



ปฏิจจสมุปบาท

พระราชญาณวัชรชีโนภาส วิ.

(จารุวณฺโณ ภิกขุ)

วงจรปฏิจจสมุปบาท



ปฏิจจสมุปบาท

(วงจรชีวิตมนุษย์)

โดย พระราชญาณวัชรชินาส วิ.
(จารุวณฺโณ ภิกขุ – พระอาจารย์ต้น)
AjahnTon

วัดดอยธรรมนาวา
๕๐๔ หมู่ ๘ บ้านป่ารวก ตำบลนางแล
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
๕๗๑๐๐

ปฏิจจสมุปบาท (วงจรชีวิตมนุษย์)

โดย พระราชญาณวัชรชินภาส วิ.

(จารุวณฺโณ ภิกขุ – พระอาจารย์ต้น)



ISBN : 978-616-603-602-2

จัดพิมพ์โดย : วัดดอยธรรมนาวา
๙๐๔ หมู่ ๘ บ้านป่ารวก ตำบลนางแล
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐
โทร. ๐๘๑ ๙๙๘ ๕๕๑๘

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : พฤศจิกายน ๒๕๖๘
จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ถอดความ/เรียบเรียง : เสือน้อย แห่งดอยธรรม
ปก/กราฟิก : พชรมนต์ บุญยสากุลศิริ
บรรณาธิการ : พระภาวนาวัชรธรรม
(พระอาจารย์พนมพร คุณวโร)

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ข้างเฟือก
๑๔๙ ถนนข้างเฟือก ตำบลศรีภูมิ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. ๐๕๓ ๒๒๑๘๑๐, ๐๕๓ ๔๐๔๐๓๐, ๐๘๒ ๔๔๒ ๖๒๙๙

คำนำ



หนังสือ ปฏิจจสมุปปาท (วงจรชีวิตมนุษย์) เล่มนี้
ถอดเนื้อหาจากการแสดงธรรมของพระราชญาณวัชร-
ชิโนภาส วิ. (จารุวณฺโณ ภิกขุ – พระอาจารย์ต้น) ประธาน
สงฆ์แห่งวัดดอยธรรมนาวา อ.เมือง จ.เชียงราย ซึ่งท่าน
ได้เทศน์สอนญาติโยมไว้เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑

หลักธรรมที่ท่านนำมาสอนครั้งนี้ ให้ความเข้าใจ
ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันเนื่องด้วยการอิงอาศัยกัน
และกัน การอธิบายบทธรรมของพระอาจารย์มีความละเอียด
ลึกซึ้งด้วยการอุปมาอุปมัย พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
จึงทำให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อหาบทธรรมได้โดยง่าย

คณะผู้จัดทำหนังสือจึงได้นำเนื้อหาจากการแสดง
ธรรมดังกล่าวมาจัดทำเป็นหนังสือ โดยการจัดพิมพ์ครั้งนี้
นับเป็นการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓ ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะ
เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านที่จะได้นำความรู้ความเข้าใจใน
หลักธรรมจากหนังสือเล่มนี้ไปพัฒนาการภาวนาให้
ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น

การจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากจะมีข้อผิดพลาดใด ๆ
เกิดขึ้น ทางคณะผู้จัดทำหนังสือขออภัยไว้เพื่อนำไป
แก้ไขปรับปรุงในโอกาสต่อไป และกราบขอขมาพ่อแม่
ครูบาอาจารย์ในข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ ขออภัยมา
ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำหนังสือ
พฤษจิกายน ๒๕๖๘

ปฏิจจสมุปบาท (วงจรชีวิตมนุษย์)



มีคนมาถามอาตมาว่า เราจะนำปฏิจจสมุปบาทมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร? การตั้งคำถามนี้แสดงว่า ยังไม่เข้าใจปฏิจจสมุปบาทที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว จึงถามว่าจะนำมาใช้อย่างไร

ที่จริงแล้วไม่ใช่เรื่องจะนำมาใช้ แต่เป็นเรื่องที่เราจะปฏิบัติต่อปฏิจจสมุปบาทอย่างไรต่างหาก ซึ่งหากถามว่าจะเอามาใช้อย่างไร ก็เหมือนกับของที่อยู่ใกล้ตัว เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราจะปฏิบัติผิด ลองคิดดูว่า ปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร?

โยม : เกิดจากความไม่รู้ เกิดจากอวิชชา

พระอาจารย์ : ก็ “อวิชชา” นี่แหละ คือ ความไม่รู้ แล้วไม่รู้อะไรในชีวิตประจำวันล่ะ?



โยม : ไม่รู้ในทุกข์ ไม่รู้ใน...

พระอาจารย์ : ไม่รู้ในสิ่งที่ “เห็น”

ไม่รู้ในสิ่งที่ “ได้ยิน”

ไม่รู้ในสิ่งที่ “ได้กลิ่น”

ไม่รู้ในสิ่งที่ “ลิ้มรส”

ไม่รู้ในสิ่งที่ “สัมผัส”

ไม่รู้ในสิ่งที่ “เกิดกับจิต”

เรียกว่า ไม่รู้ตามความเป็นจริง เราไม่รู้ในสิ่งที่เห็น
ตามความเป็นจริง เราไม่รู้ในสิ่งที่ได้ยินตามความเป็นจริง

แล้วความเป็นจริงคืออะไร?

ความเป็นจริงในสิ่งที่เห็นคืออะไร?

โยม : ตาเห็นรูป...

พระอาจารย์ : ใช่ ตาเห็นรูป ถามว่า มีบุคคลเป็นผู้เห็น
หรือไม่?

โยม : ไม่มีเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ไม่มีบุคคลเห็น ไม่มีผู้เห็น ไม่มีเราเห็น



ใช่ไหม? หากมีความรู้สึกว่า เราเห็นหรือมีบุคคลเป็นผู้เห็น แสดงว่า
ไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะตามความเป็นจริงนั้น ไม่มีสัตว์
บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เห็น มีแต่อาการเห็น คือ ตาเห็น

จึงให้เข้าใจว่า สิ่งที่เราเกี่ยวข้องอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น
เป็นเพียงแค่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส
กายรับการสัมผัส และจิตรับอารมณ์ โดยสัจจะแล้วไม่มีบุคคล
เป็นผู้เห็น ไม่มีบุคคลเป็นผู้ได้ยิน ไม่มีบุคคลเป็นผู้ได้กลิ่น ไม่มี
บุคคลเป็นผู้ลิ้มรส ไม่มีบุคคลเป็นผู้รับสัมผัส และไม่มีบุคคล
เป็นผู้รับอารมณ์ที่เกิดกับจิตแต่อย่างใด

เมื่อไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นผู้เห็น แล้วสิ่งที่ก่อให้เกิด
กิเลสคืออะไร? ก็ในเมื่อไม่มีบุคคลแล้ว กิเลสเกิดขึ้นมาได้อย่างไร?
มีเพียงแค่ ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับการ
สัมผัส แค่อารมณ์

แล้วกิเลสเกิดขึ้นมาได้อย่างไรล่ะ?

โยม : กิเลสมาจากการปรุงแต่ง

พระอาจารย์ : กิเลสมาจากมิจฉาทิฎฐิ คือ ความเห็นผิด
ใครเป็นผู้เห็นผิดล่ะ?



โยม : จิตตัวนี้แหละเจ้าค่ะที่เห็นผิด

พระอาจารย์ : ไซ้ “จิต” เป็นผู้เห็นผิด เห็นอะไรผิด?

โยม : เห็นว่าเป็นเราเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ไปเห็นผลรวมในสิ่งที่เห็น ผลรวมในสิ่งที่ได้ยิน ผลรวมในสิ่งที่ได้กลิ่น ผลรวมในสิ่งที่ลิ้มรส และผลรวมในสิ่งที่สัมผัสกับตัวเอง เมื่อผลรวมนั้นปรากฏกับจิต ความเห็นผิดซึ่งติดอยู่ในจิตอยู่ก่อนแล้ว จึงเห็นว่า สิ่งปรากฏกับจิต เป็นสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา เป็นเรา เป็นของเราขึ้นมา โดยความรู้สึก ในจิตหลงผิดว่า จิตเป็นตน ตนมีอยู่ในจิต ตนเองกับจิตเป็นอันเดียวกัน การเข้าใจเช่นนี้ถือเป็นมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งอยู่ในตัวจิตเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงพยายามสอนให้จิตรู้จักจิต คือสอนให้จิตรู้จักตัวเอง

ถามว่า กายสอนได้ไหม?

ตอบว่า กายสอนไม่ได้ จะสอน เส้นผม ขน เล็บ ฯลฯ ให้รู้จักตัวเอง จะรู้เรื่องไหม? ไม่รู้เรื่องหรอก แต่เมื่อสอนจิต จิตจะรู้ เพราะจิตมี “มนายตนะ” (อ่านว่า มะ-นา-ยะ-ตะ-นะ) เป็นตัวรับรู้อยู่ และมีวิญญาณเป็นตัวประกอบอยู่ภายใน ส่วน ผม



ชน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ไม่มีวิญญาณอยู่ในนั้น แต่วิญญาณมีอยู่ในจิต จิตจึงสามารถรับรู้ได้

เพราะฉะนั้น การสอนจึงสอนจิตให้รู้จักตัวเอง โดยให้จิตรู้ว่า ตัวเองไม่มีตัวตน ให้จิตตื่นรู้ขึ้นมา

เพราะเหตุที่จิตหลงมาตลอด หลงว่า ต้องมีอะไรสักอย่างเป็นตัวเรา ถ้ากายไม่ใช่เราก็คงต้องเป็นจิต ถ้าจะบอกว่า จิตไม่ใช่เราแล้ว เราอยู่ที่ไหนกันล่ะ?

เราคืออะไร?

จิตพยายามจะหาตัวตนเพื่อสร้างตัวตนขึ้นมา แต่โดยธรรมชาติ ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่จริง แม้จิตเองก็ไม่ใช่ตัวตน จิตจึงไปยึดเอาอารมณ์ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นตน

สิ่งที่เรามองเห็นเรียกว่า รูปารมณ์

ถามว่า รูปารมณ์มีตัวตนหรือไม่?

รูปารมณ์ หมายถึงอารมณ์ คือ รูปที่เรามองเห็น โดยรูปปรากฏแก่สายตาเท่านั้น

รูปปรากฏกับหูได้ไหม?

ปรากฏกับจมูกได้ไหม?

ปรากฏกับลิ้นได้ไหม?

รูป คือ รูปารมณ์ อันหมายถึงสิ่งที่เห็นที่ปรากฏกับสายตา
เท่านั้น คือ สิ่งที่ตามองเห็นได้นั่นเอง

สัทธารมณ์ อารมณ์ คือ เสียงที่ได้ยิน

เสียงปรากฏกับตาได้ไหม?

ปรากฏกับจมูกได้ไหม?

ปรากฏกับลิ้นได้ไหม?

ปรากฏกับกายได้ไหม?

ปรากฏกับใจได้ไหม?

ไม่ได้เลย เสียงปรากฏกับหูเท่านั้น

คันธารมณ์ อารมณ์ คือ กลิ่นที่ได้รับจากการดมของจมูก

รสธารมณ์ อารมณ์ คือ รสชาติที่ได้จากการลิ้มรสของลิ้น

โณภูตัพพารมณ์ อารมณ์ คือ สิ่งที่มาสัมผัสหรือถูกต้อง

กาย

จัมมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรากฏกับจิต

รูปารมณ์เราพอมองออกว่า เป็นรูปลักษณะแบบไหน
เสียงเราก็พอจะมองออกว่าเป็นเสียงแบบไหน กลิ่นเราก็พอ
จะบอกได้ว่า เป็นกลิ่นอย่างไร รสเราก็พอจะบอกได้ว่า เป็นรส
อะไร สิ่งที่มาสัมผัส/ถูกต้องกาย เราก็พอจะบอกได้ว่า มีลักษณะ
อย่างไร เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เราก็พอจะบอกได้

แล้วอันสุดท้ายล่ะ ัมมารมณคืออะไร?

เมื่อตามองเห็นสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์ของดวงตา หูได้ยินเสียงแบบใด เสียงนั้นก็เป็นอารมณ์ของหู จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นนั้นก็ป็นอารมณ์ของจมูก ลิ้นได้ลิ้มรสใด รสนั้นก็ป็นอารมณ์ของลิ้น กายกระทบสัมผัสกับสิ่งใด สิ่งนั้นก็ป็นอารมณ์ของกาย

แล้วัมมารมณคืออะไร?

ัมมารมณ คือ อารมณ์ทางตา อารมณ์ทางหู อารมณ์ทางจมูก อารมณ์ทางลิ้น อารมณ์ทางกาย รวมกันทั้งหมด คือ ทั้งหมดที่เป็นเรื่องราวของรูป เรื่องราวของเสียง เรื่องราวของกลิ่น เรื่องราวของรส เรื่องราวของการสัมผัส รวมกันเป็นผลรวมของัมมารมณ ซึ่งอาตมาเรียกตามภาษาของตัวเองว่า “อารมณ์ที่มาตามธรรมดา”

มาตามธรรมดา คือ มาจากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากกาย แล้วจึงไปปรากฏกับใจ เพราะสิ่งที่จะปรากฏกับใจได้ สิ่งนั้นต้องผ่าน ตา หู จมูก ลิ้นและกายมาก่อน ถ้าไม่เคยผ่านตา ผ่านหู ผ่านจมูก ผ่านลิ้น ผ่านกายมาก่อน สิ่งนั้นจะไม่สามารถนึกออก หรือคิดออกได้ เราจะคิดได้เฉพาะสิ่งที่เคยเห็นมา เคย



ไถ่ยินมา เคยได้กลิ่นมา เคยลิ้มรสมา เคยสัมผัสมาเท่านั้น หาก
เราไม่เคยเห็น เราจะนึกไม่ออก

โยม : พระอาจารย์บอกว่า ธรรมารมณ์เป็นผลรวม
ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง หู ตา จมูก ลิ้นและกาย แต่ในบางครั้ง
อารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ใจนั้น ก็ไม่ได้เกิดเนื่องจากเหตุทาง หู ตา จมูก
ลิ้นและกายทั้งหมดรวมกันนะเจ้าคะ

พระอาจารย์ : สมมติว่าความโกรธเกิดขึ้น ถามว่า
โกรธอะไร?

