

# หลักการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

ตามแนวทางการสอนของพระอาจารย์ต้น จังหวัดเชียงราย เป็นวิธีง่ายต่อการปฏิบัติ พิจารณาแล้วว่าปลอดภัย เกิดโทษและมีผลข้างเคียงต่อผู้ปฏิบัติน้อยที่สุด

## ลำดับที่ 1 ให้อิทธิฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย

### ด้วยบท

พุทโธ เม นาโถ	พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ระลึกถึงพระพุทธคุณ - คือ 1. พระปัญญาธิคุณ 2. พระบริสุทธิคุณ 3. พระมหากรุณาธิคุณ  
ระลึกถึงพระธรรม - อันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว  
ระลึกถึงพระสงฆ์ - สาวกผู้ปฏิบัติดีแล้วของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นบทที่สำคัญสำหรับชาวพุทธ เป็นหนทางเบื้องต้นแห่งอริยมรรค

พระอาจารย์จับประเด็นของการละกิเลส โดยยกเอาสังโยชน์ 10 ประการของพระพุทธองค์มาร้อยเรียง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องของการละ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ต้องละมี 10 ประการ

### ก. โอรัมภาคียสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น 5 ได้แก่

- สักกายทิฏฐิ** - มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา มีความยึดมั่นถือมั่นในระดับหนึ่ง
- วิจิกิจฉา** - มีความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
- สีลัพพตปรามาส** - ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หรือนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่น การถือศีลเพื่อเอาไว้มัมนะ ไว้ตำคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น ซึ่งรวมถึงความเชื่อถือในพิธีกรรมที่งมงายด้วย
- กามราคะ** - มีความติดใจในกามคุณ
- ปฏิมะ** - มีความกระทบกระทั่งในใจ

ข. อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น 5 ได้แก่

6. รุปราคะ - มีความติดใจในรูปฌาน
7. อรูปราคะ - มีความติดใจในอรุฌานหรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย
8. มานะ - มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรือคุณสมบัติของตน
9. อุทธัจจะ - มีความฟุ้งซ่าน
10. อวิชชา - มีความไม่รู้จริง

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ 3 ข้อต้นได้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส

พระสกทาคามี ทำสังโยชน์ข้อ 4 และ 5 คือ กามราคะและปฏิฆะ ให้เบาบางลงด้วย

พระอนาคามี ละสังโยชน์ 5 ข้อแรกได้ทั้งหมด

พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ

ด้านที่ 1 คือ สักกายทิฏฐิ - ความเห็นผิดในกาย

ด้านที่ 2 คือ วิจิกิจฉา - ความลังเลสงสัย

ด้านที่ 3 คือ สีลัพพตปรามาส - ความหลงผิดอย่างมมจาย  
การถือผิดในการปฏิบัติ

ตัวอย่างเช่น มีอุบาสกท่านหนึ่ง ถูกสอนมาว่ารักษาศีล 5 อย่างเดียว สามารถไปสู่พระนิพพานได้ อุบาสกท่านนี้จึงรักษาศีลอย่างเดียว จนอายุครบ 60 ปี ก็ไม่บรรลุนิพพานใด ๆ จึงเกิดความลังเลสงสัย จนกระทั่งเสียชีวิตไปพร้อมความสงสัย แล้วไปเกิดเป็นจระเข้ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ในสิ่งที่ตนรักษา

ดังนั้น การยึดถือการปฏิบัติ แม้จะอยู่ในหลักศีล สมาธิ ปัญญา ไต ๆ ก็ตาม หากเราปฏิบัติด้วยสีลัพพตปรามาส คือ ถือผิด เข้าใจผิด ก็ไม่อำนวยผลและไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ

สิ่งที่พระอาจารย์พยายามสอน คือสิ่งที่จะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการปฏิบัติเบื้องต้นก็ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย

ทำไมจะต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย ที่เรียกว่า ไตรสรณคัมภ์ \*

\* การถึงสรณะ 3 คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก

เพราะว่า การเจริญโสดาปัตติมรรค เริ่มต้นจริง ๆ ตรงที่ว่า การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นโสดาปัตติมรรค คือหนทางที่ดำเนินไปสู่การเป็นพระโสดาบัน เพราะพระโสดาบันจะมีคุณสมบัติ ในการละความเห็นผิดในกาย (สัkkายทิฏฐิ) ละความลัษณสังสัยในพระนิพพาน (วิจิกิจฉา) ว่ามีจริงหรือไม่ ในภพชาติปัจจุบันนี้ หรือไม่มี หรือเป็นแค่เรื่องราวที่เล่าสืบกันมา แต่ไม่มีอยู่จริง และ ละความหลงผิดอย่างมกมาย การเข้าใจผิดในการปฏิบัติ (สีลัพพตปรามาส)

ด้านที่ 1 + ด้านที่ 2 + ด้านที่ 3

พระรัตนตรัยเป็นฐานสำคัญมากสำหรับชาวพุทธ และเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนิน ในโสดาปัตติมรรค พอเรามีพระรัตนตรัยรองรับจิตอย่างแนบแน่น และรับรู้ถึงกระแสพระรัตนตรัย อย่างมั่นคงทางใจ ขยับเข้ามาสู่

**ลำดับที่ 2 ให้ท่องธาตุกัมมัฏฐาน 4 (ท่องให้ได้ตามแบบทุกตัวอักษร)**

ด้วยบท

**ธาตุกัมมัฏฐาน 4**

ธาตุ 4 คือ ธาตุดิน เรียกปฐวีธาตุ ธาตุน้ำ เรียกอาโปธาตุ ธาตุไฟ เรียกเตโชธาตุ ธาตุลม เรียกวายุธาตุ

ธาตุอันใดมีลักษณะแข็งแข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน ธาตุดินที่มีในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ งเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุน้ำที่มีในกายนี้คือ ดี เสดด หนอง เลือด มันเหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุนั้นเป็นธาตุไฟ ธาตุไฟที่มีในกายนี้คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้อย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุนั้นเป็นธาตุลม ธาตุลมที่มีในกายนี้คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

การพิจารณากายนี้ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบรวมกัน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรียกว่าธาตุกัมมัฏฐาน

ทำไมถึงต้องให้ท่องธาตุกัมมัฏฐาน 4 แบบนกแก้วนกขุนทอง

เรื่องนี้ต้องยกคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า การทรงจำธรรม มีอุปการะมากต่อการปฏิบัติธรรม หมายถึงว่า พระองค์จะไม่ให้เราลงมือปฏิบัติทันทีเลย หากไม่รู้จักบทธรรมที่จะนำไปใช้สู่การปฏิบัติ ฉะนั้นการจำธรรม เป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ

ทำอย่างไรถึงจะจำ?? ...ก็ต้องท่อง

ท่องจำจนได้ เพียงพอต่อการปฏิบัติหรือยัง?? ...ยัง

ทำไมถึงยัง??

