

หนังสือเสริมความรู้การศึกษาศาสนและฝึกปฏิบัติธรรม

แก่นธรรม (อริยสัจ ๔)

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้คืออริยสัจ ๔ อย่างเต็ม
รูปแบบ ซึ่งประกอบด้วย

- ปฏิจสงมุปลบาท (แบบปัจจุบันธรรม)
- มรรค (แบบสติปัฏฐาน ๔/การบรรลุธรรม)

เขียนจากประสบการณ์ตรง

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์

๘๕.-

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทถัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้ามนัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สวาระกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำนำ

ขอกราบระลึกถึงพระคุณของครู อาจารย์ พระอาจารย์ และทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ทางธรรมแก่ผู้เขียนด้วยความเคารพอย่างสูง.

การรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จนสามารถทำจิตของตนเองให้บริสุทธิ์และผ่องใสได้อย่างต่อเนื่อง คือ เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา.

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อนำเสนอเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นแก่นธรรมของพระพุทธศาสนาอย่างตรงประเด็นที่สุดเท่าที่จะทำได้.

เนื้อหาทั้งหมดเป็นความรู้ที่ได้มาจากครู อาจารย์ พระอาจารย์ แหล่งข้อมูลต่าง ๆ ความรู้ทางการแพทย์ รวมทั้งประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่ได้จากการตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง. ดังนั้น ความหมายและเนื้อหาบางประเด็นจึงมีความแตกต่างจากคนอื่นไปบ้าง เพราะข้อมูลพื้นฐานที่มีอยู่ในความจำของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน.

แนวทางที่ผู้เขียนนำเสนอ นั้น เป็นเรื่องธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ โดยเน้นเรื่องของความพ้นทุกข์และการพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ซึ่งท่านสามารถศึกษาได้ที่จิตใจของตนเอง

และนำไปปฏิบัติได้โดยง่ายในชีวิตประจำวัน รวมทั้งได้รับผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ.

เรื่องใดที่ผู้เขียนยังไม่สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเองก็จะไม่ขอกล่าวถึง เพราะเกรงว่า อาจนำพาท่านให้หลงเชื่อได้โดยง่าย.

สิ่งสำคัญมาก ๆ คือ ท่านควร**ฝึกตรวจสอบและพิสูจน์**ผลของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองในทุกประเด็น เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้เขียนและผู้อื่น.

อนึ่ง ความหมายของภาษาบาลีที่ผู้เขียนพยายามเขียนขึ้นมานั้น เป็นเพียงมุมมองของผู้เขียนเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะกิจเพื่อให้เหมาะกับตนเอง และคนในยุคปัจจุบัน. ความหมายต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ดังนั้น ท่านจึงควรให้ความสนใจและจดจำคำบาลีที่อยู่ในวงเล็บไว้ด้วย เพราะเป็นคำดั้งเดิมเพื่อที่ท่านจะได้คุ้นเคยกับคำบาลี และสามารถค้นคว้าหาความหมายที่เหมาะสมต่อไป.

ท่านควรศึกษาอริยสัจ ๔ จากหนังสือ “พุทธธรรม” ซึ่งเขียนโดยพระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตโต)ควบคู่กันไปด้วย เพราะเป็นหนังสือที่มีพุทธพจน์ในเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเปิด

กว้างทั้งด้านความจริง ความเชื่อ และความเห็นของท่านผู้เขียนไว้อย่างดีเยี่ยม.

เอกสารที่ใช้ในการอ้างอิงของผู้เขียนนั้น ส่วนใหญ่มาจากหนังสือพุทธธรรม ซึ่งเปรียบเหมือนพระไตรปิฎกสำหรับประชาชนที่ท่านควรมีไว้ค้นคว้าในครอบครัว.

การศึกษาอริยสัจ ๔ ตามแนวทางที่น่าเสนอ จะทำให้เนื้อหาที่ต้องศึกษาอย่างจริงจังน้อยลง คือ **มีเพียงกำมือเดียวเท่านั้น**เองเมื่อเทียบกับการศึกษาเล่าเรียนทางโลก. ดังนั้น อริยสัจ ๔ จึงกลายเป็นเรื่องง่าย และเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกคน.

ความพ้นทุกข์ การพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐในพระพุทธศาสนา(อริยบุคคล) การเข้าถึงภาวะนิพพานชั่วคราว และความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจนั้น จึงเป็นเรื่องที่ใกล้แค่เอื้อมนี้เอง ถ้าท่านศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง.

การศึกษาอริยสัจ ๔ ด้วยความหลงเชื่อเป็นที่ตั้ง โดยไม่ตรวจสอบและพิสูจน์ด้วยสติปัญญาของตนเอง ทำให้ไม่เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และการบรรลुธรรมจะกลายเป็นเรื่องยากที่สุด.

ขอให้กำลังใจว่า อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของความทุกข์และวิธีดับความทุกข์ในชีวิตประจำวันนี่เอง ซึ่งคนทั่วไปสามารถทำ ความเข้าใจและฝึกปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย เพราะทุกคนต่างก็เคย มีความทุกข์และเคยดับความทุกข์ทางจิตใจของตนเองมามาก มายแล้ว ขอแต่เพียงให้มีความเพียรที่จะศึกษาและฝึกปฏิบัติ ธรรมอย่างถูกต้องในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ท่านก็จะบรรลุ ธรรมในระดับต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล.

การศึกษาอริยสัจ ๔ และการฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมี องค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จะทำให้ท่านมีความ เชี่ยวชาญในการดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างรวดเร็วจนคล้าย อัคนิคมติ แต่ถ้าท่านไม่ศึกษา ไม่ทบทวน และไม่ใช้ความรู้ด้านธรรม อยู่เสมอ ๆ ไม่นานนักความสามารถในการดับกิเลสและกองทุกข์ก็ จะลดลงหรือหมดไป เพราะธรรมชาติของจิตใจเป็นเช่นนั้นเอง.

เนื่องจากผู้เขียนกำลังพัฒนาสติปัญญาทางธรรมอยู่ ดังนั้น ข้อความใด ๆ ที่ไม่ตรงกับเนื้อหาเดิม ขอให้ท่านได้โปรดใช้ข้อความ ล้ำสุดเป็นหลัก.

ขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านที่กรุณาให้ความสนใจ และ หวังว่า ท่านคงจะได้ประโยชน์จากเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ตาม สมควร.

สารบัญ

คำบูชาพระรัตนตรัย และคำนำ	(๒)
แนวทางในการศึกษาอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรม	๑
ตอนที่ ๑ ปฏิจจสมุปบาท	๒๕
ความทุกข์(ทุกข์)	๖๓
สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย)	๖๙
ความดับทุกข์(นิโรธ)	๑๓๘
ตอนที่ ๒ วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์(มรรค)	๑๕๗
มรรคข้อที่ ๑ - ๘	๑๕๘
สติปัฏฐาน ๔ (สัมมาสติ)	๑๙๕
ตอนที่ ๑ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม	๒๐๓
ตอนที่ ๒ อานาปานสติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔	๒๘๐
อริยบุคคล	๓๑๗
รูปแบบการตรัสสอนของพระพุทธเจ้า	๓๕๓
การบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล	๓๕๕
รูปแบบการประเมิณผลด้วยตนเอง	๓๗๒
สรุป	๓๗๔
บรรณานุกรม	๓๗๘

อริยสัจ ๔

ก่อนการศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างเต็มรูปแบบในหนังสือเล่มนี้ ท่านควรศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติธรรมตามรายละเอียดในหนังสือแนะนำวิธีเจริญสติปัญญาทางธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ เล่ม ๑ เสียก่อน จะเป็นเล่มใหญ่หรือฉบับย่อ หรือผ่านการฟังคำบรรยายของผู้เขียนเรื่องอริยสัจ ๔ อย่างย่อก็ได้ เพื่อให้ท่านมีข้อมูลขั้นพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์ ตรวจสอบ และพิสูจน์หลักธรรมต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ ได้ง่ายขึ้น.

ในการอ่านหนังสือเล่มนี้ ขอได้โปรดตั้งใจอ่านซ้ำ ๆ เพราะเป็นหนังสือวิชาการทางธรรม อย่าข้ามขั้นตอน พร้อมทั้งทำความเข้าใจในเนื้อหาต่าง ๆ ให้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ด้วยการวิเคราะห์ ตรวจสอบ และพิสูจน์เนื้อหาของบทความทั้งหมดด้วยสติปัญญาของท่านเองโดยไม่ต้องรีบหลงเชื่อ ก็จะทำให้เกิดปัญญาทางธรรมที่ถูกต้อง(ปัญญาชอบ).

ในช่วงแรกของการศึกษาเรื่องนี้ บางท่านอาจจะรู้สึกว่ายาก เพราะยังไม่คุ้นเคยกับเรื่องอริยสัจ ๔ แบบที่ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ในชีวิตปัจจุบัน(แบบปัจจุบันธรรม) แต่เมื่อเข้าใจเนื้อหา

ของอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามที่ผู้เขียนนำเสนอ ได้ตามสมควรแล้ว จะพบว่า เป็นเรื่องไม่ยาก เพราะเป็นเรื่องของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของทุกคน บางคนถึงกับเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องความทุกข์ รวมทั้งมีความสามารถในการดับทุกข์ได้เป็นอย่างดีเสียด้วยซ้ำไป.

เมื่อท่านฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง และครบถ้วนตามสมควรแล้ว ท่านก็จะสามารถดับทุกข์ได้มากขึ้น ตามกำลังของความรู้และความสามารถทางธรรมที่มีอยู่ในความจำของท่านขณะนั้น เช่นเดียวกับความรู้และความสามารถทางโลกที่ต้องอาศัยข้อมูลในความจำเช่นกัน.

พุทธศาสตร์เป็นวิชาพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้ประเสริฐ

พุทธศาสตร์ ประกอบด้วยคำว่า พุทธะ และ ศาสตร์.

พุทธะ คือ ท่านผู้ตรัสรู้แล้ว หรือผู้รู้อริยสัจ ๔. ศาสตร์ คือ วิชาความรู้.

พุทธศาสตร์ คือ วิชาความรู้ของผู้ตรัสรู้แล้ว หรือวิชาผู้รู้ อริยสัจ ๔ หรือวิชาของพระพุทเจ้า.

พุทธศาสตร์มีเนื้อหาที่เป็นแก่นแท้ คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็น วิชาความรู้ด้านการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจ

บริสุทธิ์ผ่องใสหรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล) ผู้ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์*.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“สมณะ(นักบวช*)หรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้จักกรรมเหล่านี้(ทุกข์*) รู้จักเหตุเกิดแห่งกรรมเหล่านี้(สมุทัย*) รู้จักความดับแห่งกรรมเหล่านี้(นิโรธ*) รู้จักทางดำเนินถึงความดับแห่งกรรมเหล่านี้(มรรค*) ฯลฯ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นแล จึงควรแก่การยอมรับว่า เป็นสมณะในหมู่สมณะเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์....ได้บรรลุประโยชน์....ด้วยปัญญาอันยิ่งเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”** (พุทธธรรม หน้า ๘๐ พิมพ์ครั้งที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๔๒ พระธรรมปิฎก - ป.อ.ปยุตโต).^๑

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า “ธรรมเหล่านี้” คือ **อริยสัจ ๔** ซึ่งเป็นแก่นธรรมของพระพุทธศาสนา และเป็นวิชาการทางจิตใจที่มวลมนุษยไม่ว่าชาติใดหรือศาสนาใดก็สามารถเอาไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะเป็นเรื่องของการใช้ **ปัญญาหรือความรู้ทางธรรม** บริหารจิตใจให้อยู่กับ**ปัจจุบันขณะ**ในชีวิตรประจำวัน เพื่อให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ.

นักบวชและบุคคลในศาสนาใดก็ตาม ถ้ามีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้ดี ก็

ควรแก่การยอมรับว่า เป็นบุคคลที่ดีของศาสนานั้น ๆ โดยไม่ต้องเปลี่ยนศาสนาแต่ประการใด.

อริยสัจ ๔ เป็นศาสตร์ของการพัฒนาจิตใจให้ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์ ด้วยการไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว แต่ให้มุ่งคิดดีและทำดี เพื่อทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส(ตามโอวาทปาฏิโมกข์) และเป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล)ในชีวิตปัจจุบันนี้เอง.

อริยสัจ ๔ เป็นศาสตร์ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบจากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตใจโดยเฉพาะ จะเรียกว่าวิชา “พุทธศาสตร์” ก็ได้.

พุทธศาสตร์ประกอบด้วยเรื่องพระธรรมและวินัย.

ธรรม คือ ธรรมชาติ ในที่นี้จึงหมายถึงธรรมชาติของจิตใจ อีกความหมายหนึ่งคือ คุณธรรม.

พระธรรม คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เปิดเผยเรื่องธรรมชาติของจิตใจ เพื่อนำไปสู่ความมีคุณธรรม หรือเพื่อการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ นั่นก็คือ อริยสัจ ๔.

