

วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับอนัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท An Analysis of the Concept of Anatta in Theravada Buddhism

ณัฐพงษ์ มะลิซ้อน

Natthapong Malison

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

Phranakhon Rajabhat University

พระภาคภูมิ ชยานนโท

Phraphakpoom Jayanando

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

E-mail: nuthapong.malison@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 31 ธันวาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 31 ธันวาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 31 ธันวาคม 2567

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับอัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับอนัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดอนัตตาในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาพบว่า แนวคิด “อนัตตา” เป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพุทธศาสนาเถรวาท โดยอนัตตาสื่อถึงความไม่มีตัวตนถาวรของสรรพสิ่งทุกชนิด แนวคิดนี้เป็นพื้นฐานที่ชี้ให้เห็นถึงธรรมชาติที่แท้จริงของโลก ซึ่งประกอบด้วยอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และทุกขัง (ความเป็นทุกข์) ร่วมกับอนัตตา เป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการเข้าใจถึงความเป็นอนัตตา จะนำไปสู่การปล่อยวางจากการยึดมั่นในตัวตนหรือสิ่งต่าง ๆ อันเป็นการขจัดความทุกข์ และนำไปสู่การดำรงชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะและเป็นอิสระจากความกังวลในการพัฒนาปัญญา เพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏและนำไปสู่ความสงบสุขที่แท้จริง

คำสำคัญ : อัตตา, อนัตตา, พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aims to achieve three objectives: (1) to study the concept of *atta* (self) in Theravada Buddhism, (2) to examine the concept of *anatta* (non-self) in Theravada Buddhism, and (3) to analyze the application of the concept of *anatta* in daily life. The

study reveals that the concept of *anatta* is a fundamental teaching in Theravada Buddhism. *Anatta* refers to the absence of a permanent self in all phenomena, highlighting the true nature of the world, which is characterized by *anicca* (impermanence), *dukkha* (suffering), and *anatta* (non-self), collectively known as the Three Marks of Existence (*Tilakkhana*). Understanding *anatta* fosters detachment from clinging to the self or external objects, thereby alleviating suffering. This understanding promotes mindful living, intellectual development, and liberation from *samsara* (the cycle of rebirth), ultimately leading to true inner peace.

Keywords: Atta, Anatta, Theravada Buddhism

1. บทนำ

หลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนาเถรวาท สอนว่าสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตนถาวรหรือนัตตา ซึ่งมาจากอัตตาหรือความมีตัวตนในแก่นสารของสรรพสิ่ง แนวคิดนี้เป็นหัวใจสำคัญของการสอนพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะในเรื่องของหลักอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับหลักอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และหลักทุกขัง (ความทุกข์) ทั้งสามลักษณะนี้รวมกันเป็น “ไตรลักษณ์” ที่สรุปถึงหลักการพื้นฐานของธรรมชาติและสรรพสิ่งในโลก ผ่านมุมมองทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ว่าด้วย ทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครหรือสิ่งใดคงที่ถาวร จึงเป็นเครื่องยืนยันถึงความถูกต้องที่แท้จริงของการหลุดพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน เช่น สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ที่เป็นไปได้อย่างนั้นเพราะกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์สืบเนื่องและอาศัยต่อกันไป จึงเกิดขึ้นหรือเป็นไปได้ และถ้าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ความหลุดพ้นจึงมีขึ้นได้ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) 2530 : 72) การทำความเข้าใจในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนหรือนัตตาเป็นการให้อิสระจากตัวตนหรืออัตตา คือ ตัวเองเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในสิ่งต่างๆ รอบตัวและในตัว ซึ่งเป็นการขจัดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรืออัตตา ความจริงของสรรพสิ่งไม่คงอยู่ในสภาพเดิม และเมื่อบุคคลยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านี้ ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ การตระหนักรู้และเข้าใจนั้นเปิดโอกาสให้เราใช้ชีวิตที่มีสติปัญญาอย่างสมบูรณ์กับการไม่ยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ตัวตนของเราเอง ทำให้เรามีอิสรภาพทางใจ ไม่ถูกกักขังในความต้องการหรือความกลัวจากสิ่งนั้นๆ การมีตัวตนหรือไม่ตัวตน ขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคลที่มีต่อสรรพสิ่ง ดังการตอบคำถามเมื่อครั้งพุทธกาลในโมคคัลลานสูตร ว่า วัจนโคตรปริพาชกถามคำถามพระโมคคัลลานะด้วยเรื่องทิวาฐิ ถามว่า โลกเที่ยงหรือ โลกไม่เที่ยงหรือ โลกมีที่สุดหรือ โลกไม่มีที่สุดหรือ ชีพก็อันนั้นหรือ ชีพเป็นอื่น สรีระก็เป็นอื่นหรือ สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมเกิดอีกหรือ สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้ว ย่อมไม่เกิดอีกหรือ สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกก็มี ย่อมไม่เกิดอีกก็มีหรือ เมื่อได้คำตอบแล้ว จึงไปทูลถามคำถามเดียวกันกับพระผู้มีพระภาค ทรงตรัสว่า เหตุ ปัจจัยให้พวกปริพาชก เมื่อถูกถามอย่างนั้นแล้ว พยากรณ์ว่า โลกเที่ยงบ้าง โลกไม่เที่ยงบ้าง โลกมีที่สุดบ้าง โลกไม่มีที่สุดบ้าง ชีพก็อันนั้น สรีระก็อันนั้นบ้าง ชีพเป็นอย่างอื่น สรีระก็เป็นอย่างอื่นบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมไม่เกิดอีกบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกก็มี ย่อมไม่เกิดอีกก็มีบ้าง สัตว์

เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกก็หาได้ ย่อมไม่เกิดอีกก็หาได้บ้าง เพราะพวกปริพาชกผู้ถือลัทธิอื่นย่อมเห็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เหตุ บังคับให้พระโคตมผู้เจริญ เมื่อถูกทูลถามอย่างนั้นแล้ว ไม่ทรงพยากรณ์อย่างนี้ว่า โลกเที่ยงก็ดี โลกไม่เที่ยงบ้าง โลกมีที่สุดบ้าง โลกไม่มีที่สุดบ้าง ชีพก็อันนั้น สรีระก็อันนั้นบ้าง ชีพเป็นอย่างอื่น สรีระก็เป็นอย่างอื่นบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมไม่เกิดอีกบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกก็มี ย่อมไม่เกิดอีกก็มีบ้าง สัตว์เบื้องหน้าแต่ตายแล้วย่อมเกิดอีกก็หาได้ ย่อมไม่เกิดอีกก็หาได้ก็ดี เพราะพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมทรงพิจารณาเห็นตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรานั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา ทั้งพระโมคคัลลานะและพระผู้มีพระภาคทั้งสองท่านตอบเหมือนกัน วัจจนโคตรปริพาชกสรรเสริญว่า น้า อัสจรรย ไม่เคยมี ในข้อที่อรรถกับอรรถ พญฺชนะกับพญฺชนะของศาสดากับสาวกเทียบกันได้ สมกันได้ ไม่ผิดเพี้ยนกันในบทที่สำคัญ วัจจนโคตรปริพาชกขึ้นชมที่คำตอบเหมือนกัน (ส.สพ. (ไทย) 18/788-793/391-394) หลักคำสอนพุทธศาสนาเถรวาท เปิดโลกทัศน์และแนวทางการปฏิบัติตาม ที่ว่าด้วยเรื่องของอนัตตา การมีตัวตนที่ปราศจากการยึดมั่นถือมั่น พิจารณาความเชื่อมโยงในปัญหาของสรรพสิ่ง ไม่ได้หมายความว่า ปฏิเสธการมีอยู่ของตัวเราหรือโลก แต่เป็นการตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงและการไม่มีตัวตนถาวรที่เราควรยึดติด เป็นการช่วยลดทอน ความเครียด ความคาดหวัง และความกดดัน ที่มากเกินไป ซึ่งเป็นปัญหาที่มักพบในการดำเนินชีวิตของคนในยุคสมัยนี้ ที่มีแต่ความเร่งรีบและมีการแข่งขันกันสูง เป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของผลประกอบการทางเศรษฐกิจ เพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน

การมองโลกในแง่ที่ว่า ไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา และนั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นมุมมองในความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องหรืออนัตตา ซึ่งตรงข้ามกับแนวคิดที่เชื่อว่า ตัวตนมีแก่นสารถาวรหรืออัตตา การตีความและการนำไปใช้ ไม่เพียงแต่จะต้องทำความเข้าใจในโลก ธรรมชาติ และมนุษย์ทั้งภายในและภายนอกให้ถ่องแท้และรอบด้านเท่านั้น แต่เป็นการเริ่มต้นที่เข้าใจความเป็นปกติของตัวเราก่อนว่า ปกติแล้วเราเป็นเช่นไร มีอัตตาหรือไม่มีอัตตา มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน วัตถุ และความต้องการที่มันครอบคลุมไปทั้งจิตใจหรือไม่อย่างไร อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงของผู้ศึกษาและปฏิบัติ ถือเป็นการสิ้นสุดแห่งตัวตนและความทุกข์ ซึ่งจะเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดตามทัศนะของพุทธศาสนาเถรวาท (ชเอิญศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา 2557 : ง) และยังเสริมสร้างความเข้าใจที่ปราศจากการยึดมั่นในตัวตนหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างผิดๆ

2. อัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท

ในปรัชญาอินเดียบโบราณ เช่น ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีการยึดถือว่าอัตตา (อาตมัน) เป็นแก่นแท้หรือดวงวิญญาณถาวรที่ดำรงอยู่ตลอดไปแม้หลังความตาย และเป็นตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ ดังพระพุทธพจน์ในพรหมชาลสูตร ว่า สมณพราหมณ์พวกหนึ่งกำหนดชั้นส่วนอดีต มีความเห็นไปตามชั้นส่วนอดีต ประการ 18 ประการ หรือ ปุพพัตถกัปปิกทิกฏฐิ 18 ธรรมที่ละเอียด ประณีต ที่ทรงทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง คือ สัสสตทิกฏฐิ 4 (ความเชื่อว่าอัตตาและโลกเที่ยง) เชื่อว่าโลกนี้เป็นนิรันดร์ ส่วนอัตตาและโลกไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยสรรพสัตว์เกิดดับเป็นวงจร แต่มีความคงอยู่ที่นิรันดร์ เอกัจจสัสตทิกฏฐิ 4 (บางสิ่งเที่ยง บางสิ่งไม่เที่ยง) เชื่อว่าเทพพรหมบางจำพวกมีชีวิตยืน

ยาวไม่สิ้นสุด แต่มีสิ่งที่ไม่เที่ยงด้วย เช่น เทพที่หลงลืมในความสุขและถูกจัดมาเกิดใหม่ในโลกมนุษย์ อันตานันติกทิกฏฐิ 4 (โลกมีที่สุดหรือไม่มีที่สุด) ความเห็นเกี่ยวกับขอบเขตของโลก โดยบางคนเห็นว่าโลกมีที่สุด บางคนว่าไม่มีที่สุด หรือทั้งสองอย่างผสมกันอมราวิกเชปิกทิกฏฐิ 4 (ความเห็นที่ไม่ตายตัว) ซึ่งไม่สามารถตอบได้ว่ากุศลหรืออกุศล เป็นความเห็นแบบเลียงตอบเพราะไม่ต้องการกล่าวเท็จหรือไม่กล้าตอบตรง ๆ อธิจจสมุปปนิกทิกฏฐิ 2 (อิตตาและโลกเกิดขึ้นลอย ๆ) ก่อนหน้านี้นั้นไม่มีอยู่ แต่เดี๋ยวนี้มีตัวตนขึ้นมาแล้ว และผลจากกระบวนการคิดตรึกตรองตามภูมิปัญญาของตนเอง และสมณพราหมณ์กำหนดชั้นธรรมาสนาคต มีความเห็นตามชั้นธรรมาสนาคต บรรณานันธธรรมาสนาคตที่ตายแล้วไปไหน กล่าวคำแสดงทิกฏฐิหลายชนิดด้วยเหตุ 44 ประการ หรือ อปรินตกับปิกทิกฏฐิ 44 คือ สัตถุณทิกฏฐิ 16 (อิตตาทหลังความตายยังคงมีสัตถุณ) การมีอยู่ของอิตตานี้อาจจะมิรูปรูปหรือไม่มีรูปรูป มีขอบเขตหรือไม่มีขอบเขต เป็นต้น อสัตถุณทิกฏฐิ 8 (อิตตาทหลังความตายไม่มีสัตถุณ) โดยมีทั้งแบบที่มีรูปรูปหรือไม่มีรูปรูป มีขอบเขตหรือไม่มีขอบเขต เป็นต้น เนวสัตถุณาสัตถุณทิกฏฐิ 8 (อิตตาทที่มีสัตถุณก็มีไซ้ ไม่มีสัตถุณก็มีไซ้หลังความตาย) อิตตาทที่มีรูปรูปหรือไม่มีรูปรูป มีที่สุดหรือไม่มีที่สุด กังกลางว่าอิตตาทหลังความตายไมใช่ทั้งมีสัตถุณหรือไม่มีสัตถุณ เป็นต้น อุจเจททิกฏฐิ 7 (การขาดสูญของอิตตาทหลังความตาย) อิตตาทขาดสูญโดยสิ้นเชิงเมื่อกายแตกดับ ทิกฏฐิธรรมนิพพานทิกฏฐิ 5 (การบรรลุนิพพานในปัจจุบัน) ตามระดับของฌานที่เข้าสู่ชั้นต่างๆ เช่น การเอบอิมในกามคุณ การเข้าฌานลำดับสูงขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน ซึ่งเป็นความหลุดพ้นสูงสุดในปัจจุบัน สมณพราหมณ์มีความเห็นแตกต่างกันเกี่ยวกับชั้นธรรมาสนาคตและอนาคต โดยแบ่งเป็นทิกฏฐิต่างๆ รวม 62 ประการ บุคคลที่ยึดติดกับชั้นธรรมาสนาคตและอนาคต ซึ่งเป็นผลมาจากความรู้สึกที่เกิดจากผัสสะ เมื่อถูกผัสสะกระทบจึงเกิดเวทนา นำไปสู่ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และความทุกข์ต่างๆ เช่น ชรามรณะ โศกเศร้า ภัยทุกข์ที่เข้าใจการเกิดและดับของผัสสะและหาทางหลุดพ้นจากมันได้ จะมีปัญญารู้สูงกว่าสมณะและพราหมณ์เหล่านี้ บุคคลที่ถูกทิกฏฐิครอบงำจะวนเวียนอยู่ในข่ายแห่งความทุกข์ไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่าย (ที.สี. (ไทย) 9/26-90/11-44) การปฏิเสธอิตตาทเหล่านี้เป็นความจริงที่ลึกซึ้งและเข้าถึงได้ยาก ซึ่งพระองค์ทรงทำให้แจ้งแก่บัณฑิตและสอนผู้อื่นให้รู้ตาม โดยมองว่าไม่มีตัวตนถาวรอยู่ในสรรพสิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดจากการรวมตัวกันของเหตุปัจจัย และจะเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ไม่มีสิ่งใดที่สามารถถือเป็นตัวตนที่แท้จริงได้ การยึดถือว่าโลกหรือชีวิตมีตัวตนถาวรนั้นเป็นต้นเหตุของการหลงผิด ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์อย่างยิ่งในชั้น 5 ของมนุษย์ (รูป เวทนา สัตถุณ สัมผัสและวิญญาน) เพราะยึดมั่น จึงเป็นเรา ดังพระพุทธรพจน์ในอิตตัมมสูตรว่า เมื่ออะไรมีอยู่ เพราะอาศัยอะไร เพราะยึดมั่นอะไร บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อมีรูปรูปอยู่ เพราะอาศัยรูป เพราะยึดมั่นรูป บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อเวทนามีอยู่ เพราะอาศัยเวทนา เพราะยึดมั่นเวทนา บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อสัตถุณมีอยู่ เพราะอาศัยสัตถุณ เพราะยึดมั่นสัตถุณ บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อสัมผัสมีอยู่ เพราะอาศัยสัมผัส เพราะยึดมั่นสัมผัส บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา เมื่อวิญญานมีอยู่ เพราะอาศัยวิญญาน เพราะยึดมั่นวิญญาน บุคคลจึงตามเห็นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา (ส.ช. (ไทย) 17/348/179)

