

พุทธศาสนาสำหรับผู้เริ่มต้น

คำนำ

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้ผู้นับถือใช้เหตุผลในการศึกษาและเน้นให้มีการทดลองปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ว่าคำสอนของพุทธศาสนานั้นช่วยให้ชีวิตของเรามีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริงหรือไม่ ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าพุทธศาสนาดั้งเดิมแล้วเป็นวิทยาศาสตร์ แต่ในปัจจุบันพุทธศาสนากลับกลายเป็นศาสนาที่ผุดผื่นจากหลักดั้งเดิมไปเสียแล้ว

หนังสือ “พุทธศาสนาสำหรับผู้เริ่มต้น” นี้ เป็นหนังสือที่ได้นำหลักคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าที่มีคำสอนเป็นวิทยาศาสตร์มาอธิบายให้คนรุ่นใหม่สามารถเข้าใจได้อย่างง่ายๆ โดยการศึกษาจะเริ่มต้นจากพื้นฐานไปก่อน เมื่อจับหลักพื้นฐานได้แล้วจึงค่อยศึกษาคำสอนที่ละเอียดลึกซึ้งเป็นลำดับต่อไป จนถึงขั้นสูงสุดคือเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามความเป็นจริง

แต่ก่อนที่เราจะศึกษาพุทธศาสนาในแนวทางวิทยาศาสตร์นี้ จำเป็นอย่างมากที่เราจะต้องปล่อยวางความเชื่อในเรื่องชีวิตและศาสนาที่เราเคยมีอยู่ไปก่อน เพื่อให้จิตใจของเรามีอิสระในการคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกอคติหรือความคิดเห็นส่วนตัวมาคอยชักนำการศึกษาของเราให้ผุดผื่นไปจากความเป็นจริง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนา ถ้าใครไม่สามารถปล่อยวางความเชื่อหรือทัศนคติส่วนตัวลงได้ จะไม่สามารถศึกษาพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้

จึงขอฝากให้ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาทั้งหลาย ได้ช่วยกันศึกษาพุทธศาสนาตามแนวทางวิทยาศาสตร์นี้ ให้เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ตามความพากเพียรต่อไป และถ้าเห็นว่าหนังสือนี้พอจะมีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อยู่บ้าง ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไปด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์และมีความสุข รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพ ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้ากันต่อไป

พระอมสิน เดชปัญญา

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีช้าง ชลบุรี ประเทศไทย

๒๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๗

๑. มนุษย์อยากได้อะไร?

ถ้ามาดูจากชีวิตจริงของเราแล้วถามตัวเองว่า สรุปลแล้วในชีวิตนี้เราอยากได้อะไร? เราก็จะพบว่าเราอยากได้เพศตรงข้ามที่งดงาม อยากร่ำรวย อยากมีเกียรติยศชื่อเสียง อยากเป็นคนดี เป็นต้น แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เราอยากจะได้นั้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิด "ความสุข" ทั้งสิ้น

โดยความสุขนั้นสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย กับ ความสุขใจ

โดยความสุขกายก็คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, และกาย ของเราได้สัมผัสกับ "สิ่งที่น่าพึงพอใจ" อันได้แก่ รูปที่สวยงาม, เสียงที่ไพเราะ, กลิ่นที่หอม, รสที่เอร็ดอร่อย, และสิ่งที่มาสัมผัสกายที่น่าพึงพอใจ ซึ่งความสุขกายนี้เรียกว่า "วัตถุนิยม" คือ กาม (วัตถุที่น่าพึงพอใจโดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามชนิดสูงสุด), กิณ (วัตถุที่น่าพึงพอใจที่ไม่ใช่กาม), เกียรติ (เกียรติยศ ชื่อเสียง ความเด่นดัง)

ส่วนความสุขใจก็คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ "ใจ" ของเราได้สัมผัสกับ "ความดี" ซึ่งความดีนั้นก็ ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน, การทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์, การมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น, การให้อภัย, การทำจิตให้เป็นสมาธิ, การมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นต้น

สรุปได้ว่า มนุษย์อยากได้ความสุข โดยความสุขของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย ที่เป็นความสุขจากการได้เสพวัตถุนิยม กับ ความสุขใจ ที่เป็นความสุขที่เกิดจากการทำความดี โดยความสุขจากวัตถุนิยมนี้เป็นความสุขที่ทำลายโลก ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นเป็นความสุขที่ช่วยจรโลงโลก ซึ่งนี่คือความจริงพื้นฐานที่เราจะต้องรู้จักให้ถูกต้องก่อนที่จะเรียนรู้เรื่องอื่น

๒. มนุษย์กลัวหรือไม่อยากได้อะไร?

ถ้ามาดูจากชีวิตจริงของเรา แล้วถามตัวเองว่า ในชีวิตนี้เรากลัวหรือไม่อยากได้อะไร? ซึ่งเราก็จะพบว่าเรา กลัวความแก่ หรือกลัวความตาย หรือกลัวความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือกลัวการประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก หรือกลัวความผิดหวัง ซึ่งสิ่งที่เรากลัวทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็น "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ"

ถ้าถามว่า ทำไมเราจึงกลัว "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" ? เราก็คงพบว่าเป็นเพราะ "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" แต่ละอย่างนี้มันทำให้เกิด "ความทุกข์" แก่จิตใจของเรา คือสรุปแล้วทุกสิ่งที่เรากลัวนั้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิด "ความทุกข์" แต่ถ้ามันไม่ทำให้เกิดความทุกข์เราก็จะไม่กลัวมัน

โดย ความทุกข์ นั้นหมายถึง ความรู้สึกที่ทรมาณจิตใจอย่างยิ่ง ซึ่งความทุกข์นี้ก็คือความรู้สึกที่เราเรียกกันว่า ความเศร้าโศก (ความเสียใจ), ความคับแค้นใจ (ความเร่าร้อนใจ), ความแค้นเหี้ยมใจ (ความตรอมใจ), ความหนัก-หน้อยใจ (ความเครียด), ความไม่สบายใจ (ความไม่ปรกติ, ไม่สงบเย็น, ไม่เบาสบาย, ไม่สดชื่นแจ่มใส) นั่นเอง

๓.อะไรคือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิต?

สำหรับคนธรรมดาที่ยังไม่เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งก็จะเข้าใจว่า "สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ" ของชีวิต อันได้แก่ "ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสพกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง" คือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิต

ในกรณีนี้ถ้าเราตั้งใจพิจารณาชีวิตให้ละเอียดลึกซึ้ง เราก็คงเข้าใจได้ว่า สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจของชีวิตนั้น ยังไม่ใช่สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิต เพราะเมื่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจใดก็ตาม เช่น ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้น นั้น ได้เกิดขึ้นกับชีวิตของเราแล้ว มันก็เพียงทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทรมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งความรู้สึกทรมาณเพียงเล็กน้อยนี้ มันเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นกับจิตของเราทุกคนอยู่แล้วเมื่อจิตได้ประสพกับสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจใดก็ตาม ซึ่งเราทุกคนก็สามารถทนกับมันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว อย่างเช่น เมื่อเรากำลังหิว หรือร้อน หรือเหน้อย หรือเมื่อคนที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น จิตของเราก็จะเกิดความรู้สึกทรมาณขึ้นมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ส่วนสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเราก็คือ "ความทุกข์" หรือความเศร้าโศก, ความคับแค้นใจ ฯ ที่เกิดขึ้นจากการที่จิตของเราเกิด "ความไม่พอใจ" (หรือความไม่พึงพอใจ) ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมาณเพียงเล็กน้อยที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่ ซึ่ง "ความไม่พอใจ" นี้เองที่มันเป็นเหตุทำให้จิตของเราเกิด "ความรู้สึกทรมาณอย่างรุนแรงมาก" ซ้ำขึ้นมาอีกที ซึ่งความรู้สึกทรมาณอย่างรุนแรงมากที่เกิดขึ้นมานี้เองที่เรียกว่าเป็น "ความทุกข์" ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเรา

พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า การที่จิตของเราได้ประสพกับสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (คือความแก่, เจ็บ, ตาย, พลัดพราก เป็นต้น) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกทรมาณเพียงเล็กน้อยนั้น เปรียบเหมือนกับการที่มีคนยิงลูกศรดอกเล็กๆและไม่มียา

พิษเคลื่อนเอาไว้มากเข้าที่ร่างกายของเรา ซึ่งมันก็เพียงทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทรมานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนการที่จิตของเราได้
ปรุรงแตงให้เกิด "ความไม่สบายใจ" ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อยที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา
แล้วทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก) ขึ้นมานั้น เปรียบเหมือนกับการที่มีคนยิงลูกศรดอกใหญ่และเคลื่อนไว้ด้วย
ยาพิษ มาปักชำเข้าที่ร่างกายของเรา แล้วก็ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทรมานเจียนตายขึ้นมาทันที

สรุปได้ว่าสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเรานั้นก็คือ "ความทุกข์" (ความเศร้าโศก) ไม่ใช่สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ
(คือความแก่, เจ็บ, ตาย, พัลลพราภ) ซึ่งเราจะต้องจับหลักนี้เอาไว้ให้ดี เพราะนี่คือการเกิดความเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องขั้น
พื้นฐานในการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และถ้าเราเกิดความเข้าใจถูกต้องดังนี้แล้ว เราก็จะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
ถูกต้องไปทั้งหมด แต่ถ้าเรามีความเข้าใจผิดมาตั้งแต่พื้นฐานแล้ว เราก็จะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าผิดต่อไปด้วยทั้งหมด

๔. เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันจะเป็นอย่างไร?