วินัย คือ ข้อปฏิบัติที่มุ่งกำกับความประพฤติของพระสงฆ์ เพื่อให้เป็นแบบแผนเดียวกัน.

อริยสัจ ๔ มี ๒ ตอนใหญ่ ๆ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอน เพื่อพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้ห่างไกลจากกิเลส กองทุกข์ หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล).

อริยสัจ ๔ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย ๔ เรื่องหลัก ๆ คือ ๑. ความทุกข์(ทุกข์) ๒. สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย) ๓. ความดับทุกข์(นิโรธ) ๔. ทาง(วิธี*)ปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์(มรรค). เครื่องหมาย * คือ ข้อความของผู้เขียนที่เดิมเข้าไป หรือย่อ หรือสรุป เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น.

การอธิบายอริยสัจ ๔ ในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้ :-

ตอนที่ ๑. ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งประกอบด้วย ๓ เรื่อง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ.

ตอนที่ ๒. มรรคมิองค์ ๘ ซึ่งมีเพียงเรื่องเดียว คือ มรรค.

ปัจจุบันนี้มีชาวพุทธจำนวนไม่น้อย ที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาที่แท้จริงของอริยสัจ ๔ รวมทั้งไม่ได้ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมิองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จึงยังมีความทุกข์ จิตใจยังไม่บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะมี

การคิดและการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ที่เจือปนด้วยกิเลส.

แก่นธรรมในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจ ๔ และทรงปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างต่อเนื่อง จึงทรงพ้นทุกข์ทางพระทัย(นิโรธหรือนิพพาน) ได้ จนเสด็จดับขันธปรินิพพาน. ดังนั้น แก่นธรรมของพระพุทธศาสนาที่พระองค์ตรัสรู้และตรัสสอนก็คืออริยสัจ ๔ นั่นเอง.

พระอรหันต์ทุกคนต้องมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า.

การศึกษา**ธรรมในพระพุทธศาสนา** หรือการศึกษา**วิชาพุทธศาสตร์** ที่ตรงประเด็นที่สุด คือ ศึกษาอริยสัจ ๔ ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ.

อริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมเป็นเรื่องง่ายและไม่มีเงื่อนไขใด ๆ

เนื้อหาในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น เป็นความจริงที่ประเสริฐ ซึ่งคนทั่วไปที่มีสติปัญญาในเกณฑ์ปกติ สามารถ

ศึกษา ปฏิบัติ ได้รับผล ตรวจสอบ และพิสูจน์ผลได้ในชีวิตปัจจุบัน เพราะเป็นเรื่องง่าย เปิดเผย สัมผัสได้ง่าย เข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีอะไรที่ซ่อนเร้นหรือมีเงื่อนไขใด ๆ สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย ในธรรมทั้งหลายที่เรากล่าวไว้ดีแล้ว เป็นของง่าย เปิดเผย ประกาศไว้ชัด ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ”** (พุทธธรรม หน้า ๖๖๒ ป.อ.ปยุตโต).^๒ การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า การศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ดีแล้วเป็นเรื่องง่าย มีเนื้อหาที่เปิดเผย ชัดเจน เพราะเป็นเรื่องที่คนทั่วไปสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง. เมื่อศึกษาพุทธประวัติจะพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ผู้ที่ตั้งใจฟังเพียงครั้งเดียว ก็ทำให้ผู้ฟังคนนั้นมีดวงตาเห็นธรรม (เป็นพระโสดาบัน). เมื่อผู้มีดวงตาเห็นธรรมได้ฝึกปฏิบัติธรรมตาม ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ แล้วกลับมาฟังธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ ซ้ำ อย่างเดิมอีก ก็มักบรรลุธรรมในระดับสูงขึ้น ซึ่งเป็นการแสดงว่า เนื้อหาของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้นมีน้อย.

ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรม คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นเรื่อง ในชีวิตปัจจุบัน เพื่อใช้ในการละชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้

บริสุทธิผ่องใสในปัจจุบันขณะ ซึ่งไม่ใช่เรื่องในอดีตและอดีตชาติที่ผ่านไปแล้ว รวมทั้งไม่ใช่เรื่องของอนาคตและอนาคตชาติที่ยังมาไม่ถึง.

การศึกษาอริยสัจ ๔ แบบข้ามภพข้ามชาตินั้น เป็นผลให้การศึกษาอริยสัจ ๔ กลายเป็นเรื่องยาว ยาก สับสนมาก สัมผัสไม่ได้ ตรวจสอบและพิสูจน์ไม่ได้ เข้าใจข้อเท็จจริงไม่ได้ และไม่ใช่เรื่องของปัจจุบันธรรม.

ถึงอย่างไรก็ตาม ท่านก็ควรศึกษาอริยสัจ ๔ แบบข้ามภพข้ามชาติได้ด้วย เพื่อเป็นความรู้ แต่ท่านควรศึกษาด้วยสติปัญญาจริง ๆ.

การศึกษาอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมทำให้เนื้อหาของอริยสัจ ๔ ที่ต้องศึกษามีน้อย ตรงไปตรงมา ง่าย ไม่สับสน สัมผัสได้ ไม่มีเงื่อนงำใด ๆ และเป็นข้อเท็จจริงที่ตรวจสอบได้จากประสบการณ์ตรงของแต่ละบุคคล รวมทั้งพิสูจน์ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมได้ด้วยตนเอง.

การศึกษาอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรม จึงเป็นเรื่องการศึกษาธรรมชาติของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความทุกข์ในจิตใจของตนเอง รวมทั้งการฝึกปฏิบัติธรรมโดยใช้ความรู้ในเรื่องธรรมชาติของจิตใจ(ความรู้ทางธรรม)ที่จดจำไว้ได้ ทำการรู้เห็นและ

ควบคุมจิตใจ ไม่ให้คิดชั่วและทำชั่ว ให้คิดดีและทำดี เพื่อความ
 พ้นทุกข์และเพื่อความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจในปัจจุบันขณะนี้
 เอง.

ความพ้นทุกข์(นิพพาน)เป็นเรื่องของปัจจุบันชาติ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ต่างก็พ้นทุกข์ทาง
 จิตใจ(นิพพาน)ในปัจจุบันชาติของแต่ละท่านโดยไม่มีเงื่อนไขว่า
 จะต้องบรรลุมรรคความพ้นทุกข์(นิพพาน)ในชาติหน้าแต่ประการใด.

ชาวพุทธควรเอาอย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้ง
 หลาย ด้วยการศึกษาริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมี
 องค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อความบริสุทธิ์
 ผ่องใสของจิตใจและเพื่อความพ้นทุกข์(นิพพาน)ในปัจจุบันขณะ
 ของปัจจุบันชาตินี้.

ในช่วงเริ่มต้นฝึกปฏิบัติธรรม ท่านจะพบกับความบริสุทธิ์
 ผ่องใสของจิตใจและความพ้นทุกข์ชั่วคราว(นิพพานชั่วคราว
 หรือตถังคินิพพาน) ครั้นมีความเพียรในการฝึกปฏิบัติธรรมมาก
 ขึ้น ความพ้นทุกข์(นิพพาน)ก็จะมีอย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

ขอให้กำลังใจแก่ท่านผู้อ่านว่า ความบริสุทธิ์ผ่องใสของ
 จิตใจและความพ้นทุกข์(นิพพาน)ชั่วคราวได้ตามสมควรนั้น อยู่

ใกล้แค่เอื้อมนี้เอง ถ้าท่านศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องได้ตามสมควร.

เนื้อหาในอริยสัจ ๔ ที่จำเป็นต้องศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมนั้นมีเพียงกำมือเดียว

เนื้อหาต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ นั้น มีจำนวนน้อยมากเมื่อเทียบกับความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงมีอยู่.

สมัยหนึ่ง....ณ ปาสีสปาวัน....พระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดู่ลายจำนวนเล็กน้อยถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์ เพื่อทรงแสดงว่าเรื่องที่พระองค์ตรัสสอนอริยสัจ ๔ นั้นมีน้อยมากเมื่อเทียบกับความรู้เรื่องต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า **“พระภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่เราบอก เราบอกว่า นี่ทุกข์....สมุทัย....นิโรธ....มรรค (ตรัสสอนอริยสัจ ๔); เพราะเหตุใดเราจึงบอก ก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์.... เพื่อความหน่ายในทุกข์*(นิพพิทา) เพื่อความดับทุกข์(นิโรธ) เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง(ปัญญา) เพื่อนิพพาน.”** (พุทธธรรม หน้า ๘๙๕ ป.อ.ปยุตโต).^๓ การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ เพื่อความ

บริสุทธิของจิตใจ(พรหมจรรย์) ให้เปิดความทุกข์ มีความสุขสงบ มีปัญญาทางธรรม และเข้าถึงความดับทุกข์(นิพพาน) ซึ่งมีเนื้อหา น้อย คือ มีเพียงกำมือเดียวเมื่อเทียบกับความรู้ด้านอื่น ๆ.

เมื่อท่านได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่ผู้ เขียนนำเสนอ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้เห็นได้ด้วยประสบการณ์ตรง ของตนเองว่า ความดับทุกข์นั้น ต้องมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งมีเนื้อหาน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับความรู้ทางโลกที่ได้ ศึกษามาแล้วชั่วชีวิต.

ในสมัยพุทธกาล ชาวอินเดียมีการศึกษาน้อย แต่ก็มีคน เป็นจำนวนมากที่มีดวงตาเห็นธรรมในอริยสัจ ๔ และเป็นบุคคล ที่ประเสริฐระดับแรก(พระโสดาบัน)ได้โดยง่าย ภายหลังการฟัง ธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ จากพระพุทเจ้าเพียงครั้งเดียวเท่านั้น.

การบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลเกิดขึ้น ภายในไม่กี่วัน เช่น ท่านยสะเป็นพระอรหันต์ภายใน ๑ วัน คนะ ปัญจวัคคีย์เป็นพระอรหันต์ ภายใน ๕ วัน พระโมคคัลลานะเป็น พระอรหันต์ภายใน ๗ วัน พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ภายใน ๑๕ วัน และมีพระภิกษุอีกเป็นจำนวนมากที่บรรลุธรรมเป็นพระ อรหันต์ภายในระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งเป็นการแสดงว่า เนื้อหาของ อริยสัจ ๔ ที่เป็นข้อมูลสำคัญที่สุดในการบรรลุธรรมนั้น มีน้อย

มากและง่าย เมื่อเทียบกับการศึกษาเล่าเรียนในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนกันนานมาก และยังต้องศึกษาเพิ่มเติมกันตลอดชีวิต.

ความสำเร็จของการศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมตามอริยสัจ ๔ ในสมัยพุทธกาลจะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสอนแบบง่าย ๆ ครบถ้วน และตรงประเด็น. ประกอบกับผู้ศึกษาธรรมในสมัยนั้น มีข้อมูลด้านกิเลสในความจำไม่มากนัก จึงทำให้สามารถรู้เห็นและควบคุมจิตใจ(ความคิด)ให้บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้อย่างรวดเร็ว.

อย่าปิดกั้นวิสัยทัศน์ทางธรรมของท่านเอง

การศึกษาทางโลกและทางธรรมก็เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลสติปัญญาทางโลกและทางธรรมในความจำ สำหรับใช้ในการดับความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจในชีวิตประจำวัน.

การศึกษาเล่าเรียนทางธรรมมีหลักการเช่นเดียวกับการศึกษาเล่าเรียนทางโลก คือ จะต้องศึกษาจากหลายท่าน เช่น จากบิดา มารดา ผู้ปกครอง เพื่อน ผู้ใกล้ชิด ครู ผู้นำ ผู้รู้ สื่อต่าง ๆ อาจารย์ พระอาจารย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น ซึ่งต้องศึกษากันชั่วชีวิตเลยทีเดียว.

การศึกษาธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ควรทำเช่นเดียวกับการศึกษาทางโลก. ไม่ควรปิดกั้นวิสัยทัศน์ของตนเองด้วยการศึกษาจากพระอาจารย์หรืออาจารย์เพียงท่านเดียว เพราะสติปัญญาทางธรรมของผู้สอนธรรมเพียงคนเดียว อาจจะไม่กว้างขวางและไม่ครอบคลุมความรู้ในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเหมือนอย่างที่เราพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนด้วยพระองค์เอง.

พระไตรปิฎกเป็นแหล่งข้อมูลหลักของพระพุทธศาสนา

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน พระองค์ได้ตรัสสอนพระอานนท์ว่า **“ดูก่อนอานนท์! ธรรมและวินัยอันใดที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่ท่านทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของท่านทั้งหลาย เมื่อเราล่วงลับไป”** (คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา หน้า ๒๐๑ พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๑ สุชีพรุญญาณาภ).^๔

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า พระธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ คือ อาจารย์ผู้อบรมสั่งสอน(ศาสดา) แทนพระองค์ท่านเมื่อปรินิพพานแล้ว. ดังนั้น การศึกษาพระธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ.

คนทั่วไปควรศึกษาพระธรรมหรืออริยสัจ ๔ ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ.