...เพราะความหมายที่ให้ท่อง พระอาจารย์ต้องการให้บทธรรม คือ ธาตุกัมมัฏฐาน 4 นี้ ลงลึกไปสู่ระดับจิต หมายถึงว่า ให้จิตร่วมรับรู้รับทราบแบบที่เรารู้ ต้องเข้าใจว่า ภาวะชีวิตของมนุษย์เรามีอยู่ 2 ด้าน ด้านแรกคือด้านตัวเรา ด้านสองคือด้านจิต

ด้านตัวเรา เรารู้ เราเรียน เราศึกษา เรารับทราบ เราถูกปลุกฝังซึมซับเรื่องใด ๆ มากก็ตาม แต่ส่วนของจิตเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ได้หมายถึงว่าเรารู้อะไรแล้ว จิตจะรู้กับเราอย่างนั้น ต้องสังเกตให้ดีว่า บางทีเรารู้เรื่องนี้ดีนะ แต่จิตออกมาคัดค้านในเรื่องที่เรา รู้ก็มี ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าสิ่งนี้ดี เราต้องทำ อย่าขี้เกียจละ เราต้องทำ แต่จิตบอกว่า เอาไว้ก่อน มันไม่เห็นทำตามเราทุกเรื่อง หลายเรื่องที่ทำ มันขัดแย้งกับเราเอง หรือเกิดข้อถกเถียงทั้งตัวเราเองกับจิตเองที่ไม่เป็นไปในอันหนึ่งอันเดียวกัน เราจึงต้องท่องย่ำ ๆ ซ้ำ ๆ ลงไปในจิต

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตยอมรับได้??

...ให้สังเกตตรงที่ว่า ขณะที่เราท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน 4 ท่องย่ำ ๆ ซ้ำ ๆ จะมีจังหวะหนึ่งที่จิตท่องขึ้นมาเองได้ ขณะที่จิตท่องขึ้นมาเองได้ ให้เข้าใจว่า จิตเริ่มยอมรับบทที่เราท่องไปอยู่ในจิตแล้ว นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องหยุด แต่ก็อยากจะทำให้ท่องย่ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจิตจะสามารถท่องได้ด้วยตัวของจิตเอง และยอมรับเอาความรู้ทั้งหมดไปอยู่ในจิต จนทำได้ด้วยตัวของจิตเอง โดยที่เราไม่ต้องไปบังคับจิตแล้ว

จากประสบการณ์ของพระอาจารย์และลูกศิษย์ที่ปฏิบัติมา บอกว่า สามารถท่องได้ แม้กระทั่งตอนที่นอนหลับ รู้สึกได้เลยว่ามีภาวะอันหนึ่งในตัวจิตที่สามารถท่องเองได้ ขนาดนอนหลับยังรับรู้รับทราบการท่องของจิตเอง ซึ่งจิตก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ถ้าใครสามารถทำได้ระดับนี้ถือว่า บรรลุถึงประโยชน์ของการท่อง หรือบรรลุถึงความหมายของการท่องได้แล้ว

การทอกระดับนี้ต้องไปสร้างอุปนิสัยให้กับจิตในการที่จะรับเอาความรู้  
ที่เราส่งข้อมูลที่ถูกต้องเข้าไปภายในจิต แล้วจิตก็จะไปปฏิบัติตนเอง คือจะทำลายความเห็นผิด  
ในตนเอง ในระดับของการทอจะเป็นการทำลายในชั้นของสมณะ \*

\* การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ การทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์

ยังไม่ใช้การทำลายล้างในระดับของชั้นอาสวะ\*

\* กิเลสที่หมักหมม นอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ชุบย้อมจิตให้เศร้าหมอง ให้ขุ่นมัว ให้ชุ่มอยู่เสมอ

### ลำดับที่ 3 ให้พิจารณาภายใน 6 ขั้นตอน

#### 1. หมดลมหายใจ

ให้พิจารณาว่า เมื่อร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ธาตุลม กับธาตุไฟ ก็สลายออก  
จากร่างกาย เราก็หมดความรู้ทางกาย ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้อีก  
ร่างกายก็จะล้มลงนอนทับแผ่นดิน (กำหนดหมายให้เห็นร่างกายนอนทับแผ่นดิน)

#### 2. น้ำดันดิน

เมื่อธาตุลมกับธาตุไฟออกจากร่างกายแล้ว ก็เหลือธาตุดินกับธาตุน้ำที่ยังคงอยู่  
ให้พิจารณาว่าหากทิ้งให้ร่างกายนอนทับแผ่นดินนานหลายๆ วัน น้ำก็จะดันดิน  
ออกมา ร่างกายก็จะพองขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก แขนขาพองขึ้นชันขึ้น

#### 3. ธาตุดินแตก

ธาตุน้ำที่ดันดินออกมา เมื่อผ่านไปหลายๆ วันเช้า ผิวน้ำก็จะปริแตกไป  
ทั่วทั้งร่างกาย น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ก็จะไหลเอ่อออกมาตามรอยที่ปริแตกนั้น  
ทั่วทั้งร่างกาย

#### 4. น้ำละลายดิน

เมื่อน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ไหลออกมาตามรอยปริแตกไปทั่วทั้งร่างกาย  
เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยเน่า แล้วค่อยๆ สลายลงดิน กำหนดให้เห็นการย่อยสลายลงดิน

### 5. โครงกระดูก

เมื่อเนื้อหนึ่งย่อยสลายลงดินหมดแล้ว ก็เหลือแต่โครงกระดูกขาโพลงนอนอยู่  
พิจารณาให้เห็นหัวกะโหลกศีรษะ กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูกขา  
แล้วหยุดภาพแห่งความคิดนี้ไว้ แล้วเพ่งจนให้เห็นโครงกระดูกครบทุกส่วนอย่างชัดเจน

