

คำนำ

หนังสือ "หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์" นี้ เป็นการเรียบเรียงหลักการศึกษาศาสนาในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือไม่มีความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้ที่สนใจจะศึกษาหาความจริงของชีวิต หรือผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ จะได้ใช้เป็นคู่มือในการศึกษาและปฏิบัติ โดยไม่ต้องไปศึกษาจากตำราอื่นๆให้เสียเวลา และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้พอจะมีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์อยู่บ้าง ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป

พระออมสิน เดชปัญญา

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีขัง ชลบุรี

๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑. พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

คำว่า "พุทธเชิงวิทย์" หมายถึง การเรียนพุทธธรรมอย่างวิทยาศาสตร์

คำว่า พุทธธรรม หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งสรุปแล้วพระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่อง "การดับทุกข์" ของจิตใจในปัจจุบัน

โดยคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้นเรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่

๑. ทุกข์ คือความทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบันของเราทุกคน โดยความทุกข์ของจิตใจนี้สรุปอยู่ที่ "ความเศร้าโศก (เสียใจ), ความเร่าร้อนใจ, ความแหง่เหียวใจ, หรือความรู้สึกไม่สบายใจ (คือจิตไม่สงบ ไม่เยือกเย็น ไม่แจ่มใส ไม่เบา ไม่สบาย ) ๑

๒. สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ อันสรุปอยู่ที่ กิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) หรือ ตัณหา (ความอยากได้-ไม่อยากได้-อยากเป็นอยู่) โดยมีต้นตออยู่ที่ อวิชชา (สัญชาตญาณแห่งตัวตน) ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา

๓. นิโรธ ความที่ทุกข์ได้ดับหายไป เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ ก็เรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น

๔. มรรค คือวิธีการดับทุกข์ โดยสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญา (ความรอบรู้ในเรื่องความไม่มีตัวเราอยู่จริง) กับ สมาธิ (จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ) มาทำงานร่วมกัน โดยมีศีล (ความปรกดีของจิต) เป็นพื้นฐาน

เมื่อมาถึงจุดนี้ เราควรตั้งคำถามว่า "ทำไมถึงต้องดับทุกข์?" (นี่คือสิ่งที่ควรถาม ถ้าเราไม่รู้จักถามเราก็จะโง่เขลาและไม่เกิดปัญญา) ซึ่งคำตอบก็คือ "เพราะความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) เป็น "สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทั้งหลาย" (ถ้าใครยังไม่เข้าใจจุดนี้ จะศึกษาเรื่องการดับทุกข์ต่อไปไม่เข้าใจ เพราะขาดพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการศึกษานี้)

ส่วนการเรียนอย่างวิทยาศาสตร์ ก็คือ การค้นหาความจริงของธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ (รู้จักเหตุผล) และ ความเห็นแจ้ง (ความประจักษ์ชัดด้วยจิตของเราเอง) แล้วนำความรู้นี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ (คือเพื่อแก้ปัญหาให้กับชีวิตและโลก) ซึ่งสรุปแล้วธรรมชาตินั้นก็มี ๒ อย่าง คือ วัตถุ กับ จิต

สรุป พระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ ส่วนหลักในการดับทุกข์นั้นเริ่มต้นพระองค์จะ "ไม่สอนให้เชื่อจากตำราหรือจากคำสอนของใครๆแม้จากระองค์เองก็ตาม" เพราะเรายังไม่รู้วาคำสอนนั้นมันใช้ดับทุกข์ได้จริง

หรือไม่ แต่พระองค์จะสอนให้เรารู้จักคิดโดยใช้เหตุใช้ผล และมีการทดลองปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ว่าคำสอนนั้นนำมาใช้ดับทุกข์ได้จริงหรือไม่

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒. ความทุกข์คืออะไร?

จุดสำคัญที่สุดในการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ "ต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องก่อน" เพราะถ้าเรารู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว เราก็จะศึกษาเรื่องการดับทุกข์ถูกต้องตามไปด้วยทั้งหมด แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิด เราก็จะศึกษาเรื่องการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมด

โดย "ความทุกข์" ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นหมายถึง "ความทุกข์ใจ" อันได้แก่ "ความเศร้าโศก (ความเสียใจ), ความเร่าร้อนใจ, ความแค้นเหี้ยมใจ, หรือความรู้สึกไม่สบายใจ (คือจิตไม่สงบ ไม่เยือกเย็น ไม่แจ่มใส ไม่เบา ไม่สบาย )ฯ"

แต่คนทั่วไปจะ "เข้าใจผิด" ว่าความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นหมายถึง "ความทุกข์กาย" อันได้แก่ ความแก่, ความเจ็บ, ความป่วย, และความตายของร่างกาย รวมทั้งความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง ซึ่งความทุกข์กายนี้มันเป็น "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตของเราทุกคนอยู่แล้ว ไม่มีใครจะหนีพ้นได้

เมื่อเราเข้าใจผิดว่าภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ (หรือความทุกข์กาย) คือความทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าสอน ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อไปว่า การที่จะดับทุกข์กายนี้ได้ ก็มีวิธีเดียวคือ "ต้องไม่เกิดชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ขึ้นมาอีก" ดังนั้นจึงทำให้เกิดการปฏิบัติที่ผิดตามไปด้วยทันที (คือเป็นการปฏิบัติเพื่อที่จะไม่ให้เกิดชีวิตขึ้นมาอีก หรือ ตายแล้วดับสูญไปเลย)

สรุป ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนคือ ความทุกข์ใจ (ความเศร้าโศกฯ) ซึ่งความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาทั้งหลาย ซึ่งจุดแรกในการศึกษาเรื่องการดับทุกข์เราจะต้องรู้จักความทุกข์นี้ให้ถูกต้องไม่อย่างนั้นเราจะศึกษาผิดตั้งแต่เริ่มต้นแล้วจะทำให้เราศึกษาหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าผิดไปหมดด้วย

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓. สาเหตุของความทุกข์คืออะไร?

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอน (คือความเศร้าโศกฯ) นั้นเกิดมาจาก "กิเลส" (ความพอใจ-ไม่พอใจ-สังเลใจ) หรือ ตัณหา (ความอยากได้-ไม่อยากได้-อยากเป็นอยู่) ประเภท "ความไม่พอใจ" หรือ "ความไม่อยากได้" ต่อภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ (ความทุกข์กาย) ของชีวิต เช่นเมื่อจิตเกิดความไม่อยากแก่ หรือไม่อยากเจ็บ หรือไม่อยากตาย หรือไม่อยากพลัดพรากจากบุคคลที่รัก เป็นต้น จิตก็จะเกิดความเศร้าโศกฯ หรือความทุกข์ใจขึ้นมาทันที เป็นต้น

โดยกิเลสนี้มันมีต้นเหตุ (ต้นตอ) มาจาก อวิชชา (ความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา) มาปรุงแต่ง (สร้าง,ทำ) ให้เกิดขึ้นโดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้ ซึ่งอวิชชาที่มันก็ได้ฝังอยู่จิตใต้สำนึกของเรามาช้านานแล้วตั้งแต่เกิด (คือมันเป็นความเคยชินหรือนิสัยของจิตเรานั้นเอง)

สรุป ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นคือความทุกข์ใจ (ความเศร้าโศกฯ) ที่เกิดมาจากกิเลสที่จิตของเรามันปรุงแต่งขึ้นมาเองด้วยความโง่สูงสุด (คืออวิชชา) ซึ่งเมื่อเรารู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว เราก็จะรู้จักเหตุของทุกข์ได้ถูกต้อง แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิด (คือรู้ว่าความทุกข์คือความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เป็นต้น) เราก็จะรู้จักเหตุของทุกข์ผิด (คือรู้ว่าต้องตายแล้วไม่เกิดอีก) ตามไปด้วยทันที แล้วก็ทำให้รู้จักความไม่มีทุกข์และวิธีการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมดทันที

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๔. นิพพานคืออะไร?

คำว่า นิพพาน แปลว่า ดับเสียซึ่งความร้อน ซึ่งก็หมายถึง ความเย็น นั่นเอง (แต่ปัจจุบันชาวพุทธเกือบทั้งหมดเข้าใจผิดว่า นิพพาน หมายถึง การตายแล้วไม่เกิดอีก) ซึ่งคำนี้ก็เป็นคำธรรมดาๆที่ชาวบ้านของอินเดียสมัยนั้นเขาใช้กันอยู่ เช่น เมื่อควักข้าวออกมาจากหม้อร้อนๆ แล้วเอามาไว้ข้างนอกจนมันเย็น ก็เรียกว่าข้าวนิพพานแล้ว เป็นต้น

เมื่อฤๅษีของอินเดียในสมัยนั้นเขาได้เข้าไปอยู่ป่าและฝึกสมาธิ จนทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (ชั่วคราว) ซึ่งเมื่อกิเลสไม่มี จิตก็จะ "สงบ เย็น สดชื่น แจ่มใส เบาสบาย" ทันที ซึ่งเมื่อเขาค้นพบสภาวะ "สงบเย็น" นี้แล้วเขาก็ไม่รู้ว่าจะใช้คำอะไรมาใช้เรียกสภาวะนี้ เขาจึงได้ยืมคำว่า "นิพพาน" ที่แปลว่า เย็น ของชาวบ้านมาใช้เรียกสภาวะนี้ และคำนี้ก็ได้อีกใช้เรียกสภาวะสงบเย็นของจิต สืบต่อมาจนทุกวันนี้ ซึ่งจุดหมายของฤๅษีสมัยนั้นก็คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานถาวร (คือมีอยู่ตลอดเวลา จนตลอดชีวิต) แต่ก็ยังไม่เคยมีใครทำได้

จนกระทั่งเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงออกผนวชเหมือนฤๅษีสมัยนั้นเพื่อค้นหาความพ้นทุกข์ และพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบ "วิธีการทำให้จิตนิพพานถาวร" จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ (ตรัสรู้ แปลว่า พุดได้ว่ารู้ความจริงแล้ว) เป็น "พุทธะ" ที่หมายถึง "ผู้รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง" ขึ้นมา

โดยนิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี้ สรุไปได้ ๒ อย่าง คือ ๑. นิพพานขั้นต้น กับ ๒. นิพพานสูงสุด

โดยนิพพานขั้นต้นก็คือ "ความอุ่มใจ เบาใจ" ที่เกิดจากการที่เราเป็นคนดีมีศีลธรรม (คือไม่ทำความชั่ว แต่ทำความดีอยู่เป็นปกติ) และได้ทำหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว จิตของเราก็จะมีความอุ่มใจ เบาใจ สบายใจ (คือไม่ร้อนใจ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลใดๆ แต่ก็ยังคงมีความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ หรือความรู้สึกไม่สบายใจ รบกวนจิตอยู่บ้าง) ซึ่งนี่เรียกว่าเป็นนิพพานขั้นต้น

ส่วนนิพพานสูงสุดก็คือ ความที่จิตสงบเย็นอย่างสูงสุด จากการทำจิตให้เป็นสมาธิ จนกิเลสอ่อนๆ (ที่เรียกว่านิวรณ์ซึ่งมีอยู่ ๕ อากาโร) ใต้ระดับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วครา) ก็จะทำให้สถานะของนิพพานสูงสุดปรากฏกับจิตของเราทันที (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งนิพพานสูงสุดนี้เองที่พวกเขาสมัยนั้นเขาค้นพบกันมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้

แต่นิพพานทั้ง ๒ นี้ก็ยังมีทั้ง นิพพานชั่วครา และ นิพพานถาวรอีก

โดยนิพพานชั่วคราก็คือ นิพพานทั้ง ๒ นี้จะยังเป็นเพียงแค่ครั้งคราวจากการปฏิบัติเท่านั้น คือถ้าเราเป็นคนไม่มีศีล หรือทำความชั่วเมื่อใด นิพพานขั้นต้นก็จะหายไปทันที หรือเมื่อจิตของเราไม่มีสมาธิเมื่อใด นิพพานสูงสุดก็จะหายไปทันทีได้เหมือนกัน

ส่วนนิพพานถาวรก็คือ นิพพานทั้ง ๒ นี้จะปรากฏกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ซึ่งการที่จิตจะนิพพานถาวรได้นั้น (๑) เราจะต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอย่างมั่นคงก่อน แล้ว (๒) เราจะต้องมีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆ จนทำให้รากเหง้า (ต้นเหตุ) ของกิเลสที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเราได้เลื่อนหายไปอย่างสิ้นเชิง (คือไม่กลับมาเกิดขึ้นได้อีกจนตลอดชีวิต) จิตของเราก็จะนิพพานอย่างสูงสุดและถาวรได้ ซึ่งนิพพานสูงสุดและถาวรนี้เองที่เป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๕. สิ่งสูงสุดของชีวิตคืออะไร?

คำว่า "สิ่งสูงสุดของชีวิต" หมายถึง สิ่งที่มีประโยชน์หรือคุณค่าที่คุณควรกับชีวิตของเรา โดยสิ่งสูงสุดนี้จะต้องเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ (โทษ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนกับร่างกายและเกิดความทุกข์กับจิตใจของเรา) และปัญหาใดๆ (ปัญหาคืออุปสรรคขวาง

กัณฑ์ทำให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต) ทั้งสิ้น ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต รวมทั้งยังต้องเป็นสิ่งที่มั่นคงถาวร (คือมีอยู่ตลอดไปจนตลอดชีวิตของเรา) อีกด้วย

แล้วอะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต? ซึ่งคำตอบนั้นเราจะต้องมาค้นหาเอาเองจากชีวิตของเรา โดยการใช้เหตุผลมาพิจารณาว่า สรุปแล้วสิ่งที่เราและมนุษย์ธรรมดาทั้งหลายอยากจะได้ นั่นคืออะไร? ซึ่งคำตอบก็คือ ความสุข ซึ่งความสุขนี้เองคือสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาทั้งหลายเข้าใจว่าเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต

โดยความสุขของมนุษย์นั้น สรุปแล้วมีอยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) "ความสุขกาย" คือ ความสุขที่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก กับ (๒) "ความสุขใจ" คือ ความสุขที่ไม่อาศัยสิ่งภายนอก

โดย ความสุขกาย นั้นก็คือ ความสุขที่เกิดขึ้นที่ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย โดยตรง เช่น เมื่อตาเห็นรูปที่สวยงาม ก็จะเกิดความสุขทางตาขึ้นมาทันที หรือเมื่อหูได้ยินเสียงที่ไพเราะ ก็จะเกิดความสุขทางหูขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งความสุขกายนี้สมัยนี้เรียกว่า วัตถุนิยม (กิน, กาม, เกียรติ)

ส่วน ความสุขใจ นั้นก็คือ ความสุขที่เกิดจากการทำความดี หรือ ทำสิ่งที่ถูกต้อง อันได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์หรือมีความสุข (เช่น การให้แรงกาย ให้ทรัพย์ ให้โอกาส ให้ภัย ให้ปัญญาฯ) โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆที่เป็นวัตถุนิยม, การทำจิตให้เป็นสมาธิ, การทำหน้าที่ของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์, การทำความเห็นให้ถูกต้อง, การพิจารณาธรรม, การปฏิบัติธรรม ฯ

เมื่อเรามีความสุข (ไม่ว่าจะเป็นความสุขกายหรือสุขใจก็ตาม) และเราก็พอใจ (คืออยากได้) รวมทั้งจิตใจ (คืออยากได้อีกเรื่อยไปและมากยิ่งขึ้น) ในความสุขนั้น แต่เมื่อใดที่ สิ่งภายนอกที่ทำให้เกิดความสุขนั้นได้พลัดพรากจากไป (เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ฯ) หรือไม่มี (คือความผิดหวัง) ก็

จะทำให้จิตใจของเราเกิดความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ ความแค้นเหี้ยมใจ ความไม่สบายใจๆ ที่เรียกว่า "ความทุกข์" ตามที่พระพุทธเจ้าสอน) ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือโทษจากความพอใจและติดใจในความสุข

อีกทั้งการเสพวัตถุนิยมมากๆ ก็ยังนำมาซึ่งโทษภัยภายนอกมากมายตามมา เช่น การทำลายธรรมชาติ, การสร้างมลพิษ, การแข่งยิง เป็นต้น ที่สร้างวิกฤติการณ์ต่างๆ ขึ้นมาทั่วโลกจนทำให้สันติภาพของโลกหายไป เช่น ความอดอยากขาดแคลน, โรคติดต่อร้ายแรง, สงครามรูปแบบต่างๆ, ภัยธรรมชาติต่างๆ อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในโลกปัจจุบัน

เมื่อความสุขนำโทษมาให้ ก็แสดงว่าความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต ดังนั้นจึงเหลืออยู่เพียงสิ่งเดียวที่พอจะเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตได้ ซึ่งสิ่งนั้นก็คือหรือ นิพพาน หรือ ความสงบเย็นของจิตเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ นั่นเอง

สรุป เราจะต้องมาเปลี่ยนความเห็น (ทัศนคติหรือความเข้าใจ) ของเราเสียใหม่ให้ถูกต้องว่า "ความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เป็นนิพพานหรือความสงบเย็นของจิตต่างหากที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต" แล้วหันมาพยายามลดละกิเลสหรือตัณหา (คือ ความพึงพอใจ-ติดใจในความสุข) ให้มาก เพื่อที่เราจะได้หลุดพ้นจากโทษภัยจากความทุกข์ แล้วหันมาแสวงหานิพพานให้กับจิตใจ รวมทั้งมาช่วยกันสร้างสันติภาพที่ยั่งยืนให้แก่โลกกันต่อไป

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๖. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานเป็นอย่างไร?

วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพาน (สงบเย็น) หรือไม่มีความทุกข์ (ไม่เศร้าโศกฯ) ตามหลักของมรรค (หรือ อริยมรรค ที่แปลว่า หนทางอันประเสริฐ) นั้นมีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ แต่สรุปเป็นหลักปฏิบัติได้ ๓ อย่าง คือ ปัญญา ศีล สมาธิ



โดย ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ ซึ่งปัญญาในพุทธศาสนา หมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ (หรืออริยสัจ ๔) โดยหัวใจของปัญญาจะอยู่ที่ ความเข้าใจและเห็นแจ้งว่า "จิตที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้ มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง" (คือจิตเป็นอนัตตา)

สวนศีล แปลว่า ความปรกติ คือหมายถึงความปรกติของจิต โดยศีลเกิดจากการที่เราตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น, รวมทั้งการตั้งใจที่จะไม่พูดโกหก, คำหยาบ, ส่อเสียด, และเพ้อเจ้อ

สวนสมาธิ หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ โดยจิตที่ตั้งมั่นนั้นจะมีลักษณะคือ (๑) บริสุทธิ์จากกิเลสและนิวรณ์ซึ่งเป็นกิเลสอ่อนๆ (๒) เข้มแข็ง คือไม่มีอะไรจะมายั่ววนให้อ่อนไหวหรือเกิดกิเลสได้ และ (๓) มีความอ่อนโยนควบคุมง่าย ซึ่งเหมาะแก่การนำมาใช้งาน

ปัญญา ศีล สมาธิ นี้ จะต้องทำงานร่วมกันเสมอ (จะแยกกันไม่ได้) จึงจะมีความสามารถทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้กิเลสอ่อนแรงลงได้ และสามารถทำลายต้นตอ (คืออวิชชา) ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเราให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง โดยศีลจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิ และสมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา แล้วปัญญาก็จะวนกลับมาทำให้จิตเกิดศีลที่ถูกต้องยิ่งขึ้น และเกิดสมาธิที่สูงขึ้น รวมทั้งเกิดปัญญาที่แหลมคมมากยิ่งขึ้น จนสามารถดับทุกข์ได้ (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) ในที่สุด

สรุป วิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคนั้นสรุปอยู่ที่ "ให้ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน" ซึ่งหลักการนี้แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติได้ โดยศีลนั้นเราก็สามารถตั้งใจปฏิบัติได้ด้วยตนเอง สวนสมาธินั้นเพียงเราเรียนรู้หลักการปฏิบัตินิดหน่อยก็สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง แต่เรื่องปัญญานั้นออกจะยากหน่อย เพราะเพียงอาศัยความตั้งใจและความเชื่อจะไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้อย่างถูกต้อง จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษาธรรมชาติทั้งหลายที่เรารับรู้อยู่ โดยเน้นมาที่ ร่างกายและจิตใจของเราเอง จึงจะทำ

ให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้ ซึ่งปัญญานี้จัดเป็นหัวใจของอริยมรรค ถ้าขาดปัญญาเสียอย่างเดียวอริยมรรคก็จะไม่เกิดขึ้นมาได้ถูกต้องและสมบูรณ์ ดังนั้นต่อจากนี้ไปเราจะมาศึกษาวิธีการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นกันต่อไป

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๗. ปัญญาคืออะไร?

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ หรือ ครอบ ซึ่งปัญญาในพุทธศาสนา หมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ (หรืออริยสัจ ๔) ถ้าความรู้ใดไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้จะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา จะเรียกว่าเป็น ความรู้ เฉยๆ

โดยปัญญาเป็นความรู้พิเศษที่สามารถทำให้กิเลส (หรือตัณหาซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์) ระงับหรือดับหายไปได้อย่างชั่วคราวและถาวรโดยมีศีลและสมาธิมาทำงานร่วมกัน

โดยหัวใจของปัญญาคืออยู่ที่ ความเข้าใจและเห็นแจ้งเรื่อง "ความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง" ซึ่งคำสอนเรื่อง "อนัตตา" นี้จัดเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ถ้าเราสามารถศึกษาจนเข้าใจเรื่องความเป็นอนัตตาของทุกสิ่งได้อย่างถูกต้อง เราก็จะเข้าใจคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าและของพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง โดยไม่เชื่อตามคำสอนของใครๆแม้จากพระพุทธเจ้าเองก็ตาม

โดยคำสอนโดยสรุปเพื่อให้เกิดปัญญานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเอาขั้น ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ของเรา มาพิจารณาถึงเรื่อง "การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับหายไป ของแต่ละขั้น ตามความเป็นจริง" ก็จะทำให้เราพบความจริงสูงสุดของธรรมชาติว่า "ร่างกายกับจิตใจของเรา นี้มันเป็นอนัตตา (คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา) คือหมายถึงว่า มันไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่จะมาเป็นตัวเราจริงๆเลย" ซึ่งความเข้าใจและเห็นแจ้งเรื่องร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตานี้เอง ที่จะทำให้กิเลสซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์อ่อนแรงลง รวมทั้งดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยปัญญาของพุทธศาสนานั้นมี ๓ ระดับ คือ

๑. ปัญญาชั้นจำได้ คือเป็นการฟังหรืออ่านคำสอนที่ถูกต้องเรื่อง "ความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง" มาแล้วก็จำได้ ซึ่งปัญญาชั้นนี้ยังไม่มีผลอะไร

๒. ปัญญาชั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาคำสอนที่จำได้นั้นมาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลด้วยความตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง (คือหาจุดที่ผิดไม่เจอ) ซึ่งปัญญาชั้นนี้เริ่มมีผลทำให้กิเลสอ่อนแรงลงบ้างแล้วแต่ยังไม่มาก

๓. ปัญญาชั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจเรื่องความเป็นอนัตตาของทุกสิ่งมาเพ่งดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเองอย่างตั้งใจที่สุด (คือใช้สมาธิมากขึ้น) จนทำให้กิเลสและนิวรณ์ (นิวรณ์คือกิเลสอ่อนๆ) ระวังหรือดับหายไปจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็จะทำให้ความทุกข์ (คือความทุกข์ใจทุกระดับ คือทั้งชนิดอ่อนๆ เช่น ความรู้สึกรำคาญใจเล็กน้อยๆ และชนิดรุนแรง เช่น ความเศร้าโศก ความแห้งเหี่ยวใจๆ) ดับหายไปจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ นิพพานสูงสุด (ความสงบเย็นสูงสุดของจิต) ก็จะปรากฏแก่จิตทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญาชั้นเห็นแจ้งนี้จัดเป็นปัญญาชั้นสูงสุดของพุทธศาสนา

สรุป ปัญญาคือความรู้ที่ทำให้กิเลสอ่อนแรงลงรวมทั้งหมดสิ้นไปได้ โดยคำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาก็คือคำสอนเรื่อง "ความเป็นอนัตตาของทุกสิ่ง" และเมื่อเราเข้าใจเรื่องอนัตตาแล้ว เราก็จะเข้าใจเรื่อง อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และ ทุกขัง (ความยากลำบาก) ของกฎไตรลักษณ์ตามมาด้วยทันที แต่การที่จะศึกษาให้เกิดความเข้าใจเรื่องความเป็นอนัตตาได้อย่างถูกต้องนั้น จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์เท่านั้นมาศึกษา (จะใช้ความเชื่อไม่ได้เด็ดขาด) จึงจะศึกษาแล้วเกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอน (จุดนี้สำคัญมาก)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๘. หลักวิทยาศาสตร์เป็นอย่างไร?

การศึกษาเรื่อง "อนัตตา" นั้น จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์เท่านั้นมาศึกษา จึงจะศึกษาแล้วเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้ง โดยวิทยาศาสตร์นั้นเป็นความรู้ที่เกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ซึ่งวิทยาศาสตร์นี้จัดเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการค้นหาความจริงของธรรมชาติที่ได้ผลอย่างสูงสุด

โดยหลักการค้นหาความจริงของวิทยาศาสตร์นั้นสรุปอยู่ที่

๑. ไม่เชื่อตำราหรือคำสอนของใครๆหรือทฤษฎีใดๆ ว่าถูกต้อง หรือเป็นความจริงล่วงหน้า

๒. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง ที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริง

๓. ศึกษาตามเหตุตามผลจากสิ่งที่มีอยู่จริง

๔. ศึกษาจากง่ายไปสู่ยาก หรือจากพื้นฐานไปสู่ยอดอย่างเป็นระบบ

๕. ต้องมีการทดลองซ้ำๆเพื่อพิสูจน์ว่า คำสอนหรือทฤษฎีที่กำลังศึกษาอยู่นั้นถูกต้อง หรือ เป็นความจริง อย่างแน่ชัด ก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติ

ธรรมชาตินั้นก็มีทั้งสิ่งที่ เป็น วัตถุ และ จิต ซึ่งหลักวิทยาศาสตร์นี้สามารถใช้ในการค้นหาความจริงของธรรมชาติได้ทั้งวัตถุและจิตใจ โดยพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ รวมทั้งยังเป็นจิตแพทย์ ที่ค้นพบวิธีการรักษาโรคทางจิต (คือความทุกข์ใจ) ให้บรรเทาเบาบางลงหรือหายขาดได้

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ ก็เพราะพระองค์ทรงใช้หลักวิทยาศาสตร์ทั้ง ๕ ข้อนี้มาค้นหา "ความจริงของชีวิตเรื่องความทุกข์" ว่า "ความทุกข์นั้นเป็นอย่างไร?, เกิดขึ้นมาเพราะเหตุอะไร?, เมื่อไม่มีความทุกข์มันเป็นอย่างไร?, และวิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร?"

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ แสดงว่าคำสอนของพระองค์ก็ต้องวิทยาศาสตร์ด้วย ดังนั้นเราที่กำลังศึกษาคำสอนของพระองค์อยู่นี้ ก็ต้องเป็นนักวิทยาศาสตร์เหมือนพระองค์ด้วย (คือต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษา) จึงจะทำให้เราศึกษาคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของพระองค์แล้วเข้าใจและเห็นแจ้ง แต่ถ้าเราไปใช้หลักการศึกษที่ตรงข้ามกับวิทยาศาสตร์อันได้แก่หลักไสยศาสตร์ (คือใช้ความเชื่อที่ไร้เหตุผล พิสูจน์ไม่ได้) มาศึกษา ก็จะทำให้ศึกษาคำสอนเรื่องการดับทุกข์ไม่เข้าใจ แถมยังจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด (มีความเห็นผิด) จากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าอีกด้วย

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๙. เรื่องอะไรที่พระพุทธเจ้าไม่สอน?

