

ความทุกข์อ่อนๆเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่เป็นกลาง” แล้วเกิด “ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ” ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “ลัษณะใจ” ขึ้นมา ซึ่งความลัษณะใจนี้เองที่เป็น “ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี” ที่มากระทบใจแล้วทำให้เกิด “ความรู้สึกที่ทนได้ยากแต่ไม่รุนแรง” ซ้อนขึ้นมาอีกทันที (คือเกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากที่รวมกันแล้วแต่ยังไม่มากจนถึงกับทำให้จิตเกิดปัญหาหรือความรู้สึกที่ทรมานมาก)

โดยความทุกข์นี้เรียกว่า “ความทุกข์อ่อนๆ” เพราะมันยังไม่รุนแรง คือมันเป็นอาการที่จิตพุ่งชนเพราะควบคุมการคิดนึกไม่ได้ (อาการนี้เรียกว่า นีวรณ ที่หมายถึง สิ่งที่ปิดกั้นจิตจากความดี) แล้วทำให้ใจเกิดความรู้สึกรำคาญขึ้นมา แล้วอาการนี้ก็มาทำให้จิตไม่สงบเย็นสูงสุด (ไม่นิพพานสูงสุด) ดังนั้นแม้เราจะไม่มีความทุกข์ซ่อนเร้นและความทุกข์เปิดเผยก็จริง แต่ถ้าเรายังมีความทุกข์อ่อนๆนี้อยู่ จิตก็จะยังไม่นิพพานชนิดสูงสุด (สงบเย็นสูงสุด) ได้ (จุดนี้สำคัญมากที่เราต้องมาดูจากจิตจริงๆจึงจะเห็นแจ้ง)

นิพพานคืออะไร?

นิพพาน แปลว่า เย็น ซึ่งหมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ คือปกติจิตของมนุษย์นั้นมันก็นิพพานหรือไม่มีความทุกข์อยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อใดที่จิตเกิดกิเลสเกิดขึ้นมา ก็จะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาทันที แล้วก็ทำให้นิพพานไม่ปรากฏแก่จิต (เราจะไม่ใช่คำว่า “เกิด” กับนิพพาน เพราะนิพพานไม่มีการเกิดและดับ แต่เราจะใช้คำว่า “ปรากฏ” ที่หมายถึง มันมีอยู่แล้วตลอดเวลา แต่จิตสัมผัสกับนิพพานเป็นครั้งคราวเท่านั้น) เมื่อกิเลสหายไป จิตก็กลับมานิพพานได้อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะจิตใดจะมีการปฏิบัติตามหลักมรรคจนประสบผลสูงสุด จิตจึงจะนิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดเวลาจนตลอดชีวิต)

ส่วนจิตใจของเราก็มีการเกิดดับอยู่เสมอ คือเมื่อเราตื่นก็แสดงว่าจิตใจได้เกิดขึ้นมาแล้ว เมื่อเราหลับสนิทและไม่ฝันก็คือจิตใจได้ดับไปแล้ว (ส่วนเวลาที่หลับแต่ยังฝันอยู่นั้นก็คือจิตได้เกิดขึ้นมาแล้วแต่ว่ายังไม่สมบูรณ์)

อีกอย่างเมื่อร่างกายเกิดขึ้นมา ก็ต้องทนระดับประคองสภาพการเป็นร่างกายเอาไว้ด้วยความยากลำบาก เช่น ทนหิว ทนกรหาย ทนหนาว ทนร้อน ทนทำงานหาเลี้ยงชีวิต และต้องทนต่อโรค ภัย ไข้ เจ็บ เป็นต้น มากบ้างน้อยบ้างอยู่ตลอดทั้งชีวิต

ส่วนจิตนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วถ้าเกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมาเมื่อใด มันก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเกิดจิตขึ้นมาแล้วแต่ “ไม่เกิดกิเลสและความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา” รวมทั้งไม่เกิดความทุกข์ (คือนิพพาน) จิตก็ยังมีความรู้สึกที่ต้องทนอยู่ด้วยเสมอ (เพราะจิตเป็นสิ่งปรุงแต่ง) แต่ว่ามันมีน้อยมากจนไม่เกิดปัญหากับจิต ซึ่งลักษณะนี้เรียกว่า “ที่สุดแห่งทุกข์” คือทุกข์ (ความรู้สึกที่ต้องทน) มันได้ลดลงมากที่สุดเท่าที่มันจะลดลงได้แล้ว

ปัญญามีกี่ระดับ?

ปัญญานี้หรือความรอบรู้เรื่องร่างกายกับจิตใจของเรานี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานิ มี ๓ ระดับ คือ

๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นเพียงการได้ฟังหรืออ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้ามาแล้วจำได้เท่านั้น ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่ผลในการดับทุกข์
๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาความรู้ที่จำได้นั้นมาพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนโดยไม่มีความสงสัย ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็ยังมีผลไม่มาก คือเพียงทำให้เกิดความอุ่มใจหรือเบาใจขึ้นมาได้เท่านั้น
๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาความเข้าใจนั้นมาทดลองปฏิบัติ จนเกิดผลเป็นความดับสิ้นไปของความทุกข์จริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งปัญญาขั้นนี้จัดเป็นปัญญาสูงสุดของพุทธศาสนา