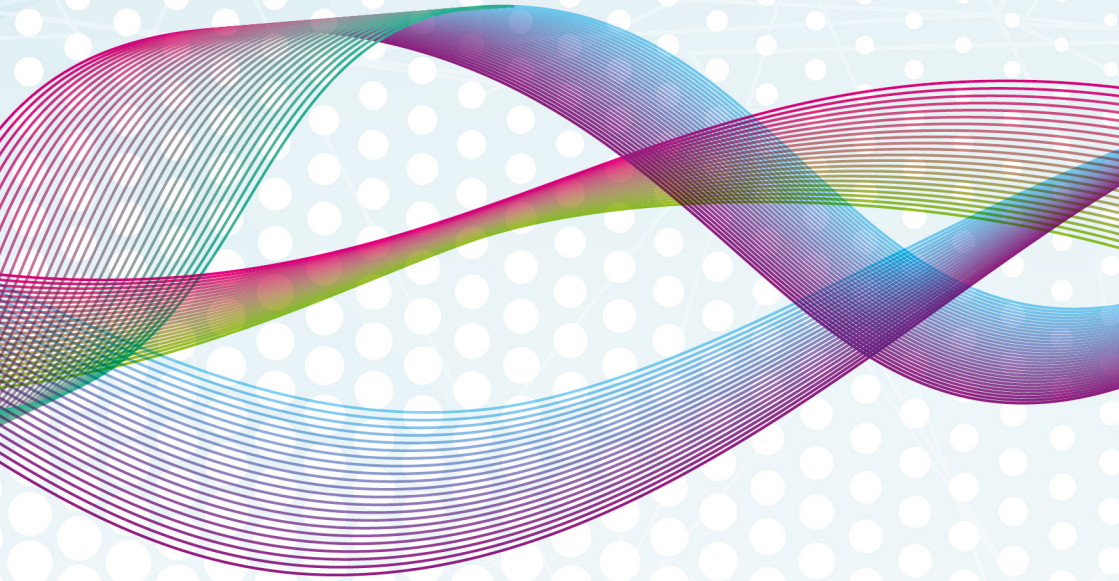



# ปฏิจจสมุปบาท

(วงจรชีวิตมนุษย์)



โดย จารุวณฺโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)  
สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา จังหวัดเชียงราย  
 ธรรมนาวา Dhammanava



# คำนำ

หนังสือ ปฏิจจสมุปบาท (วงจรชีวิตมนุษย์) เล่มนี้ ถอดเนื้อหาจากการแสดงบทธรรมของ พระอาจารย์จารย์วณโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น) ประธานสงฆ์แห่งสถานศึกษาธรรม ดอยธรรมนาวา ๓๓๗ บ้านป่ารวก ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย ซึ่งท่านได้เทศน์สอนญาติโยมไว้เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑

หลักธรรมที่ท่านนำมาสอนครั้งนี้ให้ความเข้าใจในเรื่อง สภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันเนื่องด้วยการอาศัยกันและกัน การอธิบายบทธรรมของพระอาจารย์มีความละเอียด ลึกซึ้ง มีการอุปมาอุปมัย พร้อมยกตัวอย่างประกอบ จึงทำให้ผู้ฟังเข้าใจ เนื้อหาบทธรรมได้โดยง่าย

คณะลูกศิษย์จึงได้นำเนื้อหาจากการแสดงธรรมดังกล่าว จัดทำเป็นหนังสือ ด้วยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านที่จะนำ ความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมจากหนังสือเล่มนี้ไปพัฒนา การภาวนาให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น

คณะลูกศิษย์พระอาจารย์ต้น  
พฤษภาคม ๒๕๖๒

# ปฎิจจสมุปบาท (วงจรชีวิตมนุษย์)

โดย จารุวณโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)

|                          |  |
|--------------------------|--|
| ISBN                     | 978-616-565-091-5  |
| จัดพิมพ์โดย              | สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา<br>๓๓๗ หมู่ ๘ บ้านป่ารวก ตำบลนางแล<br>อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐<br>โทร. ๐๘๑-๙๙๘-๕๕๑๘                                   |
| พิมพ์ครั้งที่ ๒          | พฤศจิกายน ๒๕๖๒   |
| จำนวน                    | ๑,๐๐๐ เล่ม   |
| ถอดความและ<br>เรียบเรียง | เสือน้อย แห่งดอยธรรม   |
| ออกแบบปก                 | คุณวโร ภิกขุ (พระอาจารย์ พนมพร เชื้อไชย)   |
| ตรวจทาน                  | คุณวโร ภิกขุ (พระอาจารย์ พนมพร เชื้อไชย)   |
| บทกลอน                   | วชิรญาณโณ ภิกขุ (พระประวิทย์ แสนสี)  |
| พิมพ์ที่                 | ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ข้างเฟือก<br>๑๔๙ ถนนข้างเฟือก ตำบลศรีภูมิ<br>อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐<br>โทร. ๐๕๓-๒๒๑๘๑๐ ๐๕๓-๔๐๔๐๓๐<br>๐๘๒-๔๔๒-๖๒๙๙ |



“ความคับไปโดยไม่เหลือของอวิชาเท่านั้น  
กระบวนการของปัญญาจะมาที่จับได้  
ดังนั้นเราจะคับที่อื่นไม่ได้  
จะต้องคับที่อวิชาเป็นรากเหง้าเท่านั้น”





“พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงในคัมภีร์ปฐมปาฐะว่า  
ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นผู้เป็น  
มีแต่เหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น  
ความโกรธก็อาศัยสิ่งที่ไม่พอใจเกิดขึ้น  
ความรักก็อาศัยสิ่งที่พอใจเกิดขึ้น  
ความหลงก็อาศัยสิ่งที่ไม่รู้เกิดขึ้น”



“สิ่งที่เกิดมาในโลกนี้คือก่อนทุกข์  
พวกเราทุกคนก็คือก่อนทุกข์ที่เกิดขึ้น  
ไม่มีอะไรมากมายไปกว่านี้  
ก่อนทุกข์ที่เป็นตัวเราทั้งหมดมาจากอวิชชา  
ดังนั้นเมื่อต้องการดับก่อนทุกข์คือตัวเราทั้งหมด  
เราก็ต้องดับที่อวิชชา”





“ปัญญาอันรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับ  
คือปัญญาอันเป็นไปเพื่อความขำแรกกิเลส  
นั่นก็เท่ากับว่าบุคคลที่เห็นการเกิด การดับ  
หมายถึงมีการทำลายกิเลสอยู่ทุก ๆ ขณะ”

# ปฏิบัติจสุมุขปาท (วงจรชีวิตมนุษย์)

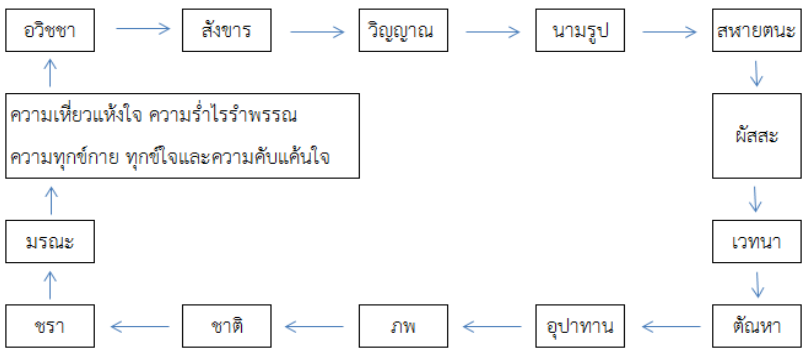
โดย จารุวณฺโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)

แสดงบทธรรมในวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑

ณ สำนักศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา

๓๓๗ หมู่ ๘ บ้านป่ารวก ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย

## วงจรปฏิบัติจสุมุขปาท



มีผู้ถามอาตมาว่าเราจะนำปฏิบัติจสุมุขปาทมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



การตั้งคำถามเช่นนี้แสดงว่ายังไม่เข้าใจปฏิจจสมุปปาต ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว จึงตั้งคำถามว่าจะนำมาใช้ อย่างไร ที่จริงแล้วไม่ใช่เรื่องจะนำมาใช้ แต่เป็นเรื่องที่เรา จะปฏิบัติต่อปฏิจจสมุปปาตอย่างไรต่างหาก หากถามว่า จะเอามาใช้อย่างไร ก็เหมือนกับของที่อยู๋ใกล้ตัว เมื่อเข้าใจ เช่นนี้เราจะปฏิบัติผิด

ที่นี้ลองคิดว่า ปฏิจจสมุปปาตเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ของเราอย่างไร

โยม : เกิดจากความไม่รู้ เกิดจากอวิชชา

พระอาจารย์ : ก็อวิชชานี้แหละคือความไม่รู้ แล้วไม่รู้อะไร ในชีวิตประจำวันละ

โยม : ไม่รู้ในทุกข์ ไม่รู้ใน ...

พระอาจารย์ : ไม่รู้ในสิ่งที่ “เห็น”  
                  ไม่รู้ในสิ่งที่ “ได้ยิน”  
                  ไม่รู้ในสิ่งที่ “ได้กลิ่น”  
                  ไม่รู้ในสิ่งที่ “ลิ้มรส”  
                  ไม่รู้ในสิ่งที่ “สัมผัส”  
                  ไม่รู้ในสิ่งที่ “เกิดกับจิต”

เรียกว่า **ไม่รู้ตามความเป็นจริง** เรา**ไม่รู้**สิ่งที่เห็นตามความเป็นจริง เรา**ไม่ได้**ยินในสิ่งที่ได้ยินตามความเป็นจริง แล้วความเป็นจริงคืออะไร ความเป็นจริงในสิ่งที่เห็นคืออะไร

โยม : ตาเห็นรูป...

พระอาจารย์ : ใช่ ตาเห็นรูป ถ้ามามีบุคคลเป็นผู้เห็นหรือไม่

โยม : ไม่มีเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ไม่มีบุคคลเห็น ไม่มีผู้เห็น ไม่มีเราเห็น ใช่ไหม หากมีความรู้สึกที่เราเห็นหรือมีบุคคลเป็นผู้เห็น แสดงว่า**ไม่รู้ตามความเป็นจริง** เพราะตามความเป็นจริงนั้นไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเป็นผู้เห็น มีแต่อาการเห็นคือตาเห็น ดังนั้น ให้เข้าใจว่าสิ่งที่เราเกี่ยวข้องอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นเพียงแค่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับการสัมผัส และจิตรับอารมณ์ โดยสัจจะแล้วไม่มีบุคคลเป็นผู้เห็น ไม่มีบุคคลเป็นผู้ได้ยิน ไม่มีบุคคลเป็นผู้ได้กลิ่น ไม่มีบุคคลเป็นผู้ลิ้มรส ไม่มีบุคคลเป็นผู้รับสัมผัส และไม่มีบุคคลเป็นผู้รับอารมณ์ที่เกิดกับจิตแต่อย่างใด

เมื่อไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนเป็นผู้เห็น แล้วสิ่งที่ก่อให้เกิดกิเลสคืออะไร ก็ในเมื่อไม่มีบุคคลแล้ว กิเลสเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีเพียงแค่ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับการสัมผัส แค่อิจิรับอารมณ์ แล้วกิเลสเกิดขึ้นมาได้อย่างไรละ

โยม : กิเลสมาจากการปรุงแต่ง

พระอาจารย์ : กิเลสมาจากมิจฉาทิฎฐิจึงคือความเห็นผิด ใครเป็นผู้เห็นผิดละ?

โยม : จิตตัวนี้แหละคะที่เห็นผิด

พระอาจารย์ : ใช่ “จิต” เป็นผู้เห็นผิด เห็นอะไรผิด

โยม : เห็นว่าเป็นเราคะ

พระอาจารย์ : ไปเห็นผลรวมในสิ่งที่เห็น ผลรวมในสิ่งที่ได้ยิน ผลรวมในสิ่งที่ได้กลิ่น ผลรวมในสิ่งที่ลิ้มรสและสัมผัสกับตัวเอง เมื่อผลรวมนั้นปรากฏกับจิต ความเห็นผิดซึ่งติดอยู่ในจิตอยู่ก่อนแล้ว จึงเห็นว่าสิ่งที่ไปปรากฏกับจิตเป็นสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา เป็นเรา เป็นของของเราขึ้นมา โดยความรู้สึกในจิตหลงผิดว่า จิตเป็นตน ตนมีอยู่ในจิต

ตนเองกับจิตเป็นอันเดียวกัน การเข้าใจเช่นนี้ถือเป็น  
มิจฉาทิฏฐิ ซึ่งอยู่ในตัวของจิตเอง พระพุทธเจ้าจึงทรง  
พยายามสอนให้จิตรู้จักจิต คือสอนให้จิตรู้จักตัวเอง

ถามว่ากายสอนได้ไหม ตอบว่ากายสอนไม่ได้ จะสอน  
เส้นผม ขน เล็บ ฯลฯ ให้รู้จักตัวเองจะรู้เรื่องไหม ไม่รู้เรื่อง  
หรอก แต่เมื่อสอนจิต จิตจะรู้เพราะจิตมี “มนายตนะ”  
(อ่านว่า มะ -นา -ยะ -ตะ -นะ) เป็นตัวรับรู้อยู่ และมี  
วิญญาณเป็นตัวประกอบอยู่ภายใน ส่วนผม ขน เล็บ ฟัน  
หนัง ฯลฯ ไม่มีวิญญาณอยู่ในนั้น แต่วิญญาณมีอยู่ในจิต  
จิตจึงสามารถรับรู้ได้ เพราะฉะนั้น การสอนจึงสอนจิต  
ให้รู้จักตัวเอง ให้รู้ว่าตัวเองไม่มีตัวตน ให้จิตตื่นรู้ขึ้นมา

