

พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

คำนำ

พระพุทธเจ้าคือผู้ที่มีปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ซึ่งผู้มีปัญญาก็ต้องรู้ว่าชีวิตเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? และตายแล้วจะเป็นอย่างไร? รวมทั้งรู้ว่าอะไรคือสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรจะได้รับ? และจะรับได้โดยวิธีใด? ซึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญาและมีเมตตาต่อทุกชีวิต ดังนั้นพระองค์จึงได้ทรงนำคำสอนที่พระองค์ทรงค้นพบ มาสอนแก่ผู้ที่สนใจอยากจะรู้แจ้งชีวิตและโลก ซึ่งคำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบก็คือ คำสอนเรื่อง อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน

หนังสือ พระพุทธเจ้าสอนอะไร? ฉบับนี้ ได้นำเอาคำสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้ามาสรุปและอธิบายเอาไว้โดยใช้ภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานทางด้านพุทธศาสนามาก่อน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่สนใจศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีความรู้พื้นฐานมาก่อน จึงขอฝากให้ผู้สนใจได้ช่วยกันศึกษา รวมทั้งถ้าเห็นว่าหนังสือนี้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป เพื่อช่วยให้คนที่มีความทุกข์ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และช่วยให้โลกมีสันติภาพตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้ากันต่อไป

เดชปัญญา ภิกขุ

อาศรมพุทธบาทร เกาะสีซัง ชลบุรี ประเทศไทย

๑๒ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๖

ศาสนาคืออะไร?

ศาสนา คือ คำสอนหรือหลักการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจของผู้นับถือหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยศาสนาของโลกสรุปได้ ๒ ประเภท คือ เทวนิยม กับ อเทวนิยม

ศาสนาประเภทเทวนิยม คือศาสนาที่ยอมรับ “สิ่งเหนือธรรมชาติ” เช่น พระเจ้า (เทพเจ้า) และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายว่าเป็น “สิ่งสูงสุด” ที่มีอำนาจดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป (คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา) ซึ่งหลักการปฏิบัติของศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ จะสอนให้มนุษย์มีศรัทธา (ความเชื่อมั่น) ในสิ่งสูงสุด และปฏิบัติตามที่สิ่งสูงสุดสั่งเอาไว้ เพื่อให้สิ่งสูงสุดพึงพอใจ แล้วสิ่งสูงสุดก็จะดลบันดาลความพ้นทุกข์และความสุขให้ แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามที่สิ่งสูงสุดสั่งไว้ก็จะถูกลงโทษให้ได้รับความทุกข์

ศาสนาประเภทอเทวนิยม คือศาสนาที่ไม่ยอมรับสิ่งเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด แต่ยอมรับ “ธรรมชาติ” (กฎของธรรมชาติ) ว่าเป็น “สิ่งสูงสุด” ที่มีอำนาจดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป (คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา) ซึ่งหลักการปฏิบัติของศาสนาประเภทอเทวนิยมนี้ จะสอนให้มนุษย์เกิดปัญญา (คือ

ความเข้าใจและเห็นแก่ชีวิตและโลกตามความเป็นจริง) แล้วนำปัญหานี้มาเป็นตัวนำในการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ (ความเศร้าโศก)

สรุปพุทธศาสนาในปัจจุบันมีคำสอนอย่างไรบ้าง?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า พุทธศาสนาในปัจจุบันมีคำสอนอยู่ ๒ ระดับ คือ

๑. **ระดับชาวบ้าน** (หรือระดับพื้นฐาน) ซึ่งคำสอนระดับพื้นฐานนี้ก็คือคำสอนศีลธรรมนั่นเอง โดยศีลธรรมนี้เป็นคำสอนพื้นฐาน ที่เอาไว้สอนชาวบ้านทั่วไปที่ไม่มีความรู้ทางโลก หรือมีแต่ไม่มีเวลามาศึกษาคำสอนระดับสูง ซึ่งสรุปแล้วศีลธรรมนี้เป็นคำสอนพวก การละเว้นการทำความชั่ว ให้ทำแต่ความดี เช่น การให้ทาน การเสียสละ การรักษาศีล การละเว้นอบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายไม่มีสิ่งเกิน รวมทั้งการสอนให้มีความซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวทิตี ความขยันอดทน การให้อภัย และการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งผลของศีลธรรมก็คือทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปกติสุข รวมทั้งทำให้สังคมสงบสุขและโลกมีสันติภาพ

๒. **ระดับปัญญาชน** (หรือระดับสูง) โดยคำสอนระดับสูงนี้ เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งเอาไว้สอนเฉพาะคนที่มีศีลธรรมแล้วและมีความรู้ทางโลกด้วย โดยผลของคำสอนระดับสูงนี้ก็คือทำให้ความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันลดน้อยลงหรือไม่มีเลยได้จนตลอดชีวิต

คำสอนศีลธรรมนั้นศาสนาไหนๆเขาก็มีสอนกันอยู่แล้ว ซึ่งเป็นคำสอนง่ายๆที่ใครๆก็เข้าใจได้ แต่ศีลธรรมไม่ได้ช่วยให้จิตใจของมนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ **ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่เน้นสอนศีลธรรม แต่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุดกับชีวิตเท่านั้น** นั่นก็คือเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน (คือที่นี่และเดี๋ยวนี้)

สรุปได้ว่า แท้จริงแล้วพระพุทธเจ้าสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ที่เป็นคำสอนระดับสูงเท่านั้น แต่ภายหลังที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน ก็หาผู้ที่เข้าใจคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธองค์ได้ยาก จนใกล้จะสูญหายไป **ดังนั้นชาวพุทธรุ่นหลังๆจึงได้พยายามรักษาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าเอาไว้** ด้วยการเอาคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ที่ผู้คนในยุคนั้นเขาเชื่อถือกันอยู่ เข้ามาห่อหุ้ม (ผสมหรือปะปน) คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าเอาไว้ จึงทำให้ผู้คนในยุคนั้นยอมรับ และทำให้เกิดเป็นพุทธศาสนาที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งจากเหตุนี้เองที่ทำให้เกิดเป็นพุทธศาสนาที่มีคำสอน ๒ ระดับสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าค้นพบอะไร?

พุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม ที่ไม่ยอมรับนับถือสิ่งที่เหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ แต่ยอมรับธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริงที่พิสูจน์ได้จริงว่าเป็นสิ่งสูงสุดที่ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ ซึ่ง **“พระพุทธเจ้า”** คือผู้ที่ค้นพบความจริงของธรรมชาติในเรื่อง **“การเกิดขึ้นและดับหายไปของความทุกข์ของจิตมนุษย์”** และได้นำสิ่งที่ค้นพบนั้นมาสอนแก่คนที่สนใจที่จะดับทุกข์ของยุคนั้น จนมีผู้นับถือมากมาย และต่อมาคำสอนของพระองค์ได้ถูกคนรุ่นหลังนำมาตั้งเป็นศาสนาพุทธสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงของธรรมชาติว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดมาจากเหตุ (หลายๆเหตุ)”** ซึ่งนี่ก็คือกฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่เป็น **“สิ่งสูงสุด”** ของพุทธศาสนา ที่เทียบได้กับพระเจ้าของศาสนาประเภทเทวนิยม

จากกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ **เมื่อเรานำมาพิจารณาความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจริงกับจิตของเรา เราก็จะพบความจริงว่า มันเกิดมาจากกิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-กลัว-เลิใจ) นั่นเอง** คือเมื่อจิตของเราเกิดกิเลสเกิดขึ้นเมื่อใด ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น

และ เมื่อกิเลสดับหายไปหรือไม่เกิดขึ้นเมื่อใด ความทุกข์ก็จะไม่มีหรือไม่เกิดขึ้นเมื่อนั้น (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อจิตของเราไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบเย็นหรือนิพพานทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อเราพบความจริงนี้แล้ว ก็เท่ากับว่าเราพบพระพุทธเจ้าแล้ว เพราะผู้ที่สอนความจริงนี้ก็คือพระพุทธเจ้านั่นเอง

พุทธศาสนามีหลักความเชื่ออย่างไร?

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนใช้ปัญญานำหน้าความเชื่อ คือเมื่อเรามีความเชื่อในพุทธศาสนา เราก็ต้องมีปัญญานำหน้าความเชื่ออยู่ด้วยเสมอ จึงจะทำให้ความเชื่อนั้นไม่เป็นการเชื่อที่ผิดหรือมกมาย 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 สามัญสำนึกของเรามั่นยอมรับ
๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว
๙. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า คนที่บอกที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า คนที่บอกที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้เรานำคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ว่าคำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ตีติเตียนหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ตีติเตียน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ไม่ตีติเตียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติดูแล้ว ผลออกมาเป็นความลดลงหรือดับทุกข์ของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อและรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า เราจะเชื่อใครหรือตำราใดๆไม่ได้เลย เพราะเรายังไม่รู้ว่าเขาสอนผิดหรือถูก หรือตำราที่เขียนไว้นั้นผิดหรือถูก แม้แต่สามัญสำนึกของเราเองก็ยังเชื่อไม่ได้ ถ้าเราหลงไปเชื่อตามคนอื่นหรือตามตำรา หรือแม้จากสามัญสำนึกของเราเองก็ตาม มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะได้รับคำสอนที่ผิดมาโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีที่จะทำให้เราได้รับคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้นก็คือ **ขั้นต้นก็อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง** ซึ่งเมื่อได้รับคำสอนใดมา ก็ให้นำมาพิจารณาดูก่อน เมื่อเห็นว่ามีประโยชน์ ไม่มีโทษ ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานดูก่อน เมื่อปฏิบัติแล้วได้รับผลจริง จึงค่อยปลงใจเชื่อ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานแล้วไม่ได้รับผลจริงก็อย่าเชื่อ ให้ละทิ้งไปเสีย ซึ่งการปฏิบัติตามหลักกาลามสูตรเช่นนี้

เครื่องครัดเท่านั้น จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ ด้วยสติปัญญาของเราเอง โดยไม่เชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆ

พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

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

มนุษย์โดยมากจะมีความเข้าใจว่า “**ความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต**” ซึ่งนี่เป็นความเข้าใจที่ผิดจากที่พระพุทธเจ้าสอน ซึ่งเรื่องนี้ให้ลองคิดดูว่า ขณะที่เรากำลังมี “**ความพึงพอใจ**” ในความสุข (เช่น จากเพศตรงข้าม, จากวัตถุสิ่งของ, จากเกียรติยศชื่อเสียงฯ) อยู่ นั่น จิตของเราก็จะมี “**ความรู้สึกร้อนระวนระวายใจ**” ด้วยความพึงพอใจในความสุขนั้นอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งนี่ก็คืออาการของ “**ความทุกข์ซ่อนเร้น**” ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ ซึ่งแม้ความทุกข์ซ่อนเร้นนี้จะไม่รุนแรง แต่มันก็ทำให้จิตของเรา ไม่สงบ ไม่ปกติ ไม่เบาสบาย ไม่เยือกเย็น หรือ **ไม่นิพพาน** นั่นเอง

แต่ที่สำคัญก็คือ **ทุกสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่เรานั้นมันไม่เที่ยง** (คือไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป) ดังนั้นเมื่อใดที่สิ่งที่ทำให้ความสุขแก่เรานั้น ได้เปลี่ยนแปลงไปเป็น “**ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ**” เช่น ร่างกาย เจ็บ ป่วย แก่ ไม่งดงาม หรือใกล้ตาย หรือไม่สบาย (คือหนาว ร้อน หิว กระจาย เหนื่อยฯ) หรือเมื่อบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักได้พลัดพรากจากเราไป, หรือเมื่อเราต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, หรือเมื่อเราต้องพบกับความผิดหวัง จิตใจของเราก็จะเกิด “**ความไม่พอใจได้หรือไม่อยากมีภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนี้อย่างรุนแรง**” และเมื่อเราไม่สามารถหนีหรือทำลายภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนี้ให้หายไปจากชีวิตของเราได้ จึงทำให้จิตของเราเกิดความเศร้าโศก (หรือเสียใจ) อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งความเศร้าโศกนี้เองที่เรียกว่าเป็น “**ความทุกข์เปิดเผย**” ที่ทำให้จิตของเรา **ไม่นิพพาน** ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เองที่เป็นสิ่งที่ “**น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด**” ของมนุษย์ทุกคน

สรุปได้ว่า “**ความพึงพอใจในความสุขเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก)**” ดังนั้นความสุขที่เราพึงพอใจ จึงไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต และเมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต จึงเหลืออยู่เพียงสิ่งเดียวที่คู่ควรเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตนั่นก็คือ “**นิพพาน หรือ ความไม่มีทุกข์**” และเมื่อตลอดชีวิตของเราจะไม่มี**ความทุกข์** (คือมีชีวิตที่ไม่เศร้าโศก) สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราตลอดทั้งชีวิตจึงมีเพียงความสุขเท่านั้น ซึ่งคำสอนที่เรียกว่า **อริยสัจ ๔** ของพระพุทธเจ้า นั่นเอง ที่เป็นคำสอนเรื่อง**ความไม่มีทุกข์หรือนิพพาน**

อริยสัจ ๔ คืออะไร?

อริยสัจ ๔ แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ** ซึ่งอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ (หรือพ้นทุกข์ หรือไม่มีทุกข์) ของจิตใจ อันได้แก่

๑. **ทุกข์** คือ **ความทุกข์** ซึ่งสรุปอยู่ที่ “**ความเร่าร้อนใจ, ความเศร้าโศก, ความรำคาญใจ**”
๒. **สมุทัย** คือ สาเหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ “**กิเลส**” (ความพอใจ, ไม่พอใจ, ลังเลใจ)
๓. **นิโรธ** คือ **ความไม่มีทุกข์** ซึ่งนิยมเรียกว่า “**นิพพาน**” (ความสงบเย็น)

๔. **มรรค** หรือ **อริยมรรค** คือ **วิธีการดับทุกข์** ซึ่งสรุปอยู่ที่ “**ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน**”

จุดเริ่มต้นในการศึกษาอริยสัจ ๔ ก็คือ **ต้องศึกษาให้รู้จักความทุกข์อย่างถูกต้องก่อน** เมื่อเรารู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว ก็จะรู้จักสาเหตุของทุกข์, ความไม่มีทุกข์, และวิธีการดับทุกข์ได้ถูกต้องตามไปด้วย **แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิดตั้งแต่เริ่มต้น** เราก็จะรู้จักสาเหตุทุกข์, ความไม่มีทุกข์, และวิธีการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมด ดังนั้นการศึกษาต่อไปนี้ เราจะมาเริ่มศึกษา เพื่อให้รู้จักความทุกข์อย่างถูกต้องกันต่อไป

อะไรคือสิ่งสูงสุดที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้?

จุดสำคัญที่เราต้องรู้อีกก็คือ พระพุทธเจ้าสอนว่า **ธรรมชาติมีกฎสูงสุดอยู่กฎหนึ่ง** คือกฎที่ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัย (ปัจจัยก็คือเหตุย่อยๆ) มาปรุงแต่งหรือสร้างหรือทำให้เกิดขึ้น”** ซึ่งกฎนี้เป็น **“กฎสูงสุดของธรรมชาติ”** ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ (คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา) **ไม่มีอะไรที่จะอยู่เหนือกฎสูงสุดนี้ไปได้** ซึ่งแม้ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็น **“ตัวเรา-ของเรา”** รวมทั้งความรู้สึกทั้งหลายและความทุกข์ เป็นต้น ก็ล้วนเกิดมาจากเหตุและปัจจัย ดังนั้นเราจะมาศึกษากันว่าอะไรเป็นเหตุและปัจจัยให้จิตของเราเกิดความทุกข์ เพื่อที่จะได้หาหนทางกำจัดมันต่อไป

โลกนี้มีอะไรบ้าง?

ธรรมชาติของโลกแยกได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุ** กับ **จิต** หรือ **ใจ** โดยจิตต้องอาศัยวัตถุสร้างขึ้น และจิตก็มารับรู้วัตถุอีกที ซึ่งร่างกายของคนเราก็เกิดมาจากวัตถุ (ของแข็ง ของเหลว ความร้อน ก๊าซ) โดยร่างกายที่ยังไม่ตาย ก็จะสร้างจิตใจ (สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ที่รู้สึกว่าเป็นเราขึ้นมา เพื่อมารับรู้ธรรมชาติภายนอก ๕ อย่าง คือ **รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งที่มาสัมผัสผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกาย** โดยมี **ใจ** เป็นศูนย์กลางในการรับรู้ธรรมชาติภายนอกทั้ง ๕ อีกที

จิตใจคืออะไร?

คำว่า **จิต** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่คิดและนึก** (การนึกก็คือการจำได้) ส่วนคำว่า **ใจ** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก** ซึ่งจิตกับใจมันก็คือสิ่งเดียวกัน แต่เรามานิยมแยกแยะว่าจิตกับใจตามหน้าที่การทำงานของมัน คือเมื่อมันมีการ **“คิดและนึก”** ก็มาสมมติเรียกว่า **“จิต”** แต่พอมันมีการ **“รับรู้และรู้สึก”** ก็มาสมมติเรียกว่า **“ใจ”** ซึ่งบางครั้งเราก็เรียกรวมๆกันว่า **“จิตใจ”** ก็มี

เมื่อจิตรับรู้ธรรมชาติแล้วเกิดอะไรขึ้น?

เมื่อจิตรับรู้ธรรมชาติภายนอกเมื่อใดแล้ว มันจะเกิด **“ความรู้สึกต่อสิ่งที่จิตรับรู้มันขึ้นมาทันที”** ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตนี้แยกได้ ๓ ความรู้สึก อันได้แก่

๑. **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** หรือ **ทนได้สบาย** หรือที่เราเรียกกันว่า **ความสุข** ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความสุขนั้นก็ ได้แก่ **บุคคลอันเป็นที่รัก** เช่น คนรัก พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก ญาติ เพื่อน สัตว์เลี้ยง ครู อาจารย์ และคนที่มิพระคุณต่อเรา เป็นต้น กับ **สิ่งอันเป็นที่รัก** เช่น เงิน ทอง บ้าน ที่ดิน รถยนต์ มือถือ คอมพิวเตอร์ เสื้อผ้า

อาหาร และ เกียรติยศชื่อเสียง หรืออำนาจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความสุข (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) นี้เราจะเรียกว่าเป็น “**สิ่งที่น่าพึงพอใจ**”

๒. **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือ ทนได้ลำบาก** (ความรู้สึกที่ทนได้ยากนี้ยังไม่เรียกว่าเป็นความทุกข์ จนกว่ามันจะเกิดขึ้นที่ใจอย่างรุนแรง จึงจะเรียกว่าเป็นความทุกข์) ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากนั้นก็ ได้แก่ **ความไม่สบายกาย** (เช่น ความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความเหนื่อย ความเจ็บ ความปวด เป็นต้น) **ความแก่ ความป่วยไข้ ความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก รวมทั้งความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดกลัว และ ความผิดหวัง** (คือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนี้) ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากนี้เราจะเรียกว่าเป็น “**สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ**”

๓. **ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ** คือ เป็นความรู้สึกที่ทนได้กลางๆระหว่างยากกับยาก ซึ่งธรรมชาติที่จิตรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้กลางๆนั้นก็ ได้แก่ **สิ่งหรือธรรมชาติที่เรารับรู้แล้วทำให้จิตเกิดความรู้สึกจิตๆ** เช่น ท้องฟ้า ภูเขา ถนน ป่าไม้ ลำธาร เป็นต้น ซึ่งแม้แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากทั้งหลายนั้น บางครั้งก็อาจเปลี่ยนมาให้ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆได้เหมือนกัน (ซึ่งเราจะต้องสังเกตเอาเองจากจิตของเราเอง) ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทนได้กลางๆนี้เราจะเรียกว่าเป็น “**สิ่งที่เป็กลาง**”

ความทุกข์คืออะไร?

