

คำนำ

เราเคยสงสัยในชีวิตของเราบ้างหรือไม่ว่า เราคืออะไร? เกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ตายแล้วเป็นอย่างไร? เกิดมาเพื่อจุดประสงค์อะไร? อะไรคือสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ? และจะรับได้โดยวิธีใด? ซึ่งนี่คือคำถามที่เราสมควรอย่างยิ่งที่จะถามตัวเอง แล้วพยายามแสวงหาคำตอบ เพื่อที่จะได้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งเมื่อมีความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้ว เราจะได้ปฏิบัติเพื่อให้ได้รับสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตต่อไป

หนังสือ “ฉันคืออะไร?” เล่มนี้ ได้พยายามสรุป วิธีการค้นหาตัวเอง เพื่อให้รู้จักตัวเอง หรือเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งชีวิต โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งหนังสือนี้จะใช้คำที่เข้าใจได้ง่ายๆ เพื่อให้ผู้ที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดหรือใช้ภาษาอะไร ก็สามารถศึกษาให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้านศาสนาหรือปรัชญาใดๆมาก่อน

จึงขอฝากให้ผู้ที่สนใจแสวงหาความจริงของชีวิตทั้งหลาย ได้ช่วยกันศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งในชีวิต แล้วมาช่วยกันเผยแพร่ความรู้แก่เพื่อนมนุษย์ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ให้มีความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต และได้รับสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตกันต่อไป

เดชปัญญา ภิภุ

อาศรมพุทธบุตร เกาสีซัง ชลบุรี

๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๖๐

ศึกษาชีวิตโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์ คือความรู้ที่เกิดมาจากการสังเกตปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน โดยวิทยาศาสตร์นั้นมีทั้งวิทยาศาสตร์ทางด้านวัตถุและวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ซึ่งหลักการศึกษาวงวิทยาศาสตร์นั้นก็สรุปอยู่ที่

๑. ศึกษาจากสิ่งที่มีอยู่จริง คือศึกษาจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน
๒. ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล คือศึกษาอย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยเหตุผลนั้นก็มาจากสิ่งที่มีอยู่จริงนั่นเอง
๓. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือวิธีการศึกษานั้นจะมีหลักการศึกษาที่เป็นระบบ อย่างเช่น การสังเกต การทดลอง การบันทึก การตีความ และสรุปเป็นหลักสากล เป็นต้น
๔. พิสูจน์ก่อนเชื่อ คือจะไม่มีการเชื่ออะไรล่วงหน้า จนกว่าจะมีการพิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดก่อน จึงจะเชื่อ

วิทยาศาสตร์นั้นเป็นวิธีการค้นหาความจริงของธรรมชาติ ที่ทำให้ มนุษย์ค้นพบความจริงของธรรมชาติได้ถูกต้องที่สุด จนทำให้มนุษย์เกิดความรู้และความเข้าใจในปรากฏการณ์ต่างๆของธรรมชาติ ได้มาก จนทำให้มนุษย์กลายมาเป็นสัตว์ที่เฉลียวฉลาดที่สุด และทำให้มนุษย์มีความเจริญในด้านต่างๆอย่างมากมายในปัจจุบัน นี่เองที่ทำให้วิทยาศาสตร์เป็นความรู้ที่เป็นที่ยอมรับที่สุดในปัจจุบัน ซึ่งเราก็จะใช้หลักวิทยาศาสตร์นี้มาศึกษาชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตกันต่อไป

ความเชื่อ – ความจริง

ความจริง คือ สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง อย่างเช่น ความจริงที่ว่า คนเราเกิดมาแล้วก็อยากได้ความสุขแต่เกลียดกลัวความทุกข์ หรือความจริงที่ว่าคนเรานั้นอยากมีชีวิตอยู่เพื่อสืบพันธุ์ หรือความจริงที่ว่า คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เป็นต้น แต่ความจริงบางอย่างนั้นมันถูกซ่อนเอาไว้ เราจึงอาจไม่พบเห็นความจริงนั้นได้ อย่างเช่นความจริงที่ว่า ร่างกายและจิตใจของเราเนี่ยมันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เป็นต้น ซึ่งวิธีการค้นหาความจริงที่ถูกซ่อนเอาไว้เนี่ยก็ต้องใช้เหตุผลจากสิ่งที่เรามีอยู่จริงมาพิจารณา และมีการพิสูจน์ด้วยการเฝ้าดูจากร่างกายและจิตใจของเราเองจริงๆในปัจจุบัน ก็จะทำให้เราพบความจริงที่ถูกซ่อนเอาไว้ได้ ซึ่งความจริงที่เราค้นพบแล้วเนี่ย ก็จะเป็นหลักฐานหรือสิ่งยืนยันที่ไม่มีใครจะคัดค้านได้ แต่ตราบดีที่เรายังไม่ค้นพบความจริง เราก็ต้องใช้ความเชื่อไปก่อน

ความเชื่อ ก็คือ ความมั่นใจว่ามันจะเป็นความจริง คือการที่เรามีความเชื่อนั้นก็เป็นเพราะ เรายังไม่พบความจริงหรือยังพิสูจน์ไม่ได้ ดังนั้นเราจึงยังต้องใช้ความเชื่อไปก่อน จนกว่าเราจะพิสูจน์ความเชื่อนั้นให้พบความจริงได้ก่อน ความเชื่อนั้นจึงจะเปลี่ยนมาเป็นความจริงสำหรับเราได้ แต่เราก็ต้องระวังว่า ความเชื่อใดที่เราไม่สามารถพิสูจน์ได้ และมันก็ไม่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา เราก็อย่าไปสนใจพิสูจน์มัน คือเราก็ปล่อยให้มันเป็นความเชื่ออยู่อย่างนั้นต่อไป

ความเชื่อนั้นก็เกิดได้จากหลายสาเหตุ อันได้แก่ เชื่อจากการฟังคนอื่นเขาบอกมา, เชื่อจากการที่มีคนเขาเล่าต่อๆกันมาตั้งแต่โบราณ, เชื่อจากการที่มีคนเขากำลังล่ำลือกันอยู่, เชื่อจากการอ่านมาจากตำรา, เชื่อจากการพิจารณาโดยใช้เหตุผลตรงๆ, เชื่อจากการพิจารณาโดยใช้เหตุผลแวดล้อม, เชื่อจากสามัญสำนึกของเราเอง, เชื่อจากการที่มีคนเขาพูดตรงกับความรู้สึกที่เราเคยมีอยู่ก่อนแล้ว, เชื่อจากการที่เห็นว่าคนที่บอกเรานั้นดูลักษณะภายนอกแล้วน่าเชื่อถือ, และเชื่อจากการที่คนที่บอกนี้เป็นครูอาจารย์ของเราเอง ซึ่งถ้าเราเชื่อตามสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งจากสาเหตุเหล่านี้ โดยที่เรายังไม่ได้พิสูจน์ให้เห็นจริงด้วยตัวของเราเองก่อน ถ้าบังเอิญความเชื่อนั้นมันผิดหรือไม่ถูกต้องมาก่อน เราก็จะได้รับความรู้ที่ผิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เมื่อได้ความรู้ที่ผิด ก็ย่อมที่จะไม่ทำให้เกิดปัญญา ที่จะทำให้เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตขึ้นมาได้

ในการศึกษาชีวิตโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์นี้ สิ่งที่ต้องระวังก็คือ **“เราจะไม่ใช้ความเชื่อใดๆมาศึกษา”** เพราะความรู้ตามความเชื่อนั้นมันไม่มีหลักการที่แน่นอนตายตัว รวมทั้งเหตุผลที่ใช้อธิบายก็เป็นแค่การอ้างอิงตามตำรา หรือตามความรู้ของคนอื่น หรือคาดเดาเอาเอง ซึ่งมันก็ไม่ได้เป็นเหตุผลที่สมเหตุสมผลเลย รวมทั้งยังไม่มีหลักฐานมายืนยันอีกด้วย ถ้าเราเอาความรู้ตามความเชื่อมาศึกษา ก็จะทำให้ไม่พบความจริงที่เรากำลังค้นหาอยู่ได้ เพราะเมื่อความรู้ที่ได้มานั้นมันไม่มีหลักการที่แน่นอนตายตัว และไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ รวมทั้งไม่มีของจริงมายืนยัน มันก็เท่ากับเป็นความรู้ที่เลื่อนลอย หรือเป็นแค่การจินตนาการ หรือเป็นเรื่องเพ้อฝันเท่านั้น และเมื่อเป็นเรื่องเลื่อนลอยหรือเพ้อฝัน ก็ไม่จัดว่าเป็นปัญญาที่เป็นความรู้ที่จะช่วยให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตได้

ดังนั้นเราจะไม่เอาความรู้หรือเรื่องราวใดๆตามความเชื่อทั้งหลายมาศึกษา อย่างเช่น เรื่องเทพเจ้า ผี เทวดา นางฟ้า นรก สวรรค์ รวมทั้งเรื่องการเกิดใหม่ เรื่องลี้ลับลึกลับทั้งหลาย และเรื่องสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไป เป็นต้น ที่แต่ละชาติหรือแต่ละศาสนาต่างก็มีตำนานหรือเรื่องเล่าที่แตกต่างกันไป และก็ยังไม่มีใครพิสูจน์หรือนำมาให้เห็นได้จริงสักราย แต่เราจะศึกษาจากสิ่งที่เรามีอยู่จริง หรือจากสิ่งที่เราสามารถพบเห็นหรือรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น

ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง

ในการศึกษาชีวิตตามหลักวิทยาศาสตร์นั้น เราต้องศึกษาจากสิ่งที่เรามีอยู่จริงในปัจจุบัน หรือจากสิ่งที่เราสามารถสัมผัสหรือรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน ซึ่งก็คือการศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเองในปัจจุบัน เราจะไม่ใช่การคาดเดาหรือจินตนาการเอาจากสิ่งที่เราไม่มีอยู่จริง เพราะการคาดเดาหรือจินตนาการนั้น มันสามารถเดาหรือจินตนาการไปได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด จนจับหลักการที่แน่ชัดไม่ได้

การศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเองนั้นก็คือ **ขั้นต้นให้ถามตัวเราว่า ชีวิตของเรานี้มันอยากได้อะไร? มันเกลียดกลัวสิ่งใดมากที่สุด? และอะไรคือสิ่งสูงสุดหรือเป็นประโยชน์ที่สุดสำหรับชีวิต?** เมื่อได้พบคำตอบแล้วขั้นต่อไปก็ให้ฟัง (คือตั้งใจดูอย่างจริงจัง) และพิจารณาว่า ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันคืออะไร? มันต้องอาศัยเหตุและปัจจัยอะไรเพื่อให้มันเกิดขึ้นและตั้งอยู่? และมันจะแตก (ใช้กับร่างกาย) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตใจ) ก็เพราะขาดเหตุหรือปัจจัยอะไร? ซึ่งเมื่อเราพบความจริงนี้แล้ว เราก็จะเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต ทั้งของเราและของคนอื่นขึ้นมาได้ด้วยตัวของเราเอง โดยที่ไม่ต้องเชื่อตามใครๆหรือตามตำราใดๆ ซึ่งความจริงที่เราค้นพบนี้ก็คือปัญญาที่จะช่วยให้เราได้รับสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตได้

ระบบการศึกษาชีวิต

การศึกษาที่จะทำให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตนั้น บางคนอาจจะคิดว่า เราต้องมีความรู้ในเรื่องศาสนา หรือปรัชญา หรือวิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เป็นต้นหลายๆ เราจึงจะศึกษาเรื่องชีวิตให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้ ซึ่งนั่นไม่เป็นความจริงเลย เพราะเพียงเราเป็นคนที่มีเหตุผล ยอมรับความจริง ไม่ดีร้าย ไม่ลำเอียง และสนใจที่จะค้นหาความจริงของชีวิต เท่านั้นก็พอแล้ว ซึ่งเมื่อเรามีคุณสมบัติดังนี้แล้ว เราก็ค่อยๆศึกษาชีวิตของเราจากที่มันเป็นอยู่จริง ตั้งแต่พื้นฐานง่ายๆ ที่เรารู้สึกหรือมีกันอยู่จริงในปัจจุบันขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างมีหลักการและเหตุผลตามลำดับ แล้วก็มีการสรุปเนื้อหาในแต่ละจุดหรือแต่ละขั้นเอาไว้เป็นหลักการที่แน่นอน และสุดท้ายก็มีการพิสูจน์ด้วยการทดลองปฏิบัติที่จิตของเราเองจริงๆ เราก็จะเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตได้ด้วยตัวของเราเอง โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆทั้งสิ้น

มนุษย์อยากได้ความสุข

จุดเริ่มต้นในการศึกษาชีวิตก็คือ ให้เรามาถามตัวเองว่า **ชีวิตของเรานี้ เราอยากได้อะไรบ้าง?** ซึ่งแต่ละคนก็อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มากมาย เช่น อยากมีความสุข อยากมีเพื่อน อยากมีคู่ที่หล่อหรือสวย อยากมีของกินของใช้หรือของเล่น อยากมีบ้าน มีรถ มีที่ดิน และมีอาชีพการงานที่มั่นคง บางคนก็อยากมีชื่อเสียง อยากมีอำนาจ หรือบางคนก็อยากมีชีวิตที่เป็นอมตะ เป็นต้น แต่ส่วนมากก็จะอยากได้เงิน คืออยากร่ำรวยหรือมีเงินมากๆ เพราะเงินสามารถใช้ซื้อหาความสุขได้ รวมทั้งยังใช้เงินแก้ปัญหาต่างๆของชีวิตได้ เช่น ใช้เงินบำบัดความหิว ความกระหาย ความหนาว ความร้อน ความเจ็บ ความป่วย ความเหนื่อย ความลำบาก รวมทั้งยังใช้ชะลอความแก่และความตายได้อีกด้วย เป็นต้น แต่ถึงแม้เราจะอยากได้อะไรก็ตาม **สรุปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้นั้น มันก็คือสิ่งที่ให้ “ความสุข” แก่เราทั้งนั้น** ดังนั้นความสุขนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่เราจะต้องรู้จักกับมันให้ถูกต้องก่อน เพื่อที่เราจะได้พบความจริงพื้นฐานของชีวิต อันจะนำไปสู่การค้นพบความจริงที่สูงขึ้นของชีวิตกันไป

จิตของคนเรานี้ เมื่อได้ “รับรู้” รูป (แสงจากรูป), เสียง, กลิ่น, รส, และวัตถุของกาย (คือเย็น ร้อน อ่อน แข็ง) ผ่านระบบประสาทของตา, หู, จมูก, ลิ้น, และเนื้อเยื่อของร่างกายเมื่อใด ก็จะเกิด “ความรู้สึก” ขึ้นมาทันที ซึ่งความรู้สึกนี้

ก็สรุปได้ ๓ อย่าง อันได้แก่ **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** (ที่เรียกว่าความสุข), **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก**, และ **ความรู้สึกกลางๆหรือจืดๆ** ซึ่งความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือความสุขนั้น เป็นความรู้สึกที่จิตของเรา “อยากได้” ส่วนความรู้สึกที่ทนได้ยากที่ตรงข้ามกับความสุขนั้น เป็นความรู้สึกที่จิตของเรา “ไม่อยากได้” ส่วนความรู้สึกกลางๆหรือจืดๆนั้น เป็นความรู้สึกที่จิตของเรา “ไม่เกิดทั้งความอยากได้และไม่อยากจะได้” (คือเฉยๆ)

ความสุข ก็คือ **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** หรือ **ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจ** ที่จิตของเราและของมนุษย์ทุกคนอยากจะได้ ซึ่งความสุขของโลกนั้นก็มิทั้ง “ความสุขจากภายนอก” และ “ความสุขจากภายในจิตใจของเรา” โดยความสุขจากภายนอกนั้นก็สรุปอยู่ที่ **วัตถุนิยม** อันได้แก่

๑. **กามารมณ์** ซึ่งก็ได้แก่สิ่งที่น่ารักน่าใคร่ หรือนำกำหนดยินดีเป็นอย่างยิ่ง โดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด (คือเพศตรงข้ามจะให้ความสุขสูงสุด)

๒. **วัตถุลึงของ** ซึ่งก็ได้แก่สิ่งที่เป็นของกิน ของเล่น และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่ตามองเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส และเนื้อเยื่อของร่างกายได้สัมผัส (ที่ไม่ใช่กามารมณ์)