โยม : โกรธรูปก็ได้ เสียงก็ได้ กลิ่นก็ได้ ฯลฯ

พระอาจารย์ : เห็นรูปแล้วนึกถึงเสียงของรูป นำมา
ซึ่งความโกรธได้ไหม? กลิ่นละ นึกถึงกองขยะเหม็น ๆ นึกถึง
รสชาติอาหารที่บูดเน่าที่เราไม่ชอบ นำมาซึ่งความโกรธได้ไหม?
สิ่งที่มาสัมผัสกับกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คือ ถ้าม้วนเดียว
โดด ๆ ก็จะเป็นโณฏฐัพพารมณ์ แต่พอไปปรากฏกับใจเมื่อใด
ก็เท่ากับเกิดการปรุงแต่งกับสิ่งอื่นแล้ว

โยม : อ้อ แสดงว่าธรรมารมณ์เป็นการจับคู่ระหว่าง
อารมณ์ของ หู ตา จมูก ลิ้น หรือกาย กับอารมณ์ของใจ
คู่ใดคู่หนึ่งก็ได้ หรือมากกว่าหนึ่งคู่ก็ได้ใช่ไหมเจ้าคะ?

พระอาจารย์ : ใช่

โยม : แล้วคนที่มีอายตนะไม่ครบ เช่น คนตาบอด
จะเกิดธัมมารมณขึ้นได้ไหมครับ?

พระอาจารย์ : คนที่ตาบอดไม่เห็นรูปใด ๆ ความมืดเป็น
สิ่งที่เขามองเห็น ความมืดก็คืออารมณ์ของรูป คนที่หูหนวก ถึงแม้
ไม่ได้ยินเสียงจากภายนอกแต่ก็ยังได้ยินเสียงจากภายในตัวเอง

กลับมายังเรื่อง “ความไม่รู้” ที่พูดค้างไว้
เราไม่รู้ในสิ่งที่เห็นอยู่ตลอดเวลา
เราไม่รู้ในสิ่งที่ได้ยินอยู่ตลอดเวลา
เราไม่รู้ในสิ่งที่ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิด
กับจิตอยู่ตลอดเวลา

การที่เราไม่รู้ จึงนำไปสู่การสืบทอดตัวเอง เรียกว่า “การ
หยั่งลงของขันธ” คือ การยึดในสิ่งนั้น เป็นการหยั่งลงของสังขาร
ซึ่งทำหน้าที่ในการปรุงแต่งให้เป็นกุศลสังขาร หรืออกุศลสังขารขึ้น
ต่อเมื่อเราเข้าไปรู้ในสิ่งที่เห็นว่า เป็นเพียงตาเห็นรูป เป็นเพียงแค
หูได้ยินเสียง เป็นเพียงแค่จมูกได้กลิ่น เป็นเพียงแค่ลิ้นลิ้มรส
เป็นเพียงแค่กายกระทบสัมผัส และเป็นเพียงแค่อารมณ์ที่เกิด
กับจิต

ตัวอย่างเช่น เมื่อถูกตำ เราก็ต้องรู้ว่า เป็นเพียงหูได้ยินเสียง เป็นเพียงแค่เสียงปรากฏกับหู หรือเป็นเพียงแค่เสียงเกิดร่วมกับหู หากเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อคำพูดของเขา ก็ให้บอกตัวเองว่า นั่นเป็นเพียงอารมณ์ที่เกิดกับจิตเท่านั้น เมื่อเราบอกว่า นั่นเป็นเพียงแค่อารมณ์ที่เกิดกับจิต จิตก็จะไม่ต่อเรื่องต่อราวอะไรอีก

แต่หากเรามีอารมณ์ตอบโต้ด้วย ก็ไม่มีทางจบง่าย ๆ เมื่อเราไปตอบโต้กับสิ่งที่มาตามธรรมดา ก็ยังเป็นการพอกพูนความไม่รู้ (อวิชชา) ให้มากยิ่งขึ้นอีก ยิ่งเป็นการเพิ่มความไม่รู้ให้กระบวนการของปฏิจจสมุปบาท ก็เท่ากับว่า เราเพิ่มปัจจัยในการสืบต่อภพชาติอย่างไม่สิ้นสุดโดยมีอวิชชาเป็นหัวหน้า

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อวิชชาเย เตววะ อะเสสะวิราคะ นิโรธา สังขาระนิโรโธ ความดับไปโดยไม่เหลือของอวิชชาเท่านั้น กระบวนการของปฏิจจสมุปบาทจึงจะดับได้ ดังนั้น เราจะดับที่อื่นไม่ได้ จะต้องดับที่อวิชชาซึ่งเป็นรากเหง้าเท่านั้น

เมื่อพูดถึงความโกรธ ความโกรธนั้นมีประโยชน์ คือถ้าเราไม่รู้จักความโกรธ ก็จะนำไปสู่สังขารที่ปรุงแต่งความโกรธ แต่หากเรารู้จักความโกรธ ก็จะไม่ปรุงแต่งต่อ เมื่อไม่ปรุงแต่งต่อ ก็ไม่นำไปสู่ความทุกข์ นี่คือประโยชน์ของการรู้จักความโกรธ



เมื่อพูดถึงความโกรธในด้านของปรมัตตสังจะ คือ การที่ปราศจากตัวตน บุคคล เรา เขา ขณะที่ความโกรธเกิดขึ้น ถามว่ามีผู้โกรธหรือไม่? คำตอบคือไม่มี ให้จำไว้ให้ตึนนะว่า ไม่มี

ที่โกรธทุกวันนี้ละ ใครเป็นผู้โกรธ?

ความโกรธนั้นมาได้อย่างไรเมื่อไม่มีบุคคลเป็นผู้โกรธ?

แท้จริงแล้วความโกรธเกิดขึ้นเป็นธรรมดา คือ ความโกรธเป็นตัวแสดงอาการในสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ เช่น เดินออกไปกลางแจ้งถูกแดด ก็รู้สึกร้อนเป็นธรรมดา พอเข้ามาในที่ร่มก็จะรู้สึกเย็นเป็นธรรมดา

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น บุคคลที่เป็นผู้โกรธไม่มี

เส้นผม เป็นผู้โกรธใช่ไหม?

ขน เป็นผู้โกรธใช่ไหม?

เล็บ เป็นผู้โกรธใช่ไหม?

ฟันหรือหนัง เป็นผู้โกรธใช่ไหม?

อะไรเป็นผู้โกรธ?

คำตอบ คือ ความโกรธนั้นแหละเป็นผู้โกรธ หมายถึงว่าความโกรธแสดงอาการออกมาจากสิ่งที่เราเข้าไปสัมผัส โดยในโลกนี้สิ่งที่มาสัมผัสกับเรามี ๒ ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ อัญฐารมณฺ์ และอนิฏฐารมณฺ์



อิฏฐารมณ คือ อารมณ์ที่เราพอใจ อะไรก็ได้ที่เราพอใจ
จะรวมอยู่ที่อิฏฐารมณ

อนิฏฐารมณ คือ อารมณ์ที่เราไม่พอใจ อะไรก็ตามที่เรา
ไม่พอใจ คือ อนิฏฐารมณ

ถามว่า ความพอใจหรือไม่พอใจนั้น อยู่ภายนอกจิตหรือ
ภายในจิต?

คำตอบ คือ ภายในจิต

เมื่อความพอใจหรือไม่พอใจอยู่ในจิต ถามต่อไปอีกว่า
ความพอใจหรือไม่พอใจนั้นอยู่ในชั้นไหน?

เมื่อพูดถึงจิต ก็ต้องพูดถึงนามชั้น ๔ ประกอบด้วย
เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยอิฏฐารมณและ
อนิฏฐารมณเป็นสิ่งภายนอกที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่
พอใจขึ้นมาสัมผัสกับจิต เมื่อจิตประกอบมาจากนามชั้น ๔
แล้วความพอใจ/ไม่พอใจนั้นจัดอยู่ในชั้นใด?

โยม : สังขารชั้นเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : สังขารชั้นหรือ? พอใจเรียกว่า โสมนัส
ไม่พอใจเรียกว่า โทมนัส คิดดูสิว่า โสมนัสกับโทมนัสจัดอยู่ใน
ชั้นใด?



โยม : เวทนาชั้นธเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ใช่ เวทนาชั้น

อะไรก็ตามที่ทำให้เกิดสุข ก็พอใจใช่ไหม?

อะไรก็ตามที่ทำให้เกิดทุกข์ ก็ไม่พอใจใช่ไหม?

อะไรก็ตามที่ทำให้ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้สึกเฉย ๆ ใช่ไหม?

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อารมณ์จะมาตามสิ่งที่อยู่ในใจของเรา ๒ ประการ ได้แก่ อិฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่เป็นไปตามความพอใจ) และอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่เป็นไปตามความไม่พอใจ) แต่ตัวอารมณ์ไม่ได้ทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจ ความพอใจหรือไม่พอใจนั้น อยู่ในจิตของเรา อันได้แก่ โสมนัสกับโทมนัสซึ่งจัดเป็นเวทนาภายใน

เวทนาชั้นเองแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา โดยโสมนัสจัดเป็นสุขเวทนา โทมนัสจัดเป็นทุกขเวทนา แล้วอทุกขมสุขเวทนาละลายไปไหน?

เมื่อเวทนามี ๓ ประเภท ทำไมอารมณ์จึงปรากฏเพียงแค่ ๒ อย่าง คือ อิฏฐารมณ์กับอนิฏฐารมณ์ล่ะ?

คำตอบคือ อทุกขมสุขเวทนา จัดอยู่ในอุเบกขาเวทนา คือ



ความวางเฉย พระพุทธเจ้าทรงจัดอุเบกขาเวทนาให้อยู่ในส่วน
ของสุขเวทนา เนื่องจากภาวะของอุเบกขานั้นไม่มีทุกข์ ด้วยเหตุนี้
อารมณ์จึงถูกแบ่งออกเป็น ๒ อย่างนี้เท่านั้น แท้จริงแล้ว
ความเป็นกลางก็ถือเป็นอารมณ์หนึ่ง แต่เนื่องจากเป็นอารมณ์
ที่ไม่เด่นชัด ซึ่งแตกต่างกับความพอใจ/ไม่พอใจ ที่เราสามารถรับรู้
ได้ง่าย กลับมาที่ความโกรธ ความโกรธนี้จัดเป็นอารมณ์ไม่พอใจ
ซึ่งถือเป็นทุกขเวทนา ความโกรธเป็นกิเลสหรือไม่?

โยม : ความโกรธไม่ได้เป็นกิเลสเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ทุกขเวทนาเป็นกิเลสหรือไม่?

โยม : ไม่ได้เป็นเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ความโกรธไม่ใช่กิเลส เป็นเพียงอารมณ์
ที่แสดงออกให้ทราบถึงสิ่งที่เรากำลังสัมผัสอยู่ ณ ขณะนั้น
ทุกขเวทณาก็ไม่ใช่กิเลส ดังนั้น เมื่อความโกรธและทุกขเวทนา
เกิดขึ้นเราจะต้องปฏิบัติอย่างไร?

โยม : ต้องกำหนดรู้

พระอาจารย์ : เมื่อรู้ว่า ความโกรธไม่ใช่กิเลส เราจำเป็นต้อง
ต้องแก้ไขความโกรธนั้นหรือไม่?



โยม : ไม่ต้องแก้ไขเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ความทุกข์เป็นกิเลสหรือไม่?

โยม : ไม่เป็นเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เมื่อทุกข์ไม่เป็นกิเลส ก็แสดงว่า ไม่ต้องแก้ไขความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ให้รู้ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ความทุกข์ก็ต้องเกิดพร้อม ถือเป็นเรื่องปกติ แต่เราไม่เห็นความเป็นปกติที่เกิดขึ้นนี้ จึงไม่ยอมอย่างเดียว เมื่อเข้าใจธรรมชาตินี้แล้ว ก็ต้องแก้ที่ความเห็นของเรา ความโกรธนั้นไม่ต้องแก้ไข ความทุกข์ก็ไม่ต้องแก้ไข

แล้วความคิดที่ว่า ไม่ยอม ๆ ๆ ละมาจากไหน?

