

๑. การทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งหน้าที่ของเรานั้นก็สรุปอยู่ที่ หน้าที่ในการดูแลชีวิตไม่ให้เกิดความทุกข์

๒. การทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ซึ่งจิตที่มีสมาธิที่ถูกต้องนั้นก็คือ จิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น อ่อนโยน

๓. การทำความเห็นให้ถูกต้อง ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องนั้นก็คือ การเกิดความเข้าใจในชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

๔ การช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นก็สรุปอยู่ที่ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

ความสุขจากวัตถุนิยมนั้นเป็นความสุขที่รุนแรง เราร้อน จึงทำให้มนุษย์ดุ่มหลงหรือพึงพอใจกันอย่างมาก ซึ่งการเสพความสุขจากวัตถุนิยมกันมากๆได้ก่อให้เกิดโทษและภัยมากมายตามมาในภายหลัง ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นเป็นความสุขที่สงบ เย็น ซึ่งมนุษย์ไม่ค่อยชอบเหมือนความสุขจากวัตถุนิยม แต่ความสุขจากการทำความดีนี้เป็นความสุขที่ไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์ ถ้ามนุษย์จะเข้าใจเรื่องความสุขนี้อย่างถูกต้อง มนุษย์ก็จะลดความดุ่มหลงความสุขจากวัตถุนิยมลง และหันมาแสวงหาความสุขจากการทำความดีกันมากขึ้น

สรุป บทนี้เป็นการศึกษาชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้เข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนอยากได้หรืออยากมีความสุข โดยความสุขของมนุษย์นั้นก็สรุปอยู่ที่ ความสุขจากวัตถุนิยม และความสุขจากการทำความดี

บทที่ ๓ มนุษย์กลัวความทุกข์

โลกนี้เชื่อว่าจะมีแต่เฉพาะความสุขอย่างเดียว คือมันมีสิ่งตรงข้ามกับความสุขอยู่ด้วย ซึ่งนั่นก็คือ ความทุกข์ ที่หมายถึง ความรู้สึกที่ทรมาน หรือทนไม่ได้ยาก หรือทนไม่ได้ลำบาก ซึ่งความทุกข์นี้เองที่มนุษย์ทุกคนเกลียดกลัว หรือไม่อยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของ

โดยหน้าที่ในการดูแลร่างกาย ไม่ให้เกิดความทุกข์นั้น ก็สรุปอยู่ที่ การแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย ซึ่งการที่เราจะแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายได้อย่างเพียงพอและมั่นคงนั้น เราก็ต้องมีการทำหน้าที่ย่อยๆอีกหลายอย่าง อันได้แก่ หน้าที่ในการดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความสุข หน้าที่ในการดูแลสังคมให้สงบเรียบร้อย หน้าที่ในการดูแลประเทศชาติให้มีความสงบมั่นคง หน้าที่ในการดูแลโลกให้มีสันติภาพ และหน้าที่ในการดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์และอุดมสมบูรณ์

ส่วนหน้าที่ในการดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์นั้นก็สรุปอยู่ที่ การศึกษาให้เกิดปัญญาและการฝึกจิตให้มีสมาธิ และนำปัญญากับสมาธินี้มาดับทุกข์ของจิตใจ อย่างที่เรากำลังศึกษากันอยู่นี้ ซึ่งหน้าที่ทั้งหลายนี้ เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของเราทั้งสิ้น คือเรียกได้ว่าเรากลับขึ้นมาเพื่อมาทำหน้าที่ หรือ หน้าที่คือสิ่งสูงสุด (คือมีคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด) ของชีวิต โดยเฉพาะหน้าที่ในการดูแลและจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์นั้น จัดว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของทุกชีวิต

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ ซึ่งหน้าที่โดยสรุปของมนุษย์ก็คือ การดูแลร่างกายและจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์

บทที่ ๓ ไม่มีใครตาย

ผู้คนโดยมากมักจะมีคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? ซึ่งถ้าเราไปถามคนที่มีความเชื่อในศาสนาใด เขาก็ย่อมตอบไปตามความเชื่อของศาสนาเขา แต่ถ้าเรามีความเข้าใจในเรื่องของชีวิตอย่างถูกต้องแล้วว่า “มันไม่มีเราอยู่จริง” ก็จะทำให้เราเข้าใจได้ว่า มันไม่มีเราหรือใครๆมาเกิด และไม่มีเราหรือใครๆตาย คือคำพูดว่า “เกิด” และ “ตาย” นั้น เป็นแค่เพียงการสมมติเรียกอาการที่ร่างกายถูกปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นมา และแตกสลายหายไปเท่านั้น ส่วนจิตใจก็เหมือนกับร่างกาย คือจิตใจเป็นเพียงพลังงานไฟฟ้าที่ร่างกายสร้างขึ้นเมื่อร่างกายเสียหาย จึงทำให้พลังงานไฟฟ้าที่ร่างกายสร้างขึ้นมาดับหายตามไปด้วย รวมทั้งความรู้สึก