เพราะเหตุที่จิตหลงมาตลอด หลงว่าต้องมีอะไร  
สักอย่างเป็นตัวเรา ถ้ากายไม่ใช่เราก็ต้องเป็นจิต ถ้าจะบอกว่า  
จิตไม่ใช่เราแล้วเราอยู่ที่ไหนกันล่ะ จิตจึงพยายามหาตัวเอง  
อยู่ตลอด ถ้าจิตไม่ใช่เราแล้วเราอยู่ที่ไหนล่ะ เราคืออะไร จิต  
พยายามจะหาตัวตนเพื่อสร้างตัวตนขึ้นมา แต่โดยธรรมชาติ  
ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่จริง แม้จิตเอง  
ก็ไม่ใช่ตัวตน แต่จิตไปยึดเอาอารมณ์ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นตน

สิ่งที่เรามองเห็นเรียกว่ารูปารมณฺ์ ถ้ามว่ารูปารมณฺ์ มีตัวตนหรือไม่

**รูปารมณฺ์** หมายถึงอารมณฺ์คือรูปที่เรามองเห็น รูปปรากฏแก่สายตาเท่านั้น รูปปรากฏกับหูได้ไหม ปรากฏกับจมูกได้ไหม ปรากฏกับลิ้นได้ไหม รูปคือรูปารมณฺ์อันหมายถึงสิ่งที่เห็นนั้นปรากฏกับสายตาเท่านั้น คือสิ่งที่ตามองเห็นได้

**สัททารมณฺ์** อารมณฺ์คือเสียงที่ได้ยิน เสียงปรากฏกับตาได้ไหม ปรากฏกับจมูกได้ไหม ปรากฏกับลิ้นได้ไหม ปรากฏกับกายได้ไหม ปรากฏกับใจได้ไหม ไม่ได้เลย เสียงปรากฏกับหูเท่านั้น

**คันธารมณฺ์** อารมณฺ์คือกลิ่นที่ได้รับจากการดมของจมูก

**รสารมณฺ์** อารมณฺ์คือรสชาติที่ได้จากการลิ้มรสของลิ้น

**โณฏฐัพพารมณฺ์** อารมณฺ์คือสิ่งที่มาสัมผัสหรือถูกต้องกาย

**ธัมมารมณฺ์** คืออารมณฺ์ที่ปรากฏกับจิต



รูปารมณฺเฐวพอมองออกว่าเป็นรูปลักษณะแบบไหน เสียงเราก็พอมองออกว่าเป็นเสียงแบบไหน กลิ่นเราก็พอบอกได้ว่าเป็นกลิ่นอย่างไร รสเราก็พอบอกได้ว่าเป็นรสอะไร สิ่งที่มาสัมผัส/ถูกต้องกายเราก็พอบอกได้ว่ามีลักษณะอย่างไร เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เราก็พอจะบอกได้ แล้วอันสุดท้ายละ ฐัมมารมณฺเฐวคืออะไร

เมื่อตามองเห็นสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นการมณฺเฐวของดวงตา หูได้ยินเสียงแบบใด เสียงนั้นก็เป็นการมณฺเฐวของหู จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นนั้นก็เป็นการมณฺเฐวของจมูก ลิ้นได้ลิ้มรสใด รสนั้นก็เป็นการมณฺเฐวของลิ้น กายเมื่อกระทบสัมผัสกับสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นการมณฺเฐวของกาย แล้วฐัมมารมณฺเฐวคืออะไร

ฐัมมารมณฺเฐว คือการมณฺเฐวทางตา การมณฺเฐวทางหู การมณฺเฐวทางจมูก การมณฺเฐวทางลิ้น การมณฺเฐวทางกาย รวมกันทั้งหมด คือทั้งเรื่องราวของรูป เรื่องราวของเสียง เรื่องราวของกลิ่น เรื่องราวของรส เรื่องราวของการสัมผัสรวมกัน เป็นผลรวมของฐัมมารมณฺเฐว ซึ่งอาตมาเรียกตามภาษาของตัวเองว่า การมณฺเฐวที่มาตามธรรมดา มาตามธรรมดาคือ มาจากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากกาย แล้วจึงไปปรากฏกับใจ เพราะสิ่งที่จะปรากฏกับใจได้สิ่งนั้นต้องผ่านตา หู จมูก ลิ้นและกายมาก่อน ถ้าไม่เคยผ่านตาผ่านหูผ่าน

จมูก ผ่านลิ้น ผ่านกายมาก่อน สิ่งนั้นจะไม่สามารถนึกออก หรือคิดออกได้ เราจะคิดได้เฉพาะสิ่งที่เคยเห็นมา เคยได้ยินมา เคยได้กลิ่นมา เคยลิ้มรสมา เคยสัมผัสมาเท่านั้น หากเราไม่เคยเห็น เราจะนึกไม่ออก

โยม : พระอาจารย์บอกว่าอัมมารมณเฑาะเป็นผลรวมของ อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู ตา จมูก ลิ้นและกาย แต่ในบางครั้ง อารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ใจนั้นก็ไม่ได้เกิดเนื่องจากเหตุทั้ง หู ตา จมูก ลิ้นและกายทั้งหมดรวมกัน

พระอาจารย์ : สมมติว่าความโกรธเกิดขึ้น ถามว่าโกรธอะไร

โยม : โกรธรูปก็ได้ เสียงก็ได้ กลิ่นก็ได้ ฯลฯ

พระอาจารย์ : เห็นรูปแล้วนึกถึงเสียงของรูปนำมาซึ่งความ โกรธได้ไหม กลิ่นละ นึกถึงกองขยะเหม็น ๆ นึกถึงรสชาติ อาหารที่บูดเน่าที่เราไม่ชอบนำมาซึ่งความโกรธได้ไหม สิ่งที่มาสัมผัสกับกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คือถ้ามา อันเดียวโดด ๆ ก็จะเป็นผัสฐัพพารมณเฑาะ แต่เมื่อไปปรากฏ กับใจก็เท่ากับเกิดการปรุงแต่งกับสิ่งอื่นแล้ว

โยม : อ้อ แสดงว่าธัมมารมณเป็นการจับคู่ระหว่างอารมณ์ของ หู ตา จมูก ลิ้น หรือกาย กับอารมณ์ของใจคู่ใดคู่หนึ่งก็ได้ หรือมากกว่าหนึ่งคู่ก็ได้ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่

โยม : แล้วคนที่มีอายตนะไม่ครบ เช่นคนตาบอด จะเกิดธัมมารมณขึ้นได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : คนที่ตาบอดไม่เห็นรูปใด ๆ ความมืดเป็นสิ่งที่เขามองเห็น ความมืดก็คืออารมณ์ของรูป คนที่หูหนวกถึงแม้ไม่ได้ยินเสียงจากภายนอกแต่ก็ยังได้ยินเสียงจากภายในตัวเอง

กลับมายังเรื่อง “ความไม่รู้” ที่พูดค้างไว้ เราไม่รู้ในสิ่งที่เห็นอยู่ตลอดเวลา เราไม่รู้ในสิ่งที่ได้ยินอยู่ตลอดเวลา เราไม่รู้ในสิ่งที่ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสและอารมณ์ที่เกิดกับจิตอยู่ตลอดเวลา การที่เราไม่รู้จึงนำไปสู่การสืบท่อตัวเอง เรียกว่า “การหยั่งลงของขันธ” คือการยึดในสิ่งนั้น เป็นการหยั่งลงของสังขาร ซึ่งทำหน้าที่ในการปรุงแต่งให้เป็นกุศลสังขาร อกุศลสังขารขึ้น ต่อเมื่อเราเข้าไปรู้ในสิ่งที่เห็นว่าเป็นเพียงตาเห็นรูป เป็นเพียงแค่หูได้ยินเสียง เป็นเพียงแค่จมูกได้กลิ่น เป็นเพียงแค่ลิ้นลิ้มรส เป็นเพียงแค่กายกระทบ

สัมผัส และเป็นเพียงแค่อารมณ์ที่เกิดกับจิต เช่น เมื่อถูกตำเราก็ตอรู้ว่าเป็นเพียงหูได้ยินเสียง เป็นเพียงแค่เสียงปรากฏกับหู หรือเป็นเพียงแค่เสียงเกิดร่วมกับหู หากเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อคำพูดของเขาละ ก็ให้บอกตัวเองว่านั่นเป็นเพียงอารมณ์ที่เกิดกับจิตเท่านั้น

เมื่อเราบอกว่า เป็นเพียงแค่อารมณ์ที่เกิดกับจิต จิตก็จะไม่ต่อเรื่องต่อราวอะไรอีก แต่ถ้าเรามีอารมณ์ตอบโต้ด้วย ก็ไม่มีทางจบง่าย ๆ เมื่อเราไปตอบโต้กับสิ่งที่มาตามธรรมดา ก็ยิ่งเป็นการพอกพูนความไม่รู้ (อวิชชา) ให้มากยิ่งขึ้นอีก ยิ่งเพิ่มความไม่รู้ให้กระบวนการของปฏิจจสมุปปาต ก็เท่ากับว่าเราเพิ่มปัจจัยในการสืบต่อภพชาติอย่างไม่สิ้นสุด โดยมีอวิชชาเป็นหัวหน้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชชาจะเตวจะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ ความดับไปโดยไม่เหลือของอวิชชาเท่านั้น กระบวนการของปฏิจจสมุปปาต จึงจะดับได้ ดังนั้นเราจะดับที่อื่นไม่ได้ จะต้องดับที่อวิชชา ซึ่งเป็นรากเหง้าเท่านั้น

เมื่อพูดถึงความโกรธ ความโกรธนั้นมีประโยชน์ คือถ้าเราไม่รู้จักความโกรธ ก็จะนำไปสู่สังขารที่ปรุงแต่งความโกรธ แต่หากเรารู้จักความโกรธ ก็จะไม่มีการปรุงแต่งต่อ

## เมื่อไม่ปรุงแต่งต่อ ก็ไม่นำไปสู่ความทุกข์ นี่คือประโยชน์ของการรู้จักความโกรธ

ที่นี่ เมื่อพูดถึงความโกรธในด้านของปรมาตถสัจจะ คือ การที่ปราศจากตัวตน บุคคล เรา เขา **เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ถ้ามามีผู้โกรธหรือไม่ คำตอบคือไม่มี** ให้จำไว้ให้ตึนะ แล้วที่โกรธทุกวันนี้ล่ะ ใครเป็นผู้โกรธ แล้วความโกรธนั้นมาได้อย่างไรเมื่อไม่มีบุคคลเป็นผู้โกรธ **แท้จริงแล้วความโกรธเกิดขึ้นเป็นธรรมดา** คือความโกรธเป็นตัวแสดงอาการในสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ เช่น เดินออกไปกลางแจ้งถูกแดดก็รู้สึกร้อนเป็นธรรมดา พอเข้ามาในที่ร่มก็จะรู้สึกเย็นเป็นธรรมดา **เมื่อความโกรธเกิดขึ้น บุคคลที่เป็นผู้โกรธไม่มี** เส้นผมเป็นผู้โกรธใช้ไหม ขนเป็นผู้โกรธใช้ไหม เล็บเป็นผู้โกรธใช้ไหม ฟันหรือหนังเป็นผู้โกรธใช้ไหม อะไรเป็นผู้โกรธ คำตอบคือความโกรธนั้นแหละเป็นผู้โกรธ หมายถึงว่าความโกรธแสดงอาการออกมาจากสิ่งที่เราเข้าไปสัมผัส ในโลกนี้สิ่งที่มาสัมผัสกับเรามี ๒ ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ อัญจธรรมณ์และอนัญจธรรมณ์

**อัญจธรรมณ์** คืออารมณ์ที่เราพอใจ อะไรก็ได้ที่เราพอใจจะรวมอยู่ที่อัญจธรรมณ์



**อนิฏฐารมณ คืออารมณ์ที่ไม่พอใจ** อะไรก็ตามที่เราไม่พอใจคืออนิฏฐารมณ

ถามว่าความพอใจหรือไม่พอใจนั้น อยู่ภายนอกจิต หรือภายในจิต คำตอบคือภายในจิต เมื่อความพอใจหรือไม่พอใจอยู่ภายในจิต ถามต่อว่าความพอใจหรือไม่พอใจนั้น อยู่ในชั้นใด

เมื่อพูดถึงจิตก็ต้องพูดถึงนามชั้น ๔ อันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ โดยอนิฏฐารมณและอนิฏฐารมณเป็นสิ่งภายนอกที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นมาสัมผัสกับจิต เมื่อจิตประกอบมาจากนามชั้น ๔ แล้วความพอใจ/ไม่พอใจนั้นจัดอยู่ในชั้นใด

โยม : สังขารชั้นใดคะ

พระอาจารย์ : สังขารชั้นใดหรือ **พอใจเรียกว่าโสมนัส ไม่พอใจเรียกว่าโทมนัส** คิดดูสิว่าโสมนัส โทมนัสจัดอยู่ในชั้นใด

โยม : เวทนาชั้นใดคะ

พระอาจารย์ : ใช่ เวทนาชั้นใด **อะไรก็ตามที่ทำให้เกิด “สุข” ก็พอใจ**ใช่ไหม **อะไรก็ตามที่ทำให้เกิด “ทุกข์” ก็**

## ไม่พอใจใช้ไหม อะไรก็ตามที่ทำให้ “ไม่สุขไม่ทุกข์” ก็รู้สึกเฉย ๆ ใช้ไหม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **อารมณ์จะมาตามสิ่งที่อยู่ในใจ** ของเรา ๒ ประการคือ **อิฏฐารมณ์** (อารมณ์ที่เป็นไปตามความพอใจ) และ **อนิฏฐารมณ์** (อารมณ์ที่เป็นไปตามความไม่พอใจ) แต่ตัวอารมณ์ไม่ได้ทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจ **ความพอใจหรือไม่พอใจนั้นอยู่ในจิตของเรา** อันได้แก่ **โสมนัสกับโทมนัส** ซึ่งจัดเป็นเวทนาภายใน เวทนาชั้นนี้เอง แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา โดยโสมนัสจัดเป็นสุขเวทนา โทมนัสจัดเป็นทุกขเวทนา แล้วอทุกขมสุขเวทนาละลายไปไหน เมื่อเวทนามี ๓ ประเภท ทำไมอารมณ์จึงปรากฏเพียงแค่ ๒ อย่าง คือ อิฏฐารมณ์กับอนิฏฐารมณ์ล่ะ