อจินไตย แปลว่า ไม่ควรนำมาคิด คือพระพุทธเจ้าทรงวางหลักสำคัญอย่างหนึ่งเอาไว้ว่า ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาอริยสัจ ๔ ไม่ควรศึกษาเรื่อง ๔ ประการนี้ อันได้แก่

๑. พุทธวิสัย คือ เรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าหรือพระอริยะทั้งหลาย ว่ามีอยู่จริงหรือไม่หรือเป็นอย่างไร

๒. ฌานวิสัย คือ เรื่อง เรื่องที่เกี่ยวกับสมาธิสูงๆ ว่าเป็นความจริงหรือไม่ หรือทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆได้จริงหรือไม่

๓. กรรมวิบาก คือ เรื่องที่เกี่ยวกับกรรมและผลของกรรม (คือทั้งเรื่องกรรมที่ต้องไปรับผลเมื่อตายไปแล้ว และ กรรมในปัจจุบัน)

๔. โลกจินดา คือ เรื่องโลกๆที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์ทั้งหลาย เช่น เรื่องใครสร้างโลก? โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง? ตายแล้วไปไหน? เกิดอีกหรือไม่เกิดอีก? ถ้าเกิดอะไรไปเกิด? รวมทั้งเรื่องเทคโนโลยี และเรื่องการบริหารการเมือง รวมทั้งเรื่องต่างๆของชาวบ้าน เป็นต้น

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่ควรสนใจศึกษาเรื่องทั้ง ๔ นี้ก็เป็นเพราะเรื่องเหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ ถ้าเราไปสนใจศึกษาเข้า จะทำให้ปวดหัวและเสียเวลาเปล่า (เพราะมันหาหลักฐานและข้อยุติไม่ได้) ที่สำคัญคือเมื่อเราหลงเข้าไปศึกษาแล้วก็อาจจะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิด (มีความเห็นผิด) ต่อคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราศึกษาก็คือ เรื่อง "ความทุกข์คืออะไร? เกิดจากอะไร? เมื่อความทุกข์ดับแล้วเป็นอย่างไร? และวิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร?" (คือเรื่องอริยสัจ ๔) เพราะเรื่องการดับทุกข์นี้ เป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ที่สุด และเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องรีบเรียนรู้ให้เข้าใจและทดลองปฏิบัติเพื่อให้เห็นแจ้งก่อน ต่อเมื่อเราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งในหลักอริยสัจ ๔ แล้ว จึงค่อยไปสนใจศึกษาเรื่องอื่นได้ ถ้ามันเป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่คำสอนเรื่องการดับทุกข์

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๐. พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความเชื่อไว้อย่างไร?

มนุษย์เกิดมาโดยไม่มีปัญญาเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอาศัย "ความเชื่อ" เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต

โดย "ความจริง" คือองค์ประกอบสำคัญของปัญญา ซึ่งปัญญาก็เปรียบเสมือนดวงตาที่ทำให้เรามองเห็นความจริงของธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง แต่ความเชื่อยังเป็นแค่เพียง "ความมั่นใจว่าเป็นความจริง" เท่านั้น ดังนั้นความเชื่อจึงเปรียบเสมือนการที่เราตาบอดหรือไม่มีดวงตา แล้วเราก็ต้องเดินตามคนอื่นที่เราเชื่อว่าเขาตาดีหรือมีดวงตา โดยที่เราก็ไม่รู้ความจริงว่า คนที่เราเดินตามเขานั้น แท้จริงแล้วเขาตาดีหรือมีดวงตาจริงหรือไม่?

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนวิธีการจัดการกับความเชื่อไว้ในพระสูตรที่ชื่อว่า "กาลามสูตร" (พระสูตรที่สอนแก่ชนชาวกาลามะของอินเดียในสมัยนั้น) โดยมีใจความโดยสรุปดังนี้

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นเราจะต้องปฏิบัติดังนี้คือ

๑. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ได้ยินได้ฟังมา

๒. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า เป็นเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่โบราณ

๓. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้คนกำลังร่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน

๔. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีตำราอ้างอิง

๕. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ

๖. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ

๗. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า สามัญสำนึกของเรามั่นยอมรับ

๘. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว

๙. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่บอกหรือสอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ

๑๐. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่บอกหรือสอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือ

ต่อไปก็ให้เรานำเอาคำสอนนั้นมาพิจารณาดูว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์หรือโทษ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ดีเดียนหรือไม่ดีเดียน ถ้าพิจารณาแล้วพบว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ก็ดีเดียน ก็ให้ละทิ้งคำสอนนั้นไปเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ก็ไม่ดีเดียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน

ถ้าทดลองปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานของคำสอนนั้นแล้วพบว่า ความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งไปเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วผลออกมาเป็นความลดลงหรือดับลงของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ยอมรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป (คือจนถึงดับทุกข์ได้อย่างถาวร)

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า "อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเราเอง" ถ้าเราหลงไปเชื่อตามคนอื่นหรือตามตำรา หรือแม้จากสามัญสำนึกของเราเองก็ตาม มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะได้รับคำสอนที่ผิดมาปฏิบัติโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้เราได้รับคำ



สอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าก็คือ ต้องมีการพิสูจน์จนเกิดผลขึ้นมาจริงๆอย่างแน่ชัด ก่อนเท่านั้น ซึ่งการปฏิบัติตามหลักกาลามสูตรเช่นนี้อย่างเคร่งครัดเท่านั้น จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ด้วยสติปัญญาของเราเอง โดยไม่อาศัยเชื่อตามตำราหรือตามคำสอนของใครๆแม้จากพระพุทธเจ้าเองก็ตาม

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๑. คำว่า "อนัตตา" แปลว่าอะไร?

เราได้ศึกษามาแล้วว่า หัวใจของปัญญา คือ "ความเข้าใจและเห็นแจ้งเรื่องความเป็น "อนัตตา" ของชั้น ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ของเรา" ซึ่งการที่จะศึกษาเรื่องอนัตตา จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์ (คือไม่เชื่อล่วงหน้า, ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง, ศึกษาอย่างเป็นระบบ, ต้องพิสูจน์จนเห็นผลจริงก่อนยอมรับ) เท่านั้นจึงจะเข้าใจและเห็นแจ้ง

โดยคำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา ซึ่งความหมายก็คือ เป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเป็น "อัตตา" ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าสอนว่า "ร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา" ก็หมายถึง ร่างกายและจิตใจไม่ใช่อัตตา ซึ่งถ้าเราไม่เข้าใจความหมายที่ถูกต้องของคำว่า "อัตตา" เราก็จะไม่เข้าใจความหมายของคำว่า "อนัตตา" ได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจกับคำว่าอัตตาให้ถูกต้องกันก่อน

โดยคำว่า อัตตา เป็นภาษาบาลี แปลว่า ตน, ตัวตน, ตนเอง คือหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง หรือ ตัวตนที่แท้จริง โดยลักษณะของสิ่งที่เป็นอัตตานั้นมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. อัตตา คือ มีตัวตนเป็นของมันเองโดยเฉพาะ โดยไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้มันมีตัวตนของมัน

๒. นิจจัง คือ เทียง หรือ นิง (คำว่า นิจจัง แปลว่า เทียง) คือสิ่งที่เป็นอัตตาจะเป็นอมตะ (นิรันดร) คือไม่มีการเปลี่ยนแปลง และไม่มีการดับ (หายไป) อย่างเด็ดขาด

๓. สุขัง คือ สุข หรือ สบาย (คำว่า สุข แปลว่า ทนได้ง่าย) คือเมื่อสิ่งที่เป็นอัตตามันมีตัวตนเป็นของตนเองและเป็นอมตะ ดังนั้นมันจึงตั้งอยู่อย่างสุขสบายหรือไร้ปัญหา มารบกวน เพราะไม่มีอะไรจะมาสร้างปัญหาให้กับมันได้

สรุปได้ว่า คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา ซึ่งเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าสิ่งที่กล่าวถึงเป็นอัตตา ซึ่งศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) มีหลักคำสอนว่า จิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตา ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไป แต่พระพุทธเจ้ากลับสอนว่า "จิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอนัตตา" คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน ซึ่งก็เท่ากับว่าพระพุทธเจ้าไม่ยอมรับคำสอนเรื่อง "จิตของสิ่งที่มีชีวิตจะสามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดใหม่ได้" ตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๒. พระพุทธเจ้าค้นพบอะไรจึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้?

ในทางศาสนา คำว่า "สิ่งสูงสุด" หมายถึง สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา, รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้, ดลบันดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป, และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา โดยทุกศาสนาย่อมมีสิ่งสูงสุดไว้เป็นที่เคารพและเกรงกลัว โดยศาสนาพราหมณ์, ศาสนาคริสต์, ศาสนาอิสลาม เป็นต้น นับถือ "เทพเจ้า" หรือ "พระเจ้า" (สิ่งเหนือธรรมชาติ) เป็นสิ่งสูงสุด ส่วนพุทธศาสนานับถือ "ธรรมชาติ" (สิ่งธรรมดา) เป็นสิ่งสูงสุด

โดยพระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงว่า ธรรมชาตินั้นมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ซึ่งไม่มีอะไรจะอยู่เหนือกฎนี้ไปได้ โดยกฎนี้เรียกว่าเป็น "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" ที่เรียกเป็นภาษา

บาลีว่า "อิทัปปัจจยตา" ที่แปลว่า การอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ซึ่งแม้พระพุทธเจ้าก็ยังเคารพกฎนี้

โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ ได้บังคับเอาไว้ว่า "การที่สิ่งใด (ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจก็ตาม) จะเกิดขึ้น จะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น" ซึ่งความหมายในทางตรงข้ามก็คือ "ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุและปัจจัย" โดยสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนี้เรียกว่าเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" เพราะมันจะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า "เหตุ" หมายถึง เหตุใหญ่ หรือ เหตุสำคัญ (ซึ่งมีเพียงเหตุเดียว) ส่วนคำว่า "ปัจจัย" หมายถึง เหตุย่อยๆ (ซึ่งมีได้หลายปัจจัย) หรือ สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุใหญ่ ส่วนคำว่า "ปรุงแต่ง" หมายถึง ทำ หรือ สร้าง

ส่วนคำว่า "เกิด" นี้หมายถึง จากเดิมที่สิ่งนั้นไม่ได้มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นมาในภายหลัง ส่วนคำว่า "ดับ" หมายถึง จากเดิมที่สิ่งนั้นได้เกิดขึ้นมาแล้ว แต่ภายหลังได้หายไป ส่วนคำว่า "ตั้งอยู่" หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป ซึ่งคำว่า "เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับหายไป" นี้ใช้ได้กับทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุและจิตใจ (แต่บางที่เราก็มักใช้คำว่า "แตกสลาย" กับวัตถุ และใช้คำว่า "ดับหายไป" กับเรื่องจิตใจ)

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีการเคาะระฆังเป็นเหตุ และมีระฆัง, ไม่เคาะระฆัง, อากาศ เป็นปัจจัย จึงทำ (ปรุงแต่ง) ให้เกิดผล คือเสียงระฆังขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีเหตุหรือปัจจัยพร้อม เสียงระฆังก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับหายไปทันที เป็นต้น ซึ่งเรามักจะพูดสั้นๆว่า "เหตุทำให้เกิดผล" (คือการเคาะระฆังทำให้เกิดเสียงระฆังขึ้นมา) เท่านั้น ซึ่งก็อาจจะฟังดูไม่เข้าใจ แต่ถ้าจะให้ชัดเจนก็ต้องพูดว่า "เหตุปัจจัยทำให้เกิดผล" หรือ "ผลเกิดมาจากเหตุปัจจัย"

กฎอิทัปปัจจยตานี้เราอาจจะมองว่าเป็นเรื่องง่ายๆหรือธรรมดา ที่ใครๆเขารู้กันอยู่แล้วว่า "อะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้น" แต่เรื่องง่ายๆหรือธรรมดานี้เอง

ถ้าเรานำมาพิจารณาให้ละเอียดรอบครอบ เราก็คงพบกับ "ความจริงที่ลึกซึ้งที่สุด" เรื่อง "สัจยดา" (ความว่างจากอึดตา) ที่ซ่อนอยู่ในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาของธรรมชาติได้

โดยการพิจารณานั้นก็คือ การพิจารณาว่า เมื่อเหตุ (สิ่งที่ทำให้เกิดผล) ทำให้เกิดผล (สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ), แล้วผลนั้นก็กลับมากลายเป็นเหตุให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาอีก, แล้วผลใหม่นั้นก็จะกลับมากลายเป็นเหตุให้เกิดผลใหม่ๆ ขึ้นมาอีก ฯลฯ คือมันจะเป็นเหตุเป็นผล, เป็นเหตุเป็นผล, เป็นเหตุเป็นผล ฯลฯ เหมือนสายโซ่ที่คล้องต่อเนื่องกันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อีกทั้งเหตุเพียงเหตุเดียว ก็ยังอาจทำให้เกิดผลได้หลายผล และผลเพียงผลเดียวก็ยังเกิดมาจากหลายๆเหตุ (หรือหลายปัจจัย) ได้ ซึ่งนี่เองที่ทำให้เราเข้าใจได้ว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาตินี้ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งสิ้น ไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ไม่ในอดีตก็ในปัจจุบัน" ซึ่งความเกี่ยวข้องกันนี้มันสลับซับซ้อนและยุ่งเหยิงอย่างมาก จนเราไม่สามารถไปล่วงรู้รายละเอียดของเหตุและปัจจัยทั้งหมดของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาได้ แต่ก็ไม่จำเป็นที่เราจะต้องรู้เรื่องนี้ก็ได้ เพียงเรารู้ว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย" เท่านั้นก็พอแล้ว เพราะความรู้นี้จะทำให้เกิดปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งเรื่อง "ความเป็นอนัตตาของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา" ได้แล้ว

การที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" นี้เอง ที่ทำให้พระองค์ทรงค้นพบความจริง ๓ ประการ (ที่เรานิยมเรียกว่ากฎไตรลักษณ์) ที่ธรรมชาติซ่อนเอาไว้ในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นก็ ได้แก่

๑. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อึดตา คือ เมื่อเรามาพิจารณาถึงสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เราก็คงพบความจริงว่า "สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น (ตามกฎอิทัปปัจจยดา)" ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อึดตาเพราะสิ่งที่เป็นอึดตาจะไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น) ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้ เราจะเรียกว่าเป็น "ตัวตนชั่วคราว" (คือมันไม่เป็นอมตะ) หรือ "ตัวตนมายา" (คือมันหลอกลวงว่ามันเป็นของจริง) หรือ "ตัวตนสมมติ" (คือสมมติเรียกว่าเป็นตัวตนเพื่อใช้ในการสื่อสารให้เข้าใจ)

๒. อนิจจัง แปลว่า "ไม่เที่ยง คือ "สิ่งปรุ้งแต่ง" ทั้งหลายนั้น เมื่อมันอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุ้งแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ถ้ามันสามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปมันก็จะ เป็น นิจจัง คือ เที่ยง) เพราะมันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ภายในตัวของมันเองตลอดเวลา รวมทั้งไม่ช้าก็เร็วสภาพการปรุ้งแต่งของมันก็จะต้องดับหายไปอย่างแน่นอน (คือเมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้น ล้วนจะต้องดับหายไป ในที่สุด)

๓. ทุกขัง แปลว่า ทน, ต้องทน, ทนได้ยาก คือ "สิ่งปรุ้งแต่ง" ทั้งหลายนั้น เมื่อมันยังตั้งอยู่ มันจะต้องทนประคับประคองรักษาสภาพการปรุ้งแต่ง (ตัวตนชั่วคราว) ของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก ซึ่งภาวะที่ต้องทนนี้ก็เกิดจากการแสวงหาเหตุและปัจจัยมาปรุ้งแต่งให้ตัวตนชั่วคราวของมันดำรงค้อยู่ และยังต้องทนจากการถูกสิ่ง (ธรรมชาติ) ภายนอกมาทำลายให้ตัวตนชั่วคราวของมันแปรปรวน เสื่อมสลาย หรือดับหายไป อยู่ตลอดเวลา รวมทั้งมันยังต้องทนต่อความเปลี่ยนแปลง (คืออนิจจัง) ภายในตัวตนชั่วคราวของมันอีกด้วย ถ้าสิ่งปรุ้งแต่งใด (หรือขณะใด) มีภาวะต้องทนน้อย ก็สมมติเรียกว่า สุขัง ที่หมายถึง ทนได้ง่าย หรือ ทนได้สบาย แต่ถ้าสิ่งปรุ้งแต่งใด (หรือขณะใด) มีความต้องทนมาก ก็เรียกตรงๆว่า "ทุกขัง" ที่หมายถึง ทนได้ยาก แต่ไม่ว่าจะทนได้ง่ายหรือทนได้ยาก มันก็ต้องทนเหมือนกันหมด ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแล้วไม่มีภาวะที่ต้องทน

ความรู้เรื่อง อนิจจัง กับ ทุกขัง นั้น ในสมัยพุทธกาลก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พวกฤาษีหรือนักบวชทั้งหลายในสมัยนั้นเขาก็รู้กันอยู่แล้ว ส่วนความรู้เรื่อง อนัตตา นั้น เขาก็พอจะรู้กันอยู่บ้างแล้ว แต่ว่ายังไม่ชัดเจนถึงที่สุด คือเขาก็เข้าใจถูกว่า สิ่งต่างๆ ของธรรมชาติ เช่น วัตถุสิ่งของทั้งหลายนั้นมันเป็นอนัตตา แต่เขายังเข้าใจผิดว่า "จิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเป็นอัตตาอยู่" ซึ่งนี่เองที่เป็นสาเหตุทำให้พวกเขาไม่สามารถปฏิบัติให้จิตนิพพานอย่างถาวรได้ จนเจ้าชายสิทธัตถะทรงค้นพบความจริงว่า "แม้จิตของคนและสัตว์ทั้งหลายก็เป็นอนัตตาเหมือนกันหมด ไม่ว่าจิตนั้นจะยังมีกิเลสครอบงำอยู่หรือไม่มีกิเลสครอบงำอยู่ก็ตาม" และเมื่อพระองค์ทรงนำความรู้นี้มาทดลองปฏิบัติร่วมกับสมณานิกาย จนทำให้จิตของพระองค์นิพพานอย่างถาวร จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ (คือหลุดได้ว้าวแล้ว) เป็น "พุทธะ" (ผู้รู้แจ้งโลก) ขึ้นมา

ความจริงทั้ง ๓ ประการนี้เอง ที่เป็นปัญญาหรือความรู้ที่เมื่อเรานามาเพ่งพิจารณา ร่างกายกับจิตใจ (ขั้น ๕) ของเราด้วยสมาธิ ก็จะทำให้กิเลส (ที่เป็นสาเหตุของ ความทุกข์ใจ) อ่อนแรงลง รวมทั้งดับหายไปได้ (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) ซึ่ง ความรู้ที่เป็นหัวใจของปัญญาก็คือความรู้เรื่อง "ความเป็นอนัตตาของจิตใจเราเอง" และเมื่อเรานำเอาความรู้เรื่องความเป็นอนัตตานี้มาเพ่งพิจารณาร่างกายและจิตใจของ เราอย่างตั้งใจที่สุด (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้เราเข้าใจถึงความจริงสูงสุดของชีวิต เรื่องสัจจธรรม (คือความว่างจากอัตตาหรือตัวเรา) ได้ และถ้าจิตของเรามีสมาธิมาก พอ กิเลสในจิตใจเราก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วความทุกข์ (ความเศร้าโศก และความไม่สบายใจแม้เพียงเล็กน้อย) ก็จะระงับหรือดับหายไป ทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตของเราก็จะนิพพาน (สงบเย็น) ทันที (แม้ เพียงชั่วคราว)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๓. ขั้น ๕ คืออะไร?

คำว่า ขั้น แปลว่า กอง, กลุ่ม คือ ชีวิตของคนเราประกอบขึ้นมาจากกลุ่ม ๕ กลุ่ม อันได้แก่

๑. รูป คือ วัตถุหรือร่างกายที่เกิดมาจาก ธาตุทางวัตถุ ๔ อย่างปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่ง ธาตุทั้ง ๔ ก็ได้แก่ ๑. ธาตุดิน คือ ของแข็ง ๒. ธาตุน้ำ คือ ของเหลว ๓. ธาตุไฟ คือ ความร้อน ๔. ธาตุลม คือ ก๊าซ ซึ่งร่างกายที่ยังไม่ตายนี้จะมี "อายตนะภายใน" (สิ่งที่ ทำหน้าที่เชื่อมต่อกันเป็นภายใน) ๖ จุด คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ สำหรับทำ หน้าที่เชื่อมต่อกับ "อายตนะภายนอก" (สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกันเป็นภายนอก) ที่ ตรงกัน ๖ อย่าง คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โภภะ (สิ่งสัมผัสกาย เช่น เย็น, ร้อน, อ่อน แข็ง ๆ), ธรรมารมณ์ (สิ่งสัมผัสใจ เช่น การรับรู้, การจำได้, ความรู้สึก, การปรุง แต่งคิดนึก ๆ) ซึ่งอายตนะภายในนี้ ไม่ใช่รูป (ไม่ใช่วัตถุหรือร่างกาย) แต่เป็น นามธรรม (ธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป) ที่อาศัยรูป (ร่างกาย) ที่ยังดีอยู่ (คือยังไม่ตาย) และ กำลังทำงานอยู่ แล้วเกิดขึ้นมา เช่น อายตนะตา อาศัยแก้วตาเกิดขึ้น, อายตนะหู อาศัยแก้วหูเกิดขึ้น, อายตนะจมูก อาศัยเนื้อเยื่อที่โพรงจมูกเกิดขึ้น เป็นต้น

๒. วิญญาณ คือ การรับรู้ ซึ่งวิญญาณเกิดมาจาก "อายตนะภายนอกมาถึงกันเข้ากับ อายตนะภายใน" โดยวิญญาณนี้ก็เกิดขึ้นมาตามอายตนะภายในทั้ง ๖ นั้นเอง เช่น เมื่อรูปมาถึงกันเข้ากับอายตนะตา ก็จะเกิดวิญญาณทางตา (การเห็นรูป) ขึ้นมาทันที หรือ เมื่อเสียงมากระทบกับอายตนะหู ก็จะเกิดวิญญาณทางหู (การได้ยินเสียง) ขึ้นมาทันที เป็นต้น ซึ่งวิญญาณนี้ก็เหมือนกับไฟฟ้า ที่เกิดจากแสงแดดส่องมากระทบ แผ่นโซลาร์เซลล์ที่ยังติดอยู่นั่นเอง

๓. สัญญา คือ การจำสิ่งที่รับรู้ได้ คือเมื่อเกิดการรับรู้สิ่งใดขึ้น ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้ขึ้นมาทันที โดยสัญญานี้ก็มีอยู่ ๖ อย่างตามวิญญาณนั่นเอง เช่น เมื่อตาเห็นรูป ก็จะเกิดการจำรูปที่เห็นนั้นได้ขึ้นมาด้วยทันทีว่าเป็นรูปของอะไร หรือเมื่อหูได้ยินเสียง ก็จะเกิดการจำเสียงที่ได้ยินนั้นขึ้นด้วยมาทันทีว่าเป็นเสียงของอะไรและมีความหมายอย่างไร เป็นต้น โดยการที่จะเกิดการจำสิ่งใดได้ จะต้องต้องมีข้อมูลของสิ่งนั้นบันทึกไว้ที่ เนื้อสมอง ถ้าสมองเสียหาย ก็จะทำให้ข้อมูลทั้งหมดหายไป และเมื่อไม่มีข้อมูลที่ สมอง แม้จะเกิดวิญญาณขึ้น ก็จะจำอะไรไม่ได้

๔. เวทนา คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้ คือเมื่อเกิดการรับรู้และจำสิ่งใดได้ ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้นขึ้นมาด้วยทันที (คือเวทนานี้ ก็จะเกิดขึ้นต่อจากสัญญานั่นเอง) โดยเวทนานี้สรุปได้ ๓ เวทนา คือ ๑. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย (ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ) ๒. ทุกขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ ยาก (ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ) ๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (ความรู้สึกจัดๆหรือกลางๆระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา) ซึ่งเวทนาหรือความรู้สึก นี้ทางวิทยาศาสตร์บอกว่า มันคือสารเคมีที่สมองหลั่งออกมาเมื่อสมองกำลังทำงาน อยู่ (สุขเวทนาก็คือสารสุข ส่วนทุกขเวทนาก็คือสารทุกข์) ซึ่งสุขเวทนานั้นเรานิยม เรียกว่า "ความสุข" ส่วนทุกขเวทนานั้นจะยังไม่เรียกว่าเป็น "ความทุกข์" จนกว่าจะ เป็น "ทุกขเวทนาที่รุนแรงที่เกิดขึ้นที่ใจ" (จากกิเลส) จึงจะเรียกว่าเป็นความทุกข์ตาม หลักอริยสัจ ๔

๕. สังขาร คือ ปฏิภิกิริยาหรืออาการต่อเวทนา คือเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมา ก็เกิดอาการต่อเวทนานั้นขึ้นมาด้วยทันที คือเมื่อเราขาดสติปัญญาและสมาธิ แล้วเกิด "สุขเวทนา" ขึ้นมา ก็เกิดอาการพึงพอใจ (หรือ ยินดี, อยากรู้ได้, รัก, ชอบ ฯ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท บวก) ขึ้นมาทันที รวมทั้งยังเกิดการคิดพิจารณาไปตามความพึงพอใจอีกด้วย แต่ถ้าเกิด "ทุกขเวทนา" ขึ้นมา ก็เกิดอาการไม่พึงพอใจ (หรือ ยินร้าย, ไม่อยากรู้ได้, ชัง, โกรธ, เกลียด, กลัว, เบื่อ ฯ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท ลบ) ขึ้นมาทันที รวมทั้งยังเกิดการคิดพิจารณาไปตามความไม่พึงพอใจอีกด้วย และถ้าเกิด "อทุกขมสุขเวทนา" ขึ้นมา ก็เกิดอาการ ลังเลใจ (หรือไม่แน่ใจ, งง, เช่อ, ตัดสินใจไม่ถูก ฯ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท กลางๆ) ขึ้นมาทันที รวมทั้งยังเกิดการคิดพิจารณาไปตามความลังเลใจอีกด้วย ซึ่งอาการของกิเลสนี้เองที่เป็น "ธรรมารมณอันเลวร้าย" ที่มากระทบอายตนะใจ แล้วทำให้ใจเกิด "ทุกขเวทนาที่รุนแรง" ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาที่รุนแรงที่เกิดซ้อนขึ้นมาเองที่เรียกว่าเป็น ความทุกข์ (ความทุกข์ใจ) ตามหลักอริยสัจ ๔ นั่นเอง

สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจจุดนี้ก็คือ ถ้าพูดถึงชั้นใด จะต้องมีคำว่า "ชั้น" ต่อท้ายด้วยเสมอจึงจะถูกคือ คือ รูปชั้น, วิญญาณชั้น, สัญญาชั้น, เวทนาชั้น, สังขารชั้น แต่การพูดเช่นนี้ไม่นิยม เพราะมันยาวและฟังไม่ค่อยไพเราะ ดังนั้นคนทั่วไปจึงมักพูดกันสั้นๆและเรียงลำดับชั้นใหม่เป็น รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ซึ่งฟังดูคล้องจองและจำได้ง่าย แต่มันไม่ได้เรียงลำดับการเกิดของแต่ละชั้น จึงอาจทำให้คนฟังเกิดความเข้าใจสับสนได้ จึงขอให้เข้าใจตามนี้

ชั้นทั้ง ๕ นี้สรุปย่อลงได้เป็น รูป กับ นาม (คือร่างกาย กับ จิตใจ) โดย "รูป" ก็คือรูป ส่วน "นาม" ก็คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร ซึ่งชั้นทั้ง ๕ นี้เองที่รวมกันเป็นชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของเรา โดยคำว่า "จิต" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่คิดนึก ส่วนคำว่า "ใจ" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก คือ จิต หรือใจ มันก็คือระบบการทำงานของนามนั่นเอง เพียงแต่มาเรียกชื่อต่างกันตามหน้าที่การทำงานเท่านั้น

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๔. ร่างกายกับจิตใจ เป็น "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" อย่างไร?



