

อริยสัจ ภาวนา



จารุณโณ ภิกขุ

สถานศึกษารรรมดอยธรรมนาวา

อริยสัจภาวนา



จารุวณฺโณ ภิกฺขุ

สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา จังหวัดเชียงราย



อริยสัจภาวนา

โดย จารุวณฺโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)



ISBN	978-616-603-272-7
จัดพิมพ์โดย	สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนา ๓๓๗ หมู่ ๘ บ้านป่ารวก ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๑๐ โทร. ๐๘๑-๙๙๘-๕๕๑๘
พิมพ์ครั้งที่ 2	มิถุนายน ๒๕๖๖
จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
เรียบเรียง	เสื่อน้อย แห่งดอยธรรม
ปก กราฟิก	พชรมนต์ บุญยสากสสิริ
รูปเล่ม	คุณวโร ภิกขุ (พระอาจารย์พนมพร เชื้อไชย)
พิมพ์ที่	ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ข้างเฟือก ๑๔๙ ถนนข้างเฟือก ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐ โทร. ๐๕๓-๒๒๑๘๑๐, ๐๘๒-๔๔๒-๖๒๙๙

คำนำ

“ เมื่อมีเกิด แน่นอนว่า ย่อมต้องมีแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เศร้าโศก คร่ำครวญ ร่ำไรร่ำพัน ทุกข์ เสียใจ คับแค้นใจ ผิดหวัง ฯลฯ

นี่คือที่มาของทุกข์นานาประการที่มนุษย์ทุกคนต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่เราได้รับทุกข์อยู่อย่างนี้ เป็นเพราะเราไม่รู้ความจริงที่เรียกว่า อริยสัจ ...”

หนังสือ “อริยสัจภาวนา” นี้ เป็นบทธรรมที่พระอาจารย์ต้นเมตตามอบให้แก่ทุกท่านที่แสวงหาความหลุดพ้น ได้เข้าไปเรียนรู้ความจริงที่เรียกว่า อริยสัจ อันเป็นธรรมที่พระอริยะทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกบรรลุถึงแล้ว เป็นสัจจะ (ความจริง) ของพระอริยะ เป็นความจริงที่พระอริยะไม่คัดค้านเพื่อใช้เป็นเส้นทางสำหรับถ่ายถอนตัวเองจากวัฏฏะการเวียนว่ายตายเกิด อันหาที่สิ้นสุดได้ยากยิ่งนี้

เจริญธรรม เจริญสุข

คณะผู้จัดทำ

อริยสัจ ๔ - ปฏิจจสมุปบาท



สร้าง

ทำลาย

- กามราคะขุสสิบ
- ปรัญชาขุสสิบ
- ทักขิชาขุสสิบ
- วิจิทังจาขุสสิบ
- มานาขุสสิบ
- ภวราคะขุสสิบ
- อวิชชาขุสสิบ
- กามาสวะ
- ภวาสวะ
- อวิชชาสวะ

- สติปิฏฐาน ๔
- สัมมิปปธาน ๔
- อิทธิบาท ๔
- อินทริย์ ๕
- พละ ๕
- โพชฌงค์ ๗
- มรรคมีองค์ ๘

สมุทัย

นิโรธ



- อวิชชา ON
- สังขาร ON
- วิญญาน ON
- นามรูป ON
- สฬายตนะ ON
- ผัสสะ ON
- เวทนา ON
- ตัณหา ON
- อุปาทาน ON
- ภพ ON
- ชาติ ON

- OFF อวิชชา
- OFF สังขาร
- OFF วิญญาน
- OFF นามรูป
- OFF สฬายตนะ
- OFF ผัสสะ
- OFF เวทนา
- OFF ตัณหา
- OFF อุปาทาน
- OFF ภพ
- OFF ชาติ

สังขตะ

อสังขตะ



อริยสัจจาวนา

อริยสัจภาวนา



อวิชชา (ความไม่รู้) เป็นจุดเริ่มต้นของวัฏฏจักร (การเวียนว่ายตายเกิด) ผู้ที่จะพ้นออกจากวัฏฏสงสารได้ ผู้นั้นต้องทำลายอวิชชาให้ได้เสียก่อน อวิชชาสังโยชน์เป็นตัวดึงรวมขันธทั้งห้าไว้ที่จิต ขันธทั้งห้าจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยประกอบจิตให้ดำรงตน สืบต่อในวัฏฏสงสารอันยาวนาน และยาวไกลได้ด้วยการรวบรวม กุศลสังขาร (บุญ) อกุศลสังขาร (บาป) สืบต่อไว้ในขณะชีวิตปัจจุบันนี้

กุศล กับ **อกุศล** จัดเป็น **สังขาร** สังขารตัวนี้เป็นปัจจัยให้เกิด **วิญญาณปฏิสนธิ** คือ การสืบต่อแห่งจิต วิญญาณปฏิสนธิ จะทำการสืบต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่จิตได้รับรู้รับทราบ แต่ทุกอย่างในโลกนี้ก็หนีไม่พ้นจากขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (รูป นาม) เพื่อให้ขันธ ๕ ประกอบจิตดำรงตนอยู่ได้ การสืบต่อจะสืบต่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ)

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงเป็นช่องทางแห่งการรับรู้รับสัมผัส (ผัสสะ) เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอก เมื่อมีการรับรู้รับสัมผัส จึงมีการเสวยอารมณ์ (เวทนา) เป็น ๓ คือ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เมื่อต้องรับเวทนา ๓ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงมีความอยาก (ตัณหา) ที่จะให้ “สุขเวทนา” คงอยู่ อยากให้ “ทุกข์เวทนา” ดับไป จึงได้สร้างเหตุปัจจัยต่าง ๆ เพื่อประกอบตนให้มีความสุขอยู่ในโลกแล้วถือเอา (อุปาทาน) เหตุปัจจัยนั้น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต

การถือเอาด้วยเหตุปัจจัยในลักษณะนี้ โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นเวทนาทั้งสามไม่เที่ยง ยิ่งทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นอย่างแรงไว้ในใจ เพราะการถือมั่นนี้แหละจึงได้เกิดมี **ภพ** (ที่อยู่) ขึ้นในจิต เมื่อมีภพย่อมมี “การเกิด” (**ชาติ**) แล้วก็เกิดอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อมีการเกิดอยู่บ่อย ๆ แน่นนอนว่า ย่อมต้องมีแก่อยู่บ่อย ๆ เจ็บอยู่บ่อย ๆ ตายอยู่บ่อย ๆ พลัดพรากอยู่บ่อย ๆ เศร้าโศกอยู่บ่อย ๆ คร่ำครวญอยู่บ่อย ๆ ร่ำไรรำพันอยู่บ่อย ๆ ทุกข์อยู่บ่อย ๆ เสียใจอยู่บ่อย ๆ คับแค้นใจอยู่บ่อย ๆ ผิดหวังอยู่บ่อย ๆ ฯลฯ

นี่คือที่มาของทุกข์นานาประการที่มนุษย์ทุกคนต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่เราได้รับทุกข์อยู่อย่างนี้ เป็นเพราะเราไม่รู้ความจริงที่เรียกว่า **อริยสังข**

อริยสังขคืออะไร?

