

“ชีวิตคือทุกข์” นับเป็นสัจธรรมที่ยากแก่การปฏิเสธ หรือโต้แย้งได้ ด้วยมีประจักษ์พยานใกล้ตัว เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นตำตาอยู่ทุกวี่ทุกวัน ชีวิตเราต้องเผชิญสารพัดทุกข์อยู่ตลอดเวลา อาทิ ความหิวกระหาย ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บใจแค้นใจ และความไม่สมหวังดังใจปรารถนา นับเป็นความทุกข์ในทางโลกที่เข้าใจไม่ยาก เราต่างคุ้นชินกันอย่างเสมอหน้า หลีกพ้นได้มากบ้างน้อยบ้าง เอาชนะมันได้ชั่วครู่ชั่วคราวก็รู้สึกมีความสุขแล้ว

ส่วนในทางธรรมนั้น คำว่า “ทุกข์” มีความหมายละเอียดลึกซึ้งมาก ซึ่งจะขอล่าถวิลในภายหลัง รวมทั้งหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างถาวรด้วย อันเป็นไปตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้ทรงใช้ความเพียรศึกษาค้นคว้าลองผิดลองถูกอยู่นานถึง ๖ ปี จนแทบเอาชีวิตไม่รอด ก่อนที่จะบรรลุ “สัมมาสัมโพธิญาณ” ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ทรงเข้าถึงอมตธรรม ที่ทุกอย่างมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่ในมิติเดียวกันหมด ไร้ความเปลี่ยนแปลงใด ๆ เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย แม้กระทั่งกาลเวลา ก็ไม่มี รู้เห็นทุกอย่างชัดเจนตรงตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ หมดความสงสัยในเรื่องทั้งปวง จึงมีพระเมตตานำมาสั่งสอนเวไนยสัตว์ อันหมายถึง “สัตว์ผู้ควรแก่การแนะนำสั่งสอน, สัตว์ที่ฟังแนะนำได้, สัตว์ที่พอจะดัดได้สอนได้” ตลอดระยะเวลาอันยาวนานถึง ๔๕ ปี จนถึงวาระดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน แม้วันเวลาจะล่วงเลยมานานกว่า ๒๖๑๔ ปี แล้วหลักธรรมคำสอนของท่านก็ยังเป็นความจริงอยู่ สามารถนำไปปฏิบัติตามจนเกิดผลจริงประจักษ์ชัดกับตนเอง

การเกิดเป็นคนมีโช้ง่าย โอกาสที่จะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ผีเปรต อสุรกาย และสัตว์นรก ที่รวมเรียกว่า “อบายภูมิ” อันหมายถึงภูมิกำเนิดที่ปราศจากความเจริญ อยู่ในระดับต่ำกว่าภพภูมิของมนุษย์ลงไปตามลำดับ มีความเป็นไปได้มากกว่ากันอย่างยากที่จะเปรียบเทียบให้เห็นชัดได้ ลองคิดดูอย่างง่าย ๆ ประชากรโลกในปัจจุบันอยู่ราว ๘,๐๐๐ ล้านคน นับเป็นเพียงเศษเสี้ยวเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับจำนวนสัตว์ทุกชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้ รวมกัน หากนับเอาวิญญาณต่าง ๆ ที่อยู่ในอบายภูมิเช่นที่กล่าวมารวมด้วยแล้ว ยิ่งจินตนาการได้ยากเต็มทีว่า มีมากเป็นกี่ล้านเท่าของจำนวนคนบนโลกนี้

การได้เกิดเป็นคนกับเขาชาติหนึ่งจึงนับเป็นความโชคดีย่างมหาศาล ยิ่งอยู่ในช่วงที่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ยังดำรงอยู่ เช่นทุกวันนี้ มันเป็นโอกาสอันล้ำค่าที่หาได้ยากยิ่งนัก ไม่ควรปล่อยให้ผ่านไปโดยมิได้เก็บเกี่ยวความดีงามมาพัฒนาชีวิตจิตใจตนให้มีคุณภาพสูงยิ่งขึ้น เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขทั้งในโลกนี้และชาติต่อ ๆ ไป เกิดใหม่ก็อยู่ในภพภูมิที่ไม่ต่ำกว่าเดิม มีจิตวิญญาณที่สะอาด (ปราศจากกิเลสคลุกเคล้าให้เศร้าหมอง) สว่าง (มีปัญญารู้เห็นทุกอย่างชัดเจนตรงตามความเป็นจริง) สงบ (จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย) มากขึ้นโดยลำดับ จนถึงภาวะที่สิ้นความยึดมั่น ถือมั่นว่ามีเรา มีของเรา (อุปาทาน) ได้อย่างสิ้นเชิง ก้าวข้ามพ้นจากโลกียธรรม (ธรรมอันเป็นวิสัยของโลก, สภาวะเนื่องในโลก) เข้าสู่โลกุตระธรรม (ธรรมอันไม่ใช่วิสัยของโลก, สภาวะพ้นโลก) คือพระนิพพานอันสงบเย็น พ้นทุกข์อย่างถาวรนั่นเอง

“มนุษย์” หมายถึง “ผู้มีใจสูง” ได้แก่ ผู้มีมนุษยธรรม เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น ทั้งยังหมายถึง สัตว์ที่รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล สัตว์ที่มีใจสูง และคนดีโดยทั่วไป เราต่างยอมรับและพากันยกย่องว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีความพิเศษกว่าสัตว์โลกทั่วไปในหลายลักษณะ อาทิ มีสติปัญญา สูงกว่า สามารถแสวงหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม นำมาวิเคราะห์ / สังเคราะห์ สรุปเป็นหลักคิดที่นำไปประกอบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนวิถี

ที่ถูกต้องดีงาม หรือที่กล่าวกันว่าอยู่ในทำนองคลองธรรม ทั้งยังมีความสามารถในการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้จนถึงขั้นพ้นทุกข์อย่างถาวร คือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน พบความสุขที่แท้จริงตลอดไป

