

นิสัยหรือความเคยชินที่มันมีอยู่ ซึ่งนิสัยหรือความเคยชินนี้ก็เกิดมาจากการที่จิตปกติของเรา เคยเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่งบ่อยๆ (อย่างเช่น เคยเกิดความรัก หรือความโกรธ หรือความ ยึดถือบ่อยๆ เป็นต้น) ก็จะทำให้จิตปกติของเรา เกิดความเคยชินที่จะเกิดอาการอย่างนั้น ขึ้นมาได้อีก เมื่อมีสิ่งภายนอกกระตุ้นหรือยั่วยวน อย่างเช่น เมื่อเรา เคยเกิดความรักเพศ ตรงข้ามบ่อยๆ เมื่อเราพบเพศตรงข้ามที่น่ารักอีกเมื่อใด เราก็จะเกิดความรักเพศตรงข้ามนั้น ขึ้นมาทันทีโดยที่เราไม่ตั้งใจ และยังคงควบคุมไม่ให้จิตเกิดความรักไม่ได้อีกด้วย หรือเมื่อเรา เคยเกิดความ โกรธบ่อยๆ เมื่อมีคนมาด่าหรือมาทำร้ายเราเมื่อใด เราก็จะเกิดความ โกรธขึ้นมา ทันทีโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ และยังคงควบคุมจิตไม่ให้เกิดความโกรธไม่ได้อีกด้วย เป็นต้น

เมื่อเรารู้จักจิตปกติกับจิตใต้สำนึกได้อย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะเข้าใจได้ทันทีว่า การ ที่จิตของเรา เกิดความอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา มาตลอดทั้งชีวิตที่ ผ่านมานี่เอง ที่ทำให้จิตของเราเกิดนิสัยหรือความเคยชินของความอยากและความยึดถือนี้ ขึ้นมาอย่างมากมาย จนกลายเป็นจิตใต้สำนึกที่เราควบคุมไม่ได้ และเมื่อใดที่มีสิ่งภายนอก มายั่วยวนหรือกระตุ้น จิตของเราก็จะเกิดความอยากเพื่อตัวเรา และความยึดถือว่ามีตัวเรา- ของเราพร้อมทั้งความทุกข์ ขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยที่เราไม่สามารถหยุด หรือควบคุมไม่ได้ ซึ่งนี่คือความรู้ที่เราจะนำมาคิดหาวิธีการที่จะหยุดหรือควบคุม ไม่ให้จิต ของเราเกิดความอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราเกิดขึ้นได้อีก ทั้งอย่าง ชั่วคราวและถาวรกันไป

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า จิตใต้สำนึกก็คือความเคยชินหรือนิสัยของจิต ปกติของเรา ซึ่งจิตใต้สำนึกนี้จะคอยควบคุมจิตปกติหรือจิตเต็มสำนึกของเราเอาไว้ ซึ่งความ โหยงอยากเพื่อตัวเราและความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรานั้น ก็เกิดขึ้นมาจากจิตใต้สำนึกนี่เอง

บทที่ ๔ ความรู้สึกว่ามีตัวเราคือต้นเหตุของความทุกข์

จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เราเข้าใจแล้วว่า ความอยากเพื่อตัวเราคือเหตุทำให้เกิด ความทุกข์ ซึ่งถ้าเราพิจารณาจุดนี้ให้ละเอียด เราก็จะพบว่า ต้นเหตุของความทุกข์นั้นจริงๆก็

นี่คือความหมายของคำทั้ง ๓ ที่เราจะต้องนำมาพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ของเรา โดยเน้นมาที่ร่างกายและจิตใจของเราเป็นหลัก โดยการพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้ มัน อาศัยเหตุอะไรมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น? และ มันตั้งอยู่ได้เพราะมีเหตุอะไรมาปรุงแต่ง หรือทำให้ตั้งอยู่? รวมทั้งพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันดับหายไปเพราะเหตุอะไร? ซึ่งการ พิจารณานี้จะทำให้เรา เกิดความเข้าใจถึงความจริงสูงสุดของชีวิต ในเรื่อง “ความไม่ใช่ ตัวตนที่แท้จริง” ได้ ซึ่งก็จะทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นเข้าใจขึ้นมาได้

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า เราต้องเข้าใจความหมายของคำว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับหายไป ก่อนเราจึงจะศึกษาเรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาติได้เข้าใจ

บทที่ ๕ ความรู้ที่เป็นหัวใจของปัญญา

จากกฎสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุ (หลายๆเหตุ) มาร่วมกัน ปรุงแต่ง (หรือทำหรือสร้าง) ให้เกิดขึ้น” นี้ เมื่อเรานำเอากฎสูงสุดนี้มาพิจารณาให้ลึกซึ้ง เรา ก็จะพบกับความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ในสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ซึ่งความจริงทั้ง ๓ ประการนั้นก็ให้แก่ความจริงที่ว่า

๑. สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง คือ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลาย เกิดขึ้นมาจากเหตุ ก็แสดงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (เพราะตัวตนที่ แท้จริงจะไม่อาศัยเหตุใดๆมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้นมา) ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็มาสมมติเรียกว่าเป็น “ตัวตน” แต่มันก็ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ซึ่ง มันจะเป็นได้ก็เพียง ตัวตนมายา (คือหลอกหลวงให้เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตนจริงๆ) หรือ ตัวตน ชั่วคราว เท่านั้น (คือมันไม่เที่ยง) อย่างเช่น ร่างกายของเรานี้ก็เกิดมาจาก วัตถุธาตุ ๔ คือ ธาตุ ดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, และธาตุลม มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นร่างกายของเรานี้จึง ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือ จิตใจของเรานี้ ต้องอาศัยร่างกายมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นจิตใจของเรานี้จึง “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” เป็นต้น