

คำนำ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาของผู้ที่มีปัญญาที่สอนเรื่องการดับทุกข์โดยใช้ปัญญา ซึ่งการมีปัญญาก็หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และการรู้นั้นก็เป็นการรู้ที่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ รวมทั้งยังต้องพิสูจน์ได้อีกด้วย ซึ่งสิ่งที่ตรงข้ามกับปัญญาก็คือ ความรู้ในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ และการรู้นั้นก็เป็นเพียงการรู้ตามความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ รวมทั้งยังพิสูจน์ไม่ได้ แต่ปัจจุบันพุทธศาสนาได้กลายเป็นศาสนาที่ไม่ได้สอนให้เกิดปัญญาไปเสียแล้ว เพราะมีแต่คำสอนที่เป็นเรื่องความเชื่อไปเสียเกือบจะทั้งหมด ดังนั้นจึงได้เกิดหนังสือ “ศึกษาพุทธศาสนาอย่างวิทยาศาสตร์” นี้ขึ้นมา เพื่อเอาไว้ให้ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนา จะได้ใช้เป็นหลักในการศึกษาในระดับที่ถูกต้อง

จึงขอฝากให้ผู้ที่ศึกษา ช่วยกันศึกษา และถ้าเห็นว่าหนังสือนี้พอจะมีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อยู่บ้าง ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไปด้วยใจอันบริสุทธิ์ เพื่อช่วยให้เพื่อนมนุษย์ที่กำลังมีความทุกข์ใจ จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ใจ และ ช่วยให้โลกมีสันติภาพ ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้ากันไป

พระอมสิน เตชปัญโญ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีชัง ชลบุรี

๒๒ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๘

ภาค ๑ หลักพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าคือใคร?

คำว่า **พุทธะ** แปลว่า **ตื่น** ซึ่งหมายถึง การตื่นจากหลับ ซึ่งเมื่อนำคำนี้มาใช้ในเรื่องชีวิตก็จะหมายถึง การมีปัญญาเห็นแจ้งชีวิตตามความเป็นจริง ส่วนคำว่า **พระพุทธเจ้า** หมายถึง บุคคลที่ตื่นแล้วซึ่งท่านเป็นผู้มีเชื้อสายกษัตริย์ ส่วนคำว่า **พุทธศาสนา** ก็หมายถึง ศาสนาของพระพุทธเจ้า

โดยคำว่าพุทธะ ก็ตรงข้ามกับคำว่า **ไสยะ** ที่แปลว่า **หลับ** ซึ่งก็หมายถึง **ยังไม่ตื่น** ซึ่งคำว่าหลับนี้เมื่อนำมาใช้ในเรื่องชีวิตจะหมายถึง **ความเชื่อ** เช่น เชื่อตามตำรา หรือเชื่อตามคนอื่น หรือเชื่อตามสามัญสำนึกของเรา หรือเชื่อตามเหตุผลที่เราพิจารณาดีแล้ว เป็นต้น ซึ่งความเชื่อก็คือ **ความมั่นใจว่าเป็นความจริง**

โดยความเชื่อก็เหมือนกับการที่เรายังหลับอยู่ หรือเหมือนกับการที่เราตาบอดมองไม่เห็นสิ่งต่างๆ ส่วนการเห็นแจ้งก็เหมือนกับการที่เราตื่นแล้ว หรือเหมือนกับการที่เรามีสตาดมองเห็นสิ่งต่างๆแล้ว

คำว่า **พุทธะ** หรือ **ตื่น** นี้เป็นคำที่นำมาใช้เรียกแทน **ปัญญา** ส่วนคำว่า **ไสยะ** หรือ **หลับ** ก็หมายถึง การที่ยังไม่มีปัญญา

โดยคำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้** ซึ่งสิ่งที่ควรรู้นั้นก็คือ **สิ่งที่ เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต** ซึ่งคนที่ยังหลับอยู่หรือยังไม่มียุปัญญา ก็จะเข้าใจว่า “การมีความสุขจากเรื่องทางเพศ จากเรื่องการมีวัตถุสิ่งของหรือทรัพย์สินเงินทอง และจากการมีเกียรติยศชื่อเสียงฯ” นั่นคือสิ่งที่ เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต

แต่ลองคิดดูตามความเป็นจริงว่า การมีสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้น ย่อมนำมาซึ่งปัญหาหรือความเดือดร้อนทางกาย และความทุกข์ทางใจตามมาด้วยเสมอ ไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ไม่ในปัจจุบันก็ในอนาคต ซึ่งนี่ก็แสดงว่า การมีความสุขไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต (ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ก็จะศึกษาต่อไปไม่เข้าใจ)

โดยชีวิตของเรานี้สิ่งที่เราอยากได้ก็คือ **ความสุข** แต่สิ่งที่เราเกลียดกลัวหรือไม่อยากได้ก็คือ **ความเดือดร้อนทางกาย และความทุกข์ทางใจ** และเมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงเหลือเพียง “การไม่มีความเดือดร้อนทางกายและการไม่มีความทุกข์ทางใจ” เท่านั้น ที่สมควรเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงของชีวิต แต่เรารู้ว่า การที่จะแก้ปัญหาเรื่องความเดือดร้อนทางกายนั้นมันก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะมันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกมากมาย ดังนั้นมันจึงเป็นไปได้ที่เราจะมีชีวิตที่ไม่มี**ความเดือดร้อนทางกาย**เลย ดังนั้นเรื่องการไม่**มีความเดือดร้อนทางกาย**จึงไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต

ส่วนเรื่องความทุกข์ทางใจนั้น มันเป็นเรื่องภายในจิตใจของเราเอง ที่เราสามารถจัดการกับมันได้โดยตรงโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้นการมีชีวิตที่ไม่มี**ความทุกข์ทางใจ**นั้น จึงเป็นสิ่งที่อาจจะเป็นไปได้ แต่ถ้าทำได้ก็จะทำให้ “การไม่มีความทุกข์ทางใจเลย” นั้น คือสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต (ยอมรับความจริงนี้หรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ ก็จะศึกษาต่อไปไม่เข้าใจ)

โดยพระพุทธเจ้านั้นเอง ที่ทรงสอนให้เราได้รับสิ่งที่ เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับชีวิต (หรือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต) ซึ่งสิ่งนั้นก็คือ **การมีชีวิตที่เย็น หรือมีความเย็นใจ หรือมีความสงบเย็น** จากการที่**ไม่มีความทุกข์ทางใจ**ทั้งอย่างชั่วคราว และอย่างถาวร โดยคำสอนเรื่องการ**ไม่มีความทุกข์ทางใจ**ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนนั้นเรียกว่า **อริยสัจ ๔**

พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้านั้นสรุปได้ ๒ ระดับ คือ **ระดับพื้นฐาน** กับ **ระดับสูง**

โดยคำสอนระดับพื้นฐานก็คือ **คำสอนระดับศีลธรรมที่สอนเรื่องการทำความดี ไม่ทำความชั่ว** ที่เอาไว้สอนชาวบ้าน หรือคนธรรมดาที่ไม่มีความรู้ทางโลกสูงๆ ซึ่งผลจากการปฏิบัติศีลธรรมก็คือ **ทำให้ชีวิตมีความสุขและทำให้สังคมสงบสุข** รวมทั้งยังทำให้โลกมีสันติภาพได้

ส่วนคำสอนระดับสูงก็คือ **คำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน** ที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ ที่เอาไว้สอนปัญญาชน หรือคนที่มี**ความรู้ทางโลกสูงๆ** ซึ่งผลจากการปฏิบัติตามคำสอนระดับสูงก็คือ **ทำให้จิตใจไม่มีความทุกข์** (คือไม่มีความเศร้าโศก หรือความเสียใจ) แต่**มีความสงบเย็น หรือความเย็นใจ** ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (คือตลอดชีวิต)

โดยคำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าก็คือ **อริยสัจ ๔** ที่แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ** อันได้แก่

ทุกข์ คือ ความทุกข์ ซึ่งสรุปแล้วความทุกข์ก็คือ อุปาทาน (ความยึดถือ) ในขั้นที่ ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ซึ่งเมื่อมีความยึดถือ ก็ย่อมที่จะมี ความเศร้าใจ, ความหนัก-เหนื่อยใจ, ความร้อนใจ, ความไม่สบายใจ ฯ เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ

สมุทัย คือ เหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ กิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ)

นิโรธ คือ ความดับไปของความทุกข์ ซึ่งเรานิยมเรียกว่า นิพพาน ที่หมายถึง ความเย็นใจ หรือ ความสงบเย็น มรรค หรือ อริยมรรค คือ วิธีการดับทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน อริยสัจ ๔ นี้เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจเราในปัจจุบัน ซึ่งความทุกข์ของจิตใจนี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของเราทุกคน ถ้าเราจะสามารถมีชีวิตที่ไม่เศร้าโศกได้ตลอดชีวิต นั่นจะเป็นสิ่งประเสริฐหรือดีเลิศอย่างที่สุดของชีวิตเลยทีเดียวทีเดียว แต่ถ้าเราไม่คิดจะมาดับทุกข์ ก็แสดงว่าเรายังมีบอดอยู่มาก ที่ลืมนึกถึงภัยอันใหญ่หลวงที่รอเราอยู่ในอนาคตอันใกล้นี้

ต้องมีความรู้พื้นฐานอะไรก่อนจึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ เข้าใจ?

สิ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลกก็คือพระองค์ทรงค้นพบอริยสัจ ๔ นี้เอง ซึ่งอริยสัจ ๔ นั้นเป็นคำสอนที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ไม่ใช่ใครๆจะเข้าใจกันได้ทุกคน เพราะถ้าอริยสัจ ๔ จะสามารถเข้าใจกันได้ง่ายๆ คงมีคนเป็นพระพุทธเจ้ากันมากมายทั่วโลกแล้ว ดังนั้นเราจึงควรเปลี่ยนความคิดกันใหม่ว่า อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องที่ต้องใช้การศึกษาระดับสูงเท่าที่โลกจะมีได้มาศึกษา จึงจะทำให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง แต่เพียงการอ่านอย่างผิวเผินจะไม่สามารถเข้าใจได้

โดยเราจำเป็นจะต้องมีความรู้พื้นฐาน ๑๖ เรื่องอย่างแจ่มชัดเจนนก่อน จึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ แล้วเข้าใจ ซึ่งเรื่องทั้ง ๑๖ นั้นก็ได้แก่ (๑) วิทยาศาสตร์ (๒) โสยศาสตร์ (๓) พุทธศาสตร์ (๔) อจินไตย (๕) กฎอภิปัจจตา (๖) กฎไตรลักษณ์ (๗) อัตตา (๘) อนัตตา (๙) สุนฺญตา (๑๐) อายตนะ (๑๑) ธาตุ (๑๒) วิญญาน (๑๓) ชันธ (๑๔) กิเลส (๑๕) อวิชา (๑๖) ปัญญา

การที่เราศึกษาอริยสัจ ๔ มาแล้วมากมายแต่ก็ยังไม่เข้าใจก็เพราะเราขาดพื้นฐานทั้ง ๑๖ นี้ ซึ่งก็เปรียบเหมือนกับการที่เราจะสร้างรถยนต์สักคัน เราก็ต้องมีความรู้เรื่องชิ้นส่วนทั้งหมดของรถยนต์นั้นก่อนอย่างชัดเจน เราจึงจะสร้างรถยนต์นั้นได้ ซึ่งอริยสัจ ๔ นี้ก็เหมือนกัน คือถ้าเรายังไม่เข้าใจว่าชีวิตของเรานั้นมันคืออะไร? เกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? เป็นต้น เราก็จะศึกษาอริยสัจ ๔ ไม่เข้าใจ

รวมทั้งคนที่จะศึกษาอริยสัจ ๔ ยังจะต้องมี บารมี ที่หมายถึง “คุณสมบัติที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์” อยู่ด้วย จึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ แล้วเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งขึ้นมาได้ ซึ่งคุณสมบัติทั้ง ๑๐ นั้นก็ได้แก่ เป็นคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น, เป็นคนไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น, เป็นคนที่ไม่ลุ่มหลงในกามารมณ์, เป็นคนมีความรู้ทางโลกสูง, เป็นคนซื่อสัตย์จริงใจ, เป็นคนมีความขยัน, เป็นคนมีความอดทน, เป็นคนมีความตั้งใจสูง, เป็นคนที่เปี่ยมมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า, และเป็นคนรู้จักปล่อยวาง ซึ่งบุคคลเช่นนี้นับว่าเป็นคนที่ทำได้ยากในโลก ซึ่งนี่เองที่เป็นเหตุผลว่า “ทำไมอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า จึงเป็นคำสอนที่หาคนเข้าใจได้ยาก” เพราะต้องเป็นคนดีพร้อมอย่างสมบูรณ์และมีความรู้ทางโลกสูง รวมทั้งยังต้องมีความเฉลียวฉลาดอย่างที่สุดอีกด้วย

วิทยาศาสตร์คืออะไร?

วิทยาศาสตร์ เป็นระบบความรู้ที่เกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง โดยวิธีการศึกษาของ

วิทยาศาสตร์นั้นก็คือ เก็บข้อมูล สรุปผล แล้วตั้งสมมุติฐานขึ้นมา แล้วพิสูจน์สมมุติฐานด้วยการทดลอง และเมื่อพิสูจน์แล้วพบว่าไม่เป็นความจริงตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ ก็ต้องมาตั้งสมมุติฐานใหม่ แล้วพิสูจน์ใหม่ จนพบว่าสมมุติฐานใดเป็นความจริง ก็ต้องพิสูจน์สมมุติฐานนั้นอีกหลายครั้งจนแน่ใจว่าเป็นความจริง จึงค่อยตั้งเป็นคำสอนหรือทฤษฎีขึ้นมา ซึ่งวิทยาศาสตร์ก็ต้องมีหลักการที่ยึดถือไว้ในการศึกษา ถ้าวิทยาศาสตร์ไม่ยึดในหลักการของวิทยาศาสตร์ ก็จะทำให้ไม่เป็นวิทยาศาสตร์

โดยหลักการศึกษาของวิทยาศาสตร์นั้นสรุปอยู่ที่

๑. ไม่ยอมรับความเชื่อ คือวิทยาศาสตร์จะไม่เชื่อว่าคำสอนหรือทฤษฎีใดๆล่วงหน้าว่าเป็นความจริง
๒. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือให้ศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราในปัจจุบัน
๓. ศึกษาโดยใช้เหตุผล คือให้ศึกษาตามเหตุตามผลจากสิ่งที่มีอยู่จริง
๔. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือให้เริ่มศึกษาจากพื้นฐานไปตามลำดับจนถึงจุดสูงสุด
๕. ต้องพิสูจน์ก่อนยอมรับ คือต้องมีการพิสูจน์คำสอนหรือทฤษฎีที่ศึกษาอยู่ จนพบว่า เป็นความจริงหรือถูกต้องอย่างแน่

ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติ

สรุปได้ว่าวิทยาศาสตร์เป็น เครื่องมือที่ใช้ในการค้นหาความจริงของธรรมชาติที่ได้ผลถูกต้องที่สุด ซึ่งวิทยาศาสตร์นี้ก็มีทั้ง วิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุ และ วิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ โดยพุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ซึ่งการที่โลกมีความเจริญก้าวหน้าอย่างมากในปัจจุบันก็เป็นเพราะวิทยาศาสตร์นี้เอง ดังนั้นถ้าเราต้องการความเจริญก้าวหน้าในการศึกษา อริยสัจ ๔ เราก็ต้องมาใช้หลักวิทยาศาสตร์นี้ศึกษาและนำไปปฏิบัติ เราจึงจะพบความเจริญก้าวหน้าในการศึกษาของเราได้

ไสยศาสตร์คืออะไร?

คำว่า ไสยะ แปลว่า หลับ คือหมายถึง การที่จิตยังไม่ตื่น แต่ความหมายในทางเรื่องความรู้ จะหมายถึง การหลับของปัญญาหรือยังไม่มีปัญญา ซึ่งปัญญาก็หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรจะรู้ ซึ่งสิ่งที่ควรรู้ในทางพุทธศาสนาจะหมายถึง ความรู้ที่ดับทุกข์ได้ (คือความรู้่อริยสัจ ๔)

โดยไสยศาสตร์ เป็นระบบความรู้ที่เกิดจากการคาดเดาหรือความเชื่อ ซึ่งการที่เราต้องใช้ความเชื่อก็เพราะเรายังไม่รู้ความจริง เราจึงต้องใช้ความเชื่อไปก่อน ซึ่งการศึกษาที่ใช้ความเชื่อนั้น ก็เปรียบเหมือนกับการที่เราตาบอด แล้วเราก็ต้องอาศัยคนอื่นนำทาง ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่คนที่เขานำทางเรานั้นเขามีตาดีแล้วหรือยัง? ถ้าโชคดีเราก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไปได้ แต่ถ้าโชคร้ายเราก็จะไปไม่ถึงปลายทางที่เราต้องการจะไปได้ ดังนั้นการใช้ความในการศึกษาไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ล้วนมีความเสี่ยงที่จะมีความผิดพลาดได้ทั้งสิ้น

โดยหลักของไสยศาสตร์นั้น จะสอนให้มีความเชื่อมั่นในคำสอนว่าเป็นความจริง หรือ เชื่อมั่นในบุคคลว่าเป็นผู้ที่มีความพิเศษในด้านต่างๆ เช่น เป็นผู้ล่วงรู้อดีต-อนาคต หรือเป็นผู้ที่มีฤทธิ์หรืออำนาจวิเศษที่สามารถดลบันดาลให้เราได้รับสิ่งที่

ต้องการได้ หรือสามารถช่วยเหลือให้เราหลุดพ้นจากปัญหาหรือความเดือดร้อนทางกายและความทุกข์ทางใจได้ เป็นต้น ซึ่งระบบการศึกษาของไสยศาสตร์นั้น จะไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้เราเข้าใจได้ รวมทั้งยังพิสูจน์ไม่ได้ (ถ้าพิสูจน์ได้จึงจะเป็นวิทยาศาสตร์)

โดยความเชื่อของไสยศาสตร์นั้นก็มาจากการที่มีคนเขบอกมาบ้าง, จากการเห็นเขาทำตามๆกันมาบ้าง, จากการที่มีคนเขากล้าลือกันอยู่อย่างกระฉ่อนบ้าง, จากตำราบ้าง, จากการใช้เหตุผลตรงๆที่เราได้พิจารณาดีแล้วบ้าง, จากการใช้เหตุผลอ้อมๆที่เราได้พิจารณาดีแล้วบ้าง, จากการที่สามัญสำนึกของเรามันยอมรับบ้าง, จากการที่คำสอนนั้นมันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้วบ้าง, จากการที่คนสอนนั้นดูน่าเชื่อถือบ้าง, และจากการที่สอนนั้นเป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือบ้าง

สรุปได้ว่า ไสยศาสตร์เป็นระบบการศึกษาสำหรับคนที่มีปัญญาน้อย หรือ คนที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ เช่น เด็ก หรือชาวบ้านทั่วไป โดยไสยศาสตร์จะใช้ความเชื่อเป็นหลักในการนำผู้คนไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ มีความสุขและไม่มีความทุกข์ แต่มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางได้ เพราะเราไม่รู้ว่าจะคนไหนที่นำทางเรานั้นเขาเป็นผู้ที่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงแล้วหรือยัง หรือเขาจะมาหลอกหลวงเราหรือไม่เราก็ไม่รู้ แต่สำหรับคนที่ยังมีปัญญาน้อยหรือคนโง่ ไสยศาสตร์ก็ยังจำเป็นสำหรับเขา เพราะถึงแม้ไสยศาสตร์จะไม่ทำให้เกิดปัญญา แต่ยังดีกว่าไม่มีอะไรมายึดเหนี่ยวจิตใจเอาไว้ให้ทำความดีและไม่ให้ทำความชั่วได้

พุทธศาสตร์คืออะไร?