ความทุกข์ ก็คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือ ทนได้ลำบาก** ซึ่งความทุกข์นี้มี ๒ อย่าง คือ **ความทุกข์ตามธรรมชาติ** กับ **ความทุกข์มายา**

โดยความทุกข์ตามธรรมชาติก็คือ **ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติเมื่อจิตได้รับรู้ “สิ่งหรือธรรมชาติที่ไม่น่าพึงพอใจ”** ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นก็ ได้แก่ **ความไม่สบายกาย** (เช่น ความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความเหนื่อย ความเจ็บ ความปวด เป็นต้น) **ความแก่ ความป่วยไข้ ความที่กำลังจะตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก รวมทั้งความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดกลัว และ ความผิดหวัง** (คือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนี้) นั่นเอง

ความทุกข์ตามธรรมชาตินี้มันยังไม่ใช่ปัญหาของจิต เพราะมันเพียงทำให้ใจเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากที่ยังไม่รุนแรงเท่านั้น ซึ่งจิตก็ยังพอทนกับมันได้โดยไม่ยาก ซึ่งเราจะต้องเข้าใจจุดนี้ก่อน ถ้ายังไม่เข้าใจจุดนี้เราก็จะไม่เข้าใจเรื่องความทุกข์มายาได้

ความทุกข์มายาคืออะไร?

ความทุกข์มายาก็คือ **มันไม่ใช่ความทุกข์จริงๆตามธรรมชาติ** แต่มันเป็น **ความทุกข์ที่จิตมันสร้างขึ้นมาจากตัวเองด้วยความรู้สึกผิด** (ความรู้สึกผิดนี้ก็หมายถึง **ความรู้ว่าจิตนี้คือตัวเรา และร่างกายนี้คือร่างกายของเรา** ซึ่งเรื่องนี้เราจะได้ศึกษากันต่อไป เพื่อให้เข้าใจว่ามันเป็นความรู้สึกผิดได้อย่างไร)

ความทุกข์มาายนั่นก็สรุปอยู่ที่ (๑) ความเร่งร้อนใจ กับ (๒) ความเศร้าโศก และ (๓) ความรำคาญใจ ซึ่งความทุกข์ทั้ง ๓ นี้เกิดมาจาก “การที่จิตปรุงแต่งหรือสร้างกิเลสขึ้นมา แล้วกิเลสนี้ก็เป็นที่เหตุให้จิตเกิดความทุกข์ทั้ง ๓ นี้ขึ้นมา”

กิเลสคืออะไร?

คำว่า กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก (กิเลสนี้ถ้ามองในแง่ว่ามันทำให้เกิดความทุกข์จะเรียกว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากเพื่อตัวเรา) โดยอาการของกิเลสสรุปได้ ๓ อาการ คือ

๑. พอใจ คือ อยากเอาเข้ามาให้ตัวเรา คืออาการที่เรียกว่า รัก ชอบ ยินดี หรือ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งกิเลสประเภทพอใจนี้จัดเป็น กิเลสประเภทบวก

๒. ไม่พอใจ คือ อยากผลักออกไปจากตัวเรา คืออาการที่เรียกว่า ชัง โกรธ เกลียด กลัว เบื่อ ยินร้าย หรือ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หรือ อยากหนี อยากทำลาย เป็นต้น ซึ่งกิเลสประเภทไม่พอใจนี้จัดเป็น กิเลสประเภทลบ

๓. ลังเลใจ คือ เป็นอาการของความไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาดีหรือผลักออกไปดี ซึ่งเป็นอาการที่เรียกว่า สับสน ตัดสินใจไม่ถูก งง เช่อ เป็นต้น ซึ่งกิเลสประเภทลังเลใจนี้จัดเป็น กิเลสประเภทกลางๆ

กิเลสหรือตัณหาทุกประเภทและทุกตัวจัดเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งสิ้น ซึ่งจุดนี้เราจะต้องมาศึกษาจากจิตจริงๆจึงจะเห็นแจ้งหรือรู้จริงโดยไม่ผิดพลาด ถ้าเราศึกษาโดยใช้การจินตนาการเอาจะไม่เกิดความเห็นแจ้งได้ เพราะไม่ได้พบของจริง

กิเลสทำให้เกิดความทุกข์ได้อย่างไร?

สิ่งที่น่าพึงพอใจ > ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย > พอใจ > ความทุกข์อ่อนเร้น

สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ > ความรู้สึกที่ทนได้ยาก > ไม่พอใจ > ความทุกข์เปิดเผย

สิ่งที่เป็นอย่างกลาง > ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ > ลังเลใจ > ความทุกข์อ่อนๆ

สรุป เมื่อจิตเกิดกิเลสเมื่อไร ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น คือ ถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “พอใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์อ่อนเร้น”, แต่ถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “ไม่พอใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์เปิดเผย” และถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “ลังเลใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์อ่อนๆ”

ความทุกข์อ่อนเร้นเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิดความสุข (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “พอใจ” ขึ้นมาทันที ซึ่งความพอใจนี้เองที่เป็น “ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี” ที่มากระทบใจแล้วทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ซ้อนขึ้นมาทันที (คือเกิดทั้งความรู้สึกที่ทนได้ง่ายและทนได้ยากขึ้นมาพร้อมๆกัน) คือจิตจะเกิดความเร่งร้อน-กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาขณะที่จิตเกิดความพอใจในความสุข

โดยความทุกข์นี้เรียกว่า “ความทุกข์ซ่อนเร้น” เพราะมันมีความสุขมาเคลือบความทุกข์เอาไว้ ต้องสังเกตจึงจะพบ ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “ร้อยยิ้มและเสียงหัวเราะ” นั่นเอง แต่คนทั่วไปก็มักไม่ยอมรับว่านี่คือความทุกข์ แต่มันก็ทำให้ใจเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากหรือทรมานด้วยเหมือนกัน ที่สำคัญคือถ้าเรายังไม่รู้จักรู้จักความทุกข์ซ่อนเร้นนี้อย่างถูกต้อง เราก็คงไม่รู้จักรู้จัก “ความไม่มีทุกข์” “(หรือนิพพาน-ความสงบเย็นของจิตใจ) ได้อย่างถูกต้อง เพราะถ้าจิตยังพอใจในความสุขอยู่ จิตก็จะไม่นิพพานหรือสงบเย็นได้จริง (จุดนี้สำคัญมาก)

ความทุกข์เปิดเผยเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “ไม่พอใจ” ขึ้นมา ซึ่งความไม่พอใจนี้เองที่เป็น “ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี” ที่มากระทบใจแล้วทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ซ้อนขึ้นมาอีกทันที (คือเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากมากทวีคูณขึ้นมา) คือใจจะเกิดความรู้สึกทรมานหรือทนได้ยากอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที แล้วแสดงอาการออกมาเป็น ความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ) ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจ หรือ ความเครียด เป็นต้น แล้วมันก็จะทำให้จิตไม่พบความสงบเย็นหรือนิพพานแม้ขั้นต้น (คือความอ่อนใจ) ได้

ความทุกข์ (ความเศร้าโศก) นี้เรียกว่า “ความทุกข์เปิดเผย” เพราะมันเห็นได้ง่าย ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “น้ำตาและเสียงร้องไห้” นั่นเอง ซึ่งความทุกข์เปิดเผย (ความเศร้าโศก) นี้เอง ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดสำหรับมนุษย์ธรรมดาทุกคน ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงเกลียด-กลัว หรือไม่ยอมให้ความทุกข์เปิดเผยนี้เกิดขึ้นกับตนเอง

ความทุกข์อ่อนๆเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่เป็นกลาง” แล้วเกิด “ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ” ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “ลังเลใจ” ขึ้นมา ซึ่งความลังเลใจนี้เองที่เป็น “ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี” ที่มากระทบใจแล้วทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยากแต่ไม่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาอีกทันที (คือเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากที่รวมกันแล้วแต่ยังไม่มากจนถึงกับทำให้จิตเกิดปัญหาหรือความรู้สึกที่ทรมานมาก)

โดยความทุกข์นี้เรียกว่า “ความทุกข์อ่อนๆ” เพราะมันยังไม่รุนแรง คือมันเป็นอาการที่จิตฟุ้งซ่านเพราะควบคุมการคิดนึกไม่ได้ (อาการนี้เรียกว่า นิวรณ์ ที่หมายถึง สิ่งกีดกันจิตจากความดี) แล้วทำให้ใจเกิดความรู้สึกรำคาญขึ้นมา แล้วอาการนี้ก็มาทำให้จิตไม่สงบเย็นสูงสุด (ไม่นิพพานสูงสุด) ดังนั้นแม้เราจะไม่มีทุกข์ซ่อนเร้นและความทุกข์เปิดเผยก็จริง แต่ถ้าเรายังมีความทุกข์อ่อนๆนี้อยู่ จิตก็จะยังไม่นิพพานชนิดสูงสุด (สงบเย็นสูงสุด) ได้ (จุดนี้สำคัญมากที่เราต้องมาดูจากจิตจริงๆจึงจะเห็นแจ้ง)

นิพพานคืออะไร?

นิพพาน แปลว่า เย็น ซึ่งหมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ คือปกติจิตของมนุษย์นั้นมันก็นิพพานหรือไม่มีทุกข์อยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อใดที่จิตเกิดกิเลสเกิดขึ้นมา ก็จะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาทันที แล้วก็ทำให้นิพพานไม่ปรากฏแก่จิต (เราจะไม่ใช่คำว่า “เกิด” กับนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีการเกิดและดับ แต่เราจะใช้คำว่า “ปรากฏ” ที่หมายถึง มันมีอยู่แล้ว

ตลอดเวลา แต่จิตสัมผัสกับนิพพานเป็นครั้งคราวเท่านั้น) เมื่อกิเลสหายไป จิตก็กลับมานิพพานได้อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะจิตใดจะมีการปฏิบัติตามหลักมรรคจนประสบผลสูงสุด จิตจึงจะนิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

นิพพานมีระดับอย่างไร?