### 6. โครงกระดูกสลายลงสู่ดิน

เมื่อเพ่งจนเห็นโครงกระดูกครบทุกส่วนแล้ว ให้พิจารณาเห็นโครงกระดูก  
เป็นสภาพผุกร่อนทั่วทั้งโครง แล้วนึกให้เห็นกระดูกที่ผุกร่อนนั้นค่อย ๆ สลายไปเป็นดิน  
ให้คิดพิจารณาขึ้นมาว่า “ดินกับร่างกายเราเป็นอันเดียวกัน ร่างกายเรากับดิน  
ก็เป็นอันเดียวกัน”

เมื่อพิจารณาครบถึงขั้นตอนที่ 6 แล้ว ก็ให้กลับไปเริ่มต้นพิจารณาขั้นตอนที่ 1 อีก  
ทำหลาย ๆ เทียวจนจิตเกิดการยอมรับว่า ร่างกายเราคือธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง

จากนั้น เราก็เอาข้อมูลความรู้เหล่านี้มาสู่การพิจารณา ความหมายของการพิจารณานี้  
เป็นการพิจารณา 6 ขั้นตอน ที่ได้วางไว้ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 ถึงขั้นตอนที่ 6 เป็นกระบวนการ  
ใช้ความคิด หรือพูดง่าย ๆ ว่า ใช้ความคิดนั้นแหละคือการพิจารณา แต่เราเอาความคิดนี้มาสู่  
การกำหนดหมายเรียนรู้ร่างกายแต่ละขั้นตอน เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นธาตุแท้ของกาย  
ได้ตรงตามความเป็นจริงของมัน อันนี้จะได้ทัศนะ (ความเห็น) ที่ถูกต้อง เพราะจิตมีทัศนะ  
อยู่อย่างเดียวกับ กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายกับเราเป็นอันเดียวกัน จิตไม่มีทัศนะที่จะมองกายว่า  
นี่คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มันไม่เคยมองอย่างนี้ มันไม่เคยเห็นอย่างนี้ ที่จิตเรามาเห็นว่า กายเป็นของเรา  
เป็นตัว เป็นตน อย่างนี้ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ในความรู้สึกตั้งแต่เราเกิดมาว่า นี่คือเรา นี่คือตัวตนของเรา  
นี่แหละคือตัวเราแท้ ๆ เมื่อความรู้ในการพิจารณายังไม่เกิด จิตจะยังไม่สามารถคลายความเห็นผิด  
จากร่างกายได้เลย

การพิจารณาจึงเป็นการถอดถอนความเห็นผิดที่มันมีความรู้สึกแบบผิด ๆ เป็นการ  
เปลี่ยนมุมมองและทัศนะ หรือสร้างความเห็นใหม่ให้กับจิต เมื่อเราสามารถพิจารณาและ  
สร้างความเห็นใหม่ให้กับจิตได้แล้ว จิตก็จะเริ่มมองกายตามความเป็นจริง

กระบวนการในการพิจารณา ถ้าคิดเพียงแค่ 1-2 ครั้ง หรือ 10 ครั้ง อันนี้เป็นเรื่อง  
ของความคิด แต่ถ้าคิดแล้วคิดอีก ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ อย่างนั้น จนกว่าจะเกิดความเข้าใจและรู้แจ้ง  
ภายในจิต อันนี้เรียกว่า พิจารณา

ฉะนั้น กิจแห่งการพิจารณา จึงเป็นกิจของการใช้ความคิด เราอย่าไปสงสัยว่า การปฏิบัติจะต้องอาศัยความสงบ ต้องไม่ใช้ความคิด เพราะความคิดจะเป็นการสร้างจิตให้ฟุ้งซ่าน และวุ่นวาย มันไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ ก่อนที่พระองค์จะเข้าถึงการตรัสรู้ ในคราวที่ พระองค์บำเพ็ญอยู่ อยู่ในพระไตรปิฎก ชื่อว่า ทเวธาวิตักกสูตร\*

\* พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์  
9. ทเวธาวิตักกสูตร ว่าด้วยการแยกความวิตกเป็น 2 ส่วน

พระองค์ทรงบอกว่า เราไม่เห็นโทษของความคิดทางด้านกุศลกรรมแต่ประการใดเลย แม้จะถึงคราวฟุ้งซ่าน

ตอนนั้นจิตของพระองค์ฟุ้งซ่านในการพิจารณาธรรมมากเกินไป แต่โทษของการคิดพิจารณานี้ ไม่มี ซึ่งทำให้ฟุ้งซ่านจริง แต่ความฟุ้งซ่านนี้ไม่ใช่กิเลสณะ ฉะนั้น พระองค์ทรงไม่ได้บอกว่า โทษของความคิดทางด้านกุศลกรรมมี พระองค์ไม่ได้ทรงบอกว่า จะต้องไปแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง แต่พระองค์ทรงบอกว่า ทำให้จิตฟุ้งซ่านและทำให้กายของพระองค์เมื่อยล้าไปด้วย

ด้วยเหตุนี้ ตถาคต\* จึงดำรงจิตไว้ภายใน คือวางการคิดพิจารณาและอยู่กับลมหายใจ

\* พระนามหนึ่งของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงเรียก หรือตรัสถึงพระองค์เอง

นั่นหมายถึงว่า การที่พระองค์ตรัสอย่างนี้ ทำให้เราเห็นข้อปฏิบัติที่เราจะพึงปฏิบัติ ก็คือ ถ้าเราคิดพิจารณาจนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้อุบาย แล้วอยู่กับพระลึกถึงพระรัตนตรัย หรือ บทท่องธาคัมมัฏฐาน 4 การทำอย่างนี้จะเป็นการดำรงจิตไว้ภายใน เพราะถ้าไปอยู่กับลมหายใจ บางที่เราไม่เคยฝึกฝนด้านการดูลมมา หรือทำไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดโทษ ฉะนั้น จึงให้มาอยู่กับ บทของการระลึกถึงพระรัตนตรัยที่จะต้องรองรับจิต แล้วตามติดไปอยู่กับการปฏิบัติของเราเสมอ เพราะการระลึกถึงพระรัตนตรัยจะทำให้จิตเราสงบได้ พอจิตเราสงบได้ เริ่มมีความตั้งมั่นอยู่กับ พระรัตนตรัยแล้ว เราก็สามารถพิจารณากาย ใน 6 ชั้นตอนนี้ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ กระทั่งจิตแจ้งประจักษ์ จนยอมรับกายได้อย่างราบคาบ เมื่อจิตยอมรับกายอย่างราบคาบแล้ว จึงขยับเข้าสู่...