อิตตา หมายถึง ตัวตน ซึ่งก็คืออะไรบางอย่างที่มีอยู่จริงเป็นนิรันดร์ไม่มีการแปรสภาพ แต่ยังเป็นจุดศูนย์กลางของการแปรสภาพ เป็นหลักอธิบายความคงเดิมของสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งชีวิต มนุษย์ และโลก ปัญหา

เรื่องตัวตนนั้น บุคคลไม่ได้ให้ความสนใจ ไม่เป็นที่ยอมรับว่ามีตัวตนหนึ่งเป็นฐาน คือ การที่ทำให้เชื่อว่ามีตัวตน เมื่อคิดว่ามี “ตัวฉัน” ก็เกิดการถือตัว ว่า “นี่ของฉัน” การเหมาเอาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ทำให้เกิดการยึดมั่นที่จะให้สิ่งนั้นเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวังก็เกิดความทุกข์ ความทุกข์นี้ จึงเกิดจากการที่คนไปเข้าใจว่า “นี่เป็นของฉัน นั่นคือฉัน และนั่นคือตัวตนของฉัน ความเข้าใจนี้ เกิดขึ้นเมื่อใด ความคิดเรื่อง “ตัวฉัน” และ “ของตัวฉัน” เกิดได้ตลอดเวลา เพราะเข้าใจว่ามีตัวตน การคิด การพูด และการกระทำที่มี “ตัวฉัน” เป็นศูนย์กลางนั้น เมื่อทำแล้ว ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะ “ตัวฉัน” จะต้องเกิดใหม่ขึ้นอีกครั้ง ตามความต้องการที่มุ่งไว้สำหรับ “ของตัวฉัน” ก่อให้เกิดความทุกข์ ดังนั้น ผู้ที่คิด พูด และกระทำการต่าง ๆ โดยมี “ตัวฉัน” จะต้องรับผลคือความทุกข์นั้น ส่วนผู้ที่ปราศจาก “ตัวฉัน” ไม่หลงใหลในการคิด การพูดและการกระทำ ไม่ต้องเกิดใหม่ เพราะไม่มีความต้องการที่มุ่งไว้สำหรับ “ของตัวฉัน” จึงไม่เกิดความทุกข์ (วิทย์ วิศทเวทย์ 2518 : 5-6) ทำแล้วปล่อยวางไปได้

3. อนัตตาในพุทธศาสนาเถรวาท

ความเป็นจริงของชีวิตในมุมมองที่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) แนวคิดนี้เป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในกระบวนการหลุดพ้นจากความมีตัวตน (อัตตา) ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตร ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ในลักษณะแห่งอนัตตา ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา เป็นไปเพื่ออาหาร บุคคลย่อมไม่ได้ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณทั้งหลายว่า จงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ควรที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา พระผู้มีพระภาคตรัสให้พิจารณาโดยยถาภูตญาณทัสสนะ เพราะเหตุนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลาย อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นสักแต่ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งหลายเท่านั้น อันเราพึงเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้ว ทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณ์ภาชิตนี้อยู่ จิตของปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น เมื่อทรงแสดงธรรมจบพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 สำเร็จเป็นพระอรหันต์ (วิมहा. (ไทย) 4/20-24/20-24) ผู้หลุดพ้นจากอัตตา (ตัวตน) ทุกข์ไม่สามารถเกิดขึ้นอีกได้ เพราะไม่มีความยึดมั่นเกิดขึ้นอีก เป็นความเห็นที่ต้องทำความเข้าใจในโทษของการมีตัวตน ดังพระพุทธพจน์ในอัครวิจฉโคตตสูตร ว่า วิจฉโคตรปริพาชกถามพระผู้มีพระภาคว่า ทรงเห็นโทษอะไรจึงไม่ทรงเข้าถึงทิฏฐิเหล่านี้โดยประการทั้งปวง พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ความเห็นเป็นที่รักขัฏฐ เป็นความเห็นอย่างกันดาร เป็นเลี่ยนหนาม เป็นความเห็นที่กวัดแกว่ง เป็นความเห็นเครื่องผูกสัตว์ไว้ เป็นไปด้วยทุกข์ ด้วยความลำบาก ด้วยความคับแค้น ด้วยความเร่าร้อน ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อ

