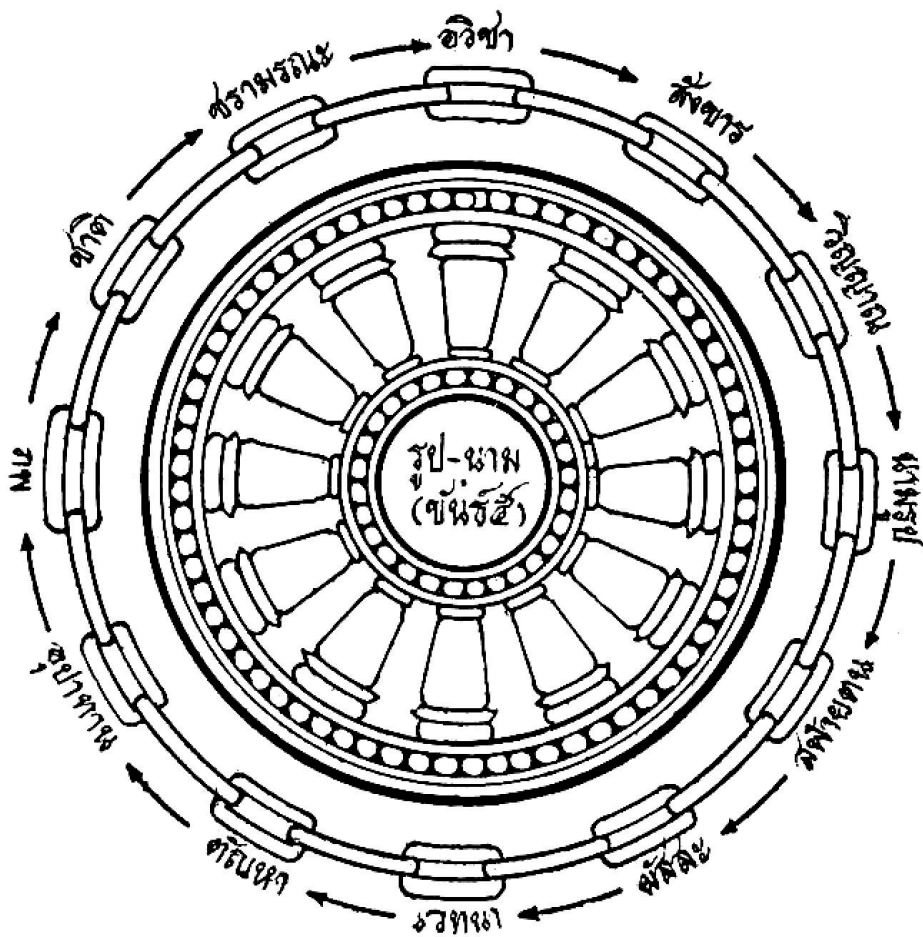


# คู่มือการศึกษาและการปฏิบัติ

## มหาสติปัฏฐาน ๔

ฉบับย่อพิเศษประยุกต์แบบใหม่



## การเวียนว่าย-ตายเกิด

เรียบเรียงโดย

น.ท. พระศรฤทธิธรรณชัย ร.น.

# สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ : ทาง ๗ สาย ... ..	๑
บทที่ ๒ : เบญจศีล—เบญจธรรม และ กรรมบถ ๑๐ ... ..	๔
บทที่ ๓ : กรรมบถ ๑๐ ... ..	๗
บทที่ ๔ : สมณะกรรมฐาน ๔๐ ... ..	๑๐
บทที่ ๕ : อุปสรรคในการปฏิบัติสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน... ..	๒๒
บทที่ ๖ : วิปัสสนาภูมิ ๖ ... ..	๓๒
วิปัสสนาภูมิที่ ๑ เรื่องขันธ ๕ ... ..	๓๓
วิปัสสนาภูมิที่ ๒ เรื่อง อายตนะ ๑๒ ... ..	๓๕
วิปัสสนาภูมิที่ ๓ เรื่อง ธาตุ ๑๘ ... ..	๓๘
วิปัสสนาภูมิที่ ๔ อินทรีย์ ๒๒ ... ..	๔๐
วิปัสสนาภูมิที่ ๕ เรื่อง อริยสัจ ๔ ... ..	๔๒
วิปัสสนาภูมิที่ ๖ เรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ... ..	๔๖
บทที่ ๗ : ปรมัตถธรรม ๔ ... ..	๕๓
จิต ๘๕ (โดยย่อ) หรือ ๑๒๑ ดวง (โดยพิศดาร) ... ..	๕๓
อารมณ์ ๕๒ (เจตสิก ๕๒) ... ..	๕๖
รูป ๒๘ ... ..	๕๕
นิพพาน ๑ ... ..	๖๑
บทที่ ๘ : ปรมัตถธรรม ๔ เทียบวิปัสสนาภูมิ ๖ ... ..	๖๓
บทที่ ๙ : วิสุทธิ ๗ ... ..	๖๔
บทที่ ๑๐ : โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ... ..	๖๗
บทที่ ๑๑ : วิปัสสนาญาณ ๑๖ ... ..	๗๒
บทที่ ๑๒ : อริยบุคคล ๔ ประเภท ... ..	๘๕
บทที่ ๑๓ : สมาบัติ ... ..	๕๑
บทที่ ๑๔ : มหาสติปัฏฐาน ๔ ... ..	๕๔
บทที่ ๑๕ : ภาคปฏิบัติปัญญากรรมฐาน ... ..	๑๐๐

## คำปรารภ

ปรากฏว่าการศึกษากฎปฏิบัติธรรม ตลอดถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในปัจจุบันนี้ เห็นว่ายังมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ทันกาลทันสมัย เป็นเหตุให้ไม่มีความเจริญก้าวหน้าไปเท่าที่ควร ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นเวลาานแล้วที่เราเองไม่มีการวางหลักสูตร และนโยบายในการศึกษา “และการปฏิบัติธรรม” ให้เป็นการถูกต้อง และแก้ไขปรับปรุงให้ทันกาลทันสมัย จึงเป็นเหตุให้บรรดาพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดถึงบรรดาเยาวชน นักเรียน นักศึกษา นิสิต และสาธุชนที่เป็นชาวบ้านโดยทั่วไป ส่วนมากไม่ค่อยจะมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และไม่สนใจในการศึกษากฎปฏิบัติธรรม ให้มีความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องเท่าใดนัก

การศึกษาและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาของเรา นี้ พี่น้องชาวพุทธทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นเยาวชน นักเรียน, นิสิต นักศึกษา และชาวบ้านโดยทั่วไป เห็นว่าเป็นเรื่องลึกลับซับซ้อน “มหัศจรรย์” และยากอย่างยิ่งเสียเหลือเกิน การที่เป็นไปเช่นนี้ก็เพราะว่าครูอาจารย์ผู้สอนส่วนมาก ดูเหมือนจะตั้งใจจะให้ “ชาวบ้าน” รู้ภาษาบาลีไปด้วย จึงมักจะใช้หัวข้อธรรมกถึก, คำบรรยายกถึก, สำนวนกถึก กถึกล้วนแต่เป็นภาษาบาลีแทบทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วบรรดาชาวบ้านทั้งหลายจะไปรู้ “ความหมาย” ในธรรมะต่างๆ ได้คืออย่างไร? ส่วนมากไม่ค่อยรู้ไม่ค่อยเข้าใจ จึงเป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่ายและขาดความสนใจในการศึกษา และการปฏิบัติธรรมกันเสียเป็นส่วนใหญ่ น้แหละ! เป็นเหตุอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้พระธรรมคำสอนที่สำคัญ ในพระพุทธศาสนาไม่เจริญก้าวหน้าเป็นอันมาก ข้าพเจ้าเห็นว่าควรช่วยกันแก้ไขเป็นการด่วน

ส่วนภาษาบาลีนั้นมีความสำคัญมากย่อมจะเหมาะสำหรับให้บรรดา พระภิกษุ, สามเณร, อุบาสก, อุบาสิกาทมีเวลาเพียงพอศึกษาไว้เพื่อเป็นการ “สืบพระศาสนา” ให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปชั่วกาลนาน

ข้าพเจ้าเห็นว่าวิธีแก้ไข ที่จะให้ได้ผลดีนั้น ไม่เป็นการยากอะไรจนเกินไป มิใช่ว่าจะไปแก้ไขพุทธวจนะที่เป็นปริมัตถธรรมแต่อย่างใดเลย เพราะพระสัจจะธรรมเป็นอมตรสไม่มีเสื่อมสลายด้วยเป็นสภาพปรากฏการณ์ที่เป็นจริงของหลักธรรมชาติ ย่อม

มีอยู่เสมอไปไม่มีใครเป็นเจ้าของ พระพุทธองค์ทรงเพียงค้นพบและชี้แนวทางไว้ให้เราเข้าไปรู้ และนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขสงบทางจิตใจเท่านั้น เพียงแต่ใช้หัวข้อธรรมให้เป็นภาษาไทย แต่มีภาษาบาลีกำกับไว้ เพื่อป้องกันกาแปลความหมายคลาดเคลื่อนผิดไปจากเดิมส่วนการบรรยายก็ต้องเป็นภาษาไทย, สำนวนไทย ไม่ใช่สำนวนบาลี ก็จะต้องใช้วิธีออกแบบเป็นภาพเปรียบเทียบธรรมะประกอบไว้ด้วย เมื่อกระทำได้เช่นนั้นแล้วก็จะนำไปสั่งสอนอบรมแก่บรรดาเยาวชน, และสาธุชนชาวบ้านทั่ว ๆ ไป ให้เข้าใจได้รวดเร็ว และจดจำได้เป็นเวลานานอีกด้วย ถ้าทำได้เช่นนั้นแล้ว ข้าพเจ้าขอรับรองว่าจะได้ผลดีอย่างแน่นอน ซึ่งข้าพเจ้าเคยได้ทดลองกระทำมาแล้วและได้ผลเป็นอย่างดี

ด้วยเหตุบกพร่องดังที่กล่าวมาแล้วนี้แหละที่ทำให้บรรดาเยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา และสาธุชนชาวบ้านทั่วไปมักไม่ค่อยจะมีความสนใจในการศึกษา และปฏิบัติธรรม มักจะหันไปนิยมชมชอบขนบประเพณีและวัฒนธรรมของชาวชาติที่มีอิทธิพลอันยิ่งใหญ่เข้ามาครอบงำจิตใจ ให้หันเหไปในทางไม่ดีไม่งามมีอยู่มากมายหลายประการเป็นส่วนมากในพระพุทธศาสนา และทั้งยังไม่เห็น “คุณค่า” ของ “ศีล—ธรรม” อันดีงาม บ้างเห็นผิดเป็นชอบ (มิจฉาทิฎฐิ) เห็นไปว่าพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องล้าสมัย เป็นเรื่องของคนโง่คร่ำครึปฏิบัติไปก็เป็นการเสียเวลาเปล่า ไม่ได้ประโยชน์อะไร, ไม่เชื่อกฎแห่งกรรม, มีความเชื่อมั่นว่าบุญบาปไม่มี, ดายแล้วก็สูญไปเป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นการคาดคะเนด้วยความยึดมั่นถือมั่นแต่ในความเห็นของตนเป็นใหญ่ทั้งสิ้น บางพวกก็มีความเชื่อถืออยู่บ้างแต่มีความรู้เพียงผิวเผิน ไม่เข้าใจถึงหลักธรรมที่แท้จริงเท่าที่ควร พวกนี้ประพฤติกิปฏิบัติแบบลุ่มๆ ดอนๆ ทำตามกันมาเหมือน “เถรสองบาตร” บางพวกก็มัวเพลิดเพลินใน “อบายมุขทั้ง ๖” บ้าง, มัวเมาในวิชาที่ขัดขวางทางปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้อง (เดิยวิจฉานวิชา) บ้าง ออกนอกกลุ่มนอกรทางพระพุทธศาสนา เช่น นิยมเครื่องกลางของขลังนาๆ ประการ, คิดในพิธีกรรมที่ผิดไปจากธรรมวินัยบ้างและนำพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องบังหน้าเพื่อหาลาภใส่ตนโดยไม่ละอายใจไม่ละอายบาป ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “เป็นผู้แอบแฝงเข้ามาในศาสนา เพื่อหาเลี้ยงชีพและทำลายศาสนานี้ให้เศร้าหมอง อุปมาเสมือน “เป็นโจรปล้นพระพุทธศาสนา” จะเป็นบาปหนัก

อย่างซึ่งบุคคลเหล่านี้เปรียบเหมือนกาฝากพระพุทธศาสนา คอยบั่นทอนทำลายคอยตัดต่อเติมแต่งบิดเบือน “พระสังฆธรรม” อันเป็นสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติด้วยความเห็นของตน หรือเพื่อเป็นอุบายบังหน้าแสวงหาผลประโยชน์นาๆ ประการ ก็มีอยู่เป็นอันมากเหมือนกัน

ปรากฏว่า การส่งเสริมการศึกษาพระธรรม พระวินัย เราส่งเสริมกันแต่ “พระปริยัติธรรม” (วิชาการทางตำรา) ด้วยดีพอสมควรตลอดมา แต่ไม่เคยส่งเสริมในการปฏิบัติ “กรรมฐาน” กัน “ผู้ใหญ่” มักจะกล่าวว่า “ใครอยากจะทำก็ทำกันไป” ตามใจชอบ ไม่มีการบังคับไม่มีการส่งเสริมแนะนำแต่อย่างใด ชะไรไม่ใช่! ซึ่งก็นับเป็นเวลาล่วงเลยมาจนบัดนี้ประมาณ ๘๐ ปีเศษแล้ว จึงเป็นเหตุให้ “การปฏิบัติ” หมายถึงวิปัสสนา) อันเป็นเรื่องพัฒนาจิตใจโดยตรง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่สุดในพระพุทธศาสนา ได้เสื่อมโทรมลงไปมาก

วัดต่าง ๆ ในประเทศไทยของเรามีอยู่ประมาณ ๒๕,๐๐๐ วัดเศษ มีพระภิกษุสงฆ์อยู่ประมาณ ๔๐๐,๐๐๐.๐๐ เศษ มีการสนใจในการศึกษาและปฏิบัติ “วิปัสสนาธุระ” กันน้อยมากหรือเกือบจะไม่มีเลยก็ว่าได้ มีการปฏิบัติกันอยู่บ้างก็มักจะทำกันเป็นการส่วนตัว ทางกรมไม่เคยมีการส่งเสริมเลยมาเป็นเวลานานแล้ว จึงเป็นเหตุให้การประพฤติปฏิบัติไม่ค่อยจะครบถ้วนในไตรสิกขา คือ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” ดีพอเป็นส่วนมาก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า พระธรรมพระวินัยในพระพุทธศาสนาที่เราตถาคตได้ตรัสไว้ได้แล้วนั้น ถ้าพุทธบริษัททั้ง ๔ ขาดความสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติพระปริยัติศาสนา (วิชาการตำรา) ปฏิบัติศาสนา และปฏิบัติเวทศาสนา (ผลของการปฏิบัติธรรม) แล้ว การเสื่อมนี้จะเริ่มเสื่อมลงไปตามลำดับ นับตั้งแต่ “ปฏิบัติ-ปฏิบัติ-ปฏิบัติ”

บัดนี้เราได้เสื่อมถึง ๒ ใน ๓ ส่วนแล้ว เป็นที่น่าสลดใจยิ่งนัก ที่พระสังฆธรรมอันประเสริฐที่เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสื่อมลงไปอย่างน่าวิตก

ท่านพี่น้องชาวพุทธที่เคารพทั้งหลาย เมื่อก่อนได้ทราบแน่ชัดเช่นนั้นแล้ว จะพากันนั่งนอนใจกันอีกหรือไหน? หรือเห็นว่า “ชะไรไม่ใช่” จะปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมกันหรืออย่างไร ?

\*ประมาณ ๒๕,๐๐๐.๐๐ วัด หมายถึงใน พ.ศ. ๒๕๑๕ แต่ใน พ.ศ. ๒๕๓๑ มีวัดทั่วประเทศประมาณ ๓๐๐,๐๐๐.๐๐ วัด

(๔)

เนื่องจากเหตุอันนี้ ข้าพเจ้าจึงได้มีความพยายามศึกษาหาความรู้ความเข้าใจ ในด้านการปฏิบัติในชั้น “สมาธิและปัญญา” (สมถะและวิปัสสนา) อันเป็นชั้นภาวนา ที่จะแก้ไขและพัฒนาจิตใจโดยตรงจากครูอาจารย์ที่ทรงคุณวุฒิ และเป็นกัลยาณมิตร แก่ศิษย์อยู่หลายท่านมาเป็นเวลานานพอสมควร ได้พบเห็นเหตุการณ์ข้อบกพร่องอัน สำคัญ และยิ่งใหญ่ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงได้หาทางแก้ไขปรับปรุงในการศึกษาและการ ปฏิบัติในชั้น “ภาวนา” นี้ตามสติกำลังของตน ตามหน้าที่ของอุบาสกในพุทธบริษัท ทั้ง ๔ อยู่เสมอตลอดมาอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง เพื่อประสงค์ให้ชาวพุทธทุกเพศทุกวัย ดังกล่าวมาแล้ว ได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมในชั้นนี้โดยทั่วถึงกันโดยเร็ว และ เพื่อประโยชน์สุขแก่จิตใจของตน และความสงบในสังคมทั่วไป

โดยเหตุนี้ข้าพเจ้าพร้อมด้วยมิตรสหาย ได้ร่วมกันขออนุญาตตั้งวัดขึ้นวัดหนึ่ง ชื่อว่า “วัดสันติธรรมาราม” ซึ่งเดิมเป็นวัดร้างมานานมาก ตั้งอยู่แขวงบुकคโล อยู่ใน ขอบข้างสถานีตำรวจสำหรับ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖ โดยขอให้เป็นวัดฝ่าย “วิปัสสนาธุระ” เป็นพิเศษ

เมื่อดังเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้มีการเปิดสอนและอบรมในวิชาชั้น สมาธิและ ปัญญา (สมถะและวิปัสสนา) “กรรมฐาน” ทั้งปริยัติ (วิชาการ, ตำรา) และปฏิบัติ ควบคู่กันไป นอกจากนี้แล้วยังได้ชักชวนแนะนำให้บรรดา พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนจากท้องถิ่นๆ โดยทั่วๆ ไปเข้ามาศึกษา และปฏิบัติทุกวันอาทิตย์ และวันธรรมสวนะ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. ใช้วิธีสอน “ประยุกต์แบบ ใหม่” โดยใช้เขียนหัวข้อธรรมที่จะบรรยายในวันนั้นบนกระดานดำ ให้พอเหมาะแก่ เวลาสอน การบรรยายนั้น บรรยายเป็นภาษาไทยสำนวนไทย แต่มีภาษาบาลีกำกับไว้ โดยตลอด และใช้วิธีเขียนภาพเปรียบเทียบประกอบไปด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้ศึกษามีความ เข้าใจได้รวดเร็วและจำได้แม่นยำเป็นเวลานานอีกด้วย นอกจากนี้ยังให้ผู้ศึกษาและ ปฏิบัติจควิชาการที่สอนคิดตัวกลับไปไว้ศึกษาทบทวนที่บ้าน ระหว่างการสอนก็ได้มีการ ทดสอบและทบทวนกับผู้ศึกษาอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ อย่างถูกต้องจริงๆ

(๕)

ในการนี้ข้าพเจ้าได้อาศัยพระคุณเจ้า ท่านอาจารย์เปศลโลกิภุ (น.ค. หลวงพิชิตชโรธร ร.น.) นามเดิม เปศล (หลัง) พิชิตชโรธร ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรกับข้าพเจ้ามาตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนนายเรือด้วยกัน ท่านรับราชการเป็นราชองครักษ์ประจำพระองค์ในรัชกาลที่ ๖ มาเป็นเวลานาน เป็นที่ทรงโปรดเป็นพิเศษ และได้อุปสมบทถวายเป็นพระราชากุศล ในวันถวายพระเพลิงพระองค์ท่านเป็นต้นมา เมื่อได้อุปสมบทแล้ว ท่านได้ศึกษาค้นคว้าวิชาธรรมะคำสอนในพระไตรปิฎก จนมีความรู้ความสามารถทั้ง “ปริยัติและปฏิบัติ” เป็นอย่างดี ท่านมีปัญญาเฉลียวฉลาดในเชิงการสอนแบบพิศดารไปตามลำดับ (อนุโลม) และแบบทางลัด สันโดษ มีความจำดีมากสามารถแสดงภาพเปรียบเทียบ และบรรยายธรรมเป็นอุปมาเปรียบเทียบต่างๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจ ท่านเป็นผู้มีความพากเพียรอดทน มีความสันโดษเคร่งครัดในการปฏิบัติพระธรรมวินัยเป็นอันมาก มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการที่จะครองผ้ากาสาวพัตร์ไปจนตลอดชีวิต ท่านอาจารย์เปศลโลกิภุได้เป็นส่วนสำคัญผู้หนึ่งกับข้าพเจ้าในการสร้างวัดสันติธรรมารามนับแต่ต้น ทั้งยังได้ทำการช่วยเหลือแนะนำในเรื่องการศึกษาและการปฏิบัติในวิชา “ขันถาวนา” นี้ กับกรุณาเป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดนี้อีกด้วย เมื่อได้ตั้งวัดนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมกับพระคุณท่านอยู่ตลอดเวลา ต่อมาเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ท่านได้มรณภาพไปเสีย ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ทำให้วัดสันติธรรมารามขาดผู้นำที่สำคัญไป ข้าพเจ้าจึงได้ไปอาราธนาพระคุณเจ้า พระอาจารย์ประเดิม โภมโล ซึ่งต่อมาได้รับพระราชทานสมณะศักดิ์เป็น “พระครูสังวรสมาธิวัตร” มาเป็นเจ้าอาวาสองค์ที่ ๒ ของวัดนี้ต่อไปตามคำปรารภที่ท่านอาจารย์ “เปศลโลกิภุ” ที่ท่านเคยได้กล่าวไว้ว่า “ภิกษุรูปนี้มีความรู้ความสามารถและเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติดี ถ้าท่านได้ล่วงลับไปก็ขอให้นิมนต์มาแทน วัดจะมีความเจริญก้าวหน้าต่อไปเป็นอย่างดี” ข้าพเจ้าจึงได้ไปอาราธนามาเป็นสมภารวัดนี้ตามที่ท่านเสนอแนะไว้ ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้นทุกประการ ปัจจุบันนี้ท่านได้ย้ายไปเป็นเจ้าอาวาสประจำวัดเพลงวิปัสสนาประมาณ ๑ ปีเศษแล้ว ด้วยเหตุผลที่จะพัฒนาพระศาสนาให้เจริญก้าวหน้าด้วยเจตนาอันเดียวกัน ซึ่งข้าพเจ้าในปัจจุบันนี้ก็ยังคงติดต่อดิตตามผลงานของท่านอยู่เสมอและไม่เคยลืมในอุปการะคุณของท่านเลย

(๖)

วัดเพลงวิปัสสนาเป็นวัดฝ่ายปฏิบัติวิปัสสนาธุระโดยเฉพาะตั้งอยู่ที่ ถนนจรัล-  
สนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ นอกจากนั้นข้าพเจ้าได้ไปศึกษา  
วิชา “อภิธรรม” ซึ่งเกี่ยวกับสมาธิ และปัญญากรรมฐานโดยเฉพาะเป็นพิเศษจาก  
พระคุณท่าน “พระอาจารย์สุข ปวโร” สำนักวัดระฆังโฆสิตาราม ฯ ธนบุรี กรุงเทพฯ  
ซึ่งต่อมาท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชกณธมมามว่า “พระภาวนา  
ภิรามเถระ” กับท่านได้รับแต่งตั้งเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่าย “วิปัสสนาธุระ” ประจำ  
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ อีกตำแหน่งหนึ่งด้วย จึงเป็น  
เหตุให้การศึกษาและการปฏิบัติ สมาธิและปัญญา ได้มีการก่อตัวเจริญขึ้นมา นับแต่ปี  
พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นลำดับจนถึงปัจจุบันนี้

ข้าพเจ้าเห็นว่าหนังสือคู่มือการศึกษาและการปฏิบัติ “สมถะกรรมฐาน และ  
วิปัสสนากรรมฐาน” แบบทางลัดโดยสังเขป (ย่อ) ประยุกต์แบบใหม่ ย่อเป็นพิเศษ  
มหาสติปัญญา ๔ แสดงโครงสร้างและอธิบายโดยย่อยังไม่มีผู้ใดได้เรียบเรียงไว้ ข้าพเจ้า  
จึงคิดเรียบเรียงขึ้น เพื่อประสงค์ให้บรรดาเยาวชน, นักเรียน, นักศึกษา, นิสิต และ  
สาธุชนชาวบ้าน โดยทั่วๆ ไป นำไปศึกษาและปฏิบัติให้มีความรู้ความเข้าใจได้รวดเร็ว  
ทันกาลทันสมัย เพื่อเป็นการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาจิตใจต่อไป

โดยเหตุดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การศึกษาและการปฏิบัตินี้จะทำให้จิตใจ  
สอาดบริสุทธิ์ผ่องใส สามารถป้องกันและทำลายกิเลสร้ายทั้ง หยาบ,—กลาง, ละเอียดย,  
ที่จะเข้ามาแทรกซึมแต่งจิตให้จิตเศร้าหมอง และสั่งให้กายวาจากระทำชั่วนาๆ ประการ  
เสียได้เป็นอย่างดีเป็นการแก้ไขที่ “ต้นเหตุ” อย่างแท้จริงสามารถบรรเทาทุกข์หรือ  
ทำลายทุกข์ได้ทันทีในชีวิตประจำวันทุกสถานที่ โอกาสและทุกอิริยาบถ ให้เบาบางลง  
หรือหมดสิ้นไปจากจิตใจได้อย่างถูกต้องจริง ๆ

การศึกษาวิชา “อภิธรรม” ไปตามลำดับ (อนุโลม) ต้องใช้เวลาศึกษาตาม  
หลักสูตรประมาณ ๑ ปีครึ่ง มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งย่อมเหมาะแก่ พระภิกษุ  
สามเณร อุบาสกอุบาสิกา ซึ่งมีเวลามากพอที่ศึกษา “จึงเป็นหน้าที่” อันสำคัญเป็นการ  
“สืบต่อพระศาสนา” และเป็น “ครูอาจารย์” ต่อไปในภายหน้า ส่วนชาวบ้านเราทั่วๆ  
ไปนั้นต่างก็มีภาระกิจการงานเกี่ยวกับอาชีพประจำตัวอยู่เป็นอันมากแล้วย่อมไม่มีเวลา

เพียงพอที่จะไปศึกษาโดยละเอียดไปตามลำดับได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิธีทางตัด (สันโดษ) ซึ่งทั้ง ๒ วิธีนี้จุดประสงค์อันเดียวกันคือเพื่อให้ได้รับผลเข้าถึง “ธรรมรส” และ “วิมุตติรส” คือความหลุดพ้นจากกิเลสได้ดีโดยสมบูรณ์เช่นเดียวกัน เว้นแต่เวลาปฏิบัติและศึกษานั้นย่อมแตกต่างกันไปบ้าง ความสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้นเอง

การที่ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงหนังสือคู่มือเล่มนี้ขึ้นมาก็เปรียบเหมือนข้าพเจ้าทำตนเป็นนักการค้าที่ฉวยโอกาสเพื่อค้ากำไรเกินควรเที่ยวด้อม ๆ มอง ๆ ดูว่า สวนไหนมีมะพร้าวหัวผลงาม ๆ กล้ามหนารสมันดี และมะพร้าวอ่อนน่าหอมรสหวานดี ข้าพเจ้าก็จะเอามาเที่ยวเร่ขายในราคาถูกลง ๆ พอสมควร ก็ปรากฏว่าชาวบ้านพากันนิยมชมชอบ เพราะว่าได้มะพร้าวที่มีคุณภาพดีมีราคาถูกลง ๆ เหมือนได้เปล่า ๆ

อันที่จริงข้าพเจ้าก็ไม่เคยเป็นเจ้าของสวนมะพร้าวที่มีความชำนาญในการทำสวนมะพร้าวมาก่อนแต่อย่างใดเลย ถึงกระนั้นข้าพเจ้าก็พอเลี้ยงชีพเพื่อเอาตัวรอดได้พอสมควร แต่บางที่ข้าพเจ้าอาจจะเพลอหรือหลงไป นำเอามะพร้าวหัวไปขายให้ชาวสวนบ้างก็ได้ ซึ่งข้าพเจ้าต้องขออภัยล่วงหน้าไว้ ณ ที่นี้ด้วย หรือจะเปรียบอีกประเภทหนึ่งก็คือ การสร้างรถยนต์หรือเครื่องยนต์เพื่อนำมาใช้ในกิจการงานที่สำคัญของโลก ข้าพเจ้าไม่เคยได้ศึกษาวิชาช่างในการที่จะสร้างรถยนต์ หรือ ประกอบเครื่องยนต์โดยละเอียดมาก่อนแต่อย่างใดเลย เพียงแต่พยายามศึกษาให้รู้จัก “วิธีใช้ วิธีรักษา และวิธีซ่อม” ที่จะนำรถยนต์และเครื่องยนต์นั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ให้ได้ผลสมบูรณ์อย่างเต็มที่เท่านั้น ถึงกระนั้นก็ “ได้ผลดี” สมบูรณ์ดีเช่นเดียวกัน

ขอชักตัวอย่างในสมัยพุทธกาล มีพระอาจารย์ผู้หนึ่งมีความรู้แตกฉานในทาง “ปริยัติธรรม” (วิชาการดำริ) มีศรัทธาอันศรัทธาเป็นอันมาก ศรัทธาของท่านได้สำเร็จเป็น “พระอริยบุคคล” ทุกรูปแม้แต่สามเณรก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์เช่นกันท่านผู้นี้มีนามว่า “อาจารย์ปฐุละ” ตัวท่านเองมีความเข้าใจว่าตนเป็น “พระอริยบุคคล” แล้ว เพราะท่านมีความมั่นใจในตัวท่านเองว่าได้รอบรู้ในพระธรรมทั้งหลายอย่างแตกฉานเป็นอย่างดีแล้วนั่นเอง เมื่อพระพุทธองค์ได้พบอาจารย์ปฐุละครั้งใดก็มักจะทรงตรัสว่า “อาจารย์โบลานเปล่ามาแล้ว” อย่างนี้เนื่อง ๆ จนทำให้อาจารย์ปฐุละเกิดละอายใจ และรู้สึกสำนึกตัวว่าตนมิได้เป็น “พระอริยบุคคล” เหมือนศรัทธาของท่านจึงได้ไปขอให้ศรัทธา

ของท่านหลายรูปไปให้ช่วยแนะนำ ท่านที่เป็นศิษย์เหล่านั้นไม่ยอมรับถือว่าเป็นอาจารย์ต่าง  
 จึงพากันนิ่งเสีย อาจารย์ปฐิฐะจึงได้ไปหาสามเณรที่เป็นศิษย์ของท่านซึ่งสำเร็จเป็น  
 พระอรหันต์แล้วรูปหนึ่ง ขอให้ช่วยแนะนำสั่งสอน สามเณรรูปนั้นก็ได้กล่าวว่า “ท่าน  
 อาจารย์จะให้กระผมแนะนำ ท่านอาจารย์ต้องทำตามคำสั่งของกระผมทุกประการ กระผม  
 จึงจะรับจะช่วยเหลือได้” อาจารย์ปฐิฐะก็ยินยอมและได้ทำตามสามเณรสั่งทุกประการ  
 สามเณรก็แสดงอุปมาธรรมโดย กล่าวว่า “จอมปลวกมี” “เห็บ” อาศัยอยู่ มีรูอยู่ ๖ รู  
 ถ้าประสงค์จะจับเห็บให้ได้ต้องอุดรูเสีย ๕ รูจนเหลือไว้รูเดียวก็จะจับ “เห็บ” ได้ เมื่อ  
 อาจารย์ปฐิฐะได้ฟังแล้วก็นำไปพิจารณาด้วยความฉลาดแยกคายภายในใจ (โยนิโสมน-  
 สิการ) ประกอบกับบุญบารมีท่านอาจารย์ปฐิฐะกระทำไว้เต็มบริบูรณ์แล้ว ในที่สุดท่าน  
 ก็เกิด “ปัญญาญาณ” ฐึ้นแจ้งเห็นจริงในสภาพความเป็นจริงใน “อริยสัจจะ ๔” จึง  
 สำเร็จบรรลุมผล เป็น “พระอริยบุคคล” ในขณะนั้นทันที

การที่อาจารย์ปฐิฐะมิได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลเหมือนศิษย์ของท่านทั้งหมด  
 ในตอนแรกนั้นก็เพราะว่า ยังมีกิเลสที่สำคัญที่ฝังแน่นในจิตใจอยู่ก็คือ ถ้อยคำถ้อยตนว่า  
 เป็นอาจารย์มีความรู้มากกว่าผู้อื่น มานะทิฏฐิประเภทหนึ่งจึงทำให้เห็นผิดไปนั่นเอง

ข้าพเจ้าใคร่ขอให้ครูอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถในวิชาการทางตำรา (ปริยัติ)  
 เป็นอย่างดี หรือเป็น “พหูสูตร” ในธรรมทั้งหลายอย่าไปเพลิดเพลินหลงใน “ลาภ  
 ยศ—สรรเสริญ—สุข” หรือมัวเมาในทาง “ปริยัติ” (ตำรา) จนเกินสมควรไป ซึ่ง  
 ปรากฏว่ามีอยู่เป็นอันมากจริง ๆ “ปริยัติ ถ้าใช้ในทางผิด ๆ ย่อมจะเป็นโทษ” นักปริยัติ  
 ส่วนมากมักจะพากันโต้เถียงขุ่นขื่น แต่ในความเห็นของตนเป็นการ “อวดภูมิปัญญา”  
 จนเป็นเหตุ “ทอดทิ้ง” การ “ปฏิบัติศาสนา” และปฏิบัติเวชศาสนา (ผลของการปฏิบัติ)  
 ไปเกือบหมดสิ้นเชิง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วท่านจะได้อะไรจากพระพุทธศาสนา? นับว่า  
 จะเป็นการเสียเวลาไปเปล่า ๆ ดังนั้นจึงใคร่ขอให้ท่านทั้งหลายโปรดสังวรระวังไว้ให้มาก  
 ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขอให้ท่านทั้งหลายได้ระลึกถึง “พระพุทธโอวาท” ที่ทรงตรัสไว้ว่า  
 “ผู้ใดแม้จะจับชายผ้ากาสาหวัดร์ของเราตาคติตามเราไปทุกหนทุกแห่งในจักรวาล  
 แต่มิได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ไม่ชื่อว่าได้เป็นผู้นับถือ และบูชาเราตาคติ  
 เลย” ดังนั้นขอให้พี่น้องชาวพุทธทั้งหลายจงจำพระพุทธโอวาทนี้ไว้ให้จงดีจริง ๆ

หนังสือคู่มือเล่มดังกล่าวนี้ เป็นการแสดงให้เห็น “โครงสร้าง” การศึกษาและปฏิบัติพระพุทธศาสนา พอเป็นหลักที่จะยึดถือได้ย่อมจะสามารถที่จะเป็นหลักค้นคว้าพระธรรมค่อๆ ไปได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะให้เกิดมีความรู้ความเข้าใจได้รวดเร็ว และจดจำได้เป็นเวลานาน

การศึกษาและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น มีหลักสำคัญในการศึกษาและปฏิบัติที่จะให้ผลคั้นนั้นจะต้องอยู่ในหลัก ๔ ประการ คือ

๑. ให้ผู้ศีกษารู้จักลักษณะของธรรมแต่ละประเภทว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร
๒. ให้ผู้ศีกษารู้ถึง “หน้าที่” กิจหรือรส ของธรรมนั้นๆ
๓. ให้ผู้ศีกษารู้ถึงผลของธรรมนั้นๆ แล
๔. ให้ผู้ศีกษารู้ถึง “เหตุใกล้” หรือรู้ (ปทัสฐาน) ของธรรมนั้นๆ ว่าเกิดขึ้นได้เพราะเหตุไร ทั้ง ๔ ขันนมีความสำคัญอย่างย้งที่จะทำให้ “ผู้ศีกษา” และ “ปฏิบัติ” (โยคาวจร) ทั้งหลายได้มีความรู้ความเข้าใจ “เข้าถึงธรรม” ได้อย่างแท้จริง

พระธรรมมีอยู่มากมายถึง ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าเรามิได้รู้ถึง “โครงสร้าง” ซึ่งประกอบด้วย “ศีล สมาธิ ปัญญา” แล้ว เราก็ไม่สามารถศีกษาและปฏิบัติธรรมให้มีความรู้ความเข้าใจได้อย่างถูกต้องแท้จริงเลย

“ปัญญา” ในพระพุทธศาสนานั้นแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ๑. ปัญญาเกิดจากการอ่าน การฟังและการศีกษาเล่าเรียนเป็นปัญญาชั้นต้น (สุตตะมยปัญญา)

๒. “ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยอุบายที่ฉลาดแบบภายในใจ (โยนิโส มณสิการ) เป็นปัญญาชั้นกลาง (จินตามยปัญญา)

๓. ปัญญาเกิดจากผลของการปฏิบัติ “กรรมฐาน” ในชั้น “ภาวนา” ภาวนามยปัญญา ประกอบด้วย “ขั้นสมาธิและปัญญา” ซึ่งทั้ง ๒ ขันนต้องอาศัยเป็นบัจจับขงกัน และกันที่จะทำให้เกิดปัญญาญาณชั้นสูง คือ ความรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงใน “อริยสัจจะ ๔” และ การเวียนว่ายตายเกิด (ปฏิจสมุปบาท ๑ สังสารวัฏฏ, วัฏฏะสงสาร, ๑๒ บัจจยาการ) ได้เพื่อผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์ต่อไป

ปัญญาชั้นสูงสุดคั้นเป็นของรู้แจ้งเฉพาะคน (บัจจัดตง) รู้แทนกันไม่ได้ ฟัน้องชาวพุทธส่วนมากมักจะไม่ว่ค้อมมีความรู้ความเข้าใจกันดี จึงมักจะคิดแต่เพียงขั้น (สุตมยปัญญา) คือ ปัญญาชั้นต้นแทนทงสน ส่วนปัญญาชั้นสูงสุดคั้น มีผู้สนใจจะ

ปฏิบัติกันน้อย ไม่ค่อยมีการสอนและอบรมกันเท่าใดนัก เพราะไม่มีการส่งเสริมกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว เป็นที่เสียดายเวลาที่ผ่านไปมาเป็นอย่างมาก

วิธีปฏิบัติปัญญาชั้นที่ ๓ (ภาวนมยปัญญา) นี้จะต้องปฏิบัติตาม “ทางสายกลาง” (มรรคมองค์ ๘) หรือ (มัชฌิมาปฏิปทา) อันเป็นทางสายเอก “สายเดียวเท่านั้น” ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ โดยอาศัยปฏิบัติตามหลัก “มหาสติปัฏฐาน ๔” ไปตามลำดับ “วิปัสสนาญาณ ๑๖” เท่านั้นจึงจะสามารถบรรลุผลเป็น “พระอริยบุคคล” ได้ถึง “พระนิพพาน” ในศาสนาอื่นไม่มีปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ในสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณคณะอาจารย์ผู้มีจิตศรัทธาช่วยเหลืตรวจสอบตั้งแต่ต้นจนจบโดยตลอด และขอประทานอภัยหากมีข้อความใดที่ผิดพลาดขาดตกบกพร่องหรือมีความหมายของธรรมคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ข้าพเจ้าจะรู้สึกเสียใจมากที่สุด ถ้าเป็นไปได้ เช่นนี้ เพราะการแสดงธรรมที่ผิดไปจากหลักความเป็นจริงนั้น จะทำให้ผู้อื่นนำไปศึกษาเข้าใจผิดและปฏิบัติผิดๆ ไปด้วย และจะเกิดเป็นทุกข์เป็นโทษเป็นบาปอย่างยิ่ง ดังนั้นขอให้ท่านผู้เป็นบัณฑิตและนักปราชญ์ผู้มีปัญญาทั้งหลายได้โปรดคอยชี้ให้แก่ข้าพเจ้าด้วย และขอความเมตตาอนุเคราะห์แนะนำแก้ไขให้เป็นการถูกต้องต่อไปจะเป็นพระคุณแก่ข้าพเจ้าอย่างยิ่ง และจะเป็นคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาอีกด้วย และในโอกาสนี้ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแต่ในอดีตจนถึงบัดนี้ ให้แก่บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ญาติ มิตร และท่านผู้อ่านผู้ศึกษา “ปฏิบัติ” ทั้งหลาย ตลอดถึงเทพดา และสรรพสัตว์ทั่วไปโดยไม่มีประมาณ ขอจงได้รับส่วนบุญกุศลโดยทั่วถึงกันทุกท่านเทอญ

น.ท. พระศรฤทธิธรรณชัย ร.น. (เส็งอม ทศานนท์)

“บ้านทศานนท์” ๑๗๑ ซอยสุวิวงศ์ วังเวียงเล็ก

เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทร. ๔๖๕๒๕๗๔

ผู้เรียบเรียง

บุตรธิดาของข้าพเจ้าได้มีจิตศรัทธาร่วมกันพิมพ์ขึ้น

เป็นอนุสรณ์ในวันเกิดครบ ๘ รอบ

## การกราบไหว้บูชาพระรัตนตรัย

(๑) อรหัง สัมมา สัมพุทโธ ภควา พุทธังภควันตัง อภิวาเทมิ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ผู้ทรงปราศจากกิเลสตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ข้าพเจ้าขอภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า (กราบ)

(๒) สวากขาโต ภควตา ธम्मโม ชัมมัง นมัสสามิ พระธรรมอันผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

(๓) สุปฏิบันโน ภควโต สวากสังโฆ สังฆัง นมามิ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคปฏิบัติดีแล้วข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

## สรรเสริญ พระรัตนตรัย

(๑) สรรเสริญ พระพุทธรูป พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์เป็นผู้ปราศจากกิเลส ทรงตรัสรู้ ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ประกอบด้วยวิชาและจรณะ

ทรงดำเนินไปด้วย กาย วาจา และใจดี ทรงทราบโลกแจ้งชัด ทรงฝึกคนที่ควรทรมาน ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน เป็นครูสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ ทรงรู้แจ้งกิเลส ทรงแจกคุณธรรมอันวิเศษ แก่ชุมชน ทรงสอนให้รู้แจ้ง ซึ่งโลกนี้ด้วยพระปัญญาอันฉลาดยิ่งแก่เทวดา มาร พรหม และสัตว์โลกทั้งหลาย

พระองค์ทรงแสดงธรรมอันงดงามยิ่งในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริบูรณ์และบริสุทธิ์สิ้นเชิง ข้าพเจ้าขอบูชาและขอภิวาทด้วยศรัทธา (กราบ)

(๒) สรรเสริญพระธรรมคุณ พระธรรมนั้นส่วนใดอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ผู้ปฏิบัติข่มเห็นเอง ได้ผลมีการเรียกให้มาคู่ได้ ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน ข้าพเจ้าบูชาและนมัสการ พระธรรมด้วยศรัทธา (กราบ)

(๓) สรรเสริญพระสงฆ์คุณ พระสงฆ์สาวกผู้มีพระภาคหมู่ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก และปฏิบัติชอบเป็นพระอริยสงฆ์ คือบุรุษ ๔ คู่ เป็นบุรุษ บุคคล ๘ ประเภทน เป็นพระอริยะบุคคล และเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ควรรับของ

ผู้มีนามาบูชา เป็นผู้ควรต้อนรับ เป็นผู้ควรทักษิณาทานเป็นผู้ควรกราบไหว้เป็นนาบุญ  
ของโลก ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน ข้าพเจ้าขอบูชา และนอบน้อมพระสงฆ์ด้วยศรัทธา (กราบ)  
บุญใดที่ข้าพเจ้ากราบไหว้บูชาแห่งพระรัตนตรัย ขอเดชะอำนาจแห่งบุญนี้ ขอ  
อุปัทวะอันตรายจงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย

พระตถาคต พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบังเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้  
พระธรรมเป็นหลักธรรมทั้งหลาย เป็นไปเพื่อสงบระงับกิเลส เป็นไปเพื่อรู้  
นิพพาน ดำเนินไปเพื่อตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

ข้าพเจ้าทั้งหลายได้ฟังพระธรรมนั้น ว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
ความเศร้าโศก ความรำพึงรำพันและความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ  
สรรพสัตว์และสังขารที่เรารักและไม่รัก ประรณาใดๆ เมื่อไม่ได้ก็เป็นทุกข์  
การเข้ายึดถือขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์ ขันธ ๕ คือ “รูป—เวทนา—สัญญา—สังขาร—และ  
วิญญาณ”

พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงพระชนม์อยู่ ทรงฝึกและสั่งสอนสาวกทั้งหลายว่า  
ขันธ ๕ นี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และบังคับบัญชาไม่ได้

ดังนั้นข้าพเจ้าทั้งหลายอันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความ  
เศร้าโศก ความรำพึงรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความรัก  
และไม่รัก ธรรมเหล่านี้ได้มาครอบงำมาเบียดเบียน มาแวดล้อมข้าพเจ้าทั้งหลายอยู่แล้ว  
ทำไฉนกองทุกข์อันใหญ่ยิ่งจะเบาบางลงหรือหมดสิ้นไป

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้จะเสด็จดับขันธ ปรีนิพพานไปนานแล้ว ก็ยังมีพระ  
ธรรมและพระสงฆ์อยู่ จงเชื่อมั่นในใจว่ายังเป็นทพทรงสถิตอยู่ แล้วจงปฏิบัติตามคำ  
สั่งสอนนั้นด้วยการปฏิบัติ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ อย่างแท้จริงแล้ว ก็จะมี  
ทางพ้นทุกข์อันหนักันได้อย่างสิ้นเชิงนั้นแล

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระตถาคต”

“ผู้ใดปฏิบัติธรรม ผู้นั้นบูชาพระตถาคต”

ผู้ใดรู้ธรรม จงเพียร พยายาม ปฏิบัติตาม พระธรรมเป็นผู้แทนพระพุทธองค์  
ผู้แทนบุชชาตถาคต (เพียงรู้ธรรมแต่ไม่ปฏิบัติตามก็ปราศจากบุญทั้งสิ้น)

การปฏิบัติดีตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ขอจงพ้นทุกข์ทั้งปวง  
โดยสิ้นเชิง เทอญ

## การระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

ให้นั่งสุภาพเรียบร้อยประนมมือ ตั้งใจให้สงบ แล้วระลึกนึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัยโดยเฉพาะแต่ละประเภท ไม่แสร้งอารมณ์นึกถึงเรื่องใดๆ เลย ก็คือ การปฏิบัติ “พุทธานุสติ—ธรรมานุสติ—สังฆานุสติ” ก็คือ การปฏิบัติตามหลักในอนุสติ ๑๐ “ของสมถกรรมฐาน” นั่นเอง ต่อจากนั้นก็ให้พิจารณาด้วยอุบายที่ฉลาดอันแนบคายภายในใจ (โยนิโสมนสิการไปตามลำดับที่แต่ละประเภทดังต่อไปนี้)

(๑) ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ตั้งมหาสมุทร มีพระอนาวรรณญาณ อย่างยอดเยี่ยม เป็นผู้ทรงกำจัดบาปและอุปกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ข้าพเจ้าขออุทิศด้วยความปีติขี้ (ยกมือพนมไหว้กล่าวว่สาธุ)

(๒) ระลึกถึงพระคุณของพระธรรม พระธรรมคือคำสอนของพระศาสดา สว่างแจ่มเหมือนดวงประทีปธรรมใด ได้เป็นพระธรรมเหนือโลก (โลกุตตระ) เหนือความปรากฏประเภทต่างๆ แห่ง มรรค ผล นิพพาน

ธรรมใดแสดงเนื้อความเรื่องแห่งธรรมเหนือโลก โดยแจ้งชัดนั้น ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรมนั้นด้วยความปีติขี้ (ยกมือพนมไหว้แล้วกล่าวว่สาธุ)

(๓) ระลึกถึงพระคุณของพระอริยะสงฆ์ สงฆ์ได้รู้ธรรมอันสงบขี้ และตรัสรู้ตามพระตถาคต และละกิเลสเป็นอริยะบุคคล มีปัญญาดี ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์นั้นด้วยความปีติขี้ (ยกมือพนมไหว้ แล้วกล่าวว่สาธุ)

การที่นำเอาคำแปล การทำวัตรเช้า ที่เป็นภาษาบาลีมาแปลเป็นภาษาไทยบางตอน ซึ่งข้าพเจ้าได้เรียบเรียงปรับปรุงแก้ไข ให้เป็นภาษาไทย และเป็นสำนวนไทยที่ข้าพเจ้าได้พิมพ์เผยแพร่ทั้งการทำวัตรเช้าและการทำวัตรค่ำ เป็นภาษาไทยดังกล่าวเป็นจำนวนมากไปแล้วนั้น เห็นว่าถ้าได้นำเอามาเขียนไว้ ณ ที่บางตอนก็จะทำให้บรรดาผู้ที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมชั้นสูง นี้จะได้บังเกิดความรู้ความเข้าใจ และจะมีศรัทธา และจะมีกำลังใจเข้มแข็งและแรงกล้าที่จะเพียรปฏิบัติให้ได้ผลสมบูรณ์เต็มที่ อย่างแท้จริง

(๑๔)

นับว่าเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่จะฝ่าฟันและต่อสู้กิเลสร้ายให้เบาบางลงไป ตามลำดับและให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง เป็นพระอริยะสงฆ์ทั้ง ๔ ได้ สมกับความต้องการของเรา นอกจากนี้แล้วข้าพเจ้าขอชวนเชิญให้ทุกท่านจงนำไปอ่าน และท่องจำแล้วนำไปพิจารณาด้วย “โยนิโสมนสะการ” อยู่เนือง ๆ โดยสม่ำเสมอ และขอให้ท่านที่เป็นหัวหน้าปกครองครอบครัวและบรรดา ลูก หลาน ญาติ และผู้อยู่ใต้ปกครองทั่วไปอีกด้วยก็จะสามารถทำให้มีผู้รู้จัก และมีการเคารพบูชานับถือพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นไป จะเป็นเหตุทำให้สังคมของไทยเรามีแต่ความสงบสุขความสบายตลอดกาลนาน

---

# บทที่ ๑

## ทาง ๑ สาย

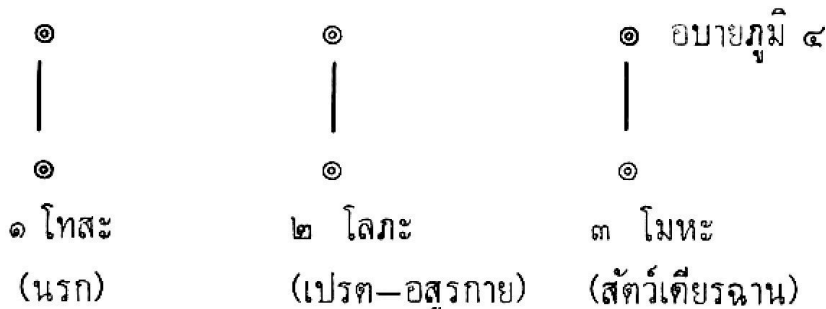
บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าตนเองจะดำเนินชีวิตไปอย่างไรวิธีใดจึงจะเป็นทางที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงวางหลักและช่องทางไว้ มีอยู่ ๗ สาย ซึ่งทุกคนจะต้องดำเนินไปในทางนั้นๆ ด้วยตัวของตัวเอง ดังจะกล่าวต่อไปนี้



### นิพพาน

เขต พระอริยบุคคล	๗	พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกิทาคามี พระโสดาบัน	} พระอริยบุคคล
	๖	พระพรหม มีเมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา (พรหมวิหาร ๔)	
	๕	เทวดา มีความอภัยบาปกลัวบาป (หิริโอตตัปปะ)	
	๔	มนุษย์ มีศีล ๕ กรรมบถ ๑๐ สมบูรณ์	
	๐	บุคคล มีกิเลสหนาแน่น	

↑  
↓



ทางสายที่ ๑-๒-๓ เป็นทางอบายภูมิ ๔ เกิดจากการกระทำชั่ว จะเกิดแต่ "ความทุกข์โศกโรคภัยอันตราย" ทั้งสิ้น ส่วนทางสายที่ ๔-๕-๖ เกิดจากการกระทำ

กรรมดีที่จะทำให้เกิด “ความสุขไม่มีโรคไม่มีภัยอันตราย” ใดๆ ทั้งสิ้น สมควร  
ที่ทุกท่านควรจะเดินตามก็จะบังเกิดผลดี

ส่วนทางสายที่ ๓ นั้นนับว่าเป็นสายที่สำคัญมาก ผู้ใดประพฤติและได้ปฏิบัติ  
ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ซึ่งประกอบไปด้วย “ศีล—สมาธิ—ปัญญา” โดย  
ครบถ้วนก็สามารถที่จะเป็นอริยบุคคลทั้ง ๔ ได้ อริยบุคคลทั้ง ๔ นี้ถ้าสำเร็จเป็นพระ-  
อรหันต์แล้วก็ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิด (วัฏฏะสงสาร) อีกต่อไป

คนส่วนมากที่ยังเกิดมาในโลกนี้ ถ้าศึกษาธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา  
แล้วก็จะรู้ว่าการดำเนินชีวิตของตนจะเป็นไปในทางใดถูกหรือผิด ดีหรือชั่วอย่างไร และ  
ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องประการใด สมควรจะต้องศึกษาให้รู้ไว้อย่างถูกต้องจริงๆ เพื่อ  
ให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสำนึกทางผิดทางถูกจะได้ไม่เป็นผู้ “หลง” และ “งมงาย” ใน  
การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาอีกต่อไป