สิ่งทั้งหลาย (ทั้งรูปและนาม) ของธรรมชาตินั้นสรุปได้ ๒ อย่าง คือ สิ่งปรุงแต่ง กับ สิ่งไม่ปรุงแต่ง

โดย "สิ่งปรุงแต่ง" ก็คือ "สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" ตามกฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายจะมีความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจจัง (ไม่เที่ยง), และทุกขัง (ภาวะต้องทน) ตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งทุกสิ่งยกเว้น นิพพาน และ สุนฺญญากาศ จัดเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

ส่วน "สิ่งไม่ปรุงแต่ง" ก็คือ สิ่งที่ไม่อาศัยเหตุปัจจัยใดๆมาปรุงแต่งให้มันมีอยู่ ดังนั้น สิ่งไม่ปรุงแต่งจึงเป็นนิจจัง (คือเที่ยงหรือมีอยู่ตลอดเวลา) และมีภาวะของสุขขัง (คือ ตั้งอยู่อย่างสุขสบาย) แต่มันก็ยังเป็น อนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตา (เพราะมันไม่ได้มีตัวตน ใดๆหรือเป็นของใครๆ) โดย "สิ่งไม่ปรุงแต่ง" นั้นในทางวัตถุก็ได้แก่ สุนฺญญากาศ ส่วน สิ่งไม่ปรุงแต่งในทางนามธรรม ก็ได้แก่ นิพพาน (ความสงบเย็นของจิต)

เมื่อเรานำเอาขั้นที่ ๕ ของเรามาพิจารณาอย่างละเอียดรอบครอบเราก็จะพบว่า มัน เป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือร่างกาย (อวัยวะต่างๆ) ก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ (คือธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลม) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ส่วนวิญญาณ (การรับรู้) ก็ต้องอาศัยร่างกาย ที่ยังติดอยู่หรือยังไม่ตายเกิดขึ้น, ส่วนสัญญา (การจำสิ่งที่รับรู้ได้) ก็ต้องอาศัยวิญญาณ เกิดขึ้น, ส่วนเวทนา (ความรู้สึกต่อสิ่งที่จำได้) ก็ต้องอาศัยสัญญาเกิดขึ้น, และสังขาร (การปรุงแต่งคิดนึก) ก็ต้องอาศัยเวทนาเกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า "ถ้าร่างกายตาย วิญญาณที่เคยเกิดขึ้นที่ร่างกายนี้ ก็จะดับหายไปอย่างถาวร" และ เมื่อไม่มีวิญญาณเสียอย่างเดียว ทั้งสัญญา เวทนา และ สังขาร ก็จะดับหายไป ด้วยอย่างถาวร" เหมือนกับการที่เราจุดเทียนไว้และเกิดแสงเทียนขึ้นมา เมื่อเชื้อเพลิง (คือเทียน) หหมด แสงเทียนนั้นก็ดับหายไปด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของความ เป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) ของร่างกายกับจิตใจ

อีกทั้งร่างกายของเราก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือไหลจากความ เป็นเด็ก ไปสู่ความแก่ชราและความตาย ส่วนจิตใจ (สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ที่รู้สึกว่าเป็นเรา (หรือตัวเรา) มันก็มีการเกิดดับอยู่เสมอๆ คือเมื่อเราตื่นขึ้น ก็เรียกว่า "จิตเกิด" แต่พอเราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็เรียกว่า "จิตดับ" (แต่ถ้าหลับแล้วยังฝันอยู่ก็เรียกว่าจิตเกิด เหมือนกัน เพียงแต่ว่ายังไม่เกิดไม่สมบูรณ์เพราะยังขาดเจตนา) รวมทั้งแม้ขณะที่จิตยังตั้งอยู่ (คือเกิดมาแล้วแต่ยังไม่ดับ) แล้วเราก็ขาดสติปัญญาและสมาธิ มันก็ยังเกิดการ อាកารของกิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) ต่างๆ ขึ้นมาแล้วก็ดับหายไป สลับ สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปอยู่เกือบจะตลอดเวลา ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ของร่างกายกับจิตใจ

อีกอย่าง เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมา มันก็ยังต้องทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ความเจ็บ ความปวด และโรค-ภัยต่างๆ มากบ้างน้อยบ้าง มากมายอยู่ ตลอดเวลาทั้งชีวิต ส่วนจิตใจนั้น เมื่อมันเกิดกิเลสใดๆ ขึ้นมา มันก็จะเกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา และเมื่อตัวเรานี้ต้องมาประสบกับภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของ โลก (คือความแก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ความผิดหวัง) มันก็จะเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก ความไม่สบายใจฯ) ขึ้นมาทันที แต่เมื่อใดที่จิตไม่เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา ก็จะทำให้ภาวะของทุกขัง (ภาวะที่ต้องทน) ของจิต ลดน้อยลงจนถึงที่สุดเท่าที่มันจะลดลงได้แล้ว (คือจิตเป็น สิ่งปรุ้งแต่่ง ดังนั้นมันจึงต้องมีภาวะของทุกขังอยู่ด้วยตลอดเวลา) ซึ่งภาวะที่ทุกขัง ของจิตได้ลดลงจนถึงที่สุดนี้เองที่เรียกว่า "ที่สุดแห่งทุกข์" หรือ "นิพพาน" (ความ สงบเย็น) ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของทุกขัง (ภาวะที่ต้องทน) ของร่างกายกับจิตใจ

สรุป ชั้น ๕ หรือ ร่างกายกับจิตใจที่เราารู้สึกว่าเป็นตัวเรา (คือจิตใจ) และ ของเรา (คือร่างกาย) นี้ มันเป็น "สิ่งปรุ้งแต่่ง" ซึ่งสิ่งปรุ้งแต่่งนั้นมันมีความจริงที่สำคัญซ่อน อยู่ ๓ ประการ คือ อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ไม่เป็นอมตะ , ทุกขัง คือมีภาวะที่ต้องทน และ อนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่จะเป็นตัวเราได้ ซึ่งเมื่อใดที่จิตได้ เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา (คือร่างกายกับจิตใจ) เป็นตัวเรา-ของเราขึ้นมา จิตมันก็จะทุกข์ แต่ถ้าจิตไม่เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพาน (สงบเย็น) ทันที (แม้เพียงชั่วครา)

\*\*\*\*\*

## หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๕. ฉันทคืออะไร?

เมื่อพิจารณาถึงเหตุให้เกิดขั้น ๕ แต่ละขั้นขึ้นมา เราจะพบว่า "สิ่งที่เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง ที่เป็นตัวตนของเราจริงๆนั้นมันไม่มี" มีแต่ระบบการทำงานของขั้น ๕ เท่านั้น แต่ก็เกิดคำถามขึ้นว่า ทำไมเราจึงรู้สึกตัวว่ามีเราอยู่จริงๆในขณะนี้? ซึ่งนี่เองที่ทำให้เราไม่เข้าใจคำสอนที่พระพุทธเจ้าสอนว่า "ไม่มีตัวเราอยู่จริง" (สญญตา) มีแต่ตัวตนมายา หรือ ตัวตนชั่วคราว ที่ไม่ใช่อัตตา (คือเป็นอนัตตา) เท่านั้น

ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มันขัดแย้งกับเหตุผลตามกฎอิทัปปัจจยดาที่บอกว่า "ไม่มีสิ่งใดเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง" และเราก็มักจะ "เชื่อความรู้สึกของเรา" ที่มันรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆมากกว่า และก็ยิ่งเชื่อว่ามีตัวเรามาเกิด และเมื่อร่างกายตายไปแล้ว ตัวเรานี้ (คือจิตใจ) จะยังไม่ดับหายไป แต่จะสามารถออกจากร่างกายที่ตายแล้ว เพื่อไปเกิดเป็นเราในร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยๆไป ตราบเท่าที่จิตใจของเรายังไม่หมดกิเลสอย่างถาวร ซึ่งสรุปก็คือ "เราเชื่อความรู้สึกของจิต" (สามัญสำนึก คือ ความรู้สึกธรรมดาๆ ของจิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา) ที่เราก็ไม่รู้ว่ามันหลอกเราหรือเปล่า? และเมื่อเราเชื่อความรู้สึกของจิต จึงทำให้เรา "ไม่ยอมรับความจริง ที่มีเหตุมีผล พิสูจน์ได้ ตามหลักวิทยาศาสตร์" ที่บอกว่า "ไม่มีตัวเราอยู่จริง"

เรื่อง "ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่จริง" นี้ อธิบายได้ว่า ตามธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะเกิด "ความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง" (คือความรู้สึกตัวว่ามีอัตตา หรือ ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา) ขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งในทางพุทธศาสนาจะเรียกความรู้สึกตัวว่ามีตนเองนี้ว่าเป็น "อวิชชา" ที่แปลว่า ไม่ใช่วิชชา

โดยคำว่า "วิชชา" แปลว่า ความรู้สูงสุด ซึ่งความรู้สูงสุดก็คือ ความรู้ที่ดับทุกข์ได้ โดยความรู้ที่นำมาใช้ดับทุกข์ได้ก็คือ คำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ นั่นเอง แต่หัวใจของอริยสัจ ๔ ก็คือ อริยมรรค โดยหัวใจของอริยมรรคก็คือ ปัญญา และหัวใจของปัญญาก็คือ ความรู้เรื่องจิตเป็นอนัตตา จึงสรุปได้ว่า คำว่า "วิชชา" ก็หมายถึง ความรู้ว่าจิต

เป็นอนัตตา (คือไม่ใช่ตัวเรา) ดังนั้นคำว่า "อริชชา" จึงหมายถึง ความรู้ว่าจิตเป็น  
อัตตา (คือเป็นตัวเรา)

อริชชาหรือความรู้ว่าจิตเป็นตัวเราเองที่เป็นต้นเหตุให้จิตเกิด "ความเห็นแก่ตัว"  
(เพราะมันรู้สึกตัวว่ามีตัวเอง) เมื่อจิตเกิดความเห็นแก่ตัว จึงทำให้จิตเกิดกิเลส (คือ  
พอใจเพื่อตัวเอง, ไม่พอใจเพื่อตัวเอง, ลังเลใจเพื่อตัวเอง) ขึ้นมา แล้วกิเลสก็มาทำ  
ให้จิตเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก, ความร้อนใจ, ความไม่สบายใจ ฯ)

ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา นี้ สมัยนี้เรียกว่า "สัญชาตญาณแห่งตัวตน" คือเป็นความรู้ที่เกิด  
ขึ้นมาพร้อมกับชีวิต (หรือจิต) โดยไม่ต้องมีใครมาสอน ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเรา นี้ เป็น  
สัญชาตญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมามาก เช่น สัญชาตญาณใน  
การกินอาหาร, หาอาหาร, หนีภัย, สืบพันธุ์, รักลูก, เลี้ยงลูก เป็นต้น ซึ่งทั้งสัตว์และ  
พืชทั้งหลาย ก็ล้วนมีสัญชาตญาณแห่งตัวตนนี้ด้วยกันทั้งสิ้น จึงทำให้พวกมันยังคง  
ดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ โดยไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก ถ้าสิ่งมีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณแห่ง  
ตัวตนนี้ มันก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

เด็กที่เกิดขึ้นมาใหม่ๆทุกคนนั้น ย่อมจะมี "ความรู้สึกว่ามีตัวเอง" นี้ครอบงำจิตอยู่  
ด้วยกันทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตาม แต่อ่อนๆเท่านั้น ซึ่งการที่จิตมีความรู้สึกว่ามีตนเองเพียง  
แค่อ่อนๆนี้ เรียกว่าเป็น "จิตที่ยังบริสุทธิ์อยู่" เพราะยังไม่มีการยึดถือว่ามี  
ตนเองครอบงำ รวมทั้งยังไม่เป็นปัญหา (คือยังไม่ทำให้จิตเกิดความทุกข์) จนกว่า  
เด็กนั้นจะได้โตขึ้นและจิตได้สัมผัสกับโลกบ่อยๆ และเมื่อเด็กนั้นไม่ได้รับการสั่งสอน  
อบรมให้มีสติปัญญาและสมาธิ จึงทำให้ "ความรู้สึกว่ามีตัวเอง" ของเด็กนั้นได้รับการ  
กระตุ้นให้พัฒนาให้มีความเข้มข้นมากยิ่งขึ้น จนเกิดเป็น "ความเห็นแก่ตัว" ขึ้นมา  
และสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึกจนกลายเป็นนิสัยหรือสันดานของจิตขึ้นมา

โดยความเห็นแก่ตัวนี้เอง ที่ทำให้จิตของเด็กนั้น เกิดกิเลสเพื่อตัวเองขึ้นมา พร้อมทั้ง  
เกิดอุปาทานหรือความยึดมั่น (ความยึดมั่นก็คือการแบกเอาไว้ด้วยจิต) ว่าขั้นที่ ๕  
(คือร่างกายกับจิตใจที่รู้สึกว่าเป็นตนเอง-ของตน) ว่าเป็น "ตนเอง" และ "ของตน"  
ขึ้นมาด้วย และเมื่อ "ตนเอง" ที่เกิดขึ้นมาจากความยึดมั่นนี้ ได้มาพบกับ "ภาวะที่ไม่

นำพึงพอใจของธรรมชาติ" อันได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ความผิดหวัง ฯ จึงทำให้จิตที่มีความยึดมั่นนี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก ความร่ำร้อนใจ ความไม่สบายใจ ฯ) ขึ้นมาทันที แต่เมื่อใดที่จิตของเด็กนั้น ไม่มีกิเลสและอุปาทานครอบงำ (ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติก็ได้ หรือเกิดจากการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคก็ได้) จิตของเด็กนั้นก็กลับมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ได้ดังเดิมอีก (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตที่บริสุทธิ์นี้ก็จะนิพพาน (สงบเย็น) ทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๖. กิเลสคืออะไร?

คำว่า กิเลส แปลว่า สกปรก หรือ สิ่งทำความสกปรก ซึ่งสิ่งสกปรกนั้นมันเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ซึ่งในทางจิตใจนั้น กิเลส ก็หมายถึง ความสกปรกของจิต หรือ สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก ซึ่งก็ได้แก่สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว, ไม่สะอาด, ไม่ผ่องใส, ไม่บริสุทธิ์ โดยผลของกิเลสก็คือ "ทำให้จิตเกิดความทุกข์" คือถ้าจิตเกิดกิเลสรุนแรงก็ทำให้จิตเกิดความทุกข์รุนแรงมาก คือ เศร้าโศก (เสียใจ), คับแค้นใจ (ทรมานใจ), แห้งเหี่ยวใจ (ตรอมใจ) ฯ

ถ้าจิตเกิดกิเลสอ่อนๆ (ไม่รุนแรง) จะเปลี่ยนมาเรียกว่า นีวรณ ที่หมายถึง สิ่งปิดกั้นจิตจากคุณธรรมขั้นสูง (คือ สมภาณี ปัญญา นิพพาน) ซึ่งนีวรณนี้จะทำให้จิตไม่สงบเย็น, ไม่ปรกติ, ไม่สดชื่น, ไม่แจ่มใส, ไม่เบาสบายฯ (คือไม่นิพพานสูงสุด) แต่ในการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ จะเรียกกิเลสว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากเพื่อตัวเอง หรือ ความอยากด้วยความโง่สูงสุด (คืออวิชชา)

กิเลสนี้สรุปได้ ๓ อาการใหญ่ๆ คือ

๑. ตึงเอาเข้ามาหาตัวเอง อันได้แก่ รัก, ชอบ, พอใจ, ยินดี ฯ (ถ้ามองว่าเป็นตัณหาก็คืออาการ อยากได้, อยากมี, อยากเป็น) ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท บวก

๒. ผลักออกไปจากตัวเอง อันได้แก่ โกรธ, เกสียด, กลัว, เบื่อ, รำคาญ ฯ(ถ้ามองว่าเป็นต้นเหตุก็คืออาการ ไม่อยากได้, ไม่อยากมี, ไม่อยากเป็น) ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท ลบ

๓. ลังเลใจ คือเป็นอาการที่ยังไม่จัดว่าจะเอาเข้ามาหรือผลักออกไป แต่ก็ยังสับสนไม่แน่ใจ หรือลังเล สงสัย งง เช่อ ฯ (ถ้ามองว่าเป็นต้นเหตุก็คืออาการ อยากเป็นอยู่ในภาวะที่ตนกำลังมีหรือเป็นอยู่) ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท กลางๆ

โดยกิเลสทั้ง ๓ ประเภทนี้เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์แตกต่างกันไป โดยกิเลสประเภทบวก จะทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น ส่วนกิเลสประเภทลบ จะทำให้จิตเกิดความทุกข์เปิดเผย และกิเลสประเภทกลางๆ จะทำให้จิตเกิดความทุกข์อ่อนๆ

ส่วน นิเวรณ หมายถึง สิ่งปิดกั้นจิตจากคุณธรรมชั้นสูงนั้น มีอาการแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. อาการพึงพอใจเล็กน้อยต่อสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ ทั้งหลาย (มีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นต้น)

๒. อาการไม่พึงพอใจเล็กน้อย หรือการที่มีความอาฆาตพยาบาทคนอื่นฝังใจอยู่

๓. ความคิดฟุ้งซ่านหยุดไม่ได้ อย่างนารำคาญใจ

๔. ความหดหู่ เชื่องซึม, มึนชา

๕. ความลึกลับในสิ่งที่เรานับถืออยู่ (ในพุทธศาสนาก็คือในพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์) ว่ามีอยู่จริงหรือไม่? ดับทุกข์ได้จริงหรือไม่? เป็นต้น

กิเลสที่ปกคลุมในชีวิตประจำวันของเรามันก็ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา คือกิเลสจะเกิดเฉพาะเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องภายนอกมาให้เรารู้เท่านั้น เช่น เมื่อเรารู้ข่าวว่าคนที่เรารักได้จากเราไป หรือรู้ว่าเราจะต้องตายจากโรคร้ายในไม่กี่วันนี้ เป็นต้น จึงจะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์เปิดเผยขึ้นมา ส่วนนิเวศนั้นแม้มันจะไม่ได้ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรง (คือความทุกข์เปิดเผยและความทุกข์ซ่อนเร้น) แต่มันก็ได้ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อ่อนๆ คือความไม่สงบ ไม่ปกติ ฯ และทำให้หนีพพานสูงสุดไม่ปรากฏ ดังนั้นนิเวศจึงจัดเป็นสิ่งแวดล้อมอันดับแรกที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบตลอดเวลา จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องมาปฏิบัติสมาธิและปัญญาเพื่อมากำจัดมันต่อไป

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๗. ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ คืออะไร?

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้น ไม่ใช่ความทุกข์ทางกาย (คือความแก่ เจ็บ ตาย พลาญพราก เป็นต้น) แต่เป็นความทุกข์ของจิตใจ อันได้แก่ ความรู้สึกเศร้าโศก ความร้อนใจ ความหนัก-เหนื่อยใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น ที่เกิดจาก "กิเลส" (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลึกลับใจ) หรือ "ตัณหา" (ความอยากได้-ไม่อยากได้-อยากเป็นอยู่) ที่จิตเรามันปรุงแต่งขึ้นมาเอง ตามความเคยชิน (นิสัย) ที่จิตได้สำนึกของเรามันสั่งสมไว้ ซึ่งขณะที่จิตเกิดกิเลสอยู่นั้น แสดงว่า "จิตกำลังขาดสติปัญญาและสมาธิ" อยู่

โดยกิเลสทั้ง ๓ อากาโรนั้น มันก็เกิดขึ้นต่อจาก "เวทนา" (ความรู้สึกต่อสิ่งที่เรารับรู้) ทั้ง ๓ นั้นเอง คือเมื่อใดที่อายตนะภายในใดของเรา (คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ) ได้สัมผัสกับอายตนะภายนอก (คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ, ธรรมารมณ์) "ที่นำพึงพอใจ" แล้วเกิด "สุขเวทนา" ขึ้นมา จิตก็จะปรุงแต่งกิเลสประเภทบวก คือ ความรัก ชอบ พอใจ เป็นต้น ขึ้นมาทันที แล้วจิตก็จะเกิดความรู้สึก หนัก-เหนื่อยใจ,

กระวนกระวาย, ไม่สงบ, ไม่ปรกติ, ไม่เย็น, ไม่เบาสบาย ฯ ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คืออาการของ "ความทุกข์ซ่อนเร้น" ที่ต้องสังเกตจึงจะพบเพราะมันซ่อนอยู่ในรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของเรา

แต่เมื่อใดที่อายตนะภายในใจของเราได้สัมผัสกับอายตนะภายนอกที่ "ไม่น่าพึงพอใจ" แล้วเกิด "ทุกข์เวทนา" ขึ้นมา จิตก็จะปรุงแต่งกิเลสประเภทลบ คือ ความโกรธ, เกลียด, กลัว, เบื่อหน่าย เป็นต้น ขึ้นมาทันที แล้วจิตก็จะเกิดความรู้สึก เศร้าโศก (เสียใจ) , เร่าร้อน, แห้งเหี่ยวใจ, คับแค้นใจ, ทรมานใจ ฯ ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือการของ "ความทุกข์เปิดเผย" ที่เห็นได้ง่าย ที่มาพร้อมกับน้ำตาและเสียงร้องไห้คร่ำครวญ

ส่วนกรณีที่อายตนะภายในใจของเราได้สัมผัสกับอายตนะภายนอกที่ "เป็นกลางๆ" แล้วเกิด "อทุกข์สมุขเวทนา" ขึ้นมา จิตก็จะปรุงแต่งกิเลสประเภทกลางๆ คือ ความลังเลใจ, ความไม่แน่ใจ, ความสับสน, ความงง, ความไม่รู้ว่าทำอะไร ฯ เป็นต้น ขึ้นมาทันที แล้วจิตก็จะเกิดความรู้สึก เศร้าหมอง, ขุ่นมัว, ไม่สงบ, ไม่ปรกติ, ไม่เย็น, ไม่เบาสบาย, ไม่สดชื่นแจ่มใส ฯ (คือไม่นิพพาน) ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คืออาการของ "ความทุกข์อ่อนๆ" ที่แม้จะไม่รุนแรงแต่มันทำให้จิตเกิดความรู้สึกรำคาญใจอยู่ตลอดเวลา

โดยความทุกข์อ่อนๆนั้นแม้มันจะไม่มี ความรุนแรง แต่มันก็จะเกิดขึ้นมาทำให้จิตไม่นิพพานอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน ดังนั้นความทุกข์อ่อนๆนี้จึงนับเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจเหมือนกัน ส่วนความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวที่สุดก็คือ ความทุกข์เปิดเผย (ความเศร้าโศกฯ) ส่วนความทุกข์ที่เราไม่คิดว่าเป็นความทุกข์ก็คือ ความทุกข์ซ่อนเร้น เพราะมันมีความสุข (สุขเวทนา) มาเคลือบความทุกข์ (คือความรู้สึก หนัก, เหนื่อย, กระวนกระวาย, ไม่สงบ, ไม่ปรกติ, ไม่เย็น, ไม่เบา, ไม่สบาย ฯ) เอาไว้

ถ้าเราสังเกตให้ดีเราก็จะพบว่า ความทุกข์ซ่อนเร้นนี้มันก็เป็นความรู้สึกที่ทรมานจิตใจของเราพอๆกับความทุกข์เปิดเผยนั่นเอง คือเปรียบเหมือนกับว่าเราถูกบังคับให้แบกหินที่หนักมาก ซึ่งเราก็จะเกิดความรู้สึกว่าหินนั้นมันหนักมาก แต่ถ้าเราพบทองคำที่มี



น้ำหนักพอกๆกับก้อนหินนั้น แล้วเราก็ได้แบกเอากลับไปบ้าน เราจะรู้สึกว่าทองคำนั้น มันไม่หนัก เพราะจิตเรามุ่งคิดถึงแต่ความสุขที่ได้ทองคำนั้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความจริงแล้วทั้งก้อนหินและทองคำนั้น มันก็ทำให้ร่างกายของเราเกิดความรู้สึกหนักเท่าๆกัน แต่ต่างกันตรงที่จิตมัน "ชอบ" หรือ "ไม่ชอบ" เท่านั้น

สรุปได้ว่า การที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติเพื่อบดับทุกข์ทั้งปวงนั้นก็คือ ทั้งความทุกข์เปิดเผย ความทุกข์ซ่อนเร้น และความทุกข์อ่อนๆด้วย จึงจะทำให้จิตนิพพาน (สงบเย็น) ได้อย่างแท้จริง และที่สำคัญก็คือ ถ้าใครยังไม่รู้จักความทุกข์ทั้ง ๓ นี้ อย่างถูกต้อง ก็จะศึกษาอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ เพราะมีความเห็นผิดในเรื่องความทุกข์มาตั้งแต่เริ่มต้น รวมทั้งยังจะศึกษาแล้วเกิดความเข้าใจผิดเพี้ยนไปหมด แล้วก็ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ (คือความพ้นทุกข์) จากคำสอนของพระพุทธเจ้า

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๘. ทำไมเราจึงยังละกิเลสไม่ได้?

เราเคยสงสัยหรือไม่ว่า "ทำไมเมื่อเรารู้อยู่แล้วว่ากิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) คือสาเหตุของความทุกข์ (ความเศร้าโศก, ความหนัก-เหนื่อยใจ, ความไม่สบายใจ ฯ) แต่แม้เราจะอยากละกิเลส (คือไม่อยากให้กิเลสเกิดขึ้นกับจิตของเรา) เรากลับทำไม่ได้?"

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า ตามธรรมดาแล้วกิเลสนั้นมันไม่ได้เกิดกับจิตของเราตลอดเวลา คือมันจะเกิดขึ้นมาเฉพาะเมื่อมีปัจจัย (สิ่งสนับสนุน) ภายนอกของมันมากระทบจิตเท่านั้น และเมื่อกิเลสมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่ได้ตั้งอยู่กับจิตของเราตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืนโดยไม่ดับหายไป คือเมื่อกิเลสมันเกิดขึ้นมาแล้วไม่นาน มันก็จะดับหายไปของมันเองตามความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของมันก็ได้ หรือ มันอาจจะดับหายไปเพราะจิตเรามี "สมาธิ" ก็ได้ แต่เมื่อกิเลสได้ดับหายไปแล้ว เมื่อมีปัจจัยภายนอกใหม่มากระทบจิตของเราอีก กิเลสก็จะกลับมาเกิดขึ้นกับจิตของเราได้อีกเรื่อยไป ซึ่งการที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ จิตของเรามันยังมี "นิสัย" หรือ "ความเคยชิน" ของกิเลสอยู่มากนั่นเอง

คำถามคือ นิสัยหรือความเคยชินของกิเลสนี้มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ซึ่งคำตอบก็คือ เมื่อจิตของเด็กทุกคนได้เกิดขึ้นมาแล้วและไม่มีใครสอนให้เกิดสติปัญญาและสมาธิ ดังนั้นมันจึงได้ถูกอวิชชาหรือรู้สึกตัวว่ามีตนเองเกิดขึ้นมาครอบงำจิตเอาไว้อยู่ตลอดเวลา และเมื่อจิตของเด็กนั้นได้สัมผัสกับโลกผ่านตา, หู, จมูก, ลิ้น, และกายแล้วเกิดเวทนาขึ้น จึงทำให้จิตของเด็กนั้นเกิด "ความพอใจกับสุขเวทนา" และ "ไม่พอใจกับทุกขเวทนา" รวมทั้งเกิด "ความลึกลับใจกับอทุกขมสุขเวทนา" ไปตามสัญชาตญาณของจิต ซึ่งความพอใจ ไม่พอใจ และ ลึกลับใจนี้เองที่เรียกว่าเป็น "กิเลส" หรือ "ตัณหา" ของจิต

เมื่อกิเลสได้เกิดขึ้นมาและดับหายไปจากจิตของเด็กนั้นแล้ว มันก็ได้ทิ้ง "อนุสัย" หรือความเคยชินเอาไว้ให้กับจิตของเด็กนั้นหน่วยหนึ่งเสมอ และเมื่อเด็กนั้นได้โตขึ้นและจิตของเด็กนั้นได้เคยเกิดกิเลสขึ้นมาบ่อยๆ มันก็就会有ความเคยชินสะสมเอาไว้มาก จนเรียกว่าเป็นนิสัยหรือสันดาน ซึ่งนิสัยหรือความเคยชินของจิตนี้เองที่เรียกว่า "จิตใต้สำนึก" ที่หมายถึงจิตส่วนลึกที่มันคอยควบคุมจิตปกติของเราอยู่ตลอดเวลา โดยที่เราไม่สามารถเป็นอิสระจากมันได้ ซึ่งเราจะสังเกตว่าเราเป็นคนดีหรือเลวแค่ไหนก็ให้ดูจากเวลาที่เราฝัน เพราะเวลาฝันจิตมันจะเกิดการปรุงแต่งคิดนึกไปตามนิสัยหรือความเคยชินที่มันได้สั่งสมมาตลอดทั้งชีวิตนั่นเอง

เมื่อจิตของเรามันมีเหตุคือ "ความเคยชินของกิเลส" สะสมเอาไว้มากๆ และเมื่อมีปัจจัยภายนอกเฉพาะของกิเลสมากระทบจิตเพิ่มจนครบ (คือมีเหตุและปัจจัยครบตามกฎอิทัปปัจจยตา) จึงทำให้เกิดการปรุงแต่งให้กิเลสเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรงยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ จนเราแทบไม่รู้สึกรู้สีกตัว แต่ถึงแม้เราจะรู้สึกตัวแล้วก็ตาม เราก็ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมมันได้ ซึ่งอาการที่กิเลสได้เกิดขึ้นมาอย่างรุนแรงและรวดเร็วจนเราไม่สามารถควบคุมมันได้นี้เรียกว่าเป็น "อาสวะกิเลส" ที่หมายถึง กิเลสที่ไหลออกมาจากการหมักดองเอาไว้

การที่กิเลสได้เกิดขึ้น แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา โดยที่เราไม่สามารถควบคุมได้นี้เอง ที่เรียกว่า "สังโยชน์" ที่หมายถึง เครื่องผูกจิตเอาไว้ให้ติดอยู่

กับความทุกข์อย่างเหนียวแน่น คือมันจะทำให้จิตของเรายังคงวนเวียนกลับมาเกิด ความทุกข์อยู่ตลอดไปจนตลอดทั้งชีวิต ตราบเท่าที่ความเคยชินหรือนิสัยของกิเลสนี้ ยังมีอยู่ในจิตของเรา

โดยสังโยชน์นี้มีระดับความหยาบละเอียดไปตามลำดับ แยกได้ถึง ๑๐ ระดับ อันได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด (หรือความเข้าใจผิด) ว่าร่างกายและจิตใจ (อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ ทั้งสองอย่างรวมกัน) เป็น อัตตา (ตัวตนที่แท้จริง)

๒. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เรานับถืออยู่ (โดยในพุทธศาสนาก็คือ ความสงสัยว่า พระพุทธเจ้ามีตัวตนอยู่จริงหรือไม่? ในพระธรรมว่าดับทุกข์ได้จริงหรือไม่? และในพระสงฆ์ที่ปฏิบัติตามพระธรรมจนดับทุกข์ได้แล้วมีอยู่จริงหรือไม่?)