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี่ก็เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความทุกข์ คือถ้าจิตมีความทุกข์มาก นิพพานก็จะไม่ปรากฏ แต่ถ้าจิตมีความทุกข์ลดน้อยลง นิพพานก็จะปรากฏมากขึ้น ยิ่งถ้าความทุกข์ได้ระงับหรือดับหายไปอย่างหมดจด นิพพานก็จะปรากฏอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนิพพานนี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ **นิพพานขั้นต้น** กับ **นิพพานสูงสุด**

นิพพานขั้นต้นเป็นอย่างไร?

นิพพานขั้นต้นก็คือ **ความสงบเย็นขั้นต้น** ที่เกิดจากการที่กิเลสประเภทขโมก (คือ รัก ชอบ พอใจ หรือความอยากได้ เป็นต้น) และลบ (คือ โกรธ เกลียด กลัว หรือความไม่อยากได้ เป็นต้น) ได้ระงับหรือดับหายไป แต่กิเลสประเภทกลางๆ (คือ **ความลังเลใจ**) ยังเกิดครอบงำจิตอยู่ จึงทำให้จิตเกิดความทุกข์อ่อนๆ ขึ้นมา จึงทำให้จิตไม่นิพพานหรือสงบเย็นสูงสุด คือยังเป็นแค่เพียงความ “อุ่นใจ” หรือ “เบาใจ” เท่านั้น ซึ่งการที่จิตจะมีความอุ่นใจหรือเบาใจได้นั้น เราจะต้องเป็นคนดีและไม่ทำความผิดหรือช่วยอยู่เป็นปกติ และได้ทำหน้าที่ของเราไว้อย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว จึงจะทำให้จิตมีนิพพานขั้นต้นนี้ได้ ซึ่งเพียงแค่นี้ก็นับว่ามีคุณค่าอย่างมากแก่ชีวิตของเราแล้ว เพราะถ้าจิตของเราไม่มีนิพพานขั้นต้นนี้มาหล่อเลี้ยงจิตไว้ให้ได้พักผ่อน เราคงเป็นบ้าตายไปกันหมดแล้วเพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดทั้งวัน

นิพพานสูงสุดเป็นอย่างไร?

นิพพานสูงสุดก็คือ **ความสงบเย็นสูงสุด** ที่เกิดจากกิเลสทุกประเภทและทุกระดับ (คือทั้งเต็มทีและอ่อนๆ) ได้ดับหายไปจากจิต (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วทำให้จิตเป็น “จิตว่าง” คือปราศจากกิเลสและจากความทุกข์อย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์อย่างสูงสุด จิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งวิธีการที่จะทำให้จิตให้นิพพานสูงสุดก็คือ การทำจิตให้มีสมาธิในระดับที่ทำให้กิเลสและนิวรณ์ (นิวรณ์คือกิเลสอ่อนๆ) ระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท

ถ้าจะเปรียบนิพพานกับระดับความร้อนก็ได้ว่า “ความทุกข์ก็เปรียบเหมือนน้ำร้อน ส่วนนิพพานขั้นต้นก็เปรียบเหมือนน้ำอุ่น และนิพพานสูงสุดก็เปรียบเหมือนน้ำเย็น” คือเมื่อเราไปแช่ในน้ำร้อน เราก็จะเกิดความรู้สึกทรมานอย่างมาก แต่พอเราไปแช่ในน้ำอุ่น เราก็จะเกิดความรู้สึกสบายขึ้นมาก ยิ่งถ้าเราไปแช่ในน้ำเย็น เราก็จะยิ่งเกิดความรู้สึกเย็นสบายอย่างที่สุด

อะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต?

เมื่อเราพอใจในความสุข แต่ความสุขก็นำความทุกข์มาให้ ดังนั้นความสุขทั้งหลายของโลก แม้จะเป็นความสุขที่ประณีต (ความสุขที่ประณีตก็คือความสุขจากสมาธิ) สักเท่าใดก็ตาม ก็ยังไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต เพราะมันยังไม่เที่ยง เมื่อพอใจเข้าก็ทำ

ให้จิตเกิดความทุกข์ (ทุกข์ซ่อนเร้น) ดังนั้นจึงเหลืออยู่เพียง “นิพพานหรือความสงบเย็นของจิต” ที่สมควรที่จะเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แต่นิพพานทั้งขั้นต้นและสูงสุดนี้ ก็ยังแยกได้ ๒ อย่าง คือ นิพพานชั่วคราว กับ นิพพานถาวร

โดยนิพพานชั่วคราวก็คือ ความสงบเย็นเป็นครั้งคราวเมื่อกิเลสได้จระจกไป แต่พอกิเลสกลับมา นิพพานก็หายไป โดยการที่กิเลสจะระงับหรือดับหายไปชั่วคราวได้นั้นก็เกิดขึ้นได้ทั้ง เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และ จากการทำให้เป็นสมาธิ รวมทั้งจากการปฏิบัติตามหลักมรรค

ส่วนนิพพานถาวรนั้นก็คือ ความสงบเย็นตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักมรรคของอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องสมบูรณ์ จนทำให้ความเคยชินของกิเลสที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราได้หมดความเคยชินไปอย่างถาวร และเมื่อต้นเหตุของทุกข์ได้หมดสิ้นไปอย่างถาวร จิตจึงนิพพานอย่างถาวร

นิพพานตามธรรมชาติเป็นอย่างไร?

ในชีวิตประจำวันของเรานั้น กิเลสประเภทลบและบวกไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย แต่จะเกิดกิเลสอ่อนๆ (คือกิเลสประเภทกลางๆและนิรวณ) อยู่เสมอๆเกือบตลอดทั้งวัน แต่เมื่อใดที่กิเลสประเภทลบและบวกที่รุนแรงได้เกิดขึ้น (เช่นเมื่อเรารู้ว่าที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น) ก็จะทำให้จิตเกิดความเศร้าโศก (ความทุกข์เปิดเผย) ขึ้นมาทันที และอาจจะตั้งอยู่ได้หลายชั่วโมงหรือหลายวัน แต่สุดท้ายความทุกข์นี้ก็ค่อยๆลดน้อยลงจนดับหายไปอย่างสนิทเองตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นกลไกการดับทุกข์ของธรรมชาติที่ได้มอบให้ไว้กับจิตมนุษย์ทุกคน ถ้าไม่มีนิพพานตามธรรมชาตินี้เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจึงควรเห็นคุณค่าของนิพพานตามธรรมชาตินี้ จะได้ไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียดกลัวนิพพาน แล้วไปแสวงหาและเทิดทูลบูชาความสุขกันอย่างที่เป็นอยู่สังคมมนุษย์ในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า เราทุกคนก็มีนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตกันอยู่แล้ว เพียงแค่ว่ายังเป็นแค่ขั้นต้นและเพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้านั่นเองที่มาสอนให้มนุษย์มีนิพพานสูงสุดและถาวร ดังนั้นเราจึงควรเห็นคุณค่าของนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วพยายามปฏิบัติเพื่อให้ได้รับนิพพานสูงสุดและถาวรกันไป

วิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร?

เมื่อความทุกข์เกิดจาก “กิเลส” ดังนั้นวิธีการดับทุกข์หรือป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นก็คือ “อย่าปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้นมา” เมื่อจิตไม่มีกิเลส จิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพาน (แม้เพียงชั่วคราว) แต่การที่จะหยุดการปรุงแต่งกิเลสได้จะต้องใช้จิตที่เข้มแข็ง (คือมีสมาธิ) เท่านั้น ซึ่งฤๅษี หรือนักบวชในสมัยพุทธกาล เขาก็ค้นพบกันมาแล้วว่าสมาธิสามารถใช้ดับทุกข์ได้ แต่ว่ายังดับได้เพียงชั่วคราว เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จิตก็จะปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้อีก

การใช้สมาธิดับทุกข์โดยตรงนั้นมันทำได้ยาก เพราะกิเลสมันติดหรือมันต่อต้าน ยิ่งเราไปบังคับมัน มันก็จะยิ่งต่อต้าน ดังนั้นจึงต้องใช้สมาธิที่สูงมากจึงจะควบคุมกิเลสหรือทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้ ซึ่งการฝึกให้จิตเกิดสมาธิสูงๆนั้นมันทำได้ยาก เพราะกิเลสมันมีนิสัยติดและดิ้นรนอยู่เสมอ มันจึงไม่ชอบการอยู่นิ่งๆ ดังนั้นการใช้สมาธิดับทุกข์โดยตรงนั้น จึงเหมาะสำหรับฤๅษีหรือนักบวชหรือคนที่มีความว่าง แต่ไม่เหมาะสำหรับชาวบ้านหรือคนทั่วไป ที่ต้องมีภาระหน้าที่ในการทำงานเลี้ยงชีวิต

แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า “ถ้าเราทำให้กิเลสอ่อนแรงลงหรือลดความตื้อตันและการดื้อรั้นลงก่อน เราก็จะสามารถใช้สมาธิตามธรรมชาติ ที่เราทุกคนก็พอจะมีกันอยู่แล้ว มาควบคุมหรือระงับให้มันดับหายไปได้โดยง่าย” ซึ่งสิ่งที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงหรือลดความตื้อตันลงได้นั้นก็คือ “ปัญญา” ซึ่งการค้นพบ “วิธีการดับทุกข์โดยใช้ปัญญากับสมาธิมางานร่วมกัน” ของพระพุทธเจ้านี้เอง ที่เป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อมวลมนุษย

ที่สำคัญการดับทุกข์โดยใช้ปัญญา กับสมาธิของพระพุทธเจ้านี้ สามารถดับทุกข์ได้ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต) ได้อีกด้วย

ปัญญาคืออะไร?

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ ซึ่งในทางพุทธศาสนาหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ โดยสรุปแล้วปัญญาก็คือ ความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามกฎไตรลักษณ์ นั่นเอง

แต่การที่จะศึกษาให้เกิดปัญญาได้นั้น ต้องมีหลักดังนี้คือ

๑. ไม่ใช้ความเชื่อการศึกษา (เพราะความเชื่อจะปิดบังปัญญาไม่ให้เกิด)
๒. ต้องใช้เหตุผลในการศึกษา
๓. ต้องศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสหรือพบเห็นได้จริงๆ
๔. ต้องมีการพิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติ

หลักการทั้ง ๔ ข้อนี้ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งนี่แสดงว่าคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้านั้นแท้จริงแล้วเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจมาก่อน ไม่ได้เป็นไสยศาสตร์งมงายไร้เหตุผลอย่างที่เรอาจเคยได้ยินได้ฟังกันมาก่อน

อะไรคือสิ่งที่ต้องรู้ก่อน?

