

ทันที ซึ่งเราจะเรียกความทุกข์ที่รุนแรงนี้ว่าเป็น ความทุกข์เปิดเผย เพราะเห็นได้ง่าย ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้เอง **ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของมนุษย์ธรรมดาๆทั้งหลาย** ซึ่งนี่คือจุดที่สองที่เราจะต้องมาสังเกตดูจากจิตของเราเองจริงๆ **จบพบความจริงนี้อย่างแจ่มชัด** เราจึงจะเกิดความเห็นแจ้งความทุกข์เปิดเผยขึ้นมาจริงๆ โดยไม่เชื่อจากตำราใดๆหรือจากคำสอนของใครๆ แต่ถ้าเรายังไม่เกิดความเห็นแจ้งความทุกข์เปิดเผยนี้ก่อน การศึกษาของเราต่อไปทั้งหมดก็จะผิดพลาดไปหมดทันที เพราะยังไม่พบความทุกข์ตัวจริง

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวที่สุดของมนุษย์นั้นก็คือ ความเศร้าโศกหรือความเสียใจ ที่เรียกว่าความทุกข์เปิดเผย

บทที่ ๓ ความทุกข์อ่อนๆ

ส่วนขณะที่จิตของเรากำลังประสบกับ ภาวะที่กลางๆ (คือไม่ใช่ทั้งภาวะที่น่ายินดีและภาวะไม่น่ายินดี เช่น การได้พบเห็นหรืออยู่ในป่าเขา แม่น้ำ ลำธาร เป็นต้น) อยู่ นั่น **ถ้าขณะนี้จิตของเราไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง** แล้วจิตของเราก็เกิด ความอยากมีตัวเราที่เป็นอยู่ในภาวะที่กลางๆนี้ต่อไป (คือยังไม่อยากจากไป หรือยังอยากมีตัวเราอยู่ในภาวะกลางๆนี้ตลอดไป) ซึ่งความอยากมีตัวเราอยู่ในภาวะกลางๆนี้ จะยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรงใดๆ (คือไม่เกิดทั้งความทุกข์เปิดเผย และความทุกข์ซ่อนเร้น)

แต่ในขณะที่จิตของเรายังไม่มีสมาธิที่ถูกต้องนี้ มันจะมี **“สิ่งรบกวนจิต”** ซึ่งมี ๕ อาการ มาคอยรบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาการทั้ง ๕ นั้นก็ได้แก่ (๑) ความพึงพอใจเล็กน้อยในเรื่องกามารมณ์ (๒) ความอึดอัดใจหรือความขุ่นเคืองใจเล็กน้อย (๓) ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๔) ความหดหู่ ความเซื่องซึม (๕) ความลังเลสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ซึ่งสิ่งรบกวนจิตตัวใดตัวหนึ่งนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันจะทำให้จิตของเราเกิด **ความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรำคาญใจเล็กน้อยอยู่ตลอดเวลา** ซึ่งความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรำคาญใจเล็กน้อยๆนี้เอง ที่จัดว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆ ที่แม้จะยังไม่จัดว่าเป็น โทษหรือภัยอย่างความทุกข์เปิดเผยหรือความทุกข์ซ่อน

บทที่ ๔ การเกิดขึ้นของจิตใจ

เมื่อร่างกายของเรายังมีชีวิตอยู่และกำลังตื่นอยู่นี้ เมื่อระบบประสาทตาของเราได้สัมผัสกับสิ่งภายนอกที่ตรงกัน (เช่น เมื่อตาสัมผัสกับรูป หูสัมผัสกับเสียง เป็นต้น) ก็จะทำให้เกิด **“การรับรู้”** สิ่งที่ได้สัมผัสนั้นขึ้นมาทันที (การรับรู้นี้ทางศาสนาเรียกว่า วิญญาณ) ซึ่งสิ่งที่ทำให้เกิดการรับรู้ขึ้นมา **นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า มันก็คือไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาในเนื้อเยื่อของร่างกายที่ยังคืออยู่** (คือยังไม่ตาย) คือเหมือนกับที่เราเอาแผงโซลาร์เซลล์ที่ยังคืออยู่มาสัมผัสกับแสงแดด ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่แผงโซลาร์เซลล์นั้นทันที หรือเหมือนกับเมื่อเราเอาแผ่นสังกะสีกับแผ่นทองแดงมาจุ่มลงในน้ำกรด ก็จะเกิดไฟฟ้าขึ้นมาที่ขั้วของแผ่นสังกะสีกับแผ่นทองแดงนั้นทันที ซึ่ง**ไฟฟ้าอ่อนๆที่เกิดขึ้นในร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เอง ที่ทำให้ร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เกิดเป็นสิ่งที่มีชีวิตขึ้นมา** ถ้าไม่มีไฟฟ้าอ่อนๆนี้ร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายก็จะตายหรือกลายเป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิต ซึ่งไฟฟ้าอ่อนๆที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราเอง ที่ทำให้เกิด **“การรับรู้”** ขึ้นมาที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจของเรา และการรับรู้นี้เองที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิตใจของเราและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายขึ้นมา

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ร่างกายที่ยังคืออยู่หรือยังไม่ตาย จะมีไฟฟ้าอ่อนๆเกิดขึ้น ซึ่งไฟฟ้านี้เองที่ทำให้เกิดการรับรู้ขึ้นมาที่ระบบประสาททั้งหลายของร่างกาย และการรับรู้นี้เองที่เป็นพื้นฐานให้เกิดจิตใจของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย

บทที่ ๕ ระบบการทำงานของจิตใจ

คำว่า จิต หมายถึง **สิ่งที่คิดนึกได้** ส่วนคำว่า ใจ หมายถึง **สิ่งที่รับรู้และรู้สึกสิ่งที่รับรู้ได้** ซึ่งเรามักจะเรียกรวมๆกันว่า จิตใจ ที่หมายถึง **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้** โดยจิตใจประกอบด้วย

๑. การรับรู้ คือจิตจะมี **การรับรู้สิ่งต่างๆของโลกได้** (สิ่งต่างๆของโลกก็คือ รูปหรือแสง, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัสกาย, และสิ่งที่มาสัมผัสใจ) โดยการรับรู้นี้จะเกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้ง ๖ (คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ) ที่ยังคืออยู่และกำลังทำงานอยู่