๓. **เกียรติยศ** ซึ่งก็ได้แก่พวกชื่อเสียง หรือความเด่นดัง และการมีอำนาจ ที่เป็นเรื่องการยกย่องจากคนอื่น

ตามสัญชาตญาณของคนเรานั้น ก็อยากมีกิน มีใช้อย่างสุขสบาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด เมื่อมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายแล้ว ก็อยากมีความสุขจากทางเพศตรงข้าม และเมื่อมีความสุขจากเพศตรงข้ามตามที่ยากจะได้แล้ว ก็อยากมีความสุขจากการมีชื่อเสียงและอำนาจต่อไป ซึ่งความสุขจากวัตถุนิยมนี้เอง ที่เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนอยากจะได้ และอยากจะมีไว้ครอบครอง รวมทั้งอยากเป็นอยู่ในสถานะที่มีแต่ความสุขจากวัตถุนิยมนี้ตลอดไป จนทำให้เราเกิดความเข้าใจกันขึ้นมาว่า ความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วเราก็พยายามแสวงหาความสุขจากวัตถุนิยมนี้กัน โดยบางคนไม่คำนึงว่าจะแสวงหาในทางที่ผิดหรือถูกทั้งในทางกฎหมายหรือศีลธรรม

ส่วน “ความสุขจากภายในจิตใจของเรา” นั้นก็ได้แก่ **ความสุขของจิตใจที่เกิดจากการทำความดี หรือจากการมีศีลธรรม** ซึ่งความดีก็คือการมีเจตนาหรือความตั้งใจในการทำความดี ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือแม้ทางใจเองก็ตาม ซึ่งสิ่งที่เป็นความดีนั้นก็สรุปอยู่ที่ การไม่ทำความผิดหรือชั่วทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือแม้ทางใจก็ตาม และการช่วยเหลือชีวิตของมนุษย์และสัตว์ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทางใจและความเดือดร้อนทางกาย แล้วเรามีความสุขโดยไม่หวังผลใดๆตอบแทน รวมทั้งการทำจิตใจให้มีสมาธิก็จัดเป็นการทำความดีที่ทำให้จิตมีความสุขสงบ ซึ่งแม้การทำหน้าที่ เช่นการเรียนของนักเรียน หรือการทำหน้าที่ของครู หรือพ่อแม่ ข้าราชการ เป็นต้น และการทำงานหรือการประกอบอาชีพที่สุจริตของเราทุกคน ก็จัดเป็นการทำความดี ที่ทำให้จิตใจเป็นสุขด้วยเหมือนกัน **ซึ่งเมื่อใดที่เราทำความดีด้วยใจบริสุทธิ์ จิตใต้สำนึกของเราก็จะเกิดความสุขใจอิ่มใจขึ้นมาทันที (หรืออาจเกิดหลังจากทำเสร็จแล้วก็ได้)** ถ้ามนุษย์เราจะสนใจแสวงหาความสุข จากการทำความดีนี้กันให้มากกว่าการแสวงหาความสุขจากวัตถุนิยม สังคมก็จะสงบสุข และโลกก็จะมีสันติภาพได้

มนุษย์กลัวความทุกข์

ถ้ามีคำถามว่า เรากลัวอะไรมากที่สุดในชีวิต? ซึ่งบางคนก็อาจบอกว่ากลัวความเจ็บปวดของร่างกาย บางคนก็อาจบอกว่ากลัวตาย บางคนก็อาจบอกว่ากลัวความแก่ บางคนก็อาจบอกว่ากลัวการพลัดพรากจากคนที่รัก บางคนก็อาจ

บอกว่ากลัวความยากจน หรือบางคนก็อาจบอกว่ากลัวความผิดหวัง เป็นต้น ซึ่งแม้เราจะบอกว่ากลัวอะไรก็ตาม แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เรากลัวนั้น มันก็คือสิ่งที่ทำให้เราเกิด “ความทุกข์” หรือ “ความรู้สึกทรมานอย่างรุนแรงแก่จิตใจของเรา” นั่นเอง คือถ้าความเจ็บปวดของร่างกาย หรือความแก่ของร่างกาย หรือความตายของร่างกาย หรือความพลัดพราก หรือความยากจน หรือ ความผิดหวัง เป็นต้นนั้น มันไม่ทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์อย่างรุนแรง เราก็จะไม่กลัวมัน หรือในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งหรือภาวะเหล่านี้มันจะให้ความสุขแก่เรา เราก็จะเกิดความพอใจหรืออยากได้มันขึ้นมาทันที

สรุปได้ว่า สิ่งที่เราหวาดกลัวก็คือความทุกข์ ถ้าสิ่งหรือภาวะใดทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรง เราก็จะกลัวสิ่งหรือภาวะนั้น ซึ่งความทุกข์ของจิตใจนี้ก็คือสรุปอยู่ที่ “ความเศร้าโศกหรือความเสียใจ” ที่แยกเป็นอาการย่อยๆ ได้มากมาย เช่น ความแค้นเคืองใจ ความคับแค้นใจ ความตรอมใจ ความเครียด ความอึดอัดใจ ความหนักหน่วงใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น ที่ทำให้เราต้องร้องไห้ หรือคร่ำครวญ หรือ เศร้าตรม หรือตรอมใจ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ แล้วก็อยากที่หนีหรืออยากที่จะหลุดพ้นจากความเศร้าโศกนี้ ซึ่งบางคนก็ทนต่อความเศร้าโศกนี้มาเรื่อยๆ ไม่ได้ ก็หาทางหนีด้วยการฆ่าตัวตายก็มี ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าความเศร้าโศกเสียใจหรือความทุกข์นี้ คือภัยอันใหญ่หลวงของมนุษย์ทุกคน

สิ่งสูงสุดของชีวิตคือความไม่มีทุกข์

ก่อนอื่นเราควรทำความเข้าใจคำว่า “สิ่งสูงสุดของชีวิต” กันก่อน คือคำว่าสิ่งสูงสุดของชีวิตนี้ก็หมายถึง สิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต ซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็คือ สิ่งที่มีคุณโดยไม่มีโทษ แต่ถ้ามีทั้งคุณและโทษพร้อมกัน ก็ยังไม่เรียกว่าเป็นประโยชน์ ซึ่งคำว่าคุณก็คือสิ่งที่เราพอใจหรืออยากจะได้ ซึ่งก็ได้แก่ “ความสุข” ส่วนคำว่าโทษก็คือสิ่งที่เราไม่พอใจหรือไม่อยากจะได้ ซึ่งก็ได้แก่ “ความทุกข์”

ดังนั้นก็สรุปได้ว่า สิ่งสูงสุดของชีวิตก็คือ การมีความสุขโดยไม่มีความทุกข์ แต่เมื่อเรามีความสุขแล้วยังต้องพบกับความทุกข์ ก็แสดงว่า ความสุขนั้นไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต และเมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต ที่นี้ก็เหลือเพียงการที่ไม่มีมีความทุกข์เท่านั้น ที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต คือเมื่อเราไม่มีความทุกข์เสียอย่างเดียว ก็จะไม่เป็นปัญหาแก่เราแล้ว เพราะ ไม่ว่าเราจะมีสุขมากหรือน้อยก็ตาม หรือไม่มีความสุขเลยก็ตาม เราก็จะไม่เดือดร้อนหรือเป็นทุกข์กับมัน เพราะเราไม่มีความทุกข์ใดๆอีกต่อไปแล้ว ซึ่งนี่คือจุดที่เราต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องถึงความจริงในเรื่องนี้ และยอมรับความจริงในเรื่องนี้ เราจึงจะศึกษาชีวิตให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งขึ้นมาได้ และยังสามารถได้รับสิ่งสูงสุดจากการศึกษานี้ด้วย แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจถึงความจริงในเรื่องนี้ หรือไม่ยอมรับความจริงในเรื่องนี้ เราก็จะศึกษาชีวิตให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งไม่ได้ เพราะขาดปัญญาที่ใช้ในการพิจารณาไตร่ตรองชีวิต และขาดความซื่อสัตย์หรือความจริงใจต่อตัวเอง เมื่อเป็นคนไม่มีปัญญาและไม่ซื่อสัตย์จริงใจกับตัวเอง แล้วจะมาศึกษาชีวิตให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งได้อย่างไร?

ต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องก่อน

สิ่งที่เราควรรู้ในเรื่องความทุกข์ก็คือ ความทุกข์นี้มี ๒ อย่าง คือ ทุกข์ซ่อนเร้น กับ ทุกข์เปิดเผย ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนั้นก็คือ ความรู้สึกหนักหน่วงใจ ความกระวนกระวายใจ หรือความไม่สงบ ความไม่ปกติของจิต ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “ความยึดถือว่ามีตัวเรา” ที่กำลังมี “ความพอใจหรือความอยากได้” ในสิ่งหรือภาวะที่น่ายินดีทั้งหลายของชีวิต (คือในขณะที่เรากำลังมี “ความสุข” ตามที่เราอยากได้อยู่) ซึ่งอาการของความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ เรามักไม่คิดว่ามันเป็นความทุกข์ เพราะมันไม่รุนแรงและเห็นได้ยาก เพราะมีความสุขมาเคลือบความทุกข์เอาไว้ ต้องสังเกตจึงจะพบ แต่ถึงเราจะไม่

คิดว่ามันเป็นความทุกข์ มันก็ทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกที่ทรมานได้เท่ากับความทุกข์เปิดเผยเหมือนกัน ดังนั้นจึงได้เรียกว่ามันเป็นความทุกข์ซ่อนเร้น ซึ่งการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง จะต้องหลุดพ้นจากความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ด้วย ไม่ใช่หลุดพ้นจากความทุกข์เปิดเผยเท่านั้น

ส่วนความทุกข์เปิดเผยก็สรุปอยู่ที่ ความเศร้าโศกหรือความเสียใจ ซึ่งเมื่อจำแนกอาการที่แสดงออกมาของความเศร้าโศกนี้แล้วก็ได้แก่ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจ ความตรอมใจ ความร้อนใจ และความไม่สบายใจ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “ความยึดถือว่ามีตัวเรา” ที่กำลังมี “ความไม่พอใจหรือไม่อยากได้” ในสิ่งหรือภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายของชีวิต (คือในขณะที่เรากำลังมี “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ที่เราไม่อยากจะอยู่) ซึ่งภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายของชีวิตนั้นก็สรุปอยู่ที่ การที่ร่างกายของเรากำลังมีความเหน็ดเหนื่อย หิวโหย เจ็บ ปวด, หรือการที่ร่างกายของเรากำลังแก่ ป่วย พิการ หรือมีลักษณะที่น่าเกลียด หรือกำลังจะตาย, รวมทั้งการที่ชีวิตของเรากำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักยิ่งอยู่, และการที่ชีวิตของเรากำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัวอยู่, รวมทั้งการที่เรากำลังผิดหวังอยู่ (คือจากการที่เราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่เรายากจะได้) ซึ่งนี่คือความทุกข์เปิดเผยที่รุนแรงและเห็นได้ง่าย และจัดเป็นภัยหรือสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวอย่างยิ่งสำหรับเราทุกคน

ที่สำคัญเราต้องระวังอย่าเข้าใจผิดว่า “ภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลาย เช่น ความแก่ เจ็บ หรือตาย หรือความพลัดพราก เป็นต้น ของชีวิตนั้นคือความทุกข์ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวง” เพราะถ้าเราไม่ไป “ยึดถือเอาภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายนั้นว่าเป็นตัวเราหรือของเราเข้า” ภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายนั้น ก็จะไม่เป็นปัญหาแก่จิต คือยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ หรือความเศร้าโศกหรือเสียใจขึ้นมาได้ แต่ถ้าเราเผลอสติไปยึดถือเอาภาวะที่ไม่น่ายินดีทั้งหลายของชีวิตนั้นว่าเป็นตัวเราหรือของเราเข้า จิตของเราจึงจะเกิดความทุกข์หรือความเศร้าโศกหรือเสียใจขึ้นมา

ความยึดถือว่ามี “ตัวเรา-ของเรา” ทำให้เกิดทุกข์

ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจกับคำว่า “ความยึดถือ” ก่อน คือคำนี้หมายถึง อาการที่จิตไปจับหรือยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายๆสิ่งของธรรมชาติ ว่าเป็น “ตัวเรา” และ “ของเรา” ด้วย “ความรักหรือความพอใจ” อย่างยิ่ง ซึ่งตามธรรมดาแล้ว สิ่งที่ยึดถือมากที่สุดก็คือ ร่างกายและจิตใจ (ที่สมมติเรียกว่าเป็นเรานี้) ที่จิตได้ยึดถือว่าเป็น “ตัวเรา” และสิ่งที่จิตตรองลงมาก็คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง สามีหรือภรรยา คนที่รัก ลูก ญาติ เพื่อน คนที่รู้จัก เป็นต้น รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติและสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย และเกียรติยศชื่อเสียงต่างๆ ที่จิตได้ยึดถือว่าเป็น “ของเรา” คือเมื่อมีความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะมีมีความยึดถือว่ามี “ของเรา” เกิดขึ้นตามมาด้วยเสมอ อย่างที่เราเรียกรวมๆกันว่า “ตัวเรา-ของเรา”

ตามธรรมชาติแล้ว สิ่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรานั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือไม่ถาวร และมีสภาวะที่ต้องทนอยู่อย่างยากลำบากตลอดเวลา (คือมันมีความหนักอยู่แล้วตามธรรมชาติ) เพราะมันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นเมื่อจิตเกิดความรักหรือพอใจกับมันเข้า (เพราะมันให้ความสุขแก่จิต จึงทำให้จิตหลงรักหรือพอใจมัน) จึงเท่ากับจิตได้ไปยึดถือเอามันมาแบกไว้ ซึ่งเมื่อยึดถือหรือแบกเอาสิ่งที่หนักไว้ จึงทำให้จิตเกิดความรู้สึกหนักหรือทรมานขึ้นมา ซึ่งความรู้สึกหนักหรือทรมานนี้เอง ที่เรียกว่าเป็นความทุกข์

ยึดก็ทุกข์ -ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าความทุกข์ที่เราหวาดกลัวก็คือ “ความเศร้าโศกหรือเสียใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือในร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” ดังนั้นนี่ก็แสดงว่าในทางตรงกันข้าม “ถ้าจิตไม่มีความยึดถือในร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับร่างกายว่าเป็นตัวเรา-ของเราเสียอย่างเดียว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น” คือถึงแม้ร่างกายของเรานั้นมันจะกำลังมีความทรมาน จากความเหน็ดเหนื่อย หรือกำลังหิวโหย หรือกำลังแก่ หรือเจ็บ หรือป่วย หรือพิการ หรือมีลักษณะที่น่าเกลียด หรือใกล้จะตาย ถ้าจิตไม่ไปยึดถือว่ามันเป็นตัวเราหรือของเราเข้า จิตก็จะเป็นทุกข์, หรือแม้ว่าเราจะกำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักยิ่งอยู่ ถ้าจิตไม่ไปยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังพลัดพราก จิตก็จะเป็นทุกข์, หรือแม้ว่าเรากำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัวอยู่ ถ้าจิตไม่ไปยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัวอยู่ จิตก็จะเป็นทุกข์, หรือแม้ว่าเรากำลังมีความผิดหวังอยู่ ถ้าเราไม่ไปยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังผิดหวังอยู่ จิตก็จะเป็นทุกข์

สรุปได้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาจาก “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ที่จิตของเรามันปรุงแต่งหรือทำให้เกิดอาการนี้ขึ้นมาโดยอัตโนมัติอย่างรวดเร็ว โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจหรืออยากจะให้มันเกิดขึ้น ดังนั้นถ้าเราสามารถควบคุมจิตไม่ให้เกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมาได้ ความทุกข์ของจิตทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น แม้ว่าร่างกายของเรามันจะมีภาวะที่ไม่น่ายินดี เช่น แก่ เจ็บ ป่วย หรือกำลังจะตาย เป็นต้น ก็ตาม หรือแม้ว่าจะบุคคลหรือสิ่งภายนอกที่เรารักจะพลัดพรากจากเราไปก็ตาม หรือแม้ว่าเราจะต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัวอยู่ก็ตาม หรือแม้ว่าเรากำลังประสบกับความผิดหวังอยู่ก็ตาม ซึ่งการบอกเช่นนี้ใครๆก็เข้าใจและยอมรับ แต่ก็จะมีคำถามเกิดขึ้นว่า จะทำได้หรือ? ถ้าทำได้จะต้องทำอะไร? ซึ่งนี่ก็คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษากันต่อไป