ผู้ที่เกิดมาทุกคนล้วนแต่มี “อวิชชา” คือความไม่รู้ ในสภาพความเป็นจริงที่  
เป็นจริงประกอบไปด้วยกิเลสตัณหาและอุปาทาน มีจำนวนเท่าๆ กันทุกคน แต่จะ  
หยาบละเอียดมากน้อยอย่างไร ข้อมแตกต่างจากการกระทำ (กรรม) ของแต่ละบุคคล  
ที่กระทำมา เสมือนมีความมืดแปดด้านคือ ไม่รู้ใน “อริยสัจจะ ๔” ไม่รู้ว่าเกิดมา  
เป็นทุกข์ (ทุกข์ ๑) ไม่รู้เหตุของการเป็นทุกข์ (สมุทัย) ๑ ไม่รู้การดับทุกข์ (นิโรธ) ๑  
ไม่รู้ทางพ้นทุกข์ (มรรค) ๑ ไม่รู้ว่าเกิดมาจากไหน (ไม่รู้ขันธ ๕, อายุตนะ ๑๒,  
ธาตุ ๑๘. ในวิภัสสนาภูมิ ๖. ในอดีต) ๑ ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม (ไม่รู้ขันธ ๕, อายุตนะ  
๑๒, ธาตุ ๑๘, ในวิภัสสนาภูมิ ๖ ในปัจจุบันนี้) ๑ ไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน (ไม่รู้  
ขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ในวิภัสสนาภูมิ ๖) ในอนาคต) ๑ และไม่รู้อการ  
เวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์และสัตว์ที่เกิดมา (ปฏิจสมุปบาท หรือ ๑๒ ปัจจัยการใน  
วิภัสสนาภูมิ ๖) ๑ แล้วจึงมืดแปดด้าน ดังนั้นจึงต้องสร้าง “สติ—ปัญญา” (สติสัมป-  
ชัญญะ) ให้มีกำลังเข้มแข็งจนเกิดเป็นแสงสว่างแห่งปัญญามาขจัดความมืดมิดทั้ง ๘ นี้  
และหาทางออกไปให้พ้นให้จนได้ด้วยการศึกษา และปฏิบัติในไตรสิกขา คือ “ศีล—  
สมาธิ—ปัญญา” ให้ครบถ้วนบริบูรณ์อย่างแท้จริงเท่านั้น จึงจะสามารถตัดฟางล้อมของ

การเวียนว่ายตายเกิด ที่ล้อมมานานแสนนานจนนับประมาณชาติมิได้นั้นไปถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

การที่เราทั้งหลายต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็เพราะการกระทำ “กรรม” ของตัวเองเป็นผู้กระทำมา เพราะความไม่รู้ (อวิชชา) จึงต้องท่องเที่ยวเวียนวนในภพในภูมิต่าง ๆ สูงบ้างต่ำบ้างตามแต่จิตของตนจะละเอียดอ่อนหรือหยาบกระด้างจึงทำให้เป็นไปต่าง ๆ นานา ในวันหนึ่ง ๆ ถ้าเราพิจารณาดูจะเห็นความเป็นไปของจิตเกิดสลับกันมากมาย เป็นกุศลจิตบ้าง อกุศลจิตบ้าง ขณะใดกุศลจิตเกิดขึ้น ขณะนั้นก็เสมือนกับที่เราเป็นเทวดาเป็นพรหม ขณะใดอกุศลจิตเกิดขึ้น ขณะนั้นก็เสมือนกับที่เราเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราสะสมการกระทำ (กรรม) ต่างๆ ไว้อย่างมากมาย ชั่วชีวิตหนึ่ง ๆ กระทำกรรมนับประมาณมิได้ กรรมต่าง ๆ ที่เรากระทำสะสมมานี้เอง จะนำไป “ปฏิสนธิ” (เกิด) ในภูมิต่างๆ สูงบ้างต่ำบ้าง ดังแสดงไว้ในภาพแล้ว ด้วยเหตุนี้เราจึงควรสร้าง “สติ” ให้มีกำลังเข้มแข็งพร้อมไปด้วย “ปัญญา” (สัมปชัญญะ) ตามหลัก “มหาสติปัฏฐาน ๔” อยู่เสมอ โดยตลอด อย่างไม่ยอมหยุดยั้งเพื่อป้องกัน, ระงับ, และทำลาย “อารมณ์ฝ่ายชั่ว” ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาแต่งจิต ให้จิตเศร้าหมองได้เป็นอย่างดี เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว ก็จรรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงใน “อริยสัจจะ ๔” เป็น “พระอริยบุคคล” ถึง “พระอรหันต์” เมื่อเราปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ได้ถึงเป็นขั้นพระอรหันต์แล้ว เมื่อนั้นเราก็จะพ้นไปจากทุกข์” คือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสารได้อย่างแท้จริง

ถ้าวาสนาบารมีของเรายังไม่แก่กล้าพอที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะธรรมได้ในชาตินี้ เมื่อเราตายไป การเกิดในภพใหม่ก็จะได้เกิดในภพที่เป็นสุข เป็นต้นว่ามนุษย์ เทวดาได้อย่างแน่นอน

## บทที่ ๒

### เบญจศีล—เบญจธรรม และกรรมบท ๑๐

เบญจศีล—เบญจธรรมนี่ก็คือ ศีล ๕ ธรรม ๕ เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติ “พระธรรม” ในพระพุทธศาสนาอยู่เป็นอันมาก “ศีล” มีความหมายว่า “ปรกติ” คือมีกายวาจาเป็นปรกติไม่ไหวไปกระทำความชั่วใด ๆ ศีลนี้แบ่งออกเป็นหลายชั้น มีจำนวนแตกต่างกันไปตามแนวทางของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ ศีล ๕, เป็นศีลสำหรับสาธุชนทั่วไป, ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ศีล ๕ นี้เป็นหลักและรากเง้าของธรรมะทั้งปวง ในส่วนที่ละเอียดขึ้นจากศีล ๕ คือ ๑. ปาฏิโมกข์สังวรศีล ๒. อินทรีย์สังวรศีล ๓. อาชีวปาริสุทธิศีล และ ๔. บัณฑิตสันนิสศีล การปฏิบัติศีลสำหรับสาธุชนชาวบ้านโดยทั่วไปนั้นจำเป็นต้องประพฤติกปฏิบัติให้ครบถ้วนอย่างเคร่งครัดจริงๆ อย่าคิดว่าไม่เป็นเรื่องที่สำคัญอะไร ส่วนมากมักจะคิดกันว่าขาดแล้วก็ต่อได้! การกระทำเช่นนั้นจะเป็นการเสียเวลา เป็นโทษเสียหายนี่เป็นอันมากทีเดียว พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า **ผู้ใดไม่มีศีลไม่มีธรรมดังกล่าวนี้อย่างสมบูรณ์จริงๆ แล้ว ก็เปรียบเสมือนหนึ่งว่า บุคคลนั้นเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะว่าสัตว์ ๔ จำพวกนี้เป็นสัตว์ที่ไม่มีศีลธรรมประจำอยู่ในใจ** ดังนั้นจึงใคร่ขอให้ชาวพุทธทั้งหลายโปรดได้ฟังระว่างสังวรไว้อย่างดีที่สุด **“อย่าประมาท”** ขาดละศีลขาดธรรมไปเป็นอันขาด ส่วนผู้ใดประพฤติกปฏิบัติ มีศีลธรรมประจำอยู่ในจิตใจ พระพุทธองค์ทรงยกย่องสรรเสริญว่า เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรประพฤติกปฏิบัติตนตามนี้ ก็จะเกิดแต่บุญกุศล เป็นบารมี มีประโยชน์แก่ตนเอง และสังคมทั่วไปเป็นอย่างดี ดังที่จะได้นำมาอธิบายดังต่อไปนี้

## เบญจศีล

## เบญจธรรม

ศีล ๕	ธรรม ๕
๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ หรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่า (ปาณาติบาต)	๑. มีจิตเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (พรหมวิหาร ๕)
๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์สินของผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นลัก (อทินนาทาน)	๒. ไม่มีความโลภเฟื่องในทรัพย์สินของผู้อื่น (อภิขณาวิสมโลภะ)
๓. ละเว้นไม่ผิดประเวณี (กาเมสุมิฉจาร)	๓. พอใจในสิ่งที่มียู่ (สันโดษ) ในกามคุณ
๔. ละเว้นไม่กล่าวเท็จ (มุสาวาท)	๔. มีความซื่อสัตย์สุจริต (สัจจะ)
๕. ละเว้นไม่เสพของมึนเมาต่าง ๆ (สุราเมรัย)	๕. เป็นผู้มึสติไม่มีความประมาท (อัมมาทะ)

ศีล ๕ และธรรม ๕ ดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงซึ่งกันและกันโดยตลอด เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติ คือรักษาศีล ๕ โดยเคร่งครัดและถูกต้อง สมบูรณ์ดีแล้ว คุณธรรมทั้ง ๕ ก็จะติดตามมาเอง เราเกือบจะได้รับคุณประโยชน์อย่างใหญ่หลวงทีเดียว

### ธรรมที่กำกับศีล ๑๐ ประการ (กรรมบถ ๑๐)

“กรรมบถ ๑๐” คือธรรมที่กำกับศีลมีอยู่ ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ ๑. ไม่ผิดศีลด้วยกาย มีอยู่ ๓ ประการคือ ไม่ฆ่าสัตว์ ๑, ไม่ลักทรัพย์ ๑, ไม่ประพฤตินิโคตประเวณี ๑,

๒. ไม่ผิดศีลด้วยวาจา มีอยู่ ๔ ประการ คือ ไม่พูดเท็จ ๑, ไม่พูดคำหยาบ ๑, ไม่พูดส่อเสียด ๑, และไม่พูดเพ้อเจ้อ ๑,

๓. ไม่ผิดศีลทางใจ มีอยู่ ๓ ประการคือ ไม่โลภ ๑, ไม่พยาบาทปองร้ายเขา ๑, มีจิตตั้งมั่นอยู่ในทำนองคลองธรรมและเป็นผู้ไม่ประมาท ๑,

ธรรมที่กำกับทั้ง ๑๐ ประการนั้นนับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด ที่จะป้องกันมิให้เราคิดผิด ทำผิดในศีลไปได้ง่าย ๆ เพราะตามปรกตธรรมดานั้น ก็เลสฝ่ายชั่วมักจะไหลเข้ามาแทรกซึม และแต่งจิตให้จิตเศร้าหมองเกิดความทุกข์อยู่เสมอ มีลักษณะไหลไปเหมือนสายน้ำอย่างไม่หยุดหย่อนตลอดเวลา ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ “เครื่อง

กำกับศีล” ทั้ง ๑๐ (กรรมบถ ๑๐) นี้ ด้วยการมีสติ-ปัญญา (สติสัมปชัญญะ) ที่เข้มแข็ง สุขุมรอบคอบจริง ๆ อยู่เสมอ ๆ คอยป้องกันยับยั้งมิให้กิเลสไหลเข้ามาแต่งจิต ให้จิตเศร้าหมอง และสั่งให้กายทำชั่วเสียได้เป็นอย่างดีจึงจะเป็นผลให้ศีล ๕ ธรรม ๕ มีความปรกติสมบูรณ์โดยสม่ำเสมอได้ติดต่อกันไปในชีวิตประจำวันของเรา

การปฏิบัติศีลได้ผลสมบูรณ์มีความบริสุทธิ์เป็นปรกติแล้ว ย่อมจะเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติขั้น “สมาธิ (สมถะ) และขั้นปัญญา (วิปัสสนา)” เป็นผลสำเร็จได้ต่อไป



# บทที่ ๓

## จริต ๖

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ทั้งหมดจะต้องมีจริตต่าง ๆ กันประจำตัวอยู่ ๖ ประการ “จริต” คือความประพฤติและการปฏิบัติที่กระทำอยู่เสมอ ๆ จนเป็นนิสัย หรือเคยชิน และอาจเป็นสันดาน เรื่องจริตนี้คนส่วนมากที่ไม่ได้ศึกษาวิชาธรรมในพระพุทธศาสนาแล้ว มักจะไม่ค่อยรู้ว่าคนเรามีจริตอยู่เท่าไร แม้แต่ตัวของตัวเองก็ไม่รู้ว่าจริตของตัวเองเป็นอย่างไร การที่จำเป็นต้องรู้ในเรื่องนี้ไว้ก็เพราะมีความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตประจำวันอยู่เป็นอันมาก และยังเกี่ยวกับการปฏิบัติ “สมาธิและปัญญา (สมถและวิปัสสนากรรมฐาน)” โดยตลอดอีกด้วยดังจะกล่าวต่อไป

- |             |       |               |
|-------------|-------|---------------|
| ๓. โมหะจริต | _____ | ๔. ศรีทธาจริต |
| ๒. โทสะจริต | _____ | ๕. วิตกจริต   |
| ๑. ราคะจริต | _____ | ๖. พุทธจริต   |

### จริต ๖

๑. ราคะจริต คือเป็นผู้หมกมุ่นครุ่นคิดยินดีพอใจชอบใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ “รูป—รส—กลิ่น—เสียง—สัมผัส” มากจนเป็นนิสัย ชอบสิ่งสวยงาม ๆ รักความสะอาด—ชอบแต่งตัว ให้อวด หิบนั่นชมนี่ มักชอบเดินกรัดกราย เจ้าระเบียบ มีความระมัดระวังตัวในอิริยาบถ และมารยาทในสังคม มีภาษาสโลบาย มีความโลกมาก ไม่รู้จักพอ และมักเชื่อมั่นในความเห็นของตน ถือตัวถือตน

๒. โทสะจริต คือเป็นผู้มีนิสัยโกรธง่ายใจร้อน หงุดหงิด ไร้ความใจอยู่เสมอ ๆ จนเป็นนิสัย ชอบผูกพยาบาทอาฆาตจองเวร ขี้จิกจิกขี้นินทา ใจคับแคบ ชอบการทำลายเบียดเบียน หัวดีหัวร้อน กล้าได้กล้าเสีย ชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่ค่อยเกรงใจใคร และไม่คำนึงถึงเหตุผล มีกิริยาอาการไม่สำรวม มีอิริยาบถกระด้างบู่มบ่ามชอบวางท่าทาง และใช้อำนาจใช้กำลังและมักเดินลงสันหนักเสียงดัง ไม่ค่อยระมัดระวังในมารยาท

๓. โมหะจริต คือเป็นผู้มักจะมีอาการหลงผิดมัวเมาโง่เขลาเบาปัญญาจนเป็นนิสัย ไม่อายบาป ไม่กลัวบาป ใจคอฟุ้งซ่าน ทำกิจการงานเชิงซำได้หน้าล้มหลัง ขหลงขล้มขาดตกบกพร่อง ขาดๆ เกินๆ ทำอะไรมักจะทำนอกกลุ่มนอกทางอยู่เสมอ มีกิริยาอาการไม่แน่นอน เป็นไปตามอารมณ์ มักเดินกระโห่ขยับปลายเท้า ไม่ค่อยสำรวมระวังในอิริยาบถ ตลอดทั้งการพูดการแต่งตัว การงานและมารยาทแต่อย่างใด

๔. ศรัทธาจริต คือเป็นผู้มีนิสัยเชื่ออะไรง่ายๆ โดยไม่ค่อยจะคิดถึงเหตุผล ซึ่งอาจจะมั่งมีผลดีและผลเสียได้ ฝ่ายดีก็เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายมีความสุขรอบคอบ สุภาพอ่อนโยน มักมีอารมณ์ที่ดั่งงมว่าเริงเบิกบาน มักมีจิตศรัทธาเลื่อมใสในการบุญ การกุศล ส่วนทางเสียนั้นก็คือชอบคำเล่าลือคนชั่ว (มงคลคนชั่ว) มักจะถูกชักจูง หลอกลวงไปในทางผิดได้โดยง่าย ทำให้เป็นผู้มั่งมีอย่างผั่งแน่น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยสติปัญญา เหตุผลเข้าประกอบ คือให้มั่งมีกำลังศรัทธา และกำลังปัญญา ให้สม่าเสมอกันจะเกิดผลดีอย่างสมบูรณ์ต่อไป

๕. วิตกจริต คือเป็นผู้มักมีความวิตกกังวลใจ เป็นคนช่างคิดหรือคิดมากเสมอๆ มักมีความหวาดระแวง ไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเองจนเป็นนิสัย มีความคิดฟุ้งซ่านเลื่อนลอยวอกวน ท้อแท้ เพลียกาย เพลียใจอยู่เสมอๆ ไม่ค่อยสำรวมระวังในกิริยามารยาท ทำกิจการงานอะไรก็โลเลไม่เป็นหลักไม่เป็นฐาน ไม่ค่อยจะมีความเด็ดขาด มีรสนิยมและมีอิริยาบถต่าง ๆ ไม่แน่นอน

๖. พุทธิจริต คือเป็นผู้ที่มักชอบแสวงหาวิชาความรู้ใส่ตัวในสิ่งแปลกๆ ใหม่อยู่เสมอๆ จนเป็นนิสัย ชอบใช้สติปัญญาค้นคว้าหาเหตุผลที่มีความอดทนดี มีอิริยาบถคล่องแคล่วว่องไว มีความฉลาดรอบคอบในกิจการงานต่าง ๆ รู้กาลเทศะและฐานะ สามารถปรับตัวเข้าในสังคมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ดังกล่าวมาแล้วนี้เป็นฝ่ายดี ส่วนในด้านฝ่ายเสียนั้นก็คือ ถ้ามีกิเลสฝ่ายชั่วเข้ามาแต่งจิตอันประกอบด้วยตัณหา มานะทิฏฐิแล้วก็มักจะถือตัวถือตนลบหลู่ดูหมิ่นผู้อื่น ยกตนข่มท่าน ด้วยถือตัวมีความฉลาดเลิศล้ำกว่าใครๆ จึงใช้ความรู้ไปในทางผิดๆ ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีพุทธิจิตนี้เป็นนิสัย จึงควรระมัดระวังไว้ และแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป ข่อมจะเป็นการดี

จิตทั้ง ๖ นี้เกิดจากอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซึมแต่งจิต และจิตสะสมอารมณ์นั้น ๆ ไว้จนเป็นความเคยชินนั่นเอง

มีหลักสังเกตและพิจารณาอยู่ ๕ ประการคือ ๑. กิริยา—วาจาและมารยาท ๒. ชุระกิจการทำงานที่ท่า ๓. รสนิยม ๔. ความคิดเห็น และ ๕. ความประพฤติทั้งในที่ลับ และในสังคม จิตนี้เป็นผลมาจากกิเลสทั้งปวง อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามแก่การกระทำ (กรรม) ของแต่ละบุคคล

พระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้ไม่มีมาชา เพราะท่านไม่มีกิเลสตัณหาใด ๆ อีกแล้ว นอกจากเป็นเพียง “กิริยาอาการ” เคลื่อนไหวไปเท่านั้น

### นอกจากผู้ที่เป็นอริยบุคคลผู้ประเสริฐ

ทุกคนย่อมมีอคติ ๔ คือมีความลำเอียงเห็นแก่ตัวเห็นแก่พวกพ้อง, ลำเอียงเพราะความรัก, เพราะความเกลียดชังหรือความกลัว, และลำเอียงเพราะความไม่เข้าใจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หลงผิดไปบ้าง ดังนั้นคนส่วนมากจึงมักจะปกปิดจิตของตัวเองได้อย่างมีศิลปะซ่อนเร้นด้วย การกลบเกลื่อนเสแสร้งด้วยกิริยาอาการ และอุบายวิธีต่างๆ ประการ เพื่อประสงค์จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเป็นคนดีอยู่เสมอ เราจึงควรสอบจิตของเราเองด้วยความยุติธรรมปราศจากอคติความลำเอียงใด ๆ จริง จึงจะสามารถแก้ไขส่วนความประพฤติที่ไม่ดีไม่งามและผิด ๆ ของตนได้เป็นอย่างดี และเป็นเรื่องของครูอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่จะต้องศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเพื่อประสงค์ให้ศิษย์ของตนสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้ผลได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วด้วยการหมั่นพิจารณาจิตของศิษย์อย่างใกล้ชิด แล้วหาวิธีปฏิบัติอย่างวิธีใดให้เป็นการเหมาะสมกับจิตของศิษย์คนต่อไป จึงจะได้ชื่อว่า เป็นครูอาจารย์ที่มีความสามารถและเป็นกัลยาณมิตรแก่ศิษย์อย่างแท้จริง

## บทที่ ๕

### สมณะกรรมฐาน ๕๐

สมณะกรรมฐานนี้เป็นแนวทางของการปฏิบัติในชั้น “ภาวนา” เป็นชั้นกลางของ “ไตรสิกขา” คือ “สมาธิ—ปัญญา” ซึ่งเป็นชั้นสำคัญขั้นหนึ่งในการที่จะปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาจิตใจให้สงบระงับจากกิเลสด้วยการมีสติตั้งมั่นแต่ในอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหว เพื่อป้องกันมิให้จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่านแส่เข้าหาอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาแต่งจิตเสียได้ “เมื่อมี “สติ” อันเป็นอารมณ์ ฝ่ายศีระลิกฐ์ทันอารมณ์ บัจจุบันตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว อารมณ์ฝ่ายชั่วใดๆ ก็ไม่สามารถเข้ามาแต่งจิตให้จิตเศร้าหมองสั่งให้การทำชั่วได้เลย เป็นการระงับกิเลสชั่วคราวเปรียบเสมือนหินทับหญ้า สามารถทำลายกิเลสอย่างกลาง คือนิर्वรณ ๕ ให้ระงับไปด้วยอำนาจ ฌานสมาธิไปตามลำดับต่อไป

สมณะกรรมฐานมีความสำคัญมากในชั้นภาวนาน

เพราะปัญญา จะเกิดได้ก็ต้องอาศัยสมาธิ เป็นรากฐานทั้งสิ้น ถ้าขาดสมาธิแล้วปัญญาก็เกิดไม่ได้ ในหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงบัญญัติวิธีปฏิบัติที่สมควรแก่การปฏิบัติไว้ ๕๐ วิธี เพื่อให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติให้ได้ผลสำเร็จดีอย่างรวดเร็ว และเพื่อประสงค์ให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาพความเป็นจริงที่เป็นจริงใน “อริยสัจ ๔” ดังจะกล่าวต่อไป

### สมาธิที่เป็นสมณะกรรมฐาน ๕๐

#### ๑. กสิณ ๑๐

การนำวัตถุมาทำเป็นดวงกสิณ ใช้สิ่งของรูปพรรณสัณฐานต่างๆ หรือธรรมชาติมาเพ่งเป็นอารมณ์มีอยู่ ๑๐ ประการคือ เพ่งดิน (ปฐวีกสิณ) เพ่งน้ำ (อาโปกสิณ) เพ่งลม (วาโยกสิณ) เพ่งไฟ (เตโชกสิณ) เพ่งสีเขียว (นิลกสิณ), เพ่งสีเหลืองหรือสีทอง (ปีตกสิณ), เพ่งสีแดง (โลหิตกสิณ), เพ่งสีขาว (โอทาทกสิณ), เพ่งอากาศ หรือช่องว่าง (อากาสกสิณ), เพ่งแสงสว่าง (อาโลกกสิณ)

## ๒. อสุภ ๑๐

พิจารณาและเพ่งซากศพมีลักษณะต่างๆ กัน ๑๐ ประเภท คือ ศพที่พองขึ้นอืด (อุทฺธมาตกอสฺสกะ), ศพที่มีสีเขียวคล้ำ (วินิลกอสฺสกะ), ศพที่มีน้ำเหลืองไหล (วิปฺพกอสฺสกะ), ศพที่เป็นก้อนๆ (วิจฉิททกอสฺสกะ), ศพที่ถูกสัตว์กิน (วิกขาขิตกอสฺสกะ) ศพที่ทิ้งไว้มีสภาพน่าเกลียด (วิขิตตกอสฺสกะ), ศพที่มีเลือดไหลอาบ (โลหิตตกอสฺสกะ), ศพที่มีหนอนขนอนไซ (ปุพฺพกอสฺสกะ), ศพที่เหลือแต่กระดูก (อัญฺญิกอสฺสกะ)

## ๓. อนุสตี ๑๐

การพิจารณาระลึกถึง พระพุทธรคุณ พุทธานุสสติ), พระธรรมคุณ (ธรรมานุสสติ), พระสังฆคุณ (สังฆานุสสติ), คุณของศีล (ศีลานุสสติ), คุณของการบริจาคทาน (จาคานุสสติ), คุณของเทวดา (เทวดานุสสติ), คุณของพระนิพพาน (อุปสมานุสสติ), พิจารณาความตาย (มรณานุสสติ), พิจารณากาย (กายานุสสติ), พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ)

๔. อัปป์มัญญา ๔  
หรือพรหมวิหาร ๔

พิจารณาความมีเมตตา-มีกรุณา-มีมุทิตา-มีอุเบกขา

## ๕. อาหารปฏิกูลสัจฺญญา ๑ พิจารณาความปรากฏของอาหารว่าเป็นของปฏิกูล

## ๖. จตุธาตุวัตถาน ๑ พิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน-น้ำ-ไฟ-ลม

## ๗. อรูป ๔

การเพ่งพิจารณาความไม่มีรูปเป็นอารมณ์ คือเพ่งพิจารณา อากาศไม่มีที่สิ้นสุด (อากาसानัญฺญาขตนะ), พิจารณาวิญญาน ความรับรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด (วิญญานนัญฺญาขตนะ). พิจารณาความว่าง ความไม่มีอะไรเหลืออยู่เลยเป็นอารมณ์ (อากิญฺจัญฺญาขตนะ), พิจารณาความปรากฏของสัญญาที่ละเอียดอ่อนประณีตอย่างยิ่ง จนจำได้บ้างจำไม่ได้บ้าง เป็นอารมณ์ (เนวสัญญานาสัญฺญาขตนะ)

## สมาธิมี ๓ ประเภท คือ

๑. สมาธิขั้วบนะ (ขณิกสมาธิ) ได้แก่จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว (เป็นสมาธิ ชั่วขณะหนึ่งๆ ถ้าเราเอาดิน (ปฐฺฐวีกสิณ) มาเป็นอารมณ์ จิตที่สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว คือ เพ่งดิน (ปฐฺฐวีกสิณ) ชั่วขณะหนึ่งนั้นแหละเรียกว่าขณิกสมาธิ ส่วน

สมาธิช่วงขณะ (ขณิกสมาธิ) ที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์อื่น ๆ คือ เพ่งน้ำ (อาโปกสิณ) เป็นต้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๒. สมาธิชั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ได้แก่จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว เป็นระยะยาวกว่าขณิกสมาธิ เพราะสมาธิชั้นนี้เป็นสมาธิที่ใกล้ชิดต่อความเป็นฌาน ถ้าพูดถึงความละเอียดก็ละเอียดกว่าขณิกสมาธิมาก ส่วนสมาธิชั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) ที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์อื่น ๆ มีเพ่งน้ำ (อาโป) เป็นต้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๓. สมาธิชั้นสูง (อัปนาสมาธิ) ได้แก่จิตที่ตั้งมั่นอย่างแนบแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือเพ่งดิน หรือเรียกว่า “จิตเข้าถึงความเป็นฌาน” นั้นเอง ส่วนสมาธิชั้นสูง (อัปนาสมาธิ) ที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์อื่น ๆ มีเพ่งน้ำ เป็นต้น ตามสมควร (ที่ถึงฌานได้) ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานประเภทที่ปฏิบัติให้จิตเข้าถึงความเป็นฌานมีอยู่ ๓๐ ประเภทคือ

กสิณทั้ง ๑๐	ปฏิบัติได้ถึง	ฌาน ๕
อานาปานสติ	„	„ ๕
อุเบกขาอัปมัญญา	„	(เฉพาะแต่ฌานที่ ๕)
เมตตา—กรุณา—มุทิตา—อัปมัญญา	ปฏิบัติได้ถึง	ฌาน ๔
อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐	„	ฌาน ๑
กายคตาสติ ๑	„	ฌาน ๑

อรุปรกรรมฐาน ปฏิบัติได้ถึงฌานที่ไม่มีรูป (เรียกว่าอรุปรฌานมี ๔) มีความละเอียดอ่อนมาก ส่วนอารมณ์ประเภทที่เหลืออีก ๑๐ ประเภทนั้น สามารถปฏิบัติได้ถึงสมาธิใกล้ความเป็นฌาน (อุปจารสมาธิ) เท่านั้นไม่สามารถปฏิบัติถึง “ฌาน” ได้

การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานมี มินิมิตอยู่ ๓ ประการคือ ๑. ปริกรรมนิมิต หมายความว่า การบริกรรมหรือการท่องบ่นกำหนดในใจ หมายถึงกำหนดเครื่องหมายที่เพ่ง ในทันทีได้แก่กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้นนั่นเอง หรืออีกนัยหนึ่งเราเพ่งกรรมฐานใดกรรมฐานนั้นแหละคือปริกรรมนิมิต

๒. **อุคคหนิमित** ได้แก่นิमितเป็นภาพที่เกิดขึ้นติดตาติดใจ ถ้าเพ่งดิน (ปฐวีสถิติน) ก็ปฐวีสถิตินนั้นปรากฏอยู่ตลอดเวลา หลับตาก็ปรากฏ ลืมตาก็ปรากฏอยู่เช่นเดียวกัน และในดวงกสถิตินั้นถ้ามีรอยขีดนิดๆ หน่อยๆ ก็สามารรถเห็นได้แจ่มแจ้งเหมือนกับลืมตามองดู

๓. **ปฏิกษณนิमित** หมายความว่า นิमितคือดวงกสถิตินั้นติดตาอยู่เหมือนกัน แต่ว่าดวงกสถิตินั้นจะเป็นสีหรือรวยรอยอย่างไรๆ ในดวงกสถิตินั้น จะไม่ปรากฏเลย คงปรากฏแต่ดวงกสถิตินั้นใสสะอาดบริสุทธิ์ดุจดั่งดวงแก้วมณี และขยายดวงกสถิตินั้นให้ใหญ่ขึ้นเท่าไรก็ได้และทำให้เล็กลงเท่าไรก็ได้ตามปรารถนา

“ฌานสมาธิ” หรือ “อัปปนาสมาธิ” มี ๕ ฌานด้วยกันคือ

**ฌานที่ ๑** มีองค์ฌาน ๕ คือ “วิตก” การขกจิตขึ้นสู่อารมณ (ได้แก่อารมณกรรมฐานมีกสถิติน) เป็นต้น “วิจาร์” การเคล้าคลึงอารมณ (ได้แก่อารมณกรรมฐานมีกสถิติน) เป็นต้น “ปีติ” คือความอิมใจพอใจในอารมณนั้นๆ (ได้แก่อารมณกรรมฐานมีกสถิติน) เป็นต้น “สุข” ได้แก่การสุขกายสุขใจและ “เอกัคคตา” ความมีจิตตั้งมั่นในอารมณเดียวไม่กวัดแกว่งไปสู่อารมณอื่น

**ฌานที่ ๒** ประกอบด้วยองค์ฌาน ๔ คือ วิจาร์ณ ปีติ สุข เอกัคคตา สามารถละวิตกได้

**ฌานที่ ๓** ประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ-สุข-เอกัคคตา สามารถละวิตก-วิจาร์ณ ทั้ง ๒ ได้

**ฌานที่ ๔** ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข-เอกัคคตา สามารถละวิตก-วิจาร์ณ-ปีติ ทั้ง ๓ ได้

**ฌานที่ ๕** ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา-เอกัคคตา สามารถละวิตก-วิจาร์ณ-ปีติ-สุข ทั้ง ๔ ได้ ฌานที่ ๕ นี้วิเศษกว่าฌานอื่นๆ มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในความวางเฉย (อุเบกขา) มีความสงบแน่นิ่งละเอียดไม่หวั่นไหวไปสู่อารมณใดๆ ไม่ร้กสุขเกลียดทุกข์ คงเฉยนิ่งอยู่ในอารมณเดียว (อุเบกขาเอกัคคตา) ผู้มีฌานสมาธิแนบแน่นถึงขั้นนี้ ถ้าอธิษฐานจิตเข้าสู่ “ฌานสมาบัติ” แล้วจะไม่รับรู้อารมณใดๆ เลย นอกจาก อารมณที่ผู้ปฏิบัติเพ่งเท่านั้น แม้แต่ฟ้าผ่าหรือมีเสียงดังอยู่ใกล้ตัวเท่าไรก็ไม่

ได้ชินและรู้เลย แต่ถ้ามีได้อริฐานจิตเข้าสู่ “ฌานสมาบัติ” ก็มีการได้ชินเสียงหรือ  
ตลอดจนกระทั่งรับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดได้ องค์ฌานทั้ง ๕ ดังกล่าวมานี้สามารถระงับ  
กิเลสอย่างกลางคือนิรวณ ๕ ได้ดังต่อไปนี้

องค์ฌาน ๕		นิรวณ ๕
วิตก	ระงับ	ถีนะมิทระนิรวณ
วิจารณ์	„	วิจิกิจฉานิรวณ
ขุติ	„	พยาปาทธะนิรวณ
สุขและอุเบกขา	„	อุทธัจจะกุกกุจจะนิรวณ
เอกัคคตา	„	กามฉันทะนิรวณ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติหรือเจริญสมณะกรรมฐานนี้ จึงมีคุณค่าอย่าง  
มหาศาลเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งปราศจากโทษ นอกจากผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติไม่ถูกต้อง  
ไปเอง เมื่อจิตเข้าถึงฌานต่าง ๆ จิตย่อมมีกำลังเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดเดี่ยวสามารถระงับ  
กิเลสต่อสู้กับกิเลสอย่างกลางคือ “นิรวณ ๕” ดังที่กล่าวมาแล้วได้เป็นอย่างดี และยังมี  
ผลอันดีสูงส่งที่จะไปบังเกิดใน “พรหมภูมิ” คือ รูปภูมิ ๑๖ ชั้นได้

“อรุปรฌาน” หรือ “อรุปรพรหม” ๔ ได้แก่ผู้ปฏิบัติ รูปฌานสมาธิจนบรรลุ  
ผลได้ ฌาน ๕ โดยอาศัยรูปเป็นอารมณ์มาโดยตลอดแล้วทั้งรูป อาศัยความไม่มีรูปเป็น  
อารมณ์กรรมฐาน ต่อไป มีอยู่ ๔ ชั้นคือ

- ก. พิจารณาภคสีณคชาฎิมาภาสบัญญัติ (อากาศที่เพิกแล้วจากภคสีณทั้ง ๕)  
เป็นอารมณ์ อากาศบัญญัติจายตนะฌานที่ปรากฏเกิดขึ้น
- ข. พิจารณาอากาศบัญญัติจายตนะฌานที่ตนเคยได้มาแล้วเป็นอารมณ์
- ค. พิจารณาความว่างไม่มีขอบเขตไม่มีที่สิ้นสุดจนไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย (นัต-  
ถิภาวบัญญัติ) เป็นอารมณ์
- ง. พิจารณาความปรากฏของสัญญาความจำได้หมายรู้ที่ละเอียดประณีตอย่างยิ่ง  
(อภิญญาบัญญัติจายตนะฌานที่ตนเคยได้มาแล้ว) เป็นอารมณ์

การปฏิบัติอรุปรฌานสมาธินี้กระทำได้ยากและละเอียดกว่ารูปฌานมาก ผู้ที่เป็น  
อัจฉริยะบุคคลผู้มีวาสนาเคยฝึกฝนไว้ในอดีต และปัจจุบัน และผู้ที่มีความเพียรมากใน

การฝึกฝนเป็นอย่างดีแล้วเท่านั้นจึงจะปฏิบัติได้ผลสมบูรณ์ อนุภาคนั้นสามารถระงับกิเลสอย่างกลางทั้งหลายได้ และเมื่อไปบังเกิดในรูปพรหมภูมิแล้วสามารถมีอายุยืนยาว อยู่ในภूमินั้น ๆ ไปนานแสนนาน แทบจะนับประมาณมิได้ ผู้ปฏิบัติได้อนุภาคนั้นแล้ว มักจะนึกว่าตนเองหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์กันแล้วแทบทั้งนั้น ซึ่งก่อนสมัยพุทธกาล ก็มีผู้ปฏิบัติกันมากมายทั้งรูปภาวนา และอนุภาวนาสามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ระงับกิเลสกันอย่างไรก็ดี ไม่อาจกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้เลย

การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน<sup>๕</sup> เป็นสิ่งดีเป็นสิ่งที่ควรจะทำเป็นการเสวยสุขเฉพาะหน้าเป็นบัจฉิให้เกิดขึ้นบุญญาภาวนาได้ต่อไป แต่ไม่ควรไปคิดในความสงบสุขและเพลิดเพลินหรือ มัวเมา ในความมหัศจรรย์อิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากอำนาจภาวนา<sup>๕</sup> เลย เพราะว่าจะเป็นการ “เสียเวลา” ที่จะไปถึง “พระนิพพาน” อันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวงอย่างแท้จริง

พระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา บางท่านได้อาศัยการเจริญหรือปฏิบัติสมาธิเพียง “สมาธิชั่วขณะ” (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถปฏิบัติ มหาสติปัฏฐาน ๔ ได้จนบรรลุเป็นพระอริยบุคคล

เป็นผู้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง “ปัญญา (ปัญญาวิมุตติ) ได้อาศัย “ฉาน” เป็นเครื่องนำ (วิปัสสนาญาณิกะ) เรียกว่าพระอรหันต์ประเภท “สุกขวิปัสสกะ”

ส่วนพระอรหันต์อีกประเภทหนึ่ง เป็นผู้อาศัยการปฏิบัติ “สมณะกรรมฐาน” จนบรรลุฉานแล้วจึงปฏิบัติ “วิปัสสนากรรมฐาน” ต่อไปโดยพิจารณาองค์ฉานนั้นโดยความเป็น “อนิจจัง—ทุกขัง—อนัตตา” (ไตรลักษณ์) แล้วจิตหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวงได้ พระอรหันต์ที่ได้ฉานมาก่อนเช่นนี้เรียกว่า “เจโตวิมุตติ” สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้และทำลายกิเลสขาดจากสันดานได้ด้วย

#### ๑๖ วิธีการปฏิบัติหรือเจริญ “สมณะกรรมฐาน” โดยเริ่มลงมือปฏิบัติจริง

เมื่อเราได้ศึกษาวิชาขั้นปฏิบัติ ขั้นสมาธิ ทั้งปริยัติ และปฏิบัติ พอมีความเข้าใจดีแล้ว ก็จำเป็นจะต้องไปหาครูอาจารย์ที่ท่านมีความรู้ ความสามารถในทางปฏิบัติหรือเจริญสมณะกรรมฐาน และจะต้องเป็นครู อาจารย์ ที่ท่านมีความสนใจและพอใจที่จะสั่งสอนแก่ศิษย์ ทั้งจะต้องเป็นกัลยาณมิตรแก่ศิษย์ของท่านอีกด้วย จึงจะได้ผล

สมบูรณ์เต็มที่ เมื่อเราได้เลือกครูอาจารย์เป็นที่พอใจตามความประสงค์ดังที่กล่าวมาแล้ว ก็สมควรที่จะนำดอกไม้ธูปเทียน ตามที่เห็นสมควร ต้องไปเคารพกราบไหว้ ขอมอบตัวเป็นศิษย์ที่จะเข้าปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว เมื่อครูอาจารย์ท่านได้รับ และมีความเต็มใจที่จะแนะนำสั่งสอน เป็นอย่างดีแล้ว ผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นศิษย์ของท่านก็จำเป็นจะต้องมีความเคารพนับถือ เชื่อฟัง การแนะนำสั่งสอนของท่านเป็นอย่างดีทุกประการ

ต่อจากนี้ไป ครูอาจารย์จะเป็นผู้สั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติตัดปลิโพธ กังวลต่างๆ ของผู้ปฏิบัติให้หมดสิ้นไปทุกประการโดยสิ้นเชิง สถานที่ที่จะปฏิบัติกรรมฐานนั้นพระพุทธรองค์ใดทรงแนะนำสั่งสอนไว้พอเป็นสังเขป ให้ปฏิบัติในสถานที่ที่ความเงียบสงบ ไกลสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดังและความวุ่นวายพลุกพล่านนาๆ ประการ ได้ทรงแนะนำให้ใช้สถานที่ที่ความสงบสงัด เช่น ในป่า เขา ในถ้ำ โคนต้นไม้ใหญ่ เว้นร้าง ทุ่งกว้าง ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น จะเป็นเหตุทำให้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ (โยคาวจร) “สมณะกรรมฐาน” ให้จิตมีความสงบ คือ มีแต่อารมณ์เดียวจิตบังเกิดเป็นสมาธิได้ง่ายและนานพอสมควร ตามที่ต้องการ

การปฏิบัติสมณะกรรมฐานนี้ จำเป็นจะต้องใช้สถานที่ความสะอาดสงบ และมีความสงบ สงัด เงียบ เงียบจริงๆ จึงจะได้ผลสมบูรณ์เต็มที่ ตั้งแต่สมัยโบราณกาลมา บรรดาพี่น้องชาวพุทธที่มีความสนใจจะเข้าปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ มักจะนิยมพากันไปตั้งสำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ ไว้ในป่า ในภูเขา ที่ห่างไกลจากชุมชนที่เป็นทำเลความสะอาดสงบดี และห่างชุมชนพอสมควร ในสำนักปฏิบัติกรรมฐานดังที่กล่าว ก็ย่อมจะมีครูอาจารย์ และศิษย์ผู้ปฏิบัติอยู่ร่วมกันเป็นการสะดวกสบายหลายประการ ถึงแม้แต่การปฏิบัติชั้น “วิปัสสนากรรมฐาน” พี่น้องชาวพุทธยังมีความนิยมที่จะไปตั้งสำนักการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการปฏิบัติชั้น สมณะกรรมฐาน ก็ปรากฏว่าได้ผลสมบูรณ์ดีเหมือนกัน

แต่ในปัจจุบันนี้ ก็ยังมีครูอาจารย์ ที่ทรงคุณวุฒิในเรื่องนี้ต่างก็มีความเห็นแตกต่างกันบ้าง บางท่านก็ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นไม่จำเป็นจะต้องไปปฏิบัติในสำนักดังที่กล่าวมาแล้ว แต่อย่างไรเลย ท่านกล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นที่ใดๆ ก็ได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในกุฏิปฏิบัติก็ได้ ข้าพเจ้าเห็นว่า การ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ในขั้นแรกที่จะเข้าปฏิบัติขั้นนั้น เห็นว่าควรจะไปอยู่ในสำนักปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่กล่าวมาแล้วก็จะได้รับความสะดวกสบาย แม้แต่ในสมัยพุทธกาล ก็ปรากฏว่ามีผู้ไปสร้างสำนักปฏิบัติในป่าในเขาอยู่บ้างเหมือนกัน เช่น พระภิกษุณโอบลวรรณาเถรี ก็ได้เคยเข้าปฏิบัติกรรมฐานในสำนักกรรมฐานดังกล่าวมาแล้ว เป็นต้น การที่บางท่านกล่าวว่า การปฏิบัติหรือเจริญ “มหาสติปัฏฐาน ๔” จะปฏิบัติได้ทุกหนทุกแห่ง ทุกสถานที่และในโอกาสอันควรได้เสมอไม่ว่าเวลาใด ๆ ที่เรายังคั่นอยู่ ข้อนี้ก็เป็นความจริง แต่ก็ย่อมเหมาะแก่ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีความชำนาญชำนาญในการปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้วเท่านั้น ส่วนผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ ก็ย่อมปฏิบัติได้ผลช้า หรือไม่ได้ผลเลยก็อาจจะเป็นได้

ต่อจากนั้นก็จะได้้นำเอาวิธีการปฏิบัติ “สมถะกรรมฐาน” โดยการปฏิบัติจริง การปฏิบัติ “สมถะกรรมฐาน” นี้ว่ามีอยู่ ๔๐ วิธี นั้นจะได้นำมากล่าวไว้พอเป็นสังเขปเป็นบางข้อเท่านั้น ก็เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในวิธีที่จะปฏิบัติจริงๆ ดังจะได้กล่าวต่อไป

๑. การปฏิบัติวิธี การเพ่ง “กสิณ” คือสิ่งที่ “ถูกเพ่ง” ในขั้นแรกนี้ให้ใช้ดินเหนียวมาปั้น ดินเหนียวที่ม้วนเนื้อดินละเอียดมาปั้นเป็นแผ่นรูปวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓๐ ซม. หนาพอสมควร และใช้ดินฝุ่นที่เป็นสีแดงเรื่อๆ มาทาแผ่นกสิณให้มีสีเช่นนั้น ก็จะต้องทำให้น้ำไปแฉวนได้ แล้วจัดพื้นดินให้เรียบอย่าให้มีรอยหรือมีตำหนิแต่อย่างใดเลย ก็ให้เตรียมแผ่นกระดาน หรือแผ่นผ้าที่เป็นสีขาว ทึบกรอบกว้างยาวพอสมควร ที่จะนำเอาแผ่นกสิณดังกล่าวที่เราทำไว้ไปแฉวนหรือติดไว้ตอนกลางของกระดานหรือแผ่นผ้าที่เราได้ทำไว้ เสร็จแล้ว ครูอาจารย์ผู้สอนจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติเลือกสถานที่ที่มีความสงบ และมีความสะดวกสบายแก่การที่จะเข้าปฏิบัติสมถะกรรมฐานต่อไป กล่าวคือ ให้นำเอากสิณที่ได้ทำไว้เสร็จสมบูรณ์ได้แล้วไปวางหรือแฉวนไว้ในที่ที่เหมาะสมตามสมควรแล้วให้ผู้ปฏิบัติ ขึ้น หรือนั่ง ให้ห่างจากกสิณประมาณสัก ๔ เมตร หรือจะมากน้อยตามกำลังสายตาของแต่ละคน ซึ่งจะต้องให้เห็นภาพกสิณนั้นชัดเจนจริงๆ พร้อมดีแล้วให้เริ่มใช้สายตาเพ่งไปที่ กสิณ บริกรรมว่า ดินๆๆ จนเห็นภาพนั้นคิดตาจิตใจให้จำภาพนั้นให้แน่ชัดและมั่นคง ต่อจากนั้นก็ให้หลับตา ให้มี

จิตสำนึก จำภาพและสีของกสิณให้เห็นเป็นมโนภาพเหมือนของจริง ค่อยๆ ไปให้  
 ลืมตาเพ่งกสิณต่อไปจนนานพอสมควร แล้วก็ให้หลับตาต่อไปอีก การทำซ้ำๆ เช่นนี้  
 เนื่องๆ อยู่เสมอก็จะทำให้จิต เกิดเป็นสมาธิ มีอารมณ์เดียวอยู่ภาพของกสิณได้เป็น  
 เวลนานขึ้นไปตามลำดับ

เมื่อได้ปฏิบัติจนทำให้จิตมีความสงบเป็นสมาธิ จิตก็สามารถมีความสงบแนบ  
 แน่น จนบังเกิดเป็นฌานที่ ๑ ถึงที่ ๕ ได้ไปตามลำดับขององค์ฌาน ตามความประสงค์  
 ของผู้ปฏิบัติโดยสมบูรณ์ต่อไป

ส่วนการพิจารณา กสิณ ประเภทอื่นๆ เช่น การเพ่งน้ำ เป็นกสิณขณะที่เพ่ง  
 ก็ให้บริกรรมว่า น้ำ ฯลฯ ขณะที่เพ่งไฟ ก็ให้บริกรรมว่า ไฟ ฯลฯ ขณะที่เพ่งสีต่างๆ  
 เป็นสีเขียวก็ให้บริกรรมว่า สีเขียว ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ก็คงให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน  
 โดยอนุโลม

๒. การปฏิบัติ อสุภกรรมฐาน ๑๐ นั้น ก็ใช้สติเพ่งดูที่ทวารกสพท์ที่อยู่ต่างกัน  
 อยู่ถึง ๑๐ ประเภท จะนำเอาประเภทหนึ่งประเภทใดมาเพ่ง พิจารณาก็ได้ คือเห็นโดย  
 คิดตาติดใจแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ทั้งหลับตาและลืมตาก็ให้เห็นภาพนั้นชัดเช่น  
 เดียวกัน จิตก็เกิดเป็นสมาธิ และเป็นไปตามลำดับขององค์ฌานที่ ๑ ถึง ๕ ตามลำดับของ  
 องค์ฌานทั้ง ๕ ก็สามารถจะทำลายกิเลสชั้นกลาง คือนิเวศทั้ง ๕ อันประกอบไปด้วย  
 พยาบาท กามฉันทะ ถีนะमितะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ก็สามารถทำลาย  
 กิเลสชั้นกลางได้ชั่วในขณะจิตเป็นสมาธิถึงขั้นฌานขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ส่วนการ  
 ปฏิบัติ อสุภกรรมฐาน ข้ออื่นๆ นอกจากที่กล่าวนี้ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยอนุโลม

๓. การปฏิบัติใน อนุสสติ ๑๐ ให้ใช้สติระลึกถึง เช่นคุณของพระสัมมา-  
 สัมพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ คุณของศีล คุณของเทวดา ฯลฯ  
 หรือจะเลือกเอาข้อหนึ่งข้อใดในอนุสสติ ๑๐ มาพิจารณาเพียงแต่อย่างเดี๋ยวก็น่าจะได้  
 ผลเช่นกัน การใช้สติพิจารณาธรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้จำเป็นต้องพิจารณาให้  
 ละเอียด สุขุม รอบคอบ ถูกต้องจริงๆ ก็จะทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิ ก็มามีอารมณ์  
 เดียวโดยพิจารณา โดยใช้ความเพียรพยายามพิจารณาอนุสตินั้นนานๆ อยู่ในอารมณ์เดียว

จิตก็จะเกิดเป็นสมาธิได้ไปตามลำดับตั้งแต่สมาธิชั่วขณะ (ขณิกะสมาธิ) เป็นสมาธิ  
ชั้นกลาง หรือใกล้ ฌาน (อุปจาระสมาธิ) ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

๔. ส่วนการปฏิบัติประเภทอื่นๆ อีก ๑๐ ประการเช่นการพิจารณาว่าด้วย  
อปัปมัญญา ๔ ก็คือ การพิจารณาว่าด้วย “เมตตากรม” ที่สำคัญ ๔ ประการ คือ  
“เมตตา—กรุณา—มุทิตา—อุเบกขา” (พรหมวิหาร ๔) ธรรมทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติ  
จะนำไปพิจารณาด้วยอุบายที่ฉลาด โดยแยกกาย ภายในใจ (โยนิโสมนสการ) ซึ่งจะ  
ต้องใช้การพิจารณาที่ละเอียดสุขุมอยู่เป็นอันมาก ถ้านำมาบรรยายในที่นี้ก็จะต้องใช้  
เวลามากอยู่มีใช้น้อยเลย จึงใคร่ขอให้ผู้อ่านได้โปรดหาโอกาสไปอ่าน วิธีการสร้าง  
“เมตตาตามหานิยม” ที่ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงไว้ ก็จะมีใจเข้าใจดี และอาจสามารถที่จะ  
ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติ ที่มีความรู้ ความสามารถพอจะเข้าถึงได้ตามสมควร เมื่อจิตใจ  
เข้าถึง เมตตาอันเป็นธรรมที่สำคัญ และเป็นหัวหน้า หรือเปรียบเหมือนพี่ใหญ่ของธรรม  
ทั้ง ๓ ที่เป็นน้องก็คือ กรุณา—มุทิตา—อุเบกขา ก็จะติดตามมาเองโดยมิต้องเรียกหา  
ผู้ใดปฏิบัติธรรมสำคัญชุดนั้นจนมีจิตเมตตาสูงสุด ก็จะเห็นว่าคนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้  
มีความเสมอกัน เท่าเทียมกันด้วยธรรม ๔ และธาตุ ๔ ก็คือ “เกิด แก่ เจ็บ ตาย”  
เป็นธรรมทั้ง ๔ และ “ดิน—น้ำ—ลม—ไฟ” เป็นธาตุทั้ง ๔ ผู้ปฏิบัติเห็นว่า เมตตาอัน  
มีความเสมอภาค และเท่าเทียมกันจริงๆ

เมื่อจิต มีอารมณ์ พิจารณา เช่นนี้เนื่องๆ และสม่ำเสมอ จิตก็จะเกิดเป็น  
สมาธิ แนบแน่น เข้าถึงฌานตามลำดับขององค์ฌานดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็สามารถ  
จะทำลายกิเลสชั้นกลางคือนิรวรณ ๕ ได้เป็นไปตามลำดับขั้น ส่วนการปฏิบัติในข้ออื่นๆ  
ในประเภทอื่นๆ ของข้อ ๔ นี้ ก็คงให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันโดยอนุโลม

“การปฏิบัติสมถะกรรมฐาน” ที่จะให้จิตบังเกิดเป็น “สมาธิ” คือจิตมีอารมณ์  
เดียวมีสติเพ่งอยู่กับสิ่งหรือธรรมข้อหนึ่งข้อใดในสมถะกรรมฐานทั้ง ๔๐ ผู้ปฏิบัติจะนำ  
เอากรรมฐานประเภทใดประเภทหนึ่งและข้อใดข้อหนึ่งมาพิจารณาตามความพอใจของตน  
และตรงด้วยจิตของตนและจะเห็นได้ว่า การใช้สติเพ่งพิจารณาตามหลัก “สมถะ-  
กรรมฐาน” ล้วนแต่ใช้สติเพ่งพิจารณาภายนอกกายเป็นส่วนมาก ผิดกับการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานส่วนมากพิจารณาภายในกายของเรา ผู้ปฏิบัติสมถะกรรมฐานอยู่เสมอ