ที่สำคัญเราต้องรู้จักความจริงพื้นฐานของธรรมชาติก่อนว่า ธรรมชาติมีกฎสูงสุดอยู่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องอาศัยเหตุ และปัจจัย (ปัจจัยก็คือเหตุย่อยๆ) มาร่วมกันปรุงแต่ง (หรือทำ) ให้เกิดขึ้น” ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงของธรรมชาติข้อนี้ เรา จะศึกษาให้เกิดปัญญาไม่ได้ เพราะถ้าเรายังเชื่อว่า “มันมีสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นมาเองโดยไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยก็ได้” ก็จะทำให้ ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ในข้อที่ “ไม่ใช้ความเชื่อในการศึกษา” (เพราะความเชื่อเป็นเพียงความมั่นใจว่าจะจะเป็นความจริงเท่านั้น)

กฎไตรลักษณ์มีว่าอย่างไร?

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

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

๒. ทุกขัง คือ ความที่ต้องทน คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น ต้องทนระดับประกอบสภาพการเป็นสิ่งปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (บางสิ่งก็ทนยากมาก บางสิ่งก็ทนยากน้อยหรือทนได้ง่าย)

๓. อนัตตา คือ ความไม่ใช่อัตตา คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง ที่จะสามารถตั้งอยู่ไปชั่ววันรันดรได้ ซึ่งความรู้เรื่อง “ทุกสิ่งเป็นอนัตตา” นี้เอง ที่เป็นหัวใจของปัญญาสำหรับนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับสมาธิเพื่อดับทุกข์ ตามหลักมรรคของอริยสัจ ๔ เพราะเมื่อเราเข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของสิ่งใดแล้ว เราก็จะเข้าใจถึงความเป็นอนิจจัง และทุกขังอยู่ด้วยในตัว เพราะมันก็คือลักษณะเดียวกัน เพียงเรามองต่างมุมเท่านั้น

อตตาคืออะไร?

เรื่องที่เราควรรู้จักคือ คำสอนเรื่องอตตานั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ที่สอนว่า “จิตหรือวิญญาณของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอตตา” คือเป็นตัวตนของมันเองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้น ซึ่งอตตานี้จะมีลักษณะเป็นนิจจัง คือเป็นอมตะหรือตั้งอยู่ได้ชั่ววันรันดร รวมทั้งยังตั้งอยู่อย่างสุขสบายไร้ปัญหาใดๆ

คำสอนว่าจิตหรือวิญญาณเป็นอตตานี้เอง ที่เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่องวิญญาณเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม ยมบาล รวมทั้งเรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ เป็นต้นขึ้นมา ซึ่งคำสอนเหล่านี้ต่อมาก็ได้ถูกคนรุ่นหลังนำเข้ามาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ตั้งเป็นศาสนาพุทธและสืบต่อจนมาถึงเราในปัจจุบัน โดยชาวพุทธเกือบทั้งหมดไม่รู้ตัว

การนำเอา “ขันธ ๕ แต่ละขันธ มาพิจารณาถึงการเกิดขึ้นและดับหายไปตามความเป็นจริง” นี้เอง ที่จะทำให้เราเกิดความเข้าใจได้เองว่า “ร่างกายกับจิตใจของเรานั้นมันเป็นอตตาหรือเป็นอนัตตากันแน่” ซึ่งต่อไปนี่เราจะมาศึกษาเรื่องนี้กันต่อไป

ทำอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา?

พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เรานำเอา ขันธ ๕ (คือร่างกายกับจิตใจของเรา) มาพิจารณาให้ “เข้าใจ” ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแน่ชัด แล้วนำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่งดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเอง จนเกิดความเห็นแจ้งถึงความจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้เกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอนขึ้นมาได้

โดยคำว่า ขันธ แปลว่า กลุ่ม, กอง, ส่วน โดยชีวิตของคนเรานี้ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

๑. **รูปขันธ์** คือ ส่วนที่เป็น “**วัตถุ**” ซึ่งก็คือร่างกายที่เกิดจากรูปธาตุ ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), ธาตุลม (ก๊าซ) มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

๒. **เวทนาขันธ์** คือ ส่วนที่เป็น “**ความรู้สึก**” ซึ่งความรู้สึกนี้ก็สรุปได้ ๓ อย่าง คือ (๑) **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** (หรือที่เราเรียกกันว่าความสุข) (๒) **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก** (๓) **ความรู้สึกกลางๆระหว่างทนได้ง่ายกับทนได้ยาก**

๓. **สัญญาขันธ์** คือ ส่วนที่เป็น “**การจำได้**” ซึ่งก็คืออาการที่เราจำสิ่งต่างๆ ที่มีการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้

๔. **สังขารขันธ์** คือ ส่วนที่เป็น “**การปรุงแต่งของจิต**” ซึ่งก็คืออาการที่จิตเกิดอาการต่อเวทนา (อาการของกิเลส) และรวมถึงการคิดของจิตด้วย

๕. **วิญญาณขันธ์** คือ ส่วนที่เป็น “**การรับรู้**” ที่เกิดขึ้นที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ เมื่อมันได้กระทบกับ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย, สิ่งสัมผัสใจ

ขันธ์ทั้ง ๕ นี้เราชอบเรียกสั้นๆว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ซึ่งก็ไม่ค่อยถูกต้องนักแต่มันสั้นและฟังดูเข้าใจง่าย จึงขอให้เข้าใจว่าหมายถึงขันธ์ทั้ง ๕

ขันธ์ ๕ นี้สรุปเป็น “**รูป**” (สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย) กับ “**นาม**” (สิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ มีเพียงชื่อ ซึ่งสัมผัสได้ด้วยใจ) ซึ่ง **รูป** ก็คือ **รูป** ส่วนนามก็คือ **เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ** โดย “**รูป**” ก็คือ ร่างกาย ส่วน **นาม** ก็คือ **จิตใจ** ที่หมายถึง **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้**

พิจารณาขันธ์ ๕ อย่างไร?

เราต้องอย่าลืมว่า กฎสูงสุดของธรรมชาติกำหนดไว้ว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น**” (เรียกง่ายๆว่า “**ทุกสิ่งเกิดมาจากเหตุ**”) ดังนั้นเราจะนำกฎสูงสุดนี้มาพิจารณาร่างกายกับจิตใจของเรา

ร่างกายของเรารวมทั้งวัตถุและสิ่งของทั้งหลายของธรรมชาติ ล้วนเกิดมาจาก **รูปธาตุ (คุณสมบัติทางวัตถุ) ๔ อย่าง มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น** ซึ่งร่างกายที่ยังคืออยู่ (คือยังไม่ตาย) จะมีจุดที่เอาไว้เชื่อมต่อกับสิ่ง (หรือธรรมชาติ) ทั้งหมดอยู่ ๖ จุด คือ **ต, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** ที่เอาไว้เชื่อมต่อกับธรรมชาติ ๖ อย่าง คือ **รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย** (เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บๆ), **สิ่งสัมผัสใจ** (คือทุกสิ่งที่มีการรับรู้, รวมทั้งการจำได้, ความรู้สึก, การปรุงแต่งของจิต)

เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบกับจุดเชื่อมต่อใด (เช่น เมื่อมีรูปมากระทบตา) ก็เกิด **“วิญญาณ”** หรือ **“การรับรู้”** ขึ้นมาที่จุดเชื่อมต่อนั้นทันที (เช่น เกิดการเห็นรูปของเพศตรงข้ามขึ้นมา)

เมื่อเกิดวิญญาณหรือการรับรู้ใดขึ้นมาแล้ว ก็เกิด **“สัญญา”** หรือ **“การจำสิ่งที่รับรู้มันได้”** ขึ้นมาทันที (เช่น เกิดการจำได้ว่ารูปเพศตรงข้ามที่เห็นนั้นเป็นใครและมีความงามอย่างไร)

เมื่อเกิดสัญญาขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “เวทนา” หรือ “ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้น” ขึ้นมาด้วยทันที (เช่น เกิดความสุขขึ้นมาเมื่อเห็นรูปของเพศตรงข้ามที่น่ารักน่าใคร่)

เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “สังขาร” หรือ “การปรุงแต่งของจิต” ขึ้นมาด้วยทันที (เช่น เกิดความรักหรือพอใจต่อรูปเพศตรงข้ามที่ให้ความสุข รวมทั้งยังเกิดการคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไปอีก)

ขั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างไร?

การพิจารณาว่า “แต่ละชั้นมันอาศัยชั้นหรือสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดขึ้น” ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “แต่ละชั้น มันไม่ได้มีตัวตนเป็นของตนเองเลย” เพราะแต่ละชั้นมันต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือชั้นอื่นเพื่อเกิดขึ้นมาทั้งสิ้น ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “ร่างกายกับจิตใจ (ขั้น ๕) นี้มันเป็นอนัตตา” คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนอมตะ ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน

อีกอย่างแต่ละชั้นมันก็ยังไม่เที่ยง คือร่างกายก็มีการเกิดขึ้นมาและเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายร่างกายก็ต้องตายหรือแตกสลายไปในที่สุด ส่วนจิตใจของเราก็มีการเกิดดับอยู่เสมอ คือเมื่อเราตื่นก็แสดงว่าจิตใจได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อเราหลับสนิทและไม่ฝันก็คือจิตใจได้ดับไปแล้ว (ส่วนเวลาที่หลับแต่ยังฝันอยู่นั้นก็คือจิตได้เกิดขึ้นมาแล้วแต่ว่ายังไม่สมบูรณ์)

อีกอย่างเมื่อร่างกายเกิดขึ้นมา ก็ต้องทนประคับประคองสภาพการเป็นร่างกายเอาไว้ด้วยความยากลำบาก เช่น ทนหิว ทนกระหาย ทนหนาว ทนร้อน ทนทำงานหาเลี้ยงชีวิต และต้องทนต่อโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น มากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดทั้งชีวิต

ส่วนจิตนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วถ้าเกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเกิดจิตขึ้นมาแล้วแต่ “ไม่เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา” รวมทั้งไม่เกิดความทุกข์ (คือนิพพาน) จิตก็ยังมีความรู้สึกที่ต้องทนอยู่ด้วยเสมอ (เพราะจิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง) แต่มันมีน้อยมากจนไม่เกิดปัญหาเกี่ยวกับจิต ซึ่งลักษณะนี้เรียกว่า “ที่สุดแห่งทุกข์” คือทุกข์ (ความรู้สึกที่ต้องทน) มันได้ลดลงมากที่สุดเท่าที่มันจะลดลงได้แล้ว

ปัญญามีกี่ระดับ?

