

คำนำ

ชาวพุทธส่วนใหญ่แม้จะนับถือพุทธศาสนา แต่ก็นับถือตามๆกันมาตั้งแต่โบราณ คือนับถือตามพ่อแม่หรือบรรพบุรุษ ไม่ได้นับถือเพราะเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ซึ่งจากการนับถือตามๆกันมานี้เอง ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เป็นไปตามความเชื่อและความเข้าใจของผู้สอนบ้าง หรือตามความเชื่อของสังคมบ้าง จนทำให้ผู้ที่สนใจจะมาศึกษาพุทธศาสนา อย่างเช่น ชาวต่างชาติหรือแม้แต่ชาวพุทธเองก็ตาม เกิดความสับสน เพราะไม่รู้ว่คำสอนใดคือคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และคำสอนใดไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ถ้าจะให้ไปศึกษาจากพระไตรปิฎกเอาเองก็ศึกษาไม่ไหว เพราะมีเนื้อหามากมาย รวมทั้งภาษาที่ใช้ ก็อ่านแล้วเข้าใจยาก ซึ่งจากเหตุนี้เองจึงได้เกิดการนำเอาหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า มาสรุปไว้โดยใช้ภาษาง่ายๆอยู่ในหนังสือ “พระพุทธเจ้าสอนอะไร?” เล่มนี้ เพื่อให้ผู้ที่สนใจจะได้ใช้เป็นคู่มือในการศึกษา เพื่อให้รู้และเข้าใจว่าแท้จริงแล้วพระพุทธเจ้าสอนอะไร?

จึงฝากให้ผู้ที่สนใจทั้งหลาย ได้ช่วยกันศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ให้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไป เพื่อช่วยให้เขาได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้า รวมทั้งช่วยให้โลกมีสันติภาพ ตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้ากันต่อไป

เดชปัญญา ภิกขุ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

๓ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๖๐

+++++

ภาค ๑ อมตะธรรม

พุทธะ – ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

คำว่า พุทธะ แปลว่า รู้, ตื่น, เบิกบาน ซึ่งคำว่า รู้ ก็หมายถึง รู้แจ้งชีวิต, ส่วนคำว่า ตื่น ก็หมายถึง ตื่นจากความไม่รู้ (หรือหาญโง่), ส่วนคำว่า เบิกบาน ก็หมายถึง ความสดชื่น หรือความไม่มีทุกข์ ซึ่งถ้าใครเป็นผู้ที่ รู้ และตื่น รวมทั้งเบิกบาน ก็จะเรียกว่าเป็น “พุทธะ” ส่วนคำว่า พระพุทธเจ้า เป็นคำที่เราใช้เรียกผู้ที่เป็นพุทธะคนแรกและเป็นศาสดาที่ทำให้กำเนิดพุทธศาสนาขึ้นมา โดยคำว่าพระพุทธเจ้าก็หมายถึง ผู้รู้สูงสุด ซึ่งพระพุทธเจ้านั้นตามประวัติศาสตร์ เดิมท่านเป็นเจ้าชายของเมืองเล็กๆเมืองหนึ่งของอินเดียเมื่อสมัย ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว นามว่าเจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งพระองค์ก็ทรงเป็นผู้ที่มีความสุขอย่างเพียบพร้อมทุกอย่างอยู่แล้ว แต่จากการที่พระองค์ทรงได้เรียนรู้ในวิชาการต่างๆของสมัยนั้นมาอย่างมากมาย จึงทำให้พระองค์ทรงเป็นผู้ที่มองเห็นชีวิตต่างไปจากคนอื่น คือคนทั่วไปจะมองโลกว่าน่าอยู่และมีแต่ความสุขแล้วก็ลุ่มหลงติดใจกันอยู่ แต่พระองค์กลับทรงมองเห็นว่า “โลกนั้นมีภัยอันใหญ่หลวงรอเราทุกคนอยู่ เพราะเราทุกคนจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตาย รวมทั้งต้องพบกับความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักไป

และการที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือกลัว รวมทั้งต้องพบกับความผิดหวัง อย่างแน่นอนในอนาคต ซึ่งเมื่อภัยอันใหญ่หลวงมาถึง เราทุกคนก็ต้องพบกับความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างที่สุด”

เมื่อทรงเห็นดังนี้แล้วจึงทรงเกิดความสังเวชใจขึ้นมาว่า “ มันจะมีประโยชน์อะไรกับการที่เรามีความสุขที่แม้จะมากมายและยาวนานสักเท่าใดก็ตาม แต่สุดท้ายก็ต้องมาพบกับภัยที่น่าสะพรึงกลัวนี้” ซึ่งจากการที่พระองค์ทรงมองเห็นโทษและภัยจากการติดใจลุ่มหลงในความสุขของโลกที่ตามมาด้วยความทุกข์นี้เอง ที่ทำให้พระองค์ทรงเกิดความเบื่อหน่ายในความสุขทั้งหลายของโลก ที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรและมีความทุกข์ที่นำกล้ำอย่างยิ่งตามมา ดังนั้นจึงทำให้พระองค์ทรงเสด็จเข้าป่า แล้วอธิฐานบวชด้วยพระองค์เอง เพื่อค้นหา อมตะธรรม ที่หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างยั่งยืนถาวร ตามที่มีฤาษี โยคี ในยุคนั้นได้ปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว

ในยุคนั้นมีเจ้าลัทธิที่มีชื่อเสียงหลายคน ที่สอนเรื่องความหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเจ้าชายสิทธิดะก็ได้เข้าไปศึกษาและทดลองปฏิบัติตามที่เจ้าลัทธิเหล่านั้นสอนอย่างจริงจัง ซึ่งก็มีทั้งการทรมานร่างกายอย่างแสนสาหัส และการฝึกจิตให้มีสมาธิสูงๆ แต่ที่ทรงพบว่าไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังนั้นพระองค์จึงทรงล้มเลิกวิธีการเหล่านั้นเสีย แล้วหันมาใช้วิธีการพิจารณาหาค้นหาต้นเหตุ ที่ทำให้จิตของพระองค์เกิดความทุกข์ขึ้นมา จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ (ค้นพบ) อมตะธรรมด้วยพระองค์เอง โดยที่ไม่ได้มีใครสอน และพระองค์ก็ทรงเรียกตัวเองว่าเป็น พุทธะ คือเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และเมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ก็ได้นำอมตะธรรมนี้มาสอนแก่ผู้ที่สนใจ จนมีผู้นับถือนับมากมาย ซึ่งต่อมาเมื่อพระองค์ทรงปรินิพพานไปแล้ว ก็ได้มีผู้นำเอาคำสอนของพระองค์นี้ มารวบรวมไว้ให้คนรุ่นหลังที่สนใจได้ศึกษา จนเกิดเป็นศาสนาที่เรียกว่าพุทธศาสนาสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน (แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า เมื่อพระพุทธองค์ทรงปรินิพพานไปแล้ว คำสอนเรื่องความหลุดพ้นจากความทุกข์ของพระองค์ ก็ได้ถูกตีความให้ผิดเพี้ยนไปตามความเชื่อของสังคมยุคนั้น ที่อยากจะมีอิตตาหรือตัวตน จนทำให้คำสอนของพระองค์ กลายเป็นคำสอนที่นำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันไม่ได้ อย่างเช่นที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน)

อมตะธรรม

อมตะธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เองนั่นก็คือ อริยสัจ ๔ ที่แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ โดยอริยสัจ ๔ นั้นก็ได้แก่

๑. ทุกข์ คือ ความจริงเรื่องความทุกข์
๒. สมุทัย คือ ความจริงเรื่องสาเหตุของความทุกข์
๓. นิโรธ คือ ความจริงเรื่องความไม่มีทุกข์ และเมื่อจิตไม่มีทุกข์มันก็จะนิพพาน (สงบเย็น)
๔. มรรค หรือ อริยมรรค คือ ความจริงเรื่องการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ (หรือการดับทุกข์)

อริยสัจ ๔ นี้สรุปแล้วก็คือ คำสอนเรื่องการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งหลักอริยสัจ ๔ นี้เป็นเรื่องเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องรีบศึกษาให้เข้าใจก่อนที่จะไปศึกษาเรื่องอื่น เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด คือเราจะต้องรู้จักวิธีการดับทุกข์ให้ได้ก่อน จึงค่อยไปศึกษาเรื่องอื่น ถ้าเราหลงไปศึกษาเรื่องอื่นก่อนโดยที่ยังไม่รู้จักวิธีการดับทุกข์ เราก็จะยังคงมีความทุกข์อยู่ต่อไปตลอดเวลาที่ศึกษานั้น แต่ถ้าเรามาศึกษาเรื่องการดับทุกข์ก่อน แม้ภายหลังเราจะศึกษาหรือไม่ศึกษาเรื่องอื่น รวมทั้งจะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป เราก็จะไม่มีความทุกข์หรือมีน้อยที่สุดได้ ถ้ามีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคอย่างจริงจัง

ความทุกข์คือความเศร้าโศกเสียใจ

ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้น ถ้าจะให้อธิบายอย่างละเอียดก็จะแยกได้ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ซ่อนเร้น กับ ทุกข์เปิดเผย โดยความทุกข์ซ่อนเร้นนั้น เป็นความทุกข์ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ คือเป็นความรู้สึกหนัก-หน้อยใจ หรือความเร่าร้อนใจ ความกระวนกระวายใจ หรือความที่จิตไม่สงบ ไม่เป็นปกติ ที่เกิดขึ้นมาจากความพอใจหรือยินดี เมื่อเราได้รับความสุขตามที่อยากจะได้ (คือมันเกิดขึ้นมาพร้อมกับรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ) ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้มันไม่รุนแรง จึงไม่จัดว่าเป็นภัยอันใหญ่หลวง และทุกคนก็ชอบความสุข จึงไม่รู้สีกว่ามันมีความทุกข์ซ่อนอยู่ด้วย

ส่วนความทุกข์เปิดเผยนั้นเป็น ความทุกข์ที่รุนแรงที่เห็นได้ง่าย โดยความทุกข์เปิดเผยนี้ก็คือรูปอยู่ที่ ความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ) แต่ก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น ความคับแค้นใจ ความตรอมใจ ความแค้นเหี้ยวใจ ความเครียด และความไม่สบายใจ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมาจากความไม่พอใจหรือความยินร้ายต่อภาวะที่ไม่น่ายินดีของชีวิต (คือมันเกิดขึ้นมาพร้อมกับน้ำตาและเสียงร้องไห้) ซึ่งภาวะที่ไม่น่ายินดีของชีวิตนั้นก็สรุปอยู่ที่ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย และความตายของร่างกาย รวมทั้งความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัว และความผิดหวัง ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เอง ที่จัดว่าเป็นภัยอันใหญ่หลวงของเราทุกคน ที่เราไม่อยากจะให้มันเกิดขึ้นกับจิตใจของเราและของคนที่เรารัก

ทุกข์เกิดจากอุปาทาน

อุปาทาน แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น (เรียกสั้นๆว่าความยึดถือ) ซึ่งก็หมายถึง อาการของจิตที่เข้าไปแบกหรือหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มาไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ โดยความยึดถือนี้ก็สรุปอยู่ที่ ความยึดถือ “ในร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรา” ว่ามันเป็น “ตัวเรา” และเมื่อมีความยึดถือว่ามีตัวเราเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะมี ความยึดถือในสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เช่น พ่อแม่ พี่ น้อง สามเณรหรือภรรยา ลูก ญาติ เพื่อน รวมทั้งทรัพย์สินเงินทอง กับสิ่งของต่างๆ และเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ว่ามันเป็น “ของเรา” ตามมาด้วยเสมอ อย่างที่เรามักเรียกรวมๆกันว่า “ตัวเรา-ของเรา”

เมื่อพิจารณาให้ดีเราก็จะพบว่า ในขณะที่จิตของเรากำลังเกิดความทุกข์ (เปิดเผย) อยู่ นั่น จิตของเราจะเกิดความยึดถือว่ามี “ตัวเรา” ที่เป็นผู้ที่มีภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนั้นก็ ได้แก่ “การที่มีร่างกายแก่ หรือมีร่างกายเจ็บ หรือมีร่างกายป่วย หรือมีร่างกายพิการ หรือมีร่างกายไม่หล่อไม่สวย หรือมีร่างกายที่กำลังจะตาย หรือมีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักอยู่ หรือมีตัวเราที่เป็นผู้ที่กำลังประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวอยู่ หรือมีตัวเราที่กำลังผิดหวังอยู่” ซึ่งนี่ก็สรุปได้ว่า ความทุกข์ทั้งหมดของชีวิตเรานั้น มันเกิดขึ้นมาจาก “ความยึดถือว่ามีตัวเรา” นั่นเอง ดังนั้นในทางตรงกันข้าม ถ้าเราสามารถ “ปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเรา” นี้เสียได้ ความทุกข์ทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะจิตไม่ไปยึดถือเอาภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจของธรรมชาติเหล่านั้น ว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ด้วยความโง่อย่างสูงสุดของจิต

อุปาทานเกิดจากตัณหา

เมื่ออุปาทานหมายถึง อาการของจิตที่เข้าไปแบกหรือหาม เอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาไว้ด้วยความรักหรือความพอใจ ดังนั้นถ้าเราไม่เกิดความรักหรือความพอใจในสิ่งใด เราก็จะไม่เกิดความยึดถือหรืออุปาทานในสิ่งนั้น และเราก็จะไม่เกิด

ความทุกข์เพราะสิ่งนั้น ดังนั้นเราจึงต้องมาศึกษาที่จุดนี้ คือเรื่องความรักหรือความพอใจ ว่ามันคืออะไร? เกิดจากอะไร? และจะทำให้มันไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร? โดยความรักหรือความพอใจนี้ ก็คือสิ่งที่เรียกว่า กิเลส ที่แปลว่า สิ่งเศร้าหมอง หรือ สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ซึ่งสรุปได้ ๓ อาการ อันได้แก่

๑. **อยากเอาเข้ามา** ซึ่งก็สรุปอยู่ที่ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ที่จำแนกได้เป็นความรัก ชอบ พอใจ ติดใจ เป็นต้น ซึ่งเราจะเรียกว่า **ความยินดี** หรือ **ความพอใจ** ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทบวก

๒. **อยากผลักออกไป** ซึ่งก็สรุปอยู่ที่ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ซึ่งจำแนกได้เป็นความโกรธเกลียด กลัว เบื่อ อับอาย หรือความอยากหนี อยากทำลาย เป็นต้น ซึ่งเราจะเรียกว่า **ความยินร้าย** หรือ **ความไม่พอใจ** ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทลบ

๓. **ลังเลใจ** คือยังไม่รู้ว่าเอาเข้ามาหรือผลักออกไป หรือที่เรียกว่า **ความไม่แน่ใจ** ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ

กิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นก็คือ **ความยินดี** หรือ **ความพอใจ** (ที่ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น) และ **ความยินร้าย** หรือ **ความไม่พอใจ** (ที่ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผย) ซึ่ง **ความพอใจและไม่พอใจ** ของกิเลสนี้เองที่เรียกว่า **ตัณหา** ที่แปลว่า **ความอยาก** คือเป็น ความอยากเอาเข้ามาและอยากผลักออกไป ซึ่งเมื่อความอยากเกิดขึ้น มันก็ทำให้เกิดเกิดอุปาทาน คือเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้มีความอยากขึ้นมาทันทีพร้อมความทุกข์ (คือทั้งทุกข์ซ่อนเร้นและทุกข์เปิดเผย) ส่วนความลังเลใจไม่จัดว่าเป็นตัณหาเพราะยังไม่ทำให้เกิดความทุกข์

กิเลสตัณหาเกิดมาจากความเข้าใจว่ามีอัตตา

การที่จิตของเราเกิดความรักหรือความพอใจในสิ่งใดนั้นก็เพราะ จิตของเรามันมีความเข้าใจ (หรือความเห็น) ว่า “สิ่งที่เราไปรักหรือพอนั้นมันเป็นตัวตนของมันเองจริงๆ (อัตตา) ซึ่งตัวตนนี้จะเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร (นิจจัง) และตัวตนนี้จะมีแต่ความสุข (สุขัง) ” ซึ่งเมื่อจิตมีความเข้าใจดังนี้ มันจึงได้เกิดความรักหรือความพอใจขึ้นมา เพราะมันเข้าใจว่า เมื่อรักหรือพอใจในสิ่งที่เป็นตัวตนที่เที่ยงและมีแต่ความสุขนี้แล้ว มันก็จะมีแต่ความสุขอย่างนี้ตลอดไปโดยไม่มีปัญหาหรือความทุกข์ใดๆตามมา ซึ่งสิ่งที่จิตเข้าใจว่าเป็นอัตตานั่นก็สรุปอยู่ที่ ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็น “ตัวเรา” นี้ และสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ สามเณรหรือภรรยา ลูก เพื่อน คนรู้จัก และทรัพย์สินสมบัติ รวมทั้งสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลาย และเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ที่สมมติเรียกว่าเป็น “ของเรา”

ต้องเข้าใจคำว่าอัตตาก่อน

คำว่า **อัตตา** เป็นภาษาบาลีแปลว่า **ตน** หรือ **ตัวตน** หรือ **ตนเอง** ซึ่งหมายถึง **ความเป็นตัวตนของตนเอง** หรือ **ความเป็นตัวตนที่แท้จริง** โดยสิ่งที่ตนอัตตานั่น จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่ง** (คำว่าปรุงแต่งหมายถึงการกระทำโดยธรรมชาติ) คือมันจะมีตัวตนเฉพาะเป็นของมันเองโดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาเป็นเหตุและปัจจัย ในการปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมาและตั้งอยู่

๒. นิจัง คือ มันจะตั้งอยู่หรือดำรงอยู่ในลักษณะหรือภาวะเช่นเดิมตลอดไป โดยที่จะไม่แตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตหรือความรู้สึก) อย่างเด็ดขาด (ที่เรียกว่า นิรันดร หรือ อมตะ) ไม่ว่าจะมียะโรมาทำลายหรือไม่ว่ากาลเวลาจะผ่านพ้นไปสักเท่าไรก็ตาม

๓. สุขัง คือ มันจะตั้งอยู่อย่างสุขสบาย เพราะเมื่อไม่มีสิ่งใดจะมาทำลายให้มันเปลี่ยนแปลงหรือแตกดับได้ ดังนั้นมันจึงดำรงอยู่หรือตั้งอยู่อย่างไม่มีปัญหาใดๆที่จะทำให้เดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ ดังนั้นมันจึงตั้งอยู่อย่างสุขสบายตลอดเวลา

ในสมัยพุทธกาลนั้นเป็นยุคที่ผู้คนส่วนมากจะมีความเชื่อว่า จิตใจ (หรือวิญญาณ) ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตา คือมันสามารถที่จะออกจากร่างกายที่ตายไปแล้วเพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไป ซึ่งจากความเชื่อนี้เองที่ทำให้เกิดความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรก สวรรค์ เรื่องเทวดา นางฟ้า ฝิปีศาจ และเรื่องการเกิดใหม่เพื่อมารับผลจากการกระทำของตนเองที่ทำไว้เมื่อชาติก่อน (เรื่องกรรม) เป็นต้น ขึ้นมา ซึ่งความเชื่อนี้เองที่ภายหลังที่พระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้วไม่นาน ก็ได้ผสมหรือปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนของพุทธศาสนา จนทำให้ความรู้เรื่องอัตตา ที่เป็นหัวใจของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอัตตาไปโดยไม่รู้ตัว จนทำให้หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า กลายเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อที่ตายแล้วจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกให้เป็นทุกข์ อย่างเช่นที่คนที่นับถือพุทธศาสนาส່วนมาก กำลังเชื่อกันอยู่ในปัจจุบัน

ความเข้าใจว่ามีอัตตามาจากความรู้สึกว่ามีตัวเรา

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่าจิตใจของเรานั้นเป็นอัตตานั่นก็เป็นเพราะ “เราทุกคนต่างก็มีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆมายืนยัน” คือในเมื่อเราก็มีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆขณะนี้ จึงได้เกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า มันมีตัวเราอยู่จริงๆ ซึ่งนี่เองที่ทำให้ไม่มีใครยอมรับว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” เพราะมันฝืนหรือตรงข้ามกับสามัญสำนึกของจิต ที่มันรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ แม้ใครจะมีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาคัดค้านก็ตาม ดังนั้นเรื่องที่สำคัญต่อไปก็คือ การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่า “ความรู้สึกว่ามีตัวเรา” นี้ มันคืออะไร?

ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า ความรู้สึกว่ามีตัวเราที่เกิดขึ้นนี้ มันเกิดมาจากสิ่งที่เรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความโง่สูงสุดของมนุษย์ หรือหมายถึง ความรู้ที่ผิดที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งความรู้ที่ผิดนั้นก็ได้แก่ “ความรู้ว่ามีตัวเอง (อัตตา)” ซึ่งอวิชชานี้ก็คือสิ่งที่สมัยนี้เรียกว่า “สัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน” ที่เป็นสัญชาตญาณของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ที่ธรรมชาติมอบไว้ให้แก่จิตใต้สำนึกของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเองแล้ว มันก็จะรักตัวเอง เมื่อมันรักตัวเองมันก็จะพยายามเอาตัวรอดและสืบเผ่าพันธุ์เอาไว้ ดังนั้นจึงทำให้เกิดสัญชาตญาณย่อยๆตามมามากอีก เช่น สัญชาตญาณในการกินอาหาร หาอาหาร หนีภัย สืบพันธุ์ และเลี้ยงลูก เป็นต้น ถ้าไม่มีสัญชาตญาณเหล่านี้ สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็จะไม่รักตัวเอง เมื่อไม่รักตัวเองก็จะไม่พยายามเอาตัวรอด แล้วก็ต้องสูญพันธุ์ไปในที่สุด

กิเลสมาจากจิตใต้สำนึก

จิตปกติของเรานี้เรียกว่า จิตเต็มสำนึก คือเป็นจิตที่เราควบคุมได้ ก็จะคิดอะไรก็ได้ โดยมีเจตนาหรือความตั้งใจที่จะคิด คือถ้าเราขาดสติ เราก็จะตั้งใจคิดด้วยอวิชชาและกิเลส แต่ถ้าเรามีสติ เราก็จะตั้งใจคิดด้วยสติและปัญญา

แต่เมื่อจิตของเราเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาและดับหายไปครั้งใด อวิชชาและกิเลสมันก็จะทิ้งความเคยชินเอาไว้ให้แก่จิตได้สำนึก เมื่อจิตของเราเคยเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาบ่อยๆ จิตได้สำนึกมันก็จะมีความเคยชินของอวิชชาและกิเลส มาก เมื่อมีสิ่งใดมาช่วยวน ก็จะทำให้อวิชชาและกิเลสเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วจนเราแทบไม่รู้ตัวและยังควบคุมไม่ได้อีกด้วย อย่างเช่น เมื่อเราได้พบเพศตรงข้ามที่น่ารักน่าใคร่ เราก็จะเกิดความรักหรือความใคร่ขึ้นมาทันทีโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ หรือเมื่อมีคนมาด่าเรา เราก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาทันทีโดยที่เราไม่ได้อยากจะโกรธ อีกทั้งเรายังหยุดโกรธไม่ได้อีกด้วย หรือเมื่อเรารู้ว่าคนที่เรารักได้จากไป เราก็จะเกิดความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที โดยที่เราไม่สามารถระงับหรือดับให้มันหายไปได้ เป็นต้น

อาการที่อวิชชาและกิเลสมันเกิดขึ้นมาได้เอง โดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้เอง ที่เรียกว่าเป็น **ความเคยชินที่มาจากจิตได้สำนึก** (หรือที่เราเรียกว่าเป็นนิสัยของจิต) คือเพราะจิตของเราเคยเกิดอวิชชาและกิเลสมามาก จึงทำให้อจิตได้สำนึกของเรามีความเคยชินของอวิชชาและกิเลสนี้มาก ดังนั้นเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวภายนอกมาช่วยวน จึงทำให้อวิชชาและกิเลสเกิดขึ้นมาได้เองอย่างรวดเร็วโดยที่เราแทบไม่รู้ตัวและยังควบคุมมันไม่ได้อีกด้วย

สรุปอวิชชาคือต้นเหตุของความทุกข์

สรุปได้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายก็มาจาก **ความรู้ว่ามีตัวเอง** (สัญญาชาติญาณแห่งความมีตัวตน) ที่ธรรมชาติมอบให้มา เพื่อให้มนุษย์มีความรู้สึกว่ามีตัวเอง เพื่อที่จะได้ให้มนุษย์สืบเผ่าพันธุ์เอาไว้ จะได้ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก แต่เมื่อมนุษย์มีความรู้สึกว่ามีตัวเอง จึงทำให้อมนุษย์เกิดความเข้าใจผิดไปว่ามันมีตัวเองอยู่จริงๆ รวมทั้งยังเข้าใจผิดว่ามีตัวตนของคนอื่นและของสิ่งอื่นๆอยู่จริงๆอีกด้วย เมื่อมีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองเช่นนี้เกิดขึ้น จึงได้ทำให้อมนุษย์เกิดความรักหรือความพอใจ (คือเกิดกิเลส) ในร่างกายและจิตใจของธรรมชาติที่รู้สึกว่าเป็นตัวเอง และยังรักหรือพอใจในสิ่งที่ตนเป็นของธรรมชาติที่รู้สึกว่าเป็นของตัวเองอีกด้วย ซึ่งเมื่อเกิดความรักหรือความพอใจขึ้นมาแล้ว จึงได้เกิด **ความยึดถือ (อุปาทาน)** ว่ามีตัวเองขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือว่ามีของตัวเองขึ้นมาด้วย และเมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเองขึ้นมาในภาวะที่น่าพอใจ (คือชีวิตกำลังมีความสุขอยู่) ก็จะเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมา แต่เมื่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเองขึ้นมาในภาวะที่ไม่น่าพอใจ (เช่นร่างกายแก่ หรือเจ็บ หรือกำลังจะตาย เป็นต้น) ก็จะเกิดความทุกข์เปิดเผยขึ้นมา

อาการทั้งหมดนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ได้ทิ้งความเคยชินเอาไว้แก่จิตได้สำนึก ดังนั้นเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวจากภายนอกมาช่วยวน อาการเหล่านี้จึงได้เกิดขึ้นอีกอย่างง่ายดายและรวดเร็วจนเราแทบไม่รู้ตัว และยังควบคุมมันไม่ได้อีกด้วย แต่ถึงแม้จิตได้สำนึกนั้นเราจะควบคุมไม่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ โดยการสร้างความเคยชินใหม่ให้กับมัน ซึ่งหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้เอง ที่เป็นหลักการปฏิบัติในการสร้างความเคยชินใหม่ให้กับจิตได้สำนึก เพื่อให้มันเปลี่ยนจากที่มันมี **“ความรู้ผิดของอวิชชา”** ว่า **“ตัวเรา-ของเรานี้เป็นอัตตา”** มาเป็น **“ความรู้ที่ถูกต้องของปัญญา”** ว่า **“ตัวเรา-ของเรานี้มันเป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อัตตา)”** รวมทั้งยังสร้างความเคยชินของสมาธิให้มากขึ้นด้วย ซึ่งความเคยชินใหม่นี้เรียกว่า **บารมี** ที่หมายถึง **คุณสมบัติที่นำไปสู่นิพพานหรือความพ้นทุกข์** และเมื่อเราปฏิบัติอริยมรรคจนสามารถทำลายความเคยชินของอวิชชาและกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเราได้แล้ว ก็เรียกว่าบารมีเต็มแล้ว และก็จะทำให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร (หรือตลอดชีวิต)

ดังนั้นต่อไปเราจะมาศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ในเรื่องความเป็นอนัตตา ทั้งของร่างกายและจิตใจของเรา รวมทั้งของสิ่งทั้งหลายของธรรมชาติกันต่อไป

ภาค ๒ ดวงตาเห็นธรรม

กฎสูงสุดของธรรมชาติ

การที่เราจะศึกษาให้เกิดความเข้าใจว่า “ร่างกายและจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา” ได้นั้น จำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงกฎพื้นฐานของธรรมชาติที่สำคัญที่สุดก่อน จึงจะศึกษาแล้วเกิดความเข้าใจ ซึ่งกฎนี้ก็คือกฎที่ควบคุมสิ่งทุกอย่างทุกอย่างอยู่ (ซึ่งเทียบได้กับพระเจ้าของบางศาสนา) โดยกฎนี้เรียกว่า กฎสูงสุดของธรรมชาติ หรือ กฎสูงสุดของจักรวาล ที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า กฎอัมปิปัจจยตา ที่หมายถึง กฎที่เป็นการอาศัยเหตุและปัจจัยให้เกิดขึ้น โดยกฎนี้จะบังคับทุกสิ่งเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น” ซึ่งกฎอัมปิปัจจยตานี้ ก็เป็นกฎพื้นฐานง่ายๆ ที่ใครๆก็เข้าใจและยอมรับกันอยู่แล้ว ซึ่งกฎนี้แม้จะดูว่าเป็นกฎง่ายๆ แต่ว่าถ้าเรานำเอากฎนี้มาพิจารณาอย่างละเอียดลึกซึ้งแล้ว เราก็จะพบว่า มันมีความลับของธรรมชาติที่สำคัญซ่อนอยู่ในทุกสิ่งของธรรมชาติ ถ้าเราสามารถไขความลับของธรรมชาตินี้ได้ เราก็จะเข้าใจและเห็นแจ้ง เรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเราได้ แต่ก่อนอื่นเราจะต้องเข้าใจความหมายของคำบางคำเสียก่อน จึงจะศึกษากฎอัมปิปัจจยตาได้เข้าใจ อันได้แก่คำว่า

เกิดขึ้น หมายถึง จากการที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมาขึ้นในภายหลัง

ดับหายไป หมายถึง จากการที่เคยมีอยู่ก่อน แล้วจึงมาหายไปภายหลัง

เหตุ หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดผล

ปัจจัย หมายถึง เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุ

ผล หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ

ปรุงแต่ง หมายถึง การกระทำโดยธรรมชาติ

สิ่งปรุงแต่ง หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น

อัครรรยแห่งการปรุงแต่ง

คำว่า สังขาร เป็นภาษาบาลีแปลว่า ปรุงแต่ง ซึ่งคำว่า “ปรุงแต่ง” นี้เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้ง ถ้าเข้าใจคำนี้แล้วก็จะเข้าใจกฎอัมปิปัจจยตาได้ถูกต้อง คือคำว่าปรุงแต่งนี้มีความหมายคล้ายการปรุงอาหาร ที่เราเอาเครื่องปรุงต่างๆ ที่พอเหมาะ มาปรุงโดยใช้ความร้อนอย่างถูกต้อง ก็จะเกิดเป็นอาหารที่เอร็ดอร่อยขึ้นมาได้ ซึ่งคำว่าปรุงแต่งนี้ก็เหมือนกัน คือมันเป็นการกระทำโดยธรรมชาติ ในการนำเอาธาตุ (คือสิ่งมีอยู่จริงๆ) ตามธรรมชาติ มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นวัตถุและสิ่งของต่างๆ รวมทั้งจิตใจที่รู้สึกนึกคิดได้ของคนเรานี้ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ และเมื่อมันปรุงแต่งให้เกิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งที่ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมานั้น แทบจะไม่หลงเหลือลักษณะเดิมของสิ่งที่นำมาปรุงแต่งมันเลย เพราะสิ่งที่นำมาปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันได้รวมตัวกันจนกลายเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งนี้เราจะเรียกว่าเป็น “สิ่งปรุงแต่ง”

ตัวอย่างเช่น ร่างกายที่ต้องอาศัยอาหาร น้ำ ความร้อน และอากาศที่บริสุทธิ์ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งร่างกายที่เกิดขึ้นมานี้แทบจะไม่หลงเหลือลักษณะของอาหาร น้ำ ความร้อน และอากาศ ให้เราพบเห็นหรือสัมผัสได้เลย เพราะมันได้รวมตัวกันกลายเป็นวัตถุนิคมใหม่ที่มีลักษณะเรียกว่า “ร่างกาย” ขึ้นมาแทน หรืออย่างเช่น เมื่อร่างกายได้ปรุงแต่งให้เกิดวิญญาณ (การรับรู้) ขึ้นมา ซึ่งวิญญาณนี้ก็จะทำให้สมองทำงาน โดยการนำเอาข้อมูลจากสมองมาปรุงแต่งให้เกิดเป็นการจำได้ และความรู้สึก รวมทั้งการคิดนึก ขึ้นมา แล้วเราก็เรียกสิ่งที่เกิดขึ้นมานี้รวมๆว่าเป็น จิต หรือ ใจ เป็นต้น

ส่วนกรณีที่เป็นการกระทำโดยคนหรือสัตว์ ไม่ควรใช้คำว่า ปรุงแต่ง แต่ควรใช้คำว่า ทำ หรือ ประกอบ หรือ สร้าง หรือ ประดิษฐ์ แทน อย่างเช่น การสร้างรถยนต์ขึ้นมา หรือการประดิษฐ์หุ่นยนต์ขึ้นมา เป็นต้น เพราะมันยังหลงเหลือลักษณะเดิมของสิ่งที่นำมาสร้าง เช่น เหล็ก อะลูมิเนียม ทองแดง ยาง พลาสติก แก้ว เป็นต้น ให้เราได้พบเห็นอยู่

ทุกสิ่งมันเป็น “เช่นนั้นเอง”

สิ่งที่ต้องสังเกตคือ จะมีคำว่า เหตุและปัจจัย (หรือเหตุปัจจัย) ซึ่งที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นมาได้ จะต้องมียุทธศาสตร์หลายๆเหตุมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งมันแสดงถึงว่าแค่เพียงเหตุเดียว จะไม่สามารถปรุงแต่งให้เกิดขึ้นได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ ๒ เหตุมาร่วมกันปรุงแต่ง จึงจะปรุงแต่งให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งเหตุที่สำคัญหรือใหญ่ที่สุดเพียงเหตุเดียวเราจะเรียกว่าเป็น “เหตุ” ส่วนเหตุที่เหลือออกนั้นเราจะเรียกว่าเป็น “ปัจจัย” แต่บางทีเราก็ไม่นิยมกล่าวถึงปัจจัย เพราะเรารู้จักกันอยู่แล้ว เราจึงกล่าวถึงเฉพาะเหตุเท่านั้น อย่างที่เราชอบพูดกันว่า “เหตุทำให้เกิดผล” หรือ “ผลเกิดมาจากเหตุ” นั่นเอง

กฎอภิปัจจทานี้จะมีรายละเอียดว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี, เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ดับหายไป สิ่งนี้จึงดับหายไป ” ซึ่งนี่ก็คือการบอกถึงเรื่องของเหตุและผลนั่นเอง คือเป็นการบอกว่า “เมื่อมีเหตุ จึงมีผล, เมื่อไม่มีเหตุ ก็จะไม่มีการเกิดผล, เมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลก็จะเกิดขึ้น, เมื่อเหตุดับไป ผลก็จะดับไป” แต่เมื่อเหตุทำให้เกิดผลแล้ว ผลนั้นก็ยังสามารถเป็นเหตุให้เกิดผลใหม่ขึ้นมาได้อีก คือมันจะมีการผลักดันกันให้เกิดเป็นเหตุ เป็นผล เป็นเหตุ เป็นผล, เป็นเหตุ เป็นผล ฯลฯ อย่างนี้ต่อเนื่องกันไปเหมือนห่วงโซ่ที่คล้องต่อกันไปเรื่อยๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

อีกทั้งเหตุเพียงเหตุเดียวก็ยังสามารถทำให้เกิดผลได้หลายๆผล รวมทั้งผลเพียงผลเดียวก็ยังมาจากหลายๆเหตุได้อีก ดังนั้นเหตุและผลของแต่ละสิ่งหรือแต่ละเรื่อง จึงมีความเกี่ยวพันกันกับเหตุและผล ของสิ่งหรือเรื่องอื่นๆอีกมากมายอย่างสลับซับซ้อนและยุ่งเหยิง จนบางทีเราก็ไม่สามารถไปล่วงรู้ถึงเหตุและผลที่แท้จริงทั้งหมด ของบางสิ่งหรือบางเรื่องได้อย่างถูกต้อง จนทำให้คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกฎของเหตุและผลนี้ เกิดความคิดว่า สิ่งที่ไม่รู้ถึงเหตุและผลทั้งหมดของมันนั้น มันเป็นเรื่องวิเศษหรือสิ่งที่เหนือธรรมชาติไป แต่ถ้าเราจะเข้าใจถึงหลักการเกิดขึ้นมาจากเหตุและผลตามกฎอภิปัจจทานี้แล้ว เราก็จะเข้าใจได้ว่า “ทุกสิ่งนั้นมันก็เป็นของธรรมดาๆของมันเช่นนั้นเอง” ไม่ได้มีอะไรวิเศษเหนือธรรมชาติเลย

การปรุงแต่งของธรรมชาตินี้ มันเป็นความอัจฉริยะของธรรมชาติ ซึ่งเราก็ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าธรรมชาติทำอย่างไรได้ยังไง? เพียงเรารู้ว่าชีวิตคือร่างกายและจิตใจของเรา มันเป็นเพียง “สิ่งปรุงแต่ง” ที่ธรรมชาติปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเพียงชั่วคราว เท่านั้นก็พอแล้ว เพราะเพียงเท่านี้ก็ทำให้เรา ล่วงรู้ถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติ เรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจของเราที่เราควรรู้ ที่ธรรมชาติได้ซ่อนเอาไว้แล้ว

กฎที่ห้า ปัจจยตา คือกฎสูงสุดของธรรมชาติที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ คือกฎที่ห้าปัจจยตานี้ก็เป็นกฎง่ายๆ ที่บังคับเอาไว้ว่า การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้นมา จะต้องมิเหตุและปัจจัยมารวมกันปรุงให้เกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อพิจารณาในทาง กลับกันก็จะพบว่า “ไม่มีสิ่งใดจะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆโดยไม่มีเหตุปัจจัย” ซึ่งเมื่อเราเข้าใจถึงกฎสูงสุดนี้แล้ว เราก็จะ เข้าใจได้เองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาได้อย่างไร รวมทั้งเราก็จะเข้าใจได้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่นอกเหนือกฎสูงสุดนี้ไป ได้ แต่คนส่วนมากที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ ก็มักเชื่อว่ามีสิ่งที่อยู่นอกเหนือกฎสูงสุดนี้ คือเชื่อว่ามีสิ่งที่ ลึกลับเหนือธรรมชาติ อันได้แก่ ความเชื่อว่ามีบุคคลหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือของวิเศษ เช่น เทพเจ้า เทวดา นางฟ้า ผี นรก สวรรค์ และ คาถาอาคม เครื่องรางของขลัง เป็นต้น ที่เป็นเรื่องเล่าต่อกันมา แต่ถ้าเราเข้าใจกฎสูงสุดนี้แล้ว เราก็จะ เข้าใจได้เองว่า “สิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติเหล่านี้ มันเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในฐานะที่จะเป็นไปไม่ได้” ถ้าใครยังเชื่อว่าจะมีสิ่ง ลึกลับเหนือธรรมชาติเช่นนี้อยู่ แสดงว่ายังไม่เข้าใจกฎที่ห้าปัจจยตาอย่างถูกต้อง และจะไม่สามารถศึกษาพุทธศาสนา ให้เกิดความเข้าใจได้

กฎไตรลักษณ์

สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาตามกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ จะมีลักษณะหรือความจริงประจำอยู่ ๓ ประการ ที่เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ ที่หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย (กฎไตรลักษณ์นี้บางทีก็เรียกว่า สามัญ ลักษณะ ที่หมายถึง ลักษณะทั่วไปของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย) อันได้แก่

๑. อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย จะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไหลไปสู่ความแตก (ใช้กับพวก วัตถุ) หรือดับ (ใช้กับพวกจิตหรือความรู้สึกต่างๆ) อยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะดำรงอยู่หรือตั้งอยู่ในสภาวะหรือ ลักษณะเดิมได้ตลอดไป คือสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว สภาพการปรุงแต่งของมันก็ต้องแตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไป (ใช้กับจิตหรือความรู้สึก) อย่างแน่นอน ซึ่งที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสิ่งพื้นฐาน (คือธาตุ ๖ ตามธรรมชาติ) ที่มาปรุงแต่งให้ เกิดสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายขึ้นมานั้น มันก็เป็นสิ่งปรุงแต่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาด้วยเหมือนกัน ดังนั้นจึงทำให้ สิ่งปรุงแต่งใหม่ๆทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

๒. ทุกขัง แปลว่า ทน หรือ ต้องทน คือหมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย มันต้องทนประคับประคองสภาพของ การปรุงแต่งของมันเอาไว้อย่างยากลำบาก ทั้งจากการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ภายในของมันเอง และจากการถูกทำลาย จากสิ่งภายนอกต่างๆอยู่เสมอด้วย ถ้ามันไม่ทนประคับประคองเอาไว้ สภาพการปรุงแต่งของมันก็จะต้องแตกสลายหรือ ดับหายไปทันที ซึ่งในกรณีที่เป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิตก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะมันไม่มีจิตที่มารับรู้สภาวะที่ต้องทนของมัน แต่ถ้าเป็นวัตถุที่มีชีวิต ก็จะมีปัญหา เพราะมันสามารถรับรู้สภาวะที่ต้องทนของมันได้ คือร่างกายที่ยังมีชีวิตก็จะรู้สึกถึงความหนัก เหนื่อย เจ็บ ปวด หรือความทรมานของร่างกาย ส่วนจิตใจก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ทรมานเมื่อเกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเองขึ้นมา ส่วนในกรณีที่จิตไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเอง มันก็ยังมีความรู้สึกที่ต้องทนอยู่ด้วยเสมอ เพราะจิตเป็น สิ่งปรุงแต่ง เพียงแต่ว่ามันน้อยมากจนไม่เป็นปัญหา (คือไม่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกที่ทรมานหรือเป็นทุกข์) ซึ่งความรู้สึกที่ ต้องทนของจิตที่มีน้อยมากนี้เอง ที่เรียกว่า นิพพาน

๓. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา หรือ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง คือหมายถึง เป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเป็น อัตตา คือถ้าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น และมีความไม่เที่ยง รวมทั้งยังต้องทนอยู่ ก็

แสดงว่าสิ่งนั้นไม่ใช่อดีต ดังนั้นคำว่า “อนัตตา” จึงเป็นคำที่ใช้บอกให้รู้ว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ใช่อดีต แต่เป็นเพียง สังขาร หรือสิ่งปรุงแต่งเท่านั้น

ลักษณะของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนี้ จะมีลักษณะที่ตรงข้ามกับลักษณะของอดีต คืออดีตจะไม่ต้องอาศัยเหตุปัจจัย แต่สิ่งปรุงแต่งต้องอาศัยเหตุปัจจัย, อดีตจะเป็นสิ่งที่เที่ยง แต่สิ่งปรุงแต่งจะไม่เที่ยง, และอดีตจะเป็นสิ่งที่ทนอยู่อย่างสบาย แต่สิ่งปรุงแต่งจะต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก

ลักษณะของความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตานี้ ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะพบว่า มันก็คือลักษณะเดียวกันนั่นเอง เพียงแต่เราแยกการออกมาพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายเท่านั้น คือเมื่อเราพิจารณาร่างกายและจิตใจของเรา ถึงความเป็นอนิจจังอย่างแรงกล้า (คือด้วยสมาธิ) เราก็จะพบความเป็นทุกขังของร่างกายกับจิตใจ เมื่อเราพิจารณาถึง ความเป็นทุกขังของร่างกายและจิตใจต่อไปอย่างแรงกล้า เราก็จะพบความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจได้ และถ้า เราพิจารณาความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจต่อไปอย่างแรงกล้า เราก็จะพบความเป็น **สุญญตา** คือ ว่างจากอดีต หรือ ว่างจากสิ่งหรือสภาวะที่เป็นต้นตอที่แท้จริงของร่างกายและจิตใจได้

สุญญตา – ความว่าง

สุญญตา แปลว่า ความว่าง ซึ่งมี ๓ ความหมาย คือ

๑. ว่างเปล่าโดยไม่มีอะไรเลย คือความว่างทางวัตถุที่เรียกว่าสุญญากาศ

๒. ว่างจากอดีต คือว่างจากตัวตนที่แท้จริง

๓. จิตว่าง คือจิตว่างจากกิเลส

ความหมายที่เราต้องเข้าใจก็คือความว่างจากอดีต คือเมื่อสิ่งใดไม่เที่ยงและมีสภาวะที่ต้องทน สิ่งนั้นก็จะ เป็นอนัตตา (คือไม่ใช่อดีต) และเมื่อสิ่งใดไม่ใช่อดีต สิ่งนั้นก็จะ เป็นสุญญตา คือมันว่างจากอดีตหรือว่างจากตัวตนของมันเอง หรือเรียกง่ายๆว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของมันเองอยู่จริง” และเมื่อเราเข้าใจแล้วว่าชีวิตของเรา (คือร่างกายกับจิตใจ) มันเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นจึงเท่ากับว่า มันเป็นสุญญตา คือมันไม่ได้มีสิ่งที่เป็นอดีตหรือตัวตนที่เป็นเราอยู่จริงๆเลย หรือเรียกง่ายๆว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” ซึ่งการมองทุกสิ่งให้เห็น (เข้าใจ) ถึงความเป็นสุญญตานี้เอง ที่จะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา และไม่มีความทุกข์ได้ ดังนั้นจึงเรียกได้ว่า ความรู้เรื่องสุญญตานี้เป็นสุดยอดของปัญญานั่นเอง