ความรู้ความเข้าใจจริงในสังฆธรรมดังที่กล่าวข้างต้นนี้ ย่อมช่วยให้เราไม่ประมาทขาดสติในการดำเนินชีวิต คิดพูดทำแต่ในทางที่ช่วยขัดเกลากิเลส ตัณหา และอุปทานให้เจือจางบางเบาลงจากจิตใจเรา สร้างสมบุญกุศลไว้เป็นหลักประกันในการประคับประคองจิตวิญญูญาณมิให้ตกต่ำลงกว่าเดิม หากยังไม่สามารถหลุดพ้นจากวิภวสังสารได้ ก็ยังพอหวังได้ว่าการเกิดในภพภูมิใหม่จะไม่ตกต่ำกว่ามนุษย์ เช่น เกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา ในสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่ง (ที่มีอยู่ ๖ ชั้น) เกิดเป็นรูปพรหม (ในพรหมโลก ๑๖ ชั้นแรก) และอรุณพรหม (ในพรหมโลก ๔ ชั้น สูงสุด) ซึ่งมีความเป็นทิพย์เปี่ยมสุข ไร้ทุกข์อย่างยาวนาน เสวยผลบุญที่สร้างสมไว้ในโลกมนุษย์ มีบางส่วนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ในพรหมโลกชั้น “สุทธาวาส” (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ ที่เกิดของ “พระอนาคามี” ๕ ชั้นสูงสุด ใน ๑๖ ชั้นของรูปพรหม ซึ่งมีชื่อว่า อวิหา อตปปา สุทิสสา สุทิสสี และ อกนิมฺมฺมา) นอกเหนือจากนั้น ยังมีโอกาสตกสวรรค์ลงมาวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏได้อีก อาจจะเป็นในอนาคตอันยาวไกลนับแสนนับล้านปีก็ได้ เราจึงควรใช้โอกาสที่ดีที่เกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาในชาตินี้ หาทางหนีให้พ้นทุกข์สู่สุดคติที่แท้จริงเท่าที่อาจทำได้



ชีวิตคืออะไร เราเกิดมาได้อย่างไร และควรมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร

นับเป็นคำถามที่สำคัญยิ่งสำหรับทุกคน โดยเฉพาะในส่วนแรก ชีวิตอาจให้ความหมายได้หลายลักษณะ อาทิ ชีวิตคือการเดินทาง การศึกษา และการต่อสู้ ซึ่งต่างมีเหตุผลที่พออธิบายให้เห็นคล้อยตามได้ไม่ยากนัก เพราะมีความสอดคล้องกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่พอสมควร เมื่อชีวิตเริ่มต้นขึ้นก็มีความเปลี่ยนแปลงไปตามวันเวลาและสภาพแวดล้อม พบพาน

กับความแปลกใหม่อยู่ทุกขณะ บางครั้งก็จำเป็นต้องโยกย้ายถิ่นฐานทั้งที่ไม่อยากทำ จึงพออุปมาเหมือนการเดินทางได้อยู่ เกี่ยวกับการศึกษาก็เช่นกัน นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต ที่ช่วยให้เราสามารถดูแลตัวเองและหมู่คณะได้ดีตามสมควรแก่ฐานะของตน ส่วนการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ นั้น เกิดขึ้นตลอดเวลาที่ว่าได้ ในวิถีชีวิตของแต่ละคน จึงอาจกล่าวได้ว่าการให้ความหมายทำนองนั้นกับคำว่าชีวิต เป็นเรื่องที่น่าจะยอมรับได้ ทั้งยังช่วยให้เรามีกรอบความคิด (Mindset) ที่เป็นคุณต่อการใช้ชีวิตด้วย

สำหรับประเด็นที่ว่า “เราเกิดมาได้อย่างไร” หากตอบกันแบบทางโลก คงต้องอาศัยทฤษฎีทางแพทยศาสตร์ อธิบายกันได้อย่างละเอียดดียาว ซึ่งยากต่อการเข้าใจจริงสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้เพียงพอในวิชาการด้านนี้ แต่ในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น น่าจะทำความเข้าใจได้ง่ายกว่า ซึ่งก็คงมีรายละเอียดมากมายพอกัน แต่พระองค์ทรงมีวิธีอธิบายให้เข้าใจได้ตามลำดับสติปัญญาและความรู้ของแต่ละคน เริ่มจากง่ายไปหายาก ใครมีศักยภาพมากก็ศึกษาวิเคราะห์ได้ลึกซึ้งมากขึ้น ผู้ที่มีความสามารถน้อยกว่าได้รับประโยชน์ไปตามส่วนที่เหมาะสม หากจะตอบกันแบบรวบยอดที่พอเข้าใจได้ไม่ยากสำหรับคนทั่วไปก็คือ เราเกิดมาเพราะมี “อวิชชา” (ความไม่รู้จริง) เป็นเชื้อไขฝังจิตตัตถิญาณข้ามพบข้ามชาติมารวมทั้งบุญบาปที่เคยสร้างสมไว้ในอดีตผสมผสานมาด้วย เมื่อจุติ (แตกดับ) จากภพภูมิก่อน ก็ต้องหาที่ปฏิสนธิ (เกิดใหม่) ในกรรมมารดาที่เคยมีบุญกรรมสัมพันธ์กันมาแต่อดีตชาติ จะเกิดในครอบครัวที่มีความสมบูรณ์พูนสุขหรือยากจนข้นแค้นก็สุดแต่ผลกรรมที่ทำไว้ ซึ่งจะตามให้คุณให้โทษแต่ละชีวิตต่อไป จนกว่าจะหมดวาระในภพภูมิปัจจุบัน

ส่วนคำถามที่ว่า “เราควรมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร” จากการพยายามหาคำตอบในสองส่วนข้างต้นได้อย่างมีเหตุผลรองรับพอสมควร ช่วยให้การคลี่ปมชีวิตส่วนนี้สามารถทำได้โดยไม่ยากลำบากเท่าใดนัก คำตอบที่