กิเลสทำให้เกิดความยึดถือ

สิ่งที่เราต้องพิจารณาอีกอย่างก็คือ ในขณะที่จิตของเรากำลังเกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” อยู่ นั่น จิตของเราจะเกิด ความอยากได้หรือพอใจ หรือไม่ก็ ความไม่อยากได้หรือไม่พอใจ ขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งอาการทั้งสองนี้เรียกว่า กิเลส ที่แปลว่า สิ่งสกปรก หรือ สิ่งทำให้จิตสกปรก ซึ่งมีอยู่ ๓ อาการใหญ่ๆ อันได้แก่

๑. พพอใจ หรือ ยินดี คือเป็นอาการที่จิตอยากเอา “สิ่งที่ให้ความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือความสุข” เข้ามาหาตัวเองที่แยกได้เป็นความรัก ความชอบ ความพอใจ หรือความอยากได้ ความอยากมี ความอยากเป็น ซึ่งความพอใจหรือยินดีนี้จัดเป็นกิเลสประเภทบวก

๒. ไม่พอใจ หรือ ยินร้าย คือเป็นอาการที่จิตอยากผลักเอา “สิ่งที่ให้ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ออกจากตัวเอง ที่แยกได้เป็นความโกรธ เกลียด กลัว ความเบื่อหน่าย ความอับอาย หรือความอยากหนี อยากทำลาย หรือความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ซึ่งความไม่พอใจหรือยินร้ายนี้ จัดเป็นกิเลสประเภทลบ

๓. ลังเลใจ หรือ ไม่แน่ใจ คือเป็นอาการที่จิตยังตัดสินใจไม่ได้ว่า จะพอใจหรือไม่พอใจดี กับสิ่งที่ให้ “ความรู้สึกกลางๆหรือจืดๆ” คือยังกังวลเวียนหรืองงหรือเช่อยู่เกี่ยวกับสิ่งให้ความรู้สึกกลางๆนั้น ซึ่งความลังเลใจนี้จัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ

สรุปได้ว่า เมื่อจิตของเรา “เกิดความพอใจในสิ่งใด” ก็จะเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้ที่มีความพอใจขึ้นมา ด้วยเสมอ หรือแม้จิตของเราจะ “เกิดความไม่พอใจในสิ่งใด” ก็จะเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้ที่มีความไม่พอใจขึ้นมา

ด้วยเสมอ” ดังนั้นถ้าเราสามารถควบคุมจิต ไม่ให้เกิดกิเลสที่เป็น “ความพอใจและไม่พอใจ” นี้เกิดขึ้นมาได้ ก็จะไม่เกิด ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา เมื่อจิตไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา มันก็จะไม่มีความทุกข์ ซึ่งการบอกเช่นนี้ ใครๆก็เข้าใจและยอมรับ แต่ก็จะมีคำถามเกิดขึ้นว่า ทำอย่างไรจึงจะควบคุมไม่ให้จิตเกิดกิเลสขึ้นมาได้? ซึ่งนี่ก็คือสิ่งที่เรา จะต้องศึกษากันต่อไป

เมื่อจิตไม่มีทุกข์มันก็สงบเย็น

ก่อนที่เราจะไปศึกษาเรื่อง “ทำอย่างไรจึงจะควบคุมไม่ให้จิตเกิดกิเลสขึ้นมา? เราควรรู้จักเรื่อง “ความไม่มีทุกข์” ให้ถูกต้องเสียก่อน คือเมื่อใดที่จิตของเราเกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา จิตก็จะเกิดความทุกข์ ซึ่งความทุกข์นี้มันก็คือความรู้สึกที่ทรมาน จากความดิ้นรนของจิตตามอำนาจของกิเลส แล้วก็ทำให้จิตเกิดความรู้สึกเร่าร้อน และหนัก-หน้อย รวมทั้งขุนมัว-เศร้าหมอง แต่เมื่อใดที่จิตของเราไม่มีกิเลส (แม้เพียงชั่วครา) ความทุกข์ก็จะไม่มี เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนสู่สภาวะดั้งเดิมของมันเหมือนตอนที่มันเกิดมาใหม่ๆ (ที่เรียกว่าจิตเดิมแท้) คือบริสุทธิ์เพราะไม่มีกิเลสครอบงำ, เมื่อไม่มีกิเลสจิตก็จะหยุดการดิ้นรน เมื่อไม่ดิ้นรนมันก็จะสงบหรือเป็นปกติ, เมื่อจิตไม่เร่าร้อนมันก็จะเย็น, เมื่อจิตไม่มีความรู้สึกหนัก-หน้อย มันก็จะเบาหรือรู้สึกผ่อนคลายหรือสบาย, และเมื่อจิตไม่มีความขุนมัว-เศร้าหมอง มันก็จะสดชื่น-แจ่มใส ซึ่งนี่ก็คืออาการและความรู้สึกของจิตขณะที่ไม่มีความทุกข์ (แม้เพียงชั่วครา) ที่เราจะเรียกว่าเป็น “ความสงบเย็น” ที่ตรงข้ามกับความทุกข์ ที่เป็น “ความดิ้นรนเร่าร้อน”

แต่สิ่งที่ต้องระวังก็คือ เราอย่าเข้าใจผิดว่า ความสงบเย็นนี้เป็นความสุขที่เราอยากได้ (คือความสุขยังทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่) แต่มันเป็นความสงบเย็นที่เราพึงจะมีกันอยู่บ้างแล้วในชีวิตประจำวันของเรานี้เอง คือในขณะที่เรายังไม่มีความทุกข์ (คือความเศร้า โศกเสียใจอย่างรุนแรง) อยู่ นั่น จิตของเรามันก็สงบเย็นอยู่แล้วตามธรรมชาติแต่ว่ายังไม่มาก เพราะจิตของเรายังมีความฟุ้งซ่านหรือมีความรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ และความไม่สบายใจอ่อนๆ เป็นต้น ที่เกิดมาจากกิเลสอ่อนๆ ที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน จึงทำให้จิตของเราไม่สงบเย็นอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเราสามารถทำจิตให้มีสมาธิเกิดขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้กิเลสอ่อนๆนี้ดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วครา) ก็จะทำให้จิตของเราสงบเย็นได้อย่างเต็มที่ แต่ความสงบเย็นนี้ก็ยังเป็นเพียงชั่วคราเพราะถ้าสมาธิหายไป ความสงบเย็นนี้ก็จะไม่ปรากฏแก่จิต เมื่อจิตมีสมาธิใหม่ ความสงบเย็นนี้ก็จะกลับมาปรากฏแก่จิตได้ใหม่อีก

สรุปได้ว่า จิตดั้งเดิมของเรานั้นมันบริสุทธิ์ และไม่มีความทุกข์มาก่อนแล้วตั้งแต่เกิด ซึ่งจิตที่ไม่มีทุกข์นี้มันก็จะมีความสงบเย็นอยู่แล้วตามธรรมชาติ โดยที่ไม่ต้องไปทำหรือปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมา แต่เมื่อจิตมันเผลอสติจนเกิดกิเลสขึ้นมา จึงทำให้ความบริสุทธิ์หายไปและเกิดความทุกข์ขึ้นมา เมื่อใดที่กิเลสได้จางหายไปหรือไม่เกิดขึ้น จิตของเราก็จะกลับมาบริสุทธิ์ได้อีกและไม่มีความทุกข์ได้อีก แต่พอเราเผลอสติให้กิเลสเกิดขึ้นอีก จิตของเราก็จะกลับมาเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเราจะสามารถทำลายรากเหง้าของกิเลส ที่เป็นความเคยชินอยู่ในจิตได้ สำนักของเราให้หมดสิ้นไปได้ จิตของเราก็จะกลับมาบริสุทธิ์และไม่มีความทุกข์ได้อย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

กิเลสมาจากจิตได้สำนัก

สิ่งที่เราจะต้องศึกษาอีกเรื่องก็คือ เมื่อจิตของเราเคยเกิดกิเลสขึ้นมาและมันได้ดับหายไปแล้วครั้งใด มันก็จะทิ้งความเคยชินเอาไว้ให้แก่จิตได้สำนักของเราหน่วยหนึ่งเสมอ และเมื่อเราเคยเกิดกิเลสขึ้นมาบ่อยๆ หรือเป็นเวลานานับสิบๆปี

มันก็จะยังมีความเคยชินของกิเลสมาเก็บไว้ในจิตได้สำนึกมากขึ้นหรือหนาแน่นยิ่งขึ้น และเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวภายนอกมาสัมผัสจิต ก็จะทำให้จิตเกิดกิเลส ที่เป็นความพอใจหรือไม่พอใจ ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและยังห้ามไม่ได้อีกด้วย

สรุปได้ว่า เมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับโลก แล้วกิเลสมันก็เกิดขึ้นมาได้เอง โดยที่เราไม่สามารถควบคุมหรือบังคับมันไม่ได้มัน มันเกิดมาจากจิตได้สำนึกของเรานั้น มันมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก ดังนั้นถ้าเราสามารถระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ กิเลสก็จะขาดอาหาร (คือขาดความเคยชินเพิ่ม) แล้วมันก็จะค่อยๆแห้งเหี่ยวตาย หรือหมดความเคยชินไปจากจิตได้สำนึกของเราได้เอง ซึ่งการบอกเช่นนี้ ใครๆก็เข้าใจและยอมรับ แต่ก็เกิดคำถามขึ้นมาว่า จะมีวิธีอย่างไรที่จะระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้ติดต่อกันนานๆ? ซึ่งเรื่องนี้เราจะต้องมาศึกษากันต่อไป

ความเข้าใจผิดว่ามีสิ่งที่ เป็น “ตัวตนที่แท้จริง” ทำให้เกิดกิเลส

เมื่อเราตั้งใจพิจารณาจิตของเราให้ดีเราก็จะพบว่า การที่จิตของเราเกิดความรักหรือความพอใจ (คือเกิดกิเลส) ในสิ่งใดขึ้นมานั้นก็เพราะ จิตของเรามันเกิดความเข้าใจ (หรือความเห็น) ขึ้นมาว่า สิ่งที่เรารักหรือพอใจนั้น มันเป็น “ตัวตนที่แท้จริง” (หรือเป็นตัวตนของมันเองจริงๆ) ที่จะไม่มีวันแตก (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตใจหรือความรู้สึก) อย่างเด็ดขาด (อย่างที่เรียกว่าเป็นอมตะหรือนิรันดร์) ซึ่งสิ่งที่ เป็นตัวตนที่แท้จริงที่เป็นอมตะนี้ ก็ยังตั้งอยู่อย่างสุขสบาย เพราะไม่มีสิ่งใดจะมารบกวนให้เปลี่ยนแปลง หรือทำลายให้แตกสลายหรือดับหายไปได้

สิ่งพื้นฐานที่จิตเข้าใจว่ามันเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้นก็ ได้แก่ “จิตใจ” ที่เรารู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” อยู่ นี่ ก็เราจะมี ความเข้าใจว่าจิตใจของเรานี้มันเป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะตั้งอยู่อย่างสุขสบายตลอดไป ดังนั้นจิตจึงได้เกิดความรักหรือความพอใจในจิตใจและยึดถือว่ามันเป็นตัวเรา เพราะเข้าใจว่ามันจะตั้งอยู่อย่างสุขสบายอย่างนั้นตลอดไปโดยไม่เปลี่ยนแปลงหรือไม่ดับหายไป ซึ่งจุดนี้เราต้องเข้าใจว่า นี่เป็นความเข้าใจผิด ที่มาจากจิตได้สำนึก ที่เราควบคุมไม่ได้ เพราะมันจะเป็นไปตามความเคยชินที่มันสั่งสมมาตลอดทั้งชีวิต แม้เราจะมี ความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นมาแล้วว่า “จิตใจของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ที่ไม่ถาวร และยังตั้งอยู่อย่างยากลำบาก” แต่ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ มันยังไม่ได้ รับการอบรมหรือตอกย้ำให้จิตได้รับรู้และเข้าใจบ่อยๆ เพื่อให้มันเป็นความเคยชินใหม่ของจิตได้สำนึก ที่จะไปลบล้างความเคยชินเก่าที่เป็นความเข้าใจผิด ดังนั้นความรู้ที่ถูกต้องนี้ จึงเกิดขึ้นได้ยากกว่าความเข้าใจผิด ที่มันมีความเคยชินมากกว่า เพราะมันเคยเกิดมามากกว่าหรือบ่อยกว่า

สรุปได้ว่า วิธีปฏิบัติที่จะไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นก็สรุปอยู่ที่ การระวังไม่ให้จิตเกิดความเข้าใจผิดว่า “จิตใจของเรานี้มันเป็นตัวตนที่แท้จริง” ขึ้นมาอยู่ตลอดเวลาและต่อเนื่องกันนานๆ รวมทั้งมีสติคอยระลึกถึงเฉพาะความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “จิตใจของเรานี้ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” อยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้ ความเคยชินของความเข้าใจผิดว่า “จิตใจของเรานี้มันเป็นตัวตนที่แท้จริง” ค่อยๆหมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเราได้ และเกิดปัญญาที่เป็นความรู้ที่ถูกต้องว่า “จิตใจของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” ขึ้นมาในจิตได้สำนึกแทน

“ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” ทำให้เกิด ความเข้าใจผิดว่ามี “ตัวตนที่แท้จริง”

สาเหตุที่ทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดว่า “จิตใจของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง” นั่นก็เป็นเพราะ จิตของเรามันมี “ความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ” มายืนยัน คือในเมื่อขณะนี้เรารู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ ดังนั้นนี่จึงเป็นเหตุทำให้จิตเกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า “จิตใจของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง” ที่มันจะไม่ดับหายไปอย่างเด็ดขาด แม้ร่างกายจะตายไป

แล้วก็ตาม (คือทำให้เกิดความเชื่อว่าจิตใจนี้จะไปเกิดใหม่ได้เรื่อยไป) ซึ่งนี่เองที่ทำให้ยากที่จะมีใครยอมรับว่า “จิตใจของเราไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” เพราะมันฝืนหรือตรงข้ามกับความรู้สึกของจิต ที่มันรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ ดังนั้นถึงแม้ใครจะมีเหตุผลที่สมเหตุสมผลสักเท่าใดมาคัดค้านก็ตาม เขาก็จะไม่ยอมรับว่า “จิตใจของเราไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” เพราะเขาเชื่อในความรู้สึกของจิตของเขาเอง โดยเขาหาฐานไม่ว่าเขากำลังถูกธรรมชาติหลอกให้มีความรู้สึกว่ามีตัวของเขาเองอยู่จริงๆ

มีคนได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อฉันคิดได้ จึงมีฉัน” ซึ่งนี่ก็คือความเข้าใจที่มาจากความรู้สึกของจิต คือเมื่อจิตเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ซึ่งในความรู้สึกนึกคิดนั้นมันมีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ด้วย จึงได้เกิดความเข้าใจว่ามัน “ต้องมีตัวตนที่เป็นเราจริงๆมาเป็นผู้รู้สึกนึกคิด” ซึ่งการสรุปเช่นนี้ยังเป็นการด่วนสรุปโดยไม่ได้อธิบายให้ละเอียดลึกซึ้งว่า “ขณะที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด (คือในเวลาหลับสนิทและไม่ฝัน) ก็จะไม่มีความรู้สึกนึกคิด จึงค่อยมีเรา” ซึ่งเมื่อบอกเช่นนี้ก็จะเกิดคำถามขึ้นมาว่า แล้วตัวเรานั้นคืออะไร? และมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ซึ่งนี่คือเรื่องที่เราจะได้ศึกษากันต่อไป

“สัญญาติญาณของชีวิต” ทำให้เกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา”

สิ่งที่เราควรรู้อีกเรื่องก็คือ การที่เรามีความรู้สึกว่ามีตัวเราเกิดขึ้นมานี้ ก็เป็นเพราะจิตของเรามันมี “สัญญาติญาณแห่งความมีตัวตน” อยู่ในจิตได้สำนึก ซึ่งสัญญาติญาณก็คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมชีวิตโดยที่ไม่ต้องมีใครสอนโดยสัญญาติญาณแห่งความมีตัวตนนี้ก็คือ “ความรู้ว่ามีตัวเอง” ที่มันเกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตของเราตั้งแต่เกิดตามธรรมชาติ แล้วความรู้นี้ก็ทำให้จิตของเราเกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเราอ่อนๆ” อยู่ตลอดเวลา ซึ่งสัญญาติญาณแห่งความมีตัวตนนี้ ธรรมชาติได้มอบไว้ให้แกจิตได้สำนึกของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเองแล้ว มันก็จะรักตัวเอง เมื่อมันรักตัวเองมันก็จะพยายามเอาตัวรอดและสืบเผ่าพันธุ์ของมันเอาไว้ ซึ่งสัญญาติญาณแห่งความมีตัวตนนี้เป็นสัญญาติญาณใหญ่ ที่ทำให้เกิดสัญญาติญาณย่อยๆตามมามากมาย สัญญาติญาณ เช่น สัญญาติญาณในการกินอาหาร หายอาหาร หนีภัย สืบพันธุ์ เลี้ยงลูก และการรวมกลุ่ม เป็นต้น ถ้าไม่มีสัญญาติญาณเหล่านี้ สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็จะไม่รักตัวเอง เมื่อไม่รักตัวเอง มันก็จะไม่พยายามเอาตัวรอดและไม่สืบพันธุ์แล้วมันก็จะสูญพันธุ์ไปในที่สุด