คำตอบคือ **“อทุกขมสุขเวทนา” จัดอยู่ในอุเบกขาเวทนา คือความวางเฉย** แต่พระพุทธเจ้าทรงจัดอุเบกขาเวทนาให้อยู่ในส่วนของสุขเวทนา เนื่องจากภาวะของอุเบกขานั้นไม่มีทุกข์ ด้วยเหตุนี้อารมณ์จึงถูกแบ่งออกเป็น ๒ อย่างเท่านั้น แท้จริงแล้วความเป็นกลางก็ถือเป็นอารมณ์หนึ่ง แต่เนื่องจากเป็นอารมณ์ที่ไม่เด่นชัดซึ่งแตกต่างกับความพอใจ / ไม่พอใจที่เราสามารถรับรู้ได้ง่าย

กลับมาที่ความโกรธ ความโกรธนี้จัดเป็นอารมณ์ไม่พอใจซึ่งถือเป็นทุกขเวทนา ความโกรธเป็นกิเลสหรือไม่

โยม : ความโกรธไม่ได้เป็นกิเลสค่ะ

พระอาจารย์ : ทุกขเวทนาเป็นกิเลสหรือไม่

โยม : ไม่ได้เป็นค่ะ

พระอาจารย์ : ความโกรธไม่ใช่กิเลส เป็นเพียงอารมณ์ที่แสดงออกให้ทราบถึงสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ ณ ขณะนั้น ทุกขเวทนามีไม่ใช่กิเลส ดังนั้น เมื่อความโกรธและทุกขเวทนาเกิดขึ้นเราจะต้องปฏิบัติอย่างไร

โยม : ต้องกำหนดรู้

พระอาจารย์ : เมื่อรู้ว่า ความโกรธไม่ใช่กิเลส เราจำเป็นต้องแก้ไขความโกรธนั้นหรือไม่

โยม : ไม่ต้องแก้ไขค่ะ

พระอาจารย์ : ความทุกข์เป็นกิเลสหรือไม่

โยม : ไม่เป็นค่ะ

พระอาจารย์ : ก็แสดงว่าไม่ต้องไปแก้ไขความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ให้รู้ว่าเมื่อความโกรธเกิดขึ้นความทุกข์ก็ต้องเกิดพร้อม ถือเป็นเรื่องปกติ แต่เราไม่เห็นความเป็นปกติที่เกิดขึ้นเช่นนี้ เราจึง “ไม่ยอม” อย่างเดียว เมื่อเข้าใจธรรมชาตินี้แล้ว เราก็ต้องแก้ที่ “ความเห็น” ของเรา ความโกรธไม่ต้องแก้ไข ความทุกข์ก็ไม่ต้องแก้ไข แล้วความคิดที่ว่า “ไม่ยอม ๆ ๆ” ละมาจากไหน มาจาก “ปฏิกษะหรือปฏิกษานุสัย” นั่นเอง เมื่อมีปฏิกษะเราจะมีอาการปฏิเสธ ผลักไส ผลักดัน ไม่ยอม ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ พยายามหลีกเลี่ยง พยายามเลี่ยง อยากทำให้สาแก่ใจ ฯลฯ

พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า “ปฏิกษะ/ปฏิกษานุสัย” นี้แหละคือ “กิเลส” ที่นอนเนื่องอยู่กับเรามาเนิ่น เป็นสิ่งที่เราจะต้องแก้ไข ส่วนความโกรธ ความทุกข์ (ทุกขเวทนา) ไม่ใช่กิเลส ไม่ต้องแก้ไข การที่เราคอยแก้ไขความโกรธจึงทำให้เราปฏิบัติผิดทางมาตลอด ความโกรธนั้นเกิดขึ้นและดับลงไปด้วยเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุ ความโกรธก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ ความโกรธก็ดับไป เมื่อความโกรธดับ ทุกขเวทนาจึงดับไปด้วยเช่นเดียวกัน ส่วนปฏิกษะ/ปฏิกษานุสัยนั้น แม้ความโกรธและทุกขเวทนาจะดับไปแล้ว แต่อารมณ์ขุ่นมัวยังคงคุกรุ่นในจิตใจ นั่นหมายถึงปฏิกษะ/ปฏิกษานุสัยเป็นเชื้อ

คอยรอเวลาที่จะปะทุขึ้นมาอีก พระพุทธเจ้าทรงให้เรา  
แก้ไขกันที่นี่ แก้ให้ถูกที่ คือแก้ที่ปฏิชะ/ปฏิฆานุสัยนั่นเอง

วิธีการแก้ไข ก็คือให้ความโกรธเป็นความโกรธตาม  
ธรรมดา ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาตามธรรมดา เมื่อเราปล่อยให้  
ความโกรธเกิดขึ้นตามธรรมดา ปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้น  
ตามธรรมดา เราก็จะเห็นปฏิชะหรือปฏิฆานุสัยได้อย่าง  
ชัดเจน แต่หากเราไม่ยอมให้ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ยอมให้  
ความทุกข์เกิดขึ้น เราจะไม่เห็นปฏิชะ/ปฏิฆานุสัยเลย

ดังนั้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้น อย่าหาวิธีดับความโกรธ  
ปล่อยให้ความโกรธแสดงตัวตามธรรมชาติ แล้วให้คอยดู  
ปฏิชะไว้ให้ดี การที่ปฏิชะถูกดูจากเรา “สติ” จะถูกสร้าง  
ขึ้นมาให้เห็นปฏิชะนั้น “สติ” จะมองเห็นความโกรธตาม  
ความเป็นจริงว่าไม่ใช่กิเลส สติจะมองเห็นความทุกข์  
ว่าเป็นขันธ์ ไม่ใช่กิเลส และมองเห็นว่าปฏิชะคือกิเลส  
ที่ต้องแก้ไข

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ให้เรา “กำหนดรู้” ว่า ความ  
โกรธกำลังเกิดขึ้น ความโกรธนี้เป็นทุกข์สัจจะ และกำหนดรู้  
ต่อไปอีกว่า “ความทุกข์” ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความโกรธ  
ก็เป็น “ทุกข์สัจจะ” (ความจริงที่ต้องทุกข์) ส่วนปฏิชะ



เป็น “สมุทัยสังขละ” คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อ “รู้” ปฏิฆะมากยิ่งขึ้น จะทำให้ปฏิฆะดับไปก็เป็น “นิโรธสังขละ” (ความดับทุกข์) การที่เรา รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุแห่งทุกข์ รู้จักการดับไปของเหตุ และการที่เพียรรู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับไปแห่งเหตุอยู่ทุกคราว ก็เป็น “มรรคสังขละ”

วิธีเจริญมรรคคือ

ปฏิบัติต่อ ความโกรธ โดย การกำหนดรู้

ปฏิบัติต่อ ทุกขเวทนา โดย การยอมรับ

ปฏิบัติต่อ ปฏิฆะ โดย การละ

ปฏิบัติต่อ การดับไปของปฏิฆะ โดย การทำให้แจ้ง

คือเห็นการดับไปของปฏิฆะอยู่เนื่อง ๆ

นี่คือการเจริญมรรคจนกว่ามรรคเต็มบริบูรณ์

ที่กล่าวมานี้เป็นการใช้ “อารมณ์โกรธ” เป็นตัวอย่าง สำหรับอารมณ์อื่น ๆ ก็สามารถเทียบเคียงกับอารมณ์โกรธได้ ขออย่าว่าเมื่อความโกรธเกิดขึ้น ให้ถามตนเองว่า “มีใคร เป็นผู้โกรธ มีบุคคลเป็นผู้โกรธหรือไม่ ความโกรธเกิดมาจากไหน” ก็ต้องเข้าใจว่าความโกรธมาจากสิ่งที่เราสัมผัส โดยสิ่งที่สัมผัสนั้นเป็นอนิฏฐารมณ์ ซึ่งอนิฏฐารมณ์ก็ไม่ใช่ กิเลส เพราะอนิฏฐารมณ์เป็น “ทุกขเวทนา”

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่เป็น  
อนิฏฐารมณ์ ความไม่พอใจจึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หาก  
สัมผัสกับสิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ความพอใจก็จะเกิดขึ้นเป็น  
ปกติ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ เราก็สามารถใช้  
ประโยชน์จากสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจในการปฏิบัติ  
เพื่อให้เห็นปฏิมะ/ปฏิฆานุสัยซึ่งเป็นตัวกิเลสแท้ ๆ

เวลาเจอสิ่งที่เราพอใจเกิดอิฏฐารมณ์ (พอใจ) ซึ่ง  
จัดเป็นสุขเวทนา เราจะต้องปฏิบัติต่อสุขเวทนานี้อย่างไร  
วิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ที่เกิดจากอิฏฐารมณ์คือให้กำหนดรู้ว่า  
“นี่ทุกข์” แม้จะรู้สึกว่าเป็น “สุข” แต่ให้เข้าใจว่าตามหลัก  
อริยสัจแล้ว สุขที่แท้จริงไม่มี เนื่องด้วยตราบไตที่เรา  
ต้องการ “ความสุข” นั้นย่อมแสดงว่าเรายังมี “ความทุกข์”  
ฉะนั้น แม้มีความสุขอยู่ในขณะนั้น ก็ถือว่าเป็นสุขเพียงแค  
บรรเทาทุกข์ ไม่ใช่สุขตลอดกาล ความสุขที่เป็นไปเพื่อบรรเทา  
ทุกข์นั้น หากยึดติดอยู่เราก็จะไม่สามารถพ้นจากทุกข์ได้  
เพราะเวทนาเป็นขันธุ์ที่อยู่ในทุกขสัจจะ

นั่นเท่ากับว่า เมื่อใดที่เราพอใจอยู่ในความสุข แสดงว่า  
เมื่อนั้นเรายังพอใจอยู่ในความทุกข์ เพราะสุขเวทนา  
จัดเป็นทุกขสัจจะ (อริยสัจข้อที่ ๑) นั่นหมายถึงการที่เราไม่  
ต้องการประสพกับความทุกข์แสดงว่าเรายังพอใจใน

“ขันธ” คือพอใจในตัวเราเอง การที่เรายังพอใจในตัวเรา แสดงว่าเรายังยึดถือในตนเองอยู่ บุคคลที่ยังยึดถือในตนเองอยู่ จะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ เมื่อพ้นไม่ได้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความสุขก็ต้องยอมปล่อย เพราะความสุขไม่สามารถทำให้เราพ้นทุกข์ไปได้ ความสุขเป็นเพียงแค่เครื่องบรรเทาทุกข์เท่านั้น

“ความสุข” นั้นจัดเป็นสุขเวทนา อนุสัยของคนเราที่มีต่อสุขเวทนามีคือ “ราคานุสัย” จากแนวคิดในเรื่องความโกรธ เราทราบแล้วว่าความโกรธไม่ใช่กิเลส ทุกขเวทนา (ที่เกิดขึ้นจากความโกรธ) ก็ไม่ใช่กิเลส แต่กิเลสคือปฏิมะ/ปฏิมานุสัย ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงความสุข ความสุขก็ไม่ใช่กิเลส แล้วอะไรคือกิเลสละ กิเลสในส่วนของความสุขก็คือ “ราคะ / ราคานุสัย” นั่นเอง นั่นหมายถึงเมื่อความสุขเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ความสุขเกิดไป โดยให้เรารู้ความสุขในความเป็นทุกข์ ซึ่งทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ (ตามหลักอริยสัจ) สุขเวทนาอันอาศัยความสุขเกิดขึ้นซึ่งไม่ได้เป็นกิเลส ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องละ ความสุขก็ไม่ต้องละ อ้าวตะก็ทำไมบอกว่าต้องละละ

คำว่า “ละ” หมายถึงว่าอย่าไปยึดติด เมื่อเรามีความสุข ราคะจะบอกให้เราพอใจอยู่กับความสุข หรือให้

เรายึดอยู่กับความสุขนั้นต่อไป เช่น นอนแล้วไม่อยากจะตื่น  
อยากจะนอนอยู่อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ คือยึดถือเอาความสุข  
จากการนอน การกิน การเที่ยว หรือความสุขจากการทำ  
อะไรก็ตามที่เราเห็นว่าทำแล้วเกิดความสุขขึ้นมาในชีวิต โดย  
ไม่มองสาระแก่นสารแห่งความดับไปของทุกข์ มัวแต่หมกมุ่น  
สร้างความสุขด้วยแรงแห่งราคะ ตัвраคะคือการยินดีแล้ว  
ยินดีอีกในความสุขนั้น ๆ โดยที่ไม่อยากจะปล่อยวาง  
การที่ไม่อยากจะปล่อยวางความสุขนั้นเรียกว่า ราคะ  
เมื่อใดที่เรามองเห็นความสุขว่า เราจะอิงอาศัยกับ  
ความสุขนี้แหละ ก็จะทำให้เราไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ แต่  
เมื่อเราเห็นโทษของความสุข เราก็วางความสุขนั้นได้ เมื่อ  
วางได้แล้วราคะก็ไม่สามารถนอนเนื่องในจิตได้

