

ที่พิศดาร คือคิดได้ละเอียด คิดได้ซับซ้อนและลึกซึ้ง ซึ่งนี่เองที่เป็นคาบสองคม เพราะเมื่อคิดได้มาก คิดได้ละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้ง **แต่ไม่มีใครมาสอนว่า “แท้จริงมันไม่มีตนเองอยู่จริง”** จึงทำให้การคิดของมนุษย์นั้น เป็นการคิดไปตามอำนาจของอวิชชา (หรือความโง่สูงสุด) คือคิดไปด้วยความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง และเมื่อจิตใจนี้ได้พบกับสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาขึ้นมา จึงทำให้จิตใจนี้เกิดความยินดีกับสุขเวทนา และยินร้ายกับทุกข์เวทนา ที่รับรู้มันขึ้นมาอย่างรุนแรงทันที ซึ่งนี่เองที่ทำให้จิตใจนี้เกิดความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่รุนแรงหรือเข้มข้นขึ้น ซึ่งความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่รุนแรงหรือเข้มข้นนี้เอง ที่เรียกว่าเป็นอุปาทาน หรือความยึดถือว่าชีวิตนี้คือตัวตนของตนเอง ซึ่งเมื่อมีอุปาทาน ก็ย่อมที่จะมีความทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ

สรุปได้ว่า สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ย่อมจะมีอวิชชาหรือความรู้ว่ามีตนเอง เกิดขึ้นมาในจิตเสมอตามธรรมชาติ เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายรักตัวเอง และพยายามเอาตัวรอด เพื่อให้ดำรงเผ่าพันธุ์เอาไว้ แต่สำหรับมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ก่อกลายพันธุ์ชนิดพิเศษ ที่มีสมองมากผิดปกติ จึงทำให้มีการจำและคิดได้มาก คือคิดได้ซับซ้อนและคิดได้ละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งนี่เองที่ทำให้จิตของมนุษย์นำเอาวิชชามาพัฒนา (หรือปรุงแต่ง) ให้มีความเข้มข้นหรือรุนแรงขึ้น จนกลายเป็นอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตนเองขึ้นมา ซึ่งเมื่อมีความยึดถือว่ามีตนเองในสภาพที่น่าพึงพอใจ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมา หรือเมื่อมีความยึดถือว่ามีตนเองในสภาพที่น่าไม่พึงพอใจขึ้นมา ก็ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผยขึ้นมา ด้วยความโง่สูงสุดของตัวเอง

ความไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร?

ความไม่มีทุกข์นี้ก็คือสภาวะที่ตรงข้ามกับความทุกข์นั่นเอง คือความทุกข์จะเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือทรมาน รวมทั้งยังมีความรู้สึกแสบร้อน กระทบกระชวย หนักหน่วง และความไม่ปกติอยู่ด้วย ดังนั้นความไม่มีทุกข์จึงเป็นความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือ

ออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้ หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆขึ้นมาเองก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำๆด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่องการสอนหลักการดับทุกข์นี้ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จาก “การที่จิตของเรามีสติอยู่ตลอดเวลา และจิตจะสงบหรือไม่พึงชานแล้ว (เพราะจิตหยุดคิดนรณจากอำนาจของกิเลสและนิรวณแล้ว) รวมทั้งมีความสุขสงบ และมีปีติหรือความอิมเอมใจอยู่ด้วย” ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสและนิรวณ จิตก็จะไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย เมื่อจิตไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะสงบเย็น หรือนิพพานได้อย่างสูงสุด

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเรา ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนไม่รับรู้สิ่งอื่นใดเลยนั้นไม่จำเป็น เพราะเพียงเท่านี้ก็พอแล้วสำหรับนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ (หรือใครจะฝึกสมาธิให้สูงขึ้นกว่านี้ก็ได้ในภายหลัง)