นิพพาน เพราะเห็นโทษ จึงไม่เข้าถึงทิวภูมิโดยประการทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงกำจัดความเห็นแล้ว เพราะเห็นแล้วว่า นี่รูป นี่ความเกิดแห่งรูป นี่ความดับแห่งรูป นี่เวทนา นี่ความเกิดแห่งเวทนา นี่ความดับแห่งเวทนา นี่สัญญา นี่ความเกิดแห่งสัญญา นี่ความดับแห่งสัญญา นี่สังขาร นี่ความเกิดแห่งสังขาร นี่ความดับแห่งสังขาร นี่วิญญาน นี่ความเกิดแห่งวิญญาน นี่ความดับแห่งวิญญาน เพราะฉะนั้น จึงทรงกล่าวว่า ทรงพ้นแล้วเพราะความสิ้นไป เพราะคลายกำหนด เพราะดับสนิท เพราะสละ เพราะปล่อย เพราะไม่ถือมั่น ซึ่งความสำคัญทั้งปวง ซึ่งความต้องการทั้งปวง ซึ่งความถือว่าเรา ว่าของเรา และความถือตัว อันนอนอยู่ในสันดานทั้งปวง เมื่อจะทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ผู้ที่พ้นแล้วไปไหน พระผู้มีพระภาคทรงให้อุปมาว่า ไฟที่ดับไป ไม่ได้ไปยังทิศไหนจากทิศนี้ แต่เพราะไฟนั้นอาศัยเชื้อ คือ หญ้าและไม้ จึงลุก เพราะเชื่อนั้นสิ้นไป และเพราะไม่มีของอื่นเป็นเชื้อ ไฟนั้นจึงถึงความดับว่าไม่มีเชื้อ ดับไปแล้ว ฉนฺโต บุคคลเมื่อบัญญัติว่าเป็นสัตว์ พึงบัญญัติเพราะชั้น 5 ไฉนชั้นทั้ง 5 นั้นบุคคลละได้แล้ว มีมูลรากอันขาดแล้ว ถึงความไม่มี มีความไม่เกิดขึ้นต่อไปเป็นธรรมดา พ้นจากการนับว่าชั้นทั้ง 5 ฉนฺตนั้น ฉนฺตนั้น ไม่ควรที่จะกล่าวว่าเกิด ไม่ควรที่จะกล่าวว่าไม่เกิด ไม่ควรที่จะกล่าวว่าเกิดก็มี ไม่เกิดก็มี ไม่ควรที่จะกล่าวว่า เกิดก็หามิได้ ไม่เกิด ก็หามิได้ (ม.ม. (ไทย) 13/244-252/188-193)

อนัตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตน หรือ ความไม่ใช่ตน คือ การไม่มีตัวตนที่ถาวรหรือยั่งยืน อนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตา หรือ ไม่ใช่ตัวตน มีอนัตตลักษณะ คือ ลักษณะของอนัตตา เป็นลักษณะที่ทำให้เห็นว่ามีใช่ตัวตน ได้แก่ 1) เป็นของสูญ คือ เป็นเพียงการประชุมชั่วคราวขององค์ประกอบที่เป็นส่วนย่อย ๆ ทั้งหลาย ว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการสมมติว่าเป็นต่าง ๆ 2) เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นของใครจริง 3) ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใคร ๆ 4) เป็นสภาวะธรรมอันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัยไม่มีอยู่โดยลำพังตัว แต่เป็นไปโดยสัมพันธ์อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่น ๆ 5) โดยสภาวะของมันเองก็แย้งหรือค้านต่อความเป็นอัตตา มีภาวะที่ตรงข้ามกับความเป็นอัตตา (พระบรม กต ปุณฺณ 2553 : 22-23) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการอธิบายธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งที่แตกต่างจากปรัชญาและศาสนาอื่น ๆ ทั้งยุคก่อนหน้าและร่วมสมัยเดียวกัน

4. แนวคิดเรื่องตัวตน การหาตัวตน และการสร้างตัวตน

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในโลกทั้งหลายต่างก็พูดถึงเรื่อง ตัวตน ว่า การหาตัวตนให้เจอ การสร้างตัวตนให้เป็นตัวของตัวเอง และสร้างความแตกต่างของตนที่ไม่เหมือนคนอื่น การทำธุรกิจก็ต้องมีการสร้างรูปแบบแบรนด์ของตน แต่พอนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่า “ทุกสิ่งเป็นอนัตตา” จึงทำให้เกิดความสับสนว่าการสร้างตัวตนให้ประสบความสำเร็จนั้น เป็นเหตุให้ตนหลงทาง แต่คนทั้งหลายที่ประสบความสำเร็จก็สามารถพัฒนาตนกันได้อย่างจริงจัง จึงต้องขอสั่งเกต ว่า ถ้าจะตอบแบบ นักการทูต ก็จะตอบว่า ทุกวัฒนธรรมต่างมีคุณค่าในตัวเอง เราต้องเคารพให้เกียรติคุณค่าที่แตกต่างนั้น ถ้าจะตอบแบบ นักการเมือง ก็จะตอบว่า อะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์ต่อความเจริญของประชาชน ประเทศชาติ และไม่ทำลายรากเหง้าของตนสามารถนำมาจัดสรรและใช้ให้ลงตัวได้ ถ้าจะตอบแบบ นักวิทยาศาสตร์ ก็จะตอบว่า ทุกสิ่งเป็นเพียงพลังงานเมื่อพลังงานรวมตัวกัน ก็เป็นอนุภาค เมื่ออนุภาครวมตัวกัน ก็เป็นธาตุ เมื่อธาตุรวมตัวกัน ก็เป็นสสารวัตถุ เมื่อสสารรวมตัวกัน ก็เป็นชีวิต เมื่อชีวิตสลายไป ก็กลับเป็นธาตุและพลังงานตามเดิม สิ่งทั้งหลายไม่ได้เป็นตนตั้งแต่

ต้น แต่เพราะการประกอบกัน จึงเกิดตัวตนใหม่ขึ้น และเพราะการประกอบกัน ด้วยสูตรและสัดส่วนที่ต่างกัน จึงเกิดลักษณะตัวตนที่แตกต่างกันขึ้นมา ครั้นตายไปแล้ว ทั้งหมดนั้นก็หายไป กลายเป็นปฐมธาตุและพลังงาน ดั้งเดิม ถ้าจะตอบแบบ นักปริยัติ ก็จะต้องบอกว่า อัตตาหรืออนัตตาขึ้นอยู่กับระดับวิวัฒนาการ ตอนที่เรามีโมหะอยู่ โมหะก็จะยึดถือสิ่งต่าง ๆ มาเป็นตน ครั้นไม่มีโมหะแล้ว ก็ปราศจากการยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือ ก็ไม่มีอะไรเป็นตน ทุกสิ่งล้วนเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งไม่เป็นตนของใคร เรียกว่า อนัตตา ถ้าจะตอบแบบ นักปฏิบัติ ก็จะต้องบอกว่า ความจริงมีสองระดับ คือ ระดับสมมติและระดับปรมาตม ระดับสมมติเราต้องบริหาร ระดับปรมาตมเราต้องชำระให้ถึงความหมดจดพันทุกข์ ตัวตน คือ ระดับสมมติ ต้องบริหาร เช่น อัตตาหิ อัตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน อนัตตา คือ ระดับปรมาตม สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ สิ่งทั้งปวงไม่เป็นตน ทั้งรูป จิต เจตสิก และนิพพาน ซึ่งอะไรก็ตามที่เป็นทุกข์ก็ต้องชำระออกไปจนหมด ก็พันทุกข์ ถ้าจะตอบแบบ นักปฏิเวธ ก็จะต้องบอกว่า ทั้งอัตตาและอนัตตานี้ จงทำวิราคะ (คลายกำหนด ไม่ติดพัน เป็นอิสระ) ปลอ่ยวางให้หมด เมื่อหมดแล้ว ก็จะเหลือแต่ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บริมสุขอยู่ในความว่างและความอมตะอยู่อย่างนั้น ปราศจากความคิดที่จะเป็น หรือไม่เป็นอะไรอีกต่อไป ผู้ศึกษาจะหาคำตอบในรูปแบบใดก็สามารถเลือกได้ตามอัธยาศัย แต่ควรพิจารณาถึงคุณค่าระดับใดเป็นประโยชน์สุขสูงสุดและยั่งยืนที่สุด ถ้ายังเลือกที่สุดไม่ได้ ให้ดูว่าคุณค่าใดพอเหมาะพอดีกับสภาวะ ณ ขณะนี้ที่สุด และนี่ก็เป็นการเลือกแบบนักบริหาร

