รวมทั้งขณะที่สภาพการปรุงแต่งของมันยังตั้งอยู่ **มันก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย**

๓. **ทุกขัง** แปลว่า **ต้องทนอยู่อย่างยากลำบาก** คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายนั้น **มันต้องทนประคับประคองสภาพการปรุงแต่งของมันเอาไว้ด้วยความยากลำบาก** (ถ้ามันไม่ทน มันก็จะแตกสลายหรือดับหายไปทันที) คือ มันต้องทนทั้งจากการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของมันเองด้วย และจากการทำลายจากสิ่งภายนอกต่างๆมากมายอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย ซึ่งจากลักษณะที่มันต้องทนอยู่อย่างยากลำบากนี้เอง **เมื่อเรามาเพ่งดูมันด้วยสมาธิ** ก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความรู้สึกอิดหนาระอาใจ** หรือ **เกิดความรู้สึกว่ามันไม่น่ารัก-ไม่น่าพึงพอใจ** ขึ้นมา ซึ่งความรู้สึกนี้ก็เป็นความหมายหนึ่งของคำว่า “ทุกขัง” ด้วยเหมือนกัน

โดยคำสอนที่เป็นหัวใจของปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ก็คือคำสอนว่า **“ทุกสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา”** คือสิ่งทั้งหลายทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ **“สิ่งปรุงแต่ง”** กับ **“สิ่งที่ไม่ได้ปรุงแต่ง”** โดยสิ่งปรุงแต่งก็คือ **“สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัย”** นั่นเอง ส่วน **“สิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง”** นั้นก็คือ **“สิ่งที่มีอยู่โดยไม่อาศัยสิ่งใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันมีอยู่”** โดย “สิ่งที่ไม่ปรุงแต่งนั้นก็มีเพียง **“นิพพาน”** หรือความเย็นใจ หรือความสงบเย็นของจิตใจ ขณะที่มันไม่มีความทุกข์ เท่านั้น นอกนั้นจะเป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งสิ้น

โดยจิตของเรานี้ **ตามความเป็นจริงแล้ว** มันก็เกิดขึ้นมาจาก **ร่างกายมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น** ซึ่งลักษณะนี้มันไม่ใช่ลักษณะของอัตตา ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจได้ทันทีว่า

สรุปได้ว่า **ปัญญาที่เป็นความรู้ในเรื่องการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔** นั้นมีอยู่ ๓ ระดับ คือ **ปัญญาขั้นจำได้, ปัญญาขั้นเข้าใจ, และปัญญาขั้นเห็นแจ้ง** ดังนั้นเมื่อเราพบคำว่า **“ปัญญา”** ในพุทธศาสนา **เราก็ต้องแยกให้ออกว่าหมายถึงปัญญาขั้นไหน เราจึงจะศึกษาพุทธศาสนาแล้วเข้าใจ และเกิดปัญญาขึ้นมาได้อย่างถูกต้อง** แต่ถ้าเราแยกไม่ออกว่าเป็นปัญญาขั้นไหน เราก็จะศึกษาพุทธศาสนาไม่เข้าไม่เข้าใจ

สรุปวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตนิพพานเป็นอย่างไร?

เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมหรือโลก แล้วเรายังไม่มีปัญญาสำหรับนำมาใช้ดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ **ก็จะทำให้เรากลายเป็นคนโง่เขลา** (คืออวิชชาครอบงำ) **ที่ไม่รู้วิธีการดับทุกข์ของจิตใจอย่างถูกต้อง** และเมื่อเราต้องพบกับ **“สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” (**อันได้แก่ ความแก่ เจ็บ, ตาย, ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก, ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, และความผิดหวัง) **จึงทำให้จิตขาดภูมิคุ้มกันกิเลส (คือความอยากได้-ไม่อยากได้)** จึงทำให้จิตเกิด **“กิเลส”** จำพวก **“ความไม่อยากได้”** ต่อ **“สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ”** ที่กำลังเกิดขึ้นกับชีวิตของเราอยู่นั้นขึ้นมาทันที **และเมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็จะทำให้ความทุกข์** หรือ **ความเศร้าโศกฯ เกิดขึ้นมาทันที**

แต่ถ้าเรามีปัญญาที่เป็นความเข้าใจเรื่อง **“จิตเป็นอัตตาและสุญญตา”** แล้ว เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในโลก **เราก็ต้องมีสติ คือ คอยระลึกถึงปัญญาอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เรากำลังการทำหน้าที่การงานที่สุจริตเพื่อเลี้ยงชีวิต** ซึ่งการที่เราตั้งใจระลึกถึงปัญญาอยู่อย่างตั้งใจตลอดเวลานี้เอง **ที่ทำให้จิตเกิดสมาธิที่พอเหมาะพอสมขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ซึ่งปัญญากับสมาธิก็จะมาทำให้กิเลสอ่อนแรงลงเรื่อยๆ จนดับหายไปในที่สุด** (แม้