ครูบาอาจารย์ผู้รอบรู้หลักพุทธธรรมหลายท่านสอนไว้ทำนองเดียวกันก็คือ เราควรอยู่เพื่อพัฒนาตนเองทั้งกายใจและจิตวิญญาณ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตจากความเป็นปุถุชน (คนที่ยังมีกิเลสมาก หมายถึงคนธรรมดาทั่วไป) ให้กลายเป็นอริยบุคคล (ผู้เจริญ ผู้ประเสริฐ ผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส ผู้บรรลุนิพพานพิเศษ อาทิ พระโสดาบันและพระอรหันต์) เพื่อสร้างหลักประกันสำหรับชีวิตในอนาคต ปิดประตูอบาย เกิดชาติหน้าฉันใด ก็ไม่ตกต่ำกว่าภพภูมิของมนุษย์ รอวาระที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน พันทุกข้ออย่างถาวรอยู่ในมิติของความมีจิตที่สะอาด สว่าง สงบ พบความสุขที่แท้จริงอย่างเป็นอมตะชั่วนิรันดร์

ความหมายของชีวิตในภาพรวมตามหลักพุทธธรรมก็คือ “การดำรงอยู่ของขั้น ๕” อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ โดยส่วนแรกคือ “กาย” เปรียบเสมือน Hardware ของคอมพิวเตอร์ ในขณะที่อีกสี่ส่วนคือ “จิต” เทียบได้กับ Software เราคงคุ้นหูกับคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คือ การคิด พูด ทำของคนเรา อยู่ภายใต้การควบคุมของจิต ทำนองเดียวกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ที่เป็นไปตามการควบคุมของ Program Software

รูปหรือกายเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก เพราะเห็นได้ด้วยตาเนื้อ จำต้องรูปคลำได้ด้วยมือ ประกอบด้วยธาตุหลักทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือมีทั้งส่วนที่เป็นกระดูก เนื้อ หนัง เส้นเอ็น เป็นต้น ประกอบกันเป็นอวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีรูปทรงหลากหลาย น้ำคือของเหลวของไหลที่วนเวียนเข้าออกอยู่ในร่างกาย ช่วยให้เกิดความชื้น ความอ่อนนุ่มและยืดหยุ่น ลมคืออากาศที่เคลื่อนไหวอยู่ในระบบของร่างกาย อาทิ ลมหายใจ ลมในทางเดินอาหารและลมปราณที่ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ นำพาโลหิตให้ไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนไฟนั้นหมายถึงอุณหภูมิของร่างกายและพลังงานที่ควบคุมให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายนั้นเป็นไปอย่างปกติ มีความแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยง่าย เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง อาจนิยามความหมายของชีวิตได้ว่า คือปฏิสัมพันธ์ระหว่าง “อายตนะภายใน” (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับ “อายตนะภายนอก” (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) เมื่อตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกรู้กลิ่น ลิ้นรู้รสอาหาร กายรู้สึกกับสิ่งที่มากระทบผิว และใจคิดคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ ได้ ชีวิตก็ดำเนินต่อไป อาจขาดความสมบูรณ์ไปบ้างสำหรับผู้ที่มีความไม่สมประกอบในบางส่วนของร่างกาย หรือที่เรียกว่าคนพิการ บ้างก็ใช้คำว่า อาการไม่ครบ ๓๒ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่เหมือนกันทีเดียว

◆ องค์ประกอบของอาการ ๓๒

- ๑.ผม ๒.ขน ๓.เล็บ ๔.ฟัน
- ๕.หนัง ๖.เนื้อ ๗.เอ็น ๘.กระดูก
- ๙.เยื่อในกระดูก ๑๐.ม้าม ๑๑.หัวใจ ๑๒.ตับ
- ๑๓.พังผืด ๑๔.ไต ๑๕.ปอด ๑๖.ไส้ใหญ่
- ๑๗.ไส้เล็ก ๑๘.อาหารใหม่ ๑๙.อาหารเก่า (อุจจาระ) ๒๐.มันสมอง
- ๒๑.ดี ๒๒.เสลด ๒๓.สมอง ๒๔.เลือด
- ๒๕.เหงื่อ ๒๖.มันขี้ ๒๗.น้ำตา ๒๘.มันเหลว
- ๒๙.น้ำลาย ๓๐.น้ำมูก ๓๑.ไขข้อ ๓๒.บุตร (ปัสสาวะ)

จึงเห็นได้ว่า อาการ ๓๒ ไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอวัยวะภายนอกของคนเรา เช่น ตา หู จมูก ปาก แขน ขา ซึ่งหากมีไม่ครบหรือขาดความผิดปกติไปก็เรียกว่า “พิการ” เราจึงไม่ควรเรียกคนพิการว่า “อาการไม่ครบ ๓๒” คนที่แขนขาขาด หรือตาบอดหูหนวก ก็อาจมีอาการครบ ๓๒ ได้ในทำนองเดียวกัน คนที่ไม่พิการก็อาจมีอาการไม่ครบ ๓๒ ได้ เช่น หัวล้านและไม่มีฟันจริงทั้งปาก

สำหรับส่วนของ “จิต” อันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น พอขยายความได้โดยสังเขป ดังนี้

เวทนา คือความรู้สึกที่เกิดจากผัสสะ (การกระทบ) ระหว่างอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก อาทิ ตากระทบรูป และหูกระทบเสียง

เป็นต้น ทำให้จินตนาไปปรุงแต่งจนเกิดความรู้สึกพอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกข์เวทนา) เฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา) ความรู้สึกพอใจนำมาซึ่งความโลภ อยากเห็น อยากได้ยินซ้ำอีก หากไม่พอใจก็เกิดโทสะ อยากให้สิ่งที่กระทบห่างหาย พ้นไปเสียโดยพลัน ในขณะที่ความรู้สึกเฉย ๆ จะว่าชอบก็ไม่ใช่ ไม่ชอบก็ไม่เชิง เป็นลักษณะของความหลงรู้ไม่จริง ซึ่งล้วนไม่เป็นผลดีต่อชีวิตจิตใจเรา ความโลภ ความโกรธ และความหลง คือกิเลสชั้นหยาบ เรียกเป็นคำรวมว่า (อกุศลมูล ๓) หมายถึง รากเหง้าของความชั่ว ดังนั้นเราจึงควรหาทางเลี่ยงให้พ้นจากการเกิดเวทนาขึ้นในชีวิตจิตใจของตน ซึ่งมีวิธีเรื่องง่าย จำเป็นต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมอย่างรู้วิธี ซึ่งจะกล่าวกันในตอนต่อ ๆ ไป