พระภิกษุควรศึกษาพระธรรมและวินัย รวมทั้งฝึกฝนตนเองให้สามารถปฏิบัติตนตามวินัยอย่างเคร่งครัด.

ในยุคปัจจุบัน ถ้าไม่มีพระไตรปิฎกที่บันทึกหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ ก็อาจถือว่า ขณะนี้ไม่มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเหลืออีกแล้ว.

ข้อมูลอริยสัจ ๔ ที่บันทึกอยู่ในพระไตรปิฎกเป็นหลัก(แก่น) ธรรมสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ซึ่งท่านควรศึกษา นำมาทดลองฝึกปฏิบัติ ตรวจสอบ และพิสูจน์ผลจากการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เพื่อทำให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล).

ควรศึกษาอริยสัจ ๔ จากบทความต่าง ๆ ที่คัดสำเนามาจากพระไตรปิฎกด้วย

ท่านควรเปิดวิสัยทัศน์ทางธรรมให้กว้างขวางและลึกซึ้ง ด้วยการนำสติปัญญาทำการศึกษาลหลักธรรมในอริยสัจ ๔ จากบทความต่าง ๆ ที่คัดสำเนาจากพระไตรปิฎก หรือศึกษาจาก

พระไตรปิฎกโดยตรง พร้อมทั้งตรวจสอบข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองและพิสูจน์จากผลของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

ภาษาในบทความที่คัดสำเนามาจากพระไตรปิฎกหรือภาษาในพระไตรปิฎกนั้น อาจเป็นเรื่องยากสำหรับคนยุคปัจจุบัน อีกทั้งยังมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่ใช่อริยสัจ ๔ แท้ ๆ ปะปนอยู่จำนวนหนึ่ง จึงทำให้ผู้อ่านสับสนได้ง่าย.

เมื่อท่านทำความเข้าใจเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ได้ดีตามสมควรแล้ว จะช่วยให้ท่านเข้าใจเนื้อหาของบทความต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกได้ง่ายขึ้น.

ท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์เนื้อหาของอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเอง

เนื้อหาของอริยสัจ ๔ แท้ ๆ เป็นเรื่องที่มีสติปัญญาปานกลางก็สามารถศึกษาได้(ปริยัติ) เข้าใจได้ ปฏิบัติได้(ปฏิบัติ) รับผิดชอบได้(ปฎิเวธ) หรือเข้าถึงความดับทุกข์(นิพพาน)ได้ และเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้ในชีวิตปัจจุบัน อีกทั้งยังสามารถตรวจสอบจากประสบการณ์ตรงของตนเองและพิสูจน์ผลได้ทุก

เมื่อที่ลงมือปฏิบัติธรรม รวมทั้งเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นได้โดยง่าย.

ในทันทีที่ท่านลงมือฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร ก็จะตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองว่า ท่านสามารถดับกิเลส กองทุกข์ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้จริง โดยไม่ต้องรอรวัน รอเวลา รอสถานที่ และไม่ต้องรอผลในชาติหน้าแต่ประการใด เพราะเป็นเรื่องของการมีและใช้ข้อมูลสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น ๆ.

ความหลงเชื่อ

ความหลงในพุทธศาสนาหมายถึง ความไม่รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ. ผู้ที่มีความหลง คือ ผู้ที่ไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่มีความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ความหลงเชื่อ คือ ความเชื่อที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้กลั่นกรอง ด้วยสติปัญญาของตนเองและไม่ได้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองเสียก่อน.

ความเชื่อที่ถูกต้อง คือ ความเชื่อที่ผ่านการกลั่นกรอง ด้วยสติปัญญาทางธรรม รวมทั้งผ่านการตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองว่า เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน.

ท่านควรศึกษา ค้นคว้า ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงของบทความในหนังสือเล่มนี้ทุกวรรคและขั้นตอนด้วยตัวของท่านเอง เพื่อสร้างนิสัยที่ดีในการศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมตามความเป็นจริง โดยไม่หลงเชื่อเรื่องต่าง ๆ อีกต่อไป.

ความจริงในอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ ปฏิบัติได้ พ้นทุกข์ได้ เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้ ประเมินผลได้ ตรวจสอบได้ และพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ตามกำลังความรู้และความสามารถทางธรรมของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ในขณะนั้น ๆ.

ในกาลามสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนไม่ให้มีความหลงเชื่อ ว่า **"....อย่ายึดถือ โดยการฟัง(เรียน)ตามกันมา อย่ายึดถือ โดยการถือสืบ ๆ กันมา อย่ายึดถือ โดยการเล่าลือ อย่ายึดถือ โดยการอ้างตำรา อย่ายึดถือ โดยตรรก(คิดว่าสมเหตุ**

สมผล*) อย่ายึดถือ โดยการอนุমান(คาดคะเนตามหลักเหตุผล*) อย่ายึดถือ โดยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่ายึดถือ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน อย่ายึดถือ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าเชื่อ อย่ายึดถือ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา...." (พุทธธรรม หน้า ๖๕๑ ป.อ.ปยุตโต).^๕

การที่ตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า อย่าหลงเชื่อแม้แต่บุคคลที่เรานับถือว่าเป็นพระอาจารย์ แต่ให้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง จนรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงแล้วจึงค่อยเชื่อ.

การตรวจสอบและพิสูจน์พุทธธรรมนั้น ทำได้โดยง่าย โดยตรวจสอบด้วยการเทียบเคียงกับประสบการณ์ตรงของตนเอง และพิสูจน์โดยการนำไปทดลองฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวัน ด้วยการประเมินผลของการปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า สามารถดับกิเลสและกองทุกข์ตามที่แสดงไว้ในอริยสัจ ๔ ได้จริงหรือไม่ ถ้าดับได้จริง ดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถปฏิบัติได้ง่าย ทุกเวลา ทุกสถานที่ เป็นเรื่องที่เปิดเผย คนอื่นก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก็น่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องและควรแก่การยอมรับ.

ความหลงเชื่อต่าง ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับอริยสัจ ๔

การมีความหลงเชื่อเรื่องต่าง ๆ ในอดีตชาติ ก็ไม่เกี่ยวกับความผันทุกขในปัจจุบันขณะ เพราะการจะพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้นั้น เป็นเรื่องปัจจุบันขณะ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้อง และครบถ้วนในชีวิตปัจจุบัน ที่ท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง.

พระพุทธเจ้าไม่ตรัสสอนเรื่องอื่นที่ไม่ใช่อริยสัจ ๔ ไว้ว่า “...เธอทั้งหลาย...เราไม่พยากรณ์(ทำนาย*)ว่า โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง ฯลฯ...(เพราะ*)ไม่ประกอบด้วยประโยชน์(ไม่พ้นทุกข์*)...เราพยากรณ์(ตรัสสอน*) ข้อว่า นี่ทุกข์... สมุทัย....นิโรธ....มรรค....เพื่อนิพพาน” (พุทธธรรม หน้า ๘๙๔ ป. ๑.ปยุตโต).^๖ การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า พระพุทธเจ้า ตรัสสอนอริยสัจ ๔ เพื่อความดับทุกข์เท่านั้น เรื่องอื่นพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอน.

การมีความหลงเชื่อมากเกินไปจึงไม่ดีและไม่ใช่ว่าเรื่องที่ต้องดำเนินแต่ประการใด เพราะเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นเสรีภาพทางความคิด ขอเพียงให้ศึกษาความจริงอันประเสริฐ

(อริยสัจ ๔) เพื่อจะได้พัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐก็เพียงพอแล้ว.

ในสมัยพุทธกาล อริยบุคคลรวมทั้งพระอรหันต์ส่วนใหญ่เคยมีความหลงเชื่อมาก่อน แต่เมื่อมาศึกษาอริยสัจ ๔ ก็สามารถปรับเปลี่ยนมาเป็นผู้รู้ความจริงอันประเสริฐในระดับต่าง ๆ หรือเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ.

ชาวพุทธควรมุ่งศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ให้ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐที่ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างต่อเนื่องมากที่สุด. ส่วนความหลงเชื่อเรื่องต่าง ๆ นั้น มักจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเอง เมื่อความหลง(โมหะหรืออวิชชา)ลดลงหรือหมดไป.

อริยสัจ ๔ เป็นความจริงที่ประเสริฐและทำให้พ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้แล เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียกว่า อริยสัจ...”. “ภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง

พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้นำมเรียกว่าเป็น **อริยะ”** (พุทธธรรม หน้า ๘๙๕ ป.อ.ปยุตโต).^๗

เมื่ออริยสัจ ๔ เป็นความจริงที่ประเสริฐดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสสอนเช่นนี้ คนที่ศึกษาอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง จะต้องรู้เห็น เหมือนกันหมด. การรู้เห็นที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องที่น่าพิจารณา ว่า การรู้เห็นนั้น ๆ น่าจะเป็นการรู้เห็นที่คลาดเคลื่อนจากความ เป็นจริง.

บทความในหนังสือเล่มนี้ จะเน้นไม่ให้หลงเชื่อคนอื่น แต่ ให้ฝึกตรวจสอบและพิสูจน์หลักธรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความสำคัญในอริยสัจ ๔ กับ ความพ้นทุกข์ว่า “มนุษย์มากมายแท้ ฤกภัยคุกคามเข้าแล้ว พากันยึดเอาภูเขาบ้าง ป่าบ้าง สวนและต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์บ้าง เป็นที่พึ่ง สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นที่พึ่งอันเกษมได้เลย นั่นไม่ใช่ สรรณะอันอุดม คนยึดเอาสรรณะอย่างนั้น จะพ้นไปจากสรรพ ทุกข์หาได้ไม่”“ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์เป็นสรรณะ มองเห็นด้วยปัญญาโดยถ่องแท้ซึ่งทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น(สมุทัย) ความกำวล่วงทุกข์(นิโรธ) และ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี่แหละ คือสรรณะอันเกษม นี่คือสรรณะอันอุดม คนถึงสรรณะอย่างนี้

แล้ว ย่อมปลดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง” พุทธธรรม หน้า ๙๑๑ ป.อ. ปยุตโต).^๔

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า ที่ฟังต่าง ๆ เพื่อความดับทุกข์ซึ่งไม่ใช่อริยสัจ ๔ นั้น ไม่ใช่ที่ฟังที่แท้จริง ที่ฟังที่หวังได้แน่นอนคือ การมีความรู้อย่างแจ่มชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามความเป็นจริงด้วยสติปัญญาของตนเอง จึงจะมีความสุขสงบ และพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง.

การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ ทำให้เป็นนักบริหารจิต

การฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมืองค์ ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร จะทำให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำของท่านเองอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการกำกับและควบคุมจิตใจ(บริหารจิต) ให้สามารถคิด ปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่มีกิเลสเจือปน เป็นผลให้**จิตใจมีความบริสุทธิ์** รวมทั้งควบคุมจิตใจให้มีการคิดและทำกิจต่าง ๆ ที่เป็นกุศล เพื่อยังประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อสัตว์อื่น และต่อสิ่งแวดล้อมอย่างกว้างขวาง เป็นผลให้**จิตใจมีความผ่องใส** ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพ จึงจะเป็นการดำเนินชีวิตอย่างบุคคลที่ประเสริฐ และมี**จิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส**อยู่เป็นนิจ.

การควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ โดยการฝึกปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ จัดว่า เป็นการฝึกบริหารจิตที่เรียนรู้ง่าย ตรงประเด็น ได้ผลทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ซึ่งชาวพุทธและคนทั่วไปพึงฝึกบริหารจิตใจของตนเองในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวทางของบุคคลที่ประเสริฐ และเพื่อความสันติสุข.

การพัฒนาสติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมมีกระบวนการที่เหมือนกัน

การพัฒนาสติปัญญาทางโลก คือ การพัฒนาความรู้และความสามารถทางโลก ด้วยการศึกษ เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ สำหรับใช้ในการประกอบอาชีพและทำกิจต่าง ๆ เพื่อดับความทุกข์ทางร่างกายเป็นสำคัญ.

การพัฒนาสติปัญญาทางธรรม คือ การพัฒนาความรู้และความสามารถทางธรรม สำหรับใช้ในการดับกิเลสและความทุกข์ทางจิตใจเป็นหลัก ซึ่งมีกระบวนการในการศึกษาและเรียนรู้เช่นเดียวกันกับการศึกษาเล่าเรียนทั่วไป.

ไม่มีการพัฒนาสติปัญญาทางธรรมที่เกิดขึ้นอย่าง
อัศจรรย์แต่ประการใด แม้พระพุทธเจ้าเอง ก็ยังทรงใช้ความเพียร
อย่างมากมาในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ นา ๆ เป็นเวลานาน
ถึง ๖ ปี ทำการศึกษาวิจัย(ธรรมวิจัยหรือค้นคว้า)ที่พระวรกาย
และพระทัยของพระองค์เองในเรื่องของความทุกข์ จนรู้แจ้งชัดใน
อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง(ตรัสรู้).

สรุป

แก่นธรรมของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งมีเนื้อหา
เพียงก้ามือเดียวเมื่อเทียบกับความรู้ด้านอื่น ๆ.

อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจาก
กิเลส กองทุกข์ และเป็นบุคคลที่ประเสริฐในชีวิตปัจจุบัน.

อริยสัจ ๔ เป็นวิชาการด้านจิตใจของมนุษย์ ที่คนทั่วไป
สามารถศึกษา ตรวจสอบ และพิสูจน์ผลด้วยตนเองได้โดยง่าย ถ้า
ศึกษาอย่างตรงประเด็น.

การศึกษาอริยสัจ ๔ ด้วยการหลงเชื่อผู้อื่น จะทำให้ต้อง
ศึกษาธรรมมากมาย ยาก และอาจเป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรม
ได้อีกด้วย.

ตอนที่ ๑ ปฏิจจสมุปบาท (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ)

ความหมายของคำว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ คือ การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา.

ความหมายของปฏิจจสมุปบาทที่ผู้เขียนตีความเพื่อให้เหมาะกับยุคปัจจุบัน คือ กระบวนการทางใจ(จิตหรือจิตใจ)ที่เป็นกิเลส และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ.

สำหรับกระบวนการทางใจที่ไม่เป็นกิเลสและไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์นั้น เป็นกระบวนการทางใจทั่วไป และไม่ใช่อปฏิจจสมุปบาท.

การตีความของผู้เขียนว่า "กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส" ก็เพราะว่า ทุก ๆ ขั้นตอน(ทุก ๆ ห้วงข้อธรรมในปฏิจจสมุปบาท) นั้น เป็นขั้นตอนทางใจที่เป็นกิเลส โดยมีเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกันมาในลักษณะของกระบวนการทางธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ที่ทุกท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง.

เพื่อให้บทความกระชับ จึงขอย่อประโยคที่ว่า "กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ"

เป็น "กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส" และคำว่า "จิตใจ" เป็นคำเดียวกับ คำว่า จิต ใจ มโน. การที่ผู้เขียนใช้คำว่า **จิตใจ** เป็นส่วนใหญ่เพราะเป็นคำที่ใช้คู่กับคำว่า ร่างกาย อีกทั้งเป็นคำที่ไพเราะและป้องกันไม่ให้สับสนกับคำว่า ดวงจิต ดวงใจ และดวงวิญญาณ แต่บางครั้งก็ใช้คำว่า "จิตหรือใจ" ตามความเหมาะสม.

การตรวจสอบและพิสูจน์กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส (หรือเจือปนด้วยกิเลส) นั้น ทำได้ง่าย เพราะทุกคนเคยมีความทุกข์มาแล้ว ถึงขั้นเชี่ยวชาญก็ได้ จึงทำให้สามารถตรวจสอบโดยการมีสติระลึกถึงกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสของตนเองในช่วงที่เคยมีความทุกข์. ขณะเดียวกัน ถ้ามีความทุกข์ที่เกิดขึ้นใหม่ ก็จะสามารถพิสูจน์โดยการมีสติรู้เห็นและรู้ทันกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสได้ทันที ขอเพียงให้มีเจตนาที่จะมีความตั้งใจ(มีสติ)และมีความเพียรในการสังเกตกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสในชีวิตประจำวัน แล้วสมองของท่านก็จะทำหน้าที่ตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้.

การอธิบายกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสจะครอบคลุม ๓ เรื่อง เพราะเป็นเรื่องที่มีความเชื่อมโยงกัน(มีเหตุปัจจัย)โดยตรง ดังนี้ :-

๑. ความทุกข์(ทุกข์)

๒. สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย)

๓. ความดับทุกข์(นิโรธ)

คำว่า "ปฏิจจสมุปบาท" อ่านออกเสียงว่า "ปะ-ติด-จะ-สะ-มุบ-บาท" ไม่อ่านออกเสียงว่า "ปะ-ติด-จะ-สะ-มุบ-ปะ-บาท" และคำว่า สะ-มุบ ให้ออกเสียงต่ำ คล้ายคำว่า สมุด แต่ออกเสียง ป แทน ด. เพื่อความสะดวกต่อการศึกษาเรื่องกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส ขอความกรุณาให้ท่านผู้อ่าน ได้โปรดหัดออกเสียง และจำคำว่าปฏิจจสมุปบาทให้ขึ้นใจด้วย.

ต่อจากนี้ไป ทุกประโยคหรือทุกตอน กรุณาตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงที่ผ่านมาในอดีตและที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะของตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมโดยไม่ต้องเชื่อ.

ความสำคัญของปฏิจจสมุปบาทและการพึ่งตนเอง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเรื่องความสำคัญของปฏิจจสมุปบาทว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น ย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท”.

“ภิกษุทั้งหลาย แท้จริง อริยสาวก(สาวกที่ประเสริฐ*) ผู้ได้เรียนรู้(อริยสัจ ๔*)แล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้(มีปัญญา*)ใน

**เรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ
สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ”(พุทธธรรม หน้า ๗๙ ป.อ.ปยุตโต).^๙**

คำตรัสสอนในตอนที่ ๑ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความ
สำคัญของปัจจุสมุปบาทที่เป็นส่วนหนึ่งของแก่นธรรมในพระ
พุทธศาสนา.

มีหลายคนเข้าใจผิด ลงมือปฏิบัติธรรมโดยไม่มีความรู้
ทุกข์คืออะไร มีสาเหตุจากอะไร และความดับทุกข์(นิพพาน)เป็น
อย่างไร จึงเป็นผลให้ความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติธรรมไม่ดีเท่าที่
ควร.

การไม่มีความรู้เรื่องความทุกข์(ทุกข์)ก็ย่อมไม่รู้ว่ามีทุกข์
อะไรบ้างที่ต้องดับ และดับทุกข์ได้แล้วหรือยัง.

การไม่มีความรู้เรื่องสาเหตุของความทุกข์(สมุทัย)ก็ย่อม
ไม่รู้ว่ามี ต้องดับสาเหตุของความทุกข์ที่ตรงไหน ดับอย่างไร.

การไม่มีความรู้เรื่องความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)ว่า
เป็นอย่างไร จึงทำให้ไม่สามารถประเมินผลว่า ได้ปฏิบัติธรรมตาม
มรรคมรรค ๘ ได้ถูกต้องจนเข้าถึงภาวะความดับทุกข์หรือไม่.

คำตรัสสอนในตอนที่ ๒ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า สาวก
ที่ประเสริฐ(อริยสาวก) คือ ผู้ที่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ ย่อมมีปัญญา

ในการศึกษาอริยสัจ ๔ ตรวจสอบ และพิสูจน์ข้อเท็จจริงในกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส โดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้อื่น.

ถ้าไม่รู้จักระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส ก็ระดับสาเหตุของความทุกข์ไม่ตรงประเด็น

ก่อนที่จะฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ จำเป็นจะต้องศึกษารายละเอียดในกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสเสียก่อน. ถ้าท่านไม่เข้าใจในเนื้อหาของกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส ก็จะไม่สามารถดับสาเหตุของความทุกข์ได้ตรงประเด็น จึงทำให้ดับความทุกข์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ดับไม่ได้เลย หรือกลับมีความทุกข์มากขึ้นกว่าเดิมเสียอีก.

บางท่านไม่ได้ศึกษากระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสเสียก่อน แต่ลงมือปฏิบัติธรรมด้วยความหลงเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อผู้สอน ขณะเดียวกัน ผู้สอนก็ไม่รู้แจ้งชัดในกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส จึงอาจสอนให้ดับสาเหตุของความทุกข์ที่ไม่ตรงประเด็น บางครั้งอาจทำเรื่องง่ายให้กลายเป็นเรื่องยาก เป็นผลให้เสียเวลา เสียค่าใช้จ่าย และที่น่าเป็นห่วงคือ อาจมีกิเลสและความทุกข์มากขึ้น รวมทั้งเกิดความเข้าใจผิดและเสื่อมศรัทธาในพระพุทธศาสนาไปเสียเลย.

ชาวพุทธทุกท่าน ควรอย่างยิ่งที่จะศึกษากระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส(ปฏิจจสมุปบาท)ให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงที่ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ในปัจจุบันชาติเสียก่อน เพื่อจะได้ดับสาเหตุของความทุกข์ได้ตรงประเด็นในชีวิตประจำวันนี้เอง.

องค์ประกอบของจิตใจ

ก่อนที่จะวิเคราะห์กระบวนการทางใจ(จิตหรือจิตใจ)ที่เป็นกิเลส ควรทบทวนหรือทำความเข้าใจเรื่องจิตใจให้ดีเสียก่อน.

มนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ภาษาบาลีเรียกว่า **ขันธ์ ๕**.

ร่างกายหรือกาย คือ รูป(รูปเป็นภาษาบาลี).

จิตใจหรือจิตหรือใจ ประกอบด้วย **ความรู้สึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) ความคิด(สังขาร) การรู้เห็นทางจิตใจ(วิญญาณ)**.

ชีวิตหรือขันธ์ ๕	
ร่างกาย(กาย)	จิตใจ(ใจ จิต)
รูป	เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เลือด เนื้อ กระดูก เอ็น สมอง ฯลฯ	ความรู้สึก ความจำ ความคิด การรู้เห็นทางใจ(วิญญาณ)

แต่ละองค์ประกอบของจิตใจมีความหมายดังนี้ :-

ความรู้สึกลึก(เวทนา) คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์(เฉย ๆ).

ความจำ(สัญญา) คือ ความจำในเรื่องต่าง ๆ.

ความคิด(สังขาร) คือ ความคิดต่าง ๆ หรือความคิดปรุงแต่ง.

การรู้เห็นทางใจ(วิญญาณ) คือ การรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ของใจ.

เพื่อป้องกันความสับสน จึงควรทำความเข้าใจ เรื่องสังขาร และวิญญาณเพิ่มเติม กล่าวคือ :-

สังขารในความเข้าใจของคนทั่วไปมักหมายถึง กายสังขาร วจีสังขาร มโนสังขาร(จิตตสังขาร).

สำหรับคำว่าสังขารที่กำลังกล่าวถึง คือ **สังขารในขั้นที่ ๕** จึงหมายถึงมโนสังขารหรือความคิดปรุงแต่ง. เพื่อให้บทความกระชับ จึงใช้คำว่า **ความคิด** แทนคำว่า **มโนสังขาร**.

สมองเป็นอวัยวะสำคัญเปรียบเหมือนศูนย์บัญชาการของชีวิต เพราะสมองทำหน้าที่จดจำข้อมูล คิด มีความรู้สึก รู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย.

ขณะที่ไม่ได้หลับสนิท เมื่อมีการ **รับรู้** รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย(โณฐัพพะ) เรื่องต่าง ๆ ทางใจ(ธรรมารมณ์) ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะเป็นทางใดทางหนึ่งหรือหลาย ๆ ทางก็ได้ ย่อมทำให้เกิดกระบวนการทางจิตใจ กล่าวคือ เกิดการคิด(มโนสังขารเกิด) เป็นผลให้เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ (เวทนาเกิด) ต่อด้วยเกิดการจดจำ (สัญญาเกิด) และเกิดการรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ในจิตใจ(มโนวิญญาณเกิด) รวมทั้งมีการสังการต่าง ๆ ตามความคิด(สังขาร) จึงเกิดการกระทำต่าง ๆ ทาง กาย วาจา ใจ.

สมองที่ได้รับความกระทบเทือนอย่างรุนแรงจนหมดสติ เช่น จากอุบัติเหตุ พบว่า การ**รับรู้**ข้อมูลยังคงมีอยู่ แต่ไม่มีการคิด(มโนสังขารดับ) จึงทำให้ไม่มีความรู้สึก(เวทนาดับ) ไม่มีการจำ(สัญญาดับ) และไม่มีการ**รู้เห็น** ทางใจ(วิญญาณดับ) ซึ่งเป็นการดับของกระบวนการทางจิตใจ หรือสมองเสียหายที่ดังกล่าวไป.

ขณะที่กำลังหลับสนิท สมองหยุดคิดเรื่องต่าง ๆ จึงไม่มีการคิด(สังขารดับ) และ กระบวนการทางจิตใจที่ได้กล่าวถึงจึงไม่เกิดขึ้น(ดับ)เป็นการชั่วคราว. คนที่สมองพิการจากโรคต่าง ๆ ย่อมทำให้การทำงานของสมองลดลงหรือหมดไปตามความรุนแรงของโรคนั้น ๆ.

วิญญาณในความเข้าใจของคนทั่วไปมักหมายถึง วิญญาณที่ท่องเที่ยวไปเกิดในภพชาติต่าง ๆ. สำหรับคำว่า วิญญาณในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงวิญญาณ ๖ ชนิด กล่าว คือ ตาเห็นรูปเรียกว่าจักขุวิญญาณเกิด หูได้ยินเสียงเรียกว่าโสต วิญญาณเกิด จมูกได้กลิ่นเรียกว่าฆานวิญญาณเกิด ลิ้นได้ร่ำรส เรียกว่าชีวหาวิญญาณเกิด กายได้รู้สัมผัสทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น เรียกว่ากายวิญญาณเกิด ใจได้รู้เห็น เรื่อง ต่าง ๆ ทางใจ เช่น ความคิด ความสุข ความทุกข์ ความเบื่อหน่าย เป็นต้น เรียกว่ามโนวิญญาณเกิด.

