

ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ จนบางคนที่มีความทุกข์มากๆแล้วทนต่อความทุกข์มากๆนี้ไม่ได้ ก็ถึงกับ ไปฆ่าหรือทำร้ายผู้อื่น หรือเป็นบ้าหรือฆ่าตัวตายไปเลยก็มี

ก่อนอื่นเราต้องรู้จักคำว่าอุปาทานก่อน คือคำว่า **อุปาทาน** แปลว่า **ความยึดถือหรือความยึดมั่นถือมั่น** ซึ่งเป็นอาการที่จิตได้สำนึก (จิตได้สำนึกคือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมไม่ได้ มันจะคิดนึกหรือปรุงแต่งไปตามความเคยชินที่มันสั่งสมเอาไว้ โดยที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้) ของเรา มันไปแบกไปหามเอาร่างกายและจิตใจ (ที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรานี้) ว่าเป็นตัวเราจริงๆ ด้วยความรักหรือความพอใจ (คือด้วยกิเลส)

ด้วยความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นี้ เราจะต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า มันเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจโดยตรง ไม่ใช่ความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี (ทุกข์เวทนา) ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **คือเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับอุปาทาน หรือความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่เป็นผู้กำลังมีความทุกข์** คือต้องมีอุปาทานอยู่ด้วยจึงจะเป็นความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ แต่ถ้าเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่น่ายินดี ที่เกิดขึ้นมาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วจิตไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้มีความรู้สึกไม่น่ายินดีนั้น อย่างนี้จะไม่ใช่ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า เพราะมันยังไม่เป็นปัญหา คือมันยังไม่ทำให้จิตเกิดความรู้สึกทรมานหรือเป็นทุกข์อย่างรุนแรง

อย่างเช่น เมื่อร่างกายของเรากำลังเกิดความหิวอย่างมาก หรือมีความเจ็บป่วยอย่างมาก หรือกำลังจะตาย แล้วจิตของเราก็เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่เป็นผู้ที่มีความหิวหรือเป็นผู้มีความเจ็บป่วย หรือเป็นผู้ที่กำลังจะตาย เป็นต้น จิตของเราก็จะเกิดความเศร้า โศก หรือความเสียใจอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งนี่ก็คือตัวความทุกข์ที่แท้จริง แต่ถึงแม้ร่างกายของเรากำลังมีความหิวอย่างมาก หรือมีความเจ็บป่วยอย่างมาก หรือแม้แต่กำลังจะตาย ถ้าจิตของเรามีสติ มีปัญญาและสมาธิที่เข้มแข็งอยู่ตลอดเวลา จิตของเราก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังเป็นผู้ที่มีความหิวอย่างมาก หรือเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยอย่างมาก

พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับเรื่องที่ว่าศาสนาพราหมณ์สอนว่า จิตหรือวิญญาณของคนและสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตตาที่เวียนว่ายตายเกิดได้ รวมทั้งไม่ยอมรับเรื่องนรก สวรรค์ เทวดา นางฟ้า เป็นต้น ว่าเป็นสถานที่หรือเป็นตัวตนบุคคลว่ามีอยู่จริง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ที่เราจะต้องมาศึกษากันว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงได้สอนว่าจิตหรือวิญญาณของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอนัตตา

ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจกับคำบางคำก่อน จึงจะศึกษาเรื่องอนัตตาได้ เข้าใจ 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 แล้วจึงหายไปภายหลัง

คำว่า **ตั้งอยู่** หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป

คำว่า **ปรุงแต่ง** หมายถึง การนำเอาสิ่งต่างๆมารวมหรือผสมกัน แล้วทำให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่งนั้นเรียกว่า **“สิ่งปรุงแต่ง”**

อัครรรยแห่งการปรุงแต่ง

คำที่สำคัญก็คือคำว่า ปรุงแต่ง ที่มาจากคำว่า **สังขาร** ของภาษาบาลี ที่แปลว่า **ปรุงแต่ง** ซึ่งคำว่าปรุงแต่งนี้เป็นได้ทั้งกริยา คือเป็นการกระทำก็ได้ หรือเป็นนามที่หมายถึง สิ่ง