มาจากปฏิฆะหรือปฏิฆานุสัยนั่นเอง เมื่อมีปฏิฆะ เราจะมีอาการปฏิเสธ ผลักไส ผลักดัน ไม่ยอม ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ พยายามหลีกเลี่ยง พยายามเลี่ยง อยากทำให้สาแก่ใจ ฯลฯ

พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า ปฏิฆะ/ปฏิฆานุสัยนี้แหละ คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่กับเรามานาน เป็นสิ่งที่เราจะต้องแก้ไข ส่วนความโกรธ ความทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ไม่ใช่กิเลส ไม่ต้องแก้ไข



การที่เราคอยแก้ไขความโกรธ จึงทำให้เราปฏิบัติผิดทาง มาตลอด ความโกรธเกิดขึ้นและดับลงไปด้วยเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุ ความโกรธก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ ความโกรธก็ดับไป เมื่อความ โกรธดับ ทุกขเวทนาก็ดับไปด้วยเช่นกัน ส่วนปฏิมะ/ปฏิฆานุสัยนั้น แม้ความโกรธและทุกขเวทนาจะดับไปแล้ว แต่อารมณ์ขุ่นมัว ยังคงคุกรุ่นในจิตใจ นั่นหมายถึงปฏิมะ/ปฏิฆานุสัยเป็นเชื้อ คอยรอเวลาที่จะปะทุขึ้นมาอีก

พระพุทธเจ้าทรงให้เราแก้ไขกันที่นี้ แก้ให้ถูกที่ คือ แก้ ที่ปฏิมะ/ปฏิฆานุสัยนั่นเอง

วิธีการแก้ไข คือ ให้ความโกรธเป็นความโกรธตามธรรมดา ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาตามธรรมดา เมื่อเราปล่อยให้ความโกรธ เกิดขึ้นตามธรรมดา ปล่อยให้ความทุกข์เกิดขึ้นตามธรรมดา เราก็จะเห็นปฏิมะหรือปฏิฆานุสัยได้อย่างชัดเจน แต่หากเรา ไม่ยอมให้ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ยอมให้ความทุกข์เกิดขึ้น เรา จะไม่เห็นปฏิมะ/ปฏิฆานุสัยเลย

ดังนั้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้น อย่าหาวิธีดับความโกรธ ปล่อยให้ความโกรธแสดงตัวตามธรรมชาติ แล้วให้คอยดูปฏิมะ ไว้ให้ดี การที่ปฏิมะถูกดูจากเรา “สติ” จะถูกสร้างขึ้นมาให้เห็น ปฏิมะนั้น สติจะมองเห็นความโกรธตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่กิเลส สติจะมองเห็นความทุกข์ว่า เป็นขันธ ไม่ใช่กิเลส

และมองเห็นว่า ปฏิฆะ คือ กิเลสที่ต้องแก้ไข

เมื่อความโกรธเกิดขึ้นให้เราหนดรู้ว่า ความโกรธกำลังเกิดขึ้น ความโกรธนี้เป็นทุกข์สัจจะ และให้กำหนดรู้ต่อไปอีกว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความโกรธก็เป็น “ทุกข์สัจจะ” (ความจริงที่ต้องทุกข์) ส่วนปฏิฆะเป็น “สมุทัยสัจจะ” คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ปฏิฆะมากยิ่งขึ้น จะทำให้ปฏิฆะดับไป ก็เป็น “นิโรธสัจจะ” (ความดับทุกข์) การที่เรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุแห่งทุกข์ รู้จักการดับไปของเหตุ และการที่เพียรรู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับไปแห่งเหตุอยู่ทุกคราว ก็เป็น “มรรคสัจจะ”

วิธีเจริญมรรคคือ

ปฏิบัติต่อความโกรธ โดย การกำหนดรู้

ปฏิบัติต่อทุกข์เวทนา โดย การยอมรับ

ปฏิบัติต่อปฏิฆะ โดย การละ

ปฏิบัติต่อการดับไปของปฏิฆะ โดย การทำให้แจ้ง คือ
เห็นการดับไปของปฏิฆะอยู่เนื่อง ๆ

นี่คือการเจริญมรรคจนกว่ามรรคเต็มบริบูรณ์!!!

ที่กล่าวมานี้ เป็นการใช้อารมณฺโธรสเป็นตัวอย่าง สำหรับ
อารมณ์อื่น ๆ ก็สามารถเทียบเคียงกับอารมณ์โกรธได้ ขออย่าว่า
เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ให้ถามตนเองว่า



มีใครเป็นผู้โกรธ?

มีบุคคลเป็นผู้โกรธหรือไม่?

ความโกรธเกิดมาจากไหน?

ต้องเข้าใจว่า ความโกรธมาจากสิ่งที่เราสัมผัส โดยสิ่งที่สัมผัสนั้นเป็นอนิฏฐารมณ์ ซึ่งอนิฏฐารมณ์นั้นไม่ใช่กิเลส เพราะอนิฏฐารมณ์เป็นทุกขเวทนา

ดังที่กล่าวข้างต้น เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่ป็นอนิฏฐารมณ์ ความไม่พอใจจึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หากสัมผัสกับสิ่งที่ป็นอิฏฐารมณ์ ความพอใจก็จะเกิดขึ้นเป็นปกติ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ เราก็สามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจในการปฏิบัติ เพื่อให้เห็นพิษะ/ปฏิฆานุสัย ซึ่งเป็นตัวกิเลสแท้ ๆ

เวลาเจอสิ่งที่เราพอใจ เกิดอิฏฐารมณ์ (พอใจ) ซึ่งจัดเป็นสุขเวทนา เราจะต้องปฏิบัติต่อสุขเวทนานี้อย่างไร?

วิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ที่เกิดจากอิฏฐารมณ์ คือ ให้กำหนดรู้ว่า “นี่ทุกข์” แม้จะรู้สึกมีความสุข แต่ให้เข้าใจว่า ตามหลักอริยสัจแล้ว สุขที่แท้จริงไม่มี เนื่องด้วยตราบใดที่เรายังต้องการความสุข ย่อมแสดงว่า เรายังมีความทุกข์



ฉะนั้น แม้มีความสุขอยู่ในขณะนั้น ก็ถือว่าเป็นสุข เพียงแค่บรรเทาทุกข์ ไม่ใช่สุขตลอดกาล หากยึดติดอยู่กับความสุขที่เป็นไปเพื่อบรรเทาทุกข์ เราก็จะไม่สามารถพ้นจากทุกข์ได้ เพราะเวทนาเป็นขั้นที่อยู่ออกในทุกข์สัจจะ

นั่นเท่ากับว่า เมื่อใดที่เราพอใจอยู่ในความสุข แสดงว่าเมื่อนั้นเรายังพอใจอยู่ในความทุกข์ เพราะสุขเวทนาจัดเป็นทุกข์สัจจะ (อริยสัจข้อที่ ๑) หมายถึงการที่เราไม่ต้องการประสพกับความทุกข์ แสดงว่าเรายังพอใจในขั้น คือ พพอใจในตัวเราเอง

การที่เรายังพอใจในตัวเรา แสดงว่าเรายังยึดถือในตนเอง บุคคลที่ยังยึดถือในตนเองอยู่ จะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ เมื่อพ้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความสุขก็ต้องยอมปล่อย เพราะความสุขไม่สามารถทำให้เราพ้นทุกข์ไปได้ ความสุขเป็นเพียงแค่เครื่องบรรเทาทุกข์เท่านั้น ความสุขนั้นจัดเป็นสุขเวทนา อนุสัยของคนเราที่มีต่อสุขเวทนามีคือ ราคะ/ราคานุสัย

จากแนวคิดในเรื่องความโกรธ เราทราบแล้วว่า ความโกรธไม่ใช่กิเลส ทุกขเวทนา (ที่เกิดขึ้นจากความโกรธ) ก็ไม่ใช่กิเลส แต่กิเลส คือ ปฏิฆะ/ปฏิฆานุสัย ดังนั้น เมื่อเรากล่าวถึงความสุข ความสุขก็ไม่ใช่กิเลส แล้วอะไรคือกิเลสล่ะ? กิเลสในส่วน of ความสุข คือ ราคะ/ราคานุสัยนั่นเอง



ดังนั้น เมื่อความสุขเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ความสุขเกิดไป โดยให้เราได้รับความสุขในความเป็นทุกข์ ซึ่งทุกข์เป็นสิ่งที่ควร กำหนดรู้ (ตามหลักอริยสัจ) สุขเวทนาอันอาศัยความสุขเกิดขึ้น ซึ่งไม่ได้เป็นกิเลส ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องละ ความสุขก็ไม่ต้องละ

อ้าว... ตะกี้ทำไมบอกว่าต้องละละ?

คำว่า “ละ” หมายถึงว่าอย่าไปยึดติด เมื่อเรามีความสุข ราคะจะบอกให้เราพอใจอยู่กับความสุข หรือให้เราติดอยู่กับ ความสุขนั้นต่อไป เช่น นอนแล้วไม่อยากจะตื่น อยากจะนอน อยู่อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ คือ ยึดถือเอาความสุขจากการนอน การกินการเที่ยว หรือความสุขจากการทำอะไรก็ตามที่เราเห็นว่า ทำแล้วเกิดความสุขขึ้นมาในชีวิต โดยไม่มองสาระแก่นสาร แห่งความดับไปของทุกข์ มัวแต่หมกมุ่นสร้างความสุขด้วยแรง แห่งราคะ ตัวราคะ คือ การยินดีแล้วยินดีอีกในความสุขนั้น ๆ โดยที่ไม่อยากจะปล่อยวาง

การที่ไม่อยากจะปล่อยวางความสุขนั้น เรียกว่า ราคะ เมื่อใดที่เรามองความสุขว่า จะอิงอาศัยกับความสุขนี้แหละ ก็จะทำให้เราไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ แต่หากเห็นโทษของความสุข เราก็วางความสุขนั้นได้ เมื่อวางได้แล้ว ราคะก็ไม่สามารถนอนเนื่อง ในจิตได้ สุขเกิดขึ้นมีราคะ ราคะบอกให้เราสร้างสุขนั้นซ้ำ ๆ

เดิม ๆ เรื่อย ๆ เพื่อที่จะเสปต่อไปนาน ๆ การแก้ไขจึงให้
เราแก้ไขที่รากะนี้

ฉะนั้น ปล่อยให้ความสุขเกิดขึ้น เพื่อให้เห็นรากะที่เกิด
นอนเนื่องมา สำหรับสุขเวทนานั้น ถึงอย่างไรก็ดับด้วยตัวเอง
อยู่แล้ว สำคัญที่เราต้องเห็นรากะให้ได้ รากะจะเป็นอาการ
ที่แทรกมาพร้อม ๆ กับความสุขที่คอยบอกให้เราหวงแหน
ในสิ่งนี้ ยึดถือสิ่งนี้ ตักตวงสิ่งนี้ กอบโกยสิ่งนี้ พุ่มเทเพื่อให้ได้
สิ่งนี้ เป็นต้น

มาถึงเวลานี้ ทราบวิธีการแก้กันหรือยัง?

เมื่อความสุขก็ไม่ใช่กิเลส สุขเวทนาอันอาศัยสุขเกิดขึ้น
ก็ไม่ใช่กิเลส มีแต่รากะที่เป็นกิเลสที่เราต้องแก้ไข เมื่อเวทนา
ปรากฏเป็น ๒ รูปแบบคืออิฏฐารมณ์กับอนิฏฐารมณ์ แต่ใน
อนุสัยกล่าวไว้เป็น ๓ คือมีอทุกขมสุขเวทนาอันเป็นอุเบกขา
เพิ่มมาอีก ๑ อย่าง อุเบกขาก่อให้เกิดอวิชานุสัย คือ อนุสัย
แห่งความไม่รู้ ซึ่งชีวิตประจำวันของคนเราจะอยู่กับอุเบกขา
มากกว่าสุขและทุกข์

คำถาม คือ เราเคยเห็นอุเบกขานี้กันบ้างหรือไม่?



ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักคอยจับแต่อาการเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เพราะเป็นอาการที่เห็นชัด พระพุทธเจ้าจึงทรงจัดเวทนาเป็น ๒ คือ อวิขານุสสัยและอนิขานุสสัยตามอาการที่เห็นได้ชัด อีกทั้งอุเบกขา เป็นอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อันใดอันหนึ่งตาม สิ่งที่เข้ามาสัมผัส เราจึงมองไม่ค่อยเห็นอุเบกขา เมื่อไม่เห็น อุเบกขา ก็เป็นเหตุให้อวิชานุสสัยนอนเนื่องและครอบงำใจได้

อวิชานุสสัยนี้เอง เป็นสิ่งที่เราต้องรู้ในขณะที่นอนเนื่อง ใน อทุกขมสุขเวทนา ถ้าพูดถึง อทุกขมสุขเวทนา จะหมายถึง เวทนาที่เกิดภายนอก ส่วน อุเบกขา เป็นเวทนาภายในจิต เช่น ในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ปรากฏเป็นความสุขหรือความทุกข์? ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขหรือทุกข์ ก็เป็นอุเบกขา เมื่อเรารู้ว่า ขณะนี้ อารมณ์ของเราเป็นอุเบกขา อวิชานุสสัยก็ไม่สามารถครอบงำได้ และไม่เกิดการนอนเนื่องในจิต

สรุปว่า ขณะที่เราไม่ทราบว่าเป็นอุเบกขากำลังตั้งอยู่ในจิต นั้นหมายถึงอวิชานุสสัยกำลังนอนเนื่อง แต่เมื่อรู้ตัวว่า ขณะนี้ กำลังเสวยอุเบกขา นั้นหมายถึงขณะนั้นอวิชานุสสัยหายไป เหลือแต่อารมณ์อุเบกขา พุดง่าย ๆ ว่า อวิชานุสสัยนอนเนื่อง ในอารมณ์อุเบกขาได้เมื่อเราไม่รู้ตัว พอรู้ตัวว่า ขณะนั้นกำลัง อยู่ในอุเบกขา อวิชานุสสัยก็ดับไป