ร่างกายเป็นอนัตตา

เมื่อมองโดยภาพรวมแล้วเราก็จะพบว่า ร่างกายก็คือกลุ่มก้อนอย่างหนึ่งที่เป็นวัตถุ มีลักษณะภายนอกและระบบภายในคล้ายหุ่นยนต์ที่เคลื่อนไหวได้ เจริญเติบโตได้ และเมื่อพิจารณาจากร่างกายของเราเองจริงๆในปัจจุบันแล้ว เราก็จะพบว่า ความจริงแล้วร่างกายของเรานั้นก็ต้องอาศัยเชื้อจากพ่อและไปจากแม่มาผสมกัน จึงเกิดร่างกายของเราขึ้นมา และอาศัยอาหาร น้ำ ความร้อนที่พอเหมาะ และอากาศที่บริสุทธิ์ มาปรุงแต่งให้ตั้งอยู่ได้ ซึ่งเพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็น เข้าใจได้แล้วว่าร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่ง อีกทั้งร่างกายก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยต้องมีการแตกสลาย (หรือตาย) อย่างแน่นอนในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว และร่างกายก็ยังต้องทนต่อความหนาวบ้าง ร้อนบ้าง หิวบ้าง กระหายบ้าง

ทนต่อโรคร้ายต่างๆมากมายบ้าง จากความหนักบ้างเหนียวบ้าง เป็นต้น จึงทำให้ร่างกายต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบาก ซึ่งนี่ก็ยังเป็นสิ่งที่มายืนยันอีกว่าร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่ง

เมื่อร่างกายเป็นสิ่งปรุงแต่ง ดังนั้นจึงเท่ากับว่าร่างกายของเรานั้นมันเป็นอนัตตา คือไม่ใช่อัตตา และเมื่อมันไม่ใช่อัตตา ก็แสดงว่ามันเป็นสูญญตา คือไม่ได้มีร่างกายจริงๆตามที่สมมติเรียกเลย และเมื่อเราเห็น (เข้าใจอย่างแจ่มชัด) แล้วว่า มันไม่มีร่างกายของเราจริงๆ เราจึงไม่ควรยึดถือว่า “ร่างกายนี้คือเราหรือของเรา” (ซึ่งแม้ร่างกายของคนอื่นหรือสิ่งอื่นๆก็มีลักษณะเดียวกันกับร่างกายของเรา คือไม่ควรยึดถือถือว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงของใครๆหรือของสิ่งใดๆทั้งสิ้น) ถ้าจิตโง่ไปยึดถือเข้า เมื่อร่างกายที่ยึดถือเอาไว้มันเปลี่ยนแปลงไปเป็นภาวะหรือในลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น แก่ เจ็บ หรือกำลังจะตาย จิตโง่นี้ก็ย่อมที่จะเกิดความทุกข์ไปอย่างช่วยไม่ได้ แต่ถ้าจิตฉลาด (เพราะมีปัญญาที่เข้าใจถึงความจริงสูงสุดว่ามันไม่ได้มีร่างกายจริงๆ) และมีสมาธิอยู่ด้วย จิตที่เฉลียวฉลาดและมีสมาธินี้ ก็จะไม่เกิดความยึดถือร่างกายนี้ว่า เป็นตัวเราหรือของเรา ซึ่งแม้ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นภาวะหรือในลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจอย่างไรก็ตาม จิตที่ฉลาดนี้ก็จะไม่เกิดความทุกข์ใดๆ

จิตใจเป็นอนัตตา

คำว่า จิต หรือ ใจ (คือเมื่อทำหน้าที่คิดนึก ก็สมมติเรียกว่าจิต แต่พอทำหน้าที่รับรู้และรู้สึก ก็สมมติเรียกว่าใจ) นี้สรุปแล้วก็คือ “สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้” ก็ว่ามันสามารถรับรู้สิ่งต่างๆได้, รู้สึกสิ่งที่รับรู้ได้, จำสิ่งที่รับรู้ได้ และมีการคิดนึกหรือเกิดอาการต่างๆ (เช่นอาการกิเลส) ได้ (สิ่งสำคัญที่ต้องระวังก็คือ เราต้องมาดูจากจิตของเราเองจริงๆว่ามันเป็นอย่างไร? อย่าไปติดภาษาที่ใช้อธิบาย ซึ่งมันอาจจะไม่ตรงกับความจริงที่เราารู้สึกจริงๆก็ได้)

เมื่อจิตใจคือสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้ ทีนี้เราก็ต้องมาพิจารณาดูว่า จิตใจมันต้องอาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมา หรือมันสามารถเกิดขึ้นมาได้เองโดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมา? ซึ่งจากความเป็นจริงที่เรา รู้สึกอยู่จริงๆก็คือ จิตใจต้องอาศัยร่างกายที่ยังคืออยู่หรือร่างกายที่ยังไม่ตายเกิดขึ้นเสมอ เราไม่เคยมีจิตที่ไม่ต้องอาศัยร่างกายเลย หรือเราไม่เคยมีจิตที่สามารถถ่วงลอยออกจากร่างกายได้เลย (ถ้าจิตเป็นอัตตา มันไม่จำเป็นต้องอาศัยร่างกายเกิดขึ้นมา และสามารถถ่วงลอยออกจากร่างกายได้) ซึ่งเพียงเท่านี้ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจแล้วว่า จิตใจนี้มันเป็นสิ่งปรุงแต่ง

อีกอย่างจิตใจนี้มันก็มีการเกิดขึ้นและดับหายไปอยู่เสมอ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอด้วย (ถ้าจิตเป็นอัตตามันจะมีอยู่ตลอดเวลา คือจะไม่มีการเกิดและดับ) คือขณะที่เราตื่นอยู่ จิตก็เกิดขึ้นมา แต่พอเวลาเราหลับสนิทและไม่ฝัน จิตก็ดับหายไป (ส่วนขณะที่หลับแล้วฝันนั้นจิตก็เกิดขึ้นมาแล้วแต่ว่ายังไม่สมบูรณ์ ยังเป็นแค่เพียงจิตได้สำนึกเท่านั้น) เมื่อตื่นใหม่จิตจึงเกิดขึ้นมาใหม่ (ส่วนการที่จิตเกิดขึ้นมาใหม่แล้วยังมีความจำและความคิดได้เหมือนจิตเก่าที่ดับไปก็เป็นเพราะสมองยังคืออยู่ จึงทำให้ข้อมูลที่สมองเก็บไว้เป็นความทรงจำไม่หายไป จิตจึงยังจำอะไรๆได้เหมือนเดิมและคิดได้เหมือนเดิม แต่ถ้าสมองเสียหาย แม้ร่างกายจะยังไม่ตาย ข้อมูลของความทรงจำก็จะหายไป เมื่อจิตตื่นก็จะจำและคิดอะไรไม่ได้ เหมือนเจ้าชายหรือเจ้าหญิงนิทรา) รวมทั้งจิตใจของเราก็มีการคิดและเกิดความพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึก (เวทนา) อยู่เสมอๆ ซึ่งนี่ก็ยังเป็นการยืนยันว่า จิตใจนี้เป็นสิ่งปรุงแต่ง

อีกอย่างจิตใจของเราก็คงมีความสุขบ้าง ความทุกข์บ้างอยู่เสมอๆ (ถ้าจิตเป็นอัตตามันก็จะมีแต่ความสุขอยู่ตลอดเวลาโดยที่จะไม่มีความสุขเลย) เราไม่เคยมีความสุขอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนเลย ซึ่งนี่ก็ยิ่งเป็นการยืนยันว่า จิตใจนี้เป็นสิ่งปรุงแต่ง

เมื่อความจริงหลายๆอย่างมันยืนยันว่าจิตใจของเรานี้เป็นสิ่งปรุงแต่ง ดังนั้นก็แสดงว่า จิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และเป็น สุนฺญตา คือไม่ได้มีตัวตนที่เป็นเราจริงๆเลย เพราะมันเป็นแค่เพียงสิ่งปรุงแต่งที่เกิดมาจากเหตุ (คือวิญญานจากร่างกาย) และปัจจัย (คือข้อมูลที่เป็นความทรงจำที่สมองมีอยู่) มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาเพียงชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่จริงในกายนี้ จึงเป็นสิ่งลมๆแล้งๆ (คือหาสาระหรือแก่นสารไม่ได้ หรือเป็นสิ่งบอบบางที่สุด) ที่สามารถดับหายไปได้อย่างง่ายดายทันที ที่ความทรงจำของสมองเสียหายไป หรือแม้เพียงร่างกายขาดอากาศหายใจไปเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น ซึ่งแม้ขณะที่จิตหลับสนิทและไม่ฝัน ความรู้สึกว่ามีตัวเราก็คงไม่มี จะมีก็เพียงกลุ่มก้อนของธาตุตามธรรมชาติกลุ่มหนึ่ง ที่รอการปรุงแต่งร่วมกันใหม่ เพื่อให้เกิดเป็นจิตที่รู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาใหม่เท่านั้น

เราคืออะไร?

เด็กทุกคนที่เพิ่งเกิดมาใหม่ๆจะยังมีจิตบริสุทธิ์ (ที่เรียกว่าประภัสสร คือสว่างเหมือนเพชรที่มีแสงส่องออกมาได้เอง) คือยังไม่มีกิเลสหรือตัณหา และยังไม่มีความยึดถือว่ามีตัวเอง จะมีก็เพียงสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน (อวิชชา) ที่ธรรมชาติมอบให้มาเพียงเล็กน้อย เพื่อให้เกิดความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเองเพียงอ่อนๆเท่านั้น ซึ่งจิตที่ประภัสสรนี้เองจะมีนิพพานหรือความสงบเย็นอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อจิตของเด็กนั้นได้รับการสัมผัสจากโลกภายนอกผ่านตา หู จมูก ลิ้น และกาย แล้วเกิดความรู้สึก (เวทนา) ที่น่าพอใจ (สุขเวทนา) บ้าง หรือไม่น่าพอใจ (ทุกขเวทนา) บ้าง จิตของเด็กนั้นก็จะเริ่มเกิดความพอใจ หรือไม่พอใจ (คือเกิดกิเลส) ขึ้นมาตามสัญชาตญาณ และเริ่มเกิดความยึดถือ (คือเกิดอุปาทาน) ว่ามีตนเองขึ้นมา และเมื่อเด็กนั้นโตขึ้นและได้รับการตั้งชื่อและถูกเรียกชื่อบ่อยๆ รวมทั้งได้รับการบอกว่ามีคนนั้นเป็นพ่อ คนนี้เป็นแม่ คนนี้เป็นญาติ และมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตน เป็นต้น จิตของเด็กนั้นก็จะมี ความทรงจำมากขึ้นและมีความเคยชินของกิเลสและอุปาทาน เก็บไว้ในจิตได้สำคัญมากขึ้นด้วย

เมื่อเด็กนั้นได้รับรู้ (เกิดวิญญาน) สิ่งหรือเรื่องราวจากภายนอกที่รุนแรง เด็กนั้นก็จะมีสิ่งที่ได้รับรู้นั้นได้ (เกิดสัญญา) แล้วเกิดความรู้สึกที่รุนแรงต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้น (เกิดเวทนา) เมื่อเกิดความรู้สึกที่รุนแรงขึ้นมาแล้ว ถ้าในขณะนั้นจิตของเด็กนั้นไม่มีสติปัญญาและสมาธิ จิตของเด็กนั้นก็เกิดค้นหาหรือกิเลสขึ้นมาด้วยทันที (เกิดสังขาร) เมื่อเกิดค้นหาก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองอย่างเข้มข้นขึ้นมาทันที ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเองที่เข้มข้นนี้เองที่เรียกว่าความยึดถือ (อุปาทาน) และเมื่อมีอุปาทาน ก็ย่อมที่จะมีความทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ (ไม่อย่างซ่อนเร้นก็อย่างเปิดเผย)

ถึงแม้เด็กนั้นจะได้รับการศึกษาจนเกิดมีปัญญาแล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่มีสติมาดึงเอาปัญญาออกมาแก้ปัญหา ก็ไม่สามารถดับทุกข์ได้ หรือถึงแม้จะมีสติดึงเอาปัญญาออกมาแล้วก็ตาม แต่ขาดสมาธิ ก็ยังดับทุกข์ไม่ได้เหมือนกัน ต้องมีพร้อมทั้งสติปัญญาและสมาธิ จึงจะดับทุกข์ได้ ก็ถ้าจิตของเด็กนั้นมีปัญญา (จากการมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว) และสมาธิ (จากการเคยฝึกมาก่อน) อยู่ตลอดเวลา ซึ่งในสมาธินั้นก็จะมีสติคอยระวังอยู่ด้วยตลอดเวลา เมื่อเกิดความรู้สึก (เกิดเวทนา) ใดขึ้นมา สติก็จะดึงเอาปัญญามาแก้ปัญหา (คือระงับกิเลสหรือดับกิเลส) แต่ถ้าปัญญายังไม่สามารถดับกิเลสได้ ก็ดึงเอาสมาธิออกมาช่วย ก็จะทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับหายไป แล้วจิตของเด็ก

นั่นก็จะไม่เกิดอุปาทานพร้อมกับความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งก็จะทำให้จิตของเด็กนั้นกลับมาประภัสสรได้ใหม่ แต่ถ้าจิตของเด็กนั้นเผลอสติปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นมาอีก ก็จะทำให้อุปาทานพร้อมกับความทุกข์เกิดขึ้นมาได้อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเด็กนั้นมีการปฏิบัติสติปัญญาและสมาธิได้อย่างต่อเนื่องนานๆ จนสามารถทำลายความเคยชินของอวิชชาและกิเลส ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเด็กนั้นให้หมดสิ้นไปได้อย่างถาวร ก็จะทำให้อวิชชา กิเลส และอุปาทานพร้อมกับความทุกข์ จะไม่กลับมาเกิดกับจิตของเด็กนั้นได้อีกอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต

มันไม่มีตัวเราอยู่จริง

ทั้งหมดนี้ก็คือชีวิตของคนเราทุกคน ที่ไม่มีอะไรนอกจาก มีความทุกข์และไม่มีมีความทุกข์ ที่นี้ก็มีคำถามว่า ใครทุกข์และใครที่ไม่มีทุกข์? ซึ่งคำตอบก็คือ แท้จริงมันไม่ได้มีตัวตนของใครมาเป็นทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์จริงๆเลย ส่วนที่เราารู้สึกว่ามีตัวเราทุกข์นั้นมันเป็นมายาหรือสิ่งหลอกลวง ที่ธรรมชาติมันหลอกจิตของธรรมชาติที่ไม่ได้เป็นจิตของใครว่าเป็นตัวเรา แล้วทำให้จิตของธรรมชาติมัน เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์เท่านั้น แต่พอจิตไม่มีความยึดถือ มันก็จะกลับมาเป็นจิตที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติที่ไม่มีความทุกข์ได้ตามเดิม ซึ่งถ้าเรามองเห็นความจริงอยู่อย่างนี้ด้วยสมาธิ จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเราลงได้ และเป็นจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ (แต่ต้องระวังว่าอย่าเข้าใจผิดว่ามีตัวเราที่หลุดพ้น เพราะถ้ายังเข้าใจว่ามีตัวเราที่หลุดพ้น ก็แสดงว่ายังไม่หลุดพ้นจริง)

สรุปว่า แท้จริงแล้วมันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง ร่างกายกับจิตใจของเราทุกคนมันเหมือนหุ่นยนต์ที่แสนมหัศจรรย์ คือมันเป็นแค่เพียงกลุ่มก้อนของสสาร (ร่างกาย) และพลังงาน (จิตใจ) ของธรรมชาติ ที่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ จนเกิดร่างกายและจิตใจของเราขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ถ้าหุ่นยนต์ใดฉลาด (มีปัญญาและสมาธิ) คือสามารถเข้าใจความจริงเรื่องสัจธรรมนี้ได้ หุ่นยนต์นั้นก็จะไม่มีความทุกข์หรือมีน้อยลง แต่ถ้าหุ่นยนต์ใดโง่ (ไม่มีปัญญาและสมาธิ) หุ่นยนต์นั้นก็จะมีความทุกข์ แต่ถึงหุ่นยนต์ใดจะมีความทุกข์หรือไม่มีความทุกข์ มันก็เป็นแค่เพียงหุ่นยนต์ที่รู้สึกนึกคิดได้เท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนของใครๆจริงมาเป็นทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์เลย ซึ่งนี่คือความจริงสูงสุดของชีวิตมนุษย์ทั้งหลาย ที่แม้หุ่นยนต์ใดจะรู้หรือไม่รู้ จะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม ความจริงมันก็จะเป็นอย่างนี้อย่างไม่วันเปลี่ยนแปลง

ดวงตาเห็นธรรม

ดวงตาเห็นธรรม ก็คือการเกิด ความเห็นแจ้ง (หรือเห็นจริง) แล้วว่า หลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ใช้ดับทุกข์ได้จริง โดยไม่ต้องเชื่อจากใครๆหรือแม้จากพระพุทธเจ้าเองก็ตาม เพราะเราได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงด้วยจิตของเราเองแล้ว ซึ่งการเกิดดวงตาเห็นธรรมนั้นสรุปแล้วก็คือการเห็นแจ้งว่า “เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นล้วนจะต้องแตก (ใช้ดับวัตถุ) หรือดับ (ใช้กับพวกจิตใจหรือความรู้สึก) หายไปเป็นธรรมดาอย่างแน่นอน” ซึ่งนี่ก็คือการเห็นแจ้งถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) สภาพที่ต้องทน (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) รวมทั้งความว่างจากตัวตนที่แท้จริง (สูญญตา) ของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย (โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเรา) ด้วยสมาธิ และเมื่อมีการเห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาและสูญญตาด้วยสมาธิเช่นนี้ จิตของเราก็จะมองเห็นความจริงของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายว่า “มันหาสาระแก่นสารไม่ได้ ยึดถือไม่ได้ ถ้ายึดถือ (หรือรักหรือพอใจ) ก็จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจในภายหลังได้” ซึ่งเมื่อจิตมองเห็นความจริงเช่นนี้มันก็จะเกิด “นิพพิทา” หรือความเบื่อหน่ายขึ้นมา (นิพพิทา แปลว่า ความเบื่อหน่าย คือเป็น

อาการที่จิตไม่ยินดีหรือยินร้ายต่อสิ่งใดๆ หรือไม่เกิดกิเลสตนเอง คือไม่ได้เบียดเบียนเฉพาะความทุกข์ แต่เบียดเบียนทั้งในความสุขด้วย เพราะความสุขมันนำความทุกข์มาให้)

เมื่อจิตเกิดความเบียดเบียน มันก็จะ “ปล่อยวาง” หรือ คลายอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราลงทันที เมื่อจิตปล่อยวาง มันก็จะ “วิมุตติ” (คำว่า วิมุตติ แปลว่า หลุดพ้น คือหมายถึง จิตหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งวิมุตตินี้ก็มีทั้ง ปัญญาวิมุตติ คือ การหลุดพ้นโดยมีปัญญานำหน้าสมาธิ คือมีการพิจารณาหลักธรรมอย่างตั้งใจแล้วมันก็จะมีสมาธิเกิดขึ้นมาได้พร้อมๆกัน แล้วก็จะเกิดความหลุดพ้นขึ้นมาได้ กับ เจโตวิมุตติ คือ หลุดพ้นโดยมีสมาธินำหน้าปัญญา คือมีการใช้สมาธิที่เคยฝึกมาแล้วมาหยุดกิเลสและนิวรณ์โดยมีปัญญาคอยควบคุม ก็จะเกิดความหลุดพ้นขึ้นมาได้ ซึ่งวิมุตติทั้งสองนี้ก็ยังมียังอย่างชั่วคราวและอย่างถาวรหรือตลอดชีวิต) และเมื่อจิตไม่มีอุปาทาน มันก็จะไม่มีความทุกข์ (ทั้งทุกข์ซ่อนเร้นและทุกข์เปิดเผย) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะนิพพานหรือสงบเย็น (แม้เพียงชั่วคราวตามวิมุตติ)

เมื่อนิพพานปรากฏ (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับนิพพาน เพราะนิพพานไม่ได้เป็นสิ่งปรุงแต่ง แต่เป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วพร้อมกับจิตตามธรรมชาติตั้งแต่เกิด แต่เพราะกิเลสมาปิดบังเอาไว้ จึงทำให้จิตของเราไม่สามารถสัมผัสนิพพานได้ แต่เมื่อกิเลสจางหายไป จิตของเราก็จะกลับมาสัมผัสนิพพานได้) ก็จะทำให้เราเกิดความเห็นแจ้ง (หรือพบความจริงหรือที่เรียกว่ารู้จริง) ขึ้นมาว่า “ความรู้ในหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ดับทุกข์ได้จริง เพราะบัดนี้ความทุกข์ได้ระงับหรือดับลงจริงๆแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว) เพราะกิเลสหรือสาเหตุของมันได้ระงับหรือดับลงก่อนแล้ว รวมทั้งนิพพานก็ได้ปรากฏขึ้นมาจริงๆแล้ว” พร้อมกันนี้ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมาเองว่า “การปฏิบัติของเรานี้ถูกต้องแล้ว ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว” ซึ่งนี่ก็คือสิ่งที่เรียกว่า การเกิดดวงตาเห็นธรรม หรือการเกิดปัญญาหรือวิชา หรือสัมมาทิฏฐิตามหลักพุทธศาสนา

สรุปแล้วการเกิดดวงตาเห็นธรรมก็คือ การที่เราได้ศึกษามาจนเกิดความเข้าใจอย่างแจ้งชัดว่า “อะไรที่เกิดขึ้นมาแล้วไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องแตกหรือดับหายไปอย่างแน่นอน ไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาแล้วจะไม่แตกหรือดับหายไป” และเมื่อเราเพ่งพิจารณาอยู่เช่นนี้ด้วยความตั้งใจหรือด้วยสมาธิ จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือว่ามีตัวตนของเราหรือของใครๆหรือของสิ่งใดๆอยู่จริงๆ เมื่อจิตหลุดพ้นมันก็นิพพานหรือสงบเย็น และเมื่อนิพพานปรากฏก็เป็นการยืนยันว่าหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ใช้ดับทุกข์ได้จริง (แม้เพียงชั่วคราว) โดยไม่ต้องเชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆทั้งสิ้น เพราะเราได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดแล้ว

ความไม่ประมาท

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน พระองค์ได้ทรงตรัสเตือนสาวกทั้งหลายเอาไว้ว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา พวกเธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ทั้งหลายให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาท” ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักในการปฏิบัติทั้งหมดของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าเอาไว้ที่ความไม่ประมาท

ธรรมชาติของสังขารหรือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย (โดยเน้นมาที่ ร่างกายและจิตใจของเรา รวมทั้งของคนอื่น และสิ่งทั้งหลาย ที่มันให้ความสุขแก่เรา) นั้น มันกำลังเปลี่ยนแปลงหรือมีความเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายไม่ช้าก็เร็ว มันก็ต้องแตกหรือดับสิ้นไปหรือหายไปอย่างแน่นอน ตามกฎความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสังขารทั้งหลาย