5. แนวคิดการออกและสลายอัตตาเพื่อเข้าสู่อนัตตา

ในคำสอนที่ว่า "สิ่งทั้งปวงไม่เป็นตน" รวมทั้งตนเองและคนอื่น ๆ เป็นการเข้าใจออกจากตัวตน เพื่อเข้าถึงอนัตตาตามที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนไว้ 1. ความรู้เป็นแค่สัญญา ไม่เพียงพอแก่การบรรลุธรรม จำไปจนตายก็ยังไม่พ้นอัตตา ต้องยกระดับสู่ความเข้าใจ เป็นขั้นต้น 2. เข้าใจว่า ธรรมชาติทั้งปวง ทั้งภายในอัตภาพนี้และในจักรวาลทั้งหมดนี้ เป็นสสารและพลังงานที่ทำปฏิริยากันไปมา ไม่เป็นอัตตา (ตัวตน) ของใครทั้งนั้น แต่ในระหว่างที่ปฏิริยาแห่งสสารและพลังงานทำหน้าที่อยู่ มีการเกิดขึ้นของความรู้สึก และความรู้สึกนั้นก็มีความรู้ที่ต่างกัน ทำให้เกิดแนวโน้มแห่งแรงปรารถนาที่แตกต่างกันไป เมื่อรู้สึกดี ก็อยากมีปฏิริยาอีก เมื่อรู้สึกไม่ดี ก็พยายามถอยหนี ซึ่งทิศทางการดึงเข้าหรือผลักออกนี้ เรียกว่า ตัณหา เป็นกลไกของธรรมชาติ แต่ในธรรมชาตินี้มีระบบบันทึกปรากฏการณ์ซ้ำไว้ เมื่อปรารถนาอย่างใดบ่อย ๆ เข้า ก็จะมีภาพทรงจำนั้นหนาแน่นขึ้น เมื่อหนาแน่นขึ้น ก็จะเกาะกันเป็นมวลพลังจำเพาะ เรียกว่า อุปาทาน (การยึดถือ) เมื่อมีการยึดถือลักษณะจำเพาะของหน่วยธรรมชาติไว้ จึงปรากฏความต่าง เสมือนเป็นบุคคล ดังนั้น ความรู้สึกเป็นตน จึงเกิดขึ้น เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นตนจำเพาะแล้ว ครั้นไปมีปฏิริยากับธรรมชาติอื่น ๆ ก็หันเกณฑ์การยึดถือมาทำปฏิริยาต่อกัน เกิดการปรุงเพิ่มและผลักออก ตัวตนเลยถูกแต่งขึ้น แยกตัวออกเป็นอัตตาบานปลาย ตามที่นิยามกันไปทั้งหมดนี้เป็นเพียงสสารและพลังงานที่ยังคงทำหน้าที่อยู่ แต่กลไกการยึดนี้ ทำให้กระจุกตัวเป็นลักษณะเฉพาะ จึงเป็นการสร้างความรู้สึกเหมือนอัตตาขึ้น ทั้ง ๆ ที่อัตตาไม่มี มีแต่สสารและพลังงาน ดังนั้น การเข้าใจความจริงเช่นนี้ ก็ยังไม่เพียงพอแก่การบรรลุธรรม ยังเป็นเพียงภาพเข้าใจหนึ่งของจิตตามยปัญญา ต้องพัฒนาความรู้สู่ปัญญาญาณ 3. ตลอดทางแห่งปฏิริยานั้น มีความรู้ปรากฏด้วยตลอดเวลา ให้เพ่งจุดสนใจไปที่รู้เท่านั้น ไม่ใช่สนใจความรู้ที่ได้ เมื่อทำรู้ให้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวกับปฏิริยาใด ๆ แล้วนั้น จึงเรียกว่า "สติ"

เมื่อได้สติแล้ว ก็ใช้สติชำระล้างให้หมดจดลึกซึ้ง โดยลอกสิ่งปรุงแต่งออก ซึ่งระดับความลึกซึ้งของสติ เรียก "สมาธิ" จากนั้นทำสมาธิให้ผ่องใส จนปรากฏแสงสว่างภายใน แสงจิตนี้ประณีตกว่าแสงฟอสตอน คือ อนุภาคขนาดเล็กที่สุดของสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (คลื่นแสง) และเมื่อได้แสงจิตผ่องใสแล้ว ใช้แสงจิตส่องดูอัตตา จะประจักษ์แจ้งด้วยญาณว่า จริง ๆ แล้วไม่มีตัวตน เป็นเพียงปฏิกริยารวมศูนย์ที่สะสมทุกข์ไว้มากมาย ไม่ควรเก็บไว้ และไม่ควรสะสมอีกต่อไป 4. วิราคะ กำหนด "ปล่อยวาง" "คลายกำหนด" "สลัดคืน" ซึ่งปฏิกริยานิวเคลียร์ที่ผลิตทุกข์ในจิตนี้ จนอัตตาแตกสลายไปไม่เหลือซาก ซึ่งถ้าทำได้ก็บรรลุธรรม สำเร็จอรหัตต จึ่งเกิดเป็นอนัตต ญาณแจ่มแจ้งในสิ่งทั้งปวงอย่างปุโรรง ไม่ต้องถูกจองจำไว้ในเตาปฏิกรณ์ของอัตตาใด ๆ อีกต่อไป

