

(พุทธศาสตร์ประยุกต์ร่วมสมัย)

คำปรารภ

ในปัจจุบัน การที่ใครสักคนที่ไม่มีความรู้ในเรื่องพุทธศาสนาเลย จะมาศึกษาพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้นั้น เป็นเรื่องที่ยากมาก หรือแทบเป็นไปไม่ได้เลย เพราะมีอุปสรรคหลายอย่าง เช่น ความรู้เรื่องภาษาที่อ่านแล้วไม่เข้าใจ หรือไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นศึกษาที่จุดไหนก่อน รวมทั้งไม่รู้ว่าจะหลักพื้นฐานในการศึกษาพุทธศาสนานั้นเป็นอย่างไร เป็นต้น

หนังสือ “พุทธศาสตร์ประยุกต์ร่วมสมัย” นี้ ได้นำเอาหลักพื้นฐานในการศึกษาพุทธศาสนามาอธิบายเอาไว้อย่างละเอียดและครบถ้วน อีกทั้งยังได้นำเอาคำสอนที่เป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าเรื่อง อริยสัจ ๔ ที่เป็นคำสอนเรื่องการปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจของเราในปัจจุบันมีความทุกข์น้อยที่สุดหรือไม่มีเลยได้ มาสรุปและอธิบายเอาไว้อย่างละเอียด โดยใช้ภาษาง่ายๆ ที่ใครๆ แม้จะไม่มีความรู้เรื่องพุทธศาสนามาก่อน ก็สามารถอ่านแล้วเกิดความเข้าใจได้โดยง่าย เพื่อให้ผู้ที่สนใจไม่ว่าจะเป็นคนชาติใด หรือนับถือศาสนาใด หรือไม่มีศาสนาเลยก็ตาม จะได้ใช้เป็นคู่มือในการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง รวดเร็ว และครบถ้วน ต่อจากนั้นจะได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่นต่อไป และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไปด้วยใจอันบริสุทธิ์ เพื่อช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และช่วยให้โลกมีสันติภาพกันต่อไป

พระอมสิน เตชปัญโญ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

๑ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๖๖

ภาค ๑ พื้นฐานสำคัญที่ต้องรู้ก่อน

ธรรมชาติ

ธรรมชาติ คือ สิ่งธรรมดาๆที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ซึ่งธรรมชาตินี้ก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ **รูปธรรม** กับ **นามธรรม** โดยสิ่งที่เป็นรูปธรรมก็ได้แก่ สิ่งที่เป็นพวกวัตถุสิ่งของและพลังงานทั้งหลาย ส่วนสิ่งที่เป็นนามธรรมก็ได้แก่ สิ่งที่เป็นพวกจิตหรือความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย อีกทั้งธรรมชาตินี้ก็ยังแยกได้อีก ๒ อย่าง คือ **สิ่งที่มีชีวิต** กับ **สิ่งที่ไม่มีชีวิต** โดยสิ่งที่มีชีวิตก็ได้แก่ คน (มนุษย์) สัตว์ พืช ส่วนสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ได้แก่วัตถุสิ่งของและพลังงานทั้งหลาย

โดยสิ่งที่มีชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่มี **จิต (หรือ ใจ)** ที่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆของโลกที่มาสัมผัสจิตได้, จำสิ่งที่รับรู้ได้, มีความรู้สึกต่อสิ่งที่จำได้, และมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกได้ ซึ่งคนนั้นเป็นสิ่งที่มีชีวิตที่มีเนื้อสมองใหญ่กว่าสัตว์เมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้คนนั้นมีความจำมาก เมื่อมีความจำมากจึงทำให้คนนั้นมีความคิดได้ละเอียดและซับซ้อนมาก จึงทำให้คนนั้นเป็นสิ่งที่มีชีวิตขั้นสูงที่มีความรอบรู้ในตนเองและธรรมชาติมากกว่าสิ่งที่มีชีวิตอื่นๆ

เราอาจจะสงสัยว่า ธรรมชาติเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? หรือใครสร้างธรรมชาติขึ้นมา? ซึ่งเรื่องนี้นักวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่หาคำตอบไม่ได้ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ว่าอะไรสร้างธรรมชาติขึ้นมาก็ได้เพราะไม่จำเป็น แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้จักคือ **ธรรมชาติสร้างเราขึ้นมาได้อย่างไร? และธรรมชาติดลบันดาลให้สิ่งทั้งหลายของโลกรวมทั้งชีวิตของเราเป็นไปต่างๆ** (เช่น มีความสุข มีความทุกข์ มีความเจริญ มีความเสื่อม เป็นต้น) **อยู่ทุกวันนี้ได้อย่างไร?** ซึ่งถ้าเราสามารถเข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติในเรื่องเหล่านี้ได้ เราก็จะรู้ว่า **“อะไรคือสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิตของเราที่เกิดขึ้นได้”** และเมื่อรู้แล้วเราจะได้พยายามแสวงหาสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิตของเราต่อไป

กฎสูงสุดของธรรมชาติ

ถ้าเราพิจารณาสิ่งต่างๆของธรรมชาติอย่างละเอียดเราก็จะพบว่า **ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาตินั้น มันจะมีกฎ (ข้อบังคับ) มากมายหลายกฎที่ควบคุมมันอยู่** แต่ธรรมชาติจะมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ที่กฎทั้งหลายของธรรมชาติ จะต้องขึ้นอยู่กับ

กับกฎนี้ทั้งสิ้น ซึ่งกฎนี้เรียกว่า “กฎสูงสุดของธรรมชาติ” ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้เองที่ สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา, รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้, และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา (บางศาสนาจะเรียก “กฎสูงสุด” นี้ว่าพระเจ้าหรือเทพเจ้า)

โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้มีใจความโดยสรุปว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” (คำว่า ปรุงแต่ง ในที่นี้หมายถึง การร่วมกันทำ) คือหมายถึงว่า “การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ จะต้องมีเหตุหลายๆ เหตุ มาร่วมกันทำให้เกิดขึ้น” (แต่ถ้ามีเพียงเหตุเดียว จะไม่สามารถทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้)

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจกับคำว่า เหตุ และ ปัจจัย ก่อน คือในบรรดาเหตุหลายๆเหตุ นั้น ถ้าเหตุใดใหญ่คือเห็นได้ง่ายหรือสำคัญที่สุดเพียงเหตุเดียว เราจะเรียกว่า “เหตุ” ที่หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิด “ผล” ส่วนเหตุที่เหลือทั้งหมดเราจะเรียกว่า “ปัจจัย” ที่หมายถึง เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุ อย่างเช่น แสงเทียนที่เกิดขึ้นมานั้น จะมีเทียนเป็นเหตุ และมีออกซิเจนกับความร้อนเป็นปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เป็นต้น ซึ่งการที่เราชอบพูดสั้นๆว่า “เหตุทำให้เกิดผล” หรือ “ผลเกิดมาจากเหตุ” นั้น ก็ไม่ค่อยจะถูกต่อนัก เพราะความจริงแล้ว ถ้าจะพูดให้ชัดเจนก็ต้องพูดว่า “เหตุปัจจัยทำให้เกิดผล” หรือ “ผลเกิดมาจากเหตุปัจจัย” ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

มีคำบางคำที่เราควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อน ก็คือคำว่า “เกิด” ที่หมายถึง จากเดิมที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งยังไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมาขึ้นในภายหลัง และ เมื่อสิ่งที่มีอยู่นั้นได้หายไปภายหลัง ก็เรียกว่า “ดับ” แต่ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไปก็เรียกว่า “ตั้งอยู่” (หมายเหตุ. คำว่า “ดับ” นี้ความจริงแล้วสามารถใช้ได้ทั้งกับ “สิ่งที่เป็นวัตถุและจิตใจ” แต่บางทีเราก็จะใช้คำว่า “ดับ” นี้เฉพาะเรื่องทางจิตใจหรือความรู้สึกเท่านั้น ส่วนเรื่องทางวัตถุเรามักจะใช้คำว่า “แตกสลาย” แทน ส่วนร่างกายจะใช้คำว่า “ตาย” ซึ่งก็ขอให้เข้าใจเอาไว้ด้วย จะได้ไม่เข้าใจสับสน)

สังขาร - สิ่งปรุงแต่ง

มีหลักที่เราจำเป็นต้องรู้ในจุดนี้ก่อนก็คือ สิ่งทั้งหลายของธรรมชาตินั้นสรุปได้ ๒ อย่าง คือ สิ่งปรุงแต่ง (สังขาร) กับ สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง (วิสังขาร)

โดย “สิ่งปรุงแต่ง” ก็คือ สิ่งที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมารวมกันทำให้เกิดขึ้น โดยสิ่งที่เป็นสิ่งปรุงแต่งนั้นก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ยกเว้น “สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง” ล้วนเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น โดยสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันจะมีลักษณะให้เราสังเกตได้คือ มันจะมีการ “เกิด” และ “ดับ” ซึ่งเราจะต้องจำลักษณะของสิ่งปรุงแต่งนี้เอาไว้ให้ดี เพื่อที่เราจะได้แยก “สิ่งปรุงแต่ง” กับ

“สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง” ให้ออกจากกัน และเมื่อเราแยกสิ่งทั้งสองนี้ออกจากกันได้แล้ว มันก็ง่ายที่เราจะศึกษา “ความจริง” ที่ลึกซึ้งของสิ่งทั้งสองนี้ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

วิสังขาร - สิ่งไม่ปรุงแต่ง

ส่วน “สิ่งไม่ปรุงแต่ง” นั่นก็คือ สิ่งที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมารวมกันทำให้เกิดขึ้น โดยสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งทางวัตถุนั้นก็ได้แก่ “สูญญากาศ” ที่หมายถึง ที่ว่างเปล่าที่ไม่มีอะไรเลยแม้อากาศ ส่วนสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งทางจิตใจนั้นก็ ได้แก่ “นิพพาน” ที่หมายถึง ความสงบเย็นของจิต

สิ่งที่ไม่ปรุงแต่งนี้จะมีลักษณะให้เราสังเกตได้ก็คือ มันจะ “ไม่มีการเกิดและดับ” คือมันจะมีการตั้งอยู่หรือมีอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลาบ้างเวลาจิตของเราอาจจะสัมผัสกับมันก็ได้ หรือไม่ได้สัมผัสกับมันก็ได้ ดังนั้นเราจึงอาจจะคิดว่าสิ่งนั้นมันมีการเกิดและดับ แต่แท้จริงมันแล้วไม่ได้มีการเกิดและดับเลย ซึ่งเปรียบเหมือนดวงจันทร์วันเพ็ญที่มีแสงสว่างอยู่ตลอดเวลาทั้งคืน แต่ว่าเมื่อใดที่เมฆหมอกเคลื่อนตัวมาปิดบังแสงของมันเอาไว้ จึงทำให้ตาของเราไม่เห็นแสงสว่างของดวงจันทร์ในขณะนั้น แต่เมื่อเมฆหมอกได้เคลื่อนตัวผ่านไป ตาของเราก็จะกลับมามองเห็นแสงสว่างของดวงจันทร์นั้นได้อีก ซึ่งอาการอย่างนี้เราจะบอกว่าแสงสว่างของดวงจันทร์นั้นมีการเกิดและดับไม่ได้ แต่เป็นที่ตาของเราต่างหากที่มันมีการรับรู้หรือสัมผัสกับแสงสว่างได้เป็นครั้งคราว

วิสังขารที่สำคัญที่เราจะต้องทำความเข้าใจถูกต้องก็คือ นิพพาน ที่แปลว่า เย็น คือหมายถึง ความสงบเย็นของจิต ขณะที่ไม่มีกิเลสครอบงำ (กิเลส หมายถึง สิ่งสกปรก ซึ่งก็ได้แก่ ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังใจ) คือ ตามธรรมชาติแล้วจิตของมนุษย์ทุกคนจะมีความบริสุทธิ์ (คือไม่มีกิเลส) เป็นพื้นฐานอยู่แล้วตลอดเวลา ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์นี้ก็จะมิมีนิพพานหรือความสงบเย็นอยู่ด้วยตลอดเวลาโดยไม่ต้องไปปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา

แต่เมื่อ “จิตของเราไม่ได้รับการสอนให้เกิดปัญญาและไม่ได้รับการอบรมให้เกิดสมาธิ เพื่อมาระวังรักษาความบริสุทธิ์นี้เอาไว้ เมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับโลก จึงทำให้จิตของเราเกิดอาการของกิเลสขึ้นมาทันที” แล้วกิเลสมันก็จะทำให้จิตของเราสกปรก (คือเกิดความทุกข์) ซึ่งความสกปรกของจิตนี้เอง ที่ได้มาปิดบังนิพพานหรือความสงบเย็นของจิตเอาไว้ จึงทำให้จิตของเราไม่สามารถสัมผัสกับนิพพานได้ในขณะนั้น แต่เมื่อใดที่กิเลสได้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) นิพพานก็จะกลับมาปรากฏมาให้จิตของเราได้สัมผัสอีกทันที (หมายเหตุ เราจะไม่ใช่คำว่า “เกิด” กับนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีการเกิด แต่เราจะใช้คำว่า “ปรากฏ” แทน ซึ่งคำว่า ปรากฏ หมายถึง การที่จิตของเราได้รับรู้หรือสัมผัส)

อัตตา - ตนเอง

มีคำที่เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะไปศึกษาเรื่องต่อไป ก็คือคำว่า **อัตตา** ที่แปลว่า **ตน** หรือ **ตนเอง** ซึ่งหมายถึง **ตัวตนที่แท้จริง** ซึ่งตัวตนที่แท้จริงนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการให้เราสังเกตได้คือ

๑. **อัตตา** คือ **มีตัวตนเป็นของตนเอง** โดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น
๒. **นิจจัง** คือ **เป็นสิ่งที่เที่ยง** หรือ **เป็นอมตะ** คือจะไม่มีการเกิดและดับ แต่จะมีอยู่หรือตั้งอยู่ตลอดเวลา
๓. **สุขัง** คือ **สุข** หรือ **สบาย** คือหมายถึง **ไม่มีปัญหาใดๆมาทำให้เดือดร้อน** หรือ **เกิดความทุกข์**

คำสอนเรื่อง “**อัตตา**” นี้เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) ซึ่งเป็นศาสนาเก่าแก่ของอินเดีย โดยศาสนาพราหมณ์ในปัจจุบันนั้นเขามีหลักคำสอนว่า “**จิต**” ของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็น “**อัตตา**” คือเป็นตัวตนอมตะที่ไม่วันตายหรือดับหายไปอย่างเด็ดขาด เมื่อร่างกายตาย จิตที่เป็นอมตะนี้จะออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไป ซึ่งความเชื่อนี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่อง “**การเกิดใหม่**” หรือการเวียนว่ายตายเกิดทางร่างกาย และเรื่อง สิ่งที่เหนือธรรมชาติ เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวดา นางฟ้าฯ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) รวมทั้งเรื่อง นรก สวรรค์ฯ (ชนิดที่เป็นสถานที่) เป็นต้น ขึ้นมา

อนัตตา – ไม่ใช่อัตตา

คำว่า **อนัตตา** แปลว่า **ไม่ใช่อัตตา** โดยสิ่งที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงค้นพบและทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาก็คือทรงค้นพบว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเป็น “สังขาร” (สิ่งปรุงแต่ง) และเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา)**” ซึ่งความหมายก็คือ “**พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ หรือ ไม่ยอมรับว่า จิตของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอัตตา ตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน**” และทรงอธิบายว่า “**จิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง**” คือเป็น “**สิ่งที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาเป็นเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น**” ซึ่งสาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ก็เป็นเพราะ **จิตของเรานี้ไม่มีลักษณะของอัตตาเลย** (เรื่องนี้เราจะได้ศึกษากันในหัวข้อต่อไป)

โดยคำสอนเรื่อง “**จิตเป็นอนัตตา**” ของพระพุทธเจ้านี้จัดเป็น “**หัวใจของปัญญา**” ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า แต่การที่ใครๆจะเข้าใจและยอมรับว่าจิตเป็นอนัตตาได้นั้น มันเป็นเรื่องยาก เพราะการที่จะศึกษาให้เกิดความเข้าใจว่า “**จิตเป็นอนัตตา**” ได้นั้น

จะต้องศึกษาโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น (คือไม่ใช่ความเชื่อใดๆ, ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง, ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล, ศึกษาอย่างเป็นระบบ, และต้องพิสูจน์จนเห็นผลจริงก่อนยอมรับ) จะใช้ความเชื่อตามตำราหรือตามคำสอนจากคนอื่นไม่ได้

แต่คนทั่วไปที่ขาดการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์มาอย่างเพียงพอ และยังถูกความเชื่อเรื่อง “จิตเป็นอัตตา” ครอบงำ จิตได้สำนึกเอาไว้อย่างมิดชิด เขาย่อมจะไม่ยอมรับเรื่องจิตเป็นอนัตตาตามที่พระพุทธเจ้าสอน ส่วนคนที่จะสามารถศึกษา ให้เข้าใจเรื่องจิตเป็นอนัตตาได้ จะต้องเป็นคนที่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ และไม่ยึดติดในความเชื่อ เรื่องจิตเป็นอัตตาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน เขาจึงจะสามารถศึกษาเรื่องจิตเป็นอนัตตาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงไม่ยอมรับว่าจิตเป็นอัตตา ดังนั้นก็หมายถึงว่า คำสอนเรื่อง “การเกิดใหม่ทางร่างกาย” รวมทั้งเรื่อง “สิ่งที่เหนือธรรมชาติ” ทั้งหลาย เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวดา นางฟ้าฯ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) รวมทั้ง นรก สวรรค์ฯ (ชนิดที่เป็นสถานที่) เป็นต้น นั้น ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า

แต่ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน คำสอนเรื่องจิตเป็นอัตตาของศาสนาพราหมณ์นั้น ก็ได้ถูก นำเข้ามาเป็นคำสอนของพุทธศาสนาในระดับศีลธรรม และได้สืบทอดมาจนถึงเราในปัจจุบัน ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้ เอาไว้ด้วยเพื่อที่จะได้มีความเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องมาตั้งแต่เริ่มต้น อันจะทำให้การศึกษาของเราต่อไปทั้งหมด ถูกต้องตามไปด้วย แต่ถ้าเรามีความเห็นหรือความเข้าใจผิดว่า “จิตเป็นอัตตา” ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจหลักคำ สอนของพระพุทธเจ้าผิดมาตั้งแต่ต้น แล้วก็จะทำให้การศึกษาต่อไปของเราทั้งหมด พลอยผิดเพี้ยนไปด้วยโดยไม่รู้ตัว

กฎอัทปปัจจยตา

กฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ พุทธศาสนาเรียกว่า “กฎอัทปปัจจยตา” ที่หมายถึง กฎการอาศัยปัจจัยแล้วเกิดขึ้น ซึ่ง ใจความโดยละเอียดของกฎอัทปปัจจยตาก็คือ “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งนี้ๆเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ๆไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้ๆดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” แต่เมื่อสรุปเนื้อหาของกฎอัทปปัจจยตานี้แล้วก็จะได้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” หรือ “ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุและปัจจัยมาปรุง แต่งให้เกิดขึ้น”

โดยทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยตามกฎอัทปปัจจยตานี้ เราจะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ที่หมายถึง สิ่ง ที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเรื่อง “สิ่งปรุงแต่ง” นี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก ที่เราจะต้องตั้งใจ

ศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องก่อนเป็นอันดับแรก เพราะความรู้เรื่องสิ่งปรุ่่งแต่งนี้ จะทำให้เราเข้าใจคำสอนเรื่อง “จิตเป็นอนัตตา” อันเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าได้ แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจเรื่อง “สิ่งปรุ่่งแต่ง” นี้เพียงอย่างเดียว เราก็จะไม่สามารถศึกษาให้เกิดความเข้าใจคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าได้

ถ้าเรานำเอากฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ มาพิจารณาสิ่งต่างๆของธรรมชาติอย่างละเอียดถี่ถ้วน เราก็จะพบกับความจริงว่า การที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในชีวิตของเรา นี้ เช่น รูปร่างหน้าตา จิตใจ นิสสัย หรือความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ความเจริญ ความเสื่อม เป็นต้น ก็ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยตามกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ทั้งสิ้น และไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดในโลกและในจักรวาล ก็ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยตามกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ทั้งสิ้นเหมือนกัน ซึ่งความรู้เรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้เอง ที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำเราไปสู่การศึกษาเพื่อให้เกิด “ปัญญา” ที่เป็น “ความรู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง” ได้

กฎไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการของ “สิ่งปรุ่่งแต่ง” ทั้งหมด โดยสิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาตาม “กฎอิทัปปัจจยตา” นั้น จะมีลักษณะ ๓ ประการอยู่ในสิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลายนั้นด้วย ซึ่งลักษณะทั้ง ๓ ประการนั้นก็ ได้แก่

๑. อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง คือหมายถึง ความที่มันไม่นิ่ง คือเมื่อเหตุและปัจจัยได้ปรุ่่งแต่งได้เกิดสิ่งใดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพอยู่ภายในตลอดเวลา รวมทั้งสิ่งปรุ่่งแต่งนั้นจะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพนั้นได้ตลอดไปชั่วนิรันดร (คือไม่เป็นอมตะ) เพราะไม่ช้าก็เร็ว สิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลายก็ต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) อย่างแน่นอน (สรุปก็คือ เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับ ถ้าสิ่งเกิดแล้วไม่ดับ สิ่งนั้นก็จะเป็นนิจจัง)

๒. ทุกขัง แปลว่า ทน หรือ ต้องทน คือหมายถึงว่า สิ่งปรุ่่งแต่งทั้งหลายนั้น มันมีภาวะที่ต้องทน ประคับประคองสภาพ “การปรุ่่งแต่ง” ของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบากอยู่ตลอดเวลา (บางสิ่งก็ทนได้ยาก บางสิ่งก็ทนได้ง่าย) ซึ่งภาวะที่ต้องทนนี้ก็รวมทั้ง ความยากลำบากในการแสวงหาเหตุและปัจจัยมาปรุ่่งแต่งตัวมันเอง, และต้องทนต่อความเปลี่ยนแปลงภายในของมันเองอยู่ตลอดเวลา, รวมทั้งยังต้องทนต่อการทำลายจากสิ่งภายนอกให้แตกสลายหรือดับหายไปอีกด้วย (ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้วมีแต่ความสุขสบายโดยไม่มีภาวะที่ต้องทน สิ่งนั้นก็จะมีความเป็นสุขขัง)

๓. อนัตตา แปลว่า **ไม่ใช่อัตตา** คือหมายถึงว่า **สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น** เมื่อมันเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมา ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงเท่ากับว่า **“สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้นมันไม่ได้เป็นอัตตา”** หรือ **ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง** (ถ้ามันเป็นตัวตนที่แท้จริง มันจะไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมา) ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้เราจะเรียกว่าเป็น **“ตัวตนสมมติ”** (คือสมมติว่าเป็นอัตตา) หรือ **“ตัวตนมายา”** (คือมันหลอกว่าเป็นอัตตา) หรือเป็น **“ตัวตนชั่วคราว”** (คือมันไม่ได้เป็นอมตะ)

ความรู้เรื่องสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานี้เอง **ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำเอาความรู้นี้มาพิจารณาร่างกายและจิตใจ (ขันธ ๕) ของเราเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน** ก็จะทำให้เราเกิดปัญญาขั้นเข้าใจ (จินตามยปัญญา) ขึ้นมา และเมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้มาพิจารณาดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเองรวมทั้งของคนอื่นด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้กิเลส (คือความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ (คือความเศร้าโศก) ระงับหรือดับลงทันที (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีกิเลส ความทุกข์ก็จะไม่มี (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนี่ก็คือการเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้ง (ภาวนามยปัญญา) ขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้เองที่เป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนาตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

สุญญตา - ความว่าง

สุญญตา แปลว่า **ความว่างเปล่า** คือหมายถึงว่า **สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันไม่ได้มีอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง เป็นของมันเองเลย** คือถ้าเราเอา **“ร่างกายกับจิตใจ”** ของเรามาพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนถึง **“เหตุและปัจจัย”** ที่มา ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เราก็จะพบกับความจริงว่ามันเป็น **“อนัตตา”** (คือไม่ใช่อัตตา) และเมื่อเรานำเอาความเป็นอนัตตานี้มา พงษ์พิจารณาต่อไปด้วยสมาธิ เราก็จะพบกับความจริงสูงสุดว่า ร่างกายกับจิตใจของเรานี้มันเป็น **“สุญญตา”** คือ **“ไม่ได้มีตัวเราที่แท้จริงอยู่ในร่างกายและจิตใจนี้เลย”** ซึ่งความจริงสูงสุดนี้เองที่เป็น **“ปัญญา”** สำหรับมาใช้ดับทุกข์ตามหลัก อริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

ครั้งหนึ่งได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า **“ทำอย่างไรมัจจุราช (คือความตาย) จึงจะตามหาเราไม่พบ?** (คือหมายถึงว่า ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์เพราะเรื่องความตาย) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า **“ให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างเปล่า แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวเรา-ของเราเสีย แล้วมัจจุราชจะตามหาเราไม่พบ”** ซึ่งนี่ก็คือการสอนอริยสัจ ๔ โดยสรุป โดยมีหัวใจอยู่ที่ความรู้เรื่อง **“สุญญตา”** นั่นเอง ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องมาศึกษา

เรื่อง “อนัตตา” และ “สุญญตา” นี้ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจน เพื่อที่จะได้นำความรู้นี้มาใช้ดับทุกข์ของจิตใจ (คือความเศร้าโศก) ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่หวาดกลัวอย่างที่สุดกันต่อไป

ร่างกายกับจิตใจ

คำสา **ขันธ** แปลว่า **กอง, กลุ่ม, ส่วน** ซึ่งชีวิตของคนเรานี้จะประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

๑. **รูป** คือ **ร่างกาย** ที่เกิดขึ้นมาจากธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), ธาตุลม (ก๊าซ) ซึ่งร่างกายที่ยังติดอยู่ จะมีสิ่งที่ใช้เชื่อมต่อกับโลก (ธรรมชาติ) อยู่ ๖ อย่าง คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ ที่เอาไว้เชื่อมต่อกับธรรมชาติภายนอก ๖ อย่าง อันได้แก่ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัสกาย, สิ่งที่มาสัมผัสใจ

๒. **วิญญาณ** คือ **การรับรู้** ที่เกิดขึ้นที่ **ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ** (สมอง) ของเรา เช่น เมื่อตาได้กระทบกับรูป ก็เกิดการเห็นรูปขึ้นมาที่ตาทันที (คือเกิดวิญญาณทางตา) หรือเมื่อมีเสียงมากระทบหู ก็เกิดการได้ยินเสียงขึ้นมาที่หูทันที (คือเกิดวิญญาณทางหู) เป็นต้น (วิญญาณนี้ที่วิทยาศาสตร์บอกว่ามันคือไฟฟ้าอ่อนๆที่เกิดขึ้นในร่างกายของสิ่งมีชีวิตที่ยังไม่ตาย)

๓. **สัญญา** คือ **การจำสิ่งที่รับรู้ได้** คือเมื่อเกิดการรับรู้สิ่งใดขึ้นมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อใดก็จะเกิด “การจำสิ่งที่รับรู้ได้นั้นได้” ขึ้นมาด้วยทันทีว่าเป็นอะไรและมีรายละเอียดหรือมีความหมายอย่างไร เช่น จำได้ว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไรและมีเรื่องราวเป็นอย่างไร หรือจำได้ว่าเสียงที่ได้ยินนั้นเป็นเสียงของอะไรและความหมายอย่างไร เป็นต้น

๓. **เวทนา** คือ **ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้** คือเมื่อเกิดการรับรู้สิ่งใดและจำสิ่งที่รับรู้ได้นั้นได้ขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้น” ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งเวทนานี้ก็เกิดขึ้นมาได้ทั้งที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เวทนาทั้งหลายนี้ สามารถสรุปได้ ๓ กลุ่ม คือ

(๑) **สุขเวทนา** คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** หรือ **ทนได้สบาย** หรือที่เราชอบเรียกกันว่า “**ความสุข**”

(๒) **ทุกขเวทนา** คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก** หรือ **ทนได้ลำบาก** ซึ่งทุกขเวทนานี้จะยังไม่เรียกว่าเป็น “**ความทุกข์**” ที่พระพุทธเจ้าสอน จนกว่ามันจะเป็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางใจที่รุนแรงมาก (คือทำให้เราเกิดความเศร้าโศก) จึงจะเรียกว่าเป็นความทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในหลักอริยสัจ ๔

(๓) อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่ใช่ทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา คือมันเป็นความรู้สึกกลางๆระหว่างสุขเวทนามกับทุกขเวทนา หรือจะเรียกว่าเป็นความรู้สึกจืดๆก็ได้

เรื่องเวทนานี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่เราจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะเวทนานี้มันเป็นสิ่งที่ย่ำยวนหรือกระตุ้นให้จิตเกิดกิเลส (คือความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) ซึ่งกิเลสนี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนว่ามันเป็นเหตุให้จิตของเราเกิด **ความทุกข์** (ความเศร้าโศก, ความหนัก-เหนื่อยใจ, ความรู้สึกรำคาญใจ)

โดยเวทนาทั้ง ๓ นี้ถ้าจะเปรียบเทียบให้เข้าใจได้ง่ายก็ได้ว่า สุขเวทนามก็เปรียบเหมือนน้ำรสหวาน (ที่เราชอบหรือพอใจ) ส่วนทุกขเวทนามก็เปรียบเหมือนน้ำรสขม (ที่เราไม่ชอบหรือเกลียด) ส่วนอทุกขมสุขเวทนามก็เปรียบเหมือนน้ำรสจืด (ที่เราเฉยๆกับมัน) ซึ่งเวทนาทั้งหลายนี้นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามันก็คือสารเคมี ที่สมองของเรามันหลั่งออกมาเมื่อจิตได้รับรู้โลกและจากการคิดของจิต คือถ้าคิดดี สมองก็จะหลั่งสารเคมีที่ทำให้เกิดสุขเวทนา (ความสุข) ขึ้นมา แต่ถ้าคิดชั่ว สมองก็จะหลั่งสารให้เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา

๔. **สังขาร** คือ ปฏิภิกิริยาของจิต หรือ การปรุงแต่งของจิต คือเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมาแล้ว ถ้าขณะนี้เราไม่มี “สติ-ปัญญา-สมาธิ” ที่มาระวังจิตไม่ให้เกิดกิเลส (คือความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) จึงทำให้จิตเกิดอาการของกิเลสขึ้นมาทันทีตามอำนาจของเวทนาที่ย่ำยวน คือเกิด “ความพอใจต่อสุขเวทนา” และเกิด “ความไม่พอใจต่อทุกขเวทนา” รวมทั้งเกิด “ความลังเลใจต่ออทุกขมสุขเวทนา” อีกทั้งการคิดพิจารณาไตร่ตรอง และ ความตื่นเต้น ของจิต ก็จัดเป็น “สังขาร” ด้วยเหมือนกัน

ขั้นที่ ๕ นี้สรุปเรียกว่า “นามรูป” ที่หมายถึง ร่างกาย กับ จิตใจ (จิตใจหมายถึง สิ่งที่เราสัมผัสนึกคิดได้) ซึ่งร่างกายกับจิตใจนี้เองที่รวมตัวกันเป็น “ชีวิต” ของเราขึ้นมา แต่ถ้าแยกกันเมื่อใด ร่างกายกับจิตใจ ก็จะแตกสลายและดับหายไปด้วยกันทั้งคู่ทันที (แต่คนที่เข้าใจว่าจิตเป็นอัตตา เขาก็จะบอกว่าร่างกายกับจิตใจนี้สามารถแยกออกจากกันได้)

การศึกษาเรื่องขั้นที่ ๕ นี้เป็นเรื่องจำเป็นมาก เพราะการที่เราจะเกิด “ปัญญา” ที่รู้แจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ เราจะต้องนำเอาขั้นที่ ๕ ของเรามาพิจารณาว่า แต่ละขั้นมันอาศัยเหตุอะไรมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และมันจะดับหายไปเพราะขาดเหตุอะไร ซึ่งการพิจารณาหาเหตุและผลอย่างละเอียดเช่นนี้เอง ที่จะทำให้เราเกิด “ปัญญา” ที่เข้าใจว่า ขั้นที่ ๕ ของเรานี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งปัญญานี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

การพิจารณาร่างกาย

จุดแรกที่เราจะต้องมาพิจารณาก็คือ ให้เรามาดูที่ใจที่ร่างกายของเรา ก็จะทำให้เราพบความจริงว่า ร่างกายของเราก็มันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และ สุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สภาพการปรุงแต่งของร่างกายเราก็ต้องแตกสลาย (ตาย) หรือหายไปอย่างแน่นอน ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่าร่างกายของเรานี้มันเป็น “อนิจจัง” คือไม่เที่ยง

อีกอย่างร่างกายของเราขณะที่ยังไม่ตาย มันก็ยังต้องทนต่อความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน และโรค-ภัยต่างๆมากมายอยู่ตลอดเวลา (ถ้าภาวะที่ต้องทนมีมาก ก็เรียกว่าความลำบากกาย แต่ถ้ามีน้อยก็เรียกว่าความสบายกาย) ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ร่างกายของเรานี้มีลักษณะของ “ทุกขัง” คือ ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก

รวมทั้ง ร่างกายนี้ต้องอาศัยอาหาร, น้ำ, ความร้อน, อากาศ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ร่างกายของเรานี้มันเป็น “อนัตตา” คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง (ถ้าร่างกายมันไม่ต้องอาศัยอาหาร, น้ำ, ความร้อน, อากาศ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น มันจึงจะเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง)

ที่สำคัญก็คือ ถ้าเราพิจารณาถึง “ความเป็นอนัตตา” ของร่างกายต่อไปอย่างละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ก็จะทำให้เราเกิดเข้าใจถึงความจริงสูงสุดว่า ร่างกายนี้มันเป็น “สูญญตา” คือ ไม่ได้มีร่างกายจริงๆอยู่เลย ส่วนร่างกายที่มีอยู่นี้ มันก็เป็นเพียง “ร่างกายชั่วคราว” (คือไม่ถาวร) หรือ “ร่างกายมายา” (คือหลอกหลวงว่าเป็นของจริง) หรือ “ร่างกายสมมติ” (คือเป็นการสมมติเรียกเพื่อใช้ในการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ) เท่านั้น

การพิจารณาจิตใจ

จุดสำคัญที่เราต้องพิจารณาก็คือ จิต (หรือใจ) คือ ให้เรามาดูที่จิตของเราเองจริงๆ เราก็จะพบความจริงว่า จิตนี้มันมีการเกิดและดับอยู่เสมอๆในชีวิตประจำวันของเรา คือเมื่อเราตื่น จิตก็จึงจะ “เกิด” ขึ้นมา แต่เมื่อเราหลับสนิทและไม่ฝัน (หรือสลบ) จิตก็จะ “ดับ” หรือไม่มี ซึ่งนี่คือลักษณะของอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ของจิต (ถ้าจิตไม่มีการเกิดและดับ มันจึงจะเป็นนิจจัง)

รวมทั้งเมื่อจิตเกิดกิเลสขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที (คือความหนักหน่วงใจ, ความเศร้าโศกเสียใจ, ความรู้สึกรำคาญใจฯ) ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของทุกขัง (คือภาวะที่ต้องทน) ของจิต (ถ้าจิตไม่มีความทุกข์ใดๆเลยมันจึงจะเป็นสุขขัง)

ที่สำคัญที่สุดก็คือ ให้เราเอาจิต “ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้” มาพิจารณาถึงเหตุและปัจจัยที่มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เราก็จะพบความจริงว่า “จิตเกิดจากร่างกายที่ยังไม่ตายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ถ้าไม่มีร่างกายที่ยังไม่ตาย ก็จะไม่มิจิต” ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตที่รู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” นี้มันเป็นเพียง “สิ่งปรุงแต่ง” ที่ธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นมาตามกฎสูงสุดของธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งธรรมชาติของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ก็ต้องเป็น “อนัตตา” (คือไม่ใช่อัตตา) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “จิตที่มันรู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้มันเป็นอนัตตา” (ถ้าจิตจะไม่ต้องอาศัยร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา มันจึงจะเป็นอัตตา)

รวมทั้งถ้าเราจะพิจารณาจิตถึงความเป็นอนัตตาต่อไปอย่างละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ก็จะทำให้เราเกิดเข้าใจถึงความจริงสูงสุดว่า จิตนี้มันเป็น “สูญญตา” คือ “ไม่ได้มีตัวเราจริงๆอยู่ในจิตนี้เลย” ส่วนจิตที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้ มันก็เป็นเพียง “ตัวเราชั่วคราว” (คือไม่ถาวร) หรือ “ตัวเรามายา” (คือหลอกลวงว่าเป็นของจริง) หรือ “ตัวเราสมมติ” (คือเป็นการสมมติเรียกเพื่อใช้ในการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ) เท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าจิตเป็นอนัตตา

ตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น ย่อมจะมีความพึงพอใจในความสุข แต่กลัวความทุกข์ (ความเศร้าโศก) โดยเฉพาะ “ความทุกข์จากความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก” และ “ความทุกข์จากความตาย” นั้น เป็นความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน ซึ่งมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยก็พยายามค้นหาวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะได้ไม่มีความทุกข์นี้ เพราะเขาก็เข้าใจดีว่า ถ้าใครสามารถมีชีวิตที่ไม่มีความทุกข์ได้ตลอดชีวิต (คือมีชีวิตที่ไม่เศร้าโศก) ผู้นั้นก็เท่ากับว่าเขาได้รับสิ่งสูงสุด (คือมีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด) ที่คู่ควรกับชีวิตแล้ว

โดยเฉพาะประเทศอินเดียในยุคพุทธกาล ก็ได้มีฤๅษีและนักบวชจำนวนมาก พยายามค้นหาวิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นี้กันอยู่ทั่วไปในป่า จนทำให้เกิดมีเจ้าลัทธิที่มีชื่อเสียงเกิดขึ้นมามากมาย ที่สอนวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเขาจะเรียกความไม่มีทุกข์นี้ว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น ซึ่งก็หมายถึง ความดับสิ้นไปของความทุกข์

โดยวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเจ้าลัทธิในยุคนั้นก็เกือบทั้งหมดจะเน้นไปที่เรื่อง การทรมานร่างกายและการฝึกจิตให้มีสมาธิสูงๆ แต่ก็ยังไม่ใครค้นพบวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์ (หรือนิพพาน) อย่างถาวรได้ จะทำได้ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เจ้าลัทธิในยุคนี้ยังไม่มีใครค้นพบวิธีการดับทุกข์อย่างถาวรได้นั้นก็เป็นเพราะ ในยุคนั้นเป็นยุค “อุปนิสัต์” คือเป็นยุคที่ผู้คนมีความเชื่อกันว่า “จิตของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้นเป็นอัตตา”

จนกระทั่งเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงออกผนวชเพื่อค้นหาวิธีการดับทุกข์เหมือนฤๅษีและนักบวชทั้งหลายในยุคนั้น และได้ทรงเข้ามาทดลองศึกษาวิธีการดับทุกข์จากเจ้าลัทธิตี่มีชื่อเสียงของยุคนั้น รวมทั้งได้ทรงทดลองปฏิบัติตามวิธีการดับทุกข์ที่ได้ศึกษามาอย่างเคร่งครัด แต่ก็ยังไม่ทรงค้นพบวิธีการดับทุกข์อย่างถาวรได้ จึงทำให้พระองค์ทรงล้มเลิกการปฏิบัติตามที่ได้ศึกษามาจากเจ้าลัทธิตี่ของยุคนั้นจนหมดสิ้น แล้วทรงกลับมาคิดค้นวิธีการดับทุกข์ใหม่ด้วยพระองค์เอง

โดยพระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติตามความเชื่อของผู้คนในยุคนั้นไม่สามารถดับทุกข์ได้จริง ดังนั้น พระองค์จึงทรงเปลี่ยนมาปฏิบัติสวหนทางกับความเชื่อของผู้คนในยุคนั้น โดยการใช้วิธีสังเกตธรรมชาติทุกอย่างตามความเป็นจริง จึงทำให้พระองค์ทรงค้นพบความจริงว่า **สิ่งสูงสุดที่ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปนั้นไม่ใช่เทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ แต่ว่าเป็น “กฎของธรรมชาติ”** (คือกฎที่บังคับว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”) และเมื่อทรงค้นพบกฎของธรรมชาตินี้แล้ว ก็ทำให้พระองค์ทรงค้นพบว่า **จิตของพระองค์เองและของทุกชีวิตก็ล้วนเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ด้วยกันทั้งนั้น** และนี่ก็ทำให้พระองค์ทรงเข้าใจได้ทันทีว่า **“จิตเป็นอนัตตา”** (คือไม่ได้เป็นอัตตาตามที่คนทั่วไปในยุคนั้นเขาเชื่อกันอยู่) ซึ่งการค้นพบนี้เองที่ทำให้จิตของเจ้าชายสิทธัตถะเปลี่ยนจากภาวะของปุถุชนมาเป็น **“พุทธะ”** ที่หมายถึง ภาวะที่ **“ตื่นรู้”** คือหายโง่ หรือเป็น **“ผู้รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง”** ขึ้นมาทันที (หมายเหตุ. เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงมีเชื้อกษัตริย์และเป็นนักบวชรวมทั้งเป็นพุทธะด้วย เราจึงได้เรียกพระองค์ด้วยความยกย่องว่า **“พระพุทธเจ้า”**)

อัตตา-อนัตตา-นิรัตตา

สิ่งที่ต้องระวังในการศึกษาเรื่อง **อนัตตา** ก็คือ อย่ามีความเห็นสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งอย่างสุดเหวี่ยง คือคำว่า **“อัตตา”** แปลว่า **ตัวตนที่แท้จริง** (หรือตัวตนอมตะ) ส่วนคำว่า **“นิรัตตา”** หมายถึง **ไม่มีตัวตนใดๆเลย** ซึ่งความเห็นหรือความเข้าใจทั้งสองนี้ **จัดเป็นความเห็นผิดจากความเป็นจริงของธรรมชาติ** เพราะเป็นความเห็นที่ สุดโต่งไปทาง **“มี”** กับ **“ไม่มี”** ซึ่งความเห็นทั้งสองนี้ก็คือ ความเห็นว่า **“จิตเป็นตัวตนอมตะ”** กับความเห็นว่า **“จิตไม่มีตัวตนใดๆเลย”**

โดยความเห็นที่ **จิตเป็นตัวตนอมตะ** ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดในร่างกายใหม่ๆได้ เรื่อยไป (ตามหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์) นั้นจัดว่าเป็น **“ความเห็นที่ สุดโต่งไปทางมีของจริงแท้”** ซึ่งของจริงแท้จะมีลักษณะเป็นอมตะ (คือไม่มีวันดับหายไปอย่างเด็ดขาด) ซึ่งความเห็นนี้ก็เป็นแค่ความเชื่อที่ไม่มีใครพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ และไม่มีเหตุที่สมเหตุสมผล มาอธิบายให้เราเข้าใจได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ความเชื่อนี้ก็ยังมีส่วนดีตรงที่ **ทำให้คนไม่ทำ**

ความชั่วแต่จะทำความดี ซึ่งก็จะทำให้คนที่มีความเชื่อเช่นนี้ จะเป็นคนดีของสังคมและช่วยให้สังคมสงบสุขได้ แต่ก็มีผลเสียคือไม่ทำให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

ส่วนความเห็นที่ว่า “จิตไม่มีตัวตนใดๆเลย” นั้นเป็นหลักความเชื่อของบางลัทธิในสมัยพุทธกาล ที่มีความเห็นที่สุดโต่งไปในทางว่า “ไม่มีตัวตนใดๆเลยในร่างกายและจิตใจ” ของทุกชีวิต ซึ่งคนที่มีความเห็นเช่นนี้ จะไม่เชื่อเรื่องการเกิดใหม่และไม่ยอมรับว่าการกระทำใดๆจะมีผล เช่น การทำดีก็ไม่มีผลดีใดๆเลย และการทำชั่วก็ไม่มีผลใดๆเลย, พ่อแม่ไม่มีพระคุณ, ผู้บริสุทธิ์จากกิเลสไม่มี เป็นต้น ซึ่งคนที่มีความเชื่อเช่นนี้มักจะไม่นิยมทำความดีและจะแสวงหาความสุขไปวันๆ โดยไม่สนใจว่าจะผิดศีลธรรมหรือไม่ ซึ่งคนเช่นนี้เองที่ทำให้สังคมเดือดร้อนวุ่นวาย อีกทั้งความเห็นนี้ก็ไม่ทำให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

ส่วนความเห็นที่ว่า “จิตเป็นอนัตตา” นั่นก็คือความเห็นที่ว่า จิตมันก็มีตัวตนอยู่เหมือนกัน แต่เป็นเพียง “ตัวตนชั่วคราว” เท่านั้น คือมันก็ยังมิตัวตนอยู่ตราบเท่าที่เหตุและปัจจัยของมันยังมีอยู่ แต่ถ้าเหตุหรือปัจจัยของมันไม่มี ตัวตนของมันก็จะไม่มี ซึ่งความเห็นนี้ไม่จัดว่าเป็นความเห็นที่สุดโต่งไปในทางว่า “มี” เหมือนความเห็นพวกอัตตา แต่ก็จะไม่สุดโต่งเลยไปในทางว่า “ไม่มี” เหมือนความเห็นพวกนิรัตตา ส่วนการกระทำใดๆของตัวตนชั่วคราวนี้ก็ย่อมมีผลเสมอ คือถ้าทำดีก็จะเกิดผลเป็นความสุขใจอิ่มใจทันที แต่ถ้าทำความชั่วก็จะมีผลเป็นความทุกข์ใจร้อนใจทันที ซึ่งผลนี้ก็ไม่ใช่ว่าต้องไปปรับเอาในชาติหน้าอย่างพวกอัตตา แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีผลใดๆเลยอย่างพวกนิรัตตา ซึ่งความเห็นนี้เองที่เป็น “ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ” (สัมมาทิฏฐิ) และจัดเป็นหัวใจของปัญญาสำหรับนำมาดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

อวิชชาคือความรู้ผิดว่าจิตนี่คือเรา

มีคำอีกคำหนึ่งที่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องคือคำว่า อวิชชา ที่แปลว่า ไม่ใช่วิชชา ซึ่งคำว่า วิชชา แปลว่า ความรู้สูงสุด โดยความรู้สูงสุดก็หมายถึง ความรู้ที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับชีวิตของเรา ซึ่งความรู้ที่มีประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิตของเราก็คือ ความรู้ที่ดับทุกข์ได้ โดยความรู้ที่ดับทุกข์ได้ก็คือ ความรู้ในอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

โดยหัวใจของอริยสัจ ๔ ก็คือ อริยมรรค ที่มีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ โดยอริยมรรคนั้นสรุปได้เป็น ปัญญา ศีล สมาธิ ซึ่งหัวใจของอริยมรรคก็คือ ปัญญา ที่หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ซึ่งสิ่งที่ควรรู้ก็คือ ความรู้ที่นำมาใช้ดับทุกข์ได้ ซึ่งสรุปแล้วความรู้ที่นำมาใช้ดับทุกข์ได้ (หรือปัญญา) ก็คือ ความรู้ในเรื่องความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของ

สิ่งปรุ่งแต่งทั้งหลาย แต่หัวใจของปัญญาจริงๆก็คือ ความรู้ที่ถูกต้องว่า “จิตเป็นอนัตตา” ซึ่งหมายถึงความรู้ว่า จิตนี้ไม่ใช่เราหรือไม่ใช่ตัวเรา และเมื่อสรุปแล้ว วิชชา ก็คือ ความรู้ที่ถูกต้องว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นคำว่า อวิชา จึงหมายถึง ความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา

อวิชาหรือความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรานี้เกิดมาจาก “ความรู้สึกว่ามีตนเอง” ของจิตตามธรรมชาติ ซึ่งความรู้สึกว่ามีตนเองของจิตนี้ก็คือ สัญชาติญาณพื้นฐานของจิตหรือชีวิต (สัญชาติญาณคือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตโดยที่ไม่ต้องมีใครสอน) คือเมื่อเกิดชีวิตหรือจิตขึ้นมาแล้ว มันก็จะเกิด “ความรู้สึกว่ามีตนเอง (หรือตัวเรา) เล็กน้อย” เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ และเมื่อจิตเกิดความรู้สึกว่ามีตนเองแล้ว มันก็จะทำให้จิตเกิด “ความรู้ว่าจิตนี้คือตนเอง (หรือตัวเรา)” ตามมาด้วยทันที ซึ่งจากการที่เราได้ศึกษาชีวิตของเราว่ามีลักษณะเป็น “อนัตตาและสูญญตา” มาแล้ว จนเราเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องมาแล้วว่า “ความจริงแล้วมันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” (คือมีแต่ตัวเรามา या หรือ ตัวเราสมมติเท่านั้น) ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า “ความรู้ว่าจิตนี้คือตนเอง (ตัวเรา)” นี้เป็น ความรู้ที่ผิดจากความเป็นจริงตามธรรมชาติ ซึ่งความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตนเอง (หรือตัวเรา) นี้เองที่เรียกว่า “อวิชา” ตามหลักพุทธศาสนา

สัญชาติญาณว่ามีตนเองนี้เอง ที่ทำให้ทุกชีวิตรักตนเอง แล้วทุกชีวิตก็พยายามที่จะเอาตัวรอด จึงทำให้เกิดสัญชาติญาณย่อยๆตามมามากมาย เช่น สัญชาติญาณในการหนีภัย สัญชาติญาณในการหาอาหาร สัญชาติญาณในการกินอาหาร สัญชาติญาณในการสืบพันธุ์ สัญชาติญาณในการรักลูก สัญชาติญาณในการเลี้ยงลูก สัญชาติญาณในการรวมกลุ่ม เป็นต้นขึ้นมา ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่มีสัญชาติญาณว่ามีตนเอง สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็เลยสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

ความรู้ผิดสร้างปัญหาแก่มนุษย์

ธรรมชาติได้สร้างจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา แล้วธรรมชาติก็ได้ใส่ “ความรู้สึกว่ามีตนเอง” เอาไว้ในจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายด้วย เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายรักตนเองและพยายามเอาตัวรอด รวมทั้งสืบเผ่าพันธุ์ของตนเองเอาไว้ในโลก ซึ่งทั้งสัตว์และพืชของโลกนั้น ก็มีความรู้สึกว่ามีตนเองอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่เรามีเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นทั้งสัตว์และพืช จึงดำรงชีวิตตามสัญชาติญาณหรือความรู้สึกว่ามีตนเอง ตามที่ธรรมชาติกำหนดมาอย่างไม่มีปัญหา (คือไม่มีความทุกข์ใจ)

มนุษย์นั้นเดิมก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งของโลก แต่ว่าร่างกายของมนุษย์นี้มีวิวัฒนาการที่ข้ามกระโดดหรือฝ่าเหล่า คือมีการพัฒนาให้มีเนื้อสมองใหญ่กว่าสัตว์เมื่อเทียบกับร่างกาย เมื่อมีเนื้อสมองมาก จึงทำให้มีความจำมาก เมื่อมีความจำ

มาก จึงทำให้จิตของมนุษย์สามารถคิดได้มากและคิดได้ละเอียดรวมทั้งคิดได้ซับซ้อน ซึ่งการคิดได้มากและละเอียดซับซ้อนนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์มีการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ จนเกิดความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติ ทั้งภายในร่างกายของตนเองและธรรมชาติภายนอก จนเกิดเป็นความรู้หรือวิชาการต่างๆมากมายขึ้นมา แล้วก็ทำให้มนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมากในปัจจุบัน

แต่การที่มนุษย์มีความคิดได้มากและละเอียดซับซ้อนนี้เอง ก็ได้สร้างปัญหาให้กับมนุษย์โดยไม่รู้ตัว เพราะเมื่อจิตของมนุษย์ถูกอวิชชา (ความรู้ผิดว่ามีตัวเอง) ครอบงำ จึงทำให้จิตของมนุษย์นำเอาอวิชชาที่มีเพียงเล็กน้อยตามธรรมชาตินั้น มาปรุงแต่งให้มีความเข้มข้นขึ้น จนเกิดเป็นอุปาทาน คือ อากาโรที่จิตไปยึดถือเอา “ร่างกายและจิตใจ” ที่เป็นของธรรมชาติมาเป็น “ตนเองและของตน” ขึ้นมาอย่างเหนียวแน่น และเมื่อร่างกายที่จิตได้ยึดถือเอาไว้นั้น ได้ประสบกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” เช่น ร่างกายกำลังแก่ กำลังเจ็บ กำลังจะตาย หรือกำลังพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นต้น จึงทำให้จิตของมนุษย์ที่มีความยึดถือนี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก) ขึ้นมาทันทีอย่างรุนแรง ซึ่งความทุกข์นี้เองที่เป็นปัญหาใหญ่หลวง หรือ เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน

อีกอย่างอวิชชา (ความรู้ผิดว่ามีตัวเอง) นี้เอง ที่เมื่อครอบงำจิตของมนุษย์แล้ว ก็จะทำให้มนุษย์เกิด “ความเห็นผิด (หรือความเข้าใจผิด) ว่ามีตนเองอยู่จริงๆ” ซึ่งความเข้าใจผิดว่ามีตนเองอยู่จริงๆนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์เกิด “ความเห็นแก่ตัว” (คือการทำอะไรก็เพื่อให้ตนเองมีความสุข และเพื่อให้ตนเองไม่มีความทุกข์) เมื่อมนุษย์คนใดมีความเห็นแก่ตัวจัด โดยไม่เห็นแก่ผู้อื่น จึงทำให้มนุษย์คนนั้นเกิด “ความโลภ” (คืออยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง) และ “ความโกรธ” (คืออยากทำร้ายผู้อื่นเพราะเมื่ออยากจะได้อะไรแล้วไม่ได้สิ่งนั้น หรือเมื่อถูกแย่งชิงสิ่งของของตนเองไป) จึงทำให้มนุษย์ที่เห็นแก่ตัวจัดนี้ถูกเรียกว่าเป็น “คนชั่วที่ชอบเบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายบ้าง ด้วยวาจาบ้าง” ซึ่งคนชั่วนี้เองที่ทำให้สังคมเดือดร้อนวุ่นวาย และเมื่อโลกมีคนชั่วมากๆ จึงทำให้เกิดวิกฤตการณ์ต่างๆมากมายขึ้นมาในโลก อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน และ แม้โลกก็จะพินาศเพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มีความเข้าใจผิดว่ามีตนเองอยู่จริง

ผู้ครองเรือนควรรู้เรื่องสุญญตา

เคยมีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ผู้ครองเรือน (คือผู้ที่ไม่ได้บวช ที่ยังต้องใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และไม่มีเวลาปฏิบัติเหมือนนักบวช) ควรเรียนรู้หลักธรรมใด? พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบว่า ผู้ครองเรือนควรรู้เรื่อง “สุญญตา” (ความว่าง)

ทำไมผู้ครองเรือนจึงควรรู้เรื่องสุญญาตา? คำตอบก็คือ เพราะความรู้เรื่องสุญญาตาจะช่วยให้ผู้ครองเรือนมีความทุกขใจ (ความเศร้าโศก) ลดน้อยลงได้อย่างมากเลยทีเดียว คือปรกติแล้วผู้ครองเรือนนั้น จะมีความเห็นผิดอยู่ในจิตได้ สำนึกว่า “ร่างกายกับจิตใจของตนเองนั้นมันเป็นอัตตา” คือเป็นตัวตนของมันเองจริงๆ

เมื่อมีความเห็นผิดว่าร่างกายกับจิตใจเป็นอัตตาแล้ว จึงทำให้เกิดอุปาทานหรือความยึดถือว่า “ชีวิตคือร่างกายกับจิตใจ ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวตน-ของตคนนี่ เป็นตัวตน-ของตคนจริงๆ” และเมื่อใดที่ชีวิตต้องประสบกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” เช่น แก่ เจ็บ ตาย พลาดพราก ผิดหวัง เป็นต้น จึงทำให้จิตที่ยึดถือนี้เกิดความเศร้าโศก (ความทุกขใจ) ขึ้นมาทันทีอย่างรุนแรง

แต่ถ้าผู้ครองเรือนนั้นมีความเข้าใจเรื่องความเป็น “สุญญาตา” ของร่างกายและจิตใจตนเองอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้ความยึดถือว่า “ชีวิตคือร่างกายกับจิตใจนี้เป็นตัวตน-ของตคนจริงๆ” ลดน้อยลงอย่างมาก และเมื่อชีวิตของผู้ครองเรือนนี้ต้องพบกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ของชีวิต ก็จะทำให้จิตใจของผู้ที่เข้าใจเรื่อง “สุญญาตา” นี้ มีความทุกขใจ (คือความเศร้าโศก) ลดน้อยลงอย่างมากเลยทีเดียวตลอดทั้งชีวิตของเขา

จบภาคที่ ๑

ภาค ๒ พระพุทธเจ้าสอนอะไร?

มนุษย์อยากได้ความสุข

ธรรมชาติของคนเรานั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ “อยากได้ความสุข” (ความสุข ก็คือ ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) ซึ่งความสุขของคนเรานั้นก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย กับ ความสุขใจ

โดย “ความสุขกาย” ก็หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการที่ ตาได้เห็นรูปที่สวยงาม, หูได้ยินเสียงที่ไพเราะ, จมูกได้กลิ่นที่หอม, ลิ้นได้รับรสที่เอร็ดอร่อย, และกายได้สัมผัสกับความเย็น ร้อน อ่อน แข็งๆ ซึ่งสิ่งนี้ให้ความสุขทั้ง ๕ นี้สมัยนี้ นิยมเรียกว่า วัตถุนิยม ที่หมายถึง วัตถุที่คนทั่วไปชื่นชอบ ซึ่งวัตถุนิยมนี้ก็สรุปอยู่ที่ กิณ คือพวกวัตถุสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก, กาม คือพวกสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ (โดยมีเพศตรงข้ามเป็นกามชนิดสูงสุด), และ เกียรติ คือพวกชื่อเสียง เกียรติยศ และอำนาจ

ส่วน “ความสุขใจ” ก็หมายถึง ความสุขที่เกิดจาก “จิตใจที่ติงาม” ซึ่งจิตใจที่ติงามนั้นก็เกิดมาจาก “การทำ
ความดี” โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นวัตถุนิยม ซึ่งสรุปแล้วความสุขใจนี้เกิดขึ้นจาก การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวัง
ผลตอบแทน, จากการให้อภัย, จากการอ่อนน้อมถ่อมตน, จากการกตัญญูทเวที่ต่อผู้มีพระคุณ, จากการทำจิตให้เป็น
สมาธิ, จากการมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น, จากการมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นต้น

สรุปได้ว่า มนุษย์อยากได้ความสุข โดยความสุขของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย ที่เป็นความสุขจาก
การได้เสพวัตถุนิยม กับ ความสุขใจ ที่เป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจที่ติงาม

มนุษย์ไม่อยากได้ความทุกข์

ส่วนสิ่งที่มนุษย์เกลียด-กลัวหรือ “ไม่อยากได้” นั่นก็คือ “ความทุกข์” (ความทุกข์ ก็คือ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก)
ซึ่งความทุกข์นี้ก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ ความทุกข์กาย กับ ความทุกข์ใจ

โดย “ความทุกข์กาย” ก็หมายถึง “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ของชีวิตมนุษย์ทุกคน ซึ่งภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของ
ชีวิตเรานั้นก็ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความ
ประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก รวมทั้งความผิดหวัง ซึ่งความทุกข์กายนี้มันเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดกับมนุษย์ทุก
คนอยู่แล้ว ไม่มีใครจะหนีพ้นได้ แต่ความทุกข์กายนี้มันยังไม่เป็นปัญหากับจิตใจของเรา เพราะมันเพียงทำให้จิตใจของ
เราเกิดความทุกข์ที่ยังไม่รุนแรงเท่านั้น ซึ่งเราทุกคนก็สามารถทนกันได้โดยไม่อยากอยู่แล้ว

ส่วน “ความทุกข์ใจ” ก็หมายถึง ความทุกข์ที่รุนแรงที่จิตของเราปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเองด้วยความโง่เขลา
(คือไม่มีปัญญา) โดยความทุกข์ใจนี้ก็เกิดจากการที่จิตของเราเกิด “ความไม่อยากได้” ต่อ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ที่
กำลังเกิดขึ้นอยู่กับชีวิตของเรา (“ความไม่อยากได้” นี้ก็คืออาการของกิเลสประเภทลบ) ซึ่งความทุกข์ใจนี้จัดว่าเป็นปัญหา
ที่สำคัญหรือใหญ่หลวงที่สุดสำหรับจิตใจของเรา เพราะมันทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นมา แล้วเรา
เรียกความทุกข์ที่รุนแรงนี้ว่า “ความเศร้าโศก” (หรือความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเหี้ยมใจ ความเครียดฯ) ซึ่ง
ความทุกข์ใจนี้จัดว่าเป็น “สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน” (หมายเหตุ. ถ้าพบคำว่า “ความทุกข์” ใน
หนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง “ความทุกข์ใจ”)

พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเรื่อง “ความทุกข์กาย” กับ “ความทุกข์ใจ” เอาไว้ว่า “ความทุกข์กาย” ก็เปรียบเหมือนกับการที่ร่างกายของเราถูกยิงด้วย “ลูกศรดอกเล็กๆที่ไม่ได้อาบด้วยยาพิษ” มาปักเข้าที่ร่างกายของเรา ซึ่งมันก็ทำให้ร่างกายของเราเกิดความรู้สึกเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วน “ความทุกข์ใจ” นั้นก็เปรียบเหมือนกับการที่ได้มีคนยิง “ลูกธนูดอกใหญ่และอาบไว้ด้วยยาพิษ” มาปักเข้าที่ร่างกายของเราอีก แล้วทำให้เราเกิดความรู้สึกเจ็บปวดทรมานอย่างแสนสาหัสซ้ำขึ้นมาอีกทันที

สรุปได้ว่าความทุกข์ของมนุษย์นั้นมี ๒ อย่าง คือ “ความทุกข์กาย” ซึ่งเป็นความทุกข์ตามธรรมชาติที่ยังไม่รุนแรงและไม่เป็นปัญหา ซึ่งเราทุกคนก็สามารถทนกันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว กับ “ความทุกข์ใจ” ซึ่งเป็นความทุกข์ที่รุนแรง ที่จิตใจของเรา มันปรุงแต่งขึ้นมาเอง และมันก็เป็นปัญหาใหญ่หลวงกับจิตใจของเรา เพราะมันทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากมากขึ้นมา รวมทั้งมันยังเป็น “สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน” อีกด้วย

อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ โดยอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนเรื่อง การดับทุกข์ (หรือพ้นทุกข์ หรือไม่มีทุกข์) ของจิตใจในปัจจุบัน (คือดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้) ซึ่งความจริงทั้ง ๔ นั้นก็ได้แก่

๑. ความทุกข์ (ความทุกข์ใจ) ซึ่งความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้มีอยู่ ๓ อย่าง คือ (๑) ความทุกข์ซ่อนเร้น (ความหนัก-หน้อยใจ) (๒) ความทุกข์เปิดเผย (ความเศร้าโศก) (๓) ความทุกข์อ่อนๆ (ความรู้สึกรำคาญใจ) โดยความทุกข์ที่สำคัญที่เราต้องรู้จักให้ถูกต้องก็คือ “ความทุกข์ซ่อนเร้น” กับ “ความทุกข์เปิดเผย” (ส่วนความทุกข์อ่อนๆนั้น จุดนี้เราอย่าเพิ่งไปสนใจเพราะมันไม่รุนแรง) แต่ความทุกข์ที่รุนแรงมากและน่ากลัวที่สุดก็คือ “ความทุกข์เปิดเผย” (ความเศร้าโศก)

๒. สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ อันได้แก่ “กิเลส” (ความพอใจ-ความไม่พอใจ-ลัทธิใจ) หรือ “ตัณหา” (ความอยากได้-ความไม่อยากได้-ความอยากมีชีวิตอยู่) โดยตัณหาประเภท “ความอยากได้” จะทำให้เกิด “ความทุกข์ซ่อนเร้น” ส่วนตัณหาประเภท “ความไม่อยากได้” จะทำให้เกิด “ความทุกข์เปิดเผย” ส่วนตัณหาประเภท “ความอยากมีชีวิตอยู่” จะทำให้เกิด “ความทุกข์อ่อนๆ”

๓. นิโรธ คือ ความดับไปของความทุกข์ ซึ่งการที่ความทุกข์จะดับหายไปหรือไม่มี (แม้เพียงชั่วคราว) นั้นก็เพราะ “จิตไม่มีกิเลสหรือตัณหา” ครอบงำ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะ นิพพาน คือ สงบเย็น (แม้เพียงชั่วคราว)

๔. มรรค หรือ อริยมรรค คือ วิธีการดับทุกข์ (หรือวิธีการป้องกันไม่ให้จิตเกิดความทุกข์ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) ซึ่งอริยมรรคนี้มีองค์ประกอบโดยละเอียดอยู่ ๘ องค์ประกอบ แต่สรุปเป็นหลักปฏิบัติได้ ๓ ประการ คือ “ปัญญา ศีล สมาธิ” และสรุปให้เหลือสั้นที่สุดก็คือ “ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน” (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว)

คำสอนของอริยสัจ ๔ นี้มีรายละเอียดมาก แต่ในจุดนี้เราจะมาศึกษาอริยสัจ ๔ แบบสรุปให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องก่อน เพื่อให้มองเห็นอริยสัจ ๔ ทั้งหมดแบบภาพรวมก่อน เมื่อเรามองเห็นภาพรวมทั้งหมดของอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องแล้ว เราจึงค่อยมาศึกษารายละเอียดทีหลัง