สุขเกิดขึ้นมีราคะ ราคะบอกให้เราสร้างสุขนั้นซ้ำ ๆ  
เต็ม ๆ เรื่อย ๆ เพื่อที่จะเสพต่อไปนาน ๆ การแก้จึงให้เรา  
แก้ไขที่ “ราคะ” นี้ ฉะนั้น ปล่อยให้ความสุขเกิดขึ้น เพื่อให้  
เห็นราคะที่เกิดนอนเนื่องมา สำหรับสุขเวทนานั้น ถึงอย่างไร  
ก็ดับด้วยตัวเองอยู่แล้ว สำคัญที่เราต้องเห็นราคะให้ได้  
ราคะจะเป็นอาการที่แทรกมาพร้อมกับความสุข ที่คอย  
บอกให้เราหวงแหนในสิ่งนี้ ยึดถือสิ่งนี้ ตักตวงสิ่งนี้  
กอบโกยสิ่งนี้ ทุ่มเทเพื่อให้ได้สิ่งนี้ เป็นต้น

มาถึงเวลานี้ ทราบวิธีการแก้กันหรือยัง เมื่อความสุขก็ไม่ใช่กิเลส สุขเวทนาอันอาศัยสุขเกิดขึ้นก็ไม่ใช่กิเลส มีแต่ราคะที่เป็นกิเลสที่เราต้องแก้ไข เมื่อเวทนาปรากฏเป็น ๒ รูปแบบคืออิฏฐารมณ์กับอนิฏฐารมณ์ แต่ในอนุสสัยกล่าวไว้เป็น ๓ คือมีอทุกขมสุขเวทนาอันเป็นอุเบกขาเพิ่มมาอีก ๑ อย่าง อุเบกขาก่อให้เกิด “อวิชขานุสัย” คืออนุสัยแห่งความไม่รู้ ซึ่งชีวิตประจำวันของคนเราจะอยู่กับอุเบกขามากกว่าสุขและทุกข์ คำถามคือเราเคยเห็นอุเบกขานี้กันบ้างหรือไม่ ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักคอยจับแต่อาการที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะเป็นอาการที่เห็นชัด พระพุทธเจ้าจึงทรงจัดเวทนาเป็น ๒ คืออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ตามอาการที่เห็นได้ชัด อีกทั้งอุเบกขานั้นเป็นอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อันใดอันหนึ่งตามสิ่งที่เข้ามาสัมผัส เราจึงมองไม่ค่อยเห็นอุเบกขา เมื่อไม่เห็นอุเบกขาก็เป็นเหตุให้อวิชขานุสัยนอนเนื่องและครอบงำใจได้

อวิชขานุสัยนี้เอง เป็นสิ่งที่เราต้องรู้ในขณะที่นอนเนื่องในอทุกขมสุขเวทนา ถ้าพูดถึงอทุกขมสุขเวทนาจะหมายถึงเวทนาที่เกิดภายนอก ส่วนอุเบกขาเป็นเวทนาภายในจิต ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ปรากฏเป็นความสุขหรือความทุกข์ ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขหรือทุกข์ก็เป็นอุเบกขา

เมื่อเรา “รู้” ว่าขณะนี้อารมณ์ของเราเป็นอุเบกขา อวิชชานุสัย ก็ไม่สามารถครอบงำได้และไม่เกิดการนอนเนื่องในจิต

สรุปว่าขณะที่เราไม่ทราบว่าจะอุเบกขา กำลังตั้งอยู่ในจิต นั้นหมายถึงอวิชชานุสัยกำลังนอนเนื่อง แต่เมื่อรู้ตัวว่า ขณะนี้กำลังเสวยอุเบกขา นั้นหมายถึงขณะนั้นอวิชชานุสัย หายไปเหลือแต่อารมณ์อุเบกขา พุดง่าย ๆ ว่าอวิชชานุสัย นอนเนื่องในอารมณ์อุเบกขาได้เมื่อเราไม่รู้ตัว พอเรารู้ตัว ว่าขณะนั้นกำลังอยู่ในอุเบกขา อวิชชานุสัยก็ดับไป

เคยมีโยมถามอาตมาว่าทำไมเขาถึงรู้สึกเฉย ๆ อยู่ตลอดเวลา อะไรมากระทบก็รู้สึกเฉย ๆ ทำไมถึงเป็นแบบนี้ อาตมาตอบว่าตอนที่โยมรู้สึกสงสัยว่า “ทำไมตัวเองรู้สึกเฉย ๆ” นั้นแหละกำลังถูก “อวิชชานุสัย” ครอบงำ การปฏิบัติ ที่ถูกต้องคือเมื่ออยู่ในอารมณ์เฉยก็ให้ “รู้” ว่า “เฉย” ให้เข้าใจว่า นี่คืออุเบกขา เมื่ออุเบกขาถูกรับรู้รับทราบ “อวิชชานุสัย” ก็จะดับไป

ย้ำอีกทีว่า “อุเบกขา” ไม่ใช่กิเลส และความรู้สึกไม่ สุขไม่ทุกข์ก็ไม่ใช่กิเลส แต่ความไม่รู้ (อวิชชานุสัย) ในขณะทีอุเบกขาเกิดขึ้นนั้นแหละเป็นกิเลส ดังนั้น ให้ พวกเราฝึกู้ตัวในขณะปัจจุบันให้มาก ไม่ใช่รู้สึกเป็นสุข

หรือเป็นทุกข์เมื่อความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น ถ้าหากรู้สึกตัวเฉพาะเมื่อสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นแล้ว แสดงว่าต้องฝึกรู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าบุคคลผู้กำหนดรอบรู้ในเวทนาทั้งสามโดยไม่ให้อนุสัยทั้ง ๓ อย่าง (ราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย) ตามนอนได้ บุคคลนั้นสามารถก้าวข้ามพ้นโอฆะสงสารได้ ถือเป็นคำตรัสไว้ตายตัวว่าเราสามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยการกำหนดรู้เวทนาทั้งสามนี้ พ้นทุกข์ได้โดยไม่ต้องทำกัมมัญฐานอย่างอื่น แต่ให้เห็นอนุสัยทั้งสามเกิดขึ้นมากับเวทนาทั้งสาม พร้อมทั้งทำกิจในอริยสัจ ๔ ให้ถูกว่า

“ทุกข์” คือสิ่งที่ต้อง “กำหนดรู้”

“สมุทัย” คือสิ่งที่ต้อง “ละ”

“นิโรธ” คือสิ่งที่ต้อง “ทำให้แจ้ง”

“มรรค” คือสิ่งที่ต้อง “ทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น”

ถ้าทำถูกต้องตามนี้ไม่เกิน ๗ ปีจะต้องรู้ธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งที่สามารถรับรู้ได้

กลับมาถึงเรื่องความโกรธที่ยกตัวอย่างไว้ ขอย้ำอีกครั้งว่า “ผู้โกรธ” ไม่มี “บุคคล” ที่โกรธไม่มีแล้ว “ความสุข” ที่เรา

พึงพอใจเมื่อความสุขเกิดขึ้นละ ใครเป็นผู้สุข คำตอบก็คือ ไม่มี ถามต่อว่าแล้วใครเป็นผู้แสดงความพอใจ คำตอบก็คือ ไม่มีบุคคลใดเป็นผู้แสดงความพอใจ แล้วมีอะไรละ ตอบว่ามีแต่ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) และนามขันธ์ ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) มีแต่อารมณ์ที่เข้ามาสัมผัส มีแต่กุศลสังขาร อกุศลสังขารปรุงแต่ง ไม่มีบุคคลเป็นผู้เป็น ถ้ารู้แบบนี้ให้ติดต่อนื่องก็จะเกิดกำลังของอริยมรรคขึ้น

หากเรารู้แต่เราพอใจ เราไม่พอใจ เราโกรธ เราเกลียด เราไม่ต้องการสิ่งนั้น เราปรารถนาสิ่งนี้ ลักษณะเช่นนี้มีแต่จะสะสมพอกพูนความยึดมั่นในตัวตน ฉะนั้น ให้เข้าใจว่าสภาพที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงในด้านปฏิจจสมุปปาทว่า ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เป็น มีแต่เหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น ความโกรธก็อาศัยสิ่งที่ไม่พอใจเกิดขึ้น ความรักก็อาศัยสิ่งที่พอใจเกิดขึ้น ความหลงก็อาศัยสิ่งที่ไม่รู้เกิดขึ้น (เพราะไม่รู้จึงหลงนั่นเอง) ดังนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเพียงอาการที่แสดงให้ทราบถึงสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่เท่านั้น

พระอาจารย์ : ขณะที่นั่งฟังเทศน์อยู่นี้จิตของเรามี  
อวิชาหรือไม



โยม : มี .... ไม่มี ... (หัวเราะ)

พระอาจารย์ : ดูให้ชัดๆ ว่ามีหรือไม่มี

โยม : เป็นกลาง ๆ ครับ

พระอาจารย์ : เป็นกลาง ๆ ก็คืออุเบกขา แล้วเรารู้ตัวใหม่ว่าเป็นอุเบกขา หากรู้ตัวก็แสดงว่าวิชาได้ดับไปแล้ว เกิดวิชาเข้ามาแทนที่ ดังนั้นถามว่าวิชาดับยากหรือไม่

โยม : ดับไม่ยาก

พระอาจารย์ : เห็นใหม่ว่าวิชาดับไม่ยาก แคร้รู้จัก สภาวะในขณะนั้น ๆ ดังนั้น ไม่เหลือวิสัยของทุกคนสามารถทำได้แน่นอน ขึ้นอยู่กับเราว่าต้องการดับวิชาหรือไม่ หากต้องการดับวิชา ขอเพียงแต่ต้องมีความเพียร แต่ส่วนใหญ่ นอกจากไม่ดับวิชาแล้ว มีแต่ทำให้วิชาเพิ่มขึ้น ในขณะที่อาตมากำลังเทศน์นี้ พวกเรายังมีสติรู้อุเบกขาที่เสวยอยู่ ก็แสดงให้เห็นว่าวิชามีได้มีอยู่ในจิตของเราตลอดเวลาและไม่ได้มีอยู่ในจิตแบบฝังแน่น วิชาเกิดในขณะที่เราไม่รู้ตัวและดับไปเมื่อเรารู้สึกตัว หมายถึงเราจะให้วิชาดับหรือคงอยู่ขึ้นอยู่กับเราว่าเรารู้สึกตัวหรือไม่

ดังนั้น วิธีปฏิบัติจึงไม่ต้องไปปฏิบัติที่ไหน ให้ปฏิบัติตรงนี้แหละ คือรู้สึกตัวให้บ่อย ๆ รู้ในสิ่งที่เห็นว่าเป็นเพียงตาเห็น รู้ในสิ่งที่ได้ยินว่าเป็นเพียงหูได้ยิน รู้ในสิ่งที่ได้กลิ่นว่าเป็นเพียงจมูกได้กลิ่น รู้ในสิ่งที่ลิ้มรสว่าเป็นเพียงลิ้นลิ้มรส รู้ในสิ่งที่สัมผัสว่าเป็นเพียงกายรับสัมผัส รู้ในสิ่งที่เกิดกับจิตและรู้ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) และเมื่อความสุขเกิดขึ้นก็ให้เห็นต่อไปว่าราคานุสัยก็เกิดตามมา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นก็ให้เห็นว่าปฏิฆานุสัยก็เกิดตามมา และเมื่อเสวยอุเบกขา ก็ให้เห็นว่าอวิชชานุสัยเกิดตาม พุดง่าย ๆ ว่าอะไรก็ตามเกิดขึ้นมาให้เราเห็น ให้เรารู้สึก เมื่อเราโล่เรียงรู้เช่นนี้ตามลำดับด้วยหลักของอริยสัจสี่ ก็จะเป็นการทำลายรากของอวิชชาทั้งปวง พร้อมกับล้างระบบแห่งภพชาติในจิตทั้งหมดได้

โยม : สิ่งที่ผมถามพระอาจารย์ก็คือผมไม่รู้เรื่องของแขนงของแต่ละตัว ก็เห็นภาพว่ามีแค่นี้และเข้าใจแบบนี้ จึงคิดว่ามันน่าจะมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เรายังไม่เห็น ยังไม่ได้ศึกษาทำให้เราไม่ทราบที่เราไปติดตรงนั้น เช่นที่ผมถามพระอาจารย์คือผมไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นมันเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง พอโล่เรียงไป

เรื่อย ๆ ตามที่พระอาจารย์สอนทำให้ เอ๊ะ มีตรงนี้ด้วยหรือ ผมเพิ่งรู้เลยว่ามันต่อเนื่องมา...