พุทธศาสตร์ เป็นระบบความรู้ที่ทำให้คนตื่นจากหลับ (คือตื่นจากไสยศาสตร์) หรือทำให้คนมีปัญญานำมาแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งพุทธศาสตร์ก็เป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนานั้นเอง โดยพุทธศาสนาเป็นความรู้ที่ใช้ในการแก้ปัญหาทางจิตใจ ซึ่งปัญหาทางจิตใจที่สำคัญของมนุษย์ก็คือ ความทุกข์ โดยวิธีการดับทุกข์ของพุทธศาสนานั้นก็มีหลักการเดียวกับวิทยาศาสตร์นั่นเอง แต่พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุ

โดยหลักพื้นฐานของพุทธศาสนาก็ได้แก่

๑. มุ่งตรงสู่การดับทุกข์
๒. ต้องพึ่งตนเอง ไม่พึ่งสิ่งนอกตัว
๓. ไม่เชื่อคำสอนใดๆล่วงหน้าว่าเป็นความจริง
๔. ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราจริงๆ
๕. ศึกษาตามเหตุผลจากสิ่งที่เราสัมผัสได้จริง
๖. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือจากพื้นฐานไปสู่ยอด
๗. ต้องพิสูจน์จนพบว่าเป็นความจริงก่อนยอมรับเอาไปปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป

หลักสำคัญของพุทธศาสนาก็คือ มุ่งตรงสู่การดับทุกข์โดยไม่ใช้ความเชื่อ ซึ่งความเชื่อเป็นหลักไสยศาสตร์ที่ตรงข้ามกับหลักของพุทธศาสนา โดยหลักความเชื่อที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเป็นหลักสำคัญที่เราต้องเรียนรู้เพื่อที่จะได้นำมาแยกแยะว่าคำ

สอนใดเป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และคำสอนใดไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ซึ่งคำสอนเรื่องความเชื่อที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเรียกว่า **หลักกาลามสูตร** โดยมีใจความโดยสรุปว่า

เมื่อพบคำสอนใด ก็อย่าเพิ่งเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **มีคนเขาบอกมา, มีคนเขาทำตามๆกันมา, มีคนเขาลำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน, มีตำราอ้างอิง, สามัญสำนึกของเรานั้นยอมรับ, มีเหตุผลตรงๆมารองรับ, มีเหตุผลแวดล้อมมายืนยัน, มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว, ผู้บอกนั้นเป็นคนที่ดูภายนอกแล้วน่าเชื่อถือ, ผู้สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เราเคารพ**

ต่อไปก็ให้เรานำเอาคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อนว่า มีประโยชน์หรือมีโทษ และผู้ที่มีปัญญาและมีใจเป็นกลางติดเตียนหรือไม่ติดเตียน ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า**มีโทษและผู้ที่มีปัญญาและมีใจเป็นกลางก็ติดเตียน** ก็ให้ละทิ้งคำสอนนั้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาดูแล้วเห็นว่า**มีประโยชน์ ไม่มีโทษ** รวมทั้ง**ผู้ที่มีปัญญาและมีใจเป็นกลางก็ไม่ติดเตียน** ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน

เมื่อเราได้ทดลองปฏิบัติอย่างเต็มมาตรฐานของความรู้้นั้นแล้วพบว่า **ไม่เป็นความจริง คือดับทุกข์ไม่ได้หรือทำไม่ได้ทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้จริง** ก็ให้ละทิ้งคำสอนนี้ไปอีกด้วยเหมือนกัน **แต่ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วพบว่า**เป็นความจริง คือทำให้ความทุกข์ดับลงจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้จริง** ก็ให้ยอมรับและนำเอาหลักคำสอนนั้นมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป**

สรุปได้ว่า **พุทธศาสนาสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์** โดยสอนให้พึ่งตัวเอง ไม่ยอมรับความเชื่อ ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง ศึกษาตามเหตุผล ศึกษาอย่างเป็นระบบ และต้องพิสูจน์จนเห็นจริงก่อนยอมรับ ซึ่งหลักการนี้ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งเราจะต้องยึดหลักการนี้เอาไว้ให้มั่นคง โดยเฉพาะ**หลักความเชื่อที่พระพุทธเจ้าสอนไว้** จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

อจินไตยคืออะไร?

อจินไตย แปลว่า **ไม่ควรนำมาคิด** คือหมายถึง เรื่องที่ไม่ควรนำมาคิด โดยผู้ที่เริ่มศึกษาอริยสัจ ๔ นั้น **พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่ควรนำเรื่องที่เราเรียกว่าอจินไตยมาศึกษาหรือนำมาคิด** ซึ่งเรื่องอจินไตยทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่

๑. **พุทธวิสัย** คือ เรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ทั้งหลาย คืออย่าไปสนใจนำมาคิดว่ามีอยู่จริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๒. **ฌานวิสัย** คือ เรื่องสมาธิสูงๆ คืออย่าไปสนใจนำมาคิดว่าจะทำได้จริงหรือไม่? ถ้าทำได้แล้วจะทำให้มีฤทธิ์หรือมีอำนาจวิเศษเหนือคนธรรมดาได้จริงหรือไม่? เป็นต้น

๓. **กรรมวิสัย** คือ เรื่องกรรมและผลของกรรม คืออย่าไปสนใจว่าเมื่อทำกรรมได้ไว้แล้วจะต้องรับผลกรรมนั้นเมื่อตายไปแล้วจริงหรือไม่? หรือได้รับเมื่อไร? และในรูปแบบไหน? เป็นต้น

๔. **โลกวิสัย** คือ **เรื่องโลกๆ** คืออย่าไปสนใจเรื่องที่ชาวโลกเขาสนใจกันอยู่ที่ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์ เช่น เรื่อง เทคโนโลยี เรื่องการเมือง เรื่องอาชีพการงาน หรือเรื่องความเจริญทางด้านวัตถุ เรื่องบุคคล รวมทั้งเรื่องใครสร้างโลก ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดแล้วอะไรไปเกิด? เป็นต้น

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามผู้เริ่มต้นศึกษาอริยสัจ ๔ ไม่ให้ไปสนใจศึกษาเรื่องอจินไตยนั้นก็เพราะ ถ้าใครหลงไปศึกษาแล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือเกิดความเห็นผิดจากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ เพราะเรื่องอจินไตยนี้มันเป็นแค่ความเชื่อตามๆกันมาเท่านั้น และเป็นเรื่องที่ไม่มีความหมายแน่นอน แต่ที่สำคัญก็คือ มันเป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์แก่การศึกษาเรื่องการดับทุกข์เลย ส่วนเรื่องที่ควรสนใจสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษานั้นพระพุทธเจ้าสอนว่า ให้สนใจถามว่า **ความทุกข์คืออะไร? ความทุกข์เกิดจากอะไร? เมื่อความทุกข์ดับไปแล้วจะเป็นอย่างไร? และวิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร?** ซึ่งเมื่อเราได้ศึกษาเรื่องการดับทุกข์นี้จนเกิดปัญญาขึ้นมาแล้ว ก็จะมีคำตอบในเรื่องอจินไตยนี้ขึ้นมาได้เองจนทำให้หมดความสงสัยได้

กฎอหิปปัจจยตา คืออะไร?

การที่เราจะศึกษาเรื่องกฎอหิปปัจจยตา ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่า ศาสนาทุกศาสนาในโลก ต่างก็ต้องมี **“สิ่งสูงสุด”** เอาไว้เป็นที่เคารพและเกรงกลัวด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งสูงสุดนี้ก็หมายถึง **สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในจักรวาล** ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา, รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้, คลบับดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป, และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา โดยศาสนาของโลกนั้นแยกได้ ๒ ประเภท คือ

๑. **ศาสนาประเภทเทวนิยม** คือเป็นศาสนาที่ยอมรับ **“สิ่งเหนือธรรมชาติ”** อันได้แก่ **พระเจ้า (หรือเทพเจ้า)** ว่าเป็น **“สิ่งสูงสุด”** โดยหลักคำสอนของศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ จะสอนให้เชื่อในสิ่งสูงสุดว่ามีอยู่จริงและให้ทำตามที่พระเจ้าสั่งสอนเอาไว้ โดยศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) เป็นศาสนาประเภทเทวนิยมที่มีมานานกว่าศาสนาใดๆในโลก ซึ่งศาสนาพราหมณ์ในปัจจุบันมีหลักคำสอนที่เป็นหลักว่า **“จิต (หรือวิญญาณ) ของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตา”**

๒. **ศาสนาประเภทอเทวนิยม** คือเป็น ศาสนาที่ไม่ยอมรับสิ่งเหนือธรรมชาติ (คือพระเจ้าหรือเทพเจ้า) ว่าเป็นสิ่งสูงสุด แต่ยอมรับ **ธรรมชาติ** หรือ **สิ่งธรรมดาๆ** ที่เกิดขึ้นมาให้เราได้พบเห็นหรือสัมผัสได้นี่เองว่าเป็น **“สิ่งสูงสุด”** โดยหลักคำสอนของศาสนาประเภทอเทวนิยมนี้ จะสอนให้พึ่งตนเอง คือสอนให้พึ่งสติปัญญาและความสามารถของตนเอง โดยไม่ต้องไปอาศัยสิ่งภายนอกใดๆให้มาช่วย

โดยพุทธศาสนา (ดั้งเดิม) นั้นเป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม ที่สอนว่า ธรรมชาตินี้มีกฎพื้นฐานที่สำคัญที่สุดอยู่กฎหนึ่ง ที่เรียกว่า **กฎสูงสุดของธรรมชาติ** คือเป็นกฎที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ ซึ่งกฎนี้เรียกเป็นภาษาบาลีว่า **กฎอหิปปัจจยตา** ที่หมายถึง **กฎการอาศัยเหตุปัจจัยแล้วเกิดขึ้น** ซึ่งกฎอหิปปัจจยตานี้ ก็เทียบเท่าได้กับ **“พระเจ้า”** ของศาสนาประเภทเทวนิยมนั่นเอง

โดยกฎอหิปปัจจยตานี้ มีใจโดยความสรุปว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”** (คำว่า **เหตุ** หมายถึง **เหตุที่ใหญ่ที่สุดที่มีเพียงเหตุเดียว** ส่วนคำว่า **ปัจจัย** หมายถึง **เหตุย่อยๆ หรือสิ่งสนับสนุน** ซึ่งมีได้หลายเหตุ ส่วนคำว่า **ปรุงแต่ง** หมายถึง **การร่วมกันทำหรือสร้าง**) ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนี้เรียกว่า **“สิ่งปรุงแต่ง”**

โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ ก็คือ “ความจริงธรรมดาๆ” ที่เราทุกคนก็รู้กันอยู่แล้วว่า “เมื่อมีเหตุ จึงมีผล และไม่มีผลอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุ” ซึ่งเมื่อเรานำเอาความจริงเรื่อง “เหตุทำให้เกิดผล” นี้มาพิจารณาด้วยความตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้เราพบกับความจริงที่ลึกซึ้งขึ้นมาว่า การที่เหตุได้ทำให้เกิดผลใดขึ้นมาแล้ว ผลนั้นก็กลายเป็นเหตุแล้วไปทำให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก แล้วผลใหม่นั้นก็ยังคงกลายเป็นเหตุแล้วไปทำให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก คือมันจะผลัดกันต่อกันไปเหมือนโดมิโน คือ เป็นเหตุ-เป็นผล, เป็นเหตุ-เป็นผล, เป็นเหตุ-เป็นผล ฯลฯ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ เหมือนห่วงโซ่ที่คล้องต่อกันเป็นสายยาวไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งแต่ละสายของห่วงโซ่นั้น ก็ยังมาเกี่ยวพันกับสายอื่นๆอีกอย่างยุ่งเหยิงอีกด้วย ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาในโลกและในจักรวาล ล้วนมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งสิ้น ไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม

สรุปได้ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภท อเทวนิยม หรือ ธรรมชาตินิยม ที่ยอมรับสิ่งที่สัมผัสได้จริง หรือ สิ่งที่พิสูจน์ได้จริงเท่านั้นว่าเป็น “สิ่งสูงสุด” โดยการยอมรับสิ่งที่พิสูจน์ได้จริงนี้ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งนี่ก็แสดงว่าพุทธศาสนานั้นเดิมเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ดังนั้นเราจะต้องยึดหลักนี้เอาไว้ให้ดี จะได้ไม่ไปเชื่อตามศาสนาอื่นว่าพระเจ้าสร้างโลกหรือพระพรหมสร้างโลกอย่างที่ศาสนาประเภทเทวนิยมเขาเชื่อกันอยู่ คือ ชาวพุทธต้องศึกษาให้เข้าใจว่า มันไม่ได้มีใครสร้างโลก แต่มันมีมันเป็นของมันเองตามเหตุตามปัจจัยของมัน ถ้าใครยังไม่เข้าใจจุดนี้ ก็แสดงว่ายังไม่รู้จักพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง

กฎไตรลักษณ์คืออะไร?

กฎอภิปัจจยตา เป็นกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนี้เรียกว่า “สิ่งปรุงแต่ง” โดยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย (คือทั้งวัตถุร่างกายและจิตใจของเราก็เป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น) นั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว สภาพการปรุงแต่งของมันนั้น ก็ยังคงตกอยู่ภายใต้กฎ ๓ ประการของธรรมชาติดีก ซึ่งกฎ ๓ ประการนี้เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ ที่หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย อันได้แก่

๑. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือหมายถึง เป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าจะมีสิ่งใดๆเป็นอัตตา ซึ่งก็รวมถึงจิตใจของเราและของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายด้วย

๒. อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หรือ ไม่เป็นอมตะ คือไม่ช้าก็เร็ว สภาพของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น จะต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) อย่างแน่นอน รวมทั้งขณะที่สภาพการปรุงแต่งของมันยังตั้งอยู่ มันก็ยังมีเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย

๓. ทุกขัง แปลว่า ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันต้องทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก (ถ้ามันไม่ทน มันก็จะแตกสลายหรือดับหายไปทันที) คือ มันต้องทนทั้งจากการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของมันเองด้วย และยังต้องทนจากการทำลายจากสิ่งภายนอกต่างๆมากมายอีกด้วย ซึ่งจากลักษณะที่มันต้องทนอยู่อย่างยากลำบากนี้เอง เมื่อเรามาเพ่งดูมันด้วยสมาธิ ก็จะทำให้จิตของเราเกิด ความรู้สึกอดทนارهอาใจ หรือ เกิดความรู้สึกว่ามันไม่น่ารัก-ไม่น่าพึงพอใจ ขึ้นมา ซึ่งความรู้สึกนี้ก็เป็นความหมายหนึ่งของคำว่า ทุกขัง ด้วยเหมือนกัน

อิตตา คืออะไร?

โดยคำว่า อิตตา แปลว่า **ตนเอง** คือ หมายถึง **ตัวตนที่แท้จริง** ซึ่งจิตที่เป็นตัวตนที่แท้จริงนี้มีคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ

(๑) **อิตตา** คือหมายถึง **มันมีตัวตนเป็นของมันเอง** โดยไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น

(๒) **นิจจัง** คือ **เที่ยง** คือหมายถึง **มันเป็นอมตะ** (คือดำรงอยู่ตลอดไปชั่ววันรันดร) และยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

(๓) **สุขัง** คือ **สุขสบาย** คือหมายถึง **ถ้าจิตที่เป็นอิตตานั้นมันบริสุทธิ์จากกิเลส มันก็จะมีแต่เฉพาะความสุขโดยไม่มี**

ความทุกข์ใดๆ

โดยจากหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่สอนว่า “**จิตเป็นอิตตา**” นี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่อง **การเกิดใหม่ทาง** ร่างกาย (หรือเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด), **เรื่องกรรม** (ชนิดข้ามภพข้ามชาติ), **เรื่องนรก สวรรค์** (ชนิดที่เป็นสถานที่), รวมทั้งเรื่อง **เทวดา, นางฟ้า, พระอินทร์, พระพรหม, พระศิวะ, พระนารายณ์, ยักษ์, ยมบาล, เปรต** (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) เป็นต้น ขึ้นมา (ซึ่งต่อมาภายหลังที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน **ความเชื่อนี้ก็ได้เข้ามาผสมปนอยู่ในคำสอนระดับศีลธรรมของ พุทธศาสนา และถูกสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน**)

อนัตตา คืออะไร?

โดยคำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ก็คือคำสอนว่า “**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา**” คือสิ่งทั้งหลาย ทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ “**สิ่งปรุงแต่ง**” กับ **สิ่งที่ไม่ได้ปรุงแต่ง** โดยสิ่งปรุงแต่งก็คือ **สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและ ปัจจัย** นั่นเอง ส่วน **สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง** นั่นก็คือ **สิ่งที่มีอยู่โดยไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันมีอยู่** โดย **สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง** นั้นก็มีเพียง **นิพพาน** (คือความเย็นใจหรือความสงบเย็นของจิตใจ) เท่านั้นที่เป็นสิ่งไม่ปรุงแต่ง นอกนั้นจะเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

โดยจิตของเรานี้ **ตามความเป็นจริงแล้ว** มันก็เกิดขึ้นมาจาก **ร่างกายปรุงแต่งให้เกิดขึ้น** ซึ่งลักษณะนี้มันก็ไม่ใช้ลักษณะ ของอิตตา ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า **จิตของเรานี้เป็นอนัตตา** คือหมายถึง **จิตไม่ได้เป็นอิตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์ สอน** ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า **ความเข้าใจว่าจิตเป็นอิตตา** นั้นมันเป็น **ความเข้าใจผิด** หรือ **ความเห็นผิด** คือเป็นความเข้าใจ ผิดหรือเห็นผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ และเมื่อเรานำเอาความเข้าใจว่า “**จิตเป็นอนัตตา**” นี้มาเพ่งพิจารณาดูที่ร่างกาย และจิตใจของเราอย่างตั้งใจที่สุด (คือด้วยสมาธิ) เราก็คงพบความจริงว่า **ชีวิตของเรานี้มันเป็น “สุญญตา”** คือหมายถึง **มันว่างเปล่าจากอิตตา** (คือตัวตนที่แท้จริงที่เป็นตัวเรา)

โดยความเข้าใจเรื่อง “**จิตเป็นอนัตตา**” นี้เองที่เป็นหัวใจของปัญญา ที่เป็นความรู้ที่ทำให้ความเข้าใจผิดว่าจิตเป็นอิตตา หายไปได้ ซึ่งปัญญานี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาทดลองปฏิบัติร่วมกับสมาธิ (โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน) **เพื่อพิสูจน์ว่า ความรู้นี้ สามารถดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?** (แม้เพียงชั่วคราว) แต่เพื่อให้เกิดความเข้าใจเรื่อง “**จิตเป็นอนัตตา**” ได้อย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น เราจะต้องมาศึกษาเรื่อง “**ธาตุ ๖** ที่เป็นสิ่งพื้นฐานของชีวิต และ **ขันธ ๕** ที่เรื่องเป็นส่วนประกอบของร่างกายและจิตใจของเราทุกคน” ให้เกิดความเข้าใจอย่างละเอียดก่อน เราจึงจะเข้าใจเรื่อง “**จิตเป็นอนัตตา**” ได้อย่างละเอียดครบถ้วน

สุญญตา คืออะไร?

คำว่า **สูญญตา** แปลว่า **ความว่าง** ซึ่งคำว่าสูญญตานี้มีความหมาย ๓ อย่าง อันได้แก่

๑. **ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย** คือเป็นความว่างทางวัตถุที่หมายถึงไม่มีอะไรเลยแม้อากาศ
๒. **ว่างจากอึดตา** คือเป็นความว่างจากอึดตา หรือไม่มีตัวตนที่แท้จริงในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย
๓. **จิตว่าง** คือเมื่อจิตถูกกิเลสครอบงำก็เรียกว่า “จิตวุ่น” แต่เมื่อจิตไม่มีกิเลสครอบงำก็เรียกว่า “จิตว่าง”

โดยความหมายที่สำคัญก็คือ **ความว่างจากอึดตา** ซึ่งหมายถึงสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้นมันเป็นอนัตตา (คือไม่อึดตา) และเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเท่ากับว่ามันเป็น “**สูญญตา**” คือว่างจากอึดตา โดยสิ่งที่จะต้องนำมาพิจารณาก็คือ “**ร่างกายและจิตใจ**” ของเรานี้ก็เป็น “**สิ่งปรุงแต่ง**” ดังนั้นร่างกายกับจิตใจของเรานี้มันจึงเป็น “**อนัตตา**” คือไม่ได้อึดตาหรือตัวตนของเราจริงๆ รวมทั้งยังเป็น “**สูญญตา**” คือมันว่างจากตัวตนที่เป็นตัวเรา หรือหมายถึง **ไม่มีตัวเราอยู่ในร่างกายและจิตใจนี้** ซึ่งความเข้าใจเรื่องร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตานี้เอง ที่เป็นความรู้ที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและดับหายไปได้อย่างชั่วคราวและถาวร

ธาตุ ๖ คืออะไร?

คำว่า **ธาตุ** แปลว่า **ทรงอยู่** คือหมายถึง **สิ่งพื้นฐานของทุกสิ่ง** คือทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา ทั้งวัตถุ ร่างกาย และจิตใจของเรา และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้ จะเกิดขึ้นมาจาก ธาตุ ๖ อย่าง อันได้แก่

๑. **ธาตุดิน** คือคุณสมบัติที่ค่อนข้าง จับต้องได้
๒. **ธาตุน้ำ** คือคุณสมบัติที่เหลว รวมตัวกัน
๓. **ธาตุไฟ** คือคุณสมบัติที่ร้อน ทำลาย
๔. **ธาตุลม** คือคุณสมบัติที่บางเบา แผ่กระจาย
๕. **ธาตุวิญญาน** (วิญญานธาตุ) คือคุณสมบัติที่ทำให้เกิดการรับรู้สิ่งต่างๆ ได้
๖. **ธาตุว่าง** (อากาศธาตุ) คือคุณสมบัติที่เป็นที่ว่างเปล่าเพื่อให้วัตถุอาศัยอยู่

โดยวัตถุสิ่งของทั้งหลายก็เกิดขึ้นมาจาก **ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม** มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และอาศัยธาตุว่างเพื่อตั้งอยู่ ถ้าไม่มีธาตุว่างก็จะทำให้วัตถุไม่มีที่อาศัย ส่วนธาตุวิญญานนี้ก็คือการรับรู้ที่เกิดขึ้นตามอายตนะภายใน คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเรา ซึ่ง**ธาตุวิญญาน (หรือวิญญาน)** นี้ก็คือสิ่งพื้นฐานที่มาปรุงแต่งให้เกิดจิตใจของเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมานั่นเอง โดยวิญญานนี้ก็เกิดจาก **อายตนะภายใน** กับ **อายตนะภายนอก** มากกระทบกัน

อายตนะคืออะไร?

คำว่า **อายตนะ** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อ** ซึ่งอายตนะนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ **อายตนะภายใน** กับ **อายตนะภายนอก**

โดย **อายตนะภายใน** ก็หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่ออันเป็นภายใน** ซึ่งมีอยู่ ๖ อย่าง อันได้แก่ **ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** ส่วน **อายตนะภายนอก** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่ออันเป็นภายนอก** ซึ่งมีอยู่ ๖ อย่าง อันได้แก่ **รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ** (สิ่งกระทบกาย อันได้แก่ เย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง) , **ธรรมารมณ์** (สิ่งกระทบใจ อันได้แก่ การรับรู้, การจำได้, ความรู้สึก, กิเลส, การคิด)

อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้ไม่ได้หมายถึงวัตถุหรือเนื้อเยื่อของร่างกาย เช่น ลูกตา แก้วหู เป็นต้น แต่เป็นนามธรรมที่เกิดขึ้น โดยอาศัยวัตถุเพื่อมาทำหน้าที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก อย่างเช่น “ตา” ที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับรูป แต่ตาก็ต้องอาศัย “ลูกตา” ของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา หรือ “หู” ที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับเสียง แต่หูก็ต้องอาศัย “แก้วหู” ของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา เป็นต้น ดังนั้นแม้ว่า ลูกตา หรือ แก้วหู เป็นต้นของร่างกายจะยังมีอยู่ แต่ถ้าร่างกายหลับหรือสลบหรือตาย อายตนะตา หรือ อายตนะหู เป็นต้น ก็จะไม่มีการเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ได้ ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

ส่วนผลจากการที่ “อายตนะภายนอก” มากระทบกับ “อายตนะภายใน” ก็คือ ทำให้เกิด “การรับรู้” ขึ้นที่อายตนะภายใน (อายตนะภายในก็ต้องอาศัย “ร่างกาย” เกิดขึ้น) ซึ่งการรับรู้นี้เรียกว่า “วิญญาน” ซึ่งเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาแล้วก็จะเกิด “การจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นได้” (สัญญา) และเกิด “ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้ขึ้น” (เวทนา) รวมทั้งเกิด “การปรุงแต่งทางจิต” (สังขาร) ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ของ “ขันธ ๕” หรือ “ร่างกายกับจิตใจ” นั่นเอง

วิญญานคืออะไร?

คำว่า วิญญาน หมายถึง การรับรู้ คือเมื่อ “อายตนะภายใน” ใดได้กระทบกับ “อายตนะภายนอก” ก็จะทำให้เกิด วิญญานหรือการรับรู้ขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นขึ้นมาทันที อย่างเช่น เมื่อมีรูปมากระทบตา ก็จะทำให้เกิดการรับรู้รูป (การเห็นรูป) ขึ้นมาที่ตาทันที หรือเมื่อมีเสียงมากระทบหู ก็จะทำให้เกิดการรับรู้เสียง (การได้ยินเสียง) ขึ้นมาที่หูทันที เป็นต้น ดังนั้น วิญญานนี้จึงมีอยู่ ๖ อย่าง อันได้แก่

๑. วิญญานทางตา คือ การรับรู้รูป หรือการเห็นรูป
๒. วิญญานทางหู คือ การรับรู้เสียง หรือการได้ยินเสียง
๓. วิญญานทางจมูก คือ การรับรู้กลิ่น หรือการได้กลิ่น
๔. วิญญานทางลิ้น คือ การรับรู้รส หรือการได้ลิ้มรส
๕. วิญญานทางกาย คือ การรับรู้โผฏฐัพพะ หรือการได้รับรู้สิ่งที่มากระทบร่างกาย
๖. วิญญานทางใจ คือ การรับรู้ธรรมารมณ์ หรือการได้รับรู้สิ่งที่มากระทบใจ

โดยวิญญานนั้นนักวิทยาศาสตร์บอกว่า มันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆที่ร่างกายของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่ยังไม่ตายสร้างขึ้น ถ้าร่างกายตายวิญญานนี้จะดับหายไปด้วย ซึ่งวิญญานนี้ก็เปรียบเหมือนไฟฟ้าที่เกิดจากการที่มีแสงแดดมากระทบกับแผ่นโซลาร์เซลล์ที่ยังตั้งอยู่ ก็จะทำให้เกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผ่นโซลาร์เซลล์นั้นทันที แต่ถ้าไม่มีแสงแดดมากระทบแผ่นโซลาร์เซลล์ ก็จะไม่มีการเกิดไฟฟ้าขึ้น หรือถึงมีแสงแดดมากระทบแผ่นโซลาร์เซลล์ แต่ถ้าแผ่นโซลาร์เซลล์นี้เสียหาย ก็จะไม่มีการเกิดไฟฟ้าขึ้นมาได้

โดยวิญญานหรือการรับรู้นี้ก็เหมือนกัน คือมันจะต้องอาศัยตากับรูป, อาศัยหูกับเสียง เป็นต้น มากระทบกัน มันจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าขาดสิ่งใดไป มันก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ แต่ที่สำคัญก็คือ วิญญานนี้มันไม่ได้เป็นวิญญานเฉพาะของใครๆ เพราะมันก็เป็นแค่เพียงสิ่งธรรมดาๆตามธรรมชาติเหมือนธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ที่ต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง มันจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีเหตุหรือปัจจัยมันก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ หรือที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับหายไปทันที

แต่เราต้องระวังอย่าเข้าใจผิดว่า **วิญญานนี้** หมายถึง **ผี** หรือ**วิญญานที่เป็นอัตตา** ที่เป็นตัวตนอมตะที่มาสิ่งอยู่ในร่างกายที่ยังไม่ตาย และสามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไปตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน ซึ่งปัจจุบันชาวพุทธเกือบทั้งหมดจะเข้าใจว่าวิญญานเป็นอัตตาที่เวียนว่ายตายเกิดได้ **ซึ่งนับเป็นความเห็นผิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างมาก** เพราะวิญญานที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นหมายถึง การรับรู้ที่เกิดขึ้นที่ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย,ใจ ของเรา แล้วก็ดับหายไปเป็นครั้งคราว สลับไปสลับมาอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่เรารู้สึกตัวอยู่

โดยวิญญานหรือการรับรู้ตัวเองที่เป็นพื้นฐานมาปรุงแต่งให้เกิดสัญญา, เวทนา, สังขาร อันเป็นขั้นหรือส่วนประกอบของจิตใจเราขึ้นมา ถ้าไม่มีวิญญานเสียอย่างเดียวก็น่าจะไม่มีจิตใจ และถ้าไม่มีร่างกายก็จะมีอายตนะภายใน เมื่อไม่มีอายตนะภายในก็ไม่มีวิญญาน เมื่อไม่มีวิญญานก็จะไม่จิตใจ ซึ่งมันก็เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตานั้นเอง

ขั้น ๕ คืออะไร?

คำว่า **ขั้น** แปลว่า **กลุ่ม, กอง, ส่วน** คือชีวิตของเราคนเรานี้ **ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน** อันได้แก่

๑. **รูปร่างขั้น** ที่หมายถึง ร่างกายและอวัยวะต่างๆของร่างกายที่เป็นพวกวัตถุ ที่เกิดจาก **ธาตุทางวัตถุ ๔ อย่าง** มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งธาตุทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่ **ธาตุดิน** คือคุณสมบัติที่ค่อนข้างแข็ง, **ธาตุน้ำ** คือคุณสมบัติที่เหลว, **ธาตุไฟ** คือคุณสมบัติที่ร้อน, **ธาตุลม** คือคุณสมบัติที่บางเบา แผ่กระจาย

๒. **วิญญานขั้น** หมายถึง การรับรู้ ที่เกิดขึ้นที่ **ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** ของเรา อย่างเช่น เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป ก็จะเกิดการรับรู้รูป (หรือการเห็นรูป) ขึ้นมาทันที เป็นต้น

๓. **สัญญาขั้น** หมายถึง การจำสิ่งที่รับรู้ได้ คือเมื่อเกิดวิญญานหรือการรับรู้ได้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำได้ว่า สิ่งที่กำลังรับรู้อยู่นั้นมันคืออะไรหรือมีความหมายอย่างไร อย่างเช่น เมื่อเกิดการเห็นรูป ก็จะเกิดการจำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นต้น

๔. **เวทนาขั้น** หมายถึง **ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้** คือเมื่อเกิดการรับรู้ทางใดขึ้นมาแล้วก็ตาม ก็จะเกิด**ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้นขึ้นมาพร้อมกับสัญญาด้วยทันที** อย่างเช่น เมื่อเกิดการเห็นรูป ก็จะเกิด**ความรู้สึกต่อรูปนั้นขึ้นมาพร้อมกับสัญญาด้วยทันที** เป็นต้น ซึ่งเวทนาหรือความรู้สึกนี้ ก็แยกได้ ๓ ชนิด คือ (๑) **สุขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือทนได้สบาย ซึ่งเป็นความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ (๒) **ทุกขเวทนา** คือความรู้สึกที่ทนได้ยากหรือทนได้ลำบาก ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ (๓) **อทุกขมสุขเวทนา** คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนามกับทุกขเวทนา (หรือจิตๆ)

๕. **สังขารขั้น** หมายถึง **การปรุงแต่งของจิต** คือเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมา แล้วจิตก็จะเกิดอาการต่างๆต่อเวทนานั้น **ขึ้นมาด้วยทันที** เช่น อาการของกิเลส (คือความพอใจสุขเวทนา, ความไม่พอใจทุกขเวทนา, ความลึกลับใจต่ออทุกขมสุขเวทนา), การคิดพิจารณา, ความตื่นเต้น, ความหดหู่ เป็นต้นขึ้นมา ซึ่งอาการทั้งหมดนี้ก็จัดพวกเป็นสังขารขั้นด้วยทั้งสิ้น

ขั้นทั้ง ๕ นี้ย่อลงเป็น **“รูป”** กับ **“นาม”** โดย **“รูป”** ก็คือ **รูป ส่วน “นาม”** ก็คือ **วิญญาน, สัญญา, เวทนา, สังขาร** ที่เรานิยมเรียกกันว่า **“ร่างกาย”** กับ **“จิตใจ”** โดยคำว่า **จิต** หรือ **ใจ** นี้ก็คือสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อมันทำหน้าที่คิดนึก เราก็เรียกว่า **จิต**

แต่เวลามันทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก ก็เรียกว่า ใจ แต่บางทีเราก็มักเรียกรวมๆกันว่า จิตใจ ที่หมายถึง สิ่งที่อยู่ลึกๆในใจ ซึ่งความจริงแล้ว อตฺตาหรือตัวตนที่แท้จริงของจิตใจนั้นไม่ได้มี เพราะจิตใจมันเป็นเพียงระบบการทำงาน ที่ต้องอาศัยกันและกันแล้วเกิดขึ้นมาตามกฎอภิปัจจยตา คือมันเป็นระบบการทำงานที่มีหัตถ์จรรยทั้งๆที่มันก็ไม่ได้มีตัวตนจริงๆเป็นของมันเอง

กิเลสคืออะไร?

คำว่า กิเลส แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งสร้างความสกปรก ซึ่งความหมายก็คือ เป็นสิ่งทำให้จิตของเราสกปรก (กิเลสนี้เมื่อมองในแง่ว่ามันเห็นเหตุให้เกิดความทุกข์ก็เรียกว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากเพื่อตัวเรา) โดยอาการของกิเลสนี้สรุปมีอยู่ ๓ อาการ อันได้แก่

๑. ราคะ หรือ โภคะ คือ อาการดึงเอาเข้ามาให้ตัวเรา ซึ่งก็ได้แก่อาการที่เรียกว่า ความพึงพอใจ, หรือความยินดีร้าย, หรือความอยากได้, หรือความรัก ชอบ เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท บวก
๒. โภระ หรือ โทสะ คือ อาการผลักออกไปจากตัวเรา ซึ่งก็ได้แก่อาการที่เรียกว่า ความไม่พึงพอใจ, หรือความยินดีร้าย, หรือความไม่อยากได้, หรือความโกรธ, เกลียด, กลัว, เบื่อ เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท ลบ
๓. โมหะ คือ อาการยังไม่แน่ใจ (คือยังไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาดีหรือผลักออกไปดี) ซึ่งก็ได้แก่อาการที่เรียกว่า ความลังเลใจ, ความหลงวนเวียน, ความไม่รู้จริง เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท กลางๆ

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของจิตเราทุกคนนี้ มันมีความสะอาดหรือบริสุทธิ์อยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อมันเกิดอาการของกิเลสขึ้นมา เราจึงเรียกมันว่าเป็นสิ่งสกปรก ซึ่งกิเลส (หรือตัณหา) นี้มันเป็นธรรมารมณ (คือเป็นอายตนะภายนอก) ที่เลวร้าย ที่จิตปรุงแต่ง (ทำหรือสร้าง) ขึ้นมา แล้วมันก็มากกระทบใจ (อายตนะภายใน) แล้วทำให้เกิด “ทุกข์เวทนาที่รุนแรง” ทางใจซ้อนขึ้นมาอีกทันที ซึ่งทุกข์เวทนาที่รุนแรงทางใจที่เกิดซ้อนขึ้นมาตัวเองที่เรียกว่าเป็น “ความทุกข์” ในอริยสัจ ๔

อวิชชาคืออะไร?