#### ลำดับที่ 4 ท่องชั้น 5

กายกับใจนี้แบ่งออกเป็น 5 กอง เรียกว่า ชั้น 5 ประกอบด้วย

1. รูปชั้น 2. เวทนาชั้น 3. สัญญาชั้น 4. สังขารชั้น 5. วิญญาณชั้น

ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันเป็นกายนี้ เรียกว่า **รูป**

สภาพของอารมณ์ที่เป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออารมณ์เฉย ๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า **เวทนา**

ความจำได้ การหมายรู้ คือจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำการสัมผัส จำอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจได้ เรียกว่า **สัญญา**

เจตสิกธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งใจ เป็นส่วนดี เรียกกุศล เป็นส่วนชั่ว เรียกอกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกอัพยาทุกต (อ่านว่า อับ-พะ-ยา-กริด) เรียกว่า **สังขาร**

การรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า **วิญญาณ**

ชั้น 5 นี้ กล่าวโดยย่อแบ่งเป็น 2 พวก คือ **รูป** กับ **นาม**

**รูป** (ธาตุ 4) จัดเป็น **รูป**

**เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** จัดเป็น **นาม**

เป็นบทที่จะต้องเรียนรู้เรื่องนามธรรม ซึ่งในชั้น 5 มีรูปธรรม รูปธรรมอยู่ในส่วนของกายซึ่งเราได้เรียนรู้มาแล้วก็ตัดทิ้งไป จึงเหลือแต่ระบบที่เรียกว่า นามชั้น 4 (เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น)

ระบบชั้น 5 นี้ ต้องท่องจำได้ จะมีประโยชน์มากทางการปฏิบัติ ก็คือการท่องจำ จะทำให้เรารู้ลักษณะของนามชั้นแต่ละอันที่แสดงการเกิดขึ้นกับใจเรา กับตัวเรา แล้วเราจะจับ (ดู) ตัวชั้นได้อย่างถูกต้อง ข้อปฏิบัติจะมีการกำหนดรู้ในระบบของชั้นนี้อยู่ในชีวิตเรา

จากนั้น เมื่อเราท่องจำได้ (ในความหมายเดียวกับการท่องธาตุ คือจำจนขึ้นใจจนกระทั่งไปฝังอยู่ในจิตของเรา) เราจำไว้เลยว่า ข้อมูลอะไรที่ถูกฝังอยู่ในจิต มันจะไม่ลืม มันจะเกิดเป็นคำอธิบายบอกเราในบางครั้ง โดยที่บางทีเราลืมไป ไม่ได้ใส่ใจ ความรู้ภายในจะบอกและกระตุ้นเตือนเราอยู่ คอยเป็นมิตรสหายที่แนะนำเรา พระองค์ตรัสว่า



มิตรที่ยิ่งกว่า “ความรู้” ...ไม่มี (สิ่งที่เป็นมิตรสำหรับเรา คือความรู้)

ศัตรูที่ยิ่งกว่า “ความเจ็บป่วย” ...ไม่มี (ความเจ็บป่วย คือศัตรูที่แท้จริง)

ในการปฏิบัติ มิตรจะคอยตักเตือนเรา เป็นบพธรรมเข้ามากำกับ

เบญจขันธ์ เป็นหลักธรรมในศาสนาพุทธที่สอดคล้องกับเรื่องของ “ทุกข์” ตามหลักอริยสัจ 4 หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ที่ทำให้เกิดเป็นตัวตนหรือชีวิตขึ้นมา หรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า ส่วนประกอบ 5 อย่าง ที่รวมกันแล้วก่อให้เกิดเป็นคนและสัตว์ขึ้นมา

- ขันธ์ 5 ประกอบด้วยกองรูปธรรม และนามธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
1. รูปขันธ์ หมายถึง กองรูป ส่วนที่เป็นร่างกาย พฤติกรรม คุณสมบัติต่าง ๆ ของร่างกาย และส่วนประกอบที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด
  2. เวทนาขันธ์ หมายถึง กองเวทนา ส่วนที่เป็นความรู้สึกทุกข์ สุข ดีใจ พอใจ
  3. สัญญาขันธ์ หมายถึง กองสัญญา ส่วนที่เป็นการจำสิ่งที่ได้รับทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
  4. สังขารขันธ์ หมายถึง กองสังขาร ส่วนที่เป็นการคิดปรุงแต่ง โดยสามารถแยกแยะสิ่งที่รู้สึกหรือจดจำได้
  5. วิญญาณขันธ์ หมายถึง กองวิญญาณ เป็นการรู้แจ้งถึงสิ่งต่าง ๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เมื่อเราท่องขันธ์ 5 ได้แล้ว ก็จับ (ดู) อาการของขันธ์ที่เกิดขึ้นจริงในตัวเราว่า เวทนาขันธ์ เรียนรู้ว่า (ตามข้อมูลเรื่องเบญจขันธ์)

เวทนาขันธ์	มีอยู่ 3 ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา
สัญญาขันธ์	คือการจำ
สังขารขันธ์	คือการคิด
วิญญาณขันธ์	คือการรับรู้

เราก็มาดูอาการจริงที่เกิดขึ้นกับเราว่า เวลาอาการจริงที่เกิดขึ้นกับเรา เราจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ทางด้านนามธรรม หรือนามขันธ์ ให้ปฏิบัติโดยการรู้การเกิดและดับ สังเกตว่า ถ้าเป็นทางด้านกาย ให้ปฏิบัติด้วยการแยกแยะโดยความเป็นธาตุ ส่วนทางด้านนาม ให้ปฏิบัติโดยให้เห็นความเกิดและดับ

ฉะนั้น

สุขเวทนาเกิดขึ้น	ก็ให้รู้ว่า	สุขเวทนามากำลังเกิดขึ้น
สุขเวทนามากำลังปรุงแต่งจิตเรา	ก็ให้รู้ว่า	จิตเรากำลังถูกสุขเวทนาปรุงแต่ง
สุขเวทนามากำลังปรุงแต่งตัวเรา	ก็ให้รู้ว่า	ตัวเรากำลังได้รับสุขเวทนาปรุงแต่ง

ให้บอกแบบนี้เสมอ ๆ

เมื่อเรารู้แบบนี้แล้ว การที่เวทนาเกิดขึ้น แล้วถูกกำหนดรู้ มันก็จะถูกละ โดยไม่ได้ละที่เวทนา หากแต่เป็นการละความเห็นผิดที่เคยยึดติดอยู่กับเวทนาที่ปรุงแต่งตัวเรา เพราะเรามักจะหลงยึดเกาะกับความสุขในชีวิต จนหลงคิดว่าชีวิตของเราจะต้องไม่มีความทุกข์ และการที่เราใช้ชีวิตที่อยู่กับความสุข แล้วลืมไปว่าชีวิตจะต้องประสบกับความทุกข์ เมื่อประสบกับความทุกข์ เราจะตั้งตัวไม่ทัน เมื่อเราตั้งตัวไม่ทัน จะเกิดการตีโพยตีพาย พุ่มพวย ร้องไห้หนัก ทุกข์ใจ ปีบคั้นใจ นี่คือการฝึกฝนที่ทำให้เราได้สติปัญญาในด้านการปฏิบัติขึ้นมา