มโนวิญญาณ คือ การรู้รายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจจึงใช้คำว่า **รู้เห็น** ซึ่งเกิดขึ้นจากการทำงานของสมอง.*

เมื่อไม่มีการรับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือทางใดทางหนึ่ง วิญญาณนั้น ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น(ดับหรือหมดไป).

ความรู้สึกลึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) ความคิด(สังขาร) การรู้เห็น(วิญญาณ) จึงเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดจากการทำงานของสมองนี้เอง โดยมีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นหัวหน้า เช่น เมื่อคิดจะทำอะไร สมองจะทำงานและสั่งการให้ทำตามความคิดนั้น ๆ. เมื่อหยุดคิด การกระทำต่าง ๆ ก็จะหมดไปด้วย. ดังนั้น

ความคิดจึงเป็นหัวหน้าใหญ่ของจิตใจ และเป็นที่เริ่มการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน.

เมื่อใดที่สมองเสียหน้าที่ไป จิตใจก็จะเสียหน้าที่ไปด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ที่ตัวของตนเอง ไม่ใช่เรื่องลึกลับอะไรเลย แต่ถ้าใช้ความหลงเชื่อ ก็มักจะตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงไม่ได้ อีกทั้งยังทำให้สับสนได้โดยง่าย.

ความคิดเป็นหัวหน้าของจิตใจและการกระทำต่าง ๆ

การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ เกิดขึ้นจากความคิดทั้งสิ้น แสดงว่า หัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ มาจากความคิด.

ถ้าไม่คิด ข้อมูลความจำก็ไม่ถูกนำมาใช้ประกอบการคิด และการกระทำต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ขณะนอนหลับสนิท จะไม่มีการคิด และไม่มีการกระทำต่าง ๆ เกิดขึ้น.

ขณะคิดเรื่องใดก็ตาม จะมีการใช้ข้อมูลต่าง ๆ ในความจำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังคิดมาใช้ประกอบการคิดเสมอ อีกทั้งยังมีการคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมขึ้นมาอีก. ทั้งความคิด ความรู้สึก จะถูกบันทึกไว้ในความจำด้วย จึงทำให้เกิดการต่อยอดของความคิดและความรู้สึกในความจำ.

ความจำ ↔ ความคิด ↔ การกระทำทางกาย วาจา ใจ.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความคิดไว้ว่า **“ความคิดนำโลกไป(โลกในที่นี้หมายถึงหมู่มนุษย์), ความคิดทำให้โลกดิ้นรน, สิ่งทั้งปวง(การกระทำต่าง ๆ*)ตกอยู่ใต้อำนาจของความคิด”** (อริยสัจ ๔ หน้า ๑๐๑ วสัน อินทสระ).^{๑๐} การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงว่า ความคิดเป็นหัวหน้าของมนุษย์ และมนุษย์ดิ้นรนไปต่าง ๆ นา ๆ เพราะความคิดนั่นเอง.

ผู้เขียนมักใช้คำว่า "ความคิด" แทนคำว่า "จิตใจ" เพราะความคิดเป็นหัวหน้าขององค์ประกอบทางจิตใจที่รู้เห็นได้โดยเด่นชัด ขณะเดียวกัน การรู้เห็นและควบคุมความคิดได้ จะสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้หมด.

เมื่อคิดช่วยยอมทำชั่ว

ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ ดังนั้น เมื่อคิดช่วยยอมทำชั่ว และเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“สิ่งทั้งหลายทั้งปวง(การกระทำต่าง ๆ*) มีความคิดเป็นประธาน สำคัญที่ความคิด ย่อมสำเร็จได้ด้วยความคิด ถ้าคนคิดไม่ดี ย่อมพูดไม่ดี และทำไม่ดี หลังจากนั้นความทุกข์ก็ตามมา เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”** (อริยสัจ ๔ หน้า ๑๐๐

วสิน อินทสระ).^{๑๑} ขอให้ท่านตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงว่า เป็นไปตามพุทธพจน์หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามพุทธพจน์จริง ก็จะไม่มีความสงสัยเรื่องนี้ในพุทธพจน์อีก เป็นผลให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้องและมั่นคง.

บางท่านอาจจะสงสัยว่า ทำไมคนบางคนคิดชั่วแต่กลับพูดจาดีมาก ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว การทำเป็นพูดดีทั้งที่กำลังคิดชั่วอยู่นั้น ก็คือการพูดเท็จ จึงเป็นการพูดไม่ดี(พูดชั่ว).

บางคนคิดไม่ดี แต่ทำความดีต่าง ๆ นา ๆ ซึ่งความจริงแล้ว เป็นการกระทำที่หลอกลวง ไม่จริงใจ จึงเป็นการกระทำที่ไม่ดี(ทำชั่ว).

ความคิดเป็นหัวหน้าของการกระทำต่าง ๆ เมื่อคิดชั่ว ย่อมพูดชั่วและทำชั่ว จิตใจจึงไม่บริสุทธิ์ เป็นทุกข์ ไม่ผ่องใส ไม่สงบ และไม่มีความสุข.

ขณะคิดชั่ว พูดชั่ว หรือทำชั่วอยู่นั้น บางคนไม่รู้ตัวเองว่า กำลังมีความทุกข์ ก็เพราะขาดสติปัญญาทางธรรม เช่น ขณะใจคิดปล้นทรัพย์(ด้วยความโลภ)จะเป็นทุกข์มาก แต่ไม่รู้ตัวตัวเองเป็นทุกข์ จึงต้องไปปล้นเพื่อลดความทุกข์ของตนเอง. ครั้นเจ้าทรัพย์ขัดขึ้น ก็เป็นทุกข์มากทันที จึงอาจทำร้ายเจ้าทรัพย์(ด้วยความโกรธ)เพื่อลดความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น.

คนที่โง่งนเป็นบุคคลที่ขาดสติปัญญาทางธรรมเช่นเดียวกันกับโง่ แต่จะเลวร้ายกว่าโง่มากมาย เพราะสามารถโง่งนองค์กรที่ตนประกอบอาชีพ หรือโง่งนชาติบ้านเมืองของตนเองได้.

ความฝันเกิดจากสมองคิดปรุงแต่งเป็นมโนภาพหรือภาพทางใจ เพราะฉะนั้นขาดสติในการควบคุมความคิด จึงเกิดการคิดปรุงแต่งเป็นมโนภาพไปตามเหตุปัจจัย. ดังนั้น เมื่อฝันไม่ดี (ฝันด้วยกิเลสหรือฝันชั่ว) ก็ารู้สึกเป็นทุกข์ได้เช่นกัน บางคนเก็บเอาความฝันที่ไม่ดีมาคิดปรุงแต่งต่อไปอีก จึงเป็นทุกข์ ๒ ต่อ และบางคนต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อแก้ฝันอีก จึงเป็นทุกข์ ๓ ต่อก็มี.

เมื่อคิดดียอมทำดี

ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ ดังนั้น เมื่อคิดดียอมทำดีและเป็นสุข ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า **“ใจ(ความคิด*)มาก่อนทุกสิ่ง ใจ(ความคิด*)ประเสริฐสุด ทุกอย่างสำเร็จจากใจ(ความคิด*) หากใจ(คิด*)ดีเสียแล้ว จะพูดหรือจะทำ ก็พลอยดีไปด้วย เมื่อพูดดีทำดีไว้แล้ว ก็จะมีแต่สุขติดตามตัวไป เหมือนกับเงาติดตามตัว”**(พระธรรมบท หน้า ๓ น.อ.ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์).^{๑๒}

การคิดดีย่อมทำให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ที่ดีด้วย เป็นความจริงที่ทุกท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง.

เมื่อไม่คิดชั่ว จิตใจจึงบริสุทธิ์และไม่ทุกข์
 เมื่อคิดดี จิตใจจึงผ่องใสและมีความสุข
 เมื่อไม่คิดชั่ว แต่คิดดี จิตใจจึงบริสุทธิ์ ไม่ทุกข์ ผ่องใส สงบ
 และมีความสุข.

หลักธรรมง่าย ๆ แต่สำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ อย่าคิดไม่ดีและทำไม่ดีเพื่อจิตใจจะได้บริสุทธิ์ แต่ให้คิดดีและทำดีเพื่อจิตใจจะได้ผ่องใส ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์(โอวาทปาฏิโมกข์).

กิเลสทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าเรื่องกิเลสที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ที่ “ภิกษุทั้งหลาย ก่อนสัมโพธิการ(ก่อนการตรัสรู้*)....เมื่อเราไม่ประมาท มีความเพียร....(ศึกษาพระทัย*).... เราก็(มีสติ*)รู้ชัดว่า : เราเกิดกามวิตก(เกิดการคิดด้วยความโลภในกามคุณ*)ขึ้นแล้ว ก็แหละ กามวิตกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง....ผู้อื่นบ้าง....ทำให้ปัญญาดับ(มีวิชาครอบงำ*)

จัดว่าเป็นพวกสิ่งบีบคั้น(เป็นทุกข์*) ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”....
 “เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า มันเป็นไปเพื่อเบียดเบียน....ไม่เป็น
 ไปเพื่อนิพพานก็ดี กามวิตกนั้นก็สลายตัวไป(ความโลภก็
 ดับ*)....”. “....(เมื่อ)*เกิดมีพยาบาทวิตกเกิดขึ้น(คิดด้วย
 ความโกรธ*)....เรารู้ชัด จึงละ...พยาบาทวิตก(ความโกรธ
 ก็ดับ*)” (พุทธธรรม หน้า ๗๕๕ ป.อ. ปยุตโต).^{๑๓}

การที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าเรื่องการพิจารณาธรรมของ
 พระองค์ในช่วงเวลาก่อนการตรัสรู้เช่นนี้ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า เมื่อ
 พระองค์คิดด้วยกิเลส(โลภ โกรธ เพราะมีความหลง) ทำให้เกิดการ
 เบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น
 จึงทำให้เกิดความทุกข์ และไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน.

ดังนั้น ความโลภและความโกรธเป็นความคิดที่ทำให้เกิด
 การเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์
 ที่มากกว่าปกติ.

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงมีความรู้ในเรื่องความโลภและความ
 โกรธ จึงทำให้ไม่ทรงคิดด้วยความโลภและความโกรธอีกต่อไป.
 การที่ทรงใช้พระสติปัญญาศึกษาจากพระประสงค์โดยตรงของ
 พระองค์เช่นนี้ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ร้อยสี่ ๔.

ท่านผู้อ่านก็ควรพิจารณาธรรมตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าไว้ ซึ่งมีหลักการและวิธีการที่ง่าย ๆ ตรงประเด็น เพื่อให้เกิดสติปัญญาทางธรรมได้โดยง่าย.

กิเลสคือรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง

เรื่องของเชื้อโรคทางร่างกายนั้น มีมากมายจนเรียนไม่รู้ จักจบจักสิ้น แต่เรื่องของเชื้อโรคทางจิตใจนั้น มีเพียง ๓ ตัว คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง. เพื่อช่วยให้ท่านเข้าใจได้โดยง่าย จึงอธิบายเรื่องความโกรธก่อน.

ความโกรธ คือ ความไม่พอใจมาก ซึ่งเป็นความไม่พอใจ ที่เกินความเหมาะสมพอควร จนเกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นมาก และทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจมากกว่าปกติ ซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

คนปกติทุกคนต้องมีความไม่พอใจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ความไม่พอใจจะไม่เกิดขึ้นในขณะหลับสนิท เพราะขณะหลับ สนิทไม่มีการคิด ขอยืนยันว่า ความไม่พอใจจะเกิดต่อเมื่อมีการคิด.

ความไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้มีความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติของชีวิตที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ และเป็นทางสายกลางของชีวิตด้วย.

การคิดไม่พอใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความไม่พอใจมาก(ความโกรธ)ในเรื่องนั้น ๆ.

การคิดด้วยความไม่พอใจมาก(ความโกรธ)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความทะยานอยาก(ตัณหา)ที่จะให้เป็นไปตามความโกรธนั้น ๆ.

การคิดด้วยความทะยานอยาก(ตัณหา)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ที่จะให้เป็นไปตามความโกรธนั้น ๆ.

ขณะที่มีความทะยานอยาก หรือมีความยึดมั่นถือมั่นที่จะให้เป็นไปตามความโกรธนั้น ๆ จะทำให้เกิดการดิ้นรนและบีบคั้นจิตใจมาก เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์และเกิดการกระทำด้วยความโกรธ. เพื่อลดความบีบคั้นและความทุกข์นั้น จึงเกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีความทุกข์มากขึ้นอีก ซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

โดยทั่วไป จะไม่นิยมใช้คำว่า ตัณหาและอุปาทานในเรื่องของความโกรธ คงมีการใช้คำง่าย ๆ ที่สื่อความหมายตรง เช่น

ขัดเคือง คิดร้าย โกรธ แค้นเคือง พยาบาท เป็นต้น. ในที่นี้ ผู้เขียน นำเสนอเรื่องตัณหาและอุปาทานที่เกิดจากความโกรธตามรูปแบบกระบวนการทางใจที่เป็นกิเลส(ปฏิเสธสมุปปาท) ซึ่งท่านจะได้ศึกษาต่อไป.

