

แต่สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาเรื่อง อนัตตา (ความไม่ใช่อัตตา) และ สุนฺญตา (ความไม่มีอัตตา) ของชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) มาจนเกิดความเข้าใจแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า คำถามที่ว่า "เกิดมาทำไม?" นั้นเป็นคำถามที่ผิด เพราะความจริงแล้ว "มันไม่ได้มีเรามาเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด" ดังนั้นคำถามที่ควรถามก็คือ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเราควรทำอย่างไร เพื่อที่จะได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับชีวิต? ซึ่งคำตอบก็คือ การทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดมา

โดยตามธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานั้น มันก็ต้องมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ ถ้าสิ่งมีชีวิตใดปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็จะได้รับผลเป็นประโยชน์ คือ ความปกติสุขทางกายและความไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ แต่ถ้าสิ่งที่มีชีวิตใดไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็ได้รับผลเป็นโทษ คือ ความทุกข์ใจและความเดือดร้อนทางกาย

สิ่งที่มีชีวิตของโลกนั้นก็สรุปได้เป็น พืช, สัตว์, คน โดยพืชและสัตว์นั้น มันก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้องอยู่แล้วตามสัจจะตามธรรมชาติที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือ แสงหาอาหาร, หนีภัย, สืบพันธุ์, เลี้ยงลูก เป็นต้น และพวกมันก็มีชีวิตที่ปกติสุขไปตามสภาพของมันและไม่มีความทุกข์ใจ

ส่วนคนนั้นเป็นสัตว์ที่มีเนื้อสมองมากเมื่อเทียบกับร่างกาย จึงทำให้คนนั้นมีความจำมากและมีการคิดได้ละเอียดซับซ้อน จึงทำให้จิตของคนนั้นเกิดอาการของกิเลส (คือความยินดี-ยินร้าย-ลังเลใจ) ขึ้นมา ซึ่งกิเลสนี้เองที่ผลักดันให้คนนั้นไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง รวมทั้งยังปฏิบัติผิดจากหน้าที่ของตนเองอีกด้วย อย่างเช่น กินอาหารเกินความจำเป็น, ใช้วัตถุสิ่งของเกินความจำเป็น, ลุ่มหลงความสวยความงาม, ลุ่มหลงเรื่องเพศตรงข้าม, ลุ่มหลงเกียรติยศชื่อเสียง, นำสารเคมีเป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย, ไม่ออกกำลังกาย, เห็นแก่ตัว, แย่งชิงวัตถุสิ่งของจากผู้อื่น, ทำร้ายผู้อื่น, ทำลายธรรมชาติ เป็นต้น

๔. เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันจะเป็นอย่างไร?

ส่วนในกรณีที่จิตของเราจะได้กำลังประสมกับสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและเกิดความรู้สึกทรมานขึ้นมาเพียงเล็กน้อยแล้วก็ตาม ถ้าจิตของเราขณะนี้ไม่เกิด "ความไม่สบายใจ" (หรือความไม่พึงพอใจ) ต่อสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจและความรู้สึกทรมานเพียงเล็กน้อยนั้น จิตของเราก็ไม่เกิด "ความทุกข์ (แม้เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีความทุกข์ มันก็จะกลับคืนสู่สภาพพื้นฐานดั้งเดิมของมัน นั่นก็คือความสงบเย็น, สดชื่น, แจ่มใส, เบา, สบายๆ ทันทิ (แม้เพียงชั่วคราว)

โดยทางพุทธศาสนาเรียกความสงบเย็นๆ นี้ว่า "นิพพาน" ที่แปลว่า เย็น คือเป็นอาการที่ความร้อนได้ดับหายไปแล้วทำให้ความเย็นปรากฏ ซึ่งคำว่านิพพานนี้เป็นภาษาธรรมดาๆ ที่ชาวบ้านใช้กันอยู่ แล้วทางศาสนาขี้มเอามาใช้ในความหมายว่าจิตเย็นเพราะไม่มีความทุกข์

โดยนิพพานนี้แบ่งได้ ๒ ระดับ คือ นิพพานขั้นต้น กับ กับนิพพานสูงสุด

โดยนิพพานขั้นต้นนั้นก็คือ "ความอ่อนใจ" เมื่อเราเป็นคนดีและได้ทำหน้าที่ของเราได้อย่างถูกต้องแล้ว ซึ่งคนธรรมดาที่เป็นคนดีมีศีลธรรมนั้นเขาก็มีนิพพานขั้นต้นนี้กันอยู่แล้วบ่อยๆ เมื่อเวลาที่จิตของเขาว่างจากกิเลส แต่ถ้าจิตของเขาถูกกิเลสที่รุนแรงครอบงำเมื่อใด นิพพานขั้นต้นนี้ก็จะหายไปทันทีในเวลานั้น แต่พอกิเลสที่รุนแรงนั้นได้ระงับหรือดับหายไป นิพพานขั้นต้นก็จะปรากฏได้อีก

ส่วนนิพพานสูงสุดนั้นก็คือ "ความสงบเย็นสูงสุด" เมื่อจิตของเราไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ (คือไม่มีทั้งกิเลสอ่อนๆที่เรียกว่านิรวณด้วย) โดยการที่จิตของเราจะไม่มีความทุกข์ใดๆครอบงำจิตได้นั้น จะต้องมีการทำจิตให้เป็นสมาธิจนกระทั่งนิรวณได้ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) จิตจึงจะนิพพานสูงสุดหรือสงบเย็นอย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งการทำจิตให้เป็นสมาธินี้คนทั่วไปที่ไม่ได้นับถือศาสนาใดๆก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่อาจจะยากอยู่สักหน่อยเพราะกิเลสและนิรวณ มันจะต่อต้าน แต่ถ้ามี