ความประมาทก็คือ ความลุ่มหลงมัวเมา (คือเพติดเพลินอยู่ด้วยความพอใจ) ใน “สิ่งที่ให้ความสุข”ทั้งหลายของโลกลอย่างขาดสติ (คือลุ่มหลงถึงปัญญาที่มองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสิ่งที่ให้ความสุขนั้น) เมื่อไม่มีปัญญาก็จะทำให้เกิดความเห็นผิดขึ้นมา ตามความเคยชินที่มีอยู่ในจิตได้สำนึก ว่า “สิ่งที่ให้ความสุขนั้นมันเป็นอรรถาที่จะตั้งอยู่อย่างสุขสบายตลอดไปโดยไม่นำความทุกข์ใดๆมาให้” ซึ่งเมื่อมีความเห็นผิดเช่นนี้เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดความรัก (คือชอบหรืออยากได้มาเป็นของตนเอง) และความผูกพัน (คือติดใจ หรืออยากมี อยากเป็น อยู่เช่นนั้นตลอดไป) กับสิ่งที่ให้ความสุขนั้นขึ้นมาทันที ยิ่งลุ่มหลงมัวเามาก ก็จะมีความรักและความผูกพันมาก ซึ่งความรักและความผูกพันนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาบ่อยๆ มันก็จะกลายเป็นความเคยชินที่ฝังลึกอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา เรื่อยๆ ยิ่งเรามีความรักและความผูกพันมาก ก็จะยิ่งเป็นความเคยชินเก็บไว้ในจิตได้สำนึกมาก สุดท้ายเมื่อสิ่งที่เรารักและผูกพันนั้น มันได้เปลี่ยนแปลงไปตามความไม่เที่ยงของมัน เช่นร่างกายแก่ เจ็บ หรือกำลังจะตาย หรือคนที่เรารักหรือสิ่งที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น เราก็จะเกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจ (คือเกิดความทุกข์เปิดเผย) อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที โดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้ ซึ่งนี่ก็คือผลจากความประมาท

ส่วนความไม่ประมาทก็คือ การมีสติอยู่ตลอดเวลา แล้วสติก็จะดึงเอาปัญญาและสมาธิออกมา เมื่อมีปัญญาและสมาธิ ก็จะทำให้กิเลสที่เป็นความลุ่มหลงพอใจ กับความรักและความผูกพัน ในสิ่งที่ให้ความสุขทั้งหลาย ระวังหรือดับหายไป (แม้ชั่วครู่) เมื่อกิเลสดับหายไป ก็จะทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อเรามีสติปัญญาและสมาธิเช่นนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้ความเคยชินของกิเลส ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกลดลงได้ และเมื่อมีการปฏิบัติอย่างนี้ต่อเนื่องนานๆ ความเคยชินของกิเลสก็จะหมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกของเราได้อย่างถาวร และเราก็จะมีความสุขทุกขังใดๆไปจนตลอดชีวิต ซึ่งความไม่มีทุกข์นี้เองที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา ที่เราต้องรีบแสวงหา ส่วนการเผยแพร่วิชาความรู้นี้ออกไปแก่ผู้คนทั่วโลก เพื่อให้เขามีปัญญารู้แจ้งชีวิตและหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเมื่อเขามีปัญญาแล้วเขาก็จะมาช่วยกันเผยแพร่วิชานี้ต่อกันไป จนทำให้โลกมีสันติภาพได้ ซึ่งสันติภาพของโลกนี้เอง ที่เป็นประโยชน์ส่วนรวมที่โลกรอคอย

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า

เมื่อมีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้นสรุปได้ว่อย่างไร?” พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธองค์ จะสรุปอยู่ที่ประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดถือเป็นตัวตน (อรรถา)”

จากคำพูดประโยคนี้ก็แสดงให้เห็นให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า นี่คือการแสดงหลักอริยสัจ ๔ โดยย่อ นั่นเอง คือถ้าจิตโง่ไปยึดถือร่างกายและจิตใจรวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง ว่าเป็นตัวเรา-ของเราเข้า จิตโง่นั้นก็จะเกิดความทุกข์ แต่ถ้าจิตฉลาดและไม่ยึดถือก็จะไม่เกิดความทุกข์ ซึ่งถ้าใครเข้าใจคำสอนโดยสรุปของพระพุทธเจ้าเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับรู้จักคำสอนทั้งหมดของพุทธศาสนา ถ้าใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ก็เท่ากับได้ปฏิบัติทั้งหมดในพุทธศาสนา และถ้าใครได้รับผลเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รับผลทั้งหมดจากพุทธศาสนาแล้ว

ภาค ๓ หลักพื้นฐานพุทธศาสนา

พุทธศาสนามีคำสอน ๒ ระดับ

ก่อนอื่นผู้ศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจก่อนว่า ปัจจุบันพุทธศาสนามีคำสอนอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับพื้นฐาน กับ ระดับสูง โดยคำสอนระดับพื้นฐานนั้นก็ เป็น คำสอนศีลธรรม ซึ่งเป็นคำสอนง่ายๆ สำหรับเอาไว้สอนคนธรรมดาทั่วไป เช่น ชาวบ้าน หรือเด็ก ที่มีการศึกษาน้อย หรือผู้ที่ไม่มีเวลามาศึกษาพุทธศาสนาอย่างจริงจัง โดยคำสอน ศีลธรรมนี้ก็สรุปอยู่ที่

๑. การสอนให้ละเว้นการทำชั่วทั้งปวง อันได้แก่ สอนให้รักษาศีล ๕ และละเว้นการพนัน สิ่งเสพติด สิ่ง ฟูมเฟือย การเที่ยวเตร่เฮฮา รวมทั้งสอนไม่ให้คบเพื่อนที่ไม่ดี และอย่าเกียจคร้าน เป็นต้น

๒. สอนให้ทำความดีให้ครบถ้วน เช่น สอนให้รักผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ แบ่งปัน สอนให้ขยัน อดทน ให้ อกภัย รวมทั้งสอนให้ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและพอเพียง และสอนเรื่องการปฏิบัติต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องในชีวิต เป็นต้น ซึ่งผล จากการปฏิบัติศีลธรรมนี้ก็คือ ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมีความปกติสุข ไม่เดือดร้อน (แต่ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์จากความแก่ เจ็บ ตาย) ถ้าสังคมมีคนดีจากการมีศีลธรรมกันมากๆ สังคมก็จะสงบสุข และถ้าโลกมีคนดีหรือมีศีลธรรมกันมากๆ โลก ก็จะมีสันติภาพ (ซึ่งหนังสือนี้จะไม่มีเรื่องศีลธรรม เพราะมีคนสอนกันอยู่แล้วมากมาย)

ส่วนคำสอนระดับสูงนั้นเป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง ที่ต้องใช้สติปัญญามากในการศึกษา โดยจะเอาไว้สอนเฉพาะ คนที่มีเหตุผล ยอมรับความจริง ไม่ยึดติดในความเชื่อใดๆ และสนใจค้นคว้าหาความจริงของชีวิต รวมทั้งเป็นคนที่มีความรู้หลักพื้นฐานวิทยาศาสตร์อยู่ด้วย ซึ่งคำสอนระดับสูงนี้ก็สรุปอยู่ที่ คำสอนเรื่องการทำให้บริสุทธิ์จากกิเลส โดยหลักคำสอนทั้งหมดเรื่องการทำให้บริสุทธิ์นี้ ก็สรุปอยู่ที่หลักอริยสัจ ๔ ซึ่งผลจากการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ นั้นก็คือ ทำให้ความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันของผู้ปฏิบัติลดน้อยลง ตลอดจนไม่มีเลยได้ถ้ามีการปฏิบัติอย่างเต็ม มาตรฐาน ซึ่งคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านี้เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าเน้นสอนมากที่สุด (หนังสือนี้จะมีเฉพาะคำ สอนระดับสูงนี้เท่านั้น)

สิ่งสำคัญที่เราต้องเข้าใจก็คือ คำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาในปัจจุบันนั้น มีทั้งคำสอนที่เป็นคำสอน ของพระพุทธเจ้าจริงๆ กับคำสอนที่แต่งเติมเข้ามาใหม่ โดยคำสอนที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ นั้น ก็ได้แก่คำ สอนเรื่องการปฏิบัติล้วนๆ ที่มีเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ ส่วนคำสอนที่แต่งเติมเข้ามาใหม่นั้น เป็นคำสอนที่คนมีความรู้ทางโลก อาจจะมองว่าเป็นเรื่องไสยศาสตร์ที่สอนให้เชื่ออย่างไม่เป็นวิทยาศาสตร์ เพราะมีแต่เรื่องที่เป็นเรื่อง อัจฉริยะเหนือธรรมชาติที่พิศวงน่าไม่ได้อยู่เต็มไปหมด อย่างเช่น เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ เรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า ผี และการเกิดใหม่เพื่อรับผลจากการกระทำที่ได้เคยทำไว้ก่อนตาย (เรื่องกรรม) เป็นต้น ซึ่งคำสอนเหล่านี้แต่เดิมไม่ได้ เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนที่ประยุกต์มาจากศาสนาฮินดู (หรือพราหมณ์) ภายหลังที่ พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ซึ่งชาวพุทธในยุคนั้นเห็นว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ตรงที่ช่วยให้สังคมสงบสุข จึงได้รับ เอาเข้ามาเป็นคำสอนในระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

ส่วนหลักคำสอนของอริยสัจ ๔ นั้นเป็นหลักที่สอนให้เกิดปัญญาที่เป็นการใช้เหตุผลในการศึกษา ซึ่งก็จะทำให้ ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งในชีวิตได้อย่างถูกต้องด้วยตัวเอง โดยที่ไม่ต้องเชื่อจากใครหรือจากตำราใดๆทั้งสิ้น แต่การที่ใครจะมาศึกษาคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้า ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง จำเป็นที่จะต้องเป็นคนดี หรือมีศีลธรรมและมีความรู้ทางโลกอยู่บ้าง ถ้าเป็นคนชั่วที่แม้จะมีความรู้มาก แต่ถ้าไม่มีศีลธรรมก็จะศึกษาไม่เข้าใจ เพราะคนที่ไม่มีศีลธรรมนั้นจิตของเขาจะไม่มีสติ เมื่อจิตไม่ปกติ ก็จะไม่มีความปกติ เมื่อไม่มีความปกติ ก็จะไม่สมาธิในการศึกษา เมื่อไม่มีสมาธิก็

ยอมที่จะไม่สามารถพิจารณาไตร่ตรอง หลักคำสอนอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้า ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้ ที่สำคัญก็คืออาจเกิดความเข้าใจผิดเพี้ยนขึ้นมาได้โดยง่าย

ต้องละเว้นเรื่องอินไตย

สำหรับผู้เริ่มต้นศึกษาคำสอนระดับสูงของพระพุทธเจ้านั้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งก็คือ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าอย่าเพิ่งไปศึกษาเรื่องที่ไม่ควรศึกษา ที่เรียกว่าเรื่อง อินไตย ที่แปลว่า ไม่ควรนำมาคิด ซึ่งมีอยู่ ๔ เรื่อง อันได้แก่

๑. พุทธวิสัย คือ เรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ได้แก่เรื่องประวัติของพระพุทธเจ้าหรือของพระอรหันต์ทั้งหลายด้วย คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจว่าพระพุทธเจ้าจะเป็นใครหรือมีจริงหรือไม่? เพียงขอให้คำสอนนี้นำมาใช้ดับทุกข์ได้ก็พอแล้ว

๒. ฌานวิสัย คือ เรื่องเกี่ยวกับสมาธิสูงๆ คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจทั้งการศึกษาและปฏิบัติเรื่องสมาธิสูงๆ เพราะเพียงสมาธิธรรมดาๆของเรานี้ ก็สามารถนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้แล้ว

๓. กรรมวิบาก คือ เรื่องกรรมและผลของกรรม คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจว่าเรื่องกรรมที่มีคนเชื่อถือกันอยู่นั้นจะมีจริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร? เพราะมันไม่ได้ช่วยให้เกิดความรู้และความเข้าใจ ที่จะสามารถนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เลย

๔. โลกจินตาคือ เรื่องโลกๆ คือตอนนี้เรายังไม่ต้องสนใจเรื่องต่างๆของชาวโลก เช่นเรื่องทางวัตถุทั้งหลายที่ไม่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์ รวมทั้งเรื่องเกี่ยวกับโลก เช่น ใครสร้างโลก? โลกมีที่สิ้นสุดหรือไม่? เป็นต้น และเรื่องของชีวิตหลังความตายด้วย เช่น ตายแล้วไปไหน? นรก สวรรค์ ตามที่เชื่อกันอยู่นั้นมีจริงหรือไม่? เป็นต้น

ชาวต่างชาติที่จะมาศึกษาพุทธศาสนา มักจะสนใจศึกษาว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่? หรือบางคนก็ชอบศึกษาและปฏิบัติเฉพาะเรื่องสมาธิระดับสูง หรือบางคนก็ไปศึกษาเรื่องกรรม หรือบางคนก็จะศึกษาว่าตายแล้วไปไหน? เกิดหรือไม่เกิด? ถ้าเกิดอะไรไปเกิด? นรก สวรรค์ เทวดา ผี เป็นต้นนั้นมียุ่จริงหรือไม่? เป็นต้น ซึ่งเรื่องพวกนี้จัดว่าเป็นเรื่องที่ยังไม่ควรศึกษา เพราะเป็นเรื่องที่ไม่ใช่พื้นฐานตามหลักของพุทธศาสนา ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าเรื่องที่ไม่ควรศึกษาเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของความเชื่อทั้งสิ้น ถ้าเรามาศึกษาเรื่องความเชื่อที่ไม่มีหลักการที่แน่ชัด ไม่มีเหตุผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ และไม่มีการจริงหรือหลักฐานมายืนยัน แล้วจะเกิดปัญญาขึ้นมาได้อย่างไร? ถ้าใครไปหลงศึกษาเข้าก็จะจมติดอยู่กับความเชื่อเหล่านี้ แล้วก็อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้

ส่วนเรื่องที่ควรศึกษาสำหรับผู้เริ่มต้นนั้นก็คือเรื่อง ความทุกข์คืออะไร? เกิดจากอะไร? ทุกข์ดับแล้วจะเป็นอย่างไร? และทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีความสุขหรือมีให้น้อยที่สุด? เพราะนี่คือเรื่องที่สำคัญที่สุดและเร่งด่วนที่สุดที่เราจะต้องรู้ก่อนที่จะไปรู้เรื่องอื่น เมื่อมีความรู้เรื่องความไม่มีทุกข์ได้อย่างถูกต้องแล้วจึงค่อยไปศึกษาเรื่องอื่น ก็จะทำให้ไม่เกิดความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนต่อคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เพราะมีหลักการที่ถูกต้องมาเป็นเครื่องตรวจสอบแล้ว

หลักพื้นฐานพุทธศาสนา

การที่จะศึกษาเรื่องความเป็นอนัตตาให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องนั้น เราจะต้องใช้เข้าใจถึงหลักอันเป็นพื้นฐานของพุทธศาสนาเสียก่อน เพราะถ้าเรายังไม่เข้าใจหลักพื้นฐานในการศึกษา เราก็จะศึกษาผิดพลาด แล้วก็จะไม่เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องขึ้นมาได้ ซึ่งหลักพื้นฐานของพุทธศาสนานั้นก็สรุปอยู่ที่

๑. มุ่งตรงสู่การดับทุกข์ คือจะสอนเฉพาะเรื่องการดับทุกข์ที่เป็นเรื่องเร่งด่วนที่สุดเท่านั้น
๒. ศึกษาจากสิ่งที่เรามีอยู่จริง คือจากสิ่งที่เราสามารถพบเห็นหรือรู้สึกได้จริงในปัจจุบัน
๓. ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล ซึ่งเหตุผลนี้ก็มาจากสิ่งที่เรามีอยู่จริงนั่นเอง
๔. ศึกษาอย่างเป็นระบบ คือมีหลักการที่แน่ชัด ศึกษาจากพื้นฐานไปสู่ยอด จากง่ายไปหายาก มีการตั้งสมมติฐาน และพิสูจน์สมมติฐาน แล้วสรุปผล และบันทึก (หรือท่องจำ) เป็นต้น
๕. พิสูจน์ก่อนเชื่อ คือจะเชื่อหรือยอมรับเอาหลักการหรือทฤษฎีใดมาปฏิบัติ ก็ต่อเมื่อได้มีการพิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น

สรุปได้ว่า พุทธศาสนาจะมุ่งตรงสู่การดับทุกข์ และศึกษาจากสิ่งที่เรามีอยู่จริง ศึกษาโดยใช้เหตุใช้ผล ศึกษาอย่างเป็นระบบ และไม่เชื่ออะไรล่วงหน้าจนกว่าจะได้พิสูจน์จนเห็นผลอย่างแน่ชัดแล้ว ซึ่งหลักการนี้มันก็ตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พุทธศาสนาเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจมาก่อน แต่คนรุ่นหลังที่ไม่เข้าใจ ได้ทำพุทธศาสนาที่เป็นวิทยาศาสตร์ ให้กลายเป็นไสยศาสตร์ ที่สอนให้มีแต่ความเชื่อ จนนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ไม่ได้ อย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นสิ่งสำคัญในการเริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาก็คือ เราจะใช้ความเชื่อมาศึกษาไม่ได้เด็ดขาด เพราะความเชื่อเป็นเพียงความมั่นใจว่าจะจะเป็นความจริงเท่านั้น คือความเชื่อนั้นจะไม่มีหลักการที่แน่ชัดตายตัว และไม่มียุทธผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ รวมทั้งไม่มีของจริงมายืนยันหรือพิสูจน์ไม่ได้ ดังนั้นความเชื่อจึงไม่จัดว่าเป็นปัญญาที่จะนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้ แต่ถ้าจะมีความเชื่อ พุทธศาสนาจะสอนให้มีปัญญามากอย่ก่กับอยู่ด้วยเสมอ ถ้าความเชื่อขาดปัญญามากอย่ก่กับ ก็จะกลายเป็นความงมงายไปทันที แม้จะเป็นความเชื่อที่ดีก็ตาม

หลักความเชื่อในพุทธศาสนา

ในเรื่องความเชื่อนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักในการสร้างความเชื่อเอาไว้ ที่เรียกว่า หลักกาลามสูตร (คือเป็นพระสูตรที่ทรงสอนแก่ชาวกาลามะของอินเดียสมัยพุทธกาล) ซึ่งมีหลักโดยสรุปดังนี้

๑. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ได้ยินได้ฟังมา
๒. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า เป็นเรื่องที่เล่าต่อกันมาตั้งแต่โบราณ
๓. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้คนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน
๔. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีตำราอ้างอิง
๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ
๖. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ
๗. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า สามัญญสำนึกของเรามั่นยอมรับ
๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า มันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว
๙. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่สอนนั้นดูจากภายนอกแล้วน่าเชื่อถือ
๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า ผู้ที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เรานับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้นำมาพิจารณาดูก่อนว่า คำสอนนั้นมีโทษหรือไม่มีโทษ? มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์? และคนใดมีเหตุผลที่มีใจเป็นกลางคติเตียนหรือไม่คติเตียน? ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และคนใดมีเหตุผลที่มีใจเป็นกลางคติเตียน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่เมื่อใดที่เราพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และคนใดมีเหตุผลที่มีใจเป็นกลางคติเตียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน เมื่อปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วคราว) ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าทดลองปฏิบัติแล้วผลออกมาเป็นความทุกข์ลดลงหรือดับทุกข์จริง (แม้เพียงชั่วคราว) จึงค่อยปลงใจเชื่อและรับเอามาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น (คือดับทุกข์ได้อย่างถาวร) ต่อไป

อย่าเชื่อใครแม้แต่ตัวเอง

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะได้ยินได้ฟังมา” นั่นก็เพราะ **สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมานั้น** เราก็คงไม่รู้ว่ามีจริงหรือไม่จริง ถ้าเราไปเชื่อว่ามีจริง แล้วถ้าบังเอิญมันไม่จริงขึ้นมา เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเป็นเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่โบราณ” นั่นก็เพราะ **เรื่องที่เล่าต่อกันมานานมานั้น** มันก็ย่อมที่จะมีการแต่งเติมหรือเปลี่ยนแปลงไปจนผิดเพี้ยนจากต้นตอได้ ถ้าเราหลงเชื่อ เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะมีคนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่างกระฉ่อน” นั่นก็เพราะ **คำล่ำลือนั้น** เป็นการกระทำของคนที่ไม่รู้จริง (คนโง่ชอบล่ำลือ) ที่ชอบล่ำลือเรื่องโกหกที่มีคนเขาแต่งขึ้น (เช่นเรื่องผู้วิเศษ เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องพระอรหันต์) เมื่อเราหลงไปเชื่อคำล่ำลือ เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะมีตำราอ้างอิง” นั่นก็เพราะว่า **ตำราทั้งหลายนั้น** อาจถูกแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ผิดเพี้ยนไปจากต้นฉบับได้ หรือคนแต่งตำราอาจเป็นคนที่ไม่รู้จริงก็ได้ ถ้าเราไปหลงเชื่อตำรา เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะมีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ) รองรับ” นั่นก็เพราะ **เหตุผลตรงๆนั้น** ยังเป็นแค่ทฤษฎีที่น่าเชื่อถือที่สุดเท่านั้น ถ้าบังเอิญเหตุที่เราได้รับมานั้นมันผิด ผลของมันก็ย่อมที่จะผิดตามไปด้วยทันที ดังนั้นถ้าเราเชื่อในเหตุผลนั้นเข้า เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะมีเหตุผลแวดล้อมรองรับ” นั่นก็เพราะ **การใช้เหตุผลแวดล้อม (หลักฐานประกอบ)** มาตัดสินนั้น ก็เท่ากับเป็นการคาดเดาตามสิ่งแวดล้อม ถ้าบังเอิญเหตุผลที่แวดล้อมนั้นมันเป็นเหตุผลปลอม (เช่นหลักฐานปลอม) เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะสามัญยานิกของเรามั่นยอมรับ” นั่นก็เพราะ **สามัญยานิกของเรานั้น** มันเป็นแค่เพียงความรู้สึกธรรมดาๆของจิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาเท่านั้น ดังนั้น **สามัญยานิกของเรานั้น** มันก็อาจตัดสินอะไรผิดพลาดได้ (อย่างเช่นเราารู้สึกว่าคนๆนี้เป็นคนดี โดยที่เราก็ไม่รู้ว่าเป็นคนดีจริงหรือเปล่า?) ถ้าเราเชื่อสามัญยานิกของเรา เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะมันตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว” นั้น ก็เป็นเพราะ ถ้าบังเอิญความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้วนั้น มันเป็นความเห็นที่ผิดอยู่ก่อนแล้วโดยที่เราไม่รู้ตัว แล้วมีคนเขา มาพูดตรงกับความเห็นที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว ก็จะทำให้เราเชื่อมั่นว่าความเห็นที่เรามีอยู่นั้นมันถูกต้องแล้ว ซึ่งนี่ก็เท่ากับทำให้เราเกิดความเห็นผิดมากยิ่งขึ้นอีกโดยไม่รู้ตัว และเราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะคนที่บอกที่สอนนั้นดูภายนอกน่าเชื่อถือ” นั้น ก็เป็นเพราะ คนที่ดูแล้วน่าเชื่อถือนั้น เขาก็อาจมีความเห็นผิดอยู่ก่อนแล้วโดยที่ตัวเขาเองไม่รู้ตัวก็ได้ เมื่อเราไปเชื่อเขา เราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุที่พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะคนที่บอกที่สอนนี้เป็นครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ” นั้นก็เป็นเพราะ แม้ครูอาจารย์ที่เรานับถือนั้นท่านก็อาจมีความเห็นผิดอยู่ก่อนแล้วโดยที่ตัวท่านเองก็ไม่ได้รู้ตัวก็ได้ ถ้าเราเชื่อท่าน เราก็จะพลอยเกิดความเห็นผิดตามท่านไปด้วยทันทีโดยไม่รู้ตัว และเราก็จะได้รับคำสอนที่ผิดเพี้ยนมาปฏิบัติโดยไม่รู้ตัว

