

บทที่ ๔ ต้องรู้จักการเกิด-ดับก่อน

จากกฎสูงสุดของธรรมชาติที่ว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น**” ซึ่งคำว่า “**ทุกสิ่ง**” หมายถึง **ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มียกเว้นสิ่งใด** โดยสิ่งทั้งหลายของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ **วัตถุ กับ นามธรรม** โดยวัตถุก็คือ **สิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา** ซึ่งสิ่งที่เป็นวัตถุนั้นก็มีมากมาย อันได้แก่ โลก ภูเขา ต้นไม้ น้ำ อากาศ แสงแดด บ้าน รถยนต์ เสื้อผ้า อาหาร ยา คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และร่างกายของสัตว์ มนุษย์ รวมทั้งพลังงานทั้งหลายด้วย เป็นต้น

ส่วนนามธรรมก็คือ **ธรรมชาติที่ไม่มีตัวตนเหมือนวัตถุ แต่เป็นธรรมชาติ** ที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจของเรา ซึ่งสิ่งที่เป็นามธรรมนั้นก็สรุปอยู่ที่ **ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา** ซึ่งก็ได้แก่ การรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึก, และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต (คือความอยาก และการคิดของจิต)

การที่เราจะศึกษากฎสูงสุดของธรรมชาติ ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องนั้น เราจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงคำบางคำให้ถูกต้องก่อน ซึ่งก็ได้แก่คำว่า “**เกิด**” ที่หมายถึง **จากเดิมที่ไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมีขึ้นในภายหลัง** ส่วนคำว่า “**ดับ**” หมายถึง **จากเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว จึงหายไป**ในภายหลัง ส่วนคำว่า “**ตั้งอยู่**” หมายถึง **เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ยังไม่ดับหายไป** ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราเคาะระฆัง ก็จะเกิดเสียงระฆังขึ้นมา ซึ่งขณะที่เสียงระฆังยังดังอยู่นั้น ก็คือการที่เสียงระฆังยังตั้งอยู่ แต่เมื่อเสียงระฆังนั้นหายไป ก็คือเสียงระฆังนั้นได้ดับหายไปแล้ว หรืออย่างเช่น เมื่ออสุจิมาผสมกับไข่ จนปฏิสนธิขึ้นมาเป็นรูปร่าง ก็เรียกว่าร่างกายเกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อร่างกายยังมีชีวิตอยู่ ก็เรียกว่าร่างกายยังตั้งอยู่ เมื่อร่างกายแตกสลายหายไป ก็เรียกว่าร่างกายดับหายไป หรืออย่างเช่น เมื่อเราตื่นขึ้นมา ก็คือจิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อจิตยังรู้สึกนึกคิดอยู่ ก็คือการที่จิตยังตั้งอยู่ แต่เวลาที่เราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็คือการที่จิตของเราได้ดับหายไปแล้ว (เมื่อเวลาที่เราหลับแต่ยังฝันอยู่นั้น ก็เรียกว่าจิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว แต่ว่ายังเกิดขึ้นมาไม่สมบูรณ์) เป็นต้น

คือ **ความรู้สึกว่ามีตัวเรา** ซึ่งความรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ก็คือสัญญาติญาณของจิตตามธรรมชาติ คือตามปกติจิตของเราทุกคนก็ต้องเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่แล้วตลอดเวลา ซึ่งนี่ยังไม่เป็นปัญหา (คือยังไม่ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรง) แต่เมื่อใดที่จิตของเราได้สัมผัสกับความ^๑รู้สึกที่น่าพึงพอใจ (หรือความสุข) หรือความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ แล้วจิตของเราเกิด “**ความอยากเพื่อมีตัวเรา**” ขึ้นมา ก็จะทำให้จิตเกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา พร้อมกับความทุกข์ขึ้นมาด้วยทันที ซึ่งนี่ก็คือปัญหาที่สำคัญที่สุดของมนุษย์

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลายของจิตใจมนุษย์ก็คือ **ความรู้สึกว่ามีตัวเรา** ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติ ซึ่งนี่คือจุดสำคัญ ที่เราจะใช้หลักวิทยาศาสตร์มาศึกษากันว่า ตัวเราจริงๆนั้นมันมีจริงหรือไม่? และการที่จิตมันรู้สึกว่ามีตัวเรานี้ มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร?

ภาค ๔ จิตที่ไม่มีความทุกข์

บทที่ ๑ จิตที่สงบเย็น

ความทุกข์ทั้งหลาย (คือความทุกข์ซ่อนเร้น ความทุกข์เปิดเผย และความทุกข์อ่อนๆ) นั้น เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตใจของเราแล้ว มันทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกไม่สงบ (ดิ้นรน), เร่าร้อน (กระวนกระวาย), มีคมน (ไม่แจ่มใส), หนักใจ (เครียด), เหนื่อยใจ (อ่อนล้า), ทรมาน (ความรู้สึกทนได้ยากมาก) แต่**ขณะที่จิตของเราไม่มีความทุกข์ จิตของเรา ก็จะกลับคืนสู่สภาวะดั้งเดิมของมัน** ซึ่งก็คือ **ความรู้สึกสงบ (ไม่ดิ้นรน), เย็น (ไม่เร่าร้อนหรือไม่กระวนกระวายใจ), ปลอดโปร่ง (โล่งใจ), สดชื่น (อึมเอมใจ), แจ่มใส (ร่าเริง), เบาใจ (ผ่อนคลาย), สบายใจ (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย)** ซึ่งนี่ก็คือความรู้สึกของจิตมนุษย์ทุกคนขณะที่ **ไม่มีความทุกข์** (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งเราจะสรุปเรียกสภาวะขณะที่จิตไม่มีความทุกข์นี้ว่า **ความสงบเย็น**

ความสงบเย็นของจิตนี้ เราต้องเข้าใจด้วยว่า มัน**เป็นธรรมชาติพื้นฐานของจิต** ที่มีอยู่กับจิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว คือจิตของมนุษย์ทั้งหลายนั้น จะมีความสงบเย็นนี้อยู่แล้วตาม