สัญญา หมายถึง “ความจำได้หมายรู้” หรือความจำได้นั่นเอง ในเรื่องราวต่าง ๆ อาทิ ชื่อคน สัตว์ สิ่งของ และองค์ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นต้น ที่เราเคยผ่านพบจากประสบการณ์ในอดีต เมื่อมีโอกาสสัมผัสอีกครั้งก็อาจนึกขึ้นได้ ยังอยู่ในความทรงจำมากบ้างน้อยบ้าง ท่านเรียกว่าเกิดสัญญาหรือความจำได้หมายรู้ขึ้น จิตใจของคนเราเสมือนมีฐานข้อมูล (data base) ขนาดความจุมหาศาล บันทึกเรื่องที่แต่ละคนเคยคิด พูด ทำ และพบเห็นไว้ทั้งหมด จะตั้งใจจดจำหรือไม่ก็ตาม นึกออกบ้างไม่ออกบ้าง แต่ข้อมูลทั้งหมดก็ไม่ได้หายไปไหน วันนี้อันหนึ่งวันหนึ่งข้างหน้าอาจจะนึกออก จำได้

สังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย ถูกปรุงแต่งให้แปลเปลี่ยนไปตามกฎพระไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป) ทุกขัง (สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้) นับเป็นขบวนการที่ทำให้เกิดเวทนาดังที่ได้กล่าวถึงนั่นเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน ได้สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส เดียวกัน ความรู้สึกที่เกิดตามมาอาจจะแตกต่างกันแบบตรงข้ามเลยก็ได้ เช่น พุเรียน และปลาร้า มีทั้งคนที่ชื่นชอบเป็นชีวิตจิตใจและรู้สึกขยะแขยงไม่อยากจะกลืน ลิ้มรสเลย เสียงดนตรีก็เช่นกัน เพลงเดียวกันก็มีทั้งคนชอบและรู้สึกรำคาญ

เมื่อได้ยิน สังขาร คือ ขบวนการทางความคิดเฉพาะตัวของแต่ละคน อาจเรียกว่านิสัยใจคอก็ได้

วิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายใน และอายตนะภายนอกกระทบกัน) วิญญาณคือธาตุรู้ รูปร่างทางตาเรียกว่า “จักขุวิญญาณ” รู้อยู่เสียงทางหูเรียกว่า “โสตวิญญาณ” รู้กลิ่นทางจมูกเรียกว่า “ฆานวิญญาณ” รู้รสอาหารทางลิ้นเรียกว่า “รสาวิญญาณ” รู้สัมผัสที่ผิวหนังเรียกว่า “กายวิญญาณ” รู้ธรรมารมณ์ (ความคิดคำนึง) ที่ใจ เรียกว่า “มโนวิญญาณ”

ตามธรรมชาติแล้ว การเห็นเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีรูปมากระทบตา และมีจักขุวิญญาณที่ตา เสียงที่กระทบหูถ้าไม่มีโสตวิญญาณเกิดที่หูในขณะนั้นการได้ยินก็เกิดขึ้นไม่ได้ การได้กลิ่น การรู้รส การรับรู้การกระทบที่ผิวหนัง รวมทั้งการรับรู้ธรรมารมณ์ที่ใจ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน วิญญาณจึงเป็นองค์ประกอบของจิตที่มีบทบาทสำคัญยิ่ง เป็นประตูด่านสำคัญที่เปิดรับ รูป รส กลิ่น เป็นต้น เข้ามาสู่จิตใจเรา ทำให้เกิดการจำได้หมายรู้ (สัญญา) และปรุงแต่งต่อไปด้วยสังขารธรรม จนเกิดเวทนาขึ้น กิเลส ตัณหา และอุปทาน ก็เกิดตามมา นำมาซึ่งความทุกข์ใจทุกข์กายสารพัดรูปแบบ หาความสุขสงบที่แท้จริงได้ยากยิ่งนัก ตั้งแต่เกิดจนตายก็ว่าได้ พระพุทธองค์จึงทรงชี้ให้เห็นว่า “ชีวิตคือทุกข์” สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี (นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง) การปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระพุทธศาสนา คือหนทางที่จะนำพาให้เราหลุดพ้นจากวังวนของทุกข์ทั้งหลาย สู่ภาวะที่เป็นอมตะ มีความสะอาดสว่าง สงบ ที่เที่ยงแท้ถาวรได้

 **เรื่องควรรู้เกี่ยวกับธรรมะตามหลักพระพุทธศาสนา**

ธรรมะ คือ สภาพที่ทรงไว้ ธรรมดา ธรรมชาติ สภาวะธรรม
สังขธรรม ความจริง ปราภฏการณ์ (พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์
เรียบเรียงโดย พระพรหมคุณาภรณ์: ป.อ.ปยุตโต สมณศักดิ์ปัจจุบันคือ
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์)

พอเห็นได้ค่อนข้างชัดเจนว่า ธรรมะมีความหมายกว้างมาก ครอบคลุมทุกสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติรอบตัวเรากว่าได้ อะไร ๆ ก็เป็นธรรมะไปเสียหมด ผู้ใดที่รู้ความจริงที่มีอยู่มากเท่าใด ก็ย่อมได้รับประโยชน์มากตามไป สามารถนำมาใช้กำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนกับธรรมชาติมากกว่าคนทั่วไป มีปัญหาใดที่เข้ามาในชีวิต ก็หาวิธีคิดอย่างผู้มีสติปัญญาสูง ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ยากเย็นนัก การศึกษาปฏิบัติธรรมจึงเป็นหน้าที่สำคัญอย่างยิ่งของมนุษย์ทุกคน

ธรรมะ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ อาจแบ่งออกได้หลายลักษณะ อาทิ สังคตธรรม (สัง-คะ-ตะ) อสังคตธรรม (อะ-สัง-คะ-ตะ) โลเกียธรรม และโลกุตรธรรม พอสรุปได้ดังนี้

สังคตธรรม คือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่อยู่ในสภาวะใดได้อย่างถาวร เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เช่น เมื่อมีเชื้อเพลิง ออกซิเจน และอุณหภูมิที่สูงพอ ไฟก็ติดขึ้น เผาไหม้เชื้อเพลิงจนกลายเป็นเถ้าถ่าน มีเปลวไฟและควันจนกว่าจะหมดไหม้สลายไปไม่หลงเหลือสภาพเดิมอีก