อวิชชา แปลว่า ไม่ใช่วิชา โดยคำว่า วิชา แปลว่า ความรู้สูงสุด ซึ่งความรู้สูงสุดก็คือ ความรู้ในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความรู้เรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ส่วนความรู้ใดก็ตามที่ไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้จะจัดว่าเป็นอวิชชาทั้งสิ้น โดยความรู้สูงสุดหรือวิชชานั้นนิยมเรียกว่า ปัญญา ที่หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ซึ่งหัวใจของปัญญาก็คือ ความรู้ว่า “จิตของคนเรานี้เป็นอนัตตา” (คือไม่ได้เป็นอัตตา) ตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน ซึ่งนี่ก็ทำให้สรุปได้ว่า หัวใจของอวิชชาก็คือ ความรู้ว่า “จิตของคนเรานี้เป็นอัตตา” ตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน

แต่ก็จะเกิดคำถามว่า แล้วทำไมเราจึงมีความรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่จริงๆในขณะนี้? ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า ธรรมชาติของจิตทั้งหลาย ย่อมที่จะมีความรู้สึกว่ามี “ตนเอง” (อัตตา) อยู่ด้วยทั้งสิ้น คือเมื่อจิตถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา มันก็จะมีความรู้สึกตัวว่ามีตนเองอยู่ด้วยอ่อนๆตามธรรมชาติ ซึ่งความรู้สึกตัวที่มีตนเองนี้ เรียกว่าเป็น สัญชาตญาณแห่ง

ตัวตน ซึ่งเป็นสัญชาตญาณพื้นฐานของทุกชีวิต โดยสัญชาตญาณก็คือ **ความรู้ที่เกิดขึ้นได้เองโดยไม่มีใครสอน** เหมือนกับสัตว์บางชนิด เช่น วัว ควาย ที่เกิดขึ้นมาไม่กินนมที่แม่ก็เดินได้เองโดยไม่มีใครสอน

โดยสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้เป็นสัญชาตญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมาได้อีกมากมาย เช่น สัญชาตญาณในการหาอาหาร, ในการกินอาหาร, ในกรหนีภัย, ในการเอาตัวรอด, ในการสืบพันธุ์, ในการรักลูก, ในการเลี้ยงลูก, ในการรวมกลุ่ม เป็นต้น ถ้าสิ่งมีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณพื้นฐานนี้ สิ่งมีชีวิตนั้นก็ย่อมจะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า **จิตของเด็กทุกคน** (ที่มามีความรู้สึกรู้ตัวว่ามีตนเองด้วยอ่อนๆอยู่ด้วย) ที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ๆ จะมีความประภัสสรอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน โดยคำว่า **ประภัสสร** หมายถึง **สว่างเหมือนมีแสงส่องออกมา** เหมือนเพชรที่เจียรนัยดีแล้ว ก็สว่างเหมือนมีแสงส่องออกมา ซึ่งในความประภัสสรของจิตเด็กนี้ **จะมีความบริสุทธิ์** (คือยังไม่มีกิเลสครอบงำ) และมี **นิพพาน** (คือความสงบเย็น หรือความเย็นใจ หรือความไม่มีทุกข์) อยู่ด้วยเป็นพื้นฐาน **เพราะยังไม่มีอุปาทาน** คือ **ความยึดถือว่ามีตนเองจนทำให้จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา**

แต่เมื่อจิตของเด็กนั้นได้สัมผัสกับโลกผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเกิดเวทนาขึ้นมา แล้วจิตของเด็กนั้นไม่มีปัญญาและสมาธิเพื่อมาระวังไม่ให้จิตเกิดกิเลส จึงทำให้จิตของเด็กนั้น เริ่มเกิดกิเลสและอุปาทานขึ้นมาตามสัญชาตญาณพร้อมกับความทุกข์ และเมื่อเด็กนั้นโตขึ้น จิตของเด็กก็ย่อมที่จะเคยเกิดกิเลสมาแล้วมากมาย จึงทำให้เกิดเป็น **อนุสัย** หรือความเคยชินที่จะเกิดเป็น **อาสวะกิเลส** ขึ้นมาอีกอย่างง่ายตายและสะสมเอาไว้ในจิตใต้สำนึก จนกลายเป็น **สังโยชน์** คือ เครื่องผูกจิตเอาไว้ในความทุกข์ คือจะทำให้จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันทีเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องอะไรที่รุนแรง เช่น ความแค้น, เจ็บ, ตาย, พลัดพราก เป็นต้น มาสัมผัสจิต

แต่ถ้าผู้ใดจะได้อบรมให้เกิด **ปัญญา** ที่เป็นความรู้ว่า **ไม่ได้มีตนเองอยู่จริง** (คือเรื่องอนัตตา-สุญญตา) แล้วนำความรู้ที่นั้น น้อมเข้ามาดูที่ชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ **จนทำให้สังโยชน์หรือความเคยชินที่จะเกิดกิเลสขึ้นมาอีก ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเขา ได้เลื่อนหายไปอย่างสิ้นเชิง** (คือจะไม่มีความกลับมาเกิดขึ้นได้อีกต่อไป) ก็จะทำให้จิตของเขาหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรได้ แล้วจิตของเขาก็จะกลับคืนมาประภัสสรอย่างถาวร และ มีนิพพานอย่างถาวรได้

ปัญญามีกี่ระดับ?

คำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้** ซึ่งสรุปแล้วสิ่งที่ควรรู้ก็คือ **ความรู้ที่ดับทุกข์ได้** ซึ่งความรู้ที่ดับทุกข์ได้นั้น ก็คือ **ความรู้ในอริยสัจ ๔** นั่นเอง โดยปัญญาหรือความรู้ในอริยสัจ ๔ นี้มี ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. **ปัญญาขั้นจำได้** คือ การที่เราได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าเรื่องอริยสัจ ๔ มาแล้วอย่างครบถ้วน แล้วก็จำได้ ก็จัดว่าเรามี “ปัญญาขั้นจำได้” แล้ว แต่ปัญญานี้ยังไม่มีผลทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงหรือดับหายไป

๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือ เมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้มาคิดพิจารณาหาเหตุหาผล อย่างละเอียดในทุกแง่มุมเท่าที่จำเป็น จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน ชนิดที่หาจุดผิดมาค้านไม่ได้ ก็เรียกว่าเรามี “ปัญญาขั้นเข้าใจ” ขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็มีผลเป็นความลดลงของความทุกข์บ้างแล้ว

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือ เมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้มาพิสูจน์ ด้วยการทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลเป็นความดับลงหรือลดลงของความทุกข์จริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็เรียกว่าเรามี “ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง” หรือ “รู้จริง” ขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญาขั้นนี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า ปัญญาที่เป็นความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้นมีอยู่ ๓ ระดับ คือ ปัญญาขั้นจำได้, ปัญญาขั้นเข้าใจ, และปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ดังนั้นเมื่อเราพบคำว่า “ปัญญา” ในพุทธศาสนา เราก็ต้องแยกให้ออกว่าหมายถึงปัญญาขั้นไหน เราจึงจะศึกษาพุทธศาสนาแล้วเข้าใจ และเกิดปัญญาขึ้นมาได้อย่างถูกต้อง แต่ถ้าเราแยกไม่ออกว่าเป็นปัญญาขั้นไหน เราก็จะศึกษาพุทธศาสนาไม่เข้าใจไม่เข้าใจ

จบภาค ๑

ภาค ๒ อริยสัจ ๔

ความจริงคืออะไร?

ความจริง คือ สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติอย่างไม่มีเปลี่ยนแปลง โดยความจริงของโลกนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ความจริงสมมุติ กับ ความจริงแท้

โดย “ความจริงสมมุติ” ก็คือ สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่ตามที่ชาวโลกสมมุติกันขึ้นมา เช่น เรา, เขา, ชาย, หญิง, สวย, ไม่สวย, พ่อ, แม่, สามี, ภรรยา, ลูก, เพื่อน, โง่, ฉลาด, ดี, ชั่ว, สุข, ทุกข์, ต้นไม้, ภูเขา, สัตว์, รถยนต์, บ้าน, โทรศัพท์มือถือ, คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

ส่วน “ความจริงแท้” ก็คือ ความจริงที่ว่า สิ่งที่ชาวโลกเขาสมมุติกันว่ามีอยู่จริงทั้งหลายนั้น มันเป็น “สูญญตา” คือว่างเปล่าจากความเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงของมัน

โดย ความจริงสมมุติ ตามธรรมชาติที่เราสัมผัสได้นั้น แยกได้ ๓ อย่าง คือ

(๑) สิ่งที่น่าพึงพอใจ อันสรุปอยู่ที่ ความหนุ่ม, ความสาว, ความหล่อ, ความสวย, ความสุขสบายของร่างกาย, ความมีชีวิต, ความที่ได้อยู่กับบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความที่ไม่ได้ประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, ความสมหวัง (คือเมื่ออยากได้สิ่งใดแล้วก็ได้สิ่งนั้น)

(๒) สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ อันสรุปอยู่ที่ ความแก่, ความเจ็บ (ความทรมาณกาย), ความตาย (คือเมื่อรู้ตัวว่าต้องตาย), ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, ความผิดหวัง (คือเมื่ออยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น)

(๓) **สิ่งที่เป็นกลางๆ** อันได้แก่ **ธรรมชาติหรือสิ่งที่ไม่ใช่ทั้ง น่าพึงพอใจ และไม่น่าพึงพอใจ** เช่น ต้นไม้ ภูเขา ทะเล แม่น้ำ ลำธาร ป่าไม้ ก้อนหิน วัตถุ สิ่งของ สัตว์ บุคคล เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความจริงของโลกมี ๒ อย่าง คือ **ความจริงสมมุติ** กับ **ความจริงแท้** โดยความจริงสมมุตินี้ เรานิยมเรียกว่า **อารมณ์** ที่หมายถึง **ที่ยึดเหนี่ยวของจิต** คือเมื่อมีที่ยึดเหนี่ยว จึงทำให้จิตเกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีที่ยึดเหนี่ยว จิตก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งความจริงสมมุติหรืออารมณ์นี้ก็สรุปได้ ๓ อย่างคือ **อารมณ์ที่น่าพึงพอใจ, อารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ, และอารมณ์ที่เป็นกลางๆ** ซึ่งอารมณ์ทั้ง ๓ นี้ เมื่อมาสัมผัสกับอายตนะภายในทั้ง ๖ ของเรา ก็จะทำให้เกิด **เวทนา** หรือ **ความรู้สึก** ขึ้นมา ๓ ชนิดตามอารมณ์

เวทนา ๓ คืออะไร?

- **สิ่งที่น่าพึงพอใจ + อายตนะภายใน ๖ > สุขเวทนาทางอายตนะภายในทั้ง ๖**

- **สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ + อายตนะภายใน ๖ > ทุกเวทนาที่ไม่รุนแรงทางอายตนะภายในทั้ง ๖**

- **สิ่งกลางๆ + อายตนะภายใน ๖ > อทุกขมสุขเวทนาทางอายตนะภายในทั้ง ๖**

เมื่อ **“สิ่งที่น่าพึงพอใจ”** ใดได้มากระทบกับ **“อายตนะภายใน”** ของเราแล้ว มันก็จะทำให้เกิด **สุขเวทนา** (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือ ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ หรือที่เราเรียกว่า ความสุข) **ขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นทันที** เช่น เมื่อตาได้เห็นรูปที่สวยงาม ก็จะเกิดสุขเวทนาทางตาหรือความสุขทางตา **ขึ้นมาทันที** เป็นต้น

เมื่อ **“สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ”** ใดได้มากระทบกับ **“อายตนะภายใน”** ของเราแล้ว มันก็จะทำให้เกิด **“ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง”** (ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือ ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจที่ยังไม่รุนแรง) **ขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นทันที** เช่น เมื่อตาได้เห็นรูปที่น่าเกลียดหรือน่ากลัว ก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนาทางตาที่ไม่รุนแรงขึ้นมาทันที หรือเมื่อเราได้ยินเสียงคนมาด่าหรือนินทาเรา ก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนาทางหูที่ไม่รุนแรงขึ้นมาทันที เป็นต้น **ซึ่งทุกขเวทนาจุดนี้จะไม่รุนแรง** ซึ่งเราทุกคนก็พอจะทนกับมันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว **ดังนั้นทุกขเวทนาจุดนี้จึงยังไม่ใช่ความทุกข์ในอริยสัจ ๔**

เมื่อ **“สิ่งที่เป็นกลางๆ”** ใดได้มากระทบกับ **“อายตนะภายใน”** ของเราแล้ว มันก็จะทำให้เกิด **อทุกขมสุขเวทนา** (ความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา หรือความรู้สึกจิตๆ) **ที่อายตนะภายในนั้นขึ้นมาทันที** เช่น เมื่อเราได้เห็นห้องฟ้า, ทะเล, ภูเขา, ป่าไม้ ฯ หรือเมื่อเราได้ยินเสียงคนพูดที่ไม่เกี่ยวกับเรา แล้วทำให้เกิดความรู้สึกจิตๆขึ้นมา เป็นต้น

เรื่องเวทนานี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจ เพราะเวทนาหรือความรู้สึกต่อสิ่งที่จิตได้สัมผัสนั้นมันมีอำนาจต่อจิตใจของคนเรามาก คือธรรมชาติของจิตใจของคนเรานั้นจะพึงพอใจในสุขเวทนา และไม่พึงพอใจในทุกขเวทนา **ซึ่งการที่โลกรวนวายและมีวิฤตการณ์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะคนเรานั้นลุ่มหลงในสุขเวทนา และเกลียดกลัวทุกขเวทนา** **นี่เอง** แต่ถ้าเราสามารถอยู่เหนืออำนาจของเวทนาได้ เราก็จะพบกับความสงบเย็น (นิพพาน) ของจิตใจได้

โดยเวทนาทั้ง ๓ นี้เอง ที่เมื่อจิตโง่ไป **“อุปาทาน”** คือ ยึดถือว่ามี **“ตัวเรา”** เป็นผู้มีเวทนา ขึ้นมา ก็จะทำให้ใจของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา ๓ ประเภททันทีตามเวทนา

ความทุกข์ ๓ ประเภทคืออะไร?

-สุขเวทนาทางอายตนะภายในทั้ง ๖ > ความยึดถือว่ามีตัวเรา > ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง (ความทุกข์ซ่อนเร้น)

-ทุกขเวทนาทางอายตนะภายในทั้ง ๖ ที่ไม่รุนแรง > ความยึดถือว่ามีตัวเรา > ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง (ความทุกข์เปิดเผย)

-อทุกข์ขมสุขเวทนาทางอายตนะภายใน ๖ > ความยึดถือว่ามีตัวเรา > ทุกขเวทนาทางใจที่ไม่รุนแรง (ความทุกข์อ่อนๆ)

คำว่า อุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น คือหมายถึง การที่จิตได้ไปยึดถือเอาสิ่งหรือธรรมชาติ ที่ไม่ใช่ตนเองและของตนเอง ว่าเป็น “ตนเอง” และ “ของตนเอง” ด้วยความรักหรือความพึงพอใจ (คือด้วยกิเลส)

เมื่อ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” ใดๆ ได้มากระทบอายตนะภายในของเรา แล้วทำให้เกิด “สุขเวทนา” ขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นเมื่อใด ก็จะทำให้จิตเกิดความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ขึ้นมาทันที และยังไปยึดถือเอา “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” นั้นว่าเป็น “ของเรา” อีกด้วย ซึ่งความยึดถือนี้เองที่ทำให้ “ใจ” ของเราเกิด “ทุกขเวทนาที่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่ง “ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง” ที่เกิดซ้อนขึ้นมาเรียกว่า “ความทุกข์ซ่อนเร้น” ซึ่งอาการของความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ก็ได้แก่ ความรู้สึกร้อนใจ, หนัก-หนื่อยใจ, หรือความรกระวนกระวายใจ, หรือความไม่สงบ ไม่ปรกติ ไม่เย็นใจ ฯ นั่นเอง ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ต้องสังเกตจึงจะพบ เพราะมันมี “สุขเวทนา” มาห่อหุ้ม “ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง” เอาไว้

เมื่อ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” ใดๆ ได้มากระทบกับอายตนะภายในของเรา แล้วทำให้เกิด “ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง” ขึ้นมาก็จะทำให้จิตเกิดความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ขึ้นมาทันที และยังไปยึดถือเอา “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” นั้นว่าเป็น “ของเรา” อีกด้วย ซึ่งความยึดถือนี้เองที่ทำให้ “ใจ” ของเราเกิด “ทุกขเวทนาที่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรงที่เกิดซ้อนขึ้นมาเรียกว่า “ความทุกข์เปิดเผย” ซึ่งอาการของความทุกข์เปิดเผยนี้ก็ได้แก่ ความรู้สึกเศร้า (เสียใจ) โศก (คร่ำครวญ) ความคับแค้นใจ (ทรมานใจ) ความแค้นเหี้ยมใจ (ตรอมใจ) หรือ ความไม่สบายใจอย่างมาก ฯ ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เห็นได้ง่าย เพราะมันมีทั้ง “ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง” มาห่อหุ้มอยู่ภายนอกและมี “ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง” อยู่ภายในด้วย

เมื่อ “สิ่งที่เป็นกลางๆ” ใดๆ ได้มากระทบกับ “อายตนะภายใน” ของเราแล้วทำให้เกิด อทุกข์ขมสุขเวทนา ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตเกิดความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ขึ้นมาทันที และยังไปยึดถือเอา “สิ่งที่เป็นกลางๆ” นั้นว่าเป็น “ของเรา” อีกด้วย ซึ่งความยึดถือนี้เองที่ทำให้ “ใจ” ของเราเกิด “ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาทางใจที่ไม่รุนแรงที่เกิดซ้อนขึ้นมาเรียกว่าเป็น “ความทุกข์อ่อนๆ” คือยังไม่จัดว่าเป็นความทุกข์ เพราะมันเพียงทำให้ใจของเราเกิด ความรู้สึกรำคาญใจ หรือความไม่สบายใจ หรือความไม่ปรกติ ไม่สงบ ไม่เย็นใจฯ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ความทุกข์อ่อนๆนี้ก็นับว่าเป็นสิ่งสกปรก หรือความชั่วร้ายที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่นิพพาน

สรุป ความทุกข์มี ๓ ประเภท คือ ความทุกข์ซ่อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, ความทุกข์อ่อนๆ โดยความทุกข์ที่รุนแรงที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของเรานั้นก็คือความทุกข์เปิดเผย (ความเศร้าโศก) ส่วนความทุกข์ซ่อนเร้นนั้นเราไม่ค่อยกลัวเพราะมันมีความสุขมาเคลือบความทุกข์เอาไว้ แต่มันก็มีความรู้สึกทรมานซ่อนอยู่ภายในเจียบๆด้วยเหมือนกัน ส่วนความทุกข์อ่อนๆนั้นไม่จัดว่าเป็นความทุกข์ เพราะมันเป็นแค่ความรู้สึกรำคาญใจเท่านั้น แต่มันก็รบกวนจิตไม่ให้สงบเย็นหรือนิพพานได้เหมือนกัน ซึ่งเราจะต้องศึกษาเรื่องความทุกข์ทั้ง ๓ นี้ให้เข้าใจ เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาที่สูงขึ้นต่อไป

การเห็นความทุกข์ผิดเป็นอย่างไร?

