

คำนำ

การสืบทอดคำสอนโดยใช้ความเชื่อ คือ สอนให้เชื่อตามตำรา หรือสอนให้เชื่อจากผู้ที่สอนนั้น มันมีโอกาที่จะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ เพราะตำรานั้นก็อาจถูกแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากต้นฉบับได้ หรือผู้ที่สอนนั้นเขาก็อาจมีความเห็นที่ผิดอยู่แล้ว โดยที่เขาไม่รู้ตัวก็ได้ ซึ่งความจริงนี้ พระพุทธเจ้าก็ยอมเข้าใจดีอยู่แล้ว ดังนั้นพระองค์จึงได้ทรงวางหลักในการสืบทอดคำสอนของพระองค์เอาไว้แล้ว โดยการสอนให้ผู้ที่ศึกษานั้นค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระองค์โดยใช้การคิดหาเหตุผลจากความจริงง่ายๆที่เราทุกคนก็แจ้งประจักษ์กันอยู่แล้ว

หนังสือ “วิธีการค้นหาคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่ใช้ความเชื่อ” นี้ ได้นำเอาวิธีการค้นหาคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยใช้เหตุผลตามความเป็นจริงมาอธิบายไว้อย่างละเอียดและครบถ้วน เพื่อให้ผู้ที่สนใจจะค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าโดยไม่ใช้ความเชื่อ จะได้ใช้เป็นหลักในการค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ากันต่อไป และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป เพื่อช่วยให้มนุษยชาติหลุดพ้นจากความทุกข์ และช่วยให้โลกมีสันติภาพ ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้ากันต่อไป

พระอมสิน เตชปัญโญ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

๒๘ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

๑. "วิธีค้นหาคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่ใช้ความเชื่อ" สรุปได้ว่าอย่างไร?

พระพุทธเจ้าได้สอน วิธีการค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระองค์ในเรื่องการดับทุกข์ เอาไว้ใน "หลักกาลามสูตร" โดยมีใจความโดยสรุปว่า

โดยเริ่มต้นเราจะต้องตั้งสติระลึกถึงความจริงเอาไว้ก่อนว่า "อย่าเชื่อว่าคำสอนใด เป็นความจริงเพียงเพราะเหตุสักว่า" : มีคนเขาบอกต่อกันมา, มีคนเขาทำตามๆกันมา, มีคนกำลังถ่า ลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน, มีตำราอ้างอิง, มีเหตุผลตรงๆรองรับ, มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ, มีสามัญสำนึกของเรารองรับ, มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว, ผู้สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ, ผู้สอน นั้นเป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือ

เมื่อเราได้เรียนรู้ (ฟัง, อ่าน) คำสอนใดมา ก็ให้นำมาพิจารณาดูก่อน ว่ามีประโยชน์หรือโทษ มีคนที่มึปัญญาและมีใจเป็นกลางดีเตียนหรือไม่ดีเตียน ถ้าพิจารณาแล้วพบว่ามิโทษและผู้ที่มีปัญญา และมีใจเป็นกลางดีเตียน ก็ให้ละทิ้งคำสอนนั้นไปเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วพบว่า มีประโยชน์ ไม่มี โทษ และผู้ที่มีปัญญาและมีใจเป็นกลางไม่เตียน ก็ให้นำเอาคำสอนนั้นมาทดลองปฏิบัติดูก่อน เพื่อ พิสูจน์ว่าเป็นความจริงตามที่สอนไว้หรือไม่?

เมื่อเราได้ทดลองปฏิบัติตามคำสอนนั้นอย่างเต็มมาตรฐานของคำสอนนั้นแล้วพบว่า "ไม่ เป็นความจริง" (คือความทุกข์ไม่ได้ลดลงหรือดับลงจริงๆแม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งคำสอนนั้นไป เสีย แต่ถ้าเราได้ทดลองปฏิบัติตามคำสอนนั้นอย่างเต็มมาตรฐานของคำสอนนั้นแล้วพบว่า "เป็น ความจริง" (คือความทุกข์ได้ลดลงหรือดับลงจริงๆแม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ยอมรับเอามาปฏิบัติให้ ยิ่งๆขึ้นไป

สรุป นี่ก็คือวิธีการค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าในเรื่องการดับทุกข์ โดยไม่ใช่ ความเชื่อ ซึ่งเราจะต้องใช้หลักกาลามสูตรนี้มาค้นหาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าในเรื่องการ ดับทุกข์ โดยไม่อาศัยเชื่อตามตำราหรือตามคำสอนของใครๆทั้งสิ้น แม้จากพระพุทธเจ้าเองก็ตาม

๒. พระพุทธเจ้าคือใคร?

เริ่มต้นเราจะต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า พระพุทธเจ้าก็คือคนธรรมดาเหมือนกับเราทุกคน นี้เอง แต่พระองค์จะต่างกับคนธรรมดาทั่วไปตรงที่ พระองค์ทรงเป็นผู้ที่ "มีปัญญาสูงสุด" ในหมู่

มนุษย์ ดังนั้นก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจให้ถูกต้องกับคำว่า "ปัญญา" ก่อน เราจึงจะรู้จัก พระพุทธเจ้าได้ถูกต้อง

โดย คำว่า "ปัญญา" หมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องที่ควรรู้ โดยเรื่องที่ควรรู้นั้นก็คือ "เรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเรา" โดยเรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเรานั้นก็คือเรื่อง "ความไม่มีทุกข์" ของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน (ถ้าความรู้ใดที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องความไม่มีทุกข์ จะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา แต่เรียกว่าเป็น "ความรู้" เฉยๆ) ซึ่งความไม่มีทุกข์นี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่า นิพพาน ที่หมายถึง ความสงบเย็น โดยขอบเขตการรอบรู้ของปัญญานั้นก็คือ "รู้เท่าที่จะทำให้จิตใจไม่มีทุกข์" เท่านั้นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้ไปหมดทุกเรื่อง ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ที่จะมีใครรู้อะไรไปหมดทุกเรื่อง

แต่ถ้าเรายังเชื่อว่า "พระพุทธเจ้าเป็นผู้วิเศษหรือมีอิทธิฤทธิ์เหนือธรรมชาติ ที่รอบรู้ไปหมดทุกเรื่อง" ก็จะทำให้เรามีพระพุทธเจ้าในทัศนคติ (ความคิดเห็นหรือความเข้าใจ) ที่ผิดจากความเป็นจริง ก็จะทำให้เราไม่สามารถศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดปัญญาได้ เพราะพระพุทธเจ้าจะสอนให้เราเกิดปัญญา ไม่ได้สอนให้เรามีความเชื่ออย่างที่คนทั่วไปเขาสอนกันอยู่

โดยปัญญาจะต้องประกอบด้วย "เหตุผลที่สามารถอธิบายให้เราเข้าใจได้ และพิสูจน์ให้เห็นแจ้ง (แจ้งประจักษ์) ได้ ตามหลักวิทยาศาสตร์" ซึ่งคำสอนที่ทำให้เกิดปัญญานี้ จะเอาไว้สอนคนระดับ "ปัญญาชน" หรือคนที่พอจะมีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์อย่างเพียงพอแล้ว เช่น นักวิทยาศาสตร์ หรือนักคิดนักเขียน หรือคนที่สนใจจะค้นหาคำความจริงของชีวิต เป็นต้นเท่านั้น จะไม่สอนแก่คนทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ

แต่ถ้าเราไปใช้ "ความเชื่อ" ในการศึกษา ซึ่งความเชื่อนั้นจะมีหลักการศึกษที่ตรงข้ามกับหลักวิทยาศาสตร์ คือ "ไม่มีเหตุผลอธิบายให้เราเข้าใจได้ และพิสูจน์ไม่ได้" จึงเท่ากับว่า "ความเชื่อเป็นการศึกษาที่ตรงข้ามกับปัญญา" จึงทำให้การศึกษาโดยใช้ความเชื่อจะไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้อย่างแท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าสอน ซึ่งคำสอนที่สอนให้เชื่อนั้น จะเอาไว้สอนคนทั่วไปที่ยังไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ อย่างเช่น เด็กหรือชาวบ้านทั่วไป โดยความ

เชื่อนั้นจะมีผลก็เพียงทำให้อ่อนใจ สบายใจได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจได้จริงเหมือนกับการใช้ปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอน

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญา ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มีปัญญาก็จะต้องสอนให้เราเกิดปัญญา และสอนให้เราใช้ปัญญามาแก้ไขปัญหาคือชีวิต (คือความทุกข์ของจิตใจ) แต่ถ้าเราไปเข้าใจผิดว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เรามี "ความเชื่อ" และใช้ความเชื่อในการศึกษาและปฏิบัติ ก็จะทำให้เรารู้จัก พระพุทธเจ้าผิดตั้งแต่เริ่มต้น ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดในเรื่องคำสอนของพระองค์ต่อไปด้วย ทั้งหมด

๓. ทำไม "นิพพาน" จึงเป็นสิ่งที่ประ โยชน์สูงสุดของชีวิตมนุษย์ทุกคน?

โดย "ความทุกข์" นั้นก็หมายถึง ความทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบันของเราทุกคน ซึ่งความทุกข์ของจิตใจเรานี้ก็มีทั้ง "ความทุกข์ที่ไม่รุนแรง" อันได้แก่ ความที่จิตใจไม่สงบ-ไม่ปกติ หรือ ความรู้สึกรำคาญใจ ๆ กับ "ความทุกข์ที่รุนแรงมาก" อันได้แก่ ความเศร้า โศก ความคับแค้นใจ ความแค้นเหี้ยมใจ ๆ

โดย "ความทุกข์" ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคนนั้นก็คือ ความเศร้า โศกฯ (ความทุกข์ที่รุนแรงมาก) และเมื่อจิตของเราหลุดพ้นหรือไม่มีความเศร้า โศกฯ ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิตนี้ได้ (แม้เพียงชั่วคราว) และจิตกันิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่า เราได้รับ "สิ่งที่ประ โยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเราทุกคน" แล้ว เพราะเมื่อจิตไม่มีความทุกข์เสียอย่างเดียว ก็ไม่มีอะไรที่จะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว

สรุปได้ว่า "นิพพาน" หรือความสงบเย็นของจิตใจ คือ "สิ่งที่ประ โยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของมนุษย์เราทุกคน" ดังนั้นถ้าใครยังไม่เข้าใจและไม่ยอมรับจุดนี้ ก็จะยังเป็นผู้ที่มีความเห็นผิด (หรือเข้าใจผิด) ต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ เพราะไปเข้าใจผิดว่ายังมีสิ่งอื่นที่เป็นประ โยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตอยู่ เช่น ความสุขจากเรื่องทางเพศ, ความสุขจากเรื่องทางวัตถุสิ่งของ, ความสุข

จากเรื่องเกียรติยศชื่อเสียง, ความสุขจากการทำความดี เป็นต้น อย่างที่ชาวโลกเกือบทั้งหมดยังเข้าใจ ผิดกันอยู่

๔. พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

เมื่อพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีปัญญา ดังนั้นพระองค์ก็ต้องสอนให้เราเกิด "ปัญญา" เพื่อที่เราจะ ได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิต อันได้แก่ "ความไม่มีทุกข์" หรือ "นิพพาน"

โดยคำสอนเรื่องความไม่มีทุกข์ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า อริยสัจ ๔ ที่หมายถึง ความจริงอัน ประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่

(๑) ทุกข์ คือ ความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน อันได้แก่ ความเศร้าโศกฯ (ความทุกข์ที่รุนแรง) ความรู้สึกไม่สบายใจฯ (ความทุกข์ที่รุนแรง)

(๒) สมุทัย คือ สาเหตุของทุกข์ อันได้แก่ กิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) หรือ ตัณหา (ความอยากได้-ไม่อยากได้-อยากมีชีวิตอยู่)

(๓) นิโรธ คือ ความไม่มีทุกข์ หรือ นิพพาน ที่หมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ เมื่อจิตไม่มี ความทุกข์ใดๆ

(๔) มรรค หรือ อริยมรรค ก็คือวิธีการดับทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงาน ร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน

โดยชีวิตของเรานั้นไม่มีอะไรนอกจาก "ทุกข์" กับ "ไม่มีทุกข์" คือเมื่อใดที่จิตของเราเกิด กิเลสขึ้นมา มันก็จะเกิดความทุกข์ แต่ถ้าเมื่อใดที่จิตของเราไม่เกิดกิเลสขึ้นมา มันก็จะไม่มีความทุกข์ (แม้เพียงชั่วคราว) โดยพระพุทธรูปท่านเองที่มาสอนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์ (ทั้ง อย่างชั่วคราวและถาวรคือตลอดชีวิต)

โดยพระองค์จะสอนให้เราเกิดปัญญาก่อน แล้วสอนวิธีการฝึกสมาธิที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกันเพื่อทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดจะได้ไม่เกิดขึ้น หรือกิเลสที่เกิดขึ้นแล้วระงับหรือดับหายไป (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) แต่ก่อนที่เราจะมีปัญญาและสมาธิได้ เราก็จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งเรื่องศีลนี้เป็นเรื่องง่ายๆ ที่คนดีทุกคนเขาก็ต้องมีกันอยู่เป็นพื้นฐานแล้ว

๕. เรื่องอะไรที่พระพุทธเจ้าไม่สอน?

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะต้องละเว้นการศึกษาเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนว่าเป็นเรื่องอจินไตย คือเรื่องที่ไม่ควรนำมาคิด ซึ่งมีอยู่ ๔ เรื่อง อันได้แก่

๑. พุทธวิสัย คือ เรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า
๒. ฌานวิสัย คือ เรื่องที่เกี่ยวกับสมาธิสูงๆ
๓. กรรมวิบาก คือ เรื่องที่เกี่ยวกับกรรมและผลของกรรม
๔. โลกจินตาคือ เรื่องของชาวโลกทั้งหลาย ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์ เช่น เรื่องใครสร้างโลก? ตายแล้วไปไหน? นรก สวรรค์มีจริงหรือไม่? เป็นต้น

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้ศึกษาเรื่องเหล่านี้ก็เพราะ มันเป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ ถ้าใครหลงไปศึกษาเข้าก็อาจทำให้เกิดความเห็นหรือความเข้าใจผิดต่อหลักคำสอนที่แท้จริงของพระองค์ได้ ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนให้เร่งศึกษาก่อนเรื่องอื่นก็คือ เรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งเราจะต้องยึดหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าหลุดจากหลักนี้เมื่อใด ก็จะหลงทางทันที

๖. กระจุกเมล็ดแรกในการศึกษาอริยสัจ ๔ คืออะไร?