ในกรณีเมื่อเราเห็นอัตตาชัด เข้าใจอัตตาชัด แต่ความรู้สึกที่ว่าเป็น "ฉัน" ยังเกิดขึ้นอยู่อีก การสลายอัตตาให้เบ็ดเสร็จเด็ดขาดนั้น ก็เหมือนการเกิดของกาแล็กซีที่มีหลุมดำ คือ อวิชชาอยู่ตรงกลางและมีอำนาจดึงดูดทุกอย่างไว้รอบตน เมื่อมีขอบฟ้าหรือเหตุการณ์ จึ่งเป็นตัวสะท้อนหลุมดำที่แสดงบริบทแห่งหลุมดำ (อวิชชา) นั้น ๆ พลังงานที่ส่งออกมาจากหลุมดำ จึ่งสร้างอาณาจักรกาแล็กซีขึ้น เพื่อยึดโยงกันไว้ เรียกว่า ชันธ ซึ่งวิธีการปฏิบัติในการสลายอัตตามีอยู่ 3 วิธี ได้แก่ วิธีแรก เจโตวิมุตติ ดังพระพุทธพจน์ในอนุตตรสูตร ว่าด้วย พระสารีบุตรแสดงธรรมแด่พระอนุรุธ ให้ปล่อยวางมานะและความพุ้งซ่าน พระอนุรุธก็สำเร็จพระอรหัตตด้วยเจโตวิมุตติ หรือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแด่พระ ปญจวัคคีย์ ให้พิจารณาชันธ โดยความไม่เป็นตน ปล่อยวางความยึดถือ ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตตด้วยเจโตวิมุตติ สองขอบฟ้าหรือเหตุการณ์ชิดหลุมดำ (อวิชชา) เป็นการน้อมนำสู่สมตธาตุที่ปราศจากหลุมดำ ผู้ที่บรรลุธรรมด้วยเจโตวิมุตติได้ คือ ผู้ปฏิบัติมาก เป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมตรง ๆ ไม่วนเวียนกับปริยัติมาก (ม.อ. (ไทย) 14/422-423/223-224) วิธีที่สอง ปัญญาวิมุตติ ดังพระพุทธพจน์ในมหาโมกขผลสูตร ว่าด้วย ผู้ใดมีสัญญาที่เต็มไปด้วยข้อมูลความรู้ การวิเคราะห์วิจัย และขอบเขตก่อนแจ่มแจ้งจริง สัญญาจะบวม ต้องลอกสัญญาออกด้วยมรรค คือ 1. เข้าใจให้ทะลุโปร่งตามปริยัติที่ครบถ้วน (ปริยัติกระท่อนกระแท่นจะเข้าใจธรรมผิด เพราะยึดเฉพาะส่วน) 2. ตั้งใจออกจากอัตตา ละอวิชชา ผู้ผลิตอัตตาอย่างจริงจัง 3. พุดจาให้เป็นหนึ่งเดียวกับความตั้งใจ ไม่ใช่สรรพนามแทนตัวตน เช่น ฉัน เธอ เขา พระใช้ "อาตมา" หมายถึง จิตนี้ และฆราวาสควรใช้ "รู้นี้" หรือ "จิตนี้" หรือ "ธาตุนี้" หรือ "ธรรมนี้" 4. กระทำให้สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับที่เข้าใจ ตั้งใจพุด คือ ไม่ทำอะไรที่เป็นการสร้าง สมอง เสริมตัวตน ทั้งภายในและภายนอก (ของคนอื่น) อีกเด็ดขาด เช่น "กลัวเขาไม่รัก" "ทำตัวให้เล็ก" "กลัวเขาชม" "ทำตัวให้ใหญ่" "กลัวเขาตำ" "ระวังกังวลจนประสาท" "กลัวเขาไม่เข้าใจ" "พูดมากจนคนเวียนหัว" "กลัวเขาไม่รู้จัก" "แสดงตนให้ปรากฏ" "กลัวเขาไม่ยอมรับ" "อวดอ้างคุณต่างๆ" ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้ คือ พฤติกรรมเสริมสร้างตัวตน อัตตาจึงงอกใหม่ไม่รู้จบ 5. ประกอบอาชีพแบบมุ่งผลล้วน ๆ ไม่มุ่งสร้างตน 6. เพียรละเลิกลด ตัวตนเดิมที่สะสมไว้นาน เพียรป้องกัน ไม่ให้ตัวตนใหม่เกิดขึ้น เพียรเจริญ อนัตต ญาณ เพียรรักษา อนัตตญาณที่แจ่มแจ้งแล้ว 7. ตั้งสติกำหนดจิตตั้งมั่นในอนัตตาเสมอ จนเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม และโลกทั้งปวงเป็นอนัตตา แปรปรวนไป ไม่ถือนั่นอะไรๆ ในสิ่งเหล่านี้ 8. ลอกรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณตามกำลังฉาน (สมาธิ คือ กระบวนการลอกชันธ) เมื่อลอกได้ก็จะเข้าสู่สมาธิที่มั่นและบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้นมาก (ม.ม. (ไทย) 13/156/128) วิธีที่สาม อุภโตภาควิมุตติ ดังพระพุทธพจน์ในมหานิทานสูตร ว่าด้วย บุคคลที่ศึกษาปริยัติแม่นยำตรงพอสมควร มีปัญญาดี มีการเข้ามานต่าง ๆ ได้ตามปรารถนาและมีกำลังจิตบริสุทธิ์

จะมีกำลังทะลุทะลวงและสลายอวิชชาได้ตรง ๆ จึงสามารถทะลุเข้าสู่นิพพานอันเป็นอมตธาตุ ดังนั้น จึงเป็นการปฏิบัติที่ได้ผลทั้งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ทั้งสองอย่างนี้ เรียกว่า อุกโตภาควิมุตติ (ที.มหา. (ไทย) 10/66/64) จะได้คุณอันยอดเยี่ยม