จุดสำคัญที่เราต้องศึกษาให้เข้าใจเป็นอันดับแรกก็คือ ธรรมชาติของชีวิตเราทุกคนนั้น มันก็ต้องประสบกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” อันได้แก่ ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง อยู่แล้ว และเมื่อจิตของเราได้ประสบกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” ใดก็ตาม มันก็ย่อมที่จะทำให้เกิด “ทุกข์เวทนาที่ไม่รุนแรง” ขึ้นมาด้วยเสมอ

โดยทุกข์เวทนาที่ไม่รุนแรงจุดนี้มันยังไม่เป็นปัญหา เพราะเราทุกคนก็พอจะทนกับมันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว ส่วนที่เป็นปัญหาก็คือ เมื่อจิตของเราเกิดความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ที่เป็นผู้ที่กำลังมีความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้น จึงทำให้ใจของเราเกิด “ทุกข์เวทนาที่รุนแรงมาก” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่ง “ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรงมาก” ที่เกิดขึ้นขึ้นมาเอง ที่เรียกว่าเป็น “ความทุกข์เปิดเผย” ในอริยสัจ ๔ ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เองที่เป็นความรู้สึกที่ทนได้ยากมาก และเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเราทุกคน

โดย “ความทุกข์เปิดเผย” นี้พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า “ทุกข์เวทนาที่ยังไม่รุนแรง” ที่เกิดจากการที่อายตนะภายในของเรา ได้กระทบกับอายตนะภายนอกที่เป็น “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” (เช่นความแก่, เจ็บ, ตาย, พลัดพราก เป็นต้น) นั้น เปรียบเหมือนลูกศรดอกเล็กๆที่มีคนยิงมาปักเข้าที่ร่างกายของเรา แล้วทำให้เราเกิดความรู้สึกเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วน “ทุกข์เวทนาทางใจที่รุนแรง” ที่เกิดขึ้นขึ้นมาจากความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ที่เป็นผู้ที่กำลังประสบกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” อยู่ นั้น เปรียบเหมือนลูกศรดอกใหญ่ที่อาบไว้ด้วยยาพิษที่ร้ายแรง ที่ถูกยิงมาปักเข้าที่ร่างกายของเราอีก แล้วทำให้เราเกิดความรู้สึกเจ็บปวดหรือทรมานอย่างแสนสาหัสขึ้นมา

สรุปได้ว่า เราต้องเปลี่ยนความเห็นหรือความเข้าใจของเราเสียใหม่ว่า ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้นนั้น มันยังไม่ใช่ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ แต่เป็นการที่จิตโง่ไปยึดถือเอาความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้นนั้นว่ามันเป็น “ตัวเรา-ของเรา” นั้นต่างหากที่เป็นความทุกข์ในอริยสัจ ๔ เพราะเมื่อจิตเกิดอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตัวเราแก่, ตัวเราเจ็บ, ตัวเรากำลังจะตาย, หรือตัวเราเป็นผู้มีความพลัดพราก เป็นต้น มันได้ทำให้ใจของเราเกิด “ทุกข์เวทนาที่รุนแรงมาก” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งจุดนี้เป็นจุดสำคัญจุดแรกที่เรจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เราจึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ ต่อไปได้เข้าใจอย่างถูกต้องทั้งหมด แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจจุดนี้ หรือไปเข้าใจผิดว่า ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้นนั้น คือ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ เราก็จะศึกษาอริยสัจ ๔ ผิดไปทั้งหมดทันที

สาเหตุของความทุกข์คืออะไร?

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งที่น่าพึงพอใจ > สุขเวทนา > ไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ > พอใจ > อุปาทาน > ทุกข์เวทนาที่รุนแรง

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ > ทุกข์เวทนาไม่รุนแรง > ไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ > ไม่พอใจ > อุปาทาน > ทุกข์เวทนาที่รุนแรง

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งกลางๆ > อทุกข์ขมสุขเวทนา > ไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ > ลังเลใจ > อุปาทาน > ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง

จากกฎอิทัปปัจจยตาที่บังคับเอาไว้ว่า “การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น จะต้องมเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง (ทำ,สร้าง) ให้เกิดขึ้น” ซึ่งเหตุที่มาปรุงแต่งให้เกิด “อุปาทาน” (ความยึดถือในร่างกายและจิตใจว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) ขึ้นมาก็คือ “ตัณหา” หรือ “กิเลส” (ความพอใจ-ความไม่พอใจ-ความลังเลใจ) โดยมี “อวิชชา” (ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา) เป็นเหตุให้เกิดกิเลสขึ้นมาอีกที โดยเมื่อใดที่จิตขาด “สติ-ปัญญา-สมาธิ” ก็จะทำให้ “อวิชชา” เกิดขึ้นมาครอบงำจิตทันที แล้วทำให้จิตกลายเป็น “จิตโง่” และ เมื่อจิตโง่ได้สัมผัสกับ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิด “สุขเวทนา” ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตโง่ปรุงแต่งกิเลสประเภท “ความพึงพอใจ” ขึ้นมา แล้วจิตโง่ก็จะปรุงแต่งให้เกิด “อุปาทาน” หรือความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ที่เป็นผู้มี “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” ขึ้นมาด้วยทันทีอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ซึ่งอุปาทานนี้ก็จะทำให้เกิด “ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิด “ความทุกข์ซ่อนเร้น”

แต่ถ้า “จิตโง่” ได้สัมผัสกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิด “ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง” ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตโง่ปรุงแต่งให้เกิดกิเลสประเภท “ความไม่พึงพอใจ” ขึ้นมา แล้วจิตโง่ก็จะปรุงแต่งให้เกิด “อุปาทาน” หรือความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ที่เป็นผู้ที่ประสบกับ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” ขึ้นมาด้วยทันทีอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ซึ่งอุปาทานนี้ก็จะทำให้เกิด “ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิด “ความทุกข์เปิดเผย”

ส่วนในกรณี “จิตโง่” ได้สัมผัสกับ “สิ่งกลางๆ” แล้วเกิด “อทุกข์ขมสุขเวทนา” ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตโง่ปรุงแต่งให้เกิดกิเลสประเภท “ความลังเลใจ” (หรือความอยากมีชีวิตอยู่) ขึ้นมา แล้วจิตโง่ก็จะปรุงแต่งให้เกิด “อุปาทาน” หรือความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ที่เป็นผู้ที่ประสบกับ “สิ่งกลางๆ” ขึ้นมาด้วยทันทีอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ ซึ่งอุปาทานนี้ก็จะทำให้เกิด “ทุกขเวทนาทางใจที่ไม่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิด “ความทุกข์อ่อนๆ”

สรุปได้ว่า ความทุกข์ก็คือ “อุปาทาน” (ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา) โดยเหตุที่ทำให้จิตเกิดอุปาทานก็คือ “กิเลส” (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) โดยเหตุที่ทำให้จิตเกิดกิเลสก็คือ “อวิชชา” (ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา) ซึ่งทั้ง “อวิชชา กิเลส และอุปาทาน” นี้ เมื่อมันได้เกิดขึ้นกับจิตและได้ดับหายไปแล้ว มันจะทิ้ง “อนุสัย” หรือความเคยชินเอาไว้ให้กับจิตได้สำนึกในระดับหนึ่งด้วยเสมอ และเมื่อจิตได้เคยเกิดอนุสัยขึ้นบ่อยๆ เมื่อจิตได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆของโลกอีกเมื่อไร มันก็จะทำให้จิตเกิด “อวิชชา กิเลส และอุปาทาน” ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนเราไม่สามารถหยุดหรือทำให้มันไม่เกิดขึ้นมาได้ ซึ่งอาการเช่นนี้เรียกว่า “อาสวะ” ที่หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการหมักดองเอาไว้ ซึ่งอาการที่เราไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้นี้เองที่เรียกว่า “สังโยชน์” ที่หมายถึง สิ่งที่ผูกมัดจิตเอาไว้ในความทุกข์

นิพพานคืออะไร?

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งที่น่าพึงพอใจ > สุขเวทนา > สติ-ปัญญา-สมาธิ > จิตว่างจากกิเลส > นิพพาน

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ > ทุกขเวทนาไม่รุนแรง > สติ-ปัญญา-สมาธิ > จิตว่างจากกิเลส > นิพพาน

-ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา + สิ่งกลางๆ > อทุกขมสุขเวทนา > สติ-ปัญญา-สมาธิ > จิตว่างจากกิเลส > นิพพาน

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า **ปรกติแล้ว** (คือตามธรรมดา) ในชีวิตประจำวันของเรา จิตของเรานั้นก็ไม่ได้มีกิเลสเกิดขึ้นมาครอบงำอยู่แล้วบ่อยๆ ซึ่งจิตขณะที่ยังไม่มียกเลสนี้ มันก็ไม่ได้มีความทุกข์อยู่แล้ว ซึ่งจิตที่ไม่มีความทุกข์นี้จะมี **ความสงบ** (ไม่ตื่นรน), **เย็น** (ไม่มีความร้อนใจ), **เบา** (ไม่มีความหนัก-เหนื่อยใจ), **สบาย** (ไม่มีความรู้สึกทนได้ยาก) อยู่แล้วเป็นพื้นฐาน

โดยความสงบเย็นของจิตขณะที่จิตไม่มีความทุกข์นี้เองที่เรียกเป็นภาษาบาลีว่า **นิพพาน** ที่แปลตรงๆว่า **เย็น** คือหมายถึงจิตที่เย็นเพราะไม่มีความทุกข์

แต่เมื่อใดที่มี **สิ่งหรือเรื่องต่างๆ** (คือทั้งสิ่งที่น่าพึงพอใจ, สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ, สิ่งกลางๆ) มาสัมผัสจิต แล้วจิตได้ปรุงแต่ง (ทำ,สร้าง) ให้กิเลสเกิดขึ้นมา ก็จะทำให้จิตเกิดความทุกข์เกิดขึ้นมาทันที **แต่ถึงแม้จะมีสิ่งหรือเรื่องต่างๆ** (คือสิ่งที่น่าพึงพอใจ, สิ่งไม่น่าพึงพอใจ, สิ่งกลางๆ) เกิดขึ้นมาก็ตาม **ถ้าจิตไม่ได้ปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้นมา จิตก็จะนิพพาน** (สงบเย็น) **ทันที** ซึ่งในชีวิตประจำวันของเราทุกคนก็จะเป็นอยู่อย่างนี้บ่อยๆ

โดยการที่กิเลสจะดับหายไปนั้น ก็สามารถเกิดขึ้นได้ ๒ อย่าง คือ

(๑) **เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ** คือเมื่อจิตมันถูกกิเลสแผดเผาหลายๆเข้า จิตมันก็อ่อนล้าแล้วกิเลสมันก็จะดับหายไปโดยเองเหมือนกัน (แม้เพียงชั่วคราว)

(๒) **เกิดขึ้นจากการที่จิตมีสมาธิ** ซึ่งสมาธินี้ก็จะมีความสงบทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยนิพพานนี้ยังแยกได้ ๒ ระดับ อันได้แก่

(๑) **นิพพานขั้นต้น** คือเมื่อเราเป็นคนดีมีศีลธรรม ก็จะทำให้เรามีความอ่อนใจอยู่ด้วย

(๒) **นิพพานสูงสุด** คือเป็นความสงบเย็นหรือความเย็นใจสูงสุด ที่เกิดจากการที่เราได้ปฏิบัติตามหลักอริยมรรค จนทำให้จิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ (คือรวมทั้งกิเลสอ่อนๆที่เรียกว่านิวรณ์ด้วย)

อีกอย่างนิพพานทั้ง ๒ นี้ ก็มีทั้ง **นิพพานชั่วคราว** และ **นิพพานถาวร** อีกด้วย โดยนิพพานชั่วคราวก็เกิดจากการที่เราสามารถปฏิบัติศีลธรรมและอริยมรรคได้อย่างถูกต้องแต่ยังไม่สมบูรณ์ จึงทำให้จิตนิพพานได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น **จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคได้อย่างสมบูรณ์** คือทำให้อนุสัยหรือความเคยชินของกิเลสที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราหมดความเคยชินไปอย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานอย่างสูงสุดและถาวรได้ (คือนิพพานตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

สรุปได้ว่า กิเลสนี้เหมือนอาคันตุกะหรือผู้ที่มาเยือนจิตใจของเราเป็นครั้งคราวเท่านั้น คือเมื่อกิเลสเกิดขึ้น ความทุกข์จึงค่อยเกิดขึ้น แต่เมื่อกิเลสดับหายไป ความทุกข์ก็จะหายไปด้วยทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนิพพานนี้เองที่ได้หล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ให้ได้รับการพักผ่อน **ดังนั้นเราจึงควรขอบคุณนิพพานที่ได้หล่อเลี้ยงจิตเอาไว้** ถ้าไม่มีนิพพานมาหล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว เพราะถูกกิเลสแผดเผาให้หัวเราะและร้องไห้อยู่ตลอดทั้งวัน ซึ่งวิธีการขอบคุณนิพพานก็คือ **ไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียด-กลัว**

ความสงบเย็นแล้วหนีไปหาความสุขจากอบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย แล้วเปลี่ยนมาแสวงหาความสงบเย็นให้กับชีวิตกันให้มากขึ้นต่อไป

วิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร?

- ไม่มีสติ+ปัญญา > อวิชชา > กิเลส > ทุกข์

- มีสติ+ปัญญา > ไม่มีอวิชชา > ไม่มีกิเลส > ไม่มีทุกข์ (นิพพาน)

วิธีการดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคนั้นมีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ อันได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูกต้อง คือเป็นความเห็นที่ “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา”

๒. สัมมาสัมกับโป การดำริถูกต้อง คือเป็นความปรารถนา (ความอยากด้วยปัญญา) ที่จะดับทุกข์

๓. สัมมาวาจา การพูดจาที่ถูกต้อง คือเป็นการพูดที่จะไม่ทำให้เกิดกิเลส

๔. สัมมากัมมันโต การกระทำทางกายที่ถูกต้อง คือเป็นการกระทำทางกายที่จะไม่ทำให้เกิดกิเลส

๕. สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง คือเป็นการประกอบอาชีพที่จะไม่ทำให้เกิดกิเลส

๖. สัมมาวายาโม การมีความเพียรที่ถูกต้อง คือเป็นการพยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อกำจัดกิเลส

๗. สัมมาสติ การระลึกถูกต้อง คือการระลึกถึงเรื่อง “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา”

๘. สัมมาสมาธิ การมีสมาธิถูกต้อง คือการที่จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่อง “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา” ตลอดเวลา

โดยองค์ประกอบทั้ง ๘ ประการนี้สรุปได้เป็น ปัญญา ศีล สมาธิ ซึ่งวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์นั้นสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งสรุปแล้วหัวใจของปัญญาก็คือ ความเห็นหรือความเข้าใจว่า

“ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา” ส่วนศีลก็คือ ความปรกติของจิต ส่วนสมาธิก็คือ การที่จิตตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา

ส่วนศีลก็คือ ความปรกติของจิต ส่วนสมาธิก็คือ การที่จิตตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา

โดยการดับทุกข์นั้นก็ต้องมาดับที่กิเลสที่เป็นเหตุของมัน ซึ่งกิเลสก็เป็นอาการของจิตที่มันมีการดิ้นรนด้วย “ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ” ซึ่งการจะดับกิเลสก็ต้องใช้ สมาธิ (จิตที่ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา) มาหยุดจิตไม่ให้ปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้น แต่การใช้สมาธิมาดับกิเลสนั้นต้องใช้สมาธิระดับสูงจึงจะหยุดกิเลสได้ ซึ่งคนธรรมดาจะทำได้เพราะไม่ได้เคยฝึกสมาธิระดับสูงมาก่อน

โดยพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า กิเลสที่มันมี อวิชชา (ความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเรา) เป็นเหตุมาปรุงแต่งหรือกระตุ้นให้กิเลสเกิดขึ้น แต่ถ้าเราสามารถทำให้อวิชชาจางคลายลง (เมื่ออวิชชาจางคลายลงมากก็เรียกว่ามันดับหายไปเพราะมันไม่ทำให้จิตเกิดปัญหาหรือความทุกข์แล้ว) ก็จะทำให้กิเลสดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งการจะทำให้ อวิชชาดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) นั้น จะต้องใช้ปัญญาขั้นสูงมากกำจัดอวิชชา โดยปัญญาขั้นสูงนี้ก็คือ ความรู้ที่ถูกต้องว่า “จิตเป็นอนัตตา” (คือความเข้าใจว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา)

โดยวิธีปฏิบัติก็คือ ให้เรามี สติระลึกถึงปัญญา (หรือพิจารณาให้เกิดปัญญา) อยู่ตลอดเวลา ซึ่งวิธีนี้ก็จะทำให้จิตเกิดทั้งปัญญาและสมาธิที่พอเหมาะขึ้นมาพร้อมๆกันทันที แล้วปัญญากับสมาธิก็จะทำให้อวิชชาดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อ

อวิชชาดับหายไป ก็จะทำให้กิเลสดับหายตามไปด้วยทันที (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีกิเลส มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และถ้าเราสามารถปฏิบัติอริยมรรคได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ จนทำให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสเลื่อนหายไปจากจิตใต้สำนึกของเราได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้ **อวิชชาและกิเลสพร้อมทั้งความทุกข์** ก็จะไม่กลับมาเกิดกับจิตของเราได้อย่างถาวร และก็จะทำให้จิตนิพพานหรือสงบเย็นได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคนั้นก็คือ **ให้ใช้ปัญญา**กับสมาธิมาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน โดยปัญญาจะมากำจัดอวิชชา เมื่อจิตไม่มีอวิชชาจะทำให้กิเลสดับหายตามไปด้วยทันที แล้วจิตก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และ ถ้าเราสามารถปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจังได้อย่างต่อเนื่องนานๆ จนทำให้สังโยชน์ (ความเคยชินที่จิตจะกลับมาเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาได้อีก) ถูกทำลายจนหมดสิ้นไปจากจิตใต้สำนึกได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะทำให้จิตของเราไม่กลับมาเกิดความทุกข์อีกอย่างถาวร แล้วจิตของเราก็จะนิพพานอย่างถาวร (ตลอดชีวิต)

ศีลคืออะไร?

คำว่า **ศีล** แปลว่า **ปรกติ** คือหมายถึง **ความปรกติของจิต** ที่เกิดจากการที่เรามีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต-ทรัพย์สิน-กามารมณ์ ของผู้อื่น ร่วมทั้งการมีเจตนาที่จะ **ไม่พูดโกหก-คำหยาบ-ส่อเสียด-เพ้อเจ้อ** ซึ่งศีลนี้จะเป็พื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา แล้วปัญญาก็จะวนกลับมาทำให้เกิดศีลและสมาธิที่ถูกต้องและมีพลังมากขึ้นๆ จนดับทุกข์ได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ถ้าขาดศีลก็จะมีสมาธิ เมื่อไม่มีสมาธิก็ไม่มีปัญญา เมื่อไม่มีปัญญาก็ดับทุกข์ไม่ได้ ดังนั้นศีลจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญเท่ากับสมาธิและปัญญา

สมาธิคืออะไร?

