

อย่างที่สุดของทุกชีวิตได้ ซึ่งความหลุดพ้นจากความทุกข์นี้เอง ที่เป็นถึงสูงสุดของชีวิต ไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าหรือเป็นประโยชน์มากกว่าความไม่มีทุกข์อีกแล้ว แม้ทรัพย์สมบัติ หรือชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออำนาจวาสนา ที่แม้ใครจะมีมากมายสักเท่าใดก็ตาม ก็ยังไม่มีคุณค่าเท่ากับการมีชีวิตที่ไม่มี ความทุกข์นี้เลย

อริยสัจ ๔ คือหัวใจของคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า

เราอาจจะเคยได้ยินได้ฟังกันมาบ้างแล้วว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจ ๔ แต่เราอาจจะยังไม่รู้หรือเข้าใจอย่างถูกต้องว่าอริยสัจ ๔ นั้นคืออะไร? และมีรายละเอียดอย่างไรบ้าง? ดังนั้นเราจึงต้องมาศึกษาเรื่องอริยสัจ ๔ กันใหม่ เพื่อที่จะได้รู้และเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

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

ทุกข์ คือความจริงเรื่องความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่อุปาทาน (ความยึดถือว่ามีตัวเรา)

สมุทัย คือความจริงเรื่องสาเหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ กิเลส (ความยินดี-ยินร้าย)

นิโรธ คือความจริงเรื่องความไม่มีทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ นิพพาน (ความสงบเย็นของจิตใจ)

มรรค คือความจริงเรื่องวิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่การใช้ปัญญา กับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว

คำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาของอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้นก็คือ คำสอนที่เราเรียกว่า **ไตรลักษณ์** ที่หมายถึง **ลักษณะ ๓ ประการของสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย** อันได้แก่

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง คือ ความที่ต้องทนอยู่

๓. อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

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

ทุกขังหรือความที่ต้องทนอยู่ก็หมายถึง เมื่อสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา **ดังนั้นสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย จึงต้องทน** **ระดับประคอง สภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบากอยู่ตลอดเวลา** ถ้าสิ่งปรุงแต่งนั้นเป็นวัตถุเราจะไม่สามารถไปรู้สึกถึงภาวะที่ต้องทนอยู่ของมันได้ แต่เราก็ใช้เหตุผลมาพิจารณาได้ และทำให้เราเกิดความรู้สึกอดทนระอาใจ หรือเบื่อหน่ายเมื่อพิจารณาดูสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งนี่ก็คือภาวะที่ต้องทนอยู่ของวัตถุทั้งหลายที่เราพิจารณาให้เกิดความเข้าใจได้ แต่ถ้าเป็นร่างกายและจิตใจของเราเอง เราก็จะสามารถรับรู้ถึงภาวะที่ต้องทนอยู่ของร่างกายและจิตใจของเราเองได้