เคยมีโยมถามอาตมาว่า ทำไมเขาถึงรู้สึกเฉย ๆ อยู่ตลอดเวลา อะไรมากระทบก็รู้สึกเฉย ๆ ทำไมถึงเป็นแบบนี้? อาตมาตอบว่า ตอนที่โยมรู้สึกสงสัยว่า ทำไมตัวเองรู้สึกเฉย ๆ นั้นแหละ กำลังถูกอวิชชาอนุสัยครอบงำ การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ เมื่ออยู่ในอารมณ์เฉย ก็ให้รู้ว่าเฉย ให้เข้าใจว่า นี่คืออุเบกขา เมื่ออุเบกขาถูกรับรู้รับทราบ อวิชชาอนุสัยก็จะดับไป

ย้ำอีกทีว่า อุเบกขาไม่ใช่กิเลส และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ไม่ใช่กิเลส แต่ความไม่รู้ (อวิชชาอนุสัย) ในขณะที่อุเบกขาเกิดขึ้นนั้นแหละเป็นกิเลส ดังนั้น ให้พวกเราฝึก รู้ตัวขณะปัจจุบันให้มาก ไม่ใช่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เมื่อความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้นแล้วเท่านั้น ถ้าหากรู้สึกตัวเฉพาะเมื่อสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นแล้วแสดงว่า ต้องฝึกรู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า บุคคลผู้กำหนดรอบรู้ในเวทนาทั้งสามโดยไม่ให้อนุสัยทั้งสามอย่าง (กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชาอนุสัย) ตามนอนได้ บุคคลนั้นสามารถก้าวข้ามพ้นโอฆะสงสารได้ ถือเป็นคำตรัสไว้ตายตัวว่า เราสามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยการกำหนดรู้เวทนาทั้งสามนี้ พ้นทุกข์ได้โดยไม่ต้องทำกัมมัญฐานอย่างอื่น แต่ให้เห็นอนุสัยทั้งสามเกิดขึ้นมา



กับเวทนาทั้งสาม พร้อมทั้งทำกิจในอริยสัจ ๔ ให้ถูกต้องว่า

ทุกข์ คือ สิ่งที่ต้อง กำหนดรู้

สมุทัย คือ สิ่งที่ต้อง ละ

นิโรธ คือ สิ่งที่ต้อง ทำให้แจ้ง

มรรค คือ สิ่งที่ต้อง ทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น

ถ้าทำถูกต้องตามนี้ไม่เกิน ๗ ปีจะต้องรู้ธรรมะอย่างใด
อย่างหนึ่งที่สามารถรับรู้ได้

กลับมาถึงเรื่องความโกรธที่ยกตัวอย่างไว้ ขอย้ำอีกครั้งว่า
ผู้โกรธไม่มี บุคคลที่โกรธไม่มี

แล้วความสุขที่เราพึงพอใจเมื่อความสุขเกิดขึ้นล่ะ ใคร
เป็นผู้สุข?

คำตอบ ก็คือ ไม่มี

ถามต่อว่า แล้วใครเป็นผู้แสดงความพอใจ?

คำตอบ ก็คือ ไม่มีบุคคลใดเป็นผู้แสดงความพอใจ

แล้วมีอะไรล่ะ?



ตอบว่ามีแต่ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) และนามขันธ์ ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) มีแต่อาภรณ์ที่เข้ามาสัมผัส มีแต่กุศลสังขาร อกุศลสังขารปรุงแต่ง ไม่มีบุคคลเป็นผู้เป็น ถ้ารู้ อย่างนี้ให้ติดต่อเนื่อง ก็จะเกิดกำลังของอริยมรรคขึ้น

หากเรารู้แต่ว่า เราพอใจ เราไม่พอใจ เราโกรธ เราเกลียด เราไม่ต้องการสิ่งนั้น เราปรารถนาสิ่งนี้ ลักษณะเช่นนี้ มีแต่จะสะสมพอกพูนความยึดมั่นในตัวตน

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า สภาพที่พระพุทธรองค์ทรงกล่าวถึง ในปฏิจจสมุปบาทว่า ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เป็น มีแต่เหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น ความโกรธก็อาศัย สิ่งที่ไม่พอใจเกิดขึ้น ความรักก็อาศัยสิ่งที่พอใจเกิดขึ้น ความหลง ก็อาศัยสิ่งที่ไม่รู้เกิดขึ้น เพราะไม่รู้จึงหลงนั่นเอง ดังนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเพียงอาการที่แสดงให้ทราบถึง สิ่งที่เรา กำลังสัมผัสอยู่เท่านั้น

ขณะที่นั่งฟังเทศน์อยู่นี้จิตของเรามีวิชาหรือไม่?

โยม : มี ไม่มี ... (หัวเราะ)

พระอาจารย์ : ดูให้ชัด ๆ ว่ามีหรือไม่?

โยม : เป็นกลาง ๆ ครับ



พระอาจารย์ : เป็นกลาง ๆ ก็คืออุเบกขา แล้วเรารู้ตัวไหมว่า เป็นอุเบกขา หากรู้ตัวก็แสดงว่า อวิชชาได้ดับไปแล้ว เกิดวิชาเข้ามาแทนที่ ดังนั้นถามว่าอวิชชาดับยากหรือไม่?

โยม : ดับไม่ยาก

พระอาจารย์ : เห็นไหมว่าอวิชชาดับไม่ยาก แค่รู้จักสภาวะในขณะนั้น ๆ ดังนั้นไม่เหลือวิสัยของทุกคน สามารถทำได้แน่นอน ขึ้นอยู่กับเราว่าต้องการดับอวิชชาหรือไม่ หากต้องการดับอวิชชา ขอเพียงแต่ต้องมีความเพียร แต่ส่วนใหญ่ นอกจากไม่ดับอวิชชาแล้ว มีแต่ทำให้อวิชชาเพิ่มขึ้น

ในขณะที่อาตมากำลังเทศน์นี้ พวกเรายังมีสติรู้อุเบกขาที่เสวยอยู่ ก็แสดงให้เห็นว่า อวิชชามิได้มีอยู่ในจิตของเราตลอดเวลา และไม่ได้มีอยู่ในจิตแบบฝังแน่น อวิชชาเกิดในขณะที่เราไม่รู้ตัว และดับไปเมื่อเรารู้สึกตัว หมายถึงเราจะให้อวิชชาดับหรือคงอยู่ ขึ้นอยู่กับเราว่า เรารู้สึกตัวหรือไม่

ดังนั้น จึงไม่ต้องไปปฏิบัติที่ไหน ให้ปฏิบัติตรงนี้แหละ คือ รู้สึกตัวให้บ่อย ๆ รู้ในสิ่งที่เห็นว่า เป็นเพียงตาเห็น รู้ในสิ่งที่ได้ยินว่า เป็นเพียงหูได้ยิน รู้ในสิ่งที่ได้กลิ่นว่า เป็นเพียงจมูกได้กลิ่น รู้ในสิ่งที่ลิ้มรสว่า เป็นเพียงลิ้นลิ้มรส รู้ในสิ่งที่สัมผัสว่า



เป็นเพียงกายรับสัมผัส รู้ในสิ่งที่เกิดกับจิต และรู้ว่า ผลที่เกิดขึ้น เป็นความสุข ความทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) และเมื่อความสุขเกิดขึ้นก็ให้เห็นต่อไปว่า ราคานุสัยก็เกิดตามมา เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นก็ให้เห็นว่า ปฏิฆานุสัยก็เกิดตามมา และเมื่อเสวยอุเบกขา ก็ให้เห็นว่าอวิชขานุสัยเกิดตาม

พูดง่าย ๆ ว่า อะไรก็ตามเกิดขึ้นมาให้เราเห็น ให้เรารู้สึก เมื่อโล่เรียงรู้เช่นนี้ตามลำดับด้วยหลักของอริยสัจสี่ ก็จะเป็น การทำลายรากของอวิชชาทั้งปวง พร้อมกับล้างระบบแห่ง ภพชาติในจิตทั้งหมดได้

โยม : สิ่งที่ผมถามพระอาจารย์ก็คือ ผมไม่รู้เรื่องของแขนงของแต่ละตัว ก็เห็นภาพว่ามีแค่นี้และเข้าใจแบบนี้ จึงคิดว่า น่าจะมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เรายังไม่เห็น ยังไม่ได้ศึกษา ทำให้ไม่ทราบว่ เราไปติดตรงนั้น เช่นที่ผมถามพระอาจารย์ คือผมไม่รู้ว่สิ่งเหล่านั้นมันเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง พอโล่เรียงไปเรื่อย ๆ ตามที่พระอาจารย์สอนทำให้ เอ๊ะ มีตรงนี้ด้วยหรอ ผมเพิ่งรู้ว่ มันต่อเนื่องมา...

พระอาจารย์ : ถึงเพิ่งจะรู้ แต่พอรู้แล้ววิชชาก็ดับไปทันที แต่ตอนที่ยังไม่รู้นั้นก็ถูกอวิชชาครอบงำอยู่ตลอด



ตอนนี้รู้วิธีตัดห่วงโซ่หรือสายโยงของมูลเหตุแห่งทุกข์ หรือยังว่า ถ้าจะตัดต้องตัดตรงไหน?

พระพุทธเจ้าตรัสสอน ปฏิจจสมุปปาทไว้เป็น ๒ สาย คือ สมุทัยวาร (สายเกิด) กับนิโรธวาร (สายดับ) สายเกิด คือ อวิชชา เกิด สายดับ คือ อวิชชาดับ เราไม่ต้องด้อย่างอื่นในห่วงโซ่ แต่ให้ดับที่อวิชชาซึ่งเป็นต้นเหตุเลย

พระองค์ตรัสว่า สมุทัยวาร คือ อวิชชาเกิด เมื่ออวิชชาเกิด สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ฯลฯ ก็เกิดตามมา เรียกว่า เกิดกระบวนการแห่งทุกข์ นั่นคือ เมื่ออวิชชาเกิด ส่วนปลายของเหตุ คือ ทุกข์ก็เกิดตามมา และเมื่ออวิชชาดับ ปลายของเหตุ คือ ทุกข์ก็ดับตาม

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงห่วงโซ่แห่งทุกข์ให้เราได้ทราบ ถึงเหตุปัจจัย ที่มาที่ไปของทุกข์ ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นที่เราทุกคน ต้องรู้ตามกระบวนการแห่งทุกข์นี้ ส่วนการดับไปแห่งทุกข์ พระองค์ก็ทรงแสดงห่วงโซ่การดับไปของทุกข์ไว้เช่นกัน

ดังนั้น การที่พระองค์ทรงสอนเหตุและความดับ ไม่ใช่ให้เราเข้าไปดับเหตุต่าง ๆ ในห่วงโซ่ปฏิบัติจะฯ แต่ให้เราดับที่ต้นเหตุ คือ อวิชชา เมื่ออวิชชาดับ ทุกข์ก็ดับตาม ในการปฏิบัติธรรม เราจะต้องให้อวิชชาเกิดก่อน แล้วเกิดความทุกข์ในทุก ๆ คราว



ทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น?

ก็เพราะความทุกข์ไม่ใช่กิเลส ความทุกข์เกิดเพราะมี “เหตุ” เหตุก็คือ “อวิชชา” และขณะถูกอวิชชาครอบงำ ความทุกข์ก็เกิดตามมา

พระพุทธเจ้าจึงทรงกล่าวไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่นอกจากทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และไม่มีอะไรที่ดับไปนอกจากทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

ฉะนั้น สิ่งที่เกิดมาในโลกนี้ คือ ก้อนทุกข์ พวกเราทุกคน ก็คือก้อนทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่มีอะไรมากมายไปกว่านี้ ก้อนทุกข์ที่เป็นตัวเราทั้งหมดมาจากอวิชชา

ดังนั้น เมื่อต้องการดับก้อนทุกข์ คือ ตัวเราทั้งหมด เราก็ต้องดับที่อวิชชา อวิชชานำมาซึ่งทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์จากความหิว ความกระหาย ความร้อน ความหนาว ความดิ้นรน ความแสวงหา การเป็นอยู่ ฯลฯ โดยก้อนทุกข์ที่เป็นตัวเราทั้งหมด ณ ปัจจุบันที่กำลังตั้งอยู่ตอนนี้ เป็นผลของอวิชชา มาแต่อดีต ซึ่งอวิชชาของอดีตนั้นล่วงในตอนนี้ไม่ได้แล้ว แต่เราสามารถละอวิชชาในขณะที่ความทุกข์กำลังเกิดขึ้น ขณะปัจจุบันได้



การรู้จักก่อนทุกข์ คือ รู้ว่ากายเป็นธาตุ ๔ รู้จิตในความเป็นนาม ๔ เมื่อเข้าไปรู้กายเช่นนี้ อวิชชา คือ ความไม่รู้ในกายก็ดับไป เมื่อเข้าไปรู้จิต อวิชชา คือ ความไม่รู้ในจิตก็ดับไป เมื่อเราสามารถรู้กายในความเป็นธาตุ ๔ รู้จิตในความเป็นนาม ๔ ความรู้นี้ติดตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ลั้งเล ไม่สงสัย ไม่ติดอยู่ในความหลงแม้ขณะจิตหนึ่ง ความรู้ก็จะพอกพูนและบริบูรณ์เต็มที

ฉะนั้น เรารู้กายในความเป็นธาตุ ๔ รู้จิตในความเป็นนาม ๔ จึงเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ไม่มีบุคคลเป็นผู้เป็นอยู่ในโลกนี้ มีแต่ตัวทุกข์ที่เป็นอยู่ ทุกข์ไม่ใช่กิเลส แต่เป็นผลมาจากกิเลส เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เป็นผลมาจากกิเลส คือ อวิชชา เราก็จะไม่สร้างความไม่รู้นี้ให้สืบต่อไป