มนุษย์เห็นทุกข์ผิด

ธรรมชาติของมนุษย์ธรรมดาทั้งหลายนั้น จะมีความเข้าใจผิด (หรือความเห็นผิดผิด) ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ มีความเข้าใจผิดว่า “เมื่อเราได้ประสบกับภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจเมื่อใด จิตของเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที” คือเขาเข้าใจว่าเราไม่สามารถแยก “ความทุกข์กาย” กับ “ความทุกข์ใจ” ออกจากกันได้ ดังนั้นเขาจึงเกิดความเข้าใจผิดต่อไปอีกว่า “เราไม่สามารถดับทุกข์ในชีวิตปัจจุบันได้ และถ้าจะดับได้ก็ต้องตายไปแล้วไม่กลับมาเกิดใหม่อีกเท่านั้น” ซึ่งจากความเข้าใจผิดนี้เอง ที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่อง “การดับทุกข์ในชาติหน้า” หรือ “การดับทุกข์ในชาติต่อไปอีกหมื่นชาติแสนชาติ” อย่างที่เราอาจจะเคยได้ฟังจากคนอื่นหรือได้อ่านจากตำรากันมาก่อน

จากความเข้าใจผิดนี้เอง ที่ทำให้ผู้ที่เข้าใจผิดนี้เกิดความเข้าใจผิดต่อหลักคำสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าที่สอนเรื่องการดับทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน คือเขาเข้าใจผิดไปว่า หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อสั่งสมคุณสมบัติหรือพลังพิเศษ (บารมี) เอาไว้เท่านั้น และเมื่อเราตายไปแล้วและได้เกิดมาใหม่ เราก็ต้องมาปฏิบัติเพื่อสั่งสมบารมีกันใหม่เรื่อยๆไป (คือเกิดใหม่อีกหมื่นชาติแสนชาติ) จนกว่าบารมีของเราจะเต็มหรือสมบูรณ์ เราจึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ (หรือนิพพาน) ได้ ซึ่งแม้นิพพานเขาก็ยังเข้าใจผิดไปว่าหมายถึง การตายแล้วจะไม่กลับมาเกิดเป็นคนหรือเป็นอะไรๆอีกต่อไป (แต่บางคนก็เข้าใจนิพพานเป็นบ้านเป็นเมืองที่มีแต่ความสุขโดยไม่มี ความทุกข์อยู่ชั่ววันรัตนกัม)

สรุปได้ว่า เราต้องมีความเข้าใจให้ถูกต้องว่า “พระพุทธเจ้าจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ที่นี้และเดี๋ยวนี้” ไม่ใช่สอนให้ไปดับทุกข์เอาในชาติหน้า อีกทั้งความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ดับนั้นไม่ใช่ “ความทุกข์กาย” แต่เป็น “ความทุกข์ใจ” ที่เกิดมาจากกิเลสหรือตัณหาที่จิตโง่ของเรามันปรุงแต่งขึ้นมาเอง

กิเลสคือเหตุของความทุกข์

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาติเอาไว้ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”** (คือไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองโดยไม่มีเหตุปัจจัย) ดังนั้นความทุกข์ก็ต้องเกิดมาจากเหตุด้วยเหมือนกัน

โดย **“เหตุ”** ที่ทำให้เกิดความทุกข์ (ความทุกข์ซ่อนเร้นกับความทุกข์เปิดเผย) นั่นก็คือ **“กิเลส”** (หรือตัณหา) โดยมี **“อารมณ์”** (คือรูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ-สิ่งที่มาสัมผัสกาย, และธรรมารมณ์-ทุกสิ่งที่มาสัมผัสใจ) เป็น **“ปัจจัย”** มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น โดยอาการของกิเลสนั้นสรุปได้ ๓ กลุ่ม อันได้แก่

๑. **ราคะ** คือ **ความพอใจ** ซึ่งเป็นอาการ **ดึงเอาเข้ามาหาตัวเรา** เช่น รัก ชอบ ยินดี หรือความอยากได้ (โลก) **อยากมี** **อยากเป็น** เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทบวก

๒. **โทสะ** คือ **ความไม่พอใจ** ซึ่งเป็นอาการ **ผลักออกไปจากตัวเรา** เช่น โกรธ เกลียด กลัว เบื่อ **อยากหนี** **อยากทำลาย** หรือ**ความไม่****อยากได้** **ไม่****อยากมี** **ไม่****อยากเป็น** เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทลบ

๓. **โมหะ** คือ **หลงวนเวียน** หรือ **ความลังเลใจ** ซึ่งเป็นอาการ **ไม่แน่ใจ** หรือ**ตัดสินใจไม่ถูก** หรือ **งง** **เช่อ** เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ

กิเลสนี้ถ้ามองในแง่ว่ามันทำให้เกิดความทุกข์ก็จะเรียกว่า **ตัณหา** ที่หมายถึง **ความอยากด้วยความโง่** หรือ **ความอยากเพื่อตนเอง** ซึ่งกิเลสประเภทบวก (ความพอใจ) นี้จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น ส่วนกิเลสประเภทลบ (ความไม่พอใจ) จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์เปิดเผย และกิเลสประเภทกลางๆ (ความลังเลใจ) จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อ่อนๆ

ทุกข์ซ่อนเร้น-ทุกข์เปิดเผย

ขณะที่จิตของเรากำลังสัมผัสกับ **“ภาวะที่น่าพึงพอใจ”** (สิ่งที่ทำให้จิตของเราเกิดความสุข) ของโลกอยู่นั้น แล้วจิตของเราก็เกิดกิเลสประเภทบวกคือ **“ความพอใจ”** กับภาวะที่น่าพึงพอใจนั้นด้วย มันก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความหนักใจ** **ความเหนื่อยใจ** **ความกระวนกระวายใจอยู่ลึกๆ** (ซึ่งมันทำให้จิตไม่นิพพานสูงสุด) ซึ่งนี่ก็เป็นอาการของความทุกข์อย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน ซึ่งเราจะเรียกว่าเป็น **“ความทุกข์ซ่อนเร้น”** เพราะมันเห็นได้ยากต้องสังเกตจึงจะพบ คือมันเกิดขึ้นมา

พร้อมกับรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ซึ่งจุดนี้เราต้องมาดูที่จิตของเราเองจริงๆ เพื่อที่จะได้รู้จักกับความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ได้อย่างถูกต้อง ถ้าเรายังไม่รู้จักรักความทุกข์ซ่อนเร้นนี้อย่างถูกต้อง เราก็จะยังไม่รู้จักรักความทุกข์ในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องสมบูรณ์

แต่ขณะที่จิตของเรากำลังสัมผัสกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” (เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย และความพลัดพราก เป็นต้น) ของโลกอยู่นั้น แล้วจิตของเราก็เกิดกิเลสประเภทลบคือ “ความไม่พอใจ” กับภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นด้วย มันก็จะทำให้จิตของเราเกิด “ความทุกข์” ที่รุนแรง (คือความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจ เป็นต้น) ขึ้นมาทันที ซึ่งความทุกข์ที่รุนแรงนี้เอง ที่เราเรียกว่าเป็น “ความทุกข์เปิดเผย” เพราะมันเห็นได้ง่าย คือมันเกิดขึ้นมาพร้อมกับน้ำตาและเสียงร้องไห้

ส่วนขณะที่จิตของเรากำลังเกิด “ความลังเลใจ” ต่อ “ธรรมชาติที่เป็นกลางๆ” (คือยังไม่ใช่ทั้งภาวะที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจ) อยู่นั้น มันก็จะทำให้จิตของเราก็เกิด ความรู้สึกไม่สบายใจ หรือรำคาญใจ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งความรู้สึกไม่สบายใจเล็กน้อยนี้ มันก็ได้ทำให้จิตของเกิดความรู้สึก ไม่สงบ ไม่เย็น ไม่ปกติ ไม่สดชื่นแจ่มใส ขึ้นมาทันที (คือมันทำให้จิตไม่นิพพานสูงสุด) ซึ่งความรู้สึกไม่สบายใจเล็กน้อยนี้ ก็จัดว่าเป็นความทุกข์ด้วยเหมือนกัน แต่ว่าเป็นเพียง “ความทุกข์อ่อนๆ” เท่านั้น

ถ้าจะเปรียบ “ความทุกข์เปิดเผย” ก็เปรียบเหมือนกับการที่เราถูกบังคับให้ทำงานแบกก้อนหินที่หนักเอาไว้บนบ่า ซึ่งร่างกายของเราก็จะเกิดความรู้สึกหนักและเหนื่อย (คือความทุกข์กาย) อยู่ตลอดเวลาที่แบกก้อนหินที่หนักนั้น รวมทั้งจิตของเราก็เกิด “ความไม่สบายใจ” ก้อนหินที่หนักนั้นด้วยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความไม่สบายใจนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิด ความเศร้าใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจ ฯ (คือเกิดความทุกข์เปิดเผย) ซ้อนขึ้นมาอีกที

ส่วน “ความทุกข์ซ่อนเร้น” ก็เปรียบเหมือนกับการที่เราได้รับรางวัลเป็นทองคำที่มีน้ำหนักเท่ากับก้อนหินที่หนักนั้น ซึ่งร่างกายของเราก็จะเกิดความรู้สึกหนักและเหนื่อยเท่าๆกับการแบกก้อนหินที่หนักนั้นอยู่ตลอดเวลา (คือความทุกข์กาย) แต่จิตใจของเรากลับเกิด “ความสบายใจ” หรือ “ความพึงพอใจ” ในการแบกทองคำนั้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความสบายใจนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิด ความเร่าร้อนใจ ความกระวนกระวายใจ หรือความหนัก-เหนื่อยใจ ฯ อยู่ตลอดเวลาที่แบกทองคำนั้นอยู่ (คือเกิดความทุกข์ซ่อนเร้น) คือมันมีความสุขมาเคลือบความทุกข์ซ่อนเร้นนี้เอาไว้ จึงทำให้เราลืมไปว่าเรากำลังมีความทุกข์ทรมานกายอยู่ด้วย ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ จะต้องสังเกตเราจึงจะพบ แต่ถึงแม้เราจะพบ เราก็มักจะไม่กลัว

ซ้ำร้ายเรากลับเกิดความพอใจที่จะมีความหนัก-เหนื่อยกายนั้นเข้าไปอีก เพราะมันมีความสุขมาเป็นสิ่งล่อลวงให้เราติดกับของมัน

สรุปได้ว่า เราจะต้องรู้จักทั้ง “ความทุกข์เปิดเผยที่น่าหวาดกลัว” และ “ความทุกข์ซ่อนเร้นที่น่าพึงพอใจ” ให้ถูกต้อง เราจึงจะรู้จักความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ แต่ถ้าเรารู้จักเพียง “ความทุกข์เปิดเผย” แต่ไม่รู้จักความทุกข์ซ่อนเร้น” ก็เท่ากับเรายังไม่รู้จักความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เพราะแม้ความทุกข์ซ่อนเร้นมันจะเป็นความทุกข์ที่เราพอใจกับมันก็ตาม แต่มันก็ทำให้จิตของเราไม่นิพพานอย่างสูงสุด ดังนั้นถ้าเราอยากจะพ้นทุกข์อย่างสูงสุด เราจะต้องรู้จักความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ให้ถูกต้องก่อน และยังต้องปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดแม้ความทุกข์ซ่อนเร้นที่น่าพึงพอใจนี้ด้วย เพื่อที่จิตของเราจะได้นิพพานอย่างสูงสุดและถาวรต่อไป

ความเศร้าโศกเกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก

พระพุทธเจ้าได้สรุปคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ชาวบ้านเข้าใจอย่างง่ายๆว่า “ความเศร้าโศกเกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก” คือชาวบ้านหรือคนธรรมดาที่มักจะมีความเห็นหรือความเข้าใจว่า “สิ่งอันเป็นที่รักทำให้เกิดความสุข” (สิ่งอันเป็นที่รักก็ได้แก่ ร่างกายของตนเอง สามี-ภรรยา ลูก ญาติ พี่ น้อง เพื่อน และวัตถุสิ่งของต่างๆ ชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น) ซึ่งถ้ามองอย่างผิวเผินก็จะเป็นอย่างที่ชาวบ้านมอง

แต่ถ้ามองอย่างลึกซึ้งและรอบครอบเราก็จะพบความจริงว่า **เมื่อมีสิ่งอันเป็นที่รัก ก็ย่อมจะทำให้เกิด “ความทุกข์ซ่อนเร้น” คือ ความหนัก-เหนื่อยใจ และความวิตกกังวลอยู่เสมอๆ** เพราะกลัวว่าสิ่งอันเป็นที่รักจะพลัดพรากจากเราไปอีกทั้งในอนาคตไม่ช้าก็เร็ว “สิ่งอันเป็นที่รักนั้นก็ต้องพลัดพรากจากเราไปตามความไม่เที่ยงของมันอย่างแน่นอน” แล้ว “ความทุกข์เปิดเผย” (คือความเศร้าโศก หรือความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจฯ) ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิต ก็ย่อมที่จะเกิดขึ้น

ส่วนวิธีการที่จะทำให้ไม่เกิดความทุกข์ (ทั้งความทุกข์ซ่อนเร้นและความทุกข์เปิดเผย) นั้นพระพุทธเจ้าสอนว่า **“อย่ามีสิ่งอันเป็นที่รักเลย เพราะการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทำให้เกิดความทุกข์”** ซึ่งถ้าเป็นชาวบ้านที่ยังไม่เข้าใจก็จะคิดว่าพระพุทธเจ้าสอนไม่ให้มีสิ่งอันเป็นที่รัก แต่ความจริงแล้วความหมายก็คือ **“อย่าเกิดความรักหรือความพอใจ (คือกิเลสหรือตัณหา) ต่อสิ่งใดๆ”** คือเมื่อเราไม่มีความรักหรือความพอใจต่อสิ่งใดๆ **แม้สิ่งนั้นจะมีอยู่ก็ตาม** (เช่น สามี-ภรรยา ลูก ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น) **มันก็จะมามีค่าเท่ากับไม่มี** คือความรักด้วยกิเลสตัณหา นั้นเป็นความรักแบบยึดติดหรือยึดมั่นถือ

มัน “ด้วยความเห็นผิด” ว่า “สิ่งอันเป็นที่รักนั้นมันเป็นอัตตาที่เที่ยงและนำความสุขมาให้” แต่ความจริงแล้ว สิ่งอันเป็นที่รักนั้นมันกลับเป็น “อนัตตาและไม่เที่ยงรวมทั้งนำความทุกข์มาให้”

ถ้าเราเปลี่ยนจากความรักด้วยกิเลสตัณหาเป็นความรักด้วยปัญญา ที่เรียกว่า “เมตตา” ที่หมายถึง **ความเป็นมิตร** หรือ **ความไม่เป็นศัตรูต่อกัน** ก็จะไม่ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะปัญญาจะทำให้เราเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งตามความเป็นที่ “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันเป็นอนัตตา และไม่เที่ยง เมื่อยึดถือเข้าแล้วจะทำให้เกิดความทุกข์” ดังนั้นจิตของผู้ที่มีปัญญาก็จะไม่เกิดกิเลสหรือตัณหาต่อสิ่งทั้งหลายนั้น แต่จะมี “ความเมตตา” และ “กรุณา” คือคิดที่จะช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา และ **เมื่อสิ่งใดได้พลัดพรากจากเราไป จิตที่มีปัญญานี้ก็จะไม่เกิดความทุกข์ หรือแม้จะเกิดก็เกิดน้อยที่สุด** แต่การที่ใครๆจะมีปัญญาได้นั้นก็ต้องมีการศึกษาและปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้ามาก่อนอย่างถูกต้องและเพียงพอ

จิตเดิมแท้ประภัสสร

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า จิตของมนุษย์ทุกคนนั้น จะมี “**ความบริสุทธิ์**” หรือ “**ประภัสสร**” (คือมีความสว่างเหมือนมีแสงส่องออกมา) **อยู่แล้วเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติ** ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์นี้จะมี “**อวิชา**” (คือความรู้สึกรู้ว่ามีตนเอง ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของจิต) เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตด้วยเสมอตามธรรมชาติ (หมายเหตุ. อวิชานี้จะยังไม่ทำให้จิตเกิดความทุกข์ เพราะมันแค่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเราเท่านั้น จนกว่าอวิชาจะครอบงำระบบการปรุงแต่งของจิต แล้วทำให้จิตเกิดกิเลสหรือตัณหาขึ้นมาก่อน จิตจึงค่อยเกิดความทุกข์ขึ้นมาทีหลัง) **โดยจิตที่บริสุทธิ์นี้ จะยังไม่มีความทุกข์ แต่จะมีนิพพาน (คือความสงบเย็น) อยู่ด้วยแล้วเป็นพื้นฐานตลอดเวลา โดยที่ไม่ต้องปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นมา**

แต่เพราะจิตที่บริสุทธิ์นี้ ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนให้มีปัญญาและสมาธิ เพื่อมาระวังรักษาความบริสุทธิ์นี้เอาไว้ ดังนั้นเมื่อใดที่จิตที่บริสุทธิ์นี้ได้สัมผัสกับโลก (คือรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น) แล้วเกิดความรู้สึกรู้ (เวทนา) ขึ้นมา จึงทำให้จิตเกิด “**ความพึงพอใจ**” ต่อ “**ความรู้สึกรู้ที่น่าพึงพอใจ**” (คือสุขเวทนา) และเกิด “**ความไม่พึงพอใจ**” ต่อ **ความรู้สึกรู้ที่ไม่น่าพึงพอใจ**” (ทุกขเวทนา) ตามสัญชาตญาณของจิต ซึ่ง “**ความพึงพอใจ-ไม่พึงพอใจ**” นี้ก็คืออาการของกิเลสหรือตัณหา ที่เป็นเหตุทำให้จิตเกิดความทุกข์ (ความทุกข์ซ่อนเร้น-ความทุกข์เปิดเผย) นั่นเอง

แต่เมื่อกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นได้ดับหายไป (ซึ่งก็อาจจะดับหายไปเองตามธรรมชาติ หรือดับไปเพราะการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคก็ได้) **ความบริสุทธิ์หรือความประภัสสรของจิต ก็จะกลับคืนมาได้อีก แล้วจิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็น**

ได้อีกทันที ซึ่งมันก็จะเป็นอย่างนี้เรื่อยไปตราบที่รากเหง้าของกิเลส (คือนิสัยของอวิชชาและกิเลสที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา) ได้หมดสิ้นไปอย่างถาวร จิตจึงจะนิพพานอย่างถาวรได้ (คือมีนิพพานตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

นิพพานคือสิ่งสูงของชีวิต

คำว่า **สิ่งสูงสุดของชีวิต** หมายถึง **สิ่งที่มีคุณหรือประโยชน์ที่สุดของชีวิต** ซึ่งคนที่มี “**ความเห็นแก่ตัวจัด**” ก็จะมี**ความเข้าใจว่า “ความสุขจากวัตถุนิยมคือสิ่งสูงสุดของชีวิต”** ซึ่งเรารู้สึกว่าเมื่อเราร่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมกันมากๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาหรือความเดือดร้อนแก่ตัวเราตามมามากมาย รวมทั้งยังทำให้เกิดภัยพิบัติแก่มวลมนุษย์และโลกตามมาด้วยเสมอ แต่ที่สำคัญก็คือ **เมื่อวัตถุนิยมที่เราเคยมีได้พลัดพรากจากเราไป ก็จะทำให้เราเกิดความเศร้าโศก (ความทุกข์ใจ) ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดเกิดขึ้นมาทันที** ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **ความสุขจากวัตถุนิยม ไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต** เพราะความสุขจากวัตถุนิยมนี้ จะนำทั้งความเดือดร้อนทางกายและความทุกข์ทางใจมาให้ภายหลังเสมอ

ส่วนคนที่มี “**ความเห็นแก่ตัวน้อย**” ก็จะมี**ความเข้าใจว่า “ความสุขจากการทำความดีเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต”** แต่เมื่อใดที่เขาไม่ได้ทำความดี เขาก็จะเกิดความทุกข์ใจเพราะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักขึ้นมาทันที หรือเมื่อเขาได้พบกับคนที่ทำความชั่ว เขาก็จะเกิดความทุกข์ใจเพราะความรังเกียจหรือไม่พอใจกับคนชั่วนั้นขึ้นมาทันที ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **ความสุขจากการทำความดี ก็ยังไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต** เพราะความสุขจากการทำความดีนี้ จะนำความทุกข์ทางใจมาให้ภายหลังเสมอ

เมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต ก็เกิดคำถามขึ้นว่า **แล้วอะไรที่สมควรเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต?** ซึ่งคำตอบก็คือ **“ความไม่มีทุกข์”** ซึ่งเหตุผลที่บอกว่า **“ความไม่มีทุกข์เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต”** นั่นก็คือ เมื่อความทุกข์เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของชีวิต ดังนั้นถ้าชีวิตไม่มีความทุกข์ก็แสดงว่า **ชีวิตได้รับสิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับชีวิตแล้ว** ซึ่งความไม่มีทุกข์นี้พุทธศาสนาเรียกว่า **นิพพาน** ที่แปลว่า **เย็น** คือหมายถึง **“จิตที่สงบเย็น”** เพราะไม่มีความทุกข์

ปกติเราก็มีนิพพานกันอยู่แล้ว

นิพพาน แปลว่า **เย็น** คือหมายถึง **ความสงบเย็นของจิต** แต่นิพพานนี้ยังแยกได้ ๒ ระดับ คือ **นิพพานขั้นต้น** กับ **นิพพานสูงสุด**

โดยนิพพานขั้นต้นนั้นก็ได้แก่ ความสงบเย็นของจิตที่ยังไม่มาก คือยังเป็นแค่เพียง “ความอ่อนใจ” เท่านั้น ซึ่งความอ่อนใจนี้ก็เกิดขึ้นได้ จากการที่เราเป็นคนที่มีศีลธรรมและมีความเห็นแก่ตัวน้อย รวมทั้งเราได้ทำหน้าที่ของเราไว้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว จึงทำให้เรามีความอ่อนใจได้ว่า ชีวิตของเราจะไม่เดือดร้อนทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ส่วนนิพพานสูงสุดก็คือความสงบเย็นสูงสุดของจิต ที่เกิดจากการที่จิตของเรามีสมาธิ แล้วสมาธินี้ก็มาทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีกิเลส ความสงบเย็นอย่างสูงสุดก็จะกลับคืนมาให้จิตได้สัมผัสอีก แต่ถ้ามหาสมาธิหายไป กิเลสและความทุกข์ก็จะยังกลับมาเกิดขึ้นใหม่ได้อีก

แต่ทั้ง “นิพพานขั้นต้นและนิพพานสูงสุด” นี้ก็ยังมีทั้ง “นิพพานชั่วคราว” และ “นิพพานถาวร” ซึ่งนิพพานชั่วคราวก็คือ นิพพานจะปรากฏกับจิตของเราเป็นครั้งคราวเท่านั้น เพราะจิตใต้สำนึกของเรานั้นยังมีนิสัยของอวิชชาและกิเลสอยู่ จึงทำให้จิตยังเกิดกิเลสขึ้นมาได้อีกเรื่อยไป

ส่วนนิพพานถาวรก็คือ นิพพานที่ปรากฏกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาจนตลอดชีวิต ซึ่งการที่จิตจะนิพพานถาวรได้ก็ต้องเกิดจาก “การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนทำให้นิสัยของอวิชชาและกิเลสที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ได้เลือนหายไปอย่างถาวร แล้วเกิดนิสัยของอริยมรรคเข้ามาแทนที่” จึงจะทำให้กิเลสไม่เกิดขึ้นอีกกับจิตของเราตลอดเวลาจนตลอดชีวิต (เพราะมันไม่มีต้นเหตุที่จะมาทำให้มันเกิดขึ้นมาได้ต่อไปอีกแล้ว) ซึ่งนิพพานถาวรนี้เอง ที่จัดว่าเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า ปกติเราก็มีนิพพานกันอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเป็นแค่นิพพานขั้นต้นและนิพพานชั่วคราวเท่านั้น ส่วนนิพพานสูงสุดนั้น เราก็พอจะมีกันอยู่บ้างแล้วเป็นครั้งคราวเวลาที่กิเลสมันได้ระงับดับหายไปของมันเองตามธรรมชาติ หรือเกิดจากการที่จิตของเรามีสมาธิ ซึ่งพระพุทธเจ้านั่นเองที่มาสอนให้เรามีนิพพานสูงสุดและถาวร ดังนั้นจึงขอให้เราเข้าใจนิพพานกันเสียใหม่ให้ถูกต้อง และรู้จักพระคุณของนิพพาน ที่ได้หล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ให้ได้พักผ่อน ถ้าไม่มีนิพพานชั่วคราวมาหล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว เพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดเวลาทั้งวัน

คำว่า มรรค แปลว่า หนทาง ส่วน อริยมรรค แปลว่า หนทางอันประเสริฐ ซึ่งความหมายก็คือ เป็นหนทางไปสู่ นิพพานหรือความพ้นทุกข์ โดยอริยมรรคนี้แม้จะเป็นหนทางเดียว แต่ว่ามีองค์ประกอบโดยละเอียดอยู่ถึง ๘ องค์ประกอบ อันได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูกต้อง) คือ การมีความเห็น (หรือความเข้าใจ) ว่า “ร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตา” (คือไม่ได้เป็นตัวเรา-ของเราจริงๆ)
 ๒. สัมมาสังกัปป (ความดำริถูกต้อง) คือ การดำริหรือความคิดอยากกำจัดกิเลสเพื่อจิตจะได้ไม่มีความทุกข์
 ๓. สัมมาวาจา (วาจาถูกต้อง) คือ การพูดที่จะไม่ทำให้กิเลสเกิดขึ้น
 ๔. สัมมากัมมันโต (การกระทำทางกายที่ถูกต้อง) คือ การกระทำทางกายที่จะไม่ทำให้กิเลสเกิดขึ้น
 ๕. สัมมาอาชีโว (การประกอบอาชีพถูกต้อง) คือ การประกอบอาชีพและการดูแลร่างกายที่จะไม่ทำให้กิเลสเกิดขึ้น
 ๖. สัมมาวายาโม (การมีความเพียรถูกต้อง) คือ การพยายามปฏิบัติอริยมรรคอย่างต่อเนื่องชนิดไม่กลัวตาย
 ๗. สัมมาสติ (การมีสติถูกต้อง) คือ การระลึกอยู่แต่เรื่อง “ร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตา”
 ๘. สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิถูกต้อง) คือ การที่จิตที่ตั้งมั่นอยู่แต่ในเรื่อง “ร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตา”
- องค์ประกอบทั้ง ๘ ของอริยมรรคนี้สรุปลงสั้นๆเป็นหลักการปฏิบัติได้ ๓ ประการ คือ ปัญญา ศีล สมาธิ ซึ่งองค์ประกอบที่ ๑ กับ ๒ จัดเป็นปัญญา โดยหัวใจของปัญญาก็คือ ความเข้าใจและเห็นแจ้งว่า “ร่างกายและจิตใจของเราเป็นอนัตตา” ส่วนองค์ประกอบที่ ๓, ๔, ๕ จัดเป็นศีล โดยศีลก็สรุปอยู่ที่ “การมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น” ส่วนองค์ประกอบที่ ๖, ๗, ๘ จัดเป็นสมาธิ โดยสมาธิก็คือ “การที่จิตจดจ่ออยู่แต่เรื่องปัญญาอย่างแน่วแน่” ซึ่งการปฏิบัติอริยมรรคโดยสรุปก็คือ “การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน” (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว)

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีการดับทุกข์โดยใช้ปัญญา

ในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ขึ้นมา นั้น ก็มีพวกฤๅษีหรือนักบวชมากมายที่เขาพยายามแสวงหาวิธีการดับทุกข์ของจิตใจกันอยู่แล้ว ซึ่งเขาก็ค้นพบกันมานานแล้วว่า “สมาธิสามารถดับทุกข์ได้ชั่วคราว” แต่การที่จะใช้สมาธิมาดับทุกข์ได้นั้น ต้องมีการฝึกฝนอย่างหนักจนเกิดสมาธิสูงขึ้นขึ้นมาจึงจะดับทุกข์ได้ เพราะกิเลสในใจคนเรานั้นมันแข็งแรงหรือดื้อมาก จึงทำให้ชาวบ้านธรรมดาไม่สามารถปฏิบัติได้เหมือนพวกฤๅษีทั้งหลาย

แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีการใหม่ ที่ทำให้แม้ชาวบ้านหรือคนธรรมดาทั่วไป ก็สามารถดับทุกข์ได้เหมือนพวกฤๅษี โดยที่ไม่ต้องใช้สมาธิขั้นสูงก็ได้ ซึ่งวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้นก็คือ การทำให้กิเลสอ่อนแรงลงก่อน เมื่อกิเลสอ่อนแรงลงแล้ว ก็ใช้สมาธิธรรมดาๆที่เราจะมีกันอยู่บ้างแล้วนี้มาดับมันได้โดยไม่ยาก (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยวิธีการที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงนั้นก็คือ “สอนให้จิตเกิดความเข้าใจถึงความจริง ๓ ประการของร่างกายและจิตใจของเราเอง” เมื่อจิตของเรามันเข้าใจถึงความจริงทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว กิเลสของจิตมันก็อ่อนแรงลงได้ โดยความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นก็ ได้แก่

๑. ความจริงที่ว่า ร่างกายและจิตใจของเรา **รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่เรารักและยึดถือเอาไว้ด้วยความรักความพอใจนั้น “มันไม่เที่ยง”** (อนิจจัง) คือมันจะต้องเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสลาย และดับหายไปอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีอะไรที่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะตั้งอยู่ไปชั่ววันรันดรได้ โดยเฉพาะความสุขจากวัตถุนิยมนั้น มันไม่สามารถจะเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่กับเราตลอดไปได้ ซึ่งไม่ช้าก็เร็ว ความสุขทั้งหลายที่เราเคยมี ก็ต้องดับหายไปจนหมดสิ้น แล้วก็เหลือไว้เพียงความว่างเปล่าให้เราอาลัยหาด้วยน้ำตานองหน้า

เมื่อเรา “**เพ่งพิจารณาถึงความไม่เที่ยงอย่างตั้งใจ**” (ความตั้งใจก็คือสมาธิ) อยู่อย่างนี้ไม่นาน จิตของเรามันก็จะ “**เกิดความเบื่อหน่ายในความสุข ที่สุดท้ายมันก็ต้องดับหายไป**” ซึ่งการที่จิตเกิดความเบื่อหน่ายในความสุขนี้เอง ก็คือการที่กิเลสในจิตได้สำนึกของเรามันได้อ่อนแรงลงแล้ว (คือเฉพาะในขณะที่ตั้งใจพิจารณานั้น) **ซึ่งในขณะที่เรากำลังเพ่งพิจารณาอย่างตั้งใจอยู่นี้ ก็ได้ทำให้จิตของเราเกิดสมาธิตามธรรมชาติขึ้นมาด้วยอย่างพอเหมาะ** อันจะทำให้กิเลสระงับหรือดับลงได้ทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

๒. ความจริงที่ว่า **ชีวิตของเรา** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาพบกับ “**ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ**” มากมาย อันได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วยไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือ

สิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความผิดหวัง อีกทั้งถ้าจิตของเราเกิด “ความไม่ย่อได้” ต่อ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่นั้น ก็จะทำให้จิตของเราเกิด “ความทุกข์” (ความเศร้าโศก) ขึ้นมาทันทีอย่างรุนแรง

เมื่อเราเพ่งพิจารณาอย่างตั้งใจอย่างนี้ไม่นาน จิตของเรามันก็จะ “เกิดความเบื่อหน่ายในความทุกข์ (ความเศร้าโศก) ที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจต่อภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของชีวิต” ซึ่งการที่จิตเกิดความเบื่อหน่ายในความทุกข์นี้เอง ก็คือการที่กิเลสในจิตใต้สำนึกของเรามันได้อ่อนแรงลงแล้ว (เฉพาะในขณะนั้น) ซึ่งในขณะที่เรากำลังเพ่งพิจารณาอย่างตั้งใจอยู่นี้ ก็ได้ทำให้จิตของเราเกิดสมาธิตามธรรมชาติขึ้นมาด้วยอย่างพอเหมาะ อันจะทำให้กิเลสระงับหรือดับลงได้ทันที (แม้เพียงชั่วครา)

๓. ความจริงที่ว่า “ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็นอนัตตา” คือ เมื่อเราพิจารณาร่างกายและจิตใจของเราตามความเป็นจริง (คือใช้หลักวิทยาศาสตร์มาพิจารณา) เราก็จะพบความจริงว่า “ร่างกายของเราก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ส่วนจิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายที่ยังไม่ตายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” ดังนั้นจึงเท่ากับว่าร่างกายและจิตใจของเราซึ่งแม้จะยังมีชีวิตอยู่นี้ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงชนิดที่จะตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดรได้ แต่ที่สำคัญก็คือ จิตใจที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้ มันก็เป็นอนัตตาด้วยเหมือนกัน คือมันไม่ใช่ตัวตนที่เป็นเราจริง และ เมื่อเราเพ่งพิจารณาถึงความเป็นอนัตตาของร่างกายกับจิตใจต่อไป เราก็จะพบความจริงสูงสุดของชีวิตว่า มันเป็น “สูญญตา” คือไม่ได้มีสิ่งที่เป็น “เรา” หรือ “ตัวเรา” อยู่จริงเลยในร่างกายและจิตใจนี้ (คือมันว่างเปล่าจากความเป็นเรา) ส่วนสิ่งที่มีอยู่นี้ มันเป็นเพียง “ตัวเราชั่วคราว” หรือ “ตัวเรามายา” หรือ “ตัวเราสมมติ” เท่านั้น