สรุปได้ว่า จากการที่จิตของเรามี สัญญาติญาณที่เป็น “ความรู้ว่ามีตัวเอง” อยู่ในจิตได้สำนึกนี้เอง ที่ทำให้จิตของเราเกิด “ความรู้สึกว่ามีตัวเราอ่อนๆ” ขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา จึงทำให้จิตเกิด “ความเข้าใจว่าตัวเราและตัวตนของคนอื่นรวมทั้งสิ่งอื่นๆนั้นเป็นตัวตนที่แท้จริง” ขึ้นมาด้วย เมื่อมีความเข้าใจว่ามีตัวตนที่แท้จริงเช่นนี้ขึ้นมา จึงทำให้เกิด “ความรักหรือพอใจในสิ่งที่ให้ความสุขทั้งหลาย ที่เข้าใจว่ามันเป็นตัวตนที่แท้จริง” เมื่อเกิดความรักหรือพอใจขึ้นมา ก็ทำให้เกิด “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ขึ้นมา เมื่อมีความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเมื่อใด ก็จะเกิด “ความทุกข์” ขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งอาการทั้งหมดนี้เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วและดับหายไปบ่อยๆ มันก็จะทิ้งความเคยชินไว้แกจิตได้สำนึกของเรา เมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวจากภายนอกมาสัมผัสจิต จึงทำให้จิตของเราเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว และยังบังคับหรือควบคุมไม่ได้อีกด้วย

ต้องรู้จักคำว่า “ตัวตนที่แท้จริง” ก่อน

การศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาที่เป็น “ความเข้าใจที่ถูกต้อง” ว่า “ตัวเรา-ของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” นั้น ก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจคำว่า “ตัวตนที่แท้จริง” ก่อน ว่ามันคืออะไร? และมีลักษณะหรือคุณสมบัติอย่างไร? เพื่อเราจะได้ใช้ลักษณะหรือคุณสมบัติของมัน มาศึกษาว่า จิตใจและร่างกายของเรานี้มันเป็นตัวตนที่แท้จริงหรือไม่?

คำว่า “ตัวตนที่แท้จริง” ก็หมายถึง **สิ่งที่**เป็นตัวตนของมันเอง โดยความรู้เรื่องตัวตนที่แท้จริงนี้ เป็นความเชื่อที่มีมานานแล้ว คือคนสมัยก่อนจะมีความเชื่อว่า “มีบางสิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง” ซึ่งสิ่งที่

เป็นตัวตนที่แท้จริงตามความเชื่อของเขานั้น จะมีลักษณะหรือคุณสมบัติดังนี้คือ

๑. มีตัวตนเป็นของตนเอง คือมันจะไม่อาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่ง หรือทำให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมาและตั้งอยู่ เพราะมันมีตัวตนเฉพาะเป็นของมันเองอยู่แล้ว ก็เรียกได้ว่า มันมีตัวตนเป็นตัวตนของมันเองจริงๆ

๒. เป็นสิ่งที่เที่ยงหรือถาวร คือตัวตนที่แท้จริงนั้น จะตั้งอยู่ตลอดไปและไม่เปลี่ยนแปลง เพราะเมื่อมันมีตัวตนเป็นของตนเองแล้ว จึงไม่มีสิ่งใดจะสามารถทำให้มันเปลี่ยนแปลงและสูญหายไป คือถ้าเป็นวัตถุก็จะไม่มีการแตกสลายหายไปอย่างเด็ดขาด ถ้าเป็นจิตก็จะไม่มีการดับหายไปอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะมีสิ่งใดมาทำลายหรือไม่ว่ากาลเวลาจะผ่านไปสักเท่าใดก็ตาม สรุปง่ายๆก็คือ **สิ่งที่**เป็นตัวตนที่แท้จริงจะเป็นอมตะหรือเป็นนิรันดร์ และจะไม่มีการเกิดหรือดับ

๓. มีสถานะที่สุขสบาย คือตัวตนที่แท้จริงนั้น มันจะเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่อย่างสะดวกหรือปลอดภัย เพราะเมื่อมันมีตัวตนเป็นของตนเองแล้ว ก็จะไม่มียอะไรมานำพาให้มันเดือดร้อนหรือเกิดปัญหาใดๆ ได้ คือถ้าจิตใดเป็นตัวตนที่แท้จริง จิตนั้นก็จะ “มีแต่ความสุข” ถ้าวัตถุใดเป็นตัวตนที่แท้จริง วัตถุนั้นก็จะ “ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับประคองตัวตนของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก”

การที่ผู้คนส่วนใหญ่เชื่อว่า “เมื่อร่างกายของเราตาย แต่จิตใจที่รู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเรานี้ จะยังไม่ดับหายตามไปด้วย คือมันจะสามารถออกจากร่างกายที่ตายแล้ว เพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆ ได้” นี่เอง ที่เป็นการเชื่อว่าจิตของเราเป็นตัวตนที่แท้จริง ซึ่งความเชื่อนี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่อง ผี เทวดา นางฟ้า นรก สวรรค์ และเรื่องการเกิดใหม่ เป็นต้น ขึ้นมา เพื่อมารองรับความเชื่อว่าจิตของเราเป็นตัวตนที่แท้จริง อย่างที่ผู้คนส่วนใหญ่ของโลกเชื่อกันอยู่

สรุปได้ว่า ถ้าสิ่งใดเป็นสิ่งที่มันมีตัวตนเป็นของตนเอง โดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาทำให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมาและตั้งอยู่ และสิ่งนั้นก็เป็นสิ่งถาวร รวมทั้งสิ่งนั้นก็ตั้งอยู่อย่างสุขสบายด้วย ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็น “ตัวตนที่แท้จริง” ซึ่งถ้าร่างกายและจิตใจของเรา มีตัวตนเป็นของตนเอง และเป็นสิ่งถาวร รวมทั้งยังตั้งอยู่อย่างสุขสบายด้วย ก็แสดงว่า ร่างกายและจิตใจของเรา **เป็น**ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเมื่อร่างกายและจิตใจของเรา **เป็น**ตัวตนที่แท้จริง เราก็ยึดถือร่างกายและจิตใจนี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราได้ เพราะมันจะไม่ทำให้เราเกิดความทุกข์หรือความเศร้าโศกเสียใจ จากความแก่ เจ็บ หรือตาย ของร่างกาย หรือถ้าสมมติว่าร่างกายของคนที่เรารัก จะเป็นตัวตนที่แท้จริงแล้ว เราก็รักหรือยึดถือว่าเป็นของเราได้ เพราะเขาจะไม่มี ความแก่ เจ็บ และตายจากเราไป คือเขาจะอยู่กับเราไปชั่วนิรันดร์ ดังนั้นต่อไปนี้เราจะมาศึกษากันว่าร่างกายและจิตใจของเราและของคนอื่นนั้น มันเป็น “ตัวตนที่แท้จริง” หรือ “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง”? กันต่อไป

ก่อนที่จะเรามาศึกษาเรื่องราว ร่างกายและจิตใจของเรานี้ มันเป็น ตัวคนที่แท้จริง หรือ ไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริง เราจะต้องมาศึกษาถึงเรื่อง “**สิ่งที่มีอำนาจสูงสุด**” ก่อน เราจึงจะเข้าใจถึงเรื่องความจริงของร่างกายและจิตใจของเราได้ คือ สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนั้นก็คือ **สิ่งที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่** (คือทั้งวัตถุพลังงานและจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย) ซึ่งการควบคุมก็คือ การสร้างสิ่งต่างๆขึ้นมา รักษาสิ่งต่างๆไว้ ควบคุมดูแลให้สิ่งต่างๆเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา ซึ่งสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดนี้ บางศาสนาก็เรียกว่าเทพเจ้า บางศาสนาก็เรียกว่าพระเจ้า บางศาสนาก็เรียกว่าธรรมชาติ แต่เราจะเรียกว่าเป็น **กฎสูงสุดของธรรมชาติ** หรือ **กฎสูงสุดของเอกภพ** เพราะกฎนี้มันเป็นกฎพื้นฐานหรือกฎที่ใหญ่ที่สุดของธรรมชาติ ที่กฎทุกกฎของธรรมชาติ จะต้องขึ้นอยู่กับกฎนี้ ซึ่งกฎนี้ก็คือกฎที่บังคับเอาไว้ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีเหตุและปัจจัยมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงในทางตรงกันข้ามว่า **“ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุและปัจจัย”** ซึ่งกฎนี้ก็คือการบอกถึงเรื่องของเหตุและผล ตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั่นเอง

กฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ ก็คือกฎพื้นฐานของธรรมชาติง่ายๆ ที่ใครๆก็เข้าใจและยอมรับ แต่ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องง่ายๆ ถ้าเรานำกฎนี้มาพิจารณาอย่างจริงจังด้วยความตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) เราก็จะพบกับความลับสูงสุดที่ธรรมชาติซ่อนเอาไว้ได้ ซึ่งความลับสูงสุดนี้ก็คือ ความจริงเรื่อง **“ความไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริงของร่างกายและจิตใจของเรา”** นั่นเอง

ต้องเข้าใจคำว่าปรุงแต่งก่อน

มีคำๆหนึ่งที่เรากำลังจะต้องเข้าใจความหมายของมันก่อน จึงจะศึกษากฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ได้เข้าใจ คือคำว่า **ปรุงแต่ง** ที่หมายถึง การผสมและตกแต่ง หรือหมายถึง การกระทำ ก็ได้ แต่จะหมายถึงการกระทำโดยธรรมชาติเท่านั้น คือหมายถึง การกระทำของธรรมชาติ ที่นำเอาสิ่งต่างๆหลายๆสิ่งมาผสมหรือรวมกัน แล้วก็ตกแต่งให้เกิดเป็น**สิ่งใหม่** ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ เหมือนกับการที่เรานำเอาส่วนผสมและเครื่องปรุงต่างๆของอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง มาผสมรวมกันอย่างพอเหมาะ แล้วปรุงด้วยความร้อนอย่างพอดี ก็จะเกิดเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เอร็ดอร่อยขึ้นมาได้ หรือเหมือนกับการที่เรานำเอาดินเหนียวมาผสมน้ำให้อ่อนนุ่ม แล้วปั้นเป็นรูปร่างของสิ่งต่างๆขึ้นมา

คำว่าปรุงแต่งนี้ควรใช้เฉพาะในการกระทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นมาโดยธรรมชาติเท่านั้น **คือเมื่อธรรมชาติได้นำเอาสิ่งต่างๆมาปรุงแต่งให้เกิดเป็นสิ่งใดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นแทบจะไม่หลงเหลือลักษณะของสิ่งที้นำมาปรุงแต่งนั้นให้เราได้เห็นหรือรับรู้ได้เลย** เพราะมันได้รวมตัวกันจนกลายเป็น**สิ่งใหม่**ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งนี้ เราจะเรียกว่าเป็น **“สิ่งปรุงแต่ง”** อย่างเช่น การที่ต้นแอปเปิ้ลได้นำเอาดินหรือปุ๋ย พร้อมกับน้ำ รวมทั้งอากาศมาผสมกันแล้วปรุงโดยใช้ความร้อนจากแสงแดด แล้วตกแต่งให้เกิดเป็นลูกแอปเปิ้ล ที่มีลักษณะรูปร่างสวยงาม และมีกลิ่นหอมเฉพาะของมัน รวมทั้งมีรสเอร็ดอร่อยขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยที่มันแทบจะไม่หลงเหลือลักษณะของดินหรือปุ๋ย น้ำ อากาศ และความร้อนให้เราได้พบเห็นหรือรับรู้ได้เลย เป็นต้น ส่วนการกระทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นมาโดยคนหรือสัตว์นั้นไม่ควรใช้คำว่าปรุงแต่ง ควรเรียกว่าเป็นการทำหรือสร้างหรือประกอบหรือประดิษฐ์ เพราะเมื่อทำให้เกิดเป็น**สิ่งใหม่**ขึ้นมาแล้ว ก็ยังทำให้เราพบเห็นสิ่งที่นำมาทำนั้นได้ อย่างเช่น รถยนต์ที่เรายังคงพบเห็นเหล็ก อลูมิเนียม พลาสติก ยาง และแก้ว เป็นต้น ที่มาประกอบเป็นรถยนต์นั้นขึ้นมา

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัย

เมื่อเรานำกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้มาพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน เราก็จะเข้าใจได้ว่า **“การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ จะต้องอาศัยสิ่งอื่นหลายๆสิ่งมาป็นเหตุร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”** คือถ้ามีแค่เพียงสิ่งเดียวจะไม่สามารถทำให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาได้ จะต้องมีย่อยน้อย ๒ สิ่งมารวมกัน จึงจะปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาได้ ซึ่งสิ่งที่มารวมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นทั้งหมดนั้น ถ้าจะพูดอย่างหยาบๆหรือคร่าวๆก็พูดว่าเป็น **“เหตุ”** แต่ถ้าจะให้พูดอย่างละเอียดจะต้องพูดว่าเป็น **“เหตุและปัจจัย”** คือถ้าสิ่งใดเป็นเหตุใหญ่หรือสำคัญที่สุด เราก็จะเรียกว่าเป็น **“เหตุ”** ที่หมายถึง **“สิ่งที่ทำให้เกิดผล”** ส่วนเหตุที่เหลือทั้งหมดนั้นเราจะเรียกว่าเป็น **“ปัจจัย”** ที่หมายถึง **“เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งสนับสนุน”** อย่างที่เราพูดกันว่า **“เหตุปัจจัยทำให้เกิดผล”** แต่เรามักไม่ชอบพูดถึงปัจจัย เพราะเรารู้กันอยู่แล้ว ดังนั้นเราจึงมักชอบพูดแค่เพียงสั้นๆว่า **“เหตุทำให้เกิดผล”** เท่านั้น อย่างเช่นที่เราชอบพูดว่า **“เมื่อเราจุดเทียน ก็จะเกิดแสงสว่างขึ้นมา”** คือเป็นการบอกสั้นๆว่า การจุดเทียนนั้นเป็นเหตุ ส่วนแสงสว่างจากเทียนนั้นเป็นผล แต่ถ้าจะบอกอย่างละเอียด ก็ต้องบอกว่า เมื่อมีการจุดเทียนเป็นเหตุ และมีไม้ขีด เทียน ออกซิเจน และความร้อนที่พอเหมาะ เป็นปัจจัย จึงเกิดผลเป็นแสงสว่างจากเทียนขึ้นมา เป็นต้น ซึ่งเราก็ต้องเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

เมื่อเรานำเรื่อง **“เหตุทำให้เกิดผล”** ขึ้นมานี้ มาพิจารณาอย่างละเอียด เราก็จะพบความจริงที่ลึกซึ้งว่า เมื่อเหตุทำให้เกิดผลใดขึ้นมาแล้ว ผลนั้นก็ยังจะมาเป็นเหตุทำให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก และผลใหม่นั้นก็ยังจะมาเป็นเหตุทำให้เกิดผลใหม่ๆขึ้นมาได้อีก ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า **“การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ มันจะต้องมีการผลักดันกันของเหตุและผลต่อกันไปเป็นสายยาวเหมือนห่วงโซ่ ที่คล้องต่อกันไปอย่างไม่มีการสิ้นสุด”** อีกทั้งสายของเหตุและผลของสิ่งหนึ่งหรือเรื่องหนึ่ง ก็ยังไปเกี่ยวพันกันกับสายของเหตุและผลของสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นๆอีกมากมาย อย่างสลับซับซ้อนและยุ่งเหยิง จนเราไม่สามารถไปล่วงรู้ถึงสายของเหตุและผลทั้งหมด ที่มาผลักดันกันทำให้เกิดบางสิ่งหรือบางเรื่องขึ้นมาได้ จนทำให้เราเกิดความเข้าใจผิดไปว่า สิ่งหรือเรื่องที่เกิดขึ้นมาที่เราไม่รู้ถึงสายของเหตุและผลทั้งหมดของมันได้นั้น มันเป็นเรื่อง **“นอกเหตุเหนือผล”** หรือเป็นเรื่องเหนือธรรมชาติ ที่เป็นพวกลึกลับลึกลับ หรือสิ่งวิเศษ ตามที่ล่ำลือกันอยู่

