

คำนำ

ปัจจุบันผู้ที่นับถือพุทธศาสนาเกือบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาทั่วไป หรือแม้แต่พระภิกษุเองก็ตาม ยังไม่รู้ว่คำสอนของพุทธศาสนา ที่ตนเองนับถืออยู่นั้น มีคำสอนที่ผสมอยู่ระหว่าง คำสอนของศาสนาพราหมณ์ และคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยคำสอนที่เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้น จะเป็นคำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคำสอนระดับสูงที่ต้องใช้ปัญญาเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธเจ้าจะเอาไว้สอนเฉพาะคนที่มึสติปัญญาหรือคนที่มีความรู้มากพอเท่านั้น

ส่วนคำสอนที่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่ผสมเข้ามานั้น เป็นคำสอนระดับพื้นฐานหรือระดับศีลธรรม ที่สอนเรื่องการใช้ชีวิตของคนธรรมดาทั่วไป โดยคำสอนระดับศีลธรรมนี้ จะใช้ความเชื่อเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ และเอาไว้สอนคนที่มึสติปัญญาน้อย หรือคนที่ไม่มีความรู้ท่วๆไป เช่น เด็กหรือชาวบ้าน

ดังนั้นจึงทำให้เกิดหนังสือ “สรุปหลักวิชาพุทธศาสนา” เล่มนี้ขึ้นมา เพื่อให้ปัญญาชนหรือชาวต่างชาติที่สนใจจะศึกษาหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ได้ใช้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับศึกษา เพื่อให้รู้และเข้าใจว่า แท้จริงแล้วพระพุทธเจ้าสอนอะไร? เพื่อที่จะได้นำหลักคำสอนนั้นมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและมวลมนุษยย์ทั้งหลายต่อไป และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ ต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของโลก ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไปด้วยใจที่บริสุทธิ์

เดชปัญญา โภกิกุ

๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

ต้องแยกพุทธออกจากพราหมณ์ก่อน

ก่อนอื่นเราจะต้องเข้าใจก่อนว่า พุทธศาสนาในอดีต หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ได้มีการนำเอาคำสอนของศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) เข้ามาผสมหรือปลอมปนอยู่ด้วย โดยคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่ปลอมปนเข้ามานั้น ก็เป็นคำสอนเรื่อง การเวียนว่ายตายเกิดเพื่อรับผลกรรม เรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์

บนฟ้า เรื่องผี เทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม เป็นต้น นั่นเอง ซึ่งคำสอนที่ปลอมปนแล้วนี้ ก็ได้ถูกเผยแพร่ ออกไปทั่วโลก และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

จึงทำให้ผู้ที่นับถือพุทธศาสนาในปัจจุบัน หลงเข้าใจผิด คิดว่าคำสอนปลอมปนนี้ คือคำสอนที่แท้จริง ของพระพุทธเจ้า และยังเชื่อถือหรือยึดถือกันอย่างเหนียวแน่น ว่าคำสอนปลอมปนนี้ เป็นคำสอนที่แท้จริงของ พระพุทธเจ้า ถึงแม้จะมีใคร นำเอาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ที่มีเหตุผล พิสูจน์ได้ ไม่มมงาย และเป็น ประโยชน์อย่างแท้จริงกับชีวิตมาสอน ก็ไม่ยอมรับ ซ้ำบางคนยังไปโกรธคนที่มาสอนอีก หาวว่าเขาทำลายศาสนา

ดังนั้นเพื่อให้ผู้ที่ศึกษา รู้จักแยกแยะว่า คำสอนใดเป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และคำสอนใด ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เราจึงต้องแยกคำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบันออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับศีลธรรม (หรือระดับชาวบ้าน) กับ ระดับสูง (หรือระดับปัญญาชน)

ศีลธรรมเป็นคำสอนพื้นฐาน

คำสอนระดับศีลธรรมนั้นแยกออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ กับ ส่วนที่ เพิ่มเติมเข้ามาจากศาสนาอื่น ซึ่งส่วนที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ ก็จะเป็นคำสอนที่สอนให้รักชาติ สอนให้ละเว้นอบายมุข ละเว้นสิ่งเสพติด ละเว้นสิ่งฟุ่มเฟือย สอนให้กตัญญูกตเวที สอนให้ขยัน อดทน เสียสละ ให้อภัย สอนให้ช่วยเหลือผู้อื่น สอนให้ประหยัดคอออม เป็นต้น ซึ่งเป็นคำสอนที่เอาไว้สอนบุคคลที่มีสติปัญญา น้อย เช่น ชาวบ้านทั่วไป หรือเด็ก หรือคนที่ไม่มีความรู้หลักวิทยาศาสตร์เพียงพอ ซึ่งการสอนก็จะสอนให้ เข้าใจ ถึงเหตุผลตามความเป็นจริงว่า การทำความชั่วจะมีผลเลวร้าย แก่ตัวเองและสังคมอย่างไร และการทำความ ดี จะมีผลดีแก่ตัวเองและสังคมอย่างไร ซึ่งคำสอนระดับศีลธรรมนี้ เป็นคำสอนพื้นฐาน ที่ทุกคนต้องมี ถ้าไม่มี ศีลธรรม สังคมก็จะเดือดร้อนวุ่นวาย แม้โลกก็จะพินาศ

พราหมณ์เอาธรรมมาขู่ เอาสวรรค์มาล่อ

ส่วนที่เป็นคำสอนระดับศีลธรรม ที่เพิ่มเติมเข้ามาจากศาสนาพราหมณ์นั้น ก็เป็นคำสอนที่สอนให้กลัว การทำความชั่ว และอยากทำความดี ซึ่งหลักการสอนนั้น ก็จำเป็นต้องสอนให้มีความเชื่อในเรื่องนรก-สวรรค์ เอาไว้ก่อน เพื่อให้กลัวนรก จะได้ไม่ทำความผิดหรือความชั่ว และเพื่ออยากจะได้สวรรค์ จะได้ทำความดี ซึ่งเมื่อ คนไม่ทำความชั่วและทำแต่ความดี ก็จะไม่มีความเดือดร้อน จะมีแต่ความปกติสุข และถ้าโลกมีคนดีมากๆ โลกก็ มีความสงบสุขได้ ซึ่งคำสอนเช่นนี้ก็เอาไว้สอนคนทั่วไป เช่น ชาวบ้านหรือเด็ก ที่ยังไม่มีความรู้เพียงพอ จึง ต้องสอนอย่างนี้ไปก่อน

พระพุทธเจ้าสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์

ส่วนคำสอนระดับสูง ของพระพุทธเจ้านี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ซึ่งเป็นคำสอนที่สอนเรื่อง การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจ คือการที่แม้เราจะไม่ทำความชั่ว แล้วทำแต่ความดี ตามหลักศีลธรรมอย่างเคร่งครัดที่สุดแล้ว แต่เมื่อเวลาที่ร่างกายหรือชีวิตของเราต้องประสบกับ ความยากลำบาก หรือ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความตาย ความพลัดพราก เป็นต้น จิตใจของเราก็มียังมีความทุกข์อยู่อีก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธีการปฏิบัติ เพื่อที่จิตใจของเรา จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ เหล่านี้

คำสอนเรื่องความพ้นทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าจะทรงสอนเฉพาะบุคคล ที่พอจะมีสติปัญญาอยู่บ้าง หรือ บุคคลระดับปัญญาชน หรือพวกหัวกะทิ เพราะการศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ตามหลัก อริยสัจ ๔ นี้ จำเป็นจะต้องใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน คนที่มีสติปัญญาน้อยจะไม่สามารถศึกษา ให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ ซึ่งการศึกษาต่อไปนี้ของเราทั้งหมด จะศึกษาเฉพาะเรื่องความ พ้นทุกข์ อันเป็นคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านี้เท่านั้น

หลักพื้นฐานของพุทธศาสนา

ก่อนที่เราจะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสอนของพุทธศาสนา เราจำเป็นที่จะต้องรู้จักหลักการ หรือหลักพื้นฐานของพุทธศาสนาเสียก่อน เราจึงจะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เกิดความเข้าใจได้อย่าง ถูกต้อง ถ้าเราไม่รู้หลักพื้นฐานของพุทธศาสนา เราก็จะศึกษาผิดพลาด แล้วก็จะเกิดความเข้าใจผิด ต่อหลักคำ สอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งหลักพื้นฐานของพุทธศาสนานั้น สรุปได้ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าสอนว่า ธรรมชาติเป็นถึงสูงสุด
๒. พระพุทธเจ้าสอน เฉพาะเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน
๓. พระพุทธเจ้าสอนว่า อย่าเชื่อจนกว่าจะพิสูจน์ให้เห็นจริงก่อน
๔. พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่ควรศึกษาเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์
๕. พระพุทธเจ้าสอน ให้ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง
๖. พระพุทธเจ้าสอน ให้ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล
๗. พระพุทธเจ้าสอน ให้ศึกษาอย่างเป็นระบบ
๘. พระพุทธเจ้าสอน ให้พึ่งตนเอง

หลักพื้นฐานของพุทธศาสนานี้ จัดว่าเป็นหลักที่ทันสมัยอยู่เสมอ เพราะตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ใน ปัจจุบัน ที่สอนให้เหตุใช้ผลในการศึกษา และมีการทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์หาความจริงอีกด้วย

พุทธศาสนามีพระเจ้าเป็นธรรมชาติ

ศาสนาในโลกนี้ สรุปได้ ๒ ประเภท คือ เทวนิยม กับ อเทวนิยม ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยม นั้น จะนับถือพระเจ้าหรือเทพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยม นั้น จะนับถือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด

คำว่า “สิ่งสูงสุด” นั้นก็หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ คลบับคานให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลา

โดยศาสนาประเภทเทวนิยม นั้น จะเชื่อว่า พระเจ้าหรือเทพเจ้า เป็นสิ่ง สูงสุด ซึ่งพระเจ้าหรือเทพเจ้านี้ เขาเชื่อว่าเป็นบุคคลตัวตนเหมือนมนุษย์ ที่มีฤทธิ์ หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ ที่ทุกคนต้องเกรงกลัว ถ้าใครลบหลู่หรือไม่ปฏิบัติตามคำสอน ก็จะถูกลงโทษ แต่ถ้าใครเคารพบูชาหรือปฏิบัติตามคำสอน ก็จะได้รับรางวัล ดังนั้นคำสอนของศาสนาประเภทนี้ จึงใช้ความเชื่อมาการปฏิบัติ ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ ที่เป็นศาสนาเก่าแก่ที่สุดของโลก ก็ได้แก่ศาสนาพราหมณ์ (ซึ่งต่อมาก็ได้เปลี่ยนมาเป็นศาสนาฮินดู)

ส่วนศาสนาที่นับถือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด นั้นก็ได้แก่ ศาสนาพุทธ โดยพระพุทธเจ้าจะสอนว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะเป็นของมันเช่นนั้นเอง ตามเหตุตามปัจจัย” (คำว่า ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุ หรือหมายถึง เหตุย่อยๆ) ซึ่งเหตุและปัจจัยนั้นก็เป็นที่เราทุกคนก็สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในชีวิตของเรา นี้เอง ซึ่งสิ่งที่เราทุกคนสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน ก็คือธรรมชาติ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นธรรมดาที่เราก็พบเห็นกันอยู่ทุกวันนี่เอง ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า พุทธศาสนาไม่ยอมรับความมีอยู่จริง ของสิ่งสูงสุดชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล ของศาสนาประเภทเทวนิยมทั้งหลาย แต่ถ้าจะมองว่าพระเจ้าหรือเทพเจ้านั้นเป็นธรรมชาติ หรือเป็นกฎของธรรมชาติ จึงจะยอมรับ

พระพุทธเจ้าจะสอนให้ใช้ปัญญาการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าจะไม่สอนให้เชื่อ ในสิ่งที่เราไม่สามารถรับรู้หรือพิสูจน์ได้ เพราะความเชื่อจะตรงข้ามกับปัญญา ถ้าเราเอาความเชื่อมาศึกษาและปฏิบัติ ก็จะทำให้หลงทางไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย คือทำให้ไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง และไม่สามารถปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริง

พระพุทธเจ้าสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์

ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายนี้ จะมีสิ่งที่นำหวนกลับอย่างยิ่งก็คือความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์จากความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ดังนั้นความทุกข์จึงเป็นปัญหาใหญ่หรือสำคัญที่สุด หรือเร่งด่วนที่สุด ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องรีบศึกษาและหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ หรือปฏิบัติเพื่อไม่ให้ความทุกข์นี้ เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเร่งด่วนที่สุด เมื่อชีวิตไม่มีความทุกข์แล้ว ชีวิตก็ไม่มีความหวนอะไรอีกต่อไปทั้งชีวิต ลองคิดว่าถ้าทั้งชีวิตของเรา จะไม่มีความทุกข์ทางจิตใจตลอดชีวิต มันจะดีเลิศอย่างไร?

การที่พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นมาในโลก ก็เพื่อมาสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดให้แก่มนุษย์ นั่นก็คือ เรื่องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือการดับทุกข์ในปัจจุบัน ของจิตใจมนุษย์ ซึ่งพระพุทธเจ้าจะไม่เสียเวลา มาสอนเรื่องอื่น ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์เด็ดขาด

เมื่อพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอุบัติขึ้น เพื่อมาสอนเรื่องความหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว และ เราก็คงเกิดมาแล้ว ได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ทำไมจึงเราไม่รีบมาศึกษา ทั้งๆที่ก็ไม่ต้องแลกเปลี่ยนด้วยเงินทองหรืออะไรเลย เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นของให้เปล่า ถ้าเราไม่รีบศึกษาและปฏิบัติเสียแต่วันนี้ เมื่อความทุกข์มาถึง เราจะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ แล้วเราก็คงต้องมาเสียใจในภายหลัง เพราะความโง่และความประมาทของเราเอง

อย่าเชื่อจนกว่าจะพิสูจน์ให้เห็นจริงก่อน

เพื่อป้องกันการศึกษาในเรื่องการดับทุกข์นี้ไม่ให้ผิดพลาด พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนหลักในเรื่องความเชื่อเอาไว้ที่เรียกว่า หลักกาลามสูตร ที่เป็นคำสอนที่ทรงสอนแก่ชนชาวกาลามะของอินเดียสมัยนั้นเอาไว้ โดยสรุปเนื้อหาได้ว่า เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นเราอย่าเพิ่งเชื่อว่าคำสอนนั้นจะถูกต้องหรือเป็นความจริง ดังนี้

๑. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ เป็นเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีคนกำลังกล่าวถึงกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีตำราอ้างอิง
๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ
๖. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ
๗. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ สามัญชนิกของเรามั่นยอมรับ
๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว
๙. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ คนที่บอกที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะ คนที่บอกที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้เรานำคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ว่าคำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ดิเคียนหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ดิเคียน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ไม่ดิ

เดียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้ว ความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วผลออกมา เป็นความลดลงหรือดับทุกข์ของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อ และรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

หลักกาลามสูตรนี้สรุปแล้วจะสอนว่า **อย่าเชื่อใคร แม้แต่ตัวเอง** เพราะการเชื่อตามคนอื่นหรือเชื่อตามตำรานั้น เราก็ไม่รู้ว่ามันเป็นความจริงตามที่เขาบอกมาหรือตามที่ตำราเขียนไว้หรือเปล่า เพราะเรายังไม่ได้พิสูจน์หรือพบเห็นด้วยตัวของเรารองจริงๆ ดังนั้นมันจึงมีความเสี่ยงที่จะผิดได้ แม้แต่เหตุผลที่น่าเชื่อ พระพุทธเจ้าก็ยังสอนว่า **พึงเชื่อ** เพราะถ้าเรายังไม่ได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงๆ อย่างแน่ชัด เหตุผลนั้นก็ยังเป็นแค่ปรัชญาหรือทฤษฎีลอยๆ ที่รอการพิสูจน์เท่านั้น

แม้แต่สามัญสำนึกของเราเอง พระพุทธเจ้าก็สอนว่าเชื่อเพราะมันก็ยังหลอกเราได้ที่ **สำคัญแม่แต่ครูอาจารย์ที่เรานับถือ** (ซึ่งก็รวมทั้งพระพุทธเจ้าด้วย) พระพุทธเจ้าก็ยังสอนว่า **เชื่อ** เพราะถ้าครูอาจารย์ท่านก็มีความเห็นผิดอยู่ก่อนแล้วมาสอนเรา แล้วเราก็เชื่อตามท่าน เราก็จะพลอยมีความเห็นผิดตามท่านไปด้วยทันที ซึ่งหลักความเชื่อของพระพุทธเจ้านี้ เราจะต้องยึดถือเอามาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เราจึงจะค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

ไม่ควรศึกษาเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นศึกษาคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งก็คือ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อย่าเพิ่งไปศึกษาเรื่องที่ไม่ควรศึกษา ที่เรียกว่าเรื่อง **อจินไตย** ที่แปลว่า **ไม่ควรนำมาคิด** ซึ่งมีอยู่ ๔ เรื่อง อันได้แก่

๑. **พุทธวิสัย** คือ เรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ได้แก่เรื่องประวัติของพระพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลายด้วย คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจว่าพระพุทธเจ้าจะเป็นใคร หรือมีจริงหรือไม่?
๒. **ฌานวิสัย** คือ เรื่องเกี่ยวกับสมาธิสูงๆ คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจทั้งการศึกษาและปฏิบัติเรื่องสมาธิสูงๆ เพราะเพียงสมาธิธรรมดาๆ ของเรานี้ ก็สามารรถนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้แล้ว
๓. **กรรมวิบาก** คือ เรื่องกรรมและผลของกรรม คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจว่า เรื่องกรรมที่มีคนเชื่อถือกันอยู่นั้นจะมีจริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร ? เพราะมันไม่ได้ช่วยให้เกิดความรู้และความเข้าใจ ที่จะสามารถนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้เลย
๔. **โลกจินตา** คือ เรื่องโลกๆ คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจเรื่องต่างๆ ของชาวโลก เช่นเรื่องทางวัตถุทั้งหลาย ที่ไม่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์ รวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับโลก เช่น ใครสร้างโลก ?

โลกมีที่สิ้นสุดหรือไม่? เป็นต้น และเรื่องของชีวิตหลังความตายด้วย เช่น ตายแล้วไปไหน ? หรือ นรก สวรรค์ เป็นต้น ว่ามีจริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร?

สรุปได้ว่าเรื่องที่ไม่ควรศึกษาเหล่านี้ ล้วนเป็นเรื่องของความเชื่อที่โกลดัวทั้งสิ้น ถ้าเรามาศึกษาเรื่อง ความเชื่อที่ไม่มีหลักการที่แน่ชัด ไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ และไม่มีของจริงหรือหลักฐานมายืนยัน แล้ว จะเกิดปัญหามาได้อย่างไร? เพราะมันเป็นเรื่องที่มีแต่จะทำให้เกิดความมงงายมากขึ้นเท่านั้น ถ้าใครไปหลง ศึกษาเข้า ก็อาจจะจมติดอยู่กับความเชื่อเหล่านี้ แล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิด ต่อหลักคำสอนที่แท้จริงของ พระพุทธเจ้าได้

ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง

การศึกษาเรื่องการดับทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้เราศึกษา จากชีวิตจริงของเราในปัจจุบัน ที่ยังมีความ ทรงจำดี และมีสติรู้สึกตัวอยู่นี้ เพราะความทุกข์มันก็เกิดที่ชีวิตของเรา นี่ ดังนั้นการดับทุกข์มันก็ต้องมาดับที่ ชีวิตของเรา ถ้าจะไปดับเอาในชาติหน้าหรืออีกหมื่นชาติแสนชาติ ตามที่เชื่อกันอยู่ แล้วมันจะทำให้ความทุกข์ ในชีวิตนี้ดับลงได้อย่างไร?

การศึกษาชีวิตของเรา ก็ศึกษาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของเราเอง โดยการพิจารณาจากความ เป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาจากเหตุอะไร? ตั้งอยู่ได้ด้วยเหตุอะไร? และดับหายไปเพราะขาดเหตุอะไร? ซึ่งเมื่อเข้าใจแล้วก็ให้มาพิจารณาดูอีกว่า เมื่อจิตของเราเกิดความยึดถือว่าชีวิตนี้คือตัวตนของเราจริงๆ (คือเกิด อุปาทาน) จิตจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันทีจริงหรือไม่? และเมื่อจิตของเรา มีปัญญาและสมาธิพร้อมเมื่อใด ความ ยึดถือว่าชีวิตนี้คือตัวตนของเราจริงๆ จะดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) และทำให้ความทุกข์ดับหายไป (แม้ เพียงชั่วคราว) จริงหรือไม่?

ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล

เหตุ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดผล และ ผล ก็เกิดมาจากเหตุ ซึ่งเหตุผลนี้เป็นสิ่งที่อธิบายให้เราเข้าใจถึงความจริง ของธรรมชาติ ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเกิดขึ้นมาเหตุอะไร เมื่อเราเข้าใจถึงเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาแล้ว ก็ เรียกว่าเรามีความรู้ หรือความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในสิ่งนั้น ตามความเป็นจริงของธรรมชาติแล้ว

แต่ถ้าเราไม่รู้หรือไม่เข้าใจ ถึงเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมา แล้วเราก็เชื่อตามคนอื่น ที่เขาบอกว่าสิ่งนั้นสิ่ง นี้เป็นเหตุให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นมา อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นความรู้ หรือความเข้าใจที่แท้จริง แต่เป็นแค่เพียงความเชื่อ ตามคนอื่นเท่านั้น ดังนั้นความเชื่อจึงไม่จัดว่าเป็นความรู้ที่แท้จริง นักวิทยาศาสตร์เขาไม่เอาความเชื่อมาศึกษา เพราะไม่ทำให้ค้นพบความจริงของธรรมชาติได้ มีแต่จะทำให้หลงมงงายมากขึ้นเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเป็นหลักเอาไว้ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ดับหายไป สิ่งนี้จึงดับหายไป” ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เรา รู้จักว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นมาจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด หรือเมื่อเกิดมาจากเหตุแล้ว ถ้าเหตุของมันหายดับหายไป สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็จะดับหายตามไปด้วยทันที”

สิ่งที่เกิดขึ้นมาในชีวิตของเราเนี่ย มันย่อมจะมีเหตุผลของมันอยู่แล้ว เพียงแต่เราอาจจะไม่รู้ว่ามีเหตุของมันคืออะไรเท่านั้น โดยเฉพาะความทุกข์ของจิตใจเรา ที่มันก็ต้องเกิดมาจากเหตุในชีวิตปัจจุบันนี้อยู่แล้ว ถ้าเรากันพบเหตุมันแล้ว เราก็มาดับที่เหตุของมัน ก็จะทำให้ความทุกข์มันดับหายได้

แต่ถ้าเราเข้าใจผิดว่า เหตุของความทุกข์ของเรา เกิดมาจากกรรมเก่าของเรา ตั้งแต่ชาติก่อนๆ (ตามความเชื่อที่มาจากศาสนาพราหมณ์) ก็ย่อมจะทำให้เราเชื่อหรือเข้าใจว่า เราไม่สามารถที่หลุดพ้นจากความทุกข์ในชีวิตปัจจุบันได้ เพราะความทุกข์ในปัจจุบันนี้ มาจากเหตุที่เกิดขึ้นมานานแล้ว ตั้งแต่ชาติก่อน จึงทำให้เราท้อแท้และไม่คิดจะศึกษา เรื่องความพ้นทุกข์ในปัจจุบัน เพราะเชื่อว่าทำไม่ได้ ดังนั้นจึงทำให้เราต้องจมอยู่ในความทุกข์ ไปจนตลอดชีวิต เพราะมีความเชื่อที่ผิดๆเช่นนี้

ศึกษาอย่างเป็นระบบ

การศึกษาของวิทยาศาสตร์นั้น เขาจะศึกษาอย่างเป็นระบบ คือมีทั้งการตั้งสมมติฐาน และการพิสูจน์สมมติฐาน เมื่อพิสูจน์แล้วพบว่าไม่ถูกต้อง เขาก็จะตั้งสมมติฐานใหม่ แล้วพิสูจน์ใหม่ จนพบความจริง อีกทั้งเขายังต้องพิสูจน์ หรือทดลองครั้งแล้วครั้งเล่า จนแน่ใจ เขาจึงจะตั้งเป็นทฤษฎีขึ้นมาให้คนอื่นศึกษา

การค้นหาวิธีการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า สมัยเพื่อพระองค์ยังไม่ทรงตรัสรู้นั้น ก็มีหลักเหมือนของนักวิทยาศาสตร์ คือ ตั้งสมมติฐานว่าจะอะไรคือสาเหตุของความทุกข์ แล้วก็ทดลองดับหรือทำให้สาเหตุของมันระงับลง เมื่อทดลองแล้ว ความทุกข์ก็ยังไม่ระงับหรือดับลงจริง ก็ตั้งสมมติฐานใหม่ แล้วก็ทดลองใหม่ จนความทุกข์ดับลงจริงๆ ซึ่งเมื่อทรงค้นพบวิธีการดับทุกข์แล้ว ก็ยังต้องทดลองปฏิบัติซ้ำ จนสามารถทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้นมาได้ก็อย่างถาวร จึงได้ทรงตรัสรู้ (คือพูดได้ว่ารู้จริงแล้ว) ขึ้นมาเป็นพระพุทธเจ้า ที่หมายถึง ผู้ที่ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง และได้้นำคำสอนที่ทรงตรัสรู้นั้น มาสอนแก่บุคคลที่สนใจปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ จนเกิดเป็นศาสนาขึ้นมา ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า พระพุทธเจ้าก็ทรงใช้หลักวิทยาศาสตร์มาค้นหาความจริงในเรื่องการดับทุกข์ จึงได้เกิดเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา

การสอนเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้น ก็ต้องสอนอย่างเป็นระบบ **ก็ต้องสอนตั้งแต่ไม่รู้อะไรเลย ให้รู้ก่อน แล้วจึงค่อยๆสอนมากขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุด** ซึ่งการสอนเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้น ก็ต้องสอนให้รู้จักก่อน ว่าความทุกข์นั้นคืออะไร? เมื่อรู้จักว่าความทุกข์คืออะไรแล้ว จึงจะสอนให้รู้ว่าสาเหตุของความทุกข์คืออะไร? เมื่อรู้จักว่าสาเหตุของความทุกข์คืออะไรแล้ว จึงจะสอนว่า เมื่อความทุกข์

ดับลงแล้วจะเป็นอย่างไร? และเมื่อรู้ว่าความทุกข์ดับลงแล้วจะเป็นอย่างไรแล้ว จึงมาศึกษาวิธีการดับทุกข์เป็นอันดับสุดท้าย

สรุปได้ว่า การศึกษาเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านี้ ต้องศึกษาอย่างเป็นระบบเหมือนหลักวิทยาศาสตร์ จึงจะทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งในเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าได้ ถ้าศึกษาอย่างไม่เป็นระบบ ก็จะทำให้การศึกษาคิดพลาด แล้วก็ทำให้ไม่เข้าใจหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

ต้องพึ่งตนเอง

การศึกษาและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจของพระพุทธเจ้านี้ พระพุทธเจ้าจะสอนให้เราพึ่งตัวเอง คือต้องพึ่งหรืออ่านมาด้วยตนเองอย่างตั้งใจเพื่อให้จำได้ แล้วจึงต้องมาพิจารณาหาเหตุผลอยู่เสมอ จนทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดหรือทะลุปรุโปร่ง อีกทั้งยังต้องนำเอาความเข้าใจนั้นมาพิสูจน์หรือทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเต็มตามมาตรฐานอีกด้วย จึงจะเกิดเป็นความเข้าใจและเห็นจริงขึ้นมาได้จริง หรือดับทุกข์ได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว)

ถ้าเราไม่พึ่งตัวเอง แต่ไปพึ่งคนอื่น หรือพึ่งสิ่ง que เชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ ให้มาช่วยดับทุกข์ เช่น พึ่งเทพเจ้า หรือพึ่งการสวดมนต์ พึ่งพิธีกรรมต่างๆ พึ่งการทำบุญมากๆ หรือพึ่งบุญบารมีของครูบาอาจารย์ เป็นต้น จะไม่ทำให้ความทุกข์ดับหายไปได้ เพราะไม่ได้ดับที่เหตุของมัน แต่กลับไปใช้ชีวิตเหมือนกับการติดสินบนเทพเจ้า ให้มาช่วยคลบ้นดาลให้เราพ้นจากความทุกข์ ตามหลักของศาสนาประเภทเทวนิยม ดังนั้นจึงทำให้ความทุกข์ไม่ดับลงได้จริงๆ จะได้ก็เพียงแค่ความสบายใจบ้างเท่านั้น

อริยสัจ ๔ เดิมเป็นวิทยาศาสตร์

หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ ดั้งเดิมแล้วเป็นหลักที่ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ คือเป็นคำสอนที่มีเหตุมีผล พิสูจน์ได้ และสามารถปฏิบัติได้จริง คือใช้ดับทุกข์หรือช่วยให้พ้นทุกข์ได้จริง โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับใครหรือให้ใครมาช่วย แต่ต่อมาเมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานไปแล้ว คำสอนอริยสัจ ๔ ของพระองค์ก็ค่อยๆ ถูกกลืนไปด้วยคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ที่มีอำนาจอยู่ในยุคนั้น จนทำให้อริยสัจ ๔ ของพระองค์ ถูกเข้าใจผิดไป

โดยหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ได้ถูกตีความให้ผิดเพี้ยนไปจากหลักดั้งเดิมที่เป็นวิทยาศาสตร์ แล้วกลายมาเป็นอริยสัจ ๔ ที่เป็นไสยศาสตร์ ที่หมายถึง ความรู้ของคนที่หลับใหล หรือ คนที่ยังไม่ตื่น (คือยังไม่มีสติปัญญา) ที่มีแต่ความเชื่อ ที่ห้ามถาม ห้ามสงสัย พิสูจน์ไม่ได้ และนำมาใช้ดับทุกข์ในชีวิตปัจจุบันของเราไม่ได้ ซึ่งคำสอนที่ผิดเพี้ยนนี้ก็ได้สืบทอดมาจนถึงเราในปัจจุบัน โดยชาวพุทธเกือบทั้งหมดไม่รู้ตัว ว่าคำสอนที่นับถืออยู่นี้เป็นพราหมณ์ ไม่ใช่พุทธแท้ๆ หรือไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า มีเพียงชื่อเท่านั้นที่เป็นพุทธ แต่คำสอนส่วนใหญ่ กลับเป็นของพราหมณ์

พระพุทธเจ้าสอนให้ดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้

หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ เป็นคำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของชีวิตในปัจจุบัน คือปัญหาสำคัญที่สุดหรือใหญ่หลวงที่สุด หรือน่ากลัวที่สุดของมนุษย์ทุกคนก็คือ ความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุด ซึ่งก็คือเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ที่เรียกว่า ดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือความทุกข์มันเกิดที่ไหนหรือเมื่อไร ก็ดับมันที่นั่นหรือเมื่อนั้นทันที และเมื่อชีวิตมันมีความทุกข์ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อให้ชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ หรือไม่มีความทุกข์ไปจนตลอดชีวิต

ความเข้าใจผิดต่อหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า ชาวพุทธเกือบทั้งหมดในปัจจุบัน กำลังมีความเข้าใจที่ผิดต่อหลักอริยสัจ ๔ เป็นอย่างมาก จนเรียกได้ว่าจากหน้ามือกลายเป็นหลังมือเลยทีเดียว คือเข้าใจผิดไปว่า หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อสั่งสมบารมี (คุณสมบัติหรือพลังอำนาจที่จะทำให้บรรลุถึงนิพพาน) เอาไว้เพื่อที่จะได้พ้นทุกข์ (หรือนิพพาน) ในชาติต่อๆ ไป หรือในอีกหมื่นชาติแสนชาติ

อีกทั้งเรื่องนิพพาน ก็ยังเข้าใจหรือเชื่อกันผิดๆ ไปอีก คือส่วนใหญ่จะเชื่อว่า นิพพานคือการตายแล้วไม่กลับมาเกิดเป็นคนหรืออะไรๆ (เช่น สัตว์เดรัจฉาน หรือเทวดา หรือพระพรหม เป็นต้น) อีกต่อไป คือ เรียกว่าตายแล้วดับสูญไปเลย แต่ก็ยังมีบางคนที่เชื่อว่า นิพพานเป็นดินแดน หรือเป็นบ้านเป็นเมือง หรือเป็นสภาวะที่มีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ใดๆเลยชั่ววันรันดร คือ เรียกว่าตายแล้วไปเกิดเป็นตัวตนอมตะ ที่มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์อยู่ชั่ววันรันดร

ความเข้าใจผิดของชาวพุทธเกิดมาจากอะไร?

เหตุที่ทำให้ชาวพุทธในปัจจุบัน เกิดความเข้าใจผิดในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั้นก็เป็นเพราะในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนชีพอยู่นั้น เป็นยุคที่ผู้คนสนใจในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์กันอยู่มาก และได้เกิดลัทธิหรือศาสนาขึ้นมามากมาย ซึ่งศาสนาดั้งเดิมของชาวอินเดียนั้นก็คือศาสนาพราหมณ์ (หรือต่อมาเปลี่ยนชื่อมาเป็นศาสนาฮินดู) ที่สอนเรื่องการมีตัวตนอมตะ (ที่เรียกว่า อาตมัน หรืออัตตา) โดยศาสนาพราหมณ์นี้ก็มีผู้คนนับถือกันอยู่มากมายในยุคนั้น ซึ่งศาสนาพราหมณ์นี้ไม่มีศาสดา แต่จะมีพราหมณ์ซึ่งเป็นคนธรรมดาที่ทำหน้าที่เผยแพร่คำสอนและทำพิธีต่างๆ ซึ่งเมื่อมีผู้นับถือมากๆ ก็จะทำให้พราหมณ์เหล่านี้มีทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง และมีอำนาจในทางการเมือง

พราหมณ์สอนว่าจิตวิญญาณของเราเป็นอัตตา

โดยหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์นี้จะสอนว่า สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดที่สร้างสิ่งทั้งหลายขึ้นมา และควบคุมหรือลดบันดาล ให้สิ่งทั้งหลายเป็น ไปนั้นก็คือเทพเจ้า (หรือพระเจ้า) ที่เป็นผู้มีฤทธิ์เดชมาก และมีตัวตนที่

เป็นอมตะที่เรียกว่า “อตตา” ซึ่งเทพเจ้าของศาสนาพราหมณ์นั้นมีมากมาย แต่เทพเจ้าสูงสุดเพียง ๓ พระองค์ คือ มีพระพรหม ที่เป็นผู้ที่สร้างโลกและมนุษย์รวมทั้งสัตว์ทั้งหลายขึ้นมา และมีพระนารายณ์ที่ผู้คอยรักษา มนุษย์และโลก รวมทั้งมีพระอิศวรที่เป็นผู้ทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลา

โดยพระพรหมนี่จะเป็นจิตหรือวิญญาณที่เป็น “อตตาใหญ่” ส่วนจิตหรือวิญญาณของคนหรือสัตว์ที่มี ชีวิตทั้งหลายนั้น จะเป็น “อตตาน้อย” ที่แยกออกมาจากอตตาใหญ่ หรือจากพระพรหมอีกที ซึ่งจิตหรือวิญญาณ ของคน และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ที่เป็นอตตาหรือเป็นตัวตนอมตะนี้เอง ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้ว เพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆ ได้เรื่อยไป ที่เรียกว่า การเวียนว่ายตายเกิด

โดยจิตหรือวิญญาณของคนเราที่เป็นอตตานี้เอง ที่เวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรมหรือตามการกระทำ ของตนเอง คือคนที่ฝึกสมาธิมากๆ ตายไปก็จะได้ไปเกิดเป็นพรหม ที่อยู่บนสวรรค์ของพระพรหม ส่วนคนที่ได้ ทำความดีไว้มากๆ ตายไปก็จะได้ไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ (ที่เชื่อกันว่าอยู่ฟ้า) เมื่อตายจากเทวดาแล้ว ก็ยังมา เกิดเป็นคนหรือมนุษย์ที่สุขสบายอีก

ส่วนคนที่ทำชั่วไว้มากๆ เมื่อตายไปก็จะไปเกิดเป็นสัตว์นรก ในนรก (ที่เชื่อกันว่าอยู่ใต้ดิน) เมื่อพ้นโทษ จากนรกแล้ว ก็ยังต้องมาเกิดเป็นคน ที่มีแต่ความลำบากยากจนอีก หรือไปเกิดเป็นเปรตที่หิวโหย เกิดเป็น อสุรกาย (หรือผี) ร่ำร้อน ที่กลัวแสงสว่าง และชอบหลอกหลอนผู้คนให้กลัวในเวลากลางคืน หรือเกิดเป็นสัตว์ เจริญจนที่โง่เขลา ให้มนุษย์นำมาใช้แรงงาน และมาเป็นอาหารของมนุษย์ เป็นต้น ไปตามกรรมที่ได้ทำไว้ตอน ยังมีชีวิตอยู่

จนกว่าใครจะเบื่อหน่ายต่อการเวียนว่ายตายเกิด แล้วหันมาปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ตามหลักการของ ศาสนา เช่น สวดมนต์ ฝึกสมาธิ หรือทรมานร่างกาย เป็นต้น จนให้จิตหรือวิญญาณบริสุทธิ์จากกิเลส หรือหมด สิ้นกรรมแล้ว จิตหรือวิญญาณของผู้คน ก็จะกลับคืนไปรวมกับพระพรหม และมีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ใดๆ อีกเลยอยู่ชั่วนิรันดร์ ซึ่งนี่คือจุดหมายสูงสุดของศาสนาพราหมณ์

ศาสนาพราหมณ์จะให้ความเชื่อเป็นหลักในการสอน

หลักสำคัญของศาสนาพราหมณ์นี้ก็คือ จะสอนให้มีความเชื่อมั่นในเทพเจ้าเป็นหลัก คือให้เชื่อว่าเทพเจ้า ทั้งหลายมีจริง, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เหนือธรรมชาติมีจริง, จิตวิญญาณของคนเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอตตาหรือ ตัวตนอมตะจริงๆ, นรกสวรรค์ที่เป็นสถานที่มีจริง, เทวดา นางฟ้า ผี เปรต อสุรกาย ยักษ์ เป็นต้น ที่เป็นตัวตน บุคคลมีจริง, บุญ (การทำความดีและได้รับผลดี เช่น ได้ขึ้นสวรรค์ เป็นต้น) และบาป (การทำความชั่วที่ต้องได้รับ โทษ เช่นตกนรก เป็นต้น) มีจริง, การเวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรมมีจริง, นิพพานหรือความพ้นทุกข์ และได้ไป อยู่กับพระพรหมชั่วนิรันดร์มีจริง

เมื่อผู้คนที่นับถือ มีความเชื่อมั่นเช่นนี้แล้ว ที่นี้ก็จะสอนได้ง่าย ควบคุมได้ง่าย เมื่อควบคุมได้ง่ายเช่นนี้ ก็เป็นโอกาสที่จะสั่งสอนให้เป็นคนดีได้ง่าย เมื่อเป็นคนดีก็จะทำให้ผู้นั้นมีความปกติสุขได้ และถ้าสังคมมีคนดีมากๆ สังคมก็สงบสุข ซึ่งนี่คือผลดีจากการใช้ความเชื่อเป็นหลักในการสอน แต่มันก็ทำให้คนที่เชื่อนั้นเป็นคนที่ไม่ดีไม่มีเหตุผล ไม่มีสติปัญญา ดังนั้นคนที่นับถือศาสนาพราหมณ์ จึงเป็นคนที่ไม่มีความรู้ หรือชาวบ้านทั่วไปเสียเป็นส่วนใหญ่

พระพุทธเจ้าสอนตรงข้ามกับพราหมณ์

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะ ที่ทรงเพียบพร้อมไปด้วยความสุขอย่างเต็มที่ เท่าที่จะหาได้ในสมัยนั้น ได้เกิดความเบื่อหน่ายในความสุข ที่ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ไร้สาระ คือไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่นานความแก่ ความเจ็บ และ ความตาย ที่น่าเกลียดน่ากลัวอย่างที่สุด หรือทำให้เกิดความทุกข์ใจ อย่างสูงสุดก็จะมาถึง จึงได้ทรงเสด็จออกผนวชเพื่อค้นหาความพ้นทุกข์ เหมือนพวกฤาษีหรือนักบวชในสมัยนั้นทำกันอยู่

เมื่อทรงศึกษาค้นคว้าและทดลองปฏิบัติด้วยพระองค์เองอยู่ ๖ ปี ก็ได้ทรงค้นพบ (ตรัสรู้) วิธีการปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์ด้วยพระองค์เอง จึงได้ทรงประกาศตนว่าทรงเป็นพุทธะ หรือเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องความพ้นทุกข์ด้วยตนเอง ซึ่งต่อมาก็ได้มีผู้คนหันมานับถือพระพุทธองค์มากขึ้น จนกลายเป็นลัทธิ หรือศาสนาใหม่ที่สอนโดยใช้เหตุผลและความจริง

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะตรงข้ามกับหลักของศาสนาพราหมณ์ ก็จะสอนให้ผู้นับถือนั้นเกิดปัญญา ก็จะสอนให้เป็นคนรู้จักใช้เหตุผลในการศึกษาและปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ รวมทั้งสอนให้ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งนี่ก็เท่ากับเป็นการสอนไม่ให้เชื่ออะไรงมงายที่พิสูจน์ไม่ได้ หรือไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผล มาอธิบายให้เข้าใจได้

พระพุทธเจ้าสอนว่าจิตวิญญาณของคนเราเป็นอนัตตา

โดยหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธเจ้าก็คือ คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของคนเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็น อนัตตา ที่หมายถึง ไม่ใช่อัตตา คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าจิตหรือวิญญาณของเรา และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน รวมทั้งพระองค์ก็ทรงปฏิเสธ เรื่องความมีอยู่ของเทพเจ้าทั้งหลายของศาสนาพราหมณ์อีกด้วย

โดยพระองค์ทรงสอนว่า ทุกสิ่งมันเป็นไปตามธรรมชาติหรือธรรมชาติของมันเอง โดยไม่มีใครมาควบคุมหรือดลบันดาล ซึ่งนี่ก็เท่ากับเป็นการไม่ยอมรับเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามกรรม เรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า รวมทั้งเรื่องผี เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ว่ามีอยู่จริง นั่นเอง ซึ่งคำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณทั้งหลาย

เป็นอนัตตานิเอง ที่เป็นหัวใจของปัญญา ที่นำมาใช้ปฏิบัติคู่กับสมาธิ โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน สำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