เมื่อคิดด้วยความโกรธซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดความทะยานอยาก(ตัณหา) เกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ที่จะให้เป็นไปตามความโกรธนั้น ๆ และมีความทุกข์มากกว่าปกติ.

เมื่อไม่คิดด้วยความโกรธ จะไม่เกิดความทะยานอยาก ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น และไม่มีทุกข์.

สรุป: การคิดไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นเรื่องปกติ แต่การคิดไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดความไม่พอใจมากที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่ไม่พอใจนั้น ๆ เรียกว่า *มีความโกรธ*.

ความโลภ คือ ความอยากมาก ซึ่งเป็นความอยากที่เกินความเหมาะสมพอควร จนเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจมากกว่าปกติ ซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางของชีวิต.

ขยายความสำหรับนักวิชาการ: คนปกติทุกคนต้องมีความอยากหรือไม่อยากด้วยกันทั้งสิ้น ความอยากและไม่อยากจะไม่

เกิดขึ้นในขณะหลับสนิท เพราะขณะหลับสนิทไม่มีการคิด. ดังนั้น “ความอยากและไม่อยาก” จะเกิดขึ้น “เมื่อมีการคิด”.

ตามพจนานุกรมบาลี-ไทย คำว่า โลก แปลเป็นภาษาไทย ว่า ความอยากหรือความดิ้นรน. เมื่อรวมความหมายของคำว่า “ความอยากและความดิ้นรน” เข้าด้วยกัน คำว่า “โลก” จึงควร แปลว่า “**ความอยากมาก**” เพราะเมื่ออยากมาก ก็จะมีการดิ้นรนหรือบีบคั้นจิตใจให้เป็นทุกข์มาก และทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นมาก.

คนที่มีพื้นนิสัยโลกในการเสพกามคุณ(ราคะจริต) โกรธง่าย(โทสะจริต) หลงงมงาย(โมหะจริต) น้อมใจเชื่อโดยง่าย(สัทธาจริต) ชอบคิดฟุ้งซ่าน(วิตกจริต) เมื่อได้มาศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพื้นนิสัย(จริต) ให้มาดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้เช่นกัน.

คนที่ขาดความอยากกลับกลายเป็นเรื่องที่ผิดปกติ เช่น คนที่เป็นโรคซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย โรคจิต สมองเสื่อม สมองพิการ กำลังหมดสติ เป็นต้น.

ธรรมชาติของสัตว์โลก จะต้องมีการพึงพาและเบียดเบียนกันอยู่เสมอไม่มากก็น้อย. การไม่มีความโลกจะทำให้การเบียด

เปลี่ยนลดลงหรือหมดไปตามความเหมาะสมและตามเหตุปัจจัย
ในขณะนั้น.

การมีความอยากหรือไม่อยากเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้เกิด
ความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นคล้ายอัตโนมัติ
และเป็นทางสายกลางของชีวิต.

การคิดอยากหรือไม่อยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำ
อีก จะทำให้เกิดความอยากที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความ
คิดอยากหรือไม่อยากในเรื่องนั้น ๆ. (โปรดอ่านซ้ำอีกครั้ง และ
แยกข้อความที่ว่า “คิดอยากและไม่อยาก” ออกจากคำว่า “ความ
อยาก” ให้ได้เสียก่อน จึงค่อยอ่านต่อ เพราะตรงนี้สับสนได้โดย
ง่าย).

การคิดด้วยความอยากหรือไม่อยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้
เกิดความอยากมาก(ความโลภ)ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตาม
ความอยากหรือไม่อยากนั้น ๆ.

การคิดด้วยความอยากมาก(ความโลภ)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะ
ทำให้เกิดความอยากมาก ๆ หรือความทะยานอยาก(ตัณหา)ที่จะ
ให้ได้มาหรือเป็นไปตามความโลภนั้น ๆ.

การคิดด้วยความทะยานอยาก(ตัณหา)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จะ
เกิดความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน) ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตาม
ความโลภนั้น ๆ.

เมื่อคิดด้วยความโลภซ้ำแล้วซ้ำอีก จะเกิดตัณหาและ
อุปาทาน ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความโลภนั้น ๆ และมีความ
ทุกข์มากกว่าปกติ.

เมื่อไม่คิดด้วยความโลภ จะไม่เกิดตัณหาและอุปาทาน จึง
ทำให้ไม่เกิดความทุกข์.

ขณะที่มีความอยากมาก หรือมีความทะยานอยาก หรือมี
ความยึดมั่นถือมั่น จะเกิดการดิ้นรนและบีบคั้นมากที่จะให้ได้
มาตามความอยากนั้น ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มาก.

ขณะที่มีความทุกข์มาก จะบีบคั้นและเร่งรัดให้หาหนทางที่
จะได้มาได้มาหรือเป็นไปตามความอยากนั้น ๆ จนถึงขั้นต้องเบียด
เบียนตนเองหรือผู้อื่นได้โดยง่าย.

ข้อมูลด้านความโลภมีอยู่ในความจำของทุกคน เมื่อไม่คิด
ด้วยความโลภ ความโลภก็จะไม่เกิดขึ้น.

สรุป: การคิดอยากหรือไม่อยากเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นเรื่อง
ปกติ แต่การคิดอยากและไม่อยากซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้เกิด

ความอยากมากที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดอยากหรือ
ไม่อยากนั้น ๆ เรียกว่า มีความโลภ.

เมื่อคิดด้วยกิเลส(คิดด้วยความโลภหรือความโกรธ) จะ
เกิดตัณหาและอุปาทาน ที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความคิดที่
เป็นกิเลสนั้นๆ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ แต่เมื่อไม่คิดด้วยกิเลส
ก็จะไม่เกิดความทุกข์.

ความหลง คือ การไม่มีความรู้ในอริยสัจ ๔ และไม่
สามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน
และต่อเนื่อง. ความหมายดังกล่าวเป็นความหมายในพระพุทธ
ศาสนา.

ความหลง โมหะ และอวิชชา มีความหมายเดียวกัน.

ถ้ามีความหลงมาก(มีโมหะหรือมีอวิชชามาก) ย่อมมีการ
คิดด้วยกิเลสมาก.

ถ้ามีความหลงน้อย ย่อมมีการคิดด้วยกิเลสน้อยลง.

ถ้าความหลงหมดไป ย่อมไม่มีการคิดด้วยกิเลส(ไม่คิดด้วย
ความโลภและความโกรธ)อย่างต่อเนื่อง นั่นคือภาวะจิตใจของ
พระอรหันต์.

การจะดับความหลง(ดับอวิชชา)ให้หมดสิ้นนั้น ต้องมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง.

ความโลภและความโกรธต่อยอดได้ง่ายแต่ลดหยอดได้ยาก

เมื่อคิดด้วยความโลภหรือความโกรธ จะมีความรู้สึกเป็นทุกข์เกิดขึ้น ขณะเดียวกัน สมอาก็จะจดจำความคิดและความรู้สึกดังกล่าวไว้ได้.

เมื่อคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก รวมทั้งคิดปรุงแต่งเพิ่มเติม สมอาก็จะใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกิเลสที่มีอยู่ในความจำมาใช้ประกอบการคิดด้วย จึงเป็นผลให้ความโลภ ความโกรธ และความทุกข์ มีความรุนแรงมากขึ้น ขณะเดียวกัน สมอาก็จะจดจำเรื่องความโลภ ความโกรธ และความทุกข์ไว้ได้มากยิ่งขึ้น.

ทั้งความคิด ความจำ และความรู้สึกเป็นทุกข์ จึงมีการต่อยอดได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งท่านสามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง.

ความโลภและความโกรธจึงเป็นได้ทั้งความคิด(สังขาร) ความรู้สึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) ที่สามารถรู้เห็นได้ทางใจ (วิญญาณ).

ยังมีการลงมือทำตามความคิดที่เป็นกิเลสเป็นประจำ จะยิ่งเกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านกิเลสในความจำมากขึ้นจนเป็นนิสัย ประจำตัว หรือกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกิเลส เช่น คนที่ชอบแหงนหน้าเป็นประจำ ก็จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องหน้า คนที่ชอบโกรธเป็นประจำ ก็จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องโกรธ. ดังนั้น เมื่อมีอะไรไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มักจะโกรธได้ง่าย เพราะมีข้อมูลความโกรธอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก คนที่ชอบติเตียนคนอื่นอยู่เสมอ จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการนินทา คนที่ชอบสั่งสอนโดยไม่เลือกเวลา จะกลายเป็นคนเชี่ยวชาญในการบ่น เป็นต้น.

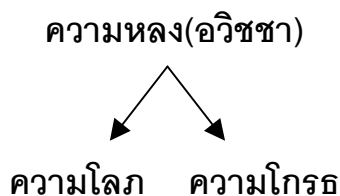
เมื่อคิดด้วยความโลภหรือความโกรธ(กิเลส)ซ้ำแล้วซ้ำอีก จึงเกิดการต่อยอดทางความคิด ความรู้สึกเป็นทุกข์ และความจำด้านกิเลส จนกลายเป็นความทะยานอยาก และความยึดมั่นถือมั่นที่จะให้ได้มาหรือเป็นไปตามความโลภหรือความโกรธนั้น ๆ และมีความทุกข์เกิดขึ้นด้วย.

การลดข้อมูลความโลภและความโกรธในความจำ ทำได้โดยการมีสติควบคุมความคิด ไม่ให้คิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง. เมื่อไม่คิดด้วยกิเลสได้อย่างต่อเนื่องตามสมควร ข้อมูลด้านกิเลสในความจำก็จะลดลง และความเชี่ยวชาญด้านกิเลสก็จะลดลงไปด้วย.

ที่ต้องระวังก็คือ สมองจะจดจำกิเลสไว้ได้ดี จำได้รวดเร็ว และมักจำได้นานกว่าเรื่องอื่นเสียด้วย จึงต้องระมัดระวังตนเองในเรื่องนี้ให้มากขึ้น โดยพยายามมีสติอย่างต่อเนื่องที่จะไม่คิดด้วยกิเลสแม้แต่นิดเดียว และทันทีที่มีสติรู้เห็นว่า มีการคิดด้วยกิเลสเกิดขึ้น ก็หยุดคิดทันที อย่าปล่อยโอกาสให้มีการคิดด้วยกิเลสต่อไปอีกแม้แต่วินาทีเดียว.

ความหลงเป็นหัวหน้าใหญ่ของกิเลส

เมื่อไม่มีความรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ และไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง จึงไม่สามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ เป็นผลให้คิดด้วยความโลภและความโกรธ.



การจะดับความโลภและความโกรธได้นั้น ต้องมีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลส.

การจะมีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้นั้น
ต้องดับความหลง.

การจะดับความหลงให้หมดสิ้นได้นั้น ต้องศึกษาอริยสัจ
๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน
และต่อเนื่องด้วย.

**ความสำคัญสูงสุดในการบรรลุธรรม คือ ดับดับ
ความหลง(อวิชชา)ให้หมดไป จะได้ไม่คิดชั่วและไม่ทำชั่ว
เพื่อทำให้จิตบริสุทธิ์(เป็นพรหมจรรย์) แต่ให้คิดดีและทำดี
เพื่อทำจิตของตนให้ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.**

เมื่อดับความหลงได้ ความโลภและความโกรธก็จะดับไป
ด้วย การจะดับความโลภและความโกรธให้หมดสิ้น จึงต้องดับที่
ความหลง(ดับอวิชชา)ให้หมดสิ้น หรือดับกิเลสให้หมดสิ้น นี่คือ
เป้าหมายหลักในพระพุทธศาสนา.

ความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าทรงตักเตือนไม่ให้ประมาทโดยตรัสสอนว่า
“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอัปมาท คือ รักษาใจด้วยสติ
โดยตนเอง ในฐานะ ๔ คือ

๑.จิตของเรา อย่าติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิด
ความติดใจ(อย่าโลภ*)

๒.จิตของเรา อย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิด
ความขัดเคือง(อย่าโกรธ*)

๓.จิตของเรา อย่าหลงในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
หลง(อย่าหลง*)

๔.จิตของเรา อย่ามัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
มัวเมา(อย่ามัวเมา*)

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
ติดใจ....เพราะปราศจากราคะแล้ว(ไม่โลภ*) ไม่ขัดเคือง(ไม่
โกรธ*)....ไม่หลง....ไม่มัวเมา เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่
หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่(ต้อง)เชื่อถือแม้แต่
ถ้อยคำของสมณะ” (พุทธธรรม หน้า ๘๐๖ ป.อ.ปยุตโต).^{๑๔}

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงว่า พระองค์ทรงห่วง
ใยภิกษุทั้งหลาย จึงทรงเร่งรัดให้มีสติดูแลจิตใจให้บริสุทธิ์ คือ ไม่
คิดด้วยกิเลส(ไม่โลภ โกรธ หลง) และทรงส้ำทับว่า อย่าเพิลิดเพลिन
หรือมัวเมาในเรื่องต่าง ๆ จนเกิดความประมาท.