แต่ถ้าเราจะเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้นตามเหตุและผล ตามกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้แล้ว เราก็จะเข้าใจได้ว่า **“ทุกสิ่งมันก็เป็นของธรรมดาๆของมันเช่นนั้นเอง”** ไม่ได้มีสิ่งใดที่จะเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรืออยู่นอกเหตุเหนือผลได้ ซึ่งเมื่อเราสามารถเข้าใจเรื่องสายของเหตุและผล ที่เกี่ยวพันกันอย่างยุ่งเหยิงและสลับซับซ้อนนี้ได้ เราก็จะเข้าใจได้ว่า **“ในโลกและในเอกภพนี้ มันมีแค่เพียงเหตุและผลเท่านั้น ไม่ได้มีสิ่งที่เป็นตัวคนที่แท้จริงเลย”** ซึ่งนี่เองที่จะทำให้เราเริ่มตาสว่าง คือเริ่มมองเห็นโลกตามความเป็นจริง และเมื่อเรามองเห็นโลกตามความเป็นจริงแล้ว จิตของเราก็จะเริ่มปล่อยวางความยึดถือในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเราลงทันที แล้วก็จะทำให้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความยึดถือลดน้อยลงตามไปด้วย

ธาตุพื้นฐานโลก

สิ่งทั้งหลายของโลกก็สรุปได้เป็น **“วัตถุ กับ จิต”** ซึ่งวัตถุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ก็เรียกว่าเป็น **“สิ่งที่ไม่มีชีวิต”** เช่น ก้อนหิน ก้อนดิน โลหะ แก้ว พลาสติก อลูมิเนียม เป็นต้น ส่วนวัตถุที่มีความรู้สึกนึกคิดได้ ก็เรียกว่าเป็น **“สิ่งที่มีชีวิต”** ซึ่งก็ได้แก่ ร่างกายของมนุษย์ สัตว์ และพืช ซึ่งเมื่อเรามาศึกษาถึงวัตถุที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลาย รวมทั้งพลังงานทั้งหลายด้วย เราก็จะพบว่า มันเกิดมาจาก **“ธาตุ”** ที่หมายถึง **“คุณสมบัติพื้นฐาน”** ซึ่งธาตุหรือคุณสมบัติพื้นฐานของโลก ที่

ธรรมชาติได้นำมาปรุงแต่งให้เกิดวัตถุและสิ่งของทั้งหลาย รวมทั้งร่างกายและจิตใจของคนและสัตว์รวมทั้งพืชทั้งหลาย ขึ้นมานั้น ก็มีอยู่ ๖ ธาตุ อันได้แก่

๑. **ธาตุดิน** คือคุณสมบัติที่แข็ง ที่ทำให้เกิดของแข็งขึ้นมา
๒. **ธาตุน้ำ** คือคุณสมบัติที่เหลว เอบอบ รวมตัวกัน ที่ทำให้เกิดของเหลวขึ้นมา
๓. **ธาตุไฟ** คือคุณสมบัติที่ร้อน ที่ทำให้เกิดความร้อนและการทำลายขึ้นมา
๔. **ธาตุลม** คือคุณสมบัติที่บางเบา แผ่กระจาย ที่ทำให้เกิดอากาศหรือก๊าซต่างๆขึ้นมา
๕. **ธาตุว่าง** คือคุณสมบัติเป็นที่ว่าง หรือสุญญากาศ
๖. **ธาตุวิญญาณ** คือคุณสมบัติที่ทำให้เกิดการรับรู้สิ่งต่างๆได้

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมนี้เอง ที่เป็นเหตุพื้นฐานทำให้เกิดเป็นวัตถุและสิ่งของ รวมทั้งพลังงานทั้งหลายขึ้นมา และเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องอาศัยคุณสมบัติที่เป็นที่ว่างหรือสุญญากาศเพื่อตั้งอยู่ ถ้าไม่มีสุญญากาศ วัตถุสิ่งของทั้งหลายก็จะไม่มีที่อยู่อาศัย ส่วนธาตุวิญญาณนั้นก็คือ การรับรู้ (วิญญาณ) ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาทที่ยังคืออยู่ ของร่างกายที่ยังไม่ตาย ซึ่งวิญญาณหรือการรับรู้นี้เอง ที่เป็นพื้นฐานในการปรุงแต่งให้เกิดจิตหรือใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา ถ้าไม่มีวิญญาณหรือการรับรู้นี้ ก็จะไม่มีจิตหรือใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย

วิญญาณ -การรับรู้

สิ่งที่เราต้องศึกษาให้เข้าใจอีกเรื่องก็คือคำว่า **วิญญาณ** ที่หมายถึง **การรับรู้** คือการรับรู้นี้ มันเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้งหลาย ๖ ของร่างกายที่ยังไม่ตาย คือเมื่อมีแสงของวัตถุมาสัมผัสตา ก็จะเกิดการรับรู้แสง หรือการเห็นแสงของวัตถุนั้นขึ้นมาทันทีที่ตา, เมื่อมีเสียงมาสัมผัสหู ก็จะเกิดการรับรู้เสียงหรือการได้ยินเสียงขึ้นมาทันทีที่หู, เมื่อมีกลิ่นมาสัมผัสจมูก ก็จะเกิดการรับรู้กลิ่นหรือการได้กลิ่นขึ้นมาทันทีที่จมูก, เมื่อมีรสมาสัมผัสลิ้น ก็จะเกิดการรับรู้รสหรือการได้ลิ้มรสขึ้นมาทันทีที่ลิ้น, เมื่อมีวัตถุของกาย (เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) มาสัมผัสเนื้อเยื่อของร่างกาย ก็จะเกิดการรับรู้วัตถุของกายขึ้นมาทันทีที่เนื้อเยื่อของร่างกาย, และเมื่อมีวัตถุของใจ (อันได้แก่ การรับรู้ทั้งหมดที่ตา หู จมูก ลิ้น และกายได้รับรู้มาแล้ว รวมทั้งความรู้สึก การจำได้ ความคิด และกิเลส) มาสัมผัสใจ ก็จะเกิดการรับรู้วัตถุของใจขึ้นมาทันทีที่ใจ

วิญญาณหรือการรับรู้นี้ มันเป็นสิ่งพื้นฐานอย่างหนึ่งของธรรมชาติ ที่เหมือนกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม นั้นเอง เพียงแต่มันไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง คือมันต้องอาศัยระบบประสาทที่ยังคืออยู่และกำลังทำงานอยู่ ของร่างกายที่ยังไม่ตายเพื่อเกิดขึ้นมา แต่ถ้าระบบประสาทใดเสียหาย วิญญาณหรือการรับรู้นี้ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นที่ระบบประสาทนั้นได้ ซึ่งวิญญาณหรือการรับรู้นี้ มันก็เป็นพลังงานอย่างหนึ่งของธรรมชาติ ที่เหมือนพลังงานไฟฟ้า ที่เกิดขึ้นเมื่อมีแสงแดดมากระทบกับแผ่นโซล่าเซลล์ คือเมื่อมีแสงแดดมากระทบกับแผ่นโซล่าเซลล์ที่ยังคืออยู่ ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผ่นโซล่าเซลล์ที่ยังคืออยู่นั้นได้ แต่เมื่อไม่มีแสงแดดมากระทบกับแผ่นโซล่าเซลล์ที่ยังคืออยู่ ก็จะไม่มีไฟฟ้าขึ้นมาที่แผ่นโซล่าเซลล์ที่ยังคืออยู่นั้นได้ หรือถึงแม้จะมีแสงแดดมากระทบ แต่ถ้าแผ่นโซล่าเซลล์นั้นเสียหาย ก็จะไม่มีการเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผ่นโซล่าเซลล์ที่เสียหายนั้นได้

การเกิดขึ้นของร่างกายและจิตใจ

ชีวิตของมนุษย์เรานี้ จะประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

๑. ร่างกาย (รูป) ซึ่งสรุปแล้วพื้นฐานร่างกายเกิดขึ้นมาจากธาตุดิน (คืออาหาร) ธาตุน้ำ (คือน้ำ) ธาตุไฟ (คือความร้อน) และธาตุลม (คืออากาศบริสุทธิ์) มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น แต่ก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามเหตุและปัจจัยที่มาปรุงแต่ง คือเป็นชายบ้าง เป็นหญิงบ้าง เป็นเด็กบ้าง เป็นผู้ใหญ่บ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง อ้วนบ้าง ผอมบ้าง งดงามบ้าง ไม่งดงามบ้าง ผิวดำบ้าง ผิวขาวบ้าง ผมหิวดำบ้าง ผมหิวดำบ้าง มีตาสีฟ้าบ้าง มีตาสีดำบ้าง เป็นต้น

๒. การรับรู้ (วิญญาณ) คือการรับรู้ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้งหลาย ๖ ของร่างกาย

๓. การจำได้ (สัญญา) คือเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทใดก็ตาม ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นนั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสมองของเรานั้นมันมีข้อมูลของสิ่งที่เรารับรู้ขึ้นนั้นเก็บเอาไว้ก่อนแล้ว เมื่อได้รับรู้สิ่งนั้นอีก สมองจึงได้นำเอาสิ่งที่ได้รับรู้ขึ้นมาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่สมองมีอยู่ เมื่อพบว่าตรงกันมันจึงจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นนั้นได้ แต่ถ้าไม่มีข้อมูลของสิ่งนั้นมาก่อนก็จะไม่รู้จัก หรือถึงแม้จะเคยมีข้อมูลนั้นมาแล้ว แต่ว่าข้อมูลนั้นไม่ได้รับการตอกย้ำ ก็จะทำให้ข้อมูลนั้นเลอะเลือนไป ก็จะทำให้จำไม่ได้

๔. ความรู้สึก (เวทนา) คือเมื่อเกิดการรับรู้สิ่งใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งนั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ ก็สรุปได้ ๓ ชนิด อันได้แก่ **ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย** (หรือความสุข), **ความรู้สึกที่ทนได้ยาก**, และ **ความรู้สึกกลางๆ** (คือไม่ใช่ทั้งความรู้สึกที่ทนได้ง่ายและความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือเรียกว่าความรู้สึกจิตๆ) ซึ่งการที่จะเกิดความรู้สึกใดขึ้นมาขึ้นนั้นก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่รับรู้ขึ้นนั้นได้ คือบางสิ่งก็จำได้ว่ามันให้ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย จึงเกิดความรู้สึกที่ทนได้ง่ายขึ้นมา บางสิ่งก็จำได้ว่ามันให้ความรู้สึกที่ทนได้ยาก จึงเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากขึ้นมา บางสิ่งก็จำได้ว่ามันให้ความรู้สึกกลางๆหรือจิตๆ จึงเกิดความรู้สึกกลางๆหรือจิตๆขึ้นมา คือสรุปได้ว่า มันจะเกิดทั้งความรู้สึกและการจำได้ขึ้นมาพร้อมๆกัน

๕. การปรุงแต่งของจิต (สังขาร) คือเมื่อเกิดความรู้สึกและการจำได้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการปรุงแต่งของจิตขึ้นมาทันที ซึ่งการปรุงแต่งของจิตนี้ก็มีทั้ง **การปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมา** (คือเมื่อเกิดความรู้สึกที่ทนได้ง่าย ก็จะเกิดความสุขหรือยินดีขึ้นมาทันที แต่ถ้าเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยาก ก็จะเกิดความสุขไม่พอใจหรือยินร้ายขึ้นมาทันที และถ้าเกิดความรู้สึกกลางๆขึ้นมา ก็จะเกิดความสุขเลอะเลือนขึ้นมาทันที) และ **การคิดของจิต** ซึ่งการคิดของจิตนี้ ก็อาจเป็นการคิดด้วยกิเลสก็ได้ หรือคิดด้วยสติปัญญาโดยไม่มีกิเลสก็ได้

สรุปได้ว่า ธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ที่เป็นธาตุตามธรรมชาติ ได้ปรุงแต่งให้เกิดเป็นอวัยวะและระบบประสาททั้งหลายของร่างกายของเราขึ้นมา เมื่อมีสิ่งภายนอกมาสัมผัสระบบประสาทใดก็ตาม ก็จะเกิดการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที เมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นมาแล้ว ใจก็จะรับรู้อยู่ด้วย เมื่อใจรับรู้ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นนั้นได้และเกิดความรู้สึกจากสิ่งที่รับรู้ขึ้นนั้นขึ้นมาทันที และถ้าขณะนี้จิตขาดสติปัญญาและสมาธิ จิตก็จะเกิดการปรุงแต่งให้เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมาทันทีพร้อมความทุกข์ แต่ถ้าขณะนี้จิตมีสติปัญญาและสมาธิ จิตก็จะไม่ปรุงแต่งให้เกิดกิเลสและความยึดถือพร้อมทั้งความทุกข์ขึ้นมา และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนไปสู่ความเป็นจิตเดิมแท้ ที่มีความสงบเย็นอยู่แล้วตามธรรมชาติ **ซึ่งนี่ก็คือสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุด ที่เรียกว่าร่างกายกับจิตใจ ที่มีการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่สมดุลจนจะมหัศจรรย์ เหมือนหุ่นยนต์คอมพิวเตอร์ชั้นเยี่ยม ที่ถูกสร้างขึ้นมาให้มี**

ความรู้สึกนึกคิดได้ โดยไม่ได้มีแก่นแท้หรือตัวตนที่แท้จริงเป็นของตนเองเลย แต่มันก็ถูกตั้งโปรแกรมให้มีความรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ เหมือนกับที่สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของโลก ที่มีความรู้สึกว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ

ความจริง ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่ง

เมื่อเหตุและปัจจัย มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดเป็นลักษณะหรือสภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจก็ตามขึ้นมาแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมานี้เราจะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง” ซึ่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย จะมีความจริงซ่อนอยู่ ๓ ประการ อันได้แก่

๑. **ไม่เที่ยงหรือไม่ถาวร** คือเมื่อเหตุและปัจจัยได้ปรุงแต่งให้เกิดสิ่งใดขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นวัตถุหรือจิตใจก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นจะไม่สามารถตั้งอยู่ในลักษณะหรือในสภาพนั้นได้ตลอดไป คือเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ลักษณะหรือสภาพการปรุงแต่งของมันนั้น ก็จะเริ่มเสื่อมสภาพทันที ซึ่งบางสิ่งก็เสื่อมสภาพเร็ว แต่บางสิ่งก็เสื่อมสภาพช้า ซึ่งไม่ว่าจะเสื่อมสภาพเร็วหรือช้า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นก็ต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิต) อย่างแน่นอน คือสรุปได้ว่า “สิ่งใดเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ช้าก็เร็วสิ่งนั้นจะต้องแตกหรือดับหายไปอย่างแน่นอน ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นมาแล้ว จะสามารถตั้งอยู่ไปชั่วนิรันดร์ได้”

๒. **มีสภาวะที่ต้องทน** คือเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และมันก็มีการเสื่อมสภาพหรือไหลไปสู่ความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งขณะที่สิ่งปรุงแต่งนั้นมันยังตั้งอยู่ (ก็ยังไม่แตกหรือดับหายไป) มันก็ยังต้องทนประคับประคองสภาพหรือลักษณะการปรุงแต่งของมันไว้ด้วยความยากลำบาก ถ้ามันไม่ทนประคับประคองสภาพหรือลักษณะการปรุงแต่งของมันเอาไว้ มันก็จะแตกหรือดับหายไปทันที คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันจะต้องทนต่อความเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อมสภาพของตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าเป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิตก็ไม่เป็นปัญหา เพราะมันไม่มีจิตมารับรู้สภาวะที่ต้องทนของมัน แต่ถ้าเป็นวัตถุที่มีชีวิตอันได้แก่ร่างกายของเรา ก็จะเป็นปัญหา เพราะมันมีจิตมารับรู้สภาวะที่ต้องทนของมัน คือจิตก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกเจ็บ หรือปวด หรือความทรมานของร่างกายได้

