

คำนำ

ปรกติแล้วคนทั่วไปจะมองว่า ศาสนากับวิทยาศาสตร์นั้นมีหลักการที่ตรงข้ามกัน คือศาสนาจะสอนให้ใช้ความเชื่อเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ โดยศาสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่เพื่อให้จิตใจของมนุษย์มีความสุขและพ้นทุกข์ ส่วนวิทยาศาสตร์จะสอนให้ใช้เหตุผลและความจริงเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ โดยจุดมุ่งหมายของวิทยาศาสตร์จะเน้นเรื่องความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อสร้างความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น และกายให้แก่มนุษย์ ซึ่งจากความขัดแย้งกันนี้เองที่ทำให้ปัญญาชนของโลก ที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ กลายเป็นคนที่ไม่มีความศรัทธามากขึ้น ซึ่งหนังสือ ศาสนาวิทยาศาสตร์ เล่มนี้ จะช่วยชี้แนะวิธีการศึกษาและปฏิบัติตามหลักการของวิทยาศาสตร์ แต่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขและความพ้นทุกข์ของจิตใจ จึงขอฝากให้ปัญญาชนทั้งหลายได้ช่วยกันศึกษา และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป เพื่อช่วยให้เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายมีความสุข และหลุดพ้นจากความทุกข์ รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพอย่างยั่งยืนกันไป

เดชปัญญา ภิภุ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ภาค ๑ หลักพื้นฐานการศึกษาศาสนาวิทยาศาสตร์

บทที่ ๑ หลักวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจาก การสังเกตธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง หรือมีอยู่จริง ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา โดยการศึกษาของวิทยาศาสตร์นั้น มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ เพื่อค้นหาความจริงของธรรมชาติว่าปรากฏการณ์ต่างๆของธรรมชาติที่เกิดขึ้นมานั้น มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ซึ่งเมื่อศึกษาจนพบความจริงของสิ่งที่ศึกษาแล้ว ก็จะทำให้เกิดความรู้ที่จะจัดการกับสิ่งที่ศึกษานั้นได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการจัดการนั้นก็มียุ่ ๒ อย่างคือ (๑) เพื่อสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองหรือมวลมนุษย์ และ (๒) เพื่อทำลายหรือกำจัดสิ่งที่เป็นโทษหรือภัยแก่ตนเองหรือมวลมนุษย์ให้หมดสิ้นไป โดยหลักการศึกษาที่เป็นหัวใจของวิทยาศาสตร์นั้นสรุปอยู่ที่

๑. ไม่เชื่อลวงหน้า คือนักวิทยาศาสตร์ จะไม่เชื่อหลักการหรือทฤษฎีใดๆว่าถูกต้อง หรือเป็นความจริงลวงหน้า จนกว่าจะได้พิสูจน์จนเห็นผลอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น

๒. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือวิทยาศาสตร์จะศึกษาจากธรรมชาติ ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน

๓. ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล โดยเหตุผลนี้ก็มาจากสิ่งที่มีอยู่จริง ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริงในปัจจุบันนั่นเอง

๔. ต้องพิสูจน์ คือนักวิทยาศาสตร์จะค้นหาความจริง ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ๕ ขั้นตอน อันประกอบด้วย ขั้นที่ ๑ ตั้งปัญหา ขั้นที่ ๒ เก็บรวบรวมข้อมูล หรือข้อเท็จจริง ขั้นที่ ๓ ตั้งสมมติฐาน (การทำนายผลลวงหน้า) ขั้นที่ ๔ พิสูจน์สมมติฐาน (คือ

พิสูจน์ด้วยการทดลอง ถ้าพิสูจน์แล้วพบว่าไม่เป็นความจริงก็กลับไปตั้งสมมติฐานขึ้นมาใหม่แล้วทดลองใหม่ จนพบความจริง จึงจะเลื่อนไปขั้นที่ ๕) และขั้นที่ ๕ สรุปผลและตั้งเป็นทฤษฎีขึ้นมา

สิ่งทั้งหลายของธรรมชาตินั้นมีมากมาย แต่สรุปได้ ๒ อย่างคือ **สิ่งที่มีชีวิต** กับ **สิ่งที่ไม่มีชีวิต** ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตก็ได้แก่ **พืช สัตว์ และมนุษย์** ส่วนสิ่งไม่มีชีวิตก็ได้แก่ **วัตถุและสิ่งของทั้งหลาย** ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตนั้นก็คือสิ่งที่มีจิตใจ ที่มีการรับรู้ธรรมชาติทั้งหลายได้ ส่วนสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็คือสิ่งที่ไม่มีจิตใจ ซึ่งเมื่อธรรมชาติก็มีทั้งวัตถุกับจิตใจ ดังนั้นวิทยาศาสตร์จึงมีทั้ง **วิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุ และ วิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ**

โดยวิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุ ก็มีการศึกษาเรื่องวัตถุ เพื่อพัฒนาสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆสำหรับอำนวยความสะดวกสบาย และเพื่อให้เกิดความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้แก่มนุษย์ รวมทั้งเพื่อกำจัดปัญหาหรือภัยใดๆที่จะเกิดกับร่างกายของมนุษย์ และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ส่วนวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ก็มีการศึกษาเรื่องของจิตใจ เพื่อกันหาวิธีการสร้างความสุขให้กับจิตใจ และ **ค้นหาวิธีการแก้ปัญหของจิตใจ** ซึ่งปัญหาของจิตใจที่สำคัญที่สุดก็คือ **ความเศร้าโศก หรือ ความเสียใจ** ที่เราเรียกกันว่า **ความทุกข์**

สรุป บทนี้เป็นการเรียนรู้หลักการศึกษาและปฏิบัติของวิทยาศาสตร์ ที่เราจะใช้หลักการนี้ในการศึกษาต่อไปทั้งหมด ซึ่งเราจะต้องยึดหลักการนี้ไว้อย่างเคร่งครัด ถ้าการศึกษาไม่อยู่ในหลักทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะทำให้การศึกษาของเราผิดพลาดไปหมดทันที

บทที่ ๒ มนุษย์อยากมีความสุข

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า **มนุษย์ทุกคนนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อยากได้ หรืออยากมีความสุข** โดยความสุขทั้งหลายของโลกนั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **ความสุขจากวัตถุนิยม** กับ **ความสุขจากการทำความดี** โดยความสุขจากวัตถุนิยมนั้นก็สรุปอยู่ที่

๑. **กามารมณ์** ซึ่งก็ได้แก่สิ่งที่น่ารักน่าใคร่ ที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ของเรา โดยมีเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด

๒. **วัตถุสิ่งของ** ซึ่งก็ได้แก่วัตถุที่ไม่ใช่กามารมณ์ เช่น บ้าน ที่ดิน รถยนต์ โทรศัพทมือถือ คอมพิวเตอร์ อาหาร เสื้อผ้า และทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เป็นต้น

๓. **เกียรติยศชื่อเสียง** ซึ่งก็ได้แก่ ความมีชื่อเสียง ความเด่น ความดัง และอำนาจ

ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นก็สรุปอยู่ที่

๑. **การทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง** ซึ่งหน้าที่ของเรานั้นก็สรุปอยู่ที่ **หน้าที่ในการดูแลชีวิตไม่ให้เกิดความทุกข์**

๒. **การทำจิตใจให้เป็นสมาธิ** ซึ่งจิตที่มีสมาธิที่ถูกต้องนั้นก็คือ **จิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น อ่อนโยน**

๓. **การทำความเห็นให้ถูกต้อง** ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนั้นก็คือ **การเกิดความเข้าใจในชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง**

๔. **การช่วยเหลือผู้อื่น** ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นก็สรุปอยู่ที่ **การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ**

ความสุขจากวัตถุนิยมนั้นเป็นความสุขที่รุนแรง เร้าร้อน จึงทำให้มนุษย์ลุ่มหลงหรือพึงพอใจกันอย่างมาก ซึ่งการเสพความสุขจากวัตถุนิยมกันมากๆ ได้ก่อให้เกิดโทษและภัยมากมายตามมาในภายหลัง ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นเป็นความสุขที่สงบ เย็น ซึ่งมนุษย์ไม่ค่อยชอบเหมือนความสุขจากวัตถุนิยม แต่ความสุขจากการทำความดีนี้เป็นความสุขที่ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์ ถ้ามนุษย์จะเข้าใจเรื่องความสุขนี้อย่างถูกต้อง มนุษย์ก็จะลดความลุ่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมลง และหันมาแสวงหาความสุขจากการทำความดีกันมากขึ้น

สรุป บทนี้เป็นการศึกษาชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้เข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนอยากได้หรืออยากมีความสุข โดยความสุขของมนุษย์นั้นก็สรุปอยู่ที่ ความสุขจากวัตถุนิยม และความสุขจากการทำความดี

บทที่ ๓ มนุษย์กลัวความทุกข์

โลกนี้ใช้ว่าจะมีแต่เฉพาะความสุขอย่างเดียว คือมันมีสิ่งที่ตรงข้ามกับความสุขอยู่ด้วย ซึ่งนั่นก็คือ ความทุกข์ ที่หมายถึง ความรู้สึกที่ทรมาน หรือทนได้ยาก หรือทนได้ลำบาก ซึ่งความทุกข์นี้เองที่มนุษย์ทุกคนเกลียดกลัว หรือไม่อยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง โดยความทุกข์ของมนุษย์นั้นก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ ความทุกข์ทางกาย กับ ความทุกข์ทางใจ

โดยความทุกข์ทางกายนั้นก็ ได้แก่ ภาวะที่ไม่น่ายินดีที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ความเจ็บ ความปวด ความหิว ความกระหาย ความหนัก ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน เป็นต้น ที่เกิดขึ้นจากโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หรือเกิดขึ้นจากการกระทำของคน สัตว์ และภัยธรรมชาติต่างๆ รวมทั้งเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ หรือเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เป็นต้น ซึ่งความทุกข์ทางกายนี้มนุษย์ก็สามารถใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ กับอาศัยผู้คนที่เกี่ยวข้อง มาแก้ปัญหาทำให้ความทุกข์ทางกายนี้บรรเทาเบาบางลง จนทำให้ร่างกายมีความสุขสบายได้อยู่แล้ว ดังนั้นความทุกข์ทางกายนี้จึงยังไม่ใช่เรื่องใหญ่หรือสำคัญที่สุด เพราะใครๆ ก็สามารรถแก้ไขกันได้อยู่แล้ว

ส่วนความทุกข์ของจิตใจที่สำคัญหรือน่าหวาดกลัวที่สุดนั้นก็คือ ความเศร้าโศกหรือความเสียใจ ที่เกิดจากการที่จิตใจของเราเกิด ความอยากหนีหรือผลัดหรือทำลาย ภาวะที่ไม่น่ายินดีต่างๆ ของชีวิตเรา (ภาวะที่ไม่น่ายินดีของชีวิตก็ได้แก่ ภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับร่างกาย, รวมทั้ง ความแก่ ความเจ็บ และความตายของร่างกาย รวมทั้งความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว และความที่เมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้ว ไม่ได้สิ่งนั้นตามที่อยากจะได้) ให้พ้นไปจากชีวิตของเรา แต่ก็ไม่สามารรถทำได้ ซึ่งเมื่อเราไม่สามารถหนีหรือผลัดหรือทำลายภาวะที่ไม่น่ายินดีนั้นได้ จึงทำให้จิตใจของเราเกิดความเศร้าโศกหรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่คือความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน ที่แม้เงินและความรู้ความสามารถของมนุษย์ที่มีอยู่ กับผู้คนที่เกี่ยวข้อง จะมีอยู่อย่างมากมายสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่สามารถทำให้ความทุกข์ที่น่ากลัวอย่างที่สุดนี้หายไปหรือไม่เกิดขึ้นมาได้ ซึ่งจากเหตุนี้เองที่ทำให้เกิดศาสนาขึ้นมาในโลกเพื่อมาช่วยแก้ปัญหาอันใหญ่หลวงนี้

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนกลัวความทุกข์ ซึ่งการที่ชีวิตไม่มีความทุกข์หรือหลุดพ้นจากความทุกข์นี้เอง ที่เป็นสิ่งที่มีความค่าหรือประโยชน์สูงสุดสำหรับทุกชีวิต โดยศาสนาของโลกเกิดขึ้นมาเพื่อมาช่วยมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจ

บทที่ ๔ ศาสนาสอนเรื่องความพ้นทุกข์

ศาสนา คือ คำสอนให้ปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทางด้านจิตใจ ซึ่งศาสนาของโลกทั้งหลายนั้น ก็มีหลักคำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจที่แตกต่างกันไป โดยศาสนาทั้งหมดของโลกนั้นสรุปแล้วมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ศาสนาที่ยอมรับเรื่องเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด กับ ศาสนาที่ยอมรับธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด

คำว่า สิ่งสูงสุด หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล “ที่สร้างทุกสิ่งขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา” ซึ่งคำว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ก็หมายถึง ทุกสิ่งไม่เว้นสิ่งใด ซึ่งสิ่งทั้งหลายของโลกและจักรวาลนี้ก็มี ๒ อย่าง คือ วัตถุ กับ นามธรรม โดยวัตถุก็คือสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา ส่วนนามธรรมนั้นก็ ได้แก่สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจของเรา อัน ได้แก่ การรับรู้, ความรู้สึก, การจำสิ่งต่างๆได้, และอาการต่างๆของจิต (คือ ความอยากและความคิด)

ในยุคที่ศาสนาทั้งหลายกำเนิดขึ้นมานั้น เป็นยุคที่ยังไม่มีความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์อย่างเช่นในปัจจุบัน ซึ่งผู้คนในยุคนั้นจะกลัวปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น พายุ ร่องฟ้าผ่า และภัยธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเขาเชื่อว่านั่นเป็นการลงโทษของสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเขาได้แสดงอาการเคารพต่อสิ่งที่เหนือธรรมชาตินั้นแล้ว เขาก็จะหายกลัวได้ ซึ่งนี่เองที่ทำให้เกิดศาสนาที่ยอมรับเรื่องเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดขึ้นมา

โดยศาสนาที่ยอมรับเรื่องเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดนั้น จะมีความเชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติ คือเรื่องเทพเจ้า (หรือพระเจ้า) หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ว่าเป็นสิ่งสูงสุด ที่สามารถลงโทษมนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยหลักการปฏิบัติของศาสนาประเภทนี้ก็สรุปอยู่ที่ การสอนให้ผู้ที่นับถือมีความเคารพเกรงกลัวในเทพเจ้า ให้สวดมนต์อ่อนน้อมเทพเจ้า ให้ทำพิธีบูชาเทพเจ้า และทำตามที่เทพเจ้าต้องการ เพื่อให้เทพเจ้าพึงพอใจ แล้วเทพเจ้าก็จะลงโทษสิ่งที่ผู้นับถืออยากจะได้ให้ เช่น ความพ้นทุกข์ หรือความสุขสบาย ความร่ำรวย หรือตายไปแล้วก็จะได้ไปเกิดอยู่บนสวรรค์หรือไปอยู่กับเทพเจ้าชั่ววันรันดร เป็นต้น ซึ่งศาสนาประเภทนี้ก็ ได้แก่ศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น

ส่วนศาสนาที่ยอมรับธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดนั้น จะมีหลักการที่ตรงข้ามกับศาสนาที่ยอมรับเรื่องเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด คือจะไม่ยอมรับเรื่องพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆว่ามีอยู่จริง แต่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามธรรมชาติ ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้ ว่าเป็นสิ่งสูงสุด โดยศาสนาประเภทนี้จะสอนให้ผู้ที่นับถือศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งพาให้ใครๆหรือสิ่งใดๆมาช่วย ซึ่งศาสนาประเภทนี้ก็ ได้แก่ศาสนาพุทธ กับศาสนาเล็กๆของอินเดียบางศาสนา