เมื่อเราเพ่งพิจารณาอย่างนี้ไม่นาน จิตของเรามันก็จะ “ปล่อยวางความยึดถือว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นตัวเรา-ของเราลงทันที” (แม้เพียงชั่วครา) ซึ่งการที่จิตปล่อยวางความยึดถือ “ร่างกายและจิตใจนี้เป็นตัวเรา-ของเรา” ลงนี้เอง ที่ทำให้กิเลสในจิตใต้สำนึกของเรามันอ่อนแรงลงทันที (เฉพาะในขณะนั้น) ซึ่งในขณะที่เรากำลังพิจารณาอย่างตั้งใจอยู่นี้ ก็ได้ทำให้จิตของเราเกิดสมาธิตามธรรมชาติขึ้นมาด้วยอย่างพอเหมาะ อันจะทำให้กิเลสระงับหรือดับลงได้ทันที (แม้เพียงชั่วครา)

สรุปได้ว่า การสอนให้จิตเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งว่า “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” นี้เอง ที่เป็นปัญญาที่ทำให้กิเลสอ่อนแรงลง อีกทั้งการตั้งใจพิจารณานี้ ก็ยังทำให้จิตเกิดสมาธิที่สมน้ำสมเนื้อขึ้นมาได้โดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ (แต่การที่เราจะมีสมาธิได้ เราก็ต้องมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) ดังนั้นจึงเท่ากับว่า

การพิจารณานี้เป็น การปฏิบัติอริยมรรคอย่างถูกต้องและครบถ้วน อันจะทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) และถ้าเราสามารถปฏิบัติอริยมรรคนี้อย่างต่อเนื่องและจริงจังอยู่เสมอๆ (คืออาจจะเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ ตามแต่ว่าเราจะมีเวลาเพียรในการปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน) ก็จะทำให้หนีภัยหรือความเคยชินของกิเลสที่มีอยู่ในจิตใจได้สำนึกของเรา ค่อยๆ เลื่อนหายไปจนหมดสิ้นอย่างถาวร และเกิดมีความเคยชินของอริยมรรคหรือ “ปัญญา ศีล สมาธิ” เกิดขึ้นมาแทน ก็จะทำให้จิตใจของเรานิพพานสูงสุดและถาวรได้ (คือตลอดชีวิต)

ศีลคือความปรกติของจิต

คำว่า ศีล หมายถึง ความปรกติของจิต ซึ่งความปรกติของจิตก็คือ ความที่จิตสงบ และสุขใจ อุ่นใจ เบาใจ รวมทั้งไม่รู้สึกร้อนใจ เป็นต้น แต่ถ้าจิตของเราไม่ปรกติมันก็จะ ดิ้นรน เร่าร้อน ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย วิตถก้วง หลวกลัว เครียด เป็นต้น อยู่เสมอ เพราะมีกิเลสรุนแรงครอบงำจิตอยู่ขณะนั้น ซึ่งวิธีการทำให้จิตของเราปรกติหรือมีศีลนั้น ก็สรุปอยู่ที่

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

ศีลหรือความปรกติของจิตนี้ มีความสำคัญ (คือขาดไม่ได้) เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิ สมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา แล้วปัญญาก็จะวนกลับมาทำให้เกิดศีลและสมาธิที่ถูกต้องอีกที แล้วก็ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ถ้าไม่มีศีลก็จะทำให้จิตไม่มีสมาธิ และทำให้ปัญญาไม่เกิด แล้วก็ทำให้อริยมรรคไม่เกิดขึ้น

โดยศีลตามหลักของอริยมรรคนี้ สรุปอยู่ที่การเป็นคนดีหรือเป็นคนที่รักษากายและวาจา ให้เรียบร้อยหรืองดงาม อยู่เสมอในสังคม ที่ทุกคนแม้เป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ โดยไม่ต้องละทิ้งบ้านเรือนหรือทรัพย์สินสมบัติแล้วออกบวชเหมือนพระภิกษุหรือนักบวชทั่วไป ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสูงสุด (คือนิพพานสูงสุดและถาวร) เพียงแต่ผู้ครองเรือนที่มีศีลนี้อาจจะไม่ได้รับผลสูงสุดเหมือนพระภิกษุหรือนักบวชที่ปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น

สมาธิคือจิตที่เข้มแข็ง

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่เสมอ คือเป็นอาการที่ จิตของเรากำลังจดจ่อ หรือจับ หรือกำหนด หรือเพ่ง หรือตั้งใจใน การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสมาธินี้มี ๒ อย่าง คือ สมาธิผิด กับ สมาธิถูก

โดยสมาธิผิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย “กิเลส” อยู่ตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิดนี้ก็คือจะทำให้ จิตเกิดความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจไปตามอำนาจของกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ เช่น ถ้าเพ่งในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่า ร้อนทรมานอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่า ร้อนหรือคับแค้นใจ หรือถ้าเพ่งในเรื่องที่ไม่รู้แจ้งเห็นจริง ก็จะทำให้จิตเกิดความมืดมน เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ สมาธิที่เกิดจากการจดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติงามอยู่ตลอดเวลา แล้วทำให้กิเลสและ นีวรณระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งสิ่งที่ติงามที่เราตั้งใจจดจ่อหรือทำนั้นก็ ได้แก่ การตั้งใจอ่าน หนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่เราตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจ คิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลก หรือการเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง เป็นต้น โดยสมาธิถูกนี้จะมี ลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. บริสุทธิ์ คือไม่มีกิเลสหรือนีวรณครอบงำ
๒. ตั้งมั่น หรือเข้มแข็ง คือ ไม่มีอะไรจะมายั่วชวนให้เกิดกิเลสได้
๓. อ่อนโยน คือ ควบคุมได้ง่ายและมีความสุขรอบครอบ

ผลของสมาธิถูกก็คือ ทำให้จิตมีความสุขที่สงบประณีต, มีสติตลอดเวลา, มีความจำดี และทำให้กิเลสและนีวรณ ระงับหรือดับหายไปได้อย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้ความทุกข์ดับหายไปอย่าง สนิทในขณะนั้น และ เมื่อจิตไม่มีความสุข จิตก็จะนิพพานอย่างสูงสุด (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า สมาธิ ในหนังสือ นี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงสมาธิถูก)

สรุปได้ว่าเมื่อจิตมีสมาธิ จิตจะมีความสุขรอบครอบในการพิจารณาความจริงของธรรมชาติ (ในเรื่องความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเรา) จนทำให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจขึ้นมาได้ และทำให้นิพพานสูงสุด ปรากฏได้ ซึ่งนี่ก็คือประโยชน์จากการมีสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ก็จะไม่สามารถพิจารณาให้เกิดปัญญาขั้นเข้าใจ

ขึ้นมาได้ รวมทั้งไม่ทำให้นิพพานสูงสุดปรากฏ และเมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ ปัญญาขั้นเห็นแจ้งก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย เหมือนกัน

ศัตรูของสมาธิ

ก่อนที่เราจะศึกษาเรื่องสมาธิ เราจำเป็นที่จะต้องรู้จักศัตรูของสมาธิก่อน ซึ่งศัตรูของสมาธินั้นก็สรุปอยู่ที่ กิเลส (ซึ่งเราได้ศึกษากันมาแล้ว) และนิรวณ ซึ่ง **นิรวณ** หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิตจากสิ่งดีงาม** คือหมายถึง **สิ่งที่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแล้ว ทำให้จิตของเราไม่เกิดสมาธิและปัญญารวมทั้งนิพพานสูงสุดก็ไม่ปรากฏอีกด้วย** ซึ่งอาการของนิรวณนั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. **กามฉันทะ** คือ ความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในเรื่องสิ่งที่น่ารักน่าใคร่
๒. **พยาบาท** คือ ความคิดอาฆาตพยาบาท หรือความคิดร้าย หรือความไม่พึงพอใจเล็กๆน้อยๆ
๓. **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่ เชื่องซึม มีนชา
๔. **อุทธัจจกุกกุกจะ** คือ ความคิดฟุ้งซ่าน ความตื่นเต้น ความคิดเลื่อนลอยหยุดไม่ได้
๕. **วิจิกิจฉา** คือ ความคิดลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่?

กิเลสเหล่านั้นเมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ **แต่กิเลสนี้มันก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาหรือตลอดทั้งวัน** คือมันจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นเท่านั้น เช่น เมื่อเราได้ยินเสียงที่มีคนมาด่าเรา เราจึงจะเกิดความโกรธขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าคนที่เรารักได้จากไป เราจึงจะเกิดความเสียใจขึ้นมา หรือเมื่อเรารู้ว่าเราจะต้องตาย เราจึงจะเกิดความกลัวตายอย่างที่สุดขึ้นมา เป็นต้น ซึ่งปกติในชีวิตประจำวันของเรา มันก็ไม่ค่อยจะมีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมากกระตุ้นบ่อยๆอยู่แล้ว ดังนั้นปกติจิตของเราจึงไม่ค่อยจะมีความทุกข์อยู่แล้ว

แต่ในช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดกับจิตของเรานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ มันก็จะมีกิเลสอ่อนๆที่เรียกว่านิรวณ **เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน** ซึ่งนิรวณแต่ละตัวนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราขุ่นมัว ไม่สงบ ไม่ปรกติ และที่สำคัญคือ มันทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จึงทำให้นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ เมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ จึงทำให้ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ที่สามารถดับทุกข์ได้ไม่เกิดขึ้น (คือถึงเราจะเคยมี

ปัญญาขึ้นเห็นแจ้งมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ปัญญาขึ้นเห็นแจ้งนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่อาจจะเกิดปัญญาขึ้นจำได้ หรือขึ้นเข้าใจขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งปัญญาททั้งสองอย่างนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้ เพราะไม่มีสมาธิมาช่วย)

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจพูด หรือเขียนเรื่องที่มีประโยชน์หรือดิงามต่อสังคม เป็นต้น เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค

แต่สำหรับคนที่มีสมาธิสั้น เช่น คนที่เรียนไม่เก่ง หรือขี้ลืม หรือคิดเรื่องที่ละเอียดและซับซ้อนไม่ได้ เป็นต้น ก็จะไม่ค่อยมีสมาธิมากพอที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคได้ ซึ่งคนที่มีสมาธิสั้นนี้ก็สามารถฝึกให้มีสมาธิสูงขึ้นได้ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิสั้น ก็สามารถทำได้ทั้งอย่าง ไม่เป็นระบบ และ เป็นระบบ

โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้นก็ทำได้โดย การตั้งใจหรือกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเรา ในการพูดของเรา และในการคิดของจิตเราตลอดเวลา หรือในขณะที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ ซึ่งการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนี้แม้จะยากอยู่สักหน่อย แต่ถ้าทำได้จะทำให้เรามีสมาธิที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาได้

ส่วนวิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบนั้นมีหลายวิธี อย่างเช่น การฝึกเพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งไฟ เป็นต้น ซึ่งการฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำนั่นก็คือ อานาปานสติ คือ สติที่กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปพร้อมๆกับการกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราไปด้วยตลอดเวลา

โดยวิธีการฝึกอานาปานสตินี้ เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเราเพิ่งเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น แต่ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะใช้อิริยาบถใดก็ได้ และจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็อาจจะทำให้ง่วงได้ง่าย)

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) ที่สำคัญคือเราต้องระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้จิตของเราเกิดกิเลสและนิวรณ์ขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราจะใช้วิธีการนับจำนวนการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะใช้วิธีท่องคำสั้นๆ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น ในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เพื่อให้จิตมีสติอยู่ตลอดเวลา หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆ ที่ฝึกแล้วทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นมาก็ได้ ซึ่งเคล็ดลับในการฝึกให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายนั้นก็คือ **เมื่อฝึกแล้วจิตเกิดความสุขสงบ เมื่อจิตเกิดความสุขสงบ จิตก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นตลอดเวลา จึงทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย** แต่ถ้าฝึกแล้วไม่เกิดความสุขสงบ จิตก็จะต่อต้าน คือดิ้นรน ฟุ้งซ่าน และไม่ยอมฝึกต่อไป ยิ่งเราบังคับให้จิตสงบ มันก็จะยิ่งต่อต้านมากขึ้น จนอาจจะทำให้เราท้อถอยที่จะฝึกต่อไปได้

เมื่อเราเริ่มฝึกกำหนดดังนี้แล้วจิตก็ยังไม่สงบก็ให้เราลองใช้วิธี **“คิดด้วยสติดู”** คือให้เราตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ต้องตั้งใจฟังด้วย คือให้เราตั้งใจคิดซ้ำๆ ด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือเราจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ และเมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้เราควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ตีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นหรือประดิษฐ์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการดับทุกข์ของอริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆ กันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาตามหลักอริยมรรคไปพร้อมๆ กัน

ระดับสมาธิที่พระพุทธเจ้าสอน

ฌาน แปลว่า การเพ่ง หรือ ระดับของการเพ่ง คือเมื่อเราตั้งใจกำหนดอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ ก็เรียกว่าเป็นการเพ่ง ซึ่งฌานหรือการเพ่งตามหลักอริยมรรคจะมีอยู่ ๔ ระดับ คือ

เมื่อเราตั้งใจเพ่งอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (เพราะนิรวณได้ดับหายไปแล้ว) และจิตก็มีความสุขที่สงบประณีต และมีปีติหรือความอิ่มเอมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๑ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนไม่ต้องตั้งใจเพ่งแล้วจิตก็ยังมีมีความสุขสงบและความอิ่มเอมใจอยู่ด้วยตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๒ แล้ว

ถ้าเราเพ่งต่อไป จนจิตเหลือแค่เพียงความสุขสงบอยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๓ แล้ว และถ้าเราเพ่งต่อไปจนแม้ความสุขที่สงบก็หายไป แล้วทำให้จิตของเรามีความบริสุทธิ์เต็มที่อยู่ตลอดเวลา (เพราะไม่มีความสุข

มารบกววจิต) ก็แสดงว่าจิตของเราบรรลุฌานขั้นที่ ๔ แล้ว ซึ่งฌานขั้นที่ ๔ นี้เอง ที่เป็นสมาธิขั้นสูงสุดตามหลัก อริยมรรค เพราะเป็นสมาธิที่ทำให้กิเลสและนิวรณ์ได้ดับหายไปแล้วอย่างสนิท (แม้เพียงชั่วคราว) และทำให้นิพพาน สูงสุดปรากฏ

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิสูงสุดตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ แล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จิตของเราไม่รับรู้สิ่งอื่นใดภายนอกเลยนั้น ไม่จำเป็นและฝึกได้ยากด้วย แต่ถ้าใครมีเวลาและอยากจะฝึกต่อไปก็ได้ จะได้มีสมาธิที่สูงขึ้น จนทำให้จิตสามารถทำอะไรบางอย่าง ที่เกินกว่าที่คนธรรมดาๆทั่วไปจะทำได้ อย่างเช่น สามารถสร้างมโนภาพแปลกๆขึ้นมาในจิตของเราเองได้ เป็นต้น ซึ่งเราก็ต้องระวังอย่าไปลุ่มหลงสมาธิที่สูงๆนี้ เพราะอาจทำให้เราจมติดอยู่กับสมาธินั้นจนไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติอริยมรรคได้ แล้วก็จะทำให้จิตของเราไม่หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรได้

วิธีการสร้างปัญญา

คำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรู้ในสิ่งที่ควรรู้** ซึ่งสิ่งที่ควรรู้ก็คือ “**ความรู้เรื่องการดับทุกข์**” (เพราะความไม่มีทุกข์คือสิ่งสูงสุดของชีวิต) โดยเหตุที่ทำให้จิตเกิดความทุกข์นั้นก็คือ “**กิเลส**” หรือ “**ตัณหา**” และ ถ้าจิตไม่เกิดกิเลส จิตก็ **จะไม่มี ความทุกข์** ซึ่งความรู้ที่จะทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) จึงเรียกว่าเป็น “**ปัญญา**” โดยหัวใจของปัญญาก็คือ “**ความเข้าใจและเห็นแจ้งว่าร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา**”

แต่เราต้องเข้าใจก่อนว่า **ปัญญาตามหลักของพุทธศาสนานั้น** จะต้องประกอบด้วย **ความรู้ที่นำมาใช้ดับทุกข์ได้** และต้องมี “**เหตุผลที่สมเหตุสมผล**” ที่สามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้ รวมทั้งต้องมี “**ความจริงมายืนยัน**” อีกด้วย จึงจะเรียกว่าเป็นปัญญาตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า การที่เรามีความรู้จากการอ่านจากตำราหรือ ฟังจากคนอื่นมาแม้จะมากมาย ก็ยังไม่ใช่ปัญญา เพราะขาดองค์ประกอบของปัญญาอย่างครบถ้วน

โดยสิ่งที่ครอบงำไม่ให้จิตของเราเกิดปัญญานั้นก็คือ “**ความเชื่อ**” ซึ่งความเชื่อนั้นเป็นเพียง “**ความมั่นใจว่าเป็นความจริง**” เท่านั้น ซึ่งความเชื่อจะไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้ รวมทั้งยังไม่มีความจริงมายืนยัน อีกด้วย ซึ่งองค์ประกอบของความเชื่อนี้จะตรงข้ามกับองค์ประกอบของปัญญา ดังนั้นเราจะต้องระวังอย่าเอาความเชื่อมาใช้ศึกษาและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ เพราะความเชื่อไม่ใช่ปัญญาที่จะนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

สรุปได้ว่า ปัญญาคือความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ โดยอุปสรรคของปัญญาก็คือความเชื่อ คือความเชื่อไม่ใช่ปัญญาที่จะนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ ดังนั้นการศึกษาของเราเพื่อให้เกิดปัญญา จึงต้องเริ่มต้นที่ “การปล่อยวางความเชื่อทั้งหลายในเรื่องชีวิตและศาสนาทั้งหลายลงก่อน” เพื่อให้จิตของเราว่างและเป็นอิสระจากความเชื่อทั้งหลาย ที่ครอบงำสติปัญญาของเราเองไว้อย่างมิดชิด เราจึงจะใช้จิตที่ว่างนี้มาศึกษาให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ ตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ได้

ปัญญา ๓ ระดับ

คำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรอบรู้** คือหมายถึง **ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้** โดยสิ่งที่ควรรู้นั้นก็ได้แก่ความรู้ในอริยสัจ ๔ นั้นเอง โดยปัญญาในพุทธศาสนาแยกได้ ๓ ระดับ คือ

๑. **สุตมยปัญญา** คือ **ปัญญาขั้นจำได้** คือเป็นการฟังหรืออ่านคำสอนเรื่องการดับทุกข์ (ที่ถูกต้อง) มาแล้วจำได้ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่มีผลอะไร

๒. **จินตามยปัญญา** คือ **ปัญญาขั้นเข้าใจ** คือเป็นการนำเอาคำสอนเรื่องการดับทุกข์ที่จำได้นั้น มาพิจารณาหาเหตุผลอย่างละเอียดในทุกแง่มุม จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนโดยไม่มีจุดบอด (คือสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้โดยไม่ติดขัด) ซึ่งปัญญาขั้นเข้าใจนี้ก็เริ่มมีผลเป็นความลดลงของความทุกข์บ้างแล้ว

๓. **ภาวนามยปัญญา** คือ **ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง** คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ จนเกิดผลขึ้นมาเป็นความดับลงของความทุกข์ขึ้นมาจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า การที่เราจะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น จุดแรกเราจะต้องศึกษา “คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าให้จำได้ก่อน” แล้วนำคำสอนนั้นมา “พิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งจนไม่มีจุดบอด” ต่อจากนั้นก็ให้นำความเข้าใจนั้นมา “ทดลองปฏิบัติ เพื่อยืนยันว่าความเข้าใจนั้นถูกต้องตรงตามความเป็นความจริง” จึงจะทำให้เกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอนขึ้นมาได้

จบภาคที่ ๒

ภาค ๓ หลักพื้นฐานพุทธศาสนา

พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์

การที่เราจะศึกษาพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้นั้น เราจำเป็นที่จะต้องรู้จักหลักพื้นฐานในการศึกษาก่อน ถ้าเราไม่รู้จักหลักพื้นฐานก่อน แล้วเรามาศึกษาพุทธศาสนา ก็จะทำให้เราศึกษาพุทธศาสนาผิดไปทั้งหมดทันที แล้วเราก็จะไม่รับประโยชน์จากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ซึ่งหลักพื้นฐานของพุทธศาสนานั้นก็สรุปอยู่ที่

๑. มุ่งตรงสู่การดับทุกข์ คือพระพุทธเจ้าจะ “สอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น” เพราะ “ความทุกข์นี่คือสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ทุกคน” ดังนั้นการศึกษาวិธีการดับทุกข์ “จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องรีบศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องก่อน” จึงค่อยไปศึกษาเรื่องอื่นทีหลัง
๒. ต้องพึ่งตนเอง คือเราต้องพึ่งตนเองทั้งในการศึกษาและการปฏิบัติ เราจะไม่พึ่งใครๆหรือสิ่งใดๆที่เราเชื่อว่าจะสามารถลดบันดาลผลสำเร็จให้แก่เราได้ เพราะการพึ่งผู้อื่นนั้นจะทำให้เราอ่อนแอ เกียจคร้าน ไม่มีประสบการณ์ และที่สำคัญก็คือไม่เกิดปัญญาที่จะนำมาใช้ดับทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้
๓. ปล่อยวางความเชื่อ คือ เราสามารถอ่านตำราหรือฟังคำสอนของใครๆก็ได้ “แต่เราจะยังไม่เชื่อว่าคำสอนนั้นเป็นความจริงตามที่สอนอย่างเด็ดขาด” เพราะเรายังไม่รู้ว่คำสอนนั้นเป็นคำสอนที่สามารถนำมาปฏิบัติแล้วดับทุกข์ได้จริงหรือไม่
๔. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือ ให้เราศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง ในขณะที่ยังไม่ตาย คือขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และยังมีสติสมบูรณ์อยู่
๕. ศึกษาตามเหตุตามผล คือ เราจะศึกษาจากเหตุและผลตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของเรา (คือในความจริงนั้นมันจะมีเหตุผลแสดงให้เราเข้าใจอยู่แล้ว)
๖. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือ ให้เริ่มต้นศึกษาตั้งแต่พื้นฐานที่ไม่รู้อะไรเลยก่อน แล้วค่อยๆศึกษาเป็นลำดับๆ ต่อเนื่องกันไปจนถึงจุดสูงสุด
๗. ต้องพิสูจน์จนเห็นผลจริงก่อนยอมรับ คือ ต้องมีการทดลองปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดผลขึ้นมาจริงๆอย่างแน่ชัดก่อน เราจึงจะยอมรับเอาคำสอนนั้นมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไปจนประสบผลสูงสุด

ถ้าเราพิจารณาหลักการทั้ง ๗ ข้อนี้ให้ดีเราก็จะพบว่า หลักการศึกษาทั้ง ๗ ข้อนี้มันก็ตรงกับ **หลักการค้นคว้าหาความจริงของวิทยาศาสตร์** ซึ่งนี่แสดงว่า “**พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์**” คือ “**เป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ**” (ไม่ใช่ทางด้านวัตถุ) และ “**พระพุทธเจ้าก็เป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ**” ที่ค้นพบวิธีการดับทุกข์ของจิตใจ และทรงสอนวิธีการดับทุกข์ของจิตใจ โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์

พุทธะ-ไสยะ

คำว่า **พุทธะ** แปลว่า **ตื่น** (ศาสนาพุทธ หมายถึง ศาสนาหรือคำสอนของผู้รู้) คือเมื่อนำคำนี้มาใช้ในเรื่องทางธรรมะหรือทางจิตใจ จะหมายถึง **หายโง่** คือจากการที่เราเคยโง่เพราะไม่รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง แล้วเราได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเกิด “**ปัญญาที่รู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง**” แล้ว ก็เรียกว่าเรา “**ตื่น**” หรือ “**หายโง่**” แล้ว แต่ถ้าเรายังไม่ตื่น ก็เรียกว่า **ไสยะ** ที่แปลว่า **หลับ** ซึ่งคำว่าหลับนี้ก็หมายถึง **ยังไม่มีปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง**

โดยผู้ที่ตื่นแล้วนั้น จะเรียกว่าเป็น **พุทธะ** ที่หมายถึง **ผู้รู้** และเมื่อรู้แล้วจึง **ตื่น** เมื่อตื่นขึ้นมา ก็จะ **เบิกบานสดชื่น** (คือไม่มีความทุกข์) ส่วนผู้ที่ไม่มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้นี้ก็จะเป็นผู้ที่เรียกว่า **มึตบอด** เพราะไม่มีปัญญาเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ซึ่งผู้ที่มีตบอดนี้ก็จะใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณของตนเองบ้าง ตามความเชื่อที่มีคนเขาสอนไว้บ้าง หรือตามที่ตำราสอนไว้บ้าง เป็นต้น โดยไม่รู้ว่าการใช้ชีวิตอย่างนั้นมันถูกหรือผิดจาก (คือถ้าถูกก็มีความสุขและไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าผิดก็มีความสุขใจและความเดือดร้อนทางกายอยู่เสมอ) ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มีตบอด ย่อมมีโอกาสที่จะ **เดินทางผิดมากกว่าถูก** เพราะขาดดวงตา (คือปัญญา) มาดูทาง

สรุปได้ว่า **พุทธะ** ก็คือ **การมีปัญญาเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง** โดยการมีปัญญาหรือการบรรลุถึงความตื่นนี้ สามารถเกิดขึ้นกับจิตของเราทุกคนได้ เพียงเราต้องตื่นจากการหลับให้ได้ แล้วภาวะพุทธะก็จะปรากฏกับจิตของเราได้ทันที ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เราตื่นนั้นก็คือ **การศึกษาอริยสัจ ๔** ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง แล้วนำความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิด **ความเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔** ขึ้นมา ก็จะทำให้เรา “**ตื่น**” หรือ **เกิดปัญญาเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง**เป็นได้ แต่ตราบใดที่เรายังไม่มีปัญญา จิตของเราก็จะยังเป็น **ไสยะ** คือ **หลับ** หรือไม่มีปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริงอยู่ต่อไป

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า ปัจจุบันพุทธศาสนาเป็นศาสนาผสม คือเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วหลายร้อยปี ได้มีการนำเอาคำสอนของศาสนาพราหมณ์เข้ามาผสมกับคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แล้วตั้งเป็นพุทธศาสนาขึ้นมา จึงทำให้คำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบันมี ๒ ระดับ คือ

๑. **ระดับชาวบ้าน หรือ ระดับศีลธรรม** คือเป็นคำสอนเรื่อง การละเว้นการทำความชั่ว ให้ทำแต่ความดี โดยผลของศีลธรรมก็คือ ทำให้ชีวิตมีความปรกติสุข โดยศีลธรรมจะเอาไว้สอนคนที่ยังมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์น้อย (คือคนที่ยังไม่รู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผล แต่จะใช้ความเชื่อในการปฏิบัติ) เช่น เด็กหรือชาวบ้าน เป็นต้น ซึ่งคำสอนระดับศีลธรรมนี้ศาสนาไหนๆเขาก็มีสอนกันอยู่แล้ว แต่หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ชาวพุทธในยุคนั้นได้มีการนำเอาคำสอนของศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) เรื่อง **“จิตเป็นอัตตา (ตัวตนอมตะ)”** ที่มีผู้คนนับถือกันอยู่มากในยุคนั้น เข้ามาเป็นคำสอนในพุทธศาสนาระดับศีลธรรม ซึ่งก็ทำให้มีผู้คนนับถือพุทธศาสนากันมากขึ้น และได้สืบทอดมาจนถึงในปัจจุบัน

โดยคำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่องจิตเป็นอัตตาตัวเอง ที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่อง **“การเกิดใหม่ทางร่างกาย”** คือเป็นความเชื่อที่ว่า **“เมื่อร่างกายตาย ถ้าจิตยังมีกิเลสอยู่ จิตนี้จะไม่ดับหายไปตามร่างกาย แต่จะสามารถเกิดขึ้นมาในร่างกายใหม่ได้อีกเรื่อยไป”** ซึ่งความเชื่อนี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเชื่ออื่นๆตามมาอีกมากมาย เช่น ความเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ ฯ (ชนิดที่เป็นสถานที่) และความเชื่อเรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม ฯ (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) รวมทั้งความเชื่อเรื่องการทำกรรมใดไว้ในชาตินี้แล้ว เมื่อตายไปจะต้องเกิดขึ้นมาใหม่ เพื่อมารับผลของกรรมที่ได้เคยทำไว้ในชาติก่อน เป็นต้น

๒. **ระดับปัญญาชน หรือ ระดับสูง** ที่สอนเฉพาะเรื่อง **“การดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน”** โดยผลของคำสอนระดับสูงก็คือนิพพาน (ความสงบเย็นของจิต) โดยคำสอนระดับสูงนี้จะเอาไว้สอนเฉพาะปัญญาชนหรือคนที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอเท่านั้น (คือคนที่ไม่ยึดติดในความเชื่อ แต่รู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผลตามความเป็นจริง) จะไม่สอนชาวบ้าน เพราะยังไม่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ ซึ่งคำสอนระดับสูงนี้สรุปแล้วก็คือคำสอนเรื่อง **อริยสัจ ๔** ของพระพุทธเจ้า และจัดเป็นหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพุทธศาสนา

หลักความเชื่อของพระพุทธเจ้า

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา (คือใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต) ไม่ได้เป็นศาสนาแห่งศรัทธา (คือใช้ความเชื่อในการดำเนินชีวิต) แต่ในชีวิตจริงเราก็จำเป็นต้องใช้ความเชื่อในการดำเนินชีวิต แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เราเปลี่ยนความเชื่อให้เป็นปัญญาเอาไว้แล้วใน “หลักกาลามสูตร” ซึ่งมีใจความโดยสรุปดังนี้

เมื่อเราได้รับคำสอนใดมาก็ตาม (คือจากการฟังหรืออ่านมา) ชั้นแรกเราจะต้องปฏิบัติดังนี้คือ

๑. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า เป็นเรื่องเล่าต่อๆกันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้คนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีตำราอ้างอิง
๕. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ
๖. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ
๗. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า สามัญญสำนึกของเรามั่นยอมรับ
๘. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว
๙. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่บอกหรือที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าด่วนเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่บอกหรือที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือ

ต่อไปก็ให้เราเอาคำสอนนั้นมาพิจารณาดูว่า คำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ดีเทียบหรือไม่ดีเทียบ ถ้าพิจารณาแล้วพบว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ก็ดีเทียบ ก็ให้ละทิ้งไปเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ก็ไม่ดีเทียบ ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าทดลองปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วพบว่า ความทุกข์ไม่ลดลงหรือด้อยลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งไปเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติดูแล้ว ผลออกมาเป็นความลดลงหรือด้อยลงของความทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ยอมรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นต่อไป (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร)

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าสอนว่า”อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเราเอง” ถ้าเราหลงไปเชื่อตามคนอื่นหรือตามตำรา หรือแม้จากสามัญญสำนึกของเราเองก็ตาม มันก็มีความเสี่ยงที่เราจะได้รับคำสอนที่ผิดมาปฏิบัติโดยที่เราไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีที่จะทำให้เราได้รับคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้านั้นก็คือ ต้องมีการพิสูจน์จนเกิดผลขึ้นมาจริงๆเท่านั้น ซึ่งการปฏิบัติตามหลักกามสูตรเช่นนี้อย่างเคร่งครัดเท่านั้น จึงจะทำให้เราค้นพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ด้วยสติปัญญาของเราเอง โดยไม่เชื่อตามใครๆหรือตามตำราใดๆ

เรื่องที่พระพุทธเจ้าสอนว่าไม่ควรศึกษา

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นศึกษาวิธีการดับทุกข์หรืออริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า อย่าเพิ่งไปสนใจศึกษาเรื่องที่ไม่ควรสนใจ ซึ่งเรื่องที่ไม่ควรสนใจศึกษานั้นเรียกว่า อจินไตย ที่หมายถึง เรื่องที่ไม่ควรนำมาคิด ซึ่งมีอยู่ ๔ เรื่อง คือ

๑. พุทธวิสัย คือ เรื่องที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลาย คืออย่าเพิ่งไปสนใจว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลายนั้นจะมีอยู่จริงหรือไม่? หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๒. ฌานวิสัย คือ เรื่องที่เกี่ยวกับสมาธิสูงๆ คืออย่าเพิ่งไปสนใจเรื่องที่ว่า สมาธิสูงๆนั้นจะมีจริงหรือไม่? หรือสามารถทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์หรือทำสิ่งที่เหนือธรรมชาติได้หรือไม่? เป็นต้น

๓. กรรมวิบาก คือ เรื่องกรรมและผลของกรรม คืออย่าเพิ่งไปสนใจคำสอนเรื่อง กรรมและผลของกรรม ตามที่มีคนเขาสอนอยู่หรือในตำราว่า มีจริงหรือไม่? หรือเป็นอย่างไร? เป็นต้น

๔. โลกจินตา คือ เรื่องโลกๆ คืออย่าเพิ่งไปสนใจเรื่องต่างๆของชาวโลกที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการดับทุกข์ เช่น เรื่องใครสร้างโลก? โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง? ตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดอะไรไปเกิด? นรก-สวรรค์ตามที่เขาเชื่อกันอยู่นั้นมีอยู่จริงหรือไม่? รวมทั้งเรื่องทางสังคมหรือวิชาการต่างๆของชาวโลกด้วย เป็นต้น