ขณะเดียวกัน ทรงชี้ให้เห็นประโยชน์ของการดับกิเลสและ
ไม่มัวเมาในเรื่องต่าง ๆ ไว้ว่า จะไม่ทำให้กลัว ไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็น
เรื่องของการดับกิเลสและกองทุกข์ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถตรวจ
สอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้อื่น และทรง
ให้ระดับกิเลสและความมัวเมาต่าง ๆ จนหมดสิ้นในชีวิตปัจจุบัน.

ท่านผู้อ่านโปรดอย่าประมาท จงมีความเพียรในการมีสติ
รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

อย่าเพ่งรับใช้วิชาวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันมาประกอบ การพิจารณา

ขณะเริ่มต้นศึกษาเรื่องกระบวนการทางจิตที่เป็นกิเลส
ท่านควรพยายามฝึกคิดและพิจารณาตามรูปแบบของคน
ในสมัยพุทธกาล ด้วยการศึกษากกระบวนการทางจิตใจทั่วไปที่
ไม่เป็นกิเลสของตนเองอย่างเป็นขั้นตอน จะทำให้สามารถเข้าใจ
เนื้อหาของกระบวนการทางจิตใจที่เป็นกิเลสได้โดยง่ายและตรง
ประเด็น.

ท่านไม่ควรคิดและพิจารณาอริยสัจ ๔ อย่างละเอียดแบบ
ตัวเลข อย่าคิดแบบวิทยาศาสตร์ด้านวัตถุ อย่าคิดแบบวิชาแพทย์
ในยุคปัจจุบัน เพราะท่านอาจคิดลึกซึ้งมากเกินไปจนกลายเป็น
เรื่องยากมาก.

ที่จริงแล้ว อริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของจิตวิทยาและจิตเวชใน
สมัยพุทธกาลที่ง่ายและตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นวิชาที่ทำให้คนพ้น
ความทุกข์โดยการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส หรือเป็นบุคคล

ที่ประเสริฐ(อริยบุคคล)ในระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ง่าย ๆ แต่มีคุณค่าต่อมวลมนุษย์อย่างมหาศาล.

การคิดตามแบบวิชาจิตวิทยาและวิชาแพทย์ในยุคปัจจุบันอย่างละเอียด จะทำให้ท่านเข้าใจความหมายของหัวข้อธรรม(องค์ธรรม)ต่าง ๆ ผิดพลาดและสับสนได้โดยง่าย เพราะความหมายของหัวข้อธรรมต่าง ๆ นั้น เป็นความหมายในสมัยพุทธกาล.

การที่อริยสัจ ๔ กลายเป็นเรื่องยากมาก ๆ สำหรับบางคน เพราะมีการคิดลึกซึ้ง คิดมากมาย คิดเกินความจำเป็น คิดออกไปนอกประเด็น คิดด้วยความหลงเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคิดไกลไปถึงขั้นข้ามภพข้ามชาติที่มีเงื่อนไขมาก สัมผัสไม่ได้ ตรวจสอบไม่ได้ และพิสูจน์ไม่ได้.

เมื่อท่านเข้าใจความหมายของหัวข้อธรรม(องค์ธรรม)ต่าง ๆ ในอริยสัจ ๔ โดยใช้สติปัญญาของท่านตรวจสอบและพิสูจน์กับข้อเท็จจริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองในชีวิตปัจจุบัน. ท่านจะรู้เห็นอย่างแจ่มชัดว่า อริยสัจ ๔ เป็นความจริงที่ประเสริฐ และเป็นเรื่องง่าย เปิดเผย ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ให้เกิดความสงสัยแต่ประการใด.

การศึกษาปฏิบัติสมุปบาทต้องตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง

ในยุคปัจจุบัน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนของในกระเป๋ที่เราไม่ได้เปิดดูว่ามี(มีเนื้อหา)อะไรอยู่ข้างใน. ครั้นมีคนมาบอกว่า ของในกระเป๋เป็นอะไร(พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าอย่างไร)ก็เชื่อ แต่ที่จริงแล้วพระพุทธเจ้าตรัสสอนโดยสรุปว่า ให้ศึกษา ตรวจสอบ และพิสูจน์ด้วยตนเอง เป็นการพึ่งตนเองโดยไม่ต้องหลงเชื่อผู้อื่น นั่นคือ ท่านควรศึกษาพุทธพจน์ที่คัดสำเนามาจากพระไตรปิฎกหรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยตนเอง (เปิดกระเป๋าดูด้วยตาหรือคลำข้างด้วยตนเอง) พร้อมทั้งตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงต่าง ๆ กับจิตใจของตนเองด้วยประสบการณ์ตรง จะได้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง(เกิดญาณ=เกิดปัญญาทางธรรม).

การหลงเชื่อคำบอกเล่าของผู้อื่นว่า พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ๆ โดยไม่ได้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเอง อาจเกิดการผิดพลาดที่ทำให้ท่านเสียโอกาสไปได้.

ความหลงเชื่อและความยึดมั่นถือมั่น(มีอุปาทาน)ตามความเข้าใจของบุคคลที่ตั้งตัวเป็นผู้สอนธรรม จึงมักเกิดการแตก

แยกทางความคิด จนเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสายและนิกายต่าง ๆ ขึ้นมากมายในพระพุทธศาสนา.

อย่าด่วนปฏิเสธและอย่าตำหนิผู้อื่นที่ใช้ความหลงเชื่อ

มีเนื้อหาเป็นจำนวนมากภายในพระไตรปิฎกที่ผู้อ่านบางคนไม่สามารถตรวจสอบและพิสูจน์ได้ เพราะสติปัญญาอาจไม่เพียงพอ. ดังนั้น ส่วนไหนของเนื้อหาที่ท่านยังตรวจสอบและพิสูจน์ไม่ได้ ก็ควรรับทราบ แล้วหาทางในการตรวจสอบและพิสูจน์ต่อไปตามความเหมาะสม ไม่ควรด่วนปฏิเสธ และในขณะเดียวกัน ก็ไม่ควรตำหนิผู้อื่นที่มีความหลงเชื่อเป็นอันขาด.

ท่านควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อหรือเรื่องที่ท่านยังตรวจสอบและพิสูจน์ไม่ได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดการขัดแย้งทางความคิดได้โดยง่าย. วิธีหลีกเลี่ยงง่าย ๆ คือ การยอมรับตามความจริงว่า ท่านเองก็ยังไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะพูดคุย หรือยังศึกษาอยู่ หรือยังไม่มีความสามารถพอที่จะตรวจสอบและพิสูจน์เรื่องนี้ได้ จึงของดไว้ก่อน.

ปฏิเสธสมุปาทไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของเวรกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องกรรมในอดีตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อบุคคลมายึดเอากรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อนเป็นสาระ จันทะกัฏฐิ....“สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ” ก็ยอมไม่มี....เมื่อไม่กำหนดถือเอาสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ....ก็เท่ากับ อยู่อย่างหลงสติ ไร้เครื่องรักษา....” (พุทธธรรม หน้า ๒๐๖ ป.อ.ปยุตโต).^{๑๕} การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การยึดถือ เรื่องกรรมในอดีตโดยไม่ศึกษาและไม่ฝึกปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็เท่ากับมีความหลง(มัววิชา) เพราะไม่มีสติ ปัญญาทางธรรมในการรักษาตนเองให้พ้นทุกข์.

การใช้หนี้เวรหนี้กรรม ด้วยการทำบุญ ทำทาน สะเดาะเคราะห์ ปล่อยสัตว์ อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร อาจช่วยให้รู้สึกสบายใจชั่วคราว แต่ถ้าไม่ศึกษาอริยสัจ ๔ และไม่ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ให้ถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง ย่อมไม่พ้นทุกข์อย่างแท้จริง เพราะไม่มีสติปัญญาทางธรรมในการควบคุมความคิดของตนเองให้ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์ได้.

กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสไม่ใช่เรื่องของเวรกรรมในอดีตที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ แต่เป็นเรื่องของการมีความหลง

(มือวิชา) จึงทำให้ไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ต่างหาก.

ปฏิจสุมุปบาทเป็นเรื่องของจิตใจ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องโรคทางใจไว้ว่า **“ภิกษุทั้งหลาย โรคมี ๒ ชนิดดังนี้ คือ โรคทางกาย ๑ โรคทางใจ ๑ สัตว์ทั้งหลายที่ยินย่นได้ว่า....ตนไม่มีโรคทางกายเลยตลอดเวลา ๒ ปี....๑๐๐ ปี ก็มีปรากฏอยู่ แต่สัตว์ที่ยินย่นได้ว่า ตนไม่เป็นโรคทางใจเลย แม้เวลาเพียงครู่หนึ่งเท่านั้น หาได้ยากในโลก ยกเว้นแต่พระชินาสพ(ผู้สิ้นอาสวะแล้ว)ทั้งหลาย(หรือพระอรหันต์*)”** (พุทธธรรม หน้า ๘๑๘ ป.อ.ปยุตโต).^{๑๖}

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การบรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์นั้น สามารถพ้นจากโรคทางใจได้ คือ ไม่มีความทุกข์ด้วยกิเลส. ดังนั้น กระบวนการทางใจที่เป็นกิเลสจึงเป็นเรื่องของจิตใจเท่านั้น และไม่ควรเอาเรื่องทางร่างกายมาประกอบการพิจารณา เพราะถ้าเอาเรื่องทางกายมาประกอบการพิจารณา ก็จะทำให้ตรวจสอบและพิสูจน์ไม่ได้ อีกทั้งยังทำให้สับสนด้วย.

ความทุกข์ทางร่างกาย ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นเรื่องที่มีมนุษย์ทุกคนมีเหมือนกันหมด พระพุทธเจ้าก็เช่น

กัน แต่พระองค์ทรงไม่มีความทุกข์ทางพระทัยด้วยกิเลสเลย เพราะได้ตรัสรู้เรื่องความทุกข์ทางจิตใจแล้ว.

พระพุทธรเจ้าตรัสสอนพระอานนทีในเรื่องความทุกข์ทางพระวรกายและการปฏิบัติธรรมของพระองค์ว่า **“อานนท บัดนี้ ตถาคตเจริญวัย อายุ ๘๐ ปีแล้ว กายตถาคตปรากฏวิปริต โดยอาการเห็นปานนี้ (เช่น*)อินทรีย์ทั้งหลาย มีจักขุเป็นต้น กี้วิกลแปรปรวน ไม่ปกติเหมือนแต่ก่อน ทุกประการ (และ ร่างกายนี้เปรียบ*)เหมือนเกวียนเก่าคร่ำคร่า อาศัยไม้ไผ่ผูก กระหนาบ คาน ค้ำ อุปถัมภ์บำรุงไว้ ฉันทใด กายตถาคต ก็ ฉันทนั้น เมื่อล่วงลู่ถึงวัยชรา อาศัยสมาธิภาวนาอุปถัมภ์บำรุงไว้ จึงค่อยพอเป็นไป”** (พุทธประวัติที่ศนศึกษา หน้า ๑๕๖ พระธรรมโกศาจารย์ - ชอบ อนุจาโรเถระ).^{๑๗}

มีคหบดีท่านหนึ่งชื่อกุลบิดา ได้เล่าให้พระสารีบุตรฟังว่า พระพุทธรเจ้าตรัสสอนดังนี้ **“....ถึงกายเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย....”** (พุทธธรรม หน้า ๘๑๙ ป.อ.ปยุตโต).^{๑๘}

การตรัสสอนทั้ง ๒ ตอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระวรกายของพระองค์นั้น ทรงมีความชรา โรคร้ายไข้เจ็บ และความทุกข์เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่พระองค์ทรงไม่มีความทุกข์ทางพระทัยจากความคิดที่เป็นกิเลสอีกเลย เพราะทรงปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง.

ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการดับกิเลสและความทุกข์ทางจิตใจในปัจจุบันขณะ ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของชาติปัจจุบันนี้เอง.

สวรรค์ในชาติหน้าไม่สำคัญเท่าความพ้นทุกข์ในชาติปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องความพ้นทุกข์ในชาติปัจจุบัน โดยตรัสสอนว่า “....**อริยสาวกนั้น ผู้มีจิตปราศจากเวร... ปราศจากความเบียดเบียน...ไม่เศร้าหมอง...มีจิตบริสุทธิ์...ย่อมได้ประสบความอุ่งใจ(ว่า*)**”....“ถ้าปรโลกมีจริง...(เมื่อตายแล้ว*)จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”. “ถ้าปรโลกไม่มี เราก็ครองตนโดยไม่มีทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียดเบียน เป็นสุขอยู่แต่ในชาติปัจจุบันนี้แล้ว**”.... (พุทธธรรม หน้า ๖๕๑-๒ ป.อ.ปยุตโต).^{๑๙} การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า สาวกที่ประเสริฐ(สาวกที่มีความรู้ในอริยสัจ ๔) ผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใส ก็ควรมีความอุ่งใจได้ เพราะถ้าชาติหน้ามีจริง เมื่อตายแล้วย่อมจะไปเกิดในสวรรค์ แต่ถ้าชาติหน้าไม่มีก็ไม่เป็นไร เพราะจะดูแลจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส และ**ไม่มีความทุกข์ตั้งแต่ชาติปัจจุบันนี้แล้ว**.

พระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้
บริสุทธิ์ผ่องใสในปัจจุบันขณะ ในปัจจุบันชาติ และเป็นปัจจุบันธรรม.

เรื่องชาติหน้าจะมีหรือไม่มีนั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพราะ
ความบริสุทธิ์ผ่องใสแห่งจิตใจและความพ้นทุกข์(นิโรธหรือ
นิพพาน)นั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีความรู้ในอริยสัจ ๔ และสามารถ
ปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อ
เนื่องในปัจจุบันขณะ.

สำหรับท่านที่มีความเชื่อเรื่องชาติหน้าก็ไม่ใช่ไร แต่ควร
ศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ ให้ถูก
ต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่อง เพื่อจะได้ดับกิเลสและกองทุกข์ใน
ปัจจุบันขณะของชาติปัจจุบันนี้ให้หมดไปอย่างต่อเนื่อง.

ขอเน้นว่า พระอรหันต์ทุก ๆ องค์ และพระพุทธเจ้าได้ดับ
กิเลสและกองทุกข์ รวมทั้งเข้าถึงภาวะนิพพานในชาติปัจจุบันของ
แต่ละองค์. ดังนั้น ท่านจึงไม่ควรเลยที่จะต้องรอความพ้นทุกข์
หรือนิพพานชาติหน้าแต่ประการใด.

ปฏิเสธสมุปบาทเป็นเรื่องของปัจจุบันธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนหัวหน้าหมู่บ้านชื่อนันทกในเรื่อง
ของปัจจุบันธรรมว่า “....ท่านนายบ้าน ถ้าเราแสดงความเกิด

ขึ้นและความอัสดง(ปฏิจจสมุปบาท*)แห่งทุกข์แก่ท่านโดย
อังกาส่วนอดีตว่า ‘ในอดีตกาล ได้มีมาอย่างนี้’....(หรือ*)
อังกาส่วนอนาคตว่า ‘ในกาลอนาคต จักเป็นอย่างนี้’
ความสงสัย ความเคลือบแคลง ก็จะมีแก่ท่านในข้อนั้นได้
อีก ก็แล ท่านนายบ้าน เรานั่งอยู่ที่นี้แหละ จักแสดงความ
เกิดขึ้นและอัสดงแห่งทุกข์แก่ท่าน ผู้นั่งอยู่ ณ ที่นี้เหมือน
กัน”(พุทธธรรม หน้า ๑๐๘ ป.อ.ปยุตโต).^{๒๐}

การตรัสสอนเช่นนี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธ
เจ้าตรัสสอนเรื่อง ความทุกข์ การเกิดและดับไปของความทุกข์
(ปฏิจจสมุปบาท) ที่เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบัน(ชาติปัจจุบัน) ซึ่งเป็น
เรื่องที้ง่าย เปิดเผยในสาธารณะ รู้เห็นได้ สัมผัสได้ ตรวจสอบ
และพิสูจน์ได้ ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ และพระองค์ไม่ได้ตรัสสอนเรื่อง
อดีตหรืออนาคตชาติให้เกิดความสงสัยแต่ประการใด.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระอุทายีในทำนองเดียวกันว่า “ก็
แล อุทายี เรื่องหนก่อก่อน กังดไว้เกิด เรื่องหนหน้า กังดไว้เกิด
เราจักแสดงตัวธรรมแก่ท่าน: เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่ง
นี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่ง
ดับ สิ่งนี้จึงดับ”(พุทธธรรม หน้า ๑๐๘ ป.อ.ปยุตโต).^{๒๑}

การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องสาเหตุที่ทำให้เกิดและดับของกิเลสและกองทุกข์ (สอนปฏิจจสมุปบาท) ในชีวิตปัจจุบันนี้เอง.

สรุป

การคิดอกุศล คือ การคิดด้วยกิเลส ตัณหา หรืออุปาทาน.

การกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ มีความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่. ดังนั้น ถ้าคิดอกุศล จิตใจก็จะไม่บริสุทธิ์เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์(สมุทัย) ถ้าไม่คิดอกุศลและคิดแต่กุศล จิตใจก็จะบริสุทธิ์ผ่องใส(นิโรธ).

การศึกษาปฏิจจสมุปบาทนั้น เป็นการศึกษาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจในชีวิตปัจจุบัน โดยใช้สติปัญญาของตนเองทำการตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน.

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องของจิตใจ. ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาทจึงเป็นเรื่องของจิตใจเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย. ถ้าเอาเรื่องของร่างกายมาประกอบการพิจารณาด้วย ก็จะกลายเป็นเรื่องยากและสับสนได้โดยง่าย.

๑. ความทุกข์(ทุกข์)

ความทุกข์ทางจิตใจเป็นปัญหาหลักที่ผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา เพื่อทรงศึกษาและค้นคว้า(ธรรมวิจย) เรื่องของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์(ทุกข์) สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย) ความดับทุกข์(นิโรธ) วิธีดับความทุกข์(มรรค).

ในการเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าท่าน **พระองค์ตรัสสอนเรื่องของความทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น และไม่ตรัสสอน(ไม่พยากรณ์)เรื่องอื่นใด ที่ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์*** (สรุปจากพุทธธรรม หน้า ๘๙๔ ป.อ.ปยุตโต).^{๒๒} การตรัสสอนเช่นนี้เป็นเครื่องแสดงว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอริยสัจ ๔ เพื่อการดับความทุกข์เท่านั้น และจะไม่ตรัสสอนเรื่องอื่นใดที่ไม่ใช่เรื่องของอริยสัจ ๔.

การศึกษาพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริงในเรื่องของความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเสียก่อน ซึ่งเป็นเรื่องของความทุกข์ทางจิตใจเป็นหลัก. สำหรับความทุกข์ทางร่างกายที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากความทุกข์ทางจิตใจโดยตรงนั้น อาจจะลดลงหรือหมดไปได้เมื่อความทุกข์ทางจิตใจลดลงหรือหมดไป.

คนที่ไม่มีความรู้และความสามารถทางธรรม ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักพนัน โจรผู้ร้าย คนติดยา คนโกงกิน เป็นต้น เพราะคนเหล่านี้ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังมีความทุกข์มาก ไม่รู้ว่าสาเหตุของความทุกข์เกิดจากอะไร และไม่รู้วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อการดับความทุกข์ในชีวิตประจำวัน จึงตกอยู่ในกองทุกข์โดยไม่รู้ตัว.

การรู้จักเรื่องของความทุกข์ จะทำให้รู้ว่า ความทุกข์อะไรบ้างที่ดับได้ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และสามารถประเมินผลการฝึกปฏิบัติธรรมว่า ความทุกข์อะไรบ้าง ที่ยังคงมีเหลืออยู่ หรือได้ดับไปแล้วมากน้อยเพียงใด.

ความทุกข์ทางจิตใจ

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และดับได้อย่างต่อเนื่องนั้น คือ ความทุกข์ในพระทัยของพระองค์เอง.

พระพุทธเจ้าทรงมีความทุกข์ทางพระวรกายเช่นเดียวกับความทุกข์ทางร่างกายของคนทั่วไป เช่น ทรงหนาว ร้อน หิว กระหาย อ่อนเพลีย เจ็บป่วย ชรา ปรีติพพาน(ตาย) แต่ทรงไม่มีความทุกข์ทางพระทัยด้วยความคิดที่เป็นกิเลสเลย เพราะทรง

สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดไม่ให้เกิดการคิดด้วยกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง.

ส่วนความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางพระวรกายที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ทางพระทัยนั้น ไม่เกิดขึ้นเพราะพระพุทธานุเจ้าไม่มีความทุกข์ทางพระทัยด้วยความคิดที่เป็นกิเลสอีกเลย.

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ คือ ความรู้สึกไม่สบายที่จิตใจและร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลสเท่านั้น สำหรับความทุกข์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลส ไม่ใช่ความทุกข์ในพระพุทธานุศาสนา.

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูลด้านกิเลสที่มีอยู่ในความจำ(อาสวะ) มาประกอบความคิดและพิจารณาเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสเพิ่มขึ้นไปอีก ซึ่งอาจจะเป็นการตั้งใจคิด(คิดอย่างมีสติ) หรือเผลอสติไปคิด(คิดฟุ้งซ่าน)ก็ได้.

ความทุกข์ที่พระพุทธานุเจ้าตรัสสอนจำแนกออกเป็น ๕ กลุ่มพอจะสรุปได้ดังนี้ :-

กลุ่มที่ ๑. ความเศร้าโศกใจ ความแค้นใจ(โศกะ).

ความเศร้าโศกใจ ความแค้นใจ เป็นความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การ

เจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ จึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น.

กลุ่มที่ ๒. ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน(ปริเทวะ). ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพันพรณ เป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกมาทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรงมาก จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอก ซึ่งอาจมีสาเหตุเช่นเดียวกันกับความทุกข์กลุ่มที่ ๑.

กลุ่มที่ ๓. ความทุกข์ทางร่างกาย(ทุกข์)*. บางคนมีความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรง จนเป็นเหตุให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการเชื่อมโยงกันโดยตรง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ เช่น เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ร่างกายอาจมีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดท้อง อาเจียน เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ ใจสั่น เป็นลม นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ผ่ายผอม ผอมว้าง เครียด ความดันสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ ความต้านทานลด ติดเชื้อ มะเร็ง เป็นต้น*.

กลุ่มที่ ๔. ความเสียใจ(โทมนัส). ความเสียใจเป็นความทุกข์ที่ไม่รุนแรง เช่น ความผิดพลาด ผิดหวัง เสียหาย สูญเสีย การ

ผิคนัด สอบตก โดนดู โดนนินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุน ของชำรุด
ของหาย ทวงหนี้ไม่ได้ เป็นต้น*.

กลุ่มที่ ๕. ความคับแค้นใจ ความอึดอัดใจ(อุปายาส).
ความคับแค้น ความอึดอัด เป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งเป็น
ความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ(โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูก
เหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นแล้วหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการ
ที่ต้องเผชิญกับเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น*.

เมื่อตั้งใจพิจารณาเรื่องของความทุกข์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น
ในจิตใจของตนเอง รวมทั้งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ก็จะสามารถ
ตรวจสอบและพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า ความทุกข์ดังกล่าว นั้น มี
สาเหตุมาจากความคิดที่เป็นกิเลส จะด้วยเจตนาคิด(ตั้งใจคิดหรือ
คิดอย่างมีสติ)หรือไม่ได้มีเจตนาคิด(คิดฟุ้งซ่านหรือคิดอย่าง
ไม่มีสติ)ก็ตาม และความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นความทุกข์ที่ท่าน
สามารถใช้วิชาความรู้ในพระพุทธศาสนา(อริยสัจ ๔ หรือวิชา) ทำ
การดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ทุกข์มีหลายความหมาย

ในการศึกษาพระพุทธศาสนานั้น บางคำมีความหมายได้
หลายอย่าง ขึ้นอยู่กับเนื้อหาในตอนนั้น ๆ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ

ภาษาบาลีมีจำกัด. ดังนั้น การจะตีความหมายได้อย่างถูกต้องนั้น ควรเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ ตามสมควรเสียก่อน เช่น :-

ทุกข์ เมื่อเป็นองค์ประกอบของอริยสัจ ๔ หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจ โดยเน้นเรื่องใจ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนเรื่องของจิตใจเป็นหลัก.

ทุกข์ เมื่อเป็นองค์ประกอบของทุกข์ในอริยสัจ ๔ หมายถึงความทุกข์ทางร่างกายหรือความเจ็บป่วยของร่างกายที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ.

ทุกข์ เมื่อเป็นองค์ประกอบของเวทนา หมายถึงความทุกข์ทางจิตใจ.

ทุกข์ เมื่อเป็นองค์ประกอบของไตรลักษณ์ หมายถึงความคงอยู่อย่างเดิมไม่ได้(มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย = ทุกขตา ซึ่งมีความหมายตรงกันข้ามกับอัตตา).

ทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการคิดด้วยกิเลส ถือว่าเป็นทางสายกลางของชีวิต จึงไม่จัดว่าเป็นความทุกข์ในพระพุทธศาสนา และไม่ต้องการธรรมในการบำบัดรักษาแต่ประการใด.

สรุป: ความทุกข์มี ๕ กลุ่ม คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส. ท่านควรจดจำหัวข้อธรรมทั้ง ๕ กลุ่มและความหมายได้เป็นอย่างดี เพื่อความคล่องตัวในการศึกษาอริยสัจ ๔ ต่อไป.