ส่วนในกรณีที่จิตของเราจะได้กำลังประสพกับสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจใดและเกิดความรู้สึกทรมานขึ้นมาเพียงเล็กน้อย
แล้วก็ตาม ถ้าจิตของเราขณะนี้ไม่เกิด "ความไม่สบายใจ" (หรือความไม่พึงพอใจ) ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมาน
เพียงเล็กน้อยนั้น จิตของเราก็ไม่เกิด "ความทุกข์" (แม้เพียงชั่วครา) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนสู่สภาพพื้นฐาน
ดั้งเดิมของมัน นั่นก็คือความสงบเย็น, สดชื่น, แจ่มใส, เบา, สบายๆ ทันที (แม้เพียงชั่วครา)

โดยทางพุทธศาสนาเรียกความสงบเย็นๆ นี้ว่า "นิพพาน" ที่แปลว่า เย็น คือเป็นอาการที่ความร้อนได้ดับหายไปแล้วทำให้
ความเย็นปรากฏ ซึ่งคำว่านิพพานนี้เป็นภาษาธรรมดาๆ ที่ชาวบ้านใช้กันอยู่ แล้วทางศาสนาขีเมอามาใช้ในความหมายว่าจิตเย็น
เพราะไม่มีความทุกข์

โดยนิพพานนี้แบ่งได้ ๒ ระดับ คือ นิพพานขั้นต้น กับ นิพพานสูงสุด

โดยนิพพานขั้นต้นนั้นก็คือ "ความอุ่งใจ" เมื่อเราเป็นคนดีและได้ทำหน้าที่ของเราได้อย่างถูกต้องแล้ว ซึ่งคนธรรมดาที่เป็น
คนดีมีศีลธรรมนั้นเขาก็มีนิพพานขั้นต้นนี้กันอยู่แล้วบ่อยๆ เมื่อเวลาที่จิตของเขาว่างจากกิเลส แต่ถ้าจิตของเขาถูกกิเลสที่
รุนแรงครอบงำเมื่อใด นิพพานขั้นต้นนี้ก็หายไปทันทีในเวลานั้น แต่พอกิเลสที่รุนแรงนั้นได้ระงับหรือดับหายไป นิพพาน
ขั้นต้นก็จะปรากฏได้อีก

ส่วนนิพพานสูงสุดนั้นก็คือ "ความสงบเย็นสูงสุด" เมื่อจิตของเราไม่มีกิเลสใดๆ ครอบงำ (คือไม่มีทั้งกิเลสอ่อนๆ ที่เรียกว่า
นิวรณ์ด้วย) โดยการที่จิตของเราจะไม่มีกิเลสใดๆ ครอบงำจิตได้นั้น จะต้องมีการทำจิตให้เป็นสมาธิจนกระทั่งนิวรณ์ได้ระงับหรือ

ดับหายไป (แม้เพียงชั่วครา) จิตจึงจะนิพพานสูงสุดหรือสงบเย็นอย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งการทำจิตให้เป็นสมาธินี้คนทั่วไปที่ไม่ได้นับถือศาสนาใดๆก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่อาจจะยากอยู่สักหน่อยเพราะกิเลสและนิวรณ์ มันจะต่อต้าน แต่ถ้ามีการใช้ปัญญาช่วยในการปฏิบัติก็จะทำให้กิเลสและนิวรณ์อ่อนแรงลง จิตก็จะเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น แล้วจิตก็จะนิพพานสูงสุดได้ง่ายขึ้น

อีกอย่างนิพพานทั้ง ๒ ประเภทนี้ ก็ยังมีทั้ง นิพพานชั่วครา และ นิพพานถาวร (คือตลอดชีวิต) อีกด้วย โดยนิพพานชั่วคราก็ือนิพพานจะปรากฏขึ้นมาได้เป็นครั้งคราวได้เองเมื่อจิตมันได้ถูกกิเลสแผดเผาจนอ่อนล้าแล้ว กิเลสมันก็จะระงับหรือดับหายไปของมันได้เองตามธรรมชาติ หรือจะปรากฏได้จากการปฏิบัติสมาธิก็ได้ แต่ก็จะเป็นแค่เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น

ส่วนนิพพานถาวรก็ือนิพพานที่ปรากฏกับจิตอยู่ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ซึ่งการทำจิตจะนิพพานถาวรได้นั้น จะต้องมี การปฏิบัติสมาธิและปัญญาตามหลักพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆ จนทำให้รากเหง้าของกิเลส ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราจางคลายหายไปอย่างสิ้นเชิง (คือจะไม่กลับมาเกิดได้อีกต่อไป) ก็จะทำให้จิตนิพพานอย่างถาวรได้

๕. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานต้องทำอะไร?

การที่เราจะเข้าใจว่า "การทำจิตให้นิพพานต้องทำอะไร?" นั้น ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า นิพพานคือความสงบเย็นของจิต ขณะที่จิตของเราไม่มีความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ)

โดยการที่จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมานั้นก็เป็นเพราะ จิตของเรามันปรุงแต่ง (สร้าง, ทำ) ให้เกิดกิเลส (ความอยากได้-ไม่อยากได้) ขึ้นมาด้วย "อวิชชา" คือ ความไม่รู้อะไรที่ควรรู้ (คือไม่รู้ว่าคุณทุกข์คืออะไร? เกิดมาจากอะไร, เมื่อทุกข์ดับแล้วจะเป็นอย่างไร? และไม่รู้ว่าจะดับทุกข์ได้โดยวิธีใด?) ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา ซึ่งกิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรง (คือความเศร้าโศกฯ) ก็คือกิเลสประเภท "ความไม่อยากได้" (คือความไม่อยากแก่, ไม่อยากเจ็บ, ไม่อยากตาย, ไม่อยากพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ไม่อยากประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และไม่อยากผิดหวัง)

แต่เมื่อใดที่จิตของเราไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ (แม้เพียงชั่วครา) จิตของเราก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วครา) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า วิธีการทำจิตให้นิพพานก็คือ "การระงับหรือควบคุม (บังคับ) จิตไม่ให้ปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้นมา" นั่นเอง และถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ชั่วครา จิตของเราก็จะนิพพานชั่วครา แต่ถ้าเราสามารถปฏิบัติจนกระทั่งทำลายรากเหง้าของกิเลส (คือความไม่รู้อะไรที่ควรรู้) ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราให้หมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิงได้ จิตของเราก็จะนิพพานถาวร (คือตลอดชีวิต)

ส่วนวิธีการควบคุมจิตไม่ให้ปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้นมานั้นก็คือ "การใช้สมาธิมาควบคุม" ซึ่งวิธีการนี้มันค่อนข้างจะทำได้ยากอยู่สักหน่อย เพราะต้องมีการฝึกสมาธิอย่างหนักมาก่อนจึงจะทำได้ ดังนั้นวิธีการนี้จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ได้บวช แต่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นพบวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพาน ได้อย่างง่ายๆ แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถทำได้ โดยการ "ทำให้กิเลสมันอ่อนแรงลงก่อน" เมื่อกิเลสมันอ่อนแรงลงแล้วที่นี้เราก็ใช้สมาธิตามธรรมชาติ ที่เราก็คงจะมีกันอยู่บ้างแล้วนี้มาดับกิเลสอ่อนๆนั้นให้ดับไปได้โดยง่าย (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งวิธีการที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงนั้นก็คือ การสอนจิตได้สำนึกของเราให้มันเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต (คือร่างกายและจิตใจของเราเอง) ตามความเป็นจริง ซึ่งวิธีการนี้ก็คือการใช้ปัญญามาทำงานร่วมกับสมาธิตามหลักอริยมรรคที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในหลักอริยสัจ ๔ นั่นเอง

๖. ปัญญาคืออะไร?

คำว่า ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ โดยสิ่งที่ควรรู้นั้นสรุปแล้วก็คือ ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ หรือ ดับทุกข์ (แต่ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์จะไม่เรียกว่าปัญญา จะเรียกว่าเป็น "ความรู้" เฉยๆ) ส่วนคำว่า "รอบรู้" หรือ "รู้รอบ" นั้นหมายถึง การรู้อย่างครบถ้วนหรือสมบูรณ์ ไม่ใช่รู้แค่ครึ่งๆกลางๆหรือรู้แค่คิดหน่อยเป็นบางส่วน

โดยสรุปแล้วปัญญาก็คือ ความรู้ที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลง ซึ่งการที่จิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมานั้นก็เป็นเพราะ จิตของเรามันถูก "อวิชชา" (ความรู้ที่ผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ) ครอบงำจิตได้สำนึกของเราอยู่ จึงทำให้จิตได้สำนึกของเราเกิดความเห็นผิด (หรือความเข้าใจผิด) ขึ้นมา ๓ ประการว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันมีลักษณะ ๓ ประการ อันได้แก่

(๑) อัตตา ที่แปลว่า ตน, ตนเอง คือเป็นความเห็นผิดว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น "ตัวตนของมันเอง" โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่ง (สร้าง, ทำ) ให้เกิดขึ้น

(๒) นิจจัง ที่แปลว่า เทียง, อมตะ คือเป็นความเห็นผิดว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็นสิ่งที่เที่ยงหรืออมตะ (คือไม่ตาย) คือหมายถึงมันจะตั้งอยู่ได้ตลอดไปชั่วนิรันดร

(๓) สุขัง ที่แปลว่า สุข, สบาย คือเป็นความเห็นผิดว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้ถ้ามันบริสุทธิ์ (คือไม่มีกิเลสครอบงำ) มันจะมีแต่ความสุขหรือสบายเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีปัญหาหรือความทุกข์ทางใจและความเดือดร้อนทางกายใดๆเลยตลอดไปชั่วนิรันดร

สรุปได้ว่า อวิชชาหรือความรู้ที่ผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติที่ครอบงำจิตได้สำนึกของเราอยู่นี้เอง ที่ทำให้จิตของเราเกิดความเห็นผิดขึ้นมาว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็นอัตตา คือเป็นตัวตนของเราจริงๆ และเป็นนิจจัง คือเป็นอมตะ รวมทั้ง

มีความเป็น สุขัง คือสุขหรือสบาย ซึ่งความเห็นผิดทั้ง ๓ ประการนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิด "ความเห็นแก่ตัว" และเกิด "กิเลส" คืออยากได้สิ่งที่น่าพึงพอใจให้เข้ามาให้ตัวเรา และ ไม่อยากได้หรืออยากทำลายสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจให้ออกไปจากตัวเรา ซึ่งกิเลสนี้เองที่เป็นเหตุให้จิตของเราเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) ดังนั้นความรู้ที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงนั้นก็คือ "ปัญญา" ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ที่ตรงข้ามกับความเห็นผิดทั้ง ๓ ประการนี้

๗. ความเห็นที่ถูกต้องเป็นอย่างไร?

ถ้าเราจะพิจารณาร่างกายและจิตใจของเราอย่างละเอียดลึกซึ้งตามความจริงแล้ว เราก็จะพบ "ความจริง" ว่า ร่างกายและจิตใจของเรานั้นมันมีลักษณะ ๓ ประการ อันได้แก่

(๑) อนิจจัง ที่แปลว่า ไม่เที่ยง, ไม่เป็นอมตะ คือหมายถึงว่าทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้ มันไม่ได้เป็นอมตะหรือสามารถตั้งอยู่ตลอดไปชั่วนิรันดร์ โดยไม่แตกสลายหรือตาย (คำว่าตายนิยมใช้กับร่างกาย) หรือดับหายไป (คำว่าดับนิยมใช้กับจิต) เพราะร่างกายของเรานี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็กำลังไหลไปๆหรือกำลังมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว ร่างกายของเรานี้ก็ต้องแตกสลายและดับหายไปอย่างแน่นอน

ส่วนจิตของเรานี้ก็ไม่ต่างอะไรกับร่างกาย คือเมื่อมันเกิดเป็นจิตใจ (คำว่าจิตหรือใจนี้หมายถึงสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ขึ้นมาแล้ว มันจะไม่สามารถตั้งอยู่ (คือมีความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นตัวเรา) ได้ตลอดไปได้ เพราะเมื่อเวลาที่ร่างกายอ่อนเพลียมากๆ ก็จะทำให้จิตใจเกิดความอ่อนล้าและจะดับหายไปทันที (คือหลับสนิทและไม่ฝันหรือสลบไม่รู้สึกรู้ตัว) แต่เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนมากๆแล้ว มันจึงจะปรุงแต่งให้เกิดจิตใจขึ้นมาได้ใหม่อีก ซึ่งจิตใจเก่าที่ดับไปแล้วกับจิตใจใหม่ที่เกิดขึ้นมาใหม่นี้ แม้มันจะมีความจำได้เหมือนเดิม แต่มันก็ไม่ใช่จิตใจเดิมแล้ว และสุดท้ายเมื่อร่างกายตายหรือสมองเสียหาย จิตใจนี้ก็จะดับหายไปอย่างถาวร ไม่สามารถเกิดขึ้นมาใหม่ให้มีความรู้สึกตัวว่าเป็นตัวเราได้อีกต่อไป