คนทั่วไปที่ยังไม่เข้าใจหลักอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องย่อมที่จะมี "ความเข้าใจผิด" ว่า "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" (หรือสิ่งที่น่ารังเกียจ) ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราทุกคนตามธรรมชาติ อันได้แก่ ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก, และความผิดหวัง นั้น คือ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอน

เมื่อเรามีความเข้าใจผิดอย่างนี้มาตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อไปด้วย อีก tant ที่ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เป็นต้นนี้ ก็คือ "การเกิดชีวิตคือร่างกายกับจิตใจของเราขึ้นมา" แล้วก็ยังทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อไปอีกว่า การที่เราจะไม่มีทุกข์ก็คือ "การไม่เกิดชีวิตคือร่างกายกับจิตใจนี้ขึ้นมาอีกตลอดไปชั่ววันรันคร" รวมทั้งจะยังทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อไปอีกว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ก็คือ "การปฏิบัติเพื่อที่จะได้ไม่เกิดชีวิตนี้ขึ้นมาอีก"

แต่ความจริงแล้ว ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นคือ "ความเศร้าโศกหรือความรู้สึกไม่สบายใจ" ที่เกิดขึ้นจากการที่จิตของเราเกิดกิเลสประเภท "ความไม่พอใจ" หรือ "ความไม่ยอมได้" ต่อ "ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ" ที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่ คือเมื่อจิตของเราเกิดความไม่ยอมแก่, ไม่ยอมเจ็บ, ไม่ยอมตาย, หรือไม่ยอมพลัดพราก เป็นต้น ขึ้นมา แล้วเราก็ไม่สามารถหนีหรือหลุดพ้นจากความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้นนั้นได้ จึงทำให้เราต้องทนอยู่กับภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นด้วย "ความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง" อยู่ตลอดเวลา ซึ่งความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงนี้เอง ที่ทำให้จิตของเราเกิด "ความทุกข์" หรือ ความเศร้าโศก ความไม่สบายใจ ขึ้นมา

เมื่อเราเกิดความเข้าใจถูกต้องแล้วว่า ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนคือ "ความเศร้าโศกหรือความไม่สบายใจ" ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อไปว่า สาเหตุของความทุกข์ก็คือ "กิเลส" ที่จิตของเรามันปรุงแต่ง (ทำ, สร้าง) ขึ้นมาเองด้วยความโง่สูงสุด (คือไม่รู้อริยสัจ ๔) และเมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องแล้วว่า สาเหตุของความทุกข์คือกิเลส เราก็จะเกิดความเข้าใจต่อไปอีกว่า "เมื่อจิตไม่มีกิเลสมันก็จะสงบเย็นหรือนิพพานทันที" (แม้เพียงชั่วครา) และเมื่อเรามี

ความเข้าใจถูกต้องแล้วว่า เมื่อจิตไม่มีกิเลสมันก็จะนิพพาน ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจถูกต้องต่อไปอีกว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานนั่นก็คือ "การปฏิบัติเพื่อให้กิเลสระงับหรือดับหายไป"

สรุปได้ว่า กระดุมเม็ดแรกในการศึกษาอริยสัจ ๔ หรือ ในการศึกษาพุทธศาสนาก็คือ ต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องก่อนว่าได้แก่ "ความเศร้าโศก ความรู้สึกไม่สบายใจ" ซึ่งถ้าเราติดกระดุมเม็ดแรกถูก ก็จะทำให้เราติดกระดุมเม็ดต่อไปพลอยถูกตามไปด้วยทั้งหมด แต่ถ้าเราติดกระดุมเม็ดแรกผิด ก็จะทำให้เราติดกระดุมเม็ดต่อไปพลอยผิดไปด้วยทั้งหมด ซึ่งนี่เป็นจุดที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่เริ่มศึกษาอริยสัจ ๔ หรือศึกษาพุทธศาสนา ที่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะไปศึกษาเรื่องอื่น เพราะถ้าเราเกิดความเข้าใจผิดมาตั้งแต่เริ่มต้นเสียแล้ว ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อไปด้วยทั้งหมด แล้วเราก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไร จากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า

๗. กิเลสคืออะไร?

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้นเป็นเรื่องของจิตใจ (ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย) อันได้แก่ ความเศร้าโศก, ความคับแค้นใจ, ความแห้งเหี่ยวใจ (ความทุกข์ที่รุนแรง) และ ความไม่สบายใจ, ความรำคาญใจ (ความทุกข์ที่ไม่รุนแรง) ดังนั้นจึงทำให้เราเกิดความเข้าใจได้ทันทีว่า สาเหตุของความทุกข์ก็ต้องเป็นเรื่องของจิตใจด้วยเหมือนกัน

โดยเหตุโดยตรงที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ก็คือ กิเลส หรือ ตัณหา ที่จิตของเรามันปรุงแต่ง (หรือทำ,สร้าง) ขึ้นมาเอง และเมื่อจิตได้เกิดกิเลสขึ้นมาแล้ว มันก็จะทำให้จิตเกิด "อุปาทาน" ที่หมายถึง ความยึดถือว่าชีวิต คือร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเราทั้งหลาย อันได้แก่ บุคคลอันเป็นที่รัก, ภาวะที่น่าพึงพอใจ (คือความหนุ่ม-ความสาว, ความงดงามและสุขสบายของร่างกาย,และ การมีวัตถุนิยม ฯลฯ), ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ (คือความแก่, เจ็บ, ตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสพกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่เป็นรัก, ความผิดหวัง)ฯ ว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" ขึ้นมาด้วยทันที และเมื่อจิตเกิดอุปาทานขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้จิตเกิดความ

ทุกข์ขึ้นมาด้วยทันที ดังนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องมาทำความรู้จักกิเลสหรือตัณหานี้ให้ถูกต้องก่อน เพื่อที่เราจะได้ศึกษาเรื่องความไม่มีทุกข์และวิธีการดับทุกข์ได้อย่างถูกต้องต่อไป

โดยคำว่า กิเลส แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งทำจิตใจให้สกปรก (แต่ถ้าเรามองกิเลสนี้ในแง่ที่ว่า เป็นเหตุทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ ก็จะนิยมเรียกว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากเพื่อตนเอง)

โดยธรรมชาติของจิตของเด็กที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ๆทุกคนนั้น จะมีความสะอาดหรือบริสุทธิ์ คือไม่มีกิเลสและความยึดถือว่ามีตนเองเป็นใครหรือเป็นอะไรอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน จะมีก็เพียง สัญชาตญาณ (คือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มีใครสอน) ว่ามีตนเอง (หรือความรู้ว่ามีตนเอง) ติดมาด้วยเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์นี้ก็จะมิ "นิพพาน" หรือ ความสงบเย็น, สดชื่น, แจ่มใส, เบา, สบาย, และ ไม่มีความทุกข์ใดๆอยู่แล้วตามธรรมชาติโดยไม่ต้องไปปรุงแต่งหรือทำขึ้นมา

แต่เพราะจิตของเด็กที่เกิดขึ้นมาใหม่นั้น ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนให้มีปัญญาและสมาธิ ดังนั้นเมื่อตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย ของเด็กนั้นได้สัมผัสกับ "สิ่งที่น่าพึงพอใจ" (เช่น รสอร่อย, เสียงไพเราะ เป็นต้น) และ "สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ" (เช่น รสขม, เสียงตะคอก เป็นต้น) ของโลก แล้วเกิด "ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ" (คือสุขเวทนา หรือ ความสุข) และ "ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ" (คือ ทุกขเวทนา) ขึ้นมา จิตของเด็กนั้นจึงได้เกิดอาการ "พึงพอใจ" ต่อ "ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ" และเกิดอาการ "ไม่พึงพอใจ" ต่อ "ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ" ขึ้นมาทันที ตามสัญชาตญาณของชีวิต ซึ่งความพึงพอใจและไม่พึงพอใจนี้ ก็ได้ปรุงแต่งให้จิตของเด็กนั้นเกิด "ความยึดถือว่ามีตนเองเป็นผู้พึงพอใจและไม่พึงพอใจ" ขึ้นมาด้วยทันที

โดยอาการ "พึงพอใจ" และ "ไม่พึงพอใจ" ของจิตเด็กนี้เอง ที่เรียกว่า กิเลส เพราะมันทำให้จิตของเด็กนั้นเกิด "ความรู้สึกเร่าร้อน, ทรมาน, และขุ่นมัว, ไม่สงบ, ไม่ปรกติ, ไม่เย็น, ไม่เบา, ไม่สบาย" ขึ้นมาทันที ซึ่งความรู้สึกเร่าร้อนทรมาน, ขุ่นมัว, ไม่สงบเย็นๆ นี้เองที่เรียกว่า "ความทุกข์" ซึ่งความทุกข์นี้เองที่มาปิดกั้นความบริสุทธิ์ของจิตเอาไว้ และทำให้นิพพานไม่ปรากฏให้จิตสัมผัส

ได้ จึงได้เรียกอาการ "พึงพอใจและไม่พึงพอใจ" ของจิตนี้ว่า กิเลส ที่หมายถึง สิ่งสกปรก หรือ สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก

แต่เมื่อใดที่จิตของเด็กนั้นไม่เกิดอาการของกิเลส คือ "ความพึงพอใจ" และ "ความไม่พึงพอใจ" ขึ้นมา จิตของเด็กนั้นก็จะไม่เกิดอุปาทานพร้อมทั้งความทุกข์ขึ้นมา และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ ก็จะทำให้ความบริสุทธิ์ของจิตเด็กนั้น กลับมาปรากฏให้จิตของเด็กนั้น ได้สัมผัสอีก แล้วจิตของเด็กนั้นก็จะมีนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วครา)

โดยอาการของกิเลสหรือคณานี้สรุปแยกได้ ๓ อาการใหญ่ๆคือ

(๑) ดึงเอาเข้ามาให้ตนเอง หรือ "ความพึงพอใจ" หรือ "ความยินดี" ซึ่งก็ได้แก่ ความรัก, ความชอบ, หรือ ความอยากได้-อยากมี-อยากเป็น เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท บวก

(๒) ผลักออกไปจากตนเอง หรือ "ความไม่พึงพอใจ" หรือ "ความยินร้าย" ซึ่งก็ได้แก่ ความโกรธ, ความเกลียด, ความกลัว, ความเบียด, หรือ ความไม่อยากได้-ไม่อยากมี-ไม่อยากเป็น เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภท ลบ

(๓) ยังไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาหรือผลักออกไป หรือ "ความลังเลใจ" ซึ่งก็ได้แก่ความงง, เซ่อ, ตัดสินใจไม่ถูก, หรือสับสน เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ (คือไม่ใช่ทั้งบวกและลบ)

โดยกิเลสประเภทบวก คือ "ความพึงพอใจ" นั้น จะทำให้จิตของเราเกิด "ความทุกข์ที่ไม่รุนแรง" แต่ "ซอมนเร็น" คือ ความไม่ปรกติ, ความไม่สบายใจ, ความไม่สงบเย็น, ความไม่เบาสบายๆ

ส่วนกิเลสประเภทลบ คือ "ความไม่พึงพอใจ" นั้น จะทำให้จิตของเราเกิด "ความทุกข์ที่รุนแรง" และ "เปิดเผย" คือ ความเศร้าโศก (เสียใจ) ความคับแค้นใจ (ร้อนใจ), ความแห้งเหี่ยวใจ (ตรอมใจ), ความหนัก-เหน้อยใจ (เครียด)ๆ

ส่วนกิเลสประเภทกลางๆ คือ "ความลังเลใจ" นั้น จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อ่อนๆ คือ ความรู้สึกรำคาญใจ หรือความไม่สบายใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สรุปได้ว่า จิตของเรามนุษย์ทุกคนนั้นมีความบริสุทธิ์และนิพพานอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เพราะไม่มีปัญญาและสมาธิมาคอยระวังรักษาจิตเอาไว้ จึงทำให้จิตโง่ (คือไม่รู้ความจริงว่ามันไม่มีตัวเราอยู่จริง) แล้วจิตโง่ก็ปรุงแต่งกิเลสและอุปาทานว่ามี "ตัวเรา-ของเรา" ให้เกิดขึ้น แล้วก็ทำให้จิตโง่นี้เกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่เมื่อใดที่จิตไม่ปรุงแต่งให้กิเลสและอุปาทานเกิดขึ้นมา จิตก็จะกลับคืนมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์และมีนิพพานทันที ซึ่งพระพุทธเจ้านั่นเองที่มาสอนให้มนุษย์รู้จักวิธีการทำให้ "กิเลสและอุปาทาน" ไม่เกิดขึ้นทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร เพื่อให้จิตกลับมาบริสุทธิ์และนิพพานทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (ถาวรคือตลอดชีวิต)

๘. นิพพานคืออะไร?

คำว่า นิพพาน แปลว่า ดับเสียซึ่งความร้อน ซึ่งก็หมายถึง ไม่มีความร้อนแล้ว และเมื่อสิ่งใดไม่มีความร้อนแล้วมันก็จะเย็น โดยคำว่า "นิพพาน" นี้มันก็เป็นคำธรรมดาๆ ที่ชาวบ้านของอินเดียสมัยนั้นเขาใช้กันอยู่ในความหมายว่า "เย็น" แต่เมื่อทางศาสนาค้นพบวิธีการทำให้จิตไม่มีความทุกข์ได้ ก็ไม่รู้ว่าจะใช้คำอะไรมาใช้สื่อสารให้คนทั่วไปเข้าใจได้ง่ายๆ จึงได้ยืมคำว่า "นิพพาน" ของชาวบ้านมาใช้เรียก "ความไม่มีทุกข์ของจิต" โดยมีความหมายว่าเป็น "ความเย็นของจิต" คือเมื่อจิตเกิดความทุกข์ มันก็จะมี "ความรู้สึกหนัก-ร้อน" แต่พอจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะมี "ความรู้สึกเบา-เย็น" ดังนั้นเราจึงได้ให้ความหมายของคำว่า นิพพาน ว่าหมายถึง ความสงบเย็น ซึ่งในความสงบเย็นนี้ มันก็จะมี ความปรกติ, สดชื่น, แจ่มใส, เบา, สบาย อยู่ด้วย

แต่เราจะต้องเข้าใจด้วยว่า "นิพพานไม่ใช่ความสุข" เพราะความสุขยังทำให้จิตมีความหนักและร้อนอยู่ด้วยเหมือนกัน (ต้องสังเกตจึงจะพบ) เพียงแต่ไม่มีมากเหมือนขณะที่จิตกำลังมีความทุกข์เท่านั้น จะต้องไม่มีทั้งความหนักและร้อนจริงๆ จึงจะเรียกว่าเป็นนิพพาน ซึ่งนิพพานนี้มันก็เป็นธรรมชาติที่มีพร้อมกับจิตของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้วตั้งแต่เกิด โดยไม่ต้องไปปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นเหมือนความสุข ดังนั้นเพียงเราคอยระวังอย่าให้จิตเกิดกิเลสขึ้นมาเท่านั้น จิตมันก็จะนิพพานของมันเองได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ ซึ่งนิพพานนี้เองที่จัดว่าเป็น "สิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต"

มนุษย์ทุกคน" เพราะมันทำให้จิตของเราได้รับการพักผ่อน ถ้าจิตของเราจะไม่มีนิพพานมาหล่อเลี้ยงเอาไว้ เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้วเพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดทั้งวัน ดังนั้นเราจึงควรเห็นพระคุณของนิพพาน และไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียดกลัวความสงบเย็น แล้ววิ่งไปหาความสุขที่เป็นเหยื่อล่อของโลกเพื่อให้เราไปติดกับดักของธรรมชาติ และเมื่อเราติดกับดักของธรรมชาติแล้ว ก็จะทำให้เราต้องประสบกับทั้งความทุกข์ทางจิตใจและความเดือดร้อนทางร่างกายอย่างที่กำลังเป็นอยู่ในหมู่มนุษย์เกือบจะทั้งหมดของโลกในปัจจุบัน

โดยนิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี้ ยังแยกได้ ๒ ระดับ คือ นิพพานขั้นต้น กับ นิพพานสูงสุด

โดย "นิพพานขั้นต้น" นั้นก็ได้แก่ "ความอ่อนใจ" หรือ "เบาใจ" (คือไม่หนักใจ ไม่เครียด ไม่กังวลใจ หรือไม่มีความทุกข์ใจที่รุนแรง) ที่เกิดจากการที่เราเป็นคนดี ไม่ทำความชั่ว และได้ทำหน้าที่ของเราไว้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้วอยู่เป็นปกติ จึงทำให้เราเกิดความอ่อนใจ หรือ เบาใจอยู่เสมอๆ ในชีวิตประจำวันของเรา

ส่วน "นิพพานสูงสุด" นั้นก็ได้แก่ "ความเย็นใจ" โดยการที่จิตของเราก็มีความเย็นใจได้นั้น จิตของเราก็ต้องไม่มีกิเลสใดๆ (คือทั้ง "กิเลสธรรมดา" คือความพอใจ-ไม่พอใจ และ "กิเลสอ่อนๆ" ที่เรียกว่านิวรณ์ ที่เป็นความพอใจ-ไม่พอใจเล็กน้อยๆ, ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ, ความหดหู่ใจ, ความลังเลสงสัย) มาครอบงำอยู่ (แม้เพียงชั่วคราว) จิตคือตามปกติแล้วในชีวิตประจำวันของเรา กิเลสมันก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตของเราตลอดเวลาอยู่แล้ว คือกิเลสมันก็เหมือนกับอาคันตุกะ (คือคนที่มาเยี่ยมเราเป็นครั้งคราว) ที่เกิดขึ้นกับจิตของเราเป็นครั้งคราวเท่านั้น คือกิเลสมันจะเกิดขึ้นกับจิตของเราก็ต่อเมื่อ "มีปัจจัยภายนอกมาสัมผัสจิตของเรา" อย่างเช่น เมื่อเราได้ยินเสียงคนมาด่าเรา หรือเมื่อเราได้รู้ว่าบุคคลหรือสิ่งที่รักได้จากเราไป หรือเมื่อเราได้ระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราในไม่ช้า เป็นต้น จึงจะทำให้จิตของเราเกิดกิเลส (คือเกิดความโกรธ หรือความเกลียด ความกลัว ความไม่ยอมได้ เป็นต้น) ขึ้นมาทันที แต่เมื่อใดที่คนที่มาเยี่ยมเรานั้นได้จรจากเราไป หรือกิเลสได้ดับหายไป จิตของเราก็จะกลับคืนมานิพพานหรือสงบเย็นได้อีกทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยนิพพานทั้ง ๒ อย่าง คือทั้ง "นิพพานขั้นต้น" และ "นิพพานสูงสุด" นี้ ก็ยังเป็นได้ทั้ง "นิพพานชั่วคราว" และ "นิพพานถาวร" อีกด้วย

โดย "นิพพานชั่วคราว" ก็หมายถึง การที่จิตของเรา "ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาเป็นครั้งคราว" แล้วจิตของเราก็มีความอ่อนใจและความสงบเย็นสูงสุดเพียงชั่วครั้งชั่วคราวตามกิเลส (คือเมื่อจิตมีกิเลส นิพพานก็หายไป แต่เมื่อจิตไม่มีกิเลส นิพพานก็กลับมา) ซึ่งการที่กิเลสจะดับหายไปจากจิตของเราเป็นครั้งคราวได้นั้น ก็อาจเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ จากการที่จิตของเราได้ถูกกิเลสแผดเผามาจนถึงที่สุดของมันแล้ว กิเลสมันก็จะดับหายไปของมันได้เองตามธรรมชาติอยู่แล้วโดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน หรืออาจเกิดขึ้นจากการที่เราปฏิบัติสมาธิและปัญญาตามหลักอริยมรรคได้ถูกต้องเป็นครั้งคราวก็ได้

ส่วน "นิพพานถาวร" ก็หมายถึง การที่จิตของเรา "ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาอีกตลอดชีวิต" แล้วจิตของเราก็จะมีความอ่อนใจ หรือ สงบเย็นสูงสุด ได้ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ซึ่งการที่จิตของเรานิพพานอย่างถาวรได้นั้น จะเกิดจากการที่เราสามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ (คือปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานานๆ) จนทำให้นิสัยหรือความเคยชินของกิเลสที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเราจางหายไปอย่างสิ้นเชิง (คือจะไม่กลับมาเกิดอีกต่อ) ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานอย่างถาวรได้

สรุปได้ว่า เราทุกคนก็มีนิพพานอันเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตของเรากันอยู่แล้วบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันของเรา เพียงเราไม่รู้จักคุณค่าหรือประโยชน์ของมันเท่านั้น จึงทำให้เราไปแสวงหา "ความสุข" ที่เป็นเหยื่อของโลก แล้วก็ทำให้เราต้องพบกับผลอันเลวร้ายอันได้แก่ความเดือดร้อนทางกายและความทุกข์ทางใจกันอยู่ทุกวันนี้ โดยพระพุทธเจ้าท่านเองที่มาสอนให้เรา รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต ที่เราทุกคนก็มีกันอยู่แล้วแต่เราไม่รู้จักเท่านั้น ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าก็ทรงอุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว และคำสอนของท่านก็ได้สืบทอดมาจนถึงเราแล้ว เราจึงควรรีบศึกษาและปฏิบัติตามที่พระองค์ได้ทรงสอนสอนไว้ เพื่อที่เราจะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเราต่อไป

๕. วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานเป็นอย่างไร?

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า "กิเลสทำให้จิตเกิดความทุกข์ และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพาน หรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วครา)" ก็จะทำให้เราเข้าใจต่อไปได้ทันทีว่า วิธีการทำจิตให้นิพพานก็คือ "การระงับอย่าให้จิตปรุงแต่ง (ทำ, สร้าง) กิเลสให้เกิดขึ้นมา" เท่านั้นเอง

แต่ในการปฏิบัตินั้นมันยากตรงที่ จิตของเรามันอ่อนแอ (คือไม่มีสมาธิ) คือเมื่อมีความรู้สึกที่ น่าพึงพอใจ (สุขเวทนา) หรือ ไม่น่าพึงพอใจ (ทุกข์เวทนา) มาช่วยวน จิตของเราก็จะไม่สามารถทน ต่อความช่วยเหลือของเวทนาทั้งหลายได้ คือเมื่อเกิดสุขเวทนา (ความสุข) ขึ้นมา จิตก็จะเกิดกิเลส ประเภท "ความพึงพอใจ" ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว หรือ ถ้าเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา จิตก็จะเกิดกิเลส ประเภท "ความไม่พึงพอใจ" ขึ้นมาทันที อย่างรวดเร็ว แล้วความทุกข์ ทั้งชนิดที่ไม่รุนแรงแต่ชอน เร้น และชนิดที่รุนแรงและเปิดเผย ก็จะเกิดขึ้นมาทันที ดังนั้นการที่เราจะปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่เกิด ความทุกข์ก็คือ เราจะต้องมาทำให้จิตของเราเข้มแข็งหรือมีสมาธิ จึงจะไม่มีอะไรจะมาช่วยวนให้เกิด กิเลสใดๆขึ้นมาได้

โดย สมาธิ แปลว่า จิตที่ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสมาธิก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมาธิผิต กับ สมาธิ ถูก โดยสมาธิผิตก็คือ สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยกิเลส ซึ่งผลของสมาธิผิตก็คือ ทำให้จิตเกิดความทุกข์ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลาตามอำนาจของกิเลส

ส่วนสมาธิถูกก็คือ สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยปัญญา โดยผลของสมาธิถูกก็คือ ทำให้กิเลสที่ยังไม่ เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งนี้ ก็ทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า "เมื่อเรามีความตั้งใจในการคิดพิจารณาในเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญา รวมทั้งการที่เราตั้งใจในการสัมผัสหรือชิมชาบกับปัญญายู่นั้น" ก็จะทำให้จิตของเราเกิดสมาธิถูก ขึ้นมาได้อย่างเพียงพอ โดยอัตโนมัติ แต่การที่เราจะมีสมาธิได้ จำเป็นที่เราจะต้องมี สติ มาเป็น พื้นฐานก่อน ถ้าเราไม่มีสติ สมาธิก็จะไม่มี

โดย สิล แปลว่า ปรกติ ก็หมายถึง ความปรกติของจิต (ถ้าจิตไม่ปรกติก็คือจิตกำลังมีกิเลสที่รุนแรงครอบงำอยู่ หรือเหมือนคนบ้าที่เดี๋ยวก็หัวเราะ เดี่ยวก็ร้องไห้ เหมือนที่กำลังเป็นกันอยู่แทบทั้งโลก) ซึ่งการที่จิตของเราจะมีศีลหรือความปรกติได้ จะเกิดขึ้นจากการที่เรามี "การปฏิบัติกายและวาจาของเราให้เรียบร้อยหรือคงามอยู่ตลอดเวลา" คือเมื่อเรามีเจตนา (ความตั้งใจ) ที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต-ทรัพย์สิน-กามารมณ์ของผู้อื่น รวมทั้งการที่เรามีเจตนาที่จะ ไม่พูด โทก-หยาบคาย-ต่อเสียด-เพื่อเจ้อ เราก็จะมีศีลหรือมีจิตที่ปรกติแล้ว

เมื่อเรามีศีลแล้ว ศีลก็จะมาเป็นพื้นฐานให้เรามีสมาธิได้ และเมื่อเรามีสมาธิแล้ว สมาธิก็จะมาเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาได้ แล้วปัญญาก็จะมาทำให้เรามีศีลและสมาธิที่ถูกต้องยิ่งขึ้น จนทำให้กิเลสระดับหรือดับหายไปได้แม้เพียงชั่วคราว แต่ถ้าเราสามารถปฏิบัติศีลสมาธิและปัญญาได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องนานๆ จนทำให้รากเหง้าของกิเลส (คือความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา) ที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา จางคลายหายไปจนหมดสิ้น และเกิดภาวะ "พุทธะ" คือความตื่นรู้ หรือปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้ง (ว่าไม่มีตัวเราอยู่จริง) ขึ้นมาอยู่ในจิตใต้สำนึกแทน ก็จะทำให้จิตของเรานิพพาน หรือไม่มีความทุกข์อย่างถาวรหรือตลอดชีวิตได้

สรุปได้ว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานหรือไม่มีความทุกข์ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรนั้นก็คือ ต้องใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน โดยวิธีการปฏิบัตินั้นก็สรุปง่ายๆ คือ เพียงเราจะต้องเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน แล้วมีความตั้งใจในการมองโลก (คือเข้าใจและเห็นแจ้ง) ตามความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แต่สิ่งที่ยากก็คือ เราจะต้องมองโลกตามความเป็นจริงให้ได้ก่อน ซึ่งการที่เราจะมองโลกตามความเป็นจริงได้ เราจะต้องมีการศึกษาให้เกิดปัญญาก่อน เราจึงจะมองโลกตามเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง

๑๐. ปัญญา คืออะไร?

คำว่า ปัญญา นี้ ในทางทางพุทธศาสนาจะหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องที่ควรรู้ ซึ่งเรื่องที่ควรรู้นั้นก็ได้แก่ เรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเรา โดยเรื่องที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเรานั้นก็คือ เรื่อง "การดับทุกข์" (แต่ถ้าความรู้ใดไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์ จะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา จะเรียกว่าเป็น "ความรู้" เฉยๆ) โดยขอบเขตของความรู้นั้นก็คือ รู้เท่าที่จำเป็นจะดับทุกข์ได้เท่านั้น คือไม่จำเป็นที่เราจะต้องรู้ไปหมดทุกเรื่อง ซึ่งมันเป็นไปได้ที่จะมีใครรู้อะไรไปหมดเสียทุกเรื่อง

โดยปัญญานี้มีอยู่ ๓ ระดับ คือ

(๑) ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการฟังหรืออ่านคำสอนเรื่องการดับทุกข์ที่ถูกต้องมาแล้วก็จำได้ (แต่ถ้าเป็นความรู้ที่ผิดจะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา)

(๒) ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาคำสอนเรื่องการดับทุกข์ที่จำได้นั้นมาคิดพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจน

(๓) ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจเรื่องการดับทุกข์นั้นมาพิสูจน์ ด้วยการทดลองปฏิบัติตามวิธีการดับทุกข์ที่เข้าใจแล้ว จนพบว่าดับทุกข์ได้จริงๆอย่างแน่ชัด (แม้เพียงชั่วคราว)

สรุปได้ว่า ปัญญาก็คือ ความรอบรู้ในอริยสัจ ๔ ที่เป็นความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจเราในชีวิตปัจจุบัน โดยปัญญานี้มี ๓ ระดับ คือ "ปัญญาขั้นจำได้" ซึ่งปัญญาขั้นนี้จะยังไม่มีผลอะไร และ "ปัญญาขั้นเข้าใจ" ซึ่งปัญญาขั้นนี้เริ่มมีผลทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้บ้างแล้ว รวมทั้ง "ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง" คือ แจ้งประจักษ์ด้วยจิตของเราเองจริงๆ ซึ่งปัญญาขั้นนี้มีผลทำให้ความทุกข์ดับลงได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว) โดยปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา

๑๑. หัวใจของปัญญาคืออะไร?

สรุปแล้วคำว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ในอริยสัจ ๔ โดยหัวใจของปัญญาก็คือ ความเข้าใจและเห็นแจ้งถึง ความเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา) ของขั้น ๕ หรือร่างกายและจิตใจของเราเอง ซึ่งความเข้าใจและเห็นแจ้งความเป็นอนัตตาของจิตใจเรานี่เอง ที่จะทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งถึงความเป็น อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และทุกขัง (ภาวะที่ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก) ของร่างกายและจิตใจของเราตามไปด้วย ซึ่งความเข้าใจและเห็นแจ้งเรื่อง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของขั้น ๕ นี้เอง ที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและดับหายไปจากจิตของเราได้ (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตของเราก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

แต่การที่เราจะศึกษาและปฏิบัติให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจและเห็นแจ้งขึ้นมาได้ จำเป็นที่เราจะต้องปฏิบัติตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ คือ

(๑) ไม่เชื่อคำสอนหรือทฤษฎีใดๆ ว่าถูกต้องหรือเป็นความจริงล่วงหน้า

(๒) ศึกษาจากจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือจากร่างกายและจิตใจของเราเองขณะที่ยังมีสติสัมปฤติ และมีความจำคืออยู่นี้

(๓) ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผลตามความเป็นจริง (คือจากร่างกายและจิตใจของเราเอง)

(๔) ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือศึกษาจากพื้นฐานไปสู่ยอด แล้วมีการสรุปผลและบันทึกไว้
หลักสูตร

(๕) ต้องมีการพิสูจน์คำสอนหรือทฤษฎีใดๆ จนพบว่าเป็นความจริงอย่างแน่ชัดก่อนยอมรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป

สรุปได้ว่า หัวใจของปัญญาก็คือ ความเข้าใจและเห็นแจ้งถึงความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเราเอง แต่การที่เราจะศึกษาให้เกิดปัญญาได้ จำเป็นที่เราจะต้องหลักวิทยาศาสตร์มาปฏิบัติ ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า พระพุทธเจ้านั้นเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ที่ค้นพบวิธีการดับทุกข์ของจิตใจโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ และพระองค์ก็ได้้นำคำสอนโดยใช้หลัก

วิทยาศาสตร์นี้มาสอนแก่ผู้ที่พอจะมีความรู้พื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์อยู่บ้าง ให้ได้ค้นพบวิธีการ
ค้นทุกข์โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ด้วยตนเอง

๑๒. คำว่า "อัตตา" มีความหมายว่าอย่างไร?

คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับสิ่งใดว่าเป็นอัตตา ดังนั้น
การที่เราจะเข้าใจคำว่า อนัตตา ได้ถูกต้อง จำเป็นที่เราจะต้องทำความเข้าใจคำว่า อัตตา ให้ถูกต้อง
ก่อน เราจึงจะเข้าใจความหมายของคำว่า อนัตตา ได้ถูกต้อง

เราได้ศึกษามาแล้วว่า "เมื่อกิเลสเกิด จิตก็จะเกิดความทุกข์ เมื่อปัญญาเกิด จิตก็จะไม่มีความ
ทุกข์" ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงที่ว่า กิเลสกับปัญญาเป็นสิ่งตรงข้ามกัน คือกิเลสเป็นเรื่อง "ความเห็น
แก่ตัว" คือทำอะไรก็เพื่อตนเอง (คือเอาสิ่งที่น่าพึงพอใจให้เข้ามาให้ตัวเองและ ผลักสิ่งที่ไม่น่าพึง
พอใจให้ออกไปจากตัวเอง) แต่ปัญญาเป็นเรื่อง "ความไม่เห็นแก่ตัว" คือทำอะไรก็เพื่อคนอื่น หรือ
เพื่อธรรม (หน้าที่)

โดยความเห็นแก่ตัวนั้นเกิดมาจากสัญชาตญาณของจิตมนุษย์ ที่มันรู้สึกว่ามีตนเอง (อัตตา)
จึงทำให้มนุษย์เกือบจะทั้งหมดเกิด "ความเข้าใจว่ามีตนเองอยู่จริงๆ" ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่มนุษย์
เกือบจะทั้งหมด จะทำอะไรไปเพื่อตนเอง (เพื่อตัวเรา) ตามสัญชาตญาณ

โดย คำว่า อัตตา แปลว่า ตน, ตนเอง ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง หรือเรียกว่า
"ตัวตนที่แท้จริง" ซึ่งสิ่งที่เป็นอัตตานี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

(๑) อัตตา แปลว่า ตน, ตนเอง คือหมายถึง มีตัวตนเป็นของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่ง
อื่นใดมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมา

(๒) นิजจัง แปลว่า เทียง หรือ อมตะ (ไม่ตาย) คือหมายถึงว่า สิ่งที่เป็นอัตตานี้จะเป็นสิ่งที่มี
อยู่หรือตั้งอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการเกิดและดับ (คือเป็นนิรันดร)

(๓) สุขัง (สุข) แปลว่า หนได้ง่าย หรือ หนได้สบาย หรือ ไม่มีความยากลำบาก คือหมายถึง สิ่งที่เป็นอัตตานั้นจะตั้งอยู่ได้อย่างไร้ปัญหา คือไม่มีความเดือดร้อนหรือความยากลำบากใดๆ ในขณะที่ตั้งอยู่

โดยมนุษย์ทั้งหลายย่อมมีความรู้สึกว่ามีตนเอง (อัตตา) ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงทำให้มนุษย์เกือบจะทั้งหมด เกิดความเข้าใจว่า "จิต" ของตนเองนั้นเป็นอัตตา (คือเป็นตัวตนที่แท้จริง) และนิจจัง (คือเป็นอมตะ) รวมทั้ง สุขัง (คือถ้าจิตบริสุทธิ์จะมีแต่ความสุข โดยไม่มีความทุกข์) ซึ่งความเข้าใจผิดว่า จิตของตนเองเป็นอัตตานี้เอง ที่เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่อง "การเกิดใหม่" รวมทั้งความเชื่อเรื่อง นรก สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่) เทวดา นางฟ้า (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) และ ความเชื่อเรื่อง กรรม (คือการกระทำที่ต้องเกิดใหม่จึงจะได้รับผล) เป็นต้น อย่างที่ผู้คนส่วนมากเชื่อกันอยู่มาตั้งแต่โบราณ

แต่พระพุทธเจ้ากลับสอนว่า "จิตของคนเรานั้นเป็นอนัตตา" คือหมายถึง "จิตของคนเรานั้น ไม่ได้เป็นอัตตา" ซึ่งสาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ก็เพราะ เมื่อพระองค์ทรงใช้หลักวิทยาศาสตร์ มาศึกษาร่างกายและจิตใจของพระองค์เอง จึงทำให้ทรงค้นพบความจริงว่า "จิตเป็นอนัตตา" ซึ่งนี่ก็เท่ากับว่า ความเข้าใจว่าจิตเป็นอัตตานั้นเป็น "ความเข้าใจผิด" (หรือความเห็นผิด) จากความเป็นจริงของธรรมชาติ

๑๓. พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร?

ความเข้าใจผิดว่า "จิตเป็นอัตตา" นั้น เกิดมาจากความเชื่อเรื่อง "สิ่งเหนือธรรมชาติ" (คือเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย) ซึ่งความเชื่อ หมายถึง ความมั่นใจว่าเป็นความจริง โดยหลักการศึกษาของความเชื่อนั้น จะตรงข้ามกับหลักการศึกษาวงวิทยาศาสตร์

โดยหลักการศึกษากของความเชื่อนั้น จะสอนให้เราเชื่อมั่นว่าเป็นความจริงเอาไว้ก่อนแม้จะยังพิสูจน์ไม่ได้ก็ตาม แต่ให้ปฏิบัติตามความเชื่ออย่างเคร่งครัด และห้ามถาม ห้ามสงสัย ซึ่งหลักการศึกษากของความเชื่อนี้เป็นหลักการที่ตรงข้ามกับหลักการศึกษากของวิทยาศาสตร์ โดยความเชื่อนั้น

เขาเอาไว้อสอนเด็กหรือชาวบ้านที่ยังไม่มีความเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดธรรมชาติหรือสิ่งต่างๆขึ้นมาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงศึกษาธรรมชาติ (โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์) จนพบความจริงว่า ธรรมชาตินั้นมี "สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด" ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่าง (คือ สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา) โดยสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนี้ ศาสนาอื่นจะเรียกว่า "พระเจ้า" หรือ "เทพเจ้า" แต่ทางพุทธศาสนาจะเรียกว่า "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" ที่ชื่อว่า "กฏอิทัปปัจจยา" ที่แปลว่า กฏการอาศัยกันแล้วเกิดขึ้นมา คือกฏสูงสุดนี้ก็คือกฏที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า "การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น จะต้องมืเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น"

ก่อนอื่นเราจะต้องทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน จึงจะศึกษาเข้าใจ "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" นี้ได้ถูกต้อง โดยคำว่า "เหตุ" หมายถึง เหตุใหญ่หรือสำคัญ (ที่มีเพียงเหตุเดียว), ส่วนคำว่า "ปัจจัย" หมายถึง เหตุย่อยๆ (ที่มีได้หลายเหตุ) หรือหมายถึง สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุใหญ่, ส่วนคำว่า "ปรุงแต่ง" หมายถึง การร่วมกันทำ หรือสร้าง หรือประกอบ, ส่วนคำว่า "สิ่งปรุงแต่ง" หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย

โดยความหมายของกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็คือ "การที่สิ่งใด (คือทั้งวัตถุและจิต) จะเกิดขึ้น จะต้องมืเหตุหลายๆเหตุ มาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น" คือถ้ามีเพียงแค่เพียงเหตุ แต่ขาดปัจจัยที่ครบถ้วน ก็จะไม่สามารถปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้ หรือแม้จะมีปัจจัยครบ แต่ถ้ายังขาดเหตุ ก็จะไม่สามารถปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้

หมายเหตุ ความหมายของกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ เรามักจะให้ความหมายสั้นๆว่า "ทุกสิ่งเกิดขึ้นมาจากเหตุ" คือหมายถึง เหตุทำให้เกิดผล หรือ ผลเกิดมาจากเหตุ เท่านั้น ซึ่งก็อาจจะฟังแล้วไม่เข้าใจอย่างชัดเจน แต่ถ้าจะพูดให้เข้าใจได้ชัดเจน จะต้องพูดว่า "ทุกสิ่งเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย" หรือ "เหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดสิ่งต่างๆขึ้นมา" ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย จะได้ไม่เข้าใจสับสนเมื่อพบคำเหล่านี้

สรุปได้ว่า การที่เราจะเข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติทั้งหลายว่ามันเป็น "อตฺตา" หรือ "อนัตตา" ได้นั้น เราจะต้องศึกษาธรรมชาติโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ จึงจะทำให้เราเกิดปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ ซึ่งจากการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษาธรรมชาตินี้เอง ที่ทำให้พระองค์ทรงค้นพบความจริงว่า "สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด" ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา, รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้, และทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลานั้นก็คือ "กฎสูงสุดของธรรมชาติ" ที่เรียกเป็นภาษาบาลีว่า "กฎอภิปัจจตา" ซึ่งกฎอภิปัจจตานี้เองที่เป็นหัวใจของการศึกษาพุทธศาสนา เพราะไม่มีอะไรที่จะอยู่เหนือกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ไปได้ เมื่อเราศึกษากฎสูงสุดนี้จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนแล้ว เราก็จะเข้าใจและเห็นแจ้งพื้นฐานของชีวิตและโลกตามความเป็นจริงได้ โดยไม่เชื่อตามคำราหรือตามคำสอนของใครๆ แม้จากพระพุทธเจ้าเองก็ตาม

๑๔. คำว่า "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" มีความหมายว่าอย่างไร?

เราได้ศึกษามาแล้วว่า "ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจก็ตาม จะต้องเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น" และ "ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัย" ซึ่งสิ่งที่เกิดมาจากเหตุและปัจจัยนี้เราจะเรียกว่าเป็น "สิ่งปรุงแต่ง"

โดย "สิ่งปรุงแต่ง" ทั้งหมดที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนี้ มันมีความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ โดยความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นนิยมเรียกว่า ไตรลักษณ์ ที่หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย อันได้แก่

(๑) อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อตฺตา คือ สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันไม่ใช่หรือไม่เป็นอตฺตา หรือไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตนที่แท้จริง เพราะมันจะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดังนั้นมันจึงไม่มีลักษณะของอตฺตาหรือมันไม่ใช่หรือไม่เป็นอตฺตา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น มันจะไม่ได้มีตัวตนใดๆเลย คือมันก็มีตัวตนอยู่ด้วยเหมือนกันตราบเท่าที่เหตุและปัจจัยของมันยังมีอยู่ครบ แต่เมื่อใดที่เหตุหรือปัจจัยของมันดับหายไป ตัวตนที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและ

ปัจจัยนั้น มันก็จะดับหายตามไปด้วยทันที ดังนั้นตัวคนที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนี้ เราจะเรียกว่า เป็น "ตัวตนมายา" (คือมันหลอกหลวงว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง) หรือ "ตัวตนชั่วคราว" (คือไม่ได้ตั้งอยู่ ไปชั่วนิรันดร) หรือ "ตัวตนสมมติ" (คือสมมติเรียกว่าเป็นตัวตนเพื่อใช้ในการสื่อสาร) เท่านั้น

(๒) อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หรือ ไม่นิ่ง คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อมันต้องอาศัยเหตุ และปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น แต่เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ภายในตัวของ มันเองอยู่ตลอดเวลา และจะไม่สามารถดำรงหรือตั้งอยู่อยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปชั่วนิรันดร (ไม่ เป็นอมตะ) คือเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วไม่ช้าก็เร็ว สภาพการปรุงแต่งหรือตัวตนมายาของมัน จะต้อง ดับหายไปอย่างแน่นอน ซึ่งสาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า แม้เหตุและปัจจัยที่มาปรุงแต่งให้มันเกิด ตัวตนมายาของมันขึ้นมา มันต้องอาศัยเหตุและปัจจัยอื่นๆมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน ดังนั้นเมื่อเหตุและปัจจัยพื้นฐาน (คือธาตุ ๔) ของมันก็ยังไม่เที่ยง จึงทำให้ตัวตนมายาของมันนั้น พลอยมีความไม่เที่ยงตามไปด้วย ซึ่งสาเหตุที่เหตุและปัจจัยพื้นฐานมันไม่เที่ยงก็เพราะ มันเป็น อนัตตา คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่เป็นอมตะ ถ้าเหตุปัจจัยของมันเป็นอัตตา สิ่งที่เกิดขึ้นจึงจะเป็น อัตตา

(๓) ทุกขัง แปลว่า ทน, ต้องทน คือหมายถึง ภาวะที่ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก คือสิ่งปรุง แต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยนั้น มันจะต้องทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่ง หรือตัวตนมายาของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก คือทั้งจากการที่ต้องแสวงหาเหตุและปัจจัยมา ปรุงแต่งให้มันดำรงอยู่ และยังต้องทนต่อการถูกทำลายจากสิ่งต่างๆภายนอกที่จะมาทำให้มันแตก สลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือ ดับหายไป (ใช้กับจิต) อยู่ตลอดเวลาตราบเท่าที่สภาพการปรุงแต่งหรือ ตัวตนมายาของมันยังตั้งอยู่ อีกทั้งมันยังต้องทนต่อการเปลี่ยนแปลงภายในจากความไม่เที่ยงของมัน อีกด้วย จึงได้เรียกภาวะนี้ว่า "ทุกขัง" ที่หมายถึง ภาวะที่ต้องทน หรือหมายถึง ภาวะที่ดูแล้วน่าอึด หนาระอาใจ หรือดูแล้วน่ารังเกียจหรือไม่น่ารักหรือน่าเบื่อ ซึ่งสาเหตุที่สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายมีภาวะที่ ต้องทนนี้ก็เพราะมันไม่เที่ยง (คือเป็นอนิจจัง) และสาเหตุที่มันไม่เที่ยงก็เพราะ มันเป็นอนัตตา

สรุปได้ว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันจะมีลักษณะที่ตรงข้ามกับ "อตฺตา" คือ ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น, ไม่เที่ยง, และมีภาวะที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงเท่ากับว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น "ไม่ใช่หรือไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง" แต่ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันจะไม่มีตัวตนใดๆเลย เพราะมันก็ยังมีความเป็นตัวตนมาให้เราสัมผัสได้จริงๆเหมือนกัน เพียงแค่ตัวตนของมันนั้นเป็น "ตัวตนมายา" หรือ "ตัวตนชั่วคราว" หรือ "ตัวตนสมมติ" เท่านั้น ซึ่งความจริงทั้ง ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้เอง ที่เมื่อเรานำมาพิจารณาขั้น ๕ หรือร่างกายกับจิตใจ ที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" ด้วยความตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้กิเลสของจิตใจเราอ่อนแรงลงและระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วทำให้จิตนิพพานอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ดังนั้นจึงเท่ากับว่า ความรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานิ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่ผู้แสวงหาความจริงของชีวิตทุกคน จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจและเห็นแจ้ง จึงจะได้รับประโยชน์จากคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอนแก่เราทุกคน

๑๕. คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่มีตัวตนได้หรือไม่?

คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อตฺตา หรือ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง แต่บางทีเราอาจจะเข้าใจผิดว่า คำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่มีตัวตน ซึ่งการแปลอย่างนี้อาจจะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อความหมายที่แท้จริงของคำว่าอนัตตาได้ แล้วก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดในเรื่องต่อไปที่เราศึกษาได้

โดยคำที่มีความหมายตรงข้ามกันนั้นก็ ได้แก่คำว่า "อตฺตา" กับ "นิรัตตา" ส่วนคำว่า "อนัตตา" นั้นจะมีความหมายอยู่ตรงกลางระหว่าง อตฺตา กับ นิรัตตา

โดยคำว่า อตฺตา หมายถึง ตัวตนอมตะ หรือตัวตนที่แท้จริง ซึ่งคนทั่วไปมักเชื่อกันว่า จิตของคนเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้นเป็นอตฺตา ที่ไม่มีวันดับหายไปแม้ร่างกายจะตายไปแล้วก็ตาม ซึ่งคนที่เชื่อเรื่องจิตเป็นอตฺตาส่วนมากจะทำความดี (เพราะอยากขึ้นสวรรค์) แต่จะไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวตกนรก) ซึ่งคำสอนเรื่องจิตเป็นอตฺตานี้จะเอาไว้อสอนคนระดับชาวบ้านที่ยังเชื่อเรื่องสิ่งเหนือธรรมชาติอยู่

ส่วนคำว่า นิรัตตา หมายถึง "ไม่มีตัวตนใดๆเลย" คือหมายถึงความเข้าใจว่าจิตไม่มีตัวตนใดๆเลย คือไม่ว่าจะเป็นตัวตนอมตะหรือตัวตนชั่วคราว ซึ่งคนที่เชื่ออย่างนี้มักจะทำความชั่ว เพราะเข้าใจว่าไม่ต้องรับผลใดๆไม่ว่าจะในปัจจุบัน (คือในชีวิตนี้) หรือในอนาคต (คือหลังจากร่างกายตายไปแล้ว)

ส่วนคำว่า อนัตตา หมายถึง "ไม่ยอมรับว่าจิตเป็น "อัตตา" หรือตัวตนที่แท้จริง (ตัวตนอมตะ) แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจิตไม่มีตัวตนใดๆเลยเหมือนพวก "นิรัตตา" คือความหมายของคำว่า อนัตตา นั้นหมายถึง มันก็มีตัวตนอยู่ด้วยเหมือนกัน แต่ตัวตนที่มีอยู่นั้นมันไม่เที่ยง คือเป็นแค่ "ตัวตนชั่วคราว" เท่านั้น คือมัน ไม่ได้มีตัวตนอยู่ตลอดไปชั่วนิรันดรเหมือนตัวตนของอัตตา แต่ก็ไม่ได้ไม่มีตัวตนใดๆเลยเหมือนตัวตนของพวกนิรัตตา คือตัวตนของอนัตตานั้นมีเพียงชั่วคราวเมื่อเหตุและปัจจัยของมันยังมีอยู่ (คือยังมีร่างกายที่ยังไม่ตาย) แต่ถ้าเหตุหรือปัจจัยของมันไม่มี ตัวตนของมันก็จะไม่มี (คือเมื่อร่างกายตายมันก็จะไม่มี) ซึ่งคนที่เข้าใจเรื่องจิตเป็นอนัตตานี้จะไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวนรกในใจ) แต่จะทำความดี (เพราะอยากได้สวรรค์ในใจ)

สรุปได้ว่า "ความเห็นที่จิตเป็นอัตตา" นั้นเป็นความเห็นผิดที่สุด โด่งไปในทางมีตัวตนอมตะ ส่วน "ความเห็นที่จิตเป็นนิรัตตา" นั้นก็เป็นความเห็นผิดที่สุด โด่งไปในทางไม่มีตัวตนใดๆเลย ส่วนความเห็นที่ถูกต้องนั้นก็คือ "ความเห็นที่จิตเป็นอนัตตา" ที่เป็นความเห็นตรงกลางระหว่าง "อัตตา" กับ "นิรัตตา" ซึ่งความเห็นที่จิตเป็นอนัตตานี้เองที่เป็นปัญญาที่จะนำไปใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอน

๑๖. เราจะได้อะไรจากการศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา?

ถ้าเราเพียงแค่อ่านหรือฟังเรื่องอนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ภาวะที่ต้องทน), อนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) แล้วไม่ได้สนใจนำมาพ่วงพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งถึงลักษณะหรือความจริงของคำทั้ง ๓ นี้ ว่ามันมีความหมายอย่างลึกซึ้งอย่างไรและมันอยู่ตรงไหนของร่างกายและจิตใจของเราอย่างละเอียดถี่ถ้วนในทุกแง่มุม เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากการศึกษานี้

แต่ถ้าเรานำเอาความรู้เรื่อง "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" นี้มาเพ่งพิจารณาหาเหตุผลจนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน และเพ่งดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเองด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด (คือด้วยสมาธิ) จนเกิดความเห็นแจ้ง (คือแจ้งประจักษ์ หรือรู้สึกด้วยจิตของเราจริงๆ) ถึงลักษณะหรืออาการของ "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" จริงๆ ก็จะทำให้เราค้นพบความจริงสูงสุดของชีวิต (คือขั้น ๕ หรือร่างกายและจิตใจของเรา) ว่า มันเป็น "สุญญตา" คือ วางเปล่าจากอัตตาหรือตัวตนที่เป็นตัวเราจริงๆ ซึ่งแม้ทุกสิ่งภายนอกร่างกายและจิตใจของเรา ก็ล้วนมีความเป็นสุญญตา คือ วางเปล่าจากตัวตนของมันเองจริงๆ ด้วยเหมือนกัน

เมื่อจิตเห็นแจ้งถึงความเป็นสุญญตาด้วยสมาธิดังนี้แล้ว กิเลสทั้งปวงของจิต ก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วครา) แล้วจิตที่เห็นสุญญตานี้ก็จะนิพพาน คือสงบเย็นเพราะไม่มีความทุกข์ทันที (แม้เพียงชั่วครา) และเมื่อนิพพานปรากฏ ก็เท่ากับว่าจิตนี้เกิดความเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ว่าดับทุกข์ได้จริง ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เรียกว่า "เห็นธรรม" (คือเห็นแจ้งอริยสัจ) หรือเกิด "ดวงตาเห็นธรรม" (คือมีปัญญาเห็นแจ้งคำสอนของพระพุทธเจ้า) ขึ้นมาแล้ว

สรุปแล้วการเกิดดวงตาเห็นธรรมนั้นก็คือ การเห็นอนัตตานั้นเอง คือเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อเหตุหรือปัจจัยของมันดับหายไป สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็จะดับหายตามไปด้วยทันที ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาได้ด้วยตนเองลอยๆ โดยไม่มีเหตุและปัจจัย อีกทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น จะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมตลอดชั่ววันรันดรได้ คือมันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่ช้าก็เร็วสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ต้องดับหายไปอย่างแน่นอน รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นเมื่อยังตั้งอยู่ ก็ยังต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากอีกด้วย ซึ่งนี่ก็คือการเห็นแจ้งอนิจจังและทุกขังนั่นเอง

๑๗. ขั้น ๕ คืออะไร?

หลักการศึกษาก็เกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือ ให้นำเอาขั้น ๕ หรือร่างกายกับจิตใจของเราเองมาศึกษาว่า แต่ละขั้นเป็นอย่างไร? เกิดขึ้นมาจากอะไร? ตั้งอยู่ได้เพราะอะไร? และ

ดับหายไปเพราะอะไร? ซึ่งก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งถึงความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกายและจิตใจของเราได้อย่างถูกต้อง ซึ่งนี่ก็คือการศึกษาให้เกิดปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามความเป็นจริง อันจะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงได้

(หมายเหตุ. เมื่อพูดถึงเรื่องขั้นที่ ๔ ถ้าจะพูดให้ถูกต้อง จะต้องมีคำว่า "ขั้น" ต่อท้ายด้วยเสมอ คือ รูปขั้น, วิญญาณขั้น, สัญญาขั้น, เวทนาขั้น, สังขารขั้น แต่ว่าไม่เป็นที่นิยม เพราะมันยาวและไม่น่าฟัง ดังนั้นเราจึงนิยมเรียกแต่ละขั้นสั้นๆว่า "รูป, วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร" เท่านั้น อีกอย่างคนทั่วไปนิยมเรียกขั้นนี้ว่า รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ซึ่งแม้มันจะคล้องจองน่าฟัง แต่มันไม่ได้เรียงลำดับในการเกิดขึ้นของแต่ละขั้นอย่างถูกต้อง ดังนั้นเราจึงต้องเรียงเสียใหม่ เป็น รูป, วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร เพื่อที่เราจะได้ศึกษาเรื่องการเกิดขึ้นของแต่ละขั้นได้เข้าใจง่ายๆ ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย จะได้ไม่เข้าใจสับสนเมื่อพบคำเหล่านี้)

คำว่า ขั้น แปลว่า กอง, กลุ่ม, ส่วน โดยชีวิตของคนเรานี้ ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

(๑) รูป คือ ส่วนที่เป็นวัตถุ (คือร่างกายและอวัยวะทั้งหลาย) ที่เกิดมาจาก ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน คือของแข็ง, ธาตุน้ำ คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, ธาตุลม คือก๊าซ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น โดยร่างกายที่ยังไม่ตายและยังคืออยู่ จะมี "ระบบประสาท" ที่ใช้เชื่อมต่อกับธรรมชาติภายนอกอยู่ ๖ จุด คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ

(๒) วิญญาณ คือ ส่วนที่เป็นการรับรู้ ที่เกิดขึ้นจากการที่ "ระบบประสาท" ของร่างกายทั้ง ๖ ที่กำลังทำงานอยู่ ได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย, สิ่งสัมผัสใจ ก็จะทำให้เกิด "วิญญาณ" หรือ "การรับรู้" ขึ้นมาที่ระบบประสาททั้ง ๖ ทันที เช่น เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป ก็จะเกิดวิญญาณทางตา (การเห็นรูป) ขึ้นมาทันที หรือเมื่อหูได้สัมผัสกับเสียง ก็จะเกิดวิญญาณทางหู (การได้ยินเสียง) ขึ้นมาทันที เป็นต้น

(๓) สัญญา คือ ส่วนที่เป็นการจำสิ่งที่ได้รับรู้ได้ เช่น จำรูปที่เห็นได้ว่าเป็นรูปอะไร หรือจำเสียงที่ได้ยินว่าเป็นเสียงของอะไรและมีความหมายอย่างไร เป็นต้น

(๔) เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึกต่อสิ่งที่กำลังรับรู้และจำได้ เช่น ความรู้สึกต่อรูปที่เห็นและจำได้, ความรู้สึกต่อเสียงที่ได้ยินและจำได้ เป็นต้น โดยเวทนานี้ก็แยกได้ ๓ ชนิด คือ ๑) สุขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ, ๒) ทุกขเวทนา คือความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ, ๓) อทุกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนา กับทุกขเวทนา หรือความรู้สึกจืดๆ

(๕) สังขาร คือ ส่วนที่เป็นอาการของจิตที่มีต่อเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งอาการนั้นก็ ได้แก่ กิเลส คือ ความอยากได้สุขเวทนา (รัก ชอบ พอใจ อยากได้ ฯลฯ), ไม่อยากได้ทุกขเวทนา (โกรธเกลียด กลัว ไม่อยากได้ ฯลฯ), และล่งเลใจต่ออทุกขมสุขเวทนา (งง เช่อ ตัดสินใจไม่ถูก อยากมีชีวิตอยู่ ฯลฯ) ซึ่งก็รวมทั้งการคิดพิจารณา, ความเข้าใจ, ความเห็นแจ้ง, ความโง่, ความฉลาด, ปิติ (อาการตื่นเต้น), ความฟุ้งซ่าน, ความเซื่องซึมหดหู่, ความล่งเลสงสัย เป็นต้น ก็จัดเป็นสังขารด้วย

ขั้นที่ ๕ นี้ย่อลงเป็น "รูป" กับ "นาม" โดย "รูป" ก็คือ รูป ส่วน "นาม" ก็คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร ที่เรานิยมเรียกรวมกันว่า "ร่างกาย" กับ "จิตใจ"

โดยคำว่า "จิต" หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่ "นึก-คิด" (นึก ก็คือ สัญญา, คิด ก็คือ สังขาร) คือตัวจิตจริงๆที่เป็นอัตตานั้นมันไม่มี แต่เรามาเรียกการทำงานของขั้นที่ขณะที่ยังกำลังนึกคิดอยู่นี้ว่า "จิต" แต่ถ้าขั้นที่กำลังรับรู้และรู้สึกอยู่ ก็มาสมมติเรียกว่า "ใจ" ที่หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่ "รู้-สึก" (รู้ ก็คือ การรับรู้, สึก ก็คือ ความรู้สึก) ซึ่งบางที่เราก็เรียกคำทั้งสองนี้รวมกันว่า "จิตใจ" ที่หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่ "รู้สึกนึกคิด" แต่บางที่เราก็เรียกแยกกัน ซึ่งก็ไม่ได้มีความสำคัญอะไรที่ต้องศึกษาเป็นพิเศษ เพราะเป็นแค่การสมมติเรียกการทำหน้าที่ของจิตใจ (คือ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, สังขาร) เท่านั้น

โดยประโยชน์จากการศึกษาเรื่องขั้นที่ ๕ นี้ก็คือ ทำให้เราเข้าใจถึงความจริงว่า ขั้นที่ ๕ นี้มันต้อง "อาศัยกันและกันเพื่อขึ้นมา" ตามกฎสูงสุดของธรรมชาติ ซึ่งนี่ก็แสดงให้เห็นว่า ขั้นที่ ๕ (หรือร่างกายกับจิตใจของเรานี้) มันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายก็ย่อมมี

ลักษณะเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา), และเป็นอนิจจัง (คือไม่เที่ยง) รวมทั้งมีภาวะของทุกขัง (คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก) ซึ่งเมื่อเราเข้าใจเรื่องขั้น ๕ นี้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจได้เองว่า เราคืออะไร? เกิดมาจากไหน? เกิดมาทำไม? และตายแล้วจะเป็นอย่างไร? ๗ ได้ด้วยปัญญาของเราเอง โดยไม่อาศัยเชื่อตามคำสอนของใครๆทั้งสิ้น

๑๘. เราต้องพิจารณาร่างกายอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา?