สรุปแล้วหลักในการสร้างความเชื่อตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คือ หลักที่สอนว่า “อย่าเชื่อใคร แม้แต่ตัวเราเอง แต่ให้เชื่อความจริงที่เราได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดแล้วเท่านั้น” ซึ่งหลักในการสร้างความเชื่อของพระพุทธเจ้านี้ จัดว่าเป็นหลักในการสร้างอัจฉริยะบุคคลเลยก็ว่าได้ เพราะคนส่วนมากจะเชื่อตามตำราหรือตามคนอื่น น้อยคนที่จะเชื่อด้วยเหตุด้วยผล แต่แม้เหตุผลที่น่าเชื่อที่สุด พระพุทธเจ้าก็ยังสอนว่าอย่าเพิ่งเชื่อ จนกว่าจะได้พิสูจน์จนเห็นผลจริงอย่างแน่ชัดก่อน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องนำหลักความเชื่อของพระพุทธเจ้านี้มาใช้ ทั้งในการศึกษาและปฏิบัติของเราอย่างเคร่งครัด เพื่อที่จะได้แยกแยะว่าคำสอนใดคือคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และคำสอนใดไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า

ศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเอง

ในการศึกษาเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราศึกษาจากร่างกายและจิตใจของเราเองในปัจจุบัน ที่ยังมีสติสัมปฤติ (ความรู้สึกตัวไม่เป็นคนเสียสติ) และมีความจำดีอยู่ เพราะความทุกข์ก็อยู่ในร่างกายและจิตใจนี้ ดังนั้นวิธีการดับทุกข์ก็ต้องอยู่ในร่างกายและจิตใจนี้ ถ้าเราไปศึกษาที่อื่น เช่น อ่านจากตำราแล้วก็จินตนาการ ไปถึงเรื่องการดับทุกข์ในชาติหน้า แต่ไม่สนใจดับทุกข์ในชาตินี้ เป็นต้น ก็จะเป็นการศึกษาที่ผิดพลาด แล้วก็จะไม่เกิดปัญญานำมาใช้นำมาดับทุกข์ได้จริง

ต้องพึ่งตนเอง

สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ เราต้องพึ่งตัวเองทั้งในการศึกษาและปฏิบัติ จึงจะบังเกิดผลเป็นความดับลงของทุกข์ได้จริง เราจะไปพึ่งคนอื่นหรือพึ่งสิ่งที่เราเชื่อว่ามีศักดิ์สิทธิ์ให้มาช่วยไม่ได้ เพราะการพึ่งสิ่งภายนอกนั้น จะทำให้เราเป็นคนอ่อนแอ ไม่อดทน ไม่มีปัญญา ไม่มีความชำนาญ อันเป็นสิ่งที่ทำลายคุณสมบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ (คือไม่เกิดบารมี)

ดังนั้นเมื่อเรามาศึกษาเรื่องการดับทุกข์ เราก็ต้องพึ่งตัวเอง ทั้งในการฟังหรืออ่านอย่างตั้งใจ แล้วนำสิ่งที่จำได้นั้นมาคิดพิจารณาหาเหตุผลอย่างจริงจัง จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัด แล้วนำความเข้าใจนี้มาพิสูจน์ด้วยการทดลอง

ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างจริงจัง จนความทุกข์ดับลงจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) จนเกิดเป็นความเห็นแจ้งขึ้นมาในที่สุด แต่ถ้าวเราไปพึ่งสิ่งภายนอก (อย่างเช่น ถ้าวเราเอาแต่สวดมนต์อ่อนน้อมหรือบนบานสารกล่าวสิ่งที่เราเชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ ให้มาช่วยให้เราพ้นทุกข์ หรือการให้ทรัพย์สินเงินทองแก่นักบวชหลายๆ โดยหวังว่าจะเกิดอำนาจวิเศษมาช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ เป็นต้น) โดยไม่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยตัวเอง ก็จะไม่ได้รับผลเป็นความพ้นทุกข์ได้จริง เพราะขาดการพึ่งตัวเอง

ภาค ๔ หลักการปฏิบัติ

นิพพาน- ความสงบเย็น

คำว่า **นิโรธ** แปลว่า **ความดับ** คือหมายถึงความทุกข์ได้หายไป เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็นิพพาน ซึ่งคำว่า **นิพพาน** แปลว่า **เย็น** คือหมายถึงความทุกข์ได้ดับไปแล้วและจิตก็จะเย็น คือความทุกข์มันก็ทำให้จิตคันรน ร่ำร้อน แห้งเหี่ยว ทรมาณ หนัก-เหนียว ชุ่มฉ่ำ ไม่สงบ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ หรือความทุกข์ได้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) จิตจึงกลับคืนสู่สภาวะเดิมของมัน คือ**ความสงบ เยือกเย็น เบา สบาย สดชื่น แจ่มใส** ซึ่งสรุปแล้วนิพพานก็หมายถึง **จิตที่สงบเย็น**

นิพพานนี้จะมีอยู่ ๓ ลักษณะ อันได้แก่

๑. **นิพพานตามธรรมชาติ** คือตามปกติแล้ว กิเลสและความทุกข์มันก็ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเวลาใดที่ความทุกข์ยังไม่เกิดขึ้น เวลานั้นจิตของเรามันก็นิพพานหรือสงบเย็นอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพียงแต่จะยังไม่เย็นสนิท หรือสูงสุด (เพราะยังมีอาการของนิวรณ์มารบกวนจิตอยู่) คือยังเป็นแค่เพียงความอ่อนใจหรือเบาใจ จากการที่ชีวิตของเรายังปกติสุขคืออยู่ เพราะเราทำแต่ความดี ไม่ได้ทำความผิดหรือชั่ว ซึ่งเพียงเท่านี้ก็นับว่ามีประโยชน์แล้วแก่ชีวิตของเรา ที่ยังไม่มีความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

๒. **นิพพานขั้นต้นหรือนิพพานขิมลอง** คือเป็น **ความเย็นสนิท** ที่มาจากการที่นิวรณ์ได้ระงับหรือดับหายไปชั่วคราว ซึ่งก็อาจจะเกิดขึ้นจากการที่จิตของเรามันได้ถูกกิเลสแผดเผาเสียจนอ่อนล้าแล้ว มันก็จะระงับหรือดับลงไปของมันชั่วคราวได้เองตามธรรมชาติ หรืออาจเกิดจากการที่เราได้ไปพบกับสิ่งที่ทำให้จิตสงบ เช่น พบเห็นคนตายหรือพบเห็นภัยพิบัติต่างๆของคนอื่น หรือเราได้ไปอยู่ในสถานที่ที่ชวนให้จิตสงบ เช่น ป่า เขา ลำธาร แม่น้ำ ทะเล หรือในห้องที่ไม่มีสิ่งรบกวน เป็นต้น หรืออาจเกิดจากการที่เราฝึกจิตให้มีสมาธิจนนิวรณ์ระงับหรือดับหายไปชั่วคราว มันก็ทำให้จิตของเราเย็นได้อย่างสนิท ซึ่งนี่ก็คือนิพพานของจริงที่เป็นความสงบเย็นอย่างสูงสุด แต่ยังเป็นแค่เพียงชั่วคราว เมื่อสมาธิหายไปและกิเลสหรือนิวรณ์กลับมาเกิดขึ้นอีก นิพพานสูงสุดนี้ก็จะยังหายไปได้อีก ดังนั้นนิพพานนี้จึงเรียกว่าได้ว่าเป็นนิพพานขั้นต้นหรือนิพพานขิมลองที่เหมือนนิพพานของแท้ ที่มีเอาไว้ให้เราได้ลิ้มลอง เพื่อที่จะได้ปรารถนา (ความอยากที่ดีหรืออยากพ้นทุกข์) นิพพานชนิดถาวรต่อไป

๓. **นิพพานถาวร** คือเป็นการปฏิบัติปัญญาและสมาธิตามหลักอริยมรรค จนสามารถทำลาย สัญชาติญาณแห่งความมีตัวตน (อวิชชา) ให้หมดสิ้นไปจากจิตได้สำนึกได้อย่างถาวร จึงทำให้กิเลสและความทุกข์จะไม่กลับมาเกิดขึ้นแก่จิตอีกอย่างถาวร จึงทำให้จิตบรรลุนิพพานสูงสุดได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุปได้ว่า เมื่อจิตเกิดกิเลส มันก็จะเกิดความรู้สึกเร้าร้อนทรมานหรือเป็นทุกข์ แต่เมื่อใดที่จิตไม่มีกิเลส (รวมทั้งนิวรณ์) จิตมันก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะเย็น ซึ่งคำว่าเย็นนี้มันก็ตรงกับคำว่า “นิพพาน” ที่ชาวบ้านของอินเดียในสมัยพุทธกาลเขาใช้พูดกันอยู่ ซึ่งนิพพานนี่เองที่มาช่วยให้จิตของเราได้รับการพักผ่อน ถ้าจิตของเราถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดทั้งวัน (คือด้วยความพอใจและไม่พอใจ หรือเดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้อยู่ตลอดทั้งวัน) เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจึงควรรู้คุณค่าของนิพพาน และขอบคุณนิพพานที่ได้ช่วยหล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้และไม่เนรคุณต่อนิพพาน ด้วยการเกลียดกลัวนิพพาน แล้วพยายามแสวงหานิพพานสูงสุดและถาวรกันไป

อริยมรรคมีองค์ ๘

จากการที่เราได้ศึกษามาทั้งหมดก็สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการดับทุกข์ เพราะความทุกข์คือภัยอันใหญ่หลวงหรือน่ากลัวที่สุดของคนทั่วไป ซึ่งหลักที่สอนเรื่องการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้นก็คือ อริยสัจ ๔ ที่สรุปอยู่ที่ความทุกข์ ก็คือความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ที่มีต้นเหตุมาจากสัญญาชาติญาณแห่งความมีตัวตน ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของมนุษย์ทุกคน ส่วนความไม่มีทุกข์ ก็ได้แก่นิพพานหรือความสงบเย็นของจิต เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ ส่วนวิธีการดับทุกข์ นั้นเรียกว่า มรรค ที่แปลว่า หนทาง หรือ อริยมรรค ที่แปลว่า หนทางอันประเสริฐ ซึ่งอริยมรรคนี้แม้จะเป็นหนทางเดียว แต่ก็มีองค์ประกอบอยู่ถึง ๘ องค์ประกอบ อันได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การมีความเข้าใจอย่างถูกต้องในชีวิตว่า “มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” อันเป็นหัวใจของปัญญา

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริ (หรือความปรารถนา) ที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่ดำริที่จะออกจากกามารมณ์ ดำริที่จะออกจากความอาฆาตพยาบาทปองร้าย และดำริที่จะไม่เบียดเบียนใครด้วยความหลงผิด

๓. สัมมาวาจา การปฏิบัติทางวาจาที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การระงับรักษาวาจาให้เรียบร้อย

๔. สัมมากัมมันตะ การปฏิบัติทางกายที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การระงับรักษาความประพฤติทางกายให้เรียบร้อย

๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตและบริหารชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การประกอบอาชีพและบริหารชีวิตที่ถูกต้อง

๖. สัมมาวายามะ การมีความเพียรที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การมีความเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อทำลายต้นเหตุของความทุกข์

๗. สัมมาสติ การตั้งสติเอาไว้ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การระลึกถึงแต่เรื่องที่ทำให้เกิดปัญญา

๘. สัมมาสมาธิ การมีความตั้งใจมั่นอยู่เสมอที่ถูกต้อง ซึ่งก็สรุปอยู่ที่การมีจิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และอ่อนโยน

องค์ประกอบทั้ง ๘ ของอริยมรรคนี้ สามารถสรุปย่อลงเป็นหลักในการปฏิบัติได้ ๓ ส่วน คือ ปัญญา, ศีล, และ สมาธิ ซึ่งปัญญาก็คือ สัมมาทิฐิ สังมาสังกัปปะ ส่วนศีลก็คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ส่วนสมาธิก็คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ซึ่งเรามักชอบเรียกกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คือต้องมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งศีลจะเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาก็จะวนกลับมาช่วยให้เรามีศีลที่ถูกต้อง อันจะทำให้เรามีสมาธิและปัญญามากยิ่งขึ้นจนดับทุกข์ได้ในที่สุด ซึ่งในการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญานี้ไม่ใช่

จะมาปฏิบัติทีละอย่าง แต่เป็นการปฏิบัติพร้อมกัน จึงจะมีพลังมากำจัดทุกข์ได้ ถ้าปฏิบัติทีละอย่างจะไม่มีพลังมากำจัดทุกข์ได้

เรื่องศีลและสมาธินั้นเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย ก็ยังเหลือเรื่องปัญญาเท่านั้นที่อาจจะเข้าใจยากอยู่สักหน่อย เพราะต้องศึกษาโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ในการศึกษา คือใช้เหตุผลและความจริงจากสิ่งที่เรามีอยู่จริงๆ ในชีวิตปัจจุบันมาศึกษา จนเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดว่า มันไม่ได้มีสิ่งที่เป็นตัวตน (อัตตา) ของเราอยู่จริงเลยในร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเราเนี่ย เพื่อสร้างความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) อันเป็นองค์ประกอบตัวแรกของอริยมรรคให้เกิดขึ้น เมื่อมีองค์ประกอบตัวแรกแล้ว องค์ประกอบที่เหลือทั้งหมดก็จะเกิดขึ้นตามมาเองอย่างถูกต้อง แต่ถ้ายังไม่มีองค์ประกอบตัวแรก องค์ประกอบที่เหลือทั้งหมดก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง แล้วการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าก็จะไม่เกิดขึ้น

ศีล- จิตที่ปกติ

ก่อนอื่นเราควรเข้าใจคำว่าศีลก่อน คือคำว่า ศีล แปลว่า ปกติ ซึ่งหมายถึงความปกติของจิต คือถ้าเรามีชีวิตที่สงบสุข ไม่มีความเดือดร้อนหรือไม่สะดุ้งหรือหวาดกลัวต่อสิ่งใดๆ เพราะไม่เคยได้ทำความผิดหรือชั่วอยู่แล้วเป็นปกติ ก็เรียกว่าเราเป็นคนมีศีลแล้วโดยไม่ต้องไปขอจากใคร โดยศีลนั้นก็สรุปอยู่ที่การปฏิบัติทางกายและวาจาที่ถูกต้องหรืองดงาม อันได้แก่ การมีเจตนา (ตั้งใจ) ที่จะไม่ล่วงละเมิดหรือเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินรวมทั้งกามารมณ์ (วัตถุ กาม) ของผู้อื่น รวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดโกหก คำหยาบ ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ ซึ่งศีลนี้เป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะเป็นพื้นฐานให้การฝึกสมาธิทำได้ง่าย ถ้าขาดศีลก็ฝึกสมาธิไม่ได้ แต่เมื่อจะกล่าวถึงการปฏิบัติอริยมรรค เรามักจะกล่าวเพียงว่า “ต้องใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน” เท่านั้น ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วก็ต้องมีศีลมาเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่จะไม่กล่าวถึงเท่านั้น ดังนั้นเราจึงควรเข้าใจจุดนี้เอาไว้ด้วย

ศีลของอริยมรรคก็มีเพียงเท่านี้ ซึ่งแม้ผู้ที่ไม่ได้บวช (ผู้ครองเรือน) ก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่อาจจะปฏิบัติได้ยากอยู่สักหน่อย เพราะต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่ไม่มีศีลธรรม แต่ถ้าตั้งใจจริงก็สามารถปฏิบัติได้ ส่วนนักบวชเช่นพระภิกษุ นั้นจะมีศีลที่มากขึ้น ก็เพื่อให้มีความปกติมากขึ้น เพื่อให้มีสมาธิได้ง่ายขึ้น และมีปัญญาแตกฉานมากยิ่งขึ้น อันจะช่วยให้มีความทุกข์น้อยกว่าคนที่ไม่ได้บวช แต่ถึงแม้จะบวชแล้วถ้าไม่มีศีลของตนเอง ก็มีค่าเท่ากับผู้ที่ยังไม่ได้บวช คือยังมีความทุกข์เหมือนคนทั่วไปที่ยังไม่ได้บวช

สมาธิ- จิตที่ตั้งมั่น

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

โดยสมาธิผิ ดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสหรือนิर्वณตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิ ดนี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความร้าวร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะร้าวร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความร้าวร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

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

สมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. บริสุทธิ์ คือไม่มีกิเลส และนิวรณ์ครอบงำ

๒. ตั้งมั่น คือเข้มแข็ง ไม่มีอะไรมาช่วยยว่นให้หวั่นไหวได้ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลสหรือนิวรณ์)

๓. อ่อนโยน คือ มีสติสมบูรณ์ มีความสุขุมรอบคอบและมีความจำดี จึงเหมาะสมต่อการทำงานทุกชนิด

ผลของสมาธินี้ก็คือ ทำให้จิตมีความสุขที่ประณีต (สุขสงบ), มีสติตลอดเวลา, และเมื่อจิตไม่มีกิเลสและนิวรณ์ครอบงำ จึงทำให้อุปาทานดับหายไปด้วย เมื่อจิตไม่มีอุปาทานจึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ก็จะทำให้นิพพาน (ความสงบเย็น) ปรากฏ (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า สมาธิ ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง สมาธิถูก)

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติให้เข้าใจได้ เพราะจิตจะมีสติตลอดเวลา รวมทั้งไม่คือร้อนหรือแข็งกระด้างและไม่มีความลำเอียงใดๆ จึงสามารถเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของสิ่ง ประชุมต่างทั้งหลายได้ รวมทั้งยอมรับเหตุผลและความจริงที่ได้พบเห็นหรือรับรู้โดยไม่บิดพลิ้ว ซึ่งนี่ก็คือผลจากการมีสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญาได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถพิจารณาโดยใช้เหตุใช้ผลให้เกิดความเข้าใจได้

สมาธินี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกให้เกิดขึ้น เพราะปกติเราจะมีสมาธิกันน้อย จึงยังไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค แต่ก่อนที่จะฝึกสมาธิ เราจะต้องรู้จักกับสิ่งที่ตรงข้ามหรือศัตรูของสมาธิเสียก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน คือเมื่อจิตมีสมาธิ ศัตรูของสมาธิก็จะไม่มี แต่เมื่อจิตมีศัตรูของสมาธิครอบงำ จิตก็จะไม่มีสมาธิ ซึ่งศัตรูของสมาธินี้ก็ได้แก่ นิวรณ์ คือเมื่อจิตของเรามีนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้นมาในจิต จิตของเราจะไม่มีสมาธิ แต่ถ้าจิตของเราไม่มีนิวรณ์ตัวใดเลย และมีความตั้งมั่นและอ่อนโยน ก็เท่ากับจิตของเรามีสมาธิแล้ว

นิวรณ์ – สิ่งปิดกั้นจิต

คำว่า นิวรณ์ แปลว่า สิ่งปิดกั้นจิต ซึ่งนิวรณ์นี้ก็คืออาการของกิเลสอย่างอ่อนๆนั่นเอง โดยอาการของนิวรณ์นี้แยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. กามฉันทะ คือความพอใจเล็กน้อยๆในกามารมณ์

๒. พยาบาท คือความอาฆาตหรือพยาบาทที่ฝังใจอยู่

๓. ถีนมิทธะ คือความหดหู่ เชื่องซึม มึนชา

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ คือความตื่นเต้นหรือความฟุ้งซ่านที่ทำให้เกิดความรำคาญใจ

๕. วิจิกิฉา คือความลังเลสงสัยในสิ่งที่เราเชื่อถือว่าจริงหรือไม่? หรือถูกต้องหรือไม่?

ปกตินิวรณ์นี้จะเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบตลอดเวลา ซึ่ง เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว แม้มันจะไม่ทำให้เกิดความทุกข์อย่างเต็มที่ (คือความเศร้าโศกหรือเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น) แต่มันก็ทำให้จิตของเราขุ่นมัว ไม่สงบ

ระจับ ไม่เป็นปกติ ไม่เบาสบาย ไม่สดชื่น ไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส (คือไม่นิพพาน) ซึ่งเรียกว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆ และเมื่อนิรวณตัวใดเกิดขึ้น มันก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิก็จะทำให้ปัญหาที่จะมาดับทุกข์ไม่เกิดขึ้น เมื่อจิตไม่มีปัญหาและสมาธิ จึงทำให้ความทุกข์อ่อนๆเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและนิพพานสูงสุดก็ไม่ปรากฏ สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อนิรวณนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็จะยิ่งทำให้ความเคยชินของอวิชชาที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรามีมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดมันได้ยากยิ่งขึ้นด้วย นี่เองจึงได้เรียกอาการนี้ว่า นิรวณ ที่หมายถึง สิ่งปิดกั้นจิตจากความคิด (คือจากปัญญสมาธิและนิพพาน)

วิธีการฝึกสมาธิง่ายๆ

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับ นำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่ง วิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ โดยการตั้งใจในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ในการพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือ จะฝึกกำหนดการหายใจของร่างกายเรา หรือจะฝึกเพ่งวัตถุ เป็นต้น ก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิที่ทำได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับนั่นก็คือ กำหนดการหายใจ (ที่เรียกว่าอานาปานสติ) ซึ่งวิธีการฝึก นั้น เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึกควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ ส่วนวิธีการฝึกนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยากกว่า) โดยระวังอย่าไปกำหนดสิ่งอื่นภายนอกร่างกาย และ ระวังอย่าไปคิดถึงเรื่องที่จะทำให้กิเลสและนิรวณเกิดขึ้นมา ซึ่งในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขึ้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆเพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าไป, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำๆ ด้วยประโยคสั้นๆในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ติงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวเรา หรือเรื่องความว่างจากตัวเรา หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการสอน อริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จากการที่จิตของเราสงบหรือไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (คือไม่มีกิเลสและนิรวณ) และความดีนรณของจิตก็จะไม่มี รวมทั้งมีความสุขที่สงบ ประณีต และมีปิติหรือความอิมเมมใจ รวมทั้งจิตของเราก็จะมีสติอยู่ตลอดเวลาด้วย ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว ซึ่งเมื่อจิตไม่มีนิรวณ จิตก็จะไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย เมื่อจิตไม่มี ความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะนิพพาน สูงสุด (คือสงบเย็น เบาสบาย สดชื่น ปลอดโปร่งแจ่มใสอย่างสูงสุด) เมื่อจิตนิพพานก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการ

ปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนไม่รับรู้สิ่งอื่นใดเลยนั้นไม่จำเป็น เพราะเพียงเท่านี้ก็พอแล้วสำหรับนำมาใช้ในการปฏิบัติของเรา

สมาธินี้มีหลายระดับ (ที่เรียกว่าฌาน) ซึ่งระดับต้นๆก็จะมีความตั้งใจมากในการระมัดระวังไม่ให้นิวรณ์เกิดขึ้น รวมทั้งมีความสุขสงบและปีติด้วย ส่วนระดับที่สูงขึ้นก็ไม่ต้องระมัดระวังนิวรณ์แล้วเพราะชำนาญแล้ว รวมทั้งปีติก็จะหายไป (เพราะไม่ตื่นเต้นแล้ว) จะมีแต่เฉพาะความสุขสงบเท่านั้น ส่วนระดับที่สูงขึ้นความสุขสงบก็จะหายไป (เพราะเบื่อสุขแล้ว) จะเหลือเพียงจิตที่บริสุทธิ์ ที่มีความสงบเย็นสูงสุดเท่านั้น ซึ่งความสงบเย็นสูงสุดนี้เองที่เรียกว่าเป็นนิพพานสูงสุด เมื่อนิพพานปรากฏ ก็แสดงว่าการปฏิบัติของเราถูกต้องแล้ว โดยมีความดับหายไปของความทุกข์ และการปรากฏของนิพพานมาเป็นสิ่งยืนยัน

อยู่เหนือความตาย

ในสมัยพุทธกาลนั้น ได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “ทำอย่างไรมัจจุราช (คือความตาย) จึงจะตามหาเราไม่พบ?” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “ให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างเปล่า (เห็นสูญญตา) แล้วละความยึดถือว่าเป็นตัวตน (อัตตา) ในสิ่งทั้งหลายเสีย แล้วมัจจุราชจะตามหาเราไม่พบ”

ความตายนั่นจัดเป็นภัยที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของเราทุกคน และใครๆก็อยากจะหลุดพ้นจากความตาย แต่การที่เรากลัวตายก็เป็นเพราะ เรากลัวความทุกข์จากความตาย ถ้าความตายไม่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะไม่กลัวตาย ดังนั้นสิ่งสำคัญก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะตายโดยไม่เป็นทุกข์ได้?

