

คำนำ

พุทธศาสนามีคำสอนเรื่องการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทางด้านจิตใจ แต่คำสอนของพุทธศาสนาที่ได้บันทึกเป็นตำราเอาไว้มีมากมาย จนทำให้คนทั่วไปศึกษาไม่ไหว ดังนั้นจึงได้เกิดหนังสือ ชลบทคำมือเดียว เล่มนี้ขึ้นมา ซึ่งหนังสือนี้ได้สรุปหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ให้เหลือสั้นที่สุด เพื่อให้คนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือที่มีเนื้อหามากๆ จะได้ใช้เป็นคู่มือในการเริ่มต้นศึกษา คำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องการดับทุกข์ ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องในเวลาอันสั้น และจะได้้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพื่อดับทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบันต่อไป อีกทั้งถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบกับความทุกข์อยู่ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป เพื่อช่วยให้โลกมีสันติภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

เดชปัญญา ภิภุ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีหัง ชลบุรี

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ศาสนา ๒ ประเภท

มนุษย์ทุกคนนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็อยากได้ความสุข แต่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องมาพบกับปัญหาชีวิตมากมาย ซึ่งปัญหาก็คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเกิดความทุกข์ โดยปัญหาของมนุษย์นั้นก็รวมทั้ง ปัญหาทางด้านร่างกาย และ ปัญหาทางด้านจิตใจ โดยปัญหาทางด้านร่างกายนั้นก็คือ ความรู้สึกไม่สบายหรือความรู้สึกทรมานที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ความเจ็บ ความปวด ความหิว ความกระหาย ความอึดอัด ความแก่ ความป่วยไข้ ความตาย และการถูกเบียดเบียนจากมนุษย์ สัตว์ และภัยจากธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งปัญหาทางด้านร่างกายนี้ มนุษย์ก็ใช้ทรัพย์สินเงินทอง และความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ รวมทั้งใช้ความรัก ความเมตตา และความสามัคคี เป็นต้น มาใช้ในการแก้ปัญหานั้นได้อยู่แล้ว

ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจก็ได้แก่ ความทุกข์ หรือ ความเศร้าโศก (หรือ ความเสียใจ) ที่เกิดจากกิเลส เช่น ความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย (ความกลัวตาย) ไม่อยากพลัดพราก (กลัวการพลัดพราก) ไม่อยากผิดหวัง เป็นต้น นั้น ทรัพย์สินเงินทองของมนุษย์ หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ รวมทั้งความรัก ความเมตตา และความสามัคคี เป็นต้น ก็ไม่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหามาของจิตใจนี้ได้ ดังนั้นจึงได้เกิดศาสนา (คำสอน) ขึ้นมาเพื่อมาช่วยแก้ปัญหาด้านจิตใจของมนุษย์ คือเรียกว่า ศาสนามาช่วยให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจ

โดยทุกศาสนาก็ต้องมี สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด มาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ที่นับถือเอาไว้ ซึ่ง คำว่า สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ควบคุมหรือดลบันดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา โดยศาสนาของโลกนั้นสรุปแล้วก็มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. เทวนิยม คือ ศาสนาที่นับถือ **สิ่งที่เหนือธรรมชาติ** ว่าเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด

๒. อเทวนิยม คือ ศาสนาที่นับถือ **ธรรมชาติ** ว่าเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจคำว่า **ธรรมชาติ** กับ **เหนือธรรมชาติ** ก่อน เพื่อที่จะได้ศึกษาเรื่องประเภทของศาสนาได้เข้าใจ คือคำว่า **ธรรมชาติ** ก็หมายถึง **สิ่งที่เกิดขึ้นจริงที่เราทุกคนก็สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้ หรือพิสูจน์ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ** ของเราในปัจจุบัน หรือเรียกว่า **สิ่งที่เกิดขึ้นให้เราได้พบเห็นจนเป็นของธรรมดา** นั่นเอง โดยความจริงของธรรมชาตินี้ก็จะมีเหตุผลมาอธิบายให้เราเข้าใจได้ ซึ่งหลักการที่มีเหตุผลและพิสูจน์ได้นี้ ก็เป็นหลักหัวใจของวิทยาศาสตร์ คือหลักการศึกษาของวิทยาศาสตร์จะมีหลักอยู่ที่ศึกษาจาก**สิ่งที่มียุ่จริง** ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล ศึกษาอย่างเป็นระบบ และจะเชื่อว่าหลักการหรือทฤษฎีใดว่าถูกต้องหรือเป็นความจริงก็ต่อเมื่อได้พิสูจน์จนเห็นผลอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น ซึ่งหลักการนี้เป็นหลักที่ทันสมัยอยู่เสมอและเป็นหลักที่ปัญญาชนทั้งหลายยอมรับ

ส่วนคำว่า **เหนือธรรมชาติ** นั้นก็หมายถึงว่า มัน**เป็นสิ่งที่พิเศษที่เหนือความเป็นธรรมดา** **เหนือเหตุผล** และ**เหนือการพิสูจน์** ซึ่งก็สรุปว่าสิ่งที่เหนือธรรมชาตินั้น **เป็นสิ่งลึกลับที่คนที่นับถืออยู่นั้นเขาเชื่อว่ามีอยู่จริงหรือเป็นความจริง** (ความเชื่อ คือ ความมั่นใจว่าจะ**เป็นความจริงหรือมีอยู่จริง** ซึ่งการที่เรามีความเชื่อก็เพราะ เรายังไม่ได้พบเห็นความจริงด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของเราเอง เราจึงต้องใช้ความเชื่อไปก่อน) ซึ่งเรื่องเหนือธรรมชาตินี้คนที่มีความเชื่อว่าเป็นเรื่อง **ไสยศาสตร์** ที่หมายถึง **ความรู้ของคนลับหรือคนที่ยังไม่ตื่น หรือไม่มีสติปัญญา** หรือจัดว่าเป็นเรื่องงมงายไร้เหตุผล ที่นักวิทยาศาสตร์ไม่สนใจนำมาศึกษา แต่ว่าคนที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ ก็จะเชื่อถือเพราะมันตรงกับสามัญสำนึกของเขา ที่รู้สึกว่ามีสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ เช่น เรื่องพระเจ้าหรือเทพเจ้า เรื่องผี เทวดา นางฟ้า นรก สวรรค์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เป็นต้น ซึ่ง**หลักการศึกษาของไสยศาสตร์ก็สรุปอยู่ที่ สอนให้มีความเชื่อมั่นเอาไว้ก่อน และให้ปฏิบัติตามที่สอนอย่างเดีย** ห้ามถาม ห้ามสงสัย ซึ่งหลักการนี้เหมาะสำหรับคนธรรมดาๆทั่วไปที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ หรือคนที่ยังยึดติดในความเชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติทั้งหลายอยู่

โดยศาสนาประเภทเทวนิยมนั้นเป็น **ศาสนาที่เชื่อว่าสิ่งที่เหนือธรรมชาติมีอยู่จริง** ซึ่งสิ่งที่เหนือธรรมชาติที่เชื่อว่า**มีอยู่จริง**นั้นก็ได้แก่ **พระเจ้า** ชนิดที่เป็นบุคคลหรือตัวตน (ที่มีชื่อเรียกต่างกันไปตามแต่ละศาสนา) ซึ่งพระเจ้านี้จะเป็นตัวตนอมตะและมีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ จะสอนให้**เชื่อมั่นว่าพระเจ้านั้นมีอยู่จริง และสามารถช่วยแก้ปัญหาของชีวิตมนุษย์ได้** (คือช่วยให้พ้นทุกข์ได้) ซึ่งหลักคำสอนของศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ จะสอนให้**เชื่อมั่นในพระเจ้าและทำตามที่พระเจ้าสั่งไว้** โดยมีศาสดา (ผู้สอน) ซึ่งเป็นผู้ที่ติดต่อกับพระเจ้าได้ และนำคำสั่งจากพระเจ้ามาสอนแก่มนุษย์ เช่น สอนให้ละเว้นการทำความชั่ว สอนให้รักผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น สอนให้รู้จักให้อภัย สอนให้เคารพบูชา พระเจ้า เป็นต้น ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ได้แก่ **ศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม** เป็นต้น (ศาสนาพราหมณ์จะเรียกพระเจ้าว่า “เทพเจ้า” ซึ่งศาสนาพราหมณ์จะมีเทพเจ้าสูงสุดถึง ๓ พระองค์ คือพระนารายณ์ พระพรหม และพระศิวะหรือพระอิศวร)

ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยมนั้น เป็น**ศาสนาที่ไม่เชื่อว่า สิ่งที่เหนือธรรมชาติทั้งหลาย** (ตามที่ศาสนาประเภทเทวนิยมเชื่อถืออยู่) นั้น**มีอยู่จริง** แต่จะยอมรับนับถือ**ธรรมชาติที่สามารถสัมผัสหรือพิสูจน์ได้**เท่านั้นว่าเป็น**สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด** (คือเหมือนกับ

ศาสนาประเภทเทวนิยม) ที่สามารถช่วยแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของมนุษย์ได้ (คือช่วยให้พ้นทุกข์ได้) ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ได้แก่ ศาสนาพุทธ ที่มี “พระพุทธเจ้า” เป็นศาสดา (ผู้สอน) ที่เป็นผู้ค้นพบความจริงสูงสุดของธรรมชาติ (ในเรื่องการเกิดขึ้นและดับหายไปของความทุกข์ ที่เรียกว่าอริยสัจ ๔) และพระองค์ได้นำความจริงสูงสุดนี้มาสอนแก่มนุษย์ ซึ่งหลักคำสอนของพุทธศาสนานี้ จะสอนให้ใช้ปัญญานำหน้าความเชื่อ และสอนให้ใช้ความเพียรในการปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

พุทธศาสนามีธรรมชาติเป็นพระเจ้า

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาลนั้นก็คือ “ธรรมชาติ” ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน ซึ่งธรรมชาติก็คือสิ่งธรรมดาๆของโลกที่เกิดขึ้นมาให้เราสัมผัสได้จริง โดยธรรมชาติจะมี กฎสูงสุด อยู่กฎหนึ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า อิทัปปัจจยตา ที่หมายถึง การอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น ซึ่งกฎนี้เป็นกฎ ที่มีอำนาจสูงสุดในการสร้างทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกอย่างทุกอย่างเอาไว้ ควบคุมหรือคลบนัดลให้สิ่งต่างๆเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา (คือมีลักษณะเหมือนกับพระเจ้าของศาสนาประเภทเทวนิยมนั่นเอง) ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ ก็คือกฎที่บังคับหรือควบคุมทุกอย่างทุกอย่างเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีเหตุและปัจจัย (คำว่า ปัจจัย หมายถึง เหตุย่อยๆหรือสิ่งที่มาสนับสนุน) มาปรุงแต่ง (หรือทำ หรือสร้าง) ให้เกิดขึ้น” ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็คือ เรื่องของเหตุและผล ที่เรารู้จักกันคืออยู่เดิมนั่นเอง

ความจริงแล้วกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็คือ กฎพื้นฐานง่ายๆที่ใครๆก็รู้จักและยอมรับกันอยู่แล้ว ซึ่งกฎสูงสุดนี้เราก็เข้าใจกันดีอยู่แล้วว่าหมายถึงว่า “เมื่อมีเหตุ จึงมีผล เมื่อไม่มีเหตุ ก็ไม่มีผล หรือเมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลจึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเหตุดับหายไป ผลจึงดับหายไปด้วย” ซึ่งเหตุผลก็เป็นเรื่อง “ความเข้าใจ” ส่วนความจริงของธรรมชาติที่พิสูจน์ได้ก็เป็นเรื่อง “ความเห็นแจ้ง” ซึ่งทั้งความเข้าใจและเห็นแจ้งนี้ ทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นเรื่องของปัญญา (ความรู้ในสิ่งที่ควรรู้) ส่วนนักวิทยาศาสตร์จะบอกว่าเป็นหลักการศึกษาวินิจฉัยของวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะเป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา (หรือดับทุกข์)

