

มนุษย์เราอยากได้อะไร?และไม่อยากได้อะไร?

ก่อนอื่นเราต้องมาพิจารณาดูว่า เราและมนุษย์ทุกคนอยากได้อะไร? ซึ่งแม้เราจะคิดว่าเราอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มากมาย เช่น อยากได้เพชรตรงข้ามที่เราพึงพอใจ อยากได้ทรัพย์สินเงินทองมากๆ อยากมีชื่อเสียงเกียรติยศ อยากมีอำนาจ อยากเป็นหนุ่มเป็นสาวที่มีร่างกายงดงามและสุขสบายไปตลอดชีวิต อยากจะอยู่กับคนที่ เรารักตลอดไป อยากมีความรู้มากๆ อยากท่องเที่ยวไปทั่วโลก หรืออยากมีชีวิตที่เป็นอมตะ เป็นต้น แต่สรุปแล้วทุกสิ่งที่เราอยากได้ทั้งหลายนั้น ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เรามี **“ความสุข”** ด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า **มนุษย์ทุกคนอยากได้หรืออยากมีความสุข**

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

อะไรคือปัญหาของชีวิต?

เราเคยคิดหรือไม่ว่า อะไรคือปัญหาใหญ่หรือสำคัญที่สุดของชีวิต? ซึ่งคนส่วนมากอาจจะคิดว่าปัญหาที่ใหญ่หรือสำคัญที่สุดของชีวิตก็คือ การไม่ได้มีความสุขตามที่เรอยากจะได้ ซึ่งถ้าเราจะพิจารณาดูให้ดีเราก็จะพบว่า **แท้จริงแล้วการไม่ได้มีความสุขตามที่เรอยากจะได้ นั้นยังไม่ใช่ปัญหา** แต่ปัญหาที่มันอยู่ที่ เมื่อเราไม่ได้มีความสุขแล้วมันทำให้เราเกิดความทุกข์ ดังนั้น**ปัญหาที่สำคัญที่สุดของชีวิตก็คือความทุกข์** คือถ้าเราไม่มี

จากประโยคนี้ก็แสดงถึงการปฏิบัติตามหลักของมรรคของอริยสัจ ๔ โดยสรุป คือเป็นการบอกว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ยกเว้นสิ่งใดเลย แม้แต่สิ่งที่สมมติเรียกว่ากันว่าเป็นตัวเราและของเรา**นี้ (ตัวเรา ก็คือร่างกายและจิตใจ ส่วน ของเรา ก็คือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา อันได้แก่ ทรัพย์สินสมบัติ และสิ่งของทั้งหลาย สามีหรือภรรยา ลูก พ่อแม่ พี่ น้องญาติเพื่อน เป็นต้น) **ไม่ควรที่จะยึดถือ** (อุปาทานคือ ความยึดถือด้วยกิเลส คือด้วยความรักหรือความยินดี) **ว่าเป็นตัวตน หรือของตน** (คือยึดถือร่างกายและจิตใจนี้ว่าเป็นตัวเรา และยึดถือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งหลายว่าเป็นของเรา) เพราะสิ่งทั้งหลายนี้มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) มันมีการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความแตกดับอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) และยังต้องทนอยู่อย่างยากลำบากอีกด้วย (ทุกขัง)

ถ้าเรา (ตามที่สมมติเรียก) ไปยึดถือสิ่งเหล่านี้ด้วยความรักหรือความยินดีเข้า **เมื่อสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่น่ารักหรือย่ำแย่ หรือสิ่งเหล่านี้ได้พลัดพรากจากเราไป** เราก็คงเกิดความเศร้าโศกหรือเสียใจอย่างยิ่ง (คือเกิดความทุกข์) ขึ้นมาทันที ดังนั้นถ้าเราไม่อยากจะมีความทุกข์ ก็ต้องไม่ยึดถือในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ซึ่งวิธีที่จะทำให้จิตไม่เกิดความยึดถือก็คือต้องใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว

สรุปได้ว่า ถ้าใครเข้าใจคำสอนประโยคนี้เพียงประโยคเดียว ก็เท่ากับเข้าใจคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าใครปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้ปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว และถ้าใคร ได้รับผลจากการปฏิบัติเพียงเท่านี้ ก็เท่ากับได้รับผลจากการปฏิบัติตามคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้าแล้ว

สรุปการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา

สรุปคำสอนเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าก็จะสรุปอยู่ที่ **“ให้มองโลกโดยเห็นเป็นของว่างเปล่า”** ซึ่งการมองก็คือให้มองด้วยเข้าใจถึงความจริงพื้นฐานของทุกสิ่งทุกอย่างที่ว่า **“สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาให้เรารับรู้และรู้สึกได้นี้ มันเป็น**