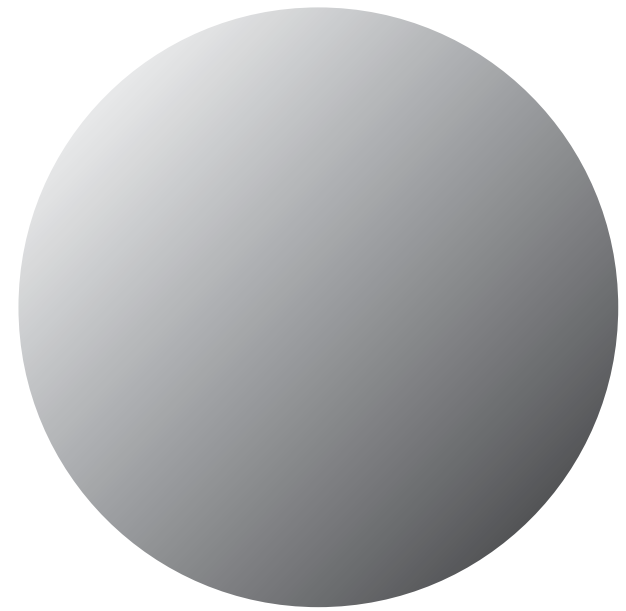


എൻ. ഗിരീഷ്
അദ്ധ്യക്ഷൻ







มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
วิทยาเขต



น้อมเปิดใจรับสัจธรรม
เหมือนเปิดฝาโอ่งรับน้ำฝน

เคล็ดลับการอ่านหนังสือเล่มนี้

ก่อนอ่านให้อธิษฐาน

“เปิดใจ”

(open heart)

คืออ่านด้วยตา น้อมรับสัจธรรมเข้าสู่

“ใจ”

คำนำ

เนื้อหาธรรมะทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้

มีวัตถุประสงค์ให้ “รู้จักตัวเอง”

ว่าแท้จริง “ตัวเอง” ไม่มีตัวตนที่เที่ยง (คงที่) อยู่เลย

ความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นเพียง อวิชชา ที่หลงปรุงแต่งจิตอย่างใดๆ ด้วยความหลงยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันขณะเท่านั้น เช่น ความพยายามอย่างใดๆ เพื่อให้เราถึง เราได้ เราเป็น เราหลุดพ้น เป็นต้น เมื่อมีความหลงปรุงแต่งจิตเช่นนั้นขึ้นมาในปัจจุบันขณะก็เห็นว่าเป็นเพียง สังขาร (ความปรุงแต่ง) เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปของเขาเองเป็นธรรมดา ไม่มีตัวเราต้องไปพยายามทำอะไรกับเขา เพียงแค่ไม่หลงติดไปกับเขาเท่านั้น แล้วความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็น อัตตา (ตัวตน) ก็จะไม่เกิดขึ้นให้เป็นทุกข์

เพราะความทุกข์ทั้งหมดเกิดจากความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเราในปัจจุบันขณะเท่านั้น ถ้าไม่หลงยึด (แม้อาการของกิเลสหรือذنหา) ก็จะไม่เป็นอวิชชา



กิเลส ตัณหา อุปาทาน ตัวใหม่ขึ้นมาให้เป็นความทุกข์ แต่ถ้าหลงยึด ก็ต้องเห็นว่าความหลงยึดในขณะจิตนั้นเป็นเพียงสังขารปรุงแต่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเองเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปพยายามทำอะไร กับเขา เพียงแต่ไม่หลงติดไปกับเขาเท่านั้น

การมีศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา ขันติ หิริโอตตปปะ ตามที่กล่าวมาอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ตามใจกิเลสทั้งการคิด การพูด การกระทำทุกปัจจุบันขณะ ก็จะไม่หลงมีตัวตนติดไปกับสิ่งใดในทาง ขอบใจ ติดใจยินดี ซึ่งเป็น กามตัณหา (อยากได้ อยากเอา) ภวตัณหา (อยากเป็น) และการไม่พยายามไปทำอะไรกับเขา หรือไม่พยายามหนี เพราะไม่ชอบเขา ก็จะไม่หลงมีตัวตนไปรังเกียจเขาให้เป็น วิภวตัณหา (ไม่อยาก) เพราะตัณหาเป็นสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องปฏิบัติ ทางสายกลางในอริยมรรคมีองค์ ๘ กล่าวโดยย่อคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งไม่หลงติดไปและไม่ปฏิเสธ จึงจะสิ้นอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และทุกข์ทั้งหมด เรียกว่า นิพพาน

การปฏิบัติเช่นนี้ทุกปัจจุบันขณะ เหมือนการใช้หนี้ทั้งเงินต้น และดอกเบี้ยทบต้นของธนาคารตลอดเวลา ซึ่งเงินต้นเปรียบเหมือน อนุสัยและอาสวะที่เป็นกิเลสเครื่องดองสันดานมาแต่ต้นตั้งแต่ ชาติแรก ส่วนดอกเบี้ยทบต้นเปรียบเหมือนการตามใจกิเลส

มาทุกชาติ ทั้งหลงติดไปและปฏิเสธในปัจจุบันขณะ เมื่อใช้หนี้หมด ก็พ้นเหตุเกิด ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าหลงยึดก็ต้องมีปัญญารู้เห็น จากใจบริสุทธิ์ (ปัญญาญาณ) ว่าอาการหลงยึดในปัจจุบันขณะ เป็นเพียงสังขารปรุงแต่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปของเขาเองเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปทำอะไรกับเขาเพียงแค่ว่าไม่หลงติดไปกับเขาเท่านั้น

ที่หลวงตาพร่ำสอนอยู่ทุกวันนี้เพื่อให้พวกท่านเข้าใจถึงที่มา และจุดจบของชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ให้มองภาพ รวบรวมออก เพราะถ้ามองภาพรวมไม่ออก การปฏิบัติก็จะหลง มีตัวตน มีเรา ตัวเรา เป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อจะเอา จะได้อะไรมาเป็นของเรา ก็จะผิดทางอริยมรรค อริยผล ไม่สามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

หลวงตาอายุมากแล้วเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง จึงตั้งใจถ่ายทอด สัจธรรมเป็นหนังสือนี้ขึ้นมา เพื่อเพียรบอกแก่คนและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งผู้ที่เกิดมาแล้วและจะมากเกิดในอนาคตกาลเบื้องหน้าว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เมื่อทรงตรัสรู้แล้วทรงสอนอะไร ถ้าหากมี ผู้ประพฤติปฏิบัติตามพระสัจธรรมโดยชอบแล้ว ก็มีโอกาที่จะตรัสรู้ ตามได้จริง

ขอเป็นกำลังใจให้แก่ทุกท่าน
หลวงตาณรงค์ศักดิ์ ชีณาลโย



എൻ. ജി.
അർജുൻ



มนุษย์ทุกคนล้วนเคยตั้งคำถามกับตัวเอง

เกี่ยวกับการมีอยู่ของชีวิต

ก่อนเกิดมา ฉันเป็นใคร



เมื่อมีชีวิตแล้ว ฉันคือใคร

ฉันเกิดมาทำไมและเพื่ออะไร



สุดท้ายแล้วชีวิตจะไปทางไหน
และสิ้นสุดลงอย่างไร



ก่อนเกิด

ใครคือ “ฉัน”

การเวียนว่ายในสังสารวัฏนั้นไม่มีจุดเริ่มต้นที่สามารถค้นพบได้ง่ายๆ เป็นการเวียนว่ายที่หาที่สุดเบื้องต้นและที่สุดเบื้องปลายไม่พบ ดังนั้นก่อนที่จะเกิดเป็นเราคนนี้ ชีวิตหรือจิตในสังสารวัฏดำเนินมาตั้งแต่ก่อนจำความได้แล้ว แต่ก็หาได้มี “ตัวฉัน” ที่ถาวร ล่องหนามารอเกิดไม่ มีเพียงสายธารแห่งเหตุและผลที่สืบต่อกันมาเท่านั้น

ตามหลัก **ปฏิจจสมุปบาท** (วงจรที่ทำให้เกิดทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิด) หรือ **อิทัปปัจจยตา** คือ ทุกชีวิตเป็นผลจากเหตุปัจจัย เพราะมีเหตุนี้สิ่งนี้จึงเกิด เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมชีวิตใหม่ก็ปรากฏขึ้น

การเกิดของเราจึงเป็นผลสืบเนื่องจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริงของธรรมชาติของขันธ์ ๕ (ร่างกาย จิตใจ) กรรม ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

ไม่ใช่การที่ “ใคร” คนหนึ่ง กระโดดจากอดีตมาเกิดเป็นเรา หากแต่เป็นการส่งต่อของสังขารและพลังกรรม

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนเกิดมาเป็นเราคนปัจจุบัน ไม่มีตัวตนใดที่ดำรงอยู่อย่างเอกเทศ สิ่งที่มีอยู่คือขันธ์หรือองค์ประกอบต่างๆ ในกระแสสังสารวัฏซึ่งแปรเปลี่ยนตลอดเวลา

ชีวิตอดีตและชีวิตปัจจุบันเชื่อมโยงกันด้วยห่วงโซ่ของเหตุปัจจัย แต่ไม่ใช่ตัวตนถาวรที่ท่องข้ามกาลเวลา

เมื่อเราเข้าใจว่าไม่มี “ฉัน” ที่ยืนยลล่องหนอยู่ก่อนการเกิด จะเริ่มเข้าใจหลักอนัตตาทว่า ตัวตนที่ผ่านมาและที่จะไปเกิดใหม่นั้น เป็นเพียงสมมติที่ตั้งขึ้นจากการประชุมของเหตุปัจจัยเท่านั้น หากใช้ตัวตนอันเที่ยงแท้ไม่

ไม่เคยมี “ฉัน” หรือ “ใคร”
อยู่ในธรรมชาติ

“เมื่อเกิดมาแล้ว ฉันคือใคร” หลังจากเราเกิดมาและดำรงชีวิตอยู่ เรามักจะรับรู้ตัวฉันจากชื่อ ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่างๆ ของเรา สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวตน” หรือ “บุคคล” นั้น แท้จริงคือการรวมกันของ **ขั้นที่ ๕** ได้แก่

รูป	ร่างกายหรือรูปพรรณสัณฐานทั้งปวง
เวทนา	ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์
สัญญา	ความจำได้หมายรู้
สังขาร	การปรุงแต่งทางใจ เช่น ความคิด ความตั้งใจ ความปรุงแต่งจิต
วิญญาณ	ความรู้รับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ทั้งห้าอย่างนี้รวมกันเป็นองค์ประกอบของสิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวฉัน”

ข้าวคราว

เมื่อขันธ์ ๕ เหล่านี้ประกอบกันอยู่ก็เกิดเป็นชีวิตบุคคลหนึ่ง
ขึ้นมา ซึ่งในแต่ละขันธ์นั้นไม่มีแก่นสารที่เป็นตัวตนถาวรเลย
ใน อนัตตลักษณะสูตร กล่าวว่า ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นอนัตตาทั้งหมด คือ
ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแปรปรวนไป
ตามเหตุปัจจัย อยู่เหนือการควบคุมบังคับของเรา

“รูปทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่ารูป

“ฟังเห็นแจ้งรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”

พระสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า รูปไม่ใช่ตัวตนของเราจริงๆ เราไม่สามารถบังคับไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บไข้ หรือไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ และในทำนองเดียวกัน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ล้วนอยู่ใต้กฎธรรมชาติที่เราไม่อาจห้ามปรามได้ หากสิ่งใดเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา เราควรจะสั่งการหรือควบคุมมันได้ดังใจ

แต่ในความเป็นจริง ชันธทั้ง ๕ นี้แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย มีไปตามความปรารถนาของใครทั้งสิ้น สรุปได้ว่า

“สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง
สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์
ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา”

นั่นคือ ทุกสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น (สังขารทั้งปวง) ย่อมไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) และทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) สิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย เมื่อตกอยู่ใต้ความไม่เที่ยงนั้น หากเราไปยึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกข์ ส่วนคำว่า “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” หมายความว่า ทั้งสรรพสิ่งที่เกิดแต่เหตุปัจจัย และนิพพาน ล้วนไม่มีตัวตนถาวรทั้งสิ้น (อนัตตา)

