

ตอนที่ 55 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 7 : ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ปัจจย 24 - ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว

ตอนที่ 54 เราได้จบสาระหลักของ คัมภีร์ที่ 6 ยมก แล้ว ตอนนี้เราเข้าสู่ คัมภีร์ที่ 7 - ปฏฐาน คัมภีร์สุดท้ายของพระอภิธรรมปิฎก ปฏฐานเป็นคัมภีร์ที่สำคัญและละเอียดมาก เพราะไม่ได้ถามเพียงว่า “ธรรมมีอะไรบ้าง?” แต่ก้าวไปสู่คำถามว่า “ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์และเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?” นี่คือหัวใจของตอนที่ 55

1. ปฏฐาน คืออะไร

คำว่า ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ในบริบทพระอภิธรรมเกี่ยวข้องกับการจำแนกความสัมพันธ์แห่งปัจจัยอย่างละเอียด สาระสำคัญคือ ธรรมทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยปัจจัย จิตหนึ่งเกิดขึ้น ต้องมีเหตุปัจจัย ความโกรธเกิดขึ้น ต้องมีเหตุปัจจัย ความเมตตาเกิดขึ้น ก็ต้องมีเหตุปัจจัย

2. จากธัมมสังคณีมาถึงปฏฐาน

ลองมองพระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์เป็นเส้นทางเดียว ธัมมสังคณี
ธรรมมีอะไรบ้าง?



วิภังค์

ธรรมเหล่านั้นแจกแจงอย่างไร?



ชาตุกถา

ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์กับขั้น อายตนะ และธาตุอย่างไร?



บุคคลบัญญัติ

บุคคลถูกบัญญัติและจำแนกอย่างไร?



กถาวัตถุ

ความเห็นต่าง ๆ ตรวจสอบอย่างไร?



ยมก

ความสัมพันธ์ของธรรมมีขอบเขตอย่างไร?



ปฏฐาน

ธรรมทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?

นี่คือจุดที่ความรู้จากคัมภีร์ก่อน ๆ มาประกอบกัน

3. หัวใจของปฏิฐาน

ถ้าจะจำปฏิฐานเพียงประโยคเดียว ให้จำว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีได้ตามปัจจัย” ไม่ได้หมายความว่า ทุกสิ่งเกิดจากเหตุเดียว ตรงกันข้าม ธรรมหนึ่งอาจอาศัย หลายปัจจัยพร้อมกัน นี่ทำให้พระอภิธรรมมองชีวิตเป็น เครือข่ายแห่งเหตุปัจจัย

4. ปัจจัย 24

ปฏิฐานอธิบาย ปัจจัย 24 ประการ ได้แก่

1. เหตุปัจจัย (Hetu-paccaya)
2. อารัมมณปัจจัย (Ārammaṇa-paccaya)
3. อธิปัตติปัจจัย (Adhipati-paccaya)
4. อนันตรปัจจัย (Anantara-paccaya)
5. สมนันตรปัจจัย (Samanantara-paccaya)
6. สหชาติปัจจัย (Sahajāta-paccaya)
7. อัณณมัญญปัจจัย (Aññamañña-paccaya)
8. นิสสยปัจจัย (Nissaya-paccaya)
9. อุปนิสสยปัจจัย (Upanissaya-paccaya)
10. ปุเรชาติปัจจัย (Purejāta-paccaya)
11. ปัจฉาชาติปัจจัย (Pacchājāta-paccaya)
12. อาเสวนปัจจัย (Āsevana-paccaya)
13. กัมมปัจจัย (Kamma-paccaya)
14. วิปากปัจจัย (Vipāka-paccaya)
15. อาหารปัจจัย (Āhāra-paccaya)
16. อินทริยปัจจัย (Indriya-paccaya)
17. ฌานปัจจัย (Jhāna-paccaya)
18. มัคคปัจจัย (Magga-paccaya)
19. สัมปยุตตปัจจัย (Sampayutta-paccaya)
20. วิปปยุตตปัจจัย (Vippayutta-paccaya)
21. อัตติปัจจัย (Atthi-paccaya)
22. นัตติปัจจัย (Natthi-paccaya)
23. วิกตปัจจัย (Vigata-paccaya)
24. อวิกตปัจจัย (Avigata-paccaya)

ไม่จำเป็นต้องท่องทั้งหมดในครั้งเดียว เราจะค่อย ๆ ทำความเข้าใจเป็นกลุ่ม

5. เหตุปัจจัย

รากที่สนับสนุนจิต เหตุปัจจัย คือกรรมที่ทำหน้าที่เป็นราก เช่น ฝ้ายอกุศล โลภะ - โทสะ - โมหะ ฝ้ายโสภณะมี อโลภะ - อโทสะ – อโมหะ เมื่อจิตมีรากอย่างใด คุณภาพของจิตก็สัมพันธ์กับรากนั้น

6. ตัวอย่างเหตุปัจจัย

มีคนพูดไม่ถูกใจเรา

ถ้าโทสะ

มีกำลัง



จิตขุ่นเคือง



คำพูดรุนแรงอาจเกิด

แต่ถ้าอโทสะ คือความไม่โกรธและคุณธรรมฝ่ายดีมีกำลัง



อาจอดทน



พิจารณา



ตอบด้วยความสงบ

เหตุการณ์ภายนอกอาจเหมือนกัน แต่ปัจจัยภายในต่างกัน ผลทางจิตจึงต่างกัน

7. อารัมมณปัจจัย

อารัมมณเป็นปัจจัยแก่จิต คำว่า อารัมมณ ในพระอภิธรรมหมายถึง สิ่งที่จิตรู้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบกาย หรือเรื่องที่ใจคิด สิ่งเหล่านี้สามารถเป็น อารัมมณปัจจัย แก่จิตและเจตสิกที่รับรู้ อารัมมณนั้น

8. ตัวอย่างง่าย ๆ

เห็นรูปหนึ่ง



จิตรับรู้รูป

ได้ยินเสียงหนึ่ง
↓
จิตรับรู้เสียง
คิดถึงเหตุการณ์ในอดีต
↓
เรื่องในอดีตกลายเป็นอารมณ์ของจิตปัจจุบัน
จึงเห็นว่า จิตไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งที่ถูกรู้