อริยสัจ ๔



อร + อิบ + สจฺจ = อริยสจฺจ :
 สิ่งที่เป็นไปตามความจริง

๐๘

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา
 (ทุก-ขะ-นิ-โร-ทะ-คา-มิ-นี-ปะ-ติ-ปะ-ทา)
 หนทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

สัมมาสมาธิ
 สัมมาสติ

สัมมาวาจา
 สัมมาอาชีวะ
 สัมมากัมมันตะ

สัมมาวาจา
 สัมมาสังกัปปะ

สัมมาทิฎฐิ

ทุกข์
 สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น
 ความขัดแย้ง ความบกพร่อง

ทุกข์สมุทัย
 (ทุก-ขะ-สะ-หมุ-โท)
 เหตุเกิดทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด
 ที่ตั้งแห่งทุกข์ สวรรค์ทุกข์

ทุกข์นิโรธ
 (ทุก-ขะ-นิ-โรธ)
 ความดับของทุกข์ ภาวะที่สิ้นทุกข์
 ภาวะที่บรรลุดังความดับไปแห่งเหตุ



๐๑



๐๒



๐๓

อริยสัจภาวนา

อริยสังข์ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้า ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะ ความจริงที่ควรกำหนดรู้ คือ

๑. **ทุกข์** : สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น ความขัดแย้ง ความบกพร่อง

๒. **ทุกขสมุทัย** (ทุก-ขะ-สะ-หฺม-ไท) : เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ที่ตั้งแห่งทุกข์ ตัวก่อทุกข์ สิ่งที่เกิดร่วมกับทุกข์

๓. **ทุกขนิโรธ** (ทุก-ขะ-นิ-โรด) : ความดับทุกข์ ภาวะที่สิ้นทุกข์ ภาวะที่บรรลุดัง ความดับไปแห่งเหตุ

๔. **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** (ทุก-ขะ-นิ-โร-ทะ-คา-มิ-นี-ปะ-ติ-ปะ-ทา) : หนทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หลักการดำเนินเพื่อความสิ้นทุกข์

เหตุที่เรียกว่า อริยสังข์ เพราะเป็นธรรมที่พระอริยะทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกบรรลุดังแล้ว เป็นสังข์จะ (ความจริง) ของพระอริยะ เป็นความจริงที่พระอริยะไม่คัดค้าน

อริยสังข์นี้เกิดขึ้นกับอริยะบุคคลตั้งแต่ขั้นที่หนึ่ง คือ โสดาบัน ขึ้นไปจนถึงความเป็นพระอรหันต์ แต่เนื่องจากคนส่วนมากมักจะปฏิบัติต่ออริยสังข์ ๔ ไม่ค่อยถูก คือ กำหนดรู้ทุกข์ไม่ถูก ละสมุทัยไม่เป็น ไม่เข้าใจภาวะของนิโรธ ขาดความเข้าใจในหนทางการปฏิบัติ คือ มรรค เพราะไม่ได้ศึกษาไม่ได้เรียนรู้ ไม่ได้ทำความเข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติ จึงไม่ค่อยเห็นผลในด้านการปฏิบัติ

การเรียนรู้อริยสังขารโดยลำดับ ดังนี้

ทุกข์ อยู่อันดับที่ ๑ เพราะเป็นของหายาบ และเป็นตัวปัญหา ซึ่งมีอยู่ในใจคน พุดให้ง่ายก็คือ ทุกข์คือตัวปัญหาของมนุษย์ ความทุกข์นี้พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ คือ รู้ว่าร่างกายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ ความทุกข์นี้เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่ต้องมีต้องเป็น ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเรื่องน่าหวาดกลัวที่เราจะต้องไปทุกข์กับมัน เพียงแต่ให้กำหนดรู้ทุกข์ไว้เท่านั้นก็พอ

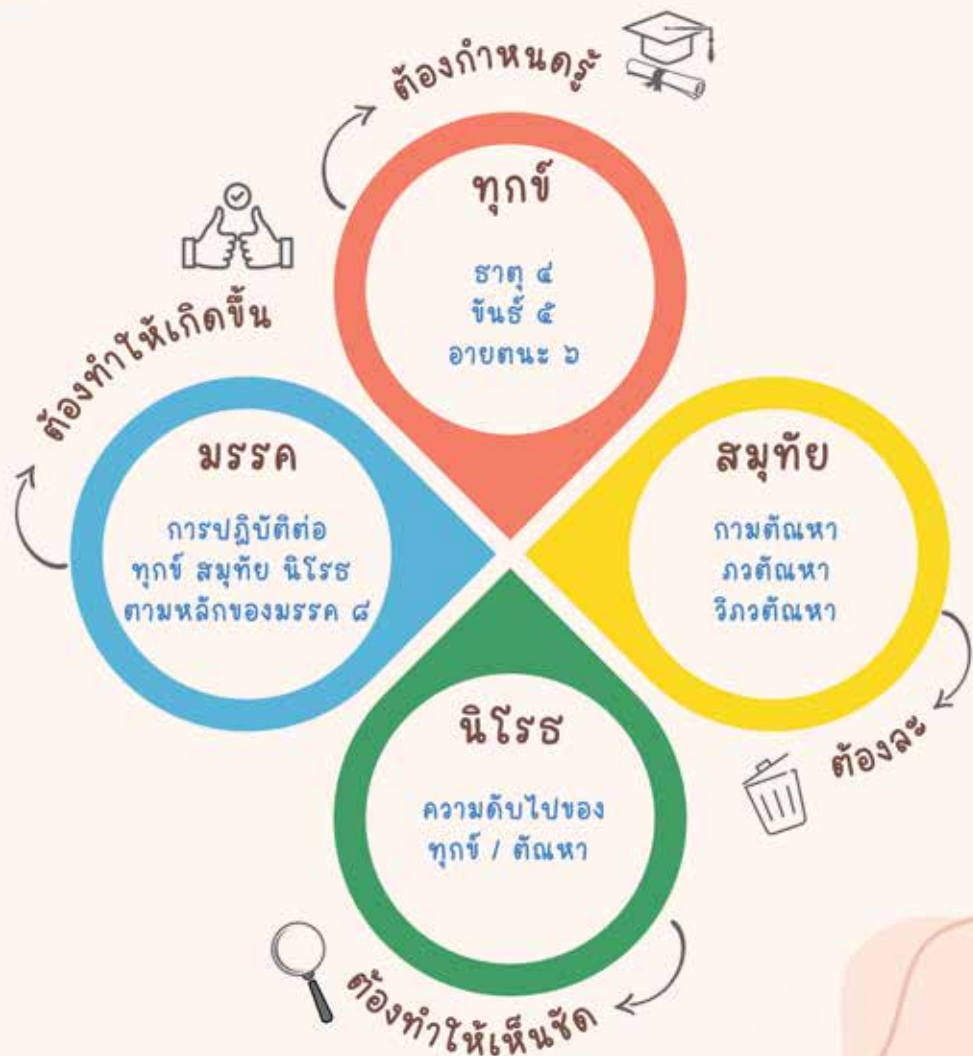
สมุทัย อยู่อันดับที่ ๒ เพราะเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ เพื่อให้รู้ว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้น ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นมาได้ เหตุที่กล่าวไว้ในสมุทัยนี้คือ ตัณหา ๓ (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เป็นเหตุผลที่มนุษย์จะต้องตระหนักรู้ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา มิใช่เป็นการบันดาลจากผู้ศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีฤทธิ์ มีอำนาจ หรือเทพเจ้าองค์ใด ๆ เช่น พระเจ้า พระพรหม พระอิศวร เจ้าพ่อ เจ้าแม่ เป็นต้น แต่เป็นเพราะเจ้าตัณหาทั้งสามนี้ต่างหาก ที่ตกแต่งความทุกข์ขึ้น ควรกำหนดดูให้รู้ว่าสมุทัยนี้แหละ คือ เหตุให้ทุกข์เกิด