ส่วนจิตนั้นแม้จะไม่ใช่วัตถุ แต่มันก็มีการรับรู้ถึงสภาวะที่ต้องทนของจิตเองอยู่ด้วย คือเมื่อจิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะมีการรับรู้ถึงสภาวะที่ต้องทน จากการปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เข้มข้น (จากความรู้สึกถือว่ามีตัวเรา) อยู่ตลอดเวลา ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เข้มข้นจากความรู้สึกถือว่ามีตัวเราเอง ที่เป็นความรู้สึกที่ทรมานจิตใจมาก ที่เรียกว่าความทุกข์ แต่ถึงแม้จิตจะ ไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเราก็คตาม มันก็ยังมีสภาวะที่ต้องทนอยู่ด้วยเสมอ (เพราะจิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง) แต่ว่ามีน้อยมากจนไม่เป็นปัญหา คือไม่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทรมานมากจนเป็นปัญหาแก่จิต ซึ่งนี่ก็คือความรู้สึกสงบเย็นของจิต ขณะที่ไม่มีความทุกข์นั่นเอง

๓. **ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง** คือเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ดังนั้นสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น จึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงเป็นของตนเอง และเมื่อมันไม่มีตัวตนที่แท้จริงเป็นของตนเอง ก็เท่ากับว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นมันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” หรือจะเรียกว่าเป็น “ตัวตนมายา” ก็ได้ เพราะมันเหมือนการหลอกลวงว่าเป็นตัวตนจริงๆ หรือจะเรียกว่าเป็น “ตัวตนชั่วคราว” ก็ได้ เพราะมันก็เหมือนกับว่ามีตัวตนอยู่จริงๆ เหมือนกัน แต่ว่ามีเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้มีอยู่อย่างถาวรหรือเป็นอมตะเหมือนตัวตนที่แท้จริงตามที่เชื่อกันอยู่

ความจริงทั้ง ๓ นี้คือความจริงที่ลึกซึ้ง ที่ เป็นความลับที่ธรรมชาติซ่อนเอาไว้ใน “ร่างกายและจิตใจของเราและของทุกคน รวมทั้งในวัตถุและสิ่งของทั้งหลาย” ที่เราจะต้องนำมาพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา ที่ เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และไม่เที่ยงหรือไม่ถาวร รวมทั้งยังตั้งอยู่อย่างยากลำบากอีกด้วย” สำหรับนำไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อทำลายความเคยชินของความเข้าใจผิดว่า “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่เที่ยงหรือไม่ถาวร และตั้งอยู่อย่างสุขสบาย” ที่อยู่ในจิตใจได้สำนึกของเรา ให้หมดสิ้นไป เพื่อให้จิตของเราจะได้ไม่มีความทุกข์อย่างถาวร

ความว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง

ความจริงทั้ง ๓ ของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้ มันก็คือสิ่งเดียวกัน แต่ที่แยกออกมาอธิบาย ก็เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายเท่านั้น คือถ้าเราพิจารณาถึงความจริงใดความจริงหนึ่งอย่างตั้งใจ เราก็จะพบกับความจริงที่เหลื่อมพร้อมกันไปด้วย คือถ้าเราพิจารณาถึงความไม่เที่ยงหรือไม่ถาวรของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างแรงกล้าด้วยสมาธิ เราก็จะพบสภาวะที่ต้องทนของสิ่งนั้นด้วย และเมื่อเราพิจารณาถึงสภาวะที่ต้องทนอย่างแรงกล้าของสิ่งนั้นต่อไป เราก็จะพบกับความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งนั้นด้วย และเมื่อเราพิจารณาความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งนั้นอย่างแรงกล้าต่อไป เราก็จะพบกับความจริงสูงสุดของสิ่งนั้นว่า “มันว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง” หรือพูดให้เข้าใจได้ง่ายๆก็คือ “มันไม่มีตัวตนของเรา หรือของใครๆหรือของสิ่งใดอยู่จริง”

สรุปได้ว่า “สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร มีสภาวะที่ต้องทน และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง รวมทั้งยังว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริงอีกด้วย” ซึ่งนี่คือหลักที่เราจะนำมาใช้พิจารณาร่างกายและจิตใจทั้งของเราและของคนอื่น รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกและเอกภพ เพื่อค้นหาความจริงว่า ร่างกายและจิตใจทั้งของเราและของคนอื่น รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกและเอกภพนั้น มันเป็น “ตัวตนที่แท้จริง” หรือ “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” กันแน่ โดยใช้หลักที่เราได้ศึกษามาแล้วว่า “ถ้าสิ่งใดไม่ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นสิ่งถาวร และมีสภาวะที่สุขสบาย ก็แสดงว่าสิ่งนั้นเป็นอตตาทิยัตถิ์ได้ เพราะมันจะไม่ทำให้เราเป็นทุกข์” แต่ถ้า “สิ่งใดต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และเป็นสิ่งไม่ถาวร รวมทั้งยังมีสภาวะที่ต้องทน ก็แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ที่ยึดถือไม่ได้ ถ้ายึดถือก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในภายหลังได้”

ร่างกายไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ร่างกายก็คือกลุ่มก้อนของวัตถุที่มีชีวิตที่เคลื่อนไหวได้ เจริญเติบโตได้ ซึ่งร่างกายก็ต้องอาศัยพ่อและแม่ร่วมกันทำให้เกิดขึ้น แล้วก็เจริญเติบโตและตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหาร น้ำ อุณหภูมิที่พอเหมาะ และอากาศที่บริสุทธิ์ มาร่วมกันปรุงแต่งให้เจริญเติบโตและตั้งอยู่ได้ ถ้าขาดอาหารและน้ำเพียงไม่กี่วันร่างกายก็จะแตกสลายหรือตาย หรือถ้าขาดอากาศหายใจเพียงไม่กี่นาทีร่างกายก็จะตาย ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ร่างกายของเราและของทุกคนนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง (ถ้าร่างกายจะเป็นตัวตนที่แท้จริงแล้ว ร่างกายจะไม่ต้องอาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมาและตั้งอยู่)

อีกอย่างร่างกายก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพ หรือแก่ชราอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งสุดท้ายไม่ช้าก็เร็วร่างกายก็ต้องแตกสลายหรือตายอย่างแน่นอน อีกอย่างร่างกายก็ยังต้องทน “ต่อความหนาวบ้าง ความร้อนบ้าง ความหิวบ้าง ความกระหายบ้าง ความอึดอัดบ้าง และทนต่อการทำร้ายจากคนหรือสัตว์และสิ่งต่างๆภายนอก รวมทั้งยังต้องทนต่อโรคภัยต่างๆมากมาย เป็นต้น” อีกด้วย ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่าร่างกายของเราและของทุกคนนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง (แต่ถ้าร่างกาย

จะเป็นตัวตนที่แท้จริงแล้ว ร่างกายจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงหรือแก่เฒ่า รวมทั้งจะเป็นอมตะหรือไม่ตายอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะมื่อไรมาทำลายก็ตาม หรือไม่ว่ากาลเวลาจะผ่านไปสักเท่าใดก็ตาม รวมทั้งร่างกายจะตั้งอยู่อย่างสุขสบายตลอดไป โดยที่จะไม่มีโรคหรือภัยใดๆมาเบียดเบียนให้เกิดความเจ็บ ปวด หรือทรมานได้เลยแม้แต่หน่วยนิค)

เมื่อร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่งก็แสดงถึงความจริงว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เมื่อไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงก็แสดงถึงความจริงสูงสุดว่า มันไม่ได้มีร่างกายอยู่จริงๆตามที่สมมติเรียกเลย ส่วนร่างกายที่เกิดขึ้นมานี้ก็เป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่ไม่ถาวร เพราะมันกำลังเปลี่ยนแปลงหรือทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องแตกสลายหรือตายไปในที่สุด ซึ่งแม้ขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย มันก็ยังต้องทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก ซึ่งเมื่อเป็นดังนี้ก็แสดงว่า เราไม่สามารถยึดถือว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราหรือของเราได้ หรือแม้ยึดถือร่างกายของคนอื่นก็ไม่ได้ ถ้าจิตโง่งไปยึดถือเข้า เมื่อร่างกายนั้นแก่ชรา หรือเจ็บ หรือป่วย หรือพิการ หรือกำลังจะตาย หรือได้พลัดพรากจากเราไป จิตโง่งที่ยึดถือนี้ก็จะเกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างยิ่งขึ้นมาทันที แต่ถึงแม้ร่างกายจะมีภาวะที่ไม่น่ายินดีอย่างไรก็ตาม หรือแม้ร่างกายกำลังจะตายก็ตาม ถ้าจิตมีปัญญาและสมาธิ แล้วก็ไม่ไปยึดถือร่างกายว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา จิตที่ไม่ยึดถือนี้ก็จะไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจหรือเป็นทุกข์แม้แต่หน่วยนิค ซึ่งนี่คือประโยชน์ที่ได้รับจากการมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในความจริงสูงสุดของร่างกาย ว่ามันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

จิตใจไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

เมื่อเรามาพิจารณาถึงจิตของเราเองจริงๆแล้ว เราก็จะพบว่า จิตหรือใจนี้ก็คือ สิ่งที่ได้รับรู้สิ่งต่างๆได้โดยผ่านประสาททั้ง ๖ ของร่างกาย เมื่อเกิดการรับรู้แล้วก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นขึ้นมาทันที เมื่อจำได้แล้วก็จะเกิดความรู้สึกจากสิ่งที่รับรู้ขึ้นขึ้นมาทันที และเมื่อเกิดความรู้สึกใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการนำเอาสิ่งที่จำได้นั้นมาปรุงแต่งให้เกิดเป็น การคิดขึ้นมา รวมทั้งยังปรุงแต่งให้เกิดเป็นกิเลสหรือปัญญาขึ้นมาอีกด้วย ซึ่งนี่ก็คือสิ่งที่เรียกว่าจิตหรือใจของเรา ที่เราจะสรุปความหมายว่าเป็น **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้**

โดยจิตนั้นก็เกิดขึ้นในร่างกายที่ยังไม่ตาย หรืออีกอย่างก็พูดได้ว่า **จิตก็คือร่างกายที่รู้สึกนึกคิดได้** ถ้าร่างกายเสียหายหรือตายมันก็รู้สึกนึกคิดไม่ได้ ซึ่งสิ่งที่เราต้องสังเกตก็คือ **เราไม่เคยมีจิตที่ไม่ต้องอาศัยร่างกายเกิดขึ้นมาเลย คือเราไม่เคยมีจิตที่สามารถล่องลอยออกจากร่างกายได้เลย** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเรานี้มันเป็นสิ่งปรุงแต่ง (แต่ถ้าจิตจะเป็นตัวตนที่แท้จริงแล้ว มันไม่จำเป็นต้องอาศัยร่างกายเกิดขึ้น คือมันสามารถที่จะล่องลอยออกจากร่างกายได้)

อีกอย่างจิตของเรานี้มันก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือมีการเกิดขึ้นและดับหายไปอยู่เสมอๆ **คือเวลาที่เรหลับสนิทและไม่ฝันนั้น จิตก็จะยังไม่เกิดขึ้น แต่เวลาที่เรตื่น จิตจึงจะเกิดขึ้น** (ส่วนเวลาที่เรหลับและฝันอยู่นั้น จิตก็เกิดขึ้นมาแล้วแต่ว่ายังไม่สมบูรณ์ ก็ยังเป็นเพียงจิตได้สำนึกเท่านั้น) ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตของเรานี้เป็นสิ่งปรุงแต่ง (แต่ถ้าจิตจะเป็นตัวตนที่แท้จริงแล้ว มันจะต้องเกิดขึ้นมาด้วยความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา โดยที่จะไม่ดับหายไปเลย แม้สักวินาทีเดียว คือเรียกว่าจะมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ทั้งวันทั้งคืน โดยจะไม่มีการดับหายไปเลย)

อีกอย่างจิตของเรานี้ **เมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด จิตก็จะเกิดความรู้สึกทรมานอย่างรุนแรงที่เรียกว่าความทุกข์ขึ้นมาทันที ต่อเมื่อไม่มีความยึดถือจึงจะไม่มีทุกข์** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า จิตหรือใจของเรานี้มันเป็น

สิ่งปรุ่่งแต่ง (แต่ถ้าจิตของเราจะเป็นตัวคนที่แท้จริงแล้ว มันจะต้องไม่มีความทุกข์ใดๆเลย และจะมีเฉพาะความสุขเท่านั้น อยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนหรือตลอดทั้งชีวิต)

เมื่อมีเหตุผลเหล่านี้มาอธิบาย และมีความรู้สึกของจิตเรามายืนยันว่า จิตใจเป็นสิ่งปรุ่่งแต่ง ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตใจของเราไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริง เมื่อจิตใจไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริงก็แสดงว่า มันไม่ได้มีตัวตนของจิตใจอยู่จริงตามที่สมมติเรียกกันเลย เมื่อจิตไม่ได้เป็นตัวคนที่แท้จริง จึงยึดถือจิตนี้ว่าเป็นตัวเราไม่ได้ ถ้าจิตใจมายึดถือจิตที่ไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริง ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้ ว่าเป็นตัวเราจริงๆ จิตใจนี้ก็จะมีความอยากได้ความสุขจากวัตถุสิ่งของต่างๆบ้าง จากเพศตรงข้ามบ้าง จากเกียรติยศชื่อเสียงบ้าง หรืออยากได้ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น และกายอยู่เสมอๆ เมื่อจิตใจนี้ได้ความสุขตามที่อยากจะได้ จิตใจนี้ก็จะเกิดความคันร้นด้วยความอยากนั้น และก็จะเกิดความรู้สึกหนัก-หน่อ่ใจ ความกระวนกระวายใจ เป็นต้น ที่เป็นความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาทันที แต่เพราะความไม่ถาวรของสิ่งทีุ่่ให้ความสุขทั้งหลายนั้น ไม่ช้าก็เร็วสิ่งทีุ่่ให้ความสุขนั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นไม้ให้ความสุขแล้ว หรือไม่ช้าก็เร็วสิ่งทีุ่่ให้ความสุขนั้นก็ต้องก็จากเราไป หรือไม่ช้าก็เร็วระบบประสาทของร่างกายเราที่ใช้เสพความสุข ก็จะเสียหายหรือเสื่อมลงจนใช้เสพความสุขไม้ได้อีกต่อไป ทีุ่่ความสุขเศร้าโศกเสียใจ ที่ต้องพลัดพรากจากความสุข ก็จะเกิดขึ้นมาอย่างรุนแรงทันที หรือเมื่อต้องประสบกับความรู้สึกที่ทนได้ยาก ความเศร้าโศกเสียใจ ก็จะเกิดขึ้นด้วยเหมือนกัน ซึ่งนี้ก็คือความทุกข์เปิดเผย

แต่ถ้าจิตนี้มีปัญญาและละสมาธิ แล้วไม่มายึดถือจิตของธรรมชาติ “ทีุ่่ไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริง และไม่ถาวร รวมทั้งมีสภาวะที่ต่อ่ทน” นี้ว่าเป็นตัวเรา จิตนี้ก็จะไม้เกิดความอยากได้ความสุขใดๆ ทีุ่่แม้จะมากมายและประณีตสักเท่าใดก็ตาม เมื่อไม่มีความอยากได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ซ่อนเร้น รวมทั้งเมื่อไม่มีความสุขใดๆ หรือแม้จะเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากขึ้นมาแทน จากภาวะที่ไม่น่ายินดีของร่างกายและจากสิ่งหรือเรื่องราวต่างๆภายนอกร่างกายก็ตาม จิตนี้ก็จะไม้เกิดความไม่พอใจแม้เพียงเล็กน้อยขึ้นมา แล้วก็จะไม้เกิดความสุขเศร้าโศกหรือเสียใจแม้เพียงเล็กน้อย ที่เป็นความทุกข์เปิดเผยขึ้นมา ซึ่งนี้ก็คือความหลุดพ้นจากความทุกข์โดยใช้ปัญญาและสมาธิมาทำงานร่วมกัน

ปัญญา – ความรอบรู้ในสิ่งทีุ่่ควรรู้

คำว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งทีุ่่ควรรู้ ซึ่งสิ่งทีุ่่ควรรู้ก็คือ สิ่งทีุ่่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา ซึ่งสิ่งทีุ่่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรานี้ เราก็ได้ศึกษามาแล้วว่่าคือ ความไม่มีทุกข์ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าปัญญาก็คือ ความรอบรู้ในเรื่องความไม่มีทุกข์ อย่างที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ส่วนความรอบรู้อย่างอื่นทีุ่่ไม่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ จะไม้เรียกว่าเป็นปัญญา แต่จะเรียกว่าเป็นความรู้ทั่วไปแทน