พระอาจารย์ : ถึงเพิ่งจะรู้ แต่พอรู้แล้วอวิชชาที่ดับไปทันที แต่ตอนที่ยังไม่รู้นั้นก็ถูกอวิชชาครอบงำอยู่ตลอด ตอนนี้รู้วิธี ตัดห่วงโซ่หรือสายโยงของมูลเหตุแห่งทุกข์หรืออย่างว่า ถ้าจะตัด ต้องตัดตรงไหน พระพุทธเจ้าตรัสสอนปฏิจจสมุปบาทไว้ เป็น ๒ สายคือสมุทัยวาร (สายเกิด) กับนิโรธวาร (สายดับ) สายเกิดคืออวิชชาเกิด สายดับคืออวิชชาดับ เราไม่ต้องดับ อย่างอื่นในห่วงโซ่แต่ให้ดับที่อวิชชาซึ่งเป็นต้นเหตุเลย พระองค์ตรัสว่าสมุทัยวารคืออวิชชาเกิด เมื่ออวิชชาเกิด สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ฯลฯ ก็ต้องเกิด ตามมา เรียกว่า “เกิดกระบวนการแห่งทุกข์” นั่นคือ เมื่ออวิชชาเกิดส่วปลายของเหตุคือทุกข์ก็เกิดตามมา และ เมื่ออวิชชาดับปลายของเหตุคือทุกข์ก็ดับตาม

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงห่วงโซ่แห่งทุกข์ให้เรา ได้ ทราบถึง “เหตุปัจจัย ที่มา ที่ไป” ของทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่อง จำเป็นที่เราทุกคนต้องรู้ตามกระบวนการแห่งทุกข์นี้ ส่วน การดับไปแห่งทุกข์ พระองค์ก็ทรงแสดงห่วงโซ่การดับไปของทุกข์ ไว้เช่นกัน ดังนั้นการที่พระองค์ทรงสอน “เหตุ” และ “ความดับ” ไม่ใช่ให้เราเข้าไปดับเหตุต่าง ๆ ในห่วงโซ่ปฏิจจจะฯ แต่ให้เรา

ดับที่ต้นเหตุคืออวิชชา เมื่ออวิชชาดับทุกข์ก็ดับตาม ในการปฏิบัติธรรมเราจะต้องให้อวิชชาเกิดก่อน แล้วเกิดความทุกข์ทุก ๆ คราว ทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น ก็เพราะความทุกข์ไม่ใช่กิเลส ความทุกข์เกิดเพราะมี “เหตุ” เหตุก็คือ “อวิชชา” และขณะถูกอวิชชาครอบงำความทุกข์ก็เกิดตามมา

พระพุทธเจ้าจึงทรงกล่าวไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรเกิดขึ้นนอกจากทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่นอกจากทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และไม่มีอะไรที่ดับไปนอกจากทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ ฉะนั้น สิ่งที่เกิดมาในโลกนี้คือ ก้อนทุกข์ พวกเราทุกคนก็คือก้อนทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรมากมายไปกว่านี้ ก้อนทุกข์ที่เป็นตัวเราทั้งหมดมาจากอวิชชา ดังนั้น เมื่อต้องการดับก้อนทุกข์คือตัวเราทั้งหมด เราก็ต้องดับที่อวิชชา อวิชชานั้นนำมาซึ่งทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์จากความหิว ความกระหาย ความร้อน ความหนาว ความดิ้นรน ความแสวงหา การเป็นอยู่ ฯลฯ โดยก้อนทุกข์ที่เป็นตัวเราทั้งหมด ณ ปัจจุบันที่กำลังตั้งอยู่ตอนนี้ เป็นผลของอวิชชามาแต่อดีต ซึ่งอวิชชาของอดีตนั้นล่วงในตอนนี้ไม่ได้แล้ว แต่เราสามารถละอวิชชาในขณะที่กำลังมีความทุกข์เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบันได้

การรู้จักก่อนทุกข์ คือรู้ว่า “กายเป็นธาตุ ๔” รู้จิตในความเป็น “นาม ๔” เมื่อเข้าไปรู้กายเช่นนี้ อวิชชาคือความไม่รู้ในกายก็ดับไป เมื่อเข้าไปรู้จิต อวิชชาคือความไม่รู้ในจิตก็ดับไป เมื่อเราสามารถรู้กายในความเป็นธาตุ ๔ รู้จิตในความเป็นนาม ๔ ความรู้นี้ติดตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ลั้งเล ไม่สงสัย ไม่ติดอยู่ในความหลงแม้ขณะจิตหนึ่ง ความรู้ก็จะพอกพูนและบริบูรณ์เต็มที่ ฉะนั้น เรา รู้กายในความเป็นธาตุ ๔ รู้จิตในความเป็นนาม ๔ จึงเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ไม่มีบุคคลเป็นผู้เป็นอยู่ในโลกนี้ มีแต่ตัวทุกข์ที่เป็นอยู่ทุกข์ไม่ใช่กิเลสแต่เป็นผลมาจากกิเลส เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เป็นผลมาจากกิเลสคืออวิชชา เราก็จะไม่สร้างความไม่รู้นี้ให้สืบต่อไป

ความไม่รู้ คือไม่รู้ในความทุกข์ ไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร และไม่รู้วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ทั้งหมดนี้จัดเป็น “อวิชชาสังโยชน์” คือ เป็นสิ่งที่ผูกเราไว้กับก่อนทุกข์ ทำให้เรามีภพ มีชาติ มีผู้ทุกข์ต่อไปในภพภาคหน้า อวิชชาสังโยชน์เป็นสิ่งที่เราจะต้อง “ละ” โดยอวิชชาที่นำมาซึ่งความทุกข์เป็นอวิชชาที่มีลักษณะเป็นสมุทัย ไม่ใช่สังโยชน์

อวิชาที่เป็นสมุทัยเป็นเครื่องบงบอกให้เราได้ทราบ ว่าเมื่อมีความไม่รู้เกิดขึ้น ทุกข์ก็ต้องเกิดเป็นธรรมดา เมื่อ ความไม่รู้ดับไป ทุกข์ก็ต้องดับไปด้วยเป็นธรรมดา เรา จะต้องสร้างความรู้ในทุกข์ สร้างความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ สร้างความรู้ว่าเมื่ออวิชาดับไปทุกข์ก็ดับไปเป็นนิโรธ (สายดับ) การรู้เช่นนี้จะไปทำลายอวิชาสังโยชน์ เพราะ อวิชาสังโยชน์คือการไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักทางดับของทุกข์ ไม่รู้จักทางในการปฏิบัติที่จะดับ ทุกข์ อวิชาสังโยชน์นี้เป็นสิ่งที่อยู่ในสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สัkkายทิฏฐิ คือไม่รู้จักกายตามความเป็นจริงว่าเป็น ธาตุ ๔ ไม่รู้จักจิตว่าเป็นนาม ๔ เข้าใจกายกับจิตว่าเป็นตน ตนมีอยู่ในกายในจิต จิตกับกายเป็นตัวเอง เรากับกายและ จิตเป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรา พิจารณากายในความเป็นธาตุ ๔ พิจารณาจิตในความเป็นนามเพื่อถอนความรู้สึกและความเห็นที่เข้าใจเอาเอง ว่า กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายกับเราเป็นอันเดียวกัน เรากับจิต จิตกับเราเป็นอันเดียวกัน ถอดถอนสิ่งเหล่านี้ ออกไป จากนั้นกำหนดรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับ ไปแห่งทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ ปฏิบัติต่อเหตุ ปฏิบัติต่อ

## ความดับของเหตุเพื่อทำลายอวิชชาสังโยชน์ไม่ให้ผูกจิต เราติดอยู่กับวิภวัญ

ฉะนั้น อวิชชาไม่ใช่ปัญหา เพราะเป็นเพียงเหตุให้เกิดทุกข์เท่านั้น เมื่ออวิชชาเกิดได้ก็ต้องดับได้ ส่วนอวิชชาสังโยชน์นั้นจะเป็นสิ่งผูกใจเรา แม้อวิชชาเกิด-ดับ ๆ ก็จริง แต่อวิชชาสังโยชน์จะทำหน้าที่ผูกใจเราในขณะที่เราไม่รู้ว่ามีอวิชชานั้นเกิดแล้วก็ดับเป็นธรรมดา

ปัญหาก็คือเมื่อเราทราบว่าคุณไม่รู้เป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ แสดงว่าในขณะที่เราทุกข์อยู่นั้นเราไม่รู้ตัวว่าเรากำลังทุกข์อยู่ หมายถึงไม่รู้ในทุกข์ วิธีการคือเราต้องเข้าไปรู้ในทุกข์ว่า “นี่ทุกข์” โดยความไม่รู้ที่ผ่านมา (อวิชชา) คือเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อเรารู้แล้ว ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็ดับไป ซึ่งที่จริงแล้วความไม่รู้ก็ดับด้วยตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่ตอนที่ดับนั้นเราไม่รู้ว่ามีมันดับไป จึงกลายเป็นอวิชชาสังโยชน์ แต่เมื่อเรารู้ในขณะที่มันดับ อวิชชาสังโยชน์ก็จะไม่เกิด

ดังนั้น ในแง่มุมนี้ อวิชชาที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึง จึงเป็นเพียงมูลเหตุที่จะนำมาซึ่งทุกข์ พระองค์ได้ตรัสไว้ในด้านของสมุทัยและในด้านของนิโรธว่า **อวิชชาดับได้ด้วย**

ตัวเอง เพียงแต่เราไม่เข้าไปรู้ ไม่เข้าไปเห็น เราจึงเข้าใจ  
มาตลอดว่าอวิชชาหรือกิเลสมีอยู่ในใจของเราตลอดเวลา

การที่พระองค์ทรงกล่าวสอนว่า เมื่ออวิชชาเกิด ทุกข์ก็เกิด เมื่ออวิชชาดับ ทุกข์ก็ดับ นั่นจึงเท่ากับว่ากิเลสก็ไม่ได้มีอยู่โดยตัวของมันเอง พุดง่าย ๆ ว่าจิตของเราไม่ได้มีกิเลสอยู่ตลอดเวลา และกิเลสก็ไม่สามารถอยู่ในจิตได้ตลอดเวลาเช่นกัน กิเลสจะเกิดขึ้นก็เฉพาะตอนที่เราไม่รู้เท่านั้น ตอนที่เรารู้กิเลสก็ดับไป

มาถึงตอนนี้ พอจะเข้าใจวิธีละกิเลสกันหรือยังว่า มีวิธีละอย่างไร วิธีละก็คือการกำหนดรู้ เมื่อเรากำหนดรู้แล้วเราก็จะสามารถละกิเลสได้ทุกคราว จึงเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลทำความพากเพียรละกิเลสแล้วไม่รู้ว่ากิเลสของตัวเองละได้ เขาจะรู้ทุกๆ ขณะเลยว่าต้องละกิเลสด้วยวิธีการนี้ เขายังเพียรที่จะละมัน เพียรบ่อยครั้ง มากครั้ง คือยิ่งเพียรที่จะหาตัวมูลเหตุเพื่อที่จะละ หาเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะเอามาพิจารณาเพื่อที่จะละ หาเรื่องต่าง ๆ ที่เคยเกิดกับจิตของตนเองในอดีตเอามาเป็นตัวอย่างเพื่อพิจารณาในการละ คือจะดึงเรื่องนั้นมารู้ ดึงเรื่องนี้มาพิจารณาอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะเกิดความรู้ในจิต



เมื่อเราพิจารณาจนเกิดความรู้ในจิตแล้ว จิตก็จะเต็มไปด้วยอำนาจของความรู้ ความรู้นั้นก็คือการรู้แบบ “พุทธะ” คือรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้การดับไปแห่งทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ นี่คือวิธีการปฏิบัติสำหรับผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เต็มไปด้วยความรู้ ฉะนั้น อะไรก็ตามที่เต็มไปด้วย “ความหลง” จึงไม่ใช่พุทธศาสนาอย่างเด็ดขาด

โยม (คำถามจากทางบ้าน) : ถ้าเราคอยใช้วิธีกำหนดรู้ ผู้สละตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรมชาติมากระทบกัน จึงมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น ไหลเวียนเปลี่ยนแปลง สลายจบ กำหนด เช่นนี้ทุก ๆ คราวไปพร้อมความพอใจ ไม่พอใจแล้วสลัดคืน ทุกครั้งอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ถือว่าถูกทางหรือไม่

พระอาจารย์ : ทำได้ แต่ได้เพียงความสงบรองรับจิต ยังไม่ เป็นปัญญาเพื่อความรู้แจ้ง ทางที่ดีควรนำอริยสัจ ๔ เข้าไป อธิบายในเรื่องราวที่เกิดขึ้นของอารมณ์แต่ละครั้งที่ผู้สละ มากระทบ ต้องนำอริยสัจไปอธิบายให้ได้ว่า ขณะที่รับการกระทบนั้นอริยสัจ ๔ เกิดครบ ๔ องค์ประกอบของอริยสัจ หรือไม่ ขณะที่ถูกผู้สละจากอารมณ์ **อะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุ อะไรคือความดับไปของเหตุและอะไรคือมรรค** แล้วมรรค กำหนดให้ปฏิบัติต่อทุกข์อย่างไร ปฏิบัติต่อเหตุอย่างไร

ปฏิบัติต่อความดับไปของเหตุอย่างไร การรู้ด้วยอริยสัจ ๔ นี้เอง จะเกิดเป็น “พุทธะ” ขึ้น หากรู้เฉย ๆ อันนั้นไม่ใช่พุทธะ ถือว่าเป็นญาณ เป็นปัญญา เป็นสติ ยังไม่ใช่พุทธะ การรู้แบบพุทธะต้องรู้ให้ครบ ๔ องค์ประกอบของอริยสัจ การรู้แบบพุทธะนี้เองจะนำไปสู่การตรัสรู้ รู้แบบญาณยังไม่ตรัสรู้ถือเป็นแค่วิปัสสนา วิปัสสนาญาณคือรู้เห็นตามความเป็นจริง รู้แบบปัญญาเป็นการรู้ชัดในอารมณ์นั้น รู้แบบสติก็คือระลึกแล้วกั้นอารมณ์ไม่ให้เข้ามาปรุงแต่งจิตต่อ สติเมื่อไปรับรู้อะไรสิ่งนั้นก็ดับโดยไม่ปรุงแต่งต่อ เป็นสติตั้งมั่นแต่ยังไม่ใช่พุทธะ

การรู้แบบพุทธะต้องรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้การดับแห่งทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ การรู้แบบพุทธะเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เรียกว่าเป็นสัจจานุโลมิกญาณ คือญาณในการรอบรู้อริยสัจสี่หรือคล้อยตามหลักอริยสัจสี่ ซึ่งจะนำไปสู่ “โคตรภูญาณ” และเข้าสู่ “มัคคญาณ” และ “ผลญาณ” ซึ่งจะทำหน้าที่ในการละอาสวะ

โยม (คำถามจากทางบ้าน) : รู้กับเห็นต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : “รู้” จัดอยู่ในส่วนของ...