วิธีการพิจารณาร่างกายนั้นก็คือให้พิจารณาว่า ร่างกายหรืออวัยวะทั้งหลายของร่างกายนั้น สรุปลงแล้วมันเกิดมาจาก ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), และ ธาตุลม (ก๊าซ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งธาตุทั้ง ๔ นี้ มันก็ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นด้วย เหมือนกัน (คือมีอะตอมจำนวนมากมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น) ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ทันทีว่า ร่างกายนี้มันเป็น "อนัตตา" คือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และ "สูญญตา" คือไม่มีตัวตนที่แท้จริงอยู่ในกายนี้

เมื่อธาตุ ๔ มาปรุงแต่งอย่างถูกต้องสมบูรณ์ จึงเกิดร่างกายขึ้นมา และเมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (คือเจริญเติบโตและเสื่อมสภาพหรือแก่ชรา) สุกดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สภาพของร่างกายก็ต้องแตกสลาย (หรือตาย) หายไปอย่างแน่นอน ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ทันทีว่า ร่างกายของเรานั้นมันเป็น "อนิจจัง" คือไม่เที่ยงหรือไม่เป็นอมตะ

เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วและยังตั้งอยู่ มันก็ต้องทนอยู่อย่างยากลำบากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดทั้งชีวิต คือเมื่อมีร่างกายขึ้นมาแล้วก็ต้องมีความยากลำบากในการแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายไว้ และมีความยากลำบากในการดูแลรักษาร่างกายไม่ให้ประสบกับภัยต่างๆของร่างกายอันได้แก่ ภัยจากความร้อน, ความหนาว, โรคต่างๆ, ความหิว, ความกระหาย, และภัยจากอุบัติเหตุ จากคน จากสัตว์ จากธรรมชาติ เป็นต้น ที่คอยมาทำให้ร่างกายเจ็บ-ป่วยหรือตายอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งร่างกายก็ยังต้องทนต่อการเปลี่ยนแปลงภายในจากความไม่เที่ยงของร่างกายอีกด้วย ซึ่งนี่ก็ทำให้เรา

เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ทันทีว่า ร่างกายของเรานั้นมันมีภาวะของ "ทุกขัง" คือต้องทนอยู่ตลอดเวลา

สรุปได้ว่า เมื่อเรามาตั้งใจพิจารณาร่างกายของเราตามความเป็นจริง เราก็จะพบความจริงว่า ร่างกายของเราจริงๆ นั้นมันไม่มี มีแต่ธาตุตามธรรมชาติที่มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นสภาพที่เรามาสมมติ เรียกว่าเป็นร่างกายเท่านั้น และเมื่อสภาพร่างกายได้เกิดขึ้นมาแล้วมันก็จะไหลไปสู่ความแก่ชราและความตายในที่สุด อีกทั้งเมื่อสภาพของร่างกายยังคงอยู่หรือยังไม่ตาย มันก็ยังต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากมากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณาเห็นความจริงอย่างนี้ด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด ก็จะทำให้กิเลส (ความยินดี-ยินร้าย) และความยึดถือว่า "ร่างกายนี้เป็นของเรา" อ่อนแรงลงและดับหายไปได้ (แม้ชั่วคราว) แล้วจิตที่ไม่มีกิเลสและความยึดถือก็จะนิพพานคือสงบเย็นเพราะไม่มีความทุกข์ทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

๑๕. เราต้องพิจารณาจิตอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา?

เราได้ศึกษามาแล้วว่า "สิ่งปรุงแต่ง" ทั้งหลายนั้นจะมีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งการสังเกตว่าสิ่งใดเป็นสิ่งปรุงแต่งนั้น ก็ให้สังเกตจากการที่สิ่งนั้นต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และมีการเกิด-ดับ รวมทั้งมีภาวะที่ต้องทน ดังนั้นเราจะใช้หลักการนี้มาศึกษาจิตของเราเพื่อค้นหาความจริงว่ามันเป็นสิ่งปรุงแต่งหรือไม่?

ตามธรรมชาตินั้น ร่างกาย (รูป) ที่ยังไม่ตาย จะมีระบบประสาท ๖ จุด คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ เพื่อเอาไว้เชื่อมต่อกับธรรมชาติหรือสิ่งภายนอก ๖ อย่าง คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสผัสกาย, สัมผัสผัสใจ ซึ่งเมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบกับระบบประสาทใด ก็จะเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณ (การรับรู้) ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที, แล้ววิญญาณก็จะเป็นเหตุให้เกิดสัญญา (การจำได้) ขึ้นมาด้วยทันที, และสัญญาก็จะเป็นเหตุให้เกิดเวทนา (ความรู้สึกรู้สึก) ขึ้นมาด้วยทันที, รวมทั้งเวทนามีจะเป็นเหตุให้เกิดสังขาร (การปรุงแต่งคิดนึก) ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งสรุปก็คือ เมื่อมี "ร่างกาย" ที่ยังไม่ตาย ก็จะทำให้เกิด "จิตใจ" (คือวิญญาณ, สัญญา, เวทนา, และสังขาร) ขึ้นมา

ในทางกลับกัน ถ้าไม่มีเวทนา ก็จะไม่มีการ, ถ้าไม่มีสัญญา ก็ไม่มีเวทนา, ถ้าไม่มี
วิญญาณ ก็จะไม่มีการ, และถ้าไม่มีรูป (ร่างกาย) ก็จะไม่มีการ วิญญาณ คือสรุปว่า ถ้าไม่มีร่างกายที่ยัง
คืออยู่ (คือยังไม่ตาย) ก็จะทำให้ "ระบบประสาททั้ง ๖" (คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ) พลอยไม่มีตาม
ไปด้วย แล้วก็จะทำให้ วิญญาณ, สัญญา, เวทนา, และสังขาร พลอยไม่มีตามไปด้วยทั้งหมด ซึ่ง
สรุปก็คือ "ถ้าไม่มีร่างกายก็จะไม่มีจิตใจ" ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งได้ว่า จิต
เป็น "อนัตตา" คือไม่ใช่อัตตา เพราะมันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

เมื่อ จิตคือ "สิ่งที่รู้สึกนึกคิด" ซึ่งนี่ก็แสดงว่า เวลาที่เราตื่น "จิตก็เกิดขึ้น" แต่เวลาที่ร่างกาย
หลับสนิทและไม่ฝัน "จิตก็ดับหายไป" และอีกอย่าง จิตจะมีการเกิดและดับที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ สลับกันไปมาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลาที่จิตเกิดอยู่ รวมทั้งการปรุง
แต่งของจิต (เช่นกิเลส) ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาขณะที่จิตเกิดอยู่ และเมื่อร่างกายตาย จิต
ก็จะดับหายไปอย่างถาวร ซึ่งทั้งหมดนี้ก็แสดงถึงความจริงให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งได้ว่า จิตเป็น
อนิจจัง คือไม่เที่ยง

เมื่อจิตเกิดขึ้นมาและปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา
ทันที ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของทุกข์ของจิตที่เห็นหรือรู้สึกได้ง่าย แต่เมื่อจิตก็เป็นสิ่งปรุงแต่ง ดังนั้นแม้
ขณะที่จิตไม่มีความทุกข์ มันก็ยังคงมีภาวะของ "ทุกข์" หรือ "ความรู้สึกที่ต้องทนอยู่" ด้วยเสมอ
เพียงแต่ว่าขณะนี้ ภาวะของทุกข์ของจิตนั้น ได้ลดน้อยลงมากจนถึงที่สุดเท่าที่มันจะลดลงได้แล้ว
ซึ่งภาวะที่ทุกข์ได้ลดลงมากจนถึงที่สุดแล้วนี่เอง ที่เรียกว่า "ที่สุดแห่งทุกข์" หรือ นิพพาน หรือ
ความที่จิตสงบเย็น ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งได้ว่า จิตมีภาวะของทุกข์

สรุปได้ว่า จิตเป็นสิ่งปรุงแต่งเหมือนกับร่างกาย เพราะมันต้องอาศัยระบบประสาทของ
ร่างกายเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีระบบประสาทของร่างกาย ก็จะไม่มีการ และจิตก็มีการเกิดและดับอยู่เสมอ
เราไม่เคยมีจิตที่ไม่ดับ รวมทั้งจิตก็มีความรู้สึกที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้
มาพ่วงคู่ที่จิตของเราเองจริงๆด้วยสมาธิหรือความตั้งใจอย่างที่สุด ก็จะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งถึง
ความจริงขึ้นมาว่า "จิตนี้เป็นอนัตตา" คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่เป็นเรา แล้วกิเลส (ความยินดี-ยิน

ร้าย) ของจิตก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นว่า "จิตนี่คือตัวเรา" หรือ "ตัวเราคือจิต" ลงทันที และเมื่อจิตไม่มีกิเลส มันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

๒๐. เมื่อจิตนิพพานแล้วจะเป็นอย่างไรต่อไป?

จากการพิจารณาร่างกายกับจิตใจอย่างละเอียด จนเราเข้าใจแล้วว่า ร่างกายกับจิตใจนี้มันไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง ที่จะมาเป็น "ตัวตนของเราจริงๆ" ได้" และเมื่อเรานำความเข้าใจนี้มาตั้งใจเพ่งพิจารณา (คือคิดด้วยสมาธิ) ต่อไปอย่างละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น เราก็จะมองเห็น (เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน) ความเป็น "สูญญตา" ในร่างกายกับจิตใจนี้ คือจะเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดขึ้นมาเองว่า "ไม่มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" จะมีก็เพียง "สิ่งปรุงแต่ง" ที่เรามาสมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา" เท่านั้น ซึ่งตัวเราที่เกิดขึ้นมานี้ ก็เป็นเพียง "ตัวเราชั่วคราว" ด้วยเหมือนกัน

ความเข้าใจและเห็นแจ้งเรื่องขั้น ๕ หรือ "ร่างกายกับจิตใจ" เป็น สูญญตา (ความว่างจากตัวเรา), อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวเรา), อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), และทุกขัง (ภาวะที่ต้องทน) นี้เอง ที่เมื่อเรานำมาเพ่งพิจารณาดูที่ร่างกายกับจิตใจ ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเราอย่างตั้งใจที่สุด (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานคือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

เมื่อนิพพานปรากฏกับจิตของเราจริงๆแล้ว ก็แสดงว่า คำสอนอริยสัจ ๔ นี้นำมาใช้ดับทุกข์ได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็เป็นหลักฐานยืนยันได้ว่า พระพุทธเจ้า (ท่านผู้รู้ในเรื่องการดับทุกข์) มีจริง เพราะคำสอนของท่านสามารถนำมาปฏิบัติแล้วดับทุกข์ได้จริง โดยไม่ต้องอาศัยความเชื่อจากตำราหรือจากใครๆทั้งสิ้น

สรุป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา" ซึ่งธรรมก็คือคำสอน เรื่องการดับทุกข์ เมื่อเราปฏิบัติตามคำสอนนั้นแล้วพบว่าดับทุกข์ได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว) และ นิพพาน (ความสงบเย็น) ปรากฏ ก็จะทำให้เราเกิดความเห็นแจ้งได้ทันทีว่า "พระพุทธเจ้ามีอยู่จริง" เพราะเราได้พิสูจน์แล้วว่าคำสอนของพระองค์นั้นดับทุกข์ได้จริง ซึ่งนี่ก็คือการค้นพบพระพุทธเจ้า (พุทธภาวะ) ซึ่งปรากฏขึ้นในจิตใจของเรา และเมื่อพบพระพุทธเจ้าแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว

๒๑. ความรู้สึกตัวว่ามี "ตัวเรา" เกิดมาจากอะไร?

ตามธรรมชาติของจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้น ย่อมที่จะมี "สัญชาตญาณว่ามีตนเอง" (ความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง) คิดมาด้วยเสมอ (สัญชาตญาณ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมชีวิตโดยที่ไม่มีใครสอน) คือเมื่อมีจิตใจ จิตใจนั้นก็ย่อมที่จะมี "ความรู้สึกตัวว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ" ด้วยเสมอ ซึ่งความรู้สึกตัวว่ามีตัวเองนี้เอง ที่ทำให้จิตนั้นเกิดความรู้ (รู้จำ), ความเข้าใจ (ความเห็น), และความเห็นแจ้ง (ความแจ้งประจักษ์) ว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ เพราะมีความรู้สึกตัวว่ามีตัวเองมาเป็นหลักฐานยืนยัน ซึ่งนี่ก็จัดว่าเป็น "ความรู้" อย่างหนึ่งด้วยเหมือนกันด้วยเหมือนกัน

แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า "ความรู้ว่ามีตนเอง" นี้ มันเป็น อวิชชา คือ ความรู้ผิด เพราะความจริงแล้ว "มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงๆเลย" จะมีก็เพียงจิต ที่ธรรมชาติสร้างขึ้น มาแล้วธรรมชาติก็ได้ใส่ "สัญชาตญาณว่ามีตนเอง" หรือ "ความรู้สึกว่ามีตนเอง" มาหลอกจิต เพื่อให้ทุกจิตรักตัวเอง ที่เพื่อที่จะได้พยายามเอาชีวิตรอดและสืบเผ่าพันธุ์ของตนเองไว้ จะได้ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใด ไม่มีสัญชาตญาณหรือความรู้ว่ามีตนเองนี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็เลยสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

ก็จะมีคำถามขึ้นมาว่า เมื่อเราก็รู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ ซึ่งนี่ก็เป็นหลักฐานยืนยันว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ แล้วทำไมจึงบอกว่าความรู้นี้เป็นความรู้ผิด (อวิชชา)? ซึ่งคำตอบก็คือ ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ เป็นเป็นแค่เพียงสิ่ง "ชั่วคราว" คือเกิดขึ้นมาเป็นครั้งคราวขณะที่เรายังตื่นอยู่ (ไม่ได้นอนหลับ) เท่านั้น ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ดับหายไปเลยแม้สักวินาทีเดียว รวมทั้งความรู้สึก

ว่ามีตัวเรานี้ มันก็ต้องอาศัยร่างกายและสมองที่ยังคืออยู่และกำลังทำงานอยู่ เพื่อมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา ซึ่งลักษณะนี้เองที่เป็นลักษณะของ "สิ่งปรุงแต่ง" ไม่ใช่ลักษณะของ "อตฺตา" ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายก็จะมีลักษณะเป็นอนัตตา คือไม่ใช่อตฺตา และ สุนฺญตา คือไม่มีอตฺตา (คือไม่มีตัวเราอยู่จริง) มีแต่ "ตัวเราชั่วคราว" หรือ "ตัวเรามาया" เท่านั้น

สรุปก็คือ ตามธรรมชาตินั้น มันก็มีตัวเราอยู่เหมือนกัน แต่ว่ามันมีแค่ชั่วคราว เมื่อหลับสนิทก็จะไม่มี เมื่อตื่นจากนอนหลับจึงค่อยมี อีกทั้งเมื่อร่างกายตาย ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ก็จะดับหายไปอย่างถาวร ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้มันเป็นอนัตตา คือไม่ใช่อตฺตาที่หมายถึงตัวตนที่แท้จริงที่เป็นอมตะ แต่จิตที่รู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มันกลับเกิดความเข้าใจผิดว่า "ความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้มันเป็นตัวเราจริงๆที่เป็นอมตะ (คือเป็นอตฺตา)" ซึ่งความเข้าใจผิดนี้เองที่เรียกว่าเป็น "อวิชชา" ที่หมายถึง ความรู้ผิดว่าจิตนี้เป็นอตฺตา ซึ่งอวิชชาที่นี้เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) เพราะเมื่อมันเกิดขึ้นมาครอบงำจิตเมื่อใด มันก็จะทำให้จิตเกิดการปรุงแต่งไปตามอำนาจของมันทันที (คือปรุงแต่งไปด้วยความรู้สึกว่ามีตัวตนเอง) แล้วก็ทำให้จิตเกิด "กิเลส" (ความอยากได้-ไม่ อยากได้) และทั้งความยึดถือ (อุปาทาน-ความยึดถือ) ว่ามีตนเองขึ้นมา พร้อมทั้งความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) แต่เมื่อใดที่จิตไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มันก็จะไม่เกิดการปรุงแต่งให้เกิดกิเลสและอุปาทาน แล้วจิตก็จะนิพพาน คือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

๒๒. ทำอย่างไรจึงจะนิพพานถาวร?