อสังคตธรรม คือ ธรรมที่มีได้ถูกปรุงแต่งจากปัจจัยใด ๆ มีสภาพอยู่คงเดิมตลอดเวลา มีความเป็นอมตะ ไม่มีการเสื่อมสลาย คือสภาวะที่เรียกว่า “นิพพาน” นั่นเอง

โลเกียธรรม คือ ธรรมอันเป็นวิสัยของโลก สภาวะเนื่องในโลก ได้แก่ ชันธ์ห้า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่ยังมีอาสวะ (กิเลส) ความเป็นสังคตธรรม เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ ภายใต้กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันเป็นวิสัยของปุถุชน (คนที่ยังเต็มไปด้วยกิเลส) ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดของมวลมนุษยชาติทุกวันนี้

โลกุตรธรรม คือ ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก สภาวะพ้นโลก ประกอบด้วย มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ คือ สภาวะที่อยู่เหนือโลก

เหนือกฎไตรลักษณ์ หลุดพ้นจากการยึดติดถือมั่นทั้งปวง ไม่รู้สึกว่ามี “ตัวเราของเรา” เป็นต้น อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ก็ไม่เกิดการปรุงแต่งใด ๆ สักแต่ารู้ เห็น ได้ยิน เป็นต้น ไม่มีการเก็บมาคิดต่อจนเกิดเวทนาขึ้น คือสภาวะของ “นิพพาน” นั่นเอง



“จิต” คืออะไร

ดังที่ได้กล่าวถึงไว้บ้างแล้วในตอนต้น จิตคือองค์ประกอบสำคัญยิ่งของชีวิตในส่วนที่ไม่ใช่มกาย ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน มีหน้าที่บังคับควบคุมกายให้คิด พุท ทำ ไปตามปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย หากเป็นจิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนที่ดีย่อมมีคุณภาพต่ำ นำมาซึ่งอกุศลกรรม (การกระทำที่เป็นบาป) ทั้งปวง ในทางกลับกัน จิตที่ถูกขัดขัดเกลากิเลส ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างถูกวิธี ย่อมก่อให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ขึ้นในชีวิตจิตใจเรา กล่าวคือ ความปราศจากกิเลสคลุกเคล้าให้จิตเศร้าหมอง (สะอาด) มีสติปัญญาสูง รู้เห็นและเข้าใจทุกอย่างตรงตามความเป็นจริง (สว่าง) และมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ไหวหวั่นจากอารมณ์ที่มากระทบ (สงบ) อันเป็นสภาพเดิมแท้ของจิต ที่เราทุกคนยังมีคุณสมบัตินี้อยู่ในส่วนลึก ซึ่งควรเป็นสุดยอดปรารถนาของทุกชีวิต เพื่อความหลุดพ้นจากการเวียนตาย เวียนเกิด ในสังสารวัฏ ที่ได้ผ่านมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน

ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร วิปัสสนาจารย์ผู้ล่วงลับไปแล้วเมื่อราวสองปีก่อน ได้กรุณาให้ความหมายในเชิงวิชาการที่คนทั่วไปเข้าใจได้ไม่ยากพอสรุปได้ว่า **จิตคือพลังงานที่มีความไวสูงมาก** ในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือวิทยาศาสตร์ใดที่สามารถวัดความถี่ของจิตได้ ทั้งยังบันทึกไม่ได้ว่าจิตกำลังคิดอะไรอยู่ จิตมีคุณลักษณะเฉพาะ ๓ ประการ คือ

๑. **รับรู้สิ่งกระทบมาปรุงแต่งเป็นอารมณ์** กล่าวคือจิตรับรู้รูปที่กระทบตา เสียงที่กระทบหู เป็นต้น แล้วเก็บไปคิดต่อจนกลายเป็นความชอบ ความชัง หรือความรู้สึกเฉย ๆ นำมาซึ่งอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย และความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังที่ได้กล่าวถึงไว้แล้ว

๒. จิตบังคับควบคุมร่างกายให้คิด พูด ทำ ผ่านทางสมอง หากเปรียบคนเป็นรถ ร่างกายเราเป็นเสมือนตัวถัง สมองคือเครื่องยนต์ เส้นประสาท เส้นเลือด ระบบหายใจ เป็นต้น เทียบได้กับสายไฟ ท่อน้ำ-น้ำมัน และระบบการถ่ายเทอากาศ แก๊สดี แก๊สเสีย เข้าออก เพื่อให้เครื่องยนต์ทำงานได้ “จิตคือคนขับ” เป็นผู้สตาร์ทเครื่องยนต์ เข้าเกียร์ เดินหน้าถอยหลัง หมุนพวงมาลัยซ้ายขวาเหยียบถอนคันเร่ง เพื่อให้รถแล่นไปในทิศทางและความเร็วตามที่ต้องการ สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่กล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง

๓. จิตบันทึกสิ่งสมมุติที่เราคิดพูดทำและประสบการณ์พบเห็นแล้วไว้ทั้งหมด จะตั้งใจจำหรือไม่ก็ตาม จิตจึงเป็นเสมือนฐานข้อมูล (Data Base) ที่มีความจุมหาศาล เก็บรวบรวมความเป็นไปในชีวิตของแต่ละคนไว้อย่างละเอียดครบถ้วน โดยที่เราอาจจะจำได้บ้างไม่ได้บ้าง หลงลืมกันเสียเป็นส่วนใหญ่ เพราะข้อมูลที่มีมากเกินไป หากสติปัญญาไม่กล้าแข็งแจ่มใสพอ ก็อาจจะไรที่ตนคิด พูด ทำ และประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ได้ไม่มากนัก แต่ข้อมูลทั้งหมดไม่หายไปไหน ผังจิตจิตวิญญานข้ามภพข้ามชาติตลอดไป รอวันให้ผลเมื่อถึงวาระที่เหมาะสม ปัจจัยแวดล้อมเกื้อกูล อันเป็นไปตาม “กฎแห่งกรรม” นั่นเอง สิ่งที่จิตบันทึกไว้เรียกว่า “วิบาก” (ผลแห่งกรรม) สำหรับผู้ที่คิดดี พูดดี ทำดี จิตก็จะบันทึก “กุศลวิบาก” ไว้ รอให้ผลดีในอนาคต แต่ถ้าคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว สิ่งที่จิตบันทึกไว้คือ “อกุศลวิบาก” เมื่อถึงวาระที่เหมาะสมผลร้ายย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้นไม่มีวันหนีพ้นได้