เมื่อเข้าใจ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เช่นนี้แล้ว เราจะเห็นว่า “ฉัน” ที่ยึดถืออยู่ก็เป็นเพียงชันธ ๕ ชั่วคราว ที่มีลักษณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่แท้จริง

การเข้าใจว่าชันธ ๕ ไม่ใช่ตัวเราหรือของเราทำให้คลายความยึดติดในตัวตนลง เพราะสิ่งที่เรียกว่า “ฉัน” ก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

ดังนั้น “ฉัน” จึงมิใช่วิญญาณอมตะหรืออัตตาถาวร แต่เป็นสมมติที่เรียกรวมชันธ ๕ อันแปรปรวนตามกฎธรรมชาติ เป็นกระแสของรูปนามที่เกิดขึ้นชั่วคราวในวัฏสงสาร เมื่อยังไม่รู้เท่าทันความจริง ก็หลงยึดชันธเหล่านี้ว่าเป็นตัวเรา เกิดเป็น อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ในตัวตน

คำถามว่า “ฉันคือใคร” ในทางธรรมจึงชักชวนให้เราพิจารณา กลับด้านว่า แท้จริงแล้วไม่มี “ตัวฉัน” ที่เที่ยงแท้ให้ยึด มีเพียงชันธ ๕ ที่เกิดดับและเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะเท่านั้น

ทำไม “ฉวน” จึงเกิดมา

คำถามนี้ถามถึงสาเหตุของการเกิดมาเป็น “เรา” ในชาตินี้ การเกิดมิได้เกิดขึ้นลอยๆ โดยไร้เหตุผล หากแต่เป็นไปตามหลักเหตุปัจจัย และกรรม (การกระทำที่มีเจตนา) ที่สั่งสมสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไว้ตามหลักปฏิจจสมุปบาท

เพราะยังมี อวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจหรือไม่รู้ในสัจธรรมความจริง) และ ตัณหา (ความทะยานอยาก หรือความอยากได้ อยากมี ความไม่อย่างได้ ไม่อย่างมี) สัตว์โลกจึงยังต้องเวียนว่ายในวัฏสงสารไม่รู้จบ สิ่งเหล่านี้เป็นฟันเฟืองที่ยังคุกรุ่นส่งต่อให้เกิดภพชาติใหม่เรื่อยไป

ไม่มี “ตัวฉวน” ที่แท้จริง

ปฏิจสมุปบาท อธิบายเป็นห่วงโซ่ว่า

เพราะ อวิชชา เป็นปัจจัย สังขาร (กรรมที่ปรุงแต่งไว้ด้วยอวิชชา) จึงมี

เพราะ สังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณ (จิตที่เข้าถืออุปนิสัย) จึงมี

เพราะ วิญญาณ เป็นปัจจัย นามรูป (จิตใจและร่างกาย) จึงมี

เพราะ นามรูป เป็นปัจจัย สฬายตนะ (อายตนะภายในและอายตนะภายนอก) จึงมี

เพราะ สฬายตนะ เป็นปัจจัย ผัสสะ (การกระทบ) จึงมี

เพราะ ผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนา (ความรู้สึก) จึงมี

เพราะ เวทนา เป็นปัจจัย ตัณหา (ความอยาก) จึงมี

เพราะ ตัณหา เป็นปัจจัย อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) จึงมี

เพราะ อุปาทาน เป็นปัจจัย ภพ (การเข้าไปสู่การมีภพชาติ การก่อเกิด) จึงมี

เพราะ ภพ เป็นปัจจัย ชาติ (การเกิด) จึงมี

เพราะ ชาติ เป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส (ความแก่ ความตาย ความโศกเศร้า คร่ำครวญ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความคับแค้นทั้งหลาย) จึงมี

ข้อความข้างต้นแสดงสายธารแห่งเหตุที่ก่อให้เกิดชาติหรือการเกิดใหม่ของชีวิต ซึ่งสรุปได้ว่าเพราะยังมีเหตุปัจจัย คืออวิชชาและตัณหา สรรพชีวิตจึงยังต้องเกิดอีกนั่นเอง

หากลงรายละเอียดช่วงกลางของห่วงโซ่นี้ ตัณหาจะนำไปสู่อุปาทาน และอุปาทานจะนำไปสู่ภพ จากนั้นจึงเกิดชาติ และตามมาด้วยชรา มรณะในที่สุด

ดังนั้น สาเหตุที่แท้จริงที่ว่า “ทำไมเราจึงเกิดมา” ก็เพราะยังมี “เครื่องเหนี่ยวนำ” ให้ต้องเกิด ได้แก่ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และ กรรม ที่กระทำไว้ภายใต้กิเลสเหล่านั้น เมื่อยังละเหตุเหล่านี้ไม่หมด ความต่อเนื่องแห่งสังสารวัฏก็ยังดำเนินต่อไป ส่งผลให้เกิดชาติใหม่เรื่อยไป

กล่าวโดยย่อ ในแง่ปริยสัจข้อที่ ๒ สมุทัย (ต้นเหตุแห่งทุกข์)
นั้น ได้แก่ ตัณหา (ความทะยานอยาก) เป็นรากเหง้าของความทุกข์
ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเกิดอีกอยู่เนืองนิตย์ เพราะความอยากนำไปสู่
อุปาทาน (การยึดติด) และสร้าง ภพชาติ ใหม่ไม่รู้จบ ผู้ที่ยังมี
อุปาทาน ย่อมต้องมี ภพ (มีการไปเกิดในภพภูมิใดๆ) เมื่อมีภพ ก็มี
ชาติ ชรา มรณะ และ ทุกข์ ทั้งมวลตามมา การเกิดของเราจึงเป็น
ผลจากเหตุแห่งทุกข์ที่ยังไม่ดับสิ้น นี่คือคำตอบของคำถามที่ว่า

“เหตุใดเราต้องมาเกิด”

เพราะยังมีกิเลส ตัณหา และกสรม

ที่ส่งผลให้เกิดเป็น “เรา” ขึ้นมา ตามเหตุปัจจัยนั่นเอง



อันเกิดมา เพื่ออะไร

คำถามนี้เป็นคำถามถึงจุดหมายของชีวิต เหมือนกับคำถามว่า “เป้าหมายของชีวิตคืออะไร” หรือ “เกิดมาแล้วเราควรทำอะไร จึงจะถือว่าคุ้มค่ากับการเกิดมา”

คำตอบของคำถามทั้งหมดนี้ คือ เพื่อเรียนรู้ความจริงของชีวิต และหลุดพ้นจากทุกข์ที่ผูกมัดมานานับชาติไม่ถ้วน เพราะทุกชีวิตที่เกิดมาย่อมมีทุกข์เป็นพื้นฐาน เพราะยังยึดมั่นถือมั่นในฉัน ๕

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ถือเป็นโอกาสสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากมนุษย์มีสติปัญญา มีความสามารถที่จะสร้างกรรมดี ทำให้เรามีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตและบำเพ็ญเพียรเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ได้ กล่าวคือ สามารถเจริญมรรคมีองค์ ๘ เพื่อชำระกิเลสอวิชชาในจิตใจตนเอง นำไปสู่ความสิ้นต้นเหตุ อุปาทาน คือ สิ้นความหลงยึดมั่นถือมั่น สิ้นกรรม สิ้นกิเลส ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายให้เป็นทุกข์อีกต่อไป หรือเรียกว่า นิพพาน

อย่างไรก็ตาม ในระดับของปุถุชนทั่วไป แต่ละคนอาจกำหนดเป้าหมายรองลงมาในการดำเนินชีวิต เช่น ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น พัฒนาตนเอง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ดีงามและสอดคล้องกับธรรมะเบื้องต้น แต่ท้ายที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรทางโลกมากมายเพียงใด สิ่งเหล่านั้นก็ยังไม่ได้อยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

หากเรายังเวียนว่ายในสังสารวัฏ เป้าหมายทางโลกทั้งหลายก็เป็นเพียง ความหมายชั่วคราว แต่แท้จริง ความหมายสูงสุด ของการเกิดมาอยู่ที่การใช้ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์สูงสุดทางธรรม นั่นคือ การเดินตามหนทางแห่งการดับทุกข์ (มัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมีองค์ ๘) เพื่อหลุดพ้นจากวัฏสงสาร การเกิดมาของเรา จึงจะไม่สูญเปล่า

กล่าวคือ ได้ทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ นั่นคือ การละกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงให้สิ้นไป

วิถีสงสาร

และปลายทางของชีวิต

“หลังจากที่เราดำรงชีวิตนี้แล้ว ชะตากรรมของเราจะเป็นอย่างไรต่อไป” คำถามนี้โยงไปถึงแนวคิดเรื่องชีวิตหลังความตายและการเวียนว่ายตายเกิด

สังสารวัฏนี้ยาวนานจนหาเบื้องต้นและจุดสิ้นสุดไม่ได้ สัตว์โลกเคยเวียนเกิดเป็นทุกสิ่งมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน หากยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน สรรพชีวิต (ที่ยังหลงยึดมั่นเป็นตัวเรา) ก็ยังต้องเวียนเกิดเวียนตายต่อไปในภพภูมิต่างๆ ตามแรงของกรรมและกิเลสที่ยังเหลืออยู่

วัฏจักรนี้เองเรียกว่า วิถีสงสาร หรือ สังสารวัฏ หมายถึง วงจรการเวียนว่ายตายเกิดที่ดำเนินไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดจบจนกว่าจะบรรลุนิพพาน

“ชีวิตหลังความตายจะไปไหน” จึงตอบได้ว่า ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมต้อง “ไป” เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏต่อไป ขึ้นอยู่กับแรงกรรมและกิเลสที่ยังเหลือ ซึ่งอาจเป็นที่ใดก็ได้ในภพภูมิที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก มนุษย์ เทวดา รูปพรหม และอรูปพรหม แล้วแต่กรรมจะนำส่ง

ถ้ายังมีกิเลสหนาและทำกรรมชั่วมาก ก็มีแนวโน้มไปเกิดในอบายภูมิ (ภพภูมิที่ทุกข์ทรมาน) หากทำกรรมดีไว้และยังมีกิเลสยึดติดในกุศลกรรม ก็อาจไปเกิดในสุคติภูมิ เช่น มนุษย์ที่มีความสุขหรือเทวดาในสวรรค์ แต่ไม่ว่าชาติหน้าจะไปเกิดที่ใด ก็ล้วนยังอยู่ในห้วงของสังสารวัฏที่มีความไม่แน่นอนและมีทุกข์เป็นพื้นฐานทั้งสิ้น

แท้จริงแล้วสิ่งสำคัญคือ ไม่มีอดีตหรือตัวตนถาวร ที่ต้องเกี่ยวจากภพหนึ่งไปอีกภพหนึ่ง มีเพียงกระแสของจิต และกรรมที่สืบต่อกันไปเท่านั้น

เมื่อเราตายไป ชันธ ๕ ชุดปัจจุบันก็แตกสลาย แต่ด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่ยังเหลือ จะส่งผลให้เกิดการปรุงแต่งชันธ ชุดใหม่ในภพใหม่สืบต่อการไปเกิดตามเหตุปัจจัย

แต่อย่างไรก็ตาม มีหนทางให้พ้นจากความวนเวียนนี้ คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น เพราะหากสามารถละเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด (อวิชชา ตัณหา และ อุปาทาน) ได้หมดสิ้น ชีวิตหลังความตายก็就不用 “ไป” ถือกำเนิดในที่ใดอีก แต่จะถึงฝั่งคือ พระนิพพาน

ดังนั้น “จะไปไหน” ในมุมมองพระอริยบุคคลที่หลุดพ้นแล้ว ก็คือ ไม่ต้องไปไหนอีก ไม่มีการเกิดใหม่ให้ต้องเสวยทุกข์อีกต่อไป วัฏสงสารสิ้นสุดลงที่ตรงนั้น



สิ้นสุดที่ไหน

คำถามนี้ถามถึงปลายทางหรือจุดสิ้นสุดของการเดินทางแห่งชีวิต
ที่นักเดินทางจะต้องไปถึง ซึ่งคำตอบคือ ไม่มี

ไม่มีปลายทางสูงสุดของการเดินทางแห่งชีวิตที่จะให้ใคร
ไปถึง แต่คือการสิ้นเชื้อแห่งอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน
โดยสิ้นเชิง เรียกชื่อสมมติว่า นิพพาน