ความไม่รู้ คือ ไม่รู้ในความทุกข์ ไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร และไม่รู้วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ ทั้งหมดนี้จัดเป็น “อวิชชาสังโยชน์” คือ เป็นสิ่งที่ผูกเราไว้กับก่อนทุกข์ ทำให้เรามีภพ มีชาติ มีผู้ทุกข์ต่อไปในภายภาคหน้า อวิชชา-สังโยชน์ เป็นสิ่งที่เราจะต้องละ โดยอวิชชาที่นำมาซึ่งความทุกข์เป็นอวิชชาที่มีลักษณะเป็นสมุทัย ไม่ใช่สังโยชน์



อวิชชาที่เป็นสมุทัย เป็นเครื่องบงบอกให้เราได้ทราบว่า เมื่อมีความไม่รู้เกิดขึ้น ทุกข์ก็ต้องเกิดเป็นธรรมดา เมื่อความไม่รู้ดับไป ทุกข์ก็ดับไปด้วยเป็นธรรมดา เราจะต้องสร้างความรู้ในทุกข์ สร้างความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ สร้างความรู้ว่า เมื่ออวิชชาดับไป ทุกข์ก็ดับไปเป็นนิโรธ (สายดับ)

การรู้เช่นนี้ จะทำลายอวิชชาสังโยชน์ เพราะอวิชชา-สังโยชน์ คือ การไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักความดับของทุกข์ ไม่รู้จักทางในการปฏิบัติที่จะดับทุกข์ อวิชชา-สังโยชน์นี้ เป็นสิ่งที่อยู่ในสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สัkkายทิฏฐิ คือ ไม่รู้จักกายตามความเป็นจริงว่า เป็นธาตุ ๔ ไม่รู้จักจิตว่า คือ นาม ๔ เข้าใจกายกับจิตว่าเป็นตน ตนมีอยู่ในกายในจิต จิตกับกายเป็นตัวเอง เรากับกายและจิตเป็นอันเดียวกัน

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราพิจารณากายในความเป็นธาตุ ๔ พิจารณาจิตในความเป็นนาม ๔ เพื่อถอนความรู้สึกและความเห็นที่เข้าใจเอาเองว่า กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายกับเราเป็นอันเดียวกัน เรากับจิต จิตกับเราเป็นอันเดียวกัน ถอดถอนสิ่งเหล่านี้ออกไป จากนั้นกำหนดรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิด



ทุกข์ รู้ความดับไปแห่งทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติต่อทุกข์ ปฏิบัติต่อเหตุ ปฏิบัติต่อความดับของเหตุ เพื่อทำลายอวิชชาสังโยชน์ไม่ให้ผูกจิตของเราติดอยู่กับวิภวัญ

ฉะนั้น อวิชชาไม่ใช่ปัญหา เพราะเป็นเพียงเหตุให้เกิดทุกข์เท่านั้น เมื่ออวิชชาเกิดได้ ก็ต้องดับได้ ส่วนอวิชชาสังโยชน์จะเป็นสิ่งผูกใจเรา แม้อวิชชาเกิด-ดับ ๆ ก็จริง แต่อวิชชาสังโยชน์จะทำหน้าที่ผูกใจของเราในขณะที่เราไม่รู้ว่ อวิชชานั้นเกิดแล้วก็ดับเป็นธรรมดา

ปัญหาก็คือ เมื่อเราทราบว่ ความไม่รู้เป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ แสดงว่ ในขณะที่เราทุกข์อยู่นั้น เราไม่รู้ตัวว่เรากำลังทุกข์อยู่ หมายถึงไม่รู้ในทุกข์ วิธีการ คือ เราต้องเข้าไปรู้ในทุกข์ว่ นี่ทุกข์ โดยความไม่รู้ที่ผ่านมา (อวิชชา) คือ เหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อเรารู้แล้ว ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็ดับไป ซึ่งที่จริงแล้ว ความไม่รู้ก็ดับด้วยตัวเองอยู่แล้ว เพียงแต่ตอนที่ดับนั้นเราไม่รู้ว่มันดับไป จึงกลายเป็นอวิชชาสังโยชน์ แต่เมื่อเรารู้ในขณะที่มันดับ อวิชชาสังโยชน์ก็จะไม่เกิด



ดังนั้น ในแง่มุมนี้ อวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึง
จึงเป็นเพียงมูลเหตุที่จะนำมาซึ่งทุกข์ พระองค์ได้ตรัสไว้
ในด้านของสมุทัย และในด้านของนิโรธว่า อวิชาดับได้ด้วย
ตัวเอง เพียงแต่เราไม่เข้าไปรู้ ไม่เข้าไปเห็น เราจึงเข้าใจมา
ตลอดว่า อวิชาหรือกิเลสมีอยู่ในใจของเราตลอดเวลา

การที่พระองค์ทรงกล่าวสอนว่า เมื่ออวิชาเกิด ทุกข์
ก็เกิด เมื่ออวิชาดับ ทุกข์ก็ดับ นั้นจึงเท่ากับว่า กิเลสก็ไม่ได้
มีอยู่โดยตัวของมันเอง พุดง่าย ๆ ว่า จิตของเราไม่ได้มีกิเลส
อยู่ตลอดเวลา และกิเลสก็ไม่สามารถอยู่ในจิตได้ตลอดเวลา
เช่นกัน กิเลสจะเกิดขึ้นก็เฉพาะตอนที่เรารู้เท่า นั้น ตอนที่เร
ารู้ กิเลสก็ดับไป

มาถึงตอนนี้ พอจะเข้าใจวิธี “ละกิเลส” กันหรือยังว่า
มีวิธีละอย่างไร?

วิธีละ ก็คือ การกำหนดรู้ เมื่อเรากำหนดรู้แล้ว เราก็จะ
สามารถละกิเลสได้ทุกคราว

จึงเป็นไปได้ที่บุคคลทำความพากเพียรละกิเลสแล้ว
ไม่รู้ว่ากิเลสของตัวเองละได้ เขาจะรู้ทุก ๆ ขณะเลยว่า ต้องละ
กิเลสด้วยวิธีการนี้ เขายังเพียรที่จะละ เพียรละบ่อยครั้ง มากครั้ง



คือ ยิ่งเพียรที่จะหาตัวมูลเหตุเพื่อที่จะละ หาเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะเอามาพิจารณาเพื่อที่จะละ หาเรื่องต่าง ๆ ที่เคยเกิด กับจิตของตนเองในอดีต เอามาเป็นตัวอย่างเพื่อพิจารณา ในการละ คือ จะดึงเรื่องนั้นมารู้ ดึงเรื่องนี้มาพิจารณาอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะเกิดความรู้ในจิต

เมื่อเราพิจารณาจนเกิดความรู้ในจิตแล้ว จิตก็จะ เต็มไปด้วยอำนาจของความรู้ ความรู้นั้นก็คือการรู้แบบพุทธะ คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้การดับไปแห่งทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติ เพื่อให้ถึงความดับทุกข์ นี่คือวิธีการปฏิบัติสำหรับผู้ที่นับถือ พระพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เต็มไปด้วย ความรู้

ฉะนั้น อะไร ๆ ก็ตามที่ได้เต็มไปด้วยความหลง จึงไม่ใช่ พระพุทธศาสนาอย่างเด็ดขาด

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

พระอาจารย์ : ทำได้ แต่ได้เพียงความสงบรองรับจิต
ยังไม่เป็นปัญญาเพื่อความรู้แจ้ง ทางที่ดีควรนำอริยสัจ ๔
เข้าไปอธิบายในเรื่องราวที่เกิดขึ้นของอารมณ์แต่ละครั้ง
ที่ผัสสะมากระทบ ต้องนำอริยสัจไปอธิบายให้ได้ว่า ขณะที่รับ
การกระทบนั้น อริยสัจ ๔ เกิดครบ ๔ องค์ประกอบของ
อริยสัจหรือไม่? ขณะที่ถูกผัสสะจากอารมณ์ อะไรคือทุกข์?
อะไรคือเหตุ? อะไรคือความดับไปของเหตุ? และอะไรคือมรรค?
แล้วมรรคกำหนดให้ปฏิบัติต่อทุกข์อย่างไร? ปฏิบัติต่อเหตุ
อย่างไร? ปฏิบัติต่อความดับไปของเหตุอย่างไร?

การรู้ด้วยอริยสัจ ๔ นี้เองจะเกิดเป็นพุทธะขึ้น หากรู้
เฉย ๆ อันนั้นไม่ใช่พุทธะ ถือว่าเป็นญาณ เป็นปัญญา เป็นสติ
ยังไม่ใช่พุทธะ

การรู้แบบพุทธะนั้น ต้องรู้ให้ครบ ๔ องค์ประกอบของ
อริยสัจ การรู้แบบพุทธะนี้เองจะนำไปสู่การตรัสรู้ รู้แบบญาณ
ยังไม่ตรัสรู้ ถือเป็นแค่วิปัสสนา วิปัสสนาญาณ คือ รู้เห็นตาม
ความเป็นจริง รู้แบบปัญญาเป็นการรู้ชัดในอารมณ์นั้น รู้แบบ
สติ คือ ระลึกรู้แล้วกันอารมณ์ไม่ให้เข้ามาปรุงแต่งจิตต่ออีก
สติเมื่อรับรู้สิ่งใด สิ่งนั้นก็ดับโดยไม่ปรุงแต่งต่อ เป็นสติตั้งมั่น
แต่ยังไม่ใช่พุทธะ

การรู้แบบพุทธะ ต้องรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้การดับแห่งทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ การรู้แบบพุทธะเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เรียกว่าเป็นสัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณในการรอบรู้อริยสัจสี่ หรือคล้อยตามหลักอริยสัจสี่ ซึ่งจะนำไปสู่โคตรภูญาณ และเข้าสู่มัคคญาณ จนถึงผลญาณ ซึ่งจะทำหน้าที่ในการละอาสวะ

โยม (คำถามจากทางบ้าน) : รู้กับเห็นต่างกันอย่างไร?

พระอาจารย์ : “รู้” จัดอยู่ในส่วนของ...

๑. รู้แบบสติ คือการระลึกรู้ ระลึกรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
๒. รู้แบบปัญญา คือรู้ชัดในสิ่งที่เกิดและดับ (กำหนดรู้) และสามารถตัดสินสิ่งที่เกิดและดับได้ว่าสิ่งนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา
๓. รู้แบบญาณ คือรู้แจ้ง รู้ตามความเป็นจริงในสิ่งนั้น ๆ (วิปัสสนา)
๔. รู้แบบวิญญาน คือรู้ตามสิ่งที่ปรากฏมาให้รู้
๕. รู้แบบวิชา คือรู้โดยการเรียนรู้ เรียนรู้ว่า นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุแห่งทุกข์ นี่คือความดับแห่งทุกข์ และนี่คือวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
๖. รู้แบบพุทธะ คือรู้ชัดในอริยสัจ ๔ (รู้ชัดในทุกข์ รู้ชัดในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ชัดในความดับไปของทุกข์ และรู้ชัดในวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)



การรู้แบบพุทธะ ต้องรู้ตัวในขณะที่ปฏิบัติเห็นว่า ตนเอง กำลังเจริญมรรคอยู่ ถ้าไม่รู้ว่าตนเองเจริญมรรคอยู่ ก็ถือว่า ไม่ใช่พุทธะ รู้แบบญาณ คือ รู้แจ้ง รู้ตามความเป็นจริง ถือเป็น วิปัสสนา เช่น ยกสังขารอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาพิจารณา หรือ ยกอุปขันธ์ขึ้นมาพิจารณาว่า

รูป เปรียบประดุจดั่งฟองน้ำ

เวทนา ประดุจดั่งหยดน้ำ

สัญญา เปรียบประดุจดั่งพยับแดด

สังขาร ประดุจดั่งต้นกล้วย

วิญญาณ ประดุจดั่งนกมายากล

เป็นการยกขันธ ๕ ขึ้นมาพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งใน
ขันธ ๕ ตามความเป็นจริง

ที่กล่าวมา คือ เรื่องของตัวรู้ ต่อไปเป็นเรื่องของความเห็น คำว่า เห็น มาจากคำว่า “ทัสสนะ” จะมากู่กับคำว่า “ญาณ” เป็น “ญาณทัสสนะ” แปลว่า ความรู้และความเห็น คือ รู้ตามความเป็นจริง และเห็นตามความเป็นจริง เพราะรู้ตามความเป็นจริง จึงได้ชื่อว่า ญาณ เพราะเห็นตามความเป็นจริงจึงได้ชื่อว่า ทัสสนะ

มาสู่คำถามที่ว่า รู้ กับ เห็น ต่างกันหรือไม่?