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นของมันเช่นนั้นเอง” คือมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันตามธรรมชาติ ไม่ได้มีพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆมาทำให้เกิดขึ้นตามที่เชื่อกันอยู่เลย ซึ่งเรื่องธรรมชาติเป็นสิ่งที่สูงสุดของพุทธศาสนานี้ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่ผู้นับถือพุทธศาสนาทุกคนต้องรู้และเข้าใจ เพื่อที่จะได้ศึกษาหลักคำสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง และจะได้นำความเข้าใจนี้ไปปฏิบัติ เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิตกันไป

ธรรมะ ๒ ระดับ

คำว่า ธรรมะ ความหมายโดยสรุปแล้วก็หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้านั้นแยกได้ ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับชาวบ้าน คือเป็นคำสอนเรื่องศีลธรรม ที่เอาไว้สอนคนธรรมดาๆทั่วไป เช่น เด็กหรือชาวบ้าน หรือคนที่ยังมีปัญหาน้อย ซึ่งเป็นคำสอนเรื่องการใช้ชีวิตในปัจจุบันนี้ให้มีความปกติสุข ซึ่งคำสอนของศีลธรรมนั้นก็สรุปอยู่ที่ การสอนให้ละเว้นการทำสิ่งที่ผิดหรือชั่ว เช่น อบายมุข สิ่งเสพติด สิ่งฟุ่มเฟือย และสอนให้ทำแต่ความดี เช่น สอน ให้รักษาศีล สอนให้ช่วยเหลือผู้อื่น สอนให้เสียสละ ให้อภัย สอนให้ขยัน ประหยัด อดทน อดออม และสอนให้กตัญญูทักท้วงต่อผู้มีพระคุณ เป็นต้น ซึ่งปกติพระพุทธเจ้าจะไม่สอนศีลธรรม เพราะยังไม่ใช่เรื่องเร่งด่วนหรือสำคัญที่สุด อีกทั้งก็มีผู้สอนกันอยู่แล้วมากมาย

๒. ระดับปัญญาชน ซึ่งเป็นคำสอนเรื่อง การปฏิบัติเพื่อให้จิตใจไม่มีความทุกข์ (หรือเรียกว่าความพ้นทุกข์ หรือการดับทุกข์) ซึ่งคำสอนระดับสูงนี้ พระพุทธเจ้าจะเอาไว้สอนเฉพาะคนที่มีความทุกข์มากเท่านั้น (เช่น ปัญญาชน หรือนักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา นักคิด นักเขียน และคนที่ไม่มั่งคั่ง หรือคนที่ไม่มีชีวิตในคำสอนของศาสนาทั้งหลาย เป็นต้น) เพราะเป็นคำสอนที่ต้องใช้การคิดพิจารณาอย่างมากในการศึกษา รวมทั้งยังต้องใช้ความรู้พื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ มาเป็นหลักในการศึกษาอีกด้วย ซึ่งตามปกติแล้วพระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ เพราะเป็นเรื่องสำคัญหรือเร่งด่วนที่สุด

ทำไมจึงต้องดับทุกข์?

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์นั้นก็เพราะ ความทุกข์ของจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่อยากจะเกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะความทุกข์จากความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักนั้น เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นความทุกข์ของจิตใจ จึงเป็นปัญหาใหญ่หลวงที่สุดสำหรับมนุษย์ธรรมดาทั่วไป ซึ่งคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ที่พระพุทธเจ้าสอนนี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่

๑. ทุกข์ คือ ความทุกข์ ที่สรุปอยู่ที่ ความยึดถือว่าชีวิตของเราเป็น ตัวเรา-ของเรา จริงๆ

๒. สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ ทิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ)

๓. นิโรธ คือ ความหมดสิ้นไปของความทุกข์ หรือ นิพพาน (ความสงบเย็นของจิตใจ)

๔. มรรค หรือ อริยมรรค คือ วิธีการดับทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญา สติ สมาธิ มาทำงานร่วมกัน

ก่อนอื่นเราต้องพิจารณาว่า ความทุกข์ที่เกิดจากความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักนั้น เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดจริงหรือไม่? ถ้าใครคิดว่าไม่จริง ก็ไม่ต้องศึกษาต่อไป เพราะไม่มีอะไรที่น่ากลัวไปกว่าความทุกข์นี้อีกแล้ว แต่ถ้าใครคิดว่าจริง ก็ต้องมาศึกษา กันต่อไป เพื่อที่จะได้รู้ว่า จะปฏิบัติอย่างไร จิตใจของเราจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดนี้ได้

ความทุกข์คืออะไร?

ก่อนอื่นเราต้องมารู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องก่อน เราจึงจะรู้จัก สาเหตุของความทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งวิธีการดับทุกข์ได้ถูกต้อง แต่ถ้ารู้จักความทุกข์ผิด ก็จะทำให้รู้จักสาเหตุของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมด ซึ่งความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั้น ก็คือ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือทนได้ลำบาก หรือ ความรู้สึกที่ทรมาน ที่เกิดมา

จากกิเลสหรือตัณหา โดยความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนี้จะสรุปอยู่ที่ ความยึดถือว่าชีวิตนี้เป็น ตัวเรา-ของเรา จริงๆ (คือเมื่อจิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมา กิเลสก็จะทำให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาทันทีพร้อมกับความทุกข์)

อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือ หรือ ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นอาการที่ จิตของเราไปแบกหรือหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้ ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส) โดยสิ่งที่จิตไปยึดถือนั้นก็สรุปอยู่ที่ ร่างกายและจิตใจของเราเอง (ตามที่สมมติเรียก) ว่าเป็นตัวเรา และ ไปยึดถือ สิ่งภายนอกที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา เช่น สามีหรือภรรยา พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก หลาน ญาติ เพื่อน รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติหรือสิ่งของต่างๆ และเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ว่าเป็น ของเรา ซึ่งเมื่อมีความยึดถือว่ามีตัวเราแล้ว ก็จะมี ความยึดถือว่ามีของเรา ตามมาด้วยเสมอ จึงได้เรียกรวมๆกันว่าเป็น ตัวเรา-ของเรา ซึ่งการแบกการหามนั้น มันก็ทำให้คนที่แบกที่หามนั้น เกิดความรู้สึกหนัก เหนื่อย ทรมาน หรือ เกิดความทุกข์ แต่คนเราก็ชอบแบกชอบหาม เพราะสิ่งที่แบกหรือหามนั้น มันให้ความสุขอย่างยิ่ง ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าความสุขของโลกนี้ เป็นเหยื่อล่อให้มนุษย์ลุ่มหลงติดใจ แล้วก็ต้องมาติดกับดักที่ธรรมชาติดักไว้ ทำให้ต้องได้รับความทุกข์ทรมาน ทั้งร่างกายและจิตใจไปตลอดชีวิต ด้วยความโง่เขลา

ทุกข์ซ่อนเร้น-ทุกข์เปิดเผย

ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้แยกได้ ๒ อย่างคือ ความทุกข์ซ่อนเร้น กับ ความทุกข์เปิดเผย โดยความทุกข์ซ่อนเร้นก็คือ อาการที่จิตของเราเกิดความรู้สึก รำรอน กระทบกระวาย หรือหนัก เหนื่อย ไม่สงบ ไม่ปกติ ในขณะที่จิตของเรากำลังเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราที่กำลัง มีความพึงพอใจ (คือกิเลสประเภทอยากเอาเข้ามาหาตัวเอง) กับภาวะที่น่ายินดีทั้งหลายที่กำลังสัมผัสอยู่ เช่น ใน ขณะที่เรากำลังมีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จากเพศตรงข้าม หรือขณะที่เรากำลังมีวัตถุสิ่งของที่น่าพึงพอใจ หรือขณะที่เรากำลังมีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ซึ่งนี่เรียกว่า ความทุกข์ซ่อนเร้น ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ

ความทุกข์ซ่อนเร้นนี้เรามากไม่คิดว่ามันเป็นความทุกข์ เพราะมันมีความสุขมาห่อหุ้มเอาไว้ แต่มันก็ทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทรมาน เหมือนกับความทุกข์เปิดเผย ด้วยเหมือนกัน ดังนั้นเราจะต้อง มาดูจากจิตของเราเองจริงๆ ว่าขณะที่จิตของเรากำลังมีความพึงพอใจในความสุขทั้งหลายอยู่นั้น มันทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาด้วยจริงหรือไม่? เพื่อที่จะได้เกิด ปัญญาเห็นแจ้งความทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้ แต่ถ้าเรายังไม่เห็นความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ว่าเป็นความทุกข์ เราก็จะยังไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมาได้อย่างแท้จริง

ส่วนความทุกข์เปิดเผยนั้นก็คือ ความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ) ที่เกิดขึ้นเมื่อจิตของเรา เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราที่กำลังเกิดความไม่พอใจ (คือกิเลสประเภทอยากผลัดออกไปจากตัวเอง) กับภาวะที่น่าไม่ยินดีทั้งหลายที่กำลังสัมผัสอยู่ เช่น จากการที่ร่างกายของเราไม่คงาม หรือ เมื่อร่างกายกำลังหิว กระทบ หรือหนาว ร้อน หรือเหนื่อย หรือกำลังแก่ เจ็บ หรือกำลังจะตาย หรือเมื่อเรากำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือเมื่อเรากำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก หรือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เป็นต้น ซึ่งนี่เรียกว่า ความทุกข์เปิดเผย ที่เห็นได้ง่ายและรุนแรง ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด ของมนุษยธรรมคาทั่วไปทุกคน

ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้ พระพุทธเจ้าสอนว่าเราต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้อง คือเราต้องเข้าใจว่า **ความทุกข์ที่** พระพุทธเจ้าสอนนี้ คือความทุกข์ หรือความรู้สึกที่ทรมาณจิตใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังมีความพอใจ หรือไม่พอใจ (คือเกิดกิเลส) กับภาวะที่น่าพอใจหรือไม่พอใจของชีวิต ซึ่งเมื่อเรารู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว เราจึงจะรู้จักสาเหตุ ความทุกข์ ความไม่มีทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ถูกต้องตามไปด้วย แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิด **คือไปเข้าใจว่า ภาวะที่ไม่น่ายินดีของ** ร่างกายหรือชีวิต เช่น ความหิว ความกระหาย ความเหนื่อย ความเจ็บ ความป่วย ความแก่ และความตายของร่างกาย หรือความพลัดพราก ความผิดหวัง เป็นต้น คือความทุกข์ ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจ เรื่องสาเหตุของความทุกข์ ความไม่มีทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมดทันที

กิเลสคือสาเหตุของความทุกข์

ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งหลายขึ้นมานั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า ได้แก่ **ตัณหา** ที่หมายถึง ความอยากด้วยความโง่สูงสุดของมนุษย์ (ความโง่สูงสุดของมนุษย์นั้นเรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความรู้ผิดว่ามีตนเองอยู่จริงๆ ซึ่งความรู้ผิดนี้มันเป็นสัญชาตญาณของจิตได้สำนึกของมนุษย์ทุกคน) ซึ่งตัณหานี้ก็คืออาการของกิเลสนั่นเอง (คืออาการเหมือนกันแต่เรียกชื่อต่างกัน) คือคำว่า **กิเลส** หมายถึง **สิ่งสกปรก** หรือ **สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก** ซึ่งอาการของกิเลสหรือตัณหานี้ก็สรุปอยู่ที่

