

คำนำ

มนุษย์เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาประสบกับความทุกข์ ดังนั้นความทุกข์จึงเป็น ปัญหาใหญ่หลวงของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนกลัวหรือไม่อยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของ ตนเอง ซึ่งศาสนาทั้งหลายของโลก โดยเฉพาะพุทธศาสนา ก็เกิดขึ้นมาเพื่อมาช่วย ให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์นี้ แต่คำสอนของพุทธศาสนาที่ได้บันทึกเป็นตำรา เอาไว้นั้น จะมีมากมายจนทำให้คนทั่วไปไปศึกษาไม่ไหว ดังนั้นจึงได้เกิดหนังสือ ธรรมะกำมือเดียว เล่มนี้ขึ้นมา ซึ่งหนังสือนี้จะสรุปหลักคำสอนที่แท้จริงของ พระพุทธเจ้าทั้งหมดเอาไว้ให้เหลือสั้นที่สุด เพื่อให้คนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือที่มี เนื้อหามากๆจะได้ใช้เป็นคู่มือ ในการเริ่มต้นศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ เกิดความรู้ และความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ได้อย่างรวดเร็ว และครบถ้วน และจะได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ ต่อชีวิตของตนเอง และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายต่อไป และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของโลก ก็ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ ต่อไปด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อช่วยให้โลกมีสันติภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

เดชปัญญา โภกข

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีซัง ชลบุรี

๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓

มนุษย์เราอยากได้อะไร?และไม่อยากได้อะไร?

ก่อนอื่นเราต้องมาพิจารณาว่า เราและมนุษย์ทุกคนอยากได้อะไร? ซึ่งแม้ เราจะคิดว่าเราอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มากมาย เช่น อยากได้เพศตรงข้ามที่เราพึงพอใจ อยากได้ทรัพย์สินเงินทองมากๆ อยากมีชื่อเสียงเกียรติยศ อยากมีอำนาจ อยากเป็น หนุ่มเป็นสาวที่มีร่างกายงดงามและสุขสบายไปตลอดชีวิต อยากจะอยู่กับคนที่เรารัก ตลอดไป อยากมีความรู้มากๆ อยากท่องเที่ยวไปทั่วโลก หรืออยากมีชีวิตที่เป็นอมตะ

เป็นต้น แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เราอยากได้ทั้งหลายนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เรามี **“ความสุข”** ด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **มนุษย์ทุกคนอยากได้หรืออยากมีความสุข**

ต่อไปเราก็มาพิจารณาต่ออีกว่า **แล้วเราและมนุษย์ทุกคนกลัวหรือไม่อยากได้อะไร?** ซึ่งแม้เราจะคิดว่าเรา กลัวการพลัดพรากคนหรือสิ่งที่เรารัก กลัวการอยู่คนเดียว กลัวความยากจน กลัวความหิว กลัวความทรมาณของร่างกาย กลัวการเจ็บป่วย กลัวความแก่ กลัวความตาย กลัวการถูกทำร้าย หรือกลัวผี กลัวความอับอาย กลัวการดูถูกเหยียดหยาม กลัวการเป็นทาส เป็นต้น แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เรากลัวนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ) ด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งความเศร้าโศกหรือความเสียใจนี้ก็คือสิ่งที่เราเรียกกันว่า **“ความทุกข์”** ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **มนุษย์ทุกคนกลัวความทุกข์ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมีความทุกข์**

อะไรคือปัญหาของชีวิต?

เราเคยคิดหรือไม่ว่า อะไรคือปัญหาใหญ่หรือสำคัญที่สุดของชีวิต? ซึ่งคนส่วนมากอาจจะคิดว่าปัญหาที่ใหญ่หรือสำคัญที่สุดของชีวิตก็คือ การไม่ได้ความสุขตามที่เรอยากจะได้ ซึ่งถ้าเราจะพิจารณาดูให้ดีเราก็จะพบว่า **แท้จริงแล้วการไม่ได้ความสุขตามที่เรอยากจะได้ นั้นยังไม่ใช่ปัญหา** แต่ปัญหาที่มันอยู่ที่ เมื่อเราไม่ได้ความสุขแล้วมันทำให้เราเกิดความทุกข์ ดังนั้น**ปัญหาที่สำคัญที่สุดของชีวิตก็คือความทุกข์** คือถ้าเราไม่มีความทุกข์เสียอย่างเดียว แม้เราจะไม่มีความสุขก็ไม่เป็นอะไร แต่เรามีความทุกข์ก็เพราะเรอยากได้ความสุข แล้วไม่ได้ความสุขนั้นตามที่เรอยากจะได้

สรุปได้ว่า **ปัญหาที่ใหญ่หรือสำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ทุกคนก็คือ ความทุกข์** คือเรียกได้ว่า **ความทุกข์นี้เป็นภัยอันใหญ่หลวงของมนุษย์ทุกคน** โดยเฉพาะความทุกข์จากความตายและความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ที่ใน

อนาคตไม่ช้าก็เร็ว มันจะต้องเกิดขึ้นแก่ชีวิตของเราและมนุษย์ทุกคน อย่างแน่นอน
อย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง

มนุษย์จมอยู่ในความทุกข์แต่ไม่เห็นทุกข์

เมื่อมีความทุกข์ที่น่าหวาดกลัวอย่างยิ่งรอเราอยู่ในอนาคต แล้วเราเคยคิดถึง
ความทุกข์ในอนาคตนี้กันบ้างหรือเปล่า? ซึ่งแน่นอนไม่มีใครอยากคิดถึงมัน
เพราะเมื่อคิดถึงมันแล้วจะทำให้จิตใจของเราหดหู่หรือห่อเหี่ยว แล้วก็ทำให้ความสุข
หดหายไป หรือหมดสนุกไปทันทีที่คิดถึง**ความทุกข์** ดังนั้นเราจึงไม่ชอบคิดถึง
ความทุกข์ หรือแกล้งทำเป็นลืมไปว่ามันมีความทุกข์อย่างแสนสาหัสรอเราอยู่
เพื่อที่จะได้สนุกสนานเฮฮาหรือมีความสุขกันได้เต็มที่ โดยไม่ต้องมา
กังวลว่าจะต้องพบกับภัยพิบัติอันใหญ่หลวงที่รอเราอยู่ในวันข้างหน้า ซึ่งนี่ก็คือ
ธรรมชาติของคนโง่เขลาทั่วไป ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาเช่นนี้ ซึ่งยากที่จะมีคนที่
สติปัญญา ที่คิดถึงภัยอันใหญ่หลวงที่รออยู่ในอนาคต แล้วไม่ประมาทด้วยการมีความ
ขยันพากเพียรในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้ชีวิตต้องพบกับความ
ทุกข์ ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวงของชีวิต ที่รออยู่ในอนาคต

ธรรมชาติของคนทั่วโลกก็จะเป็นเช่นนี้ คือชอบคิดกันว่า ขอให้มีความสุข
สนุกสนานในปัจจุบันนี้เอาไว้ก่อน แม้อต่อไปในอนาคต จะต้องพบกับความทุกข์ตรม
อย่างแสนสาหัสก็ตาม ซึ่งมันก็เหมือนปลาโง่ที่หลงกินเหยื่อที่พรานเบ็ดเอามา
ล่อไว้ แต่ภายในเหยื่อนั้นมีเบ็ดที่แหลมคมซ่อนอยู่ เมื่อปลาโง่กินเหยื่อแล้วก็จะ
ติดเบ็ดนั้นด้วย แล้วก็ถูกพรานเบ็ดเอาไปฆ่าเป็นอาหารอย่างทรมานที่สุด
ซึ่งเราจะไปว่าปลานั้นโง่ก็ได้ เพราะมันไม่มีความคิดหรือมันไม่รู้ว่าในเหยื่อนั้นมีเบ็ด
ซ่อนอยู่ มันจึงได้กินเหยื่อนั้นแล้วก็ต้องติดเบ็ดไปในที่สุด แต่เมื่อมันกินเหยื่อแล้วติด
เบ็ด มันก็ยังรู้จักดิ้นรนอย่างสุดชีวิต เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากเบ็ดนั้น ซึ่งตรงข้ามกับ
มนุษย์ ที่แม้จะรู้อยู่ว่าเมื่อลุ่มหลงในความสุขสนุกสนาน แล้วจะต้องพบกับ
ความทุกข์ตรมอย่างแสนสาหัส ก็ยังยอมที่จะเอาชีวิตไปแลกกับความสุขที่เป็น
เหยื่อของโลก ซึ่งแม้เมื่อชีวิตได้พบกับความทุกข์ตรมแล้ว ก็ยังไม่คิดที่จะแสวงหา

วิธีการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นอีก ซึ่งนี้เรียกว่ามนุษย์เรานี้โง่กว่าสัตว์เดรัจฉาน
ก็ว่าได้

พระพุทธเจ้าคือผู้ที่มาสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์

แต่ถ้ามีวิธีที่จะทำให้เราไม่มีความทุกข์ (หรือความเศร้าโศกเสียใจ) เลยเราจะ
สนใจหรือไม่? ซึ่งแน่นอนว่าทุกคนสนใจถ้ามีวิธีที่จะทำให้เราไม่มีความทุกข์ แต่
เราก็อาจจะคิดว่าไม่มีทางเป็นไปได้ หรือถึงแม้จะเป็นไปได้ก็ต้องใช้ทรัพย์เงินทอง
มากมาย หรือต้องมีการปฏิบัติที่ยากลำบากมากจนคนธรรมดาไม่สามารถทำได้ หรือ
บางคนก็อาจคิดว่าต้องปฏิบัติสมาธิภาวนา ไปจนตายหลายๆชาติถึงจะหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ได้ หรือบางคนอาจจะคิดว่าต้องละทิ้งทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ละ
ทิ้งลูกเมีย-หรือสามีสุดที่รัก แล้วออกบวชไปปฏิบัติสมาธิภาวนาอยู่ตามป่าเขาที่เงียบ
เหงาตลอดชีวิตเหมือนพระพุทธเจ้า จึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ซึ่งเป็นความ
เข้าใจหรือความเชื่อของคนทั่วไป ที่ยังไม่รู้จักวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ หรือเพื่อ
ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ของพระพุทธเจ้า

ก่อนอื่นขอให้เรารู้จักก่อนว่า พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นผู้ที่ค้นพบวิธีการปฏิบัติ
เพื่อให้จิตของเราในปัจจุบันหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ โดยไม่ยากอย่างที่เราคิดหรือ
เชื่อกันอยู่เลย คือเราไม่จำเป็นต้องออกบวชเหมือนพระพุทธเจ้าหรือเหมือน
พระอื่นๆไปก็ได้ เพียงแค่เรามีสมาธิพอสมควร และมีปัญญาที่เป็นความเข้าใจ
ว่า "ทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า" (หรือความรู้เรื่องสัจธรรม) อีกสักหน่อย เราก็
สามารถนำสมาธิและปัญญานี้ มาใช้ดับทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ในชีวิตปัจจุบัน
ของเรา ให้ระงับหรือดับหายไปอย่างชั่วคราวได้แล้ว ทั้งๆที่เราจะใช้ชีวิต
ครองเรือนอยู่ หรือถ้าเราปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจริงๆใน
ภายหลัง จึงค่อยมาคิดเรื่องการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
อย่างถาวร (คือตลอดชีวิต) ก็ได้ไม่มีใครบังคับ