9. อธิปัตติปัจจัย

สิ่งที่มีกำลังเด่นเป็นปัจจัย อธิปัตติ หมายถึงความเป็นใหญ่หรือความเด่นในฐานะปัจจัย เมื่อธรรมบางอย่างมีกำลังมาก สามารถสนับสนุนให้ธรรมอื่นดำเนินไปตามนั้น ในชีวิตประจำวัน เราอาจเห็นภาพได้จาก ความตั้งใจอย่างแรงกล้า เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน คนสามารถใช้ความพยายามต่อเนื่องเป็นเวลานาน

10. อนันตรปัจจัย

จิตก่อนเป็นปัจจัยแก่จิตต่อไป นี่เป็นหลักสำคัญมาก จิตขณะหนึ่ง
เกิด
↓
ดับ
↓
เปิดโอกาสและเป็นปัจจัยให้จิตขณะถัดไปเกิดตามลำดับ เรียกว่า อนันตรปัจจัย
คือความสัมพันธ์โดยไม่มีจิตอื่นคั่นในลำดับนั้น

11. สมนันตรปัจจัย

สมนันตรปัจจัย มีความใกล้เคียงกับอนันตรปัจจัยมาก เน้นความต่อเนื่องเป็นลำดับของจิต
จิตก่อนดับ
↓
จิตต่อมาเกิด
↓
ต่อเนื่องไป
จึงเกิดสิ่งที่เรารับรู้ในชีวิตประจำวันว่า “กระแสจิตต่อเนื่อง”

12. จิตต่อเนื่อง แต่ไม่ใช่จิตถาวร

ตรงนี้สำคัญมาก ความต่อเนื่อง ไม่ได้หมายถึง สิ่งเดียวกันคงอยู่ตลอด เปรียบเหมือน เปลวไฟที่ดูต่อเนื่อง แต่ต้องอาศัย เชื้อ ออกซิเจน อุณหภูมิ และเงื่อนไขต่าง ๆ เมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน เปลวไฟก็เปลี่ยน

13. สหชาติปัจจัย

ธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันเป็นปัจจัยแก่กัน ธรรมบางอย่าง เกิดพร้อมกัน และช่วยสนับสนุนกัน ตัวอย่างสำคัญคือ จิตกับเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกัน เมื่อจิตเกิด เจตสิกที่ประกอบกับจิตขณะนั้นก็เกิดร่วมกันตามประเภทของจิต จึงเป็นความสัมพันธ์แบบ สหชาติ - เกิดร่วมกัน

14. ัญญมัญญปัจจัย

ต่างฝ่ายต่างอาศัยกัน ัญญมัญญะ หมายถึง ซึ่งกันและกัน ธรรมบางอย่าง A สนับสนุน B และ B ก็สนับสนุน A ในขณะเดียวกัน เปรียบง่าย ๆ เหมือน ไม้สามอันพัวพันกัน แต่ละอันช่วยให้อีกอันตั้งอยู่ได้

15. นิสสยปัจจัย

ที่อาศัยเป็นปัจจัย นิสสยะ หมายถึงที่อาศัย ธรรมบางอย่างต้องอาศัยธรรมอื่นเป็นฐาน เช่นในกระบวนการรับรู้ทางตา จักขุปสาทเป็นฐานสำคัญสำหรับการเกิดจักขุวิญญาณตามเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง จึงแสดงว่า การรับรู้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยลำพัง

16. อุปนิสสยปัจจัย

ปัจจัยสนับสนุนที่มีกำลัง นี่เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากในการเข้าใจชีวิต สิ่งที่เราทำซ้ำ คิดซ้ำ คบหาซ้ำ พึงซ้ำ สามารถกลายเป็นเงื่อนไขที่มีกำลังต่อพฤติกรรมและสภาพจิตภายหลัง

17. ตัวอย่างในการปฏิบัติ

ถ้าเราทำทุกวัน

ฟังธรรม



ระลึกธรรม



รักษาศีล



เจริญสติ



ทำสมาธิ

ธรรมฝ่ายกุศลได้รับการสนับสนุนซ้ำ ๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์ยาก จิตจึงมีปัจจัยฝ่ายดีให้พึ่งพามากขึ้น

18. นี่คือเหตุผลที่ “นิสัย” สำคัญ

ทำสิ่งหนึ่งครั้งเดียว อาจยังไม่เห็นผลมาก แต่ทำซ้ำ วันแล้ววันเล่า ย่อมสร้างเงื่อนไขใหม่ นี่จะเชื่อมโดยตรงกับปัจจัยอีกข้อหนึ่งคือ อาสวณปัจจัย – การเสพหรือทำซ้ำเป็นปัจจัย ซึ่งเราจะศึกษาในตอนต่อไป

19. ปฏิฐานกับกรรม

เมื่อเข้าใจปัจจัย เราจะเข้าใจว่า กรรมไม่ได้ทำงานแบบ มีใครคนหนึ่งคอยแจกผล แต่กรรมเป็นส่วนหนึ่งของระบบ เหตุ → ปัจจัย → ผล

เจตนากรรมเกิด



เป็นปัจจัย



เมื่อเงื่อนไขเหมาะสม



วิบากเกิด

นี่คือความสัมพันธ์ของกรรมตามเหตุปัจจัย

20. ปฏิฐานกับอนัตตา

ถ้าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะ เหตุและปัจจัย เราจะเริ่มถามว่า แล้ว “ตัวผู้ควบคุมถาวร” อยู่ตรงไหน? เมื่อพิจารณาถึงลงไปพบจิตก็อาศัยปัจจัย เจตสิกก็อาศัยปัจจัย รูปก็อาศัยปัจจัย สุธทุกขก็อาศัยปัจจัย นี่ทำให้หลัก อนัตตา ชัดเจนขึ้นมาก

21. แต่ไม่ได้หมายความว่า “เราไม่ต้องทำอะไร”

ตรงกันข้าม เพราะทุกอย่างอาศัยปัจจัย จึงยังต้อง สร้างปัจจัยที่ดี ถ้าต้องการปัญญา ต้องสร้างเหตุแห่งปัญญา ถ้าต้องการสมาธิ ต้องฝึกสมาธิ ถ้าต้องการเมตตา ต้องฝึกเมตตา ถ้าต้องการลดโทสะ ต้องลดเหตุที่เลี้ยงโทสะ นี่คือประโยชน์ในทางปฏิบัติของปฏิฐาน

22. เปลี่ยนชีวิตด้วยการเปลี่ยนปัจจัย

บางครั้งเราอยากเปลี่ยน ผล แต่ไม่เปลี่ยนเหตุ เช่น อยากใจสงบ แต่รับสิ่งกระตุ้นตลอดเวลา อยากมีสมาธิ แต่ไม่เคยฝึก อยากมีเมตตา แต่คอยคิดถึงความผิดของผู้อื่น ภาวนาสอนให้ย้อนกลับมาดูว่า เรา กำลังให้อาหารแก่เหตุชนิดใด?

