

๑. มนุษย์อยากได้อะไร?

ถ้ามาดูจากชีวิตจริงของเราแล้วถามตัวเองว่า สรุปลแล้วในชีวิตนี้เราอยากได้อะไร? เรา ก็จะพบว่าเราอยากได้เพศตรงข้ามที่งดงาม อยากมีรายได้ รายได้ อยากมีเกียรติยศชื่อเสียง อยากเป็นคนดี เป็นต้น แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เราอยากจะได้ นั่นก็คือสิ่งที่ทำให้เกิด "ความสุข" ทั้งสิ้น

ความสุขนั้นสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย กับ ความสุขใจ

โดยความสุขกายก็คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, และกาย ของเราได้สัมผัสกับ "สิ่งที่น่าพึงพอใจ" อันได้แก่ รูปที่สวยงาม, เสียงที่ไพเราะ, กลิ่นที่หอม, รสที่เอร็ดอร่อย, และสิ่งที่มาสัมผัสที่นาพึงพอใจ ซึ่งความสุขกายนี้เรียกว่า "วัตถุนิยม" คือ กาม (วัตถุที่น่าพึงพอใจโดยมีเรื่องเพศตรงข้ามเป็นกามชนิดสูงสุด), กิน (วัตถุที่น่าพึงพอใจที่ไม่ใช่กาม), เกียรติ (เกียรติยศ ชื่อเสียง ความเด่นดัง)

ส่วนความสุขใจก็คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ "ใจ" ของเราได้สัมผัสกับ "ความดี" ซึ่งความดีนั้นก็ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน, การทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์, การมีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น, การให้อภัย, การทำจิตใจให้เป็นสมาธิ, การมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นต้น

สรุปได้ว่า มนุษย์อยากได้ความสุข โดยความสุขของโลกก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย ที่เป็นความสุขจากการได้เสพวัตถุนิยม กับ ความสุขใจ ที่เป็นความสุขที่เกิดจากการทำความดี โดยความสุขจากวัตถุนิยมนี้เป็นความสุขที่ทำลายโลก ส่วนความสุขจากการทำความดีนั้นเป็นความสุขที่ช่วยจรจร โลก โลก ซึ่งนี่คือความจริงพื้นฐานที่เราจะต้องรู้จักให้ถูกต้องก่อนที่จะเรียนรู้เรื่องอื่น

๒. มนุษย์กลัวหรือไม่อยากได้อะไร?

ถ้ามาดูจากชีวิตจริงของเรา แล้วถามตัวเองว่า ในชีวิตนี้เรากลัวหรือไม่อยากได้อะไร? ซึ่งเราก็จะพบว่าเรา กลัวความแก่ หรือกลัวความตาย หรือกลัวความพลัดพราก

ขั้น ๕ อย่างละเอียดตามหลักวิทยาศาสตร์เท่านั้น จึงจะเกิดคำตอบขึ้นมาได้โดยไม่เชื่อตามคำสอนของใครๆ

สรุปได้ว่า คำถามที่ว่าตายแล้วไปไหน? นั้น มันเป็นคำถามที่ผิดมาตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะความจริงแล้วมันไม่ได้มีใครตาย เพราะมันไม่ได้มีใครมาเกิดตั้งแต่ต้นแล้ว แต่จิตของมนุษย์เรานั้นมันถูกความรู้สึกตัวว่ามีตนเองครอบงำมาตั้งแต่เกิด จึงทำให้จิตเกิดความเข้าใจผิดว่าจิตของตนเองนั้นเป็นอัตตาที่เที่ยงแท้ถาวร ดังนั้นจึงได้เกิดความเข้าใจผิดว่าเมื่อร่างกายตาย จิตจะยังไม่ดับหายไปด้วย แต่จะไปเกิดในร่างกายใหม่ๆ ได้อีกเรื่อยไป จนกว่าจิตจะหมดกิเลสจึงจะดับสูญไป ซึ่งจากความเข้าใจผิดนี้เองที่ทำให้จิตของเราเกิดความยึดถือว่าจิตเป็น "ตัวเรา" และยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายนั้นเป็น "ของเรา" และเมื่อสิ่งที่ได้ยึดถือว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความไม่เที่ยงของมัน (คือแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เป็นต้น) จึงทำให้จิตนี้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศกฯ) ขึ้นมาอย่างช่วยไม่ได้

๒๐. คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าสรุปได้ว่าอย่างไร?

พระพุทธเจ้าทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา" ซึ่งนี่ก็คือการสรุปหลักการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ ให้เหลือสั้นที่สุดแล้วนั่นเอง

โดยคำว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวง" นั้นก็หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสได้ โดยเน้นมาที่จิตใจและร่างกายที่สมมติเรียกว่าเป็น "ตัวเรา-ของเรา" นี้ รวมทั้งทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา อันได้แก่ บุคคล วัตถุสิ่งของ เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ ส่วนคำว่า "ไม่ควรยึดมั่นถือ" ก็หมายถึง อย่าไปยึดครองหรือไปแบกไปหามเอาไว้ด้วยจิต ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส)

โดยสาเหตุที่ไม่ให้ไปยึดถือนั้นก็เพราะ สิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็