ความรู้ด้านการพิจารณากายของเรา ถ้ารู้อย่างเพียงพอแล้ว รู้เท่าทันต่อขั้นที่ที่เกิดขึ้นจริงกับตัวเราอย่างเพียงพอแล้ว ด้านเวทนา (ทุกข์ สุข ไม่สุขไม่ทุกข์) ด้านสัญญาการจำ ก็ให้บอกว่า เรื่องของเราที่จำ เป็นเรื่องราวที่จำมา ที่ผ่านมา ที่ล่องลับมา ที่ประสบมาทั้งหมด แต่มาปรากฏทางใจอีกครั้งหนึ่ง มันไม่ใช่เรื่องจริง แต่เป็นแค่ความทรงจำ ที่ถ่ายทอดผ่านสัญญาขั้น เพราะสัญญาขั้นมีหน้าที่จำ เมื่อมันมีหน้าที่จำ มันก็ต้องดึงอารมณ์ที่ล่องไปแล้วมาปรากฏตัว ให้เกิดการจำ

เราอย่าไปหลงว่า อาการจำที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นความจริง แต่ให้รู้ว่า นี่คือนิสัญญาขั้นที่เกิดขึ้นแล้ว กำลังตั้งอยู่ กำลังปรุงแต่งจิตของเรา ถ้าเรารู้แบบนี้ก็จะไม่ถูกสัญญาลวงให้หลงตามอารมณ์ที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เช่นนั้น เราก็จะไปกล่าวโทษ ต่ำหนิตนเอง จิตเศร้าหมองไปกับอารมณ์ที่ล่องไปแล้ว ละไปแล้ว หมดสิ้นไปแล้ว โดยที่มันเป็นแค่เพียงการจำของเราเท่านั้น ถ้าเราไม่รู้อย่างนี้ เราจะหลงอารมณ์ แต่ถ้าเรารู้ เราจะละ จะคลายการยึดถือ ละ คลายความไม่รู้ทางอารมณ์

การที่เรามีสัญญาขั้นนี้ สัญญาขั้นก็ต้องทำหน้าที่จำของมันตามธรรมชาติ มันไม่ผิด เพราะนั่นคือทุกข์แท้ ทุกข์แท้จะทำหน้าที่ของมันแบบตรงไปตรงมา แต่เวลาเกิดทุกข์ขึ้น เราไม่ค่อยยอมรับมันแบบตรงไปตรงมา ยอมรับเพียงบางเรื่อง ไปยอมรับเฉพาะในสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งมันก็แสดงอารมณ์อย่างที่เราต้องการ แต่มันไปเลือกยอมรับด้วยอำนาจแห่งตัณหา

การปฏิบัติที่รู้เท่าทันอย่างนี้ จะไปละตัณหาในตัว นี่คือสิ่งที่เราต้องเข้าใจ

เรื่องราวที่ล่วงไปแล้ว เป็นอดีต ตัวสัญญาชั้นนี้มีหน้าที่จำ เป็นปัจจุบัน

ถ้าเราแยกแยะระหว่างปัจจุบัน คือ สัญญาที่ทำหน้าที่จำ กับเรื่องราวที่มาปรากฏ ต่อสัญญา เราก็รู้ว่า อดีต คือ สิ่งที่สิ้นไป หดไป สิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง และไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว ซึ่งเคยเกิดขึ้นจริงในคราวครั้งก่อน แต่มันก็ดับลงไปแล้วในคราวครั้งก่อน แม้จะมาปรากฏอีกก็ครั้ง ก็หนต่อสัญญาชั้นนี้ในปัจจุบันนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องจริงสักเรื่อง และก็ยึดถืออะไรไม่ได้ ไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน ให้เข้าใจอย่างนี้ ให้รู้เท่าทัน จะได้ไม่หลงไปกับอาการของสัญญาชั้นนี้

ต่อมา **สังขารชั้น** คือ การคิด เป็นปัญหาสำหรับผู้คนในเวลานี้ จึงมีวิธีปฏิบัติเพื่อจะดับความคิด เพราะมีความเห็นว่า ความคิดคือการสร้างเรื่องที่น่าห่วงกังวลทั้งหมด ให้กับตัวเรา

แท้ที่จริง ความคิดไม่ได้สร้างเรื่องน่าห่วงกังวลให้กับเราเลย ความคิดทำหน้าที่ ตามสัญญาชั้นของมัน เพราะระบบชีวิตของเราประกอบไปด้วย เวทนาชั้น สัญญาชั้น (ต้องจำ) สังขารชั้น (ต้องคิด) และวิญญาณชั้น (ต้องรู้) เมื่อมันต้องคิด มันก็คือเรื่องจริงที่จะต้องคิด มันไม่ได้ผิดจากความเป็นจริงของมัน แต่เวลาความคิดเกิดขึ้นแล้ว เรารู้ไม่เท่าทันว่า

นี่คือสังขารชั้น

สังขารชั้นกำลังเกิดขึ้นกับจิต จิตกำลังถูกสังขารชั้นปรุงแต่ง

สังขารชั้นกำลังปรุงแต่งจิตเรา จิตเรากำลังถูกสังขารชั้นปรุงแต่ง เมื่อเรารู้จิต อย่างนี้มันจะถูกละ

คำว่า ละ ในความหมายนี้ จะไม่ไปละตัวความคิดตรง ๆ เนื่องจากความคิด มันละไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่จะต้องทำหน้าที่บนระบบชั้นนี้ในชีวิตเรา แต่ ละ นี้ คือละตัณหาที่ไปตั้ง อยู่บนความคิดด้วยอำนาจแห่งความไม่รู้ ที่เราไม่รู้จักความคิดตามความเป็นจริง