ในขณะที่เรากำลังจะตาย หรือใกล้ตาย หรือกำลังกังวลถึงเรื่องความตายอยู่นั้น ถ้าเราเพลอสติ (คือลืมนึกถึงเรื่องปัญญาหรือสูญญตา) แล้วมองเห็น (หรือเข้าใจ) ว่ามีตัวเราอยู่จริงๆ (คือมีความเข้าใจว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นอัตตา ตามความเคยชินที่มาจากจิตใต้สำนึก) ก็แน่นอนว่าจะเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังจะตาย แล้วเราก็ตกเกิดความหวาดกลัว (คือไม่อยากตาย) อย่างที่สุกขึ้นมาทันที ซึ่งความหวาดกลัวนี้ก็คือความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างรุนแรง (หรือความทุกข์ที่รุนแรงมาก) ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวงของเราทุกคน แต่ถ้าเรามองโลกด้วยสติและปัญญาอย่างตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ให้เห็นถึงความเป็นสูญญตา คือมองเห็นว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง” ก็จะไม่ทำให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา (ที่เรียกว่าจิตหลุดพ้น) และเมื่อร่างกายจะต้องตายจริงๆ จิตใจก็จะไม่เกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจ (คือไม่มีทุกข์อย่างรุนแรง) เพราะไม่มีความรู้สึกว่ามีใครตาย ซึ่งนี่ก็คือวิธีการเอาชนะความตายหรืออยู่เหนือความตาย อันเป็นหลักปฏิบัติโดยสรุปของอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ภาค ๕ เรื่องที่ควรรู้

ศาสนา ๒ ประเภท

ศาสนา เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตของเรามีความสุขและมีความทุกข์น้อยลง โดยศาสนานั้นต้องมีความเชื่อ (หรือความศรัทธา) อยู่ด้วยเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีความเชื่อก็ไม่มีศาสนา ซึ่งศาสนาของโลกนั้นแยกได้ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. เทวนิยม คือศาสนาที่เชื่อเรื่องเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๒. อเทวนิยม คือศาสนาที่ไม่เชื่อเรื่องเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ศาสนาประเภทเทวนิยมนั้น เป็นศาสนาที่สอนให้มีความเชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติ เช่น เทพเจ้า หรือ พระเจ้า ว่าเป็นผู้มีอำนาจสูงสุด ที่คลั่งบันดาลให้ทุกสิ่งเป็นไป เมื่อผู้นับถือมีความเชื่อมั่นและปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาแล้ว ก็จะทำให้มีความอุ่นใจ สุขใจ และทำให้มีความทุกข์ลดน้อยลงได้

ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยมนั้น เป็นศาสนาที่ไม่ยอมรับเรื่องเทพเจ้าว่ามีอยู่จริง แต่ยอมรับธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริงๆที่สัมผัสได้ในปัจจุบัน ว่าเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดที่คลั่งบันดาลให้ทุกสิ่งเป็นไป ดังนั้นหลักในการสอนของศาสนาประเภทนี้ จะไม่สอนให้เกิดความเชื่อก่อน แต่จะสอนให้เกิดปัญญาก่อน เมื่อมีปัญญาแล้วความเชื่อและการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาก็จะตามมาเองอย่างมั่นคง ซึ่งพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาประเภทนี้

ศาสนาทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดีและช่วยให้โลกมีความสงบสุข เพียงแต่วิธีการสอนนั้นอาจจะแตกต่างกันบ้างตามความรู้ของผู้คนในสังคม คือบางสังคมก็ต้องใช้ความเชื่อในการปฏิบัติ แต่บางสังคมก็ใช้ปัญญานำหน้าการปฏิบัติ แต่ไม่ว่าจะใช้อะไรนำ ผลที่ได้ก็เหมือนกัน คือมีความสุข มีสันติภาพ และมีความทุกข์น้อยลง

จริงแท้ – จริงสมมติ

คำว่า โลก หมายถึง ที่อยู่ของสิ่งที่มีชีวิต ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตนั้นก็สรุปอยู่ที่ คน ที่ชอบเรียกตัวเองว่าเป็น มนุษย์ ที่หมายถึงผู้มีใจสูง, สัตว์เดรัจฉาน ที่มีร่างกายขนานไปกับโลก, และ พืช ที่มีลำต้นติดอยู่กับโลก ซึ่งโลกนั้นเป็นสิ่งที่ประหลาดมหัศจรรย์ ที่มันมีสิ่งที่มีชีวิตเกิดขึ้นมาได้ และสิ่งที่มีชีวิตชั้นสูงคือคนนั้นก็สามารรถมาล่วงรู้ถึงความจริงที่ควรรู้ของโลกได้ ซึ่งความจริงของโลกนั้นมียุ่ ๒ ระดับ คือ

๑. ความจริงสมมติ คือ ความจริงตามที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นมา เช่น คน, สัตว์, ภูเขา, ต้นไม้, รถยนต์, บ้าน, คอมพิวเตอร์, มือถือ, เงิน (ทรัพย์สิน), ตัวเรา, ตัวเขา, พ่อ, แม่, ลูก, สามิ, ภรรยา, พี่, น้อง, ชาย, หญิง, เด็ก, ผู้ใหญ่, สวย, หล่อ, ไม่สวย, ไม่หล่อ, ดี, ชั่ว, โง่, ฉลาด, รวย, จน, เจ้านาย, ลูกจ้าง เป็นต้น

๒. ความจริงแท้ คือ ความจริงสูงสุดของธรรมชาติ ที่เป็นเรื่องลึกซึ้งที่สุดของธรรมชาติ อันได้แก่ความจริงเรื่องที่ว่า สิ่งทั้งหลายที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นมานั้นมันเป็นสูญญตา คือมันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนที่แท้จริง (อัตตา) ของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

การมอง (สัมผัส) โลกนั้น ถ้าเรามองอย่างหยาบๆ คือขาดการพิจารณาอย่างละเอียดลึกซึ้งด้วยสติปัญญาและสมาธิ เราก็จะเห็นโลก (คือเกิดความเข้าใจไปตามความเคยชินของสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน) ว่ามันมีสิ่งต่างๆอยู่จริงๆตามที่สมมติกันขึ้นมา คือเห็นว่ามันมีตัวเรา-ของเรา หรือมีตัวตนของคนอื่น หรือมีตัวตนของสิ่งอื่นๆอยู่จริงๆ ซึ่งการมองเช่นนี้ก็จะทำให้อุบาทวนและความทุกข์เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามองโลกอย่างฉลาด คือมีการพิจารณาอย่างละเอียดลึกซึ้งด้วยสติปัญญาและสมาธิ เราก็จะเห็นถึงความจริงสูงสุดว่า สิ่งทั้งหลายตามที่เรสมมติกันขึ้นมานั้น มันไม่ได้มีตัวตนอยู่จริงๆเลย ซึ่งการมองเช่นนี้ก็จะทำให้อุบาทวนไม่เกิดขึ้น และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น

คำว่า **ปัญญา** ตามหลักพุทธศาสนาจะหมายถึง **ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์** (ปัญญานี้บางทีก็เรียกว่า **วิชา** ที่หมายถึง **ความรู้สูงสุด** แต่ถ้าเป็นความรู้ทั่วไปจะเรียกว่า **วิชา**) ซึ่งการเกิดปัญญาในพุทธศาสนานี้มี ๓ ขั้น อันได้แก่

๑. **สุตมยปัญญา** คือ **ปัญญาที่เกิดมาจากการฟังหรืออ่าน** คือเมื่อเราได้ฟังหรืออ่าน คำสอนที่ถูกต้องมาแล้วก็จำได้ ก็เรียกว่าเป็น **ปัญญาน้ำจืด** ซึ่งปัญญาน้ำจืดนี้ยังไม่ช่วยดับทุกข์เพราะยังเป็นแค่ความรู้ที่จำได้เท่านั้น

๒. **จินตามยปัญญา** คือ **ปัญญาที่เกิดมาจากการคิดพิจารณา** คือเมื่อเรานำเอาสิ่งที่จำได้นั้นมาไตร่ตรองหรือพิจารณาหาเหตุผลอย่างละเอียดถี่ถ้วน หรือให้ลึกซึ้งถึงที่สุด จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งขึ้นมา ก็เรียกว่าเป็น **ปัญญาน้ำเค็ม** ซึ่งปัญญาน้ำเค็มนี้ก็ช่วยให้ความทุกข์ลดน้อยลงตามความเข้าใจ คือถ้าเข้าใจมากความทุกข์ก็ลดลงมาก เพราะจะมีสมาธิเกิดขึ้นจากการคิดพิจารณาด้วยเสมอ

๓. **ปัญญาที่เกิดมาจากการปฏิบัติ** คือเมื่อเราได้นำเอาความเข้าใจนั้นมาพิสูจน์ ด้วยการทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนบังเกิดผลเป็นความดับหายไปหรือลดลงไปของความทุกข์จริงๆ (แม้เพียงชั่วครา) ก็เรียกว่าเป็น **ปัญญาน้ำร้อน** (หรือรู้แจ้งเห็นจริง) แล้ว

สิ่งสำคัญเราต้องระวังว่า ถ้าเราหลงไปศึกษาคำสอนที่ไม่ใช่คำสอนที่แท้จริงของพระเจ้าเข้า ถึงแม้จะศึกษามากมายสักเท่าไร ก็ไม่เรียกว่าเป็นปัญญาไม่ว่าจะระดับใด ก็จะเป็นแค่ความเชื่อว่าเป็นปัญญานั้น จะต้องเป็นการศึกษาคำสอนที่แท้จริงเท่านั้น จึงจะเรียกว่าเป็นปัญญาจริง ซึ่งปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนาก็คือปัญญาน้ำร้อนเห็นแจ้งหรือเห็นจริง เพราะทำให้ความทุกข์ดับลงหรือลดลงจริง (แม้จะเพียงชั่วคราก็ตาม)

อนัตตา หัวใจของปัญญา

ความเข้าใจอย่างแจ่มชัด เรื่องความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลายนี้เอง ที่จัดเป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา เพราะความเข้าใจนี้จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งประโยชน์นั้นก็คือมันช่วยให้ความทุกข์ดับลงหรือลดลงได้ รวมทั้งความเข้าใจนี้ยังจะทำให้เราเกิดความรู้แจ้งหรือเห็นจริงในชีวิตและโลกได้อีกด้วย ดังนั้นจึงเรียกได้ว่า ความรู้เรื่องอนัตตานี้เป็นหัวใจของปัญญาในพุทธศาสนา เพราะเมื่อเราเข้าใจถึงความเป็นอนัตตาแล้ว ก็จะทำให้คำถามว่าทำไม? ในเรื่องของชีวิตที่เราเคยมีหมดสิ้นไปได้

ในชีวิตของเรานั้น ถ้าเรายังไม่เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง เราก็จะเกิดคำถามต่างๆ ขึ้นมามากมาย เช่น ใครสร้างชีวิตและโลก? ชีวิตเกิดมาจากไหน? เกิดมาเพื่ออะไร? ทำไมสิ่งต่างๆ จึงเป็นเช่นนั้น? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? อะไรคือสิ่งสูงสุด (คือมีประโยชน์ที่สุด) ของชีวิต? และจะได้มาโดยวิธีใด? เป็นต้น แต่ถ้าเราเกิด ความเข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องแล้ว คำถามเหล่านี้ก็จะหมดสิ้นไปทันที เพราะเรามีปัญญาเห็นแจ้งหรือรู้จริงในชีวิตและโลกตามที่มันเป็นอยู่จริงแล้ว

ดังนั้นจึงเรียกได้ว่า **อนัตตานี้เป็นคำตอบของทุกคำถามได้** คือถ้าเราเข้าใจถึงความเป็นอนัตตาแล้ว เราก็จะตอบคำถามทุกคำถามเกี่ยวกับชีวิตและโลกในเรื่องที่เป็นประโยชน์ (คือช่วยให้ดับทุกข์) ได้ อย่างเช่นคำถามที่ว่า ทำไมคนเราจึงมีความรัก? และทำไมจึงมีปัญหาเมื่อมีความรัก? ซึ่งคำตอบก็คือ เพราะร่างกายของมนุษย์มันเป็นอนัตตา คือร่างกายเป็นแค่เพียงสิ่งปรุงแต่งที่ไม่เป็นอมตะ ดังนั้นร่างกายทั้งหลายจึงต้องตายไปในที่สุด ดังนั้นเพื่อให้เกิดมีร่างกาย

มาสืบทอดเอาไว้ จะได้ไม่สูญพันธุ์ไปจากโลก ธรรมชาติจึงได้ล่อลวงหรือวางกับดักเอาไว้ให้มนุษย์สืบทอด ซึ่งวิธีการที่จะล่อลวงให้มนุษย์สืบทอดนั้น ก็ต้องเอาความสุขสูงสุดจากการร่วมเพศ มาเป็นรางวัลหรือล่อให้มนุษย์สืบทอด โดยมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่การมีความสุขจากการมีความรักก่อน แล้วมีจุดสูงสุดอยู่ที่ความสุขจากการร่วมเพศ และเมื่อมีการร่วมเพศแล้วก็จะเกิดมนุษย์ขึ้นมาสืบทอดเอาไว้ ซึ่งเป็นระบบกลไกที่ชาญฉลาดของธรรมชาติ ที่ล่อให้มนุษย์สืบทอด โดยที่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัว หรือถึงแม้บางคนจะรู้ตัว แต่ก็ยากที่จะหลุดพ้นจากความช่วยวนอย่างที่สุดของความสุขสูงสุดนี้ได้ และเมื่อลุ่มหลงในความสุขสูงสุดนี้แล้ว ก็จะเกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย เช่น ความยากลำบากในการอุ้มท้องและคลอดลูก ความยากลำบากในการเลี้ยงดูลูกและครอบครัว ปัญหาจากการนอกใจ ปัญหาจากการอย่าร้าง ปัญหาจากโรคติดต่อทางเพศ และปัญหาในการทำร้ายกันจากการแย่งชิงเพศตรงข้าม รวมทั้งปัญหาจากการที่ต้องทนอยู่กับบุคคลและภาระหน้าที่ ที่แสนจะน่าเบื่อไปจนแก่เฒ่าหรือตลอดชีวิต เป็นต้น แต่ถึงแม้จะมีปัญหาหรือความทุกข์ยากลำบากมากมายเช่นนี้ มนุษย์ก็ยังยินดีที่จะมีความรักและสืบทอด เพียงแค่ต้องการความสุขสูงสุด จากการร่วมเพศ ที่ธรรมชาติล่อล่อเอาไว้เท่านั้น

ธาตุพื้นฐานโลก

คำว่า ธาตุ ในทางพุทธศาสนาหมายถึง สิ่งที่มีอยู่จริง คือความจริงแล้วสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้มันไม่ได้มีตัวตน (อัตตา) อยู่จริงๆ จะมีก็เพียงสิ่งที่เรียกว่าธาตุเท่านั้นที่มีอยู่จริง คือธรรมชาติก็เอาธาตุนี้เองมาปรุงแต่งให้เกิดเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งทั้งหลายขึ้นมา ซึ่งธาตุพื้นฐานที่มาปรุงแต่งให้เกิดสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมานี้ ก็มีอยู่ ๖ ธาตุ ที่เรียกว่า ธาตุพื้นฐานโลก อันได้แก่

๑. ธาตุดิน คือคุณสมบัติที่แข็ง (ของแข็ง)
๒. ธาตุน้ำ คือคุณสมบัติที่เหลว เกาะกุมตัวเอง (ของเหลว)
๓. ธาตุไฟ คือคุณสมบัติที่ร้อน ทำลาย (ความร้อน)
๔. ธาตุลม คือคุณสมบัติที่บางเบา แผ่กระจาย (ก๊าซ)
๕. ธาตุว่าง คือคุณสมบัติที่ว่าง ไม่มีอะไร (สุญญากาศ)
๖. ธาตุวิญญาณ คือคุณสมบัติที่รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ (วิญญาณ-การรับรู้)

ธาตุทั้งหมดนี้แยกเป็น รูปธาตุ กับ นามธาตุ โดยรูปธาตุก็คือ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม ที่เป็นพื้นฐานปรุงแต่งให้เกิดเป็นวัตถุสิ่งของและพลังงานทั้งหลายขึ้นมาในโลก ซึ่งรูปธาตุนี้ก็ต้องอาศัยธาตุว่าง (สุญญากาศ) เพื่อตั้งอยู่ ถ้าไม่มีสุญญากาศ วัตถุทั้งหลายก็จะไม่มีที่อาศัย (ธาตุว่างไม่จัดว่าเป็นรูปธาตุหรือนามธาตุ)

ส่วนนามธาตุก็คือธาตุวิญญาณ (หรือวิญญาณ-การรับรู้) ที่ต้องอาศัยรูปธาตุที่เหมาะสมเกิดขึ้นมา (คืออาศัยร่างกายของคน สัตว์ และพืชที่เหมาะสมหรือยังไม่ตายเกิดขึ้นมา) และวิญญาณนี้เอง ที่เป็นพื้นฐานปรุงแต่งให้เกิดจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา

ขั้น ๕

คำว่า ขั้น แปลว่า กอง หรือ กลุ่ม หรือ ส่วน ซึ่งชีวิตของมนุษย์เราทุกคนนี้ จะมีส่วนประกอบอยู่ ๕ ส่วน ที่เรียกว่า ขั้น ๕ อันได้แก่

๑. **รูปขันธ์** คือส่วนที่เป็นร่างกายที่เกิดขึ้นมาจากธาตุ ๔ และมีลักษณะแยกได้เป็นชายหรือหญิง

๒. **วิญญาณขันธ์** คือส่วนที่เป็นการรับรู้ ที่เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกาย

๓. **สัญญาขันธ์** คือส่วนที่เป็นอาการที่จดจำสิ่งต่างๆ ที่รับรู้ได้

๔. **เวทนาขันธ์** คือส่วนที่เป็นความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ทั้งหลาย

๕. **สังขารขันธ์** คือส่วนที่เป็นการคิดนึกและการปรุงแต่งทั้งหลายของจิต

ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ถ้าจะเรียกให้ถูกต้อง จะต้องเรียกเต็มๆว่า **รูปขันธ์ วิญญาณขันธ์ สัญญาขันธ์ เวทนาขันธ์ สังขารขันธ์** แต่การเรียกเช่นนั้นมันยาว เราจึงมักนิยมเรียกสั้นๆแค่ **รูป วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร** เท่านั้น อีกอย่างเรามักจะมีการเรียงลำดับว่า **“รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ”** ซึ่งมันฟังดูแล้วคล้องจองดี แต่การเรียงแบบนี้มันไม่เรียงตามลำดับการเกิดของแต่ละขันธ์ ดังนั้นเราต้องเรียงใหม่ให้เป็นไปตามลำดับการเกิด ของแต่ละขันธ์ ก็เป็น **รูป วิญญาณ สัญญา เวทนา สังขาร** จึงขอให้ผู้ศึกษาเข้าใจตามนี้

ขันธ์ทั้ง ๕ นี้คือส่วนประกอบที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นชีวิตของเราทุกคน โดยขันธ์ทั้ง ๕ นี้สรุปย่อลงเป็น **รูป** กับ **นาม** ซึ่ง “รูป” ก็คือรูป (หรือร่างกาย) ที่เกิดมาจากธาตุ ๔ มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ส่วน “นาม” ก็คือ วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร ที่ทำงานร่วมกันจนเกิดเป็น **จิต** หรือ **ใจ** ของเราขึ้นมา โดยรูปกับนาม (หรือร่างกายกับจิตใจ) นี้จะพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ ถ้าสิ่งใดหายไป อีกสิ่งก็ย่อมที่จะแตก (คือร่างกาย) หรือดับ (คือจิตใจ) หายไปด้วยทันที คือเมื่อร่างกายตาย จิตใจก็ย่อมที่จะดับหายตามไปด้วย เพราะจิตใจต้องอาศัยร่างกายเพื่อปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา หรือเมื่อไม่มีจิตใจ ร่างกายก็จะแตก (หรือตาย) สลายไป เพราะจิตใจจะช่วยให้ร่างกายยังมีการปรุงแต่งให้มีการเจริญเติบโต และดำรงสภาพเป็นร่างกายอยู่ได้

จุดสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาก็คือ ให้นำขันธ์ ๕ หรือ ร่างกายกับจิตใจของเราเองจริงๆในปัจจุบันนี้มาตั้งใจพิจารณาว่า มันอาศัยเหตุปัจจัยอะไรมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น? และพิจารณาว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง? รวมทั้งพิจารณาว่ามันมีสถานะที่ต้องทนอยู่อย่างยากลำบากหรือทนอยู่อย่างสบาย? ซึ่งเมื่อเราพบคำตอบนี้แล้ว เราก็จะเข้าใจและเห็นแจ้งได้เองว่า ร่างกายกับจิตใจของเรานี้มันเป็นอึดตาหรืออนัตตาคันแน่? โดยที่ไม่จำเป็นต้องเชื่อจากใครๆหรือจากตำราใดๆ และเมื่อเข้าใจ และเห็นแจ้งถึงความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดปัญญาหรือความเห็นที่ถูกต้องขึ้นมา สำหรับนำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค

วิญญาณ – การรับรู้

มีคำๆหนึ่งที่เรารู้จักกันจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง คือคำว่า **วิญญาณ** ที่หมายถึง **การรับรู้** คือตามธรรมชาติแล้วร่างกายของคนเรานี้ถ้ายังคืออยู่หรือยังไม่ตาย จะมีระบบประสาทสำหรับเอาไว้ติดต่อกับสิ่งภายนอก ๖ จุด ซึ่งถ้าระบบประสาทใดยังทำงานอยู่ เมื่อมีสิ่งภายนอกที่ตรงกันกับระบบประสาทนั้นมาสัมผัส ก็จะทำให้เกิด**วิญญาณ (หรือการรับรู้)** ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที และ**วิญญาณ**ที่เกิดขึ้นมานั้น ก็จะมีชื่อเรียกไปตามระบบประสาทที่เกิดขึ้นนั้นอันได้แก่

๑. **จักขุวิญญาณ** คือ เมื่อมีรูป (แสงจากวัตถุ) มาสัมผัสตา ก็จะเกิดการรับรู้รูป (การเห็นรูป) ขึ้นมาที่ตาทันที

๒. **โสตวิญญาณ** คือเมื่อมีเสียงมาสัมผัสหู ก็จะเกิดการรับรู้เสียง (การได้ยินเสียง) ขึ้นมาที่หูทันที

๓. **ฆานวิญญาณ** คือเมื่อมีกลิ่นมาสัมผัสจมูก ก็จะเกิดการรับรู้กลิ่น (การได้กลิ่น) ขึ้นมาที่จมูกทันที

๔. **ชีวหาวิญญาน** คือเมื่อมีรสสัมผัสลิ้น ก็จะเกิดการรับรู้รส (การได้ลิ้มรส) ขึ้นมาที่ลิ้นทันที

๕. **กายวิญญาน** คือเมื่อมี “สิ่งสัมผัสกาย” (เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) มาสัมผัสกาย ก็จะเกิดการรับรู้ “สิ่งสัมผัสกาย” ขึ้นมาทันที

๖. **มโนวิญญาน** คือเมื่อมี “สิ่งสัมผัสใจ” (คือทุกสิ่งที่ตา หู จมูก ลิ้นและกายรับรู้มาแล้ว รวมทั้งความรู้สึก ความจำ และการปรุงแต่งของจิต) มาสัมผัสใจ ก็จะเกิดการรับรู้ “สิ่งสัมผัสใจ” ขึ้นมาทันที

วิญญานนี้ก็มีลักษณะเหมือนกับไฟฟ้านั่นเอง คือเมื่อหมุนไดนาโมก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้น หรือเมื่อเอาแผ่นสังกะสี กับแผ่นทองแดงจุ่มลงในน้ำกรด ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผ่นทั้งสองได้ หรือเมื่อมีแสงแดดส่องมากระทบกับแผงโซลาร์ เซลล์ ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผงโซลาร์เซลล์นั้นได้ ซึ่งนี่ก็คือลักษณะการเกิดขึ้นของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั่นเอง

ในสมัยพุทธกาลผู้คนส่วนใหญ่จะเชื่อว่าวิญญานนี้เป็นอัตตา ที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ ที่สามารถออกจาก ร่างกายที่ตายแล้วเพื่อไปเกิดใหม่ได้เรื่อยไป แต่สำหรับพระพุทธเจ้าแล้วจะไม่สอนว่าวิญญานเป็นอัตตาเช่นนั้น แต่จะ สอนว่าวิญญาน (การรับรู้) นั้นเป็นแค่เพียง “สิ่งปรุงแต่ง” ที่เกิดขึ้นมาชั่วคราวตามระบบประสาททั้ง ๖ (คือที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ของร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเท่านั้น ถ้าร่างกายตาย ก็จะทำให้วิญญานไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ซึ่ง วิญญานนี้เองที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตขึ้นมา ถ้าไม่มีวิญญาน สิ่งทั้งหลายก็จะเป็นเพียงวัตถุธรรมดาๆ ไป

การเกิดขึ้นของจิตใจ

ถ้าร่างกายยังไม่ตาย และจิตยังตื่นอยู่ (ไม่ได้หลับ) เมื่อมีสิ่งภายนอกมาสัมผัสระบบประสาทใดที่ยังคืออยู่และยัง ทำงานอยู่ ก็จะเกิดวิญญานหรือการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที

เมื่อเกิดวิญญานที่ระบบประสาทใดขึ้นมาแล้ว ก็จะเกิดการจำสิ่งที่รับรู้ขึ้นมามีขึ้นด้วยทันที ซึ่งที่เป็นเช่นนั้นก็ เพราะสมองมีข้อมูลของสิ่งที่รับรู้ขึ้นอยู่ก่อนแล้ว จึงจำได้ ถ้าไม่มีก็จะไม่รู้จัก หรือถ้าเคยจำได้แล้วแต่ความจำนั้น หายไปก็จะจำไม่ได้

เมื่อเกิดการจำได้แล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกจากสิ่งที่จำได้นั้นขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งความรู้สึกนี้เรียกว่า เวทนา ถ้าสิ่งที่ จำได้นั้นเป็นสิ่งที่ให้ ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย (หรือน่าพอใจ หรือที่เราเรียกกันว่า ความสุข) ก็เรียกว่า สุขเวทนา แต่ถ้า เป็นสิ่งที่ให้ ความรู้สึกที่ทนได้ยาก (หรือไม่น่าพอใจ) ก็เรียกว่า ทุกขเวทนา (ซึ่งทุกขเวทนาจุดนี้ยังไม่ใช่ความทุกข์ตาม หลักอริยสัจ ๔) และถ้าเป็นสิ่งที่ให้ ความรู้สึกที่เป็นกลางๆ (คือไม่ใช่ทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา) ก็เรียกว่า อทุกขมสุข เวทนา

เมื่อเกิดความรู้สึกใดขึ้นมา และจิตขณะนั้นก็ไม่มีปัญญาและสมาธิ จิตก็จะเกิดการปรุงแต่งให้เกิดกิเลสต่อไป ทันที ด้วยอำนาจของเวทนาที่มายุ่วยวน (คือเกิดความสุขหรืออยากได้สุขเวทนาทันที หรือเกิดความสุขไม่พอใจหรือไม่ อยากได้ทุกขเวทนาทันที หรือเกิดความสุขเลวใจต่ออทุกขมสุขเวทนาทันที) และเมื่อเกิดกิเลสขึ้นมาแล้ว ใจก็จะรับรู้กิเลส นั้นอยู่ด้วย แล้วใจก็จะเกิดทุกขเวทนาที่รุนแรงขึ้นขึ้นมาอีกที ซึ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นใหม่นี้ ก็คือความทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ นั่นเอง (คือมีทั้งทุกข์ซ่อนเร้นและทุกข์เปิดเผย) อีกทั้งเมื่อเกิดกิเลสขึ้นมาแล้ว จิตก็ยังมีการคิด ไป ต่างๆนาๆตามอำนาจกิเลสอีกด้วย แต่ถ้าเกิดความรู้สึกใดขึ้นมาแล้ว จิตก็มีสติและระลึกเอาปัญญาที่เคยมีแล้วออกมา

พร้อมด้วยสมาธิ ก็จะทำให้กิเลสไม่เกิดขึ้น และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น แม้ขณะนี้จิตจะคิดอะไรก็จะคิดด้วยปัญญา ซึ่งนี่ก็คือการเกิดขึ้นของจิตใจอย่างเป็นระบบ

กรรม - การกระทำด้วยเจตนา

มีเรื่องที่เราควรรู้เรื่องก็คือ เรื่องกรรมที่เป็นคำสอนในระดับศีลธรรม โดยเรื่องกรรมนี้ก็แยกได้ ๒ อย่าง คือ เรื่องกรรมที่เป็นเรื่องเอามาจากความเชื่อของผู้คนในสมัยพุทธกาล ที่สอนว่าเมื่อเราทำกรรมใดไว้ในชาตินี้ เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้า และ เรื่องกรรมที่เป็นของพุทธศาสนาจริงๆที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่สอนเรื่องผลจากการกระทำของเราในปัจจุบัน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

คำว่า กรรม หมายถึง การกระทำด้วยเจตนา ซึ่ง เจตนาในที่นี้ก็คือกิเลส (คือการกระทำด้วยความอยาก หรือด้วยความยึดถือว่ามีตัวตนผู้กระทำ) คือทุกครั้งที่เราทำอะไรลงไปด้วยกิเลส หรือมีเจตนา (ความจงใจ) ในการกระทำ จะเรียกว่าเป็นกรรมทั้งสิ้น และจะมีผลเรียกว่า วิบาก (ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่ได้ทำด้วยกิเลส ไม่เรียกว่าเป็นกรรม แต่เรียกว่าเป็น กิริยา และมีผลเป็น ปฏิกิริยา อย่างเช่นถ้าเราเดินไปเหยียบมดตายโดยไม่เจตนา ก็เรียกว่าเป็นกิริยา และมีผลคือมดตายเรียกว่าเป็นปฏิกิริยา)

โดยกรรมนี้ก็มีอยู่ ๒ ประเภท อันได้แก่

๑. อกุศลกรรม หรือ กรรมชั่ว หรือ การกระทำชั่ว ที่เกิดขึ้นทางกาย หรือวาจา หรือใจก็ได้ ซึ่งได้แก่การมีเจตนาในการเบียดเบียนชีวิต, ทรัพย์สิน, และกามารมณ์ของผู้อื่น, และมีเจตนาในการพูดโกหก, คำหยาบ, ส่อเสียด, เพ้อเจ้อ, รวมทั้งการที่เรามีความคิดโลภ (อยากได้ สิ่งของของผู้อื่น), ความคิดโกรธ, และการมีความเห็นผิดจากธรรมชาติของคลองธรรม (เช่นเห็นว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่ทำชั่วกลับได้ดี เป็นต้น)

๒. กุศลกรรม หรือ กรรมดี หรือ การกระทำดี ที่เกิดขึ้นได้ทางกาย หรือวาจา หรือใจก็ได้ อันได้แก่ การมีเจตนาที่จะไม่ทำกรรมชั่วทั้งปวง, การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์หรือมีความสุขด้วยการให้ทรัพย์หรือสิ่งของบ้าง ให้ความรู้บ้าง ให้ธรรมะบ้าง ให้โอกาสบ้าง ให้โอกาสบ้าง, รวมทั้งการเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์, การอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่, การเลี้ยงดูบิดามารดาให้เป็นสุข, การทำหน้าที่การทำงานที่สุจริต, การปฏิบัติต่อคนรอบข้างอย่างถูกต้อง, และการปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

วิบาก หมายถึง ผลของกรรม คือทุกครั้งที่เกิดกรรม ก็ย่อมที่จะมีวิบากตามมาด้วยเสมอ ซึ่งวิบากนี้ก็คือผลที่เกิดขึ้นแก่จิตโดยตรง โดยวิบากนี้ก็มีอยู่ ๒ ประเภทตามชนิดของกรรม อันได้แก่

๑. วิบากชั่ว หรือ ความรู้สึกที่ไม่ดี อันได้แก่ ความทุกข์ใจ ความร้อนใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น (วิบากชั่วนี้เรียกว่า บาป ที่หมายถึง ผลจากการทำความชั่ว)

๒. วิบากดี หรือ ความรู้สึกที่ดี อันได้แก่ ความสุขใจ ความอิ่มเอมใจ ดีใจ สบายใจ เป็นต้น (วิบากดีนี้เรียกว่า บุญ ที่หมายถึง ความสุขจากการทำความดี)

วิบากนี้จะมากเท่าไรและจะตั้งอยู่นานเท่าไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าได้ทำกรรมชนิดใด และมีเจตนาในขณะที่ทำมากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งวิบากนี้อาจจะให้ผลในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งจากทั้ง ๓ ช่วงนี้ได้ คือ

๑. **ทันทีที่ทำการมอยู่** คือเมื่อทำการมโดยอยู่ก็จะได้รับผลในขณะที่กำลังทำอยู่

๒. **เมื่อทำการมเสร็จแล้ว** หรือไม่อย่างนั้นก็จะได้รับผลภายหลังจากทำการมนั้นเสร็จแล้ว

๓. **ต่อจากนั้น** หรือไม่อย่างนั้นก็จะได้รับในเวลาต่อมาอีกก็ได้

สรุปแล้วเรื่องกรรมของพุทธศาสนานี้ก็คือ การสอนเรื่องของจิตใต้สำนึกของเรานี้เอง คือเมื่อเราทำอะไรลงไป ด้วยเจตนาแล้ว จิตใต้สำนึกมันก็จะรู้และจะเกิดความรู้สึกไปตามเจตนาที่ทำนั้นทันที โดยไม่สามารถบังคับได้ คือ ถ้ามีเจตนาดีจิตก็เป็นสุข แต่ถ้ามีเจตนาชั่วจิตก็เป็นทุกข์ ซึ่งนี่คือผลโดยตรงที่มีผลแน่นอนอนอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ส่วนผลภายนอก อันได้แก่ เมื่อทำดีแล้วก็มีคนมาชื่นชมและให้รางวัลหรือมีชีวิตเจริญรุ่งเรือง หรือเมื่อทำชั่วแล้วถูกติเตียนหรือลงโทษหรือมีชีวิตตกต่ำหรือวิบัติ นั้นเป็นผลโดยอ้อมที่ไม่แน่นอนเพราะมันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก อย่างเช่น ถ้าทำดีแล้วไม่มีใครรู้ก็ไม่มีใครมายกย่องหรือให้รางวัล หรือเมื่อทำชั่วแล้วไม่มีใครรู้ก็ไม่ถูกติเตียนหรือลงโทษ เป็นต้น ดังนั้นเราจึงอย่าเอาผลภายนอกนี้มาเป็นผลของกรรม เดียวจะเกิดความเข้าใจผิดขึ้นมาได้ว่า “ทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่พอทำชั่วแล้วกลับได้ดี” อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจผิดกันอยู่

เรื่องกรรมนี้เป็นเรื่องที่ **ไม่ควรสนใจศึกษาสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษา (เป็นเรื่องอินไตย)** เพราะมันเอาแน่นอนไม่ได้และไม่เป็นประโยชน์แก่การดับทุกข์ อย่างเช่น ขณะนี้ถ้าเราทำการมคืออยู่แต่อาจจะยังไม่ได้รับผลเป็นความสุขใจในขณะนี้ก็ได้ เพราะเราได้ทำการมชั่วที่รุนแรงกว่ามาก่อนหน้านี้ ดังนั้นผลของกรรมครั้งนี้ จึงถูกผลของกรรมชั่วนั้นหักล้างไปจนหมดเสียก่อน เราจึงไม่ได้รับผลดีจากการทำดีในขณะนี้ก็ได้ เป็นต้น **ที่สำคัญเรื่องกรรมและวิบากนี้เป็นเพียงคำสอนระดับศีลธรรมของพุทธศาสนาเท่านั้น** เพราะยังเป็นเรื่องของความยึดถือด้วยกิเลสอยู่ หรือยังติดจมอยู่ในความทุกข์อยู่ คือถ้าทำการมดีก็ยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ แต่ถ้าทำการมชั่วก็จะมีความทุกข์เปิดเผย ดังนั้นถ้าเราปรารถนาความพ้นทุกข์ ก็ต้องมาปฏิบัติเพื่ออยู่เหนือกรรมทั้งหลาย โดยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากความยึดถือว่ามีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นตัวตนที่ดีหรือชั่วก็ตาม เพราะแม้จะเป็นตัวตนที่ดี ก็ยังมีความทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตายและความพลัดพราก เป็นต้นอยู่นั่นเอง

เกิดมาทำไม?

สำหรับผู้ที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า “มันไม่มีตัวเราอยู่จริง” ก็จะ เข้าใจได้ว่ามันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครมาเกิดตามที่เชื่อกันอยู่เลย ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วและรู้สึกลงว่าเป็นตัวเรา นั้นเป็นแค่เพียงสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยโดยธรรมชาติเท่านั้น และเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดมา ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดมา เขาก็จะต้องได้รับผลเป็นความทุกข์ ทางใจและความเดือดร้อนทางกาย แต่ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ตามที่ธรรมชาติกำหนดมาได้ถูกต้อง เขาก็จะไม่มีทุกข์ ทางใจและไม่มีความเดือดร้อนทางกาย ซึ่งหน้าที่ของคนเรานั้นก็สรุปอยู่ที่ การดูแลรักษาร่างกายไม่ให้เกิดความทรมาณ และดูแลรักษาจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์

หน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย และการดูแลร่างกายไม่ให้เกิดความทรมาณ ซึ่งก็หมายถึงการเรียนของเด็ก, การทำหน้าที่และการงานของผู้ใหญ่, การแสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, การออกกำลังกาย, การ ป้องกันหรือระวังโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, การรักษาโรคและภัยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย, และการดูแลรักษาครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกให้มีความสุขสงบสุข, รวมทั้ง

การดูแลรักษาสภาพแวดล้อมไม่ให้เสียหาย และเมื่อเราได้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายอย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะได้รับผลที่ดี คือ มีความสุขสบายของร่างกาย และมีความ พุทธิธรรมานของร่างกายน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นสิ่งตอบแทน

แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาร่างกายให้ถูกต้อง เช่น ไม่ออกกำลังกาย, เอาสารเคมีเป็นพิษหรือสิ่งเสพติดเข้าสู่ร่างกาย, ไม่รักษาโรคที่เกิดกับร่างกาย, ไม่ระวังหรือป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย, ไม่เรียนหนังสือ, ไม่ทำหน้าที่การงาน, ไม่แสวงหาความรู้ที่จะช่วยให้เอาตัวรอดในสังคมและโลก, ไม่ดูแลบุคคลในครอบครัว, ไม่ดูแลสังคม, ไม่ดูแลประเทศชาติ, ไม่ดูแลโลก, และไม่ดูแลรักษาสภาพแวดล้อม เราก็จะได้รับผลที่เลวร้าย คือ มีความ พุทธิธรรมานของร่างกายมาก เป็นสิ่งตอบแทน

ส่วนหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนั้นก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจ และการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ซึ่งการแสวงหาความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจนี้ก็คือ การศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นี้เอง ส่วนการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบันนั้นก็คือ การปฏิบัติตามหลัก อริยมรรค เพื่อดับทุกข์ของจิตใจที่กำลังเกิดอยู่ให้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) และเพื่อทำลายต้นตอของความทุกข์ ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกให้หมดสิ้นไปอย่างถาวร เพื่อที่ความทุกข์จะได้ไม่กลับมาเกิดกับจิตใจของเราอีกอย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

ถ้าเราสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้ได้อย่างถูกต้อง เราก็จะได้รับผลเป็นความไม่มีทุกข์ (นิพพาน) ของจิตใจในปัจจุบัน (ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร) แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลรักษาจิตใจนี้อย่างถูกต้อง เราก็จะได้รับผลเป็นความทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า เราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ หน้าที่จึงจัดเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต ถ้าเราไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง เราก็จะถูกธรรมชาติลงโทษให้ได้รับความเดือดร้อนแก่ร่างกาย และเกิดความทุกข์แก่จิตใจ แต่ถ้าเราปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง เราก็จะได้รางวัลจากธรรมชาติ คือความปกติสุขของร่างกาย และความสงบเย็น (นิพพาน) ของจิตใจ

ความเห็นผิด ๒ อย่าง

ความเห็น (หรือความเข้าใจ) ในเรื่องของชีวิตนั้น พระพุทธเจ้า ได้สอนเอาไว้ว่า มีความเห็นผิดอยู่ ๒ อย่าง ที่เราต้องระวังอย่าให้เกิดขึ้นมา อันจะทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิดต่อคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งความเห็นผิดทั้ง ๒ นั้นก็คือ

๑. สัสสตทิฐิ คือ ความเห็นว่ามีตัวตนมาสืบต่อไว้เรื่อยไป คือเป็นความเห็นว่ามีจิตใจของเรานี้มันเป็นอัตตาหรือตัวตนจริงๆ และเชื่อว่าเมื่อร่างกายตายไปแล้ว ตัวตนนี้ยังมีการเกิดขึ้นมาใหม่ได้อีกเรื่อยไป เพื่อมารับผลจากการกระทำของเราในชาตินี้ ซึ่งความเห็นนี้ก็ต้องมีเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า และกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติมารองรับด้วย ซึ่งคนที่มีความเห็นเช่นนี้มักจะชอบทำความดี ไม่ชอบทำความชั่ว เพื่อที่จะได้ไปเกิดใหม่แล้วมีชีวิตที่ดี

๒. อุจเจตทิฐิ คือ ความเห็นว่าขาดสูญ คือเป็นความเห็นว่ามีตัวตนใดๆเลยในชีวิตทุกชีวิต และไม่เชื่อว่าตายแล้วจะมีการเกิดใหม่ได้อีกอย่างพวกสัสสตทิฐิ รวมทั้งเชื่อว่าการกระทำทั้งหลายไม่มีผลใดๆ ซึ่งคนที่มี

ความเห็นเช่นนี้จะแสวงหาความสุขเฉพาะในปัจจุบันให้มากที่สุด เพราะเชื่อว่าตายแล้วจะไม่ได้เสวยความสุขอีก ซึ่งคนที่มีความเห็นเช่นนี้มักจะมองว่าการทำความชั่ว แต่ก็ไม่ชอบทำความดี เพราะเชื่อว่าไม่มีผลใดๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันหรือในอนาคต

ความเห็นทั้งสองนี้พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) เพราะเป็นความเห็นที่สุดโต่งไปในทางมีกับไม่มี คือพวกที่มีความเห็นว่า “มีตัวตน” (อตฺตา-ตัวตนที่แท้จริง) ก็จะเกิดความยึดถือว่ามีตัวตนอยู่จริงๆ จึงยังทำให้ไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้ ส่วนพวกที่มีความเห็นว่า “ไม่มีตัวตนเลย” (อนิรตฺตา-ไม่มีตัวตนเลย) นั้น ก็ยังจะเกิดความยึดถือว่ามีตัวตนอยู่ด้วยเหมือนกัน คือเป็นตัวตนที่มีความเห็นว่าไม่มีตัวตนใดๆ ดังนั้นจึงยังทำให้ไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้อีกเหมือนกัน

ส่วนความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฎฐิ) นั่นก็คือความเห็นที่มันไม่มีตัวตนของเราอยู่จริงๆ (อนตฺตา-ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) ส่วนที่เราารู้สึกว่ามีตัวเราอยู่นี้ มันเป็นเพียงการปรุงแต่งของธรรมชาติ ให้เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น และจิตที่รู้สึกว่ามีตัวเรานี้ถ้าทำดีมันก็จะเกิดความสุขใจ แต่ถ้าทำชั่วมันก็จะเกิดความทุกข์ใจ (คือไม่ใช่ต้องไปปรับผลในชาติหน้าอย่างพวกสัสสตทิฎฐิ และก็ไม่ใช่ว่าไม่ต้องรับผลใดๆ อย่างพวกอุจเฉททิฎฐิ) ซึ่งความเห็นที่ไม่มีตัวเราอยู่จริงนี้ จะไม่ทำให้เกิดความยินดี-ยินร้าย (หรือกิเลส) ขึ้นมา แล้วก็ไม่ทำให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนใดๆ พร้อมกับความทุกข์ขึ้นมา เพราะมันเป็นปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตตามที่มันเป็นอยู่จริง

