

เพียง “สิ่งปรุงแต่ง” ที่หาตัวตนที่แท้จริงไม่มี เพราะมันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ดังนั้นสิ่งทั้งหลายนี้จึงมีความไม่เที่ยง คือต้องแตกดับไปในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว รวมทั้งยังต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบากอีกด้วย” **โดยสิ่งที่ต้องมองอยู่เป็นประจำตลอดเวลาก็คือ ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรา**นี้ ซึ่งการมองนี้ก็ต้องมองด้วยสมาธิหรือความตั้งใจอย่างมาก (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) จึงจะทำให้จิตของเราซาบซึ้ง และยอมรับความจริงว่า **“มันไม่มีตัวเราอยู่จริง”** แล้วก็จะทำให้จิตของเราปล่อยวางความยึดถือในร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา นี้ว่าเป็นตัวเรา-ของเราเองได้ อันจะทำให้กิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ของจิตใจของเรา ระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) แล้วก็จะทำให้จิตใจของเราสงบเย็นหรือนิพพานได้ (แม้เพียงชั่วคราว)

ส่วนการนำเอาวิธีปฏิบัตินี้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้นก็ยังมี ๒ ช่วง **คือเวลาว่าง กับ เมื่อต้องไปผจญกับโลก** คือเมื่อมีเวลาว่างเราก็ต้องหมั่นฝึกฝนสมาธิและพิจารณาให้เกิดปัญญาอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็งและมีปัญญาแหลมคมมากยิ่งขึ้น และเมื่อเวลาที่เราต้องไปพบปะผู้คนหรือใช้ชีวิตตามปกติ เราก็ต้องมีสติที่ระลึกถึงปัญญาหรือมองเห็นความว่างเปล่า (สุญญตา) ในทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา และยังต้องมีสมาธิหรือความตั้งใจในการมองนั้นอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ที่สำคัญเราก็ต้องเป็นคนดีที่มีศีล คือมีการสำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อยอยู่เป็นปกติอีกด้วย จึงจะสามารถปฏิบัติปัญญากับสมาธิได้ ถ้าขาดศีลก็จะทำให้ไม่มีสมาธิและปัญญา แล้วก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามหลักการดับทุกข์ หรือหลักอริยมรรคของพระพุทธเจ้า

ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บ **ฉันคืออะไร?**

“เว็บไซต์สำหรับผู้แสวงหาความจริง” www.whatami.net หรือ www.whatami.6te.net

คำนำ

มนุษย์เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมาประสบกับความทุกข์ ดังนั้นความทุกข์จึงเป็นปัญหาใหญ่หลวงของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนกลัวหรือไม่อยากให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง ซึ่งศาสนาทั้งหลายของโลก โดยเฉพาะพุทธศาสนา ก็เกิดขึ้นมาเพื่อมาช่วยมนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์นี้ แต่คำสอนของพุทธศาสนาที่ได้บันทึกเป็นตำราเอาไว้ นั้น จะมีมากมายจนทำให้คนทั่วไปศึกษาไม่ไหว ดังนั้นจึงได้เกิดหนังสือ ธรรมะกำมือเดียว เล่มนี้ขึ้นมา ซึ่งหนังสือนี้จะสรุปหลักคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเอาไว้ให้เหลือสั้นที่สุด เพื่อให้คนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือที่มีเนื้อหามากๆจะได้ใช้เป็นคู่มือ ในการเริ่มต้นศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เกิดความรู้ และความเข้าใจ ในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ได้อย่างรวดเร็วและครบถ้วน และจะได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายต่อไป และถ้าใครเห็นว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของโลก ก็ ขอให้ช่วยกันเผยแพร่ต่อไปด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อช่วยให้โลกมีสันติภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

เดชปัญญา โภท ภิภุ

อาศรมพุทธบุตร เกาะสีชัง ชลบุรี

๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