๓. สีลัพพตปรามาส คือการปฏิบัติศีลและข้อปฏิบัติปลีกย่อย ที่ผิดจากจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของมัน (การปฏิบัติทิ้งมกาย)

๔. กามราคะ คือความติดใจ (ผูกพัน) ในสุขเวทนาจากกามารมณ์ (สิ่งที่นารักน่าใคร่ โดยมีเรื่องทางเพศเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด)

๕. ปฏิฆะ คือความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองใจหรือความโกรธ (โทสะ)

๖. รูปราคะ คือความติดใจในสุขเวทนาจากรูปารมณ์ (พวกวัตถุสิ่งของ)

๗. อรูปราคะ คือความติดใจในสุขเวทนาจากอรูปารมณ์ (พวกชื่อเสียงเกียรติยศ)

๘. มานะ คือความถือตัวเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น (ว่าเหนือ หรือเสมอ หรือต่ำกว่า)

๙. อุจฉัจจะ คือความคิดฟุ้งซ่านและความตื่นเต้นเล็กน้อยๆ

๑๐. อวิชชา คือสัญชาตญาณแห่งตัวตน (ความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง)

การที่บุคคลใดสามารถทำลายหรือตัดสังโยชน์เหล่านี้ได้ตามลำดับนี้เอง ที่ทำให้บุคคลนั้นบรรลุ (เข้าถึง) ความเป็นพระอรียบุคคลประเภทต่างๆตามหลักพุทธศาสนาที่แตกต่างกันไปตามการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของแต่ละท่าน โดยมีจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติอยู่ที่การบรรลุเป็นพระอรหันต์ คือเป็นผู้ที่ดับทุกข์ได้อย่างสนิทและถาวร (คือจะไม่มีความทุกข์เลยตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๑๙. พระอรียบุคคลมีกี่ประเภท?

มนุษย์หรือบุคคลในโลกนี้ในมุมมองพุทธศาสนาสรุปได้ ๒ จำพวก คือ ปุถุชน กับ อริยชน โดยปุถุชนนั้นก็หมายถึง บุคคลที่ยังมีอนุสัยของกิเลสอยู่ในจิตใต้สำนึกมาก ซึ่งปุถุชนนี้ก็แยกได้เป็น ปุถุชนดี คือคนที่ชอบทำความดีมากกว่าความชั่ว กับ ปุถุชนเลว คือคนที่ชอบทำความชั่วมากกว่าความดี

ส่วน อริยบุคคล แปลว่า บุคคลผู้ไกลจากกิเลส (หรือมีกิเลสน้อย หรือไม่มีกิเลสเลย) คือหมายถึง บุคคลผู้ที่มีอนุสัยของกิเลสอยู่ในจิตใต้สำนึกน้อยหรือไม่มีเลย หรือหมายถึง บุคคลที่ประเสริฐ (ดีเลิศ) ซึ่งการที่บุคคลใดจะบรรลุเป็นพระอรียบุคคลได้นั้น ไม่ใช่จะเป็นกันที่มีคนอื่นมาแต่งตั้งให้ แต่จะเป็นกันที่จิตที่มีกิเลสน้อยหรือไม่มีเลย

แต่เราจะต้องเข้าใจก่อนว่า จิตของมนุษย์เรานี้มันมีระดับชั้นอย่างไร เราจึงจะเข้าใจเรื่องพระอริยมงคลได้ถูกต้อง

โดยธรรมชาติของจิต (สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ของคนเรานี้แยกได้ ๓ ชั้น คือ

๑. "จิตเต็มสำนึก" คือเป็นจิตปกติของเราที่มีเจตนา (ความตั้งใจ) ในการคิด การพูด และการกระทำทางกาย ที่เราก็คงจะควบคุมมันได้แต่ก็แค่ผิวเผินเท่านั้น

๒. "จิตใต้สำนึก" คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้ เพราะมันเป็นนิสัยหรือความเคยชินของจิตเต็มสำนึกที่มันสะสมมาตลอดทั้งชีวิต (ที่เรียกว่าอนุสัย) และมันก็คอยควบคุมจิตเต็มสำนึกอยู่ตลอดเวลา (ที่เรียกว่าอัสวะกิเลส) โดยที่เราไม่สามารถจะหลุดพ้นจากอำนาจของมันได้ (ที่เรียกว่าสังโยชน์) ซึ่งปกตินิสัยหรือความเคยชินของจิตเรานี้ มักจะเป็นนิสัยของกิเลสไปเสียเกือบจะทั้งหมด

๓. "จิตเหนือสำนึก" คือจิตของพระอริยะ ที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึก (แม้เพียงชั่วคราว) ดังนั้นเราจึงควบคุมจิตเหนือสำนึกได้ว่าเราจะคิด หรือพูด หรือกระทำทางกายอย่างไรก็ได้ โดยไม่ต้องคอยอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ซึ่งการที่จิตจะเป็นจิตเหนือสำนึกได้ก็ต้องมีการฝึกฝนจิตมาแล้วพอสมควรด้วย "สติปัญญาและสมาธิ" ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

โดยพระอริยมงคลตามหลักพุทธศาสนามีอยู่ ๔ ระดับ อันได้แก่

๑. พระโสดาบัน คือผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจังจนสามารถทำลาย (หรือตัด) สังโยชน์หยาบๆ ๓ ตัวแรก ได้แล้ว และเรียกว่าเป็นผู้มี "ดวงตาเห็นธรรม" (คือมีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า) แล้ว ซึ่งแม้ผู้ครองเรือน (คือไม่ได้บวช) ก็สามารถบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ โดยผู้เป็นโสดาบันจะเป็นคนดีมีศีลธรรมอย่างมั่นคง แต่ท่านก็ยังมีอาจเผลอสติจนมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าจะ

เกิดติดต่อกันได้ไม่นาน ท่านก็จะกลับมา มีสติปัญญาและสมาธิได้อีก แล้วจิตของท่านก็จะนิพพาน (ชั่วคราว) ทันที

๒. พระสกิทาคามี คือพระโสดาบันที่ปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจัง จนท่านมีความชำนาญในการปฏิบัติอริยมรรคมากขึ้น จนสามารถมีสติปัญญาและสมาธิมาดับทุกข์ใจได้ในทันทีที่ปล่อยสติไป แต่การทำลายสังโยชน์ยังได้เท่ากับพระโสดาบันและยังเป็นผู้ครองเรือนก็ได้

๓. พระอนาคามี คือพระสกิทาคามีที่ปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจังจนสามารถทำลายสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ตัว และท่านมักจะเป็นผู้ที่ไม่ครองเรือน (คือไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องทางเพศแล้ว) รวมทั้งท่านจะมีความทุกข์ใจเบาบางลงอย่างมากแล้ว

๔. พระอรหันต์ คือพระอนาคามีที่ปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจังจนสามารถทำลายสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ตัวแล้ว และจิตของท่านก็จะมีสติปัญญาและสมาธิอย่างสมบูรณ์ พร้อมทั้งมีนิพพานสูงสุดอย่างถาวร (คือมีตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

สรุป พระอริยบุคคล ก็คือ การสมมติเรียกจิตของบุคคลที่มีสติปัญญาและสมาธิที่สามารถตัด (ทำลาย) สังโยชน์ที่ผูกจิตของท่านไว้ในความทุกข์ให้ขาดหายไปได้ตามลำดับ และจิตของท่านก็มีนิพพานได้ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร ซึ่งพระอริยบุคคลทั้งหลาย ท่านก็เข้าใจและเห็นแจ้งแล้วว่า "ไม่ได้มีตัวตนของท่านอยู่จริง" ดังนั้นท่านจึงไม่ได้ถือตัวถือตนว่าท่านเหนือกว่าปุถุชนทั้งหลาย เพราะท่านก็เข้าใจดีว่า ปุถุชนทั้งหลายก็ไม่ได้มีตัวตนอยู่จริงเหมือนกันกับท่านนั่นเอง ซึ่งเรื่องพระอริยบุคคลนี้ จัดเป็นเรื่องที่ไม่ควรสนใจศึกษา (เรื่องอจินไตย) เพียงเรารู้จักว่า การเป็นพระอริยะนั้น ต้องศึกษาและปฏิบัติอย่างไร จึงจะบรรลุถึงความเป็นพระอริยะในแต่ละระดับได้เท่านั้นก็พอแล้ว

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๐. ปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นโสดาบัน?

คำว่า โสดาบัน หมายถึง ผู้เริ่มเข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน คือหมายถึงผู้ที่มีความเห็น (ความเข้าใจ) ในเรื่องของชีวิตที่ควรรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว (คือมีสัมมาทิฐิ-ความเห็นถูก) ซึ่งการที่ปุถุชนจะเปลี่ยนมาเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันได้นั้น จะต้องทำลายสังโยชน์ชนิดหยาบๆขั้นต้น ๓ ตัวแรกให้ได้ก่อน อันได้แก่ สักกายทิฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส

โดยสังโยชน์ทั้ง ๓ ตัวนี้ มันเป็นเพียง "ความเห็นผิด" (หรือความเข้าใจผิด) จากความเป็นจริงของธรรมชาติเท่านั้น (มิจฉาทิฐิ-ความเห็นผิด) ถ้าใครได้เรียนรู้และปฏิบัติ จนสามารถทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงได้แล้ว บุคคลนั้นก็เปลี่ยนไปเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นหรือพระโสดาบันทันที โดยถ้าเราสามารถทำลายสักกายทิฐิ (ความเห็นผิดว่าร่างกายกับจิตใจของเราเป็นอัตตา) ได้แล้ว สังโยชน์ที่เหลืออีก ๒ ตัวก็จะพลอยหมดสิ้นตามไปด้วยทันที

คำถามที่เราควรถามคือ เราจะละหรือทำลายสักกายทิฐิได้อย่างไร? ซึ่งวิธีการทำลายสักกายทิฐินั้น อันดับแรกเราจะต้องละทิ้งความเชื่อที่ยังพิสุจน์ไม่ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่ว่า "เมื่อร่างกายตายแล้วแต่จิตจะยังไม่ดับหายตามไปด้วย" นี้ไปก่อน (ถ้าใครยังมีความเชื่อเช่นนี้อยู่จะไม่สามารถทำลายสักกายทิฐิได้) และเมื่อปล่อยวางความเชื่อนี้ได้แล้ว ต่อไปก็ให้เรามาศึกษาเรื่อง "การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของขันธ์ ๕ หรือร่างกายกับจิตใจของเราตามความเป็นจริง" จนพบความจริงว่า จิตเป็น อนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา) และ เป็น อนิจจัง คือไม่เที่ยง เพราะเมื่อจิตเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะไม่สามารถตั้งอยู่ตลอดไปชั่วนิรันดร์ได้ (คือไม่เป็นอมตะ) รวมทั้งมันยังมีภาวะของทุกขัง คือต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบาก (ตามกฎไตรลักษณ์) อีกด้วย

เมื่อเรที่ตั้งใจ (คือมีสมาธิ) พิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนพบความจริงว่าจิตเป็นอนัตตาแล้ว ความลังเลสงสัย (คือวิจิกิจฉา) ว่า ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดอะไรไปเกิด? เป็นต้น ก็จะหายไปหมดทันที เพราะเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแล้วว่า "ไม่มีเรามาเกิด และไม่มีเราไปเกิด" เพราะมัน "ไม่มี

เราหรือใครๆหรือสิ่งใดๆในโลกหรือในจักรวาลอยู่จริง" ซึ่งนี่ก็คือการเห็น "สัญญาตา" คือความว่างจากความเป็นอัตตาหรือตัวตนที่เป็นเราจริงๆ

การเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงความเป็นสัญญาตาของทุกสิ่งในจักรวาลนี้เอง ที่ทำให้กิเลส และนิวรณ์ที่กำลังเกิดอยู่ในจิตที่สมมติเรียกว่าเป็น "เรา" หรือ "ตัวเรา" นี้ ระวังหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

เมื่อกิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ระวังหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) จึงทำให้ความทุกข์ของจิตใจ (คือความเศร้าโศก ความหนัก-เหนื่อยใจ ความไม่สบายใจ ฯ) ที่กำลังเกิดอยู่ในจิต ได้ระวังหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) หรือที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพาน (สงบเย็น สดชื่น แจ่มใส เบาสบาย) ทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

เมื่อนิพพานปรากฏกับจิต ก็จะทำให้การปฏิบัติศีลและข้อปฏิบัติปลีกย่อยอื่นๆที่ ผิดเพี้ยน หรือการปฏิบัติที่มุ่งกาย (สัลยพตปรามาส) ที่มีอยู่หมดสิ้นไปทันที (เพราะค้นพบวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว) และเมื่อสังโยชน์ทั้งหลายทั้ง ๓ ได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นแล้ว ก็ทำให้จิตที่หมดสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขั้นต้นคือพระโสดาบันทันที ซึ่งนี่ก็คือการเกิด "ดวงตาเห็นธรรม" หรือ "การเห็นอริยสัจ" ที่ไม่มีวันเสื่อมคลาย (คือจะไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต)

สรุปการบรรลุเป็นโสดาบันนั่นก็คือ การเห็นแจ้งถึงความเป็นอนิจจัง (คือเห็นแจ้งว่า "สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นจะต้องดับ") ทุกขัง (คือเห็นแจ้งว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาจะต้องประสบกับภาวะที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา) และ อนัตตา (คือเห็นแจ้งว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาไม่ใช่ อัตตา) ของจิตที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา" นั่นเอง ซึ่งการเห็นแจ้งนี้เองที่เป็นหัวใจของปัญญาสำหรับนำมาใช้ปฏิบัติร่วมกับสมาธิเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคของ อริยสัจ ๘ ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๑. พระพุทธเจ้าคือใคร?



คำว่า "พระพุทธเจ้า" นั้นเป็นคำผสมจากคำว่า พระ กับคำว่า พุทธะ และคำว่า เจ้า โดยคำว่า "พระ" แปลว่า ผู้ประเสริฐ, คำว่า "พุทธะ" แปลว่า ตื่น, คำว่า "เจ้า" แปลว่า เชื้อสายกษัตริย์ ซึ่งเมื่อรวมความหมายของคำว่า พระพุทธเจ้า ก็หมายถึง ผู้มีเชื้อ กษัตริย์ซึ่งเป็นผู้ตื่นและผู้ประเสริฐ โดยสรุปเนื้อหาสาระสำคัญจะอยู่ที่คำว่า "พุทธะ" นอกนั้นจะเป็นคำประกอบเพื่อให้ดูมีคุณค่าสูงส่ง

โดยคำว่า พุทธะ แปลว่า ตื่น ซึ่งก็เป็นคำธรรมดาๆที่ใช้เรียกคนที่กำลังตื่นอยู่ ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า ใสยะ ที่แปลว่า หลับ ที่หมายถึงคนกำลังหลับ หรือละเมออยู่ นั่นเอง ซึ่งเราก็ลองคิดว่าอาการของคนหลับกับคนตื่นนั้น มันมีอาการต่างกันอย่างไร?

โดยคนที่ตื่นก็จะมีกรรับรู้สิ่งภายนอกต่างๆได้, มีสติสัมปฤติ (ความรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่), มีการเคลื่อนไหวและพูดจาได้ ส่วนคนหลับก็คือคนที่ไม่มีกรรับรู้สิ่งใด, ขาดสติสัมปฤติ, ไม่มีกรเคลื่อนไหวและพูดจา ส่วนคนละเมอก็จัดว่าเป็นคนครึ่งหลับครึ่งตื่น คือมีการรับรู้อยู่บ้างแต่ไม่สมบูรณ์, มีการเคลื่อนไหวและพูดจาได้แต่ไม่สมบูรณ์, แต่ที่สำคัญคือไม่มีสติสัมปฤติ คือไม่รู้สึกรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ได้ แต่ทำอะไรๆไปตามสัญชาตญาณหรือความเคยชินที่ตนเองมีอยู่

แต่เมื่อนำคำว่า พุทธะ กับ ใสยะ มาใช้ในความหมายทางจิตใจ จึงมีความหมายที่เราต้องตีความใหม่ คือคำว่า พุทธะ ก็หมายถึง ภาวะที่ ตื่น หรือ รู้ หรือมีปัญญาเห็นแจ้ง ชีวีต คือเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากความหลับทางด้านปัญญา (คือหายโง่) ถ้าบุคคลใดเป็นผู้มีปัญญาหรือเป็นพระอรหันต์บุคคลทุกระดับ จะเรียกว่าเป็น พุทธะ ที่หมายถึง ผู้รู้ (มีปัญญา), ผู้ตื่น (ไม่หลับ), ผู้เบิกบาน (ไม่มีความทุกข์ใจ)

ส่วนคำว่า ใสยะ ในทางจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ปัญญาหลับอยู่ หรือไม่มีปัญญา หรือหมายถึง ความมืดบอดทางปัญญา แม้ว่าจิตใจจะกำลังตื่นอยู่ก็ตาม ถ้าบุคคลใดขาดปัญญาจะเรียกว่าเป็น ปุถุชน ที่หมายถึง คนที่มีมืดบอดและมีกิเลสหนาแน่น

จุดสำคัญของคำว่า "พระพุทธเจ้า" จึงเหลืออยู่ที่คำว่า "พุทธะ" ที่แปลว่า ตื่น เท่านั้น คือใครก็ตามที่มีปัญญาและเป็นพระอริยบุคคลทุกระดับ จะเรียกว่าเป็นพุทธะด้วยกัน ทั้งนั้น แต่บุคคลที่สมมติเรียกว่าเป็นพุทธะนี้จะสรุปได้ ๓ กลุ่ม คือ

๑. พระสัมมาสัมพุทธะ คือเป็นผู้ที่ตรัสรู้ (คือตื่นรู้ด้วยตนเอง) และมีความสามารถสอนให้คนอื่น (ที่พอจะสอนได้) ตรัสรู้ตามได้ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธะนี้ก็ได้แก่พระพุทธเจ้า ที่เป็นศาสดา (ผู้สอน) ของพุทธศาสนานั้นเอง

๒. พระปัจเจกพุทธะ คือผู้ที่ตรัสรู้แล้ว แต่ที่ไม่มีความสามารถสอนให้ผู้อื่นตรัสรู้ตามได้ ซึ่งพระปัจเจกพุทธะนี้ตามตำราบอกไว้ในสมัยพุทธกาลนั้นมีอยู่มากมาย ก่อนที่พระพุทธเจ้าของเราจะตรัสรู้ขึ้นมา ซึ่งก็คงหมายถึงนักบวชหรือฤๅษีบางท่านที่ค้นพบวิธีการดับทุกข์ได้แล้วแต่ว่าสอนคนอื่นไม่ได้ จึงได้ไม่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง

๓. พระอนุพุทธะ คือผู้ที่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วตรัสรู้ตามเป็นพระอริยบุคคลทุกระดับ ซึ่งบางท่านก็มีความสามารถสอนคนอื่นให้ตรัสรู้ตามได้ แต่บางท่านก็ไม่มีความสามารถสอนให้คนอื่นตรัสรู้ตามได้

แต่ก็ยังมี การเรียก บุคคลที่ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาและจดจำได้มากมาย รวมทั้งสอนผู้อื่นได้อย่างเชี่ยวชาญ แต่ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพุทธะจริงๆ ว่าเป็น "สุดพุทธะ" คือเป็นแค่เพียงผู้จดจำคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เท่านั้น

สรุป ความเป็นพุทธะนั้นไม่ได้เป็นที่ร่างกายหรือเป็นเพราะได้รับการแต่งตั้งจากใครๆ แต่เป็นที่จิตที่ตื่นรู้ด้วยตนเอง ซึ่งการตื่นรู้นี้อาจเกิดจากการค้นพบความจริงของชีวิต เรื่องความเป็นอนัตตา (ความรู้เรื่องอนัตตาเป็นหัวใจของปัญญาที่นำมาใช้ประกอบกับสมาธิเพื่อดับทุกข์ของจิตใจ) ด้วยตนเองก็ได้ หรืออาจเกิดจากการฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็สามารถเกิดการตื่นรู้ด้วยตนเองตามพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งภาวะพุทธะนี้จะตรงข้ามกับภาวะของ โสยะ คือ ความหลับของปัญญา คือปุถุชนที่ยังมีความเข้าใจและเชื่อเรื่องจิตเป็นอัตตา

อยู่ และยังทำลายสังโยชน์ตัวหยาบๆ ๓ ตัวแรกไม่ได้ จะเรียกว่าเป็น 'ไสยะ' คือเป็นผู้ที่ยังหลับหรือไม่มีปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอน

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๒. ทำอย่างไรจึงจะบรรลุถึงความเป็นพุทธะ?

ภาวะพุทธะ (ตื่น) นั้น ไม่ได้เกิดจากการฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า มา แล้วก็เชื่อตามคำสอนนั้น และก็ไม่ได้เกิดจากการได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามา แล้วก็นำมาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุ-หาผล เชื่อมโยงกันจนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจน โดยไม่มีจุดบอดและขัดแย้งกัน รวมทั้งก็ไม่ได้เกิดจากการแต่งตั้งจากใครๆทั้งสิ้นด้วย

แต่เกิดจากการนำเอาความโง่สูงสุด (อวิชชา-ความรู้สึกว่าจิตนี้คือตัวเรา) ออกไปจากจิตที่สมมติเรียกว่า "ตัวเรา" นี้ คือภาวะพุทธะนั้น ปกติมันก็มีอยู่แล้วกับจิตของเราทุกคน เพียงแต่มันไม่ปรากฏมาให้จิตเราได้สัมผัสเท่านั้น เพราะมันมีความโง่สูงสุด (อวิชชา) เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดเวลาขณะที่เราตื่นอยู่ ดังนั้นเราจึงไม่จำเป็นต้องไปปรุงแต่งหรือสร้างภาวะพุทธะขึ้นมาให้ลำบาก แค่ว่าเราเอาความโง่สูงสุดนี้ออกไปจากจิตของเราให้ได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ภาวะพุทธะก็จะปรากฏมาให้จิตของเราสัมผัสได้ทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อภาวะพุทธะปรากฏก็จะทำให้นิพพาน (ความสงบเย็นของจิต) ปรากฏตามมาด้วยทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

ที่นี้ก็จะเกิดคำถามขึ้นว่า "จะเอาความโง่สูงสุด (อวิชชา) ออกไปจากจิตของเราแม้เพียงชั่วคราวได้อย่างไร?" ซึ่งคำตอบก็คือ ต้องใช้ทั้งสมาธิและปัญญามาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ โดยศีล (ศีล คือ จิตที่ปรกติที่เกิดจากการมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น) จะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิ และสมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาอีกที

โดยอวิชชาที่นั่นมันเป็นตัวเหตุ (ต้นตอ) ให้เกิด นิรวรณ (กิเลสอ่อนๆ) และ กิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) โดยศีลจะมากป้องกันกิเลสหายๆ (พวกความโลภมาก ความโกรธที่รุนแรง ฯลฯ) ไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อมีศีลก็จะทำให้จิตของเรามีความปรกติสุข (คือไม่มีความเดือดร้อนวุ่นวาย) แต่แม้จิตของเราจะไม่มิกิเลสครอบงำแล้วก็ตาม มันก็ยังมีนิรวรณ ไม่ตัวใดก็ตัวหนึ่งจากนิรวรณทั้ง ๕ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวันเลยทีเดียว ซึ่งวิธีการที่จะกำจัดหรือทำให้นิรวรณทั้ง ๕ นี้ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) จะต้องใช้สมาธิที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) มากำจัด จึงจะทำให้ นิรวรณทั้ง ๕ นี้ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ดังนั้นถ้าเรายังไม่มีสมาธิเพียงพอ (หรือเป็นคนที่มีสมาธิสั้น) ก็จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกสมาธิกันบ้าง (วิธีการฝึกสมาธิที่ถูกต้องจะอธิบายในหัวข้อเรื่องสมาธิ)

แต่ถึงแม้ขณะที่จิตของเรามีสมาธิอย่างถูกต้องแล้วก็ตาม อวิชชา หรือ ความรู้สึกที่จิตนี้คือตัวเรา ก็จะมีอยู่ร่วมกับจิตนี้ (คือเราก็จะยังมีความรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่ตลอดเวลา เพราะมันเป็นสัญชาตญาณของจิต ที่ทุกจิตจะต้องมี เพียงแต่ว่าจะมีมากหรือน้อยเท่านั้น) ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องมี "ปัญญา" คือ ความรู้เรื่อง จิตเป็นอนัตตา (จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา) และ สุญญตา (ไม่มีตัวเราอยู่ในจิตนี้) มาช่วย เพื่อที่ปัญญาจะได้มาสอนจิตให้สำนึกว่า "จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา" และ "ไม่มีตัวเราอยู่ในจิตนี้" รวมทั้งสอนว่า "ความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่นี้ มันเป็นธรรมชาติของจิต ที่ทุกจิตจะต้องมี เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้โดยไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก"

เมื่อจิตไม่มีกิเลสและนิรวรณมาทำให้จิตขุ่นมัว (คือขุ่นมัวเพราะความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) จึงทำให้จิตมี "สมาธิ" (คือ บริสุทธิ์ และตั้งมั่น รวมทั้งอ่อนโยน จึงทำให้ควบคุมได้ง่าย) และเมื่อปัญญา มาสอนจิตให้เข้าใจถึงความจริงสูงสุดว่าไม่มีตัวเราอยู่จริงแล้ว จิตมันจึงยอมรับ แล้วอวิชชาหรือความรู้สึกว่ามีตัวเราก็จะค่อยๆ จืดจางลง (อ่อนแรงลง) จนถึงที่สุดเท่าที่มันจะลดลงได้แล้ว

เมื่ออวิชชาได้อ่อนแรงลงจนถึงที่สุดแล้ว มันก็จะไม่มีอำนาจที่จะมาควบคุมจิตนี้ให้ปรุ่งแต่งให้เกิดนิรวรณและกิเลสรวมทั้งความทุกข์ใดๆขึ้นมาได้อีกแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่าอวิชชามันได้ดับไปแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งความทุกข์ก็ได้ดับตามไปด้วย (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งนิพพานก็ปรากฏ (แม้

เพียงชั่วคราว) ซึ่งภาวะนี้เองที่เรียกว่า "อวิชชาได้ดับไปแล้ว" และ ภาวะของ "พุทธะ" (ตื่น) ก็ปรากฏให้จิตได้สัมผัส (แม้เพียงชั่วคราว)

สรุปได้ว่า ภาวะ "พุทธะ" จะปรากฏกับจิตของเราได้ จะต้องมีการปฏิบัติทั้ง "ศีล สมาธิ และ ปัญญา" พร้อมๆกัน (จะแยกกันไม่ได้เด็ดขาด) โดยศีลนั้นเมื่อเราเรียนรู้ หลักการปฏิบัติแล้ว เราก็สามารถตั้งใจปฏิบัติเองได้ ส่วนสมาธินั้นเราก็ต้องเรียนรู้ วิธีการฝึกสักหน่อย ก็สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ ส่วนปัญญานั้นดูจะยากอยู่สักหน่อย เพราะเราต้องปล่อยวางความเชื่อในเรื่องศาสนาและชีวิตที่เราเคยเรียนรู้มาให้หมด ก่อน แล้วมาใช้สมองในการคิดพิจารณาหาเหตุผลของ "ร่างกายกับจิตใจ" ของเราเอง ตามความเป็นจริง ที่มันสลับซับซ้อนอย่างมากมาย จนเกิดปัญญาที่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงว่า "มันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ และ มันก็ไม่มีตัวเราอยู่จริง" แล้วยังต้องนำความเข้าใจนี้มาเพ่งดูที่จิตที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้อย่างตั้งใจที่สุดอีกด้วย จึงจะทำให้ภาวะพุทธะปรากฏได้จริง

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๓. ผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะต้องมีคุณสมบัติอย่างไร?