คำว่า **สมาธิ** แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** ซึ่งสมาธิของมรรคก็คือ **จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญาอยู่ตลอดเวลา** ซึ่งจิตที่มีสมาธิจะลักษณะ ๓ ประการ คือ **บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง, มีความเข้มแข็ง** (คือไม่มีสิ่งใดจะมายั่วชวนให้เกิดกิเลสใดๆ ขึ้นมาได้), และ **มีความอ่อนโยน** (คือมีความเหมาะสมกับการทำงานทุกชนิด)

โดยกิเลสนั้นก็มืทั้ง **“กิเลสรุนแรง”** กับ **“กิเลสอ่อนๆ”** ซึ่งกิเลสที่รุนแรงก็คือ **โลภะ, โทสะ, โมหะ** ส่วนกิเลสอ่อนๆนั้นเรียกว่า **นิวรณ์** หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิตจากสมาธิและปัญญารวมทั้งนิพพาน** ซึ่งอาการของนิวรณ์นั้นมีอยู่ ๕ อาการ อันได้แก่

(๑) **กามฉันทะ** คือความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในสิ่งที่น่าพึงพอใจ

(๒) **พยาบาท** คือความไม่พึงพอใจเล็กๆน้อยๆในสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ

(๓) **อุทธัจจกุกกุกจะ** คือความตื่นตื้น หรือ ความฟุ้งซ่านนำรำคาญ

(๔) **ถีนมิทธะ** คือความหดหู่ เชื่องซึม มีนินา

(๕) **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัยในสิ่งที่เรานับถืออยู่ (คือความลังเลสงสัยว่าพระพุทธมีจริงหรือไม่?, พระธรรมดับทุกข์ได้จริงหรือไม่, พระอริยสงฆ์มีจริงหรือไม่?)

โดยคำว่า สติ แปลว่า การระลึกได้ คือหมายถึง การที่เรานึกถึงสิ่งใดหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ทันเวลา ซึ่งในความหมายของพุทธศาสนาคำว่า สติ จะหมายถึง การระลึกถึงปัญญาได้ทันเวลา ส่วนคำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ คือหมายถึง การที่เรามีสติจดจ่อหรือจับอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งในทางพุทธศาสนา คำว่า สมาธิ จะหมายถึง จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญตลอดเวลา แต่เราต้องเข้าใจว่า สมาธินี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิดก็คือ การที่จิตของเราไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสหรือนิรวรณ เช่น จดจ่ออยู่กับเรื่องกามารมณ์ หรือจดจ่ออยู่กับเรื่องความโกรธ หรือจดจ่ออยู่กับเรื่องมงาย (สิ่งที่เชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์) เป็นต้น ซึ่งผลของสมาธิผิดก็จะเป็นไปตามอำนาจของกิเลสและนิรวรณ คือ ความเร่าร้อนใจ, ความหนัก-เหนียวใจ, ความเครียด, ความไม่สบายใจ, ความไม่ปรกติ, ความไม่สงบเย็น เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ การที่จิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่บริสุทธิ์ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลสและนิรวรณ) และทำให้เกิดปัญญา เช่น การพิจารณาธรรมะ (คือคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ ๔, กฎไตรลักษณ์, ชันธ ๕ ฯ), การกำหนดรู้การเกิดและดับของการหายใจ, การกำหนดรู้การเกิดและดับของสิ่งที่กำลังสัมผัสจิตอยู่, การกำหนดรู้สิ่งที่กำลังเกิดอยู่กับจิต เป็นต้น ซึ่งปกติแล้วเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่น เวลาที่นักเรียนตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจทำการบ้าน หรือเวลาที่เรากำลังทำงาน หรือตั้งใจคิด หรือตั้งใจพูด เป็นต้น ก็ทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว แต่สมาธินี้อาจจะยังไม่สูงพอเท่านั้น ดังนั้นถ้าเราจะได้มีการฝึกอีกสักหน่อยเราก็จะมีสมาธิที่สูงขึ้นได้

โดยเคล็ดลับในการฝึกให้เกิดสมาธิตามที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือ "ให้เราตั้งใจคิดพิจารณาธรรมะของพระพุทธเจ้าให้เป็นคำพูดด้วยประโยคสั้นๆขณะที่เรากำลังหายใจออกอย่างช้าๆ แต่เมื่อเวลาเราหายใจเข้าก็ให้หยุดคิดและให้มาคิดว่าจิตกำลังไปคิดถึงเรื่องอื่นหรือเปล่า ถ้ารู้ตัวว่าจิตเผลอไปคิดถึงเรื่องอื่นก็ให้หยุดคิดทันที แล้วกลับมาคิดเรื่องธรรมะใหม่" คือเราต้องมีสติระลึกถึงการหายใจของเราควบคู่ไปกับการคิดพิจารณาธรรมะไปด้วยพร้อมๆกันอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันไม่ให้จิตเกิดนิรวรณขึ้นมา ซึ่งวิธีนี้จะทำให้จิตเกิดทั้งปัญญาและสมาธิขึ้นมาพร้อมๆกันได้อย่างรวดเร็ว

โดยผลจากการมีสมาธิถูกก็คือ การที่กิเลสและนิรวรณได้ระงับหรือดับหายไป (ชั่วคราว), มีความสุขที่สงบประณีตอย่างยิ่ง, การมีสติสมบูรณ์, การมีความจำดี, มีความสงบเย็น (นิพพาน), และมีการเห็น (คือความเข้าใจ) โลกตามความเป็นจริง (หมายเหตุ ถ้าพบคำว่า สมาธิ ในพุทธศาสนา ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสมาธิถูก)

สรุปได้ว่า สมาธิในอริยมรรคนั้นก็หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัญญตลอดเวลา คือถ้าเรากำลังตั้งใจพิจารณาเรื่องความเป็นอนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา, สุนฺญตา ในชันธ ๕ อยู่แน่นอนอย่างจริงจัง จิตก็จะจดจ่ออยู่กับการพิจารณานั้น ซึ่งขณะนั้นก็กิเลสและนิรวรณก็จะไม่เกิดขึ้น หรือที่ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อเราตั้งใจพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (หลายๆนาที) จิตก็จะมีสติตั้งมั่นมากขึ้น เมื่อจิตมีสติตั้งมั่นมากขึ้น ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิขั้นสูงที่เรียกว่า "ฌาน" ขึ้นมาแล้ว ซึ่งฌานนี้ก็คือสมาธิในอริยมรรคนั่นเอง

ฌานคืออะไร?

โดยจิตที่มีสมาธิสูงๆ นี้ เรียกว่า **ฌาน** ที่แปลว่า **การเพ่ง** หรือ **ระดับการเพ่ง** ซึ่งระดับของฌานที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ใน อริยมรรคนั้นมีอยู่ ๔ ระดับ (สมาธิที่สูงกว่านี้ก็มีอยู่ แต่ไม่จำเป็น) อันได้แก่

ฌานที่ ๑ มีองค์ประกอบคือ **วิตก** (การที่จิตจดจ่ออยู่กับปัญญา), **วิจาร์** (การที่จิตซึมซาบเคล้าเคลียอยู่กับปัญญา), **ปีติ** (ความอิมเมใจหรือความตื่นตื่นยินดีจากการที่เอาชนะนิวรณ์ได้), **สุข** (ความสุขสงบประณีต), **เอกัคคตา** (การที่องค์ประกอบทั้งหมดรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว)

ฌานที่ ๒ มีองค์ประกอบคือ **ปีติ, สุข, เอกัคคตา**

ฌานที่ ๓ มีองค์ประกอบคือ **สุข, เอกัคคตา**

ฌานที่ ๔ มีองค์ประกอบคือ **อุเบกขา, เอกัคคตา**

เมื่อเราตั้งใจพิจารณาร่างกายกับจิตใจถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุญญตา อย่างจริงจัง ก็จะทำให้นิวรณ์อ่อนแรงลงเรื่อยๆ และเมื่อนิวรณ์อ่อนแรงลงมาก ก็จะทำให้เกิดปีติและความสุขสงบขึ้นมารวมกันเป็นหนึ่งเดียว ก็เรียกว่าบรรลุมานที่ ๑

เมื่อจิตอยู่ในฌานที่ ๑ นานๆ ก็จะทำให้วิตกและวิจาร์หายไป เพราะชำนาญแล้ว จึงเหลือเพียงปีติกับสุขสงบเท่านั้น ก็เรียกว่าบรรลุมานที่ ๒

เมื่ออยู่ฌานที่ ๒ นานๆ ปีติก็จะหายไปเพราะไม่ตื่นเต้นแล้ว จึงคงมีเพียงสุขสงบเท่านั้น ก็เรียกว่าบรรลุมานที่ ๓

เมื่ออยู่ในฌานที่ ๓ นานๆ สุขสงบก็จะหายไป เพราะมันจิตมันเบื่อแล้ว จึงเหลือเพียงอุเบกขา (คือความรู้สึกกลางๆ ระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา) เท่านั้น ก็เรียกว่าจิตบรรลุมานที่ ๔ แล้ว **ซึ่งในฌานที่ ๔ นี้เองที่จิตจะบริสุทธิ์ที่สุด** (คือนิวรณ์ดับสนิท) **และนิพพานสูงสุดก็จะปรากฏกับจิตได้** (เราจะไม่ใช่คำว่า "เกิด" กับนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีการเกิด แต่จะใช้คำว่า **ปรากฏ** ที่หมายถึง **นิพพานมันมีอยู่แล้วตลอดเวลา** แต่จิตได้ถูกกิเลสปิดบังไว้ไม่ให้จิตได้สัมผัส เมื่อกิเลสดับหายไป จิตก็จะสามารถกลับมาสัมผัสกับนิพพานได้อีกเรื่อยๆ)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักอริยมรรคนั้น **เพียงแค่เราตั้งใจพิจารณาธรรมะก็ทำให้เกิดสมาธิขั้นสูงขึ้นมาได้แล้ว** ซึ่งการปฏิบัติอริยมรรคนั้น เราสามารถปฏิบัติในขณะที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันของเราอยู่ก็ได้ หรือทำในขณะที่กำลังเรียนหนังสือหรืออ่านหนังสือหรือทำการบ้านของนักเรียนก็ได้ หรือในขณะที่เรากำลังทำหน้าที่การงานที่สุจริตของเราก็ได้ โดยสิ่งที่จะเป็นเครื่องชี้วัดว่าการปฏิบัติของเราถูกต้องหรือไม่ก็คือ **"ความทุกข์"** คือถ้าเราปฏิบัติแล้วความทุกข์ไม่ดับลงหรือไม่ลดลง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็แสดงว่าเราปฏิบัติผิด แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วความทุกข์ดับลงหรือลดลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็แสดงว่าเราปฏิบัติถูก แต่ที่สำคัญก็คือ การที่เราจะมีสมาธิได้ เราจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้วตลอดเวลา ถ้าขาดศีล จิตก็จะไม่สามารถมีสมาธิได้

หัวใจของปัญญาคืออะไร?

อริยมรรคข้อที่ ๑ อันได้แก่ ความเห็นที่ถูกต้องนั้นก็คือ ความเห็นที่ว่า **"ร่างกายกับจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรานี้เป็นอนัตตา"** แต่การที่เราจะมีความเห็นที่ถูกต้องได้ เราจะต้องเรียนรู้ความเห็นผิดที่ตรงข้ามกับความเห็นถูกต้องก่อน

โดยความเห็นผิฉะนั้นสรุปได้ ๒ ประการ คือ สัสตทิฏฐิ กับ อจเฉททิฏฐิ

โดยสัสตทิฏฐิ ก็คือความเห็นว่ามีสิ่งที่เป็นอัตตา (คือตัวตนอมตะ) คือเป็นความเห็นที่ จิต หรือวิญญาณของตนเรานี้ เป็นอัตตา ที่มาสิงอยู่ในร่างกายที่ยังไม่ตาย เมื่อร่างกายตาย จิตที่เป็นอัตตานั้นก็จะไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไป ซึ่งความเห็นนี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่อง เช่น นรก สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่) เทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม พระอิศวร พระนารายณ์ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) รวมทั้งความเชื่อเรื่องการเกิดใหม่เพื่อรับผลที่ได้ทำไว้ก่อนตาย เป็นต้น ซึ่งความเห็นผิวนี้ก็ยังจัดว่ามีส่วนตรงที่ทำให้คนที่เชื่อไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวตกนรก) แต่จะทำความดี (เพราะอยากขึ้นสวรรค์) ซึ่งก็จะทำให้คนที่ทำความดีไม่ทำความชั่วนั้นมีชีวิตที่ปกติสุขและไม่เดือดร้อน รวมทั้งยังทำให้สังคมสงบสุขและโลกมีสันติภาพได้อีกด้วย แต่ก็มีผลเสียตรงที่ไม่ทำให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน

ส่วนอจเฉททิฏฐิ ก็คือความเห็นที่ขาดสูญ (นิรตตา-คือไม่มีตัวตนใดๆเลย) คือเป็นความเห็นที่ ชีวิตนั้นไม่ได้มีตัวตนใดๆเลย (แม้ตัวตนชั่วคราว) ซึ่งความเห็นนี้เองที่ทำให้เกิดความเห็นว่า ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีใครๆ ไม่มีสิ่งใดๆเลย ดังนั้นแม้เราจะทำความดีก็ไม่มีผลใดๆ หรือถ้าเราทำความชั่วก็ไม่มีผลใดๆ รวมทั้งเมื่อชีวิตตายก็จะขาดสูญ ซึ่งคนที่มีความเห็นเช่นนี้จะแสวงหาความสุขไปวันๆโดยไม่สนใจว่าจะทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ คือเขาจะไม่ชอบทำความดี เพราะเชื่อว่าไม่มีประโยชน์ใดๆ แต่จะชอบทำความชั่วเพราะเชื่อว่าไม่ต้องรับโทษใดๆ ซึ่งคนที่มีความเห็นเช่นนี้จัดว่าเป็นคนที่น่ารังเกียจของโลก

ส่วนความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นก็คือ ความเห็นที่ ชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) เป็นอนัตตา คือเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่ก็มีตัวตนอยู่ด้วยเหมือนกัน แต่ว่ามีเพียงชั่วคราวเท่านั้น คือไม่ได้มีอย่างถาวรหรือเป็นอมตะอย่างพวกสัสตทิฏฐิ และก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีตัวตนใดๆเลยอย่างพวกอจเฉททิฏฐิ ส่วนเรื่องการทำความดีนั้นพระพุทธเจ้าสอนว่าก็มีผล คือทำให้เกิดความสุขใจเมื่อได้ทำความดี แต่ถ้าทำความชั่วมิผลทำให้เกิดความร้อนใจ ทุกข์ใจ ซึ่งผลก็เกิดในขณะที่เราได้ทำความดีหรือชัวยุ่่นั้นเอง คือก็ไม่ใช่จะต้องไปรับผลเอาชาติหน้าหลังจากตายไปแล้วอย่างพวกสัสตทิฏฐิ และก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับผลใดๆเลยอย่างพวกอจเฉททิฏฐิ ส่วนเรื่องภายหลังจากการตายของร่างกายนั้น สัมมาทิฏฐิจะเป็นความเห็นที่ “ไม่มีใครตาย” ซึ่งก็จะไม่สุดโต่งไปว่า “ตายแล้วเกิดอีก” อย่างความเห็นพวกสัสตทิฏฐิ และสุดโต่งไปว่า “ตายแล้วสูญ” อย่างความเห็นพวกอจเฉททิฏฐิ เพราะมันไม่ได้มีใครตายมาตั้งแต่ต้นแล้ว

แต่เราต้องระวังว่า สัมมาทิฏฐิของพุทธศาสนาในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ระดับ คือ สัมมาทิฏฐิที่ยังเจืออยู่ด้วยกิเลส กับ สัมมาทิฏฐิที่ไม่เจืออยู่ด้วยกิเลส โดยสัมมาทิฏฐิที่เจืออยู่ด้วยกิเลสนั้นก็สรุปอยู่ที่ ความเห็นที่ “จิตเป็นอัตตา” คือเป็นความเห็นของพวกสัสตทิฏฐินั่นเอง เช่น ความเห็นที่ ผลของการทำดี-ทำชั่วนั้นมี, พ่อ-แม่มีพระคุณ, ชาติก่อน-ชาติหน้ามี, นรก-สวรรค์มี, เทวดานางฟ้า ฯ มี, คนตายแล้วยังเกิดใหม่อีก เป็นต้น ที่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่ผสมปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาในปัจจุบันนั่นเอง ส่วน “สัมมาทิฏฐิที่ไม่เจืออยู่ด้วยกิเลส” ที่เป็นองค์ประกอบของอริยมรรคนั้นก็คือความเห็นเรื่อง “จิตเป็นอนัตตา” ที่เรากำลังศึกษากันอยู่นั่นเอง

จบภาค ๒

ภาคผนวก

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร?

พระพุทธเจ้าได้ทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายอันใครๆไม่ควรยึดถือว่าเป็น ตัวเรา-ของเรา” ซึ่งถ้าเราสามารถเข้าใจคำสอนนี้เพียงประโยคเดียว ก็เท่ากับเราได้รู้จักคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว และถ้าเราปฏิบัติได้เพียงเท่านั้น ก็เท่ากับเราได้ปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว รวมทั้งถ้าเราได้รับผลจากการปฏิบัติเพียงเท่านั้น ก็เท่ากับเราได้รับผลทั้งหมดจากพุทธศาสนาแล้ว

สรุปได้ว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไม่ได้มีมากมาย คือมีเพียงคำสอนว่า “อย่ายึดถือสิ่งใดๆว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” เท่านั้น คือเป็นคำสอนโดยสรุปว่า ถ้ายึดถือมันก็จะทำให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติและปัญญารวมทั้งสมาธิ ก็จะไม่เกิดความยึดถือ เมื่อจิตไม่มีความยึดถือ มันก็เลยไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานคือสงบเย็น หรือกลับมาที่มีความเย็นใจได้ตามปกติ

เกิดมาทำไม?