เมื่อมีผู้มาบอกเช่นนี้ เราอาจจะคิดว่า นี่ดูจะเป็นการคุยโวโอ้อวดเสียมากกว่า เพราะการพันทุกข์มันจะง่ายอย่างนั้นเชียวหรือ ถ้ามันง่ายแล้วทำไมไม่คอยมีใครเขามาศึกษาและปฏิบัติเพื่อความพันทุกข์กันเลย จะมีก็แต่เพียงคนแก่ๆที่ไม่สามารถแสวงหาความสุขได้แล้ว หรือคนที่ผิดหวังทางโลกเท่านั้น ที่มาปฏิบัติเพื่อความพันทุกข์กัน แต่เราก็อ่าเพ็งดูหมิ่นว่านี่เป็นการคุยโวโอ้อวด เพราะถ้านี่เกิดเป็นความจริงขึ้นมา เราก็คงจะเป็นคนที่โชคดีที่สุดในโลกคนหนึ่งก็ได้ ที่ได้พบวิธีการดับทุกข์ได้จริงๆ หรือถ้ามันไม่เป็นความจริง เราก็ไม่เสียหายอะไร เพราะเราเพียงแค่ลงทุนฝึกสมาธิสักหน่อย และลงทุนศึกษาเรื่อง "สุญญตา" (คือเรื่องทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า) ให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องอีกสักเล็กน้อยเท่านั้นเอง

อย่างนี้เขาเรียกว่า "มีแต่ได้ไม่มีเสีย" ซึ่งเมื่อมันมีแต่ได้กับได้อย่างนี้ แล้วเราจะไม่มาลองศึกษาวิธีการดับทุกข์ของพระพุทธเจ้ากันบ้างเชียวหรือ? เมื่อเราเกิดมาแล้วก็อย่าให้เสียชาติเกิด คือเกิดมาแล้วต้องมาจมอยู่ในความทุกข์ไปจนตลอดชีวิตโดยไม่ได้ทำอะไรเลย สู้มาทดลองศึกษาและปฏิบัติเพื่อแสวงหาความพันทุกข์ดีกว่า เพราะว่าบางทีเรา อาจจะได้ค้นพบวิธีการปฏิบัติให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ขึ้นมาจริงๆก็ได้ ถ้าเราสามารถค้นพบวิธีการปฏิบัติให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้จริงๆขึ้นมา ก็เรียกว่าเราเกิดมาแล้วไม่เสียชาติเกิด เพราะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วมาพบคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า และได้มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เป็นภัยที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดของทุกชีวิตได้ ซึ่งความหลุดพ้นจากความทุกข์นี้เอง ที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต ไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์มากกว่าความไม่มีทุกข์อีกแล้ว แม้ทรัพย์สินสมบัติ หรือชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออำนาจวาสนา ที่แม้ใครจะมีมากมายสักเท่าใดก็ตาม ก็ยังไม่มีคุณค่าเท่ากับการมีชีวิตที่ไม่มีความทุกข์นี้เลย

อริยสัจ ๔ คือหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า

เราอาจจะเคยได้ยินได้ฟังกันมาบ้างแล้วว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔ แต่เราอาจจะยังไม่รู้หรือเข้าใจอย่างถูกต้องว่าอริยสัจ ๔ นั้นคืออะไร? และมีรายละเอียด

อย่างไรบ้าง? ดังนั้นเราจึงต้องมาศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ กันใหม่ เพื่อที่จะได้รู้และเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

คำว่า **อริยสัจ** แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ** ซึ่งอริยสัจนี้สรุปแล้วก็คือ คำสอนเรื่องว่า ความทุกข์ของจิตใจเราในปัจจุบันนี้มันเกิดมาจากสาเหตุอะไร? และจะทำให้ความทุกข์นี้มันไม่มีหรือดับหายไปทั้งอย่างชั่วคราวและถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้อย่างไร? โดยคำสอนของอริยสัจนี้ก็มียุอยู่ ๔ ประการ อันได้แก่

ทุกข์ คือความจริงเรื่องความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่อุปาทาน (ความยึดถือว่ามีตัวเรา)

สมุทัย คือความจริงเรื่องสาเหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ กิเลส (ความยินดี-ยินร้าย)

นิโรธ คือความจริงเรื่องความไม่มีทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ นิพพาน (ความสงบเย็นของจิตใจ)

มรรค คือความจริงเรื่องวิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่การใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว

คำว่า **ความจริง** ก็หมายถึง **สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง** ส่วนคำว่า **ความจริงอันประเสริฐ** ก็หมายถึงว่า **ความจริงนี้มีประโยชน์หรือมีคุณค่าแก่ชีวิตของมนุษย์เราทุกคนอย่างยิ่ง** เพราะความจริงนี้สามารถช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวงของชีวิตได้

จุดแรกต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องก่อน

ส่วนวิธีการศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ นี้ จะต้องมีการศึกษาอย่างเป็นระบบ คือ **เริ่มต้นก็ต้องศึกษาเรื่องความทุกข์ให้รู้จักก่อนว่า ความทุกข์นี้มันคืออะไร? เมื่อรู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว ก็จึงค่อยมาศึกษาเรื่องสาเหตุของความทุกข์ เมื่อรู้จักสาเหตุของความทุกข์แล้ว จึงค่อยมาศึกษาเรื่องความไม่มีทุกข์ และมาศึกษาเรื่องวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความไม่มีทุกข์เป็นอันดับสุดท้าย แต่ถ้าเราศึกษาผิด**

คือไปศึกษาเรื่องวิธีการดับทุกข์ก่อน เราก็อาจจะเกิดความเข้าใจผิดได้ เพราะเมื่อเรายังไม่รู้จักความทุกข์และสาเหตุของมันอย่างถูกต้อง แล้วเราจะมารู้จักความไม่มีทุกข์และวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อย่างถูกต้องได้อย่างไร? ซึ่งนี่เป็นเรื่องที่สำคัญ ที่เราจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เราจึงจะศึกษาอริยสัจ ๔ ให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้

ความทุกข์คืออะไร?

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ หมายถึงความทุกข์ของจิตใจของเราในชีวิตปัจจุบัน อย่างที่เรชอบเรียกกันว่า ความเศร้าโศก หรือ ความเสียใจ หรือความคับแค้นใจ หรือความเครียด หรือความหนักหน่วงใจ หรือความไม่สบายใจ เป็นต้น นั่นเอง คือถ้าความทุกข์มีน้อย ก็ยังเป็นแค่เพียง ความเครียด หรือความหนักหน่วงใจ หรือความไม่สบายใจ หรือความหงุดหงิดรำคาญใจ เป็นต้น เท่านั้น แต่ถ้าความทุกข์มีมากหรือรุนแรง ก็จะเป็นความเศร้าโศก หรือความเสียใจ หรือความคับแค้นใจ หรือความไม่สบายใจที่รุนแรง เป็นต้น ที่ทำให้เกิดการร้องไห้คร่ำครวญ หรือความเศร้าตรม (ที่สมัยนี้เรียกว่าโรคซึมเศร้า) ที่ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ จนบางคนที่มีความทุกข์มากๆแล้วทนต่อความทุกข์มากๆนี้ไม่ได้ ก็ถึงกับไปฆ่าหรือทำร้ายผู้อื่น หรือเป็นบ้าหรือฆ่าตัวตายไปเลยก็มี

ก่อนอื่นเราต้องรู้จักคำว่าอุปาทานก่อน คือคำว่า **อุปาทาน** แปลว่า **ความยึดถือ หรือความยึดมั่นถือมั่น** ซึ่งเป็นอาการที่จิตใต้สำนึก (จิตใต้สำนึกคือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมไม่ได้ มันจะคิดนึกหรือปรุงแต่งไปตามความเคยชินที่มันสั่งสมเอาไว้ โดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้) ของเรา มันไปแบกไปหามเอาร่างกายและจิตใจ (ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้) ว่าเป็นตัวเราจริงๆ ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส)

โดยความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้ เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า มันเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจโดยตรง ไม่ใช่ความรู้สึกที่ไม่ยั่งยืนดี (ทุกข์เวทนา) ทาง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **คือเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับอุปาทาน หรือความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่เป็นผู้กำลังมีความทุกข์** คือต้องมีอุปาทานอยู่ด้วย จึงจะเป็นความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ แต่ถ้าเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี ที่เกิดขึ้นมาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วจิตไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้มีความรู้สึกไม่น่ายินดีนั้น อย่างนี้จะไม่ใช่ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า เพราะมันยังไม่เป็นปัญหา คือมันยังไม่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกทรมาน หรือเป็นทุกข์อย่างรุนแรง

อย่างเช่น เมื่อร่างกายของเรากำลังเกิดความหิวอย่างมาก หรือมีความเจ็บป่วยอย่างมาก หรือกำลังจะตาย แล้วจิตของเราก็ก่อเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่มีความหิว หรือเป็นผู้มีความเจ็บป่วย หรือเป็นผู้ที่กำลังจะตาย เป็นต้น จิตของเราก็ก่อเกิดความเศร้าโศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือตัวความทุกข์ที่แท้จริง แต่ถึงแม้ร่างกายของเรากำลังมีความหิวอย่างมาก หรือมีความเจ็บป่วยอย่างมาก หรือแม้แต่กำลังจะตาย ถ้าจิตของเรามีสติมีปัญญาและสมาธิที่เข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา จิตของเราก็ก่อจะไม่เกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่กำลังเป็นผู้ที่มีความหิวอย่างมาก หรือเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยอย่างมาก หรือเป็นผู้ที่กำลังจะตาย จิตของเราก็ก่อจะไม่เกิดความเศร้าโศก หรือความเสียใจใดๆเลย จะมีก็เพียงความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีเล็กน้อยจากความหิว หรือจากความเจ็บป่วยของร่างกายเท่านั้น ซึ่งนี่ก็คือจิตที่ไม่มีความทุกข์ เพราะไม่มีอุปาทาน

ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้ยังแยกได้ ๒ อย่าง **คือทุกข์เปิดเผยและทุกข์ซ่อนเร้น** ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนั้นก็คือ ความทุกข์ที่เกิดจากความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่กำลังพบกับความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี (ความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีนี้เรียกว่าทุกข์เวทนา) อยู่ (คือจากที่ได้บรรยายมาแล้วนั้น) คือเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับน้ำตาและเสียงร้องไห้คร่ำครวญ

ส่วนความทุกข์ซ่อนเร้นนั้นก็คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังพบกับความรู้สึกที่น่ายินดี (ความรู้สึกที่น่ายินดีนี้เรียกว่า สุข

เวทนา หรือที่เราชอบเรียกกันว่าความสุข) อยู่ ซึ่งในขณะที่เรากำลังมีความยินดี หรือพอใจ (คืออาการของกิเลส) ในความสุขอยู่นั้น จิตของเราก็จะเกิดความเร่าร้อน ใจ หนักหนึ่อยใจ ไม่สบายใจ หรือไม่สงบ ไม่ปกติ เป็นต้น อยู่ด้วยอย่างเจียบๆ ซึ่ง ความรู้สึกเร่าร้อนใจ หรือหนักหนึ่อยใจ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นขึ้นมาเนื่งเองที่เรียกว่าเป็น ความทุกข์ช่นเร้น ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ซึ่งแม้ความทุกข์ ช่นเร้นนี้เรามักจะคิดว่ามันไม่ใช่ความทุกข์ แต่ถ้าเราพิจารณาให้ดีแล้วเราก็ จะพบว่า มันก็ทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกทรมานได้ไม่แพ้ความทุกข์ เปิดเผยเหมือนกัน ดังนั้นถ้าจะให้จิตของเราไม่มีความทุกข์ใดๆอย่างแท้จริง มันก็ ต้องไม่มีทั้งความทุกข์เปิดเผยและความทุกข์ช่นเร้นด้วย จึงจะเรียกว่าเป็นความไม่มี ทุกข์ได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่าเราจะต้องรู้จักความทุกข์ให้ถูกต้องว่า มันเป็น “ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความยึดถือว่ามีตัวเรา” เราจึงจะศึกษาเรื่องสาเหตุของความ ทุกข์ และความไม่มีทุกข์ รวมทั้งเรื่องวิธีการดับทุกข์ให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง แต่ถ้าเราไปเข้าใจผิดว่า ความทุกข์คือความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี (ทุกข์เวทนา) ของ ร่างกายหรือของชีวิต (เช่น จากความหิว หรือความเจ็บป่วยของร่างกาย หรือจาก ความตาย หรือจากการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งภายนอก เป็นต้น) ก็จะทำให้เรา เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องสาเหตุของความทุกข์ และเรื่องความไม่มีทุกข์ รวมทั้งเรื่อง การปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ได้ คือเรียกว่าจะทำให้เกิดความเห็นผิด หรือความ เข้าใจผิดต่อหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าได้

สาเหตุของทุกข์คืออะไร?