จิตของมนุษย์นั้นมันมีลักษณะอย่างหนึ่งคือ เมื่อได้เกิด "อวิชชา และ กิเลส" ขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะจดจำสิ่งนั้นไว้ในจิตใต้สำนึก และเมื่อมันได้เกิดอวิชชาและกิเลสบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็น ความเคยชิน (อนุสัย-ความเคยชิน) หรือ นิสัย ไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก และเมื่อใดที่จิตได้สัมผัสกับสิ่งภายนอก (เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น) แล้วเกิดเวทนา (ความรู้สึก) ขึ้นมาเมื่อใด จิตมันก็จะเกิดอวิชชาและกิเลส พร้อมทั้งความทุกข์ ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว จนเราแทบไม่รู้ตัวและไม่สามารถหยุดมันได้ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า อาสวะ ที่หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการหมกคอง และการที่เราไม่

สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้เองที่เรียกว่า สังโยชน์ ที่หมายถึง เครื่องผูก คือมันได้ผูกจิตของเราไว้กับความทุกข์ไปจนตายถ้าสังโยชน์ยังมีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า "บุคคลจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เพราะความเพียร" คือเราจะต้องมีความเพียรพยายามในการสอนจิตได้สำนึกให้มันมีความรู้ใหม่ที่เรียกว่า "วิชา" ที่หมายถึง ความรู้สูงสุดที่ดับทุกข์ได้ ซึ่งความรู้สูงสุดนี้ก็ได้แก่ ความรู้เรื่อง สุนฺญตา คือความไม่มีตัวเราที่เป็นอัตตานั้นเอง คือเราจะต้องพยายามระวังอย่าให้อวิชชาและกิเลสเกิดขึ้นอยู่เสมอ ด้วยการมีสติระลึกถึงแต่เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสฺนฺญตา อยู่ตลอดเวลาที่เรารู้สึกตัวอยู่ด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด (คือด้วยสมาธิ) แต่การที่เราจะทำได้ (คือจะมีสมาธิได้) จำเป็นที่เราจะต้องเป็นคนศึมีศีลธรรมอย่างมั่นคงอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน (ขาดไม่ได้)

เมื่อเราสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้อย่างจริงจังและต่อเนื่องกันได้นานๆ (คือเรื่องเวลานั้นมันเอาแน่ไม่ได้ คืออาจจะหลายเดือนหรือหลายปีก็ได้ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละคน) ก็จะทำให้สังโยชน์หรือความเคยชินของอวิชชาและกิเลสค่อยๆเลือนหายไปจากจิตได้สำนึกของเรา และเกิดสติปัญญาและสมาธิขึ้นมาแทน ก็จะทำให้กิเลสอันเป็นเหตุของความทุกข์ จะไม่กลับมาเกิดขึ้นกับจิตที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้ได้อีกชีวิต แล้วก็ทำให้จิตของเรานิพพานถาวร คือสงบเย็นอยู่ตลอดเวลาจนตลอดชีวิตได้

สรุปได้ว่า เพียงแค่การมี ศีล-สมาธิ-ปัญญาอย่างถูกต้อง จะยังไม่สามารถทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรหรือตลอดชีวิตได้ จะทำได้ก็เพียงช่วยให้ความทุกข์ของจิตใจเราลดน้อยลงหรือดับหายไปได้เพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น จะต้องมีความเพียรหรือการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆ จึงจะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร ซึ่งการที่ใครๆจะสามารถปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นอย่างถาวรได้นั้น จะเป็นที่จะต้องมีการมี (คุณสมบัติที่จะทำให้จิตนิพพานถาวร) อย่างสมบูรณ์ จึงจะทำให้จิตหลุดพ้นอย่างถาวรได้

๒๓. บารมีคืออะไร?

บารมี หมายถึง คุณสมบัติที่จะทำให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ไปสู่นิพพาน โดยบารมีนี้ก็เปรียบเหมือนอุปกรณ์ เช่น เรือ หรือ ท่อนไม้ ที่ใช้ในการข้ามแม่น้ำจากฟากหนึ่งไปยังอีกฟากหนึ่ง ซึ่งบารมีนี้ก็สรุปได้ ๑๐ ประการอันได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละเพื่อผู้อื่น
๒. ศีล คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายและวาจา
๓. เนกขัมมะ คือ การออกจากกาม (ไม่ลุ่มหลงเรื่องกาม)
๔. ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้, ความไม่มึนงง, ความมีเหตุผล, ความแจ่มแจ้งประจักษ์
๕. วิริยะ คือ ความกล้าหาญในการปฏิบัติอย่างไม่กลัวตาย
๖. ขันติ คือ ความควรในสิ่งที่ควรปฏิบัติ
๗. สัจจะ คือ ความจริงใจ หรือความซื่อสัตย์
๘. อธิษฐาน คือ ความตั้งใจไว้มั่นไม่เปลี่ยนแปลง
๙. เมตตา คือ ความเป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า
๑๐. อุเบกขา คือ ความที่มีใจเป็นกลาง (ปล่อยวาง)

บารมีทั้ง ๑๐ นี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่ปรารถนาจะพ้นทุกข์ ที่จะต้องเพียรพยายามสั่งสมไว้ให้มากขึ้นๆจนเต็ม โดยเริ่มจากบารมีต้นๆเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องเนกขัมมะมาก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มมาเรื่องปัญญาเรื่องความเพียร เป็นต้นต่อไปจนถึงการปล่อยวาง ซึ่งการที่เราปฏิบัติ ปัญญา ศีล สมาธิ ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ นี้ก็เท่ากับเป็นการสั่งสมหรือเพิ่มบารมีอยู่แล้วในตัว ซึ่งเมื่อบารมีเต็มก็จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์และนิพพานได้อย่างถาวร

๒๔. พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมไว้ว่าอย่างไร?

ชาวพุทธส่วนใหญ่ (หรือเกือบจะทั้งหมด) ยังมีความเข้าใจผิดว่า "พระพุทธเจ้าสอนเรื่องกรรมเก่า" ซึ่งก็หมายถึงคำสอนเรื่อง "การเกิดใหม่" เพื่อรับผลจากการกระทำของเราในชาตินี้ รวมทั้งคำสอนที่ว่า "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" ที่ชาวพุทธท่องกันอยู่จนขึ้นใจ

โดยคำสอนเรื่องกรรมเก่าที่มีอยู่ในพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนา ที่ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่อง "พระพรหมเป็นผู้คลบนันดาลให้ทุกชีวิตเป็นไปตามการกระทำของตนเอง" คือได้เปลี่ยนจากพระพรหมมาเป็น "กรรมหรือการกระทำของเราเอง" ซึ่งโดยความหมายแล้วมันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง คือ "ใครทำกรรมใดไว้ เมื่อตายไปแล้วเกิดมาใหม่ก็จะได้รับผลของกรรมเก่าที่ได้ทำไว้"

อย่างเช่นคำสอนที่ว่า "คนที่เกิดมาแล้วร่ำรวยสุขสบาย ก็เพราะชาติก่อนเขาได้ทำกรรมดีหรือทำบุญให้ทานไว้มาก เกิดมาชาตินี้เขาจึงได้ร่ำรวยสุขสบาย ส่วนคนที่เกิดมายากจนลำบาก ก็เพราะชาติก่อนเขาได้ทำกรรมชั่วหรือทำบาปไว้มาก เกิดมาชาตินี้เขาจึงได้ยากจนลำบาก" เป็นต้น โดยคำสอนเรื่องกรรมเก่านี้เขาเอาไว้สอนเด็กหรือชาวบ้านที่ยังมีสติปัญญาไม่มากพอที่จะมาเข้าใจคำสอนระดับสูงเรื่อง "ความเป็นอนัตตา-สูญญตาของจิตใจ" ที่พระพุทธเจ้าสอนได้ ซึ่งคำสอนอย่างนี้มันก็มีผลโดยตรงที่ทำให้ "คนที่เชื่อไม่ทำความชั่ว แต่ทำความดี" ซึ่งก็มีผลทำให้คนที่ปฏิบัตินั้นมีความปกติสุข (คือไม่มีความเดือดร้อน) รวมทั้งถ้าสังคมใดมีคนที่ปฏิบัติเช่นนี้กันมากๆ สังคมนั้นก็จะมีความสุขสงบสุขได้

ส่วนคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านั้น จะเป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบัน (ความทุกข์นี้ก็คือความเศร้า โศกฯ) ซึ่งความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษยธรรมทุกคน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงเน้นสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ เพราะเป็นเรื่องเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องเร่งรีบศึกษาให้เข้าใจและทดลองปฏิบัติให้เห็นแจ้งก่อนที่จะไปศึกษาและทดลองปฏิบัติเรื่องอื่น

ส่วนคำสอนเรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น จะเป็นคำสอนให้เราเข้าใจถึงจิตใต้สำนึกของเราว่า "เมื่อเรามีเจตนาดี แล้วทำความดีไคลงไป (ความดีก็คือการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวัง

ผลตอบแทน) จะด้วยกาย หรือวาจา หรือใจก็ตาม จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่านี่เป็นความดี ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความสุขใจอิ่มใจ (คือสวรรค์ในใจ) ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเรามีเจตนาชั่ว แล้วทำความชั่วใดลงไป (ความชั่วก็คือการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว) จะด้วยกาย หรือวาจา หรือใจก็ตาม จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้อยู่ว่านี่คือความชั่ว ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ใจ ร้อนใจ หรือไม่สบายใจ (คือนรกในใจ) ขึ้นมาทันที" ซึ่งการสอนอย่างนี้ก็เป็นการสอนเรื่องกรรมอย่างวิทยาศาสตร์นั่นเอง คือเป็นการสอนคนที่มีสติปัญญามากพอให้กลัวนรกในใจ และอยากได้สวรรค์ในใจ และมีผลให้คนมีสติปัญญากลายเป็นคนดีมีศีลธรรมขึ้นมาในสังคมได้

สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าท่านนั้นเป็นคำสอนเรื่องของจิตใต้สำนึกของมนุษย์ว่า "ถ้าเรามีเจตนาดีแล้วทำความดี ก็จะทำให้จิตใจเป็นสุข แต่ถ้าเรามีเจตนาชั่วแล้วทำความชั่ว ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์" แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อไปอีกว่า ถึงแม้ใครจะทำแต่ความดี และไม่ทำความชั่วอย่างสมบูรณ์เพียงใด ก็ยังไม่ช่วยให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ (คือความเศร้าโศกฯ) ที่มาจากความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก เป็นต้นไปได้ จะต้องใช้ศีล, สมาธิ, และปัญญาตามหลักอริยมรรคท่านนั้นมาปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงจะทำให้ความทุกข์ใจนี้หมดสิ้นไปได้อย่างแท้จริง

๒๕. เกิดมาทำไม?

ผู้คนส่วนมาก (เกือบทั้งหมด) ไม่ค่อยสนใจจะค้นหาความจริงของชีวิตว่า ชีวิตเกิดมาจากอะไร? เกิดมาทำไม? อะไรคือสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดที่คุณควรกับชีวิต? และจะได้สิ่งสูงสุดนั้นมาได้อย่างไร? จะมีก็น้อยคนมากที่จะอยากรู้ความจริงของชีวิตแล้วพยายามแสวงหาความจริงของชีวิตเพื่อที่จะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต ซึ่งการได้รู้ความจริงของชีวิตนี้เองที่เรียกว่าการมี "ปัญญา" หรือการ "ตื่นรู้" ตามหลักพุทธศาสนา แต่ถ้ายังไม่มีปัญญาหรือยังไม่ตื่นรู้ ก็จะเรียกว่า "โศก" ที่หมายถึง การหลับ หรือ การไร้ปัญญา ซึ่งคนทั่วไปที่ยังไม่ตื่นรู้ก็จะใช้ชีวิตแบบโศก คือใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณที่ติดตัวมา คือแสวงหาความสุขและวิ่งหนีความทุกข์ไปวันๆ โดยไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งสูงสุดของชีวิต

แต่สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาเรื่อง อนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) และ สุญญตา (ความไม่มีอัตตา) ของชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) มาจนเกิดความเข้าใจแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า คำถามที่ว่า "เกิดมาทำไม?" นั้นเป็นคำถามที่ผิด เพราะความจริงแล้ว "มันไม่ได้มีเรามาเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด" ดังนั้นคำถามที่ควรถามก็คือ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเราควรทำอย่างไรเพื่อที่จะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิต? ซึ่งคำตอบก็คือ การทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดมา

โดยตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้น มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ถ้าสิ่งมีชีวิตใดปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติสุขทางกายและความไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ แต่ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะได้รับผลเป็นโทษ คือ ความทุกข์ใจและความเดือดร้อนทางกาย

สิ่งที่มีชีวิตของโลกนั้นก็สรุปได้เป็น พืช, สัตว์, คน โดยพืชและสัตว์นั้น มันก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้องอยู่แล้วตามสัญชาตญาณที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือแสวงหาอาหาร, หนีภัย, สืบพันธุ์, เลี้ยงลูก เป็นต้น และพวกมันก็มีชีวิตที่ปกติสุขไปตามสภาพของมันและไม่มีความทุกข์ใจ

ส่วนคนนั้นเป็นสัตว์ที่มีเนื้อสมองมากเมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้คนนั้นมีความจำมากและมีการคิดได้ละเอียดซับซ้อน จึงทำให้จิตของคนนั้นเกิดอาการของกิเลส (คือความยินดี-ยินร้าย-ลังเลใจ) ขึ้นมา ซึ่งกิเลสนี้เองที่ผลักดันให้คนนั้นไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง รวมทั้งยังปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของตนเองอีกด้วย อย่างเช่น กินอาหารเกินความจำเป็น, ใช้วัตถุสิ่งของเกินความจำเป็น, ลุ่มหลงความสวยความงาม, ลุ่มหลงเรื่องเพศตรงข้าม, ลุ่มหลงเกียรติยศชื่อเสียง, นำสารเคมีเป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย, ไม่ออกกำลังกาย, เห็นแก่ตัว, แย่งชิงวัตถุสิ่งของจากผู้อื่น, ทำร้ายผู้อื่น, ทำลายธรรมชาติ เป็นต้น จึงทำให้เกิดผลเป็นโทษตามมาคือร่างกายเกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคเอดส์, โรคมะเร็ง เป็นต้น และยังส่งผลทำให้ตนเองและสังคมต้องพบกับภัยพิบัติต่างๆตามมา

มากมายในภายหลัง เช่น ความอดอยากขาดแคลน, ภัยธรรมชาติ, สงคราม เป็นต้น ส่วนจิตใจก็เกิด ความเครียด, ความวิตกกังวล, ความเศร้าโศก, ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น อยู่เสมอๆ

แต่ถ้าคนนั้นจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้อง เช่น แสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหาร ร่างกาย, ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย, ประหยัด, ไม่กินเกินใช้เกิน, ออกกำลังกาย, ดูแลรักษาธรรมชาติ, ไม่ เบียดเบียนผู้อื่น, ช่วยเหลือผู้อื่น, ไม่เห็นแก่ตัว, ทำจิตให้เป็นสมาธิ, ปล่อยวางกิเลส เป็นต้น ก็จะทำให้ ได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติสุขทางกาย และ ความไม่มีทุกข์ทางจิตใจ

สรุปได้ว่า คนเราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ เพราะหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เพราะความโง่ที่ ไม่รู้จักความจริงของชีวิตที่ควรรู้ จึงทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วก็ ส่งผลทำให้เกิดความ โลกคือความอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และเกิดความโกรธเมื่อ ไม่ได้หรือต้องสูญเสียสิ่งของๆตนเองไป จึงทำให้เกิดผลเลวร้ายเป็นความเดือดร้อนทางกายและ ความทุกข์ทางใจตามมา แต่ถ้าคนนั้นจะมีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต เขาก็จะเข้าใจได้ว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เป็นความไม่มีทุกข์หรือนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วคน นั้นก็จะรู้จักปฏิบัติหน้าที่ของเขาได้ถูกต้องและได้รับประโยชน์สูงสุดจากการปฏิบัติหน้าที่ของเขา

๒๖. ตายแล้วไปไหน?

ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาส่วนมากมักจะตั้งคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? ซึ่งนี่ไม่ใช่ หลักการเบื้องต้นในการศึกษาของพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาสอนเรื่องระดับทุกข์ของจิตใจใน ปัจจุบัน ไม่ได้สอนว่าตายแล้วไปไหน? หรือเป็นอย่างไร? แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่ (หรือเกือบจะ ทั้งหมด) เชื่อว่าพระพุทธเจ้าสอนว่าถ้ายังไม่หมดกิเลส ตายแล้วยังต้องไปเกิดใหม่ตามอำนาจของ กิเลส แต่ถ้าหมดกิเลสแล้วตายแล้วก็จะดับสูญคือไม่เกิดอีก ซึ่งนี่ก็เป็นคำสอนระดับศีลธรรมที่ ประยุกต์มาจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่องจิตหรือวิญญาณเวียนว่ายตายเกิดเพื่อรับผลกรรม จากชาติเก่า โดยคำสอนระดับศีลธรรมนี้เขาเอาไว้สอนเด็กปัญญาอ่อนที่ยังคิดอะไรที่ลึกซึ้งและ

ซับซ้อนไม่เป็น ก็จึงต้องสอนเรื่องอะไรที่มันตื้นๆ ง่ายๆ เพื่อให้กลัวการทำชั่ว แล้วอยากทำดีไปก่อน จนกว่าจะมีสติปัญญามากขึ้นจึงค่อยสอนเรื่องที่มีมันลึกซึ้งและซับซ้อนในภายหลัง

สำหรับผู้ที่พอจะมีสติปัญญาบ้างแล้วหรือคนที่ได้ศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) ของจิตใจมนุษย์ ตามหลักพุทธศาสนาอย่างถูกต้องแล้ว ถ้ามีคนมาถามว่า ตายแล้วไปไหน? เขาก็จะเข้าใจได้ทันทีว่า คนที่ถามนั้นยังไม่รู้อะไรที่เป็นเรื่องระดับสูงของพุทธศาสนาเลย คือคนที่ถามนั้นเขายังมีความเข้าใจผิดว่าจิตหรือวิญญาณของคนเรานั้นเป็นอัตตาคือเป็นตัวตนอมตะที่ไม่มีวันดับหายไปอย่างเด็ดขาด ซึ่งเขาเข้าใจผิดว่าจิตที่เป็นอัตตานี้มันมาอาศัยร่างกายนี้อยู่ เมื่อร่างกายตาย จิตที่เป็นอัตตานี้จะไม่ดับหายตามไปด้วย แต่จะออกจากร่างกายที่ตายแล้วและไปเกิดยังร่างกายใหม่ได้ ซึ่งความเห็นอย่างนี้พระพุทธเจ้าสอนว่าเป็น "ความเห็นผิด" อย่างมาก

ส่วน "ความเห็นที่ถูกต้อง" ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นก็คือ ความเห็นว่าจิตหรือวิญญาณของคนเรานั้นมันเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา) เพราะจิตมันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากร่างกายและสมองที่ยังคืออยู่มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อร่างกายตายหรือสมองเสียหาย จิตนี้ก็จะดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ที่ว่า "จิตดับไปแล้วจะปรุงแต่งให้เกิดจิตใหม่ที่เหมือนเดิมขึ้นมาได้อีก" ซึ่งบางคนก็อ้างว่า กิเลส หรือตัณหา หรือกรรม หรืออวิชชา เป็นสิ่งไปสร้างจิตใหม่ขึ้นมา ซึ่งนี่ก็เป็นการคาดเดาไปตามความเชื่อที่ฝังหัวกันมานาน แต่ความจริงแล้วทั้งกิเลสหรือตัณหาหรืออวิชชา ก็ล้วนเกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งของจิตทั้งสิ้น เมื่อจิตดับไปกิเลสตัณหาหรืออวิชชาที่ย่อมที่จะดับหายตามไปด้วยทันที ซึ่งเรื่องนี้จะต้องศึกษาเรื่องการเกิดขึ้นของขันธ ๕ อย่างละเอียดตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น จึงจะเกิดคำตอบขึ้นมาได้โดยไม่เชื่อตามคำสอนของใครๆ

สรุปได้ว่า คำถามที่ว่าตายแล้วไปไหน? นั้น มันเป็นคำถามที่ผิดมาตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะความจริงแล้วมันไม่ได้มีใครตาย เพราะมันไม่ได้มีใครมาเกิดตั้งแต่ต้นแล้ว แต่จิตของมนุษย์เรานั้นมันถูกความรู้สึกตัวว่ามีตนเองครอบงำมาตั้งแต่เกิด จึงทำให้จิตเกิดความเข้าใจผิดว่าจิตของตนเองนั้นเป็นอัตตาที่เที่ยงแท้ถาวร ดังนั้นจึงได้เกิดความเข้าใจผิดว่าเมื่อร่างกายตาย จิตจะยังไม่ดับหายไปด้วย แต่จะไปเกิดในร่างกายใหม่ๆ ได้อีกเรื่อยไป จนกว่าจิตจะหมดกิเลสจึงจะดับสูญไป ซึ่งจากความเข้าใจ

ผิคนีเองที่ทำให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่าจิตเป็น "ตัวเรา" และยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายนั้นเป็น "ของเรา" และเมื่อสิ่งที่ได้ยึดถือว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความไม่เที่ยงของมัน (คือแก่ เจ็บ ตาย พัลลัพราก เป็นต้น) จึงทำให้จิตนี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) ขึ้นมาอย่างช่วยไม่ได้

๒๗. สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าได้ว่าอย่างไร?

พระพุทธเจ้าทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ให้เหลือสั้นที่สุดแล้วนั่นเอง

โดยคำว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง" นั้นก็หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสได้ โดยเน้นมาที่จิตใจและร่างกายที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ รวมทั้งทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา อันได้แก่ บุคคล วัตถุสิ่งของ เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ ส่วนคำว่า "ไม่ควรยึดมั่นถือ" ก็หมายถึง อย่าไปยึดครองหรือไปแบกไปหามเอาไว้ด้วยจิต ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส)

โดยสาเหตุที่ไม่ให้ไปยึดถือนั้นก็เพราะ สิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็จะจึงเป็น "อนัตตา" คือไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง และเป็น "อนิจจัง" คือไม่ช้าก็เร็วสิ่งนั้นก็ต้องจากเราไป รวมทั้งมันยังมีภาวะของ "ทุกขัง" คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบากและมีปัญหามากมายในการดำรงอยู่

โดยสิ่งทั้งหลายที่เป็น "สิ่งปรุงแต่ง" นั้น มันเหมือนกับว่ามันเป็นของหนัก ที่มันก็มันก็วางของมันอยู่ดีๆ แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อเราโง่แล้วไปหลงรักหรือพอใจกับมันเข้า แล้วเราก็ไปเอาสิ่งที่หนักนั้นมาแบกหรือกอดเอาไว้ด้วยความรักความพอใจ จึงทำให้เราเกิดความรู้สึกหนักใจ (ทุกข์ใจ) อยู่ตลอดเวลาที่แบกของหนักนั้นเอาไว้ แต่เราก็ไม่ยอมวางมันลงเพราะเราไปผูกพันหรือยึดถือ

ว่ามันเป็นตัวเรา-ของเราไปแล้ว ทั้งๆที่เรารู้ว่ามันหนัก และ เรารู้แล้วว่า การที่จะหลุดพ้นจาก ความหนักนั้นได้ก็คือ "วางของหนักนั้นลงเสีย" แล้วความหนักก็จะไม่มี

โดยพระพุทธเจ้าก็คือผู้ที่มาสอนให้เรา "วางของหนัก" นั้นลงเสียโดยใช้ "ปัญญา" คือสอน ให้เราเข้าใจและเห็นแจ้งถึง "ความจริง" ที่ซ่อนอยู่ของสิ่งที่เราแบกเอาไว้ นั่น มันเป็น "สิ่ง หลอกลวง" (อนัตตา) และเป็น "สิ่งชั่วคราว" (อนิจจัง) รวมทั้งเป็น "สิ่งหนัก" (ทุกข์) ซึ่งเมื่อเราได้ พิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าสอนอย่างจริงจัง จนเกิด "ปัญญา" ที่เข้าใจและเห็นแจ้งตามที่ พระพุทธเจ้าสอน แล้วเราก็จะเกิด "นิพพิทา" คือความเบื่อหน่าย (คือเบื่อทั้งความสุขและความทุกข์ ด้วย) ต่อสิ่งที่เราได้แบกหรือยึดถือเอาไว้ นั่น แล้วจิตของเราก็จะ "ปล่อยวาง" ความยึดถือนั้นลงทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตของเราก็จะ "นิพพาน" คือ สงบเย็น เบาสบาย สดชื่น แจ่มใส เพราะไม่มีสิ่ง ที่หนักมาแบกเอาไว้ (แม้เพียงชั่วคราว)

๒๘. แก่นพุทธศาสนาอยู่ที่ใด?

มนุษย์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาพร้อมกับความไม่รู้ว่าจะอะไรคืออะไร? คือ 'ไม่รู้'ว่าชีวิตคืออะไร? เกิด จากไหน? เกิดมาทำไม? อะไรคือสาระ (แก่นสารของชีวิต)? อะไรไม่ใช่สาระ? ฯลฯ ซึ่งจากความ 'ไม่รู้'นี้เองที่ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปตามสัญชาตญาณ (คือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตโดยไม่มีใครสอน) คือ ทำอะไรๆไปด้วยความรู้สึกว่ามีตนเอง และเมื่ออะไรที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี (คือ ความสุขหรือความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ) ก็อยากได้ เมื่ออะไรที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี (คือ ความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ) ก็ไม่อยากได้ เมื่ออะไรที่ทำให้เกิดความรู้สึกจี๊ดๆ (คือยังไม่ใช่ทั้งดีและ ไม่ดี) ก็ยังโง่ ยังลังเลใจอยู่ ซึ่งทั้ง "ความอยากได้-ไม่อยากได้-ลังเลใจ" นี้เองที่ทำให้จิตของมนุษย์นั้น เกิด "ความทุกข์ใจ" (เศร้าโศก, แห้งเหี่ยวใจ, หนักหน่อใจ, ไม่สบายใจฯ) ซึ่งความทุกข์ใจนี้เองที่เป็น "สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด" หรือ "สิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่อยากให้เกิดขึ้นกับจิตใจของตนเอง" แต่ก็เพราะความไม่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามความเป็นจริง จึงทำให้มนุษย์ไม่สามารถหลุดพ้นจาก ความทุกข์ใจนี้ไปได้

จนเมื่อพระพุทธเจ้า (คือผู้ที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามความเป็นจริง) ทรงอุบัติ (ปรากฏ) ขึ้นมาในโลก จึงทำให้เกิดคำสอนที่ทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต รวมทั้งหลุดพ้นจากความทุกข์ใจอันเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดได้ ซึ่งการที่มนุษย์หลุดพ้นจากสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดได้นี้เอง ที่เป็น "สิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับมนุษย์ทุกคน" และจัดเป็นสาระหรือแก่นสารที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งเมื่อมีคนนับถือและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น จึงได้เกิดเป็นพุทธศาสนาขึ้นมาและมีผู้นับถือกันมากมายในโลก แต่พุทธศาสนาที่เกิดขึ้นมานี้ก็ได้มีการตีความและปฏิบัติให้ผิดเพี้ยนไปจากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ผู้นับถือไม่หลงไปยึดเอาสิ่งที่ผิดเพี้ยนมาศึกษาและปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเรื่องการศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์เอาไว้ว่า

การมีลาภสักการะและชื่อเสียง รวมทั้งการมีความเจริญทางวัตถุ เปรียบเหมือนกิ่งและใบของศาสนา

การที่มีศีลสมบรูณ์ เปรียบเหมือนสะเก็ดของศาสนา

การมีสมาธิสมบรูณ์ เปรียบเหมือนเปลือกของศาสนา

การมีความเห็นที่ถูกต้อง เปรียบเหมือนกะพี้ของศาสนา

การมีความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง (ถาวร) เปรียบเหมือนแก่นของศาสนา

สรุปได้ว่า แก่นสารของชีวิต ก็คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร และนี่ก็คือแก่นของพุทธศาสนาที่ชาวพุทธจะต้องยึดถือเอาไว้ให้มั่นคงและพยายามศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงแก่นนี้ให้ได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ให้มีปัญญาที่เป็นความเห็นที่ถูกต้อง (มีสัมมาทิฎฐิ) ส่วนเรื่องการมีสมาธิและศีลที่สมบรูณ์นั้นก็ยังเป็นแค่พื้นฐาน ส่วนเรื่องลาภสักการะชื่อเสียงนั้นยังเป็นแค่เรื่องผิวเผินหรือส่วนเกินที่เราไม่ควรให้ความสนใจ แต่ถ้าเราไปสนใจเรื่องผิวเผินหรือส่วนเกินนี้มากเกินไป ก็จะทำให้เราหลงลืมแก่นแท้ของศาสนาได้

(ถ้าใครสนใจที่จะศึกษาให้ละเอียดยิ่งขึ้น ก็สามารถศึกษาได้จากเว็บ "นั่นคืออะไร?" ตามลิงค์นี้
<http://www.whatami.net/>)