

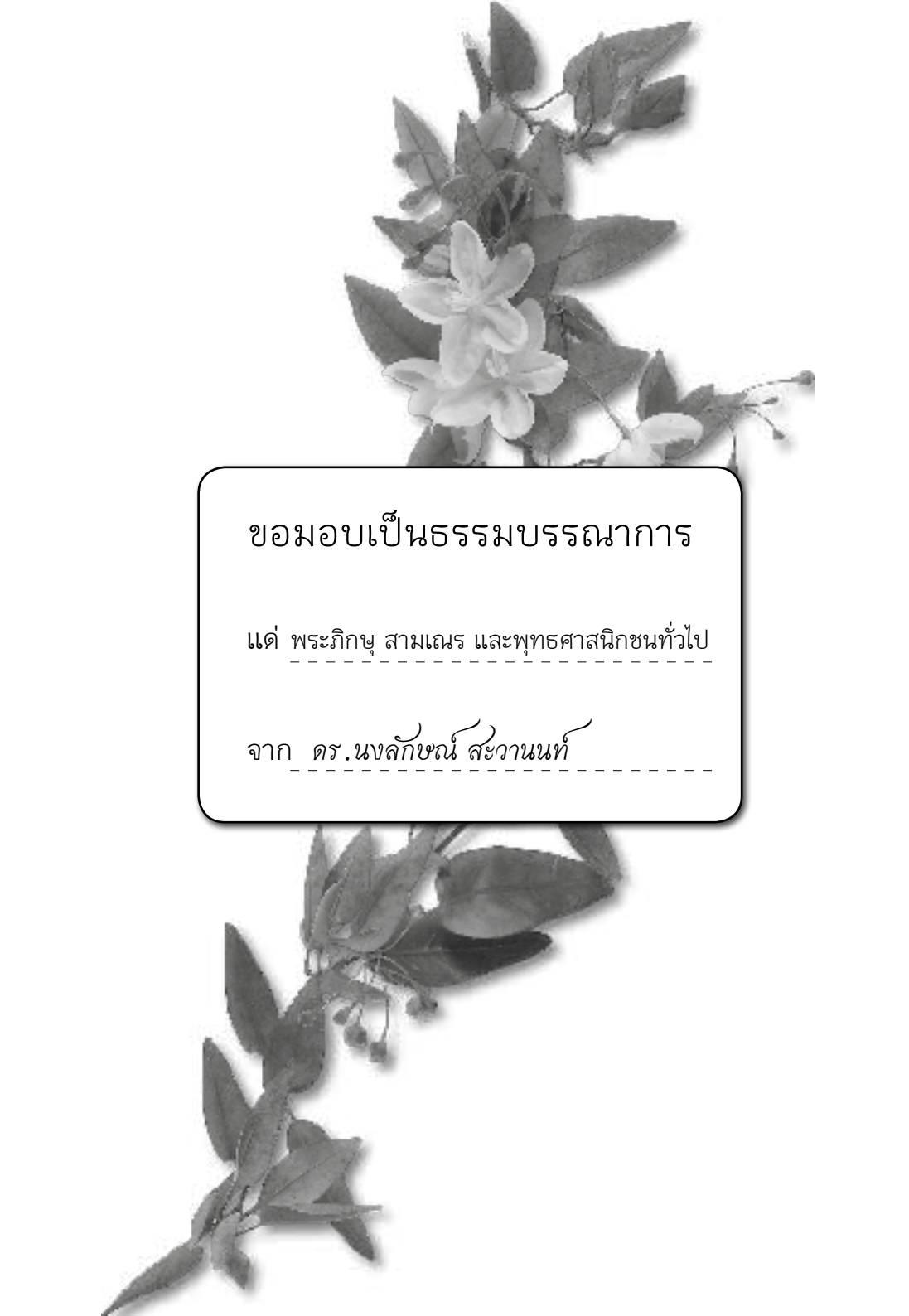


สมเด็จพระพุทธเมตตา พุทธคยา ประเทศอินเดีย

เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา
๘๘ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

การเข้าถึงพุทธธรรม

ดร.นงลักษณ์ สว่างนันทน์



ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่ พระภิกษุ สามเณร และพุทธศาสนิกชนทั่วไป

จาก ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์

การเข้าถึงพุทธธรรม

ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์

- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๕,๐๐๐ เล่ม : พฤษภาคม ๒๕๕๔
- ภาพปก + รูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุศาสน์
- พิมพ์ต้นฉบับ : สุณี ธนะเศรษฐวิไล
วรวรรณ พรเลิศ
- พิสูจน์อักษร : ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์
- จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์
- พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๕๙/๘๔ ซอยบรมราชชนนี 101 แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน : ห้ามจำหน่าย

ISBN : 978-974-350-385-6

ผู้ใดต้องการหนังสือเล่มนี้ หรือต้องการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ติดต่อ โทร. ๐๘-๙๔๕๑-๔๖๐๒

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

อนุโมทนาถา

หนังสือ “การเข้าถึงพุทธธรรม” เล่มนี้ ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ซึ่งเป็นศิษย์กรรมฐานคนหนึ่งของข้าพเจ้า คั้นคว้าและรวบรวมมาดีมาก ให้ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมแก่ผู้อ่านผู้สนใจได้ดี เพราะได้คั้นคว้าศึกษามาจากประสบการณ์ และแหล่งต่าง ๆ ของอาจารย์ต่าง ๆ มาเป็นอันมาก

จึงขออนุโมทนา ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ที่ได้ผลิตหนังสือนี้ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการปฏิบัติพระศาสนาได้ดีมากเล่มหนึ่ง แม้การอธิบายบางตอนจะไม่สมบูรณ์ ร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ตาม แต่ก็ถือว่าหนังสือนี้ เป็นหนังสือที่น่าอ่านน่าคั้นคว้าสำหรับท่านผู้สนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเล่มหนึ่ง

การคั้นคว้าเขียนหนังสือทางพระพุทธศาสนาเช่นนี้ขึ้นมาถือว่าเป็นบุญประการหนึ่ง และเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาในชาติของเราด้วย อันควรแก่การภูมิใจที่ได้ผลิตหนังสือเช่นนี้ขึ้นมาในวงการพระพุทธศาสนาในชาติของเรา

พระสาสนโสภณ
(พิจิตร จิตตวิโม ป.ธ.๙)
เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร
และเจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘ (ธ)
๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔

คำอนุโมทนา

คุณโยม ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ได้นำหนังสือเรื่อง การเข้าถึงพุทธธรรม เพื่อให้
อาตมาได้พิจารณาตรวจสอบหนังสือดังกล่าว โดยปรารถนาเพื่อจะพิมพ์เผยแพร่เป็นวิทยาทาน

อาตมาได้ตรวจดูหัวข้อเรื่องและเนื้อหาภายในเล่มเห็นว่าหนังสือเล่มนี้ล้วนแต่มี
หัวเรื่องที่น่าสนใจ ผู้เขียนได้นำแต่ละเรื่องมาเรียงลำดับเพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาสะดวกขึ้น
สำนวนการเขียนก็อ่านง่ายเพราะผู้เขียนได้เขียนขึ้นจากประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาอย่าง
ยาวนาน อีกทั้งได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมเพื่อ
ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หนังสือเรื่องการเข้าถึงพุทธธรรมเล่มนี้มีสาระและประโยชน์ต่อผู้สนใจทั้งผู้ที่เริ่ม
ศึกษาพระพุทศศาสนาตลอดถึงผู้ที่มีพื้นฐานอยู่แล้ว สามารถต่อยอดได้เลย อีกทั้งยังเป็น
ประโยชน์ต่อนักปริยัติและนักปฏิบัติเพื่อก้าวไปสู่ปฏิเวธ

จากพื้นฐานของคุณโยม ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ นั้นสำเร็จปริญญาเอกด้าน
วิทยาศาสตร์จากสหรัฐอเมริกา เป็นอุบาสิกาที่มีศรัทธาในพระพุทศศาสนาอย่างมั่นคง
ในแต่ละปีได้ทำบุญบริจาคทรัพย์ให้กับพระพุทศศาสนาเป็นจำนวนมาก สร้างโบสถ์วิหาร
กุฏิสงฆ์ทั้งในและต่างประเทศ ทอดผ้าป่า กฐิน เป็นประจำทุกปี และที่สำคัญคุณโยม
ดร.นงลักษณ์ เป็นนักปฏิบัติด้วย มีศรัทธาอันแรงกล้าบริจาคบ้านของตัวเอง อุทิศให้กับ
พระพุทศศาสนา (สำนักปฏิบัติธรรมสาขาวัดไชยทิศ) เพื่อเป็นสถานปฏิบัติธรรม