๑. **ความอยากเอาเข้ามาหาตัวเอง** ซึ่งก็ได้แก่ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความรัก ความชอบ ความพอใจ ความยินดี ๑ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทบวก (ที่ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น)

๒. **ความอยากผลักออกไปจากตัวเอง** ซึ่งก็ได้แก่ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หรือความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความไม่พอใจ ความยินร้าย ๑ ซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสประเภทลบ (ที่ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผย)

๓. **ความอยากอยู่กับที่** ซึ่งก็ได้แก่ความอยากมีตัวตนที่เป็นอมตะ หรือความลังเลใจ หรือไม่แน่ใจ หรือความงง เซ่อ ๑ ซึ่งกิเลสประเภทนี้จัดว่าเป็นกิเลสประเภทกลางๆ (เพราะยังไม่ทำให้จิตเกิดความทุกข์ใดๆ)

เมื่อจิตของเราได้ประสบกับ **ภาวะที่น่ายินดี** แล้วจิตของเราเกิด **ความอยากได้** **อยากมี** หรือ**อยากเป็น** กับ**ภาวะที่น่ายินดีนั้น** ก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความทุกข์ซ่อนเร้น** ขึ้นมาทันที แต่เมื่อจิตของเราต้องประสบกับ **ภาวะที่ไม่น่ายินดี** แล้วจิตของเราเกิด **ความไม่****อยากได้** **ไม่****อยากมี** หรือ**ไม่****อยากเป็น** กับ**ภาวะที่ไม่น่ายินดีนั้น** ก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความทุกข์เปิดเผย** ขึ้นมาทันที ส่วนขณะที่จิตของเรายังไม่ประสบกับ **ทั้งภาวะที่น่ายินดีและภาวะที่ไม่น่ายินดี** แล้วจิตของเราเกิด **ความอยากเป็นอยู่ในภาวะกลางๆนั้นตลอดเวลา** (คือยังไม่มี**ความอยาก**หลุดพ้น) เพื่อรอเวลาที่จะได้พบกับ**ภาวะที่น่ายินดี**ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งในขณะที่จิตของเรากำลังเป็นอยู่ในภาวะกลางๆนี้ **จิตของเราจะยังไม่เกิดความทุกข์ใดๆ** (แต่อาจจะเกิดอาการของนิเวศน์มารบกวนจิตแทน) ดังนั้นตัณหาประเภทนี้จึงไม่จัดว่าทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ใดๆ

นิพพานคือความสงบเย็นของจิต

จากกฎสูงสุดของธรรมชาติที่บอกว่า “เมื่อมีเหตุ จึงมีผล เมื่อไม่มีเหตุ ผลก็จะไม่มี” นี้เอง ที่แสดงถึงความจริงว่า “กิเลสเป็นสาเหตุของความทุกข์ของจิตใจ” และในทางตรงกันข้ามเราก็เข้าใจได้ว่า “ถ้าจิตใจของเราไม่มีกิเลส ความทุกข์ก็จะไม่มี” ซึ่งเรื่องนี้เราก็ต้องมาสังเกตดูที่จิตของเรา ว่ามันเป็นความจริงหรือไม่? ถ้าพบว่าเป็นความจริง เราจึงค่อยมาศึกษากันต่อไป

เมื่อเราพบว่าขณะที่จิตของเราไม่มีกิเลสอยู่นั้น จิตของเราก็จะไม่มี ความทุกข์ (ทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น) ซึ่งในขณะที่จิตของเราไม่มีความทุกข์อยู่นั้น จิตของเราก็จะ สงบ (ไม่คึ้นรน) เย็น (ไม่เร่าร้อน) ปลอดโปร่ง (โล่ง) สดชื่น (แจ่มใส) เบา (ไม่หนัก) สบาย (ไม่รู้สึกลำบาก) ทันทิ (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งอาการเหล่านี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น ซึ่งหมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ

สิ่งสำคัญเราต้องเข้าใจว่า นิพพานไม่ใช่ความสุขอย่างที่เรารื่นชอบหรือพอใจกันอยู่ เพราะความสุขจะทำให้จิตของเราเกิดความพอใจ (กิเลส) และทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น คือเราต้องสังเกตจากจิตของเราเองจริงๆว่า เมื่อจิตของเรากำลังเกิดความทุกข์เปิดเผยและความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่นั้น มันเกิดความรู้สึกอย่างไร? และสังเกตว่า ขณะที่จิตของเรายังไม่เกิดกิเลสอยู่นั้น มันเกิดความรู้สึกอย่างไร? ก็จะทำให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งได้ว่า นิพพานนั้นเป็นอย่างไร? อีกอย่างคนทั่วไปที่ไม่มีความรู้ในหลักอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง มักเข้าใจว่า นิพพานหมายถึง การตายของพระอรหันต์ ที่ตายแล้วดับสูญไปเลย หรือไม่กลับมาเกิดเป็นอะไรอีก ซึ่งนี่เป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างที่สุด เพราะนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น จะไม่เกี่ยวกับการตายของร่างกายเลย จึงขอให้ผู้ศึกษาทั้งหลายเข้าใจเสียใหม่ให้ถูกต้อง จึงจะศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

นิพพาน ๒ ระดับ

นิพพานนี้มี ๒ ระดับ คือ นิพพานขั้นต้น และ นิพพานสูงสุด โดยนิพพานขั้นต้นนั้นก็คือ ความสงบเย็นขั้นต้น ที่เราก็มักกันอยู่แล้วตามปกติในชีวิตประจำวันของเรา ในขณะที่จิตของเรายังไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า ความอ่อนใจ หรือ เบาใจ ที่เกิดจากการที่เราเป็นคนดี ของสังคม และไม่ได้ทำ ความชั่วหรือผิดที่ร้ายแรงมาก่อน รวมทั้งเราก็กินน้ำที่และการงานของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์จนวางใจได้แล้ว (คือมีศีลตามหลักอริยมรรคสมบูรณ์แล้ว)

นิพพานขั้นต้นนี้มันก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ตามธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคน ถ้าไม่มีนิพพานขั้นต้นนี้มาหล่อเลี้ยงจิตใจเอาไว้ให้ได้รับการพักผ่อน เราก็คงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว เพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงควรเห็น พระคุณของนิพพานขั้นต้นนี้ จะได้ไม่เนรคุณต่อนิพพาน ด้วยการเกลียดกลัวหรือเบียดเบียนความว่างหรือความสงบของจิตใจ อย่างที่มนุษย์ ผู้โง่เขลาทั้งหลายกำลังเป็นกันอยู่

ส่วนนิพพานสูงสุดนั้นก็เกิดจาก การที่เราสามารถฝึกจิตของเราให้มีสมาธิ จนทำให้กิเลสและนิวรณ์ (นิวรณ์คืออาการของกิเลสอย่างอ่อนๆ) ระวังหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งก็จะทำให้จิตของเรามีวิสุทธิเต็มที่แล้วก็จะทำให้จิตของเรา นิพพานหรือสงบเย็นอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งนิพพานสูงสุดนี้ ถ้าจิตได้สำนึกของเรายังมีความเคยชินหรือนิสัยของกิเลสและนิวรณ์อยู่ เมื่อเราผลอหรือไม่มีสติ จนทำให้สมาธิหายไปเมื่อใด ก็จะทำให้กิเลสและนิวรณ์พร้อมกับความทุกข์ กลับมาเกิด

ขึ้นกับจิตของเราได้อีกเรื่อยไป แล้วก็ทำให้นิพพานสูงสุดนี้หายตามไปด้วย ดังนั้นนิพพานสูงสุดในขั้นนี้ จึงยังเป็นแค่เพียงชั่วคราวเท่านั้น

จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ จนทำให้ความเคยชินหรือนิสัยของกิเลสและนิวรณ์ ที่อยู่ใวจิตได้สำนึกของเราหายไปอย่างสิ้นเชิง (คือจะไม่มีโอกาสกลับมาเกิดขึ้นอีกอย่างถาวร) ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานสูงสุดและถาวรได้ (คือตลอดชีวิต) ซึ่งนิพพานสูงสุดและถาวรนี้เอง ที่เป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

อริยมรรคคือ ศิล สมาธิ ปัญญา

ส่วนวิธีการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าส ระบุว่า ต้องใช้ ศิล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน โดยศิลก็คือ ความปกติของจิต ส่วนสมาธิก็คือจิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และอ่อนโยน ส่วนปัญญาก็คือ ความเข้าใจและความเห็นแจ้งโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยหัวใจของปัญญาจะสรุปอยู่ที่ ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของเราและของทุกชีวิตนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา)

พระพุทธเจ้าสอนว่า เราต้องใช้ทั้ง ศิล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน จึงจะทำให้กิเลสและนิวรณ์ที่กำลังเกิดอยู่ ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้กิเลสและนิวรณ์ที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้น (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งเมื่อเราปฏิบัติศิล สมาธิ และปัญญานี้อย่างต่อเนื่องและจริงจังอยู่เสมอๆ (คืออาจจะเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ ตามแต่เราจะมีความเพียรในการปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน) ก็จะทำให้นิสัยหรือความเคยชินของกิเลสและนิวรณ์ ที่มีอยู่ใวจิตได้สำนึกของเรา ค่อยๆเลือนหายไปจนหมดสิ้นอย่างถาวร ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

ศิลคือความปกติของจิต

คำว่า ศิล หมายถึง ความปกติของจิต คือถ้าจิตของเราไม่ปกติ มันก็จะ ฟุ้งซ่าน ดิ้นรน เร้าร้อน กระวนกระวาย หรือวิตกกังวล หรือหวาดกลัว หรือเครียด หรือเบื่อหน่าย หรือคับแค้นใจ เป็นต้น เพราะมีกิเลสครอบงำจิตอยู่ ซึ่งวิธีการทำให้จิตของเราปกติหรือมีศิลนั้น ก็สรุปอยู่ที่

๑. การมีเจตนา (คือความตั้งใจ) ที่จะไม่ล่วงละเมิดชีวิต, ทรัพย์สิน, และกามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่) ของผู้อื่น
๒. การมีเจตนา ที่จะไม่พูดโกหก, คำหยาบ, คำส่อเสียด, และเพื่อเจ้า

ศิลหรือความปกติของจิตนี้ มีความสำคัญมาก เพราะศิลจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิ สมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาอีกที จึงจะทำให้ อริยมรรคเกิดขึ้นมาได้ถูกต้อง และครบถ้วน ถ้าไม่มีศิลก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ และทำให้ปัญญาไม่เกิด แล้วก็ทำให้อริยมรรคไม่เกิดขึ้น

โดยศิลตามหลักของอริยมรรคนี้ สรุปอยู่ที่การเป็นคนดีหรือเป็นคนที่ดีรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยหรืองดงามอยู่เสมอในสังคัม ที่ทุกคนแม้เป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ โดยไม่ต้องละทิ้งบ้านเรือนหรือทรัพย์สมบัติแล้วออกบวช เหมือนพระภิกษุ

หรือนักบวชต่างๆไป ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสูงสุด (คือนิพพานสูงสุดและถาวร) เพียงแต่อาจจะไม่ได้รับผลสูงสุดเหมือน พระภิกษุหรือนักบวชที่ปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น

สมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการที่จิตของเรากำลังจดจ่อ หรือจับ หรือกำหนด หรือเพ่ง หรือตั้งใจในการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ อย่าง คือ **สมาธิคิด** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิคิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิคิดนี้ก็จะทำให้จิตเกิดความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ สมาธิที่เกิดจากการจดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงามอยู่ตลอดเวลา แล้วทำให้กิเลสและนิวรณ์ระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งสิ่งที่ติงามที่เราตั้งใจจดจ่อหรือทำนั้นก็ ได้แก่ การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่เราตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่เราตั้งใจพิจารณาธรรมะ หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นต้น โดยสมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ** คือไม่มีกิเลสหรือนิวรณ์ครอบงำ
๒. **ตั้งมั่น** หรือเข้มแข็ง คือ ไม่มีอะไรจะมายั่วชวนให้เกิดกิเลสได้
๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุม ได้ง่าย และมีความสุขรอบครอบ

ผลของสมาธิถูกก็คือ ทำให้จิตมีความสุขที่สงบประณีต, มีสติตลอดเวลา, มีความจำดี และทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ใดๆ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิต ก็จะนิพพานอย่างสูงสุด (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสมาธิถูก)

สรุปได้ว่าเมื่อจิตมีสมาธิ จิตจะมีความสุขรอบครอบ ในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติ (เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเรา) จนทำให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้ และทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏได้ ซึ่งนี่ก็คือประโยชน์จากการมีสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ก็จะไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญา ขั้นเข้าใจได้ รวมทั้งไม่ทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ และเมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ ปัญญาขั้นเห็นแจ้งก็ไม่เกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน

ต้องรู้จักนิรณก่อน

ก่อนที่จะศึกษาเรื่องสมาธิ เราจำเป็นต้องรู้จักศัตรู (สิ่งตรงข้ามที่มากทำลาย) ของสมาธิก่อน ซึ่งศัตรูของสมาธินั้นก็สรุปอยู่ที่ กิเลส (ซึ่งเราได้ศึกษากันมาแล้ว) และนิรณ ซึ่ง **นิรณ** หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิต** คือหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของ

เราแล้ว ทำให้จิตของเราไม่เกิดสมาธิและปัญญา รวมทั้งนิพพานขั้นสูงสุดก็ไม่ปรากฏด้วย ซึ่งอาการของนิรวณนั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. ความพึงพอใจเล็กน้อยในเรื่องการารมณ
๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท หรือความคิดร้าย
๓. ความหุดหู่ เชื่องซึม มึนชา
๔. ความคิดฟุ้งซ่าน ความตื่นเต็น ความคิดเลื่อนลอย
๕. ความคิดลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่ ?

กิเลสนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ แต่กิเลสนี้มันก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาหรือตลอดทั้งวัน คือมันจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากระตุ้นเท่านั้น (เช่น เมื่อเราได้ยินเสียงที่มีคนมาด่าเรา เราจึงจะเกิดความโกรธขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าคนที่เรารักได้จากไป เราจึงจะเกิดความเสียใจขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องตาย เราจึงจะเกิดความกลัวตายอย่างที่สุดขึ้นมา เป็นต้น) ซึ่งปกติในชีวิตประจำวันของเรา มันก็ไม่ค่อยจะมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากระตุ้นบ่อยๆอยู่แล้ว ดังนั้นจิตของเราจึงไม่ค่อยจะมีความทุกข์บ่อยๆอยู่แล้ว

แต่ในช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดกับจิตของเรานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ มันก็จะมึนงงๆที่เรียกว่านิรวณ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน ซึ่งนิรวณแต่ละตัวนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราขุ่นมัว ไม่สงบ ไม่ปกติ และที่สำคัญคือ มันทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จึงทำให้นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ เมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ จึงทำให้ปัญญารู้เห็นแจ้ง ที่สามารถดับทุกข์ได้ไม่เกิดขึ้น (คือถึงเราจะเคยมีปัญญารู้เห็นแจ้งมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ปัญญารู้เห็นแจ้งนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่อาจจะเกิดปัญญารู้เห็นแจ้งได้หรือ ขึ้นเข้าใจขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งปัญญาทั้งสองอย่างนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้ เพราะไม่มีสมาธิมาช่วย)

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจพูดหรือเขียนเรื่องที่มีประโยชน์หรือดีงาม เป็นต้น เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค

แต่สำหรับคนที่สมาธิสั้น เช่น คนที่เรียนไม่เก่ง หรือขี้ลืม หรือคิดเรื่องที่ซับซ้อนไม่ได้ เป็นต้น ก็จะไม่มีสมาธิมากพอที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ซึ่งคนที่สมาธิสั้นนี้ก็สามารถฝึกให้มีสมาธิมากขึ้นได้ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิสั้น ก็สามารทำได้ทั้งอย่างเป็นระบบ และ ไม่เป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้นก็ทำได้โดย การตั้งใจหรือกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเรา ในการพูดของเรา และในการคิดของจิตเรา ตลอดเวลา หรือในขณะที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ ซึ่งการฝึกอย่างนี้แม้จะยากอยู่สักหน่อย แต่ถ้าทำได้จะทำให้เรามีสมาธิที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดทั้งวันได้

ส่วนวิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบนั้นมีหลายวิธี อย่างเช่น การฝึกเพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งไฟ เป็นต้น ซึ่งการฝึกที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำนั้นก็คือ การฝึกกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไปพร้อมๆกับการกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราไปด้วยตลอดเวลา ซึ่งวิธีการฝึกนี้ เราจะใช้อริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้า เราเพิ่งเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ควรใช้อริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอริยาบถอื่น แต่ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะใช้อริยาบถใดก็ได้ และจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็อาจจะทำให้ง่วงได้ง่าย)

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยเราต้องระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่อง ที่จะทำให้จิตของเราเกิดกิเลสและนิรวณขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้จิตมีสติอยู่ตลอดเวลา หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆ ที่ฝึกแล้วทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายก็ได้ ซึ่งเคล็ดลับในการฝึกให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายนั้นก็คือ เมื่อฝึกแล้วจิตเกิดความสุข เมื่อจิตเกิดความสุข จิตก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นตลอดเวลา จึงทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย แต่ถ้าฝึกแล้วไม่เกิดความสุข จิตก็จะต่อต้าน คือดิ้นรน ฟุ้งซ่าน และไม่อยากฝึกต่อไป ยิ่งถ้าเราบังคับให้จิตสงบ มันก็จะยิ่งต่อต้านหรือฟุ้งซ่านมากขึ้น จนทำให้เราท้อถอยที่จะฝึกต่อไปได้ (แต่ถ้าเราสามารถอดทนฝึกสมาธิต่อไปโดยไม่ยอมแพ้แม้จิตจะฟุ้งซ่านมาก ไม่นานจิตก็จะสงบและมีสมาธิได้)

เมื่อเราเริ่มฝึกกำหนดแล้วจิตก็ยังไม่สงบ ก็ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ คือให้เราตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย คือให้เราตั้งใจคิดช้าๆ ด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือเราจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้เราควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้น หรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการดับทุกข์ ของอริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

ฉาน-การเพ่ง

ฉาน แปลว่า การเพ่ง หรือ ระดับของการเพ่ง คือเมื่อเราตั้งใจกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ ก็เรียกว่าเป็นการเพ่ง ซึ่งฉานหรือการเพ่งตามหลักอริยมรรคจะมีอยู่ ๔ ระดับ คือเมื่อเราตั้งใจเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (เพราะนิรวณได้ดับหายไปแล้ว) และจิตก็มีความสุขที่สงบประณีต และมีปีติหรือความอิ่มเอมใจอยู่ด้วย ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฉานขั้นที่ ๑ แล้ว และ ถ้าเราเพ่งต่อไปจนไม่ต้องตั้งใจเพ่งแล้ว จิตก็ยังมีความสุขสงบและความอิ่มเอมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฉานขั้นที่ ๒ แล้ว

ถ้าเราเพิ่งต่อไป จนจิตเหลือแค่เพียงความสุขสงบอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๓ แล้ว และถ้าเราเพิ่งต่อไปจนแม้ความสุขที่สงบก็หายไป แล้วทำให้จิตของเรามีความบริสุทธิ์เต็มที่ อยู่ตลอดเวลา (เพราะไม่มีความสุขมารบกวนจิต) ก็แสดงว่าจิตของเรารับรู้ฌานขั้นที่ ๔ แล้ว

ฌานขั้นที่ ๔ นี้เอง ที่เป็นสมาธิขั้นสูงสุดตามหลักอริยมรรค เพราะเป็นสมาธิที่ทำให้กิเลสและนิวรณ์ดับหายไปได้อย่างสนิท (แม้เพียงชั่วครา) และทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับนิพพาน เพราะนิพพานนั้นมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ พร้อมกับจิตของมนุษย์ทุกคน แต่มันมีกิเลสและนิวรณ์ที่เป็นความสกปรกมาปกปิดเอาไว้ ดังนั้นเพียงเราเอาสิ่งที่ปกปิดนิพพานออกไป นิพพานก็จะปรากฏให้จิตได้สัมผัสทันที)

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิ สูงสุดตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ แล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนจิตของเราไม่รับรู้สิ่งอื่นใดภายนอกเลยนั้น ไม่จำเป็นและฝึกได้ยากด้วย แต่ถ้าใครมีเวลาและอยากฝึกต่อไปก็ได้ จะต้องมีสมาธิที่แข็งแกร่งขึ้น จนทำให้จิตสามารถทำอะไรๆบางอย่าง ที่เกินกว่าที่คนธรรมดาๆทั่วไปจะทำได้ อย่างเช่น สามารถสร้างมโนภาพแปลกๆขึ้นมาในจิตของเราเองได้ เป็นต้น ซึ่งเราก็ต้องระวังอย่าไปลุ่มหลงสมาธิที่สูงๆนี้ เพราะอาจทำให้เราจมติดอยู่กับสมาธินี้จนไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติอริยมรรคได้ แล้วก็จะทำให้จิตของเราไม่หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรได้

ต้องรู้จักคำว่า “อตฺตา” ก่อน

ก่อนที่เราจะศึกษาให้เกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้อย่างถูกต้องนั้น เราจำเป็นต้องต้องรู้จักความเข้าใจผิดหรือความเห็นผิด ๓ ประการ ที่ตรงข้ามกับปัญญาก่อน (ปัญญาคือความเข้าใจถูก ๓ ประการ) ซึ่งความเข้าใจผิดทั้ง ๓ ประการนั้นก็ ได้แก่

๑. นิจฺจํ แปลว่า เทียง คือเป็นความเข้าใจผิดว่า จิตใจ (หรือวิญญาณ) ของคนและสัตว์ทั้งหลายนี้เป็น อมตะ (ไม่มีวันตาย) ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็ให้เราสังเกตว่า ถ้าสิ่งนั้นไม่มีการเกิดหรือดับหายไปแม้สักวินาทีเดียว ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เที่ยง แต่ถ้าสิ่งนั้นมีการเกิดหรือดับ ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

๒. สุขํ แปลว่า สุข หรือ สบาย คือเป็นความเข้าใจผิดว่า จิตใจ (หรือวิญญาณ) ของคนและสัตว์ทั้งหลาย (ที่เป็นสิ่งที่เที่ยงนี้) ถ้ามั่นบริสุทธิ์ (คือไม่มีกิเลสครอบงำ) อย่างถาวร มันก็จะมีแต่ความสุขหรือสบาย โดยไม่มีปัญหาหรือความทุกข์ใดๆเลย