23. หลักนี้สำคัญต่อการปฏิบัติมาก

ถ้าโทสะเกิดบ่อย แทนที่จะคิดว่า “ฉันเป็นคนใจโกรธ” ลองเปลี่ยนเป็นคำถามว่า “ปัจจัยอะไรทำให้โทสะเกิดบ่อย?” เมื่อพบปัจจัย เราสามารถเริ่มแก้ที่เหตุ นี่เปลี่ยนจาก การตำหนิตัวตน ไปสู่การเข้าใจเหตุปัจจัย

24. จากเหตุปัจจัยสู่ความรับผิดชอบ

อนาคตไม่ได้ทำลายความรับผิดชอบ แต่ทำให้ความรับผิดชอบมีความหมายมากขึ้น เพราะ สิ่งที่เราทำในวันนี้ สามารถเป็นปัจจัยต่อสิ่งที่จะเกิดในวันหน้า ดังนั้น การพูดดีวันนี้ การทำดีวันนี้ การฝึกสติวันนี้ การเจริญปัญญาวันนี้ ล้วนมีความสำคัญ

25. หัวใจของตอนที่ 55

ภาวนากำลังสอนเราให้เปลี่ยนวิธีมองโลกจาก “ใครทำ?” เพียงอย่างเดียว ไปสู่ “สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะปัจจัยอะไร?” เมื่อถามเช่นนี้ ปัญญาจะเริ่มมองเห็นกระบวนการ แทนที่จะยึดเพียงบุคคล ข้อคิดสำคัญ

เมื่อมีเหตุและปัจจัย สิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยน ผลย่อมเปลี่ยนได้ นี่เป็นข่าวดีสำหรับการปฏิบัติ เพราะหมายความว่า เราสามารถฝึกสร้างเหตุแห่งกุศลได้ ไม่จำเป็นต้องติดอยู่กับนิสัยเดิมตลอดไป

สรุปตอนที่ 55

วันนี้เราเข้าสู่ คัมภีร์สุดท้าย — ภาวนา และเริ่มเห็นปัจจัยสำคัญ ได้แก่

เหตุปัจจัย - รากเป็นปัจจัย

อารมณ์ปัจจัย - อารมณ์เป็นปัจจัย

อธิปัตติปัจจัย - ธรรมที่มีกำลังเด่นเป็นปัจจัย

อนันตรปัจจัย - จิตก่อนเป็นปัจจัยแก่จิตถัดไป

สมนันตรปัจจัย - ความต่อเนื่องตามลำดับเป็นปัจจัย

สหชาติปัจจัย - ธรรมเกิดร่วมกันเป็นปัจจัย

อัญญมัญญปัจจัย - ธรรมอาศัยกันและกัน

นิสสยปัจจัย - ที่อาศัยเป็นปัจจัย
 อุปนิสสยปัจจัย - ปัจจัยสนับสนุนที่มีกำลัง
 หัวใจคือ ไม่มีกรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว ทุกสิ่งดำเนินไปใน เครือข่ายแห่งเหตุและปัจจัย

ตอนที่ 56 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 7 : ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ปัจจัย 24 (ต่อ) — กรรม วิบาก อาหาร อินทรีย์ ฌาน และมรรค

ตอนที่ 55 เราเริ่มศึกษาคัมภีร์สุดท้ายของพระอภิธรรม คือ ปฏฐาน และได้เห็นปัจจัยชุดแรกตั้งแต่ เหตุปัจจัย จนถึง อุปนิสสยปัจจัย หัวใจสำคัญคือ ไม่มีกรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว ทุกสิ่งอาศัยเหตุ และปัจจัย

ตอนที่ 56 เราจะศึกษาปัจจัยที่เหลือให้ครบทั้ง 24 ปัจจัย โดยเน้นความเข้าใจและการนำไปใช้ มากกว่าการท่องจำศัพท์

1. ทบทวน 9 ปัจจัยแรก

เราได้ศึกษาแล้ว

1. เหตุปัจจัย
2. อารัมมณปัจจัย
3. อริปิปัจจัย
4. อนันตรปัจจัย
5. สมनันตรปัจจัย
6. สหชาติปัจจัย
7. อัญญมัญญปัจจัย
8. นิสสยปัจจัย
9. อุปนิสสยปัจจัย

วันนี้เริ่มที่ ปัจจัยที่ 10

2. ปุเรชาติปัจจัย

สิ่งที่เกิดก่อนเป็นปัจจัย ปุเรชาติ หมายถึง เกิดก่อน ธรรมบางอย่างเกิดขึ้นก่อน แล้วเป็นปัจจัยแก่ ธรรมที่เกิดภายหลัง ตัวอย่างที่ช่วยให้เข้าใจง่ายคือ รูปบางประเภทที่เกิดก่อนสามารถเป็นฐานหรือ อารมณ์แก่จิตที่เกิดภายหลังตามเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นความสัมพันธ์แบบ เกิดก่อน → สนับสนุน สิ่งที่เกิดภายหลัง