พราหมณ์ได้กลิ่นพุทธเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว

เมื่อมีผู้คนหันมานับถือพุทธศาสนามากขึ้น ก็ทำให้พวกพราหมณ์ทั้งหลายสมัยนั้นไม่พอใจ แต่ก็ไม่สามารถลบล้างคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะไม่สามารถเอาความเชื่อมาหักล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ประกอบด้วยเหตุผลและมีความจริงมายืนยันได้ จนเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพาน (คือตาย) ไปแล้วไม่นาน พวกพราหมณ์ก็ได้พยายามกลืนศาสนาพุทธ โดยใช้อุบายแต่งเรื่องเป็นคำสอนขึ้นมาใหม่ว่า “พระนารายณ์ได้อวตารมาเกิดเป็นพระพุทธเจ้า แล้วมาสอนผิดๆ เพื่อให้พวกอสูร (พวกนอกศาสนา) ในยุคนั้น ที่กำลังมีฤทธิ์กล้าแข็ง ให้อ่อนแรงลง และมารวมกันไว้ เพื่อจะได้กำจัดได้ง่ายๆ”

เมื่อเกิดคำสอนเช่นนี้ขึ้นมา คนที่ไม่มีความรู้ และเชื่อในคำสอนของศาสนาพราหมณ์อยู่ก่อนแล้ว ก็จึงเกิดความเข้าใจว่า แท้จริงพระพุทธเจ้าก็คือพระนารายณ์อวตารมานั่นเอง ดังนั้นคนที่นับถือศาสนาพราหมณ์ จึงนับถือพระพุทธเจ้าด้วย แต่การนับถือของเขานั้น กลับเป็นการนับถือว่าพระองค์เป็นแค่คนรับใช้ที่ต่ำต้อยเท่านั้น และก็ไม่ได้นับถือคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย เพราะเชื่อว่าเป็นคำสอนที่ผิดที่ปฏิบัติตามแล้วจะเกิดโทษ

นี่เองที่ทำให้คนทั่วไปเกิดความเข้าใจผิดว่า พุทธศาสนาเป็นเพียงกิ่งหรือสาขาหนึ่ง ที่แยกมาจากศาสนาพราหมณ์เท่านั้น เพราะเชื่อตามเรื่องที่พราหมณ์แต่งขึ้นมา ซึ่งก็ยากที่จะแก้ไขให้คนทั่วไปเข้าใจได้ เพราะพุทธศาสนาที่แท้จริง เป็นคำสอนที่ยากเกินสติปัญญาที่เขาจะรับได้

นี่เองที่เป็นเหตุให้คนในสมัยนั้น ไม่นับถือพุทธศาสนา และแม้คนที่นับถืออยู่ ก็ไม่นำคำสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้ามาศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงทำให้หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าถูกลืมเลือนไป คือไม่มีใครสนใจนำมาศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง จนทำให้ศาสนาพุทธในสมัยนั้นค่อยๆเสื่อมลง

ถึงแม้ในช่วงนั้นจะมีคนที่น่าคำสอนที่แท้จริง เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตหรือวิญญาณมาสอน ก็ถูกต่อต้านและถูกทำร้าย จนไม่มีใครกล้านำมาสอนอีก เพราะกลัวถูกกำจัด จึงทำให้คนที่เข้าใจคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ค่อยๆหมดสิ้นไป จนกลายเป็นศาสนาที่เกือบจะสาบสูญไปในช่วงนั้น

การประยุกต์คำสอนเพื่อความอยู่รอด

แต่ก่อนที่พุทธศาสนาจะเสื่อมสิ้นไปจากอินเดีย ก็ได้มีผู้พยายามประยุกต์คำสอนของพุทธศาสนาใหม่ โดยการแต่งเรื่องราวมาเสริมคำสอนดั้งเดิมว่า “พระพุทธเจ้านั้น ตั้งแต่อดีตชาติ (คือหลายหมื่นหลายแสนชาติมาแล้วจนนับไม่ถ้วน) ได้บำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งชาติสุดท้ายได้เกิดมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ และมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา”

รวมทั้งก็ยังนำเอาหลักการ หรือเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเพื่อรับผลกรรม รวมทั้งเรื่องเทวดา นางฟ้า เรื่องเทพเจ้า เรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เป็นต้น ที่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ เข้ามารวมเป็นคำสอนของ พุทธศาสนาอีกด้วย ซึ่งนี่ก็คือการยอมรับ เรื่องจิตหรือวิญญาณของคน และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายว่าเป็นอัตตา ตาม หลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั่นเอง

นี่เองที่ทำให้พุทธศาสนาในสมัยนั้นเริ่มเจริญขึ้น เพราะได้รับการยอมรับจากศาสนาพราหมณ์ในยุคนั้น คือคำสอนส่วนใหญ่จะเหมือนกับหลักของศาสนาพราหมณ์ คือเรื่องกรรม เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และเรื่อง เทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม เป็นต้น รวมทั้งเรื่องการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ เพียงแต่มีจุดหมายสูงสุด ต่างกันเท่านั้น คือของพราหมณ์นั้นเมื่อหมดกิเลสหรือกรรมแล้ว ก็จะกลับไปรวมอยู่กับพระพรหมชั่วนรันดร แต่ ของพุทธจะสอนว่าเมื่อหมดกิเลสหรือกรรมแล้วก็จะไม่กลับมาเกิดให้เป็นทุกข์อีก ที่เรียกว่านิพพาน

ต่อมาพุทธศาสนาที่ประยุกต์ขึ้นมาใหม่นี้ ก็ได้เจริญรุ่งเรืองขึ้นมาในอินเดียอยู่หลายปี ซึ่งก็ได้มีการนำ หลักคำสอนใหม่นี้บันทึกเป็นตำราเอาไว้ โดยไม่ทิ้งคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า ที่แม้จะศึกษาแล้วไม่เข้าใจก็ ตาม และมีการนำออกไปเผยแพร่ยังประเทศต่างๆ ทั่วโลกด้วย ก่อนที่จะเสื่อมลงและสาบสูญไปจากอินเดียใน ที่สุด

นี่เองที่ทำให้ยังมีคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ซ่อนอยู่ในคำสอนที่แต่งขึ้นมาใหม่ ที่สืบต่อมาจนถึง รุ่นเราในปัจจุบัน ซึ่งในยุคใหม่นี้ก็ได้ท่านพระอาจารย์พุทธทาส ที่ได้ศึกษาค้นคว้า จนพบคำสอนที่แท้จริงของ พระพุทธเจ้า และได้นำมาเผยแพร่ จนทำให้ปัญญาชนของโลก ได้พบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้อีก ครั้ง แต่ปัญญาชนสมัยนี้ก็ยังมีน้อยอยู่ เพราะคนมีความรู้ส่วนใหญ่ จะเป็นพาลชนกัน ไปเสียเกือบหมด ดังนั้นคำ สอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า จึงยังไม่ค่อยมีใครได้รู้จัก

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

เคยมีผู้ไปถามพระพุทธเจ้าว่า “คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้นสรุปได้ว่อย่างไร?” ซึ่งพระองค์ ทรงตรัสตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระองค์จะสรุปอยู่ที่ “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวตน (คำว่า อัตตา หมายถึงตัวคนที่แท้จริง)” ซึ่งความหมายของประโยคนี้ก็คือ **ไม่ให้เรายึดถือ** (อุปาทาน แปลว่า ความ ยึดถือเอาไว้ด้วยความรักหรือความพึงพอใจ) **เอาร่างกายและจิตใจ ที่เราสมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา** นี้ว่ามัน เป็นตัวเรา-ของเราจริงๆ เพราะถ้าจิตใจไปยึดถือเข้าเมื่อใด จิต ใจนั้นก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าจิตใจนี้มี ปัญญาและสมาธิ ก็จะไม่เกิดความยึดถือ และไม่เกิดความทุกข์ใดๆ ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักอริยสัจ ๔ ที่สั้นที่สุด นั่นเอง

ประโยคที่สรุปนี้ คือคำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมด ของพระพุทธเจ้า หรือของพุทธศาสนา ดังนั้นถ้าใครสามารถเข้าใจประโยคนี้ได้อย่างถูกต้อง ก็เท่ากับว่าได้รู้จักคำสอนทั้งหมดของพุทธศาสนาแล้ว ถ้า

ใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้ปฏิบัติตาม คำสอนทั้งหมดของพุทธศาสนาแล้ว และถ้าใครได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รับผลทั้งหมดจากพุทธศาสนาแล้ว

อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ

อริยสัจ แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ** ซึ่งอริยสัจนี้เป็นคำสอนเรื่องความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ซึ่งความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวที่สุดของมนุษย์ทุกคน และอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้เอง ที่เป็นคำสอนถึงวิธีการดับทุกข์ หรือการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ดังนั้นจึงทำให้คำสอนนี้เป็นคำสอนที่มีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด จึงได้เรียกคำสอนนี้ว่าอริยสัจ โดยอริยสัจนี้ก็สรุปได้ ๔ ประการ คือ

๑. **ทุกข์** คือ ความทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ที่สรุปอยู่ที่ ความยึดมั่น (อุปาทาน) ในชีวิตของตนเองว่าเป็นตัวตน-ของตน (หรือตัวเรา-ของเรา) และแสดงอาการออกมาเป็น ความเศร้าโศก หรือความเสียใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น

๒. **สมุทัย** คือ เหตุของความทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ความรู้และความเข้าใจผิด (ที่เรียกว่า อวิชชา) ว่าชีวิตนี้คือตัวตน-ของตน (หรือตัวเรา-ของเรา) จริงๆ

๓. **นิโรธ** คือ ความไม่มีทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ นิพพาน ที่หมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ

๔. **มรรค** คือ วิธีการดับทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาร่วมกันดับทุกข์ โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน

สรุปง่ายๆก็คือ อริยสัจ ๔ นี้เป็นคำสอนถึงเรื่อง การเกิดขึ้นของความทุกข์ และวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์ ทั้งอย่างชั่วคราว (คือเป็นครั้งเป็นคราว) และถาวร (คือตลอดไปเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่) โดยหลักในการศึกษานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนว่าความทุกข์คืออะไร? เมื่อเข้าใจว่าความทุกข์คืออะไรแล้ว ก็จะทำให้เข้าใจได้ต่อไปว่าสาเหตุของความทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งวิธีการดับทุกข์ที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร? แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิด ก็จะทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งวิธีการดับทุกข์ผิดไปด้วยทั้งหมด

ความยึดถือคือความทุกข์

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ หมายถึงความทุกข์ของจิตใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือ คือคำว่าอุปาทาน แปลว่า ความยึดถือ หรือ ความยึดมั่น ซึ่งหมายถึง อาการที่จิตของเราไปยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแบกไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส) คือเมื่อใดที่จิตใจของเราเกิดความความยึดถือขึ้นมา มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ก็จะทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือรู้สึกทรมาน หรือที่เราเรียกกันว่า ความเศร้าโศก หรือความเสียใจ หรือความไม่สบายใจ นั่นเอง

สรุปอุปาทานก็คือ การที่จิตไปยึดถือเอา ตัวจิตเอง ว่าเป็น “ตัวเรา” และยึดถือร่างกายนี้ กับสิ่งทั้งหลายที่ เกี่ยวข้องกับร่างกายนี้ เช่น สามิหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนรู้จัก รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของ ต่างๆ และเกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ว่าเป็น “ของเรา” อย่างที่เราชอบเรียกรวมๆกันว่า “ตัวเรา-ของเรา”

สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาตินี้ มันจะมีความจริงอยู่ ๓ ประการเกิดขึ้นมาด้วยเสมอ คือ (๑) อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง คือต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือตาย (ใช้กับร่างกาย) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) ในที่สุด ไม่ช้าก็เร็ว (๒) ทุกขัง คือ ต้องทนอยู่ คือต้องทนประคับประคองสภาพความเป็นตัวเองเอาไว้ด้วยความ ยากลำบาก และ (๓) อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใครๆหรือของสิ่งใดๆทั้งสิ้น

เมื่อจิตเราไม่รู้หรือไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับความจริงทั้ง ๓ นี้ จึงทำให้จิตเกิดความยึดถือ (อุปาทาน) เอา จิตของธรรมชาตินี้ว่าเป็นตัวเอง (หรือตัวเรา) และยังไปยึดถือเอาร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็นของ ตน (หรือของเรา) เข้า คือ ไปหลงรักสิ่งเหล่านี้เข้าจนกลายเป็นความผูกพันที่ยากจะห้ามใจไม่ให้รักได้

เมื่อเรารักหรือผูกพันกับสิ่งใดแล้ว ก็เป็นธรรมดาที่เราจะต้องเกิดความห่วงใยสิ่งนั้น เพราะกลัวว่าสิ่งนั้น จะจากเราไป และกลัวว่าสิ่งนั้นจะเกิดความทุกข์หรือเดือดร้อน ซึ่งความวิตกกังวล หรือความเครียด ที่เกิดจาก ความห่วงใยนี้เอง ที่เป็นความทุกข์ที่เกิดมาจากความยึดถือ ยิ่งรักมากหรือผูกพันมาก ก็จะยิ่งมีความทุกข์มาก

เมื่อสิ่งที่เรายึดถือเอาไว้มัน ต้องเปลี่ยนแปลงไป หรือพลัดพรากจากเราไปตามธรรมชาติของมัน (เพราะความไม่เที่ยง) ก็แน่นอนว่าจะยังทำให้จิตของเรา เกิดความเศร้า โศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ที่เกิดมาจากความยึดถือ ยิ่งรักมากหรือผูกพันมาก ก็จะยิ่งมีความทุกข์มาก

ความยึดมั่นในชีวิตคือความทุกข์

เมื่อร่างกายของเรากำลังมีความยากลำบาก เช่น เหนื่อย หนัก หรือเมื่อร่างกายของเรามีสภาพที่ไม่น่ารัก เช่น แก่ชรา หรือพิการ หรือไม่คงาม หรือเมื่อร่างกายของเรากำลังเกิดความรู้สึกที่ทรมาน เช่น เจ็บ ปวด หิว กระหาย หนาว ร้อน เป็นต้น หรือเมื่อร่างกายของเรากำลังป่วยไข้ แล้วจิตใ้ใจนี้ก็ไปยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้ที่มี ร่างกายที่มีภาวะที่น่ายินดีเหล่านี้ ซึ่งก็จะทำให้จิตใ้ใจนี้ เกิดความเศร้า โศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์จากอุปาทาน

เมื่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา เช่น สามิหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนรู้จัก รวมทั้ง ทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของต่างๆ และเกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ต้องพลัดจากเราไป แล้วจิตใ้ใจนี้ก็ไปยึดถือว่ามีตัวเรา ที่ เป็นผู้ที่กำลังมีความพลัดพราก ซึ่งก็จะทำให้จิตใ้ใจนี้ที่ยึดถือนี้ เกิดความเศร้า โศก หรือความเสียใจอย่าง รุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์จากอุปาทาน

เมื่อชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ต้องประสบกับบุคคล หรือสิ่งหรือสภาพที่น่าเกลียด น่ากลัว หรือไม่น่ารัก แล้วจิตใจก็ไปยึดถือว่ามีตัวเรากำลังประสบกับบุคคล หรือสิ่งหรือสภาพที่ไม่น่ารักอยู่ แล้วจิตใจนี้ก็จะเกิดความความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์จากอุปาทาน

เมื่อชีวิตมีความหวังหรืออยากจะได้สิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่ต้องการจะได้ (คือผิดหวัง) แล้วจิตใจก็ไปยึดถือว่ามีตัวเรากำลังเป็นผู้ผิดหวัง ซึ่งก็จะทำให้จิตใจนี้ เกิดความความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์จากอุปาทาน

สุดท้ายเมื่อชีวิตกำลังจะตายไปตามธรรมชาติ แล้วจิตใจนี้ก็ไปยึดถือมีตัวเรากำลังจะตาย ซึ่งก็จะทำให้จิตใจนี้เกิดความเศร้าโศก หรือเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์จากอุปาทาน

ต้องรู้จักความทุกข์เปิดเผย-ความทุกข์ซ่อนเร้น

ทั้งหมดที่ได้บรรยายมานี้คือความทุกข์ที่เห็นได้ง่าย จึงเรียกว่าเป็น ความทุกข์เปิดเผย แต่ยังมีความทุกข์ที่เห็นได้ยากอยู่อีก ที่เรียกว่า ความทุกข์ซ่อนเร้น คือเมื่อเราเกิดความยึดถือในสิ่งใด แล้วสิ่งนั้นยังอยู่กับเรา และทำให้เราเกิดความสุข ซึ่งในขณะที่จิต กำลังเกิดความรักหรือความพอใจในสิ่งที่ยึดถืออยู่นั้น จิตจะเกิดความรู้สึกหนัก เหนื่อย กระทบกระวาย หรือไม่สงบ ไม่ปกติ หรือไม่สบาย อยู่ด้วยอย่างเงิบๆ

ความรู้สึกหนัก เหนื่อย กระทบกระวาย หรือไม่สงบ ไม่ปกติ หรือไม่สบายนี้เอง ที่เป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือทรมาน ที่ซ่อนอยู่ภายใน โดยมีความสุขที่น่าพอใจหุ้มห่ออยู่ภายนอก ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ด้วยเหมือนกัน แต่มันซ่อนเร้นอยู่ ต้องสังเกตจึงจะพบ แต่แม้ความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ มันจะไม่รุนแรงเท่าความทุกข์เปิดเผย แต่มันก็ทำให้จิตเกิดความทุกข์หรือทรมานได้ไม่แพ้ความทุกข์เปิดเผยเหมือนกัน

สรุปได้ว่า ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า นั้น จะหมายถึงทั้งความทุกข์เปิดเผย และ ความทุกข์ซ่อนเร้นด้วย จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้จักให้ถูกต้องว่า ความทุกข์ไม่ใช่จะหมายถึงความเศร้าโศกหรือเสียใจเท่านั้น แต่มันยังมีความทุกข์ที่เป็นความรู้สึกหนัก เหนื่อย ทรมาน ที่เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังมีความพอใจในความสุขอีกด้วย ถ้าใครไม่ยอมรับความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ ก็ยากที่จะศึกษาให้เกิด ความเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

ต้องรู้จักคำว่า “ความเคยชิน” ก่อน

พระพุทธเจ้าได้สอนว่า ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ “ความเคยชินของอวิชชา” แต่ก่อนอื่น เราต้องมาทำความเข้าใจกับคำว่า “ความเคยชิน” กับคำว่า “อวิชชา” ก่อน คือการที่จิตของเราเคยทำอะไรซ้ำๆหรือบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็นความเคยชิน (หรือที่เราเรียกกันว่านิสัย ซึ่งสมัยใหม่เรียกว่า จิตใต้สำนึก) ยิ่งถ้าเราเคยทำอะไรบ่อย

มากๆ ความเคยชินก็จะยิ่งมากตามไปด้วย ที่นี้เวลาที่เราจะทำสิ่งนั้นอีก มันก็จะทำได้ง่าย แม้โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันก็ทำได้เหมือนมันทำได้ด้วยตัวเอง

แต่ที่สำคัญก็คือ เมื่อเวลาเราได้พบเจอสิ่ง ที่เคยทำให้เกิดความเคยชินนั้นอีก จิตของเราก็จะแสดงอาการ ไปตามเคยชินของมันทันที โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น และเราก็ไม่สามารถควบคุมมันได้อีกด้วย ยังไม่เท่านั้น ถ้าความเคยชินใดมีมาก การที่จะทำให้ความเคยชินนั้นหายไป หรือไม่เกิดขึ้นมาได้อีก ก็เป็นเรื่องยากมาก ตามไปด้วย เพราะมันฝังลึกกลงไปถึงจิตใต้สำนึก จนกลายเป็นนิสัยที่แก้ได้ยากไปแล้ว

ความเคยชินนี้ก็มีทั้งดีและไม่ดี คือถ้าเป็นความเคยชินในการทำสิ่งที่ดี มันก็จะเป็นผลดีกับชีวิตของเรา อย่างเช่น เมื่อเราเคยระงับความรักหรือความโกรธได้บ่อยๆ เมื่อเราได้พบกับสิ่งที่มาขั้วให้รักหรือให้โกรธ เราก็จะไม่เกิดความรักหรือความโกรธขึ้นมา หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยฝึกสมาธิบ่อยๆ เมื่อเวลาเราตั้งใจขึ้นมาเมื่อไร จิตของเราก็จะเกิดสมาธิขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยพิจารณาให้เกิดปัญญาขึ้นมาบ่อยๆ เมื่อเวลาเรามีสติ ก็จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

แต่ถ้าเป็นความเคยชินในการทำสิ่งที่ไม่ดี มันก็ย่อมที่จะเกิดผลเสียหรือผลร้ายกับชีวิตของเรา อย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิดความโกรธบ่อยๆ เมื่อเวลาเราถูกคนหรือสิ่งใดมาขั้วให้โกรธอีก ความโกรธก็จะพุ่งออกมาทันที อย่างรวดเร็วและรุนแรง ชนิดที่เราแทบไม่รู้ตัว แต่ถึงจะรู้ตัวเราก็หยุดความโกรธไม่ได้ และถ้าเราควบคุมความโกรธที่รุนแรงมากๆ ไม่ได้ ก็จะทำให้เราไปด่าหรือทำร้ายคนหรือสิ่งที่มาขั้วให้เราเกิดความโกรธนั้นอีกด้วย หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยชอบหรือรักเพศตรงข้ามบ่อยๆ เมื่อเราได้เจอเพศตรงข้ามที่น่ารักอีก ความรักก็จะเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วจนเราห้ามไม่อยู่

หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิดอุปาทานว่านี่คือตัวเรา-ของเราบ่อยๆ เมื่อจิตได้พบสิ่งที่เคยทำให้เกิดอุปาทานนั้นอีก อุปาทานว่านี่คือตัวเรา-ของเรา ก็จะเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง ชนิดที่เราไม่สามารถห้ามหรือหยุดมันได้ หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิดอวิชชาบ่อยๆ เมื่อจิตได้รับรู้สิ่งใดๆ อวิชชาก็จะเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราทันที โดยเราไม่สามารถหยุดมันได้ ทั้งๆที่เรารู้ยู่ว่าอวิชชาได้เกิดขึ้นมาแล้วในจิตของเรา เป็นต้น

ต้องรู้จักคำว่า “อวิชชา” ให้ถูกต้อง

ส่วนคำว่า อวิชชา นี้แปลว่า ไม่ใช่วิชา ซึ่งคำว่า วิชา หมายถึง ความรู้สูงสุดที่ดับทุกข์ได้ (ซึ่งความรู้สูงสุดนี้ก็คือ ปัญญา ที่เป็นความรู้และเข้าใจว่า ร่างกายและจิตใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา-ของเรา) ส่วนคำว่า วิชา จะหมายถึง ความรู้ ซึ่งเป็นความรู้ทั่วไปที่นำมาใช้ดับทุกข์ไม่ได้

ดังนั้นคำว่า อวิชา จึงหมายถึง **ความรู้ที่ทำให้เกิดความทุกข์** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า **ความรู้ที่ทำให้เกิดความทุกข์** นั้นเป็น “**ความรู้ที่ผิด**” (คือถ้ารู้ถูกต้องมันก็ไม่เกิดความทุกข์) ซึ่งความรู้ผิดนี้ก็คือ **ความรู้ที่ผิดหรือไม่ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ**

โดยความจริงของธรรมชาตินี้ ร่างกายและจิตใจ ของคนและสัตว์ทั้งหลายนี้ มันไม่ใช่ตัวตนของใคร หรือของสิ่งใดจริงๆเลย (คือร่างกายและจิตใจมันเป็นอนัตตา ซึ่งเรื่องนี้เราจะได้ศึกษากัน โดยละเอียดในหัวข้อต่อไปข้างหน้า) ดังนั้นก็แสดงว่าคำว่า อวิชา จึงหมายถึง **ความรู้ว่าร่างกายและจิตใจของเรา เป็นตัวเรา-ของเราจริงๆ** (คือเป็นความเข้าใจผิดว่าร่างกายและจิตใจของเรา เป็นอัตตา)

อวิชาเกิดมาจากอะไร?