อาตมามั่นใจว่าหนังสือเรื่อง การเข้าถึงพุทธธรรมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อผู้อ่าน และผู้สนใจศึกษาค้นคว้า ซึ่งเท่ากับเป็นการเผยแพร่คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าอีกโสดหนึ่งด้วย การให้ธรรมชนะการให้ทั้งปวง จึงขออนุโมทนาจิตอันเป็นกุศลของ
คุณโยม ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ขอความสุข ความเจริญในธรรม และการเข้าถึงธรรม
จงมีแด่คุณโยมในอนาคตตลอดกาลเทอญ

พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ
(ดร.พระมหาสุเทพ อภิญาโน)

พระธรรมทูตสายต่างประเทศ
ประธานสร้างวัดไทยนครพุทธวิปัสสนาและ
วัดไทยลาวดีพุทธวิปัสสนา ประเทศไทยอินเดีย

คำอนุโมทนา

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลัก พระสัทธรรม ๓ ประการ คือ

๑. พระปริยัติสัทธรรม คือ การศึกษาหลักคำสอนในพระไตรปิฎก

๒. พระปฏิบัติสัทธรรม คือ การลงมือปฏิบัติธรรมในสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ
อุดงควัตร ๑๓ ประการ

๓. พระปฏิเวธสัทธรรม คือ การได้รับผลของการปฏิบัติธรรม ได้แก่ มรรค ผล
และนิพพาน

อาจารย์ ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ได้มีศรัทธาอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ได้ทุ่มเทกำลัง
กายกำลังใจเข้าสู่การปฏิบัติธรรม นำสภาวะธรรมที่ตนเองได้พบประสบเห็นออกมาตีแผ่ให้
เห็นความเป็นจริง ประกอบกับยกหลักพระปริยัติสัทธรรมมาเทียบเคียงให้มีน้ำหนักประกอบ
เป็นเหตุผลควรเชื่อถือและเข้าถึงสภาวะธรรมชั้นสูงจริง อาตมาภาพได้ตรวจอ่านทุกตัว
อักษรหลายต่อหลายครั้ง

หนังสือนี้ จะเป็นคู่มือคูใจให้แก่นักปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี เหมือนมีแผนที่ที่จะ
เดินเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน สามารถนำไปประกาศเผยแผ่เป็นประโยชน์แก่สาธุชนทั่วไป
ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาและนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิต
ประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบันธรรม จะเป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่
ศาสนธรรมให้ปรากฏแพร่หลายและเป็นปัจจัยต่อความเจริญมั่นคงของพระพุทธศาสนา
ตลอดกาลนาน

นอกจากนั้น อาจารย์ ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ยังพิมพ์แจกเป็นวิทยาทานแก่พระ
ภิกษุ สามเณร และพุทธศาสนิกชนทั่วไปอีกด้วย ถือว่าเป็นการให้ธรรมทานชั้นสูง จึงขอ
อนุโมทนาในกุศลศรัทธาเป็นอย่างยิ่ง

ฐาตุ จิริ สติ ฐุมโม
ขอพระสัทธรรมจงตั้งอยู่นาน



(พระมหาพลชัย ถาวโร)

ผู้อำนวยการใหญ่ มูลนิธิธุดงค์

ศูนย์ธุดงค์วัตรเคลื่อนที่แห่งประเทศไทย

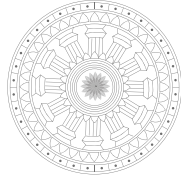
ในพระอุปถัมภ์ของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมาเถระ)
อดีตผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สารบัญ

อนุโมทนาภา	๐๓
คำอนุโมทนา	๐๔
คำอนุโมทนา	๐๕
๑. การเข้าถึงพุทธธรรม	๐๘
๒. ทางพ้นทุกข์	๒๔
๓. หลักการปฏิบัติให้เกิดสัมมาสติ และสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘	๔๖
๔. ทางเดินสู่พระนิพพาน	๖๐
๕. การเจริญพระกรรมฐานเพื่อบรรลุเป็นพระอริยบุคคล	๗๘
๖. หนทางการเจริญวิปัสสนา	๑๐๘
๗. ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม	๑๒๐
๘. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๔๒
๙. ประโยชน์และความคิดเห็นจากการได้ศึกษา พระอภิธรรมและจากการปฏิบัติ	๑๘๓

๑๐. ความรู้เรื่องชีวิตและภพภูมิ	๒๔๒
๑๑. ผลของการทำบาปทางกาย ทางวาจา และทางใจ	๒๕๕
๑๒. การแก้ปัญหาการแตกความสามัคคีในสังคมไทย ตามหลักของพระพุทธศาสนา	๒๖๐
๑๓. การแก้ปัญหาสังคมในกลุ่มเยาวชน กลุ่มคนทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ตามหลักของพระพุทธศาสนา	๒๖๙
๑๔. การเผยแพร่คำสอนในพระพุทธศาสนาในกลุ่มเยาวชน กลุ่มคนทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ	๒๗๘
๑๕. บันทึกคำสั่งสอนของคุณปู่คุณย่าที่ให้แก่ลูกหลาน	๒๘๒
๑๖. การพัฒนาชาติโดยอาศัยการพัฒนาจิตใจ สู่การพัฒนาเทคโนโลยี	๒๙๖
พระคาถาช่วยตัดขาดจากวัฏชีวิตได้เร็วขึ้น	๓๑๑
ประวัติผู้เขียน	๓๑๒
ประวัติความเป็นมาของ “สถานปฏิบัติธรรมนงลักษณ์จรรย์สุข สาขาวัดไชยทิศ”	๓๑๖

การเข้าถึงพุทธธรรม



ผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรม ได้นั้น เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็น คนมีความซื่อสัตย์สุจริตอยู่เป็นประจำ ความหมายของพุทธธรรม คือ พุทธะ หมายถึงท่านผู้รู้ตามเป็นจริง จนมีความสะอาด สงบ สว่างในใจ ธรรม หมายถึง ตัวการความสะอาด สงบ สว่าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรมก็คือ คนที่เข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง นั่นคือ สะอาดด้วย ศีล สงบด้วย สมาธิ และ สว่างด้วยปัญญา

ทางเดินเข้าถึงพุทธธรรม ทุกๆ คนจะต้องออกเดินทางด้วย ตนเอง เดินแทนกันไม่ได้ และต้องเดินไปตามทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงที่หมาย ได้รับความสะอาด สงบ สว่าง พวกหมอหรือ เกาส์ชกรปรุงยาปราบโรคทางกาย เรียกว่า สรรีโอสถ ส่วนธรรมของ พระพุทธเจ้านั้นใช้ปราบโรคทางใจ เรียกว่า ธรรมโอสถ การเดินทาง เข้าถึงพุทธธรรมมิใช่เดินด้วยกาย แต่ต้องเดินด้วยใจจึงจะเข้าถึงได้ แบ่งผู้เดินทางออกเป็น ๓ ชั้น ด้วยกันคือ

๑) **ขั้นต่ำ** ได้แก่ ผู้ที่ยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างดี ไม่ยึดติดใน



ประเพณีทิ้งมกาย และไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว จะเชื่ออะไรต้องพิจารณา เหตุผลเสียก่อน คนพวกนี้เรียกว่า **สารุชน** หมายถึง คนดีมีศีลธรรม คนมีกายกรรม วชิกรรม และมีโนกรรม สะอาดบริสุทธิ์ คนที่ประพฤติสุจริต

๒) **ชั้นกลาง** หมายถึง ผู้ปฏิบัติจนมีความเชื่อต่อพระรัตนตรัย อย่างแน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลาย รู้เท่าทันสังขาร คือ การปรุงแต่ง พยายามละความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง มีจิตใจเข้าถึงธรรมสูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ เรียกท่านเหล่านี้ว่า **พระอริยบุคคล** ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี

๓) **ชั้นสูง** ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจน กาย วาจา ใจ เป็นพุทธะ เป็นผู้พ้นจากโลก อยู่เหนือโลก หมดความยึดมั่นถือมั่นอย่างสิ้นเชิง เรียกว่า **พระอรหันต์** เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด

การทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ โดยทั่วไปเข้าใจกันว่า **ศีล** คือ ระเบียบควบคุมรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย (ศีล มีทั้งของชาวบ้าน และของนักบวช) แต่ที่สำคัญแล้วมีอย่างเดียว คือ **เจตนา** มีสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ เพื่อควบคุมจิตใจให้รู้จักละอายต่อการทำความชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาจิตใจให้อยู่ในแนวทางของการปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็เป็นศีลอย่างดีอยู่แล้ว ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์เพราะ กาย วาจา สกปรก ก็มีผลทำจิตใจเศร้าหมอง เป็นผลเสียขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมและเป็นเครื่องปิดกั้นจิตใจไม่ให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ



จิตใจที่ฝึกฝนอบรมมาอย่างดีหรือไม่ เพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ มีความสำคัญมาก ดังนั้น จึงควรต้องฝึกจิตใจกันต่อไป

การฝึกสมาธิ คือ การฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นและมีความสงบ ตามปกติจิตเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง ชอบไหลไปสู่อารมณ์ที่ต่ำ ห้ามยาก รักษายาก ดังนั้น จิตใจที่มีการฝึกที่ดียอมให้ประโยชน์อย่างมากมาย ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **“จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ และการฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์”** เป็นต้น อย่างที่ทราบกันว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณค่ามหาศาล ดังเช่นพระพุทธองค์ และ พระอริยสาวกได้เปลี่ยนภาวะจากปุถุชนมาเป็นพระอริยบุคคล จนเป็นที่กราบไหว้เคารพนับถือของคนทั้งหลาย และท่านยังได้ทำประโยชน์สั่งสอนคนทั่วโลกอย่างกว้างขวางเหลือประมาณเพราะพระองค์และพระสาวกได้ผ่านการฝึกจิตมาแล้วด้วยดี จิตที่เราฝึกดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง ทำให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่หุนหันพลันแล่น เป็นคนมีเหตุผลและได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน อย่างไรก็ตามในการฝึกจิตก็ต้องมีสติมาก่อน จะได้กล่าวถึง **การฝึกสติ** ดังต่อไปนี้

การฝึกสติ จิตที่ถูกปรุงสับสนวนวายนี้นั้นทุกข์ทรมานอยู่ในความวุ่นวาย หรือในความเกิดดับปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา มันควรจะหยุดรู้ตัวมันเองเสียบ้าง ในการฝึกจิตจะกำหนดอยู่ที่รูปก็ได้ จะพิจารณาเวทณาก็ได้ เพราะ **จิตที่มีสติ** เป็นเครื่องกำหนดให้รู้



เป็นการจับเอาตัวจิตให้มาหยุดรู้ตัวเองให้ชัดขึ้น ถ้าจะดูตัวจิตล้วนๆ ก็มีประโยชน์มากเหมือนกัน ดูความรู้สึกเฉพาะตัวมันที่รู้สึกอะไรขึ้นมาแล้วก็ดับไป จะไปห้ามไม่ให้มีความรู้สึกไม่ได้ เป็นแต่ว่าพอมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ก็มองเห็นความดับอยู่ในตัวมันเองอย่างช้าๆ เอาไว้มากๆ แล้วจิตจะมีการหยุดดู หรือสงบลงไปได้ จิตที่มีความสงบตามธรรมชาติมันจะปล่อยวางได้ การพิจารณาจิตในจิต คือ อย่านำจิตไปมีความยึดถืออะไรขึ้นมา จิตก็จะไม่เศร้าหมองเรียกว่า ผ่องใส หรือถ้ายังไม่ผ่องใสก็เพียงแต่เป็นปกติ เป็นกลาง วางเฉย การมีสติ ประคองจิต รู้จิตอยู่ที่นี่ ขณะเดินก็เดินด้วยสติ เดินไป เดินมา จิตก็สงบเป็นปกติ มันจะผลอแวบไปคิดอะไร ก็ในระยะสั้นๆ อย่านำมันจับเรื่องปรุงแต่ง อย่าเอาตาออกไปข้างนอก ต้องสำรวจตาด้วย ต้องหัดทุกอิริยาบถให้ได้ เช่นในขณะนั่ง ขณะยืน ขณะเดิน หรือ ขณะนอน นอนด้วยการมีสติ ตื่นก็ตื่นด้วยการมีสติ ในการกินก็ต้องพิจารณากินโดยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ได้กินเพื่อเอร็ดอร่อย จะรสอะไรก็ได้ ต้องให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย ในชีวิตประจำวันก็พยายามให้มีสติอยู่เรื่อยๆ ถ้ามันผลอเมื่อไรก็พยายามที่จะดึงกลับมาทันที อย่านำมันปรุงงโหลไปเรื่อยๆ หลักของสติที่หยุดดู หยุดรู้ พิจารณาเห็นเกิดดับอยู่เป็นประจำ ขณะที่นั่งภาวนา ถ้าผลอสติ ต้องพิจารณาสัญญา (ความจำ) จำแล้วก็เอามาคิด คิดว่าสังขารเข้ามาปรุง ถ้าจะระงับความคิด ก็ต้องกำหนดสติรู้ พอสัญญาใดเกิดขึ้น รู้สัญญานั้นดับสัญญานั้น อย่านำยึดถือ เกิดที่ไหนดับที่นั่น เกิดที่ตาก็ดับที่ตา อย่านำยึดถือมัน ให้มันผ่อนคลายไป ที่จริงมันมีแต่รูปกับนาม เกิดดับเกิดดับ อยู่เท่านั้น เรียกว่า **ปัจจุบันธรรม** เป็นกฎของธรรมชาติ



ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ที่เกิดดับ การมีสติเป็นเครื่อง
คุ้มครองจิตใจนี้ ทำให้ความทุกข์เบาบางลง ไม่ว่าจะมีการกระทำ
อะไรจะต้องกระทำด้วยการมีสติเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจอยู่ทุก
อิริยาบถ นี่เป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการคุ้มครองจิตใจของ
ตัวเองได้ แล้วก็ทำในสิ่งที่ควรทำตามสมควรได้ ผลประโยชน์ก็คือ
จิตนี้จะไม่มีการกิเลสเข้ามาปรุงหรือว่าจะไม่มีการยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา
มากเกินไปแล้วก็ทำให้จิตใจนี้มีความว่าง มีความเยือกเย็นได้ตาม
สมควร แต่ต้องระวังให้ดีคือ กิเลสนี้มีอยู่รอบข้าง มันจะมาปรุงแต่ง
จิตให้ไขว่ไขว่หันเหไปแล้วก็จะไปทำตามมันเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้
ต้องหยุดด้วยการมีสติมีปัญญาเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องละอยู่ในตัว
ตามปกติที่ยังไม่มีการกระทบอะไร จิตก็ยังวางเฉยได้ แต่ถ้ามี
การกระทบผัสสะชนิดที่จะให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นมาแล้ว
ก็พร้อมที่จะมีการยึดมั่นและมีความทุกข์เดือดร้อน เกิดขึ้นโดยง่ายตาย
เหมือนกัน ฉะนั้นการควบคุมจิตให้มีสติอยู่เป็นประจำนี้ มันทำให้
ดับและทำลายกิเลสหรือทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเพราะการกระทบผัสสะได้
แล้วก็พิจารณาให้รู้ว่า ผัสสะทุกชนิดนี้มันก็เป็นของธรรมดา ถ้าเรา
ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเข้าก็ไม่มีความเรื่องอะไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตาม
ธรรมดาของมันเท่านั้นเอง เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้แล้ว ก็มีสติ
คุ้มครองได้รอบด้านไปหมด

การมีสติสัมปชัญญะ มีการสำรวมระวังทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ต้องให้งดการดู การฟัง ที่นอกเรื่องนอกราวให้
หมด จิตนี้จึงจะสงบได้ ว่างได้ แล้วทำให้รู้สึกได้ว่า ทุกข์โทษ



