

## ร่างกายเป็นอนัตตา

สิ่งที่เราต้องนำมาพิจารณาเป็นอันดับแรกก็คือร่างกาย โดยร่างกายก็ต้องอาศัยพ่อ และแม่เป็นเหตุ และมีอาหาร น้ำ ความร้อน และอากาศบริสุทธิ์ (วัตถุ ๔) เป็นปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ เมื่อร่างกายเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เปลี่ยนแปลง ไปสู่ความเจริญขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว และเสื่อมลงเป็นคนแก่ชราอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายร่างกายก็แตกสลายหรือตายไปในที่สุด

แม้ขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย มันก็ยังต้องทนประคับประคองสภาวะความเป็นร่างกายเอาไว้ด้วยความยากลำบาก คือต้องแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย ต้องคอยดูแลและระมัดระวังร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยหรือถูกทำร้าย รวมทั้งยังต้องทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย และโรคภัยต่างๆมากมาย เป็นต้น อยู่ตลอดชีวิต ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงที่ว่า ร่างของเราและของทุกชีวิตนั้นมันเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนของมันเองจริงๆ ที่จะเป็นอนตหรือตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปชั่วนิรันดร

## จิตเป็นอนัตตา

จากการที่เราได้ศึกษามาแล้วว่า วิญญาณคือพื้นฐานทำให้เกิดจิตใจขึ้นมา และวิญญาณก็ต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา ส่วนความรู้สึกรู้จักก็ต้องอาศัยวิญญาณจึงจะเกิดความรู้สึกรู้ขึ้นมาได้ ส่วนความจำก็ต้องอาศัยของมูลจากเนื้อสมอง มาใช้ในการเทียบเคียงเพื่อให้จำได้ และการคิดหรือพิจารณาก็ต้องอาศัยความจำนั่นเอง มาใช้ในการคิดพิจารณา

อีกอย่าง จิตก็มีการเกิดและดับอยู่เสมอๆ คือเมื่อเราตื่นขึ้นมาก็คืออาการที่จิตได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อเวลาเราหลับสนิทและไม่ฝัน ก็คืออาการที่จิตได้ดับไปแล้ว (ส่วนเวลาที่เรานอนหลับและยังฝันอยู่นั้น ก็คือจิตได้เกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์) ซึ่งทั้งหมดนี้ก็แสดงถึงความจริงว่า จิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่มีลักษณะเป็นอนัตตา คือจิตไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง แต่ถ้าจิตจะเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงแล้ว มันจะไม่ต้องอาศัยร่างกายหรือสิ่งใดๆ เพื่อให้

๑. **ทุกข์** คือ ความทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ ความทุกข์ของจิตใจมนุษย์ ที่สรุปลงอยู่ที่ ความยึดมั่น (อุปาทาน) ในชีวิตของตนเองว่าเป็นตัวตน-ของตน (หรือตัวเรา-ของเรา) และแสดงอาการออกมาเป็น ความเศร้า โศก หรือความเสียใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น

๒. **สมุทัย** คือ เหตุของความทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ความรู้และความเข้าใจผิด (ที่เรียกว่า อวิชชา) ว่าชีวิตนี้คือตัวตน-ของตน (หรือตัวเรา-ของเรา) จริงๆ

๓. **นิโรธ** คือ ความไม่มีทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ นิพพาน ที่หมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ

๔. **มรรค** คือ วิธีการดับทุกข์ ซึ่งก็ได้แก่ การใช้ปัญญากับสมาธิมาร่วมกันดับทุกข์ โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน

สรุปง่ายก็คือ อริยสัจ ๔ นี้เป็นคำสอนถึงเรื่อง การเกิดขึ้นของความทุกข์ และวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตไม่มีความทุกข์ ทั้งอย่างชั่วคราว (คือเป็นครั้งเป็นคราว) และถาวร (คือตลอดไปเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่) โดยหลักในการศึกษานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนว่าความทุกข์คืออะไร? เมื่อเข้าใจว่าความทุกข์คืออะไรแล้ว ก็จะทำให้เข้าใจได้ต่อไปว่าสาเหตุของความทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งวิธีการดับทุกข์ที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร? แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิด ก็จะทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งวิธีการดับทุกข์ผิดไปด้วยทั้งหมด

## ความยึดถือคือความทุกข์

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ หมายถึงความทุกข์ของจิตใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือ คือคำว่า อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือ หรือ ความยึดมั่น ซึ่งหมายถึง อาการที่จิตของเราไปยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแบกไว้ ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส) คือเมื่อใดที่จิตใจของเราเกิดความความยึดถือขึ้นมา มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ก็จะทำให้จิตใจของเราเกิดความรู้สึกรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือรู้สึกทรมาน หรือที่เราเรียกกันว่า ความเศร้า โศก หรือความเสียใจ หรือความไม่สบายใจ นั่นเอง