๓. อตฺตา แปลว่า ตน หรือ ตัวตน คือหมายถึง ตัวตนที่แท้จริง คือเป็นความเข้าใจผิดว่า จิตใจ (หรือวิญญาณ) ของคนและสัตว์ทั้งหลายนี้ มันเป็นตัวตนของมันเอง ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวตนของมันเองนั้น มันจะไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมา โดยจิตใจที่เป็นอัตตานี้จะเป็นสิ่งที่เที่ยง (นิจฺจํ) และถ้าจิตใจนี้บริสุทธิ์ถาวร มันก็จะบรรลุถึงความสุขและไม่มีความทุกข์ใดๆไปชั่ววันรันครได้ (สุขํ)

คำสอนเรื่อง จิตหรือวิญญาณของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตานี้ เป็นหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ที่เขาสอนว่า จิตหรือวิญญาณของคนและสัตว์ทั้งหลายนั้นเป็น อัตตาน้อย ที่แยกมาจากพระพรหมที่เป็น อัตตาใหญ่ (คือศาสนาพราหมณ์สอนว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลกและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา) เมื่อจิตหรือวิญญาณของคนและสัตว์ทั้งหลายนี้ยังมีกิเลสครอบงำอยู่

ก็ต้องเวียนว่ายตาย-เกิดไปตามกรรม (เพื่อรับผลกรรมที่ได้ทำไว้ก่อนตาย) จนกว่าจิตหรือวิญญาณใด จะปฏิบัติตามหลักการกำจัดกิเลสของศาสนาพราหมณ์ (เช่น การทรมานร่างกาย การบูชาเทพเจ้า การทำความดี การฝึกสมาธิ เป็นต้น) อย่างจริงจัง จนทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสได้อย่างถาวร จิตหรือวิญญาณของผู้นั้นก็จะกลับไปรวมอยู่กับจิตของพระพรหม อย่างมีแต่ความสุขและไม่มีความทุกข์ใดๆไปชั่ววันรันดร

จากคำสอนเรื่อง จิตหรือวิญญาณของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตาตัวเอง ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความเชื่อเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม พระศิวะ พระนารายณ์ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) และเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ที่เป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ รวมทั้งเรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ เป็นต้น ขึ้นมา ซึ่งความเชื่อ เหล่านี้ก็ได้ผสมหรือปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนามาช้านานแล้ว โดยชาวพุทธเกือบทั้งหมดไม่รู้ตัว ซึ่งความเห็นหรือความเข้าใจผิดทั้ง ๓ ประการนี้ ทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็น อวิชชา หรือความโง่สูงสุดของจิตใจมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นความรู้ที่ผิดที่เป็นต้นเหตุ ทำให้จิตของมนุษย์ทั้งหลาย เกิดกิเลสและความทุกข์ขึ้นมา

ปัญญาคือความเห็นที่ถูกต้อง ๓ ประการ

คำว่า ปัญญา ในทางพุทธศาสนาจะหมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ซึ่งสิ่งที่ควรรู้นี้สรุปแล้วก็คือความรู้ที่จะช่วยทำให้กิเลสของจิตใจมนุษย์ดับหายไปหรือไม่มีได้ แล้วก็ทำให้จิตใจของมนุษย์ไม่มีความทุกข์ (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) ซึ่งความรู้ที่จะช่วยทำให้กิเลสของจิตใจมนุษย์ดับหายไปหรือไม่มีได้นั้นก็คือ ความรู้ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ที่หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งคำว่า “สิ่งปรุงแต่ง” หมายถึง สิ่งที่ถูกทำหรือสร้างให้เกิดขึ้นมาจากสิ่งอื่น อย่างเช่น ร่างกายของเราก็มี อาหาร น้ำ อากาศ และอุณหภูมิที่พอเหมาะ มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นร่างกายจึงจัดว่าเป็นสิ่งปรุงแต่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นจะมีลักษณะหรือความจริง ๓ ประการที่เราควรรู้ อันได้แก่

๑. อนิจจัง หมายถึง ความไม่เที่ยง คือ หมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มัน จะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (คือไม่เป็นอมตะ) เพราะสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สิ่ง ปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันก็ต้อง แตกสลาย (นิยมใช้กับวัตถุ) หรือ ดับหายไป (นิยมใช้กับจิต) อย่างแน่นอน ซึ่งแม้ขณะที่สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายยังตั้งอยู่นั้น มันก็มีการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพ (ใช้กับวัตถุ) อยู่ตลอดเวลา

๒. ทุกขัง หมายถึง สภาวะที่ต้องทน คือ หมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อ เกิดขึ้นมาแล้วและยังตั้งอยู่ (คือยังไม่แตกสลายหรือดับหายไป) มันก็ต้องทนประคับประคอง สภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก ถ้าสิ่งปรุงแต่งใดไม่มีสภาวะที่ต้องทนอย่างนี้ สภาพการปรุงแต่งของมัน ก็จะแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) ไปทันที

๓. อนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง คือหมายถึงว่า สิ่ง ปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และเมื่อสภาพการปรุงแต่งของมันได้เกิดขึ้นมาแล้ว สภาพการปรุงแต่งของมันก็ไม่สามารถตั้งอยู่ไปชั่ววันรันดรได้ เพราะไม่ช้าก็เร็ว สภาพการปรุงแต่งของมันก็ต้องแตกสลายหรือดับหายไปอย่างแน่นอน (คือเป็นอนิจจัง) และแม้เมื่อสภาพการปรุงแต่งของ

มันยังไม่แตกสลายหรือดับหายไป มันก็ยังคงทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (คือมีสภาวะของทุกขัง) ดังนั้นสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายจึงไม่ใช่ข้อดตา (คือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) ที่จะมียู่หรือตั้งอยู่ไปอย่างสุขสบายชั่วนิรันดร์ได้

สรุปได้ว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายจะมีความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ คือ ไม่เที่ยง มีสภาวะที่ต้องทน และไม่ใช้ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งการสังเกตว่าสิ่งใดจะเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” หรือไม่นั้น ก็ให้สังเกตว่า ถ้าสิ่งนั้นต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง หรือสังเกตว่า ถ้าสิ่งใดมีการ “เกิดขึ้น” (คือจากเดิมที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นในภายหลัง) หรือ “ดับหายไป” (คือจากเดิมที่มีอยู่ก่อน แล้วจึงหายไป) ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง หรือสังเกตว่า ถ้าสิ่งใดมีสภาวะที่ต้องทน ก็แสดงว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง ซึ่งการสังเกตนี้เอง ที่เราจะต้องนำมาสังเกตร่างกายและจิตใจของเรา เพื่อที่จะได้รู้ว่า ร่างกายและจิตใจของเรานั้นเป็นสิ่งปรุงแต่งหรือไม่กันต่อไป

ปัญญา ๓ ระดับ

ความรู้ในเรื่องความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้ ก็คือปัญญาที่นำมาปฏิบัติร่วมกับศีลและสมาธิ ตามหลักอริยมรรค เพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ซึ่งปัญญานี้แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามาแล้วก็จำได้
๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาความรู้ที่จำได้นั้น มาคิดพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง
๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลเป็นความระงับหรือดับ หายไปของความทุกข์จริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) และจิตใจของเราก็รู้สึกถึงความไม่มีทุกข์ (หรือนิพพาน) ได้จริงๆ ซึ่งลักษณะเช่นนี้เรียกว่าเป็น ความเห็นแจ้ง หรือ เห็นจริง หรือรู้จริง ที่เหนือกว่าทั้งการจำได้และความเข้าใจ เพราะนี่เป็นการพิสูจน์จนเห็นผลจริงแล้ว ซึ่งความจริงที่เห็นแจ้งแล้วนี้ ไม่มีใครจะคัดค้านได้

การที่จะทำให้เราเกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้เรานำเอาร่างกายและจิตใจ (ขั้น ๕) ทั้งของเรา และของผู้อื่น มาพิจารณาถึงความ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างละเอียดในทุกแง่มุม คือทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็จะ ทำให้เราเกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้ และถ้าเรานำเอาปัญญาขั้นเข้าใจนี้ มาปฏิบัติร่วมกับศีลและสมาธิ จนทำให้ความทุกข์ดับ หายไปได้จริงๆ และนิพพานสูงสุดปรากฏจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็จะ ทำให้เราเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาได้

การเกิดปัญญาเห็นแจ้งนี้ ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการเกิด ดวงตาเห็นธรรม ซึ่งการเกิดดวงตาเห็นธรรมนี้ ก็จะ ทำให้จิตที่มีดวงตาเห็นธรรมนี้ กลายเป็นจิตของพระอริยบุคคล (บุคคลที่ประเสริฐ) ขึ้นต้น ที่เรียกว่าพระโสดาบันขึ้นมาทันที และถ้าจิตนี้ สามารถปฏิบัติจนดับทุกข์ได้อย่างถาวร ก็เรียกว่าเป็นจิตของพระอรหันต์ ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้ จัด เป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา

อนัตตาคือหัวใจของปัญญา

ตามธรรมดาแล้ว มนุษย์ทุกคนย่อมที่จะมีความรู้สึกตัวว่าชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) นี้ เป็นตัวตนของเราเองจริงๆ ซึ่งจากความรู้สึกตัวนี้เอง ที่ทำให้เราทุกคนเกิดความเข้าใจผิด (หรือมีความเห็นผิด) ว่าชีวิต ของเรานี้ เป็นตัวตนของเราจริงๆ รวมทั้งทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อไปอีกว่า ผู้คนทั้งหลายบนโลก ก็เป็นตัวตนที่แท้จริงเหมือนกับเรา ซึ่งความเข้าใจผิดนี้เองที่เป็นต้นเหตุทำให้จิตของเรา (ตามที่สมมติเรียก) เกิดกิเลสและความทุกข์ทั้งหลายขึ้นมา โดยมนุษย์ทั้งหลายก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจ และไม่เห็นแจ้งว่า ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ ความเห็นผิดว่าชีวิตนี้คือตัวตน -ของตน ซึ่งนี่เองที่ทำให้ความเข้าใจผิดนี้ จัดว่าเป็นอวิชชาหรือความโง่สูงสุดของมนุษย์

จนกระทั่งเจ้าชายสิทธัตถะทรงค้นพบว่า จิตของเราและมนุษย์ทุกคน รวมทั้งของ สัตว์ทั้งหลายนั้นเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่ตัวตนของเราจริงๆ) รวมทั้งพระองค์ยังทรงสามารถทำลายความเห็นผิดว่า จิตของพระองค์เป็นตัวตนที่แท้จริง (ความเห็นผิดว่าจิตเป็นอัตตา) ที่ฝังอยู่ในจิตได้สำนึกของพระองค์ให้หมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิงได้ จนทำให้จิตของพระองค์หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ (คือเกิดปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลก) เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาในโลก เมื่อทรงตรัสรู้แล้วก็ได้ทรงนำคำสอนเรื่องจิตเป็นอนัตตานี้ มาสอนแก่ผู้คนที่สนใจ จนทำให้ผู้มีปัญญาทั้งหลายของยุคนั้น เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามพระพุทธองค์อย่างมากมาย จนทำให้คำสอนของพระองค์แพร่หลายไปทั่วโลก จนกลายเป็นศาสนาขึ้นมา

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่อง จิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอนัตตานี้ จัดเป็น หัวใจของปัญญา ที่นำมาใช้ประกอบกับ ศีล และสมาธิ เพื่อใช้ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักของอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ดังนั้นความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจนี้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่เราจะต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจ อย่างถูกต้อง แล้วนำความเข้าใจนี้มาทดลองปฏิบัติ ตามหลักของอริยมรรค เพื่อพิสูจน์ว่า หลักของอริยมรรคนี้ สามารถดับทุกข์ได้จริงหรือไม่กันต่อไป