(๒) ทุกขัง ที่แปลว่า ทน, ทนได้ยาก คือหมายถึงว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะมีแต่ความไม่สุขหรือสบายอย่างแท้จริงเลย เพราะมันจะมีแต่ความยากลำบากในการดำรงอยู่ตลอดเวลาไม่มากนักน้อย คือบางเวลามันก็จะมีภาวะของทุกขังนี้มาก (คือร่างกายมีความทรมาณมาก, จิตมีความทุกข์มาก) แต่บางเวลามันก็จะมีภาวะของทุกขังนี้น้อย (คือร่างกายมีความสุขสบายกาย, จิตมีความสุขสงบเย็น)

(๓) อนัตตา ที่แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าร่างกายและจิตใจจะเป็นอัตตาได้ เพราะความจริงแล้วจิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ส่วนร่างกายก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุ

ไฟ (ความร้อน), ธาตุลม (ก๊าซ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้มันไม่ได้เป็นอัตตา หรือตัวตนของเราจริงๆเลย

ส่วนร่างกายและจิตใจที่มีอยู่ของเรานี้เราจะเรียกว่ามันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือมันต้องอาศัยสิ่งอื่นๆหลายๆสิ่งมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น แล้วเราก็มาสมมติเรียกว่าเป็นตัวตน แต่ก็แค่เป็นแค่ "ตัวตนชั่วคราว" (คือต้องดับหายไปไหนที่สุดไม่ช้าก็เร็ว) หรือ "ตัวตนมายา" (คือหลอกว่าเป็นของจริง) เท่านั้น

สรุปได้ว่า "ความเห็นผิด" ก็คือความเห็นที่ ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็นอัตตา (ตัวตนที่แท้จริง), นิจจัง (เที่ยง), สุขัง (สุขสบาย) ซึ่งความเห็นผิดนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิด "ความเห็นแก่ตัว" แล้วก็เกิด "กิเลส" แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา ส่วน "ความเห็นที่ถูกต้อง" ก็คือความเห็นที่ ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน) ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนี้เอง ที่เมื่อเรานำมาพิจารณาดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเองอย่างตั้งใจที่สุด (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้จิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นเรานี้ "ลดความเห็นแก่ตัวลง" ทันที รวมทั้งยังทำให้กิเลสอ่อนแรงลงอีกด้วย เพราะจิตใต้สำนึกของเรานั้นเกิดความเข้าใจว่า "ไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจนี้ (ที่เรียกว่าสัพพัญญูตา)" ซึ่งเมื่อเราตั้งใจพิจารณาอย่างนี้ต่อไปนานๆ ก็จะทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีกิเลสครอบงำ จิตของเราก็จะนิพพานหรือสงบเย็นอย่างสูงสุดทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็แสดงว่า ความเห็นที่ถูกต้องนี้ก็คือหัวใจของ "ปัญญา" ที่ทำให้กิเลสอ่อนแรงลงนั่นเอง

๘. ศึกษาอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า ปัญญา คือ ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ ซึ่งความทุกข์ (ความเศร้า โศกฯ) ก็เกิดจากกิเลส (ความอยากได้-ไม่อยากจะ) เมื่อจิตไม่มีกิเลส มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพาน (สงบเย็น) ทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ส่วนวิธีการดับทุกข์ก็คือให้ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน

โดยปัญญาก็คือ "การมีความเห็นที่ถูกต้อง" ซึ่งหัวใจของปัญญาก็คือ ความเห็นที่ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน) ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนั้นก็หมายถึง ความเห็นหรือความเข้าใจที่ตรงกับ "ความเป็นจริง" ของธรรมชาติ คือเมื่อธรรมชาติมีความจริงเป็นอย่างไร แล้วเราก็เข้าใจหรือมีความเห็นที่ตรงกับความจริงนั้น อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเรามีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) อย่างเช่น เมื่อร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา แล้วเราก็เข้าใจหรือมีความเห็นที่ร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ก็เรียกว่าเรามีความเห็นที่ถูกต้อง แต่ถ้าความจริงร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา แล้วเรามีความเห็นที่ร่างกายและจิตใจเป็นอัตตา อย่างนี้ก็เรียกว่าเรามีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เป็นต้น

ส่วนวิธีการจะทำให้เกิดปัญญานั้น "จะต้องมีการคิดหาเหตุผลของร่างกายและจิตใจ (ขันธ ๕) ตามความเป็นจริง" จึงจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้ คือเป็นการคิดหาเหตุผลว่า "ร่างกายของเรานั้นเกิดมาจากธาตุ ๔ (คือของแข็ง, ของเหลว, ความร้อน, ก๊าซ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ส่วนจิตใจของเรานั้นเกิดจากร่างกายปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" ซึ่งความจริงนี้เป็นสิ่งที่ปัญญาชนยอมรับและไม่คัดค้าน ส่วนคนที่ค้านความจริงคือคนพาล (พาล แปลว่า อับปัญญาหรือโง่เขลา)

แต่ปัญหาที่ทำให้เราไม่เกิดปัญญาก็คือ "เราไม่ยอมรับความจริง" คือเราไม่ยอมคิดหาเหตุผลตามความเป็นจริง แต่เรากลับไปใช้ "ความเชื่อ" แทน ซึ่งความเชื่อนั้นเป็นเพียง "ความมั่นใจว่าเป็นความจริง" เท่านั้น อย่างเช่น เราไปเชื่อว่า จิตใจของเราเป็นอตตาสที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆ ได้ ซึ่งเราก็มั่นใจว่ามันเป็นอย่างนี้เพราะมีตำรามายืนยันหรือมีบุคคลที่น่าเชื่อถือมายืนยัน เป็นต้น ซึ่งความเชื่อนี้เองที่มาปิดกั้นไม่ให้เราเกิดปัญญาและทำให้เรากลายเป็นคนพาล ดังนั้นถ้าเรายังยึดติดในความเชื่ออย่างนี้อยู่ ก็ไม่มีทางที่เราจะศึกษาให้เกิดปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้

๕. ขันธ ๕ คืออะไร?

ขันธ แปลว่า กลุ่ม, กอง, ส่วน โดยชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยด้วยส่วน ๕ ส่วนที่เรียกว่า ขันธ ๕ (ถ้าจะเรียกแต่ละขันธให้ถูกต้อง จะต้องเรียกว่า "ขันธ" มาต่อท้ายด้วยเสมอ แต่เราไม่นิยมเพราะมันยาว) อันได้แก่

(๑) รูป คือส่วนที่เป็นวัตถุ อันได้แก่ร่างกายและอวัยวะทั้งหลายที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกาย ซึ่งสรุปแล้วร่างกายนี้เกิดมาจากธาตุทางวัตถุ ๔ อย่าง คือ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว) ธาตุไฟ (ความร้อน), ธาตุลม (ก๊าซ) มาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น โดยร่างกายที่ยังคืออยู่ (คือยังไม่ตาย) จะมีระบบประสาทอยู่ ๖ จุด คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ (สมอง) เพื่อเอาไว้ติดต่อกับธรรมชาติภายนอก ๖ อย่าง อันได้แก่ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสสกาย (เย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง), สัมผัสสใจ (คือทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจ)

(๒) วิญญาณ คือส่วนที่เป็น "การรับรู้" จากการที่ระบบประสาทของร่างกายได้ติดต่อกับธรรมชาติภายนอกที่ตรงกัน เช่น เมื่อตาได้ติดต่อกับรูป ก็จะเกิดวิญญาณทางตา หรือการเห็นรูปขึ้นมาทันที หรือเมื่อหูได้ติดต่อกับเสียง ก็จะเกิดวิญญาณทางหู หรือการได้ยินเสียงขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งวิญญาณนี้ก็แยกได้ ๖ คือวิญญาณทางตา, วิญญาณทางหู, วิญญาณทางจมูก, วิญญาณทางลิ้น, วิญญาณทางกาย, วิญญาณทางใจ

(๓) สัตถุญา คือส่วนที่เป็น "การจำสิ่งรับรู้ได้" คือเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาทางระบบประสาทใด ก็จะเกิดการจำที่รับรู้ขึ้นได้ว่าเป็นอะไรขึ้นมาด้วยทันที เช่น เมื่อเกิดการเห็นรูปขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไรขึ้นมาด้วยทันที หรือ

เมื่อหูได้ยินเสียง ก็จะเกิดการจำเสียงนั้น ได้ว่าเป็นเสียงอะไรขึ้นมาด้วยทันที เป็นต้น ซึ่งสัญญาอันนี้ก็แยกได้ ๖ คือสัญญาในรูป, สัญญาในเสียง, สัญญาในกลิ่น, สัญญาในรส, สัญญาในสิ่งสัมผัสกาย, สัญญาในสิ่งสัมผัสใจ

(๔) เวทนา คือส่วนที่เป็น "ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้" คือเมื่อเกิดการรับรู้และจำได้ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้นขึ้นมาด้วยทันที เช่นเมื่อเกิดการเห็นรูปและจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไรแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกต่อรูปนั้นขึ้นมาด้วยทันที เป็นต้น ซึ่งเวทนานี้ก็จะสรุปได้ ๓ เวทนา คือ

๑) สุขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือน่าพึงพอใจ (หรือความสุข)

๒) ทุกขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือไม่น่าพึงพอใจ (หรือความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อย)

๓) อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา (ความรู้สึกจี๊ดๆ)

โดยเวทนาทั้ง ๓ นี้ก็เกิดขึ้นตามสัญญาทั้ง ๖ คือ เวทนาทางตา, เวทนาทางหู, เวทนาทางจมูก, เวทนาทางลิ้น, เวทนาทางกาย, เวทนาทางใจ

(๕) สังขาร คือส่วนที่เป็น "การปรุงแต่งหรือกิริยาอาการต่างๆที่มีต่อเวทนา" คือเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดอาการต่อเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที คือ

๑) เมื่อเกิดสุขเวทนา ก็จะเกิดความพึงพอใจหรืออยากได้ ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดสุขเวทนานั้น

๒) เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็จะเกิดความไม่พึงพอใจหรือไม่อยากได้ ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดทุกขเวทนานั้น

๓) เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา ก็จะเกิดความลังเลใจ (คือยังไม่รู้ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจ) ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดอทุกขมสุขเวทนานั้น

รวมทั้งยังมีการคิดพิจารณา, ความซาบซึ้ง, ความตื่นเต้น, ความหดหู่, ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น ก็จัดเป็นสังขารด้วยทั้งสิ้น

ขั้นที่ ๕ นี้สรุปเป็น รูป (คือ ร่างกาย) กับ นาม (คือ จิตใจ) ซึ่งจิตใจก็คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร (คำว่า "จิต" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่คิดนึก ส่วนคำว่า "ใจ" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก)

ขั้นที่ ๕ นี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาคิดพิจารณาหา "ความจริง" ว่า แต่ละขั้นนั้นมันเกิดขึ้นมาจากอะไร? และดับหายไปเพราะอะไร? อย่างละเอียด ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง (คือมีความเห็นถูกต้อง) ขึ้นมาได้เอง (โดยที่ไม่เชื่อ

ตามคำสอนของใครๆ) ว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนิจจัง คือไม่เที่ยงหรือไม่เป็นอมตะ, และมีภาวะของ ทุกขัง คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก รวมทั้งเป็น อนัตตา คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่จะเป็นตัวเราหรือของเราได้ ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนี้เองที่จัดเป็นปัญญาขั้นเข้าใจ ที่เมื่อเรานำมาพ่วงดูที่ร่างกายและจิตใจของเราอย่างตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงได้

๑๐. ปัญญามีกี่ระดับ?