สรุป บทนี้เป็นการเรียนรู้ว่า ศาสนาคือคำสอนเรื่องการปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจของเราไม่มีหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ และเพื่อให้จิตใจมีความสุข โดยศาสนาของโลกก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือศาสนาที่มีความเชื่อเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด กับศาสนาที่เชื่อว่าธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด

บทที่ ๕ คนไม่มีศาสนา

มนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะถูกสั่งสอนและอบรมให้มีความเชื่อในคำสอนของศาสนา ตามที่พ่อแม่บังคับอยู่ ซึ่งเมื่อใครได้ถูกปลูกฝังให้มีความเชื่อในศาสนาใดแล้ว ก็มักจะมีความเชื่อมั่นในศาสนานั้นอย่างเหนียวแน่น (คืออยากที่จะ

เปลี่ยนแปลงได้) แต่ในปัจจุบันเมื่อมนุษย์มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น จึงทำให้มนุษย์เป็นคนมีเหตุผล ไม่มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล และยอมรับสิ่งที่สัมผัสได้เท่านั้นว่าเป็นความจริง ซึ่งนี่คือลักษณะของปัญญาชน (คนที่มีสติปัญญา) ซึ่งปัญญาชนเหล่านี้บางคน ไม่ได้ถูกอบรมให้มีความผูกพันกับศาสนาตามพ่อแม่มาก่อน เขาจึงเริ่มเป็นคนที่ไม่เชื่อศาสนา คือไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาใดๆ ดังนั้นปัญญาชนที่ไม่เชื่อศาสนาเหล่านี้ จึงมองศาสนาทั้งหลายว่าเป็นแค่ความเชื่อของคนโบราณ ที่ไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเขา นี่เองที่ทำให้ปัญญาชนเหล่านี้ กลายเป็นคนที่ไม่เชื่อหรือไม่นับถือศาสนาใดๆ ไปในที่สุด

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไม่มีศาสนานั้นก็เกิดมาจาก การที่คนมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มากขึ้น

บทที่ ๖ ศาสนาวิทยาศาสตร์

เมื่อคนที่ไม่เชื่อศาสนามีความทุกข์ใจ เขาก็จะใช้หลักคำสอนของศาสนาที่เขาไม่นับถืออยู่มาปฏิบัติ เพื่อให้ความทุกข์ใจของเขาบรรเทาเบาบางลงหรือไม่มีได้ แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อศาสนาใดๆในโลกจะทำอย่างไร จึงจะทำให้จิตใจของเขาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือทำให้ความทุกข์ใจของเขาบรรเทาเบาบางลงได้? ซึ่งในเรื่องนี้ถ้าใครที่เป็นคนไม่นับถือศาสนาหรือไม่มี ความเชื่อในศาสนาใดๆ ว่าจะช่วยให้อาการจิตใจของเขาหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่ถ้าคนๆนั้นเป็นคนที่ไม่เปิดใจยอมรับเหตุผล และยอมรับความจริง เขาก็สามารถศึกษาและปฏิบัติ ให้ความทุกข์ของจิตใจของเขา บรรเทาเบาบางลง หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร เหมือนกับที่ศาสนาทั้งหลายสอนไว้ได้เหมือนกัน ซึ่งการศึกษาและปฏิบัติโดยให้เหตุผลและความจริงนี้ ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงได้เรียกหลักการศึกษาและปฏิบัติโดยใช้เหตุผลและความจริง มาทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ว่าเป็น ศาสนาวิทยาศาสตร์ ที่หมายถึง หลักการศึกษาและปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า เราสามารถใช้หลักวิทยาศาสตร์ทั้ง ๔ ข้อ มาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจของเราไม่มีความทุกข์หรือทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ ได้ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความเชื่อใดๆ

บทที่ ๗ หลักที่ตรงข้ามกับวิทยาศาสตร์

ก่อนที่จะศึกษาหลักวิทยาศาสตร์ เราควรศึกษาหลักการของไสยศาสตร์ ที่เป็นหลักที่ตรงข้ามกับหลักวิทยาศาสตร์ก่อน เพื่อที่การศึกษาของเราจะได้ไม่ผิดพลาดไป จากหลักการที่แท้จริงของวิทยาศาสตร์ คือ คำว่า 'ไสยศาสตร์' หมายถึง ความรู้ของคนหลับ หรือคนที่ยังไม่สติปัญญา ซึ่งไสยศาสตร์เป็นการแก้ปัญหามา โดยให้ความเชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติ ที่เหนือเหตุผล เหนือการพิสูจน์ โดยไสยศาสตร์มีหลักคำสอนอยู่ที่ สอนให้เชื่อมั่นและปฏิบัติตามคำสอน โดยไม่มีความลังเลสงสัย ซึ่งเรื่องไสยศาสตร์นั้นก็ว่าได้แก่เรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติทั้งหลาย เช่น เรื่องเทพเจ้า (หรือพระเจ้า) เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมทั้งเรื่องผี เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ที่เอาไว้สอนคนที่ไม่มีความรู้พื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ เช่น เด็ก คนป่าคนดง หรือชาวบ้านทั่วไป เป็นต้น

โดยหลักการการศึกษาของไสยศาสตร์นั้น จะศึกษาจากการคาดเดาหรือจากตำราหรือจากคนอื่น โดยไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ และการศึกษาที่ไม่เป็นระบบที่แน่นอน รวมทั้งเชื่อและยอมรับเอามาปฏิบัติ โดยที่ยังไม่ได้พิสูจน์ให้เห็นจริงก่อน โดยหลักการแก้ปัญหามาของไสยศาสตร์นั้น จะสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาจากการดลบันดาลของเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้นเมื่อมนุษย์อยากจะได้อะไร มนุษย์ก็ต้องบูชาเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือกล่าวคำสรรเสริญเทพเจ้า

หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือปฏิบัติตามที่เทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องการ เพื่อให้เทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์พึงพอใจ แล้วเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็จะบันดาลสิ่งที่ต้องการ เช่น เพศตรงข้าม ความร่ำรวย ความมีชื่อเสียงเกียรติยศ ความสุขสบาย และความหลุดพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ รวมทั้งความหลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจ เป็นต้นให้ ซึ่งศาสนาที่นับถือเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนั้น จัดว่ามีหลักการเดียวกับไสยศาสตร์

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ศาสนาส่วนใหญ่จะมีหลักการเดียวกับไสยศาสตร์ คือสอนและบังคับให้เชื่อและทำตามที่สอนเพียงอย่างเดียว ห้ามถาม ห้ามสงสัย ซึ่งนี่เป็นหลักการที่ตรงข้ามกับวิทยาศาสตร์

บทที่ ๘ สิ่งสูงสุดที่นักวิทยาศาสตร์ยอมรับ

ตามปกติแล้ว นักวิทยาศาสตร์จะไม่เชื่อในเรื่องลึกลับหรือเรื่องเหนือธรรมชาติใดๆ ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์ จึงไม่มีความเชื่อเหมือนกับศาสนาประเภทที่นับถือพระเจ้าทั้งหลาย แต่นักวิทยาศาสตร์จะยอมรับธรรมชาติหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ที่เขาสามารถสัมผัสได้หรือพิสูจน์ได้เท่านั้นว่าเป็นสิ่งสูงสุดของเขา ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่านักวิทยาศาสตร์นับถือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ศาสนาวิทยาศาสตร์ มีธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด มีความจริงเป็นศาสดา (ผู้สอน) มีเหตุและผลเป็นหลักในการศึกษาและปฏิบัติ และมีความพ้นทุกข์ของจิตใจอย่างถาวรเป็นจุดหมายสูงสุด

โดยธรรมชาตินั้นจะมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ที่เป็น กฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่กฎทั้งหลายของธรรมชาติ จะขึ้นอยู่กับกฎนี้ทั้งสิ้น ซึ่งกฎนั้นก็คือกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้น” ซึ่งกฎนี้ก็คือกฎพื้นฐานง่ายๆ ที่ใครๆก็เข้าใจได้ คือเป็นเรื่องของ “เหตุ” และ “ผล” ที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้ว คือสรุปว่ากฎนี้จะบังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “เมื่อมีเหตุ จึงมีผล เมื่อไม่มีเหตุ จึงไม่มีผล หรือ เมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลจึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเหตุดับหรือหายไป ผลที่เกิดขึ้นมานั้นก็จะดับหายตามไปด้วยทันที” ซึ่งสรุปแล้วกฎนี้จะบอกเราว่า “ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุ”

จุดที่เราต้องเข้าใจก่อนว่า เหตุที่จะมาทำให้เกิดผลใดๆขึ้นมาได้นั้น จะต้องมียุทธมารวมกันทำให้เกิดขึ้นตั้งแต่ ๒ เหตุขึ้นไป จึงจะทำให้เกิดผลขึ้นมาได้ ถ้ามีเพียงเหตุเดียว จะไม่สามารถทำให้เกิดผลขึ้นมาได้ อย่างเช่น เมื่อเราจุดเทียน ก็จะทำให้เกิดแสงสว่างขึ้นมา ซึ่งแสงสว่างจากเทียนนั้นคือผล ส่วนเหตุนั้นมีมากมาย คือ มีตัวเรา มีไม้ขีด มีเทียน มีออกซิเจน และมีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ซึ่งเหตุที่ใหญ่ที่สุดก็คือ “ตัวเรา” ที่เรียกว่าเป็น เหตุ ที่หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดผล ส่วนเหตุที่เหลือทั้งหมด คือ “ไม้ขีด เทียน ออกซิเจน และอุณหภูมิที่พอเหมาะ” นั้น เรียกว่าเป็น ปัจจัย ที่หมายถึง สิ่งสนับสนุน แต่เรามักไม่กล่าวถึงปัจจัย เพราะเรารู้จักกันอยู่แล้ว ดังนั้นเราจึงมักพูดสั้นๆว่า “เหตุทำให้เกิดผล” เท่านั้น เช่น ตัวเราทำให้เกิดแสงสว่าง เป็นต้น แต่ถ้าจะพูดให้ชัดเจนและครบถ้วนก็ต้องพูดว่า “เหตุและปัจจัยทำให้เกิดผล” เช่น มีตัวเราเป็นเหตุและมีไม้ขีด เทียน ออกซิเจน และอุณหภูมิที่พอเหมาะเป็นปัจจัย มารวมกันทำให้เกิดแสงเทียนขึ้นมา เป็นต้น ซึ่งเราก็ต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า สิ่งสูงสุดที่นักวิทยาศาสตร์ยอมรับนั้นคือธรรมชาติ โดยธรรมชาติมีกฎสูงสุดอยู่กฎหนึ่ง ที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้น”

บทที่ ๙ ธาตุพื้นฐานของธรรมชาติ

ธรรมชาติที่เราพบเห็นกันอยู่ทุกวันจนเราเห็นเป็นเรื่องธรรมดาตัวเอง ที่เป็นสิ่งสูงสุดที่เทียบได้กับพระเจ้าของศาสนาที่เชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด คือธรรมชาตินี้เองที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลา โดยการสร้างของธรรมชาตินั้น ก็ทำได้โดยการใช้เหตุมาทำให้เกิดสิ่งทั้งหลายขึ้นมา โดยธรรมชาติจะมี วัตถุประสงค์ ๔ อย่าง ที่เป็นธาตุพื้นฐานในการทำหรือสร้างให้เกิดสิ่งทั้งหลายขึ้นมาในโลกและในจักรวาล โดยธาตุพื้นฐานทั้ง ๔ นี้ก็ได้แก่ คือ (๑) ธาตุดิน คือของแข็ง (๒) ธาตุน้ำ คือของเหลว (๓) ธาตุไฟ คือความร้อน และ (๔) ธาตุลม คือก๊าซ

ที่สำคัญก็คือเมื่อทั้งธาตุพื้นฐานทั้ง ๔ นี้ ได้ร่วมกันทำให้เกิดวัตถุพิเศษชนิดหนึ่ง (คือโปรตีน) ขึ้นมาแล้ว เมื่อมีความเหมาะสม วัตถุพิเศษนี้จะเกิดไฟฟ้าอ่อนๆขึ้นมาในเนื้อเยื่อของวัตถุพิเศษนี้ ซึ่งไฟฟ้าอ่อนๆนี้เอง ที่ทำให้วัตถุพิเศษนี้เกิดการรับรู้สิ่งต่างๆที่สัมผัสมันได้ ซึ่งการรับรู้นี้เองที่เป็นพื้นฐานทำให้เกิด จิตใจ ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย คือ พืช สัตว์ และมนุษย์ ขึ้นมาในโลก

ที่นี้บางคนก็อาจจะเกิดคำถามขึ้นมาว่า ใครหรืออะไรสร้างธรรมชาติขึ้นมา? ซึ่งเมื่อเราพิจารณาจากความเป็นจริงของธรรมชาติ เราจะพบว่า ธรรมชาติมันก็เป็นของมันเช่นนั้นเอง คือหมายถึง มันเป็นของมันได้เองโดยไม่ได้มีใครมาทำให้เป็นไป แต่ถ้าเราไปถามคนที่นับถือศาสนา เขาก็ต้องบอกว่า สิ่งสูงสุดที่เขานับถืออยู่นั่นเองที่สร้างธรรมชาติขึ้นมา ซึ่งปัญญาชนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจได้ว่า คนที่เชื่อถือในศาสนาใด ก็ต้องพูดไปตามความเชื่อที่ตนเองมีอยู่เป็นธรรมดา ดังนั้นปัญญาชนจะไม่ได้แย้งกับใครในเรื่องความเชื่อ เพราะไม่เป็นประโยชน์ และยังอาจทำให้เกิดการโต้เถียงและความขัดแย้งขึ้นมาได้ ส่วนเรื่องที่ว่าใครหรืออะไรสร้างธรรมชาติขึ้นมา นั้น เราก็อย่าไปสนใจเลย เพราะเราไม่มีทางรู้ได้ อีกทั้งเราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ก็ได้ เพราะเพียงเรารู้ว่า “เราและสิ่งทั้งหลายนี้เกิดขึ้นมาจากอะไร? เกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? และอะไรคือสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดในการเกิดขึ้นมานี้? รวมทั้งเราจะได้รับสิ่งที่เป็ประโยชน์สูงสุดนั้นได้อย่างไร?” เท่านั้นก็พอแล้ว เพราะเพียงเท่านั้นก็เท่ากับว่าเราได้รับสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในการเกิดขึ้นมาแล้ว

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า สิ่งพื้นฐานที่ทำให้เกิดทุกสิ่งอย่างขึ้นมา นั่นคือวัตถุประสงค์ ๔ อย่าง คือธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), และ ธาตุลม (ก๊าซ) โดยจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ก็เกิดมาจากพลังงานไฟฟ้า ที่วัตถุประสงค์ทั้ง ๔ สร้างหรือทำให้เกิดขึ้นมาอีกที

ภาค ๒ เรียนรู้ความทุกข์จากความทุกข์

บทที่ ๑ ความทุกข์ซ่อนเร้น

ตามธรรมชาติแล้วชีวิตของเราทุกคนก็ต้องประสบกับ ภาวะที่น่ายินดีบ้าง และ ภาวะที่ไม่น่ายินดีบ้าง อยู่แล้วตลอดทั้งชีวิต ซึ่ง “ภาวะที่น่ายินดี” ทั้งหลายนั้นก็สรุปอยู่ที่ สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้นก็ ได้แก่ กามารมณ์หรือสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ทั้งหลายโดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด, วัตถุสิ่งของทั้งหลาย, เกียรติยศชื่อเสียง, และการทำความดีทั้งหลาย ซึ่งขณะที่จิตของเรากำลังประสบกับ “ภาวะที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่ง” อยู่ นั่น แล้วจิตของเราก็เกิด “ความอยากได้ ภาวะที่น่ายินดีนั้นให้กับตัวเรา” ขึ้นมา ซึ่งในขณะที่จิตของเรากำลังเกิด “ความอยากได้ภาวะที่น่ายินดี” อยู่ นั่น จิตของเราก็จะเกิด ความรู้สึก เรา่ร้อน กระวนกระวาย หรือหนัก เหนื่อย หรือทรมาน ขึ้นมาอยู่ด้วยเสมอ (ไม่มากก็น้อย) ซึ่งนี่ก็คืออาการของความทุกข์อย่างหนึ่ง ที่เราจะเรียกว่าเป็น ความทุกข์ซ่อนเร้น คือมันเป็นความทุกข์ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ เพราะมันมี