จำไว้เลยว่า หลักการนี้อยู่ในระบบอริยสัจทั้งหมด นั้นหมายความว่า ขณะที่ เราปฏิบัติโดยการกำหนดรอบรู้ชั้น จะมีการกำหนดด้านอริยสัจเข้าไปอธิบายในเนื้อหาเนื้อเรื่อง ที่เรากำหนดรู้นี้ และขณะที่ปฏิบัตินี้ ไม่ได้ปฏิบัติตอนที่เรากำลังทำสมาธิ แต่ปฏิบัติบนวิถีจิตปกติธรรมดา ที่รับรู้รับทราบอารมณ์ตามธรรมดา เพราะการตรัสรู้ธรรม ไม่ได้ตรัสรู้บนจิตที่สงบ แต่ตรัสรู้บนจิต ที่รู้สภาพธรรมที่เกิดที่ดับต่อหน้าต่อตา เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “บุคคลผู้มีปัญญาอันเห็น ความเกิด ความดับ คือปัญญาเป็นไปเพื่อความชำแรกกิเลส”

นั่นคือคำกำกับตายตัวให้เราได้เรียนรู้แล้วว่า เราจะละกิเลสได้ ก็ต้องปฏิบัติ โดยการรู้ความเกิด ความดับ เพราะเมื่อใดก็ตามที่เรารู้ความเกิดความดับของขันธ มันจะเป็นไปเพื่อการละกิเลสเอง เพราะว่ากิเลสไม่ได้ถูกละ ตามที่เราอยากจะไปละมัน แต่กิเลสถูกละ เพราะถูกปฏิบัติโดยการเห็นการเกิด การดับ อย่างถูกต้องตามภาวะแห่งการเกิด (ของขันธ)

นั่นหมายถึงว่า ต้องให้มันเกิด อย่าไปห้ามไม่ให้มันเกิด ต้องให้มันปรากฏ อย่าไปห้ามไม่ให้มันปรากฏ อย่าไปหลบ อย่าไปหลีกเลี่ยง อย่าไปอยากดับมัน หรือปฏิเสธ การเกิดขึ้นของมัน แต่การที่มันเกิดขึ้นมา เราจะได้เรียนรู้และปฏิบัติต่อการเกิดของมันว่า นี่คือการเกิดของมัน

นี่คือการตั้งอยู่ของมัน

นี่คือการปรุงแต่งของมัน เกิดขึ้นแล้วปรุงแต่งจิตของเราเป็นอย่างไร ให้ดี-ให้ชั่ว ให้สุข-ให้ทุกข์ ให้บุญ-ให้บาป ให้พอใจ-ให้ไม่พอใจ ให้อะไรต่าง ๆ มากมาย นั่นคือลักษณะของการปรุงแต่งอยู่แล้ว

เราเรียนรู้แค่การเกิดและการดับของมันอย่างนี้ ด้วยข้อปฏิบัติที่เราสะสมความรู้ เรื่องกาย เรื่องพระรัตนตรัย การเรียนรู้เรื่องของกาย จะมีกำลังเพียงพอที่จะทำให้จิตตั้งมั่นที่จะเห็น ความเกิด-ความดับ ที่ปรากฏกับจิต เป็นเพียงแต่ที่เราจับอารมณ์ทั้งหมดลงสู่ขันธ แล้วเราเห็น การเกิด-การดับของมันให้ได้

วิญญานขันธ ก็ไม่ได้ยุ่งยากอะไรเลย ถ้าเรารู้เรื่องของเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ แล้ว ส่วนของวิญญานขันธจะถูกเรียนรู้ไปเอง เพราะวิญญาน(ขันธ)ทำหน้าที่ในการ รู้เวทนา รู้สัญญา รู้สังขาร และรู้ตัววิญญานเอง เพราะถูกอิงแนบในทุก ๆ ขันธ

ขันธทั้ง 5 อิงอาศัยกันเกิด ตั้งอยู่พร้อมกัน แล้วก็ดับลงไปพร้อมกัน

ตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเรามีความโกรธ เมื่อเราเรียนรู้มาแล้วว่า ความโกรธไม่ใช่กิเลส เราก็ไม่ต้องไปแก้มัน

ความโกรธเกิดขึ้น จับ(กำหนด)ดูความโกรธสิ ฐานที่เกิด เกิดขึ้นจากขันธไหน มันก็จะเกิดจากสังขารขันธ คือ การปรุงแต่ง เพราะการโกรธ ชั้นแรก มันเป็นอารมณ์ พอมารวมกับจิต มันก็จะปรุงแต่งจิต ก็เป็นเรื่องของสังขารขันธแล้ว พอมันเป็นสังขารขันธ เราก็รู้ว่ามันเป็นสังขารขันธ

ความทุกข์ที่เกิดเพราะความโกรธ	เป็นเวทนาชั้น
จำเรื่องที่โกรธ	เป็นสัญญาชั้น
เรื่องที่โกรธอยู่	เป็นสังขารชั้น
การรับรู้อารมณ์โกรธ	เป็นวิญญาณชั้น

การเกิดของชั้น จะเกิดร่วมกัน มันไม่พราวจากกัน และผู้โกรธ หรือร่างกาย ที่แสดงออกถึงความโกรธ เช่น หัวใจเต้นสั้น เร็ว ถี่ สั้น ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะของกาย จะเกิดร่วมกันทั้งหมด ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เกิดร่วมรับรู้ในอารมณ์เดียวกัน และกัดับไปพร้อมกัน เมื่อดับไปแล้ว รูปก็สงบ จิตเราเองก็สงบ การเต้นของหัวใจก็กลับมาเป็นปกติ ลมหายใจก็เดินปกติ เวทนาที่เป็นทุกข์ก็หายไป ไม่จดจำเรื่องที่โกรธ ก็ไม่คิดเรื่องที่โกรธ และรับรู้อารมณ์ต่อไป แล้วอารมณ์ต่อไปเป็นชั้นไหน เราก็เรียนรู้กันในแบบนี้ จนกว่าการรู้การเกิด การดับมันเพียงพอต่อการที่จะไปทำลายอัสวกิเลสเมื่อไร เมื่อนั้นมันจะไปทำลายความเห็นผิดว่าเป็นตน สักกายทิฐิ (ความเห็นผิดว่ามีตัวตน) ก็จะถูกละ กระแสแรกแห่งพระนิพพานก็จะเกิดกับจิต ด้วยกระบวนการและวิธีการอย่างนี้ จิตต้องดำเนินไปตามหลักการนี้

เราจะต้องเห็นการเกิด-ดับ เกิด-ดับ ติดต่อเนื่องกัน การเห็นการเกิด-ดับนี้ จะไปกระเทือนต่อสัจธรรมในระบบทางธรรมชาติ จะเผยตัวออกไป อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่เห็น ก็เห็นผ่านความคิด แต่ไม่ได้เห็นตัวแท้