๑. **รู้แบบสติ** คือการระลึกรู้ ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
๒. **รู้แบบปัญญา** คือรู้ชัดในสิ่งที่เกิดและดับ (กำหนดรู้) และสามารถตัดสินสิ่งที่เกิดและดับได้ว่าสิ่งนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา
๓. **รู้แบบญาณ** คือรู้แจ้ง รู้ตามความเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ (วิปัสสนา)
๔. **รู้แบบวิญญาณ** คือรู้ตามสิ่งที่ปรากฏมาให้รู้
๕. **รู้แบบวิชา** คือรู้โดยการเรียนรู้ เรียนรู้ว่าเป็นทุกข์ นี่คือเหตุแห่งทุกข์ นี่คือความดับแห่งทุกข์ และนี่คือวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
๖. **รู้แบบพุทธะ** คือรู้ชัดในอริยสัจ ๔ (รู้ชัดในทุกข์ รู้ชัดในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ชัดในความดับไปของทุกข์ และรู้ชัดในวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

การรู้แบบพุทธะต้องรู้ตัวในขณะที่ปฏิบัติเห็นว่าตนเอง กำลังเจริญมรรคอยู่ ถ้าไม่รู้ว่าตนเองเจริญมรรคอยู่ก็ถือว่า ไม่ใช่ “พุทธะ”

รู้แบบญาณคือรู้แจ้ง รู้ตามความเป็นจริงถือเป็นวิปัสสนา ตัวอย่าง ยกสังขารอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณา เช่น ยกรูปขึ้นมาพิจารณาว่ารูปเปรียบประดุจดัง

พองน้ำ เวทนาประดุดังหยดน้ำ สัญญาเปรียบประดุดัง  
พยับแดด สังขารประดุดังต้นกล้วย วิญญาณประดุดัง  
น้กมายากล เป็นการยกชั้น ๕ ขึ้นมาพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้ง  
ในชั้น ๕ ตามความเป็นจริง

ที่กล่าวมาคือเรื่องของตัว “รู้” ต่อไปเป็นเรื่องของ  
ความเห็น คำว่า “เห็น” มาจากคำว่า “ทัสสนะ” จะมาคู่กับ  
คำว่า “ญาณทัสสนะ” แปลว่า “ความรู้และความเห็น” คือรู้  
ตามความเป็นจริง และเห็นตามความเป็นจริง เพราะรู้ตาม  
ความเป็นจริงจึงได้ชื่อว่า “ญาณ” เพราะเห็นตามความเป็นจริง  
จึงได้ชื่อว่า “ทัสสนะ”

มาสู่คำถามที่ว่า “รู้” กับ “เห็น” ต่างกันหรือไม่ บางคน  
รู้แต่ไม่เห็น บางคนเห็นแต่ไม่รู้ บางคนทั้งรู้ทั้งเห็น  
พระพุทธเจ้าสรรเสริญบุคคลที่ทั้งรู้และทั้งเห็น พระองค์  
ทรงกล่าวว่าทั้งรู้ทั้งเห็นจึงจะสามารถเป็นไปเพื่อความ  
พ้นทุกข์ได้ รู้อย่างเดียวก็ไม่ได้ เห็นอย่างเดียวก็ไม่ได้ ต้องทั้ง  
รู้ทั้งเห็น รู้อย่างเดียวไม่เห็นก็ได้แค่รู้ ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้  
เช่น รู้ว่ามะนาวเปรี้ยวแต่ไม่เคยกินมะนาว จึงไม่เป็นปัจจัยตั้ง  
คำว่าเห็นนั้น การสัมผัสก็ถือว่าเป็นการเห็นอย่างหนึ่ง  
เห็นชัดในสิ่งที่สัมผัสอยู่ เป็นเรื่องของทัสสนะไม่ใช่เรื่องของ  
ตาเห็น บางคนเห็นแต่ไม่รู้ ไม่มีคำอธิบาย ไม่มีความรู้ไป

อธิบายกับสิ่งที่เกิดกับตนเอง เห็นความทุกข์เกิดแต่ไม่รู้ความทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่มีคำอธิบายในสิ่งนั้น บางคนไปเห็นสภาวะแต่นำความรู้ไปอธิบายในเรื่องนั้นไม่ทันก็หลงสภาวะ บางคนรู้ อธิบายทุกอย่างได้หมดแต่ไม่เห็น เช่นนี้ถือว่าความรู้ไม่สมบูรณ์ ต้องทั้งรู้ทั้งเห็นจึงจะถือว่าเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ เป็นญาณทัสสนะ

เมื่อสัมมาสมาธิองค์มรรคที่ ๘ บริบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดสัมมาญาณะ(ความรู้โดยชอบ) สัมมาญาณะ (ญาณทัสสนะ) คือรู้พระนิพพาน เมื่อรู้พระนิพพานแล้วพระนิพพานก็เป็นสัมมาวิมุตติ หลุดพ้นในเบื้องต้นก็เข้าสู่ความเป็นโสดาบัน

ทำไมเมื่อมรรคทำหน้าที่เต็มที่แล้วจึงเกิดเป็นสัมมาญาณะเพื่อทำหน้าที่ในการรู้นิพพาน ทำไมไม่เป็นพุทธะ เพราะพุทธะจะเป็นตัวเข้าไปตรัสรู้อรหัตตผล ทำไมต้องเป็นสัมมาญาณะ คำตอบคือ มรรคแปดเป็นมูลเหตุ ผลของมรรคจะปรากฏเป็น ๒ อย่างคือสัมมาญาณะกับสัมมาวิมุตติ

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า บุคคลที่รู้ว่าในทุกขสัจจะนั้นอะไรคือตัวทุกข์ ถือว่ามี “สัจจญาณ” คือเป็นผู้มีปัญญา รู้ความจริงว่าอะไรคือตัวทุกข์ และหากรู้ว่าควรปฏิบัติต่อทุกข์นั้นอย่างไรถือว่ามี “กิจญาณ” คือรู้จักที่ต้องปฏิบัติ

ต่อทุกข์ โดยเมื่อบุคคลได้ปฏิบัติต่อความทุกข์ที่เกิดแล้ว เรียกว่ามี “กตญาณ” คือรู้แจ้งในการปฏิบัติต่อความทุกข์ เมื่อถามว่าอะไรคือทุกข์ คำตอบคือธาตุ ๔ ชั้น ๕ การที่บุคคลใดกำหนดหมายว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ แสดงว่าบุคคลนั้นเกิด “สังขญาณ” แล้ว เมื่อธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ วิธีปฏิบัติต่อธาตุ ๔ ชั้น ๕ คือกำหนดรู้ การที่เราสามารถกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ และเราสามารถยอมรับความทุกข์นี้ได้ ถือว่าเกิด “กตญาณ” ขึ้นแล้ว กตญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเรายอมรับทุกข์ โดยक्षणी (ยอมรับแบบราบคาบ) หากเราไม่ยอมรับทุกข์ โดยक्षणी “กตญาณ” ก็จะไม่เกิด

ญาณทั้งสามได้แก่ สังขญาณ กิจญาณและกตญาณ จะต้องปรีวิญญ์คือเวียนรอบในสังขะทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

- รู้ “ทุกข์” คือรู้ว่า “ทุกข์” หมายถึงธาตุ ๔ ชั้น ๕ (สังขญาณ)
- รู้ว่า “สิ่งนี้” (ธาตุ ๔ ชั้น ๕) เป็นตัวทุกข์ (กิจญาณ กิจในการปฏิบัติต่อทุกข์คือ “กำหนดรู้”)
- “ยอมรับ” ในทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ (กตญาณ)

- รู้ “สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)” คือรู้ว่าสมุทัย ได้แก่ “ตัณหา ๓” (สังขญาณ)

ถ้าพูดในแง่ปฏิบัติธรรมแล้ว มูลเหตุให้เกิดทุกข์คือ อวิชชา แต่หากพูดในแง่ของอริยสัจ ๔ จะเห็นว่าตัณหาเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ถ้ามองทำไมในอริยสัจ ๔ นั้น ตัณหาจึงเป็นมูลเหตุ ทำไมจึงไม่ใช่อวิชชา คำตอบก็คือ เพราะตัณหาปรากฏในใจง่ายกว่าอวิชชา คือคนสามารถเข้าไปรู้ได้ หากบอกว่าเป็นอวิชชาจะทำให้หาได้ยากกว่า แต่พอบอกว่าเป็นตัณหาความอยาก เราระลึกถึงได้ง่ายกว่า แท้ที่จริงพระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เรา รู้จักตัณหาเพื่อมา รู้จักอวิชชา เนื่องจากตัณหา มีความเด่นชัด ซึ่งทำหน้าที่อยู่ในจิตเรา อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนเลยทีเดียว เราจะเกิดความอยาก ไปสารพัด ตัณหา ๓ จึงปรากฏชัด ฉะนั้น ตัณหา ๓ ในอริยสัจ ๔ อันเป็นส่วนของสมุทัยจึงเป็น “สังขญาณ”

- รู้ว่าเราควรจะทำปฏิบัติอย่างไรต่อตัณหาเป็นกิจญาณ คำตอบก็คือเราควร “ละ”
- รู้ว่าตัณหานี้ดับได้จริงเป็นกตญาณ

หากเราเห็นว่าตัณหาดับไม่ได้ จะกลายเป็นพวก สัสสตทิฎฐิ คือพวกที่เห็นว่าทุกสิ่งเที่ยง คงที่ และมีอยู่เช่นนั้น แท้ที่จริงแล้วตัณหาไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา ตัณหาเกิดขึ้นเมื่อ

เราเกิดความอยาก ตัณหาดับไปเมื่อหมดความอยาก ฉะนั้น เมื่อเรารู้ว่าตัณหาต้องละ เราต้องรู้ด้วยว่ามันละได้ มันดับได้ เราจึงสามารถละได้ พุดง่าย ๆ ว่าให้เห็นการดับไปของตัณหานั่นเอง

รู้ “นิโรธ” คือรู้ว่าสิ่งไหนเกิด สิ่งนั้นต้องดับ แล้วอะไรเกิดละ คำตอบคือสมุทัยเกิด สมุทัยในที่นี้คือตัณหา เมื่อตัณหาเกิด ตัณหาก็ก็นับดับ เพราะนิโรธเป็นเครื่องบ่งบอก สัจจะข้อที่สองว่าเมื่อตัณหาไม่มีอยู่ ทุกข์จึงไม่มีอยู่ และเมื่อตัณหาดับทุกข์ก็ดับไปด้วย อาการที่ตัณหาดับก็คือนิโรธ ดังนี้

- รู้ความดับของตัณหาเป็นสัจจญาณ
- รู้วิธีปฏิบัติต่อตัณหาคือทำให้แจ้งโดยให้เห็นการดับของตัณหาเป็นกิจญาณ
- เห็นการดับของตัณหาอยู่บ่อย ๆ เป็นกตญาณ

ในส่วนของมรรคสัจจะต้องคอยเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับของทุกข์ เห็นวิธีปฏิบัติต่อทุกข์ ปฏิบัติต่อเหตุ ปฏิบัติต่อความดับของเหตุ ฉะนั้น มรรคสัจจะทางที่จะปฏิบัติก็คือปฏิบัติตามองค์มรรค ๘ ประการ เริ่มจาก มี สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ



สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ  
หมายถึง

- สัจจญาณของมรรค คือ มรรค ๘
- กิจญาณ คือ วิธีปฏิบัติต่อมรรคคือทำให้เจริญขึ้น (ให้  
เห็นอยู่บ่อย ๆ เห็นให้มากยิ่งขึ้น)
- ส่วนกตญาณ คือ เจริญมรรคให้เต็ม

ญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ เรียกว่า ปรีวัฏฏ์ ๑๒ หมายถึง

๑. เราจะต้องรู้ว่า “ธาตุสี่ ชันธ์ห้า” เป็นทุกข์ รู้ว่า  
ทุกข์นั้นควร “กำหนดรู้” และรู้ว่าเราจะต้อง “ยอมรับ”  
ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ได้ หมายถึงเราต้องไม่ปฏิเสธความทุกข์

๒. เราจะต้องรู้ว่า เหตุให้เกิดทุกข์คือ “ตัณหา ๓”  
และรู้ว่าเหตุนั้นเราต้อง “ละ” โดยเราจะต้องรู้ว่าตัณหา  
“ดับ” ได้ด้วยตัวมันเอง หากเราไม่สร้างต่อตัณหา ๓ นั้น  
ก็ดับไปเอง

๓. เราจะต้อง “รู้” ความดับไปของตัณหา (นิโรธ  
สัจจ) เราต้อง “ทำให้แจ้ง” ในการดับของตัณหา และเรา  
ต้อง “เห็นความดับของตัณหาในทุก ๆ คราวที่ตัณหา  
เกิด”

๔. เราจะต้อง รู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้การดับไป  
แห่งทุกข์และรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ฉะนั้น เบื้องต้นจะเกิด “พุธธาตุ” (อ่านว่า พุ-ทะ-ทาตุ) (ธาตุแห่งการรู้หลักอริยสัจ ๔) ได้ จำเป็นต้องใช้ “ญาณ (ความรู้)” ก่อนจึงเกิดเป็นสัมมาญาณะขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าหากตถาคตไม่ปฏิบัติกิจ ๓ อย่างในอริยสัจ ๔ นี้อย่างถูกต้องตรงความเป็นจริงเช่นนี้ ตถาคตก็ไม่สามารถตรัสรู้ได้ หมายถึงจะไม่เกิดมรรคที่ทำให้เกิดเป็น “พุธธาตุ” ได้ พุดง่าย ๆ ก็คือมรรคจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการรู้ในอริยสัจ ๔ นั้นเอง

ดังนั้น สัมมาญาณะจึงต่อมาจากสัมมาทิฏฐิ คือการรู้โดยชอบ การรู้โดยชอบคือรู้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ (รู้อย่างอื่นไม่ถือว่าเป็นรู้ชอบ) รู้ว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นทุกข์ และต้องยอมรับความทุกข์ให้ได้ รู้ตัณหา รู้ว่าต้องละ และละให้ได้ รู้ความดับของตัณหา แล้วต้องทำให้แจ้ง โดยให้รู้ความดับของตัณหาบ่อย ๆ รู้มรรค ๘ ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิจนถึงสัมมาสมาธิ ว่าเป็นสิ่งที่ควรเจริญขึ้นและเจริญให้เต็มที