ตามหลักพุทธศาสนา ปัญญา แยกได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) สุตมยปัญญา คือปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการอ่านหรือฟังคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้ามาแล้วจำได้ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่มียุทธะอะไร

(๒) จินตามยปัญญา คือปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้ามาคิดพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็มียุทธะเพียงทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงหรือเบาบางลงบ้างเท่านั้น

(๓) ภาวนามยปัญญา คือปัญญาขั้นเห็นแจ้งหรือรู้จริง คือเป็นการนำเอาปัญญาขั้นเข้าใจมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญาขั้นนี้เป็นปัญญาขั้นสูงสุดในพุทธศาสนา

สรุปเพียงการจดจำคำสอนของพระพุทธเจ้าได้นั้นจะยังไม่มียุทธะอะไร จนกว่าเราจะได้นำความรู้ที่นั่นมาคิดพิจารณาหาเหตุผลจนเกิดเป็นความเห็นหรือความเข้าใจอย่างถูกต้อง จึงจะมีผลทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้ แต่ถ้าเรานำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงจะเกิดผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง (แม้เพียงชั่วคราว)

๑๑. ศาสนาคืออะไร?

มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาพบกับปัญหาของชีวิตมากมาย ซึ่งปัญหาทั้งหลายนั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ "ปัญหาทางกาย" กับ "ปัญหาทางใจ" ซึ่งปัญหาทางกายนั้นก็ ได้แก่ ความแก่, เจ็บ, ตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง ซึ่งผู้ที่มีความรู้ทางร่างกายหรือวัตถุ เช่น แพทย์หรือนักวิทยาศาสตร์หรือนักจิตวิทยา เป็นต้น เขาก็มีความรู้ในการแก้ไขปัญหาทางกายนี้กันอยู่แล้ว แม้ว่าจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง หรือจะยิ่งเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นหรือมีความซับซ้อนมากขึ้นก็ตาม

แต่แม้ว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหาท่างกายบางอย่างได้แล้วก็ตาม แต่เราก็ยังมีปัญหาทางใจอยู่ ซึ่งปัญหาทางใจก็คือ "ความทุกข์" หรือความเศร้าโศกๆ ที่เกิดจาก "ความไม่อยากแก่, ความไม่อยากเจ็บ, ความไม่อยากตาย, ความไม่อยากพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความไม่อยากประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความไม่อยากผิดหวัง" ซึ่งก็ได้มีบุคคลบางคนที่ยามค้นหาวิธีการแก้ไขทางใจนี้กันอยู่ ซึ่งบุคคลเหล่านี้เรียกว่า ศาสดา (ผู้สอน) และคำสอนของท่านนั้นเรียกว่า ศาสนา (คำสอน)

ในปัจจุบัน โลกมีหลายศาสนา แต่สรุปได้ ๒ ประเภท คือ ศาสนาประเภท เทวนิยม กับ ศาสนาประเภท อเทวนิยม

โดยศาสนาประเภท "เทวนิยม" นั้นเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ "ศรัทธา" หรือ "ความเชื่อ" ในการแก้ปัญหทางใจ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหของศาสนาประเภทเทวนิยมนั้น จะสอนให้ผู้นับถือมีความเชื่อมั่นใน "สิ่งสูงสุด" และปฏิบัติตามคำสอนที่สิ่งสูงสุดกำหนดไว้โดยมีศาสดาเป็นผู้นำคำสอนมาจากสิ่งสูงสุดมาสอนแก่สาวก (ผู้ฟัง) ซึ่งสิ่งสูงสุดนี้ก็หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและเอกภพ ที่ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลา โดยสิ่งสูงสุดของศาสนาประเภทเทวนิยมนี้จะเรียกว่า พระเจ้า หรือ เทพเจ้า

ส่วนศาสนาประเภท "อเทวนิยม" นั้นเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ "ปัญญา" หรือ "ความรู้" ในการแก้ปัญหทางใจ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหของศาสนาประเภทอเทวนิยมนั้น จะสอนให้ผู้ที่นับถือ "ค้นหาต้นเหตุของปัญหาจากจิตใจของตนเอง" และเมื่อพบต้นเหตุของปัญหาแล้ว ก็ให้ใช้ปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ตามความเป็นจริง กับ สมาธิ (จิตที่ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา) มาจัดการกับต้นเหตุของปัญหา (คือความทุกข์) ก็จะทำให้ปัญหทางใจนั้นระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งศาสนาประเภทอเทวนิยมนี้จะสอนให้ผู้นับถือยอมรับ "สิ่งสูงสุด" ว่ามีอยู่จริง โดยสิ่งสูงสุดของศาสนาประเภทเทวนิยมนั้นก็คือ "ธรรมชาติ" หรือ "กฎของธรรมชาติ" ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสหรือพิสูจน์ได้ด้วยตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเราในชีวิตปัจจุบัน

สรุป ศาสนาของโลกมี ๒ ประเภท คือศาสนาที่สอนให้ใช้ความเชื่อในการแก้ปัญห กับ ศาสนาที่สอนให้ใช้ปัญญาในการแก้ปัญห ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาประเภทใด ถ้าผู้ที่นับถือจะได้ปฏิบัติตามคำสอนที่ตนเองนับถืออย่างเคร่งครัดและจริงจังด้วยจิตที่บริสุทธิ์ เขาก็ย่อมจะได้รับผลเป็นความหลุดพ้นจากปัญหา (คือความทุกข์ใจ) ได้ไม่มากนักน้อย ไม่อย่างชั่วคราวก็ถาวร

๑๒. พระพุทธเจ้าค้นพบอะไร?

ศาสนาประเภทเทวนิยมทั้งหลายนั้นจะมีความเชื่อว่ามี "สิ่งที่เหนือธรรมชาติ" อันได้แก่ พระเจ้า (หรือเทพเจ้า), สิ่งศักดิ์สิทธิ์, นรก-สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่), เทวดา-นางฟ้า ฯลฯ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) รวมทั้งเรื่องการเกิดใหม่ ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมนี้จะมีความเชื่อกันมาตั้งแต่โบราณว่า จิต หรือ วิญญาณ ของคนและสัตว์ทั้งหลายนั้นเป็น "อตตา" คือเป็นตัวตนของมันเองและเป็นอมตะ ซึ่งเรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องที่เขาเชื่อว่ามัน "สิ่งเหนือธรรมชาติ" คือเหนือจากความเป็นธรรมดาตามที่ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเราจะสามารถสัมผัสได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถพิเศษหรือเป็นผู้วิเศษเท่านั้น จึงจะสัมผัสสิ่งนี้เหนือธรรมชาตินี้ได้

แต่พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับว่า "สิ่งสูงสุด" จะเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เพราะเรื่องเหนือธรรมชาตินั้นเป็นแค่ ความเชื่อที่พิสูจน์ไม่ได้ และอธิบายด้วยเหตุผลให้เราเข้าใจไม่ได้ รวมทั้งความเชื่อยังนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจไม่ได้อีกด้วย จะทำได้ก็เพียงช่วยบรรเทาทุกข์ลงได้บ้างชั่วคราวเท่านั้น

การที่พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับ "สิ่งเหนือธรรมชาติ" ว่าเป็นสิ่งสูงสุดก็เพราะ พระองค์ทรงศึกษาชีวิตจาก "ความจริง" คือศึกษาจากสิ่งมีอยู่หรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ที่เราทุกคนสามารถพิสูจน์หรือสัมผัสได้ด้วยตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเราในชีวิตปัจจุบัน จนทำให้พระองค์ทรงค้นพบ "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" ที่เทียบได้กับ "สิ่งสูงสุด" ของศาสนาประเภทเทวนิยม จึงทำให้ทรงเข้าใจได้ว่า ไม่มีอะไรจะอยู่เหนือกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ไปได้

โดย "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" นี้ พระองค์ทรงเรียกว่า อิทัปปัจจยตา แปลว่า การอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นมา โดยกฎสูงสุดนี้มีรายละเอียดว่า "เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป" คือสรุปว่า กฎสูงสุดนี้จะบังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ "ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัย"

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน คือ คำว่า "ทุกสิ่ง" หมายถึง ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุและจิตใจ, คำว่า "เกิดขึ้น" หมายถึง จากเดิมที่สิ่งนั้นไม่ได้มีอยู่ก่อน แต่เพิ่งมาเกิดขึ้นในภายหลัง, คำว่า "ดับหายไป" หมายถึง จากเดิมที่สิ่งนั้นได้เกิดขึ้นมาแล้วและได้หายไปภายหลัง, คำว่า "ตั้งอยู่" หมายถึง เมื่อสิ่งใดได้เกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่หายไป, คำว่า "เหตุ" หมายถึง เหตุใหญ่หรือสำคัญที่สุดซึ่งมีเพียงเหตุเดียว, คำว่า "ปัจจัย" หมายถึง เหตุย่อยๆซึ่งมีได้หลายเหตุ หรือหมายถึง สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุใหญ่, คำว่า "ปรุงแต่ง" หมายถึง การร่วมกันทำ, คำว่า "สิ่งปรุงแต่ง" หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

กฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็คือกฎพื้นฐานธรรมดาๆที่เราทุกคนก็รู้จักกันคืออยู่แล้ว และก็ไม่มีใครจะคัดค้านได้ คือเป็นกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมิเหตุ (หลายๆเหตุ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" (แต่คนที่เชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติ จะไม่ยอมรับกฎสูงสุดนี้ เพราะเขามีความเชื่อว่า มันยังมีสิ่งที่เหนือกฎสูงสุดนี้)

เมื่อเรามาพิจารณาสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติตามความเป็นจริง (โดยไม่ใช้ความเชื่อตามตำราหรือตามคำสอนของใครๆ) เราก็คงพบว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" อย่างเช่น ร่างกายของเราก็ปรุงแต่งขึ้นมาจากรธาตุ ๔ คือของแข็ง, ของเหลว, ความร้อน, ก๊าซ หรือจิตใจของเราก็ปรุงแต่งขึ้นมาจากร ๓ คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร ซึ่งวิญญาณก็เกิดขึ้นมาร่างกายที่ยังไม่ตาย เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" ซึ่งสิ่งปรุงแต่งนี้เองที่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจึงตกอยู่ภายใต้ความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน) ตามกฎไตรลักษณ์

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงของธรรมชาติว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" ดังนั้นจึงเท่ากับว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่เหนือความจริงนี้ไปได้ ส่วนเรื่องที่ว่า "มีสิ่งที่เหนือธรรมชาติ" นั้นมันเป็นแค่ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เราเข้าใจได้และพิสูจน์ไม่ได้ ซึ่งนี่เองที่ทำให้คำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า จึงตรงข้ามกับหลักคำสอนของลัทธิหรือศาสนาอื่นที่เชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติ (แต่เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่กี่ร้อยปี คำสอนของพระองค์ก็ได้ถูกผสมเข้ากับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่เป็นศาสนาประเภทเทวนิยม จนทำให้พุทธศาสนาในปัจจุบัน กลายเป็นศาสนาประเภทเทวนิยมไปแล้ว)