ปัญญานี้มีอยู่ ๓ ระดับ อันได้แก่

๑. ปัญญาทีุ่่เป็นความจำได้ คือเมื่อเราได้อ่านหรือฟังเรื่องทีุ่่เป็นปัญญามา แล้วเราก็จำได้ ก็เรียกว่าเรามีปัญญานั่นจำได้แล้ว

๒. ปัญญาทีุ่่เป็นความเข้าใจ คือเมื่อเราจำได้แล้ว เราก็นำเอาสิ่งทีุ่่จำได้นั้นมาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลของมัน จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดขึ้นมา ก็เรียกว่าเราเกิดปัญญานั้นเข้าใจขึ้นมาแล้ว

๓. **ปัญญาที่เป็นความเห็นแจ้ง (หรือรู้จริง)** คือเมื่อเรามีความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว เราก็นำเอาความเข้าใจนั้นมาพิสูจน์ ด้วยการทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดผลเป็นความเห็นแจ้งหรือรู้จริงขึ้นมา ก็เรียกว่าเราได้เกิดปัญญขึ้นสูงสุดขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญขึ้นเห็นแจ้งนี้เองที่ยืนยันว่าความเข้าใจของเรานั้นมันถูกต้องแล้ว

เมื่อเราได้ศึกษามาจนเกิดความเข้าใจแล้วว่า “มันไม่ได้มีตัวเราหรือตัวตนของใครๆรวมทั้งของสิ่งใดๆอยู่จริง ถ้าจิตโง่มายึดถือสิ่งต่างๆเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราเข้า จิตโง่มันก็จะเกิดความทุกข์ แต่ถ้าจิตมีปัญญาและไม่ยึดถือสิ่งต่างๆเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา จิตที่มีปัญญานี้ก็จะไม่มีความทุกข์ใดๆ” ซึ่งเพียงความเข้าใจนี้มันเพียงช่วยให้จิตของเราปล่อยวางความยึดถือลงได้บ้าง และทำให้ความทุกข์ของเราลดน้อยลงบ้างเท่านั้น แต่จะยังไม่ได้ช่วยให้ความทุกข์ของเราระงับหรือดับลงอย่างสนิทได้จริงแม้เพียงชั่วคราว จะต้องมีการทดลองปฏิบัติตามความเข้าใจนั้นอย่างจริงจัง จนเกิดผลเป็นความระงับหรือดับหายไป ของความทุกข์แม้เพียงชั่วคราวขึ้นมาจริงๆ จึงจะเกิดปัญญขึ้นเห็นแจ้งขึ้นมาได้อย่างแท้จริง

ดับทุกข์โดยใช้ปัญญากับสมาธิ

การที่เรามีเพียงปัญญา ที่เป็นความรอบรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีทุกข์นี้ จะยังไม่ช่วยให้ความทุกข์ระงับหรือดับลงสนิทแม้เพียงชั่วคราวได้ จะต้องมีสมาธิมาช่วย จึงจะสามารถดับทุกข์ได้จริง ก็ต้องมีทั้งปัญญาและสมาธิมาทำงานร่วมกัน จึงจะเกิดประสิทธิภาพในการทำให้ความทุกข์ ที่กำลังเกิดอยู่ให้ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้ความทุกข์ที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้นมาได้ (แม้เพียงชั่วคราว) รวมทั้งยังทำให้ความเคยชินของกิเลส ที่มีอยู่ในจิตได้ดำเนิน ลดความเคยชินลงได้อีกด้วย

การที่เราจะมีสมาธิ เราจำเป็นต้องมีการฝึกให้เกิดขึ้น เพราะสมาธิที่เรามีกันอยู่ในชีวิตประจำวันมันยังไม่พอ คือยังมีน้อยเกินไป ดังนั้นเราก็ต้องมาฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นบ่อยๆจนเป็นนิสัย เราจึงจะมีสมาธิมากพอที่จะนำมาใช้ปฏิบัติอยู่กับปัญญาสำหรับนำมาใช้ ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ตามหลักการที่เราศึกษาอยู่นี้ได้

แต่การที่เราจะฝึกจิตให้มีสมาธิเกิดขึ้นได้ จำเป็นที่เราจะต้องมีจิตที่ปกติอยู่ก่อนเป็นพื้นฐาน ถ้าจิตไม่ปกติก็จะฝึกจิตให้มีสมาธิไม่ได้ โดยการที่จะทำให้จิตมีความปกตินั้นก็ทำได้ โดยการปฏิบัติกายและวาจาให้เรียบร้อย อันสรุปอยู่ที่การไม่ทำความผิดหรือชั่วทั้งทางกายและวาจา เพราะการทำความผิดหรือชั่วทั้งทางกายและวาจานั้น จะทำให้จิตของผู้กระทำนั้นผิดปกติหรือไม่ปกติ ซึ่งจิตที่ไม่ปกตินี้จะไม่มีความสมาธิและไม่สามารถฝึกให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ ซึ่งหลักในการไม่ทำความผิดหรือชั่วทั้งทางกายและวาจาโดยละเอียดนั้นก็ ได้แก่ การมีเจตนาที่จะไม่ล่วงละเมิดหรือเบียดเบียนชีวิตทรัพย์สิน รวมทั้งการมณของผู้อื่น รวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดโกหก คำหยาบ เสียดสี และเพื่อเจ้า ซึ่งนี่ก็คือจุดที่ยากในการปฏิบัติขั้นต้น เพราะเราต้องเป็นคนดีหรือมีศีลธรรมอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐาน และยังคงมาพูดเรื่องโกหกและคำหยาบรวมทั้งพูดเสียดสีก็ยังไม่ได้ ที่สำคัญยังพูดเรื่องเพื่อเจ้าที่สนุกสนาน ที่เราชื่นชอบก็ยังไม่ได้อีกด้วย เพราะมันจะทำให้จิตของเราไม่ปกติ แต่ถ้าใครสามารถปฏิบัติตามหลักนี้ได้ เขาก็จะได้รับสิ่งที่คนทั่วไปจะได้รับได้โดยยาก อันได้แก่ ความปกติของจิต ที่จะทำให้มีสมาธิและปัญญาขึ้นมาได้ และทำให้จิตพบกับความสงบเย็น เพราะจิตไม่มีความทุกข์ใดๆ อันเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตได้

สมาธิ – จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการของจิตที่ตั้งใจ หรือจดจ่อ หรือจับ หรือเพ่ง อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ ประเภท คือ **สมาธิผิ** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิผิก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผินี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้เกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ **สมาธิที่จดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** เช่น การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่ครูตั้งใจสอน หรือการตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นสิ่งที่ดีงาม เป็นต้น

สมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ

๒. **ตั้งมั่น** คือเข้มแข็ง ไม่มีอะไรมาช่วยวนให้หวั่นไหวได้ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลสใดๆ)

๓. **อ่อนโยน** คือ มีสติสมบูรณ์ มีความสุขุมรอบครอบและมีความจำดี จึงเหมาะสมต่อการทำงานทุกชนิด

ผลของสมาธินี้ก็คือ ทำให้จิตมีความสุขสงบ, มีสติตลอดเวลา, และเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราหายไปด้วย เมื่อจิตไม่มีความยึดถือ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ **เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ก็จะทำให้จิตสงบเย็นได้อย่างสูงสุด** (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง **สมาธิถูก**)

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติให้เข้าใจได้ เพราะจิตจะมีสติตลอดเวลา รวมทั้งไม่ถือมั่นหรือแข็งกระด้างและไม่มีความลำเอียงใดๆ จึงสามารถเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของสิ่ง ประชุมแห่งทั้งหลายได้ รวมทั้งยอมรับเหตุผลและความจริงที่ได้พบเห็นหรือรับรู้โดยไม่บิดพลิ้ว **ซึ่งนี่ก็คือผลจากการมีสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญาได้** ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถพิจารณาโดยใช้เหตุใช้ผล ให้เกิดปัญญาที่เป็นความเข้าใจได้

สมาธินี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกให้เกิดขึ้น เพราะปกติเราจะมีสมาธิกันน้อย จึงยังไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเรา แต่ก่อนที่จะฝึกสมาธิ เราจะต้องรู้จักกับสิ่งที่ตรงข้ามหรือศัตรูของสมาธิเสียก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน คือเมื่อจิตมีสมาธิ ศัตรูของสมาธิก็จะไม่มี แต่เมื่อจิตมีศัตรูของสมาธิครอบงำ จิตก็จะไม่มีสมาธิ ซึ่งศัตรูของสมาธินี้ได้แก่กิเลสตนเอง แต่กิเลสนี้ก็ยังมีทั้ง **กิเลสเต็มตัว** และ **กิเลสอ่อนๆ** ซึ่งกิเลสอย่างเต็มตัวนั้นก็ได้แก่ ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังใจ ที่เราได้ศึกษากันมาแล้ว ส่วนกิเลสอ่อนๆจะแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. **ความพอใจเล็กน้อยในกามารมณ์**

๒. **ความอาฆาต หรือความพยาบาทที่ฝังใจอยู่**

๓. **ความหดหู่ เชื่องซึม มึนชา**

๔. **ความฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเต้น ที่ทำให้เกิดความรำคาญใจ**

๕. **ความลังเลสงสัย ในสิ่งที่เราเชื่อถือว่าจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่?**

ปกติกิเลสอ่อนๆนี้จะเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบตลอดเวลาทั้งวัน ซึ่ง เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว แม้มันจะไม่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อย่างเต็มที่ (คือความเศร้าโศกหรือเสียใจ) แต่มันก็ทำให้จิตของเราขุ่นมัว ไม่สงบระงับ ไม่เป็นปกติ ไม่เบาสบาย ไม่สดชื่น ไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส (ที่เรียกว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆ) ซึ่งเมื่อกิเลสอ่อนๆนี้ตัวใดเกิดขึ้น มันก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิก็จะทำให้ปัญญา (ที่แม้เราจะเคยมีแล้ว) ไม่เกิดขึ้นด้วย เมื่อจิตไม่มีปัญญาและสมาธิ จึงทำให้ความทุกข์อ่อนๆเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อกิเลสอ่อนๆนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็จะยิ่งทำให้ความเคยชินของกิเลสและความเข้าใจผิดว่ามีตัวเรา ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรามีมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดมันได้ยากยิ่งขึ้นด้วย ดังนั้นจึงเรียกได้ว่ากิเลสอ่อนๆนี้จัดเป็นความชั่วร้ายอันดับแรก ที่ครอบงำจิตของเราอยู่เกือบตลอดเวลาทั้งวัน ที่เราจะต้องมาฝึกสมาธิ เพื่อระวังไม่ให้มันเกิดขึ้น และเพื่อให้มันหมดความเคยชินไปจากจิตได้สำนึกของเราตลอดไป

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับ นำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ โดยการตั้งใจในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ในการพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือจะฝึกโดยกำหนดการหายใจของร่างกายเราก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิที่ทำได้ง่ายและเป็นที่นิยมนั้นก็คือ กำหนดการหายใจของร่างกายเราเอง ซึ่งวิธีการฝึกนั้น เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึกควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยากกว่า) โดยระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลสทั้งหลายขึ้นมา ซึ่งในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นตอนเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ดายแน่, เกิดดับ, อย่างไรงี้, อย่างงี้ เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้ หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆขึ้นมาเองก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำๆด้วยประโยคสั้นๆในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัว ตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเรา-ของเรา หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการสอน หลักการดับทุกข์นี้ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญา ไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จาก “การที่จิตของเรามีสติอยู่ตลอดเวลา และจิตจะสงบหรือไม่พุ่งชนแล้ว (เพราะจิตหยุดดิ้นรนจากอำนาจของกิเลสอ่อนๆแล้ว) รวมทั้งมีความสุข สงบ และมีปีติหรือความอิ่มเอมใจอยู่ด้วย” ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสอ่อนๆ จิตก็จะไม่มีความทุกข์แม้เพียง

เล็กน้อย เมื่อจิตไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะสงบเย็น หรือเบาสบาย สดชื่น ปลอดโปร่งแจ่มใสอย่างสูงสุด เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเรา ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนไม่รู้สิ่งอื่นใดเลยนั้นไม่จำเป็น เพราะเพียงเท่านี้ก็พอแล้วสำหรับนำมาใช้ในการปฏิบัติของเรา

สมาธินี้มีหลายระดับ ซึ่งระดับต้นๆก็จะมีความตั้งใจมากในการระมัดระวังไม่ให้กิเลสอ่อนๆเกิดขึ้น รวมทั้งมีความสุขสงบและปิติด้วย ส่วนระดับที่สูงขึ้นก็ไม่ต้องระมัดระวังกิเลสอ่อนๆแล้วเพราะชำนาญแล้ว รวมทั้งปิตีก็จะหายไป (เพราะไม่ตื่นเต้นแล้ว) จะมีแต่เฉพาะความสุขสงบเท่านั้น ส่วนระดับที่สูงขึ้นนั้น ความสุขสงบก็จะหายไป (เพราะเบื่อสุขแล้ว) จะเหลือเพียงจิตที่บริสุทธิ์ ที่มีความสงบเย็นสูงสุดเท่านั้น ซึ่งความสงบเย็นสูงสุดนี้เองที่เป็นสิ่งยืนยันว่า การปฏิบัติของเราถูกต้องแล้ว โดยมีความดับหายไปของความทุกข์ และการปรากฏของความสงบเย็นมาเป็นสิ่งยืนยัน

สรุปการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเราได้ศึกษามาจนเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราและตัวตนของใครๆรวมทั้งของสิ่งใดๆอยู่จริง” แล้ว ก็เท่ากับเกิดปัญญารู้ความเข้าใจขึ้นมาแล้ว และเราก็ได้มีการฝึกสมาธิมาบ้างแล้ว ทีนี้ก็เป็น การปฏิบัติที่สรุปได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงที่มีเวลาว่าง กับ ช่วงที่ต้องพบปะผู้คน

ช่วงที่เรามีเวลาว่าง เราก็มาฝึกสมาธิและหมั่นพิจารณาให้เกิดปัญญายู่เสมอๆ เพื่อให้จิตมีสมาธิมากขึ้นและให้มีปัญญาแหลมคมมากขึ้น จนเป็นความเคยชินของจิตได้สำนึกหรือเป็นนิสัยในการดับทุกข์ของจิต เพื่อเตรียมเอาไว้ใช้เมื่อต้องเผชิญกับโลก ซึ่งการปฏิบัติสมาธิและปัญญานี้ต้องทำพร้อมกัน ซึ่งการปฏิบัติสมาธิและปัญญานี้ยังแยกได้ ๒ วิธี อันได้แก่ (๑) ใช้ปัญญานำหน้าสมาธิ คือมีการตั้งใจพิจารณาให้เกิดปัญญาย่างจริงจัง ซึ่งการตั้งใจพิจารณาอย่างจริงจังนี้ ก็จะทำให้เกิดสมาธิอย่างพอเหมาะขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อมีปัญญาและสมาธิพร้อม ความทุกข์ก็จะระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือ (๒) ใช้สมาธินำหน้าปัญญา คือเราจะใช้สมาธิมาบังคับจิตให้หยุดการคิดนึกหรือปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมา โดยมีปัญญาคอยควบคุมอยู่ก็ได้ ซึ่งเมื่อมีปัญญาและสมาธิพร้อม ความทุกข์ก็จะระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) เหมือนกัน ซึ่งใครถนัดวิธีไหนก็ให้ใช้อย่างนั้น

เมื่อเราต้องเผชิญกับโลกหรือต้องพบปะผู้คน หรือขณะที่เราต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเรา เราก็ต้องมีสติมาระวัง “ไม่ให้กิเลสที่เป็นความยินดีและยินร้าย รวมทั้งอาการทั้ง ๕ ของกิเลสอ่อนๆ เกิดขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา” (ซึ่งนี่ก็คือการมีสมาธินั่นเอง) พร้อมกันนั้นเราก็ต้องมองเห็น (คือมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัดด้วยความเคยชินจากจิตได้สำนึก) ถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติ เรื่อง “ความว่างจากตัวตนที่แท้จริง” ของทุกสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ด้วย โดยสิ่งที่เราต้องมองเห็นความจริงนี้เป็นพื้นฐานอยู่เสมอก็คือ “ร่างกายและจิตใจของเรา” ในปัจจุบัน ซึ่งนี่ก็คือการปฏิบัติปัญญาและสมาธิพร้อมๆกัน โดยมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว และเมื่อเราปฏิบัติเช่นนี้ได้ถูกต้อง ก็จะทำให้ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เราต้องเผชิญกับโลก (แม้เพียงชั่วคราว) แต่ถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ คือยังมีความทุกข์อยู่ ก็ต้องมาสำรวจตัวเราว่ายังขาดอะไรไป คือ ไม่ศีลธรรม หรือไม่มีสมาธิ หรือไม่มีปัญญา ถ้ารู้ตัวว่าขาดอะไรไป ก็ต้องมาตั้งใจปฏิบัติสิ่งที่ขาดไปนั้นให้ได้ แต่ถ้ายังทำไม่ได้ก็ควรขอให้ความทุกข์มันแผดเผา จนเราเกิดความรู้สึกว่า ทนไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว ทีนี้จิตมันก็จะอยากมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ขึ้นมาได้เองในภายหลัง ซึ่งนี่คือประโยชน์จากการที่เรามีความเข้าใจและเห็น

แจ้งชีวิต ที่แม้เราจะยังไม่พร้อมที่จะมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ก็ตาม (คือเมื่อเรามีความรู้แล้วเราจะนำมาใช้เมื่อไรก็ได้ ซึ่งจะต่างกับคนที่ไม่มีความรู้ ที่ไม่สามารถนำความรู้มาใช้ได้ ไม่ว่าจะเป็นเมื่อไรก็ตาม)

เกิดทำไม?