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้ผู้เริ่มต้นศึกษาไปศึกษาเรื่องทั้ง ๔ นี้ก็เป็นเพราะ เรื่องเหล่านี้มันไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเพื่อดับทุกข์ของเราเลย และที่สำคัญก็คือ ถ้าเราหลงเข้าไปศึกษาเรื่องทั้ง ๔ นี้เข้า ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิด (มีความเห็นผิด) ต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่เริ่มต้นได้ และเมื่อเรามีความเห็นผิดมาตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ก็จะทำให้การศึกษาคำสอนเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า พลอยผิดตามไปด้วยทั้งหมดโดยไม่รู้ตัว

ส่วนเรื่องเร่งด่วนที่พระพุทธเจ้าสอนให้ศึกษาก็คือ “**เรื่องการดับทุกข์**” ต่อเมื่อเราศึกษาเรื่องการดับทุกข์จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้ว เมื่อมีเวลาเราจะไปศึกษาเรื่องอจินไตยในภายหลังก็ได้ และเมื่อเรามีความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราก็จะไม่เกิดความเห็นผิดจากการศึกษาเรื่องอจินไตยได้ ดังนั้นเรื่องอจินไตยนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่เราที่เพิ่งเริ่มต้นศึกษาอริยสัจ ๔ จะต้องละเว้นอย่างเด็ดขาด เพราะมันจะทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดต่อหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าไปจนตายโดยไม่รู้ตัว

ประเภทของศาสนา

ศาสนา คือ เครื่องมือสำหรับใช้บรรเทาทุกข์ของจิตใจ แต่ก่อนที่เราจะศึกษาหลักคำสอนของศาสนาใดก็ตาม เราจำเป็นต้องเรียนรู้ให้เข้าใจก่อนว่า “**ศาสนานั้นเขามีอะไรที่ผู้นับถือจะต้องเกรงกลัวและเคารพ**” ต่อจากนั้นจึงค่อยมาศึกษาหลักคำสอนของศาสนานั้นภายหลัง

โดยทุกศาสนา จะสอนให้ผู้นับถือเชื่อฟังรวมทั้งเคารพต่อ “**สิ่งสูงสุด**” ก่อน แล้วจึงค่อยสอนให้ปฏิบัติตามที่**สิ่งสูงสุดได้สั่งสอนเอาไว้ทีหลัง** และถ้าใครปฏิบัติตามคำสอนได้ถูกต้อง สิ่งสูงสุดก็จะดลบันดาลให้ผู้นั้นได้พบกับความสุข (คือสวรรค์ หรือการมีชีวิตที่มีความสุข) แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามคำสอน สิ่งสูงสุดก็จะดลบันดาลให้ผู้นั้นได้พบกับความทุกข์ (คือนรก หรือการมีชีวิตที่มีแต่ความทุกข์)

โดยศาสนาทั้งหลายของโลกจะสรุปได้ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. **ศาสนาประเภท “เทวนิยม”** คือเป็นศาสนาที่สอนให้ผู้นับถือยอมรับว่า “**สิ่งที่เหนือธรรมชาติ**” (อันได้แก่เทพเจ้า หรือพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ) คือ “**สิ่งสูงสุด**” ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่และดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป (คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา)

โดยศาสนาประเภทนี้ จะสอนให้ผู้นับถือมี “**ความเชื่อในสิ่งสูงสุดนั้นว่ามีอยู่จริงก่อน**” แล้วจึงสอนให้ปฏิบัติตามคำสอนที่**สิ่งสูงสุดได้สั่งสอนไว้** โดยมีศาสดา (ผู้สอน) เป็นผู้ที่สื่อสารกับสิ่งสูงสุดได้ และนำคำสอนจากสิ่งสูงสุดมาสอนแก่ผู้นับถืออีกที

๒. **ศาสนาประเภท “ธรรมชาตินิยม” (อเทวนิยม)** คือเป็นศาสนาที่สอนให้ผู้นับถือยอมรับว่า “**ธรรมชาติ**” คือ “**สิ่งสูงสุด**” ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และดลบันดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป (คือเหมือนกับศาสนาประเภทเทวนิยม)

โดยศาสนาประเภทนี้จะสอนให้ผู้ที่นับถือเข้าใจถึง “กฎสูงสุดของธรรมชาติที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่” ให้ถูกต้องก่อน แล้วจึง “สอนให้ปฏิบัติตามที่กฎสูงสุดของธรรมชาติได้กำหนดเอาไว้” โดยมีศาสดาเป็นผู้ค้นพบกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ แล้วนำมาสอนแก่ผู้ที่นับถืออีกที

กฎสูงสุดของธรรมชาติ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาประเภท **ธรรมชาตินิยม** ที่มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา (ผู้สอน) ซึ่งสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคารพและยอมรับว่าเป็นสิ่งสูงสุด ที่ควบคุมหรือดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปนั้นก็คือ “**ธรรมชาติ**” โดยธรรมชาตินั้นจะมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ที่เป็น “**กฎสูงสุดของธรรมชาติ**” ที่กฎทุกกฎของธรรมชาติ จะต้องขึ้นอยู่กับกฎสูงสุดนี้ทั้งสิ้น

โดย **กฎสูงสุดของธรรมชาติ** นี้พุทธศาสนาเรียกว่า **กฎอิทัปปัจจตา** ที่หมายถึง **กฎการอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง** (คือร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้นมา โดยกฎนี้มีใจความโดยละเอียดอยู่ว่า “เมื่อสิ่งนี้ๆ มี สิ่งนี้ๆ จึงมี, เมื่อสิ่งนี้ๆ ไม่มี สิ่งนี้ๆ จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้ๆ เกิดขึ้น สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ๆ ดับหายไป สิ่งนี้ๆ จึงดับหายไป”

สรุปแล้ว **กฎอิทัปปัจจตา** นี้ ก็คือกฎที่บังคับเอาไว้ว่า “การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้นมา จะต้องมียุเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” (คำว่า “เหตุ” แปลว่า สิ่งที่ทำให้เกิด “ผล” ส่วนคำว่า ปัจจัย แปลว่า เหตุย่อยๆหรือสิ่งที่มาสนับสนุนเหตุ ซึ่งปัจจัยนี้สามารถมีได้มาก แต่เหตุนั้นจะมีเพียงเหตุเดียว)

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็น “**รูปธรรม**” (คือวัตถุและพลังงาน) หรือ “**นามธรรม**” (คือจิตใจ หรือความรู้สึก ความคิดฯ) ก็ตาม จะ “**เกิดขึ้น**” มาได้ จะต้องมียุเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง (หรือร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ถ้ามีเพียงเหตุ แต่ไม่มีปัจจัยพร้อม หรือมีปัจจัยพร้อม แต่ขาดเหตุ ก็จะไม่ทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้ (แต่เราก็มักจะพูดสั้นๆเพียงว่า “เหตุทำให้เกิดผล” เท่านั้น ซึ่งก็หมายถึงว่า “มันมีทั้งเหตุและปัจจัยพร้อม อยู่ในคำว่าเหตุนั้นแล้ว” ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจในเรื่องนี้เอาไว้ด้วย)

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีเทียน (คือเหตุ) กับ ออกซิเจนและอุณหภูมิที่พอเหมาะ (คือปัจจัย) พร้อม จึงทำให้เกิด “ผล” คือ “**แสงเทียน**” ขึ้นมา แต่ถึงจะมีเทียน แต่ถ้าขาดออกซิเจน หรือขาดอุณหภูมิที่พอเหมาะ ก็จะไม่ทำให้เกิดแสงเทียนขึ้นมาได้ หรือถึงแม้จะเกิดการปรุงแต่งให้เกิด “แสงเทียน” ขึ้นมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าเหตุหรือปัจจัยใดของมันได้หายไป ก็จะทำให้แสงเทียนนั้นดับหายตามไปด้วยทันที เป็นต้น (แต่ถ้าพูดสั้นๆก็จะพูดว่า “เทียนทำให้เกิดแสงเทียน”)

ถ้าเรานำเอากฎอิทัปปัจจตານี มาพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นมาในโลก (โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเราเอง) เราก็คงพบว่า มันมีการปรุงแต่งผลัดกันกันไปเหมือนโดมิโน คือเมื่อมีเหตุมาทำให้เกิดผลขึ้นมา แล้วผลนั้นก็กลายเป็นเหตุทำให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก แล้วผลใหม่นี้ก็จะกลายเป็นเหตุใหม่ แล้วทำให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก คือมันจะเป็นเหตุ-เป็นผล, เป็นเหตุ-เป็นผล, เป็นเหตุ-เป็นผล ฯลฯ ผลัดกันกันไปเหมือนสายโซ่ที่คล้องต่อกันไปเป็นสายยาวไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ที่สำคัญก็คือ เพียงเหตุเดียวมันสามารถทำให้เกิดผลได้หลายๆผล และผลเพียงผลเดียวก็ต้องอาศัยหลายๆเหตุมาร่วมกันทำให้เกิดขึ้นมา รวมทั้งผลของอีกสายโซ่หนึ่ง ยังสามารถไปเป็นเหตุของสายโซ่ใหม่ๆได้อีกมากมายหลายสาย ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “**ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งสิ้น ไม่มากก็น้อย ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม**”

แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ลึกถึงเหตุและผลของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ทั้งหมดก็ได้ เพราะไม่จำเป็น เพียงเราเข้าใจว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาในโลกหรือในจักรวาลก็ตาม จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น**” เท่านั้น ก็พอแล้ว เพราะความเข้าใจเพียงเท่านี้ ก็สามารถทำให้เราเกิด “**ความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง**” ได้แล้ว ซึ่งความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตและโลกตามเป็นความจริงนี้ก็คือ “**ปัญญา**” ที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติร่วมกับสมาธิเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

สรุปได้ว่า การเรียนรู้เรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาตินั้น จะทำให้เราเกิด “**ความเข้าใจความจริงพื้นฐานของทุกสิ่งทุกอย่าง**” ที่เกิดขึ้นมาในโลกรวมทั้งในจักรวาลว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา จะต้องมิเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น**” ซึ่งเมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้มาพิจารณา “**ร่างกายและจิตใจของเราเอง**” อย่างละเอียดด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด เราก็คงพบกับ “**ความจริงของธรรมชาติที่เราควรรู้อีก ๓ อย่าง**” อันได้แก่ ความเป็น “**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**” ของชีวิตเรา ซึ่งความรู้เรื่อง “**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**” ของชีวิตเรานี้ก็คือหัวใจของ “**ปัญญา**” สำหรับนำมาใช้ปฏิบัติร่วมกับสมาธิเพื่อดับทุกข์ ตามหลักอริยมรรคนั้นเอง

ต้องรู้จักคำว่า “**อัตตา**” ก่อน

ก่อนที่เราจะศึกษาเรื่อง “**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**” ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องนั้น ก่อนอื่นเราจะต้องมาศึกษาคำว่า “**อัตตา**” ให้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของมันก่อน เพราะมันมีลักษณะที่ตรงข้ามกับ “**อนัตตา**” ที่พระพุทธเจ้าสอน

โดยคำว่า **อตฺตา** แปลว่า **ตน** หรือ **ตนเอง** คือมันหมายถึงว่า **มันเป็นตัวตนที่แท้จริง** โดยสิ่งที่เป็นอัตตานั้นจะมีลักษณะ ๓ ประการ อันได้แก่

๑. **นิจฺจํ** แปลว่า **เที่ยง** คือมันหมายถึงว่า **สิ่งที่เป็นอัตตานั้น มันจะไม่มีการเปลี่ยนแปลง** (คือมันจะนิ่งอยู่ตลอดเวลา) รวมทั้ง มันจะไม่มีการ **เกิด** และ **ดับ** อย่างเด็ดขาดอีกด้วย สรุปก็คือมันจะเป็นอมตะหรือตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดร์

๒. **สุขัง** (สุข) แปลว่า **ทนง่าย** หรือ **ทนได้สบาย** คือมันหมายถึงว่า **สิ่งที่เป็นอัตตานั้นจะไม่มีอะไรจะทำให้มันเกิดปัญหา (คือความเดือดร้อน) หรือ เกิดความทุกข์ (ใช้กับจิตใจ) ได้** ดังนั้นมันจึงสามารถมีอยู่หรือตั้งอยู่อย่างสุขสบายหรือไร้ปัญหา

๓. **อตฺตา** แปลว่า **ตน** หรือ **ตนเอง** คือมันหมายถึงว่า **สิ่งที่เป็นอัตตานั้น มันจะมีตัวตนเป็นของตนเองอยู่แล้ว โดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่ง (หรือทำ) ให้เกิดมันขึ้นมา หรือจะเรียกว่ามันเป็น “ตัวตนที่แท้จริง” ก็ได้**

คำว่า **“อตฺตา”** นี้ เป็นคำที่ใช้ **“สมมติเรียก”** สิ่งต่างๆที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ที่เราหมายถึง **“ตัวตน”** ของสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ ร่างกาย จิตใจ เป็นต้น (ถ้าไม่ใช้การสมมติก็จะไม่รู้จะสื่อสารกันอย่างไรให้เข้าใจ) ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันไม่ได้มีลักษณะของอตฺตาเลย ดังนั้นเราอย่าเอาความหมายว่า **“ตัวตน”** นี้มาใช้ในการศึกษาที่ลึกซึ้งของคำว่าอตฺตา ไม่อย่างนั้นเราจะเกิดความเข้าใจสับสนหรือผิดเพี้ยนไปทันที

ศาสนาพราหมณ์ (หรือฮินดู) มีคำสอนที่เป็นหลักอยู่เรื่องหนึ่งคือคำสอนว่า **“จิต (หรือวิญญาณ) ของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอตฺตา”** คือเขาก็รู้ที่อยู่ธรรมชาติทั้งหลาย เช่น เช่น คน สัตว์ สิ่งของ ร่างกาย เป็นต้นนั้น มันเป็นอนตฺตา (ไม่ใช่อตฺตา) และเป็น **อนิจฺจํ** (ไม่เที่ยง) และมีภาวะของ **ทุกขัง** (คือต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก) แต่เขายังมีความเชื่อว่า **จิตของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอตฺตา**

โดยศาสนาพราหมณ์จะสอนว่า **จิต (หรือวิญญาณ) ของคนเรานี้เป็น “อตฺตาน้อย”** ที่แยกออกมาจากพระพรหม ที่เป็น **“อตฺตาใหญ่”** และจิตนี้ก็มาอาศัยอยู่ในร่างกายที่ยังไม่ตาย แล้วเกิดเป็นชีวิตขึ้นมา ซึ่งขณะที่ชีวิตนี้ยังมีชีวิตอยู่แล้วได้ทำกรรมใดไว้ เมื่อร่างกายตาย จิตที่เป็นอตฺตาน้อยนี้ ก็จะต้องไปเกิดใหม่เพื่อรับผลกรรมที่ได้ทำไว้ก่อนตาย ซึ่งคำสอนนี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่องการเกิดใหม่ (ในร่างกายใหม่) รวมทั้งความเชื่อเรื่องนรก สวรรค์ (ชนิดที่เป็นสถานที่) รวมทั้งความเชื่อเรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม เปรต อสุรกาย (ชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล) เป็นต้น ขึ้นมา

เรื่องที่เราควรรู้จักคือ ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน คำสอนของศาสนาพราหมณ์เรื่อง “จิตเป็นอัตตา” นี้ก็ได้ถูกชาวพุทธในยุคนั้นได้นำมาประยุกต์เอาเข้ามาเป็นคำสอนในระดับศีลธรรมในพุทธศาสนา เพราะเห็นว่าเป็นคำสอนที่มีประโยชน์ ตรงที่ทำให้คนที่นับถือไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวตกนรก) และจะทำความดี (เพราะอยากขึ้นสวรรค์) ซึ่งผู้ที่ “ทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่ว” ชีวิตของเขาก็จะมีความสุข รวมทั้งถ้าผู้คนในสังคมเป็นคนดีกันมากๆ ก็จะทำให้สังคมสงบสุขได้ (แต่คำสอนนี้ไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้ เพราะไม่ใช่คำสอนที่ทำให้เกิดปัญญา)

กฎไตรลักษณ์

คำว่า **ไตรลักษณ์** หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของ “สิ่งปรุงแต่ง” ทั้งหมด ซึ่งคำว่า “สิ่งปรุงแต่ง” ก็หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นตามกฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งเมื่อเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่ง (คือร่วมกันทำ) ให้ “เกิด” สิ่งใดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นเราจะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง”

แต่ก่อนอื่นเราก็ต้องเข้าใจก่อนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างของธรรมชาตินี้ สรุปลงได้ ๒ อย่าง คือ **สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง** กับ **สิ่งปรุงแต่ง** โดยสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งก็ได้แก่ “นิพพาน” (ความสงบเย็นของจิต) ส่วน “สิ่งปรุงแต่ง” ก็ได้แก่ “ทุกสิ่งยกเว้นนิพพาน”

ไตรลักษณ์นี้เรานิยมเรียกว่า **กฎไตรลักษณ์** เพราะมันก็เหมือนกฎที่ควบคุมสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเอาไว้ โดยลักษณะ ๓ ประการของ “สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย” นั้นก็ได้แก่

๑. **อนิจจัง** แปลว่า **ความที่ไม่เที่ยง** คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว มันจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ภายในตัวของมันอยู่ตลอดเวลา (คือมันไม่หยุดนิ่งหรือกำลังไหลไปๆอยู่ตลอดเวลา) รวมทั้งเมื่อมันเกิดขึ้นมาเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว มันจะไม่สามารถตั้งอยู่หรือเป็นอยู่ในสภาพหรือลักษณะนั้นตลอดไปชั่วนิรันดร์ได้ คือสรุปว่า เมื่อสิ่งใด “เกิด” ขึ้นมาแล้ว ไม่ช้าก็เร็ว สิ่งนั้นมันจะต้อง “ดับ” หายไปในที่สุด

๒. **ทุกขัง** แปลว่า **ทน หรือ ต้องทน** คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้น มันมีภาวะที่ต้องทน **ประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก** คือมันจะต้องทนต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา ถ้ามันไม่ทน มันก็จะแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหาย (ใช้กับจิต) ไปในทันที อีกทั้งมันยังต้อง “ทน

ต่อการถูกสิ่งภายนอกต่างๆมากมาย ที่คอยมาทำลายให้มันแตกสลายหรือดับหายไปอยู่ตลอดเวลา” อีกด้วย ซึ่งภาวะที่ต้องทนของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้ บางสิ่งและบางขณะ มันก็อาจมีภาวะที่ต้องทนนี้น้อย (ถ้ามันมีน้อยจะเรียกว่า “สุขขัง” ที่แปลว่า ทนง่าย หรือ ทนได้สบาย) แต่บางสิ่งหรือบางขณะ มันก็อาจมีภาวะที่ต้องทนมาก (ถ้ามันมีมากจะเรียกว่า “ทุกข์ขัง” ที่แปลว่า ทนยาก หรือ ทนได้ลำบาก)

๓. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือหมายถึงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้นมัน “มันต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา” ดังนั้นสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายจึงเรียกได้ว่าเป็น อนัตตา คือไม่ใช่อัตตา เพราะมันมีลักษณะที่ตรงข้ามกับอัตตา แต่ก็ไม่ใช่ว่า “สิ่งปรุงแต่ง” ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้น มันจะไม่มีตัวตนใดๆเลย คือ “มันก็จะยังมีตัวตนอยู่เหมือนกัน ตราบเท่าที่เหตุและปัจจัยของมันยังมีอยู่ แต่ถ้าเหตุและปัจจัยของมันได้ดับหายไปเมื่อใด ตัวตนนั้นก็ดับหายตามไปด้วยทันที” ซึ่งตัวตนชนิดนี้เราจะเรียกว่าเป็น “ตัวตนชั่วคราว” (คือไม่ช้าก็เร็วตัวตนนี้ก็ดับหายไประยะหนึ่ง) หรือ “ตัวตนมายา” (คือมันหลอกกว่าเป็นตัวตนจริงๆ) หรือ “ตัวตนสมมติ” (คือสมมติว่าเป็นตัวตนเพื่อใช้ในการสื่อสาร)

สุญญตา

สุญญตา แปลว่า ความว่าง ซึ่งความว่างนี้มีอยู่ ๓ ความหมาย อันได้แก่

๑. ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย คือเป็นความหมายทางวัตถุที่หมายถึง “สุญญากาศ” หรือ ความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย แม้อากาศ

๒. ว่างจากอัตตา หรือ ว่างจากตัวตนของมันเอง คือหมายถึงว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งทั้งหลาย ที่เราสมมติเรียกกันว่าเป็น ร่างกาย, จิตใจ, คน, สัตว์, สิ่งของ, สุข, ทุกข์, งดงาม, ชีءเห่, ดี, ชั่ว, โง่, ฉลาด, บ้าน, รถยนต์, มือถือ เป็นต้นนั้น มันเป็นอนัตตาคือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงเลย ดังนั้นเมื่อมันไม่ใช่อัตตา จึงเท่ากับว่าจะหาสิ่งที่เป็นอัตตาไม่มี ไม่ว่าจะ เป็นภาวะหรือลักษณะใดๆ รวมทั้งไม่ว่าจะในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือเรียกง่ายๆว่า “มันไม่มีอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง” มีแต่ตัวตนชั่วคราว หรือตัวตนมายา หรือตัวตนสมมติเท่านั้น

๓. จิตว่าง คือหมายถึง จิตที่ว่างจากกิเลส คือเมื่อจิตของเราถูกกิเลสครอบงำ ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ ซึ่งเราจะเรียกจิตที่มีความทุกข์นี้ว่า “จิตวุ่น” คือจิตมันจะดิ้นรนหรือฟุ้งซ่านและวุ่นวายไปตามอำนาจของกิเลส แล้วก็ทำให้

จิตไม่สงบเย็น ไม่เป็นปกติ (คือไม่นิพพาน) แต่เมื่อใดที่จิตของเราว่างจากกิเลสและไม่เกิดความทุกข์ ก็เราจะเรียกว่าเป็น “จิตว่าง” ซึ่งจิตว่างนี้จะมี นิพพาน หรือ ความสงบเย็น อยู่แล้วตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องไปปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา

ความเห็นคืออะไร?

ความเห็น หมายถึง การที่เราคิดพิจารณาหา “เหตุ” ที่มาทำให้เกิด “ผล” หรือคิดพิจารณาหา “ผล” ที่เกิดขึ้นมาจาก “เหตุ” ของสิ่งหรือเรื่องที่เรากำลังศึกษาอยู่ จนทำให้พบเหตุที่มาทำให้ผลหรือพบผลที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ นั้นได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็น **ความเห็น** หรือ **ความคิดเห็น** หรือ **ความเข้าใจ** ในเรื่องหรือสิ่งนั้น (คือเป็นหลักของตรรกะหรือการใช้เหตุผลในการคิดนั่นเอง)

แต่ถ้าเรามั่นใจว่าความเข้าใจของเราถูกต้อง แล้วเราก็นำเอาความเข้าใจนี้มาปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิด “**ความเชื่อ**” ตามความเห็นหรือความเข้าใจของเราขึ้นมาทันที และถ้าเรายึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่นว่า **ความเห็น**ของเรา นั้นถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ก็จะเรียกว่าเป็น “**ความยึดมั่นในความเห็น**” ขึ้นมาทันที

ถ้ามีคำถามว่า เหตุและผลที่เรานำมาพิจารณาจนเกิดเป็น **ความเห็น** หรือ **ความเข้าใจ** นี้ เราเอามาจากไหน? ซึ่งคำตอบก็คือ **มันเอาแน่ไม่ได้** เพราะบางคนก็เอามาจากตำรา บางคนก็เอามาจากคำบอกเล่าจากคนอื่น บางคนก็เอามาจากคำสอนของครูอาจารย์ บางคนก็เอามาจากการคาดเดาของตนเอง บางคนก็เอามาจากสามัญสำนึกของตนเอง เป็นต้น

โดย**ความเห็น**หรือ**ความเข้าใจ**นี้ ยังเป็นแค่การคิดพิจารณาไตร่ตรองเท่านั้น **ซึ่งเรายังไม่รู้ว่าจะความเห็นหรือความเข้าใจของเรา นั้นถูกต้องหรือผิดจากความเป็นจริงตามธรรมชาติ** ดังนั้น**ความเห็น**หรือ**ความเข้าใจ**ของเรา นี้ จึงมีโอกาที่จะเป็น “**ความเห็นผิด**” หรือ “**ความเห็นถูก**” ก็ได้ จนกว่าเราจะได้นำเอา**ความเห็น**หรือ**ความเข้าใจ**นั้นมาพิสูจน์ด้วยการทดลองซ้ำๆ จนพบความจริงว่ามันตรงกับ**ความเห็น**หรือ**ความเข้าใจ**ของเราที่มีอยู่ จึงจะทำให้**ความเห็น**หรือ**ความเข้าใจ**ของเรา นี้ มีหลักฐานมายืนยันว่าเป็น “**ความเห็นที่ถูกต้อง**” ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ แต่ถ้าเราพิสูจน์แล้วพบว่า มันไม่ตรงกับ**ความเห็น**ของเรา ก็แสดงว่า **ความเห็น**ของเรา นั้นเป็น “**ความเห็นผิด**” จากความเป็นจริงของธรรมชาติ

มิจฉาทิฎฐิ - ความเห็นผิด

ความเห็น หรือ**ความเข้าใจ** ในเรื่องของชีวิตที่สำคัญ ที่เราควรศึกษาก็คือ **ความเห็นหรือความเข้าใจว่าชีวิตของเรา นั้นมันเป็นอย่างไร** โดย “**ความเห็นผิด**” ในเรื่องของชีวิตที่สำคัญตามหลักพุทธศาสนานั้นสรุปได้ ๒ อย่าง คือ

๑. **สัสสตทิฏฐิ** คือ **ความเห็นว่ามีตัวตนสืบต่อไปได้เรื่อยไปไม่จบสิ้น** ซึ่งก็ได้แก่ความเห็นที่ **จิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะที่ไม่มีวันตาย** ที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดใหม่ได้ (หรือเกิดมีตัวตนใหม่ขึ้นมาแทนตัวตนเก่า) ซึ่งความเห็นว่ามีตัวตนอมตะนี้เอง ที่ทำให้เกิดความเชื่อว่า ตายแล้วมีตัวตนไปเกิดใหม่ รวมทั้งความเชื่อเรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งความเชื่อนี้ก็ยังมีความตืออยู่บ้างในระดับศีลธรรม เพราะทำให้คนที่เชื่อเรื่องนี้ จะไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวตกนรกใต้ดิน) แต่จะทำความดี (เพราะอยากขึ้นสวรรค์บนฟ้า) แต่จะมีผลเสียอย่างมากตรงที่ไม่ทำให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

๒. **อุจเฉททิฏฐิ** คือ **ความเห็นที่ขาดสูญ** คือเป็นความเห็นที่ในชีวิตของคนเรานี้ **ไม่มีตัวตนใดๆเลย** ไม่ว่าจะเป็นตัวตนอมตะหรือตัวตนชั่วคราวก็ตาม โดยคนที่มีความเห็นอย่างนี้จะเชื่อว่า **ทุกสิ่งขาดสูญ หรือ ไม่มีอะไรเลย** คือ ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีผู้มีพระคุณฯ รวมทั้งเขายังเชื่อว่า ทำดีแล้วไม่มีผลใดๆเลย ทำชั่วก็ไม่มีผลใดๆเลย รวมทั้งเขายังเชื่อว่าผู้ที่ปฏิบัติจนหลุดพ้นจากความทุกข์จนเป็นพระอรหันต์ไม่มี เป็นต้น **ซึ่งคนที่มีความเห็นผิดเช่นนี้ เขาก็จะแสวงหาความสุขไปวันๆ โดยไม่สนใจเรื่องศีลธรรม เพราะเขาเชื่อว่าไม่มีผลใดๆ** และถ้าสังคมมีคนที่มีความเห็นผิดเช่นนี้มากๆ สังคมก็จะเดือดร้อนวุ่นวาย อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงนับว่าความเห็นผิดพวก “อุจเฉททิฏฐิ” นี้เป็นความเห็นผิดที่เลวร้ายมากกว่าความเห็นผิดพวก “สัสสตทิฏฐิ” เป็นอย่างมาก

สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นถูก

“**สัมมาทิฏฐิ**” หรือ “**ความเห็นที่ถูกต้อง**” ตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือความเห็นที่ “**ชีวิตของเรานั้นมันเป็นอนัตตา**” คือมันไม่ได้สุดโต่งเป็นอัตตาหรือตัวตนอมตะอย่างพวก “สัสสตทิฏฐิ” แต่ก็ไม่ได้สุดโต่งเลยไปเป็นความเห็นที่ “**ไม่มีตัวตนใดๆเลย**” อย่างพวก “อุจเฉททิฏฐิ” ซึ่งความเห็นที่ “**ชีวิตของเราเป็นอนัตตา**” นี้ก็คือปัญญาขั้นเข้าใจ (จินตามยปัญญา) ที่พระพุทธเจ้าสอนให้นำเอามาปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคนั่นเอง

โดยสัมมาทิฏฐินี้เป็นความเห็นที่ชีวิตของเรานั้น มันก็มีตัวตนอยู่เหมือนกัน แต่ว่าเป็นแค่เพียง “**ตัวตนชั่วคราว**” ครอบงำที่เหตุและปัจจัยของมันยังมีอยู่เท่านั้น แต่เมื่อเหตุหรือปัจจัยของมันดับหายไป ตัวตนชั่วคราวนี้ก็ดับหายตามไปด้วยทันที (ตามกฎอิทัปปัจจยตา) ดังนั้นชีวิตที่เกิดขึ้นมาทั้งหลาย จึงมีคุณค่าอย่างสมบูรณ์ตามที่สมมติกันขึ้นมา คือ มีพ่อ มีแม่ มีผู้มีพระคุณ ฯ ส่วนการทำดี-ทำชั่วนั้น ย่อมจะมีผลเสมอ แต่จะมีผลเฉพาะในชีวิตปัจจุบันเท่านั้น (คือทำดีก็สุขใจ ทำชั่วก็ร้อนใจ) ไม่ใช่จะไปมีผลเอาในชาติหน้าต่อเมื่อตายไปแล้วอย่างที่พวก “สัสสตทิฏฐิ” เชื่อกันอยู่ และก็ไม่ใช่

ว่าจะไม่มีผลใดๆเลยอย่างที่พวก “อุจเฉททิฏฐิ” เชื่อกันอยู่ รวมทั้งสัมมาทิฏฐิจะยอมรับว่า ผู้ที่ปฏิบัติจนหลุดพ้นจากความทุกข์จนเป็นพระอรหันต์นั้นจริง

สรุปได้ว่า การที่เรามีสัมมาทิฏฐินี้ จะทำให้เราเป็นคนที่มีศีลธรรมอย่างมั่นคง อันจะทำให้เรามีชีวิตที่ปรกติสุข แต่ที่สำคัญก็คือการมีสัมมาทิฏฐิ ก็คือการมีปัญหา ที่สามารถนำมาปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าสอนได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการศึกษาพุทธศาสนาก็คือ เราจะต้องศึกษาให้เกิด “สัมมาทิฏฐิ” ขึ้นมาก่อนเป็นอันดับแรก โดยการศึกษาชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจของเรา) ให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่อัตตาหรือตัวอมตะ) ให้ได้ และเมื่อเรามีสัมมาทิฏฐิแล้ว เราก็จะไม่มีความเห็นผิดที่สุดโต่งไปเป็น “สัสสตทิฏฐิ” หรือ “อุจเฉททิฏฐิ” อย่างที่ปุถุชนทั้งหลายของโลก เขามีกันอยู่

สัมมาทิฏฐิ ๒ ระดับ

มีเรื่องที่เราควรรู้อีกเรื่องก็คือ สัมมาทิฏฐิ หรือ ความเห็นที่ถูกต้องนี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ สัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะ กับ สัมมาทิฏฐิระดับโลกุตระ

โดยสัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะนั้นก็คือ ความเห็นที่ถูกต้องในระดับโลกๆ อันได้แก่ความเห็นที่ว่า พ่อ-แม่มี ครูอาจารย์มี (คือมีพระคุณ) ทานที่ให้แล้วมีผล ชาติที่แล้วมี ชาตินี้มี ชาติหน้ามี การเวียนว่ายตายเกิดมี กรรมและผลของกรรมมี นรกมี สวรรค์มี เทวดา นางฟ้า ฯ มี พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วมี เป็นต้น

ความเห็นที่ถูกต้องระดับโลกิยะนี้ ก็เป็นความเห็นที่ถูกต้องในระดับศีลธรรมนั่นเอง คือเป็นความเห็นที่ดี ที่ทำให้ผู้ที่มีความเห็นเช่นนี้เป็นคนดีมีศีลธรรม แล้วก็ทำให้คนดีนี้มีชีวิตที่ปรกติสุข และไม่มีความเดือดร้อนทางร่างกาย รวมทั้งถ้าผู้คนในสังคมมีสัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะนี้กันมากๆ สังคมก็จะสงบสุขได้ รวมทั้งถ้ามนุษย์ส่วนมากของโลกมีสัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะนี้กันมากๆ โลกก็จะมีสันติภาพได้ ซึ่งการที่จะเกิดสัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะขึ้นมาได้นั้น จะต้องใช้ความเชื่อในการสร้างให้เกิดขึ้น ซึ่งในทุกศาสนาของโลก ก็ล้วนมีสัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะนี้อยู่แล้วด้วยกันทั้งสิ้น