ทั้งหลายนั้นดับสลายตัวไป คือไม่มีการก่อเกิดขึ้นมาปรุงแต่งให้จิตใจ
เราร้อนแสร้าหมอง เพราะฉะนั้นจิตที่มีสติเป็นพี่เลี้ยงนี้ ย่อมมีคุณ
มีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าจะมีการเผลอไปบ้างโดยไปปรุงคิด
หรือยึดถืออะไรขึ้นมา เมื่อมีการรู้เท่าทันก็ย่อมปล่อยวางออกไปได้
นี่ทำให้เห็นประโยชน์ของการอบรมให้มีสติอยู่ทุกอิริยาบถ เพราะ
ว่าการที่ได้ควบคุมทางอายตนะผัสสะ พร้อมทั้งมีสติรู้อยู่ทุกอิริยาบถ
นั้นทำให้ตัดทอนกำลังของกิเลสได้ จิตนี้ถ้ามีสติเป็นเครื่องรู้อยู่
ประกอบกับการพิจารณาอยู่ด้วย แล้วมันก็จะไม่ท่องเที่ยวไปไกล
คือว่ามันจะมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มีจิตสงบ สมเด็จพระ
ศาสดาจึงตรัสเทศนาสรรเสริญความสงบจิต ความเข้าไปสงบจิต
เป็นยอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เมื่อจิตสงบ กาย และ
วาจา ก็สงบ เมื่อกายวาจาสงบก็เป็นศีลสังวรเสร็จอยู่ที่ใจสงบเท่านั้น
เมื่อรักษาจิตให้สงบแล้วก็บริบูรณ์พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา คือ
เมื่อไม่มีปัญญาจิตก็ไม่สงบ เมื่อปัญญาทำให้จิตสงบได้แล้ว ศีล สมาธิ
ก็บริบูรณ์ขึ้นในขณะนั้นนั่นเอง

การฝึกจิต ชีวิตของคนเราต้องอาศัย **ปัจจัย ๔** คือ ในส่วน
ร่างกาย อาศัยปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค จึงจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ การอาศัยปัจจัย ๔ เพื่อให้
ชีวิตดำรงอยู่ได้นั้นเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ชีวิตของเรายังมีส่วนที่
สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ส่วน **จิตใจ** จิตใจนี้เป็นส่วนสำคัญมาก
เราจะสุขจะทุกข์ จะดีจะชั่ว จะไปเกิดเป็นอะไรก็ขึ้นที่ใจ และจิตใจของ
เรานี้ถ้าขาดปัจจัยก็จะมีทุกข์ มีความเดือดร้อน เป็นเหตุให้



สร้างกรรมทำชั่ว เพราะฉะนั้นเราจะต้องอบรมจิตใจของเราให้เป็นจิตใจที่ดี เราจะต้องหาสิ่งบำรุงความสุขให้แก่จิตใจเช่นเดียวกับร่างกาย นั่นคือ **ธรรมะ** หรือ **บุญกุศล** ก็มีความจำเป็นแก่ชีวิตของเราในส่วนของจิตใจ ถ้าบุคคลใดไม่สนใจในการสร้างกุศล ในการปฏิบัติธรรมในการอบรมจิตใจของตนให้เกิดความสะอาด ความสงบ ความสว่าง ให้เกิดสติปัญญาแล้ว บุคคลนั้นจะ **รู้จักชีวิต** ของตนเพียงซีกเดียว คือในส่วนร่างกาย และจะมีความสุขแต่เพียงซีกเดียว คือ ในส่วนของร่างกายเท่านั้น ในส่วนจิตใจหาความสุขไม่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงสละราชสมบัติอันเป็นความสุขทางกายออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอันเป็นความสุขทางด้านจิตใจ เมื่อพระองค์ทรงพบความสุขที่แท้จริงแล้ว จึงได้ทรงนำหลักธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ชาวโลกให้ประพฤติปฏิบัติตาม อบรมจิตใจให้เบาบางจากกิเลส มีความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ทำจิตใจของตนให้สะอาด สงบ สว่าง ผ่องใส บุคคลนั้น ก็จะได้รับสันติสุขอันเป็นความสุขที่แท้จริง ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่หลงใหลในการแสวงหาความสุขในทางร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวเพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ได้ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้แก่ การดูรูป ทางตา การฟังเสียงทางหู การรู้กลิ่นทางจมูก การรู้รสทางลิ้น การรู้สัมผัสทางกาย ที่เกิดความพอใจ ดีใจ ความสุขเหล่านี้ ไม่ใช่ความสุขที่ถาวร ทำให้เกิดความเพลิดเพลินพอใจไปชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น หาได้มีความสุขที่ยั่งยืนไม่ ไม่เป็นความสุขที่แท้จริงเลย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตของเรานั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์



เป็นอนัตตา ประกอบด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และ ความตาย สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นความทุกข์ ฉะนั้น เราจึงควรแสวงหาความสุขทางด้านจิตใจโดยการฟังธรรม สนใจสร้างกุศลบารมี สนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นการให้ปัจจัยแก่จิตใจ คือ **ธรรมะ** นี้เป็นอาหารใจด้วย เป็นเครื่องประดับใจด้วย เป็นยารักษาโรคใจด้วย

ตามปกติคนเรามีโรคอยู่ ๒ ประเภท คือ โรคกายกับโรคใจ **โรคกาย** เรายรักษาด้วยยา หรือ ด้วยการใช้วิธีการรักษาอย่างใดอย่างหนึ่งให้หมดรักษา แต่ยาภายนอกไม่สามารถรักษาโรคใจได้ ส่วนโรคใจ เป็นโรคที่เกิดจากกิเลส คำว่า **โรค** หรือ **โรคะ** เป็นภาษาบาลีแปลว่า **ธรรมชาติที่เสียดแทง** ทำให้เป็นทุกข์เมื่อกิเลสเกิดขึ้นที่ใจเป็นโรคที่เกิดจากความรัก ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา พยาบาท มานะ ทิฏฐิ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความลังเลสงสัย อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นก็เสียดแทงจิตใจ ทำให้จิตใจของเราเป็นทุกข์ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ นิ่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ เพราะใจมีโรค คนที่เป็นโรคใจอยู่ตรงไหนก็ไม่มีความสุข (เปรียบเหมือนสุนัขขี้เรื้อน จะนั่งจะนอนที่ใดก็ไม่มีความสุข) เพราะเหตุว่าใจของบุคคลเราที่เป็นโรคจะเร่าร้อนกระวนกระวาย ไม่มีความสุข ไม่มีความเยือกเย็น จะต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องแก้ เป็นยารักษาโรคใจ และธรรมะนี้แหละเป็นที่อยู่ของใจ ถ้าหากว่าใจของเรามีธรรมะเป็นที่อยู่แล้ว ใจของเราก็จะสบาย มีความสุข



เพราะฉะนั้นเราจึงต้องสนใจฟังธรรม ปฏิบัติธรรม สร้างกุศล สร้างบารมี เพื่อฝึกอบรมจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่สะอาด สงบ สว่าง ผ่องใส และมีสติปัญญา รู้เท่าทันความจริงของชีวิต สามารถ กำจัดกิเลสได้ ซึ่งการกำจัดกิเลสได้นั้นเป็นการกำจัดรากเหง้าของความทุกข์ เพราะว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมนั้นเพื่อกำจัดทุกข์ เพื่อดับความทุกข์ เราก็จะมีความสุขเป็นผล เนื่องจากจิตของคนเรานี้เป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง และว่องไว เราจะต้องมีวิธีที่จะฝึกอบรมจิตให้เกิดความสะอาด สงบ สว่าง ผ่องใส การฝึกจิตนี้ได้แก่ **การเจริญกรรมฐาน** จิตเป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม จึงเป็นสิ่งที่อบรมยาก ฝึกยาก รักษายาก ห้ามยาก ถ้าหากว่าเราไม่มีบุญบารมีและไม่มีสมาธิเพียร ไม่มี ความพยายาม ในการฝึกอบรมแล้ว นับว่าเป็นของยากในการที่จะฝึกอบรมจิตของเราให้เกิดความสะอาด ความสงบ ความสว่าง และความผ่องใสได้ คุณธรรมที่สำคัญในการที่จะฝึกอบรมจิตนั้น คือ **อินทรีย์ ๕** หรือ **พลธรรม ๕** หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ หรือธรรมที่เป็นกำลังในการที่จะฝึกจิต ได้แก่ ๑) **ศรัทธา** คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความพอใจ ในการประพฤติปฏิบัติธรรม เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นสิ่งที่ดับทุกข์ได้จริง มีความเชื่อในแนวทางการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ว่า แนวทางนี้เป็นทางที่ถูกต้อง เมื่อมีความเชื่อแล้วก็เป็นเหตุให้เกิด ความเพียร ๒) **วิริยะ** คือ ความเพียร เมื่อมีความเพียรในการปฏิบัติ เป็นเหตุให้เกิดสติ ๓) **สติ** คือ ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์แห่งกรรมฐาน มีความว่องไวชำนาญแล้วสมาธิก็เกิด ๔) **สมาธิ** หมายถึง



จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์แห่งกรรมฐาน เมื่อมีสมาธิแล้วตัวปัญญาก็เกิด

๕) ปัญญา หมายถึง ความรู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง สามารถกำจัดกิเลสได้ ดับกิเลสได้

คุณธรรม ทั้ง ๕ ประการนี้ คือ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** เป็นสิ่งที่สำคัญมาก การที่เราจะอบรมคุณธรรมทั้ง ๕ ให้เกิดขึ้นได้นั้น ในเบื้องต้นเราจะต้องพยายามคบหาสมาคมกับ **บัณฑิต** หรือ บุคคลที่มีความรู้ สนใจฟังคำสอนของท่านแล้วใช้ความพินิจ พิจารณาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แล้วก็ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตาม คำสอนของท่าน แล้วจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร และมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ในเมื่อได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมตามคำสอนของ นักปราชญ์ราชบัณฑิตนั้นแล้ว

การฝึกจิต คือ การเจริญกรรมฐาน ๒ ประการ ได้แก่ **การเจริญ สมถกรรมฐาน** และ **วิปัสสนากรรมฐาน** พระพุทธองค์ได้ทรงอุปมา การฝึกจิต หรือ การตัดจิตเหมือนกับนายช่างศรดัดลูกศรให้ตรงได้ตามปกติจิตของคนเราที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมนั้น เปรียบเหมือนกับไม้ที่อยู่ในป่า (ป่า คือ กิเลส) กิเลสนี้เป็นป่าที่รกรุงรัง เศร้าหมอง จิตที่ยังอยู่ในป่า คือ กิเลสนี้เป็นจิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน และ กัดคุดด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ มานะ และ ทิฏฐิต่างๆ เมื่อจิตนั้นยังคงอยู่ที่จำเป็นที่จะต้องเอามาตัดให้ตรงเสียก่อน การตัดนั้นก็ต้องใช้ความเพียรเป็นอันดับแรก ความเพียรนี้เปรียบเหมือนกับไฟที่ใช้ลนไม้ที่คุด แล้วก็ตัดทิ้งามแห่งกรรมฐาน กรรมฐานก็



หมายถึงสมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง
ให้เราเอาจิตไปตัดที่อารมณ์แห่งกรรมฐานนั้น ถ้าเราจะตัดด้วย
สมถกรรมฐาน อันเป็นอุบายทำจิตให้สงบ ได้แก่ การเจริญอานาปานสติ
และมีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตนั้นให้อยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจ
เข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ เป็นต้น เมื่อฝึกจิตไปบ่อยๆ จิตนั้นก็สงบ
เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะเกิดปัญญา สำหรับ **การเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน** ถ้าเป็นแบบรูปนามชั้น ๕ ก็เอารูปนามชั้น ๕
นั้นเป็นอารมณ์ เช่น ในขณะที่นั่งกำหนดรู้รูปนั่ง การนั่งเป็นรูป
ความรู้สึกว่านั่งเป็นนาม เอาจิตมาอยู่ที่รูปนี้ มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อม
อยู่ว่า ที่นั่งอยู่นี้ คือ รูปนั่ง เวลาเดินก็มีสติรู้อยู่ที่รูปเดิน เวลาอน
ก็มีสติรู้อยู่ที่รูปนอน เวลายืนก็มีสติรู้อยู่ที่รูปยืน เวลาคู้เหยียด
เคลื่อนไหวก็มีสติรู้อยู่ เป็นต้น หรือเวลาที่เราได้รับอารมณ์ทางทวาร
ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้มีสติรู้อยู่ในขณะที่เราได้รับ
อารมณ์ทางทวาร ๖ นี้ รูปนามเกิดขึ้น ชั้น ๕ เกิดขึ้น รูปนามชั้น
๕ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ก็คือ รูปนามที่เกิดขึ้นทุกขณะและดับไปทุก
ขณะ เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน
คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เกิดแล้วก็ดับ **ชั้น ๕** นี้ คือ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ หรือโดยย่อ คือ **รูป** กับ **นาม** รูปชั้นนี้ก็ เป็น **รูป
เวทนาชั้น** **สัญญาชั้น** **สังขารชั้น** **วิญญาณชั้น** ก็เป็น **นาม** เช่น
รูปนามที่เกิดขึ้นทางตา สีแสงที่มากกระทบตานั้นเป็นรูป ประสาท
ตาก็เป็นรูป การ **เห็น** นั้นเป็นนาม ในขณะที่เห็นนั้นมีเวทนา คือ
การเสวยอารมณ์ เกิดความพอใจไม่พอใจในรูปนั้นเกิดขึ้น มีสัญญา
คือ การจำรูปนั้นเกิดขึ้น มีสังขาร คือ เกิดการปรุงแต่ง เกิด



ความชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง และมีวิญญูญาณ คือ ความรู้แจ้งในรูปนั้น
 ชั้น ๕ เกิดขึ้น และในขณะที่ได้ยินเสียง เสียงที่มากกระทบหูเป็นรูป
 ประสาทหูเป็นรูป ตัว **ได้ยิน** เป็นนาม เมื่อมีชั้น ๕ เกิดขึ้น มีรูป
 นามเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ เวลาได้ยินเสียงก็ให้กำหนดว่านามได้ยิน
 ทำนองเดียวกัน เวลา **ได้กลิ่น** ชั้น ๕ เกิด ก็กำหนดรูปกลิ่น เวลา
รู้รส ก็กำหนดรูปรส เวลา **รู้สัมผัส** ถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
 ก็กำหนดรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นั้นว่าเป็นรูป ในขณะที่ **คิด** ก็กำหนด
 นามคิด เป็นต้น ถ้าผู้ปฏิบัติโดยใช้คำบริกรรมว่า **หนอ** ขณะที่เห็น
 ก็ให้กำหนดว่า **เห็นหนอ** ขณะได้ยิน ก็กำหนดว่า **ได้ยินหนอ**
 เป็นต้น

จุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อให้รู้ว่า สักแต่ว่าเห็น และสิ่งที่เห็นนั้น
 ก็สักแต่ว่าเป็นรูป ไม่ให้ไปยึดถือในรูปที่เห็นว่าดี เพราะถ้าหากไป
 ยึดถือว่า ดี ก็เกิดความชอบ โลกะกิเลสก็เกิดขึ้น ถ้าหากไปยึดถือว่า
 ไม่ดี ก็เกิดความไม่ชอบ เกิดโทสะขึ้น ถ้าหากได้ยินเสียงให้กำหนดว่า
 นามได้ยิน มีความรู้รู้สึกแต่ว่าได้ยิน หรือให้มีสติปัญญารู้ว่าสิ่งที่
 ได้ยินนั้น สักแต่ว่าเป็นรูปธรรมอันหนึ่งเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
 อย่าเข้าใจว่าเราได้ยิน ได้ยินสิ่งนั้นสิ่งนี้ เสียงนั้นเสียงนี้ เสียงคนนั้น
 เสียงคนนี่ เป็นเสียงดีเสียงชั่ว ถ้าไปยึดถือว่าเสียงนั้นดีเราชอบ ก็จะ
 เกิดโลภะ เกิดอภิชฌา ความอยากได้ ความชอบใจ ถ้าหากว่าเสียง
 ไม่ดี มีความไม่ชอบ ก็เกิดโทสะ ความไม่ชอบ โลกะ โทสะ โมหะ
 เกิดขึ้น กิเลสเกิดเพิ่มขึ้น