ขั้น ๕ คือร่างกายกับจิตใจ

หลักในการพิจารณาให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า ให้เรานำเอาขั้น ๕ อันได้แก่ ร่างกายกับจิตใจของเรา มาพิจารณาถึงเหตุที่ทำให้แต่ละขั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไป ซึ่งก็จะทำให้เราเกิดปัญญาที่เข้าใจได้ว่า ชีวิตของเรานี้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งคำว่า ขั้น แปลว่า กลุ่ม หรือ กอง หรือ ส่วน โดยชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยขั้น ๕ ขั้น อันได้แก่

๑. รูปขั้น คือ ร่างกาย หรืออวัยวะทั้งหมดที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นร่างกาย โดยร่างกายหรืออวัยวะทั้งหลายของเรานี้ เกิดมาจาก รูปธาตุ (คุณสมบัติของวัตถุ) ๔ อย่าง อันได้แก่ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุน้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และ ธาตุลม คือก๊าซ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ โดยร่างกายนั้นก็เกิดมาจากพ่อและแม่ร่วมกันทำให้เกิดขึ้น และมีลักษณะรูปร่างไปตามพันธุกรรมจากพ่อและแม่ที่ถ่ายทอดให้มา

๒. วิญญาณขั้น คือ การรับรู้ ที่เกิดขึ้นเมื่อระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกาย (คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ได้สัมผัสกับสิ่งภายนอก ๖ อย่าง ที่ตรงกัน (คือรูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัสกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง, และสิ่งที่มาสัมผัสใจ เช่น การจำได้ ความรู้สึก การคิด และทุกสิ่งทั้งระบบประสาททั้งหมดได้รับรู้) ซึ่งเมื่อระบบประสาทใดกำลังทำงานอยู่ และมีสิ่งภายนอกที่ตรงกันมา

สัมผัสระบบประสาทนั้น ก็จะทำให้เกิดวิญญานหรือการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที (อย่างเช่น เมื่อมีรูปมาสัมผัสตา ก็จะเกิดการเห็นรูปขึ้นมาที่ตาทันที หรือเมื่อมีเสียงมาสัมผัสหู ก็จะเกิดการได้ยินเสียงขึ้นมาที่หูทันที เป็นต้น) ซึ่งวิญญานหรือการรับรู้นี้ ทางวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า เป็นไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาทของร่างกายที่ยังคืออยู่และทำงานอยู่ เหมือนไฟฟ้าที่เกิดในแบตเตอรี่ที่ยังคืออยู่ หรือไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในแผงโซลาร์เซลล์ที่ยังคืออยู่ และมีแสงแดดมากระทบ (เรื่องวิญญานนี้เราต้องเข้าใจว่า คำสอนที่สอนว่า วิญญานเป็นจิตใจของคนและสัตว์ ที่สามารถล่องลอยออกจากร่างกายที่ตายไปแล้ว เพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ได้นั้น เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า)

๓. **สัญญาขันธ์** คือ การจำสิ่งที่รับรู้ได้ คือจำได้ว่าสิ่งที่เรากำลังรับรู้อยู่นั้นคืออะไร ซึ่งการจำได้นี้แยกได้ว่าเป็นการจำรูปที่เห็นได้ว่าเป็นรูปอะไร, จำเสียงที่ได้ยินว่าเป็นเสียงอะไร, จำกลิ่นที่ได้ดมว่าเป็นกลิ่นของอะไร, จำรสที่ลิ้นได้รู้รสว่าเป็นรสอะไร, จำสิ่งที่มาสัมผัสกายได้ว่าเป็นวัตถุอะไร, และจำสิ่งที่จิตได้รู้สึกลึ้นว่ามันเป็นความรู้สึกอย่างไรและเคยทำอะไรกับความรูสึกนั้น ซึ่งการที่จิตจะจำสิ่งที่รับรู้ได้นั้น จิตก็ต้องอาศัยเนื้อสมองที่ยังคืออยู่ มาเป็นแหล่งสำหรับเก็บหรือบันทึกข้อมูล ที่จิตได้เคยรับรู้มาตลอดทั้งชีวิต ถ้าเนื้อสมองเสียหาย ข้อมูลที่สมองเก็บไว้ก็จะสูญหายตามไปด้วย ซึ่งเมื่อจิตได้รับรู้สิ่งใด จิตก็จะนำสิ่งที่รับรู้ นั้นไปเปรียบเทียบกับข้อมูลที่มีอยู่ ถ้าเปรียบเทียบกับแล้วพบว่าตรงกัน จิตก็เกิดการจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้ แต่ถ้าเปรียบเทียบกับแล้วพบว่าไม่มีข้อมูลที่ตรงกัน จิตก็จะไม่รู้จักหรือจำสิ่งที่รับรู้ นั้นไม่ได้

๔. **เวทนาขันธ์** คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้ (ทางระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) คือเมื่อจิตได้รับรู้สิ่งใดและจำสิ่งนั้นได้แล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกจากสิ่งที่รับรู้ นั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งความรู้สึกนี้ก็สรุปได้ ๓ อย่าง คือ (๑) **สุขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือน่าพอใจ หรือที่เราชอบเรียกกันว่า “ความสุข” (๒) **ทุกขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ยากหรือไม่น่าพอใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับสุขเวทนา (๓) **อทุกขมสุขเวทนา** คือความรู้สึกกลางๆ ที่ไม่ใช่ทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา (หรือความรู้สึกจิตๆ) ส่วนเรื่องที่ว่า จะเกิดเวทนาใดขึ้นมา นั้น ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่จิตได้รับรู้และการที่จิตจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้ อย่างเช่น เมื่อตาเราได้เห็นเพศตรงข้ามที่งดงามและจำได้ว่าเพศตรงข้ามนั้นเป็นคนที่เรารัก ก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้นมาทันที แต่ถ้าตาเราได้เห็นคนที่ไม่น่ารัก และจำได้ว่าคนๆ นั้นเคยค่าเราหรือทำร้ายเรา ก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาทันที เป็นต้น

๕. **สังขารขันธ์** คือ การปรุงแต่งของจิต คือเป็นอาการที่จิตของเราเกิดอาการต่างๆ ขึ้นมา คือ ในขณะที่จิตของเรากำลังเกิดเวทนาอยู่นั้น แล้วจิตของเราถูกอวิชชาครอบงำ จิตก็จะเกิดอาการของกิเลส ต่อเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที (คือพอใจในสุขเวทนา, ไม่พอใจในทุกข์เวทนา, และสังเลใจในอทุกขมสุขเวทนา) ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เรียกว่า “จิตวุ่น” ซึ่งเมื่อกิเลสเกิดขึ้น จิตก็จะเกิดทุกขเวทนาที่รุนแรงซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาที่รุนแรง ที่เกิดซ้อนขึ้นมา นี้ก็คือ “ความทุกข์” ตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งนี่ก็คืออาการของสังขารขันธ์ที่เป็น **สังขารขันธ์ที่ไม่บริสุทธิ์** (เพราะถูกกิเลสครอบงำอยู่) ซึ่งสังขารขันธ์ที่ไม่บริสุทธิ์นี้ ก็รวมถึงการคิดพิจารณาของจิต ไปตามอำนาจของกิเลสด้วย

แต่ในกรณีที่จิตของเราเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว และจิตของเรามีสติ-ปัญญาและสมาธิพร้อม ก็จะทำให้อวิชชาไม่เกิดขึ้น และทำให้กิเลสไม่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลส จิตก็จะ เป็น “จิตว่าง” ที่ไม่มีความทุกข์ (เพราะจิตไม่เกิดทุกขเวทนาที่รุนแรงซ้อนขึ้นมา แต่อาจจะยังเกิดทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรงจากการที่จิต ได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกในครั้งแรกก็ได้) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็นิพพาน (สงบ

เย็น) ซึ่งนี่ก็คืออาการของสังขารชั้นที่ เป็น **สังขารชั้นที่บริสุทธิ์** (เพราะไม่มีกิเลสครอบงำ) ซึ่งสังขารชั้นที่บริสุทธิ์นี้ ก็รวมถึงการ
คิดพิจารณาของจิตที่มีสติปัญญาอยู่ด้วย

ชั้นที่ ๕ นี้เรามักเรียกสั้นๆว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ซึ่งสรุปแล้วชั้นที่ ๕ นี้ก็คือ **ร่างกายกับจิตใจของเรา**
นั่นเอง โดย **ร่างกาย** ก็คือ **รูป** ส่วน**จิตใจ**ก็คือ **การทำงานร่วมกันของ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร** โดยวิญญาณจะเป็นพื้นฐาน
ให้เกิด **จิต** ที่หมายถึง **สิ่งที่คิดนึกได้** หรือ **ใจ** ที่หมายถึง **สิ่งที่รับรู้และรู้สึกได้** ขึ้นมา อย่างที่เราชอบเรียกรวมๆกันว่า **จิตใจ** ที่หมายถึง
สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้ ซึ่งจุดสำคัญที่เราต้องสังเกตก็คือ **วิญญาณจะต้องอาศัยระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกายที่ยังคืออยู่ (คือยังไม่ตาย)**
เพื่อเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีร่างกายที่ยังคืออยู่จะไม่มีวิญญาณ เมื่อไม่มีวิญญาณ ก็จะไม่มีจิตใจ เมื่อไม่มีจิตใจ ก็จะไม่มีความรู้สึกว่ามีตัว
เรา-ของเรา ซึ่งถ้าเราเข้าใจและยอมรับเหตุผลและความจริงนี้ ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจในระบบการทำงาน ของร่างกายและจิตใจ
ของเราได้อย่างถูกต้อง และก็จะทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้อย่างแท้จริง แต่ถ้าเรายังไม่ยอมรับเหตุผลและความจริงนี้ เราก็
จะยังไม่เกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้อย่างแท้จริง

พระพุทธเจ้าสอนว่า “ไม่มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจนี้”

จากการศึกษาเรื่องสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายจะมีความจริงอยู่ ๓ ประการ คือ ไม่เที่ยง มีสภาวะที่ต้องทน และไม่ใช่ว่าตัวคนที่แท้จริง
นั้น ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า **ถ้าสิ่งใดต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น** ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง หรือ **ถ้าสิ่งใดมีการ**
“เกิดขึ้น” (คือจากเดิมที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นในภายหลัง) หรือ **“ดับหายไป”** (คือจากเดิมที่มีอยู่ก่อน แล้วจึงหายไปภายหลัง) ก็
แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง หรือ **ถ้าสิ่งใดมีสภาวะที่ต้องทน** ก็แสดงว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง

จากหลักการนี้เอง เมื่อเรามาสังเกตวัตถุสิ่งของบางอย่าง เช่น รถยนต์หรือโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น เราก็จะพบว่า **ทั้งรถยนต์**
และโทรศัพท์มือถือนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยวัตถุดิบของหรืออะไหล่มากมาย มาประกอบเป็นรถยนต์และโทรศัพท์มือถือขึ้นมา
ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า **สิ่งที่จะเป็นตัวตนจริงๆของทั้งโทรศัพท์มือถือและรถยนต์นั้นไม่มี** จะมีก็เพียงสิ่งปรุงแต่งที่เราสมมติเรียกกันว่า
เป็นรถยนต์และโทรศัพท์มือถือเท่านั้น