บางคนรู้แต่ไม่เห็น บางคนเห็นแต่ไม่รู้ บางคนทั้งรู้



ทั้งเห็น พระพุทธเจ้าสรรเสริญบุคคลที่ทั้งรู้และทั้งเห็น พระองค์ทรงกล่าวว่า ทั้งรู้ทั้งเห็นจึงจะสามารถเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ ร้อยอย่างเดียวก็ไม่ได้ เห็นอย่างเดียวก็น่าไม่ได้ ต้องทั้งรู้ทั้งเห็น ร้อยอย่างเดียวแต่ไม่เห็น ก็ได้แค่รู้ ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ เช่น รู้ว่ามะนาวเปรี้ยว แต่หากไม่เคยกินมะนาว ก็ไม่เป็นปัจจัยตั้ง

คำว่า เห็น นั้น การสัมผัสก็ถือว่าเป็นการเห็นอย่างหนึ่ง เห็นชัดในสิ่งที่สัมผัสอยู่ เป็นเรื่องของทสฺสนะ ไม่ใช่เรื่องของ ตาเห็น บางคนเห็นแต่ไม่รู้ ไม่มีคำอธิบาย ไม่มีความรู้ไปอธิบายกับสิ่งที่เกิดกับตนเอง เห็นความทุกข์เกิดแต่ไม่รู้ความทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่มีคำอธิบายในสิ่งนั้น ๆ บางคนเห็นสภาวะ แต่นำความรู้ไปอธิบายในเรื่องนั้นไม่ทัน ก็หลงสภาวะ บางคนรู้ อธิบายทุกอย่างได้หมดแต่ไม่เห็น เช่นนี้ถือว่า ความรู้ไม่สมบูรณ์ ต้องทั้งรู้ทั้งเห็นจึงจะถือว่าเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ เป็นญาณทสฺสนะ

เมื่อสัมมาสมาธิองค์มรรคที่ ๘ บริบูรณ์แล้ว ก็เกิดสัมมาญาณะ (ความรู้โดยชอบ) สัมมาญาณะ (ญาณทสฺสนะ) คือ รู้พระนิพพาน เมื่อรู้พระนิพพานแล้ว พระนิพพานก็เป็นสัมมา-วิมุตติ หลุดพ้นในเบื้องต้นก็เข้าสู่ความเป็นโสดาบัน

ทำไมเมื่อมรรคทำหน้าที่เต็มที่แล้วจึงเกิดเป็นสัมมา-ญาณะเพื่อทำหน้าที่ในการรู้นิพพาน?

ทำไมไม่เป็นพุทธะ?



เพราะพุทธะจะเป็นตัวเข้าไปตรัสรู้ร้อยสัจ

ทำไมต้องเป็นสัมมาญาณะ?

คำตอบ คือ มรรคแปดเป็นมูลเหตุ ผลของมรรค
จะปรากฏเป็น ๒ อย่าง คือ “สัมมาญาณะ” กับ “สัมมาวิมุตติ”

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า บุคคลที่รู้ว่า ในทุกขสัจจะนั้น
อะไรคือตัวทุกข์ ถือว่ามีสัจจญาณ คือ เป็นผู้ที่มีปัญญารู้ความจริง
ว่า อะไรคือตัวทุกข์ และหากรู้ว่า ควรปฏิบัติต่อทุกข์นั้นอย่างไร
ถือว่า มีกิจญาณ คือ รู้กิจที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์ โดยเมื่อบุคคล
ได้ปฏิบัติต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า มีกตญาณ คือ รู้แจ้ง
ในการปฏิบัติต่อความทุกข์

ถามว่า อะไรคือทุกข์?

คำตอบคือธาตุ ๔ ชั้น ๕

การที่บุคคลใดกำหนดหมายว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็น
ตัวทุกข์ แสดงว่าบุคคลนั้นเกิดสัจจญาณแล้ว

เมื่อธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ วิธีปฏิบัติต่อธาตุ ๔
ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ การที่เราสามารถกำหนดรู้ตามความ



เป็นจริงว่า ธาตุ ๔ ชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์ และเราสามารถยอมรับความทุกข์ได้ถือว่า เกิดกตญาณขึ้นแล้ว กตญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเรายอมรับทุกข์โดยคุณิ (ยอมรับแบบราบคาบ) หากเราไม่ยอมรับทุกข์โดยคุณิ กตญาณก็จะไม่เกิด

ญาณทั้งสามได้แก่ สัจจญาณ กิจญาณ และกตญาณ จะต้องปรีวิภูฏ คือ เวียนรอบในสัจจะทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

- รู้ทุกข์ คือ รู้ว่า ทุกข์หมายถึงธาตุ ๔ ชั้นที่ ๕ (สัจจญาณ)
- รู้ว่า สิ่งนี้ (ธาตุ ๔ ชั้นที่ ๕) เป็นตัวทุกข์ โดยกิจในการปฏิบัติต่อทุกข์ คือ กำหนดรู้ (กิจญาณ)
- ยอมรับในทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ (กตญาณ)
- รู้สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) คือ รู้ว่า สมุทัย ได้แก่ “ตัณหา ๓” (สัจจญาณ)

ถ้าพูดในแง่ปฏิจจสมุปบาทแล้ว มูลเหตุให้เกิดทุกข์คืออวิชชา แต่หากพูดในแง่ของอริยสัจ ๔ จะเห็นว่า ตัณหาเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)

ถามว่าทำไมในอริยสัจ ๔ นั้นตัณหาจึงเป็นมูลเหตุ?
ทำไมจึงไม่ใช่อวิชชา?

คำตอบ คือ เพราะค้นหาปรากฏในใจง่ายกว่าวิชา หากบอกว่าเป็นวิชาจะทำให้รับรู้ได้ยาก แต่พอบอกว่าเป็น ค้นหาความอยาก เราระลึกถึงได้ง่ายกว่า แท้ที่จริงพระพุทธเจ้า ทรงต้องการให้เรา รู้จักค้นหาเพื่อมารู้จักอวิชา เนื่องจาก ค้นหาที่มีความเด่นชัด ซึ่งทำหน้าที่อยู่ในจิตของเราอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนเลยทีเดียว เราเกิดความอยากไปสารพัด ค้นหา ๓ จึงปรากฏชัด

ฉะนั้น การรู้ค้นหา ๓ ในอริยสัจ ๔ ว่าเป็นส่วนของ สมุทัยจึงเป็น สัจญาณ

- รู้ว่าเราควรจะทำปฏิบัติอย่างไรต่อค้นหา เป็น กิจญาณ

คำตอบ คือ เราควรละ

- รู้ว่าค้นหาชนิดนี้ได้จริง เป็น กตญาณ

หากเห็นว่าค้นหาได้ไม่ได้ จะกลายเป็นพวกสัสสตทิฐิ คือ พวกที่เห็นว่าทุกสิ่งเที่ยง คงที่ และมีอยู่เช่นนั้น แท้ที่จริงแล้ว ค้นหาไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา ค้นหาเกิดขึ้นเมื่อเราเกิดความอยาก ค้นหาดับไปเมื่อหมดความอยาก

ฉะนั้น เมื่อรู้ว่า ค้นหาต้องละ เราต้องรู้ด้วยว่า ค้นหา ละได้ ดับได้ เราจึงสามารถละได้ พุทฺธง่าย ๆ ว่า ให้เห็นการดับไป ของค้นหานั่นเอง



รู้นิโรธ คือ รู้ว่าสิ่งไหนเกิด สิ่งนั้นต้องดับ

แล้วอะไรเกิดล่ะ?

คำตอบ คือ สมุทัยเกิด สมุทัยในที่นี้ คือ ตัณหา เมื่อ
ตัณหาเกิด ตัณหาก็กต้องดับ เพราะนิโรธเป็นเครื่องบ่งบอกสัจจะ
ข้อที่สองว่า เมื่อตัณหามีอยู่ ทุกข์จึงมีอยู่ และเมื่อตัณหาดับ
ทุกข์ก็ดับไปด้วย อาการที่ตัณหาดับก็คือ นิโรธ

ดังนั้น

- รู้ความดับของตัณหา เป็น สัจจญาณ
- รู้วิธีปฏิบัติต่อตัณหา คือ ทำให้แจ้ง โดยให้เห็นการดับ
ของตัณหา เป็น กิจญาณ
- เห็นการดับของตัณหาอยู่บ่อย ๆ เป็น กตญาณ

ในส่วนของมรรคสัจ จะต้องคอยเห็นทุกข์ เห็นเหตุ
ให้เกิดทุกข์ เห็นความดับของทุกข์ เห็นวิธีปฏิบัติต่อทุกข์ ปฏิบัติ
ต่อเหตุ ปฏิบัติต่อความดับของเหตุ

ฉะนั้น มรรคสัจจะทางที่จะปฏิบัติ ก็คือ ปฏิบัติตามองค์
มรรค ๘ ประการ เริ่มจากมี สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ
สัมมาสมาธิ หมายถึง

- สังขญาณของมรรค คือ มรรค ๘
- กิจญาณ คือ วิธีปฏิบัติต่อมรรค คือ ทำให้เจริญขึ้น (ให้เห็นอยู่บ่อย ๆ เห็นให้มากยิ่งขึ้น)
- ส่วนกตญาณ คือ เจริญมรรคให้เต็ม

ญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ เรียกว่า ปรีวัฏฐ์ ๓ อาการ ๑๒ หมายถึง

๑. เราจะต้องรู้ว่า ธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์นั้นควรกำหนดรู้ และรู้ว่า เราจะต้องยอมรับทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ได้ หมายถึงเราต้องไม่ปฏิเสธความทุกข์

๒. เราจะต้องรู้ว่า เหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา ๓ และรู้ว่าเหตุนั้นเราต้องละ โดยเราจะต้องรู้ว่าตัณหาดับได้ด้วยตัวมันเอง หากเราไม่สร้างต่อ ตัณหา ๓ นั้นก็ดับไปเอง

๓. เราจะต้องรู้ความดับไปของตัณหา (นิโรธสังขะ) ต้องทำให้แจ้งในการดับของตัณหา และต้องเห็นความดับของตัณหาในทุก ๆ คราวที่ตัณหาเกิด

๔. เราจะต้องรู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้การดับไปแห่งทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ฉะนั้น เบื้องต้นจะเกิด “พุธะธาตุ” (อ่านว่า พุ-ทะ-หาด) (ธาตุแห่งการรู้หลักอริยสัจ ๔) ได้ จำเป็นต้องใช้ญาณ (ความรู้) ก่อน จึงเกิดเป็นสัมมาญาณะขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากตถาคต



ไม่ปฏิบัติกิจ ๓ อย่างในอริยสัจ ๔ นี้อย่างถูกต้องตรงความเป็นจริง เช่นนี้ ตถาคตก็ไม่สามารถตรัสรู้ได้ หมายถึงจะไม่เกิดมรรค ที่ทำให้เกิดเป็นพระธาตุได้ พุดง่าย ๆ ก็คือ มรรคจะเป็นสิ่ง ที่ก่อให้เกิดการรู้ในอริยสัจ ๔ นั้นเอง

ดังนั้น สัมมาญาณะจึงต่อมาจากสัมมาทิฐิ คือ การรู้ โดยชอบ การรู้โดยชอบ คือ รู้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ (รู้อย่างอื่นไม่ถือว่า เป็นรู้ชอบ) รู้ว่า ธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นทุกข์ และต้องยอมรับ ความทุกข์ให้ได้ รู้ค้นหา รู้ว่าต้องละและละให้ได้ รู้ความดับ ของค้นหา แล้วต้องทำให้แจ้งโดยให้รู้ความดับของค้นหา บ่อย ๆ รู้มรรค ๘ ตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงสัมมาสมาธิว่า เป็นสิ่ง ที่ควรเจริญขึ้น และเจริญให้เต็มที่

การรู้ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ว่า คือ ทุกข์ และยอมรับได้ เรียกว่า ปริญญา คือ รอบรู้

การรู้ค้นหา ๓ ละค้นหา ๓ และรู้ว่า ค้นหา ๓ ดับได้ เรียกว่า ปหานะ คือ ละ คลาย วาง

การเห็นทุกข์ดับ และเห็นบ่อย ๆ เรียกว่า สัจฉิกา คือ ทำให้แจ่มแจ้ง

การเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไปของทุกข์ และการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า ภาวิตา คือ ภาวนา ขึ้นเรื่อย ๆ

ทุกขสังขจะ ต้อง ปริณญา คือต้อง กำหนดรู้
สมุทัยสังขจะ ต้อง ปหานะ คือต้อง ละ
นิโรธสังขจะ ต้อง สัจฉิกา คือต้อง ทำให้แจ้ง
มรรคสังขจะ ต้อง ภาวิตา คือต้อง ทำให้เจริญยิ่งขึ้น

“ภาวิตา” หรือ “การภาวนา” จึงไม่ได้หมายถึงไปนั่ง
หลับหู หลับตา หรือสวดท่องบ่นอะไรบางอย่างตามที่ทำกัน
แต่การภาวนาหมายถึง “การเจริญมรรค” นั้นเอง และคนมักจะ
เข้าใจว่า การภาวนานั้นจะต้องไปภาวนากันในป่าในเขาดีกว่า
ไปหาภาวนาในถ้ำดีกว่า ไปภาวนากันในที่วิเวกดีกว่า

ขอถามว่า หากเรานั่งอยู่ตรงนี้โดยเรามีสัมมาทิฏฐิ ถือว่า
เราภาวนาอยู่หรือไม่?