นิโรธ อยู่อันดับที่ ๓ นั้น เพื่อให้รู้ว่า ความดับปัญหาหายอมมีได้ เป็นได้ เพราะความดับไปแห่งเหตุ ซึ่งเป็นผลปรากฏเห็นชัดได้ ในชาติปัจจุบันนี้ โดยไม่ต้องรอภพหน้าชาติหน้า และไม่ต้องรอผลดลบันดาลจากผู้ใด หรือจากเทพเจ้าองค์ใดทั้งสิ้น แต่เป็น

การดับทุกข์เพราะได้ถูกแก้ไขให้ตรงตามหลักแห่งมรรค ๘ ซึ่งเราควรกำหนดดูให้รู้ว่า การดับทุกข์นั้นดับได้จริง เมื่อปฏิบัติตามมรรค ๘

มรรค อยู่อันดับที่ ๔ เพื่อแสดงอุบายให้บรรลุถึงภาวะนิโรธหรือบอกหนทาง และข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ควรศึกษาทำความเข้าใจในมรรค ๘ นั้น ให้เข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งก่อน จึงลงมือปฏิบัติธรรม

หน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่อ อริยสัจ ๔



หน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่ออริยสัง ๔

๑. **ทุกข์** : เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ คือ ให้รู้ว่า ธาตุ ๔ ชั้น ๕
อายตนะ ๖ เป็นตัวทุกข์

๒. **สมุทัย** : เป็นสิ่งที่ควรละ คือ ให้รู้ว่า กามตัณหา (ความอยาก
ในสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ) ภวตัณหา (ความอยาก
ให้มีให้เป็น) วิภวตัณหา (ความอยากให้มีให้เป็นยิ่ง ๆ ขึ้น)
เป็นของควรละ

๓. **นิโรธ** : เป็นสิ่งที่ควรทำให้ปรากฏขึ้นในใจ คือ ให้รู้
ความดับไปของตัณหาเป็นของควรทำให้แจ้งขึ้นมาในใจ

๔. **มรรค** : เป็นสิ่งที่ต้องอบรมขึ้น เจริญขึ้น คือ การภาวนา
ด้วยการปฏิบัติต่อทุกข์ สมุทัย นิโรธ อย่างถูกต้องตามหลักของ
มรรค ๘ วิธี

กำหนดรู้อริยสัง

การกำหนดรู้อริยสัง ๔ นี้เป็นปัญหามากสำหรับนักปฏิบัติ
นักภาวนาว่า จะกำหนดรู้กันอย่างไรจึงจะถูก ถ้าหากันตาม
หลักการแห่งคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดง
สังโยชน์ คือ กิเลสเครื่องผูกจิตสัตว์ไว้ในวิภวสัญญาสารมี ๑๐ ประการ
บุคคลใดที่ละสังโยชน์ได้ บุคคลนั้นก็จะ “บรรลुरुธรรม” ตามขั้นจนถึง
สิ้นอาสวกิเลสได้

❀ สัจโโยชน์ ๑๐ ❀



ส + ขุ + ขุ = สัจโโยชน์ :
กิเลสเครื่องผูกจิต

เบื้องต่ำ

เบื้องสูง

สักกายทิฏฐิ

ความเห็นผิดในกาย

๑

๖

รูปราคะ

ความติดใจในรูปฌาน

วิจิกิจฉา

ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย

๒

๗

อรุปราคะ

ความติดใจในอรุฌาน

สีลัพพตปรามาส

การยึดถือผิดในศีลและวัตร

๓

๘

มานะ

ความถือตัว-ยึดจิต

กามราคะ

ความพอใจในกาม

๔

๙

อุทธัจจะ

ความฟุ้งซ่าน

ปฏิมะ

ความขัดเคือง

๕

๑๐

อวิชา

ความไม่รู้แจ้งอริบสิจ ๘



อริบสิจาวนา

การที่พระพุทธเจ้าแสดงการละกิเลสไว้ในสังโยชน์ ๑๐ ประการนี้ ก็เท่ากับ “ตรัสไว้เป็นคำตายตัว” อยู่แล้วว่า ถ้าละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ได้ ก็จะมีผลถึง “นิโรธ” (ความดับทุกข์) ได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นแล้ว การกำหนดรู้อริยสังขารนั้น ให้กำหนดรู้ในสังโยชน์ ๑๐ อย่างนี้ คือ

๑. **สักกายทิฏฐิ** (สัก-กา-ยะ-ทิต-ถิ) คือ ความเห็นผิด ที่มีลักษณะให้เกิดการยึดถือกาย (ขันธ ๕) ว่าเป็นตัวตน หรือความเห็นผิดในร่างกายและจิตใจโดยยึดถือว่าเป็นตน

๒. **วิจิกิจฉา** คือ ความสงสัยในคุณแห่งพระรัตนตรัย สงสัยเรื่องมรรคผล สงสัยพระนิพพาน สงสัยหนทางดำเนินไปถึงนิพพาน

๓. **สีลัพพตปรามาส** (สี-ลั-บ-พะ-ตะ-ปะ-ระ-รา-มาต) คือ การถือผิดอย่างมงายในศีลและวัตร ปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายให้ได้รับการสรรเสริญจากผู้อื่น มิใช่เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต มีการมุ่งลาภสักการะ เป็นต้น

สังโยชน์ ๓ ประการนี้ บุคคลผู้เป็นโสดาบันละได้ ข้อนี้เป็นความชัดเจนตายตัวแล้วว่า ผู้ที่จะบรรลุโสดาบันได้นั้น จะต้องละสังโยชน์ ๓ ประการนี้ก่อน อย่ไปละอย่างอื่น สังโยชน์ทั้ง ๓ นี้เป็นกิเลสประเภทเดียวกัน ถ้าละสักกายทิฏฐิได้ สังโยชน์อีก ๒ ประการก็จะถูกละไปด้วย เมื่อรู้และเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว การปฏิบัติก็ง่ายขึ้น

สักกายทิฏฐิคืออะไร?

๐๑

สัีกกายทิฏฐิ

สัีก-กา-ยะ-ทิด-ถิ



๑๑
ส + กาย + ทิฏฐิ = สฤกกายทิฏฐิ :

ความเห็นว่างายเป็นตน เป็นของตน
(กาย คือ จินส์ ๕)



๐๒

วิจิจจฉา

วิ-จิ-กิด-ฉา



วิ + (กิด) กิต + ฉ = วิจิจจฉา :

สภาวะที่ลำบากในการเลือกเฟ้น ตัดสิน



๐๓

สิลัพพตปรามาส

สิ-ลัป-พะ-ตะ-ปะ-รา-มาด



สิล + วม + ปรามาส = สิลพพตปรามาส :

การรักษาศีลและข้อปฏิบัติต่างๆ อย่างฉาบฉวย
มิใช่เพื่อขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์



อริบสิจภาวนา

สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดในกายอันประกอบด้วย ธาตุ ๔ ชั้น ๕ ว่า เราเป็นกาย กายเป็นเรา เรามีในกาย กายมีในเรา เรากับร่างกายเป็นอันเดียวกัน

การกำหนดอริยสังขในสังโยชน์ข้อนี้ ให้เราตั้งความเห็นในกายกับใจว่า “กายกับใจนี้เป็นทุกข์” ไว้เท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรมากกว่านี้ พระพุทธเจ้าให้เราแก้ไขที่ความเห็น (ทิฏฐิ) คือ เห็นกายกับใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

อริยสังข คือ ความจริงอันถูกต้อง จึงเป็นเครื่องวัดความเห็น (ทิฏฐิ) ของเราว่าได้ “เห็นถูกต้อง” ตามความเป็นจริงหรือไม่ เพราะฉะนั้น วิธีกำหนดรู้่อริยสังขในสังโยชน์ข้อนี้ก็คือ ให้รู้ทุกข์ (ทุกขอริยสังข) ในกายกับใจ

อะไรคือตัวทุกข์?