3. ปัจจชาติปัจจัย

สิ่งที่เกิดภายหลังเป็นปัจจัย ตรงข้ามกับปุเรชาตะ ปัจฉาชาตะ หมายถึง เกิดภายหลัง ในรายละเอียดของพระอภิธรรม นามธรรมบางอย่างที่เกิดภายหลังสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนรูปธรรมที่เกิดก่อนและยังดำรงอยู่ จุดสำคัญคือ ความเป็นปัจจัยไม่ได้มีเพียง “ของก่อนทำให้ของหลังเกิด” เท่านั้น ความสัมพันธ์ของธรรมละเอียดกว่านั้น

4. อาสวณปัจจัย

การเกิดซ้ำเป็นปัจจัย นี่เป็นปัจจัยที่เข้าใจง่ายและสำคัญต่อชีวิตมาก อาสวณะ หมายถึง การเสพ การทำซ้ำ หรือความเคยชิน จิตประเภทเดียวกันในลำดับบางช่วง เมื่อเกิดซ้ำ ๆ ย่อมสนับสนุนจิตขณะต่อไปให้มีกำลังในลักษณะนั้น

5. ทำซ้ำอะไร สิ่งนั้นมีกำลัง

ถ้าเราฝึก

โกรธซ้ำ



โทสะเกิดง่ายขึ้น

ถ้าเราฝึก

ให้อภัยซ้ำ



อโทสะมีกำลัง

ถ้าเราฝึก

สติซ้ำ



การระลึกผู้มีโอกาสเกิดง่ายขึ้น

ถ้าเราฝึก

สมาธิเป็นประจำ



จิตคุ้นเคยกับความตั้งมั่นมากขึ้น

ในทางปฏิบัติ จึงเห็นความสำคัญของ การฝึกทุกวัน

6. กัมมปัจจัย

กรรมเป็นปัจจัย กรรม ในหลักพระพุทธศาสนาเน้นที่ เจตนา การกระทำที่มีเจตนา ทางกาย ทางวาจา และทางใจ สามารถเป็นปัจจัยให้เกิดผลตามเหตุและเงื่อนไข

7. กรรมไม่ใช่การลงโทษ

กรรมไม่ควรเข้าใจว่า “มีผู้พิพากษาคอยให้รางวัลหรือลงโทษ” แต่เป็นหลักของ การกระทำที่มีเจตนาและผลตามเหตุปัจจัย ทำเหตุฝ่ายกุศล ย่อมสร้างปัจจัยฝ่ายกุศล ทำเหตุฝ่ายอกุศล ย่อมสร้างปัจจัยฝ่ายอกุศล แต่การให้ผลของกรรมมีเงื่อนไขซับซ้อน ไม่ควรสรุปง่าย ๆ ว่าเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาจากกรรมเก่าเพียงอย่างเดียว

8. วิบากปัจจัย

ผลของกรรมเป็นปัจจัย วิบาก คือผลของกรรม เมื่อวิบากเกิดขึ้น วิบากกรรมนั้นเองสามารถเป็นปัจจัยแก่กรรมที่เกิดร่วมกันตามความสัมพันธ์ของปฏิฐาน จึงเห็นว่า ผลไม่ได้เป็นเพียงปลายทาง แต่สิ่งที่เกิดเป็นผลในขณะหนึ่ง อาจเข้าไปอยู่ในเครือข่ายของปัจจัยต่อไปอีก

9. กรรมกับวิบาก

ง่าย ๆ ว่า กรรม = เหตุในการกระทำที่มีเจตนา วิบาก = ผลของกรรม แต่ต้องไม่เข้าใจว่า กรรมหนึ่ง → ผลหนึ่งแบบตรง ๆ เสมอ เพราะยังมีปัจจัยอื่นประกอบอีกมากนี่คือเหตุผลที่ปฏิฐานมีถึง 24 ปัจจัย

10. อาหารปัจจัย

สิ่งหล่อเลี้ยงเป็นปัจจัย คำว่า อาหาร ในพระธรรมมีความหมายกว้างกว่าอาหารที่เรารับประทาน กล่าวถึงอาหาร 4 ได้แก่

1. กวฬิงการาหาร - อาหารเป็นคำ ๆ
2. ผัสสาหาร - ผัสสะเป็นอาหาร
3. มโนสัทธเจตนาหาร - เจตนาทางใจเป็นอาหาร
4. วิญญูณาหาร - วิญญูณเป็นอาหาร

จึงครอบคลุมทั้ง รูปและนาม

11. เรากำลังให้อาหารอะไรแก่จิต

ในทางปฏิบัติ คำถามนี้มีประโยชน์มาก ถ้าเราับ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความกลัว ซ้ำ ๆ จิตก็ได้รับเงื่อนไขบางอย่างอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าเราับ ธรรมะ เมตตา สติ ความสงบ ก็เป็นการสร้างเงื่อนไขอีกแบบหนึ่ง ดังนั้นควรถามว่า “ทุกวันเรากำลังหล่อเลี้ยงจิตด้วยอะไร?”

12. อินทรีย์ปัจจัย

ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน อินทรีย์ หมายถึงธรรมที่มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่เฉพาะของตน เราเคยศึกษา อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา - วิริยะ - สติ - สมาธิ - ปัญญา เมื่อธรรมเหล่านี้มีกำลังย่อมสนับสนุนธรรมอื่นในกระบวนการปฏิบัติ

13. อินทรีย์ต้องพัฒนา

เริ่มจาก

ศรัทธา

ทำให้ต้องการศึกษา



วิริยะ

ทำให้ลงมือปฏิบัติ



สติ

ช่วยระลึกรู้



สมาธิ

ทำให้จิตตั้งมั่น



ปัญญา

ทำให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง ทั้งหมดสนับสนุนกัน

14. ฌานปัจจัย

องค์ฌานเป็นปัจจัย ฌานปัจจัย หมายถึงองค์ธรรมในฐานะองค์ฌานที่ช่วยให้จิตเพ่งหรือตั้งมั่นในอารมณ์ตามประเภทของจิต ในทางปฏิบัติ เมื่อองค์ธรรมฝ่ายสมาธิพัฒนา จิตย่อมมีความสามารถในการตั้งมั่นมากขึ้น

15. สมาธิไม่ใช่จุดสุดท้าย

พระอภิธรรมไม่ได้หยุดที่ “ทำจิตให้สงบ” เพราะความสงบเพียงอย่างเดียว ยังไม่เท่ากับการถอนรากอวิชชา สมาธิจึงควรเป็นฐานสนับสนุน ปัญญา เพื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