๑๓. พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

ก่อนที่จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร? เราต้องกลับมาหาพื้นฐานก่อนว่า ตามธรรมชาตินั้น มนุษย์ธรรมดาทั้งหลายอยากได้ "ความสุข" แต่เกลียด-กลัวหรือไม่อยากได้ "ความทุกข์" ซึ่งความทุกข์ก็คือ "ความเศร้าโศกฯ" ที่เกิดจากการที่จิตของเราเกิด "ความไม่สบายใจ" (คือกิเลสหรือตัณหา) ต่อ "สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา (สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจก็ได้แก่ ความแก่, เจ็บ, ตาย, พัดพราว, ผิดหวัง เป็นต้น) ซึ่งความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) นี้เองที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทุกคน แต่ถ้าเมื่อใดที่จิตของเราไม่มีกิเลสครอบงำ มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วครู่) ซึ่งสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิตของมนุษย์ทุกคนก็คือ "นิพพาน" หรือ "ความไม่มีทุกข์" ซึ่งพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่มีปัญญาสูงสุดในหมู่มนุษย์ ดังนั้นพระองค์ก็ต้องสอนให้เราได้รับสิ่งสูงสุดหรือ "นิพพาน"

โดยคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องความไม่มีทุกข์นี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่

(๑) ทุกข์ คือ หมายถึง "ความทุกข์ของจิตใจ" หรือ ความเศร้าโศก, ความคับแค้นใจ, ความแหว่งเหี่ยวใจ, ความไม่สบายใจ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับการที่จิตของเราไปยึดถือเอาความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง ว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา"

(๒) สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่กิเลสหรือตัณหา ซึ่งสรุปได้ ๓ อาการคือ ความอยากได้, ความไม่อยากได้, ความอยากมีชีวิตอยู่ โดยต้นตอของกิเลสก็มาจาก อวิชชา คือความรู้ที่ผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ คือเป็นความเห็นผิดว่า "ร่างกายและจิตใจ" ของเรานี้เป็นอัตตา (ตัวตนที่แท้จริง), นิจจัง (เที่ยง), สุขัง (สุขสบายไร้ปัญหา) ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราทุกคน

(๓) นิโรธ คือ ความดับสิ้นไปของความทุกข์ ซึ่งเมื่อความทุกข์ได้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) จิตของเราก็จะนิพพานคือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนิพพานนี้ก็มีทั้งนิพพานขั้นต้น คือความอุ่มใจที่เกิดการที่เราได้ทำหน้าที่ของเราไว้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว กับ นิพพานสูงสุด คือความสงบเย็นของจิตเราขณะที่ไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ ซึ่งนิพพานทั้ง ๒ นี้ก็ยังสามารถตั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (คือตลอดชีวิต)

(๔) มรรค หรือ อริยมรรค คือหนทาง หรือ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานหรือไม่มีความทุกข์หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) โดยสรุปแล้ววิธีการปฏิบัติของอริยมรรคนั้นก็คือ "ให้ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน" ซึ่งโดยสรุปแล้วปัญญาก็คือ การที่เรามีความเข้าใจหรือมีความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่า "ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน)" ส่วนสมาธิก็คือการที่จิตของเรามีความบริสุทธิ์จากกิเลส, เข้มแข็ง, อ่อนโยน ส่วนศีลก็คือการที่เรามีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต-ทรัพย์สิน-กามารมณ์ของผู้อื่น รวมทั้งการที่เรามีเจตนาที่ไม่พูดโกหก-คำหยาบ-ส่อเสียด-เพื่อเจ้า ซึ่งการที่เรามีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนี้อย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์แล้วก็นิพพานอย่างถาวรได้

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์เท่านั้น เพราะความทุกข์คือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทั้งหลาย ส่วนเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์นั้นก็มิใช่ผู้สอนกันอยู่แล้วมากมาย ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าก็ได้อุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว และคำสอนของพระองค์ก็ได้เผยแพร่งามมาถึงเราแล้ว จึงเป็น โอกาสดีที่เราเกิดมาแล้วได้มาพบสิ่งที่มีประโยชน์หรือคุณ

ค่าสูงสุดของชีวิต เราจึงควรเร่งรีบศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าและนำมาปฏิบัติเพื่อที่จะได้รับสิ่งสูงสุดที่พระพุทธเจ้าสอนไว้
อย่าให้เสียที่ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วมาพบพุทธศาสนา

๑๔. สมาธิคืออะไร?

คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ ซึ่งคำว่าสมาธินี้เป็นคำกลางๆที่สามารถนำไปใช้ในความหมายที่ผิดหรือถูกก็ได้ ดังนั้นจึงแยกสมาธิได้ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิด ก็คือ การที่จิตของเรากำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ผิดและมีผลเป็นความทุกข์ โดยสิ่งที่ผิดนั้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสและนิวรณ์ (กิเลสนี้บางทีก็เรียกว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากด้วยความโง่)

โดย กิเลส แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งทำจิตใจให้สกปรก ซึ่งกิเลสนี้สรุปได้ ๓ อาการ คือ

- (๑) พอใจ หรือ ยินดี ซึ่งเป็นอาการเอาเข้ามาให้ตัวเรา เช่น รัก, ชอบ, อยากได้ ฯ
- (๒) ไม่พอใจ หรือ ยินร้าย ซึ่งเป็นอาการผลักออกไปจากตัวเรา เช่น โกรธ, เกลียด, กลัว, ไม่อยากได้ ฯ
- (๓) ตั้งใจ ซึ่งเป็นอาการไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาหรือผลักออกไป เช่น งง, ไม่รู้จริง, สับสน ฯ

ส่วน นิวรณ์ แปลว่า สิ่งปิดกั้นจิตจากความดี (คือจากสมาธิและปัญญา) โดยนิวรณ์นี้ก็คือกิเลสอ่อนๆ แต่แยกได้ ๕ อาการ
คือ

- (๑) กามฉันทะ คือความพอใจเล็กน้อยในกามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่)
- (๒) พยาบาท คือความไม่พอใจเล็กน้อยในทุกสิ่ง
- (๓) ถีนมิทธะ คือความหดหู่, เชื่องซึม, มึนชา
- (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ คือความคิดฟุ้งซ่านจนน่ารำคาญใจ
- (๕) วิจิกิฉา คือความลังเลสงสัยต่อสิ่งที่เชื่อถืออยู่ คือในพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่จริงหรือไม่, ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่, ในพระอริยะสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนดับทุกข์ได้จริงว่ามีอยู่จริงหรือไม่

ส่วนสมาธิก็คือ การที่จิตของเรากำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตั้งงามและมีผลเป็นความไม่มีทุกข์ ซึ่งสิ่งที่ตั้งงามนั้นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสและนิวรณ์ แต่ทำให้เกิดปัญญาโดยสมาธิจะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

- (๑) บริสุทธิ์จากกิเลสและนิวรณ์
- (๒) เข้มแข็ง คือไม่มีอะไรมาช่วยวนให้เกิดกิเลสและนิวรณ์ได้
- (๓) อ่อนโยน คือควบคุมง่ายและเหมาะสมแก่การงานทุกชนิด

สรุป คำว่า "สมาธิ" ในพุทธศาสนาหมายถึง สมาธิถูก โดยสมาธินี้เองที่เป็นสิ่งสำคัญในการระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นหรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (ชั่วคราว) ซึ่งในสมัยพุทธกาลนั้นพวกฤาษีหรือนักบวชที่ค้นหาวิธีดับทุกข์เขาค้นพบกันมานานแล้วว่าสมาธิสามารถระงับหรือดับกิเลสได้ชั่วคราวแล้วทำให้จิตสงบเย็นหรือนิพพานได้แต่ก็เป็นเพียงชั่วคราวแต่การที่จะฝึกจิตให้มีสมาธิจนดับทุกข์ได้นั้นจะต้องมีการฝึกอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงไม่เหมาะกับชาวบ้านหรือคนที่ไม่ได้บวช จนพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่าถ้าใช้ปัญญามาช่วยจะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและทำให้กิเลสและนิวรณ์ระงับหรือดับหายไปได้อย่างง่ายดาย (ชั่วคราว) ซึ่งแม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติได้ถ้ามีปัญญาแล้ว และถ้าเราสามารถปฏิบัติสมาธิและปัญญา ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ได้นานๆก็จะทำให้กิเลสและนิวรณ์จะไม่กลับมาเกิดขึ้นกับจิตของเราอย่างถาวรและทำให้จิตของเรานิพพานอย่างถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

๑๕. เคล็ดลับการทำจิตให้มีสมาธิคืออะไร?

โดยสมาธินั้นแบ่งได้ ๓ ระดับ คือ

- (๑) ขณิกสมาธิ คือสมาธิเล็กน้อยหรือชั่วขณะ คือเมื่อเราเริ่มจดจ่ออยู่กับสิ่งใด เราก็จะเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้ว
- (๒) อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เข้าใกล้จะแน่วแน่แล้ว คือเมื่อเราเริ่มจดจ่ออยู่กับสิ่งใดนานขึ้น จิตก็จะเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับสูงแล้ว
- (๓) อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ ที่เรียกว่า ฌาน ที่แปลว่า เฝง, การเฝง ซึ่งสมาธิระดับฌานนี้จะมีอยู่ ๒ ประเภท คือ รูปฌาน กับ อรูปฌาน ซึ่งรูปฌานก็คือการเฝงวัตถุ เช่น วัตถุสิ่งของ, ดิน, น้ำ, แสงสว่าง, การหายใจของร่างกาย เป็นต้น อย่างแน่วแน่อยู่ตลอดเวลา ส่วนอรูปฌานก็คือการเฝงสิ่งที่ไม่ใช่รูป เช่น การรับรู้, ความจำ, ความรู้สึก, ความว่าง เป็นต้นอย่างแน่วแน่ ซึ่งสมาธิที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้นก็คือ "รูปฌาน" ส่วนอรูปฌานนั้นเป็นสมาธิที่สูงเกินไปและไม่จำเป็น

โดยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้น จะต้องใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่เสมอ จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ แต่ในการปฏิบัตินั้นจะแยกได้ ๒ วิธีคือ

(๑) เจโตวิมุติ คือการใช้สมาธินำหน้าปัญญา คือถ้าเราเคยฝึกสมาธิมาจนชำนาญแล้ว เมื่อเกิดความทุกข์ เราก็ใช้สมาธิตดับกิเลสโดยมีปัญญาคอยควบคุมอยู่ ก็จะทำให้ความทุกข์ดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