นิพพานไม่ใช่สถานที่ หากคือการสิ้นความหลงในความ
เป็นตัวเรา เป็นความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง เมื่อความยึดถือ
ดับสิ้น สังสารวัฏจึงยุติลงอย่างถาวร ไม่ใช่เพราะมีใครบรรลु
แต่เป็นเพราะไม่มีผู้ยึดถือเหลืออยู่ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

นิพพานมี ๒ ลักษณะ ได้แก่ สอุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพาน
ที่ยังมีขันธ์หลงเหลืออยู่ (พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตแต่สิ้นกิเลสแล้ว)

และ อนุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานที่ไม่มีขันธ์เหลือ (เมื่อพระ
อรหันต์ดับขันธ์ปรินิพพาน) ดังนั้น แก่นแท้ของนิพพานก็คือ ความ
ดับแห่งอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน นั่นเอง

ใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร กล่าวว่า ความดับไม่เหลือ
แห่งตัณหานั่นคือ นิพพาน ซึ่งตรงกับหลักปฏิจรรวมบาทสายดับ
ที่ว่า

“เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ...
ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ... และความทุกข์ทั้งมวลจึงดับ”

เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ผลคือทุกข์ (การเกิด แก่ เจ็บ ตาย)
ก็ดับตาม นิโรธหรือความดับทุกข์นี้เอง คือ พระนิพพาน

อาจอธิบายได้ว่า นิพพานเป็นความสงบเย็นอย่างยิ่ง เนื่องจากไฟราคะ โทสะ โมหะดับมอดสนิท จิตหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เรียกว่าเป็น อมตธรรม หรือธรรมอันไม่ตาย ไม่มีการเกิดดับอีกต่อไป ผู้ใดเข้าถึงธรรมชาติของนิพพานจะรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นอีกต่อไป ดังที่เกิดขึ้นกับพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าเมื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ว่า

“ชาติสิ้นแล้ว พหมจสฺสยอยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี”

นั่นคือ วัฏสงสารของท่านสิ้นสุดลง ณ จุดนั้น จิตเข้าถึงนิพพาน อันเป็นความดับทุกข์อันเกษม ไม่มีอะไรจะต้องทำหรือต้องไปสู่อะไรอีกต่อไป

ในอีกแง่หนึ่ง นิพพานนั้นพ้นจากความปรุงแต่งทั้งปวง นิพพานเป็นธรรมที่ “ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้” จึงไม่ง่ายที่ปุถุชนจะเข้าใจหรือนึกจินตนาการลักษณะของนิพพานได้ชัดเจนก่อนจะได้สัมผัส

แต่ในทางปฏิบัติ นิพพานจะรู้แจ้งได้ด้วยการละตัณหา (ความดิ้นรนทะยานอยาก) ได้แก่ กามตัณหา คือ ความอยากได้ อยากเอา ภวตัณหา คือ ความอยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ และ อุปาทาน (ความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเรา เป็นของเรา) ผ่านการเจริญสมณะและวิปัสสนา มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งจนปล่อยวางหมดสิ้น

เมื่อสิ้นอุปาทาน ความทุกข์ทั้งปวงก็ดับไปอย่างสิ้นเชิง

กระบวนการ
คลายความยึดมั่นถือมั่น
จนถึงใจที่สั่น
อุปาทาน



แท้จริงหนังสือเรื่อง “ฉันคือใคร” นี้ ไม่ได้หยุดอยู่แค่การวิเคราะห์ว่า “ชีวิตคืออะไร” เท่านั้น แต่เพื่อชี้แนะแนวทางปฏิบัติเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้และค้นหาทั้งหลายจนถึงจุดที่จิตหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง กระบวนการนี้สะท้อนอยู่ในขั้นตอนการบรรลุธรรมของพระอริยสงฆ์ เช่น ใน อนัตตลักขณสูตร

เมื่อพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าได้พิจารณาจนเห็นความจริง “ยอมรับตามความเป็นจริง” (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ของขั้นที่ ๕ ว่า ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา (อนัตตา) ไม่ควรหลงยึดมั่นถือมั่น

จึงเกิดความรู้สึก “เบื่อหน่าย” (นิพพิทา) ในรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่แต่ก่อนได้หลงยึดถือ

เมื่อจิตเบื่อหน่ายก็ “คลายกำหนด” (วิราคะ) ดับความ
กำหนดรักใคร่ในสังสารวัฏ

เพราะปล่อยวางความอยากและความยึดมั่นลงได้แล้ว จิต
ก็ “หลุดพ้น” (วิมุตติ) จากอาสวะกิเลสทั้งหลาย

เมื่อจิตหลุดพ้น ท่านก็รู้ประจักษ์แจ้งว่าตนหลุดพ้นแล้วจริง
(นิพพาน) ดังพุทธพจน์ว่า

“เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด

เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว”*

* ที่มา : อัสสุตวตาสูตที่ ๑

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๖ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๘ สังยุตตนิกาย นิทานวรรค

ผลที่ตามมา คือความตื่นรู้ว่า “ชาติสิ้นแล้ว... กิจอื่นอีก
เพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี” คือ รู้ชัดว่าการเวียนว่ายตายเกิด
สิ้นสุดลงแล้วนั่นเอง

หัวใจของการคลายความยึดมั่นถือมั่นอยู่ที่การเจริญ
ปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (ญาณทัสสนะ) จนเข้าใจจันธ
และสังสารวัฏตามกฎไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง

เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา
ดังนั้นการยึดมั่นในสิ่งไม่เที่ยงเหล่านั้นมีแต่จะนำทุกข์มาให้
จิตก็จะคลายความกำหนดยินดีในโลกงโดยอัตโนมัตติ ไม่ฝืนอยาก
และยึดถือสิ่งใดๆ ให้เป็น “ตัวเรา” หรือ “ของเรา” อีกต่อไป

กระบวนการนี้เริ่มจากการมีศรัทธาในคำสอน ปฏิบัติศีล
สมาธิควบคู่ไปจนเกิดปัญญารู้แจ้ง ความรู้แจ้งนั้นเองที่ทำลายอวิชชา
ตัณหา และอุปาทานอย่างได้ผลเด็ดขาด

ความรู้แจ้งเป็นปัญญาจุแสงสว่าง เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นมา
อวิชชาที่เป็นความมืดบอดที่ยึดมั่นถือมั่นให้เป็นกิเลสตัณหา เป็นภพ
เป็นชาติ เป็นความทุกข์ก็หายไป

เมื่อแสงสว่างโพล่งขึ้นมาในจิต ความมืดบอดของอวิชชา
ที่ทำให้เป็นทุกข์มาหลายภพชาติยาวนานก็หายไปเอง

ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่่อมุ่งทำลายอวิชชาแล้วจะไปนิพพาน นั่นเป็น
ความเข้าใจผิด จะทำให้ยิ่งยึดมั่นถือมั่นเพิ่มเข้าไปเพราะมีอัตตา
ตัวตน

เมื่อละวางความยึดมั่นได้หมดสิ้น จิตใจก็ถึงสภาพที่เรียกว่า
วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น ผู้หลุดพ้นแล้วย่อมไม่กลับมาแบกภาระ
แห่งทุกข์หรือกิเลสใดๆ อีก ดังที่พระสูตรกล่าวถึงพระปัญจวัคคีย์
เมื่อบรรลอรุหัตตผลว่า “จิตของพระปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะ
ทั้งหลายเพราะไม่ยึดมั่น”

การไม่ถือมั่นหรือความสิ้นไปแห่งอุปาทานนี้เอง คือกุญแจ
สู่การพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง เมื่อใจไม่ยึดอะไรไว้เลย ก็ไม่มีสิ่งใดที่
จะก่อทุกข์ให้แก่นั่นได้อีกต่อไป

สรุปได้ว่า กระบวนการดับทุกข์ คือ การเข้าใจความจริง
ของชีวิตว่า ไม่มีตัวตนถาวรให้ยึดถือ ทุกสิ่งเกิดจากเหตุปัจจัย
(ปฏิจจสมุปบาท) และล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
(ไตรลักษณ์)

เพราะยังมีอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรมส่งผล
จึงทำให้เราเกิดมา และตราบไถที่ยังไม่สิ้นเหตุเหล่านั้น ชีวิต
จะเวียนว่ายในสังสารวัฏตามแรงนั้นเรื่อยไป

เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือการดับดวงจรรนี้ หรือการดับเหตุ
แห่งทุกข์อย่างสิ้นเชิง นั่นคือดับอวิชชาและตัณหา ส่งผลให้อุปาทาน
ดับ ภพดับ ชาติดับ และทุกข์ดับสิ้น เมื่อดับทุกข์สิ้นเชิง นั่นคือ
นิพพาน อันเป็นสภาวะที่จิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่นหลงเหลืออยู่เลย
เป็นอิสระจากการเวียนว่ายตายเกิดให้ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป

การที่เราได้เกิดมาพบพระสัทธรรมคำสอนนับเป็นโอกาสอันดีที่จะเดินตามรอยพระองค์ไปสู่จุดหมายสูงสุดนี้ พระองค์ทรงชี้ชัดว่ามีทางสายกลางให้เดิน (มัชฌิมาปฏิปทา) ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ หากเราปฏิบัติตาม ย่อมสามารถค้นพบคำตอบของคำถามทั้งหลายด้วยตัวเอง ซึ่งคำตอบนั้นไม่ใช่ถ้อยคำทางปรัชญา

หากแต่ คือ “ใจ” ที่สงบเย็น เป็นอิสระจากทุกสิ่งอย่างแท้จริง เป็นธรรมชาติรู้บริสุทธิ์ที่สิ้นอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมอยู่ในใจของสัตว์โลกที่ทำให้เกิดความทุกข์ และเป็นเหตุให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ) สามารถรู้นิพพานซึ่งเป็น วิสังขาร (ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เกิดดับ) เป็น อสังขตะ (ไม่ขึ้นอยู่กับการปรุงแต่ง) เป็น อมตะ (ไม่เกิดตาย ไม่อาจถูกทำลายได้) เป็น ธรรมชาติ เป็น มหาสุญญตา เป็น นิพพานธาตุ ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์ ไม่มีปรากฏการณ์เกิดดับ ไม่มีดี ไม่สว่าง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีการตั้งอยู่

เมื่อถึง “ใจ” ขณะใด คำถามว่า “ก่อนเกิดใครคือฉัน ตอนนี้ฉันคือใคร ฉันเกิดมาทำไม จะไปไหน จะสิ้นสุดอย่างไร” จะหมดความหมายไปเอง

เพราะผู้ถามได้ดับขั้นแห่งการเกิดตาย เห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้ง และเข้าถึงภาวะที่พ้นคำถามทั้งปวงแล้ว นั่นคือถึงฝั่งแห่งนิพพานอันเป็นสันติสุขนิรันดร์ ที่เข้าถึงได้ด้วยปัญญาและความเพียรของตนเอง



ยถาภูตญาณทัสสนะ

นิพพิทา

วิราคะ

วิมุตติ

นิพพาน



เส้นทางของจิต

มีสมัยบางครั้งบางคราวเมื่อโลกกำลังพินาศ โดยมากเหล่าสัตว์ย่อม
เกิดในชั้นอาภัสสรพรหม (พร้อมด้วยอวิชาที่ติดมา) เมื่อโลกนี้
กลับเจริญ เหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอาภัสสรพรหมลงมา มีปติ
เป็นอาหาร มีวัดมีท่านออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ใน
วิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้นกาลยี่ดยาวช้านาน

จักรวาลทั้งสิ้นนี้เป็นน้ำทั้งนั้น มีดินมน และไม่เห็นอะไร
ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ยังไม่ปรากฏ ดวงดาวนักซ์ตรทั้งหลาย
ก็ยังไม่ปรากฏ กลางวันกลางคืนก็ยังไม่ปรากฏ เดือนหนึ่งและ
กึ่งเดือนก็ยังไม่ปรากฏ ฤดูและปีก็ยังไม่ปรากฏ เพศชายและ
เพศหญิงก็ยังไม่ปรากฏ สัตว์ทั้งหลายซึ่งนับเพียงว่าสัตว์เท่านั้น

