

ตอนที่ 31 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ สัจจวิภังค์ (Sacca Vibhaṅga) อริยสัจ 4 : ความจริงอันประเสริฐและหนทางดับทุกข์
 ในตอนที่ 30 เราได้ศึกษา ชาติ 18 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การรับรู้เกิดจากองค์ประกอบหลายอย่าง
 ทำงานร่วมกันตามเหตุปัจจัย มิได้มีตัวตนถาวรเป็นผู้เห็น ผู้ได้ยิน หรือผู้รับรู้
 ในตอนนี้ เราจะเข้าสู่หลักธรรมที่ถือเป็น หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ซึ่งในคัมภีร์
 วิภังค์เรียกว่า สัจจวิภังค์ — การจำแนกความจริงอันประเสริฐอย่างละเอียด

สัจจวิภังค์ คืออะไร

คำว่า สัจจะ (Sacca) หมายถึง ความจริง

คำว่า วิภังค์ (Vibhaṅga) หมายถึง การจำแนกหรือวิเคราะห์

ดังนั้น สัจจวิภังค์ หมายถึง การจำแนกและวิเคราะห์ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้แก่

1. ทุกขอริยสัจ
2. ทุกขสมุทยอริยสัจ
3. ทุกขนิโรธอริยสัจ
4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ทุกข์ — สมุทัย — นิโรธ — มรรค

1. ทุกขอริยสัจ

ความจริงว่าด้วยทุกข์

คำว่า ทุกข์ ในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดหรือความเศร้าเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงสถานะที่ ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกข์ เช่น

- ชาติ - การเกิด
- ชรา - ความแก่
- มรณะ - ความตาย
- โสกะ - ความเศร้าโศก
- ปริเทวะ - ความคร่ำครวญ
- ทุกข์ - ความทุกข์ทางกาย
- โทมนัส - ความทุกข์ทางใจ
- อุปายาส - ความคับแค้นใจ
- ประสพสิ่งที่ไม่รัก

- พลัดพรากจากสิ่งที่รัก
 - ประารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น
- โดยสรุปคือ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์
-

ชั้น 5 กับทุกข์

ชั้น 5 ได้แก่

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ

ปัญหาไม่ได้อยู่เพียงว่าชั้น 5 มีอยู่ แต่อยู่ที่ อุปาทาน คือการเข้าไปยึดถือชั้นเหล่านั้นว่า "นี่เป็นของเรา" "นี่เป็นเรา" "นี่เป็นตัวตนของเรา" เมื่อสิ่งที่เรายึดถือเปลี่ยนแปลง จึงเกิดทุกข์

2. ทุกขสมุททยอริยสัจ

เหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า เหตุสำคัญของทุกข์ คือ ตัณหา (Taṇhā) หมายถึงความทะยานอยาก และความติดข้อง แบ่งเป็น 3 ประเภท

2.1 กามตัณหา อยากได้ความสุขจาก

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- สัมผัส

2.2 ภวตัณหา อยากเป็น อยากมี อยากดำรงอยู่

2.3 วิภวตัณหา อยากไม่เป็น อยากให้สิ่งที่ไม่ชอบหมดไปหรือไม่มี

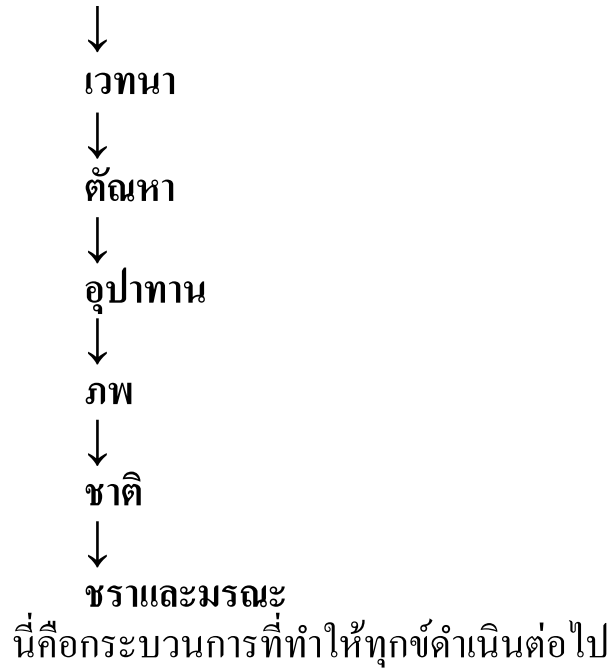
ตัณหาเกิดขึ้นอย่างไร

เราสามารถเชื่อมโยงกับตอนก่อน ๆ ได้ว่า

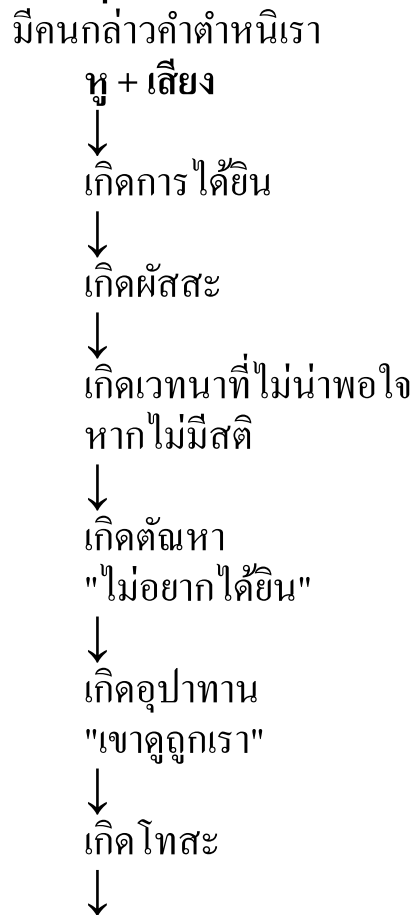
อายตนะ



ผัสสะ



ตัวอย่างง่าย ๆ



พูดตอบโต้



เกิดความขัดแย้ง

จากเสียงเพียงไม่กี่คำ จึงสามารถขยายกลายเป็นความทุกข์ได้

3. ทุกขนิโรธอริยสัจ

ความดับทุกข์

หากค้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อค้นหาดับ ทุกข์ก็ย่อมดับ สภาวะแห่งการดับค้นหาและกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ พระนิพพาน (Nibbāna)

พระนิพพานไม่ใช่สถานที่ แต่เป็น อสังขตธรรม คือธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย เป็นความดับ

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ
- ตัณหา
- อุปาทาน

อย่างสิ้นเชิง

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

ทางดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นชอบ
 2. สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ
 3. สัมมาวาจา - วาจาชอบ
 4. สัมมากัมมันตะ - การกระทำชอบ
 5. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีพชอบ
 6. สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ
 7. สัมมาสติ - สติชอบ
 8. สัมมาสมาธิ - สมาธิชอบ
-

มรรค 8 กับไตรสิกขา

มรรคมีองค์ 8 สามารถจัดลงใน สីล สมาธิ ปัญญา

ไตรสิกขา

องค์มรรค

ปัญญา

สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ

ศีล

สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ

สมาธิ

สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อบรรลุทุกขจึงสรุปได้ว่า ศีล → สมาธิ → ปัญญา → ความหลุดพ้น

หน้าที่ต่ออริยสัจ 4

ส่วนนี้สำคัญมาก เพราะอริยสัจไม่ใช่เพียงสิ่งที่ต้อง "รู้" แต่แต่ละข้อมี หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ

อริยสัจ

หน้าที่

ทุกข์

กำหนดรู้

สมุทัย

ละ

นิโรธ

ทำให้แจ้ง

มรรค

เจริญ

จึงง่าย ๆ ว่า

ทุกข์ - รู้

สมุทัย - ละ

นิโรธ - แจ้ง

มรรค - เจริญ

นี่คือหัวใจของการปฏิบัติอริยสัจ

อริยสัจในมุมมองพระอภิธรรม

พระอภิธรรมทำให้เราเห็นอริยสัจละเอียดขึ้น ความทุกข์ไม่ได้เกิดเป็นก้อนใหญ่ทันที แต่มี

- จิต
- เจตสิก
- ผัสสะ
- เวทนา
- ตัณหา
- อุปาทาน

เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อมีสติและปัญญาเห็นกระบวนการนี้ จึงสามารถเข้าไปตัดวงจรได้