(๒) ปัญญาวิมุติ คือการใช้ปัญญานำหน้าสมาธิ คือถ้าเราไม่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิมาก่อน เราก็ใช้วิธีการเพ่งพิจารณาธรรม (คืออริยสัจ ๔) อย่างตั้งใจที่สุด และเมื่อเราตั้งใจเพ่งพิจารณาธรรมได้อย่างแน่วแน่หรือต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้เกิดสมาธิสมาธิขั้นรูปฌานขึ้นมาได้เองตามธรรมชาติ แล้วสมาธิขั้นสูงนี้ก็จะมาช่วยดับกิเลสและทำให้ความทุกข์ดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยวิธีการเพ่งพิจารณาธรรมนั้นก็ทำได้ง่ายๆคือ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ (คือไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิก็ได้) ก็ให้เราตั้งใจในการคิดพิจารณาถึงความจริง คือความเป็นอนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา ในขั้น ๕ ของเรา เป็นต้น อย่างตั้งใจที่สุด หรือใครจะฝึกด้วยตั้งใจการเขียนหรือเรียบเรียงหลักธรรมะเพื่อเอาไว้สอนคนอื่นก็ได้ หรือใครจะฝึกด้วยการพูดสอนธรรมะด้วยความตั้งใจก็ได้ หรือใครจะฝึกจากการตั้งใจทำกิจวัตรประจำวันก็ได้

โดยเคล็ดลับในการปฏิบัติก็คือ เราจะคิดให้เป็นคำพูดเหมือนกับเรากำลังสอนหรือบรรยายธรรมะแก่คนจำนวนมากอยู่ โดยเราจะพูดซ้ำๆและพูดเป็นประโยคสั้นๆเฉพาะขณะที่เรากำลังหายใจออก ส่วนขณะที่เรากำลังหายใจเข้าเราจะหยุดคิด (หรือใครจะคิดขณะที่กำลังหายใจเข้าแล้วหยุดคิดขณะที่กำลังหายใจออกก็ได้) ซึ่งในขณะที่กำลังคิดเป็นคำพูดอยู่นั้น เราก็ต้องตั้งใจฟังสิ่งที่เรากำลังพูดนั้นด้วย ซึ่งการปฏิบัติอย่างนี้จะทำให้เรามีสติ (การระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้สึกรู้ตัวอยู่ด้วยปัญญา) อย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีสติและสัมปชัญญะต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดเป็นสมาธิขั้นสูงขึ้นมาได้โดยอัตโนมัติ อย่างง่ายๆในเวลาไม่ก่นาที

โดยสมาธิระดับรูปฌานนี้มีอยู่ ๔ ชั้น คือ

ฌานที่ ๑ มีองค์ประกอบคือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๒ มีองค์ประกอบคือ ปีติ, สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ มีองค์ประกอบคือ สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ มีองค์ประกอบคือ อุเบกขา, เอกัคคตา

หมายเหตุ. วิตก คือ การที่จิตของเรากำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำหนดอยู่, วิจารณ์ คือ การที่จิตของเรากำลังชิมชาหรือเกล้าเคลือบหรือระแวงระวังอยู่กับสิ่งที่เรากำหนดอยู่, ปิติ คือ ความอิมใจหรือความตื่นเต้นเมื่อเราได้พบสิ่งใหม่, สุข คือ ความสุขที่สงบ, เอกัคคตา คือ การที่มีองค์ประกอบเหล่านี้รวมเป็นหนึ่งเดียว

เมื่อเรามีสติคอยระวังไม่ให้กิเลสและนิวรณ์เกิดขึ้นมาได้สักระยะแล้ว จิตของเราก็เข้าสู่ฌานที่ ๑ ซึ่งมีการจดจ่อและชิมชาอยู่กับสิ่งที่กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา รวมทั้งจะเกิดปิติและความสุขสงบรวมอยู่เป็นหนึ่งเดียว

เมื่ออยู่ในฌานที่ ๑ นานๆแล้ววิตกและวิจารณ์ก็จะดับหายไปเพราะชำนาญแล้ว จึงเหลือเพียงปิติ, สุข, เอกัคคตา จิตก็จะเลื่อนเป็น ฌานที่ ๒

เมื่ออยู่ในฌานที่ ๒ นานๆแล้วปิตีก็จะหายไปเพราะมันจืดแล้ว ไม่ตื่นเต้นแล้ว ก็จะเหลือเพียง สุขกับเอกัคคตา จิตก็จะเลื่อนเป็น ฌานที่ ๓

เมื่ออยู่ในฌานที่ ๓ นานๆ สุขก็จะหายไปอีกเพราะจิตมันเบื่อสุขแล้ว จิตก็จะมีอุเบกขา คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนาและทุกขเวทนา กับ เอกัคคตา จิตก็จะเลื่อนเป็น ฌานที่ ๔ ซึ่งจิตขณะที่อยู่ในรูปฌานที่ ๔ นี้เองที่เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลสและนิวรณ์อย่างสูงสุด (ชั่วคราว) และนิพพานสูงสุดก็จะปรากฏแก่จิตของเราทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

ผลจากการมีสมาธิก็คือ ทำให้มีสติสมบูรณ์และมีความสุขที่สงบประณีต รวมทั้งทำให้กิเลสและนิวรณ์ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วทำให้นิพพานปรากฏ ซึ่งเมื่อนิพพานปรากฏก็ทำให้เห็นอริยสัจ ๔ หรือเห็นธรรม หรือเกิดดวงตาเห็นธรรม และเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิอย่างต่อเนื่องนานๆ (อาจจะหลายเดือนหรือหลายปีก็ได้ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละคน) ก็จะทำให้รากเหง้าของกิเลสที่อยู่ในจิตใต้สำนึกของเราค่อยๆเลื่อนหายไปได้อย่างถาวรแล้วจิตของเราก็จะนิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

๑๖. พระอริยบุคคลคือใคร?

ผู้คนในโลกนี้แยกได้ ๒ ประเภท คือ ปุณฺณ กับ อริยชน โดย ปุณฺณ หมายถึง คนที่ยังมีกิเลสหนาแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึก ซึ่งปุณฺณนี้ก็มีทั้งปุณฺณดี คือ คนที่มีนิสัยชอบทำความดี และ ปุณฺณเลว คือคนที่ชอบทำความชั่ว ซึ่งผู้คนส่วนมากก็จะมีทั้งดีและชั่วปนกันอยู่

ส่วน อริยชน หมายถึง บุคคลที่ประเสริฐเพราะมีกิเลสอยู่ในจิตใต้สำนึกน้อยหรือไม่มีเลย โดยอริยชนนี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่า พระอริยบุคคล ซึ่งการที่บุคคลใดจะเป็นพระอริยบุคคลได้จะต้องทำลาย สังโยชน์ ที่หมายถึง เครื่องผูกมัดไว้ในความทุกข์ได้ตามลำดับก่อน ดังนั้นเราจะต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่าสังโยชน์คืออะไรและมีกี่ขั้น

โดยธรรมชาติของจิตคนเรานั้น เมื่อเกิดจิตขึ้นมาแล้วก็ย่อมที่จะมีสัญชาตญาณว่ามีตนเอง (หรือความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่ เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตไม่มีใครสอน) ซึ่งความรู้สึกว่ามีตนเองนี้เองที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความรู้ผิดว่าจิตนี้ คือตัวเรา ซึ่งอวิชชานี้จะยังเป็นแค่เพียงความรู้สึกว่ามีตัวเราเพียงอ่อนๆซึ่งยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดปัญหาหรือความทุกข์ที่รุนแรง ในขณะนี้ แต่มันก็ได้ทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกไม่สงบเย็นสูงสุด (คือไม่นิพพานสูงสุด) ซึ่งความไม่สงบเย็นสูงสุดนี้ก็คือ อาการของนิรวณ ที่เกิดขึ้นมารบกวนจิตของเราเล็กน้อยตลอดเวลาที่อวิชชาเกิดขึ้นมาครอบงำจิต

เมื่อใดที่จิตเกิดอวิชชาหรือความรู้สึกว่ามีตนเองขึ้นมาและได้มีสิ่งภายนอก (คือรูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย, สิ่ง สัมผัสใจ) มากระทบจิตแล้วทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) ขึ้นมา แล้วถ้าจิตขณะนี้ไม่ "มีสติ-ปัญญา-สมาธิ" มาระมัดระวัง จิต ก็จะปรุงแต่งให้เกิดกิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) พร้อมกับความยึดถือว่ามีตนเอง (อุปาทาน) และความทุกข์ (ความเศร้า โศก, ความไม่สบายใจ) ขึ้นมาทันที ซึ่งเมื่อกิเลสและความทุกข์ได้เกิดขึ้นมาแล้วไม่นานมันก็จะดับหายไปเองตามธรรมชาติ (เพราะมันไม่เที่ยง) แล้วจิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

เมื่ออวิชชาและกิเลสได้ดับหายไปแล้ว มันก็จะทิ้ง อนุสัย ที่หมายถึง ความเคยชินเอาไว้ในจิตได้สำนึกของเรา (จิตได้ สำนึกก็คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้ ซึ่งมันก็จะคอยควบคุมจิตเต็มสำนึกของเราอยู่ตลอดเวลา) ยิ่งถ้าจิตของเราเคยเกิด อวิชชาและกิเลสขึ้นมาบ่อยๆอนุสัยหรือความเคยชินของอวิชชาและกิเลสนี้ก็จะมีมากตามไปด้วย จนมันกลายเป็นนิสัยของเราไป และเมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบจิตแล้วเกิดความรู้สึกต่างๆขึ้นมาอีก จิตของเราก็จะเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาอีกทันทีอย่าง รวดเร็วและรุนแรง จนเราแทบไม่รู้ตัว แต่ถึงจะรู้ตัวแต่เราก็จะไม่สามารถควบคุมมันได้ แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อย่าง รุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งอาการที่จิตเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาในที่เรียกว่า อาสวะ ที่หมายถึง สิ่งที่ผลัดกันกันเกิดขึ้นมาจากการหมัก ดอง (คือจากอนุสัยหรือความเคยชินจากจิตได้สำนึก)

โดยอาการที่เราไม่สามารถควบคุมหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้เองที่เรียกว่า สังโยชน์ ที่หมายถึง เครื่องผูกจิตของเรา เอาไว้ในความทุกข์ ซึ่งสังโยชน์นี้มีอยู่ ๑๐ ชั้นตามลำดับ อันได้แก่

(๑) สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดหรือความเข้าใจผิดว่า "จิตใจ" ของเรานี้เป็นอัตตา (คือเป็นตัวตนของเราจริงๆที่เป็น ธรรมดาที่จะไปเกิดเป็นตัวเราขึ้นมาใหม่ได้อีกเรื่อยไปเมื่อร่างกายตายไปแล้ว)

(๒) วิภิจจมา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า ว่ามีอยู่จริงหรือไม่?, ในพระธรรม ว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?, ในพระ อริยสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่?