ถ้าจะแสดงตัวทุกข์ให้เข้ากันกับสักกายทิฏฐิในสังโยชน์ข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงชั้น ๕ ว่า เป็นตัวทุกข์ เช่น มีในคำว่า “สงขิตฺเตน ปณฺจอุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา แปลว่า ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้งห้าเป็นทุกข์” ชั้น ๕ ก็คือกายกับใจของเรานี้แหละ

เมื่อชั้น ๕ คือ ตัวเรา การกำหนดรู้่อริยสังขคือทุกข์นี้ ก็ต้องกลับมาดูมารู้ที่ตัวเรา โดยเห็นรูปรกายของเราว่า **เราคือตัวทุกข์**

ก็เพราะรูปรกายของเราคือตัวทุกข์นี้แหละ **ใจผู้ที่ยึดถือครอบครองรูปรกายนี้จึงมีทุกข์ไปด้วย** ทำให้เกิดผลเป็นทุกข์สองชั้น

ขึ้นมา คือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ หรือพูดง่าย ๆ ว่า ให้เห็นทุกข์ในเราทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งเป็นความจริงที่คัดค้านไม่ได้ เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่ทุกข์เช่นนี้ หรือว่าในโลกนี้ไม่ได้มีเราที่ทุกข์คนเดียว คนทั่วทั้งโลกก็มีทุกข์เหมือนกัน

ทุกข์นี้เป็นของมีประจำอยู่กับตัวเรา และเป็นของมีอยู่ประจำโลก จึงไม่มีมนุษย์คนไหนกล้าคัดค้านความจริงนี้ได้ เพราะคัดค้านไม่ได้นี่แหละ **สิ่งที่เราควรทำเมื่อเวลาทุกข์เกิดขึ้นคือ กำหนดรู้ว่า นี่ทุกข์** (ปริณฺเวยฺย) ทุกข์นี้เป็นสังขธรรม ความทุกข์จะเกิดขึ้นมา ก็ครั้งก็หน ก็ให้กำหนดรู้ทุกครั้งว่า ทุกข์นี้เป็นสังขธรรมมันเป็นสังขธรรม อย่างนี้ทุกครั้งที่ไป

เมื่อกำหนดรู้ทุกข์ในรูปกายไปเรื่อย ๆ พอถึงเวลาที่ทุกข์เกิดขึ้นจริง เราจะมีสติรู้เท่าทันทุกข์ (ปริณฺณฺต) ที่เกิดขึ้นนั้น

เมื่อเรารู้เท่าทันทุกข์ **อาการที่รู้เท่าทันทุกข์ทุกครั้งนี้แหละ** เราจะเห็นตัวสมุทัย คือ ความอยากที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใหม่จากทุกข์เดิม (ทุกฺขสมุทฺถ) เมื่อเห็นตัวสมุทัยแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ดูสมุทัยไว้อย่างนั้นโดยไม่ต้องทำอะไร อย่าอยากดับมัน อย่าคิดปรุงแต่งต่อจากมัน เพียงแต่ให้รู้อยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

การที่ปล่อยให้จิตรู้ตัวสมุทัยไปเรื่อย ๆ ก็เพื่อที่จะให้เห็น “ตัวเหตุ” ของทุกข์อย่างแท้จริงที่มันก่อตัวขึ้นมาในใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริงอยู่ในเรา เมื่อเห็นเหตุให้เกิดทุกข์ชัดเจนแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ว่านี่สมุทัย (เหตุ) สมุทัยเป็นของ “ควรละ” (ปหาตพพ)

จะละสมุทัยด้วยวิธีใด?

ตอนนี้ เวลานี้ ขณะนี้ ยังไม่ต้องทำอะไรกับสมุทัย เพียงแต่ให้รู้ว่า สมุทัยเป็นของควรละเท่านั้น แต่ยังทำอะไรกับสมุทัยไม่ได้ สิ่งที่ได้ทำก็คือ กำหนดรู้ดูอยู่อย่างนั้น เห็นอยู่อย่างนั้นบ่อย ๆ เมื่อเห็นอยู่บ่อย ๆ แล้ว ตัวสมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์นี้ “จะดับ” ลงไปให้เราเห็น (ปหีน)

เมื่อสมุทัยดับลงไปให้จิตเห็นในขณะนั้น จิตจะเห็นนิโรธ คือ ภาวะการดับลงไปแห่งเหตุ (นิโรธสัจ)

การเห็นความดับลงไปแห่งเหตุอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ควรทำให้แจ้งขึ้นมา (สัจฉิกาทพพ) การทำให้แจ้งนั้นก็คือ ให้อุดทนทำความเพียรดูการดับของสมุทัยมาก ๆ บ่อย ๆ พอดูมากเข้า ๆ จิตจะเกิดความรู้ตัวมากขึ้น

เมื่อจิตรู้ตัวมากขึ้น จิตจะวางทุกข์ วางเหตุให้เกิดทุกข์ วางความดับทุกข์ จิตจะรู้แจ้ง (สัจฉิกต) ในอาการทั้งสามไปเรื่อย ๆ แล้วจิตจะเห็นอาการทั้งสาม (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ) ตามความเป็นจริงว่า ทุกข์นี้เกิดขึ้นเพราะมีเหตุ เมื่อเหตุดับ ทุกข์ก็ดับ ถ้าเหตุไม่ดับ ทุกข์ก็ยังคงดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ

อาการที่เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่า มรรค (ภาเวตพพ) อันเป็นหนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เมื่อเจริญภาวนาข้อมรรคนี้ไปเรื่อย ๆ (ภาวิต) จิตของผู้ปฏิบัติจะหยั่งลงสู่อริยภูมิ ก้าวล่วงความเป็นปุถุชน กำลังแห่งมรรค จะรวมตัวกันประหารกิเลส (มัคคสมังคี) เพื่อทำลายความเห็นผิด ในสัkkายทิฏฐิสังโยชน์ จะเห็นพระนิพพานกระแสแรก ความเป็นโสดาบันก็จะเกิดขึ้นพร้อมกับปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) รองรับโดย อธิยาศัย

โสดาบันบุคคลจะเป็นผู้รู้แจ้งในสัจจะ ๔ (อริยสัจ ๔) อย่างชัดเจนในจิตว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความรู้้อย่างแจ่มแจ้งและชัดเจน โดยธรรมชาติแห่งจิตที่ละกิเลสได้



เมื่อชำระความเห็นให้มีความเห็นที่ถูกต้องในกายได้แล้ว
วิจิกิจฉา สัสสปตปรามาส ก็จะไม่หลุดร่วงออกไปจากจิตพร้อมกันทันที
ผู้เข้าถึงความเป็นโสดาบันแล้ว ย่อมรู้ชัดภายในจิตว่า เรามีความ
ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างถาวร
จิตจะเกิดภูมิรู้ที่เรียกว่า จิตผู้รู้ ขึ้นมา จิตผู้รู้นี้จะเป็นประโยชน์มาก
ต่อการดำเนินชีวิต และการดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ในเบื้องหน้า



