

ของทุกขังนี้มาก (คือร่างกายมีความทรمانมาก, จิตมีความทุกข์มาก) แต่บางเวลามันก็จะ มีภาวะของทุกขังนี้น้อย (คือร่างกายมีความสุขสบายกาย, จิตมีความสุขสงบเย็น)

(๑) อนัตตา ที่แปลว่า ไม่ใช่อัตตา คือเป็นการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าร่างกาย และจิตใจจะเป็นอัตตาได้ เพราะความจริงแล้วจิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายมาปรุงแต่งให้ เกิดขึ้น ส่วนร่างกายก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน (ของแข็ง), ธาตุน้ำ (ของเหลว), ธาตุไฟ (ความร้อน), ธาตุลม (ก๊าซ) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ทั้งร่างกาย และจิตใจของเรานี้มันไม่ได้เป็นอัตตาหรือตัวตนของเราจริงๆเลย

ส่วนร่างกายและจิตใจที่มีอยู่ของเรานี้เราจะเรียกว่ามันเป็น "สิ่งปรุงแต่ง" คือมัน ต้องอาศัยสิ่งอื่นๆหลายๆสิ่งมาปรุงแต่ง (ร่วมกันทำ) ให้เกิดขึ้น แล้วเราก็มามีสมมติเรียกว่า เป็นตัวตน แต่ก็แค่ "ตัวตนชั่วคราว" (คือต้องดับหายไปไหนที่สุดไม่ช้าก็เร็ว) หรือ "ตัวตนมายา" (คือหลอกว่าเป็นของจริง) เท่านั้น

สรุปได้ว่า "ความเห็นผิด" ก็คือความเห็นที่ ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อัตตา (ตัวตนที่แท้จริง), นิจัง (เที่ยง), สุขัง (สุขสบาย) ซึ่งความเห็นผิดนี้เองที่ทำให้จิต ของเราเกิด "ความเห็นแก่ตัว" แล้วก็เกิด "กิเลส" แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ ขึ้นมา ส่วน "ความเห็นที่ถูกต้อง" ก็คือความเห็นที่ ร่างกายและจิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา (ไม่ใช่อัตตา), อนิจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (มีภาวะที่ต้องทน) ซึ่งความเห็นที่ ถูกต้องนี้เอง ที่เมื่อเรานำมาเพ่งพิจารณาดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเองอย่างตั้งใจที่สุด (คือด้วยสมาธิ) ก็จะทำให้จิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นเรานี้ "ลดความเห็นแก่ตัวลง" ทั้งนี้ รวมทั้งยังทำให้กิเลสอ่อนแรงลงอีกด้วย เพราะจิตได้สำนึกของเรานั้นเกิดความเข้าใจว่า "ไม่ได้มีตัวเราอยู่จริงในร่างกายและจิตใจนี้ (ที่เรียกว่าสัพพัญญุตญาณ)" ซึ่งเมื่อเราตั้งใจเพ่ง พิจารณาอย่างนี้ต่อไปนานๆ ก็จะทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปทันที (แม้ เพียงชั่วคราว) และเมื่อจิตไม่มีกิเลสครอบงำ จิตของเราก็จะนิพพานหรือสงบเย็นอย่าง สูงสุดทันที (แม้

อาการของนิพพาน ที่เกิดขึ้นมารบกวนจิตของเราเล็กน้อยตลอดเวลาที่วิชชาเกิดขึ้นมา ครอบงำจิต

เมื่อใดที่จิตเกิดอวิชชาหรือความรู้สึกว่ามีตนเองขึ้นมาและ ได้มีสิ่งภายนอก (คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งสัมผัสกาย, สิ่งสัมผัสใจ) มากกระทบจิตแล้วทำให้เกิดความรู้สึกรู้ ต่างๆ (เวทนา) ขึ้นมา แล้วถ้าจิตขณะนี้ไม่ "มีสติ-ปัญญา-สมาธิ" มาระมัดระวัง จิตก็จะ ปรุงแต่งให้เกิดกิเลส (ความพอใจ-ไม่พอใจ-ลังเลใจ) พร้อมกับความยึดถือว่ามีตนเอง (อุปาทาน) และความทุกข์ (ความเศร้าโศก, ความไม่สบายใจฯ) ขึ้นมาทันที ซึ่งเมื่อกิเลส และความทุกข์ได้เกิดขึ้นมาแล้วไม่นานมันก็จะดับหายไปได้อย่างตามธรรมชาติ (เพราะมัน ไม่เที่ยง) แล้วจิตก็จะนิพพานหรือสงบเย็นทันที (แม้เพียงชั่วคราว)

เมื่ออวิชชาและกิเลสได้ดับหายไปแล้ว มันก็จะทิ้ง อนุสัย ที่หมายถึง ความเคยชิน เอาไว้ในจิตได้สำนึกของเรา (จิตได้สำนึกก็คือจิตส่วนลึกที่เราควบคุมมันไม่ได้) ซึ่งมันก็จะ คอยควบคุมจิตเต็มสำนึกของเราอยู่ตลอดเวลา) ยิ่งถ้าจิตของเราเคยเกิดอวิชชาและกิเลส ขึ้นมาบ่อยๆอนุสัยหรือความเคยชินของอวิชชาและกิเลสนี้ก็จะมามากตามไปด้วย จนมัน กลายเป็นนิสัยของเราไป และเมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระทบจิตแล้วเกิดความรู้สึกรู้ต่างๆ ขึ้นมาอีก จิตของเราก็จะเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาอีกทันทีอย่างรวดเร็วและรุนแรง จน เราแทบไม่รู้ตัว แต่ถึงจะรู้ตัวแต่เราก็จะไม่สามารถควบคุมมันได้ แล้วก็ทำให้จิตของเรา เกิดความทุกข์อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที ซึ่งอาการที่จิตเกิดอวิชชาและกิเลสขึ้นมาในที่ เรียกว่า อาสวะ ที่หมายถึง สิ่งที่ผลักดันกันเกิดขึ้นมาจากการหมกคอง (คือจากอนุสัยหรือ ความเคยชินจากจิตได้สำนึก)

โดยอาการที่เราไม่สามารถควบคุมหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้เองที่เรียกว่า สังโยชน์ ที่หมายถึง เครื่องผูกมัดจิตของเราเอาไว้ในความทุกข์ ซึ่งสังโยชน์นี้มีอยู่ ๑๐ ขึ้น ตามลำดับ อันได้แก่