ปัญญานี้หรือความรู้เรื่องร่างกายกับจิตใจของเรานี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ มี ๓ ระดับ คือ

๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นเพียงการได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามาแล้วจำได้เท่านั้น ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่ผลในการดับทุกข์

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาความรู้ที่จำได้นั้นมาพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนโดยไม่มี ความสงสัย ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็ยังมีผลไม่มาก คือเพียงทำให้เกิดความอุ่มใจหรือเบาใจขึ้นมาได้เท่านั้น

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลเป็นความดับสิ้นไปของความทุกข์จริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญาขั้นนี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา

มันมีตัวเราอยู่จริงหรือไม่?

จากการพิจารณาร่างกายกับจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา นี้ ก็ทำให้เข้าใจได้ว่า “มันไม่ได้มีตัวตน (อัตตา) หรือตัวเราจริงๆ อยู่ในขั้น ๕ นี้เลย” และ “มันก็ไม่ได้มีอะไรที่เป็นตัวเรานอกขั้น ๕ นี้เลย” ซึ่งนี่ก็คือความเป็น สุนฺญตา คือ ความว่างเปล่าจากอัตตาหรือตัวตนที่เป็นเรา-ของเรา

ที่นี้บางคนก็จะเกิดคำถามว่า ถ้าบอกว่าไม่มีตัวเราอยู่จริง แล้วที่จิตใจมันรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่นั้นคืออะไร? ซึ่งคำตอบก็คือ ธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะมีความรู้สึกตัวว่ามีตนเองอยู่ด้วยเสมอ (ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองนี้ สมัยนี้เขาเรียกว่า สัญชาตญาณของตัวตน คือเป็นความรู้สึกว่ามีตนเองที่เกิดขึ้นมาพร้อมจิตโดยไม่มีใครสอน)

ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองนี้เอง ที่ทำให้จิตทั้งหลายเกิดความรู้และความเข้าใจขึ้นมาว่า มันมีตนเองอยู่จริง ซึ่งความรู้และความเข้าใจนี้เองที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความรู้ผิด (คือความจริงแล้วมันไม่ได้มีตัวตนของใครๆ อยู่จริง)

อวิชชาหรือความรู้ผิดว่ามีตนเองนี้เอง ที่เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดกิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) และ อุปาทาน (ความยึดถือว่าร่างกายกับจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา) ขึ้นมา พร้อมทั้งความทุกข์ (คือความทุกข์ซ่อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, ความทุกข์อื่นๆ)

จะดับทุกข์ถาวรได้อย่างไร?

พระพุทธเจ้าได้ทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” ซึ่งนี่คือหลักการปฏิบัติของมรรคเพื่อดับทุกข์โดยสรุป คือเป็นการใช้ปัญญา (ความเข้าใจเรื่องร่างกายกับจิตใจเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) มามองโลกด้วยสมาธิ (ความตั้งใจ) ตามหลักมรรคของอริยสัจ ๔

การปฏิบัติตามหลักมรรคก็คือ เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในโลก เราก็ต้องมีสติระลึกถึงปัญญาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการระลึกถึงปัญญาอยู่ตลอดเวลาที่นี้เองที่ทำให้จิตเกิดสมาธิที่เหมาะสมขึ้นมาด้วย ซึ่งนี่ก็คือการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักมรรคที่ถูกต้อง อันจะทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที แล้วก็ทำให้จิตไม่เกิดความทุกข์ หรือความทุกข์กำลังเกิดอยู่ก็จะดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แต่ถ้าเราเผลอสติเมื่อใด ก็จะทำให้ปัญญาและสมาธิไม่เกิด แล้วก็ทำให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้อีกพร้อมกับความทุกข์

จนกว่า เราจะสามารถปฏิบัติตามหลักมรรคเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (เวลาในการปฏิบัตินี้ไม่แน่ว่านานเท่าไร เพราะมันขึ้นอยู่กับความเพียรในการปฏิบัติของแต่ละคน) จนความเคยชิน (นิสัย) ของอวิชชาและกิเลสที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา หมดความเคยชินไป และเกิดมีความเคยชินของ สติ-ปัญญา-สมาธิ เกิดขึ้นมาแทนในจิตใต้สำนึก ก็จะทำให้จิตที่

บริสุทธิ์และเฉลียวฉลาดนี้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร (คือตลอดเวลาและตลอดชีวิต) แล้วก็ทำให้จิตนิพพานอย่างสูงสุดและถาวรด้วย

ศีล-สมาธิ-ปัญญา ตามหลักมรรคเป็นอย่างไร?

วิธีการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าสรุปว่า ต้องใช้ ศีล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน โดยศีลก็คือความปกติของจิต ส่วนสมาธิก็คือจิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และอ่อนโยน ส่วนปัญญาก็คือ ความเข้าใจและความเห็นแจ้งโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยหัวใจของปัญญาจะสรุปอยู่ที่ ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของเราและของทุกชีวิตนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา)

พระพุทธเจ้าสอนว่า เราต้องใช้ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน จึงจะทำให้กิเลสที่กำลังเกิดอยู่ ระวังหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้น (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งเมื่อเราปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาอย่างต่อเนื่องและจริงจังอยู่เสมอๆ (คืออาจจะเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ ตามแต่เราจะมีเวลาในการปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน) ก็จะทำให้สิ้นภัยหรือความเคยชินของกิเลส ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ค่อยๆ เลื่อนหายไปจนหมดสิ้นอย่างถาวรได้ ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

ศีลของมรรคมีอะไรบ้าง?

คำว่า ศีล หมายถึง ความปกติของจิต คือถ้าจิตของเราไม่ปกติ มันก็จะฟุ้งซ่าน ดิ้นรน เปร้อร้อน กระวนกระวาย หรือวิตกกังวล หรือหวาดกลัว หรือเครียด หรือเบื่อหน่าย หรือคับแค้นใจ เป็นต้น เพราะมีกิเลสครอบงำจิตอยู่ ซึ่งวิธีการทำให้จิตของเราปกติหรือมีศีลนั้น ก็สรุปอยู่ที่

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

ศีลหรือความปกติของจิตนี้ มีความสำคัญมาก เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิ สมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาอีกที จึงจะทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ถ้าไม่มีศีลก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ และทำให้ปัญญาไม่เกิด แล้วก็ทำให้อริยมรรคไม่เกิดขึ้น

โดยศีลตามหลักของอริยมรรคนี้ สรุปอยู่ที่การเป็นคนดีหรือเป็นคนที่รักษากายและวาจา ให้เรียบร้อยหรืองดงามอยู่เสมอในสังคม ที่ทุกคนแม้เป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ โดยไม่ต้องละทิ้งบ้านเรือนหรือทรัพย์สมบัติแล้วออกบวช เหมือนพระภิกษุหรือนักบวชทั่วไป ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสูงสุด (คือนิพพานสูงสุดและถาวร) เพียงแต่อาจจะไม่ได้รับผลสูงสุดเหมือนพระภิกษุหรือนักบวชที่ปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น

สมาธิตามหลักมรรคเป็นอย่างไร?

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ คือเป็นอาการที่จิตของเรากำลังจดจ่อ หรือจับ หรือกำหนด หรือเพ่ง หรือตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิดนี้ก็คือจะทำให้จิตเกิดความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วย

ความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิก็คือ **สมาธิที่เกิดจากการจดจ่อหรือตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่งที่ตั้งามอยู่ตลอดเวลา แล้วทำให้กิเลสระดับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว)** ซึ่งสิ่งที่ตั้งามที่เราตั้งใจจดจ่อหรือทำนั้นก็ ได้แก่ การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่เราตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นต้น โดยสมาธิภูมินี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสหรือนิเวศครอบงำ
๒. **ตั้งมั่น** หรือเข้มแข็ง คือ ไม่มีอะไรจะมายั่วชวนให้เกิดกิเลสได้
๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุมได้ง่าย และมีความสุขรอบครอบ

ผลของสมาธิก็คือ **ทำให้จิตมีความสุขที่สงบประณีต, มีสติตลอดเวลา, มีความจำดี และทำให้กิเลสระดับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ใดๆ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะนิพพานอย่างสูงสุด (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสมาธิภูมิตั้งใจ)

สรุปได้ว่าเมื่อจิตมีสมาธิ **จิตจะมีความสุขรอบครอบ ในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติ** (เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเรา) **จนทำให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้ และทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏได้** ซึ่งนี่ก็คือประโยชน์จากการมีสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ก็จะไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจได้ รวมทั้งไม่ทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ และเมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ ปัญญาขั้นเห็นแจ้งก็ไม่เกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน

ศัตรูของสมาธิคืออะไร?

ก่อนที่จะเรามาศึกษาเรื่องสมาธิ เราจำเป็นต้องต้องรู้จักศัตรู (สิ่งตรงข้ามที่มากทำลาย) ของสมาธิก่อน ซึ่งศัตรูของสมาธินั้นก็สรุปอยู่ที่ กิเลส (ซึ่งเราได้ศึกษากันมาแล้ว) และนิเวศ ซึ่ง **นิเวศ** หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิต** คือหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแล้ว ทำให้จิตของเราไม่เกิดสมาธิและปัญญา รวมทั้งนิพพานขั้นสูงสุดก็ไม่ปรากฏด้วย ซึ่งอาการของนิเวศนั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. ความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในเรื่องกามารมณ์
๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท หรือความคิดร้าย
๓. ความหดหู่ เชื่องซึม มีนินชา
๔. ความคิดฟุ้งซ่าน ความตื่นเต้น ความคิดเลื่อนลอย
๕. ความคิดลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่ ?