กมฺ + ณ = กาม :
ภาวะที่ทำให้หน้าปรารถนา

รณฺช + ณ = ราค :
ความเคลิบเคลิ้ม พอใจยินดี

กามราคะ :
ความเคลิบเคลิ้มพอใจ
ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา



ปฏฺิ + หน + อ = ปฏฺิฆะ :
สภาวะกระทบกระทั่งอารมณ์
หรือเบียดเบียนอารมณ์

๐๔ กามราคะ ๐๕ ปฏฺิฆะ



↑
ได้
ความสุขตามต้องการ

↑
ไม่ได้
ความสุขตามต้องการ

วิตุฏฺกาม กิเลสฺกาม



อริบสังกาวนา

๔. **กามราคะ** ความกำหนัดในกาม ความพึงพอใจในกาม

๕. **ปฏิกษะ** ความหงุดหงิด ความรำคาญ

สังโยชน์ ๒ ประการนี้ สกทาคามีบุคคลละได้อย่างเบาบาง คือ ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง ยังไม่สามารถละได้อย่างหมดสิ้น

ด้วยสังโยชน์ ๒ ประการนี้ เป็นกิจที่โสดาบันบุคคล ควรทำความเพียรในการละต่อไป การทำความเพียรละสังโยชน์ ๒ ประการนี้ ต้องกำหนดรู้ตามแนวแห่งอริยสังขารเหมือนอย่างคราวแรก แต่ที่แตกต่างกันก็คือ เปลี่ยนตัวกำหนดรู้เท่านั้น คือ ให้เปลี่ยนจากการทำความเห็นในสักกายทิฏฐิ มาเป็นการทำความเห็นในเรื่องกามราคะ ปฏิกษะ

กามราคะคืออะไร?

ถ้าจะเอาความหมายตามแบบก็คือ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา

กามแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑. **วัตถุกาม** วัตถุอันน่าใคร่ สิ่งที่ยากได้ กามคุณ

๒. **กิเลสกาม** กิเลสที่ทำให้หน้าใคร่ ความอยากที่เป็นตัวกิเลส

วัตถุกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส อันเป็นที่ชอบใจ

เช่น รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สิ่งสัมผัสนุ่มนวล และวัตถุต่าง ๆ ทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดอย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า วัตถุกำหนัด หม่อมมนุษย์จะหลงอยู่ในวัตถุกำหนัดนี้โดยไม่รู้ตัวว่าหลง นอกจากไม่รู้ว่าจะหลงแล้ว ยังเข้าใจว่า รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสนี้เป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้กับตัวเอง

กิเลส ได้แก่ ความพอใจ ความกำหนัด ความใคร่ในกาม ความยินดีในกาม ความปรารถนาในกาม ความเร่าร้อนในกาม ความหลงในกาม ความติดใจในกาม ความหมกมุ่นในกาม ความประกอบตนให้พัวพันอยู่ในกาม

ถ้าหม่อมมนุษย์ปล่อยให้กามกิเลสนี้เกิดขึ้นในใจเรื่อย ๆ จิตจะถูกกามกิเลสนี้ข้อมจิต การที่จิตถูกกามกิเลสข้อมนี้แหละ เรียกว่า “ราคะ” คือ ความติดใจยินดี เมื่อเรามีความติดใจยินดีในสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมจะสร้างความทุกข์ให้กับเราในคราวที่ไม่ได้รับสิ่งนั้นตามความต้องการ เพราะความที่เราไม่ได้รับสุขตามความต้องการ ใจเราจึงถูกบีบคั้น เมื่อใจถูกบีบคั้นมากเข้า เราก็จะมีความไม่พอใจหงุดหงิดและรำคาญ (รวมถึงโกรธด้วย) อาการที่หงุดหงิดและรำคาญนี้แหละเรียกว่า ปฏิกขะ พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักสังโยชน์ ๒ ประการนี้ คือ กามราคะ ปฏิกขะ ว่า เป็นตัวทุกข์เป็นตัวทำให้เราหลงและทุกข์อยู่กับมัน

จะกำหนดอริยสังขในสังโยชน์ ๒ ประการนี้อย่างไร?

ให้กำหนดรู้ว่า กามราคะ ปฏิมะ นี้เป็นทุกข์ ให้กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ กามราคะ ปฏิมะ นี้เป็นสิ่งที่จริงอยู่ในเราและคนอื่น เราจึงทุกข์ เมื่อทุกข์จาก กามราคะ ปฏิมะ เกิดขึ้นแล้ว หากเราไม่รู้จัก หรือไม่ได้กำหนดรู้ ก็จะมี “หลง” เป็นไปตามอารมณ์ทั้งสอง

หากเรา “หยุด” เพื่อกำหนดดูความกำหนัดในกาม และความหงุดหงิดรำคาญที่อยู่ในใจเราไว้ก่อน โดยไม่ต้องทำอะไร และอย่าทำตามอาการที่เกิดขึ้น ให้ใช้ความอดทน อดกลั้นเป็นอย่างยิ่ง พร้อมกับตั้งใจดูความกำหนัดในกาม และความหงุดหงิดรำคาญใจนี้ จนกว่าอาการทั้งสองจะดับหายไปจากใจ

เมื่อเห็นอาการทั้งสองดับแล้ว หากเกิดขึ้นมาอีก เราก็ตั้งใจดูอีกจนกว่ามันจะดับหายไปจากใจอีก เมื่อเกิดอีก เราก็ดูอีกทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องบ้ำเพ็ญอะไรอย่างอื่นเพิ่ม ขอเพียงให้เห็นความกำหนัดและความหงุดหงิดนี้เกิด-ดับ ๆ ให้มาก กามราคะ ปฏิมะ ก็จะถูกละ “ละ” ทีละน้อย เมื่อสังโยชน์ทั้งสองถูกดูอยู่บ่อย ๆ ผลปรากฏก็จะเกิดแก่ใจผู้ปฏิบัติเอง พร้อมกับสัมผัสกับกระแสที่ ๒ จิตจะสามารถทำ กามราคะ ปฏิมะ ให้เบาบางได้ ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) จะเกิดขึ้นมารองรับพร้อมกับความเป็นสกทาคามี (สะ-กะ-ทา-คา-มี) เมื่อถึงตอนนี้อย่างนี้แล้วผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ และฉลาดใน

การทำให้ กามราคะ ปฏิกษะ หมดสิ้นได้ในขั้นต่อไป แต่จะช้าหรือเร็ว ก็อยู่ที่การพิจารณาเพิ่มเติมด้วย

การพิจารณาเพิ่มเติมนั้น ควรเลือกเฟ้น “ข้อธรรม” ที่พิจารณาแล้ว สามารถกระแทกสังโยชน์ ๒ อย่างนี้ให้หลุดร่วงลงได้ เช่น ธาตุกัมมัฏฐาน ๔ หรืออสุภกัมมัฏฐาน หรือพิจารณาซากศพ เมื่อจิตละ กามราคะ ปฏิกษะ ได้แล้ว ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) จะเกิดขึ้นมารองรับจิตเองทันที พร้อมกับความเป็นอนาคามี ถึงแม้ผู้ปฏิบัติจะไม่เคยบำเพ็ญด้านฌานมาก่อนก็ตาม เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ได้ จะเกิดความเข้าใจเอง

