

มันไม่มีความคิดหรือมันไม่รู้ว่าในเหยื่อนั้นมีเบ็ดซ่อนอยู่ มันจึงได้กินเหยื่อ นั้นแล้วก็ต้องติดเบ็ดไปในที่สุด แต่เมื่อมันกินเหยื่อแล้วคิดเบ็ด มันก็ยังรู้จักคืนรนอย่างสุดชีวิต เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากเบ็ดนั้น ซึ่งตรงข้ามกับมนุษย์ ที่แม้จะรู้ว่าเมื่อลุ่มหลงในความสนุกสนาน แล้วจะต้องพบกับความทุกข์ตรมอย่างแสนสาหัส ก็ยังยอมที่จะเอาชีวิตไปแลกกับความสุขที่เป็นเหยื่อของโลก ซึ่งแม้เมื่อชีวิตได้พบกับความทุกข์ตรมแล้ว ก็ยังไม่คิดที่จะแสวงหาวิธีการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นอีก ซึ่งนี่เรียกว่ามนุษย์เรานี้โง่กว่าสัตว์เดรัจฉานก็ว่าได้

พระพุทธเจ้าคือผู้ที่มาสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์

แต่ถ้ามีวิธีที่จะทำให้เราไม่มีความทุกข์ (หรือความเศร้า โศกเสียใจ) เลยเราจะสนใจหรือไม่? ซึ่งแน่นอนว่าทุกคนสนใจถ้ามีวิธีที่จะทำให้เราไม่มีความทุกข์ แต่เราก็อาจจะคิดว่าไม่มีทางเป็นไปได้ หรือถึงแม้จะเป็นไปได้ก็ต้องใช้ทรัพย์สินเงินทองมากมาย หรือต้องมีการปฏิบัติที่ยากลำบากมากจนคนธรรมดาไม่สามารถทำได้ หรือบางคนก็อาจคิดว่าต้องปฏิบัติสมาธิภาวนา ไปจนตายหลายๆชาติถึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หรือบางคนอาจจะคิดว่าต้องละทิ้งทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ละทิ้งลูกเมีย-หรือสามีสุดที่รัก แล้วออกบวชไปปฏิบัติสมาธิภาวนาอยู่ตามป่าเขาที่เงียบเหงาตลอดชีวิตเหมือนพระพุทธเจ้า จึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ซึ่งนี่เป็นความเข้าใจหรือความเชื่อของคนทั่วไป ที่ยังไม่รู้จักวิธีการปฏิบัติเพื่อ ดับทุกข์ หรือเพื่อ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

ก่อนอื่นขอให้เรารู้จักก่อนว่า พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นผู้ที่ค้นพบวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้จิตของเราในปัจจุบันหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยไม่ยากอย่างที่เราคิดหรือเชื่อกันอยู่เลย คือเราไม่จำเป็นต้องออกบวชเหมือนพระพุทธเจ้าหรือเหมือนพระต่างๆไปก็ได้ เพียงแค่เรามีสมาธิพอสมควร และมีปัญญาที่เป็นความเข้าใจว่า “ทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า” (หรือ

วิทยาศาสตร์ค้นพบว่าวิญญาณนี้ก็คือ ไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาในระบบประสาททั้งหลายของร่างกายที่ยังคืออยู่หรือยังไม่ตาย

จิตใจ คือ **สิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้** คือถ้ามันทำหน้าที่คิดนึก เราก็เรียกว่า จิต แต่พอมันทำหน้าที่รับรู้และรู้สึกเราก็เรียกว่า ใจ ซึ่งมันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง โดยจิตใจนี้จะประกอบด้วย วิญญาณหรือการรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึก, และ ประุ่งแต่งกับการคิดนึกของจิต

เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา ได้รับรู้สิ่งใด (เช่น ตาเห็นรูป ก็จะเกิดวิญญาณทางตา หรือการเห็นรูปขึ้นมาทันที) เมื่อมีการรับรู้สิ่งใดแล้ว มันก็จะจำสิ่งที่รับรู้นั้นได้ทันที (เช่นจำได้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นคืออะไร) เมื่อจำสิ่งที่รับรู้นั้นได้ มันก็จะเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้นั้นขึ้นมาด้วยทันที (ซึ่งความรู้สึกนี้ก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือ รู้สึกสุขหรือสบาย, รู้สึกไม่สุขหรือไม่สบาย, รู้สึกจี๊ดๆ) และเมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ก็จะมีการประุ่งแต่งกับการคิดนึกต่อไปทันที (คือถ้า ประุ่งแต่งคิดนึกด้วยกิเลส จิตก็จะเกิดความทุกข์ แต่ถ้าประุ่งแต่งคิดนึกด้วยสติปัญญาและสมาธิ จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์)

ไม่มีตัวเราอยู่จริง

เมื่อเราพิจารณาตามความเป็นจริงแล้วเราก็จะพบว่า ร่างกายของเรานี้เกิดมาจากธาตุ ๔ มาประุ่งแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นร่างกายจึงเป็นอนัตตา อีกทั้งไม่ช้าก็เร็วร่างกายก็ต้องแตกดับหรือตายไปในที่สุด ซึ่งนี่คือลักษณะของอนิจจังของร่างกาย ขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย ร่างกายก็ยังคงทนอยู่ด้วยความยากลำบากอีกด้วย (คือต้องทนต่อความหิวความกระหาย ทนต่อความเจ็บป่วย ทนต่อความหนาวความร้อน เป็นต้น) ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของทุกขังของร่างกาย

ส่วนการพิจารณาจิตใจก็เหมือนกับการพิจารณาร่างกาย คือให้พิจารณาว่า วิญญาณก็ต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา เมื่อวิญญาณเกิดขึ้นมาแล้วจึง