ความสุขมาห่อหุ้มความทุกข์หรือความรู้สึกเร่าร้อน กระวนกระวาย เป็นต้นเอาไว้ ซึ่งนี่คือจุดแรกที่เราจะต้องมาสังเกตดูจากจิตของเราเองจริงๆ เราจึงจะเกิดความเห็นแจ้งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ได้ แต่ถ้าเรายังไม่พบความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ การศึกษาต่อไปก็อาจจะทำให้เราไม่พบกับความพ้นทุกข์อย่างสูงสุดได้

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ที่เห็นได้ยากนั้นก็คือความหนัก เหนื่อยใจ ความเร่าร้อนใจ ความกระวนกระวายใจ ที่เรียกว่าความทุกข์ซ่อนเร้น ที่เราจำเป็นต้องรู้จัก ไม่อย่างนั้นเราก็จะไม่รู้จักความทุกข์ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน

บทที่ ๒ ความทุกข์เปิดเผย

ส่วน “ภาวะที่ไม่น่ายินดี” ทั้งหลายของชีวิตนั้นก็สรุปอยู่ที่ “การที่ร่างกายของเรากำลังประสบกับ ความเหนื่อย ความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บ ความปวด หรือการที่ร่างกายของเรากำลังแก่ หรือกำลังป่วยไข้ หรือกำลังจะตาย หรือการที่ชีวิตของเรากำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือการที่ชีวิตของเรากำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัว หรือการที่เมื่อเราหวังหรืออยากจะได้สิ่งใดแล้วเกิดผิดหวังขึ้นมา”

เมื่อภาวะที่ไม่น่ายินดีใดเกิดขึ้นกับชีวิตของเราแล้ว ถ้าจิตของเราเกิด “ความอยากหนี หรืออยากทำลาย หรืออยากผลัด ภาวะที่ไม่น่ายินดีนั้นให้พ้นออกไปจากตัวเรา” ขึ้นมา แล้วเราไม่สามารถหนีหรือทำลาย หรือผลัดภาวะที่ไม่น่ายินดีนั้นให้พ้นไปจากตัวเราได้ ก็จะทำให้จิตของเราเกิด ความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรง ที่เรียกว่า ความทุกข์ ขึ้นมาทันที ซึ่งเราจะเรียกความทุกข์ที่รุนแรงนี้ว่าเป็น ความทุกข์เปิดเผย เพราะเห็นได้ง่าย ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เอง ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษยธรรมดาดๆทั้งหลาย ซึ่งนี่คือจุดที่สองที่เราจะต้องมาสังเกตดูจากจิตของเราเองจริงๆ จบพบความจริงนี้อย่างแจ้งชัด เราจึงจะเกิดความเห็นแจ้งความทุกข์เปิดเผยขึ้นมาจริงๆ โดยไม่เชื่อจากตำราใดๆหรือจากคำสอนของใครๆ แต่ถ้าเรายังไม่เกิดความเห็นแจ้งความทุกข์เปิดเผยนี้ก่อน การศึกษาของเราต่อไปทั้งหมดก็จะผิดพลาดไปหมดทันที เพราะยังไม่พบความทุกข์ตัวจริง

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวที่สุดของมนุษย์นั้นก็คือ ความเศร้าโศกหรือความเสียใจ ที่เรียกว่าความทุกข์เปิดเผย

บทที่ ๓ ความทุกข์อ่อนๆ

ส่วนขณะที่จิตของเรากำลังประสบกับ ภาวะที่กลางๆ (คือไม่ใช่ทั้งภาวะที่น่ายินดีและภาวะไม่น่ายินดี เช่น การได้พบเห็น หรืออยู่ในป่าเขา แม่น้ำ ลำธาร เป็นต้น) อยู่ นั่น ถ้าขณะนี้จิตของเราไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง แล้วจิตของเราก็เกิด ความอยากมีตัวเราที่เป็นอยู่ในภาวะที่กลางๆนี้ต่อไป (คือยังไม่อยากจากไป หรือยังไม่อยากมีตัวเราอยู่ในภาวะกลางๆนี้ตลอดไป) ซึ่งความอยากมีตัวเราอยู่ในภาวะกลางๆนี้ จะยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรงใดๆ (คือไม่เกิดทั้งความทุกข์เปิดเผย และความทุกข์ซ่อนเร้น)

แต่ในขณะที่จิตของเรายังไม่มีสมาธิที่ถูกต้องนี้ มันจะมี “สิ่งรบกวนจิต” ซึ่งมี ๕ อาการ มาคอยรบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาการทั้ง ๕ นั้นก็ได้แก่ (๑) ความพึงพอใจเล็กน้อยในเรื่องกามารมณ์ (๒) ความอึดอัดใจหรือความขุ่นเคืองใจเล็กน้อย (๓) ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๔) ความหดหู่ ความเขื่องซึม (๕) ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ซึ่งสิ่งรบกวนจิตตัวใดตัวหนึ่งนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันจะทำให้จิตของเราเกิด ความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรำคาญใจเล็กน้อย อยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรำคาญใจเล็กน้อยนี้เอง ที่จัดว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆ ที่แม้จะยังไม่จัดว่า

เป็นโทษหรือภัยอย่างความทุกข์เปิดเผยหรือความทุกข์ซ่อนเร้นก็ตาม แต่มันก็มาปิดกั้นจิตของเราไม่ให้เกิดสมาธิที่ถูกต้อง และมาปิดกั้นจิตของเราไม่ให้พบความสงบเย็นอย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว) ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักความทุกข์อ่อนๆนี้ให้ถูกต้องด้วย เราจึงจะเห็นแจ้งความไม่มีทุกข์หรือความสงบเย็นอย่างสูงสุดได้

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ชั่วๆจะมีแค่เพียงความทุกข์เปิดเผยและความทุกข์ซ่อนเร้นเท่านั้น เพราะมันยังมีความทุกข์อ่อนๆ ที่เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความหงุดหงิดรำคาญใจ ที่มาครอบงำจิตของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิและไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด

ภาค ๓ สาเหตุของความทุกข์

บทที่ ๑ ความอยากเพื่อตัวเราคือเหตุของความทุกข์

จากการศึกษาเรื่องความทุกข์มาแล้วก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์นั้นเกิดมาจาก ความอยากเพื่อตัวตนของมนุษย์เองทั้งสิ้น (ถ้ามาพิจารณาที่ตัวเราก็เรียกว่าเป็น ความอยากเพื่อตัวเรา) ซึ่งความอยากเพื่อตัวเราสรุปได้ ๓ อาการ คือ

๑. ความอยากเอาเข้ามาหาตัวเรา คือเป็นอาการเมื่อจิตของเราได้พบกับ ภาวะที่น่ายินดี ที่ทำให้เกิด “ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ” (ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจนี้ก็คือความสุขนั่นเอง อย่างเช่น เวลาที่เราได้เห็นคนที่เรารัก เราก็จะเกิดความสุขขึ้นมาทันที เป็นต้น) แล้วจิตของเราก็เกิด ความอยากได้ ภาวะที่น่ายินดีนั้น ให้แก่ตัวเรา ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า ความรัก ความชอบ ความพอใจ ความยินดี หรือความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็น เป็นต้น ที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น

๒. ความอยากผลักออกไปจากตัวเรา คือเป็นอาการเมื่อจิตของเราได้พบกับ ภาวะที่ไม่น่ายินดี ที่ทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ” แล้วจิตของเราก็เกิด ความอยากทำลาย (หรืออยากหนี) ภาวะที่ไม่น่ายินดีนั้น ให้พ้นไปจากตัวเรา ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความไม่อยากได้ ความไม่อยากมี ความไม่อยากเป็น เป็นต้น ที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์เปิดเผย

๓. ความอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไป คือเป็นอาการของจิตเมื่อได้พบกับ ภาวะที่ไม่ใช่ทั้งน่ายินดีและไม่น่ายินดี ที่ทำให้เกิด “ความรู้สึกกลางๆ” (ความรู้สึกกลางๆก็คือความรู้สึกที่ไม่ใช่ทั้งความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ อย่างเช่น เวลาที่เราได้เห็นคนที่เราไม่ได้รักและก็ได้ไม่ได้เกลียด เราก็จะเกิดความรู้สึกจืดๆ เป็นต้น) แล้วจิตของเราก็เกิด ความลังเลใจ หรือไม่แน่ใจว่าจะเอาภาวะที่ไม่ใช่ทั้งน่ายินดีและไม่น่ายินดีนั้นให้เข้ามาหาตัวเราดี หรือจะผลักออกไปจากตัวเราดี ซึ่งอาการนี้ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า ความลังเลใจ หรือความไม่แน่ใจ หรือ ความงง เช่อ เป็นต้นที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อ่อนๆ

ความอยากทั้ง ๓ อย่างนี้จัดว่าเป็น “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เพราะเป็นความอยากที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่จิตใจของเรา ซึ่งเราจะต้องมาพิจารณาดูจากจิตของเราเองว่าอาการของความอยากทั้ง ๓ นั้นมันเป็นอย่างไร? เราจึงจะรู้จักเหตุของความทุกข์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความอยากเพื่อตัวเรานั้นสรุปได้ ๓ อาการ คืออยากเอาเข้ามาหาตัวเรา, อยากผลักออกไปจากตัวเรา, และอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไป ซึ่งจัดว่าเป็น “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เพราะมันทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์

บทที่ ๒ ความอยากทำให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา

ความยึดถือ ก็คือ อาการที่จิตแบกหรือหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ (ความรักหรือความพอใจก็คือความอยากเพื่อตัวเรา) ซึ่งเมื่อจิตเกิดความยึดถือขึ้นมาแล้ว จิตก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที ซึ่งความยึดถือนี้ก็คือสรุปได้ ๒ อย่างคือ ความยึดถือว่าจิตใจ (ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้) เป็นตัวเรา กับ ความยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย (เช่น สามีหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน สิ่งของหรือทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น) เป็นของเรา ซึ่งเรามักจะเรียกรวมๆกันว่า ตัวเรา-ของเรา

เมื่อจิตของเราเกิด ความอยากได้ภาวะที่น่ายินดี (เช่น เพศตรงข้าม หรือสิ่งของ หรือชื่อเสียง เป็นต้น) ให้ตัวเรา ซึ่งแม้เราจะได้ภาวะที่น่ายินดีนั้นตามที่เรายากจะได้แล้วก็ตาม แต่มันก็ยังทำให้จิตของเราเกิด ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาด้วย (คือมีตัวเราที่มีภาวะที่น่ายินดีเป็นของเรา) ซึ่งเมื่อจิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึก หัก เหนื่อย กระทบ กระทบ หรือความรู้สึกทรมานอยู่ลึกๆ ซึ่งนี่คืออาการของ “ความทุกข์ซ่อนเร้น”

แต่เมื่อจิตของเราเกิด ความอยากผลัดภาวะที่ไม่น่ายินดี (เช่น ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย ความพลัดพราก เป็นต้น) ให้ออกไปจากตัวเรา แล้วมันก็ไม่เป็นไปตามที่เรายากจะให้ เป็น ซึ่งก็จะทำให้จิตของเราเกิด ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา ขึ้นมา (คือมีตัวเราที่มีภาวะที่ไม่น่ายินดีเป็นของเรา) ซึ่งเมื่อจิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้จิตของเราเกิด ความเศร้าโศก หรือความเสียใจ หรือความรู้สึกทรมานอย่างรุนแรงขึ้นมา ซึ่งนี่คืออาการของ “ความทุกข์เปิดเผย”

ส่วนกรณีที่จิตของเราเกิดความอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไปนั้น ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราอ่อนๆ ขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งแม้ในกรณีนี้จิตของเราจะไม่เกิดความทุกข์ซ่อนเร้นหรือเปิดเผยก็ตาม แต่มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความไม่สบายใจ หรือความรำคาญใจเล็กน้อยๆ อยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งนี่คืออาการของ “ความทุกข์อ่อนๆ”

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า เมื่อจิตเกิดความอยากเพื่อตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาด้วยทันที และความทุกข์ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นมาด้วยทันที

บทที่ ๓ ต้องรู้จักจิตให้ถูกต้อง

ในการศึกษาเรื่องเหตุของความทุกข์นี้ เราจะต้องรู้จักจิตของเราให้ถูกต้องก่อน คือ จิตปกติ ของเรานี้เรียกว่า จิตเต็มสำนึก คือเป็นจิตที่มีความตั้งใจ มีเจตนา มีสติ และมีความจำที่อยู่ด้วย

ส่วน จิตใต้สำนึก คือจิตส่วนลึก ที่เป็นนิสัย (หรือสันดาน) หรือความเคยชินของจิตปกติ ที่เราควบคุมไม่ได้ ที่มันคอยผลักดันหรือควบคุมให้จิตปกติของเรา เกิดอาการไปตามนิสัยหรือความเคยชินที่มันมีอยู่ ซึ่งนิสัยหรือความเคยชินนี้ก็เกิดมาจากการที่จิตปกติของเราเคยเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่งบ่อยๆ (อย่างเช่น เคยเกิดความรัก หรือความโกรธ หรือความยึดถือบ่อยๆ เป็นต้น) ก็จะทำให้จิตปกติของเรา เกิดความเคยชินที่จะเกิดอาการอย่างนั้นขึ้นมาได้อีก เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระตุ้นหรือช่วยวน อย่างเช่น เมื่อเรา เคยเกิดความรักเพศตรงข้ามบ่อยๆ เมื่อเราพบเพศตรงข้ามที่น่ารักอีกเมื่อใด เราก็จะเกิดความรักเพศตรงข้ามนั้นขึ้นมาทันทีโดยที่เราไม่ตั้งใจ และยังคงควบคุมไม่ให้จิตเกิดความรักไม่ได้อีกด้วย หรือเมื่อเราเคยเกิดความโกรธบ่อยๆ เมื่อมี

คนมาตำหนิหรือมาทำร้ายเราเมื่อใด เราก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาทันทีโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ และยังควบคุมจิตไม่ให้เกิดความโกรธไม่ได้อีกด้วย เป็นต้น

เมื่อเรารู้จักจิตปกติกับจิตใต้สำนึกได้อย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะเข้าใจได้ทันทีว่า การที่จิตของเรา เกิดความอยากเพื่อตัวเรา และความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา มาตลอดทั้งชีวิตที่ผ่านมาเอง ที่ทำให้จิตของเราเกิดนิสัยหรือความเคยชินของความอยากและความยึดถือนี้ขึ้นมาอย่างมากมาย จนกลายเป็นจิตใต้สำนึกที่เราควบคุมไม่ได้ และเมื่อใดที่มีสิ่งภายนอกมาช่วยยวนหรือกระตุ้น จิตของเราก็จะเกิดความอยากเพื่อตัวเรา และความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราพร้อมทั้งความทุกข์ ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยที่เราไม่สามารถหยุดหรือควบคุมไม่ได้ ซึ่งนี่คือความรู้ที่เรานำมาคิดหาวิธีการที่จะหยุดหรือควบคุม ไม่ให้จิตของเราเกิดความอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเกิดขึ้นได้อีก ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรกันไป

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า จิตใต้สำนึกก็คือความเคยชินหรือนิสัยของจิตปกติของเรา ซึ่งจิตใต้สำนึกนี้จะคอยควบคุมจิตปกติหรือจิตเต็มสำนึกของเราเอาไว้ ซึ่งความอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรานั้น ก็เกิดขึ้นมาจากจิตใต้สำนึกนั่นเอง

บทที่ ๔ ความรู้สึกว่ามีตัวเราคือต้นเหตุของความทุกข์

จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เราเข้าใจแล้วว่า ความอยากเพื่อตัวเราคือเหตุทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งถ้าเราพิจารณาจุดนี้ให้ละเอียด เราก็จะพบว่า ต้นเหตุของความทุกข์นั้นจริงๆก็คือ ความรู้สึกว่ามีตัวเรา ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ก็คือสัจจะของจิตตามธรรมชาติ คือตามปกติจิตของเราทุกคนก็ต้องเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่แล้วตลอดเวลา ซึ่งนี่ยังไม่เป็นปัญหา (คือยังไม่ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรง) แต่เมื่อใดที่จิตของเราได้สัมผัสกับความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ (หรือความสุข) หรือความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ แล้วจิตของเราก็เกิด “ความอยากเพื่อมีตัวเรา” ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา พร้อมด้วยความทุกข์ ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือปัญหาที่สำคัญที่สุดของมนุษย์

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายของจิตใจมนุษย์ก็คือ ความรู้สึกว่ามีตัวเรา ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติ ซึ่งนี่คือจุดสำคัญ ที่เราจะใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษากันว่า ตัวเราจริงๆนั้นมันมีจริงหรือไม่? และการที่จิตมันรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร?