ตามปกติกิเลสของคนเรามีอยู่ที่จิตใจ ซึ่งได้สะสมมาตั้งแต่ชาติก่อน และในชาตินี้ตั้งแต่เกิดมา สะสมความชอบ ความเกลียดกันมาอยู่เรื่อยๆ อารมณ์ภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นเชื้อให้จิตของเราเกิดความชอบความชัง ถ้าเราไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ ก็ไปหลงรักหลงชังในอารมณ์ กิเลสก็เกิดเพิ่มขึ้นใหม่ นั่นคือ อารมณ์ต่างๆ นั่นก็เป็นเชื้อเป็นเหยื่อของกิเลสด้วยเหมือนกัน การฝึกจิต หรือ การเจริญวิปัสสนา นี้ ก็เป็นการป้องกันไม่ให้อารมณ์ภายนอกเป็นเหยื่อเป็นเชื้อของกิเลสภายใน เป็นการเจริญสติปัญญาให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบและรู้ตามความเป็นจริง กิเลสต่างๆ ก็ไม่เกิดเพิ่มขึ้นใหม่ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น กุศลต่างๆ เกิดขึ้นก็จะกำจัดกิเลสเก่าที่มีอยู่ในจิตของเราให้เบาบางทีละน้อยๆ จนหมดไปในที่สุด

นั่นคือ การฝึกจิตนี้จะต้องมีวิธีการ ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เช่น การเจริญกรรมฐานตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นต้น

การฝึกจิตมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่มีประโยชน์และเหมาะสมที่สุด ใช้ได้กับคนทั่วไป เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” คือ มีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ข้อสำคัญพยายามกำหนดลมเข้าออกให้ทันและจะต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จึงจะได้อะไร ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ ทำครั้งหนึ่งแล้วหยุดไปเป็นอาทิศย์ หรือ



สองอาทิตย์ หรือเป็นเดือนจึงกลับมาทำอีก อย่างนี้ไม่ได้ผลแน่ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “อบรมกระทำให้มาก” คือ ทำบ่อยๆ ติดต่อกันไป ในการฝึกจิตใหม่ๆ เพื่อให้ได้ผลควรเลือกหาสถานที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนหลังบ้าน หรือใต้ต้นไม้ใหญ่ๆ ที่มีร่มเงา ถ้าเป็นนักบวชควรแสวงหาเรือนว่าง โคนไม้ ในป่า ป่าช้า ในถ้ำ หรือ ภูเขา เป็นต้น เป็นที่บำเพ็ญ แต่ถึงแม้จะอยู่ที่ใดก็ตาม ควรใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว ถึงแม้ใจจะคิดไปถึงเรื่องอื่น ก็ให้ดึงกลับมาทันที อย่าพยายามไปคิดถึงมัน อย่าไปคิดถึงอดีต หรืออนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน หรือถ้ามันจะคิดก็ให้รู้ทันกับความคิดนั้นๆ เมื่อทำอย่างนี้บ่อยๆ จิตจะสงบลงเรื่อยๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้วให้ถอยจิตนั้นมาพิจารณาร่างกาย **ร่างกาย** ก็คือ รูปนามชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือหาตัวตนไม่ได้ มีแต่ธรรมชาติไหลไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้อยู่ในลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จะน้อยลงๆ เพราะรู้เท่าทันมัน เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาเกิด เมื่อใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณารูปนามชั้น ๕ อยู่เสมอเรื่อยๆ อย่างนี้ ให้อึดใจแน่วซัดว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขาร ก็เป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงไหล เมื่อได้อะไรมากก็มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อสูญหายไปก็ไม่เสียใจจนเกิดความทุกข์เพราะรู้เท่าทัน เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยหรือได้รับความทุกข์ใดๆ ก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ เพราะอาศัย



จิตที่ฝึกมาดีแล้วเช่นนี้ มีที่พึ่งทางใจเป็นอย่างดี เรียกว่า เกิดปัญญา รู้ทันตามความเป็นจริง ที่เกิด **ปัญญา** เพราะมี **สมาธิ** และสมาธิจะเกิดได้เพราะมี **ศีล** นั่นคือ มีศีล สมาธิ ปัญญา มันเกี่ยวโยงกันไม่อาจแยกจากกันได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การมีสติรู้สึกตัวให้กำหนดกลมหายใจเข้าออกข้อนี้เป็น **ศีล** การกำหนดกลมหายใจได้และติดต่อกันไปจนจิตสงบข้อนี้เรียกว่า **สมาธิ** การพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจว่าไม่เที่ยงทนได้ยาก มีใช้ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง ข้อนี้เรียกว่า **ปัญญา** นั่นคือ การทำอานาปานสติภาวนา เป็นการบำเพ็ญทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้ครบ ก็ชื่อว่า ได้เดินทางตาม **มรรคมืองค์ ๘** ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็น **ทางสายเอก** เป็นทางสายเดียว ประเสริฐกว่าทางอื่นทั้งหมด เพราะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อได้ทำตามนี้จึงจะได้ชื่อว่า เป็นการ **เข้าถึงพุทธธรรม** อย่างแท้จริงและถูกต้องที่สุด

ผลการจากการปฏิบัติ ผลย่อมมีปรากฏตามระดับจิตของผู้ปฏิบัติ แบ่งเป็น ๓ พวก ดังนี้

๑) สำหรับ **คนธรรมดา** ผู้ปฏิบัติตาม ย่อมเกิดความเชื่อในคุณของพระรัตนตรัย ถือเป็นสิ่งที่พึ่งได้ เชื่อผลของกรรมว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำให้ผู้นั้นมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป



๒) สำหรับ **พระอริยบุคคล** ชั้นต่ำ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ย่อมมีความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย อย่างแน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลาย มีจิตใจผ่องใส ดั่งสูนิพพาน

๓) สำหรับท่านผู้ได้บรรลุ **พระอรหันต์** ย่อมมีความหลุดพ้น จากทุกข์ทั้งปวง เพราะเป็น **พุทธะ** (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) พ้นจากโลก จากกิเลสทั้งปวง อยู่จบพรหมจรรย์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏ

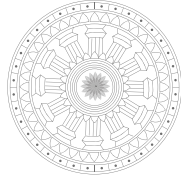
ฉะนั้น การที่เราทั้งหลายได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา **จงอย่าประมาท** รีบสร้างสมบุญบารมีให้กับตัวเอง โดยการทำความดีทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ดังที่กล่าวมาแล้ว อย่าปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าปราศจากประโยชน์เลย ควรทำตนให้ **เข้าถึงพุทธธรรม** เสียตั้งแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้



เอกสารอ้างอิง

- ๑) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ทางพ้นทุกข์



ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหในปัจจุบันในเวลาที่เราเกิดมาในชาตินี้ ในวันนี้ และเดี๋ยวนี้ อันดับแรกคือ **อริยสัจ ๔** ต้องรู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๑. อริยสัจ ๔ (ทุกข์และความพ้นทุกข์)

ทุกคนเกิดมาต้องเคยมีความทุกข์ มีความสุขด้วยกันทั้งนั้น ธรรมะเกิดที่ตรงนี้ การปฏิบัติธรรมก็อยู่ที่ตรงนี้ ใจมันเป็นสุข ใจมันเป็นทุกข์ มันเกิดที่ไหนมันก็ดับที่นั่น กายและใจสองอย่างนี้มี อยู่ในตัวเราทุกคน **ปัญหา** ที่จะเกิดขึ้นมา ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็แก้ปัญหาก็ได้

ทุกข์มี ๒ อย่าง คือ ทุกข์ธรรมดาอย่างหนึ่ง กับทุกข์ที่เหนือธรรมดาอย่างหนึ่ง **ทุกข์ธรรมดา** ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร เช่น เกิด แก่ และตาย ซึ่งทุกรูป ทุกนาม ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ ที่ยัง ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต้องพบ เป็นทุกข์ตามสภาพของมัน เรียก **สภาวะทุกข์** ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงได้ และทุกข์ที่พบในชีวิตประจำวัน เช่น