เราจะเห็นตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็ด้วยเห็นการเกิด การดับ เพราะอะไร เพราะเมื่อมันเที่ยงแล้ว มันจะเกิด-ดับใหม่ ถ้ามันคงที่แล้ว มันจะเกิด-ดับใหม่ นี่คือสัจจะ นี่คือความจริง การเห็นการเกิด-ดับ จึงเป็นการเห็นไตรลักษณ์ การเห็นไตรลักษณ์นี้แหละ จะกระเทือนไตรลักษณ์\* ในระบบธรรมชาติ

\* **ไตรลักษณ์** เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอรหันต์ (อรหัตตธรรม) แปลว่า ลักษณะ 3 ประการ หมายถึงสามัญลักษณ์ คือ กฎธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่

- **อนิจจลักษณะ** ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา
- **ทุกขลักษณะ** ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติ ทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป
- **อนัตตลักษณะ** ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้

ไตรลักษณ์ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนแล้วอยู่ในกฎไตรลักษณ์

จิตเราจะเชื่อมต่อกับธรรมชาติอันหนึ่งที่เราเรียกว่า อสังขตะ\* เชื่อมต่อกับกระแสพระนิพพาน

\* ธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ธรรมที่ไม่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ พระนิพพาน

พอเชื่อมต่อกับจิตแล้ว กระแสพระนิพพานที่เชื่อมต่อกับจิต จะทำหน้าที่ ละสัณกายทิฏฐิ พร้อมด้วยโศดาปัตติมรรค ที่เราปฏิบัติมาทั้งหมด ผีกฝนมาทั้งหมด เพื่อให้ สัณกายทิฏฐิดับไป ละไป ขาดไป หมดไป สิ้นไปจากจิต เมื่อขาดแล้วจะขาดเลย ไม่มีทางกลับมา ต่อกันได้อีก กระแสพระนิพพานจะเกิดประจักษ์กับใจ ใจจะมุ่งมั่นแล้วว่า ปักดิ่งไปในกระแส พระนิพพานนี้ อย่างไม่เขยื้อนเคลื่อนคลาย ประดุจดั่งเสาหลักใหญ่ที่ฝังดินดีแล้วอย่างทีกล่าวไว้ในรัตนสูตร ที่กล่าวถึงผู้ปฏิบัติที่เห็นแจ้งอริยสัจ 4 พร้อมกับพระนิพพาน แล้วก็จะรู้ธรรม บทหนึ่งขึ้นมา อย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน แม้จะได้ยิน ได้ฟังมาก่อนก็ตาม แต่เวลามันเกิดกับจิตแล้ว เหมือนกับเพิ่งจะได้ยินได้ฟังในขณะนั้น บทธรรมนี้จะเกิดขึ้นแนบกับจิต ด้วยบทที่ว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา

หรือบทบาลีที่ว่า

ยงกิญจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ

บทนี้เอง เป็นบทที่แสดงให้เราได้เห็นว่า การปฏิบัติที่เราปฏิบัติมาทั้งหมด มารวบยอดอยู่ตรงที่ ความเกิด-ความดับ และเราจะได้ว่าอะไรเกิดอะไรดับ โดยการอธิบาย ของบท ๆ นี้

- อริยสัจ 4 คือ
1. ทุกข์ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์
  2. สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์
  3. นิโรธ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์
  4. มรรค คือ ความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์

แท้ที่จริง เราจะได้เห็นสมุทัยกับนิโรธ ก็คือ สิ่งที่น่าให้เกิดทุกข์ แล้วอะไรดับ หมายความว่า สิ่งที่น่าให้เกิดมาเป็นความทุกข์ เมื่อความทุกข์ถูกรู้ ก็ดับ กระบวนการแห่งการรู้ เกิด รู้ดับ อันนี้คือมรรค เมื่อมรรคบริบูรณ์เพียงพอ ก็จะไปทำลายอัสวกิเลส

นี่จึงเป็นข้ออธิบายการปฏิบัติมา เพื่อให้เราได้ทราบ ฉะนั้นจึงสอดคล้องกับเรื่องราวที่พระองค์ตรัสรู้ที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ เมืองพุทธคยา ประเทศอินเดีย ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ พระองค์ได้พิจารณาสมุทวาระกับนิโรธวาระ คือทรงดูตัวเกิด ตัวดับ แห่งปฏิจจสมุปบาท

ภาวะของชีวิต หรือภาวะของจิตที่อยู่ภายใต้การครอบงำของอุปาทาน ณ ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ ภาพในวงจรปฏิจจสมุปบาท เป็นองค์ธรรมที่แสดงการดำเนินและเป็นไปของกระบวนการจิต ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ถูกต้องเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ลงไปได้โดยตรง ๆ

ด้วยความที่พระองค์ทรงมีพระปัญญาอันละเอียด พระองค์จึงทรงเห็นห่วงโซ่ของการเกิดแบบละเอียดมาก ตั้งแต่ อวิชชาปัจจะยา สังขาร

อวิชชา เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสังขารการปรุงแต่ง  
สังขาร เป็นสภาวะของการปรุงแต่งทางกาย วาจาและใจ เป็นการปรุงแต่งให้ฟุ้งไปสู่อายตนะต่าง ๆ ในจิตนอกสำนึก ...  
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง เพราะความทะยานอยากเป็นปัจจัย จึงมีความยึดมั่นถือมั่น  
อุปาทานะปัจจะยา ภาโว ความยึดมั่นถือมั่นเป็นปัจจัยแห่งภพหรือความมีความเป็น

จนนำไปสู่ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

ทุกข์	ความไม่สำราญ ความลำบากอันมีทางกาย ความไม่สำราญ ทุกข์เวทนาซึ่งเกิดแต่กายสัมผัส
โทมนัส	ความไม่สำราญ ความลำบากอันมีทางใจ ความไม่สำราญ ความลำบากที่สัตว์เสวยแล้วเกิดแต่สัมผัสทางใจ กิริยาอันไม่สำราญ
อุปายาส	ความแค้น ความเคือง แห่งบุคคลผู้ถูกกระทบเข้า ผู้ถูกเหตุแห่งทุกข์อื่น ๆ กระทบเข้า