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๓. ผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อเป็นพุทธะต้องมีคุณสมบัติอย่างไร?

บารมี หมายถึง อุปการณที่จะช่วยให้ถึงฝั่ง คือเปรียบเหมือนการเดินทางไปสู่ความเป็นพุทธะนั้น จำเป็นที่จะต้องมีคุณสมบัติที่จำเป็นอยู่ ๑๐ อย่าง ที่เรียกว่า บารมี ๑๐ อันได้แก่

๑. ทาน ได้แก่การไม่เห็นแก่ตัว หรือเป็นผู้ที่รู้จักเสียสละเพื่อผู้อื่น

๒. ศีล ได้แก่การมีเจตนาไม่เบียดเบียนชีวิต-ทรัพย์สิน-กามารมณ์ ของผู้อื่น รวมทั้งเป็นผู้ไม่พูดโกหก-คำหยาบ-ส่อเสียด-เพ้อเจ้อ อยู่เป็นปกติ

๓. เนกขัมมะ ได้แก่การไม่ลุ่มหลงกามารมณ์ (กามารมณ์ คือ สิ่งที่น่ารักน่าใคร่หรือน่าพึงพอใจอย่างยิ่งทั้งหลาย โดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด)

๔. ปัญญา ได้แก่การไม่เชื่อเรื่องงมงายไร้สาระ, เป็นผู้มีเหตุผล, ยอมรับความจริง, กำหนดรู้การเกิด-ดับได้

๕. ขันติ ได้แก่การมีความอดทนต่อสิ่งที่มาขั้วให้พอใจ-ไม่พอใจ

๖. วิริยะ ได้แก่การมีความเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อสะสมปัญญาและละกิเลส

๗. สัจจะ ได้แก่การมีความจริงใจ พุดจริง ทำจริง ไม่เป็นคนมีนิสัยคดโกง-หลอกหลวง

๘. อธิษฐาน ได้แก่การมีความมั่นคง หนักแน่น ไม่เปลี่ยนแปลง

๙. เมตตา ได้แก่การเป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า โดยไม่เป็นศัตรูกับใครๆในโลก

๑๐. อุเบกขา ได้แก่การรู้จักปล่อยวาง ไม่ยินดี-ยินร้ายต่อสิ่งใดๆ

บารมีทั้ง ๑๐ นี้เป็นการสรุปคุณสมบัติของผู้ที่จะบรรลุถึงความเป็นพุทธะได้ ซึ่งเพียงการเจริญอริยมรรคอย่างถูกต้องก็เท่ากับเป็นการเพิ่มบารมีอยู่อย่างยิ่งแล้วในตัว และเมื่อผู้ใดเจริญอริยมรรคจนสมบูรณ์ได้ ก็เท่ากับว่าเขามีบารมีทั้ง ๑๐ นี้เต็มแล้ว

ส่วนใครที่รู้ว่าตัวเองยังขาดบารมีได้อยู่ ก็ต้องพยายามสร้างหรือสะสมบารมีนั้นให้สมบูรณ์ จึงจะมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะบรรลุความเป็นพุทธะได้

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๔. วิธีการฝึกสมาธิตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเป็นอย่างไร?

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ คือหมายถึงการที่เรามีจิตจดจ่อ หรือ กำหนด (จับ) อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสมาธินี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

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

ส่วนสมาธิถูกก็คือ การที่จิตของเราไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่บริสุทธิ์ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลสและนิรวรณ) และทำให้เกิดปัญญา เช่น การพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้า (เช่น อริยสัจ ๔, กฏไตรลักษณ์, ชันธ ๕๗) การกำหนดรู้การเกิดและดับของการหายใจ, การกำหนดรู้การเกิดและดับของสิ่งที่กำลังสัมผัสจิตอยู่, การกำหนดรู้สิ่งที่กำลังเกิดอยู่กับจิต เป็นต้น ซึ่งผลของสมาธิถูกก็คือ การที่กิเลสและนิรวรณได้ระงับหรือดับหายไป (ชั่วคราว), มีความสุขที่สงบประณีตอย่างยิ่ง, การมีสติ (การระลึกได้ทันเวลา) ที่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์, การมีความจำดี, มีความสงบเย็น (นิพพาน), และมีการมองเห็น (มีความเข้าใจ) โลกตามความเป็นจริง เป็นต้น (ถ้าพบคำว่า สมาธิ ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เราเข้าใจว่าหมายถึงสมาธิถูกเท่านั้น)

สมาธิที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติอยู่เสมออันเรียกว่า อานาปานสติ คือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (คือสิ่งที่บริสุทธิ์และทำให้เกิดปัญญา) พร้อมๆกับการกำหนดการ

หายใจเข้าและออกของเราควบคุมไปด้วยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนี่ก็คือการมีสมาธิตามธรรมชาตินั่นเอง

โดยสมาธิธรรมชาตินี้เราก็พอจะมีกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่น เวลาที่นักเรียนตั้งใจฟังครูสอน หรือครูตั้งใจสอน หรือเวลาที่เรากำลังตั้งใจทำหน้าที่การงานของเรา หรือเวลาที่เรากำลังตั้งใจพูดสิ่งที่ประโยชน์ หรือเวลาที่เรากำลังตั้งใจคิดพิจารณาธรรมะ เป็นต้น

โดยวิธีการฝึกสมาธิตามธรรมชาตินี้ก็ทำได้ง่ายๆ โดยที่เราจะกำหนดอยู่ที่การหายใจเข้าและออกของเราอยู่ตลอดเวลาขณะที่เรากำลังเคลื่อนไหวร่างกาย, หรือพูด, หรือคิด อยู่อย่างต่อเนื่อง นั่นเอง ซึ่งเมื่อเราเริ่มกำหนดสิ่งใด ก็เรียกว่าเราเริ่มมีสติแล้ว และถ้าเรามีการกำหนดสิ่งนั้นติดต่อกันได้นานๆ จนทำให้กิเลสและนิวรณ์ที่กำลังเกิดอยู่ได้ระงับหรือดับหายไป (ชั่วคราว) ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว

สำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิใหม่ๆ ก็ควรฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบก่อน คือให้ใช้อิริยาบถนั่งก่อน (ถ้าชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถยืนหรือเดิน หรือนอนก็ได้) จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (แต่ถ้าลืมตาแล้วฟุ้งซ่านก็ให้หลับตา) แล้วให้มีสติอยู่ที่การหายใจอยู่ตลอดเวลา คือรู้ว่าเรากำลังหายใจเข้าหรือออกอยู่ตลอดเวลา โดยขั้นต้นก็ให้เราพยายามควบคุมให้ร่างกายหายใจเบาและยาวก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย

เมื่อพร้อมแล้วต่อไปก็ให้ทดลองนับการหายใจของเรา (คือเข้าและออก รวมเป็น ๑ ครั้ง) ไปเรื่อยๆ คือตั้งแต่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ฯลฯ ขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราหลงลืมการกำหนดการหายใจแล้วไปคิดถึงสิ่งหรือเรื่องอื่นเมื่อใด ก็ให้กลับมาเริ่มต้นนับ ๑ ใหม่ ซึ่งวิธีการนี้จะเป็นการทดลองควบคุมจิตโดยยังไม่ได้ใช้ปัญญา ซึ่งอาจจะทำได้ยากหรือทำให้เครียดได้ เพราะจิตยังไม่ชินกับการถูกบังคับ

ต่อไปเป็นการฝึกสมาธิควบคุมกับการฝึกคิดพิจารณาธรรมะเพื่อให้เกิดปัญญาไปด้วย (ที่เรียกว่าเจริญวิปัสสนา) โดยเราจะนำธรรมะ เช่น อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา, อริยสัจ ๔, ชั้น ๕, หรือ กิเลส, นิวรณ์, อนุสัย, อาสวะ, สังโยชน์ เป็นต้น มาคิดพิจารณาหรือ



ทบทวนเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่แตกฉานยิ่งขึ้น หรือจะเป็นการพิจารณาเพื่อสอนตนเองก็ได้ หรือเพื่อสอนผู้อื่นก็ได้ หรือจะเป็นการขบคิดเพื่อแก้ปัญหาต่างๆก็ได้ หรือจะเป็นการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆที่จะเป็นประโยชน์ต่อโลกก็ได้

โดยวิธีการคิดนั้น เราจะตั้งใจคิดอย่างช้าๆ ให้เป็นคำพูดภายในจิต ด้วยประโยคสั้นๆ ก่อน และให้เราตั้งใจฟังสิ่งที่เราพูดนั้นด้วย โดยเราจะคิดเฉพาะช่วงเวลาที่เรากำลังหายใจออกเท่านั้น แต่ขณะที่เรากำลังหายใจเข้า เราจะหยุดคิดทันที (หรือใครจะคิดเวลาหายใจเข้า แต่เวลาหายใจออกจะหยุดคิดก็ได้) และให้คิดติดต่อกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆตลอดเวลาที่ฝึกอยู่ ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้เรามีสติอย่างต่อเนื่องจนเป็นสมาธิได้ง่าย พร้อมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาพร้อมๆกันไปด้วยในตัว

อีกอย่างเราต้องเข้าใจว่า จิตคือสิ่งที่รู้สึกนึกคิด คือจิตต้องมีการคิดอยู่ด้วยเสมอ ถ้าเราหยุดคิดนานๆจิตก็จะดับ (หลับ)ได้ นี่เองที่ทำให้เรามีความคิดเกิดอยู่ตลอดเวลาขณะที่เราตื่นอยู่ และเราก็มักจะปล่อยให้จิตมันคิดไปของมันเองโดยการขาดการควบคุม ซึ่งแน่นอนว่าจิตมันก็ยอมที่จะคิดไปของมันเอง ตามความเคยชินของกิเลสและนิวรณ์ ที่จิตของเรามันสั่งสมมาตลอดทั้งชีวิต ดังนั้นเมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว เราจึงมาฝึกให้จิตมีสติอยู่เสมอเพื่อดูว่าจิตของเรา กำลังคิดอะไรอยู่ เมื่อพบว่ามันกำลังคิดไปในเรื่องที่ทำให้เกิดกิเลสหรือนิวรณ์ เราก็ต้องหยุดการคิดนั้นเสีย แล้วเปลี่ยนมาคิดในเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาแทน

เมื่อเราสามารถฝึกจิตให้จดจ่ออยู่กับการพิจารณาธรรมะได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (หลายๆนาที) โดยกิเลสและนิวรณ์ที่เคยเกิดอยู่ได้ระงับหรือดับหายไปแล้ว (ชั่วคราว) จิตของเราก็จะเกิดปีติ (ความอิ่มใจ) กับ ความสุขสงบขึ้นมา และควบคุมได้ง่าย รวมทั้งมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจิตกำลังคิดอะไรและรู้สึกอย่างไร ซึ่งนี่แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีสมาธิที่ถูกต้องแล้วตามหลักอริยมรรค และเมื่อเราฝึกเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ สมาธิของเราก็จะสูงขึ้นๆ จนถึงขั้นที่แม้ปีติและความสงบสุขก็จะดับหายไป แล้วเหลืออยู่เพียงความสงบเย็นสูงสุด (นิพพานสูงสุด) เท่านั้น ซึ่งนี่ก็คือภาวะของนิพพานได้ปรากฏกับจิตของเราแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว)

แต่สิ่งสำคัญที่เราต้องรู้จักคือ การที่เราจะมีสมาธิได้นั้น จำเป็นที่เราต้องมีจิตที่ปรกติ (คือสงบสุข) ถ้าเรามีจิตที่ไม่ปรกติ (คือฟุ้งซ่านดิ้นรนเร่าร้อนจนควบคุมไม่ได้เพราะได้ทำความผิดหรือชั่วไว้มาก) ก็จะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิหรือฝึกให้เกิดสมาธิได้ยาก หรือไม่ได้เลยถ้ามีความผิดปรกติมากๆ ซึ่งจิตที่ปรกตินี้เองที่เรียกว่า ศีล ที่แปลว่า ปรกติ คือหมายถึงจิตที่ปรกติ

โดยความปรกติของจิตจะเกิดจาก "การรักษากายกับวาจาให้เรียบร้อยงดงาม" ซึ่งในการปฏิบัติก็ได้แก่ การมีเจตนา (ความตั้งใจ) ที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต กามารมณ์ และทรัพย์สินของผู้อื่น รวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดโกหก คำหยาบ คำส่อเสียด และเพื่อเจ้า ซึ่งศีลนี้แม้ผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องออกบวชเหมือนภิกษุที่มีศีลละเอียดมากขึ้นเพื่อให้จิตมีสมาธิได้ง่ายยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว แต่อาจเป็นสมาธิผิดหรือถูกก็ได้ โดยสมาธิถูกตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือการที่เรามีสติจดจ่ออยู่กับปัญญาอยู่ตลอดเวลา ได้นานๆ จนทำให้กิเลสและนิวรณ์ระงับหรือดับหายไปชั่วคราว แล้วก็ทำให้จิตมีความสงบสุขและนิพพาน (แม้เพียงชั่วคราว) แต่การที่เราจะมีสมาธิได้จำเป็นที่เราจะต้องมีศีลก่อน คือมีความปรกติของจิตที่เกิดจากการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยงดงามอยู่เสมอ

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๕. สมาธิตามที่พระพุทธเจ้าสอนมีกี่ระดับ?

เมื่อเราตั้งใจกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ทำให้เกิดกิเลสและนิวรณ์ได้ติดต่อกันนานๆ ก็เรียกว่า สมาธิ แต่สมาธินี้มันก็มีหลายระดับ ซึ่งระดับของสมาธินั้นนิยมเรียกว่า ฌาน ที่แปลว่า การเพ่ง หรือ ระดับของการเพ่ง ซึ่งฌานนี้แยกได้ ๒ อย่าง คือ

๑. รูปฌาน คือการเพ่งสิ่งที่เป็นรูป คือพวกวัตถุที่สัมผัสได้ด้วย ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย

๒. อรูปฌาน คือการเพ่งสิ่งที่ไม่มรูปร่าง (นาม) เช่น วิญญาณ (การรับรู้), ความไม่มีอะไรเลย เป็นต้น ซึ่งฌานตามหลักอริยมรรคจะเป็นแค่รูปฌานเท่านั้น ส่วนอรูปฌานนั้นเป็นสมาธิที่สูงเกินไปและไม่จำเป็น แต่ถ้าใครจะฝึกก็ได้ไม่ห้าม

โดยรูปฌานตามหลักอริยมรรคจะมีระดับอยู่ ๔ ระดับ ซึ่งแต่ละระดับจะมีองค์ประกอบไม่เหมือนกัน คือ

ฌานที่ ๑ ประกอบด้วย วิตก, วิจาร์, ปีติ, สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๒ ประกอบด้วย ปีติ, สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ประกอบด้วย สุข, เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ ประกอบด้วย อุเบกขา, เอกัคคตา

เมื่อเรที่ตั้งใจเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ (หลายนาที) จนนิรวณทั้ง ๕ ได้อ่อนแรงลงมากจนเกือบจะดับหายไปหมดแล้ว จิตก็จะมี "วิตก" (คืออาการที่จิตได้กำหนดหรือจับอยู่ที่สิ่งที่กำหนดนั้นอยู่ตลอดเวลา) และ "วิจาร์" (คืออาการที่จิตซึ่มซาบเคล้าเคลีย ระแวดระวังไม่ให้จิตไปกำหนดที่สิ่งอื่น) อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อจิตมีวิตกและวิจาร์แล้วสักครู่ ก็จะเกิด "ปีติ" (คือความตื่นเต้นหรือความอึมเอมใจที่จิตเริ่มเป็นอิสระจากนิรวณแล้ว) พร้อมกับ "สุข" (คือสุขเวทนาหรือความสุขที่ประณีต) ขึ้นมาทันที และเมื่อจิตของเรามี วิตก, วิจาร์, ปีติ, และสุข รวมกันอยู่อย่างแน่วแน่เป็นอารมณ์ (สิ่งกำหนด) เดียวแล้ว ก็เรียกว่าจิตได้บรรลุ (เข้าถึง) ฌานที่ ๑ แล้ว

เมื่อจิตตั้งอยู่ในฌานที่ ๑ นานๆ วิตก กับ วิจาร์ ก็จะดับหายไป คือจิตมันมีความชำนาญในการกำหนดแล้วโดยที่เราไม่ต้องตั้งใจกำหนด มันก็จะเกิดขึ้นได้เอง ก็เรียกว่า วิตกกับวิจาร์ มันได้ดับหายไปแล้ว จึงเหลือเพียงปีติและสุขเท่านั้นเป็นอารมณ์เดียว ก็เรียกว่าจิตได้เลื่อนเป็นฌานที่ ๒ แล้ว

เมื่อจิตอยู่ในฌานที่ ๒ นานๆ ปีติก็จะหายไปอีก เพราะมันไม่ตื่นเต้นแล้ว จึงเหลือเพียง "สุข" เท่านั้นเป็นอารมณ์เดียวในขณะนี้ ก็เรียกว่าจิตได้เลื่อนเป็น ฌานที่ ๓ แล้ว

เมื่อจิตอยู่ในฌานที่ ๓ นานๆ สุขก็จะหายไปอีก เพราะจิตมันเบื่อสุขแล้ว ดังนั้นเมื่อไม่มีสุขเวทนาและแม้ทุกขเวทนามากก็ไม่มี จึงเหลืออยู่เพียง "อุเบกขา" (อุเบกขา ก็คือ อุเบกขาเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆ ระหว่างสุขเวทนามากกับทุกขเวทนา) อยู่เป็นอารมณ์เดียวในขณะนี้ ก็เรียกว่าจิตได้บรรลุฌานที่ ๔ อันเป็นรูปฌานระดับสูงสุดแล้ว

เมื่อจิตบรรลุฌานที่ ๑ ซึ่งนิเวรณได้อ่อนแรงลงมากจนเกือบจะดับลงจนหมดสิ้นแล้ว (แม้เพียงชั่วครู่) นิพพาน คือความสงบเย็นของจิตก็จะเริ่มปรากฏขึ้นมาทันที และเมื่อจิตได้บรรลุถึงฌานที่ ๒ จิตก็จะยิ่งนิพพานหรือสงบเย็นมากขึ้น หรือแม้เมื่อจิตบรรลุถึงฌานที่ ๓ จิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นมากขึ้น แต่ก็ยังไม่นิพพานสูงสุด เพราะในขณะที่จิตอยู่ในฌานที่ ๓ นี้ จิตจะมีความสุขที่สงบประณีตอย่างสูงสุด (เพราะไม่มีปีติมารบกวนจิต) แต่เมื่อจิตมีความสุข สัญชาตญาณแห่งตัวตน (คือ อวิชชา) ของจิตก็ย่อมเกิดความรู้สึกพึงพอใจในความสุขนี้อยู่ด้วยอย่างเงิบๆ (คือไม่รุนแรงแต่ลึกซึ้ง) ซึ่งความพึงพอใจอย่างเงิบๆ นี้ มันก็ยังเป็นนิเวรณอ่อนๆ ที่มารบกวนจิตของเราไม่ทำให้บริสุทธิ์จากนิเวรณได้เต็มที่ จึงทำให้จิตของเรายังไม่นิพพานอย่างสูงสุด (คือไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด)

จนกว่าจิตของเราจะบรรลุถึง ฌานที่ ๔ ที่สุขได้ดับหายไปแล้ว จึงเหลืออยู่เพียงความรู้สึกจืดๆ (คือไม่สุขไม่ทุกข์) ตั้งมันอยู่เป็นอารมณ์เดียว ก็จะทำให้จิตของเราบริสุทธิ์อย่างเต็มที่ (เพราะนิเวรณทุกตัวได้ระงับหรือดับหายไปอย่างสนิทแม้

เพียงชั่วคราว) ซึ่งในขณะที่จิตอยู่ในฌานที่ ๔ นี้เอง นิพพานหรือความสงบเย็นอย่างสูงสุด ก็จะปรากฏออกมาให้จิตได้สัมผัสทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งจิตของพระอรหันต์ก็也将มีความบริสุทธิ์และนิพพานอย่างสูงสุดอยู่ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ดังนั้นถ้าเราสามารถฝึกจิตของเราให้บรรลุถึง ฌานที่ ๔ ได้ ก็แสดงว่าเราได้สัมผัสจิตของพระอรหันต์แล้ว (ชั่วคราว) หรือถ้าจะเรียกอย่างสมมติก็เรียกว่า เราได้พบพระพุทธเจ้าแล้ว

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๖. คำสอนเรื่องนรก สวรรค์ ฯ ที่มีอยู่ในพุทธศาสนานั้น จะอธิบายได้ว่าอย่างไร?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า คำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบัน มีอยู่ ๒ ระคือ ๑. ระดับพื้นฐาน (ศีลธรรม) กับ ๒. ระดับสูง (ปรมาตมธรรม)

โดยคำสอนระดับพื้นฐาน (ศีลธรรม) นั้นเป็นคำสอนเรื่อง "การละเว้นความชั่วนั้นและทำแต่ความดี" ที่เอาไว้สอนเด็กหรือชาวบ้าน ที่ยังไม่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และทางด้านพุทธศาสนาระดับสูงเพียงพอ รวมทั้งเขาก็ไม่ได้สนใจที่จะศึกษาชีวิตและโลก เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตและโลกอีกด้วย

โดยคำสอนระดับศีลธรรมนั้นก็สรุปอยู่ที่ สอนให้รักษาศีล ๕, สอนให้ละเว้นอบายมุข-สิ่งเสพติด, สอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย, ประหยัด, ไม่ฟุ้งเฟ้อ, สอนให้รักผู้อื่น, ช่วยเหลือผู้อื่น, มีความสามัคคี, ให้อภัย, สอนให้ขยัน, อดทน, กตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ, อ่อนน้อมถ่อมตน, และมีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น โดยผลจากการเป็นคนดีมีศีลธรรมก็คือ ทำให้ชีวิตมีความสุขและทำให้สังคมสงบสุข รวมทั้งถ้ามนุษย์ส่วนมากของโลกเป็นคนดีมีศีลธรรม โลกก็จะมีสันติภาพได้อย่างยั่งยืน

คำสอนระดับศีลธรรมนี้ทุกศาสนาของโลกเขาก็มีกันอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าวิธีการสอนอาจจะแตกต่างกันเท่านั้น คือ บางศาสนาก็อาจใช้คามเชื่อเรื่องเทพเจ้าหรือพระเจ้ามาเป็นหลักในการสอน บางศาสนาก็เอาเรื่องเหตุผลมาใช้ในการสอน

โดยพุทธศาสนาจะใช้เหตุผลในการสอนศีลธรรม คือสอนให้เข้าใจว่า ถ้าเราทำความชั่ว (คือการเบียดเบียนผู้อื่น) เราก็จะได้รับผลโดยตรง คือความทุกข์ใจ ร้อนใจ ไม่สบายใจฯ รวมทั้งการทำความชั่วยังทำให้เกิดผลโดยอ้อมกลับมาให้ชีวิตอีก คืออาจทำให้ถูกลงโทษทางกฎหมาย, ถูกสังคมรังเกียจ, ถูกผู้อื่นทำร้ายตอบ, ครอบครัวยหรือสังคมก็เดือดร้อน, และการตกเป็นทาส เป็นต้น แต่ถ้าเราทำความดี (คือช่วยเหลือผู้อื่น) เราก็จะได้รับผลโดยตรง คือความสุขใจ อิ่มใจ ความภาคภูมิใจ รวมทั้งยังมีผลโดยอ้อมอีก คือได้รับคำยกย่องสรรเสริญ, สังคมชื่นชม, ชีวิตปลอดภัย, และชีวิตมีความปกติสุขที่มั่นคง เป็นต้น

แต่วิธีการสอนที่มีอยู่ในตำราของพุทธศาสนาในปัจจุบันนั้น มีการใช้คำพูดที่เหมือนกันกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์ เช่น คำสอนที่ว่า ถ้าทำชั่วตายไปจะถูกลงโทษในนรก แต่ถ้าทำความดีตายไปจะได้ไปเกิดเป็นเทวดาเสวยสุขอยู่บนสวรรค์ เป็นต้น ซึ่งคำสอนเช่นนี้แม้จะใช้คำพูดเหมือนกับที่ศาสนาพราหมณ์สอน แต่ความหมายจะไม่เหมือนกัน คือทางศาสนาพราหมณ์เขาหมายถึง "การมีตัวตนไปเกิดใหม่เพื่อรับผล" แต่ทางพุทธศาสนาจะหมายถึง "ภาวะของจิตใต้สำนึกที่เป็นไปตามเจตนา" เช่น เมื่อเรามีเจตนาไม่ดีแล้วทำความชั่ว จิตของเราก็เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ฯ ขึ้นมาทันที หรือเมื่อเรามีเจตนาในการทำความดี จิตของเราก็เกิดความสุขใจ ความอิ่มเอมใจ ขึ้นมาทันที เป็นต้น จึงขอให้เราเข้าใจจุดนี้เองไว้ด้วยจะได้ศึกษาพุทธศาสนาได้เข้าใจ หรือไม่เกิดความเข้าใจผิดเพี้ยน อย่างที่ชาวพุทธส่วนมากเป็นกันอยู่

ส่วนคำสอนระดับสูง (ปรมาตถธรรม) นั้น เป็นคำสอนเรื่อง "การทำจิตให้บริสุทธิ์" คือเป็นคำสอนเรื่อง ความไม่มีทุกข์ (หรือพ้นทุกข์ หรือไม่มีทุกข์) ของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ นั่นเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าจะเน้นเฉพาะเรื่องการดับทุกข์เท่านั้น เพราะความทุกข์นี้เป็นปัญหาหรือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน ถึงแม้เราจะเป็นคนดีมีศีลธรรมอย่างมั่นคงและสมบูรณ์สักเท่าใด ก็ยังไม่ช่วยให้จิตใจของเราหลุดพ้นหรือไม่มีทุกข์ทางจิตใจได้ จะต้องใช้คำสอนระดับสูงเรื่องอริยสัจ ๔ เท่านั้นมาปฏิบัติ จึงจะทำให้จิตใจของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ (คือความเศร้าโศก ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ ฯ) ได้

โดยคำสอนระดับสูงนี้ จะสอนให้เราเกิดปัญญาและใช้ปัญญามาดับทุกข์ จะไม่ใช่ความเชื่อเหมือนกับคำสอนระดับศีลธรรม โดยคำสอนระดับสูงนี้จะเอาไว้สอนเฉพาะคนดีมีศีลธรรมแล้ว และเป็นคนที่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์มาก่อนแล้ว เช่น นักวิทยาศาสตร์, นักคิดนักเขียน, หรือคนที่ไม่ยึดติดในศาสนาใดๆ, หรือคนที่เปิดใจยอมรับเหตุผลและยอมรับความจริง เป็นต้น

สรุปได้ว่า คำสอนที่มีอยู่ในพุทธศาสนาปัจจุบัน มีอยู่ ๒ ระดับ คือ ศีลธรรม หรือคำสอนระดับพื้นฐาน ที่เอาไว้สอนเด็กหรือบ้าน โดยมีผลเป็นคนปกติสุขในชีวิตปัจจุบัน และ ปรมัตถธรรม หรือคำสอนระดับสูง ที่เอาไว้สอนปัญญาชน โดยมีผลเป็นความพ้นทุกข์หรือไม่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจในชีวิตปัจจุบัน โดยคำสอนระดับศีลธรรมนั้นจะใช้คำพูดที่เหมือนกับที่ศาสนาพราหมณ์สอน คือเป็นคำสอนว่ามีอึดตาหรือตัวไปเกิดใหม่เพื่อรับผลกรรม ซึ่งเราก็ต้องมาตีความหมายใหม่ให้เป็นเรื่องทางจิตใจ เราจึงจะเข้าใจ ถ้าเราไปตีความไปตามคำพูดตรงๆเหมือนที่ศาสนาพราหมณ์สอน ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดว่า "พุทธศาสนาก็สอนเหมือนกับศาสนาพราหมณ์สอน" อย่างที่ชาวพุทธส่วนมากในปัจจุบันกำลังเข้าใจผิดกันอยู่

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๗. คำสอนต่างๆในตำราพุทธศาสนา เช่น นรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น มีความหมายอย่างไร?

