

## ความเข้าใจในขั้นห้าตามความเป็นจริงและผลจากการปฏิบัติ

โดย อาจารย์สุตใจ ชื่นสำนวน

ความรู้ ความเข้าใจ การคาดเดา มีอาจกำจัดทุกข์ได้ หากไม่ปฏิบัติจนเห็นจริง เพราะหนังสือธรรมะ อ่านกันมามากมาย หลายร้อยหลายพันเล่ม ก็แค่อยู่ในขั้น ความเข้าใจเท่านั้น แต่หากยังไม่เห็นจริงในสภาวะธรรมที่หนังสือธรรมะเล่มต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ ก็ไม่สามารถเบาบางจากทุกข์ได้

จนกว่าจะปฏิบัติ จน "เห็น" จริงนั้นแหละ จึงจะสามารถปล่อยวาง ละการยึดมั่นถือมั่นได้จริง และเป็นทางเดียวที่จะออกจาก วัฏฏะสงสารได้จริง

เพียงเข้าใจ แล้วยังไม่ "เห็น" จริงในสภาวะธรรมเหล่านั้น ความทุกข์ก็ยังคงมีอยู่ต่อไป ยังเวียนวน หลงกลของอวิชชาอยู่ต่อไป ความเบาบางจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้าก็จะไม่เกิดขึ้น จะมีแต่ยึด ยึด ยึด และยึดเพิ่มขึ้น ยึดมากขึ้นไปเรื่อย ๆ นั่นเอง

แต่มีความเห็นผิด นิดเดียว ระยะทางจึงยาวไกลนัก

วิชา คือ ความเห็นที่ถูกตรงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวตนของตน เป็นของธรรมชาติ และเพราะไปเข้าใจผิดว่าธรรมชาติเป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงเข้าไปยึดถือ บังคับบัญชาอยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วไม่เป็นดังหวัง จึงมีแต่ทุกข์ กับทุกข์ เพราะความเห็นผิดนั่นเอง เมื่อเห็นถูกตรงว่าขั้นห้าไม่ใช่ตัวใครของใคร เมื่อรู้ว่าไม่ใช่ ก็จะจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้าไปเรื่อย ๆ จนสุดท้ายคืนสู่ความเป็นธรรมชาติที่ไม่ได้เป็นตัวใครของใครนั่นเอง

อวิชา คือความเห็นผิด เห็นว่าขั้นห้านี้ เป็นตัวตน เป็นของตน และทุกสรรพสิ่งเป็นของของตน จึงมีอุปาทานในขั้นห้า ว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา จึงมุ่งที่จะยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน และพัฒนาให้มี ความยึดมั่นมากขึ้นไปอีก

เพราะมีความเห็นผิดนิดเดียว เห็นว่าเป็นตัวตน เป็นของตน คราวนี้ ก็ต้องหาทางออกจากตัวตน ปล่อยวางตัวตน หาทางที่จะพัฒนาจิตให้เข้าสู่ความว่าง ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น จึงยังต้องเหนื่อย จึงยังต้องเดินทางกันอย่างยาวไกลในสังสารวัฏ เพื่อหาทางละวางตัวตน หาทางเอาตัวตนออก

ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว เพราะเข้าใจผิดนิดเดียวว่า ขั้นห้านี้มันเป็นตัวเรา มันเป็นของเรา จึงเฝ้าเพียรที่จะดูแล ระวังประคบประครอง และปฏิบัติธรรมทุกอย่างก็เพื่อหาทางออกจากขั้นห้านั่นเอง

แต่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ในความจริงของธรรมชาติ แล้วนำมาสั่งสอน นำมาบอกแล้วว่า ทุกอย่าง  
เป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นตัวตนทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติล้วน ๆ ที่มันเปลี่ยนแปลงไป มันเป็นไปตามเหตุ  
ปัจจัยที่มันผลักดันอยู่ตลอดเวลา มันจึงไม่เที่ยง และมันก็มีความทุกข์มีความแปรปรวนในตัวของ  
มันเองอยู่แล้ว และเพราะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่ใช่ของตนแล้วมันบังคับบัญชาไม่ได้ มันจึง  
กลายเป็นไปยึดทุกข์ของธรรมชาติมาเป็นทุกข์ของตนเอง จึงเกิดตัวตนของผู้ทุกข์ ผู้สุขนั่นเอง

แค่ไม่ไปอุปาทานว่าฉันรู้เห็น เป็นตัวเราของเรา แล้วละจากอุปาทานเหล่านั้นเสีย ก็ออกจาก วัฏฏะ  
สงสารกันได้แล้ว

แค่ "เห็นถูก" ก็จบกัน ลากจากกัน ปิดฉากการเวียนว่ายตายเกิดเสียที่

หาก "เห็นผิด" ก็ยังคงต้องเวียนวน หลงกลในวัฏฏะสงสาร ยังต้องเหน็ดเหนื่อยกันอีกนานแสน  
นาน ใน วัฏฏะสงสารอันยาวไกล

ขออนุโมทนา ให้ทุกท่านค้นพบเส้นทางที่ถูกต้อง ที่พระพุทธองค์ท่านได้ทรงวางแนวทางไว้ ให้มุ่ง  
ตรงต่อการละวางอุปาทานฉันรู้เห็นเป็นหลัก เพื่อออกจาก วัฏฏะสงสารในชาติปัจจุบันนี้กันทุก ๆ  
ท่านเทอญ.