ดร.สนอง วรอุไร สำเร็จการศึกษาจาก London University สาขาไวรัสวิทยา ในปี พ.ศ.๒๕๔๘ ได้อุปสมบทที่วัดพระศรีมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (ท่าพระจันทร์) มีท่านอาจารย์โชดก (พระธรรมธีรราชมหามุนี) เป็นพระอุปัชฌาย์ และสอนวิปัสสนากรรมฐานด้วย จนท่านอาจารย์สนองบรรลุนิพพานในระดับสูง เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เข้าใจ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อย่างกระจ่างชัด จึงนำมาเผยแพร่ต่อตลอดระยะเวลาอันยาวนาน

จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต ควบคู่กับการทำหน้าที่ทางโลก คือเป็นอาจารย์ และผู้บริหารในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การให้ความหมาย เกี่ยวกับจิตดังกล่าวนี้นับว่ามีคุณค่ามหาศาล ช่วยให้เราเข้าใจชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับชีวิตโดยรวม รู้จริงยิ่งขึ้นว่าชีวิตคืออะไร ความสุขและความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และเราควรทำตนเช่นใดเพื่อให้ อยู่บนทางที่ห่างทุกข์ มีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนอาจอยู่เหนือโลกได้สักวันหนึ่ง



สติคือกุญแจสำคัญในการนำไปสู่ทางพ้นทุกข์

สติ คือ “ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ และคำพูดแล้วแม่นยำได้”
(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์)

อีกคำหนึ่งซึ่งมักกล่าวควบคู่กับสติคือ “สัมปชัญญะ” อันหมายถึง “ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่ นึกได้ มักมากับสติ” (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์) พระพุทธองค์ทรงชี้ไว้อย่างชัดเจนว่า “สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก” เป็น พื้นฐานของสัมปชัญญะและปัญญา เครื่องนำพาให้เรารู้เห็นปรากฏการณ์ ต่าง ๆ ชัดตรงตามความเป็นจริง รู้บาปบุญคุณโทษ เรื่องใดมีประโยชน์หรือ ไร้สาระ เป็นต้น ช่วยให้เราเลือกคิดพูดทำแต่ในทางที่เป็นคุณต่อชีวิต หลีกเลียง การกระทำที่นำไปสู่ความเสื่อม หรือ “อบายมุข” อันหมายถึง “ช่องทาง แห่งความเสื่อม เหตุเครื่องฉิบหาย เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ ทางแห่ง ความพินาศ”(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์) อันประกอบ ด้วยการติดสุราของมีนเมา ชอบเที่ยวกลางคืน หรือชอบเที่ยวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการงาน ผู้ที่มีสติปัญญา สูงพอ ย่อมไม่ข้องแวะกับอบายมุขทั้งหลาย ชีวิตจึงไม่ตกต่ำ มีความเป็น มนุษย์ผู้มีจิตใจสูง มีความสุขสงบในชีวิตจิตใจมากกว่าคนทั่วไป

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับบุญ

“บุญ” หมายถึง “เครื่องชำระสันดาน ความดี กรรมดี ความประพฤติชอบ ทางกายวาจาและใจ กุศลกรรม ความสุข กุศลกรรม” (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์) แบ่งออกได้ ๓ ลักษณะ ได้แก่ ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย

“ทานมัย” คือ การทำบุญด้วยการให้ การเสียสละ อาจอยู่ในรูปของวัตถุสิ่งของ แรงกาย แรงใจ ให้อภัย รวมทั้งการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ การให้ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นต้น การให้ที่ยากที่สุดสำหรับบุุคคลคือการให้อภัย หรืออภัยทาน ส่วนการให้ที่มีคุณค่าสูงที่สุดคือ ธรรมทาน หรือการให้ธรรมะเป็นทาน สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “สัพพะทานัง ธรรมะทานัง ชินติ” (การให้ธรรมะเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง)

“ศีลมัย” คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีลและประพฤติดี ศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม อาจกล่าวโดยรวมได้ว่า ศีลคือความเป็นปกติของกายและวาจา อาทิ ศีล ๕ ที่ทุกคนส่วนใหญ่ต่างคุ้นเคยเป็นอย่างดี

“ภาวนามัย” คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา หมายถึงการทำให้ดีขึ้น เย็นขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา อาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนา จิตให้มีสติและปัญญากล้าแข็ง มีความสะอาด สว่าง สงบ มากยิ่งขึ้นด้วยการเจริญพุทธมนต์ เติมนั่งสมาธิ เป็นต้น แบ่งออกได้เป็นสองลักษณะ ได้แก่ สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงาม เกิดความสงบ และวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง

“บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” คือ สิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ทางทำความดี เป็นการจำแนกแยกย่อย ทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย เพิ่มเติมอีก ๗ ลักษณะ รวมเป็น ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ทานมัย

๒. ศีลมัย

๓. ภาวนามัย

๔. อปจายนมัย คือ การทำบุญด้วยการประพุดิอ่อนน้อม

๕. ไวยาวัจจมัย คือ การทำบุญด้วยการชวนชวนรับใช้

๖. ปัตติทานมัย คือ การทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น

๗. ปัตตานุโมทนามัย คือ การทำบุญด้วยความยินดีในความดีของผู้อื่น

๘. ัมมัสสวนมัย คือ การทำบุญด้วยการฟังธรรม

๙. ัมมัสเทศนามัย คือ การทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม

๑๐. ทิฏฐธุกัมม คือ การทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

จากหลักการทำบุญทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าว เห็นได้ชัดเจนว่า โอกาสในการทำบุญเปิดกว้างสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนหรือมีข้อจำกัดต่าง ๆ ทางฐานะความเป็นอยู่เพียงใด เพราะมีหนทางให้เลือกมากมายที่ไม่ต้องมีเงินหรือวัตถุสิ่งของก็สามารถทำได้ อาทิ การประพุดิอ่อนน้อม การฟังธรรม และการทำความเห็นให้ตรง แต่คนส่วนใหญ่มักเลือกการทำทานด้วยวัตถุสิ่งของ อาทิ การใส่บาตร การบริจาคเงินร่วมสร้างเสนาสนะ (ที่อยู่อาศัยเช่น กุฏิ วิหาร และเครื่องใช้เกี่ยวกับสถานที่) และการร่วมทอดกฐิน ผ้าป่าตามประเพณี ซึ่งจำเป็นต้องมีทุนทรัพย์จึงจะทำได้ และได้รับอานิสงส์หรือผลบุญไม่มากเท่าใดนัก