เมื่อความทุกข์ก็คือความเศร้าโศกหรือความเสียใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับ อุบาทานหรือความยึดถือว่ามีตัวเรา ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดอุบาทานขึ้นมาเนื่งก็คือ กิเลส ที่หมายถึง สิ่งทำให้เกิดความสกปรก โดยอาการของกิเลสเนื่งเรียกว่า ตัณหา ที่ แปลว่า ความอยากด้วยความโง่ โดยกิเลสก็มีอาการแสดงออกมา ๓ ลักษณะคือ

๑. **ยินดี** คือเป็นอาการที่เอาเข้ามาหาตัว ซึ่งเป็นความอยากเอาเข้ามายังตัวเอง ซึ่งก็ได้แก่ ความรัก ความชอบ ความพอใจ หรือ ความยินดี เป็นต้น หรือถ้าเรียกเป็นตัณหาก็เรียกว่า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทบวก ที่ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้น

๒. **ยินร้าย** คือเป็นอาการที่ผลักออกไปจากตัว ซึ่งเป็นความอยากหนีหรืออยากทำลาย ซึ่งก็ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว หรือความไม่พอใจ ความยินร้าย เป็นต้น หรือถ้าเรียกเป็นตัณหาก็เรียกว่า ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทลบ ที่ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผย

๓. **ลังเลใจ** คือเป็นอาการไม่แน่ใจ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่ใช่ทั้งบวกและลบ คือเป็นแค่ความงงๆ หรือเซ่อ หรือลังเลใจ ไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้ ซึ่งจัดเป็นกิเลสประเภทกลางๆ ที่ยังไม่ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรง (เป็นแค่นิรวณ)

ลำดับการเกิดความทุกข์

สาเหตุที่จิตของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมานั้นก็เป็นเพราะ เมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอกผ่านระบบประสาทของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อใด ก็จะมีเกิดวิญญาน (วิญญาน แปลว่า การรับรู้) หรือการรับรู้ ขึ้นมาที่ระบบประสาทนั้นทันที คือตาได้เห็นรูป, หูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่น, ลิ้นได้รับรส, กายได้รับสัมผัสทางผิวหนัง หรือเนื้อเยื่อของร่างกาย, ใจได้รับรู้สิ่งต่างๆที่ใจรับรู้ได้ (คือรับรู้ทุกสิ่งต่อจากตา หู จมูก ลิ้น และกายต่ออีกทีหนึ่ง, รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจ, รับรู้การจดจำของจิต, รับรู้การคิดนึกของจิต)

เมื่อจิตของเราได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอกเมื่อใด จิตของเราก็จะจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้ขึ้นมาด้วยทันที (สัญญา แปลว่า การจำได้) และเมื่อจิตของเราจำสิ่งที่รับรู้ นั้นได้เมื่อใด จิตของเราก็จะเกิดเวทนา (อ่านว่า เวทะนา ที่แปลว่า ความรู้สึก) หรือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้มานั้นขึ้นมาทันที

เวทนานี้สรุปแล้วก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือ (๑) **สุขเวทนา** คือความรู้สึกที่น่ายินดี หรือความรู้สึกที่ทนได้ง่าย (ซึ่งเราเรียกกันว่าความสุข) (๒) **ทุกขเวทนา** คือ ความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี หรือความรู้สึกที่ทนได้ยาก (๓) **อทุกขมสุขเวทนา** ความรู้สึก กลางๆ หรือจืดๆ ที่ไม่ใช่ทั้งสุขเวทนาหรือทุกขเวทนา ซึ่งการที่เวทนาใดจะเกิดขึ้นมา นั้น ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่มาสัมผัส อย่างเช่นเมื่อตาเห็นรูปเพศตรงข้ามที่สวยงาม ก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้นมาทันที แต่ถ้าเห็นรูปที่น่าเกลียดหรือน่ากลัว ก็จะเกิด ทุกขเวทนาขึ้นมาทันที หรือถ้าเห็นรูปป่าเขา ก็จะเกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นมาทันที

เมื่อจิตของเราสัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอก แล้วเกิดสุขเวทนาขึ้นมา **ซึ่งขณะที่สัมผัสนี้ ถ้าจิตของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ จิตของเราก็จะกลายเป็น จิตโง่ แล้วจิตโง่ของเราก็จะปรุงแต่ง (สังขาร แปลว่า ปรุงแต่ง) ให้เกิดความ ยินดีหรือพอใจ ซึ่งเป็นกิเลสประเภทบวกขึ้นมาด้วยทันที ตามความเคยชิน ของจิตใต้สำนึก** ซึ่งเมื่อจิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้จิตของเราเกิด อุบาทวน หรือความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังเป็นผู้มีกิเลสขึ้นมาด้วยทันที และเมื่อจิต เกิดความยินดีในสุขเวทนาขึ้นมาเมื่อใด ความทุกข์ซ่อนเร้นก็ย่อมที่จะเกิดขึ้นมาด้วย ทันที

เมื่อจิตของเราสัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอก แล้วเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา **ซึ่ง ขณะที่สัมผัสนี้ ถ้าจิตของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ จิตของเราก็จะ กลายเป็นจิตโง่ แล้วจิตโง่ของเราก็จะปรุงแต่งให้เกิดความยินร้ายหรือไม่ พพอใจ ซึ่งเป็นกิเลสประเภทลบขึ้นมาด้วยทันที ตามความเคยชินของจิตใต้ สำนึก** ซึ่งเมื่อจิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมาเมื่อใด ก็จะทำให้จิตของเราเกิดอุบาทวน หรือความยึดถือว่ามีตัวเรา ที่กำลังเป็นผู้มีกิเลสขึ้นมาด้วยทันที และเมื่อจิตเกิดความ ยินร้ายในทุกขเวทนาขึ้นมาเมื่อใด ความทุกข์เปิดเผยก็ย่อมที่จะเกิดขึ้นมาด้วยทันที

เมื่อจิตของเราสัมผัสกับสิ่งต่างๆภายนอก แล้วเกิดอทุกขมสุขเวทนาขึ้นมา **ซึ่ง ขณะที่สัมผัสนี้ ถ้าจิตของเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ จิตของเราก็จะ กลายเป็นจิตโง่ แล้วจิตโง่ของเราก็จะปรุงแต่งให้เกิดความความลังเลใจ ซึ่ง**

เป็นกิเลสประเภทกลางๆขึ้นมาด้วยทันที ตามความเคยชินของจิตใต้สำนึก ซึ่งกิเลสประเภทกลางๆนี้ จะยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตัวเราที่เข้มขันขึ้นมาได้ จึงยังไม่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ที่รุนแรงใดๆขึ้นมาได้ จะเกิดก็เพียงความรู้สึกไม่สงบ ไม่ปกติ หรือความรู้สึกรำคาญใจ หรือความรู้สึกไม่สบายใจเล็กน้อยขึ้นมาเท่านั้น (อาการของนิรวณ) หรือจะเรียกกว่านี่คือความทุกข์อ่อนๆก็ได้

ต้นเหตุของความทุกข์คืออวิชชา

เมื่อกิเลสทำให้จิตเกิดอุปาทาน แล้วอะไรทำให้กิเลสเกิดขึ้นมา? ซึ่งต้นเหตุที่ทำให้กิเลสเกิดขึ้นมานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ได้แก่สิ่งที่เรียกว่าอวิชชาที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ซึ่งคำว่า **อวิชชา** แปลว่า **ความรู้ผิด** ซึ่งความรู้ผิดนี้ก็คือความรู้ที่มาปรุงแต่งหรือกระตุ้นให้จิตเกิดกิเลส ซึ่งสรุปแล้วอวิชชาหรือความรู้ผิดนี้ก็คือ **ความรู้ว่าชีวิตหรือร่างกายและจิตใจ ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้ คือตัวตนของเราจริงๆ** (ถ้าเป็นความรู้ถูกต้อง จะเรียกว่า **วิชชา** ที่แปลว่า **ความรู้สูงสุด** คือเป็นความรู้ว่าร่างกายและจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราจริงๆ)

อวิชชา (หรือความรู้ว่าชีวิตของเรานี้เป็นตัวตนของเราเองจริงๆ) นี้เอง ที่สมัยนี้เรียกว่าเป็นสัญชาติญาณ (สัญชาติญาณคือความรู้ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตตามธรรมชาติโดยที่ไม่มีใครสอน อย่างเช่น สัตว์ที่เกิดขึ้นมาก็เดินได้เองโดยที่ไม่มีใครสอน) ของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งอวิชชาคือ **สัญชาติญาณว่ามีตนเอง** (หรือความรู้ว่าชีวิตนี้คือตนเองหรือตัวเรา) ซึ่งสัญชาติญาณว่ามีตนเองนี้เอง ที่ทำให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเกิดความรู้สึกว่ามีตนเอง แล้วก็รักตนเอง แล้วก็พยายามเอาตัวรอด (คือหาอาหาร กินอาหาร หนีภัย สืบพันธุ์ รักลูก เลี้ยงลูก เป็นต้น) จึงทำให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายยังคงดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ในโลกได้ ถ้าสิ่งมีชีวิตใดไม่มีสัญชาติญาณนี้ สิ่งที่มีชีวิตนั้นก็สูญพันธุ์ไปจากโลกทันที

อวิชชาที่มันก็เป็นธรรมชาติของจิต ที่เมื่อจิตตื่นขึ้นมาเมื่อใด อวิชชาก็จะเกิดขึ้นมาด้วยทันที แล้วมันก็จะมาครอบงำจิตของเรา แล้วทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกว่าชีวิตนี้คือตัวตนของเราจริงๆ ซึ่งสัตว์และพืชทั้งหลายก็จะดำเนินชีวิตไปตามอำนาจของอริชชาหรือตามสัญชาตญาณว่ามีตนเองนี้ โดยสัตว์และพืชทั้งหลายจะไม่มีสมองที่สามารถจำและคิดได้มาก ดังนั้นพวกมันจึงไม่มีความคิดที่พิสดารคือ ชับช้อนและละเอียดลึกซึ้ง จึงทำให้จิตของพวกมันไม่สามารถปรุงแต่งให้อวิชชา กลายเป็นอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตนเองได้เหมือนมนุษย์ ดังนั้นสัตว์และพืชทั้งหลาย จึงไม่มีความทุกข์ที่รุนแรงหรือเข้มข้นเหมือนมนุษย์

