

ซึ่งร่างกายที่ยังคืออยู่ (คือยังไม่ตาย) จะมีจุดที่เอาไว้เชื่อมต่อกับสิ่ง (หรือธรรมชาติ) ทั้งหลายอยู่ ๖ จุด คือ ต, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ที่เอาไว้เชื่อมต่อกับธรรมชาติ ๖ อย่าง คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสสกาย (เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เจ็บๆ), **สัมผัสใจ** (คือทุกสิ่งที่มีการรับรู้, รวมทั้งการจำได้, ความรู้สึก, การปรุงแต่งของจิต) เมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระทบกับจุดเชื่อมต่อใด (เช่น เมื่อมีรูปมากกระทบตา) ก็

จะเกิด “**วิญญาน**” หรือ “**การรับรู้**” ขึ้นมาที่จุดเชื่อมต่อนั้นทันที (เช่น เกิดการเห็น รูปของเพศตรงข้ามขึ้นมา) เมื่อเกิดวิญญานหรือการรับรู้ใดขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “**สัญญา**” หรือ “**การจำสิ่งที่รับรู้มาได้**” ขึ้นมาทันที (เช่น เกิดการจำได้ว่ารูปเพศตรงข้ามที่เห็นนั้นเป็นใครและมีความงดงามอย่างไร)

เมื่อเกิดสัญญาขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “**เวทนา**” หรือ “**ความรู้สึกต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้น**” ขึ้นมาด้วยทันที (เช่น เกิดความสุขขึ้นมาเมื่อเห็นรูปของเพศตรงข้ามที่น่ารักน่าใคร่)

เมื่อเกิดเวทนาขึ้นมาแล้ว ก็เกิด “**สังขาร**” หรือ “**การปรุงแต่งของจิต**” ขึ้นมาด้วยทันที (เช่น เกิดความรักหรือพอใจต่อรูปเพศตรงข้ามที่ทำให้มีความสุข รวมทั้งยังเกิดการคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไปอีก)

ขั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างไร?

การพิจารณาว่า “แต่ละขั้นมันอาศัยขั้นหรือสิ่งใดเป็นเหตุให้เกิดขึ้น” ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “แต่ละขั้น มันไม่ได้มีตัวตนเป็นของตนเองเลย” เพราะแต่ละขั้นมันต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือขั้นอื่นเพื่อเกิดขึ้นมาทั้งสิ้น ซึ่งนี่ก็ทำให้เราเข้าใจได้ว่า “**ร่างกายกับจิตใจ (ขั้น ๕) นี้มันเป็นอนัตตา**” คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนอมตะ ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดตัวตนของมันขึ้นมาตามที่ศาสนาพราหมณ์สอน

อีกอย่างแต่ละขั้นมันก็ยังไม่เที่ยง คือร่างกายก็มีการเกิดขึ้นมาและเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายร่างกายก็ต้องตายหรือแตกสลายไปในที่สุด

นิพพานมีระดับอย่างไร?

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี้ก็เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความทุกข์ คือถ้าจิตมีความทุกข์มาก นิพพานก็จะไม่ปรากฏ แต่ถ้าจิตมีความทุกข์ลดน้อยลง นิพพานก็จะปรากฏมากขึ้น ยิ่งถ้าความทุกข์ได้ระงับหรือดับหายไปอย่างหมดจด นิพพานก็จะปรากฏอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งนิพพานนี้มีอยู่ ๒ ระดับ คือ **นิพพานขั้นต้น** กับ **นิพพานสูงสุด**

นิพพานขั้นต้นเป็นอย่างไร?

นิพพานขั้นต้นก็คือ **ความสงบเย็นขั้นต้น** ที่เกิดจากการที่กิเลสประเภทบวก (คือ รัก ชอบ พอใจ หรือความอยากได้ เป็นต้น) และลบ (คือ โกรธเกลียดกลัว หรือความไม่อยากได้ เป็นต้น) ได้ระงับหรือดับหายไป แต่**กิเลสประเภทกลางๆ (คือ ความลังเลใจ) ยังเกิดครอบงำจิตอยู่** จึงทำให้จิตเกิดความทุกข์อ่อนๆขึ้นมา จึงทำให้จิตไม่มีนิพพานหรือสงบเย็นสูงสุด คือยังเป็นแค่เพียงความ “**อุ่นใจ**” หรือ “**เบาใจ**” เท่านั้น ซึ่งการที่จิตจะมีความอุ่นใจหรือเบาใจได้นั้น เราจะต้องเป็นคนดีและไม่ทำ**ความผิดหรือชั่วอยู่เป็นปกติ และได้ทำหน้าที่ของเราไว้อย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว** จึงจะทำให้จิตมีนิพพานขั้นต้นนี้ได้ ซึ่งเพียงแค่นี้ก็นับว่ามีคุณค่าอย่างมากแก่ชีวิตของเราแล้ว เพราะถ้าจิตของเราไม่มีนิพพานขั้นต้นนี้มาหล่อเลี้ยงจิตไว้ให้ได้พักผ่อน เราคงเป็นบ้าตายไปกันหมดแล้วเพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดเวลา

นิพพานสูงสุดเป็นอย่างไร?

นิพพานสูงสุดก็คือ **ความสงบเย็นสูงสุด** ที่เกิดจากกิเลสทุกประเภทและทุกระดับ (คือทั้งเต็มทีและอ่อนๆ) ได้ดับหายไปจากจิต (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วทำให้จิตเป็น “**จิตว่าง**” คือปราศจากกิเลสและจากความทุกข์อย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อจิตไม่มีความทุกข์อย่างสูงสุด จิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นอย่างสูงสุดได้ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งวิธีการที่จะทำให้จิตให้นิพพานสูงสุดก็คือ การทำจิตให้มีสมาธิในระดับที่ทำให้กิเลสและนิวรณ์ (นิวรณ์คือกิเลสอ่อนๆ) ระงับหรือดับหายไปอย่างสนิท