สำหรับผู้ที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” ก็จะเข้าใจได้ว่ามันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆ มาเกิดตามที่เชื่อกันอยู่เลย ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วและรู้สึกลงว่าเป็นตัวเรานี้ มันเป็นแค่เพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยโดยธรรมชาติเท่านั้น และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดมา ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดมา เขาก็จะต้องได้รับผลเป็นความทุกข์ ทางใจและความเดือดร้อนทางกาย แต่ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดมาได้อย่างถูกต้อง เขาก็จะมีความสุข ทุกข์ ทางใจและมีความสุขเดือดร้อนทางกาย ซึ่งหน้าที่ของคนเรานั้นก็สรุปอยู่ที่ การดูแลรักษาร่างกายไม่ให้เกิดความทรมาน และดูแลรักษาจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์

หน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย และการดูแลร่างกายไม่ให้เกิดความทรมาน ซึ่งก็หมายถึงการเรียนของเด็ก, การทำหน้าที่และการงานของผู้ใหญ่, การแสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, การออกกำลังกาย, การป้องกันหรือระวังโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, การรักษาโรคและภัยที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว, และการดูแลรักษาครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกให้มีความสุข, รวมทั้งการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมไม่ให้เสียหาย ซึ่งเมื่อเราได้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้องและครบถ้วนแล้ว เราก็จะได้รับผลที่ดี คือ มีความสุขสบายของร่างกาย และมีความสุข ทรมานของร่างกายน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นสิ่งตอบแทน

แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายให้ถูกต้อง เช่น ไม่ออกกำลังกาย, เอาสารเคมีเป็นพิษหรือสิ่งเสพติดเข้าสู่ร่างกาย, ไม่ระวังหรือป้องกัน โรคและภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, ไม่รักษาโรค และภัยที่เกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว, ไม่เรียนหนังสือ, ไม่ทำหน้าที่การงาน, ไม่แสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, ไม่ดูแลบุคคลในครอบครัว, ไม่ดูแลสังคม, ไม่ดูแลประเทศชาติ, ไม่ดูแลโลก, และไม่ดูแลรักษาสภาพแวดล้อม เราก็จะได้รับผลที่เลวร้าย คือ มีความทุกข์ทรมานของร่างกายมาก เป็นสิ่งตอบแทน

ส่วนหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ และการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งการแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจนี้ก็คือ การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตอย่างที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ส่วนการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันนั้นก็คือ การปฏิบัติโดยใช้ปัญญาและสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว เพื่อให้ความทุกข์ของจิตใจที่กำลังเกิดอยู่ให้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) และเพื่อทำลายต้นตอของความทุกข์ ที่มีอยู่ในจิตใจได้สำนึกให้หมดสิ้นไปอย่างถาวร เพื่อที่ความทุกข์จะได้ไม่กลับมาเกิดกับจิตใจของเราอีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

ถ้าเราสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รับผลเป็นความไม่มีทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รับผลเป็นความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า เราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ หน้าที่ซึ่งจัดเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง และครบถ้วน เราก็จะถูกธรรมชาติลงโทษให้ได้รับความเดือดร้อนแก่ร่างกาย และเกิดความทุกข์แก่จิตใจ แต่ถ้าเราปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน เราก็จะได้รางวัลจากธรรมชาติ คือความปกติสุขของร่างกาย และความสงบเย็นของจิตใจทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรหรือตลอดชีวิต

เราคืออะไร?

เราคือสิ่งที่มีชีวิตชนิดหนึ่งของโลก ที่ธรรมชาติได้นำเอาดิน น้ำ ไฟ ลม มาปรุงแต่งหรือสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นร่างกาย ที่มีจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดได้ขึ้นมา แต่เพราะร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่ง จึงทำให้ในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว ร่างกายทั้งหลายต้องแตกสลายหรือตายไป ดังนั้นเพื่อให้มีร่างกายเกิดขึ้นมาสืบต่อเอาไว้ จะได้ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก ธรรมชาติจึงได้มอบสัญญาที่เป็นการรับประกันว่าเรามีตัวเอง เอาไว้ให้แก่อำนาจที่ผลักดันของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะได้มีความรู้สึกว่ามีตัวเอง เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเอง ก็จะได้รักตัวเอง และเมื่อรักตัวเอง ก็จะได้พยายามเอาตัวรอดและสืบเผ่าพันธุ์เอาไว้ ซึ่งจิตของเด็กที่เพิ่งเกิดใหม่ทุกคนจะยังบริสุทธิ์เหมือนกันหมด คือยังไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเอง จะมีก็เพียงสัญญาที่เป็นการรับประกันว่าเรามีตัวเอง ที่ธรรมชาติมอบให้ไว้ เพื่อทำให้จิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งนี่ก็หมายถึงว่า มนุษย์ทุกคนในโลกคือคนๆเดียวกัน เพราะมีจุดกำเนิดเดียวกัน คือมาจากจิตที่ว่างเหมือนกัน แต่ว่ามาแตกต่างกันในภายหลัง ตามเหตุตามปัจจัยที่แวดล้อมเท่านั้น และสุดท้ายก็ต้องกลับไปสู่จุดเริ่มต้น คือว่างเปล่าด้วยกันหมดทุกคน

เมื่อมาพิจารณาชีวิตของเราที่มี “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” นี้ เราก็จะพบว่า จิตใจมันก็อยากได้ความสุข เมื่อสิ่งใดมันให้ความสุข เราก็จะเกิดความรักหรือความพอใจ (ที่เรียกว่าเป็นกิเลส) และมีความผูกพันกับสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งที่เรารักและผูกพันมากที่สุดก็คือชีวิตของเรา อันได้แก่ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี่ ส่วนสิ่งที่เรารักและผูกพันรองลงมาก็คือบุคคลและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทั้งหลาย และเมื่อเกิดความรักและความผูกพันกับสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดความยึดถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราขึ้นมาด้วย

แต่สิ่งที่เป็นตัวเรา-ของเราทั้งหลาย ที่เราได้ยึดถือเอาไว้แล้ว มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นมันจึงมีความเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับอยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้แล้ว มันก็ต้องแตกหรือดับไปอย่างแน่นอน ซึ่งเมื่อสิ่งที่เรายึดถือเอาไว้แล้ว มันได้เปลี่ยนแปลงไปหรือแตกดับไปตามธรรมชาติของมัน (คือร่างกายแก่ เจ็บ ป่วย หรือพิการ หรือน่าเกลียดน่าชัง หรือกำลังจะตาย และสิ่งหรือคนที่เรารักได้จากเราไป หรือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น) เราก็จะเกิดความไม่พอใจ (หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) อย่างรุนแรง ที่เรียกว่าความเศร้า โศกหรือเสียใจขึ้นมาทันที รวมทั้งเมื่อเราต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดหรือกลัว เราก็จะเกิดความไม่พอใจและความเศร้าโศกอย่างรุนแรงขึ้นมาทันทีด้วยเหมือนกัน

อีกทั้งสิ่งที่เราได้ยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเราเอาไว้แล้ว มันก็ยังต้องทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก ซึ่งก็เท่ากับว่าสิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้แล้วมันเป็น “ของหนัก” หรือมี “สถานะที่ต้องทน” อยู่แล้วตามธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อเราไปยึดถือหรือแบกเอาเอาสิ่งที่หนักเอาไว้ จึงทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกหนัก หรือความรู้สึกที่ทนได้ยากที่รุนแรงขึ้นมาด้วย คือร่างกายทั้งของเราและของคนที่เรารักนั้น ก็ต้องดูแลรักษาเอาไว้ด้วยความยากลำบาก เพราะมันมีทั้งความร้อน ความหนาว ความหิว ความกระหาย และโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งยังมีการ

เบียดเบียนจากคนและการทำร้ายจากสัตว์ เป็นต้น ที่คอยทำให้ร่างกายต้องเจ็บปวดหรือมีความทรมานอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรมายึดถือร่างกายที่เป็นของหนักนี้เอาไว้ จึงทำให้จิตใจของเราเนื้ เกิดความรู้สึกหนักหรือเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ

ยังไม่เท่านั้น ถ้าคนที่เรารักนั้นมียังมีนิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือน่าเกลียดอยู่ด้วย เช่น เป็นคนใจร้าย ชอบลักขโมยหรือคดโกง เจ้าชู้ ใจง่าย หรือเป็นคนชอบพูดโกหก หยาบคาย เสียดสี และเพื่อเจ้า หรือเป็นคนเห็นแก่ตัว คือรู้ว่ายากสอนยาก ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย เกียจคร้าน ไร้เวลา เอาแต่ใจ ไม่อดทน ชอบเที่ยวเตร่ ชอบเล่นการพนัน ดิสุราหรือสิ่งเสพติดต่างๆ ดิการเล่นต่างๆ ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ชอบทำหน้าที่การงาน ไม่รักสามีหรือภรรยาหรือพ่อแม่พี่น้องหรือญาติ ไม่รักประเทศชาติบ้านเมือง ไม่รักษาความสะอาด ไม่รักษาสภาพแวดล้อม เป็นต้น ก็จะทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ หรือความหนักใจ หรือความวิตกกังวลใจ หรือความห่วงใย ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ และยังถ้าคนที่เรารักได้กระทำการที่ผิดกฎหมาย หรือกระทำการที่ไม่ดีเข้าแล้วถูกจับได้หรือถูกลงโทษ ก็จะทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์ที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

แต่ถ้าเรามีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา นั้นมันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริงตามที่สมมติกันขึ้นมาเลย บวกกับเราก็มีสมาธิจากการที่ได้เคยฝึกมาแล้วด้วย และเราก็มีสติคอยระลึกรู้ถึงปัญหานี้ อยู่เสมอๆ ด้วยสมาธิ ก็จะทำให้จิตของเราเกิด “ความเบื่อหน่าย” ต่อสิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้ นั่น เพราะมองเห็นความไม่เที่ยงหรือความไม่ถาวร และมีสภาวะที่ต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากของมัน เมื่อจิตเกิดความเบื่อหน่าย มันก็จะคลายความพอใจและไม่พอใจในสิ่งที่ได้ยึดถือเอาไว้ นั่นลงทันที (คือกิเลสจะระงับหรือดับลงแม้เพียงชั่วครา) เมื่อจิตไม่มีกิเลส ก็จะทำให้จิต “ปล่อยวาง” ความยึดถือในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเราลงทันที เมื่อจิตปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราลง จิตมันก็จะกลับมาเป็นจิตเดิมแท้ ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติของมัน เหมือนตอนที่เพิ่งเกิดมาใหม่ๆ ที่มี ความสงบเย็น สดชื่น ปลอดโปร่ง แจ่มใส เบาสบาย อยู่ด้วย ซึ่งนี่คือสภาวะของจิตขณะที่ไม่มีความทุกข์

สรุปได้ว่าชีวิตของเรานั้นมันก็ไม่มีอะไร นอกจาก “มีความทุกข์ กับ ไม่มีความทุกข์” เท่านั้น คือถ้าจิตโง่แล้วเกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเข้า จิตโง่นี้ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจหรือความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าจิตนี้ฉลาดเพราะมีปัญญาและสมาธิ มันก็จะไม่เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราขึ้นมา แล้วจิตมันก็จะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจหรือความทุกข์ใดๆ ขึ้นมา คือถ้าเราสามารถปฏิบัติปัญญาและสมาธิจนทำให้กิเลสและความยึดถือระงับหรือดับหายไปได้ชั่วครา จิตของเราจะก็ไม่มีมีความทุกข์เพียงชั่วครา แต่ถ้าเราสามารถปฏิบัติปัญญาและสมาธินี้ได้อย่างต่อเนื่องนานๆ จนสามารถทำลายความเคยชินของกิเลส และความยึดถือให้หมดสิ้นไป จากจิตได้สำนึกของเราได้ ก็จะทำให้จิตของเราจะไม่กลับมาเกิดความทุกข์ใดๆ ขึ้นมาได้อีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

วิธีสร้างสันติภาพโดยใช้ปัญญา

หลักความรู้เรื่องความไม่ใช่ว่าตัวตนที่แท้จริงนี้ นอกจากจะนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ได้แล้ว ยังนำมาใช้สร้างสันติภาพให้แก่โลกได้อีกด้วย คือสาเหตุที่โลกมีแต่วิกฤตการณ์ ก็เป็นเพราะมนุษย์ถูกสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน (คือความรู้ว่ามีตัวเอง) ครอบงำ จึงทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเอง ขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเอง จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ ขึ้นมา, เมื่อมีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ ก็จึงทำให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัว, และเมื่อมีความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เกิดความโลภ (อยากได้ สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน) และ โกรธ (อยากทำลายสิ่งที่ไม่น่า

พอใจ), อันส่งผลทำให้เกิดการเบียดเบียน ทั้งมนุษย์สัตว์และป่าไม้ขึ้นมาอย่างมโหฬาร รวมทั้งยังทำลายทรัพยากรและพลังงานของโลกให้หมดสิ้นไปอย่างมโหฬาร และทำลายสิ่งแวดล้อมให้เสียหาย รวมทั้งยังสร้างมลภาวะให้แก่โลกอย่างมากมาย จน ทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์ทั้งทางสังคม และทางสภาพแวดล้อมเกิดขึ้นมาอย่างมากมาย แล้วก็ทำให้สันติภาพของโลกหายไปอย่างเช่นในปัจจุบัน

ส่วนวิธีสร้างสันติภาพโดยใช้ปัญญานั้น ก็ ทำได้โดยการเผยแพร่ให้มนุษย์ มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ถึงเรื่องความจริงสูงสุดของชีวิตว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง ถ้าใครมายึดถือว่าเป็นตนเองจริงๆ ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์และทำให้ชีวิตเดือดร้อน รวมทั้งทำให้โลกเกิดวิกฤตการณ์ และอาจทำให้โลกพินาศได้ ถ้ามนุษย์ยังไม่มีความรักและความเมตตาต่อกัน” เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้องเช่นนี้แล้วก็จะทำให้ “ความเห็นแก่ตัว” ลดน้อยลง, แล้วความโลภและโกรธก็จะลดน้อยลง, แล้วการเบียดเบียนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ก็จะลดน้อยลง รวมทั้งการทำลายทรัพยากรและพลังงานและสิ่งแวดล้อมก็จะลดน้อยลง และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง ก็จะทำให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ รวมทั้งการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็จะ เกิดขึ้นมาแทน เพราะมนุษย์มีความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์รวมทั้งพืชทั้งหลายด้วยความจริงใจ และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง รวมทั้ง มีการช่วยเหลือกันมากขึ้น วิกฤตการณ์ต่างๆของโลกก็จะ ลดน้อยลง และ เมื่อวิกฤตการณ์ต่างๆลดน้อยลงมากๆ สันติภาพก็จะกลับคืนมาได้หลังจากที่ได้สูญเสียมันไป

จบ

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ “พระพุทธเจ้าสอนอะไร?” จาก www.whatami.net)