แต่สำหรับมนุษย์นั้นจะเป็นสัตว์พิเศษ ที่มีเนื้อสมองมากเมื่อเทียบกับร่างกาย ดังนั้นจึงทำให้มีการจำสิ่งต่างๆที่จิตได้เคยรับรู้มาได้มาก เมื่อจำได้มาก จึงทำให้เกิดการคิดที่พิสดาร คือคิดได้ละเอียด คิดได้ซับซ้อนและลึกซึ้ง ซึ่งนี่เองที่เป็นดาบสองคม เพราะเมื่อคิดได้มาก คิดได้ละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้ง **แต่ไม่มีใครมาสอนว่า “แท้จริงหันไม่มีตนเองอยู่จริง”** จึงทำให้การคิดของมนุษย์นั้น เป็นการคิดไปตามอำนาจของอริชชา (หรือความโง่สูงสุด) คือคิดไปด้วยความรู้สึกตัวว่ามีตนเอง และเมื่อจิตโง่นี้ได้พบกับสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาขึ้นมา จึงทำให้จิตโง่นี้เกิดความยินดีกับสุขเวทนา และยินร้ายกับทุกขเวทนา ที่รับรู้มันขึ้นมาอย่างรุนแรงทันที ซึ่งนี่เองที่ทำให้จิตโง่นี้เกิดความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่รุนแรงหรือเข้มข้นขึ้น ซึ่งความรู้สึกตัวว่ามีตนเองที่รุนแรงหรือเข้มข้นนี้เอง ที่เรียกว่าเป็นอุปาทาน หรือความยึดถือว่าชีวิตนี้คือตัวตนของตนเอง ซึ่งเมื่อมีอุปาทาน ก็ยอมที่จะมีความทุกข์เกิดขึ้นมาด้วยเสมอ

สรุปได้ว่า สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ย่อมจะมีอริชชาหรือความรู้ว่ามีตนเอง เกิดขึ้นมาในจิตเสมอตามธรรมชาติ เพื่อให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายรักตัวเอง และพยายามเอาตัวรอดเพื่อให้ดำรงเผ่าพันธุ์เอาไว้ แต่สำหรับมนุษย์นั้นเป็นสัตว์กลายพันธุ์ชนิดพิเศษ ที่มีสมองมากผิดปกติ จึงทำให้มีการจำและคิดได้มาก คือคิดได้ซับซ้อนและคิดได้ละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งนี่เองที่ทำให้จิตของมนุษย์นำเอาอริชชามาพัฒนา (หรือ

ปรุ้งแต่ง) ให้มีความเข้มข้นหรือรุนแรงขึ้น จนกลายเป็นอุปาทานหรือความยึดถือว่ามีตนเองขึ้นมา ซึ่งเมื่อมีความยึดถือว่ามีตนเองในสภาพที่น่าพึงพอใจ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมา หรือเมื่อมีความยึดถือว่ามีตนเองในสภาพที่น่าไม่พึงพอใจขึ้นมา ก็ทำให้เกิดความทุกข์เปิดเผยขึ้นมา ด้วยความโง่สูงสุดของตัวเอง

ความไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร?

ความไม่มีทุกข์นี้ก็คือสภาวะที่ตรงข้ามกับความทุกข์นั่นเอง คือความทุกข์จะเป็นความรู้สึกที่ทนได้ยาก หรือทรมาน รวมทั้งยังมีความรู้สึกเร่าร้อน กระทบกระวายนั่น เหนื่อย และความไม่ปกติอยู่ด้วย ดังนั้นความไม่มีทุกข์จึงเป็นความรู้สึกที่ทนได้ง่าย หรือความสงบ เย็น ปลอดภัย สดชื่น แจ่มใส เบา สบาย ซึ่งความรู้สึกนี้เรานิยมเรียกว่า **นิพพาน** ที่แปลว่า **เย็น** คือหมายถึง **ความสงบเย็นของจิตใจ** ซึ่งนิพพานนี้เราอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นความสุขอย่างที่เรารื่นชอบกัน เพราะถ้าเป็นความสุขที่แม้จะประณีตสักเท่าใดก็ตาม มันก็ยิ่งทำให้จิตเกิดความพอใจหรือยินดี (คือทำให้จิตเกิดกิเลส) แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาได้ ซึ่งมันก็ยิ่งทำให้จิตของเราไม่นิพพานได้จริง

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี้ มันก็เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว คือมันก็มีพร้อมกับจิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว แต่เมื่อใดที่จิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมา นิพพานนี้ก็จะไม่ปรากฏ แต่เมื่อกิเลสหายไปเมื่อใด นิพพานก็จะปรากฏขึ้นมาได้อีก คือเราไม่ได้สร้างหรือทำให้นิพพานเกิดขึ้นมา เป็นแต่เพียงเราเอากิเลสออกไป นิพพานก็จะกลับมาปรากฏให้จิตได้สัมผัสแล้ว เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ ที่สว่างเต็มดวงอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อมีเมฆหมอกมาปิดบัง แสงสว่างของดวงจันทร์ก็จะไม่ปรากฏให้เราได้เห็น แต่เมื่อเมฆหมอกลอยผ่านไป แสงสว่างก็จะกลับมาให้เราได้เห็นอีก

นิพพานนี้ยังแบ่งตามระดับความเย็นได้อีก คือ **เย็นสนิท** กับ **เย็นไม่สนิท** คือเมื่อใดที่กิเลสทั้งหลาย (คือรวมทั้งนิวรณ์ที่เป็นกิเลสอ่อนๆด้วย) ได้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ความทุกข์ทั้งหลายก็จะดับหายไปอย่างสนิทด้วย (แม้เพียงชั่วคราว)

ซึ่งขณะนี้เองที่จิตของเราจะนิพพานได้อย่างสูงสุด หรือสงบเย็นได้อย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว)

ส่วนเวลาที่กิเลสได้ดับหายไป แต่กิเลสอ่อนๆที่เรียกว่า นีวรณ (นีวรณ คือสิ่งปิดกั้นจิตไม่ให้มีสมาธิ) ยังคงเกิดขึ้นอยู่ในจิตของเรา ถึงแม้จิตของเราจะไม่เกิดความรู้สึกที่รุนแรงก็จริง แต่มันก็ยังมีความรู้สึกไม่สงบ ไม่ปกติ ไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส ไม่เบาสบาย มารบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนี้จะเรียกว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆก็ได้ และเมื่อจิตมีความทุกข์อ่อนๆรบกวนจิตอยู่ จิตจึงไม่สงบเย็นหรือนิพพานอย่างสูงสุด แต่มันก็ยังพอมีความสงบเย็นอยู่บ้าง คือยังเป็นแค่เพียงความอุ่นใจ หรือเบาใจ ที่เกิดจากการที่เราได้ทำหน้าที่ทั้งหลายของอย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว และก็ไม่ได้ทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ก่อนด้วย (คือการเป็นคนดีมีศีลธรรมอยู่แล้วเป็นปกติ)

นิพพานทั้งสองนี้ก็ยังมีทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรอีก คือเมื่อใดที่จิตของเรามีสมาธิ นิพพานสูงสุดก็จะปรากฏขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราไม่มีสมาธิ นิพพานสูงสุดก็จะหายไปทันที เมื่อเรามีสมาธิใหม่ นิพพานสูงสุดก็จะกลับมาปรากฏได้อีก จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติให้อวิชชาที่เป็นความเคยชินอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ให้หายไปได้อย่างถาวร นิพพานสูงสุดก็จะปรากฏแก่จิตของเราได้อย่างถาวรเหมือนกัน

สรุปได้ว่า นิพพานนี้เองที่ได้หล่อเลี้ยงจิตของมนุษย์เอาไว้ให้ได้พักผ่อน ถ้าไม่มีนิพพานมาหล่อเลี้ยงจิตเอาไว้เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว เพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงควรรู้จักคุณค่าของนิพพานและพยายามแสวงหานิพพานสูงสุดและถาวรให้แก่จิตใจต่อไป อีกทั้งเราไม่ควรเนรคุณต่อนิพพาน ด้วยการเกลียดกลัวหรือเบียดเบียนความสงบเย็น แล้ววิ่งไปหาความสนุกสนานเฮฮา จนทำให้เกิดทั้งความทุกข์แก่จิตใจ และเกิดปัญหาทางกายและทางสังคมตามมามากมาย อย่างที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

วิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร?

คำว่า **มรรค** แปลว่า **หนทาง** แต่ความหมายจะหมายถึง **วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์** ส่วนคำว่า **อริยมรรค** หมายถึง **หนทางอันประเสริฐ** ซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าโดยละเอียดนั้น จะมีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ แต่สามารถสรุปลงเป็นหลักปฏิบัติได้ ๓ ประการ คือ **ปัญญา ศีล สมาธิ** โดยปัญญาก็คือ ความรู้และเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ ทั้งหมด (โดยหัวใจของปัญญาก็คือความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง” ซึ่งปัญญานี้ก็คือ วิชชา ที่เป็นความรู้สูงส่งนั่นเอง) ส่วนศีลก็คือความปกติของจิต ที่เกิดจากการไม่ทำความผิดหรือชั่วทางกายและวาจาอยู่เป็นปกติในชีวิตของเรา ส่วนสมาธิก็คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

ในการปฏิบัติของมรรคนี้ จะต้องปฏิบัติทั้งปัญญาศีลและสมาธิพร้อมกัน โดยศีลจะเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา แล้วปัญญาก็จะกลับมาทำให้เกิดศีลที่ยิ่งขึ้น และเกิดสมาธิกับปัญญาที่ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนดับทุกข์ได้อย่างถาวรในที่สุด ซึ่งในการปฏิบัติจริงๆเราจะกล่าวว่ามีเพียงปัญญากับสมาธิเท่านั้น เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นเราจึงมักไม่กล่าวถึงศีล

สิ่งที่มีอำนาจมาทำให้กิเลสดับลงได้ก็คือสมาธิ เพราะเมื่อจิตของเรามีสมาธิ กิเลสทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่มีปัญญา จิตใต้สำนึกของเราก็จะยังคงมีความเคยชินของอวิชชาและกิเลสอยู่ต่อไป ไม่ได้จางคลายหายไปได้ ดังนั้นจึงต้องมีปัญญาเข้ามาช่วย จึงจะทำให้จิตใต้สำนึกของเรา เกิดความเคยชินของทั้งสมาธิและปัญญาขึ้นมาได้ อันจะส่งผลให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสค่อยๆจางหายไปจากจิตใต้สำนึกได้ และเกิดมีความเคยชินของปัญญากับสมาธิขึ้นมาแทน จึงจะทำให้จิตของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร เพราะความเคยชินของอวิชชาและกิเลส ได้จางหายไปจากจิตใต้สำนึกของเราแล้ว อีกทั้งปัญญาและสมาธิก็จะมาคอยระวังไม่ให้อวิชชาและกิเลส กลับมาเกิดขึ้นกับจิตของเราได้อีกตลอดชีวิต

การปฏิบัติปัญญากับสมาธิของมรรคนี้ จะมีวิธีการปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี คือ **ใช้ปัญญานำหน้าสมาธิ** กับ **ใช้สมาธินำหน้าปัญญา** คือถ้าเราไม่ค่อยเก่งเรื่องสมาธิ

เราก็ใช้วิธีการเพ่งพิจารณาในเรื่องปัญญาอย่างตั้งใจ ซึ่งก็จะทำให้จิตของเราเกิดสมาธิที่สมน้ำสมเนื้อขึ้นมาด้วย แล้วก็ทำให้ความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ ระวังหรือดับลงได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้ความทุกข์ที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้นมาได้ในขณะนี้ แต่ถ้าเราเก่งเรื่องสมาธิ เราก็ใช้สมาธิหยุดกิเลสที่กำลังเกิดอยู่ ให้ระวังหรือดับลง โดยมีปัญญาคอยควบคุมอยู่ แล้วความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ ก็จะระวังหรือดับลงได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือความทุกข์ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น

การปฏิบัติของมรรคนี้นิไม่ว่าจะเป็นใคร หรือชนชาติใด หรือไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไรก็ตาม ถ้าเขาสามารถศึกษาจนเกิดความเข้าใจในหัวใจของปัญญา (คือเรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจ) ได้แล้ว เขาก็สามารถนำเอาหลักของมรรคนี้นี้ไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองทันที โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับใคร และก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นพระหรือนักบวชเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลสอย่างถาวรได้ คือถึงเป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่อาจจะยากอยู่สักหน่อย เพราะการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตของผู้ครองเรือนนั้น จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ได้ยาก แต่แค่เพียงเราสามารถศึกษาจนเกิดปัญญาขึ้นมาได้จริงแล้ว เพียงแค่นี้ก็จะช่วยให้ความทุกข์ในชีวิตลดน้อยลงอย่างมากแล้ว คือคนทั่วไปที่ไม่เคยศึกษาให้เกิดปัญญามาก่อน ถ้ามีความทุกข์ เขาก็จะมีความทุกข์อย่างรุนแรงเต็มที่ แต่สำหรับผู้ที่เคยศึกษามากจนเกิดปัญญาที่แท้จริงมาแล้ว ถึงแม้ว่าเขายังไม่มีการฝึกฝนสมาธิและปัญญาให้มากขึ้นก็ตาม แต่เวลาที่มีความทุกข์ เขาก็จะมีความทุกข์น้อยลง หรือไม่มากเท่ากับคนที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ซึ่งนี่คือประโยชน์จากการศึกษาอริยสัจ ๔ ที่แม้จะยังไม่ได้นำหลักอริยสัจ ๔ ไปปฏิบัติอย่างจริงจังก็ตาม

ศีลความปกติของจิต

คำว่า **ศีล** แปลว่า **ปกติ** คือหมายถึง **ความปกติของจิต** ที่ไม่มีความเดือดร้อนใจ จากการทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ในอดีต ซึ่งการปฏิบัติเพื่อให้จิตมีศีลนั้นก็สรุปอยู่ที่ **การมีเจตนา (ความตั้งใจหรือความตั้งใจ) ที่ไม่จะไม่เบียดเบียน ชีวิตของ**

ทรัพย์สินของผู้อื่น กามารมณ์ (เช่นเรื่องทางเพศ) ของผู้อื่น และรวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดคำไม่จริง คำหยาบ คำส่อเสียด และเรื่องเพ้อเจ้อ ดังนั้นถ้าเราปรารถนาที่จะไม่มีความทุกข์ เราจะต้องเป็นคนดี ที่มีศีลอยู่ก่อนเป็นปกติ ถ้าเป็นคนไม่มีศีลอยู่เป็นปกติแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ เพราะขาดพื้นฐานที่สำคัญนี้

การปฏิบัติเพื่อให้จิตของเรามีศีลหรือมีความปกติตามหลักของมรรคนั้น จริงๆจะมีเพียงเท่านี้ คือเพียงเท่านี้ก็จะเพียงพอให้เราสามารถฝึกจิตให้มีสมาธิได้แล้ว ส่วนศีลของนักบวชเช่นพระภิกษุ นั้น จะมีมากกว่านี้ เพราะศีลที่มากขึ้นก็ยอมที่จะให้จิตมีความปกติมากยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้มีสมาธิได้ง่ายยิ่งขึ้นด้วย อีกทั้งยังทำให้ผู้พบเห็นว่าพระท่านมีกิริยาวาจาและความประพฤติเรียบร้อย ก็ยอมที่จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธาแล้วเขาก็จะเข้ามาฟังธรรม จึงเป็นโอกาสให้ได้เผยแพร่คำสอนของพระพุทธเจ้าให้กว้างไปทั่วโลกได้ อันจะช่วยให้โลกมีสันติภาพได้

สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการของจิตที่ตั้งใจ หรือจดจ่อ หรือจับ หรือเพ่ง อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ ประเภท คือ **สมาธิผิด** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิผิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิดนี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ **สมาธิที่จดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** เช่น การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือ

การที่ครูตั้งใจสอน หรือการตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้น สิ่งที่ดีงาม เป็นต้น โดยสมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสหรือนิเวศครอบงำ

๒. **ตั้งมั่น** คือเข้มแข็ง ไม่มีอะไรมาช่วยยว่นให้หวั่นไหวได้ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลส)

๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุมได้ง่าย มีความสุขุมรอบครอบ และมีความจำดี

ผลของสมาธินี้ก็คือ ทำให้จิตมีความสุขสงบ, มีสติตลอดเวลา, และเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราหายไปด้วย เมื่อจิตไม่มีความยึดถือ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ก็จะทำให้จิตสงบเย็นได้อย่างสูงสุด (หมายเหตุ ต่อไปถ้าพบคำว่า **สมาธิ** ในหนังสือนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึง **สมาธิถูก**)

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็สามารถพิจารณาถึงความจริงของธรรมชาติให้เข้าใจได้ เพราะจิตจะมีความสุขรอบครอบ จึงสามารถเข้าใจถึงเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับหายไปของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายได้ รวมทั้งยอมรับเหตุผลที่สมเหตุสมผล และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ที่จิตรับรู้ได้จริงโดยไม่บิดพลิ้ว **ซึ่งนี่ก็คือผลจากการมีสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญาได้** ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่สามารถพิจารณาโดยใช้เหตุใช้ผล ให้เกิดปัญญาที่เป็นความเข้าใจได้

ต้องรู้จักนิเวศก่อน

ถ้าในช่วงที่กิเลสตัณหา ยังไม่เกิดขึ้นมาทำให้จิตเกิดความทุกข์ที่รุนแรง ซึ่งถ้าในช่วงนั้น จิตของเราไม่มีสมาธิและปัญญา มันก็จะมีกิเลสอ่อนๆ ที่เรียกว่า **นิเวศ** ที่หมายถึง **สิ่งปิดกั้นจิต** เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแทนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาการของนิเวศนั้นแยกได้ ๕ อาการ อันได้แก่

๑. ความพึงพอใจเล็กน้อยๆในเรื่องกามารมณ์

๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท

๓. ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเต้น จนน่ารำคาญใจ

๔. ความหดหู่เซื่องซึม

๕. ความคิดลึกลับสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่ หรือถูกต้องหรือไม่

นิเวศน์นี้จัดเป็นความชั่วร้ายอันดับแรก ที่ครอบงำจิตของเราอยู่ตลอดเวลา คือ ขณะที่จิตของเราไม่มีสมาธิและปัญญา แต่ก็ยังไม่มีกิเลสตัณหาและความทุกข์ที่รุนแรงเกิดขึ้น จึงเป็นโอกาสให้อวิชชาเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเรา แล้ว อวิชชา ก็ปรุงแต่งให้จิตของเราเกิดอาการของความทุกข์อ่อนๆ ซึ่งเป็นอาการ ความรำคาญใจ อึดอัดใจ หรือไม่สบายใจเล็กน้อย เกิดขึ้นมารบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ และปัญญาก็ไม่เกิด

ที่สำคัญนิเวศน์นี้เป็นอาหารของอวิชชา คือมันทำให้อวิชชาเกิดขึ้นมาอยู่เสมอ แล้วก็ทำให้จิตเกิดความเคยชินของอวิชชา มาสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึกของเรามากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งถ้าเรามีอายุมาก และไม่มีการปฏิบัติเพื่อกำจัดความเคยชินของอวิชชาบ้าง ความเคยชินของอวิชชานี้ก็จะมีมาก และเมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระตุ้นให้เกิดกิเลสตัณหา จิตของเราก็จะเกิดกิเลสตัณหา และอุปาทานพร้อมความทุกข์ขึ้นมาทันที อย่างง่ายดายและรุนแรง จนเราไม่สามารถควบคุมมันได้

อีกทั้งเมื่อความเคยชินของอวิชชานี้มีมาก ก็จะทำให้ทำลายหรือทำให้ความเคยชินของอวิชชานี้ หดสั้นไปได้ยากอีกด้วย ซึ่งนี่คือความชั่วร้ายของนิเวศน์ ที่แม้จะไม่ให้ผลรุนแรงในทันที แต่มันกลับเป็นอาหารให้แก่อวิชชา และกิเลสพร้อมความทุกข์ ที่จะเกิดขึ้นมาในอนาคตอย่างรุนแรงได้ แล้วก็ทำให้ชีวิตของเรา ต้องจมติดอยู่กับความทุกข์ไปจนตลอดชีวิต

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่ายๆ

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้ว

โดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ทั้งอย่างไม่เป็นระบบและเป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้น ก็ทำได้โดยมีการตั้งใจหรือกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ในการพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือจะฝึกอย่างเป็นระบบโดยกำหนดการหายใจของร่างกายเราก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบที่ทำได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับนั้นก็คือ กำหนดการหายใจของร่างกายเราเอง ซึ่งวิธีการฝึกนั้น เราจะใช้อริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึกควรใช้อริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อริยาบถใดก็ได้

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลสทั้งหลายขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, ว่าง, ว่างบ้าง เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้ หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆ ขึ้นมาเองก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำๆด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่

แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียนรู้ หรือเรื่องการเตือนตนเอง หรือเรื่อง การสอนหลักการดับทุกข์นี้ เป็นต้น **ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย** เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิ และปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จาก **“การที่จิต ของเรามีสติอยู่ตลอดเวลา และจิตจะสงบหรือไม่ฟังชานแล้ว (เพราะจิตหยุด ดันรนจากอำนาจของกิเลสและนิวรณ์แล้ว) รวมทั้งมีความสุขสงบ และมีปีติ หรือความอิมเมมใจอยู่ด้วย”** ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว **ซึ่งเมื่อจิตไม่มี กิเลสและนิวรณ์ จิตก็จะไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย เมื่อจิตไม่มีความ ทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะสงบเย็น หรือนิพพานได้อย่างสูงสุด**

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ **ซึ่งนี่คือสมาธิที่ จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเรา ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใด สิ่งหนึ่ง จนไม่รับรู้สิ่งอื่นใดเลยนั้นไม่จำเป็น เพราะเพียงเท่านี้ก็พอแล้วสำหรับนำมาใช้ ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ (หรือใครจะฝึกสมาธิให้สูงขึ้นกว่านี้ก็ได้ ในภายหลัง)**

ปัญญาคืออะไร?

คำว่า **ปัญญา** แปลว่า **ความรอบรู้ หรือรู้รอบ** คือหมายถึงรู้อย่างครบถ้วน **ซึ่ง ตามหลักพุทธศาสนาแล้ว คำว่าปัญญาคือหมายถึง ความรอบรู้ในเรื่องการดับ ทุกข์ หรือความรอบรู้ในอริยสัจ ๔** ซึ่งความรู้ที่จะทำให้ความทุกข์ดับลงได้นั้น ก็คือ ความรู้ที่ทำให้อวิชชาและกิเลสอ่อนแรงลง และทำให้ความเคยชินของอวิชชาและ กิเลสในจิตใต้สำนึกของเราจางคลายลงได้นั่นเอง

โดยอวิชชาก็คือความเข้าใจผิดว่าชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของเรานี้เป็น ตัวตนของเราจริงๆ (คือเข้าใจผิดว่าชีวิตของเรานี้เป็นอัตตา ตามความเชื่อของศาสนา

พราหมณ์) ดังนั้นความรู้ที่จะทำให้ความเข้าใจผิดนี้หมดสิ้นไปได้ จึงจะเรียกว่าเป็น ปัญญา ซึ่งความรู้ที่จะทำให้ความเข้าใจผิดว่าชีวิตของเรานี้เป็นอัตตาก็คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความจริงของธรรมชาติที่ว่า "ชีวิตของเรานี้เป็น อนัตตา" (คำว่าอนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา)

ส่วนความรู้ที่จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลงนั้นก็คือ **ความรู้เรื่องความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย กับความรู้เรื่องสภาวะที่ต้องทนอยู่ (ทุกขัง) ของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย รวมทั้งความรู้เรื่องสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)** ซึ่งเมื่อเรามีความรู้เรื่องอนิจจังทุกขังและอนัตตาอย่างถูกต้องแล้ว และนำความรู้นี้มาเพ่งพิจารณา ก็จะทำให้กิเลสอ่อนแรงลง เมื่อกิเลสอ่อนแรงลงแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิสูงๆมาดับกิเลสนี้ก็ได้อีก คือจากการเพ่งพิจารณาถึงความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตานั้นเอง ก็จะทำให้จิตของเราเกิดสมาธิเพียงพอแล้วที่จะมาทำให้กิเลสที่อ่อนแรงลงแล้วนี้ ระวังหรือดับลงได้อย่างง่ายดาย ซึ่งนี่คือ ประโยชน์จากการมีปัญญา แต่ถ้าเราไม่มีปัญญา เราจะต้องใช้สมาธิสูงๆเท่านั้น จึงจะ ระวังหรือดับกิเลสที่รุนแรงหรือเข้มแข็งได้ ซึ่งการฝึกจิตให้มีสมาธิสูงๆนั้นจะทำได้ ยาก

สรุปได้ว่า ความรู้ที่จะทำให้เกิดปัญญานั้นก็คือความรู้เรื่องความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ดังนั้นต่อไปนี้เราจะมาศึกษาถึงเรื่องอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องกันต่อไป เพื่อที่จะได้นำปัญญานี้ มาปฏิบัติคู่กับสมาธิ โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน เพื่อนำมาใช้ดับทุกข์กันต่อไป

พระพุทธเจ้านับถือธรรมชาติเป็นสิ่งที่สูงสุด

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า **ทุกศาสนาย่อมจะมีสิ่งสูงสุดเอาไว้เคารพบูชาเสมอ** ซึ่งสิ่งสูงสุดก็คือสิ่งที่มีอำนาจสูงสุดในโลกและในจักรวาล ซึ่งสิ่งสูงสุดนี้เองที่ เป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา

โดยศาสนาพราหมณ์นั้นจะมีเทพเจ้า (หรือพระเจ้า) เป็นสิ่งสูงสุด ที่ผู้นับถือทุกคนจะต้องเกรงกลัวและเคารพบูชา รวมทั้งเชื่อฟังและทั้งปฏิบัติตามคำสอนของเทพเจ้าอย่างเคร่งครัด ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเทพเจ้าก็จะถูกลงโทษ เช่น ตายไปจะต้องไปเกิดเป็นสัตว์ในนรกและถูกทรมานในนรก หรือเกิดมาเป็นคนที่ลำบากยากจน เป็นต้น แต่ถ้าใครปฏิบัติตามคำสอนของเทพเจ้าอย่างเคร่งครัด ก็จะได้รับรางวัล เช่น ตายไปก็จะได้ไปเกิดเป็นเทวดาเสพสุขอยู่บนสวรรค์ หรือเกิดมาเป็นคนที่มีความสุขสบาย เป็นต้น ซึ่งคำสอนที่เป็นหลักสำคัญของศาสนาพราหมณ์ก็คือ คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอัตตา (**อัตตา** แปลว่า **ตัวตน** หรือ **ตนเอง** หรือ **ตัวตนที่แท้จริง**)

ส่วนพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าจะไม่ยอมรับว่า สิ่งสุดจะเป็นเทพเจ้าหรือพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ **แต่จะยอมรับสิ่งที่ปรากฏหรือเกิดขึ้นจริง ที่เราทุกคนสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน** **ว่าเป็นสิ่งสูงสุด** ซึ่งสิ่งที่ปรากฏหรือเกิดขึ้นจริง ที่เราทุกคนสามารถรับรู้หรือสัมผัสได้จริงในปัจจุบัน **นี่ก็คือธรรมชาติ** ซึ่งธรรมชาติก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นมาในโลกหรือในจักรวาล ที่เราพบเห็นเป็นของธรรมดา นี่เอง ซึ่งหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธเจ้าก็คือ คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นอนัตตา (**อนัตตา** แปลว่า **ไม่ใช่อัตตา** หรือ **ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง**)

นี่ก็แสดงว่า **พุทธศาสนามีสิ่งสูงสุดเป็นธรรมชาติ** โดยธรรมชาตินี้ก็จะมีความ **“กฎสูงสุด”** เอาไว้ควบคุมสิ่งต่างๆ คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ดลบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา เหมือนกับสิ่งสูงสุดของศาสนาพราหมณ์ แต่ต่างกันตรงที่สิ่งสูงสุดของศาสนาพราหมณ์นั้นเป็นตัวตนบุคคล แต่สิ่งสูงสุดของพุทธศาสนานั้นเป็นกฎของธรรมชาติ

กฎอัมปิัจยตา

โดยกฎสูงสุดของธรรมชาตินี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า **กฎอิทัปปัจจยตา** ที่แปลว่า **กฎการอาศัยกันและกันแล้วเกิดขึ้นมาพร้อมกัน** โดยกฎนี้ จะบังคับทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ว่า **“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีเหตุ (หลายๆเหตุ) มาร่วมกันปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น”** คือกฎนี้ก็คือกฎพื้นฐานง่ายๆที่เราทุกคนก็รู้จักกันดีอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่สนใจนำมาพิจารณาให้เข้าใจอย่างละเอียดเท่านั้น จึงไม่คิดว่ากฎพื้นฐานง่ายๆตามธรรมชาตินี้ จะเป็นสิ่งสูงสุดที่ควบคุมชีวิตของเราทุกคน และควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่

กฎสูงสุดนี้ก็คือการสอนเรื่องของเหตุและผลนั่นเอง คือพระพุทธเจ้าจะสอนว่า **“ทุกสิ่งยอมเกิดขึ้นมาจากเหตุ ตั้งอยู่ได้เพราะเหตุของมันยังมีอยู่ และจะดับหายไปก็เพราะเหตุของมันดับหายไปก่อน”** ซึ่งสรุปง่ายๆก็คือ เมื่อมีเหตุ จึงจะมีผล เมื่อไม่มีเหตุก็ไม่มีการมีผล

สรุปได้ว่า ชาวพุทธทุกคนต้องรู้จัก **ว่าสิ่งสูงสุดที่ทุกคนต้องเคารพเกรงกลัว นั่นก็คือธรรมชาติ หรือกฎของธรรมชาติ** เพราะนี่คือสิ่งที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ดลบันดาลให้สิ่งต่างๆเป็นไป และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา **ซึ่งแม้ศาสนาอื่นๆเขาจะเชื่อถือว่ามีเทพเจ้าหรือพระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด แต่เมื่อพิจารณาให้ละเอียดลึกซึ้งแล้ว มันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง** คือเพียงแค่มองกันไปคนละแง่มุมเท่านั้น คือถ้าคนมีปัญญายังไม่มากพอ ก็จะมองว่าเป็นตัวตนบุคคลไปก่อน ต่อเมื่อมีปัญญามากพอจึงจะมองว่าเป็นธรรมชาติ

ต้องรู้จักคำว่าอัตตาท่อน

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจความหมายของกับคำว่า **“อัตตา”** ของพราหมณ์ก่อน เพราะเป็นคำที่ตรงข้ามกับคำว่า **“อนัตตา”** ที่พระพุทธเจ้าสอน คือคำว่า **อัตตา** แปลว่า **ตัวตน หรือ ตนเอง หรือ ตัวตนที่แท้จริง** ซึ่งความหมายก็หมายถึงสิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวตนของมันเองก็หมายถึง มันไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งหรือสร้างหรือทำให้เกิดเป็นตัวตนของมันขึ้นมา และสิ่งที่ป็นอัตตานี้

จะเป็น **นิจจัง** ที่แปลว่า **เที่ยง หรือเป็นอมตะ** คือสิ่งที่เป็นอัตตานั้นจะไม่มีวันดับหรือหายไปอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะกาลเวลาจะผ่านพ้นไปสักเท่าใดก็ตาม หรือไม่ว่าจะมีอะไรมาทำลายก็ตาม คือเรียกว่าสิ่งที่เป็นอัตตานั้นจะตั้งอยู่หรือมีอยู่ไปชั่วนิรันดร

โดยศาสนาพราหมณ์จะสอนว่า จิตหรือวิญญาณของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตา ที่สามารถออกจากร่างกายของสิ่งที่มีชีวิตที่ตายแล้ว เพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้เรื่อยไป ซึ่งจากคำสอนนี้เองที่เป็นต้นตอให้เกิดคำสอนเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเพื่อมารับผลกรรมที่ได้ทำไว้ก่อนตาย รวมทั้งเรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า และเรื่องเทวดา นางฟ้า ผี ยักษ์ พระอินทร์ พระพรหม และเทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น **ซึ่งคำสอนเหล่านี้เองที่ได้ผสมหรือปลอมปนเข้ามาอยู่ในพุทธศาสนา** ภายหลังที่พระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้วไม่นาน และได้สืบต่อมาจนถึง **ปัจจุบัน โดยชาวพุทธไม่รู้ตัว** จนเป็นเหตุให้ชาวพุทธเกิดความเข้าใจผิด คิดว่าคำสอนเหล่านี้คือคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า

คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณเป็นอัตตาของพราหมณ์นี้ เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น และเป็นคำสอนระดับศีลธรรมหรือระดับพื้นฐาน ที่เอาไว้อสอนคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่มีความรู้มากพอ เช่น เด็ก หรือชาวบ้าน ซึ่งความเชื่อทั้งหลายนั้นยังไม่ใช่ความจริงและไม่ทำให้เกิดปัญญา เพราะความเชื่อยังเป็นแค่ความมั่นใจว่าจะเป็นความจริงเท่านั้น ดังนั้นความเชื่อจึงยังคงเจืออยู่ด้วยความมกมายทั้งสิ้นไม่มากนักน้อย แม้จะเป็นความเชื่อที่ดังามก็ตาม **ที่สำคัญเราจะเอาความเชื่อมาใช้ศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความพันทุกข์ ตามหลักอริยมรรคของพระพุทธเจ้าไม่ได้เด็ดขาด** เพราะพระพุทธเจ้าสอนให้ใช้ปัญญามาศึกษาและปฏิบัติ แต่เรากลับเอาความเชื่อที่มกมายมาศึกษาและปฏิบัติ แล้วมันจะช่วยให้ดับทุกข์ได้อย่างไร?

สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของเราเป็นอัตตาที่เวียนว่ายตายเกิดรวมทั้งเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้นนั้น เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์ที่ผสมหรือปลอมปนเข้ามาอยู่ในคำสอนของพุทธศาสนาในปัจจุบัน จนทำให้ชาว

พุทธหลงเข้าใจผิดคิดว่าเรื่องพวกนี้เป็นคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า แต่ที่สำคัญก็คือ คำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของเราเป็นอัตตานิ มันเป็นคำสอนที่ตรงข้ามกับคำสอนที่เป็นหัวใจของอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า คือพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า จิตหรือวิญญาณของเรานี้ไม่ใช่อัตตา (คือเป็นอนัตตา) ดังนั้นถ้าใครยังมีความเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณเวียนว่ายตายเกิด รวมทั้งเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น อย่างที่เป็นสถานที่หรือเป็นตัวตนบุคคล ว่ามีอยู่จริง ก็จะไม่สามารถศึกษาอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง คือถึงจะศึกษาไปอย่างมากมายสักเท่าใดก็ตาม ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดไปหมด เพราะหัวใจของอริยสัจ ๔ ได้ถูกทำลายหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงไปแล้วนั่นเอง

อัครรรยแห่งการปรุงแต่ง

คำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาของพุทธศาสนา ก็คือคำสอนเรื่องจิตหรือวิญญาณของมนุษย์ และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอนัตตา ซึ่งคำว่า อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่อัตตา ซึ่งความหมายตรงๆก็คือ เป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเป็นอัตตา ดังนั้นจึงเท่ากับว่า พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับเรื่องที่ศาสนาพราหมณ์สอนว่า จิตหรือวิญญาณของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตาที่เวียนว่ายตายเกิดได้ รวมทั้งไม่ยอมรับเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น อย่างที่เป็นสถานที่หรือเป็นตัวตนบุคคลว่ามีอยู่จริง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่เราจะต้องมาศึกษากันดูว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงได้สอนว่าจิตหรือวิญญาณของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอนัตตา

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน จึงจะศึกษาเรื่องอนัตตาได้เข้าใจ อันได้แก่คำต่อไปนี้

คำว่า **เหตุ** หมายถึง สิ่งที่มากระทำให้เกิดผล

คำว่า **ปัจจัย** หมายถึง เหตุย่อยๆ หรือ สิ่งสนับสนุน

คำว่า **ผล** หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุ

คำว่า **เกิด** หมายถึง จากเดิมที่มันไม่มีอยู่ก่อน แล้วจึงมามีขึ้นภายหลัง

คำว่า **ดับ** (หรือแตกสลาย) หมายถึง จากเดิมที่มันมีอยู่ก่อน แล้วจึงหายไป
ภายหลัง

คำว่า **ตั้งอยู่** หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป

คำว่า **ปรุงแต่ง** หมายถึง การนำเอาสิ่งต่างๆมารวมหรือผสมกัน แล้วทำให้เกิด
เป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งนั้นเรียกว่า
“**สิ่งปรุงแต่ง**”

อัครรรยแห่งการปรุงแต่ง

คำที่สำคัญก็คือคำว่า ปรุงแต่ง ที่มาจากคำว่า **สังขาร** ของภาษาบาลี ที่แปลว่า
ปรุงแต่ง ซึ่งคำว่าปรุงแต่งนี้เป็นได้ทั้งกิริยา คือเป็นการกระทำก็ได้ หรือเป็นนามที่
หมายถึง สิ่งที่ถูกกระทำให้เกิดขึ้นมาก็ได้ อย่างเช่น การทำอาหาร ก็เรียกว่าการปรุง
แต่ง ส่วนอาหารก็เรียกว่า สิ่งปรุงแต่ง เป็นต้น

ส่วนความหมายของคำว่าอัตราก็คือ ไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่ง ซึ่งก็หมายถึงสิ่ง
ที่เป็นอัตราก็จะไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งเลย เพราะมันจะมีตัวตนเฉพาะเป็นของมันเอง
ดังนั้นสิ่งที่ เป็นอัตราก็เป็นสิ่งที่ยั่งยืน เพราะมันจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงหรือถูกทำลาย
ลงได้ ซึ่งความหมายของอัตรานี้ ก็จะตรงข้ามกับคำว่า **สังขาร** ที่หมายถึง เป็นสิ่งที่
ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น **และเมื่อสิ่งใดถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว
สิ่งปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมานั้นจะไม่ใช่อัตตา (คือเรียกว่าอนัตตา) เพราะมันไม่มี
ตัวตนเป็นของมันเองเลย คือมันมีแต่เหตุและปัจจัยเท่านั้นที่มาปรุงแต่งให้เกิด
มันขึ้นมา อย่างเช่น ร่างกายของคนเรานี้ก็ต้องอาศัยอาหาร น้ำ ความร้อน และ
อากาศ มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นร่างกายของเราจริงๆจึงไม่มี เพราะมัน
เป็นเพียงสิ่งปรุงแต่ง ดังนั้นจึงเรียกว่าได้ ร่างกายของเราเป็นอนัตตา (คือร่างกาย
ไม่ใช่อัตรตา) เป็นต้น**

สรุปได้ว่า การปรุงแต่งนี้เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุดของธรรมชาติ เพราะมันสามารถนำเอาสิ่งอื่น ๆ มาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยแทบไม่หลงเหลือลักษณะของสิ่งต่างๆ ที่นำมาปรุงแต่งนั้นให้เราสังเกตเห็นหรือรับรู้ได้เลย คือมันเหมือนนักมายากลชั้นเยี่ยม ที่เล่นกลหลอกเราให้เชื่อว่าเป็นความจริงได้อย่างสนิทที่สุด โดยเราไม่รู้ตัวเลยว่าเรากำลังถูกหลอกอยู่ ซึ่งนี่คือความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดที่ธรรมชาติซ่อนเอาไว้ หรือหลอกหลวงเราให้เกิดความเข้าใจผิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนี้เป็นตัวตนของมันเองจริงๆ จนทำให้เราเกิดความรักหรือความยึดถือในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายเหล่านั้น แล้วก็ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ไปเพราะเราโง่ของเราเอง ที่ไปหลงรักสิ่งปรุงแต่งที่มีแต่ความไม่เที่ยงและต้องทนอยู่อย่างยากลำบากนั้น

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความจริง ๓ ประการ

คำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้นก็คือคำสอนที่เราเรียกว่า ไตรลักษณ์ ที่หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย อันได้แก่

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง คือ ความที่ต้องทนอยู่
๓. อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

อนิจจังหรือความไม่เที่ยงก็หมายถึงมันไม่เป็นอมตะ คือเมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพนั้นได้ตลอดไปชั่วนิรันดร์ คือมันสามารถที่จะถูกทำลายจากสิ่งภายนอกให้แตกสลาย (ใช้กับวัตถุ) หรือดับหายไปได้ (ใช้กับจิต) ตลอดเวลา อีกทั้งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ยังมี การเปลี่ยนแปลงหรือมีความเสื่อมสภาพอยู่ในตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายก็ต้องแตกหรือดับหายไปอย่างแน่นอน

ทุกขั้หรือความที่ดองทนอนุ้ก็หมายถึง เมื่อสิ่ประด่งท้งหลยมีควมเปลี่ยนเปล่งหรือเสื่อมสภพอยุตลอดเวลย ดั่งนั้นสิ่ประด่งท้งหลย จึงดองทน **ประคั้ประคอง** สภพการประด่งของมันเออไว้ด้วยควมยากล่ำบออยู่ตลอดเวลย ถ่าสิ่ประด่งนั้นเป็นวัตถุเรอจะไม่สอการไปรู้สิ่ถึงภวะที่ดองทนอนุ้ของมันได้ แต่เรอก็ใช้เหตุผลมอพิจอรณอได้ และทอให้เรอเกิดควมรู้สิ่กิดทนระอเออใจ หรือเปือหนอยเมื่อพิจอรณอดูสิ่ประด่งท้งหลย ซึ่นี้ก็คือภวะที่ดองทนอนุ้ของวัตถุท้งหลยที่เรอพิจอรณอให้เกิดควมเข้ใจได้ แต่ถ่าเป็นร่งกยและจิตใจของเรอเอง เรอก็จะสอการรับรู้ถึงภวะที่ดองทนอนุ้ของร่งกยและจิตใจของเรอเองได้

อนัตตอหรือควมไม่ใช่ตัวตนก็หมายถึง สิ่ที่ถูกประด่งให้เกิดซึ้นมอท้งหลยนี้ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือไม่ใช่อัตตอ) ที่จะด่งอยุไปซึ่วนัรันดรได้ (คือไม่เป็นนิจจ้ง) เพราะมันเป็นสิ่ที่ไม่เทียงและมีภวะที่ดองทนอนุ้ตลอดเวลย และเมื่อเรอนอเออลักษณะของอนัตตอมอเพ่งพิจอรณอสิ่ท้งหลยต่อไปอย่งจริงจ้ง เรอก็จะพมกับควมจริงสูงสุดอีกอย่งคือ สิ่ท้งหลยนั้นมันเป็น **สญญตอ** คือ เป็นของว่งเปลอคือหมายถึงว่งเปลอจกความเป็นอัตตอหรือตัวตนของมันเอง

สรุไปได้วอสิ่ประด่งท้งหลยจะมีควมจริงให้เรอสังเกตุได้ คือมันดองอศัยสิ่อื่นมอร่วมกันประด่งให้เกิดซึ้น มันไม่สอการเกิดซึ้นมอได้เองลอยๆ และเมื่อมันเกิดซึ้นมอแล้วมันก็จะไม่สอการด่งอยุไปซึ่วนัรันดรได้ คือไม่ซ้าก็เรอมันจะต้องแตกสลายหรือดับหอยไปอย่งแนนนอน รวมท้งเมื่อสิ่ประด่งท้งหลยยังด่งอยุ มันก็ย้งดองทนประคั้ประคองสภพการประด่งของมันเออไว้ด้วยควมยากล่ำบออีกด้วย **ซึ่นี้คือลักษณะของสิ่ประด่ง** ที่เรอจะนอเออมอพิจอรณอสิ่ท้งหลยของ **โลก** โดยเน้นมอที่ร่งกยและจิตใจของเรอเองเป็นหลัก เพื่อค่นหควมจริงวอ ร่งกยและจิตใจของเรอนี้ มันเป็นอัตตอหรืออนัตตอกันแน