ภาค ๖ อริยชะน

อนุสัย-ความเคยชิน

เมื่อสรุปเหตุผลที่มาผลักดันกันจนทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้วจะได้ว่า “เพราะมีสัญญาชาติญาณแห่งความมีตัวตน (หรือความรู้สึกว่ามีตัวเอง) อยู่ในจิตได้สำนึก จึงทำให้จิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเอง (หรือตัวเรา) อยู่จริงๆ เมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวจากภายนอกมาสัมผัส ก็จะเกิดความรู้สึกที่ทนได้ง่าย (สุขเวทนา) บ้าง หรือความรู้สึกทนได้ยาก (ทุกข์เวทนา) บ้างขึ้นมา แล้วก็จะเกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาพร้อมความทุกข์ทันที” ซึ่งจุดสำคัญที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือ เรื่องการเกิดกิเลส ว่าทำไมเมื่อมีสิ่งหรือเรื่องราวภายนอกมากระทบจิต จึงทำให้กิเลสเกิดขึ้นมา? เพื่อที่เราจะได้หาวิธีระงับหรือป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น

การที่กิเลสได้เกิดขึ้นมาอย่างรุนแรงและรวดเร็วจนเราแทบไม่รู้ตัว และควบคุมไม่ได้ นั่นก็เกิดมาจาก อนุสัย ที่แปลว่า ความเคยชิน คือเมื่อกิเลส (รวมทั้งนิวรณ์) ได้เกิดขึ้นแล้วและดับหายไปจากจิตครั้งใด มันจะทิ้งความเคยชินเอาไว้ให้แก่จิตได้สำนึกหน่วยหนึ่งเสมอ ยิ่งถ้าจิตของเราเคยเกิดกิเลสมาแล้วบ่อยๆ หรือนานหลายปีหรือหลายสิบปี อนุสัยหรือความเคยชินของกิเลสก็จะยังมีมากในจิตได้สำนึก และเมื่อใดที่จิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งหรือเรื่องราวภายนอก ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ทนได้ง่ายหรือทนได้ยากขึ้นมาอีก กิเลสมันก็จะเกิดขึ้นมาได้เองอย่างรวดเร็วและ

รุนแรงทันที ตามความเคยชินของมัน โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจหรืออยากจะทำให้มันเกิด ซึ่งนี่ก็คืออาการที่เรียกว่า อาสวะกิเลส ที่หมายถึง กิเลสที่ไหลล้นทะลักกันออกมาจากความเคยชิน ที่ได้สั่งสมเอาไว้ในจิตได้สำนึก

สังโยชน์-เครื่องผูกจิต

จากการที่เราไม่สามารถควบคุมจิตได้สำนึกได้ แล้วมันก็ไหลทะลักออกมาเป็นกิเลส จนทำให้เราเกิดความทุกข์ อยู่เสมอนี้เอง ที่เรียกว่าเป็นอาการของ สังโยชน์ ที่แปลว่า เครื่องผูก คือมันจะผูกมัดจิตใจของเราเอาไว้ให้จมติดอยู่กับ ความทุกข์ตลอดไป ซึ่งสังโยชน์นี้ก็มีสรุปได้ ๑๐ ชั้น อันได้แก่

๑. สักกายทิฐิ ความเห็น (ความเข้าใจ) ว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นตัวตนที่แท้จริง (อัตตา)

๒. วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจในสิ่งหรือคำสอนที่เชื่อถืออยู่ (คือในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการปฏิบัติของเรา) ว่ามีจริงหรือไม่? ถูกต้องหรือไม่?

๓. สลัปปตปราคาส การปฏิบัติศีลและข้อปฏิบัติต่างๆที่ผิดจากจุดมุ่งหมายที่ แท้จริง (คือไม่ได้มุ่งตรงไปเพื่อ การดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน)

๔. กามราคะ ความติดใจในความสุขจากกามารมณ์

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต (เช่นความโกรธ ความอึดอัดขัดเคืองใจ)

๖. รูปราคะ ความติดใจในความสุขจากสิ่งที่เป็นพวกวัตถุหรือสิ่งของต่างๆ

๗. อรูปราคะ ความติดใจในความสุขจากชื่อเสียงเกียรติยศหรือจากสมาธิ

๘. มานะ ความถือตัวเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นว่าเหนือกว่า หรือเสมอ หรือต่ำกว่า

๙. อุจจจะ ความฟุ้งซ่านหรือความตื่นเต้นเล็กน้อย

๑๐. อวิชชา ความโง่สูงสุด ซึ่งสรุปอยู่ที่สัญญาญาณแห่งความมีตัวตน

สังโยชน์ ๓ ตัวแรก นั้นยังเป็นแค่ความเห็นหรือความเข้าใจผิด ที่สามารถทำลายได้ง่าย โดยการศึกษาให้เกิด ความเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “มันไม่ได้มีสิ่งที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ (ที่เรียกว่าสущность) อยู่ในร่างกายและ จิตใจที่สมมติเรียกว่าตัวเรานี้เลย” เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องดังนี้แล้ว สักกายทิฐิก็จะหมดสิ้นไป และเมื่อมีการ ทดลองปฏิบัติตามหลักอริยมรรค จนความทุกข์ได้ดับลงและนิพพานก็ปรากฏจริงๆแล้ว (แม้เพียงชั่วคราว) ก็จะทำให้ วิจิกิจฉากับสลัปปตปราคาสหมดสิ้นไป แล้วก็จะเกิด สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) หรือเกิด ดวงตาเห็นธรรม ขึ้นมา แต่ถ้าจิตปล่อยสติเมื่อใด ความเห็นว่ามีอัตตา ก็ยังกลับมาเกิดขึ้นได้อีกเรื่อยไป จากความเคยชินที่ยังมีอยู่ในจิตได้ สำนึก แต่มันก็ยังระวังไม่ให้เกิดขึ้นหรือทำให้ที่มันเกิดขึ้นมาแล้วให้มันหายไปได้ง่าย (แม้เพียงชั่วคราว) เพียงแค่มีสติ ฆราวาสถึงความเป็นสущностьในร่างกายและจิตใจของเราเอง รวมทั้งของคนอื่นและของสิ่งทั้งหลายเท่านั้น ส่วน สังโยชน์ที่เหลือมันต้องอาศัยความเพียรพยายามในการปฏิบัติ ตามหลักอริยมรรคอย่างจริงจังและต่อเนื่องนานๆจึงจะ ทำลายได้ เพราะมันเป็นความเคยชินที่เราสั่งสมมานานแล้วตั้งแต่เกิด โดยความเคยชินที่กำจัดยากที่สุดก็คือสัญญา ญาณแห่งความมีตัวตน (อวิชชา) ถ้าสามารถทำลายความเคยชินตัวสุดท้ายนี้ได้ จิตก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์อย่างถาวรและ มีนิพพานสูงสุดและถาวร คือไม่มีความทุกข์อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

พระอริยะบุคคล

ปุณฺณ หมายถึง **คนที่ยังมีกิเลสหนาแน่น** (คือยังไม่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ หรือยังไม่มีดวงตาเห็นธรรม) ซึ่งปุณฺณนี้ก็มีทั้งปุณฺณดี (คนที่ชอบทำความดี) และปุณฺณเลว (คนที่ชอบทำความชั่ว) ซึ่งตามธรรมดาแล้วความทุกข์ของปุณฺณนั้นก็มิใช่ว่าอย่างรุนแรงและไม่รุนแรง ซึ่งความทุกข์ของปุณฺณนั้นมันก็สามารถที่จะระงับ หรือดับลงเองอย่างชั่วคราวได้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ปุณฺณไม่สามารถควบคุมให้มันระงับหรือดับลงได้ตามที่ต้องการเท่านั้น

อริยะชน หรือ **พระอริยะ** นั้นจะหมายถึง **บุคคลที่ประเสริฐ** ซึ่งบุคคลที่เป็นพระอริยะก็คือผู้ที่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ แล้ว (คือมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว) และมีกิเลสน้อยจนถึงไม่มีเลย ซึ่งพระอริยะนี้มี ๔ ระดับ โดยแต่ละระดับนั้นจะสามารถทำลายสังโยชน์ได้แตกต่างกันและดับทุกข์ได้แตกต่างกันไป ตามการปฏิบัติของแต่ละบุคคล อันได้แก่

๑. **พระโสดาบัน** คือผู้ที่ สามารถทำลายสังโยชน์ที่เป็นความเห็นผิด ๓ ตัวแรกได้แล้ว แต่ก็ ยังอาจเผลอขาดสติ (คือลืมนะสัณทิจถึงปัญญา จึงทำให้สักกายทิฐิเกิดขึ้นมาได้ก็เรื่อยๆ ตามความเคยชินจากจิตใต้สำนึก) ได้บ่อยๆ จนทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้บ่อยๆ แต่ไม่นานก็จะมึสติและระลึกถึงปัญญากลับมาได้ และ นิพพานได้ (ชั่วคราว) ในที่สุด ซึ่งพระโสดาบันนี้ยังมีครอบครัวยังได้ เพราะยังละกามราคะไม่ได้

๒. **พระสกิทาคามี** ก็คือพระโสดาบันที่ปฏิบัติมากขึ้น จนสามารถดับทุกข์ได้ทันทีทุกครั้งที่ความทุกข์ได้เกิดขึ้นคือเพียงดับได้เร็วกว่าพระโสดาบันเท่านั้น ส่วนสังโยชน์ยังทำลายได้เท่าพระโสดาบัน

๓. **พระอนาคามี** ก็คือพระสกิทาคามีที่ปฏิบัติมากขึ้น จนสามารถทำลายสังโยชน์ได้ ๗ ตัว ซึ่งพระอนาคามีนี้จะมีสติอยู่ตลอดเวลาและไม่มีความทุกข์แล้ว จะมีก็เพียงความรู้สึกถือตัวและความฟุ้งของจิตรบกวนจิตอยู่บ้างเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งพระอนาคามีนี้จะไม่มีการครอบครัวยังได้ เพราะไม่มีกามราคะแล้ว

๔. **พระอรหันต์** ก็คือพระอนาคามีที่ปฏิบัติมากขึ้น จนสามารถทำลายสังโยชน์ได้ทั้งหมดแล้วอย่างสิ้นเชิง (ถาวร) และจะมีสติสมบูรณ์ (คือมีติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา) จนทำให้ความทุกข์ทั้งหลายดับลงแล้วอย่างสนิทและอย่างถาวร และมีนิพพานสูงสุด หรือสงบเย็นอย่างสูงสุดและถาวรหรือตลอดชีวิต

ความจริงแล้วพระอริยะบุคคลเหล่านี้ **ก็ไม่มีใครที่จะมายึดถือว่าตัวเองเป็นใครหรือเป็นอะไร** เพราะท่านมีความเห็นแจ้งในชีวิตแล้วว่า **“มันไม่ได้มีตัวตนของใครๆอยู่จริง”** ถ้าจิตใดยังมีความยึดถือว่ามีตัวเองเป็นพระอริยะอยู่ ก็หมายความว่าจิตนั้นยังมีกิเลสครอบงำอยู่อย่างลึกซึ้ง ยังไม่ได้เป็นพระอริยะตามที่สมมติจริง ซึ่งพระอริยะทั้งหลายนี้จะมีหน้าที่สำคัญอยู่อย่างหนึ่งคือ **ช่วยเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์และช่วยโลกให้มีสันติภาพ** ด้วยการสอนให้มวลมนุษยชาติตื่นมารู้แจ้งชีวิต โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆแม้คำว่าขอบคุณ ซึ่งผลจากการปฏิบัติหน้าที่นี้ก็คือ ความสงบเย็นหรือนิพพานอันเป็นผลที่ธรรมชาติตอบแทนมาให้

จากเรื่องพระอริยะบุคคลนี้ บางคนอาจจะคิดว่า **เรื่องความพ้นทุกข์แล้วมีผลเป็นความสงบเย็นเพียงแค่นี้ เป็นเรื่องง่ายหรือธรรมดาเกินไป หรือไม่น่าตื่นเต้น ไม่น่าสนใจ** มันน่าจะมีผลอะไรที่ยิ่งไปกว่านี้ เช่น ได้บรรลุถึงความเป็นตัวตนอมตะ ที่มีแต่ความสุขและไม่มีความทุกข์ใดๆอยู่ชั่ววันนิรันดร์ หรือบรรลุเป็นผู้วิเศษ หรือได้เป็นผู้ยิ่งใหญ่และมีผู้คนเคารพนับถือมากๆ ตามที่ปุณฺณทั้งหลายอยากจะเป็น แต่ถ้าเราจะเข้าใจความเป็นอนัตตาอย่างถูกต้องแล้ว เราที่จะพบว่า **“เมื่อไม่มีอะไรที่จะมาเป็นตัวเราจริงๆ แล้วจะอยากได้อะไรไปเพื่อใคร?”** แต่ถึงแม้จะได้ก็ **“ไม่มีใครที่ได้จริงและไม่มีอะไรที่ได้จริง เพราะทุกสิ่งมันไม่ได้มีอยู่จริง”** ดังนั้นเพียงแค่นี้มันไม่มีความทุกข์เท่านี้ ก็นับว่าเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับชีวิตที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงแล้ว

บารมี ๑๐

การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ นั้นก็สรุปอยู่ที่ การระงับจิตไม่ให้กิเลสและนิวรณ์เกิดขึ้นมาอยู่ตลอดเวลาที่จิตตื่นอยู่ และในขณะเดียวกันก็มีสติระลึกถึงเฉพาะเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาอย่างตั้งใจที่สุด (ความตั้งใจก็คือสมาธิ) ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ ความเคยชินของกิเลสที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกขาดอาหาร (คือขาดความเคยชินเพิ่ม) ซึ่งมันก็จะค่อยๆแห้งเหี่ยวตายไปของมันเอง และขณะเดียวกันก็เท่ากับเป็นการสร้างความเคยชินของปัญญาและสมาธิ ให้แก่จิตได้ดำเนินก้อยู่ด้วยในตัว ซึ่งความเคยชินของปัญญาและสมาธินี้ เป็นความเคยชินที่เป็นประโยชน์ (คือช่วยให้พ้นทุกข์และพบนิพพาน) จึงได้เรียกเสียใหม่ว่าเป็น บารมี ที่หมายถึง คุณสมบัติที่นำไปสู่นิพพาน ซึ่งบารมีนี้ก็มีอยู่ ๑๐ บารมีด้วยกัน อันได้แก่

๑. ทานบารมี คือมีการให้หรือสละออกไปเพื่อลดความเห็นแก่ตัว
๒. ศีลบารมี คือมีการตั้งใจที่จะละเว้นการเบียดเบียนสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย
๓. เนกขัมมบารมี คือมีการตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงเรื่องกามารมณ์ที่ทำให้ความสุขสูงสุดและเป็นสิ่งชั่ววนให้ติดอยู่ในความทุกข์อย่างที่สุด
๔. ปัญญาบารมี คือมีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ และมีเหตุผล ขอมรับความจริง ไม่มมงาย
๕. ขันติบารมี คือมีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มาชั่ววนให้เกิดกิเลส
๖. วิริยะบารมี คือมีความเพียรพยายามอย่างกล้าหาญที่จะกำจัดกิเลสอย่างไม่กลัวตาย
๗. สัจจะบารมี คือมีความจริงใจ ซื่อสัตย์
๘. อธิฐานบารมี คือมีความตั้งใจมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง
๙. เมตตาบารมี คือมีความเป็นมิตรกับทุกคนเสมอหน้า หรือไม่เป็นศัตรูกับใครๆ
๑๐. อุเบกขาบารมี คือมีการปล่อยวาง ไม่ยึดติดในสิ่งใดๆ

บารมีทั้ง ๑๐ นี้เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ ตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า ถ้าเราสั่งสมบารมีจนเต็ม เราก็จะบรรลุถึงนิพพานสูงสุดได้ (คือพ้นทุกข์ถาวร) แต่ถ้าบารมียังไม่เต็ม ก็จะพบเพียงนิพพานขั้นต้น (คือเพียงชั่วคราวชั่วครา) เท่านั้น ซึ่งผู้ที่ปรารถนานิพพานถาวร ก็ต้องพยายามสั่งสมบารมีทั้ง ๑๐ นี้ให้มาก โดยเริ่มจากการเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละเพื่อผู้อื่น มีความตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ลุ่มหลงเรื่องกามารมณ์ พร้อมทั้งเป็นคนชอบศึกษาหาความรู้ มีเหตุผล ขอมรับความจริง ต่อจากนั้นจึงมีความอดทน และมีความพยายามในการปฏิบัติเพื่อกำจัดรากเหง้าของกิเลสด้วยความซื่อสัตย์จริงใจ และมีความตั้งใจมั่นคงที่จะพ้นทุกข์ พร้อมกันนั้นก็ต้องมีความเป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้า และรู้จักปล่อยวางความยึดถือในสิ่งทั้งหลายของโลก ซึ่งการปฏิบัติอริยมรรคอย่างจริงจังเคร่งครัดนั่นเอง ที่เป็นการสั่งสมบารมีทั้ง ๑๐ ให้เต็มได้โดยตรง

การนำอริยสัจ ๔ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

อริยสัจ ๔ เป็นหลักการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน (อันได้แก่ ความเศร้าโศก หรือเสียใจ ความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจ ความหนักหน่อใจ เป็นต้น) ซึ่งความทุกข์นี้เป็นภัยอันใหญ่หลวงของมนุษย์ที่สามารถแก้ไขหรือป้องกันได้ โดยใช้ปัญญาที่เป็นความเข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต (ว่าแท้จริงมันไม่มีตัวเรา) มาทำงานร่วมกับสมาธิ โดยมีศีล

เป็นพื้นฐาน ซึ่งแค่เพียงมีปัญญารู้เข้าใจ ก็ทำให้ความทุกข์ที่เคยมีอยู่มากมาย (ที่เกิดจาก อุปาทานหรือการแบกโลกเอาไว้) ลดน้อยลงแล้ว และถ้ายังมีสมาธิช่วย ก็จะยิ่งทำให้ความทุกข์ระงับหรือดับลง ได้อย่างสนิท

ส่วนวิธีการปฏิบัติโดยสรุปก็คือ ถ้ามีเวลาว่างก็ให้ฝึกจิตให้มีสมาธิแถมพิจารณาร่างกายและจิตใจของเรา รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เราสนใจ ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสัจธรรมอยู่เสมอ แต่เมื่อต้องใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องพบปะผู้คน ก็ให้มีสติมองเห็นความว่างจากตัวตนที่แท้จริง ในทุกสิ่งที่กำลังสัมผัสอยู่เสมอ (เห็นสัจธรรม) ซึ่งถ้าจิตมีกำลังสมาธิมากพอ ก็จะให้ความทุกข์ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับหายไป แต่ถ้ากำลังสมาธิไม่มากพอจนทำให้ความทุกข์ยังเกิดขึ้นอีก ก็ต้องกลับไปฝึกสมาธิใหม่ แต่ถ้าฝึกแล้วสมาธิไม่เกิด ก็ต้องสำรวจตัวเองว่า ขาดศีลข้อใด ถ้าพบว่าขาดศีลข้อใดก็ต้องพยายามรักษาศีลข้อนั้นให้ได้

สรุปได้ว่า การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้นก็คือการมองโลกด้วยปัญญาที่เห็นแจ้งชีวิต โดยมีสมาธิช่วยและมีศีลเป็นพื้นฐาน ซึ่งทุกคนไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดหรือนับถือศาสนาใดอยู่ก็ตาม ถ้าเข้าใจหลักอริยสัจ ๔ แล้วก็สามารถนำเอาหลักอริยสัจ ๔ นี้มาปฏิบัติได้ทันทีโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับใครและไม่ต้องมีพิธีรีตองใดๆ

สันติภาพเกิดขึ้นได้ถ้ามนุษย์เข้าใจเรื่องอนัตตา

หลักอนัตตาและอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้านี้ นอกจากจะนำมาใช้ดับทุกข์ของจิตใจมนุษย์ได้แล้ว ยังนำมาใช้สร้างสันติภาพให้แก่โลกได้อีกด้วย คือสาเหตุที่โลกมีแต่วิกฤตการณ์ ก็เป็นเพราะมนุษย์ถูกสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน (คือความรู้สึกว่ามีตัวเอง) ครอบงำ จึงทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกว่ามีตัวเองขึ้นมา เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวเอง จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆขึ้นมา, เมื่อมีความเข้าใจผิดว่ามีตัวเองอยู่จริงๆ ก็จึงทำให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวจัด, และเมื่อมีความเห็นแก่ตัวจัด จึงทำให้เกิดความโลภ (อยากได้ สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน) และโกรธ (อยากทำลายสิ่งที่ไม่น่าพอใจ), อันส่งผลทำให้เกิดการเบียดเบียน ทั้งมนุษย์สัตว์และป่าไม้ขึ้นมาอย่างมโหฬาร รวมทั้งยังทำลายทรัพยากรและพลังงานของโลกให้หมดสิ้นไปอย่างไร้คุณค่า และทำลายสิ่งแวดล้อมให้เสียหาย รวมทั้งยังสร้างมลภาวะให้แก่โลกอย่างมากมาย จนทำให้โลกมีแต่วิกฤตการณ์ทั้งทางสังคมและสภาพแวดล้อมเกิดขึ้นมาอย่างมากมาย แล้วก็ทำให้สันติภาพของโลกหายไปอย่างเช่นในปัจจุบัน

ส่วนวิธีสร้างสันติภาพตามหลักพุทธศาสนา ก็ทำได้โดยการสอนให้มนุษย์มีความเข้าใจ ถึงเรื่องความเป็นอนัตตาของชีวิตอย่างถูกต้อง (มีสัมมาทิฐิ) ว่า “มันไม่ได้มีตัวตนของเราหรือของใครๆอยู่จริง ถ้าใครมายึดถือว่าเป็นตนเองจริงๆ ก็จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์และทำให้ชีวิตเดือดร้อน รวมทั้งทำให้โลกเกิดวิกฤตการณ์” เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้แล้วก็จะทำให้ “ความเห็นแก่ตัว” ลดน้อยลง, แล้วความโลภและโกรธก็จะลดน้อยลง, แล้วการเบียดเบียนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ก็จะลดน้อยลง รวมทั้งการทำลายทรัพยากรและพลังงานและสิ่งแวดล้อมก็จะลดน้อยลง และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง ก็จะทำให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์สัตว์และป่าไม้ รวมทั้งการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมก็จะเกิดขึ้นมาแทน เพราะมนุษย์มีความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์รวมทั้งพืชทั้งหลายด้วยความจริงใจ และเมื่อการเบียดเบียนกันลดน้อยลง รวมทั้ง มีการช่วยเหลือกันมากขึ้น วิกฤตการณ์ต่างๆของโลกก็จะ ลดน้อยลง และ เมื่อวิกฤตการณ์ต่างๆลดน้อยลงมากๆ สันติภาพก็จะกลับคืนมาได้หลังจากที่ได้เสียมันไป

จบบริบูรณ์

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก www.whatami.net)