ต่อมาอีกช้านาน ได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นสัตว์ที่มีเกลามากยิ่งขึ้น
ด้วยอวัยวะที่ติดมาตั้งแต่แรกเกิดในชั้นอาร์สทรพรม แสงสว่าง
แห่งปิตุหทัยไปเหลือแต่กายหยาบจนมาเป็นฉนธ์ ๕ ในปัจจุบัน*

เหตุการณ์ใน **อัคคัณณสูตร** นี้อธิบายว่า จิตที่เกิดขึ้นในอภัสสรพรหมมาจากเหล่าสัตว์ที่ตายมาจากโลกที่กำลังพินาศ ดังนั้นจึงไม่ใช่จิตดวงแรกที่ปรากฏมีขึ้นมาหรือเกิดขึ้นมาในธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสห้ามคิดค้นหาจุดเริ่มต้นกำเนิดของจิตเราและจิตดวงอื่นๆ เช่น จิตแต่ละดวงเริ่มแรกเกิดมาได้อย่างไร ตั้งแต่เมื่อใดเป็นต้น เพราะเป็น **อจินไตย** คิดไปเท่าไรก็ไม่อาจทราบได้ และอาจทำให้เป็นบ้าได้

* ที่มา : สรุปบางส่วนจากอัคคัณณสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๓ ทีมนิกาย ปาฎิกวรรค

แต่จิตที่เกิดมาในชั้นอาภัสสรพรหมย่อมมี อวิชา มาพร้อม และมี อนุสัย (กิเลสนอนเนื่องในจิต เปรียบเหมือนตะกอนนอนกันตุม) กับ อาสวะ (กิเลสที่ฟุ้งขึ้นขณะกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วตกตะกอนเพิ่มเป็นอนุสัยมากขึ้นเรื่อยๆ เปรียบได้กับตะกอนนอนกันตุมที่สั่งสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หรือเปรียบเหมือนกับดอกเบี๊ยบตันของธนาคาร) มาพร้อมกับจิตก่อนแล้ว จึงเวียนว่ายตายเกิดมานานแสนนาน มีกิเลสสั่งสมมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นเหตุให้สรรพสัตว์ต้องเข้าสู่กระแสการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จบ

ต่อเมื่อได้ปฏิบัติตามพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ในอริยมรรคมีองค์ ๘ จนเกิดปัญญาญาณ สิ้นความหลงยึดมั่น ขันธ์ ๕ หรือสิ้นยึดมั่นจิต หรือสิ้นอวิชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ทั้งมวลในปัจจุสมุปบาทแล้ว ก็พ้นเหตุเกิดหรือพ้นการเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีก

ที่สุดของการเกิด
คือ
ไม่เกิดอีก

อวิชชา

รากฐานของโลกและขันธทั้งหลาย

เมื่อต้นหาเกิดขึ้นและจิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชชา (ความไม่รู้ในความจริง) สรรพสิ่งทั้งหลายก็ถูก “ปรุงแต่ง” ขึ้นมาตามแรงของเหตุปัจจัย จิตที่มีปิตินั้นอันอภิสสรพรหมที่มีอวิชชาประกอบจึงเริ่มสร้างสภาวะหยาบต่างๆ ขึ้น ซึ่งรวมถึงโลกภายนอกและขันธทั้ง ๕ ที่ประกอบกันเป็นตัวตนของสรรพสัตว์

พระพุทธเจ้าตรัสสอนหลักการที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท (การอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นแห่งสังขารทั้งหลาย) ว่า

“เพราะมี อวิชชา เป็นปัจจัย สังขาร (การปรุงแต่ง) จึงเกิดขึ้น

เพราะมี สังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณ (จิตที่รับรู้อารมณ์ อารมณ์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จึงเกิดขึ้น...

เพราะมี ชาติ (การเกิด) เป็นปัจจัย ชรา มรณะ และความทุกข์ โศก ต่างๆ จึงเกิดขึ้น”

แสดงให้เห็นว่าโลกและขันธทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นโดยอาศัยอวิชชาเป็นพื้นฐานส่งต่อกันเป็นลูกโซ่ จนก่อเกิดทุกข์ใหญ่หลวงทั้งมวล กล่าวอีกนัยหนึ่ง อวิชชา คือ ความไม่รู้อย่างแท้จริงของธรรมชาติภายนอกและในขันธ ๕ ว่า ไม่มีอดีตตัวตนคงที่ที่เป็นตัวเรา ของเรา อยู่เลย นี่คือรากเหง้าของวิญญูสงสาร

ด้วยความไม่รู้นี้ จิตจึงสร้างสังขารปรุงแต่งต่างๆ ด้วยความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา จนเกิดเป็นวงจรชีวิตและโลกที่เรารู้จัก (ปฏิจจสมุปบาท)

การที่สรรพสัตว์ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็เพราะยังไม่รู้เท่าทันความจริงของสังขารเหล่านี้ ทุกสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากอวิชชา ย่อมเป็นไปเพื่อความทุกข์ในที่สุด

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระอานนทว่า

“การไม่เข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทนี้อย่างถ่องแท้
ทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายอยู่ในห้วงทุกข์
ดุจเงื่อนปมเชือกที่ยุ่งเหยิง
ไม่สามารถหาทางพันไปจากวัฏสงสารได้เลย”



ความไม่รู้

และกิเลสที่สั่งสม

“เมื่อจิตตกอยู่ในความไม่รู้เท่ากันสภาวะทั้งหลาย กิเลส หรืออาสวะต่างๆ ก็เกิดตามมา ต้นเหตุสำคัญของอาสวะ (สิ่งหมักหมมดองใจ) กังปอง คือความไม่รู้จักสภาพความเป็นจริง ของขันธและอริยสัจ”*

* ที่มา : สัพพสาสสังวรสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๔ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์

สรรพสัตว์ส่วนมากหลงยึดขันธ ๕ ว่าเป็นตัวตน “เรา” และ “ของเรา” รวมทั้งไม่รู้จักอริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และการไม่รู้ความจริง ในปฏิจสมุปบาท

เหล่านี้ถือเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็น อวิชชาสวะ (คือ ความไม่รู้ในความจริงของธรรมชาติดังกล่าว จึงสั่งสมกิเลสนอนเนื่อง อยู่ในใจ) ยกตัวอย่างเช่น คนทั่วไปมักไม่เข้าใจว่า “สิ่งทั้งปวง เป็นอนัตตา” ไม่ใช่ตัวตนเที่ยงแท้ จึงเผลอเข้าไปยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเรา ครั้นขันธเหล่านั้น แปรเปลี่ยนไปเพราะเกิดดับเป็นธรรมดา ใจก็เกิดทุกข์ทันทีเพราะ ความยึดติดที่มีอยู่เป็นทุนเดิม

ในทำนองเดียวกัน การไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ โดยเฉพาะไม่รู้ ว่า “ทุกข์มีเหตุมาจากตัณหา” และไม่รู้ ว่า “การดับตัณหาจะทำให้ทุกข์ สิ้นไป” ทำให้ยังวนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่สิ้นสุด กิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะ โทสะ โมหะ จะงอกงามต่อไปเพราะไม่รู้วิธีหยุดยั้งมัน

เราจะละอาสวะทั้งหลายได้ด้วย **ญาณทัสสนะ** คือต้องพิจารณาเห็นความจริงตามอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องชัดเจน เมื่อใดที่เห็นตามจริงว่า

“นี่คือ ทุกข์

นี่คือ เหตุให้เกิดทุกข์

นี่คือ ความดับทุกข์

และนี่คือ หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์”

เมื่อนั้น **สักกายทิฐิ** (ทิฐิที่ผิด คือ ความเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลายเป็นตัวตนถาวร) **วิจิจจนา** (ความลังเลสงสัยในธรรม) และ **สีลัพพตปรามาส** (ความเชื่อถือในพิธีกรรมผิดๆ) จะหมดไป อวิชชาสวะก็จะถูกกำจัดด้วยปัญญาที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ กิเลสตัณหาทั้งหลายจะค่อยๆ เบาบางลง

เพราะไม่รู้จักจันท์ ๕ ตามความเป็นจริง
และไม่รู้เท่าทันอริยสัจ ๔
กิเลสทั้งหลายจึงเกิดขึ้น และหมักหมมอยู่ในใจ

○

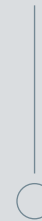
หากรู้เท่าทันด้วยปัญญา (ญาณทัสสนะ)
เมื่อนั้น อวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุของกิเลส
ก็จะถูกทำลาย
เปิดทางให้พ้นทุกข์ ได้



แสงสว่างของ
ปัญญา
เมื่อเกิดขึ้น



ความมืดบอดของ
อวิชชา
ย่อมหายไป



จิตที่พัวพัน

อยู่กับอดีตและอนาคต

หนึ่งในเหตุที่ทำให้จิตไม่หลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือ การที่จิต
มัววนเวียนอยู่กับอดีตหรืออนาคต ไม่รู้จักอยู่กับปัจจุบันขณะ

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว
ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง”*

* ที่มา : ภัทเทกรัตตสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย

อุបนิสสันนสํ วิภังคาวรรค

หมายความว่า เราไม่ควรจดจ่อหมกมุ่นอยู่กับอดีตที่ผ่านมา
ไปแล้ว หรือพะวงถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะการทำเช่นนั้นคือ
การติดกับกาลเวลาและสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงในขณะปัจจุบัน

เมื่อไม่เห็นโทษของกรรมและกิเลสตัณหาที่ยึดถือกันไว้
ให้เป็นทุกข์ จึงไปสร้างกรรมผูกพันฆ่ากันตาย สุดท้ายเกิดมาก็ต้อง
มารับชาติใช้กรรม กลับมาฆ่ากันวนเวียนไม่รู้จักจบสิ้น โดยที่ไม่รู้
ด้วยซ้ำว่าเกิดจากผลของกรรมอะไร สร้างกรรมสร้างภพชาติ
ที่หนักหนาสาหัสขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าจะ
มีพระพุทธเจ้าที่พระองค์มาสอน ท่านก็ตรัสสอนเหตุและผลไว้ทั้ง
การเกิดภพชาติ การสิ้นภพชาติ แต่เราไม่ฟังกัน

คนที่จมอยู่กับอดีต อาจโศกเศร้าเสียใจกับเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ หรือยินดีพอใจจนอยากย้อนเวลากลับไป ส่วนคนที่กังวลถึงอนาคต ก็อาจเต็มไปด้วยความกลัวหรือความคาดหวังที่เกินจริง จิตที่ติดอยู่ในห้วงอดีตหรืออนาคตเช่นนี้จะถูกพันธนาการไว้ ไม่สามารถก้าวข้ามวัฏฏะได้ เพราะไม่ได้ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นแดนเดียวที่สามารถเปลี่ยนแปลงและหลุดพ้นได้

พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้เรา**มีสติรู้ทันปัจจุบัน ไม่เศร้าโศกในสิ่งที่ผ่านไป ไม่เพ้อฝันฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง** แต่ให้เพียรสังเกตพิจารณาสภาพปัจจุบันอย่างมีปัญญา เมื่อทำได้ดังนี้ใจก็จะไม่ข้องเกี่ยวในกาลทั้งสามจนเกิดทุกข์และค้นหาใหม่ๆ อีก

ดังนั้น การที่จิตหลงจมติดไปกับการคิดปรุงแต่งในอดีตหรืออนาคต จึงเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ไม่หลุดพ้นจากวัฏสงสาร ปล่อยให้ล่วงกาลเวลาเหล่านั้น เหลือเพียง **“จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน”** การไม่ติดค้างในอดีตและอนาคตเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนาปัญญาเพื่อความหลุดพ้น



“**ปัจจุบัน** เท่านั้น ที่เป็น **ธรรม**
หลุดจาก **ปัจจุบัน** ไม่มีอะไรเป็น **ธรรม**”

หลวงปู่ทา จารุธัมโม



ปัจจัยสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของทุกข์อย่างเป็นระบบ กล่าวคือทุกข์มิได้เกิดขึ้นลอยๆ โดยปราศจากเหตุ แต่ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นห่วงโซ่ ๑๒ ข้อ ที่เรียกว่า “องค์ประกอบแห่งปัจจัยสมุปบาท ๑๒ ประการ” การเข้าใจกลไกนี้จะทำให้เห็นภาพรวมของวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิดได้ชัดเจน สรุปโดยย่อได้ดังนี้

๑. อวิชชา — เพราะความไม่รู้จริงในสัจธรรม จึงเกิด
๒. สังขาร — การปรุงแต่ง (กรรมทางกาย วาจา ใจ) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด
๓. วิญญาณ — จิตรับรู้อารมณ์ที่เข้ามาเกิด เช่น จิตที่เข้าปฏิสนธิในภพใหม่ ส่งผลให้มี
๔. นามรูป — นามธรรมและรูปธรรม (จิตใจและร่างกาย) ซึ่งอาศัยกัน ก่อให้เกิด
๕. สฬายตนะ — อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสที่ถูกรู้ทางกาย) ธรรมารมณ์ (อาการหรืออารมณ์ที่ถูกรู้ทางใจ)

นำไปสู่

๖. **ผัสสะ** — การกระทบทางอายตนะแต่ละชนิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก่อให้เกิด

๗. **เวทนา** — ความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกข์เวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) ที่เกิดจากผัสสะ เป็นเหตุให้เกิด

๘. **ตัณหา** — ความอยากในอารมณ์นั้นๆ (อยากได้สุขเวทนา อยากผลักไสทุกข์เวทนา) เมื่อมีตัณหาก็ก่อให้เกิด

๙. **อุปาทาน** — การยึดมั่นถือมั่น (ยึดติดว่าสิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของเรา) พอยึดมากเข้าก็เกิด

๑๐. **ภพ** — การมีภพชาติ กล่าวคือ สภาพการเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ ขึ้นในใจ เช่น เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นตัวเรา เมื่อมีภพก็มี

๑๑. **ชาติ** — การเกิด คือ การปรากฏขึ้นของขันธในภพนั้นๆ เช่น การเกิดมาเป็นทารกอีกครั้งหนึ่ง และเมื่อมีการเกิดก็ย่อมหนีไม่พ้น

๑๒. **ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส** (ความแก่ ความตาย ความโศกเศร้า คร่ำครวญ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความคับแค้นใจทั้งหลาย) ย่อมตามมาเป็นธรรมดา

องค์ประกอบทั้ง ๑๒ ข้อนี้อาศัยกันต่อเนื่องเป็นวงจรไม่สิ้นสุด เรียกว่าสมุทัย หรือกระบวนการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ทั้งปวง เมื่อเริ่มต้นที่อวิชชาเป็นชนวนแล้ว ความทุกข์ก็จะแผ่ขยายต่อไปเป็นลูกโซ่จนถึงปลายทาง คือ ชรา มรณะ นำมาซึ่งความโศกและทุกข์นานัปการแก่สัตว์โลก นี้คือ “**ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวล**”

แต่ในขณะเดียวกัน หากสามารถดับเหตุปัจจัยที่ร้อยเรียงเป็นลูกโซ่นี้ลงทีละขั้น ทุกข์ทั้งปวงก็ดับลงได้เช่นกัน กระบวนการดับเรียงย้อนกลับก็มีลำดับตรงข้ามกับข้างต้น คือ

“เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ

เมื่อสังขารดับ วิญญาณก็ดับ... เรื่อยไปจน...

เมื่อชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
และอุปายาส ทั้งหมดก็ดับ”

ชื่อว่า “**ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวล**” นี่คือการกระทำที่อธิบายว่าการดับทุกข์ทั้งปวงจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการดับอวิชชาและตัณหาที่เป็นต้นตอ

นอกจากนี้ยังมีรายละเอียดของบางหัวข้อในปฏิจจสมุปบาทเพิ่มเติม โดยเฉพาะ “ความสัมพันธ์ระหว่างวิญญาณกับนามรูป” ว่ามีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ว่า

“ดูกรอานนท์ เพราะอาศัยนามรูป วิญญาณจึงเกิดขึ้น
เพราะอาศัยวิญญาณ นามรูปจึงเกิดขึ้น”*

ถ้าวิญญาณไม่มีนามรูปให้ยึดเหนี่ยว วิญญาณก็เกิดหรือดำรงอยู่ต่อไปไม่ได้ ในทางกลับกัน ถ้าไม่มีวิญญาณ นามรูปก็อาศัยเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน เป็นการเน้นย้ำว่า วิญญาณกับนามรูป เป็นปัจจัยสนับสนุนให้กันและกันเกิด ทำให้กระบวนการปฏิจจสมุปบาทหมุนวนต่อไป และนำไปสู่การเกิดใหม่ในวัฏสงสาร

หากต้องการจะหยุดวัฏจักรตรงนี้ จำเป็นต้องตัดการเกาะเกี่ยวระหว่างวิญญาณกับนามรูป ด้วยการละตัณหาและอุปาทานทั้งหลาย ไม่ให้เหลือเชื้อที่จะส่งต่อไปยังภพชาติข้างหน้า

* ที่มา : มหานิทานสูตร

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรค

เชื้อแห่งการเกิด ยังมี
การเกิดใหม่ ย่อมมี



เชื้อแห่งการเกิด ดับไป
การเกิดใหม่ ย่อมไม่มี



ทางออกจากทุกข์

อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘

แม้กระบวนการพิสูจน์สมุปบาทจะซับซ้อนลุ่มลึก แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้ “ทางออกจากทุกข์” ไว้อย่างชัดเจน นั่นคือ การทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ และปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘

อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย

ทุกข์ - ความจริงของความทุกข์ทั้งปวง

สมุทัย - เหตุให้เกิดทุกข์

นิโรธ - ความดับทุกข์

มรรค - หนทางดำเนินเพื่อความดับทุกข์

เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) คือ ตัณหา รวมทั้งความเพติดเพลินและความกำหนัดเป็นเหตุให้เกิดภพและชาติอีก ไม่ว่าจะเป็นตัณหาในกามคุณ ตัณหาในความมี ความเป็น หรือแม้ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น เมื่อใดที่ตัณหานี้ดับไปไม่เหลือ ทุกข์ทั้งปวงก็ดับไปด้วยความดับไม่เหลือแห่งตัณหา คือ นิโรธ หรือความดับทุกข์

หลังจากทรงชี้ถึงต้นเหตุและความดับทุกข์แล้ว ทรงแสดงหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือหนทางสายกลาง ซึ่งหลีกเลี่ยงทางสุดโต่งสองด้าน (การหมกมุ่นในกามสุขและการทรมานตน) คือ มรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ

สัมมาวาจา วาจาชอบ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

สัมมาสติ สติระลึกรชอบ

สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ

องค์มรรคทั้ง ๘ นี้ครอบคลุมศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิต การฝึกจิต และการใช้ปัญญาอย่างถูกต้อง การเดินตามมรรคมืองค์ ๘ ก็คือ การเจริญปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ และลงมือปฏิบัติลดละกิเลสตัณหาทั้งทางกาย วาจา ใจ ควบคู่ไป เริ่มต้นตั้งแต่มรรคข้อแรก **สัมมาทิฐิ** คือให้เข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องชัดเจน เมื่อดำเนินตามมรรคมืองค์ ๘ อย่างครบถ้วน จิตใจจะค่อยๆ คลายจากกิเลสตัณหา และอวิชชา ไปตามลำดับ

สรุปได้ว่า **ต้นเหตุของทุกข์ คือ ความอยากหรือตัณหา และวิธีดับทุกข์ คือ ดับตัณหานั่นเสีย** ซึ่งทำได้โดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘

เมื่อใดตัณหาที่เป็นสมุทัยดับไปสิ้น เมื่อนั้นภพใหม่จะไม่เกิดอีก ทุกข์ทั้งปวงก็สิ้นสุดลงโดยสิ้นเชิง เรียกว่า **นิพพาน** หรือความดับสนิทแห่งทุกข์

จิตที่ไม่ยึดมั่น

(จุดสิ้นสุดของสังสารวัฏ)

เมื่อดำเนินตามมรรคมืองค์ ๘ จนจิตหลุดพ้นจากกิเลสและเชื้อแห่งตัณหาทั้งปวง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือจิตจะไม่เข้าไปยึดมั่นอะไรอีกต่อไป เมื่อจิตหลุดพ้นจากอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) วิญญาณก็จะไม่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่ในสิ่งใดๆ อีก หมายถึงวิญญาณจะไม่ไปเกิดในชาติใดที่หนึ่งอีกต่อไป สภาพจิตเช่นนั้นเป็นสภาพที่ปราศจากความโศกเศร้าและทุกข์ภัยทั้งมวล เพราะไม่ต้องเวียนว่ายไปสู่ความแก่ ความเจ็บ และความตายอีก

จิตวิญญาณแม้เกิดดับเร็วมาก แต่ทุกขณะจิตถ้ายังหลงยึดมือวิชาอยู่ จะสร้างมโนภาพเป็นเหมือนตัวเรามีกายโปร่งแสงไปผูกกับอะไรไว้ในจิต เช่น ผูกกับสามี ภรรยา หรือลูกหลาน เป็นการสร้างภาพในแต่ละขณะจิต เหมือนเป็นลูกโลกอวิชชาที่สร้างภาพชาติในโลกทั้งสาม เป็นกามโลก รูปโลก อรูปโลก

แต่เมื่อวิชาดับ การสร้างเป็นมโนภาพยึดไว้เป็นตัวเรา
ของเราที่เป็นความรู้สึกในใจนั้นกัณฑ์สนธิ ชั้นของพระพุทธเจ้าหรือ
พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ความยึดมั่นที่เป็นตัวตนดับหมด วงจร
ปัจจัยสมุปบาทที่เป็นวงจรที่ทำให้เกิดทุกข์ดับสนิทแล้ว แต่ชั้น ๕
ยังทำงานตามปกติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“อูกรกิกขุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละความพอใจ
ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยากในรูปเสีย...
จงละในเวกนา... ในสัญญา... ในสังขาร... ในวิญญาณเสีย
ซึ่งเมื่อละได้แล้ว จันท์นั้นก็จะถูกตัดรากขาดแล้ว ทำให้เป็น
ดุจตาลยอดด้วน ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป”*

นั่นคือ พระอรหันต์ดับเชื้อแห่งการยึดมั่นในชั้น ๕ ทั้งหมด
แล้ว ส่งผลให้ชั้นใหม่จะไม่ปรากฏขึ้นอีก (ไม่มีการปฏิสนธิเกิดภพ
ใหม่) กล่าวได้ว่า “อุปาทานจันท์ดับ วัฏฏะก็ย่อมดับ” ตามไปด้วย
เมื่อไม่มีเชื้อเหลือ ทุกข์ทั้งหลายกัณฑ์สนธิ นี่คือนิพพาน

* ที่มา : ฉันทปหีนสูตรที่ ๑

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๙ สังยุตตนิกาย ชันธวาวรรค



ธรรมชาติเดิมของจิตนั้นเป็น

ความประภัสสร

“**ปภัสสรจิตตัง**” มีความหมายว่า “จิตนี้ประภัสสร” หรือ “จิตนี้ผ่องใส” โดยพื้นฐานแล้วจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายมีสภาพที่สว่างผ่องใส ปราศจากมลทินใดๆ แต่อย่างไรก็ตามจิตที่ประภัสสรนั้นกลับ ถูกครอบงำและเศร้าหมองลงได้ด้วย **อุปกิเลสที่จรมา** ซึ่งหมายถึง กิเลสต่างๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่เข้ามาครอบงำจิตใจ ในภายหลังซึ่งไม่ได้เป็นธรรมชาติเดิมแท้ของจิต แต่เพราะอำนาจ ของอวิชชาและตัณหาหรือกิเลสที่เกิดขึ้น ทำให้จิตเข้าไปยึดติด ประจุแต่งรูปนามและวนเวียนเกิดดับอยู่ในห้วงวัฏสงสารไม่รู้จบ

อย่างไรก็ตาม เมื่อใดที่สรรพสัตว์ผู้มีปัญญาได้สดับและปฏิบัติตามพระสัทธรรม คืออริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ จนสามารถละวาง ความยึดมั่นทั้งปวงได้ เมื่อนั้นตัณหากิเลส ทุกข์ทั้งมวลก็ดับ สรรพสัตว์ผู้นั้นย่อมหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างสิ้นเชิง ไม่ต้องหวนคืนสู่ทุกข์ภัยอีกต่อไปตามรอยพระอริยเจ้าทั้งหลาย