ตัวอย่างการปฏิบัติจริง

เมื่อโกรธ แทนที่จะคิดว่า "ฉันโกรธ" ให้รู้ว่า "ขณะนี้โทสะกำลังเกิด" จากนั้นพิจารณาว่า โทสะ

- เกิดขึ้น
- ตั้งอยู่ชั่วคราว
- แล้วดับไป

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นี่คือการนำพระอภิธรรมมาใช้ในการเจริญวิปัสสนา

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

การศึกษาจิต เจตสิก ขันธ์ อายตนะ และธาตุทั้งหมดที่ผ่านมา มีจุดหมายสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เพื่อให้เข้าใจอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง

เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้หยุดเพียงการอธิบายว่า "ชีวิตคืออะไร" แต่ตอบคำถามที่สำคัญยิ่งกว่านั้นว่า ทุกข์เกิดอย่างไร และจะดับทุกข์ได้อย่างไร

ข้อคิดสำคัญ

อริยสัจ 4 สามารถสรุปเป็นกระบวนการที่ชัดเจนมากกว่า

มีทุกข์



ทุกข์มีเหตุ



เหตุนั้นดับได้



มีทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

นี่คือแก่นสำคัญของพระพุทธศาสนา

สรุปตอนที่ 31

สังขวิภังค์ จำแนก อริยสัจ 4 ได้แก่

- ทุกข์ - สภาวะที่ควรกำหนดรู้
- สมุทัย - ต้นหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งควรละ
- นิโรธ - ความดับต้นหาและทุกข์ ซึ่งควรทำให้แจ้ง
- มรรค - อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งควรเจริญ

อริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงหลักธรรมสำหรับศึกษา แต่เป็น แผนของการปฏิบัติทั้งหมดใน

พระพุทธศาสนา ตั้งแต่การรู้จักทุกข์ ค้นหาเหตุของทุกข์ เห็นความเป็นไปได้ของการดับทุกข์ และลงมือเดินตามมรรคจนถึงพระนิพพาน

ตอนที่ 32 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ อินทรีย์วิภังค์ (Indriya Vibhaṅga) อินทรีย์ 22 : ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน
 ในตอนที่ 31 เราได้ศึกษา สัจจวิภังค์ ค- อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทุกข์
 สมุทัย นิโรธ และมรรค

ในตอนนี้ เราจะศึกษา อินทรีย์วิภังค์ ซึ่งจำแนก อินทรีย์ 22 ประการ ตั้งแต่อินทรีย์ทางกาย
 ความรู้สึก สรีรธา สติ สมาธิ ปัญญา จนถึงอินทรีย์ที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุมรรคผล

อินทรีย์ หมายถึงอะไร

คำว่า อินทรีย์ (Indriya) หมายถึง ธรรมที่มีความเป็นใหญ่หรือเป็นประธานในหน้าที่ของตน
 ไม่ได้หมายความว่าธรรมหนึ่งเป็นใหญ่เหนือธรรมทั้งหมด แต่หมายถึง เมื่อทำหน้าที่เฉพาะของตน
 ธรรมนั้นมีอำนาจควบคุมกิจนั้น ตัวอย่างเช่น

- จักขุนทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรู้
- สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการระลึก
- ปัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง

อินทรีย์มี 22 ประการ

เพื่อให้เข้าใจง่าย เราสามารถแบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่

กลุ่ม	จำนวน
อินทรีย์ทางการรับรู้	6
ภาวินทรีย์และชีวิตินทรีย์	3
เวทนินทรีย์	5
อินทรีย์ฝ่ายปฏิบัติ	5
อินทรีย์ฝ่ายโลกุตตระ	3

กลุ่มที่ 1 : อินทรีย์ทางการรับรู้ 6

1.1 จักขุนทรีย์ อินทรีย์ทางตา ทำหน้าที่เป็นฐานสำหรับการเห็นรูป

1.2 โสตินทรีย์ อินทรีย์ทางหู เป็นฐานสำหรับการได้ยินเสียง

1.3 มานินทรีย์ อินทรีย์ทางจุมูก เป็นฐานสำหรับการรับกลิ่น

1.4 ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ทางลิ้น เป็นฐานสำหรับการรับรส

1.5 กายินทรีย์ อินทรีย์ทางกาย เป็นฐานสำหรับรับสัมผัส เช่น

- แแข็ง-อ่อน
 - ร้อน-เย็น
 - ตึง-ไหว
-

1.6 มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจหรือจิต ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ จึงเกี่ยวข้องกับการคิด การจำ การพิจารณา และการรับรู้ทางใจ

กลุ่มที่ 2 : ภาวินทรีย์และชีวิตินทรีย์ 3

2.7. อิตตินทรีย์ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นหญิงในทางรูปธรรม

2.8 ปุริสสินทรีย์ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นชายในทางรูปธรรม

2.9 ชีวิตินทรีย์ ธรรมที่ทำหน้าที่รักษาหรือหล่อเลี้ยงธรรมที่เกิดร่วมกันให้ดำรงอยู่ตลอดอายุของสภาวะธรรมนั้น ในพระอภิธรรมมีทั้งชีวิตินทรีย์ฝ่ายนามและชีวิตินทรีย์ฝ่ายรูป

กลุ่มที่ 3 : เวทนินทรีย์ 5

เป็นอินทรีย์เกี่ยวกับความรู้สึกร

3.10 สุขินทรีย์ ความสุขทางกาย

3.11 ทุกขินทรีย์ ความทุกข์ทางกาย

3.12 โสมนัสสินทรีย์ ความสุขทางใจ

3.13 โทมนัสสินทรีย์ ความทุกข์ทางใจ

3.14 อุเปกขินทรีย์ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขและไม่ทุกข์

เวทนาเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติ

เมื่อมีผัสสะ ย่อมเกิดเวทนา หากไม่มีสติ

เวทนา → ตัณหา

แต่ถ้ามีสติ

เวทนา → รู้ตามความเป็นจริง

ตรงนี้สำคัญมาก เพราะผู้ปฏิบัติสามารถเรียนรู้ที่จะรู้สุขหรือทุกข์โดยไม่จำเป็นต้องต่อยอดเป็นความอยากและความยึดมั่น

กลุ่มที่ 4 : อินทรีย์ฝ่ายปฏิบัติ 5

กลุ่มนี้สำคัญมากต่อการเจริญภาวนา เรียกว่า อินทรีย์ 5

4.15 สัทธินทรีย์ – ศรัทธา ความเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และหลักกรรม
อย่างประกอบด้วยเหตุผล ศรัทธาช่วยให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

4.16. วิริยินทรีย์ - ความเพียร

ความพยายามละอกุศลและเจริญกุศล หากไม่มีวิริยะ แม้รู้ว่าควรทำอะไร ก็อาจไม่ลงมือทำ

17. สตินทรีย์ - สติ

ความระลึกรู้ ไม่หลงลืมอารมณ์ที่ควรรู้ สติช่วยให้รู้ว่า ขณะนี้

- กายเป็นอย่างไร
 - เวทนาเป็นอย่างไร
 - จิตเป็นอย่างไร
 - ธรรมใดกำลังเกิดขึ้น
-

18. สมาธินทรีย์ - สมาธิ

ความตั้งมั่นของจิต ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมพร้อมต่อการเกิดปัญญา

19. ปัญญินทรีย์ – ปัญญา

- ความรู้ตามความเป็นจริง เห็นว่าสังขารทั้งหลาย
- ไม่เที่ยง
 - เป็นทุกข์
 - เป็นอนัตตา

ปัญญาจึงมีบทบาทสำคัญในการทำลายอวิชชา

อินทรีย์ 5 ต้องสมดุล

หลักนี้สำคัญมากในการปฏิบัติ

ศรัทธา ↔ ปัญญา

ถ้ามีศรัทธามากแต่ขาดปัญญา อาจเชื่อโดยไม่พิจารณา ถ้ามีปัญญาเชิงคิดมากแต่ศรัทธาน้อย

อาจวิเคราะห์มากจนไม่ลงมือปฏิบัติ จึงควรสมดุลกัน

วิริยะ ↔ สมาธิ

เพียรมากเกินไป จิตอาจเครียดหรือฟุ้งซ่าน สมาธิมากโดยขาดความเพียร จิตอาจเฉื่อยชา จึงต้องสมดุลกัน

สติ

สติทำหน้าที่ช่วยระครองอินทรีย์อื่น ๆ จึงเป็นธรรมที่ควรเจริญอยู่เสมอ

กลุ่มที่ 5 : อินทรีย์ฝ่ายโลกุตตระ 3

สามประการสุดท้ายเกี่ยวข้องกับการบรรลุวิมรรคและอริยผล

5.20 อนันฺณญาตฺถญฺญสฺสามิตฺตินทฺริยํ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายว่า "เราจักรู้ธรรมที่ยังไม่รู้" เกี่ยวข้องกับปัญญาในขั้นมรรคเบื้องต้น โดยเฉพาะขณะแห่งโศคาปัตติมรรค

5.21 อัญญินทฺริยํ อินทรีย์แห่งความรู้ที่เกิดขึ้นแล้ว เกี่ยวข้องกับญาณของพระอริยบุคคลในขั้นที่สูงขึ้น

5.22 อัญญาตาวิณทฺริยํ อินทรีย์ของผู้รู้ทั่วถึงแล้ว เป็นปัญญาของพระอรหันต์ ผู้ทำกิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว

จากปุณฺชนสฺถุพระอริยบุคคล

หากมองอินทรีย์ 22 เป็นเส้นทาง เริ่มจาก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



รับรู้อารมณ์



เกิดเวทนา



หากไม่มีสติ อาจเกิดตัณหา

แต่หากพัฒนา

ศรัทธา + วิริยะ + สติ + สมาธิ + ปัญญา



เกิดวิปัสสนาปัญญา
↓
มรรคและผล
↓
ความหลุดพ้น
จะเห็นว่าอินทรีย์ 22 ครอบคลุมตั้งแต่ชีวิตประจำวันไปจนถึงการบรรลุธรรม

ตัวอย่างในการปฏิบัติ

สมมติว่ามีคนพูดสิ่งที่เราไม่ชอบ

หู รับเสียง

↓
เกิดการได้ยิน

↓
เกิดโทมนัส

หากขาดสติ

↓
โทสะ

↓
พูดตอบโต้

แต่ถ้ามี **สตินทรีย์** รู้ว่า "ความไม่พอใจกำลังเกิด" มี **สมาธิทรีย์** จิตไม่ถูกอารมณ์ลากไปทันที และมี **ปัญญินทรีย์** เห็นว่า "ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับ" ความโกรธจึงไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปเป็นการกระทำที่สร้างทุกข์เพิ่มขึ้น

อินทรีย์ 5 กับพละ 5

เมื่ออินทรีย์ 5 ได้รับการฝึกจนมีกำลังมั่นคง จะเรียกว่า **พละ 5** ได้แก่

- ศรัทธาพละ
- วิริยพละ
- สติพละ
- สมาธิพละ
- ปัญญาพละ

"อินทรีย์" เน้นความเป็นใหญ่ในหน้าที่ ส่วน "พละ" เน้นกำลังที่ไม่หวั่นไหวต่อธรรมฝ่ายตรงข้าม

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

อินทริยวิภังค์ทำให้เห็นว่า ชีวิตไม่ได้ดำเนินไปโดยมี "ตัวเรา" เป็นผู้ควบคุมทุกอย่าง แต่ประกอบด้วยธรรมหลายประเภท แต่ละธรรม เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และทำหน้าที่ของตน เมื่อเราพัฒนาเหตุที่ดี โดยเฉพาะ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** จิตย่อมค่อย ๆ เจริญจากโลกียธรรมไปสู่โลกุตตรธรรม

การนำไปปฏิบัติ

ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องยาก ทุกวันสามารถตรวจสอบอินทริย์ 5 ได้ว่า

- **ศรัทธา** - วันนี้เรามีความเชื่อมั่นในการทำความดีหรือไม่
- **วิริยะ** - เราลงมือปฏิบัติจริงหรือไม่
- **สติ** - เรารู้ตัวมากน้อยเพียงใด
- **สมาธิ** - จิตตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่าน
- **ปัญญา** - เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หรือมองตามความอยากของตน

การตรวจสอบเช่นนี้ทำให้หลักพระอภิธรรมกลายเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ข้อคิดสำคัญ

การพัฒนาจิตไม่ใช่การบังคับให้จิตสงบ แต่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้ธรรมฝ่ายดีมีกำลังมากขึ้น เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเจริญสมมูลกัน หนทางแห่งการปฏิบัติย่อมก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ

สรุปตอนที่ 32

อินทริย์ 22 คือธรรมที่มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ครอบคลุมตั้งแต่

การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ และเป็นกลาง



การพัฒนาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา



จนถึง ญาณของพระอริยบุคคล

หัวใจสำหรับการปฏิบัติ คือ อินทริย์ 5 - ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาให้สมมูล โดยมีสติช่วยประคองทั้งหมด เมื่ออินทริย์เหล่านี้แก่กล้า ย่อมเป็นกำลังสำคัญในการเจริญวิปัสสนาและดำเนินไปสู่มรรค ผล และพระนิพพาน

ตอนที่ 33 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ปฏิจจสมุปปาทวิภังค์ (Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga) ปฏิจจสมุปปาท 12 : เพราะ
สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี

ปฏิจจสมุปปาท คือหลักธรรมที่แสดงว่า ชีวิตและความทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย ไม่มีสิ่งใด
เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว และไม่มีตัวตนถาวรเป็นผู้บังคับบัญชากระบวนการทั้งหมด

หลักสำคัญโดยย่อคือ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี
สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

ปฏิจจสมุปปาทจึงมีไว้เพื่อบอกอธิบายเรื่องการเกิดใหม่ แต่เป็นหลักที่ช่วยให้เราเห็นว่า ทุกข์เกิด
อย่างไร และทุกข์ดับได้อย่างไร

1. ปฏิจจสมุปปาท 12 องค์

สายเกิดแห่งทุกข์ประกอบด้วย

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา
→ อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชราและมรณะ

กล่าวโดยย่อว่า

เมื่อยังมี อวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเกิดการกระทำหรือการปรุงแต่งที่เป็นกรรม
เป็นปัจจัยแก่สังขาร สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยแก่นามรูป นามรูปเป็นปัจจัย
แก่สฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยแก่ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา
ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยแก่ภพ ภพเป็นปัจจัยแก่ชาติ และเมื่อมีชาติ ย่อมมีชรา
มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสตามมา

นี่คือกระบวนการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์

2. อวิชชา - ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

อวิชชา (Avijjā) ไม่ได้หมายถึงเพียงไม่มีความรู้ทางโลก แต่หมายถึงความไม่รู้ความจริงของ
สภาวะธรรม โดยเฉพาะไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

เมื่อมี อวิชชา บุคคลจึงคิด พุต และกระทำโดยยังมีความหลงเป็นพื้นฐาน อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้
เกิด สังขาร อวิชชา → สังขาร

3. สังขาร — จุดที่ต้องระวังเป็นพิเศษ

คำว่า “สังขาร” เป็นคำที่ทำให้ผู้ศึกษาปฏิจจสมุปปาทสับสนได้มาก เพราะคำเดียวกันปรากฏใน
พระธรรมหลายบริบท แต่ไม่ได้มีขอบเขตความหมายเหมือนกันทุกแห่ง

สังขารใน “อวิชชาปัจจัยา สังขารา”

ในที่นี้ควรเข้าใจในความหมายของ กรรมสังขาร หรืออภิสังขาร คือการปรุงแต่งกรรมด้วยเจตนา ซึ่งสามารถเป็นเหตุให้เกิดผลต่อไป จำแนกได้ เช่น

บุญญาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมฝ่ายกุศล

อบุญญาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมฝ่ายอกุศล

อาเนญยาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมที่เกี่ยวกับภาวะอันไม่หวั่นไหวในระดับอรุณาน

จึงอาจใช้อุปมาเพื่อช่วยให้เข้าใจว่า สังขารตรงนี้เหมือน “การปลูกเมล็ด” เมื่อบุคคลกระทำการกรรมด้วยเจตนา เหตุนั้นมีได้สูญเปล่า เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมก็สามารถให้ผลได้

แต่ต้องเข้าใจว่า “เมล็ด” เป็นเพียง อุปมา มิได้หมายความว่าเมล็ดหรือสิ่งถาวรชนิดหนึ่งเก็บกรรมเอาไว้แล้วเดินทางข้ามภพชาติ

สังขารตรงนี้ต่างจาก “สังขารชั้น”

เมื่อกล่าวถึงชั้น 5 เราพบว่า รูป — เวทนา — สัญญา — สังขาร — วิญญาณ

คำว่า สังขารชั้น มีขอบเขตกว้างในฝ่ายนามธรรม หมายถึงธรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต โดยมีเจตนา เป็นองค์ธรรมสำคัญ ดังนั้น

สังขารใน “อวิชชา → สังขาร” กับ สังขารใน “สังขารชั้น”

แม้ใช้คำเดียวกัน แต่ต้องพิจารณาตามบริบท ไม่ควรนำมารวมเป็นความหมายเดียวโดยไม่จำแนกข้อควรจำ

สังขารในปฏิจลสมุปบาทช่วงนี้ = เน้นกรรมที่ปรุงแต่งและให้ผล

สังขารชั้น = กลุ่มธรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต

จุดร่วมสำคัญคือ เจตนา แต่ขอบเขตของศัพท์ต่างกัน

4. สังขาร → วิญญาณ

บาลีกล่าวว่า สังขารปัจจัยา วิญญาณัง เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมีตรงนี้เป็นอีกจุดหนึ่งที่ต้องอธิบายอย่างระมัดระวัง เพราะคำว่า “วิญญาณ” ก็มีหลายบริบทเช่นเดียวกับคำว่าสังขาร

ในการอธิบายปฏิจลสมุปบาทแบบเชื่อมอดีต ปัจจุบัน และอนาคต กรรมสังขารที่ได้กระทำไว้เป็นปัจจัยแก่วิบากวิญญาณ และเมื่อกล่าวถึงจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ จะเน้น ปฏิสนธิวิญญาณ

จึงอธิบายอย่างง่ายได้ว่า กรรมที่เป็นเหตุ → เป็นปัจจัยแก่วิญญาณในภพใหม่

แต่ต้องระวังอย่างยิ่งว่า ปฏิสนธิวิญญาณไม่ใช่วิญญาณถาวรที่เดินทางไปเกิด

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนว่ามี “ตัวเรา” หรือ “ดวงวิญญาณถาวร” ออกจากร่างหนึ่งแล้วเดินทางเข้าไปอยู่ในอีกร่างหนึ่ง สิ่งที่มีคือ ความสืบทอดแห่งเหตุและผล เหตุเดิมเป็นปัจจัยให้ผลใหม่เกิดขึ้น จึงเป็นความต่อเนื่องโดยเหตุปัจจัย มิใช่ ความต่อเนื่องของตัวตนถาวร

5. วิญญาณ - ต้องแยกความหมายให้ชัด

เมื่อกล่าวถึง วิญญาณชั้นใน กระบวนการของชีวิตปัจจุบัน วิญญาณหมายถึงการรู้อารมณ์
จำแนกตามทวารได้ 6 คือ

1. จักขุวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางตา
2. โสตวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางหู
3. ฆานวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางจมูก
4. ชิวหาวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางลิ้น
5. กายวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางกาย
6. มโนวิญญาณ - การรู้อารมณ์ทางใจ

ดังนั้นต้องแยกให้ชัดระหว่าง วิญญาณที่กล่าวในความสัมพันธ์ของกรรมและการเกิด กับ
วิญญาณในฐานะกระบวนการรู้อารมณ์ แม้เป็นคำว่า “วิญญาณ” เหมือนกัน แต่กำลังพิจารณาคณะ
หน้าที่และคนละบริบท

6. วิญญาณ → นามรูป

วิญญาณปัจจัย นามรูปปัจจัย เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

นาม คือสภาวะธรรมฝ่ายจิตที่ประกอบกันทำหน้าที่ เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และ
มโนการ

รูป คือสภาวะธรรมฝ่ายรูปหรือกาย

ตรงนี้มีข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง ไม่ควรกล่าวง่าย ๆ ว่า “วิญญาณซ่อนอยู่ในนามรูป”

เพราะในโครงสร้างปฏิjosสมุปบาท วิญญาณและนามรูปถูกแยกเป็นคนละองค์ แต่ถ้าเปลี่ยนไป
พิจารณาชีวิตในกรอบ ชั้น 5 จะพบ รูป + เวทนา + สัญญา + สังขาร + วิญญาณ

จึงเห็นได้ว่าเหตุที่ผู้ศึกษาสับสน ส่วนหนึ่งเกิดจากการนำศัพท์จาก ชั้น 5 มาซ้อนทับศัพท์ใน
ปฏิjosสมุปบาท โดยไม่ได้แยกบริบทเสียก่อน

7. นามรูป → สฬายตนะ

เมื่อมีนามรูป จึงมีฐานสำหรับการรับรู้อารมณ์ ได้แก่ ตา — หู — จมูก — ลิ้น — กาย — ใจ
เรียกว่า สฬายตนะ

8. สฬายตนะ → ผัสสะ

เมื่อมีตา มีรูป และมีการรู้ทางตา องค์ประกอบเหล่านี้ประชุมกัน จึงเกิด ผัสสะเช่นเดียวกับทางหู
จมูก ลิ้น กาย และใจ

ผัสสะจึงหมายถึงการประจวบกันขององค์ประกอบแห่งการรับรู้อารมณ์

9. ผัสสะ → เวทนา

เมื่อเกิดผัสสะ ย่อมเกิด เวทนา คือการเสวยอารมณ์ โดยพื้นฐานแบ่งเป็น สุข - ทุกข์ - หรือไม่สุข ไม่ทุกข์

ตรงนี้สำคัญมาก เพราะเวทนาเป็นจุดที่กระบวนการสามารถพัฒนาไปสู่ตัณหาได้อย่างรวดเร็ว

10. เวทนา → ตัณหา

เมื่อมีเวทนา แต่ยังมีวิชา บุคคลย่อมเกิดความอยาก สุข – อยากให้คงอยู่ ทุกข์ – อยากให้หายไป สิ่งที่ยังไม่มี – อยากได้มา สิ่งที่เป็นตัวตน - อยากให้เป็นอย่างใจ

นี่คือ ตัณหา จำแนกเป็น กามตัณหา - ภวตัณหา - วิภวตัณหา

11. ตัณหา → อุปาทาน

เมื่อตัณหารุนแรงขึ้นจึงกลายเป็น อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น จาก “ฉันอยากได้” กลายเป็น “นี่เป็นของฉัน” “นี่คือตัวฉัน” “นี่คือสิ่งที่ฉันเป็น”

ความทุกข์จึงหนักขึ้น เพราะมีไม่เพียงอยาก แต่เริ่มสร้างความเป็น “เรา” และ “ของเรา” ขึ้นมา รองรับความอยากนั้น

12. อุปาทาน → ภพ

เมื่อมีการยึดมั่น จึงเป็นปัจจัยแก่ ภพ

ภพในปฏิจลสมุปบาทต้องศึกษาอย่างละเอียด เพราะเกี่ยวข้องกับทั้งกับ กรรมภพ คือกรรมที่สร้างเหตุ และ อุปัตติภพ คือภาวะแห่งการเกิดที่เป็นผล

จึงไม่ควรแปลคำว่า “ภพ” เพียงว่า “สถานที่ที่จะไปเกิด” เท่านั้น

13. ภพ → ชาติ

เมื่อภพเป็นปัจจัย จึงมี ชาติ คือความเกิดหรือความปรากฏขึ้นแห่งขั้นและอายตนะในภพนั้น

เมื่อมีการเกิด สิ่งหลักเลื่องไม่ได้ก็คือความเปลี่ยนแปลงและความดับ

14. ชาติ → ชรา มรณะ และกองทุกข์

เพราะมีชาติ จึงมี ชรา - ความแก่ มรณะ - ความตาย และมีโสกะ ปรีทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

จึงสรุปว่า เอวเมตัสสะ เกวลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ สมุทโย โหติ กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

มองปฏิจาสุมุบาทด้วยอุปมา “เมล็ด-ต้น-ผล” เพื่อให้ผู้เริ่มศึกษามองภาพได้ง่าย เราอาจใช้อุปมาว่า

อวิชา - ไม่รู้ความจริง



สังขาร - สร้างกรรม (เปรียบเหมือนเมล็ดพืช)



วิญญาน - เหตุกรรมเป็นปัจจัยให้ผลสืบต่อ (เหมือนนำเมล็ดพืชไปปลูก)



นามรูป - ชีวิตดำเนินขึ้นตามเหตุปัจจัย (เหมือนพืชกำลังเจริญเติบโตปัจจุบัน)



สพายตนะ → ผัสสะ - ชีวิตสัมผัส (เหมือนดิน น้ำ ปุ๋ย อากาศ)



เวทนา - รับรู้อารมณ์ (เกิดความรู้สึก - สุข - ทุกข์ - เฉย) - (เหมือนผลไม้กำลังสะสมสารนำไปปลูกอนาคต)



ตัณหา - ความอยาก (เหมือนผลไม้กำลังดูดอาหารที่เป็นพิษไว้ในเมล็ด)



อุปาทาน-ยึดถือ (เหมือนสะสมสารในเมล็ดแล้ว)



ภพ-



ชาติ



สร้างเงื่อนไขแห่งการเกิดและความสืบต่อ

ชรา → มรณะ → ทุกข์

และในระหว่างที่กำลังรับผลของเหตุเดิม มนุษย์ก็สามารถ สร้างเหตุใหม่ ขึ้นมาอีก
จึงเปรียบได้กับ เมล็ดเก่า → ต้น → ผล → เมล็ดใหม่ → ต้นใหม่... วงจรดำเนินต่อไปตราบเท่าที่ยัง
มีอวิชาและตัณหา

ข้อสำคัญ: อุปมานี้ใช้เพื่อช่วยมองโครงสร้างของเหตุและผลเท่านั้น ไม่ควรเข้าใจว่ากรรมเป็น
วัตถุหรือมีตัวตนชนิดหนึ่งเดินทางข้ามภพชาติ

ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ

พระพุทธศาสนาไม่ได้หยุดอยู่เพียงการอธิบายว่า “ทุกข์เกิดอย่างไร” จุดหมายสำคัญคือแสดงว่าเมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ผลแห่งทุกข์ก็ดับ จึงเป็นสายดับว่า

อวิชชาดับ → สังขารดับ

สังขารดับ → วิญญาณดับ

วิญญาณดับ → นามรูปดับ

นามรูปดับ → สฬายตนะดับ

สฬายตนะดับ → ผัสสะดับ

ผัสสะดับ → เวทนาดับ

เวทนาดับ → ตัณหาดับ

ตัณหาดับ → อุปาทานดับ

อุปาทานดับ → ภพดับ

ภพดับ →ชาติดับ

ชาติดับ → ชรา มรณะ และกองทุกข์ดับ

จุดหมายของการศึกษาปฏิจจสมุปบาทจึงมิใช่เพื่อจดจำชื่อทั้ง 12 องค์เท่านั้น แต่เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า ทุกข์มีเหตุ เหตุเปลี่ยนได้ เมื่อเหตุดับ ผลย่อมดับ

สรุปหัวใจของตอนที่ 33

ปฏิจจสมุปบาทสอนให้เราเห็นชีวิตว่าเป็น กระแสแห่งเหตุและปัจจัย มิใช่ตัวตนถาวร

โดยเฉพาะคำว่า “สังขาร” และ “วิญญาณ” ต้องพิจารณาบริบททุกครั้ง สังขารใน “อวิชชา → สังขาร” เน้นกรรมสังขารหรืออกิสังขารที่มีเจตนาเป็นสำคัญ

สังขารขั้นต้น เป็นหมวดธรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต ซึ่งมีความหมายกว้างกว่า วิญญาณใน “สังขาร → วิญญาณ” เมื่ออธิบายกระบวนการข้ามภพชาติ ย่อมเกี่ยวข้องกับวิบากวิญญาณและเน้นปฏิสนธิวิญญาณในจุดเริ่มต้นของภพใหม่

วิญญาณขั้นต้น คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ซึ่งจำแนกตามทวารได้ 6 จึงต้องจำหลักสำคัญว่า ศัพท์เดียวกัน ไม่จำเป็นต้องมีขอบเขตความหมายเดียวกันในทุกบริบท

เมื่อเข้าใจจุดนี้แล้ว ความสัมพันธ์ อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป จะชัดเจนอย่างมาก และทำให้เราไม่เข้าใจผิดว่ามี “ตัวตน” หรือ “ดวงวิญญาณถาวร” เคลื่อนจากชีวิตหนึ่งไปสู่ชีวิตหนึ่ง

ที่สุดแล้ว ปฏิจสุมุบาทกำลังชี้ให้เห็นว่า เพราะเหตุมี ผลจึงมี เมื่อสร้างเหตุใหม่ ผลใหม่ย่อมตามมา เมื่อเหตุแห่งทุกข์สิ้นไป ความสืบทอดแห่งทุกข์ก็สิ้นไป นี่คือการมองชีวิตด้วยปัญญาแห่งเหตุปัจจัย และเป็นหนทางนำความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติเพื่อความสิ้นทุกข์

อธิบายเพิ่มเติม

ปฏิจสุมุบาท 12 องค์

อดีต → ปัจจุบัน → อนาคต

ปฏิจสุมุบาทแสดงกระบวนการแห่งเหตุและปัจจัยว่า เมื่อเหตุมี ผลจึงมี และเมื่อเหตุแห่งทุกข์ยังดำเนินอยู่ กองทุกข์ย่อมสืบทอดไป

เมื่อนำมาอธิบายตาม กรอบสามกาล — อดีต ปัจจุบัน และอนาคต สามารถจัดให้เห็นความสัมพันธ์ได้ดังนี้

● อดีต — เหตุที่สร้างไว้

อวิชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

ไม่รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์



สังขาร

กรรมสังขารหรืออภิสังขาร การปรุงแต่งกรรมด้วยเจตนา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดวิบากต่อไป

เปรียบเสมือน “การปลูกเมล็ดกรรมไว้ในอดีต”



๑ จุดเชื่อมที่ 1 อดีต → ปัจจุบัน

วิญญาน

ในกรอบการอธิบายแบบสามกาล วิญญานเป็นจุดสำคัญที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง กรรมที่เป็นเหตุในอดีต กับ ผลที่ปรากฏในชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงการเริ่มต้นของภพใหม่ สามารถอธิบายในแง่ วิบากวิญญานและปฏิสนธิวิญญาน

จึงเห็นความสัมพันธ์ว่า อดีตกรรม → วิบาก → ชีวิตปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่า “ดวงวิญญานถาวร” เดินทางจากอดีตเข้าสู่ปัจจุบัน แต่เป็นความสืบทอดกันตามเหตุและปัจจัย



● ปัจจุบัน — ผลที่กำลังปรากฏ

นามรูป

นาม คือสภาวะธรรมฝ่ายจิต เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ

รูป คือสภาวะธรรมฝ่ายรูปหรือกาย



สพายตนะ ฐานแห่งการรับรู้อารมณ์ 6 ทาง ได้แก่

ตา — หู — จมูก — ลิ้น — กาย — ใจ



ผัสสะ เมื่ออายตนะ อารมณ์ และวิญญาณที่เกี่ยวข้องมาประจวบกัน จึงเกิดการกระทบหรือ ผัสสะ



๑ จุดเชื่อมที่ 2 ปัจจุบัน → อนาคต

เวทนา

เมื่อมีผัสสะ ย่อมมี เวทนา คือการเสวยอารมณ์

สุข — ทุกข์ — ไม่สุขไม่ทุกข์

เวทนาเป็นจุดสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นบริเวณที่ ผลซึ่งกำลังได้รับในปัจจุบัน สามารถกลายเป็นจุดเริ่มต้นของ เหตุใหม่ที่จะส่งผลต่ออนาคต ถ้ายังมีอวิชชา

เวทนา → ตัณหา

เมื่อสุข → อยากให้สุขนั้นอยู่ต่อ

เมื่อทุกข์ → อยากให้ทุกข์นั้นหายไป

เมื่อพบสิ่งที่ต้องการ → อยากได้

เมื่อได้แล้ว → อยากครอบครอง

แต่ถ้ามี สติและปัญญา รู้เวทนาตามความเป็นจริง เวทนาไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปเป็นตัณหา นี่จึงเป็น จุดสำคัญของการปฏิบัติ



● เหตุที่นำไปสู่อนาคต

ตัณหา ความทะยานอยาก ได้แก่ กามตัณหา — ภวตัณหา — วิภวตัณหา



อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น จาก “อยาก” พัฒนาเป็น “ฉันต้องได้” “นี่เป็นของฉัน” “นี่คือตัวฉัน”



ภพ ภาวะที่เป็นเหตุและเงื่อนไขแห่งการเกิด ในที่นี้ต้องพิจารณาทั้ง กรรมภพ — การกระทำที่สร้างเหตุแห่งภพ และ

อุปัตติภพ — ภาวะแห่งการเกิดอันเป็นผล



ชาติ ความเกิดขึ้นแห่งจันท์และอายตนะในภพนั้น



ชรา-มรณะ เมื่อมีการเกิด ย่อมมีความเสื่อมและความดับเป็นธรรมดาจึงมี

ชรา - ความแก่ มรณะ - ความตาย และตามมาด้วย โสกะ - ความเศร้าโศก

ปริเทวะ - ความคร่ำครวญ ทุกข์ - ความทุกข์กาย โทมนัส - ความทุกข์ใจ อุปายาส - ความคับแค้นใจ

กราฟสรุปปฏิจจนูปบาท 12 องค์

● อดีต

อวิชชา



สังขาร



วิญญาน



๑ เชื่อมอดีต → ปัจจุบัน



● ปัจจุบัน

นามรูป



สพายตนะ



ผัสสะ



เวทนา



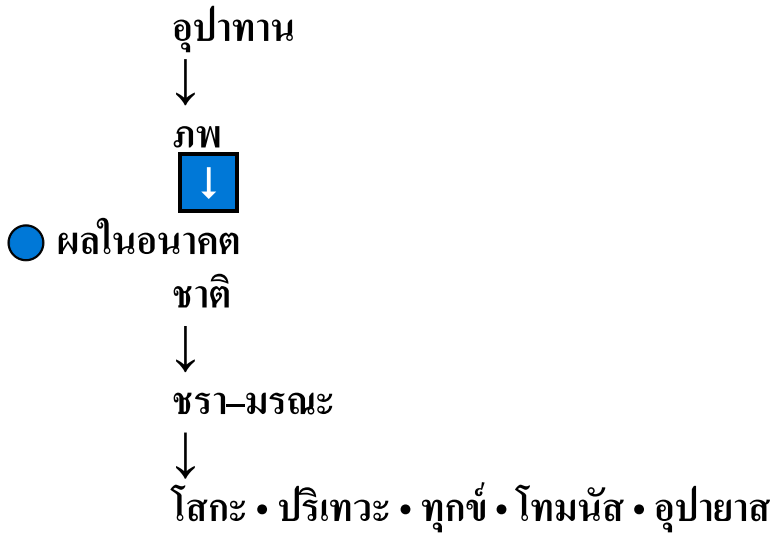
๑ เชื่อมปัจจุบัน → อนาคต



● อนาคต

ตัณหา





มองทั้งหมดในหน้าเดียว

อดีต

อวิชา → สังขาร

↓ วิญญาน : เชื่อมอดีตกับปัจจุบัน ↓

ปัจจุบัน

นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ

↓ เวทนา : จุดเชื่อมปัจจุบันกับอนาคด ↓

เหตุที่นำไปสู่อนาคด

ตัณหา → อุปาทาน → ฅพ



อนาคดผล

ชาติ → ชรา-มรณะ → โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

หลักสำคัญที่ต้องเข้าใจ

กราฟนี้เป็น กรอบช่วยอธิบายปฏิจสมุปบาทตามสามกาล เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกรรม เหตุ และผลได้ง่ายขึ้น ไม่ควรเข้าใจว่าองค์ธรรมเหล่านี้เกิดได้เฉพาะในกาลที่กำหนดไว้เท่านั้น

โดยเฉพาะสองจุดที่ควรจดจำคือ วิญญาน - ช่วยให้เห็นการเชื่อมจากเหตุในอดีตสู่ผลในปัจจุบัน และ เวทนา - เป็นจุดสำคัญที่ผลในปัจจุบันสามารถนำไปสู่การสร้างเหตุใหม่สำหรับอนาคด

สำหรับผู้ปฏิบัติ เวทนา เป็นจุดสำคัญที่ควรกำหนดรู้ เพราะเมื่อเวทนาเกิด หากยังมีอวิชาและไม่ได้รู้เท่าทัน ย่อมเป็นเงื่อนไขให้ตัณหาเกิดขึ้นได้ การมีสติสัมปชัญญะและปัญญารู้เวทนาตามความ

เป็นจริง จึงเป็นส่วนสำคัญของการไม่ส่งเสริมกระบวนการให้ดำเนินต่อไปสู่ ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา-มรณะ

นี่คือจุดที่การเข้าใจปฏิจจนมุปบาทสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อ หยุดการสืบต่อแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ตอนที่ 34 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ สติปัฏฐานวิภังค์ (Satipaṭṭhāna Vibhaṅga)

สติปัฏฐาน 4 : ฐานแห่งสติและหนทางแห่งการรู้ตามความเป็นจริง

ในตอนที 33 เราได้ศึกษา ปฏิจจนมุปบาท 12 องค์ ทำให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์ตามเหตุปัจจัย โดยเฉพาะช่วงสำคัญ ๕ สละ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ทุกข์ ในตอนนี้ เราจะศึกษาวิธีปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ รู้ทันกายและใจตามความเป็นจริง คือ สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน คืออะไร

%คำว่า สติปัฏฐาน (Satipaṭṭhāna) โดยสาระหมายถึง%การตั้งสติไว้ในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ไม่ใช่เพียงการ "คิด" เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นการมีสติรู้สภาวะที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง สติปัฏฐานมี 4 ประการ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณากายในกาย คือการรู้กายตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดว่า "นี่คือเรา" หรือ "นี่คือร่างกายของเราอย่างถาวร"

ตัวอย่างการปฏิบัติ ได้แก่

- รู้ลมหายใจเข้า-ออก
- รู้การเดิน ยืน นั่ง นอน
- รู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย
- มีสัมปชัญญะในการทำกิจต่าง ๆ
- พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- พิจารณาธาตุ 4
- พิจารณาความเสื่อมสลายของกาย

การรู้ลมหายใจ เมื่อหายใจเข้า รู้ว่า กำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออก รู้ว่า กำลังหายใจออก ไม่จำเป็นต้องบังคับลมหายใจ เพียงรู้ลมหายใจตามที่เป็น นี่เป็นการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน

กายไม่ใช่ตัวตนถ้ามองพิจารณาอย่างต่อเนื่อง จะเห็นว่ากาย

- เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย
- เปลี่ยนแปลง
- แก่
- เจ็บ
- แตกสลาย

จึงไม่สามารถบังคับว่า "อย่าแก่" "อย่าเจ็บ" "อย่าตาย" ได้ตามความปรารถนา การเห็นเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเวทนาในเวทนา เวทนา คือความรู้สึก โดยพื้นฐานพิจารณาได้ว่า

- สุข
- ทุกข์
- ไม่สุขไม่ทุกข์

และยังจำแนกละเอียดได้เป็นเวทนาที่เกี่ยวกับกามและไม่เกี่ยวกับกาม

ทำไมเวทนาจึงสำคัญมาก

เพราะจากตอนที่ 33 เราได้เห็นว่า ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา เมื่อเกิดสุขเวทนา จิตมักต้องการว่า "ขอให้สุขนี้อยู่นาน ๆ" จึงเกิดตัณหา เมื่อเกิดทุกข์เวทนา จิตมักคิดว่า "ขอให้สิ่งนี้หายไป" ก็เกิดตัณหาอีกเช่นกัน

วิธีปฏิบัติกับเวทนา เมื่อสุข รู้ว่า สุขเวทนากำลังปรากฏ เมื่อทุกข์ รู้ว่า ทุกขเวทนากำลังปรากฏ เมื่อเฉย ๆ รู้ว่า อทุกขมสุขเวทนากำลังปรากฏ ไม่ต้องผลักไส ไม่ต้องตามหา เพียงรู้ตามความเป็นจริง

จุดสำคัญของการดับทุกข์

หากไม่มีสติ เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ทุกข์เพิ่ม แต่เมื่อมีสติและปัญญา เวทนา → รู้ตามจริง → เห็นความไม่เที่ยง → ไม่เข้าไปยึด นี่เป็นจุดสำคัญมากของการปฏิบัติ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาจิตในจิต คือการรู้สภาพจิตตามที่กำลังเป็น เช่น เมื่อจิตมีราคะ รู้ว่า จิตมีราคะ เมื่อไม่มีราคะ รู้ว่า จิตไม่มีราคะ เมื่อมีโทสะ รู้ว่า จิตมีโทสะ เมื่อมีโมหะรู้ว่า จิตมีโมหะ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ เมื่อจิตตั้งมั่น ก็รู้ จาก "เราโกรธ" เป็น "จิตมีโทสะ"

ความแตกต่างนี้สำคัญ คนทั่วไปมักคิดว่า "ฉันโกรธ" แต่เมื่อเจริญสติ จะเริ่มเห็นว่า ขณะนี้ จิตมีโทสะ โทสะจึงไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราวแล้วดับไป

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาธรรมในธรรม เป็นการรู้ธรรมที่กำลังเกิดขึ้นตามหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ ตัวอย่างสำคัญ ได้แก่

นิ वर्ณ 5

- กามฉันทะ
- พยาบาท
- ถีนมิทระ
- อุทธัจจกุกกุกจะ
- วิจิกิจฉา

จันธ 5

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาน

อายตนะ 6 ภายใน-ภายนอก

รู้การเกิดของสังโยชน์จากการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตลอดจนรู้วิธีละและ ป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีก

โพชนงค์ 7

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

อริยสัจ 4

- ทุกข์
- สมุทัย
- นิโรธ
- มรรค

ดังนั้น ธรรมานุปัสสนาจึงเชื่อมโยงกับหลักธรรมที่เราได้ศึกษามาแล้วหลายตอน

สติปัฏฐาน 4 กับขั้น 5

สามารถเห็นความสัมพันธ์ได้ว่า กายานุปัสสนา เน้นการรู้รูป เวทนานุปัสสนา รู้เวทนา จิตตานุปัสสนา รู้สภาพของจิต ธรรมานุปัสสนา พิจารณาธรรมตามหมวดที่ทรงแสดง ทั้งหมดช่วยให้เห็นกายและใจว่าเป็น สภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตนถาวร

สติปัฏฐานกับไตรลักษณ์

เมื่อสังเกตอย่างต่อเนื่อง จะเห็นว่า กาย เปลี่ยนแปลง เวทนา เกิดแล้วดับ จิต เปลี่ยนจาก
 หนึ่งไปอีกหนึ่ง ธรรม เกิดตามเหตุปัจจัยและดับเมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน จึงเห็น

อนิจจัง - ไม่เที่ยง

ทุกขัง - ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

อนัตตา - ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา

ตัวอย่างการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สมมติว่ามีคนพูดคำที่ไม่พอใจ

ได้ยิน



เกิดเวทนาไม่พอใจ



รู้ว่า

"ขณะนี้เวทนาไม่พอใจ"



โทสะเริ่มเกิด



รู้ว่า

"จิตมีโทสะ"



ไม่พูดตอบทันที



พิจารณาว่า

"โทสะนี้เกิดเพราะเหตุปัจจัย และไม่เที่ยง" เมื่อทำเช่นนี้ เราไม่ได้กดความโกรธ แต่กำลัง รู้ความโกรธตามความเป็นจริง

สติไม่ใช่การหยุดความคิดทั้งหมด หลายคนเข้าใจว่า ทำสมาธิแล้ว ต้องไม่มีความคิด แต่การเจริญสติไม่ได้หมายความว่า "ห้ามคิด" สิ่งสำคัญคือ เมื่อคิด ก็รู้ว่ากำลังคิด เมื่อโกรธ รู้ว่าโกรธ เมื่อสุข รู้ว่าสุข เมื่อทุกข์ รู้ว่าทุกข์ นี่คือการเริ่มต้นของสติ

สติ + สัมปชัญญะ

การปฏิบัติที่สมบูรณ์ควรมีทั้ง สติ – ระลึกรู้ และ สัมปชัญญะ - รู้ตัวทั่วพร้อม รู้สิ่งที่กำลังทำ อย่างเหมาะสม ตัวอย่าง ขณะเดิน รู้ว่ากำลังเดิน ขณะรับประทานอาหาร รู้ว่ากำลังรับประทานอาหาร ขณะพูด รู้ว่ากำลังพูด จึงสามารถฝึกกรรมได้ตลอดวัน ไม่จำกัดเฉพาะเวลานั่งสมาธิ

วิธีเริ่มฝึกง่าย ๆ

สำหรับผู้เริ่มต้น อาจใช้หลักสั้น ๆ กาย - รู้กาย เวทนา - รู้ความรู้สึก จิต - รู้สภาพจิต ธรรม - รู้ธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่จำเป็นต้องพยายามรู้ทุกอย่างพร้อมกัน ให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏชัด ในปัจจุบัน

สติปัญญากับทางแห่งความหลุดพ้น

สติปัญญานี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงทำให้

- ผ่อนคลาย
- สบายใจ
- มีสมาธิ

สิ่งเหล่านี้อาจเป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้น แต่เป้าหมายทางพระพุทธศาสนาลึกกว่านั้น คือ รู้กายและใจตามความเป็นจริง จนคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเห็นความเกิดดับ ย่อมเห็นไตรลักษณ์ เมื่อเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา ความยึดมั่นย่อมค่อย ๆ ลดลง

ข้อคิดสำคัญ

เราไม่จำเป็นต้องทำให้ทุกอารมณ์หายไป แต่ต้องฝึกให้รู้ทันอารมณ์โดยไม่ตกเป็นทาสของมัน สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ โกรธก็รู้ สงบก็รู้ ทุกสภาวะกลายเป็นสิ่งที่ใช้เรียนรู้ธรรมได้

สรุปตอนที่ 34

สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนา - มีสติรู้กาย
2. เวทนานุปัสสนา - มีสติรู้เวทนา
3. จิตตานุปัสสนา - มีสติรู้สภาพจิต
4. ธัมมานุปัสสนา * มีสติรู้ธรรมตามหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง

การเจริญสติปัฏฐานทำให้เราเปลี่ยนจาก "เราเป็นอย่างนั้น" มาเป็น "สภาวะธรรมอย่างนั้น กำลังปรากฏ" และเมื่อเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ย่อมค่อย ๆ เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดขึ้น นี่คือเหตุที่สติปัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาปัญญาและดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์

ตอนที่ 35 : พระอภิธรรมปิฎก — สัมมปปชานวิภังค์ : สัมมปปชาน 4

ตอนต่อไปเราจะศึกษา ความเพียรชอบ 4 ประการ คือ ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด และรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการนำ "สติ" จากตอนนี้นำไปสู่การพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ.

ตอนที่ 35 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์

สัมมปปชานวิภังค์ (Sammappadhāna Vibhaṅga)

สัมมปปชาน 4 : ความเพียรชอบเพื่อพัฒนาจิต

ในตอนที่ 34 เราได้ศึกษา สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง แต่การมีสติเพียงรู้ว่า "อกุศลกำลังเกิด" ยังไม่ใช่ทั้งหมดของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีความเพียรที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันและละอกุศล พร้อมทั้งทำกุศลให้เกิดและเจริญขึ้น พระพุทธเจ้าทรงเรียกความเพียรนี้ว่า สัมมปปชาน 4

สัมมปปชาน คืออะไร

คำว่า สัมมา หมายถึง ถูกต้อง ชอบ

คำว่า **ปธาน** หมายถึง ความเพียร ความพยายามอย่างจริงจัง ดังนั้น **สัมมปปธาน** คือ ความเพียรที่ถูกต้องในการละอกุศลและเจริญกุศล มีทั้งหมด 4 ประการ

สัมมปปธาน 4

ความเพียร	เป้าหมาย
1 สังวรปธาน	ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด
2 ปหานปธาน	ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
3 ภาวนาปธาน	ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด
4 อนุรักษนาปธาน	รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ

จำง่าย ๆ ว่า กันชั่ว — ละชั่ว — สร้างดี — รักษาดี

1. สังวรปธาน

ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด หมายถึง เพียรระวังไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นในจิต ตัวอย่าง เราเห็นว่าเมื่อดูหรือฟังบางสิ่งแล้ว

- โกรธง่าย
- โลภง่าย
- ฟุ้งซ่านง่าย

จึงมีสติสำรวจ

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย
- ใจ

นี่คือการป้องกันตั้งแต่ต้นเหตุ

ตัวอย่างง่าย ๆ

ถ้ารู้ว่า การสนทนาบางเรื่อง ทำให้เกิดความโกรธและทะเลาะกัน เราสามารถเลือกไม่เข้าไปเพิ่มความขัดแย้ง ไม่ได้หมายถึงการหนีปัญหา แต่เป็นการรู้จัก **ป้องกันอกุศล** ก่อนที่มันจะเกิด

2. ปหานปธาน

ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่ออกุศลเกิดขึ้นแล้ว ไม่ปล่อยให้มันครอบงำจิตต่อไป เช่น เมื่อโกรธ รู้ว่า "โทสะกำลังเกิด" แล้วใช้

- สติ
- เมตตา
- ขันติ
- ปัญญา

ช่วยให้โทสะลดกำลังลง

ไม่ใช่การกดอารมณ์ การละอกุศล ไม่ได้หมายถึง "ห้ามโกรธ" หรือ "ต้องทำเหมือนไม่โกรธ" แต่หมายถึง รู้ว่าโทสะเกิดแล้ว และไม่ให้อาหารแก่โทสะ ไม่คิดซ้ำ ไม่พูดเพิ่ม ไม่ทำตามอำนาจความโกรธ เมื่อไม่มีเหตุสนับสนุน โทสะย่อมดับไป

3. ภาวนาปธาน

ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด ไม่ได้มีเพียงการกำจัดความชั่ว แต่ต้อง สร้างความดีขึ้นในจิต เช่น

- ศรัทธา
- สติ
- เมตตา
- กรุณา
- สมာธิ
- ปัญญา

ถ้ายังไม่มี ต้องฝึกให้เกิด

ตัวอย่าง

คนที่โกรธง่าย ไม่ควรเพียงพยายาม "ไม่โกรธ" แต่ควรฝึก เมตตาภาวนา เพราะเมื่อเมตตา มีกำลัง โทสะย่อมเกิดยากขึ้น นี่คือหลักสำคัญมาก อย่าเพียงกำจัดอกุศล แต่ต้องสร้างกุศลขึ้นแทน

4. อนุรักษนาปธาน

รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่ออกุศลเกิดขึ้น ต้องรักษาและพัฒนา เช่น เริ่มมีสติแล้ว ต้องฝึกต่อ

เริ่มมีสมาธิแล้ว ต้องเจริญต่อ เริ่มมีเมตตาแล้ว ต้องทำให้มั่นคงขึ้น จนกุศลนั้น เจริญบริบูรณ์

เปรียบเทียบการปลูกต้นไม้

สัมมปธาน 4 สามารถเปรียบได้กับการดูแลสวน **สังวรปธาน** ป้องกันวัชพืชไม่ให้เกิด **ปหานปธาน** ถอนวัชพืชที่เกิดแล้ว **ภาวนาปธาน** ปลูกต้นไม้ที่ดี **อนุรักษนาปธาน** รดน้ำ ใส่ปุ๋ย ดูแลต้นไม้ให้เจริญ จิตของเรา ก็ต้องได้รับการดูแลเช่นเดียวกัน

สัมมปธานกับกุศล-อกุศล

หลักทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็น 2 ด้านฝ่ายอกุศล ยังไม่เกิด → ป้องกัน เกิดแล้ว → ละ
ฝ่ายกุศล ยังไม่เกิด → ทำให้เกิด เกิดแล้ว → รักษาและพัฒนา นี่คือระบบพัฒนาจิตที่สมบูรณ์

เชื่อมกับสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 34 เราเรียนว่า สติ – รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น ตอนที่ 35 เพิ่มว่า ความเพียร — รู้แล้วต้อง
ดำเนินการอย่างถูกต้อง ตัวอย่าง สติรู้ว่า "โทสะเกิด" สัมมปธานทำหน้าที่ เพียรละโทสะนั้น
จากนั้น เจริญเมตตา และ รักษาเมตตาให้เจริญต่อไป

เชื่อมกับอริยมรรคมีองค์ 8

สัมมปธาน 4 มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ สัมมาวายามะ — ความเพียรชอบ ซึ่งเป็นองค์ที่ 6
ของอริยมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น การฝึกสัมมปธาน คือ การเจริญอริยมรรค ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างการปฏิบัติจริง

สมมติว่ามีคนตำหนิเรา **ขั้นที่ 1** ก่อนตอบ มีสติ ป้องกันไม่ให้โทสะรุนแรง

สังวรปธาน

↓

ขั้นที่ 2 ถ้าโทสะเกิดแล้ว รู้ทันและไม่ทำตาม

ปหานปธาน

↓

ขั้นที่ 3 เจริญเมตตา พยายามเข้าใจอีกฝ่าย

ภาวนาปธาน

↓

ขั้นที่ 4 รักษาความสงบและเมตตาไว้

อนุรักษนาปธาน

เหตุการณ์เดียว สามารถใช้ฝึกสัมมัปปธานได้ครบทั้ง 4

ความเพียรต้องมีปัญญา

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ "พยายามมากที่สุด" โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม ความเพียรต้องเป็น สัมมาวายามะ คือ ความเพียรที่ประกอบด้วยความเห็นถูก หากเพียรมากเกินไป จิตอาจตึง หากเพียรน้อยเกินไป จิตอาจหย่อน จึงต้องรู้จักความพอดี

ตัวอย่างจากการนั่งสมาธิ

หากจิตฟุ้งซ่าน อย่างบังคับจนเครียด แต่รู้ว่า "ฟุ้งซ่าน" แล้วค่อย ๆ กลับมาที่อารมณ์กรรมฐาน ถ่างวง เพิ่มความเพียร ถ่างตึงเกินไป ผ่อนคลาย นี่คือ ความเพียรประกอบด้วยปัญญา

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

จิตไม่ได้ดีขึ้นเพียงเพราะ "เราอยากเป็นคนดี" แต่ต้องสร้างเหตุให้ถูกต้อง อกุศลมีเหตุ อกุศลก็มีเหตุ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้อง ลดเหตุของอกุศล และเพิ่มเหตุของกุศล นี่คือการพัฒนาจิตตามหลักเหตุปัจจัย

การนำไปปฏิบัติทุกวัน

ก่อนนอน ลองตรวจสอบตนเองด้วยคำถาม 4 ข้อ

1. วันนี้ป้องกันอกุศลอะไรได้บ้าง?
2. อกุศลอะไรเกิดขึ้น และเราละได้หรือไม่?
3. วันนี้สร้างกุศลอะไรขึ้นใหม่?
4. กุศลอะไรที่เราควรรักษาและพัฒนาต่อ?

เพียง 4 คำถามนี้ สามารถเปลี่ยนสัมมัปปธานจาก "หลักธรรมในหนังสือ" ให้กลายเป็น "การฝึกจิตทุกวัน"

ข้อคิดสำคัญ

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพียงการหยุดทำความชั่ว แต่ต้องพัฒนาความดีจนมีกำลังเหนืออกุศล ดังนั้น จำหลักนี้ไว้ว่า ไม่เกิด - ป้องกัน เกิดแล้ว - ละ ยังไม่มีดี - สร้าง มีดีแล้ว - รักษา

สรุปตอนที่ 35

สัมมัปปธาน 4 คือความเพียรชอบ 4 ประการ ได้แก่

1. สังวรปธาน — ป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด

2. ปหานปธาน — ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

3. ภาวนาปธาน — ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิด

4. อานุรักษนาปธาน — รักษาและพัฒนากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

จึงสรุปง่ายที่สุดว่า กันชั่ว → ละชั่ว → สร้างดี → รักษาดี

สัมมปปธาน 4 ทำให้เราเห็นว่า การพัฒนาจิตต้องมีทั้ง สติและความเพียร เมื่อรู้ทันจิตแล้ว ต้องเพียรลดอกุศลและเพิ่มกุศลอย่างถูกต้อง จึงเป็นการเจริญ สัมมาวายามะ ในอริยมรรคมีองค์ 8 และเป็นกำลังสำคัญในการเดินไปสู่ความพ้นทุกข์