6. แนวคิดเพื่อการพิจารณาอนาคตในชีวิตประจำวัน

วิปัสสนาในชีวิตประจำวันหรือในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น มีหลากหลายวิธีและทำได้ตลอดเวลา คือ การถือหลักกฎธรรมชาติและเป็นญาณในวิปัสสนา คือ อนัตตญาณ ซึ่งถ้าไม่รู้อะไรจะทำในรูปแบบใด ให้เอาอนัตตามาเป็นตัวตั้งของความรู้สึก ว่า ตอนอยู่นี้ก็อนัตตา ที่ทำอยู่นี้ก็อนัตตา ที่ถูกทำอยู่นี้ก็อนัตตา เมื่อคนที่เจอสุขมาก ๆ จิตก็จะโล่งว่างและจะวิปัสสนาได้อย่างเดียว คือ อนัตตา ถ้าตอนนั้นวิปัสสนาดูทุกขอยู่ จิตก็จะไม่เห็น เพราะตอนที่เข้าไปในความว่างนั้น มีแต่ความสุขมหาศาลไร้ขอบเขต ดูทุกขอย่างไคร้ไม่เห็นและดูได้อย่างเดียว คือ อนัตตา ดังนั้นจึงไม่ต้องพยายามดูทุกข เพราะจิตจะออกมาข้างนอกจากความโล่ง ๆ ว่าง ๆ หรือจากอุปमानทั้งหลาย ดังพระพุทธพจน์ในธรรมนิยามสูตร หรืออุปปาทาสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตามธาตุนี้คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้บรรลุธาตุนี้ว่า “ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา” (อง.ติก. (ไทย) 20/576/273-274) พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาอนัตตา เป็นรูปแบบที่ทำได้ง่ายและขยายความถึงวิธีการ โดยบทที่พระพุทธเจ้าสอน คือ “สัพเพ สังขารา อนิจจาติ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” “สัพเพ สังขารา ทุกขาติ สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” แต่พอถึงอนัตตาพระองค์ตรัสว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา” ไม่ใช่สัพเพ สังขาราแล้ว เพื่อเปิดทางให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง ทั้งสิ่งที่เป็สังขารและสิ่งที่ไม่ใช่สังขาร ซึ่งเป็นอนัตตาทั้งหมด พระนิพพานก็เป็นอนัตตา จิตก็เป็นอนัตตา รู้ก็เป็นอนัตตา รู้สึกก็เป็นอนัตตา สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติเช่นนั้นเองและต้องบริหาร เพื่อให้หมดจด แจ่มแจ้งถึงอนัตตา ถึงแล้วก็ปล่อยวาง ซึ่งเห็นอนัตตาตรงไหนให้ปล่อยวางตรงนั้นให้หมดไป ไม่ต้องไปยึดอะไรทั้งสิ้น ถ้ายังคงยึดเมื่อไหร่ก็จะเกิดอึดอัดขึ้น พอเห็นอนัตตาจริงๆ แล้ว ก็ปล่อยวางไปได้ คราวนี้การที่จะเห็นอนัตตาได้อย่างไรนั้น จะต้องเห็นได้โดยตรงที่ว่า รู้เท่านั้น พอรู้แล้ว ก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตน แ่รู้และสักแต่ารู้เฉยๆ เมื่อดวงจิตเราตีขนาดเห็นแสงของจิตเสถียรอยู่แล้ว ก็แค่รู้เฉยๆ ไป ไม่เห็นมีใครหรือตัวตนตรงไหนในรู้ ถ้าใครที่เคยได้ตรงนี้แล้ว จะรู้ว่าจิตก็ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนอยู่หยาบกว่าจิต ตัวตนคืออุปาทาน ยึดอะไรบางอย่างจนปรุงแต่งเป็นจิตตสังขาร ดังนั้น ความรู้สึกเป็นตัวตน จึงเกิดขึ้น พอปล่อยวางจิตตสังขารไปอยู่ในรู้เฉยๆ จึงเกิดว่าไม่มีตัวตนอีกแล้ว หาไม่เจอแล้ว มองไปตรงไหนในใจก็ไม่มีตัวตนแล้ว จากนั้นก็ปล่อยวางปล่อยวางการยึดถือ แล้วรู้แบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนตั้งมั่น โล่ง และแจ่มชัดอยู่อย่างนั้น ซึ่งเรียกกันว่า “ตถตา” (ความเป็นอย่างนั้น)

7. แนวคิดเพื่อการเจริญและทรงอนัตตญาณ

แทบตลอดผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ในความรู้ที่เกิดขึ้นทั้งในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันและในขณะที่ปฏิบัติ ซึ่งพิจารณาในรูปแบบที่ว่า สิ่งที่ปรากฏทั้งหมดไม่เป็นตนใด ๆ หรือของใครทั้งสิ้น จนเห็นชัดและปล่อยวางสิ่งที่

ปรากฏลงได้ โดยการมองเข้าไปภายในของสิ่งนั้น จนเห็นการไหลเลื่อนของพลังงาน ให้พิจารณาว่า พลังงานที่ไหลเลื่อนทั้งหมดไม่เป็นตนใด ๆ หรือของใครทั้งสิ้น จนเห็นชัดและปล่อยวางพลังงานทั้งหมดนั้นลงได้ จนพบความว่าง ให้พิจารณาว่า ความว่างนั้นไร้ขอบเขต ไม่เป็นตนใด ๆ หรือของใครทั้งสิ้น จนเห็นชัดและปล่อยวางความว่างลงไปได้ จนพบความไร้ ให้พิจารณาว่า ความไร้ไม่เป็นตนใด ๆ หรือของใครทั้งสิ้น จนเห็นชัดและปล่อยวางความไร้ลงไปได้ โดยน้อมรู้ ให้บริสุทธิ์ไปสู่สมตธาตุนันบริสุทธิ์ มีการแทงตลอดของผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ในความรู้ที่เกิดขึ้น ซึ่งทำรู้ให้ตกผลึกเป็นเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือ ความมีจิตแน่วแน่อยู่อารมณ์อันเดียว ได้แก่ สมาธิ) และน้อมรู้ทะลุไปในใจ เข้าไปเรื่อย ๆ จนทะลุและปล่อยวางนามอันประณีตที่สุด จนพบสภาวะไร้ขอบเขต จนกระทั่งเหลือแต่รู้บริสุทธิ์อันเป็นผู้รู้ สถาปนารู้ ให้บริสุทธิ์กับสภาวะไร้ขอบเขตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนได้สมบัติตั้งมั่นในชีวิตประจำวัน การรับรู้ทุกสิ่งรอบตัวไม่ให้เสียสมบัตินั้น ต้องยังรู้ให้บริสุทธิ์ตลอดในสมบัตียิ่งตั้งมั่นมากเท่าใด ญาณรู้เห็นแทงตลอดในสรรพสิ่งก็จะแจ่มแจ้งมากเท่านั้น แต่สิ่งที่ควรต้องระวัง คือ ห้ามคิดโดยเด็ดขาด หากคิดนั้น ญาณรู้เห็นแทงตลอดจะหายไป เมื่อรู้อะไรมาแล้ว ให้รู้ล้วน ๆ ห้ามปรุงแต่งความรู้สึกโดยเด็ดขาด หากรู้สึกเมื่อใด จะหลุดออกมาจากสมบัตินั้นที่ จึงควรฝึกให้ชำนาญจนเสถียรและใช้การได้ตลอดเวลา ซึ่งผลลัพธ์จากการปฏิบัติที่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จนั้น จะต้องปรากฏเป็นโล่งไร้ประมาณ ไม่มีจุดหรือขอบใด ๆ ภายในใจหรือภายในจิต ให้รู้บริสุทธิ์เต็มเป็นปกติจนไม่ต้องพยายาม โดยมองทุกสิ่งทะลุไปถึงความว่างและความไร้ได้มากทันใด ความแจ่มแจ้งในสัจจะถัดไปและถัดไปอีก จะแจ่มแจ้งทั้งกลไกในสรรพสิ่งและแจ่มแจ้งที่สุดของทุกสิ่ง โดยการน้อมอุปสมานสติไปถึงสมตธาตุนันพระนิพพานได้จริง จนพ้นจากวัฏสงสารได้ถาวร เป็นความเพียรที่ปฏิบัติแล้วและปฏิบัติอีก เป็นญาณเดียวที่สามารถเอาตัวรอดได้ทุกสถานการณ์ เมื่อหลุดพ้นแล้ว จะได้ญาณและฤทธิ์อื่นๆ ตามมาโดยไม่ต้องพยายาม