ภาค ๔ จิตที่ไม่มีมีความทุกข์

บทที่ ๑ จิตที่สงบเย็น

ความทุกข์ทั้งหลาย (คือความทุกข์ซ่อนเร้น ความทุกข์เปิดเผย และความทุกข์อ่อนๆ) นั้น เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตใจของเราแล้ว มันทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกไม่สงบ (ดิ้นรน), เกรี้ยวกราด (กระวนกระวาย), มีดমন (ไม่แจ่มใส), หนักใจ (เครียด), เหนื่อยใจ (อ่อนล้า), ทรมาน (ความรู้สึกทนได้ยากมาก) แต่ขณะที่จิตของเราไม่มีความทุกข์ จิตของเราก็จะกลับคืนสู่สภาวะดั้งเดิมของมัน ซึ่งก็คือ ความรู้สึกสงบ (ไม่ดิ้นรน), เย็น (ไม่เร่าร้อนหรือไม่กระวนกระวายใจ), ปลอดโปร่ง (โล่งใจ), สดชื่น (อิมเมจ), แจ่มใส (สว่าง), เบาใจ (ผ่อนคลาย), สบายใจ (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) ซึ่งนี่ก็คือความรู้สึกของจิตมนุษย์ทุกคนขณะที่ ไม่มี ความทุกข์ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเราจะสรุปเรียกสภาวะขณะที่จิตไม่มีความทุกข์นี้ว่า ความสงบเย็น

ความสงบเย็นของจิตนี้ เราต้องเข้าใจด้วยว่า มันเป็นธรรมชาติพื้นฐานของจิต ที่มีอยู่กับจิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว คือจิตของมนุษย์ทั้งหลายนั้น จะมีความสงบเย็นนี้อยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เพราะจิตของเราถูก “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เกิดขึ้นมาครอบงำ จึงทำให้ความสงบเย็นนี้ไม่ปรากฏ (คือจิตสัมผัสไม่ได้) แต่เมื่อใดที่ “ความอยากด้วยความโง่เขลา” หายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ความสงบเย็นนี้ก็กลับมาปรากฏกับจิตของเราได้อีกเรื่อยไป (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับความเย็น เพราะความเย็นไม่ได้เกิดขึ้น แต่เป็นเพราะว่าเราเอาความร้อนออกไป ความเย็นก็จะปรากฏให้เรา รู้สึกได้) ซึ่งนี่คือจุดสำคัญที่เราต้องศึกษาให้เข้าใจ เราจึงจะรู้จักความสงบเย็นของจิตได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเรายังต้องมาทดลองปฏิบัติ เพื่อให้จิตของเราได้พบกับความสงบเย็นจริงๆ แม้สักครั้ง จึงจะทำให้เราเกิดความเห็นแจ้งถึงความสงบเย็นนี้ ด้วยจิตของเราเองจริงๆ โดยไม่เชื่อจากใครๆ

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะกลับคืนสู่สภาวะเดิมของจิต ซึ่งก็คือ ความสงบเย็น

บทที่ ๒ ความสงบเย็น ๒ ระดับ

ความสงบเย็นของจิตเรานี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ ความสงบเย็นขั้นต้น กับ ความสงบเย็นสูงสุด ซึ่งความสงบเย็นขั้นต้นนั้นก็ ได้แก่ ความอ่อนใจ หรือ ความเบาใจ ที่เกิดจากการที่เราได้ทำหน้าที่ทั้งหลายของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว (คือเป็นคนดีมีศีลธรรม) จนวางใจได้แล้ว หรือไม่ต้องหวาดกลัวว่าจะเกิดผลเสียหรือโทษภัยใดๆ ให้กับชีวิตแล้ว ซึ่งความสงบเย็นขั้นต้นนี้แม้จะยังไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด แต่ก็นับว่าเป็นความสงบเย็นที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างมากสำหรับชีวิตของเราแล้ว ซึ่งขณะที่จิตของเรายังไม่เกิดความทุกข์เปิดเผยนั่นเอง ที่ทำให้จิตของเรามีความสงบเย็นขั้นต้น (คือจิตยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นและความทุกข์อ่อนๆ อยู่ จึงทำให้จิตไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด)

“ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” นั้น เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเรามากๆ (คือเกิดความทุกข์มากๆ) จิตของเราก็จะอ่อนล้า แล้วมันก็จะคลาย “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ลงของมันได้เองตามธรรมชาติ (เพื่อป้องกันไม่ให้จิตบ้าตายไปเสียก่อน) เมื่อจิตของเราไม่มี “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ความสงบเย็นสูงสุดก็จะปรากฏแก่จิตของเราทันที (เพียงชั่วคราว)

แต่ถ้าเราสามารถฝึกจิตของเรา ให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องขึ้นมาได้เมื่อใด สมาธิที่ถูกต้องนี้ก็จะกำจัด “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ให้ระงับหรือดับหายไปได้อย่างสนิททันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งก็จะทำให้ความทุกข์ทั้งหลาย ของจิตระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะพบกับความสงบเย็นสูงสุดทันที

อีกทั้งความสงบเย็นทั้งสองนี้ (คือทั้งความสงบเย็นขั้นต้นและความสงบเย็นสูงสุด) ก็ยังมีทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร คือถ้าจิตของเรายังมีความเคยชินหรือนิสัยของ “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” อยู่ในจิตได้สำนึก ก็จะทำให้ความสงบเย็นทั้ง ๒ ระดับนี้ จะยังเป็นเพียงชั่วคราว จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติ จนทำให้ความเคยชินของ “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา หมดความเคยชินไปอย่างสิ้นเชิงได้ ก็จะทำให้จิตของเรามีความสงบเย็นได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความสงบเย็นของจิตนี้ก็มีทั้ง ความสงบเย็นขั้นต้นกับ ความสงบเย็นสูงสุด ซึ่งความสงบเย็นทั้ง ๒ ระดับนี้ ก็ยังมีทั้ง อย่างชั่วคราว และ อย่างถาวร

ภาค ๕ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์

บทที่ ๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์

จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เราเข้าใจแล้วว่า “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” คือต้นเหตุทำให้เกิด “ความอยากเพื่อตัวเรา” ขึ้นมา และความอยากเพื่อตัวเราก็คือเหตุทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้จิตไม่มีความทุกข์ จึงมีอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. ระวังอย่าให้จิตเกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ขึ้นมา คือเมื่อเราเคยฝึกสติและสมาธิมากมาแล้ว เราก็ใช้สติและสมาธิมาคอยระวังไม่ให้จิตเกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อจิตไม่มี “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” จิตก็จะไม่เกิด “ความอยากเพื่อตัวเรา” และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น จิตก็จะสงบเย็นได้อย่างสูงสุด

๒. หยุด “ความอยากเพื่อตัวเรา” คือถ้าเราเคยฝึกสติและสมาธิมากแล้ว แต่ถ้าเมื่อใดที่เราเพลิดเพลิน (คือลืมหัด) จนทำให้ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” เกิดขึ้นมา และทำให้ “ความอยากเพื่อตัวเรา” พร้อมกับความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งขณะนี้ถ้าเรากลับมามีสติใหม่ (คือนึกขึ้นได้ว่าไปไปแล้ว) เราก็ดึงเอาสมาธิที่เคยฝึกไว้ออกมาหยุด “ความอยากเพื่อตัวเรา” ทันที (คือทำให้ความอยากเพื่อตัวเราหายไปจากจิต) ซึ่งวิธีนี้จะทำได้ง่ายกว่าวิธีแรก แต่จิตจะสงบเย็นไม่สูงสุดเท่ากับวิธีแรก เพราะยังมี “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” เกิดขึ้นมารบกวนจิตอยู่บ้างเล็กน้อย

วิธีการใช้สมาธิระวังไม่ให้จิตเกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ขึ้นมา และ “หยุดความอยากเพื่อตัวเรา” นี้ จุดสำคัญก็คือ ต้องใช้สติและสมาธิมาก ดังนั้นผู้ที่ปรารถนา (ความอยากด้วยปัญญา) จะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการฝึกสติและสมาธิอยู่เสมอ จึงจะสามารถปฏิบัติตามวิธีการทั้ง ๒ นี้ได้ ซึ่งการฝึกสมาธิของคนธรรมดาทั่วไป (คือคนที่ไม่ใช่ นักบวช) นั้น จะทำได้ยาก เพราะจิตของคนธรรมดาทั่วไปนั้น จะมีความแข็งกระด้าง (คือฟุ้งซ่าน คือร้อน ไม่ฟังเหตุผล ไม่ยอมรับความจริง) และควบคุมได้ยาก จึงฝึกให้เกิดสมาธิได้ยาก แต่ถ้าเราสามารถทำจิตที่แข็งกระด้างให้อ่อนโยนลงได้ (คือสงบ ยอมฟังเหตุผล ยอมรับความจริง) เราก็จะสามารถฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า การที่จะคอยระวังไม่ให้จิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาได้ รวมทั้งสามารถควบคุมไม่ให้จิตเกิดความอยากเพื่อตัวเราขึ้นมาได้นั้น ต้องใช้จิตที่มีสมาธิมาช่วย ซึ่งสมาธินี้เราก็ต้องฝึกจึงจะเกิดขึ้นมาได้

บทที่ ๒ สมาธิต้องมีปัญญาช่วย

ปัญหาที่ทำให้เราไม่สามารถฝึกจิตให้เข้มแข็งหรือมีสมาธิได้นั้นก็คือ จิตของเรามันแข็งกระด้าง ซึ่งการที่จะฝึกจิตที่แข็งกระด้างให้มีสมาธินั้นทำได้ยาก ต้องใช้ความอดทนและความพยายามสูง ซึ่งคนธรรมดาทั่วไปจะทำได้ ดังนั้นเราจะมาค้นหาวิธีที่จะทำให้จิตที่แข็งกระด้างนี้อ่อนลงก่อน เมื่อจิตอ่อนลงแล้ว ก็จะฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่าย

เมื่อเรามาพิจารณาดูจากจิตของเราอย่างไม่ลำเอียงเราก็จะพบว่า การที่จิตของเราแข็งกระด้างนั้นก็เพราะ เรามีความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือมีสิ่งไหนเหนือคนอื่น (มีโอโก้สูง) ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง เช่น สวยหรือหล่อหรือแข็งแรงกว่า, อายุมากกว่า, รวยกว่า, ฉลาดหรือมีความรู้มากกว่า, มีทักษะหรือความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่า, เป็นคนที่สังคมหรือชาวโลกยกย่องว่าเป็นผู้ที่เสียสละเพื่อสังคมมากกว่า, หรือเป็นคนที่มีเกียรติ มีอำนาจ มีคนเคารพนับถือมากกว่า เป็นต้น ซึ่งนี่คือสาเหตุที่ทำให้เรา

เป็นคนแข็งกระด้าง คือไม่ยอมอ่อนน้อมให้ใคร (แม้รู้ยู่่ว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าเขา) ไม่ฟังเหตุผลของใคร (แม้จะเป็นเหตุผลที่สมเหตุสมผลก็ตาม) และไม่ยอมรับความจริง (แม้เรารู้ยู่่ว่ามันเป็นความจริง) ก็เพราะเรามีความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือมีสิ่งที่ดีเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งเมื่อเราพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีก เราก็จะพบว่า การที่เรามีความยึดถือว่ามีตัวเรานี้เก่งกว่าหรือมีสิ่งที่ดีเหนือกว่าคนอื่นนั้น ก็เป็นเพราะ เรามีความเห็น (หรือความเข้าใจ) ว่า “มีตัวเรายู่จริง” (คือมีความเข้าใจว่า “มีตัวเรานี้เป็นผู้ที่เก่งหรือมีสิ่งที่ดีเหนือกว่าคนอื่น” อยู่จริงๆ)

ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้จิตของเราอ่อนโยนลง (ลดอีโก้ลง) จนสามารถฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นนั้น ก็ทำได้โดยการเปลี่ยน “ความเข้าใจว่ามีตัวเรายู่จริง” นี้ให้เป็น “ความเข้าใจว่าไม่มีตัวเรายู่จริง” เมื่อเรามี “ความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วว่าไม่มีตัวเรายู่จริง” แล้วก็จะทำให้ “ความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือเหนือกว่าคนอื่น” ลดน้อยลงได้ เมื่อ “ความยึดถือว่าตัวเรานี้เก่งหรือเหนือกว่าคนอื่น” ลดน้อยลงแล้ว จิตของเราก็จะอ่อนโยนลง (คือไม่แข็งกระด้าง) เมื่อจิตอ่อนโยนลง ก็จะสามารฝึกให้เกิดสมาธิได้ง่าย ซึ่งความเข้าใจว่าไม่มีตัวเรายู่จริงนี้ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาตินี้ก็คือ ปัญญา ที่หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ (เรื่องปัญญานี้เราจะได้ศึกษากันในภาคที่ ๖)

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า การที่จะทำจิตที่แข็งกระด้างหรือคือร้อนให้มันอ่อนลงนั้น ต้องใช้ปัญญาช่วย ซึ่งสรุปแล้วปัญญาก็คือ ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “ไม่มีตัวเรายู่จริง”

บทที่ ๓ วิธีการฝึกสมาธิโดยใช้ปัญญาช่วย

จิตที่มีสมาธิที่ถูกต้องนั้นเป็นจิตที่ประกอบด้วย (๑) ความบริสุทธิ์จาก “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “สิ่งรบกวนจิต” (๒) ความตั้งมั่นหรือเข้มแข็ง (๓) ความอ่อนโยน (คือควบคุมได้ง่าย) ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิจนเป็นนิสัย (นิสัยก็คือความเคยชินของจิตได้สำนึก) นั้นก็สรุปยู่ที่ เมื่อเราจะทำอะไร ก็ทำด้วยความตั้งใจยู่ตลอดเวลา คือจะพูดอะไร ก็พูดด้วยความตั้งใจยู่ตลอดเวลา หรือจะคิดอะไร ก็คิดด้วยความตั้งใจยู่ตลอดเวลา หรือจะเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจยู่ตลอดเวลา ซึ่งการฝึกจิตให้มีสมาธิก็สรุปได้เพียงเท่านี้ คือเราสามารถฝึกสมาธิได้ในขณะที่เราใช้ชีวิตประจำวันของเรา หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเรานี้เอง อย่างเช่น เวลาที่นักเรียนตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือเวลาที่เรากำลังตั้งใจทำหน้าที่ย่างงานของเรา เป็นต้น ก็ทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติแล้ว ซึ่งนี่ก็คือการฝึกอย่างไม่เป็นระบบ