คำตอบ คือ เรากำลังทำการภาวนาอยู่

อยู่ที่บ้าน หากเรามีสัมมาทิฏฐิ ก็ถือว่าเราภาวนาอยู่
เดินเล่นอยู่ที่ห้างสรรพสินค้าโดยที่เรามีสัมมาทิฏฐิ ก็ถือว่า
เรากำลังภาวนา

นั่นหมายถึงว่า การภาวนาไม่ได้เกี่ยวกับสถานที่ไม่เกี่ยวกับ
อิริยาบถ ไม่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติแต่อย่างใด คนเป็นแม่ค้า
ขณะที่ขายของอยู่ก็ภาวนาได้ หากเรากำหนดสถานที่ กำหนด

อิริยาบถ กำหนดวิธีในการภาวนา ล้วนแล้วแต่เป็นความเห็นผิด (มิจฉา-ทิฏฐิ) ทั้งสิ้น

ดังนั้น คำถามที่ถามว่ารู้ กับเห็นต่างกันอย่างไรนั้น ตอนนี้ เข้าใจแล้วใช่ไหมว่า รู้กับเห็นต่างกันอย่างไร

รู้มีหลายรู้ รู้แบบสติ รู้แบบปัญญา ฯลฯ เห็นก็เช่นกัน ถ้าเห็นด้วยสัมมาทิฏฐิ ก็ถือว่าเป็นมรรค ถ้าเห็นด้วยทสสนะ (ญาณทสสนะ) ทสสนะนั้นมักจะหมายถึงความประจักษ์แจ้ง คือเห็นสภาวะธรรมที่แท้จริง บางคนเห็นสภาวะ แต่ไม่รู้จักสภาวะ บางคนรู้จักสภาวะ แต่ไม่เคยเห็นสภาวะ พระพุทธเจ้าทรง บอกว่า ต้องทั้งรู้และทั้งเห็น จึงจะก่อให้เกิดปัญญาได้

การเห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไปของ ทุกข์ และเห็นข้อปฏิบัติที่จะเข้าไปดับทุกข์นั้น การจะเห็นได้ ก็ต้องรู้ก่อน คือ รู้เรื่องของอริยสัจ ๔ ก่อน

เมื่อรู้มาถึงมรรค มรรคเป็นตัวบอกให้เห็น เห็นอะไร?

คำตอบ ก็คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นการดับไป ของทุกข์ และเห็นวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์



เราบอกว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เป็นทุกข์ ในเมื่อไม่มีบุคคล
ในธาตุ ๔ ชั้น ๕ มีเพียงแค่ว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมกับเจตสิก แล้วใคร
เป็นผู้ทุกข์กันล่ะ? คำตอบ ก็คือ ไม่มีบุคคลเป็นผู้ทุกข์

อ้าว!!! เมื่อไม่มีผู้ทุกข์แล้วทำไมจึงบอกว่าธาตุ ๔ ชั้น ๕
เป็นตัวทุกข์ล่ะ?

ที่กล่าวนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อให้เรากำหนดรอบรู้
ในความเป็นทุกข์ คือ ตัวเราเองเป็นทุกข์ ดังนั้น トラบใดที่ธาตุ ๔
ชั้น ๕ มีอยู่ในตัวเรา ก็เท่ากับว่า ความทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้
ตลอดเวลา เราจะปฏิเสธไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับธาตุ ๔
ชั้น ๕ ไม่ได้ทุกข์เพราะความแก่ ทุกข์เพราะความเจ็บ ทุกข์
เพราะความตาย ทุกข์เพราะความพลัดพราก ทุกข์เพราะความ
เศร้าโศก ทุกข์เพราะความพิริพีไรำพัน ทุกข์เพราะความไม่ได้
ดังใจหมาย สิ่งเหล่านี้จะเกิดกับธาตุ ๔ ชั้น ๕ เท่านั้น

เมื่อไม่สามารถห้ามความทุกข์เหล่านี้ให้เกิดขึ้นมาได้
เราจึงต้องรู้จักและยอมรับ โดยรู้ว่า ตัณหาเป็นเหตุนำมา
ซึ่งความทุกข์เพิ่มจากความทุกข์เดิมที่เป็นอยู่ เราจึงต้องละ
ไม่ให้มีเหตุเพิ่มขึ้นมาอีก ทุกข์มีอยู่แล้ว อย่าไปสร้างเหตุเพิ่ม
เมื่อไม่สร้างเพิ่ม ก็จะเห็นว่าตัณหานั้นดับได้ ให้เห็นความดับ
ของตัณหา และทำให้แจ้งอยู่บ่อย ๆ

สมมทภฏฐบอควา ใหเห็นทุกขบอย ๆ เพื่อจะทำลาย
อาสวะ เห็นทุกขมาก ๆ เห็นเหตุใหเกิดทุกขมาก ๆ เห็นการดับไป
ของทุกขมาก ๆ เห็นเวียนรอบอยูอยางนี้ หมุนไป หมุนมา หมุนไป
เรื้อย ๆ จะเกิดการตรัสรู้เป็นพุธะชาตุ (รู้ในอริยสัจ ๔) ขึ้นมา
เมื่อนั้นก็จะทำลายอาสวะได้

โยม (คำถามจากทางบ้าน) : ความเกิดปิตีให้รู้ มีสุขเวทนา
ให้รู้ขณะนี้จิตไปคลุกจมเพราะหลง หากเกิดรู้เห็น เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น
ว่า หลงไปแล้ว ยังหลงคือตามไม่ทัน สิ่งที่บกพร่องคือสติ ไม่รู้
สุขเวทนา แกไขโดยฝึกให้รู้สภาวะนี้บอย ๆ ขอคำแนะนำด้วยคะ

พระอาจารย์ : ให้เข้าใจว่า เราจะต้องเกิดความไม่รู้
ก่อนเสมอ คือ ต้องเกิดความหลงไปตามอารมณ์ก่อน เมื่อเกิด
ความหลงแล้ว จึงเข้าไปรู้ในความหลงที่เกิดขึ้นนั้น จึงไม่ต้อง
แกไขอะไร ปล่อยให้ความหลงเกิดขึ้น แล้วเข้าไปรู้ในทุก ๆ คราว
ที่เกิด เพราะปิตีไม่ใช่กิเลส สุขเวทนาอันเกิดจากปิตีก็ไม่ได้
เป็นกิเลส รากะอันเกิดจากสุขเวทนาที่เกิดจากปิตีต่างหาก
ที่เป็นกิเลสซึ่งเราจะต้องละ

ฉะนั้น ปิตีไม่ต้องแก ความสุขอันเกิดจากปิตีก็ไม่ต้องแก
แต่ให้แกที่รากะที่เกิดความยินดีในสุขเวทนาอันเกิดจากปิตินั้น

จิตที่มีความยินดี จิตที่มีความเบิกบาน ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่การที่เราแม้แต่ยินดีในความเบิกบานจนไม่หาทางพ้นทุกข์ ไม่พิจารณาว่า นี่ทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ต่างหาก ถือเป็นการปรุงแต่งอย่างหนึ่งที่จะทำให้ไม่มีทางละคลายตัณหาได้

โยม : พระอาจารย์เจ้าคะ สัมมาวิมุตติละเจ้าคะ?

พระอาจารย์ : สัมมาสมาธิที่บริบูรณ์แล้วจะเป็นสัมมาญาณะ คือรู้โดยชอบ รู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับไปของเหตุ รู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จากนั้นก็จะเกิดเป็นสัมมาวิมุตติ วิมุตตินี้คือวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นการหลุดพ้นโดยชอบ

สรุปได้ว่า “อวิชชาสังโยชน์” ไม่ใช่ตัวเดียวกับอวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาติ แต่อวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาตินั้น ก่อให้เกิดอวิชชาสังโยชน์ได้

อวิชชาสังโยชน์ คือ สังโยชน์ที่ผูกจิตของเราไว้ ส่วนอวิชชาที่เป็นต้นเหตุแห่งภพชาติเป็นสมุทัยวาร คือ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การรวมกันของธาตุ ๔ ชั้น ๕ (ที่จริงต้องรวมอายตนะ ๖ ด้วย) ก่อให้เกิดมนุษย์ แม้เทวดาก็มีชั้น ๕ รูปพรหมทั่วไป



ก็มีธาตุ ๔ ชั้น ๕ เช่นเดียวกัน เพียงแต่เป็นรูปทิพย์ ยกเว้น
รูปพรหมที่เป็นอสัญญสัตตามีหนึ่งชั้น คือ มีรูปแต่ไม่มีนาม ๔
ส่วนอรูปพรหมมีแต่นาม ๔ ไม่มีรูป

ดังนั้น อสัญญสัตตาพรหมและอรูปพรหมจึงไม่สามารถ
ทำพระนิพพานให้แจ้งได้ เนื่องจากชั้นไม่ครบ ๕ บุคคล
ที่จะทำพระนิพพานให้แจ้งได้ต้องมีทั้งรูปและนาม

โยม : ถ้าเช่นนั้นการที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ถือว่า สดแสน
จะโชคดีมากเลยนะเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็แน่นอน ถือว่าเราโชคดีมาก เพราะ
มีโอกาสมหาพระนิพพานให้แจ้ง ดังนั้นเราจึงต้องเข้าใจเรื่องกาย
และใจ โดยให้เข้าใจว่า มนุษย์มีธาตุ ๔ ชั้น ๕ ที่ถือว่าเป็นทุกข์
อาตมาแบ่งทุกข์ไว้เป็น ๒ ประเภท คือ ทุกข์แท้และทุกข์เทียม

ทุกข์แท้ คือ ทุกข์ที่เกิดทางกาย อันได้แก่ ความหิว
ความกระหาย ความง่วง ความหนาว ความร้อน ความเจ็บป่วย
ความแก่ ความตาย ฯลฯ ทุกข์แท้ที่แก้ไม่ได้เพราะเป็นทุกข์สังขจะ
เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดเช่นนั้น เรามีหน้าที่ยอมรับในทุกข์เหล่านี้
ที่เกิดขึ้นเท่านั้น

ส่วนทุกข์เทียม คือ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ความดิ้นรน ความทะเยอทะยาน ความหลง ความมกมาย เป็นทุกข์ที่มาจาก ตัณหา เป็นทุกข์ที่แก้ไขได้ ทุกข์เทียมนี้ถือเป็นสมุทัยสังขะ คือ เป็นความจริงที่เมื่อตัณหาเกิดขึ้นแล้ว ก็จะมีมาซึ่งทุกข์ใหม่ ให้เพิ่มขึ้นจากทุกข์เดิมที่เป็นอยู่

เมื่อเกิดความอยากขึ้น ก็จะมีความดิ้นรนตามมา โดย ความอยากและความดิ้นรนนั้น สามารถละได้ เพียงแต่คนเรา ไม่ค่อยอยากจะละ ความอยากดังกล่าวจึงเกิดเป็นอวิชชา ที่หมักต้องอยู่ในจิต

พระพุทธเจ้าทรงแนะว่า เมื่อความอยากเป็นสิ่งที่ละได้ เราก็ควรที่จะละเสียซึ่งความอยากนั้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่ใช้ความอยาก คือ เราแก้ไขความอยากที่เกิดขึ้นได้ ความอยากก็จะดับไปเป็นนิโรธ

เมื่อเรารู้ว่า ทุกข์ควรยอมรับ สมุทัยควรละ นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรคที่กำหนดไว้ว่า ต้องเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ ปฏิบัติต่อสมุทัย ด้วยการละ ปฏิบัติต่อนิโรธด้วยการทำให้แจ้ง ทุกข์แท้จึง ไม่ต้องแก้ไข เพียงกำหนดรู้เท่านั้น เมื่อสมุทัย คือ ตัณหาเกิดขึ้น เราควรจะละโดยการไม่ทำตามอำนาจของตัณหา เมื่อไม่ทำตาม



จนต้นหาดับไป ก็ถือเป็นนิโรธ

ดังนั้น เมื่อต้นหาเกิด ทุกข์ก็เกิดพร้อม เมื่อต้นหาดับ ทุกข์ก็ดับพร้อม การดำเนินมรรคจึงต้องรู้ต้นหาเกิด รู้ต้นหาดับ คือ รู้สมุทัยกับรู้นิโรธ รู้การเกิดและการดับ จึงสรุปรวมอยู่แค่ การเกิดและการดับ เพราะสิ่งที่เกิด ก็คือ ทุกข์เกิด

อะไรนำมาซึ่งทุกข์ที่เกิด?

คำตอบ ก็คือ สมุทัย สมุทัยเป็นเครื่องบ่งบอกว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์

สมุทัยมาจากคำบาลีว่า สัม + อุทย สัม แปลว่าพร้อม อุทย แปลว่า เกิดขึ้น ผุดขึ้น โผล่ขึ้น เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ คือ มีทุกข์ก็แสดงว่ามีสมุทัย มีสมุทัยก็แสดงว่ามีทุกข์ สมุทัย จึงเป็นเครื่องบ่งบอกว่า ทุกข์เกิดขึ้น สมุทัยหรือทุกข์ดับไป ก็คือ นิโรธ เพราะความดับนั้นจะบอกว่า อย่างอื่นดับไม่ได้ มีเพียงสมุทัยเท่านั้นที่ดับ การเกิด-การดับเหล่านี้ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่ได้เข้าไปรู้เข้าไปเห็น การเข้าไปรู้ไปเห็นนั้นเป็นมรรค คือ รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้นิโรธ รู้ว่า ทำเช่นนี้ เป็นมรรค



ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะเป็นมรรคในจิตไปเรื่อย ๆ แต่หากเราไม่รู้เลยก็จะเป็นอวิชชา เป็นสังโยชน์ เป็นกิเลสหมักดอง สันดานอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราเห็นทุกครั้งทุกคราว เห็นเกิดเห็นดับ อยู่ตลอดเวลา อวิชชาก็จะดับอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน อวิชชาก็จะหมดสิ้นไปด้วยกำลังของมรรค ในที่สุดพระนิพพานก็จะปรากฏได้

สมุทัย คือ สิ่งที่ปรากฏพร้อมกับทุกข์ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว คือ ทุกข์ สิ่งที่น่าเกิด คือ สมุทัย และสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นดับไป คือ นิโรธ การรู้จักเช่นนี้ คือ มรรค

ฉะนั้น เราจึงต้องจับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นเครื่องกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องรู้ครบทุกอารมณ์ก็ได้ เพราะมันเกี่ยวโยงกับสิ่งอื่นด้วย จากนั้นนำไปเทียบเคียงกับอารมณ์อื่นเพื่อเจริญสติปัญญา

เมื่อบทสรุปอยู่ที่การเกิด-ดับ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ปัญญาอันรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับ คือ ปัญญาอันเป็นไปเพื่อความชำรุดกิเลส นั้นเท่ากับว่า บุคคลที่เห็นการเกิดการดับ หมายถึงมีการทำลายกิเลสอยู่ทุก ๆ ขณะ หรือชำรุดกิเลสอยู่ทุก ๆ ขณะ หายใจเข้าไป ๑ ครั้งชีวิตก็ดำเนินต่อไปได้ หายใจออก ๑ ครั้งชีวิตจึงสืบต่อไปได้ หายใจเข้าคือเกิด หายใจออกคือดับ



นี่เป็นการมองเห็นการเกิดดับแบบหยาบ ๆ แต่หากว่า
โดยลักษณะแห่งความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลา
ไม่จำเป็นเฉพาะหายใจให้เราจับลักษณะหยาบ ๆ เช่นนี้ไปก่อน
เพื่อจะเข้าไปทราบลักษณะการเกิดดับโดยตัวของมันเอง
แล้วจะเห็นทางด้านวิปัสสนาเอง

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า การเห็นการเกิดดับเป็นปัญญา
อันชำแรกกิเลส ถามว่า เราจะต้องไปละกิเลสที่อื่นหรือไม่?