๖. **รูปราคะ** ความติดใจในรูปฌาน

๗. **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปฌาน



๐๖

รูปราคา



รูป : สภาที่ปรากฏ

รูป + ราค = ราคา :
ความเคลิบเคลิ้ม พอใจยินดี

รูปราคา :
ความเคลิบเคลิ้มพอใจ
ในสภาที่ปรากฏ

ความยินดีในรูปผาน

ความยินดีในวัตถุรูปที่ตั้งอยู่ในโลกใบนี้

- รูปหยาบ
- รูปละเอียบ
- รูปเลว
- รูปประณีต

- รูปโน
- รูปนอก
- รูปใกล้
- รูปไกล



๐๗

อรุปราคะ



อรุปร : สภาที่มีได้ปรากฏ

อรุปร + ราค = ราคา :
ความเคลิบเคลิ้ม พอใจยินดี

อรุปราคะ :
ความเคลิบเคลิ้มพอใจ
ในสภาที่มีได้ปรากฏ

ความยินดีในอรุปรผาน

ความยินดีในสิ่งที่ไม่ใช่รูป

สรรเสริญ

ความดี

มรรคผล (ที่เกิดขึ้นในตน)

อริบสีจาวนา

ชื่อเสียง

ยศศักดิ์



ราคะมีอยู่ ๒ ชั้น ที่พระอนาคามี “ละ” ได้นั้น เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับกาม เรียกว่า กามราคะ ส่วนรูปปราคะเป็นความยินดีในรูปสิ่งใด ๆ ก็ตามที่เป็นวัตถุรูปปรากฏตั้งอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะป็นรูปหยาบ รูปละเอียด รูปใกล้ รูปไกล รูปเลว รูปประณีต รูปนอก รูปใน รูปทั้งหมดนี้เป็นที่ตั้งที่อยู่ของราคะ พระอนาคามียังมีความ “ยินดี” ในรูปเหล่านี้อยู่ รูปปราคะยังผูกใจของพระอนาคามีได้

ส่วนอรูปราคะนั้น คือ ความยินดีในมรรคผลคุณธรรมขั้นต้น ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต ถ้าพระอนาคามีไม่กำหนดรู้ แม้เป็นอนาคามีก็เชื่อว่ายังไม่พ้นจากทุกข์ ก็จะติดอยู่กับอรูปราคะนี้อีกยาวนาน

การกำหนดอริยสังขารในสังโยชน์ ๒ ประการนี้ ต้องใช้ความละเอียดมาก เพราะทุกข์ไม่ค่อยจะมีให้พระอนาคามีจับได้ จะปรากฏเป็นความสุขเสียมากกว่า จึงต้องใช้ “สติ” จับดูความสุขที่ปรากฏอยู่กับใจนี้แหละเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่า “แม้สุขที่ปรากฏอยู่นี้ก็เป็นทุกข์”



สุขจะเป็นทุกข์ได้อย่างไร?

สุขจัดเป็นทุกข์ได้ เพราะตัวแท้ของสุขคือทุกข์ สุขนั้นเป็นเวทนาชั้นร์ ขึ้นชื่อว่า “ชั้นร์” แล้วไม่มีความสุขเลย เพราะความจริงของชั้นร์ คือ ทุกข์ ที่ปรากฏเห็นว่าเป็นสุขนั้น ก็เป็นสุขจริงอยู่ แต่ความจริงของสุขก็คือทุกข์ เพราะฉะนั้นควรกำหนดดูสุขเวทนาว่า เป็นทุกข์ เท่านั้นเอง คือ กิจที่พระอนาคามีควรทำ

อหยาศัยจิตของพระอนาคามี จะเป็นจิตที่อิสระจากกามจิตจึงมีความปลอดโปร่ง ไร้ความกังวล เบา สบาย ด้วยอำนาจของตติยฌาน (ฌานที่ ๓) เป็นสภาพจิตอันละเอียด ไม่ว่าจะ มี รูป เสียง กลิ่น เข้ามาสัมผัสจิตท่านอยู่ ท่านก็มีความสุขอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้ โดยไม่เห็นว่าเป็นโทษแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะสังโยชน์อันเกี่ยวข้องกับรูปมีอยู่ ยังไม่ถูกละ ถึงแม้จะมีความสุขขึ้นมากลบเกลื่อน ก็ชื่อว่ายังไม่พ้นจากทุกข์อยู่ดี ถ้ากำหนดรู้สุขที่ปรากฏว่าเป็นทุกข์ได้ ก็จะสามารถละรูปราคะ และอรูปราคะได้

ส่วนความสุขที่เกิดจากมรรคผล (อรูปราคะ) เป็นความสุขที่อาศัยเวทนาชั้นร์เกิดขึ้น เวทนาชั้นร์มีอยู่ในจิต ตั้งอยู่ในจิต ส่งผลให้ร่างกายได้รับความสุขด้วย เมื่อยินดีในสุขอันเกิดจากมรรคผล ก็เท่ากับยินดีในรูปร่างกาย (รูปราคะ) ด้วย แต่ไม่ได้เป็นการยินดี เพราะความเห็นผิดในรูป เป็นความยินดีในสุขเวทนาที่อาศัยชั้นร์เกิดขึ้นเท่านั้น ถ้าละความสุขโดยเห็นชั้นร์เป็นทุกข์ได้ ก็เท่ากับละรูปราคะ อรูปราคะ ได้โดยปริยาย

เมื่อละรูปราคะ อรูปราคะได้แล้ว อหยาศัยของจิตก็ตั้งมั่น รวมดวงเจตจำ ปลอดภัยโปร่ง เบา และสบายกว่าเดิมมาก จนเกิดความหลงมี “มานะ” ถือตัวขึ้นมา เมื่อเกิดมีมานะถือตัวขึ้นมา ก็จะคิดเปรียบเทียบจิตตนกับจิตคนอื่น อาการที่เปรียบเทียบนี้แหละเรียกว่า อุทธัจจะ เป็นความฟุ้งซ่านในจิตของพระอนาคามี

๘. มานะ ความถือตัว ความทะนงตน

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน



๐๘ มานะ

ความถือตัว - ยึดจิต



จิตเรานี้ ประเสริฐ
สะอาด บริสุทธิ์จริงๆ



ม + ณ = มานะ :
การเปรียบเทียบกับผู้อื่น
อาการสำคัญตน

๐๙ อุทัจจะ

ความพุ้งซ่าน



วัดจิตตนกับผู้อื่น

อุ + ฐ + จ = อุทัจจะ :
ความพุ้งซ่าน ภาวะแห่งความพุ้งขึ้น



ความถือตัวของพระอนาคามี เป็นความถือตัวที่เนื่องมาจากการที่จิตสามารถละกิเลสได้ แล้วมีความพึงพอใจอยู่ในระดับจิตของตนเอง จึงเกิดการทะนงตนว่า จิตเรานี้ประเสริฐ สะอาด หมดจดบริสุทธิ์ จึงเป็นเหตุให้มีการเพ่งโทษคนอื่นที่ปฏิบัติตนมิชอบ หรือเป็นไปในลักษณะตักเตือนว่ากล่าว จนกลายเป็นความไม่พึงพอใจของบุคคลอื่น ซึ่งความคิดอย่างนี้เป็นความเห็นผิดของพระอนาคามีที่จะเป็นตัวก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน

ความฟุ้งซ่านของพระอนาคามีไม่เหมือนความฟุ้งซ่านของปุถุชน ความฟุ้งซ่านของปุถุชนจะเป็นความฟุ้งซ่านแบบโลก ๆ จนทำให้ล่วงทุจริตได้ แต่ความฟุ้งซ่านของพระอนาคามี เป็นความฟุ้งซ่านที่เป็นไปในธรรม ไม่ล่วงทุจริต แต่จะทำให้ขาดการบรรลุมรรคผลขั้นสูงสุด

จิตของอนาคามีบุคคลนั้น จะมีความฟุ้งซ่านในลักษณะเทียบเคียง “วัด” จิตกับคนอื่น จึงเกิดเป็นมานะสังโยชน์ขึ้นมา คือ

* จิตเรานี้เลิศกว่าเขา ก็สำคัญว่าเลิศกว่าเขา จิตเรานี้เลิศกว่าเขา สำคัญว่าเสมอเขา จิตเรานี้เลิศกว่าเขา สำคัญว่าต่ำกว่าเขา

* จิตเราเสมอเขา สำคัญว่าเลิศกว่าเขา จิตเราเสมอเขา สำคัญว่าเสมอเขา จิตเราเสมอเขา สำคัญว่าต่ำกว่าเขา

* จิตเราต่ำกว่าเขา สำคัญว่าเลิศกว่าเขา จิตเราต่ำกว่าเขา สำคัญว่าเสมอเขา จิตเราต่ำกว่าเขา สำคัญว่าต่ำกว่าเขา

มานะสังโยชน์นี้จึงเป็นความฟุ้งซ่านของพระอนาคามีที่สามารถผูกจิตของพระอนาคามีไว้ในภพเบื้องบนได้

การกำหนดรู้อริยสัง ๔ ในสังโยชน์ ๒ อย่างนี้ละเอียดมาก พระอนาคามีจะต้องใช้ความสังเกตจิตใจของตนอย่างแยบคาย และจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาลงไปในจิตให้มาก ๆ เพราะจิตของพระอนาคามีในระดับนี้ไม่ปรากฏว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างชัดเจน มักจะเป็น อทุกขมสุขเวทนา (อะ-ทุก-ขะ-มะ-สุ-ชะ-เว-ทะ-นา) คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ เหมือนคนไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาวอะไรเลย

ถึงแม้จิตของพระอนาคามีจะตั้งมั่นในระดับเป็นกลางได้อย่างนี้ แต่ความเป็นกลางนี้ก็อาศัยนามขันธ์ ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เกิดขึ้น ถ้าพระอนาคามียินดีอยู่ในสภาพจิตอันเป็นกลางนี้ โดยไม่กำหนดรู้ว่า อทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์) “เป็นทุกข์” พระอนาคามีจะติดอยู่ใน อทุกขมสุขเวทนา นี้โดยไม่รู้สีกตัว และพระอนาคามีก็ไม่รู้สีกว่าตัวเองมีทุกข์ เพราะทุกข์ไม่เกิดขึ้นให้เห็น แต่ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์

เพราะความที่พระอนาคามีไม่รู้สีกว่าเป็นทุกข์นี้แหละ จึงฟุ้งไปตามอาการแห่งจิตที่ยังมีมานะสังโยชน์อยู่ โดยที่ไม่เห็นว่า เป็นโทษ แต่เห็นว่าดี เพราะได้เปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติธรรมมาถึงจุดนี้แล้ว พระอนาคามี จะต้องพิจารณาจิตในจิตว่า จิตนี้อาศัยนามขันธ์ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เกิดขึ้น อาศัยนามขันธ์ตั้งอยู่ อาศัยนามขันธ์ดับไปจิตจึงไม่มีสภาพความเป็นตัวเป็นตนของตัวเอง เมื่อจิตไม่มีสภาพความเป็นตัวของตัวเอง จิตนี้จึงทุกข์ (ทุกข์สัง))

เหตุที่พระอนาคามีไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ เพราะอำนาจแห่งอริยมรรคที่เกิดขึ้นมารับรองจิต ทำให้จิตของพระอนาคามี มีสภาพเป็นกลาง ด้วยความที่จิตพระอนาคามีมีสภาพเป็นกลาง อทุกขมสุขเวทนา จึงตั้งอยู่ในจิตได้ พระอนาคามีจึงมีปกติเสวย อทุกขมสุขเวทนา โดยไม่รู้ตัว ซึ่ง อทุกขมสุขเวทนา นี้เป็น “เวทนาขันธ์” เวทนาขันธ์นี้ไม่ใช่กิเลส แต่จัดเป็นทุกข์

เมื่อพระอนาคามีไม่รู้ว่า อทุกขมสุขเวทนา เป็นตัวทุกข์ (ทุกข์สัง) ความไม่รู้ใน อทุกขมสุขเวทนา ว่าเป็นตัวทุกข์นี้แหละ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัยสัง) ทุกข์จึง “แฝง” อยู่อย่างเงียบ ๆ โดยไม่ปรากฏตัวให้เห็น พระอนาคามีจะต้องกระทำความรู้ใน อทุกขมสุขเวทนา ให้แจ่มแจ้งจึงจะดับทุกข์ได้ (นิโรธสัง))

การเห็น อทุกขมสุขเวทนา เป็นทุกข์ การเห็นความไม่รู้ ใน อทุกขมสุขเวทนา เป็นสมุทัย การเห็นความดับไปของความไม่รู้ เป็นนิโรธ การเห็นอย่างนี้เรื่อย ๆ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มัคคสัง) ซึ่งมรรคเป็นสิ่งที่ควรอบรมขึ้น

๑๐ อวิชา

ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔



น + วิ + ญ = อวิชา :
 ธรรมชาติที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง

ไม่รู้จักขันธในอดีต ๐๑

๐๕ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์

ไม่รู้จักขันธในอนาคต ๐๒

๐๖ ไม่รู้จักความดับทุกข์

ไม่รู้จักขันธในปัจจุบัน ๐๓

๐๗ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ
ให้ถึงความดับทุกข์

ไม่รู้จักทุกข์ ๐๘

๐๘ ไม่รู้จักปัจจัยสมุปบาท

อริยสัจภาวนา

เมื่ออบรมบ่อย ๆ มากเข้า ๆ ก็จะมีละมานะ อุทธัจจะ ได้ เมื่อละมานะกับอุทธัจจะ ได้ จิตจะใกล้ชิดต่อการบรรลุพระนิพพานมาก แต่จะมีสิ่งหนึ่งที่ขวางทางเดินของจิตไม่ทำให้บรรลุถึงนิพพาน สิ่งนั้นก็คือ อวิชชา (ความไม่รู้)

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้

ความไม่รู้นี้ ตามแบบแสดงไว้ ๘ อย่าง ดังนี้

๑. ไม่รู้ชั้นดีในอดีต
๒. ไม่รู้ชั้นดีในอนาคต
๓. ไม่รู้ชั้นดีในปัจจุบัน
๔. ไม่รู้ทุกข์
๕. ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์
๖. ไม่รู้ความดับทุกข์
๗. ไม่รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
๘. ไม่รู้จักปฏิบัติจสมุปปาท (ธรรมอันอาศัยกันเกิดขึ้น)

พระอนาคามีในระดับนี้ ยังไม่สามารถทำลายอวิชชาได้ จึงยังไม่พ้นจากวงจรการเกิด แต่การเกิดของท่านจะไม่หมุนกลับมาเกิดในภพมนุษย์และเทวดาอีก (กามธาตุ) เพราะการเกิดของท่านจะเกิดอยู่ในสุทธาวาสพรหม (วิภวตัณหา) ชั้นอกนิฏฐะ (อะ-กะ-นิต-ถะ) อันเป็นแดนใกล้ชิดต่อพระนิพพาน ถึงแม้จะมีจิตที่ใกล้ชิดต่อการบรรลุพระนิพพานก็ตาม แต่ถ้ายังไม่บรรลุ ก็ยังจะทำให้จิตมีทุกข์ได้ ถึงแม้จะเป็นทุกข์น้อยนิด ก็ไม่เป็นที่น่าปรารถนาของ

พระอนาคามีในขั้นนี้ เพราะฉะนั้นจึงต้องทำลายอวิชาให้ได้

ความไม่รู้ ๘ อย่างนี้ ถามว่า ใครเป็นผู้ไม่รู้?