เนื่อง ๆ ก็จะเป็นผู้มัวจิตใจเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงอยู่ตลอดเวลา และยังทำให้จิตใจบังเกิดสติปัญญาเฉลียวฉลาดแหลมคม มีจิตใจหนักแน่นไม่ค่อยจะหวั่นไหว มีจิตใจเข้มแข็งอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากนา ๆ ประการ จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็มักจะได้รับผลสมบูรณ์อยู่เป็นอย่างแท้จริง ๆ ประโยชน์ที่สำคัญที่จะได้รับก็คือจะทำให้ นวัตกรรมทั้ง ๕ อันเป็นกิเลสร้ายที่สำคัญ ซึ่งทำให้จิตของเรามีความเศร้าหมอง และอาจทำ ความชั่วได้โดยง่าย ก็จะถูกทำลายให้เบาบางลงได้เป็นอันมากทีเดียว

การปฏิบัติขั้น “สมาธิ (สมถะกรรมฐาน) และปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน)” นี้เป็นสิกขาที่ ๒ และ ๓ อันเป็นขั้น ภาวนา คือการปฏิบัติขั้นพัฒนาจิตใจให้บรรดากิเลสร้ายต่าง ๆ อย่างกลางและอย่างละเอียดให้เบาบางหรือหมดไปเป็นพระอรหันต์บุคคลที่ ๔ ได้โดยสมบูรณ์ แต่รู้สึกเสียดายในการที่พี่น้องชาวพุทธไทยเราทั้งหลาย ได้พากันทอดทิ้งไม่ยอมศึกษาและปฏิบัติขั้น “ภาวนา” ทั้งสองนี้มากกว่า ๘๐ ปีแล้ว ยังคงเหลืออยู่แต่เพียงการศึกษาขั้น “ปริยัติ” (ทางตำราวิชาการ) เป็นบางแห่งเท่านั้นไม่มากเท่าใด แม้แต่ภิกษุสามเณรที่มีอยู่ประมาณรวมกันสี่แสนรูปก็ไม่มี ความสนใจ และพอใจที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมขั้นภาวนานี้กันเท่าใดนัก ทั้งเป็นการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของพี่น้องชาวพุทธไทยเรา จึงเห็นได้ชัดว่า การประพฤติและการปฏิบัติพระธรรมพระวินัยต้องเสื่อมไปมิใช่น้อยเลย ก็เมื่อพระภิกษุสามเณรไม่มีความสนใจและพอใจที่จะศึกษาปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว จึงไม่มีความรู้ความเข้าใจดีเพียงพอที่จะไปสอนประชาชนชาวบ้านได้ ฉะนั้นบรรดาเขาวชน นักเรียน นักศึกษา นิสิต และชาวบ้านทั่วไป ก็จะไม่มีความรู้ความเข้าใจในขั้นภาวนานี้แต่อย่างใดเลย คงมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง “ทาน ศีล และธรรมะสามัญธรรมดาทั่วๆ ไป” อยู่บ้างเท่านั้น ไม่ค่อยจะมีความรู้ความเข้าใจในศีลธรรมดีเท่าใดนัก

ดังที่กล่าวมานี้แหละจึงปรากฏว่า บรรดา เขาวชน นักเรียน นักศึกษา นิสิต และชาวบ้านทั่วไป มีความประพฤติทางชั่วเป็นอันชพาลกันมากมายเป็นที่เดือดร้อนทั่วๆ ไป ดังที่เราได้ทราบกันดีในปัจจุบันนี้ รู้สึกเป็นที่น่าวิตกเป็นอันมาก ถึงกระนั้น ก็ยังไม่สายเกินไปยังพอที่จะหาทางแก้ไขได้ แต่ผู้มีอำนาจในคณะสงฆ์ และในทางราชการที่จะร่วมมือกันรับทำการแก้ไขปรับปรุงเสียใหม่ให้ถูกต้องตามหลักธรรม และ

เหตุผลให้หันการณหันสมัยต่อไป กล่าวคือทางการส่งเสริมจะต้องรับตั้งกองการศึกษา และการปฏิบัติขึ้นเป็นกองวิปัสสนาธุระ ให้มีการศึกษาอบรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป ก็จะต้องวางหลักสูตรการศึกษาชั้น “อภิธรรม” นี้ ให้เท่าเทียมกันกับกองปริยัติศึกษาทุกประการ จึงจะได้รับผลสมบูรณ์เต็มที่ นอกจากนั้นแล้วทางราชการฝ่ายคณะสงฆ์จำเป็นจะต้องให้พระภิกษุสามเณร ได้มีการศึกษาและการปฏิบัติ อภิธรรมควบคู่กันไปทุกรูปโดยทั่วถึงกันตลอดไปจึงจะได้ผลสมบูรณ์เต็มที่

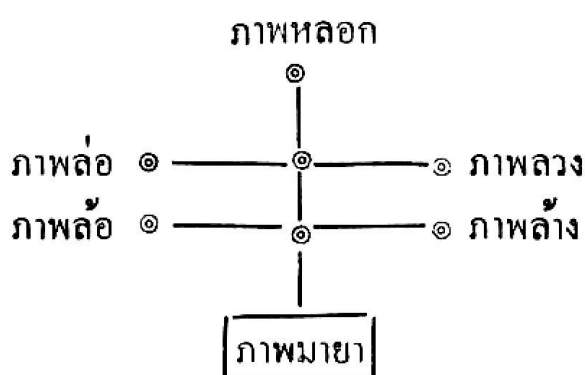
การที่เยาวชน, นักเรียน, นักศึกษา และชาวบ้านวัยรุ่นวัยฉกรรจ์ในปัจจุบันนี้ ส่วนมากปรากฏว่ามีความประพฤติเป็นพาลและประพฤติชั่วมากกว่าแต่ก่อนนั้น บางท่านก็กล่าวว่าเป็นเพราะพ่อแม่และผู้ปกครองไม่เอาใจใส่อบรมสั่งสอน บางท่านก็ว่าเป็นเพราะครูอาจารย์ที่โรงเรียนไม่เอาใจใส่สั่งสอน ได้โทษกันไปโทษกันมาเช่นนี้อยู่เสมอ แต่ข้าพเจ้าเห็นว่าผู้ที่ต้องรับผิดชอบในเรื่องนี้ จำเป็นต้องร่วมมือกันหลายฝ่าย เช่น รัฐบาล คณะสงฆ์ พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และชาวบ้านที่เป็นอุบาสกอุบาสิกา ทั้ง ๕ ประเภทนี้ จะต้องหาทางร่วมมือร่วมใจกันวางกฎเกณฑ์ปรับปรุงแก้ไขไปตามหลักการและวิชาการให้ถูกต้องอันแท้จริง จึงจะได้ผลสมบูรณ์เต็มที่ ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะสามารถปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จได้เป็นอย่างดีจะแก้ไขอย่างไรวิธีใดนั้นจะไม่นำมากล่าวไว้ที่นี่ เพราะต้องใช้เวลามากพอสมควร

## บทที่ ๕

### อุปสรรคในการปฏิบัติสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ภ้ยใหญ่ นิมิต ๕ – นีวรณ ๕ – วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ – กิเลส ๑๕๐๐  
 ตัณหา ๑๐๘ และ พญามาร ๕ ประเภท

๑. “ภ้ยใหญ่” หมายถึงบรรดากิเลสร้ายและ “นิมิต” ต่าง ๆ ที่เข้ามาขัดขวาง “มากขึ้น มายิ่ง มาริ่ง” มิให้จิตเกิดเป็นสมาธิถึง “ฌาน” และมีให้ “สติ-สัมปชัญญะ (ปัญญา)” มีกำลังเข้มแข็งในการปฏิบัติ “วิปัสสนากรรมฐาน” ผ่าน “วิปัสสนาญาณ” ต่าง ๆ ที่มีอยู่ ๑๖ ญาณไปตามลำดับได้ดังจะกล่าวต่อไป



๑. ภ้ยใหญ่เกิดจากภาพนิมิต ๕ ประการ เป็น “ภาพมายา” หรือ “มโนภาพ” ที่บังเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ “สมาธิ-กรรมฐาน” และเมื่อปฏิบัติปัญญา (วิปัสสนา) กรรมฐาน ในระหว่างญาณที่ ๓ ญาณที่ ๔ (สัมมสนญาณ-อุทกัพพญาณ คือ

(๑) “ภาพล้อ” บางท่านเรียกว่า “กายทิพย์” คือปรากฏเป็นภาพอีกภาพหนึ่งเหมือนตัวเรา เราทำอะไรมันก็ทำตามเรา บางครั้งเราสามารถใช้ให้มันทำอะไรก็ได้ตามความนึกคิด ๒. “ภาพล่อ” คือภาพนิมิตที่เกิดจากความประณีตของจิตจึงสร้างเป็นมโนภาพอันสวยงามชวนให้หลงไหลเพลิดเพลินต่าง ๆ นา ๆ เช่น เห็นวิมานทอง-ปราสาททอง เห็นเทวดา นางฟ้า เป็นต้น (๓) “ภาพหลอก” เป็นภาพนิมิตที่น่ากลัวต่าง ๆ ทำให้ตกใจกลัวได้ เช่น เห็นเป็นสัตว์ร้าย, ซากศพมนุษย์ หรือมนุษย์หน้าตาชั่วร้ายจะเข้ามาทำร้าย, เห็นสถานที่ที่น่ากลัวต่าง ๆ เป็นต้น (๔) “ภาพลวง” หรือจะเรียกว่า “ปฏิภาค” นิมิตก็ได้ คือ นิมิตที่สามารถนึกจะขยายให้เล็กให้โต ให้เคลื่อนไปมาได้ เช่น นิมิตจากการเพ่งดวงกสิณต่าง ๆ นึกจะเห็นอะไรได้ตามใจ นึกจะเห็นนรก

สวรรค์—เห็นพระพุทธเจ้า ฯลฯ ก็เห็นได้ตั้งใจนึกเป็นต้น “ภาพลวง” หรือ “ปฏิภาคนิมิต” นี้ผู้มีปัญญาจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้โดยไม่หลงเข้าไปยึดถือเพติดเพลินยินดีในนิมิตแต่อย่างใดเลยเช่น ผู้มีสมาธิและปัญญาแก่กล้า นำนิมิตประเภทนั้นมาเพ่งแล้วอธิษฐานจิตแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เป็นต้น (๕) “ภาพลาง” เป็นเหตุที่มาจากสิ่งภายนอก เช่นเปรตแสดงตนมาขอส่วนบุญ เห็นปัสสาวะจ่อสุรกายยักษ์มารมาแสดงตนให้ปรากฏ หรือบางทีก็เป็นเจ้ากรรมนายเวรเก่าและเทวดาที่เป็นมิถิยาปฏิภูมิตมาแสดงตนให้นำสพรังกลัว เพื่อเข้ามาขัดขวางการปฏิบัติธรรม ถ้ามีความรุนแรงและไม่มีสติยับยั้งรู้ทันถึงวิธีการแก้ไขแล้ว อาจเสียดิหรือเป็นบ้าไปก็ได้

**วิธีแก้ไข** ควรตั้งใจสงบระลึกถึงพระรัตนตรัยสวดมนต์และแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่ประมาณจนมีจิตใจเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดเดี่ยวแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีการอย่างจริงจัง เมื่อปรากฏภาพนิมิตหรือภาพมายาก็ให้รู้ว่าเป็นเพียง “นิมิต” ไม่ใช่ของจริง (ยกเว้นภาพลาง) ให้มีสติตั้งมั่นไม่หวั่นไหวให้ “รู้ทัน” ในมโนภาพนั้นๆ แล้วบริกรรมว่า “รู้หนอๆ” อย่าเอาใจใส่สนใจมัน นิมิตนั้นๆ ก็ จะหายไปเอง แต่ถ้ายังไม่หายไปเช่นภาพลางให้นำ “พระพุทธคุณ—พระธรรมคุณ—พระสังฆคุณ” (พุทธานุสติ—ธรรมานุสติ—สังฆานุสติ) มาเป็นอารมณ์เพื่อสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นไม่หวั่นไหว ภาพนิมิตต่างๆ จะไม่อาจต้านทานเหลืออยู่ได้เลย

ปรากฏว่ามีพระเถระผู้ใหญ่ชั้นราชาคณะท่านหนึ่งมีศิษยานุศิษย์มากมายมีความชำนาญใน “สมถะกรรมฐาน” มาเป็นเวลาช้านานกว่า ๔๐ ปี ท่านเพติดเพลินยินดีคิดในภาพมายาทัง ๕ ดังกล่าวมานี้คือ เห็นนรก, สวรรค์, พระพุทธเจ้าได้ตามใจนึกต่อมามีท่านได้ไปศึกษากับพระเถระผู้ทรงคุณวุฒิและเป็นกัลยาณมิตร ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงได้ยอมรับและรู้ตัวเองว่าติดอยู่เพียงแต่ วิปัสสนาญาณที่ ๓ (สัมมสนญาณ) เท่านั้น แต่ท่านเข้าใจผิดเล็ดติดด้วยเพติดเพลินยินดีในภาพมายาทำให้ “เสียเวลา” ไป ท่านถึงกับได้กล่าวอุทานออกมาว่า “ท่านรู้สึกเสียเวลาที่ผ่านมาถึง ๔๐ ปีเศษไปเป็นอันมาก

๒. **นิเวศน์ ๕** เป็นภัยใหญ่อีกประเภทหนึ่งเป็นเสมือนเครื่องกั้น เครื่องบัง เครื่องรัง คอยขัดขวางและถ่วงการปฏิบัติกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มิให้บรรลุ

ผลสำเร็จได้ นีรวรณ ๕ นั้นเป็นกิเลสอย่างกลาง ดังนั้นจึงต้องมีสติอย่างเข้มแข็ง เพื่อรู้ทัน ระวัง และทำลายนีรวรณ ๕ นั้นมิให้เข้ามาแต่งจิตให้จิตเศร้าหมองจิตจึงจะสงบเป็นสมาธิ ดังจะกล่าวต่อไป

(๑) ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) หมายถึง “กามตัณหา” คือมีจิตกำหนดยินดีจذبข้อผูกพันรักรักใคร่อาลัยอาวรณ์ในกามราคะ (กามคุณ ๕) คือ รูป—เสียง—กลิ่น—รส—สัมผัส ความนึกคิดทางใจต่างๆ ทำให้จิตใจเคลิบเคลิ้มเพลิดเพลินยินดีหลงมัวเมาไป ย่อมจะกระสับกระส่ายดิ้นรนแสวงหา เหมือนสุนัขบ้าหรือวัวควายถึงผูกไว้ก็จะดิ้นรนไปกินหญ้าในขณะที่หิวจัด ฉะนั้น ทำให้จิตไม่สงบเกิดเป็นสมาธิได้

(๒) ความพยายาบท (พยาปาทะ) เกิดจากความโกรธความไม่พอใจในอารมณ์ที่ตนได้ประสพอารมณ์หรือไม่สมปรารถนา จึงเกิดความพยายาบทมาดร้ายอาฆาตจองเวรคิดแต่จะเบียดเบียนทำลายผู้ที่ตนเห็นว่าเป็นศัตรูให้มัวอันเป็นไปตามความประสงค์ของตน มีจิตริษยาใจคับแค้นเห็นแก่ตัว เกิดความเดือดดาลรำคาญใจอยู่เสมอ เป็นเหตุให้จิตกระสับกระส่ายเร่าร้อนเหมือนถูกไฟลนไม่เป็นสมาธิได้

(๓) ความหดหู่เข็ญซึมท้อแท้พลีศภายในใจว่างเหงาหวนอน (ดินะ-มิทธะ) เป็นเหตุให้สติเลือนลอยไม่ตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันเกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ หรือเกียจคร้านเบื่อหน่ายไม่อยากปฏิบัติ “กรรมฐาน” ต่อไป เป็นเหตุให้จิตไม่เป็นสมาธิได้

(๔) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) เกิดจากความตรึงนึกคิดในเรื่องราวต่างๆ นานาๆ ประการที่เป็นไปใน อดีต—อนาคต ที่มีได้เกี่ยวข้องกับกาปฏิบัติกรรมฐานเอามาเป็นอารมณ์จนวุ่นวาย เรื่องนั้นบ้างเรื่องนั้นบ้างจนฟุ้งซ่านจับต้นชนปลายไม่ถูกกวกลงไปมาจนจำไม่ได้ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นเหตุให้จิตไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นสมาธิได้

(๕) ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) คือความลังเลสงสัยในบาปบุญคุณโทษ และพระธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนาต่างๆ ประการ เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานจนตัดสินใจอะไรอย่างเด็ดขาดไม่ได้รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะเป็นการถูกต้องอย่างแท้จริง อุปมาดังเดินทางมาพบทาง ๔ แพร่งตัดสินใจอะไรไม่ถูกว่าจะไปทางไหนดี จึงได้แต่นั่งร่ำฟัง

ว่ากันว่า “ทางไหนดีหนอ ๆ” เป็นการเสียเวลาการปฏิบัติกรรมฐานไปโดยเปล่าประโยชน์ และจิตก็ไม่สงบเป็นสมาธิได้

การปฏิบัติ “สมถะกรรมฐาน” นั้นสิ่งแรกจะต้องทำลายให้เด็ดขาดคือ ความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) นี้เอง เมื่อ ๒ ประเภทดังกล่าวมานี้ถูกทำลายไปแล้ว ย่อมไม่นอกศูนย์กลางทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติผิด ๆ ใดๆ แบบ ลุบ ๆ คลำ ๆ (สัลลพัตตปรามาส) อีกต่อไปเลยเป็นธรรมดา

๓. ความหลงผิดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ประการ (วิปัสสนูปกิเลส ๑๐) คือบรรดาภิเลสที่จรเข้ามาแต่งจิตในขณะที่ปฏิบัติหรือเจริญ “วิปัสสนากรรมฐาน” ทำให้พลัดเพี้ยนยินดีพอใจ เลยหลงผิดคิดว่าตนได้บรรลุคุณธรรม เป็นพระอรหันต์แล้วก็มี จึงมักจะไม่นิยมศึกษาและปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ย่อมอาจเป็นผลทำให้ไม่เจริญก้าวหน้าและอาจเสื่อมผลปฏิบัติไปได้ กิเลสที่จรเข้ามาแต่งจิตนี้ไม่เป็นกิเลสชั่ว (อกุศล) ที่ร้ายแรงแต่ประการใด เป็นอารมณ์ฝ่ายดีเป็นกุศล มีข้อเสียก็คือจะทำให้ผู้ปฏิบัติพลัดเพี้ยนยินดีหรือหลงผิดไป ไม่ปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าต่อไปตามลำดับถึงวิปัสสนาญาณ ๑๖ เท่านั้น ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้.—

- (๑) เกิดแสงสว่างมีรัศมีทำให้เกิดความยินดีพอใจ (โอกาส)
- (๒) เกิดความยินดีในความรู้ที่แก่กล้า (ญาณ)
- (๓) เกิดความยินดีในความอึดใจ (ปีติ) อย่างแรงกล้า
- (๔) ยินดีในความสงบใจอย่างมากมาย (ปีสัททช)
- (๕) เกิดความยินดีพอใจในความสบายอกสบายใจเป็นอันมาก (สุข)
- (๖) เกิดมีความน้อมใจเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า (อธิโมกข์)
- (๗) เกิดมีความพอใจในความเพียรอย่างแรงกล้า (ปักคหะ)
- (๘) มีสติแก่กล้า มีความยินดีในความระลึกถึงที่น้อมอารมณ์ต่างๆ ได้ดี (อุปัฏ-

ฐาน)

(๙) รู้สึกพอใจในความเฉยนิ่งมาก (อุเบกขา) และ

(๑๐) มีความเข้าไปยึดมั่นชอบใจพอใจในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๙ ดังที่กล่าวมาแล้ว

(นิกันติ)

วิบัติสนูปกิเลส<sup>๕</sup>มักจะเกิดในระหว่างญาณที่ ๓-ญาณที่ ๔ (สัมมสนญาณ-อุทฺตัพพญาณ) เมื่อผู้ปฏิบัติวิบัติสนากรรมฐานสามารถละ “สมมุติบัญญัติ” เกิดปัญญา (รู้) รูป นาม “เกิด ดับ” แล้วก็มักจะเกิด “วิบัติสนูปกิเลส” นี้แทบทุกรายไป วิธแก้ไขก็คือให้มัสติ สัมปชัญญะ (สติ ปัญญา) รู้ทันและตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน ของรูป นาม ที่เกิดดับอยู่เสมอ แม้แต่วิบัติสนูปกิเลสดังกล่าวมาแล้วนี้ก็อยู่ในลักษณะ ของ “ไตรลักษณ์” คือ “ความไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่เสมอ เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้” (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) นั่นเอง เมื่อไม่มีความเข้าไปยึดถือด้วยความยินดีพอใจชอบใจแล้ว วิบัติสนูปกิเลสทั้งหลายก็ย่อมจะหายไปเอง

#### ๔. กิเลส ๑๕๐๐ ตัญญา ๑๐๘

มนุษย์เราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้แล้วล้วนแต่มีกิเลส ๑๕๐๐ ตัญญา ๑๐๘ อยู่เหมือนกันทุก ๆ คนแต่จะมีกิเลสประเภทใดหยาบละเอียดมากน้อยอย่างไรนั้นแล้วแต่บุคคลที่กระทำการสะสมมาไม่เหมือนกัน การที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า สัตว์โลกทั้งหลาย ย่อมมี “อวิชา” คือความไม่รู้ในสภาพความเป็นจริงที่เป็นจริง (มี ๘ ด้าน) นั่นเอง อวิชานี้จะถูกทำลายได้ด้วย ปัญญาญาณ ๆ นี้เปรียบเสมือนแสงสว่างย่อมขจัดความมืด มืดทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้ ผู้ปฏิบัติมีกำลังปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏจนถึงขั้น “เหนือความปรากฏ” (โลกุตตระ) เป็นพระอรหันต์บุคคลคือไป เมื่อใดจึงจะเป็นการทำลายอวิชาให้เบาบางและหมดสิ้นไปในที่สุดอย่างถูกต้องจริงๆ เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์นับว่ามีโอกาสดีแล้วและยัง ได้พบพระพุทธศาสนานับว่าเป็นบุญวาสนาเป็นมงคลอันประเสริฐสุด มีโอกาสใช้สติ-ปัญญา พิจารณาธรรมถึง “สัจธรรม” ซึ่งมีพร้อมทั้ง “เหตุและผล” สามารถปฏิบัติ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” ได้เหนือกว่าหมู่สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายซึ่งไม่มีโอกาสวาสนาได้พบ ฌาน, ญาณ, เจริญศีล และบุญกุศล ใดๆ ได้เลย ในชาตินั้นเพราะมีความหลง (โมหะ) ในจิตใจมีกิเลสหนาแน่นมากไม่มีปัญญาแม้แต่ สัญชาติญาณ ในการ “กิน-นอน-การเสพยา-และกตัญญู” เท่านั้น ไม่รู้จัก “บาป-บุญ-คุณโทษ” แต่อย่างใด ดังนั้นเมื่อเราเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา มีโอกาสวาสนาถึงเพียงนี้ ไม่ควรเสียที่ที่เกิดมาให้เสียเวลาเปล่าไป (โมหะบรูห) เพราะว่า “มนุษย์ภูมิ” นี้เปรียบเสมือนเป็น “ภูมิกวาง” ที่จะขึ้นสูงลงต่ำคละเคล้ากัน

อยู่ทั้งคนดีคนชั่วปะปนกัน จะทำดีก็ทำได้มาก จะทำชั่วก็ทำได้มาก เป็นภูมิสำหรับสร้างบุญบารมีโดยแท้ พระพุทธเจ้าทรงหลายข้อมอบตักขัน “ตรัสรู้เป็นสัพพัญญูผู้รู้แจ้งแทงตลอด” ประกาศธรรมเป็นศาสดา ก็เฉพาะใน มนุษย์ภูมิเท่านั้น

ธรรมะในพระพุทธศาสนาเป็นหลักความจริงเป็น “สัจจะธรรม” มิใช่เป็น “ทเวระธรรม” เหมือนผู้ประกาศศาสนาอื่น ๆ การเวียนพระพุทธศาสนาเป็นการขบโลก คือรู้ทันความปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ๆ ในโลก จะเป็นชนชาติใด, ภาษาใด, เผ่าตระกูลใดก็มี “หลักความจริง” เหมือน ๆ กัน เช่น มี “รูป-นาม”, ความโลก-ความโกรธ-ความหลง-ความเมตตากรุณา-มีดิน-น้ำ-ลม-ไฟ-อากาศ-ต้นไม้ ฯลฯ ที่ใด ๆ ก็มีเหมือน ๆ กัน ถ้ารู้จักพระธรรมนำมาใช้ประโยชน์แล้วก็ไม่ต้องเสียเวลาไปค้นหารอบโลก หรือจากวัตถุภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นเรื่องอยู่ภายในตัวเรา (ขันธ ๕) นี้เอง

พระพุทธองค์เมื่อทรงตรัสรู้ก็ทรงนั่งอยู่ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์เท่านั้นแต่ทรงสามารถ “รู้แจ้ง” วิธิต่าลายกิเลสดับทุกข์ทั้งปวง และรู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของโลกทั้งหมดได้ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “โลกคือความปรากฏเรตถาคตบัญญัติไว้มีเพียง ยาวา หนาคับ กว้าง สอก” คือทรงหมายถึงตัวเราเองเป็นโลก ๆ หนึ่ง ดังนั้นถ้าเรารู้จักกิเลส, รู้จักวิธิต่าลายกิเลส, รู้เหตุของการเกิดทุกข์ และวิธิตดับทุกข์ “สามารถชนะใจของเราเองได้แล้วก็ชนะโลกได้ทั้งโลก” เหนือกว่ามหาจักรพรรดิผู้มีบรมเดชาภาพแผ่ไปทั่ว ๑๐ ทิศใด ๆ เพราะนั่นเป็นชัยชนะแต่เพียงภายนอกบนคราบเลือด-น้ำตา และความเศร้าโศกของชนทั้งหลายท่ามกลางเสียงสาปแช่งของผู้พ่ายแพ้ปราชัย ดังนั้นถ้าเรามีจิตสะอาดผ่องใสมีศีลธรรมอันดีงามข้อมจะ “เป็นนักสู้” ที่ต่อสู้กับชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยมถูกต้องแท้จริง เป็นบุคคลผู้เป็นบัณฑิตเป็นนักปราชญ์ผู้รู้ตลอดจนเทพยดาทั้งหลายก็สรรเสริญและสาธุการ

พระพุทธศาสนาเป็นเรื่อง “พัฒนาจิตใจ” มุ่งหมายให้รู้จักวิธิตดับทุกข์หรือระงับทุกข์เท่านั้น บางคนที่ไม่ได้ศึกษาจึงไม่มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง บางคนที่ไม่ใช้เวลาเบาปัญญาแลงมวงาย เห็นผิดผู้คิดเบียดเบียนพระพุทธศาสนาโดยเจตนาบ้าง, โดยหลงผิดรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถูกชักจูงใจอ่อนไหวไปตามความเห็นว่าเป็นไปตามกันไปบ้างก็มักจะเอา

เอาตามความเห็นส่วนตัวเอาพระพุทธศาสนาไปปะปนกับเรื่องต่าง ๆ เพราะไม่ได้ศึกษาปฏิบัติ เช่นหาว่าเสียเศรษฐกิจของประเทศชาติบ้าง, สอนให้คนขี้เกียจเอาเปรียบผู้อื่น เบียดเบียนสังคมบ้าง เป็นเรื่องมกมายโง่เงา เอานรกมาขู่เอาสวรรค์มาล่อบ้าง เป็นต้น เป็นความเห็นผิด (มิจาทิฏฐิ) ไปอย่างน่าเสียดาย บางคนไม่ยอมศึกษาเกลียดชังแบบหันหลังให้ธรรมะ “ปิดประตูขังตัวเอง, โดยไม่ยอมศึกษาให้ถูกต้องแต่อย่างใด มักจะทรงตนว่าเราก็เรียนรู้อะไร ๆ ในวิชาทางโลกมากแล้ว, เรามัฟมือ, เรามัปรัชญาและวัฒนธรรมของต่างชาติจนฝังหัว, เรามักินมัใช้มัความรู้ เราฉลาดเอาตัวรอดไปวันหนึ่ง ๆ ก็พอแล้ว เกิดมาจากไหน? เกิดมาทำไม? ตายแล้วไปไหนจะเป็นอย่างไรไม่สำคัญและไม่สนใจ ก็มัอยู่เป็นอันมาก ซึ่งความเห็นของแต่ละบุคคลที่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นแล้วอย่างไรก็ยอมยืนยันว่าความเห็นของตัวเองถูกต้องอยู่เสมอเป็นธรรมดา เรื่องความเห็นของมนุษย์เราทั้งหลายในโลกนี้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบและบัญญัติไว้มัอยู่ ๖๒ ความเห็น (ทิฏฐิ ๖๒) ซึ่งส่วนแต่เป็นความเห็นผิด ๆ ๕ เพราะเขาเหล่านั้นและตัวเราเองที่ยังมิได้เป็น “สุตรัสรู้” จึงยังมีกิเลสอย่างหนาแน่นเต็มบริบูรณ์ในจิตใจนั่นเอง ผู้ใดสนใจควรศึกษาค้นคว้าใน “พระไตรปิฎก” เรื่อง “กาลามสูตร” และ “พรหมชาลสูตร” ต่อไปจะเข้าใจได้อย่างละเอียดเป็นอย่างดี

“เราย่อมเป็นไปได้ทุกอย่างตามความเห็นของบุคคลอื่น ๆ” เป็นธรรมดา แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นมหาบุรุษเลิศวิสุทธิในจักรวาล ยังไม่ว่าขยถูกพวก “เด็กรถีย์” กล่าวคำคิดเด็บนานา ๆ ประการอยู่เสมอตามความเห็นของเขา เด็กรถีย์พวกนี้จะไม่ยอมสนใจไม่เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเลย หาว่าโกหกบ้าง หลอกให้เขาเลียงบ้าง ฯลฯ เป็นต้น

ผู้ศึกษาวิชาธรรมในพระพุทธศาสนาจนได้ผลแล้วยอมจะเป็นคนดีมัปัญญา ถึงไม่มีญาณวิเศษหยั่งใจใครได้ก็พอจะคาดคะเนจริตมารยา, กิเลสและความเป็นไปของตนเองและของผู้อื่นได้ดีพอสมควร

บาปและบุญกุศลอยู่ที่ “เจตนา” ความประพฤติกการกระทำ (กรรม) ของตนจะปกปิดเสแสร้งซ่อนเร้นกลบเกลื่อนหลอกลวงโลกอย่างไรก็ทำไม่ได้ไม่ยาก หลอก

ตัวเองไปไม่ได้ จะหลบหนีหน้าอยู่ในที่ลับอย่างใดไม่อาจพ้นผลของการกระทำของตนเองได้เลย คนเราถ้าประพฤตินั้นแม้จะมีเครื่องสำอางค์มีปัจจัย ๔ สมบูรณ์ก็ไม่มีสง่าราศรีและมีความสุขใจอย่างแท้จริงได้เลย นอกจากจะหลงว่าเป็นสุขกันไปเอง, คือตั้งอยู่บนความเสื่อมไปนั่นเอง, เป็นไปได้เพียงชั่วขณะชั่วคราว ไม่มีค่าไม่มีราคาเหมือน “ถั่วหมึ้มเมล็ดแกรน” ฉะนั้น ส่วนคนประพฤติกวามดีไม่ต้องโฆษณาประกาศไปให้ใครรู้ก็มีคนรู้ เป็นผู้มีความสุขทางใจ รู้จักบริโภคนปัจจัย ๔ ที่ถูกต้อง แม้จะต้องอดใจเพียงใดก็ไม่ประพฤตินั้นได้เลย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่ประทุษร้ายใครๆ เป็นคนบริสุทธิ์เปิดเผยสง่างามมีคุณค่าสง่าราศรีอยู่เสมอ “เหมือนเพชร” หรือทองคำเม็ดกในโคลนตมก็ยังทรงสภาพความเป็นเพชรและเป็นทองคำอันบริสุทธิ์ที่มีราคาสูงค่าอยู่เสมอ

การที่นำมาเขียนไว้อย่างย่นย่อในบทนี้ เพื่อประสงค์จะให้พี่น้องชาวพุทธที่รักและเคารพทั้งหลายได้เกิดมีศรัทธาสนใจเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา จะได้ศึกษาค้นคว้าพิจารณาและปฏิบัติกันต่อไปอย่างถูกต้องกว้างขวางยิ่งขึ้น มิได้จัดธรรมะให้เป็นไปตามลำดับ นักอะไรได้ก็เขียนไปตามความเห็นและความรู้สึกของผู้เขียน ถ้ามีสิ่งผิดพลาดไม่สมควรอย่างไรต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ต่อไปนี้จะได้นำกิเลส ๑๕๐๐ คัมภีร์ ๑๐๘ มากล่าวแยกตามหลัก “อภิธรรม” โดยย่อๆ ดังต่อไปนี้

อารมณ์ที่เป็นเหตุให้กิเลส ๑๐ เกิดขึ้นได้นาม ๑๕๐ คือ

(๑) จิต (๘๕ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง)	นับเป็น	๑
(๒) เจตสิก (อารมณ์)	”	๕๒
(๓) นิพผันรูป	”	๑๘
(๔) ลักษณะรูป	”	๔
รวมทั้ง ๔ ข้อเป็น		๗๙

ในจำนวน ๗๙ นี้ แต่ละตัวมีกิเลส ๑๐ เข้าประกอบอยู่ด้วย กิเลส ๑๐ นั้นคือ โภคะ, โทสะ, โมหะ, มานะ, ทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, ถีนะ, อุทธัจจะ, อหิริกะ, อโนตตปปะ, อารมณ์ ๗๙ เหล่านี้ ภายในตัวเรามี ๗๙ สิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิตที่อยู่ภายนอกตัวเรา

มี ๗๕ รวมกันเป็น ๑๕๐ อารมณ ๑๕๐ x กิเลส ๑๐ คงเป็นกิเลส ๑๕๐๐ ตรงที่กล่าวมาข้างต้นโดยสมบูรณ์

(รายละเอียดโปรดศึกษาหาความรู้ในวิชาอภิธรรมขั้นสูงต่อไป จะมีความเข้าใจอย่างละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น)

ต่อไปนขอ นำ ตัณหา ๑๐๘ มาแยกกล่าวไว้โดยสังเขป ดังนี้

(๑) กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา นับเป็น ๓

(๒) เป็นไปในอายตนะ ๖ " ๖ x

รวม = ๑๘ ประการ

ใน ๑๘ ประการนั้นเป็นไปในอายตนะ ๖ (ภายนอก) และอายตนะ ๖ (ภายใน) = ๑๘ + ๑๘ = ๓๖ ประการ

ทั้ง ๓๖ ประการนั้นเป็นไปในอดีต ๓๖, ปัจจุบัน ๓๖ และอนาคต ๓๖ รวมแล้วจึงเป็น ๓๖ + ๓๖ + ๓๖ = ๑๐๘

ตัณหาทั้งสนจึงมีจำนวน ๑๐๘ ประการ

### พญามาร ๕ ประเภท

การปฏิบัติพระธรรมตามหลักความเป็นจริงนั้นเป็นการต้องฝืนความรู้สึกในสันดานเดิม จึงเป็นการยากและมีแต่อุปสรรคนานับประการ คอยกั้นคอยถ่วงคอยรั้งคอยบังหรือขัดขวางการปฏิบัติมิให้ผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุผลอย่างเต็มที่ เรียกว่า "พญามาร" มีอยู่ ๕ ประเภท คือ

๑. **ขันธมาร** ได้แก่ขันธ ๕ คือรูปนามที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเป็นตนเราตนเอง เป็นมารแก่ตัวเอง ต้องแบกขันธ ๕ ไปไม่มีสิ้นสุด เป็นทุกข์อย่างยิ่งในวัฏฏะสงสาร

๒. **กิเลสมาร** ได้แก่กิเลส ๑๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘ นานา ประการที่มีอำนาจเข้ามาครอบงำจิตให้เป็นไปต่างๆ นานา ตามอารมณนั้นๆ ให้ต้องติดข้องอยู่ในกามในภพในชาติตลอดไปมิให้หลุดพ้นออกไปได้โดยง่าย

๓. **อภิสังขารมาร** ได้แก่การปรุงแต่ง (สังขาร) ที่เกินความพอดีไปด้วยการผูกพันเกาะเกี่ยวอาลัยในสิ่งที่ดีอย่างมากหรือชั่วอย่างหนัก ชนิดไม่ยอมปล่อยวาง ข่มเป็นเหตุให้ไม่บังเกิดปัญญาญาณขั้นสูงสุด ตัดกิเลสขาดจากสันดาน หลุดพ้นไปจากวัฏฏะได้

๔. มัจจุราชมาร ได้แก่ความตายย่อมเกิดอยู่ทุกขณะเบียดเบียนสัตว์โลกให้เสื่อมไปๆ ดังนั้นเราจึงไม่ควรคลายความเพียรในการปฏิบัติธรรม เพราะกาลเวลาและมัจจุราก็ความตายนั้นบั่นทอนรอกอยท่าฆ่าและทำลายเราอยู่ตลอดเวลา และไม่เคยเว้นให้ใครๆ เลยสักคน

๕. เทวบุตรมาร ได้แก่เทวดาที่มีกิเลสหนา มีจิตอิจฉาริษยา มิได้ตั้งในสัมมาปฏิบัติ ย่อมคอยเห็นขว้างกีดกันกลั่นแกล้งขัดขวางการปฏิบัติธรรมมิให้บรรลุผลได้โดยง่าย นับเป็นเทวดาที่มีได้ประพฤติธรรมตามวิสัยเทวดาที่คิดทั้งหลาย หรือเจ้ากรรมนายเวร, อมนุษย์, ที่เคยเป็นเวรผูกพันกันมาคอยเบียดเบียน จึงควรแผ่เมตตาจิตอุทิศส่วนบุญกุศลแผ่ไป และให้ตั้งมั่นใน “ไตรสิกขา” คือ ศีลสมาธิ-ปัญญา ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจริงจังด้วยศรัทธาเจตนาอันบริสุทธิ์ใจจนเป็นอุปนิสัยให้เป็นไปเท่าที่จะกระทำได้

พญามารทั้ง ๕ นี้คืออุปสรรคสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปจะต้องประสบพบอยู่เสมอๆ แต่อย่างไรก็ตามไม่มีใครหรือสิ่งใดอาจขังใจเราใส่ไว้ในกรงได้เลย ทุกวันนี้เราปลุกชนธรรมตาทั้งหลายล้วนทำด้วยของตัวเอง ขังตัวเองไว้ในกรงเหล็กของวิญญูะสงสารกันทั้งนั้น แล้วพากันยินดีกระโดดโลดเต้นกันไป ด้วยความไม่รู้ (อวิชา) ว่าเป็นทุกข์ ดังนั้นท่านผู้ใคร่ในการศึกษาพระธรรมทั้งหลายที่เกิดมามีบุญวาสนาเป็น “มนุษย์” ได้มาพบพระพุทธศาสนาแล้วนั้นเป็น “มงคลอันประเสริฐสุด” ตามพระพุทธวิจนะที่ได้ทรงตรัสไว้ดีแล้วนั้น ไม่ควรให้พลาดโอกาสอันดีนี้ไปด้วยการเร่งรีบประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหยาบละเอียดยไปตามลำดับขั้นของไตรสิกขาให้ถูกต้องได้ผลสมบูรณ์จริงๆ “เพื่อจะได้พ้นไปจากอำนาจของพญามารทั้ง ๕ ให้ได้” เพื่อไม่ต้องตกเป็นทาสหรือเป็นหนกกรรมที่จะต้องชดใช้พญามารในวิญญูะสงสารอันยาวนานแล้ว จิตย่อมเป็นอิสระภาพ หลุดพ้นพญามารตลอดไปเป็นบรมสุขสันต์ถึงซึ่ง “พระนิพพาน” ในที่สุด สันทุกข์ทั้งปวงอย่างแท้จริง

## บทที่ ๖

### วิปัสสนาภูมิ ๖

“วิปัสสนาภูมิ ๖” เป็นธรรมที่ละเอียดสุขุมรอบคอบที่สำคัญที่สุด แสดงให้เห็นสภาพความเป็นจริงของ “โลก” (ความปรากฏ) คือ แสดงลักษณะการเกิดขึ้นและเสื่อมไปของธรรมชาติตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง เป็นธรรมขั้นสูงยิ่ง (อภิธรรม) เป็น “ปรมาัตถธรรม” ผู้ได้นำไปศึกษาและพิจารณาด้วยความสุขุมรอบคอบประกอบด้วยเหตุผลและด้วยอุบายที่ฉลาดอันแนบคายภายในใจ (โยนิโสมนสิการ) จนรู้สึกมีความรู้ความเห็นตามสภาพธรรมที่เป็นจริงแล้วจะเกิดปัญญาญาณขั้นสูง (ภาวนามยปัญญา) หรือ “ปัญญาญาณ” ย่อมสามารถตอบความเห็นผิดความวิปลาสไปจาก จิต (ใจ) ที่ตนเคยยึดมั่นถือมั่นอย่างฝังแน่นมานานแสนนานในสันดานจิตของตนเสียได้เป็นอย่างดี จะสามารถ “รู้ทัน”, “ระงับ” และ “ทำลาย” ความทุกข์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่จิตได้อย่างถูกต้องแท้จริงในเมื่อผู้ปฏิบัติมี “สติ-ปัญญา” (สติ-สัมปชัญญะ) สมบูรณ์ไปตามลำดับ “วิปัสสนาญาณ ๑๖” แล้วก็ย่อมสามารถบรรลุคุณธรรมขั้นสูงประหารกิเลสได้เด็ดขาดไปจากสันดาน เป็น “พระอริยบุคคล” ไปตามลำดับขั้นจนถึง พระอรหันต์ สันกิเลสทั้งปวงแล้วดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานจาก วัฏฏะสงสาร ตลอดไป

คำว่า วิปัสสนา กรรมฐาน นั้นมีความหมายว่า วิปัสสนา แปลว่า มีปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงใน “ขั้น ๕” (สิ่งที่ประกอบขึ้น เป็นกายและใจของคนเราคือ “รูปกับนาม” นั่นเอง) ส่วนคำว่า “กรรมฐาน” “กรรม” แปลว่าการกระทำหรือการปฏิบัติ, “ฐาน” หมายถึงสิ่งหรือธรรมที่เป็นที่ตั้งในการที่จะใช้ “สติ-สัมปชัญญะ” พึ่งพิจารณานั้นเอง

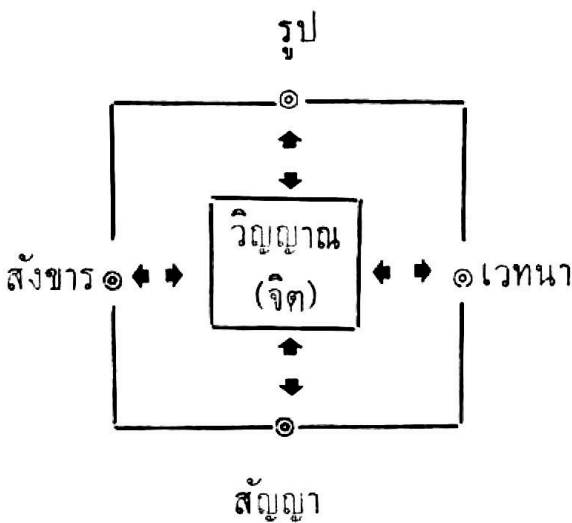
วิปัสสนาภูมิ ๖ นี้เป็น “มูล” หรือ “รากฐาน” ของพระอภิธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น ธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกอย่างมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นต้นนั้นก็ล้วนเกี่ยวโยงสืบเนื่องมาจาก “วิปัสสนาภูมิ ๖” นี้เอง ถ้าไม่ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจที่จริง ๆ แล้วการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ดังจะได้กล่าวต่อไป.—

๑. ชั้นที่ ๕	แสดงให้เห็นว่าร่างกายและจิตใจของมนุษย์เราเกิดขึ้นจากมีส่วน, ชั้นหรือกองทั้ง ๕ มาประชุมกัน.
๒. อายุคนละ ๑๒	แสดงถึงการสืบทอดเนื่องของรูปนามระหว่างภายในกับภายนอกอย่างละ ๖ ที่จะทำให้เกิดรับรู้ในอารมณ์.
๓. ธาตุ ๑๘	แสดงถึงรูปนามในตัวเราล้วนเป็นเพียงธาตุเท่านั้น
๔. อินทรีย์ ๒๒	แสดงถึงความยิ่งใหญ่ในหน้าที่ของกรรมแต่ละประเภท
๕. อริยสัจจะ ๔	แสดงความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงของคนเราที่เกิดขึ้นมา
๖. ปฏิจسامุขบาท	แสดงถึงเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้นำวิบัติสสนาภูมิ ทั้ง ๖ ภูมิ มาอธิบายให้เข้าใจยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้

### วิบัติสสนาภูมิที่ ๑ เรื่อง ชั้นที่ ๕

ชั้นที่ ๕ นี้หมายถึงร่างกายและจิตใจของคนเราทั้งหมดนี้เอง ซึ่งประกอบไปด้วย ๕ ชั้นหรือ ๕ กอง คือ “รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-และวิญญาณ หรือจิต”



(๑.) รูป ได้แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งหมดประกอบไปด้วยรูปใหญ่อยู่ ๔ ประเภท เรียกว่า “มหากุตรูป ๔” คือ “รูปดิน-รูปน้ำ-รูปไฟ และรูปลม” เป็นธาตุใหญ่ที่สำคัญของทุกๆ คนจะต้องมีดังนี้คือ “รูปดินหรือธาตุดิน” นั้นได้แก่อวัยวะต่างๆ ที่มีสภาพปรากฏสัมผัสได้ เช่น แขน, ขา, มือ, เท้า, ศีรษะ, หัวใจ, ลำไส้, ตับ, ปอด, ม้าม, เอ็น, กระดูก, เนื้อ, หนัง, ฯลฯ

เป็นต้น, “รูปน้ำหรือธาตุน้ำ” นั้นได้แก่ส่วนที่มีลักษณะเป็นของเหลวและไหลไปมีการขยับถ่ายเปลี่ยนแปลง เช่น เลือด, น้ำดี, น้ำหนอง, เหงื่อ, บัสสาวะ, น้ำลาย, ฯลฯ เป็นต้น, “รูปไฟหรือธาตุไฟ” ได้แก่สิ่งที่มีสภาพทำให้เกิดความร้อนความอบอุ่นในร่างกายเพื่อให้ชีวิตทรงอยู่ได้ เช่น ความร้อนภายในร่างกาย, ไฟย่อยอาหาร, ความร้อน

ที่สร้างความปลอดภัยให้ร่างกายเป็นปกติ เป็นต้น ส่วนรูปลมหรือธาตุลม นั้นได้แก่อวัยวะที่สภาพเคลื่อนไหวไปมาพัดไปในร่างกายอยู่เสมอเช่นลมหายใจเข้าออกให้ชีวิตทรงอยู่ได้ ได้แก่ลมพัดขึ้นเบื้องสูง, ลมพัดลงเบื้องต่ำ เป็นต้น

(๒) เวทนาขันธ์ เป็น “นามธรรมประเภทหนึ่งท่วทนาเกิดขึ้นเสวยอารมณ์ต่างๆ มีความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง และความดีใจเสียใจเหล่านี้ เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ เวทนา เจตสิก

(๓) สัญญา เป็น “นาม” ประเภทหนึ่งได้แก่ความจำได้หมายรู้ในลักษณะสภาพต่างๆ ที่เคยได้รู้ได้เห็นได้ยินได้ฟังมาเป็นต้น องค์ธรรมได้แก่สัญญาเจตสิก

(๔) สังขาร เป็น “นามธรรม” ประเภทหนึ่ง ที่มีสภาพปรุงแต่ง ทำให้ตรึงนึกคิดไปต่างๆ นานา จนสำเร็จการกระทำความคิด ความชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจโดยทั่วๆ ไปได้ องค์ธรรมได้แก่เจตสิก ๕๐ เว้นเวทนาเจตสิกสัญญาเจตสิก

(๕) วิญญาณขันธ์ มีเรียกชื่อหลายชื่อเช่น จิต, ใจ, มนัส, มโน, มโน-วิญญาณธาตุ, และวิญญาณ วิญญาณขันธ์นี้ เป็นนามธรรมประเภทหนึ่ง มีสภาพที่รู้อารมณ์ต่างๆ อยู่เสมอ องค์ธรรมได้แก่จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ทั้งหมด

ขันธ์ ๕ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดโดยย่อๆ นี้ ประกอบด้วย รูป ๑ นาม ๔ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) หรือ “รูป-นาม” นั้นเอง

“รูป” ในหลักของวิปัสสนากรรมฐานหมายถึงรูปร่างกายเป็นสภาพที่ปรากฏสัมผัสได้ตลอดไปจนถึงสรรพสิ่งในโลกทั้งหลายที่ปรากฏสัมผัสได้ด้วย เช่น รูปสี-รูปเสียง-รูปกลิ่น-รูปรส-รูปสัมผัส หรือภาพทางใจ (ธรรมารมณ์) -รูปดิน-น้ำ-ไฟ-ลม-รูปหญิง-รูปชาย-รูปอากาศ ฯลฯ เป็นต้น (โปรดดูรายละเอียดในบทที่ ๑ ประมัตตธรรม ๔ เรื่อง รูป ๒๘) เมื่อสรุปโดยย่อ “รูป” ทั้งหมดทั้งสิ้นล้วนต้องอยู่ในลักษณะ ๔ ประการคือ “เกิดขึ้น-คงอยู่หรือสืบเนื่องติดต่อกันไป-เสื่อมไป-และดับไป” เป็นธรรมดา

“นาม” ในหลักของวิปัสสนากรรมฐานหมายถึงสภาพที่มีการทำงานอยู่จริงแต่ไม่เห็นตัวตน ได้แก่ “เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ” (จิต) นั้นเอง

ผู้ศึกษาและนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายจะต้องมีความรู้ในรูป-นาม นี้ให้จริงจังๆ มิฉะนั้นแล้วจะไม่สามารถปฏิบัติไปตามลำดับ “วิปัสสนาญาณ ๑๖” เป็น “พระอริยบุคคล” ได้เลยเพราะไม่เข้าใจในเรื่อง “รูป-นาม” นั้นเอง

ขั้น ๕ ดังที่กล่าวมาพอเป็นสังเขปแล้วนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่สุดเพราะ เป็น  
 บ่อเกิดของธรรมทั้งปวงที่เกี่ยวข้องสืบเนื่องแตกขยายออกไปอย่างมากมาย (อนุโลม)  
 อย่างไรก็ตามเมื่อสรุปกลับ (ปฏิโลม) แล้วก็ล้วนมาจากขั้น ๕ ทั้งสิ้น แม้แต่  
 “พระนิพพาน” อันเป็นสภาพที่พ้นไปจากขั้น ๕ แล้วนั้น จะบรรลุผลถึงได้ก็ต้องอาศัย  
 ขั้น ๕ (ตัวตนของเราทั้งกายและใจ) เป็นผู้กระทำให้รู้แจ้งใน “อริยสัจจะธรรมทั้ง ๔”  
 ได้ด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง อุปมาร่างกายหรือขั้น ๕ ของเรา  
 เปรียบเสมือนยานนาวาที่จะอาศัยข้ามฟากมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาลที่มองไม่เห็นฝั่ง  
 เพื่อจะไปให้ถึงฝั่งพระนิพพาน (โลกุตระธรรม) ย่อมต้องฝ่าฟันคลื่นลมและบรรดา  
 สัตว์ร้าย (กิเลสร้าย, กิเลสมาร) ต่าง ๆ อย่างมากมายเหลือคณาที่จะเป็นอุปสรรคเข้า  
 มาขัดขวางและทำลายให้เรื่อน้ำอุปปางลงหรือเปลี่ยนทิศทางอยู่ตลอดเวลา จำเป็นจะต้อง  
 ใช้ความเพียรพยายามใช้ความอดทนใช้สติปัญญาความรู้ความสามารถประกอบด้วยความ  
 กล้าหาญเข้มแข็ง เด็ดขาด อย่างถูกต้องวิธิการณ์จริง ๆ จึงจะถึงฝั่งได้ เมื่อเรือเทียบท่า  
 แล้ว เราก็กปล่อยเรือ (รูป-นาม) ที่เราอาศัยข้ามฟากไปโดยตัดความอาลัยอาวรณ์กล้า  
 สละทิ้งสภาพเดิมเสียได้อย่างเด็ดขาด เข้าสู่แดนแห่งความ “สะอาด-สว่าง-สงบ” สุด  
 ยอดอย่างแท้จริงสมพุทธประสงค์ของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ทุกประการ