กิเลสนั้นเมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ แต่กิเลสนี้มันก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาหรือตลอดทั้งวัน คือมันจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นเท่านั้น (เช่น เมื่อเราได้ยินเสียงที่มีคนมาด่าเรา เราจึงจะเกิดความโกรธขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าคนที่เรารักได้จากไป เราจึงจะเกิดความเสียใจขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องตาย เราจึงจะเกิดความกลัวตายอย่างที่สุดขึ้นมา เป็นต้น) ซึ่งปกติในชีวิตประจำวันของเรา มันก็ไม่ค่อยจะมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นบ่อยๆอยู่แล้ว ดังนั้นจิตของเราจึงไม่ค่อยจะมีความทุกข์บ่อยๆอยู่แล้ว

แต่ในช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดกับจิตของเรานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ มันก็จะมีกิเลสอ่อนๆที่เรียกว่านิรวณ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน ซึ่งนิรวณแต่ละตัวนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเรา ชุ่นมัว ไม่สงบ ไม่ปกติ และที่สำคัญคือ มันทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จึงทำให้นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ เมื่อ นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ จึงทำให้ปัญญาขึ้นเห็นแจ้ง ที่สามารถดับทุกข์ได้ไม่เกิดขึ้น (คือถึงเราจะเคยมีปัญญาขึ้นเห็นแจ้ง มาแล้วก็ตาม แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ปัญญาขึ้นเห็นแจ้งนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่อาจจะเกิดปัญญาขึ้นจำได้หรือขึ้นเข้าใจขึ้นมา เท่านั้น ซึ่งปัญญาทั้งสองอย่างนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้ เพราะไม่มีสมาธิมาช่วย)

ฝึกจิตอย่างไรให้เกิดสมาธิได้ง่ายๆ?

ตามปกติในชีวิตประจำวันของเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจพูดหรือเขียนเรื่องที่มีประโยชน์หรือดีงาม เป็นต้น เราก็ม会有สมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับ นำมาใช้คู่กับปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค

แต่สำหรับคนที่สมาธิสั้น เช่น คนที่เรียนไม่เก่ง หรือขี้ลืม หรือคิดเรื่องที่ซับซ้อนไม่ได้ เป็นต้น ก็จะไม่สมาธิมากพอที่จะ นำมาใช้ในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ซึ่งคนที่สมาธิสั้นนี้ก็สามารถฝึกให้มีสมาธิมากขึ้นได้ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิ นั้น ก็สามารถทำได้ทั้งอย่าง เป็นระบบ และ ไม่เป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้นก็ทำได้โดย การตั้งใจหรือกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเรา ในการพูดของเรา และในการคิดของจิตเราตลอดเวลา หรือในขณะที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ ซึ่งการฝึกอย่างนี้แม้จะยากอยู่สักหน่อย แต่ถ้าทำได้จะทำให้เรามีสมาธิที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาได้

ส่วนวิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบนั้นมีหลายวิธี อย่างเช่น การฝึกเพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งไฟ เป็นต้น ซึ่งการฝึกที่ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำนั่นก็คือ การฝึกกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไปพร้อมๆกับการกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราไปด้วย ตลอดเวลา ซึ่งวิธีการฝึกนี้ เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเราเพิ่งเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น แต่ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะใช้อิริยาบถใดก็ได้ และจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็อาจจะทำให้ง่วงได้ง่าย)

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายาม ควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยเราต้องระวังอย่า คิดถึงสิ่งหรือเรื่อง ที่จะทำให้จิตของเราเกิดกิเลสและนิรวณขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือ จะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, ว่างเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้จิตมีสติอยู่ตลอดเวลา หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆที่ฝึกแล้วทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายก็ได้ ซึ่งเคล็ดลับ ในการฝึกให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายนั้นก็คือ เมื่อฝึกแล้วจิตเกิดความสุข เมื่อจิตเกิดความสุข จิตก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น ตลอดเวลา จึงทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย แต่ถ้าฝึกแล้วไม่เกิดความสุข จิตก็จะต่อต้าน คือดิ้นรน ฟุ้งซ่าน และไม่ยอมฝึกต่อไป ยิ่ง เราระบั้งคับให้จิตสงบ มันก็จะยิ่งต่อต้านมากขึ้น จนทำให้เราท้อถอยที่จะฝึกต่อไปได้

เมื่อเราเริ่มฝึกกำหนดแล้วจิตก็ยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ คือให้เราตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย คือ ให้เราตั้งใจคิดซ้ำๆ ด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือเราจะคิดช่วงเวลาหายใจ เข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้เราควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นหรือ ประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการดับทุกข์ของอริยสัจ ๔ เป็น

ต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

สมาธิตามหลักมรรคมีระดับ?

มาน แปลว่า การเพ่ง หรือ ระดับของการเพ่ง คือเมื่อเราตั้งใจกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ ก็เรียกว่าเป็นการเพ่ง ซึ่งมานหรือการเพ่งตามหลักอริยมรรคจะมีอยู่ ๔ ระดับ คือเมื่อเราตั้งใจเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (เพราะนิรณได้ดับหายไปแล้ว) และจิตก็มีความสุขที่สงบประณีต และมีปีติหรือความอึดอ้อมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุมานขั้นที่ ๑ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนไม่ต้องตั้งใจเพ่งแล้ว จิตก็ยังมีความสุขสงบและความอึดอ้อมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุมานขั้นที่ ๒ แล้ว

ถ้าเราเพ่งต่อไป จนจิตเหลือแค่เพียงความสุขสงบอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุมานขั้นที่ ๓ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนแม้ความสุขที่สงบก็หายไป แล้วทำให้จิตของเรามีความบริสุทธิ์เต็มที่อยู่ตลอดเวลา (เพราะไม่มีความสุขมารบกวนจิต) ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุมานขั้นที่ ๔ แล้ว

มานขั้นที่ ๔ นี้เอง ที่เป็นสมาธิขั้นสูงสุดตามหลักอริยมรรค เพราะเป็นสมาธิที่ทำให้กิเลสและนิรณดับหายไปได้อย่างสนิท (แม้เพียงชั่วครู่) และทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับนิพพาน เพราะนิพพานนั้นมียอยู่แล้วตามธรรมชาติ พร้อมกับจิตของมนุษย์ทุกคน แต่มันมีกิเลสและนิรณที่เป็นความสกปรกมาปกปิดเอาไว้ ดังนั้นเพียงเราเอาสิ่งที่ปกปิดนิพพานออกไป นิพพานก็จะปรากฏให้จิตได้สัมผัสทันที)

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิสูงสุดตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ แล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนจิตของเราไม่รับรู้สิ่งอื่นใดภายนอกเลยนั้นมันฝึกได้ยากและไม่จำเป็น แต่ถ้าใครมีเวลาและอยากจะฝึกต่อไปก็ได้ จะได้มีสมาธิที่แข็งแกร่งขึ้น จนทำให้จิตสามารถทำอะไรๆบางอย่าง ที่เกินกว่าที่คนธรรมดาๆทั่วไปจะทำได้ อย่างเช่น สามารถสร้างมโนภาพแปลกๆขึ้นมาในจิตของเราเองได้ เป็นต้น ซึ่งเราก็คต้องระวังอย่าไปลุ่มหลงสมาธิที่สูงๆนี้ เพราะอาจทำให้เราจมติดอยู่กับสมาธินี้จนไม่สนใจเรื่อง การปฏิบัติอริยมรรคได้

เกิดมาทำไม?

ถ้าถามว่า เกิดมาทำไม? ผู้ที่เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของจิตใจแล้วก็จะตอบไม่ได้ เพราะความจริงคือ “มันไม่มีเรามาเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด” ดังนั้นคำถามที่ว่า เกิดมาทำไม? จึงเป็นคำถามที่ผิด แต่ที่ถูกต้องก็คือควรถามว่า เกิดมาแล้วควรทำอะไรจึงจะได้รับสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ? ซึ่งคำตอบก็คือ ทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งหน้าที่ก็คือ สิ่งที่ต้องทำ ถ้าไม่ทำก็จะเดือดร้อน (ทางกาย) และเป็นทุกข์ (ทางจิตใจ) โดยหน้าที่ของมนุษย์สรุปอยู่ที่ หน้าที่ทางกาย กับ หน้าที่ทางจิตใจ

โดยหน้าที่ทางกายก็คือ การดูแลร่างกายไม่ให้ให้เกิดความเดือดร้อน ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ก็แยกออกไปได้มากมาย อันได้แก่ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพของร่างกาย การดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความสุข การดูแลสังคมให้สงบสุข การดูแลประเทศชาติให้มั่นคง การดูแลโลกให้มีสันติภาพ และการดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ได้ถูกต้องสมบูรณ์ เขาก็จะได้รับผลเป็นความปกติสุขของชีวิต แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้

ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็เกิดผลเป็นความเดือดร้อนทางกาย อันได้แก่ ร่างกายเจ็บป่วยหรือตาย ครอบครัวเดือดร้อน สังคมก็เดือดร้อนวุ่นวาย และแม้โลกก็จะพินาศ ธรรมชาติก็จะเสียหาย อันจะส่งเลวร้ายผลย้อนกลับมาทำให้ตนเองเดือดร้อนไปด้วย

ส่วนหน้าที่ทางจิตใจก็คือ การดูแลจิตใจอย่าให้เกิดความทุกข์ ซึ่งการที่จะดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์ได้นั้น ก็ต้องอาศัยศานนามาช่วย ซึ่งบางศาสนาก็จะสอนให้ใช้ศรัทธาหรือความเชื่อมาดูแลจิตใจ บางศาสนาก็สอนให้ใช้ปัญญามาดูแลจิตใจ ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจนี้ได้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะได้รับผลเป็นความสุขและไม่มีทุกข์แก่จิตใจ แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ เขาก็จะได้รับผลเป็นความทุกข์แก่จิตใจ

ตายแล้วไปไหน?