(๓) สीलพตปรามาส คือ การปฏิบัติศีล-สมาธิ-ปัญญาที่ผิดจากจุดประสงค์ที่แท้จริง (คือการปฏิบัติที่มกมาย ไม่ได้ปฏิบัติ เพื่อดับทุกข์)

(๔) กามราคะ คือ ความคิดใจในสุขเวทนาจากกามารมณ์หรือสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ โดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด

(๕) ปฏิฆะ คือ ความรู้สึกขัดเคืองใจเล็กน้อยต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย

(๖) รูปราคะ คือ ความคิดใจในสุขเวทนาจากสิ่งที่เป็นรูปหรือวัตถุที่ไม่ใช่กามารมณ์

(๗) อรูปราคะ คือ ความคิดใจในสุขเวทนาจากสิ่งที่ไม่ใช่รูป (คือจากเกียรติยศ ชื่อเสียง ฯ)

(๘) มานะ คือ ความถือตัวเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น (คือถือว่าเหนือกว่าเขาบ้าง, เสมอเขาบ้าง, ต่ำต้อยกว่าเขาบ้าง)

(๙) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเล็กน้อยๆ แล้วทำให้จิตไม่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

(๑๐) อวิชชา คือ ความรู้ผิดว่ามีตนเอง (ความรู้ลึกลับว่าจิตนี้คือตัวเรา)

ถ้าปุถุชนดีและพอจะมีสติปัญญาอยู่บ้าง ได้ฟังคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม จนทำลายสังโยชน์ขั้นหยาบ ๓ ตัวแรกคือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลพตปราคาสได้ ปุถุชนนั้นก็เปลี่ยนมาเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน ที่หมายถึง ผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแสนิพพาน ซึ่งพระโสดาบันนี้ก็จะยังผลอสติจนเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้บ่อยๆ แต่ไม่นานก็จะกลับมามีสติและดับทุกข์ได้ (ชั่วคราว)

แต่ถ้าพระโสดาบันสามารถปฏิบัติอริยมรรคจนมีสติมาดับทุกข์ได้ทันทีที่ท่านผลอสติจนเกิดความทุกข์ขึ้นมา ท่านก็จะเลื่อนระดับมาเป็นพระสกิทาคามี ที่หมายถึง ผู้ที่เกิด (ความทุกข์) แค่เพียงครั้งเดียว ซึ่งทั้งพระโสดาบันและพระสกิทาคามีนี้ท่านก็ยังเป็นผู้ครองเรือนได้ (คือมีครอบครัว)

ส่วนพระสกิทาคามีที่สามารถปฏิบัติอริยมรรคจนทำลายสังโยชน์อีก ๒ ตัว คือ กามราคะ กับปฏิฆะได้ ท่านก็จะเลื่อนมาเป็นพระอนาคามี ที่หมายถึงผู้ไม่มีเรื่อน คือ ไม่ยินดีในความสุขจากกามารมณ์แล้วและท่านมักจะชอบปลีกเร้นหาความสงบ

ส่วนพระอนาคามีที่ปฏิบัติอริยมรรคจนสามารถทำลายสังโยชน์ขั้นสูงอีก ๕ ตัว คือ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะ, และ อวิชชา ได้ ท่านก็จะเลื่อนมาเป็นพระอรหันต์ ที่หมายถึง ผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า พระอริยบุคคลคือผู้ที่มีจิตที่มีกิเลสน้อยหรือไม่มีเลย และก็มี ความทุกข์น้อยหรือไม่มีเลย ซึ่งพระอริยบุคคลทั้งหลายนี้เรียกว่าเป็นผู้ประเสริฐ ที่ตรงข้ามกับปุถุชนที่ยังมีกิเลสอยู่เต็มในจิตใจสำนึกและยังจมอยู่ในความทุกข์ ซึ่งการเป็นพระ

อริยบุคคลนี้ไม่ได้เป็นที่การบวชหรือที่สภาพทางกาย แต่เป็นที่จิตใจที่มีกิเลสน้อยหรือไม่มีเลย ดังนั้นแม้ผู้ครองเรือนก็สามารถเป็นพระอริยบุคคลได้ถ้ามีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคอย่างถูกต้อง

๑๗. กรรมคืออะไร?

ชาวพุทธส่วนใหญ่ (หรือเกือบจะทั้งหมด) ยังมีความเข้าใจผิดว่า "พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมเก่า" ซึ่งก็หมายถึงคำสอนเรื่อง "การเกิดใหม่" เพื่อรับผลจากการกระทำของเราในชาตินี้ รวมทั้งคำสอนที่ว่า "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" ที่ชาวพุทธท่องกันอยู่จนขึ้นใจ

โดยคำสอนเรื่องกรรมเก่าที่มีอยู่ในพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนา ที่ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่อง "พระพรหมเป็นผู้คลบนัดกาลให้ทุกชีวิตเป็นไปตามการกระทำของตนเอง" คือได้เปลี่ยนจากพระพรหมมาเป็น "กรรมหรือการกระทำของเราเอง" ซึ่งโดยความหมายแล้วมันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง คือ "ใครทำกรรมใดไว้ เมื่อตายไปแล้วเกิดมาใหม่ก็จะได้รับผลของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้"

อย่างเช่นคำสอนที่ว่า "คนที่เกิดมาแล้วร่ำรวยสุขสบาย ก็เพราะชาติก่อนเขาได้ทำกรรมดีหรือทำบุญให้ทานไว้มาก เกิดมาชาตินี้เขาจึงได้ร่ำรวยสุขสบาย ส่วนคนที่เกิดมายากจนลำบาก ก็เพราะชาติก่อนเขาได้ทำกรรมชั่วหรือทำบาปไว้มาก เกิดมาชาตินี้เขาจึงได้ยากจนลำบาก" เป็นต้น โดยคำสอนเรื่องกรรมเก่านี้เขาเอาไว้สอนเด็กหรือชาวบ้านที่ยังมีสติปัญญาไม่มากพอที่จะมาเข้าใจคำสอนระดับสูงเรื่อง "ความเป็นอนัตตา-สูญญตาของจิตใจ" ที่พระพุทธเจ้าสอนได้ ซึ่งคำสอนอย่างนี้มันก็มีผลดีตรงที่ทำให้ "คนที่เชื่อไม่ทำความชั่ว แต่ทำความดี" ซึ่งก็มีผลทำให้คนที่ปฏิบัตินั้นมีความสุข (คือไม่มีความเดือดร้อน) รวมทั้งถ้าสังคมใดมีคนปฏิบัติเช่นนั้นกันมากๆ สังคมนั้นก็จะมีความสุขได้

ส่วนคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านั้น จะเป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน (ความทุกข์นี้ก็คือความเศร้าโศกฯ) ซึ่งความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทุกคน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงเน้นสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ เพราะเป็นเรื่องเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องเร่งรีบศึกษาให้เข้าใจและทดลองปฏิบัติให้เห็นแจ้งก่อนที่จะไปศึกษาและทดลองปฏิบัติเรื่องอื่น

ส่วนคำสอนเรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น จะเป็นคำสอนให้เราเข้าใจถึงจิตใต้สำนึกของเราว่า "เมื่อเรามีเจตนาดี แล้วทำความดีลงไป (ความดีก็คือการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน) จะด้วยกาย หรือวาจา หรือใจก็ตาม จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้เลยว่านี่เป็นความดี ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความสุขใจอึดใจ (คือสวรรค์ในใจ) ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเรามีเจตนาชั่ว แล้วทำ

ความชั่วไกลงไป (ความชั่วก็คือการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว) จะด้วยกาย หรือวาจา หรือใจก็ตาม จิตได้สำนึกของเรา มันก็รู้ยี่งว่านี่คือความชั่ว ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ใจ ร้อนใจ หรือไม่สบายใจ (คือนรกในใจ) ขึ้นมาทันที" ซึ่งการสอนอย่างนี้ก็เป็นการสอนเรื่องกรรมอย่างวิทยาศาสตร์นั่นเอง คือเป็นการสอนคนที่มีสติปัญญาพอให้กลัวนรกในใจ และอยากได้สวรรค์ในใจ และมีผลให้คนมีสติปัญญาหลายมาเป็นคนดีมีศีลธรรมขึ้นมาในสังคมได้

สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าท่านเป็นคำสอนเรื่องของจิตได้สำนึกของมนุษย์ว่า "ถ้าเรามีเจตนาดีแล้วทำความดี ก็จะทำให้จิตใจเป็นสุข แต่ถ้าเรามีเจตนาชั่วแล้วทำความชั่ว ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์" แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อไปอีกว่า ถึงแม้ใครจะทำแต่ความดี และไม่ทำความชั่วอย่างสมบูรณ์เพียงใด ก็ยังไม่ช่วยให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ (คือความเศร้า โศกฯ) ที่มาจากความแค้น, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้น ไปได้ จะต้องใช้ศีล, สมาธิ, และปัญญา ตามหลัก อริยมรรคท่านั้นมาปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงจะทำให้ความทุกข์ใจนี้หมดสิ้น ไปได้อย่างแท้จริง

๑๘. เกิดมาทำไม?

ผู้คนส่วนมาก (เกือบทั้งหมด) ไม่ค่อยสนใจจะค้นหาความจริงของชีวิตว่า ชีวิตเกิดมาจากอะไร? เกิดมาทำไม? อะไรคือสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดที่ควรกับชีวิต? และจะได้สิ่งสูงสุดนั้นมาได้อย่างไร? จะมีกี่น้อยคนมากที่จะอยากรู้ความจริงของชีวิต แล้วพยายามแสวงหาความจริงของชีวิต เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต ซึ่งการได้รู้ความจริงของชีวิตนี้เองที่เรียกว่าการมี "ปัญญา" หรือการ "ตื่นรู้" ตามหลักพุทธศาสนา แต่ถ้ายังไม่มีปัญญาหรือยังไม่ตื่นรู้ ก็จะเรียกว่า "โงะ" ที่หมายถึง การหลับ หรือ การไร้ปัญญา ซึ่งคนทั่วไปที่ยังไม่ตื่นรู้ก็จะใช้ชีวิตแบบโงะ คือใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณที่ติดตัวมา คือแสวงหาความสุขและวิงหนีความทุกข์ไปวันๆ โดยไม่รู้ว่าจะอะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต

แต่สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาเรื่อง อนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) และ สุญญตา (ความไม่มีอัตตา) ของชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) มาจนเกิดความเข้าใจแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า คำถามที่ว่า "เกิดมาทำไม?" นั้นเป็นคำถามที่ผิด เพราะความจริงแล้ว "มันไม่ได้มีเราเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด" ดังนั้นคำถามที่ควรถามก็คือ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเราควรทำอย่างไรเพื่อที่จะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิต? ซึ่งคำตอบก็คือ การทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดมา

โดยตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้น มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ถ้าสิ่งมีชีวิตใดปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติ สุขทางกายและความไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ แต่ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะได้รับผลเป็นโทษ คือ ความทุกข์ใจและความเดือดร้อนทางกาย

สิ่งที่ชีวิตของโลกล้วนก็สรุปได้เป็น พืช, สัตว์, คน โดยพืชและสัตว์นั้น มันก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ของมัน ได้อย่างถูกต้องอยู่แล้วตามสัญชาตญาณที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือแสวงหาอาหาร, หนีภัย, สืบพันธุ์, เลี้ยงลูก เป็นต้น และพวกมันก็มีชีวิตที่ปกติสุขไปตามสภาพของมันและไม่มีความทุกข์ใจ