แต่ถ้าเราต้องการฝึกอย่างเป็นระบบก็ทำได้โดย การฝึกกำหนด (หรือเพ่งหรือจับ) ยู่ที่การหายใจเข้า-ออกของเรา ไปพร้อมกับการคิดหรือพูด หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายเรายู่ตลอดเวลา ซึ่งการฝึกอย่างเป็นระบบนี้ เราก็ต้องใช้สถานที่ที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวน โดยเริ่มต้นเราก็ควรใช้ิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย (หรือใครจะใช้ิริยาบถยืน หรือเดิน หรือนอนก็ได้) และจะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็จะทำให้ง่วงได้ง่าย)

การฝึกขั้นต้น เราอาจจะใช้การนับการหายใจของเราไปเรื่อยก็ได้ เมื่อผลอดลึมนับตรงไหน ก็กลับมาตั้งต้นนับใหม่ หรือจะท่องคำสั้นๆ เช่น อ่า โง่, อ่า บ้า, ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, ไม่มีอะไร, ไม่มีใครได้, ไม่มีใครเสีย, หรือว่างเปล่า, ไม่มีที่ยง, ตายแน่ เป็นต้น ในขณะที่หายใจออก แต่เวลาหายใจเข้าก็หยุดท่องก็ได้ หรือจะใช้วิธีตามดูจิตว่า “มันกำลังคิดอะไรยู่ หรือมันกำลังเกิดความ

อยากตัวโคอยู่ หรือมันกำลังเกิดสิ่งรบกวนจิตตัวโคอยู่” ไปเรื่อยๆก็ได้ (เราไม่สามารถหยุดคิดได้ ถ้าหยุดคิดเมื่อไร ก็จะทำให้จิตดับได้ ดังนั้นจิตจึงต้องมีการคิดอยู่ตลอดเวลา มันจึงจะไม่ดับ)

วิธีการฝึกที่ง่ายที่สุดและทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันนั้น ก็ทำได้โดย การฝึกคิดพิจารณาความจริงของชีวิตไปพร้อมๆกับการกำหนดการหายใจเข้าและออกของเรา คือเมื่อหายใจเข้าทุกครั้งก็ให้หยุดคิด แต่พอหายใจออกจึงค่อยคิด ซึ่งการคิดนี้ก็ให้เราตั้งใจคิดอย่างช้าๆและคิดด้วยประโยคสั้นๆ และให้เราตั้งใจคิดอย่างที่สุดด้วย โดยเรื่องที่น่ามาคิดนั้นต้องเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้ที่ติงามหรือเป็นประโยชน์เท่านั้น เช่น เรื่องการเรียน เรื่องการทำงาน หรือเรื่องการคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆที่เป็นประโยชน์ หรือเรื่องความไม่มีตัวเราหรือตัวตนของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริง หรือเรื่องการศึกษาเรื่องการดับทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์นี้ด้วย เป็นต้น (ต้องระวังว่าถ้าเราไปกำหนดอยู่ที่สิ่งที่ทำให้เกิด “ความอยากเพื่อตัวเราทั้ง ๓ อากา” หรือ “สิ่งรบกวนจิตทั้ง ๕ อากา” ก็จะกลายเป็นสมาธิผิด และจะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือความรำคาญใจ ไปตามอำนาจของความอยากและสิ่งรบกวนจิตนั้น)

เมื่อเราสามารถฝึกได้เช่นนี้ จนทำให้ “ความอยากเพื่อตัวเราและสิ่งรบกวนจิต” ทั้งหมดระดับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) แล้ว และจิตของเราก็สงบหรือไม่ฟุ้งซ่านแล้ว รวมทั้งเราก็สามารถควบคุมจิตได้แล้ว และจิตของเราก็มีความอิมเมมใจ พร้อมกับความสุขที่สงบประณีตเกิดขึ้นมาแล้วอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้ว ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่ถูกต้อง ที่เราจะนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับปัญญา เพื่อนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจกันต่อไป

สรุป วิธีการฝึกสมาธิก็คือการตั้งใจกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือในการพูด หรือในการคิดของจิตใจเรา โดยการเอาการหายใจของร่างกายเรามาเป็นเครื่องยึดให้จิตมีสมาธิ

บทที่ ๔ พื้นฐานของสมาธิ

แต่การที่เราจะสามารถฝึกให้จิตเกิดสมาธิที่ถูกต้องได้นั้น สิ่งสำคัญก็คือ เราต้องเป็นคนดีอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน เพราะการเป็นคนชั่ว (คือชอบเบียดเบียนผู้อื่น) นั้น จะทำให้จิตของเราไม่ปกติ ซึ่งจิตที่ไม่ปกตินั้นก็คือจิตที่ฟุ้งซ่าน ดิ้นรน เร่าร้อน และแข็งกระด้าง (คือควบคุมไม่ได้) ซึ่งเป็นจิตที่ไม่สามารถฝึกให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้นนั้นก็คือ เราต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่ก่อนจนเป็นปกติ ซึ่งสรุปแล้วการเป็นคนดีมีศีลธรรมนั้นก็คือ การไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งเรื่องทางเพศของผู้อื่น อีกทั้งเราก็ต้องเป็นคนที่ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเสียดสีผู้อื่น และไม่พูดเพื่อเจืออยู่เป็นปกติด้วย จึงจะทำให้จิตของเรามีความปกติ ซึ่งจิตที่ปกตินี้เองที่เป็นพื้นฐานให้จิตสามารถฝึกให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้ง่าย

สรุป การที่จะฝึกให้จิตมีสมาธิได้ จะต้องเป็นจิตที่ปกติ ซึ่งการที่จิตจะปกติได้นั้น เราก็ต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่ก่อนแล้วเป็นปกติ ถ้าเป็นคนชั่วยังจะไม่สามารถฝึกจิตให้มีสมาธิที่ถูกต้องได้

ภาค ๖ การศึกษาให้เกิดปัญญา

บทที่ ๑ ต้องรู้จักความโง่สูงสุดของมนุษย์ก่อน

จิตหรือใจ คือ **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้** ซึ่งธรรมชาติของจิตทั้งหลายนั้น จะมี **สัญชาตญาณ** (ความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมจิตโดยไม่
มีใครสอน) อย่างหนึ่งติดมาด้วยเสมอ ซึ่งสัญชาตญาณนั้นก็คือ **สัญชาตญาณว่ามีตนเอง** (ความรู้ว่ามีตนเอง) ซึ่งสัญชาตญาณนี้
เป็นสัญชาตญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมามากมาย เช่น สัญชาตญาณในการหาอาหาร กินอาหาร หนีภัย เอาตัว
รอด สืบพันธุ์ รักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณนี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็สูญพันธุ์ไปจากโลก ซึ่งสัญชาตญาณ
ว่ามีตนเองหรือ **“ความรู้ว่ามีตัวเอง”** นี้ ก็เกิดมาจาก **“ความรู้สึกว่ามีตัวเอง”** ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตทั้งหลาย

เมื่อจิตของมนุษย์เกิดขึ้นมา ก็จะมี **“ความรู้สึกว่ามีตัวเอง”** ติดตัวมาด้วย ซึ่งก็จะทำให้จิตเกิด **“ความรู้ว่ามีตัวเอง”** ขึ้นมา
ด้วย ซึ่งเมื่อจิตเกิดความรู้ว่ามีตัวเอง จึงทำให้จิตของมนุษย์เกิด **“ความเข้าใจ”** ขึ้นมา ๓ ประการ อันได้แก่

๑. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองนี้ **เป็นตัวตนที่แท้จริง** ซึ่งคำว่า **ตัวตนที่แท้จริง** หมายถึง **“สิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง**
โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอื่นสิ่งใดมาปรุงแต่ง (หรือทำหรือสร้าง) ให้มันเกิดขึ้นมา” ซึ่งสรุปแล้วความเข้าใจนี้ก็คือความเข้าใจว่า **จิต**
ของมนุษย์นี้ สามารถมีอยู่หรือตั้งอยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยร่างกายหรือสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและ
ตั้งอยู่ ซึ่งความเข้าใจนี้เองที่ทำให้เกิด **“ความเชื่อ”** ว่า จิตใจของทุกชีวิต สามารถล่องลอยออกจากร่างกายที่ตายไปแล้ว เพื่อไปเกิด
ยังร่างกายใหม่ๆได้

๒. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองที่เป็นตัวตนที่แท้จริงนี้ **เป็นสิ่งที่เที่ยง** ซึ่งคำว่า **เที่ยง** หมายถึง **ความเป็นอมตะ** ที่
หมายถึง **ไม่มีวันดับหายไปอย่างเด็ดขาด หรือหมายถึง เป็นสิ่งที่มีอยู่หรือตั้งอยู่ได้ตลอดไปชั่ววันรันดร์** ซึ่งลักษณะของจิตที่เที่ยง
นั้น **จะมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ดับหายไปเลยแม้สักวินาทีเดียว**

๓. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองที่เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยงนี้ **ไม่มีภาวะที่ต้องทน** (คือเมื่อจิตเป็นตัวตนที่
แท้จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยง ดังนั้นจิตนี้จึงไม่ปัญหาหรือความเดือดร้อนใดๆ หรือไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความทุกข์ใดๆได้ เพราะมัน
ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด และไม่มีสิ่งใดมาทำให้มันเปลี่ยนแปลงหรือดับหายไปได้) ซึ่งความเข้าใจนี้ก็คือความเข้าใจว่า **จิตที่เป็นตัวตน**
ที่แท้จริงนี้ มันสามารถตั้งอยู่อย่างไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ได้ชั่ววันรันดร์ และ เมื่อจิตไม่มีความ
ทุกข์ใดๆ มันก็จะมีแต่เฉพาะความสุขเพียงอย่างเดียวอยู่ชั่ววันรันดร์

ความเข้าใจว่า **จิตของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นอมตะ รวมทั้งไม่มีภาวะที่ต้องทน** นี้เอง ที่จัดว่าเป็น **ความโง่**
สูงสุด ของมนุษย์ เพราะเมื่อความเข้าใจนี้ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความอยากเพื่อตัว**
เรา ขึ้นมา เมื่อจิตเกิดความอยากเพื่อตัวเราขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้จิตเกิด **ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา** พร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลาย
ขึ้นมาด้วยทันที ดังนั้นจึงทำให้สรุปได้ว่า **ความเข้าใจทั้ง ๓ นี้เป็น ความเข้าใจผิด (หรือความเห็นผิด) ที่ร้ายแรงที่สุด หรือ**
เป็น ความโง่สูงสุด ของมนุษย์

สรุป บทนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า **ความเข้าใจว่า “จิตของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นอมตะ รวมทั้งไม่มีภาวะที่ต้องทน”**
นั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างร้ายแรงที่สุด เพราะความเข้าใจผิดนี้ เป็นความรู้ที่เป็นต้นเหตุทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ ดังนั้น
ความรู้นี้จึงจัดว่าเป็น **ความโง่สูงสุด** ของมนุษย์

บทที่ ๒ ปัญญาคือความรู้สูงสุดที่ดับทุกข์ได้

คำว่า **ปัญญา** หมายถึง **ความรู้ในเรื่องที่ควรรู้** ซึ่งเรื่องที่ควรรู้ก็คือ **ความรู้ที่จะช่วยให้ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์** ที่เป็นปัญหาสำคัญหรือใหญ่หลวงที่สุด ลดน้อยลง หรือเบาบางลง หรือหมดสิ้นไปได้ (ทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คำว่า **ปัญญา** หมายถึง **ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตใจของเราไม่มีความทุกข์** หรือเรียกสั้นๆว่าเป็น **ความรู้ในเรื่องการดับทุกข์** (ถ้าเป็นความรู้ทั่วไปที่นำมาใช้ดับทุกข์ไม่ได้จะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา แต่เรียกว่าเป็นแค่เพียงความรู้เท่านั้น) ซึ่งโดยสรุปแล้วปัญญาก็คือ **ความรู้ที่ตรงข้ามกับความโง่สูงสุดของมนุษย์** อันได้แก่

๑. ความรู้ว่า จิตใจของเรา **ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง** (คือ เป็นแค่เพียงตัวตนชั่วคราว หรือตัวตนมายาเท่านั้น)

๒. ความรู้ว่า จิตใจของเรา **เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง** (คือ ไม่เป็นอมตะ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และต้องดับหายไปอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว)

๓. ความรู้ว่า จิตใจของเรา **มีภาวะที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา** (คือ ต้องทนประทับประคองสภาพความเป็นตัวตนชั่วคราวของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก)

การที่จะเรศึกษาเรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ความไม่เที่ยง และมีภาวะที่ต้องทนนี้ ให้เกิดเป็น **“ความเข้าใจที่ถูกต้อง”** ได้นั้น เราจะต้องศึกษาเรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา ให้เข้าใจอย่างถูกต้องก่อน เมื่อเข้าใจเรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาติแล้ว เราก็จะเข้าใจเรื่องจิตใจของเราได้เองว่า **“มันเป็นตัวตนที่แท้จริง”** หรือ **“ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง”** และมัน **“เป็นสิ่งที่เที่ยง”** หรือ **“เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง”** รวมทั้งมัน **“ไม่มีภาวะที่ต้องทน”** หรือ **“มีภาวะที่ต้องทน”**

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ปัญญาคือความรู้ว่า จิตใจของเรา **ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่เที่ยง มีภาวะที่ต้องทน** ซึ่งเป็นความรู้ที่ตรงข้ามกับความโง่สูงสุดของมนุษย์ และเป็นความรู้ที่ช่วยดับทุกข์ของจิตใจได้

บทที่ ๓ กฎสูงสุดของธรรมชาติ

ถ้าเราสังเกตธรรมชาติทั้งหลายให้ละเอียดรอบครอบ เราก็จะพบว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องเกิดมาทำให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น ซึ่งก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่านี่คือ **กฎสูงสุดของธรรมชาติ** ที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า **ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องเกิดมาทำให้เกิดขึ้น** ก็กฎนี้จะบอกเราว่า **เมื่อมีเหตุจึงมีผล ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่มีผล** หรือ **เมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลจึงจะเกิดขึ้น** แต่เมื่อเหตุดับหายไป ผลก็จะดับหายตามไปด้วยทันที และที่สำคัญก็คือกฎนี้จะบอกเราว่า **ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุ** ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็เป็นกฎพื้นฐานง่ายๆที่ใครๆก็รู้จักกันดีอยู่แล้ว และไม่มีใครจะค้านได้ ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้เอง ที่เป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด ที่เทียบได้กับพระเจ้าหรือเทพเจ้า ของศาสนาที่เชื่อเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด ดังนั้นกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ จึงเป็นสิ่งที่มีความสูงส่ง ที่นักวิทยาศาสตร์ยอมรับ

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า กฎสูงสุดของธรรมชาติ ก็คือกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องเกิดมาทำให้เกิดขึ้น”** ซึ่งนี่ก็เท่ากับเป็นการบอกว่า **“ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุ”**

บทที่ ๔ ต้องรู้จักการเกิด-ดับก่อน

จากกฎสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น”** ซึ่งคำว่า **“ทุกสิ่ง”** หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ยกเว้นสิ่งใด โดยสิ่งทั้งหลายของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ วัตถุ กับ นามธรรม โดยวัตถุก็คือ สิ่งที่เราสามารถ

สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา ซึ่งสิ่งที่เป็นวัตถุนั้นก็มีมากมาย อันได้แก่ โลก ภูเขา ต้นไม้ น้ำ อากาศ แสงแดด บ้าน รถยนต์ เสื้อผ้า อาหาร ยา คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และร่างกายของสัตว์ มนุษย์ รวมทั้งพลังงานทั้งหลายด้วย เป็นต้น

ส่วนนามธรรมก็คือ ธรรมชาติที่ไม่มีตัวตนเหมือนวัตถุ แต่เป็นธรรมชาติ ที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจของเรา ซึ่งสิ่งที่เป็นนามธรรมนั้นก็สรุปอยู่ที่ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา ซึ่งก็ได้แก่ การรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึก, และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต (คือความอยาก และการคิดของจิต)