เส้นทางของความหลงผิด กับผลที่เกิดขึ้น

ด้วยความไม่รู้ความจริงของธรรมชาติ ครั้นมาเกิดมีขั้น ๕ ในชาตินี้ ก็หลงยึดมั่นขั้น ๕ เป็นอึดตา หลงผิดยึดเป็นตัวตนคงที่ เป็นเรา ตัวเรา ของเรา **เมื่อไม่รู้เท่าทันความจริง ขั้นจึงบังสัจธรรม**

ดังนั้นเมื่ออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ไปกระทบ กับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก่อให้เกิด **เวทนา** คือเมื่อถูกใจก็รู้สึกเป็นสุข (สุขเวทนา) ไม่ถูกใจ ก็รู้สึกเป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) ถ้าไม่ถึงขั้นถูกใจหรือไม่ถูกใจก็เป็น **อทุกขมสุขเวทนา**

แต่เพราะอวิชชาเป็นเหตุ ถ้าถูกใจก็เกิดเป็น **กามตัณหา** อยากได้ อยากเอา หรือเป็น **ภวตัณหา** อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่

ถ้าไม่ถูกใจก็เกิด **วิภาตณา** อย่าไม่ให้เป็นอย่างนั้น อย่าไม่ให้เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่ถึงขั้นถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็มีความหลงยึดมั่น ถือมั่นให้เป็นกิเลส ตัณหา และความทุกข์โดยไม่รู้ตัว

ซึ่งทุกปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวันที่หลงยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เกิดเป็นกิเลสและความทุกข์หมุนวนทั้งในอดีตชาติ ในชาตินี้ ในปัจจุบันและในอนาคต ถ้าหากไม่สามารถมี **สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ขันติ** (ความอดทนอดกลั้นในจิตใจ ไม่ไหลไปตามกิเลสตัณหา) **หิริโอตตปปะ** (ความละอายแก่ใจ ความเกรงกลัวต่อบาป) ก็ไม่สามารถหลุดพ้นจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ และภพชาติได้

เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ในปัจจุบันขณะ ก็จะเกิดวงจรปฏิจจสมุปบาทในทุกปัจจุบันขณะ จึงเป็นเหตุให้หลงกระทำกรรมทางสังขารด้วยการคิด การพูด การกระทำ เกิดเป็นภพชาติทั้งสาม (กามภพ รูปภพ อรูปภพ) ขึ้นในใจเตรียมพร้อมที่จะไปเกิดในภพนั้นจริงๆ เมื่อถึงแก่ความตาย ซึ่งเป็นผลของกรรม

เมื่อสิ่งที่ยึดถือในใจในปัจจุบันขณะเปลี่ยนไป จิตหรือวิญญาณที่สร้างภพชาติไว้ในใจในปัจจุบันขณะนั้นก็ดับไป แล้วสร้างภพชาติใหม่เป็นตัวตนตามกรรมที่ยึดมั่นในใจในปัจจุบันขณะอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป เช่น ถ้าขณะจิตปัจจุบันนั้นเกิดหมกมุ่นในกามเป็นโมหะ จิตหรือวิญญาณก็จะสร้างภพชาติเป็นสัตว์เดรัจฉานในร่างมนุษย์ ถ้าเป็นความโลภ จิตหรือวิญญาณก็จะสร้างภพชาติเป็นเปรต อสุรกายในร่างมนุษย์ หรือถ้ามีความทุกข์โกรธแค้น กระทำบาปกรรม ก็จะสร้างภพชาติเป็นสัตว์นรกในร่างมนุษย์ ถ้าขณะจิตต่อมาจิตอ้อมเอิบเป็นบุญกุศลในทาน ศีล ภาวนา (กรรมดีหรือกุศลกรรม) ก็ตายจากภพชาติเก่าสร้างภพชาติใหม่เป็นเทวดา เป็นอย่างนี้เรื่อยไป

ดังนั้นถึงแม้กายเป็นมนุษย์ แต่ทุกปัจจุบันขณะจิตหรือวิญญาณจะตายแล้วเกิดตายเปลี่ยนรูปร่างไปตามกรรมที่คิด พูด กระทำไปตามอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานในปัจจุบันขณะ

จิตหรือวิญญาณเกิดดับตลอดเวลา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เปลี่ยนไปตามจิตที่คิดปรุงแต่งยึดถือในปัจจุบันขณะ แล้วทำให้เกิดความเคยตัวเคยใจเป็นกิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดาน (อนุสัย อาสวะ)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตนี้เป็นประภัสสร แต่เศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่จรมาภายหลัง” ความประภัสสรนี้ไม่ใช่จิตอรหัตต์ หากแต่เป็นจิตที่ในขณะหนึ่งไม่มีกิเลส แต่ยังมีอนุสัยหรือเชื้อกิเลส ชอนอยู่ เปรียบเหมือนเด็กทารกไร้เดียงสาที่ยังไม่รู้จักราคะหรือ พยาบาทจึงดูบริสุทธิ์ แต่ยังมีเชื้ออวิชชาอนเนื่องอยู่

จิตอรหัตต์นั้นต่างออกไป เป็นจิตที่สิ้นกิเลส สิ้นอวิชชา สิ้น เชื้ออนุสัยและอาสวะทั้งหมดโดยเด็ดขาด เป็นความบริสุทธิ์ถาวร เรียกว่า **โลกุตตรจิต** จิตชนิดนี้ไม่อาจกลับไปเศร้าหมองได้อีก

ความเข้าใจนี้สำคัญต่อการปฏิบัติ เพราะจิตประภัสสรตาม ธรรมชาติเป็นสภาพความไม่มีกิเลส แต่ถ้ายังมีความยึดถือว่า จิตเรา ประภัสสร ความประภัสสรคือจิตเรา หรือจิตบริสุทธิ์แล้ว จะยังไม่ สิ้นอวิชชาจึงไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ที่แท้จริง เมื่อยังไม่สิ้นอวิชชา จึงไม่ใช่ นิพพาน

เพราะนิพพาน คือ ความสิ้นผู้ยึดมั่นถือมั่นและสิ่งที่ยึดมั่น ถือมั่น แม้จิตบริสุทธิ์ก็ไม่มีผู้ยึดถือครอบครอง เพราะจิตบริสุทธิ์ แท้จริงไม่มีรูปธรรมหรือรูปลักษณะให้ยึดถือได้ จะมีแต่อาการของ จิตที่เกิดดับ เมื่อไม่มีผู้ยึดแม้จิตบริสุทธิ์ จึงสิ้นผู้ทุกข์โดยสมบูรณ์

เพราะเหตุที่ไม่รู้ในสัจธรรมของธรรมชาติ (อวิชชา) ครั้นเมื่อมี การกระทบทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกในทุกปัจจุบัน ขณะ ด้วยอวิชชา อนุสัย อาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานก็จะคิด พุด ทำไปตามความเคยตัวเคยใจในกิเลส ตัณหา อุปาทานด้วยความหลง ยึดมั่นถือมั่น เกิดเป็น วิบาก (รับผลกรรม) หมุนวนเป็นวงจร ปฏิจจสมุปบาทเรื่อยไป คือ

อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิด -> สังขาร -> วิญญาณ -> นามรูป
-> สฬายตนะ -> ผัสสะ -> เวทนา -> ตัณหา -> อุปาทาน
-> ภพ ->ชาติ -> ชรา มรณะ และความทุกข์ทั้งมวล

ซึ่งธรรมชาติมีการเกิดดับ เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันตามเหตุปัจจัย หรือ เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา** คือ

“เพราะสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิด	สิ่งนี้จึงเกิด
เพราะสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้จึงไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับ	สิ่งนี้จึงดับ”

หรือ “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ
พระตถาคตเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น
และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น”

หมายความว่า เมื่อเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหายังมีอยู่ ความทุกข์ก็ย่อม
มีอยู่ เมื่อตัณหาสิ้นไป ความทุกข์ทั้งมวลก็สิ้นไป มีชื่อสมมติเรียกว่า
นิพพาน

รากเหง้าของตัณหาก็คือเกิดมาจากอวิชชา คือความไม่รู้
ในสังขธรรมความจริงว่า ไม่เคยมีตัวเรามาตั้งแต่แรก ไม่รู้แจ้ง
ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ และปฏิจลสมุปบาท ทำให้ไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา
รู้เท่าทันจิตที่คิดปรุงแต่งในขณะปัจจุบัน จึงเกิดอวิชชา ตัณหา
อุปาทาน หลงยึดถือขั้น ๕ เป็นตัวเรา ของเรา เป็นจริงเป็นจัง แล้ว
เอาตัวเราไปยึดถือสิ่งอื่นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้จิตหรือวิญญาณเกิดภพ
ชาติ ทุกข์ อีกทั้งหลงผิดว่ามี “ตัวเรา” ติดอยู่ในทุกข์ แล้วพยายาม
หาทางออกจากทุกข์ จึงเป็นปัจจัยให้วงจรปฏิจลสมุปบาทหมุนวน
ไปเรื่อยๆ ทั้งในปัจจุบันขณะและหลังการตาย

ความดับแห่งทุกข์

วงจรปฏิจลสมุปบาทจะดับได้อย่างไร

วงจรปฏิจลสมุปบาทสายดับ เมื่อเหตุแห่งทุกข์คืออวิชชาดับ อนุสัย
อาสวะซึ่งเป็นกิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดานก็ดับ ตัณหา อุปาทาน
ก็ดับ ผลต่อจากนั้นก็ย่อมดับตามไปด้วยตามหลักของอิทัปปัจจยตา

เมื่ออวิชชา (ความไม่รู้) ดับไปโดยสิ้นเชิงด้วยการคลาย
ความยึดมั่น (วิราคะ) การปรุงแต่งทางกาย วาจา และใจ ด้วย
ความหลงยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นเหตุให้รับผลกระทบก็ย่อมดับไป
วิญญาณ (ที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจในปัจจุบันขณะ
แล้วหลงยึดมั่นถือมั่นให้เป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และ
ความทุกข์ทั้งมวล) ก็ย่อมดับ หรือสังขารทุกตัวในปฏิจลสมุปบาท
ก็ดับต่อๆ กันไป จนหมดสิ้นภพชาติและความทุกข์ทั้งมวล

กุญแจสำคัญของการดับทุกข์ (ดับวงจรปฏิจลสมุปบาท) คือ
การดับของอวิชชา นำไปสู่การดับอนุสัย อาสวะ ตัณหา อุปาทาน
และทุกข์ทั้งมวล หรือพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความ
ตาย และทุกข์โดยสมบูรณ์

แล้ววิชาจะดับได้อย่างไร

อวิชาเป็นปัจจัยต้นแห่งสังสารวัฏ เป็นความไม่รู้แจ้งอริยสัจ เป็นความมืดบอดในธรรม ผู้ยังมีวิชชาย่อมปรุงแต่งยึดมั่นเป็นตัวเรา เป็นของเรา ย่อมทุกข์ ย่อมเวียนว่ายตายเกิด

ผู้จะพ้นทุกข์จำต้องเพียรแผดเผาอวิชาให้รู้แจ้งความจริง ด้วยอริยมรรคทั้งกลางวันและกลางคืนไม่มีเวลาหยุดพัก จนเป็น **มคคสมังคิ** หรือ **มรรคสามัคคิ** (มรรคทุกข้อรวมเป็นหนึ่งในขณะที่จิตเดียว) จนกระทั่งเกิด **วิมุตติญาณทัสสนะ** (รู้แจ้งในสังขารธรรมเป็นครั้งสุดท้าย) จนความหลงยึดมั่นหมดสิ้นก็พ้นทุกข์ นิพพาน

อวิชาย่อมไม่ดับด้วยการใช้ความจำ หรือความรู้ ความเข้าใจ จากการอ่านและการฟังธรรม และย่อมไม่ดับไปด้วยการใช้กำลังของสมาธิ ใช้กำลังจิตไปเพ่งหรือดันให้สังขารในใจว่างไปให้เหลือแต่ใจว่างๆ แล้วเข้าใจว่านั่นคือนิพพาน แล้วไปยึดใจหรือจิตที่ว่าง ซึ่งเป็นอารมณ์หรืออาการที่ถูกรู้ ไม่ใช่ว่างจากการสิ้นผู้ยึดมั่น ถือมั่นหรือว่างจากตัวตนผู้แสวง