แต่สัมมาทิฏฐิระดับโลกิยะนี้ ยังไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันได้ เพราะยังไม่ใช่ความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ คือมันยังเป็นแค่เพียงความเห็นที่ถูกต้องตามที่ชาวโลกหรือสังคมเขาลงมติดันว่ามันดีหรือถูกต้องเท่านั้น

ส่วนสัมมาทิฐิระดับโลกุตระก็คือ **ความเห็นที่ถูกต้องระดับเหนือโลก** คือเป็นความเห็นที่ **ทุกสิ่งทุกอย่างที่สัมมาทิฐิระดับโลกียะเขายึดถือกันว่ามียุ่จริงนั้น แท้จริงแล้วมันเป็น “สูญญตา”** คือ **ว่างเปล่าจากตัวตนของมันเอง** โดยสัมมาทิฐิระดับโลกุตระนี้จะเกิดขึ้นมาได้ **จะต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษาร่างกายและจิตใจของเราเอง** จนเกิดปัญญาขั้นเข้าใจและเห็นแจ้งขึ้นมา ซึ่งปัญญานี้เองที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรานำมาปฏิบัติร่วมกับสมาธิเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

ธาตุ ๖

เรื่องพื้นฐานที่เราควรรู้อีกเรื่องก็คือ เรื่องธาตุ ๖ คือคำว่า **ธาตุ** ในทางพุทธศาสนาจะหมายถึง **คุณสมบัติของสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติ** โดยธาตุทั้งหลายของโลกก็สรุปได้ ๖ อย่าง คือ **สังขตธาตุ** คือ ธาตุที่ยังมีการปรุงแต่ง (คือทั้งตัวของมันเองก็เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากสิ่งอื่น และตัวของมันก็ยังสามารถปรุงแต่งให้เกิดขึ้นขึ้นมาได้อีก) กับ **อสังขตธาตุ** คือธาตุที่ไม่มีการปรุงแต่ง (คือทั้งตัวของมันเองก็ไม่ใช่สิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากสิ่งอื่น และตัวของมันก็ยังไม่ปรุงแต่งให้เกิดขึ้นขึ้นมาได้) โดย **“อสังขตธาตุ”** ก็ได้แก่ นิพพาน (ความสงบเย็นของจิต) นอกนั้นจะเป็น **“สังขตธาตุ”** หหมด

โดย **“สังขตธาตุ”** ที่เป็นพื้นฐานมาปรุงแต่งให้เกิด **“สิ่งปรุงแต่ง”** ทั้งหลายขึ้นมาในโลกและในจักรวาลนั้นก็มียุ่ ๖ ธาตุ อันได้แก่

๑. **ปฐวีธาตุ** คือ **ธาตุดิน** หมายถึง **คุณสมบัติที่ค่อนข้างแข็ง**
๒. **อาโปธาตุ** คือ **ธาตุน้ำ** หมายถึง **คุณสมบัติที่เหลว เกาะกุมตัวเอง**
๓. **เตโชธาตุ** คือ **ธาตุไฟ** หมายถึง **คุณสมบัติที่ร้อน ทำลาย**
๔. **วาโยธาตุ** คือ **ธาตุลม** หมายถึง **คุณสมบัติที่บางเบา ลอยได้ เคลื่อนไหวได้**
๕. **อากาสธาตุ** คือ **ธาตุว่าง** หมายถึง **คุณสมบัติที่ว่าง หรือเป็นที่อยู่อาศัย**
๖. **วิญญานธาตุ** คือ **ธาตุวิญญาน** หมายถึง **คุณสมบัติที่รับรู้สิ่งต่างๆได้**

วัตถุและสิ่งของรวมทั้งพลังงานทั้งหลายของธรรมชาตินั้น เกิดมาจาก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งธาตุทั้ง ๔ นี้จัดว่าเป็นรูปธาตุ โดยรูปธาตุนี้จะต้องอาศัยธาตุว่าง (สุญญากาศ) เป็นที่อยู่อาศัย ถ้าไม่มีธาตุว่าง รูปธาตุก็จะมีที่อยู่อาศัย (คือไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้)

ส่วน วิญญาณธาตุ หรือ ธาตุวิญญาณ ก็คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของเราเอง โดยเรามักเรียกวินญาณธาตุนั้นสั้นๆว่า วิญญาณ ที่แปลว่า การรับรู้ ซึ่งวิญญาณนี้ จะต้องอาศัยระบบการรับรู้ของร่างกายที่ยังติดอยู่กับสิ่งภายนอกที่ตรงกันมากระทบกัน จึงจะทำให้เกิดวิญญาณหรือการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นได้ เช่น เมื่อมีรูปมากระทบตา ก็จะทำให้เกิดวิญญาณทางตา หรือเกิดการเห็นรูปขึ้นมาที่ตานั้นทันที หรือเมื่อมีเสียงมากระทบหู ก็จะทำให้เกิดวิญญาณทางหู หรือเกิดการได้ยินเสียงขึ้นมาที่หูนั้นทันที เป็นต้น

อีกอย่างสิ่งทั้งหลายของธรรมชาตินั้นก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **สิ่งที่ไม่มีชีวิต** กับ **สิ่งที่มีชีวิต** โดย “สิ่งที่ไม่มีชีวิต” นั้นก็ได้แก่ **วัตถุและสิ่งของทั้งหลายที่ไม่มีจิต** (จิตก็คือสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้) ส่วน “สิ่งที่มีชีวิต” ก็คือสิ่งที่มีจิต (คือมีความรู้สึกนึกคิดได้) ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตนั้นก็ ได้แก่ ร่างกายของคน สัตว์ พืช ที่ยังไม่ตาย ซึ่งจิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้น ก็เกิดมาจาก การทำงานของสมอง (คือหน่วยประมวลผล) โดยมี “วิญญาณ” เป็นไฟฟ้าที่วิ่งอยู่ในสมอง จึงทำให้เกิดจิตหรือใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีร่างกายของสิ่งที่มีชีวิต หรือสมองเสียหาย จิตหรือใจของสิ่งที่มีชีวิตก็จะไม่เกิดขึ้น

ชีวิตเริ่มต้นเกิดมาจากไหน?

เราได้ศึกษามาแล้วว่าพื้นฐานที่มาปรุงแต่งให้เกิด “สิ่งที่ไม่มีชีวิต” ทั้งหมดขึ้นมาในโลกนั้นก็ ได้แก่ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม โดยธาตุทั้ง ๔ นี้มันก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ และก็ไม่ได้เป็นธาตุเฉพาะของใครหรือของสิ่งใดๆทั้งสิ้น

แต่ความมหัศจรรย์มันอยู่ที่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมนี้มันเป็น “สังขตธาตุ” คือเป็นธาตุที่มีการปรุงแต่ง ดังนั้นเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้บังเอิญพบกันเข้า มันจึงเกิดการปรุงแต่ง ให้เกิดเป็นวัตถุสิ่งของและพลังงานทั้งหลายขึ้นมาในโลกได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่ที่น่าอัศจรรย์ที่สุดก็คือ ธาตุทั้ง ๔ นี้ มันสามารถปรุงแต่งกันให้เกิดเป็นเนื้อเยื่อพิเศษ (คือโปรตีน) ขึ้นมา ซึ่งเนื้อเยื่อพิเศษนี้เอง ที่เมื่อมันได้กระทบกับสิ่งใด มันก็เกิดธาตุพิเศษชนิดหนึ่งขึ้นมาได้ที่เนื้อเยื่อพิเศษนั้น ซึ่งธาตุพิเศษนี้ก็คือ วิญญาณธาตุ (หรือการรับรู้) ซึ่งการเกิดวิญญาณธาตุขึ้นมาตัวเอง ที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิต (หรือใจ) ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา รวมทั้งจิตใจของมนุษย์ด้วย

แต่ที่มหัศจรรย์ที่สุดก็คือ เมื่อเกิดจิตขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะเกิด “ความรู้สึกว่ามีตนเอง” ขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่ง “ความรู้สึกว่ามีตนเอง” นี้ นักวิทยาศาสตร์เรียกว่าเป็น “สัญชาตญาณพื้นฐานของชีวิต” คือทุกชีวิตจะต้องมีความรู้สึกว่ามีตนเองอยู่ด้วยเสมอ เพื่อให้ทุกชีวิตรักตนเอง แล้วมันจะได้พยายามเอาตัวรอด ด้วยการหาอาหาร กินอาหาร หนีภัย สืบพันธุ์ รักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าสิ่งมีชีวิตใดไม่มีสัญชาตญาณนี้ มันก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที ซึ่งสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้เอง ที่ทำให้จิตทั้งหลายเกิด “ความรู้ที่ผิด” ขึ้นมาอย่างหนึ่ง นั่นก็คือความรู้ว่า “จิตนี่คือตนเอง” หรือ “จิตนี่คือตัวเรา” (ซึ่งเราก็ได้ศึกษามาแล้วว่า มันไม่ได้มีตนเองหรืออึดตายอยู่จริง) ซึ่งความรู้ผิดว่าจิตนี่คือตนเองนี้เอง ที่พุทธศาสนาเรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความรู้ผิดว่าจิตนี่คือตัวเรา ซึ่งอวิชชานี้เองที่เป็นต้นเหตุทำให้จิตของมนุษย์เกิดความทุกข์ขึ้นมา ตามหลักปฏิจจสมุปบาท

จบภาคที่ ๓

ภาค ๔ ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทคืออะไร?

ปฏิจจสมุปบาท แปลว่า การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน ซึ่งคำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นการอธิบายถึงอาการที่จิตของเรากำลังเกิดความทุกข์และขณะที่จิตไม่มีเกิดความทุกข์อย่างละเอียด ตามหลักอริยสัจ ๔ ดังนั้นปฏิจจสมุปบาทนี้จึงมี ๒ สาย คือ **ปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์** และ **ปฏิจจสมุปบาทสายดับทุกข์**

เรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นประโยชน์มาก ดังนั้นเราจึงควรที่จะศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ ให้เข้าใจอย่างถูกต้อง เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้วเราก็จะเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งคำสอนอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องชัดเจนที่สุด ซึ่งผู้ที่เห็นปฏิจจสมุปบาทนี้ก็เท่ากับมี **ดวงตาเห็นธรรม** หรือ **เห็นอริยสัจ ๔** อันจะทำให้จิตของผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ นี้เลื่อนจากปุถุชน (คนที่มีกิเลสหนาแน่น) มาเป็นอริยะชน (ผู้ที่มีกิเลสน้อยหรือไม่มีเลย) ระดับต้นได้ (คือ โสดาบัน)

ปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์

ปฏิจจสมุปบาทที่อธิบายเรื่องการเกิดความทุกข์ของจิตเอาไว้อย่างละเอียดถึง ๑๒ อาการ อันได้แก่

“อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร,

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ,
 วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป,
 นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด, สฬายตนะ,
 สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ,
 ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา,
 เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิด, ตัณหา,
 ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิด อูปาทาน,
 อูปาทานเป็นปัจจัยให้เกิด ภพ,
 ภพเป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ,
 ชาติเป็นปัจจัยให้เกิด ขรา มรณะฯ (ความทุกข์)”

ความจริงแล้ว ถ้าเราจะอธิบายว่าจิตเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้อย่างไรอย่างง่าย ๆ ก็จะอธิบายได้ว่า “**ตัณหาเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์**” ซึ่งถึงแม้เราจะพอเข้าใจอยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่เข้าใจอย่างละเอียดและถูกต้องอย่างสมบูรณ์ เพราะเรายังไม่เข้าใจถึงต้นตอของกิเลส และอาการทั้งหมด ๑๒ อาการของจิต ที่เกิดขึ้นมาและผลักดันกันอยู่ในขณะที่จิตกำลังเกิดความทุกข์นั้น

ก่อนที่เราจะศึกษาอาการทั้ง ๑๒ อาการของปฏิจจนสมุปบาท เราจำเป็นจะต้องเข้าใจหลักของพุทธศาสนาอย่างหนึ่งที่สำคัญคือ **เมื่อสิ่งใดที่แม้จะเกิดขึ้นมาและตั้งอยู่ตามธรรมชาติแล้วก็ตาม แต่ถ้าสิ่งนั้นมันยังไม่ถูก “ยึดครอง”** ว่าเป็นตัวตนของใครๆ จะถือว่าสิ่งนั้น “มันยังบริสุทธิ์อยู่” หรือมีค่าเท่ากับ “ไม่มี” หรือ “ยังไม่เกิดขึ้น” (แม้เพียงชั่วคราว) จนกว่าสิ่งที่บริสุทธิ์นั้น จะถูกยึดครองว่าเป็นตัวตนของใครๆ สิ่งทีบริสุทธิ์นั้นก็กลายมาเป็น “ไม่บริสุทธิ์” หรือ “เกิดขึ้นมา” **ทันที** (คือเหมือนกับที่นักวิทยาศาสตร์บอกว่า “สิ่งใดถ้าไม่ถูกสังเกต มันก็จะไม่มี แต่ถ้ามันถูกสังเกต มันจึงจะเกิดมีขึ้นมา”) ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย ไม่อย่างนั้นเราก็จะศึกษาปฏิจจนสมุปบาทไม่เข้าใจ

แต่ปัญหาอีกอย่างในการศึกษาปฏิบัติจนพบก็คือ ผู้ที่ศึกษายังไม่เข้าใจความหมายของอาการต่างๆ ทั้ง ๑๒ อาการของปฏิจจนสมุบาทที่กำลังผลัดกันอยู่อย่างถูกต้อง ดังนั้นเราจึงต้องมาทำความเข้าใจถึงอาการต่างๆ ทั้ง ๑๒ อาการนั้นกันก่อนดังต่อไปนี้

อวิชา-ความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่เราจะต้องรู้ก็คือเรื่อง อวิชา ที่แปลว่า ไม่ใช่วิชา ซึ่งคำว่า วิชา แปลว่า ความรู้สูงสุด ซึ่งความรู้สูงสุดนี้ก็คือ ความรู้ที่นำมาดับทุกข์ได้ ซึ่งความรู้ที่นำมาใช้ดับทุกข์ได้นี้ก็คือ “ปัญญา” ที่เป็นความรู้เรื่อง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของร่างกายกับจิตใจของเรา โดยความรู้ที่เป็นหัวใจของปัญญาก็คือ ความรู้เรื่อง “จิตของเรานี้มันไม่ใช่ตัวเรา” (คือจิตเป็นอนัตตา) ซึ่งการที่จะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ จะต้องมีการศึกษาร่างกายกับจิตใจ (ชั้น ๕) ของเราอย่างละเอียดถี่ถ้วน จนเกิดความเข้าใจว่า “ร่างกายและจิตของเรานี้เป็นอนัตตา” มาก่อน (ถ้ายังไม่เข้าใจเรื่องจิตเป็นอนัตตาก็จะยังไม่เกิดวิชา)

เมื่อ “วิชา” หมายถึง “ความรู้ว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา” ดังนั้น คำว่า อวิชา จึงหมายถึง “ความรู้ว่าจิตนี้คือตัวเรา” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้สอนเอาไว้ว่า “บุคคลทั้งหลายถูกอวิชาครอบงำอยู่”

อวิชาหรือ “ความรู้ว่าจิตนี้คือตัวเรา” เกิดมาจาก สัญชาติญาณพื้นฐานของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย (สัญชาติญาณก็คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นมาได้เองพร้อมชีวิตโดยไม่มีใครสอน) คือ เมื่อเกิดชีวิต (หรือจิต) ขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีความรู้สึกว่ามีตนเองเกิดขึ้นมาเป็นพื้นฐานอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งสัญชาติญาณพื้นฐานของจิตนี้เอง ที่ทำให้เกิดสัญชาติญาณย่อยๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น สัญชาติญาณในการหนีภัย สัญชาติญาณในการหาอาหาร สัญชาติญาณในการสืบพันธุ์ สัญชาติญาณในการรักลูก สัญชาติญาณในการเลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่มีสัญชาติญาณพื้นฐานนี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะสูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

แต่ถ้าจะถามว่า แล้วสัญชาติญาณนี้มันเกิดขึ้นมาจากอะไร? ซึ่งคำตอบก็คือ “จากธรรมชาติ” (ธรรมชาติคือสิ่งสูงสุดที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมาตามกฎอหิทัปปัจจยตา) และถ้าจะถามต่อไปอีกว่า แล้วธรรมชาติเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ซึ่งเรื่องนี้ไม่มีใครจะให้คำตอบได้ และเราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้คำตอบก็ได้ เพราะถึงเรารู้ว่าธรรมชาติเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ก็จะไม่เกิดคำถามใหม่ๆ ไปอีกอย่างไม่รู้จักจบสิ้น

สังขาร ๓

คำว่า **สังขาร** แปลว่า **ปรุงแต่ง** คือคำว่าปรุงแต่งนี้แยกได้ ๓ อย่าง อันได้แก่

๑. **กายสังขาร** แปลว่า **สภาพการปรุงแต่งทางกาย** คือหมายถึง ร่างกายเป็นเหตุทำให้เกิดสิ่งอื่น ๆ ขึ้นมาได้, ร่างกายเป็นผลมาจากเหตุปัจจัย, และร่างกายเป็น “สิ่งปรุงแต่ง”

๒. **วจีสังขาร** แปลว่า **สภาพการปรุงแต่งทางวาจา** คือหมายถึง วาจาทำให้เกิดสิ่งอื่น ๆ ขึ้นมาได้, วาจาถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย, และวาจาก็เป็น “สิ่งปรุงแต่ง”

๓. **จิตตสังขาร** แปลว่า **สภาพการปรุงแต่งทางจิต** คือหมายถึง จิตทำให้เกิดสิ่งอื่น ๆ ขึ้นมาได้, จิตถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย, และจิตเป็น “สิ่งปรุงแต่ง”

โดยคำว่า “สังขาร” ในปฏิจจสมุพบาทนี้ก็คือ **จิตตสังขาร** โดยจิตตสังขารนี้ก็คือระบบการทำงานของจิต หรือ กิริยาของจิตที่ทำงานอย่างรวดเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ เหมือนระบบการประมวลผลของเครื่องคอมพิวเตอร์ความเร็วสูง โดยมีวิชาซึ่งเปรียบเหมือน “ไวรัสคอมพิวเตอร์” ที่แอบเข้ามาควบคุมการระบบประมวลผลของคอมพิวเตอร์ แล้วก็ทำให้คอมพิวเตอร์ทำงานผิดเพี้ยนไปตามชนิดของไวรัสที่ควบคุมอยู่

วิญญาน ๖

คำว่า **วิญญาน** แปลว่า **การรับรู้** คือหมายถึง **การรับรู้ที่เกิดขึ้นมาตามอายตนะภายในทั้ง ๖** นั่นเอง ซึ่งการที่จะเกิดวิญญานขึ้นมาได้นั้น จะต้องเกิดอายตนะภายในขึ้นมาทำหน้าที่ก่อน และมีอายตนะภายนอกที่ตรงกันมากระทบ จึงจะเกิดวิญญานขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้นได้ ซึ่งวิญญานนี้ก็เกิดขึ้นมาตามอายตนะภายในทั้ง ๖ และมีชื่อเรียกไปตามอายตนะภายในทั้ง ๖ อันได้แก่

๑. **วิญญานทางตา** คือ **การรับรู้ทางตา** (การเห็นรูป)
๒. **วิญญานทางหู** คือ **การรับรู้ทางหู** (การได้ยินเสียง)
๓. **วิญญานทางจมูก** คือ **การรับรู้ทางจมูก** (การได้กลิ่น)
๔. **วิญญานทางลิ้น** คือ **การรับรู้ทางลิ้น** (การรู้รส)

๕. **วิญญานทางกาย** คือ การรับรู้ทางกาย (การได้รับรู้สิ่งที่มากระทบกาย)

๖. **วิญญานทางใจ** คือ การรับรู้ทางใจ (การได้รับรู้สิ่งที่มากระทบใจ)

วิญญานหรือการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ นักวิทยาศาสตร์เขาบอกว่ามันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆที่เกิดขึ้นในระบบประสาททั้ง ๖ คือ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สมอง) ของเรานี่เอง ซึ่งวิญญานนี้มันก็ไม่ได้เป็นอัตโนมัติหรือตัวตนของใครๆ เพราะมันก็เป็นเพียงธาตุหรือคุณสมบัติอย่างหนึ่งของธรรมชาติ เหมือนธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม นั่นเอง คือวิญญานมันก็เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นตามกฎอิทัปปัจจยตา ดังนั้นวิญญานจึงมีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (ส่วนเรื่องวิญญานที่สามารถออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วได้นั้น ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ที่ชาวพุทธเกือบทั้งหมดเข้าใจผิดคิดว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า)

นามรูป

นามรูป ก็หมายถึง **ขันธ ๕** ที่รวมกันเป็นร่างกายและจิตใจของเรา โดยคำว่า **ขันธ** แปลว่า **กอง, กลุ่ม, หมู,** ส่วน **คือชีวิตของเรา**นี้ ประกอบด้วยขันธ ๕ ขันธ อันได้แก่

๑. **รูปขันธ** คือส่วนที่เป็นร่างกาย (วัตถุ) และอวัยวะทั้งหมดของร่างกาย ที่เกิดขึ้นมาจากธาตุ ๔ คือ “**ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลม**” มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และอาศัย “**ธาตุว่าง**” เพื่อตั้งอยู่

๒. **วิญญานขันธ** คือส่วนที่เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นมาทางอายตนะภายในทั้ง ๖

๓. **สัญญาขันธ** คือส่วนที่เป็นการจำสิ่งที่รับรู้ได้ ซึ่งสัญญาขันธนี้ก็มีอยู่ ๖ ตามอายตนะภายใน ๖

๔. **เวทนาขันธ** คือส่วนที่เป็นความรู้สึกทั้งหมดของร่างกาย โดยเวทนานี้สรุปได้ ๓ เวทนา คือ **สุขเวทนา** (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย), **ทุกขเวทนา** (ความรู้สึกที่ทนได้ยาก), **อทุกขมสุขเวทนา** (ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ)

๕. **สังขารขันธ** คือส่วนที่เป็นการปรุงแต่งของจิต ซึ่งสังขารขันธนี้ก็ได้แก่ อาการต่างๆของจิตอันได้แก่ **กิเลส** เจตนา **ปิติ** เป็นต้น ซึ่งรวมทั้งการคิดของจิตด้วย

ขันธทั้ง ๕ นี้ สรุปย่อลงได้เป็น **รูป** (วัตถุ) กับ **นาม** โดย **รูป** ก็คือ **รูป ส่วน** นามก็คือ **เวทนา, สัญญา, สังขาร,** และ **วิญญาน** ซึ่งรูปกับนามนี้เองที่เราสมมติเรียกว่าเป็น **ร่างกาย** กับ **จิตใจ** (คำว่า **จิต** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่คิดนึก ส่วนคำว่า ใจ** หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก** แต่เรามักเรียกรวมๆกันว่า **จิตใจ** ที่หมายถึง **สิ่งที่ทำหน้าที่รู้สึกนึกคิด**)

โดยชั้น ๕ นี้ยังแยกได้ ๓ อย่าง คือ

๑. **สุทธิขั้น** คือขั้นที่บริสุทธิ์ชั่วคราว ที่ยังไม่ถูกรับรองว่าเป็นขั้นของใครชั่วคราว
๒. **วิสุทธิขั้น** คือขั้นที่บริสุทธิ์ถาวร (ซึ่งก็ได้แก่ขั้นของพระอรหันต์)
๓. **อุปาทานขั้น** คือขั้นที่ถูกรับรองหรือยึดครองว่าเป็นเราและของเรา

สฬายตนะ

การที่จะศึกษาให้เข้าใจถึงระบบการทำงานของจิตว่า มันมีระบบการทำงานอย่างไรจึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้นั้น เราจะต้องเริ่มต้นศึกษาเรื่อง “สฬายตนะ” ก่อน ซึ่งคำว่า สฬายตนะ หมายถึง **อายตนะ ๑๒** ที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกัน

คำว่า **อายตนะ** แปลว่า **สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อ** โดยอายตนะนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ **อายตนะภายใน** กับ **อายตนะภายนอก**

โดย **อายตนะภายใน** ก็คือ **สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อที่จัดว่าเป็นสิ่งภายใน** ซึ่งก็มีอยู่ ๖ จุด อันได้แก่ ๑. ตา ๒. หู ๓. จมูก ๔. ลิ้น ๕. กาย ๖. ใจ

แต่เราจะต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า “**อายตนะภายใน**” นี้ไม่ได้หมายถึงรูปหรือวัตถุที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นอวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สมอง) แต่อายตนะภายในนี้ มันเป็นนามธรรม ที่อาศัยรูปหรือระบบประสาทของร่างกายในการเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ของมัน เช่น **อายตนะตา** ก็อาศัย “**ลูกตา**” เกิดขึ้นมาทำหน้าที่รับรู้ “**รูป**” **อายตนะหู** ก็อาศัย “**แก้วหู**” เกิดขึ้นมาทำหน้าที่รับรู้ “**เสียง**” เป็นต้น

อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้ นิยมเรียกว่า **อินทรีย์** ที่หมายถึง **ความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่** เช่น ตามีความเป็นใหญ่ ในการทำหน้าที่เห็นรูป หูมีความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ได้ยินเสียง เป็นต้น แต่ถ้าระบบประสาทใดเกิดความเสียหาย อายตนะภายในที่อาศัยระบบประสาทนั้น ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ของมันได้ อย่างเช่น ถ้าลูกตาเสีย ก็จะทำให้ การเห็นรูปไม่เกิดขึ้น หรือถ้าแก้วหูเสีย ก็จะทำให้การได้ยินเสียงไม่เกิดขึ้น เป็นต้น หรือถ้าระบบประสาทของร่างกายใดหยุดทำงาน อายตนะภายในที่อาศัยระบบประสาทนั้นก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ของมันได้ คือ ถ้าร่างกายกำลังหลับสนิท อยู่ อายตนะตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ก็จะไม่เกิดขึ้น

ส่วน อายตนะภายนอก ก็คือ สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อที่จัดว่าเป็นสิ่งภายนอก ซึ่งก็มีอยู่ ๖ อายตนะ อันได้แก่ ๑. รูป ๒. เสียง ๓. กลิ่น ๔. รส ๕. โผฏฐัพพะ ๖. ธรรมารมณ์ (โผฏฐัพพะ ก็คือธรรมชาติที่ผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกาย จะสามารถสัมผัสได้ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แสบ เสียว เป็นต้น ส่วน ธรรมารมณ์ ก็คือ ธรรมชาติที่ใจสามารถสัมผัสได้ อันได้แก่ การรับรู้ (วิญญาน), การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึก, การปรุงแต่งของจิต) ซึ่งอายตนะภายนอกนี้ นิยมเรียกว่า **อารมณ** ที่หมายถึง **สิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต** คือถ้าจิตไม่มีที่ยึดเหนี่ยว จิตก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้

ผัสสะ ๖

ผัสสะ แปลว่า **การสัมผัส** คือการที่จะเกิดผัสสะหรือการสัมผัสขึ้นมาได้นั้น จะต้องประกอบด้วย **อายตนะ** ภายนอก มากระทบกับอายตนะภายใน แล้วเกิดวิญญานหรือการรับรู้ขึ้นมาที่อายตนะภายในนั้น จึงจะเรียกว่าเป็น **ผัสสะ** หรือ **การสัมผัส** ซึ่งผัสสะนี้จะมีอยู่ ๖ จุดตามอายตนะภายในนั่นเอง อันได้แก่

๑. **ผัสสะทางตา** คือการสัมผัสทางตา
๒. **ผัสสะทางหู** คือการสัมผัสทางหู
๓. **ผัสสะทางจมูก** คือการสัมผัสทางจมูก
๔. **ผัสสะทางลิ้น** คือการสัมผัสทางลิ้น
๕. **ผัสสะทางกาย** คือการสัมผัสทางกาย
๖. **ผัสสะทางใจ** คือการสัมผัสทางใจ

การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรคนั้นก็สรุปอยู่ที่ ให้เรามีสติ (คือระลึกได้ทันเวลา) มาคอยระวังที่ผัสสะนี้เอง คือเมื่อเกิดผัสสะขึ้นมาเมื่อใด มันก็ต้องเกิดเวทนาขึ้นมาด้วยเสมอตามธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเกิดเวทนาใดขึ้นมาแล้ว เราก็ต้องใช้สมาธิมาระวังอย่าให้จิตเกิดตัณหาต่อเวทนาที่กำลังเกิดอยู่นั้น หรือใช้สมาธิมาควบคุมตัณหาที่กำลังเกิดอยู่ ให้ระงับหรือดับหายไป ก็จะทำให้อุปาทานไม่เกิด และภพ ชาติ รวมทั้งความทุกข์ก็จะไม่เกิด (แม้เพียงชั่วครา)

สิ่งที่สำคัญที่เราจำต้องรู้จักให้ถูกต้องอีกอย่างก็คือ เวทนา ที่แปลว่า **ความรู้สึกต่ออารมณ์** (คืออายตนะภายนอก) ซึ่งเวทนานี้ก็เกิดขึ้นตามการสัมผัสทั้ง ๖ นั้นเอง ซึ่งเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ก็สรุปได้ ๓ อย่าง คือ

๑. สุขเวทนา คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** (หรือที่เราเรียกกันว่า “ความสุข”)

๒. ทุกขเวทนา คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก** (ถ้าทุกขเวทนานี้เกิดขึ้นมาทางใจอย่างรุนแรงมาก จึงจะเรียกว่าเป็น “**ความทุกข์**” ตามหลักอริยสัจ ๔)

๓. อทุกขมสุขเวทนา คือ **ความรู้สึกที่กลางๆ** (คือระหว่าง สุขเวทนา กับ ทุกขเวทนา)

การที่จะเกิดเวทนาใดขึ้นมานั้นก็ขึ้นอยู่กับ “**อารมณ์ที่จิตกำลังสัมผัสอยู่และสัญญาของจิตมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น**” คือถ้าอารมณ์ที่จิตกำลังสัมผัสอยู่นั้นเป็น “**ภาวะที่น่าพึงพอใจ**” (อันได้แก่ ความที่ร่างกายยังไม่ตายและยังสุขสบายอยู่, ความที่ร่างกายยังเป็นหนุ่มเป็นสาวและงดงาม, ความที่เรายังมีบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักอยู่พร้อม, ความสมหวัง เป็นต้น) และจิตก็จำได้ว่าอารมณ์นั้นทำให้เกิดสุขเวทนา ก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา (ความสุข) ขึ้นมาทันที

ถ้าอารมณ์ที่จิตกำลังสัมผัสอยู่นั้นเป็น “**ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ**” (อันได้แก่ ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพราก, ความผิดหวัง เป็นต้น) และจิตก็จำได้ว่าอารมณ์นั้นทำให้เกิดทุกขเวทนา ก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ซึ่งทุกขเวทนาที่เกิดจากผัสสะครั้งแรกนั้น จะยังเป็นเพียง “**ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง**” ดังนั้นเวทนาจุดนี้มันจึงยังไม่เป็นปัญหา เพราะเราทุกคนก็พอจะทนกับมันได้โดยไม่ยากอยู่แล้ว แต่ถ้าจิตของเราจะเกิดค้นหาประเภท “**ความไม่ยอมได้**” ต่อ “**ทุกขเวทนาที่ไม่รุนแรง**” นี้ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้จิตของเราเกิด “**ทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรง**” ซ้อนขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาทางใจที่รุนแรงที่เกิดซ้อนขึ้นมาตัวเอง ที่เรียกว่าเป็น “**ความทุกข์**” (ความเศร้าโศก) ในอริยสัจ ๔

ถ้าอารมณ์ที่จิตกำลังสัมผัสอยู่นั้นเป็น “**ภาวะที่เป็นกลางๆ**” (คือยังไม่เป็นทั้งภาวะที่น่าพึงพอใจและภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ) และจิตก็จำได้ว่าอารมณ์นั้นทำให้เกิดอทุกขมสุขเวทนา ก็จะทำให้เกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นมาทันที

ค้นหา

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า **ธรรมชาติของจิตเรานั้นจะมีความสะอาดหรือบริสุทธิ์อยู่แล้วเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติ** แต่เมื่อใดที่จิตของเราเกิด “**ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ**” ต่อเวทนาที่กำลังเกิดอยู่เมื่อใด ก็จะทำให้ความสะอาดหรือ

บริสุทธิ์ตามธรรมชาติของจิตเรานั้นถูกปิดบังเอาไว้ทันที แล้วก็ทำจิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้า “ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ” นี้ได้ระงับหรือดับหายไปเมื่อใด ความสะอาดหรือบริสุทธิ์ของจิต ก็จะกลับมาปรากฏกับจิตได้อีก

โดยอาการ “พอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ” ของจิตนี้เรียกว่าเป็น กิเลส ที่แปลว่า **สิ่งสกปรก** หรือ **สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก** ซึ่งกิเลสนี้ถ้ามองในแง่ว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเกิดความทุกข์ ก็จะเปลี่ยนมาเรียกว่า **ตัณหา** ที่แปลว่า **ความอยาก** ซึ่งหมายถึง **ความอยากด้วยความโง่เขลา** หรือ **ความอยากเพื่อตัวเรา**