อวิชานี้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อ **วิชา** (ความรู้ว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา) มันก็เกิดมาพร้อมกับจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายตามธรรมชาติ คือเมื่อเกิดจิตขึ้นมาในร่างกายใด จิตมันก็จะเกิดความรู้สึกตัวว่า “นี่คือตนเอง” ขึ้นมาด้วยเล็กน้อยเสมอ ซึ่งความรู้สึกตัวว่า “จิตนี้คือตนเอง” เพียงเล็กน้อยนี้ ยังไม่เป็นปัญหา เพราะมันยังไม่ทำให้จิตที่รู้สึกตัวนั้น เกิดความทุกข์หรือความรู้สึกที่ทรมานมากขึ้นมาได้ ซึ่งความรู้สึกตัวว่า “จิตนี้คือตนเอง” นี้เอง ที่ทำให้จิตเกิดความรู้และเข้าใจว่า “ร่างกายและจิตใจนี้คือตัวตน-ของคุณ (เมื่อเน้นมาคุณที่จิตเราก็จะใช้คำว่า “ตัวเรา-ของเรา”)

อวิชานี้มันก็คือ **สัญชาตญาณ** (สัญชาตญาณ ก็คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นมาได้เองตามธรรมชาติโดยที่ไม่มีใครสอน อย่างเช่น สัตว์ที่พอเกิดขึ้นมา มันก็เดินได้เองโดยที่ไม่มีใครสอน เป็นต้น) ของจิตหรือของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของโลก ที่ทำให้สิ่งที่มีชีวิตที่เกิดขึ้นมาแล้วรักตัวเอง เมื่อรักตัวเองมันก็จะพยายามเอาตัวรอด ซึ่งอวิชา (หรือหรือความรู้ว่ามีตนเอง) นี้เอง ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณ หรือความรู้ย่อยๆตามมามาก เช่น สัญชาตญาณในการกินอาหาร ในการหาอาหาร สัญชาตญาณในการหนีภัย สัญชาตญาณในการสืบพันธุ์ สัญชาตญาณในการรักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใด ไม่มีอวิชาหรือความรู้ว่ามีตนเอง สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะไม่รักตัวเอง แล้วมันก็จะไม่พยายามเอาตัวรอด แล้วมันก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

อวิชาคือต้นเหตุของความทุกข์

อวิชาหรือความรู้ผิดว่า “ร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา” นี้เอง ที่เป็นทั้งสิ่งที่ทำให้ทุกชีวิตเกิดขึ้นมาและดำรงอยู่ได้ ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก รวมทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เรานี้เกิดความทุกข์แก่จิตใจอีกด้วย คือถ้าเป็นสิ่งที่มีชีวิต ที่มีสมองไม่พัฒนามาก (คือพวก สัตว์เดรัจฉาน และพืช ที่มีความจำได้ไม่มาก และคิดได้ไม่ละเอียดลึกซึ้ง) มันก็เพียงทำอะไรๆ ไปตามสัญชาตญาณของมันเท่านั้น คือแค่เพียงเอาตัวรอด หรือไม่ให้ร่างกายเจ็บปวดหรือทรมานเท่านั้น

ส่วนความคิดเรื่องความอยากได้ หรือไม่อยากได้ ที่เกินความจำเป็น หรือความคิดเรื่องความสวยความงาม หรือความแก่ ความตาย ความพลัดพราก หรือความผิดหวัง เป็นต้นนั้น มันจะมีน้อย ดังนั้นแม้สัตว์และพืช มันจะต้องพบกับความอดอยาก หรือความทรมาณของร่างกาย หรือความพลัดพราก เป็นต้น ตามธรรมชาติ เหมือนคนเรา มันก็ไม่มี ความทุกข์มากเหมือนคนเรา เพราะมันคิดให้เป็นทุกข์มาก ไม่เป็นเหมือนคนเรา

การที่มนุษย์เรานี้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นั้น ก็เป็นเพราะสมองของมนุษย์เอง ที่มีการพัฒนา มากเกินไป คือทำให้จำสิ่งต่างๆ ที่รับรู้ ได้มาก และมีความคิดที่ละเอียดลึกซึ้ง ได้มาก ดังนั้นจิตของมนุษย์จึงได้นำเอาวิชา หรือความรู้ว่ามีตนเองนี้มาปรุงแต่ง (คือการกระทำโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน) ให้มันมีความเข้มข้นขึ้น มากกว่าสัตว์และพืช จนกลายเป็นความยึดถือด้วยความอยากได้ หรือไม่อยากได้ (ซึ่งนี่ก็คืออาการของกิเลสหรือ ตัณหา) เพื่อตนเองขึ้นมา

เมื่อจิตโง่งน้อยอยากได้สิ่งใด แล้วได้สิ่งนั้นตามที่อยากได้ จิตโง่งนี้ก็จะเกิดความรู้สึกหนัก เหนื่อย ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คืออาการของความทุกข์ซ่อนเร้น แต่เมื่อใดที่จิตโง่งน้อยอยากได้สิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่อยากจะได้ หรือต้องพลัดพรากหรือสูญเสียสิ่งรักไป จิตโง่งนี้ก็จะเกิดความเศร้า โศก หรือเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คืออาการของความทุกข์เปิดเผยนั่นเอง

ต้องรู้จักกิเลสตัณหาด้วย

สาเหตุใกล้ชิดที่ทำให้เกิดอุปาทานหรือความยึดถือว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเราขึ้นมา นั้นคือ กิเลสหรือตัณหา ซึ่ง กิเลส แปลว่า สิ่งทำให้จิตสทกปรก โดยอาการของกิเลส นั้นเรียกว่า ตัณหา ที่แปลว่า ความอยากด้วยความโง่ง หรือ ความอยากด้วยอวิชชา โดยกิเลสก็มีอาการแสดงออกมา ๓ อย่างคือ

๑. เอาเข้ามาหาตัว คือเป็นความอยากเอาเข้ามายังตัวเอง ซึ่งก็ได้แก่ ความรัก ความชอบ ความพอใจ หรือ ความยินดี เป็นต้น หรือถ้าเรียกเป็นตัณหา ก็เรียกว่า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท บวก ที่ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น

๒. ผลักออกไปจากตัว คือเป็นความอยากหนีหรืออยากทำลาย ซึ่งก็ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว หรือความไม่พอใจ ความยินร้าย เป็นต้น หรือถ้าเรียกเป็นตัณหา ก็เรียกว่า ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทลบ ที่ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผย

๓. ลังเลไม่แน่ใจ คือเป็นอาการที่ไม่ใช่ทั้งบวกและลบ คือเป็นแค่ความงงๆ หรือเซ่อ หรือลังเลใจ ไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ ที่ยังไม่ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรง (เป็นแค่ นีวรณ)

สรุปได้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายของคนเรานี้ก็คือ “ความเคยชินของอวิชชา” นี้เอง คือเมื่ออวิชชา (หรือความรู้ว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา) นี้เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราตามความเคยชิน

เมื่อใด ก็จะทำให้จิตของเรากลายเป็นจิตโง่ขึ้นมาทันที ซึ่ง จิตโง่นี้ก็จะเกิดการปรุงแต่งโดยอัตโนมัติให้เกิดกิเลส หรือตัณหา (คือความอยากเพื่อตัวเอง) ขึ้นมาทันที แล้วกิเลสตัณหานี้ ก็จะทำให้เกิดอุปาทาน หรือความยึดถือว่า ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายนี้ ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาทันที และเมื่อจิตโง่ นี้ไปแบกเอาสิ่งที่หนักของธรรมชาติไว้ จิตโง่นี้จึงเกิดความรู้สึกหนัก หรือทรมานอย่างมากขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือ การเกิดขึ้นของความทุกข์ของจิตมนุษย์ทุกคน

ต้องรู้จักนิวรรณ์ด้วย

ถ้าในช่วงที่กิเลสตัณหา ยังไม่เกิดขึ้นมาทำให้จิตเกิดความทุกข์ที่รุนแรง ซึ่งถ้าในช่วงนั้น จิตของเราไม่มี สมာธิและปัญญา มันก็จะมึนงงอืดอืดที่เรียกว่า นิวรรณ์ ที่หมายถึง สิ่งปิดกั้นจิต เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเรา แทนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาการของนิวรรณ์นั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. ความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในเรื่องการารมณ
๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท
๓. ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเต้น จนน่ารำคาญใจ
๔. ความหดหู่เซื่องซึม
๕. ความคิดลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่ หรือถูกต้องหรือไม่

นิวรรณ์นี้จัดเป็นความชั่วร้ายอันดับแรก ที่ครอบงำจิตของเราอยู่ตลอดเวลา คือขณะที่จิตของเราไม่มี สมာธิและปัญญา แต่ก็ยังไม่มีกิเลสตัณหาและความทุกข์ที่รุนแรงเกิดขึ้น จึงเป็นโอกาสให้อวิชชาเกิดขึ้นมา ครอบงำจิตของเรา แล้วอวิชชาก็ปรุงแต่งให้จิตของเราเกิดอาการของความทุกข์อ่อนๆ ซึ่งเป็นอาการความรำคาญใจ อึดอัดใจ หรือไม่สบายใจเล็กๆน้อยๆ เกิดขึ้นมารบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่มี สมာธิ และปัญญาก็ไม่เกิด

ที่สำคัญนิวรรณ์นี้เป็นอาหารของอวิชชา คือมันทำให้อวิชชาเกิดขึ้นมาอยู่เสมอ แล้วก็ทำให้จิตเกิดความ เศษินของอวิชชา มาสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึกของเรามากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งถ้าเรามีอายุมาก และไม่มีกรปฏิบัติเพื่อ กำจัดความเศษชินของอวิชชาบ้าง ความเศษชินของอวิชชานี้ก็จะมึนมาก และเมื่อมีสิ่งภายนอกมากระตุ้นให้เกิด กิเลสตัณหา จิตของเรา ก็จะเกิดกิเลสตัณหา และอุปาทานพร้อมความทุกข์ขึ้นมาทันที อย่างง่ายดายและรุนแรง จนเราไม่สามารถควบคุมมันได้

อีกทั้งเมื่อความเศษชินของอวิชชานี้มีมาก ก็จะทำให้ทำลายหรือทำให้ความเศษชินของอวิชชานี้ หมดสิ้น ไปได้ยากอีกด้วย ซึ่งนี่คือความชั่วร้ายของนิวรรณ์ ที่แม้จะไม่ให้ผลรุนแรงในทันที แต่มันกลับเป็นอาหารให้แก่

อวิชชา และกิเลสพร้อมความทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นมาในอนาคตอย่างรุนแรงได้ แล้วก็ทำให้ชีวิตของเรา ต้องจมติดอยู่กับความทุกข์ไปจนตลอดชีวิต

เมื่อปล่อยวางก็จะไม่ทุกข์

เมื่อร่างกายของเรากำลังมีความยากลำบาก เช่น เหนื่อย หนัก หรือเมื่อร่างกายของเรามีสภาพที่ไม่น่ารัก เช่น แก่ชรา หรือพิการ หรือไม่คงาม หรือเมื่อร่างกายของเรากำลังเกิดความรู้สึกที่ทรมาน เช่น เจ็บ ปวด หิว กระหาย หนาว ร้อน เป็นต้น หรือเมื่อร่างกายของเรากำลังป่วยไข้ หรือกำลังจะตาย **แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามีสติปัญญาและสมาธิ อยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังมีสภาพที่ไม่น่ายินดีเช่นนี้ เมื่อจิตปล่อยวาง ความยึดถือว่ามีตัวเราลง ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น** หรือถ้าความทุกข์กำลังเกิดอยู่ ก็จะดับหายไป (แม้ชั่วคราว)

เมื่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา เช่น สามีนหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนรู้จัก รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของต่างๆ และเกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ต้องพลัดจากเราไป **แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามีสติปัญญาและสมาธิ อยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังเป็นผู้พลัดพราก** จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์ หรือถ้าความทุกข์กำลังเกิดอยู่ ก็จะดับหายไป (แม้ชั่วคราว)

เมื่อชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ต้องประสบกับบุคคล หรือสิ่งหรือสภาพที่น่าเกลียดน่ากลัวหรือไม่น่ารักอยู่ **แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิอยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังเป็นผู้ที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่น่ายินดีเช่นนี้** จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

เมื่อชีวิตมีความหวังหรืออยากจะได้สิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่อยากจะได้ (คือผิดหวัง) **แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิอยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้ที่กำลังผิดหวัง** จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

สุดท้ายเมื่อชีวิตกำลังจะตายไปตามธรรมชาติ **แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิอยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่กำลังจะตาย** จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

สรุปได้ว่า ถ้าจิตนี้ โง่ (คือถูกอวิชชาครอบงำ) แล้วเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิต โง่นี้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที **แต่ถ้าจิตนี้ มีสติปัญญาและสมาธิ อยู่พร้อมเมื่อใด จิตนี้ก็จะกลายเป็นจิตที่เฉลียวฉลาด ที่ปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเราลงได้** แล้วจิตที่เฉลียวฉลาดนี้ ก็จะ ไม่มีความทุกข์ใดๆ

เมื่อจิตมีมีความทุกข์ มันก็นิพพาน

เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมของมัน คือสงบ (ไม่ดิ้นรน) เย็น (ไม่เร่าร้อน) สดชื่น (อัมเมม) แจ่มใส (ไม่ขุ่นมัว) เบา (ไม่หนัก) สบาย (ไม่รู้สึกรำคาญได้ยาก) ซึ่งอาการนี้เรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น คือจิตสงบเย็น เพราะไม่มีความทุกข์ใดๆ

เราต้องระวังอย่าเข้าใจผิดว่า นิพพานคือความสุข เพราะความสุขจะทำให้จิตเร่าร้อนด้วยความอยากได้ในความสุขนั้นอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งยังทำให้จิตอยากได้ความสุขให้มากขึ้นด้วย ซึ่งความอยากนั่นเอง ที่เป็น กิเลสหรือตัณหา ที่ทำให้จิตเกิดความยึดถือ (อุปาทาน) ขึ้นมา แล้วก็ทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาด้วย จึงทำให้จิตไม่สงบเย็นหรือนิพพานจริง

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิต จากการที่จิตไม่มีความทุกข์นี้ ก็มี ๒ ระดับ คือ นิพพานพื้นฐาน กับ นิพพานสูงสุด ซึ่งนิพพานพื้นฐานก็คือ ความสงบเย็นของจิตเราตามปกติ ที่เราก็มักมีกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ขณะที่จิตของเรา ยังไม่เกิดความทุกข์ที่รุนแรงขึ้นมา คือถ้าจิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา มันก็จะเกิดความเครียด ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความหนัก ความเหนื่อยใจหรือความเครียด ที่รุนแรงขึ้นมา

ตามปกติในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความทุกข์ที่รุนแรงจากกิเลสจะไม่ค่อยมี คือความทุกข์ที่รุนแรงจะมีก็ต่อ เมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นให้เกิดกิเลส ซึ่งช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดขึ้นมานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีปัญญาและสมาธิ ก็จะเป็นโอกาสให้ “นิเวศน์” เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแทน

เมื่อจิตของเราถูกนิเวศน์ตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเรา มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึก อึดอัดใจ หรือไม่สบายใจ หรือรำคาญใจ หรือไม่สดชื่น ไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส ไม่เป็นปกติสุข ครอบงำจิตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันก็จะทำให้จิตของเรา ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา และยังทำให้จิตของเราไม่สงบเย็นอย่างเต็มที่หรือ สูงสุดได้ คือมันก็ยังมีความสงบเย็นอยู่บ้าง ที่เรียกว่า นิพพานพื้นฐาน หรือนิพพานขั้นต้น คือเป็นแค่เพียง ความเบาใจ หรืออ่อนใจ หรือสบายใจ ที่เกิดจากการที่เราไม่ทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ก่อน และทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมไว้อยู่เสมอ จึงทำให้ไม่มีปัญหาหรือความเดือดร้อนใดๆในชีวิต

นิพพานพื้นฐานนี้เอง ที่ได้ช่วยหล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ ไม่ให้เป็นบ้าตายเพราะถูกกิเลสตัณหาแผดเผา ให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดทั้งวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้จักบุญคุณของนิพพานนี้ จะได้ไม่เนรคุณนิพพานนี้ ด้วยการเกลียดกลัวความสงบ แล้ววิ่งไปหาความสนุกสนานเฮฮา จนเกิดปัญหา และความเดือดร้อนตามมามากมายในภายหลัง อย่างที่กำลังเป็นกันอยู่

นิพพานสูงสุดคือจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

ส่วนนิพพานสูงสุดก็คือ **จิตที่สงบเย็นอย่างสูงสุด** ที่เกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติปัญญากับสมาธิ (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) จนทำให้**อวิชชาและอุปาทานดับหายไปอย่างสนิท** (แม้เพียงชั่วคราว) จึงทำให้ความทุกข์ดับหายไปอย่างหมดจดหรือสิ้นเชิง จึงทำให้จิตนิพพานอย่างสูงสุด หรือสงบเย็นอย่างสูงสุดได้

นิพพานสูงสุดนี้ ก็ยังมีทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรอีก **คือถ้าเราสามารถปฏิบัติให้ปัญญากับสมาธิเกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องครบถ้วนเมื่อใด ก็จะทำให้อวิชชาและกิเลสตัดขาดดับหายไปได้ในขณะนั้น** แล้วก็ทำให้ความทุกข์ดับหายตามไปด้วย แต่ถ้าความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัดขาด ยังมีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ดังนั้นถ้าเราผลอสติ จนทำให้ปัญญาหายไป หรือสมาธิหายไปเมื่อใด ก็จะทำให้กิเลสหรือนิวรณ์ เกิดขึ้นมากครอบงำจิตของเราได้อีกเรื่อยไป

จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติ ให้เกิดปัญญาและสมาธิได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (คือจะนานเป็นกี่วันหรือกี่เดือนหรือกี่ปีนั่น เอาแน่ไม่ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจิตของใครมีความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัดขาดสะสมไว้มากน้อยเท่าไร) จนทำให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัดขาด หมดความเคยชินไปจากจิตใต้สำนึก แล้วเกิด**ความเคยชินของปัญญาและสมาธิขึ้นมาแทน** ก็จะทำให้ความทุกข์ไม่กลับมาเกิดได้อีกอย่างถาวร ซึ่งก็จะทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏแก่จิตนี้ได้อย่างถาวร หรือตลอดชีวิต ซึ่งนิพพานสูงสุดและถาวรนี้เอง ที่เป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

อริยมรรคคือหนทางสู่ความพ้นทุกข์

คำว่า **มรรค** แปลว่า **หนทาง** คือหมายถึง **หนทางสู่ความพ้นทุกข์** ซึ่งบางทีก็เรียกว่า **อริยมรรค** ที่หมายถึง **หนทางอันประเสริฐ** ซึ่งสรุปแล้วมรรค หรืออริยมรรคนี้ก็คือ **วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเรียกง่ายๆว่า “วิธีการดับทุกข์”** (คำว่า “ดับทุกข์” นี้ ไม่ได้หมายถึงว่าต้องให้ความทุกข์มันเกิดขึ้นมาก่อน แล้วจึงค่อยไปดับมัน แต่มันหมายรวมถึงว่า เป็นการป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาอีก หรือเป็นการทำลายต้นเหตุของความทุกข์ เพื่อที่ความทุกข์จะได้ไม่กลับมาเกิดอีกอย่างถาวร)