การรู้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ว่าคือทุกข์และยอมรับได้ เรียกว่า **ปริญญา** รอบรู้

การรู้ตัณหา ๓ ละตัณหา ๓ และรู้ว่าตัณหา ๓ ดับได้ เรียกว่า **ปหานะ** ละ คลาย วาง

การเห็นทุกข์ดับ และเห็นบ่อยๆ เรียกว่า **สังจิกา** ทำให้แจ่มแจ้ง

การเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไปของทุกข์และการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า **ภาวิตา** ภาวนาขึ้นเรื่อยๆ

**ทุกข์สังจจะ** ต้อง **ปริยญา** คือต้อง **กำหนดรู้**

**สมุทัยสังจจะ** ต้อง **ปหานะ** คือต้อง **ละ**

**นิโรธสังจจะ** ต้อง **สังจิกา** คือต้อง **ทำให้แจ่ม**

**มรรคสังจจะ** ต้อง **ภาวิตา** คือต้อง **ทำให้เจริญ**  
**ยิ่งขึ้น**

“ภาวิตา” หรือ “การภาวนา” จึงไม่ได้หมายถึงไปนั่งหลับหู หลับตา หรือสวดท่องบ่นอะไรบางอย่างอย่างที่ทำกัน แต่การภาวนาหมายถึง “การเจริญมรรค” นั่นเอง และคนมักจะเข้าใจกันว่าการภาวนานั้นจะต้องไปภาวนากันในป่าในเขา ดีกว่า ไปหาภาวนาในถ้ำดีกว่า ไปภาวนากันในที่วิเวก ดีกว่า ขอถามว่าหากเรานั่งอยู่ตรงนี้โดยเรามีสัมมาทิฐิ ถือว่าเราภาวนาอยู่หรือไม่ คำตอบคือเรากำลังทำการภาวนาอยู่ อยู่ที่บ้านหากเรามีสัมมาทิฐิ ก็ถือว่าเราภาวนาอยู่ เดินเล่นอยู่ที่ห้างสรรพสินค้าโดยที่เรามีสัมมาทิฐิ ก็ถือว่าเรากำลังภาวนา นั่นหมายถึงว่าการภาวนาไม่ได้เกี่ยวกับ

สถานที่ ไม่เกี่ยวกับอิริยาบถ ไม่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติแต่อย่างใด  
คนเป็นแม่ค้าขณะที่ขายของอยู่ก็ภาวนาได้ หากเรากำหนด  
สถานที่ กำหนดอิริยาบถ กำหนดวิธีในการภาวนาล้วน  
แล้วแต่เป็นความเห็นผิด (มิจฉาทิถุญฺญิ) ทั้งสิ้น

ดังนั้น คำถามจากทางบ้านที่ถามว่ารู้กับเห็นต่างกัน  
อย่างไรนั้น ตอนนี้เข้าใจแล้วใช่ไหมว่ารู้กับเห็นต่างกัน  
อย่างไร รู้มีหลายรู้ รู้แบบสติ รู้แบบปัญญา ฯลฯ แล้วเห็นละ  
เห็นแบบไหน ถ้าเห็นด้วยสัมมาทิถุญฺญิ ก็ถือว่าเป็นมรรค ถ้า  
เห็นด้วยทสฺสนะ (ญาณทสฺสนะ) ทสฺสนะนั้นมักจะหมายถึง  
ความ “ประจักษ์แจ้ง” คือไปเห็นสภาวะธรรมที่แท้จริง บางคน  
เห็นสภาวะ แต่ไม่รู้จักสภาวะ บางคนรู้จักสภาวะ แต่ไม่เคย  
เห็นสภาวะ พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า “ต้องทั้งรู้และทั้งเห็น”  
จึงจะก่อให้เกิดปัญญาได้

การเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไปของ  
ทุกข์ และเห็นข้อปฏิบัติที่จะเข้าไปดับทุกข์นั้น การจะ  
“เห็น” ได้ก็ต้อง “รู้” ก่อนคือรู้เรื่องของอริยสัจ ๔ ก่อน  
เมื่อรู้มาถึงมรรค มรรคเป็นตัวบอกให้เห็น เห็นอะไร คำตอบ  
ก็คือเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไปของทุกข์  
และเห็นวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เราบอกว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นทุกข์ ในเมื่อไม่มีบุคคล ในธาตุ ๔ ชั้น ๕ มีเพียงแค่ ดิน น้ำ ไฟ ลมกับเจตสิก แล้วใครเป็นผู้ทุกข์กันล่ะ? คำตอบก็คือไม่มีบุคคลเป็นผู้ทุกข์ อ้าว!!! ...เมื่อไม่มีผู้ทุกข์แล้วทำไมจึงบอกว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ล่ะ อันนั้นพระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อให้เรากำหนด ครอบรู้ ในความเป็นทุกข์คือตัวเราเองเป็นทุกข์ ดังนั้น ทรายใบไม้ ที่ธาตุ ๔ ชั้น ๕ มีอยู่ในตัวเรา หมายถึงคือตัวเรานั้นแหละ ก็เท่ากับว่าความทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราจะ ปฏิเสธไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับธาตุ ๔ ชั้น ๕ ไม่ได้ ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์เพราะความตาย ทุกข์เพราะความพลัดพราก ทุกข์เพราะความเศร้าโศก ทุกข์ เพราะความพิริ้วฟ้าไร้อำพัน ทุกข์เพราะความไม่ได้ตั้งใจหมาย สิ่งเหล่านี้จะเกิดกับธาตุ ๔ ชั้น ๕ เท่านั้น

เมื่อเราไม่สามารถห้ามความทุกข์เหล่านี้ให้เกิดขึ้นได้ เราจึงต้อง “รู้จัก” และ “ยอมรับ” รู้ว่า “เหตุ” นำมาซึ่ง ความทุกข์เพิ่มจากความทุกข์เดิมที่เป็นอยู่ เราต้อง “ละ” ไม่ให้มีเหตุเพิ่มขึ้นไปอีก ทุกข์มีอยู่แล้ว อย่าไปสร้างเหตุเพิ่ม เมื่อไม่สร้างเพิ่มก็จะเห็นว่า ตัณหานั้นดับได้ ให้เห็นความ ดับของตัณหา และทำให้แจ้งอยู่บ่อย ๆ สัมมาทิฏฐิบอกว่า ให้เห็นทุกข์บ่อย ๆ เพื่อจะทำลายอาสวะ เห็นทุกข์มาก ๆ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์มาก ๆ เห็นการดับไปของทุกข์มาก ๆ

เห็นเวียนรอบอยู่อย่างนี้ หมุนไป หมุนมา หมุนไปเรื่อย ๆ จะเกิดการตรัสรู้เป็นพระธาตุ (รู้ในอริยสัจ ๔) ขึ้นมา เมื่อนั้น ก็จะทำให้ตายอาสวะได้

โยม (คำถามจากทางบ้าน) : ความเกิดปีติให้รู้ มีสุขเวทนา ให้รู้ ขณะนี้จิตไปคลุกจมไปเพราะหลง หากเกิดรู้เห็น เข้าใจ สิ่งที่เกิดขึ้นว่า หลงไปแล้ว ยังหลงคือตามไม่ทัน สิ่งที่ถูกพร่องคือสติ ไม่รู้สุขเวทนา แก้ไขโดยฝึกให้รู้สภาวะนี้ บ่อยๆ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ให้เข้าใจว่าเราจะต้องเกิดความไม่รู้ก่อนเสมอ คือต้องเกิดความหลงไปตามอารมณ์ก่อน เมื่อเกิดความหลงแล้ว เราจึงเข้าไปรู้ในความหลงที่เกิดขึ้นนั้น จึงไม่ต้องไปแก้ แต่ให้ปล่อยเกิดขึ้นแล้วเราเข้าไปรู้ในทุก ๆ คราวที่เกิด เพราะปีติไม่ใช่กิเลส สุขเวทนาอันเกิดจากปีติ ก็ไม่ได้เป็นกิเลส ราคะอันเกิดจากสุขเวทนาที่เกิดจากปีติต่างหาก ที่เป็นกิเลสซึ่งเราจะต้องละ ฉะนั้น ปีติไม่ต้องแก้ ความสุขอันเกิดจากปีติก็ไม่ต้องแก้ แต่ให้แก้ที่ราคะที่เกิด ความยินดีในสุขเวทนาอันเกิดจากปีตินั้น จิตที่มีความยินดี จิตที่มีความเบิกบาน ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่การที่เรามัวแต่ ยินดีในความเบิกบานจนไม่หาทางพ้นทุกข์ ไม่พิจารณาว่า

นี้ทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ต่างหากถือเป็นการปรุงแต่งอย่างหนึ่งที่จะทำให้ไม่มีทางละคลายตัณหาได้

โยม : พระอาจารย์คะสัมมาวิมุตติละคะ

พระอาจารย์ : สัมมาสมาธิที่บริบูรณ์แล้วจะเป็นสัมมาญาณะ คือรู้โดยชอบ รู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับไปของเหตุ รู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จากนั้นก็จะเกิดเป็นสัมมาวิมุตติ วิมุตตินี้คือวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นการหลุดพ้นโดยชอบ

สรุปได้ว่า “อวิชชาสังโยชน์” ไม่ใช่ตัวเดียวกับอวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาติ แต่อวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาตินั้นก่อให้เกิดอวิชชาสังโยชน์ได้ อวิชชาสังโยชน์คือสังโยชน์ที่ผูกจิตของเราไว้ ส่วนอวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาตินั้น เป็นสมุทัยวาร คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การรวมกันของธาตุ ๔ ชั้น ๕ (ที่จริงต้องรวมอายตนะหกด้วย) ก่อให้เกิดมนุษย์ แม้เทวดาก็มีชั้น ๕ รูปพรหมทั่วไปก็มีธาตุ ๔ ชั้น ๕ เช่นเดียวกัน เพียงแต่เป็นรูปทิพย์ ยกเว้น รูปพรหมที่เป็นอสังขสัญญาสัตตามีหนึ่งชั้น คือมีรูปแต่ไม่มีนาม ๔ ส่วนอรุปรหมมีแต่นาม ๔ ไม่มีรูป ดังนั้น อสังขสัญญาสัตตพรหมและอรุปรหมจึงไม่สามารถทำ

พระนิพพานให้แจ้งได้ เนื่องเพราะชั้นไม่ครบ ๕ บุคคลที่จะทำพระนิพพานให้แจ้งได้ต้องมีทั้งรูปและนาม

โยม : ถ้าเช่นนั้นการที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ถือว่าสุดแสนจะโชคดีมากเลยนะคะ

พระอาจารย์ : ก็แน่นอน ถือว่าเราโชคดีมาก เพราะมีโอกาสทำพระนิพพานให้แจ้ง ดังนั้นเราจึงต้องเข้าใจเรื่องกายและใจ โดยให้เข้าใจว่า มนุษย์มีธาตุ ๔ ชั้น ๕ ที่ถือว่าเป็นทุกข์ อาตมาแบ่งทุกข์ไว้เป็น ๒ ประเภทคือทุกข์แท้ และทุกข์เทียม

ทุกข์แท้คือทุกข์ที่เกิดทางกาย อันได้แก่ ความหิว ความง่วง ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย ฯลฯ ทุกข์แท้นี้แก้ไม่ได้เพราะเป็นทุกข์แท้จะเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดเช่นนั้น เรามีหน้าที่ยอมรับในทุกข์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นเท่านั้น

ส่วนทุกข์เทียมคือทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ความดิ้นรน ความทะเยอทะยาน ความหลง ความงมงาย เป็นทุกข์ที่มาจากตัณหาซึ่งเป็นทุกข์ที่แก้ไขได้ ทุกข์เทียมนี้ถือเป็นสมุทัยสังขจะคือเป็นความจริงที่เมื่อตัณหาเกิดขึ้นแล้ว ก็จะนำมาซึ่งทุกข์ใหม่ให้เพิ่มขึ้นจากทุกข์เดิมที่เป็นอยู่ เมื่อเกิดความ



อยากขึ้น ก็จะมีความตื่นรตามมา โดยความอยากและความตื่นรนั้น สามารถละได้ เพียงแต่คนเราไม่ค่อยอยากจะละ ความอยากดังกล่าวจึงเกิดเป็นอวิชชาที่หมักตองอยู่ในจิต

พระพุทธเจ้าทรงแนะว่า เมื่อความอยากเป็นสิ่งที่ละได้ เราก็ควรที่จะละเสียซึ่งความอยากนั้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่ใช้ความอยาก คือเราแก้ไขความอยากที่เกิดขึ้นได้ ความอยากก็จะดับไปเป็นนิโรธ เมื่อเรารู้ว่าทุกข์ควรยอมรับ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคที่กำหนดไว้ว่า ต้องเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ ปฏิบัติต่อสมุทัยด้วยการละ ปฏิบัติต่อนิโรธด้วยการทำให้แจ้ง ทุกข์แท้จึงไม่ต้องแก้ไข เพียงกำหนดรู้เท่านั้น เมื่อสมุทัยคือตัณหาเกิดขึ้น เราควรจะละโดยการไม่ทำตามอำนาจของตัณหา เมื่อไม่ทำตามจนตัณหาดับไป ก็ถือเป็นนิโรธ ดังนั้น เมื่อตัณหาเกิด ทุกข์ก็เกิดพร้อม เมื่อตัณหาดับทุกข์ก็ดับพร้อม การดำเนินมรรคจึงต้องรู้ตัณหาเกิด รู้ตัณหาดับ คือ รู้สมุทัยกับรู้นิโรธ รู้การเกิดและการดับ จึงสรุปรวมอยู่แค่การเกิดและการดับ เพราะสิ่งที่เกิดก็คือทุกข์เกิด อะไรนำมาซึ่งทุกข์ที่เกิด คำตอบก็คือสมุทัย สมุทัยเป็นเครื่องบ่งบอกว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์