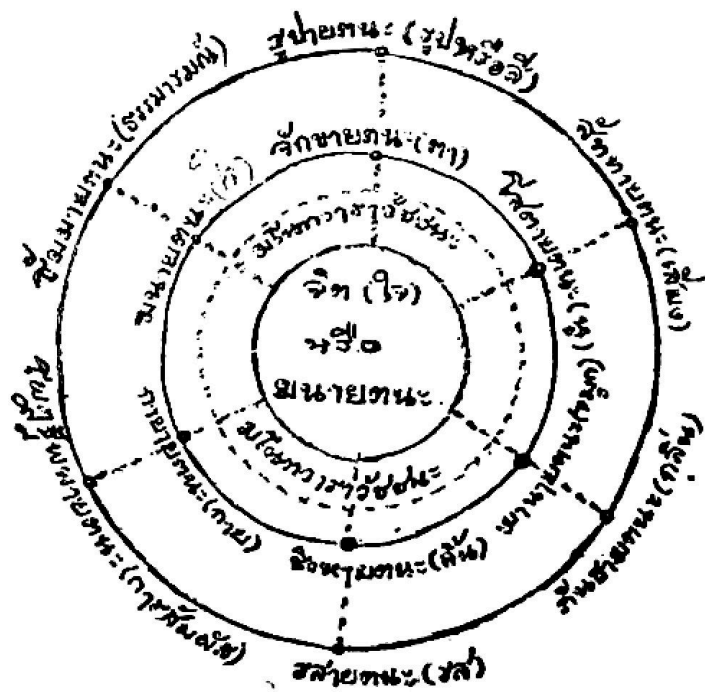
ดังนั้นขอให้พี่น้องชาวพุทธที่เคารพและนับถือทั้งหลาย ควร ศึกษาให้มีความรู้  
 ความเข้าใจในขั้น ๕ นี้ให้ดีจริงๆ มิฉะนั้นจะไม่สามารถมีความรู้ความเข้าใจในพระธรรม  
 คำสั่งสอนสูงสุด (อภิธรรม) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐได้ถูกต้องสมบูรณ์  
 อย่างแท้จริง ได้ดีเลย พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ผู้ใดไม่รู้เรื่องขั้น ๕” ผู้นั้นเป็นผู้  
 “อวิชามีกิเลสหนาแน่น” ปราศจากปัญญา มีความหลงผิดมกมายไปจากความจริงที่เป็น  
 จริง คือ “ไม่รู้จักตัวของตัวเอง” นั่นเอง และอาจจะไปบังเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ ได้  
 โดยง่าย

## วิปัสสนาภูมิที่ ๒ เรื่องอายตนะ ๑๒

อายตนะ ๑๒ หมายถึงเครื่องสับต่อเนืองที่จะทำให้เกิด “อารมณ์” จากอายตนะ  
 ภายนอกมากระทบอายตนะภายในผ่านถึงจิตจิตก็จะรับรู้ในอารมณ์นั้น ๆ ได้

อายตนะภายในมีอยู่ ๖ ประกอบด้วยเส้นประสาทต่างๆ มากมาย เป็นที่กระทบ (ผัสสะ) จากอายตนะภายนอกให้เกิดความรู้สึก (เวทนา) ขึ้น เส้นประสาทเหล่านี้ ล้วนเกี่ยวโยงติดต่อกันทำให้จิตรับรู้ได้ทั้งสิ้น ยกเว้น “ธรรมารมณ์” (ความนึกคิด, มโนภาพหรือภาพที่เกิดทางใจ) ไม่ต้องอาศัยเส้นประสาททางทวาร ๕ (ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย) ก็สามารถทำให้จิตรับรู้อารมณ์ได้

อายตนะภายนอกเป็นของที่มีสภาพปรากฏ (เป็นรูปทรงสภาพอยู่เสมออย่างมากมายมีอยู่ทั่วไปเป็นปกติธรรมดาของโลก ถ้าไม่มีอายตนะภายในที่มีเส้นประสาทต่างๆ โยงเข้าไปให้จิตได้รับรู้แล้ว ก็ไม่สามารถรับรู้ “รูป” หรืออารมณ์ต่างๆ จากภายนอกได้เลยอายตนะภายนอกและอายตนะภายในมีอย่างละ ๖ จะต้องอาศัยเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันโดยตลอด ดังจะได้แสดงเป็นภาพเปรียบเทียบประกอบดังต่อไปนี้



ขอยกตัวอย่างเช่น “ตา” เป็นอายตนะภายในมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ในลักษณะ สันฐานของรูป (สี) ต่างๆ อันเป็นอายตนะภายนอกนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เมื่อเส้นประสาทตากระทบรูป (สี) แล้วเส้นประสาทก็จะส่งผ่านไปยัง “ประคูดใจ” (มโนทวาร วัชชนะ) ถึงใจ (จิต) จิตก็จะเกิดความรู้สึกในอารมณ์ (เวทนา) นั้นๆ เกิดความจำ ได้หมายรู้ (สัญญา) ในรูป (สี) นั้นๆ แล้วจิตจะทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ (สังขาร)

ด้ชีวิตก็ไปตามแต่คนจะกระทำเป็นต้น ส่วนทางอายตนะอื่นๆ ก็อนุโลมทำนองเดียวกัน แต่ละอายตนะจะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ไม่ปะปนกัน เช่น ตาไม่สามารถดมกลิ่น ลิ้นไม่สามารถไม่เห็นในรูป (สี) ได้ เป็นต้น

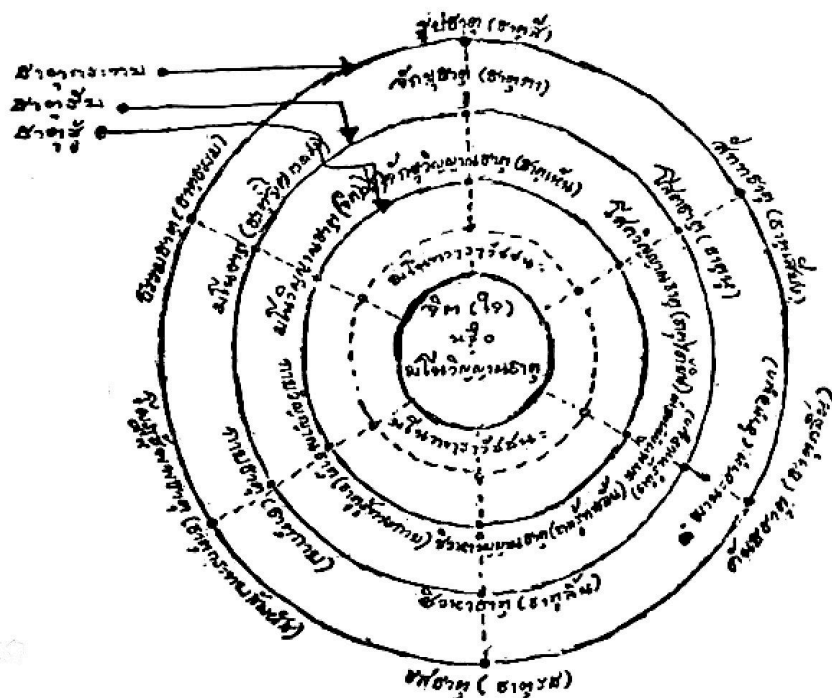
การที่จิตรับรู้อารมณ์ทางอายตนะต่างๆ นั้นจะ สามารถรับอารมณ์ ได้เพียงครั้งละ อารมณ์เดียวเท่านั้น เมื่ออารมณ์ใหม่มากระทบอารมณ์เดิมก็ดับไป สืบเนื่องคิดต่อ (สังขติ) กันไปอย่างรวดเร็วอยู่เรื่อยไป ไม่มีเครื่องมีอภิปุทธิศาสตร์ใด ๆ จะมาจับมา วัดความรวดเร็วของอารมณ์ได้เลย แม้แต่ผู้ปฏิบัติหรือเจริญ “มหาสติปัฏฐาน ๔” อยู่ รู้อารมณ์เกิดดับจิตก็จะติดตามรู้ความเกิดดับของรูปนามได้บ้างตามกำลังสมาธิที่มีสติตั้ง มั่นในอารมณ์ปัจจุบันของตนได้บ้างในขณะนั้นๆ เท่านั้น โดยเหตุนี้ปุถุชนธรรมดาผู้ยัง หนาแน่นด้วยอวิชากิเลสตัณหาอุปาทานโดยทั่วไป จึงไม่สนใจเห็นความเกิดดับของจิต ไปกับรูปนามที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอแล้ว มักจะเห็นเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่เห็นความ สำคัญอะไรที่จะนำรูปนามมาพิสูจน์ให้เห็นจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริง จึงมักจะพากันมี ความเห็นผิด หลงผิดไปว่า รูปนามเป็นของเที่ยง (สัตตทถิฏฐิ) ก็เคยเป็นอยู่อย่างใด ก็เป็นอยู่อย่างนั้น เช่น เคยเป็นคนตายไปก็เกิดเป็นคนเป็นสัตว์ตายไปแล้วก็ต้องเป็น สัตว์อยู่เรื่อยไป ฯลฯ จิตเป็นของเที่ยง (อาตมัน) ครันตายแล้วก็เกิดดวงวิญญาณ ล่องลอยเป็นรูปเป็นร่างเป็นสีเป็นแสงแว่นเวียนหาร่างใหม่ ฯลฯ เป็นต้น หรือบางพวก ก็เห็นไปว่า รูปนามเป็นของสูญเปล่า ขาดสูญ ทำอะไรก็ว่างๆ ไม่มีผลกรรมผลบุญ ผลบาปแต่อย่างใด ตายแล้วก็สูญไป (อจเจทถิฏฐิ) เพราะอะไรๆ ก็มีแต่หายไปผ่าน ไปๆ ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น นับว่าเป็นความเห็นที่ยังผิดไปจากความเป็นจริงอย่างน่า เสียดาย ซึ่งความเป็นจริงนั้นการนำรูปนามมาพิสูจน์ก็เพื่อจะให้เห็นสภาพความเป็นจริง ของธรรมชาติ ให้เห็นการเกิด-ดับ ของรูปนามเป็น “ไตรลักษณ์” (อนิจจัง-ทุกขัง- อนัตตา) เพื่อหวังผลอันสำคัญคือ “รู้ทันการระงับและทำลายกิเลสร้ายต่างๆ ทั้งภายใน- กลาง- ละเอียดให้เบาบางหรือขาดไปจากสันดานนั่นเอง” เมื่อผู้ใดสามารถพิสูจน์จนรู้ แจ่มเห็นจริงแล้วย่อมจะรู้ กฎแห่งกรรม, การเวียนว่ายตายเกิด, เกิดศรัทธาในธรรม สันความสงสัยในพระรัตนตรัยได้เอง นับว่าได้เห็นพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ดังนั้นในวันหนึ่งๆ ในชีวิตประจำวันจะเห็นได้ว่า อายตนะ ๑๒ นมความสับสน วุ่นวายเพียงใด อายตนะเหล่านั้นแหละเป็นต้นเหตุเปรียบเหมือน “สะพานเชื่อมโยงสืบ เนื่องต่อกันเรื่อยไป” ให้เกิดบุญบาป (กุศล-อกุศล) นาๆ ประการอันเป็นผลที่มา

จากการปรุงแต่งความนึกคิดต่าง ๆ (สังขาร) ของตนเป็นผู้กระทำเอง โดยเหตุนี้ตามหลักของพระพุทธศาสนาจึงได้สอนไว้ว่า “ต้องเป็นผู้สำรวมอินทรีย์” ก็คือ ต้องไม่เป็นผู้หลงมัวเมาและประมาท ด้วยการมี “สติ-ปัญญา” (สติ-สัมปชัญญะ) คอยระมัดระวังป้องกันและทำลายอารมณ์ฝ่ายชั่ว ๑๔ ดวง ที่จะจรเข้ามาตั้งจิตให้จิตเศร้าหมองทางอายตนะต่าง ๆ ทุกขณะปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ผู้ที่จะศึกษาและปฏิบัติธรรมขั้นสูงนี้ (คืออภิธรรม) จำเป็นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอายตนะ ๑๒ นี้ดีถูกต้องจริง ๆ จึงจะปฏิบัติขั้นปัญญาวิปัสสนากรรมฐานได้ผลต่ออย่างสมบูรณ์เต็มที่

วิปัสสนาภูมิที่ ๓ เรื่องธาตุ ๑๘

“ธาตุ” คือ สภาวะธรรมที่ทรงอยู่ในสภาพของตนปรากฏให้รู้ได้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลไม่มีชีวิตไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาวะประกอบขึ้นของธรรมชาติเท่านั้น มีลักษณะไม่เที่ยงอยู่เสมอ ในหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ “ธาตุ” มีอยู่ ๑๘ ธาตุ อยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งแต่ละธาตุมีหน้าที่มีความเป็นใหญ่ที่จะต้องทำงานไปตามหน้าที่ของตน มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงอาศัยเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันโดยตลอด “ธาตุ” ในพระพุทธศาสนาเป็นการ “บัญญัติ” ขึ้นเพื่อแทน “สภาพ” ที่มีปรากฏการณ์อยู่จริงทรงสภาพอยู่ในตัวเราเอง มิได้หมายถึงธาตุที่เกี่ยวกับทางวิทยาศาสตร์ทางโลกแต่อย่างใดเลย ซึ่งมักจะเข้าใจกันผิด ๆ กันอยู่เป็นจำนวนมาก ดังได้แสดงเป็นภาพดังต่อไปนี้

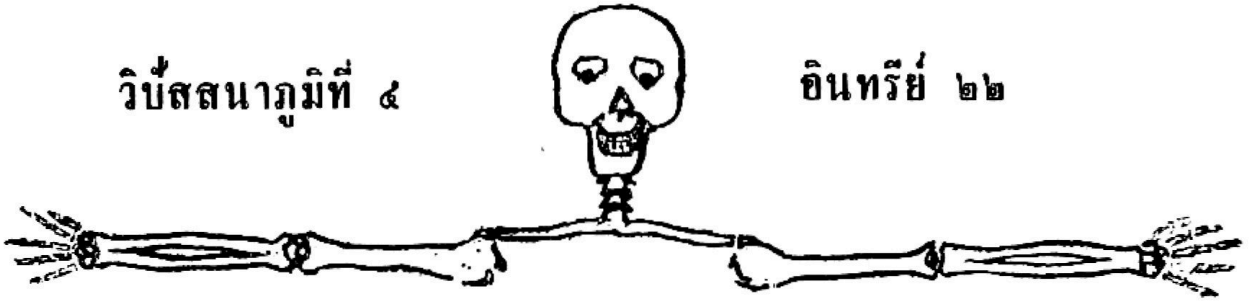


ธาตุ ๑๘ นี้เป็นการแสดงถึง “อายตนะ ๑๒” อย่างละเอียดพิศดารยิ่งขึ้นไปอีก ทำให้เห็นว่า อายตนะภายนอกและอายตนะภายในนั้นสักแต่ว่าเป็นเพียงธาตุเป็นเพียงธรรมชาติที่จะต้องทำงานไปตามหน้าที่ของตนเท่านั้น ในร่างกายและจิตใจเมื่อแยกออกไป ๆ ก็สักแต่ว่าเป็นเพียง “ธาตุ” นั้นเอง ขอให้พิจารณาดูตามรูปที่แสดงไว้ได้จะมีความเข้าใจดีขึ้นจะขอยกตัวอย่างโดยย่อ ๆ เช่น “ทางตา” รูป (สี) ที่เรา “เห็น” เป็นอายตนะภายนอกเป็น “รูปธาตุ” และเป็น “ธาตุกระทบ” ส่วนนัยน์ตานี้เป็น “จักขุธาตุ” และเป็น “ธาตุรับ” ส่วนในตานี้มี “จักขุวิญญาณธาตุ” ประกอบอาศัยอยู่ด้วยใน “แก้วตา” เป็น “ธาตุรู้” คือสามารถแลเห็น “รู” ในรูปที่มาจากภายนอกได้ จักขุวิญญาณธาตุนั้นประสาทเชื่อมโยงติดต่อไปยัง “มโนวิญญาณธาตุ” หรือ “จิต” โดยผ่าน “ทวารใจ” คือ “มโนทวารวัชชนะ” จิตก็จะรับรู้ในรูปหรือสีต่าง ๆ นั้น ๆ ว่าเป็นสี, สันฐาน, รูปร่างอะไร ส่วนในอายตนะอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

“พระนิพพาน” ก็คือ “ธาตุ” ชนิดหนึ่งเป็นสภาพธรรมที่ทรงสภาพอยู่ สัมผัสด้วยจิตได้ก็เฉพาะผู้บรรลุคุณธรรมถึงขั้นอวิมรรค, อวิยผล, เท่านั้น เป็นของเฉพาะตนรู้แทนหรือเดาเอาเองไม่ได้ พระนิพพานเป็นธาตุที่มีทรงสภาพอยู่เสมอไป แต่หาผู้สัมผัสได้โดยยากแท้เพราะต้องอาศัยความเพียรอย่างแรงกล้า (อาตป) การมีสติตั้งมั่นรู้อารมณ์ปัจจุบัน (สติมา) และปัญญาญาณขั้นสูงสุดรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพธรรมที่เป็นจริงอย่างแท้จริง (สัมปชาโน) และต้องประกอบด้วย “ทาน-ศีล-สมาธิ-ปัญญา” บุญวาสนาบารมที่กระทำสะสมมาเต็มบริสุทธบริบูรณ์ มีจิตอ่อนโยนละมุนละไมเท่านั้นจึงอาจสัมผัสได้ เมื่อผู้บรรลุผลถึงซึ่งพระนิพพานแล้วย่อมถึงซึ่งความดับขาดสูญสิ้นไป ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกตลอดกาล ปราศจากความเป็น รูป-นาม (ขันธ ๕) ใดๆ ทั้งสิ้นจะได้กล่าวโดยละเอียดในบทต่อไป เรื่องธาตุ ๑๘ นี้ถ้าศึกษาให้มีความเข้าใจจริงๆ แล้วจะทำให้การพิจารณา “รูป-นาม” ใน “มหาสติปัฏฐาน ๔” ได้ผลเป็นอย่างดี ถ้าไม่มีความเข้าใจดีพอแล้ว มักจะเกิดการโต้เถียงขัดแย้งวุ่นวายกันอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าคุณภาพประกอบแล้วจะเข้าใจได้คืออย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น สามารถจะจดจำไปได้นานอาจถึงตลอดชีวิตก็ได้

## วิปัสสนาภูมิที่ ๕

## อินทรีย์ ๒๒



- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. ความเป็นใหญ่ของต้ามี่หน้าทีรับสี (จักขุอินทรีย์)</p> <p>๒. ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าทีรับเสียง (โสตอินทรีย์)</p> <p>๓. ความเป็นใหญ่ของจมูก มีหน้าทีรู้กลิ่น (ฆานินอินทรีย์)</p> <p>๔. ความเป็นใหญ่ของลิ้น มีหน้าทีรับรส (ชีวนินอินทรีย์)</p> <p>๕. ความเป็นใหญ่ของกาย มีหน้าทีรับสัมผัส (กายอินทรีย์)</p> <p>๖. ความเป็นใหญ่มีลักษณะเป็นหญิง (อิตถินอินทรีย์)</p> <p>๗. ความเป็นใหญ่มีลักษณะเป็นชาย (ปุริสอินทรีย์)</p> <p>๘. ความเป็นใหญ่ของชีวิตมีหน้าทีรักษาให้มีชีวิต (ชีวัตินอินทรีย์)</p> <p>๙. ความเป็นใหญ่ของใจมีหน้าทีรู้อารมณ์ (มะนินอินทรีย์)</p> <p>๑๐. ความเป็นใหญ่ของสุขเวทนา มีหน้าทีให้เกิดสุข (สุขินอินทรีย์)</p> <p>๑๑. ความเป็นใหญ่ของทุกข์เวทนา มีหน้าทีให้เกิดทุกข์ (ทุกข์อินทรีย์)</p> | <p>๑๒. ความเป็นใหญ่ของสุขเวทนา มีหน้าทีให้ดีใจ (โสมมนัสอินทรีย์)</p> <p>๑๓. ความเป็นใหญ่ของทุกข์เวทนา มีหน้าทีให้เสียใจ (โทมนัสอินทรีย์)</p> <p>๑๔. ความเป็นใหญ่ของอุเบกขามีหน้าทีวางเฉย (อุเบกขินอินทรีย์)</p> <p>๑๕. ความเป็นใหญ่ของสรัทธามีหน้าทีให้เชื่อและเลื่อมใส (สัทธินอินทรีย์)</p> <p>๑๖. ความเป็นใหญ่ให้เกิดความเพียรพยายาม (วิริยอินทรีย์)</p> <p>๑๗. ความเป็นใหญ่ของสติให้รู้ทันอารมณ์ (สตินอินทรีย์)</p> <p>๑๘. ความเป็นใหญ่ของสมาธิ ให้จิตตั้งมั่น ให้แน่นแนในอารมณ์ (สมาธิอินทรีย์)</p> <p>๑๙. ความเป็นใหญ่ของปัญญา มีหน้าทีรู้อารมณ์ต่างๆ (ปัญญาอินทรีย์)</p> <p>๒๐. ความเป็นใหญ่ของ พระโสดาปัตติมรรคญาณ ฐิติพพานต์ดอกกุศลจิต</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ได้ ๕ ดวงขาดจากสันดาน (อัญญาตี  
ตัญญาตีสามัตินทรีย์)

๒๑. ความเป็นใหญ่ของพระโสดาปัตติผล  
ญาณ (อัญญาอินทรีย์)

๒๒. ความเป็นใหญ่ของพระอรหันต์ผล  
ตัดอกุศลจิต ๑๒ ดวงดับหมดสิ้น  
ถึงพระนิพพาน ไม่เวียนว่ายวาทเกิด  
อีกตลอดไป (อัญญาตาอินทรีย์)

ส่วนต่าง ๆ ภายในกายของเรา ต่างก็มีความเป็นใหญ่ของตนเอง

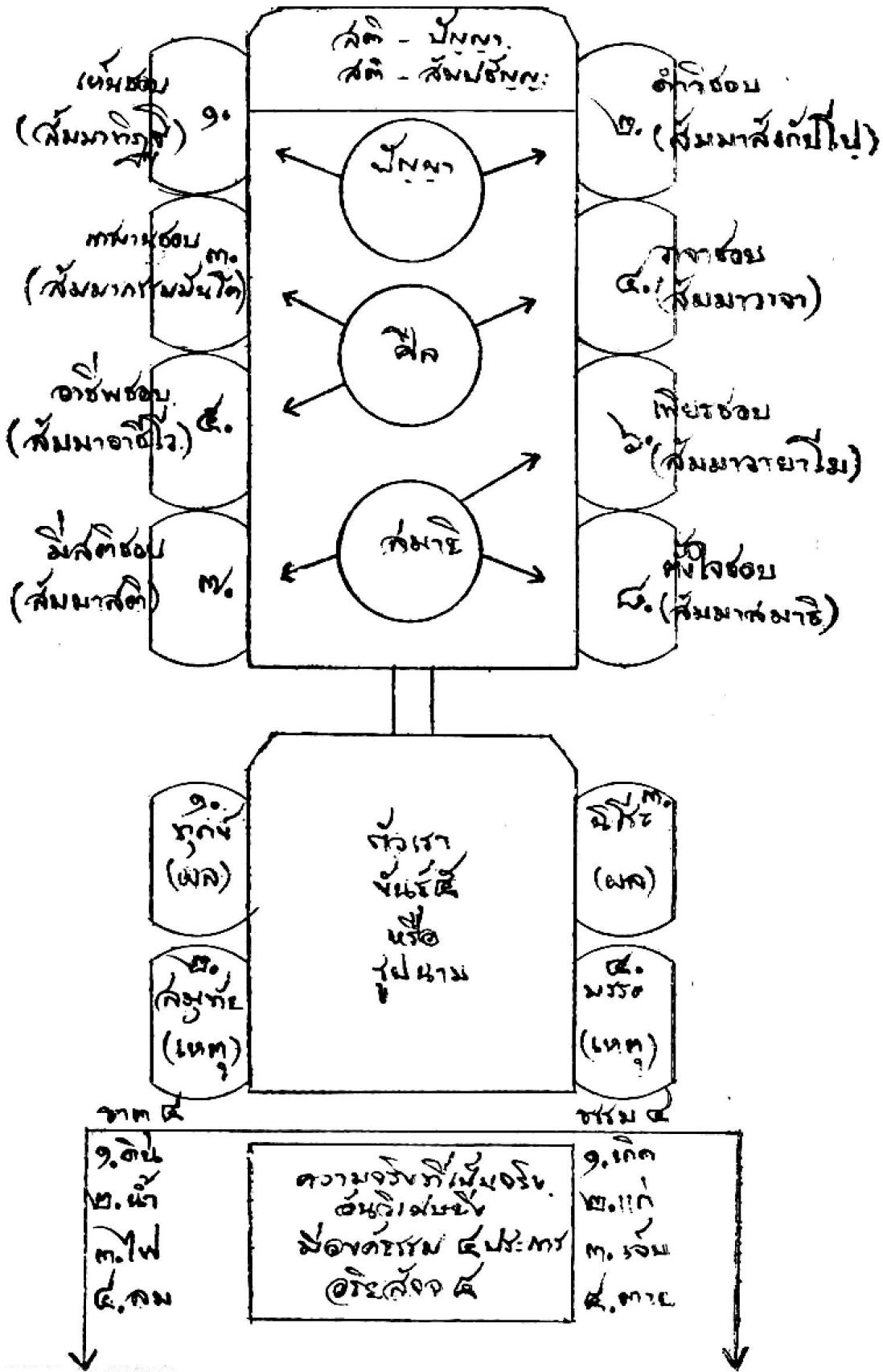
ภาพสมมุติ เปรียบเทียบธรรม อินทรีย์ ๒๒ นี้ เป็นรูปคล้ายกับคนขึ้นทาง-  
แขน มีส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกายที่เป็นธรรมถึงตัวอย่าง แต่ละอย่างต่างก็มีความเป็น  
ใหญ่ของตนเอง ไม่ก้าวก่ายกัน ก็ล้วนแต่เป็นส่วนต่าง ๆ ภายในกายของเราทั้งสิ้น จะ  
ทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมขั้นสูง (ปรมาัตถธรรม) อันเกี่ยวกับการปฏิบัติในวิสุทธิ ๗  
กับโพธิปักขิยธรรม ธรรม ๓๗ โดยเจริญด้วยมหาสติปัญญา ๔ จะได้ผลค้ำยั้งขึ้น จึง  
ได้เขียนหัวข้อธรรมต่าง ๆ รวม ๒๒ อย่างมาไว้ในรูป อยู่แห่งเดียวกัน จะทำให้ผู้ศึกษา  
และปฏิบัติ มีความรู้ความเข้าใจได้รวดเร็วเป็นพิเศษและทั้งสามารถจะจดจำเป็นเวลาช้านาน  
ที่สุดได้อีกด้วย นับว่าจะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติเป็นอันมาก

## วิปัสสนาภูมิที่ ๕ เรื่องอริยสัจ ๔

“คำว่าอริยสัจ ๔ นี้” แปลเป็นภาษาไทย มีความหมายว่า ความจริงที่เป็นจริงอันวิเศษยิ่ง ๔ ประการ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเราชาวพุทธจึงขนานนามว่า “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” เป็นพระอรหันต์ และทรงเป็นสรรพปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงในพระธรรมทั้งสิ้น และสามารถทรงรู้ในญาณทั้ง ๓ อันวิเศษยิ่ง ดังได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ “อริยสัจ ๔ เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็ทรงพระมหากรุณาธิคุณแก่บรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลายทั่วไปจึงได้ทรงสอนอริยสัจ ๔” ไว้เป็นหลักฐาน ซึ่งเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา และนับว่าเป็นแก่นพระธรรมในพระพุทธศาสนาอีกด้วย มีธรรมที่สำคัญอยู่ ๔ ประการ คือ ทุกข์—สมุทัย—นิโรธมรรค ได้ทรงตรัสรู้ว่า “ความเกิดเป็นทุกข์ ทรงรู้เหตุแห่งการเกิดทุกข์ ทรงรู้การดับทุกข์ ทรงรู้ทางการจะดับทุกข์ จึงเห็นได้ชัดแจ้งว่า ความจริงที่เป็นจริงอันวิเศษยิ่ง ๔ ประการนี้ ไม่มีนักปราชญ์ราชบัณฑิตหรือศาสนาใดๆ ในโลกนี้ ที่จะมาโต้แย้งหรือโต้เถียงจากความจริงที่เป็นจริงได้เลยแม้แต่น้อย บรรดาผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมชั้นสูง “อภิขรรณ” ข้าพเจ้าเห็นว่าสมควรจะออกแบบเป็นภาพ สมมุติเปรียบเทียบธรรมที่สำคัญทั้ง ๔ นี้นั้นไว้ก็เพื่อจะให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจได้รวดเร็วมากและยังสามารถจดจำได้นานที่สุดได้อีกด้วย ข้าพเจ้าจึงได้ออกแบบเป็นภาพโดยนำเอาภาพของทางสายกลางเข้ามาประกอบกับภาพของ “อริยสัจ ๔” เพิ่มขึ้นอีกภาพ ๑ ก็เพราะว่าทางสายกลางนี้ เป็นทางที่จะนำอริยสัจ ๔ ที่ประกอบไปด้วยตัวของเรา “ขันธ ๕” ไปเป็นพระอริยบุคคลทั้ง ๔ ได้จึงสมมุติภาพทางสายกลางเสมือนรถยนต์ ๔ ล้อของเอาภาพสมมุติ “อริยสัจ ๔ เปรียบเหมือนรถยนต์ ๔ ล้อคือตัวเราหรือขันธ ๕ ที่จะถูกจูงไปสู่ทางสายกลางที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง ทางสายอื่นและวิธีอื่นๆ ไม่ได้ผลเป็นพระอริยบุคคลได้เลยทรงตรัสไว้ว่า “ทางสายกลาง” เป็นทางสายเอกทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางใดๆ อีกเลย ต่อจากนี้ไปขอให้ท่านผู้ศึกษาจงได้พิจารณาภาพดังต่อไปนี้

ภาพเปรียบเทียบทางสายกลางและอริยสัจ ๔ พิมพ์ดังมีรูปต่อไปนี้

(ทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทาและอริยสัจ ๔)



### ภาพทางสายกลาง ตามภาพข้างต้นนี้มีธรรมทั้ง ๘

เปรียบเทียบเป็นลัทธิยนต์ ๘ ล้อที่ใช้กำลังเครื่องยนต์ลากจูง “อริยสัจ ๔” ซึ่งเปรียบเทียบยนต์ฟ่วง ๔ ล้อที่ประกอบไปด้วยอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ที่จะต้องอาศัยกำลังเครื่องยนต์ของรถ ๘ ล้อที่ลากจูงไปทางสายกลางถูกต้อง ซึ่งจะประกอบไปด้วยองค์ธรรม ๘ ประการ (มรรคมงคล ๘) ก็จะประกอบไปด้วย “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” (ไตรสิกขา) คือเป็นแนวทางการทำลาภกิเลสให้เบาบางและหมดไป ตามลำดับขั้นรวม ๓ ขั้นให้เบาบางหรือหมดสิ้นไปได้อย่างดี

“ส่วนภาพอริยสัจ ๔ นั้นก็คือตัวของเราหรือขั้น ๕” ซึ่งจะประกอบไปด้วย ทกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค ดังจะได้บรรยายต่อไป

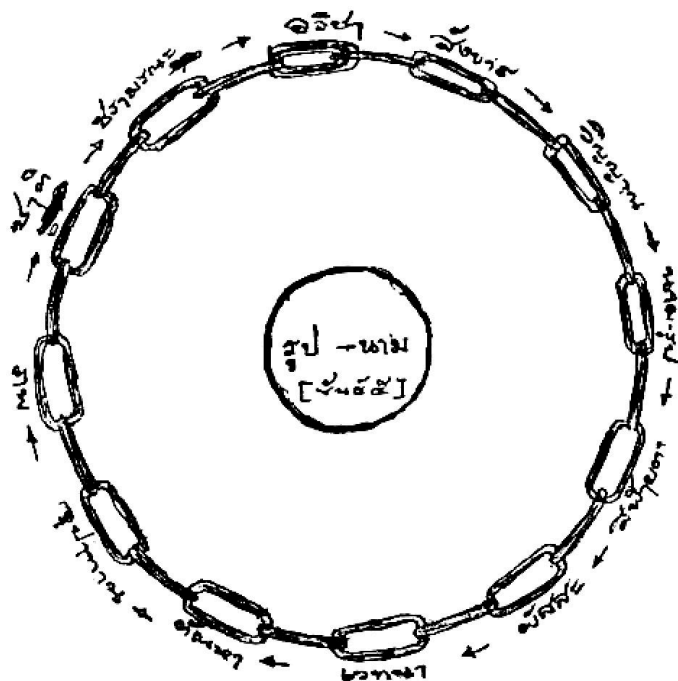
๑. ทกข์ มีความหมายว่า “การเกิดเป็นทุกข์ ขออธิบายว่า ความเกิดเป็นความทุกข์ ที่เป็นทุกข์ที่แท้จริง พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า สังขารร่างกายและจิตใจ (ขั้น ๕) ของคนเรานั้นเป็นทุกข์ทหนักอย่างยิ่ง

ที่เราเกิดมาเกือบจะไม่มีเวลาร่างเว้นเลย ที่ว่ามีความสุขกายสุขใจอยู่บ้างนั้นก็ มีระยะเวลาสั้น ๆ อยู่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นสุขเต็มไม่สุขแท้แต่อย่างใดเลย สุขที่แท้จริงนั้นก็คือสำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปสู่พระนิพพานนั่นเอง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ร่างกายของคนเราเปรียบเหมือนเป็นบ้านที่อยู่อาศัยของเจ้าพวกโรคภัยต่างๆ มากมายหลายชนิด เป็น (พหูสาธาณ) กล่าวคือมีเชื้อโรคภัยมากมายหลายล้านตระกูล ซึ่งมันยึดถือเอาร่างกายของเราเป็นที่อยู่อาศัยที่ทำกินของมัน ก็ทำการขยายพืชพันธุ์ของมันให้มากมายนับไม่ถ้วนอีกด้วย เมื่อพวกมันเกิดทวีมากจนเท่าใด มันก็จะร่วมกันกัด, เจาะ, ไซ, กินส่วนต่างๆ ของร่างกายเรายู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เกือบจะไม่หยุดขังเลย แม้แต่ในกระดูก, ในกะเพาะ, ลำไส้, ตับ, ไต, ไข้พุง, เส้นเลือด, มันสมอง ฯลฯ มันก็จะเข้าไปอยู่อาศัยและรวมกันทำลายอยู่ตลอดเวลาทีเดียวนอกจากนี้แล้วยังจะต้องเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เหตุการณ์ที่เป็นทุกข์นานาประการ ไม่สามารถจะนำมาบรรยายถึงการเกิดทุกข์ให้หมดสิ้นได้แต่อย่างใดเลย เพียงนำมากล่าวโดยสังเขปเท่านั้นจะเห็นได้ว่า ล้วนแต่เป็นความทุกข์ที่แท้จริงทั้งสิ้น คือความจริงที่เป็นจริงคือตามอริยสัจ ๔ ข้อที่หนึ่งนั่นเอง



## วิบัติสนาภุมิที่ ๖ เรื่องปฏิจจสมุปบาท

ความประชุมพร้อมกันแห่งผล อาศัยความพร้อมเพียงของปัจจัยทั้งหลายแล้ว ทำให้เกิดผลโดยสม่ำเสมอ เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เวียนเกิดเวียนตายกันอยู่ในโลกนี้ ก็ได้แก่การหมุนเวียนเหมือนเครื่องจักร คือ ปฏิจจสมุปบาทธรรม อันได้แก่อวิชชาเป็นต้น ที่จะแสดงนึ่งเอง แต่สัตว์ทั้งหลายส่วนมากหาได้มองถึงความเป็นไปแห่งชีวิตดั่งนี้ไม่ มีแต่มัวเมาหลงยึดอยู่ในสมมุติสัจจะ คือ คนนั้นเกิด คนนั้นตาย เราเห็น เราได้ยิน เป็นต้นเท่านั้นซึ่งเมื่อกกล่าวตามสภาวะที่แท้จริงแล้ว คนนั้นคนนั้นเรา เขา ชาย หญิง เป็นต้นเหล่านั้นไม่มีเลย มีแต่ธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลเกิดขึ้นสืบเนื่องติดต่อกันไม่ขาดสายเสมือนลูกโซ่ ซึ่งธรรมเหล่านั้นก็ล้วนแต่เป็นกองทุกข์ทั้งสิ้น และความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงที่สมมุติกันว่า คนนั้นคนนั้นเรา เขา ชาย หญิง เหล่านั้นก็ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเป็นผู้สร้างขน การเกิดขึ้นของธรรมเหล่านั้นก็เพราะอาศัยปัจจัยต่าง ๆ มีอวิชชา เป็นต้นนั้นเอง ดังจะแสดงต่อไปนี้



ตามภาพที่แสดงไปตามลูกศรชน จะขอบรรยายไว้พอสังเขปดังต่อไปนี้

๑. อวิชชา	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร
๒. สังขาร	เป็นปัจจัยให้เกิด	วิญญาน
๓. วิญญาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	นามรูป
๔. นามรูป	เป็นปัจจัยให้เกิด	สพายตนะ
๕. สพายตนะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ผัสสะ
๖. ผัสสะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	เวทนา
๗. เวทนา	เป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา
๘. ตัณหา	เป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน
๙. อุปาทาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	ภพ
๑๐. ภพ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชาติ
๑๑. ชาติ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชรา, มรณะ
๑๒. ชรา, มรณะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	อวิชชา

๑. อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิด สังขาร

คำว่า อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้ หมายความว่าไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควร  
รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ไม่ควรรู้

การไม่รู้ของอวิชชา ที่เป็นเหตุให้เกิดสังขารนี้มีอยู่ ๘ อย่าง คือ

- (๑) ไม่รู้ในทุกข์
- (๒) ไม่รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- (๓) ไม่รู้ธรรมอันเป็นที่ดับแห่งทุกข์
- (๔) ไม่รู้หนทางที่ให้เข้าถึงความดับทุกข์
- (๕) ความไม่รู้ในขั้นนี้ อายตนะ ชาติ ที่เป็นอดีต
- (๖) ความไม่รู้ในขั้นนี้ อายตนะ ชาติที่เป็นอนาคต
- (๗) ความไม่รู้ในขั้นนี้ อายตนะ ชาติที่เป็นอดีต และอนาคต
- (๘) ความไม่รู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นโดยอาศัย มีเหตุให้เกิดตามในปฏิจสมุปบาท

สังขาร คำว่า สังขารนี้ หมายความว่า การปรุงแต่งให้ผลธรรมเกิดขึ้น

สังขารที่เป็นผลของอวิชชา<sup>๕</sup>มี ๖ อย่าง คือ

- (๑) ปุณฺณภิกสังขาร ได้แก่กุศลเจตนาที่ปรุงแต่งโลกีย์ กุศลวิบากและกุศลกรรมชรูป โดยตรง องค์ธรรมได้แก่มหากุศลเจตนา ๘ และรูปกุศลเจตนา ๕
- (๒) อปุณฺณภิกสังขาร เป็นผู้ปรุงแต่งอกุศลวิบาก และอกุศลกรรมชรูปโดยตรง องค์ธรรมได้แก่อกุศลเจตนา ๑๒
- (๓) อเนญฺชาภิกสังขาร กุศลเจตนาที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นผู้ปรุงแต่งอรุปีวิบากโดยตรง องค์ธรรมได้แก่อรุปาวจรกุศลเจตนา ๔
- (๔) กายสังขาร เจตนาที่ปรุงแต่ง กายทุจฺจิต และกายสุจฺจิตให้สำเร็จลง องค์ธรรมได้แก่อกุศลเจตนา ๑๒ มหากุศลเจตนา ๘ ที่เกี่ยวกับทางกาย
- (๕) วจฺจิสังขาร เจตนาที่ปรุงแต่งวจฺจทุจฺจิต และวจฺจสุจฺจิตให้สำเร็จลง องค์ธรรมได้แก่อกุศลเจตนา ๑๒ มหากุศลเจตนา ๘ ที่เกี่ยวกับการพูด
- (๖) จิตตสังขาร เจตนาที่เป็นผู้ปรุงแต่ง มโนทุจฺจิตและมโนสุจฺจิตให้สำเร็จลง ได้แก่อกุศลเจตนา ๑๒ โลกีย์กุศลเจตนา ๑๑ ที่เกี่ยวกับทางใจ

สังขารทั้ง ๖ ที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เกิดมาจากอวิชา คือความไม่รู้ทั้งสิ้น หมายความว่าไม่รู้จึงได้ทำกุศล และกุศล (หมายถึงเอาการทำกุศลแล้วปรารถนาเกิดในภูมิที่เป็นสุข)

๒. สังขาร<sup>๕</sup> เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

เมื่ออวิชา คือ ความไม่รู้ ทำให้สังขาร ๓-๖ เกิดขึ้นเป็นอกุศลและมหากุศลแล้ว สังขารเหล่านี้ก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณต่อไป วิญญาณที่เป็นผลของสังขาร<sup>๕</sup> องค์ธรรมได้แก่โลกีย์วิบากวิญญาณ ๓๒ นั้นเอง

๓. วิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป

เมื่อสังขารเหล่านี้ ปรุงแต่งให้โลกีย์วิบากวิญญาณ ๓๒ เกิดขึ้นแล้ว ตัวโลกีย์วิบากวิญญาณเหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยให้นาม, รูป เกิดต่อไป “นาม” ที่เกิดขึ้นเพราะโลกีย์วิบากวิญญาณ<sup>๕</sup> นี้ ได้แก่นามคือ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับโลกีย์วิบาก ๓๒ นั้นเอง

“รูป” ได้แก่ ปฏิสันธิกรรมชรูป<sup>๕</sup> นั้นเอง

๔. นามรูป เป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ

เมื่อวิญญานเหล่านั้นเป็นปัจจัยให้นามคือเจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับโลกียวิบากจิต ๓๒ และปฏิสนธิกรรมรูป ๑๖ คืออวินิพโกรูป ๘ ปสาทรูป ๕ ภาวรูป ๑ ทหรูป ๑ ชิวรูป ๑ เกิดขึ้นแล้ว นามรูปเหล่านั้นก็เป็นปัจจัยให้เกิดสพายตนะต่อไป สพายตนะที่เป็นผลของนามรูปนี้ องค์ธรรมได้แก่อัมมัตติกายตนะ ๖ คือ ตา (จักขายตนะ ๑) หู (โสตายตนะ ๑) จมูก (ฆานายตนะ ๑) ลิ้น (ชิวหายตนะ ๑) กาย (กายายตนะ ๑) จิต (มนายตนะ ๑) มนายตนะได้แก่โลกียวิบากจิต ๓๒

๕. สพายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ (การกระทบ)

เมื่อนามรูปเหล่านั้น เป็นปัจจัยให้เกิด สพายตนะ อันได้แก่อัมมัตติกายตนะ ๖ มี ตา (จักขายตนะ) เป็นต้น สพายตนะ ๖ เหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะต่อไป “ผัสสะ” ที่เป็นผลของสพายตนะนี้ คือ ผัสสะ ๖ มี (จักขุ) สัมผัสสะ ๑ หู (โสต) สัมผัสสะ ๑ จมูก (ฆานะ) สัมผัสสะ ๑ ลิ้น (ชิวหา) สัมผัสสะ ๑ กาย (กาย) สัมผัสสะ ๑ ใจ (มโน) สัมผัสสะ ๑ ผัสสะทั้ง ๖ เหล่านี้ ได้แก่ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับโลกียวิบากจิต ๓๒ นั้นเอง

๖. ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา

เมื่อสพายตนะอันได้แก่จักขายตนะ เป็นต้น เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ๖ มีจักขุ สัมผัสสะ เป็นต้น ผัสสะ ๖ เหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาต่อไป เวทนาที่เป็นผลของผัสสะนี้ องค์ธรรมได้แก่เวทนา ๖ อันได้แก่

(๑) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่าง จักขุวิญญาน กับสี (รูปารมณ์) ได้แก่เวทนาที่อยู่ในจักขุวิญญานจิต

(๒) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่าง โสตวิญญาน กับเสียงต่างๆ ได้แก่เวทนาที่อยู่ในโสตวิญญานจิต

(๓) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกัน ระหว่างฆานวิญญาน กับกลิ่นต่างๆ ได้แก่เวทนาที่อยู่ในฆานะวิญญานจิต

(๔) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่างชิวหาวิญญาน กับรสต่างๆ ได้แก่เวทนาที่อยู่ในชิวหาวิญญานจิต

(๕) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่าง กายวิญญาน กับเครื่องกระทบต่างๆ มีความเย็น ร้อน เป็นต้น ได้แก่เวทนาที่อยู่ในกายวิญญานจิต

(๖) การเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยการกระทบกันระหว่างมโนวิญญาณ กับธรรมารมณ์ หรืออารมณ์ ได้แก่เวทนาที่อยู่ในโลกียวิบาก ๒๒ (เว้นทวิบัญญัติวิญญาณ)

๑. เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา

เมื่อผัสสะ ๖ อันได้แก่จักขุสัมผัสสสะ เป็นต้น เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ๖ มี เวทนาที่อยู่ในจักขุวิญญาณจิต เป็นต้น เวทนา ๖ เหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาต่อไป “ตัณหา” ที่เป็นผลของเวทนานี้ องค์ธรรมได้แก่ตัณหา ๖ หรือโดยพิสดาร ๑๐๘

ตัณหา ๖ คือ ความยินดีจิตใจในรูป ๑ ความยินดีจิตใจในเสียง ๑ ความยินดีจิตใจในกลิ่น ๑ ความยินดีจิตใจในรส ๑ ความยินดีจิตใจในสัมผัสต่างๆ ๑ ความยินดีจิตใจในธรรมารมณ์คือสภาพธรรมต่างๆ ๑ ส่วนตัณหา ๑๐๘ ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๕ แล้ว

๘. ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

เมื่อเวทนา ๖ เหล่านี้ เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา ๖ หรือ ๑๐๘ แล้ว ตัณหา เหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานต่อไป อุปาทานที่เป็นผลของตัณหานี้ องค์ธรรมได้แก่อุปาทาน ๔ คือ ความยึดมั่นในวัตถุสามสิ่ง ๖ มีรูปารมณ์ เป็นต้น ได้แก่โลกะเจตสิก ๑ ความยึดมั่นในความเห็นผิด (ทิฏฐิ ๖๒) ได้แก่ทิฏฐิเจตสิก ๑ ความยึดมั่นในการปฏิบัติผิดมีการปฏิบัติเขียงโค และสุนัข เป็นต้น ได้แก่สัลพัตต บาสทิฏฐิ ๑ (ปฏิบัติผิด) ความยึดมั่นในขั้น ๕ ของคนและของคนอื่นได้แก่สักกายทิฏฐิ ๑

๙. อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดภพ

เมื่อตัณหา ๖ หรือ ๑๐๘ เหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน ๔ มีกามุปาทาน เป็นต้น อุปาทาน ๔ เหล่านี้ก็เป็นปัจจัยให้เกิด “ภพ” ต่อไป ภพที่เป็นผลของอุปาทาน ทั้ง ๔ เหล่านี้มีอยู่ ๒ อย่างคือ กัมมภพ ๑ อุปปัตติภพ ๑

๑. กัมมภพ ได้แก่อกุศลเจตนา ๑๒ โลภียกุศลเจตนา ๑๗

๒. อุปปัตติภพ ได้แก่โลกียวิบากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กรรมชรูป ๒๐

๑๐. ภพ เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

เมื่ออุปาทาน ๔ มีกามุปาทาน เป็นต้น เป็นปัจจัยให้เกิดกรรมภพและอุปปัตติ-

ภพ แล้ว

กัมมภพ (เวณูปปัตติภพ) อันได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ และโลกีย์กุศลเจตนา ๑๗ เหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิดชาติต่อไป

ชาติที่เป็นผลของกัมมภพนี้ องค์ธรรมได้แก่โลกีย์วิบากและกรรมชรูป ที่เกิดขึ้นใน ๓๑ ภูมิ โดยมีขันธ์ ๕ บ้าง ขันธ์ ๔ บ้าง ขันธ์ ๑ บ้าง

#### ๑๑. ชาติเป็นปัจจัยให้เกิด ขรามรณะ

เมื่อกัมมภพเหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ อันได้แก่โลกีย์วิบากและกรรมชรูป ในภูมิต่างๆ แล้ว “ชาติ” เหล่านี้ก็เป็นปัจจัยให้เกิดขรา ความแก่ มรณะความตาย เป็นต้นต่อไป ขราที่เป็นผลของชาตินี้ องค์ธรรมได้แก่ความแก่ของโลกีย์วิบาก และกรรมชรูปนั่นเอง หมายความว่า เมื่อกัมมภพเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว อาการตั้งอยู่ตั้งแต่เกิดจนถึงตายนั้นแล เรียกว่า ขรา

มรณะที่เป็นผลของชาตินี้ได้แก่ความดับไปของโลกีย์วิบากและกรรมชรูปนั่นเอง

#### ๑๒. ขรามรณะ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา

เมื่อชาติ คือความเกิดขึ้น แห่งโลกีย์วิบาก และกรรมชรูป เหล่านี้เป็นปัจจัยให้เกิด ขรา มรณะแล้วขราและมรณะเป็นต้นเหล่านี้ก็เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาต่อไป

เมื่อพิจารณาตามปฏิจาสุมุปาบทธรรมแล้ว ก็จะเห็นได้ว่าบรรดาสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย มีสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พรหม เหล่านี้ปรากฏเกิดขึ้นเพราะอวิชชา เป็นตัวต้นเหตุ ส่วนสังขารเป็นต้นนั้นเกิดเนื่องมาจากอวิชชา เป็นต้นเหตุอีกทีหนึ่ง และเมื่ออวิชชายังมีอยู่ การเกิดการตายของสัตว์ทั้งหลายก็ย่อมไม่มีที่สิ้นสุดอยู่ตราบนั้น เพราะการดับสูญสิ้นไปแห่งอวิชชาโดยไม่มีเหลือ ด้วยอำนาจอวิชชาที่ชื่อว่า วิราคะ สังขารคือกุศลกรรม อกุศลกรรมก็ดับลง เพราะความดับไปแห่งสังขาร วิญญาณคือกัมมวิญญาณในภพก่อนๆ และวิบากวิญญาณในภพนั้นก็ดับลง เพราะความดับไปแห่งวิญญาณนามรูป คือเจตสิก และกรรมชรูปจึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งนามรูป สฬายตนะ คืออัมตติกายตนะ ๖ จึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งสฬายตนะ ผัสสะมีจักขุสัมผัสสสะเป็นต้นจึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งผัสสะเวทนามีจักขุสัมผัสสสะชเวทนาเป็นต้นจึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไป

แห่งเวทนา ตัณหา ๖ หรือ ๑๐๘ จึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งตัณหา อุปาทาน ๔ มีกามอุปาทานเป็นต้นจึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งอุปาทาน ภาวะ คือ กัมมภาวะ และอุปบัติภาวะจึงดับลง เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งภาวะ ชาติ คือ ความเกิดขึ้นของโลกก็วิบากจิตเจตสิกและกรรมชรูปจึงดับลง

เพราะความดับสูญสิ้นไปแห่งชาติ ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย โสกะความเศร้าโศรก ทุกข์ ความทุกข์กาย โทมนัสความทุกข์ใจ อุปายาส ความคับแค้นใจจึงดับลง ความดับสูญสิ้นไปแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ย่อมเป็นไปดังที่กล่าวมานี้

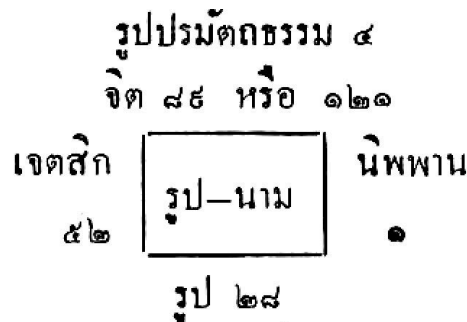
คำบรรยายเรื่อง ๑๒ บัจฉัยการ (ปฏิจจนุปบาท) ไปตามหลักวิปัสสนาอย่างละเอียดพอสมควรดังที่กล่าวมาแล้วนี้เพียงเพื่อให้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ทางลัดพอรู้แนวทางไว้เท่านั้น เพราะว่าผู้ที่ปฏิบัติทางลัดนี้จะไม่สามารถเข้าใจโดยละเอียดได้ แต่ก็พอเป็นแนวทางแก่ท่านที่มีความสนใจที่จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจโดยละเอียด ไปศึกษาเข้าใจได้ง่ายขึ้นพอสมควร ส่วนท่านที่มีความประสงค์จะศึกษาปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยทางลัดจริงๆ นั้นไม่ค่อยมีความจำเป็นที่จะศึกษาและปฏิบัติโดยละเอียดและเป็นไปตามลำดับ (อนุโลม) แต่อย่างใดก็ดี ก็สามารจะได้ผลสมควรประสงค์โดยสมบูรณ์ ทั้งนี้ก็เพราะว่าบรรดาเขวachsen นักเรียน นักศึกษา นิสิต และพี่น้องชาวบ้านโดยทั่ว ๆ ไปไม่มีเวลาและโอกาสที่จะศึกษาและปฏิบัติไปตามลำดับโดยละเอียดได้ จึงขอถือโอกาสเรียนและชี้แจงมาให้ทราบไว้ด้วย

# บทที่ ๑

## ปรมัตถธรรม ๔

“ปรมัตถธรรม” คือ ธรรมชาติที่เป็นจริงตามความเป็นจริงคือ เป็นสภาวะที่  
เกิดดับสืบเนื่องติดต่อกันไป (สันตติ) อยู่เสมอโดยตลอดปราศจากธรรมที่เป็น “สมมุติ”  
และ “บัญญัติ” ใดๆ ทั้งสิ้น

ปรมัตถธรรม ๔ นี้ประกอบไปด้วย จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง, เจตสิก ๕๒  
รูป ๒๘ และ นิพพาน ๑, ธรรมทั้ง ๔ นี้เป็นธรรมสำคัญละเอียดสุขุมคัมภีร์ภาพอย่าง  
ยิ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะกล่าวโดยย่อๆ และมีรูปดังนี้



ต่อไปนี้จะกล่าวถึงการแบ่งจิตออกเป็น ๔ ประเภทดังต่อไปนี้

### ๑. จิต ๘๘ (โดยย่อ) หรือ ๑๒๑ ดวง (โดยพิสดาร)

“จิต” เป็น “นาม” เป็นธรรมชาติมีหน้าที่ “รับรู้ อารมณ์ และ สะสม  
อารมณ์” ต่างๆ ไว้ มีศักดิ์อำนาจลึกลับมหัศจรรย์เป็นใหญ่เป็นประธานสามารถสั่งให้  
กายกระทำ (กรรม) ความคิดความชั่วหรือไม่ดีไม่ชั่วต่างๆ นานา มีคุณลักษณะกวัดแกว่ง  
แส้เข้าหาอารมณ์อยู่เสมอ สภาพจิตที่แท้จริงเป็นเพียงธรรมชาติที่สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส  
ปกติสสร แต่เพราะมีอารมณ์ฝ่ายชั่ว (อโสภณเจตสิก) จรเข้ามา แต่งจิต “ครอบงำจิต”  
ให้จิตเป็นไปและสะสมอารมณ์ชั่วไว้หมักคองนอนเนื่องฝังแน่นอยู่ในสันดานแสนนาน  
จนเป็นอุปนิสัยและเป็นสันดานมิได้มีการพัฒนาแก้ไขอย่างถูกต้องจึงทำให้สภาพจิต  
เดิมแท้ที่สะอาดผ่องใสบริสุทธิ์นั้นเศร้าหมองไป

“จิต” ใน “ปรมัตถธรรม ๔ นี้แบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

<p>จิตเหนือความปรากฏ (โลกุตตระจิต) ๘ หรือ ๔๐ ดวง</p>	<p>ได้แก่จิตของพระอริยบุคคล ๔ ประเภท ประกอบด้วย อริยผล คือ พระโสดาอมรรค, โสดาผล, สกิทาคามิ มรรค, สกิทาคามิผล, อนาคามิ มรรค, อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล, รวม ๘ ดวง ถ้าจะจัดโดย พิศดารมี ๔๐ ดวง ได้แก่องค์ฌาน ๕ มี วิตก, วิจารณ์ ปัตติ, สุข, เอกัคคตา ประกอบด้วยอริยมรรคอริยผลทั้ง ๘ รวมกับฌานทั้ง ๕ แล้วจึงมี ๔๐ ดวงด้วยประการฉะนี้</p>
<p>จิตไม่ประกอบด้วยกาม ที่เรียกว่าอรุปาวจรจิตมี ๑๒ ดวง</p>	<p>ได้แก่กุศลจิตของผู้เจริญรูปฌานสมาธิ (อรุปาวจร กุศลจิต) ๔ ดวง, ผลการปฏิบัติของผู้เจริญรูปฌาน (อรุปาวจรวิบากจิต) ๔ ดวง กิริยาจิตเป็นจิตของพระ อรหัตตผู้ปฏิบัติรูปฌาน (อรุปาวจรกิริยาจิต) ๔ ดวง จึงรวมทั้งสิ้น ๑๒ ดวง</p>
<p>จิตไม่ประกอบด้วยกาม ที่เรียกว่า (รูปาวจรจิต) ๑๕ ดวง</p>	<p>ได้แก่กุศลจิตของผู้เจริญรูปฌานสมาธิ (รูปาวจรกุศล จิต) ๕ ดวง ผลการปฏิบัติของผู้เจริญรูปฌาน (รูปา วจรวิบากจิต) ๕ ดวง, กิริยาจิตเป็นจิตของพระอรหัตต ผู้ปฏิบัติรูปฌาน (รูปาวจรกิริยาจิต) ๕ ดวง จึงรวม ทั้งสิ้น ๑๕ ดวง</p>
<p>จิตประกอบด้วยกาม (กามาวจรจิต) ๕๔ ดวง</p>	<p>ในกามาวจรจิตนี้ มีจิตอกุศล, จิตกุศลและจิตที่ไม่ เป็นกุศล หรืออกุศลดังนี้คือ จิตอกุศล (อกุศลจิต) ๑๒ ดวง, จิตที่ไม่ประกอบด้วย กุศล หรืออกุศล (อเหตุกะจิต) ๑๘ ดวง และจิตกุศล ที่ตั้งมั่นในกามภูมิ (กามาวจรโสภณจิต) ๒๔ ดวง จึง รวมทั้งสิ้นมี ๕๔ ดวง</p>

จิต ๘๘ หรือ โดยพิสดาร ๑๒๑ ดวง

## รูปการแบ่งจิตออก ๔ ประเภท

จิตประกอบกาม ๕๔

(กามาวจรจิต)

จิตเหนือความปรากฏ ๘  
(โลกุตตระจิต)

รูป-นาม

จิตไม่ประกอบกาม ๑๒  
(อรุปาวจรจิต)

จิตไม่ประกอบกาม ๑๕

(รูปาวจรจิต)

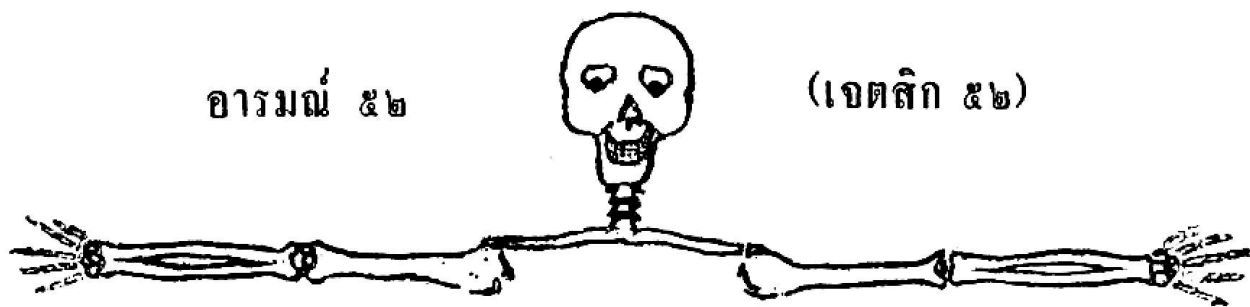
## ๒. อารมณ์หรือเจตสิก ๕๒

เจตสิก ๕๒ นี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ควรจะต้องศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ  
ดีจริงๆ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงจะได้ผลอย่างดียิ่ง

เจตสิก เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิต ดับพร้อมกันกับจิต มีอารมณ์  
เดียวกันกับจิต มีทวารเกิดอันเดียวกันกับจิตเป็นของไม่เที่ยง เกิดดับอยู่เสมอ มีอยู่  
ว่า ประเภทฝ่ายดีมี ๒๕ ดวง (โสภณเจตสิก) เป็นเจตสิกฝ่ายดี เป็นเจตสิกฝ่ายกลาง  
ไม่ดีไม่ชั่ว (อัญญาสมานาเจตสิก) มีอยู่ ๑๓ ดวง ส่วนฝ่ายชั่ว (อโสภณเจตสิก) มีอยู่  
๑๔ ดวง มีภาพแสดงดังต่อไปนี้

อารมณ์ ๕๒

(เจตสิก ๕๒)



<p>เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก)</p> <p>↓ ———— ๐</p> <p>๑. เลื่อมใสเชื่อใน เหตุผล (ศรัทธา)</p> <p>๒. ความระลึกอยู่ใน กุศล (สติ)</p> <p>๓. ละอายบาป (หิ วิ)</p> <p>๔. กลัวบาป (โ ตัมปะ)</p> <p>๕. ไม่โลภ (อโ ภะ)</p> <p>๖. ไม่โกรธ (อโท สะ)</p> <p>๗. มีจิตเป็น กลาง ไม่เอนเอียง (ตัมมช มัตตา)</p> <p>๘. สภาพของเจต- สิกให้สงบ (กายปั สทธิ)</p>	<p>(กุศล) ๒๕ ดวง</p> <p>๐ ———— ↓</p> <p>๑๔. เจตสิกควรแก่ การทำงานในกุศล (กาย กัมมัญญา)</p> <p>๑๕. จิตควรแก่การ งานในกุศล (จิตตกัม มัญญา)</p> <p>๑๖. เจตสิกที่คล่อง แคล่วในการกุศล(กาย ปาคุญญา)</p> <p>๑๗. จิตที่คล่อง แคล่วในการกุศล(จิตต ปาคุญญา)</p> <p>๑๘. เจตสิกข้อตรง มั่นคงในการกุศล (กา บุชุกตา)</p> <p>๑๙. จิตข้อตรงมั่น คงในกุศล (จิตตบุช กตา) เมื่อโสภณจิตฝ่าย</p>	<p>เจตสิกฝ่ายกลาง ๑๓ ดวง (อัญญาสมา นา เจตสิก)</p> <p>๑. กระทบอารมณ์ (ผัสสะ)</p> <p>๒. เสวย อารมณ์ เวทนา)</p> <p>๓. จำได้หมายรู้ใน อารมณ์ (สัญญา)</p> <p>๔. ตั้งใจให้เป็นไป (เจตนา)</p> <p>๕. ตั้งมั่น ใน อาร- มณ์เดียวอย่างแน่น (เอกัคคตา)</p> <p>๖. เจตสิกรักษาศี- ลให้ทรงอยู่ได้ (ชีว ตินทรีย์)</p> <p>๗. ความเอาใจใส่ ในอารมณ์ (มโนสิ การ) ทั้ง ๑๓ ดวงนี้ เรียกว่าสาธณะเจต-</p>	<p>(อกุศล) ↓ เจตสิกฝ่ายชั่ว ๑๔ ดวง (อโสภณเจตสิก)</p> <p>๑. มีความหลงผิด (โมหะ)</p> <p>๒. ไม่อภัยบาป (อหิ ริกะ)</p> <p>๓. ไม่กลัวบาป (อนัตัมปะ)</p> <p>๔. ฟุ้งซ่าน (อุท ธัจจะ) (เรียกว่ากลุ่มโมหะ (โมหะตุกะ)</p> <p>← ๐ ———— ๐ →</p> <p>๕. โลภอยากได้ (โลภะ)</p> <p>๖. เห็นผิด (ทิฏฐิ)</p> <p>๗. ถือตัว (มานะ) (เรียกว่ากลุ่มโลภะ(โลภ ตุกะ)</p> <p>← ๐ ———— ๐ →</p> <p>๘. โกรธประทุษ ร้าย (โทสะ)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

๕. จิตสงบ (จิตต  
บัสสัทธ)

๑๐. สภาพเจตสิก  
ที่เบาจากอกุศล (กาย  
ลหุตา)

๑๑. สภาพจิตที่เบา  
จากอกุศล (จิตตลหุ  
ตา)

๑๒. สภาพเจตสิก  
ให้อ่อนแนบเนียนละ  
มุนละไม (กายมุกตา)

๑๓. สภาพจิตที่  
อ่อน โยนลมุน ละไม  
(จิตตมุกตา)

กุศลเกิดขึ้น เจตสิก

๑๕. ดวงนี้จะต้องประ  
กอบด้วยเสมอไป

๒๐. วาจาชอบใน  
การกุศล (สัมมาวาจา)

๒๑. การงานชอบ  
ในกุศล (สัมมากัม  
มันตะ)

๒๒. อาชีพชอบ  
(สัมมาอาชีวะ)

๒๓. อนุเคราะห์  
ช่วยเหลือ (กรุณา)

๒๔. พลอยยินดีใน  
สุขของผู้อื่น (มุทิตา)

๒๕. ความรู้แจ้ง  
เห็นจริง ทำลาย อกุศล  
(ปัญญินทรีย์)

←○————○→

สิก เมื่อจิตที่เกิดดับๆ  
นั้นเกิดขึ้นครั้งใดเจต  
สิก๗ดวงนี้จะต้องเข้า  
ประกอบอยู่ด้วยเสมอ  
ไป

←○————○→

๘. ความตริกนิก  
หรือเฟื่องในอารมณ์ (วิ  
ตก)

๑๐. ตัดสินอารมณ์  
เด็ดขาด (อธิโมกษ์)

๑๑. ความเพียร  
(วิริยะ)

๑๒. อิ่มเอิบใจใน  
อารมณ์ (ปีติ)

๑๓. ความพอใจ  
ในอารมณ์ (ฉันทะ)

←○————○→

๕. วิชาไม่ให้ใคร  
ได้ดีกว่า (อิสสา)

๑๐. ตระหนี่เห็น  
แก่ตัวใจแคบ (มัจฉริ  
ยะ)

๑๑. หงุดหงิดรำ  
คาญใจ (กุกกุจจะ)  
(เรียกว่ากลุ่มโทสะ  
กลุ่มโทสะโทสะตุกะ)

←○————○→

๑๒. หดหู่ท้อแท้  
ถึณะ

๑๓. ง่วงเหงาหาว  
นอน จิตเลื่อนลอยจับ  
อารมณ์ไม่ได้ (มิตฺท)  
(เรียกว่ากลุ่มถึณะมิตฺท)

←○————○→

๑๔. ตั้งเลสงสัยใจ  
(วิจิกิจฉา)

←○————○→

ตามภาพที่แสดง ผู้มีศรัทธาศึกษาในธรรม ควรท่องจำและทำความเข้าใจใน “เจตสิก” ต่าง ๆ นี้ให้ดั่งจริง ๆ โดยเฉพาะเจตสิกฝ่ายชั่ว ๑๔ ดวงนั้น ควรสังวรระวังกันเป็นพิเศษ คอยป้องกันและทำลายมิให้เข้ามาแต่งจิตให้จิตเศร้าหมอง และสั่งให้กายกระทำชั่วใด ๆ ด้วยกรรม “สัตรีขุจฺจนัน” อยู่อย่างสม่ำเสมอ อย่าหลงมัวเมา และประมาท ว่ามันมีอยู่เพียงเท่านั้นคงไม่สำคัญอะไร แต่ตามความเป็นจริงที่เราเห็นว่าอตายเกิดมานานแสนนานก็เพราะเจ้าเจตสิกชั่ว ๑๔ ดวงนั่นเอง มันมีการประสานงานสนับสนุนส่งเสริมช่วยเหลือกันอย่างเหนียวแน่น แม้แต่พระอรหันต์บุคคลชั้นต้น ๆ เช่นพระโสดาบันเป็นต้น สามารถทำลายเจตสิกชั่ว ๑๔ ดวงขาดจากสันดานได้เฉพาะบางดวงเท่านั้น การปฏิบัติธรรมเปรียบเหมือนการรบกับข้าศึกคือกิเลสร้ายทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา คือทุก ๆ ขณะของดวงอารมณ์ เมื่อเรารู้จักหน้าศัตรูทันแล้วเพทุบายของข้าศึก กับเรามีอาวุธ คือ ปัญญาคมกล้าเด็ดขาดแล้วย่อมจะสามารถต่อสู้ป้องกันและทำลายมันได้ง่ายขึ้นอย่างรวดเร็ว

ส่วนเจตสิกฝ่ายกลาง เข้าได้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว และบางประเภทเป็นสภาพธรรมดาไม่บาปไม่บุญอะไร มีอยู่ ๗ ดวงเกิดดับติดต่อกันไป คือ การกระทบอารมณ์ (ผัสสะ) เสวยอารมณ์ (เวทนา), ความจำได้ในอารมณ์ (สัญญา), การตั้งใจมั่น (เจตนา) ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว รักษาชีวิตดำรงอยู่ (ชีวิตินทรีย์) และการเอาใจใส่ในอารมณ์นั้นๆ (มนัสการ) ย่อมต้องประกอบกับจิตทุกดวง, แต่บางพวกเข้าได้ทั้งฝ่ายดีและชั่ว เช่น ความเพียร (วิริยะ), ความปัดป้องเอิบใจ, และความพอใจ (ฉันทะ), เป็นต้น อยู่ที่การพิจารณาอารมณ์ (วิจารณ์) และการตัดสินใจอารมณ์เด็ดขาด (อหิมกซ์) ถ้าตัดสินใจมีสติปัญญาที่จะเสวยอารมณ์ดีนั้นไป ถ้าตัดสินใจชั่วก็จะเสวยอารมณ์ช่วนั้นไป แล้วฝังแน่นไว้ในสันดานจิตของตนสะสมไว้ (ภวังค์จิต) แล้วเกิดดับรับอารมณ์ใหม่ต่อๆ ไป (นอกจากตอนนอนหลับสนิทจิตสู่วังค์ไม่รู้รู้อารมณ์ใด ๆ)

เจตสิก ๕๒ ดวงนี้จะเข้ามาแต่งจิตที่เกิด—ดับได้ครั้งละหนึ่งดวงเท่านั้น เมื่อดวงเก่าดับไป ดวงใหม่ก็เข้ามาแทนที่ติดต่อกัน (สันตติ) สืบเนื่อง “เกิดดับ” ไปอย่างรวดเร็วที่สุดไม่มีเครื่องมอวิเศษใด ๆ ในโลกอาจมาวัดความเร็วนี้ได้ นอกจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นสรรพัพัญญูเท่านั้น

ดังนั้นถ้าขณะใดมี “สติ” (ความระลึกถึงทันอารมณ์ว่าดีหรือชั่วในขณะปัจจุบัน) อันเป็น “เจตสิกฝ่ายดี” ประกอบคู่กับจิตแล้ว ขณะนั้น “อารมณ์ฝ่ายชั่ว” ใดๆ ก็ไม่อาจเข้ามาแต่งจิตให้เศร้าหมองได้เลย เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติเข้มแข็งย่อมจะเกิด “ปัญญา” (ความรู้อารมณ์ตามสภาพธรรมที่เป็นจริง) และสูงขึ้นๆ ไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ แล้ว ก็สามารถถอนความเห็นผิด, ความลังเลสงสัย เป็นต้นให้หมดสิ้นไปจากสันดานคนได้เป็นอย่างดี

### ๓. รูป ๒๘

“รูป” คือ สภาวะที่ทรงสภาพอ้อมมีลักษณะ “เกิดขึ้น—เจริญขึ้น—เสื่อมไป และแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา” แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ รูปใหญ่ที่ปรากฏเห็นชัดกว่ารูปอื่นๆ มี ๔ รูป คือ “รูปดิน—รูปน้ำ—รูปไฟ—รูปลม” เรียกว่า “มหาภูตรูป ๔” ที่ประกอบเป็นร่างกายของเราเอง และอีกประเภทหนึ่ง คือ รูปที่อาศัยอยู่ในรูปใหญ่ทั้ง ๔ คือมหาภูตทั้ง ๔ ดังกล่าวมาแล้วมีอยู่อีก ๔ รูป เรียกว่า “อุปาทายรูป” รวมทั้ง ๒ ประเภทแล้วจึงมี ๒๘ รูป ดังจะแสดงเป็นภาพไว้ดังต่อไปนี้

- |                  |                                                                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑๑. ลักษณะรูป ๔  | เป็นลักษณะของรูปทุกรูปจะต้องเป็นไปในลักษณะ ๔ ประการนี้ คือ รูปที่เกิดขึ้น (อุบัจจรูป), รูปที่เจริญสืบเนื่อง (สันตติรูป), รูปที่เสื่อมไป (ชรตารูป), รูปที่ดับ (อนิจจตารูป),<br>○————○ |
| ๑๐. วิการรูป ๓   | ได้แก่ รูปเบา (ลหุตารูป), รูปอ่อน (มุตุตารูป), รูปควรแก่การงาน (กัมมัญญตารูป)<br>○————○                                                                                              |
| ๙. วิญญัตติรูป ๒ | ได้แก่ รูปที่เคลื่อนไหวทางกาย (กายวิญญัตติรูป), รูปที่เคลื่อนไหววาจา (วจีวิญญัตติรูป)<br>○————○                                                                                      |

๘. ปริเฉทรูป ๑ ได้แก่ รูปช่องระหว่างรูปต่อรูปเรียกว่า “รูปว่าง” หรือ “อากาสรูป”  
○————○
๗. อาหารรูป ๑ ได้แก่ รูปอาหารที่บริโภคนเป็นโอชารักษาให้รูปเจริญอยู่ได้  
○————○
๖. ชีวิตรูป ๑ ได้แก่ รูปที่รักษาชีวิตร่างกายให้ทรงอยู่ได้  
○————○
๕. ททัษรูป ๑ ได้แก่ รูปวัตถุที่อาศัยของจิตและเจตสิก  
○————○
๔. ภาวะรูป ๒ ได้แก่ รูปกิริยาอาการของเพศหญิง (อดีตภาวะรูป). รูปกิริยา  
อาการของเพศชาย (ปฐิสภาวะรูป)  
○————○
๓. โจรรูป ๔ ได้แก่ รูปสี (รูปารมณฺ์), รูปเสียง (สัททารมณฺ์), รูปกลิ่น  
(คันธารมณฺ์), รูปรส (รสารมณฺ์)  
○————○
๒. ปสาทรูป ๕ ได้แก่ รูปประสาทตา (จักขุปสาทรูป), รูปประสาทหู (โสตป  
สาทรูป), รูปประสาทจมูก (ฆานประสาทรูป), รูปประสาทลิ้น  
(ชีวหาประสาทรูป), รูปประสาทกาย (กายประสาทรูป)  
○————○
๑. มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ รูปดิน (ปฐวีธาตุ) รูปน้ำ (อาโปธาตุ), รูปไฟ (เตโช  
ธาตุ) รูปลม (วาโยธาตุ)

รูป ๒๘ ตามภาพที่แสดงมาแล้วนี้สักแต่ว่าเป็นเพียงรูปไม่เป็นบาปเป็นบุญอะไร ถ้าไม่มี “นาม” เข้าไป “รับรู้” และมีการ “ปรุงแต่งจิต” (สังขาร) ไปในทางดีหรือชั่วตามการกระทำ (กรรม), ของตน เรื่อง “รูป” ๒๘ นี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจให้ดีจริงๆ มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาไม่สามารถกำหนด “รูป-นาม” ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดีเท่าที่ควร

#### ๔. นิพพาน ๑

พระนิพพานมีลักษณะ “สงบ” ไม่คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลง, ไม่มีนิमितปรากฏ ดับทั้งกิเลสทั้งปวงและจันท์ ๕ (เบญจจันท์) มีชื่อเรียกหลายอย่าง แต่มีความหมายเหมือนกันดังต่อไปนี้ คือ

ความคลายออก (วิราโค), ความดับ (นิโรโธ), ความสละกินเสีย (จาโค), ความเลิก ความหยุดไม่กระทำอีก (ปฏินิสสัคโค), ความหลุดพ้น (มุตติ) ความไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งใด ๆ ทั้งปวง (อนาถโย), การไม่มีนเมาอีกต่อไป (มทมิทโน), การขจัดความหิวกระหาย (ปิปาสวินโย), การถอนเครื่องเกาะเกี่ยว แห่งความอาลัยอาวรณ์ในสิ่งทั้งปวงเสีย (อาลยสมุคคาโต), และการตัดกระแสความหมุนเวียนของวัฏฏะ (วัฏฏบัจเจโท)

พระพุทธเจ้าทั้งหลายพร้อมตรัสไว้ว่า “นิพพานเป็นของจริงเป็นสิ่งยอดเยี่ยม, นิพพานว่างอย่างยิ่ง, นิพพานเป็นความสุขสงบอย่างยิ่งเป็นนิรันดร สุขอันยิ่งกว่าความสุขสงบคือ พระนิพพานไม่มี นิพพานเป็นที่สุดแห่งทุกข์โดยแท้” เป็นการหยุดไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอีกตลอดไป ผู้บรรลุถึงเป็นผู้รู้แจ้งเฉพาะ รู้แทนกันไม่ได้ บุคคลอื่นไม่สามารถคาดคะเนจะเดาจะนึกหรือคิดเดาตามความเห็นของตน และไม่อาจสัมผัสตามได้เลย นอกจากจะปฏิบัติบรรลุผลด้วยตนเองเท่านั้น

พระนิพพาน ไม่ใช่จิตใจ, เจตสิก และรูปใด ๆ มีสภาวะอันเดียว เป็นสภาพที่พ้นไปจากขั้นที่ ๕ และรูปนามทั้งปวงดับทุกข์อย่างแท้จริงก็ตามแต่จัดไว้ ๒ ประเภท คือ

(๑) นิพพานที่ยังมีขั้นที่ ๕ เหลืออยู่ (อุปาทิเสสนิพพานธาตุ) หมายถึง พระอรหันต์ที่ปราศจากกิเลสใด ๆ แล้วแต่ยังมีชีวิตอยู่ ยังต้องมีความทุกข์ทางกายอยู่บ้างตามกระแสโลกแต่ท่านไม่มีความทุกข์ใจเลย

๒. นิพพานที่ขั้นที่ ๕ ดับไปแล้ว (อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ) หมายถึง พระอรหันต์ที่ปราศจากกิเลสใด ๆ แล้ว และดับขั้นที่เข้าสู่พระปรินิพพานแล้ว



## บทที่ ๘

### ปรมัตถธรรม ๔ เทียบวิบัติสสนาภูมิ ๖

ธรรมใน พระพุทธศาสนา ล้วนเกี่ยวโยงสืบเนื่องถึงกันและกัน โดยตลอด สามารถแตกขยายออกไปอย่างกว้างขวาง พิศดาร และสามารถย้อนข้อสอบกลับไปกลับมา ได้ทันที เพราะธรรมในพระพุทธศาสนา ล้วนแต่เป็น “สัจจะปรมัตถ์” คือเป็นการแสดง สภาพความเป็นจริงของธรรมชาติที่เป็นจริง ขอบกตัวอย่างการเปรียบเทียบ “ปรมัตถ- ธรรม ๔” กับ “วิบัติสสนาภูมิ ๖” มากล่าวไว้โดยย่อ ๆ เพียงตัวอย่างเดี๋ยวดังต่อไปนี้—

(ขันธ ๕ ในวิบัติสสนาภูมิ ๖)		ปรมัตถธรรม ๔
๑. รูป	ได้แก่	รูปปรมัตถ์ ๒๘
๒. เวทนา	„	เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
๓. สัญญา	„	สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
๔. สังขาร	„	เจตสิก ๕๐ ดวง (ได้แก่เจตสิก ๕๒ แต่ยกเว้น สัญญาเจตสิก ๑ ดวงและเวทนาเจตสิก ๑ ดวง)
๕. วิญญาณ	„	จิต ๘๕ หรือโดยพิสดาร ๑๒๑ ดวง

สภาพที่พ้นไปจากขันธ ๕ แล้วได้แก่ พระนิพพาน

ส่วนการเปรียบเทียบวิบัติสสนาภูมิ ๒ ถึงที่ ๖ กับปรมัตถธรรม ๔ นั้นก็ใช้วิธี เทียบเช่นเดียวกันโดยอนุโลม

ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมขั้นสูงนี้ จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจอันเกี่ยวกับ วิบัติสสนาภูมิ ๖ กับปรมัตถธรรม ๔ ให้มีความรู้ความเข้าใจที่จริง ๆ และสามารถที่จะนำ เอามาเปรียบเทียบให้ตรงกันได้ทั้ง ๖ ภูมิ จึงจะถือว่าเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อย่างแท้จริง

## บทที่ ๗

### วิสุทธิ ๗

ทางแห่งความบริสุทธิ์สมบูรณ์อย่างยิ่งของการปฏิบัติ “วิปัสสนากรรมฐาน” ให้ได้ผลสำเร็จเป็น “พระอริยบุคคล” ทั้ง ๔ ถึงซึ่งพระนิพพานได้ไปตามลำดับนั้นต้องประกอบด้วยความบริสุทธิ์อยู่ ๗ ประการคือ



#### นิพพาน

- |                             |                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| ๗. (ญาณทัสนวิสุทธิ)         | ๗. ความบริสุทธิ์แห่งมรรคผลพระนิพพาน           |
| ๖. (ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ)  | ๖. ความบริสุทธิ์น้อมไปสู่พระนิพพาน            |
| ๕. (มกคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ) | ๕. ความรู้ทางหรือไม่ใช่ทางปฏิบัติที่บริสุทธิ์ |
| ๔. (กัณหาวิตรณวิสุทธิ)      | ๔. ความไม่ข้องใจสงสัยที่บริสุทธิ์             |
| ๓. (ทัญญูวิสุทธิ)           | ๓. ความเห็นบริสุทธิ์                          |
| ๒. (จิตตวิสุทธิ)            | ๒. จิตบริสุทธิ์                               |
| ๑. (ศีลวิสุทธิ)             | ๑. ศีลบริสุทธิ์                               |

#### วิสุทธิ ๗

๑. ศีลบริสุทธิ์ (ศีลวิสุทธิ) ได้แก่ความปรกติกาย, วาจา, ที่ไม่ไหวไป กระทำความชั่ว, สำหรับฆราวาสได้แก่ศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐, สำหรับพระภิกษุได้แก่ “ปาฏิโมกข์สังวรศีล” ความบริสุทธิ์แห่งศีลนี้รวมไปถึงการสำรวมอินทรีย์ (ตา—หู—จมูก—ลิ้น—กาย—และใจ) ต่าง ๆ, การประกอบอาชีพชอบเว้นจากมิถนอาชีพะต่าง ๆ และการพิจารณา “จตุบัจจัย ๔” ขณะมีผู้ถวายและขณะบริโภคน้ำ บางท่านเข้าใจผิดไปว่า ต้องทำอย่างนั้นอย่างนั้น ให้มีศีลตามความขีตถือให้ได้ตลอดเวลาจึงจะปฏิบัติได้ผลความเป็นจริงเมื่อเข้าปฏิบัติ (วิปัสสนากรรมฐาน) หรือเมื่อขณะใดไม่ไหวกายวาจาไปในทางชั่วขณะนั้นก็นับว่ามีศีลบริสุทธิ์แล้ว เพราะมีความเป็นปรกติอยู่ไม่มีความผิดใดๆ

๒. จิตบริสุทธิ์ (จิตตวิสุทธิ) คือความบริสุทธิ์ในขณะที่จิตเข้าถึงสมาธิช่วงขณะสมาธิขั้นกลาง, และสมาธิอย่างแนบแน่นเป็น “ฌาน” เมื่อจิตเป็นสมาธิขณะใจขณะนั้นก็เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ เพราะมีสติควบคุมอยู่

๓. ความเห็นบริสุทธิ์ (ทัญญูวิสุทธิ) ได้แก่การปฏิบัติ (วิปัสสนากรรมฐาน) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงที่เป็นจริงของธรรมชาติ เกิดความรู้ (ญาณ) รู้จักลักษณะ หน้าที่, ผล, และเหตุใกล้ของ “รูป-นาม” ว่าสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกจะมีชีวิตครองหรือไม่มีชีวิตครองก็ตาม สักแต่ว่าเป็น “รูป” และมีความรู้สึกเข้าไปรับรู้คือ “นาม” เท่านั้นเป็นคนละส่วนกัน จัดเทียบในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ญาณที่ ๑ (นามรูปปัจจุเจตนาญาณ)

๔. การไม่ข้องใจสงสัยที่บริสุทธิ์ (กัมมวิตรณวิสุทธิ) ได้แก่ความรู้ (ญาณ) ว่า รูปนามเกิดขึ้นได้เพราะมีเหตุมีปัจจัย, และรูปนามทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง จัดเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ญาณที่ ๒ และญาณที่ ๓ (นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ) และญาณที่ ๓ (สัมมสนญาณ)

๕. ความรู้ว่าเป็นทางหรือไม่ใช่ทางปฏิบัติที่บริสุทธิ์ (มัคคามัคคญาณทัตถวิสุทธิ) จัดเทียบในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๑ (อุทกัปปพพญาณถึงสังขารเปกขาญาณ) รายละเอียดโปรดดูในเรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖ บทที่ ๑๑ ต่อไป ในระหว่างญาณ ๓ ถึงญาณ ๔ มักจะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการแก่ผู้ปฏิบัติกันแทบทุกรายต้องสำรวจระมัดระวังและรู้ทันให้ได้

๖. ความบริสุทธิ์น้อมไปสู่พระนิพพาน (ปฏิบัติญาณทัตถวิสุทธิ) ได้แก่ญาณที่ทบทวนความรู้สวนกลับไปกลับมา (อนุโลม-ปฏิโลม) ระหว่างญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๑ ซึ่งเรียกว่าญาณ ๑๒ (อนุโลมญาณ) จนมีกำลังปัญญาคมกล้าไปตามลำดับพิจารณา รูปนาม เห็นอริขันธ์ ๔ ชัดแจ้ง, มีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มาประชุมพร้อมกันบริบูรณ์ โอนโคตรจากปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล (ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ) ปล่อยหรือทิ้ง “รูปนาม” ทั้งปวง รู้พระนิพพานในขณะที่ดับพลันทันทีเสมือนสายฟ้าฟาดไม่อาจย้อนกลับเป็นปุถุชนธรรมดาอีก เพราะสามารถดับอารมณ์ฝ่ายชั่วไปตามลำดับขั้นของพระอริยบุคคลได้เด็ดขาดจากสันดานตลอดไป

๗. ความบริสุทธิ์แห่งมรรคผลพระนิพพานหรือ “ญาณทัสนวิสุทธิ” ได้แก่ ความบริสุทธิ์สะอาดขั้นสูงสุดของ “วิสุทธิ ๗” คือ เมื่อโคตรภุญญาณ ญาณ ๑๓ ได้บังเกิดแล้ว อริยมรรค ญาณ ๑๕ และอริยผล ญาณ ๑๖ ต้องเกิดตามทันทีไม่มีสิ่งใด ๆ มาขัดขวางได้เสวยผลพระนิพพานปราศจากรูปนาม, นิमित, กิเลสใด ๆ เป็นสภาวะจิตที่เหนือความปรากฏ (โลกุตตระ) ปราศจากอารมณ์โลก (โลกีย์) มีความเที่ยงแท้ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงหวั่นไหวไปตามลำดับมรรคชวณะวิถัจฉิต แล้วกลับมารับอารมณ์โลกเป็นปรกติอีก แต่ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่เบาปลอดโปร่งรู้แจ้งในสภาพความเป็นจริงว่าตนมีจิตหลุดพ้นแล้ว มีวิญญูะสงสารเป็นที่สิ้นสุดกำหนดได้ ความเห็นผิดทิฏฐิความลังเลสงสัย วิจิกิจฉา และการประพฤตผิด ๆ ถูก ๆ แบบลุ่ม ๆ กล้า ๆ นอกศูนย์กลางในพระพุทธศาสนา สลัฟพัตตปรามาสจะไม่บังเกิดในสันดานอีกเลยตลอดไป ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาทบทวนกิเลสที่ตนละได้เด็ดขาด จากสันดานแล้วและกิเลสที่ยังละไม่ได้เป็นอารมณ์เรียกว่า “ปัจเจกขณญาณ” หรือ “ญาณ ๑๔” ผู้ปฏิบัติวิสุทธิ ๗ หรือ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้ครั้งแรก พระพุทธองค์ทรงรับรองและขนานนามว่าเป็น “พระโสดาบันอริยบุคคล ผู้ประเสริฐ เกิดอีกไม่เกิน ๗ ขาคีเป็นอย่างช้า บิณฑุบาชญาณี ๔ เด็ดขาดเป็นบุตรตถาคตผู้ปฏิบัติดีมีแต่จะเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น

ส่วนพระอริยบุคคลชั้นสูงขึ้นไป คือ พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ นั่นก็คือ สภาวะของผู้ประเสริฐ ทบทวนการปฏิบัติ ขจัดกิเลสที่ยังเหลือในสันดานให้หมดสิ้นไปอีก โดยการปฏิบัติวิสุทธิ ๗ หรือวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซ้ำๆ อีกจนบรรลุผลไปตามลำดับจนถึงความเป็นพระอรหันต์ปราศจากรู้อาสวะกิเลส กิเลสละเอียด (อนุสัย) ใด ๆ ในสันดาน จบกิจในพระพุทธศาสนาถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

# บทที่ ๑๐

## โพธิปักขิยธรรม ๓๗

“โพธิปักขิยธรรม ๓๗” คือ ธรรมที่ละเอียดสุขุมรอบคอบอย่างยิ่งเป็นขั้นสูงสุดใกล้ไปสู่พระนิพพาน ซึ่งมีความสำคัญอย่างที่สุดในการปฏิบัติ “ปัญญากรรมฐาน” (วิปัสสนากรรมฐาน) ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงควรศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การปฏิบัติธรรมจึงจะบรรลุผล เป็น “พระอรหิยะบุคคล” ทั้ง ๔ ประเภทได้ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” แบ่งธรรมออกเป็นหมวดสำคัญๆ อยู่ ๗ หมวด ดังจะกล่าวต่อไปนี้

### นิพพาน ★ พระอรหันต์

อรหิยะบุคคล ๔ ประเภท  
ผู้มีจิตประเสริฐ

- พระอนาคามี
- พระสกทาคามี
- พระโสดาบัน

จิตเหนือความปรักถุ (โลกุตตระ)

๗. มรรค ๘

ทางปฏิบัติไปสู่การดับทุกข์ประกอบด้วย มีการเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ), ดำริห์ชอบ (สัมมาสังกัปป), พุทชอบ (สัมมาวาจา), การงานชอบ (สัมมากัมมันโต), อาชีพชอบ (สัมมาอาชีโว), เพียรชอบ (สัมมาวาชาโม), ระลึกชอบ (สัมมาสติ) และตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

๘. โพชฌงค์ ๗

ธรรม ๗ ประการที่ประกอบกันเป็นองค์ตรัสรู้ คือ สติ (สติสัมโพชฌงค์), การวิจยธรรมอย่างถูกต้องเป็นจริง (ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์), ความเพียร (วิริยะสัมโพชฌงค์), ปัตินิธรรม (ปัตติสัมโพชฌงค์), ความสงบ (ปีสัททิสัมโพชฌงค์), สมาธิ (สมาธิสัมโพชฌงค์) และการวางเฉย (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)

๕. พละ ๕ เป็นพละกำลังอันแรงกล้าในศรัทธา (ศรัทธาพละ), ความเพียร (วิริยะพละ), สติ (สติพละ), สมาธิ (สมาธิพละ) และปัญญา (ปัญญาพละ)
๔. อินทรีย์ ๕ มีความเป็นใหญ่ในหมวดธรรมทั้ง ๕ คือ ศรัทธา (ศรัทธินทรีย์), ความเพียร (วิริยอินทรีย์), สติ (สตินทรีย์), สมาธิ (สมาธินทรีย์) และ ปัญญา (ปัญญินทรีย์)
๓. อธิธัมม ๔ มีความพอใจจริงๆ (ฉันทะ), มีความเพียรปฏิบัติจริงๆ (วิริยะ) มีจิตผูกพันใจใส่จริงๆ (จิตตะ), และรู้จักพิจารณาเลือกเห็นธรรมให้ถูกต้องเหมาะสมและตรวจสอบทบทวนคิดตามผลให้ได้ผล (วิมังสา)
๒. สัมมปธาน ๔ ระวังอย่าให้อกุศลเกิด (สังวรปธาน), ละอกุศลที่เกิดขึ้นให้ดับไป (ปหานปธาน), เพียรเจริญกุศลให้เกิดขึ้นขึ้น (ภาวนापธาน) และรักษากุศลที่เจริญไว้ไม่ให้เสื่อมถอยไป (อนุรักษนาปธาน)
๑. มหาสติปัฏฐาน ๔ ใช้สติพิจารณากาย (กายานุสัสนาสติปัฏฐาน), ใช้สติพิจารณาเวทนา (เวทนานุสัสนาสติปัฏฐาน), ใช้สติพิจารณาจิตในจิต (จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน) และใช้สติพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมานุสัสนาสติปัฏฐาน)

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

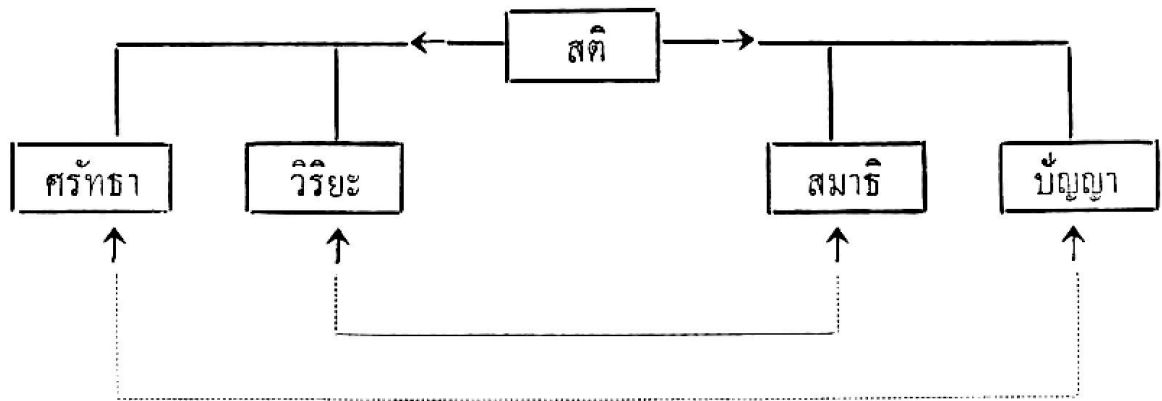
๑. สติปัฏฐาน ๔ หรือ “มหาสติปัฏฐาน ๔” เป็นธรรมที่ละเอียดสูงขึ้นไปสูงสุดในการที่จะสร้าง “สติ” ให้มีกำลังเข้มแข็งระลึกรู้ “อารมณ์” ในขณะ “ปัจจุบัน” อยู่เสมอตลอดเวลา ประกอบไปด้วย “ปัญญา” (สัมปชัญญะ) รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงใน “อริยสัจ ๔” ก็เพื่อสามารถที่จะป้องกันและทำลายมิให้อารมณ์ฝ่ายชั่วใดๆ ผ่านอายตนะต่างๆ เข้ามาแต่งจิตให้เป็นไปในทางชั่วๆ ประการได้เป็นอย่างดี “มหาสติปัฏฐาน ๔” มีความสำคัญอย่างสูงสุดของทางปฏิบัติธรรมใน

ชั้นบัญญัติ (วิบัติสนา) สามารถป้องกัน, รั้งกัน, บันเทา, หรือทำลายกิเลสอย่างหยาบ (ทางกาย, วาจา, เช่น ตี, ด่า ฯลฯ เป็นต้น), กิเลสอย่างกลาง (เช่น นิวรณ์ ๕) และกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัย) เช่น รากานุสัย, ปฏิฆานุสัย, มานานุสัย, ภวนุสัย เป็นต้น ให้เบาบางหรือขาดไปจากสันดานจิตได้ตามลำดับ “วิบัติสนาญาณ ๑๖” จนถึงขั้นเหนือความปรากฏเป็นพระอรหันต์ถึงพระนิพพานได้ (รายละเอียดโปรดดูในเรื่อง “มหาสติปัฏฐาน ๔” บทที่ ๑๔ ต่อไป)

๒. สัมมัตถิย ๔ เป็นธรรมที่ประกอบด้วยความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อส่งเสริมและป้องกันรักษาการปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ให้ดำเนินไปเป็นผลสำเร็จ โดยสมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ คือ เพียรระงับกุศลที่จะเกิดอย่าให้เกิด, เพียรระงับกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ระงับดับไป, เพียรให้กุศลที่ยังมิได้เกิดขึ้นให้เกิดเจริญยิ่งขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เจริญได้แล้วให้คงมั่นมิให้เสื่อมไป

๓. อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้มีกำลังใจอย่างเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ให้ดำเนินไปเป็นผลสำเร็จสมบูรณ์ โดยสม่ำเสมอ กล่าวคือ มีความพอใจในการปฏิบัติจริงๆ มีความเพียรอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติจริงๆ มีจิตผูกพันใจใส่ในการปฏิบัติจริงๆ และ มีการตรวจสอบ ทบทวนเลือกเห็นใคร่ครวญด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง และติดตามผลในการปฏิบัติ ธรรมจริงๆ ในทางไปสู่พระนิพพาน

๔. อินทรีย์ ๕ เป็นธรรมที่สำคัญที่มีความเป็นใหญ่ ในการจะใช้ สติ ควบคุมปกครองธรรมทั้ง ๕ ให้มีความสม่ำเสมอเท่าเทียมกันมิให้ย่อหย่อนกว่ากัน เพื่อส่งเสริมเกื้อกูลการปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอจนเป็นผลสำเร็จสมบูรณ์ต่อไป กล่าวคือ มีความเป็นใหญ่ใน “ศรัทธา-ความเพียร-สติ-สมาธิ-และ ขันติ” ในทางไปสู่พระนิพพาน



(ภาพเปรียบเทียบแสดงอินทรีย์ ๕ และผละ ๕ ต้องมีความสม่ำเสมอ)

๕. ผละ ๕ เป็นธรรมสำคัญในการใช้สติ ควบคุมธรรมทั้ง ๕ ให้มีกำลังแรงกล้าอย่างเข้มแข็งโดยสม่ำเสมอเท่าเทียมกันมิให้ย่อหย่อนกว่ากัน เพื่อส่งเสริมเกื้อกูลให้การปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ดำเนินไปเป็นผลสำเร็จสมบูรณ์โดยสม่ำเสมอตลอดไป กล่าวคือมี “สติ” ควบคุมเป็นกำลังใน “ศรัทธา-ความเพียร-สติ-สมาธิ-และปัญญา” ในทางไปสู่พระนิพพาน อินทรีย์ ๕, และ ผละ ๕ นี้มีชื่อธรรมเหมือนกันก็จริง แต่อินทรีย์ ทำหน้าที่แต่เพียง “เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน” และ “ผละ” นี้ “เป็นกำลังแรงกล้า” ในกิจหรือในหมวดหมู่ของตน ขอให้สังเกตรูปภาพที่แสดงไว้แล้วจะเห็นได้ว่า “สติ” เป็นหัวหน้าใหญ่ในชุดของธรรมทั้ง ๕ คอยควบคุมให้มีความสม่ำเสมออยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าไม่สม่ำเสมออย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว การปฏิบัติปัญญากรรมฐานย่อมไม่ได้ผลดี เช่น ศรัทธาอ่อนการปฏิบัติไม่ได้ผลเลย, ศรัทธาแรงไปไม่ประกอบด้วยปัญญามักงมงายไม่ยอมใช้เหตุใช้ผลอาจเกิดความเสียหายได้ถ้าปฏิบัติผิดๆ ถูกๆ เข้า, และเช่นปัญญาแรงเกินไปขาดเหตุผลใช้ไม่ถูกต้องมักจะเอาความรู้ของคนไปเหยียบย่ำผู้อื่น กับถ้าความเพียรอ่อนจิตไม่เป็นสมาธิ สติยอมไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันไม่เห็นสภาพความเป็นจริงของรูปนาม และไม่เกิดปัญญาญาณ ดังนั้น เป็นต้น ฯลฯ

๖. โภชณังค ๗ เป็นธรรมสำคัญที่ประกอบเป็น “องค์ตรัสรู้” มีอยู่ ๗ ประการ องค์ตรัสรู้คือ (๑) สติ (๒) การวิจยัธรรม (๓) ความเพียร (๔) ความขี้ติ (๕) ความสงบ (๖) สมาธิ และ (๗) ความวางเฉย (อุเบกขา) ในองค์ตรัสรู้ ๗ ประการนี้ต้องอาศัยเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันประกอบกันอย่างสม่ำเสมอโดยตลอด มีการ

วิชัยธรรม (ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์) อันเป็น “ปัญญาเจตสิก” มีความสำคัญที่สุด เปรียบเสมือนดาบที่ชักออกจากฝัก มีความคมกล้าสามารถตัดทำลายกิเลสร้ายต่าง ๆ ได้อย่างเด็ดขาด ส่วนโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่เหลือเปรียบเสมือนฝักดาบ และกำลังอาการ กระทำการใช้คมดาบนั้นฟาดลงไป ย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่งประกอบอยู่โดยตลอด เพื่อส่งเสริมเกื้อกูลให้การปฏิบัติ “มหาสติปัฏฐาน ๔” ดำเนินไปเป็นผลสำเร็จสมบูรณ์โดย สม่่าเสมอ ในทางไปสู่พระนิพพาน

๗. มรรค ๘ เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เป็นทางสายเอกมีอยู่สายเดียวเท่านั้นที่จะไปสู่พระนิพพานได้” ต้องประกอบกันทั้ง ๘ โดยสม่่าเสมอประชุมพร้อมกันบริบูรณ์อย่างแท้จริงในขณะเสวยผลพระนิพพานเท่านั้น มี “สัมมาทิฐิ” เป็น “ปัญญาเจตสิก” คือความเห็นชอบที่มีความสำคัญมากแต่ต้อง อาศัยมรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเข้าประกอบด้วยโดยตลอดเช่นกัน มรรค ๘ นี้ก็คือเจตสิกธรรม ที่สำคัญ ๆ ๘ ดวงมาประชุมพร้อมกันนั่นเอง เรียกว่าอภิญ्ञังคิกมรรค มัคคสมังคี หรือที่ เรียกกันว่า “นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจะ” แปลความว่า “ทางเดินไปสู่ความรู้นัจ ในอริยสัจจะธรรมทั้ง ๔ เพื่อการดับทุกข์เด็ดขาด” เป็น “อริยมรรค” ชั้นสูง ไม่ใช่ “โลกีย์มรรค” (คือมรรคที่ใช้ในกิจการทั่วไปทางโลก) ผู้ศึกษาบางท่านไม่เข้าใจดีมัก จะนำไปปะปนและเข้าใจผิดไปก็มี มรรค ๘ นี้ประกอบไปด้วย “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” อย่างสมบูรณ์ในทางไปสู่พระนิพพาน



การปฏิบัติธรรมไม่ควรติดข้องมองกันที่ตัวบุคคล หรือที่ครูอาจารย์ และเพียงส่วนประกอบอื่นๆ ภายนอกจนเกินไปเพราะจะทำให้เกิดความกังวลวุ่นวายแก่การปฏิบัติของตนในการที่จะเข้าถึง “ธรรมรส” และ “วิมุตติรส” (ความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส) ความสำคัญที่สุดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ คือ ทรงให้เราเร่งกระทำการปฏิบัติธรรมทางใจให้เกิดปัญญาญาณพ้นไปจากวิญญูะสงสารโดยเร็วพลัน เพื่อถึงความสิ้นสุดแห่งทุกข์เท่านั้น ด้วยการพิสูจน์และปฏิบัติด้วยตัวของตัวเองชั่วนิรันดร์ เมื่อตัวเองเข้าถึงธรรมรสไปตามลำดับได้บ้างแล้ว ความคิดต่างๆ เช่นความไม่เบียดเบียน, ความเมตตา กรุณา, ความกตัญญูกตเวที, ความสุภาพอ่อนโยนละมุนละไม, การรู้จักให้อภัย (อภัยทาน) และการเสียสละประโยชน์สุขส่วนตัว ฯลฯ เป็นต้น ย่อมจะติดตามเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วถึงแม้จะไม่มีกฎหมาย, ระเบียบข้อห้ามมิให้ทำผิดทำชั่ว บุคคลเหล่านั้นก็จะไม่ประพฤติดั้งประพฤดิชั่วเบียดเบียนใครเพราะมีความละเอียดรอบคอบทั่วรอบทั้งที่ลับหรือที่แจ้งทั้งต่อหน้าและลับหลัง, เป็นคนวางใจรู้จักหน้าที่, ฐานะ, กาละอันควรมีความพอใจในสิทธิ์ของตนไม่ละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่น จึงเห็นได้ว่า พระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้วนั้นไม่มีพิษมีภัยแก่ใครหรือสังคมใด ๆ เลย ย่อมทรงสภาพความเป็นจริงเป็น “อมตธรรม” มีแต่ประโยชน์สุขสงบร่มเย็นทรงสภาพอยู่เช่นนั้นนิรันดร์ พระพุทธศาสนา คือ “ปรมาตตธรรม” ไม่มีวันเสื่อมสลาย ความเสื่อมอยู่ที่ตัวบุคคลเข้าไม่ถึงธรรมกันเอง และที่ส่วนประกอบอื่นๆ ของพระพุทธศาสนาภายนอกเท่านั้น

โดยเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมชั้น “ปัญญากรรมฐาน (วิปัสสนากรรมฐาน) นี้จึงมีแต่คุณประโยชน์หาโทษมิได้ แม้ว่าเราปฏิบัติไปไม่ถึงความเป็น “พระอริยบุคคล” ทั้ง ๔ ประเภทได้ เราก็ยังได้รับคุณประโยชน์อย่างสูงยิ่ง มีสติปัญญาสามารถแก้ไขพัฒนาจิตใจ) แก่ปัญหาชีวิตในชีวิตประจำวัน แก่ตัวเองและสังคมได้เป็นอย่างดี กับทั้งยังเป็นอุปนิสัยเกิดบุญบารมีเป็นปัจจัยส่งผลต่อ ๆ ไปในอนาคตกาลให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นตราบถึงซึ่งพระนิพพาน

กระแสของโลก (กิเลส) และจิต (ใจ) ของใคร ๆ เราไม่อาจห้ามบังคับได้นอกจากจะแนะนำชี้ทางวางแนวไว้ให้เท่านั้น “เรามีสิทธิ์เสรีภาพอย่างสูงสุดแก่ตัวเองในการเลือกกระทำ (กรรม) ความดี (กุศล) และ ความชั่ว (อกุศล) ได้เท่า ๆ กัน ตามความพอใจของตน พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” และ

“ผู้ใดแม้จับชายผ้ากาสาหวัดรดติดตามเรือดากดไปทั่วทุกหนทุกแห่งในจักรวาล แต่ มิได้ประพศติ “ปฏิบัติธรรม” ก็ไม่ใช่ถือว่าเป็นผู้เห็นเราอย่างแท้จริงเลย”

ปัญญาในหลักของพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ (๑) ปัญญา ใช้ ในความรู้ทางโลก (โลกีย์) ได้แก่ปัญญาความรู้ในวิชาการต่างๆ เช่น วิทยาศาสตร์ การแพทย์, การเศรษฐกิจ, มนุษย์สัมพันธ์, จิตวิทยา, การประกอบอาชีพ, การช่างต่างๆ ฯลฯ เป็นต้น อาจเป็นได้ทั้งคุณประโยชน์และเป็นโทษเป็นภัยอย่างมหันต์ก็ได้ เสมือน ดาบ ๒ คม (๒) ปัญญาในทางธรรม ได้แก่ปัญญาที่เกวข้องเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับจิต (ใจ) โดยตรง มีอยู่ ๓ ชั้นคือ (ก) ปัญญาชั้นต้นเกิดจากการศึกษาเล่าเรียนได้รู้ได้เห็นได้ยินได้ฟังมาเป็น “อรรถรส” หรือที่เรียกว่า “สุตะมยปัญญา” (ข) ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา (จินตมยปัญญา) ถ้ามีความคิดพิจารณาด้วยความสุขุมรอบคอบประกอบ ด้วยเหตุผลด้วยความฉลาดแบบคายภายในใจเรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ถ้าคิดพิจารณา ผิด ๆ เรียกว่า “อโยนิโสมนสิการ” กลับเป็นอันตรายแก่จิตของตนเองเป็นทุกข์เป็น โทษอย่างยิ่ง และ (ค) ปัญญาชั้นสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ได้แก่ “ปัญญาญาณ” หรือ “วิปัสสนาญาณ” สัมผัสได้ด้วยอาศัยปัญญา ๒ ชั้นมาประกอบโดยตลอด ปัญญา ชั้นต้น (ก) และ (ข) นั้นพอถ่ายทอดสอนกันได้ แต่ปัญญาญาณชั้นสูง (ค) นั้นเป็น ของเฉพาะตัวรู้เฉพาะตนต้องปฏิบัติด้วยตนเองรู้แทนกันไม่ได้ มีอยู่ ๑๖ ชั้น ได้แก่ “วิปัสสนาญาณ ๑๖” นี้เอง มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงติดต่อกันไปตามลำดับโดยตลอด ดังจะแสดงเป็นภาพประกอบและอธิบายโดยย่อๆ ดังต่อไปนี้

	<b>วิปัสสนาญาณ ๑๖</b>
๑. รูรูปนามชัดเจนว่า “รูป-นาม” เป็นคนละส่วนกัน (นามรูปปริจเฉทญาณ)	๑๖. ปัญญาวิเสตาคผล (พระวิเสตาคัตติผลญาณ)
๒. รูรูปนามเป็นปัจฉัยต่อกัน (นามรูปปัจฉัยปริกคหญาณ)	๑๗. ปัญญาวิเสตามรรค (พระวิเสตาคัตติมคคญาณ)
๓. รูรูปนามเป็นไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ)	๑๘. พิจารณามรรคผลพระนิพพาน กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และกิเลสที่ละได้แล้ว (ปัจฉเวกขณญาณ)
๔. รูรูปนามเกิดดับปัญญาญาณ (อุทกัพพญาณ)	๑๙. รูพระนิพพานสามารถ ทำลายโคตรปุถุชนเข้าสู่ฝั่ง นิพพานเป็นพระอริยบุคคล (โคตรภูญาณ)
๕. รูรูปนามดับไปๆ ละเอียดถื่น (ภังคญาณ)	๒๐. รูรูปนามดับไป ๆ ทบทวนไปมาตั้งแต่ญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๑ (อนุโลมญาณ)
๖. รูรูปนามดับไป ๆ เป็นภยันาคลว (ภยตุมัญญานญาณ)	๒๑. รูรูปนามดับไป ๆ หาทางหน หนไม่พ้นจึงทนอยู่ (สังขารเปกขาญาณ)
๗. รูรูปนามดับไปๆ เป็นทุกข์เป็นโทษ (อาทั้นวญาณ)	
๘. รูรูปนามดับไปๆ นำบ่อหน้าบ (นิพพิทาญาณ)	
๙. รูรูปนามดับไปๆ ใครจะหนีไปให้พ้น (มัญจิมยตาญาณ)	
๑๐. รูรูปนามดับไปๆ ดันรณหาทางหน้เต็มที่ (ปฏิสังขญาณ)	

**ญาณที่ ๑** รูปร่างแยกจากกันเป็นคนละส่วนกันอย่างชัดเจน (นามรูปปริเฉทญาณ) คือมีความรู้ความเห็นว่าบรรดาสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตลอดสรรพสิ่งในอวกาศจักรวาลทั้งหลายโดยไม่ประมาณไม่ว่าจะมีชีวิตครองหรือไม่มีชีวิตครองก็ตาม เมื่อขอลงมาแล้วสักแต่ว่าเป็น “รูป” กับ “นาม” เท่านั้น เป็นคนละส่วนกัน

**ญาณที่ ๒** รูปร่างว่าเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน (นามรูปปัจจัยปริศญาณ) คือเกิดมีความรู้ความเข้าใจมีความเห็นต่อไปอีกว่า รูปร่างนั้นเป็นคนละส่วนกันและเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันโดยตลอด คือ “รูปธรรม” นั้นเกิดจากธรรมชาติบ้าง, เกิดจากจิตสั่งบ้าง, เกิดจากอตุคตินฟ้าอากาศ หรือ เกิดจากโอชาอาหาร และเกิดจาก “อวิชา-คณา-อุปาทาน” เป็นต้น ส่วน “นามธรรม” นั้นคือ เวทนาความรู้สึกรู้สึก, สัญญา ความจำได้, สังขารการปรุงแต่ง และวิญญาณหรือจิต ความรับรู้ เกิดจาก “อวิชา-คณา-อุปาทาน” ข้อมต้องอาศัย “รูป” มาสัมผัสหรือกระทบ ทางอายะตนะต่างๆ จึงจะเกิดความรู้รับรู้ได้ “รูปกับนาม” จึงเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันโดยตลอดประดุจดังเงาตามตัวฉะนั้น

**ญาณที่ ๓** รูปร่างเป็นไตรลักษณ์ (สัมมสนญาณ) คือมีความรู้ความเห็นว่ารูปร่างเป็นคนละส่วนกันเกิดขึ้นได้เพราะมีเหตุมีปัจจัยนั้นมีลักษณะไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่เสมอ (อนิจจัง), เป็นทุกขมีสภาพทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และบังคับบัญชารูปร่างไม่ได้ (อนัตตา) หรือที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” เป็น “สามัญญลักษณะ” อยู่ในกฎของสภาพธรรมชาติที่ปรากฏเป็นธรรมดาอยู่เสมอตลอดไปทั้งใน “อดีต-ปัจจุบัน-และในอนาคต” ก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ข้อมเกิดปัญญาสามารถขจัดความข้องใจสงสัยต่างๆ เช่น เราคือใคร? เกิดมาจากไหน? เกิดมาทำไม? ตายแล้วไปไหน? และปัญหาในเรื่องกฎแห่งกรรม, การเวียนว่ายตายเกิดต่างๆ ฯลฯ ด้วยพิจารณาเข้าใจใน “เหตุ” และ “ผล” ต่างๆ ว่าเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันฯ ดังนี้เป็นต้น

**ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๓** นี้ ผู้ปฏิบัติยังมีกำลังสติอ่อนอยู่เพราะยังต้องอาศัย “สมมุติ และบัญญัติ” ในทางโลกมาเป็นอารมณ์อยู่ เรียกว่า “โลกียญาณ” ยังเป็นขั้น “สมาธิ” (สมถะ) กรรมฐาน แต่จัดเข้าอยู่ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยอนุโลม

**ญาณที่ ๔** รูปร่างเกิดดับเกิดปัญญาเห็นการสืบเนื่องของรูปร่างชัด (อุทัพพญาณ) คือ มีความรู้จากญาณที่ ๑-๓ ชัดแจ้งแล้ว เพียรปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอไม่ขอมหยุดยั้งจนถึงญาณนี้ จะเห็นรูปร่างทั้งปวงเกิดขึ้นและดับไปติดต่อกับสืบเนื่องเรื่อย

ไปไม่มีที่สิ้นสุด จิตของผู้ปฏิบัติที่เข้าไปสู่เกิดดับไปกับรูปนามในแต่ละขณะปัจจุบันนั้นๆ ด้วย ข้อมจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในไตรลักษณ์ละเอียดขึ้น มีความบริสุทธิ์ปราศจากความข้องใจสงสัยสามารถทำลายความเห็นผิดเดิมที่ตนเคยมีความยึดมั่นถ่อมมั่นเห็นว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้ มีกำลังสติตั้งมั่นเข้มแข็งกล้าหาญ มีจิตใจเบาปลอดโปร่ง มีสมาธิเป็นกำลังตั้งมั่นในปัจจุบันกาลทุกขณะไม่พลอ

ญาณที่ ๔ นี้เป็นปัญญาในชั้น “วิปัสสนาญาณ” โดยแท้ ผู้บรรลุธรรมถึงขั้นนี้จะไม่กลับไปติดข้องใน “สมมุติ-ปัญญา” ตามไวยาหารความนิยมของโลกอีกต่อไป ได้ชื่อว่า “อุลโลคาบັນ” เห็นสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติ (ปรมาตถ) อย่างแท้จริง ข้อมอาจใกล้ชิดต่อความหวังเป็น “พระโสดาบันอรินบุคคล” ผู้ประเสริฐ ในโอกาสต่อไปในอนาคตได้ แต่ต้องประกอบด้วยความเพียร, มีสติมีปัญญาญาณบรรลุผลไปตามลำดับ และบุญบารมีที่ตนเองเคยกระทำสะสมไว้ในอดีตและปัจจุบันเต็มบริบูรณ์ ในระหว่างญาณที่ ๓ ญาณที่ ๔ นี้มักจะเกิด “วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ” กันแทบทุกรายการ ทำให้เกิดความยินดีพอใจเพลิดเพลินยึดถือไว้ด้วยความหลงและพลอผิดไป ผู้ปฏิบัติมักคิดว่าตนบรรลุธรรมขั้นสูงเป็นพระอรินบุคคลแล้ว ก็มีเป็นอันมาก ข้อมจะทำให้การปฏิบัติ “ปัญญากรรมฐาน” ไม่เจริญก้าวหน้าต่อไปตามลำดับญาณ จึงควรสำรวจระมัดระวังและศึกษาให้รู้ทันหาวิธีแก้ไขจะทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าต่อไปได้

ญาณที่ ๕ รู้อุปนามดับไปๆ ละเอียดถขึ้น (ภังคญาณ) คือมีปัญญาความรู้ว่ารูปนามที่เกิดดับๆ ไปกับตัวผู้รู้นั้นเป็นไตรลักษณ์ อยู่เสมอทุกขณะติดต่อกันเรื่อยๆ ไปด้วยมีสติตั้งมั่นปัจจุบันกาลอยู่ทุกขณะ ไม่พลออย่างสม่ำเสมอแล้วรู้ปฏิบัติบรรลุผลถึงญาณ ๕ นี้ จะเห็นความเกิดดับของรูปนามละเอียดขึ้นๆ จนเห็นแต่ความดับไปๆ ของรูปนามทางอายตนะต่างๆ มีแต่ดับลับหายไปๆ ไม่กลับคืนอยู่ทุกขณะ มีลักษณะ “ดับถ” ระยิบระยับคล้ายพยับแดดหรือละอองฝนที่ติดต่อกันเป็นละลอกอยู่เรื่อยๆ ไปพิจารณารูปนามที่ดับไปๆ นี้แต่ความแตกสลายไม่ยั่งยืน ล้วนไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่เสมอ, เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ และไม่สามารถบังคับบัญชารูปนามได้ ข้อมสามารถถอนความเห็นผิด (วิปลาส) ที่เคยฝังแน่นในสันดานจิตด้วยอุปาทานยึดมั่นว่า รูปนามเป็นของเที่ยงเป็นสุขเป็นดีเป็นตนเป็นกลุ่มเป็นก้อนเสียได้ จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย

อย่างแนบแน่น ด้วยเข้าถึงรสพระธรรมที่เป็นจริงด้วยตัวเอง ย่อม “มีกำลังความเพียรในการปฏิบัติอย่างแรงกล้า มีสติตั้งมั่นทุกขณะปัจจุบันไม่หวั่นไหว และเกิดปัญญา रूपนามเป็นไตรลักษณ์อยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติถึงญาณย่อมจะมีความเข้มแข็งกล้าหาญในการปฏิบัติ ปัญญากรรมฐานอย่างขลัง, ไม่สั่นไหวตกกลัวกับอันตรายต่าง ๆ, มีชีวิตที่บริสุทธิ์ปราศจากโทษ, ย่อมสามารถหักห้ามใจของตนตัดความอาลัยอาวรณ์ต่าง ๆ เสียได้, มีความสุภาพอ่อนโยน อธิษาศัยดี มีมรรยาทสำรวมระวัง, มีความอดทนอดกลั้นต่อความกระสันในกามคุณ, มีจิตเลื่อมใสยินดีแต่ในกุศลธรรม, มีความมักน้อย (สันโดษ) ยินดีในความสงบและชอบทสสงบ, มีความกล้าหาญเด็ดเดี่ยวอย่างเด็ดขาดแม้แต่ชีวิตก็สามารถสละเพื่อการปฏิบัติธรรมข้ง ๆ ขึ้นไปได้

ญาณที่ ๖ รูปนามดับไป ๆ เห็นเป็นภยัน่ากลัว (ภยตูปัญฐานญาณ) คือเกิดปัญญาความรู้ว่ารูปนามที่ดับไป ๆ ละเอียดถื่น ๆ นั้นล้วนเป็นสภาพไตรลักษณ์ทั้งสันและล้วนแต่เป็นภยอย่างข้งอันสืบเนื่องมาจากทุกข์ทั้งปวงอย่างเด่นชัด คือ, ความทุกข์ที่เนื่องมาจากสภาวะของธรรมชาติเป็นธรรมดาได้แก่การเกิด, ความแก่, ความเสื่อมไป ๆ ตามลำดับจนถึงความตายในที่สุด (สภาวะทุกข์), ทุกข์เพราะอารมณ์ที่เศร้าหมองเข้ามาแต่งจิต คือ ความโศกเศร้าเสียใจ (โศกะ), ความพิโรธรำพันพรัเพื่อคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์ทางใจต่าง ๆ (โทมนัส), และความคับแค้นขมขื่นอัดอั้นตันใจดิ้นรนกระเสือกกระสนจนมุมหา “เหตุ” หรือหาทางออกไม่ได้ (อุปายาสะ) เรียกว่า “ทุกข์จร” (ปกิณณกทุกข์) ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน คือ ความหนาว, ความร้อน, ความหิวกระหาย, การปวดอุจจาระ บั๊สสาวะ, การปวดเมื่อยในอริยบถต่าง ๆ, เป็นต้น (นิพัทธทุกข์), ทุกข์เวทนาต่าง ๆ ที่เกิดจากอวัยวะต่าง ๆ ไม่ทำหน้าที่เป็นปกติ (พยาธิทุกข์), ทุกข์เพราะความร่ำร้อนวุ่นวายนา ๆ ประการ (สันตปทุกข์), ผลของทุกข์ต่าง ๆ (ผลของกรรม) ที่บังเกิดขึ้นอันสืบเนื่องมาจากเหตุนา ๆ ประการ (วิบากทุกข์), ทุกข์ที่เกิดร่วมกัน และกำกับข้งกันและกันหรือรับผิดชอบร่วมกันแล้วเกิดทุกข์ขึ้น (สหคตทุกข์), ทุกข์เพราะการหาเลี้ยงชีพ (อาหาเรปรีเยฐฐิทุกข์), และทุกข์เพราะการทะเลาะวิวาทกัน (วิวาทมูลกทุกข์) บรรดาทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวมานี้ เมื่อย่อลงมาแล้วก็เนื่องมาจากความหลงผิดเข้าไปยึดเห็นข้งข้งนั้นด้วยความอยากยินดีพอใจเพราะความไม่รู้ในตัวในตนของเรา (อุปาทานขันธ) นั้นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามทั้งหลายไม่เที่ยงเป็น

ทุกข้ออย่างขึงคั้งแล้วข้อมจะเกิดความหวาดกลัวภัยจากรูปนามเป็นอันมาก เสมือนต้องตกไปอยู่ในหมู่สัตว์ป่าหน้าชน ที่ร้ายน่ากลัวหรือต้องเข้าไปอยู่ในหมู่ผู้คิดร้ายแก่ตน หรือเสมือนกองไฟใหญ่กำลังเผาไหม้ลูกกลมน่าสพึงกลัวไปทั่วทุกแห่งนั้น

ญาณที่ ๗ รูปรูปนามดับไปๆ เห็นเป็นทุกข์เป็นโทษอย่างยิ่ง (อาทันทวนญาณ) คือ เกิดปัญญาพิจารณาหารูปนามที่ดับไปๆ ล้วนแต่เป็นภัยน่าสพึงกลัว อันเนื่องมาจากทุกข์แล้วข้อมจะหวังเอารูปนามเป็นที่พึ่งตลอดไปไม่ได้เลย พิจารณาแล้วก็เห็นมีแต่โทษเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๗ นี้จะมีกำลังสติตั้งมั่น มีกำลังปัญญาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์อยู่เสมอไม่มีความอยากยินดีในรูปนามอีก มีแต่จะเริ่มเบื่อหน่ายรูปนามมากขึ้นไปตามลำดับ มีจิตตั้งมั่นในการที่จะดับทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว

ญาณที่ ๘ รูปรูปนามดับไปๆ นำเบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ) คือ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาหารูปนามที่ดับไปๆ เห็นเป็นภัยน่ากลัว อันสืบเนื่องมาจากทุกข์ล้วนแต่เป็นโทษและหวังเอารูปนามเป็นที่พึ่งไม่ได้ มีแต่ดับลับหายไปๆ เป็นไตรลักษณ์อยู่เสมออย่างซ้าๆ ซากๆ เสมือนคลื่นกระทบฝั่งไม่รู้จักจบสิ้นคั้งแล้วผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในรูปนามยิ่งขึ้นไปตามลำดับทุกที่ อุปมาดังผู้แต่งกายสะอาดรักความสะอาดไม่ปรารถนาไปคละเคล้ากับมุตคูตอันสกปรกฉะนั้น

ญาณที่ ๙ รูปรูปนามดับไปๆ ใคร่จะหนีไปให้พ้นจากรูปนาม (มูญจิตกามยคาญาณ) คือ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นรูปนามดับไปๆ, เป็นภัยน่ากลัว, เป็นทุกข์เป็นโทษอยู่ซ้าๆ ซากๆ จนเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามอย่างถึงที่สุดแล้ว ผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๙ นี้จะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายอย่างยิ่งไม่ปรารถนายินดีในรูปนามอีกต่อไปมีแต่คิดจะหนีไปให้พ้นจากรูปนามให้จงได้ อุปมาดังผู้นั่งกลางเรือนที่กำลังไฟไหม้ข้อมใคร่จะหนีไปให้พ้นไฟฉะนั้น

ญาณที่ ๑๐ รูปรูปนามดับไปๆ ดันรณหาทางที่จะหนีไปจากรูปนามให้พ้นให้จงได้ (ปฎิสังขานญาณ) คือ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเบื่อหน่ายใคร่จะหนีไปจากรูปนามจนมีกำลังแรงกล้าแล้วข้อมเพียรพยายามดันรณหาทางหน้อย่างเต็มที่สุดความสามารถ อุปมาดังผู้คว่ำคองกายได้ผิวน้ำสำคัญผิดใจคิดว่าเป็นปลาไหล ครั้นยกมือขึ้นเหนือน้ำเห็นสภาพความเป็นจริงของงู มีแต่เป็นพิษเป็นภัยน่ากลัว จึงเกิดความหวาดกลัวสตั้ง ความอยากยินดีก็หายไปปรารถนาจะสลัดงูเพื่อให้พ้นไปเสียจากตนให้ได้ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติบรรลุผลถึง

ฉาน ๑๐ นี้จะรู้สึกเป็นทุกข์ถึงที่สุดต้องคับแค้นจนขนผ่นทนในทุกข์อย่างเต็มที่ ด้วยเห็นความทุกข์จากรูปนามมาอย่างชัดแจ้งแล้ว แต่ก็มีอารมณ์อดทนอดกลั้นเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดขาดในการกล้าตัดสินใจ แม้แต่จะตายก็ไม่อาลัยในชีวิตเพื่อการปฏิบัติขี้ขี้ๆ ขึ้นไป ได้เสมอ

ญาณที่ ๑๑ รูปนามดับไปๆ หาทองหน้ไปจากรูปนามอย่างเต็มที่ แต่หน้ไม่พ้นจึงต้องทนเฉยอยู่ (สังขารเปกขาญาณ) คือเมื่อผู้ปฏิบัติมีความเบื่อหน่ายในรูปนามที่ดับไปๆ ซ้ำๆ ซากๆ เห็นเป็นภยเป็นทุกข์เป็นโทษ นำเบื่อหน่ายใครจะหน้และคั่นรนาทางหน้อย่างเต็มที่ แต่จะทำอย่างไรๆ ก็ไม่อาจหน้รูปนามพ้นไปได้ ต้องกล่ากลั่นผ่นทนเฉยนิ่งอยู่ ขอมทุกอย่างในทุกข์อันสืบเนื่องมาจากรูปนามที่จะเข้ามาเบียดเบียนข่มเหง บังคับ และบับบังคับให้ทุกข์อยู่เสมอตลอดเวลาได้ด้วยความอดทนเฉยไม่หวั่นไหว กลัวภัยไม่รักใคร่ผูกพันในรูปนามอีกต่อไป มีความเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดขาดในการจะชนะใจของตนเอง ขอมสละคืนใช้หน้เก่าและขอมรับผลกรรมของตนกับพื้นผ้ออุปสรรคนาๆ ประการอย่างหน้ช่นตาบานได้ แม้แต่จะตายก็ขอมตายได้ในขณะนั้น ไม่กลัวตายกลัวแต่การจะต้องเกิดอีก เพราะการเกิดล้วนมีแต่ทุกข์วุ่นวายทั้งสินไม่ว่าจะเป็นภพใดภูมิใดที่ทุกข์ทั้งนั้นจะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัติบรรลุผลถึงญาณ ๑๑ นี้จะไม่ม้จิตผูกพันรักใคร่เกาะเกี่ยวอาลัยอาวรณ์ใน “ภพ” และ “ภูมิ” ต่างๆ ตลอดทั้ง ๓๑ ภูมิ และรูปนามทั้งปวงอีกแล้ว ด้วยผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามทั้งปวงล้วนแต่เป็นทพงไม่ได้ เป็นสภาพเหมือนมายาความผ่นมีแต่ดับสูญไปๆ ไม่มีสิทธิ์เข้าไปเป็นเจ้าของ หรือเป็นใหญ่ในสิ่งใดๆ ได้ตลอดไปอย่างแท้จริงเลย เหมือนเป็นของทข่มเขามาใช้, อาศัยเขาอยู่ต้องเป็นหน้และแบก “ความเป็นตัวเราของเรา” และความทุกข์ทั้งปวงหน้ก้อยู่อย่างนั้นร้ไปพิจารณาไปๆ ก็เห็นว่าในโลกนี้ล้วนเป็นทุกข์ มีเหยื่อในลักษณะต่างๆ ล่อลวงให้ไหล “หลง” มัวเมาเพลิดเพลินทั้งสินต้องตกเป็น “ทาสอารมณ์” ในความครอบงำของอิทธิพลนั้นๆ อย่างไรห้ไม่ข้นมานานแสนนานและเป็นอยู่เสมอ เพราะเราเข้าไปขอมเป็นทาสมันเอง เกิดมาเพราะความไม่รู้ (อวิชา) จึงต้องพบประสบความทุกข์ทั้งปวงดังนี้ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้จะมีจิตใจหุดหือเหียวคลายความมั่นเมำกำหนดในตัณหาความขาก เพราะเห็นความทุกข์ และเหตุของทุกข์ (สมุทัย, ตัณหาหรือโลภะ) ชัดแจ้ง มีความป้ติในธรรมที่สามารถมีปัญญา “รู้ทัน” ในทุกข์ จึงทนเฉยนิ่งอยู่ได้อย่างสงบ อุปมาดัง

สามผู้รักใคร่ในภรรยาอย่างยิ่ง ครั้นต่อมาเห็นว่าภรรยาไม่ซื่อตรงจึงหย่าร้างตัดสินใจหมด  
 อาลัยอาวรณ์มิได้สำคัญว่าหญิงผู้นั้นเป็นภรรยาคนอีกต่อไป ถึงแม้ว่าจะเห็นหญิงที่เคย  
 เป็นภรรยาคนนั้นไปพูดจาเคล้าเคลียสมาคมกับชายอื่นก็มีความวางเฉยไม่สนใจกรวไกรช  
 ชาติเคืองใจเลยแม้แต่น้อย ฉะนั้น

วิปัสสนาญาณที่ ๑๑ นี้เรียกกันว่า “วุฒฐานคามินวิปัสสนา” แปลความว่า  
 “ปัญญาที่มีความกล้าเป็นยอด” เสมือนดาบที่ลับคมไวจนกล้าแล้ว เพียงแต่ยังไม่ยกขึ้น  
 ฟาดฟันคงวางเตรียมพร้อมสงบไว้ ญาณ ๑๑ นี้จะเป็นปัจจัยให้ถึง “มรรคจิต, ผลจิต”  
 จะพ้นจากอุปนามเสวยพระนิพพานเป็นอรหันต์เป็นพระอริยบุคคลได้อย่างแน่นอน เมื่อ  
 ประกอบด้วยบุญวาสนาบารมีเต็มบริบูรณ์ แต่ถ้ายังไม่บริบูรณ์ด้วยบุญวาสนาที่ตนกระทำ  
 สังสมมาในอดีตและปัจจุบันแล้วก็จะเห็นแต่รูปนามดับไปๆ มีปัญญาสามารถทนเฉยนิ่ง  
 ตั้งมั่นด้วยการวางเฉย (อุเบกขา) ในรูปนามอย่างไม่หวั่นไหวอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป

ญาณที่ ๑๒ รูปนามดับไปๆ ทบทวนปัญญาความรู้ไปมาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่  
 ๔ ถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ เรียกว่า “อนุโลมญาณ” คือปัญญาญาณความรู้รูปนามที่มีกำลัง  
 แรงกล้าไปตามกำลังและอำนาจของ “อริยสังขะ ๔” สามารถขจัดความมืด คือ “อวิชา  
 (ความไม่รู้)” ในสภาพความเป็นจริงที่ปกปิดกำบังจิตไว้มานานแสนนานเสียได้ ด้วยการ  
 พิจารณาทบทวน “ญาณ” (ความรู้) กลับไปกลับมา (อนุโลม-ปฏิโลม) ตั้งแต่ญาณ ๔ ถึง  
 ญาณ ๑๑ จนเกิดปัญญาคมกล้ารู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงในอริยสังขะ ๔

อนุโลมญาณนี้มีกิจอยู่ ๒ ประการคือ (ก) การพิจารณารูปนามเป็นไตรลักษณ์  
 เพื่อประหารกิเลสละเอียด (อนุสัย) ที่หมักดองนอนเนื่องฝังแน่นในสันดานจิตเดิมให้  
 เบาบาง (ข) การประชุมพร้อมของ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” อันเปรียบเสมือน “กอง  
 ทักษธรรม” ที่มีกำลังเข้มแข็งเด็ดขาดอย่างแน่วแน่พร้อมใจกัน ที่จะทำลายวงล้อมของ  
 การเวียนว่ายตายเกิด (วัฏฏะจักร, วัฏฏะสงสาร) ที่เคยล้อมมานานแสนนานจนนับ  
 ประมาณาชาติมิได้ ด้วยการตีฝ่าวงล้อมถึงขั้นแตกหักออกไปให้จงได้

ญาณที่ ๑๒ นี้จะเป็นกำลังและปัจจัยให้ถึงญาณที่ ๑๓ คือ “โคตรกุกุญาณ”  
 โอนโคตรจากความเป็นปุถุชนสู่ความเป็น “พระอริยบุคคล” ประหารกิเลสละเอียดไป  
 ตามลำดับขั้นให้ขาดไปจากสันดานจิตตลอดไปได้อย่างแน่นอน

ญาณที่ ๑๓ รู้พระนิพพานสามารถทำลายโคตรปุถุชนเข้าสู่ฝั่งพระนิพพาน เป็น “พระอริยะบุคคล” (โคตรกุกุณ) คือความรู้ร้อนไปสู่พระนิพพานอย่างเด็ดขาดแน่นอน โดยอาศัยญาณที่ ๑๒ เป็นกำลังและปัจจัยจนเห็นอริยะจจะ ๔ ทำลายกิเลสคณหาวิชาที่ปิดบังสภาพความเป็นจริงไว้ให้หมดไป มีความแน่วแน่ใจตัดความอาลัยอาวรณ์อันมีเหตุมาจาก “ความอยาก” (ตัณหา, โลภะหรือสมุททัย) นานๆ ประการไม่คิดจะเหนี่ยวรูปนามใดๆ อีกต่อไป เพราะพิจารณาเห็นสภาพความเป็นจริง มีจิตบริสุทธิ์ร้อนไปสู่การดับรูปนาม “กล้าสละคืน” เพื่อการอยู่อย่างไม่มีหนี้, เป็นอิสระภาพแก่ตัว และบรรเทาทุกข์ให้หมดสิ้นไปสามารถมีชีวิตอยู่อย่างพอสมควรแก่อัตตภาพแห่งตนในทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่มี ความผูกพันรั้งอาลัยรักใคร่ยินดีเกาะเกี่ยวและเกลียดชังเบียดเบียนไม่พอใจในรูปนาม รวมทั้งตัวเองอีกต่อไป คงมีความปรารถนาพระนิพพานเพียงประการเดียวเท่านั้น เพื่อสันติสุขตั้งมั่นเที่ยงแท้ไม่มีเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย อีกต่อไปตั้งนิจจริงแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมวางเฉย (อุเบกขา) ต่อสภาพความปรากฏของสภาวะต่างๆ อย่างไม่หวั่นไหวกวัดแกว่งสามารถทิ้ง (ปล่อย) รูปนามดับอารมณ์โลก (โลกีย์) ใดๆ ในขณะที่ดับปล้นทันทีไปตามลำดับมรรคชวณะจิตวิถึ เสมือนสายฟ้าฟาด ที่ผ่าลงมาแล้วย่อมไม่มีสิ่งใดอาจต้านทานได้ และไม่อาจย้อนกลับคืนอีกฉันใด ผู้ปฏิบัติบรรลุผลถึงซึ่ง “โคตรกุกุ” แล้วย่อมสามารถทำลายโคตรปุถุชนให้ขาดตลอดไป ไม่มีสันดานกลับกลอกกลายเป็นปุถุชนได้อีกฉันนั้น ย่อมจะมีแต่ไปสู่ความเป็นพระอริยะบุคคลข้งๆ ขึ้นไปเท่านั้น

เมื่อโคตรกุกุได้บังเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีสิ่งใดอาจทานได้ไม่มีระหว่างขั้นคือญาณในโลกุตระ อันได้แก่ มรรคญาณ (ญาณ ๑๕) และ “ผลญาณ” (ญาณ ๑๖) ก็เกิดขึ้นโดยไม่มีระหว่างขั้นเหมือนกันในระดับปล้นทันที เสวยผลพระนิพพานไปตามลำดับ “มรรคชวณะจิตวิถึมีอยู่ ๗ ขณะ” จะแสดงการโอนโคตรและเสวยผลพระนิพพาน เป็นภาพประกอบเปรียบเทียบได้ดังต่อไปนี้

มรรคชวณะจิตวิถี ๗ ขณะ

อนุโลมญาณ (ญาณที่ ๑๒)	}	ชวณะที่ ๑ (บริกรรม) ชวณะที่ ๒ (อุปัชชะ) ชวณะที่ ๓ (อนุโลม)	รูปรูปนามเป็นไตรลักษณ์เห็นอริยะสัจจะ ๔ อย่างชัดแจ้ง
--------------------------	---	------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

○————— ↓ ————— ↓ ○  
โคตรภูญาณ → ชวณะที่ ๔ (โคตรภู) รู้อริยะนิพพาน ทั้ง (ปล่อยหรือดับ) รูปนาม  
เด็ดขาด (ญาณที่ ๑๓)

○————— ↓ ————— ↓ ○  
โสคาสมรรคญาณ → ชวณะที่ ๕ (มัคค) รู้อริยะนิพพานทำลายกิเลสเด็ดขาด  
(ญาณที่ ๑๔)

○————— ↓ ————— ↓ ○  
โสคาปัตติผลญาณ → ชวณะที่ ๖ (ผล) } เสวยผลพระนิพพาน  
(ญาณที่ ๑๖) → ชวณะที่ ๗ (ผล) }

○————— ↓ ————— ↓ ○  
ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติกลับรับอารมณ์โลก (โลกีย์) เป็นปรกติ มีการพิจารณา  
ทบทวน มรรค, ผล, พระนิพพาน, กิเลสที่หลุดและกิเลสที่จะขาดจากสันดานแล้ว  
เรียกว่า “ปัจจุเวกขณะญาณ” (ญาณที่ ๑๕)



หมายเหตุ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในญาณขั้นต้นๆ ผู้ปฏิบัติมีกำลังสมาธิ  
ชั่วคราว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถปฏิบัติได้แต่เฉพาะเมื่ออนุโลมโคตรภูนั้น ผู้ปฏิบัติจะมี  
กำลังสมาธิแก่กล้าเป็น “ฌาน” จึงจะโอนโคตรถึงอริยมรรค, อริยผลได้

เมื่อผู้ปฏิบัติเสวยผลพระนิพพานแล้วอยู่มากก็จะกลับมารับอารมณ์โลกีย์ (อารมณ์  
โลก) อีกครั้งหนึ่งแต่จะมีลักษณะแจ่มใสเบากายเบาใจสะอาดบริสุทธิ์สงบเยือกเย็นอย่าง  
มีปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงรู้ว่าจิตของตนหลุดพ้นเป็นอิสระภาพ (วิมุตติรส) สันความ  
ข้องใจสงสัยในปัญหาชีวิตทางจิต (ใจ) ไม่ประพฤติปฏิบัติผิดๆ ถูกๆ แบบลุ่มๆ คล้าๆ  
อีกต่อไปเพราะปราศจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ไปจากสันดานจิตแล้วนั่นเอง เกิด

บัญญัติพิจารณารูปนามทบทวนกิเลสละเอียดต่างๆ ที่แฝงหมักดองนอนเนื่องในสันดานจิต (อาสวะ) ที่ตนสามารถละได้เด็ดขาดแล้ว และกิเลสละเอียดที่ตนยังละไม่ได้เป็น อารมณ์ต่อไป เรียกว่า “บัจจเวกขณญาณ” หรือ ญาณที่ ๑๔

ผู้บรรลุผลผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในครั้งแรกนับแต่เป็นปุถุชนธรรมดา พระพุทธองค์ทรงรับรองและสรรเสริญว่าเป็นผู้ประเสริฐปฏิบัติดี, ปฏิบัติตรง, ปฏิบัติควร, และปฏิบัติชอบแล้ว สมเป็นบุตรตถาคต มีวิญญูะสงสารเป็นที่สิ้นสุดกำหนดได้ เกิดอีกอย่างซ้ำไม่เกิน ๗ชาติ ทรงบัญญัติสภาวะนี้ว่า “พระโสดาบันอริยบุคคล” แปลความว่า ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน” มองเห็นพระนิพพานอย่างชัดแจ้งถูกต้องไม่มีผิดพลาดอีกตลอดไป เป็นผู้ไม่เห็นผิด (ทิฏฐิ), ความล่งเลสงสัย (วิจิกิจฉา) และการประพฤติปฏิบัตินอกกลุ่มนอกทางผิดๆ ถูกๆ ติดในพิธีกรรมปฏิบัติแบบลุ่มๆ คลำๆ (สัสถัพัตต-ปรามาส) อีกตลอดไป

ญาณที่ ๑๔ พิจารณา มรรค, ผล, พระนิพพาน กิเลสที่ละได้เด็ดขาดจากสันดานแล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ เป็นอารมณ์ (บัจจเวกขณญาณ) คือเป็นญาณความรู้ของผู้ที่ถึงซึ่งกระแสพระนิพพาน (ญาณ ๑๓, โคตรภู) ทรงรูปนาม ผ่านไปตาม “มัคคชวณะจิตวิถิ” ๗ ขณะเสวยมรรค (ญาณ ๑๕) และผลพระนิพพาน (ญาณที่ ๑๖) ไปตามลำดับเรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติกลับมารับอารมณ์โลก (โลกีย์) เป็นปรกติประกอบด้วยรูปนามอีก “บัจจเวกขณวิถิ” ก็บังเกิดขึ้นคือ การทบทวน มรรค, ผล, พระนิพพาน กิเลสที่ยังเหลือในสันดานและกิเลสที่สามารถละได้เด็ดขาดจากสันดานตลอดไปแล้ว เป็นอารมณ์ต่อไป

บัจจเวกขณญาณย่อมีแก่พระอริยบุคคล ๔ ประเภทเท่านั้น คือ (๑) พิจารณา มรรคเป็นอารมณ์ (มัคคบัจจเวกขณญาณ) (๒) พิจารณาผลญาณเป็นอารมณ์ (ผลบัจจเวกขณญาณ) (๓) พิจารณาพระนิพพาน (นิพพานบัจจเวกขณญาณ) (๔) พิจารณา กิเลสที่สามารถละได้เด็ดขาดจากสันดานเป็นอารมณ์ (นิพพานบัจจเวกขณญาณ) และ (๕) พิจารณากิเลสละเอียดที่ยังเหลือในสันดานเป็นอารมณ์ (อวิญญูกิเลสบัจจเวกขณญาณ) แต่เฉพาะในข้อ ๕ คือการพิจารณากิเลสที่ยังเหลือนั้นจะไม่มีในพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดคือพระอรหันต์เลย เพราะท่านไม่มีกิเลสใดๆ เหลือในสันดานจิตของท่านอีกแล้วนั่นเอง ดังนั้นเมอรวมบัจจเวกขณญาณของพระอริยบุคคลทั้ง ๔ แล้ว จึงมีอยู่ ๑๕

คือ พระโศคาบัน ๕, พระสภาทาคามี ๕, พระอนาคามี ๕ และพระอรหันต์ ๔ พระอริยบุคคล ๓ ประเภทยังคงเป็นผู้ศึกษาและกระทำความเพียรปฏิบัติอีก (พระเสขะบุคคล) ยังไม่จบกิจในพระพุทธศาสนาตั้งพระอรหันต์ (พระอเสขะบุคคล), บางท่านมิได้พิจารณาทบทวน (ปัจจุเวกซ์) อยู่เสมอ ๆ บางครั้งจึงข้อมถูกกิเลสที่ยังเหลืออยู่ครอบงำกระทำให้ฟุ้งซ่านเปลือยสติไปบ้างในบางขณะ แต่ก็ไม่รุนแรงเป็นภัยแก่สังขมดังปุถุชนธรรมดา เป็นสภาวะที่ไม่ปกปิดความชั่วของตัวเอง เมื่อกระทำผิดก็ยอมรับผิดและแก้ไขความผิดนั้น ๆ ทันที่ ซึ่งมักเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับภายในจิต (ใจ) ของท่านไม่แสดงปรากฏเป็นกิริยาหยาบคายในภายนอกเลย เมื่อมีการพิจารณาทบทวนญาณอย่างเข้มแข็งแล้ว ความฟุ้งซ่านนั้น ๆ ก็หายไป

### ความรู้ในขั้นเหนือความปรากฏ (โลกุตตรญาณ)

(ญาณ ๑๕ และ ญาณ ๑๖)

ความรู้ในขั้นเหนือความปรากฏ (โลกุตตระ) ได้แก่ อริยมรรคทั้ง ๘ ประชุมพร้อมกันบริบูรณ์เมื่อใดเมื่อนั้นผู้ปฏิบัติย่อมสามารถทั้ง (ปล่อย) อารมณ์โลก ดับรูปนาม เสวยผลพระนิพพานทันที ความรู้ (ญาณ) ในขั้นนี้ท่านบัญญัติจัดไว้มีอยู่ ๒ ญาณ คือ มรรคญาณ (ญาณที่ ๑๕), และผลญาณ (ญาณที่ ๑๖) ดังจะกล่าวต่อไป

ญาณที่ ๑๕ พระโศคาปัตติมรรคญาณ คือ ปัญญาขั้นสูงรู้พระนิพพานทำลายกิเลสเด็ดขาด เมื่อโคตรภูญาณ (ญาณ ๑๓) บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติแล้วสามารถทั้งรูปนาม ญาณ ๑๕ คือ มรรคชวณะจิตวิถีที่ ๕ หรือ มรรคจิต ก็ต้องเกิดติดต่อดับปล้นทันที (ดังแสดงไว้ในชวณะจิตวิถี ๗ ขณะในญาณ ๑๓ แล้ว) ไม่มีสิ่งใดขัดขวางได้ รู้พระนิพพานทำลายกิเลสเด็ดขาดทันที ในญาณ ๑๕ นี้จัดในอริยบุคคล ๔ ประเภท มีอยู่ ๔ คือ (๑) พระโศคาปัตติมรรคญาณ (๒) พระสภาทาคามีมรรคญาณ (๓) พระอนาคามีมรรคญาณ และ (๔) พระอรหันต์มรรคญาณ

ญาณที่ ๑๖ พระโศคาปัตติผลญาณ คือ ปัญญาขั้นสูงสุดเสวยผลพระนิพพานสืบเนื่องมาจากญาณที่ ๑๕ ที่บังเกิดขึ้นแล้ว รู้พระนิพพานทำลายกิเลสเด็ดขาด ญาณ ๑๖ จะบังเกิดติดต่อดับปล้นทันทีไม่มีสิ่งใดอาจขัดขวางได้ เสวยผลพระนิพพานปราศจากรูปนามอารมณ์โลกใดๆ มีลักษณะสงบเที่ยงแท้ไม่หวั่นไหว สอาดปราศจากกิเลสเป็น

สภาพที่ทรงสภาพอยู่ในความเป็นพระนิพพาน รู้แทนกันไม่ได้ เป็นของเฉพาะตน ญาณที่ ๑๖ นี้จัดในอริยบุคคล ๔ ประเภท มีอยู่ ๔ คือ (๑) พระโสดาปัตติผลญาณ (๒) พระสกทาคามีผลญาณ (๓) พระอนาคามีผลญาณ และ (๔) พระอรหันตผลญาณ

ความรู้ในขั้นเหนือความปรากฏนี้ เป็นความรู้ที่ไม่มีความรู้ทางโลก (โลกีย์) ใดๆ มาเปรียบเทียบด้วยการ คิด, การเดา, การคาดคะเน ตามความเห็นของตนได้เลย เป็นอมตะรสที่ทรงสภาพอยู่เสมอ แต่หาผู้เข้าไปบรรลุรู้แจ้งได้ยาก นำมาแสดงให้ผู้รู้ตามได้ยากไม่สามารถรู้ที่กันได้นอกจากจะเพียงชี้แนวทางปฏิบัติไว้ให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติด้วยตัวเองเท่านั้น การที่พระพุทธรองค์ทรงนำเรื่อง “นิพพาน” มากล่าวไว้นั้นเป็นการ “บัญญัติ” แทนสภาพปรากฏการณ์ที่มีอยู่จริงที่ไม่มีตัวมีตน เป็นธาตุพิเศษชนิดเดียวที่เที่ยงแท้, เป็นนามเป็นธรรมายตนะ หรือ เป็น “ธรรมารมณ์” ประเภทหนึ่ง เป็นสิ่งที่ยากยิ่งที่จะหาผู้สัมผัสได้ แม้แต่พระปัจเจกพุทธะผู้ตรัสรู้เข้าใจในวิมุตติรส (ความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส) ก็พระนิพพานแล้ว ยังไม่อาจบัญญัติธรรมแทนสภาพความเป็นจริงดังพระบรมศาสดาได้ นอกจากจะอุปมาธรรมและตรัสรู้เอาตัวรอดไปแต่โดยลำพังผู้เดียว โดยเหตุนี้พระอริยบุคคลผู้ประเสริฐทั้งหลายเมื่อบรรลุคุณธรรมแล้วจึงไม่ประกาศความตรัสรู้แก่ผู้ใด เพราะไม่อาจรู้ตามได้เลย นอกจากแสดงธรรมไปตามพุทธวจนะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้ดีแล้วเท่านั้น

สภาพของพระนิพพาน ดับทั้งกิเลสและขันธ ๕, เต็ดขาด พระนิพพานไม่ใช่ “รูป, เสียง, กลิ่น, รส,” “ความเย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง” “ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย” ไม่ใช่ความสุขกายสบายใจ—ความทุกข์กายทุกข์ใจหรือหรือความเฉยๆ (อุเบกขา), ไม่ใช่ความชอบ, ความชัง, ความจำได้หมายรู้ ไม่ใช่จิต (ใจ) วิญญาณ, (มโนวิญญาณธาตุ) ไม่ใช่อารมณ์ (เจตสิก) ต่างๆ ไม่ใช่ “รูป” ทั้งปวง, ไม่ใช่ “ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม”, อากาศ, ความว่าง โลกนี้หรือโลกอื่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว วัตถุภายนอกทุกประเภท

พระนิพพานเป็นสภาพที่ทรงสภาพอยู่ในความเป็นนิพพาน ไม่มีรูปนาม, อารมณ์, เดินทางไปหาไม่ได้, มหาเองไม่ได้ จะว่าตั้งอยู่ที่ใดไม่ได้, ไม่เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไม่มีการเกิดการตาย พระพุทธรองค์ทรงตรัสว่า “ความดับแห่งขันธ ๕

(เบญจขันธ์) สันอาสาสะกิเลสทั้งปวงไม่เกิดอีกเหมือนไฟที่ดับสิ้นไปทั้งดวงไฟและแสงไฟขาดสูญไปนั่นแล เป็นนิพพานธาตุ”

พระนิพพานมีสภาวะสิ่งเดียว แต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปล่วงรู้ได้ก็เฉพาะแต่ผู้นำรูปนามมาพิสูจน์ให้เห็นจริงตามกฎธรรมชาติ คือ “ไตรลักษณ์” (อนิจจัง—ทุกขัง—อนัตตา) เท่านั้น จนเกิดปัญญาสามารถถอนความเห็นผิด, คลายออกจากตัณหา, ดับอกุศลเจตสิก กิเลสทั้งปวงได้เด็ดขาดจากสันดาน แต่ความชำนาญของผู้ปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันออกไปตามวิธีการต่างๆ อยู่บ้าง แต่ก็มุ่งหวังได้ “ผล” อันเดียวกัน คือ (๑) ผู้ปฏิบัติเพ่งความไม่เที่ยงอยู่เสมอจนบรรลุผล เรียกว่า “อนิมิตตนิพพาน” ดับรูปนามไม่มีนิมิต (๒) ผู้ปฏิบัติเพ่งความทุกข์อยู่เสมอจนบรรลุผล เรียกว่า “อัปป์นิหิตนิพพาน” ดับรูปนามปราศจากราคะ โทสะ โมหะ กิเลสทั้งปวง และ (๓) ผู้ปฏิบัติเพ่งความว่างที่เป็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้, เห็นสภาพรูปนามไม่มีตัวตนเป็นสัตว์ บุคคล ไม่มีใครเป็นเจ้าของบังคับบัญชาได้ คือ เห็นสภาพรูปนามทั้งปวงสักแต่ว่าเป็นสภาวะ, เป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ประกอบขึ้นเป็นตัวตนเกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัยประกอบขึ้นจาก “อวิชา” (ความไม่รู้) “ตัณหา” (ความอยาก) และอุปาทาน (ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่น) ทั้งสิ้น เป็นต้น จนสามารถบรรลุผล เรียกว่า “สูญญตนิพพาน” ดับรูปนาม ว่างจากราคะ โทสะ โมหะ กิเลสทั้งปวงทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวล้วนแต่เป็นการเพ่งพิจารณาความเป็นจริงของรูปนามทั้งนั้น จะกระทำการปฏิบัติเพ่งข้อใดก็ย่อมถึงกันโดยตลอดได้ “อุปมาเสมือนเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่าจะจับด้านหนึ่งด้านใดหรือมุมหนึ่งมุมใดโดยย่อมสามารถถวนเวียนถึงกันได้เสมอ” ฉะนั้น

ลักษณะของพระนิพพาน คือ ความสงบ

กิจหรือรสของพระนิพพาน คือ ความเที่ยงไม่เหวี่ยงไหวแปรปรวน

ความปรากฏของพระนิพพาน คือ ความไม่มีนิมิตใด ๆ

ผลของพระนิพพาน คือ ความดับขาดสูญไม่เกิดอีก

เหตุใกล้ (ปทัฏฐาน) ที่จะให้เกิดพระนิพพาน คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือถ้ากล่าวโดยใกล้เข้าไปอีกได้แก่ “มหาสติปัฏฐาน ๔”

พระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมตรัสว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งสุขอันยิ่งกว่าไม่มี (นิพพานัง ปรมัง สุขัง), พระนิพพานว่างจากกิเลสอย่างยิ่ง (นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง), พระนิพพานเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์โดยแท้

สภาวะของผู้ไม่อาจบรรลุคุณธรรมขั้นปัญญาญาณ ถึงซึ่งความเป็นพระ  
อริยบุคคล ๕ ประเภท

ได้แก่ผู้ฆ่าบิดา, มารดา, พระอรหันต์, พระอริยบุคคลทั้งหลาย, ผู้ทำลายศาสนา  
ทำสังฆเภท, ภิกษุต้องอาบัติปราชิก ๔ ขาดจากสงฆ์, ภิกษุต้องอาบัติสังฆาทิเสสไม่เข้า  
ปริวาสกรรมบ่มตัวให้บริสุทธิ์, สัตว์ที่เกิดในอบายภูมิ ๔ ได้แก่ สัตว์นรก, เปรต, อสุรกาย  
และสัตว์เดียดาน มีจิตหยาบเร่าร้อนมีวาสนาบารมีน้อยประกอบไปด้วยความหลง  
(โมหะ) มาก, ผู้มีจิตกระด้างด้วยความมานะทิฎฐิมีความขี้ดมั่นในความเห็นตนเป็นใหญ่  
ไม่ยอมรับฟังเหตุผลของผู้ใด, ผู้มีจิตฟุ้งซ่านหรือวิกลจริตเป็นบ้าใบ้, คนลักเพศ เป็น  
กระเทยหรือมีจิตทรมานในกามราคะรุนแรง, ผู้มีวิบากอกุศลกรรมตามส่งผลจนไม่มีโอกาส  
ปฏิบัติธรรมได้สะดวก มีอุปสรรคขัดขวางนาๆ ประการ, ผู้มีกำลังสติปัญญาอ่อนมาก เช่น  
เด็กอายุไม่ถึง ๗ ขวบ และผู้มีความเขลาเบาปัญญาไม่ฉลาดในการพิจารณาธรรม ไม่เป็น  
ตัวของตัวเอง มีความหลงใหล, ผู้เป็นมิจฉาทิฎฐิเคียดพระรัตนตรัยโดยไม่ยอมพิสูจน์  
หรือปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างถูกต้องแต่อย่างใด, ผู้ตกอยู่ในกระแสความมัวเมาของกิเลส  
ตัณหาอุปาทาน กับอบายมุข ๖ อย่างรุนแรง, ผู้ไม่มีศรัทธา, ผู้ขาดความเพียรเกี่ยวข้องกับ  
ไม่กระทำการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ, ผู้ปฏิบัติสำคัญผิดคิดว่าตนบรรลุคุณธรรมแล้วหยุด  
การปฏิบัติไป, และคนพาสันดานหยาบมีลักษณะ ๑๐ ประการ คือ.—

๑) ชอบข่มเหงรังแกเบียดเบียนกลั่นแกล้งผู้อื่น (๒) กึกคะนองเอะอะไวย  
วายไม่มีความเกรงใจใคร (๓) มีนิสัยทะเลาะเถียงกันมากใหญ่ใฝ่สูง โอ้อวดไม่รู้จักประมาณ  
ในฐานะกาลเทศะ (๔) มีความโลภมากมีมานะทิฎฐิหวัศวนมักชอบเลือกสรรคในสิ่ง  
ที่ตนพอใจ มีความเห็นแก่ตัวละเมียดสิทธิ์อันชอบของผู้อื่นอยู่เสมอ แต่ไม่ยอมเสียสละ  
ประโยชน์ความสุขและสิทธิ์ของตัวเอง (๕) กิริยาวาจา มารยาทกักขละหยาบช้าลามก  
ไม่สำรวม (๖) ไม่มีความเมตตากรุณาใครๆ ไม่รู้จักการให้อภัยและเสียสละ มีจิตผูก  
พยาบาทชอบการทำลายอาณาตของแวง (๗) เป็นคนขี้ลาดหวาดระแวงแต่เสแสร้งปก  
ปิดจืดทำเป็นกล้าหาญกลบเกลื่อนความชั่วเป็นคนกลิ้งกลอกดวงโลก (๘) มักข่ม  
ประทุ้งไวยวายต้องการสิ่งใดที่ตนพอใจก็จะเอาให้ได้โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล (๙) เป็น  
คนมัวเมาประมาทปล่อยสติเห็นผิดเป็นชอบ มักปล่อยใจให้หลงใหลเป็น “ทาสของ

อารมณ์” ช่วยอยู่เสมอๆ และ (๑๐) บินดีพอใจในการประพฤติกว้างๆ จนเป็นอุปนิสัย สันดานอย่างฝังแน่น

ผู้สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุผลถึงซึ่งความเป็นพระอริยบุคคลได้ ต้องประกอบด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ

(๑) บุญบารมีเต็มบริบูรณ์ เกิดจากการประพฤติกว้างๆ กระทำมาในอดีตและปัจจุบัน ในอดีตชาติเราอาจจะรักไม่ได้ถ้าไม่มีญาณพิเศษ แต่ความสำคัญที่สุดคือในปัจจุบันเองที่เราจะต้องทำให้ดีที่สุด เมื่อปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเป็นอดีตแล้วย่อมเป็นอดีตที่แน่นอนอน บุญบารมีนั้นได้แก่การปฏิบัติหรือเจริญ “ทาน—ศีล—สมาธิ—ปัญญา” ในเมื่ออุปนิสัยสันดาน ขจัดความไม่ดีในจิต (ใจ) ให้บรรเทาเบาบางจนหมดสิ้นไป นั่นแหละ! คือการสร้างบารมีธรรมให้เต็มบริบูรณ์ได้ในอนาคตกาล ย่อมเป็นสภาวะที่ควรแก่การตรัสรู้โดยแท้

(๒) มีปัญญาญาณแก่กล้า คือมีความรู้ชั้นสูง (ภาวนามยปัญญา) ได้แก่การปฏิบัติ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ด้วยมหาสติปัญญา ๔ จนบรรลุผลไปตามลำดับสามารถตัดอกุศลกิเลสตัณหาให้ขาด มีอยู่ ๓ ชั้น คือ (ก.) ขาดลงชั่วขณะ (ตทั้งคบังเฉท) ข. ขาดด้วยการข่มไว้เป็นพักๆ ชั่วระยะเวลาหนึ่ง (วิกขัมภนบังเฉท) และชั้นสูงสุด (ค.) ประหารกิเลสได้เด็ดขาดจากสันดานจิตตลอดไป (สมุทเฉทประหาร) ทั้งหมดต้องอาศัยปัญญา ๓ ชั้นเข้าประกอบโดยตลอด (สุตะมยปัญญา, จินตะมยปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการ และ ภาวนามยปัญญา)

(๓) มีองค์ประกอบพร้อมบริบูรณ์ คือมีส่วนประกอบที่ช่วยกันส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลได้ เช่น มีครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรแก่ศิษย์มีความรู้ความสามารถจริงๆ, มีสถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม, ปราศจากความกังวลอลัชยอารมณ์ในเรื่องต่างๆ และที่สำคัญคือ ต้องมีองค์ธรรมต่างๆ มาประชุมพร้อมกันบริบูรณ์ ได้แก่ มี อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชนงค์ ๗ อย่างสม่ำเสมอพร้อมกันไม่ขาดไม่เกินอย่างสมบูรณ์พอดี ด้วยอาศัยอิทธิบาท ๔, สัมมปธาน ๔, สนับสนุนส่งเสริมป้องกันรักษาให้การปฏิบัติ “มหาสติปัญญา ๔” เข้าถึง “อริยสัจจะ ๔” และทั้งหมดต้องดำเนินไปตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) หรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” เท่านั้น วิชาอื่นไม่มี

## บทที่ ๑๒

### อริยบุคคล ๔ ประเภท

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับรองสภาวะบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมว่าจะไม่เป็นผู้กลับกลอกววนเรประพฤติผิดชั่วซ้ำทั้งต่อหน้าและในที่ลับอีกตลอดไป มีอยู่เพียง ๔ ประเภทเท่านั้น คือสภาวะของพระอริยบุคคล ผู้ประเสริฐปราศจากความเห็นผิดในสันดาน ส่วนปุถุชนธรรมดา นั้นยังอาจกลับกลายแปรปรวนไปตามอารมณ์ชั่วหลงไหลเพลิดเพลีนมัวเมาประมาทเพราะอำนาจความเห็นผิด, และความไม่รู้ (อวิชา) อยู่เสมอได้ตั้งนั้นผู้มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงควรสำรวจมั่งมีสติอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท เพียรสร้างบุญบารมีพร้อมด้วยการปฏิบัติ “มหาสติปัญญา ๔” อย่างเข้มแข็งจริงจึงไม่หยุดยั้งโดยสม่ำเสมอตลอดไปจนเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ถึงซึ่งความบรรลุผลเป็น “พระอริยบุคคล” ได้เมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะถึงกระแสพระนิพพานข้ามวัฏฏะสงสาร ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้อย่างแน่นอน เป็นสภาวะผู้ประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงรับรอง และตรัสว่า “เป็นบุตรตาดาคอย่างแท้จริง” อริยบุคคลทั้ง ๔ ได้แก่

๑. พระโสดาบันอริยบุคคล แปลว่า ผู้มีจิตประเสริฐเข้าถึงกระแสพระนิพพาน, ได้แก่ปุถุชนธรรมดาผู้กระทำความเพียรในการปฏิบัติ ปัญญากรรมฐาน (วิปัสสนากรรมฐาน) ด้วย “มหาสติปัญญา ๔” จนบรรลุผลผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ มาโดยสมบูรณ์ เป็นครั้งแรกนับแต่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอันยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด พระโสดาบันทำลายอวิชา คือ สักกายะทิฏฐิ วิจิกิจฉา, สัสสตะปรมาท และกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป, บางส่วนก็ขาดไปจากสันดาน ไม่เป็นผู้เห็นผิดอีกตลอดไป ข้อมมีแต่จะเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นสูงขึ้นไปถึงพระอรหันต์เท่านั้น มีวัฏฏจักรกำหนดได้เกิดอีกอย่างซ้ำไม่เกิน ๗ชาติ

๒. พระสกทาคามีอริยบุคคล แปลว่า “ผู้มีจิตประเสริฐจะกลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น” ได้แก่ พระโสดาบันพิจารณาเห็นความทุกข์จากกิเลสที่ยังเหลือ

ในสันดานกระทำให้จิตของท่านพุ่งขึ้นไปในบางขณะ จึงเริ่มกระทำความเพียรปฏิบัติอีกครั้งหนึ่งไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ จนสามารถบรรลุผล ผ่าน “โวทาน” โคตรกุญฺญาณ ถึงสกทาคามีมรรค, สกทาคามีผล ประหารกิเลสขาดจากสันดานได้จำนวนเท่ากับพระโสดาบัน แต่กระทำให้เบาบางลงไปอีกชั้นหนึ่ง พระสกทาคามีเป็นผู้ทำความเพียรเพื่อจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ซึ่งกว่าพระโสดาบันจะมีวิภูจฺจักร์กำหนดได้ เกิดอีกไม่เกิน ๑ ชาติ

๓. พระอนาคามีอริยบุคคล แปลว่า ผู้มีจิตประเสริฐไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีกตลอดไป ได้แก่พระสกทาคามีที่พิจารณาเห็นโทษของกิเลสที่ยังเหลือในสันดานจิตของท่านจึงกระทำความเพียรปฏิบัติ มหาสติปัฏฐาน ๔ ไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ อีกจนบรรลุผล ผ่าน “โวทาน” (โคตรกุ) ถึงอนาคามีมรรค, อนาคามีผล, ประหารกิเลสยิ่งขึ้นไปกว่าที่ พระโสดาบัน และพระสกทาคามีกระทำได้ คือ ละโทสะ, กามราคะ ได้เด็ดขาดจากสันดาน สภาวะของพระอนาคามีอริยบุคคลนี้มีจิตปราศจากกามราคะแล้ว จึงไม่กลับมาบังเกิดในกามภูมิ เป็นเทวดา หรือ มนุษย์ อีกตลอดไป มีสุทธาวาสพรหมภูมิเป็นที่ปฏิสนธิ (เกิด) เพียงชาติเดียวเท่านั้น ก็เข้าสู่พระปรินิพพานในสุทธาวาสพรหมภูมินั้น ๆ หรืออาจสำเร็จผลเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้นเอง

๔. พระอรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา สามารถประหารกิเลสให้หมดไปโดยสิ้นเชิง ถึงซึ่งพระนิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติธรรมชั้น “มหาสติปัฏฐาน ๔” นั้นเป็นการปฏิบัติกรรมฐานขั้นสูงสุดในพุทธศาสนา สมควรที่จะศึกษาให้รู้ว่าพระอริยบุคคลซึ่งได้ผ่านการปฏิบัติตามแนวทางวิปัสสนาญาณ ๑๖ ก็เพื่อจะสร้างกำลังสติและสัมปชัญญะให้มั่นคงเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวอย่างแท้จริงโดยสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ สติสัมปชัญญะก็สามารถจะทำลายกิเลสร้าย ตั้งแต่ “อย่างหยาบ—อย่างกลาง—อย่างสูง” ให้เบาบางลงไปตามลำดับญาณดังที่กล่าวไว้ในวิปัสสนาภูมิ ๑๖ แล้ว

## บทที่ ๑๓

### สมาบัติ

“สมาบัติ” คือการปฏิบัติธรรมชั้น “ภาวนา” ทั้งหลายที่เคยปฏิบัติมาจนได้  
บรรลุผลเป็นอย่างดีแล้วนำมาปฏิบัติอีกเพื่อ “เป็นการเสวยสุขเฉพาะหน้าในปัจจุบัน”  
สมาบัติมีอยู่ ๓ ประเภท คือ ๑. ฌานสมาบัติ ๒. ผลสมาบัติ และ ๓. นิโรธสมาบัติ

๑. ฌานสมาบัติ ได้แก่ปุถุชนและพระอริยบุคคลทั้งหลายที่มีจิตยินดีที่จะเข้า  
สู่ความสงบด้วยการปฏิบัติ สมถะกรรมฐาน ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่สามารถปฏิบัติถึงฌานได้  
(มีอยู่ ๓๐ ประเภทที่ทำจิตถึงฌานได้ อีก ๑๐ ประเภทปฏิบัติได้เพียงอุปัชฌาย์เท่านั้น  
โปรดพลิกกลับไปดูรายละเอียดในเรื่องสมถะกรรมฐาน) นำมาเป็นอารมณ์จนจิตตั้งมั่น  
ในอารมณ์เดียวไปตามลำดับ สมาธิช่วงขณะ, สมาธิขั้นกลาง, และสมาธิแนบแน่นแน่นิ่ง  
ไม่หวั่นไหว (อัปนาสมาธิ หรือ ฌาน,) พงษ์อยู่ในอารมณ์เดียวเช่นนั้นจนลืมอารมณ์อื่น  
ทั้งปวง ตามลำดับของคัมภีร์ที่มีอยู่ ๕ ชั้น ผู้ปฏิบัติจะกระทำฌานขั้นใดก็ได้ตามอำนาจ  
ของกำลังสมาธิที่ตนฝึกฝนกระทำได้ เมื่ออธิษฐานจิตจะเข้าสู่ฌานสมาบัตินั้น

๒. ผลสมาบัติ นี้เป็นกิจของพระอริยสงฆ์ ที่มีความประสงค์จะเสวยผลสมาบัติ  
ของท่านให้เห็นแจ้งในอริยสัจจะ จะได้เป็นกำลังประหารกิเลสที่เหลือในสันดานจิตของ  
ท่านให้เบาบางยิ่งขึ้นอีก เพื่อความบรรลุผลในการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไปจนถึงความเป็น  
พระอรหันต์จบกิจในพระพุทธศาสนาต่อไป จึงพิจารณา “รูปนาม” ทบทวนไปมาตั้งแต่  
วิภังคญาณที่ ๔ (อุทกขัพพญาณ) ถึงวิภังคญาณที่ ๑๑ (สังขารุเปกขาญาณ) ซึ่ง  
เรียกว่า “ญาณที่ ๑๒” (อนุลอมญาณ) มีความแน่วแน่ใจเห็นแจ้งใน อริยสัจจะ ๔  
“ทั้งหรือปล่อยรูปนาม” เสวยผลพระนิพพานดับรูปนามอารมณ์โลกนิमित และกิเลส  
ต้นทางทั้งปวง เสวยผลพระนิพพานไปตามอธิษฐานจิตกำหนดไว้ก่อนเข้าสู่ผลสมาบัติเป็น  
บรมสุขบริสุทธิ์สันติโดยแท้ แต่การเข้าสู่ผลสมาบัติไม่ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงจากความ  
เป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นไปสู่ขั้นสูงได้เพราะเหตุว่ามีอชฌาศัยน้อมไปสู่การเข้าผลสมาบัติ  
เพื่อจะเสวยความสุขสงบเฉพาะหน้าในปัจจุบันเท่านั้น พระอริยบุคคลขั้นใดก็สามารถ

เข้าสู่ผลสมาบัติขั้นนั้นตามที่ตนสามารถปฏิบัติจนบรรลุผลมาแล้วไม่ปะปนกัน การปฏิบัติธรรมขั้นนี้ต้องอาศัยการได้สมาธิมาเป็นปัจจัยจึงจะถึง “อริยมรรค” ได้การเข้าสู่ผลสมาบัติขั้นนี้จะมี “อริยมรรค” ก่อญาณ ๑๕ รู้พระนิพพานทำลายกิเลสเด็ดขาดด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว

สถานะของผลสมาบัติขั้นนี้หลักใหญ่อยู่ ๓ ประการ คือ (๑) พิจารณารูปนามไปตามลำดับญาณ จนสามารถทิ้งหรือปล่อยรูปนามทั้งปวงตลอดจนรูปนามที่ประกอบเป็นตัวตนของเรา (ขั้นที่ ๕) (๒) กำหนดเวลาเข้าออกจากผลสมาบัติ (๓) เมื่อยังไม่ถึงกำหนดเวลาอธิฐานคงยังตั้งอยู่ในการเสวยผลพระนิพพานอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป

๓. นิโรธสมาบัติ คือการดับ “จิต” และ “เจตสิก” และ ขั้นที่ ๕ จิตทุกรูปนามทั้งปวง ตลอดจนอารมณ์ต่าง ๆ ไป ๑ วันโดยไม่เป็นอันตรายด้วยอำนาจไฟและศาสตราอาวุธใด ๆ ทรงชีวิตอยู่ได้ด้วยโอชะอาหารคุ้มครองรักษาอยู่และด้วยอำนาจของนิโรธสมาบัติขั้นนี้ ผู้จะสามารถเข้าสู่นิโรธสมาบัติได้ก็เฉพาะแต่ พระอนาคามี และพระอรหันต์ข้ามสัพพะผู้ประเสริฐที่ได้สมาบัติ ๘ มีความแก่กล้าด้วยฌานสมาธิขั้นสูงเท่านั้น แม้แต่พระอรหันต์ประเภทสุขวิปัสสกะสามารถทำลายอาสวะกิเลสทั้งหลายจนหมดสิ้นไปแล้ว แต่ไม่บริบูรณ์ด้วยสมาธิฐาน ไม่สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้ ก็ไม่อาจสามารถเข้าสู่นิโรธสมาบัติได้เลย การเข้าสู่นิโรธสมาบัติขั้นนี้ พระอริยบุคคลขั้นสูงดังกล่าวได้พิจารณารูปนามที่เกิดดับลับหาย ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ นั้นว่าเป็นสิ่งวุ่นวายน่าลำบากกาย เบื่อหน่ายเป็นอย่างนักต้องมารับอารมณ์โลก (โลกีย์) มีแต่เวทนาทั้งปวงเบียดเบียนแม้แต่การเข้าฌานสมาบัติไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกใด ๆ ก็กับการเข้าสู่ผลสมาบัติเสวยผลพระนิพพานกับรูปนามนิมิตกิเลสตัดหักก็ไม่ยาวนานเหมือนนิโรธสมาบัติ ดำริห์เช่นนั้นแล้วจึงพิจารณาและปฏิบัติ สมาธิกรรมฐานตั้งแต่ฌาน ๑ ไปจนถึงฌาน ๕ ซึ่งเรียกว่า “รูปฌาน” เป็นอารมณ์ แล้วทั้ง “รูป” ปฏิบัติ อรูปฌานกรรมฐานขั้นที่ ๑ (อากาสนัญญาตนะ) ไปจนถึงอรูปฌานขั้นที่ ๓ (อาภิญญาัญญาตนะ) เป็นอารมณ์แล้วหยุดอธิษฐาน (ความตั้งใจมั่นจะกระทำ) ในการที่จะเข้าสู่นิโรธสมาบัติดับจิตเจตสิกแล้ว จึงพิจารณาความปรากฏแห่งสัญญาความจำได้หมายรู้อันละเอียดอ่อนประณีตที่เกิดขึ้นในบางขณะไม่

เกิดขึ้นในบางขณะ คือจำได้บ้างจำไม่ได้บ้างเป็นอารมณ์ อันได้แก่ อรูปฌานชั้นที่ ๔ (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) ดังนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะดับจิต, เจตสิกไปตลอด ๑ วัน เป็นมหาบรมสุขปราศจากทุกข์ใด ๆ สุดจะพรรณนาได้

ผู้ใดถวายทานแก่ผู้มีจิตบริสุทธิ์ถึงขั้นนี้โดยประกอบด้วยเหตุ ๔ ประการคือ (๑) ผู้รับ (ปฏิคาหก) คือ พระอรหันต์ (๒) ผู้ออกจากนิโรธสมบัติ (๓) วัตถุประสงค์ได้มาโดยสุจริตไม่เป็นมิถนาคีฬและ (๔) ผู้ถวาย (ทายก) มีศรัทธาและเจตนาที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริงด้วยกาล ๓ คือ (ก) เมื่อก่อนจะถวาย (ข) เมื่อกำลังถวาย และ (ค) เมื่อถวายแล้ว สมบูรณ์ด้วยเหตุ ๔ ประการนี้ย่อมได้รับผลในปัจจุบันชาติอย่างแน่นอน

---

## บทที่ ๑๔

### มหาสติบัญญัติ ๔

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาขั้นปัญญา (วิปัสสนา) นั้นมีความประสงค์จะให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาพความเป็นจริงของอริยสัจ ๔ มีกำลัง “สติ” และ “ปัญญา” เพื่อทำลาย “อวิชา” (ความไม่รู้ในสภาพธรรมที่เป็นจริง) ให้เบาบางหรือจนหมดสิ้นไป ด้วยการปฏิบัติไปตามแนวทางสายกลาง (มรรคมองค์ ๘, มัชฌิมาปฏิปทา) จนเห็นทุกข์ชัดแจ้ง, และเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง (สมุททย, โลภะ, หรือตัณหา), เพื่อประสงค์จะดับทุกข์ (นิโรธ) ทางจิต (ใจ) ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติ “มหาสติบัญญัติ ๔” นี้จึงจะบรรลุผลได้ สามารถป้องกันความมึนเมา และความประมาท ในสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องแท้จริงด้วยการมีกำลังสติปัญญา อย่างเข้มแข็งคมกล้าสามารถ “รู้ทัน” “ป้องกัน” และ “ทำลาย” อารมณ์ฝ่ายชั่วต่างๆ (อโสภณเจตสิก) ที่จะเข้ามาแต่งจิตให้จิตเศร้าหมอง เป็นการทำลายกิเลสอย่างหยาบ (เช่น ต่ำ, ตี, ขำ, ฟัน) เป็นต้น, กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียดอ่อนที่แฝงหมักดองนอนเนื่องอย่างฝังแน่นในสันดานของตนเสียได้เป็นอย่างดี ด้วยการนำ “รูป-นาม” มาพิสูจน์ให้เห็นแจ้งตามสภาพความเป็นจริง (ปรมาตถ์) ของธรรมชาติที่ปรากฏคือ รูปนามทั้งหลายทั้งล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่เสมอ (อนิจจัง) เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ทั้งสิ้น (ทุกขัง) และไม่สามารถบังคับบัญชารูปนามได้ (อนัตตา) หรือที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” นั้นเองอันเป็น “สามัญลักษณะ” เป็นกฎธรรมดาของโลก ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ก็คือความจริงที่เป็นจริงเหมือนกันเป็นสิ่งเดียวกันโยงถึงกันได้โดยตลอด จะพิจารณาในข้อหนึ่งข้อใดก่อนหรือหลังก็ได้ตามความพอใจของผู้ปฏิบัติ เพื่อจะได้คลายความเห็นผิดหลงผิด (ทิฏฐิ) ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน), ด้วยความไม่รู้ในสภาพความจริง (อวิชา) มานานแสนนานให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป และสามารถจะปฏิบัติให้บรรลุผลเป็นพระอริยบุคคล ทำลายกิเลสให้ขาดจากสันดานทำลายวงล้อมของ วัฏฏะสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดให้ขาดสิ้นจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวงตลอดไปได้.

การพิจารณาและปฏิบัติธรรมในมหาสติบัญญัติ ๔ คือ ๑. “การพิจารณากาย” ๒. “การพิจารณาตามรู้ทันในเวทนา” ๓. การพิจารณาจิตในจิต และ ๔. การพิจารณาธรรมในธรรม จะปฏิบัติในขั้นต้นด้วยข้อหนึ่งข้อใดก็ได้ตามความเหมาะสมกับจริตอุปนิสัยเมื่อมีความชำนาญเข้าใจดีแล้ว จะสามารถปฏิบัติได้ทั้ง ๔ ข้อผสมกลมกลืนติดต่อกันไปใน

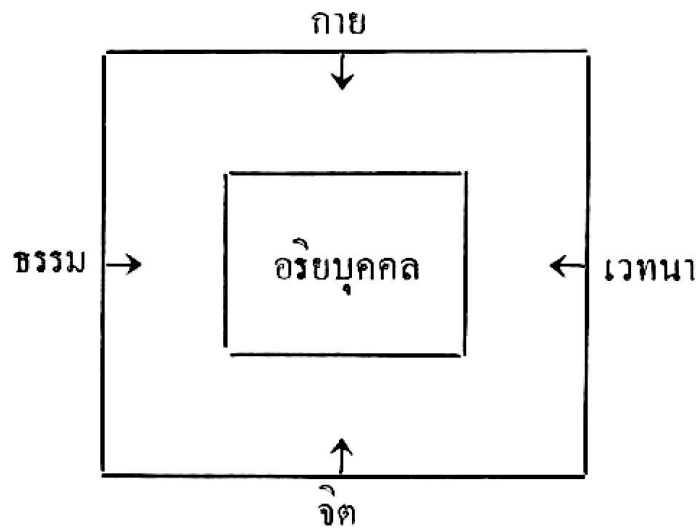
ชีวิตประจำวันได้โดยตลอด จะได้แสดงโครงสร้างของการปฏิบัติและอธิบายประกอบ โดยย่อดังต่อไปนี้

มหาสติปัฏฐาน ๔

<p style="text-align: center;">↓</p> <p>การใช้สติพิจารณา กาย (กายนุสสนา สติปัฏฐาน)</p> <p style="text-align: center;">○————○</p> <p>๑. พิจารณาลมหายใจ เข้าออก (อานาปาน บรรพ)</p> <p>๒. พิจารณาอริยบาล ใหญ่(อริยาปถบรรพ)</p> <p>๓. พิจารณาอริยบาล ย่อย (สัมปชัญญะ- บรรพ)</p> <p>๔. พิจารณาธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)</p> <p>๕. พิจารณาซากศพ ๕ ประเภท(นวส่วติก- บรรพ)</p> <p>๖. พิจารณากายเป็น สิ่งปฏิภูล (ปฏิภูลมน- สิการบรรพ)</p> <p style="text-align: center;">←○○————○○→</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p>การใช้สติพิจารณา เวทนา (เวทนานุส- สนาสติปัฏฐาน)</p> <p style="text-align: center;">○————○</p> <p>๑. พิจารณาตามรู้สุข เวทนาทางกาย</p> <p>๒. พิจารณาตามรู้สุข เวทนาทางใจ</p> <p>๓. พิจารณาตามรู้ ทุกข์เวทนาทางกาย</p> <p>๔. พิจารณาตามรู้ ทุกข์เวทนาทางใจ</p> <p>๕. พิจารณาความไม่ สุขไม่ทุกข์ คือ ความ เฉยๆ (อุเบกขา)</p> <p>หมายเหตุ ถ้ากล่าว เรื่องการใช้สติพิจารณา เวทนาโดยละเอียด มีอยู่ ๘ คือ ในข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ ประกอบ ด้วยอามิสบ้าง, ไม่ ประกอบด้วยอามิส บ้าง</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p>การใช้สติพิจารณาจิต (จิตตานุสสนาสติ ปัฏฐาน)</p> <p style="text-align: center;">○————○</p> <p>๑. พิจารณารู้ทันจิต มีราคะ (สรวาคะ),</p> <p>๒. พิจารณาจิตไม่มี ราคะ (เว็ตรวาคะ)</p> <p>๓. จิตมีโทสะ(สโทสะ)</p> <p>๔. จิตไม่มีโทสะ(เว็ตโทสะ)</p> <p>๕. จิตมีโมหะ (สโมหะ)</p> <p>๖. จิตไม่มีโมหะ (เว็ตโมหะ)</p> <p>๗. จิตหดหู่ (สังขิตตะ)</p> <p>๘. จิตฟุ้งซ่าน (วิกขิตตะ)</p> <p>๙. จิตกว้างขวาง (มหัคคะ)</p> <p>๑๐. จิตไม่กว้างขวาง (อมหัคคะ)</p> <p>๑๑. จิตมีคุณธรรมสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอีก (สอตุตตะ)</p> <p>๑๒. จิตไม่มีคุณธรรมสูง ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก (อนตุตตะ)</p> <p>๑๓. จิตเป็นสมาธิ (สมา หิตะ)</p> <p>๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ (อสมามิตะ)</p> <p>๑๕. จิตหลุดพ้น (วิมุตติ)</p> <p>๑๖. จิตไม่หลุดพ้น จาก กิเลส (อวิมุตติ)</p> <p style="text-align: center;">←○○————○○→</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p>การใช้สติพิจารณา ธรรม (ธรรมานุส- สนาสติปัฏฐาน)</p> <p style="text-align: center;">○————○</p> <p>๑. พิจารณานิ वर्ณ ๕</p> <p>๒. พิจารณา ชั้น ๕</p> <p>๓. พิจารณาอายุคนะ ๑๒</p> <p>๔. พิจารณาโพชฌงค์</p> <p>๗ ๕. พิจารณาอริย- สัจจะ ๔</p> <p>๑๕. จิตหลุดพ้น (วิ- มุตติ)</p> <p>๑๖. จิตไม่หลุดพ้น จากกิเลส (อวิมุตติ)</p> <p style="text-align: center;">←○○————○○→</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

๑. การใช้สติพิจารณากาย (กายานุบัติสสนาสติบัญญัติ) คือ การใช้สติพิจารณาให้รู้ทันในอารมณ์ปัจจุบัน (๑) ในลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ), (๒) อริยบถใหญ่ อันได้แก่การ ขึ้น—เดิน—นั่ง—นอน (อริยาปถบรรพ) (๓) อริยบถย่อย เช่น กู้, เขี่ยด, เคลื่อนไหวนิ้ว, ยก ฯลฯ เป็นต้น (สัมปชัญญะบรรพ) (๔) พิจารณากายสักแต่ว่าเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ มาประกอบขึ้นเป็นตัวตน (ชาตุมนสิการบรรพ) (๕) พิจารณา กายภายในภายนอกเห็นเป็นปฏิภูม (ปฏิภูมมนสิการบรรพ) และ (๖) การพิจารณาซากศพ ๘ ประเภท (นวสวัสสิกบรรพ) อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ตามความเหมาะสมแก่ “จริต” และความพอใจในการจะปฏิบัติเพื่อ ถอนความเห็นผิดที่เคยเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า กาย เป็นของสวยงามคงทนเที่ยงแท้อยู่ตลอดไปเป็นตัวเป็นตน ด้วยการนำ “รูปนาม” มา พิสูจน์ไปตามความจริงของธรรมชาติ คือ “ไตรลักษณ์” ให้เห็นความเกิดดับของรูปนาม ไปตามลำดับวิบัติสสนาญาณ ๑๖ จนบรรลุผลพระนิพพานด้วยการปฏิบัติพิจารณาภายใน เป็นกรรมฐานให้ถึงซึ่งความเป็นพระอริยบุคคลได้

๒. การใช้สติพิจารณาความรู้ทันในเวทนา (เวทนานุบัติสสนาสติบัญญัติ) คือ (๑) การใช้สติพิจารณาตามรู้ในความรู้สึก หรือ เวทนาที่บังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง อันมี (๑) ความรู้สึกทุกข์ทางกาย, (๒) ความรู้สึกทุกข์ทางใจ, (๓) ความรู้สึกสุขทางกาย, (๔) ความรู้สึกสุขทางใจ และ (๕) ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา), ที่ประกอบด้วยอามิส (สิ่งที่ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีในกามคุณ ๕) บ้าง, ไม่ประกอบด้วย อามิสบ้าง เป็นต้น เวทนาเป็นเพียงธรรมชาติอารมณ์ฝ่ายกลาง มีสภาพเป็นไตรลักษณ์ เป็นรูปเป็นนาม ทุกคนเกิดมาก็ต้องประสบกับเวทนาต่าง ๆ ทั้งหยาบและละเอียดประณีตสุขบ้างทุกข์บ้างเป็นธรรมดา แม้แต่พระอรหันต์ผู้เห็นแจ้งในอริยสัจจะปราศจากกิเลสใด ๆ ก็ต้องประสบเวทนาต่าง ๆ เช่นกันในทางร่างกายท่านจึงต้องทุกข์อยู่แต่ความทุกข์ทางใจจะไม่มีเลย มีชีวิตอยู่สักแต่ว่าเป็นเพียงกิริยาอาการเคลื่อนไหวไม่เป็นโทษ “เสมือนดอกบัวอาศัยเกิดในโคลนตม แต่กลับบัวที่บ้านแล้วไม่เปรอะเปื้อนด้วยโคลนตมเลย มีแต่เบ่งบานด้านสายลมแสงแดดครอวันเหี่ยวแห้งดับสูญไปเท่านั้น” ผู้ปฏิบัติพิจารณาเป็นกรรมฐานให้เห็นเป็นรูปเป็นนามเกิด-ดับอยู่เนื่องๆ แล้วขอมมีกำลังสติปัญญาเข้มแข็งคมกล้าไปตามลำดับวิบัติสสนาญาณ ๑๖ บรรลุผลพระนิพพานเป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐได้เป็นอย่างดี เมื่อประกอบด้วยบุญวาสนาบารมิตนกระทำมาเต็มบริบูรณ์



๓. การใช้สติพิจารณารู้ทันจิตในจิต (จิตตามบัญญัติพื้นฐาน) คือการใช้สติกำหนด “รู้ทัน” จิตในปัจจุบันว่า จิตกำลังมีอารมณ์ฝ่ายดี-อารมณ์ฝ่ายชั่ว หรือเป็นอารมณ์ฝ่ายกลางไม่ดีไม่ชั่ว อย่างใดกำลังแต่งจิตให้เป็นไปในทางเศร้าหมองหรือผ่องใส เมื่อมีสติรู้ทันในจิตอยู่เสมอไม่ปล่อยแล้ว จิตจะมีความสงบไม่กวัดแกว่งฟุ้งซ่านย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ปัญญาญาณ รู้ว่า จิตเป็นเพียงธรรมชาติเป็นใหญ่เป็นประธานทุกสิ่งทุกอย่างอาศัยจิตทำให้เป็นไปต่างๆ นานา มีหน้าที่ “รับรู้อารมณ์”, “สะสมอารมณ์” ได้ทีละขณะๆ เกิดขึ้น เพราะมีเหตุปัจจัยแล้วก็ดับลงไปๆ เกิดดับๆ อยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุดติดต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่เสมอ—เป็นทุกขัตถ์อยู่ไม่ได้ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ต้องรับรู้และสะสมอารมณ์อยู่เรื่อยไป จึงต้องแก้ไขพัฒนาจิตให้ควรแก่การงานโดยปฏิบัติตามมหาสติบัญญัติ ๔ พิจารณาจิตในจิตนี้ให้รู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน เมื่อมีเหตุปัจจัยจากอกุศลกิเลสจรจะเข้ามาแต่งจิตครั้งใดก็ใช้ปัญญาญาณความรู้ตัดให้ขาดไปในปัจจุบันนั้นๆ พระอรหันต์ท่านมีสติปัญญาอยู่เสมอไม่ปล่อย ดังนั้นเมื่อท่านรับรู้อารมณ์ใด ๆ ท่านก็สามารถแก้ไขตัดขาดไปในฉับพลันทันทีแล้วปล่อยวาง ท่านจึงไม่มีอะไรสะสมไว้ในจิตจนเป็นเหตุให้เกิดการปฏิสนธิ (การเกิด) ในภพภูมิใดๆ อีกตลอดไป

การพิจารณาจิตนี้มีอยู่ ๑๖ ประการ คือ (๑) พิจารณารู้ทันเมื่อจิตเกิดระคะ (๒) เมื่อปราศจากราคะแล้ว (๓) เกิดมีโทสะ (๔) ไม่มีโทสะ (๕) จิตหลง (โมหะ)

(๖) จิตไม่หลง (๗) จิตหดหู่ (๘) จิตฟุ้งซ่าน (๙) จิตกว้างขวาง เช่น มีเมตตาธรรม อันแผ่ไปไม่มีประมาณ เป็นต้น ฯลฯ (๑๐) จิตไม่กว้างขวาง (๑๑) จิตมีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นไปอีก (๑๒) จิตไม่มีคุณธรรมสูงขึ้นไปอีก (๑๓) จิตกำลังเป็นสมาธิ, จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นจากกิเลสแล้ว, จิตยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส ดังนี้ (๑๔) ด้วยความเพียรอย่าง แรงกล้า (อาตปปี) (๑๕) จิตหลุดพ้น (๑๖) จิตไม่หลุดพ้นจากกิเลส (อริยบุคคล) ด้วยการมีสติตั้งมั่นในขณะปัจจุบันไม่เผลออยู่เสมอ (สติมา) และมีปัญญาญาณไปตาม ลำดับ (สัมปชาโน) วิปัสสนาญาณ ๑๖ จนบรรลุผลพระนิพพาน เป็นพระอริยบุคคล ผู้ประเสริฐด้วยการพิจารณาจิตในจิตนี้เป็นกรรมฐานได้เป็นอย่างดี เมื่อประกอบด้วย บุญบารมีเต็มบริบูรณ์

๔. การใช้สติพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมานุสัสสนาสติบัญญัติฐาน) คือการใช้สติพิจารณาธรรมต่างๆ ทางใจอยู่เสมอให้รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงเพื่อ ทำลายความเห็นผิดความลึกลับสงสัยต่างๆ ให้หมดสิ้นไป สามารถทำลายกิเลสละเอียด ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปตามลำดับ โดยอาศัยการพิจารณาธรรมสำคัญอยู่ ๕ หมวด คือ ๑ การ พิจารณา “นิเวธ ๕, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, และที่สำคัญที่สุดคือ อริยสัจจะ ๔” การใช้สติพิจารณาธรรมในธรรมนี้มีความละเอียดอ่อนสุขุมรอบคอบอย่าง ดีที่สุด เปรียบเหมือนหัวใจของ “มหาสติบัญญัติฐาน” เพราะไม่ว่าจะปฏิบัติตามมหาสติบัญญัติ ฐาน ทั้ง ๓ ข้อ ที่กล่าวมาแล้วในข้อใด ต้องวนเวียนอาศัยการพิจารณาธรรมให้รู้ในธรรมนี้ ประกอบอยู่ด้วยโดยตลอด จึงจะสามารถบรรลุผลเป็นพระอริยบุคคลได้

มหาสติบัญญัติฐานทั้ง ๔ ข้อ ล้วนเกี่ยวโยงอาศัยเป็นปัจจัยส่งเสริมซึ่งกันและกัน อยู่เสมอโดยตลอด การปฏิบัติจะหนักไปในการพิจารณาข้อใดเมื่อมีความชำนาญเข้าใจดี แล้วจะวนเวียนสู่จุดที่หมายอันเดียวกันทั้งสิ้น สามารถนำไปแก้ไขพัฒนาจิตใจในปัญหา เหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นอย่างดี ทั้ง ๔ ข้อสามารถปฏิบัติติดต่อเกี่ยวโยง ซึ่งกันและกันได้โดยตลอด การปฏิบัติธรรมจึงจะบรรลุได้ผลดีอย่างบริบูรณ์ ผู้มีศรัทธา เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมขั้นนี้ว่าเป็นผู้มีสติปัญญาฉลาดในสิ่งทควร เป็นมหา มงคลอันประเสริฐโดยแท้ เพียรปฏิบัติธรรมอันเปรียบเสมือนจับปัญญาเป็นอาวุธ (ธรรมอาวุธ) คอยบ้องกันและทำลายฆ่าศึกคือกิเลสที่จะจรเข้ามามีสติเป็นนายประคองสำคัญ

ระมัดระวังอยู่เสมอตั้งนั้นแล้ว ข้อมจะไม่เสียบ้านเมืองต้องเสียที่เป็น “ทาส” ของฆ่าศึก และกลับอาจมีกำลังที่เข้มแข็งแรงกล้าสามารถตีฝ่าวงล้อมฟาดฟันประหารขุนศึกนายกองไปจนสามารถจับตัวพญาโล, พญาโท, พญาโม ตัวการร้ายมาสำเร็จโทษให้สิ้นเสี้ยนหนามตลอดไปตั้งนั้นแล้ว ข้อมจะมีแต่ความสุขสงบเป็นสันติเป็น “นครธรรม” ที่ผู้บรรลุธรรมทางใจด้วยปัญญาญาณทั้งหลายพากันเข้าไปอาศัยดับขันธุ์ปรินิพพานกันอย่างมากมายไม่อาจประมาณได้ ถึงเราผู้เป็นปุถุชนทั้งหลายยังไม่สามารถจะเข้าถึงได้ ก็ควรเดินทางให้ตรงกระทำเรื่อยไปให้เป็นอุปนิสัยสันดานในความปรารถนาจะดับทุกข์ ข้อมจะบรรลุผลสมความปรารถนาในอนาคตกาลอย่างแน่นอนอนทุกกราบไป ผู้มีปัญญาเป็นธรรมมาวุธข้อมได้ชื่อว่าเป็น “ผู้ไม่ประมาท” เพราะมีสติมั่นอยู่เสมอ จะปีน, เดิน, นั่ง, นอน, เคลื่อน, ไหว, กระทำกิจการสิ่งใดข้อมเป็นสุขทุกเมื่อ

---

## บทที่ ๑๕

### ภาคปฏิบัติบัญญัติกรรมฐาน (วิปัสสนากรรมฐาน)

พระธรรมในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. การศึกษาธรรมทางทฤษฎีหรือตำราได้รู้ได้เห็นได้ขบคิดฟังมาเรียกว่า “ปริยัติศาสนา” ๒. การปฏิบัติธรรมซึ่งมีความสำคัญที่สุดจะต้องกระทำด้วยตัวเองอย่างถูกต้องจริงจัง โดยอาศัยความรู้ในปริยัติ (ตำรา) เข้าประกอบ เรียกว่า “การปฏิบัติศาสนา” ๓. การบรรลุผลธรรมในการปฏิบัติไปตามลำดับ เรียกว่า “ปฏิบัติเวรศาสนา” อันสืบเนื่องมาจากได้กระทำการปฏิบัติแล้ว แบ่งออกเป็น ๒ ชั้นใหญ่ๆ คือ (ก) การบรรลุผลชั้นโลกีย์ธรรม คือ มีความรู้สึกเข้าใจใน รสพระธรรมขั้นต้น โดยทั่วไปยังเกาะเกี่ยวอยู่ในโลกเป็นปุถุชนธรรมดา อาจมีการเสื่อมได้ถ้าไม่พิจารณาปฏิบัติอยู่เสมอๆ ย่อมถูกอำนาจกิเลสครอบงำให้เป็นไปตามอารมณ์นั้นๆ ได้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเพียงบรรลุผลขั้นนี้ ก็อาจนำไปใช้ประโยชน์ให้เกิดความสุขสงบแก่ตนและสังคมได้เป็นอย่างดี (ข) การบรรลุผลชั้นโลกุตระธรรม คือ ผู้ปฏิบัติมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการจะดับทุกข์ถึงพระนิพพานพ้นไปจากโลกและภพภูมิต่างๆ เพียรปฏิบัติธรรมด้วยศรัทธาความพากเพียรพยายามจนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งใน “อริยสัจ ๔” ประกอบด้วยบุญกุศลบารมีที่ตนกระทำสะสมมาในอดีตจนถึงปัจจุบันเต็มบริบูรณ์ เป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับเข้าถึง “วิมุตติรส” คือความหลุดพ้นจากวิญญูะสงสารทำลายกิเลสขาดจากสันดานตลอดไป ไม่มีจิตกลับกรอกแปรปรวนไปจากพระสัจจธรรม เพราะปราศจากความเห็นผิดใดๆ ไม่มีความสงสัยในสิ่งทั้งปวงอีกต่อไป

โดยเหตุนี้พี่น้องชาวพุทธที่รักและเคารพทั้งหลาย จึงควรประพฤติปฏิบัติธรรมอันประเสริฐเลิศล้ำเป็น “อมตรส” ในขั้นภาวนาอันประกอบไปด้วยการปฏิบัติ “สมาธิและปัญญากรรมฐาน” นี้ให้เต็มที่ตามความสามารถของตนเพื่อ “ผล” ที่ดีตลอดไปอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง ๔. ย่อมเกิดปัญญาญาณสามารถ รู้ทัน, บัองกัน, บรรเทา, และทำลายทุกข์ทางใจที่ประกอบจากกิเลสร้ายต่างๆ ให้บรรเทาเบาบางหรือหมดสิ้นไป โดยอาศัยหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) ต้องสมาคมกับบัณฑิตผู้รู้ที่เป็นกัลยาณมิตร (๒) มีสิ่งแวดล้อมสถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ แต่ถ้ามีความจำเป็นหรือมีความชำนาญ

แล้วจะปฏิบัติที่ใด ๆ ก็ได้ในชีวิตประจำวัน และตัดความกังวลห่วงใยอาลัยอาวรณ์ที่ต้องผูกพันในสิ่งภายนอกต่าง ๆ ๓. ต้องปฏิบัติถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างเข้มแข็งเด็ดเดี่ยวไม่ทอดย ด้วย “มหาสติปัฏฐาน ๔” ไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามแนวทางสายกลางหรือมรรคมงคล ๘ อันประกอบด้วย “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” อย่างสมบูรณ์แล้วจะเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะไปสู่โลกุตตรธรรม (ธรรมที่เหนือโลกคือความปราภว) เป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐ ถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวงตลอดไปได้อย่างแท้จริง

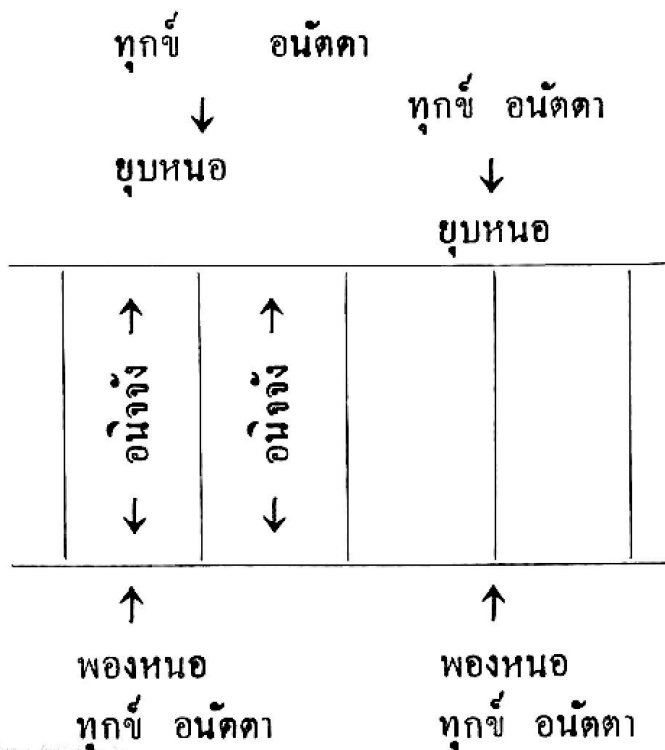
ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานในขั้นต้นๆ บางประเภทเพื่อพอให้รู้ถึงแนวทางจุดมุ่งหมายอย่างย่อ ๆ จะได้เกิดศรัทธาเพียรค้นคว้าหาความรู้กับครูอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและเป็นกัลยาณมิตรโดยละเอียดพิสดารต่อไป หรือเมื่อได้ศึกษาพระธรรมคำภีร์ในพระไตรปิฎกก็ย่อมจะสามารถศึกษา ให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งรวดเร็ว ดยงจน

๑. การใช้สติพิจารณาภายใน (ภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน) จะนำมากล่าวไว้ ๓ บรรพ คือ ก. การพิจารณาลมหายใจเข้าออก ข. การพิจารณาอริยาบถใหญ่ และ ค. การพิจารณาอริยาบถย่อย ดังนี้

ก. การใช้สติพิจารณารู้ทันลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) ในการเริ่มปฏิบัติขั้นแรกนี้ให้ทำจิตใจให้กว้างขวาง แผ่เมตตาไปยังเจ้ากรรมนายเวร เทพยดา และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัยให้จิตใจสงบเยือกเย็นเข้มแข็งกล้าหาญดีพร้อมแล้ว ตั้งจิตอธิษฐานมุ่งมั่นจะปฏิบัติธรรมให้บรรลุผล พิจารณาความปรกติกาย วาจา คือ ศีลให้บริสุทธิ์ แล้วให้นั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือจะนั่งในท่าใด ๆ ก็ได้ตามความสะดวกและความพอใจ เมื่อกายนั่งตรงสงบแล้วให้เริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยจะตั้งสติไว้ที่ท้องหรือที่ช่องจมูกหายใจก็ได้ผลเหมือนกัน แต่ส่วนมากสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ควรตั้งสติไว้ที่ท้องพองขึ้นและยุบลง เพราะจะรู้ รูป-นาม ได้ชัดเจนดีโดยนำมือแตะไว้ที่ท้องเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ ๕ ซม. ก็จะรู้อาการไหวของกายเป็นรูปเป็นนามที่เปลี่ยนแปลงไปไม่เที่ยงอยู่เสมอ กำหนดสติตามรู้ทุกปัจจุบันว่าท้องกำลังเริ่มพองกำลังพองขึ้น ๆ ตามลำดับจนถึงที่สุด ไม่เที่ยงเป็นทุกขัตถนอยู่ไม่ได้และบังคับบัญชาไม่ได้ต้องเริ่มยุบลง กำลังยุบลงไปตามลำดับจนถึงที่สุด ในการปฏิบัติครั้งแรก ๆ จิตของผู้ปฏิบัติก็ฟุ้งซ่านแส่ส่ายเข้าสู่อารมณ์ต่าง ๆ ไม่จับอารมณ์ปัจจุบันเป็นสมาธิเพื่อกำหนดรูปนาม ดังนั้นจึงควรใช้วิธี

“บริกรรม” ในใจไปก่อน เช่น ขณะที่เริ่มพองขึ้นหายใจเข้าให้บริกรรมในใจว่า “พองหนอ” คำว่า “พอง” เป็นรูป, “หนอ” เป็นนาม เพราะว่า “รู้” ว่าต้องพอง เมื่อต้องพองเต็มที่แล้ว ทนอยู่ไม่ได้ พอเริ่มยุบให้บริกรรมในใจทันทีว่า “ยุบหนอ” “ยุบ” เป็นรูป, “หนอ” เป็นนามเช่นเดียวกัน คำว่า “หนอ” ๆ นี้มีประโยชน์มากในพระไตรปิฎก มีปรากฏชัดเช่นคำว่า “อนิจจาสังขาร” แปลความว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ” คำว่า “วัด” ก็คือ “หนอ” นั่นเอง เป็นคำวิง “หนอ” เป็นบัญญัติสมมุติขึ้นในลักษณะที่เข้า “ไปรับรู้” ในรูปทั้งหลาย หนอคือนามนั่นเอง ผู้ปฏิบัติมักควรเข้าใจ บางท่านคิดในครูอาจารย์, สำนักปฏิบัติและความเห็นตนกับหมู่คณะของตนจนเกินไป บ้าง จึงตั้งข้อรังเกียจหาว่า เขาอย่างพม่ามาใช้บ้าง, คิดเอาเองบ้าง, ไม่มีประโยชน์อะไร ๆ ล ๆ บ้าง เป็นต้น ท่านใดจะนิยมนำไปปฏิบัติทดลองใช้ก็ได้ หรือจะไม่ใช้ก็ได้ตาม อธิษาศัยความพอใจ ไม่ควรเสียเวลาการปฏิบัติในปัจจุบันที่จะพิสูจน์รูปนามไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จัก รูป—นาม เห็นเป็นคนละส่วนกัน, เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน อยู่ในสภาพไตรลักษณ์ชัดแจ้งแล้วย่อมเกิดปัญญาญาณเห็นการเกิดดับ ของรูปนามในลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ต่อไปตามกำลังสติปัญญาของตน

ภาพแสดงลมหายใจเข้าออกตามหลักพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน



ทุกข์	อนัตตา	โร	หายใจออก
↑		↑	
อนิจจัง		อนิจจัง	
↓		↓	
พุทธร	(หายใจเข้า)		
ทุกข์	อนัตตา		

ตัวอย่างหนึ่ง การหายใจเข้า บัณฑิตว่า “พอง—หนอ” หายใจออก บัณฑิตว่า “ยุบหนอ” คำว่าพองหนอ ยุบหนอนี้ ต่างก็เป็น “รูป” เป็นนามในขณะที่พองและยุบนั้น เป็นทุกข์ อนัตตา ขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตามเส้นไข้ไปลานั้นเป็นอนิจจัง ฉะนั้นการหายใจเข้าและออกนี้จะปรากฏว่า เป็นรูป—เป็นนาม รู้ได้อย่างชัดเจน และยังเป็นไตรลักษณ์ คือ “ไม่เที่ยง—เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ อนิจจัง—ทุกข์ อนัตตา”

ตัวอย่างที่ ๒

การหายใจเข้าออกบัณฑิตว่าพุทธร คือแทนคำว่า ยุบหนอและพองหนอก็จะปรากฏว่าเป็นรูปเป็นนาม และเป็นไตรลักษณ์ เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาตามรูปแล้ว คงจะมีความเข้าใจดี

ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานบางท่านมีความเข้าใจผิดคิดไปว่า รูป และ นาม นี้ เป็นมโนภาพหรือเป็นภาพมายามาแสดงให้ปรากฏเห็น ซึ่งมีผู้เข้าใจผิดเช่นนี้อยู่เป็นอันมาก ก็เพราะว่าบางตำรา มักจะใช้คำว่า “เห็นรูปเห็นนาม” และเห็นไตรลักษณ์ “คำว่า เห็น” ในที่นี้หมายถึงเห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยตาของเรา ถ้าจะใช้คำว่า รูรูป รูนาม และรูไตรลักษณ์แล้วจะไม่มีทางเข้าใจผิดได้เลย ขอได้โปรดเข้าใจ ถ้าทักกล่าวมานจะเป็นการที่ถูกต้องไม่เข้าใจผิดได้

ข. การใช้สติพิจารณาภายในอริยบทใหญ่ทั้ง ๔ (อริยปถบรพ) ก็การใช้สติพิจารณาอริยบทใหญ่ในชีวิตประจำวันได้แก่ “การยืน—การเดิน—การนั่ง และ การนอน” ร่างกายของมนุษย์เราทั้งหลาย จะอยู่ในอริยบทใดอริยบทหนึ่งนาน ๆ ไม่ได้

ข้อมุกทุกขเวทนาทางกายเบียดเบียนให้ปวดเมื่อย จึงควรบริหารอิริยาบถโดยการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวบรรเทาทุกข ตามความเหมาะสมจะเป็นการทำให้มีอนามัย แข็งแรง สมบูรณ์ทางร่างกาย ส่วนในจิตใจก็ให้มีสติในอารมณ์ปัจจุบันรู้ทันในรูปนาม ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ น้อยเสมอ

ต่อไปนี้จะนำวิธีการปฏิบัติให้สติพิจารณาอิริยาบถเดินหรือที่เรียกว่า “การเดินจงกรม” ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลดี เกิดปัญญาญาณได้ง่าย ควรปฏิบัติสลับไปกับการพิจารณาลมหายใจเข้าออกดังกล่าวมาแล้วในข้อ ก. ในครั้งแรกๆ ควรปฏิบัติประมาณอย่างละครึ่งชั่วโมงจนมีความชำนาญ จึงเพิ่มเป็นอย่างละครึ่งชั่วโมงหรือกำหนดมากน้อยอย่างไรตามการพิจารณาเห็นสมควรของครูอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกหรือตามศรัทธาของผู้ปฏิบัติ การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์อย่างบังอยู่หลายประการ เช่น เป็นการบริหารร่างกายทำให้เลือดลมเดินสะดวกสลายระบบประสาทอ่อนไว, ทำให้ระบบการย่อยอาหารดี, มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ไม้่วงงาวหาวนอนเกียจคร้าน จิตจะมีความสงบข่มขึ้น เบิกบานผ่องใสเกิดปัญญาญาณได้ง่าย การเดินจงกรมเป็นการบริหารร่างกายและจิตใจอย่างดีที่สุด และเป็น “พุทธกิจ” ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกระทำเป็นประจำ มีลักษณะสง่างามน่าเลื่อมใส สำหรับผู้จะปฏิบัติในขั้นแรกๆ ควรเริ่มฝึกแบ่งเป็นจังหวะๆ เหมือนการฝึกทหารใหม่แบบ “บิณฑังวะ” ไปก่อน เพราะยังมีกำลังสติเป็นสมาธิอ่อนอยู่ จนเมื่อมีความชำนาญมีสติแก่กล้าดีแล้วย่อมสามารถปฏิบัติติดต่อกันไปได้โดยตลอด เหมือนทหารเก่าที่ฝึกดีแล้วต่อไปดังนี้

ต่อไปจะได้กล่าวถึงการเดินจงกรม

การเดินจงกรมจังหวะที่ ๑ ให้บริกรรมในใจว่า “ขวายัง—หนอ” คือ เมื่อบริกรรมว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวายังก้าวออกไปซ้ายๆ เมื่อฝ่าเท้าถึงพื้นให้บริกรรมว่า “ยังหนอ” ฝ่าเท้าถึงพื้นเป็น “รูป” รู้ว่าเป็น “นาม” ในจังหวะที่ ๑ นี้ เป็นการกำหนดรู้รูปนามอย่างหยาบๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังสติตามรู้ทันความปรากฏของรูปนามในปัจจุบันตรงตามความเป็นจริง ในการก้าวเท้าซ้ายก็อนุโลมทำนองเดียวกัน

การเดินจงกรมจังหวะที่ ๒ ให้บริกรรมในใจว่า “ยกหนอ—ยังหนอ” ขณะยกส้นเท้าขวาบริกรรมในใจว่า “ยกหนอ” ยกส้นเท้าขวายังขึ้นไปข้างหน้าซ้ายๆ คำว่า ยก

หนอ คือก้าวไปข้างหน้าๆ เป็น “รูป”, รู้ในอาการขกๆ นั้นเป็น “นาม” เมื่อฝ่าเท้าก้าวไปถึงพื้นบริกรรมว่า “ข้างหนอ” เป็นรูป, รู้ในอาการขกๆ นั้นเป็น “นาม” ส่วนการก้าวเท้าซ้ายก่อนโลมทำนองเดียวกัน

การเดินจงกรมจังหวะที่ ๓ ให้บริกรรมในใจว่า “ขกหนอ—ข้างหนอ—เหยียบหนอ” คำว่า “ขกหนอ” คือขกส้นเท้าขวาขึ้นเป็น “รูป”, รู้ในอาการนั้นเป็น “นาม”, คำว่า “ข้างหนอ” คือขกเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า ขณะที่ขกไปนั้นเป็น “รูป” รู้ในอาการนั้นๆ เป็น “นาม” และขณะฝ่าเท้าถึงพื้นเป็น “รูป”, รู้ในอาการเหยียบเป็น “นาม” ส่วนเท้าซ้ายก่อนโลมทำนองเดียวกัน

การเดินจงกรมจังหวะที่ ๔ บริกรรมว่า ขกหนอ ข่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ คำว่า ขกหนอ ให้ขกส้นเท้าขึ้น ขกเป็นรูป ขณะที่ขกก็เป็นรูปเป็นนาม คำว่า ข่างหนอ ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ขณะขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่า ลงหนอ ให้เลื่อนเท้าขวาลง ขณะที่ลงเป็นรูปเป็นนาม คำว่า เหยียบหนอ ขณะฝ่าเท้าถึงพื้น ก็เป็นรูปเป็นนามเช่นเดียวกัน

การเดินจงกรมจังหวะที่ ๕ บริกรรมว่า ขกขึ้นหนอ ขกหนอ ข่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ

คำว่าขกขึ้นหนอ ให้ขกขึ้นเท้าขวาขึ้น ขณะที่ขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าขกหนอ ให้ขกปลายเท้าขึ้นจากพื้น ขณะที่ขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าข่างหนอ ให้ข่างเท้าขวาไปข้างหน้า ขณะที่ขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าลงหนอ ให้เท้าขวาเลื่อนลง ขณะเลื่อนลงก็เป็นรูปเป็นนาม คำว่าเหยียบหนอ คือขณะที่ฝ่าเท้าถึงพื้น เมื่อถึงพื้นก็เป็นรูปเป็นนาม

เดินจงกรมจังหวะที่ ๖ บริกรรมว่า ขกส้นหนอ ขกหนอ ข่างหนอ ลงหนอ ถุกหนอ กดหนอ คำว่าขกส้นหนอ ให้ขกส้นเท้าขวาขึ้น ขณะขกขึ้น ขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าขกหนอ ให้ขกปลายเท้าขึ้นขณะที่ขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าข่างหนอ ขณะขกเท้าขวาไปข้างหน้า ขณะขกเป็นรูปเป็นนาม คำว่าลงหนอ เมื่อเท้าขวาเลื่อนลง ขณะเลื่อนลงเป็นรูปเป็นนาม คำว่าถูกหนอ เมื่อปลายเท้าถึงพื้น ขณะที่ถึงพื้นเป็นรูปเป็นนาม คำว่ากดหนอ เมื่อส้นเท้าถึงพื้นให้สนิท ขณะที่ถึงพื้นเป็นรูปเป็นนาม

การให้มีจังหวะถึง ๖ จังหวะเพื่อให้สติละเอียดขึ้น ๆ ญาณปัญญาข้อมสูงขึ้นไปตามลำดับด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำลังสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันโดยอาศัยสติพิจารณาอย่างละเอียดแล้วดังนี้ ข้อมเกิดปัญญาญาณขึ้นเองไปตามลำดับญาณ และขณะที่ใดมีสติอันเป็นอารมณ์ฝ่ายดีเกิดขึ้นแก่จิตแล้ว ขณะนั้นอารมณ์ฝ่ายชั่วที่จะเข้ามาครอบงำแต่งตั้งให้เศร้าหมองก็จะเกิดไม่ได้เลย ผู้ปฏิบัติปัญญากรรมฐานจึงควรฝึกจิตให้มีสติตั้งมั่นรู้ทันอารมณ์ในรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง ใน “ปัจจุบัณกาล” อยู่เสมอๆ ตลอดไปอย่าให้เปลว เมื่อเปลวเกิดอารมณ์ฝ่ายอกุศลเข้ามาแต่งตั้งแล้ว ก็ให้เพียรละบรรเทาๆ ทำลายอกุศลนั้นๆ ด้วยการมีสติรู้ทันและทำลายด้วยปัญญาญาณอย่างทันที พร้อมกับเพียรเจริญบุญกุศลให้แก่กล้ายิ่งขึ้นมิให้เสื่อมถอยลงไป

นอกจากการเดินจงกรมแล้ว อริยบทใหญ่อีก ๓ ประเภท ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสติกำหนดรู้ในอริยบทใหญ่นั้นๆ ด้วย คือ เมื่อขณะยืนนั่งให้กำหนดบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอๆ” การยืนเป็น “รูป” รู้ว่ายืนเป็น “นาม” การนั่งนั่งอยู่เป็นรูปรู้ว่านั่งเป็นนามๆ การนอนนั่งอยู่เป็นรูปรู้ว่ากำลังนอนเป็นนาม

ค. การใช้สติพิจารณาภายในอริยบทย่อยต่างๆ (สัมปชัญญะบรรพ) ได้แก่ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้ในอริยบทย่อยต่างๆ ซึ่งมีอยู่มากมายในชีวิตประจำวัน เช่น การคู้-เหยียด-ขยับ-ยก-เคลื่อนไหว ฯลฯ อันสืบเนื่องมาจากอริยบทใหญ่มีความละเอียดดัดขึ้น ดังนั้นในการปฏิบัติเริ่มต้นในครั้งแรกๆ นั้น ครูอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึกตามสำนักต่างๆ จึงนิยมให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่สมัครหา “ปฏิบัติเป็นภาพช้า” คือจะทำกิจการงานไหวอริยบทใดๆ ก็มีให้กระทำเร็วเป็นปกติตามความเคยชิน กลับให้กำหนดกระทำอย่างช้าๆ ค่อยๆ เคลื่อนค่อยๆ ไหวแบบปิดจังหวะ ก็ประสงค์จะให้ผู้ปฏิบัติผู้ยังมีกำลังสติอ่อนอยู่สามารถตามกำหนดรู้ “รูปนาม” ตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันให้ถูกต้อง กับเป็นการฝึกให้เห็นใน “ทุกข์” จากอริยบทต่างๆ ให้ชัดแจ้งยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เกิดความคิดพิจารณาด้วยอุบายที่ฉลาดแบบภายในใจ (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เพื่อจะได้แก้ไขและหาทางดับทุกข์ต่อไป เมื่อผู้ปฏิบัติมีกำลังสติดีแล้วข้อมเกิดปัญญาญาณ ไม่ต้องกำหนดเป็นภาพช้าอีกต่อไปก็ได้เพราะมีความชำนาญเข้าใจอย่างถูกต้องในสภาพความเป็นจริงได้เอง

การใช้สติพิจารณาภายในอริยบถย่อมมีความสำคัญมากที่สุด เพราะในวันหนึ่งๆ ทุกคนต้องมีอริยบถย่อยต่าง ๆ นเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่ถาวร เมื่อพิจารณาสรุปโดยย่อยแล้ว อริยบถย่อยต่างๆ ล้วนแต่เป็น “รูป” รูปเป็น “นาม” ทั้งสิ้นมีลักษณะ “ไหว กับ นิ่ง” เท่านั้นและทั้งนั้นจะไม่นิ่งอยู่กับที่ได้ตลอดไปเลย ต้องมีการไหว กระเพื่อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตลอดเวลา

ตามที่กล่าวเรื่องการใช้สติพิจารณาภายใน ๓ บรรพ แล้วนั้นควรจะต้องใช้ประกอบกันโดยตลอดจึงจะได้ผลดี ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ โดยทั่วไปก็มักนิยมใช้กันเพียงเท่านั้นเป็นส่วนมาก ส่วนในบรรพอื่นในข้อการใช้สติพิจารณาภายใน (ภายในบุตสนาสติบัญญัติฐาน) นี้จะไม่ขอนำมากกล่าว ณ ที่นี้ ผู้ศึกษามีความสนใจควรศึกษาเพิ่มเติมจากตำราในพระไตรปิฎกต่อไปจะเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแตกฉานละเอียดพิศดารยิ่งขึ้น ย่อมเกิดผลดีมีคุณประโยชน์อย่างมากมา

๒. การใช้สติความรู้ทันในเวทนา (เวทนานุสสนาสติบัญญัติฐาน) ได้แก่การใช้สติตามรู้ทันเวทนา (ความรู้สึก) ต่างๆ ที่บังเกิดขึ้นแก่จิต ในชีวิตประจำวันที่ต้องได้รับอยู่เสมอทางอายตนะต่างๆ คือ (ก.) เมื่อเกิดความทุกข์ทางกาย เช่น ทุกข์จากอยู่ในอริยบถเดิวนานๆ เกิดความปวดเมื่อย, ความร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย, การปวดอุจจาระปัสสาวะ, ความถูกพยาธิโรคภัยเบียดเบียน ต่างๆ เป็นต้นเหล่านี้เมื่อบังเกิดขึ้นให้สติตามรู้ทันในเวทนานั้นๆ ว่าเป็น “รูป” มีความรู้สึกในสภาพนั้นๆ เป็น “นาม” และหาวิธีบรรเทาทุกข์ตามสมควรแก่อดีตภาพที่ไม่เป็นโทษต่อไป (ข.) เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่ประสพสิ่งที่รัก, ความไม่สมหวัง, ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักตนพอใจ, ความโศกเศร้าเสียใจพิโรธรำพันรำเพื่อ และความคับแค้นใจต่างๆ ซึ่งมีเหตุเกิดขึ้นเพราะ “กิเลส” ทั้งหลายนั่นเอง เป็นต้น ให้สติกำหนดตามรู้ทันในเวทนานั้นๆ ว่าเป็น “รูป” มีความรู้สึกรู้ว่าทุกข์ทางใจเป็น “นาม” และหาวิธีบรรเทา ระงับ หรือ ทำลายทุกข์นั้นๆ ด้วย “การพิจารณาธรรม” ต่อไป (ค.) เมื่อเกิดความสุขทางกาย เช่น เมื่อมีความสุขสบายทางร่างกายเป็นปรกติ ได้รับความสุขที่ประณีตต่างๆ ทางกาย ก็ให้สติกำหนดรู้ทันในอารมณ์ปัจจุบันว่าเป็น “รูป” เป็น “นาม” เพื่อป้องกันความมัวเมาและประมาทไม่เพเลิดเพเลิน ในความสุขสบายนั้นๆ ให้เกินสมควรจนเป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร (ง.) เมื่อเกิดความสุขทางใจ เช่น ได้รับ

อารมณ์นำอินทรีย์พอใจ ประสบความสมปรารถนาตั้งตั้งความปรารถนาไว้ ต่างๆ เป็นต้น ให้กำหนดรู้เป็นรูปเป็นนาม และไม่ควรมัวเมาประมาทเช่นเดียวกัน (จ.) เมื่อมีความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่รักไม่ชัง คือ มีความเฉยๆ (อุเบกขา) ทั้งทางร่างกายและจิต (ใจ) ก็ให้มีสติกำหนดตามรู้ทันในอารมณ์ปัจจุบันว่า สักแต่ว่าเป็นเพียง “รูป” มีความรู้สึกรู้เป็น “นาม”

วิธีปฏิบัติใหม่ๆ ให้ใช้การบริกรรมในใจประกอบได้ด้วย เช่น เมื่อเกิดทุกข์ทางกายให้กำหนดว่า “ทุกข์กายหนอๆ” เกิดทุกข์ทางใจ ก็กำหนดบริกรรมในใจว่า “ทุกข์ใจหนอๆ” เมื่อมีความสุขทางกายกำหนดว่า “สุขกายหนอๆ” เมื่อเกิดสุขทางใจกำหนดว่า “สุขใจหนอๆ” และเมื่อมีความรู้สึกเฉยๆ ก็กำหนดว่า “เฉยๆ หนอ”

๓. การใช้สติพิจารณาจิตด้วยจิต (จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติ) ได้แก่การใช้สติรู้ทันจิตในอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งมีการพิจารณาอยู่ ๑๖ ประการให้เห็นเป็นรูป, รู้เป็นนาม เมื่อมีสติตั้งมั่นในจิตอยู่เสมอแล้ว จิตจะเป็นสมาธิไม่กวัดแกว่งฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจจะ ๔ ได้ง่ายยิ่งขึ้น คือ เมื่อจิตมีราคะ, ไม่มีราคะ, จิตมีโทสะ, จิตไม่มีโทสะ, จิตหลง (โมหะ), จิตคลายความหลง, จิตฟุ้งซ่าน, จิตหดหู่, จิตกว้างขวาง, จิตไม่กว้างขวาง, จิตมีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นไปอีก, จิตยังไม่มีความคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นไปอีก, จิตเป็นสมาธิ, จิตไม่เป็นสมาธิ, จิตหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส, จิตยังไม่พ้นจากอำนาจกิเลส, จิตเกิดในลักษณะใดก็ให้มีสติรู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบันในแต่ละขณะนั้นๆ แล้วแก้ไขจิตในส่วนที่ไม่ดี ด้วยการพิจารณาธรรมระงับข่มด้วยสมาธิหรือทำลายด้วยอำนาจสติปัญญาอยู่เสมอ เพื่อจิตจะได้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสไม่เห็นผิดในจิตอีกต่อไป ส่วนวิธีปฏิบัตินั้น ในขั้นต้นๆ ควรใช้คำบริกรรมในใจประกอบการปฏิบัติไปด้วยจะได้ผลดี เช่น เมื่อเกิดความโกรธ ให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” และ ตั้งอยู่ในความสงบพิจารณา “เหตุ” แก้ไขจิตต่อไป เป็นต้น ส่วนในข้ออื่นๆ ในการพิจารณาจิตนั้นก็อนุโลมทำนองเดียวกัน

๔. การใช้สติพิจารณาธรรมด้วยธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติบัญญัติ) ได้แก่การใช้สติพิจารณาธรรมสำคัญมีอยู่ ๕ ประการ คือ นีวรณ ๕, ขันธ์ ๕, อาขตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗ และ อริยสัจ ๔ ให้คลายความเห็นผิดเดิมที่ฝังแน่นในจิตมานานแสนนาน

ให้หมดสิ้นไป ด้วยการหมั่นพิจารณาด้วยความฉลาดแยกคายถึงเหตุผลตามความเป็นจริง อยู่เสมอ ๆ ธรรมานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๕</sup> มีความสำคัญอย่างสูงสุดในการปฏิบัติปัญญา ธรรมฐานจะต้องประกอบเกี่ยวโยงต่อเนื่องกันและกันอยู่ตลอดเวลาในมหาสติบัญญัติ<sup>๖</sup> ทั้ง ๔ ข้อ ดังที่กล่าวมาแล้วโดยตลอด การปฏิบัติธรรมจึงจะบรรลุผลได้อย่างสมบูรณ์

วิธีการปฏิบัติมหาสติบัญญัติ<sup>๖</sup> ทั้ง ๔ ข้อดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นวิธีการปฏิบัติขั้นต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สมควรใช้วิธีปฏิบัติพิจารณากายโดยเคลื่อนไหวอริยาบถไปอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้สติตามรู้ทันสภาพความเป็นจริงของรูปนามในปัจจุบันได้อย่างดี ส่วนการพิจารณาเวทนา จิต และ ธรรม นั้นก็ต้องมีสติตั้งมั่นรู้รูปนามในอารมณ์ปัจจุบันเช่นเดียวกัน นอกจากจะเปลือหรือหลับเท่านั้น ให้ปฏิบัติติดต่อกันไปตั้งแต่ตื่นนอนถึงนอนหลับทุกอริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ส่วนผู้มีภาระกิจวุ่นวายกับงานทางโลกไม่มีโอกาสปฏิบัติอย่างเต็มที่ก็ควรปฏิบัติไปตามกำลังสติปัญญาความสามารถผสมกลมกลืนไปในชีวิตประจำวันเท่าที่จะกระทำได้อย่างบังเกิดผลได้เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติจะพึงพิจารณาปฏิบัติหนักไปในมหาสติบัญญัติข้อใดก็ได้ตามอัธยาศัย เมื่อมีความชำนาญแล้วจะสามารถปฏิบัติทั้ง ๔ ข้อ ผสมเกี่ยวโยงติดต่อกันเป็นปัจจุบันซึ่งกันและกันโดยตลอด

ขอยกตัวอย่าง เช่น การใช้มือทุบลงบนพื้น ขณะเมื่อมือเคลื่อนไหวไปกระทบพื้นมีสติรู้อาการไหว่มือ ได้แก่ “กายนุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๕</sup>”, เมื่อเกิดเวทนา<sup>๗</sup>รู้สึกมีสติรู้ในเวทนานั้น ได้แก่ “เวทนานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๖</sup>”, เมื่อจิตไม่รู้สึกโกรธ (วิตโทสะ) รู้ทันในจิตไม่โกรธ ได้แก่ “จิตตานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๖</sup>” และรู้ว่าการกระนั้นสักแต่ว่าเป็นเพียงกิริยาอาการเกิดจากจิตสั่งไม่เจตนาทุจริตร้ายเบียดเบียนใคร จึงไม่เป็นบาปเป็นบุญอะไร เป็นเพียงรูปนาม เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับลงไปไม่เที่ยงอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ เป็นต้น ได้แก่ “ธรรมานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๖</sup>”

และอีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อนั่งสงบอยู่มีสติรู้ทันในกิริยานั่ง เป็น “กายนุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๕</sup>”, มีเสียงด่าลอยมา เกิดเวทนาความรู้สึกในเสียงนั้น เป็นทุกข์เวทนาทางใจเป็น “เวทนานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๖</sup>” จิตเกิดความโกรธทันที่มีสติรู้ทันว่าจิตกำลังมีโทสะ (ความโกรธ, สโทสะ) เป็น “จิตตานุสัสนาสติบัญญัติ<sup>๖</sup>”, มีปัญญา<sup>๘</sup>รู้ทันว่าทั้งหมดสักแต่ว่าเป็นเพียงรูปนามเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น สามารถแก้ไขจิตใจให้สงบระงับ

เป็นปกติได้ เป็น “ธรรมานุสัสสนาสติบัญญัติฐาน” ในธรรมานุสัสสนาสติบัญญัติฐานนี้อาจมีอุบายบัญญัติแตกต่างแยกกายผัดกันไปบ้างตามกำลังสติบัญญัติของผู้ปฏิบัติแต่ละคน เช่น บางท่านพิจารณาการดำเนินว่าสักแต่เป็นเพียงความสั่นสะเทือนของอากาศ เป็นรูปนามธรรมชาติเกิดแล้วก็ต้องดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ บางท่านก็ใช้เมตตาทพรหมวิหารเข้าทำลายโทสะโดยพิจารณาว่า เขาต่ำเราเขาก็เป็นผู้เหนื่อยมีจิตเร่าร้อนเผาไหม้ตัวเอง ถึงเราไม่ได้โต้ตอบเขาๆ ก็ย่อมต้องได้รับผลที่เขากระทำอยู่แล้ว เพราะมีจิตใจตกอยู่ในอำนาจเป็นทาสของอารมณ์ฝ่ายชั่วแต่งจิตเขาให้เศร้าหมอง ถ้าเราเกิดความโกรธตอบไปย่อมอาจเป็นเหตุวุ่นวายเป็นเวรต่อกัน และจิตใจของเราที่พลอยเศร้าหมองเกิดทุกข์ไปด้วย เป็นการเสียเวลาการปฏิบัติธรรมไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนี้ เป็นต้น

ดังกล่าวนั้นล้วนเป็นอุบายบัญญัติที่จะมาใช้แก้ไขให้จิตสงบได้เหมือนกัน พระอรหันต์ผู้ทรงปัญญาเป็นเลิศแล้วท่านไม่หวั่นไหวใน “โลกธรรม ๘” ออกจากใจไป เพราะเมื่อมีกิจหรือเหตุใดๆ ทำให้ท่านต้องรับรู้ในสิ่งต่างๆ ท่านก็สามารถแก้ไขใช้ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้นทั้งปวงนั้นๆ ตัดขาดไปในฉับพลันทันทีจึงไม่มีเหตุบังงอแงใดๆ ที่จะบังเกิดกิเลสเข้าไปหมักคองนอนเนื่องในจิตของท่านให้เกิดการปฏิบัติ (การเกิด) ในภพภูมิใด ๆ อีกต่อไป เพราะท่านพิจารณาแก้ไขฝึกฝนอบรมจิตของท่านมาอย่างตั้งใจบริสุทธิ์สมบูรณ์แล้วนั่นเอง

การปฏิบัติมหาสติบัญญัติฐาน ๔ สามารถใช้เพียงสมาธิชั่วขณะ (ฉณิกสมาธิ) ก็สามารถจะปฏิบัติได้เป็นอย่างดีในชีวิตประจำวันตลอดเวลาทุกโอกาสทุกสถานที่ แม้จะอยู่ในสถานที่ๆ ไม่สมควร (อโคจร) ก็ปฏิบัติได้ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ แต่ถ้ามีสถานที่ๆ มีความสงบสงัดเหมาะสมก็จะยังมีประโยชน์แก่การปฏิบัติสวดภาวนายิ่งขึ้น แต่สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ควรเข้าฝึกในสำนักปฏิบัติหรือมีสถานที่สงบ มีครูอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และเป็นกัลยาณมิตรควบคุมอย่างใกล้ชิดจึงจะเป็นการดี สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กอายุ ๗ ขวบ ที่มีสติปัญญาเป็นปกติเป็นต้นไป ตัวอย่างในสมัยพุทธกาล พระราहुล และ นางวิสาขา สำเร็จเป็นพระโสดาบันอริยบุคคลตั้งแต่อายุ ๗ ขวบเป็นต้น ยกเว้นบุคคลบางประเภทดังได้กล่าวไว้ท้ายบทที่ ๑๑ เรื่อง “วิปัสสนาญาณ ๑๖” แล้วไม่สามารถปฏิบัติบรรลุผลโลกุตระธรรมได้

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาชั้น “ทาน-ศีล-สมาธิ” อันเป็นขั้น “โลกีย์ธรรม” คือธรรมที่ยังเกาะเกี่ยวอยู่ในโลกก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดีมีความสุขสงบแก่ผู้ปฏิบัติ และสังคมได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติธรรมในขั้นปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน) ด้วย “มหาสติปัฏฐาน ๔” นี้ เป็นการปฏิบัติจากความเป็นโลกีย์ธรรมไปสู่ “โลกุตระธรรม” (ธรรมที่เหนือความปรากฏไปจากโลก) ดับกิเลสเด็ดขาดจากสันดานได้ผลสูงกว่าการปฏิบัติธรรมเพียงขั้น ทาน-ศีล-สมาธิ มากมายนัก แต่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดนี้ต้องอาศัย การปฏิบัติ “ทาน-ศีล-สมาธิ” เป็นรากฐานประกอบโดยตลอด การปฏิบัติธรรมจึงจะได้ผลอย่างสมบูรณ์ สามารถแก้ไขพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติให้เกิดความสุขสงบแจ่มแจ้งเห็นจริง, บางคนคิดจะฆ่าตัวตาย คิดฆ่าผู้อื่นหรือคิดกลั่นแกล้งทำลายคุณความดีของผู้อื่น ละเมิดศีลอันชอบธรรมของผู้อื่นก็ละเลิกไม่กระทำ, บางคนมัวเมาในอบายมุข ๖ ก็หายมัวเมา บ้างประพฤติกผิดกฎหมาย เช่น ลักขโมย ชิงทรัพย์ ปล้นฆ่าข่มขืนหมิ่นเหม่งหรือข่มขืน คำของเถื่อนอันตราย, กตโกง ฯลฯ ก็ละเลิกอุปนิสัยที่ชั่วนั้นได้, เคยผูกโกรธพยาบาทอาฆาตแค้น ก็กลับมีจิตเมตตาให้อภัยทาน ได้ไม่คิดจองเวรแก่ใคร ๆ อีกต่อไป

มีความละเอียดรอบคอบทั่วบาปทั้งค่อนหน้าและลับหลัง ไม่เป็นคนกลับกลอก หลอกลวงโลก รักความสุขสงบ เป็นผู้รู้จักประมาณในฐานะ, กาละ, และในสังคม มีเมตตาประจําใจรู้จักการให้อภัยและเสียสละประโยชน์สุขส่วนตัว เป็นคนมีกิริยาวาจาสุภาพอ่อนโยน ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร ๆ ในสังคม มีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโทษ ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น จะเป็นชนชาติใดภาษาใดเผ่าพันธุ์ใดถ้าได้ศึกษาและปฏิบัติเข้าใจในรสพระธรรมดีแล้ว ย่อมมีความรู้สึกเหมือนกันทั้งสิ้น พระพุทธศาสนานี้ไม่เลือกที่รักมักที่ชังแก่ใคร ๆ เป็นสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่เสมอเปรียบดังห้วงน้ำใหญ่ที่ไม่เป็นของใคร พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้พบแล้วชี้ทางให้เราทั้งหลายเดินทางเข้าไปด้วยตนเอง เมื่อผู้ใดเดินทางด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้องจนเกิดปัญญาญาณขั้นสูงแล้วย่อมจะเข้าไปดักคัมขิมลมรสน้ำในห้วงน้ำนั้น “เพื่อระงับดับความกระหาย” ได้เป็นอย่างดี พระธรรมในพระพุทธศาสนาที่พระบรมศาสดาทรงตรัสไว้ดีแล้วนั้นไม่เลือกชาติชนวรรณะ ความมีตระกูลสูงหรือตระกูลต่ำ ไม่ว่าจะยากดีมีจนด้วยทรัพย์ภายนอกหรือวิชาความรู้ทางโลก มีคุณวุฒิสูงต่ำอย่างไร หรือจะมีอายุยืนเห็นโลกมานานหรือมีอายุยังน้อยก็ไม่สำคัญอะไรมากไปกว่า “การประพฤติปฏิบัติ” ที่จะบังเกิดญาณปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงใน “อริยสัจ ๔” ไม่มีการ

แบ่งพรรคแบ่งพวกถือเอาเรา บังคับกดขี่ซึ่งกันและกัน ทุกคนมีสิทธิในการจะปฏิบัติได้ทำๆ กัน เมื่อบังเกิดความเลื่อมใสศรัทธามีความเพียรในการปฏิบัติแล้ว “เป็นพุทธบริษัท” เหมือนกันทั้งนั้น “ทุกคนเสมอกันในความเป็นมนุษย์ภูมิแต่ไม่เสมอกันในความประพฤติปฏิบัติในการกระทำ (กรรม) ความดีหรือความชั่ว, ความมีจิตอุปนิสัยสันดานกับความมีสติปัญญาความรู้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นแต่ละสภาวะบุคคลเท่านั้นที่ไม่เสมอกัน

พระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็น สัจจะธรรม แสดงความเป็นจริง มีเหตุผลถูกต้องสมบูรณ์ ชี้ให้เห็นว่า ทุกสภาวะต้องตกอยู่ในกระแสของกฎแห่งกรรมเป็นไตรลักษณ์ เวียนว่ายตายเกิดในภูมิ ๓๑ ตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว กรรมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เกิดในภพภูมิต่างๆ หยาบละเอียดอย่างไรขึ้นอยู่กับ “ที่ตัวของตัวเอง” เป็นผู้กระทำทั้งสิ้น

ชีวิตคนเรานั้นมันตั้งอยู่บนความไม่เที่ยงต้องแก่ (เสื่อม) ไปทุกขณะ ตายไปทีละขณะที่ทรงชีวิตเกิดดับๆ อยู่ได้ด้วยลมหายใจที่เข้าออกแต่ละขณะปัจจุบัน และที่ส่วนประกอบอื่นๆ เช่นอากาศ, อุณหภูมิ, อาหาร กับปัจจัย ๔ ที่สำคัญ เป็นต้น สืบเนื่องเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุดไม่ตาย (ดับ) ไปอย่างแท้จริงเหมือนพระอรหันต์เพราะยังไม่ดับดับเหตุของทุกข์ด้วยปัญญาญาณ จึงต้องมีภพชาติในอนาคตสืบเนื่องตลอดไปชั่วนาน โดยเหตุนี้เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ในวันนี้มีโอกาสที่จะหยุดคิดพิจารณาด้วยสติปัญญา จึงไม่ควรมัวเมาประมาทขอมมอบกายมอบใจให้เป็นทาสของอารมณ์ชั่วต่างๆ ที่จะเข้ามาแต่งจิตให้เศร้าหมอง เกิดความทุกข์และเป็นผลร้ายที่จะกลับมาสนองตัวเราเอง ถ้าเราทำปัจจุบันให้ดีมีสติปัญญาแล้วปัจจุบันนั้นก็ไม้อาจหยุดอยู่หนึ่งได้ ต้องแปรเปลี่ยนเวียนไหลเป็นอดีตไปอยู่เสมอ และอนาคตก็ก็บคลานเข้ามาแทนที่เป็นปัจจุบันอีก สืบเนื่องดังนี้เรื่อยไปไม่รู้จบสิ้น ความเป็นปัจจุบันที่เราได้พิจารณากระทำด้วยดีแล้ว ผลในอนาคตที่เราจะต้องรับ ย่อมเป็นผลดีอย่างแน่นอน และในทางตรงกันข้ามถ้าเราทำปัจจุบันชั่วผลในอนาคตที่เราจะต้องได้รับก็ย่อมเป็นความชั่วอย่างแน่นอนเช่นเดียวกัน

คู่มือ “มหาสติปัญญา ๔” ฉบับย่อพิเศษทางลัดที่ผู้เรียบเรียงได้นำมาจากหลักในพระพุทธศาสนาเป็นการแสดงโครงสร้างและความรู้สึก ความเห็นส่วนตัวบางประการจากประสบการณ์ในการปฏิบัติ ตามกำลังสติปัญญาที่กล่าวไว้เป็น “อรรถรส” ด้วยตัวอักษรที่ปัญญาขั้นแทนสภาพปรากฏการของธรรมต่างๆ ที่มีอยู่จริง เพื่อประสงค์

จะใคร่ชวนเชิญพี่น้องชาวพุทธไทยที่รักเคารพและนับถือทั้งหลาย และโดยทั่วไปไม่  
ประมาณให้เห็นคุณค่าเกิดความเข้าใจในประโยชน์เป็นสันติสุขสงบจากการประพฤติ  
ปฏิบัติธรรมชั้น “ปัญญา” (วิปัสสนากรรมฐาน) ด้วยวิธีปฏิบัติมหาสติปัญญา ๔ นั้นโดย  
ทั่วถึงกัน ให้เข้าถึง “ธรรมรส” และ “วิมุตติรส” ก็เป็นการเทอดทูนพระธรรมที่กำลัง  
เสื่อมโทรมไป เพราะความเข้าใจผิดและเสื่อมไปจากส่วนประกอบของศาสนาอันเกิดที่  
ด้วยบุคคล, ให้นั่นคงทรงความเป็นอมตะรสสัจจะธรรมอันประเสริฐสุดสืบไปชั่วกาลนาน  
ก็เป็นการสนองคุณพระลี้กถึงพระมหากษัตริย์คุณ อันบริสุทธิ์ขององค์สมเด็จพระบรม-  
ศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประทานขทางธรรมไว้ให้แก่หมู่เวไนยสัตว์โดยทั่วไปไม่มี  
ประมาณพระองค์นั้น

การเรียบเรียงของผู้เขียนในคู่มือเล่มนี้อาจมีข้อผิดพลาดขาดตกบกพร่อง เพราะ  
ผู้เขียนยังมี สติปัญญาไม่รอบ โดยแต่กานกับยังเป็น ผู้ต้องศึกษาและปฏิบัติต่อไป  
ไม่จบกิจในศาสนา ขอนักปราชญ์บัณฑิตผู้มีปรีชาญาณได้โปรดเมตตาและอภัยกับให้  
คำแนะนำแก้ไขในส่วนที่ผิดพลาดขาดเกินในหนังสือธรรมเล่มนี้ด้วยจะเป็นพระคุณอย่าง  
สูง ก็จะทำให้เกิดแต่คุณประโยชน์แด่พระพุทธศาสนาโดยส่วนรวมทั่ว ๆ ไปอีกด้วย

ท่านผู้ใดมีศรัทธาเห็นคุณค่าของการศึกษาและ ปฏิบัติธรรมในพระ พุทธศาสนา  
ต้องการค้นคว้าหารายละเอียดโดยพิสดาร ควรศึกษาในพระไตรปิฎกหรือครูบาอาจารย์ที่  
ทรงคุณวุฒิ และเป็นกัลยาณมิตรแก่ศิษย์ทั่วไป ส่วนการปฏิบัติในระยะเริ่มต้นควรเข้า  
ปฏิบัติในสถานที่ ๆ เหมาะสมมีครูอาจารย์ควบคุมอย่างใกล้ชิด การปฏิบัติจึงจะไม่ผิด  
พลาดและได้ผลดียิ่งขึ้น มีการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ และเมื่อครูอาจารย์ท่าน  
พิจารณาเห็นว่าผู้ปฏิบัติบังเกิดปัญญาญาณแก่จิตไปตามลำดับแล้ว มักมีการเทศน์ลำดับ  
ญาณให้ผู้ปฏิบัติซึ่งส่วนมากมักเป็นการเฉพาะตัว วิธีการฝึกปฏิบัติของครูอาจารย์แต่ละ  
ท่านอาจมีวิธีการสอนอบรมจิตแตกต่างกันไปอยู่บ้างแต่ทั้งหมดก็มุ่งหมายเพื่อจะให้ได้ผล  
อันเดียวกันนั่นเอง

สัตว์ทั้งหลายย่อมทอดทิ้งซากร่างกายอันเป็นที่อาศัยของจิต (ใจ) ไว้ในโลกที่  
ตนเข้ามาอาศัยอยู่เพื่อประกอบ “กรรม” (การกระทำ) ความดีความชั่ว ด้วยตัวของตัวเอง  
“กรรม” ที่กระทำสะสมไว้ในจิตเท่านั้นที่นำสัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ  
กรรมทั้งปวงล้วนเป็น “นาม” มีสภาพเกิดดับไม่เที่ยงแท้แปรปรวนอยู่เสมอทั้ง  
ในอดีต—อนาคต—และปัจจุบันหาความสิ้นสุดไม่ได้ กรรมที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่มีการ

เกิดดับหลุดพ้นหยุดการหมุนเวียนในวัฏฏะสงสารที่สิ้นสุดคือดับขาดสูญสิ้นตลอดไปมีเพียงสภาวะเดียวได้แก่ “พระนิพพาน” เท่านั้น

การปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นพี่น้องชาวพุทธส่วนมากไม่ค่อยจะมีศรัทธาเลื่อมใสและไม่ค่อยเอาใจใส่ที่จะศึกษาและปฏิบัติกันเท่าใดนัก แม้แต่พระภิกษุสามเณรก็ไม่ค่อยสนใจและเอาใจใส่เช่นเดียวกันเป็นเวลาช้านานแล้วไม่ต่ำกว่า ๔๐ ปี เราพากันนิยมส่งเสริมแต่ปริยัติศาสนา คือส่งเสริมแต่ปริยัติเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติศาสนา และการปฏิบัติศาสนาทางการมิได้ส่งเสริมเลย ก็เมื่อการเป็นไปเช่นนั้น ความเสื่อมของพระพุทธศาสนา ก็จะต้องเสื่อมไปถึง ๒ ใน ๓ ที่เดียว ชูระในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการ คือคันถธุระ กัณถธุระ นมุ้งแต่การที่จะให้มีการศึกษาอันเกี่ยวกับ “ปริยัติ” โดยตรงเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาธุระนั้นก็คือการปฏิบัติศาสนาและปฏิบัติศาสนาโดยตรง

ฉะนั้นพี่น้องชาวพุทธทั้งหลาย ถ้าขาดความสนใจและขาดความตั้งใจที่จะปฏิบัติขั้นสำคัญแล้ว เราก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากพระพุทธศาสนาเท่าใดนัก และกิจการในพระพุทธศาสนา ก็จะเสื่อมโทรมลงไปเป็นลำดับ ดังที่เราได้รู้ได้เห็น ในปัจจุบันนี้ บรรดาเยาวชน นักเรียน นักศึกษา นิสิต และชาวบ้านโดยทั่วไป มีความประพฤติกว้างขวางทำชั่ว มากมายเหลือเกิน ไม่มีความละอายบาปและไม่กลัวบาปกันมากมาย เมื่อเป็นไปเช่นนี้จึงมีแต่ความโกรธ ความประทุษร้าย ความเบียดเบียน การข่มเหงเหยียดหยันก็ย่อมทำมากขึ้นตามตัว ดังที่ปรากฏให้รู้ให้เห็นอย่างทั่วในปัจจุบันนี้ร้ายแรงเพียงใด เรื่องพระพุทธองค์ก็ได้ทรงพระมหากรุณาสั่งสอน มิให้เราทำความชั่วใดๆ เลย เมื่อได้ทำชั่วแล้วพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสอนให้ปรับปรุงแก้ไข บุคคลที่คิดชั่วทำชั่วให้กลับเป็นผู้คิดดีทำดีได้ แต่ต้องปฏิบัติให้เป็นไป “ตามทางสายกลาง” (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเป็นทางสายเอกทางเดียวเท่านั้น ก็สามารถที่จะแก้จิตใจบุคคลที่คิดชั่ว ทำชั่ว ให้กลับเป็นคนคิดดี ทำดี ได้ผลดีจริงๆ วิธีกึ่งที่กล่าวมานี้ ก็มีแต่คำสอนในศาสนาเราเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มี

โดยเหตุดังที่กล่าวมานี้แหละ พี่น้องชาวพุทธทั้งหลายสมควรจะหันมาสนใจที่จะปฏิบัติไปตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ให้ครบหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ มีความเพียรเข้มแข็ง และอย่างขอดเขี้ยวจริงๆ “อาคาปิ” มีสติรู้ทันในอารมณ์ปัจจุบันอยู่เสมอไม่หลงไม่เผลอจริงๆ “สติมา” มีปัญญารู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

ตั้งที่กล่าวโดยรอบคอบจริง ๆ “สัมปชาโน” ใครขอให้ผู้ปฏิบัติวิกรรมด้วยใจและวาจาไว้ให้กลองแคล้วอยู่เสมอ คือคำว่า “อาคาปี-สติมา-สัมปชาโน” ก็เพื่อจะเป็นเครื่องเตือนสติปัญญาให้มีกำลังเข้มแข็งอยู่โดยสม่ำเสมอ

การปฏิบัติตามหาสติปัญญานี้ ก็เป็นธรรมดาในหมวดหนึ่ง ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั้นเอง โพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้ เปรียบเสมือนเป็นกองทัพฝ่ายดี (กุศล) ที่มีอยู่ ๓๗ กองพล (๑ หมวด) และอีก ๓๗ กองพัน (คือธรรม ๓๗) กองทัพธรรมกองนี้มีสติเป็นแม่ทัพใหญ่ และมีสัมปชัญญะเป็นเสนาธิการ เป็นกองทัพที่เข้มแข็งอันเกรียงไกร ประกอบด้วยธรรมาวุธที่ทันสมัยอย่างพร้อมเพรียง เตรียมการที่จะยกดลชุดฝ่าวงล้อมอันเข้มแข็งอย่างมหาศาลกล่าวคือ การเวียนว่ายตายเกิด (ปฏิจสมุปบาท, วัฏฏะสงสาร, สงสารวัฏ ๑๒ บัณฑิตกาล) ฯลฯ ซึ่งเราได้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารนี้ นับชาติไม่ถ้วน จึงเห็นได้อย่างแจ่มชัดว่า การที่เป็นเช่นนี้เพราะจิตของเราที่มีสติเป็นพลังมีกำลังอ่อนแอ ไม่สามารถจะป้องกันอารมณ์ชั่วต่างๆ ที่มีอยู่ ๕ พวก มีอยู่ ๑๕ ดวง จิตจึงมีแต่คิดผิดทำผิดอยู่ทั่วไป ไปตามอารมณ์ชั่วอยู่เสมอ ไม่ค่อยจะปล่อยวาง เมื่อได้ทำการต่อสู้กับฝ่ายศัตรู คือกิเลสต่างๆ แล้วมักจะแพ้เสมอ

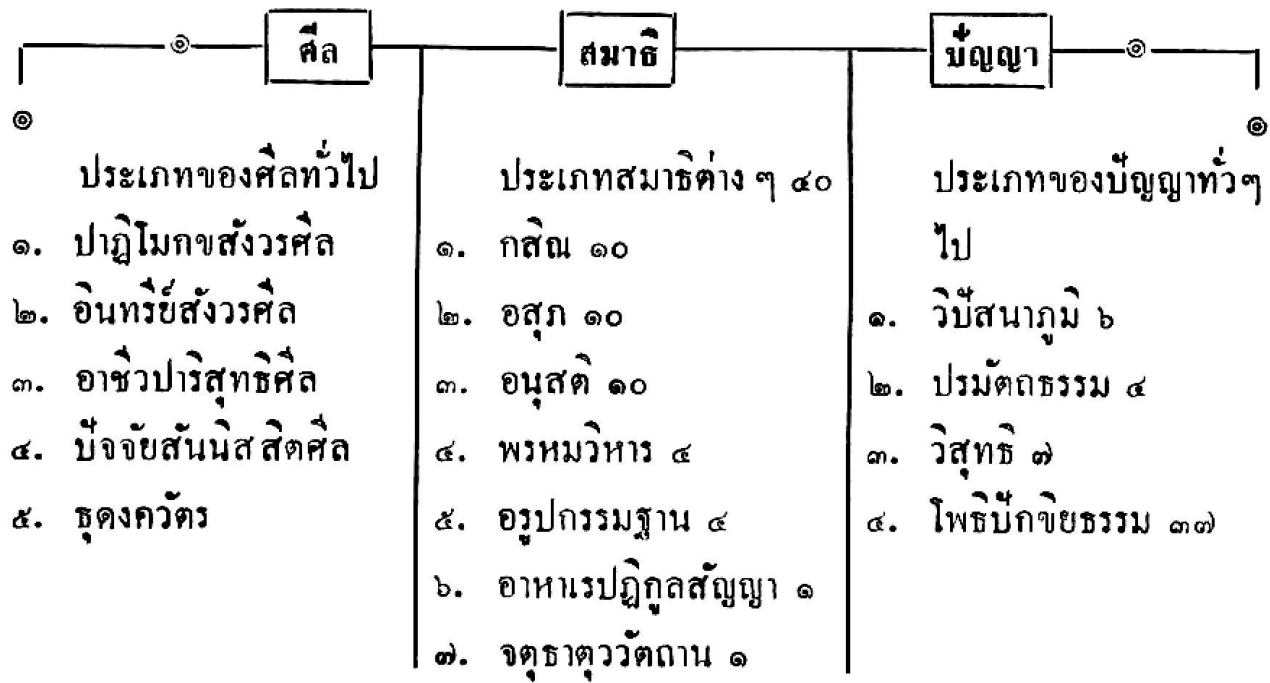
ฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องสร้าง “สติสัมปชัญญะ” ให้เข้มแข็งเกรียงไกรอย่างเต็มที่อยู่เสมอ “สติ-สัมปชัญญะ” จึงจะตีฝ่าวงล้อมได้โดยสำเร็จ ส่วนแม่ทัพฝ่ายชั้อกุศลนั้นมี “ตัณหา” เป็นแม่ทัพใหญ่ “อวิชาและอุปทาน” เป็นเสนาธิการ มีแม่ทัพนายกองที่สำคัญๆ อยู่อย่างพร้อมเพรียง เข้มแข็งและเกรียงไกรอยู่ตลอดเวลา ก็คอยต่อสู้และป้องกันมิให้กองทัพฝ่ายดี (กุศล) ตีฝ่าวงล้อมออกไปได้อย่างเด็ดขาด สนามรบที่ทำการต่อสู้กันมาเป็นเวลาช้านาน นับชาติไม่ถ้วน ก็คือสนามรบสมมุติ ชื่อว่าสนาม “รูป-นาม” รูปนามนี้ก็มีไซ้ก้อนไกลที่โหน ก็คือตัวของเรา (สมมุติ และบัญญัติ) นี้เอง หมายความว่าการศึกษาที่ดี การปฏิบัติธรรมที่ดี ก็คือการศึกษาและปฏิบัติธรรมภายในตัวของเราทั้งสิ้น ไม่เกี่ยวกับการภายนอกเลย ที่จริงการศึกษาและการปฏิบัติตามหาสติ-ปัญญาน ๔ นี้ บรรดาเยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา, ชาวบ้านทั่วไป ทุกคนก็สามารถจะศึกษาและปฏิบัติได้พร้อมกันไปทั้งปริยัติและปฏิบัติได้โดยทันทีโดยไม่จำเป็นต้องไปศึกษาทางปริยัติเสียก่อน กล่าวคือ จะต้องศึกษาและปฏิบัติทางลัดนั่นเอง ส่วนวิชาทางปริยัติสำหรับนักเรียนและชาวบ้านนั้น ค่อยๆ เรียนไปตามที่เห็นสมควร ไม่

จำเป็นที่จะต้องไปศึกษาโดยละเอียดเหมือนกับการศึกษาไปตามลำดับ (อนุโลม) เพราะ  
 ว่าไม่มีโอกาสพอที่จะศึกษาได้โดยละเอียดเต็มที่ เพราะว่าต้องเกี่ยวกับการเรียน และ  
 ประกอบอาชีพอยู่เป็นประจำ ผลสุดท้ายผลของการศึกษาและการปฏิบัติก็จะได้ผลเท่า  
 เทียมกัน

มีเรื่องที่น่าเศร้าสลดใจ ใครจะขอนำมากกล่าวไว้พอเป็นสังเขป เพื่อเป็นการ  
 ตักเตือนบุคคลบางคนหรือบางพวกที่คิดผิดเห็นผิด เห็นไปว่าผู้ปฏิบัติ “สมณะกรรมฐาน”  
 ก็คือ ผู้ปฏิบัติ “วิปัสสนากรรมฐาน” ก็คือ ว่าเป็นคนอวดรู้ เป็นคนหลอกลวง หรือว่า  
 เขาจะไปนิพพานกับบ้าง ๆ ล ๆ เห็นไปว่าการปฏิบัติธรรมชั้นสูงทั้งสองนี้ เป็นเรื่องของ  
 เทวดา ฉะนั้นที่ไปปฏิบัติได้ โดยอ้างพระพุทธรองค์ได้เสด็จไปโปรดพระพุทธรมาดาบน  
 สวรรค์ โดยจำพรรษาที่นั่นหนึ่งพรรษา ซึ่งได้แสดงได้ใช้สอน และปฏิบัติพระอภิธรรม  
 ๑ คัมภีร์เป็นต้น บางคนก็แสดงเขาะเขี้ยดากดางด้วยกวียาและวาจาต่าง ๆ แก่ผู้ซึ่งกำลัง  
 ศึกษาและปฏิบัติอยู่ มีเจ้าอาวาสเป็นส่วนมาก พอรู้ว่าจะมีผู้มาขอตั้งสำนักการศึกษาและ  
 ปฏิบัติชั้นสูงทั้งสอง ส่วนมากก็จะไม่ยอมรับโดยอ้างเหตุข้อขัดข้องนานาประการ การที่  
 เป็นไปเช่นนั้น เห็นได้ชัดเจนว่า แม้แต่ผู้ปกครองวัดโดยทั่วไปก็ไม่ใคร่ยินดีและเต็มใจ  
 ที่จะให้มีการศึกษาและการปฏิบัติ ตามที่ผู้ขอมาเช่นนั้น ย่อมเป็นการเสียหายแก่พระพุทธ  
 ศาสนาอย่างใหญ่หลวงทีเดียว ผู้เขียนเห็นว่าวัดทุกวัดจะต้องมีการสอนและการปฏิบัติ  
 ธรรมให้ครบทั้งไตรสิกขาไปพร้อม ๆ กัน โดยทางลัด (สันโดษ) ทุก ๆ คนโดยทั่วกัน  
 จะไม่ศึกษาและปฏิบัติไม่ได้เป็นอันขาด ส่วนการจะศึกษาไปตามลำดับ (อนุโลม) นั้น  
 ทางคณะสงฆ์จะต้องรับจัดให้มันขึ้นโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้กับจะต้องรับส่งเสริมและตั้ง  
 เป็นกองทุน เรียกว่า “กองทุนวิปัสสนาธุระ” ให้มีสิทธิเท่าเทียมกับการศึกษาของปริยัติ  
 ทุกประการ ถ้าทำได้ดังกล่าวนั้นแล้ว พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรือง และถาวรตลอด  
 ไปชั่วกาลนาน

แผนผังการศึกษาธรรมในพระพุทธศาสนา

พระไตรปิฎก



**ธรรมที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ**

๑. เรามักความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
๒. เรามักความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้
๓. เรามักความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
๔. ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ความไม่ประสพสิ่งที่รัก, ความไม่สมความปรารถนา ย่อมบังเกิดมีแก่เราเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นสภาพเหล่านี้ไปไม่ได้
๕. เรามักกรรมเป็นของเฉพาะตน
๖. เรามักกรรมเป็นกำเนิด, เป็นเผ่าพันธุ์, และเป็นที่พักอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่เรื่อยไป
๗. เรากระทำกรรมไว้แล้วอย่างไร ดีหรือชั่วจะต้องรับผลกรรมนั้น ๆ แน่แน่นอน ไม่ช้าก็เร็วไม่อาจหนีพ้นผลกรรมที่เราได้กระทำไว้แล้วไปได้

๘. ไม่มีใครในโลกที่จะรอดพ้นไปจาก “กระแสโลกธรรม ๘” คือความมี  
 ลาก, ความเลื่อมลาก, ความมีขศ, ความเสื่อมขศ, คำสรรเสริญ, การนินทา, ความสุข  
 และความทุกข์ได้เลย, ความไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ เป็น “มงคลอันประเสริฐ”

๙. ชรรมะในพระพุทธศาสนา คือ ศัจจะธรรมอันประเสริฐ ประกอบด้วย  
 ศีล-สมาธิ-ปัญญา เมื่อฝักอบรมบริหารจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสแล้ว ย่อมถึงที่สุด  
 แห่งทุกข์หยุดการเวียนว่ายตายเกิดตลอดไปถึง พระนิพพานได้

---

## คำอธิษฐานจิตและการแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

บุญกุศลใดๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำด้วยดีแล้ว ทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ของจงเป็นผลบัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้บังเกิดในพระพุทธศาสนาเสมอไป ให้ได้ฟังพระสัจธรรมขององค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีศรัทธาเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมในอริยสัจ ๔ จนมีปัญญาญาณ นับแต่กาลบัดนี้ตลอดไปในอนาคตกาลจนถึงซึ่ง “พระนิพพาน” เทอญฯ

สัพเพ...สัตตา...สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด-แก่-เจ็บ-ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา..... จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อพยบัสชณา... จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนินา..... จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อตตานัง ปริหรัณตุ...ขอสภาวะแห่งสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีแต่ความสุขกาย และสุขใจ

รักษาตนให้พ้นภัยอันตรายใดๆ ทั้งสิ้น เทอญฯ

๑ ขอบุญกุศลส่วนกุศลผลบุญนี้จงแผ่ไปไม่ประมาณ

แต่...บิดา...มารดา...อุปัชฌาย์...ครู...อาจารย์...บุตร..... (ภรรยา หรือ สาม)

...ญาติทั้งหลาย...มิตรสหาย...บริวาร.....ตลอดทั้งเทพยดาไปจนถึงพรหมภูมิ...

มนุษย์ภูมิทั้งหลายทั้งที่เคยรักใคร่ หรือที่เคยเคืองแค้น หรือที่ไม่รักไม่ชัง...

สัตว์ในอบายภูมิ ๔ อันได้แก่.....หมู่สัตว์นรกทั้งหลาย.....หมู่เปรต, อสุรกาย

ทั้งหลาย และสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายโดยทั่วไป

สรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดทั้ง ๓๑ ภูมิที่ท่องเที่ยวเวียนว้ายเกิดแก่เจ็บ

ตายใน “วัฏฏะสงสาร” นี้ จะอยู่ในทิศเบื้องหน้า...ทิศเบื้องหลัง...ทิศเบื้องข้าง

ทิศเบื้องขวา...ทิศเบื้องบน...ทิศเบื้องล่าง อย่างไรก็ดี...มีสภาวะรูปกายหยาบ

ละเอียด อย่างไรก็ดี...ขอจงมีแต่ความสุขโดยทั่วถึงกันทุกท่าน เทอญฯ

น.ท. พระศรฤทธิธรรมาธิษั ร.น.

(เส่งอม ทศานนท์)

ผู้เรียบเรียง

---

พิมพ์ที่ ตำรวจรวม ขอยช่างนาค ถนนสมเด็จ ๑ คลองสาน กรุงเทพฯ ๑  
โทร. 4376871 นาง ชนิดา อารมย์สุข ผู้พิมพ์-ผู้โฆษณา 2531