การที่เราจะศึกษาคุณสมบัติของธรรมชาติ ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องนั้น เราจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงคำบางคำให้ถูกต้องก่อน ซึ่งก็ได้แก่คำว่า “เกิด” ที่หมายถึง จากเดิมที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นในภายหลัง ส่วนคำว่า “ดับ” หมายถึง จากเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว จึงหายไปภายหลัง ส่วนคำว่า “ตั้งอยู่” หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ยังไม่ดับหายไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราเคาะระฆัง ก็จะเกิดเสียงระฆังขึ้นมา ซึ่งขณะที่เสียงระฆังยังตั้งอยู่นั้น ก็คือการที่เสียงระฆังยังตั้งอยู่ แต่เมื่อเสียงระฆังนั้นหายไป ก็คือเสียงระฆังนั้นได้ดับหายไปแล้ว หรืออย่างเช่น เมื่ออสุจิผสมกับไข่ แล้วปฏิสนธิขึ้นมาเป็นรูปร่าง ก็เรียกว่าร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อร่างกายยังมีชีวิตอยู่ ก็เรียกว่าร่างกายยังตั้งอยู่ เมื่อร่างกายแตกสลายหายไป ก็เรียกว่าร่างกายดับหายไป หรืออย่างเช่น เมื่อเรตื่นขึ้นมา ก็คือจิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อจิตยังรู้สึกนึกคิดอยู่ ก็คือการที่จิตยังตั้งอยู่ แต่เวลาที่เราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็คือการที่จิตของเราได้ดับหายไปแล้ว (เมื่อเวลาที่เรหลับแต่ยังฝันอยู่นั้น ก็เรียกว่าจิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว แต่เวลายังเกิดขึ้นมาไม่สมบูรณ์) เป็นต้น

นี่คือความหมายของคำทั้ง ๓ ที่เราจะต้องนำมาพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเราเป็นหลัก โดยการพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันอาศัยเหตุอะไรมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น? และ มันตั้งอยู่ได้เพราะมีเหตุอะไรมาปรุงแต่งหรือทำให้ตั้งอยู่? รวมทั้งพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันดับหายไปเพราะเหตุอะไร? ซึ่งการพิจารณานี้จะทำให้เรา เกิดความเข้าใจถึงความจริงสูงสุดของชีวิต ในเรื่อง “ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” ได้ ซึ่งก็จะทำให้เราเกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า เราต้องเข้าใจความหมายของคำว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับหายไป ก่อนเราจึงจะศึกษาเรื่อง กฏสูงสุดของธรรมชาติได้เข้าใจ

บทที่ ๕ ความรู้ที่เป็นหัวใจของปัญญา

จากกฏสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุ (หลายๆเหตุ) มาร่วมกันปรุงแต่ง (หรือทำหรือสร้าง) ให้เกิดขึ้น” นี้ เมื่อเรานำเอากฏสูงสุดนี้มาพิจารณาให้ลึกซึ้ง เราก็จะพบกับความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ในสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ซึ่งความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นก็จะได้แก่ความจริงที่ว่า

๑. สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง คือ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายเกิดขึ้นมาจากเหตุ ก็แสดงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (เพราะตัวตนที่แท้จริงจะไม่อาศัยเหตุใดๆมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้นมา) ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็มาสมมติเรียกว่าเป็น “ตัวตน” แต่มันก็ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งมันจะเป็นได้ก็เพียง ตัวตนมายา (คือหลอกหลวงให้เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง) หรือ ตัวตนชั่วคราว เท่านั้น (คือมันไม่เที่ยง) อย่างเช่น ร่างกายของเรานี้ก็เกิดมาจาก วัตถุธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นร่างกายของเรา

นี่จึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือ จิตใจของเรา **นี้** ต้องอาศัยร่างกายมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นจิตใจของเรา **นี้** จึง “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” เป็นต้น

๒. สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง คือสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว จะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปได้ (คือไม่เป็นอมตะ) คือมันจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพ (หรือไหลไปๆ) อยู่ตลอดเวลา และไม่ช้าเร็ว สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ก็ต้องแตกสลายหรือดับหายไปอย่างแน่นอน อย่างเช่น ร่างกายของเรา **นี้** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่ช้าก็เร็วร่างกาย **นี้** ก็ต้องตายหรือแตกสลายไปในที่สุด หรือ จิตใจของเรา **นี้** จะไม่สามารถตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดร์ได้ เพราะเมื่อร่างกายแตกสลายหรือตายไป จิตใจที่ร่างกายปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นมา ก็ต้องดับหายไป ด้วยทันที เป็นต้น

๓. สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น มีภาวะที่ต้องทน อยู่ตลอดเวลา คือสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น และเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ยังต้องทนประคับประคอง สภาพความเป็นตัวตนมาของมันเป็นเอาไว้ ด้วยความยากลำบาก (ถ้ามันไม่ทนประคับประคอง สภาพความเป็นตัวตนมาของมันเป็นเอาไว้ มันก็จะแตกสลายหรือดับหายไป ในทันที) อย่างเช่น ร่างกายของเรา **นี้** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องทนต่อความหิว ความกระหาย ความหนัก ความเหนื่อย ความหนาว ความร้อน และโรคร้ายต่างๆ เป็นต้น ที่ทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกเจ็บ ปวด หรือไม่สบายมากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดทั้งชีวิต หรือ จิตใจของเรา **นี้** เมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาแล้ว มันก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความจริงที่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และมีความไม่เที่ยง รวมทั้งยังมีภาวะที่ต้องทน” นี้ คือ **ปัญญา** ที่เป็นความรู้ที่ตรงข้ามกับความเข้าใจผิดหรือความโง่สูงสุดของมนุษย์ ซึ่งเมื่อเราพิจารณาความจริงทั้ง ๓ นี้อย่างตั้งใจ เราก็จะพบกับความจริงอีกอย่าง ซึ่งเป็นความสุขของธรรมชาติ อันได้แก่ความจริงที่ว่า “ทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า” คือหมายถึง มันว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง ซึ่งความจริงที่ว่า “ทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า” นี้ คือปัญญาขั้นเข้าใจ ที่เราจะนำมาพิจารณา ร่างกายและจิตใจของเรา รวมทั้งทุกสิ่งที่เราพบเห็นหรือเกี่ยวข้องด้วย เพื่อให้จิตของเราเข้าใจและซาบซึ้งในความจริงนี้ เมื่อจิตของเราเข้าใจและซาบซึ้งในความความจริงนี้แล้ว จิตของเราก็จะอ่อนลง เมื่อจิตของเราอ่อนลง ก็จะทำให้ควบคุมได้ง่าย เมื่อควบคุมได้ง่าย ก็สามารถฝึกจิตให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว การปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเย็นหรือไม่มีความทุกข์ ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรก็จะทำได้ง่ายขึ้นด้วย

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น มีความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ อันได้แก่ ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง , ความไม่เที่ยง, และมีภาวะที่ต้องทน ซึ่งนี่แสดงให้เราเข้าใจถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้นว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง”

บทที่ ๖ ปัญญา ๓ ระดับ

ปัญญาหรือความรู้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่เที่ยง และมีภาวะที่ต้องทน” นี้ แบ่งเป็นระดับได้ ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการฟังหรืออ่านมาแล้วก็จำได้ ซึ่งปัญญานี้ยังไม่มีผลอะไร เพราะยังไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ของจิตใจเรลดน้อยลงได้

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาความรู้ที่จำได้นั้น มาคิดพิจารณาหาเหตุผลอย่างละเอียดในทุกแง่มุม จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง หรือไม่พบจุดบกพร่องหรือผิดพลาด ก็เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นเข้าใจ ซึ่งปัญญานี้ก็เริ่มมีผลบ้างแล้ว เพราะจะทำให้จิตใจของเราเริ่มปล่อยวาง “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ลงได้บ้างแล้ว และทำให้ความทุกข์ของจิตใจลดน้อยลงได้บ้างแล้ว

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาปัญญาขั้นเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติร่วมกับสมมติ จนเกิดผลเป็นความดับหายไปของความทุกข์ขึ้นมาจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็เรียกว่าเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญานี้จัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุด เพราะเป็นปัญญาที่ทำให้ความทุกข์ดับหายไปได้จริง และทำให้จิตสงบเย็นอย่างสูงสุดได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว)

วิธีการสร้างปัญญาทั้ง ๓ ระดับนี้ให้เกิดขึ้นนั้นก็สรุปอยู่ที่ ให้เราฟังหรืออ่านเรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง, เรื่องความไม่เที่ยง, และเรื่องภาวะที่ต้องทน ของสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้จำได้ก่อน แล้วนำความรู้นี้มาพิจารณาร่างกายและจิตใจของเราเองอย่างละเอียดในทุกแง่มุม จนเกิดเป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนขึ้นมา และนำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่งดูจากร่างกายและจิตใจของเราเอง จนทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับหายไปจริงๆ และความสงบเย็นสูงสุดก็ปรากฏจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) จึงจะทำให้เกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาได้

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ปัญญามี ๓ ระดับ คือปัญญาขั้นจำได้, ปัญญาขั้นเข้าใจ, และปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนั้นเป็นปัญญาสูงสุด

บทที่ ๗ การเกิดขึ้นของร่างกาย

ร่างกายของเรานั้นเกิดขึ้นมาจาก วัตถุธาตุ ๔ อย่าง อันได้แก่ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุน้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และธาตุลม คือก๊าซ โดยมีพ่อและแม่ร่วมกันทำให้เกิดขึ้น และมีลักษณะของร่างกายไปตามพันธุกรรมที่ถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ ซึ่งร่างกายของเรานี้จะมีอวัยวะต่างๆมากมายมาประกอบขึ้น ซึ่งอวัยวะต่างๆของร่างกาย ก็มีหน้าที่ประคับประคองหรือดูแลรักษาร่างกายให้ยังคงมีชีวิตอยู่ โดยร่างกายที่ยังไม่ตาย (คือยังมีชีวิตอยู่) จะมีระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆของโลก (คือวัตถุกับนามธรรม) อยู่ ๖ จุด คือ ตา (ทำหน้าที่รับรู้แสงหรือรูป), หู (ทำหน้าที่รับรู้เสียง), จมูก (ทำหน้าที่รับรู้กลิ่น), ลิ้น (ทำหน้าที่รับรู้รส), กาย (ทำหน้าที่รับรู้สิ่งที่มาสัมผัสกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง), และใจ (ทำหน้าที่รับรู้นามธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจทั้งหมด)

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ร่างกายเกิดขึ้นมาจากวัตถุธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุน้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และธาตุลม คือก๊าซ

บทที่ ๘ การเกิดขึ้นของจิตใจ

เมื่อร่างกายของเรายังมีชีวิตอยู่และกำลังตื่นอยู่นี้ เมื่อระบบประสาทใดของเราได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกที่ตรงกัน (เช่น เมื่อตาสัมผัสกับรูป หูสัมผัสกับเสียง เป็นต้น) ก็จะทำให้เกิด “การรับรู้” สิ่งที่ได้สัมผัสนั้นขึ้นมาทันที (การรับรู้นี้ทางศาสนาเรียกว่า

วิญญาณ) ซึ่งสิ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ขึ้นมา นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า มันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาในเนื้อเยื่อของร่างกายที่ยัง
คืออยู่ (คือยังไม่ตาย) คือเหมือนกับที่เราเอาแผงโซลาร์เซลล์ที่ยังคืออยู่มาสัมผัสกับแสงแดด ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผงโซลาร์เซลล์นั้น
ทันที หรือเหมือนกับเมื่อเราเอาแผ่นสังกะสีกับแผ่นทองแดงมาจุ่มลงในน้ำกรด ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่ขั้วของแผ่นสังกะสีกับแผ่น
ทองแดงนั้นทันที ซึ่งไฟฟ้าอ่อนๆที่เกิดขึ้นในร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เอง ที่ทำให้ร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เกิดเป็น
สิ่งที่มีชีวิตขึ้นมา ถ้าไม่มีไฟฟ้าอ่อนๆนี้ ร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็จะตายหรือกลายเป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิต ซึ่งไฟฟ้าอ่อนๆที่
เกิดขึ้นในร่างกายของเรานี้เอง ที่ทำให้เกิด “การรับรู้” ขึ้นมาที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ ของเรา และการรับรู้นี้เองที่เป็น
พื้นฐานให้เกิดจิตใจของเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ร่างกายที่ยังคืออยู่หรือยังไม่ตาย จะมีไฟฟ้าอ่อนๆเกิดขึ้น ซึ่งไฟฟ้านี้เองที่ทำให้เกิดการรับรู้
ขึ้นมาที่ระบบประสาททั้งหลายของร่างกาย และการรับรู้นี้เองที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย

บทที่ ๕ ระบบการทำงานของจิตใจ

คำว่า จิต หมายถึง สิ่งที่เกิดนึกได้ ส่วนคำว่า ใจ หมายถึง สิ่งที่ได้รับรู้และรู้สึกสิ่งที่รับรู้ได้ ซึ่งเรามักจะเรียกรวมๆกัน
ว่า จิตใจ ที่หมายถึง สิ่งที่เราสามารถนึกคิดได้ โดยจิตใจประกอบด้วย

๑. การรับรู้ คือจิตจะมี การรับรู้สิ่งต่างๆของโลกได้ (สิ่งต่างๆของโลกก็คือ รูปหรือแสง, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัส
กาย, และสิ่งที่มาสัมผัสใจ) โดยการรับรู้นี้จะเกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้ง ๖ (คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ) ที่ยังคืออยู่และ
กำลังทำงานอยู่

๒. การจำสิ่งที่รับรู้ได้ คือเมื่อจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ได้ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งการจำนั้นก็แค่จำรูปที่
เห็นได้, จำเสียงที่ได้ยินได้, จำกลิ่นที่ดมได้, จำรสที่ได้ลิ้มได้, จำสิ่งที่มาสัมผัสกายได้, และจำสิ่งที่มาสัมผัสใจได้

๓. ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้ คือเมื่อเกิดการรับรู้และจำสิ่งที่รับรู้ได้แล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้นขึ้นมาด้วย
ทันที ซึ่งความรู้สึกนี้ก็สรุปได้ ๓ อย่าง คือ (๑) ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจหรือความสุข (๒) ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจที่ตรงข้ามกับ
ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ (๓) ความรู้สึกจืดๆ หรือกลางๆ (คือไม่ใช่ทั้งความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ)

๔. การปรุงแต่งของจิต (อาการของจิต) คือเมื่อจิตเกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ถ้าขณะนี้จิตถูกความโง่ (คือความเข้าใจผิดว่า
มีตัวเราอยู่จริง) ครอบงำอยู่ จิตก็จะเกิดความอยากไปตามอำนาจของความรู้สึกทันที (คืออยากเอาสิ่งที่ให้ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ
เข้ามาให้กับตัวเรา, อยากทำลายสิ่งที่ให้ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจให้พ้นไปจากตัวเรา, และอยากอยู่ในสภาพที่กลางๆ) และเมื่อ
จิตเกิดความอยากใดขึ้นมาแล้ว จิตก็จะเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา พร้อมกับความทุกข์ขึ้นมาด้วยทันที (คือความทุกข์
เปิดเผย ความทุกข์ซ่อนเร้น ความทุกข์อ่อนๆ) อีกทั้งในขณะที่จิตกำลังเกิดความอยากใดๆอยู่ ถ้าจิตมีการคิด จิตก็จะคิดด้วยความ
อยาก ซึ่งการคิดในขณะนี้ก็คือการปรุงแต่งของจิตด้วยอำนาจของความอยากที่โง่เขลา

แต่ขณะที่จิตของเราเกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ถ้าขณะนี้จิตของเรามีสมาธิและปัญญา จิตของเราก็จะไม่เกิดความอยากใดๆ
ขึ้นมา (คือไม่เกิดความอยากเพื่อตัวเราและสิ่งรอบกวนจิต) รวมทั้งไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาด้วย ซึ่งนี่เรียกว่า
เป็น “จิตที่หลุดพ้นจากอำนาจของความอยากที่โง่เขลา” หรือเป็น “จิตที่หลุดพ้นจากความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” (แม้

เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อ “จิตหลุดพ้นจากความอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” จิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบเย็น ซึ่งในขณะที่ถ้าจิตมีการคิด จิตก็จะคิดไปด้วยปัญญา (คือคิดด้วยความเข้าใจและเห็นแจ้ง) ซึ่งการคิดในขณะนี้ก็คือ การปรุงแต่งของจิต ที่หลุดพ้นจากอำนาจของ “ความอยากด้วยความโง่เขลา”

สรุปได้ว่า จิตใจ ก็คือ สิ่งที่เราสามารถรู้ได้ ซึ่งนี่คือความหมายของจิตใจ ที่เราจะต้องมาพิจารณาจากจิตใจของเราเองจริงๆ เราจึงจะเห็นแจ้งจิตใจของเราได้ด้วยจิตใจของเราเอง ซึ่งจิตที่รู้ลึกกว่าเป็น “ตัวเรา” นี้เอง ที่เราจะนำมาพิจารณาว่ามันเป็น “ตัวตนของเราจริงๆ” หรือไม่? กันต่อไป

สรุป บทนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า จิตใจเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมาจาก การรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้, และการปรุงแต่งของจิต

บทที่ ๑๐ จิตใจไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า คำสอนเรื่องจิตใจของเรานี้เป็น “ตัวตนที่แท้จริง” นั้น เป็นเพียงแค่ความเชื่อ ที่ไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ และไม่มีความจริงมายืนยันอีกด้วย คือคำสอนเรื่องจิตใจของเรานี้เป็น “ตัวตนที่แท้จริง” นี้เป็นความเชื่อตามๆกันมาตั้งแต่โบราณ และก็ไม่มีใครพิสูจน์ได้ว่า จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆนี้มีอยู่จริง เพราะถ้า “จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ” นี้มีอยู่จริง มันจะต้องไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้น และมันจะตั้งอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีการเกิดหรือดับ รวมทั้งมันจะไม่มีภาวะที่ต้องทนด้วย ซึ่งนี่คือหลักที่สำคัญ ที่เราจะนำมาใช้ศึกษาจิตใจของเรา

เมื่อเรามาพิจารณาจากจิตใจของเราเองจริงๆเราก็จะพบว่า จิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายเกิดขึ้นมาเสมอ เราไม่เคยมีจิตใจโดยไม่มีร่างกายเลย ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเรานี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น เมื่อจิตใจต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ก็แสดงว่าจิตใจของเรานี้ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราได้

อีกอย่างการที่จิตจะเกิดการจำสิ่งต่างๆได้นั้น จิตจะต้องอาศัยข้อมูลที่สมองเก็บไว้มาเปรียบเทียบ จิตจึงจำสิ่งต่างๆได้ ถ้าไม่มีข้อมูลที่สมองเก็บไว้ จิตก็จะจำไม่ได้ และจิตก็จะเป็นจิตที่ว่างเปล่าเหมือนจิตเด็กที่เพิ่งเกิดมาใหม่ๆ ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเรานี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น เมื่อจิตใจต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ก็แสดงว่าจิตใจของเรานี้ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราได้

อีกอย่างการที่จิตจะคิดได้ จิตก็ต้องอาศัยข้อมูลที่สมองบันทึกไว้ มาประมวลผลให้เกิดการคิด ถ้าไม่มีข้อมูลที่สมองบันทึกไว้ จิตก็จะคิดไม่ได้ ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเรานี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้นมา เมื่อจิตใจต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ก็แสดงว่าจิตใจของเรานี้ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราได้

อีกอย่างเมื่อ เวลาที่ร่างกายหลับสนิทและไม่ฝันนั้น จิตใจก็จะไม่มี แต่เมื่อร่างกายตื่นขึ้นมา จิตใจจึงค่อยเกิดขึ้นมา ซึ่งนี่ก็แสดงถึงการเกิดและดับของจิต ซึ่งการเกิดและดับนั้นก็คือลักษณะของความไม่เที่ยง ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเรานี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เมื่อจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ก็แสดงถึงว่าจิตใจของเรานี้ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราได้

จากเหตุผลและความจริงทั้งหมดที่เราได้พิจารณามานั้น ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ ที่เป็นอมตะและไม่มีภาวะที่ต้องทนนั้น” ไม่มีอยู่จริง เพราะจิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมาเสมอ และจิตใจก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงรวมทั้งยังมีภาวะที่ต้องทนอีกด้วย ซึ่งนี่คือความจริงที่เราต้องยอมรับ (ถ้าไม่ยอมรับความจริงก็จะไม่พบความจริง) เมื่อเรายอมรับความจริงนี้แล้ว เราจึงจะเกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้ และต่อไปเราจะทดลองนำเอาความเข้าใจนี้มาปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อพิสูจน์ว่า หลักการที่เราศึกษามาทั้งหมดนี้ จะใช้ดับทุกข์ของจิตใจได้จริงหรือไม่กันต่อไป

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ ที่เป็นอมตะ และไม่มีภาวะที่ต้องทนนั้น” ไม่มีอยู่จริง

บทที่ ๑๑ ไม่มีเราอยู่จริง

จากเหตุผลและความจริงที่แสดงให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจนี้” ก็อาจทำให้เราเกิดความสงสัยว่า แล้วความรู้สึกว่ามีตัวเรานั้นมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ซึ่งตามธรรมชาติของร่างกายที่ยังไม่ตายนั้น จะมีระบบประสาทอยู่ ๖ จุด คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อเอาไว้ติดต่อกับสิ่งภายนอกที่ตรงกัน (คือรูปหรือแสง เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย และสิ่งที่มาสัมผัสใจ) เมื่อระบบประสาทใดยังคงอยู่และกำลังทำงานอยู่ แล้วมีสิ่งตรงกันมาสัมผัส ก็จะทำให้เกิด “การรับรู้” สิ่งที่มาสัมผัสนั้นขึ้นมาทันที (อย่างเช่น เมื่อมีรูปหรือแสงมาสัมผัสตา ก็จะเกิดการเห็นรูปที่ตาขึ้นมาทันที หรือเมื่อมีเสียงมาสัมผัสหู ก็จะเกิดการได้ยินเสียงที่หูขึ้นมาทันที เป็นต้น)

การรับรู้ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกายเรานี้ มันจะเกิดและดับสลับไปสลับมาตามระบบประสาททั้ง ๖ อย่างรวดเร็วและต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จนทำให้เราเกิดความรู้สึกว่า มันมีการรับรู้เกิดอยู่ที่ระบบประสาททั้ง ๖ พร้อมๆกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทใดแล้ว ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ได้นั้นได้ และเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รู้นั้นด้วย รวมทั้งเกิดความอยากและการคิดขึ้นมา จนเกิดเป็น “จิตใจ” ที่หมายถึง สิ่งที่เราคิดนึกคิด ขึ้นมา

ตามธรรมชาติของจิตเด็กที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ๆทุกคนนั้น จะมีสัญชาตญาณว่ามีตัวเอง (สัญชาตญาณ คือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติโดยที่ไม่มีใครสอน ซึ่งสัญชาตญาณว่ามีตัวเองนี่ก็คือ ความรู้ว่ามีตัวเอง) ติดมาด้วยเล็กน้อย ซึ่งเมื่อจิตของเด็กนั้นได้เริ่มสัมผัสกับสิ่งทั้งหลายของโลกผ่านทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, และกาย แล้วเกิดความรู้สึกขึ้นมา (คือความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ, ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ, และความรู้สึกอื่นๆ) ก็จะทำให้จิตของเด็กนั้นเกิดความอยากได้ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ และไม่ยอมอยากได้ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ รวมทั้งลังเลใจกับความรู้สึกอื่นๆ เพื่อตัวเองขึ้นมาทันทีตามสัญชาตญาณ ซึ่งเมื่อจิตของเด็กนั้นเกิดความอยากไปตามความรู้สึกขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้จิตของเด็กนั้นเกิดความยึดถือว่ามีตนเองขึ้นมา และเมื่อมีความยึดถือว่ามีตนเองอย่างเข้มข้นเต็มที่แล้ว ก็จะทำให้จิตของเด็กนั้นเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือระบบของจิตใจมนุษย์ที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง ที่สามารถทำให้จิตของมนุษย์ เกิดความเข้าใจผิดว่ามีตนเองขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งๆที่ความจริงแล้วมันไม่ได้มีตัวตนของใครๆอยู่จริงเลย

เมื่อเปรียบเทียบกับหุ่นยนต์แล้ว ชีวิตคือร่างกายกับจิตใจของเรา ก็เหมือนหุ่นยนต์คอมพิวเตอร์ชั้นเยี่ยม ที่มีพลังงานไฟฟ้ากับโปรแกรมและเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่ละเอียดซับซ้อนทำงานร่วมกันอยู่ แล้วทำให้เกิดสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้ขึ้นมา โดยผู้สร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ใส่โปรแกรมให้เครื่องคอมพิวเตอร์นั้น เกิดความรู้สึกว่ามีตนเองขึ้นมา เพื่อให้หุ่นยนต์นั้นรักตัวเอง เมื่อมันรักตัวเอง มันก็จะได้ออกหากมีตัวเองอยู่ต่อไป เพื่อรับใช้ผู้สร้างมันขึ้นมา

เมื่อเราเข้าใจอย่างแจ่มชัดแล้วว่า แท้จริงมันไม่ได้มีตัวเรา หรือตัวตนของใครๆ รวมทั้งของสิ่งใดๆ อยู่จริง ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจขึ้นมาได้ว่า **มนุษย์ทุกคนในโลก คือคนๆเดียวกัน** คือพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนจะเหมือนกันหมด คือมีร่างกายก็เกิดมาจากธาตุ ๔ มาร่วมกันปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นเหมือนกันหมด เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บ และตายเหมือนกันหมด ส่วนจิตใจก็ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริงของใครๆเหมือนกันหมด แต่เพราะจิตใจของมนุษย์มีสัญญาสัญญาว่ามีตัวเอง (ความรู้ว่ามีตนเอง ที่จัดเป็นความโง่สูงสุดของมนุษย์) ครอบงำอยู่ จึงทำให้จิตใจของมนุษย์เกิดความเข้าใจผิดว่ามีตนเอง และความยึดถือว่ามีตนเอง ที่แตกต่างจากคนอื่นขึ้นมาในภายหลัง แล้วก็ทำให้จิตใจของมนุษย์ที่โง่เขลานั้น เกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างช่วยไม่ได้ ซึ่งความรู้ทั้งหมดนี้คือปัญญาที่เป็น **“ความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิตและโลกตามความเป็นจริง”** ที่เราจะนำเอามาใช้ปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ของจิตใจเรากันต่อไป

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ไม่มีตัวเราอยู่จริง ส่วนความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มันเป็นสัญญาสัญญาของจิต ที่ต้องเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติอยู่แล้ว

บทที่ ๑๒ วิธีการดับทุกข์ถาวร

เมื่อเราเป็นคนที่มีศีลธรรมอยู่แล้วจนเป็นปกติ และ เคยมีการฝึกสมาธิมากแล้ว รวมทั้งมี ปัญญา (คือความเข้าใจอย่างถูกต้องว่ามันไม่มีตัวเราอยู่จริง) แล้ว ต่อไปเราก็จะมาพิสูจน์กันดูว่า เราจะใช้สมาธิและปัญญานี้ มาดับทุกข์ของจิตใจเราได้หรือไม่? โดยการปฏิบัติก็คือ ให้เราตั้งใจเพ่ง (คือด้วยสมาธิ) ดูที่จิตใจและร่างกาย ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา นี้ ด้วยความเข้าใจว่า **“นี่ไม่ใช่เราหรือไม่มีตัวเราจริงๆอยู่ในร่างกายและจิตในนี้”** ในทุกลมหายใจเข้าและออกอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

เมื่อเราสามารถเพ่งพิจารณาจิตใจและร่างกายของเราว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริง” เช่นนี้ได้ต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้ **“ความอยากเพื่อตัวเรา”** ทั้งหลายของจิตใจเรา ที่กำลังเกิดอยู่ ก็ระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา) รวมทั้งทำให้ **“ความรู้สึกว่ามีตัวเรา”** ที่กำลังเกิดอยู่ ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งเมื่อ **“ความอยากเพื่อตัวเรา”** และ **“ความรู้สึกว่ามีตัวเรา”** ไม่มี ก็จะทำให้จิต **“ไม่มีความทุกข์”** เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบเย็น (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งนี่ก็คือการเกิดความเห็นแจ้งหรือรู้จริงที่พิสูจน์ว่า การปฏิบัติของเรานี้ถูกต้องแล้ว

เมื่อเราเกิดความเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว เมื่อเวลาที่เราต้องกลับไปใช้ชีวิตตามปกติของเรา ในการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต หรือในการศึกษาเล่าเรียนของเรา เราก็ต้องมีสติที่มองเห็นหรือเข้าใจอยู่ตลอดเวลาว่า **“สิ่งทั้งหลายที่เรากำลังสัมผัสอยู่นั้น มันก็ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริงเหมือนกับจิตใจและร่างกายของเรา”** ซึ่งเมื่อเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็จะทำให้ความอยากเพื่อตัวเราและความรู้สึกว่ามีตัวเราไม่เกิดขึ้น แล้วก็ทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้น และทำให้จิตของเราสงบเย็นได้ตลอดเวลาที่เราปฏิบัติได้เช่นนี้

เมื่อเราสามารถปฏิบัติให้จิตของเรา **“สงบเย็นหรือไม่มีความทุกข์”** ได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำได้เป็นเวลานานๆ (ก็จะกี่เดือนหรือกี่ปีนั่นมันไม่แน่นอน เพราะมันขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของเราว่าจะปฏิบัติจริงแค่ไหน) จนทำให้ความเคยชินหรือนิสัยของ **“ความอยากเพื่อตัวเรา”** และ **“ความรู้สึกว่ามีตัวเรา”** ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เลื่อนหายไปอย่างสิ้นเชิงได้ (คือไม่กลับมาเกิดขึ้นได้อีกอย่างถาวร) ก็จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต) และจิตของเราก็จะบรรลุถึงความสงบเย็นอย่างสูงสุดและถาวรได้ ซึ่งเมื่อจิตของเราบรรลุถึงความสงบเย็นได้อย่างสูงสุดและถาวรแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติอีกต่อไปแล้ว เพราะนี่คือสิ่งสูงสุด (คือมีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด) สำหรับชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า วิธีการที่จะดับทุกข์ได้อย่างถาวรหรือตลอดชีวิตนั้น ก็ต้องมีการปฏิบัติสมาธิและปัญญา อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ จนทำให้ความเคยชินหรือนิสัยของ “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” หดสั้นไป จากจิตใต้สำนึกของเรา ก็จะทำให้จิตของเราไม่กลับมาเกิดความทุกข์ใดๆขึ้นมาได้อีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

ภาค ๗ หลักการเผยแพร่ศาสนาวิทยาศาสตร์

บทที่ ๑ ความดี-ความชั่วที่เป็นสากล

การทำความดีก็คือ การช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ หรือช่วยให้เขามีความปกติสุขอย่างมั่นคง โดยที่เราไม่ได้หวังผลตอบแทนใดๆจากคนที่เราช่วยเหลือ ซึ่งการทำความดีนี้ก็เริ่มจากจิตใจของเราเอง คือมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ เมื่อมีเจตนาบริสุทธิ์ แล้วก็สั่งให้ร่างกายทำ คือให้ทรัพย์หรือสิ่งของ หรือช่วยด้วยแรงกายของเรา รวมทั้งสั่งให้ปากพูด คือช่วยสั่งสอนให้คนอื่นมีความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อเขา โดยผลจากการทำความดีนั้นก็อยู่ที่จิตใจของเรา คือทำให้จิตใจของเราเกิดความสุขใจ หรืออึดอ้อมใจขึ้นมาทันที ที่เรากำลังทำความดีอยู่ (หรือผลดีนี้อาจเกิดขึ้นมาเมื่อเราได้ทำความดีเสร็จแล้วก็ได้)