ยีนก็เป็นทุกข์ นิ่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ ทุกข์ธรรมดาทั้งหลาย เหล่านี้เราระงับมันได้ ไม่รุนแรงเพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น แต่ **ทุกข์ที่จรรมา** เป็นทุกข์ที่เหนือธรรมดา เป็นทุกข์ที่ไม่ใช่ทุกข์ธรรมดา คือทุกข์ที่เรียกว่า **อุปาทาน** เข้าไปยึดมันถือมันไว้ เป็นทุกข์เกิดจากอุปาทานความเห็นผิด นี่เป็นปัญหาอันหนึ่ง คือ **ไม่รู้จักอนิจจัง** การเปลี่ยนแปลงของสังขาร สังขารมันเป็นวิฎฐสังสาร (การเวียนว่ายตายเกิด) ทุกข์ในสังขารมันเปลี่ยน เราไม่อยากให้มันเปลี่ยนก็ทุกข์ คิดผิดก็ทุกข์ คิดถูกก็ทุกข์ เห็นสังขารว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ไม่อยากให้สังขารเปลี่ยนแปลงไป ไม่เห็นตามสังขารที่มันหมุนเวียนอยู่ตามธรรมชาติมัน ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราเห็นว่าสังขารมันเป็นอยู่อย่างนั้นเรียกว่า **เห็นตามธรรมดา** เห็นเรื่องอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง รู้ว่าเราอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลง รู้แล้วก็ปล่อยวาง เรียกว่า **การปฏิบัติธรรมดา** มีปัญญารู้ตามสังขารอย่างนั้นทุกข์ก็ไม่เกิด ถ้าเราไม่เห็นทุกข์มันก็จะทุกข์เรื่อย ๆ ไป ถ้าไม่ทิ้งมัน มันก็จะให้เราทุกข์จนตลอดวันตายไม่ได้หยุด วิฎฐสังสารก็ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าเรารู้จักทุกข์อย่างนี้ก็แก้ปัญหาได้ ถ้าเราไม่เข้าใจธรรมะเราจะมีความทุกข์ตลอดไป สังขารมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา นี่คือ **ธรรมดา** เข้าใจว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยง อยากจะให้มันเที่ยงมันก็ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยงคนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยงก็มีปัญหาเป็นทุกข์เป็นร้อน บางทีก็นอนไม่หลับ อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้เรื่องของอนิจจังตามความเป็นจริง เป็นธรรมดาของพระพุทธเจ้า เมื่ออยากรู้ธรรมะก็ให้ดูที่กายที่ใจของเรา **ดูในกายเรียกว่า รูปธรรม**



มองเห็นด้วยตา ถ้าไม่มีรูปปรากฏอยู่ก็คือ **นามธรรม** มองไม่เห็นด้วยตานอก ต้องมองดูด้วยตาใน คือ ตาใจมองดูในใจจึงจะเห็นนามธรรม คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน ถ้าธรรมะอยู่ที่กายก็ต้องมาดูที่กายของเรา เอานามธรรมคือตัววิญญาณธาตุรูปกายนี้ ไปดูที่อื่นไม่พบ เพราะความสุขความทุกข์เกิดจากที่กายนี้ เป็นความรู้สึกทางกายทางใจของเราเอง ให้เอาใจนี้พิจารณากายนี้เป็นหลักในการพิจารณา ฉะนั้นจึงทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในจิตของเราแล้วจะมองไปทางไหนจะมีแต่ธรรมะทั้งนั้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาลอดเวลา อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ทุกขังถ้าไปยึดว่า มันเที่ยงก็เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแต่เราไม่เห็น กลับเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนและเป็นของของตน คือ ไม่เห็นว่าเป็น **สมมติ** ชื่อของเราก็เป็นของสมมติเพื่อให้สะดวกใช้ในการเรียกขานกัน ที่จริงไม่มีใครทั้งนั้น มีดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบเป็นร่างกาย แต่เราไม่เห็นเพราะมีอุปาทาน ส่วนที่เคลื่อนไหวแข็งก็เป็น **ดิน** ส่วนที่เหลวก็เป็น **น้ำ** ส่วนที่ร้อนก็เป็น **ไฟ** ส่วนที่พัดไปมากก็เป็น **ลม** ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันเข้าเป็นก้อนเรียกว่า **มนุษย** เมื่อตายมันก็แยกกันออกไปอีก ส่วนดินก็เป็นดินไป ส่วนน้ำก็เป็นน้ำไป ส่วนไฟก็เป็นไฟไป ส่วนลมก็จะเป็นลมไป ไม่มีเป็นคนเลย หากเห็นเช่นนั้นได้ก็สบายใจ จะไม่ค่อยโกรธ ไม่มีโลภ โกรธ หลง จะมีธรรมะอยู่เสมอ ไม่ต้องอิจฉา พยาบาทกัน เพราะต่างก็เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกัน ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น นั่นคือ เรารู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ สิ่งดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ๔ อย่างนี้ คือ รู้จักทุกข์ เมื่อทุกข์แล้ว



ก็ทิ้ง รู้จักเหตุที่จะให้ทุกข์เกิดแล้วก็ทิ้ง ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของไม่แน่นอน ปฏิบัตินี้เพื่อละไม่ใช่เพื่อเอา ความจริงการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นไม่มีอะไรลำบากยุ่งยาก ปฏิบัติตามทางของพระองค์แล้วจะไม่มีทุกข์ คือ การปล่อยวาง ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่างเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนา คือ การปฏิบัติเพื่อละ เพื่อปล่อยวาง อันเป็นทางให้พ้นทุกข์

๒. การปฏิบัติภาวนา

ในการเจริญพระกรรมฐานเบื้องต้นแรกเรียกว่า สมถภาวนา คือ ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น ควบคุมสติสัมปชัญญะ กำหนดควบคุมลมหายใจเข้าออก หายใจเข้ารู้ที่อยู่ว่า หายใจเข้า หายใจออกรู้ที่อยู่ว่า หายใจออก ถ้าจะใช้ คำภาวนา หายใจเข้านี้กันว่า พุท หายใจออกนี้กันว่า โธ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือรู้คำภาวนา เรียกว่า เป็นการ ทรงสติสัมปชัญญะ (คำว่า สติ หมายถึง ความสำนึกอยู่ สัมปชัญญะ หมายความว่า รู้ตัวอยู่) เมื่อสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้วสามารถควบคุมอารมณ์ ที่เรียกว่า เอกัคตารมณ์ ได้ การคุมอารมณ์ สติไว้ได้ เรียกว่า ทรงสมาธิ ต่อไปพิจารณาขั้น ๕ เห็นทุกข์ของการเกิดว่า เมื่อการเกิดมีขึ้นแล้วก็พิจารณาหาความทุกข์ ใช้ปัญญาพิจารณาตามเป็นจริงว่าการมีชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ อารมณ์ของสมถภาวนา เป็นการตั้งใจให้อยู่ในขอบเขตที่ต้องการ เช่น เจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน โดยคิดถึง ความดี ของพระพุทธเจ้า หรือพิจารณา กายคตานุสสติกรรมฐาน โดยให้จิตคิดพิจารณาอยู่เฉพาะ



อาการ ๓๒ หรือ เจริญมรณานุสสติ ให้จิตคิดอยู่เฉพาะ ความตาย ถ้า อสุภกรรมฐาน ก็ให้พิจารณา ความสกปรก ของร่างกาย เป็นต้น นั่นคือการเจริญ สมถกรรมฐาน คือการควบคุมใจไม่ให้ไหลไปสู่ อารมณ์ภายนอกที่ไม่ต้องการ เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้ใน เวลาเท่าไรก็ตาม ถือว่าเป็น ผู้ทรงฌาน คือ การทรงอารมณ์สมถ ภาวนา ตั้งแต่ ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ถึง ฌาน ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ จะรู้สึกไม่ยากเคลื่อนไหวกายและใจ เพราะกลัวว่า สมาธิที่ทรงไว้จะคลาดเคลื่อนหรือเสื่อมไป เมื่อทรงอารมณ์เป็นสมาธิ ได้แล้ว ต่อไปก็ปฏิบัติในด้าน วิปัสสนาญาณ ในระยะต้นควบคุม อารมณ์ให้อยู่ในอารมณ์สมถภาวนาให้นานที่สุด ต่อไปหากจิตถอน จากความสงบออกมาสู่สมาธิระดับกลาง คือ อุปจารสมาธิ ก็ควร จะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาตามแนวทาง สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การทำวิปัสสนาจะช่วยพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา รู้เห็น ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นเพียงรูปนาม ตกอยู่ใต้กฎของ ไตรลักษณ์ เพื่อให้จิตถอนจากความยึดมั่นสำคัญผิด หรือ อุปาทาน ที่มีต่อขันธ์ ๕ ว่าเป็นตน เป็นของตน ก็คือการ ดับตัณหา ไม่ให้อาศัยอยู่ในจิต เมื่อหมดตัณหาก็ก้าวถึง นิโรธ หรือ นิพพาน ไม่ต้อง กลับมาเกิดอีกต่อไป ดังนั้นที่สุดของวิปัสสนาก็คือ นิพพาน ในการ ปฏิบัติวิปัสสนาอาจใช้ ขณิกสมาธิ ใช้อารมณ์สมาธินี้พิจารณา ขันธ์ ๕ ให้เห็นว่า ขันธ์ ๕ นี้เต็มไปด้วยความทุกข์ หากความสุขไม่ได้ แล้วก็มีการสลายตัวไปในที่สุด เราไม่ต้องการให้มันแก่มันก็จะแก่ ไม่ต้องการให้มันป่วยมันก็จะป่วย ไม่ต้องการให้มันพลัดพราวจาก เราหรือเราพลัดพราวจากมันเราก็ทำไม่ได้ ในที่สุดเราไม่ต้องการ