มรรคนี้เป็นหนทางเดียว หรือวิธีการเดียว แต่มีองค์ประกอบโดยละเอียดอยู่ถึง ๘ องค์ประกอบ แต่เมื่อสรุปองค์ประกอบทั้ง ๘ ลงแล้ว ก็จะได้เป็นหลักปฏิบัติ ๓ อย่าง อันได้แก่ **ปัญญา ศีล สมาธิ** โดยการปฏิบัติจริงๆ นั้น เราจะต้องปฏิบัติให้เกิดปัญญา ศีล และสมาธิพร้อมกัน จึงจะเกิดพลังหรืออำนาจ มาทำให้ความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ ดับลงได้ (แม้เพียงชั่วคราว)

อีกทั้งปัญญากับสมาธิที่เกิดขึ้น ก็จะ**ไปสร้างความเคยชินให้กับจิตใต้สำนึกอีกด้วย** ซึ่งเมื่อเราสามารถปฏิบัติมรรคได้อย่างต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสขาดอาหาร (คือขาดความเคยชินเพิ่ม) แล้วมันก็จะค่อยๆตายหรือหมดความเคยชินไปเอง

ธรรมชาติของจิตมนุษย์นั้น เราไม่สามารถเปลี่ยนความเคยชินได้ แต่เราทำให้มันหายไปของมันเองได้ ด้วยการทำให้มันขาดความเคยชินเพิ่ม แล้วมันก็จะค่อยๆหายไปเอง ซึ่งนี่เองที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างมากในการปฏิบัติ ดังนั้น “การทำบุญมากๆ หรือการอ่อนน้อมให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ (ที่เราเชื่อว่ามีจริง) ให้มาช่วย หรือให้ใครๆมาช่วย หรือเชื่อว่าเพียงแค่การฝึกสมาธิอย่างหนักเท่านั้น ก็จะช่วยดับทุกข์ได้แล้วโดยไม่ต้องใช้ปัญญา มาช่วย” จึงเป็นไปได้ที่จะทำให้ความทุกข์ดับลงอย่างถาวรได้ ต้องใช้ความเพียรในการปฏิบัติปัญญา ศีลสมาธิด้วยตัวของเราเองเท่านั้น จึงจะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร

ศีลความปกติของจิต

หลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั้น สรุปอยู่ที่ การใช้สมาธิกับปัญญามาทำงานร่วมกัน แต่การที่จิตจะเกิดสมาธิขึ้นมาได้นั้น จำเป็นที่จิตจะต้องมีศีลมาเป็นพื้นฐาน ถ้าจิตไม่มีศีล ก็จะทำให้จิตไม่มีสมาธิ และเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว สมาธิก็จะมาเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ดังนั้นจึงต้องมีทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา มาทำงานร่วมกัน จึงจะทำให้ดับทุกข์ได้ ถ้าขาดสิ่งใดไป ก็จะทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างสมบูรณ์

คำว่า ศีล แปลว่า ปกติ คือหมายถึง ความปกติของจิต ที่ไม่มีความเดือดร้อนใจ จากการทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ในอดีต ซึ่งการปฏิบัติเพื่อให้จิตมีศีลนั้นก็สรุปอยู่ที่ การมีเจตนา (ความตั้งใจหรือความตั้งใจ) ที่ไม่จะไม่เบียดเบียน (๑) ชีวิตของผู้อื่น (๒) ทรัพย์สินของผู้อื่น (๓) กามารมณ์ (เช่นเรื่องทางเพศ) ของผู้อื่น และรวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูด (๔) คำไม่จริง (๕) คำหยาบ (๖) คำต่อเสียด และ (๗) เรื่องเพ้อเจ้อ ดังนั้นถ้าเราปรารถนาที่จะไม่มีความทุกข์ เราจะต้องเป็นคนดี ที่มีศีลอยู่ก่อนเป็นปกติ ถ้าเป็นคนไม่มีศีลอยู่เป็นปกติแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ เพราะขาดพื้นฐานที่สำคัญนี้

ศีลที่กล่าวมานี้เป็นศีลพื้นฐาน ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ส่วนศีลที่มากขึ้น เช่นศีลของพระภิกษุ นั้น เป็นศีลที่ละเอียดมากขึ้น เพื่อให้ภิกษุที่ปรารถนาจะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างจริงจัง ได้มีโอกาสปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายให้อยู่รอด รวมทั้งยังทำให้เป็นที่รักและเลื่อมใสของผู้อื่นทั่วไป อันจะเป็นเหตุให้มีคนสนใจ มาศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ตามอย่างท่านมากขึ้นด้วย

สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ คือเป็นอาการของจิตที่ตั้งใจ หรือจดจ่อ หรือจับ หรือเพ่ง อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ ประเภท คือ สมาธิคิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิคิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิคิดนี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่า

ร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเฟื่องอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิก็คือ **สมาธิที่จดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** เช่น การเฟื่องอยู่กับการหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่ครูตั้งใจสอน หรือการตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นสิ่งที่ดีงาม เป็นต้น โดยสมาธิคุณนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสหรือนิเวศครอบงำ

๒. **ตั้งมั่น** คือเข้มแข็ง ไม่มีอะไรมาช่วยยวนให้หวั่นไหวได้ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลส)

๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุมได้ง่าย มีความสุขุมรอบครอบ และมีความจำดี

ผลของสมาธิก็คือ ทำให้จิตมีความสุขสงบ, มีสติตลอดเวลา, และเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราหายไปด้วย เมื่อจิตไม่มีความยึดถือ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ก็จะทำให้จิตสงบเย็นได้อย่างสูงสุด (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง **สมาธิคุณ**)

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติให้เข้าใจได้ เพราะจิตจะมีความสุขุมรอบครอบ จึงสามารถเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายได้ รวมทั้งยอมรับเหตุผลที่สมเหตุสมผล และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ที่จิตรับรู้ได้จริงโดยไม่บิดพลิ้ว ซึ่งนี่ก็คือผลจากการมีสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญาได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่มีสามารถพิจารณาโดยใช้เหตุใช้ผล ให้เกิดปัญญาที่เป็นความเข้าใจได้

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ทั้งอย่างไม่เป็นระบบและเป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้น ก็ทำได้โดยมีการตั้งใจหรือกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ใน การพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือจะฝึกอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดการหายใจของร่างกายเราก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบที่ทำได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับก็คือ กำหนดการหายใจของร่างกายเราเอง ซึ่งวิธีการฝึกนั้น เราจะใช้อริยาบทใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึก

ควรใช้อริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อริยาบถใดก็ได้

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลสทั้งหลายขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้ หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆขึ้นมาเองก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำด้วยประโยคสั้นๆในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการสอน หลักการดับทุกข์นี้ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จาก “การที่จิตของเรามีสติอยู่ตลอดเวลา และจิตจะสงบหรือไม่พุ่งซ่านแล้ว (เพราะจิตหยุดดี้นรนาจากอำนาจของกิเลสและนิวรณ์แล้ว) รวมทั้งมีความสุขสงบ และมีปีติหรือความอิ่มเอมใจอยู่ด้วย” ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสและนิวรณ์ จิตก็ จะไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย เมื่อจิตไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะสงบเย็น หรือนิพพานได้อย่าง สูงสุด

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อ ดับทุกข์ของเรา ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนไม่รับรู้สิ่งอื่นใดเลยนั้นไม่จำเป็น เพราะ เพียงเท่านั้นก็พอแล้วสำหรับนำมาใช้ ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ (หรือใครจะฝึกสมาธิให้สูงขึ้น กว่านี้ก็ได้ในภายหลัง)

ความโง่ซัดซางไม่ให้เกิดปัญญา

เรื่องสมาธินั้นเป็นเรื่องง่าย คือเมื่อเราศึกษาหลักการฝึกเพียงเล็กน้อย เราก็สามารถไปฝึกฝนเอาเองได้ ส่วนเรื่องปัญญานี้เป็นเรื่องที่ยากที่สุด คือเพียงการฟังมาหรืออ่านมา จะไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้ เพราะคนปกติทั่วไปจะถูกอวิชชาหรือความโง่สูงสุด ที่เป็นความเข้าใจผิดว่า “จิตนี่คือตัวเรา” ครอบงำอยู่ตลอดเวลา แต่พระพุทธเจ้ากลับสอนตรงข้าม คือสอนว่า “จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา” ดังนั้นมันจึงเป็นเรื่องยากมาก ที่จะสอนให้คนที่มีความเข้าใจผิดมา มีความเข้าใจถูกต้องได้

ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะมีเหตุผล ที่สมเหตุสมผลมาอธิบายมากมายสักเท่าใดก็ตาม และเอาความจริงที่เราทุกคนก็พบเห็นกันอยู่จริงๆ ในชีวิตมายืนยันก็ตาม ก็หาคนที่เข้าใจและยอมรับได้ยาก เพราะความรู้ที่มั่นคง กระแสของจิตได้สำนึกเรา ที่มันรู้สึกตัวว่า “จิตนี่คือตัวเรา” อย่างที่สุด ดังนั้นบุคคลที่จะศึกษาให้เกิดปัญญาได้ จึงต้องเป็นคนที่ไม่ยึดมั่นในความเชื่อที่มงายไร้เหตุผลใดๆ และมีสติปัญญาอยู่บ้างพอสมควร หรือมีความรู้หลักวิทยาศาสตร์พอสมควรเท่านั้น จึงพอจะมีโอกาส ที่จะศึกษาให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้ ซึ่งการศึกษาต่อไปนี้ทั้งหมด จะเป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญาเท่านั้น

ปัญญา ๓ ระดับ

คำว่าปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ หรือ รู้ออบ (คือรู้ครบถ้วน) ซึ่งจากมุมมองของพุทธศาสนาแล้ว คำว่าปัญญาจะหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ หรือ ความรอบรู้ในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า นี้เอง โดยปัญญานี้มี ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. ปัญญาขั้นจำได้ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็เกิดมาจาก การฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามาแล้ว จำได้ (แต่ถ้าฟังหรืออ่านคำสอน ที่ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ก็ไม่จัดว่าเป็นปัญญาใดๆ)

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเมื่อนำเอาคำสอนที่จำได้นั้นมาพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุด้วยผล จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง ก็เรียกว่ามีปัญญาขั้นเข้าใจ (แต่ถ้าพิจารณาแล้วไม่เข้าใจ ก็แสดงว่าคำสอนนั้นไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า)

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเมื่อนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนความทุกข์ลดลงหรือดับลงจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็เรียกว่าเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญาขั้นนี้จัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุด (แต่ถ้า

ทดลองปฏิบัติแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือไม่ลดลงจริงแม้เพียงชั่วคราว ก็แสดงว่าไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของ พระพุทธเจ้า)

ความรู้เรื่องจิตเป็นอนัตตาคือหัวใจของปัญญา

การบอกว่า ความรอบรู้ในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั้นคือปัญญานั้น ยังเป็นการพูดที่กว้างเกินไป ถ้าจะพูดให้แคบลงมาอีกหน่อยก็ต้องพูดว่า “ความรู้ที่ทำให้วิชาและกิเลส ที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือทำให้ วิชาหรือกิเลส ที่เกิดขึ้นแล้ว ระวังหรือดับหายไปได้” นั่นคือปัญญา ซึ่งความรู้ที่จะทำให้วิชาและกิเลส ดับ หายไปได้ นั่นก็คือ ความรู้หรือความเข้าใจ เรื่องความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง โดยเน้นมาที่ความเข้าใจว่า จิตของ เราทุกคนนี้เป็นอนัตตา (คือจิตนี้ไม่ใช่อัตตา หรือไม่ใช่ตัวเรา)

สรุปได้ว่า ความรู้และความเข้าใจในเรื่องความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง โดยเน้นมาที่ ความเป็นอนัตตา ของจิตใจเราเอง ที่จัดว่าเป็นหัวใจของปัญญา ที่เราจะนำมาใช้ปฏิบัติร่วมกับสมาธิเพื่อใช้ในการปฏิบัติเพื่อดับ ทุกข์ ของจิตใจของเราในปัจจุบัน ดังนั้นต่อไปนี้จะมาศึกษาเรื่อง ความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง ให้เกิดความ เข้าใจอย่างถูกต้องกันต่อไป

ต้องรู้จักคำว่าอัตตาก่อน

ในยุคที่พระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนชีพอยู่นั้นเป็นยุคอุปนิสัต์ว คือเป็นยุคที่ผู้คนมีความเชื่อเรื่องเทพเจ้า รวมทั้งเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่เป็นเรื่องที่เขาเชื่อว่าเหนือธรรมชาติกันอยู่ โดยในยุคนั้นผู้คนเขาจะมีความเชื่อว่า จิตใจ หรือ วิญญาณ ของคนเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตา

คำว่า อัตตา แปลว่า ตน, ตนเอง คือหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง (หรือตัวตนที่แท้จริง) โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาทำ หรือมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมา โดยอัตตานี้จะมีความเป็น นิจจัง ที่แปลว่า เทียง ซึ่งหมายถึง เป็นอมตะ (ไม่ตาย) หรือ นิรันดร คือสิ่งที่เป็นอัตตาจะไม่แตกสลาย หรือดับหายไปอย่าง เด็ดขาด ไม่ว่าจะกาลเวลาจะผ่านไปสักเท่าใดก็ตาม หรือไม่ว่าจะมีอะไรมาทำลายก็ตาม ซึ่งความเชื่อที่ว่าจิตหรือ วิญญาณของคนและสิ่งที่มีชีวิตเป็นอัตตานี้ เป็นหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ หรือฮินดู (ตามที่เราได้ศึกษากันมาแล้ว)

อัตตาเป็นความรู้ที่มาจากอวิชา

จากการที่เราได้ศึกษากันมาแล้วว่า เมื่อจิตของสิ่งที่มีชีวิตเกิดขึ้นมา มันก็จะมีวิชาหรือความรู้สักตัวว่ามีตนเอง เกิดขึ้นมาด้วยเสมอเล็กน้อยเสมอ เพื่อให้จิตนั้นรักตัวเองและพยายามที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป **ซึ่งวิชานี้เองที่ทำให้คนทั่วไป ที่ยังไม่มีปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอน เกิดความเข้าใจผิดว่ามันมีตัวตนของเราอยู่จริงๆ** โดยเชื่อจิตหรือวิญญาณของเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เองที่เป็นอัตตา ซึ่งความเชื่อนี้ก็เป็นที่ยอมรับกันอย่างมาก เพราะมันตรงกับความรู้สักธรรมดาๆของมนุษย์ทุกคน

แต่ความเข้าใจผิดหรือความเห็นผิดนี้เอง ที่เป็นต้นเหตุให้จิตของมนุษย์ทั้งหลาย เกิดความยึดถือว่ามีตนเองขึ้นมา แล้วก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาในชีวิต ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ ยังไม่เท่านั้น ความยึดถือนี้ก็ยังทำให้มนุษย์เกิดความเห็นแก่ตัว แล้วก็ทำอะไรๆไปด้วยความเห็นแก่ตัวอย่างโง่เขลา จึงส่งผลให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบ หรือเบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนสัตว์ และทำลายป่าไม้ผู้มีพระคุณของมนุษย์ รวมทั้งสร้างมลพิษและทำลายธรรมชาติ จนเกิดสงครามและภัยพิบัติ และวิกฤติการณ์มากมายขึ้นมาทั่วโลกอย่างเช่นในปัจจุบัน จนสันติภาพของโลกหายไป

อัตตาคือหัวใจของปัญญา

นิพพิทา แปลว่า **ความเบื่อหน่ายด้วยปัญญา** ซึ่งความเบื่อหน่ายนี้ หมายถึง ไม่มีทั้งความยินดีและยินร้ายที่เป็นกิเลส ซึ่งความเบื่อหน่ายนี้เอง ที่ทำให้จิตของเรา “ปล่อยวาง” กิเลส ตัณหา และอุปาทานลงได้ แล้วก็ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ซึ่งการที่จิตของเราจะเกิดนิพพิทาได้นั้น จิตของเรา จะต้องมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ถึงความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุด ๓ ประการ ของสิ่งที่เรายึดถืออยู่ จิตของเราจึงจะเกิดนิพพิทาขึ้นมาได้ (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุดนี้ก็คือ ความจริงที่เรียกว่า **ไตรลักษณ์** ที่หมายถึง **ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย อันได้แก่**

๑. **อนิจจัง** หมายถึง **ความไม่เที่ยง** คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (ไม่นิ่ง) หรือมีการเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา และไม่ช้าก็เร็วสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายก็ต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) ไปในที่สุดอย่างแน่นอน (คือไม่เป็นอมตะ)

๒. **ทุกขัง** หมายถึง **ความที่ ต้องทนอยู่** คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อมันยังตั้งอยู่ (คือยังไม่แตกหรือดับไป) มันก็ยังต้องทนประทับประคองสภาพการปรุงแต่ง ของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบากอยู่ตลอดเวลา ถ้ามันไม่ทนอยู่เช่นนี้ สภาพการปรุงแต่งของมันก็จะแตกหรือดับหายไปทันที

๓. **อนัตตา** หมายถึง **ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง** คือเป็นการบอกให้รู้ว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายไม่ใช่อัตตา คือถ้าสิ่งใดต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และมีความไม่เที่ยง รวมทั้งต้องทนอยู่ สิ่งนั้นไม่ใช่ อัตตา หรือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ความเข้าใจถึงความ เป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเราเอง **ที่จัดว่าเป็นหัวใจของปัญญา** เพราะความเข้าใจนี้เมื่อมีสมาธิมาช่วย ก็จะทำให้จิตของเราเกิดนิพพิทา และทำให้จิตหลุดพ้นจากความยึดถือว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา แล้วก็ทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร ดังนั้นเรื่องอนัตตานี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง จึงจะเกิดปัญญาหรือวิชาขึ้นมาได้จริง

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าจิตเป็นอนัตตา

ความรู้เรื่องความเป็นอนิจจังกับทุกขังนั้น เป็นความรู้เก่าแก่ที่ ฤาษีหรือนักบวชของอินเดียสมัยก่อนเขารู้กันอยู่แล้ว เพราะมันก็เป็นธรรมชาติที่แสดงให้เราพบเห็นหรือรับรู้ได้ง่ายๆอยู่แล้ว แต่ความรู้เรื่องความเป็นอนัตตานี้ถึงแม้เขาจะรู้จักกันดีอยู่แล้ว แต่เขากลับยังไม่รู้อย่างถึงที่สุด เพราะเขายังเชื่อว่า จิตใจ (หรือวิญญาณ) ของคนเราและสัตว์ทั้งหลายนี้เป็นอัตตา คือเป็นตัวตนที่เป็นอมตะ ที่ไม่มีวันตายหรือไม่มีวันดับหายไปอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะกาลเวลาจะผ่านพ้นไปสักเท่าใดก็ตาม หรือไม่ว่าจะมีสิ่งใดมาทำลายก็ตาม

ความเชื่อนี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่อง นรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า ผี เทวดา นางฟ้า และเรื่องเทพเจ้าทั้งหลาย รวมทั้งเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเพื่อมารับผลกรรม เป็นต้นขึ้นมา ซึ่งความเชื่อนี้เองที่เป็นความเห็นหรือความเข้าใจที่ผิด ที่ทำให้พวกฤาษีหรือนักบวชที่ยังมีความเห็นผิดเช่นนี้อยู่ ไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้อย่างถาวร เพราะเมื่อมีความเห็นผิดตั้งแต่ต้นเสียแล้ว ก็ย่อมจะทำให้เกิดการปฏิบัติที่ผิด และได้รับผลที่ผิด (คือดับทุกข์ถาวรไม่ได้) ตามไปด้วย

จนเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะได้ออกผนวชเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์ ตามอย่างที่ฤๅษีหรือนักบวชในสมัยนั้น เขาปฏิบัติกันอยู่ ซึ่งพระองค์ก็ทรงศึกษาและทดลองปฏิบัติอย่างหนักอยู่หลายปี แต่ก็ยังค้นไม่พบวิธีการปฏิบัติ จนถึงขั้นดับทุกข์ได้อย่างถาวร จึงได้ทรงทดลองเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติใหม่ โดยการใช้เหตุใช้ผลมาพิจารณา ร่าง และจิตใจของตนเองอย่างจริงจัง จนพบกับความจริงว่า แม้จิตใจของเราเองก็ยังเป็นอนัตตาด้วยเหมือนกัน แล้วพระองค์ก็ได้ทรงทดลองใช้ความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจนี้ กับสมาธิมาปฏิบัติร่วมกัน จนทำให้ดับทุกข์ได้อย่างถาวร จึงทำให้พระองค์กลายเป็นพุทธะหรือผู้รู้แจ้ง ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ที่แท้จริงขึ้นมา และเราก็เรียกพระองค์ว่าเป็น **พระพุทธเจ้า** ที่หมายถึง **สุดยอดของผู้รู้ หรือผู้ที่มีปัญญาสูงสุด**

เมื่อความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจมนุษย์ เป็นความรู้ที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะกลายเป็นพระพุทธเจ้าได้ ดังนั้นความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจเรานี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราจะต้องสนใจศึกษา เพื่อให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ของจิตใจกันต่อไป