ชาวพุทธที่ไม่ได้ศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมี ความเข้าใจ (ผิด) ว่า ข้อความต่างๆที่ได้บันทึกเอาไว้ในพระไตรปิฎก เช่น คำว่า นรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้นนั้น มีความหมายเหมือนกับที่ศาสนาพราหมณ์สอน

โดยศาสนาพราหมณ์เขาจะสอนว่า นรก หมายถึงสถานที่ที่เอาไว้ลงโทษคนทำชั่วที่ตายไปแล้ว, สวรรค์ หมายถึงสถานที่ที่เอาไว้ให้รางวัลแก่คนที่ได้ทำดีที่ตายไปแล้ว, เทวดา หมายถึง บุคคลที่เป็นชายที่เสวยสุขอยู่บนสวรรค์, นางฟ้า หมายถึง บุคคลที่

เป็นหญิงที่อยู่บนสวรรค์ที่คอยรับใช้เทวดา, คน หมายถึง คนที่เกิดอยู่บนโลก, สัตว์  
เดรัจฉาน หมายถึง สัตว์เดรัจฉานที่เกิดอยู่บนโลก เป็นต้น

แต่ในความเป็นจริงนั้น คำสอนของพุทธศาสนา ที่มีคำสอนเหมือนกับที่ศาสนา  
พราหมณ์สอน เช่น นรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้นนั้น ไม่ได้มีความหมายเป็น  
สถานที่หรือเป็นตัวตนบุคคล เหมือนกับที่ศาสนาพราหมณ์สอน แต่จะมีความหมาย  
เฉพาะของพุทธศาสนาเอง เพียงแค่ว่ายืมคำของศาสนาพราหมณ์มาใช้เท่านั้น

ดังนั้นเมื่อเราได้ฟังหรืออ่านคำสอนใดของพุทธศาสนา ที่เหมือนกับคำสอนที่ศาสนา  
พราหมณ์สอน เราจะต้องเปลี่ยนความหมายของคำสอนนั้นเสียใหม่ ให้มาเป็น  
ความหมายเฉพาะของพุทธศาสนาเสียก่อน เราจึงจะศึกษาพุทธศาสนาแล้วเข้าใจได้  
ถูกต้อง

โดยคำสอนของพุทธศาสนา ที่เหมือนกับคำสอนที่ศาสนาพราหมณ์ ที่เราพบได้บ่อยๆ  
ในตำราพุทธศาสนานั้น ก็ได้แก่คำต่อไปนี้

โลก                    หมายถึง                    ความทุกข์ หรือสิ่งที่เรายึดถือกันอยู่

ชาติ (การเกิด)                    หมายถึง                    การเกิดความยึดถือว่ามีตัวตนขึ้นมาในจิตใจ

ตาย                    หมายถึง                    ความรู้สึกว่ามีตัวตนในจิตใจนั้นได้ดับหายไปหรือ  
เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น

สวรรค์                    หมายถึง                    สภาวะจิตที่มีแต่ความสุขใจอิ่มใจ



นรก	หมายถึง	ความทุกข์ใจหรือร้อนใจ เหมือนไฟเผา
เทวดา	หมายถึง	จิตที่กำลังเสวยสุขโดยไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยลำบากกาย
นางฟ้า	หมายถึง	ความสุขชนิดต่างๆของเทวดา
พรหม	หมายถึง	จิตที่เบื่อกามคุณ และอยู่อย่างสุขสงบด้วยสมาธิ
รูปพรหม	หมายถึง	จิตที่ติดอยู่ในความสุขสงบจากสิ่งที่เป็นรูปหรือวัตถุ
อรูปพรหม	หมายถึง	จิตที่ติดอยู่ในความสุขสงบจากสิ่งที่ไม่มรูปร่าง
คน กายเข้าแลก	หมายถึง	จิตที่กำลังเสวยสุขโดยต้องเอาความเหน็ดเหนื่อยลำบาก
มนุษย์	หมายถึง	ผู้มีใจสูง หรือผู้มีคุณธรรม (คนยังไม่ใช่มนุษย์)
อบายภูมิ มากกว่า	หมายถึง	จิตที่ไม่มีความเจริญ คือมีความสุขน้อยแต่มีความสุขทุกข์
เดรัจฉาน ผิด	หมายถึง	จิตที่มีความโง่งอย่างไม่น่าโง่ง หรือเกิดโมหะ ความหลง

อสุรกาย (ผี)	หมายถึง	จิตที่ขลาดกลัว ไม่กล้าหาญ
ยักษ์	หมายถึง	จิตที่มีความโกรธ ความมุ่งร้าย
เปรต มี ออยากเป็น	หมายถึง	จิตที่หิวด้วยกิเลส คือมีความโลภ ความอยากได้ ออยาก
สัตว์	หมายถึง	จิตที่ยังติดใจอยู่ในโลก (ในกามคุณ ๕)
สัตว์นรก	หมายถึง	จิตที่กำลังเร่าร้อนทรมาน (ร้อนใจ ทุกข์ใจมาก)
ยมบาล	หมายถึง	กฎอันเฉียบขาดของธรรมชาติ
มาร	หมายถึง	สิ่งที่ทำลายล้างความดีหรือคุณธรรมให้หายไปจากจิต
วิญญูะสงสาร	หมายถึง	จิตที่วนเวียนอยู่ใน กิเลส-กรรม-วิบาก
นิพพาน	หมายถึง	จิตที่สงบเย็นเพราะไม่มีกิเลสรบกวน เป็นต้น

สรุปได้ว่า คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้นต้องเป็น สันติปฏิญญา คือเราต้องเห็น  
 เอง หรือรู้แจ้งด้วยจิตของเราเองจริงๆเท่านั้น จึงจะเป็นคำสอนที่แท้จริงของ  
 พระพุทธเจ้า ส่วนคำสอนใดที่ไม่เป็นสันติปฏิญญา คำสอนนั้นก็ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริง  
 ของพระพุทธเจ้า ดังนั้นเมื่อเราพบกับข้อความในพระไตรปิฎก ที่ดูแล้วไม่เป็นสัน  
 ติปฏิญญา เราก็ต้องตีความให้เป็นสันติปฏิญญาเสียก่อน เราจึงจะเข้าใจคำสอนของ

พระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง อย่างเช่น ถ้าพบคำสอนว่า คนที่ทำความดีตายแล้วจะไปเกิดเป็นเทวดาอยู่บนสวรรค์ ก็ดีความดีที่ว่าหมายถึง เมื่อเราทำความดีเสร็จแล้วเราก็จะเกิดความสุขหรืออิมใจขึ้นมาทันที หรือคำสอนที่ว่า คนที่ทำชั่วมากๆ ตายไปจะตกนรก ก็หมายถึง เมื่อเราทำความชั่วมากๆ เมื่อทำเสร็จเราก็จะเกิดความร้อนใจหรือทุกข์ใจอย่างมากขึ้นมาทันที หรือเมื่อบุคคลไม่ยึดมั่นถือมั่นก็จะบรรลุนิพพาน ก็หมายถึง เมื่อจิตไม่มีความยึดมั่นด้วยกิเลส จิตก็จะสงบเย็นทันที เป็นต้น

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๘. พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมไว้อย่างไร?

คำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบัน (คือได้ถูกปลอมปนเข้ามาแล้ว) สรุปได้ ๒ ระดับ คือ ศีลธรรม (ระดับพื้นฐาน) กับ ปรมัตถธรรม (ระดับสูง)

โดยศีลธรรมเป็นคำสอนง่ายๆ เรื่อง "การละเว้นการทำความชั่วและให้ทำความดี" โดยมีผลเป็นความปกติสุขของผู้ปฏิบัติ และ ความสงบสุขของสังคม ซึ่งศีลธรรมนี้จะเอาไว้อสอนชาวบ้านหรือคนที่ยังไม่มีความรู้ธรรมะระดับสูง ซึ่งเราต้องเข้าใจว่า คำสอนระดับศีลธรรมนี้จะยังไม่สามารถดับทุกข์ของจิตใจได้ เพราะยังใช้ความเชื่อเป็นหลักในการนำศีลธรรมมาปฏิบัติ

ส่วนปรมัตถธรรมนั้นเป็นคำสอนเรื่องความพ้นทุกข์ (คือความเศร้าโศก ความเครียด ความไม่สบายใจ) ในชีวิตปัจจุบัน ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ โดยผลของผู้ปฏิบัติปรมัตถธรรมก็คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์น้อยลง ซึ่งปรมัตถธรรมนี้จะต้องใช้ปัญญา กับสมาธิมาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน จะใช้ความเชื่อเหมือนคำสอนระดับศีลธรรมมาศึกษาและปฏิบัติไม่ได้ เพราะความเชื่อจะปิดบังจิตของเราไม่ให้เกิดปัญญา

โดยคำสอนเรื่องกรรมที่มีอยู่ในพุทธศาสนาก็มี ๒ ระดับ คือระดับศีลธรรม กับ ระดับปรมัตถธรรม

โดยคำสอนเรื่องกรรมระดับศีลธรรมนั้นก็ได้แก่คำสอนเรื่องที่ว่า "เมื่อเรากรรมใดไว้ในชีวิตนี้ เมื่อตายไปแล้วเกิดใหม่จึงจะได้รับผลของกรรมนั้น" (หรือคำสอนที่ว่า ทำชั่วตกนรก ทำดีขึ้นสวรรค์ นั่นเอง) ซึ่งคำสอนอย่างนี้เป็นคำสอนที่ชาวพุทธรุ่นหลังๆ ได้ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่อง จิตเป็นตัวตนอมตะ (อัตตา) ที่เวียนว่ายตายเกิดได้ ซึ่งคำสอนอย่างนี้ก็ยังมีส่วนต้อยอยู่ คือทำให้คนที่เชื่อไม่ทำความชั่ว เพราะกลัวตกนรก และทำความดีเพราะอยากขึ้นสวรรค์ แต่ก็มีส่วนเสียคือ ไม่ทำให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาดับความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน รวมทั้งยังทำให้ไม่มีสติปัญญามาแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตอีกด้วย

ส่วนคำสอนเรื่องกรรมระดับปรมัตถธรรมนั้น เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ที่สอนเรื่องจิตใต้สำนึกของเรา คือเป็นคำสอนว่า กรรม คือการกระทำด้วยเจตนา (เจตนาก็คือกิเลส) และมีผล (วิบาก) เป็นความรู้สึกลงไปตามกรรมที่กระทำนั่นเอง

โดยกรรมนี้สรุปได้ ๒ อย่าง คือ (๑) อกุศลกรรม หรือ กรรมชั่ว คือการมีเจตนาชั่ว กับ (๒) กุศลกรรม หรือ กรรมดี คือการมีเจตนาดี ซึ่งกรรมนี้ก็เกิดขึ้นที่จิตของเราก่อน แต่เมื่อจิตสั่งให้ปากพูด และสั่งให้ร่างกายกระทำ จึงได้เกิดเป็นกรรมแยกไปเป็น ๓ อย่าง คือกรรมทางกาย กรรมทางวาจา และกรรมทางใจ

โดยกรรมชั่ว ทางกายก็ได้แก่ การเบียดเบียนชีวิต, กามารมณ์, และทรัพย์สินของผู้อื่น ส่วนกรรมชั่วทางวาจาก็ได้แก่ การพูดโกหก, คำหยาบ, คำส่อเสียด, คำเพ้อเจ้อ, ส่วนกรรมชั่วทางจิตใจก็ได้แก่ ความคิดอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของตนเอง, ความคิดไปในทางโกรธ หรืออาฆาตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น, และการมีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (คือเห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี) โดยกรรมชื่อนี้ สมัยนี้นิยมเรียกว่า บาป ที่หมายถึง สิ่งที่น่ารังเกียจ

ส่วนกรรมดีทางกายก็ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจและความเดือดร้อนทางกาย เช่น การช่วยด้วยการให้ทรัพย์สิน ให้โอกาส ให้ภัย ให้

ร่างกาย ส่วนกรรมดีทางวาจาก็ได้แก่ การพูดจาไพเราะและเป็นประโยชน์ เช่น การสอนให้ผู้อื่นมีความรู้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข และการสอนให้ผู้อื่นรู้จักวิธีการดับทุกข์ของจิตใจ ฯ ส่วนกรรมดีทางจิตใจก็ได้แก่ การมีความเป็นมิตรต่อทุกคนอย่างเสมอหน้า การมีความคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ การมีความคิดให้อภัย การมีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และการมีความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยกรรมดีนี้สมัยนี้นิยมเรียกว่า บุญ ที่หมายถึง สิ่งที่ดีงาม

วิบาก คือผลของกรรม โดยวิบากนี้ก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ (๑) วิบากชั่ว หรือผลชั่ว กับ (๒) วิบากดี หรือผลดี

โดยวิบากชั่วก็ได้แก่ ความรู้สึกที่ไม่ดี (หรือความทุกข์เปิดเผย) อันได้แก่ ความร้อนใจ ความคับแค้นใจ ความหนัก-เหนื่อยใจ หรือความเครียด ความไม่สบายใจ เป็นต้น นั่นเอง ซึ่งวิบากชื่อนี้สมัยนี้นิยมเรียกว่า "ผลบาป" ที่หมายถึง ความทุกข์ใจ

ส่วนวิบากดีก็ได้แก่ ความรู้สึกที่ดี (หรือความทุกข์ซ่อนเร้น) ซึ่งวิบากดีนี้สมัยนี้นิยมเรียกกันว่า "ผลบุญ" ที่หมายถึง ความสุขใจ

โดยทั้งวิบากชั่วและวิบากดีนี้ ก็มีการให้ผลอยู่ ๓ ช่วงเวลา คือ

๑. ทันที คืออาจเกิดผลขึ้นมาทันทีที่เรากำลังกระทำการใดอยู่

๒. ต่อมา คืออาจเกิดผลขึ้นมาเมื่อเราได้ทำการใดเสร็จแล้วก็ได้

๓. ในเวลาภายหลัง คืออาจเกิดผลขึ้นมาในอนาคต เมื่อเราได้ระลึกถึงกรรมที่เราได้เคยกระทำไว้ในอดีตก็ได้

คำสอนเรื่องกรรมนี้ เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นเรื่อง อจินไตย คือไม่ควร นามาคิดหรือศึกษา เพราะเป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ อีกทั้งถ้าเราไปหลงเชื่อเรื่องกรรมในระดับศีลธรรมที่ต้องไปรับผล เอาต่อเมื่อตายไปแล้วนั้น ก็อาจจะทำให้เราเกิดความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) จากคำ สอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

แต่ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้อง (คือมีสัมมาทิฎฐิ) แล้ว เราก็จำเป็นต้องศึกษาเรื่องกรรม ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึง ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกของเราว่า "เมื่อจิตของเรามีเจตนาดี แล้วทำความดี มันก็จะทำให้เกิดความสุขใจ อิ่มใจ แต่ถ้าเรามีเจตนาชั่ว แล้วทำความชั่ว มันก็จะเกิด ความทุกข์ใจ ร้อนใจ" เพื่อให้เราเกิดความกลัวต่อการทำความชั่ว แล้วอยากทำความ ดี ซึ่งก็จะมีผลทำให้ชีวิตของเรามีความปกติสุขทางจิตใจ และไม่มีความเดือดร้อน ทางกาย ซึ่งการเป็นคนดีนี้เองที่ทำให้จิตของเรามี ศีล หรือ ความปรกดี อันเป็น พื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิและปัญญา สำหรับนำมาปฏิบัติร่วมกันเพื่อดับทุกข์ ตามหลัก อริยมรรคของอริยสัจ ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๒๙. พระพุทธเจ้าสอนว่าอะไรที่ดลบันดาลให้ชีวิตของเรา เป็นไป?

ชาวพุทธในปัจจุบันส่วนใหญ่ (เกือบทั้งหมด) ถูกปลุกฝังคำสอนเรื่อง "กฎแห่งกรรม" เอาไว้ในจิตใต้สำนึกอย่างเหนียวแน่นว่า "เมื่อเราทำกรรมใดไว้ เราจะต้องได้รับผล แห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน ไม่ในชาตินี้ก็ในชาติหน้า" ซึ่งสามัญสำนึกของมนุษย์เรานั้นยอมโหยหา "ความยุติธรรม" ถ้าอะไรที่ไม่ยุติธรรมก็จะไม่ยอมรับ อย่างเช่น ถ้ามี ใครมาทำร้ายเรา เราจะเกิดความรู้สึกว่า คนที่มาทำร้ายเรานั้นจะต้องถูกลงโทษอย่าง สดาสม (คือจนเราพอใจ) จึงจะเรียกว่า "ยุติธรรม" (คือยุติหรือจบลงอย่างชอบธรรม) แต่ถ้าคนที่มาทำร้ายเรานั้นยังไม่ได้ถูกลงโทษอย่างสดาสม (คือเรายังไม่พอใจ) ก็ เรียกว่า "ไม่ยุติธรรม" เป็นต้น

โดยการลงโทษอย่างสาสมตามที่เราพอใจนั้น มันก็เอาแน่ไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับความพอใจของเรา คือบางทีเมื่อเราไปทำร้ายเขาตอบ จนเราพอใจแล้ว หรือเขาได้ชดใช้ทรัพย์ให้แก่เรา จนเราพอใจแล้ว หรือเมื่อเขาถูกกฎหมายลงโทษจนเราพอใจแล้ว หรือเมื่อเราเห็นเขาพบกับความวิบัติหรือความทุกข์กายอย่างรุนแรงจนเราพอใจแล้ว เป็นต้น เราจึงจะเกิดความรู้สึกว่า "มันความยุติธรรม" แล้ว แต่สำหรับคนอื่น เขาอาจจะมองเรื่องของเรานี้ว่า "มันยังไม่ยุติธรรม" (เพราะรู้สึกว่ายังรับโทษไม่มากพอ) หรือ "มันเกินความยุติธรรม" (เพราะรู้สึกว่าได้รับโทษมากเกินไป) ก็ได้

คำถามคือ แล้วความยุติธรรมจริงๆมันมีอยู่จริงหรือไม่? ซึ่งแน่นอนว่าความยุติธรรมมันเป็นสิ่งที่มนุษย์แต่ละคน (หรือแต่ละสังคม) ประสงค์หรือสมมติกันขึ้นมาเองตามสามัญสำนึกของจิตใจบ้าง หรือตามความเชื่อของศาสนาบ้าง หรือตามค่านิยมของสังคมบ้าง หรือตามเหตุผลที่คิดขึ้นมาเองบ้าง เป็นต้น ดังนั้นมันจึงหาความยุติธรรมที่เป็นสากลหรือเป็นกลางที่ยอมรับกันได้สำหรับทุกคนไม่มี

คำถามคือ แล้วเราจะหาความยุติธรรมได้จากที่ไหน? ซึ่งแน่นอนว่า มันไม่มีความยุติธรรมที่เป็นสากลหรือเป็นกลางที่มนุษย์ทุกคนจะยอมรับได้ แต่ถ้าจะเป็นความยุติธรรมสำหรับเราแล้วก็ตอบได้ว่า "เมื่อเราพอใจเมื่อใด จึงจะเป็นความยุติธรรมสำหรับเรา" แต่ปัญหาคือ เมื่อเรายังไม่พอใจก็แสดงว่าเรายังไม่ได้รับความยุติธรรม ซึ่งนี่เองที่ทำให้สังคมและโลกเดือดร้อน เพราะเมื่อการมีกระทบกระทั่งกันขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้เกิดการทำร้ายตอบอย่างรุนแรงมากขึ้น เพื่อเรียกร้องหาความยุติธรรม ซึ่งฝ่ายที่ถูกทำร้ายตอบก็จะรู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมสำหรับเขาอีก ก็จะเกิดการทำร้ายกันตอบที่รุนแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นวิกฤติการณ์ที่ทำให้สันติภาพของโลกหายไปอย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในโลกปัจจุบัน

เมื่อกฎหมายที่รักษาความยุติธรรม ไม่สามารถช่วยให้สังคมและโลกมีความสงบสุขและสันติภาพได้ ดังนั้นจึงได้เกิดศาสนาขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหา ซึ่งศาสนาเป็นเรื่องของความเชื่อ ดังนั้นจึงต้องใช้ความเชื่อมาแก้ปัญหา โดยการสอนให้คนที่เชื่อในศาสนายอมรับความไม่ยุติธรรมของโลก และเมื่อผู้คนที่มีความเชื่อในคำสอนของศาสนา ยอมรับความไม่ยุติธรรมของโลกกันมากๆ ก็จะทำให้สังคมกลับมาสงบสุขและโลกมีสันติภาพได้

โดยศาสนาของโลกก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือศาสนาที่เชื่อเรื่องเทพเจ้าหรือพระเจ้า (เทวนิยม) กับ ศาสนาที่ไม่เชื่อเรื่องเทพเจ้าหรือพระเจ้า (อเทวนิยม) ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยม เช่น ศาสนาคริสต์ กับ ศาสนาอิสลาม เป็นต้น ก็จะสอนว่า "มนุษย์ต้องได้รับความยุติธรรมจากพระเจ้า" คือถ้าใครทำดี เมื่อตายไปก็จะถูกตัดสินให้ได้รับรางวัลเป็นการได้อยู่บนสวรรค์กับพระเจ้าชั่วนิรันดร์ ส่วนที่ทำความชั่ว เมื่อตายไปก็จะถูกลงโทษให้ตกนรกชั่วนิรันดร์" ซึ่งเมื่อเราเชื่อในพระเจ้า เราก็จะยอมรับความไม่ยุติธรรมของโลกโดยดูชฎี แล้วใจเราก็จะคลายทุกข์และเป็นสุข เพราะเรามีความพอใจแล้ว ซึ่งนี่เป็นกุศโลบาย (อุบายที่ดั่งงาม) ที่จะช่วยให้มนุษย์มีความทุกข์ใจลดน้อยลงจากความไม่ยุติธรรมของโลกได้

ส่วนศาสนาพราหมณ์ซึ่งเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม ก็จะสอนว่า "พระพรหมจะคลบับดาลให้มนุษย์ได้รับความยุติธรรม" เช่น ถ้าใครทำความดี เมื่อตายไปก็จะได้รับรางวัลเป็นการได้อยู่บนสวรรค์ยาวนานเท่าอนันต์ ส่วนคนที่ทำความชั่ว เมื่อตายไปก็จะถูกลงโทษในนรกยาวนานเท่าอนันต์ เป็นต้น ซึ่งเมื่อเราเชื่อในการมีอยู่ของพระพรหม เราก็จะยอมรับความยุติธรรมของโลกโดยดูชฎี แล้วใจเราก็จะคลายทุกข์และเป็นสุข เพราะเรามีความพอใจแล้ว ซึ่งนี่เป็นกุศโลบาย ที่จะช่วยให้มนุษย์มีความทุกข์ใจลดน้อยลงจากความไม่ยุติธรรมของโลกได้

ที่นี้ก็จะเกิดคำถามขึ้นว่า แล้วพุทธศาสนาสอนเรื่องความยุติธรรมไว้ว่าอย่างไร? คำตอบคือ พุทธศาสนาในปัจจุบันมีคำสอนอยู่ ๒ ระดับ คือศีลธรรม กับ ปรมัตถธรรม โดยคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนานั้น ได้มีการประยุกต์ (คือทำให้เกิดประโยชน์) เอาคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่อง "การดลบันดาลจากพระพรหม" มาเป็นคำสอนในระดับศีลธรรมของพุทธศาสนา โดยสอนว่า "กฎแห่งกรรมจะคอยควบคุมให้มนุษย์ทุกคนได้รับความยุติธรรม" (คือเปลี่ยนจาก "พระพรหม" มาเป็น "กฎแห่งกรรม" แทน) เช่น ถ้าใครทำความชั่ว เมื่อตายไปก็จะถูกลงโทษในนรกยาวนานเท่าอนันต์ ส่วนคนที่ทำความดี เมื่อตายไปก็จะได้รับรางวัลเป็นการได้อยู่บนสวรรค์ยาวนานเท่าอนันต์ เป็นต้น ซึ่งเมื่อเราเชื่อในกฎแห่งกรรม เราก็จะยอมรับความไม่ยุติธรรมของโลกโดยดูชฎี แล้วใจเราก็จะคลายทุกข์และเป็นสุข เพราะเรามีความพอใจแล้ว



ซึ่งนี่ก็เป็นกุศโลบาย ที่จะช่วยให้มนุษย์มีความทุกข์ใจลดน้อยลงจากความไม่ยุติธรรมของโลกได้

ส่วนคำสอนระดับปรมาตมธรรมอันเป็นคำสอนที่แท้จริงในเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านั้นจะสอนว่า "กรรมคือการกระทำด้วยเจตนา" คือเมื่อเรามีเจตนาดี แล้วทำความดี ก็จะมีผลทำให้ใจเราเป็นสุข (สุขใจ อิ่มเอมใจ) แต่ถ้าเรามีเจตนาไม่ดี (คือชั่ว) แล้วทำความชั่ว ก็จะมีผลทำให้ใจเราเป็นทุกข์ (ไม่สบายใจ หรือร้อนใจ ฯ) ซึ่งเมื่อเรามาตั้งใจดู (พิสูจน์) ที่จิตของเราเองจริงๆขณะที่เราได้ทำกรรมดีหรือชั่วไว้แล้ว เราก็จะพบว่า เป็นความจริงตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ แล้วก็จะทำให้เราอยากทำความดี เพราะอยากมีความสุขใจ แต่ไม่ทำความชั่ว เพราะกลัวความทุกข์ใจ ซึ่งคำสอนเรื่องกรรมของพระพุทธเจ้านั้นก็มีเพียงเท่านี้

ส่วนเรื่องการดลบันดาลชีวิตของเรานั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า ธรรมชาติจะมีกฎของมัน คอยควบคุมชีวิตของมนุษย์ทุกคนอยู่ โดยกฎนั้นเรียกว่า กฎอิทัปปัจจยตา อันเป็นกฎสูงสุดของธรรมชาติที่จะคอยควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป ซึ่งกฎนี้มีใจความโดยสรุปว่า "ทุกสิ่งย่อมเป็นไปตามเหตุและปัจจัย" (ปัจจัยก็คือเหตุย่อยๆที่มาสับสนุนเหตุใหญ่)

คืออธิบายได้ว่า สิ่งใดจะเกิดมันจะต้องมีทั้งเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น (สรุปคือไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุปัจจัย) ซึ่งเหตุและปัจจัยที่มาปรุงแต่งให้เกิดสิ่งต่างๆขึ้นมานั้น ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆตามธรรมชาติ (หรือสภาพแวดล้อม) ที่เราทุกคนก็รู้จักหรือพบเห็นกันได้อยู่แล้วในชีวิตจริงของเรานี้เอง อย่างเช่น การที่ใครสักคนจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว หรือเป็นคนฉลาดหรือโง่เขลา เป็นต้น ก็เพราะเขาถูกสภาพแวดล้อมรอบๆตัวของเขาตนเองมาหล่อหลอมให้เขาเป็นเช่นนั้น เป็นต้น ซึ่งนี่คือการคิดอย่างวิทยาศาสตร์ คือมีเหตุผล พิสูจน์ได้

แต่สำหรับคนที่ยังยึดติดในความเชื่อเรื่อง "พระเจ้าดลบันดาลหรือเรื่องกรรมดลบันดาล" เขาจะไม่ยอมรับคำสอนเรื่อง "เหตุปัจจัยดลบันดาล" ตามที่พระพุทธเจ้าสอน เพราะความเชื่อของเขานั้นมันจะมาขัดขวางไม่ให้จิตใจของเขามองเห็นความ

จริง ที่แม้มันจะเกิดอยู่กับชีวิตของเขาจริงๆอยู่ตลอดเวลาก็ตาม ซึ่งนี่ก็เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่ถูกอวิชชา (ความรู้ผิดว่ามีตนเอง) ครอบงำอยู่

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๐. พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความเห็นไว้ว่าอย่างไร?

