

อากาศ **ที่ตีและพอเหมาะมาปรุงแต่ง** (คือร่วมกันทำ) **ให้เกิดขึ้น** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า ร่างกายของเรานี้มันเป็น **อนัตตา** คือไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงที่จะมาเป็นตัวเราจริงๆได้ รวมทั้งร่างกายยังมีความเป็น **อนิจจัง** คือ ต้องแก่และตาย และมีภาวะของ **ทุกขัง** คือ ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก อีกด้วย

แต่ที่สำคัญก็คือ เมื่อเรานำเอา **“จิตใจ”** ที่รู้สึกว่าเป็น **“ตัวเรา”** นี้ มาเพ่ง

พิจารณาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง เราก็จะพบความจริงว่า **จิตใจก็ต้องอาศัยร่างกายที่ยังดีอยู่** (คือยังไม่ตาย) มาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น คือ ร่างกายที่ยังไม่ตาย จะมีไฟฟ้าอ่อนๆ เกิดขึ้นมาตามระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย ซึ่งไฟฟ้าอ่อนๆที่ร่างกายสร้างขึ้นมานี้เอง ที่มันได้มาปรุงแต่งหรือทำให้เกิด **การรับรู้** (วิญญาณ), **การจำได้** (สัญญา), **ความรู้สึก** (เวทนา), และ **การคิดนึก** (สังขาร) ที่เป็นองค์ประกอบของ**จิตใจขึ้นมา** ซึ่งนี่ก็แสดงถึงความจริงว่า **จิตใจเป็นอนัตตา** คือหมายถึง **มันไม่ใช่อัตตา** หรือ **ตัวตนที่แท้จริงที่เป็นเรา**

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า **จิตใจไม่ใช่ตัวเรา** ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจต่อไปได้ทันทีว่า **จิตใจ** นี้เป็น **สัจจตา** คือหมายถึง **มันว่างเปล่าจากความเป็นอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงของเรา หรือของใครๆ หรือของสิ่งใดๆทั้งสิ้น** ซึ่งความรู้เรื่อง สัจจตา นี้เอง ที่เป็นปัญญาที่ทำให้กิเลสอ่อนแรงลงและดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) เมื่อมีสมาธิมาช่วย ตามหลักอริยมรรค

สัจจตาคืออะไร?

คำว่า **สัจจตา** แปลว่า **ความว่าง** ซึ่งคำนี้มีความหมายอยู่ ๓ ความหมาย อันได้แก่

๑. **ความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย** คือหมายถึง ความว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยทั้งวัตถุและจิตใจที่เป็นสิ่งปรุงแต่ง

๒. **ความว่างจากอัตตา** คือหมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น มันว่างจากอัตตาหรือตัวตนที่แท้จริงของมัน

๓. **จิตว่าง** คือหมายถึง จิตที่ว่างจากกิเลส คือ เมื่อจิตไม่มีกิเลสครอบงำ ก็เรียกว่าเป็น **“จิตว่าง”**

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า **จิตใจของเรานี้มันเป็น อนัตตา** คือมันไม่ใช่อัตตาหรือตัวตนที่เป็นตัวเรา ซึ่งเมื่อเราพิจารณาถึงความเป็นอนัตตาของจิตใจด้วยสมาธิต่อไป ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นมาว่า **ในจิตใจที่มันรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่นี้ มันเป็น สัจจตา** คือหมายถึง **มันว่างจากอัตตา** หรือ **ว่างจากตัวตนที่เป็นเรา** ซึ่งสรุปก็คือ **มันไม่มีตัวเราอยู่จริงในจิตใจนี้** ส่วนสิ่งที่มีอยู่นี้ มันก็เป็นเพียง **ตัวตนชั่วคราว** (คือไม่ถาวร) หรือ **ตัวตนมายา** (คือหลอกหลวงว่าเป็นของจริง) หรือ **ตัวตนสมมุติ** (คือสมมุติเรียกว่าเป็นตัวตนเพื่อให้ในการสื่อสาร) เท่านั้น

เมื่อเราเข้าใจถึงความว่างจากตัวเราแล้ว ก็จะทำให้เราเข้าใจถึงความว่างจาก**ตัวตนของผู้อื่นรวมทั้งทุกสิ่งด้วย** และเมื่อเรานำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่งดูอย่างตั้งใจ (คือด้วยสมาธิ) ที่ร่างกายและจิตใจของเราเอง รวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา ก็จะทำให้