8. แนวคิดเพื่อการเข้าถึงสัจธรรม

เมื่อจะเป็นใหญ่ต้องทำตัวให้เล็ก พยายามทำตามคำนี้ ก็ทำได้และไม่มีปัญหา แต่ยังรู้สึกเล็กๆ ภายในใจ ว่า ใจไม่โล่งและมีตัวกูของกู แต่ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงได้ในเวลาที่จะพิจารณานันตตา เมื่อใดที่จะพิจารณา ใจก็บอกว่า ตัวเล็กอยู่แล้ว ไม่ได้ใหญ่และชีวิตก็พอสมควรแก่อัตภาพ ซึ่งเหตุนี้ จึงไม่สามารถไปต่อได้ เนื่องจากเข้าใจยากและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการเข้าถึงสัจธรรม โดยไม่ต้องวิปัสสนานันตตา เปรียบเทียบได้กับการมีเชื้อโรครออยู่ 3 ชนิดที่กระทำต่อมนุษย์ยุคนี้คือ 1) เชื้อรา เชลล์ใหญ่ แต่ไม่ถึงตาย 2) เชื้อแบคทีเรีย ตัวขนาดกลาง ติดแล้วรักษาหายเป็นส่วนใหญ่ ตายน้อยนิด 3) เชื้อไวรัส ตัวเล็กสุด รักษาหายบ้าง ตายบ้าง แต่อัตราการตายมากกว่าทุกเชื้อ ทั้ง 3 เชื้อนี้ มีโอกาสติดเชื้อได้ แต่ก็ไม่เอาสักเชื้อ ซึ่งถูกต้องกับอตตาคือ เชื้อโรครในใจ จะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็อันตราย ยิ่งเล็ก ก็ยิ่งอันตรายมาก เพราะจะบีบใจ ข่มใจ และทำให้ไม่โล่งใจ จึงทำให้สติปัญญาพิการหรือถึงตายหายไปได้ จึงเข้าใจสัจธรรมไม่ได้ อตตาคือ (ตัวตน) ทั้งหมดเป็นมานะเกิดจากอริชาเป็นพ่อ อุปาทาน (การยึดถือ) เป็นแม่ แคมยัตตะอะไรในใจ (ดับอุปาทาน) ไม่มีนิยามในใจให้เป็นสิ่งใด (ดับอริชา) (ม.อ. (ไทย) 14/810-824/386-393) ดังนั้น ตัวตนก็หายไป ใจก็โล่งโปร่ง มีปัญญาในการทำงานและเห็นสัจธรรมตามจริง จิตอนันตตาที่เหลืออยู่ จึงไม่มีกรอบ ไม่มีขนาดและเป็นไปตามกิจ เมื่อโพกัสเฉพาะจุด ก็จะเข้มข้นสูงขึ้น เมื่อแผ่ ก็จะกว้างไกลไร้ขอบ เมื่อรู้ก็สักแต่ว่ารู้ เพียงทรงตัวอยู่เฉยๆ ตามความ

เป็นไปได้ของสภาพกิจการนี้ เรียกว่า “ตถตา” ความเป็นเช่นนั้นเอง ต้องเป็นผู้บริหารและควรตั้งใจดี เมื่อทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้ว ใช้กรุณา ปัญญา และความบริสุทธิ์ ในการบริหาร เมื่อแผ่กรุณาในชีวิตจริงเหมือนดวงอาทิตย์ส่องพลังงานต่าง ๆ ออกไปรอบทิศ ทำให้ดาวเคราะห์หมุนรอบดวงอาทิตย์ พืชและสรรพสัตว์ทั้งหลายจึงมาอาศัยดาวเคราะห์สร้างความเจริญงอกงาม เมื่อผู้นำมีความกรุณามหาศาลเช่นนี้ คนดี ๆ ทั้งหลายก็จะมาร่วมสร้างความดีงามรายรอบเช่นกัน แต่หากเป็นผู้บริหารแล้ว เห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ เปียดเบียน ทำร้ายและทำลายผู้อื่น คนทั้งหลายก็จะหนีห่าง เมื่อแผ่ปัญญาเหมือนดวงดาราที่ส่องแสงไปได้ไกลหลายๆ ล้านปี ทำให้แสงของท้องฟ้าสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อเป็นผู้บริหารก็ต้องบริหารด้วยปัญญาญาณ คนเก่งๆ ก็จะมาร่วมสร้างความสำเร็จด้วย จึงเจริญเร็ว เมื่อแผ่ความบริสุทธิ์ตั้งจิตเป็นยอดแห่งจิตนี้ คือ เพชร เพราะบริสุทธิ์ จึงแข็งแกร่ง มั่นคง มีประโยชน์ถาวร เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลก จึงมีค่ามาก เมื่อนำมาบริหารคนทั้งหลายที่บริสุทธิ์น้อยกว่า แข็งแกร่งน้อยกว่า ประโยชน์ถาวรมากกว่า หาได้ง่ายกว่า มีค่าน้อยกว่า แต่หากไม่บริสุทธิ์ ก็ไม่ได้มีค่าแท้จริงที่ใครจะต้องแสวงหาและจะต้องทำตาม เป็นสิ่งที่ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ นั่นก็คือตัวตนนั่นเอง ทั้งตัวเล็ก ตัวกลาง ตัวใหญ่ ล้วนทำลายความบริสุทธิ์ทั้งสิ้น (ช.ช. (ไทย) 25/413/365-366) นี่คือการนำและการบริหารอย่างเป็นธรรมชาติ มีประสิทธิภาพสูงสุด แบบอย่างของผู้นำเช่นนี้ คือ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ หากเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า ก็ควรดำเนินตามรอยพุทธบาทของพระองค์ หากดำเนินตามผู้อื่น ก็จะเป็นลูกศิษย์ของคนนั้น ไม่ใช่ศิษย์ตถาคต

9. บทสรุป

แนวคิดเรื่อง "อนัตตา" มีความสำคัญอย่างยิ่งในพุทธศาสนาเถรวาท เนื่องจากเป็นหนึ่งในสามลักษณะของไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นหลักการที่แสดงถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่งในโลก อนัตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตนถาวรของทุกสิ่ง ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยงของชีวิต แนวคิดนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญา (วิปัสสนา) ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยไม่ยึดมั่นในตัวตนหรือสิ่งที่เราคิดว่าเป็น "ของเรา" ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ การละวางความยึดมั่นนี้ทำให้เรามีทัศนคติที่ยืดหยุ่นและเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทั้งในด้านความสัมพันธ์ งาน และความคิดเกี่ยวกับตัวเอง ทำให้เราสามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ได้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นบทบาทสำคัญในกระบวนการหลุดพ้นจากทุกข์ ในแง่ของการดำรงชีวิตตามหลักพุทธศาสนา อนัตตาส่งเสริมให้ชีวิตรู้จักปล่อยวางจากการยึดติดในตัวตนและสิ่งต่างๆ เกิดความสงบภายในและเป็นอิสระจากความทุกข์ ซึ่งรับรู้จากความสัมพันธ์ของตนเองกับโลกด้วยความเมตตา ทำให้การดำรงชีวิตกลายเป็นการเดินทางที่เต็มไปด้วยความรู้แจ้งและความหลุดพ้น ละวางจากทุกข์ในชีวิตประจำวัน และเป็นแนวทางไปสู่การบรรลุพระนิพพาน ซึ่งถือเป็นจุดสูงสุดของการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2530). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.

ชเอิญศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2557). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอรรถาและอนัตตาในพุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต. แผนกวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

วิทย์ วิศทเวทย์. (2518). **ความคิดเรื่องอนัตตาในพระสูตร**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระบวร กตปุณฺโญ. (2553). **การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับทัศนะของฌอง-ปอล ซาทร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.