คำตอบ คือ ไม่

ฉะนั้น หน้าที่ของเราก็จะต้องเห็นการเกิดดับเท่านั้น กิเลส
จึงจะถูกละ ถ้าไม่เห็นการเกิด-ดับ อยากจะดับเพียงใดก็ตาม
กิเลสก็ไม่ดับ ต้องเห็นตอนที่เกิดและเห็นตอนที่ดับ เมื่อต้องเห็น
ตอนที่เกิดแสดงว่า เราต้องปล่อยให้มันเกิด

ถ้าไม่ปล่อยให้เกิด จะปฏิบัติต่อกิเลสได้หรือไม่?

คำตอบ คือ ไม่ได้

แต่คนไม่ยอมให้กิเลสเกิด จึงไม่ได้ปฏิบัติต่อกิเลสสักที
ดังนั้น ต้องให้กิเลสเกิดก่อน แล้วเห็นการเกิดการดับไปเรื่อย ๆ
โมโหเกิดขึ้นก็เห็น โมโหดับไปก็เห็น



ในจิตตานุปัสสนา พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า ให้เพียง
แค่รู้ ทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้ สำหรับการรับรู้ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น
เป็นการรับรู้เพียงแค่สติ แต่การรับรู้ด้วยสติยังไม่เพียงพอ ต้อง
รับรู้ด้วยพุทธะ คือ รู้ริยสัจ ๔ รู้ด้วยญาณ ญาณ ๓ ต้องครบ
จากญาณทั้งสามก็จะเกิดเป็นญาณใหญ่ เป็นองค์ญาณ คือ
รู้ริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง แล้วจึงจะพัฒนาไปเป็นพุทธะ
เป็นสัมมาญาณะ เกิดการตรัสรู้ได้

หากใครสามารถใช้ญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ ได้ตลอดเวลา
ก็จะเกิดญาณขึ้นมาทำหน้าที่ในการรู้เอง โดยที่ผู้ปฏิบัตินั้น
ไม่ต้องเข้าไปทำ แต่ตอนแรกต้องเข้าไปรู้ รู้การเกิด-การดับ รู้ไป
เรื่อย ๆ จนเกิดเป็นญาณขึ้น

เมื่อญาณรู้จักการเกิดการดับมากขึ้น ๆ ตัวญาณจะ
ทำหน้าที่ในการรู้จักเอง และเมื่อญาณทำหน้าที่แก่กล้าเต็มที่
ก็จะเป็นอนุโลมญาณ คือ ญาณรอบรู้อนุโลมตามอริยสัจ ๔
จนเข้าไปสู่มรรคญาณกับผลญาณ และทั้งความเป็นปุถุชน
เข้าสู่ความเป็นอริยชน

หากปฏิบัติตามนี้ ก็จะต้องได้อย่างนี้ และมีผู้ทั้งความ
เป็นปุถุชนแล้วไม่น้อยด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ไม่ใช่เรื่องที่จะนำ

มาพูดกันเล่น ๆ เป็นเรื่องจริงที่ปฏิบัติอย่างนี้ต้องได้ผลอย่างนี้เป็นไปไม่ได้ที่ปฏิบัติอย่างนี้แล้วจะไม่ได้แบบนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วไม่ได้แบบนี้ แสดงว่า ปฏิบัติผิดในขั้นใดขั้นหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติถูกต้องได้อย่างนี้ คือ เห็นการเกิดดับตามความเป็นจริงได้

ที่ต้องอธิบายมาเยอะเยะมากมาย ก็เพื่อจะสรุปให้เห็นว่า สิ่งสำคัญ คือ การเห็นการเกิด-ดับนั้นเอง แต่การเห็นการเกิด-ดับต้องเห็นประกอบด้วยความรู้ที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่เห็นเฉย ๆ เห็นชื่อ ๆ เห็นชื่อ ๆ เห็นชื่อ ๆ เห็นตรง ๆ ถ้าเห็นแบบนั้นก็จะได้เพียงแค่ความสงบไม่เกิดปัญญา ไม่พ้นทุกข์

หากเห็นการเกิดดับที่มาจากเหตุตามอริยสัจ ๔ ที่เกิดกับชีวิตของมนุษย์ เราจะสามารถพ้นทุกข์ได้

พูดง่าย ๆ ว่า ทุกข์ก็คือเรื่องราวของมนุษย์ เหตุที่เกิดทุกข์ก็มนุษย์นั่นแหละทำ คือ เกิดความอยากเองก็ต้องทุกข์เอง อยากได้รถคันหนึ่งก็ต้องทำงานหาเงิน ทุกข์ไหม? พอได้เงินมาก็นำไปซื้อรถ ความทุกข์ที่จะแสวงหาเงินซื้อรถดับไป เหลือแต่ความทุกข์ที่จะต้องดูแลรถต่อไป

ถามว่าผิดไหม?

ก็ไม่ผิด เพราะมันเป็นทุกข์เทียม คือ ทุกข์ในขณะแสวงหา

เมื่อได้มา แล้วทุกขนั้นก็หมดไป เกิดเป็นทุกขตัวใหม่ขึ้นมาอีกวนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป สิ่งนี้ไม่ได้เป็นความผิด มันต้องเป็นเช่นนี้ เพราะเป็นสัจจะ คือ เมื่อมีความอยาก ก็ต้องทุกข์ตามความอยากที่เกิดขึ้นนั้น

ในความหมายของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้ทรงหมายความว่า อย่าไปแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตามความอยาก พระองค์ไม่ได้ห้ามสิ่งเหล่านั้น แต่ให้รู้จักความอยากที่เกิดขึ้นว่า ความอยากนำมาซึ่งความทุกข์

หากเราพร้อมที่จะทุกข์กับมันเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา ก็ไม่ได้เป็นปัญหา บุคคลที่พร้อมที่จะทุกข์เป็นบุคคลที่ไม่ทุกข์เพราะความทุกข์นั้น ดังนั้นตัณหาจึงไม่ใช่เรื่องเลวร้าย แต่เราต้องละ

คำว่า ละ หมายถึง ละ ตัวตัณหาที่ไม่สอดคล้องกับหลักแห่งความจริง เช่น อยากได้รถหนึ่งคัน แต่ใช้วิธีเสียดวง หาวหายหาเบอร์ หาสมณะไปหวยต่าง ๆ นานา ขูดต้นไม้ เช่นสรวง เช่นไหว้ เพื่อให้ได้มาซึ่งเงินรางวัล พร่ำบ่นขอถูกรางวัลที่หนึ่งงวดนี้เถอะ จะซื้อรถให้ดู เช่นนี้ คือ ตัณหาที่เป็นอวิชชา

คนที่มีตัณหาแล้วสร้างการงานอาชีพเพื่อให้ได้ทรัพย์มาเก็บสะสมเป็นอภิวาสสัมปทา เป็นอารักขสัมปทา คบเพื่อนที่ดี -



กัลยาณมิตตา ใช้ชีวิตให้เหมาะสม - สมชีวิตา นี่ตรงหลักธรรมอันหนึ่งแม้จะมีตัณหาอยู่ แต่ก็ไม่ใช่ตัณหาที่เป็นไปเพื่อความหลงมกมาย ไม่ได้ประกอบไปด้วยอวิชชา ประกอบไปด้วยความรู้ แม้จะทุกข์แต่จะไม่ทุกข์ซ้ำ ๆ กับเรื่องนั้น เป็นทุกข์แล้วก็แล้วกันไป หมดยกไป

ส่วนคนที่รอผลตลบันดาล อ่อนนอนอยู่โดยไม่ได้สร้างเหตุปัจจัยตามสิ่งที่ตนเองต้องการ และอยากได้มา นั่นคืออวิชชา หรือโมหะครอบงำจิต พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้กลัวทุกข์ พระองค์ทรงให้เรา รู้จักเหตุว่า เมื่อเหตุเกิดขึ้นควรจะทำเหตุให้ตรงกับปัจจัยที่ควรจะได้มา และรู้ความดับไปของเหตุ รวมถึงรู้วิธีปฏิบัติต่อเหตุ เราก็จะสามารถดับทุกข์ได้ จึงไม่ได้ทรงห้ามให้มีตัณหา แต่ให้รู้ว่า ตัณหาเป็นของควรละ คำว่า ตัณหาที่ต้องละ คือ ตัณหาที่ประกอบด้วยอวิชชา คือ ความหลงมกมาย

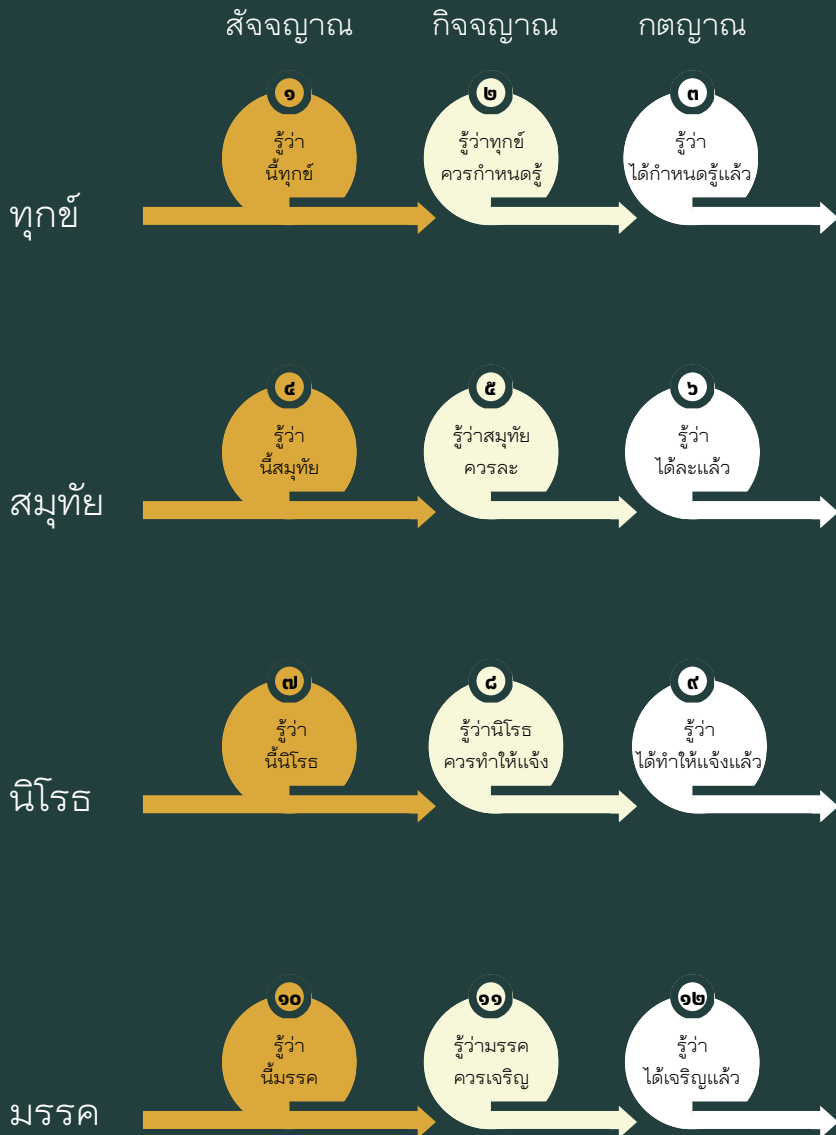
อธิบายธรรมมาเป็นเวลาอันสมควรแล้ว ขอให้โยมทุกท่านมีความสุขความเจริญ เกิดดวงตาปัญญาเห็นธรรม พันทุกข์และเข้าถึงสุข รู้กระแสแห่งพระนิพพานในปัจจุบันกาล และอนาคตกาลด้วยเทอญ ...

ที่มา :

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

ปรีวัณณ์ ๓ อาการ ๑๒

ขณานุณที่สนะ





เพจธรรมนาวา



ธรรมนาวา Dhammanava