ๕ นี้ย่อลงเป็น **รูป (วัตถุ)** กับ **นาม (ไม่ใช่วัตถุ)** ซึ่งรูปกับนามนี้จะรวมกันเป็นหนึ่งเดียวที่จะแยกกันไม่ได้ ถ้าแยกกันเมื่อใดก็จะดับสลายหายไปด้วยกันทั้งคู่ทันที

รูปขั้นจะสรุปเป็นรูปหรือร่างกาย ส่วนเวทนาขั้น, สัญญาขั้น, สังขารขั้น, และวิญญาณขั้น จะสรุปเป็นนามหรือจิตใจของเรา (จิตกับใจก็คือสิ่งเดียวกัน แต่ถ้ามองในแง่ว่ามันทำหน้าที่คิดนึกก็เรียกว่า “จิต” ถ้ามองในแง่ว่ามันทำหน้าที่รู้สึกก็เรียกว่า “ใจ” ซึ่งภาษาไทยมักเรียกติดต่อกันว่า “จิตใจ” หรือบางทีก็เรียกแยกกัน แต่ก็มีความหมายเหมือนกัน) ซึ่งถ้าจะเรียกรูปกับนามนี้ให้ถูกต้องจริงๆก็ต้องเรียกว่า รูปขั้น, เวทนาขั้น, สัญญาขั้น, สังขารขั้น, และวิญญาณขั้น แต่เรามักเรียกกันสั้นๆว่า รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, และวิญญาณเท่านั้น ซึ่งก็ไม่ถูกต้องนัก (เพราะคำว่า สังขาร นั้นจริงๆแปลว่า การปรุงแต่ง หรือ สิ่งปรุงแต่ง แต่คำว่าสังขารในขั้น ๕ นั้นหมายถึงการปรุงแต่งของจิต อันได้แก่ ความคิดและความอยาก) ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

๑๘. อายตนะ

อายตนะ หมายถึง **สิ่งเชื่อมต่อ** ซึ่งแบ่งได้ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. **อายตนะภายใน** สิ่งเชื่อมต่อที่เป็นส่วนภายใน อันได้แก่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ

๒. **อายตนะภายนอก** สิ่งเชื่อมต่อที่เป็นส่วนภายนอก อันได้แก่ รูป (ภาพ), เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ, และธรรมารมณ์ (โผฏฐัพพะก็คือ “สิ่งที่มาสัมผัสกาย” เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หยาบ ละเอียดย ส่วนธรรมารมณ์ก็คือ “สิ่งที่มาสัมผัสใจ” เช่น ความรู้สึก, ความจำ, ความคิดปรุงแต่ง และการรับรู้ที่ต่อจากอายตนะภายในทั้งหมดด้วย เป็นต้น)

อายตนะภายนอกในนัยนี้เรียกว่า **อินทรีย์** ที่หมายถึง **ความเป็นใหญ่** เช่น ตามีความเป็นใหญ่ในการเห็น หรือหูมีความเป็นใหญ่ในการได้ยิน เป็นต้น ซึ่งอายตนะภายในแต่ละอย่างนี้จะอาศัยระบบ

ประสาทของร่างกายที่เหมาะสมและดีพร้อมเกิดขึ้น เช่น อายตนะตาจะอาศัยระบบประสาทที่ดีของลูกตาเกิดขึ้นมา หรืออายตนะหูจะอาศัยแก้วหูเกิดขึ้น เป็นต้น

อายตนะภายนอกนั้นนิยมเรียกว่า อารมณฺ์ ที่หมายถึง สิ่งสำหรับจับยึดของจิต (ถ้าจิตไม่มี อารมณฺ์มาให้จับยึดก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้) ซึ่งอารมณฺ์ของโลกทั้งหมดนี้จะสรุปลงได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. กามารมณฺ์ อารมณฺ์ที่น่ารัก น่าใคร่ น่ากำหนดยินดี อันมีจากเพศตรงข้ามเป็นกามารมณฺ์ชนิดสูงสุด

๒. รูปารมณฺ์ อารมณฺ์ที่เป็นรูปหรือวัตถุที่ไม่ใช่กามารมณฺ์ เช่น บ้าน รถยนต์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เสื้อผ้า เป็นต้น

๓. อรูปารมณฺ์ อารมณฺ์ที่ไม่ใช่รูป เช่น เกียรติยศ ชื่อเสียง ความเด่นดัง ความต่ำต้อย เป็นต้น อายตนะทั้งในและนอกแต่ละจุดนี้เมื่อกระทบถึงกันแล้วก็จะเกิดการรับรู้ขึ้นมา , ต่อจากนั้นก็เกิดเป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้ได้ด้วย, เมื่อรู้สึกแล้วก็จะจำสิ่งนั้นได้, ต่อจากนั้นก็มีการปรุงแต่งต่อไปต่าง ๆ นานา เช่น คิดไปในทางที่ดีหรือชั่ว หรือปรุงแต่งให้เกิดความอยากและยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา เป็นต้น

๑๙. ขันธปริสทฺธิ์ –ไม่ปริสทฺธิ์

ขันธทั้ง ๕ นี้ยังแยกออกได้ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. อุปาทานขันธ คือขันธที่ถูกยึดครอง
๒. สุทธิขันธ คือขันธที่ไม่ถูกยึดครองชั่วคราว
๓. วิสุทธิขันธ คือขันธที่ไม่ถูกยึดครองถาวร

เมื่อจิตเกิดการยึดถือขันธ ๕ นี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราขึ้นมา ก็จะทำเรียกว่าเป็น อุปาทานขันธ แต่ถ้ามืดที่จิตว่างจากการยึดถือขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเรา-ของเราอย่างชั่วคราว ก็จะเรียกว่าเป็น สุทธิขันธ และถ้ามืดที่จิตว่างจากการยึดถือขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเรา-ของเราอย่างถาวร ก็จะเรียกว่าเป็น วิสุทธิขันธ (ขันธของพระอรหันต์) แต่ไม่ว่าจะเป็นขันธชนิดใด พื้นฐานของทุกขันธก็คือ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใคร ๆ ทั้งสิ้น เพราะขันธเป็นเพียงการที่ธาตุตามธรรมชาติ มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นตัวตนขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งตัวตนที่เกิดขึ้นมานี้ก็ไม่ใช่ว่าจะมีอยู่อย่างเป็นอมตะหรือมีอยู่ไปชั่ววันรันดรได้

๒๐. ขันธ ๕ เป็นหนัตตา

คำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนมากที่สุดก็คือ “ให้นำขันธทั้ง ๕ นี้มาแยกแยะและพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยง, ต้องทนอยู่, และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใคร ๆ ทั้งสิ้น อย่างละเอียดในทุก ๆ แง่มุมอยู่เสมอ” โดยเริ่มพิจารณาจากความจริงที่ปรากฏว่าแต่ละขันธเกิดขึ้นมาได้ อย่างไร? ตับลงได้อย่างไร? มันตั้งอยู่ตลอดเวลาโดยไม่เปลี่ยนแปลงหรือไม่? มันสุขหรือทุกข์? และมันเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรหรือไม่?

เมื่อพิจารณาอย่าละเอียดแล้วเราก็จะพบว่าแต่ละชั้นมันไม่เที่ยงเลย เพราะมันมีการเกิดและดับ อยู่ตลอดเวลา, และยังต้องทนอยู่อีก, รวมทั้งจะหาตัวตนที่แท้จริงหรือเป็นอมตะไม่มี มันเป็นเหมือนกับ หุ่นยนต์หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ชั้นเยี่ยมเท่านั้นเอง

เราจะต้องพิจารณาให้เข้าใจจริงๆว่าขั้นทั้ง ๕ นี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่ว่าจะขั้นที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ก็ตาม จึงจะทำลายความเห็นผิดว่ามีตัวเรา-ของเราได้ แต่ถ้ายังเข้าใจว่าจะมี ขั้นใดเป็นตัวเราหรือของเราหรือของใครๆอยู่อีกก็ยังไม่ได้ ซึ่งจุดนี้จะเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องจุดแรกและสำคัญที่สุด ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติให้เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ต่อไป (ที่เรียกกันว่า “เรา” หรือ “ตัวเรา” อยู่นี้เป็นเพียงการเรียกตามสมมติเท่านั้น)

๒๑. ระบบการทำงานของจิต

จิตนี้จะมีการทำงานอย่างเป็นระบบ คือเมื่อมีสิ่งภายนอก (เช่น ภาพ, เสียง, กลิ่น) มากระทบกับระบบประสาทจุดใดของร่างกาย (เช่น ตา, หู, จมูก) ก็จะทำให้เกิด วิทยุญาณหรือการรับรู้ (เกิดวิทยุญาณขั้น) ขึ้นที่ระบบประสาทนั้น (เช่น เกิดการเห็นภาพ, ได้ยินเสียง, ได้กลิ่น)

เมื่อจิตเกิดการรับรู้สิ่งใดแล้ว ในขั้นต้นจิตก็จะนำเอาสิ่งที่รับรู้มาเปรียบเทียบกับข้อมูลในสมองที่มีอยู่ เมื่อมีข้อมูลที่ตรงกันก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ได้ (ซึ่งนี่ก็คือการเกิดสัญญาขั้นขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์) เมื่อจำได้แล้วก็จะเกิด “ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้” (เกิดเวทนาขั้น) นั้นขึ้นมาด้วยทันที ถ้าสิ่งที่รับรู้ นั้นเป็นที่ตั้งของความรู้สึกที่น่าพอใจ ก็เกิดความรู้สึกที่น่าพอใจ (สุขเวทนา) ขึ้นมาทันที แต่ถ้าสิ่งที่รับรู้ นั้นเป็นที่ตั้งของความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ก็เกิดความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ (ทุกข์เวทนา) ขึ้นมาทันที และถ้าสิ่งที่ได้รับรู้ นั้นเป็นที่ตั้งของความรู้สึกที่จัดๆหรือกลางๆ จิตก็จะเกิดความรู้สึกจัดๆหรือกลางๆที่ไม่ใช่ทั้งสุขและทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) ขึ้นมาทันที

เมื่อจิตเกิดการรับรู้และความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้แล้ว ขั้นต่อไปจิตก็จะนำเอาสิ่งที่ได้รับรู้และรู้สึก นั้นมาเปรียบเทียบกับข้อมูลหรือความทรงจำที่สมองมีอยู่อีกครั้ง เมื่อพบข้อมูลที่ตรงกัน จิตก็จะจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้ (เกิดสัญญาขั้นที่สมบูรณ์ คือเกิดความจำได้ว่าสุขเวทนานั้น “น่าพอใจ” ส่วนทุกข์เวทนานั้น “ไม่น่าพอใจ” และอทุกขมสุขเวทนานั้น “น่าลึกลับใจ”) แต่ถ้าไม่พบข้อมูลที่ตรงกัน ก็จะจำไม่ได้ หรือไม่รู้จัก ซึ่งพร้อมกันนี้เองจิตก็จะมีกระบวนการบันทึกหรือจดจำสิ่งต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตเอาไว้ตลอดเวลาอีกด้วย (ความทรงจำจะถูกเก็บไว้ในเนื้อสมองของเรา ถ้าความทรงจำใดที่เกิดขึ้นมาบ่อยๆมันก็จะกลายเป็นความทรงจำที่หนาแน่นหรือเข้มข้น ที่ฝังอยู่ที่จิตใต้สำนึกที่ลืมได้ยาก และทำลายได้ยาก ที่เรียกว่าเป็น “ความเคยชิน” หรือ “นิสัย” ของเราแต่ละคน ส่วนความทรงจำใดที่เกิดขึ้นไม่บ่อย มันก็จะเป็นแค่ความทรงจำชั่วคราว ที่จิตผิวเผินจดจำเอาไว้ ซึ่งไม่นานก็จะลืมหรือหายไปตัวเอง แต่ถ้าเนื้อสมองเสียหาย ความทรงจำทั้งหมดก็จะหายตามไปด้วย) ซึ่งความจำที่สำคัญที่สุดหรือมีมากที่สุด ที่จิตใต้สำนึกของเราบันทึกเอาไว้ก็คือ ความจำที่เกี่ยวกับเรื่องของเราเอง เช่น ตัวเองเป็นชาย, หรือหญิง, มีรูปร่างหน้าตาเช่นนี้ๆ, มีผิวสีนี้, มีสีผมสีนี้, มีเสียงเช่นนี้, มีชื่อนี้, นามสกุลนี้, มีพ่อแม่แม่ชื่อนั้น-ชื่อนี้, มีสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตัวเอง, รวมทั้งความทรงจำที่เกี่ยวกับเวทนา คือ สุขเวทนานี้ที่น่าพอใจ ส่วนทุกข์เวทนานี้ไม่น่าพอใจ และอทุกขมสุขเวทนานี้ที่น่าลึกลับใจ

เป็นต้น ซึ่งความจำเหล่านี้ก็เกิดมาจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา ที่สั่งสมมาตั้งแต่เรา เริ่มเกิดขึ้นมาจนถึงปัจจุบัน ที่สมองของเรานั้นก็เอาไว้นั่นเอง

ในขณะที่จิตกำลังเกิดความรู้สึกต่างๆและจำสิ่งต่างๆได้อยุ่นั้น ถ้าจิตขาดสติและกำลังถูก “**ความโง่สูงสุดหรืออวิชชา**” (ความรู้ว่ามีตนเองหรือตัวเรา) ครอบงำอยู่ จิตก็จะปรุงแต่ง (เกิดสังขารขันธ์) ให้เกิด “**ความอยาก**” ต่อความรู้สึก (เวทนา) ทั้งหลายนั้นขึ้นมาทันที (ตัณหา แปลว่า **ความอยาก** ซึ่งมีอยู่ ๓ อากาโร คืออยากได้สุขเวทนา, อยากเป็นอยู่กับสุขเวทนานั้นตลอดไป, และอยากทำลายทุกข์เวทนา ซึ่งความอยากนี้บางทีก็เรียกว่า **กิเลส** ที่หมายถึง **สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองหรือสกปรก**) และความอยากนี้ก็จะ เป็นเหตุให้จิตเกิด “**ความยึดถือว่ามีตัวเรา**” (อุปาทาน) ที่เป็นผู้มีความอยาก และเมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะเกิด “**ความทุกข์**” (ความรู้สึกลึกที่ไม่พอใจหรือทุกข์เวทนาที่เกิดซ้อนขึ้นมาอีกที) ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือการปรุงแต่งของจิตใต้สำนึกที่เกิดขึ้นมาอย่างรวดเร็วอย่างยิ่ง ที่แม้ไม่ต้องมีเจตนา หรือความตั้งใจ มันก็สามารถปรุงแต่งขึ้นมาของมันเองได้ เพราะมันมีความเคยชินที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของจิตเรา

แต่ถ้าขณะนี้จิตมีสติและไม่มี ความโง่ครอบงำ แต่มี **สมาธิและปัญญา** (ความรู้และเข้าใจว่าไม่มีตัวเราจริง) เกิดขึ้นมาแทน จิตก็จะ **ไม่มีความอยากใดๆ, ไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเรา, และไม่มี ความทุกข์** เมื่อจิตไม่มีทุกข์ มันก็จะสงบเย็น หรือที่เราเรียกกันว่า **นิพพาน** ซึ่งนี่ก็คือ “**การหยุดปรุงแต่ง**” หรือ “**ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ**” ของจิตใต้สำนึก

ส่วน “**ความคิด**” ของจิตนั้น ก็จัดเป็น “**การปรุงแต่ง**” อย่างหนึ่งของจิตที่มีเจตนาหรือความตั้งใจ อยู่ด้วย โดยความคิดก็คือการนำเอาความทรงจำจากสมองมาปรุงแต่งว่าจะทำอย่างไรต่อไป คือถ้าจิตกำลังมีความโง่ครอบงำ จิตก็จะคิดไปด้วยความโง่ เช่น คิดว่าจะเอา หรือคิดว่าจะทำลาย หรือคิดหนี หรือคิดกลัว หรือคิดเกลียด เป็นต้น ซึ่งความคิดของจิตที่กำลังมีความโง่ครอบงำนี้ ก็จะเกิดขึ้นมาพร้อมกับ “**ความอยาก**” แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าในขณะที่จิตกำลังคิดอยู่นี้มีปัญญาเกิดขึ้น จิตก็จะคิดไปด้วยปัญญา เช่น คิดว่า เช่นนั้นเอง หรือ ไม่น่าเอา ไม่น่ามี ไม่น่าเป็น หรือ ช่างมัน เป็นต้น ซึ่งจิตที่กำลังคิดด้วยปัญญานี้ก็จะ “**ไม่มีความอยาก**” ใดๆเกิดขึ้นมาด้วย

เมื่อมีการคิดใดๆเกิดขึ้นมาแล้ว จิตก็จะสั่งให้ปากพูดและร่างกายเคลื่อนไหวไปตามความคิดต่อไป คือเมื่อคิดด้วยความโง่หลายๆ ก็มักจะพูดจาหยาบคาย หรือพูดโกหก หรือพูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น แล้วก็ใช้ร่างกายเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่นต่อไป ส่วนการคิดด้วยความโง่น้อยหนอยก็จะพูดดีขึ้นและทำดีขึ้น แต่ถ้าคิดด้วยปัญญาก็จะพูดแต่ความจริง พูดมีเหตุผล พูดสุภาพ พูดมีสาระ และพูดมีประโยชน์ แล้วก็ใช้ร่างกายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

๒๒. การเกิด - ดับของจิต

สิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น จะมีลักษณะให้สังเกตได้คือ **จะมีการเกิดและดับ** ซึ่งที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ตั้งเดิมมันจะไม่มีอยู่ก่อน แต่เมื่อมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง มันจึงเกิดขึ้นมา และจะตั้งอยู่เพราะเหตุปัจจัยของมันยังคงตั้งอยู่ เมื่อเหตุปัจจัยของมันเปลี่ยนแปลง มันก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย และเมื่อเหตุหรือปัจจัยของมันดับหายไป มันก็จะดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งเมื่อ

พิจารณาถึงจิตของเรา เราก็คงพบว่า “จิต” คือสิ่งที่มีความรู้สึกและคิดนึกได้ และความรู้สึกนึกคิดนี้ก็มีอาการเกิดและดับอยู่ด้วย ดังนั้นจึงทำให้เราสรุปได้ว่า จิตเป็นสิ่งปรุ่่งแต่ง เมื่อจิตเป็นสิ่งที่ปรุ่่งแต่ง ก็สรุปได้ อีกว่า จิตมีความไม่เที่ยง ต้องทนอยู่ และไม่ใช่ว่าตัวมันที่แท้จริง

การเกิดและดับของจิตนั้นมีอยู่หลายลักษณะ คือถ้าพิจารณาอย่างหยาบที่สุดเราก็พบว่า เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมา ก็จะมีจิตเกิดขึ้นมาด้วย เมื่อร่างกายตายไป จิตก็จะดับหายตามไปด้วย แต่ถ้าจะพิจารณาให้ละเอียดขึ้นมาก็อีกหน่อยเราก็พบว่า ทุกครั้งที่เราเกิดมีความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาเมื่อใด ก็เรียกว่าจิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว แต่เมื่อใดที่ความรู้สึกนึกคิดนี้ดับลงชั่วคราว ซึ่งอาจเป็นเพราะหลับหรือสลบ ก็เรียกว่าจิตดับ แต่ถ้าจะพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นเราก็พบว่า แม้ในขณะที่จิตเกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่นั้น มันก็จะมีเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่น เกิดความพอใจอยู่สักครู่แล้วก็ดับไป แล้วก็มาเกิดความโกรธอยู่สักครู่แล้วก็ดับไป หรือเกิดความสุขอยู่สักครู่แล้วก็ดับไป แล้วก็มาเกิดความทุกข์อยู่สักครู่แล้วก็ดับไป เป็นต้น ซึ่งนี่ก็เรียกได้ว่าเป็นการเกิดและดับของจิตที่ละเอียด

แต่ยังมีการเกิดและดับที่ละเอียดสูงสุดก็คือ จิตจะมีการเกิดและดับอย่างถี่ยิบอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนที่สุด และต้องอาศัยร่างกายที่ยังไม่ตายมาปรุ่่งแต่งให้เกิดขึ้นมา เหมือนพลังงานไฟฟ้าที่ต้องอาศัยไดนาโมที่ยังตั้งอยู่และหมุนอยู่เพื่อบั่นให้เกิดพลังงานไฟฟ้าขึ้นมา และพลังงานไฟฟ้าที่เกิดขึ้นมานั้นก็มีการเกิดและดับถี่ยิบสืบต่อกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าหยุดบั่น หรือไดนาโมเสีย การเกิดและดับอย่างถี่ยิบนี้ก็ดับไปทันที ซึ่งจิตก็เหมือนกัน คือจิตจะอาศัยร่างกายที่ยังไม่ตายสร้างขึ้นมา และมันก็มีการเกิดขึ้นและดับหายไประหว่างที่สืบต่อกันอยู่ตลอดเวลา (อย่างเช่น แสงเทียนที่เกิดและดับทยอยสืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว) แต่เพราะมันมีการเกิดและดับที่รวดเร็วมาก และสืบต่อกันไว้อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่ามีจิตเกิดมาหนึ่ง ๆ อยู่ในร่างกายตลอดเวลา ซึ่งนี่เองที่ทำให้จิตนี้เกิดความรู้สึกว่ามีตนเองขึ้นมา อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความยึดถือว่ามีตนเองและเกิดความทุกข์ขึ้นมาในที่สุด

๒๓. ไม่มีตัวเราอยู่จริง

สรุปได้ว่า ชีวิตของมนุษย์เรานั้นจะประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ที่จะต้องทำงานร่วมกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ถ้าแยกกัน มันก็จะแตก (ใช้กับร่างกาย) และดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) ด้วยกันทั้งคู่ทันที โดยร่างกายก็เกิดมาจากธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), และธาตุลม (ก๊าซ) สร้างขึ้นมา, และอาศัยธาตุว่าง (สุญญากาศ) ตั้งอยู่ ส่วนจิตหรือใจก็ต้องอาศัยร่างกายที่ยังตั้งอยู่เพื่อปรุ่่งแต่งให้เกิดการรับรู้ (ธาตุรู้หรือวิญญาณ) ขึ้นมา, รวมทั้งอาศัยสิ่งภายนอกมากระทบเพื่อให้เกิดการรับรู้ และความรู้สึกเกิดขึ้นมา, และอาศัยข้อมูลจากสมองมาเปรียบเทียบจนทำให้จำสิ่งที่รู้สึกนั้นได้, รวมทั้งยังนำความทรงจำนั้นมาใช้ปรุ่่งแต่งให้เกิดความอยาก และความคิดทั้งหลายขึ้นมาแล้วก็มาสมมติเรียกว่า “จิต” หรือ “ใจ” ซึ่งนี่คือสิ่งมีชีวิตที่หน้าอัศจรรย์ที่สุดในจักรวาล ที่เกิดขึ้นมาจากการปรุ่่งแต่งของธรรมชาติภายใต้กฎสูงสุดของธรรมชาติ แต่ถึงมันจะเป็นสิ่งมหัศจรรย์สักเพียงใดก็ตาม มันก็เป็นแค่เพียง “สิ่งที่ธรรมชาติปรุ่่งแต่งขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น” หาได้เป็นตัวมันที่เที่ยงแท้ถาวรไม่

จากการศึกษามาทั้งหมดนี้ก็ทำให้เราสรุปได้ว่า **ขั้น ๕** หรือร่างกายกับจิตใจของเรา **นี้** ต้องอาศัยเหตุปัจจัยเพื่อมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา และมีการเกิดและดับอยู่เสมอ ซึ่งก็ทำให้สรุปได้ว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็น **“สิ่งปรุงแต่ง”** ซึ่งสิ่งปรุงแต่งก็จะมี **ความไม่เที่ยง, ต้องทนอยู่, และไม่ใช้ตัวตน (อนัตตา)** ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่นี้ ก็เกิดมาจากการปรุงแต่งของจิตโดยอาศัยความทรงจำจากสมองที่มีสัญชาตญาณว่ามีตนเอง (ความรู้ว่ามีตนเอง) ซ้อนมาด้วยมาทำงานร่วมกัน หรือมาปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา ดังนั้นเมื่อการปรุงแต่งของจิตและความทรงจำก็ไม่ใช้ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นความรู้สึกที่เรา รู้สึกว่าเป็นตัวเรา **นี้** จึงเป็นอนัตตาหรือไม่ใช่ตัวเราจริงตามไปด้วย คือทำให้สรุปได้ว่า **“แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง”** แต่ก็ไม่ใช่ว่าชีวิตของทุกชีวิตจะไม่มีตัวตนใดๆเลย คือมันก็พอจะมีตัวตนอยู่เหมือนกัน แต่เป็นตัวตนที่เกิดขึ้นมาจากการที่มีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น ถ้าเหตุหรือปัจจัยของมันเสื่อมสลายหายไป ตัวตนนี้ก็ย่อมที่จะเสื่อมสลายหายไปด้วยเหมือนกัน คือเรียกได้ว่าตัวตนนี้จะเป็นเพียง **“ตัวตนมายา”** หรือ **“ตัวตนชั่วคราว”** หรือ **“ตัวตนสมมติ”** เท่านั้น

พุทธศาสนาจะสอนว่า เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้เรื่องของร่างกายและจิตใจให้มากไปกว่านี้ก็ได้ เพราะไม่จำเป็นในการศึกษาในเรื่องการดับทุกข์นี้ เพียงเรารู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตนที่จะมายึดถือว่าเป็นของเราหรือของใครๆได้เท่านั้นก็พอแล้ว คือเพียงพอที่จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในชีวิต และทำให้ไม่ยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเรา หรือตัวตนของใครๆได้แล้ว ซึ่งความไม่ยึดถือนี้เองที่จะมาช่วยให้จิตไม่เป็นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

๒๔. อัตตา - อนัตตา - นีรัตตา

ในสมัยพุทธกาลและแม้ในปัจจุบันผู้คนมักจะมีความเห็นเกี่ยวกับชีวิตกันอยู่ ๒ ประการใหญ่ๆ อันได้แก่

๑. **สัสสตะทิฏฐิ** คือความเห็นว่า **มีสิ่งสืบต่อ (อัตตา)**

๒. **อูจเจททิฏฐิ** คือเห็นว่า **ขาดสูญเลย (นีรัตตา)**

พวกสัสสตะทิฏฐิจะเห็นว่าเมื่อตายไปแล้วจะมีสิ่งไปเกิดใหม่ได้อีก (เห็นว่ามีอัตตาหรือเห็นว่ามีตัวตนอมตะ) รวมทั้งจะเห็นว่ามีความดี-ความชั่ว และมีผลของความดี-ความดีความชั่วในชาติหน้า ซึ่งพวกนี้มักจะทำดีไม่ค่อยทำชั่วเพราะกลัวตกนรกและอยากขึ้นสวรรค์ในชาติหน้า ซึ่งนี่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ **ที่**มีความเห็นสุดโต่งไปในทางมี ส่วนพวกอูจเจททิฏฐิจะเห็นว่าไม่มีอะไรเลย (เห็นว่าไม่มีตัวตนใดๆเลย) หรือเห็นว่าตายแล้วสูญ รวมทั้งจะเห็นว่า **ไม่มีความดี-ความชั่ว ไม่มีผลของความดี-ความชั่วไม่ว่าในกรณีใด ๆ** ซึ่งพวกนี้มักจะทำชั่วได้ง่ายเพราะเชื่อว่าไม่ต้องรับผลในชาติหน้า ซึ่งนี่เป็นคำสอนของลัทธิบางลัทธิในสมัยก่อน ที่สอนเรื่อง **นีรัตตา** ที่หมายถึง **ไม่มีตัวตนใด ๆเลย** การทำดีหรือชั่ว จะไม่มีผลใดๆเลย ซึ่งนี่ก็เป็นความเห็นที่ **สุดโต่งไปในทางว่าไม่มีอะไรเลย** ที่ตรงข้ามกับความเห็นที่ **สุดโต่งไปในทางว่ามีอย่างของพราหมณ์**

สำหรับพุทธศาสนาแล้วจะสอนว่า ความเห็นทั้งสองนี้จัดเป็นความเห็นผิดทั้งสิ้น **เพราะเป็นความเห็นที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาอย่างแท้จริง** และความเห็นนี้ก็นำมาใช้เพื่อดับทุกข์ตามหลัก

อริยสัจ ๔ ไม่ได้เกิดด้วย แต่การเห็นว่าตายแล้วเกิดได้ใหม่อีกนั้น ยังดีกว่าการเห็นว่าตายแล้วสูญ เพราะคนที่เชื่อจะไม่ค่อยทำชั่ว ส่วนการเห็นว่าตายแล้วสูญนั้นจะทำให้คนที่เชื่อนั้นชอบทำความชั่ว เพราะเชื่อว่าไม่ต้องรับผลชั่วใดๆเลย และก็ไม่ชอบทำความดีเพราะเชื่อว่าไม่มีผลดีใดๆตอบแทน คนที่เชื่อเช่นนี้จึงมักจะแสวงหาความสุขและเสพความสุขไปวันๆ โดยไม่สนใจอนาคตเพราะเชื่อว่าเมื่อตายแล้วก็จบกัน

สำหรับพุทธศาสนาแล้วจะสอนเรื่อง “อนัตตา” ที่หมายถึง “ไม่ใช่อัตตา” หรือ “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” (ระวังอย่าแปลว่า ไม่มีตัวตน เพราะจะกลายเป็นพวกนิรรัตตาไป) คือหมายถึงว่าชีวิตของมนุษย์เรา “มันมีตัวตนอยู่เหมือนกัน แต่ก็ยังเป็นเพียงตัวตนชั่วคราว” ไม่ใช่ตัวตนอมตะอย่างของพราหมณ์ ส่วนความดีและความชั่วก็มีผล แต่ก็ยังมีผลเฉพาะในขณะที่ทำอยู่ในชีวิตนี้เท่านั้น ไม่ได้มีผลต่อเนื่องไปถึงชาติหน้าอย่างความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ คือเมื่อเราทำความดีไปเมื่อใด ก็จะเกิดผลเป็นความสุขใจ อิ่มใจขึ้นมาทันที อีกทั้งการทำความดีนี้ก็ยังเป็นจะเป็นปัจจัย (สิ่งสนับสนุน) ให้เรามีชีวิตที่เจริญขึ้นอีกด้วย แต่ถ้าเราทำความชั่วลงไปเมื่อใด ก็จะเกิดผลเป็นความทุกข์ใจ หรือร้อนใจ หรืออย่างน้อยก็ไม่สบายใจขึ้นมาทันที อีกทั้งการทำความชั่วนี้อีกยังเป็นปัจจัยให้ชีวิตของเราตกต่ำ ยากจน หรือเดือดร้อนได้อีกด้วย

ในสมัยพุทธกาลแม้ภิกษุบางรูป ก็ยังเชื่อว่าตายแล้วยังจะมีวิญญาณไปเกิดใหม่ได้อีกตามความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ อย่างเช่น ภิกษุชื่อสาติที่เที่ยวพูดว่า “พระพุทธเจ้าสอนว่าวิญญาณนี้เองที่เวียนว่ายเพื่อรับผลกรรม” แม้เพื่อนภิกษุจะทักท้วงห้ามปรามก็ยังไม่เปลี่ยนความเชื่อ เมื่อความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ประชุมสงฆ์แล้วตรัสเรียกสาติภิกษุมา แล้วทรงถามว่าได้พูดเช่นนั้นจริงหรือไม่? สาติภิกษุก็ตอบว่าได้พูดจริง พระพุทธองค์จึงทรงตรัสถามอีกว่า ได้ยินพระองค์ทรงตรัสสอนเช่นนี้แก่ใคร? สาติภิกษุก็ตอบไม่ได้ ได้แต่นิ่งงันก้มหน้าอยู่

เมื่อเป็นดังนี้พระพุทธองค์จึงทรงตรัสเตือนสาติภิกษุว่าเป็น “โมฆะบุรุษ” คือเป็นคนเปล่าๆ ธรรมดาๆที่ไม่ได้มีคุณธรรมพิเศษ หรือไม่รู้อันเป็นอริยะ (ระดับสูง) เลย เพราะไปถือเอาถ้อยคำผิดๆไว้ และพระพุทธองค์ยังได้ทรงตรัสถามเหล่าพระสงฆ์ในที่นั้นว่า “สาติภิกษุนี้สมควรที่จะเป็นภิกษุ หรือเป็นสงฆ์ในธรรมวินัยนี้ได้หรือไม่?” ซึ่งพระสงฆ์ก็ตอบว่า “ไม่ควร” ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ก็ได้ทรงตรัสแสดงถึงเรื่องการเกิดขึ้นของวิญญาณ ๖ เช่น เมื่อรูปมากระทบกับตา จึงเกิดวิญญาณทางตาขึ้น, เมื่อเสียงมากระทบกับหู จึงเกิดวิญญาณทางหูขึ้น เป็นต้น

สรุปได้ว่าความเข้าใจเรื่องอนัตตานั้นเป็นเรื่องสำคัญเพราะ ถ้าใครยังเชื่อว่าจะมีจิตหรือวิญญาณไปเกิดใหม่ได้อีก ก็ไม่จัดว่าเป็นสาวกที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า หรือถ้าพระภิกษุใดยังมีความเชื่อเช่นนี้อยู่ก็ไม่จัดว่าเป็นพระสงฆ์ที่แท้จริง เพราะมีความเห็นไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอน จึงสมควรที่ผู้นับถือพระพุทธเจ้าทุกคนจะทำความเข้าใจในเรื่องนี้กันให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้นำพุทธศาสนาที่แท้จริงกลับมาให้เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติกันต่อไป

๒๕. ดวงตาเห็นธรรม

ดวงตาเห็นธรรม หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ซึ่งการเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ นั้นก็คือ

๑. ต้องเห็นทุกข์อย่างถูกต้อง

๒. ต้องละเหตุของทุกข์ได้
๓. ต้องสัมผัสนิพพานจริง ๆ
๔. ต้องปฏิบัติมรรคให้เกิดขึ้นจริง

การจะเกิดดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาได้นั้น จะต้องเอาความเข้าใจว่าขั้น ๕ เป็นอันดับตานี้มาฟังพิจารณาดูในร่างกายและจิตใจของเราเองอย่างจริงจังและแรงกล้า (ใช้สมาธิ) จนทำให้ความยึดถือว่าขั้น ๕ นี้คือตัวเรา-ของเราหายไปจากจิตจริง ๆ

ถ้าเราสามารถทำให้ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรานี้ลดน้อยลงบ้าง ก็จะทำให้จิตของเราสงบเย็นและความทุกข์ก็จะเบาบางลง (มีนิพพานขั้นต้น) ซึ่งปกติในชีวิตประจำวันเราก็มีนิพพานชนิดนี้กันอยู่บ่อย ๆ แล้วเหมือนกัน เพียงแต่อาจจะไม่บ่อยนัก

แต่ถ้าสามารถทำให้ความรู้สึกว่ามีตัวเรา-ของเรานี้ หายไปได้จากจิตจริง ๆ แม้ชั่วขณะ ก็ จะพบว่า จิตจะสงบเย็น ปลอดโปร่ง แจ่มใส และเบาสบายอย่างที่สุด (นิพพานสูงสุด) รวมทั้งจะเกิด ความรู้ขึ้นมาเองด้วยว่า “การปฏิบัตินี้ถูกต้องแล้ว ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว” ซึ่งนี่ก็คือการเห็นแจ้งด้วยจิตของเราเองว่าอริยสัจ ๔ นี้ดับทุกข์ได้จริง เพราะมองเห็นทุกข์ที่เคยเกิดได้ดับไปแล้ว เพราะละเหตุของทุกข์ได้แล้ว และได้ทำนิพพานให้แจ้งแล้ว รวมทั้งมรรคก็ได้เกิดขึ้นจริงแล้ว ซึ่งนี่ก็คือ การเกิดดวงตาเห็นธรรม หรือ การเห็นธรรม หรือ การเห็นอริยสัจ ๔ ที่แท้จริง

๒๖. สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือ

ครั้งหนึ่งได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธองค์ว่า “คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้นจะสรุปลงสั้นที่สุดว่าอย่างไร?” ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้นจะสรุปอยู่ในประโยคที่ว่า

“สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา – ของเรา”

เพราะอะไร? ก็เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ดังนั้นมันจึงมีความไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่มีใครสามารถจะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่อยากจะเป็นได้ ถ้าใครไปยึดถือหรืออยากจะเป็นเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามใจตัวเอง เมื่อมันเป็นไปตามที่อยาก ก็พอจะมีความสุข (ซึ่งก็ยังมีทุกข์ซ่อนเร้นอยู่อีก) แต่เมื่อมันไม่เป็นไปตามที่อยาก ก็จะเป็นทุกข์ ซึ่งแน่นอนว่าความอยากนั้นมันไม่มีคำว่าพอ เมื่อได้ตามที่ยากมันก็จะเกิดความอยากใหม่ขึ้นมาอีกเรื่อยไป สุดท้ายก็ไม่มีใครจะได้ตามที่ยากเสมอไป และเมื่อใดที่ไม่ได้ตามที่ยาก ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมาเมื่อนั้น

สรุปว่าแท้จริงมันไม่มีอะไรจะมาเป็นตัวเรา-ของเราได้ ถ้าจิตใดไปยึดถือเข้าจิตนั้นก็จะเป็นทุกข์ไปเปล่า ๆ อย่างช่วยไม่ได้ ถ้าจิตใดฉลาดไม่ไปยึดถือก็จะเป็นทุกข์ ซึ่งถ้าใครได้รู้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รู้จักพุทธศาสนาทั้งหมดแล้ว ถ้าใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับปฏิบัติพุทธศาสนาทั้งหมดแล้ว และถ้าใครได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รับผลทั้งหมดในพุทธศาสนาแล้ว

๒๗. สมาทาน – อุปาทาน

คำว่า **อุปาทาน** แปลว่า **ความยึดถือ** หรือ **ความยึดมั่นถือมั่น** ซึ่งความยึดถือนี้ก็ต่ออาการที่จิตของเราอยากจะให้สิ่งที่เรายึดถือนั้นเป็นไปตามที่อยากจะเป็นนั่นเอง คือเป็นการยึดถือเอาชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ที่ธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นมานี้เป็นตนเอง (หรือตัวเรา) ด้วยความโง่เขลา (อวิชชา) ทั้งๆที่ความจริงแล้วมันไม่มีสิ่งใดจะให้เรายึดถือว่าเป็นตัวเราได้จริงเลย เมื่อเรายึดถือสิ่งใด เราก็มักอยากจะให้สิ่งนั้นเป็นไปตามที่อยากจะเป็น เช่น อยากจะให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพราก เป็นต้น แต่ความจริงของชีวิตตามธรรมชาติก็คือ มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก เป็นต้น ดังนั้นเมื่อความจริงนี้เกิดขึ้นมาแก่ชีวิตของเรา เราจึงเกิดความเศร้าโศก เสียใจ แห้งเหี่ยวใจ ตรอมใจ เป็นต้น ที่เรียกว่าเกิดความทุกข์ขึ้นมา

คำว่า **สมาทาน** แปลว่า **ถือไว้ด้วยดี** ซึ่งเป็นการถือเหมือนกัน แต่ว่าถือด้วยสติปัญญา ไม่ได้ยึดถืออย่างอุปาทาน ที่ถือไว้ด้วยอวิชชาหรือความโง่สูงสุด ที่ถือแล้วทำให้เกิดความทุกข์ใจ คือเมื่อชีวิตของเรานั้นมันมีตัวตนเพียงชั่วคราว และเราไม่สามารถยึดถือหรือบังคับบัญชาให้มันเป็นไปตามที่เราอยากให้เป็นได้ ถ้าไปยึดถือเข้า จิตใจก็จะเป็นทุกข์ ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจถึงความจริงสูงสุดนี้แล้ว เราก็ต้องมาถือเอาไว้ **อย่างดี** คือเราก็ดูแลรักษาชีวิตของเราเป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ แต่จิตใจไม่ไปยึดถือกับมันว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามที่เรายากจะให้ เป็นที่นี้พอชีวิตมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน คือ ร่างกายแก่บ้าง เจ็บบ้าง จะตายบ้าง หรือชีวิตต้องพลัดพรากบ้าง เป็นต้น จิตใจของเราก็ไม่เศร้าโศก เสียใจ หรือแห้งเหี่ยวใจ ตรอมใจ ที่เรียกว่าเป็นทุกข์ไปกับมัน จิตใจที่สมาทานจึงมีแต่ความสงบเย็นหรือนิพพาน

สรุปได้ว่า ถ้าใครมีอุปาทานหรือมีความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจนี้ ด้วยความโง่สูงสุดว่ามันเป็นตัวเรา-ของเรา และอยากให้มันเป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น ผู้นั้นก็จะเป็นทุกข์ แต่ถ้าใครมีปัญญาเห็นแจ้งแล้วว่า **“แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง มีแต่ตัวตนชั่วคราวหรือตัวตนสมมติเท่านั้น”** แล้วก็สมาทานหรือถือไว้ด้วยดีด้วยปัญญา และปล่อยให้ธรรมชาติทั้งหลายเป็นไปของมันตามธรรมชาติ โดยไม่ได้อยากให้มันเป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น เราก็จะไม่เป็นทุกข์ ซึ่งนี่ก็คือหลักการปฏิบัติสูงสุดของพุทธศาสนา ที่จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมา

๒๘. เราจะปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างไร?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า **การปฏิบัติธรรม** ก็คือ **การดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความทุกข์** คือตามปกติเราจะดำเนินชีวิตไปพร้อมๆกับมีความทุกข์ใจไปด้วย คือมีทั้งความร้อนใจ วิตกกังวล เครียด หงุดหงิด รำคาญใจ เบื่อหน่าย อึดอัดใจ เป็นต้นอยู่เสมอๆ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรง และบางครั้งก็มีความเศร้าเสียใจ ตรอมตรม แห้งเหี่ยวใจ ทุกข์ทรมานใจ เป็นต้น ที่เป็นความทุกข์ที่รุนแรงเกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ของจิตใจเราในปัจจุบัน

แต่เมื่อเราปฏิบัติธรรม ภายนอกเราก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติเหมือนคนธรรมดาๆไป คือนักเรียนนักศึกษา ก็เล่าเรียนไปตามปกติ คนทำงานก็ทำงานไปตามปกติ แต่จะต่างกับคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมตรงที่ ภายในจิตใจจะมีความทุกข์ลดน้อยลงหรือไม่มีเลย ซึ่งเกิดมาจากความเข้าใจในชีวิตและโลก ว่า

“แท้จริงแล้วมันไม่ได้มีตัวตนของใคร ๆ อยู่จริง” ซึ่งนี่ก็คือการมีปัญญา โดยจะมีจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส (คือจากความโลภ โกรธ หลง) ตั้งมั่น และเข้มแข็งอยู่เสมอ ซึ่งนี่ก็คือการมีสมาธิ และมีจิตที่ปกติ เพราะเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่แล้วจนเป็นปกติ ซึ่งนี่ก็คือการมีศีล

สรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นก็คือ การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข โดยการมองโลกอย่างชาญฉลาด คือมองลึกเข้าไปในทุกสิ่งว่าไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งก็คือการมองเห็นอนัตตาทออยู่ตลอดเวลา และการมองนี้ก็ต้องใช้ความตั้งใจหรือสมาธิในการมอง เพราะสมาธิจะทำให้จิตไม่ไปยึดถือสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเราขึ้นมาอันจะทำให้จิตเป็นทุกข์ โดยเราก็ต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่แล้วเป็นปกติด้วย แต่ถ้าเราไม่มีปัญญา หรือไม่มีสมาธิ หรือไม่มีศีล ก็จะไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ซึ่งเราก็ต้องกลับมาตั้งใจรักษาศีลกันใหม่ กลับมาฝึกฝนสมาธิกันใหม่ และกลับมาศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” กันใหม่ เราจึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ และรับผลเป็นความสงบเย็นในการดำเนินชีวิตของเราได้

๒๙. เราจะช่วยโลกให้มีสันติภาพได้อย่างไร?

พุทธศาสนาจะสอนให้ แก่ปัญหาที่ต้นเหตุ ซึ่งไม่ว่าปัญหาใดจะเกิดขึ้น ปัญหาหนึ่งจะต้องเกิดขึ้นมาจากเหตุ ซึ่งเหตุหนึ่งก็ต้องเกิดขึ้นมาจากเหตุอีกเหมือนกัน และสุดยอดของเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาก็คือต้นเหตุ เมื่อเราแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ปัญหาหนึ่งก็จะหมดสิ้นไปและไม่กลับมาเกิดขึ้นมาอีก แต่ถ้าเรายังไม่แก้ที่ต้นเหตุของปัญหา ถึงแม้ปัญหานั้นจะหมดสิ้นไป แต่เมื่อต้นเหตุของมันยังอยู่ ไม่นานปัญหานั้นก็จะกลับมาเกิดขึ้นอีก

การที่โลกของเรามีแต่ปัญหาและวิกฤติการณ์อยู่ทุกวันนี้ เป็นเพราะมนุษย์เอารัดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนกัน รวมทั้งยังทำลายทรัพยากรของโลก และสร้างมลภาวะให้แก่โลกอีกด้วย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เบียดเบียนกัน รวมทั้งทำลายทรัพยากรของโลก และสร้างมลภาวะให้แก่โลกนี้ก็มีส่วนสาเหตุมาจากการที่มนุษย์มีความโลภ (อยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน) และ โกรธ (อยากทำร้ายผู้อื่น) ซึ่งสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความโลภและโกรธนี้ก็เพราะมนุษย์เห็นแก่ตัวจัด คือเมื่อมนุษย์เห็นตัวเองจัด จึงทำให้ไม่เห็นแก่คนอื่น จึงไม่รักผู้อื่น แล้วก็เกิดความโลภอยากได้ของผู้อื่น และอยากทำร้ายผู้อื่นเมื่อไม่พอใจ

ส่วนสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เห็นแก่ตัวจัดก็เป็นเพราะมนุษย์เข้าใจผิดว่ามีตัวเอง ส่วนสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เข้าใจว่ามีตัวเองก็เป็นเพราะ มนุษย์มีความรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่จริง ๆ ในโลก ส่วนสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่จริง ๆ ในโลกก็เป็นเพราะ มนุษย์มีสัญชาตญาณว่ามีตัวเองฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ทุกคน ซึ่งสัญชาตญาณว่ามีตัวเองนี่ก็คือ ความรู้ว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเอง (หรือตัวเรา)

คือสรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์มีสัญชาตญาณว่ามีตัวเอง จึงทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่ในโลกจริง ๆ แล้วก็ทำให้มนุษย์เข้าใจผิดว่ามีตัวเอง แล้วก็ทำให้มนุษย์เกิดความเห็นแก่ตัวจัด แล้วก็เกิดความโลภและโกรธ แล้วก็เกิดการเอารัดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนกัน รวมทั้งยังทำลายทรัพยากรของโลก และสร้างมลภาวะให้แก่โลก จนทำให้โลกมีแต่วิกฤติการณ์อยู่ทุกวันนี้

จากการศึกษามาทั้งหมดนี้เราก็สรุปได้ว่า วิฤติการณ์ของโลกนั้นมีต้นเหตุมาจากสัญชาตญาณว่ามีตัวเอง (หรือความรู้ว่ามีตัวเอง) ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเราทุกคน ดังนั้นเมื่อจะแก้ปัญหาเรื่องวิฤติของโลก เราก็ต้องมาแก้กันที่ต้นเหตุของปัญหา คือแก้กันที่สัญชาตญาณว่ามีตัวเองของมนุษย์ จึงจะแก้ปัญหาวิฤติการณ์ของโลกนี้ได้ผลจริง โดยวิธีการแก้ปัญหานี้ก็คือ ต้องพยายามเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องว่า แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง หรือความรู้เรื่องทุกสิ่งเป็นอนัตตา โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ นี้ให้แก่มวลมนุษย์ให้ได้มากที่สุด และเร็วที่สุด

เมื่อมนุษย์มีปัญญาเข้าใจแล้วว่า แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเองอยู่จริงแล้ว เขาก็ช่วยกันพยายามเผยแพร่ความรู้นี้กันต่อไป จนมีผู้คนในโลกเข้าใจมากขึ้น เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจถูกต้องแล้วว่าไม่มีตัวเองอยู่จริง เขาก็จะมีความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง และพยายามปฏิบัติเพื่อกำจัดสัญชาตญาณว่ามีตัวเองในจิตใต้สำนึกให้หมดสิ้นไป เมื่อมนุษย์มีความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง มนุษย์ก็จะเห็นแก่คนอื่นมากขึ้น หรือเห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น รักผู้อื่น ให้อภัย และคิดช่วยเหลือผู้อื่น แล้วมนุษย์ก็จะไม่มีความโลภและความโกรธ แล้วมนุษย์ก็จะไม่เบียดเบียนกัน รวมทั้งยังจะช่วยกันรักษาทรัพยากรของโลก และรักษาสິงแวดล้อมของโลกไม่ให้เสียหาย ซึ่งก็จะทำให้วิฤติการณ์ของโลกลดน้อยลงจนถึงไม่มีเลย และสันติภาพของโลกก็จะกลับคืนมาได้

จึงขอฝากให้ผู้มีปัญญาทั้งหลาย จงได้ช่วยกันศึกษาและพยายามเผยแพร่ความรู้เรื่อง “ทุกสิ่งเป็นอนัตตา” หรือความรู้เรื่อง “แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” นี้แก่เพื่อนมนุษย์ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบกับความทุกข์ความเดือดร้อน ให้เขาพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน และกลับมามีความปกติสุข รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพ ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงนำความรู้นี้มาสั่งสอนแก่มวลมนุษย์กันต่อไป

จบบทที่ ๒

จบภาคต้น

ภาคปลาย

โอวาทปาฏิโมกข์

ขันติเป็นธรรมเครื่องเผาบาปอย่างยิ่ง, ท่านผู้รู้กล่าวนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง, ผู้ที่ทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าบรรพชิต, ผู้เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าสมณะ, การไม่ทำบาปทั้งปวง, การทำกุศลให้ถึงพร้อม, การทำจิตให้บริสุทธิ์ขาวรอบ, นี่เป็นคำสอนของพระอริยเจ้าทั้งหลาย.

การไม่กล่าวร้าย การไม่ทำร้าย, ความสรวมในพระปาฏิโมกข์, ความรู้ประมาณในภัตตาหาร, การอาศัยอยู่ในที่นั้งที่นอนอันสงัด, การประกอบความเพียรในอธิจิต. นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ผู้ชัชน ผู้วิงวอน

ภิกษุทั้งหลาย. กิจอันใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดูแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจอันนั้น เราได้กระทำแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย. ภิกษุทั้งหลาย. นั้น โคนไม้ทั้งหลาย, นั้น เรือนว่างทั้งหลาย. พวกเธอทั้งหลายจงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้ต้องเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจในภายหลังเลย. นี้แลเป็นวาจาเครื่องพรา้สอนพวกเธอทั้งหลายของเรา.

ผู้ช้ขุมทรัพย์

อานนท์. เราจะไม่พยายามทำกับพวกเธอ อย่างทะนุถนอม เหมือนพวกช่างหม้อทำแก่ม้อที่ยังเปียก ยังดิบอยู่ อานนท์. เราจักขนาบแล้ว ขนาบอีก ไม่มีหยุด ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นจักทนอยู่ได้ คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใดๆที่คอยชี้โทษ คอยกล่าวคำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ช้ขุมทรัพย์ละ ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีทำเดียว ไม่มีเลวเลย.

บทที่ ๑ ทุกข์

๑. ทุกข์ ๓ ลักษณะ

ก่อนอื่นเราควรเข้าใจว่า คำว่า “ทุกข์” นี้จะมีความหมายอยู่ถึง ๓ อย่าง อันได้แก่

๑. **ทุกข์ลักษณะ** คือลักษณะที่ต้องทน
๒. **ทุกข์เวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ยาก
๓. **ทุกข์อุปาทาน** คือทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น

ทุกข์ลักษณะนี้ก็คือ ลักษณะที่ต้องทนของ “สิ่งปรุงแต่ง” (สังขาร) ทั้งปวง ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ทุกสิ่ง ทั้งวัตถุ, ร่างกาย, และจิต ที่เกิดขึ้นมา ล้วนจะต้องมีความต้องทนนี้อยู่แล้ว โดยบางสิ่งก็มีน้อยบางสิ่งก็มีมาก หรือสิ่งเดียวกันนั้นบางเวลาก็มีมาก แต่บางเวลาก็มีน้อย โดยทุกข์ลักษณะนี้ถ้ามีมากและเกิดขึ้นกับความรู้สึกของจิต ก็เรียกว่าทุกข์เวทนา เมื่อเกิดขึ้นกับจิตที่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา ก็เรียกว่าเป็นทุกข์อุปาทาน

ทุกข์เวทณาก็คือ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก อันเป็นความรู้สึกของจิตขณะที่สัมผัสกับอารมณ์ภายนอกที่ไม่น่ายินดี ซึ่งทุกข์เวทณานี้ก็คือทุกข์ลักษณะที่เกิดขึ้นกับความรู้สึก (เวทนา) ของจิตนั่นเอง อย่างเช่น เมื่อกายได้สัมผัสกับอากาศร้อนก็จะเกิดทุกข์เวทนาทางกายขึ้นมา เป็นต้น

ทุกข์อุปาทานก็คือความทุกข์ที่เกิดจากการที่จิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา คือเมื่อจิตเกิดความยึดถือนี้ขึ้นมา ความยึดถือนี้จะมาสัมผัสใจอีกทีหนึ่งแล้วทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรงซ้อนขึ้นมาอีก อย่างเช่น เมื่อกายได้สัมผัสกับอากาศร้อน นอกจากร่างกายจะเกิดทุกข์เวทนาแล้ว เมื่อจิตใจเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราเป็นผู้สัมผัสอากาศร้อน ก็จะทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกทุกข์ทรมานขึ้นมาทันที (คือได้เกิดทุกข์เวทนาที่รุนแรงซ้อนขึ้นมาอีกที) เป็นต้น

ทุกข์ลักษณะนี้เราไม่สามารถแก้ไขได้ เพราะเป็นธรรมชาติของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่ต้องมีความต้องทนอยู่แล้วเป็นธรรมดา ส่วนทุกข์เวทณานั้นเป็นธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นเมื่อจิตต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ถ้าเราไม่ยอมได้ทุกข์เวทนา เราก็หลีกเลี่ยงการสัมผัสนั้นเสีย แต่ทุกข์เวทณานี้ก็ยังไม่รุนแรงเท่าทุกข์อุปาทาน

ทุกข์อุปาทานนั้นเราสามารถที่จะแก้ไขได้ โดยการปฏิบัติตามหลักมรรคเพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา แล้วทุกข์อุปาทานก็จะไม่เกิด **แม้ว่าจะมีทุกข์เวทนาเกิดอยู่บ้างแต่ก็ไม่สำคัญเท่าทุกข์อุปาทาน** อย่างเช่น ถ้าเราเดินตากแดดแล้วร้อนกาย ถ้าเราเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราร้อนขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดความร้อนใจมากหรือเกิดความทุกข์ใจซ้อนขึ้นมาอีก แต่ถ้าไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราร้อน ก็จะมีแต่เพียงร่างกายร้อนเท่านั้น ส่วนจิตใจจะเย็น เป็นต้น

๒. ทุกข์อริยสัจคือความยึดมั่นในขั้น ๕

อาการของความทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้มีดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย. ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย
ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำรำพัน

ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความประสพด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ ความปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้เช่นนั้น เป็นทุกข์ กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญญาพาหนักขันธ (ขันธห้าอันประกอบด้วยอุปาทาน) เป็นตัวทุกข์. นี้เรียกว่าความจริงอันประเสริฐคือทุกข์.”

เมื่อสรุปแล้วตัวความทุกข์ก็คือ “ความยึดมั่นถือมั่นในขันธทั้ง ๕ ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” คือเมื่อจิตเกิดความยึดมั่น (อุปาทาน) ในขันธทั้ง ๕ (คือในร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) ว่าเป็นตัวเรา-ของเราเมื่อใด ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น ซึ่งก็สามารถแยกเป็นอาการที่จะทำให้เกิดทุกข์ได้ดังนี้คือ

ความเกิด คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราขึ้นมา (ในกรณีที่กำลังมีความสุขอยู่)

ความแก่ คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราแก่ขึ้นมา (ในกรณีที่ร่างกายแก่)

ความตาย คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราจะตายขึ้นมา (ในกรณีที่ร่างกายกำลังจะตาย)

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังพลัดพรากอยู่ (ในกรณีที่ชีวิตกำลังมีความสุขพลัดพรากอยู่)

ความประสพด้วยสิ่งไม่เป็นที่รัก คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักอยู่ (ในกรณีที่ชีวิตกำลังประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักอยู่)

ความปรารถนาอย่างใดแล้วไม่ได้เช่นนั้น คือเกิดความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังผิดหวังอยู่ (ในกรณีที่ชีวิตกำลังผิดหวังอยู่)

แม้แต่ความโศก (ความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังมีความเศร้าโศกหรือเสียใจ), ความรำร่าพัน (ความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังคร่ำครวญ), ความทุกข์กาย (ความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังมีความทุกข์ยากลำบากทางร่างกายอยู่), ความทุกข์ใจ (ความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจอยู่), และความคับแค้นใจ (ความยึดมั่นว่ามีตัวเราที่กำลังมีความโกรธ หรือความแค้นเคือง หรือไม่พอใจอย่างมากอยู่) เหล่านี้ก็คือความทุกข์

๓. ทุกข์ซ่อนเร้น - ทุกข์เปิดเผย

สุขเวทนา	→	พอใจ	→	ทุกข์ซ่อนเร้น
ทุกขเวทนา	→	ไม่พอใจ	→	ทุกข์เปิดเผย
อทุกขมสุขเวทนา	→	ลึ้งเล	→	ทุกข์อ่อนๆ

ความทุกข์นี้ถ้ามองอย่างละเอียดจะพบว่ามีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑. **ทุกข์เปิดเผย** คือความทุกข์ที่เห็นได้ง่าย

๒. **ทุกข์ซ่อนเร้น** คือความทุกข์ที่เห็นได้ยาก

ทุกข์เปิดเผยก็คือ **ความทุกข์ที่เกิดจากการที่จิตเกิดความไม่พอใจกับสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา** ซึ่งก็ได้แก่ความทุกข์ที่มาพร้อมกับเสียงรบกวนให้ หรือได้แก่ความเศร้าโศก เสียใจ แห่งเหี่ยวใจ เป็นต้น ซึ่งเห็นได้ง่าย

ทุกข์ซ่อนเร้นก็คือ **ความทุกข์ที่เกิดจากการที่จิตเกิดความพอใจกับสิ่งที่ทำให้เกิดสุขเวทนา** ซึ่งก็ได้แก่ความทุกข์ที่มาพร้อมกับเสียงหัวเราะ และความสุขสนุกสนานเปลิดเพลินทั้งหลาย คือ ในขณะที่เรามีความยินดีต่อสิ่งที่ให้ความสุขต่าง ๆ อยู่ นั่น ถ้าสังเกตให้ดีเราจะพบว่าจิตของเราจะมีความรู้สึกหนัก เหนื่อย ทรมาน ร่ำร้อน และกระวนกระวายอยู่ด้วยเสมอ เหมือนการกินอาหารที่อร่อยแต่เผ็ดร้อนมาก

ส่วนขณะที่จิตเกิดความลังเลใจ (สับสนหรือยังไม่เป็นทั้งพอใจและไม่พอใจ) กับทุกข์ขมสุขเวทนาอยู่นั้น จะยังไม่เป็นทุกข์รุนแรงอะไร จะเป็นเพียงทุกข์อ่อนๆ (คือความรู้สึกไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส ไม่สงบเย็น) ที่ไม่เป็นปัญหา

ความทุกข์เปิดเผยนั้นเรามักจะเกลียดกลัว แต่ความทุกข์ซ่อนเร้นนั้นเรามักจะพอใจ ซึ่งที่จริงมันก็ให้ความรู้สึกทุกข์ทรมานพอๆกัน แต่สำหรับคนที่มึนจิตหยาบ (ไม่มีสมาธิ) จะไม่รู้ถึงทุกข์ซ่อนเร้น ต้องคนที่มีจิตละเอียด (มีสมาธิ) จึงจะรู้สึกถึงทุกข์ซ่อนเร้นนี้ได้ ซึ่งถ้าเราจะรู้จักทุกข์ซ่อนเร้นได้อย่างถูกต้อง แล้วเริ่มจะเบื่อหน่ายกับความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาบ้างแล้ว นี่ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริง

๔. ทุกข์ต้องกำหนดรู้

ความทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนเกลียดกลัว และปรารถนาที่จะไม่มีทุกข์เลยตลอดชีวิต แต่ก็ไม่มีใครพ้นจากทุกข์ไปได้ เพราะไม่รู้จักตัวทุกข์อย่างถูกต้อง คือไปเชื่อว่าเป็นเพราะร่างกายแก่, เจ็บ, หรือเป็นเพราะสิ่งที่รักต้องจากไป เป็นต้น ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ แล้วก็พยายามไปแก้กันที่ร่างกาย หรือสิ่งต่าง ๆ ภายนอกนั้น ซึ่งก็แน่นอนว่าไม่มีใครจะพ้นจากความแก่ เจ็บ และตายของร่างกายไปได้ ไม่มีใครที่จะไม่ต้องพลัดพรากจากสิ่งหรือบุคคลที่รักไป ไม่มีใครที่จะไม่ต้องประสบกับสิ่งหรือบุคคลที่ไม่รักได้ และไม่มีใครที่จะได้ทุกอย่างตามที่อยากได้เสมอไป นี่เองจึงทำให้ผู้ที่เข้าใจผิดเช่นนี้จึงต้องมีแต่ความทุกข์อยู่ร่ำไป ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แม้เขาจะมีการรักษาดีอย่างสมบูรณ์มาแล้ว หรือมีสมาธิอย่างสูงแล้ว หรือมีการทำบุญให้ทานและช่วยเหลือผู้อื่นมาอย่างมากมาย หรือมีการศึกษาระบบต่าง ๆ มากมายแล้วก็ตาม ซึ่งความจริงแล้วความทุกข์นั้นเกิดมาจากความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเอง ถ้าไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเสียอย่างเดียว ความทุกข์ทั้งหมดก็จะไม่เกิดขึ้น แม้ร่างกายจะแก่ หรือเจ็บ หรือจะตาย หรือกำลังพลัดพราก เป็นต้น อยู่ก็ตาม อีกทั้งความทุกข์นี้ก็ยังมีทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น ซึ่งผู้คนส่วนมากไม่รู้จักรู้ว่าความทุกข์นั้นทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาได้ จึงได้ลุ่มหลงติดใจในความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ และเมื่อไม่รู้จักรู้ตัวทุกข์และสาเหตุของมันอย่างถูกต้อง จึงทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างถูกต้อง

ผู้คนทั่วไปเมื่อถูกความทุกข์ครอบงำก็จะขาดสติ (คือระลึกอะไรที่จะเกิดปัญญาไม่ได้) และแสวงหาที่พึ่งภายนอก (คือคิดแต่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือใครๆมาช่วยให้พ้นทุกข์ โดยไม่คิดจะพึ่งตัวเอง)

ซึ่งตามปกติความทุกข์อันใหญ่หลวงของมนุษย์ก็คือความตาย ที่เราทุกคนจะต้องประสบอย่าง
แน่นอน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่มนุษย์ผู้ถูกความโง่ครอบงำก็ยังประมาทกันอยู่ คือยังลุ่มหลง
ความสุขสนุกสนานของโลกอยู่จนลืมนึกถึงความตายอันเป็นภัยอันใหญ่หลวงกำลังรอทุกคนอยู่ และ
เมื่อใกล้จะตายมนุษย์ผู้โง่เขลานี้ก็ยอมที่จะมีแต่ความทุกข์อย่างแสนสาหัสอย่างที่ไม่มีการหรืออะไรจะมา
ช่วยได้

ความสุขของโลกทั้งหลาย แม้จะมากมายและประณีตสักเพียงใด ก็ยังมีความทุกข์ซ่อนอยู่ และก็
ไม่เที่ยงแท้ถาวร เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับหายไปเหมือนความฝัน ไม่สามารถตั้งอยู่ตลอดไปได้ อีกทั้งความสุข
ของโลกยังนำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆมากมายในภายหลัง สุดท้ายความสุข
ทั้งหลายก็ผ่านเลยไปหมด เหลือไว้แต่เพียงความว่างเปล่าและความทรงจำไว้ให้อาลัยหา และยังคง
ประสบกับความทุกข์อันใหญ่หลวงเมื่อรู้ตัวว่าจะต้องตายอย่างแน่นอนแล้ว **เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วทำไม
เราจึงไม่คิดจะมาแสวงหาความพ้นทุกข์กันบ้าง? ทำไมเราจึงยังมาลุ่มหลงติดใจในความสุขที่ว่าง
เปล่ากันอยู่** แล้วก็ต้องมาเสียใจอย่างที่สุดภายหลัง เหมือนปลาโง่ที่มาหลงกินเหยื่อที่พรวานเบ็ด
เขาล่อลวงเอาไว้ โดยมีเบ็ดอันแหลมคมซ่อนอยู่ภายใน เมื่อกินเหยื่อก็ยอมที่จะติดเบ็ด แล้วพรวานเบ็ดก็
ยอมจะนำปลาโง่ นั้นไม่ฆ่ากินเป็นอาหาร โดยไม่สนใจว่าปลาโง่ นั้นจะทุกข์ทรมานสักเท่าใดก่อนที่จะตาย

จบบทที่ ๑

บทที่ ๒ สมถัย

๑. จิตเดิมแท้ประภัสสร

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเอาไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย. จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่จิต (ที่มีธรรมชาติประภัสสร)

นั้นแล เข้าถึงความเศร้าหมองแล้ว เพราะอุปกิเลสเป็นอาคันตุกะจรมา เรากล่าวว่า ปุถุชนผู้ไม่มีการสดับ ย่อมไม่รู้ชัดตามที่เป็นจริง เพราะเหตุนั้นจิตตภาวนา ย่อมไม่มีแก่ปุถุชนผู้ไม่มีการสดับ ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย. จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่จิต (ที่มีธรรมชาติประภัสสร) นั้นแล เป็นจิตพิเศษจากอุปกิเลสอันเป็นอาคันตุกะจรมานั้นได้ เรากล่าวว่า อริยสาวกผู้มีการสดับ ย่อมรู้ชัดตามที่เป็นจริง ซึ่งความจริงข้อนั้น เพราะเหตุนั้น จิตตภาวนา ย่อมมีแก่อริยสาวกผู้มีการสดับ ดังนี้.”

จิตประภัสสรก็คือจิตที่บริสุทธิ์ หรือสะอาด หรือว่าง หรือจิตดั้งเดิมของทุกชีวิต คือเป็นจิตที่ไม่มีกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวตนของใคร ๆ อยู่เลย รวมทั้งจะมีความสงบเย็นหรือนิพพานอยู่แล้วตามธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงสอนว่า จิตของเด็กทุกคนที่เกิดมาใหม่ ๆ นั้นจะมีความประภัสสรมาก่อน แต่เพราะไม่มีสมาธิและปัญญาการรักษาความประภัสสรเอาไว้ เมื่อจิตเด็กได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ของโลกและเกิดเวทนาขึ้น จิตของเด็กจึงเริ่มมีความพอใจต่อสุขเวทนาและไม่พอใจต่อทุกข์เวทนา รวมทั้งลึกลงใจต่อทุกข์เวทนาตามสัญชาตญาณ ซึ่งนี่ก็คือการเกิดกิเลสขึ้นมา แล้วทำให้ความประภัสสรนี้หายไป พอกิเลสดับไปตามธรรมชาติของมัน (หรือเพราะมีการปฏิบัติอริยมรรคอย่างถูกต้อง) ความประภัสสรก็จะกลับคืนมาได้อีก ซึ่งจะเป็นอย่างไรเรื่อยไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ และก็จะทำให้มีความเคยชินมากที่จะเกิดกิเลสได้ง่ายขึ้น รุนแรงขึ้น รวมทั้งทำลายได้ยากขึ้นด้วย

เรื่องจิตประภัสสรนี้เราจะต้องเข้าใจก่อนมิฉะนั้นจะไม่เข้าใจเรื่องปฏิจกสมุပ္บาท คือความประภัสสรและนิพพานนั้นมียอยู่แล้วตามธรรมชาติในจิตของมนุษย์ทั้งหลาย แต่เพราะกิเลสเกิดขึ้นมาจึงทำให้ความประภัสสรและนิพพานนี้หายไปเป็นครั้งคราว มิใช่ว่าจะมีกิเลสเกิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครไม่เข้าใจจุดนี้การปฏิบัติของเขาก็จะไม่มีผลเป็นความดับลงของทุกข์จริง คือคนที่ไม่เข้าใจก็จะคิดว่าจิตนี้คือตัวเองและมีกิเลสมาครอบงำ ดังนั้นจึงทำให้คนที่ไม่เข้าใจนี้ปฏิบัติผิด คือมาปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสออกไปจากจิตของตัวเอง ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ เพราะ “ความยึดถือว่ามีตัวเอง” นั้นมันก็คือกิเลสที่ละเอียดลึกซึ้งที่เกิดขึ้นมาเป็นครั้งคราว คือถึงแม้การปฏิบัติศีลและสมาธิ จะทำให้กิเลสหายบาง ๆ ระเบิดดับลงไปได้ก็ตาม แต่กิเลสที่ละเอียดลึกซึ้งหรือความยึดถือว่ามีตัวเองนี้ก็หาได้ระเบิดหรือดับลงไม่ ดังนั้นจิตที่ยังมีกิเลสหรือมีความยึดถือว่ามีตัวเองอย่างลึกซึ้งอยู่ นี้จึงยังคงมีความทุกข์อย่างลึกซึ้งอยู่ต่อไป ไม่สามารถสงบเย็นหรือนิพพานได้จริง จนกว่าจิตนี้จะเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “แท้จริงแล้วจิตนี้ไม่ได้มีตัวตนของใคร ๆ อยู่จริง” ส่วนความรู้สึกว่ามีตัวเองที่เกิดขึ้นมานี้ มันก็คือ

กิเลสที่ลึกซึ่งที่จิตโง่มันปรุงแต่งขึ้นมาเป็นครั้งคราวเท่านั้น เมื่อเข้าใจดังนี้แล้วก็จะทำให้การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง คือเป็นการปฏิบัติศีลและสมาธิ เพื่อระวังไม่ให้กิเลสที่ละเอียดลึกซึ่งหรือความยึดถือว่ามีตัวเองเกิดขึ้นมาในจิต เมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆ มันก็จะไม่มีความทุกข์ใดๆ หรือนิพพานได้อย่างแท้จริง

๒. ปฏิจจนุปบาทฝ่ายสมุทวาร

อริยสัจ ๔ นั้นมีการกล่าวถึงสาเหตุของทุกข์ทั้งอย่างหยาบๆและอย่างละเอียด ซึ่งที่กล่าวอย่างหยาบๆก็จะกล่าวเพียงว่า “ต้นเหตุเป็นสาเหตุของทุกข์” เท่านั้น แต่ถ้าจะกล่าวให้ละเอียดแล้วจะต้องกล่าวว่า มันมีการปรุงแต่งผลัดกันทำให้เกิดอาการต่างๆติดต่อกันขึ้นมาอย่างรวดเร็วถึง ๑๒ อาการ ก่อนที่จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาในแต่ละครั้ง ซึ่งลักษณะนี้เรียกว่า ปฏิจจนุปบาท ที่แปลว่าการเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เป็นเหตุและเป็นผลอาศัยเกิดขึ้นติดต่อกันไม่ขาดสาย (บางทีก็เรียกว่า ปัจจยการ ที่แปลว่า การอาศัยปัจจัยแล้วเกิดขึ้น) โดยปฏิจจนุปบาทนี้ก็คือ “อิทัปปัจจยตา” ที่อยู่ในจิตของมนุษย์ ที่เป็นการปรุงแต่งผลัดกันต่อไปจนทำให้จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา

ปฏิจจนุปบาทฝ่ายสมุทวาร (ฝ่ายเกิดทุกข์) ทั้ง ๑๒ อาการนี้ก็ได้แก่

เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย	จึงมีสังขาร,
เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย	จึงมีวิญญาณ,
เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย	จึงมีนามรูป,
เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย	จึงมีสพายตนะ,
เพราะมีสพายตนะเป็นปัจจัย	จึงมีผัสสะ,
เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย	จึงมีเวทนา,
เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย	จึงมีตัณหา,
เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย	จึงมีอุปาทาน,
เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย	จึงมีภพ,
เพราะมีภพเป็นปัจจัย	จึงมีชาติ,
เพราะมีเป็นชาติปัจจัย	จึงมีชรา มรณะ ...ความเศร้าโศก (ความทุกข์).

ในขณะที่จิตของเรากำลังเกิดความทุกข์ทั้งหลายอยู่นั้น มันจะมีอาการต่างๆเกิดขึ้นมาปรุงแต่งผลัดกันอยู่อย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ซึ่งสามารถแยกออกมาศึกษาได้ถึง ๑๒ อาการ โดยมีอวิชชาเป็นต้นขั้ว และมีความทุกข์เป็นผลสุดท้าย โดยอาการของปฏิจจนุปบาทนี้ก็คือการปรุงแต่งผลัดกันทำให้เกิดขึ้นมาเป็นทอดๆ โดยจะใช้คำว่า ปัจจัย ที่แปลว่า เหตุ, หรือสิ่งสนับสนุน ซึ่งอาการแต่ละอาการนั้นก็มียาลละเอียดดังต่อไปนี้

๓. อวิชชา สัมผัสชาตญาณแห่งตัวตน

อวิชา แปลว่า **ไม่ใช่วิชา** (วิชา แปลว่า **ความรู้สูงสุด** หรือ **ความรู้ในอริยสัจ ๔** โดยมีหัวใจอยู่ที่ความรู้ว่า “แท้จริงมันไม่มีตัวเราอยู่จริง”) คือหมายถึง **ความโง่สูงสุด** หรือ **ความไม่รู้อริยสัจ ๔** โดยหัวใจของอวิชาก็คือ **ความรู้ว่ามีตัวเอง** หรือ **ความรู้ว่ามีตัวตน** ซึ่งเมื่อเห็นมาพิจารณาที่ชีวิตของเรา ก็เรียกว่าเป็น “**ความรู้ว่ามีตัวเรา**” โดยอวิชานี้จัดว่าเป็นสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตนของมนุษย์ และจะมีอยู่ในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ทุกคน และคอยครอบงำจิตใจของมนุษย์ทุกคนเอาไว้ คือเมื่อจิตเกิดขึ้นหรือรู้สึกตัวขึ้นมาเมื่อใด อวิชาหรือความรู้ว่ามีตัวเรานี้ก็จะเกิดขึ้นมาด้วยเสมอ

๔. สังขาร - การปรุงแต่ง

สังขาร แปลว่า **ปรุงแต่ง** ซึ่งคำว่าสังขารนี้จะหมายถึง **กิริยาปรุงแต่ง** ก็ได้, หรือจะหมายถึง **การถูกปรุงแต่ง** ก็ได้ หรือจะหมายถึง **สิ่งของที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา** ก็ได้ โดยสังขารในปัจจุสมุขูปบาทนี้ก็คือสังขาร ๓ อันได้แก่

๑. **กายสังขาร** คือสภาพการปรุงแต่งทางกาย
๒. **วจีสังขาร** คือสภาพการปรุงแต่งทางวาจา
๓. **จิตตสังขาร** คือสภาพการปรุงแต่งทางจิต

สังขารในปัจจุสมุขูปบาทนี้ก็คือจิตตสังขาร ซึ่งเป็นอาการที่จิตใต้สำนึกปรุงแต่งขึ้นมาเองอย่างรวดเร็ว โดยควบคุมไม่ได้ เรียกว่ามันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ และเมื่อมีการปรุงแต่งทางจิตแล้วก็จะมีการปรุงแต่งทางวาจาและกายต่อไป

๕. วิญญาณ - การรับรู้

วิญญาณนี้ก็คือวิญญาณ ๖ อันเป็นการรับรู้ทางอายตนะภายในทั้ง ๖ อันได้แก่ ๑. วิญญาณทางตา, ๒. วิญญาณทางหู, ๓. วิญญาณทางจมูก, ๔. วิญญาณทางลิ้น, วิญญาณทางกาย, และวิญญาณทางใจ

๖. นามรูป - รูปกับนาม

นามรูปก็คือขั้นทั้ง ๕ อันได้แก่ ๑. รูปขั้น (ร่างกาย), ๒. เวทนาขั้น (ความรู้สึก), ๓. สัญญาขั้น (ความจำ), ๔. สังขารขั้น (การปรุงแต่งของจิต), ๕. วิญญาณขั้น (การรับรู้ทั้ง ๖ ของจิต)

๗. สฬายตนะ - อายตนะ ๖

สฬายตนะ ก็คือ อายตนะภายในทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ซึ่งเป็นเครื่องเชื่อมต่อกายใน ที่มีไว้สำหรับเชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก (หรืออารมณ์) อันได้แก่ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ, ธรรมารมณ์

๘. ผัสสะ - การสัมผัส

ผัสสะ แปลว่า **การสัมผัส** ซึ่งการที่จะเกิดผัสสะขึ้นที่ใดจะต้องประกอบด้วย (๑) อายตนะภายใน และ (๒) อายตนะภายนอก รวมทั้ง (๓) วิญญาณทางอายตนะภายในนั้นด้วย ถ้าไม่พร้อมทั้ง ๓ อย่างก็จะยังไม่เกิดผัสสะ

๙. เวทนา - ความรู้สึกต่ออารมณ์

อายตนะภายนอกนั้นเรานิยมเรียกว่า “**อารมณ์**” ที่หมายถึง **สิ่งสำหรับให้จิตจับยึด** คือเมื่อเกิดผัสสะก็จะเกิดความรู้สึก (เวทนา) ต่ออารมณ์ที่กำลังสัมผัสอยู่นั้นด้วยทันที ซึ่งเวทณาก็มี ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสุข, (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์, และ (๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ โดยเวทนาทั้ง ๓ นี้ก็สามารถเกิดขึ้นได้ตามผัสสะทั้ง ๖

๑๐. ตัณหา - ออยากด้วยอวิชา

ตัณหา แปลว่า **ความอยาก** ซึ่งตัณหานี้ก็แยกได้ ๓ ชนิดคือ

๑. **กามตัณหา** ความอยากได้ (ในสิ่งที่ให้ความสุขหรือสิ่งที่น่าพึงพอใจทั้งหลาย)
๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น (อยากเป็นอยู่ในสภาพที่น่าพึงพอใจนั้นตลอดไป)
๓. **วิภวตัณหา** ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

ตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็สามารถเกิดขึ้นได้ในอารมณ์ทั้ง ๖ คือเมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้วก็จะเกิดความอยากในเวทนาของอารมณ์ทั้งหลายขึ้นมาด้วยทันที คือเมื่อเกิดสุขเวทนา ก็จะเกิดกามตัณหาตามมา, เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็จะเกิดวิภวตัณหาตามมา, เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา ก็จะเกิดภวตัณหาขึ้นมาทันที

๑๑. อุปาทาน - ความยึดมั่น

อุปาทาน แปลว่า **ความยึดมั่นถือมั่น** หรือ **ความยึดถือ** คือเป็นอาการที่จิตเข้าไปแบกไปหาม หรือไปยึดครองสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้ด้วยความรัก ความพอใจ ซึ่งความยึดมั่นนี้มีอยู่ ๔ อย่าง อันได้แก่

๑. **กามอุปาทาน** ยึดมั่นในวัตถุที่น่ารักน่าใคร่
๒. **ทิฏฐอุปาทาน** ยึดมั่นในความเห็น
๓. **ศีลพัตอุปาทาน** ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติ
๔. **อัตตอุปาทาน** ยึดมั่นว่ามีตนเอง

ความยึดมั่นว่ามีตนเองนี่จะเป็นหลัก และมีวัตถุกาม หรือความเห็น หรือข้อวัตรปฏิบัติเป็นของตนควบคู่มาด้วยเสมอ คือจะมี **ตัวตน-ของตน** (กรณีที่มีมองโดยภาพรวม) หรือ **ตัวเรา-ของเรา** (กรณีที่มีมองมาที่ชีวิตของเราเอง) หรือ **ตัวกู-ของกู** (กรณีที่เกิดเป็นตัวตนที่ชั่ว) เกิดขึ้นมา

๑๒. ภพ - ความมีความเป็น

ภพ แปลว่า **ความมีความเป็น** ซึ่งเป็นความมีความเป็นในทางจิต โดยภพนี้ก็มียู่ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. กามภพ ภพมีกาม (วัตถุกาม)
๒. รูปภพ ภพมีรูป (วัตถุ)
๓. อรูปภพ ภพมีอรูป (เกียรตยศ ชื่อเสียง)

คำว่าภพนี้หมายถึงภาวะที่เกิดขึ้นมารองรับจิตที่เกิดความยึดถือขึ้นมาด้วยอวิชชา ถ้าจิตเกิดขึ้นมาพร้อมกับกามารมณ์ ก็เรียกว่าจิตเกิดในกามภพ ถ้าจิตเกิดขึ้นมาพร้อมกับรูป ก็เรียกว่ารูปภพ ถ้าจิตเกิดขึ้นมาพร้อมกับอรูป ก็เรียกว่าอรูปภพ

๑๓. ชาติ - การเกิดทางจิต

ชาติ แปลว่า **การเกิด** ซึ่งก็มีทั้งการเกิดทางกายและการเกิดทางจิต โดยชาติในปฏิจลสมุพบาทนี้ก็คือการเกิดทางจิต คือจากจิตที่บริสุทธิ์ที่ไม่มีความยึดถือว่ามีตัวตนใดๆเกิดขึ้น แล้วก็มี ความยึดถือว่ามีตัวตนเกิดขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าเป็นชาติ หรือการเกิด

๑๔. ชรามรณะ คือทุกข์

ชรา มรณะ ก็คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากความยึดมั่นว่ามีตัวเราแก่บ้าง, หรือจะตายบ้าง เป็นต้น แล้วก็ทำให้จิตเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เป็นต้น หรือ ความทุกข์ประการต่างๆตามมา

๑๕. การปรุงแต่งอย่างสายฟ้าแลบ

การปรุงแต่งของปฏิจลสมุพบาททั้ง ๑๒ อากาณนี้จะทยอยเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ กว่าที่จิตก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว คือขณะที่จิตของเรากำลังเกิดความรู้สึกอยู่นั้น ปฏิจลสมุพบาทก็กำลังทำงานหรือปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการเหยียบคันเร่งของรถยนต์อยู่ตลอดเวลา หรือเหมือนกับการเปิดสวิตช์ไฟฟ้าแล้วทำให้เกิดแสงสว่างขึ้นมา โดยรายละเอียดของอาการปรุงแต่งทั้ง ๑๒ อากาณนั้นก็คือ

๑. เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ก็หมายถึงว่า เมื่อจิตตื่นอยู่และจิตไม่มีสติ สมาธิและปัญญา จึงทำให้อวิชชาหรือ “ความรู้ว่ามีตัวเรา” เกิดขึ้นมาครอบงำจิต และเมื่ออวิชชาครอบงำจิตแล้ว จึงทำให้จิตตสังขารหรือการปรุงแต่งของจิต จากที่เดิมยังเป็นการปรุงแต่งที่บริสุทธิ์ (คือยังไม่มีความรู้ว่ามีตัวเราครอบงำ) เปลี่ยนมาเป็นการปรุงแต่งที่ไม่บริสุทธิ์ (คือเป็นการปรุงแต่งไปด้วยความรู้ว่ามีตัวเรา) ขึ้นมาทันที

๒. เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ ก็หมายถึงว่า เมื่อจิตปรุงแต่งโดยมี “ความรู้ว่ามีตัวเรา” ครอบงำอยู่ จึงทำให้อวิญญาณ หรือการรับรู้ (ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จากที่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือยังไม่มีความรู้ว่ามีตัวเราครอบงำ) เปลี่ยนมาเป็นวิญญาณที่ไม่บริสุทธิ์ (คือเกิดมีความรู้ว่ามีตัวเราที่เป็นผู้รับรู้) ขึ้นมาทันที

๓. เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป ก็หมายถึงว่า เมื่อเกิดมี “วิญญาณหรือความรู้ว่ามีตัวเราที่เป็นผู้รับรู้” ขึ้นมา จึงทำให้นามรูป (หรือขันธ์ ๕) ที่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือยังไม่มีอวิชชา

หรือความรู้ว่ามีตัวเราครอบงำ) เปลี่ยนมาเป็นนามรูป (หรือขั้น ๕) ที่มีวิชาครอบงำทันที ซึ่งจุดนี้ก็คือ จิตได้เกิดความรู้สึกตัว (สัมปฤติ) ว่ามีตนเอง (หรือตัวเรา) ขึ้นมาแล้วอย่างอ่อนๆ

๔. เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพายนะ ก็หมายถึงว่า เมื่อขั้น ๕ เกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ขึ้นมาแล้ว จึงทำให้ อายตนะภายในทั้ง ๖ (คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จากที่เคยยังไม่ถูกครอบงำด้วยอวิชา เปลี่ยนมาเป็น อายตนะภายในที่ถูกครอบงำด้วยอวิชาทันที ซึ่งจุดนี้ก็คือขั้น ๕ ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเราที่มีอายตนะภายใน ที่พร้อมที่จะทำหน้าที่เชื่อมต่อกับสิ่งต่างๆภายนอกแล้ว

๕. เพราะมีสพายนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ ก็หมายถึงว่า เมื่ออายตนะภายในทั้ง ๖ ถูกครอบงำด้วยอวิชาและเกิดขึ้นมารออยู่แล้ว เมื่อมีสิ่งต่างๆภายนอก (คือรูป เสียง กลิ่น รส โขจรูปพะจรมารมณ) มากระทบเข้ากับอายตนะภายในใด ก็จะทำให้วิญญาณ (ที่มีวิชาครอบงำอยู่แล้วตั้งแต่ต้นแล้ว) เกิดขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นทันที ซึ่งเมื่อมีสิ่งทั้ง ๓ นี้เกิดขึ้นมาพร้อมกันเมื่อใด ก็เรียกว่าเกิด ผัสสะ หรือการสัมผัสที่มีวิชาครอบงำอยู่ขึ้นมาแล้ว ซึ่งเป็นการสัมผัสด้วยความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้สัมผัส

๖. เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา ก็หมายถึงว่า เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเราเป็นผู้สัมผัส ก็จะทำให้เกิดเวทนา (คือความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) เกิดขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นทันที คือมันทำให้เกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เป็นผู้กำลังมีความรู้สึกต่อสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่”

๗. เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา ก็หมายถึงว่า เมื่อเกิดความรู้สึก (เวทนา) ใดขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้เกิดตัณหา (ความอยากที่รุนแรง) ตามเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งจุดนี้ก็คือได้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เป็นผู้มีตัณหาขึ้นมาแล้ว

๘. เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน ก็หมายถึงว่า เมื่อเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เป็นผู้มีตัณหาขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะเกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา” ที่เป็นผู้มีตัณหาขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งจุดนี้ก็คือจิตได้ปรุงแต่งให้เกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เข้มขึ้น” ขึ้นแล้ว

๙. เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ ก็หมายถึงว่า เมื่อจิตเกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา” ขึ้นมาเมื่อใด ตัวเราที่เกิดขึ้นมานั้น เมื่อเกิดจากตัณหาใด ก็ย่อมที่จะมีภาวะ (หรือภพ) ไปตามตัณหานั้นด้วยทันที คือเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังมีความสุขจากเรื่องกามารมณอยู่บ้าง, หรือมีตัวเราที่กำลังมีความสุขจากสิ่งเป็นวัตถุสิ่งของที่ไม่ใช่กามารมณอยู่บ้าง, หรือมีตัวเราที่กำลังมีความสุขจากชื่อเสียง ความเด่น ดั่ง หรือการมีอนาจออยู่บ้าง

๑๐. เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ ก็หมายถึงว่า เมื่อ “ตัวเราที่เกิดขึ้นมาในภพต่าง ๆ นั้น มีความเข้มขึ้นเต็มที่” จึงเกิดมี “ตัวเรา” ขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ คือได้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เข้มขึ้นขึ้นอย่างเต็มที่แล้วในจิตที่มีวิชาครอบงำอยู่

๑๑. เพราะมีเป็นชาติปัจจัย จึงมีชรา มรณะ ...ความเศร้าโศก (ความทุกข์) ก็หมายถึงว่า เมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาแล้ว เมื่อตัวเราที่เกิดขึ้นมานี้ ต้องมาพบกับภาวะต่างๆของร่างกายที่ไม่หน่ายดี เช่น ร่างกายกำลังเหี่ยวเหินหรือหิวโหย หรือร้อน-หนาวมาก หรือกำลังเจ็บ-ป่วยอยู่ หรือกำลังแก่ชราอยู่, หรือกำลังจะตาย เป็นต้น หรือชีวิตของเราที่กำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักอยู่ หรือกำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่น่ารักหรือหน้าเกลียดหน้ากลัวอยู่ เป็น

ตัน จึงทำให้ “ตัวเรา” ที่เกิดขึ้นมาเกิดความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ แห่งเหี่ยวใจ หรือทรมานใจ เป็นต้น ที่เรียกว่าความทุกข์ขึ้นมาด้วยทันที

โดยอาการทั้ง ๑๒ นี้สามารถย่อลงได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. จากอวิชชาปรุงแต่งกันจนมาถึง **อายตนะ ๖** ซึ่งเป็นอาการที่อวิชชาปรุงแต่งจิต จนทำให้จิตเกิดความรู้สึกตัวว่ามีตัวตนอ่อน ๆ และอายตนะรออยู่แล้ว ซึ่งปกติจิตของเราก็เกิดอาการนี้กันอยู่แล้วเกือบจะทั้งวัน ซึ่งลักษณะนี้ก็เพียงทำให้จิตเศร้าหมอง และไม่สงบเย็นบ้างเท่านั้น ยังไม่เป็นทุกข์รุนแรง เพราะยังไม่เกิดความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา

๒. จากผัสสะปรุงแต่งกันจนมาเป็น**ทกขันธ์** ซึ่งเป็นอาการขณะที่มีอารมณ์ (คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส โผฏฐัพพะ, ธรรมารมณ์) ภายนอกมาสัมผัสจิต แล้วจิตก็ปรุงแต่งกันจนเกิดเป็นความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา แล้วตัวเราที่เกิดขึ้นมาจากความโง่สูงสุดนี้เอง ที่ต้องเป็นทุกข์รุนแรงไปตามความอยากของความยึดถือ (ยิ่งอยากมากก็ยิ่งทุกข์มาก ถ้าอยากน้อยก็ทุกข์น้อย)

๑๖. ปฏิจจนุปบาทแบบสั้น

ในบางครั้งพระพุทธองค์จะทรงตรัสเรื่องปฏิจจนุปบาทฝ่ายสมุทวารนี้แบบสั้นๆ คือทรงตรัสว่า

“เมื่อตามมาถึงกันเข้ากับรูป และเกิดวิญญูณทางตาขึ้น เรียกว่า ผัสสะ แล้วก็เกิดเวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ, และทุกข์ (ซึ่งแม้ในกรณีของหู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เหมือนในกรณีของตา)”

ในการเกิดทุกข์นั้นจะเริ่มจากการที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเราได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ แล้วเกิดเป็นผัสสะขึ้นมา และเกิดเป็นเวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ, และทุกข์ขึ้นมา แต่ก่อนที่จะเกิดผัสสะขึ้นมา นั้นก็ได้มีการปรุงแต่งด้วยอวิชชาให้เกิดมีตัวตนอ่อนๆและมีอายตนะภายในรออยู่ก่อนแล้ว พอมีอารมณ์ภายนอกมาสัมผัสกับอายตนะภายในเข้า จึงเกิดเป็นผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ, และทุกข์ไปตามลำดับอย่างรวดเร็ว ซึ่งนี่ก็คือการเกิดทุกข์อย่างที่ ๒ นั่นเอง ซึ่งการตรัสอย่างนี้ทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่าอย่างที่ ๑ เพียงแต่ว่ายังไม่ละเอียดเท่านั้น

๑๗. กิเลส ๓

กิเลส แปลว่า สิ่งเศร้าหมอง หรือ สิ่งสกปรก หรือหมายถึง สิ่งทำความเศร้าหมอง หรือ สิ่งทำความสกปรก ซึ่งกิเลสของจิตก็คือ สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองหรือสกปรก โดยกิเลสนี้ก็คืออาการของจิตที่ปรุงแต่งไปในลักษณะ ๓ อาการ อันได้แก่

๑. **ราคะ** คือ ความกำหนัดยินดี หรือ ความติดอกติดใจ , แต่เมื่อเกิดอยากได้ขึ้นมา ก็เรียกว่า **โลภะ** คือ ความอยากได้เอาเข้ามาเป็นของตนเอง ซึ่งเป็นกิเลสประเภทเอาเข้ามาหาตัวเอง หรือพวกความพอใจ หรือ ความยินดี

๒. โทสะ คือ ความโกรธ ซึ่งเป็นกิเลสประเภทผลักออกไปจากตัวเอง หรือพวกความไม่พอใจ หรือ ความยินร้าย หรือความเบียดเบียน

๓. โมหะ คือ ความหลง (คือหลงผิด หรือหลงทาง) หรือ ความมืดบอด หรือความไม่รู้ หรือ งง เซ่อ ซึ่งเป็นกิเลสประเภทล้งเลใจ คือไม่ใช่ทั้งดีและผลัก แต่ยั้งล้งเลใจอยู่ หรือไม่แน่ใจ

สาเหตุที่เรียกอาการเหล่านี้ว่าเป็นกิเลสก็เพราะหมายถึงว่าอาการเหล่านี้ทำให้เกิดความเศร้าหมองหรือสกปรกขึ้นมา คือปกติจิตของมนุษย์เราจะมีภาพสสรหรือบริสุทธิ์อยู่ก่อนแล้ว แต่พอจิตเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมา จึงทำให้ความบริสุทธิ์นั้นหายไป กลายเป็นจิตที่เศร้าหมองหรือสกปรกขึ้นมา ซึ่งอาการของกิเลสนี้แท้จริงก็คืออาการของ “ตัณหา” ในปฏิจสุมุบาทฝ่ายเกิดทุกข์นั่นเอง คือบางที่เราก็คงพูดว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือกิเลสเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

กิเลสหรือตัณหาที่สรุปก็คืออาการของจิตที่ปรุงแต่งไปในทาง “พอใจ” หรือ “ยินดี” ต่อความสุข (สุขเวทนา) และ “ไม่พอใจ” หรือ “ยินร้าย” ต่อความทุกข์ (ทุกข์เวทนา) แล้วก็ทำให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเองขึ้นมาจนเกิดความทุกข์ขึ้นมาในที่สุด แต่ถ้ากิเลสนี้ยังไม่รุนแรงหรือเกิดขึ้นมาอ่อนๆ เราก็มักเรียกว่าเป็น นิวรณ์ ที่หมายถึง สิ่งปิดกั้นความดี หรือทำให้จิตไม่มีสมาธิและปัญญา หรือปิดกั้นจิตไม่ให้นิพพาน ซึ่งปกตินิวรณ์นี้จะเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะทั้งวัน แล้วก็ทำให้จิตของเราเพียงขุ่นมัว ไม่สงบ ไม่แจ่มใส หรือไม่นิพพานเท่านั้น ส่วนกิเลสจะเกิดขึ้นน้อยกว่า คือกิเลสจะเกิดเฉพาะเมื่อมีอารมณ์ภายนอกมาสัมผัส แต่เมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้วจะทำให้จิตเกิดความทุกข์ที่รุนแรง

๑๘. หนทิ - ความเพลินในเวทนา

หนทิ แปลว่า ความเพลิน ซึ่งก็หมายถึงความเพลินในเวทนา ซึ่งมีอยู่ ๓ อาการ คือ

๑. เพลินอยู่ในสุขเวทนาด้วยอำนาจของ ราคะ
๒. เพลินอยู่ในทุกข์เวทนาด้วยอำนาจของ โทสะ
๓. เพลินอยู่ในอทุกขมสุขเวทนาด้วยอำนาจของ โมหะ

ทุกครั้งที่จิตของเราเกิดกิเลสและเกิดกระแสปฏิจสุมุบาทฝ่ายสมุทวารอยู่นั้น จิตของเราจะมีความเพลินหรือพอใจอย่างลึกๆในเวทนาอยู่ด้วย คือเพลินในสุขเวทนาด้วยราคะ (ดีใจ) เพลินในทุกข์เวทนาด้วยโทสะ (ขัดเคืองใจ) และเพลินในอทุกขมสุขเวทนาด้วยโมหะ (โง่ เซ่อ งง)

๑๙. อนุสัย ๓

อนุสัย หมายถึง ความเคยชิน คือทุกครั้งที่จิตของเราได้เกิดกิเลสตัวใดขึ้นมาแล้ว และแม้มันจะดับไปแล้วก็ตาม แต่มันจะทิ้งความเคยชินไว้ให้ คือมันจะทำให้จิตของเราเกิดกิเลสตัวนั้นได้ง่ายยิ่งขึ้น ยิ่งถ้าเกิดกิเลสขึ้นมาบ่อยๆก็จะมีอนุสัยมากขึ้น ซึ่งอนุสัยนี้ถ้าจะแยกแล้วก็ได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. ราคะอนุสัย ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสประเภทราคะขึ้นมาอีก
๒. ปฏิฆาอนุสัย ความเคยชินที่จะเกิดกิเลสประเภทโทสะขึ้นมาอีก
๓. อวิชชาอนุสัย ความเคยชินที่จะเกิดอวิชชาขึ้นมาอีก

อนุสัยนี้จะเกิดมาจากนัทที่อีกทีหนึ่ง ซึ่งพระพุทธรองค์ได้ทรงตรัสเอาไว้ว่า “ไม่ว่ากิเลสตัวใดจะเกิดขึ้นมาในจิตเรา มันหาได้ทั้งความเคยชินที่จะเกิดเฉพาะกิเลสของตัวนั้นไว้ไม่ แต่มันจะเกิด ความเคยชินของกิเลสที่เหลืออีกสองตัวทั้งเอาไว้ให้แก่จิตด้วยเสมอทุกครั้ง” คือสรุปว่าไม่ว่ากิเลสตัวใดจะเกิดขึ้น มันจะทั้งอนุสัยของกิเลสทุกตัวไว้ให้ด้วยเสมอ อย่างเช่น คนที่มีโรคมาก ๆ ก็จะมีโทษมาก และมีวิชชามากตามไปด้วย เป็นต้น

๒๐. อาสวะ ๓

อาสวะ หมายถึง **สิ่งที่ผลักดันกันออกมาจากการสังสมเอาไว้** ซึ่งอาสวะนี้ก็แยกได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. **กามาสวะ** กาม (ความใคร่ของจิต) ที่ผลักดันอันออกมา
๒. **ภวาสวะ** ภพที่ผลักดันอันออกมา
๓. **อวิชชาสวะ** อวิชชาที่ผลักดันกันออกมา

เมื่อเรามีอนุสัยมาก ๆ พอเกิดผัสสะและเวทนาใดๆ ขึ้นมาก็จะทำให้ อวิชชา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ, และทุกข์ก็จะเกิดตามขึ้นมาอย่างรวดเร็วทันที ซึ่งห้ามไม่ได้เลยถ้ามีอนุสัยสังสมเอาไว้มาก ๆ

๒๑. สังโยชน์ ๑๐

สังโยชน์ หมายถึง **เครื่องผูก** คือหมายถึงสิ่งที่ผูกจิตให้ติดอยู่ในทุกข์ ซึ่งแยกตามลำดับจากหายาไปหาละเอียดได้ ๑๐ ชั้นอันได้แก่

๑. **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นตน (เป็นอัตตา)
๒. **วิจิกิจฉา** ความไม่แน่ใจในคำสอนหรือสิ่งที่เชื่อถืออยู่
๓. **สีลัพพตปรามาส** การปฏิบัติที่ผิดจากจุดมุ่งหมายที่แท้จริง (งมงาย)
๔. **กามราคะ** ความกำหนดยินดีในกามารมณ์ (เรื่องทางเพศ)
๕. **ภวัชชะ** ความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองใจ
๖. **รูปราคะ** ความติดใจในสุขเวทนาจากรูปารมณ์ (พวกวัตถุ)
๗. **อรูปราคะ** ความติดใจในสุขเวทนาจากรูปรารมณ์ (พวกชื่อเสียงเกียรติยศ)
๘. **มานะ** ความถือตัวเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น (ว่าเหนือ หรือเสมอ หรือต่ำกว่า)
๙. **อูจรัจจะ** ความฟุ้งซ่านหรือความตื่นเต้นเล็กน้อย
๑๐. **อวิชชา** สัญชาติญาณแห่งความมีตัวตน (ความรู้ว่ามีตนเอง)

เมื่อเกิดดวงตาเห็นธรรมก็จะทำลายสังโยชน์ ๓ ตัวแรกได้ (มีความเข้าใจแล้วว่าไม่มีสิ่งใดหรือสภาวะใดที่จะเป็นอัตตาได้) ส่วนสังโยชน์ที่เหลือนั้นจะต้องมีการปฏิบัติอริยมรรคให้มาก และต่อเนื่อง จนทำให้ความเคยชินของกิเลสและอวิชชาถูกตัดอาหารหรือขาดความเคยชินเพิ่ม มันก็จะค่อย ๆ แห่งเหี่ยวตายหรือหมดความเคยชินไปของมันเอง

๒๒. กุศล - อกุศล - อพยากฤต

ธรรม ที่หมายถึง “สิ่ง” นี้สามารถแยกได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. กุศลธรรม สิ่งที่ถูกต้องดีงาม
๒. อกุศลธรรม สิ่งที่ไม่ถูกต้องดีงาม
๓. อพยากตาธรรม สิ่งที่ไม่ได้ว่าดีหรือไม่ดี

กุศล แปลว่า **ฉลาด, ถูกต้อง, ดีงาม** ซึ่งได้แก่ กุศลกรรม, ศีล, บุญ, ทาน, มรรค, วิชชา เป็นต้น

อกุศล แปลว่า **ไม่ฉลาด, ผิด, ชั่ว** ซึ่งได้แก่ อกุศลกรรม, บาป, กิเลส, นิวรณ์, สังโยชน์ เป็นต้น

อพยากฤต แปลว่า **บอกไม่ได้ว่าดีหรือไม่ดี** ซึ่งได้แก่นิพพาน และสภาวะของพระอริยบุคคล

๒๓. กรรม การกระทำด้วยเจตนา

กรรม แปลว่า **การกระทำด้วยเจตนา** ซึ่งเจตนาในที่นี้คือกิเลส (ความยินดี-ยินร้าย) คือถ้าเรามีเจตนาในการกระทำไม่ว่าจะทางกาย หรือวาจา หรือใจของเราก็ตาม ก็จะเรียกว่าเป็นกรรมทันที ถ้าไม่มีเจตนาจะไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่จะเรียกว่าเป็น **กิริยา** ซึ่งมีผลเป็น **ปฏิกิริยา** (เช่น ถ้าเราเดินไปเหยียบสัตว์เล็ก ๆ ตายโดยไม่เจตนา ก็มีผลเป็นเพียงสัตว์ตายเท่านั้น)

กรรมนี้แยกออกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ อันได้แก่

๑. อกุศลกรรม กรรมชั่ว
๒. กุศลกรรม กรรมดี

กรรมชั่วนั้นบางทีก็เรียกว่า **ทุจจริต** ที่หมายถึง จิตใจที่ตีชั่ว หรือบางทีก็เรียกว่า **บาป** ซึ่งสรุปแล้วกรรมชั่วทางกาย วาจา และใจก็ได้แก่

๑. การเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น
๒. การเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น
๓. การเบียดเบียนกามารมณ์ของผู้อื่น
๔. การพูดคำไม่จริง
๕. การพูดคำหยาบ
๖. การพูดส่อเสียด
๗. การพูดเพ้อเจ้อ
๘. การคิดโลภอยากได้ของ ๆผู้อื่น
๙. การคิดโกรธผู้อื่น
๑๐. การมีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (เช่น เห็นว่าทำชั่วแล้วได้ดีหรือมีความสุข)

กรรมดีนั้นบางทีก็เรียกว่า **สุจจริต** ที่หมายถึง จิตใจที่ดีงาม หรือบางทีก็เรียกว่า **บุญ** ซึ่งสรุปแล้วกรรมดีทางกาย วาจา และใจก็ได้แก่

๑. การช่วยเหลือชีวิตของผู้อื่นไม่ให้ถูกฆ่าหรือทรมาน

๒. การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้ เช่น ให้ทานหรือให้อภัยหรือให้ความรู้หรือให้โอกาสหรือให้
 ธรรมะ

๓. การออกจากความลุ่มหลงในกามารมณ์

๔. การพูดความจริง

๕. การพูดคำสุภาพ

๖. การพูดเรื่องที่จะประสานสามัคคี

๗. การพูดเรื่องที่เป็นประโยชน์

๘. การคิดช่วยเหลือผู้อื่น

๙. การคิดเมตตาหรือให้อภัยผู้อื่น

๑๐. การมีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม (เช่น เห็นว่าทำชั่วแล้วได้ชั่วหรือมีความ
 ทุกข์ใจ)

๒๔. วิบาก ผลจากกรรม

วิบาก แปลว่า ผลจากกรรม ซึ่งผลกรรมในที่นี้จะหมายถึงผลในทางจิตใจอันได้แก่

๑. วิบากดี คือความสุขใจ อิ่มใจ สบายใจ

๒. วิบากชั่ว คือความทุกข์ใจ ร้อนใจ ไม่สบายใจ

วิบากนี้จะมีการให้ผลอยู่ ๓ ช่วง อันได้แก่

๑. ทิฏฐธรรม คือทันทีขณะที่ทำกรรมอยู่

๒. อุปปัชชะ คือขณะต่อมา

๓. อปรปรียายะ คือขณะต่อมาอีก

เมื่อเราทำกรรมใดไปแล้ว ถ้าไม่เกิดวิบากในขณะที่ทำกรรมนั้นอยู่ ก็จะเกิดเมื่อทำกรรมนั้นเสร็จ
 แล้ว หรือถ้ายังไม่เกิดหลังจากทำเสร็จแล้ว ก็จะเกิดในเวลาต่อมาอีก หรืออาจจะเกิดตั้งแต่เริ่มทำกรรม
 อยู่ และหลังทำกรรมเสร็จแล้วและรวมทั้งในเวลาต่อมาอีกก็ได้ ส่วนเรื่องราวผลของกรรมใดจะตั้งอยู่
 นานเท่าใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ทำกรรมนั้นรุนแรงเท่าใด ถ้ารุนแรงมากก็ตั้งอยู่นาน ถ้าไม่
 รุนแรงก็ตั้งอยู่ไม่นาน โดยเราก็ต้องมาดูจากจิตของเราเอง ซึ่งผลนี้ก็มาจากจิตใต้สำนึกเราเอง คือ
 เมื่อทำดีจิตใต้สำนึกมันก็รู้ว่าเป็นความดี แล้วมันก็จะเกิดความสุขใจ หรืออิ่มเอมใจขึ้นมาเองทันที แต่
 ถ้าทำชั่วจิตใต้สำนึกมันก็รู้ว่าเป็นความชั่วหรือไม่ดี แล้วมันก็จะเกิดความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจขึ้นมา
 ของมันเองทันที ซึ่งนรกก็คือความทุกข์ใจอย่างมากเพราะทำชั่วเอาไว้มาก ส่วนสวรรค์ก็คือความอิ่ม
 เอมใจมากเพราะทำความดีเอาไว้มากนั่นเอง

เรื่องกรรมนี้จัดเป็นอธิมิตย คือไม่ควรสนใจเพราะไม่ใช่ทางพ้นทุกข์และหาข้อยุติตายตัว
 ไม่ได้ คือในวันหนึ่งๆ เราได้ทำกรรมทั้งดีและชั่วปนกันอยู่มากมาย ดังนั้นวิบากจึงมีทั้งดีและชั่วที่จะมา
 ส่งเสริมกันถ้าเหมือนกัน แต่จะหักล้างกันถ้าตรงข้ามกัน จึงทำให้ผลในแต่ละขณะนั้นเอาแน่ไม่ได้ว่าเป็น
 ผลจากกรรมใดและขณะใดแน่ อย่างเช่น ถ้าเราเคยทำชั่วเอาไว้มากมาก่อน แต่เพิ่งจะมาทำดีเพียง
 เล็กน้อย ดังนั้นผลดีจึงถูกผลชั่วหักล้างไปหมดจึงไม่เกิดผลดีให้เห็นเมื่อทำดีนั้นเสร็จลง เป็นต้น

๒๕. บุญ-บาป

บุญ หมายถึง **สิ่งดีงาม** หรือ **ความดี, โชค, ความสุข** คือถ้าเราทำดีก็เรียกว่าทำบุญ และเมื่อเกิดผลดีก็เรียกว่าเป็น ผลบุญ ส่วน **บาป** หมายถึง **สิ่งเลวร้าย** หรือ **ความชั่ว, ซวย, ความทุกข์** คือถ้าเราทำชั่วก็เรียกว่าทำบาป และเมื่อเกิดผลชั่วยิ่งก็เรียกว่า ผลบาป

บุญ-บาปนี้ก็คือเรื่องกรรมดี-กรรมชั่วที่มีวิบากดี-วิบากชั่วนั่นเอง แต่มองต่างกันบ้าง คือการมองว่าเป็นบุญหรือบาปนี้จะมองกว้างกว่ากัน คือมองว่าบุญหรือบาปนี้จะป็นปัจจัยให้ชีวิตดีขึ้นหรือเลวลงได้ เช่น คนทำดีก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ส่วนคนทำชั่วก็จะทำให้ชีวิตเลวลง เป็นต้น

เรื่องผลบุญ และผลบาปนี้เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน เราจึงไม่ควรยึดถือ เพราะบางทีถ้าเราทำดีแล้วไม่มีใครรู้จักไม่มีใครมาส่งเสริมช่วยเหลือก็ไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ หรือคนทำชั่วที่ปกปิดไว้ไม่มีใครรู้ ก็ไม่ถูกลงโทษ หรือชีวิตไม่ตกต่ำได้เหมือนกัน ซึ่งคำสอนเรื่องบุญ-บาปเช่นนี้ดูจะเป็นเรื่องของศาสนาพราหมณ์เสียมากกว่า ดังนั้นจึงไม่ควรสนใจ อีกทั้งยังไม่เป็นประโยชน์แก่การศึกษาเรื่องการดับทุกข์ของเราอีกด้วย

๒๖. วัฏฏะสงสาร

วัฏฏะสงสาร หมายถึง **การวนเวียนเป็นวงกลม** ซึ่งหมายถึงการที่จิตวนเวียนอยู่ในอาการทั้ง ๓ อันได้แก่

๑. กิเลสวัฏฏะ วนอยู่ในกิเลส
๒. กรรมวัฏฏะ วนอยู่ในกรรม
๓. วิบากวัฏฏะ วนอยู่ในวิบาก

เมื่อจิตเกิดกิเลส (ความอยาก) กิเลสก็จะกระตุ้นให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้วได้รับผลที่น่าพอใจ (คือมีความสุข) ความสุขนั้นก็มากระตุ้นให้เกิดความอยากทำกรรมนั้นต่อไปอีก แต่ถ้าทำกรรมแล้วได้รับผลที่ไม่น่าพอใจ (คือมีความทุกข์) ความทุกข์นั้นก็มากระตุ้นให้เกิดความอยากทำกรรมอื่นที่ให้ผลที่น่าพอใจต่อไปอีก อย่างที่เรียกว่า “อยาก-ทำ-ได้-อยาก-ทำ-ได้” วนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไปไม่หยุด

วัฏฏะสงสารนี้ก็คืออาการของจิตเราในแต่ละวัน ที่เกิดขึ้นมาวนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้บางเวลา กิเลสจะดับลงแล้ว แต่อุสัยของมันยังคงอยู่ แม้ในเวลาอื่น หรือวันอื่นๆ กิเลสตัวนั้นก็เกิดขึ้นมาได้ใหม่อีก และจะมากกระตุ้นให้เกิดกรรมและวิบากขึ้นมาได้ใหม่อีก อย่างเช่น คนที่ลักขโมย เมื่อลักขโมยได้แล้ว ก็จะมีความสุข (จากการเสพสิ่งลักขโมยมา) แล้วความสุขนั้นก็มากระตุ้นให้เกิดความอยากที่จะลักขโมยต่อไปอีก ยิ่งถ้าลักขโมยบ่อยๆแล้วไม่มีใครจับได้ ก็ยิ่งเกิดความอยากจะลักขโมยมากขึ้น แล้วก็ทำให้เป็นคนมีนิสัยชอบลักขโมยมากยิ่งขึ้นจนละเลิกนิสัยลักขโมยไม่ได้ หรือคนที่ทำความดีแล้วมีความสุขใจ เขาก็จะอยากทำความดีต่อไปอีก เป็นต้น

สรุปได้ว่าวัฏฏะสงสารนี้เป็นอาการ “อยาก-ทำ-ได้” วนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไปพร้อมกับความทุกข์ แม้จะเป็นการวนเวียนอยู่ในวัฏฏะที่ดี (คือมีความสุขใจ) มันก็ยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่และไม่เที่ยง

แต่ยั่งยืน ดังนั้นถ้าเราปรารถนาจะพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ก็ต้องทำลายวิญญูะสงสารนี้เสียด้วย อริยมรรคจึงจะพบนิพพานได้

๒๗. อภิสังขาร

อภิสังขาร หมายถึง การปรุงแต่งอย่างยิ่ง คือถ้าเราทำสิ่งใดไว้มากๆ สิ่งนั้นก็ปรุงแต่งจิตทำให้ต้องรับผลของการกระทำนั้นอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ซึ่งอภิสังขารนี้ก็มีอยู่ ๓ อย่างคือ

๑. ปุญญาภิสังขาร อภิสังขารคือบุญ
๒. อปุญญาภิสังขาร อภิสังขารคือสิ่งมิใช่บุญ (บาป)
๓. อเนญชาภิสังขาร อภิสังขารคืออเนญชา

เมื่อเราทำดี (บุญ) หรือชั่ว (บาป) เอาไว้มากๆ มันก็ย่อมที่จะเกิดผลที่ดี (สุข) และชั่ว (ทุกข์) ขึ้นมาอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ส่วนอเนญชาก็คืออาการที่จิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธิสูงๆ ที่มีผลเป็นความสุขที่ประณีตมาก

๒๘. มาร ๕

มาร หมายถึง **สิ่งที่มาทำลายล้างความดี** ซึ่งภาษาคนก็หมายถึงผู้ที่คอยชักนำไปในทางที่ชั่วหรือให้หลงทาง หรือถ่วงให้ช้า หรือทำให้ติดอยู่ หรือให้พินาศ แต่ในภาษาธรรมจะหมายถึงสิ่งที่มาทำลายล้างความดี หรือมาทำให้หลงทาง หรือติดอยู่ หรือช้าลง หรือให้พินาศ ซึ่งก็มีอยู่ ๕ ลักษณะ อันได้แก่

๑. ชัณหมาร มารคือชัณฑ์ ๕
๒. กิเลสมาร มารคือกิเลส
๓. มัจจุมาร มารคือความตาย
๔. อภิสังขารมาร มารคืออภิสังขาร
๕. เทวบุตรมาร มารคือเทวบุตร

ชัณฑ์ ๕ นี้ชื่อว่าเป็นมารเพราะเมื่อเกิดชัณฑ์ ๕ ขึ้นมาแล้ว (จากปฏิบัติจนอุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์) ก็ย่อมที่จะทำให้จิตไม่นิพพานเพราะมีความรู้สึกว่ามีตัวตนอ่อนๆรอบกวนจิตอยู่ ส่วนกิเลสนั้นก็ชื่อว่าเป็นมารเพราะกิเลสนั้นจะทำให้เกิดความทุกข์จึงทำให้หนีพพานหายไป ส่วนความตายนั้นถ้าเป็นการตายจากอริยมรรคที่มีอยู่ ก็ทำให้หมดโอกาสหนีพพาน ถ้าร่างกายตายก็ทำให้บารมีที่สร้างสมมายังไม่สมบูรณ์นั้นหมดคุณค่าไป ส่วนอภิสังขารนั้นชื่อว่าเป็นมาร เพราะการติดอยู่ในการปรุงแต่งทั้งหลายนั้นก็ทำให้ไม่หลุดพ้นมานิพพานได้ ส่วนเทวบุตร (เทวบุตร แปลว่า ลูกเทวดา ซึ่งก็หมายถึง บุคคลที่น่ารัก เช่น เด็ก หรือหมายถึง จิตที่ติดอยู่ในความสวยงามน่ารัก หรือความสุข) นั้นชื่อว่าเป็นมาร เพราะการติดอยู่ในความสุขหรือในสิ่งที่น่ารักนั้นย่อมที่จะทำให้ไม่อยากนิพพาน

สรุปได้ว่า มารก็หมายถึงสิ่งที่มาขัดขวางไม่ให้จิตนิพพาน แต่มารนี้มิใช่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวเสมอไป คือมารนี้กลับเป็นสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ที่สุด เป็นสิ่งที่น่าพอใจน่าไหลหลงหรือติดใจอย่างยิ่ง มันจึงทำให้จิตไม่อยากนิพพาน ถ้ามารนี้จะมาในรูปแบบที่น่าเกลียดน่ากลัว เราก็จะรู้จัก

มันได้ แล้วไม่มาหลงติดในมัน ก็จะทำให้อยากนิพพาน แต่เนื้มารมันเป็นเรื่องที่น่ารักน่าพอใจ เราจึงได้มาหลงติดกับมันแล้วทำให้ไม่อยากนิพพาน หรือทำให้ไปแล้วหลงทาง หรือไปช้าลง หรือทำให้เกลียดนิพพาน และสุดท้ายต้องพบกับความวิบัติไปในที่สุด

จบบทที่ ๒

บทที่ ๓ นิโรธ

๑. ปัจจุสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาร

อริยสัจข้อที่ ๓ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสอย่างสั้นก็คือทรงตรัสว่า “เมื่อสิ้นตัณหาก็นิพพาน” แต่เมื่อต้องตรัสอย่างละเอียดก็ทรงตรัสไว้ดังนี้

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือแห่งอวิชชาหั้นเทียว, จึงมีความดับแห่งสังขาร,	
เพราะมีความดับแห่งสังขาร	จึงมีความดับแห่งวิญญาน,
เพราะมีความดับแห่งวิญญาน	จึงมีความดับแห่งนามรูป,
เพราะมีความดับแห่งนามรูป	จึงมีความดับแห่งสฬายตนะ,
เพราะมีความดับแห่งสฬายตนะ	จึงมีความดับแห่งผัสสะ,
เพราะมีความดับแห่งผัสสะ	จึงมีความดับแห่งเวทนา,
เพราะมีความดับแห่งเวทนา	จึงมีความดับแห่งตัณหา,
เพราะมีความดับแห่งตัณหา	จึงมีความดับแห่งอุปาทาน,
เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน	จึงมีความดับแห่งภพ,
เพราะมีความดับแห่งภพ	จึงมีความดับแห่งชาติ,

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล

ความทุกข์ทั้งปวงจึงดับสิ้น.

ตามหลักของเหตุและผลนั้น เมื่อมีเหตุ ผลจึงเกิด และเมื่อไม่มีเหตุ ผลจึงดับหรือไม่เกิดขึ้น ซึ่งปฏิจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์นั้น เพราะมีอวิชชาเป็นต้นเหตุ จึงทำให้เกิดผลคือมีการปรุงแต่งต่อๆกันไปเรื่อยๆจนเกิดความทุกข์ขึ้นมาในที่สุด แต่เมื่อไม่มีอวิชชา ก็เท่ากับว่าไม่มีต้นเหตุ จึงทำให้ไม่มีผลเป็นการปรุงแต่งต่อๆกันไปถึงทุกข์ จึงทำให้ความทุกข์เพราะความยึดถือว่ามีตัวเราไม่เกิดขึ้น หรือที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ก็จะดับลงทันที

เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้วการดับลงของทุกข์นี้ก็มีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

๑. **ดับที่อวิชชา** คือสามารถปฏิบัติจนดับอวิชชาได้ ก็จะส่งผลให้สายปฏิจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งสายไม่เกิดขึ้น จึงไม่มีแม้ความรู้สึกว่ามีตัวตนใดๆเกิดขึ้นมา และนิพพานก็ปรากฏได้สูงสุด (เย็นสนิท)

๒. **ดับที่ตัณหา** คือได้ผลอสติจนอวิชชาเกิดขึ้นมาและปรุงแต่งจนทำให้เกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว แต่เรารู้ตัวทันและใช้สมาธิมาระงับหรือหยุดไม่ให้ตัณหาเกิดขึ้นมาได้ ซึ่งกรณีนี้ก็ยังทำให้เกิดมีความรู้สึกว่ามีตัวตนอ่อนๆมารบกวนจิตอยู่ จึงนิพพานเพียงขั้นต้นๆ ไม่สูงสุด (แค่เย็นใจ)

๒. ปฏิจสมุปบาท ๒๔ อากา

ยังมีปฏิจสมุปบาทที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างพิสดาร คือทรงเอาปฏิจสมุปบาทสายเกิดทุกข์มาต่อเข้ากับอริยมรรคจนถึงนิพพาน โดยรวมแล้วได้ ๒๔ อากา อันได้แก่

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ → ชาติ → ทุกข์ → สัตธา (ความเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) → ปราโมทย์ (ความร่าเริงใจ) → ปีติ (ความอิ่มใจ) → ปัสสัทธิ (ความสงบระงับของกายและจิต) → สุข (สุขสงบ) → สมานิ (ความที่จิตตั้งมั่น) → ยถาภูตญาณทัสสนะ (การเห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอยู่จริง) → นิพพิทา (ความเบื่อหน่ายต่อสังขารทั้งปวง) → วิจารณ์ (ความคลายกำหนดจิตใจในสิ่งทั้งปวง) → วิมุตติ (จิตหลุดพ้นจากอุปาทาน) → ขยญาณ (ความรู้ว่าจิตได้หลุดพ้นแล้ว) → นิพพาน (ความสงบเย็น)

การศึกษาวิธีการดับทุกข์ก็ต้องศึกษาที่ตัวทุกข์จริงๆ โดยการมองให้เห็นว่าความทุกข์คือตัวความยึดมั่นว่ามีตัวเรา, เมื่อเห็นแล้วก็จะทำให้เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้าว่าทรงสอนความจริง, ต่อจากนั้นก็เกิด ความร่าเริงใจ, เกิดความอิ่มเอมใจ, เกิดความสงบระงับ, และเกิดความสุขที่สงบ, แล้วจิตก็จะตั้งมั่น, แล้วจะมองเห็นความจริงของสภาวะธรรม (เห็นไตรลักษณ์), แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง, แล้วจิตก็จะหลุดพ้น, แล้วก็จะเกิดความรู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว, และนิพพานก็จะปรากฏ

ความทุกข์แม้จะน่าเกลียดน่ากลัว แต่มันก็เหมือนสิ่งมีค่าที่สุด เพราะมันนำมาซึ่งความพ้นทุกข์ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดทุกข์แล้วก็จงใช้ทุกข์นั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุด ถ้าเรารารถานาจะดับทุกข์แต่กลัวทุกข์แล้วไปแสวงหาการดับทุกข์ที่อื่น แล้วทุกข์จะดับลงได้อย่างไร?

๓. นิพพิทา - ความเบื่อหน่าย

นิพพิทา แปลว่า ความเบื่อหน่าย คือหมายถึง ความเบื่อหน่ายด้วยปัญญา โดยจะเบื่อหน่ายต่อทุกสิ่งทั้งที่ให้ความสุขและให้ความทุกข์ (ถ้าเพียงเบื่อทุกข์ แต่ไม่เบื่อสุข จะยังไม่เป็นนิพพิทา)

ปกติเราจะติดอยู่ในสุขแต่เบื่อทุกข์ ซึ่งเราไม่สามารถแยกเอาเฉพาะแต่สุขโดยไม่เอาทุกข์ได้ ดังนั้นเราจึงต้องทนทุกข์โดยมีสุขมาล่อลวงให้ติดอยู่ แต่ถ้าเรามีปัญญามองเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตาในทุกอย่างอย่างแรงกล้า (ด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้เกิดนิพพิทาหรือเบื่อหน่ายต่อสังขารหรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายของโลกที่ให้ทั้งความสุขและความทุกข์ได้

การเพ่งพิจารณาให้เกิดนิพพิทานี้จะต้องใช้จิตที่มีสมาธิมาก ถ้าขาดสมาธิ นิพพิทาจะไม่เกิด ดังนั้นเราจึงต้องหมั่นฝึกฝนสมาธิอยู่เสมอ พร้อมทั้งมีการศึกษาถึงกฎไตรลักษณ์ให้เข้าใจ จึงจะสามารถเพ่งพิจารณาให้เกิดนิพพิทาได้อย่างแท้จริง

๔. นิโรธ - ดับไม่เหลือ

นิโรธ แปลว่า ดับไม่เหลือ คือการดับของทุกข์นี้ก็มีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

๑. **ดับไม่เหลือ** คือเมื่อทุกข์ดับลงแล้วก็ไม่มีเหลือสาเหตุมาให้ดับอีกต่อไป

๒. **ดับมีเหลือ** คือถึงทุกข์จะดับลงแล้วแต่ก็ยังมีส่วนสาเหตุของมันมาให้ดับต่อไปอีก

นิโรธหรือดับไม่มีเหลือนั้นก็คือการดับถาวร (ของพระอรหันต์) แต่ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็จะมีรองลงมาคือการดับมีเหลือ หรือดับอย่างชั่วคราว ซึ่งจะใช้คำว่า "อตัถังคมะ" ที่หมายถึง ความดับไปตามคราวเพราะขาดเหตุปัจจัย ซึ่งการดับชั่วคราวนี้ถ้าเราปฏิบัติให้มีบ่อยๆจะทำให้เกิดการดับอย่างถาวรได้

๕. นิพพาน - ดับเย็น

นิพพาน แปลว่า ดับไปแห่งความร้อน ซึ่งก็หมายถึง ความเย็น หรือ สงบเย็น คือคำว่านิพพานนี้ก็คำธรรมดาๆที่ชาวบ้านเขาใช้กันอยู่ในสมัยพุทธกาล ที่นี้เมื่อค้นพบจิตที่ไม่มีกิเลสที่มีลักษณะเย็นแต่ไม่รู้จะเรียกอย่างไรจึงยืมคำว่า นิพพาน ที่หมายถึง เย็น นี้มาใช้ คือคำว่านิพพานนี้จะมี ความหมายถึง ๓ ความหมาย อันได้แก่

๑. **วัตถุนิพพาน** คือหมายถึงวัตถุที่คายความร้อนหมดแล้ว

๒. **สัตว์นิพพาน** คือหมายถึงสัตว์ที่พยศแต่ได้ถูกฝึกจนสงบแล้ว

๓. **จิตนิพพาน** คือหมายถึงจิตที่ไม่มีทุกข์ใดๆหรือจิตที่สงบเย็น

นิโรธจะเป็นเหตุ ส่วนนิพพานจะเป็นผล ดังนั้น เมื่อมีนิโรธก็ต้องมีนิพพาน ซึ่งบางลัทธิเขาก็ว่าการได้เสพกามจนเต็มอิ่มแล้วคือนิพพาน (เพราะเมื่ออิ่มแล้วจิตมันก็จะเย็นลงชั่วคราว) แต่บางลัทธิ

เขาก็ว่าการได้สมาธิขั้นต่างๆคือนิพพาน (เพราะสมาธิก็มีความสงบเย็นอยู่ด้วย) แต่พระพุทธองค์ทรงสอนว่านิพพานที่แท้จริงจะอยู่ที่จิตปราศจากกิเลส เพราะเมื่อจิตไม่มีกิเลสมันก็จะสงบเย็นเพราะไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนใด ๆมารบกวน อีกทั้งยังถาวรอีกด้วย

คำว่า **นิพพุติ** หมายถึง **ความเย็นนอกเย็นใจ** ซึ่งเป็นความเย็นใจระดับชาวบ้านเพราะไม่มีปัญหาใดๆ ส่วนคำว่า **ปรินิพพาน** จะหมายถึง **ความดับรอบ** คือดับสนิทหมด (ทั้งกิเลสและขันธ ๕) อันหมายถึงการตายของพระอรหันต์

๖. สังขตะ- อสังขตะ

สิ่งทั้งหลายของโลกนี้ก็สรุปได้ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. **สังขตะ** คือสิ่งที่มีการปรุงแต่ง หรือ **สังขาร**

๒. **อสังขตะ** คือสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือ **วิสังขาร**

สังขตะหรือสังขารนี้ก็คือทุกสิ่งที่เกิดมาจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา เช่น ต้นไม้, รถ, คอมพิวเตอร์, ร่างกาย, จิตใจ เป็นต้น ส่วนอสังขตะหรือวิสังขารนี้ก็คือสิ่งที่ไม่มีการปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งอสังขตะที่เป็นวัตถุก็ได้แก่สุญญากาศ ส่วนอสังขตะที่เป็นนามก็ได้แก่ **นิโรธ** และ**นิพพาน**

ธรรมชาติของจิตก็เป็นสังขตะอยู่แล้ว คือต้องมีทุกขลักษณะหรือความรู้สึกที่ต้องทนอยู่บ้างตามธรรมชาติ ยิ่งถ้าจิตมีการปรุงแต่งด้วยกิเลสก็จะมีทุกขลักษณะมากขึ้น แต่ถ้าจิตไม่มีการปรุงแต่งด้วยกิเลส ทุกขลักษณะที่รุนแรงก็ไม่มี จะมีก็แต่ลักษณะที่ต้องทนอยู่บ้างเท่านั้น ซึ่งแทบไม่รู้สึก และไม่ปัญหา ซึ่งนี่ก็คือความดับลงของทุกข์ (นิโรธ) และความสงบเย็น (นิพพาน) อันเป็นอสังขตะ หรือ วิสังขาร ที่ไม่มีการปรุงแต่งให้เป็นทุกข์

นิพพานนี่จะเป็นสิ่งเที่ยง (นิจจัง) คือมีอยู่ตลอดเวลาเพียงแต่เราไม่สามารถสัมผัสเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่คำว่า “เกิด” กับนิพพาน แต่จะใช้คำว่า “ปรากฏ” แทน และนิพพานก็ยังมีลักษณะของสุขขัง (สุข) คือมีความรู้สึกที่ทนได้ง่าย แต่นิพพานก็ยังเป็น **อนัตตา** คือไม่มีนิพพานของใคร และไม่มีใครนิพพาน มีแต่จิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส (จากความยึดมั่นว่ามีตนเอง) เท่านั้นที่นิพพาน

๗. นิพพาน คือความว่างอย่างยิ่ง

ในการตรัสถึงนิพพานของพุทธศาสนานั้นพระพุทธองค์จะทรงตรัสเป็นโวหารว่า

ภิกษุทั้งหลาย. “สิ่ง” สิ่งนั้นมีอยู่ เป็นสิ่งซึ่งในนั้นไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ ไม่มีลม, ไม่ใช่อากาศอันญายตนะ ไม่ใช่วิญญาณัญญายตนะ ไม่ใช่อากิญจัญญายตนะ ไม่ใช่เนวสัญญานาสัญญายตนะ, ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกอื่น, ไม่ใช่ดวงจันทร์ หรือดวงอาทิตย์ทั้งสองอย่าง.

ภิกษุทั้งหลาย. ในกรณีอันเดียวกับ “สิ่ง” สิ่งนั้น เราไม่กล่าวว่ามี การมา, ไม่กล่าวว่ามี การไป, ไม่กล่าวว่ามี การหยุด, ไม่กล่าวว่ามี การจุติ, ไม่กล่าวว่ามี การเกิดขึ้น.

สิ่งนั้นมีได้ตั้งอยู่, สิ่งนั้นมีได้เป็นไป และสิ่งนั้นมีโชอาร์มณ, นั้นแหละคือที่สุดแห่งทุกข์ละ.”

สรุปว่านิพพานนั้นจะไม่มีคามยึดถือว่าเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือเป็นรูปลักษณะใดๆทั้งสิ้น และก็ไม่ใช่สมาธิขั้นสูงใดๆ หรือเป็นดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือโลกใดๆ และไม่เป็นกิริยาอาการใดๆ ไม่ตั้งอยู่เหมือนสิ่งอื่นๆ รวมทั้งไม่โชอาร์มณใดๆ คือสรุปว่า “นิพพานคือความว่างจากคามยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง”

๘. วิมุตติ ๓

วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น คือหมายถึงจิตหลุดพ้นจากกิเลส หรือหลุดพ้นจากคามยึดมั่นว่ามีตัวตน ซึ่งเท่ากับไม่มีตัวตนใครหลุดพ้น โดยการหลุดพ้นนี้มีอยู่ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. ตถังควิมุตติ คือหลุดพ้นชั่วคราวชั่วคราว
๒. วิชัมภณวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยสมาธิ
๓. สมุจเฉทวิมุตติ คือหลุดพ้นอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง (ถาวร)

ตามธรรมชาติแล้วจิตของเรามันก็มีวิมุตติอยู่แล้วเสมอๆ แต่เป็นอย่างชั่วคราวเท่านั้น คือเมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ชวนให้จิตสงบ เช่น ป่า เขา ทะเล หรือพบเห็นคนตาย คนตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้น จิตของเรามันก็จะหลุดพ้นได้เอง หรือเมื่อจิตมันเกิดความทุกข์มาจนอ่อนล้าแล้วมันก็จะหยุดทุกข์ของมันได้เองเหมือนกัน แม้การปฏิบัติอริยมรรคที่ถูกต้องเมื่อใดก็จะเกิดเกิดตถังควิมุตติขึ้นเมื่อนั้นทันที ส่วนกรณีที่เราสามารถฝึกสมาธิถึงขั้นฌานได้ ในขณะที่จิตอยู่ในฌานนี้ก็จะทำให้เกิดความหลุดพ้นได้ แต่ถ้าฌานเสื่อม วิมุตตินี้ก็เสื่อมหายตามไปด้วย

ส่วนกรณีที่เราสามารถปฏิบัติตามมรรคจนสมบูรณ์ได้ (ทำลายสังโยชน์ได้หมดสิ้น) ความหลุดพ้นอย่างถาวรก็จะปรากฏขึ้นได้

๙. นิพพาน ๓

เมื่อวิมุตติเกิดขึ้น ก็จะทำให้มีนิพพานปรากฏ ดังนั้นจึงมีนิพพาน ๓ ลักษณะตามวิมุตติ อันได้แก่

๑. ตถังคนิพพาน คือนิพพานชั่วคราวชั่วคราว
๒. วิชัมภณนิพพาน คือนิพพานที่เกิดจากการข่มไว้ด้วยสมาธิ
๓. สมุจเฉทนิพพาน คือนิพพานชนิดเด็ดขาดสิ้นเชิง (ถาวร)

ตถังคนิพพานนี้ถึงแม้จะยังไม่เย็นสนิทและไม่ถาวร แต่ก็นับว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับจิตมนุษย์เรา เพราะมันได้หล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ไม่ให้เราร้อนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลาจนเป็นบ้ากันไปหมด คือนิพพานจะช่วยให้จิตของเราได้รับการพักผ่อนบ้าง ดังนั้นเราจึงควรขอบคุณนิพพานที่มีประโยชน์ต่อเราและไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียดกลัวนิพพานโดยไม่รู้ตัว

วิกขัมภนนิพพานก็คือขณะที่เราฝึกสมาธิจนถึงฌาน ๔ ซึ่งฌานระดับนี้พระพุทธองค์ทรงสอนว่าจะปรากฏนิพพานชนิดสูงสุด คือเย็นสนิทเหมือนนิพพานถาวร เพียงแต่ถ้าฌานนี้เสื่อมนิพพานนี้ก็จะเสื่อมหายตามไปด้วย

สมุจเจตนิพพานก็คือนิพพานถาวรของพระอรหันต์ที่ทำลายสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้แล้ว ถ้าเพิ่งสำเร็จใหม่ ๆ จะยังไม่เย็นสนิท เพราะขันธ์ยังทำงานอยู่บ้าง ต่อเมื่อสำเร็จนานแล้วจึงจะเย็นสนิทได้

๑๐. วิเวก ๓

วิเวก หมายถึง **ความสงบสงัด** ซึ่งก็เป็นคำเรียกแทนนิพพานได้ โดยวิเวกนี้จะมีอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน อันได้แก่

๑. **กายวิเวก** ความสงบสงัดทางกาย
๒. **จิตตวิเวก** ความสงบสงัดทางจิต
๓. **อุปธิวิเวก** ความสงบสงัดทางอุปธิ

การไม่มีผู้คนรบกวนก็จัดเป็นกายวิเวก ถ้าจิตว่างจากกิเลสหรือนิเวรณก็จัดเป็นจิตตวิเวก แต่ถ้าจิตไม่มีอุปธิหรือการเข้าไปแบก เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ใ้หนัก ก็เรียกว่าเป็นอุปธิวิเวก และแม้จะอยู่ในที่ที่มีผู้คนมากมาย แต่ถ้ามีอุปธิวิเวกแล้วก็จะทำให้มีกายวิเวกและจิตตวิเวกตามไปด้วย

๑๑. จิตนิพพาน

คำว่า **จิต** มาจากคำว่า **วิจิตร** ที่หมายถึง **สิ่งวิจิตรตรงตาม** ซึ่งเมื่อเราพิจารณาดูจากจิตของเราเองจริงๆ เราก็จะพบว่าจิตก็คือ **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้** ซึ่งจิตจะประกอบขึ้นจากวิญญูณ (การรับรู้), เวทนา (ความรู้สึก), สัญญา (ความจำ), และสังขาร (การปรุงแต่งของจิต) โดยวิญญูณจะเป็นพื้นฐานของจิต และมีความรู้สึก, ความจำ, และการปรุงแต่งคิดนึกมาประกอบ จึงเกิดเป็นจิตที่สมบูรณ์ขึ้นมา ถ้าไม่มีวิญญูณ ก็จะไม่มีการรับรู้ แต่ถึงจะมีวิญญูณ แต่ถ้าไม่มีความทรงจำ จิตก็จะปรุงแต่งคิดนึกไม่ได้ จะมีก็เพียงการรับรู้และความรู้สึกเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าเป็นจิตที่ไม่สมบูรณ์ อย่างเช่น คนที่ขาดออกซิเจนจนสมองตายแล้ว แต่ร่างกายยังไม่ตาย จึงไม่มีความทรงจำใดๆ และไม่สามารถทำอะไรได้ รวมทั้งปรุงแต่งคิดนึกไม่ได้ด้วย ก็จะกลายเป็นเจ้าชายนิทรา คือนอนนิ่งๆ เหมือนคนตาย แต่ว่ายยังไม่ตาย คือจะมีเพียงการรับรู้ และมีความรู้สึกอยู่เท่านั้น เป็นต้น

จิตนี้โดยสรุปจะมีอยู่ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. **จิตไร้สำนึก** คือเป็นจิตขณะที่หลับสนิทและไม่ฝัน คือจะมีเพียงวิญญูณเกิดขึ้นมาในร่างกายเท่านั้น ส่วนเวทนา สัญญา และสังขารยังไม่ทำงาน ถ้าไม่มีวิญญูณร่างกายนี้ก็จะตาย

๒. **จิตใต้สำนึก หรือจิตกึ่งสำนึก** คือจิตขณะที่หลับและฝันอยู่ หรือขณะละเมอ ซึ่งเป็นจิตที่ตื่นยังไม่เต็มที่ มันจะนึกคิดไปเองตามความเคยชินที่มันสั่งสมมาโดยไม่มีการควบคุม เราจึงสามารถดูว่าเรานั้นเป็นคนดีหรือเลวเพียงใดได้ โดยดูจากความฝันของเราเอง

๓. **จิตเต็มสำนึก** คือจิตขณะที่เรารู้สึกตื่นเต็มที่แล้ว มีเจตนาแล้ว อันเป็นจิตปกติของเรา

จิตของมนุษย์เราจะมีนิพพานอยู่แล้วเป็นพื้นฐานตลอดเวลา แต่เพราะความเคยชินที่จะเกิดกิเลสที่มันสั่งสมมาอย่างมากมาย มันจึงเกิดกิเลสขึ้นมาได้ง่ายๆและบ่อยๆ จึงทำให้นิพพานไม่ปรากฏ (คือจิตไม่สามารถรับรู้ได้) พอกิเลสดับหายไป นิพพานก็จะกลับมาปรากฏใหม่ได้อีก

สรุปได้ว่านิพพานจะปรากฏแก่จิตที่บริสุทธิ์ (คือไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่น) เท่านั้น ดังนั้นจึงเท่ากับว่าไม่มีนิพพานของใคร และไม่มีใครนิพพาน แต่ถ้าใครยังเชื่อว่ามีตัวเองนิพพาน ก็แสดงว่ายังไม่นิพพานจริง ยิ่งใครที่เข้าใจว่านิพพานเป็นบ้านเป็นเมืองที่มีแต่ความสุขอยู่ชั่ววันรันดร ก็ยิ่งห่างไกลนิพพานที่แท้จริง

จบบทที่ ๓

บทที่ ๔ มรรค

๑. อริยมรรคมีองค์ ๘

มรรค แปลว่า ทาง , อริยมรรค หมายถึง **หนทางอันประเสริฐ** ซึ่งก็คือวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อความไม่เกิดขึ้นของความทุกข์ โดยบางครั้งก็เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ที่หมายถึง **ทางสายกลาง** คือเป็นการปฏิบัติที่ไม่ตั้งและไม่หย่อนไปทางใดทางหนึ่ง หรือบางทีก็เรียกว่า **จิตตภาวนา** ที่หมายถึง **การทำจิตให้เจริญ** ซึ่งก็คือการสร้างสมาธิและปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น

อริยมรรค หรือมรรคนี้ แม้จะเป็นหนทางเดียวแต่ก็มีองค์ประกอบอยู่ถึง ๘ ประการ ที่เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง ๘ นั้นก็ได้แก่

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | ความเห็นถูกต้อง |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | ความดำริถูกต้อง |
| ๓. สัมมาวาจา | การพูดจาถูกต้อง |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | การกระทำทางกายถูกต้อง |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพถูกต้อง |
| ๖. สัมมาวายามะ | ความเพียรถูกต้อง |
| ๗. สัมมาสติ | การระลึกถูกต้อง |
| ๘. สัมมาสมาธิ | สมาธิถูกต้อง |

คำว่า **สัมมา** หมายถึง **ถูกต้อง** หรือ **ชอบ** คือหมายถึงถูกต้องตามวิธีดับทุกข์ ซึ่งจะตรงข้ามกับคำว่า **มิจฉา** ที่หมายถึง **ผิด** คือหมายถึงไม่ถูกต้องตามวิธีดับทุกข์ โดยมรรคนี้เรียกได้ว่าเป็น **สัมมา** **มรรค** คือเป็นหนทางที่ถูกต้องที่ดับทุกข์ได้ ส่วนหนทางอื่นนอกนั้นจะเป็น **มิจฉามรรค** คือเป็นหนทางที่ผิดที่ดับทุกข์ไม่ได้

๒. สิกขา ๓

สิกขา หมายถึง **การศึกษาด้วยการปฏิบัติ** ซึ่งองค์ทั้ง ๘ ของมรรคนี้สามารถย่อลงใน **สิกขา ๓** ได้ดังนี้

๑. **ปัญญาสิกขา** การศึกษาในเรื่องปัญญา ซึ่งย่อมาจาก **สัมมาทิฏฐิ** **สัมมาสังกัปปะ**
๒. **ศีลสิกขา** การศึกษาในเรื่องศีล ซึ่งย่อมาจาก **สัมมาวาจา** **สัมมากัมมันตะ** **สัมมาอาชีวะ**
๓. **จิตตสิกขา** การศึกษาในเรื่องสมาธิ ซึ่งย่อมาจาก **สัมมาวายามะ** **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ**

ปัญญาก็คือความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์, ศีลก็คือจิตที่เป็นปกติ (เพราะมีกายและวาจาที่เรียบร้อย), สมาธิก็คือความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งการปฏิบัติจริงๆนั้น ปัญญา ศีล และสมาธิ หรือองค์ทั้ง ๘ ของมรรคนี้จะทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งก็คือ **การทำจิตให้ว่างจากความยึดมั่นว่ามีตัวเรา-ของเรา** คือเป็นการใช้สมาธิมากำจัดความรู้สึกว่ามีตัวเรา-ของเราออกไปโดยมีปัญญาคอยคุมอยู่ และก็ต้องมีศีลหรือจิตที่ปกติเป็นพื้นฐาน ซึ่งนี่คือมรรคหรืออริยมรรคโดยสรุป ซึ่งเนื้อหาโดยละเอียดนั้นเราจะได้ศึกษากันต่อไป

๓. สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ หมายถึง **ความเห็นถูกต้อง** คืออันดับแรกเราจะต้องมีความเห็นที่ถูกต้องก่อน ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนี้โดยสรุปก็คือ **การมีดวงตาเห็นธรรม** หรือเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ซึ่งก่อนที่จะมาเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ได้นั้นก็ต้องมีการศึกษาเรื่องต่างๆที่ต้องรู้ คือเรื่อง ชาติ ชันท์ อายุตนะ กรรม กฎอภิปัจจตา กฎไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อนุสย อาสวะ สังโยชน์ เป็นต้น ตามที่เราได้ศึกษามาแล้วทั้งหมดนั่นเอง

ยังมีสัมมาทิฏฐิในระดับต้นๆของศีลธรรมที่เราสมควรจะมีกันอยู่ก่อนแล้วหลายอย่าง เช่น ต้องเชื่อว่าการให้ทานมีผล หรือเชื่อว่าพ่อแม่มีพระคุณ หรือเชื่อว่าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้นมีอยู่ เป็นต้น คือเป็นความเชื่อของคนดีทั้งหลาย และเมื่อมีความเห็นถูกต้องในระดับศีลธรรมนี้แล้ว จึงจะมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะมาเห็นถูกต้องในระดับปรมาตธรรม (สูงหรือลึกซึ้ง) นี้ได้ แต่ถ้าใครที่ยังไม่มีความเห็นถูกต้องแม้ในระดับศีลธรรมได้ ก็ยากที่จะมาเห็นถูกต้องในระดับปรมาตธรรมนี้ได้ เพราะโง่เกินไป

๔. สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริถูกต้อง ซึ่งคำว่า ดำริ จะหมายถึง ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน หรือความมุ่งหมาย ในทางที่ดี ซึ่งความดำริที่ถูกต้องนี้ก็สรุปอยู่ที่

๑. ดำริที่จะออกจากกาม ไม่ลุ่มหลงกามารมณ์ หรือพ้นจากอำนาจกาม
๒. ดำริที่จะไม่พยายาบาทมุ่งร้าย ไม่อาฆาตพยายาบาทใคร
๓. ดำริที่จะไม่เบียดเบียนใคร ด้วยความโง่หรือด้วยความไม่รู้จริง

ความดำริถูกต้องนี้บางทีก็เรียกว่า กุศลวิตก คือเป็นการตริตริกหรือคิดนึกไปในทางที่ถูกต้อง ที่ตรงข้ามกับ อกุศลวิตก คือเป็นการตริตริกคิดนึกไปในทางที่ไม่ถูกต้อง (ที่ตรงข้ามกับ กุศลวิตก)

๕. สัมมาวาจา

สัมมาวาจา หมายถึง การพูดจาที่ถูกต้อง ซึ่งก็ได้แก่

๑. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การพูดไม่จริง
๒. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การพูดคำหยาบ
๓. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การพูดส่อเสียด
๔. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การพูดเพ้อเจ้อ

สำหรับภิกษุนั้นจะเคร่งครัดขึ้น เช่น ไม่ให้พูดกับสตรีหลายคำ หรือไม่ให้พูดกับคนที่ถืออาวุธในมือ เป็นต้น

๖. สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำทางกายที่ถูกต้อง ซึ่งก็ได้แก่

๑. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การฆ่าหรือทำร้ายสิ่งที่มีชีวิต
๒. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การถือเอาทรัพย์หรือสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
๓. การมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การประพฤตินิดในกามทั้งหลาย

สำหรับภิกษุนั้นจะเคร่งครัดขึ้น โดยไม่ให้ทำร้ายแม้พืชที่ถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิตด้วย รวมทั้งไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์ทั้งหลาย

๗. สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ หมายถึง การอาชีพถูกต้อง คือให้ประกอบอาชีพที่สุจริตในการเลี้ยงชีวิต และรวมทั้งการบริหารชีวิตอย่างถูกต้องด้วย แต่สำหรับภิกษุนั้นพระพุทธองค์จะทรงให้ประกอบอาชีพ “ขอทาน” ซึ่งเป็นการขออย่างพระอรหันต์ คือให้ขออาหารจากชาวบ้านมาฉันเท่าที่จำเป็น ซึ่งก็จะไปเฉพาะเวลาเช้า โดยการเอาบาตรไปยื่นแสดงให้เขารู้ว่าไปขออาหาร เมื่อได้พอแล้วก็ให้กลับ ไม่ขอมามากเกิน แต่ถ้าเขาแสดงอาการไม่อยากจะให้ก็ไม่ให้ยืนถือเหมือนบงคับเขา และไม่ให้เลือกขอเอาแต่อาหารที่ดีๆเท่านั้น

๘. สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ หมายถึง ความพากเพียรถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่

๑. เพียรที่จะระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น
๒. เพียรที่จะละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
๓. เพียรที่จะทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
๔. เพียรที่จะทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้สมบูรณ์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร” คือการมีแต่ความรู้นั้น ยังช่วยอะไรไม่ได้มาก จะต้องมีความเพียรที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มั่นคง และกล้าหาญ จึงจะพ้นจากทุกข์ได้จริง

๙. สัมมาสติ

สัมมาสติ หมายถึง การระลึกถูกต้อง คือคำว่า สติ หมายถึง แล่นมาทัน คือเป็นการระลึกได้ไม่หลงลืม ส่วนคำว่า สัมปชัญญะ หมายถึง รู้สึกตัวอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งเรามักเรียกรวมๆว่า สติสัมปชัญญะ ที่หมายถึง การระลึกเอาปัญญาออกมาใช้งานอยู่

สติสัมปชัญญะนี้ถ้าเป็นทางโลกก็หมายถึงการรู้สึกตัวอยู่ด้วยความรู้โลกๆ ซึ่งยังไม่ใช่ สติสัมปชัญญะของมรรค จะต้องเป็นการรู้สึกตัวอยู่ด้วยปัญญาจึงจะเป็นสติสัมปชัญญะของมรรคที่แท้จริง สัมมาสติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ก็ได้แก่

“ภิกษุทั้งหลาย. สัมมาสติเป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุในกรณีนี้

เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ, เป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมะในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ . มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้”.

สัมมาสตินี้ก็คือหลักในการปฏิบัติของมรรค คือให้เอาสิ่งที่ เป็น กาย, เวทนา, จิต, และธรรมมา พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ไปตามลำดับ โดยจะต้องไม่ให้มีความพอใจและไม่พอใจเกิดขึ้น ซึ่งเราจะได้ศึกษากันในบทต่อไป

๑๐. สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ หมายถึง **สมาธิถูกต้อง** ซึ่งสมาธิที่ถูกต้องนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่าเป็นสมาธิที่เรียกว่า ฌาน โดยเป็นรูปฌาน คือเป็นสมาธิที่เพ่งรูปเป็นอารมณ์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่าเป็น ฌาน ที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ โดยจากฌานที่ ๔ นี้จิตจะบริสุทธิ์อ่อนโยนและเหมาะสมที่สุดในการนำมาใช้ดับทุกข์และศึกษาธรรมะ หรือแม้ในการศึกษาเล่าเรียนทั้งหลายของนักเรียน

ฌาน ๔ นี้จะสามารถกำจัดกิเลสให้ระงับดับลงสนิทจริงๆ แต่ก็ต้องมีองค์ประกอบอีก ๗ องค์ของมรรคมาเป็นบริวารคอยช่วยเหลือ ถ้าสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้ความเคยชินของกิเลสค่อยๆ เหี่ยวแห้งตายไปเองในที่สุด ซึ่งเรื่องฌานนี้เราจะได้ศึกษากันในบทต่อไป

๑๑. สมถะ - วิปัสสนา

อริยมรรคนี้จะสรุปในแง่การเพ่งได้ ๒ อย่างคือ

๑. **สมถะ** การทำจิตให้สงบระงับ
๒. **วิปัสสนา** การทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

การเพ่งอย่างสมถะก็คือการเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตรวมกำลังเป็นอารมณ์เดียว โดยไม่เกี่ยวกับปัญญา ซึ่งผลจากการเพ่งก็จะได้สมาธิ (ฌาน)

การเพ่งอย่างวิปัสสนาก็คือการเพ่งค้นหาเหตุปัจจัย, และพิจารณาดูความเกิด-ดับ, ดูความไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, และอนัตตา ซึ่งผลจากการเพ่งก็คือทำให้เกิดปัญญา หรือดวงตาเห็นธรรม และการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลในทุกระดับ

๑๒. วิมุตติ ๒

วิมุตติหรือความหลุดพ้นทั้งหลายนั้น (คือทั้งอย่างชั่วคราว, ชมไว้ด้วยสมาธิ และอย่างถาวร) ยังสามารถสรุปลักษณะการหลุดพ้นได้ ๒ ลักษณะ อันได้แก่

๑. **ปัญญาวิมุตติ** คือหลุดพ้นโดยมีปัญญานำ
๒. **เจโตวิมุตติ** คือหลุดพ้นโดยมีสมาธินำ

ในการเกิดวิมุตติแต่ละครั้งนั้น จะต้องมีทั้งปัญญาและสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลรองรับอยู่ ซึ่งบางคนก็มีสมาธิน้อย แต่อาศัยการเพ่งพิจารณามากกว่า ก็เกิดความหลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติได้ ส่วนบางคนมีสมาธิมากก็อาศัยสมาธินำโดยมีปัญญาควบคุมอยู่ข้างหลัง ก็เกิดความหลุดพ้นแบบเจโตวิมุตติได้

๑๓. จิตว่าง คือ อริยมรรค

อริยมรรคนี้มักเรียกกันว่า **กรรมฐาน** ที่หมายถึง **ที่ตั้งแห่งการงาน** ซึ่งก็แยกได้ ๒ อย่าง อันได้แก่

๑. **สมมถะกรรมฐาน** คือมีจิตที่สงบระงับเป็นที่ตั้ง
๒. **วิปัสสนากรรมฐาน** คือมีจิตที่รอบรู้เป็นที่ตั้ง

คำว่ากรงานในที่นี้ก็คือหน้าที่ในการกำจัดกิเลส (หรือทำลายอนุสัย หรือตัดสังโยชน์ หรือกำจัดทุกข์ หรือทำนิพพานให้แจ้ง) ซึ่งก็สรุปอยู่ที่ “การมีสติ ระวังไม่ให้นิวรณ์และกิเลสเกิดขึ้น และเพ่งให้จิตว่างจากความรู้สึกว่ามีตัวตน-ของตน (หรือตัวเรา-ของเรา หรือตัวกู-ของกู)” โดยอริยมรรคนี้ควรทำให้เจริญ คือปฏิบัติให้มากที่สุดจนสมบูรณ์ คือจนทำให้บรรลุนิพพานอย่างถาวร

จบบทที่ ๔

จบภาคปลาย

ภาคผนวก

บทพุทธคุณ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สฺมมา สฺมพุทฺธ ชฺชส.
 ขอนอบน้อมแด่พระผู้พระภาคเจ้า พระองค์นั้น
 ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

อิติปิโส ภควา,
 อรหํ,
 สฺมมา สฺมพุทฺธโร,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
 เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
 เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชา จรณ สมปนฺโน,
 สุกโต,
 โลกวิทู,
 อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ,
 สตฺถา เทวมนุสฺसानิ,
 พุทฺโธ,
 ภควา ตี.

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
 เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
 เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
 เป็นผู้ที่สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
 เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม,
 เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ ภควา,
 พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิเวทมิ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
 เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

บทที่ ๑ พระพุทธ

๑. ต้นกำเนิดศาสนา

เมื่อประมาณ ๒,๖๐๐ กว่าปีมาแล้ว ณ ประเทศอินเดีย ยุคนั้นเป็นยุคที่กำลังมีการค้นคว้าหาวิธีการดับทุกข์กันอยู่อย่างแพร่หลาย ลัทธิและศาสนามากมายได้กำเนิดขึ้นในยุคนี้

การค้นคว้าหาวิธีการดับทุกข์นี้ได้มีกันมาช้านานแล้ว ไม่รู้ว่าเริ่มต้นมาจากใคร สันนิษฐานได้ว่าเกิดมาจากผู้ที่เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิตการครองเรือนที่มีแต่ความวุ่นวายไม่สงบ จึงได้หลีกหนีไปใช้ชีวิตอยู่ในป่าโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้คน ซึ่งเมื่อพบกับความสงบสุขจึงเกิดความพอใจ แต่ต่อมาก็ยังพบว่าจิตใจของตนเองยังดิ้นรนอยู่เสมอไม่สงบสุขอย่างถาวร จึงได้พยายามค้นหาวีธีทำให้จิตสงบอย่างถาวร โดยการปฏิบัติวิธีการต่างๆ เช่นบางคนก็ทรมานร่างกาย, บางคนก็ท่องบ่นสวดคาถาต่างๆ, บางคนก็บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ, หรือบางคนก็ฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

เมื่อมีการปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยวิธีต่างๆขึ้นมา ก็ทำให้จิตสงบสุขขึ้นมามากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีผู้ฝึกจิตใจให้มีสมาธิได้ ก็ทำให้จิตมีความสงบสุขมากยิ่งขึ้นและนานยิ่งขึ้น เมื่อมีผู้สนใจไปทดลองปฏิบัติตามมากขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นลัทธิ (เดิยรถีย์) ต่างๆขึ้นมา ซึ่งผู้ที่สอนวิธีการปฏิบัติก็เรียกกันว่า ศาสตรา หรือเจ้าลัทธิ ส่วนผู้ที่ไปศึกษาก็เรียกว่า สาวก หรือ สาธุศิษย์ ซึ่งนี่คือจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติเพื่อกำจัดความทุกข์

ของจิตใจ และเกิดเป็นความเชื่อถือกันมากขึ้นจนกลายเป็นลัทธิต่างๆขึ้นมา และต่อมาในระยะหลังๆเรามาเรียกกันว่าเป็นศาสนา

ผู้ที่เข้าไปอยู่ป่าทั้งหลายนี้ จะดำเนินชีวิตที่คล้ายๆกัน คือไม่ฆ่าไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิต ไม่สะสมทรัพย์ ไม่ยุ่งเกี่ยวเรื่องทางเพศ กินอยู่ง่ายๆ เช่น กินผลไม้ในป่า หรือขออาหารจากชาวบ้าน และใช้เครื่องนุ่งห่มเท่าที่จะหาได้ ส่วนที่อยู่ก็ทำง่ายหรืออาศัยอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ๆ เมื่อเจ็บป่วยก็อาศัยสมุนไพรในป่ามารักษา เป็นต้น จึงทำให้เกิดคำต่างๆขึ้นมา เช่น นักบวช (ผู้ละเว้นการทำชั่ว), สมณะ (ผู้สงบจากอกุศลธรรม), พราหมณ์ (ผู้หมดบาป), โยคะ (หลักปฏิบัติเพื่อดับทุกข์), โยคี (ผู้ปฏิบัติโยคะ), พรต (หลักที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ), ฤาษี (ผู้แสวงหา), มุนี (ผู้รู้แจ้ง), อณาการิก (ผู้ไม่ได้อยู่เรือน), ปรีพาชก (ผู้อยู่ไม่เป็นที่), บรรพชิต (ผู้มีการบวช) เป็นต้น

ส่วนคำสอนของแต่ละลัทธิก็จะเรียกเหมือนกันว่า ธรรม (หรือธรรมะ) ส่วนสภาวะที่ทุกข์ระงับลงได้แล้วก็เรียกคล้ายๆกัน เช่น นิพพาน ไกวัลย์ เป็นต้น ส่วนผู้ที่เชื่อว่าหมดกิเลสหรือดับทุกข์ได้ถาวรก็มักเรียกคล้ายๆกัน เช่น อรหันต์ ตถาคต เป็นต้น ซึ่งแม้จะมีการค้นคว้ากันมานานแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่มีใครสามารถค้นพบวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อย่างถาวรได้อย่างแท้จริง

ในยุคนี้ศาสนาฮินดูเป็นศาสนาเก่าแก่ที่เกิดขึ้นมานานแล้ว โดยนักบวชของฮินดูที่อยู่ในป่าจะเรียกว่า ฤาษี แต่ถ้าอยู่ในบ้านและทำหน้าที่สั่งสอนหรือทำพิธีต่างๆก็เรียกว่าพราหมณ์ ต่อมาจึงเรียกกันว่าเป็นศาสนาพราหมณ์ ซึ่งมีผู้คนนับถือกันอย่างแพร่หลายมากมายในอินเดียยุคนั้น

ศาสนาพราหมณ์นี้จะสอนเรื่องอัตตา (หรืออัตมัน) คือสอนว่าจิตหรือวิญญาณของสิ่งมีชีวิต เช่น คนและสัตว์ทั้งหลายนี้เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีวันดับสลาย และสามารถออกจากร่างกายที่ตายแล้วได้ และไปเกิดใหม่ยังร่างกายใหม่ๆได้อีก ซึ่งนี่เองที่เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่องนรกใต้ดิน, สวรรค์บนฟ้า, เทวดา, นางฟ้า, พระอิศวร, พระพรหม, พระอินทร์, ยักษ์, มาร, สัตว์นรก, เปเรต, อสุรกาย (ผี), รวมทั้งเรื่องชาติก่อน, ชาติหน้า, บาป, บุญ, เเว, กรรม เป็นต้นขึ้นมา ซึ่งในยุคนี้เรียกว่าเป็น **ยุคอุปนิสัต์** คือเป็นยุคที่มีความเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร (อัตตา) ที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน (รวมทั้งยังปลอมปนเข้ามาอยู่ในพุทธศาสนาอีกด้วย)

๒. พระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ

ในยุคนี้เองได้มีเจ้าชายองค์หนึ่งทรงพระนามว่า **เจ้าชายสิทธัตถะ** ของศากยวงศ์ แห่งนครกบิลพัสดุ์ อันเป็นเมืองเล็กๆที่อยู่ภายใต้การปกครองของแคว้นโกศลในยุคนั้น

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา พระองค์ได้ทรงเกิดความเบื่อหน่ายในความสุขที่เพียบพร้อมเท่าที่จะหาได้ในยุคนั้น เพราะทรงพิจารณาเห็นว่า **ความสุขทั้งหลายนี้ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่ช้าความแก่และความตายก็จะมาถึง แล้วความทุกข์อันใหญ่หลวงก็จะมาถึงแก่ทุกชีวิตอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง** จึงทำให้พระองค์ทรงเสด็จออกผนวชและอธิฐานบวชด้วยพระองค์เอง เพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์อย่างที่นักบวชในยุคนั้นนิยมทำกันอยู่

หลังจากออกผนวชแล้ว ได้ทรงเข้าไปศึกษาวิธีปฏิบัติวิธีดับทุกข์ จากเจ้าลัทธิต่างๆที่โด่งดังของยุคนั้น เช่น การฝึกสมาธิขั้นสูงๆ และการทรมานร่างกายด้วยวิธีต่างๆ ซึ่งพระองค์ก็ได้ทรงทดลองปฏิบัติอย่างเต็มที่

แล้วแต่ก็ยังไม่ทรงพอพระทัยเพราะยังไม่พบความพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร จึงได้ทรงละเลิกการปฏิบัติเหล่านี้เสียในที่สุด

ต่อมาพระองค์ได้ทรงเปลี่ยนมาค้นคว้าด้วยพระองค์เอง โดยการทำจิตให้เป็นสมาธิแล้วพิจารณาหาสาเหตุที่ผลักดันกันให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจของตนเอง จนค้นพบกับวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริง และหลังจากที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติตามวิธีการของพระองค์จนดับทุกข์ได้อย่างถาวรแล้ว จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะขึ้นมาในโลก ซึ่งจากที่พระองค์ทรงเสด็จออกผนวชจนถึงตรัสรู้นั้นใช้เวลาถึง ๖ ปี

๓. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔

“พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกจึงได้มีแสงสว่าง การบอก การแสดง การบัญญัติ การแต่งตั้ง การเปิดเผย การจำแนก การกระทำให้เข้าใจง่าย ซึ่งเรื่องอริยสัจ ๔ ”

ตรัสรู้ หมายถึง การได้รู้สิ่งที่ประเสริฐ หรือ การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งไม่มีอะไรจะประเสริฐไปกว่าความพ้นทุกข์อย่างถาวรอีกแล้ว โดยสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้นี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็น สัจธรรม คือ เป็นความจริงแท้ของธรรมชาติที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติอย่างไม่วันเปลี่ยนแปลง พระองค์ทรงเป็นเพียงผู้ค้นพบเท่านั้น หากเป็นผู้สร้างสัจธรรมขึ้นมาไม่

พระองค์ทรงเรียกพระองค์ว่าเป็น **ตถาคต** ที่หมายถึง **ผู้เป็นเช่นนั้นเอง** ซึ่งการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้านี้เป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง และสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเคารพก็คือธรรมะที่พระองค์ทรงตรัสรู้นี้อย่าง

๔. แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์

เวไนยสัตว์ หมายถึง ผู้ที่พอจะนำไปได้ คือเป็นผู้ที่มีสติปัญญาพอที่จะตรัสรู้ตามพระองค์ได้ ซึ่งมีอยู่ ๓ จำพวก อันได้แก่

๑. **อุคฆฏิตัญญู** พวกที่มีปัญญามาก สอนเพียงเล็กน้อยก็ตรัสรู้ตามได้
๒. **วิปจิตัญญู** พวกที่มีปัญญาปานกลาง ต้องอธิบายบ้างก็สามารถตรัสรู้ตามได้
๓. **เหยยะ** พวกที่มีปัญญาน้อย ต้องอธิบายมากและซ้ำๆ ก็สามารถตรัสรู้ตามได้

เวไนยสัตว์หรือบัว ๓ เหล่านี้จะเป็นผู้ที่สามารถตรัสรู้ตามพระพุทธองค์ได้ตามลำดับสติปัญญาที่มี ส่วนผู้ที่ไม่สามารถตรัสรู้ตามพระพุทธองค์ได้ แม้จะศึกษาเล่าเรียนหลักพุทธศาสนาอย่างมากมายนี้เรียกว่า พวก **ปทปรมะ** คือหมายถึงพวกที่เป็นหัวหลักหัวตอ ที่ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้

๕. ทรงประกาศศาสนา

เมื่อทรงตรัสรู้แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ทรงพิจารณาว่า ธรรมะที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้น แม้จะลึกซึ้งและทวนกระแสนใจ (กิเลส) ของผู้คนที่ยังหนาแน่นอยู่ด้วยกิเลส แต่ก็ยังมีบางคนที่มียุปัญญาที่พอจะตรัสรู้ตามได้ ถ้าได้ฟังธรรมของพระองค์ ดังนั้นจึงทำให้พระองค์ทรงตัดสินใจที่จะนำสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นมาสอนแก่ผู้คน และเมื่อพระองค์ทรงมีพระสาวกที่ตรัสรู้ตามพระองค์มากพอสมควรแล้ว พระองค์จึงได้ทรงชักชวนให้พระสาวกเหล่านั้นออกเผยแผ่หลักคำสอนของพระองค์ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้คน ดังที่ได้มีพระดำรัสเอาไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราเป็นผู้พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ และเป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอทั้งหลาย ก็พ้นจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์และของมนุษย์.

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย จงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เพื่อความ สุขแก่มหาชน เพื่อความเอ็นดูแก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกื้อกูลเพื่อความ สุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย อย่าไปทางเดียวกันถึงสองรูป.

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงแสดงธรรมให้ดังงามในเบื้องต้น ให้ดังงามในท่ามกลาง ให้ดังงามในที่สุดลงรอบ จงประกาศพรหมจรรย์ ให้เป็นไปพร้อมทั้งอรรถะ ทั้งพยัญชนะ ให้บริบูรณ์บริสุทธ์ สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นพวกธูลีในดวงตาแต่เล็กน้อยก็มีอยู่ สัตว์พวกนี้ย่อมเสื่อมจากคุณความดีที่ควรได้ เพราะไม่ได้ฟังธรรม สัตว์ผู้รู้ทั่วถึงธรรม จักมีเป็นแน่

ภิกษุทั้งหลาย แม้เราเองก็จักไปสู่ตำบลอุรุเวราเสนาในคัม เพื่อแสดงธรรม”.

พระพุทธองค์ทรงเรียกธรรมะของพระองค์ว่าเป็น **พรหมจรรย์** คือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ ซึ่งหลังจากพระองค์ทรงมีพระสาวกที่ตรัสรู้ตามมากพอแล้ว พระองค์ได้ทรงมอบหมายให้พระสาวกเหล่านั้นออกเผยแผ่สั่งจรรยาเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชน ทั้งแก่คนที่สุขสบายแล้ว (เทวดา) และแก่ผู้ที่ยังลำบากอยู่ (มนุษย์) ผู้ที่มีสติปัญญาพอที่จะตรัสรู้ตามได้นั้นยังมีอยู่ ถ้าเขาไม่ได้ฟังธรรมเขาก็จะสูญเสียโอกาสที่เขาควรจะได้ นั่นเสีย ซึ่งแม้พระพุทธองค์ก็ยังทรงเสด็จไปสั่งสอนผู้คนจนตลอดพระชนชีพของพระองค์โดยไม่ได้หวังผลใด ๆ ตอบแทน

๖. พุทธคุณ ๓ ประการ

พระพุทธเจ้านั้นจะทรงประกอบด้วยพระคุณ ๓ ประการ อันได้แก่

๑. พระปัญญาธิคุณ คือมีพระปัญญาสูงสุด
๒. พระวิสุทธิคุณ คือมีพระเหตุที่บริสุทธิ์
๓. พระมหากรุณาธิคุณ คือมีพระเหตุที่คิดจะช่วยเหลือสัตว์

พระพุทธองค์นั้นทรงเป็น **มหาบุรุษ** ของโลก คือเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ของโลกที่ประกอบด้วยปัญญาสูงสุด และมีจิตที่บริสุทธิ์ รวมทั้งมีจิตที่คิดจะช่วยสัตว์โลกให้พ้นทุกข์อยู่เสมอ ซึ่งบุคคลเช่นนี้นับว่าหาได้ยากยิ่ง

ในโลก แม้คำสอนของพระองค์ก็ยังเจริญรุ่งเรืองได้ยากในโลก แต่บัดนี้พระพุทธรูปเจ้าก็ได้อุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว และคำสอนของพระพุทธรูปก็ได้ได้เจริญรุ่งเรืองขึ้นในโลกแล้ว ดังนั้นจึงเป็นโอกาสดีที่เราจะได้ศึกษาคำสอนของพระองค์ เพื่อให้พบกับสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับชีวิต

๗. หลักในการแสดงธรรม

ในการสอนหรือแสดงธรรมนั้นพระพุทธรูปทรงมีหลักดังนี้

๑. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันไม่จริงไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น
๒. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น
๓. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้และประกอบด้วยประโยชน์ แต่ไม่เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมเลือกให้เหมาะแก่กาลเพื่อกล่าวาจานั้น
๔. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันไม่จริงไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น
๕. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่ก็เป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมไม่กล่าววาจานั้น
๖. ตถาคตรู้ชัดซึ่งวาจาใด อันจริงแท้และประกอบด้วยประโยชน์ และเป็นที่รักที่พึงใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมเป็นผู้รู้กาลที่เหมาะสมเพื่อกล่าวาจานั้น.

๘. ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง

ตลอดพระชนชีพของพระองค์นั้นจะทรงใช้ชีวิตที่เรียบง่ายที่สุด คือทรงมีบาตร ๑ ใบ และจีวร ๑ ชุด อาหารก็อาศัยขอจากชาวบ้านมาฉันเพียงวันละ ๑ มื้อเท่านั้น ปกติจะเสด็จไปเรื่อยๆพร้อมสาวกบ้างหรือไปพระองค์เดียวบ้าง และอาศัยพักตามโคนไม้ในป่า ไม่มีทรัพย์สมบัติใดๆติดตัว แต่ถ้าจำพรรษาก็จะพักอาศัยตามที่มีผู้สร้างถาวร

จากการดำเนินชีวิตของพระองค์นี้นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุด คือเป็นการสอนให้ผู้คนรู้ว่าการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายก็ทำให้มีความสุขได้ ซึ่งการใช้ชีวิตเช่นนี้เท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุขและโลกมีสันติภาพได้ ซึ่งการใช้ชีวิตที่หรูหราฟุ่มเฟือยนั้น จะเป็นการทำลายธรรมชาติและสร้างมลพิษให้แก่โลกเป็นอย่างยิ่ง อันจะส่งผลให้เกิดภัยพิบัติต่อทุกชีวิตได้ในอนาคต อีกทั้งยังทำให้เกิดการเบียดเบียนพืช สัตว์ และมนุษย์จนหาความสงบสุขและสันติภาพไม่ได้เลยเช่นในปัจจุบัน

สาเหตุที่พระพุทธรูปทรงไม่กลับไปหาทรัพย์สมบัติ และยศถาบรรดาศักดิ์ที่พระองค์มีสิทธิ์ที่จะได้อย่างเต็มที่ แต่กลับมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายในป่าเช่นนี้ก็เพราะ พระองค์ทรงละความอยากทั้งหลายของจิตใจได้อย่างเด็ดขาดแล้ว เมื่อจิตใจไม่มีความอยากใดๆแล้ว ก็จะทำให้ความเร่าร้อนใจหรือความทุกข์ใจทั้งหลายพลอยหายไปด้วย จิตก็จะสงบเย็น ที่นี้ก็เหลือแต่ความกรุณาที่จะสอนผู้คนให้ปฏิบัติตามเท่านั้น

มนุษย์เกือบทั้งหมดจะถูกความอยากครอบงำ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาและเสพความสุขไปตามอำนาจ ความอยากของจิตใจอย่างไม่รู้จักอิ่มจักพอ ยิ่งเสพก็ยิ่งอยากยิ่งขึ้น ยิ่งอยากก็ยิ่งเร่าร้อนเป็นทุกข์ และเกิดผล เสียประการต่างๆตามมา แล้วก็ผลักดันให้เกิดเป็นวิกฤติการณ์อยู่ทั่วโลกอย่างเช่นในปัจจุบัน ถ้ามวลมนุษย จะหันมาใช้ชีวิตที่เรียบง่ายกันบ้าง แม้ไม่ต้องเต็มที่อยู่อย่างพระพุทธองค์ สันติภาพก็จะกลับคืนมาได้โดย ไม่ยาก

๙. ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า

สภาวะของความเป็นพระพุทธเจ้านั้นไม่ได้อยู่ที่กายเนื้อของพระพุทธองค์ แต่อยู่ที่จิตที่เห็นธรรม ซึ่งจิตที่เห็นธรรมนี้ก็คือจิตที่เห็นแจ้งปฏิจจนสมุปปาท (หลักอริยสัจ ๔ โดยละเอียด) ถ้าใครเห็นธรรม ผู้นั้นก็จะ เห็นพระพุทธเจ้าได้ทันที อย่างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. แม้ภิกษุจับชายสังฆาฏิ เดินตามรอยเท้าเราไป ข้างหลัง แต่เขานั้นมากไปด้วยอภิชฌา (ความพอใจยินดีด้วยกิเลส) มีกามราคะ กล้า มีจิตพยาบาท มีความดำริแห่งใจเป็นไปในทางประทุษร้าย มีสติหลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ มีจิตไม่เป็นสมาธิ แกว่งไปแกว่งมา ไม่สำรวมอินทรีย์แล้วไซริ ภิกษุนั้นชื่อว่าอยู่ไกลจากเรา แม้เราก็ออยู่ไกลจากภิกษุนั้นโดยแท้ เพราะเหตุไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. เพราะว่าภิกษุนั้นไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็น ธรรม ก็ชื่อว่าไม่เห็นเรา.”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. แม้ภิกษุจะอยู่ไกลจากเราตั้งร้อยโยชน์ แต่เขอ นั้นไม่มีอภิชฌา ไม่มีกามราคะกล้า มีจิตไม่พยาบาท ไม่มีมีความดำริแห่งใจ เป็นไปในทางประทุษร้าย มีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตเป็นสมาธิ มีจิตตั้งมั่น สำรวม อินทรีย์แล้วไซริ ภิกษุนั้นก็ชื่อว่าอยู่ใกล้เรา แม้เราก็ออยู่ใกล้ภิกษุนั้นโดยแท้ เพราะเหตุไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. เพราะว่าภิกษุนั้นเห็นธรรม เมื่อ เห็นธรรมก็ชื่อว่าเห็นเรา”.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. ผู้ใดเห็นปฏิจจนสมุปปาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็น ธรรม”.

สรุปว่าทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร จะอยู่ที่ไหนและเวลาใด หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม ก็ สามารถที่จะเห็นพระพุทธเจ้าได้ ด้วยการปฏิบัติธรรม จนเห็นธรรม แล้วก็จะพบกับสภาวะของความเป็น พุทธรได้ด้วยจิตใจของตนเอง ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงประทับอยู่เบื้องหลังความโง่ (อวิชชา) ของเรานี่เอง

๑๐. ธรรมวินัยนี้คือองค์พระศาสดา

เมื่อพระพุทธองค์ทรงเผยแผ่พระธรรมวินัย (หลักคำสอนและหลักปฏิบัติเรื่องศีล) จนมีผู้นับถือและ มาขอบวชกับพระพุทธองค์อย่างมากมายและมั่นคงแล้ว และทรงมีพระชนมายุ ๘๐ พรรษาแล้ว ทรงเห็นว่า

พระวรกายของพระองค์นั้นเปรียบเหมือนเกวียนที่ทรุดโทรมมากแล้ว ถึงจะซ่อมแซมต่อไปก็ไม่ไหวแล้ว ดังนั้น พระองค์จึงทรงปลงอายุสังขาร คือเตรียมที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน (หมายถึงการตายซึ่งใช้เฉพาะ พระพุทธเจ้า) ในเวลาอีก ๓ เดือนข้างหน้า

เมื่อทรงปลงอายุสังขารแล้ว ก็ทรงเดินทางไปยังป่าแห่งหนึ่งของเมืองเล็กๆแห่งหนึ่งของอินเดียเพื่อ เตรียมดับขันธปรินิพพาน ซึ่งก่อนวันดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนสาวกทั้งหลายโดยมี ใจความสำคัญว่า

“.....ถ้าภิกษุทั้งหลายจะพึงเป็นอยู่โดยชอบ โลกก็จะไม่ว่างจะพระอรหันต์”

นอกจากนี้ยังทรงตรัสไว้อีกว่า

“.....ในกาลที่เราล่วงลับไปแล้ว หากว่าศาสดาจะล่วงลับไปด้วยไม่ ธรรมก็ดี วินัยก็ดีที่เราแสดงแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย ธรรมวินัยนี้จักเป็น องค์ศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย ในกาลที่เราล่วงลับไปแล้ว”

สรุปว่าพระอรหันต์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ถ้ามีการปฏิบัติตามธรรมวินัยอย่างถูกต้อง และพระ ศาสดาของชาวพุทธนั้นยังอยู่ ซึ่งก็คือธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ถ้าใครปฏิบัติผิดก็จะได้ผล เลวร้ายทันที (คือเกิดความทุกข์ใจ) ถ้าใครปฏิบัติถูกก็จะได้ผลที่ดีทันที (คือไม่มีความทุกข์ใจ) โดยไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลาใดๆ หรือต้องให้ใครมาดลบันดาล

๑๑. ดับขันธปรินิพพาน

เมื่อใกล้รุ่งของวันที่ทรงกำหนดไว้แล้วนั้น พระพุทธองค์ทรงประทับนอนด้วยอิริยาบถสี่หยาสน์ (นอน ตะแคงขวาแขนซ้ายวางทาบตามลำตัว) โดยมีเหล่าภิกษุแวดล้อม และในช่วงนี้เองพระองค์ตรัสเตือนภิกษุ ทั้งหลายเป็นครั้งสุดท้ายว่า

ภิกษุทั้งหลาย. บัดนี้ เราจักเตือนพวกเธอทั้งหลายว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอ ทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความ ไม่ประมาทเกิด” ดังนี้.

จากพระโอวาทในครั้งนี้นี้แล้วก็ไม่ทรงตรัสอะไรอีก ทรงนั่งอยู่ในอิริยาบถสี่หยาสน์นั้น แล้วทรง เข้าสมาธิ (ฌาน) ไปตามลำดับ แล้วก็ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานโดยสงบในเวลารุ่งเช้าของวันนั้น สิริอายุของ พระพุทธองค์ได้ ๘๐ พรรษา

ปัจฉิมโอวาทนี้นับเป็นพินัยกรรมจากพระสังฆบิดรที่ได้ทรงประทานไว้แก่ภิกษุทั้งหลาย คือทรงเตือนว่าทุกสิ่งทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมสิ้นอยู่ทุกขณะ ไม่ช้าความทุกข์อันใหญ่หลวงก็จะมาถึง ให้รีบปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา และช่วยสั่งสอนผู้คนให้เกิดสันติภาพ ซึ่งการอุบัติขึ้นมาของพระพุทธเจ้านี้นับว่ายากยิ่ง และการเกิดขึ้นมาของพระธรรมวินัยก็ยากยิ่ง เมื่อเราได้เกิดมาและมาพบกับพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์แล้ว ก็ให้รีบศึกษาและปฏิบัติเพื่อจะได้ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วมาพบพระพุทธศาสนา

จบบทที่ ๑

บทธรรมคุณ

ส้วากุขาโต ภควตาธมฺโม,
 สหทิฏฐิโก,
 อกาลิโก
 เอหิปสฺสิโก,
 โอปนยิโก,
 ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ ติ.

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,
 เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ จะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
 เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,
 เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
 เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
 เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

ส้วากุขาโต ภควตา ธมฺโม, พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธมฺมํ นมสฺสทมิ.

ข้าพเจ้านํสการพระธรรม.

บทที่ ๒ พระธรรม

๑. โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์ หมายถึง คำสอนที่เป็นประธานของคำสอนทั้งหมด คือคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้านั้นจะสรุปอยู่ที่หลัก ๓ ประการอันได้แก่

๑. สอนให้ละเว้นความชั่วทั้งปวง
๒. สอนให้ทำความดีให้ถึงพร้อม
๓. สอนให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ขาวรอบ

คำสอนเรื่องละชั่วและทำดีนั้นเป็นคำสอนระดับพื้นฐาน (ศีลธรรม) ซึ่งเป็นคำสอนง่ายๆสำเร็จรูป แม้ไม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที เช่น คำสอนเรื่องการรักษาศีล, การให้ทาน, มีความขยันอดทน, มีความเสียสละ, มีการช่วยเหลือผู้อื่น, มีการให้อภัย เป็นต้น ซึ่งเอาไว้อสอนแก่บุคคลทั่วไป ที่ยังมีสติปัญญาไม่มากนัก เช่น ชาวบ้าน โดยส่วนตัวก็คือมีผลเป็นความปกติสุขไม่เดือดร้อน และส่วนรวมก็คือทำให้โลกมีสันติภาพ

คำสอนเรื่องการทำจิตใจให้บริสุทธิ์นี้เป็นคำสอนระดับสูง (ปรมาตถธรรม) ซึ่งเป็นการสอนที่เน้นไปที่เรื่องการดับทุกข์ โดยสรุปอยู่ที่เรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งจะเอาไว้อสอนเฉพาะแก่คนที่ค่อนข้างมีปัญญาบ้างแล้ว โดยมีผลเป็นความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างถาวร (นิพพาน)

๒. ธรรมะกำมือเดียว

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราานิยมเรียกกันว่า ธรรม หรือ ธรรมะ ซึ่งก็ไม่ถูกต้องนัก เพราะคำนี้เป็นคำกลางๆที่ศาสนาไหนเขาก็ใช้คำนี้ ถ้าจะให้รัดกุมควรใช้คำว่า พุทธธรรม ที่หมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ทรงเคยตรัสเอาไว้ว่า “สิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นมีมากมายเหมือนใบไม้ทั้งป่า แต่ที่ทรงนำมาสอนนั้นมีเพียงเล็กน้อยเหมือนกับใบไม้เพียงกำมือเดียว” คือสิ่งที่ทรงนำมาสอนนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เร่งด่วนที่สุด อันได้แก่เรื่องการดับทุกข์ ซึ่งมีไม่มากนัก ส่วนเรื่องอื่นๆนั้นแม้จะมีมากมายก็ไม่สำคัญเท่าเรื่องการดับทุกข์ จึงไม่ทรงนำมาสอน

๓. ลักษณะของพระธรรม

คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีลักษณะดังนี้คือ

สันติปฏิโภ คือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติจะพึงรู้แจ้งประจักษ์ได้ด้วยตนเอง

อกาลิโก คือไม่มีเรื่องเวลามาครั้น ถ้าปฏิบัติเมื่อไรก็ได้รับผลเมื่อนั้น

เอหิภัสสิโก คือกล่าวทำให้ทุกคนมาพิสูจน์อย่างไม่กลัวการพิสูจน์

โอปนยิโก คือให้น้อมเข้ามาศึกษาและปฏิบัติภายในตัวเอง

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ คือเป็นสิ่งที่ผู้มีสติปัญญาและมีใจเป็นกลางจะพึงรู้แจ้งได้ด้วยตนเอง ไม่สามารถรู้แจ้งแทนกันได้

๔. หลักตัดสินธรรมวินัย ๘ ประการ

ในปัจจุบันคำสอนของพระพุทธองค์ได้เปลี่ยนแปลงไปมาก จนทำให้ผิดจากคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธองค์ ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงทราบดี ดังนั้นจึงได้ทรงวางหลักในการตัดสินง่าย ๆ เอาไว้ให้เราได้ใช้ตัดสินว่า ธรรมหรือคำสั่งสอนใดที่เป็นของพระพุทธองค์จริง และคำสั่งสอนใดไม่ใช่ของพระพุทธองค์จริงโดยการนำหลักธรรมนั้นมาพิจารณาว่า

ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความกำหนัดยินดี, เพื่อความประกอบทุกข์, เพื่อความสะสมกิเลส, เพื่อความอยากเป็นใหญ่, เพื่อความมักมาก, เพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ, เพื่อความเกียจคร้าน, เพื่อความเลี้ยงยาก ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย ไม่ใช่คำสอนของพระศาสดา.

ส่วนธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อความคลายกำหนัดยินดี, เพื่อความปราศจากทุกข์, เพื่อความไม่สะสมกิเลส, เพื่อสิ้นความอยากเป็นใหญ่, เพื่อความ

มักน้อย, เพื่อความสงบจากหมู่, เพื่อความปรารถนาความเพียร, เพื่อความเลี้ยงง่าย
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสอนของพระศาสดา.

หลักตัตสันธรรมวินัยทั้งหมดนี้นับเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะใช้ควบคู่ไปกับหลักกาลามสูตร ซึ่งถ้าเรามีความ
จริงใจและยึดถือหลักเหล่านี้มาใช้ตรวจสอบหลักคำสอนหรือหลักการปฏิบัติของใครๆ ในปัจจุบัน เราก็จะทราบ
ได้ว่าคำสอนใดผิดคำสอนใดถูกแล้วในเบื้องต้น

๕. สังขะ ๒ ประการ

สังขะ แปลว่า ความจริง ซึ่งความจริงนี้ก็มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. สมมติสังขะ ความจริงตามที่สมมติกันขึ้นมา

๒. ปรมัตถสังขะ ความจริงสูงสุดของธรรมชาติ

สมมติสังขะก็คือความจริงตามที่ชาวโลกเขาสมมติกันขึ้นมา เช่น ชาย, หญิง, สวย, ชี้เหร่, รวย, จน,
แมว, หมา, นาย ก, นาย ข เป็นต้น ซึ่งเป็นการมองอย่างผิวเผินตามที่ตามองเห็น ส่วนปรมัตถสังขะนั้นเป็น
ความจริงแท้ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งซึ่งต้องใช้ปัญญา มองจึงจะเห็น ซึ่งก็ได้แก่ความจริงอันเป็นพื้นฐานของ
ทุกสิ่งในเรื่องที่ว่า “ทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” (อนัตตา) คือสิ่งที่สมมติกันขึ้นมาทั้งหลายนั้นจริง ๆ แล้วมันเป็น
เพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งหรือสร้างขึ้นมาจากธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ดังนั้นสิ่งที่สมมติกันขึ้นมาทั้งหลายจึงไม่มี
อยู่จริง หรือหาตัวจริง ๆ ไม่มี

การมองโลกนั้นถ้าเรามองอย่างผิวเผินหรือหยาบ ๆ เราก็จะติดอยู่กับสมมติสังขะ แล้วก็จะเกิดความ
ยินดีบ้างยินร้ายบ้างไปกับโลก แล้วก็ทำให้จิตใจของเราเป็นความทุกข์เพราะความยึดถือด้วยความยินดี-
ยินร้าย แต่ถ้าเรามองโลกอย่างพิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็จะพบกับปรมัตถสังขะ คือพบกับความจริงว่าทุก
สิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงได้ แล้วเราก็จะไม่มีความยึดถือกับสิ่งใด ๆ ในโลกด้วยความยินดีหรือยินร้าย
แล้วความทุกข์ของจิตใจเราก็จะไม่มี

๖. พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎก หมายถึง คัมภีร์รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเอาไว้ ซึ่งแบ่งออกได้
๓ หมู่ อันได้แก่

๑. พระวินัยปิฎก ซึ่งรวบรวมเรื่องศีลของภิกษุและภิกษุณีทั้งหมดเอาไว้โดยละเอียด

๒. พระสุตตันตปิฎก ซึ่งรวบรวมพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหมดเอาไว้

๓. พระอภิธรรมปิฎก ซึ่งรวบรวมหลักปรัชญาที่สร้างขึ้นในภายหลังโดยพระสาวกทั้งหมดเอาไว้

ในสมัยที่พระพุทธองค์ทรงยังมีพระชนชีพอยู่นั้นยังไม่มีการบันทึกคำสอนเป็นตัวอักษร จะใช้การ
ท่องจำปากต่อปากที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” โดยใช้ภิกษุจำนวนมากในการท่องจำ ซึ่งคำสอนของพระองค์จะ
เรียกว่า “พระพุทธพจน์”

เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้วไม่นาน ก็ได้มีการทำ สังคายนา คือ การชำระ
สะสางคำสอนที่ท่องจำไว้ให้ถูกต้อง ซึ่งในระยะหลายร้อยปีต่อมาก็ได้มีการทำสังคายนาในประเทศอินเดีย

อีกหลายครั้ง ซึ่งในครั้งหลัง ๆ นี้คำสอนของศาสนาพราหมณ์ก็ได้ปลอมปนเข้ามาอยู่ด้วยโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งยังมีการแต่งหลักปรัชญาที่ลึกซึ้งขึ้นมา โดยพระภิกษุที่เชี่ยวชาญด้านปรัชญาอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่า อภิธรรม และได้มีการบันทึกเป็นตัวอักษรไว้ในใบลานซึ่งรวบรวมได้ ๓ ตะกร้า (ไตรปิฎก แปลว่า ตะกร้า ๓ ใบ)

พระพุทธรูปที่บันทึกไว้นั้นจะเป็นภาษามคธ (ภาษาพื้นเมืองของอินเดียภาษาหนึ่ง) แต่ได้ถูกเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยที่เรียกว่า ปาลี หรือบาลี จึงมักเรียกว่า ภาษาบาลี ซึ่งต่อมาก็ได้มีการบรรยายพระพุทธรูปโดยภิกษุที่เชี่ยวชาญภาษาบาลีเข้าไปอีก จึงทำให้พระไตรปิฎกมีเนื้อหาเพิ่มขึ้นมากมาย และเมื่อมีการเผยแพร่พุทธศาสนาออกไปยังต่างประเทศ ก็ได้มีการนำพระไตรปิฎกที่มีการปลอมปนกับศาสนาพราหมณ์แล้วนี้ออกไปเผยแพร่ด้วย และประเทศต่าง ๆ ก็รับเอาพุทธศาสนาแบบพราหมณ์นั้นเอาไว้ทั่วโลกโดยไม่รู้ความจริง (นิกายเถรวาทจะยึดถือพระไตรปิฎกนี้มากไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่นิกายมหายานจะเขียนพระไตรปิฎกขึ้นมาใหม่ ซึ่งไม่ตรงกับของดั้งเดิมอย่างของเถรวาท)

๗. ภาษาคน-ภาษาธรรม

การที่เราจะอ่านคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องนั้น เราจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจเรื่องภาษาคน-ภาษาธรรมนี้ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าเรายังไม่เข้าใจเรื่องภาษาคน-ภาษาธรรมนี้อย่างถูกต้อง ถึงเราจะอ่านพระไตรปิฎกมาอย่างมากมายสักเท่าใดก็ตาม เราก็จะไม่เกิดความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธองค์ที่อยู่ในพระไตรปิฎกได้ ซ้ำจะยิ่งทำให้เกิดความสับสนมากขึ้นได้ เพราะยิ่งอ่านก็จะยิ่งพบความขัดแย้งของคำสอนที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องภาษาคน-ภาษาธรรมนี้อย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะอ่านพระไตรปิฎกได้อย่างเข้าใจ

โดยคำสอนในพระไตรปิฎกนั้น นั้นจะมีวิธีการสอนผู้คนอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

๑. รัจฉาภิธาน คือสอนโดยแสดงตัวธรรมะล้วนๆ

๒. ปุคฺคลาภิธาน คือสอนโดยยกตัวตนบุคคลมาเป็นธรรมะ

รัจฉาภิธานนั้นเป็นการสอนปรมาตมธรรมแก่บุคคลที่พอจะเข้าใจธรรมะแล้ว ให้เข้าใจธรรมะยิ่งขึ้น เช่น สอนเรื่องธาตุ ขันธ์ อายตนะ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งเราจะเรียกว่า ภาษาธรรม เพราะเป็นการแสดงแต่เนื้อหาธรรมะที่ลึกซึ้งล้วนๆ

ส่วนการสอนศีลธรรมแก่บุคคลที่ยังไม่รู้ธรรมะนั้น พระพุทธองค์จะสอนอย่างปุคฺคลาภิธาน คือเอาตัวธรรมะมาสมมติว่าเป็นบุคคลหรือสถานที่ต่าง ๆ แล้วแต่งให้เป็นเรื่องราวโดยให้มีหลักธรรมะอยู่ด้วย ซึ่งเราจะเรียกว่า ภาษาคน เพราะสอนเหมือนศาสนาพราหมณ์ที่สอนว่ามีตัวตนบุคคลเหล่านั้นอยู่จริง ซึ่งภาษาคนที่ทรงใช้บ่อยๆ ก็ได้แก่คำตัวอย่างต่อไปนี้

โลก หมายถึง ความทุกข์ หรือสิ่งที่เรายึดถือกันอยู่

ชาติ หมายถึง การเกิดทางจิตใจ

ตาย-เกิด หมายถึง การที่จิตเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งแล้วมาเป็นอีกสภาวะหนึ่ง

สวรรค์ หมายถึง จิตที่มีแต่ความสุขใจอิมใจ

นรก หมายถึง จิตที่กำลังเร่าร้อนเหมือนถูกไปเผา เพราะทำผิดหรือชั่วเอาไว้มาก

พรหมโลก หมายถึง จิตที่กำลังมีความสุขจากสมาธิ

เทวดา หมายถึง จิตที่กำลังมีความสุขใจ อิมใจ จากกามารมณ์, วัตถุสิ่งของ, เชื่อเสียง

เกียรติยศ

นางฟ้า หมายถึง ความสุขชนิดต่างๆของเทวดา

มนุษย์ หมายถึง จิตที่เบื่อบ่อยๆเพราะมีทั้งความสุขใจและความทุกข์กายปนกันอยู่

ยักษ์ หมายถึง จิตที่กำลังมีความโกรธ พร้อมทั้งจะทำร้ายผู้อื่นได้

มาร หมายถึง สภาวะจิตฝ่ายต่ำ (หรือกิเลส) ที่มาทำลายล้างสภาวะที่ดี (ความหลุดพ้น) ให้หายไป

อบายภูมิ หมายถึง ระดับจิตที่ไม่มีความเจริญ ไม่มีความสุขใจ อันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์

เดรัจฉาน

สัตว์เดรัจฉาน หมายถึง จิตที่กำลังโง่อย่างไม่สมควรจะโง่

อสุรกาย (ผี) หมายถึง จิตที่กำลังขลาดกลัวหรือไม่กล้าหาญ

เปรต หมายถึง จิตที่กำลังหิวหรือกำลังมีอยากอยู่ด้วยกิเลส

สัตว์นรก หมายถึง จิตที่กำลังเร่าร้อนทรมาณอย่างยิ่ง (ร้อนใจ ทุกข์ใจมาก)

สัตว์ หมายถึง จิตที่ยังข้องติดอยู่ในโลก (ในกามคุณ ๕)

ยมบาล หมายถึง กฎอันเฉียบขาดของธรรมชาติ

วิกฎะสงสาร หมายถึง จิตที่วนเวียนอยู่ในกิเลส-กรรม-วิบาก

นิพพาน หมายถึง จิตที่สงบเย็น เป็นต้น

เมื่อเราพบกับคำสอนในระดับศีลธรรมบางเรื่องที่มีอยู่มากมายในพระไตรปิฎก ที่ดูแล้วเหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ เราก็ต้องแยกความหมายเหล่านั้นให้เป็นของพุทธเสียก่อน มิฉะนั้นเราอาจจะเข้าใจผิด คือคิดว่าพุทธก็สอนเหมือนกับพราหมณ์ คือสรุปง่ายๆว่า คำสอนของพุทธแท้ๆนั้นจะอยู่ในจิตของตัวเราเองทั้งสิ้น คือเป็นสิ่งที่เราจะสามารถรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง แต่ถ้าเป็นคำสอนไกลตัว ที่เราไม่สามารถรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ที่ดูผิวเผินจะเป็นเรื่องสถานที่ หรือตัวตนบุคคล จะไม่ใช่คำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนที่ผสมหรือปลอมปนเข้ามาใหม่ ซึ่งเราก็ต้องนำมาตีความให้เป็นคำสอนของพุทธศาสนาเสียก่อน เราจึงจะพบคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ซ่อนอยู่ในคำสอนเหล่านั้นได้

๘. ความอ่อนใจ ๔ ประการ

ปัญหาที่ว่าตายแล้วไปไหน? โลกหน้ามีจริงหรือไม่? นั้น จัดเป็นเรื่องอจินไตย (ไม่ควรนำมาคิด) แต่สำหรับผู้ที่ยังกังวลใจในเรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้าเรามีเมตตา ไม่เป็นศัตรูกับใครๆในโลก และละเว้นการทำชั่ว ประกอบแต่ความดี ย่อมจะมีแต่ความอ่อนใจทั้งสิ้น เพราะว่า...

๑. ถ้าโลกหน้ามี ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมี เราย่อมที่จะได้รับแต่ผลดีในโลกหน้า ไม่ต้องรับผลชั่ว เพราะเราทำแต่ความดี ไม่ได้ทำชั่วไว้ในโลกนี้

๒. ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มี เราก็ไม่ขาดทุนเพราะเราก็บริหารตัวของเราให้เป็นสุขได้ในปัจจุบันนี้ จากการทำความดี ไม่ทำความชั่ว

๓. ถ้าบาปและผลของบาปมี เราเป็นผู้ไม่คิดทำบาป ความทุกข์อันเกิดจากผลบาปนั้นย่อมไม่มีแก่เรา ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม

๔. ถ้าบาปและผลของบาปไม่มี เมื่อเราไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนในปัจจุบัน ก็จะไม่มีการมาทำให้เราเดือดร้อน และเราก็จะมองเห็นแต่ความบริสุทธิ์ในทุกคนโดยเสมอกัน ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม

สรุปได้ว่า การทำแต่ความดี ไม่ทำชั่วนั้น จะเป็นมาตรฐานสากลที่สุด คือไม่ว่าเราจะเป็นใคร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม เราย่อมที่จะมีแต่ความอ่อนใจเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม และไม่ว่ากรรมดี-กรรมชั่ว หรือบุญ-บาปจะมีหรือไม่มีก็ตาม แต่ในทางตรงกันข้าม การทำความชั่วนั้นจะมีแต่ผลเสียหรือเลวร้ายเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม หรือไม่ว่ากรรมดี-กรรมชั่ว หรือบุญ-บาปจะมีหรือไม่มีก็ตาม

๙. ธรรม ๔ ความหมาย

คำว่า ธรรม หรือ ธรรมะ นี้เป็นภาษาบาลีที่แปลว่า สิ่ง คือไม่ว่าอะไรก็เรียกว่าเป็นธรรมได้ทั้งสิ้น แต่ถ้าจะแยกธรรมหรือสิ่งทุกอย่างแล้วก็จะแยกได้ ๔ ความหมาย อันได้แก่

๑. ตัวธรรมชาติ (สภาวะธรรม)

๒. กฎธรรมชาติ (สังขธรรม)

๓. หน้าที่ตามกฎธรรมชาติ (ปฏิบัติธรรม)

๔. ผลอันเกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ (ปฏิเวธธรรม)

ความหมายที่ ๑ เป็นความหมายที่กว้างที่สุด คือหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าสิ่งใดเลย

ความหมายที่ ๒ นี้ก็คือกฎธรรมชาติที่อยู่ในธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาตินี้ก็สรุปได้ ๒ อย่างคือ สิ่งที่มีชีวิตกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต ซึ่งสิ่งที่ไม่มีชีวิตและรวมทั้งร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตนั้นจะตกอยู่ภายใต้กฎที่ว่า เกิดขึ้นมาจากเหตุ แล้วก็เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ และแตกสลายไปในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว ส่วนสิ่งที่มีชีวิตก็อยู่ในความหมายที่ ๓

ความหมายที่ ๓ นี้จะเน้นมาที่สิ่งที่มีชีวิตที่จะต้องตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ ที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนตามที่ธรรมชาติกำหนดมา คือถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะได้รับผลดี คือเป็นความสุข หรือความไม่มีทุกข์ และยังสามารถดำรงอยู่ต่อไป แต่ถ้าปฏิบัติผิดก็จะได้ผลที่ไม่ดี คือเป็นความทุกข์ และจะดำรงอยู่ไม่ได้ ต้องสูญพันธุ์ไปในที่สุด ซึ่งผลทั้งสองนี้ก็คือธรรมในความหมายที่ ๔ นั่นเอง

๑๐. ธรรมะคือหน้าที่

ความหมายของ “ธรรม” ที่หมายถึง “หน้าที่” นั้นเป็นความหมายที่ดี ดังนั้นเราจึงนิยมใช้ความหมายนี้กับคำว่า ธรรม คือหมายถึง หน้าที่ หรือ การปฏิบัติที่ดี ซึ่งพระพุทธองค์ก็ยอมรับและใช้ความหมายนี้กับคำสอนของพระองค์

คำว่า “หน้าที่” นี้หมายถึง **สิ่งที่ต้องปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเป็นทุกข์และไม่รอด** คือร่างกายรอดก็หมายถึงร่างกายสุขสบายและไม่ตายก่อนเวลาอันควร ส่วนจิตรอดก็หมายถึงจิตรอดพ้นจากความทุกข์

จุดที่ควรรู้อีกอย่างก็คือ เมื่อคำว่าธรรมนี้จะหมายถึงหน้าที่ ดังนั้นสิ่งที่ตรงข้ามกับหน้าที่จึงนิยมเรียกกันว่า **อธรรม** ที่หมายถึง **ไม่ใช่หน้าที่** หรือ **หมายถึงการกระทำที่ชั่ว** ซึ่งที่จริงทั้งธรรมและอธรรมก็ล้วนเป็นธรรมในความหมายที่ ๑ ทั้งสิ้น แต่เมื่อเราให้ความหมายของคำว่า ธรรม ว่าหมายถึง หน้าที่ ดังนั้น คำว่า อธรรม จึงหมายถึง ไม่ใช่หน้าที่ หรือการทำให้ชั่ว ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

๑๑. สัญชาติญาณของชีวิต

สัญชาติญาณ หมายถึง **ความรู้ที่เกิดมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มีใครสอน** ซึ่งพืชก็เป็นสิ่งที่มีชีวิตอย่างหนึ่งของโลก และมันก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้องโดยอาศัยสัญชาติญาณของมันเอง เช่น การหาอาหาร, การสืบพันธุ์, และการปรับตัวเองเพื่อให้อยู่รอด เป็นต้น

ส่วนสัตว์เดรัจฉานก็อาศัยสัญชาติญาณมาปฏิบัติหน้าที่ของมันเหมือนกัน เช่น การหาอาหาร, การสืบพันธุ์, การหนีภัย, การเอาตัวรอด เป็นต้น

การที่ทั้งพืชและสัตว์ยังดำรงอยู่ได้ในโลก ก็แสดงว่ามันยังปฏิบัติหน้าที่ของมันได้ถูกต้องเพียงพอ แต่ถ้าพืชและสัตว์ชนิดใดปฏิบัติหน้าที่ผิด (ไม่ถูกต้อง) หรือถูกต้องแต่ไม่เพียงพอ มันก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลก

สิ่งที่มีชีวิตนั้น จะมีสัญชาติญาณใหญ่ที่เป็นสัญชาติญาณแม่ ที่ทำให้เกิดสัญชาติญาณอื่นๆตามมามากมาย ซึ่งก็คือ **“สัญชาติญาณว่ามีตัวเอง”** (ความรู้ว่ามีตัวเอง) ซึ่งสัญชาติญาณว่ามีตัวเองนี้เอง ที่ทำให้เกิดสัญชาติญาณอื่นๆตามมามากมาย เช่น สัญชาติญาณในการหาอาหาร, กินอาหาร, เอาตัวรอด, สืบพันธุ์ เลี้ยงลูก, เป็นต้น ซึ่งสัญชาติญาณว่ามีตัวเองนี้เอง ที่เป็นต้นเหตุให้คนเกิดความยึดถือว่าตัวเองขึ้นมา จนทำให้เกิดความทุกข์แก่จิตที่ยึดถือนั้นขึ้นมา

๑๒. มนุษย์คือผู้มีใจสูง

คำว่า **คน** หมายถึง **สัตว์ชนิดหนึ่งของโลก** คำว่า **มนุษย์** หมายถึง **ผู้มีใจสูง** คือถ้ามีใจต่ำ (ชั่ว) ก็เป็นเพียงคน แต่ถ้ามีคุณธรรมจึงจะมีใจสูงและเป็นมนุษย์ได้ ซึ่งพื้นฐานนั้นคนก็อาศัยสัญชาติญาณเหมือนสัตว์จึงยังดำรงอยู่ได้ ดังนั้นคนก็ยังมีสัญชาติญาณของความเป็นสัตว์อยู่มาก เช่น การแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลัง, ไม่รู้จักใช้เหตุผล, ไม่รู้จักควบคุมจิตใจตัวเอง, ไม่รู้จักถอย, ไม่รู้จักบุญคุณของผู้มีพระคุณ เป็นต้น

คนมักจะคิดเข้าข้างตัวเองว่าตัวเองคือมนุษย์ แต่แท้จริงแล้วถ้าเรามีใจต่ำคือชอบทำความชั่ว เอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น หรือเห็นแก่ตัวแล้ว เราก็มีค่าเท่ากับสัตว์เดรัจฉานเท่านั้นหาได้เป็นมนุษย์ไม่ ซึ่งการที่โลกของเราวุ่นวายอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะมีแต่คน ส่วนมนุษย์นั้นหายาก คือ **ผู้ที่มีคุณธรรม ชื่อสัตย์สุจริต ชอบช่วยผู้อื่น ไม่เอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น** เป็นต้น นั้นหายากเต็มที

๑๓. การปฏิบัติหน้าที่ของร่างกาย

หน้าที่ของร่างกายเรานั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง อันได้แก่

๑. **หน้าที่โดยตรง** คือการบริหารร่างกายให้สุขสบายไม่เป็นทุกข์

๒. หน้าที่โดยอ้อม คือการบริหารสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมที่จะดำรงอยู่

หน้าที่โดยตรงของร่างกายนั้นก็ ได้แก่ **การดูแลรักษาร่างกายให้เป็นสุข** เช่น การกินอาหาร, การออกกำลังกาย, การพักผ่อน, การดูแลรักษาร่างกาย, และรวมทั้งการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต เป็นต้น ซึ่งหน้าที่โดยตรงนั้นใครๆก็รู้กันอยู่แล้ว แต่ก็มักจะปฏิบัติกันไม่ได้ถูกต้องนัก เช่น กินอาหารมากเกินไป, กินอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่ค่อยออกกำลังกาย, นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น จึงทำให้ร่างกายเป็นทุกข์คืออ่อนแอ เกิดโรคและอายุสั้นกว่าปกติ

หน้าที่โดยอ้อมของร่างกายนั้นก็ ได้แก่ **การปฏิบัติต่อบุคคลและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมที่ร่างกายของเราจะดำรงอยู่ได้อย่างสุขสบาย** ซึ่งก็ได้แก่การเป็นคนดีของสังคม ของครอบครัวของประเทศชาติและของโลก ซึ่งรวมทั้งการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมให้ดีให้คงอยู่ไม่เสียหายด้วย แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่นี้ให้ถูกต้อง เช่น ทำสังคมให้เดือดร้อน ทำลายประเทศชาติ หรือทำลายสภาพแวดล้อม เป็นต้น ผลที่ตามมาก็คือจะเกิดความเดือดร้อนย้อนกลับมาสู่ร่างกายเราได้ในที่สุด

๑๔. การปฏิบัติหน้าที่ทางจิต

ส่วนการปฏิบัติหน้าที่ทางจิตนี้ก็มีอยู่ ๒ อย่างอันได้แก่

๑. หน้าที่โดยตรง คือ การระวังจิตไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

๒. หน้าที่โดยอ้อม คือ การแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์

หน้าที่โดยตรงของจิตก็คือ การระวังจิตไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งโดยสรุปก็ได้แก่ **การปฏิบัติตามหลักของอริยสัจ ๔** นั่นเอง ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่โดยตรงนี้หรือปฏิบัติผิด ผลก็คือจิตของเราก็จะเป็นทุกข์

หน้าที่โดยอ้อมของจิตก็คือ **การแสวงหาความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ เพื่อให้จิตรู้และปฏิบัติอริยสัจ ๔ ได้ถูกต้อง** ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่โดยอ้อมนี้ก็จะทำให้เราเป็นคนโง่ คือไม่มีความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ แล้วชีวิตก็จะจมอยู่แต่ในความทุกข์ไม่สามารถพ้นจากความทุกข์ไปได้

๑๕. ชีวิตเกิดมาเพื่อทำหน้าที่

สรุปได้ว่า **ชีวิตเกิดมาแล้วก็ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง** ถ้าชีวิตไม่ทำหน้าที่ ชีวิตก็จะเป็นทุกข์ ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่า **หน้าที่นี้คือสิ่งสูงสุดของชีวิต** ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ทางกายก็ได้แก่ **การดูแลรักษาร่างกายให้ถูกต้อง และปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองให้ถูกต้องโดยมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน** ส่วนการปฏิบัติหน้าที่ทางจิตก็คือ **การมีสติรักษาจิตไม่ให้ทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ อันเป็นส่วนของปรมัตถธรรมนั่นเอง**

ในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่เกลียดกลัวกรรมะ เพราะเห็นว่าจิตซัดไม่สนุก แต่หารู้ไม่ว่าเขากำลังละเลยหรือหนีหน้าที่ของตนเอง อย่างเช่น การเอาแต่แสวงหาความสุข ไม่ยอมออกกำลังกาย นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ไม่แสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ ไม่ฝึกฝนสมาธิ เป็นต้น ดังนั้นความทุกข์ความเดือดร้อนมากมายจึงเกิดขึ้นแก่ชีวิตของเขา ถ้าเราต้องการจะมีความสุขและไม่มีความทุกข์ เราก็จะต้องหันมาปฏิบัติหน้าที่ทั้งหลายของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์

๑๖. พุทธศาสนาเป็นธรรมนิยม

ความนิยมของผู้คนในโลกนี้ก็พอสรุปได้ ๓ ประเภทคือ

๑. **วัตถุนิยม** นิยมวัตถุ คือเห็นว่าถ้ามีวัตถุพร้อมเสียอย่างเดียวก็จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้
๒. **จิตนิยม** นิยมจิต คือเห็นว่าถ้าจิตดีเสียอย่างเดียวปัญหาต่าง ๆ ก็จะหมดไปเอง
๓. **ธรรมนิยม** นิยมความถูกต้อง คือเห็นว่าต้องเดินสายกลาง

พวกวัตถุนิยมนี้จะไม่สนใจจิตว่าจะเป็นอย่างไร เขาจะแสวงหาแต่วัตถุและเสพความสุขจากวัตถุอย่างลุ่มหลงโดยไม่สนใจเรื่องศีลธรรม แล้วสร้างปัญหาต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นมาอย่างมากมาย อย่างเช่นในปัจจุบันที่มีทั้งโรคระบาดทางเพศที่ร้ายแรง และมลพิษเต็มโลกรวมทั้งสงครามทุกรูปแบบ จนทำให้โลกมีวิกฤติการณ์อยู่ทุกวันนี้

พวกจิตนิยมนี้จะไม่สนใจวัตถุ จะเอาแต่ฝึกฝนจิต จึงขาดแคลนวัตถุและไม่มีความเจริญทางวัตถุ แล้วก็ถูกพวกวัตถุนิยมเบียดเบียนและถูกมองว่าโง่เขลา ซึ่งพวกจิตนิยมนี้มีน้อยในปัจจุบัน

พุทธศาสนาไม่ใช่ทั้งวัตถุนิยมและจิตนิยม แต่เป็น**ธรรมนิยม** คือเห็นว่าต้องเดินสายกลาง โดยการมีวัตถุเท่าที่จำเป็นและก็ต้องฝึกฝนจิตให้อยู่เหนืออำนาจของวัตถุด้วย ดังนั้นชาวพุทธที่แท้จริงจะเป็นคนที่ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (แม้จะร่ำรวยก็ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายได้) แต่ก็ทันสมัย สามารถปรับตัวเข้ากับทุกสภาวะ โดยเป็นคนดีมีศีลธรรม เฉลียวฉลาด ไม่โง่เขลา และมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป

๑๗. ธรรมาธิปไตย

อธิปไตย หมายถึง **ความเป็นใหญ่** คือผู้คนในโลกนี้จะมีความเห็นหรือความเชื่อ และทำอะไรๆ ไปตามอธิปไตยที่ครอบงำความคิดอยู่ ซึ่งอธิปไตยนี้ก็มีอยู่ ๓ ประการ อันได้แก่

๑. **อัตตาทิปไตย** คือเอาความเห็นของตนเองเป็นใหญ่
๒. **โลกาธิปไตย** คือเอาคนอื่นหรือเอาตามกระแสโลกเป็นใหญ่
๓. **ธรรมาธิปไตย** คือเอาธรรมะหรือความถูกต้องเป็นใหญ่

คนที่หัวแข็ง คือรั้นไม่ยอมฟังเหตุผลของคนอื่นก็จะเป็นพวกอัตตาทิปไตย ส่วนคนหัวอ่อนที่สังคมนจะเชื่ออย่างไรก็เชื่อตาม สังคมจะเดินไปทางใดก็เดินตามโดยไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็จัดเป็นพวกโลกาธิปไตย ซึ่งสองพวกนี้มีสิทธิ์ที่จะใช้ชีวิตที่ผิดพลาดได้โดยง่าย เพราะทั้งความเห็นของตัวเองและความเห็นของชาวโลกนั้นก็ไม่ว่าจะเป็นความเห็นที่ถูกต้องเสมอไป เพราะคนธรรมดาที่ย่อมที่จะถูกอวิชชาและกิเลสครอบงำอยู่ ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวโลก จึงดำเนินไปตามอำนาจของอวิชชาและกิเลส ซึ่งแน่นอนว่าอวิชชาและกิเลสย่อมนำพาชีวิตไปสู่การกระทำที่ผิดอยู่เสมอไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อมโดยไม่รู้ตัว แล้วก็ส่งผลให้ชีวิตต้องประสบกับปัญหาและความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ร่ำไป รวมทั้งสังคมนี่มีแต่วิกฤติการณ์จนหาสันติภาพไม่ได้ อย่างเช่นในปัจจุบัน ส่วนคนที่ปัญญา มีเหตุผล เห็นแจ้งธรรมะ หรือมีดวงตาเห็นธรรม จัดว่าเป็นพวก**ธรรมาธิปไตย** ซึ่งพวกธรรมาธิปไตยนี้จะไม่มีการใช้ชีวิตที่ผิดพลาดได้ เพราะเปรียบเหมือนคนที่มีดวงตาที่มองเห็นแจ่มชัด สามารถมองเห็นทางเดินในชีวิตได้อย่างถูกต้อง จึงสามารถเดินทางไปสู่จุดหมายที่มีแต่ความสุขสงบและไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนได้

๑๘. ปาฏิหาริย์ ๓

ปาฏิหาริย์ แปลว่า การนำบุคคลไปได้ตามความประสงค์อย่างมหัศจรรย์ ซึ่งมีอยู่ ๓ วิธี อันได้แก่

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ การนำไปด้วยฤทธิ์

๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ การนำไปด้วยการทลายจิตใจ

๓. ออนุสาสนีปาฏิหาริย์ การนำไปด้วยการสอน

การทำให้คนที่หัวแข็งไม่เชื่อใครง่ายๆ มาเชื่อถือเราได้อย่างง่ายดายนั้นจัดว่าเป็นเรื่องปาฏิหาริย์ โดยอิทธิปาฏิหาริย์นั้นก็คือการใช้อำนาจสมาธิสูงๆ กระทำขึ้น เช่น เนมิตสิ่งของ, เหาะ, หายตัว เป็นต้น ส่วนอาเทศนาปาฏิหาริย์ นั้นเป็นการใช้ความรู้และไหวพริบในการทลายจิตใจคนอื่นว่าเขากำลังคิดเช่นไรอยู่ ส่วนออนุสาสนีปาฏิหาริย์ นั้นเป็นการสอนให้คนอื่นเข้าใจธรรมะ หรือเกิดดวงตาเห็นธรรม

อิทธิปาฏิหาริย์ กับออนุสาสนีปาฏิหาริย์ นั้นพระพุทธองค์ทรงห้ามสาวกแสดง เพราะไม่เกิดประโยชน์ ซ้ำยังมีโทษ คือคนที่เชื่อก็จะสนใจแต่ปาฏิหาริย์ ไม่สนใจฟังธรรมะ ส่วนคนที่ไม่เชื่อก็จะกล่าวหาว่าสาวกของพระพุทธเจ้าเล่นกลหลอกคนอื่น เพราะสมัยนั้นเขาก็มีวิชาเล่นกลอย่างนี้กันอยู่แล้ว ซึ่งปาฏิหาริย์ทั้งสองนี้จัดเป็นปาฏิหาริย์ของคนโง่ ส่วนออนุสาสนีปาฏิหาริย์ นั้นพระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้สาวกแสดง เพราะจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังอย่างแท้จริง และจัดเป็นปาฏิหาริย์ของคนที่มีปัญญา (เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์กับออนุสาสนีปาฏิหาริย์นั้นจัดเป็นเรื่องอินทีย คือในขั้นต้นนี้ไม่ควรสนใจ ไม่ว่าจะจริงหรือไม่ก็ตาม)

จบบทที่ ๒

บทสังฆคุณ

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามจีปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยทิทำ, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จตุตตริ ปุริสยุดานิ อฏฐ ปุริสปุคคสา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,

เอส ภควโต สาวกสงโฆ,

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
 ทกขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
 อณฺชลิ กรณียโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
 อหุตฺตรํ ปุณฺณกฺ ขेतตํ โลกสุสา ติ. เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งไปกว่า ดังนี้.

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
 สงฺฆงฺ นมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

บทที่ ๓ พระสงฆ์

๑. พุทธะ ๓

พุทธะ แปลว่า รู้, ตื่น, เบิกบาน คือหมายถึงสภาวะที่รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและในโลกแล้ว ซึ่งเมื่อรู้จึงตื่นจากความไม่รู้ รวมทั้งเมื่อตื่นแล้วจึงเบิกบานสดชื่นหรือไม่มีทุกข์ ซึ่งพุทธะนี้ก็เกิดมาจากการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ โดยพุทธะนี้ก็มีอยู่ ๓ ประเภทอันได้แก่

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ๑. พระพุทธเจ้า | ผู้รู้สูงสุด |
| ๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า | ผู้ตรัสรู้เฉพาะตน |
| ๓. พระอนุพุทธะ | ผู้ที่ตรัสรู้ตาม |

พระพุทธเจ้านั้นทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองและเป็นผู้รู้สูงสุดรวมทั้งสามารถสั่งสอนผู้อื่นให้ตรัสรู้ตามได้ ส่วนพระปัจเจกพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ตรัสรู้ด้วยตนเองแต่ไม่มีความสามารถสั่งสอนผู้อื่นให้ตรัสรู้ตามได้ ส่วนพระอนุพุทธะก็ได้แก่พระอริยบุคคลทั้งหลาย ซึ่งก็มีทั้งที่สอนผู้อื่นได้ก็มี และที่สอนไม่ได้ก็มี แต่ยังมีอีกประเภทหนึ่งที่ไม่จัดเป็นพุทธะจริงที่เรียกว่า **สุดพุทธะ** คือเป็นเพียงผู้รู้เพราะฟังหรือเล่าเรียนธรรมะมาอย่าง **แตกฉาน** จนสามารถสอนคนอื่นได้ แต่ก็ไม่ได้ตรัสรู้แต่อย่างใด

๒. พุทธบริษัท ๔

พุทธบริษัท หมายถึง **กลุ่มคนที่นับถือพระพุทธเจ้า** ซึ่งมีอยู่ ๔ กลุ่ม อันได้แก่

๑. **ภิกษุ** คือนักบวชชายที่ถือศีลหลัก ๒๒๗ ข้อ
๒. **ภิกษุณี** คือนักบวชหญิงที่ถือศีลหลัก ๓๑๑ ข้อ
๓. **อุบาสก** คือชายชาวบ้านที่นับถือพระพุทธเจ้า
๔. **อุบาสิกา** คือหญิงชาวบ้านที่นับถือพระพุทธเจ้า

ภิกษุณีของนิกายเถรวาทในปัจจุบันไม่มีแล้วเพราะขาดการสืบต่อตามวินัย จะมีก็แต่ภิกษุ และอุบาสก อุบาสิกาเท่านั้น ส่วนสามเณรนั้นจัดเป็นเพียงอุบาสก

๓. พระสงฆ์คือผู้ปฏิบัติตามพระธรรม

คำว่า **พระ** แปลว่า **ประเสริฐ**, **สมณะ** แปลว่า **ผู้สงบจากอกุศลธรรม**, **ภิกษุ** หมายถึง **ผู้เห็นภัย**, **ภิกขุ** หมายถึง **ผู้ขออาหาร**, **สงฆ์** หมายถึง **หมู่** ซึ่งพระสงฆ์นี้มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. **สมมติสงฆ์** คือเป็นสงฆ์โดยสมมติ
๒. **อริยสงฆ์** คือเป็นสงฆ์เพราะมีจิตใจประเสริฐ

ถ้ามีภิกษุตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปก็เรียกว่าเป็นสงฆ์ได้ แต่ยังเป็นเพียงสมมติสงฆ์ ที่ได้บวชถูกต้องตามวินัยเท่านั้น ส่วนอริยสงฆ์นั้นหมายถึงผู้ที่บรรลुकุศลธรรมภายในจิตใจในขั้นต่างๆซึ่งมีอยู่ ๔ ขั้น คือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี, พระอนาคามี, และพระอรหันต์ ซึ่งอริยสงฆ์นี้แม้มีเพียงรูปเดียวก็เรียกว่าเป็นสงฆ์ได้ รวมทั้งแม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถเป็นอริยสงฆ์ได้

สรุปได้ว่า **พระสงฆ์ที่แท้จริงหมายถึงผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง** ซึ่งก็คือพระอริยสงฆ์ทั้งหลายนั่นเอง ส่วนสมมติสงฆ์นั้นเป็นเพียงรูปแบบภายนอกที่แสดงให้ผู้อื่นที่พบเห็นรู้ว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะถูกต้องหรือไม่ก็ได้ยังเอาแน่นอนไม่ได้ ส่วนการที่คนอื่นจะล่วงรู้ว่าเป็นใครเป็นอริยสงฆ์หรือไม่นั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจที่คนอื่นจะล่วงรู้ไม่ได้

๔. พระอริยบุคคล

อริยบุคคล หมายถึง **บุคคลผู้ประเสริฐ** คือคำว่า **อริยะ** แปลว่า **ไกลจากกิเลส** คือมีกิเลสน้อยหรือไม่มีกิเลสเลย ซึ่งบุคคลที่ไกลจากกิเลสนี้เองที่จัดเป็นบุคคลที่ประเสริฐ หรือดีเลิศ

ปฤชชน หมายถึง **คนหนา** คือหมายถึงมีกิเลสหนาแน่น หรือยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่มาก โดยปฤชชนนั้นจะเป็นผู้ที่ยังไม่มีดวงตาเห็นธรรม ซึ่งปฤชชนนั้นก็ยังมีทั้งปฤชชนดี (คนดี) และปฤชชนเลว (คนเลว) ซึ่งตามธรรมดาแล้วคนๆหนึ่งนั้นจะมีทั้งดีและเลวปะปนกันอยู่ในคนเดียว เพียงแต่ว่าใครจะมีดีหรือเลวมากน้อยกว่ากันเท่านั้น

พระอริยบุคคลนั้นเมื่อแยกตามลักษณะของการพ้นทุกข์แล้วจะแยกได้ ๔ ประเภทด้วยกัน อันได้แก่

๑. **พระโสดาบัน** คือผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแสนิพพาน
๒. **พระสกิทาคามี** คือผู้ที่มีทุกข์เพียงเล็กน้อย

๓. พระอนาคามี คือผู้ที่เหลือทุกข์เพียงเบาบาง

๔. พระอรหันต์ คือผู้ที่บริสุทธิ หรือสิ้นกิเลสแล้ว

พระโสดาบันก็คือผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมแล้วและสามารถทำลายสังโยชน์หยาบๆได้ ๓ ชั้น คือทำลายความเห็นว่ามีตนเองได้แล้ว, สิ้นความลัษณะสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว, และไม่มีความมมงายใดๆอีกต่อไป ซึ่งผู้ที่บรรลุโสดาบันนี้ยังจะครองเรือนเป็นคนดีของสังคมอยู่ได้ และจะมีความทุกข์ลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับปุถุชนทั้งหลาย

พระสกิทาคามีก็คือพระโสดาบันผู้ที่ฝึกฝนอริยมรรคมากขึ้นจนความทุกข์ลดลงจนเหลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งก็จะยังครองเรือนอยู่ก็มี แต่สังโยชน์นั้นยังทำลายได้เท่าพระโสดาบัน

พระอนาคามีก็คือผู้ที่ฝึกฝนอริยมรรคจนเกือบสมบูรณ์แล้ว จนทำลายสังโยชน์ที่ละเอียดได้อีก ๒ ชั้น คือท่านจะไม่ติดอยู่กับความสุขจากกามารมณ์ และท่านจะไม่มีความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดอีกต่อไป ซึ่งท่านจะยังมีความทุกข์ที่เบาบางอีกเล็กน้อยเท่านั้น และท่านจะไม่ครองเรือนเพราะไม่ติดอยู่ในกามารมณ์แล้ว

พระอรหันต์ก็คือผู้ที่ฝึกฝนอริยมรรคจนสมบูรณ์แล้ว จนทำลายสังโยชน์ที่เหลือได้ทั้งหมด คือท่านจะไม่ติดอยู่ในสุขจากรูป, และอรูปรูป, ท่านจะไม่มีความถือตัวใดๆ, ท่านจะไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นหรือทิ้งหรือฟุ้งซ่านกับสิ่งใดๆอีกต่อไป, และท่านจะไม่มีสัญชาติญาณว่ามีตัวเองอีกต่อไป ซึ่งพระอรหันต์นี้ก็มีทั้งที่มีความสามารถพิเศษ (มฤตยู) และชนิดที่ไม่มีความสามารถพิเศษอะไรเลย (สุขวิปัสสโก)

๕. หลักการพยากรณ์ตัวเอง

พระพุทฺธองค์ได้ทรงวางหลักในการพยากรณ์ตัวเองว่าบรรลุเป็นพระโสดาบันหรือไม่โดยให้พิจารณาว่า

๑. ภัยเวร ๕ ประการอันเกิดมาจากการล่วงละเมิดศีล ๕ นั้นได้ละขาดแล้ว
๒. มีความเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่น ไม่หวั่นไหว ในพระพุทฺธเจ้า
๓. มีความเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่น ไม่หวั่นไหว ในพระธรรม
๔. มีความเลื่อมใสอันหยั่งลงมั่น ไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์
๕. เป็นผู้ประกอบด้วยศีลอันบริสุทธิ
๖. เป็นผู้มีความรู้แตกฉานทั่วถึงและมองเห็นไม่ผิดเพี้ยนในปฏิจจสมุปบาท

ถ้าใครมีคุณสมบัติทั้ง ๖ นี้ครบก็จัดว่าบรรลุโสดาบันแล้ว ซึ่งจิตขณะที่บรรลุธรรมนั่นเองที่มีทั้งพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ คือจิตที่บรรลุธรรมนั้นจะมีภาวะรู้, ตื่น, เบิกบาน ซึ่งเป็นลักษณะจิตของพระพุทฺธเจ้า และการปฏิบัตินี้ก็ถือการปฏิบัติตามพระธรรม โดยจิตที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนตรัสรู้ก็คือพระสงฆ์ ซึ่งจิตที่เป็นพระสงฆ์นั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นภิกษุ ถ้าจิตใจบรรลุโสดาบันแล้วและกำลังปฏิบัติตามพระธรรมอยู่ จิตนั้นก็ถือว่าเป็นพระสงฆ์ แม้ร่างกายจะไม่ได้บวชก็ตาม

๖. ผลเร็ว - ผลช้า

ในการปฏิบัติและรับผลจากอริยมรรคนั้นจะมี ๔ ลักษณะ อันได้แก่

๑. ปฏิบัติลำบาก ประสพผลช้า
๒. ปฏิบัติลำบาก ประสพผลเร็ว
๓. ปฏิบัติสบาย ประสพผลช้า
๔. ปฏิบัติสบาย ประสพผลเร็ว

อริยมรรคนั้นแม้จะเป็นหนทางเดียว แต่ว่ามีวิธีการปฏิบัติได้หลายรูปแบบ ซึ่งการที่ปฏิบัติลำบากก็ได้แก่การพิจารณาเห็นความไม่งามของร่างกาย, เห็นความไม่หายินดีในอาหาร, เห็นโลกไม่หายินดี, เห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย, เห็นความตายจักมีแก่ตน ซึ่งการปฏิบัติรูปแบบนี้จะเป็นการเพ่งมองว่ามันน่าเกลียด ไม่น่ายินดีอยู่เป็นประจำนั่นเอง

ส่วนการปฏิบัติที่สบายก็ได้แก่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจนบรรลุฌานที่ ๑ ไปตามลำดับจนถึงฌานที่ ๔ คือจะมีความสงบระงับไปขึ้นไปเรื่อยๆ การปฏิบัติรูปแบบนี้เป็นการปฏิบัติที่สุขสบายไปตลอดสาย

ส่วนการที่จะประสพผลสำเร็จเร็วหรือช้านั้นก็ขึ้นอยู่กับ อินทรีย์ ที่หมายถึง ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ (คำว่าอินทรีย์นี้จะหมายถึง ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจก็ได้ อย่างเช่น ตาเป็นใหญ่ในหน้าที่การมองเห็น เป็นต้น) ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ อันได้แก่

๑. สัทธา คือความเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๒. วิริยะ คือความพากเพียรปฏิบัติ
๓. สติ คือความระลึกได้
๔. สมาธิ คือความตั้งใจมั่น
๕. ปัญญา คือความรอบรู้ในอริยสัจ ๔

ถ้าใครมีอินทรีย์แก่กล้าก็จะประสพผลเร็ว แต่ถ้าอินทรีย์อ่อนก็จะประสพผลช้า ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดปฏิบัติลำบากหรือสบายก็ตาม (บางครั้งหลักทั้ง ๕ นี้ก็เรียกว่า พละ ที่หมายถึง พลังในการปฏิบัติ)

๗. นิพพาน ๓

นิพพานของพระอรหันต์นั้นก็ยังมีอยู่ ๓ ประเภทอันได้แก่

๑. เสขะนิพพาน คือนิพพานของพระเสขะ
๒. สอุปาทิเสสนิพพาน คือนิพพานที่ยังมีเชื้อเหลือ
๓. ออุปาทิเสสนิพพาน คือนิพพานที่ไม่มีเชื้อเหลือ

พระเสขะหมายถึงพระอรหันต์ที่ยังต้องศึกษาและปฏิบัติต่อไป อันได้แก่พระโสดาบัน พระสกิทาคามีและพระอนาคามี ส่วนพระอเสขะก็หมายถึงพระอรหันต์ที่ไม่ต้องศึกษาและปฏิบัติอีกต่อไปแล้ว อันได้แก่พระอรหันต์

เสขะนิพพานก็คือนิพพานของพระเสขะทั้งหลาย ซึ่งจะยังไม่เป็นสนิทและไม่ถาวร เพราะสังโยชน์ยังไม่ถูกทำลายหมดสิ้น

สอุปาทิเสสนิพพานก็คือนิพพานของพระอรหันต์ที่เพิ่งบรรลุใหม่ๆ ที่ยังไม่เป็นสนิทเพราะเชื้ออนุสัยของขันธ์ ๕ ยังมีอยู่บ้าง คือขันธ์ ๕ ยังทำงานอยู่บ้าง เวทนาของท่านจึงยังไม่เป็นสนิท

อนุภาทิสสนิพพานก็คือนิพพานของพระอรหันต์ที่บรรลุนานแล้ว ชั้น ๕ ของท่านปริสุทธิถาวรแล้ว นิพพานของท่านจึงเย็นสนิท

๘. ภิกษุคือบุคคลตัวอย่างที่ดีของสังคม

เมื่อมองจากภายนอก ภิกษุก็คือชายโกนศีรษะและ คือห่มผ้าคลุมกายสีคล้ำๆ อาศัยอยู่ตามป่า, เขา, ถ้ำ หรือวัดใกล้บ้าน ขออาหารจากชาวบ้านมาฉันวันละมือหรือสองมือ รวมทั้งต้องปฏิบัติตามศีลหรือวินัยมากมาย มีการฝึกฝนสมาธิอยู่เสมอ และยังสั่งสอนผู้คนให้ละเว้นความชั่วให้ทำแต่ความดีกับสอนให้มีดวงตาเห็นธรรมอยู่เสมอด้วย

จุดมุ่งหมายของการบวชตั้งเดิมนั้นเป็น การปลีกตัวออกไปปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ เพื่อให้บรรลุถึงความพ้นทุกข์อย่างถาวร ตามอย่างที่พระพุทธองค์ทรงเคยปฏิบัติมาแล้ว รวมทั้งยังจะช่วยสั่งสอนให้ผู้คนมีความสงบสุขอีกด้วย

ภิกษุนั้นจะมีหลักปฏิบัติใหญ่ๆที่มองเห็นจากภายนอกอยู่ ๔ ประการ อันได้แก่

๑. สันโดษในการกินอยู่ คือคำว่าสันโดษหมายถึงความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ซึ่งการสันโดษในการกินอยู่ก็คือพอใจในอาหารเพียงเล็กน้อยที่ขอจากชาวบ้าน ซึ่งการฉันนั้นก็เพียงเพื่อให้ร่างกายคงอยู่เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมและช่วยสั่งสอนผู้คนเท่านั้น ไม่ใช่ฉันเพื่อความเอร็ดอร่อยเพลิดเพลิน ซึ่งบางคนก็อาจพูดติเตียนภิกษุว่าการฉันเนื้อสัตว์จะส่งเสริมทำให้สัตว์ถูกฆ่าตายมากขึ้น ซึ่งในกรณีนี้ถ้าภิกษุจะฉันอาหารอย่างสันโดษแล้ว คำกล่าวหานี้ก็ไร้น้ำหนักเพราะอาหารที่ขอมาจากชาวบ้านนั้นจะเป็นเพียงส่วนเล็กๆน้อยๆที่เขาทำกินกันอยู่แล้วตามปกติ และอีกกรณีหนึ่งพระพุทธองค์ยังทรงห้ามภิกษุฉันเนื้อ ๑๐ อย่างคือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อหมี เนื้อเสือดำ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง รวมทั้งเนื้อที่เขาฆ่าเฉพาะเจาะจงมาถวายภิกษุ หรือเห็นหรือได้ยินเขาฆ่าสัตว์นั้นด้วย

๒. สันโดษในการนุ่งห่ม คือให้นุ่งห่มเพื่อป้องกันความหนาว, ความร้อน, สัตว์เล็กๆ, และเพื่อป้องกันความละอายเท่านั้น ไม่ใช่นุ่งห่มเพื่อความสวยงามโก้เก๋

๓. สันโดษเรื่องที่อยู่อาศัย คือที่อยู่ก็เพียงให้กันแดด, กันฝน, กันสัตว์, และมีความสงบไม่พลุกพล่าน เหมาะแก่การฝึกสมาธิก็ใช้ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องหรูหราใหญ่โต สวยงาม

๔. ละชั่วทำดีอยู่เสมอ คือต้องปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสอยู่เสมอ รวมทั้งต้องช่วยสังคมด้วยการสั่งสอนผู้คนให้ละชั่วและทำดีอยู่เสมอด้วย

ภิกษุที่แม้จะประพฤติดีเช่นนี้พระพุทธองค์ก็ยังทรงสอนให้ไม่เยอหยิ่ง แต่ให้ภิกษุเจียมตัวอยู่เสมอ โดยทรงสอนให้ภิกษุระลึกอยู่เสมอว่าตนนั้นต้องอาศัยอาหารจากชาวบ้านมาเลี้ยงชีพ ถ้าเขาไม่ให้อาหารก็จะอยู่ไม่ได้ ซึ่งถ้าโลกจะมีภิกษุที่แท้จริงเช่นนี้มากๆ สังคมก็จะสงบสุขและโลกก็จะมีสันติภาพได้

๙. ปาฏิโมกข์

ปาฏิโมกข์ ก็คือ ศีลสำหรับภิกษุ ซึ่งมีมากมายทั้งอย่างสูงและอย่างกลาง อย่างต่ำ ซึ่งศีลอย่างสูงที่ภิกษุล่วงละเมิดแล้วจะขาดจากความเป็นภิกษุในทางจิตใจทันทีก็ได้แก่ ปาราชิก (ความพ่ายแพ้) ๔ ประการ คือ

๑. **เสพเมถุน** คือการร่วมเพศกับสตรีหรือแม่ทางรูทวารใดๆของสัตว์หรือบุรุษก็ตาม
๒. **ลักขโมย** คือการเบียดเบียนเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นของตนให้ได้ค่าเท่ากับ ๑ บาท
๓. **ฆ่ามนุษย์ให้ตาย** จะด้วยวิธีใดก็ตาม แม้แต่การพุดยุงให้เขามาตัวตายด้วย
๔. **อวดตนเอง** ว่าเป็นพระอรียบุคคลชั้นต่างๆ หรืออวดว่าตนเองมีสมาธิขั้นสูง (ฌาน) โดยแท้จริงแล้วตนเองไม่เป็นหรือไม่มี

ส่วนศีลอย่างกลางและอย่างต่ำนั้นมีมากมาย แต่ก็สามารถแก้ไขให้กลับมาบริสุทธิ์ได้ด้วยการถูกกักบริเวณเพื่ออบรมสั่งสอน หรือประจานความผิดของตนเองต่อเพื่อนภิกษุด้วยกันไปตามกรณี ส่วนปาราชิกนี้ไม่สามารถแก้ไขให้กลับมาบริสุทธิ์ได้ แม้จะลาสิกขาไปแล้วกลับมาบวชใหม่ก็ไม่ถือว่าเป็นภิกษุตามธรรมเนียมได้อีก

๑๐. นิกายในพุทธศาสนา

นิกาย หมายถึง **หมู่พวกใหญ่ ๆ** ซึ่งนิกายในพุทธศาสนานี้เกิดมาจากการตีความในคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่เหมือนกัน โดยเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก็ได้เกิดนิกายต่างๆขึ้นมามากมาย ซึ่งบางนิกายก็แทบจะมองไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเลยก็มี ซึ่งในที่สุดนิกายต่างๆเหล่านั้นก็ดับสลายไป เหลือนิกายใหญ่ๆอยู่เพียง ๒ นิกายในปัจจุบัน คือ

๑. **หินยาน** หรือ **เถรวาท** ที่ยึดถือพระไตรปิฎกดั้งเดิมเป็นหลัก ปัจจุบันมีผู้นับถือมากทางประเทศศรีลังกา, พม่า, ลาว, และไทย

๒. **มหายาน** หรือ **อาจารย์วาท** ที่ดัดแปลงคำสอนใหม่ และเขียนพระไตรปิฎกขึ้นมาใหม่ ปัจจุบันมีผู้นับถือมากทางประเทศจีน, ไต้หวัน, เวียดนาม เป็นต้น

หลักการของมหายานนั้นไม่ค่อยเคร่งครัดทั้งในส่วนศีลของภิกษุ และการปฏิบัติของอุบาสก อุบาสิกา เช่น ถ้าใครท่องชื่อพระพุทธเจ้านามว่า อมิตะ ได้มากๆ เมื่อตายไปก็จะบรรลุนิพพานได้ ซึ่งมหายานนี้จะโน้มไปในทางเทวนิยม คือเชื่อเรื่องเทพเจ้ามาก เช่น เชื่อว่ามีพระพุทธเจ้าประทับอยู่บนสวรรค์มากมาย เป็นต้น โดยมหายานนี้ได้ไปเจริญรุ่งเรืองทางประเทศจีน และมีการแตกเป็นนิกายย่อยๆขึ้นมาอีก ซึ่งต่อมาก็ได้มี **นิกายเซ็นเกิดขึ้นมาจากประเทศญี่ปุ่น** โดยเน้นการเพ่งพิจารณาปริศนาธรรม (โกอาน) หรือในสิ่งต่างๆ ก็สามารถทำให้บรรลุธรรมหรือเป็นพุทธะในขั้นต้นๆได้ ซึ่งนับเป็นการแตกแยกจากมหายานมาสู่คำสอนที่แท้จริงได้

ในส่วนของเถรวาทนี้จะยึดถือพระไตรปิฎกที่ทำสังคายนาจากประเทศอินเดีย (ที่ปนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์มาเรียบร้อยแล้ว) เป็นหลักไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งก็นับว่ายังมีส่วนที่อยู่ตรงที่ยังรักษาคำสอนดั้งเดิมเอาไว้ได้ไม่สูญหาย แต่ก็มีมากที่เป็นส่วนเกินมาจากการปะปนจากศาสนาพราหมณ์มาก่อนในอดีต

ส่วนเฉพาะในประเทศไทยนี้ยังมีการแบ่งแยกภิกษุ ออกเป็น ๒ นิกายใหญ่ๆอีก อันได้แก่

๑. **มหานิกาย** คือภิกษุส่วนมาก ที่ไม่ค่อยเคร่งครัดในวินัยเล็กๆน้อยๆบางข้อ (เช่น รับเงินได้)

๒. **ธรรมยุติ** คือภิกษุส่วนน้อย ที่เคร่งครัดในวินัยเล็กๆน้อยๆบางข้อ (เช่น ไม่รับเงิน)

แม้จะแตกต่างกันบ้างในวินัยเล็กๆน้อยๆ แต่ภิกษุมหานิกายกับธรรมยุติที่แท้จริงก็มีหลักการปฏิบัติที่เหมือนกัน คือรักษาศีล ฝึกสมาธิ และเจริญปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน คือเพื่อความ

พันทูกษ์ (นิพพาน) ซึ่งก็มีมากไม่ว่าจะเป็นภิกษุมหาภิณฑลหรือธรรมยุติ ที่ไม่ได้บวชมาเพราะปรารถนาจะพันทูกษ์ แต่บวชมาเพื่อรักษาพุทธศาสนาเอาไว้เท่านั้นก็มี ซึ่งก็ยังคงนับว่ามีส่วนต้อยอยู่มากถ้ามองในแง่มุมมองนี้

จบบทที่ ๓

บทที่ ๔ ปัจจัยของความเพียร

๑. ระบบ ๓

ชีวิตของเราสามารถแยกออกเป็นระบบเพื่อศึกษาได้ ๓ ระบบ อันได้แก่

๑. **ระบบกาย** คือสิ่งที่เกี่ยวกับร่างกาย
๒. **ระบบจิต** คือสิ่งที่เกี่ยวกับจิต
๓. **ระบบวิญญูณ** (หรือระบบปัญญา) คือสิ่งที่เกี่ยวกับความรู้ของจิต

ระบบกายนี้ก็คือเรื่องทางร่างกายที่มีโรคภัยเป็นสิ่งเสียดแทง ส่วนระบบจิตนี้ก็คือเรื่องสมรรถภาพของจิต เช่น มีสมาธิมาก หรือมีสมาธิน้อย จำเก่ง คิดเร็ว คิดช้า เป็นต้น โดยมีนิรวรณและกิเลสเป็นสิ่งที่เสียดแทง ส่วนระบบวิญญูณก็คือเรื่องส่วนลึกของจิตที่เป็นเรื่องความรู้ ความเชื่อ ความเห็น น้ำใจ อุปนิสัย เป็นต้น เช่น ที่เรียกว่าวิญญูณของความเป็นครู วิญญูณของความเป็นนักกีฬา เป็นต้น โดยสิ่งที่มาเสียดแทงก็คือความงอหรืออวิชชา

บางคนอาจจะเชื่อว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถพัฒนาได้ แต่พุทธศาสนาจะสอนว่าชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โดยการพัฒนาระบบทั้ง ๓ นี้ ซึ่งการพัฒนาที่ใช้หลักการเจริญอริยมรรคนั่นเอง คือศีลนั้นจะมาพัฒนาระบบทางกาย ส่วนสมาธิจะมาพัฒนาระบบจิต และปัญญาจะมาพัฒนาระบบวิญญาน

๒. จริต ๖

จริต หมายถึง **ลักษณะอาการของจิตที่มีอยู่จนเป็นปกติ** ซึ่งจริตของเรานี้ก็พอจะสรุปได้ ๖ จริตอันได้แก่

๑. ราคะจริต คือมีราคะเป็นปกติ
๒. โทสะจริต คือมีโทสะเป็นปกติ
๓. โมหะจริต คือมีโมหะเป็นปกติ
๔. วิตักกะจริต คือมีความคิดพละ่านเป็นปกติ
๕. สัทธาจริต คือมีความเชื่อง่ายเป็นปกติ
๖. พุทธะจริต คือมีเฉลียวฉลาดเป็นปกติ

ในความเป็นจริงนั้นจิตของคนเราย่อมที่จะมีจริตทั้ง ๖ นี้อยู่ด้วยทั้งสิ้น จะต่างกันตรงที่จิตของใครจะมีจริตใดมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น ดังนั้นเราจึงควรเลือกแนวทางอริยมรรคให้ตรงกับจริตของเราเพื่อที่จะได้ทำให้การปฏิบัติได้ผลเร็วยิ่งขึ้น เช่น การเจริญอสุภะเพื่อกำจัดราคะจริต หรือเจริญพรหมวิหารเพื่อแก้โทสะจริต หรือเจริญพุทธานุสติเพื่อกำจัดสัทธาจริต เป็นต้น ส่วนพุทธะจริตนั้นควรเจริญอานาปานสติ เป็นต้น

๓. วิธีกำจัดกิเลส

การพูดว่าละราคะ โทสะ โมหะนั้นเป็นการพูดรวมๆ ซึ่งถ้าจะพูดให้ละเอียดจะต้องพูดว่า **ราคะนั้นเป็นสิ่งที่ควรละ** คือเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วสามารถละได้ทันทีโดยละทิ้งอารมณ์ที่มาสัมผัส ส่วนโทสะนั้นเป็นสิ่งที่ควรบรรเทา คือเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถละได้ทันทีแม้จะละอารมณ์ของมันแล้ว ดังนั้นจึงควรบรรเทา คือค่อยๆ ให้อ่อนกำลังลงจนกระทั่งดับไป ส่วนโมหะนั้นเป็นสิ่งที่ควรถอน คือต้องถอนรากถอนโคนมันด้วยการสร้างปัญญาหรือความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นมา

ลักษณะโทษและการคลายของกิเลสนั้นจะมีดังนี้

๑. ราคะนั้นมีโทษน้อยแต่ว่าคลายช้า
๒. โทสะนั้นมีโทษมากแต่คลายเร็ว
๓. โมหะนั้นมีโทษมากและคลายยาก

ราคะนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะไม่ทำให้เกิดโทษแก่ใครโดยตรง แต่ว่ามันจะเกิดอยู่นานกว่าจะดับ ส่วนโทสะนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำร้ายผู้อื่นได้จึงมีโทษมากแต่ว่าจะโกรธอยู่ไม่นานก็ดับ ส่วนโมหะนั้นเป็นตัวความโง่เขลาไม่รู้แจ้งเห็นจริงจึงทำอะไรๆ ผิดพลาดไม่ถูกต้อง ซึ่งจะมีโทษมากและแถมยังทำให้หายโง่ได้ยากมากอีกด้วย

ปัจจัยที่ทำให้เกิดราคะนั้นก็คือ **สุขะนิमित** (สิ่งที่แสดงว่าสวยงามน่ารัก) ที่สามารถละได้ด้วย **อสุภะนิमित** (สิ่งที่แสดงว่าน่าเกลียดไม่สวยงาม) ส่วนปัจจัยของโทสะก็คือ **ปฏิฆะนิमित** (สิ่งที่แสดงให้รู้สึกว่ามีอำนาจ)

พอใจ) ที่สามารถบรรเทาได้ด้วย **เมตตาเจโตวิมุตติ** (การเพ่งความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยพลังแห่งเมตตาอย่างแรงกล้า) ส่วนปัจจัยของโมหะคือ **โยนิโสมนสิการ** (การกระทำในใจโดยไม่แยบคาย) ที่จะถอนได้ด้วย **โยนิโสมนสิการ** (การกระทำในใจโดยแยบคาย หรือการพิจารณาอย่างละเอียดรอบครอบ)

๔. เหตุภายในกับเหตุภายนอก

การที่จะเจริญอริยมรรคให้ประสบผลได้เร็วนั้นจะต้องประกอบด้วยเหตุ ๒ ประการอันได้แก่

๑. **โยนิโสมนสิการ** การพิจารณาถึงต้นเหตุ

๒. **กัลยาณมิตร** การมีมิตรที่ดีงาม

โยนิโสมนสิการก็คือการพิจารณาโดยแยบคาย ซึ่งก็หมายถึงการพิจารณาถึงต้นเหตุและปัจจัยของมันอย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งก็คือการเจริญวิปัสสนาตนเอง ส่วนกัลยาณมิตรก็คือเพื่อนที่ดีที่มีความเห็นตรงกัน และมีศีลเสมอกัน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนว่า “การมีกัลยาณมิตรนี้จัดว่าเท่ากับเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์เลยทีเดียว” เพราะเมื่อเราคบเพื่อนที่ดีที่มุ่งมั่นในการประพฤติพรหมจรรย์ เราก็จะมีกำลังใจและมีผู้ช่วยแก้ปัญหาในการประพฤติพรหมจรรย์ไปด้วย อันจะส่งผลให้ประสบผลได้เร็ว แต่ถ้าเราไม่มีเพื่อนที่ดี เช่นนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีธรรมะเป็นเพื่อนและเที่ยวไปแต่ผู้เดียว

๕. บุคคลผู้ควรประกอบความเพียร

ผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรคให้ประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้

๑. **เป็นผู้มีศรัทธา** ย่อมเชื่อความตรัสรู้ของตถาคตว่า “แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านี้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบเอง สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ ดำเนินไปได้ รู้แจ้งโลก เป็นสารถิฝีกคนควรฝึกอย่างไม่มีไครยิ่งไปกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรมสอนสัตว์” ดังนี้

๒. **เป็นผู้มีอาหารน้อย** มีโรคน้อย มีไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารที่ย่อยได้สม่ำเสมอ ปานกลาง ไม่ร้อนเกิน ไม่เย็นเกิน พอควรแก่การบำเพ็ญเพียร

๓. **เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา** เป็นผู้เปิดเผยตนเองตามที่เป็นจริงในพระศาสนา หรือเพื่อนสพรหมจรรย์ (ผู้ที่ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกัน) ผู้รู้ทั้งหลายก็ตาม

๔. **เป็นผู้ปรารภความเพียร** เพื่อละสิ่งอันเป็นอกุศล เพื่อถึงพร้อมด้วยสิ่งอันเป็นกุศล มีกำลัง มีความบากบั่นหนักแน่น ไม่ทอดทิ้งธุระในสิ่งทั้งหลายอันเป็นกุศล

๕. **เป็นผู้มีปัญญา** ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งสามารถกำหนดความเกิดขึ้นและความดับหายไป เป็นปัญญาอันประเสริฐ เป็นเครื่องเจาะแทงกิเลส เป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

สรุปว่าเราจะต้องมีศรัทธาในพระพุทธเจ้า ต้องมีสุขภาพดี ต้องไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา และต้องมีใจฝักใฝ่ในการทำ ความเพียร รวมทั้งที่สำคัญต้องมีความสามารถกำหนดรู้การเกิดและดับได้ เราจึงจะปฏิบัติอริยมรรคได้สำเร็จ ถ้ายังขาดสิ่งใดไปก็ควรเพิ่มเติมสิ่งนั้นขึ้นมาให้ครบ

๖. บทอธิฐานจิตเพื่อทำความเพียร

ในการเจริญอริยมรรคนี้ก็ย่อมจะมีมาร (ความรู้สึกฝ่ายต่ำ) มาชักชวนให้ละความเพียรอยู่เสมอ แม้แต่พระพุทธองค์ก็ยังทรงผจญกับมารมาแล้วเมื่อก่อนตรัสรู้ แต่ก็ได้ทรงอธิฐานจิตจนชนะมาร และได้ทรงชี้ชวนให้สาวกมีการอธิฐานจิตตามพระองค์บ้าง ด้วยการตั้งจิตอธิฐานว่า

“...ภิกษุทั้งหลาย. ถ้าแม่พวกเธอ ฟังตั้งไว้ซึ่งความเพียรอันไม่ถอยกลับ(ด้วยการอธิฐานว่า) “จงเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็น กระดูกเท่านั้น เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไป ประโยชน์อันใด อันบุคคลจะบรรลุได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่น ของบุรุษ ถ้ายังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้ว จักหยุดความเพียรเสีย เป็นไม่มี” ดังนี้แล้วไซ้ ภิกษุทั้งหลาย. พวกเธอก็จักกระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ อันไม่มีอะไรยิ่งกว่า อันเป็นประโยชน์ที่ต้องการของกุลบุตรผู้ออกบวชจากเรือน เป็นผู้ไม่มีเรือนโดยชอบ ได้ต่อกาลไม่นานในทิวฏฐธรรม (ปัจจุบัน) เข้าถึงแล้วแลอยู่เป็นแน่นอน”

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” คือการมีแต่ปัญญาจะช่วยให้พ้นทุกข์ไม่ได้ถาวร จะต้องมีความเพียรอันมั่นคงเท่านั้นจึงจะพ้นทุกข์ได้ถาวร ซึ่งการตั้งจิตอธิฐานเพื่อให้มีการทำความเพียรอย่างมั่นคงนี้จะช่วยให้ประสบผลสำเร็จได้ตามปรารถนา

๗. ลำดับแห่งการสิ้นทุกข์

ความทุกข์ทั้งปวงนั้นจะสรุปลงอยู่ที่ **ชาติ ชรา มรณะ** แต่กว่าจะมีการละชาติ ชรา มรณะได้นั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่าจะต้องมีการละสิ่งอื่น ๆ มากมาย ตามลำดับ ซึ่งมีลำดับดังนี้

๑. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **ราคะ, โทสะ, โมหะ** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **ชาติ, ชรา, มรณะ** ได้
๒. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **สักกายทิฏฐิ ๑, วิจิกิจฉา ๑, สิลัพพตปรามาส ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **ราคะ, โทสะ, โมหะ** ได้
๓. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **อโยนิโสมนสิการ ๑, การพัวพันในทิฏฐิอันชั่ว ๑, ความมีใจหดหู่ ๑,** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สิลัพพตปรามาส** ได้
๔. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **ความมีสติอันหลงลืม ๑, ความปราศจากสัมปชัญญะ ๑, ความส่ายแห่งจิต ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **อโยนิโสมนสิการ, การพัวพันในทิฏฐิอันชั่ว, ความมีใจหดหู่** ได้
๕. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **ความไม่ยอมเห็นพระอริยเจ้า ๑, ความไม่ยอมฟังธรรมของพระอริยเจ้า ๑, ความมีใจเกาะเกี่ยว (เช่นในกาม) ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **ความมีสติอันหลงลืม, ความปราศจากสัมปชัญญะ, ความส่ายแห่งจิต** ได้
๖. บุคคลไม่ละซึ่งกรรมคือ **ความฟุ้งซ่าน ๑, ความไม่สำรวม ๑, ความทุกข์ ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งกรรมคือ **ความไม่ยอมเห็นพระอริยเจ้า, ความไม่ยอมฟังธรรมของพระอริยเจ้า, ความมีใจเกาะเกี่ยว (เช่นในกาม)** ได้

๗. บุคคลไม่ละซึ่งธรรมคือ **ความไม่มีศรัทธา ๑, ความไม่เป็นนทัญญู (ผู้รู้คำพูด ผู้ใจดี) ๑, ความเกียจคร้าน ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งธรรมคือคือ **ความฟุ้งซ่าน, ความไม่สำรวม, ความทุกุศลได้**

๘. บุคคลไม่ละซึ่งธรรมคือ **ความไม่เชื่อบุคคลและธรรมอันควรเชื่อ ๑, ความเป็นคนว่ายาก ๑, ความมีมิตรชั่ว ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งธรรมคือ **ความไม่มีศรัทธา, ความไม่เป็นนทัญญู, ความเกียจคร้านได้**

๙. บุคคลไม่ละซึ่งธรรมคือ **ความไม่ละอายในสิ่งที่ควรละอาย (อหิริ) ๑, ความไม่กลัวในสิ่งที่ควรกลัว (อโนตตัปปะ) ๑, ความประมาท (ปมาทะ) ๑** ก็ไม่อาจละซึ่งธรรมคือ **ความไม่เชื่อบุคคลและธรรมอันควรเชื่อ, ความเป็นคนว่ายาก, ความมีมิตรชั่ว ได้**

สรุปได้ว่าผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องเริ่มต้นจากการเป็นคนที่มีความละอายใจในการทำบาป ทำชั่วทั้งปวงก่อน, และมีความเกรงกลัวในผลจากบาป, รวมทั้งต้องเป็นคนไม่ประมาทด้วย แล้วต่อจากนั้นยังต้องละสิ่งไม่ดีอีกหลายอย่างไปตามลำดับ จนกระทั่งเกิดดวงตาเห็นธรรม (ในข้อที่ ๒) และมีการปฏิบัติจนละราคะ โทสะ โมหะได้ จึงจะกำจัดความทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งหลักการนี้เป็นสิ่งที่เราจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ว่าเราอยู่จุดไหน? เพื่อที่จะได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไป

๘. สิ่งที่บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ

บรรพชิตหรือภิกษุในพุทธศาสนานี้จะมีจุดประสงค์อยู่ที่ความพ้นทุกข์ แต่ก็มักจะมี ความประมาทมาเป็นอุปสรรคอยู่เสมอ ดังนั้นพระพุทธรองค์จึงได้ทรงสอนให้บรรพชิตหมั่นพิจารณาตนเองอยู่เสมอตามหลักดังนี้ บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆว่า...

๑. บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อาการกิริยาใด ๆของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้น ๆ

๒. ความเลียงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาเลียงง่าย

๓. อาการกายวาจาอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก มิใช่มีเพียงเท่านี้

๔. ตัวของเราดีเทียบตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่?

๕. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ดีเทียบเราโดยศีลได้หรือไม่?

๖. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๗. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำดีก็ตาม ทำชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

๘. วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่?

๙. เรายินดีในเรือนว่าง (ที่สังัด) หรือไม่?

๑๐. ปัญญาเครื่องรู้พิเศษ ที่สามารถจะทำความเป็นอริยะอันยิ่งกว่ามนุษยธรรม ที่เราได้บรรลุแล้วมีอยู่หรือไม่? ซึ่งจะทำให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาที่ถูกเพื่อนผู้ประพาศพิพาทพร้อมจรรยด้วยกันถามในกาลภายหลัง

๙. เปี้ยกแฉะ - ไหม้กรียม

ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของนักบวชนอกพุทธศาสนานั้นมีหลายแนวทาง แต่สรุปได้ ๒ แนวทาง อันได้แก่

๑. **กามสุขัลลิกานุโยค** การปฏิบัติที่พัวพันอยู่ในกามารมณ์
๒. **อัตตกิลมถานุโยค** การปฏิบัติที่ทรมานตนเองให้ได้รับความลำบาก

แนวทางทั้งสองนี้พระพุทธองค์ทรงห้ามสาวกปฏิบัติ เพราะไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้องในการพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า **สุดโต่ง** คือสุดโต่งไปทางสุขสำราญอย่างหนึ่ง กับสุดโต่งไปในทางลำบากอย่างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเคยปฏิบัติมาแล้วสมัยก่อนที่จะตรัสรู้ และพบว่าไม่สามารถทำให้พ้นจากทุกข์ได้ ส่วนอริยมรรคนั้นจะเป็นการปฏิบัติที่อยู่ตรงกลาง คือไม่ถึงกับบำรุงบำเรอร่างกายให้สุขสำราญ และก็ไม่ได้ถึงกับทรมานร่างกายให้ลำบากทุกข์ทรมาน แต่เป็นการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม และพอดีอย่างที่สุด ซึ่งเรียกว่าเป็นการใช้ **“ชีวิตที่เรียบง่าย”** นั่นเอง

๑๐. เมถุนสังโยค

เมถุนสังโยค หมายถึง **การประกอบเกี่ยวพันด้วยเมถุน** (การร่วมเพศ) คือในสมัยพุทธกาลสมณะหรือพราหมณ์บางคนปฏิบัติตนว่าเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์โดยชอบ เขาไม่เสพเมถุนด้วยมาตุคาม (หญิงชาวบ้าน) ก็จริง แต่เขายังประพฤติเกี่ยวข้องกับเมถุน อย่างไรอย่างหนึ่งใน ๗ อย่างดังต่อไปนี้

๑. **ยินดีการลอบทา การขัดสี การอาบ การนวดพั้น** ที่ทำให้โดยมาตุคาม เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการกระทำเช่นนั้นจากมาตุคาม.....ฯ

๒. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่เขายังพูดจาซิกซี้ เล่นหัวกับมาตุคาม** เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการกระทำเช่นนั้นจากมาตุคาม.....ฯ

๓. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่เขายังชอบสบตากับตาด้วยกับมาตุคาม** เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการกระทำเช่นนั้นจากมาตุคาม.....ฯ

๔. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่เขายังชอบฟังเสียงของมาตุคาม** ที่หัวเราะอยู่ก็ดี พูดจาอยู่ก็ดี ขับร้องอยู่ก็ดี ร้องไห้อยู่ก็ดี ข้างนอกฝาก็ตาม นอกกำแพงก็ตาม เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการกระทำเช่นนั้นจากมาตุคาม.....ฯ

๕. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่เขายังชอบตามระลึกถึงเรื่องเก่า** ที่เคยหัวเราะเล้าโลม เล่นหัวกับด้วยมาตุคาม เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการกระทำเช่นนั้นจากมาตุคาม.....ฯ

๖. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่ว่าเขาเพียงแต่ได้เห็นคฤหบดี หรือบุตรคฤหบดี ผู้มีเมียบเคียงพร้อมด้วยกามคุณทั้ง ๕** ได้รับการบำรุงบำเรออยู่ด้วยกามสุข เขาปลอบปล้มยินดีด้วยการได้เห็นการกระทำเช่นนั้น.....ฯ

๗. **ไม่ถึงอย่างนั้น แต่เขาประพฤติพรหมจรรย์โดยตั้งความปรารถนา** เพื่อไปเป็นเทพยดา (เป็นใหญ่หรือสุขสบายมีบริวารเป็นหญิงมาก ๆ) พวกใดพวกหนึ่ง.....ฯ

(จากลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังที่กล่าวมาแล้ว) นี้แหละคือความขาด ความทะลุ ความต่าง ความพร้อย ของพรหมจรรย์ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ไม่บริสุทธิ์ ยังประกอบอยู่ด้วยการเกี่ยวพันด้วย

เมถุน ย่อมไม่พ้นจาก ความเกิด ความแก่ และความตาย ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์ ภาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ชื่อว่ายังไม่พ้นจากทุกข์ได้

สำหรับภิกษุเหล่านั้นพระพุทธรองค์ทรงสอนเรื่องการปฏิบัติต่อสตรีว่า “อย่าพบปะเป็นดีที่สุด ถ้า จำเป็นต้องพบปะก็อย่าพูดด้วย และถ้าจำเป็นต้องพูดด้วย ก็ให้มีสติระงับอย่าให้ความกำหนัดยินดี เกิดขึ้น” จึงจะทำให้พรหมจรรย์บริสุทธิ์ได้ ซึ่งเรื่องเพศตรงข้ามนี้เป็นอันตรายที่สุด เพราะมันเป็นสัญชาตญาณของการสืบพันธุ์ที่มีอำนาจรุนแรงมาก ถ้าได้อยู่ใกล้ก็จะทำให้สัญชาตญาณในการสืบพันธุ์นี้กำเริบได้ คือจะทำให้จิตใจเราร้อนด้วยกามราคะ แล้วก็ทำให้อยากลาสิกขากลับไปเป็นผู้ครองเรือนได้

๑๑. อุปสรรคในการประกอบความเพียร

ยังมีเครื่องตรึงจิต ๕ อย่างและเครื่องผูกพันจิตอีก ๕ อย่างที่ภิกษุยังละไม่ได้ อันจะเป็นเหตุให้ไม่ เจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมวินัยนี้ ดังที่พระพุทธรองค์ทรงสอนไว้ดังนี้

เครื่องตรึงจิต ๕ อย่าง คือ

๑. ภิกษุยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อ ไม่เลื่อมใส ในพระศาสดา
๒. ภิกษุยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อ ไม่เลื่อมใส ในพระธรรม
๓. ภิกษุยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อ ไม่เลื่อมใส ในพระสงฆ์
๔. ภิกษุยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อ ไม่เลื่อมใส ในสิกขา
๕. รวมทั้งยังเป็นผู้นิกรธกรุ่นอยู่ในเพื่อนสหพรหมจารี ไม่ชอบใจ มีจิตอันโทสะกระทบแล้ว มีเครื่อง ตรึงจิตเกิดขึ้นแล้ว

เครื่องผูกพันจิต ๕ อย่าง คือ

๑. ภิกษุเป็นผู้ไม่ปราศจากราคะ ไม่ปราศจากฉันทะ (ความพึงพอใจ) ไม่ปราศจากความรัก ไม่ ปราศจากความกระหาย ไม่ปราศจากความเราร้อน ไม่ปราศจากตัณหา ในกาม
๒. ภิกษุเป็นผู้ไม่ปราศจากราคะ ไม่ปราศจากฉันทะ ไม่ปราศจากความรัก ไม่ปราศจากความกระหาย ไม่ปราศจากความเราร้อน ไม่ปราศจากตัณหา ในกาย
๓. ภิกษุเป็นผู้ไม่ปราศจากราคะ ไม่ปราศจากฉันทะ ไม่ปราศจากความรัก ไม่ปราศจากความกระหาย ไม่ปราศจากความเราร้อน ไม่ปราศจากตัณหา ในรูป
๔. เป็นผู้ฉันทิมท้องแล้ว ตามประกอบความสุขในการนอน สุขในการเอน สุขในการชบเซาอยู่
๕. เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์โดยหวังเข้าสู่เทพนิกาย พวกใดพวกหนึ่ง ว่า “ด้วยศีลนี้ วัตรนี้ พรหมจรรย์นี้ เราจักเป็นเทพเจ้า หรือเป็นเทพยดาอย่างใดอย่างหนึ่ง” (อยากเป็นใหญ่)

๑๒. ฐุดงค์ ๑๓

ฐุดงค์ หมายถึง การปฏิบัติพิเศษเพื่อขุดเกลากิเลสให้ยิ่งขึ้น คือการเจริญอริยมรรคนั้นก็จะมีการ เจริญศีล สมาธิและปัญญาเพื่อกำจัดกิเลสอยู่แล้วเป็นปกติ แต่ถ้าภิกษุใดปรารถนาที่จะเพิ่มการขุดเกลากิเลส

ให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ก็สามารถอธิฐานปฏิบัติจุดข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายๆข้อก็ได้ ซึ่งหลักจุดนั้นก็มียู่
๑๓ ข้อให้เลือก อันได้แก่

๑. สมาทาน ถือเอาแต่ผ้าบังสุกุล (ผ้าที่ชาวบ้านทิ้งแล้ว) มาใช้ เป็นวัตร (เป็นประจำ)
๒. สมาทาน ถือใช้เฉพาะผ้า ๓ ผืนเป็นวัตร (ผ้าห่ม ๒ ผืนกับผ้าถุง ๑ ผืน)
๓. สมาทาน ถือการบิณฑบาต เป็นวัตร (ไม่รับนิมนต์ไปฉันที่อื่น)
๔. สมาทาน ถือการบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร (ไม่ขอซ้ำที่เดิม)
๕. สมาทาน ถือการฉันอาหาร ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร (ฉันมือเดียว)
๖. สมาทาน ฉันเฉพาะอาหารในบาตรเป็นวัตร (ฉันรวมกันหมด)
๗. สมาทาน ไม่รับอาหารที่มีผู้มาถวายในภายหลัง เป็นวัตร
๘. สมาทาน ถือการอยู่ป่า เป็นวัตร
๙. สมาทาน ถือการอยู่โคนไม้ เป็นวัตร
๑๐. สมาทาน ถือการอยู่แต่ในที่โล่ง เป็นวัตร
๑๑. สมาทาน ถือการอยู่ป่าช้า เป็นวัตร
๑๒. สมาทาน ถือการอยู่เสนาสนะอันเขาจัดให้อยู่อย่างไรก็อยู่อย่างนั้น เป็นวัตร
๑๓. สมาทาน ถือแต่เฉพาะการนั่งเป็นวัตร (ไม่นอน)

คำว่า สมาทาน หมายถึง การถือนำไว้ด้วยดีด้วยสติปัญญา ซึ่งจะตรงข้ามกับอุปาทานที่
หมายถึงความยึดมั่นด้วยกิเลส ซึ่งภิกษุที่แท้จริงจะมีการดำรงชีวิตที่มีการขัดเกลากิเลสอยู่แล้วเป็นปกติ เพราะ
ชีวิตของท่านนั้นจะมีแต่เรื่องปัจจัย ๔ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนสิ่งฟุ่มเฟือยจะไม่มี ซึ่งบุคคลทั่วไปอาจจะดู
ว่ามันเป็นการขัดเกลากิเลสอย่างยิ่งอยู่แล้ว แต่ที่จริงยังมีการขัดเกลากิเลสที่ยิ่งขึ้นไปอีกคือการจุดนี้ โดย
หลักการจุดนี้จะเป็นเรื่องการเสพปัจจัย ๔ ให้มีความสุขสบายน้อยลง เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้
ง่าย รวมทั้งการเร่งความเพียรทั้งวันทั้งคืนโดยไม่นอนในบางวันด้วย

๑๓. บารมี ๑๐

บารมี หมายถึง อุปกรณ์ที่จะช่วยให้ถึงฝั่งนิพพาน คือเปรียบเหมือนการเดินทางไปสู่นิพพานนั้น
จำเป็นที่จะต้องมียุทธวิธีที่จำเป็นอยู่ ๑๐ อย่าง ที่เรียกว่า บารมี ๑๐ อันได้แก่

๑. ทานบารมี บารมีคือการให้ ซึ่งได้แก่การสละสิ่งที่ไม่ควรจะมีออกไป
๒. ศีลบารมี บารมีคือศีล ซึ่งได้แก่การเป็นผู้มีความปกติทางกาย วาจา และจิตใจ
๓. เนกขัมมบารมี บารมีคือเนกขัมมะ ซึ่งได้แก่การอยู่เหนืออำนาจของกาม ไม่ติดกาม
๔. ปัญญาบารมี บารมีคือปัญญา ซึ่งได้แก่การมีความรอบรู้ในเรื่องที่ควรรู้
๕. ขันติบารมี บารมีคือขันติ ซึ่งได้แก่การมีความอดทนต่อสิ่งที่ยาวให้พอใจและไม่พอใจ
๖. วิริยะบารมี บารมีคือวิริยะ ซึ่งได้แก่การมีความเพียรพยายามในการกระทำสิ่งที่ดีงาม
๗. สัจจะบารมี บารมีคือสัจจะ ซึ่งได้แก่การมีความจริงใจ พูดจริง ทำจริง
๘. อธิฐานบารมี บารมีคืออธิฐาน ซึ่งได้แก่การเป็นคนที่มีมั่นคงหนักแน่น ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย
๙. เมตตาบารมี บารมีคือเมตตา ซึ่งได้แก่การเป็นมิตรกับทุกคน ไม่เป็นศัตรูกับใครๆในโลก

๑๐. อุเบกขาบารมี บารมีคืออุเบกขา ซึ่งได้แก่ความปล่อยวาง หรือความวางเฉย คือมีจิตไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ

บารมีทั้ง ๑๐ นี้เป็นการสรุปคุณสมบัติของผู้ที่จะเจริญอริยมรรคให้ถึงจุดหมาย โดยจะต้องสั่งสมคุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้ให้เต็ม เมื่อเต็มจึงจะบรรลุนิพพานได้ ซึ่งเพียงการเจริญอริยมรรคอย่างถูกต้องก็เท่ากับเป็นการเพิ่มบารมีอยู่อย่างยั้งแล้วในตัว และเมื่อผู้ใดเจริญอริยมรรคจนสมบูรณ์ได้ ก็เท่ากับว่าเขามีบารมีทั้ง ๑๐ นี้เต็มแล้ว ส่วนใครที่รู้ว่าตัวเองยังขาดบารมีได้อยู่ ก็ต้องพยายามสร้างบารมีนั้นให้เกิดขึ้น และให้ครบทั้ง ๑๐ จึงจะมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะบรรลุนิพพานได้.

๑๔. ลำดับขั้นการเห็นสังขาร

ในการพิจารณาธรรมจนเกิดวิมุตติหรือบรรลุธรรมนั้นจะต้องมีโยนิโสมนสิการ คือมีการพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นถึงต้นเหตุ คือต้องพิจารณาให้ละเอียดรอบครอบทุกแง่มุมและสืบไปให้ถึงต้นเหตุจริงๆ จนจิตบังเกิดความหลุดพ้น (วิมุตติ) ซึ่งเรียกว่าเป็น การเห็นสังขาร ซึ่งในขณะที่มีการเห็นสังขารหรือเห็นความจริงแท้ของธรรมชาตินั้นจะมีลำดับขั้นในการเห็นโดยละเอียดอยู่ถึง ๙ ขั้น อันได้แก่

๑. อหิงจตา เห็นความไม่เที่ยง
๒. ทุกขตา เห็นความต้องทน
๓. อหัตตตา เห็นความไม่ใช่ตัวตน
๔. รัมมัญญิตตา เห็นความที่มันตั้งอยู่โดยความเป็นอย่างนั้น
๕. รัมมนิยามตา เห็นความที่มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติอย่างนั้น
๖. อิทัปปัจจยตา เห็นความที่มันเป็นไปตามปัจจัย
๗. สญญตา เห็นความว่างจากตัวตน
๘. ตถตา เห็นความที่มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง
๙. อตัมมยตา เห็นสภาวะจิตที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้หวั่นไหวได้

เมื่อเรายกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เช่น รูปขันธ์) ขึ้นมาเพ่งพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง (หรือการเกิด-ดับ) อย่างแรงกล้า (ด้วยสมาธิ) ก็จะมองเห็นความทุกข์และถ้าเพ่งมองทุกข์ต่อไปอย่างแรงกล้าก็จะมองเห็นความไม่ใช่ตัวตน และถ้าเพ่งมองไปไม่หยุดก็จะบังเกิดการเห็นต่อไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายจิตก็จะเกิดความเห็นแจ้งในความเป็นเช่นนั้นเองแล้วจิตก็จะหลุดพ้นและมองเห็นสภาวะจิตที่หลุดพ้นที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้หวั่นไหวได้อีกต่อไป ซึ่งการเห็นทั้งหมดนี้จะเกิดต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว แต่เราสามารถแยกแยะออกมาให้ศึกษาได้ถึง ๙ ขั้น โดยในแต่ละขั้นนั้นจะเรียกว่าเป็น ญาณ ที่หมายถึง ความรู้ที่เกิดมาจากการปฏิบัติ แต่ญาณทั้ง ๙ ขั้นนี้เมื่อสรุปแล้วจะเหลือเพียง ๒ ญาณ อันได้แก่

๑. รัมมัญญิตญาณ ญาณที่เห็นความตั้งอยู่ของธรรมชาติ
๒. นิพพานญาณ ญาณที่เป็นส่วนของการดับทุกข์

ญาณทั้งหลายถ้ายังไม่ถึงกับดับทุกข์ได้ จะสรุปลงในรัมมัญญิตญาณคือยังเป็นเพียงการเห็นความตั้งอยู่ของธรรมชาติเท่านั้น แต่ถ้านิพพานปรากฏแล้วก็จะเกิดนิพพานญาณคือ จะเกิดความรู้ว่านิพพานปรากฏแล้ว ถูกต้องแล้ว ไม่มีอะไรที่จะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว

๑๕. วิปัสสนุกิเลส

วิปัสสนุกิเลส หมายถึง เครื่องทำวิปัสสนาให้เศร้าหมอง คือเมื่อเราเจริญอริยมรรคอยู่นั้นจะเกิดอาการของวิปัสสนุกิเลสขึ้นมาและทำให้คิดว่าประสบผลสูงสุดแล้วก็จะหยุดการปฏิบัติ ซึ่งอาการนั้นก็ ได้แก่

๑. โภภาส แสงสว่าง
๒. ปีติ ความอิ่มใจ
๓. ญาณ ความรู้จากการปฏิบัติ
๔. ปัสสัทธิ ความสงบระงับ
๕. สุข สุขเวทนาที่สงบมาก
๖. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่ออย่างแรงกล้า
๗. ปัคคาหะ ความเพียรที่ไม่ยิ่งหย่อน
๘. อุပ္ปฐาณะ ความที่มีสติมั่น
๙. อุเบกขา ความที่จิตนิ่งดูอยู่ด้วยความปล่อยวาง
๑๐. นิกันติ ความพอใจรักใคร่ในวิปัสสนา

วิปัสสนุกิเลสเหล่านี้เราควรจะรู้จักเพื่อที่เมื่อมันเกิดขึ้นจะได้ไม่หลงผิดคิดว่าประสบผลสูงสุดแล้ว อันจะทำให้หยุดการปฏิบัติแล้วผลสูงสุดก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นถ้าเกิดวิปัสสนุกิเลสตัวใดขึ้นมาขณะกำลังปฏิบัติก็ไม่ต้องสนใจให้ปฏิบัติต่อไป

๑๖. ภุมิ ๔

ภุมิ หมายถึง ระดับหรือพื้นเพของจิต ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับ อันได้แก่

๑. กามาวจรภุมิ ระดับที่ติดอยู่ในกามารมณ์
๒. รูปาวจรภุมิ ระดับที่ติดอยู่ในรูปารมณ์
๓. อรูปาวจรภุมิ ระดับที่ติดอยู่ในอรูปารมณ์
๔. โลกุตตรภุมิ ระดับที่อยู่เหนือโลก

ภพนั้นหมายถึงความมีความเป็นตามความยึดมั่นจึงมีได้เพียง ๓ ภพ คือกามภพ, รูปภพ, และอรูปภพ ซึ่งจิตในแต่ละภพก็จะมีภุมิคือระดับจิตตามภพที่เป็นอยู่ (โลกุตตรภพไม่มีเพราะไม่มีความยึดมั่น) ซึ่งจิตที่ยังติดอยู่ในภพเหล่านี้จะเรียกว่าเป็น “สัตว์” ที่หมายถึง ผู้ที่ยังติดอยู่ในภพ

ส่วนโลกุตตรภุมิจะเป็นระดับจิตที่อยู่เหนือภพ หรือเหนือโลก ซึ่งเป็นภุมิจิตของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลาย เป็นภุมิจิตที่ไม่มีทุกข์หรือมีทุกข์น้อยมากตามระดับของพระอริยะแต่ละประเภท

๑๗. ลำดับการละกาม – รูป - อรูป

การติดอยู่ในอารมณ์ของกาม รูป และอรูปนั้นจะทำให้ยังไม่พ้นทุกข์ ส่วนวิธีการที่จะพ้นจากอำนาจของกาม รูป อรูปนี้ได้ก็ต้องมีการละไปตามลำดับคือ

๑. ละกามโดยการเพ่งพิจารณาให้เห็นถึงโทษจากการติดอยู่ในกามอย่างแรงกล้า พร้อมทั้งต้องฝึกฝนสมาธิจนเกิดสุขสงบจากสมาธิขั้นรูปมาช่วยให้จิตติดแทน

๒. ละรูปโดยการเพ่งพิจารณาให้เห็นถึงโทษจากการติดอยู่ในรูปอย่างแรงกล้า พร้อมทั้งต้องฝึกฝนสมาธิจนเกิดสุขสงบจากสมาธิขั้นอรูปรมาช่วยให้จิตติดแทน

๓. ละอรูปรโดยการเพ่งพิจารณาให้เห็นถึงโทษจากการติดอยู่ในอรูปรอย่างแรงกล้า พร้อมทั้งต้องทำวิมุตติให้เกิดขึ้น

สรุปแล้วโทษของการติดอยู่ใน กาม รูป และอรูปร นี้ก็คือ ทำให้ติดอยู่และไม่หลุดพ้นจากความทุกข์อันเกิดจากความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งที่เรารักหรือพอใจได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนตกอยู่ในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ เราจะต้องหลุดพ้นจากอำนาจของกาม รูป และอรูปรนี้ก่อน

๑๘. อภิญญา

อภิญญา หมายถึง **ความรู้อันยิ่ง** หรือบางทีก็เรียกว่า **ญาณ** ที่หมายถึง **ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ** โดยเรื่องอภิญญานี้เดิมเป็นหลักของลัทธินอกพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผลที่เกิดมาจากการปฏิบัติสมาธิหรือฌาน ซึ่งได้แก่ อิทธิวิธี คือสามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆได้ เช่น เดินได้ในน้ำเหมือนเดินบนดิน เหาะไปได้ในอากาศ เป็นต้น หรือทิพโสต คือมีหูทิพย์สามารถได้ยินเสียงต่างๆแม้ในที่ไกลๆได้ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นเรื่องของกรรมฤทธิ์เดชหรือการมีอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ที่เป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ ที่พิสูจน์ไม่ได้ มีแต่คำเล่าลือ

ส่วนอภิญญาของพุทธศาสนานั้นไม่เหมือนกับของลัทธินอกพุทธศาสนา คือมีความหมายต่างกัน ซึ่งอภิญญาในความหมายของพุทธศาสนานั้นก็ได้แก่

๑. **อิทธิวิธีญาณ** คือการใช้สมาธิสร้างมโนภาพต่างๆขึ้นมาหลอกผู้อื่นให้เห็นเหมือนว่ามีจริงได้
๒. **ทิพโสตญาณ** คือมีความสามารถได้ยินเสียงต่างๆที่จิตสร้างขึ้นมาจากเองได้
๓. **เจโตปริยญาณ** คือมีความสามารถเดาได้ถูกว่าใครกำลังคิดอะไรอยู่
๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** คือมีความทรงจำถึงอดีตที่ผ่านมาได้อย่างดีเยี่ยม
๕. **จตุตปภาตญาณ** คือมีความสามารถมองเห็นภาพต่างๆที่จิตสร้างขึ้นมาจากเองได้
๖. **อาสวักขยญาณ** คือมีความสามารถทำอัสวะให้สิ้นไปได้

พระอรหันต์ที่มีอภิญญาทั้ง ๖ ก็เรียกว่าเป็นพระอรหันต์ประเภทจพภิญโญ, ถ้ามี ๓ ก็เรียกว่า เตวิชโช, ถ้ามีเพียงอาสวักขยญาณก็เรียกว่า สุขวิปัสสโก (ผู้บรรลุอย่างแท้จริง) ซึ่งแม้พระอริยบุคคลชั้นต่างๆก็สามารถมีอภิญญาเหล่านี้ได้ถ้ามีการฝึกฝนมาก่อน

เรื่องอภิญญานี้จัดเป็นเรื่องอนินไตยคือไม่ควรสนใจว่าจะมีจริงหรือไม่ ซึ่งถ้ามีก็เป็นเพียงการใช้สมาธิสร้างมโนภาพขึ้นมาหลอกตัวเองหรือผู้อื่นเท่านั้น ถ้าไม่มีก็เป็นเพียงเรื่องเล่ากันขึ้นมาเองเท่านั้น ซึ่งล้วนไม่เป็นประโยชน์อะไรแก่การศึกษาเพื่อดับทุกข์เลย

๑๙. ญาณ ๓

ญาณ หมายถึง **ความรู้จากการปฏิบัติ** ซึ่งนิยมเรียกว่า **ญาณ ๓** อันได้แก่

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ๑. อดีตังสญาณ | คือความรู้ในส่วนอดีต |
| ๒. อนาคตังสญาณ | คือความรู้ในส่วนอนาคต |
| ๓. ปัจจุปันนังสญาณ | คือความรู้ในส่วนปัจจุบัน |

ในความหมายของพุทธศาสนาแล้ว ความรู้ในส่วนอดีตก็คือความรู้เรื่องเหตุปัจจัยในอดีตที่ก่อให้เกิดผลในปัจจุบัน ส่วนความรู้ในส่วนอนาคตก็คือความรู้ว่าเหตุปัจจัยในปัจจุบัน จะส่งผลให้เกิดอะไรขึ้นในอนาคต และความรู้ในส่วนปัจจุบันก็คือความรู้เหตุปัจจัยในปัจจุบันที่กำลังก่อผลอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งความรู้ก็คือความรู้ในเรื่องกฎอิทัปปัจจตาและกฎจสมุปบาทนั่นเอง ส่วนเรื่องญาณที่เป็นการระลึกชาติได้นั้นจัดว่าเป็นเรื่องอจินไตย จึงไม่ควรสนใจ

๒๐. มรรค - ผล - นิพพาน

มรรค คือ การปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุของทุกข์ ส่วน **ผล** ก็คือ ความทุกข์ถูกกำจัดไปแล้ว และ **นิพพาน** ก็คือ สภาวะที่จิตที่ไม่มี ความทุกข์ ซึ่งนี่คือหลักโดยสรุป ส่วนผู้ปฏิบัติได้ก็สมมติเรียกว่าเป็นพระอรหันต์คนชั้นต่างๆ ที่อาจจะเป็นภิกษุก็ได้ หรือเป็นผู้ครองเรือนก็ได้ ซึ่งการบวชเป็นภิกษุนั้นเป็นการเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติอริยมรรคได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีอุปสรรค ซึ่งสามารถบรรลุนิพพานได้ง่ายกว่าผู้ที่ยังไม่ได้บวช แต่แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติอริยมรรคได้ตามความสามารถของตน และได้รับผลตามการปฏิบัติของตน ซึ่งอาจจะได้รับผลมากกว่าภิกษุที่ปฏิบัติย่อหย่อนหรือไม่ปฏิบัติจริงจังก็ได้

จบบทที่ ๔

บทที่ ๕ สติปัฏฐาน ๔

๑. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง **ที่ตั้งของสติ** คือในการเจริญอริยมรรคนั้นจะต้องมีการตั้งสติให้ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาสติ ซึ่งการตั้งสติที่ถูกต้องที่แสดงไว้ก็คือสติปัฏฐาน ๔ หรือที่ตั้งแห่งการระลึก ๔ อย่างอัน ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือฐานกาย โดยใช้สิ่งที่ป็นกายมาเป็นทีระลึก
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือฐานเวทนา โดยใช้เวทนามาเป็นทีระลึก
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือฐานจิต โดยใช้จิตมาเป็นทีระลึก
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือฐานธรรม โดยใช้ธรรมมาเป็นทีระลึก

การเจริญอริยมรรคโดยสรุปก็คือ การพิจารณาขั้นที่ ๕ ให้เห็นถึงเหตุปัจจัยของมันและเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของมัน จนจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นในขั้นที่ ๕ นี้ ซึ่งขั้นที่ ๕ นี้ถ้าจะสรุปเป็นหมวดหมู่เพื่อนำมาพิจารณาแล้วก็จะได้ ๔ กลุ่ม คือ กาย, เวทนา, จิต, และ

ธรรม (ธรรมชาติที่มีอยู่ในขั้นที่ ๕) ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือขั้นแรกเราจะต้องพิจารณาตั้งแต่ฐานกายไปหาเวทนา, จิต, และธรรม เพื่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรมก่อน แล้วจึงค่อยเลือกเจริญฐานใดฐานหนึ่งหรือจุดใดจุดหนึ่งที่เรชอบต่อไป

๒. หมวดกายานุปัสสนา

“ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้...” ซึ่งสิ่งที่จัดว่าเป็นกายนั้นก็ ได้แก่

๑. **อาหาปानสติ** คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก
๒. **อิริยาบถ ๔** คือการกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอนของร่างกาย
๓. **สัมปชัญญะ** คือการกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๔. **อสุภะ** คือการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิญกุล น่ารังเกียจ น่าขยะแขยง ไม่สะอาด
๕. **ธาตุ ๔** คือการพิจารณาร่างกายว่าเกิดมาจากธาตุ ๔ ประการตั้งขึ้นมา
๖. **มรณะสติ** คือการพิจารณาถึงความตายของร่างกาย โดยการเพ่งพิจารณาจากซากศพในลักษณะต่างๆ แล้วน้อมเข้ามาในร่างกายของเราเองว่าไม่พ้นที่จะต้องเป็นเช่นนั้น
๗. **ทุกข์และโทษ** คือการพิจารณาถึงทุกข์และโทษต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่ร่างกายของเรา เช่น โรคต่างๆ เป็นต้น

การพิจารณาเห็นกายในกายก็หมายถึงว่า ให้พิจารณาสิ่งที่เห็นกายแต่ละอย่างจากกายทั้งหมดที่มีอยู่ โดยพิจารณาให้เห็นจริงทั้งภายใน (คือของเราเอง) และภายนอก (คือของคนอื่น) และมีปรกติพิจารณาอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เห็นปัจจัยอันปรุงแต่งให้กายนี้เกิดขึ้นมาบ้าง ให้เสื่อมไปบ้าง ทั้งเกิดและเสื่อมบ้าง หรือเมื่อกายนั้นเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ต่อหน้า ก็กำหนดว่าเป็นเพียงเพื่อให้เกิดความรู้ (ญาณ) เพื่ออาศัยระลึก อย่าให้ตัณหา (ความอยาก ซึ่งก็คือ ความพอใจและไม่พอใจ) และทิฏฐิ (ความเห็นที่ยึดถือไว้ไม่ยอมวาง) เกิดขึ้น และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย (คือไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ว่าเป็นตัวตน-ของตน)

๓. หมวดเวทนานุปัสสนา

“ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้...”

ซึ่งสิ่งที่จัดว่าเป็นเวทนานี้ ได้แก่

๑. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นสุข ก็ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นสุข
๒. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ ก็ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์
๓. เมื่อเสวยเวทนาอันเป็นอกุศลสุข ก็ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันเป็นอกุศลสุข
๔. เมื่อเสวยเวทนาใดๆ อันประกอบด้วยอามิส (กามารมณ์) ก็ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันประกอบด้วยอามิส

๕. เมื่อเสวยเวทนาใด ๆ อันไม่ประกอบด้วยอามิส ก็ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันไม่ประกอบด้วยอามิส (เช่น สุขเวทนาจากสมาธิ เป็นต้น)

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายก็หมายถึงว่า ให้พิจารณาสิ่งที่เป็นเวทนาแต่ละอย่างจากเวทนาทั้งหมดที่มีอยู่ โดยพิจารณาให้เห็นจริงทั้งภายในและภายนอก และมีปรกติพิจารณาอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เห็นปัจจัยอันปรุงแต่งให้เวทนานี้เกิดขึ้นมาบ้าง ให้เสื่อมไปบ้าง ทั้งเกิดและเสื่อมบ้าง หรือเมื่อเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ต่อหน้า ก็กำหนดว่าเป็นเพียงเพื่อให้เกิดความรู้ เพื่ออาศัยระลึก อย่าให้ตัณหาและกิฏฐิเกิดขึ้น และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย

๔. หมวดจิตตานุปัสสนา

“ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้...”

สิ่งที่เป็นจิตก็ได้แก่

๑. เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ

๒. เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

๓. เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ

๔. เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ

๕. เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ

๖. เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ

๗. รู้ชัดซึ่งจิตหดหู่ ว่าจิตหดหู่

๘. รู้ชัดซึ่งจิตฟุ้งซ่าน ว่าจิตฟุ้งซ่าน

๙. รู้ชัดถึงความเป็นจิตใหญ่ (อยู่ในฌาน) ว่าถึงแล้วซึ่งความเป็นใหญ่

๑๐. รู้ชัดถึงความเป็นจิตอันไม่ถึงความใหญ่ ว่าถึงแล้วซึ่งความเป็นจิตอันไม่ถึงความใหญ่

๑๑. รู้ชัดถึงจิตอันมีจิตอื่นยิ่งกว่า (มีอารมณ์อื่นมาแทรก) ว่าจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๒. รู้ชัดถึงจิตอันไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๓. รู้ชัดซึ่งจิตอันตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ว่าจิตตั้งมั่น

๑๔. รู้ชัดซึ่งจิตอันไม่ตั้งมั่น ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

๑๕. รู้ชัดซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว

๑๖. รู้ชัดซึ่งจิตอันยังไม่หลุดพ้น ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น

การพิจารณาเห็นจิตในจิตก็หมายถึงว่า ให้พิจารณาจิตแต่ละอาการจากอาการทั้งหมดของจิต โดยพิจารณาให้เห็นจริงทั้งภายในและภายนอกและมีปรกติพิจารณาอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เห็นปัจจัยอันปรุงแต่งให้จิตนี้เกิดขึ้นมาบ้าง ให้เสื่อมไปบ้าง ทั้งเกิดและเสื่อมบ้าง หรือเมื่อจิตนี้เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ต่อหน้า ก็กำหนดว่าเป็นเพียงเพื่อให้เกิดความรู้ เพื่ออาศัยระลึก อย่าให้ตัณหาและกิฏฐิเกิดขึ้น และไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย

๕. หมวดธรรมานุปัสสนา

“ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้...”

สิ่งที่เป็นธรรมก็ได้แก่

๑. **นิเวศน์ ๕** โดยการพิจารณาให้รู้ชัดว่านิเวศน์แต่ละอาการมีอยู่, ไม่มีอยู่, เกิดขึ้นอย่างไร?, ละไปแล้วอย่างไร?, ไม่เกิดขึ้นมาอีกอย่างไร?

๒. **อุปาทานขันธ์ ๕** โดยพิจารณาให้เห็นชัดว่าขันธ์แต่ละขันธ์เป็นอย่างไร?, เกิดขึ้นอย่างไร?, ความดับสลายไปเป็นอย่างไร?

๓. **อายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖** โดยพิจารณาให้เห็นชัดว่าอายตนะแต่ละคู่เป็นที่อาศัยเกิดขึ้นของสังโยชน์อย่างไร?, รู้ชัดว่าไม่เกิดอย่างไร?, ว่าละไปอย่างไร?, ไม่เกิดขึ้นอีกอย่างไร?

๔. **โพชฌงค์ ๗** โดยการพิจารณาให้เห็นชัดว่า โพชฌงค์แต่ละตัวนั้นมีอยู่, ไม่มีอยู่, เกิดขึ้นอย่างไร?, เจริญเต็มรอบแล้วอย่างไร?

๕. **อริยสัจ ๔** โดยพิจารณาให้เห็นชัดตามที่เป็นจริงว่านี่คือทุกข์, นี่คือเหตุแห่งทุกข์, นี่คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, นี่เป็นหนทางให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็หมายถึงว่า ให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่าง จากธรรมทั้งหมด (คือธรรมที่ทำให้เกิดทุกข์และขจัดทุกข์) โดยพิจารณาให้เห็นจริงทั้งภายในและภายนอกและมีปกติพิจารณาอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาให้เห็นปัจจัยอันปรุงแต่งให้ธรรมนี้เกิดขึ้นมาบ้าง ให้เสื่อมไปบ้าง ทั้งเกิดและเสื่อมบ้าง หรือเมื่อธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ต่อหน้า ก็กำหนดว่าเป็นเพียงเพื่อให้เกิดความรู้ เพื่ออาศัยระลึก อย่าให้ตัณหาและทิฏฐิเกิดขึ้น และไม่ยึดมั่นอะไรๆในโลกด้วย

๖. การเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิต ธรรม

สติปัฏฐาน ๔ นี้ก็คือหลักปฏิบัติของอริยมรรคโดยละเอียด โดยขั้นต้นจะเป็นการศึกษาให้เกิดความรู้ในเรื่องของร่างกาย, ความรู้สึก (เวทนา), จิต, และธรรม ว่ามันอาศัยปัจจัยอะไรเกิดขึ้นมา และดับไปเพราะขาดปัจจัยอะไร เพื่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องตามที่มันเป็นอยู่จริงของธรรมชาติ (เกิดดวงตาเห็นธรรม) ไม่ใช่การคาดเดาหรือจินตนาการเอาตามตำราหรือตามที่คนอื่นเขาบอกมา และขั้นต่อไปก็คือการปฏิบัติเพื่อทำลายรากเหง้าของอวิชชาที่ฝังอยู่ในจิตได้สำนึก โดยเราอาจจะเลือกปฏิบัติเฉพาะฐานใดฐานหนึ่งก็ได้ ตามแต่เราจะชอบ หรือจะมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในแต่ละฐานก็ได้ โดยจะต้องมีสติรู้ตัวว่ากำลังปฏิบัติในฐานใดอยู่ และไม่ออกนอกขอบเขตของฐานทั้ง ๔ นี้ ซึ่งการปฏิบัตินั้นก็คือการพิจารณาหรือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนรากเหง้าของอวิชชาได้หมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเรา

ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จริงๆนั้น ถ้าเราตั้งใจเพ่งพิจารณาฐานใดฐานหนึ่งอยู่ ก็จะทำให้มีการพิจารณาฐานที่เหลืออยู่ด้วยในตัว อย่างเช่น เมื่อเราตั้งใจเพ่งพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตาในสุขเวทนาทางตาอยู่นั้น ก็จะมีการกำหนดรู้สุขเวทนาซึ่งเป็นฐานเวทนาอยู่ ส่วนการกำหนดที่ตานั้นก็จัดเป็นฐานกาย และจิตที่เกิดระคะในสุขเวทนานั้นก็จัดเป็นฐานจิต ส่วนการพิจารณาถึงความไม่เที่ยง เป็น

ทุกข์ และอนัตตาในสุขเวทนานั้นก็เป็นฐานธรรม เป็นต้น ซึ่งเราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปพิจารณาทุกฐานก็ได้ แต่ ถ้าเราสามารถพิจารณาได้ทุกฐาน ก็จะทำให้เราเกิดความรู้ที่แตกฉานมากยิ่งขึ้นได้

สรุปได้ว่าการปฏิบัติฐานใดฐานหนึ่งของสติปัฏฐาน ๔ ก็เท่ากับเป็นการปฏิบัติฐานทั้งหมดด้วย และ ยังเป็นการทำลายอนุสัยหรือความเคยชินของกิเลสให้ลดน้อยลงด้วย ซึ่งแม้จะทำลายอนุสัยตัวใดอยู่ก็ตาม ก็จะมีการทำลายอนุสัยที่เหลือตามไปด้วย อย่างเช่น เมื่อกำลังเจริญมรณะสติอยู่ ก็จะทำให้อนุสัยของราคะ ลดลง พร้อมทั้งอนุสัยของโทสะกับอวิชชา ก็จะลดลงตามไปด้วย เป็นต้น

จบบทที่ ๕

บทที่ ๖ อริยมรรคแนวต่าง ๆ

๑. ลำดับขั้นในการทำความเพียร

อริยมรรคนี้เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในปัจจุบัน ซึ่งใครก็ตามที่เข้าใจแล้วก็สามารถนำเอาหลักการของอริยมรรคนี้ไปปฏิบัติได้ทันที ถ้าปฏิบัติได้มาก ก็ได้รับผลมาก ถ้าปฏิบัติได้น้อย ก็ได้รับผลน้อย ส่วนการบวชเป็นภิกษุนั้นเป็นการเข้าสู่การปฏิบัติอริยมรรคโดยตรงให้สมบูรณ์ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักในการทำความเพียรของภิกษุไว้เป็นลำดับดังนี้

๑. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล คือเมื่อมีศรัทธาแล้วก็ต้องเริ่มต้นด้วยการถึงพร้อมด้วยศีล และมีมารยาทของผู้ดี มีปกติเห็นโทษที่สัปดาห์เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่แต่ในสิกขาบาท (ศีลแต่ละข้อ) ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ว่าสถานที่ใดควรไปหรือไม่ควรไป

๒. การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือเมื่อเห็นรูปด้วยตา, ฟังเสียงด้วยหู, ดมกลิ่นด้วยจมูก, ลิ้มรสด้วยลิ้น, ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย, และรับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่ปล่อยให้ความยินดีหรือยินร้ายเกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งปวงย่อมไหลตามผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ใดเป็นเหตุ เราก็จักปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้

๓. การรู้ประมาณในกัณฑ์อาหาร คือรู้จักประมาณในการรับประทานอาหารอยู่เสมอๆ โดยพิจารณาว่า “เราก็กินอาหารโดยแบบคายแล้วจึงฉัน ไม่ฉันเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ โดยคิดว่าเราก็กินจัดเวทนาเก่า (คือความหิว) เสีย แล้วไม่ทำเวทนาใหม่ (คืออิมจนอิตัตถ) ให้เกิดขึ้น ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษเพราะอาหาร ความผาสุกจักมีแก่เรา”

๔. การประกอบธรรมเป็นเครื่องตื่น คือการชำระจิตให้หมดจดจากอวารณียธรรม (คือกิเลสและนิวรณ์) ด้วยการเดินการนั่งตลอดวันยังค่ำ จนสิ้นยามแรกแห่งราตรี (ราตรีหนึ่งหรือคืนหนึ่งมี ๓ ยาม ยามละ ๔ ชั่วโมง) ครั้นยามกลางแห่งราตรี นอนอย่างราชสีห์ คือนอนตะแคงขวาเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะในการลุก (กำหนดการตื่นได้ด้วยการตั้งใจว่าจะตื่นเวลาใด) ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้ว ชำระจิตให้หมดจดจากอวารณียธรรมด้วยการเดินและนั่งอีก

๕. การประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือมีปรกติรู้ตัวรอบคอบ ในการก้าวไปข้างหน้า, การถอยไปข้างหลัง, การแลดูการเหยียดดู, การคู้การเหยียด, การทรงสังขมาภิ ภาตร จีวร, การฉัน, การดื่ม, การเคี้ยว, การลิ้ม, การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ, การไปการหยุด, การนั่งการนอน, การหลับการตื่น, การพูดการนิ่ง

๖. การเสพเสนาสนะอันสังัด อันได้แก่ ป่าละเมาะ, โคนไม้, ภูเขา, ท้องถ้ำ, ป่าช้า, ป่าชฎี, ที่แจ้ง, ลอมฟาง (อย่างใดอย่างหนึ่ง)

เมื่อปฏิบัติได้จนถึงขั้นนี้แล้วก็ยอมที่จะบรรลุฌานที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, และที่ ๔ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วก็โน้มจิตไปเพื่อพิจารณาเห็นถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาในขั้นนี้ทั้ง ๕ จนทำอาสวะให้ดับลงตามลำดับ ซึ่งนี่คือหลักปฏิบัติที่เคร่งครัดในการกำจัดสังโยชน์ให้ขาดลงอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์ของภิกษุ

๒. กรรมฐานหลัก

หลักพื้นฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติมากที่สุดก็คือ “ให้พิจารณาขั้นที่ ๕ คือรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ทั้งหยาบและเอียด ทั้งเลวและประณีต ทั้งที่มีในที่ใกล้หรือที่ไกล ทั้งของตัวเราเองและของผู้อื่น ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคต ทั้งหมดทั้งสิ้น โดยเห็นความเป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องทนอยู่ และไม่ใช้ตัวตน”

จุดนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด เพราะนอกจากจะทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรมแล้วยังจะเป็นการกำจัดอนุสัยของกิเลสให้ลดน้อยลงด้วย ซึ่งการปฏิบัติจะต้องพิจารณาดูจากร่างกายและจิตใจของเราเองจริงๆ จึงจะได้ผล ไม่ใช่คิดคำนวณเอาหรือท่องตามตัวหนังสือ ซึ่งนั่นจะเป็นเพียงการท่องเหมือนนกแก้วนกขุนทองเท่านั้น

๓. ธาตุกรรมฐาน

อีกวิธีหนึ่งในการปฏิบัติอริยมรรคก็คือ “การพิจารณาทุกสิ่งโดยความเป็นธาตุ” คือให้พิจารณาทุกสิ่งโดยเฉพาะร่างกายและจิตใจของเรา ว่าเป็นเพียงธาตุมาปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้น คือร่างกายก็มาจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมปรุงแต่งขึ้นมาและอาศัยธาตุว่างตั้งอยู่ ส่วนจิตใจก็มาจากวิญญาณธาตุปรุงแต่งขึ้นมา จึงไม่มีตัวตนใดๆที่จะมาเป็นเราหรือของเราหรือของใคร ทุกอย่างแท้จริงได้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าทุกสิ่งเป็น

เพียงกระแสการปรุงแต่งของธรรมชาติเท่านั้น ชีวิตจึงเหมือนมายา หรือเหมือนกับความฝันที่พอตื่นขึ้นมา ทุกสิ่งในฝันก็จะหายไปหมดสิ้น

๔. อสุภะกรรมฐาน

อีกวิธีหนึ่งในการปฏิบัติอริยมรรคก็คือ การพิจารณาถึงความไม่งามของร่างกาย ที่เรียกว่า **อสุภะ** โดยสมัยพุทธกาลนั้นภิกษุที่เจริญแนวทางนี้จะเข้าไปในป่าช้าอันเป็นที่ทิ้งศพของชาวบ้านในสมัยนั้น แล้วก็ไป ยืนฟังพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ เช่น ศพที่ขึ้นอืดพอง ศพที่ขึ้นเขียว หรือศพที่มีแต่กระดูก เป็นต้น โดยห้อมเข้ามาในร่างกายของตนเองและแม่ในของผู้อื่นว่าจะต้องเป็นเช่นนี้ ไม่พ้นไปได้

การเพ่งอสุภะนี้เป็นการกำจัดราคะ (ความติดอกติดใจ) ในเรื่องเพศโดยตรง คือถ้าเรามองเห็นเพศ ตรงข้ามเป็นสิ่งสวยงามเราก็จะเกิดราคะ แต่ถ้ามองเห็นเป็นสิ่งไม่สวยงามก็จะไม่เกิดราคะ วิธีนี้จึงเหมาะสมแก่ ผู้ที่มีราคะจัด อีกทั้งการเพ่งซากศพจนเกิดเป็นนิมิตติดตาที่เรียกว่า **อสุภะนิมิต** และนำนิมิตนั้นมาเพ่งต่อไป ก็จะทำให้เกิดรูปฌานได้อีกด้วย

๕. อนุสติ ๑๐

การปฏิบัติต่างๆสำหรับผู้ครองเรือนก็คือ **การเจริญอนุสติ** คือการตามระลึกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสิ่งที่จะใช้ระลึกก็ได้แก่

๑. **พุทธานุสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่เป็นผู้สั่งสอนสัตว์ให้พ้นทุกข์
๒. **ธรรมานุสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรมที่ปฏิบัติตามแล้วทำให้พ้นทุกข์ได้
๓. **สังฆานุสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ที่นำพระธรรมมาสอนแก่เรา
๔. **ศีลानุสติ** ระลึกถึงคุณของศีลที่ช่วยให้เรามีความปรกติสุข
๕. **เทวตานุสติ** ระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (คือhiriและโอตตปปะ) ที่ช่วยคุ้มครองโลกให้มีความสงบสุข
๖. **จาคานุสติ** ระลึกถึงทานที่ตนได้เคยบริจาคไว้
๗. **มรณานุสติ** ระลึกถึงความตายที่จะต้องเกิดขึ้นแก่ตนอย่างแน่แท้
๘. **อาหาปานานุสติ** ระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก
๙. **กายาคตานุสติ** ระลึกถึงกิจการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๑๐. **อุปสมมานุสติ** ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ อันได้แก่นิพพานว่าเป็นที่พักผ่อนของจิตวิญญาณอัน

ดิรน

๖. สัญญา - ความสำคัญมั่นหมาย

การเจริญอริยมรรคอีกแนวทางหนึ่งก็คือ การเจริญสัญญา คือสัญญาหรือความจำสิ่งต่างๆได้ หรือ ความสำคัญมั่นหมายของเรานี้ปรกติมันจะเป็น **สัญญาวิปลาส** คือผิดเพี้ยนไม่ตรงกับความเป็นจริง อันเป็นเหตุ ให้เกิดอนุสัยของกิเลสขึ้นมา คือเรามักจะมีสัญญาว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าเป็นตัวตนอยู่เสมอ ดังนั้นเราจึง ต้องมาเจริญสัญญาใหม่ให้เป็นไปในทางที่จะไม่เกิดอนุสัยของกิเลส แต่จะเกิดความเคยชินของปัญญาหรือของ อริยมรรคขึ้นมาแทน ซึ่งสัญญาที่ควรเจริญก็ได้แก่

๑. อนิจจสัญญา ความกำหนดหมาย ว่าไม่เที่ยง (ในขั้นที่ ๕)
 ๒. อนัตตสัญญา ความกำหนดหมาย ว่าไม่ใช่ตัวตน (ในอายตนะทั้งในและนอก)
 ๓. อสุภสัญญา ความกำหนดหมาย ว่าไม่งาม น่าเกลียด (ในอวัยวะต่างๆของร่างกาย)
 ๔. อาทีนวสัญญา ความกำหนดหมาย ว่าเป็นโทษ (จากโรคต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ในร่างกายของเรา)
 ๕. ปหานสัญญา ความกำหนดหมาย ในการละ (อกุศลวิตก ๓)
 ๖. วิราดสัญญา ความกำหนดหมาย ในธรรมอันปราศจากราคะ (ความสงบเย็นของนิพพาน)
 ๗. นิโรธสัญญา ความกำหนดหมาย ในธรรมเป็นที่ดับ (ดับสนิทเพราะคือนิกิลส)
 ๘. สัพพโลเกอนภริตติสัญญา ความกำหนดหมาย ในความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง (คือในกาม, รูป, อรูป)
 ๙. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ความกำหนดหมาย ว่าไม่เที่ยงในสังขารทุกกลุ่ม (ทั้งภายในและภายนอก)
 ๑๐. อหาเรปฏิกูลสัญญา ความกำหนดหมาย ในความสกปรกน่าเกลียดของอาหารที่กินเข้าไป จนกระทั่งถ่ายออกมา
 ๑๑. อนิจเจทุกขสัญญา ความกำหนดหมาย ในความทุกข์จากความไม่เที่ยง
 ๑๒. ทุกขนัตตสัญญา ความกำหนดหมาย ในความเป็นอนัตตาแห่งทุกข์ทั้งปวง
 ๑๓. อัฏฐิกสัญญา ความกำหนดหมาย ในศพที่มีแต่กระดูก
 ๑๔. ปุพฺพสัญญา ความกำหนดหมาย ในศพที่มีแต่หนอน
 ๑๕. วเนิลกสัญญา ความกำหนดหมาย ในศพที่ขึ้นเชื้อ
 ๑๖. อุทฺธมกสัญญา ความกำหนดหมาย ในศพที่ขึ้นพอง
 ๑๗. มรณสัญญา ความกำหนดหมาย ในความตายที่จักมีแก่ตนเป็นแน่แท้
- การเจริญสัญญานี้ก็เหมือนกับการเจริญอนุสติ คือให้หมั่นพิจารณาอยู่เสมอ อย่างไม่จะทำกิจวัตรใดอยู่ หรือต้องทำอะไรอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายตลอดทั้งวันจนกระทั่งหลับ พอตื่นขึ้นก็รีบทำต่อทันที คือทำให้เกิดเป็นความเคยชินยิ่งกว่าความเคยชินตามธรรมดา เพื่อให้กระทั่งเข้าไปถึงจิตใต้สำนึก หรือเปลี่ยนจิตใต้สำนึกให้ฉลาดหรือมีปัญญามากขึ้น คือทำให้มีสัญญาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลโดยตรงของการเจริญสัญญาต่างๆก็ได้แก่
- อสุภสัญญาเป็นเครื่องทำจิตให้หวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับ ไม่ย่นเข้าไปดื่มด่ำอยู่ในเมถุนธรรม (การร่วมเพศ) แต่มีความวางเฉยหรือมีความรู้สึกปฏิกุศล (สกปรกน่าเกลียด) ดำรงอยู่ในจิต
- มรณสัญญาเป็นเครื่องทำจิตให้หวนกลับ งอกกลับ ถอยกลับ จากความยินดีในชีวิต
- อหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นเครื่องทำจิตให้จิตถอยกลับจากตัณหาในรสของอาหารทั้งหลาย
- สัพพโลเกอนภริตติสัญญาเป็นเครื่องทำจิตให้ถอยกลับจากความเป็นจิตที่ติดอยู่ในโลก
- อนิจจสัญญาเป็นเครื่องทำจิตให้ถอยกลับจากลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ

อนิจเจทุกขสัจจะ เมื่อเจริญอยู่เป็นอันมาก สัญญาว่าความน่ากลัวอันแรงกล้าย่อมปรากฏขึ้น ในความไม่ขยัน ในความเกียจคร้าน ในความทอดทิ้งการงาน ความประมาท ความไม่ประกอบความเพียร และความสะเพร่า เปรียบเหมือนมีเพชรฆาตเงื้อมดาบอยู่ตรงหน้า

ทุกขนั้นตตสัญญาอันเป็นเครื่องทำให้จิตถอยกลับจากมานะว่าตน ทั้งในกายอันประกอบด้วยวิญญาณนี้ และในนิमितทั้งหลายภายนอกด้วย

๗. การปฏิบัติที่สบายแก่พระนิพพาน

การปฏิบัติสบายๆก็ได้แก่การนำ **อายตนิภธรรม ๓๐** (คืออายตนะภายใน ๖, อายตนะภายนอก ๖, วิญญาณ ๖, ผัสสะ ๖, เวทนา ๖) แต่ละอย่างๆนี้มาพิจารณาถึง ...

๑. ภาวะแห่งธรรมนั้นว่าเป็นอย่างไร?
๒. เหตุให้เกิดธรรมนั้นคืออะไร?
๓. ความดับแห่งธรรมนั้นว่าเป็นอย่างไร?
๔. ทางให้ถึงความดับแห่งธรรมนั้นว่าเป็นอย่างไร?
๕. อัสสาทะหรือความเอร็ดอโรย ที่มาล่อลวงให้หลงติดแห่งธรรมว่านั้นเป็นอย่างไร?
๖. อาทีนะหรือโทษอันเลวทรามแห่งธรรมนั้นว่ามีอย่างไร?

หลักการนี้ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างหนึ่ง ซึ่งก็เท่ากับเป็นการศึกษาการทำงานของขั้นที่ ๕ เพื่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรมและทำลายสังโยชน์ให้ขาดลง

๘. เมตตาพรหมวิหาร

พรหมวิหาร หมายถึง **คุณธรรมของผู้ใหญ่** คือผู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริงจะต้องมีคุณธรรม ๔ ประการ อันได้แก่

๑. เมตตา คือความเป็นมิตรกับทุกคน ไม่เป็นศัตรูกับใครๆ
๒. กรุณา คือความคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
๓. มุทิตา คือความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี
๔. อุเบกขา คือเฝ้าดูอยู่ด้วยจิตที่หลุดพ้น หรือปล่อยวางเมื่อช่วยใครไม่ได้

การเจริญพรหมวิหารนี้จะเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นกว่าคนทั่วไป ซึ่งการเจริญจะต้องมี **สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าและต้องกระทำด้วยจิตที่มีเจตนาจริงใจ** ไม่ใช่จะทำพอเป็นพิธีหรือท่องด้วยปากเท่านั้น และถ้ามีการเจริญแบบ **อปปมัญญา** คือแผ่ไปทั่วทุกทิศโดยไม่จำกัดว่าจะเป็นชนชาติใด ภาษาใด หรือนับถือลัทธิศาสนาใด ก็จะมีผลมากคือสามารถทำให้เกิดสมาธิสูงๆได้

๙. สักแต่ว่า

มีหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นอย่างรวดเร็วสำหรับผู้ที่มีปัญญาและสมาธิแก่กล้าแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้คือ

“.....ในบรรดาสิ่งที่ท่านพึงเห็น พึงฟัง พึงรู้สึก (ทางจมูก ลิ้น และกาย) พึงรู้แจ้ง (ทางใจ) เหล่านั้น ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น, ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นเพียงสักว่าได้ยิน, ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก, ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

เมื่อใดแล ในบรรดาธรรมเหล่านั้น เมื่อสิ่งที่ท่านเห็นแล้วสักว่าเห็น, สิ่งที่ฟังแล้วสักว่าได้ยิน, สิ่งที่รู้สึกแล้วสักว่ารู้สึก, สิ่งที่รู้แจ้งแล้วสักว่ารู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว เมื่อนั้นตัวท่านย่อมไม่มีเพราะเหตุนั้น

เมื่อใดตัวท่านไม่มีเพราะเหตุนั้น เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น ๆ เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น ๆ เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นั่นแหละคือที่สุดแห่งทุกข์ละ.”

คำว่า “สักแต่ว่า” นี้หมายถึง สติปัญญาขณะจิตสัมผัสกับอารมณ์ทั้งหลายโดยไม่มีวิชาหรือความรู้สึกตัวว่ามีตัวตนใด ๆ อยู่ หรือเท่ากับเป็นการปล่อยให้ธรรมชาติทั้งหลายดำเนินต่อไปโดยไม่มีความยึดถือว่ามีตัวตนหรือบุคคลใด ๆ ที่เป็นผู้รับรู้หรือรู้สึก ซึ่งนี่ก็คือการปฏิบัติอริยมรรคโดยสรุปที่สุด และมีผลเป็นที่สุดแห่งทุกข์หรือนิพพานในทันทีที่ปฏิบัติได้

๑๐. ปัจจุเวกขณะ

ในการเสพปัจจัย ๔ เพื่อดำรงชีวิตของภิกษุ นั้น พระพุทธองค์จะทรงวางหลักในการเสพปัจจัย ๔ อย่างรู้คุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดไว้ดังนี้

หลักในการพิจารณาอาหารนั้นมีอยู่ว่า “เราจักพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงรับประทานอาหารเหล่านี้ มิได้รับประทานเพื่อความเอร็ดอร่อย สนุกสนานเพลิดเพลินมัวเมา มิได้รับประทานเพื่อประดับหรือตกแต่ง มิได้รับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้เปล่งปลั่ง แต่รับประทานเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์ ความที่อายุดำเนินไปได้ ด้วยการรับประทานนี้ เราจักทำเวทนาเก่า (คือความหิว) ให้หมดไป และจักไม่ทำเวทนาใหม่ (คืออิมจนธิดอด) ให้เกิดขึ้น และเพื่อความไม่มีโทษเพราะอาหารจักบังเกิดขึ้น”

หลักการพิจารณาเครื่องนุ่งห่มนั้นมีอยู่ว่า “เราจักพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยเครื่องนุ่งห่มนี้ คือเพื่อป้องกันความหนาว, ป้องกันความร้อน, ป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานต่าง ๆ และเพื่อป้องกันความอับอายอันเกิดจากอวัยวะต่าง ๆ”

หลักในการพิจารณาที่อยู่อาศัยนั้นมีอยู่ว่า “เราจักพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยเสนาสนะนี้ คือเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย และเพื่อป้องกันอันตรายจากฤดูกาล และเพื่อความยินดีอยู่ได้เพื่อการบำเพ็ญภาวนา”

หลักในการพิจารณารักษาโรคนั้นมีอยู่ว่า “เราจักพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยยา คือยา นั้นเราจักบริโภคเพื่อกำจัดโรคที่มีอยู่ในให้หมดไป เพื่อความผาสุกจักมีแก่เรา”

หลักการเสพปัจจัย ๔ นี้เป็นหลักที่ทำให้เราเข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงของปัจจัย ๔ ถ้าเราเสพผิด จากหลักการนี้ก็จะเกิดโทษตามมา คือถ้าเราฟุ่มเฟือยก็จะทำให้สิ้นเปลืองและอนุสัยของจะเพิ่มกิเลสมากขึ้น ถ้า ขาดแคลนก็ทำให้ทุกข์กาย แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักการนี้ได้ก็จัดว่าเป็นสายกลาง คือพอดีและจะไม่มีโทษ

๑๑. ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

ถ้าศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้าและพระอรិยะสาวกทั้งหลายแล้วเราจะพบว่า ท่านเหล่านั้นจะใช้ชีวิต ที่เรียบง่ายและมักน้อย ซึ่งภิกษุที่แท้จริงก็ควรจะต้องดำเนินตามแนวทางนี้จึงจะพบกับความพ้นทุกข์ ตามพระพุทธองค์ ส่วนผู้ครองเรือนก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะถ้ายังเราใช้ชีวิตให้ ไกลเคียงชีวิตของพระอริยะมากเท่าไร ชีวิตของเราก็จะยังมีทุกข์น้อยลงเท่านั้น แต่ถ้าเรายังใช้ชีวิตให้ ห่างไกลชีวิตของพระอริยะมากเท่าใด ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งปัจจุบันเพราะเราฟุ่มเฟือยกันมาก เราจึงมีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายกันอยู่ทั่วไป

เรื่องอาหารก็เป็นเรื่องสำคัญเพราะเราต้องกินอาหารกันทุกวัน ซึ่งในเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้ ภิกษุพิจารณาอาหารที่กินว่าเปรียบเสมือนกับสามภรรยาและลูกน้อยน่ารักที่เดินทางข้ามหนทางอันทุระกันดาร ซึ่งเมื่อเดินทางมาถึงกลางทาง พอดีอาหารที่เตรียมมาหมด จึงจำเป็นต้องฆ่าลูกน้อยเพื่อทำเป็นเนื้อย่าง เนื้อเค็มกินเป็นอาหาร ถ้าไม่ทำเช่นนี้ก็ต้องพากันอดตายหมด ลองคิดว่าสามภรรยาจะกินอาหาร นั้นด้วยความรู้สึกอย่างไร จุดนี้เองที่จะเป็นหลักในการกินอาหารไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์หรือไม่ก็ตาม ถ้าเรา กินเพียงเล็กน้อยด้วยความรู้สึกว่าเป็น โดยไม่กินอย่างมากมายเพื่อความเอร็ดอร่อย ก็จะเป็นการปฏิบัติตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ซึ่งก็จะไม่ทำให้เกิดโทษเพราะอาหาร รวมทั้งก็จะไม่ถูกติเตียนจากผู้อื่น ทั่วไปด้วย

๑๒. การละอาสวะ ๗ วิธี

อาสวะหรือกิเลสที่ผลัดกันเกิดขึ้นมาโดยเราควบคุมไม่ได้นี้มีจะวิธีละอยู่ ๗ วิธี อันได้แก่

๑. อาสวะที่ละได้ด้วยการเห็น คือเมื่อมีการเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องก็จะทำให้สังโยชน์ ๓ ตัวแรกถูกทำลายไปได้

๒. อาสวะที่ละได้ด้วยการสำรวม คือระวังอย่าให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายเกิดขึ้นในขณะที่ กำลังสัมผัสกับอารมณ์ทั้งหลายอยู่

๓. อาสวะที่ละได้ด้วยการเสพ คือเมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงเสพปัจจัยทั้ง ๔ อยู่ (ตาม หัวข้อ ๑๑ ที่ผ่านมา)

๔. อาสวะที่ละได้ด้วยการอดกลั้น คือเมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงอดทนต่อความหนาว ต่อความร้อน, เป็นผู้อดทนต่อความหิวความกระหาย, เป็นผู้อดทนต่อสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เสือกคลานทั้งหลาย, เป็นผู้มีชาติแห่งบุคคลผู้อดทนอดกลั้นต่อคลองแห่งถ้อยคำอันหยาบคาย ว่าร้าย

และเป็นผู้ดทนต่อทุกขเวทนาในกายที่เกิดขึ้นแล้วอย่างกล้าแข็งแสบเผ็ด ขมขื่น ไม่เป็นที่สบายใจ หรือจนจะถึงแก่ชีวิตได้

๕. **อาสวะที่ละได้ด้วยการเว้น** คือเมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมงดเว้นจากขันธ์, ม้าดู, สุนัขดู, งู, หลักตอ, ขวากหนาม, ห้วยเหว, บ่อโสโครก, หลุมอุจจาระ, และงตเว้นที่ที่ไม่ควรนั่ง ที่ไม่ควรไป และการคบเพื่อนที่ลามก (ชั่วหยาบ) อันวิญญูชน (คนดีที่มีใจเป็นกลาง) จัดไว้ในฐานะที่ต่ำทราม

๖. **อาสวะที่ละได้ด้วยการบรรเทา** คือเมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมไม่รับเอาไว้ในใจ ย่อมละเสีย ย่อมบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความมีไม่ได้ซึ่ง กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันเกิดขึ้นแล้ว รวมทั้งสิ่งอันเป็นอกุศลธรรมลามกทั้งหลาย

๗. **อาสวะที่ละได้ด้วยการเจริญให้มาก** คือเมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ย่อมเจริญโพชฌงค์ ๗ แต่ละตัวโดยอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ และน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง

๑๓. วิธีหลุดพ้น ๕ ประการ

ในการเจริญอริยมรรคจนเกิดวิมุตติขึ้นมานั้นล้วนจะต้องมีทั้งการรู้พร้อมทั้งอรรถ (เนื้อความ) และธรรม (ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในสิ่งที่กำลังพิจารณานั้นอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการรู้พร้อมซึ่งอรรถและธรรมนั้นก็มิได้อยู่ ๕ ประการ อันได้แก่

๑. **การฟังธรรมที่มีผู้อื่นสาธยายอยู่** แล้วมีการรู้พร้อมซึ่งอรรถและธรรมแห่งธรรมที่กำลังฟังอยู่นั้น แล้ว.....ฯ

๒. **เราเป็นผู้แสดงธรรมเอง** ในขณะที่แสดงธรรมอยู่นั้น มีการรู้พร้อมซึ่งอรรถและธรรมแห่งธรรมที่แสดงอยู่นั้น แล้ว.....ฯ

๓. **กำลังสาธยายท่องบ่นธรรมอยู่** เกิดความรู้พร้อมในอรรถและธรรมแห่งธรรมที่กำลังสาธยายอยู่ แล้ว.....ฯ

๔. **นำธรรมที่ได้เคยฟังหรือเคยศึกษามา มาตรีกตรอง** เกิดความรู้พร้อมในอรรถและธรรมแห่งธรรมที่กำลังตรีกตรองอยู่นั้นแล้ว.....ฯ

๕. **มีการอบรมสมาธิ และเกิดปัญญาแทงตลอดในธรรมที่กำลังสัมผัสอยู่** เกิดความรู้พร้อมในอรรถและธรรมแห่งธรรมที่กำลังสัมผัสอยู่ แล้ว.....ฯ

เมื่อเกิดความรู้พร้อมในอรรถและธรรมแม้จากกรณีใดกรณีหนึ่งแล้ว จิตย่อมปราโมทย์ด้วยความรู้ นั้น แล้วเกิดปีติจากปราโมทย์ มีกายระงับด้วยปีติ เสวยสุขด้วยนามกาย (กลุ่มนามกายคือจิต) อันเกิดจากกายระงับนั้น แล้วมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพราะความสุขนั้น และเมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมมีตนส่งไปในกระแสแห่งธรรมสมาธินั้น ๆ (คือห้อมจิตไปตามธรรมที่เห็นแจ้ง) จิตก็พ้นจากอุปาทาน (คือเกิดวิมุตติ) หรือมีการบรรลุมรรคผลขึ้นตามลำดับที่ปฏิบัติถึง

๑๔. อิริยาบถ ๔

ในการเจริญอริยมรรคนั้นก็สรุปได้ ๒ ช่วง คือ

๑. **เวลาว่าง** คือเมื่อไม่มีอารมณ์มารบกวนก็ให้ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาตามที่ถนัด

๒. **เวลาสัมผัสอารมณ์** คือเมื่อต้องทำหน้าที่การทำงานหรือพบปะผู้คนก็ให้มีสติและตั้งเอาปัญญา ออกมาระวังอย่าให้เกิดกิเลสขึ้นมา โดยมีสมาธิหนุนหลังอยู่เสมอ

ส่วนเวลาในการฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนานั้นก็ต้องมีเรื่องอิริยาบถมาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งก็มีอยู่ ๔ อิริยาบถใหญ่ๆ อันได้แก่

๑. **อิริยาบถหนึ่ง** คือนั่งขัดสมาธิ คือนั่งตัวตรง คู้ขาเข้ามาโดยรอบ แบบพระพุทธรูป มือวางตาม สะดวก ซึ่งเหมาะสำหรับฝึกฌานและเจริญวิปัสสนาได้ทุกแนวทาง

๒. **อิริยาบถยืน** คือนั่งตัวตรงตามสบาย เหมาะสำหรับการยืนพักเมื่อฝึกนั่งจนเหนื่อยล้าแล้ว หรือ จะใช้เจริญวิปัสสนาก็ได้

๓. **อิริยาบถเดิน** คือให้เดินตามทางไม่สั้นและไม่ยาวนาน กลับไปกลับมา โดยให้เดินอย่างมีสติโดย กำหนดอยู่ที่อิริยาบถในการเดินอยู่ทุกขณะ ซึ่งเหมาะสำหรับการเจริญวิปัสสนา ไม่เหมาะในการฝึกสมาธิขั้น สูงๆ ซึ่งสมาธิที่ได้จากการเดินนี้จะตั้งอยู่นานไม่เสื่อมง่าย

๔. **อิริยาบถนอน** คือนอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า คือนอนตะแคงขวา เท้าเหลื่อมเท้า แขนซ้ายทาบตาม ลำตัว ควรหนุนหมอนสูงและมีขวาวางใกล้ๆ ศีรษะ อิริยาบถนี้ชวนให้สงบได้ง่าย เหมาะสำหรับใช้พักผ่อน แต่ ถ้าใครปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็สามารถใช้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็ได้

ในการเจริญวิปัสสนาอยู่ตลอดเวลาเรื่อยๆ นั้นก็อาจทำให้จิตเหนื่อยล้าได้ ซึ่งวิธีพักผ่อนจิตก็คือให้หยุด พิจารณาแล้วกำหนดทุกสิ่งที่มีสัมผัสอยู่ว่า "สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงธรรมชาติ" ซึ่งก็คือให้กำหนดรู้ว่าทุกอย่างเป็น ธรรมชาติของมันเอง อย่าให้เกิดความยึดถือว่าเป็นตัวตนเกิดขึ้นมา

๑๕. ธรรมะ ๔ เกล

ในการปฏิบัติเมื่อต้องพบปะผู้คนนั้นเราก็ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสติก็คือการระลึกถึง หรือระลึกเอา ปัญญาที่อบรมไว้ออกมาใช้งาน เมื่อรู้สึกตัวอยู่ด้วยปัญญาก็เรียกว่า**สัมปชัญญะ** ถ้ายังไม่สามารถดับทุกข์หรือ แก้ปัญหาได้ก็ตั้ง**อาสมาธิ**ที่เคยฝึกไว้ออกมาช่วยอีกทีหนึ่ง คือต้องอาศัย สติ ปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิมา ทำงานร่วมกัน

สติเป็นสิ่งจำเป็น ถึงแม้เราจะมีปัญญามาก แต่ถ้าขาดสติก็เท่ากับขาดเครื่องมือในการขบเอา ปัญญาออกมาใช้งาน ปัญญาที่มีก็ไร้ประโยชน์ ดังนั้นสติจึงจำเป็นในทุกกรณีของการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ และแม้ในการดำเนินชีวิตของชาวโลก สติก็จำเป็นที่จะต้อง มี ถ้าขาดสติก็จะทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาด

๑๖. โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง **ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้** (การตรัสรู้ก็คือการค้นพบสิ่งที่มี ประโยชน์หรือมีคุณค่าสูงสุดสำหรับชีวิต) ซึ่งมีอยู่ ๓๗ ประการและจัดเป็นหมวดหมู่ได้ ๗ หมวด อันได้แก่

๑. สติปัฏฐาน ๔

๒. สัมมัปปธาน ๔ (สัมมาวายามะ)

๓. อิทธิบาท ๔

๔. พละ ๔

๕. อินทรีย์ ๕

๖. โภชณงค์ ๗

๗. อริยมรรคมีองค์ ๘

สติปัญญา ๔ จะเป็นธรรมหลัก และมีอิทธิบาท ๔, พละ ๕, อินทรีย์ ๕, และ สัมมปธาน ๔ จะเป็นธรรมประกอบ เมื่อธรรมเหล่านี้พร้อมก็จะทำให้โภชณงค์ ๗ บริบูรณ์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ แล้วก็เกิดการตรัสรู้ขึ้นมา ซึ่งธรรมเหล่านี้เรียกว่าเป็น **ธรรมสมิทาน** คือเป็น **ธรรมที่พลอยประชุมลงด้วย** คือในขณะที่เกิดการตรัสรู้นั้นจะเกิดหลักธรรมต่างๆขึ้นมาถึง ๓๗ ประการ

๑๗. โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ หมายถึง **องค์แห่งการตรัสรู้** คือในขณะที่เกิดการตรัสรู้อยู่จะมียังองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๗ ประการที่เห็นได้ชัด อันได้แก่

๑. **สติ** มีการระลึกได้ทั่วถึงในธรรมทั้งหมด
 ๒. **ธรรมวิจยะ** มีการเลือกเฟ้นเอาแต่ธรรมที่สมควรใช้ให้เหมาะแก่กรณี
 ๓. **วิริยะ** มีความพากเพียรในการปฏิบัติ
 ๔. **ปีติ** มีความอิมใจ ชื่นใจ
 ๕. **ปัสสัทธิ** มีความสงบระงับของจิต
 ๖. **สมาธิ** มีความตั้งมั่นของจิต
 ๗. **อุเบกขา** มีจิตเพ่งดูอยู่ด้วยความหลุดพ้น ซึ่งเหมือนเฉยๆไม่ยินดี-ยินร้าย
- ส่วนการเจริญอริยมรรคจนเกิดโภชณงค์นี้จะต้องมีการน้อมจิตให้ถูกต้องอยู่ด้วยคือ
๑. **อาศัยวิเวก** คือน้อมไปเพื่อความสงบสงัด
 ๒. **อาศัยวิราคะ** คือน้อมไปเพื่อความคลายกำหนดในอารมณ์ทั้งปวง
 ๓. **อาศัยนิโรธ** คือน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือแห่งกิเลส
 ๔. **อาศัยโอสัคคะ** คือน้อมไปเพื่อความสลัดคืนอารมณ์ทั้งปวง

ในการเจริญอริยมรรค เราจะต้องรู้จักน้อมจิตให้ถูกต้องมีฉะนั้นโภชณงค์ก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งนั่นแสดงว่าอริยมรรคที่เจริญอยู่นั้นยังไม่ถูกต้อง และผลคือความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ก็จะไม่ดับลงรวมทั้งนิพพานก็จะไม่ปรากฏ

๑๘. ความไม่ประมาท

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **“ความไม่ประมาทนี้เป็นเลิศที่สุดในบรรดาธรรมทั้งปวง”** คือเมื่อมีความไม่ประมาทแล้วก็จะทำให้ธรรมอื่นๆในส่วนที่เป็นกุศลเกิดขึ้นมาหมด

ลักษณะของผู้ประมาทนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนว่า

“การเป็นอยู่ด้วยการไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย คือไม่สำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อบุคคลใดไม่สำรวมตาอยู่ จิตเขาย่อมเกลือกกัลลวกับรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งด้วยตา เมื่อเขามีจิตเกลือกกัลลวแล้ว ปราโมทย์ย่อมไม่เกิด เมื่อปราโมทย์ไม่เกิด ปีติย่อมไม่เกิด เมื่อใจไม่มีปีติ กายย่อมไม่สงบ ผู้มีกายไม่สงบย่อมอยู่เป็นทุกข์ จิตของผู้มีทุกข์ย่อมไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นแล้วธรรมทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายไม่ปรากฏ บุคคลนั้นย่อมถึงซึ่งการเห็นว่า เป็นผู้มึนปอกติอยู่ด้วยความประมาทโดยแท้” (ซึ่งในกรณีของหู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ทรงตรัสไว้เหมือนกับกรณีของตา)

ส่วนกรณีของผู้ไม่ประมาทนั้นได้ทรงสอนไว้ว่า

“การมีสติสำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย คือสำรวมตาอยู่ เมื่อบุคคลสำรวมในตาแล้ว จิตเขาย่อมไม่เกลือกกัลลวในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งด้วยตา เมื่อเขามีจิตไม่เกลือกกัลลว ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมอยู่เป็นสุข จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ บุคคลนั้นย่อมถึงซึ่งการเห็นว่า เป็นผู้มึนปอกติอยู่ด้วยความไม่ประมาทโดยแท้” (ซึ่งในกรณีของหู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ทรงตรัสไว้เหมือนกับกรณีของตา)

สรุปได้ว่าความไม่ประมาทจัดเป็นเลิศในธรรมทั้งปวง คือเมื่อเราไม่ประมาทก็จะทำให้ธรรมที่ติงามทั้งหมดเกิดขึ้น ซึ่งความไม่ประมาทนี้ก็คือ การมีสติและสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจไม่ให้เกิดความยินดีและยินร้ายในอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งนี่ก็คือการเจริญอริยมรรคโดยสรุป

จบบทที่ ๖

บทที่ ๗ อานาปานสติสมาธิ

๑. สัมมาสมาธิ – มิจฉาสมาธิ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือหมายถึงจิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ ซึ่งสมาธินี้ยังแยกได้ ๒ ประเภท คือ

๑. **มิจฉาสมาธิ** คือสมาธิฝ่ายชั่ว หรือผิด

๒. **สัมมาสมาธิ** คือสมาธิฝ่ายดี หรือถูกต้อง

มิจฉาสมาธิก็คือ **สมาธิที่เกิดขึ้นจากการเพ่งด้วยกิเลส** เช่น เพ่งด้วยความรัก หรือโกรธ หรือโง่ เป็นต้น ซึ่งสมาธิผิดนี้แม้จะตั้งมั่นและมีพลัง แต่ไม่บริสุทธิ์ เพราะมันเป็นสมาธิของกิเลสที่เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน จึงนำมาใช้ดับทุกข์ไม่ได้ และจะไม่มืองค์ประกอบเหมือนสัมมาสมาธิ จะมีก็แต่จิตที่ตั้งมั่นหนึ่งอยู่อย่างแข็งกระด้างเท่านั้น

สัมมาสมาธิก็คือ **สมาธิที่เกิดขึ้นมาจากการเพ่งสิ่งที่ตั้งงาม** คือไม่เป็นการเพ่งด้วยกิเลส อย่างเช่น การเพ่งในวัตถุต่างๆ หรือการเพ่งในการเรียน การอ่าน การพูด การคิด หรือการกระทำต่างๆ เป็นต้น ซึ่งรวมทั้งการเพ่งพิจารณาถึงลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในสิ่งต่างๆด้วย **ดังนั้นถ้าพบคำว่าสมาธิในหนังสือนี้หรือในคำสอนของพุทธศาสนาก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสัมมาสมาธินี้เท่านั้น** เพราะเป็นสมาธิที่มาช่วยดับทุกข์

๒. สมาธิ - จิตตั้งมั่น

จิตที่มีสมาธิจะมีลักษณะ ๓ ประการคือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสและนิวรณ์ (สะอาด)

๒. **ตั้งมั่น** คือมั่นคง, เข้มแข็ง, รวมเป็นจุดเดียว, ไม่แตกพร่า (มีพลัง)

๓. **เหมาะสมแก่การงาน** คือมีความอ่อนโยน, สุขุม, รอบครอบ, ควบคุมได้ง่าย, ว่องไว (คล่องตัว)

สมาธิก็คือ**ความตั้งใจในการคิด การพูด และกระทำของเรา**นี้เอง อย่างเช่น เมื่อเราตั้งใจในการคิด คำนวณเลขอยู่อย่างใจจดใจจ่อโดยไม่สนใจสิ่งอื่นเลย จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นมาได้แล้วตามธรรมชาติ ซึ่งในการเพ่งพิจารณาธรรมอยู่นั้นก็จะมีสมาธิใช้งานนี้เกิดอยู่ด้วยเสมอ **เพียงแต่สมาธิขั้นนี้จะยังไม่สมบูรณ์เต็มที่** คืออาจจะมีเป็นบางเวลาและไม่ต่อเนื่องตามที่เราต้องการเท่านั้น เพราะมันเป็นสมาธิที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกฝนให้มืออยู่อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆได้