16. มัคคปัจจัย

องค์แห่งทางเป็นปัจจัย มักจะ หมายถึงทาง องค์มรรคสามารถเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เกิดร่วมกัน และนำจิตไปในทิศทางของการปฏิบัติ เรารู้จัก อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ
3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

17. มรรคคือเส้นทางเปลี่ยนเหตุ

ถ้าเราต้องการ ดับทุกข์ เราไม่สามารถเพียงขอให้ทุกข์หายไป แต่ต้องเปลี่ยนเหตุ อริยมรรคจึงเป็นการสร้างและพัฒนาเหตุที่นำไปสู่ความดับทุกข์ นี่เชื่อมปฏิฐานเข้ากับ อริยสัจ 4 อย่างชัดเจน

18. สัมปยุตตปัจจัย

ธรรมที่ประกอบร่วมกันเป็นปัจจัย สัมปยุตตะ หมายถึง ประกอบร่วมกัน โดยเฉพาะนามธรรม เช่น จิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกัน มีอารมณ์ร่วมกัน เกิดและดับร่วมกันตามลักษณะความสัมพันธ์นั้น จึงเป็นปัจจัยแก่กัน

19. ตัวอย่าง

เมื่อจิตฝ่ายกุศลเกิด อาจมีธรรมฝ่ายดีเกิดประกอบ เช่น สติ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และในบางกรณีมีปัญหาประกอบ ธรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวเดียวกัน แต่ทำงานสัมพันธ์กันในจิตขณะเดียวกัน

20. วิปยุตตปัจจัย

ธรรมที่ไม่ประกอบร่วมกันแต่เป็นปัจจัยได้ ตรงข้ามกับสัมปยุตตะ ธรรมบางอย่าง ไม่ได้ประกอบ กันในลักษณะเดียวกัน แต่ยังสามรถเป็นปัจจัยแก่กันได้ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างนามธรรมกับรูปธรรมในกรณีต่าง ๆ จึงแสดงอีกครั้งว่า การเป็นปัจจัยไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นสิ่งเดียวกันหรือเกิดร่วมกันเสมอ

21. อัตติปัจจัย

การมีอยู่เป็นปัจจัย อัตติ หมายถึง มีอยู่ ธรรมบางอย่าง ขณะที่ยังมีอยู่ สามารถสนับสนุนธรรมอื่นได้ เช่น ฐานทางรูปที่ยังมีอยู่ สามารถเป็นเงื่อนไขแก่การเกิดของกระบวนการรับรู้ที่เกี่ยวข้อง

22. นัตติปัจจัย

การไม่มีอยู่เป็นปัจจัย นีฟังดูแปลกในครั้งแรก สิ่งที่ไม่ได้อยู่แล้ว จะเป็นปัจจัยได้อย่างไร? ตัวอย่างสำคัญ คือจิตขณะก่อน ต้องดับไป จึงเปิดโอกาสให้ จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น ดังนั้น การสิ้นไปของสิ่งหนึ่ง สามารถเป็นเงื่อนไขให้สิ่งต่อไปเกิดได้

23. วิคตปัจจัย

การจากไปเป็นปัจจัย วิคตะ หมายถึง ปราศไปหรือจากไป มีลักษณะสัมพันธ์กับนัตติปัจจัย เมื่อธรรมก่อนหน้าดับและปราศไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เกิดภายหลังในความสัมพันธ์ที่กำหนด

24. อวิคตปัจจัย

การยังไม่จากไปเป็นปัจจัย อวิคตะ หมายถึง ยังไม่ปราศไป ธรรมที่ยังดำรงอยู่ในช่วงที่สัมพันธ์กัน สามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนธรรมอื่น จึงเป็นคู่ที่ช่วยให้เห็นทั้ง การมีอยู่ และการสิ้นไป ในเครือข่ายของเหตุปัจจัย

25. ครบแล้ว - ปัจจัย 24

ตอนนี้เราได้ศึกษาครบทั้ง 24 ปัจจัย ตั้งแต่เหตุปัจจัย ไปจนถึงอวิคตปัจจัย แต่สิ่งสำคัญที่สุด ไม่ใช่การจำชื่อทั้ง 24 ข้อ แต่คือการเข้าใจว่า ธรรมหนึ่งอาจอาศัยธรรมอื่นหลายชนิดในหลายลักษณะพร้อมกัน นี่คือความลึกของปัญฐาน

26. ตัวอย่างเดียวแต่มีหลายปัจจัย

“การนั่งสมาธิ” สมมติเรานั่งสมาธิทุกวัน การที่จิตสงบขึ้น ไม่ได้เกิดจากเหตุเดียว แต่อาจมีเงื่อนไขหลายด้าน เช่น

ความตั้งใจ



การลงมือปฏิบัติ



การทำซ้ำ



สติมีกำลัง
↓
สมาธิพัฒนา
↓
ปัญญามีฐานที่ดีขึ้น
ดังนั้นการพัฒนาจิตจึงเป็น ระบบของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เหตุการณ์มหัศจรรย์ที่เกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุ

27. ฐานกับการแก้ปัญหาชีวิต

เมื่อเกิดปัญหา แทนที่จะถามเพียง “ใครผิด?” ลองถามเพิ่มว่า อะไรเป็นเหตุ? อะไรเป็นปัจจัยสนับสนุน? อะไรทำให้ปัญหาเกิดซ้ำ? ปัจจัยใดสามารถลดได้? ปัจจัยฝ่ายดีอะไรสามารถเพิ่มได้? นี่คือวิธีคิดจากหลักฐานที่นำมาใช้ได้จริง

28. ฐานกับอนัตตา

เมื่อเรามองลึกลงไป พบว่า จิตอาศัยปัจจัย เจตสิกอาศัยปัจจัย รูปอาศัยปัจจัย กรรมอาศัยปัจจัย วิบากอาศัยปัจจัย การปฏิบัติก็อาศัยปัจจัย จึงไม่มีความจำเป็นต้องสมมติ ผู้ควบคุมถาวรที่เป็นอิสระจากเหตุปัจจัย นี่ช่วยให้เข้าใจ อนัตตา ลึกขึ้น

29. แต่เราสามารถสร้างเหตุได้

นี่เป็นสิ่งสำคัญมาก การเห็นอนัตตา ไม่ได้หมายความว่า “ไม่ต้องทำอะไร” ตรงกันข้าม เมื่อรู้ว่าผลขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย เราจึงต้องสร้างเหตุที่ดี

ต้องการศีล

→ ฝึกศีล

ต้องการสมาธิ

→ ฝึกสมาธิ

ต้องการปัญญา

→ พิจารณา พิจารณา และภาวนา

ต้องการเมตตา

→ ฝึกเมตตา

30. จากปัจจัย 24 สู่หัวใจพระพุทธศาสนา

เมื่อย่อฐานลง เราจะเห็นหลักใหญ่คือ ธรรมทั้งหลายอาศัยเหตุและปัจจัย เมื่อเหตุพร้อม ผลเกิด เมื่อเหตุเปลี่ยน ผลเปลี่ยน เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ย่อมดับ ตรงนี้เชื่อมกลับไปยัง

อริยสัจ 4

ทุกข์



เหตุแห่งทุกข์



ความดับทุกข์



ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์

ข้อคิดสำคัญ

อย่าพยายามเปลี่ยนผล โดยไม่เปลี่ยนเหตุ อยากใจสงบ ต้องสร้างเหตุแห่งความสงบ อยากมีปัญญา ต้องสร้างเหตุแห่งปัญญา อยากลดความโกรธ ต้องลดปัจจัยที่หล่อเลี้ยงโทสะ และเพิ่มปัจจัยของสติ เมตตา ขันติ และปัญญา นี่คือปฏิฐานในชีวิตประจำวัน

สรุปตอนที่ 56

เราได้ศึกษาปัจจัยที่เหลือ ได้แก่

ปุเรชาตะ - เกิดก่อน

ปัจฉาชาตะ - เกิดภายหลัง

อาเสวนะ - การทำซ้ำ

กรรม - การกระทำที่มีเจตนา

วิบาก - ผลของกรรม

อาหาร - สิ่งหล่อเลี้ยง

อินทริย์ - ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่

ฉาน - องค์ธรรมแห่งการเพ่งและตั้งมั่น

มรรค - องค์แห่งทาง

สัมปยุตตะ - ประกอบร่วมกัน

วิปยุตตะ - ไม่ประกอบร่วมกันแต่เป็นปัจจัย

อตฺถิ - การมีอยู่

นตฺถิ - การไม่มีอยู่

วิคตะ - การปราศไป
 อวิคตะ - การยังไม่ปราศไป
 รวมกับตอนที่ 55 ครบปัจจัย 24 แล้ว

ตอนที่ 57 : พระอภิธรรมปิฎก

บทสรุปใหญ่พระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ จาก “จิตเกิดอย่างไร” ไปสู่ “ทุกข์ดับอย่างไร”

ตอนที่ 56 เราได้ศึกษาครบ ปัจจัย 24 ในคัมภีร์ปัญฐาน ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ 7 และคัมภีร์สุดท้ายของพระอภิธรรมปิฎก

ตอนที่ 57 นี้จึงเป็น บทสรุปใหญ่ เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบให้เป็นภาพเดียว และตอบคำถามสำคัญที่สุดว่า พระอภิธรรมกำลังสอนอะไรเรา และความรู้นี้นำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างไร

พระอภิธรรมปิฎก คืออะไร

พระอภิธรรมปิฎกเป็นการอธิบายธรรมอย่างละเอียด โดยวิเคราะห์สิ่งที่เราเรียกว่า

- คน
- ชีวิต
- จิตใจ
- ร่างกาย
- ความสุข
- ความทุกข์
- การเกิด
- การตาย

ออกเป็น สภาวะธรรม เป้าหมายไม่ใช่เพียงเพิ่มความรู้ แต่เพื่อให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร และเมื่อเหตุแห่งทุกข์ถูกละ ทุกข์ย่อมดับได้

จุดเริ่มต้น : ปรมัตถธรรม 4

พระอภิธรรมจำแนกความจริงขั้นปรมัตถ์เป็น 4 ประการ

1. จิต ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ รู้อารมณ์

2. เจตสิก ธรรมที่เกิดร่วมกับจิต เช่น

- เวทนา
- สัญญา
- เจตนา

- สติ
- โลภะ
- โทสะ
- ปัญญา

3. รูป ธรรมฝ่ายวัตถุ ไม่มีหน้าที่รู้อารมณ์

4. นิพพาน อสังขตธรรม เป็นความดับกิเลสและทุกข์โดยสิ้นเชิง

ชีวิตจึงเป็นกระแสของนามและรูป เมื่อย่อให้เข้าใจง่าย นาม ได้แก่ จิต + เจตสิก รูป ได้แก่ รูปธรรม สิ่งที่เราเรียกว่า “ฉัน” “เขา” “บุคคล” เมื่อวิเคราะห์แล้ว เป็นกระแสของนามและรูปที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ขั้น 5

พระอภิธรรมช่วยให้วิเคราะห์ชีวิตเป็น

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา
4. สังขาร
5. วิญญาณ

สิ่งสำคัญคือ ไม่มีขั้นใดเที่ยง และไม่มีขั้นใดควรยึดถือว่าเป็นตัวตนถาวร

อายตนะ 12 การรับรู้โลกเกิดผ่าน

ภายใน 6

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ภายนอก 6

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

เมื่อฐานและอารมณ์มาพบกัน พร้อมด้วยวิญญาณที่เกี่ยวข้อง จึงเกิด ผัสสะ

จากผัสสะสู่เวทนา

นี่เป็นจุดสำคัญมากของชีวิต

ผัสสะ



เวทนา

เวทนาอาจเป็น

- สุข
- ทุกข์
- โสมนัส
- โทมนัส
- อุเบกขา

แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เวทนาเพียงอย่างเดียว ปัญหาเกิดเมื่อ เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน

ปฏิจจนสมุปบาท

พระอภิธรรมอธิบายกระบวนการของทุกข์ผ่าน

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา
→ ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา-มรณะ
สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า ทุกข์มีเหตุ จึงไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ถ้าทุกข์มีเหตุ ทุกข์ก็ดับได้ นี่คือความสำคัญของพระพุทธศาสนา ถ้าตัณหาไม่มีเหตุ เราสามารถเรียนรู้ที่จะไม่ส่งเสริมเหตุนั้น ถ้าโทสะมีเหตุ เราสามารถลดปัจจัยของโทสะ ถ้าโมหะ เกิดจากความไม่รู้ เราสามารถพัฒนาปัญญา ดังนั้นการปฏิบัติธรรมคือการเปลี่ยนเหตุและปัจจัย

อริยสัจ 4

ความรู้ทั้งหมดของพระอภิธรรมกลับมาสู่ ทุกข์ สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ที่เราควรละ นิโรธ ความดับทุกข์ที่เราควรทำให้แจ้ง มรรค หนทางที่เราควรเจริญ จำง่าย ๆ ว่า

ทุกข์ - รู้

สมุทัย - ละ

นิโรธ - แจ้ง

มรรค - เจริญ

มรรคมืองค์ 8

หนทางแห่งการดับทุกข์ คือ

1. สัมมาทิฎฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ

3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

สามารถรวมเป็น สติ - สมาธิ - ปัญญา

สติปัฏฐาน 4

สติทำหน้าที่ช่วยให้เรารู้ว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ธรรมอะไรเกิดขึ้น แทนที่จะคิดว่า “ฉันโกรธ” ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ เรียนรู้ว่า “โทสะกำลังเกิด” จาก ตัวเรา เปลี่ยนเป็น สภาวธรรมที่กำลังถูกรู้

กุศลและอกุศล

พระอภิธรรมจำแนกจิตอย่างละเอียด เพื่อให้เห็นว่า จิตบางขณะประกอบด้วย

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

เรียกว่า อกุศล

บางขณะประกอบด้วยธรรมฝ่ายดี เช่น

- อโลภะ
- อโทสะ
- สติ
- ปัญญา

เรียกว่า กุศล

คำถามสำคัญในชีวิตประจำวันก็คือ “ขณะนี้จิตฝ่ายใดกำลังเกิด?”

เจตสิก 52

เจตสิกทำให้จิตแต่ละขณะมีคุณภาพต่างกัน บางอย่างเกิดกับจิตทุกดวง บางอย่างทำให้จิตเศร้าหมอง บางอย่างทำให้จิตงดงาม ดังนั้น จิตที่มีโทสะ กับจิตที่มีเมตตา ไม่ใช่สภาพเดียวกัน และเราสามารถฝึกเพิ่มเหตุให้ธรรมฝ่ายดีมีกำลังขึ้นได้

สมาธิและฌาน

สมาธิทำให้จิต

- ตั้งมั่น
- สงบ
- มีกำลัง

ฌานเป็นสมาธิระดับสูง แต่พระอภิธรรมชี้ให้เห็นว่า ความสงบเพียงอย่างเดียวยังไม่ใช้ความหลุดพ้น เพราะกิเลสอาจเพียงถูกข่ม ยังไม่ได้ถอนราก

ญาณและปัญญา

จึงต้องพัฒนา

ญาณ — ความรู้เห็นตามความเป็นจริง

จากการศึกษา



การพิจารณา



การภาวนา

จนเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฌานกับญาณ

จำให้ชัดว่า ฌาน = จิตตั้งมั่น ญาณ = ปัญญารู้เห็น สมาธิช่วยทำให้จิตมีกำลัง ปัญญาช่วยให้เห็นความจริง และปัญญาที่สมบูรณ์ในอริยมรรคทำหน้าที่ประหารกิเลสตามระดับ

โลกุตตรจิต

พระอภิธรรมจำแนก

มรรคจิต 4 และ ผลจิต 4 คือ

- โสดาปัตติมรรค-ผล
- สกทาคามีมรรค-ผล
- อนาคามีมรรค-ผล
- อรหัตมรรค-ผล

นี่คือกระบวนการที่กิเลสถูกละตามลำดับ

จากปุณฺณสูตรอริยบุคคล

เส้นทางสามารถสรุปได้ว่า

ปุณฺณ



ศึกษาและปฏิบัติ



พระโสดาบัน



พระสกทาคามี



พระอนาคามี



พระอรหันต์

ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ชื่อ แต่อยู่ที่ กิเลสใดถูกละแล้ว และปัญญาเจริญถึงระดับใด

พระอภิธรรม 7 คัมภีร์

ตอนนี้เรามาดูภาพรวมของคัมภีร์ทั้งหมด

1. ัมมสังคณี ถามว่า ธรรมมีอะไรบ้าง?

จำแนก

- จิต
- เจตสิก
- รูป

อย่างละเอียด

2. วิภังค์ ถามว่า ธรรมสำคัญแจกแจงอย่างไร?

เช่น

- จันฐ์
- อายตนะ
- ธาตุ
- อริยสัจ
- ปฏิจจสมุปบาท
- สติปัฏฐาน

• มรรค

3. ธาตุกถา ถามว่า ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์กับขั้น อายุคนะ และธาตุอย่างไร?

ช่วยจัดระบบความสัมพันธ์ของธรรม

4. ปุคคลบัญญัติ ถามว่า เราจะบัญญัติและจำแนกบุคคลอย่างไร โดยไม่สร้างอัตตาถาวร?

จึงอธิบายบุคคลประเภทต่าง ๆ และระดับการปฏิบัติ

5. กถาวัตถุ ถามว่า ความเห็นทางธรรมถูกต้องหรือไม่?

ใช้การถาม-ตอบและเหตุผลตรวจสอบข้อคิดเห็น

6. ยมก ถามว่า ถ้าความสัมพันธ์หนึ่งเป็นจริง เมื่อกลับคำถามยังจริงหรือไม่?

ช่วยให้เข้าใจขอบเขตของธรรมอย่างแม่นยำ

7. ปฏฐาน ถามว่า ธรรมทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?

