

มันมีตัวเราอยู่จริงหรือไม่?

จากการพิจารณาร่างกายกับจิตใจที่สมมติเรียกว่าเป็นตัวเรา-ของเรา นี้ ก็ทำให้เข้าใจได้ว่า “มันไม่ได้มีตัวตน (อตตะ) หรือตัวเราจริงๆ อยู่ในขั้น ๕ นี้เลย” และ “มันก็ไม่ได้มีอะไรที่เป็นตัวเรานอกขั้น ๕ นี้เลย” ซึ่งนี่ก็คือความเป็น สุนฺญตา คือ ความว่างเปล่าจากอตตะหรือตัวตนที่เป็นเรา-ของเรา

ที่นี้บางคนก็จะเกิดคำถามว่า ถ้าบอกว่าไม่มีตัวเราอยู่จริง แล้วที่จิตใจมันรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอยู่นั้นมันคืออะไร? ซึ่งคำตอบก็คือ ธรรมชาติของจิตนั้น เมื่อมันถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นมาแล้ว มันจะมีความรู้สึกตัวว่ามีตนเองอยู่ด้วยเสมอ (ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองนี้ สมัยนี้เขาเรียกว่า สัญชาติญาณของตัวตน คือเป็นความรู้ว่ามีตนเองที่เกิดขึ้นมาพร้อมจิตโดยไม่มีใครสอน)

ความรู้สึกตัวว่ามีตนเองนี้เอง ที่ทำให้จิตทั้งหลายเกิดความรู้และความเข้าใจขึ้นมาว่า มันมีตนเองอยู่จริง ซึ่งความรู้และความเข้าใจนี้เองที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อวิชชา ที่หมายถึง ความรู้ผิด (คือความจริงแล้วมันไม่ได้มีตัวตนของใครๆ อยู่จริง)

อวิชชาหรือความรู้ผิดว่ามีตนเองนี้เอง ที่เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดกิเลส (พอใจ-ไม่พอใจ-ลึงเลใจ) และ อุปาทาน (ความยึดถือว่าร่างกายกับจิตใจนี้คือตัวเรา-ของเรา) ขึ้นมา พร้อมทั้งความทุกข์ (คือความทุกข์ซ่อนเร้น, ความทุกข์เปิดเผย, ความทุกข์ทุกข์อ่อนๆ)

จะดับทุกข์ถาวรได้อย่างไร?

พระพุทธเจ้าได้ทรงสรุปคำสอนทั้งหมดของพระองค์ไว้ในประโยคที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา-ของเรา” ซึ่งนี่คือหลักการปฏิบัติของมรรคเพื่อดับทุกข์โดยสรุป คือเป็นการใช้ปัญญา (ความเข้าใจเรื่องร่างกายกับจิตใจเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) มามองโลกด้วยสมาธิ (ความตั้งใจ) ตามหลักมรรคของอริยสัจ ๔

โดยความทุกข์นี้เรียกว่า “ความทุกข์ซ่อนเร้น” เพราะมันมีความสุขมาเคลือบความทุกข์เอาไว้ ต้องสังเกตจึงจะพบ ซึ่งความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “ร้อยยิ้มและเสียงหัวเราะ” นั่นเอง แต่คนทั่วไปก็มักไม่ยอมรับว่านี่คือความทุกข์ แต่มันก็ทำให้ใจเกิดความรู้สึกทนได้ยากหรือทรมานด้วยเหมือนกัน ที่สำคัญคือถ้าเรายังไม่รู้จักความทุกข์ซ่อนเร้นนี้อย่างถูกต้อง เราก็จะไม่รู้จัก “ความไม่มีทุกข์” “(หรือนิพพาน-ความสงบเย็นของจิตใจ) ได้อย่างถูกต้อง เพราะถ้าจิตยังพอใจในความสุขอยู่ จิตก็จะไม่นิพพานหรือสงบเย็นได้จริง (จุดนี้สำคัญมาก)

ความทุกข์เปิดเผยเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “ไม่พอใจ” ขึ้นมา ซึ่งความไม่พอใจนี้เองที่เป็น “ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี” ที่มากระทบใจแล้วทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยาก” ซ้อนขึ้นมาอีกทันที (คือเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากมากทวีคูณขึ้นมา) คือใจจะเกิดความรู้สึกทรมานหรือทนได้ยากอย่างรุนแรงขึ้นมาทันที แล้วแสดงอาการออกมาเป็น ความเศร้าโศก (หรือความเสียใจ) ความคับแค้นใจ ความแค้นเคืองใจ หรือ ความเครียด เป็นต้น แล้วมันก็ทำให้จิตไม่พบความสงบเย็นหรือนิพพานแม้ขั้นต้น (คือความอ่อนใจ) ได้

ความทุกข์ (ความเศร้าโศก) นี้เรียกว่า “ความทุกข์เปิดเผย” เพราะมันเห็นได้ง่าย ซึ่งความทุกข์เปิดเผยนี้ก็เกิดขึ้นมาพร้อมกับ “น้ำตาและเสียงร้องไห้” นั่นเอง ซึ่งความทุกข์เปิดเผย (ความเศร้าโศก) นี้เอง ที่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวอย่างที่สุดสำหรับมนุษย์ธรรมดาทุกคน ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงเกลียด-กลัว หรือไม่อยากให้ความทุกข์เปิดเผยนี้เกิดขึ้นกับตนเอง