เมื่อจิตเป็นสมาธิ เราก็จะมองเห็นธรรมชาติทั้งหลายตามที่เป็นอยู่จริง **แต่ถ้าเราไม่มีสมาธิ เราก็จะมองเห็นธรรมชาติทั้งหลายตามอำนาจของสิ่งที่ครอบงำจิตอยู่** อย่างเช่น เมื่อมีกิเลสครอบงำ เราก็จะเห็นสิ่งต่างๆด้วยอำนาจของกิเลส แล้วเราก็เกิดความรู้ผิด หรือเข้าใจผิด หรือเห็นผิดขึ้นมา อย่างเช่น มองไม่เห็นความเกิดและดับ, เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง, เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข, เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน เป็นต้น แล้วเราก็จะเกิดความชอบและไม่ชอบ หรือเกิดความลำเอียงไปตามอำนาจของกิเลส **แต่ถ้าจิตของเรามีสมาธิ** กิเลสทั้งหลายก็จะระงับหรือดับลงไป (แม้ชั่วครู่) **จิตของเรา ก็จะบริสุทธิ์** เมื่อเราเพ่งมองสิ่งต่างๆของธรรมชาติ **เราก็จะมองเห็นสิ่งต่างๆนั้นตามที่เป็นอยู่จริง** อย่างเช่น มองเห็นว่ามีการเกิดและดับ, เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง, เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์, เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น แล้วเราก็จะไม่เกิดทั้งความชอบหรือไม่ชอบ หรือไม่เกิดความลำเอียงขึ้นมา

ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญหรือจำเป็นที่เราจะต้องนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น ในการเรียนของนักเรียน หรือในการทำงาน หรือในการคิดค้นของนักวิทยาศาสตร์ ถ้าปราศจากสมาธิก็จะทำอะไรไม่สำเร็จ แม้แต่ในเรื่องการศึกษาและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของอริยสัจ ๔ นี้ ก็จำเป็นที่จะต้องมามีสมาธิมาประกอบอยู่ด้วยเสมอ

๓. นิวรณ์ - อุปสรรคของสมาธิ

นิวรณ์ แปลว่า **สิ่งขวางกั้นความดี** คือหมายถึงสิ่งที่มาขัดขวางจิตไม่ให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีอยู่ ๕ อาการ ได้แก่

๑. **กามฉันทะ** ความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในกามารมณ์หรือสิ่งที่น่าพึงพอใจ (กามราคะอ่อนๆ)

๒. พยาบาท ความอึดอัดขัดเคืองใจ หรือความอาฆาตพยาบาท (โทสะอ่อนๆ)
 ๓. อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดที่ฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเต้นที่ทำให้จิตไม่สงบ อย่างน่ารำคาญใจ
 ๔. ถีนมิตตะ ความหดหู่ เชื่องซึม มีนชา ง่วงงุน
 ๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่

ปกติเราจะถูกนิรเวรนี้ครอบงำอยู่เกือบจะทั้งวัน คือจะทำให้จิตขุ่นมัว ไม่แจ่มใส อยู่เกือบทั้งวัน ซึ่งนิรเวรนี้จะเกิดมาจากอนุสัยหรือความเคยชินของจิต ที่มันจะเกิดขึ้นมาเองด้วยความเคยชินอย่างยิ่ง แล้วก็ทำให้จิตขุ่นมัวไม่แจ่มใส พร้อมทั้งทำให้จิตไม่มีสมาธิทุกระดับ และเมื่อจิตไม่มีสมาธิ ปัญญาก็จะไม่มี (เพราะสมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา) นิรเวรนี้จึงจัดเป็นความชั่วร้ายอันดับแรกที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบทั้งวัน โดยเราไม่รู้ตัว

นิรเวรนี้แท้จริงก็คือกิเลสอ่อนๆนั่นเอง ดังนั้นในขณะที่เกิดนิรเวรแต่ละตัว จึงเท่ากับเกิดตัวตนอ่อนๆ (นามรูป) และทุกข์อ่อนๆอยู่ด้วย คือจะรู้สึกว่ามีตัวเราอ่อนๆเกิดมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็จะทำให้จิตของเราไม่สงบ ไม่แจ่มใส ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เบาสบาย หรือไม่สงบเย็นจริงๆเลย (จิตไม่นิพพานสูงสุด) คือมันจะมีความไม่สบายใจหรือความเศร้าหมองอยู่เสมอ พอมีสิ่งจากภายนอกแรงๆมากระทบก็จะเกิดกิเลสขึ้นมาได้ อย่างง่ายดายทันที แล้วความยึดมั่นว่ามีตัวเรา-ของเราและความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมาทันที

๔. วิธีกำจัดนิรเวร

ถ้าจิตของเรายังมีนิรเวรเกิดขึ้นมารบกวนจิตอยู่ จิตของเราก็จะไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิ ก็จะทำให้ปัญญาไม่เกิด ซึ่งความทุกข์อ่อนๆที่ไม่รุนแรงก็จะยังไม่ระงับหรือดับหายไป เมื่อความทุกข์อ่อนๆยังไม่ดับหายไปจริงๆ นิพพานสูงสุด (ความสงบเย็นสูงสุด) ของจิตก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งถ้าจิตของเรายังไม่เคยได้สัมผัสนิพพานสูงสุดมาก่อน ก็เรียกว่ายังไม่เห็นธรรม หรือยังไม่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ หรือยังไม่มิตดวงตาเห็นธรรม แต่ถึงแม้เราจะมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว หรือเคยเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ มาแล้วก็ตาม ถ้าเราขาดสติจนเกิดนิรเวรตัวใดตัวหนึ่งขึ้นมาครอบงำจิต จนทำให้สมาธิหายไป จิตของเราก็ยังจะเกิดความทุกข์อ่อนๆขึ้นมาได้อีก และทำให้นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏให้จิตได้สัมผัสได้อีกเหมือนกัน

ปัญหาที่ทำให้เราไม่สามารถระงับ (ทำให้ดับหายไปอย่างชั่วคราว) หรือกำจัด (ทำให้ดับหายไปอย่างถาวร) นิรเวรทั้ง ๕ ได้ นั้น ก็เกิดมาจากการที่เราไม่รู้จักนิรเวรทั้ง ๕ อย่างถูกต้อง เมื่อไม่รู้จักนิรเวรทั้ง ๕ อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เราไม่รู้จักวิธีทำให้นิรเวรทั้ง ๕ นี้ระงับหรือดับหายไปอย่างถูกต้องด้วย ดังนั้นเราจะมาทำความเข้าใจกับนิรเวรทั้ง ๕ และวิธีระงับหรือดับมันอย่างถูกต้องกันต่อไป

๑. กามฉันทะก็ได้แก่อาการของจิตที่เกิดความพอใจเล็กน้อยขึ้นมา ไม่ว่าจะในเรื่องใด อย่างเช่น เมื่อเราคิดถึงเพศตรงข้าม หรือคนที่เรารัก หรือคิดถึงสิ่งที่เราพึงพอใจ หรือการคิดถึงภาพเพศตรงข้ามที่โป๊เปลือยที่เราเคยพบเห็นมาก่อน หรือแม้กระทั่งการคิดถึงเพลงที่ไพเราะที่เราชื่นชอบ หรือคิดถึงอาหารที่เอร็ดอร่อยที่เราเคยลิ้มรส เป็นต้น แล้วจิตของเราก็เกิดความพอใจ หรือยินดีขึ้นมาเล็กน้อย ซึ่งลักษณะอาการนี้ก็จัดว่าเป็นอาการของกามฉันทะแล้ว ซึ่งวิธีระงับกามฉันทะนี้ก็ต้องใช้สิ่งตรงข้ามมาแก้ โดยการตั้งใจเพ่งพิจารณาถึงความไม่สวยไม่งาม หรือความสกปรกน่าเกลียดน่าขยะแขยงของร่างกายเพศตรงข้าม หรือพิจารณาถึงความ

แก่ เจ็บ และตาย หรือพิจารณาถึงความว่างเปล่าไม่ได้อะไรจากการเสพความสุข ก็จะช่วยให้กามฉันทะนี้ ระวังลงได้

๒. พยาบาทก็ได้แก่อาการของความไม่พอใจเล็กน้อยๆ หรือความคิดอาฆาตพยาบาทที่เกิดขึ้นมาในจิต อย่างเช่น เมื่อเราน้อมนึกถึงคนที่เราเคยโกรธหรือเกลียดมาก่อน เราก็จะเกิดความไม่พอใจที่ไม่รุนแรงขึ้นมาทันทีโดยแม้ไม่ได้ตั้งใจ เป็นต้น ซึ่งวิธีระวังพยาบาทนั้นเราก็ต้องมีการให้อภัย หรือตัดใจว่าจะไม่โกรธไม่เกลียดใครๆอีกต่อไป หรือวิธีที่ดีที่สุดก็คือการเพ่งพิจารณาให้เห็นความจริงสูงสุดว่า “แท้จริงมันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือใครๆอยู่จริงเลย” ก็จะช่วยให้พยาบาทนี้ระวังลงได้

๓. อุทธัจจะกุกกุจจะ ก็ได้แก่ความคิดที่ฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเตนที่ทำให้จิตไม่สงบ อย่างนาราคาญใจ อย่างเช่น เมื่อเราได้พบกับเรื่องที่ทำให้ตื่นเตน จิตของเราก็จะเกิดความตื่นเตนอยู่ตลอดเวลา หรือเมื่อจิตกำลังคิดเพื่อฝัน หรือคิดอะไรเรื่อยเปื่อย อย่างเลื่อนลอยตามความเคยชินของจิต ซึ่งไม่สามารถหยุดมันได้ จนเราเกิดความรำคาญใจขึ้นมา เป็นต้น ก็เรียกว่าเป็นอาการของอุทธัจจะกุกกุจจะ ซึ่งวิธีแก้ก็ต้องใช้ความตั้งใจให้มากขึ้น หรือมีสติระวังความคิดให้มากขึ้น หรือจะใช้การหลับมหายใจหรือจะทำอะไรก็มีการกำหนดลมหายใจมาคอยกำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะช่วยให้อุทธัจจะกุกกุจจะระวังลงได้

๔. ถีนมิทธะ ก็ได้แก่ความหดหู่ ง่วงเหงา ซึมเซา มึนชา ซึ่งเป็นอาการของจิตที่ตรงข้ามกับอุทธัจจะกุกกุจจะ คือจิตจะไม่อยากจะทำอะไร มันอยากจะหยุดรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งมันเหมือนความง่วงนอน แต่ความง่วงนอนจะไม่ใช้ถีนมิทธะ คือความง่วงนอนนั้นเป็นธรรมชาติของร่างกาย ที่เมื่อมันเพลียมากๆ เข้ามันก็จะเหนื่อยล้าและต้องการการพักผ่อน ส่วนถีนมิทธะนั้นจะเป็นอาการที่เกิดกับจิตแม้ร่างกายจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม ซึ่งวิธีแก้ถีนมิทธะนั้นก็ต้องใช้ความตั้งใจให้มากขึ้นหรือทำร่างกายให้สดชื่น หรืออยู่ในสถานที่ที่มีแสงสว่างมากๆ หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็นสบาย หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ หรือมีการพูดหรือคิดด้วยความตั้งใจอยู่เสมอ ก็จะช่วยให้ถีนมิทธะระวังลงได้

๕. วิจิกิจฉา ก็ได้แก่ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เราเชื่อถืออยู่หรือนับถืออยู่หรือปฏิบัติอยู่ ถ้าเป็นความลังเลสงสัยในเรื่องอื่นๆจะจัดว่าเป็นกิเลสพวกโมหะ แต่ถ้าเป็นความลังเลสงสัยในสิ่งที่เราเชื่อถือหรือเคารพนับถืออยู่หรือปฏิบัติอยู่ จะเรียกว่าเป็นวิจิกิจฉา ซึ่งในส่วนของพุทธศาสนานั้นวิจิกิจฉาก็ได้แก่ความลังเลสงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่?, ความลังเลสงสัยว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?, ความลังเลสงสัยว่าพระสงฆ์ (ผู้ที่สอนเราอยู่) ที่เรานับถืออยู่นี้ ท่านปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องหรือไม่?, และความลังเลสงสัยในการปฏิบัติของเราว่าถูกต้องหรือไม่? คือมันเป็นความลังเลใจหรือความสงสัยในส่วนลึกของจิต ที่สามัญสำนึกของเรานั้นมันคิดว่าเราไม่ลังเลสงสัยแล้ว คือเราคิดว่าเรารู้และเข้าใจเรื่องเหล่านี้โดยไม่ลังเลสงสัยแล้ว แต่จิตใต้สำนึกของเรานั้นจะยังคงลังเลใจหรือสงสัยอยู่ว่า เราไม่เคยได้พบเห็นพระพุทธเจ้ามาก่อนเลย, เราไม่เคยปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนกระทั่งดับทุกข์ได้จริงเลยแม้ชั่วครู่, เราก็ไม่รู้ได้จริง ๆ เลยว่าพระสงฆ์ที่เราเคารพนับถืออยู่นี้ ท่านปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องหรือไม่?, และเราไม่รู้เลยว่าการปฏิบัติของเรานั้นมันถูกต้องหรือไม่? ซึ่งความลังเลสงสัยนี้เอง ที่มาทำให้จิตของเราเกิดความคิดอยู่เสมอๆ ด้วยความกังวลใจหรือด้วยความไม่แน่ใจอยู่เสมอๆ โดยเราไม่รู้ตัว แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่เป็นสมาธิ

วิธีระงับหรือดับวิจิกิจจนาตัวนี้ ถ้าเรายังไม่มีดวงตาเห็นธรรม เราจะต้องมีการฝึกไม่ให้เกิดความคิดในเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นมาอย่างหนัก ก็สามารถระงับวิจิกิจจนานี้ได้ แต่ถ้าเรามีดวงตาเห็นธรรมอย่างแท้จริงแล้ววิจิกิจจนาจะไม่เกิดขึ้นมาได้อีกเลย

ดวงตาเห็นธรรม ก็คือความเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ อันเป็นคำสอนในเรื่องวิธีการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า ที่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้ศึกษาและทดลองปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง จนทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับลงจริงๆแล้วแม้เพียงชั่วครา ก็จะทำให้เราเกิดความเห็นแจ้งว่าหลักอริยสัจ ๔ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เมื่อปฏิบัติตามแล้วทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับลงได้จริง

ดวงตาเห็นธรรมนี้เองที่จะเป็นที่ยืนยันอย่างแน่ชัดว่า ผู้สอนอริยสัจ ๔ หรือพระพุทธเจ้านี้ก็ต้องเคยมีอยู่จริงด้วย, เพราะเราได้พิสูจน์มาแล้วว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ใช้ดับทุกข์ได้จริง, และผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องจนดับทุกข์ได้จริง พร้อมทั้งนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแพร่ อย่างเช่นที่เราปฏิบัติได้แล้วนี้ก็ต้องเคยมีอยู่จริงด้วยเหมือนกัน, รวมทั้งเห็นแจ้งแล้วว่าการปฏิบัติของเราที่ถูกต้องแล้วด้วย และเมื่อเรามีดวงตาเห็นธรรมแล้ว วิจิกิจจนาของนิรวณนี้ก็จะไม่กลับมาเกิดขึ้นอีกอย่างถาวร โดยไม่ต้องมีการฝึกสมาธิอย่างหนักเหมือนขณะที่เรายังไม่มีดวงตาเห็นธรรมเลย

สรุปได้ว่า การปฏิบัติเพื่อทำให้นิรวณทั้ง ๕ นี้ระงับหรือดับหายไปได้นั้น จะต้องใช้สิ่งตรงข้ามกันมากำจัดหรือทำลาย ซึ่งก็ต้องใช้ทั้งปัญญา (ความรอบรู้อริยสัจ ๔ โดยมีหัวใจอยู่ที่ความรอบรู้ในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และความอดทนมาช่วย รวมทั้งก็ต้องมีการหมั่นฝึกฝนจิตใจให้มีสติ สมาธิ และปัญญาตามหลักอริยสัจ ๔ อยู่เสมอ เพื่อสร้างความเคยชินในการปฏิบัติให้แก่จิตใจให้มากขึ้น เพื่อความเคยชินของกิเลสและนิรวณที่จะสร้างความทุกข์ทั้งหลายในอนาคต จะได้ลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไปได้อย่างถาวร อันจะทำให้ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นมาอีกในอนาคตจะได้ลดน้อยลง หรือไม่เกิดขึ้นมาได้อีกอย่างถาวรเหมือนกัน

๕. ฌาน - การเพ่ง

ฌาน แปลว่า เพ่ง หรือ การเพ่ง ซึ่งฌานนี้ก็คือการเพ่งที่แน่วแน่นมากจนนิรวณระงับหรือดับลงอย่างสนิทแล้วจิตก็จะมีสมาธิอย่างสมบูรณ์ โดยฌานนี้ก็มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. รูปฌาน คือฌานที่มีการเพ่งรูปเป็นอารมณ์
๒. อรูปฌาน คือฌานที่มีการเพ่งอรูปเป็นอารมณ์

การฝึกสมาธินี้จะต้องมีอารมณ์ (สิ่งสำหรับให้จิตจับยึด) มาให้จิตจับยึดเพื่อเพ่ง ซึ่งรูปฌานนี้จะเป็นการเพ่งโดยใช้รูปหรือวัตถุ หรือลมหายใจเป็นอารมณ์ ซึ่งรูปฌานนี้จะมีอยู่ ๔ ฌานด้วยกัน โดยแต่ละฌานจะมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ ประกอบด้วย วิตก, วิจาร์, ปีติ, สุข, เอกัคคตารมณ์
๒. ทุตติยฌาน คือฌานที่ ๒ ประกอบด้วย ปีติ, สุข, เอกัคคตารมณ์
๓. ตติยฌาน คือฌานที่ ๓ ประกอบด้วย สุข, เอกัคคตารมณ์
๔. จตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ ประกอบด้วย อุเบกขา, เอกัคคตารมณ์

ความหมายขององค์ประกอบของฌานทั้งหลายนี้ก็ได้แก่

วิตก หมายถึง อากาการที่จิตจดจ่อ หรือยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่เพ่งตลอดเวลา

วิจารณ์ หมายถึง อากาการที่จิตซึมซาบเคล้าเคลียระแวงระวังตัวอยู่ตลอดเวลา

ปีติ หมายถึง ความซาบซ่าน อิ่มอกอิ่มใจ

สุข หมายถึง สุขเวทนาที่สงบประณีต

อุเบกขา หมายถึง ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (หรือกลางๆ หรือจิตๆ)

เอกัคคตารมณ์ หมายถึง อากาการที่จิตมีอารมณ์ของฌานรวมเป็นหนึ่งเดียวโดยไม่มีอารมณ์อื่นมาแทรก

เมื่อเราตั้งใจเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ก็เรียกว่าเราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังเพ่งนั้น พร้อมกับนั้นจิตก็จะซึมซาบเคล้าเคลียและมีการระแวงระวังตัวอยู่ตลอดเวลาจึงทำให้มีสติสมบูรณ์ ซึ่งขณะนี้นิวรณ์จะดับลง จึงทำให้ปีติและสุขเกิดขึ้นมาตั้งมั่นรวมกันเป็นหนึ่ง ก็เรียกว่าเกิดฌานที่ ๑ ขึ้นมาแล้ว, เมื่อเพ่งต่อไปจนวิตกและวิจารณ์หายไป เหลืออยู่แต่ปีติและสุขรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ก็เรียกว่าเป็นฌานที่ ๒, เมื่อปีติหายไป เหลืออยู่แต่สุขตั้งมั่นอยู่เพียงอารมณ์เดียว ก็เรียกว่าเป็นฌานที่ ๓, และเมื่อสุขก็หายไปอีก เหลืออยู่แต่จิตที่ว่างจากทั้งสุขและทุกข์ ตั้งมั่นอยู่เพียงอารมณ์เดียว ก็เรียกว่าเป็นฌานที่ ๔

สมาธิที่จำเป็นจะต้องใช้ในอริยมรรคก็มีเพียงแค่นี้เท่านั้น สมาธิที่สูงกว่านี้จัดว่าไม่จำเป็น แต่ถ้าใครสนใจที่จะฝึกต่อไปก็ได้ โดยเมื่อบรรลุฌานที่ ๔ แล้วก็ให้ละการเพ่งอารมณ์ที่เป็นรูป แล้วเปลี่ยนมาเพ่งอารมณ์ที่ไม่ใช่รูปแทน ซึ่งมีอยู่ ๔ ฌานด้วยกันคือ

อรุณฌานที่ ๑ อากาสาัญญาายตนะ คือเพ่งความว่างว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์

อรุณฌานที่ ๒ วิญญาณัญญาายตนะ คือเพ่งวิญญาณ (การรับรู้) ว่าไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์

อรุณฌานที่ ๓ อากิญจัญญาายตนะ คือเพ่งความไม่มีอะไรเลยแม้แต่หย่อนหนึ่งเป็นอารมณ์

อรุณฌานที่ ๔ เหวสัญญาหาสัญญาายตนะ คือเพ่งความรู้สึกว่าจะมีสัญญาหรือไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

วสี หมายถึง การทำให้คล่องแคล่วในการเข้าและออกจากฌานทั้งหลาย **สมาบัติ** หมายถึง การเข้าอยู่ในรูปฌานหรืออรุณฌานได้ในระยะเวลายาวตามประสงค์ ซึ่งรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ นี้ก็มีการฝึกการสอนกันอยู่ก่อนแล้วที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมาก็ได้ค้นพบสมาธิที่สูงกว่าอรุณฌาน ๔ อันได้แก่ สัญญาเวทียตนิโรธสมาบัติ คือดับสัญญากับเวทนา แล้วเพ่งอยู่ในความดับนั้นคืออรุณฌาน ๔ นั้นยังมีสัญญากับเวทนายู่บ้าง แต่สัญญาเวทียตนิโรธนี้จะดับทั้งสัญญาและเวทนาจนหมดสิ้น แล้วมาเพ่งอยู่ในความดับนั้น คือเหมือนคนตายแต่ยังไม่ตาย

อานิสงส์ของสมาธินี้ก็ ได้แก่

๑. มีความสุขทันที ซึ่งเป็นสุขที่ประณีตและสงบมาก

๒. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๓. มีฤทธิ์มีเดช มีปาฏิหาริย์ ซึ่งเป็นการบังคับจิตให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

๔. ทำอัสวะให้สิ้นไปไม่มีเหลือได้

เรื่องฌานทั้งหลายนี้จัดเป็น **อุตตริมนุสสรรม** คือเป็นสิ่งที่เกินขอบเขตที่คนธรรมดาที่ไม่ได้สนใจศึกษาและเคยปฏิบัติมาก่อนจะเข้าใจได้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะนำมาโอ้อวดกัน ถ้าภิกษุใดยังไม่มีแต่มาอวดว่า

ตนมีก็จะขาดจากความเป็นภิกษุทันที ซึ่งผู้ที่อวดก็มักจะอวดเพื่อหวังผลประโยชน์จากคนที่เชื่อถือเท่านั้น อีกทั้งเรื่องสมาธิสูงๆ และผลจากสมาธิสูงๆ นี้ก็ยังจัดว่าเป็นเรื่องอจินไตย คือไม่ควรสนใจว่าจะมีจริงหรือไม่? หรือเป็นอย่างไร? เพราะไม่เป็นประโยชน์แก่การศึกษาเพื่อดับทุกข์ เพียงเรามีความตั้งใจอยู่ในการพิจารณาธรรมะอย่างแน่วแน่ ก็ทำให้เกิดสมาธิที่พอสมน้ำสมเนื้อมาทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับลงได้จริงแล้ว แต่จะเรียกว่าเกิดฌานอะไรขึ้นมานั้นอย่าไปสนใจ ถ้ามัวไปสนใจว่าเป็นฌานอะไร ก็จะทำให้เกิดความลังเลสงสัยซึ่งเป็นนิวรณ์มารบกวนจิตไปเสียเปล่าๆ

๖. สมาธิ ๓

สมาธินี้ยังแยกได้ ๓ ประเภท อันได้แก่

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิเล็กๆน้อยๆ
๒. **อุปัชฌายสมาธิ** สมาธิเฉียดๆฌาน
๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่เป็นฌาน

เมื่อเราเริ่มกำหนดจิตเพ่งอยู่ในสิ่งใด หรือในการพิจารณาสิ่งใด แต่ที่เพ่งได้ไม่นานก็เสียสมาธิ ก็แสดงว่าจิตของเราอยู่ชั้นขณิกสมาธิ (ซึ่งสมาธิขั้นนี้เรียกว่าเป็นสมาธิสั้น) เมื่อเราสามารถเพ่งต่อไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนนิวรณ์อ่อนกำลังลงแล้ว และจิตก็สงบตั้งมั่นมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ถึงขั้นเป็นฌาน ก็เรียกว่าอุปัชฌายสมาธิ แต่ถ้าเราสามารถเพ่งต่อไปจนนิวรณ์ดับลงสนิท และองค์ประกอบของฌานต่างๆ เกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นอัปปนาสมาธิ

๗. กสิณ ๑๐

หลักการฝึกสมาธิโดยสรุปก็คือ การเพ่งอยู่ในอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เพ่งโดยไม่ให้นิวรณ์เกิดขึ้น ซึ่งการฝึกฌานนั้นมีหลักในการฝึกหลายวิธี แต่ที่นิยมก็ได้แก่การเพ่งกสิณและอานาปานสติ

กสิณ ก็หมายถึง **สิ่งที่ใช้เพ่ง** โดยสมัยก่อนนิยมเอาดินมาทำเป็นวงบ้าง เอาน้ำบ้าง เอาไฟบ้าง เอาสีเขียวบ้าง เป็นต้น มาทำเป็นกสิณเพื่อใช้เพ่ง วิธีเพ่งก็คือให้หนึ่งเพ่งมองกสิณนั้นแล้วก็ท่องชื่อกสิณนั้นอยู่ในใจ เช่น ถ้าเพ่งกสิณดินก็ให้ท่องว่า ดิน ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยๆพร้อมกับหลับตานึกถึงภาพดินนั้นด้วยสลับกันไปเรื่อยๆ จนเกิดมโนภาพหรือนิมิตของดินขึ้นมาในใจ แล้วก็ให้เปลี่ยนมาเพ่งที่นิมิตนั้นแทน ส่วนการท่องในใจนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วมันก็จะหยุดไปเอง และเมื่อเพ่งจนองค์ประกอบของฌานที่ ๑ เกิดขึ้นครบ ก็แสดงว่าจิตบรรลุฌานที่ ๑ แล้ว

การเพ่งกสิณนี้สมัยพุทธกาลพวกฤาษี โยคีนิยมกันมาก เพราะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอานาปานสติ คือการเอาวัตถุที่มองเห็นมาใช้เพ่งจะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านง่าย แต่ถ้าเพ่งลมหายใจที่มองไม่เห็นจะยากกว่าจึงทำให้ฝึกได้ยากกว่า แต่ก็ต้องระวังว่า ถ้าเพ่งกสิณโดยไม่มีความรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามาก่อน และเพ่งด้วยกิเลส ก็จะเป็นการเพ่งให้เกิดสมาธิที่ผิดขึ้นมาได้

๘. นิมิต ๓

นิมิต หมายถึง **สิ่งที่กำหนด** ซึ่งนิมิตนี้ก็มีอยู่ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. **บริกรรมนิมิต** นิมิตชั้นบริกรรม
๒. **อุคคหนิมิต** นิมิตที่เป็นมโนภาพ
๓. **ปฏิภาคนิมิต** นิมิตที่เปลี่ยนรูปร่างได้

ในการฝึกกสินนั้นเมื่อเราเริ่มเพ่งสิ่งใด สิ่งนั้นก็เรียกว่าเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อเพ่งจนหลับตานึกเห็นมโนภาพของสิ่งที่ใช้เพ่งขึ้นมา ก็แสดงว่าเกิดอุคคหนิมิต แต่ถ้าสามารถบังคับนิมิตนั้นได้ก็เรียกว่าเป็นปฏิภาคนิมิต

ตามธรรมชาติของจิตนั้น มันก็จะมีการปรุงแต่งหรือคิดนึกของมันอยู่ตลอดเวลา แม้ยามหลับ มันก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่อีก ที่เรียกว่าเป็นความฝัน ซึ่งเราก็จะเห็นภาพหรือได้ยินเสียงที่จิตสร้างขึ้นมาจากมันเองโดยเราไม่ได้ตั้งใจจะสร้างขึ้นมา ซึ่งการฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้จิตหยุดการทำงาน หรือหยุดคิดนึก เมื่อมันหยุดคิดนึก มันก็เหมือนการหลับทุกอย่างที่รับรู้ตัว และมันก็จะเกิดมโนภาพขึ้นมาเหมือนความฝัน (เช่น ภาพ นรก สวรรค์ ตามที่เราเคยเห็นจากที่จิตกรเขาเขียนไว้) ซึ่งเราก็มาเรียกว่าเป็นนิมิต ยิ่งจิตสงบมาก นิมิตก็จะยิ่งชัดเจนและสามารถน้อมนึกรให้เป็นไปตามที่เรา น้อมนึกได้ ซึ่งถ้าเรามาหลงติดอยู่ในนิมิตนี้ก็จะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนุกิเลสไปเสียเปล่าๆ หรืออาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดไปว่าเรามีหุทิพย์ ตาทิพย์ หรือถอดจิตได้ อย่างที่มักมีผู้เฝ้าอดกันอยู่นั่นเอง

๙. อานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า **สติกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก** คือเราจะกำหนดหรือเพ่งอะไรก็ได้ แต่ให้รู้สึกถึงการหายใจอยู่ด้วยตลอดเวลาควบคู่ไปด้วย โดยเมื่อเราตั้งสติกำหนดสิ่งใดได้นานๆ สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาได้เอง ซึ่งวิธีการฝึกอานาปานสตินั้นก็มีขั้นตอนดังนี้

ในการฝึกอานาปานสตินี้ควรหาสถานที่สงบไม่มีเสียงหรืออะไรบกวน ถ้าฝึกใหม่ๆ ควรใช้อิริยาบถหนึ่งคือให้นั่งตัวตรงและขัดสมาธิเหมือนพระพุทธรูป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ ถ้าลืมตาแล้วพุงชานก็ให้หลับ แต่ถ้าลืมตาก็อย่าเพ่งมองอะไร ให้ทอดสายตาลงต่ำ ส่วนเวลาในการนั่งนั้นก็ขึ้นอยู่กับเราว่าจะนั่งนานเท่าใด ถ้าปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถแล้วกลับมาหนึ่งใหม่ แต่ถ้าฝึกชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถอะไรก็ได้

จุดสำคัญก็คือเอาจิตทั้งหมด (หรือสติ) มาจับอยู่ที่ร่างกายที่หนึ่งอยู่ตลอดเวลา ถ้าสติอยู่ในกายจริงก็จะรู้ถึงการหายใจของร่างกายตลอดเวลา ว่ากำลังหายใจเข้าหรือออกอยู่ และรู้ว่ากำลังหายใจเข้า-ออกมากหรือน้อยเพียงใด หรือกำลังหยุดหายใจอยู่ เมื่อจับการหายใจได้แล้วก็ให้มานั่งอยู่ที่ความรู้สึกที่ลมหายใจมากระทบบริเวณจมูก ถ้าจิตเผลอไปคิดถึงสิ่งอื่น เมื่อรู้ตัวก็ให้รีบหยุดและกลับมากำหนดที่ลมหายใจนี้ต่อไป

ในการฝึกใหม่นั้นจะมีการท่องคำต่างๆ อยู่ในใจพร้อมกับการหายใจไปด้วย เพื่อช่วยให้จิตมีที่ยึดจะได้ไม่พุงชานง่าย เช่น ท่องคำว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และท่อง “โธ” เมื่อหายใจออก หรือ “เข้าหนอ” เมื่อหายใจเข้า และ “ออกหนอ” เมื่อหายใจออก เป็นต้น

อีกวิธีหนึ่งคือใช้การนับลมหายใจ คือให้นับจำนวนครั้งโดยเมื่อหายใจเข้าและออกก็ให้นับเป็น ๑ ครั้ง และให้นับไปเรื่อยๆ จนถึง ๑๐๐ ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิก็ให้กลับมาตั้งต้นนับใหม่อีก หรือถ้าเผลอตอนไหนก็ให้กลับมาตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ เมื่อเกิดสมาธิแล้วก็หยุดนับได้

อีกวิธีหนึ่งคือการท่องคำต่าง ๆ อยู่ในใจ เช่น **นี่ไม่ใช่เรา, มันไม่มีเราจริง, ไม่มีเรา-ไม่มีใคร, ไม่มีใครได้อะไร, ไม่มีใครเสียอะไร, ไม่มีอะไรเที่ยงแท้, อย่าโง่, อย่าบ้า, วางเปล่า** เป็นต้นในขณะที่หายใจออก แต่พอหายใจเข้าก็หยุด (หรือใครจะคิดเฉพาะขณะหายใจเข้า แต่พอหายใจออกจะหยุดคิดก็ได้) **พร้อมทั้งพิจารณาความหมายของสิ่งที่ท่องนั้นแล้วห้อมนึกเข้ามาในตัวเองหรือห้อมไปพิจารณาผู้อื่นด้วยอย่างตั้งใจ** ซึ่งวิธีนี้จะดีกว่า ๒ วิธีแรก คือฝึกให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่า และเกิดปัญญาขึ้นมาพร้อมกันด้วย

อีกวิธีหนึ่งก็คือการตั้งใจคิด หรือควบคุมความคิด (หรือทำวิปัสสนา) โดยเราจะเอาเรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของร่างกายและจิตใจ ทั้งของเราและของผู้อื่น รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ในโลก ในจักรวาลมาตั้งใจพิจารณา คืออาจจะคิดเฉพาะเวลาหายใจเข้า แต่พอหายใจออกก็หยุด (หรือจะคิดเฉพาะเวลาหายใจออก แต่พอหายใจเข้าก็หยุดก็ได้) โดยการคิดก็ต้องคิดซ้ำ ๆ ด้วยประโยคสั้น ๆ ให้ต่อเนื่องอย่างตั้งใจอย่างที่สุด พยายามอย่าให้จิตฟุ้งซ่านไปคิดถึงเรื่องอื่นหรือให้ขาดสติจนนิรวณเกิดขึ้นมาแทรกแซงได้ **ซึ่งวิธีนี้จะทำให้เกิดทั้งปัญญาและสมาธิได้พร้อมกันโดยไม่ยาก และมรรคก็จะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ จิตก็จะเกิดความหลุดพ้นและนิพพานก็จะปรากฏได้อย่างแท้จริง**

จิตของเรานั้นเราปล่อยให้มีมันคิดนึกและเกิดนิรวณอย่างอิสระมาจนมันชินชาเป็นปรกติ พอเรามาบังคับมันจึงทำให้มันไม่ชอบ คือมันจะรู้สึกอึดอัดทรมานและจะฟุ้งซ่านมากขึ้น เหมือนกับการจับสัตว์ป่ามาฝึกคือใหม่ ๆ มันจะดิ้นรนต่อสู้มาก ถ้าเราจับมันไว้ไม่ปล่อย นานเข้ามันก็จะสงบลงได้ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ฝึกก็เหมือนไม่มีอะไร แต่พอเริ่มมาฝึกมันเข้ามันก็จะรู้สึกไม่อิสระ หรือรู้สึกทรมาน มันจึงฟุ้งซ่านหรือดิ้นรนอย่างมาก ถ้าเราไม่ยอมแพ้คืออดทนฝึกต่อไปเรื่อยๆ ไม่นานมันก็จะค่อย ๆ อ่อนลงและสงบมากขึ้น และถ้านิรวณระงับดับลงจริงเราก็จะรู้สึกถึงจิตที่เป็นอิสระจากนิรวณว่ามันเป็นสุขและสงบอย่างไร คือเหมือนกับคนที่วิ่งจนเหนื่อยแล้วได้หยุดพัก หรือเหมือนกับคนที่เคยเป็นทาสแล้วพ้นจากความเป็นทาส

สมาธิขั้นฌานนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องหยุดความคิดได้ แม้การเพ่งพิจารณาธรรมะอย่างตั้งใจ จนนิรวณระงับหรือดับลงไปอย่างสนิท และจิตมีความสุขที่สงบพร้อมกับมีความอิมเมจใจเกิดขึ้นมาจริง ๆ ฌานที่ ๑ ก็ชื่อว่าเกิดขึ้นมาแล้ว และเมื่อเพ่งพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ จิตก็จะเลื่อนขึ้นไปสู่ฌานที่สูงขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และเมื่อจิตบรรลุถึงฌานที่ ๔ จิตก็จะบริสุทธิ์อย่างเต็มที่

เมื่อฌานหรือสมาธิระดับสูงนี้เกิดขึ้น กิเลส นิรวณและความยึดมั่นว่ามีตัวเรา-ของเราก็จะระงับดับลงด้วย ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เรียกว่าจิตหลุดพ้นจากกิเลส หรือหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเรา-ของเรา แล้วจิตก็จะนิพพาน คือสงบเย็น หรือไม่มีความทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริงในชีวิตของเรานี้เอง

๑๐. อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

การเจริญอริยมรรคนั้นมีทั้งอย่างเป็นระบบและอย่างไม่เป็นระบบ ซึ่งอย่างเป็นระบบก็คือการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน นอกนั้นเป็นการเจริญอย่างไม่เป็นระบบ ซึ่งการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนนี้จะเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และสมถะกับวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์ ถ้าปฏิบัติสำเร็จก็จะบังเกิดความหลุดพ้นอย่างถาวรได้และยังจะมีความสามารถพิเศษเป็นของแถมอีกด้วย

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนนี้จะแยกเป็นหมวดหมู่ตามสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่

ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก
หลักสำคัญในการเจริญอานาปานสติก็คือ **จะต้องมีความเห็นแจ้งหนักตากับอยู่ด้วยทุกชั้นตอน**
และจะต้องปฏิบัติไปตามลำดับคือจากชั้นที่ ๑ ขึ้นไปเรื่อยๆ ถึงแม้เราจะปฏิบัติถึงขั้นใดแล้วก็ตาม แต่พอจะเริ่ม
ปฏิบัติใหม่ก็ต้องมาเริ่มที่ชั้นที่ ๑ ก่อนเสมอ

๑๑. หมวดกายานุปัสสนา

ชั้นที่ ๑ นี้จะใช้คำว่า “**รู้สึกตัวทั่วถึง**” คือจะให้เรามีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะที่หายใจทั้งเข้า
และออกซึ่งในชั้นที่ ๑ นี้จะให้**เราฝึกสังเกตลมหายใจยาว** เพราะทำให้จิตสงบง่ายและกำหนดง่ายกว่าลม
หายใจสั้น

ชั้นที่ ๒ นี้จะเปลี่ยนให้**ฝึกสังเกตลมหายใจสั้นบ้าง** คือเมื่อเราสามารถกำหนดลมหายใจยาวได้จน
ชำนาญแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดลมหายใจในสั้นที่กำหนดได้ยากกว่าลมหายใจยาว ถ้าฝึกสำเร็จก็จะทำให้เก่ง
ขึ้น

ชั้นที่ ๓ นี้และทุกชั้นต่อไปจะใช้คำว่า “**ยอมทำในบทศึกษา**” คือให้ปฏิบัติตามที่สั่งไว้ โดยชั้นที่ ๓
นี้จะสั่งให้**ฝึกรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** ซึ่งคำว่ากายทั้งปวงในที่นี้จะได้แก่ (๑) **กายเนื้อ** คือร่างกาย (๒)
กายลม คือลมหายใจ (๓) **นามกาย** คือจิต คือในชั้นนี้จะเป็นการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย
ลมหายใจ และจิต คือถ้าลมหายใจละเอียด (คือเบาและยาว) กายก็จะละเอียด (คือสงบ สบาย) และจิตก็จะ
ละเอียด (คือสงบไม่ฟุ้งซ่าน) แต่ถ้าลมหายใจหยาบ (คือเร็วและแรง) กายก็จะหยาบ (คือไม่สงบ ไม่สบาย) และ
จิตก็จะหยาบ (คือฟุ้งซ่านดิ้นรน) ซึ่งเป็นเช่นนี้เพราะลมหายใจจะปรุงแต่งจิต (เพราะจิตกำหนดอยู่ที่ลม
หายใจ) ส่วนจิตก็จะปรุงแต่งกาย (คือจิตควบคุมร่างกาย) และร่างกายก็จะปรุงแต่งลมหายใจ (คือกายควบคุม
การหายใจ) ซึ่งจะปรุงแต่งกันวนเวียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา

ชั้นที่ ๔ นี้จะให้**ฝึกทำกายสังขารให้ระงับลง** ซึ่งกายสังขารก็หมายถึงสิ่งที่มาปรุงแต่งกาย โดย
เราเข้าใจการปรุงแต่งกายมาแล้วจากชั้นที่ ๓ ดังนั้นการทำกายสังขารให้ระงับก็คือการบังคับให้ลมหายใจให้
ละเอียดมากขึ้น คือเบาและยากมากขึ้น จนลมหายใจระงับหรือหายไป (ที่จริงลมหายใจไม่ได้หาย เพียงแต่ว่ามัน
ละเอียดหรือเบาจนเรากำหนดไม่ได้เท่านั้น ก็อย่าสนใจ ให้หายใจแรงขึ้นจนกำหนดได้) และจิตก็ตั้งมั่นมาก
ขึ้น เมื่อฝึกสำเร็จ จิตก็จะบรรลุฌานที่ ๑ ที่มี วิตก วิจาร์ ปิติ สุขรวมกันเป็นอารมณ์เดียว

๑๒. หมวดเวทธานุปัสสนา

ชั้นที่ ๕ นี้จะให้**ฝึกรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ** โดยการฝึกเพ่งต่อไปจนจิตเลื่อนขึ้นสู่ฌานที่ ๒ ก็ให้เอาปิติ
จากฌานที่ ๒ มาใช้เพ่งดูว่ามันเป็นอย่างไร มันตื่นเต้นซาบซ่านอย่างไรให้แจ่มแจ้ง จนจิตเลื่อนขึ้นสู่ฌานที่ ๓

ชั้นที่ ๖ นี้จะให้**ฝึกรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** โดยการเอาสุขจากฌานที่ ๓ นั้นมาพิจารณาดูว่ามันสุข
สงบอย่างไรให้แจ่มแจ้ง

ชั้นที่ ๗ นี้จะให้**ฝึกรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** ซึ่งจิตตสังขารนี้ก็หมายถึง สิ่งที่มาปรุงแต่งจิต
โดยสุขเวทธานี่เองที่เป็นสิ่งมาปรุงแต่งจิตให้เกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา ดังนั้นในชั้นนี้เราจะเปลี่ยนมาดูสุขจากฌาน
ที่ ๓ ในแง่ที่ว่ามันเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้ลุ่มหลงติดใจได้อย่างไร

ขั้นที่ ๘ นี้จะให้ฝึกทำจิตตสังขารให้ระงับ คือการทำสุขจากฌานที่ ๓ ให้ดับหายไป ซึ่งก็ทำได้ โดยฝึกฌานที่ ๓ จนชำนาญแล้วสุขจากฌานที่ ๓ ก็หายไป แล้วจิตก็จะเลื่อนขึ้นมาเป็นฌานที่ ๔ ที่ไม่มีสุขมารบกวนจิต จะมีแต่ความรู้สึกจืดๆที่ไม่สุขและไม่ทุกข์เป็นอารมณ์เดียวเท่านั้น (อุเบกขา)

๑๓. หมวดจิตตานุปัสสนา

ขั้นที่ ๙ นี้จะให้ฝึกรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต คือเมื่อจิตบรรลุฌานที่ ๔ แล้วก็แสดงว่าจิตบริสุทธิ์แล้วก็ให้มาดูสภาวะของจิตที่บริสุทธิ์นั้นว่ามันเป็นอย่างไร จะได้ว่ารู้ซึ่งถึงจิตของผู้ที่บริสุทธิ์ทั้งหลายว่าเป็นเช่นไร

ขั้นที่ ๑๐ นี้จะให้ฝึกทำจิตให้ปราโมทย์ คือเมื่อรู้จักจิตที่บริสุทธิ์ดีแล้ว ก็เปลี่ยนมาฝึกจิตให้รำเริง อยู่เสมอในทุกสภาวะจนชำนาญ

ขั้นที่ ๑๑ นี้จะให้ฝึกทำจิตให้ตั้งมั่น คือเมื่อทำจิตให้รำเริงจนชำนาญแล้ว ก็เปลี่ยนมาฝึกจิตให้ตั้ง มั่นอยู่เสมอในทุกสภาวะจนชำนาญ

ขั้นที่ ๑๒ นี้จะให้ฝึกทำจิตให้ปล่อยอยู่ คือเมื่อฝึกจิตให้ตั้งมั่นตามต้องการได้แล้ว ก็เปลี่ยนมาฝึก จิตให้ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆอยู่เสมอ คือฝึกไม่ยึดถือทุกสิ่งในโลกว่าเป็นตัวเรา-ของเราหรือเป็นตัวตนของใครๆ อยู่เสมอ

๑๔. หมวดธรรมานุปัสสนา

ขั้นที่ ๑๓ นี้จะให้ฝึกตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ คือเมื่อฝึกจิตได้ตามต้องการแล้วก็ใช้ จิตนี้มาตามดูลักษณะที่ไม่เที่ยงในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายของโลก โดยเฉพาะในขั้นที่ ๕ หรืออายตนะทั้งหลายของ เรา เป็นต้นอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม ซึ่งแม้ลมหายใจก็สามารถนำมาดูให้เห็นถึงความไม่เที่ยงได้

ขั้นที่ ๑๔ นี้จะให้ฝึกตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ คือเมื่อมองเห็นความไม่เที่ยงอย่าง แรงกล้าด้วยสมาธิอยู่นั้น (เมื่อเห็นอนิจจังก็ย่อมที่จะเห็นทุกขังและอนัตตตาอยู่ด้วยเสมอ) และจิตก็จะปล่อยวาง ความยึดติดในอารมณ์ต่างๆที่สั่งสมเอาไว้ ก็จะเกิดวิราคะ (ความจางคลาย หรือคลายกำหนดจิตใจ) ขึ้นมา เสมออันทำให้สังโยชน์ค่อยๆถูกทำลายลง ซึ่งขั้นนี้ก็ให้มาดูความจางคลายนี้เป็นประจำแทน

ขั้นที่ ๑๕ นี้จะให้ฝึกตามดูความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ คือเมื่อเกิดความจางคลายขึ้นมา เรื่อยๆจนสังโยชน์ถูกทำลายหมดสิ้น ก็จะทำให้เกิดสมุจเฉทวิมุติขึ้นมา ซึ่งเป็นความดับไม่เหลือที่จะต้องให้มา ตามดับอีก ซึ่งขั้นนี้ก็ให้มาดูที่ความดับไม่เหลือนี้แทน

ขั้นที่ ๑๖ นี้จะให้ฝึกดูความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ คือเมื่อมีความหลุดพ้นถาวรแล้วจิตก็จะสลัด คืนสิ่งที่สัมผัสจิตอยู่เสมอ ซึ่งการสลัดคืนนี้ก็คือไม่รับเอาเข้ามายุติจิตให้เป็นอนุสัย (ความเคยชินของกิเลส) อีก ต่อไป เมื่อจิตสัมผัสกับอารมณ์ใด จิตก็จะมีสติสัมปชัญญะเต็มที่ในการกำหนดรู้ว่า “สักแต่ว่ารู้” เท่านั้น ไม่มีการสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวตนใดๆ ซึ่งขั้นนี้ก็ให้มาดูความสลัดคืนนี้จนชำนาญ ซึ่งความชำนาญนี้จะเป็นตัว คอยระวังจิตไม่ให้กลับมายึดถืออะไรๆให้เป็นตัวตนอีกต่อไปจนกว่าจิตจะดับลงเมื่อร่างกายตาย

๑๕. อาหิสงส์ของอานาปานสติ

ผลจากอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนนี้เมื่อฝึกสำเร็จจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ก็จะทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ก็จะทำให้ทำวิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ คือ ทำให้บรรลุอรหัตต์ในปัจจุบัน หรือบรรลุเมื่อกาลมรณะ หรืออย่างต่ำสุดก็เป็นอนาคามี ซึ่งนี่เป็นการปฏิบัติจนครบทั้ง ๑๖ ขั้นตอน แต่ถ้าใครไม่สามารถปฏิบัติได้ครบก็ให้ปฏิบัติเพียงขั้นที่ ๑ แค่อำนาจจิตสงบบ้างแล้วก็เอามาเป็นพื้นฐานข้ามไปปฏิบัติขั้นที่ ๑๓ เลยกก็ได้ ซึ่งผลที่ได้อาจจะต่างกันที่ไม่มีความสามารถพิเศษเป็นของแถม เช่น มีความรู้แตกฉาน, สอนคนอื่นได้, หรือรู้วาระจิตผู้อื่นได้ เป็นต้น เท่านั้น แต่ความหลุดพ้นจะเหมือนกัน

จบบทที่ ๗

จบภาคผนวก

จบบริบูรณ์