ถ้ามีคำถามว่าตายแล้วไปไหน? คนที่เข้าใจเรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจแล้วก็จะตอบไม่ได้ เพราะความจริงมันไม่มีใครตาย ดังนั้นคำถามนี้จึงเป็นคำถามที่ผิด แต่ที่ถูกคือควรถามว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ (ไม่เศร้าโศก) เมื่อกำลังจะตาย? ซึ่งคำตอบก็คือ พระพุทธเจ้าสอนให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างจากอึดตาหรือตัวตนของสิ่งทั้งปวง แล้วจะไม่กลัวตาย (ไม่เศร้าโศก) เพราะเข้าใจและเห็นแจ้งแล้วว่ามันไม่มีใครตาย ซึ่งแม้ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้มันก็ยังไม่มีความหรือใครๆอยู่จริงเลย จะมีก็เพียง “สิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาและตั้งอยู่เพียงชั่วครู่แล้วก็แตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) ในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว”

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมไว้ว่าอย่างไร?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า คำสอนเรื่องกรรมที่เป็นคำสอนว่า “เมื่อเราทำกรรมอะไรไว้ในชาตินี้ เมื่อตายไปเราก็จะได้รับผลของกรรมนั้นในชาติหน้า เช่น ถ้าเราทำความดีไว้ในชาตินี้ เมื่อตายไปจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาเสวยสุขอยู่บนสวรรค์ที่เชื่อกันว่าอยู่บนฟ้า หรือเกิดมาเป็นคนร่ำรวยสุขสบาย หรือเมื่อเราทำความชั่วไว้ในชาตินี้ เมื่อตายไปจะต้องตกนรกที่เชื่อกันว่าอยู่ใต้ดิน หรือเมื่อเกิดมาเป็นคนแล้วจะมีความยากจนตกต่ำลำบาก” นั้น ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนที่ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ซึ่งชาวพุทธในยุคหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วเห็นว่าคำสอนนี้มีประโยชน์ (คือทำให้คนทำแต่ความดีไม่ทำความชั่ว) สำหรับชาวบ้านที่ยังไม่รู้ธรรมะระดับสูง จึงได้รับเอาคำสอนเรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาตินี้เข้ามาเป็นคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนา

ส่วนคำสอนเรื่องกรรมที่เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้น เป็นคำสอนเรื่องของจิตใต้สำนึกเพื่อให้คนมีปัญญา เกรงกลัวการทำความชั่วและอยากทำความดี ซึ่งคำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านี้ก็มีหลักคำสอนว่า กรรม คือ การกระทำด้วยเจตนา ซึ่งเจตนาก็คือความตั้งใจด้วยกิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) โดยมีผลเรียกว่า วิบาก ที่หมายถึง ผลของกรรม

โดยกรรมทั้งหมดเกิดจากจิตใจ แต่ว่าแสดงออกมาเป็นการกระทำทางกาย ทางการพูด และทางใจ ซึ่งกรรมทั้งหมดสรุปกรรมได้ ๒ อย่าง คือ กรรมดี กับ กรรมชั่ว

โดย กรรมดี ก็คือ การทำดี ซึ่งสรุปอยู่ที่ การมีเจตนาช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ไม่มีความทุกข์ โดยไม่หวังผลตอบแทนกับการทำจิตให้เป็นสมาธิ และการทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

ส่วน **กรรมชั่ว** ก็คือ **การทำกรรมชั่ว** ซึ่งสรุปอยู่ที่การมีเจตนาเปียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น รวมทั้งการมีเจตนาทำร้ายจิตใจของผู้อื่นให้เขาเกิดความทุกข์ใจ (คือพูดโกหก พูดหยาบคาย พูดเสียดสี พูดเพื่อให้คนฟังเกิดความเห็นผิดหรือโง่เขลา)

ส่วน **วิบากดี** หรือ **ผลของกรรมดี** ก็ได้แก่ **ความสุขใจ ความอิมใจ** (ความสุขทางใจ) ซึ่งผลดีนี้เรียกออย่างสมมติว่า **สวรรค์** ที่หมายถึง **ภาวะที่สุขใจอย่างยิ่ง**

ส่วน **วิบากชั่ว** หรือ **ผลของกรรมชั่ว** ก็ได้แก่ **ความทุกข์ใจ หรือ ความร้อนใจอย่างยิ่ง** (ความทุกข์ทางใจ) ซึ่งผลชั่วนี้เรียกออย่างสมมติว่า **นรก** ที่หมายถึง **ภาวะจิตใจที่เร่าร้อนดังถูกไฟเผา**

วิบากหรือผลของกรรมนี้มีช่วงเวลาในการให้ผลอยู่ ๓ ช่วง คือ

๑. **ทันที** คือเกิดผลทันทีที่กำลังทำกรรมอยู่

๒. **หลังจากทำกรรมเสร็จ** คือ เมื่อขณะที่กำลังทำกรรมอยู่อาจจะยังไม่เกิดผลทันที แต่อาจเกิดเมื่อทำกรรมนั้นเสร็จแล้วก็ได้

๓. **ในเวลาต่อมา** คือ เมื่อเราได้ทำกรรมใดเสร็จแล้ว และได้รับผลของกรรมนั้นไปแล้ว แต่ภายหลังเราได้ระลึกถึงกรรมที่ได้เคยทำไว้แล้ว เราก็จะได้รับผลของกรรมเก่านั้นซ้ำอีกได้เรื่อยไป จนกว่าจะเรารู้สึกเปลี่ยนกรรมนั้นไป

อีกอย่างเรามักจะเข้าใจผิดว่า **วิบากหรือผลของกรรมนี้เป็นผลภายนอกจิตใจ** เช่น เข้าใจว่าเมื่อทำกรรมดีแล้ว จะต้องได้รับผลเป็นรางวัล หรือมีคนมายกย่องชมเชย หรือทำให้มีสุขภาพดีมีอายุยืนยาว หรือมีความเจริญหรือ มีความร่ำรวยสุขสบาย เป็นต้น แต่ถ้าทำกรรมชั่ว จะต้องได้รับผลเป็นการลงโทษ หรือ ได้รับคำตำหนิตีเดีย หรือทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม หรือเกิดโรคภัยต่างๆ หรือได้รับอันตรายบาดเจ็บหรือเสียชีวิต หรือทำให้ทรัพย์สินเสียหาย หรือทำให้สูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักได้ไป เป็นต้น

เรื่อง**ผลกรรมภายนอกจิตใจนี้ มันเอาแน่ไม่ได้** เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก คือคนที่ทำความดีแล้วไม่มีใครรู้ ก็ไม่มีใครมายกย่องชมเชยหรือให้รางวัล หรือไม่มีใครมาช่วยเหลือให้ชีวิตมีความสุขหรือได้รับสิ่งที่ยอยากจะได้ เป็นต้น ส่วนคนที่ทำความชั่วเอาไว้แล้วแต่ปกปิดไม่ให้คนอื่นรู้ เขาก็ยังมีชีวิตที่ดูภายนอกสุขสบายและมีเกียรติ แต่ไม่ได้รับการตีเตียนหรือได้รับโทษ หรือต้องพบกับความเดือดร้อน เป็นต้น ซึ่งนี่เองที่ทำให้เกิดคำพูดว่า **“ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วกลับได้ดี”** ขึ้นมา

คำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านั้นเป็นคำสอนเรื่องของจิตใจ ไม่ใช่คำสอนเรื่องทางร่างกายหรือทางวัตถุภายนอกจิตใจ คือเป็นคำสอนให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ว่า **“เมื่อเราทำความดี จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่าเป็นความดี มันก็จะเกิดความสุขใจอิมใจขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราทำความชั่ว จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่าเป็นความชั่ว มันก็จะเกิด ความทุกข์ใจ ร้อนใจ หรือหงุดหงิดรำคาญใจ ขึ้นมาทันที”**

ดังนั้นแม้เราจะทำความดีแล้วไม่มีใครมายกย่องหรือให้รางวัล แต่เราก็ได้รับผลดีคือความสุขใจอิมใจอยู่แล้ว ส่วนคนที่ทำความชั่วนั้น แม้เขาจะร่ำรวยและมีความสุขสบายทางกาย และมีคนโง่มายกย่องสรรเสริญก็ตาม แต่จิตใจของเขาจะหา

ความสุขสงบไม่ได้ เพราะจิตได้สำนึกในความดีความชั่วของเขา มันจะตามก่อกวนจิตใจของเขาให้ได้รับความร้อนใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิดใจ อยู่เป็นประจำ แล้วก็ให้จิตใจของเขาไม่ได้พบกับความสงบ เย็น เบา สบาย (หรือนิพพาน) ได้ตลอดชีวิต ถ้าเขายังไม่กลับใจมาทำความดีและมาศึกษาอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

เราจะช่วยโลกให้มีสันติภาพได้อย่างไร?

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ไม่เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติที่ควรรู้ (คือเรื่องความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง) จึงได้ใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณ คือ เอาตัวรอดและแสวงหาความสุขให้กับตนเอง แต่เมื่อมีความสุขแล้วสิ่งทำให้เกิดความสุขนั้นได้พลัดพรากจากไปตามธรรมชาติของมัน จึงทำให้มนุษย์ผู้โง่เขลาเกิดความเศร้าโศก (เป็นทุกข์) แต่ถ้ามนุษย์จะได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า (หลักอริยสัจ ๔) จนเกิดปัญญารู้แจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว มนุษย์ก็จะรู้จักใช้ชีวิตให้ถูกต้องตรงตามที่ธรรมชาติกำหนดมาได้ แล้วมนุษย์ก็จะสามารถมีชีวิตที่มีความปกติสุขทางกายและมีจิตใจที่สงบเย็นไปตลอดชีวิตได้

รวมทั้งความรู้นี้ยังสามารถช่วยให้โลกมีสันติภาพได้ ถ้าเรามาช่วยกันเผยแพร่ความรู้นี้ไปสู่เพื่อนมนุษย์ จนทำให้มีคนเข้าใจหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องมากขึ้น แล้วคนที่มีปัญญาเขาก็จะช่วยกันกอบกู้โลกให้กลับมามีสันติภาพได้หลังจากที่ได้สูญเสียมันไป

จบ

ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.whatami.net