อีกอย่างสภาพของความเป็นรถยนต์กับโทรศัพท์มือถือ นั้น **ก็ไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป** เพราะสุดท้ายไม่ช้าก็
เร็ว **ทั้งรถยนต์และโทรศัพท์มือถือ**นั้น ก็ต้องแตกสลายหายไปอย่างแน่นอน ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าทั้งรถยนต์และโทรศัพท์มือถือเป็น
สิ่งปรุงแต่ง ที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือไม่ได้มีทั้งโทรศัพท์มือถือและรถยนต์อยู่จริงๆ

การศึกษาให้เกิดปัญญาที่ใช้ในการดับทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า **ให้เราศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง** เราจึงจะพบ
ความจริงสูงสุดของชีวิต แล้วทำให้เกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้ โดยสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราพิจารณาว่า เป็นสิ่งปรุงแต่งหรือไม่
นั้นก็คือ **ร่างกายกับจิตใจของเราเอง**

โดยร่างกายของเราก็คือ **กลุ่มก้อนของรูปหรือวัตถุ** ที่ประกอบขึ้นมาจากธาตุ ๔ อย่าง (อันได้แก่ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุ
น้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และธาตุลม คืออากาศ ที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย) ซึ่งนี่ก็แสดงว่า ร่างกายเป็น
สิ่งปรุงแต่ง ที่ไม่ได้เป็นร่างกายจริงๆ หรือไม่ได้เป็นร่างกายของใครๆ (คือร่างกายเป็นอนัตตา) อีกทั้งร่างกายก็มีการ **“เกิดขึ้น”** มาจาก

ห้องของแม่ โดยมีพ่อเป็นผู้ช่วย และเมื่อร่างกายตาย สภาพการปรุงแต่งของร่างกายก็จะค่อยๆ “แตกสลาย” หายไป ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ซึ่งเหตุผลเพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจได้แล้วว่า ร่างกายของเรานี้มันไม่ได้เป็นร่างกายของเราจริงๆ

ส่วนจิตใจก็คือ “สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้” (เราต้องสังเกตดูจากจิตของเราเองจริงๆว่าจิตใจคืออะไร) ซึ่งการที่จิตใจจะเกิดขึ้นมาได้ นั้น จิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายที่ยังไม่ตายเพื่อเกิดขึ้นมาเสมอ (คือเราไม่เคยมีจิตใจโดยไม่มีร่างกายเลย) ซึ่งนี่ก็แสดงว่า จิตใจของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือไม่ได้เป็นตัวตนอมตะ) หรือ ไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงในจิตใจนี้

อีกอย่าง เมื่อเวลาที่เรตื่นอยู่ ก็จะเกิดจิตใจ (คือสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ขึ้นมา แต่พอเวลาที่เราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็จะไม่มีการเกิดและดับ (คือไม่มีความรู้สึกนึกคิดในขณะนี้ แต่ขณะที่เราหลับและฝันอยู่นั้นจะเกิดจิตขึ้นมาแล้วแต่ว่ายังไม่สมบูรณ์) ซึ่งนี่ก็แสดงว่า จิตก็มีการเกิดและดับ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งปรุงแต่ง และเมื่อจิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง ก็แสดงว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเราหรือของใครๆ หรือ ไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงในจิตใจนี้ ซึ่งเหตุผลเพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจได้แล้วว่า จิตใจของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงที่จะเป็นตัวตนของเราหรือของใครๆ ได้ คือสรุปว่า ไม่มีตัวเราอยู่จริงในจิตใจนี้ แม้จิตใจนี้จะมีความรู้สึกว่ามีตัวเรามานานแล้วก็ตาม หรือ เรียกได้ว่า ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้มัน เป็นมายา หรือสิ่งหลอกลวงว่าเป็นความจริง หรือ เป็นความฝัน ที่เรารู้สึกเหมือนกับว่าเป็นความจริง แต่ก็ไม่ใช่ความจริง เพราะสุดท้ายเมื่อตื่นขึ้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราารู้สึกในความฝัน ก็จะหายไปจนหมดสิ้น

สรุปได้ว่า ทั้งร่างกายและจิตใจของเรานี้ ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริงของเราหรือของใครๆเลย เพราะมันเป็นเพียงสิ่งปรุงแต่งที่ธรรมชาติปรุงแต่งให้เกิดเป็นร่างกายขึ้นมา และ ปรุงแต่งให้เกิดเป็นจิตใจที่รู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น คือเมื่อร่างกายและสมองยังคืออยู่ จิตใจที่รู้สึกว่ามีตัวเรานี้ก็จะยังมีอยู่ แต่เมื่อร่างกายตายหรือสมองเสียหาย ความรู้สึกว่ามีตัวเราก็คจะไม่ติดตามไปด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือการใช้เหตุผลมาพิจารณา จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มชัด ที่ทำให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมา เพื่อให้เรานำปัญญาขั้นเข้าใจนี้มาเพ่งพิจารณาสิ่งทั้งหลาย (โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเราเองเป็นหลัก) ด้วยสมาธิ (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) แล้วก็จะทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) และทำให้ความทุกข์ดับหายไป รวมทั้งทำให้นิพพานปรากฏ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็จะทำให้เกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ที่เป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนาขึ้นมาได้

จิตเดิมแท้ของมนุษย์ทุกคนนั้นบริสุทธิ์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า จิตของเด็กทุกคนที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่นั้น เป็นจิตที่ว่างหรือบริสุทธิ์อยู่แล้วตามธรรมชาติ (จิตที่บริสุทธิ์นี้จะมีนิพพานอยู่ด้วย) คือ ยังไม่มีกิเลสและความยึดถือว่ามีตนเองมาครอบงำจิต จะมีก็เพียงสัญชาติญาณ (สัญชาติญาณคือความรู้ที่เกิดขึ้นมาได้เองพร้อมกับจิตตามธรรมชาติโดยไม่มีใครสอน อย่างเช่น ลูกวัวที่เมื่อเกิดขึ้นมาก็จะเดินได้ทันทีโดยที่ไม่มีใครสอน เป็นต้น) หรือความรู้ว่ามีตนเองเพียงเล็กน้อยติดตัวมาด้วย ซึ่งความรู้ว่ามีตนเองนี้ จัดว่าเป็นอวิชชาหรือความโง่สูงสุดของมนุษย์

เมื่อจิตของเด็กนั้นได้รับรู้สิ่งต่างๆของโลก (คือรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่มาสัมผัสร่างกาย) ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วเกิดความรู้สึก (เวทนา) ขึ้นมา จิตของเด็กนั้นจึงได้เริ่มเกิดกิเลส (คือพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) และความยึดถือว่ามีตนเองขึ้นมาพร้อมความทุกข์ ด้วยอำนาจของอวิชชาที่ครอบงำจิตอยู่ ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตมนุษย์ทุกคนนั้นจะเหมือนกัน

หมด คือเป็นจิตที่ว่างหรือบริสุทธิ์ (คือยังไม่มีกิเลสและความยึดถือว่ามีตนเอง) เหมือนกันหมดทุกจิต แต่เพราะธรรมชาติของจิตทั้งหลาย ที่มี สัญชาตญาณหรือความรู้ตัวว่ามีตนเองเกิดขึ้นมาด้วย และก็ไม่มีใครมาสอนให้รู้ความจริงว่ามันไม่ได้มีตนเองอยู่จริง จึงทำให้จิตของมนุษย์ทั้งหลาย เกิดความยึดถือว่ามีตนเองพร้อมกับความเห็นแก่ตัวขึ้นมา

ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์นั่นเอง เมื่อมีความสุขจากวัตถุนิยมของโลกที่มีอยู่มากมายมาช่วยวน รวมทั้งก็ไม่มีใครมาสอนให้เข้าใจว่า ความสุขจากวัตถุนิยมนั้นทำให้เกิดโทษและภัยมากมายตามมาในภายหลัง จึงทำให้มนุษย์ส่วนมากในโลก กลายเป็นคนที่เห็นแก่ตัวจัดที่ขบเบียดเบียนผู้อื่นและทำลายธรรมชาติ จนทำให้ระบบนิเวศน์ของโลกเสียหายอย่างมากมายและรุนแรง จนส่งผลให้เกิดภัยพิบัติร้ายแรงและสงครามในรูปแบบต่างๆขึ้นมาทั่วโลก จนเกิดวิกฤติการณ์ต่างๆขึ้นมาทั่วโลก แล้วก็ทำให้สันติภาพของโลกหายไป อย่างที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

เกิดมาทำไม?

มนุษย์นั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่ธรรมชาติได้ปรุงแต่งหรือสร้างให้เกิดขึ้นมา ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มนุษย์ก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติที่สร้างขึ้นมา ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติที่กำหนดไว้ เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างมีความทุกข์น้อยที่สุดหรือไม่มีความทุกข์เลย

หน้าที่โดยสรุปของมนุษย์ทั้งหลายนั้นก็ได้แก่ การดูแลร่างกายไม่ให้เกิดความทุกข์หรือทรมาน ดูแลครอบครัวให้มีความปกติสุข ดูแลสังคมให้มีความสงบสุข ดูแลโลกให้มีสันติภาพ รวมทั้งดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์ แต่หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือ การดูแลจิตใจของตนเองให้สงบเย็น หรือให้มีความทุกข์ให้น้อยที่สุด

ถ้าเราสามารถปฏิบัติหน้าที่ของเราได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ เราก็จะได้รับผลที่ดีหรือเป็นประโยชน์ คือร่างกายก็ได้รับความสุขสบาย ครอบครัวก็มีความปกติสุข สังคมก็มีความสงบสุข โลกก็มีสันติภาพ ธรรมชาติดีบริสุทธิ์และอุดมสมบูรณ์ รวมทั้งจิตใจก็นิพพานหรือสงบเย็น แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดมาให้ถูกต้องและสมบูรณ์ หรือปฏิบัติผิดหรือตรงข้ามกับที่ธรรมชาติกำหนดมา เราก็จะได้รับโทษหรือผลอันเลวร้ายตามมา คือทำให้ร่างกายเจ็บป่วยหรือเกิดความทุกข์ทรมาน ครอบครัวก็ไม่มีความสงบสุข สังคมก็เดือดร้อนวุ่นวาย โลกก็มีวิกฤติการณ์ และธรรมชาติดีก็เสียหาย รวมทั้งจิตใจก็เกิดความทุกข์

สรุปได้ว่า มนุษย์เกิดขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดมา หรือเรียกได้ว่า หน้าที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ทุกคน ที่เราทุกคนจะต้องศึกษาให้เกิดความรู้และความเข้าใจในหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง และ นำความรู้นั้นมาปฏิบัติ เพื่อให้ชีวิตได้รับสิ่งที่มีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ รวมทั้งช่วยกันเผยแพร่ความรู้และความเข้าใจนี้ไปสู่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ทางด้านจิตใจ และหลุดพ้นจากความเดือดร้อนทางกาย รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพอย่างยั่งยืนกันต่อไป

ตายแล้วไปไหน?

คำถามของคนที่สนใจศึกษาพุทธศาสนานั้นก็มักจะถามว่า ตายแล้วไปไหน? ตายแล้วเกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดอะไรไปเกิด? และเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า ผี เทพเจ้าทั้งหลาย เป็นต้น ตามที่เชื่อกันอยู่นั้น มีอยู่จริงหรือไม่? เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้ถ้าเราไปถาม

คนที่เขาเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณเป็นอตตะ เขาก็ย่อมจะตอบไปตามความเชื่อของเขาว่า คนเราเกิดมาเพื่อใช้กรรม ตายไปแล้วก็ต้องเป็นไปตามกรรม คือถ้าทำชั่ว ตายไปก็ จะต้องตกนรก ถ้าทำความดี ตายไปก็ จะได้ขึ้นสวรรค์ เป็นต้น ซึ่งนี่ก็คือความเชื่อเรื่อง จิตหรือวิญญาณที่เป็นอตตะ ที่ เวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรม และเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า และเทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ตามที่ศาสนาพราหมณ์สอนนั่นเอง

แต่ถ้าเราไปถามคนที่เขามีปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตว่า ตายแล้วไปไหน? เป็นต้น เขาก็จะไม่ตอบปัญหาเหล่านี้ แต่เขาจะอธิบายให้เราเข้าใจว่า มันไม่มีใครตาย คือมันไม่มีเรามาเกิดตั้งแต่แรกแล้ว คือแม้เราจะมีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ในขณะนี้ แต่มันก็ไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงๆ ดังนั้นเมื่อร่างกายตาย จึงเท่ากับว่าไม่มีใครตายจริง การตายจึงเปรียบเหมือนหุ่นยนต์คอมพิวเตอร์ที่เสียหายหรือระบบการทำงานของมันหยุดทำงานเท่านั้น ส่วนความเชื่อที่ว่า ตายแล้วยังมีการเกิดตัวเราขึ้นมาใหม่ได้อีกนั้น เป็นเรื่องของคนที่ยังมีวิชาครอบงำจิตอยู่ คิดกันไปเองตามอำนาจของวิชา ซึ่งคนที่ยังมีวิชาครอบงำจิตอยู่อย่างหนาแน่นนั้น มีอยู่มากมายในโลก ดังนั้นจึงยากที่จะมีใครมาเข้าใจความจริงที่ลึกซึ้งซึ่งเรื่องไม่มีใครตายนี้ได้

เรื่องกรรมที่เป็นวิทยาศาสตร์

ก่อนอื่นเราก็ต้องเข้าใจก่อนว่า คำสอนที่สอนว่า “เมื่อทำกรรมไว้ในชาตินี้ เมื่อตายไปก็ต้องไปเกิดใหม่เพื่อรับผลของกรรมในชาติต่อไป” นั้น เป็นหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ที่สอนกันมานานแล้ว และมีคนเชื่อถือกันมากมาย ซึ่งคำสอนนี้ก็ได้อบรมปนหรือผสมผสานเข้ามาอยู่ใน คำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาในปัจจุบัน ดังนั้นเราก็ต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย เพราะคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนา ที่เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้น จะไม่มีคำสอนแบบนี้

คำสอนเรื่องกรรมที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์จะทรงสอนว่า กรรม คือ การกระทำด้วยเจตนา (เจตนาก็คือกิเลส ที่มีทั้งกิเลสฝ่ายดี และกิเลสฝ่ายชั่ว) โดย ผลของกรรม เรียกว่า วิบาก ซึ่งคำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านี้ ก็คือการสอนเรื่องจิตใต้สำนึกของเรา ที่เมื่อเราทำ กรรมดี หรือ ความดี (เช่นช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน) ด้วยกาย (ทำดี) หรือวาจา (พูดดี) หรือใจ (คิดดี) ก็ตาม จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ ว่านี่คือความดี ซึ่งมันก็จะทำให้จิตใต้สำนึกของเรา เกิดความสุขใจหรืออิ่มเอมใจ (หรือวิบากดี) ขึ้นมาทันที ที่กำลังทำความดีอยู่ (หรืออาจเกิดภายหลัง จากที่เราทำความดีเสร็จแล้วก็ได้) ซึ่งการทำความดีนี้บางทีก็เรียกว่า การทำบุญ ส่วนความสุขใจอิ่มใจนี้ก็เรียกว่าเป็น ผลบุญ

แต่พอเวลาเราทำ กรรมชั่ว หรือ ความชั่ว (เช่นเบียดเบียนผู้ หรือเอาเปรียบผู้อื่น) ไม่ว่าจะด้วยกาย (ทำชั่ว) หรือวาจา (พูดชั่ว) หรือใจ (คิดชั่ว) ก็ตาม จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ ว่านี่คือความชั่วหรือไม่ดี ซึ่งมันก็จะทำให้จิตใต้สำนึกของเรา เกิดความรู้สึกเสียใจ หรือไม่สบายใจ หรือร้อนใจ (หรือวิบากชั่ว) ขึ้นมาทันที (หรืออาจเกิดภายหลัง จากที่เราทำความชั่วเสร็จแล้วก็ได้) ซึ่งการทำความชั่วนี้บางทีก็เรียกว่า การทำบาป ส่วนความทุกข์ใจ ร้อนใจ หรือไม่สบายใจนี้ก็เรียกว่าเป็น ผลบาป

วิบากหรือผลของความดีและความชั่วนี้เอง ที่เรียกว่าเป็น “นรก-สวรรค์” ในทางนามธรรมของพุทธศาสนา ที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราในปัจจุบัน อย่างที่เราเรียกกันว่า “สวรรค์ในอก นรกในใจ” นั่นเอง (ส่วนคำสอนเรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้าที่เป็น

รูปธรรม ที่ปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า)

คำสอนเรื่องกรรมนี้เป็นคำสอนระดับศีลธรรม สำหรับเอาไว้สอนคนที่ยังมีปัญญาไม่มากพอที่จะไปศึกษาคำสอนระดับสูง เรื่องการดับทุกข์ ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนคนที่ยังมีปัญญาไม่มากพอเพียงแล้วว่า ให้ทำแต่ความดี (หรือกรรมดี) และไม่ทำความชั่ว (คือกรรมชั่ว) เพื่อที่จะได้มีความปกติสุขในชีวิต ปัจจุบัน และเพื่อไม่ให้ เกิดความเดือดร้อนแก่ร่างกายและสังคม รวมทั้งยังช่วยให้โลกมีสันติภาพได้อีกด้วย ซึ่งคนที่เป็นคนดีที่สุดก็ยังคงมีความทุกข์ทางจิตใจอยู่ จนกว่าคนดีนั้นจะมีสติปัญญามากขึ้นและสนใจเรื่องการดับทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงจะเริ่มสอนคำสอนระดับสูง เรื่องการดับทุกข์ต่อไป

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

ได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้านั้น สรุปให้เหลือสั้นที่สุดได้อย่างไร? พระพุทธองค์ทรงตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระองค์นั้น สรุปอยู่ที่ประโยคว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักปฏิบัติของอริยมรรคของอริยสัจ ๔ เอาไว้ทั้งหมดนั่นเอง

เรื่องนี้ก็อธิบายได้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงของธรรมชาติ (โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเราเป็นหลัก) นั้น มันเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของใครหรือของสิ่งใดๆ และสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันมีความไม่เที่ยง คือต้องแตกหรือดับหายไปอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว ถ้าจิตของเราโง่เขลา แล้วไปหลงยึดถือเอาสิ่งปรุงแต่งนั้นมาเป็นตัวเรา-ของเรา ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือเกิดกิเลสประเภทอยากเอาเข้ามา) ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความหนัก เหนื่อย หรือไม่สบายใจขึ้นมาทันที (เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น) และเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เราไปยึดถือเอาไว้มัน มันเปลี่ยนแปลงไปหรือพลัดพรากจากเราไป ตามธรรมชาติของมันที่มีความไม่เที่ยง ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความไม่พอใจหรือ ไม่อยากให้ออกไป (คือเกิดกิเลสประเภทอยากผลัดออกไป) ขึ้นมาทันที ซึ่งก็จะทำให้จิตของเราเกิดความเศร้าโศกหรือความเสียใจ (คือความทุกข์เปิดเผย) ขึ้นมาทันที

แต่ถ้าจิตของเราเป็นจิตที่เฉลียวฉลาด (คือมีปัญญาขั้นเข้าใจและเห็นแจ้งแล้ว) และ มีสมาธิอยู่ด้วย (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) ก็จะทำให้จิตของเราไม่ไปยึดถือเอาสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายของธรรมชาติ ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา เมื่อจิตไม่มีความยึดถือด้วยอำนาจของกิเลส มันก็ไม่มีมีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็นิพพานหรือสงบเย็น (ทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร)

สรุปได้ว่า ถ้าเราเข้าใจความหมายของประโยคนี้เพียงประโยคเดียว ก็เท่ากับเราเข้าใจคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว และถ้าเราปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับเราได้ปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว รวมทั้งถ้าเราได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับว่าเราได้รับผลทั้งหมด จากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าแล้ว ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงตรัสรู้ขึ้นมาในโลกแล้ว และเราก็ได้เกิดมาและมาพบกับคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าแล้ว เราจึงควรเร่งศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์ให้เกิดความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเกิดมานี้ แต่ถ้าเราไม่ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่าเสียชาติเกิด ที่เกิดมาแล้วไม่ได้รับสิ่งที่มีความหรือเป็นประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์ควรได้รับ

หลักความเชื่อของพระพุทธเจ้า

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนใช้ปัญญาหน้าหน้าความเชื่อ คือเมื่อเรามีความเชื่อในพุทธศาสนา เราก็ต้อง มีปัญญาหน้าหน้าความเชื่ออยู่ด้วยเสมอ จึงจะทำให้ความเชื่อของเราไม่เป็นการเชื่อที่ผิดหรือมกมาย ซึ่งในเรื่องการสร้างความเชื่อให้ถูกต้องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ใน หลักกาลามสูตร (หลักคำสอนที่สอนแก่ชาวกาลามะของอินเดียในยุคนั้น) ซึ่งมีใจความโดยสรุปดังนี้

เมื่อเราจะศึกษาคำสอนของใครหรือจากตำราใดๆก็ตาม ก่อนอื่นเราจะต้อง

๑. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า เป็นเรื่องเล่าต่อๆกันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้คนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีตำราอ้างอิง
๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ
๖. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ
๗. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า สามัญญ์สำนักของเรามั่นยอมรับ
๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว
๙. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า คนที่บอกที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า คนที่บอกที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้เรานำคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ว่าคำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ตีติดยนหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ตีติดยน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ไม่ตีติดยน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติดูแล้ว ผลออกมาเป็นความลดลงหรือดับทุกข์ของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อและรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า เราจะเชื่อใครหรือตำราใดๆไม่ได้เลย เพราะเรายังไม่รู้ว่าเขาสอนผิดหรือถูก หรือตำรา ที่เขียนไว้นั้นผิดหรือถูก แม้แต่สามัญญ์สำนักของเราเองก็ยังเชื่อไม่ได้ ถ้าเราหลงไปเชื่อตามคนอื่นหรือตามตำรา หรือแม้จากสามัญญ์สำนักของเราเองก็ตาม มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะได้รับคำสอนที่ผิดมาโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีที่จะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้นั้นก็คือ ขั้นตอนก็อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง ซึ่งเมื่อได้รับคำสอนใดมา ก็ให้นำมาพิจารณาดูก่อน เมื่อเห็นว่ามีประโยชน์ ไม่มีโทษ ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานดูก่อน เมื่อ ปฏิบัติแล้วได้รับผลจริง จึงค่อยปลงใจเชื่อ แต่ถ้า ปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานแล้วไม่ได้รับผลจริงก็อย่าเชื่อ ให้ละทิ้งไปเสีย ซึ่งการปฏิบัติตามหลักกาลามสูตรเช่นนี้อย่างเคร่งครัดเท่านั้น จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ได้ ด้วยสติปัญญาของเราเอง โดยไม่เชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆ เพราะเรามีดวงตา (คือปัญญาเห็นแจ้ง) ที่มองเห็นว่า อะไรคือความจริง อะไรไม่ใช่ความจริงแล้ว

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.whatami.net - www.whatami.6te.net)