

ตลอดเวลา เมื่อเรามายึดถือร่างกายที่เป็นของหนักนี้เอาไว้ จึงทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกหนักหรือเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ

ยังไม่เท่านั้น ถ้าคนที่เรารักนั้นมียังมีนิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือน่าเกลียดอยู่ด้วย เช่น เป็นคนใจร้าย ชอบลักขโมยหรือคดโกง เจ้าชู้ ใจง่าย หรือเป็นคนชอบพูดโกหก หยาบคาย เสียคติ และเพื่อเจ้า หรือเป็นคนเห็นแก่ตัว คือรู้ว่ายากสอนยาก ฟุ้งเพื่อฟุ้งเพื่อ เกียจคร้าน โง่เขลา เอาแต่ใจ ไม่อดทน ชอบเที่ยวเตร่ ชอบเล่นการพนัน ดินสุรา หรือสิ่งเสพติดต่างๆ ดิฉกรรณต่างๆ ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ชอบทำหน้าที่การงาน ไม่รักสามีหรือภรรยาหรือพ่อแม่พี่น้องหรือญาติ ไม่รักประเทศชาติบ้านเมือง ไม่รักษาความสะอาด ไม่รักษาสภาพแวดล้อม เป็นต้น ก็จะทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ หรือความหนักใจ หรือความวิตกกังวลใจ หรือความห่วงใย ที่เป็นความทุกข์อยู่เสมอๆ และยิ่งถ้าคนที่เรารักได้กระทำการสิ่งที่ไม่ดีกฏหมาย หรือกระทำการที่ไม่ดีเข้าแล้วถูกจับได้ หรือถูกลงโทษ ก็จะยิ่งทำให้เราเกิดความเครียดหรือความไม่พอใจ ที่เป็นความทุกข์ที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

แต่ถ้าเรามีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิตแล้วว่า **สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรานั้น มันไม่ได้เป็นตัวคนที่แท้จริงตามที่สมมติกันขึ้นมาเลย** บวกกับเราก็มีสมาธิจากการที่ได้เคยฝึกมาแล้วด้วย และเราก็มีสติคอยระลึกรั้งปัญญานี้อยู่เสมอๆ ด้วยสมาธิ ก็จะทำให้จิตใจของเราเกิด **“ความเบื่อหน่าย”** ต่อสิ่งที่เราได้ยึดถือเอาไว้ นั่น เพราะมองเห็นความไม่เที่ยงหรือความไม่ถาวร และมีสภาวะที่ต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากของมัน เมื่อจิตเกิดความเบื่อหน่าย มันก็จะคลายความพอใจและไม่พอใจในสิ่งที่ได้ยึดถือเอาไว้ นั่นลงทันที (คือกิเลสจะระงับหรือดับลงแม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีกิเลส ก็จะทำให้จิต **“ปล่อยวาง”** ความยึดถือในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นตัวเรา-ของเราลงทันที เมื่อจิตปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราลง จิตมันก็จะกลับมาเป็นจิตเดิมแท้ ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติของมัน เหมือน

พุทธศาสนามีพระเจ้าเป็นธรรมชาติ

ศาสนาในโลกนี้ สรุปได้ ๒ ประเภท คือ เทวนิยม กับ อเทวนิยม ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยม นั้น จะนับถือพระเจ้าหรือเทพเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยม นั้น จะนับถือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด

คำว่า “สิ่งสูงสุด” นั้นก็หมายถึง **สิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล** ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ควบคุมดูแลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆ ไปเมื่อถึงเวลา

โดยศาสนาประเภทเทวนิยม นั้น จะเชื่อว่า **พระเจ้าหรือเทพเจ้า เป็นสิ่ง สูงสุด** ซึ่งพระเจ้าหรือเทพเจ้านี้ เขาเชื่อว่าเป็นบุคคลตัวตนเหมือนมนุษย์ ที่มีฤทธิ์ หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ ที่ทุกคนต้องเกรงกลัว **ถ้าใครลบหลู่หรือไม่ปฏิบัติตามคำสอน ก็จะถูกลงโทษ** แต่ถ้าใครเคารพบูชาหรือปฏิบัติตามคำสอน ก็จะได้รับรางวัล ดังนั้นคำสอนของศาสนาประเภทนี้ จึงใช้ความเชื่อมานำการปฏิบัติ ซึ่งศาสนาประเภทเทวนิยมนี้ ที่เป็นศาสนาเก่าแก่ที่สุดของโลก ก็ได้แก่ศาสนาพราหมณ์ (ซึ่งต่อมาก็ได้เปลี่ยนมาเป็นศาสนาฮินดู)

ส่วนศาสนาที่นับถือธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด นั้นก็ได้แก่ ศาสนาพุทธ โดยพระพุทธเจ้าจะสอนว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะเป็นของมันเช่นนั้นเอง ตามเหตุตามปัจจัย”** (คำว่า ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มาสนับสนุนเหตุ หรือหมายถึง เหตุย่อยๆ) ซึ่งเหตุและปัจจัยนั้นก็เป็นสิ่งที่เราทุกคนก็สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในชีวิตของเรานี้เอง **ซึ่งสิ่งที่เราทุกคนสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน ก็คือธรรมชาติ** หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา ที่เราก็คพบเห็นกันอยู่ทุกวันนี้เอง ซึ่งนี่ก็แสดงถึงว่า พุทธศาสนาไม่ยอมรับความมีอยู่จริง ของสิ่งสูงสุดชนิดที่เป็นตัวตนบุคคล ของศาสนาประเภทเทวนิยมทั้งหลาย แต่ถ้าจะมองว่าพระเจ้าหรือเทพเจ้านั้นเป็นธรรมชาติ หรือเป็นกฎของธรรมชาติ จึงจะยอมรับ

พระพุทธเจ้าจะสอนให้ใช้ปัญญานำการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าจะไม่สอนให้เชื่อ ในสิ่งที่เราไม่สามารถรับรู้หรือพิสูจน์ได้ เพราะความเชื่อจะตรงข้ามกับปัญญา ถ้าเราเอาความ