

ความไม่ยากผิดหวัง ซึ่งก็ได้มีบุคคลบางคนที่ยามค้นหาวิธีการแก้ไขทางใจนี้กันอยู่ ซึ่งบุคคลเหล่านี้เรียกว่า ศาสดา (ผู้สอน) และคำสอนของท่านนั้นเรียกว่า ศาสนา (คำสอน)

ในปัจจุบัน โลกมีหลายศาสนา แต่สรุปได้ ๒ ประเภท คือ ศาสนาประเภท เทวนิยม กับ ศาสนาประเภท อเทวนิยม

โดยศาสนาประเภท "เทวนิยม" นั้นเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ "ศรัทธา" หรือ "ความเชื่อ" ในการแก้ปัญหาทางใจ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหของศาสนาประเภทเทวนิยมนั้น จะสอนให้ผู้นับถือมีความเชื่อมั่นใน "สิ่งสูงสุด" และปฏิบัติตามคำสอนที่สิ่งสูงสุด กำหนดไว้โดยมีศาสดาเป็นผู้นำคำสอนมาจากสิ่งสูงสุดมาสอนแก่สาวก (ผู้ฟัง) ซึ่งสิ่งสูงสุดนี้ก็หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและเอกภพ ที่คลบับดาลาให้ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นไป คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆ ไป เมื่อถึงเวลา โดยสิ่งสูงสุดของศาสนาประเภทเทวนิยมนี้จะเรียกว่า พระเจ้า หรือ เทพเจ้า

ส่วนศาสนาประเภท "อเทวนิยม" นั้นเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ "ปัญญา" หรือ "ความรู้" ในการแก้ปัญหาทางใจ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหของศาสนาประเภทอเทวนิยม นั้น จะสอนให้ผู้ที่นับถือ "ค้นหาต้นเหตุของปัญหาจากจิตใจของตนเอง" และเมื่อพบ ต้นเหตุของปัญหาแล้ว ก็ให้ใช้ปัญญาซึ่งเป็นการเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ตามความเป็นจริง กับ สมมติ (จิตที่ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา) มาจัดการกับต้นเหตุของ ปัญหา (คือความทุกข์) ก็จะทำให้ปัญหาทางใจนั้นระงับหรือดับหายไปได้ (แม้ เพียงชั่วคราว) ซึ่งศาสนาประเภทอเทวนิยมนี้จะสอนให้ผู้นับถือยอมรับ "สิ่งสูงสุด" ว่ามี อยู่จริง โดยสิ่งสูงสุดของศาสนาประเภทอเทวนิยมนั้นก็คือ "ธรรมชาติ" หรือ "กฎของ ธรรมชาติ" ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสหรือพิสูจน์ได้ด้วยตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเรา ในชีวิตปัจจุบัน

ศีลเป็นพื้นฐาน" ซึ่งโดยสรุปแล้วปัญญาก็คือ การที่เรามีความเข้าใจหรือมีความเห็นที่ ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่า "ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน)" ส่วนสมาธิก็คือการที่ จิตของเรามีความบริสุทธิ์จากกิเลส, เข้มแข็ง, อ่อนโยน ส่วนศีลก็คือการที่เรามีเจตนาที่จะ ไม่เบียดเบียนชีวิต-ทรัพย์สิน-กามารมณ์ของผู้อื่น รวมทั้งการที่เรามีเจตนาที่ไม่พูดโกหก- คำหยาบ-ส่อเสียด-พ้อเจ้อ ซึ่งการที่เรามีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนี้อย่างจริงจังและ ต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์แล้วก็นิพพานอย่างถาวรได้

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์เท่านั้น เพราะความทุกข์ คือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทั้งหลาย ส่วนเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์นั้นก็มิใช่สอนกันอยู่แล้วมากมาย ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าก็ได้อุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว และคำสอนของพระองค์ก็ได้เผยแพร่มารวมถึงเราแล้ว จึงเป็น โอกาสดีที่เราเกิดมาแล้ว ได้มาพบสิ่งที่มีประโยชน์หรือคุณค่าสูงสุดของชีวิต เราจึงควรเร่งรีบศึกษาคำสอนของ พระพุทธเจ้าและนำมาปฏิบัติเพื่อที่จะได้รับสิ่งสูงสุดที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ อย่าให้เสียที่ที่ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วมาพบพุทธศาสนา

๑๔. สมาธิคืออะไร?

คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ ซึ่งคำว่าสมาธินี้เป็นคำกลางๆที่สามารถ นำไปใช้ในความหมายที่ผิดหรือถูกก็ได้ ดังนั้นจึงแยกสมาธิได้ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิด ก็คือ การที่จิตของเรากำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ผิดและมีผลเป็นความทุกข์ โดยสิ่งที่ผิดนั้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสและนิวรณ์ (กิเลสนี้บางทีก็เรียกว่า ตัณหา ที่ หมายถึง ความอยากด้วยความ โง่)