

ทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติดูแล้ว ผลออกมาเป็นความลดลงหรือดับทุกข์ของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อและรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า เราจะเชื่อใครหรือตำราใดๆไม่ได้เลย เพราะเราก็ยังไม่รู้ว่าเขาสอนผิดหรือถูก หรือตำราที่เขียนไว้นั้นผิดหรือถูก แม้แต่สามัญสำนึกของเราเองก็ยังไม่เชื่อไม่ได้ ถ้าเราหลงไปเชื่อตามคนอื่นหรือตามตำรา หรือแม้จากสามัญสำนึกของเราเองก็ตาม มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะได้รับคำสอนที่ผิดมาโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีที่จะทำให้เราได้รับคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้นก็คือ **ขั้นต้นก็อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง** ซึ่งเมื่อได้รับคำสอนใดมา ก็ให้นำมาพิจารณาดูก่อน **เมื่อเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ ไม่มีโทษ ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานดูก่อน** เมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลจริง จึงค่อยปลงใจเชื่อ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานแล้ว **ไม่ได้รับผลจริงก็อย่าเชื่อ ให้ละทิ้งไปเสีย** ซึ่งการปฏิบัติตามหลักกาลามสูตรเช่นนี้ อย่างเคร่งครัดเท่านั้น จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ ด้วยสติปัญญาของเราเอง โดยไม่เชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆ

พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

พระพุทธเจ้า คือ ผู้ที่มีปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ซึ่งผู้มีปัญญาก็ต้องสอนให้มนุษย์ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับในการเกิดมา ซึ่งสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรได้รับนั้นก็คือ **“ความไม่มีทุกข์”** ซึ่งความไม่มีทุกข์นี้เองที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า **นิพพาน** ที่หมายถึง **ความสงบเย็น (นิพพาน แปลตรงๆว่า เย็น)**

มนุษย์โดยมากจะมีความเข้าใจว่า **“ความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต”** ซึ่งนี่เป็นความเข้าใจที่ผิดจากที่พระพุทธเจ้าสอน ซึ่งเรื่องนี้ให้ลองคิดดูว่า ขณะที่เรากำลังมี **“ความพึงพอใจ”** ในความสุข (เช่น จากเพศตรงข้าม, จากวัตถุสิ่งของ, จากเกียรติยศชื่อเสียงฯ) อยู่ นั่น จิตของเราก็จะมี **“ความรู้สึกเร่าร้อนกระวนกระวายใจ”** ด้วยความพึงพอใจในความสุขนั้นอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งนี่ก็คืออาการของ

ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ติงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสถานะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเดินทาง หรือเรื่องการดับทุกข์ของอริยสัจ ๔ เป็นต้น **ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย** เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

สมาธิตามหลักมรรคมีกี่ระดับ?

ฌาน แปลว่า **การเพ่ง** หรือ **ระดับของการเพ่ง** คือเมื่อเราตั้งใจกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ ก็เรียกว่าเป็นการเพ่ง ซึ่งฌานหรือการเพ่งตามหลักอริยมรรคจะมีอยู่ ๔ ระดับ คือเมื่อเราตั้งใจเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (เพราะนิเวศน์ได้ดับหายไปแล้ว) และจิตก็มีความสุขที่สงบประณีต และมีปีติหรือความอิ่มเอมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๑ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนไม่ต้องตั้งใจเพ่งแล้ว จิตก็ยังมีความสุขสงบและความอิ่มเอมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๒ แล้ว

ถ้าเราเพ่งต่อไป จนจิตเหลือแค่เพียงความสุขสงบอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๓ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนแม้ความสุขที่สงบก็หายไปแล้วทำให้จิตของเรามีความบริสุทธิ์เต็มที่อยู่ตลอดเวลา (เพราะไม่มีความสุขมารบกวนจิต) ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๔ แล้ว

ฌานขั้นที่ ๔ นี้เอง ที่เป็นสมาธิขั้นสูงสุดตามหลักอริยมรรค เพราะเป็นสมาธิที่ทำให้กิเลสและนิเวศน์ดับหายไปได้อย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) และทำให้ **นิพพานสูงสุดปรากฏ** (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับนิพพาน เพราะนิพพานนั้นมิได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ พร้อมกับจิตของมนุษย์ทุกคน แต่มันมีกิเลสและนิเวศน์ที่เป็นความสกปรกมาปกปิดเอาไว้ ดังนั้นเพียงเราเอาสิ่งที่ปกปิดนิพพานออกไป นิพพานก็จะปรากฏให้จิตได้สัมผัสทันที)