ส่วนการความชั่วนั้นก็คือ การมีเจตนาที่จะเอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อมีเจตนาชั่วแล้ว ก็จะสั่งร่างกายทำ คือเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งเรื่องทางเพศของผู้อื่น รวมทั้งสั่งให้ปากพูด คือพูดโกหก พูดคำหยาบ พูดเสียดสี พูดเพื่อเจ้า โดยผลจากการทำความชั่วนั้นก็อยู่ที่จิตใจของเรา คือทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี คือทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือเสียใจ หรือร้อนใจ หรือหงุดหงิดใจ เป็นต้น ขึ้นมาทันทีที่เรากำลังทำความชั่วอยู่ (หรือผลชั่วนี้อาจเกิดภายหลังที่เราได้ทำความชั่วเสร็จแล้วก็ได้)

สรุปแล้วเรื่องความดีความชั่วนั้นก็คือ เรื่องของจิตใต้สำนึกของเราเอง คือเมื่อเรามีเจตนา (ความตั้งใจ) ในการทำความดี จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้ชั่วนั้นก็คือความดี แล้วจิตใต้สำนึกของเรามันก็จะเกิดความรู้สึกที่ดี คือความสุขใจหรือความอึดอ้อมใจขึ้นมาทันที แต่ถ้าเรามีเจตนาในการทำความชั่ว จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้ชั่วนั้นก็คือความชั่ว แล้วจิตใต้สำนึกของเรามันก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี คือความไม่สบายใจหรือเสียใจ เป็นต้นขึ้นมาทันที

เรื่องความดีและความชั่วนั้น คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจผิดว่า เมื่อเราทำความดีแล้วจะต้องได้รับผลตอบแทนเป็นคำชมจากสังคม หรือได้รับทรัพย์สินเงินทองหรือเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น เป็นสิ่งตอบแทน รวมทั้งยังเข้าใจผิดอีกว่า เมื่อใครทำความชั่วแล้วจะต้องได้รับผลเป็นการถูกสังคมประณาม หรือถูกลงโทษให้ได้รับความเจ็บปวดหรือทรมาน หรือให้เสียทรัพย์ หรือเสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น เป็นสิ่งตอบแทน ซึ่งนี่เป็นความเข้าใจผิดเป็นอย่างมาก เพราะผลของความดีและชั่วนั้น จิตใจของเราจะได้รับผลอยู่แล้วขณะเมื่อเราได้ทำความดีและชั่ว ส่วนผลภายนอกนั้นมันไม่แน่นอน มันขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและสิ่งต่างๆ รอบๆตัวเรา คือถ้าเราทำความดีแล้วไม่มีใครรู้ ก็จะไม่มีใครมาชมหรือมาให้รางวัล หรือเมื่อเราทำความชั่วแล้วปกปิดเอาไว้ได้ ก็จะไม่มีการมาประณามหรือลงโทษ ซึ่งถ้าเรามีความเข้าใจผิดเช่นนี้ ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดไปว่า “ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วกลับได้ดี” ขึ้นมาได้ อย่างที่คนทั่วไปกำลังเข้าใจผิดกันอยู่

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ความดีก็คือการมีเจตนาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ และมีผลทำให้ใจของเราเกิดความสุข ส่วนความชั่วนั้นก็คือการมีเจตนาเบียดเบียนผู้อื่น และมีผลทำให้ใจของเราเกิดความไม่สบายใจ หรือเสียใจ หรือเราร้อนใจ

บทที่ ๒ มนุษย์เกิดมาเพื่อทำหน้าที่

เมื่อชีวิตได้ถูกธรรมชาติสร้างหรือทำให้เกิดขึ้นมาแล้ว ชีวิตก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ดังนั้นชีวิตทั้งหลายจึงต้องมีหน้าที่ทำตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ถ้าสิ่งมีชีวิตใดไม่ทำตามหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งมีชีวิตนั้นย่อมที่ประสบกับความทุกข์ (ทางจิตใจ) และความเดือดร้อน (ทางร่างกาย) แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตใดปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะมีสุขภาพดี (ทางร่างกาย) และมีความสุข (ทางจิตใจ) ลดน้อยลงหรือไม่มีเลยได้ ซึ่งทั้งพืชและสัตว์ทั้งหลายก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้องด้วยสัญชาตญาณของมันอยู่แล้ว จึงทำให้พืชและสัตว์ทั้งหลายยังคงดำรงอยู่อย่างปกติสุขได้

ส่วนมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ชนิดพิเศษ ที่มีเนื้อสมองมากเมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้จำสิ่งที่รับรู้ได้มาก เมื่อจำได้มากจึงทำให้มีการคิดได้มากและคิดได้ซับซ้อน แต่เมื่อมนุษย์ถูกความโง่สูงสุดครอบงำ จึงทำให้มนุษย์มีความรู้ผิด เมื่อมีความรู้ผิด มนุษย์จึงเกิดการปฏิบัติที่ผิดจากหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดมา เมื่อมนุษย์ปฏิบัติหน้าที่ผิด จึงทำให้เกิดความทุกข์ (ทางจิตใจ) และความเดือดร้อน (ทางกาย) ขึ้นมา แต่ถ้ามนุษย์จะได้ศึกษาจนเกิดปัญญา ที่เป็นความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ตนเองมีหน้าที่อย่างไรแล้ว มนุษย์ก็จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง และได้รับผลเป็นความสุขของร่างกาย และความหลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจ ซึ่งหน้าที่ของมนุษย์นั้นก็สรุปอยู่ที่ การดูแลร่างกายและจิตใจไม่เกิดความทุกข์

โดยหน้าที่ในการดูแลร่างกาย ไม่ให้เกิดความทุกข์นั้น ก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย ซึ่งการที่เราจะแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายได้อย่างเพียงพอและมั่นคงนั้น เราก็ต้องมีการทำหน้าที่ย่อยๆ อีกหลายอย่าง อันได้แก่ หน้าที่ในการดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความสุข หน้าที่ในการดูแลสังคมให้สงบเรียบร้อย หน้าที่ในการดูแลประเทศชาติให้มีความสงบมั่นคง หน้าที่ในการดูแลโลกให้มีสันติภาพ และหน้าที่ในการดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์และอุดมสมบูรณ์

ส่วนหน้าที่ในการดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์นั้นก็สรุปอยู่ที่ การศึกษาให้เกิดปัญญาและการฝึกจิตให้มีสมาธิ และนำปัญญากับสมาธินี้มาดับทุกข์ของจิตใจ อย่างที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ซึ่งหน้าที่ทั้งหลายนี้ เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของเราทั้งสิ้น คือเรียกได้ว่า เราเกิดขึ้นมาเพื่อมาทำหน้าที่ หรือ หน้าที่คือสิ่งสูงสุด (คือมีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด) ของชีวิต โดยเฉพาะหน้าที่ในการดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์นั้น จัดว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของทุกชีวิต

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ ซึ่งหน้าที่โดยสรุปของมนุษย์ก็คือ การดูแลร่างกายและจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์

บทที่ ๓ ไม่มีใครตาย

ผู้คนโดยมากมักจะมีคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? ซึ่งถ้าเราไปถามคนที่มีความเชื่อในศาสนาใด เขาก็ย่อมตอบไปตามความเชื่อของศาสนาเขา แต่ถ้าเรามีความเข้าใจในเรื่องของชีวิตอย่างถูกต้องแล้วว่า “มันไม่มีเราอยู่จริง” ก็จะทำให้เราเข้าใจได้ว่า มันไม่มีเราหรือใครๆ มาเกิด และไม่มีเราหรือใครๆ ตาย คือคำพูดว่า “เกิด” และ “ตาย” นั้น เป็นแค่เพียงการสมมติเรียกอาการที่ร่างกายถูกปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นมา และแตกสลายหายไปเท่านั้น ส่วนจิตใจก็เหมือนกับร่างกาย คือจิตใจเป็นเพียงพลังงานไฟฟ้าที่ร่างกายสร้างขึ้น เมื่อร่างกายเสียหาย จึงทำให้พลังงานไฟฟ้าที่ร่างกายสร้างขึ้นมาดับหายตามไปด้วย รวมทั้งความรู้สึกว่ามีตัวเราก็คือ

ยอมดับหายไปตามจิตใจด้วย ดังนั้นจึงเท่ากับว่าไม่มีใครตาย เพราะความจริงแล้วไม่มีใครมาเกิด ซึ่งแม้เมื่อร่างกายยังไม่ตาย ก็ยังไม่มีใครอยู่จริงอีกด้วย

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า แท้จริงแล้วไม่มีใครตาย เพราะไม่มีใครมาเกิด รวมทั้งยังไม่มีใครที่มีอยู่จริงทั้งๆที่ร่างกายยังไม่ตายอีกด้วย

บทที่ ๔ วัตถุประสงค์ทำลายโลก

มนุษย์นั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อยากได้หรืออยากมีความสุข แต่ความสุขของโลกนั้นก็มิทั้ง **ความสุขที่เป็นโทษ** และ **ความสุขที่เป็นประโยชน์** โดยความสุขที่เป็นโทษนั้นก็คือ **ความสุขจากวัตถุนิยม** (วัตถุนิยมก็คือเรื่องสิ่งที่น่ารักน่าใคร่หรือเรื่องเพศตรงข้าม, เรื่องวัตถุสิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทอง, และเกียรติยศชื่อเสียงหรืออำนาจ) ส่วนความสุขที่มีประโยชน์ก็คือ **ความสุขจากการทำความดี** (การทำความดีก็สรุปอยู่ที่ การช่วยเหลือผู้อื่น การฝึกจิตให้มีสมาธิ การมีความเห็นที่ถูกต้อง การปฏิบัติหน้าที่ของเราอยู่ถูกต้อง)

วัตถุนิยมนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจของเราเกิดความสุข (ความรู้สึกน่าพึงพอใจ) ที่รุนแรงอย่างยิ่ง จึงทำให้มนุษย์ลุ่มหลงติดใจหรืออยากได้ในวัตถุนิยมนี้มาเป็นของตนเองอย่างยิ่ง ซึ่งก็จะทำให้มนุษย์เกิดความเห็นแก่ตัวและความโลภขึ้นมา แล้วก็ทำให้เกิดการเบียดเบียนหรือแย่งชิง เอาวัตถุนิยมของผู้อื่นหรือของประเทศอื่นมาเป็นของตนเอง เมื่อไม่ได้หรือสูญเสียวัตถุนิยม ก็จะทำให้เกิดความโกรธและทำให้เกิดการทำร้ายผู้อื่น จนทำให้เกิดสงครามในรูปแบบต่างๆขึ้นมา แล้วก็ทำให้เกิดความเดือดร้อนหรือวิกฤติการณ์มากมายขึ้นมาทั่วโลก

อีกทั้งการที่จะได้วัตถุนิยมนี้มาได้นั้น ก็ต้องใช้ทั้งทรัพยากรและพลังงานของโลก อย่างมากมายมาสร้างให้เกิดขึ้นมา ซึ่งก็ได้ส่งผลให้เกิดการทำลายธรรมชาติที่บริสุทธิ์ของโลก ให้เสียหายไปอย่างมโหฬาร จนทำให้ระบบนิเวศน์ของโลกเสียหาย อีกทั้งการแสวงหาวัตถุนิยมกันมากๆ ก็ยังก่อให้เกิดมลพิษทั้งแก่ดิน น้ำ อากาศ และทำให้เกิดภาวะโลกร้อนขึ้นอย่างรุนแรง แล้วก็ทำให้เกิดภัยพิบัติต่างๆขึ้นมาทั่วโลก แล้วก็ทำให้มนุษย์โดยรวมต้องประสบกับภัยพิบัติต่างๆ ที่สร้างความเดือดร้อนไปทั่วโลก อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า การที่มนุษย์ลุ่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมกันมาเกินไปนั่นเอง ที่นำภัยพิบัติอันใหญ่หลวงย้อนกลับมาให้แก่มนุษย์เอง

บทที่ ๕ วิธีการช่วยโลกให้มีสันติภาพ

ความรู้เรื่อง “ไม่มีตัวเราอยู่จริง” นี้ นอกจากจะช่วยให้อุบัติใจของเราหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ยังสามารถช่วยให้โลกมีสันติภาพได้อีกด้วย คือเราต้องเข้าใจก่อนว่า การที่โลกมีวิกฤติการณ์ต่างๆขึ้นมาบนโลก ก็เป็นเพราะมนุษย์มี “ความเข้าใจผิดว่ามีตนเองอยู่จริงๆ” (ตามสัญชาตญาณพื้นฐานของจิตทั้งหลาย) เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจผิดดังนี้แล้ว จึงทำให้มนุษย์เกิดความเห็นแก่ตัว เมื่อมนุษย์มีความเห็นแก่ตัว จึงทำให้มนุษย์มีความ โลภ (คืออยากได้วัตถุนิยมของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง) และความ โกรธ (คืออยากทำร้ายผู้อื่นเมื่อไม่ได้หรือสูญเสียวัตถุนิยม) เมื่อมนุษย์มีความโลภและความโกรธ จึงทำให้มนุษย์เกิดการเอาเปรียบผู้อื่นหรือเบียดเบียนผู้อื่นขึ้นมา (คือเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ทั้งในทางที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม) รวมทั้งเมื่อ

มนุษย์ลุ่มหลงวัตถุนิยมกันมากๆ ก็จะส่งผลทำให้เกิดการทำลายป่าไม้และธรรมชาติของโลกให้เสียหาย และยังทำให้เกิดมลพิษขึ้น
แก่สภาพแวดล้อมอีกด้วย ซึ่งนี่เองที่ส่งผลทำให้เกิดวิกฤตการณ์ทั้งหลายขึ้นมาบน โลก จนทำให้สันติภาพของโลกหายไป

ส่วนวิธีการที่จะช่วยให้โลกมีสันติภาพได้ถาวรนั้นก็อยู่ที่ เราต้องช่วยกันเผยแพร่ความจริงเรื่อง “ความไม่มีตัวตนของ
เราหรือของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริง” ตามหลักวิทยาศาสตร์ของเราให้มนุษย์ที่มีความรู้หรือปัญญาชนของโลกให้มาก
ที่สุด ซึ่งเมื่อปัญญาชนทั้งหลายเกิดความเข้าใจในความจริงนี้แล้ว เขาก็จะช่วยกันเผยแพร่ต่อไป ซึ่งก็จะทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่
ของโลก เกิดความเข้าใจในความจริงนี้ ซึ่งเมื่อมนุษย์ส่วนใหญ่เข้าใจความจริงนี้แล้ว เขาก็จะมีความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง เมื่อ
มนุษย์เห็นแก่ตัวน้อยลง มนุษย์ก็จะมี ความโลภและความโกรธลดน้อยลง รวมทั้งมนุษย์ก็จะเสพวัตถุนิยมกันน้อยลง และเมื่อ
มนุษย์มีความโลภและความโกรธลดน้อยลงแล้ว มนุษย์ก็จะไม่เอารัดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น แต่จะรักผู้อื่น ให้อภัยผู้อื่น
และช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งก็จะอนุรักษ์ธรรมชาติกันมากขึ้น ซึ่งก็จะทำให้วิกฤตการณ์ต่างๆของโลกลดน้อยลง และทำให้
โลกกลับมามีสันติภาพได้ หลังจากที่ได้สูญเสียมันไป

สรุป วิธีการกอบกู้สันติภาพคืนให้แก่โลก โดยใช้หลักการของวิทยาศาสตร์นั้นก็คือ เราต้องช่วยกันเผยแพร่ความรู้เรื่อง
“ความไม่มีตัวตนของเราหรือของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริง” แก่ปัญญาชนของโลกให้มากที่สุด แล้วปัญญาชนทั้งหลายก็จะ
ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป จนทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่มีปัญญาและหันมาช่วยกันกอบกู้สันติภาพคืนให้แก่โลก หลังจากที่ได้สูญเสีย
มันไป

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.whatami.net)