

ความอยากเพื่อตัวเราขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้จิตเกิด ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา พร้อมทั้ง ความทุกข์ทั้งหลายขึ้นมาด้วยทันที ดังนั้นจึงทำให้สรุปได้ว่า ความเข้าใจทั้ง ๓ นี้ เป็น ความเข้าใจผิด (หรือความเห็นผิด) ที่ร้ายแรงที่สุด หรือเป็น ความโง่สูงสุด ของมนุษย์ สรุป บทนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า ความเข้าใจว่า “จิตของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นอมตะ รวมทั้งไม่มีภาวะที่ต้องทน” นั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างร้ายแรงที่สุด เพราะ ความเข้าใจผิดนี้ เป็นความรู้ที่เป็นต้นเหตุทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ ดังนั้นความรู้นี้จึง จัดว่าเป็น ความโง่สูงสุดของมนุษย์

**บทที่ ๒ ปัญญาคือความรู้สูงสุดที่ดับทุกข์ได้**

คำว่า **ปัญญา** หมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องที่ควรรู้ ซึ่งเรื่องที่ควรรู้ก็คือ ความรู้ที่จะ ช่วยให้ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ที่เป็นปัญหาสำคัญหรือใหญ่หลวงที่สุด ลดน้อยลง หรือเบาบางลง หรือหมดสิ้นไปได้ (ทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คำว่า **ปัญญา** หมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตใจของเราไม่มีความทุกข์ หรือเรียกสั้นๆว่าเป็น ความรอบรู้ในเรื่องการดับทุกข์ (ถ้าเป็นความรู้ทั่วไปที่นำมาใช้ ดับทุกข์ไม่ได้จะไม่เรียกว่าเป็นปัญญา แต่เรียกว่าเป็นแค่เพียงความรู้เท่านั้น) ซึ่งโดยสรุป แล้วปัญญาก็คือ ความรู้ที่ตรงข้ามกับความโง่สูงสุดของมนุษย์ อันได้แก่

- ๑. ความรู้ว่า จิตใจของเรานี้ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือ เป็นแค่เพียงตัวตนชั่วคราว หรือตัวตนมายาเท่านั้น)
  - ๒. ความรู้ว่า จิตใจของเรานี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (คือ ไม่เป็นอมตะ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และต้องดับหายไปอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว)
  - ๓. ความรู้ว่า จิตใจของเรานี้ มีภาวะที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา (คือ ต้องทน ประคับประคองสภาพความเป็นตัวตนชั่วคราว ของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก)
- การที่จะเรารู้เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ความไม่เที่ยง และมีภาวะที่ต้องทนนี้ ให้เกิดเป็น “ความเข้าใจที่ถูกต้อง” ได้ นั้น เราจะต้องศึกษาเรื่องกฎสูงสุดของ

ตายไปเสียก่อน) เมื่อจิตของเราไม่มี “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ความสงบเย็นสูงสุดก็จะปรากฏแก่จิตของเราทันที (เพียงชั่วคราว)

แต่ถ้าเราสามารถฝึกจิตของเรา ให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องขึ้นมาได้เมื่อใด สมาธิที่ถูกต้องนี้ก็จะกำจัด “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ให้ระงับหรือดับหายไปได้อย่างสนิททันที (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งก็จะทำให้ความทุกข์ทั้งหลาย ของจิต ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ จิตก็จะพบกับความสงบเย็นสูงสุดทันที อีกทั้งความสงบเย็นทั้งสองนี้ (คือทั้งความสงบเย็นขั้นต้นและความสงบเย็นสูงสุด) ก็ยังมีทั้งอย่างชั่วคราวและอย่างถาวร คือถ้าจิตของเรายังมีความเคยชินหรือนิสัยของ “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” อยู่ในจิตได้สำนึก ก็จะทำให้ความสงบเย็นทั้ง ๒ ระดับนี้ จะยังเป็นเพียงชั่วคราว จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติ จนทำให้ความเคยชินของ “ความอยากด้วยความโง่เขลาและสิ่งรบกวนจิต” ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา หดความเคยชินไปอย่างสิ้นเชิงได้ ก็จะทำให้จิตของเรามีความสงบเย็นได้อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต)

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความสงบเย็นของจิตนี้ก็มีทั้ง ความสงบเย็นขั้นต้นกับ ความสงบเย็นสูงสุด ซึ่งความสงบเย็นทั้ง ๒ ระดับนี้ ก็ยังมีทั้ง อย่างชั่วคราว และ อย่างถาวร

**ภาค ๕ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์**

**บทที่ ๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์**

จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เราเข้าใจแล้วว่า “**ความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเรา**” คือต้นเหตุทำให้จิตเกิด “**ความอยากเพื่อตัวเรา**” ขึ้นมา และความอยากเพื่อตัวเราก็เป็นเหตุทำให้จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมา ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้จิตไม่มีความทุกข์ จึงมีอยู่ ๒ วิธี คือ

- ๑. ระงับอย่าให้จิตเกิด “**ความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเรา**” ขึ้นมา คือเมื่อเราเคยฝึกสติและสมาธิมามากแล้ว เราก็ใช้สติและสมาธิมาคอยระงับไม่ให้จิตเกิด “**ความรู้สึกรู้ว่ามีตัวเรา**” ขึ้นมาอยู่