นิโรธ คือ การดับไปของสมุทัยนั่นเอง คือสมุทัยเกิด สมุทัยก็ดับ เพราะธรรมชาตินี้มีกฎตายตัวอยู่ว่า สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ดับ ซึ่งรวมถึงสมุทัยที่เป็นกิเลสด้วย นั่นหมายถึงว่า กิเลสก็ไม่ได้เป็นสิ่งคงที่และยั่งยืนตลอดไป เกิดแล้วก็ดับเหมือนกัน ซึ่งมันก็เกิด-ดับมา แต่ไหนแต่ไรแล้ว สังเกตว่า กิเลสที่เคยเกิดกับเราตอนเป็นเด็ก ก็ดับไปหมดแล้ว มันไม่ได้มีอยู่ในตอนนี้ ความต้องการ ความอยากในตอนนั้นมันหายไปหมดแล้ว ทุกอย่างมันดับ ดับ ดับ

การดับไปของกิเลสแต่ละครั้ง ไม่ได้ถูกรู้จากเรา เขาเรียกว่า ดับด้วยความไม่รู้ ความไม่รู้จึงยังสามารถตั้งเอาเชื้อแห่งภพอันเป็นกิเลสก่อน ๆ นี้ นำไปสู่การเกิดได้อีก พระองค์จึงตรัสในส่วนของนิโรธวาร ว่า อวิชชาขยะเตว์วะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ มีความหมายว่า การดับโดยไม่เหลือของอวิชชาด้วยวิราคธรรม\*

\* เป็นสภาพธรรมที่ไม่เป็นที่ตั้งของกิเลสประการต่าง ๆ ให้กิเลสเข้าไปยึดถือ

คำว่า วิราคธรรม ก็คืออริยมรรค

อริยมรรค คือ การเห็นการเกิด การดับ อย่างนั้นแหละ

ถ้าเห็นการเกิด การดับอย่างนี้ เรียกว่า เห็นสมุทัยเกิด และถูกรู้จากเรา เกิดแล้วมาเป็นความทุกข์ ถูกต้อง ทุกข์เป็นสัจจะที่เราต้องรู้และยอมรับ ไม่ปฏิเสธ แต่เราจะแก้ไขต้นเหตุ คือสมุทัยที่เกิดขึ้น โดยรู้แล้วไม่สืบต่อมัน คือไม่สร้างสมุทัยใหม่ จากสมุทัยเดิมที่เกิดขึ้น

เมื่อสมุทัยนั้นถูกรู้แล้วดับไป เรียกว่าดับไปด้วยความรู้ที่เรารู้อยู่ นิโรธก็จะแจ่มขึ้นมา

นิโรธะ เป็นการแจ้งด้วยข้อปฏิบัติที่เรียกว่า วิราคธรรม คือ อริยมรรค ที่ทำอยู่ขณะนั้น คือรู้อยู่ขณะนั้น

ถ้าอวิชชาไม่ได้ถูกดับไปด้วยวิราคธรรม คือ นิโรธ อวิชชาขยะเตว์วะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ (เพราะอวิชชาดับไปโดยไม่เหลือ สังขารจึงดับ) คือไม่ได้ดับไปด้วยการกำหนดรู้ แต่ดับไปตามวาระกาลปกติของเรา โดยที่ไม่ได้ถูกละ กิเลสก็จะไม่ถูกแก้

ที่นี่ การดับมีอยู่ 2 ประเภท หรือ 2 ความหมาย

ความหมายแรกคือ เวลาสมุทัยเกิด เราจะทุกข์เพราะสมุทัยนั้น ความทุกข์นี้จะนำมาซึ่งความทุกข์ที่ก่อตัวเป็นอารมณ์ หรืออารมณ์ณะ

จะมีทุกข์ในชั้นของอารมณ์ กับทุกข์ในชั้นที่กำลังก่อตัวขึ้นด้วยสมุทัย ซึ่งเป็นตัวนำเกิดให้มีทุกข์สองชั้นอย่างนี้

ทุกข์ในชั้นอารมณ์ ให้ยอมรับ ทุกข์ในชั้นของเหตุคือสมุทัย ที่ก่อตัวมาจากความอยาก ตัณหา แรงอาสวะ แรงอุปาทาน อนุสัยต่างๆ ที่อยู่ภายในใจเรา มันจะถูกถึงออกมา



การที่เราเข้าไปรู้อย่างนี้ เขาเรียกว่า รู้สมุทัยอันมีแต่ปางก่อน ซึ่งเราอย่าไปปฏิบัติสมาธิ ในขณะนี้ ที่เรารู้สมุทัยที่เกิดขึ้นมาแต่ปางก่อนนั้น โดยที่เรารู้อยู่แล้ว เราไม่สร้างสมุทัยใหม่ สมุทัยที่เกิดขึ้นมันจะอยู่เท่านั้น การที่มันอยู่เท่านั้นและถูกรู้จากเรา มันจะถูกชำระล้าง และในขณะที่เรารู้มันอยู่ อาสวะจะถูกล้างออกไปจากจิต อาสวะถูกล้างหมดเมื่อไร จะเป็นนิโรธแจ้งขึ้นมา แต่นิโรธที่แจ้งขึ้นมานี้ เวลาปฏิบัติ คนเรามักจะปฏิบัติเป็น 2 ด้าน คือ

1. ความดับที่ตั้งใจอยากให้สมุทัยดับไป เพื่อให้สมุทัยดับตามความต้องการของเรา เพราะไม่อยากจะทุกข์มาก เรียกว่า ดูให้มันดับ การดับไปอย่างนี้ จะไปตอบสนองต่อค้นหาใหม่ โดยที่เราไม่รู้ตัว
2. อดทนเพื่อจะยอมรับความทุกข์ที่เป็นแรงบีบคั้นจากค้นหา จนกว่าจะเห็นการดับไปด้วยค้นหาเอง การดับอย่างนี้ จะตอบสนองต่อมรรค เป็นปัญญาที่จะล้างอาสวะ (กิเลส)

ต้องแยกทั้งสองด้านนี้ออกให้ดี ๆ ไม่เช่นนั้นจะเกิดความหลงตีใจว่าทุกข์ดับไปแล้ว สบายใจแล้ว กลายเป็นการตอบสนองต่อความอยากเสียแล้ว ถ้าเราแยกออกแบบนี้ เราก็เดินมรรคได้อย่างถูกต้อง และการเห็นการเกิด การดับแบบนี้ จะเป็นปัญญาในการชำระกิเลส

จากนั้น ข้อปฏิบัติต่อไปชั้นอริยมรรค จิตจะฉลาดขึ้น ก็ค่อยว่ากันต่อไป หากปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เข้าสู่อริยบุคคลขั้นแรกขั้นโสดาบัน ปิดอบายภูมิได้.

-----