ความเห็น (หรือความเข้าใจ) ก็คือ การที่เรามีการใช้เหตุผลพิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ จนรู้ถึงเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา แต่ความเห็นหรือความเข้าใจนี้ มันยังเป็นแค่เพียงการคิดคำนวณด้วยเหตุด้วยผลเท่านั้น ซึ่งมันอาจจะเป็นความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติก็ได้ หรือ อาจจะเป็นความเห็นผิดจากความเป็นจริงตามธรรมชาติก็ได้

ตามหลักพุทธศาสนานั้นจะแยกความเห็นออกเป็น ๒ อย่าง คือ ความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) กับ ความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ)

โดยความเห็นผิดก็สรุปอยู่ที่ความเห็นที่ "จิตหรือวิญญาณของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอัตตา" (คือเป็นตัวตนอมตะ) ส่วนความเห็นถูกก็สรุปอยู่ที่ความเห็นที่ "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา" (คือไม่มีสิ่งใดเป็นอัตตาเลย)

ธรรมชาติของคนเรานั้นจะมีความรู้สึกว่ามีตนเอง (ที่เรียกว่าอวิชชา) ครอบงำจิตอยู่เสมอๆ จึงทำให้เรา (ตามที่สมมติเรียก) เกิดความเข้าใจผิดชนิดสูงสุด (ความโง่สูงสุด) ขึ้นมาว่า "จิตของเรานี้เป็นอัตตา" (คือเป็นตัวตนอมตะที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา) ซึ่งจากความเห็นผิดชนิดสูงสุดนี้เอง ที่ได้ทำให้เกิดความเห็นผิดย่อยๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น ความเห็นผิดว่ามีชาติก่อน-ชาตินี้- ชาติหน้า, ความเห็นผิดว่ามีนรกใต้ดิน-สวรรค์บนฟ้า (ชนิดที่เป็นสถานที่), ความเห็นผิดว่ามีเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม ยมบาล ผี เปรด ยักษ์ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) เป็นต้น, ความเห็นผิดว่าเมื่อเราทำกรรมใดไว้ จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นในชาติต่อไป เป็นต้น ซึ่งศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นศาสนาเก่าแก่ของโลกก็มีหลักคำสอนว่าจิตเป็นอัตตาเช่นนี้นั่นเอง

จนเจ้าชายสิทธัตถะได้ค้นพบความจริงสูงสุดของธรรมชาติว่า "ทุกสิ่งเป็นอนัตตา" คือ ทรงค้นพบว่า แม่จิต (หรือใจ) ของคนเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็ล้วนเป็นอนัตตา เหมือนกันหมด (คือไม่ได้เป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน)

โดยการค้นพบของพระองค์นี้เกิดจาก การใช้เหตุใช้ผลมาพิจารณาถึงการเกิดขึ้นและดับหายไปของขันธ์ ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ของพระองค์เอง จนเกิดความเข้าใจ ขึ้นมาว่า "จิตใจเกิดจากร่างกายที่ยังดื้ออยู่ (คือระบบประสาททั้งหมดยังดื้ออยู่และสมอง ยังมีความจำดื้ออยู่) มาปรุงแต่งหรือสร้างให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นเมื่อร่างกายหรือสมอง เสียหาย จิตใจก็ยอมที่จะดับหายตามไปด้วยทันที" ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจ ไม่ได้เป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน (คือถ้าจิตใจเป็นอัตตา มันจะไม่ต้อง อาศัยร่างกายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น)

เมื่อพระองค์ทรงนำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่ง (ด้วยสมาธิ) พิจารณาทบทวนอย่าง ละเอียดถี่ถ้วนในทุกแง่มุม ก็ไม่พบว่ามีจุดใดที่ผิดพลาดพอที่จะหักล้างความเข้าใจนี้ ได้ จึงทำให้จิตใต้สำนึกของพระองค์มันยอมรับเหตุผล แล้วจิตของพระองค์ก็คลาย ความยึดถือว่ามีตนเองของพระองค์ลงทันที (คือกิเลสหรือตัณหาได้ระงับหรือดับลง ไปชั่วคราว)

เมื่อกิเลสทั้งหลายอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ระงับหรือดับหายไป จิตของ พระองค์จึงนิพพานสูงสุด (คือสงบเย็นสูงสุด) ทันที และเมื่อพระองค์ทรงพิจารณา ทบทวนอยู่เช่นนี้ติดต่อกันอยู่หลายวัน อนุสัยหรือความเคยชินของกิเลส (ที่เรียกว่า สังโยชน์ ๑๐) จึงได้เลือนหายไปจากจิตใต้สำนึกของพระองค์อย่างสิ้นเชิง (คือจะไม่ กลับมาเกิดขึ้นใหม่ได้อีกต่อไป) จึงทำให้จิตของพระองค์ทรงนิพพานอย่างสูงสุดและ ถาวร จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ (คือพูดได้ว่ารู้จริงแล้ว) เป็นพระพุทธเจ้า (คือตรัสรู้ ด้วยพระองค์เองโดยที่ไม่มีใครสอน) ขึ้นมาในโลก ซึ่งการค้นพบนี้เองที่เป็นหลักฐาน ยืนยันว่าความเข้าใจ (หรือความเห็น) ของพระองค์เรื่อง "จิตเป็นอนัตตา" นี้เป็น ความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ (ถ้าเป็นความเห็นผิด จิตใต้

สำนึกจะไม่ยอมรับ และกิเลสก็จะไม่ระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท รวมทั้งจิตก็จะไม่  
นิพพานอย่างสูงสุด)

สรุปได้ว่า ความเห็นผิดนั้นสรุปอยู่ที่ "ความเห็นที่จิตเป็นอัตตา" ส่วนความเห็นถูกนั้น  
สรุปอยู่ที่ "ความเห็นที่จิตเป็นอนัตตา" ซึ่งนี่คือเรื่องสำคัญที่ชาวพุทธทุกคนจะต้อง  
ศึกษาให้เกิดความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ขึ้นมาได้ จึงจะเรียกว่าเป็นชาวพุทธที่  
แท้จริง และได้รับผลเป็นความหลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจหรือมีความทุกข์ทางใจ  
ลดน้อยลง แต่ถ้าชาวพุทธใดยังคงมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) อยู่ เขาก็จะยังคงเป็น  
แค่เพียงชาวพุทธเทียมๆเท่านั้น และก็จะยังไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจได้อย่าง  
ที่ควรจะเป็น

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๑. ความเห็นเรื่อง "โลกหน้ามีจริง" เป็นความเห็นถูกต้อง  
หรือไม่?

เดิมทีนั้น "พระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ (คือความเศร้าโศก  
เสียใจ) ในปัจจุบันเท่านั้น" เพราะเป็นเรื่องสำคัญหรือเร่งด่วนที่สุด โดยหัวใจของคำ  
สอนเรื่องการดับทุกข์ (หรืออริยสัจ ๔) จะอยู่ที่คำสอนว่า "ทุกสิ่งเป็นอนัตตา"

แต่ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน (ประมาณ ๘๐๐ ปี) ชาวพุทธรุ่น  
หลังได้มีการประยุกต์ (คือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นประโยชน์) เอาคำสอนของ  
ศาสนาพราหมณ์เรื่อง "การมีตัวตนอมตะ (อัตตา) ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตาย  
ไปแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้" เข้ามาผสมเป็นคำสอนในพุทธศาสนา เพราะ  
เห็นว่าเป็นคำสอนที่คนทั่วไปในยุคนั้นยอมรับนับถือกันอยู่ จึงทำให้พุทธศาสนาผสม  
นี้เจริญรุ่งเรืองขึ้น และได้รับการเผยแพร่สืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

จากเหตุนี้เองจึงทำให้ความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ของพุทธศาสนาในปัจจุบัน มี ๒  
ระดับ คือ สัมมาทิฐิระดับโลกียะ กับ สัมมาทิฐิระดับโลกุตระ

โดยสัมมาทิฏฐิระดับโลกียะนั้น เป็นความเห็นถูกต้องตามที่ชาวโลกส่วนใหญ่เขาเห็นว่าถูก ซึ่งก็ได้แก่ความเห็นที่ "จิตของคนเรา (รวมทั้งสัตว์ทั้งหลาย) เป็นอัตตาหรือตัวตน อมตะ ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อเกิดใหม่ได้ ภายหลังจากที่ร่างกายได้ตายไปแล้ว" ซึ่งสัมมาทิฏฐิระดับโลกียะนี้สรุปอยู่ที่ ความเห็นที่ "การให้ทานมีผล, ยัญที่บูชาผีมีผล, โลกนี้มี, โลกหน้ามี, มารดามี, บิดามี, สัตว์โอปปาติกะ (คือเกิดผุดขึ้นมาทันที) มี, ผู้ปฏิบัติธรรมสำเร็จบริบูรณ์ ทำให้แจ้งโลกนี้และโลกอื่นมี" ซึ่งนี่ก็คือ คำสอนระดับศีลธรรมที่มีอยู่ในพุทธศาสนาในปัจจุบันนั่นเอง

ส่วนสัมมาทิฏฐิระดับโลกุตระ (คือเหนือโลก) นั้น เป็นความเห็นของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลาย อันเป็นความเห็นที่เหนือสติปัญญาของชาวโลกทั้งหลาย (คือเหนือสัมมาทิฏฐิระดับโลกียะ) โดยสัมมาทิฏฐิระดับโลกุตระนั้นสรุปอยู่ที่ความเห็นที่ "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา" ซึ่งความเห็นถูกต้องระดับโลกุตระนี้ ก็คือเป็นหัวใจของปัญญา สำหรับนำมาปฏิบัติร่วมกับสมาธิโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน ในการดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าสอน

สรุปได้ว่าชาวพุทธจะต้องแยกให้ออกว่า ความเห็น (หรือความเข้าใจ) ของพุทธศาสนาในปัจจุบันนั้นแยกได้ ๒ อย่าง คือ ความเห็นอย่างโลกๆ (สัมมาทิฏฐิระดับโลกียะ) ตามที่คนทั่วไปที่ยังไม่มีสติปัญญาเพียงพอเขามีกันอยู่ กับ ความเห็นถูกต้องของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลาย เพื่อที่เราจะได้ไม่เข้าใจสับสนว่า ทำไมคำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบัน จึงมีคำสอนที่ขัดแย้งกัน คือมีทั้งคำสอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และคำสอนว่าไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๒. คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าสรุปได้ว่าเป็นอย่างไร?

ครั้งหนึ่งได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "คำสอนทั้งหมดของพระองค์สรุปให้เหลือสั้นที่สุดได้อย่างไร?" พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระองค์สรุปอยู่ในประโยคที่ว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" ซึ่งนี่ก็

คือการสรุปหลักการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ที่เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์เอาไว้ให้เหลือสั้นที่สุดนั่นเอง

โดยคำว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง" นั้นก็หมายถึง ทุกสิ่งไม่ว่าสิ่งใด ซึ่งแม้แต่ร่างกาย และจิตใจที่เราสมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเราอีกด้วย

ส่วนคำว่า "ยึดมั่นถือมั่น" ก็มาจากภาษาบาลีว่า อูปาทาน ที่หมายถึง การที่จิตของเราไปแบกหรือไปหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลสหรือตัณหา) โดยสิ่งที่จิตไปยึดเอาไว้นั้นก็สรุปได้ ๔ อย่างคือ

๑. ยึดถือว่าจิตใจนี้คือ "ตัวเรา" โดยมีร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายว่าเป็น "ของเรา"

๒. ยึดถือว่ากามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่) ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรานั้นว่าเป็นของเรา

๓. ยึดถือว่าความเห็น (หรือความเข้าใจ) ที่เรามีอยู่นั้นว่าเป็นของเรา

๔. ยึดถือหลักปฏิบัติต่างๆที่เราปฏิบัติอยู่นั้นว่าเป็นของเรา

คำถามคือ ทำไมสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเราไม่ได้" ซึ่งคำตอบก็คือ เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาตินี้มัน "ไม่เที่ยง" คือไม่มีสิ่งใดที่จะดำรง (หรือตั้งอยู่) อยู่ในสภาพหรือลักษณะที่จะเป็นไปตามที่เรา "อยาก" จะให้เป็นได้ตลอดไป

ดังนั้นถ้าจิตไปยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เที่ยงไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ เมื่อสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นสภาวะหรือลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจ (เช่น ร่างกายแก่ เจ็บ ตาย หรือคนที่รักหรือสิ่งที่รักได้จากไป เป็นต้น) จิตที่ยึดถือนี้ก็จะเกิดความ "ไม่พอใจ" จะให้เป็นเช่นนั้นขึ้นมาอย่างรุนแรง และเมื่อจิตไม่สามารถหนีหรือทำลายสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นให้ห่างไกลหรือหมดสิ้นไปจากจิตได้ จึงทำให้จิตเกิดความเศร้าโศก (หรือความเสียใจอย่างมาก) ความหนัก-หน่อใจ (ความเครียด), ความร้าวใจ (ความรู้สึกทรมานใจ), ความไม่สบายใจ (คือไม่สงบ ไม่ปรกติ ไม่เบาสบายๆ) เป็นต้น ขึ้นมาทันที ซึ่งความรู้สึกนี้ก็คืออาการที่เรียกว่า "ความทุกข์" ตามหลักอริยสัจ ๔ ข้อแรกที่ว่า "อุปาทาน (ความยึดมั่น) ในชั้นที่ ๕ นั้นคือความทุกข์"

ทีนี้ถ้าจะถามว่า ทำไมสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันจึงไม่เที่ยง? ซึ่งคำตอบก็คือ เพราะมันเป็น "อนัตตา" คือมันไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงเฉพาะของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดังนั้นการขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น เมื่อสิ่งอื่นที่อาศัยอยู่นั้นมันเปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากสิ่งอื่นนั้นพลอยเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยทันที

และถ้าจะถามต่อไปอีกว่า เมื่อชั้นที่ ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ไม่ใช่อัตตาแล้วมันเป็นอะไร? ซึ่งคำตอบก็คือ มันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นๆมารวมกันทำให้เกิดขึ้น และเมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจึงต้องตกอยู่ภายใต้ความเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน), และอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) ตามที่เรียกว่า กฎไตรลักษณ์

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน (ไม่ได้สอนเรื่องการดับทุกข์ทางกาย) โดยสอนว่า "อย่าไปรักหรือพอใจกับสิ่งใดๆ" เพราะความรักหรือความพอใจนั้น มันจะทำให้จิตของเราเกิด "ความยึดติด" หรือ "ความยึดถือ" กับสิ่งนั้นๆว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" และเมื่อสิ่งที่จิตไปยึดถือเอาไว้นั้น มันเปลี่ยนแปลงไปหรือดับหายไป ก็จะทำให้จิตโง่งที่ไปยึดถือนั้นก็เกิดความเศร้าโศก หรือความทุกข์ใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที แต่ถ้าจิตฉลาดเพราะมีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งแล้วว่า "ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเรา-ของเราจริงๆ" แล้วจิตก็ไม่ไปยึดถือเอาสิ่งใดๆว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" ซึ่งเมื่อจิตไม่มีความยึดถือ แม้จิตจะต้องประสบกับสภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจใดๆอยู่

ก็ตาม จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์ (ไม่เศร้าโศกฯ) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบ  
เย็น (นิพพาน) ทันที่ (แม่เพียงชั่วคราว)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๓. ตายแล้วไปไหน?

คนที่เริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาส่วนมากชอบถามว่า ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด?  
นรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ตามที่พุทธศาสนาสอนนั้น มีอยู่จริงหรือไม่? ซึ่ง  
คำถามอย่างนี้ ตามหลักพุทธศาสนาจัดว่าเป็นเรื่องที่คุณเริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาไม่  
ควรสนใจ (เรื่องอจินไตย) เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับคำสอนเรื่องการดับ  
ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ตามหลักอริยสัจ ๔ เลย

คือเรื่องอย่างนี้เป็นเรื่องของชาวโลกที่ยังติดอยู่ในความเชื่อว่ามีอัตตาหรือตัวตนอมตะ  
เวียนว่ายตายเกิด เพื่อรับผลกรรมที่ได้ทำไว้ในชาติก่อน ตามคำสอนระดับศีลธรรมที่มี  
อยู่ในพุทธศาสนาปัจจุบัน ที่เขาเอาไว้ว่าสอนเด็กหรือชาวบ้านที่ยังไม่มีสติปัญญาเพียง  
พอที่จะเรียนรู้คำสอนที่ลึกซึ้งเรื่องความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) ได้ ดังนั้นชาวพุทธ  
จึงควรเข้าใจและอย่าเอามาปะปนกัน ไม่อย่างนั้นก็จะศึกษาคำสอนที่แท้จริงของ  
พระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ

แต่ถ้าจะถามว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าตายแล้วไปไหน? พระองค์จะไม่ทรงตอบ (คือถ้า  
ตอบไปแล้วคนที่เชื่อก็ไม่เกิดปัญญา ส่วนคนที่ไม่เชื่อก็ไม่เกิดปัญญาเหมือนกัน  
เพราะคนถามไม่มีความไม่เข้าใจและเห็นแจ้งจากการได้รับคำตอบนั้น) แต่พระองค์จะ  
ทรงสอนให้เรา รู้จักคิดพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลตามความเป็นจริงว่า ชีวิตของเรา  
ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน ที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ คือ รูป, วิญญาณ, สัญญา, เวทนา,  
สังขาร

โดย รูป คือร่างกายที่ยังดีอยู่จะมี อายุตนะ (สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อ) ภายใน ๖ จุด  
คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ที่เอาไว้เชื่อมต่อกับ อายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป,  
เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ (สัมผัสผัสกาย), ธรรมารมณ (สัมผัสผัสใจ)



เมื่อใดที่อายตนะภายใน กระทบกับ อายตนะภายนอก ก็จะทำให้เกิดวิญญาณ (การรับรู้) ขึ้นที่อายตนะภายในนั้นทันที

เมื่อเกิดวิญญาณขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้เกิด สัญญา (การจำสิ่งที่รับรู้กันได้) ขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อเกิดสัญญาขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้เกิด เวทนา (ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้และจำได้นั้น) ขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้เกิด สังขาร (การปรุงแต่งคิดนึก) ขึ้นมาด้วยทันที

ซึ่งนี่คือระบบการทำงานของชั้น ๕ ที่เรามาสมมติเรียกกันว่า จิต (สิ่งที่คิดนึก) หรือ ใจ (สิ่งที่รับรู้และรู้สึก) ซึ่งจริงๆแล้วจิตหรือใจนั้น มันไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนของมันเองจริงๆเลย เพราะแต่ละชั้นนั้น มันต้องอาศัยชั้นอื่นๆเพื่อมาปรุงแต่งให้เกิด ชั้นของมันขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งแม้ร่างกายก็ยังคงอาศัยอาหาร, น้ำ, ความร้อน, อากาศ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

ดังนั้นจึงเท่ากับว่า เราจะหาชั้นหรือส่วนใดของจิตใจว่าเป็นอัตตาหรือตัวตนของเราจริงๆจึงไม่มีเลย คือเมื่อชั้นใดดับหายไป ก็จะทำให้ชั้นอื่นที่อาศัยมันเกิดขึ้นมา พลอยดับหายตามไปด้วยทันที (อย่างเช่น เมื่อร่างกายตาย วิญญาณก็จะดับหายตามไปด้วยทันที) แล้วสิ่งที่สมมติเรียกว่าจิตใจ ก็จะพลอยดับหายตามไปด้วยทันที แล้วที่นี้มันจะมีอะไรที่จะไปเกิดใหม่ได้เมื่อร่างกายตายไปแล้ว? ลองคิดดู

ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า มันไม่ได้มีใครมาเกิด และก็ไม่ได้มีใครตาย มีแต่ระบบการทำงานของชั้น ๕ (คือร่างกายกับจิตใจ) ที่ทำงานร่วมกันอยู่ จึงทำให้เกิดจิตใจขึ้นมา

เมื่อระบบการทำงานของขันธ์ ๕ นี้เสียหาย จิตใจก็จะยอมที่จะดับหายไปทันที เหมือนกับการที่เราดับเทียน ก็จะทำให้แสงเทียนพลอยดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งการสอนอย่างนี้อาจจะมีคนบอกว่า เป็นมิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ดังนั้นเราจึงควรมาศึกษาเรื่องนี้กันต่อไป

โดยทิฏฐิ (ความคิดเห็น หรือ ความเข้าใจ) ที่เป็นพื้นฐานของพุทธศาสนาก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) กับ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูก)

โดยมิจฉาทิฏฐินั้นสรุปได้ ๒ พวกคือ

๑. สัสสตทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่ามีอัตตาหรือตัวตนอมตะที่สืบต่อไปได้เรื่อยไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งก็คือความเห็นหรือความเชื่อว่า ตายแล้วยังเกิดใหม่ได้อีกเรื่อยไปนั่นเอง

๒. อจเจททิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า ไม่มีอะไรเลย คือไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ (คือพ่อแม่ไม่มีพระคุณ) ๗ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว (คือใครทำอะไรไว้ก็ไม่มีการให้ผล หรือไม่มีผลบุญ-ผลบาป)

โดยความเห็นทั้งสองนี้จัดว่าเป็นความเห็นที่สุดโต่งไปในทาง "มี" กับ "ไม่มี" ซึ่งมันเป็นความเห็นที่ผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงได้เรียกว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิทั้ง ๒ ความเห็น

ส่วนความเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น จะอยู่ตรงกลางระหว่าง มี กับ ไม่มี คือจะเป็นความเห็นที่ "เมื่อเหตุมี มันจึงมี แต่ถ้าเหตุไม่มี มันจึงไม่มี" (ตามกฎอิทัปปัจจยตา) เช่น ถ้าร่างกายมี จิตใจจึงมี แต่ถ้าร่างกายไม่มี จิตใจก็จะไม่มี เป็นต้น ซึ่งความเห็นอย่างนี้จะไม่สุดโต่งไปในทางมีตัวตนอมตะ (คือสัสสตทิฏฐิ) และก็ไม่ได้สุดโต่งไปในทางไม่มีตัวตนใดๆเลย (คืออจเจททิฏฐิ)

ส่วนเรื่องผลของกรรมหรือการกระทำนั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า "เมื่อมีการกระทำด้วยเจตนา (คือกรรม) เมื่อใด ก็ย่อมจะเกิดผลเสมอ" คือเมื่อเราทำความดี (บุญ) ก็จะเกิดผลเป็นความสุขใจ อิ่มใจ (ผลบุญ) ทันที แต่ถ้าทำความชั่ว (บาป) ก็จะเกิดผลเป็นความทุกข์ใจ ร้อนใจ (ผลบาป) ทันที ซึ่งนี่ก็รวมทั้งเรื่องพ่อแม่ที่มีพระคุณด้วย ซึ่งความเห็นอย่างนี้จะไม่สุดโต่งไปในทางลัทธิที่บอกว่า ต้องไปรับผลเอาในชาติหน้า และก็ไม่ได้สุดโต่งไปทางลัทธิที่บอกว่าไม่มีผลใดๆเลย

สรุปได้ว่า ความเห็นหรือความเชื่อว่า "เมื่อร่างกายตายแล้ว แต่จิตใจจะยังไปเกิดใหม่เพื่อไปรับผลกรรม" นั้น พระพุทธเจ้าสอนว่าเป็นความเห็นผิด หรือแม้ความเห็นหรือความเชื่อว่า "ไม่มีใครๆหรือสิ่งใดๆหรือผลของการกระทำใดๆเลย" นั้น พระพุทธเจ้าก็สอนว่าเป็นความเห็นผิดด้วยเหมือนกัน ส่วนความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั้น พระพุทธเจ้าสอนว่า เป็นความเห็นที่ "ทุกสิ่งมันก็มีตัวตนของมันอยู่จริงเหมือนกัน แต่ว่ามันมีเพียงชั่วคราวเท่านั้น" คือเมื่อเหตุของมันมี มันจึงมี แต่เมื่อเหตุของมันไม่มี มันจึงไม่มี ส่วนเรื่องความตายนั้นก็สรุปได้ว่า "ไม่มีใครตาย และไม่มีใครมาเกิด" เพราะแม้ปัจจุบันที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ มันก็ยังไม่ได้อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง (คือเป็นอมตะ) ที่เป็นตัวเราจริงๆเลย

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๔. เกิดมาทำไม?

ถ้าถามว่า เกิดมาทำไม? ผู้ที่เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของจิตใจแล้วก็จะตอบไม่ได้ เพราะความจริงคือ "มันไม่มีเรามาเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด" ดังนั้นคำถามที่ว่า เกิดมาทำไม? จึงเป็นคำถามที่ผิด

ส่วนคำถามที่ถูกก็คือควรถามว่า เกิดมาแล้วควรทำอะไรจึงจะได้รับสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ? ซึ่งคำตอบก็คือ ทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งหน้าที่ก็คือ สิ่งที่ทุกชีวิตต้องทำ ถ้าไม่ทำก็จะเดือดร้อน (ทางกาย) และเป็นทุกข์ (ทางจิตใจ) โดยหน้าที่ของมนุษย์สรุปอยู่ที่ หน้าที่ทางกาย กับ หน้าที่ทางใจ

โดยหน้าที่ทางกายก็คือ การดูแลร่างกายไม่ให้เกิดความเดือดร้อน ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ก็แยกออกไปได้มากมาย อันได้แก่ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพของร่างกาย การดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความปกติสุข การดูแลสังคมให้สงบสุข การดูแลประเทศชาติให้มั่นคง การดูแลโลกให้มีสันติภาพ และการดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์สมบูรณ์

ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ได้ถูกต้องสมบูรณ์ เขาก็จะได้รับผลเป็นความปกติสุขของชีวิต แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความเดือดร้อนทางกาย อันได้แก่ ร่างกายเจ็บป่วยหรือตาย ครอบครัวเดือดร้อน สังคมก็เดือดร้อนวุ่นวาย และแม่โลกก็จะพินาศ ธรรมชาติก็จะเสียหาย อันจะส่งผลร้ายผลย้อนกลับมาทำให้ตนเองเดือดร้อนไปด้วย

ส่วนหน้าที่ทางใจก็คือ การดูแลจิตใจอย่าให้เกิดความทุกข์ ซึ่งการที่จะดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์ได้นั้น ก็ต้องอาศัยศาสนาช่วย ซึ่งบางศาสนาก็จะสอนให้ใช้ศรัทธาหรือความเชื่อมาดูแลจิตใจ บางศาสนาก็สอนให้ใช้ปัญญามาดูแลจิตใจ

ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจนี้ได้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะได้รับผลเป็นความสุขและไม่มีทุกข์แก่จิตใจ แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ เขาก็จะได้รับผลเป็นความทุกข์แก่จิตใจ

สรุปได้ว่า มันไม่ได้มีเราเกิด แต่เราเป็นสิ่งที่ถูกทำให้เกิดขึ้นมาเพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ ของธรรมชาติ แล้วก็ดับหายไป แต่ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมามันก็ย่อมมีหน้าของมันเสมอ ดังนั้นเมื่อมีเราเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้อง โดยหน้าที่ทางกายก็คือดูแลรักษาร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างให้ให้มีความปกติสุข ส่วนหน้าที่ทางใจก็คือการดูแลจิตใจให้มีความสุขและไม่มีทุกข์

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๕. พระพุทธเจ้าสอนวิธีการอยู่เหนือความตายไว้ว่าอย่างไร?

