

ที่นี้บางคนก็อาจจะเกิดคำถามขึ้นมาว่า ใครหรืออะไรสร้างธรรมชาติขึ้นมา? ซึ่งเมื่อเราพิจารณาจากความเป็นจริงของธรรมชาติ เราจะพบว่า **ธรรมชาติมันก็เป็นของมันเช่นนั้นเอง** คือหมายถึง มันเป็นของมันได้เองโดยไม่ได้มีใครมาทำให้เป็นไป แต่ถ้าเราไปถามคนที่นับถือศาสนา เขาก็ต้องบอกว่า สิ่งสูงสุดที่เขาเชื่อถืออยู่นั่นเองที่สร้างธรรมชาติขึ้นมา ซึ่งปัญญาชนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจได้ว่า คนที่เชื่อถือในศาสนาใด ก็ต้องพูดไปตามความเชื่อที่ตนเองมีอยู่เป็นธรรมดา ดังนั้นปัญญาชนจะไม่ได้แย้งกับใครในเรื่องความเชื่อ เพราะไม่เป็นประโยชน์ และยังอาจทำให้เกิดการโต้เถียงและความขัดแย้งขึ้นมาได้ ส่วนเรื่องที่ว่าใครหรืออะไรสร้างธรรมชาติขึ้นมา นั้น เราก็อย่าไปสนใจเลย เพราะเราไม่มีทางรู้ได้ อีกทั้งเราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ก็ได้ เพราะเพียงเรารู้ว่า “เราและสิ่งทั้งหลายนี้เกิดขึ้นมาจากอะไร? เกิดขึ้นมาได้อย่างไร? ตายแล้วจะเป็นอย่างไร? และอะไรคือสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดในการเกิดขึ้นมานี้? รวมทั้งเราจะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดนั้นได้อย่างไร?” เท่านั้นก็พอแล้ว เพราะเพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่าเราได้รับสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในการเกิดขึ้นมาแล้ว

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า สิ่งพื้นฐานที่ทำให้เกิดทุกสิ่งอย่างขึ้นมาขึ้นมานั้นคือ วัตถุธาตุ ๔ อย่าง คือธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), และ ธาตุลม (ก๊าซ) โดยจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ก็เกิดมาจากพลังงานไฟฟ้า ที่วัตถุธาตุทั้ง ๔ สร้างหรือทำให้เกิดขึ้นมาอีกที

ภาค ๒ เรียนรู้ความทุกข์จากความทุกข์

บทที่ ๑ ความทุกข์ซ่อนเร้น

ตามธรรมชาติแล้วชีวิตของเราทุกคนก็ต้องประสบกับ **ภาวะที่น่ายินดี** บ้าง และ **ภาวะที่น่ายินดีบ้าง** อยู่แล้วตลอดทั้งชีวิต ซึ่ง “**ภาวะที่น่ายินดี**” ทั้งหลายนั้นก็สรุปอยู่ที่ **สิ่งที่ทำให้เกิดความสุข** ซึ่งสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้นก็ ได้แก่ กามารมณ์หรือสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ทั้งหลายโดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามารมณ์ชนิดสูงสุด, วัตถุสิ่งของทั้งหลาย, เกียรติยศชื่อเสียง, และการทำความดีทั้งหลาย ซึ่งขณะที่จิตของเรากำลังประสบกับ “**ภาวะที่**

นี้ถ้าจิตมีการคิด จิตก็จะคิดไปด้วยปัญญา (คือคิดด้วยความเข้าใจและเห็นแจ้ง) ซึ่งการคิดในขณะนี้ก็คือ การปรุงแต่งของจิต ที่หลุดพ้นจากอำนาจของ “**ความอยากด้วยความโง่เขลา**”

สรุปได้ว่า **จิตใจ** ก็คือ **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้** ซึ่งนี่คือความหมายของจิตใจ ที่เราจะต้องมาพิจารณาจากจิตใจของเราเองจริงๆ เราจึงจะเห็นแจ้งจิตใจของเราได้ด้วยจิตใจของเราเอง ซึ่งจิตที่รู้สึกว่าเป็น “**ตัวเรา**” นี้เอง ที่เราจะนำมาพิจารณาว่ามันเป็น “**ตัวตนของเราจริงๆ**” หรือไม่? กันต่อไป

สรุป บทนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า จิตใจเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมาจากการรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้, และการปรุงแต่งของจิต

บทที่ ๑๐ จิตใจไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า คำสอนเรื่องจิตใจของเรานี้เป็น “**ตัวตนที่แท้จริง**” นั้น เป็นเพียงแค่ความเชื่อ ที่ไม่มีเหตุผลที่สมเหตุสมผลมาอธิบายให้เข้าใจได้ และไม่มีความจริงมายืนยันอีกด้วย คือคำสอนเรื่องจิตใจของเรานี้เป็น “**ตัวตนที่แท้จริง**” นี้เป็นความเชื่อตามๆกันมาตั้งแต่โบราณ และก็ไม่มีใครพิสูจน์ได้ว่า **จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆนี้มีอยู่จริง** เพราะถ้า “**จิตใจที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ**” นี้มีอยู่จริง มันจะต้องไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้น และมันจะต้องอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีการเกิดหรือดับ รวมทั้งมันจะไม่มีภาวะที่ต้องทนด้วย ซึ่งนี่คือหลักที่สำคัญ ที่เราจะนำมาใช้ศึกษาจิตใจของเรา

เมื่อเรามาพิจารณาจากจิตของเราเองจริงๆเราก็จะพบว่า **จิตใจก็ต้องอาศัยร่างกาย** เกิดขึ้นมาเสมอ **เราไม่เคยมีจิตใจโดยไม่มีร่างกายเลย** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า **จิตใจของเรานี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นเพื่อมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น** เมื่อจิตใจต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ก็แสดงว่าจิตใจของเรานี้ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นตัวตนที่แท้จริงของเราได้

อีกอย่างการที่จิตจะเกิดการจำสิ่งต่างๆได้นั้น **จิตจะต้องอาศัยข้อมูลที่สมองเก็บไว้** มาเปรียบเทียบ จิตจึงจำสิ่งต่างๆได้ ถ้าไม่มีข้อมูลที่สมองเก็บไว้ จิตก็จะจำไม่ได้ และจิตก็จะ