อวิชาดับได้ด้วยญาณ (ญาณทัสสนะ) อันเห็นแจ้ง

ในไตรลักษณ์ อวิชาดับได้ด้วยปัญญาที่เห็นแจ้งอย่างเดียว ไม่สามารถดับด้วยวิธีอื่น เป็นญาณทัสสนะเท่านั้นถึงจะสิ้นอวิชาได้ คือ เห็นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ อัตตาตัวตน

การเจริญสติในกาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) หรือในขั้น ๕ คือทางตรงที่ทำให้เกิด **วิปัสสนาญาณ** (ปัญญาเห็นแจ้งในความจริงของร่างกายจิตใจ) สติเป็นเบื้องต้น สมาธิเป็นเบื้องกลาง ปัญญาเป็นเบื้องปลาย หรือ

เมื่อสติมี สมาธิก็มี ปัญญาก็จะมี
ธรรมก็มี ไม่ทุกข์

เมื่อสติขาด สมาธิก็จะขาด ปัญญาก็จะขาด
ธรรมก็จะขาด เป็นทุกข์

เมื่อสติเป็นมหาสติ ก็จะเป็นมหาสมาธิ
เป็นมหาปัญญา เป็นนิพพาน พ้นจากทุกข์

ผู้มีสติย่อมไม่หลงไปกับเวทนาขณะมีการกระทบหรือผัสสะทางอายตนะ ให้เกิดเป็นกิเลส ตัณหา อุปาทาน เพราะไม่ยึดถือขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอิตตาตัตตน เป็นเรา ตัวเรา ของเรา

เมื่อเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งในความจริงของขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเกิดความเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ในการยึดขั้น ๕ ให้เป็นทุกข์ การยึดขั้น ๕ จึงจางคลาย (วิราคะ) ความเห็นผิวย่อมสิ้น คืออวิชชาดับ

เมื่ออวิชชาดับ สังขารกรรมย่อมดับ วิญญาณกรรม นามรูปสฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ และความทุกข์ทั้งปวงย่อมดับไปโดยลำดับ วงจรปฏิบัติจสมุปปาทดับสนิท (วิมุตติ) นิพพาน

เมื่อใดที่จิตเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เมื่อนั้นอวิชชาเป็นอันสิ้นไปโดยไม่เหลือ จึงต้องเพียรมีสติ สมาธิ ปัญญา พิจารณาให้เห็นความจริงของขั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

จนเกิด ปัญญาญาณรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ขั้น ๕ ไม่ใช่อิตตาตัตตน ไม่ใช่เรา ตัวเรา ของเรา หรือไม่มี “ตัวเรา” อยู่ในขั้น ๕ จบความหลงยึดมั่นถือมั่นลงในปัจจุบันได้ด้วย *ปัญญาวิมุตติ*

ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ โดยไม่หลงส่งจิตออกนอก ไม่หลงส่งจิตเข้าไป (หมายถึง ไม่หลงส่งจิตออกนอกไปสยบติดกับธรรมารมณ์หรืออาการภายในใจ เช่น ดีรักชั่วชังเกลียดทุกข์รักสุข)

หรือมีสติตื่นรู้ รู้เท่าทันจิตที่คิดปรุงแต่งยึดมั่นถือมั่นในปัจจุบันขณะ เช่น ยึดมั่นขั้น ๕ เป็นตัวเรา ของเรา แล้วหลงพยายามปรุงแต่งเพื่อช่วยตัวเราหรือจิตของเราให้ได้ ให้ถึง ให้บรรลุนิพพาน

เมื่อเห็นว่าทั้ง “จิตผู้รู้” และ “จิตผู้คิด” ไม่ใช่เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา อวิชชาจึงจะดับ

หัวใจของการปฏิบัติ

หัวใจของการปฏิบัติ คือเห็นการเกิดขึ้นของปัจจุสมุปบาท
ในปัจจุบันขณะ หรืออริยสัจ ๔ ที่เป็นปัจจุบันขณะ สรุปลั่นๆ ได้ดังนี้

ปัจจุบันขณะหลงส่งจิตออกนอก รวมทั้งส่งจิตเข้าในด้วย
ความยึดมั่นถือมั่นเป็น สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ -> ผลเป็น ทุกข์

การที่จิตหลงไปในอารมณ์ภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
หรือแม้กระทั่งอารมณ์ภายใน (ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก) ด้วย
อวิชชาและตัณหานำไปสู่อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) เป็น
กระบวนการที่แสดงถึงการทำงานของตัณหา อุปาทาน ซึ่งทำให้
เกิดภพ (ภาวะของการมี การเป็น) ซึ่งเป็นไปตามหลักของวงจร
ปัจจุสมุปบาทที่นำไปสู่ทุกข์

ในอริยสัจ ๔ สมุทัย คือตัณหาที่ทำให้เกิดทุกข์ การยึดมั่น
ถือมั่นในขั้น ๕ (อุปาทานขั้น ๕) เป็นตัวทุกข์โดยตรง



ปัจจุบันขณะไม่หลงส่งจิตออกนอกแล้วจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง
เป็น มรรค (ทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์) -> ผลเป็น นิโรธ
(ความดับทุกข์)

“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” คือมรรค (อริยมรรค) เป็น
กระบวนการของวิปัสสนาภาวนาหรือการเจริญปัญญาเห็นความจริง
ของนามธรรม (จิตเจตสิก) ตามไตรลักษณ์ มรรคจึงเป็นการดำเนิน
อยู่บนเส้นทางแห่งการเห็นแจ้งความจริงนี้

จิตเจตสิก คือ จิตหรือวิญญาณขั้นที่ทำงานร่วมกับเจตสิก
ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร รวมเรียกว่า “ผู้รู้” ซึ่งมีลักษณะรับรู้
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งสัมผัสที่ถูกรู้ทางกาย) และ
ธรรมารมณ์ (อาการหรืออารมณ์ที่ถูกรู้ทางใจ) แล้วคิดตรึกตรอง
ปรุงแต่ง มีลักษณะเป็นผู้รู้ ผู้พูดพากย์อยู่ในใจเหมือนกับการพากย์
ภาพยนตร์เสียงในฟิล์มอย่างต่อเนื่อง

“จิตที่เห็นจิต” เป็นความรู้ของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ โดย
ไม่ปรากฏผู้รู้ ผู้ยึด ผู้อยาก ผู้ทุกข์ ไม่มีตัวจิต เป็นอนัตตา

เป็น ปัญญาญาณ รู้แจ้งจากใจว่าจิตตสังขาร รวมถึงจิตเจตสิก
ทั้งหมดทุกปัจจุบันขณะเกิดเองดับเอง เราไม่ได้ทำให้เกิดและ
ไม่ต้องไปไล่ดับเขา ไม่มีแก่นสารให้ควรยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่ง
สิ้นยึดมั่นขั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน ตัวเรา ของเรา

“จิตที่ถูกเห็น” คือ จิตตสังขารรวมถึงจิตเจตสิกทั้งหมด
เป็นสังขารที่เกิดเองดับเองเร็วมากเหมือนพยับแดด หมายรวมถึง
ผู้รู้ ผู้ยึด ผู้อยาก ผู้ทุกข์ ก็เป็นเพียงจิตเจตสิกที่ถูกเห็น เกิดเองดับเอง

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งจึงเป็นการเจริญวิปัสสนาญาณ เห็น
การเกิดดับของจิตเจตสิก (ซึ่งรวมกันเป็นนามขั้นหรือจิตตสังขาร)
อย่างรวดเร็ว ละเอียดถี่ถ้วนจนไม่ยึดมั่นในความเป็นตัวตน
(ไม่ปรากฏผู้รู้ ผู้ยึด ผู้อยาก ผู้ทุกข์ ไม่มีตัวจิต) นั่นคือการเห็น อนัตตา
(ไม่ใช่ตัวตน) การเห็นเช่นนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการเดินตาม
เส้นทางอริยมรรค

การไม่หลงไปในอารมณ์ภายนอกหรือภายในนั้น คือการ
ดำเนินตามมรรคในแต่ละขณะจิตปัจจุบัน

มรรค (อริยมรรคมีองค์ ๘) คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมา
สติ สัมมาสมาธิ เป็นทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ย่อสั้นๆ
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงต้องฝึกฝน ศีล สติ สมาธิ ปัญญา
ให้ต่อเนื่อง โดยละความยึดมั่นถือมั่นทุกปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง
ไม่ขาดสาย จนพัฒนาเป็นปัญญาญาณที่ทั้งรู้แจ้ง ทั้งเห็น ทั้งละ
ทั้งปล่อยวาง สันยัตเป็นขณะๆ ในขณะจิตเดียวอย่างนี้เรื่อยไป

เมื่อสั่งสมปัญญาญาณเช่นนี้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จนถึง
ปัญญาวิมุตติ ในขั้นบรรลุนิพพาน แต่ปัญญาวิมุตติเกิดขึ้นมา
รู้แจ้งเพียงขณะจิตเดียวแล้วดับไป หลังจากนั้นเป็นผล แล้วจะมี
วิมุตติญาณทัสสนะมารับรองความเป็นวิมุตติว่านิพพานแล้ว

กิจที่ต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว ภพชาติสิ้นแล้ว ภพชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย
ภพชาติหน้าใหม่ไม่มี หลังจากนั้นเป็นอริยผล เป็นผลของนิพพาน
เสวยวิมุตติสุขในขั้นนิพพานตลอดตั้งแต่สุภาทิเสสนิพพาน คือ
นิพพานที่ยังมีขันธ์หลงเหลืออยู่ (พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตแต่
สิ้นกิเลสแล้ว) จนถึงอนุภาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานที่ไม่มีขันธ์เหลือ
(เมื่อพระอรหันต์ดับขันธปรินิพพาน)

ตัวอย่างประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ

แสดงให้เห็นการเกิดและดับของวงจรปฏิจจสมุปบาท ในปัจจุบันขณะ

เรื่องที่ ๑ เหตุการณ์ที่คุนยายกั้งส่งจิตไปปฏิสนธิในครรภ์หลานสาว

คุนยายกั้ง หรือแม่ชีกั้ง เทพิน เป็นชาวบ้านหนองผือ จังหวัดสกลนคร เป็นลูกศิษย์ที่ได้รับการอบรมธรรมะโดยตรงจาก หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในช่วงที่หลวงปู่มั่นจำพรรษาที่วัดป่าบ้านหนองผือ คุนยายกั้งมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

วันหนึ่ง ขณะที่คุนยายกั้งกำลังนั่งสมาธิภาวนา เธอสังเกต เห็นจิตของตนเองส่งออกนอกฟุ้งเป็นสายไปยังครรภ์ของหลานสาวที่กำลังตั้งครรรค์อ่อนๆ เธอตระหนักว่าจิตของเธอได้เข้าไปปฏิสนธิในครรภ์ของหลานสาว

ด้วยความไม่ต้องการเวียนว่ายตายเกิดอีก ประกอบกับ ได้รับคำชี้แนะจากหลวงปู่มั่น เธอจึงเร่งทำสมาธิภาวนาด้วยการ บริกรรมคำว่า “พุทโธ” เร็วๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายพร้อมกับ



เพียรมีสติรู้เท่าทันขณะจิตส่งออกนอกอย่างเข้มข้น เพียรมีสติกลับคืนมา หลังจากนั้นไม่นานก็ไม่หลงส่งจิตออกไปยึดมั่นหลานสาวของเธออีกเลย หลานสาวจึงแท้ง ซึ่งเป็นผลจากการที่จิตของคุณยายกัณฑ์ถอนตัวออกจากการปฏิสนธินั้น

การวิเคราะห์เหตุการณ์ตามหลักปฏิจลสมุปปาท

ในกรณีของคุณยายกัณฑ์ การที่จิตของเธอพุ่งไปปฏิสนธิในครรภ์ของหลานสาว สามารถวิเคราะห์ได้ว่า

อวิชชา ความไม่รู้เท่าทันในธรรมชาติของกายและจิต ทำให้เกิดความยึดมั่นในตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา ซึ่งมีมาตั้งแต่ในภพชาติก่อนๆ จนถึงปัจจุบัน

ตัณหาและอุปาทาน ความอยากและการยึดมั่นในหลานสาว ก็เกิดจากอวิชชาเป็นต้นเหตุ ทำให้จิตจับจองสร้างภพชาติที่จะเกิดใหม่ในครรภ์ของหลานสาว

ภพและชาติ การที่จิตเข้าไปปฏิสนธิในครรภ์ของหลานสาว เป็นผลจากการสั่งสมของตัณหาและอุปาทาน

