

๑. **ทุกข์** คือ ความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ “ความเร่าร้อนใจ, ความเศร้าโศก, ความรำคาญใจ”

๒. **สมุทัย** คือ สาเหตุของความทุกข์ ซึ่งสรุปอยู่ที่ “กิเลส” (ความพอใจ, ไม่พอใจ, ลังเลใจ)

๓. **นิโรธ** คือ ความไม่มีทุกข์ ซึ่งนิยมเรียกว่า “นิพพาน” (ความสงบเย็น)

๔. **มรรค** หรือ **อริยมรรค** คือ **วิธีการดับทุกข์** ซึ่งสรุปอยู่ที่ “ใช้ปัญญากับสมาธิมาทำงานร่วมกัน โดยมีศีลเป็นพื้นฐาน”

จุดเริ่มต้นในการศึกษาอริยสัจ ๔ ก็คือ **ต้องศึกษาให้รู้จักความทุกข์อย่างถูกต้องก่อน** เมื่อเรารู้จักความทุกข์ถูกต้องแล้ว ก็จะไปรู้จักสาเหตุของทุกข์, ความไม่มีทุกข์, และวิธีการดับทุกข์ได้ถูกต้องตามไปด้วย แต่ถ้าเรารู้จักความทุกข์ผิดตั้งแต่เริ่มต้น เราก็จะรู้จักสาเหตุทุกข์, ความไม่มีทุกข์, และวิธีการดับทุกข์ผิดตามไปด้วยทั้งหมด ดังนั้นการศึกษาต่อไปนี้ เราจะมาเริ่มศึกษาเพื่อให้อริยสัจความทุกข์อย่างถูกต้องกันต่อไป

### **อะไรคือสิ่งสูงสุดที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้?**

จุดสำคัญที่เราต้องรู้ก่อนก็คือ พระพุทธเจ้าสอนว่า **ธรรมชาติมีกฎสูงสุดอยู่กฎหนึ่ง** คือกฎที่ว่า “**ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุและปัจจัย (ปัจจัยก็คือเหตุย่อยๆ) มาปรุงแต่งหรือสร้างหรือทำให้เกิดขึ้น**” ซึ่งกฎนี้เป็น “**กฎสูงสุดของธรรมชาติ**” ที่ควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ (คือสร้างทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา รักษาทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ และทำลายสิ่งต่างๆไปเมื่อถึงเวลา) **ไม่มีอะไรที่จะอยู่เหนือกฎสูงสุดนี้ไปได้** ซึ่งแม้ร่างกายและจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็น “**ตัวเรา-ของเรา**” รวมทั้งความรู้สึกทั้งหลายและความทุกข์ เป็นต้น ก็ล้วนเกิดมาจากเหตุและปัจจัย ดังนั้นเราจะมาศึกษากันดูว่าอะไรเป็นเหตุและปัจจัยให้จิตของเราเกิดความทุกข์ เพื่อที่จะได้หาหนทางกำจัดมันต่อไป

แต่ในช่วงเวลาที่กิเลสยังไม่เกิดกับจิตของเรานั้น ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ มันก็จะมีกิเลสอ่อนๆที่เรียกว่านิรวณณ์ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราอยู่เกือบจะตลอดทั้งวัน ซึ่งนิรวณณ์แต่ละตัวนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นกับจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราขุ่นมัว ไม่สงบ ไม่ปกติ และที่สำคัญคือ มันทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จึงทำให้นิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ เมื่อนิพพานสูงสุดไม่ปรากฏ จึงทำให้ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง ที่สามารถดับทุกข์ได้ไม่เกิดขึ้น (คือถึงเราจะเคยมีปัญญาขั้นเห็นแจ้งมาแล้วก็ตาม แต่ถ้าจิตของเราไม่มีสมาธิ ปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่อาจจะเกิดปัญญาขั้นจำได้หรือขั้นเข้าใจขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งปัญญาทั้งสองอย่างนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ดับทุกข์ได้ เพราะไม่มีสมาธิมาช่วย)

### **ฝึกจิตอย่างไรให้เกิดสมาธิได้ง่ายๆ?**

ตามปกติในชีวิตประจำวันของเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว อย่างเช่นเวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ หรือตั้งใจพูดหรือเขียนเรื่องที่มีประโยชน์หรือดีงาม เป็นต้น เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค

แต่สำหรับคนที่สมาธิสั้น เช่น คนที่เรียนไม่เก่ง หรือขี้ลืม หรือคิดเรื่องที่ซับซ้อนไม่ได้ เป็นต้น ก็จะไม่มีความสามารถพอที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ซึ่งคนที่สมาธิสั้นนี้ก็สามารถฝึกให้มีสมาธิมากขึ้นได้ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธิสั้น ก็ยังสามารถทำได้ทั้งอย่าง **เป็นระบบ** และ **ไม่เป็นระบบ** โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้นก็ทำได้โดย **การตั้งใจหรือกำหนดอยู่ในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเรา ในการพูดของเรา และในการคิดของจิตเราตลอดเวลา หรือในขณะที่เรากำลังทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้** ซึ่งการฝึกอย่างนี้แม้จะยากอยู่สักหน่อย แต่ถ้าทำได้ จะทำให้เรามีสมาธิที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดทั้งวันได้