โดยอาการของตัณหานั้นก็สรุปได้ ๓ อาการเหมือนกิเลส อันได้แก่

๑. ความอยากเอาเข้ามาที่ตัวเรา อันได้แก่ ความอยากได้, ความอยากมี, ความอยากเป็น

๒. ความอยากผลัดออกไปจากตัวเรา อันได้แก่ ความไม่อยากได้, ความไม่อยากมี, ความไม่อยากเป็น หรือ ความอยากหนี, ความทำลาย

๓. ความอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไป อันได้แก่ ความอยากกลางๆระหว่างเอาเข้ามาและผลัดออกไป ซึ่งก็หมายถึง ความอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

เมื่อตัณหา (ความอยากเพื่อตัวเรา) เกิดขึ้นเมื่อใด ก็จะทำให้จิตเกิด “อุปาทาน” คือความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้มี ตัณหาขึ้นมาด้วยทันที แล้วก็ทำให้ “ภพ” และ “ชาติ” พร้อมทั้ง “ความทุกข์” เกิดขึ้นตามมาด้วยทันทีอย่างรวดเร็ว

อุปาทาน

อุปาทาน แปลว่า **ความยึดมั่นถือมั่น** คือหมายถึง **อาการที่จิตไปแบกหรือหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ** (คือด้วยกิเลส) ซึ่งอุปาทานนี้จะเกิดต่อจากตัณหาอีกที คือเมื่อจิตของเราเกิดตัณหาขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะเกิดความยึดถือว่าฉัน ๕ นี้เป็น “ตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาด้วยทันที

ภพ

คำว่า **ภพ (ภาวะ)** แปลว่า **ความมีความเป็น** ซึ่งก็หมายถึง **สภาพที่จิตรู้สึกว่ามีหรือเป็น** โดยภพนี้ก็จะเกิดต่อจากอุปาทานนั่นเอง คือเมื่อจิตเกิดความยึดถือว่าร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” แล้ว จิตก็จะเกิดภพ คือ “ความรู้สึกว่าตัวเรานี้มีภาวะหรือสภาพเช่นไร” ขึ้นมาด้วยทันที เช่น มีภาวะเป็นชาย เป็น

หญิง เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นเพื่อน เป็นครู เป็นศิษย์ เป็นนาย เป็นบ่าว หรือเป็นชนชาติอะไร ผิวสีอะไร รูปร่างอย่างไร โง่หรือฉลาด เป็นต้น ขึ้นมาด้วยทันที

โดยภาพหรือภาวะนี้ก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **ภาวะที่น่าพึงพอใจ** กับ **ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ**

โดยภาวะที่น่าพึงพอใจนั้นก็ ได้แก่ **สภาพที่ทำให้จิตเกิดความสุขทั้งหลาย** เช่น ความหนุ่ม-สาว และความสุขสบายของร่างกาย รวมทั้งความที่เราได้อยู่กับบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือการมีความสมหวัง เป็นต้น

ส่วนภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจก็ ได้แก่ **ความที่ร่างกายแก่ เจ็บ ป่วย หรือกำลังจะตาย และความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความผิดหวัง** เป็นต้น

ชาติ

ชาติ แปลว่า **การเกิด** ซึ่งการเกิดนี้ก็มี ๒ อย่าง คือ **การเกิดทางร่างกาย** กับ **การเกิดทางจิตใจ** โดยการเกิดทางร่างกายก็คือ **การที่ร่างกายเกิดขึ้นมาจากท้องแม่** ส่วนการเกิดทางจิตใจก็คือ **การที่จิตได้ปรุงแต่งให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาอยู่บ่อยๆ ในขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย**

การเกิดในปัจจุสมุปบาทจะหมายถึงการเกิดทางจิตใจ (พุทธศาสนาไม่ได้สอนเรื่องทางกายหรือวัตถุ) คือเมื่อจิตเกิดภพขึ้นมาอย่างแรงกล้าแล้ว จิตก็จะเกิดความรู้สึกรู้ว่ามี **“ตัวเรา-ของเรา”** ขึ้นมาตามภพอย่างเข้มข้นทันที เช่น เกิดตัวเราที่เป็นชายหรือเป็นหญิง เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นต้น วณเวียนเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเช่นนี้อยู่ตลอดทั้งวัน ซึ่งการเกิดวนเวียนนี้เองที่เรียกว่า **วัฏฏะสงสาร** ที่หมายถึง **การเวียนว่ายตายเกิด** ที่พระพุทธเจ้าสอน แต่ถ้าจิตไม่มีกิเลสครอบงำเมื่อใด การเวียนว่ายตาย-เกิด หรือวัฏฏะสงสารนี้ ก็จะหยุดทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วจิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว) เพราะไม่มีการเกิดเป็นอะไรๆ

ความทุกข์

เมื่อเกิด **“ตัวเรา”** ขึ้นมาแล้ว ตัวเรานี้ได้มาพบกับ **“ภาวะที่น่าพึงพอใจ”** ของร่างกาย เช่น ร่างกายยังหนุ่มยังสาว ยังงดงามและสุขสบาย หรือยังมีบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักอยู่พร้อม หรือยังมีความสมหวังอยู่ เป็นต้น จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท **“ความพึงพอใจ”** ต่อ **“ภาวะที่น่าพึงพอใจ”** นี้ขึ้นมาทันที ซึ่งความพึงพอใจนี้ก็คือ **“กิเลสประเภทบวก”** ที่ทำให้

จิตเกิด “ความทุกข์ซ่อนเร้น” คือ ความหนัก-เหนื่อยใจ ความกระวนกระวายใจ เป็นต้น ขึ้นมาทันที แล้วความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ ก็ทำให้จิตไม่สงบเย็น ไม่เบาสบาย ไม่สดชื่นแจ่มใส (คือไม่นิพพานสูงสุด)

แต่ถ้าเกิด “ตัวเรา” ขึ้นมาแล้วต้องมาพบกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ของร่างกาย เช่น ร่างกายแก่ หรือเจ็บ หรือป่วย หรือกำลังจะตาย หรือกำลังมีความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือกำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก หรือกำลังมีความผิดหวังอยู่ เป็นต้น จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “ความไม่พึงพอใจ” ต่อ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” นี้ขึ้นมาทันที ซึ่งความไม่พึงพอใจนี้ก็คือ “กิเลสประเภทลบ” ที่ทำให้จิตเกิด “ความทุกข์เปิดเผย” คือ ความเศร้า โศก หรือความเสียใจ ความเร่าร้อนใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเหี้ยมใจ เป็นต้น ขึ้นมาทันที

หรือถ้าเกิด “ตัวเรา” ขึ้นมาแล้วได้มาพบกับ “ภาวะที่เป็นกลางๆ” ของร่างกาย (คือภาวะที่ไม่ใช่ทั้งน่าพึงพอใจ และไม่น่าพึงพอใจ) ก็จะทำให้ “ตัวเรา” นี้เกิด “ความทุกข์อ่อนๆ” คือ ความรู้สึกรำคาญใจ หรือไม่สบายใจเล็กน้อยๆ ขึ้นมาทันที

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเอาไว้ว่า “การเกิดทุกที่เป็นทุกข์ทุกที” นั้นก็หมายถึงการเกิดตัวเราขึ้นมาในจิตใจนี้นั่นเอง คือแม้จะเกิดตัวเราขึ้นมาใน “ภาวะที่น่าพึงพอใจ” ตัวเรานี้ก็ยังมี “ความทุกข์ซ่อนเร้น” อยู่ หรือถ้าเกิดตัวเราขึ้นมาใน “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ตัวเราก็มจะมี “ความทุกข์เปิดเผย” ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด หรือแม้จะเกิดตัวเราขึ้นมาใน “ภาวะที่เป็นกลาง” ตัวเรานี้ก็ยังคงต้องมาพบกับ “ความทุกข์อ่อนๆ” ที่ทำให้จิตไม่สงบเย็นหรือนิพพานสูงสุดอยู่อีกนั่นเอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเกิดไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ก็ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น จะต้องไม่เกิดเป็นอะไรๆเลยเท่านั้น จึงจะนิพพาน (สงบเย็น) และไม่เป็นทุกข์ ซึ่งวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะได้ไม่เกิดอีกนั้นก็คือ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั่นเอง

อาการของปฏิจจสมุปบาทโดยละเอียด

โดยอาการของปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์ เป็นอาการที่จิตเกิดการปรุงแต่งให้เกิดอาการต่างๆขึ้นมาและ ผลักดันกันต่อไปถึง ๑๒ อาการ อย่างรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ จนเกิดความทุกข์ขึ้นมาเป็นอาการสุดท้าย ซึ่งอาการ โดยสรุปทั้ง ๑๒ อาการนั้นก็ ได้แก่

เมื่อ **อวิชชา** (ความรู้สึกตัวว่าจิตนี้คือตัวเรา) เกิดขึ้นมาครอบงำจิต จึงทำให้ **สังขาร** (คำว่า สังขาร ในที่นี้หมายถึง จิตตสังขาร ที่หมายถึง ระบบการปรุงแต่งหรือการทำงานของจิต) ซึ่งแต่เดิมมันยังบริสุทธิ์อยู่ (คือไม่ได้เป็นสังขารของใคร) ได้ถูกยึดครองว่า **“มีเราเป็นผู้ปรุงแต่ง”** เกิดขึ้นมาทันที

เมื่อจิตปรุงแต่งด้วยความรู้สึกว่ามีเราเป็นผู้ปรุงแต่ง จึงทำให้วิญญาน (การรับรู้ทางอายตนะภายในทั้ง ๖) ซึ่งแต่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือไม่ได้เป็นวิญญานของใคร) ได้ถูกยึดครองว่า **“มีเราเป็นผู้มีการรับรู้”** เกิดขึ้นมาทันที

เมื่อวิญญานได้เกิดขึ้นมาแล้ว จึงทำให้นามกับรูป (คือร่างกายกับจิตใจ) ซึ่งแต่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือไม่ได้เป็นร่างกายและจิตใจของใคร) ได้ถูกยึดครองว่า **“ร่างกายกับจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา”** ขึ้นมาทันที (คือเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาแล้ว)

เมื่อเกิดความรู้สึกว่า **“ร่างกายกับจิตใจนี้คือตัวเรา”** ขึ้นมา จึงทำให้อายตนะภายในทั้ง ๖ ของร่างกาย ซึ่งแต่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือไม่ได้เป็นอายตนะภายในของใคร) ได้ถูกยึดครองว่าเป็น **“อายตนะภายในของเรา”** เกิดขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อเกิดอายตนะภายในขึ้นมาแล้ว และอายตนะภายในนี้ ก็ได้กระทบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ที่ตรงกัน จึงทำให้เกิดผัสสะ (การสัมผัส) ซึ่งแต่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือยังไม่ได้เป็นผัสสะของใคร) ได้ถูกยึดครองว่า **“ผัสสะนี้เป็นของเรา”** (หรือเราเป็นผู้มีผัสสะ) เกิดขึ้นมาทันที

เมื่อเกิดผัสสะขึ้นมาแล้ว จึงทำให้เวทนาซึ่งแต่เดิมยังบริสุทธิ์อยู่ (คือไม่ได้เป็นเวทนาของใคร) ได้ถูกยึดครองว่า **“เวทนานี้เป็นของเรา”** (หรือเราเป็นผู้มีเวทนา) ขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว จึงทำให้เกิดตัณหา คือ **“ความอยากเพื่อตัวเรา”** ขึ้นมาทันที

เมื่อเกิดตัณหาขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้เกิดอุปาทาน คือ ความยึดถือเอาร่างกายกับจิตใจ ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเราอยู่นี้ว่า มันเป็น **“ตัวเรา-ของเรา”** ขึ้นมาทันที

เมื่อเกิดอุปาทานขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้เกิด **“ภพ”** คือความรู้สึกว่า **ตัวเรานี้มีสภาพต่างๆไปตามที่ร่างกายเป็นอยู่** ขึ้นมาทันที

เมื่อเกิด **“ภพ”** ขึ้นมาจนแก่กล้าเต็มที่แล้ว จึงเกิด **“ชาติ”** คือ **“ความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาอย่างเข้มข้นเต็มเปี่ยมอยู่ในจิตใจ”** ขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อเกิด “ชาติ” หรือความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาอย่างเข้มข้นแล้ว เมื่อตัวเราที่เกิดขึ้นมานี้ต้องมาพบกับ “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ที่กำลังเกิดอยู่กับร่างกาย อันได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย กำลังจะตาย รวมทั้งความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความผิดหวังๆ จึงทำให้ตัวเราที่เกิดขึ้นมานี้เกิด “ความทุกข์” (คือความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรง) ขึ้นมาด้วยทันที

เรื่องปฏิบัติสมุปปาทฝ่ายเกิดทุกข์นี้ เป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งมาก ยากที่จะเข้าใจ แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องจิตเป็นอนัตตาและสูญญิตมาแล้ว ก็ไม่ยากที่จะเข้าใจ เพราะพื้นฐานของปฏิบัติสมุปปาทก็มาจากความว่างหรือความไม่มีอะไร แต่เพราะมีอวิชชา (ความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เกิดขึ้นมาพร้อมจิตตามธรรมชาติ) เกิดขึ้นครอบงำจิต จึงทำให้จิตเกิดการยึดถือเอา “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” ต่างๆของธรรมชาติ ที่ไม่ได้เป็นของใคร มาเป็นของเรา จึงทำให้ตัวเราที่เกิดขึ้นมาแล้วต้องมาพบกับภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนี้เกิดความเศร้าโศก หรือความทุกข์อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที

ปฏิบัติสมุปปาทฝ่ายดับทุกข์

ปฏิบัติสมุปปาทฝ่ายดับทุกข์นั้นก็คือ อาการขณะที่จิตของเราไม่มีความทุกข์ หรือความทุกข์ได้ดับหายไปแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งอาการทั้ง ๑๒ นั้นก็ได้แก่

เมื่อ “อวิชชา ดับ สังขาร จึงดับ,

เมื่อ สังขารดับ วิญญาณ จึงดับ,

เมื่อ วิญญาณดับ นามรูป จึงดับ,

เมื่อ นามรูปดับ สฬายตนะ จึงดับ,

เมื่อ สฬายตนะดับ ผัสสะ จึงดับ,

เมื่อ ผัสสะดับ เวทนา จึงดับ,

เมื่อ เวทนาดับ ตัณหา จึงดับ,

เมื่อ ตัณหาดับ อุปาทาน จึงดับ,

เมื่อ อุปาทานดับ ภพ ดับ,

เมื่อ ภาพดับ ก็จะเป็นปัจจัยให้ ชาติ จึงดับ,

เมื่อ ชาติดับ ขรา มรณะฯ (ความทุกข์) จึงดับ”

สรุปก็คือ เมื่ออวิชชาดับ ก็จะทำให้อาการที่เหลือทั้งหมดของปฏิจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์พลอยดับหายตามไปด้วยทั้งหมดพร้อมทั้งความทุกข์ แล้วจิตก็จะนิพพานสูงสุด หรือสงบเย็นอย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว)

แต่ถ้าเราเผลอจนทำให้อวิชชาเกิดขึ้นมาแล้ว และจิตเกิดการปรุงแต่งด้วยอำนาจอวิชชาขึ้นมาจนเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าในขณะนั้นเรามีสติขึ้นมา (คือระลึกได้ขึ้นมาว่าเผลอให้อวิชชาเกิดขึ้นมาแล้ว) เราก็ดึงเอาปัญญาภิรมชาติที่เคยมีอยู่ออกมาดับตัณหาที่กำลังเกิดอยู่ให้ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็จะทำให้ อูปาทาน ภาพชาติ และความทุกข์ (ช้อนเร้น-เปิดเผย-อ่อนๆ) ไม่เกิดขึ้นมาได้ในขณะนั้นเหมือนกัน แล้วจิตก็จะนิพพาน (แม้เพียงชั่วคราว) แต่การดับที่ตัณหาจะยังไม่นิพพานสูงสุด (ไม่สงบเย็นสูงสุด) เพราะยังมีเวทนามารบกวนจิตอยู่บ้าง จะต้องดับอวิชชาด้วยนิพพานจึงสูงสุด

จบภาคที่ ๔

ภาค ๕ พระอริยะบุคคล

ความจริง ๒ ประการ

“ความจริง” คือ “สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง” ซึ่งเมื่อยังไม่มีมนุษย์เกิดขึ้นมา ความจริงก็ยังคงเป็นความจริงแท้หรือความจริงดั้งเดิมของธรรมชาติเพียงความจริงเดียว แต่เมื่อมีมนุษย์เกิดขึ้นมา จึงทำให้เกิดความจริงขึ้นมาใหม่อีกหนึ่งความจริง จึงทำให้ความจริงของโลกในปัจจุบันมี ๒ ประการ อันได้แก่

๑. ความจริงสมมติ คือเป็น “ความจริงที่มนุษย์สมมติกันขึ้นมาว่ามันเป็นความจริง” แล้วก็ยึดถือกันว่าเป็นความจริง ซึ่งก็ได้แก่ความจริงว่ามีตัวตนบุคคลหรือสิ่งต่างๆอยู่จริง เช่น มีเรา มีเขา มีพ่อ มีแม่ มีสามี-ภรรยา มีลูก มีพี่น้อง มีเพื่อน มีคนชาตินั้น-ชาตินี้ มีสุข มีทุกข์ มีรวย มีจน มีดี มีชั่ว มีโง่ มีฉลาด เป็นต้น ซึ่งความจริงสมมตินี้จัดเป็นความจริง “ระดับโลกียะ” (ระดับโลก) คือเป็นความจริงที่ชาวบ้านธรรมดาๆ (คนที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์เพียงพอ) เขายึดถือกันอยู่ว่าเป็นความจริง ซึ่งผลจากความยึดถือก็คือทำให้จิตใจเกิดความทุกข์

๒. ความจริงแท้ คือเป็น “ความจริงแท้ของธรรมชาติ” ซึ่งเป็นความจริงที่ว่า “สิ่งทั้งหลายที่ชาวโลกเขาสम्मติกันขึ้นมาว่ามีอยู่จริงนั้น แท้จริงแล้วมันไม่ได้มีอัตราหรือตัวตนของมันอยู่จริงเลย” ซึ่งความจริงแท้ที่จัดเป็นความจริงระดับ “โลกุตระ” (เหนือโลก) คือเป็นความจริงที่เหนือวิสัยของชาวบ้านธรรมดาๆจะเข้าใจและยอมรับ จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์อย่างถูกต้องและเพียงพอ จึงจะสามารถเข้าถึง (คือเข้าใจและเห็นแจ้ง) ความจริงแท้ได้ ซึ่งผลจากการเข้าถึงความจริงแท้ได้ก็คือ ทำให้จิตใจไม่เกิดความทุกข์

ดวงตาเห็นธรรม

การที่ใครๆจะเข้าถึงความจริงแท้ได้นั้น “จะต้องศึกษาเรื่องราวร่างกายและจิตใจ (คือขันธ ๕) ของตนเอง ถึงเหตุและปัจจัยที่มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์” (คือไม่เชื่อคำสอนจากตำราหรือจากใครๆล่วงหน้าว่าเป็นความจริง, ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง, ศึกษาตามเหตุตามผล, ศึกษาอย่างเป็นระบบ, ต้องพิสูจน์จนเห็นผลจริงก่อนยอมรับเอา มาปฏิบัติ) จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “มันเป็นอนัตตา” (คือไม่ใช่ตัวตนอมตะ)

รวมทั้งยังนำเอาความเข้าใจนี้มาทดลองปฏิบัติร่วมกับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนเกิดความเห็นแจ้ง (หรือเห็นจริง) ขึ้นมาว่า “หลักอริยสัจ ๔ นี้สามารถใช้ดับทุกข์ได้จริง” (แม้เพียงชั่วคราว) จึงจะเรียกว่า “เข้าถึงธรรม” หรือ “บรรลุธรรม” หรือ “มีดวงตาเห็นธรรม” หรือ “เห็นอริยสัจ ๔” ได้อย่างแท้จริง ซึ่งการมีปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้ จัดเป็นปัญญา “ระดับโลกุตระ” (ระดับเหนือโลก) คือเป็นความรู้ของพระอริยะบุคคลทั้งหลาย

อนุสัย-อาสวะ

มีหลักที่เราควรรู้เกี่ยวกับบอวิชาและกิเลสเรื่องหนึ่งก็คือ เมื่อจิตของเราได้เคยเกิด “อวิชา” และ “กิเลส” ขึ้นมาครั้งใดและแม้มันจะได้ดับไปแล้วก็ตาม แต่มันจะทิ้ง อนุสัย ที่หมายถึง ความเคยชิน (หรือนิสัย) เอาไว้ในจิตได้สำนึกของเราหน่วยหนึ่งเสมอ ซึ่งนี่ก็แสดงว่า การที่เราเคยเกิดอวิชาและกิเลสมาแล้วมากมายตลอดทั้งชีวิต ก็ได้ทำให้จิตได้สำนึกของเรา มีความเคยชินของอวิชาและกิเลสอยู่อย่างหนาแน่น และเมื่อจิตของเราได้รับรู้อารมณ์ (คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สัมผัสใจ) ของโลก แล้วเกิดเวทนาขึ้นมาอีกเมื่อใด จิตของเราก็จะเกิดอาการของกิเลส (คือพอใจในสุข เวทนา ไม่พอใจในทุกขเวทนา และล้งเลใจในทุกขมสุขเวทนา) ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนเราแทบไม่รู้ตัว หรือถึงจะรู้ตัวก็เราก็ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมมันได้ ซึ่งอาการที่กิเลสมันไหล (คือเกิดขึ้น) ออกมาอย่างรุนแรงและรวดเร็วจนเราไม่สามารถหยุดมันได้นี้เอง ที่เรียกว่า อาสวะกิเลส ที่หมายถึง กิเลสที่เกิดขึ้นมาจากการหมักดองของอนุสัย ซึ่งอาการที่

กิเลสได้เกิดขึ้นมาแล้วเราไม่สามารถควบคุมมันได้ แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมาอยู่เสมอๆตลอดทั้งชีวิตนี้ ก็คือสิ่งที่เรียกว่า **สังโยชน์** ที่หมายถึง **เครื่องผูกมัดจิตของเราเอาไว้ให้ความทุกข์เรื่อยไป**

อนุสัยทุกตัวเกิดขึ้นพร้อมกัน

ยังมีหลักที่เราควรรู้เรื่องก็คือ การที่อนุสัยของกิเลสตัวใดก็ตามได้เกิดขึ้นมาในจิตใต้สำนึกของเราแล้ว มันก็จะเกิดอนุสัยของกิเลสที่เหลืออีก ๒ ตัวขึ้นมาด้วยเสมอ อย่างเช่น เมื่อเรามีนิสัยรักหรือชอบที่รุนแรงมาก เราก็จะมีนิสัยโกรธ-เกลียด-กลัวรุนแรงมากด้วย และนิสัยลัทธิใจรุนแรงมากด้วยเสมอ เป็นต้น ซึ่งความรู้นี้ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ถ้าเราปฏิบัติอริยมรรคเพื่อทำให้กิเลสตัวใดระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) มันก็จะทำให้อนุสัยหรือความเคยชินของกิเลสตัวนั้นและทุกตัวที่เหลือลดน้อยลงหน่วยหนึ่งเสมอ และถ้าเราสามารถปฏิบัติอริยมรรคอย่างต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้อนุสัยของกิเลสทุกตัวหมดความเคยชินไปอย่างถาวร ซึ่งก็คือทำให้สังโยชน์ทั้ง ๑๐ ขาดลงทั้งหมดนั่นเอง

สังโยชน์ ๑๐

สังโยชน์ แปลว่า **เครื่องผูก** คือหมายถึง **สิ่งที่ผูกจิตให้ติดอยู่กับความทุกข์** คือเมื่อจิตของเรามีความเคยชินของอวิชชาและกิเลสอยู่ในจิตใต้สำนึกมากๆ เมื่อมีสิ่งหรือเรื่องภายนอกที่รุนแรงมาสัมผัสจิต ก็จะทำให้จิตเกิดกิเลสขึ้นมาทันทีอย่างห้ามไม่ได้ แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมาอย่างห้ามไม่ได้ ซึ่งลักษณะนี้เองที่เรียกว่าเป็นสังโยชน์ คือเป็นสิ่งที่ผูกจิตเอาไว้ให้ติดอยู่กับความทุกข์ ซึ่งสังโยชน์นี้มีอยู่ ๑๐ ตัว ที่เมื่อแยกตามลำดับจากหยาบไปหาละเอียดก็ได้แก่

๑. **สัkkายทิฏฐิ** คือ ความเห็น (หรือความเข้าใจ) ว่าจิตใจ (ที่สมมติเรียกว่าเป็นเรา) นี้เป็นอัตตา (ตัวตนอมตะ)
๒. **วิจิกิจฉา** ความไม่แน่ใจในสิ่งหรือคำสอนที่เชื่อถืออยู่ (คือในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการปฏิบัติของเรา) ว่ามีจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่?
๓. **สีลพัทพรามาส** คือ การปฏิบัติศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆที่ผิดจากจุดมุ่งหมายที่แท้จริง (คืออภิมงาย)
๔. **กามราคะ** คือ ความกำหนัดยินดีในกามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่)
๕. **ปฏิฆะ** คือ ความรู้สึกอึดอัดขัดเคืองใจ หรือความโกรธ
๖. **รูปราคะ** คือ ความติดใจในความสุขจากรูปารมณ์ (พวกวัตถุ)

๗. อรูปาราคะ คือ ความตั้งใจในความสุขจากอรูปารมณ (พวกชื่อเสียงเกียรติยศ)

๘. มานะ คือ ความถือตัวเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น (ว่าเหนือ หรือเสมอ หรือต่ำกว่า)

๙. อุจฉัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านหรือความตื่นเต้นเล็กน้อย

๑๐. อวิชชา คือ ความรู้ผิดว่าจิตนี่คือตนเอง (สัญชาติญาณแห่งตัวตน)

สังโยชน์นี้เกิดมาจากอนุสัยที่เราได้สั่งมานานแล้วตั้งแต่เกิด จนมันหนาแน่นเหมือนเชือกที่ผูกมัดเราไว้กับความทุกข์อย่างเหนียวแน่นจนเราเดินไม่หลุด อีกทั้งมันยังตัดให้ขาดหรือทำลายมันได้ยากอีกด้วย และทราบได้ที่สังโยชน์นี้ยังมีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราก็จะยังไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุขของชีวิตไปได้อย่างถาวร

โดยสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ มันก็มีความหยาบและละเอียดไปตามลำดับ โดยสังโยชน์ตัวแรกนั้นมันเป็นแค่ “ความเห็นผิด” (หรือความเข้าใจผิด) ว่า “จิตนี้เป็นอัตตา” (คือเป็นตัวตนอมตะ) ซึ่งความเห็นผิดนี้สามารถทำลายได้ โดยการศึกษาให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “จิตนี้เป็นอนัตตา” ตามที่พระพุทธเจ้าสอน และเมื่อสังโยชน์ตัวแรกถูกทำลายไปแล้ว สังโยชน์หยาบๆที่เหลืออีก ๒ ตัว คือ วิภิจจมาและสีลัพพตปราคาส ก็หายตามไปด้วย ส่วนสังโยชน์ที่เหลือทั้งหมด จะเป็นสังโยชน์ที่ละเอียด ที่จะทำลายได้ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจัง

พระอริยะบุคคล ๔ จำพวก

บุคคลทั้งหลายของโลกนั้น แยกได้ ๒ จำพวก คือ บุณฺชน กับ อริยะชน โดยบุณฺชนก็คือ “คนที่ยังมีกิเลสหนาแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึก” (จิตใต้สำนึกก็คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้ และมันคอยควบคุมจิตเต็มสำนึกหรือจิตปกติที่เรากำลังรู้สึกกันอยู่นี้) ส่วน “อริยะชน” หรือ “พระอริยะบุคคล” ก็คือ “คนที่มีกิเลสน้อย หรือไม่มีกิเลสใดๆเลยอยู่ในจิตใต้สำนึก” ซึ่งการที่บุคคลใดจะบรรลุถึงความเป็นอริยะบุคคลได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มี “ดวงตาเห็นธรรม” แล้วเท่านั้น โดยพระอริยะบุคคลตามหลักพุทธศาสนานั้นแยกได้ ๔ จำพวก อันได้แก่

๑. พระโสดาบัน คือ บุคคลที่เพิ่งเริ่มมีดวงตาเห็นธรรม แต่ก็ยังมีกิเลสอยู่ในจิตใต้สำนึกอยู่บ้าง ซึ่งพระโสดาบันนี้ จะเป็นคนที่ศีลธรรมอย่างมั่นคง และมีความเห็นแก่ตัวน้อย ซึ่งพระโสดาบันนี้ท่านสามารถทำลายสังโยชน์เบื้องต้นได้เพียง ๓ ตัวเท่านั้น ดังนั้นท่านจึงจะยังคงเปลอสติ (คือลืมระลึกถึงปัญญาเรื่องอนัตตา-สุญญตา) ได้อยู่บ่อยๆ และจะยังคงเกิดความทุกข์ใจ (ความเศร้า) ที่ไม่รุนแรงมากขึ้นมาได้ แต่เมื่อท่านเปลอสติจนเกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้วไม่นาน ท่านก็จะกลับมา

สติและปัญญาขึ้นมาได้อีก แล้วความทุกข์ก็จะดับหายไปทันที (ชั่วคราว) แล้วจิตของท่านก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (ชั่วคราว) ซึ่งพระโสดาบันนี้แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถเป็นได้

๒. พระสกิทาคามี คือ จิตที่จะเกิดความทุกข์อีกเพียงครั้งเดียวก็จะดับทุกข์ได้ทันที ซึ่งพระสกิทาคามีก็คือพระโสดาบันที่ปฏิบัติอริยมรรคมากขึ้น จนสามารถดับทุกข์ที่ไม่รุนแรงมากได้ทันทีทุกครั้งที่มีความทุกข์นั้นได้เกิดขึ้น สรุปลก็คือท่านดับทุกข์ได้เร็วกว่าพระโสดาบัน แต่ก็ยังตัดสังโยชน์ได้เท่าพระโสดาบัน ซึ่งพระสกิทาคามีนี้แม้ผู้ที่ไม่ได้บวชก็สามารถเป็นได้

๓. พระอนาคามี หมายถึง ผู้ไม่มีเรื้อน ซึ่งพระอนาคามีก็คือพระสกิทาคามีที่ปฏิบัติอริยมรรคมากขึ้นจนสามารถทำลายสังโยชน์ได้อีก ๒ ตัวรวมเป็น ๕ ตัว ซึ่งท่านจะมีสติอยู่ตลอดเวลาและยังมีความทุกข์ที่เบาบางอยู่บ้างเท่านั้น ซึ่งพระอนาคามีนี้จะไม่มีการครอบครัแล้ว (คือไม่มีกามราคะแล้ว)

๔. พระอรหันต์ หมายถึง ผู้บริสุทธิ์ ซึ่งพระอรหันต์ก็คือพระอนาคามีที่ปฏิบัติอริยมรรคมากขึ้น จนสามารถทำลายสังโยชน์ที่เหลือทั้งหมดได้แล้ว จึงทำให้ท่านมีสติสมบูรณ์ และความทุกข์ทั้งหลายก็ได้ดับลงอย่างสนิทแล้วอย่างถาวรแล้ว และมีนิพพานสูงสุดและถาวรแล้ว (คือมีตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

ความจริงแล้วพระอริยะบุคคลเหล่านี้ ก็ไม่มีใครที่จะมายึดถือว่าตัวเองเป็นใครหรืออะไร เพราะท่านมีความเห็นแจ้งในชีวิตแล้วว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของใครๆอยู่จริง” ถ้าจิตใดยังมีความยึดถือว่ามีตัวเองเป็นพระอริยะอยู่ ก็หมายความว่าจิตนั้นยังมี “อวิชชาและกิเลสหยาบๆ” ครอบงำอยู่อย่างลึกซึ้ง และเขาก็ไม่ได้เป็นพระอริยะตามที่สมมติจริง ซึ่งพระอริยะทั้งหลายนี้ จะมีหน้าที่สำคัญอยู่อย่างหนึ่งคือ สอนให้เพื่อนมนุษย์ได้พบกับความพ้นทุกข์และช่วยโลกให้มีสันติภาพ ด้วยการสอนให้มวลมนุษย์ตื่น (คือเกิดปัญญารู้แจ้งชีวิตและโลกตามความเป็นจริง) ขึ้นมา โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆแม้คำว่าขอบคุณ ซึ่งผลจากการปฏิบัติหน้าที่นี้ก็คือ ความสงบเย็นหรือนิพพานอันเป็นผลที่ธรรมชาติตอบแทนมาให้

ปุถุชนกับอริยะชนต่างกันตรงที่การดับทุกข์

อีกอย่างที่เราต้องเข้าใจก็คือ สภาพพื้นฐานของจิตปุถุชนกับจิตของพระอริยะ จะไม่มีความแตกต่างกันเลย คือมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเหมือนกันหมด แต่จะต่างกันตรงที่ปุถุชนจะไม่สามารถดับทุกข์ของตัวเองได้ตามที่ต้องการ เพราะไม่รู้จักรูปวิธีการดับทุกข์ที่ถูกต้อง ส่วนพระอริยะบุคคลนั้นท่านสามารถที่จะดับทุกข์ของจิตใจท่านได้ตามความสามารถของท่าน เพราะท่านรู้วิธีการดับทุกข์ที่ถูกต้องแล้ว

