

เหนื่อย หรือเมื่อคนที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น จิตของเราก็จะเกิดความรู้สึกทรมานขึ้นมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ส่วนสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเราก็คือ "ความทุกข์" หรือความเศร้า โศก, ความคับแค้นใจ ฯ ที่เกิดขึ้นจากการที่จิตของเราเกิด "ความไม่พอใจ" (หรือความไม่พึงพอใจ) ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อยที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่ ซึ่ง "ความไม่พอใจ" นี้เองที่มันเป็นเหตุทำให้จิตของเราเกิด "ความรู้สึกทรมานอย่างรุนแรงมาก" ซ้ำขึ้นมาอีกที ซึ่งความรู้สึกทรมานอย่างรุนแรงมากที่เกิดขึ้นมานี้เองที่เรียกว่าเป็น "ความทุกข์" ที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเรา

พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า การที่จิตของเราได้ประสบกับสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (คือความแก่, เจ็บ, ตาย, พัลลพราค เป็นต้น) แล้วทำให้เกิดความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อยนั้น เปรียบเหมือนกับการที่มีคนยิงลูกศรดอกเล็กๆและไม่มียาพิษเคลือบเอาไว้มาปักเข้าที่ร่างกายของเรา ซึ่งมันก็เพียงทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทรมานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนการที่จิตของเราได้ปรุงแต่งให้เกิด "ความไม่พอใจ" ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อยที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา แล้วทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึก (ความเศร้า โศกฯ) ขึ้นมานั้น เปรียบเหมือนกับการที่มีคนยิงลูกศรดอกใหญ่และเคลือบไว้ด้วยยาพิษ มาปักเข้าที่ร่างกายของเรา แล้วก็ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดทรมานเจียนตายขึ้นมาทันที

สรุปได้ว่าสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดในชีวิตของเรานั้นก็คือ "ความทุกข์" (ความเศร้า โศกฯ) ไม่ใช่สภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (คือความแก่, เจ็บ, ตาย, พัลลพราคฯ) ซึ่งเราจะต้องจับหลักนี้เอาไว้ให้ดี เพราะนี่คือการเกิดความเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องขั้นพื้นฐานในการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และถ้าเราเกิดความเข้าใจถูกต้องดังนี้แล้วเราก็จะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องไปทั้งหมด แต่ถ้าเรามีความเข้าใจผิดมาตั้งแต่พื้นฐานแล้ว เราก็จะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าผิดต่อไปด้วยทั้งหมด

จึงทำให้เกิดผลเป็นโทษตามมาคือร่างกายเกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคเอดส์, โรคมะเร็ง เป็นต้น และยังส่งผลทำให้ตนเองและสังคมต้องพบกับภัยพิบัติต่างๆตามมามากมายในภายหลัง เช่น ความอดอยากขาดแคลน, ภัยธรรมชาติ, สงคราม เป็นต้น ส่วนจิตใจก็เกิดความเครียด, ความวิตกกังวล, ความเศร้าโศก, ความร้าวร้อนใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น อยู่เสมอๆ

แต่ถ้าคนนั้นจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้อง เช่น แสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกาย, ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย, ประหยัด, ไม่กินเกินใช้กิน, ออกกำลังกาย, ดูแลรักษาธรรมชาติ, ไม่เบียดเบียนผู้อื่น, ช่วยเหลือผู้อื่น, ไม่เห็นแก่ตัว, ทำจิตให้เป็นสมาธิ, ปลอ่ยวางกิเลส เป็นต้น ก็จะทำให้ได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติสุขทางกาย และความไม่มีทุกข์ทางจิตใจ

สรุปได้ว่า คนเราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ เพราะหน้าที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เพราะความโง่ที่ไม่รู้จักความจริงของชีวิตที่ควรรู้ จึงทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าความสุขคือสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วก็ส่งผลทำให้เกิดความโง่คือความอยากได้สิ่งของๆผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และเกิดความโกรธเมื่อไม่ได้หรือต้องสูญเสียสิ่งของๆตนเองไป จึงทำให้เกิดผลเลวร้ายเป็นความเดือดร้อนทางกายและความทุกข์ทางใจตามมา แต่ถ้าคนนั้นจะมีปัญญาที่เข้าใจและเห็นแจ้งชีวิต เขาก็จะเข้าใจได้ว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต แต่เป็นความไม่มีทุกข์หรือนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วคนนั้นก็จรรู้จักปฏิบัติหน้าที่ของเขาได้ถูกต้องและได้รับประโยชน์สูงสุดจากการปฏิบัติหน้าที่ของเขา

๑๕. ตายแล้วไปไหน?

ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาพุทธศาสนาส่วนมากมักจะตั้งคำถามว่า ตายแล้วไปไหน? ซึ่งนี่ไม่ใช่หลักการเบื้องต้นในการศึกษาของพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาสอนเรื่องการดับทุกข์ของจิตใจในปัจจุบัน ไม่ได้สอนว่าตายแล้วไปไหน? หรือเป็นอย่างไร? แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่ (หรือเกือบจะทั้งหมด) เชื่อว่าพระพุทธเจ้าสอนว่าถ้ายังไม่หมดกิเลส ตายแล้ว