อย่างไรก็ตาม คุณยายกัณฑ์เพียรมีสติปัญญารู้เท่าทันกระบวนการนี้ และด้วยการภาวนาอย่างเข้มข้น เธอสามารถตัดกระแสของตัณหาและอุปาทาน ทำให้จิตถอนตัวจากการปฏิสนธิ ส่งผลให้การตั้งครรภ์นั้นสิ้นสุดลง

เหตุการณ์นี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ “การมีสติ และปัญญาตื่นรู้อย่างสมบูรณ์ทุกปัจจุบันขณะ” ที่มีการกระทบทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เพื่อจะได้ไม่ขาดสติ หลงส่งจิตออกไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดให้เกิดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน

หรือถ้าขาดสติหลงส่งจิตออกนอก ก็สามารถมีสติ ปัญญาเป็นปัญญาญาณเห็นขณะจิตที่ส่งออกนอกไปยึดติดอยู่กับสิ่งใดให้เป็นทุกข์ แล้วเห็นว่าทุกข์นั้นดับไป ขณะจิตนั้นสิ้นยึดถือว่าเป็นตัวเรา ว่างจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น ว่างจากผู้ยึดมั่นถือมั่น ว่างจากตัวตนผู้สวैया ว่างจากกิเลส กรณีเช่นนี้เรียกว่า “จิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง” เป็นมรรค (การปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์) ผลเป็น นิโรธ (ความดับทุกข์) และขณะจิตนั้นวงจรปฏิจลสมุปปาทก็ดับลง

ตัวอย่างนี้เป็นการดัดแปลงจรรยาบรรณปฏิบัติของชาวพุทธ (ตทั้งควมปฏิบัติ หรือนิพพานชั่วคราว) หลังจากนั้น หากยายกััง ไม่ยึดมั่นหลานสาวแล้วแต่ไปหลงยึดมั่นถ้อมนอย่างอื่นอีก ก็ จะสร้างจรรยาบรรณปฏิบัติทางใหม่ขึ้นมาอีก แต่ถ้าหลังจากนั้นยายกััง ไม่ยึดมั่นถ้อมนสิ่งใดอีกเลย ไม่ยึดแม้ความไม่ยึดมั่นถ้อมน ไม่ ยึดมั่นจิตเดิมแท้ และไม่ยึดมั่นแม้ธรรมหรือนิพพาน ก็จะไม่มีการ ปฏิบัติปฏิบัติเกิดขึ้นอีกเลยหรือจะพันทุกข์โดยถาวร เรียกว่า นิพพาน

เรื่องที่ ๒ ไม่มีตัวตนรองรับ

เรื่องของฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมในสติปัฏฐาน ๔ มานาน คนหนึ่งแต่ยังไม่นิพพาน ได้ร่วมปฏิบัติธรรมกับเพื่อนกัลยาณมิตร ด้วยกันจำนวนมากด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือไม่ขาดสติหลงส่งจิตออกนอก ไม่หลงส่งจิตเข้าใน ไม่หมกมุ่นด้วยความยึดมั่นถ้อมน เช่น ไม่ ขาดสติหลงจมติดอยู่กับเรื่องในอดีตหรืออนาคต หรือหมกมุ่น ครุ่นคิด พยายามกระทำอะไรเพื่อให้ตัวเราได้ ให้ถึง หรือเป็นอะไร เป็นต้น โดยร่วมฝึกด้วยกันหลายวันหลายคืนอย่างต่อเนื่อง

มีอยู่คืนหนึ่ง ในขณะที่เขากำลังนั่งขี้นะกัลยาณมิตร คนอื่นๆ อยู่ที่ข้างมหาเจดีย์ในวัด มีเด็กสาวผิวขาวหน้าตาดี ที่คุ้นเคยกัน เข้ามานั่งคุกเข่าคุยอยู่ใกล้ชิดด้านหน้า เธอแต่งกระโปรง สั้น สวมเสื้อยืดคอกว้าง เผยให้เห็นหน้าอกและขาขาวนวล ทำให้ เกิดจิตอกุศล

แต่ขณะนั้นเขากลับตกตะลึงนั่งงีบงัน เพราะเกิดปัญญา
ญาณเห็นแจ้งขึ้นมาว่า ไม่มีตัวตนของเขาออกไปรองรับ หรือไปเสวย
หรือไปยึดมั่นถือมั่นจิตอกุศลในขณะนั้น เหมือนกับจิตอกุศลเกิดดับ
ในความว่างของธรรมชาติ

ในขณะเดียวกันนั้น บังเอิญมีชายคนหนึ่งแอบขึ้นไปที่ยอด
มหาเจดีย์ทางด้านหลัง แล้วทำคุณไสยมนต์ดำด้วยการสร้างกลืน
เป็นอาวุธต่างๆ เช่น มีดดาบ หอก หลาว ง้าว เป็นต้น ฟุ้งใส่ฆราวาส
ผู้นั้นทางด้านหลัง แต่อาวุธต่างๆ เหล่านั้นกลับฟุ้งใส่ความว่าง
เพราะฆราวาสคนนั้นไม่มีตัวตนออกไปรับ

ขณะจิตนั้นเขาเกิดญาณรู้แจ้งโผล่ขึ้นมาที่ใจว่า “เมื่อไม่มี
ตัวตนออกไปรองรับ จิตอกุศลทางด้านหน้าและพลังคุณไสย
มนต์ดำทางด้านหลัง “จิต” หรือ “ใจ” ก็เป็นเหมือนกับความว่าง
ของธรรมชาติ”

เขตกตะลึงพร้อมกับมีเสียงตะโกนในใจว่า “ใจเป็นความว่าง
ใจเป็นความว่าง”

ขณะที่เห็นความจริงเช่นนั้น เหมือนกับโลกธาตุภายใน
และภายนอกอันไม่มีขอบเขตดับพริบ! ลงทันที เกิดความเงิบ
สงบ สงัดลึกอย่างที่สุด..... (ไม่มีคำใดที่จะพูดอีก)

เหลือเพียงความรู้ ที่ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ยึด ไม่มีผู้อยาก เหลือเพียง
“ใจ” ที่ไม่มีตัวใจ ไม่มีรูปลักษณ์ ว่าง ใส สงบ ไม่มีอาการ ไม่มีเจ้าของ
ไม่มีแม้กระทั่ง “ใคร” ที่จะบรรลุหรือไม่บรรลุธรรม

ขณะนั้นเขาไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่รู้ว่า “ไม่มีอะไรต้องรู้”
ไม่มีผู้เสวย ไม่มีผู้ดู ไม่มีผู้ยึดมั่น

เมื่อความรู้ไม่มีเจ้าของ เมื่อใจไม่มีผู้ครอบครอง ก็ไม่มี
อะไรจะทุกข์อีกต่อไป

ธรรมชาติที่รู้ก็เป็นเช่นนั้นเอง สิ้นปรุงแต่ง และเขา
พบว่า นิพพานไม่ได้อยู่ที่ใด แต่นิพพาน “เป็นอยู่แล้ว” ในธรรมชาติ
ที่ไม่มีอะไรปรากฏ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีใครเลย

ว่าง..... แต่ไม่ว่างเปล่า
รู้..... แต่ไม่มีผู้รู้
เป็น..... โดยไม่ต้องมีผู้เป็น
จบ..... โดยไม่ต้องมีผู้จบ



ประวัติ

หลวงตามงคลศักดิ์ ญาณโย

หลวงตามงคลศักดิ์ ญาณโย ถือกำเนิด ในวันจันทร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ ที่จังหวัดนครสวรรค์ ในเพศฆราวาสท่านเจริญเติบโตในสายงานของนักกฎหมาย จบนิติศาสตรบัณฑิต จบเนติบัณฑิตไทย สอบผู้พิพากษาได้ในครั้งแรกและเจริญก้าวหน้าอย่างมากในสายงานตุลาการ ได้ดำรงตำแหน่งสำคัญๆ อาทิ

- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลแพ่ง
- รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลแพ่ง
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะศาลอุทธรณ์ภาค ๑
- ผู้ก่อตั้งชมรมผู้ปฏิบัติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม

หลวงตาเป็นอาจารย์สอนธรรมะขณะที่ยังเป็นฆราวาส ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ และได้รับความเมตตาชี้แนะแนวการปฏิบัติภาวนาจากพระอริยสงฆ์พ่อแม่ครูอาจารย์หลายองค์ เรียงตามลำดับพอสังเขปดังนี้

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้บวชพระภาคฤดูร้อนกับหลวงพ่อบัณฑิต นันทิกุล ขณะเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ระหว่างนั้นได้มีโอกาสฟังธรรม ปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่ขาว อนาลโย ที่วัดถ้ำกลองเพล

จังหวัดหนองบัวลำภู จิตใจเกิดความสงบ สว่างไสว เยือกเย็น ซึ่งเป็นบาทฐานให้มีความสนใจประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ถึง พ.ศ. ๒๕๓๔ ปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่จันทา ถาวโร และหลวงปู่คำ อัมมกามิ วัดป่าเขาน้อย จังหวัดพิจิตร

ประมาณ พ.ศ. ๒๕๓๕ ท่านย้ายไปดำรงตำแหน่งที่ศาลสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร และได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ แนวทางปฏิบัติภาวนากับลูกศิษย์หลวงปู่มั่นหลายองค์ ได้แก่

- หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
- หลวงปู่อ่อนสา สุขการโ
- หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
- หลวงปู่หล้า เขมปัตโต
- หลวงปู่ลี จิตจันโม
- หลวงปู่สมัย ทีฆายุโก

เมื่อย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ราชการที่จังหวัดสระบุรี ท่านได้ก่อตั้งชมรมปฏิบัติธรรมที่ศาลจังหวัดสระบุรี ต่อมาได้ย้ายมารับตำแหน่งในกรุงเทพฯ จึงได้ก่อตั้งชมรมผู้ปฏิบัติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้ฝากตัวเป็นศิษย์และพาคณะลูกศิษย์เข้าศึกษาธรรมกับหลวงปู่ทา จารุธัมโม วัดถ้ำชัยมณี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ ๕๙ ท่านเห็นสมควรแก่เวลา จึงตัดสินใจลาออกจากตำแหน่งข้าราชการตุลาการระดับสูง อุปสมบทที่วัดโกเมศรัตนาราม (ธรรมยุต) จังหวัดปทุมธานี โดยมีท่านเจ้าคุณเมธาจารย์เป็นพระอุปัชฌาย์

จากนั้น ได้เดินทางจาริกมากราบขอโอกาสถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่อ้วน เขมโก วัดป่าพนาคณิมิตต์ ตำบลตองโขบ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร ได้ศึกษาธรรม จำพรรษาที่วัดป่า

พนาคณิมิตต์ รวม ๔ พรรษา

ต่อมาได้เดินทางไปจังหวัดนครสวรรค์เพื่อโปรดเมตตาญาติพี่น้องและได้กราบถวายตัวศึกษาธรรมเป็นศิษย์หลวงปู่ลี ตาฉ่างโร รวม ๒ พรรษา

ปัจจุบัน ฟานักและเผยแพร่ธรรมะ ณ พุทธธรรมสถานปัญญาศิริ เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

เผยแพร่ธรรมะผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือ, CD, YouTube, Facebook, Line, Podcast, Website





หลวงตากรงค์ศักดิ์ ชีณาลโย

จัดพิมพ์โดย : หลวงตากรงค์ศักดิ์ ชีณาลโย

ลิขสิทธิ์ © หลวงตากรงค์ศักดิ์ ชีณาลโย

ลิขสิทธิ์ภาพ © อาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากประสงค์พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณการ โปรดติดต่อขออนุญาต พุทธธรรมสถานปัญจคีรี

๑๑/๑ หมู่ ๑๖ ถนนน้ำพุธรรมชาติ ตำบลหมูสี อำเภอกำแพง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๔๕๐

Email : Buddhadhammasathampanjakiri@gmail.com

<https://www.luangtananarongsak.org/>

พิมพ์ที่ : บริษัท ยู.วี.พรินท์ เซอร์วิส จำกัด ๒๙ ซอยลาซาล ๘๕ ถนนสุขุมวิท ๑๐๕ แขวงบางนาใต้

เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๖๐ โทร. ๐๙๐-๕๖๗-๑๑๕๘