สมุทัยมาจากคำบาลีว่า ส + อุทย ส แปลว่าพร้อม อุทย แปลว่า เกิดขึ้น ผุดขึ้น โผล่ขึ้น เกิดขึ้นมาพร้อมกับ ความทุกข์ คือ มีทุกข์ก็แสดงว่ามีสมุทัย มีสมุทัยก็แสดงว่า มีทุกข์ สมุทัยจึงเป็นเครื่องบ่งบอกว่าทุกข์เกิดขึ้น สมุทัย หรือทุกข์ดับไปก็คือนิโรธ เพราะความดับจะบอกอย่างอื่น ดับไม่ได้ มีเพียงสมุทัยเท่านั้นที่ดับ การเกิด การดับเหล่านี้ เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่ได้เข้าไปรู้เข้าไปเห็น การเข้าไปรู้ไปเห็นนั้นเป็นมรรค คือรู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้นิโรธ รู้ว่าทำเช่นนี้เป็นมรรค ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะเป็นมรรค ในจิตไปเรื่อย ๆ แต่หากเราไม่รู้เลยก็จะเป็นอวิชชา เป็นสังโยชน์ เป็นกิเลสหมักดองสันดานอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรา เห็นทุกครั้งทุกครั้ง เห็นเกิดเห็นดับอยู่ตลอดเวลา อวิชชา ก็จะดับอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน อวิชชาก็จะหมดสิ้นไปด้วย กำลังของมรรค ในที่สุดพระนิพพานก็จะปรากฏได้

สมุทัยคือสิ่งที่ปรากฏพร้อมกับทุกข์ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วคือทุกข์ สิ่งที่น่าเกิดคือสมุทัย และสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น ดับไปคือนิโรธ การรู้จักเช่นนี้คือมรรค ฉะนั้น เราจึงต้อง จับอารมณ์อันใดอันหนึ่งเป็นเครื่องกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น เราไม่จำเป็นต้องไปรู้ครบทุกตัวก็ได้ รู้เพียงอันใดอันหนึ่ง เพราะมันเกี่ยวโยงกับสิ่งอื่นด้วย จากนั้นนำไปเทียบเคียง กับอารมณ์อย่างอื่นเพื่อเจริญสติปัญญา

เมื่อบทสรุปอยู่ที่การเกิด-ดับ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ปัญญาอันรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับคือปัญญาอันเป็นไปเพื่อความขำแรกกิเลส นั่นเท่ากับว่าบุคคลที่เห็นการเกิด การดับหมายถึงมีการทำลายกิเลสอยู่ทุก ๆ ขณะ หรือขำแรกกิเลสอยู่ทุก ๆ ขณะ หายใจเข้าไป ๑ ครั้งชีวิตก็ดำเนินต่อไปได้ หายใจออก ๑ ครั้งชีวิตจึงสืบท่อไปได้ หายใจเข้าคือเกิด หายใจออกคือดับ อันนี้เป็นการมองเห็นการเกิดดับแบบหยาบ ๆ แต่หากว่าโดยลักษณะแห่งความเป็นจริงแล้วมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่จำเป็นเฉพาะหายใจ มันเกิดดับอยู่แล้ว อันนั้นคือลักษณะแห่งความจริง แต่เราต้องจับลักษณะหยาบ ๆ นี้ไปก่อน เพื่อจะเข้าไปทราบลักษณะการเกิดดับโดยตัวมันเองอยู่แล้ว และจะเห็นทางด้านวิปัสสนาเอง

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่าการเห็นการเกิดดับเป็นปัญญาอันขำแรกกิเลส เราจะต้องไปละกิเลสที่อื่นหรือไม่ คำตอบคือไม่ ฉะนั้น หน้าที่ของเราจึงต้องเห็นการเกิดดับเท่านั้น กิเลสจึงจะถูกละ ถ้าไม่เห็นการเกิดดับ อยากจะดับแค่ไหนก็ตามกิเลสก็ไม่ดับ ต้องเห็นตอนที่เกิดและเห็นตอนที่ดับ เมื่อต้องเห็นตอนที่เกิดแสดงว่าเราต้องปล่อยให้มันเกิด ถ้าไม่ปล่อยให้เกิด จะปฏิบัติต่อกิเลสได้หรือไม่ คำตอบคือไม่ได้ แต่คนไม่ยอมให้กิเลสเกิดก็เลยไม่ได้ปฏิบัติต่อกิเลสสักที ดังนั้น ต้องให้กิเลสเกิดก่อน แล้วเห็นการเกิดการดับไปเรื่อย ๆ

โมโหเกิดขึ้นก็เห็น โมโหดับไปก็เห็น ในจิตตานุปัสสนา พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่าให้เพียงแค่ว่า ทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้ สำหรับการรับรู้ในสติปัญญาฐาน ๔ นั้นเป็นการรับรู้เพียงแค่ว่าสติ แต่การรับรู้ด้วยสติยังไม่เพียงพอ ต้องรับรู้ด้วยพุทธะคืออูริยสัง ๔ รู้ด้วยญาณ ญาณ ๓ ต้องครบจากญาณทั้งสามก็จะเกิดเป็นญาณใหญ่ เป็นองค์ญาณคืออูริยสัง ๔ ตามความเป็นจริง แล้งจึงจะพัฒนาไปเป็นพุทธะ เป็นสัมมาญาณะ เกิดการตรัสรู้ได้

หากใครสามารถใช้ญาณ ๓ ในอริยสัง ๔ ได้ตลอดเวลา ก็จะเกิดญาณขึ้นมาทำหน้าที่ในการรู้เอง โดยที่ผู้ปฏิบัตินั้นไม่ต้องเข้าไปทำ แต่ตอนแรกต้องเข้าไปรู้ รู้การเกิด-การดับ รู้ไปเรื่อย ๆ จนเกิดเป็นญาณขึ้น เมื่อญาณรู้จักการเกิดการดับมากขึ้น ๆ ตัวญาณจะทำหน้าที่ในการ “รู้จัก” ของมันเอง และเมื่อญาณทำหน้าที่แก่กล้าเต็มที่ ก็จะเป็นอนุโลมญาณ คือญาณรอบรู้อนุโลมตามอริยสัง ๔ จนเข้าไปสู่มรรคญาณและผลญาณ และทิ้งความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยชน หากปฏิบัติตามนี้ก็ต้องได้ อย่างนี้ และมีผู้ทิ้งความเป็นปุถุชนไปแล้วหลายคนด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ไม่ใช่เรื่องที่จะนำมาพูดกันเล่น ๆ นะ เป็นเรื่องจริงนะนี่ ปฏิบัติอย่างนี้ต้องได้ อย่างนี้ เป็นไปไม่ได้ที่ปฏิบัติอย่างนี้แล้วไม่ได้ อย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วไม่ได้ อย่างนี้ แสดงว่า

ปฏิบัติผิดในขั้นใดขั้นหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติถูกต้องได้  
อย่างนี้ คือเห็นการเกิดดับตามความเป็นจริงได้

ที่ต้องอธิบายมาเยอะเยอะมากมายก็เพื่อจะสรุปให้เห็นว่า  
สิ่งที่สำคัญคือการเห็นการเกิดดับนั่นเอง แต่การเห็นการ  
เกิดดับต้องเห็นประกอบด้วยความรู้ที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่  
เห็นเฉย ๆ เห็นชื่อ ๆ เห็นที่อ ๆ เห็นตรง ๆ ถ้าเห็นแบบ  
นั้นก็จะได้เพียงแต่ความสงบไม่เกิดปัญญา ไม่พ้นทุกข์

หากเห็นการเกิดดับที่มาจากเหตุตามอริยสัจ ๔ ที่เกิด  
กับชีวิตของมนุษย์ เราจะสามารถพ้นทุกข์ได้ พุดง่าย ๆ ว่า  
ทุกข์ก็คือเรื่องราวของมนุษย์ เหตุที่เกิดทุกข์ก็มนุษย์นั้น  
แหละทำ คือเกิดความอยากเองก็ต้องทุกข์เอง อยากได้รถ  
คันหนึ่งก็ต้องทำงานหาเงิน ทุกข์หรือไม่ พอได้เงินนำไปซื้อรถ  
ความทุกข์ที่จะแสวงหาเงินซื้อรถดับไป เหลือแต่ความทุกข์  
ที่จะต้องดูแลรถต่อไป ถ้ามัวผิดใหม่ ก็ไม่ผิดเพราะมันเป็น  
ทุกข์เทียม คือทุกข์ในขณะที่แสวงหาเมื่อได้มาทุกข์ก็หมดไป  
เกิดเป็นทุกข์ตัวใหม่ขึ้นมาอีก วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป สิ่งนี้  
ไม่ได้เป็นความผิด มันต้องเป็นเช่นนี้เพราะเป็นสัจจะ คือเมื่อ  
มีความอยากก็ต้องทุกข์ตามความอยากที่เกิดขึ้นนั้น

ในความหมายของพระพุทธเจ้าไม่ได้หมายความว่า  
อย่าไปแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตามความอยาก พระองค์ไม่ได้  
ห้ามสิ่งเหล่านั้น แต่ให้รู้จักความอยากที่เกิดขึ้นว่า ความ  
อยากนำมาซึ่งความทุกข์ หากเราพร้อมที่จะทุกข์กับมัน  
เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา มันก็ไม่ได้เป็นปัญหา บุคคลที่พร้อมที่  
จะทุกข์เป็นบุคคลที่ไม่ทุกข์เพราะความทุกข์นั้น ดังนั้น  
ตัณหาจึงไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่เราต้องละ คำว่า “ละ”  
หมายถึงละตัวตัณหาที่ไม่สอดคล้องกับหลักแห่งความจริง  
เช่น อยากได้รถหนึ่งคันแต่ใช้วิธีเสียดวง หาทวย หาเบอร์  
หาสมณะไขหวยต่าง ๆ นานา ขูดต้นไม้ เช่นสรวง เช่นไหว้  
เพื่ออยากให้ได้มาซึ่งเงินรางวัล พร่ำบ่นขอถูกรางวัลที่หนึ่ง  
งวดนี้เถอะจะซื้อรถให้ดู เช่นนี้คือตัณหาที่เป็นอวิชชา

แต่คนที่มีตัณหาแล้วสร้างการงานอาชีพเพื่อให้ได้  
ทรัพย์มาเก็บสะสมเป็นอภิวรรณสัมปทา เป็นอารักขสัมปทา  
คบเพื่อนที่ดี - กัลยาณมิตรตา ใช้ชีวิตให้เหมาะสม อันนี้ก็ตรง  
หลักธรรมอันหนึ่ง แม้จะมีตัณหาอยู่แต่ก็ไม่ใช่ตัณหาที่เป็นไป  
เพื่อความหลงงมงาย ไม่ได้ประกอบไปด้วยอวิชชา ประกอบ  
ไปด้วยความรู้ แม้จะทุกข์แต่จะไม่ทุกข์ซ้ำ ๆ กับเรื่องนั้น  
เป็นทุกข์แล้วก็แล้วกันไป หมดไป

ส่วนคนที่รอผลดลบันดาล อ่อนวอนอยู่โดยไม่ได้สร้างเหตุปัจจัยตามสิ่งที่ตนเองต้องการและอยากได้มา อันนั้นคือ อวิชชาหรือโมหะครอบงำจิต พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้กลัวทุกข์ พระองค์ทรงให้เรา รู้จักเหตุว่าเมื่อเหตุเกิดขึ้นควรจะทำเหตุให้ตรงกับปัจจัยที่ควรจะได้มา และรู้ความดับไปของเหตุ รวมถึงรู้วิธีปฏิบัติเราก็จะสามารถดับทุกข์ได้ จึงไม่ได้ทรงห้ามให้มีตัณหา แต่ให้รู้ว่าตัณหาเป็นของควรละ คำว่าตัณหาที่ต้องละคือตัณหาที่ประกอบด้วยอวิชชา คือ ความหลงมกมาย

อธิบายธรรมมาเป็นเวลาอันสมควรแล้ว ขอให้โยมทุกท่าน มีความสุขความเจริญ เกิดดวงตาปัญญาเห็นธรรม พันทุกข์ และเข้าถึงสุข รู้กระแสแห่งพระนิพพานในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญ ...

ที่มา :

<https://facebook.com/Dhammanava/videos/581289188910611>

 ธรรมนาวา Dhammanava

# ปฏิกิริยาผสมประเภท

|             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| อิच्छา      | ความไม่รู้ | แห่งดวงจิต  |
| นำสืบต่อ    | ชีวิต      | เป็นสังขาร  |
| ความปรองดอง | เกิดก่อ    | ต่อวิภวธรรม |
| สืบต่อสืบ   | นามรูป     | ให้เป็นไฟ   |

|            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| มีอาชานะ   | ทั้งหก       | ผูกเชื่อมต่อ |
| พร้อมภักทอ | เกิดสัมผัส   | อันหลากหลาย  |
| เป็นเวทนา  | ทั้งสังขาร   | ล้วนมากมาย   |
| เกิดตณฺหา  | ความเอวากิโร | ได้มาครอง    |

|             |            |                 |
|-------------|------------|-----------------|
| อุปาทาน     | ซึ่งยึดติด | อย่างเหนียวแน่น |
| ตีแผ่นแคว้น | แห่งภาพ    | จนทั้งผอง       |
| ผู้ทรเกิด   | ไม่สิ้นสุด | เท่าตรอบครอง    |
| ล้วนหมายปอง | แห่งขร่า   | เป็นแต่เผลอ     |

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| ความดีอันมี | แห่งขร่า   | เกิดมรรณะ  |
| เกิดสภาวะ   | ปริเทวะ    | อันผลัดเศว |
| เป็นวงจร    | ปริสวะ     | ซึ่งกร่า   |
| จงบรรเทา    | การหลุดพ้น | จนนิพพาน ๑ |

จักรวาลใน ลักษ  
๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒





