

หรือนักบวชหรือคนที่มีเวลาว่าง แต่ไม่เหมาะสำหรับชาวบ้านหรือคนทั่วไป ที่ต้องมีภาระหน้าที่ในการทำงานเลี้ยงชีวิต

แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า “ถ้าเราทำให้กิเลสอ่อนแรงลงหรือลดความตื้อรั้นและการดั้นร้นลงก่อน เราก็คจะสามารถใช้สมาธิตามธรรมชาติ ที่เราทุกคนก็พอจะมีกันอยู่แล้ว มาควบคุมหรือระงับให้มันดับหายไปได้โดยง่าย” ซึ่งสิ่งที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงหรือลดความตื้อรั้นลงได้นั้นก็คือ “ปัญญา” ซึ่งการค้นพบ “วิธีการดับทุกข์โดยใช้ปัญญากับสมาธิมางานร่วมกัน” ของพระพุทธเจ้านี้เอง ที่เป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อมวลมนุษย

ที่สำคัญการดับทุกข์โดยใช้ปัญญากับสมาธิของพระพุทธเจ้านี้ สามารถดับทุกข์ได้ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต) ได้อีกด้วย

ปัญญาคืออะไร?

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ ซึ่งในทางพุทธศาสนาหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ โดยสรุปแล้วปัญญาก็คือความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามกฎไตรลักษณ์ นั่นเอง

แต่การที่จะศึกษาให้เกิดปัญญาได้นั้น ต้องมีหลักดังนี้คือ

๑. ไม่ใช้ความเชื่อการศึกษา (เพราะความเชื่อจะปิดบังปัญญาไม่ให้เกิด)

๒. ต้องใช้เหตุผลในการศึกษา

๓. ต้องศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสหรือพบเห็นได้จริงๆ

๔. ต้องมีการพิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติ

หลักการทั้ง ๔ ข้อนี้ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งนี่แสดงว่าคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้านั้นแท้จริงแล้วเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจมาก่อน ไม่ได้เป็นไสยศาสตร์งมงายไร้เหตุผลอย่างที่เรอาจเคยได้ยินได้ฟังกันมาก่อน

อะไรคือสิ่งที่ต้องรู้จักก่อน?

ที่สำคัญเราต้องรู้จักความจริงพื้นฐานของธรรมชาติก่อนว่า ธรรมชาติมีกฎสูงสุดอยู่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องอาศัยเหตุและปัจจัย (ปัจจัยก็คือเหตุย่อยๆ) มาร่วมกันปรุงแต่ง (หรือทำ) ให้เกิดขึ้น” ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงของธรรมชาติข้อนี้ เราจะศึกษาให้เกิดปัญญาไม่ได้ เพราะถ้าเรายังเชื่อว่า “มันมีสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นมาเองโดยไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยก็ได้” ก็จะทำให้ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ในข้อที่ “ไม่ใช้ความเชื่อในการศึกษา” (เพราะความเชื่อเป็นเพียงความมั่นใจว่าจะจะเป็นความจริงเท่านั้น)

กฎไตรลักษณ์มีว่าอย่างไร?

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะหรือความจริง ๓ ประการของ “สิ่งปรุงแต่ง” (สิ่งปรุงแต่งก็คือ สิ่งที่อาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดมันขึ้นมา) อันได้แก่

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น “มันไม่อยู่นิ่ง” คือมันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่ช้าก็เร็ว สภาพการปรุงแต่งของมันนั้นจะต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) อย่างแน่นอน (คือเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องดับ)

๒, ทุกขัง คือ ความที่ต้องทน คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ต้องทนระดับประคองสภาพการเป็นสิ่งปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (บางสิ่งก็ทนยากมาก บางสิ่งก็ทนยากน้อยหรือทนได้ง่าย)

๓. อนัตตา คือ ความไม่ใช่อัตตา คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง ที่จะสามารถตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดร์ได้ ซึ่งความรู้เรื่อง “ทุกสิ่งเป็นอนัตตา” นี้เอง ที่เป็นหัวใจของปัญญาสำหรับนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับสมาธิเพื่อบรรเทาทุกข์ ตามหลักมรรคของอริยสัจ ๔ เพราะเมื่อเราเข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของสิ่งใดแล้ว เราก็จะเข้าใจถึงความเป็นอนิจจังและทุกขังอยู่ด้วยในตัว เพราะมันก็คือลักษณะเดียวกัน เพียงเรามองต่างมุมเท่านั้น