ตอบว่า ‘เรา’ เป็นผู้ไม่รู้

ไม่รู้อย่างไร?

ตอบว่า ไม่รู้ว่า มีตัวเราไหมในอดีต จะมีตัวเราไหมในอนาคต แล้วปัจจุบันนี้ตัวเรามีจริงไหม ไม่รู้ว่าทุกข์ติดอยู่กับตัวเรา เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ความมีตัวเรา ความดับทุกข์ได้เพราะไม่มีตัวเรา การกำจัดทุกข์ได้ต้องกำจัดตัวเรา ไม่รู้ว่าเพราะอาศัยเหตุปัจจัยหลาย ๆ อย่างปรุงแต่งกันขึ้นมา จึงมีตัวเรา

ถามว่า ‘ตัวเรา’ มีจริงไหม?

ตอบว่า ตัวเราไม่มีจริง การที่เห็นว่ามีตัวเรานั้นเป็นความเห็นผิดของเรา ธรรมชาติของมนุษย์ไม่ชอบความไม่มีตัวตน เพราะเคยมีตัวตนมาจนนับไม่ถ้วนแล้ว เพราะความไม่ชอบการไม่มีตัวตนนี้แหละ มนุษย์จึงแสวงหาความเป็นตัวตน โดยการยึดจิต (ขันธ ๕ อันละเอียด) ไว้เป็นตัวตนของตัวเอง ทุกข์จึงมีขึ้นเพราะอาศัยความมีตัวตน

อัฐตา



อต + ต = อุตต : ทิวถน

ความเห็นผิดโน้นขั้นนี้ ๕
ว่าเที่ยง ตั้งมั่น คงที่
ยั่งยืน ไม่เปลี่ยนแปลง

สัญญา
ละเอียต

เวทนา
ละเอียต

สังขาร
ละเอียต

รูป
ละเอียต

วิญญาณ
ละเอียต

ตัวถนอันละเอียต

อริบสัจจาวนา

เมื่อไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเองว่า **เราไม่มีตัว เราไม่มีตน** **อวิชาจึงตั้งอยู่ได้** และพร้อมที่จะเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อให้เกิดสังขาร (กุศลสังขาร อกุศลสังขาร) เพื่อรักษาความเป็นตัวตนไว้ที่อกนิฏฐพรหม ๆ จึงเป็นที่อยู่ของพระอนาคามีในขั้นนี้

ถึงแม้จะมีที่อยู่อันวิเศษสุดยอดก็ตาม แต่ก็ยังไม่พ้นจากความ เป็นสังขารอยู่ดี **สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นย่อมไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง สิ่งใดไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง จึงไม่ควรตามเห็นว่า “นั่นเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวเป็นตนของเรา”**

ตัวตนของเราถูกสร้างมาจากสังขาร เมื่อสังขารไม่เที่ยงแล้วเราจะเที่ยงได้อย่างไร เมื่อสังขารเป็นทุกข์ แล้วเราจะสุขได้อย่างไร สังขารไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง เราจึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง

ตัวตนของเราที่มีอยู่ตอนนี้ เป็นเพียงสภาพอันหนึ่งที่สืบต่อกันด้วยเหตุปัจจัยหลาย ๆ อย่างจึงมีตัวตนขึ้นมา **ตัวตนที่ถูกประกอบกันขึ้นนั้นมีอยู่จริง แต่มีอยู่จริงเพื่อแตกสลาย ไม่ได้มีอยู่เพื่อความยั่งยืน ไม่ได้มีอยู่เพื่อความเที่ยงแท้ถาวร เพราะไม่มีตัวตนใด ๆ เลย ที่ยั่งยืนถาวร** ตัวตนทุกอย่างดำเนินไปสู่ความแตกสลายทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาถึงที่สุดแห่งความแตกสลายของจิตอยู่บ่อย ๆ จึงได้มีความเห็นอันถูกต้องขึ้นมาว่า **เราไม่มีในอดีต เราไม่มีในอนาคต เราไม่มีในปัจจุบัน** **ชั้น ๕ เป็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์**

คือ อวิชชา เมื่ออวิชชาดับ ทุกข์จึงดับ มรรค ๘ เป็นหนทางดับอวิชชา การมีอยู่ของขั้น ๕ มาจากกระบวนการสืบต่อด้วยเหตุและปัจจัย เท่านั้น

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ชัดเจนนี้อแล้ว ภาพชาติในจิตจะถูการทำลาย จตุตถฌานจะเกิดขึ้นมาแทรกตอนนี เพื่อทำหน้าที่ของสัมมาสมาธิ พร้อมกับการเห็นพระนิพพานในกระแสที่ ๔ เมื่อภาพชาติถูการทำลาย จิตจะทำลายตัวเองจนไม่เหลือสภาพความเป็นจิต อัตตาตัวตน (ขั้น ๕) ที่จิตยึดถือครอบครองไว้มายาวนานก็จะถูกสลัดคืน โดยไม่เหลือ เปรียบเสมือนเปลวไฟที่ดับสนิท จิตจึงหลุดพ้นจากขั้น ๕ แล้วรวมตัวกับธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) เป็นธรรมชาติดั้งเดิม เป็นธรรมชาติที่สิ้นทุกข์ เป็นธรรมชาติแห่งบรมสุข เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์หมดจดโดยแท้ ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติถึงที่สุดจะเข้าใจในเรื่องนี้

อริยสัง ๔ เมื่อดำเนินมาถึงที่สุดแล้ว ตัวอริยสังก็ดับลงไปเช่นกัน ไม่มีอะไรให้กำหนดอีกต่อไป เพราะทุกอย่างถูกสลัดคืนหมด ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ยังมี เพราะอาศัยขั้น ๕ เท่านั้น เมื่อรู้ขั้น ๕ ชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว และขั้น ๕ ถูกปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง จึงไม่มีกิจใด ๆ ที่จะกระทำต่ออริยสังอีก

นี่แหละที่เรียกว่า ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ



“

ตัวตนของเราถูกสร้างมาจากสังขาร

เมื่อสังขารไม่เที่ยง แล้วเราจะเที่ยงได้อย่างไร?

เมื่อสังขารเป็นทุกข์ แล้วเราจะสุขได้อย่างไร?

สังขารไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริง

เราจึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง

”





“ก็เพราะร่างกายคือตัวทุกข์นี่แหละ...


ใจผู้ที่มายึดถือครอบครองเอาร่างกาย...จึงมีทุกข์ไปด้วย

ทำให้เกิดผลเป็นทุกข์ สองชั้นขึ้นมา...

คือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ”





สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา
ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
 ธรรมนาวา Dhammanava



DHAMMANAVA.NET



රජ්ජුරු DHAMMANAVA



DHAMMANAVA



AJAHNTON