จากเรื่องพระอริยบุคคลนี้ บางคนอาจจะคิดว่า เรื่องความพันทุกข์แล้วมีผลเป็นความสงบเย็นเพียงแค่นี้ เป็นเรื่องง่าย ๆ หรือธรรมดาเกินไป คือมันไม่น่าตื่นเต้นและไม่น่าสนใจ มันน่าจะมีผลอะไรที่มากยิ่งขึ้นไปอีก เช่น ได้บรรลุถึงความ เป็นตัวตนอมตะ ที่มีแต่ความสุขและไม่มี ความทุกข์ใดๆ อยู่ชั่วนิรันดร หรือกลายเป็นผู้วิเศษ หรือได้เป็นผู้ยิ่งใหญ่และมีผู้คนเคารพนับถือมากมาย เป็นต้น ตามที่ปุถุชนทั้งหลายอยากจะเป็นกัน

แต่ถ้าเราจะเข้าใจความเป็นอนัตตา-สัจจะของชีวิตอย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะพบว่า “เมื่อไม่มีอะไรที่จะมาเป็นตัวเราจริงๆ แล้วเราจะอยากได้อะไรไปเพื่อใคร?” แต่ถึงแม้จะเราได้สิ่งที่ยากจะได้ “มันก็ไม่มีใครที่ได้จริงและไม่มีอะไรที่ได้จริง” ดังนั้นเพียงแค่ว่า “จิตไม่มี ความทุกข์” เท่านั้นก็นับว่าเป็นสิ่งสูงสุด (คือมีประโยชน์หรือคุณค่าสูงสุด) สำหรับจิตที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงนี้แล้ว

มนุษย์เกิดมาเพื่อทำหน้าที่

ถ้ามีคนมาถามว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร? คนที่เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแล้วว่า “ไม่มีเราอยู่จริง” ก็ตอบไม่ได้ เพราะแท้จริงแล้ว “มันไม่มีเรามาเกิด” และถ้ามีคนมาถามอีกว่า ตายแล้วไปไหน? ก็ตอบไม่ได้อีก เพราะความจริงแล้ว “มันไม่มีใครตาย” ส่วนความเห็นหรือความเข้าใจว่า “มีเรามาเกิดและมีเราตาย” นั้น มันเป็นความเห็นผิดของปุถุชนที่ยังไม่เข้าใจถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า “จิตของเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนั้นมันเป็นอนัตตา” คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริง ส่วนตัวเรา (คือจิตใจ) ที่เกิดขึ้นมานี้ มันเป็นแค่ “ตัวเรามาया” หรือ “ตัวเราชั่วคราว” ที่ธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย (คือธาตุ) ตามธรรมชาติเท่านั้น

แต่เมื่อธรรมชาติได้ปรุงแต่งให้เกิด “ตัวเรามาया” หรือ “ตัวเราชั่วคราว” ขึ้นมาแล้ว เราควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะ ได้รับสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ? ซึ่งคำตอบก็คือ เมื่อธรรมชาติได้สร้างให้เกิดเราขึ้นมาแล้ว ธรรมชาติก็ได้กำหนดให้เราปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ซึ่งการปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้นั้นเรียกว่า “ธรรมะ” ที่แปลว่า หน้าที่ ซึ่งหน้าที่ก็คือ สิ่งที่เราต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ปฏิบัติตาม เราก็จะมีความทุกข์ใจและเดือดร้อนกาย โดยสรุปหน้าที่ที่เราต้องปฏิบัตินั้นก็แค่ การปฏิบัติเพื่อไม่ให้ร่างกายเดือดร้อน และ ไม่ให้จิตใจเกิดความทุกข์

จุดนี้ให้เราพิจารณาว่า ปัจจัยพื้นฐานของร่างกายนั้น ต้องการ อาหาร, น้ำ, อุณหภูมิพอเหมาะ, อากาศบริสุทธิ์, พร้อมทั้งเสื้อผ้า, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค, การออกกำลังกาย, และการดูแลสุขภาพสุขภาพ เป็นต้น อย่างพอเหมาะพอควร (คือไม่มากหรือน้อยเกินไป) เพื่อให้ร่างกายให้ดำรงอยู่อย่างไม่ลำบากและไม่ตาย ถ้าขาดปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้

ร่างกายก็จะเจ็บปวดหรือทรมานและตายได้ ดังนั้นการทำงานที่สุจริต เพื่อให้ได้ปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้มาบริหารร่างกาย จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญของร่างกาย ถ้าเราไม่ทำงานก็จะมีปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ เมื่อไม่มีปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ ร่างกายก็จะเหือดร้อนหรือมีความทุกข์ทางกาย

แต่การที่เราจะมีปัจจัยพื้นฐานอย่างพอเพียงและมีงานที่สุจริตอย่างมั่นคง เราจำเป็นต้องมีครอบครัวที่ดี, มีสังคมที่ดี, มีประเทศชาติที่สงบมั่นคง, มีโลกที่มีสันติภาพ, และมีธรรมชาติที่บริสุทธิ์สมบูรณ์ ดังนั้นหน้าที่ในการดูแลครอบครัว, หน้าที่ในการดูแลสังคม, หน้าที่ในการดูแลประเทศชาติ, หน้าที่ในการดูแลโลก, และหน้าที่ในการดูแลธรรมชาติ จึงจัดเป็นหน้าที่ของชีวิตด้วยเหมือนกัน ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดความเสียหายแก่สิ่งเหล่านี้ แล้วก็จะเกิดผลเลวร้ายย้อนกลับมาทำให้ชีวิตของเราเกิดความเหือดร้อน หรือเกิดความเจ็บปวดทรมานร่างกายขึ้นมาได้

เมื่อเรามีกงานทำและมีปัจจัยพื้นฐานมาบริหารร่างกายจนร่างกายมีความปกติสุขแล้ว แต่ถ้าจิตใจของเรายังคงมีความทุกข์อยู่ ก็เรียกว่ายังไม่ได้ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจ จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญมากเท่ากับหน้าที่ในการดูแลร่างกาย อีกทั้งการเผยแผ่คำสอนเรื่องการศึกษาและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ไปยังเพื่อนมนุษย์ ก็เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้โลกมี “คนดีและมีปัญญา” ขึ้นมาในโลกมากๆ ซึ่งคนดีและมีปัญญานี้เอง ที่จะทำให้สังคมสงบสุขและช่วยโลกมีสันติภาพได้ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่นี้ สังคมและโลกก็จะมีคนดีและมีปัญญา อันจะส่งผลร้ายย้อนกลับมาทำให้ชีวิตของเราต้องพบกับความเหือดร้อนได้ เพราะมีแต่ “คนชั่วและโง่เขลา” อยู่เต็มโลก

สรุปได้ว่า มนุษย์เกิดมาเพื่อมาทำหน้าที่ หน้าที่จึงเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับมนุษย์ทุกคน ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ของร่างกายให้ถูกต้องสมบูรณ์ เราก็จะมีความเหือดร้อนทางร่างกาย แต่ถ้าเราได้ปฏิบัติหน้าที่ของร่างกายได้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความปกติสุขของชีวิต และสันติภาพของโลก ส่วนการไม่ปฏิบัติหน้าที่ของจิตใจ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความทุกข์ของจิตใจ แต่ถ้าเราปฏิบัติหน้าที่ของจิตใจได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะมีผลเป็น นิพพาน หรือความสงบเย็นของจิตใจ

เรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าสอน

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า คำสอนเรื่องกรรมที่สอนว่า “เมื่อเราทำกรรมใดไว้ในชาตินี้ จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นในชาติหน้าหรือชาติต่อไป” นั้น ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนที่ประยุกต์จากคำสอนของศาสนาพราหมณ์ และนำมาเป็นคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาภายหลังที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วหลาย

ร้อยปี จนทำให้ชาวพุทธในยุคหลังเกิดความเข้าใจผิดไปว่านี่คือคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า อีกทั้งยังทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อไปอีกว่า “**ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเกิดมาจากกรรมเก่า**” ซึ่งความเข้าใจผิดนี้ก็ได้ครอบงำชาวพุทธสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน แล้วก็ทำให้ชาวพุทธในปัจจุบันเกือบทั้งหมดไม่ได้รับประโยชน์จากคำสอนอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ (คือทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ของจิตใจในชีวิตปัจจุบันได้)

แต่ถ้าจะถามว่า “**แล้วอะไรลดบันดาลให้ชีวิตของเราและของทุกคนเป็นไป?**” (คือมีความสุข-ความทุกข์ มีความเจริญ-ความเสื่อม มีความร่ำรวย-ความยากจน มีความโง่-ความฉลาด เป็นต้น) ซึ่งคำตอบก็คือ “**เหตุและปัจจัยตามกฎอิทัปปัจจยตา**” คือเพราะมันมีเหตุและปัจจัยมากมายในชีวิตจริงของเราในปัจจุบันนี้แหละ ที่ทำให้เกิดความสุข-ความทุกข์ ความเจริญ-ความเสื่อม ความร่ำรวย-ความยากจน ความโง่-ความฉลาด เป็นต้น ขึ้นมา (คือต้องพิจารณาตามเหตุและปัจจัยของชีวิต ตามความเป็นจริงจึงจะเข้าใจ)

ส่วนคำสอนเรื่องกรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น ก็เป็นแค่เพียงการสอนเรื่องของจิตใต้สำนึกของเราเท่านั้น คือทรงสอนว่า **กรรม คือ การกระทำด้วยเจตนา** ซึ่งเจตนาก็คือความตั้งใจทำด้วยกิเลส ซึ่งกิเลสก็มีทั้งกิเลสฝ่ายดี (คืออยากทำความดี) และกิเลสฝ่ายชั่ว (คืออยากทำความชั่ว) ซึ่งกรรมก็เกิดจากจิตใจ แต่เมื่อมันแสดงออกมาทางกายและวาจา จึงได้เกิดกรรมขึ้นมา ๓ ประเภท อันได้แก่ **กรรมทางกาย กรรมทางวาจา และ กรรมทางใจ** แต่สรุปแล้วกรรมก็แยกได้ ๒ ประเภทตามกิเลส คือ **กรรมชั่ว** (การทำความชั่ว) กับ **กรรมดี** (การทำความดี) โดยผลของกรรมเรียกว่า **วิบาก** ที่แปลว่า **ผลของกรรม**

โดยกรรมชั่วทั้งหมดก็สรุปอยู่ที่ **การมีเจตนาที่จะเบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน รวมทั้งเรื่องสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ (กามารมณ์) ของผู้อื่น และ การมีเจตนาที่จะพูดคำโกหก คำหยาบ คำส่อเสียด และเพื่อเจ้า รวมทั้งการมีความโลภ (คืออยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง) และ การมีความโกรธ ความอาฆาต หรือ ความคิดอยากทำร้ายผู้อื่น รวมทั้งการมีความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (คือเห็นว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วกลับได้ดี)**

ส่วนกรรมดีก็สรุปอยู่ที่ **การมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน รวมทั้งสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ของผู้อื่น และการมีเจตนาที่จะไม่พูดคำโกหก คำหยาบ คำส่อเสียด และเพื่อเจ้า รวมทั้งการมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ และการมีเจตนาที่จะให้อภัยแก่ผู้อื่น ที่ทำร้ายเราหรือเอาเปรียบเรา รวมทั้งการมีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม (คือเห็นว่าทำดีแล้วดีทันที ทำชั่วได้แล้วชั่วทันที)**

ส่วน **วิบาก** หรือผลของกรรมนั้นก็คือ เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากจิตใต้สำนึกของเรา คือ **เมื่อเรามีเจตนาชั่ว** และได้ทำกรรมชั่วใดลงไปแล้วก็ตาม **จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้ชั่วนั้นคือความชั่วหรือไม่ดี** มันก็จะเกิดความรู้สึกร้อนใจ ไม่สบายใจ เสียใจ ไม่ภาคภูมิใจ เป็นต้น ที่เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้นมา

ส่วนในกรณีที่ **เรามีเจตนาดี** และได้ทำกรรมดีใดลงไปแล้วก็ตาม **จิตใต้สำนึกของเรามันก็รู้ชั่วนั้นคือความดี** มันก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจ อิ่มใจ อุ่นใจ สบายใจ ภาคภูมิใจ เป็นต้น ที่เป็นความรู้สึกที่ดีขึ้นมา

แต่วิบากหรือผลของกรรมนี้ มันยังมีการให้ผลได้ ๓ ช่วงเวลา คือ

๑. **ทันที** คือเมื่อเรากำลังทำกรรมอยู่ ก็จะเกิดผลของกรรมนั้นขึ้นมาทันที
๒. **ในเวลาต่อมา** คือบางทีที่ผลของกรรมไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีที่เรา กำลังทำกรรมอยู่ มันก็อาจจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่เราได้ทำกรรมเสร็จแล้วก็ได้ (ส่วนเรื่องที่ว่าผลของกรรมนี้จะรุนแรงและตั้งอยู่นานแค่ไหน เราก็ต้องมาสังเกตดูจากจิตของเราเอง)
๓. **ในเวลาต่อๆมาอีก** คือเมื่อผลของกรรมในเวลาต่อมาได้ดับหายไปแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปและเราได้ระลึกถึงกรรมที่ได้เคยทำไว้ ผลของกรรมนั้นก็ก็จะเกิดขึ้นมาได้อีก (แต่ผลอาจจะเบาบางลงแล้ว)

ส่วนผลของกรรมที่เป็นเรื่องภายนอก เช่น เรื่องที่ว่า **เมื่อทำกรรมชั่วแล้วต้องได้รับผลเป็น การถูกลงโทษ หรือถูกตี** เตียน หรือได้รับความเดือดร้อนทางกาย หรือทำให้ชีวิตมีความเสื่อม เป็นต้น หรือเมื่อทำกรรมดีแล้วต้องได้รับผลเป็น การได้รับรางวัล หรือได้รับคำชมเชย หรือได้รับความสุขสบายทางกาย หรือทำให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรือง เป็นต้น นั้น มันเอาแน่ไม่ได้ จึงไม่จัดว่าเป็นผลของกรรมที่แท้จริง

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า ผลของกรรมภายนอกนี้มันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น เมื่อมีคนทำความชั่วเอาไว้แล้วสามารถปกปิดเอาไว้ไม่ให้คนอื่นรู้ เขาจึงไม่ถูกลงโทษ และเขาก็ยังชีวิตภายนอกที่ร่ำรวย-สุขสบาย-มีเกียรติ หรือเมื่อมีคนทำกรรมดีเอาไว้ แต่ไม่มีใครรู้ จึงไม่มีใครมาให้รางวัลแก่เขา และไม่มีใครมาชมเชยกย่องเขา และเขาก็อาจจะยังคงมีความต่ำต้อยและยากจนอยู่ เป็นต้น **ดังนั้นเรื่องผลของกรรมภายนอกนี้จึงไม่ใช่ผลของกรรมโดยตรงที่เกิดขึ้นกับจิตใจ** ซึ่งก็ขอให้เราเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย แต่ถ้าเราไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็จะทำให้เกิดความเห็นผิดไปว่า **“ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วกลับได้ดี”** ตามที่คนทั่วไปเข้าใจผิดกันอยู่

ในความเป็นจริงนั้น คนที่ทำความชั่ว แม้ชีวิตภายนอกของเขาจะดูสุขสบายและมีเกียรติ แต่ภายในจิตใจของเขา กลับมีแต่ความทุกข์ใจ ร้อนใจ ไม่สบายใจ ที่คอยตามกัดกินจิตใจของเขาอยู่เสมอๆ (ซึ่งนี่ก็คือนรกที่อยู่ในใจเรานั้นเอง) ส่วนคนที่ทำความดี แม้เขาจะยากจนและต่ำต้อยด้อยเกียรติ ไม่มีคนยกย่อง แต่ภายในจิตใจของเขานั้นกลับมีแต่ ความสุขใจ อิ่มใจ และภาคภูมิใจอยู่เสมอๆ (ซึ่งนี่ก็คือสวรรค์ที่อยู่ในใจเรานั้นเอง)

สรุปแล้วคำสอนเรื่องกรรมและผลของกรรมนี้มันเอาแน่ไม่ได้ อีกทั้งคำสอนเรื่องกรรมนี้มันเป็นแค่เพียงคำสอนระดับ ศีลธรรม ที่เอาไว้สอนให้คนไม่ทำความชั่ว (เพราะกลัวความทุกข์ใจ) และอยากทำความดี (เพราะอยากได้ความสุขใจ) แต่ ไม่ใช่คำสอนที่จะนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า เมื่อเราเริ่มต้นศึกษาเรื่อง การดับทุกข์ อย่าเพิ่งไปสนใจศึกษาเรื่องกรรมและผลของกรรมอย่างละเอียด เพราะจะทำให้เสียเวลาเปล่า และอาจทำให้เกิดความเห็นผิดต่อคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ของพระองค์ได้ เพียงแค่เราเข้าใจว่า เรื่องกรรมเป็นเรื่องของจิตได้สำนึกเท่านั้น ก็พอแล้ว

พระพุทธเจ้าสอนว่าสวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า นรก สวรรค์ นั้น มันมี ๒ ความหมาย คือ ความหมายทางวัตถุ กับ ความหมายทางจิตใจ โดยความหมายของ นรก ในทางวัตถุนั้นก็หมายถึง สถานที่ที่เอาไว้ทรมานหรือลงโทษคนที่ได้ทำชั่ว ไว้มากเมื่อตายไปก็ต้องไปรับโทษในนรก (ที่เชื่อกันว่าอยู่ใต้ดิน) ส่วนคำว่า สวรรค์ ก็หมายถึง สถานที่ที่มีแต่ความสุข เรื่องวัตถุนิยม (คือเรื่องสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ เรื่องวัตถุ เรื่องเกียรติยศชื่อเสียง) ที่เอาไว้เป็นรางวัลแก่คนที่ได้ทำความดีไว้มาก เมื่อเขาได้ตายไปแล้ว ก็ไปรับรางวัลจากการทำความดี ณ ดินแดนสวรรค์ (ที่เชื่อกันว่าอยู่บนฟ้า) ซึ่งคำสอนเรื่อง นรก สวรรค์ ที่เป็นสถานที่นี้ เดิมเป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แต่ภายหลังที่ พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วไม่นาน คำสอนนี้ก็ได้อำมาผสมปนเข้ามาเป็นคำสอนในระดับศีลธรรมของพุทธศาสนา โดยชาวพุทธเกือบทั้งหมดไม่รู้ตัว

ส่วน นรก สวรรค์ ที่เป็นความหมายทางจิตใจนี้ก็หมายถึง เมื่อใดที่เราได้ทำความชั่วที่ร้ายแรง (คือเบียดเบียนผู้อื่น) จิตใจของเราก็จะเกิดความร้อนใจดังถูกไฟเผา (คือเกิดความเศร้าโศก หรือความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจฯ อย่างรุนแรง) ซึ่งความรู้สึกที่ไม่ดีนี้เองที่เรียกอย่างสมมติว่า นรก ที่แปลว่า ร้อน คือหมายถึง ความร้อนใจ แต่เมื่อใดที่เราได้

ทำความดี (คือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์) จิตใจของเราก็จะเกิดความสุขใจ อิ่มใจ ซึ่งความรู้สึกที่ดีนี้ที่สมมติเรียกว่า **สววรรค์** ที่หมายถึง **สภาวะจิตที่มีแต่ความสุข**

โดย **นรก สวรรค์** ที่เป็นความหมายทางจิตใจนี้เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ที่เอาไว้สอนคนที่ไม่เชื่อเรื่องนรกได้ดินและสวรรค์บนฟ้า “ให้กลัวนรกในใจ จะได้ไม่ทำความชั่ว” และ “อยากได้สวรรค์ในใจ แล้วก็อยากทำความดี” อันจะมีผลดีแก่ผู้ที่ปฏิบัติเอง และถ้ามีคนดีมากๆ สังคมก็จะสงบสุข และแม้โลกก็มีสันติภาพได้

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

เคยมีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า คำสอนทั้งหมดของพระองค์สามารถสรุปให้เหลือสั้นที่สุดได้ว่าอย่างไร? ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระองค์จะสรุปอยู่ที่ประโยคที่ว่า “**สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา**”

คำสอนโดยสรุปนี้อธิบายได้ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราารู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” (คือจิตใจ) และ “ของเรา” (คือร่างกายของเราและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา) นั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (คือมันต้องเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสลายหรือดับหายไปอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว)

เมื่อจิตไปเกิดความรักหรือความพอใจในสิ่งที่เป็น “ตัวเรา-ของเรา” ที่กำลังมี “**ภาวะที่น่าพึงพอใจ**” นั้นเข้าเมื่อใด ก็จะทำให้จิตเกิด “**ความยึดติดหรือความยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเรา-ของเราจริงๆ**” และเมื่อ “ตัวเรา-ของเรา” นั้นได้เปลี่ยนแปลงไปเป็น “**ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ**” (คือ แก่ เจ็บ ตาย พัดพราก เป็นต้น) ก็จะทำให้จิตที่ยึดถือนั้นเกิด**ความทุกข์ (หรือเศร้าโศกฯ) ขึ้นมาทันที** ซึ่งความทุกข์นี้เอง ที่เราได้ศึกษามาแล้วว่ามันเป็น “**สิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุด**” ของมนุษย์ปุถุชนทุกคน

แต่ถ้าเรา (ตามที่สมมติเรียก) **มีปัญญา** (คือความเข้าใจว่ามันไม่มีเราอยู่จริง) และ**สมาธิ** (จิตที่เข้มแข็ง) ตามที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็จะไม่เกิดความรักหรือความพอใจต่อสิ่งใดๆว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” เมื่อจิตไม่เกิดความรักหรือความพอใจต่อสิ่งใดๆ ก็เท่ากับว่า **จิตไม่เกิดความยึดถือว่าจิตใจนี้เป็น “ตัวเรา” และไม่เกิดความยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็น “ของเรา”**

เมื่อจิตไม่ยึดถือเอาจิตใจและร่างกายรวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” เมื่อสิ่งเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไปเป็น “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” จิตที่มีปัญญาและสมาธินี้ ก็จะไม่เกิด “ความไม่พึงพอใจ” หรือ “ความไม่สบายใจ” (คือไม่เกิดกิเลสประเภทลบ) ต่อสิ่งเหล่านี้ เมื่อจิตไม่มีกิเลส มันก็จะไม่เกิดความคิดถึงว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา-ของเรา และเมื่อจิตไม่มีความยึดถือว่า “ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ” เหล่านี้เป็นตัวเรา-ของเรา จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์ (ไม่เศร้าโศก) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะสงบเย็นหรือนิพพานทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

สรุปได้ว่า ถ้าเรามีความรู้เพียงเท่านั้น ก็เท่ากับว่าเราได้รู้จักคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว และถ้าเราสามารถปฏิบัติได้เพียงเท่านั้น ก็เท่ากับว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว รวมทั้งถ้าเราได้รับผลเพียงเท่านั้น ก็เท่ากับว่า เราได้รับผลทั้งหมดจากคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว และเมื่อเราได้รับผลเป็นนิพพานหรือความไม่มีความทุกข์แล้ว แสดงว่าเราได้ “สิ่งสูงสุดที่คู่ควรกับการเกิดมาเป็นมนุษย์” แล้ว

สรุปวิธีปฏิบัติอริยมรรค

วิธีปฏิบัติอริยมรรคโดยสรุปก็คือ เมื่อเราต้องชีวิตอยู่กับผู้คนและโลก ก็ “ให้มีสติระลึกถึงปัญญาอยู่ตลอดเวลา” (ซึ่งสติก็จับอยู่ที่การหายใจของร่างกายตลอดเวลาด้วย) เมื่อเราระลึกถึงปัญญาก็เรียกว่ามี **สัมปชัญญะ** คือ **รู้สึกตัวอยู่ด้วยปัญญา** เมื่อเรารู้สึกตัวอยู่ด้วยปัญญาและต้องพบกับโลกหรือผู้คน สติก็จะระวังไม่ให้วิชา (ความรู้ผิดว่าจิตนี้คือตัวเรา) เกิดขึ้น หรือเมื่อเราเผลอสติจนวิชาได้เกิดขึ้นมา จนเกิดความรู้สึก (เวทนา) ขึ้นมาแล้ว เราก็ดึงเอาสมาธิที่เราเคยฝึกฝนมาแล้วออกมาแก้ไข (คือระงับหรือดับกิเลส) ความทุกข์ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือความทุกข์ที่ได้เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แต่ถ้าเรามีเวลาว่าง เราก็มาศึกษาให้เกิดปัญญาให้แหลมคมมากขึ้น และฝึกฝนจิตให้มีสมาธิมากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมเอาไว้พจกกับคนและโลกต่อไป

คุณสมบัติของผู้ที่จะปฏิบัติอริยมรรค

ถ้าเราไม่สามารถปฏิบัติตามหลักอริยมรรคได้ (คือดับทุกข์ไม่ได้แม้เพียงชั่วคราว) เราก็ต้องมาสำรวจตัวเราเองว่า เราขาดสิ่งใดไป คือถ้าขาดการมีศีลก็ต้องมาตั้งใจรักษาศีลกันใหม่ ถ้าขาดปัญญาก็ต้องมาเรียนรู้ให้เกิดปัญญากันใหม่ หรือถ้าขาดสติและสมาธิ ก็ต้องมาฝึกสติและสมาธิกันใหม่ หรือถ้าทำไม่ได้เลย เราก็ต้องมาสร้างปัจจัยพื้นฐานของการปฏิบัติกันให้มากขึ้น ซึ่งพื้นฐานของการปฏิบัตินี้เรียกว่า **บารมี** ที่หมายถึง **คุณสมบัติที่จะทำให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ไปสู่นิพพาน** ซึ่งบารมีนี้ก็สรุปได้ ๑๐ ประการอันได้แก่

๑. ทาน คือ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ
๒. ศีล คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายและวาจา
๓. เนกขัมมะ คือ การออกจากกาม (ไม่ลุ่มหลงเรื่องกาม)
๔. ปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้
๕. วิริยะ คือ ความกล้าหาญในการปฏิบัติ
๖. ขันติ คือ ความอดทนในการปฏิบัติ
๗. สัจจะ คือ ความจริงใจ หรือความซื่อสัตย์
๘. อธิษฐาน คือ ความตั้งใจไว้มั่นไม่เปลี่ยนแปลง
๙. เมตตา คือ ความเป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า
๑๐. อุเบกขา คือ ความที่มีใจเป็นกลาง (ปล่อยวาง)

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

แก่นพุทธศาสนา

พุทธศาสนาในปัจจุบันจะประกอบด้วยศาสนวัตถุ (สิ่งก่อสร้าง), ศาสนาพิธี (พิธีกรรมต่างๆ), ศาสนาบุคคล (นักบวช), และศาสนาธรรม (คำสอน) **แต่สิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่แก่นแท้ของพุทธศาสนา** ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธรองค์ได้ทรงเปรียบเทียบการศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์เอาไว้ว่า เหมือนกับการไปแสวงหาต้นไม้ใหญ่ ที่มีทั้งกิ่งและใบ สะเก็ด เปลือก กะพี้ และแก่น ที่เราจะไปเลือกเอาสิ่งใดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ อันได้แก่

ความสมบูรณ์ด้วย ลากสักการะและเสียงสรรเสริญ จัดเป็นเพียงกิ่งและใบของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วย ศีล จัดเป็นเพียงสะเก็ดของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วย สมာธิ จัดเป็นเพียงเปลือกของศาสนา

ความสมบูรณ์ด้วย สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) จัดเป็นกะพี้ของศาสนา

ความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง (ถาวร) จัดเป็นแก่นของศาสนา

จากจุดนี้เราก็ต้องมาสำรวจว่า ตัวเราเองหรือใครหรือสังคมใดเข้าถึงพุทธศาสนาในระดับใด ซึ่งการที่ถาวรวัตถุของศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองและมีผู้คนนับถือมากมายนั้น ยังเป็นแค่เพียงกิ่งและใบของพุทธศาสนาเท่านั้น แม้การที่ผู้คนมีศีลหรือหรือมีสมาริก็ยังไม่ใช่แก่นของพุทธศาสนา และ แม้การเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้อง (มีสัมมาทิฏฐิ) ก็ยังเป็นเพียงเข้าใจแก่นของคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น จะต้องถึงขั้นปฏิบัติจนดับทุกข์ได้ถาวร (นิพพานถาวร) จึงจะชื่อว่าเข้าถึงแก่นของคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

ธรรมชาติของต้นไม้ใหญ่ก็ต้องมีทั้งกิ่งใบ, สะเก็ด, เปลือก, กะพี้, และแก่น จึงจะทำให้ต้นไม้ต้นนั้นดำรงอยู่ได้ หรือนำมาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าต้นไม้ใดมีแต่กิ่งและใบมากเกินไปโดยไม่มีแก่น ต้นไม้นั้นก็จะหักโค่นได้โดยง่ายและนำมาใช้ประโยชน์ได้น้อย ซึ่งพุทธศาสนาก็เหมือนกัน คือจะต้องมีทั้งลากสักการะและเสียงสรรเสริญ, มีผู้ปฏิบัติศีลอย่างถูกต้องเคร่งครัดมากๆ, มีผู้ปฏิบัติสมาริอย่างจริงจังมากๆ, มีผู้มีความเห็นถูกต้องมากๆ, และมีผู้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงมากๆ พุทธศาสนาจึงจะมั่นคง

แต่ถ้าพุทธศาสนามีแต่ลากสักการะและเสียงสรรเสริญมากมาย หรือมีแต่สิ่งก่อสร้างใหญ่โตมากมาย แต่คนที่จะปฏิบัติศีลอย่างถูกต้องเคร่งครัดกลับมีน้อย แม้คนที่จะฝึกสมาริจริงจังก็มีน้อย และคนที่จะมีความเห็นถูกต้องก็ไม่มี รวมทั้งคนที่หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรก็ไม่มี อย่างนี้พุทธศาสนาก็ยอมที่จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะมีแต่ชื่อว่าเป็นพุทธ แต่ไม่มีแก่นแท้ของความเป็นพุทธอยู่เลย

สันติภาพเกิดขึ้นได้ถ้ามนุษย์เข้าใจเรื่องอนัตตา

หลักอนัตตาและอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ นอกจากจะนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ได้แล้ว ยังนำมาใช้สร้างสันติภาพให้แก่โลกได้อีกด้วย ซึ่งต้นเหตุที่โลกมีแต่วิกฤตการณ์ก็เป็นเพราะมนุษย์ถูกความโง่สูงสุดครอบงำ (คืออวิชชาหรือความรู้ผิดว่ามีตัวเอง) จึงทำให้มนุษย์เกิด “ความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ” เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเอง จึงทำให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัว, และเมื่อมนุษย์มีความเห็นแก่ตัวมากๆ จึงทำให้เกิดความโลภ (อยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมา

เป็นของตัวเอง) และโกรธ (อยากทำร้ายผู้อื่น) อันส่งผลทำให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น รวมทั้งการเบียดเบียนสัตว์และป่าไม้รวมทั้งธรรมชาติขึ้นมาอย่างมากมายมหาศาล จนทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์ทางสภาพแวดล้อมและทางสังคมไปทั่วโลก อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ส่วนวิธีสร้างสันติภาพตามหลักพุทธศาสนานั้น ก็ทำได้โดยการสอนให้มนุษย์มี “ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง มีแต่ตัวตนมายาหรือตัวตนชั่วคราวเท่านั้น ถ้าใครมายึดถือในตัวตนมายาหรือตัวตนชั่วคราวนี้ว่าเป็นตนเองจริงๆ ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์และทำให้ชีวิตเดือดร้อน รวมทั้งทำให้โลกเกิดวิกฤตการณ์ขึ้นมา”

เมื่อมนุษย์ส่วนมากเกิด ความเข้าใจถูกต้องว่า “มันไม่มีตนเองอยู่จริง” เช่นนี้ก็จะทำให้ “ความเห็นแก่ตัว” ลดน้อยลง, แล้วความโลภและโกรธก็จะลดน้อยลง, แล้วการเบียดเบียนผู้อื่น รวมทั้งการเบียดเบียนสัตว์และป่าไม้รวมทั้งธรรมชาติ ก็จะลดน้อยลงตามไปด้วย อีกทั้งเมื่อมนุษย์มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ก็จะทำให้มนุษย์มีคุณธรรมมากขึ้น แล้วการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์สัตว์ และการดูแลรักษาป่าไม้รวมทั้งธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม ก็จะเกิดขึ้นมาแทน และเมื่อมนุษย์มีการเบียดเบียนกันลดน้อยลง และมีการช่วยเหลือกันมากขึ้น รวมทั้งมีการดูแลรักษาธรรมชาติมากขึ้น ก็จะทำให้วิกฤตการณ์ต่างๆของโลกลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไปได้ และเมื่อโลกไม่มีวิกฤตการณ์ สันติภาพของโลกก็จะกลับคืนมาได้หลังจากที่ได้เสียมันไป

จบภาคที่ ๕

จบบริบูรณ์

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บ “ฉันทคืออะไร?” www.whatami.net)