อธิบาย ปัจจัย 24 ซึ่งเป็นยอดของการวิเคราะห์เหตุและความสัมพันธ์ในพระอภิธรรม

ปัจจัย 24 สอนอะไรเรา

สอนว่า ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นเพียงลำพัง จิตอาศัยปัจจัย เจตสิกอาศัยปัจจัย รูปอาศัยปัจจัย ความโกรธอาศัยปัจจัย ความเมตตาก็อาศัยปัจจัย ปัญญาที่ต้องอาศัยปัจจัย ดังนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลง ต้องเปลี่ยนเหตุและปัจจัย

ตัวอย่างง่ายที่สุด

ถ้าโกรธบ่อย อย่าหยุดเพียงว่า “ฉันเป็นคนใจโกรธ” แต่ถามว่า อะไรเป็นปัจจัยให้โทสะเกิด?

- คิดซ้ำหรือไม่
- ขาดสติหรือไม่
- พักผ่อนน้อยหรือไม่
- ยึดว่าต้องเป็นอย่างใจหรือไม่
- ไม่ได้ฝึกเมตตาหรือไม่

เมื่อเปลี่ยนปัจจัย ผลทางจิตก็สามารถเปลี่ยนได้

อนัตตาไม่ได้หมายถึงไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้าม เพราะเหตุมีผล เราจึงต้องรับผิดชอบต่อ

- เจตนา
- คำพูด
- การกระทำ
- การฝึกจิต

อนัตตาหมายถึง ไม่มีตัวตนถาวรที่ควบคุมทุกสิ่งอย่างอิสระจากเหตุปัจจัย ไม่ได้หมายถึง “ทำอะไรก็ได้ ไม่มีผล”

การปฏิบัติพระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องท่องศัพท์ทั้งหมดทุกวัน ใช้หลักง่าย ๆ เพียงไม่กี่ขั้น

เมื่อมีอารมณ์มากระทบ

รู้

↓
เมื่อเกิดสุขหรือทุกข์

รู้เวทนา

↓
เมื่อความอยากหรือโกรธเริ่มเกิด

รู้ทัน

↓
ไม่พูดหรือทำตามทันที

มีศีลและสติ

↓
พิจารณาว่าเกิดจากเหตุใด

ใช้ปัญญา

↓
เห็นว่าเปลี่ยนแปลงและดับได้

เห็นไตรลักษณ์

นี่คือการนำพระอภิธรรมออกจากหนังสือเข้าสู่ชีวิตจริง

จาก “เราเป็นทุกข์” สู่ “ทุกข์กำลังเกิด” นี่อาจเป็นหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนมุมมองที่สำคัญที่สุด จาก “ฉันทุกข์” เปลี่ยนเป็น “ทุกข์เวทนากำลังปรากฏ” จาก “ฉันโกรธ” เป็น “โทสะกำลังเกิด” จาก “ฉันต้องได้” เป็น “ตัณหากำลังเกิด” เมื่อเห็นสภาวธรรมเป็นสภาวธรรม ความยึดว่า “นี่คือฉัน”

ค่อย ๆ ลดลง

เมื่อความยึดติด ทุกข์ก็ลด พระอภิธรรมจึงไม่ใช่เพียงวิชาวิเคราะห์จิต แต่มีเป้าหมายที่ชัดเจนมาก

รู้ทุกข์



รู้เหตุแห่งทุกข์



ละเหตุ



เห็นความดับ



เจริญมรรค

จนท้ายที่สุด ตัณหา อุปาทาน และอวิชชาดับ

นิพพาน นิพพานจึงไม่ใช่รางวัลที่มีใครมอบให้ แต่เป็น ความดับแห่งกิเลสและเหตุแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เมื่อ โลภะ โทสะ โมหะ ถูกประหารหมด เหตุแห่งภพใหม่ย่อมสิ้นไป นี่คือนิพพานสูงสุดของพระพุทธศาสนา

สรุปพระอภิธรรมในหนึ่งประโยค

ถ้าจะสรุปพระอภิธรรมทั้งหมดในประโยคเดียว อาจกล่าวได้ว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เกิดแล้วดับ ไม่ใช่ตัวตน และเมื่อปัญญารู้ตามความเป็นจริงจนละตัณหาและอวิชชาได้ ทุกข์ย่อมสิ้นสุด”

สรุปพระอภิธรรมใน 7 ขั้น

ง่ายที่สุดได้ดังนี้

1. รู้จิต



2. รู้เจตสิก



3. รูรูปร่าง



4. รู้เหตุปัจจัย



5. เห็นเกิด-ดับ



6. คลายความยึดมั่น



7. ดับกิเลสและพ้นทุกข์

สิ่งที่ควรได้จากการศึกษาทั้ง 57 ตอน ไม่ใช่เพียงว่า “เรารู้ว่าจิตมี 89 ดวง” หรือ “เราจำเจตสิก 52” หรือ “เราจำปัจจัย 24 ได้” แต่ควรเกิดการเปลี่ยนแปลงว่า

- รู้จิตของตนเร็วขึ้น
- รู้ความโกรธเร็วขึ้น
- เห็นความอยากเร็วขึ้น
- มีสติก่อนพูดและทำ
- เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- โทษคนอื่นน้อยลง
- เห็นเหตุปัจจัยมากขึ้น
- ยึดมั่นน้อยลง
- มีเมตตาและปัญญามากขึ้น

นี่คือประโยชน์ที่แท้จริงของการศึกษาพระอภิธรรม

บทสรุปสุดท้าย

พระอภิธรรมเริ่มจากการแยกสิ่งที่เราคิดว่าเป็น “ตัวเรา” ออกเป็น จิต - เจตสิก - รูป จากนั้นแสดงว่า ธรรมเหล่านั้น เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อเกิด ย่อมเปลี่ยนแปลง และย่อมดับ จึงไม่ควรยึดว่า “นี่คือของเรา” “นี่คือเรา” “นี่คือตัวตนของเรา” เมื่อสติและปัญญาเห็นความจริงนี้มากขึ้น ตัณหาและอุปาทานค่อย ๆ ลดลง และเมื่ออวิชชาถูกทำลายโดยอริยมรรคอย่างสมบูรณ์ กิเลสย่อมดับ ทุกข์ย่อมสิ้นสุด และพระนิพพานย่อมเป็นธรรมที่ทำให้แจ้ง