“อานิสงส์” หมายถึงผลดีหรือผลที่น่าปรารถนาน่าพอใจ อันสืบเนื่องหรือพลอยได้จากกรรมดี ผลอกเงยแห่งบุญกุศล เป็นต้น การทำบุญก่อให้เกิดอานิสงส์จากน้อยไปหามากตามลำดับ คือ การให้ทาน การประพุดิศีล และการบำเพ็ญจิตภาวนา ข้อสรุปได้ดังนี้

การให้ทาน จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ในอนาคตไม่ขาดนี้ก็ในชาติต่อไป เข้าทำนองคำสอนของครูบาอาจารย์ที่กล่าวไว้ว่า “ยิ่งให้ยิ่งได้”

การประพาศิลา ช่วยให้เป็นคนเรียบร้อย ดูสงบเสถียรน่าคบหา แม้รูปร่างหน้าตาจะดูไม่สวยสดงดงามเท่าใด แต่ก็มีเสน่ห์น่าชื่นชม อันเป็น อาณิสสจากการมีจิตใจดีนั่นเอง ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าการให้ทานน้บร้อยเท่า กี่ว่าได้ เพราะผู้ที่ประพาศิลาอยู่เสมอจะมีความอึดเอบและสงบเย็นอยู่ใน ใจเกือบตลอดเวลา เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญสมาธิภาวนาให้ก้าวหน้า ได้ดียิ่งขึ้น

การบำเพ็ญจิตภาวนาเป็นการทำบุญที่ให้อาณิสสสูงสุด เพราะ ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีปัญญาสูงขึ้น นำมาซึ่งความสะอาด สว่าง สงบ พบสภาวะ ที่อยู่เหนือโลก (โลกุตระภูมิ) เปลี่ยนสภาพจากปุถุชนเป็นอริยชน อาทิ พระโสดาบันและพระอรหันต์ พบความเป็นที่สุดแห่งทุกข์ รววันหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อยู่กับความสุขสงบที่แท้จริงในแดน นิพพานตลอดไป



ทุกข์คืออะไร

ในทางโลกทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบายกายและใจ อาทิ ความลำบากตรากตรำ ความหิวกระหาย ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก จากของรักของหวง การประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความเศร้าโศก เสียใจและความโกรธแค้นขุ่นเคืองใจ เป็นต้น

ส่วนในทางธรรมนั้น ทุกข์คือสภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่ คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมัน อันเป็นไปตามกฎ ไตรลักษณ์ที่ได้กล่าวถึงแล้ว



อริยสัจ ๔

คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริง ที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

“ทุกข์” มีความหมายดังที่กล่าวแล้ว

“สมุทัย” คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” อันหมายถึงความทะยานอยากประกอบด้วย กามตัณหา (ความลุ่มหลงพอใจใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส รวมเรียกว่ากามคุณทั้ง ๕) ภวตัณหา (ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรืออยากเกิดอยากมีอยู่ คงอยู่ตลอดไป) และวิภวตัณหา (ความทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็น อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากตายเสียอยากขาดสูญ อยากพรากพ้นไปจากภาวะที่ตนเกลียดชังไม่ปรารถนา เป็นต้น)

“นิโรธ” คือ ความดับทุกข์ ความดับตัณหาได้สิ้นเชิง ภาวะปลอดทุกข์ เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ หมายถึงพระนิพพานนั่นเอง

“มรรค” คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกสามัญว่า “มรรคมีองค์ ๘” ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ)

อริยสัจ ๔ คือ หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงทรงตรัสรู้ทำให้บรรลุ สัมมาสัมโพธิญาณ พบทางที่ทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง การอบรมสั่งสอนในเรื่องนี้จึงมีเพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้น



พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร

นับเป็นคำถามที่สำคัญยิ่งสำหรับชาวพุทธ ซึ่งสามารถตอบได้อย่างหลากหลายทีเดียว ยากแก่การชี้ถูกผิดด้วย เพราะพระองค์ทรงเผยแผ่พระธรรมคำสอนไว้มากมายเหลือคณานับ ตลอดระยะเวลาอันยาวนานถึง ๔๕ ปี หลังจากการตรัสรู้ เมื่อทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ไม่นานนัก ได้มีการสังคายนาคำสอน รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกได้มากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แบ่งเป็น พระวินัยปิฎก (ข้อพึงปฏิบัติของพระสงฆ์) จำนวน ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระสุตตันตปิฎก (พระธรรมเทศนาคำบรรยายต่าง ๆ ที่ตรัส

ให้เหมาะกับบุคคลและโอกาสตลอดจนบทประพันธ์ เรื่องเล่า และเรื่องราวทั้งหลายที่เป็นชั้นเดิมในพระพุทธศาสนา) จำนวน ๒๑,๐๐๐ พระธรรมชั้น และ**พระอภิธรรมปิฎก** (หลักธรรมและคำอธิบายที่เป็นหลักวิชาล้วน ๆ ไม่เกี่ยวข้องด้วยบุคคลหรือเหตุการณ์) จำนวน ๔๒,๐๐๐ พระธรรมชั้น เราสามารถเลือกส่วนที่เห็นว่าสำคัญมาตอบคำถามนี้ได้ อย่างไรก็ตามผิด การรู้เฉพาะส่วนที่มีประโยชน์ในวงแคบ จึงควรหาคำตอบในภาพรวมที่เป็นหัวใจของคำสอน ซึ่งพอประมวลได้จากการถ่ายทอดของครูบาอาจารย์ผู้รู้จริง และจากการสรุปเนื้อหาจากพระไตรปิฎกย่อให้เหลือสั้นที่สุด ในรูปของหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสาธุชนในวงที่กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยขอนำเสนอพอเป็นสังเขป ดังนี้

หลวงพ่ोजรัญ ฐิตะธัมโม (พระธรรมสิงหบุราจารย์) อดีตเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ได้เมตตาสอนว่า สารสำคัญในคำสอนของพระพุทธองค์ พอสรุปได้ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ความเป็นจริงตามธรรมชาติ
๒. ความมีเหตุผล
๓. กฎแห่งกรรม
๔. ความผิใจ

สำหรับคำตอบที่ผ่านการวิเคราะห์/สังเคราะห์ในเชิงวิชาการ ด้านพุทธศาสตร์ จนเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในหมู่พุทธศาสนิกชน ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ สรุปได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเพียงสองเรื่อง คือ “ความทุกข์” และ “ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์”

ความทุกข์เป็นส่วนของ “โลกียธรรม” ที่ปุถุชนคนยังไม่สิ้นกิเลสทั้งหลายข้องแวะอยู่ เป็นเรื่องที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มีการปรุงแต่งและเกิดดับอยู่ตลอดเวลาในโลกของสมมติมายา หาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้เลย

สำหรับความดับไม่เหลือแห่งทุกขนั้น เป็นส่วนของ “โลกุตระธรรม” เกี่ยวข้องกับสภาวะที่เป็นอมตะ สะอาด สว่าง สงบ ปราศจากการปรุงแต่ง และความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ในเอกภาพเดียวกันหมด สงบเย็นอยู่เช่นนั้นชั่วนิรันดร์ ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาปฏิบัติธรรม บำเพ็ญจิตภาวนาจนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ละความยึดติดถือมั่นในทุกสิ่ง

โดยเฉพาะความรู้สึกว่ามี “ตัวเรา” และ “ของเรา” เพราะเข้าใจชัดตรงแล้วว่ามันไม่มีอยู่จริง คือเป็นสภาวะที่เรียกว่า “นิพพาน” นั่นเอง



ข้อควรรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติ คือ การนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาลงมือปฏิบัติ ซึ่งอาจทำได้หลายลักษณะ ยากง่ายและให้ผลแตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง ขึ้นอยู่อยู่ที่ศรัทธาและความมุ่งหมายในการปฏิบัติของแต่ละคน อาทิ การเจริญพุทธานต์ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การเพ่ง กสิณ การเฝ้าสังเกตความเคลื่อนไหวทางกาย ความแปรเปลี่ยนของความคิด และจิตใจ ทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นได้ชัดขึ้นมากเท่าใด ความก้าวหน้าทางธรรมก็ยกระดับสูงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นต้องลองผิดลองถูกไปทุกทาง หาโอกาสพบครูบาอาจารย์ที่นำเคารพนับถือ ขอคำแนะนำสั่งสอนจากท่าน หรือข้อปฏิบัติธรรมในสำนักที่เรารู้สึกศรัทธา เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามที่เราสะดวก ความเจริญในธรรม ย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งแต่ละคนจะรู้ได้ด้วยตนเอง วิธีวัดง่าย ๆ คือ มองย้อนไปในอดีตก่อนที่เราจะหันมาศึกษาปฏิบัติธรรม เปรียบเทียบนิสัยใจคอในวันนั้นกับวันนี้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลงหรือไม่ มีความเมตตากรุณาต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใด จิตใจความสงบเย็น อิ่มเอิบมากขึ้นหรือน้อยลงอย่างไร เหนือเกณฑ์วัดอื่นใดก็คือ เรามีสติ (ความระลึกได้) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) และปัญญา (ความรู้ชัดตรงตามความเป็นจริง) สูงกว่าเดิมบ้างบ้างไหม เมื่อพบว่า

ผลโดยรวมเป็นไปในทางบวก ก็ย่อมช่วยให้เกิดกำลังใจใช้ชีวิตอย่างถูก
ทำนองคลองธรรมต่อไป อย่างมีความทุกข์น้อยลงทุกที **ใกล้ความหลุดพ้น**
จากความเป็นปุถุชน เข้าสู่สถานะของอริยชนมากขึ้นทุกขณะ การปฏิบัติ
ธรรมจึงมิใช่เรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนหรือน่าเบื่อหน่ายแต่อย่างใด

ถึงจุดนี้คงพอสรุปได้ว่า การปฏิบัติช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างไร
ตรรกะไม่ซับซ้อนเท่าใดนัก จากสาระต่าง ๆ ที่นำเสนอมาตั้งแต่ต้น ชี้ให้
เห็นว่า ชีวิตคืออะไร ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และการปฏิบัติธรรมช่วย
ให้เรารู้และเข้าใจโลกและชีวิตได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ด้วยการพัฒนาศติ สัมปชัญญะ
จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริงทั้งมวล แม้จะยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้นจาก
ความเป็นปุถุชน ก็ยังมีศักยภาพทางความคิดสูงขึ้นตามลำดับ ดำเนินชีวิต
อย่างถูกทำนองคลองธรรม ย่อมมีความทุกข์น้อยกว่าครั้งที่ไม่สนใจการ
ศึกษาปฏิบัติธรรม แค่นี้ก็ถือได้ว่าไม่เสียทีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และได้พบ
กับพระพุทธศาสนาแล้วครับ

สรุบบัญญา

พุทธธรรมนำจิตใจให้ผ่องแผ้ว
ช่วงชิงบุญกุศลที่เลือนลันตุนหมั่นหมอง
รู้จักคิดเห็นผิดถูกปฏิกุศลระลอง
ดองประดองกรองกินกินอุปมา
ใช้ชีวิตมติดัดข้องผองตณหา
มุ่งนำพาชีวิตพ้นทางพาล
สร้างกุศลผลผูกพันก่อนวันวาศ
เรื่องร้อนร้างดองนางนางทางชั่ว
แก้ไขซึ่งถึงพิษภังในสงสาร
เคยไฉวันพ้นผ่านหนานเนลือก
หาจุดจบประสมขัดโลกีย์
สร้างความดีเป็นดริ้วตัวชั่ววันรันดร์

บรรชาติ

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