กฎสูงสุดของธรรมชาติ

การที่จะศึกษาเรื่องอนัตตาให้เข้าใจได้นั้น เราจะต้องเข้าใจถึงกฎพื้นฐานหรือกฎสูงสุดของธรรมชาติ เสียก่อน คือธรรมชาติของเรานี้ จะมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ที่เป็นกฎที่มีอำนาจสูงสุด ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ รวมทั้งดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป ซึ่งกฎนี้ก็คือกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมารวมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”

ความจริงแล้วกฎนี้ก็คือกฎพื้นฐานง่ายๆที่ใครๆก็เข้าใจได้และยอมรับ แต่กฎพื้นฐานง่ายๆนี้แหละ ถ้าเราเอามาพิจารณาให้ดี เราจะสามารถเข้าใจและเห็นแจ้ง ถึงความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุดของชีวิตเร ไปได้ ซึ่งความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุดของชีวิตนั้นก็คือ ความจริงเรื่องความเป็นอนัตตาของสิ่งหลาย โดยเน้นมาที่ความจริงเรื่องจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา

ก่อนอื่นเราจะต้องทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน เราจึงจะศึกษากฎสูงสุดนี้ได้เข้าใจ ซึ่งก็ได้แก่คำต่อไปนี้

คำว่า **เหตุ** หมายถึง สิ่งที่มากระทำให้เกิดผล

คำว่า **ปัจจัย** หมายถึง เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งสนับสนุน

คำว่า **ผล** หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ

คำว่า **เกิด** หมายถึง จากเดิมที่มันไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นภายหลัง

คำว่า **ดับ** (หรือแตกสลาย) หมายถึง จากเดิมที่มันมีอยู่ก่อน แล้วจึงหายไปภายหลัง

คำว่า **ตั้งอยู่** หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป

คำว่า **ปรุงแต่ง** หมายถึง การที่ธรรมชาตินำเอาสิ่งต่างๆมารวมหรือผสมกัน แล้วทำให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งนั้นเรียกว่า **“สิ่งปรุงแต่ง”**

กฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็เทียบได้กับพระเจ้า หรือเทพเจ้า ที่เป็นสิ่งสูงสุดของศาสนาที่นับถือพระเจ้า หรือเทพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าพุทธศาสนาก็มีพระเจ้าด้วยเหมือนกัน แต่มีธรรมชาติหรือกฎของธรรมชาติเป็นพระเจ้า ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา คลบันดาลหรือควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป และทำลายทุกสิ่งทุกอย่างไปเมื่อถึงเวลา โดยเฉพาะการเกิดและดับหายไปของความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ กับความเดือดร้อนวุ่นวายในโลก หรือสันติภาพหรือความสงบสุขของโลก ก็เป็นไปตามกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ทั้งสิ้น คือถ้าเราปฏิบัติถูกต้องตามหลักในการดับทุกข์ จิตใจของเราจะไม่มีทุกข์ แต่ถ้าปฏิบัติผิด จิตใจของเราจะเป็นทุกข์ ถ้ามนุษย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติผิดคือเห็นแก่ตัวและเบียดเบียนผู้อื่น โลกก็จะมีวิกฤติการณ์ แต่ถ้ามนุษย์ส่วนใหญ่ปฏิบัติถูก คือไม่เห็นแก่ตัว รักผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น โลกก็จะมีสันติภาพ

อัจฉริยแห่งการปรุงแต่ง

ถ้าเราจะพิจารณาสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติให้ดี เราจะพบว่ามันมีความมหัศจรรย์อย่างมาก แต่เมื่อเราได้พบกับสิ่งที่มีอัจฉริยนั้นบ่อยๆ เราก็จะเห็นว่ามันเป็นของธรรมดาๆไป ซึ่งนี่เองที่ทำให้มนุษย์โง่เขลา ที่มองไม่เห็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ ทั้งๆที่มันแสดงความมหัศจรรย์ให้เราได้พบเห็นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความมหัศจรรย์นั้นก็คือ การปรุงแต่งของธรรมชาติ

เราลองคิดว่ามันน่าแปลกหรือไม่เมื่อธรรมชาติเอาดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซ มารวมกันด้วยอำนาจหรือวิธีอะไรที่เราไม่สามารถรู้ได้ (ซึ่งเราไม่จำเป็นต้องรู้ก็ได้ เพราะไม่จำเป็น) จนทำให้เกิดเป็นผลแอปเปิล ที่มีรูปร่างและสีส้มเช่นนี้ รวมทั้งมีกลิ่นและรสที่เอร็ดอร่อยเช่นนี้ขึ้นมาได้ ซึ่งนี่คือตัวอย่างของการปรุงแต่งที่น่า

อัจฉริยะของธรรมชาติ ดังนั้นถ้าเราพบว่ามီးอะไรเกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย ก็จงรู้นั้นเป็นสิ่งที่น่าอัจฉริยะที่สุด เพราะมันสามารถสร้างสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้นมาได้โดยเอาสิ่งอื่นมาสร้าง

ผลแอปเปิลไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ โดยไม่ต้องอาศัย ดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซ เพราะกฎของธรรมชาติบังคับไว้ว่า ต้องมีดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซที่พอเหมาะสมควรร่วมกันปรุงแต่ง จึงจะเกิดเป็นผลแอปเปิลขึ้นมาได้ คือแต่เดิมยังไม่มีผลแอปเปิล เมื่อมีการเอาดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซมาปรุงแต่ง จึงเกิดผลแอปเปิลขึ้นมา เมื่อดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซยังคงอยู่ ลักษณะหรือภาวะของความเป็นผลแอปเปิลก็จะยังคงอยู่ หรือตั้งอยู่

แต่เมื่อเอาผลแอปเปิลนั้นมาตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิปกตินานๆ น้ำในผลแอปเปิลนั้นก็เลยละลายออกไปจนหมด และก๊าซก็จะจางหายไป ความร้อนก็หายไป คงเหลือไว้แค่เพียงผงดินแห้งๆ นิดหน่อยเท่านั้น ซึ่งนี่ก็คือการแตกสลายหรือดับหายไปของลักษณะหรือภาวะความเป็นผลแอปเปิล

ผลแอปเปิลจะมีต้นแอปเปิลเป็นเหตุ และมี ดิน น้ำ แสงแดด (ความร้อน) และอากาศ (ก๊าซ) เป็นปัจจัยมาร่วมปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา เมื่อดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซที่มาปรุงแต่งนั้นยังคงตั้งอยู่ ลักษณะหรือภาวะของผลแอปเปิลก็จะยังมีอยู่ แต่เมื่อดิน น้ำ ความร้อน และก๊าซที่มาปรุงแต่งนั้น แตกแยกกันออกไป ลักษณะหรือภาวะที่เราสมมติเรียกว่าเป็นผลแอปเปิลนั้น ก็จะแตกสลาย หรือดับหายไปด้วยทันที

ทุกสิ่งมันเป็นของมันเช่นนั้นเอง

เมื่อเราตั้งใจสังเกตสิ่งต่างๆ อย่างเช่น ผลแอปเปิล หรือร่างกายและจิตใจของเรา เป็นต้น อย่างจริงจัง (คือด้วยสมาธิ) เราก็จะพบกับความจริงที่ซ่อนอยู่ในสิ่งเหล่านั้นว่า “การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้นมา มันจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยของมันยังตั้งอยู่ สิ่งนั้นก็ยังคงตั้งอยู่ แต่ถ้าเหตุหรือปัจจัยของมันหายไป สิ่งนั้นก็หายไปด้วยทันที

นี่ก็ทำให้เราพบกับความจริงที่สำคัญที่สุดคือ สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันไม่ใช่สิ่งนั้นจริงๆ (อนัตตา) อีกอย่าง สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น มันไม่สามารถตั้งอยู่ในลักษณะหรือสภาพเดิมนั้นได้ตลอดไป เพราะสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ต้องแตกสลายหรือดับหายไปอย่างแน่นอน (อนิจจัง) รวมทั้งขณะที่สิ่งนั้นมันยังไม่แตกสลายหรือดับหายไป สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ดูแล้วไม่น่ารัก ไม่น่ายินดี หรือน่าเบื่อ น่าเอือมละอา ไม่น่ายึดถือ เพราะมันต้อง

ทนประทับประครองเหตุและปัจจัยของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (ทุกข์) และเมื่อเราเพิ่งพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นนานๆ เราก็จะพบกับความสูงสุดอีกว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเป็นสิ่งว่างเปล่า** คือว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง (ที่เรียกว่า **สูญญตา** ที่แปลว่า **ความว่าง**)”

เมื่อเราเพิ่งพิจารณา (ด้วยสมาธิ) จนเกิดความเข้าใจที่แจ่มชัดจนขึ้นมาเช่นนี้แล้ว **ความรู้**อย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้น นั่นก็คือความเข้าใจใน ความเป็นไปของทุกสิ่งทุกอย่างใน โลกและแม้ในจักรวาลว่า **“ทุกสิ่งมันก็เป็นของมันเช่นนั้นเอง”** คือมันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันตามธรรมชาติ **ไม่ได้มีใครหรืออะไรที่พิเศษหรือมีอิทธิฤทธิ์ใดๆมาดลบันดาลให้มันเป็นไป** และเมื่อความรู้นี้เกิดขึ้น จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือ ในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวตน-ของตน หรือ ตัวเรา-ของเรา (แม้เพียงชั่วคราว) **เมื่อจิตหลุดพ้น มันก็จะสงบเย็น** (นิพพาน) ซึ่งนี่ก็คือภาวะที่ **รู้** (เกิดปัญญาเห็นแจ้งโลก), **ตื่น** (หายโง่), และ **เบิกบาน** (ไม่มีทุกข์) เพราะเกิดความเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

ร่างกายเป็นอนัตตา

สิ่งที่เราต้องนำมาพิจารณาเป็นอันดับแรกก็คือร่างกาย โดยร่างกายก็ต้องอาศัยพ่อแม่และแม่เป็นเหตุ และมีอาหาร น้ำ ความร้อน และอากาศบริสุทธิ์ (วัตถุ ๔) เป็นปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ **เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว และเสื่อมลงเป็นคนแก่ชราอยู่ตลอดเวลา** สุดท้ายร่างกายก็แตกสลายหรือตายไปในที่สุด

แม้ขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย มันก็ยังต้องทนประทับประครองสภาวะความเป็นร่างกายเอาไว้ด้วยความยากลำบาก คือต้องแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย ต้องคอยดูแลระมัดระวังร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยหรือถูกทำร้าย รวมทั้งยังต้องทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย และโรคร้ายต่างๆมากมาย เป็นต้น อยู่ตลอดชีวิต **ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงที่ว่า ร่างของเราและของทุกชีวิตนั้นมันเป็นอนัตตา** คือไม่ใช่ตัวตนของมันเองจริงๆ ที่จะป็นอมตะหรือตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปชั่วนิรันดร

จิตเป็นอนัตตา

จากการที่เราได้ศึกษามาแล้วว่า วิญญาณคือพื้นฐานทำให้เกิดจิตใจขึ้นมา และวิญญาณก็ต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา ส่วนความรู้สึกก็ต้องอาศัยวิญญาณจึงจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ ส่วนความจำ

ก็ต้องอาศัยของมูลจากเนื้อสมอง มาใช้ในการเทียบเคียงเพื่อให้จำได้ และการคิดหรือพิจารณาก็ต้องอาศัย
ความจำนั่นเอง มาใช้ในการคิดพิจารณา

อีกอย่าง จิตก็มีการเกิดและดับอยู่เสมอๆ คือเมื่อเราตื่นขึ้นมา ก็คืออาการที่จิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อเวลา
เราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็คืออาการที่จิตได้ดับไปแล้ว (ส่วนเวลาที่เราหลับและยังฝันอยู่นั้น ก็คือจิตได้เกิดขึ้นมา
แล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์) ซึ่งทั้งหมดนี้ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่มีลักษณะเป็นอนัตตา คือจิต
ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง แต่ถ้าจิตจะเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงแล้ว มันจะไม่ต้องอาศัยร่างกายหรือสิ่งใดๆ เพื่อให้
เกิดตัวตนของมันขึ้นมา และมันก็จะต้องเป็นสิ่งที่เที่ยง หรือไม่มีการดับหายไปเลยแม้แต่วินาทีเดียว

ทั้งหมดนี้คือความจริงของจิต ที่เราทุกคนก็รู้สึกได้จริง ซึ่งมันเป็นสิ่งยืนยันว่าจิตของเรานี้มันเป็นแค่
เพียงสิ่งปรุงแต่งเท่านั้น มันไม่ใช่ตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร หรือเป็นตัวตนของเราจริงๆ ถึงแม้จิตใดจะยอมรับ
หรือไม่ยอมรับก็ตาม แต่มันก็ยังคงเป็นอนัตตาของมันอยู่วันยังค่ำ

มันไม่มีตัวเราอยู่จริง

เมื่อจิตเป็นอนัตตา ก็แสดงว่า ความรู้สึกที่จิตรู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้ ก็เป็นอนัตตาด້วยเหมือนกัน คือมันก็
หมายถึงความจริงว่า ตัวเราไม่ได้มีอยู่จริง คือเมื่อจิตมีและความทรงจำยังมีอยู่ จึงทำให้ความรู้สึกว่ามีตัวเราเกิด
ขึ้นมาได้ แต่เมื่อจิตไม่มี หรือความทรงจำไม่มี ก็จะทำให้ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่นี้ ไม่มีตามไปด้วย

เมื่อวิญญาณต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายที่ยังดีอยู่เพื่อเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อร่างกายตาย วิญญาณก็
จะดับหายไปด้วย (หรือเกิดขึ้นมาได้) และข้อมูลของความทรงจำในสมองก็จะสูญหายไปด้วย ซึ่งเมื่อความ
จริงเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะทำให้คำถามที่เราอยากรู้กันมากกว่า จิตหรือวิญญาณของคนที่ตายไปแล้วจะออกไปเกิด
ใหม่ได้หรือไม่? และเรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า รวมทั้งเรื่องเทวดา นางฟ้าและเทพเจ้าทั้งหลาย ที่เป็นสถานที่
หรือตัวตนบุคคลตามความเชื่อนั้นมีจริงหรือไม่? เป็นต้นนั้น ไม่มีที่ตั้ง คือไม่อยู่ในฐานะที่จะเป็นไปได้เลย

ถ้าใครยังเชื่อว่าจิตหรือวิญญาณ สามารถออกจากร่างที่ตายไปแล้ว เพื่อไปเกิดใหม่ได้ หรือยังเชื่อว่ามีการ
เกิดใหม่ได้โดยมีอวิชา หรือกิเลสตัณหา หรือกรรม ไปสร้างจิตหรือวิญญาณใหม่ขึ้นมาเพื่อมารับผลกรรมเก่าก็
ตาม ก็แสดงว่ายังยึดติดอยู่ในความเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณของเรานี้เป็นอัตตา ตามหลักคำสอนของศาสนา
พราหมณ์ ที่ปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้ามานานแล้ว ซึ่งผู้ที่ยึดติดในความเชื่อเช่นนี้

จะไม่สามารถเข้าใจและเห็นแจ้งคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ และไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจได้ เพราะยังขาดปัญญาที่เป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

ธาตุพื้นฐานโลก

การศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาตามหลักของพระพุทธเจ้านั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง ซึ่งก็คือจากร่างกายของเราเองที่ยังไม่ตายนี้ และจากจิตใจของเราเองที่ยังมีสติสัมปยุตอยู่ (คือรู้สึกตัวคืออยู่ และยังทำอะไรๆ ได้)

โดยสิ่งทั้งหลายบนโลกของเราที่เราสามารถสัมผัสหรือรับรู้ได้นั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุ** กับ **จิตใจ** โดยวัตถุก็คือสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และ กาย (คือทางผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกายทั้งหมด) ซึ่งวัตถุก็ยังแยกได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุที่ไม่มีชีวิต** กับ **วัตถุที่มีชีวิต**

วัตถุที่ไม่มีชีวิตนี้ก็ได้แก่พวก ดิน หิน ทราช น้ำ อากาศ และ โลหะ อโลหะ ไม้ พลาสติก ยาง กระดาษ เป็นต้น โดยวัตถุทั้งหลายนี้เกิดมาจาก **วัตถุธาตุ ๔** อย่างมารวมตัวกัน คือ (๑) **ธาตุดิน** คือของแข็ง (๒) **ธาตุน้ำ** คือของเหลว (๓) **ธาตุไฟ** คือความร้อน และ (๔) **ธาตุลม** คือก๊าซ

วัตถุธาตุทั้ง ๔ นี้เองที่เป็นธาตุพื้นฐาน ที่ธรรมชาติได้นำมาปรุงแต่ง ให้เกิดเป็นวัตถุและสิ่งของทั้งหลาย เช่น บ้าน รถยนต์ โทรศัพทมือถือ คอมพิวเตอร์ เสื้อผ้า เป็นต้น รวมทั้งร่างกายคน สัตว์และพืช เป็นต้น ขึ้นมา โดยวัตถุเหล่านี้เราไม่สามารถไปรู้ได้อย่างละเอียด ว่ามันอาศัยเหตุปัจจัยอะไรบ้างมาปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมา แต่เราอาศัยการพิจารณาด้วยเหตุผลได้ว่า มันต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง มันจึงเกิดขึ้นมาได้ มันไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ และเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็มีความเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดไม่ช้าก็เร็วสภาพหรือลักษณะของวัตถุทั้งหลาย ก็ต้องแตกสลายหายไป และวัตถุธาตุทั้ง ๔ ที่มาปรุงแต่ง ก็จะแยกกลับไปเป็นธาตุตามธรรมชาติดั้งเดิม ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า วัตถุทั้งหลายเป็นอนัตตา

ชีวิตคือขันธ ๕

ขันธ ๕ หมายถึง หมู่ หรือกลุ่ม หรือส่วน ๕ ส่วน ที่ประกอบเป็นชีวิตของเราขึ้นมา ซึ่งส่วนทั้ง ๕ นั้นก็ได้แก่

๑. รูป คือ ร่างกาย

๒. เวทนา คือ ความรู้สึก

๓. สัญญา คือ การที่จิตจำสิ่งที่รับรู้ได้

๔. สังขาร คือ การคิดนึกของจิต

๕. วิญญาณ คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามประสาทของร่างกาย

ขั้นที่ ๕ นี้สรุปก็คือ ร่างกายกับจิตใจ ที่เรียกว่าเป็นชีวิตของเรา ซึ่งร่างกายก็คือส่วนที่เป็นวัตถุ ส่วนจิตใจนั้นเป็นนามธรรม (คือธรรมชาติที่มีแค่ชื่อ) โดยร่างกายกับจิตใจนี้จะแยกกันไม่ได้ ถ้าแยกกันเมื่อใด ก็จะทำให้ชีวิตแตก (คือร่างกาย) ดับ (คือจิตใจ) หายไปด้วยกันทั้งคู่ทันที (คือตาย)

คำว่า จิต จะหมายถึง อากาโรที่คิดนึก (หรือผู้คิดนึก) ส่วนคำว่า ใจ จะหมายถึง การรับรู้และรู้สึก (หรือผู้รับรู้และรู้สึก) ซึ่งมันก็คือสิ่งเดียวกัน แต่มาเรียกแยกกันตามการทำหน้าที่เท่านั้นเอง ซึ่งเราก็มักจะเรียกรวมๆกันว่า จิตใจ ที่หมายถึง สิ่งที่เราสามารถคิดได้ โดยพื้นฐานที่ทำให้เกิดจิตใจขึ้นมานั้นก็คือวิญญาณ ซึ่งวิญญาณก็ต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา ถ้าร่างกายตาย วิญญาณก็จะไม่เกิดขึ้น หรือไม่มี

วิญญาณนี้ทางวิทยาศาสตร์บอกว่า มันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาในร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่ยังไม่ตาย ถ้าร่างกายตาย ไฟฟ้านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น เหมือนแผงโซลาร์เซลล์ที่ยังคืออยู่ เมื่อมีแสงแดดมากระทบ ก็จะเกิดกระแสไฟฟ้าขึ้นมาที่แผงโซลาร์เซลล์นั้นทันที แต่ถ้าแผงโซลาร์เซลล์นั้นเสียหาย แม้จะมีแสงแดดมากระทบ ไฟฟ้าก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยของมันมีไม่ครบ

ระบบการทำงานของจิตใจมนุษย์

ร่างกายของเราเกิดขึ้นมาจากวัตถุธาตุทั้ง ๔ มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น โดยร่างกายที่ยังคืออยู่ (คือยังไม่ตาย) ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้น จะมีธาตุพิเศษที่เป็นนามธาตุ เกิดขึ้นมาที่ระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกายได้ (คือที่ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ) ซึ่งธาตุพิเศษนั้นก็คือ ธาตุวิญญาณ หรือเรียกสั้นๆว่า วิญญาณ ที่แปลว่า การรับรู้ ซึ่งวิญญาณนี้จัดเป็นนามธาตุ คือธาตุที่มีแค่ชื่อ ไม่มีลักษณะเหมือนวัตถุธาตุ

เมื่อสิ่งภายนอก (เช่น รูป เสียง) มากระทบกับระบบประสาทของร่างกายที่ตรงกัน (เช่น ตา หู) ก็จะทำให้เกิดวิญญานหรือการรับรู้ ขึ้นมาที่ระบบประสาทรุนั้นทันที (เช่นเกิดการเห็นรูปขึ้นที่ตา เกิดการได้ยินเสียงขึ้นมาที่หู)

