

อัตราคืออะไร?

เรื่องที่เราควรรู้ก็คือ คำสอนเรื่องอัตรานั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคำสอนของศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ที่สอนว่า “จิตหรือวิญญาณของคน และสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้เป็นอัตร” คือเป็นตัวตนของมันเองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งหรือทำให้มันเกิดขึ้น ซึ่งอัตรานี้จะมีลักษณะเป็นนิจจัง คือเป็นอมตะหรือตั้งอยู่ได้ชั่วรันตร รวมทั้งยังตั้งอยู่อย่างสุขสบายไร้ปัญหาใดๆ

คำสอนว่าจิตหรือวิญญาณเป็นอัตรานี้เอง ที่เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อเรื่องวิญญาณเวียนว่ายตายเกิด เรื่องนรกใต้ดิน สวรรค์บนฟ้า เรื่องเทวดา นางฟ้า พระอินทร์ พระพรหม ยมบาล รวมทั้งเรื่องกรรมชนิดข้ามภพข้ามชาติ เป็นต้น ขึ้นมา ซึ่งคำสอนเหล่านี้ต่อมาก็ได้ถูกคนรุ่นหลังนำเข้ามาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ตั้งเป็นศาสนาพุทธและสืบต่อจนมาถึงเราในปัจจุบัน โดยชาวพุทธเกือบทั้งหมดไม่รู้ตัว

การนำเอา “ขันธ ๕ แต่ละขันธ มาพิจารณาถึงการเกิดขึ้นและดับหายไป ตามความเป็นจริง” นี้เอง ที่จะทำให้เราเกิดความเข้าใจได้เองว่า “ร่างกายกับจิตใจของเรานั้นมันเป็นอัตรหรือเป็นอนัตตกันแน่” ซึ่งต่อไปนี้จะมาศึกษาเรื่องนี้กันต่อไป

ทำอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา?

พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้เรานำเอา ขันธ ๕ (คือร่างกายกับจิตใจของเรา) มาพิจารณาให้ “เข้าใจ” ถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแน่ชัด แล้วนำเอาความเข้าใจนี้มาเพ่งดูที่ร่างกายและจิตใจของเราเอง จนเกิดความเห็นแจ้งถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้เกิดปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าสอนขึ้นมาได้

โดยคำว่า ขันธ แปลว่า กลุ่ม, กอง, ส่วน โดยชีวิตของคนเรานี้ประกอบด้วยส่วน ๕ ส่วน อันได้แก่

เมื่อเรารู้ว่าที่เรารักได้จากเราไป เป็นต้น) ก็จะทำให้จิตเกิดความเศร้าโศก (ความทุกข์เปิดเผย) ขึ้นมาทันที และอาจจะตั้งอยู่ได้หลายชั่วโมงหรือหลายวัน แต่สุดท้ายความทุกข์นี้ก็ค่อยๆลดน้อยลงจนดับหายไปอย่างสนิทเองตามธรรมชาติ ซึ่งนี่เป็นกลไกการดับทุกข์ของธรรมชาติที่ได้มอบให้ไว้กับจิตมนุษย์ทุกคน ถ้าไม่มีนิพพานตามธรรมชาตินี้เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจึงควรเห็นคุณค่าของนิพพานตามธรรมชาตินี้ จะได้ไม่เนรคุณต่อนิพพานด้วยการเกลียดกลัวนิพพาน แล้วไปแสวงหาและเทิดทูลบูชาความสุขกันอย่างที่เป็นอยู่สังคมมนุษย์ในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า เราทุกคนก็มีนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตกันอยู่แล้ว เพียงแค่ว่ายังเป็นแค่ขั้นต้นและเพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งพระพุทธเจ้านั้นเองที่มาสอนให้มนุษย์มีนิพพานสูงสุดและถาวร ดังนั้นเราจึงควรเห็นคุณค่าของนิพพานที่เป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต แล้วพยายามปฏิบัติเพื่อให้ได้รับนิพพานสูงสุดและถาวรกันไป

วิธีการดับทุกข์เป็นอย่างไร?

เมื่อความทุกข์เกิดจาก “กิเลส” ดังนั้นวิธีการดับทุกข์หรือป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นก็คือ “อย่าปรุงแต่งกิเลสให้เกิดขึ้นมา” เมื่อจิตไม่มีกิเลส จิตก็จะมีแต่ความสุข เมื่อจิตไม่มีความทุกข์มันก็จะนิพพาน (แม้เพียงชั่วคราว) แต่การที่จะหยุดการปรุงแต่งกิเลสได้จะต้องใช้จิตที่เข้มแข็ง (คือมีสมาธิ) เท่านั้น ซึ่งฤๅษี หรือนักบวชในสมัยพุทธกาล เขาก็ค้นพบกันมาแล้วว่าสมาธิสามารถใช้ดับทุกข์ได้ แต่ว่ายังดับได้เพียงชั่วคราว เมื่อจิตไม่มีสมาธิ จิตก็จะปรุงแต่งให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้อีก

การใช้สมาธิดับทุกข์โดยตรงนั้นมันทำได้ยาก เพราะกิเลสมันตื้อหรือมันต่อต้าน ยิ่งเราไปบังคับมัน มันก็จะยิ่งต่อต้าน ดังนั้นจึงต้องใช้สมาธิที่สูงมากจึงจะควบคุมกิเลสหรือทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไปได้ ซึ่งการฝึกให้จิตเกิดสมาธิสูงๆนั้นมันทำได้ยาก เพราะกิเลสมันมีนิสัยตื้อและดื้อนอนอยู่เสมอ มันจึงไม่ชอบการอยู่นิ่งๆ ดังนั้นการใช้สมาธิดับทุกข์โดยตรงนั้น จึงเหมาะสำหรับฤๅษี