

ธรรมชาติ แต่เพราะจิตของเราถูก “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เกิดขึ้นมาครอบงำ จึงทำให้ความสงบเย็นนี้ไม่ปรากฏ (คือจิตสัมผัสไม่ได้) แต่เมื่อใดที่ “ความอยากด้วยความโง่เขลา” หายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ความสงบเย็นนี้ก็จะกลับมาปรากฏกับจิตของเราได้อีกเรื่อยไป (เราจะไม่ใช่คำว่าเกิดกับความเย็น เพราะความเย็นไม่ได้เกิดขึ้น แต่เป็นเพราะว่าเราเอาความร้อนออกไป ความเย็นก็จะปรากฏให้เราสัมผัสได้) ซึ่งนี่คือจุดสำคัญที่เราต้องศึกษาให้เข้าใจ เราจึงจะรู้จักความสงบเย็นของจิตได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเรายังต้องมาทดลองปฏิบัติ เพื่อให้จิตของเราได้พบกับความสงบเย็นจริงๆ แม้สักครั้ง จึงจะทำให้เราเกิดความเห็นแจ้งถึงความสงบเย็นนี้ ด้วยจิตของเราเองจริงๆ โดยไม่เชื่อจากใครๆ

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะกลับคืนสู่สภาวะเดิมของจิต ซึ่งก็คือ ความสงบเย็น

บทที่ ๒ ความสงบเย็น ๒ ระดับ

ความสงบเย็นของจิตเรามีอยู่ ๒ ระดับ คือ ความสงบเย็นขั้นต้น กับ ความสงบเย็นสูงสุด ซึ่งความสงบเย็นขั้นต้นนั้นก็ได้แก่ ความอ่อนใจ หรือ ความเบาใจ ที่เกิดจากการที่เราได้ทำหน้าที่ทั้งหลายของเราอย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว (คือเป็นคนดีมีศีลธรรม) จนวางใจได้แล้ว หรือไม่ต้องหวาดกลัวว่าจะเกิดผลเสียหรือโทษภัยใดๆ ให้กับชีวิตแล้ว ซึ่งความสงบเย็นขั้นต้นนี้แม้จะยังไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด แต่ก็นับว่าเป็นความสงบเย็นที่เป็นประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างมากสำหรับชีวิตของเราแล้ว ซึ่งขณะที่จิตของเรายังไม่เกิดความทุกข์เปิดเผยนั่นเอง ที่ทำให้จิตของเรามีความสงบเย็นขั้นต้น (คือจิตยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นและความทุกข์อ่อนๆ อยู่ จึงทำให้จิตไม่สงบเย็นอย่างสูงสุด)

“ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” นั้น เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราหลายๆ (คือเกิดความทุกข์มากๆ) จิตของเราก็จะอ่อนล้า แล้วมันก็จะคลาย “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ลงของมันได้เองตามธรรมชาติ (เพื่อป้องกันไม่ให้จิตบ้า

ธรรมชาติ ที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา ให้เข้าใจอย่างถูกต้องก่อน เมื่อเข้าใจเรื่องกฎสูงสุดของธรรมชาติแล้ว เราก็จะเข้าใจเรื่องจิตใจของเราได้เองว่า “มันเป็นตัวตนที่แท้จริง” หรือ “ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง” และมัน “เป็นสิ่งที่เที่ยง” หรือ “เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง” รวมทั้งมัน “ไม่มีภาวะที่ต้องทน” หรือ “มีภาวะที่ต้องทน”

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ปัญญาคือความรู้ว่า จิตใจของเรานี้ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่เที่ยง มีภาวะที่ต้องทน ซึ่งเป็นความรู้ที่ตรงข้ามกับความโง่สูงสุดของมนุษย์ และเป็นความรู้ที่ช่วยดับทุกข์ของจิตใจได้

บทที่ ๓ กฎสูงสุดของธรรมชาติ

ถ้าเราสังเกตธรรมชาติทั้งหลายให้ละเอียดรอบครอบ เราก็จะพบว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น ซึ่งก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่าเป็นคือ กฎสูงสุดของธรรมชาติ ที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้น คือกฎนี้จะบอกเราว่า เมื่อมีเหตุจึงมีผล ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่มีผล หรือ เมื่อเหตุเกิดขึ้น ผลจึงจะเกิดขึ้น แต่เมื่อเหตุดับหายไป ผลก็จะดับหายตามไปด้วยทันที และที่สำคัญก็คือกฎนี้จะบอกเราว่า ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ โดยไม่มีเหตุ ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ก็เป็นกฎพื้นฐานง่ายๆ ที่ใครๆ ก็รู้จักกันดีอยู่แล้ว และไม่มีใครจะค้านได้ ซึ่งกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้เอง ที่เป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด ที่เทียบได้กับพระเจ้าหรือเทพเจ้า ของศาสนาที่เชื่อเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติว่าเป็นสิ่งสูงสุด ดังนั้นกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้ จึงเป็นสิ่งที่มีอำนาจสูงสุด ที่นักวิทยาศาสตร์ยอมรับ

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า กฎสูงสุดของธรรมชาติ ก็คือกฎที่บังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีเหตุมาทำให้เกิดขึ้น” ซึ่งนี่ก็เท่ากับเป็นการบอกว่า “ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาได้เองลอยๆ โดยไม่มีเหตุ”