ครั้งหนึ่งมีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "ทำอย่างไรมัจจุราช (ความตาย) จึงจะตามหาเราไม่พบ?" คือ ตามธรรมดาแล้วมนุษย์ทุกคนจะกลัวตาย และก็มีผู้พยายามแสวงหาความไม่ตาย (คือเป็นอมตะ) เขาก็ได้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า "ให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างเปล่า ละความยึดถือในร่างกายกับจิตใจว่าเป็น ตัวเรา-ของเรา เสีย แล้วมัจจุราชจะตามหาเราไม่พบ"

ถ้าคนที่ศึกษาเรื่อง ร่างกายและจิตใจของเราและของทุกชีวิตเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) มาจนเข้าใจแล้ว (คือมีความเห็นถูก) ก็จะเข้าใจได้ว่า คำตอบที่พระพุทธเจ้าตอบนั้นหมายถึงอะไร? คือมันหมายถึงว่า ความตายนั้นมันเป็นธรรมชาติของร่างกายที่เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครจะหนีพ้นได้

แต่ที่นี้จิตที่โง่ เพราะไม่รู้อะไรจริงว่า ทั้งร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ มันไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนของเราจริงๆเลย คือมันเป็นเพียงสิ่งที่มีธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นมาจาก ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น แล้วธรรมชาติก็ได้ใส่ "ความรู้สึกว่ามีตัวเรา" เอาไว้ให้กับจิตใจ เพื่อให้จิตใจรักตัวเอง เพื่อที่จะได้พยายามเอาตัวรอด (คือหาอาหาร กินอาหาร สืบพันธุ์ หนีภัย รักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น) และจะได้ไม่สูญเสียไปจากโลก ซึ่งวิธีการนี้ ก็ทำให้มนุษย์ไม่สูญเสียไปจากโลกก็จริง แต่มันกลับทำให้จิตใจของมนุษย์เกิดปัญหาที่ร้ายแรง คือ ทำให้จิตใจของมนุษย์เกิดความยึดถือว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ แล้วก็อยากมีชีวิตที่สุขสบายตลอดไปชั่วนิรันดร

แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นไปอย่างที่มนุษย์อยากจะให้เป็น เพราะไม่ช้าก็เร็ว ร่างกายก็ต้องตาย ทีนี้เมื่อร่างกายจะต้องตาย จึงทำให้มนุษย์เกิดความกลัว (คือไม่อยาก) ที่จะต้องตายไปจากโลกที่มีความสุข (แต่ถ้ามีความทุกข์มากมนุษย์ก็จะอยากตาย) และเมื่อมนุษย์ไม่สามารถหนีความตายไปได้ จึงทำให้มนุษย์เกิดความเศร้าโศก ความ

แห่งเดียวใจ ความไม่สบายใจๆ อย่างรุนแรงขึ้นมาทันทีที่รู้ว่าใกล้จะตาย หรือกำลังจะตาย ซึ่งนี่ก็คือความทุกข์ ที่มนุษย์ธรรมดาทั้งหลายหวาดกลัวอย่างที่สุด

โดยมนุษย์ธรรมดาทั้งหลาย เข้าใจผิดว่า "ความตายคือสาเหตุของความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ)" เพราะไม่มีปัญญาเร่งชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าสอน โดยพระพุทธเจ้าสอนว่า "ความตายจะยังไม่ใช่สาเหตุของความทุกข์ จนกว่าจิตโง่มันจะไปยึดเอาความตายว่าเป็นของเรา (คือเรากำลังจะตาย) จึงได้ทำให้จิตโง่นั้นเป็นทุกข์ (เศร้าโศกฯ)

แต่ถ้าเราได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า จนมีปัญญาเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า "มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง" (สัญญาตา- ความว่างจากอดีตหรือตัวตนที่เป็นเรา) บวกกับเราก็เคยฝึกจิตให้มีสมาธิมาบ้างแล้ว เมื่อร่างกายใกล้จะตาย หรือกำลังจะตาย จิตใจก็เลยไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเองกำลังจะตาย

เมื่อจิตไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเองที่กำลังจะตายหรือใกล้ตาย "ความกลัวตาย" หรือ "ความไม่อยากตาย" ก็จะไม่มี เมื่อจิตไม่มีกิเลสประเภท "ความไม่อยาก" มันก็จะไม่มีความทุกข์ (ไม่เศร้าโศกฯ) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ แม้ร่างกายกำลังจะตาย หรือรู้ตัวว่าใกล้ตาย จิตใจก็จะ นิพพาน คือ สงบเย็น ทันที (แม่เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็คือการเอาชนะความตาย หรือ อยู่เหนืออำนาจของมัจจุราชหรือความตาย ตามที่พระพุทธเจ้าสอน

สรุปได้ว่า การที่จะทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ (ไม่เศร้าโศกฯ) เมื่อรู้ตัวว่าจะต้องตายก็คือให้มองชีวิตตามความเป็นจริงว่า "มันไม่ได้มีใครตาย" คือความจริงแล้วมันก็ไม่ได้มีตัวตนที่เป็นเราหรือเป็นตัวตนของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริงเลย แต่ "จิตโง่มันมีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริง" จึงทำให้เมื่อร่างกายกำลังจะตายหรือใกล้ตาย จิตโง่นี้จึงได้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองที่กำลังจะตาย แล้วก็ทำให้จิตโง่นี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) ขึ้นมาอย่างรุนแรง แต่ถ้าจิตนี้มีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าสอนว่า "มันไม่มีตัวเราอยู่จริง" บวกกับจิตก็มีสมาธิอยู่ด้วย ก็จะทำให้

ให้จิตที่มีปัญญานี้ไม่เกิดความทุกข์ขึ้นมาในขณะที่กำลังจะตาย เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะ นิพพาน คือ สงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๖.วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน เป็นอย่างไร?

คำว่า ธรรม หรือ ธรรมะ แปลว่า หน้าที่ คือหมายถึง หน้าที่ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ โดยสรุปหน้าที่ของมนุษย์ก็คือ การดูแลรักษาชีวิตคือ ร่างกายไม่ให้ความเดือดร้อน (ความทุกข์กาย) และ ดูแลจิตใจไม่ให้ความทุกข์ (ความทุกข์ใจ)

โดยการปฏิบัติหน้าที่ทางกายก็สรุปอยู่ที่ การทำหน้าที่การงานที่สุจริต (คือมีศีล) อย่างขยันอดทน เพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารชีวิต และ ยังต้องละเว้นอบายมุข สิ่ง เสพติด และสิ่งฟุ่มเฟือยทั้งหลาย รวมทั้งยังต้องช่วยเหลือผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความ เดือดร้อนทางกาย และ หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจ (คือมีศีลธรรม) อีกด้วย เพื่อให้สังคมมีความสงบสุขที่มั่นคง

ส่วนการปฏิบัติหน้าที่ทางจิตใจก็คือ ในขณะที่เรากำลังปฏิบัติหน้าที่ทางกายอยู่นั้น ก็ ต้องมีสติระวังอย่าให้กิเลส (ความยินดี-ยินร้าย-สังเลใจ) เกิดขึ้นมาครอบงำจิตอยู่ ตลอดเวลา และในขณะที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ได้สัมผัสกับโลก (คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสกาย, สัมผัสใจ) ก็ให้ระลึกถึงความเป็นอนัตตา (ความ ไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง), อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และ ภาวะของทุกขัง (คือมีความยากลำบากที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา) ของสิ่งเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งผลจากการปฏิบัตินี้ ก็จะทำให้จิตใจของผู้ที่ปฏิบัติไม่มีความทุกข์ใจ (ไม่เศร้าโศกฯ) แต่จะมี นิพพาน คือ ความสงบเย็น อยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่าการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือ การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ด้วยสติปัญญา คือไม่กินเกิน ไข้เกิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และแสวงหาปัจจัย ๔ มา

บริหารร่างกายไม่ให้เดือดร้อน รวมทั้งช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความไม่เห็นแก่ตัว ส่วนจิตใจก็ให้มีสติมองเห็นความจริงของโลกว่า มันเป็นอนัตตา, อนิจจัง, และทุกขังอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตของผู้ปฏิบัติได้รับสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิต อันได้แก่ ความปกติสุขทางกาย และ นิพพาน หรือ ความสงบเย็นของจิตใจที่ไม่มีความทุกข์ โดยที่ไม่จำเป็นต้องบวชเหมือนภิกษุหรือนักบวชใดๆ

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๗. คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถช่วยโลกให้มีสันติภาพได้หรือไม่?

คำสอนสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนก็คือ คำสอนเรื่อง "สัจจนา" คือความว่างจากความเป็นอัตตา (อัตตา หมายถึง ตัวตนที่แท้จริงที่เป็นอมตะ) โดยพระพุทธเจ้าจะสอนให้เราพิจารณาทุกสิ่งให้เห็น (เข้าใจ) ถึงความเป็น สัจจนา คือว่างเปล่าจากความเป็นสิ่งนั้นจริงๆ โดยสิ่งที่พระพุทธเจ้าเน้นสอนให้เรานำมาพิจารณาถึงความเป็น สัจจนาก็คือ "ชีวิต" หรือ "ร่างกายและจิตใจของเรา"

ความเข้าใจเรื่อง ร่างกายและจิตใจของเราเป็นสัจจนา นี้เอง ที่จะทำให้จิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา" นี้ เกิดความเห็น (หรือความเข้าใจ) ที่ถูกต้อง ว่า "มันไม่มีตัวเราจริงอยู่ในกายนี้" ซึ่งความเข้าใจนี้ก็จะทำให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง และเมื่อความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง เราก็จะเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งกิเลส (ความอยากได้-ไม่อยากได้-สังเลใจ) ก็จะลดน้อยลงตามด้วย

การที่โลกมีแต่วิกฤตการณ์ในด้านต่างๆมากมายทั่วโลกนั้น ก็มีต้นเหตุมาจาก มนุษย์เกือบจะทั้งหมด มีความเข้าใจผิด (ความเห็นผิด) ว่า "ร่างกายกับจิตใจ" นี้คือ "ตนเอง" และ มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลาย ว่าเป็น "ของตน" (แต่คนที่โง่หน่อยหน่อยก็จะเข้าใจว่า "จิตใจ" เป็น ตนเอง ส่วน "ร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย" เป็น ของตน)



ความเข้าใจผิดว่ามี "ตนเอง" นี้เอง ที่เป็นต้นเหตุทำให้มนุษย์นี้เกิดความ "เห็นแก่ตัว" และเมื่อมีความเห็นแก่ตัว จึงทำให้มนุษย์เกิดกิเลส คือความอยากได้วัตถุนิยม (คือ วัตถุสิ่งของ, เพศตรงข้าม, เกียรติยศชื่อเสียง) ของผู้อื่นให้มาเป็นของตน ให้มากที่สุดและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่เมื่อทำไม่ได้ หรือถูกแย่งชิงวัตถุนิยมไป ก็เกิดความ โกรธ หรือ ความไม่พอใจ และอยากทำร้ายผู้ที่มาขัดขวางไม่ให้ได้วัตถุนิยม หรืออยากทำร้ายผู้ที่มาแย่งชิงวัตถุนิยมไปจากตนเอง

นี่เองที่เป็นเหตุทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์มากมาย เช่น สงครามแย่งชิงทรัพยากร หรือสงครามฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ เกิดขึ้น รวมทั้งยังทำให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติต่างๆ มากมายขึ้นมาอีกด้วย เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม โลกร้อน ไฟป่า อากาศเป็นพิษ โรคระบาดร้ายแรง เป็นต้น อย่างเช่นที่กำลังเกิดอยู่ในโลกปัจจุบัน

แต่ถ้ามนุษย์ส่วนใหญ่ของโลก จะมีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า "มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง" มีแต่ "ตัวเราชั่วคราว" เท่านั้น ซึ่งก็จะทำให้เขามีความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง และมีความเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น เมื่อมีความเห็นแก่ตัวลดน้อยลง ก็จะทำให้กิเลส คือ "ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และความโกรธหรือความอยากทำร้ายผู้อื่น" ลดน้อยลงตามไปด้วย แล้วการรักกัน ให้อภัยกัน ช่วยเหลือกัน เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ก็จะเกิดขึ้น อันจะส่งผลให้ "สันติภาพ" กลับคืนมาสู่โลกได้ หลังจากที่ได้สูญเสียมันไป

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๘. สรุปหลักพุทธศาสนาได้อย่างไร?

คำว่า "ศาสนา" ตามความหมายของศาสนาที่ยอมรับนับถือ "สิ่งเหนือธรรมชาติ" (คือ พระเจ้าหรือเทพเจ้า) เป็น "สิ่งสูงสุด" นั้น หมายถึง ความผูกพันกับ "สิ่งสูงสุด" (คือ พระเจ้า) คือเป็นความศรัทธา (ความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่) ต่อสิ่งสูงสุด เมื่อศรัทธา แล้วก็เกรงกลัว เคารพ เคารพ เคารพ บูชา และเชื่อฟัง รวมทั้งปฏิบัติตามที่สิ่งสูงสุดสั่งสอนไว้ โดยมีศาสดา (ผู้สอน) เป็นผู้นำคำสั่งสอนจากสิ่งสูงสุดมาเผยแพร่ ซึ่งผลจากการปฏิบัติตามคำสั่งสอนจากสิ่งสูงสุดก็คือ ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบสุข และมีความทุกข์ใจน้อยลง ซึ่งศาสนาประเภทนี้เป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งสิ่งภายนอก

แต่คำว่า "ศาสนา" ตามความหมายของศาสนาที่นับถือ "ธรรมชาติ" (คือกฎของธรรมชาติ) เป็น "สิ่งสูงสุด" นั้น หมายถึง คำสอนเพื่อให้ปฏิบัติตาม ซึ่งศาสนาประเภทนี้จะสอนให้ผู้นับถือเกิด "ปัญญา" ที่เป็น ความเข้าใจ, และความเห็นแจ้ง ต่อธรรมชาติหรือสิ่งที่สัมผัสได้ตาม "ความเป็นจริง" ซึ่งเมื่อมีปัญญาแล้วก็จะเข้าใจได้เองว่า "ควรปฏิบัติอย่างไรชีวิตจึงจะมีความสุขและมีความทุกข์ใจลดน้อยลง" ซึ่งศาสนาประเภทนี้เป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งตนเอง

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งตัวเอง โดยพุทธศาสนาจะสอนให้เกิดปัญญาก่อน เมื่อมีปัญญาแล้วก็เหมือนมีดวงตาที่ดี ที่สามารถช่วยให้ผู้นับถือเดินทางไปสู่จุดหมายได้อย่างราบรื่น และได้รับ "สิ่งสูงสุดที่คุณควรกับชีวิต" (คือความสุขของชีวิตและความไม่มีทุกข์ของจิตใจ) โดยมีพระพุทธเจ้า (ผู้ตื่นรู้ด้วยตนเอง) เป็นศาสดา (ผู้สอน) ที่ค้นพบความจริงของธรรมชาติ และนำ "หลักการปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ" ที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขและจิตใจไม่มีความทุกข์" (ที่เรียกว่าพระธรรม) มาสอนแก่สาวก (ผู้นับถือ)

โดยหลักพื้นฐานในการศึกษาและปฏิบัติของพุทธศาสนานั้น ก็สรุปได้ดังนี้

๑. มุ่งตรงสู่การดับทุกข์ (ความทุกข์นี้ก็คือความทุกข์ใจ หรือความเศร้าโศก ความไม่สบายใจ)

๒. พึ่งตัวเอง คือ ต้องศึกษา (คือฟัง-อ่าน, คิด, พิสูจน์) ด้วยตนเองเท่านั้น (คือไม่ไปพึ่งให้ใครหรือสิ่งใดที่เชื่อว่าจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้มาช่วย)

๓. ไม่เชื่อคำสอนจากตำราหรือจากใครๆล่วงหน้าว่า "เป็นความจริง" (คือดับทุกข์ได้จริง)

๔. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือจากสิ่ง (หรือธรรมชาติ) ที่เราทุกคนสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในชีวิตปัจจุบัน

๕. ศึกษาตามเหตุตามผล ตามความเป็นจริง (คือจากสิ่งที่เราทุกคนสามารถสัมผัสได้จริง)

๖. ศึกษาอย่างเป็นระบบ (คือศึกษาจากพื้นฐานไปสู่ยอด อย่างเป็นเหตุเป็นผลที่แตกกิ่งก้านสาขาต่อเนื่องกันไปจนครบถ้วน)

๗. ต้องมีการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่า "คำสอนนั้นเป็นความจริง" อย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป

หลักพื้นฐานในการศึกษาพุทธศาสนานี้ ก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ที่เป็นหลักในการค้นหาความจริงของธรรมชาติ ที่ได้ผลแน่นอนที่สุด ซึ่งก็ทำให้สรุปได้ว่า พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ คือเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ที่ค้นหาวิธีการทำให้จิตใจไม่มีความทุกข์ (หรือมีความทุกข์ใจน้อยที่สุด) โดยมีพระพุทธเจ้าที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ที่ทรงใช้หลักวิทยาศาสตร์ มาค้นหาวิธีการทำให้จิตใจของพระองค์หลุดพ้นจากความทุกข์ และได้ทรงนำความรู้ที่ทรงค้นพบนั้นมาสอนแก่ผู้ที่สนใจจะศึกษาหาความจริงของชีวิต รวมทั้งผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลาย

สรุป พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้ใช้ปัญญาเป็นตัวนำในการปฏิบัติ เพื่อให้ชีวิตมีความสงบสุขและจิตใจไม่มีความทุกข์ โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้นำคำสอนที่เป็นวิทยาศาสตร์มาเผยแพร่ โดยหลักการศึกษาและปฏิบัติของพุทธศาสนาก็สรุปอยู่ที่ มุ่งตรงสู่การดับทุกข์ โดยไม่ใช้ความเชื่อ แต่ใช้เหตุผลและความจริงมาศึกษาอย่างเป็นระบบ และยังต้องมีการพิสูจน์เพื่อยืนยันว่าเป็นความจริง รวมทั้งยังต้องพึ่งตัวเองทั้งในการศึกษาและปฏิบัติอีกด้วย

\*\*\*\*\*

## หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๓๙. อะไรคืออะไร?

เมื่อมนุษย์เกิดมา ย่อมไม่รู้ ไม่เข้าใจว่า ชีวิตคืออะไร? เกิดมาทำไม?, เกิดมาได้  
อย่างไร?, ใครหรืออะไรสร้างชีวิตขึ้นมา?, ใครหรืออะไรที่ดลบันดาลให้ชีวิตเป็นไป?,  
ตายแล้วไปไหนหรือเป็นอย่างไร?, อะไรคือสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ?, และจะได้รับ  
สิ่งสูงสุดนั้นได้โดยวิธีใด? เป็นต้น คือเหมือนกับว่าเราทุกคนเกิดมาแต่ไม่มีดวงตาที่  
สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆได้ (คือไม่มีปัญญาที่รู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริง) ดังนั้นเรา  
ทุกคนจึงดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ (คือความรู้ที่กำเนิดมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มี  
ใครสอน) ที่ติดตัวมา

โดยสัญชาตญาณของชีวิตก็คือ "ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเรา" ซึ่งเมื่อมีความรู้สึกตัวว่ามีตัว  
เรา จึงทำให้ตัวเรานี้เกิดความอยากมีชีวิตอยู่, แล้วก็ได้อย่างได้ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย  
(สุขเวทนา-ความรู้สึกสุข), แต่ไม่ได้อย่างได้ความรู้สึกที่ทนได้ยาก (ทุกขเวทนา-  
ความรู้สึกทุกข์)

ธรรมชาติของโลกย่อมมีทั้ง (๑) "ภาวะที่น่าพึงพอใจ" (คือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่  
ทนได้ง่าย หรือ สุขเวทนา) และ (๒) "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" (คือสิ่งที่ทำให้เกิด  
ความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือ ทุกขเวทนา) รวมทั้ง (๓) "ภาวะที่กลางๆ" (คือสิ่งที่ทำให้  
เกิดความรู้สึกจืดๆ หรือ คือไม่สุขไม่ทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา)

ตามธรรมดาแล้ว เมื่อ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเรา ได้สัมผัสกับ ""ภาวะที่น่า  
พึงพอใจ" (คือสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขทั้งหลาย) ใดๆก็ตาม จิตของเราก็จะเกิดความ  
รัก, ชอบ, พอใจ, หรืออยากได้ๆ ภาวะที่น่าพึงพอใจนั้นขึ้นมาทันทีตามสัญชาตญาณ  
และเมื่อจิตเกิดความ "พึงพอใจ" ต่อสิ่งใดมากๆ จิตของเราก็จะผูกพันกับสิ่งนั้น (คือ  
ยึดครองว่าเป็นของเรา) ซึ่งนี่ก็ทำให้จิตเราเกิดความรู้สึกดิ้นรน, ฟุ้งซ่าน, กระวน  
กระวาย, หนัก-เหนียว, ไม่สงบ, ไม่เยือกเย็น, ไม่ปรกติ, ไม่เบาสบายๆ หรือ ไม่สงบ  
เย็น (คือไม่นิพพาน) ทันที

แต่เมื่อใดที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเรา ได้สัมผัสกับ "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" (คือ ความแก่, เจ็บ, ตาย, ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ความประสพกับสิ่งที่ไม่รัก, ความผิดหวัง) ใดๆก็ตาม จิตของเราก็จะเกิดความโกรธ, เกลียด, กลัว, เบื่อ, หรือไม่ยอมได้ฯ ต่อภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นขึ้นมาทันทีตามสัญชาตญาณ และเมื่อจิตเกิด "ความไม่พึงพอใจ" ต่อสิ่งใด ซึ่งนี่ก็จะทำให้จิตของเราเกิด ความรู้สึกทรมาณอย่างมากหรือรุนแรงมาก (คือความรู้สึกที่ทนได้ยากมาก) ขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือ "ความทุกข์" (คือความเศร้าโศกหรือความเสียใจ, ความไม่สบายใจ เป็นต้น) อันเป็น "สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด" ของมนุษย์ธรรมดาทุกคน

ส่วนกรณีที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ของเรา ได้สัมผัสกับ ""ภาวะที่กลางๆ" ใดๆก็ตาม จิตของเราก็จะเกิดความ "อยากมีชีวิตอยู่" อย่างนี้ต่อไป (คือยังไม่อยากหลุดพ้นไปจากภาวะที่เป็นกลางนี้) ทันทีตามสัญชาตญาณ และเมื่อจิตเกิดความอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป จิตก็จะเกิดความรู้สึกหนัก-เหนื่อยใจ (ไม่เบาสบาย), ไม่สงบ, ไม่เยือกเย็น, ไม่ปรกติ ฯ หรือ ไม่สงบเย็น (ไม่นิพพาน) ทันที

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีปัญญาและเฉลียวฉลาดที่สุดในหมู่มนุษย์ คือทรงเป็นผู้ที่รู้แจ้งชีวิตและโลก (ที่ควรรู้) ตามความเป็นจริง ซึ่งพระองค์ได้ทรงสอนว่า เราไม่จำเป็นต้องไปรู้เรื่องอะไรทั้งหมดของชีวิตและโลกก็ได้ แค่เราเพียงรู้ว่า "อะไรคือสิ่งสูงสุดที่คุณควรกับชีวิตของเรา และเราจะได้สิ่งนั้นมาด้วยวิธีใด?" เท่านั้นก็พอแล้ว เพราะมันไม่มีอะไรที่จะมีประโยชน์หรือคุณค่าต่อชีวิตของเรามากไปกว่านี้อีกแล้ว

โดย "สิ่งสูงสุดที่คุณควรกับชีวิตของเรา" นั่นก็คือ ความหลุดพ้นจาก "สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิต" ซึ่งสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิตนั้นก็ได้แก่ "ความทุกข์" (คือ "ความทุกข์ใจ" ที่เกิดจาก "ความความไม่พึงพอใจ" ต่อ "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ"ที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่) และเมื่อใดที่จิตของเราไม่มีความทุกข์ มันก็จะ "นิพพาน" หรือ สงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิตของเรานั้นก็คือ "นิพพาน" คือความสงบเย็นของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน ซึ่งการที่จิตของเราจะนิพพานได้นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ให้ใช้ปัญญา กับสมาธิมาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็น พื้นฐาน" ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ที่พระองค์ทรงสอนไว้ โดยสิ่งสำคัญในการ ปฏิบัตินี้ก็คือ "ปัญญา" ที่เป็นการเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ว่ามันเป็น "อนัตตา" คือไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะที่จะมาเป็นตัวเราหรือของเรา หรือของใครๆ ได้จริงๆ เลย และเมื่อเรามีปัญญาแล้ว ก็เท่ากับเรามีดวงตาที่สามารถ มองเห็นชีวิตและโลกตามความเป็นจริงได้ รวมทั้งสามารถทำให้เราเดินทางไปพบสิ่ง สูงสุดที่ชีวิตควรได้รับได้อีกด้วย

\*\*\*\*\*

หลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ ๔๐. สรุปเนื้อหาหลักสูตรพุทธเชิงวิทย์ได้อย่างไร?

เนื้อหาหลักสูตรพุทธเชิงวิทย์สรุปได้ว่า "อย่าเชื่อว่าคำสอนใดจะดับทุกข์ได้ จนกว่าจะ ได้พิสูจน์จนพบว่าเป็นความจริงแล้ว" คือวิทยาศาสตร์เป็น "วิธีการค้นหาความจริง ของธรรมชาติ" ด้วยการสังเกตจาก "ความจริง" ที่เราทุกคนสัมผัสได้จริงในชีวิต ปัจจุบัน โดยหัวใจของวิทยาศาสตร์จะอยู่ที่ "ไม่ยอมรับว่าหลักการหรือทฤษฎีหรือคำ สอนของใครๆ เป็นความจริง จนกว่าจะได้พิสูจน์จนพบว่าเป็นความจริงอย่างแน่ชัด แล้วเท่านั้น"

ส่วนคำสอนของพระพุทธเจ้า จะมุ่งเน้นไปที่เรื่องที่เกี่ยวข้องหรือสำคัญที่สุดในชีวิต ปัจจุบัน อันได้แก่เรื่อง "ความไม่มีทุกข์" หรือ "การทำจิตไม่ให้เกิดความเศร้าโศก ความ ไม่สบายใจ ฯ" ส่วนคำสอนอื่นๆ เช่น สอนให้ละเว้นความชั่ว สอนให้ทำแต่ความดีนั้น ใครๆ เขาก็สอนกันอยู่แล้วมากมาย ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่เน้นสอนเรื่องนี้

ส่วนวิธีการปฏิบัติเพื่อ "ความไม่มีทุกข์" ของพระพุทธเจ้าก็คือ "ให้ใช้ปัญญา กับสมาธิ มาทำงานร่วมกันโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน" ซึ่งหัวใจของปัญญาจะอยู่ที่ "ความเข้าใจและ

เห็นแจ้ง เรื่องความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนอมตะ) ของทุกสิ่งในโลก" โดยเน้นมาที่ "จิตใจ" ของเราเอง

แต่การที่จะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ พระพุทธเจ้าได้สอนว่า "จะต้องละทิ้งความเชื่อที่เราเคยมีอยู่ก่อน แล้วมาศึกษาจากจิตใจของเราเองจริงๆในปัจจุบัน" จึงจะเกิดปัญญามาได้ ซึ่งข้อนี้สำคัญมาก เพราะการที่เราจะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง ก่อนอื่นเราจะต้องละทิ้งความเชื่อที่ครอบงำสติปัญญาของเราเอาไว้ก่อน เพื่อให้การศึกษา (คือการคิดพิจารณาไตร่ตรองและการทดลองปฏิบัติ) ของเราเป็นอิสระจากความเชื่อ ก่อน และเมื่อจิตเป็นอิสระแล้ว เราก็จะพบแต่ความจริงที่เราแจ้งประจักษ์แล้วเท่านั้น

สรุปได้ว่า "วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตของเราไม่มีความทุกข์" ของพระพุทธเจ้านั้น ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ "คือไม่ให้ความเชื่อ แต่ให้ใช้ความจริงมาศึกษา รวมทั้งยังต้องมีพิสุจน์ จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดก่อนยอมเอามาปฏิบัติ" ซึ่งนี่คือหลักสำคัญที่ผู้ศึกษาพุทธศาสนา จะต้องนำมาปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด จึงจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดปัญญาที่เป็นความเข้าใจและเห็นแจ้งในเรื่องความไม่มีทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้ (จบหลักสูตร "พุทธเชิงวิทย์")

\*\*\*\*\*

(ถ้าใครสนใจจะศึกษาให้ละเอียดยิ่งขึ้น ก็ศึกษาได้จาก เว็บ "ฉันคืออะไร"  
<http://www.whatami.net/> )