เมื่อเกิดการรับรู้ใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้นั้นขึ้นมาด้วยทันที เช่น จำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นใคร ชื่ออะไร หรือจำเสียงที่ได้ยินนั้นว่าเป็นเสียงอะไร หรือเสียงของใคร เป็นต้น

เมื่อเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึก (เวทนา) ต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งความรู้สึกนี้ก็มี ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือที่เราเรียกกันว่า “ความสุข” (๒) ทุกขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ยาก (๓) อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆ ที่ไม่มีทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา

เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว ถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติปัญญาและสมาธิ ก็จะทำให้วิชาเกิดขึ้นมาครอบงำจิตทันที แล้วก็จะทำให้จิตเกิดการปรุงแต่ง ไปตามอำนาจของอวิชาทันที คือทำให้เกิดความพอใจในสุขเวทนา, เกิดความไม่พอใจในทุกขเวทนา, เกิดความลังเลใจในอทุกขมสุขเวทนา (คือเกิดกิเลสหรือตัณหาขึ้นมา)

เมื่อจิตเกิดกิเลสขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้มีกิเลสขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อจิตเกิดกิเลสขึ้นมา กิเลสก็จะกระทบกับใจ แล้วทำให้เกิดทุกขเวทนาที่รุนแรงขึ้นมาที่ใจทันทีพร้อมกับอุปาทาน ซึ่งทุกขเวทนาที่รุนแรงนี้เอง ที่เรียกว่าเป็นความทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า (คือถ้าพอใจในสุขเวทนา ก็เป็นความทุกข์ซ่อนเร้น ถ้าเป็นความไม่พอใจในทุกขเวทนา ก็เป็นความทุกข์เปิดเผย)

แต่ถ้าขณะที่จิตเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว ถ้าจิตมีสติรู้เท่าทัน สติก็จะดึงเอาปัญญากับสมาธิออกมาหยุดไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้ เมื่อกิเลสไม่เกิดขึ้น อุปาทานก็จะไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิด ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อความทุกข์ไม่เกิดขึ้น จิตก็นิพพาน

สรุปได้ว่า ชีวิตของเราไม่มีอะไร นอกจาก ทุกข์ กับ ไม่ทุกข์ คือถ้าจิตเกิดกิเลส มันก็จะเกิดความทุกข์ ถ้าจิตไม่มีกิเลส มันก็ไม่มีทุกข์ ที่นี้มันก็อยู่ที่ว่า เราจะสามารถทำให้จิตไม่มีความทุกข์ได้หรือไม่เท่านั้น

หลักการของพุทธศาสนา

มีเรื่องที่เราควรรู้เรื่องก็คือ เรื่องกรรมที่เป็นคำสอนในระดับศีลธรรม โดยเรื่องกรรมนี้ก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ เรื่องกรรมที่เป็นเรื่องเอามาจากความเชื่อของผู้คนในสมัยพุทธกาล ที่สอนว่าเมื่อเราทำกรรมใดไว้ในชาตินี้ เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้า และ เรื่องกรรมที่เป็นของพุทธศาสนาจริงๆที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่สอนเรื่องผลจากการกระทำของเราในปัจจุบัน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

คำว่า กรรม หมายถึง การกระทำด้วยเจตนา ซึ่ง เจตนาในที่นี้ก็คือกิเลส (คือการกระทำด้วยความอยาก หรือด้วยความยึดถือว่ามีตัวตนผู้กระทำ) คือทุกครั้งที่เราทำอะไรลงไปด้วยกิเลส หรือมีเจตนา (ความจงใจ) ในการกระทำ จะเรียกว่าเป็นกรรมทั้งสิ้น และจะมีผลเรียกว่า วิบาก (ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่ได้ทำด้วยกิเลส ไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่เรียกว่าเป็น กิริยา และมีผลเป็น ปฏิกิริยา อย่างเช่นถ้าเราเดินไปเหยียบมดตายโดยไม่ได้เจตนา ก็เรียกว่าเป็นกิริยา และมีผลคือมดตายเรียกว่าเป็นปฏิกิริยา)

โดยกรรมนี้มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. อกุศลกรรม หรือ กรรมชั่ว หรือ การกระทำชั่ว ที่เกิดขึ้นทางกาย หรือวาจา หรือใจก็ได้ ซึ่งได้แก่การมีเจตนาในการเบียดเบียนชีวิต, ทรัพย์สิน, และกามารมณ์ของผู้อื่น, และมีเจตนาในการพูดโกหก, คำหยาบ, ส่อเสียด, เพื่อเจ้อ, รวมทั้งการที่เรามีความคิดโลภ (อยากได้สิ่งของของผู้อื่น), ความคิด โกรธ, และการมีความเห็นผิดจากธรรมชาติของคลองธรรม (เช่นเห็นว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่ทำชั่วกลับได้ดี เป็นต้น)

๒. กุศลกรรม หรือ กรรมดี หรือ การกระทำดี ที่เกิดขึ้นได้ทางกาย หรือวาจา หรือใจก็ได้ อันได้แก่การมีเจตนาที่จะไม่ทำกรรมชั่วทั้งปวง, การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์หรือมีความสุขด้วยการให้ทรัพย์หรือสิ่งของบ้าง ให้ความรู้บ้าง ให้ธรรมะบ้าง ให้โอกาสบ้าง ให้อภัยบ้าง, รวมทั้งการเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์, การอ่อนน้อมต่อมตต่อผู้ใหญ่, การเลี้ยงดูบิดามารดาให้เป็นสุข, การทำหน้าที่การงานที่สุจริต, การปฏิบัติต่อคนรอบข้างอย่างถูกต้อง, และการปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

วิบากคือผลของกรรม

วิบาก หมายถึง ผลของกรรม คือทุกครั้งที่เกิดกรรม ก็ย่อมที่จะมีวิบากตามมาด้วยเสมอ ซึ่งวิบากนี้ก็คือผลที่เกิดขึ้นแก่จิตโดยตรง โดยวิบากนี้มีอยู่ ๒ ประเภทตามชนิดของกรรม อันได้แก่

๑. วิบากชั่ว หรือ ความรู้สึกที่ไม่ดี อันได้แก่ ความทุกข์ใจ ความร้อนใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น (วิบากชั่วนี้เรียกว่า บาป ที่หมายถึง ผลจากการทำความชั่ว)

๒. วิบากดี หรือ ความรู้สึกที่ดี อันได้แก่ ความสุขใจ ความอึดเอมใจ ดีใจ สบายใจ เป็นต้น (วิบากดีนี้เรียกว่า บุญ ที่หมายถึง ความสุขจากการทำความดี)

วิบากนี้จะมากเท่าไรและจะตั้งอยู่นานเท่าไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าได้ทำกรรมชนิดใด และมีเจตนาในขณะที่ทำ มากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งวิบากนี้อาจจะให้ผลในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งจากทั้ง ๓ ช่วงนี้ได้ คือ

๑. **ทันทีที่ทำกรรมอยู่** คือเมื่อทำกรรมใดอยู่ก็จะได้รับผลในขณะที่กำลังทำอยู่
๒. **เมื่อทำกรรมเสร็จแล้ว** หรือไม่อย่างนั้นก็จะได้รับผลภายหลังจากทำกรรมนั้นเสร็จแล้ว
๓. **ต่อจากนั้น** หรือไม่อย่างนั้นก็จะได้รับในเวลาต่อมาอีกก็ได้

สรุปแล้วเรื่องกรรมของพุทธศาสนานี้ก็คือ การสอนเรื่องของจิตใต้สำนึกของเราเอง คือเมื่อเราทำอะไร ลงไปด้วยเจตนาแล้ว จิตใต้สำนึกมันก็จะรู้และจะเกิดความรู้สึกไปตามเจตนาที่ทำนั้นทันที โดยไม่สามารถ บังคับได้ คือ ถ้ามีเจตนาดีจิตก็เป็นสุข แต่ถ้ามีเจตนาชั่วจิตก็เป็นทุกข์ ซึ่งนี่คือผลโดยตรงที่มีผลแน่นอนอย่างไม่ มีทางหลีกเลี่ยง ส่วนผลภายนอก อันได้แก่ เมื่อทำดีแล้วก็มีคนมาชื่นชมและให้รางวัลหรือมีชีวิตเจริญรุ่งเรือง หรือเมื่อทำชั่วแล้วถูกติเตียนหรือลงโทษหรือมีชีวิตตกต่ำหรือวิบัตินั้น มันเป็นผลโดยอ้อมที่ไม่แน่นอนเพราะมัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก อย่างเช่น ถ้าทำดีแล้วไม่มีใครรู้จักไม่มีใครมายกย่องหรือให้รางวัล หรือเมื่อทำชั่วแล้วไม่ มีใครรู้จักไม่ถูกติเตียนหรือลงโทษ เป็นต้น ดังนั้นเราจึงอย่าเอาผลภายนอกนี้มาเป็นผลของกรรม เดี่ยวจะเกิดความ เข้าใจผิดขึ้นมาได้ว่า “ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วแล้วกลับได้ดี” อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจผิดกันอยู่ ซึ่งเรื่องกรรม นี้เป็นเรื่องที่ **ไม่ควรสนใจศึกษาสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษา (เป็นเรื่องอินไทย)** เพราะมันเอาแน่นอนไม่ได้และไม่ เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์

บุญ-บาปคืออะไร?

คำว่า **บุญ** นี้ความหมายดั้งเดิม หมายถึง **ความบริสุทธิ์** ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า **บาป** ที่หมายถึง ความ ความ ชั่วหรือความเลว ซึ่งโดย บุญก็คือความสะอาดหรือบริสุทธิ์ของจิตใจมนุษย์ ที่เกิดจากการที่ไม่มีกิเลสครอบงำ หรือเป็นจิตที่หลุดพ้นจากกิเลส และจิตกัมนิพพาน

ส่วนบาปก็คือ การที่จิตเกิดกิเลสขึ้นมาแล้วกิเลสก็สั่งให้กายบ้าง วาจาบ้าง หรือแม้แต่จิตใจเองก็ตาม ทำ กรรมต่างๆลงไปด้วยเจตนา ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ซึ่งกิเลสนี้ก็ยอมที่จะทำให้เกิดอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตนเองเป็นผู้ทำกรรมขึ้นมา เมื่อจิตทำกรรมใดลงไปแล้ว ก็ยอมที่จะเกิดวิบากหรือผล ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นวิบากดีหรือวิบากชั่วก็ตาม (วิบากดีก็คือความสุขใจ อิ่มใจ ส่วนวิบากชั่วก็คือความทุกข์ใจ ร้อนใจ) และเมื่อจิตมีอุปาทาน จิตก็ยอมที่จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาด้วยเสมอ (คือวิบากดีก็ทำให้เกิดทุกข์ซ่อนเร้น ส่วนวิบากชั่วก็ทำให้เกิดทุกข์เปิดเผย) ซึ่งนี่ก็คือความหมายของคำว่าบุญและบาป ที่เป็นความหมายดั้งเดิม ที่เป็น ความหมายของคำสอนในระดับปัญญาชน

แต่ความหมายของคำว่าบุญและบาปสมัยนี้เปลี่ยนไป คือคำว่าบุญกลับหมายถึง การทำความดีและมีผลดี (คือมีความสุขใจอิ่มใจจากการทำกรรมดี) เท่านั้น ส่วนบาปก็หมายถึง การทำความผิดหรือความชั่ว แล้วมีผลไม่ดี หรือผลชั่ว (คือมีความทุกข์ใจ ร้อนใจ) เท่านั้น ซึ่งนี่คือความหมายของคำว่าบุญ-บาปในระดับศีลธรรม ดังนั้นเมื่อพบคำว่า บุญ-บาป เราก็ต้องแยกแยะให้ออกกว่าเป็นคำสอนระดับใด จะได้ไม่เข้าใจสับสน

การเวียนว่ายตายเกิดของพุทธศาสนา

พุทธศาสนาก็มีคำสอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดด้วยเหมือนกัน แต่ไม่ใช่การเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกายเหมือนคำสอนของศาสนาพราหมณ์ โดยการเวียนว่ายตายเกิดของพุทธศาสนานี้ หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิดทางจิตใจ คือพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า โลกก็คือกายนี้ แล้วจิตก็มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกายนี้

คำว่า วัฏฏะสงสาร แปลว่า การเวียนเป็นวงกลม คือเป็นอาการของจิตใจมนุษย์ ที่เกิดการเวียนวนเป็นวงกลม คือเมื่อจิตเกิดกิเลส กิเลสก็จะผลักดันให้จิตทำกรรม เมื่อทำกรรมใดลงไปแล้วก็ย่อมที่จะเกิดวิบาก เมื่อได้รับวิบากดี (คือความสุข) ก็จะทำให้จิตเกิดกิเลสประเภทบวก คืออยากได้วิบากดี (คือความสุข) อีก แล้วจิตก็จะทำกรรมดีต่อไปอีกเพื่อหวังจะได้วิบากดีอีก หรือเมื่อจิตทำกรรมชั่วลงไปแล้วได้รับวิบากชั่ว (คือทุกข์ใจ ร้อนใจ) จิตก็จะเกิดกิเลสประเภทลบ คือไม่อยากได้วิบากชั่วนั้นอีก แต่จิตก็ยังเกิดความอยากได้วิบากดีอยู่อีก ดังนั้นจิตก็ยังจะเกิดกิเลสระเภทบวกต่อไปเพื่อหวังจะได้วิบากดีอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ตลอดทั้งวันและตลอดทั้งชีวิต

การเวียนว่ายตายเกิดตามอำนาจของกิเลสนี้เอง ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าสอน และผลจากการเวียนว่ายตายเกิดก็คือ ความทุกข์ คือเมื่อเกิดวิบากดี ก็เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น แต่ถ้าเกิดวิบากชั่ว ก็เกิดความทุกข์เปิดเผย

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า “การเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกขที่ เมื่อไม่เกิดก็จะไม่ทุกข์” ซึ่งการไม่เกิดนั้นก็คือขณะที่จิตของเรามีสติปัญญาและสมาธิพร้อม ซึ่งก็จะทำให้กิเลสดับหายไปหรือไม่เกิดขึ้น เมื่อจิตไม่มีกิเลสกรรมก็จะไม่เกิด เมื่อไม่มีกรรมก็จะไม่มีวิบาก และไม่มีอุปาทานพร้อมทั้งความทุกข์ ซึ่งเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพาน (สงบเย็น) ซึ่งนี่ก็คือ การทำลายหรือการหักวัฏฏะสงสาร หรือการตัดกรรม หรือการหมดกรรม หรือการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด แล้วก็บรรลุนิพพาน (เข้าถึง) นิพพาน ที่แท้จริง

นรก-สวรรค์ของพุทธศาสนา

ในพระไตรปิฎกของพุทธศาสนาปัจจุบันนั้น จะมีคำสอนเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เปรต อสุรกาย (ผี) ยักษ์ เป็นต้น อยู่มากมาย ซึ่งนี่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ที่ปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาแล้ว ซึ่งคำสอนเหล่านี้ ถ้ามองในมุมมองของบุคคลในระดับชาวบ้าน ก็จะ

มองว่าเป็นสถานที่และบุคคล อย่างที่ชาวพุทธทั่วไปในปัจจุบันเชื่อกันอยู่ ตามหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์

แต่สำหรับมุมมองของปัญญาชนแล้ว จะมองต่างออกไป คือจะมองว่า นี่เป็นการสอนธรรมระดับสูง โดยการเอาธรรมะมาสมมติเป็นสถานที่และบุคคล เพื่อเอาไว้สอนคนมีปัญญา อย่างเช่นคำสอนที่ว่า “คนดีเมื่อตายไปแล้วย่อมบันเทิงบน โลกสวรรค์ ส่วนคนชั่วตายไปย่อมพินาศในนรก” ซึ่งก็หมายถึงว่า เมื่อเราทำความดีเมื่อใด จิตของเราก็จะเปลี่ยนไปเป็นเทวดา ที่หมายถึง คนที่มีแต่ความสุข โดยไม่ต้องลำบากกายพันที แต่ถ้าเราทำความผิดหรือชั่วเมื่อใด จิตของเราก็จะเปลี่ยน ไปเป็นสัตว์นรก ที่มีแต่ความทุกข์ใจ หรือร้อนใจอย่างยิ่งขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งนี่ก็คืออุปมาในการสอนธรรมะระดับของ ที่ดูผิวเผินก็จะดูเหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ แต่ความหมายกลับเป็นคำสอนที่ลึกซึ้งของพุทธศาสนา (เหตุที่ต้องมีคำสอนเช่นนี้ก็เพื่อให้ศาสนาพราหมณ์ในยุคนั้นยอมรับ เพื่อที่จะได้ไม่ถูกพราหมณ์ที่มีอำนาจอยู่ในยุคนั้น ทำร้ายหรือกำจัดผู้ที่สอนเรื่องจิตเป็นอนัตตา ตามที่เราได้ศึกษากันมาแล้ว เรื่องการประยุกต์คำสอนของพุทธศาสนาเพื่อความอยู่รอด)

ภาษาคน-ภาษาธรรม

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

โดยคำสอนในพระไตรปิฎกนั้น นั้นจะมีวิธีการสอนผู้คนอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

๑. **สัมมาธิฐาน** คือสอนโดยแสดงตัวธรรมะล้วนๆ

๒. **ปุคคลาธิฐาน** คือสอนโดยยกตัวตนบุคคลมาเป็นธรรมะ

ชั้นมัธยมศึกษาชั้นนั้นเป็นการสอนธรรมระดับสูงแก่บุคคลที่เริ่มเข้าใจธรรมแล้ว ให้เข้าใจธรรมยิ่งขึ้น เช่น สอนเรื่องธาตุ ขันธ์ อายตนะ และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งเราจะเรียกว่า ภาษาธรรม เพราะเป็นการแสดงแต่เนื้อหาธรรมที่ลึกซึ้งล้วนๆ

ส่วนการสอนศีลธรรมแก่บุคคลที่ยังไม่รู้ธรรมะนั้น จะใช้การสอนอย่างปุคคลาธิษฐาน คือ เอาตัวธรรมะมาสมมติว่าเป็นบุคคลหรือสถานที่ต่างๆ แล้วแต่งให้เป็นเรื่องราวโดยให้มีหลักธรรมอยู่ด้วย ซึ่งเราจะเรียกว่า ภาษาคน เพราะสอนเหมือนศาสนาพราหมณ์ที่สอนว่ามีตัวตนบุคคลเหล่านั้นอยู่จริง ซึ่งภาษาคนที่พบบ่อยๆก็ได้แก่คำต่อไปนี้

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, เชื้อเสียงเกียรติยศ

นางฟ้า หมายถึง ความสุขชนิดต่างๆของเทวดา

มนุษย์ หมายถึง จิตที่เบื่อบ่อยๆเพราะมีทั้งความสุขใจและความทุกข์กายปนกันอยู่

ยักษ์ หมายถึง จิตที่กำลังมีความโกรธ พร้อมทั้งจะทำร้ายผู้อื่นได้

มาร หมายถึง สภาวะจิตฝ่ายต่ำ (หรือกิเลส) ที่มาทำลายล้างสภาวะที่ดี (ความหลุดพ้น) ให้หายไป

อบายภูมิ หมายถึง ระดับจิตที่ไม่มีคุณเจริญ ไม่มีมีความสุขใจ อันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์

เครื่องจาน

สัตว์เดรัจฉาน หมายถึง จิตที่กำลังโง่อย่างไม่สมควรจะโง่

อสุรกาย (ผี) หมายถึง จิตที่กำลังขลาดกลัวหรือไม่กล้าหาญ

เปรต หมายถึง จิตที่กำลังหิวหรือกำลังมืออยากอยู่ด้วยกิเลส

สัตว์นรก หมายถึง จิตที่กำลังเร่าร้อนทรมาณอย่างยิ่ง (ร้อนใจ ทุกข์ใจมาก)

สัตว์ หมายถึง จิตที่ยังข้องติดอยู่ในโลก (ในกามคุณ ๕)

ยมบาล หมายถึง กฎอันเนียบขาดของธรรมชาติ

วิญญูะสงสาร หมายถึง จิตที่วนเวียนอยู่ในกิเลส-กรรม-วิบาก

นิพพาน หมายถึง จิตที่สงบเย็น เป็นต้น

เมื่อเราพบกับคำสอนในระดับศีลธรรมบางเรื่องที่มีอยู่มากมายในพระไตรปิฎก ที่ดูแล้วเหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ เราก็ต้องแยกความหมายเหล่านั้นให้เป็นของพุทธเสียก่อน มิฉะนั้นเราอาจจะเข้าใจผิดคือคิดว่าพุทธก็สอนเหมือนกับพราหมณ์ คือสรุปง่ายๆว่า คำสอนของพุทธเหล่านั้นจะอยู่ในจิตของตัวเองทั้งสิ้น คือเป็นสิ่งที่เราจะสามารถรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ซึ่งเป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง แต่ถ้าเป็นคำสอนไกลตัว ที่เราไม่สามารถรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ที่ดูผิวเผินจะเป็นเรื่องสถานที่ หรือตัวคนบุคคล จะไม่ใช่คำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนที่ผสมหรือปลอมปนเข้ามาใหม่ ซึ่งเราก็ต้องนำมาตีความให้เป็นคำสอนของพุทธศาสนาเสียก่อน เราจึงจะพบคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ซ่อนอยู่ในคำสอนเหล่านั้นได้

เกิดมาทำไม?