ชีวิตเกิดมอจกธอตุ

ชีวิตของเรานี้ก็ประกอบด้วยร่างกายกับจิตใจ โดยร่างกายก็เกิดมาจากวัตถุ
ธาตุ (คำว่า ธาตุ หมายถึง คุณสมบัติ) ๔ อย่าง คือธาตุดิน หรือของแข็ง, ธาตุน้ำ
คือของเหลว, ธาตุไฟ คือความร้อน, และธาตุลม คืออากาศ ส่วนจิตใจก็เกิดมา
จากนามธาตุ ที่เรียกว่า ธาตวิญญาน

ธาตวิญญานก็คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามระบบประสาททั้ง ๖ คือตา หู จมูก
ลิ้น กาย และใจ ซึ่งธาตวิญญานนี้เรามักจะเรียกสั้นๆว่า วิญญาน ที่หมายถึง การ
รับรู้ โดยทางวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าวิญญานนี้ก็คือไฟฟ้าอ่อนๆ ที่เกิดขึ้นมาในระบบ
ประสาททั้งหลายของร่างกายที่ยังคืออยู่หรือยังไม่ตาย

จิตใจ คือ สิ่งที่เราสัมผัสนึกคิดได้ คือถ้ามันทำหน้าที่คิดนึก เราก็เรียกว่า จิต แต่
พอมันทำหน้าที่รับรู้และรู้สึกเราก็เรียกว่า ใจ ซึ่งมันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง โดยจิตใจนี้
จะประกอบด้วย วิญญานหรือการรับรู้, การจำสิ่งที่รับรู้ได้, ความรู้สึก, และปรุ่งแต่งกับ
การคิดนึกของจิต

เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา ได้รับรู้สิ่งใด (เช่น ตาเห็นรูป ก็จะเกิด
วิญญานทางตา หรือการเห็นรูปขึ้นมาทันที) เมื่อมีการรับรู้สิ่งใดแล้ว มันก็จะจำสิ่งที่
รับรู้มันได้ทันที (เช่นจำได้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นคืออะไร) เมื่อจำสิ่งที่รับรู้มันได้ มันก็จะเกิด
ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับรู้มันขึ้นมาด้วยทันที (ซึ่งความรู้สึกนี้ก็มีอยู่ ๓ อย่าง คือ รู้สึกสุข
หรือสบาย, รู้สึกไม่สุขหรือไม่สบาย, รู้สึกจิตๆ) และเมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ก็จะมี
การปรุ่งแต่งกับการคิดนึกต่อไปทันที (คือถ้าปรุ่งแต่งคิดนึกด้วยกิเลส จิตก็จะเกิด
ความทุกข์ แต่ถ้าปรุ่งแต่งคิดนึกด้วยสติปัญญาและสมาธิ จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์)

ไม่มีตัวเราอยู่จริง

เมื่อเราพิจารณาตามความเป็นจริงแล้วเราก็จะพบว่า ร่างกายของเรานี้เกิดมา
จากรูปธาตุ ๔ มาปรุ่งแต่งหรือทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นร่างกายจึงเป็นอนัตตา อีกทั้งไม่ช้า
ก็เร็วร่างกายก็ต้องแตกดับหรือตายไปในที่สุด ซึ่งนี่คือลักษณะของอนิจจังของ
ร่างกาย หน้าที่ขณะที่ร่างกายยังไม่ตาย ร่างกายก็ยังคงต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบาก

อีกด้วย (คือต้องทนต่อความหิวความกระหาย ทนต่อความเจ็บป่วย ทนต่อความหนาว ความร้อน เป็นต้น) ซึ่งนี่ก็คือลักษณะของทุกขังของร่างกาย

ส่วนการพิจารณาจิตใจก็เหมือนกับการพิจารณาร่างกาย คือให้พิจารณาว่า วิญญาณก็ต้องอาศัยระบบประสาทของร่างกายเพื่อเกิดขึ้นมา เมื่อวิญญาณเกิดขึ้นมาแล้วจึงจะเกิดการจำได้ ความรู้สึก และการคิดนึกขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีร่างกายที่ยังไม่ตาย วิญญาณก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ หรือถ้าไม่มีข้อมูลที่สมองเก็บไว้ จิตก็จะจำอะไรไม่ได้ และคิดนึกไม่ได้เพราะไม่มีข้อมูลมาให้คิด ที่สำคัญเมื่อไม่มีวิญญาณที่เป็นพื้นฐานให้เกิดการจำได้ ความรู้สึก และการคิดนึกปรุงแต่ง ก็เท่ากับไม่มีจิต ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า **จิตใจของเราไม่มีตัวตนเป็นของตนเอง** หรือแสดงว่า **จิตใจของเราเป็นอนัตตา**

อีกทั้งจิตใจก็ยังไม่เที่ยง คือมีการเกิดและดับอยู่เสมอ **คือเมื่อเราตื่นขึ้นมาจิตใจจึงจะเกิดขึ้นมา แต่เมื่อเราหลับ จิตใจก็จะดับหายไป** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความไม่เที่ยงของจิต อีกทั้งจิตก็ยังมีความทุกข์อยู่เสมอๆ ซึ่งนี่ก็แสดงถึงลักษณะทุกขังของจิต

สรุปได้ว่า ไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตนของเราจริงๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ **แต่สิ่งที่เรารู้สึกว่าเป็นตัวเรา-ของเราอยู่นี้ มันเป็นเพียงมายาหรือสิ่งหลอกลวง ที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ขึ้นมาหลอกจิตเท่านั้น** ถ้าจิตใดโง่แล้วไปยึดถือร่างกายและจิตใจของธรรมชาติที่ไม่เที่ยงนี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา ด้วยความรักหรือยินดีเข้า เมื่อสิ่งที่ยึดถือเอาไว้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่น่าพึงพอใจ (เช่น ร่างกายแก่ เจ็บ ตาย หรือบุคคลเป็นที่รักต้องพลัดพรากจากเราไป เป็นต้น) จิตโง่นี้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าจิตนี้มีสติปัญญาและสมาธิ จิตนี้ก็จะไม่เกิดความยึดถือว่าร่างกายและจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา แล้วจิตที่เฉลียวฉลาดนี้ก็จะไม่มีความทุกข์

สรุปคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าไว้ในประโยคเดียว

ได้มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “คำสอนทั้งหมดของพระองค์นั้น สรุปลงให้เหลือ สั้นที่สุดได้อย่างไร?” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสตอบว่า คำสอนทั้งหมดของ พระองค์นั้น สรุปลงอยู่ในประโยคที่ว่า **“สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆไม่ควรเข้าไป ยึดถือว่าเป็นตัวตน-ของตน”**

จากประโยคนี้ก็แสดงถึงการปฏิบัติตามหลักของมรรคของอริยสัจ ๔ โดยสรุป คือเป็นการบอกว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ยกเว้นสิ่งใดเลย แม้แต่สิ่งที่สมมติ เรียกว่ากันว่าเป็นตัวเราและของเรา** (ตัวเรา ก็คือร่างกายและจิตใจ ส่วน ของเรา ก็คือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา อันได้แก่ ทรัพย์สมบัติ และสิ่งของทั้งหลาย สามีหรือ ภรรยา ลูก พ่อแม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน เป็นต้น) **ไม่ควรที่จะยึดถือ** (อุปาทานคือ ความยึดถือด้วยกิเลส คือด้วยความรักหรือความยินดี) **ว่าเป็นตัวตน หรือของตน** (คือ ยึดถือร่างกายและจิตใจนี้ว่าเป็นตัวเรา และยึดถือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลาย ว่าเป็นของเรา) เพราะสิ่งทั้งหลายนี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) มันมีการ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) และยังคงทนอยู่อย่าง ยากลำบากอีกด้วย (ทุกขัง)

ถ้าเรา (ตามที่สมมติเรียก) ไปยึดถือสิ่งเหล่านี้ด้วยความรักหรือความยินดีเข้า เมื่อสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่น่ารักหรืออย่ายินดี หรือสิ่งเหล่านี้ได้ พลัดพรากจากเราไป เราก็จะเกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างยิ่ง (คือเกิด ความทุกข์) ขึ้นมาทันที ดังนั้นถ้าเราไม่อยากจะมีความทุกข์ ก็ต้องไม่ยึดถือในสิ่ง ทั้งหลายเหล่านี้ ซึ่งวิธีที่จะทำให้จิตใจไม่เกิดความยึดถือก็ต้องใช้ปัญญากับสมาธิมา ทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว

สรุปได้ว่า ถ้าใครเข้าใจคำสอนประโยคนี้เพียงประโยคเดียว ก็เท่ากับเข้าใจคำ สอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้ปฏิบัติตาม คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว และถ้าใครได้รับผลจากการปฏิบัติเพียงเท่านี้ ก็ เท่ากับได้รับผลจากการปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว

สรุปการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา

สรุปคำสอนเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าก็จะสรุปอยู่ที่ **“ให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างเปล่า”** ซึ่งการมองก็คือให้มองด้วยเข้าใจถึงความจริงพื้นฐานของทุกสิ่งทุกอย่างที่ว่า **“สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาให้เรารับรู้และรู้สึกได้นี้ มันเป็นเพียง “สิ่งปรุงแต่ง”** ที่หาตัวตนที่แท้จริงไม่มี เพราะมันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นสิ่งทั้งหลายนี้จึงมีความไม่เที่ยง คือต้องแตกดับไปในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว รวมทั้งยังต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากอีกด้วย”

โดยสิ่งที่ต้องมองอยู่เป็นประจำ ตลอดเวลาก็คือ ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรา นี้ ซึ่งการมองนี้ ก็ต้องมองด้วยสมาธิหรือความตั้งใจอย่างมาก (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) จึงจะทำให้จิตของเราซาบซึ้งและยอมรับความจริงว่า **“มันไม่มีตัวเราอยู่จริง”** แล้วก็จะทำให้จิตของเราปล่อยวางความยึดถือ ในร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรานี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราลงได้ อันจะทำให้กิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ของจิตใจของเรา ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วก็ทำให้จิตใจของเราสงบเย็นหรือนิพพานได้ (แม้เพียงชั่วคราว)

ส่วนการนำเอาวิธีปฏิบัตินี้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้นก็จะมี ๒ ช่วง **คือเวลาว่าง** กับ **เมื่อต้องไปผจญกับโลก** คือเมื่อมีเวลาว่างเราก็ต้องหมั่นฝึกฝนสมาธิและพิจารณาให้เกิดปัญญาอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็งและมีปัญญาแหลมคมมากยิ่งขึ้น และเมื่อเวลาที่เรต้องไปพบปะผู้คนหรือใช้ชีวิตตามปกติ เราก็ต้องมีสติที่ระลึกถึงปัญญาหรือมองเห็นความว่างเปล่า (สูญญตา) ในทุกสิ่งทุกอย่างเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา และยังต้องมีสมาธิหรือความตั้งใจในการมองนั้นอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ที่สำคัญเราก็ต้องเป็นคนดีที่มีศีล คือมีการสำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อยอยู่เป็นปกติอีกด้วย จึงจะสามารถปฏิบัติปัญญากับสมาธิได้ ถ้าขาดศีลก็จะทำให้ไม่มีสมาธิและปัญญา แล้วก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามหลักการดับทุกข์ หรือหลักอริยมรรคของพระพุทธเจ้า

(ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บ ฉันคืออะไร? "เว็บไซต์สำหรับผู้แสวงหาความจริง" www.whatami.net หรือ www.whatami.6te.net)