ถ้ามีผู้มาถามเราว่า เกิดมาทำไม? ซึ่งถ้าเราจะได้ศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายกับจิตใจมาแล้วเราก็จะเข้าใจได้ว่า มันไม่ได้มีเราเกิด แต่สิ่งที่เกิดขึ้นมานี้มันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" ที่เราสมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา" ซึ่งสิ่งหรือธรรมชาติทั้งหลายนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่จะต้องปฏิบัติเสมอ ถ้าสิ่งใดไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง สิ่งนั้นก็จะมีภาวะของทุกข์ขังมาก (คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบากมาก)

โดยชีวิตของคนเรานี้ก็จะประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ โดยหน้าที่ของร่างกายก็คือ เคลื่อนไหว (คือทำงาน) เพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายให้ตั้งอยู่โดยมีภาวะของทุกข์ขังน้อยที่สุด รวมทั้งยังต้องคอยระวังรักษาร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยหรือถูกทำร้ายหรือถูกภัยธรรมชาติทำให้เจ็บปวดหรือตาย

ส่วน จิตใจนั้นก็ทำหน้าที่คอยควบคุมร่างกายให้ทำหน้าที่ของร่างกายให้ถูกต้องสมบูรณ์ และจิตใจยังมีหน้าที่ที่สำคัญที่ต้องปฏิบัติคือ การระวังอย่าให้จิตเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก)

ส่วนการที่ชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ได้เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่ของมันตามสภาพที่เกิดขึ้นมา เช่น เป็นชายหรือหญิง, เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่, เป็นพ่อหรือแม่, เป็นสามีหรือภรรยา, เป็นพี่, เป็นน้อง, เป็นครู, เป็นหมอ, เป็นตำรวจ, เป็นนักการเมือง, เป็นนักบวช, เป็นประชากรของประเทศ, เป็นศาสนิกของศาสนา, เป็นคนของโลก, หรือเป็นสิ่งมีชีวิตของธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งเราทุกคนก็รู้อยู่แล้วว่าหน้าที่ตามสภาพร่างกายของเรานั้นคืออะไร

สรุปได้ว่า เมื่อเราเกิดมาอยู่ในสภาวะใด เราก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามสภาพของชีวิตด้วยเสมอ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์ หรือปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของเรา ชีวิตของเราก็จะเกิดความทุกข์ (คือทั้งความทุกข์กายและความทุกข์ใจ) แต่ถ้าเราจะได้ปฏิบัติหน้าที่ทั้งหลายของเราได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะมีผลทำให้เกิดความสบายกายและความสุขใจ รวมทั้งจิตใจก็จะไม่มีความทุกข์อีกด้วย

ตายแล้วไปไหน?

พระพุทธเจ้าได้สอนว่า มนุษย์ส่วนมาก (เกือบจะทั้งหมด) จะมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) อยู่ ๒ อย่าง คือ สัสสตทิฎฐิ กับ อจเฉททิฎฐิ

รวมทั้งเรื่องหลังความตายนั้นพระพุทธเจ้าสอนว่า มันไม่ได้มีใครตาย มีแต่ธาตุตามธรรมชาติที่มาประชุมเกิดเป็นร่างกาย และจิตใจได้กลับคืนไปสู่ธรรมชาติของมันเท่านั้น ซึ่งความเห็นนี้ก็ไม่จัดว่าเป็นความเห็นที่ว่าตายแล้วเกิดอย่างพวกสัสสตทิฎฐิ และก็ไม่ได้จัดว่าตายแล้วสูญอย่างพวกอจเฉททิฎฐิ (คือมันไม่ได้มีตัวตนมาสูญ)

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนว่า มันไม่ได้มีใครตาย ดังนั้นจึงพูดไม่ได้ว่า ตายแล้วเกิดใหม่ได้อีกอย่างพวกสัสสตทิฎฐิ หรือ ตายแล้วดับสูญอย่างพวกอจเฉททิฎฐิ ซึ่งเราจะต้องศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายกับจิตใจให้เข้าใจอย่างถูกต้อง หรือให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง (คือสัมมาทิฎฐิ) ขึ้นมา เราจึงจะรู้คำตอบเรื่องหลังความตายได้ แต่ถ้าเราไม่ได้ศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตา ทุกข์ อนัตตา ของร่างกายกับจิตใจของเราให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง เราก็จะเกิดความเห็นผิดไปตามพวกสัสสตทิฎฐิหรือ พวกอจเฉททิฎฐิได้โดยง่าย

ทำอย่างไรเราจึงจะอุ่นใจเรื่องโลกหน้าได้?

แต่ก็อาจจะมีคนแย้งว่า ถ้าเราไม่เชื่อเรื่อง “ชาติก่อน-ชาติหน้า” ไม่เชื่อเรื่อง “บาป-บุญ” ตามที่เขาเชื่อกันอยู่ แต่ถ้าบังเอิญมันมีจริง เราจะต้องเดือดร้อนในชาติหน้า เพราะไม่ได้ทำบุญมากๆเพื่อเอาไว้มากๆ”

โดยเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า

ถ้าเราทำแต่ความดี (คือช่วยเหลือผู้อื่น) และไม่ทำความชั่ว (คือไม่เบียดเบียนใคร) เราก็อุ่นใจได้ว่า “เราจะมีแต่ความสุขโดยไม่มีความเดือดร้อนเพียงอย่างเดียว” ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม และไม่ว่าบาป-บุญจะมีหรือไม่มีก็ตาม

เพราะถ้าโลกหน้ามีจริง เราก็ต้องได้รับแต่ผลดี โดยที่ไม่ต้องรับผลชั่วอยู่แล้วในโลกหน้านั้น เพราะเราทำแต่ความดี ไม่ได้ทำความชั่วเอาไว้ในโลกนี้

แต่ถึงโลกหน้าจะไม่มี เราก็ไม่ขาดทุน เพราะเราก็จะไม่มีความเดือดร้อนในชีวิตปัจจุบันอยู่แล้ว เพราะเมื่อเราไม่ได้เบียดเบียนใคร เขาก็จะไม่มาเบียดเบียนเราตอบให้เดือดร้อน แต่เราจะมีแต่ความปรกติสุขในชีวิตปัจจุบัน จากการทำความดีของเราในชีวิตปัจจุบัน

และถ้า บาป-บุญมีจริง เมื่อเราไม่ได้ทำบาปแต่ทำบุญ ถ้าชาติหน้ามีจริง เราก็จะได้รับแต่ผลบุญโดยไม่ต้องรับผลบาปในชาติหน้านั้น เพราะเราไม่ได้ทำบาปแต่ทำบุญเอาไว้ในชาตินี้ แต่ถึงชาติหน้าจะไม่มีจริง เราก็ไม่ขาดทุน เพราะเราก็ต้องได้รับผลบุญ จากการทำบุญในชาตินี้อยู่แล้ว โดยไม่ต้องผลบาปจากการทำบาปในชาตินี้

แต่ถ้า บาป-บุญจะไม่มีจริง และ โลกหน้าจะมีจริงหรือไม่มีอยู่จริงก็ตาม เราก็จะมองเห็นความบริสุทธิ์ของมนุษย์ทุกคน โดยถ้วนหน้า เพราะเราเห็นแจ้งแล้วว่า “มนุษย์ทุกคนคือคนๆเดียวกัน” จากการที่มีจิตที่ไม่มีบาปไม่มีบุญเหมือนกัน ซึ่งการเห็นนี้ก็จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความยึดถือว่ามีเรา-มีเขาได้ ซึ่งก็จะทำให้จิตของเราไม่มีความทุกข์ (ไม่เศร้าโศกฯ)

ดังนั้นสรุปได้ว่า ถ้าเรายังไม่เกิดความรู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง (คือยังไม่เกิดปัญญา) ก็ให้เราทำแต่ความดีโดยไม่ทำความชั่ว ก็จะทำให้เราอุ่นใจได้ว่า เราจะได้รับแต่ผลดีเพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องรับผลชั่ว ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม และไม่ว่าบาป-บุญจะมีหรือไม่มีก็ตาม ซึ่งหลักการนี้ก็เป็นหลักสากล ที่ไม่ว่าศาสนาไหนๆหรือชนชาติใดก็ตาม ต้องยอมรับหลักการนี้ เพราะหลักการนี้เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้อายุขัยของมนุษย์มีความสงบสุขและทำให้โลกมีสันติภาพ

ทำอย่างไรจึงจะอยู่เหนือความตาย?

ครั้งหนึ่งได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ทำอย่างไร มัจจุราช (คือความตาย) จึงจะตามหาเราไม่พบ? ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า "ให้มองเห็นโลกโดยเห็นเป็นความว่างเปล่า แล้วละความยึดถือในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเสีย เมื่อนั้นมัจจุราชจักตามหาตัวเราไม่พบ"

โดยความหมายก็คือ เป็นการถามว่า ทำอย่างไรเรา (คือจิตใจ) จึงจะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเรากำลังจะตาย หรือเมื่อเรารู้ตัวว่าใกล้ตาย ซึ่งคำตอบก็คือ ให้ปล่อยวางความยึดถือว่า ร่างกายและจิตใจ ที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" ไปเสีย แล้วจิตใจก็จะไม่เป็นทุกข์ (ไม่เศร้าโศก) คืออธิบายได้ว่า ร่างกายกับจิตใจ (ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา) นี้ แท้จริงแล้วมันไม่ได้เป็น "ตัวเรา-ของเรา" จริงๆเลย แม้เรา (คือจิตใจ) จะไปยึดถือว่ามันเป็นตัวเรา-ของเรา หรือ ไม่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเราก็ตาม มันก็ไม่ใช่ว่าตัวเรา-ของเราจริงได้ ซึ่งตัวเรา-ของเราที่ มันเป็นเพียง "สิ่งปรุงแต่ง" ที่มีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) คือมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งไม่ช้าก็เร็ว ร่างกายก็ต้องแตกสลาย (คือตาย) ส่วนจิตใจก็ต้องดับหายไปอย่างแน่นอน และเมื่อร่างกายกำลังจะตาย ถ้าจิตไปยึดถือว่ามันเป็นตัวเรา-ของเราเข้า ก็จะทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก) เพราะมีความรู้สึกตัวว่า มีตัวเราที่กำลังจะตาย หรือกำลังพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักยิ่งไป

แต่ถึงแม้ร่างกายกำลังแก่, เจ็บ, หรือกำลังจะตาย เป็นต้น ถ้าจิตมีปัญญาที่เห็นแจ้งถึงความเป็นสัจจะ (ความว่างจากอัตตาที่เป็นตัวเรา-ของเรา) รวมทั้งมีสมาธิอยู่ด้วย (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีเราแก่, หรือมีเราเจ็บ, หรือมีเรากำลังจะตาย เป็นต้น ขึ้นมา และเมื่อจิตไม่มีความยึดถือ (คือไม่มีอุปาทาน) มันก็จะเป็น "จิตว่าง" คือว่างจากกิเลส ว่างจากอุปาทาน ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ แล้วจิตมันก็จะไม่มีความทุกข์ (คือไม่มีความเศร้าโศก) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพาน (คือสงบเย็น) แม้ว่าร่างกายกำลังจะตายก็ตาม ซึ่งนี่คือวิธีการปฏิบัติเพื่ออยู่เหนือความตาย หรือการปฏิบัติเพื่อไม่ให้จิตเกิดความทุกข์เมื่อร่างกายกำลังจะตาย

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมไว้ว่าอย่างไร?

คำว่า กรรม แปลว่า การกระทำด้วยเจตนา (หรือความตั้งใจ) ซึ่งเจตนาก็คือ "กิเลส" และมีผลเรียกว่า วิบาก (ถ้าการกระทำใดไม่มีเจตนา จะไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่จะเรียกว่า "กิริยา" ซึ่งผลของกิริยาเรียกว่า "ปฏิกิริยา" อย่างเช่น เมื่อเราเดินไปเหยียบมดตายโดยไม่เจตนา ก็เรียกว่าเป็นกิริยา และมีปฏิกิริยาคือ มดตาย เท่านั้น)

โดยกิเลสก็มีทั้ง "กิเลสฝ่ายชั่ว" (คือการมีเจตนาที่จะเบียดเบียนผู้อื่น) และ "กิเลสฝ่ายดี" (คือการมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน) จึงทำให้เกิดกรรมขึ้นมา ๒ อย่าง คือ กรรมชั่ว กับ กรรมดี อีกทั้งกรรมหรือเจตนาของจิตนี้ จะเริ่มต้นเกิดขึ้นที่จิตก่อน แต่เมื่อจิตสั่งให้ร่างกายทำ หรือสั่งให้ปากพูด จึงทำให้เกิด "กรรมชั่ว" และ "กรรมดี" ขึ้นมาได้ ๓ ทาง อันได้แก่

กรรมชั่วทางกาย ก็ได้แก่ การการเบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน และกามารมณ์ (สิ่งของที่นักรักน่านใคร่) ของผู้อื่น, การลุ่มหลง อบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย

กรรมชั่วทางวาจา ก็ได้แก่ การพูดโกหก, การพูดคำหยาบ, การพูดคำส่อเสียดยุยงให้แตกกัน และการพูดเพื่อเจ้า

กรรมชั่วทางใจ ก็ได้แก่ การคิดฟุ้งเล็งอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของเรา, การคิดอาฆาตพยาบาทหรือการคิดจะทำร้ายผู้อื่น, และการมีความเห็นผิดจากความเป็นจริง (คือเห็นว่าทำดีได้ชั่ว แต่พอทำชั่วกลับได้ดี)

ส่วนกรรมดีทางกายก็ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์-ความเดือดร้อน, การทำหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์, การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย, การละเว้นอบายมุข-สิ่งเสพติด-สิ่งฟุ่มเฟือย

ส่วนกรรมดีทางวาจาก็ได้แก่ การพูดแต่คำจริง (คือไม่พูดโกหก), พูดคำที่ไพเราะน่าฟัง, พูดคำที่ทำให้เกิดความสามัคคี, พูดคำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ส่วนกรรมดีทางใจก็ได้แก่ การคิดช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน, การคิดให้อภัย, การมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง (คือเห็นว่าทำดี-ดี, ทำชั่ว-ชั่ว)

โดยผลของกรรมเรียกว่า วิบาก ซึ่งวิบากนี้ก็จะเป็นไปตามเจตนา คือ เมื่อทำกรรมชั่ว ก็เกิดวิบากชั่วหรือผลชั่วหรือไม่ดีแก่จิตใจ อันได้แก่ ความร้อนใจ หรือความทุกข์ใจ ความแค้นเคืองใจ ความคับแค้นใจ หรือความไม่สบายใจทุกระดับ ส่วนการทำกรรมดี ก็เกิดวิบากดีหรือผลดีแก่จิตใจ คือความสุขใจ อิ่มใจ ความภาคภูมิใจฯ

ส่วนช่วงเวลาวิบากหรือผลของกรรมจะเกิดขึ้นนั้น ก็มีอยู่ ๓ ช่วง อันได้แก่

๑. ทันที คือ เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังทำกรรมใดๆอยู่

๒. ต่อมา คือ เกิดขึ้นเมื่อเราได้ทำกรรมใดๆเสร็จแล้ว

๓. ต่อมาอีก คือเมื่อเราได้ระลึกถึงกรรมที่เราได้เคยทำไว้ในอดีต ซึ่งผลของกรรมนั้นก็ยังคงเกิดขึ้นได้อีกเหมือนกันแต่อาจจะอ่อนแรงลงแล้ว

คำสอนเรื่องกรรมของพุทธศาสนานี้เป็นคำสอนระดับศีลธรรม ที่มีจุดประสงค์จะทำให้คนกลัวการทำชั่วและอยากทำความดี แต่เราจะต้องทำความเข้าใจอีกว่า คำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านี้เป็น คำสอนเรื่องทางจิตใจ ไม่ใช่เรื่องทางกายหรือวัตถุ อย่างเช่นที่คนส่วนใหญ่กำลังเข้าใจผิดกันอยู่ คือคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า การทำกรรมจะให้ผลทางวัตถุ เช่น เมื่อทำกรรมดี ก็จะมีคนมาชมเชยหรือยกย่องและให้รางวัล หรือทำให้ร่ำรวยหรือมีเกียรติ แต่ถ้ากรรมชั่วยิ่งจะทำให้สังคมติเตียน หรือถูกกฎหมายลงโทษ หรือทำให้ชีวิตพบกับภัยหรือความวิบัติล่มจม เป็นต้น ซึ่งเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของปัจจัยภายนอกที่มันเอาแน่ไม่ได้ คือถ้าทำดีแล้วไม่มีใครรู้จักก็ไม่มีใครยกย่องหรือให้รางวัล หรือคนที่ทำชั่วแล้วปกปิดไว้ได้ ก็จะไม่มีการติเตียนหรือลงโทษ เป็นต้น ซึ่งเราจะต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย จะได้ไม่เกิดความเห็นผิดไปว่า "ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วแล้วได้ดี" ขึ้นมา อย่างเช่นที่คนทั่วไปเข้าใจผิดกันอยู่

การทำดีนั้นสมัยนี้เรานิยมเรียกว่าเป็น **การทำบุญ** และผลจากการทำความดีก็เรียกว่า **ผลบุญ** ส่วนการทำความชั่วเราก็นิยมเรียกว่า **การทำบาป** และผลชั่วยิ่งเรียกว่า **ผลบาป** ซึ่งก็ไม่ถูกต้อง เพราะแท้จริงแล้วคำว่า **บุญ** แปลว่า **ความสะอาดหรือบริสุทธิ์ของจิตใจ** ซึ่งก็เป็นความหมายหนึ่งของคำว่า **นิพพาน** ส่วนคำว่า **บาป** แปลว่า **ความสกปรกของจิตใจ** ซึ่งก็หมายถึง **กิเลสและความทุกข์** ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า **แท้จริงแล้วการทำความดีก็ยังไม่ใช่บุญ** เพราะยังเป็นการทำด้วยกิเลสฝ่ายดี ซึ่งกิเลสนั้นมันทำให้เกิดความทุกข์ แม้จะเป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรงก็ตาม (คือเป็นความทุกข์ซ่อนเร้น)

สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านั้นเป็นคำสอนเรื่อง "จิตใต้สำนึก" (คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้) ที่สอนว่า เมื่อเราทำความชั่ว แม้จะไม่มีใครรู้ แต่จิตใต้สำนึกของเรานั้นก็รู้อยู่ว่าเป็นความชั่ว จึงทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจขึ้นมาทันที แต่พอเราทำความดี แม้จะไม่มีใครรู้ แต่จิตใต้สำนึกของเรานั้นก็รู้อยู่ว่าเป็นความดี จึงทำให้จิตของเราเกิดความสุขใจ อิ่มใจขึ้นมาทันที

คำว่านรก-สวรรค์ ฯ ในพุทธศาสนามีความหมายอย่างไร?