ส่วนคนนั้นเป็นสัตว์ที่มีเนื้อสมองมากเมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้คนนั้นมีความจำมากและมีการคิดได้ละเอียดซับซ้อน จึงทำให้จิตของคนนั้นเกิดอาการของกิเลส (คือความยินดี-ยินร้าย-ลังเลใจ) ขึ้นมา ซึ่งกิเลสนี้เองที่ผลักดันให้คนนั้นไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง รวมทั้งยังปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของตนเองอีกด้วย อย่างเช่น กินอาหารเกินความจำเป็น, ใช้วัตถุสิ่งของเกินความจำเป็น, ลุ่มหลงความสวยความงาม, ลุ่มหลงเรื่องเพศตรงข้าม, ลุ่มหลงเกียรติยศชื่อเสียง, นำสารเคมีเป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย, ไม่ออกกำลังกาย, เห็นแก่ตัว, แย่งชิงวัตถุสิ่งของจากผู้อื่น, ทำร้ายผู้อื่น, ทำลายธรรมชาติ เป็นต้น จึงทำให้เกิดผลเป็นโทษตามมาคือ ร่างกายเกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคเอดส์, โรคมะเร็ง เป็นต้น และยังส่งผลทำให้ตนเองและสังคมต้องพบกับภัยพิบัติต่างๆตามมามากมายในภายหลัง เช่น ความอดอยากขาดแคลน, ภัยธรรมชาติ, สงคราม เป็นต้น ส่วนจิตใจก็เกิดความเครียด, ความวิตกกังวล, ความเศร้าโศก, ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น อยู่เสมอๆ

แต่ถ้าคนนั้นจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้อง เช่น แสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย, ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย, ประหยัด, ไม่กินกินใช้เกิน, ออกกำลังกาย, ดูแลรักษาธรรมชาติ, ไม่เบียดเบียนผู้อื่น, ช่วยเหลือผู้อื่น, ไม่เห็นแก่ตัว, ทำจิตใจเป็นสมาธิ, ปลอ่ยวางกิเลส เป็นต้น ก็จะทำให้ได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติสุขทางกาย และ ความไม่มีทุกข์ทางจิตใจ

สรุปได้ว่า คนเราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ เพราะหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เพราะความโง่ที่ไม่รู้จักความจริงของชีวิตที่ควรรู้ จึงทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วก็ส่งผลทำให้เกิดความโลภคือความอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และเกิดความโกรธเมื่อไม่ได้หรือต้องสูญเสียสิ่งของๆตนเองไป จึงทำให้เกิดผลเลวร้ายเป็นความเดือดร้อนทางกายและความทุกข์ทางใจตามมา แต่ถ้าคนนั้นจะมีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต เขาก็จะเข้าใจได้ว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เป็นความไม่มีทุกข์หรือนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วคนนั้นก็รู้จักปฏิบัติหน้าที่ของเขาได้ถูกต้องและได้รับประโยชน์สูงสุดจากการปฏิบัติหน้าที่ของเขา

๑๕. ตายแล้วไปไหน?

ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาส่วนมากมักจะตั้งคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? ซึ่งนี่ไม่ใช่หลักการเบื้องต้นในการศึกษาของพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ไม่ได้สอนว่าตายแล้วไปไหน? หรือเป็นอย่างไร? แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่ (หรือเกือบจะทั้งหมด) เชื่อว่าพระพุทธรเจ้าสอนว่าถ้ายังไม่หมดกิเลส ตายแล้วยังต้องไปเกิดใหม่ตามอำนาจของ

กิเลส แต่ถ้าหมกกิเลสแล้วตายแล้วก็จะดับสูญคือไม่เกิดอีก ซึ่งนี่ก็เป็นคำสอนระดับศีลธรรมที่ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนา พราหมณ์เรื่องจิตหรือวิญญาณเวียนว่ายตายเกิดเพื่อรับผลกรรมจากชาติเก่า โดยคำสอนระดับศีลธรรมนี้เขาเอาไว้สอนเด็กปัญญาอ่อนที่ยังคิดอะไรที่ลึกซึ้งและซับซ้อนไม่เป็น ก็จึงต้องสอนเรื่องอะไรที่มันตื้นๆ ง่ายๆ เพื่อให้กลัวการทำชั่ว แล้วอยากทำดีไปก่อน จนกว่าจะมีสติปัญญามากขึ้นจึงค่อยสอนเรื่องที่มีมันลึกซึ้งและซับซ้อนในภายหลัง

สำหรับผู้ที่มีสติปัญญาบ้างแล้วหรือคนที่ได้ศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) ของจิตใจมนุษย์ ตามหลักพุทธศาสนาอย่างถูกต้องแล้ว ถ้ามีคนมาถามว่า ตายแล้วไปไหน? เขาก็จะเข้าใจได้ทันทีว่า คนที่ถามนั้นยังไม่รู้อะไรที่เป็นเรื่องระดับสูงของพุทธศาสนาเลย คือคนที่ถามนั้นเขายังมีความเข้าใจผิดว่าจิตหรือวิญญาณของคนเรานั้นเป็นอัตตาคือเป็นตัวตนอมตะที่ไม่ผันดับหายไปอย่างเด็ดขาด ซึ่งเขาเข้าใจผิดว่าจิตที่เป็นอัตตานั้นมันมาอาศัยร่างกายนี้อยู่ เมื่อร่างกายตาย จิตที่เป็นอัตตานั้นจะไม่ดับหายตามไปด้วย แต่จะออกจากร่างกายที่ตายแล้วและไปเกิดยังร่างกายใหม่ได้ ซึ่งความเห็นอย่างนี้พระพุทธเจ้าสอนว่าเป็น "ความเห็นผิด" อย่างมาก

ส่วน "ความเห็นที่ถูกต้อง" ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นก็คือ ความเห็นว่าจิตหรือวิญญาณของคนเรานั้นมันเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา) เพราะจิตมันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากร่างกายและสมองที่ยังคืออยู่มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อร่างกายตายหรือสมองเสียหาย จิตนี้ก็จะดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ที่ว่า "จิตดับไปแล้วจะปรุงแต่งให้เกิดจิตใหม่ที่เหมือนเดิมขึ้นมาได้อีก" ซึ่งบางคนก็อ้างว่า กิเลส หรือตัณหา หรือกรรม หรืออวิชชา เป็นสิ่งไปสร้างจิตใหม่ขึ้นมา ซึ่งนี่ก็เป็นการคาดเดาไปตามความเชื่อที่ฝังหัวกันมานาน แต่ความจริงแล้วทั้งกิเลสหรือตัณหาหรืออวิชชา ก็ล้วนเกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งของจิตทั้งสิ้น เมื่อจิตดับไปกิเลสตัณหาหรืออวิชชาก็ยอมที่จะดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งเรื่องนี้จะต้องศึกษาเรื่องการเกิดขึ้นของขั้นที่ ๕ อย่างละเอียดตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น จึงจะเกิดคำตอบขึ้นมาได้โดยไม่เชื่อตามคำสอนของใครๆ

สรุปได้ว่า คำถามที่ว่าตายแล้วไปไหน? นั้น มันเป็นคำถามที่ผิดมาตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะความจริงแล้วมันไม่ได้มีใครตาย เพราะมันไม่ได้มีใครมาเกิดตั้งแต่ต้นแล้ว แต่จิตของมนุษย์เรานั้นมันถูกความรู้สึกลึกๆตัวว่ามีตนเองครอบงำมาตั้งแต่เกิด จึงทำให้จิตเกิดความเข้าใจผิดว่าจิตของตนเองนั้นเป็นอัตตาที่เที่ยงแท้ถาวร ดังนั้นจึงได้เกิดความเข้าใจผิดว่าเมื่อร่างกายตาย จิตจะยังไม่ดับหายไปด้วย แต่จะไปเกิดในร่างกายใหม่ๆได้อีกเรื่อยไป จนกว่าจิตจะหมกกิเลสจึงจะดับสูญไป ซึ่งจากความเข้าใจผิดนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่าจิตเป็น "ตัวเรา" และยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายนั้นเป็น "ของเรา" และเมื่อสิ่งที่ได้ยึดถือว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความไม่เที่ยงของมัน (คือแก่ เจ็บ ตาย พัดพราก เป็นต้น) จึงทำให้จิตนี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) ขึ้นมาอย่างช่วยไม่ได้

๒๐. คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าสรุปได้ว่าอย่างไร?

พระพุทธเจ้าทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ให้เหลือสั้นที่สุดแล้วนั่นเอง

โดยคำว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง" นั้นก็หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสได้ โดยเน้นมาที่จิตใจและร่างกายที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ รวมทั้งทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา อันได้แก่ บุคคล วัตถุสิ่งของ เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ ส่วนคำว่า "ไม่ควรยึดมั่นถือ" ก็หมายถึง อย่าไปยึดครองหรือไปแบกไปหามเอาไว้ด้วยจิต ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส)

โดยสาเหตุที่ไม่ให้ไปยึดถือนั้นก็เพราะ สิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็จะกลายเป็น "อนัตตา" คือไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง และเป็น "อนิจจัง" คือไม่ช้าก็เร็วสิ่งนั้นก็ต้องจากเราไป รวมทั้งมันยังมีภาวะของ "ทุกขัง" คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบากและมีปัญหามากมายในการดำรงอยู่

โดยสิ่งทั้งหลายที่เป็น "สิ่งปรุงแต่ง" นั้น มันเหมือนกับว่ามันเป็นของหนัก ที่มันก็มันก็วางของมันอยู่ดีๆแล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อเราโง่แล้วไปหลงรักหรือพอใจกับมันเข้า แล้วเราก็ไปเอาสิ่งที่หนักนั้นมาแบกหรือกอดเอาไว้ด้วยความรักความพอใจ จึงทำให้เราเกิดความรู้สึกหนักใจ (ทุกข์ใจ) อยู่ตลอดเวลาที่แบกของหนักนั้นเอาไว้ แต่เราก็ไม่ยอมวางมันลงเพราะเราไปผูกพันหรือยึดถือว่ามันเป็นตัวเรา-ของเราไปแล้ว ทั้งๆที่เรารู้ว่ามันหนัก และ เรารู้ที่อยู่ว่า การที่จะหลุดพ้นจากความหนักนั้นได้ก็คือ "วางของหนักนั้นลงเสีย" แล้วความหนักก็จะไม่มี

โดยพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่มาสอนให้เรา "วางของหนัก" นั้นลงเสียโดยใช้ "ปัญญา" คือสอนให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งถึง "ความจริง" ที่ซ่อนอยู่ของสิ่งที่เราแบกเอาไว้ นั่นว่ามันเป็น "สิ่งหลอกลวง" (อนัตตา) และเป็น "สิ่งชั่วคราว" (อนิจจัง) รวมทั้งเป็น "สิ่งหนัก" (ทุกขัง) ซึ่งเมื่อเราได้พิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าสอนอย่างจริงจัง จนเกิด "ปัญญา" ที่เข้าใจและเห็นแจ้งตามที่พระพุทธเจ้าสอน แล้วเราก็จะเกิด "นิพพิทา" คือความเบื่อหน่าย (คือเบื่อทั้งความสุขและความทุกข์ด้วย) ต่อสิ่งที่เราได้แบกหรือยึดถือเอาไว้ นั่น แล้วจิตของเราก็จะ "ปล่อยวาง" ความยึดถือที่หนักนั้นลงทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตของเราก็จะ "นิพพาน" คือ สงบเย็น เบาสบาย สดชื่น แจ่มใส เพราะไม่มีสิ่งที่หนักมาแบกเอาไว้ (แม้เพียงชั่วคราว)

จบ

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก <http://www.whatami.net>)