สำหรับผู้ที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” ก็จะเข้าใจได้ว่ามันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆมาเกิดตามที่เชื่อกันอยู่เลย ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วและรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเรานี้ มันเป็นแค่เพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยโดยธรรมชาติเท่านั้น และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดมา ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดมา เขาก็จะต้องได้รับผลเป็นความทุกข์ทางใจและความเดือดร้อนทางกาย แต่ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ตามธรรมชาติกำหนดมาได้ถูกต้อง เขาก็จะไม่มีทุกข์ทางใจและไม่มีความเดือดร้อนทางกาย ซึ่งหน้าที่ของคนเรานั้นก็สรุปอยู่ที่ การดูแลรักษาร่างกายไม่ให้เกิดความทรมาณ และดูแลรักษาจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์

หน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย และการดูแลร่างกายไม่ให้ได้รับความทรمان ซึ่งก็หมายถึงการเรียนของเด็ก, การทำหน้าที่และการงานของผู้ใหญ่, การแสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, การออกกำลังกาย, การป้องกันหรือระวังโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, การรักษาโรคและภัยที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว, และการดูแลรักษาครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกให้มีความสงบสุข, รวมทั้งการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมไม่ให้เสียหาย ซึ่งเมื่อเราได้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้องและครบถ้วนแล้ว เราก็จะได้รับผลที่ดี คือมีความสุขสบายของร่างกาย และมีความทุกข์ทรมานของร่างกายน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นสิ่งตอบแทน

แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายให้ถูกต้อง เช่น ไม่ออกกำลังกาย, เอาสารเคมีเป็นพิษ หรือสิ่งเสียดัดเข้าสู่ร่างกาย, ไม่ระวังหรือป้องกันโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, ไม่รักษาโรคและภัยที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว, ไม่เรียนหนังสือ, ไม่ทำหน้าที่การงาน, ไม่แสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, ไม่ดูแลบุคคลในครอบครัว, ไม่ดูแลสังคม, ไม่ดูแลประเทศชาติ, ไม่ดูแลโลก, และไม่ดูแลรักษาสภาพแวดล้อม เราก็จะได้รับผลที่เลวร้าย คือมีความทุกข์ทรมานของร่างกายมาก เป็นสิ่งตอบแทน

ส่วนหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ และการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งการแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจนี้ก็คือ การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตอย่างที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ส่วนการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันนั้นก็คือ การปฏิบัติโดยใช้ปัญญาและสมาธิทำงานร่วมกัน โดยมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว เพื่อให้ความทุกข์ของจิตใจที่กำลังเกิดอยู่ให้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) และเพื่อทำลายต้นตอของความทุกข์ ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกให้หมดสิ้นไปอย่างถาวร เพื่อที่ความทุกข์จะได้ไม่กลับมาเกิดกับจิตใจของเราอีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

ถ้าเราสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รับผลเป็นความไม่มีทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รับผลเป็นความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า เราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ หน้าที่จึงจัดเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะถูกธรรมชาติลงโทษให้ได้รับความเดือดร้อนแก่ร่างกาย และเกิดความทุกข์แก่จิตใจ แต่ถ้าเราปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รางวัลจากธรรมชาติ คือความปกติสุขของร่างกาย และความสงบเย็นของจิตใจทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรหรือตลอดชีวิต

เราก็คืออะไร?

เราคือสิ่งที่มีชีวิตชนิดหนึ่งของโลก ที่ธรรมชาติได้นำเอาดิน น้ำ ไฟ ลม มาปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ให้ เกิดเป็นร่างกาย ที่มีจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดได้ขึ้นมา แต่เพราะร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่ง จึงทำให้ในที่สุดไม่ช้าก็ เร็ว ร่างกายทั้งหลายต้องแตกสลายหรือตายไป ดังนั้นเพื่อให้มีร่างกายเกิดขึ้นมาสืบต่อเอาไว้ จะได้ไม่สูญพันธุ์ไป จากโลก ธรรมชาติจึงได้มอบสัญชาตญาณที่เป็นความรู้ว่ามีตัวเอง เอาไว้ให้แก่อัตตาได้สำนึกของสิ่งที่มีชีวิต ทั้งหมด เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะได้มีความรู้สึกว่ามีตัวเอง เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเอง ก็จะได้รักตัวเอง และ เมื่อรักตัวเอง ก็จะได้พยายามเอาตัวรอดและสืบเผ่าพันธุ์เอาไว้

จิตของเด็กที่เพิ่งเกิดใหม่ทุกคนจะยังบริสุทธิ์เหมือนกันหมด คือยังไม่มีกิเลส ไม่มีมโนคติถือว่ามี ตัวเอง จะมีก็เพียงสัญชาตญาณที่เป็นความรู้ว่ามีตัวเอง ที่ธรรมชาติมอบให้ไว้ เพื่อทำให้จิตเกิดความรู้สึกว่ามี ตัวเองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งนี่ก็หมายถึงว่า มนุษย์ทุกคนในโลกคือคนๆเดียวกัน เพราะมีจุดกำเนิดเดียวกัน คือ มาจากจิตที่ว่างเหมือนกัน แต่ว่ามาแตกต่างกันในภายหลัง ตามเหตุตามปัจจัยที่แวดล้อมเท่านั้น และสุดท้ายก็ต้อง กลับไปสู่จุดเริ่มต้น คือว่างเปล่าด้วยกันหมดทุกคน

เมื่อมาพิจารณาชีวิตของเราที่มี “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” นี้ เราก็จะพบว่า จิตใจมันก็อยากได้ความสุข เมื่อสิ่งใดมันให้ความสุข เราก็จะเกิดความรักหรือความพอใจ (ที่เรียกว่าเป็นกิเลส) และมีความผูกพันกับสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งที่เรารักและผูกพันมากที่สุดก็คือชีวิตของเรา อันได้แก่ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี่ ส่วน สิ่งที่เรารักและผูกพันรองลงมาก็คือบุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทั้งหลาย และเมื่อเกิดความรักและ ความผูกพันกับสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาแล้ว ก็เกิดมโนคติถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราขึ้นมาด้วย

แต่สิ่งที่เป็นตัวเรา-ของเราทั้งหลาย ที่เราได้ยึดถือเอาไว้มัน มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นมันจึงมีความ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับอยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้มัน มันก็ต้องแตกหรือ ดับไปอย่างแน่นอน ซึ่งเมื่อสิ่งที่เรายึดถือเอาไว้มัน มันได้เปลี่ยนแปลงไปหรือแตกดับไปตามธรรมชาติของมัน (คือร่างกายแก่ เจ็บ ป่วย หรือพิการ หรือนำเกลียดน่าชัง หรือกำลังจะตาย และสิ่งหรือคนที่เรารักได้จากเราไป หรือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น) เราก็จะเกิดความไม่พอใจ (หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยาก เป็น) อย่างรุนแรง ที่เรียกว่าความเศร้าโศกหรือเสียใจขึ้นมาทันที รวมทั้งเมื่อเราต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่ เราเกลียดหรือกลัว เราก็จะเกิดความไม่พอใจและความเศร้าโศก อย่างรุนแรงขึ้นมาทันทีด้วยเหมือนกัน

อีกทั้งสิ่งที่เราได้ยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเราเอาไว้มัน มันก็ยังต้องทนประคับประคองสภาพการปรุง แต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก ซึ่งก็เท่ากับว่าสิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้มันมันเป็น “ของหนัก” หรือมี “สถานะที่ต้องทน” อยู่แล้วตามธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อเราไปยึดถือหรือแบกเอาเอาสิ่งที่หนักเอาไว้ จึงทำให้ จิตของเราเกิดความรู้สึกหนักหรือความรู้สึกที่ทนได้ยากที่รุนแรงขึ้นมาด้วย คือร่างกายทั้งของเราและของคน ที่เรารักนั้น ก็ต้องดูแลรักษาเอาไว้ด้วยความยากลำบาก เพราะมันมีทั้งความร้อน ความหนาว ความหิว ความ

กระหาย และ โรคร้ายต่างๆ รวมทั้งยังมีการเบียดเบียนจากคนและการทำร้ายจากสัตว์ เป็นต้น ที่คอยทำให้ร่างกาย ต้องเจ็บปวดหรือมีความทรมานอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรามายึดถือร่างกายที่เป็นของหนักนี้เอาไว้ จึงทำให้จิตใจของเรา นี้ เกิดความรู้สึกหนักหรือเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ

ยังไม่เท่านั้น ถ้าคนที่เรารักนั้นมียังมีนิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือน่าเกลียดอยู่ด้วย เช่น เป็นคนใจร้าย ชอบลักขโมยหรือคดโกง เจ้าชู้ ใจง่าย หรือเป็นคนชอบพูดโกหก หยาบคาย เสียดสี และเพื่อเจื้อ หรือเป็นคนเห็นแก่ตัว คือรู้ ว่ายากสอนยาก ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย เกียจคร้าน ไร้เวลา เอาแต่ใจ ไม่อดทน ชอบเที่ยวเตร่ ชอบเล่นการพนัน ดิตสุราหรือสิ่งเสพติดต่างๆ ดิตการเล่นต่างๆ ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ชอบทำหน้าที่การงาน ไม่รักสามีหรือภรรยาหรือพ่อแม่พี่น้องหรือญาติ ไม่รักประเทศชาติบ้านเมือง ไม่รักษาความสะอาด ไม่รักษาสภาพแวดล้อม เป็นต้น ก็จะทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ หรือความหนักใจ หรือความวิตกกังวลใจ หรือความห่วงใย ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ และยังถ้าคนที่เรารักได้กระทำการที่ผิดกฎหมาย หรือกระทำการที่ไม่ดีเข้าแล้ว ถูกจับได้หรือถูกลงโทษ ก็จะยิ่งทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์ที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

แต่ถ้าเรามีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรานั้น มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริงตามที่สมมติกันขึ้นมาเลย บวกกับเราก็มีสมาธิจากการที่ได้เคยฝึกมาแล้วด้วย และเราก็มีสติคอยระลึกรู้ถึงปัญหานี้อยู่เสมอๆด้วยสมาธิ ก็จะทำให้จิตของเราเกิด “ความเบื่อหน่าย” ต่อสิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้ นั่น เพราะมองเห็นความไม่เที่ยงหรือความไม่ถาวร และมีสภาวะที่ต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากของมัน เมื่อจิตเกิดความเบื่อหน่าย มันก็จะคลายความพอใจและไม่พอใจในสิ่งที่ได้ยึดถือเอาไว้ นั้นลงทันที (คือกิเลสจะระงับหรือดับลงแม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีกิเลส ก็จะทำให้จิต “ปล่อยวาง” ความยึดถือในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเราลงทันที เมื่อจิตปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราลง จิตมันก็จะกลับมาเป็นจิตเดิมแท้ ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติของมัน เหมือนตอนที่เพิ่งเกิดมาใหม่ๆ ที่มีความสงบเย็น สดชื่น ปลอดโปร่ง แจ่มใส เบาสบาย อยู่ด้วย ซึ่งนี่คือสภาวะของจิตขณะที่ไม่มีความทุกข์

วิธีสร้างสันติตามแนวทางพุทธศาสนา

หลักความรู้เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงนี้ นอกจากจะนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ได้แล้ว ยังนำมาใช้สร้างสันติภาพให้แก่โลกได้อีกด้วย คือสาเหตุที่โลกมีแต่วิกฤตการณ์ ก็เป็นเพราะมนุษย์ถูกสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน (คือความรู้ว่ามีตัวเอง) ครอบงำ จึงทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเอง จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆขึ้นมา, เมื่อมีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ ก็จึงทำให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัว, และเมื่อมีความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เกิดความโลภ (อยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน) และ โกรธ (อยากทำลายสิ่งที่ไม่น่าพอใจ), อันส่งผลทำให้เกิดการเบียดเบียนทั้งมนุษย์สัตว์และป่าไม้ขึ้นมาอย่างมโหฬาร รวมทั้งยังทำลายทรัพยากรและพลังงานของโลกให้หมดสิ้นไปอย่างมโหฬาร และทำลาย

สิ่งแวดลอมให้เสียหาย รวมทั้งยังสร้างมลภาวะให้แก่โลกอย่างมากมาย จนทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์ทั้งทางสังคม และทางสภาพแวดลอมเกิดขึ้นมาอย่างมากมาย แล้วก็ทำให้สันติภาพของโลกหายไปอย่างเช่นในปัจจุบัน

ส่วนวิธีสร้างสันติภาพโดยใช้ปัญญานั้น ก็ทำได้โดยการเผยแพร่ให้มนุษย์มีความเข้าใจอย่างถูกต้องถึงเรื่องความจริงสูงสุดของชีวิตว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง ถ้าใครมายึดถือว่าเป็นตนเองจริงๆ ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์และทำให้ชีวิตเดือดร้อน รวมทั้งทำให้โลกเกิดวิกฤตการณ์ และอาจทำให้โลกพินาศได้ ถ้ามนุษย์ยังไม่มีความรักและความเมตตาต่อกัน” เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้แล้วก็จะทำให้ “ความเห็นแก่ตัว” ลดน้อยลง, แล้วความโลภและโกรธก็จะลดน้อยลง, แล้วการเบียดเบียนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ก็จะลดน้อยลง รวมทั้งการทำลายทรัพยากรและพลังงานและสิ่งแวดลอมก็จะลดน้อยลง และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง ก็จะทำให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ รวมทั้งการอนุรักษ์สิ่งแวดลอมก็จะเกิดขึ้นมาแทน เพราะมนุษย์มีความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์รวมทั้งพืชทั้งหลายด้วยความจริงใจ และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง รวมทั้งมีการช่วยเหลือกันมากขึ้น วิกฤตการณ์ต่างๆของโลกก็จะลดน้อยลง และเมื่อวิกฤตการณ์ต่างๆลดน้อยลงมากๆ สันติภาพก็จะกลับคืนมาได้หลังจากที่ได้สูญเสียมันไป

สรุปวิธีพิจารณาให้เกิดปัญญา

พระพุทธเจ้าได้ทรงสรุปวิธีการศึกษาให้เกิดปัญญาเอาไว้ว่า ให้เรานำเอาขั้นที่ ๕ หรือ ร่างกายกับจิตใจของเรานี้ มาพิจารณาว่า มันอาศัยเหตุปัจจัยอะไร มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไป จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ถึงความเป็นอนัตตาของร่างกายกับจิตใจ ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดขึ้นมาว่า “มันไม่มีตัวเราและตัวตนของใครๆรวมทั้งของสิ่งใดๆอยู่จริง” ซึ่งนี่ก็คือการเกิดปัญญารู้เข้าใจขึ้นมาแล้ว

เมื่อเราเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” ที่เป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติแล้วก็ตาม (คือมีปัญญาหรือวิชาแล้วแล้วก็ตาม) แต่จิตใต้สำนึกของเรานั้นจะยังไม่ยอมรับ เพราะจิตใต้สำนึกของเรา มันยังมีนิสัยหรือความเคยชินของวิชาและกิเลส ที่ครอบงำจิตของเราอยู่อย่างแรงกล้า ดังนั้นเมื่อใดที่จิตของเราไม่มีสมาธิ ก็จะทำให้วิชาและกิเลส กลับมาเกิดได้อีก อย่างง่ายดายและรุนแรงเหมือนเดิม

ดังนั้นเราจึงต้องมีการหมั่นฝึกฝนจิต ให้มีสมาธิอยู่เสมอจนเป็นนิสัย รวมทั้งต้องมีการหมั่นพิจารณาขั้นที่ ๕ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ความสุขที่เราลุ่มหลงอยู่ที่สร้างปัญหาให้กับชีวิตของเราและโลกอย่างยั้งนี้ ถึงความเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (มีสภาวะที่ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก) และ อนัตตา (คือไม่ใช่ตัวตนของใครหรือของสิ่งใดจริง) อยู่เสมอให้มากจนเป็นนิสัยที่ยิ่งกว่านิสัย เพื่อให้จิตมีความแหลมคมสามารถตัดกิเลสได้อย่างรวดเร็ว

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลจะล่วงพ้นความทุกข์ได้เพราะความเพียร” คือต้องมีความเพียรหรือความพยายามในการปฏิบัติปัญญา สติ และสมาธิอยู่เสมอๆ จึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้ามีปัญหาเพียงอย่างเดียว แล้วไม่มีความเพียรในการฝึกสมาธิ หรือมีสมาธิแล้วไม่นำปัญญากับสมาธิมาปฏิบัติร่วมกันอย่างต่อเนื่อง จริงจัง ก็จะไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริง

สรุปการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเราได้ศึกษามาจนเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราและตัวตนของใครๆรวมทั้งของสิ่งใดๆอยู่จริง” แล้ว ก็เท่ากับเกิดปัญญาค้นความเข้าใจขึ้นมาแล้ว และเราก็ได้มีการฝึกสมาธิมาจนชำนาญแล้ว ทีนี้ก็เป็น การปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินี้ก็สรุปได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงที่มีเวลาว่าง กับ ช่วงที่ต้องพบปะผู้คน

ช่วงที่เรามีเวลาว่าง เราก็มาฝึกสมาธิและหมั่นพิจารณาให้เกิดปัญญาอยู่เสมอๆ เพื่อให้จิตมีความชำนาญของสมาธิมากขึ้น และให้มีปัญญาแหลมคมมากขึ้น จนเป็นความเคยชินของจิตได้สำนึกหรือเป็นนิสัยในการดับทุกข์ของจิต เพื่อเตรียมเอาไว้ใช้เมื่อต้องเผชิญกับโลก ซึ่งการปฏิบัติสมาธิและปัญญานี้ต้องทำพร้อมกัน โดยการปฏิบัติสมาธิและปัญญานี้ยังแยกได้ ๒ วิธี อันได้แก่

ใช้ปัญญานำหน้าสมาธิ คือมีการตั้งใจพิจารณาให้เกิดปัญญาอย่างจริงจัง ซึ่งการตั้งใจพิจารณาอย่างจริงจังนี้ ก็จะทำให้เกิดสมาธิอย่างพอเหมาะขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อมีปัญหาและสมาธิพร้อม ความทุกข์ก็จะระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)

ใช้สมาธิหน้าปัญญา คือเราจะใช้สมาธิมาบังคับจิตให้หยุดการคิดนึกหรือปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมา โดยมีปัญญาคอยควบคุมอยู่ก็ได้ ซึ่งเมื่อมีปัญหาและสมาธิพร้อม ความทุกข์ก็จะระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) เหมือนกัน

เมื่อเราต้องเผชิญกับโลกหรือต้องพบปะผู้คน หรือขณะที่เราต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเรา เราก็ต้องมีสติมาระวัง “ไม่ให้กิเลสที่เป็นความยินดีและยินร้าย รวมทั้งอาการทั้ง ๕ ของกิเลสอ่อนๆ เกิดขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา” (ซึ่งนี่ก็คือการมีสมาธินั่นเอง) พร้อมทั้งนั้นเราก็ต้องมองเห็น (คือมีความเข้าใจอย่างแจ้งชัดด้วยความเคยชินจากจิตได้สำนึก) ถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติ เรื่องสัพพัญญุตาคือเรื่อง “ความว่างจากตัวตนที่แท้จริง” ของทุกสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ด้วย โดยสิ่งที่เราต้องมองเห็นความจริงนี้เป็นพื้นฐานอยู่เสมอก็คือ “ร่างกายและจิตใจของเรา” ในปัจจุบัน

นี่ก็คือการปฏิบัติปัญญาและสมาธิพร้อมๆกัน โดยมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว และเมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เราต้องเผชิญกับโลก (แม้เพียงชั่วคราว)

แต่ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ คือยังมีความทุกข์อยู่ ก็ต้องมาสำรวจตัวเราว่ายังขาดอะไรไป คือ ไม่ศีลธรรม หรือไม่มีสมาธิ หรือไม่มีปัญญา ถ้ารู้ตัวว่าขาดอะไรไป ก็ต้องกลับมาตั้งใจปฏิบัติสิ่งที่ขาดไปนั้นให้ได้

แต่ถ้ายังทำไม่ได้อีก ก็ต้องให้ความทุกข์มันแผดเผา จนเราเกิดความรู้สึกรู้ว่า ทนไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว หรือเบื่อหน่ายต่อความทุกข์อย่างเต็มที่แล้ว ทีนี้จิตมันก็จะอยากมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ขึ้นมาได้เองในภายหลัง ซึ่งนี่คือประโยชน์ จากการที่เรามีความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้ว แม้เราจะยังไม่พร้อมที่จะมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ในขณะนี้ก็ตาม คือเมื่อเรามีความรู้แล้ว เราจะนำมาใช้เมื่อไรก็ได้ ซึ่งจะต่างกับคนที่ไม่มีความรู้ ที่ไม่สามารถนำความรู้มาใช้ได้ ไม่ว่าจะ เป็นเมื่อไรก็ตาม

ดังนั้นการมีความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า จึงเป็นประโยชน์ แก่ทุกคน เพราะเหมือนกับการที่เรามีอาวุธเอาไว้ป้องกันตัว ที่แม้ว่าจะยังไม่ถูกนำมาใช้ ก็ไม่ได้เสียหาย แต่เมื่อใดที่มีภัย เราก็สามารถนำมาอาวุธนั้นมาใช้ป้องกันตัวได้ทันที ซึ่งจะต่างกับคนที่ไม่มีอาวุธ ที่เมื่อมีภัยเมื่อใด ก็จะไม่มียะไรมาป้องกันตัวได้เลย

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บ ฉันทคืออะไร? “เว็บไซต์สำหรับผู้แสวงหาความจริง” www.whatami.net

หรือ www.whatami.6te.net หรือ www.whatami.tk)