ปัญหาที่คนส่วนใหญ่พบเมื่อศึกษาคำราพระไตรปิฎกของพุทธศาสนาก็คือ "อ่านแล้วไม่เข้าใจ" ซึ่งที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะภาษาที่ใช้บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นภาษาที่เราไม่คุ้นเคย รวมทั้งยังมีคำสอนที่เหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์อีกด้วย เช่นคำว่า นรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า และการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น ซึ่งคำเหล่านี้แม้จะเป็นคำพูดที่เหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ แต่ว่าความหมายจะไม่เหมือนกัน คือความหมายของศาสนาพราหมณ์นั้นเขาจะหมายถึง สิ่งภายนอกจิตใจ (คือเป็นตัวตนบุคคลหรือสถานที่) แต่ความหมายของพุทธศาสนาจะหมายถึง สภาวะจิตของเราในปัจจุบัน อย่างเช่นคำต่อไปนี้

โลก หมายถึง ความทุกข์ หรือสิ่งที่เรายึดถือกันอยู่

ชาติ หมายถึง การเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาในจิต

ตาย หมายถึง การที่ความยึดถือว่ามีตัวเราในขณะหนึ่งได้ดับหายไป

คน หมายถึง จิตที่กำลังเสวยสุขโดยต้องเอาความเหนื่อยยากลำบากกายเข้าแลก

มนุษย์ หมายถึง ผู้มีใจสูง หรือผู้มีคุณธรรม (คนยังไม่ใช่มนุษย์)

สวรรค์ หมายถึง สภาวะจิตที่มีแต่ความสุขใจอิ่มใจ

นรก หมายถึง ความทุกข์ใจหรือร้อนใจอย่างมากเหมือนถูกไฟเผา

เทวดา หมายถึง จิตที่กำลังเสวยสุขจากกามคุณโดยไม่ต้องเหนื่อยยากลำบากกาย

นางฟ้า หมายถึง ความสุขจากกามคุณชนิดต่างๆ (คือทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย)

พรหม หมายถึง จิตที่เบื่อ กามคุณ และอยู่อย่างสุขสงบด้วยสมาธิ

รูปพรหม หมายถึง จิตที่ติดอยู่ในความสุขสงบจากสิ่งที่เป็นรูปหรือวัตถุ

อรูปพรหม หมายถึง จิตที่ติดอยู่ในความสุขสงบจากสิ่งที่ไม่มียุข

อบายภูมิ หมายถึง จิตที่ไม่มีความเจริญ คือมีความสุขน้อยแต่มีความทุกข์มากกว่า

เดรัจฉาน หมายถึง จิตที่มีความโง่งอย่างไม่น่าโง่ง

เปรต หมายถึง จิตที่หิวหรือมีความอยากได้ด้วยกิเลสมาก

อสุรกาย หมายถึง จิตที่ขลาดกลัว ไม่กล้าหาญ

ยักษ์ หมายถึง จิตที่มีความโกรธ ความมุ่งร้าย

สัตว์ หมายถึง จิตที่ยังติดใจอยู่ในโลก (ในกามคุณ ๕)

สัตว์นรก หมายถึง จิตที่กำลังเร่าร้อนทรมาณ (ร้อนใจ ทุกข์ใจมาก)

ยมบาล หมายถึง กฎอันเสียบขาดของธรรมชาติ

มาร หมายถึง สิ่งที่ทำลายล้างความดีความถูกต้องให้หายไปจากจิต

วิญญูสงสาร หมายถึง จิตที่วนเวียนอยู่ใน กิเลส-กรรม-วิบาก

นิพพาน หมายถึง จิตที่สงบเย็น หรือความเย็นใจ

สรุปได้ว่า การสอนของพระพุทธเจ้า นั้น แม้ว่าพระองค์จะใช้ภาษาที่เหมือนกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ แต่ความหมายต่างกัน คือคำสอนของศาสนาพราหมณ์จะเป็น "ภาษาคน" ที่สอนเรื่องการมีตัวตนบุคคล (อัตตา) คือจะมีความหมายตื้นๆ ที่ชาวบ้านฟังแล้วก็เข้าใจได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องแปลความหมายอีก แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็น "ภาษาธรรม" คือต้องแปลความหมายจากภาษาคน ให้เป็น "ธรรมะระดับสูง" ซึ่งเป็นเรื่องลึกซึ้งในจิตใจของเราเองในชีวิตปัจจุบัน เราจึงจะอ่านตำราพระไตรปิฎกของพุทธศาสนาแล้วเข้าใจ เพราะคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ที่ต้องน้อมเข้ามาดูภายในจิตใจของเราเท่านั้น

พระอริยบุคคลคือใคร?

คนในโลกนี้แยกได้ ๒ ประเภท คือ ปุถุชน กับ อริยชน โดยปุถุชนนั้นก็คือคนที่ยังมีกิเลสอยู่ในจิตใจได้สำนึกอย่างหนานแน่น ซึ่งปุถุชนนี้ก็ยังมียังมีทั้งปุถุชนดี (คือคนดีที่ขอช่วยเหลือผู้อื่น) และ ปุถุชนเลว (คือคนชั่วที่ขอเบียดเบียนผู้อื่น) ส่วนอริยบุคคลนั้นก็คือคนที่ยังมีกิเลสน้อยหรือไม่มีเลยอยู่ในจิตใจได้สำนึก

ส่วนการที่ปุถุชนเลวจะเปลี่ยนมาเป็นปุถุชนดีได้นั้น ถ้าเป็นคนไม่ฉลาดก็อาจจะใช้วิธีการสอนให้มีความเชื่อในคำสอนของศาสนาว่า "ถ้าทำดีตายไปก็จะได้ขึ้นสวรรค์ แต่ถ้าทำความชั่วตายไปก็จะได้ตกนรก" ก็ได้ เพื่อให้เขาเป็นคนดีมีศีลธรรม แต่ถ้าเป็นคนฉลาดหน่อยก็อาจจะใช้วิธีการสอนด้วยเหตุด้วยผลตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า "ถ้าทำความดี ก็จะทำให้จิตใจมีความสุข แต่ถ้าทำความชั่วก็ทำให้จิตใจมีความทุกข์" ก็ได้ เพื่อให้เขาเป็นคนดีมีศีลธรรม

แต่การที่จะทำให้ ปุถุชนดีหรือคนดี เปลี่ยนมาเป็น อริยบุคคล หรือ พระอริยบุคคล ได้นั้น จะต้องสอนให้มีดวงตาเห็นธรรมเท่านั้น ส่วนคนชั่วจะสอนให้เป็นพระอริยบุคคลไม่ได้เพราะขาดศีลเป็นพื้นฐาน

โดยพระอริยบุคคลในพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน, พระสกิทาคามี, พระอนาคามี, และพระอรหันต์ ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละประเภทยุคนั้นจะมีความแตกต่างกันตรงที่ สามารถตัดหรือทำลายสังโยชน์ ที่หมายถึงเครื่องผูกจิตไว้ในความทุกข์ ที่มีอยู่ ๑๐ ประการ ได้มากน้อยต่างกัน โดยสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นั้นก็ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่าร่างกายกับจิตใจของตนเองเป็นอัตตา
๒. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่จริงหรือไม่?, ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่?, และในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมแล้วดับทุกข์ได้จริงนั้นมีอยู่หรือไม่?
๓. ลีลพตปรามาส คือการปฏิบัติที่ผิดจุดมุ่งหมาย หรือการปฏิบัติที่มกมาย
๔. กามราคะ ความติดใจในกามารมณ์
๕. ปฏิฆะ ความขัดเคืองใจ (โทสะ)
๖. รูปราคะ ความติดใจในความสุขจากวัตถุสิ่งของ
๗. อรูปราคะ ความติดใจในความสุขจากชื่อเสียงเกียรติยศ

๘. มานะ ความถือตัวว่า เสมอเขาบ้าง ดีกว่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง

๙. อุทัจจะ ความฟุ้งซ่านเล็กน้อยๆ

๑๐. อวิชชา ความโง่สูงสุดที่เป็นความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา

โดยพระโสดาบัน ที่หมายถึง ผู้เริ่มก้าวเท้าเข้าสู่นิพพาน หรือผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ซึ่งพระโสดาบันจะละสังโยชน์ ๓ ตัวแรกที่เป็นเพียง "ความเห็นผิดเบื้องต้น" ได้แล้ว ซึ่งพระโสดาบันนี้จะยังผลอสติจนเกิดกิเลสและความทุกข์ขึ้นมาได้อีกบ่อยๆในชีวิตประจำวัน แต่ในการเกิดแต่ละครั้งจะเกิดอยู่ไม่นานก็จะนิพพาน (คือสงบเย็น) ซึ่งพระโสดาบันนี้ท่านก็ยังสามารถครองเรือนได้ ส่วนพระสกิทาคามี หมายถึง ผู้ที่จะยังเกิดความทุกข์ขึ้นมาเพียงครั้งเดียวก็จะนิพพาน ซึ่งท่านก็ละสังโยชน์ ๓ ตัวแรกได้เท่าพระโสดาบัน เพียงแต่ท่านสามารถดับทุกข์ได้เร็วกว่าพระโสดาบันเท่านั้น

ส่วน พระอนาคามี หมายถึง ผู้ไม่มีเรื้อน คือท่านสามารถละสังโยชน์ได้ ๕ ตัว ซึ่งท่านจะมีความทุกข์เบาบางลงแล้ว แต่ท่านจะไม่ยินดีในความสุขจากกามารมณ์อีกต่อไปแล้ว ดังนั้นท่านจึงมักจะเป็นนักบวช หรือไม่ก็เป็นคนธรรมดาที่ขอบอยู่เงียบๆคนเดียว ส่วนพระอรหันต์ หมายถึง ผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง คือท่านสามารถละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ตัว และท่านก็จะไม่มี ความทุกข์ใดๆอย่างถาวร และนิพพานอย่างสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุปได้ว่า พระอริยบุคคลก็คือคนที่มีกิเลสน้อยหรือไม่มีกิเลสเลยอยู่ในจิตได้สำนึก รวมทั้งท่านก็จะมี ความทุกข์น้อยหรือไม่มีเลยจนตลอดชีวิต ซึ่งสภาวะของความเป็นพระอริยบุคคลนี้ แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถเป็นได้ โดยการศึกษาและปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนเกิดดวงตาเห็นธรรม แล้วมีการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อไป จนทำลายสังโยชน์ได้ตามลำดับ ซึ่งการเป็นพระอริยบุคคลทุกระดับนี้เป็นเรื่องของจิตใจเฉพาะตัว ไม่สามารถบอกให้คนอื่นเห็นแจ้งตามได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า เรื่องความเป็นพระอริยบุคคลนี้เป็นเรื่องอจินไตย คือไม่ควรนำมาคิดหาเหตุผล หรือคิดเพื่อให้รู้รายละเอียดว่าเป็นอย่างไร เพราะเป็นเรื่องที่เราจะต้องปฏิบัติจนบรรลุถึงความเป็นอริยะด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะเห็นแจ้งได้ด้วยตนเอง

คุณสมบัติที่จะทำให้บรรลุนิพพานมีอะไรบ้าง

การที่ใครๆมาศึกษาให้เกิดปัญญาและดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้นั้น ไม่ใช่ว่าจะทำได้ทุกคน คือจะต้องเป็นคนที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมตามหลักพุทธศาสนาอย่างเพียงพอเท่านั้น จึงจะศึกษาแล้วเกิดปัญญาและนำปัญญานั้นมาใช้ดับทุกข์ได้

โดยคุณสมบัติที่เหมาะสมนี้เรียกว่า บารมี ที่หมายถึง คุณสมบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ (หรือนิพพาน) โดยบารมีนี้มีอยู่ ๑๐ ประการ อันได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ
๒. ศีล คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายและวาจา
๓. เนกขัมมะ คือ การออกจากกาม (ไม่ลุ่มหลงสิ่งที่น่ารักน่าใคร่)
๔. ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ (มีเหตุผล ไม่งมงาย)
๕. วิริยะ คือ ความกล้าหาญในการปฏิบัติ
๖. ขันติ คือ ความควรปฏิบัติในสิ่งที่ควร

๗. สัจจะ คือ ความจริงใจ หรือความซื่อสัตย์
๘. อธิษฐาน คือ ความตั้งใจไว้มั่นไม่เปลี่ยนแปลง
๙. เมตตา คือ ความเป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า
๑๐. อุเบกขา คือ ความที่มีใจเป็นกลางหรือไม่มีความยินดี-ยินร้าย (ปล่อยวาง)

บารมีหรือคุณสมบัติทั้ง ๑๐ นี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ปรารถนาจะพ้นทุกข์ ที่จะต้องเพียรพยายามสั่งสมไว้ให้มากขึ้นๆจนเต็ม โดยเริ่มจากบารมีต้นๆเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องเนกขัมมะมาก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มมาเรื่องปัญญาเรื่องความเพียร เป็นต้นต่อไปจนถึงการปล่อยวาง แต่ถ้าเราขาดบารมีตัวใดตัวหนึ่งไป ก็เท่ากับเราขาดคุณสมบัติที่พร้อมจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ซึ่งการที่เราปฏิบัติ ปัญญา ศีล สมาธิ ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ นี้ก็เท่ากับเป็นการสั่งสมหรือเพิ่มบารมีอยู่แล้วในตัว ซึ่งเมื่อเรามีบารมีเต็ม ก็จะทำให้จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์และนิพพานได้อย่างถาวร

อะไรคือแก่นพุทธศาสนา?

- พุทธศาสนาที่เปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ที่มีองค์ประกอบหลายอย่าง อันได้แก่
- ความสมบูรณ์ด้วยลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ จัดเป็นเพียงกิ่งและใบของศาสนา
- ความสมบูรณ์ด้วยศีล จัดเป็นเพียงสะเก็ดของศาสนา
- ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ จัดเป็นเพียงเปลือกของศาสนา
- ความสมบูรณ์ด้วยสัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) จัดเป็นกะพี้ของศาสนา
- ความหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง (ถาวร) จัดเป็นแก่นของศาสนา

สรุปได้ว่าเราต้องมาดูว่าเราเข้าถึงส่วนใดของพุทธศาสนา คือถ้าเรายังติดอยู่ที่ความเจริญทางวัตถุหรือการที่มีคนเคารพนับถือมากๆ ก็ยังเป็นแค่เพียงส่วนเกินของพุทธศาสนา ถ้าเรายังติดอยู่ที่การเป็นคนดีมีศีลธรรม ก็ยังเป็นแค่ผิวนอกของพุทธศาสนา ถ้ายังติดอยู่แค่การมีสมาธิ ก็ยังเป็นแค่เปลือกของพุทธศาสนา ถ้ายังติดอยู่ที่การมีความเห็นที่ถูกต้อง ก็จัดว่าเข้าใจแก่นแท้ของพุทธศาสนาแล้ว จะต้องมีความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร จึงจะจัดว่าเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยเหลือโลกได้อย่างไร?

ศาสนาทุกศาสนาของโลก ล้วนมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกันคือ การช่วยให้โลกมีสันติภาพหรือความสงบสุขที่มั่นคง แต่จะต่างกันที่วิธีการสอนเท่านั้น โดยศาสนาส่วนใหญ่จะใช้วิธีการสอนให้ผู้คนมีความเชื่อเหมือนกัน จะได้ทำให้ผู้นับถือมีความสามัคคีกันในการทำให้โลกมีสันติภาพ ซึ่งในยุคปัจจุบันการสอนให้มีความเชื่อเริ่มไม่ได้ผล เพราะผู้คนมีอิสระในการคิดด้วยเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์มากขึ้น จึงทำให้มีคนที่ไม่มีความเชื่อในศาสนาเพิ่มขึ้นในโลก

ในส่วนของพุทธศาสนานั้นจะมีวิธีการสอนทั้งแบบ "การสอนให้เชื่อเหมือนกับศาสนาอื่น" คือจะสอนให้เชื่อว่า "เมื่อทำความดี ไม่ทำความชั่ว ย่อมได้รับผลดีเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าโลกหน้าจะมีหรือไม่มีก็ตาม" ซึ่งนี่คือหลักของศีลธรรมในพุทธศาสนา แต่จุดเด่นของพุทธศาสนาก็คือ "การสอนให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งโลกตามความเป็นจริง" ซึ่งวิธีการนี้เหมาะสำหรับคนที่มีความอิสระในการคิดด้วยเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งวิธีการนี้จัดเป็นคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนา

โดยคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนานั้นจะสอนให้เราแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ คือการที่โลกเกิดวิกฤตการณ์ต่างๆขึ้นมาทั่วโลกนั้นเกิดมาจากจิตใจของคนที่โง่เขลาทั้งสิ้น ซึ่งความโง่เขลานั้นก็คือ "ความไม่รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง" ว่า ชีวิตคืออะไร? เกิดมาทำไม? และอะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต?

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า คนเราทุกคนนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะมีสัญชาตญาณว่ามีตนเอง (หรือความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง) ติดมาด้วยทุกคน รวมทั้งมีความโง่เขลาหรือความไม่รู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริงติดมาด้วย จึงทำให้คนเรานั้นดำเนินชีวิตหรือใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณและความโง่เขลา โดยสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้ก็ทำให้คนเรานั้นเกิด "ความเห็นแก่ตัว" เป็นหลัก แล้วก็ทำอะไรๆก็เพื่อตนเองเป็นหลัก ซึ่งการทำอะไรๆเพื่อตนเองนี้ก็คือกิเลส (ความยินดี-ยินร้าย) นั่นเอง โดยคนที่เห็นแก่ตัวน้อยแต่เห็นแก่คนอื่นมากกว่า ก็จะมีกิเลสฝ่ายดี ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่คนที่เห็นแก่ตัวมาก โดยไม่เห็นแก่คนอื่น ก็จะมีกิเลสฝ่ายชั่วที่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งกิเลสฝ่ายชั่วนี้เองที่ทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์

ส่วนวิธีการช่วยให้โลกมีสันติภาพตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือ การสอนให้คนมี "ปัญญา" ซึ่งปัญญานี้ก็คือ ความรู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริงว่า "มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง" ซึ่งความรู้นี้ก็คือนำคำสอนเรื่อง สุญญตา (ความว่าง) นั่นเอง โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า แม้ผู้ครองเรือนก็ควรรู้เรื่อง สุญญตา เพราะความรู้นี้จะทำให้คนที่เข้าใจและเห็นแจ้งนั้นลดความเห็นแก่ตัวลงได้ และทำให้กิเลสในจิตใจของเขาลดน้อยลงตาม แล้วเขาก็จะเป็นคนดีที่เห็นแก่ตัวน้อยลงและหันมาช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งคนดีนี้ยังจะมาช่วยกันเผยแพร่นำคำสอนอันประเสริฐนี้ให้แพร่หลายไปทั่วโลกอีกด้วย ซึ่งเมื่อโลกมีคนดีมากๆ ก็จะทำให้คนชั่วลดน้อยลง และหมดอำนาจที่จะปกครองโลกหรือมาทำให้โลกมีวิกฤตการณ์ และเมื่อวิกฤตการณ์ของโลกลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไป สันติภาพหรือความสงบสุขของมนุษยชาติก็จะกลับคืนมาได้ หลังจากที่ได้เสียมันไป

จบภาคผนวก

จบบริบูรณ์

(ศึกษารายละเอียดได้จาก www.whatami.net)