.....

..... ปฏิบัติเพื่อละการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานฉันรู้เห็นเหล่านั้น

ผลจากการปฏิบัติ ก็พบว่าความทุกข์ลดน้อยลง

เพราะความทุกข์เหล่านั้นเกิดจาก อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในฉันรู้เห็น เห็นว่าเป็นตัวตน จึงมีเรา  
มีเขา มีสุข มีทุกข์ ตามการยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

เมื่อ ไม่มีอุปาทาน ก็จะไม่มีการสุข ไม่มีใครทุกข์

แต่การเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ในฉันรู้เห็น ก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ตามปกติ อารมณ์ชอบใจ พอใจ อารมณ์เมื่อ  
หน่าย เศร้าหมองหดหู่ วิตกกังวล ยังคงมีให้เห็นในเวทนาของฉันรู้เห็น

แต่เมื่อเห็นว่ามันเป็นเพียงกลไก ที่ต้องแสดงไปตามเหตุปัจจัยของฉันรู้เห็น อย่างนั้น อย่างนั้น เป็น  
ธรรมดาแล้ว

ก็จะไม่เข้าไปแทรกแซง เข้าไปเปลี่ยนแปลง เข้าไปบังคับบัญชาให้มันเลิกเบื่อหน่าย เลิกหดหู่ เลิก  
เศร้าหมอง เลิกดีใจ เลิกเสียใจ

มีแต่จะคอยดู คอยมอง คอยสังเกตอารมณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นในฉันรู้เห็น ณ ขณะอย่างเจียบ ๆ ด้วย  
ความเข้าใจ แต่ไม่เข้าไปแตะต้อง ไม่เข้าไปบังคับให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้

จึงมีสติในการตามดู ตามรู้เท่าทันในอารมณ์เหล่านั้น ในกลไกของขั้นห้าเหล่านั้น เมื่อเห็นว่ามันกำลังคิด กำลังรื้อร่น กำลังกังวล กำลังห่อเหี่ยวใจ

เมื่อดูไป แล้วจะเห็นว่าขั้นห้า มันแก้ปัญหาของมันได้ โดยใช้กลไกในร่างกาย ในขั้นห้าของมัน นั่นแหละ ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ปัญหาที่ขั้นห้ามันก่อขึ้นมา

มันทำมาอย่างนี้หลายภพหลายชาติ ที่ไม่หลุดพ้นกันสักทีก็เพราะไปมีอุปาทานว่าเป็นตัวเราผู้ทำ ผู้สุข ผู้ทุกข์ หรือแม้แต่ในชาตินี้ มันก็ทำอย่างนี้ของมันเองมาหลายปีแล้ว เท่าที่เราเกิดมา มันสร้างปัญหา มันแก้ปัญหา มาทำมาหากิน มันสุข มันทุกข์ ด้วยกลไกของมันเองมาตลอด

แต่ด้วยความไม่รู้ อุปาทานว่ามีตัวเราอยู่ในขั้นห้า จึงไปรับภาระ ไปแบก ไปยึด ไปรวมสุข รวมทุกข์กับมัน

ทั้ง ๆ ที่ ถ้าปล่อยออกมาดูขั้นห้ามันทำงานไปตามกลไกของมัน ออกมาจากการยึดมันว่าเป็นตัวเราแล้ว มันก็ยังปรุงสุข ปรุงทุกข์ของมันได้เองอย่างเดิม แม้ไม่มีใครไปสนใจร่วมสุข ร่วมทุกข์ด้วยก็ตาม

นี่เอง ที่เมื่อมีเราในขั้นห้า ก็จะมีเราเกาะไปสุข ไปทุกข์ ตามกลไกที่มันทำของมันเอง จึงต้องมีเราผู้ขึ้นลงไปตามอารมณ์ของการปรุงตามเหตุปัจจัยที่ขั้นห้ามันปรุงขึ้นมา กระเด็นกระดอนไปตามอารมณ์เหล่านั้น เพราะความไม่รู้ไปยึดไปเกาะมันนั่นเอง

เราจึงต้องมาเรียนรู้ มาทำความเข้าใจ มูลเหตุแห่งทุกข์ ที่เรียกว่า ตัวอุปาทาน กันให้มากกว่านี้สักหน่อยแล้ว

จึงจะออกมาเป็นผู้ดูได้ และออกมาจากอุปาทานขั้นห้า ด้วยการเห็นว่า มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง