

ตนเองอย่างจริงจัง จนพบกับความจริงว่า แม้จิตใจของเราเองก็ยังเป็นอนัตตาด้วย เหมือนกัน แล้วพระองค์ก็ได้ทรงทดลองใช้ความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจนี้ กับสมาธิมาปฏิบัติร่วมกัน จนทำให้ดับทุกข์ได้อย่างถาวร จึงทำให้พระองค์กลายเป็นพุทธะ หรือผู้รู้แจ้ง ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ที่แท้จริงขึ้นมา และเราก็เรียกพระองค์ว่าเป็น **พระพุทธเจ้า** ที่หมายถึง **สุดยอดของผู้รู้ หรือผู้ที่มีปัญญาสูงสุด**

เมื่อความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจมนุษย์ เป็นความรู้ที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะกลายเป็นพระพุทธเจ้าได้ ดังนั้นความรู้เรื่องความเป็นอนัตตาของจิตใจเรานี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราจะต้องสนใจศึกษา เพื่อให้เกิดปัญญาสำหรับนำมาใช้ปฏิบัติคู่กับสมาธิ เพื่อดับทุกข์ของจิตใจกันต่อไป

กฎสูงสุดของธรรมชาติ

การที่จะศึกษาเรื่องอนัตตาให้เข้าใจได้นั้น เราจะต้องเข้าใจถึงกฎพื้นฐานหรือกฎสูงสุดของธรรมชาติเสียก่อน คือธรรมชาติของเรานี้ จะมีกฎอยู่กฎหนึ่ง ที่เป็นกฎที่มีอำนาจสูงสุด ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ รวมทั้งคลบนันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป ซึ่งกฎนี้ก็คือกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า **“การที่สิ่งใดจะเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมารวมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”**

ความจริงแล้วกฎนี้ก็คือกฎพื้นฐานง่ายๆที่ใครๆก็เข้าใจได้และยอมรับ **แต่กฎพื้นฐานง่ายๆนี้แหละ** ถ้าเราเอามาพิจารณาให้ดี เราจะสามารถเข้าใจและเห็นแจ้ง ถึงความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุดของชีวิตเราได้ ซึ่งความจริงที่ลึกซึ้งสูงสุดของชีวิตนั้นก็คือ ความจริงเรื่องความเป็นอนัตตาของสิ่งหลาย โดยเน้นมาที่ความจริงเรื่องจิตใจของเรานี้เป็นอนัตตา ก่อนอื่นเราจะต้องทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน เราจึงจะศึกษากฎสูงสุดนี้ได้เข้าใจ ซึ่งก็ได้แก่คำต่อไปนี้

- คำว่า **เหตุ** หมายถึง สิ่งที่มากระทำให้เกิดผล
- คำว่า **ปัจจัย** หมายถึง เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งสนับสนุน

ยิ่งมากตามไปด้วย ที่นี้เวลาที่เราจะทำสิ่งนั้นอีก มันก็จะทำได้ง่าย แม้โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ มันก็ทำได้เหมือนมันทำได้ด้วยตัวเอง

แต่ที่สำคัญก็คือ **เมื่อเวลาเราได้พบเจอสิ่ง ที่เคยทำให้เกิดความเคยชินนั้นอีก จิตของเรา ก็จะแสดงอาการ ไปตามเคยชินของมันทันที** โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น และเราก็ไม่สามารถควบคุมมันได้อีกด้วย ยังไม่เท่านั้น **ถ้าความเคยชินใดมีมาก การที่จะทำให้ความเคยชินนั้นหายไป หรือไม่เกิดขึ้นมาได้อีก ก็เป็นเรื่องยากมากตามไปด้วย** เพราะมันฝังลึกลงไปถึงจิตใต้สำนึก จนกลายเป็นนิสัยที่แก้ได้ยากไปแล้ว

ความเคยชินนี้ก็มีทั้งดีและไม่ดี คือถ้าเป็นความเคยชินในการทำสิ่งที่ดี มันก็จะ เป็นผลดีกับชีวิตของเรา อย่างเช่น เมื่อเราเคยระงับความรักหรือความโกรธได้บ่อยๆ เมื่อเราได้พบกับสิ่งที่มาช่วยให้อภัยหรือให้อภัย เรา ก็จะ ไม่เกิดความรักหรือความโกรธขึ้นมา หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยฝึกสมาธิบ่อยๆ เมื่อเวลาเราตั้งใจขึ้นมาเมื่อไร จิตของเราก็จะเกิดสมาธิขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยพิจารณาให้เกิดปัญญาขึ้นมาบ่อยๆ เมื่อเวลาเรามีสติ ก็จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

แต่ถ้าเป็นความเคยชินในการทำสิ่งที่ไม่ดี มันก็ย่อมที่จะเกิดผลเสียหรือผลร้ายกับชีวิตของเรา อย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิดความโกรธบ่อยๆ เมื่อเวลาเราถูกคนหรือสิ่งใดมาช่วย ให้อภัยหรือ ความโกรธก็จะพุ่งออกมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง ชนิดที่เราแทบไม่รู้ตัว แต่ถึงจะรู้ตัวเราก็หยุดความโกรธไม่ได้ และถ้าเราควบคุมความโกรธที่รุนแรงมากๆ ไม่ได้ ก็จะทำให้เราไปด่าหรือทำร้ายคนหรือสิ่งที่มาช่วยให้เราเกิดความโกรธนั้นอีกด้วย หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยชอบหรือรักเพศตรงข้ามบ่อยๆ เมื่อเราได้เจอเพศตรงข้ามที่น่ารักอีก ความรักก็จะเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วจนเราห้ามไม่อยู่

หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิดอุปาทานว่านี่คือตัวเรา-ของเราบ่อยๆ เมื่อจิตได้พบสิ่งที่เคยทำให้เกิดอุปาทานนั้นอีก อุปาทานว่านี่คือตัวเรา-ของเรา ก็จะเกิดขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง ชนิดที่เราไม่สามารถห้ามหรือหยุดมันได้ หรืออย่างเช่น เมื่อเราเคยเกิด