อยากให้ตายมันก็จะตายห้ามไม่ได้ ชั้น ๕ คือ ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา เมื่อผู้ปฏิบัติทรงสมาธิได้พอสมควรแล้วก็ **ทรงวิปัสสนาญาณ** พิจารณาชั้น ๕ ถ้าอารมณ์จิตเข้า **โคตรภูญาณ** (ญาณที่ ๑๓ ใน **ญาณ ๑๖**) คือ สามารถจะกำจัดของตนให้เข้าสู่โลกุตตรเป็นพระอริยเจ้า ระหว่างที่จิตเข้าสู่ในฝ่ายโลกีย์กับโลกุตตร ตอนนี้จะเห็นว่า จิตมีอารมณ์เบาขึ้นมาหน่อย อารมณ์จิตใจจะมีความรัก **พระนิพพาน** มากขึ้น เห็นทุกข์ของชั้น ๕ มากขึ้น ยอมรับกฎของธรรมดาเป็นปกติ และมีปัญญาในด้านวิปัสสนาญาณไม่มากนัก ต่อไปเมื่อจิตเข้าสู่ **พระโสดาบัน** อารมณ์พระนิพพานมีมากขึ้น โดยเฉพาะในระหว่างจิตเข้าสู่โคตรภูญาณก็ดี หรือพระโสดาบันก็ดี จะมีอารมณ์เบาขึ้น จะเปื้อนโลกเห็นทุกข์ของโลกพอสมควร มีอารมณ์รักพระนิพพานและรับกฎของธรรมดา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรักสวयรักงามยังมีแก่พระโสดาบัน แต่อยู่ในขอบเขตของกุศล หมายถึงจะรักในรูปสวยเสียง กลิ่น รสที่พอใจ หรือความโลภอยากกรวย จะพอใจอยู่เฉพาะในศีลธรรม คือ ไม่ละเมิดศีล ๕ ความโกรธมี แต่ไม่มีการประทุษร้ายบุคคลอื่น ตั้งขอบเขตของความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นได้ และพระโสดาบันยังมีการแต่งงาน มีบุตรธิดาได้ เพราะยังไม่สามารถจะทำลายกิเลสในด้านราคะให้สิ้นไปได้ คนที่เป็นพระโสดาบันแล้วเป็นพระอริยเจ้าจะมีใจมั่นคงในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และไม่ยอมละเมิดศีล ๕ เด็ดขาด (ในข้อมูสา ถ้าพูดไม่ตรงกับความเป็นจริงแต่รักษาผลประโยชน์ของบุคคลอื่น หรือไม่ทำให้ผู้อื่นและตัวเองเดือดร้อน อันนี้ไม่ชื่อว่าขาดศีล) อารมณ์ของผู้ที่เข้า



ถึงพระโศดาลัยมีอารมณ์ **ข้างมัน** อยู่มาก คือความโกรธยังมีแต่ไม่เข้าไปทำร้ายเขา มีอารมณ์ยับยั้งได้มาก ความรักก็มีแต่อยู่ในขอบเขตของศีล ๕ ความรักสวयรักงามยังเป็นไปตามปกติ เป็นไปตามอารมณ์ แต่ไม่หลงจนเกินไป มีอารมณ์รักพระนิพพานเป็นปกติ ต้องการอย่างเดียวคือ ถ้าตายจากชาตินี้แล้วจะไปนิพพาน นี่เป็นอารมณ์ของพระโศดาลัยอย่างย่อ

สำหรับ **พระสัทธาคามิ** ความจริงก็มีอารมณ์อย่างพระโศดาลัย แต่ละเอียดเข้าไปอีกหน่อย ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ยังมีอยู่แต่เบาบางมาก (ความรักกับความโลภต้นเหตุตัวเดียวกัน) ยังทรงศีลบริสุทธิ์อยู่ แต่มีความละเอียดกว่า พระสัทธาคามิก็ยังไม่สามารถจะตัดกามราคะให้สิ้นไปได้ อารมณ์ความรักจะมาเวลาเพลิน มันจะปรากฏขึ้นนิดหน่อยในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่พอรู้ตัว อารมณ์อย่างนี้จะหายไป มันเป็นตัวอุปนิสัยกวนใจเวลาเพลินต้องระวังให้มาก พอถึง **พระอนาคามิ** ศีลจะเข้ามาถึงตัวเองโดยไม่ต้องสมาทานและโดยไม่ต้องตั้งใจรักษา จะเห็นว่าศีล ๘ เป็นศีลที่เหมาะสมสำหรับพระอนาคามิ คุณสมบัติของพระอนาคามิข้อหนึ่งคือ ความรู้สึกในเพศไม่มีเลย หมดเด็ดขาด และอีกข้อหนึ่งได้แก่โทษะ ความโกรธหรือความพยาบาทไม่มีเลย มีแต่อารมณ์ของเมตตา ยังเหลืออยู่แต่เมหะ (ความหลง) แต่ก็เหลือเบาบางมากใกล้จะดับเต็มที ต่อไปถึง **พระอรหันต์** พิจารณาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ แล้วก็มี การสลายตัวไปในที่สุด การตัดกิเลสทั้งหมดก็ตัดที่ขั้น ๕ โดยเฉพาะ เมื่ออารมณ์



ใจมันละเอียดแล้ว **กิเลสสังโยชน์** ทั้ง ๑๐ ประการมันก็สลายตัวไป ความหลงในรูปฌาน อรูปฌาน ไม่มีแล้ว ความมานะ การถือตัวถือตน ว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขาไม่มี เห็นว่าคนและสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ก็ เป็นเพียงธาตุ ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ควบคุมกันเข้าเป็นกาย ส่วนจิตใจนั้น คนก็ดี สัตว์ก็ดี มีสภาพเหมือนกันหมด มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงในท่ามกลาง และมีการสลายตัวไปในที่สุด เป็นอันว่า การถือเราถือเขาหมดไป อารมณ์จิตที่คิดฟุ้งซ่านอยู่ในด้านกิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ก็ไม่มี และในขั้นสุดท้ายสามารถตัด **อวิชชา** ความโง่ไปได้ ใจจะมีสภาพแบบนี้ เห็นว่าโลกมนุษย์ก็ดี เทวโลกก็ดี พรหมโลกก็ดี หาอะไรดีไม่ได้ เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะทั้ง ๓ โลกนี้ ถ้ายังติดอยู่ ช้องอยู่ ก็ชื่อว่า ยังเป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม สิ่งที่ต้องการคือ **พระนิพพาน** อารมณ์จิตใจก็โปร่ง จะหาทุกข์ทางใจอะไรไม่ได้ ตอนนี้มีความเป็นอยู่สบายทุกอย่าง การจะพูดจาอะไรก็ตาม จะเคลื่อนไหวอย่างไรก็ตาม จิตใจจะมีแต่ความสุข อบายภูมิทั้ง ๔ หรือโลกทั้ง ๓ คือ มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก ไม่ใช่สมบัติของตนแล้ว มีสมบัติอยู่อย่างเดียวตามที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ก็คือ **นิพพานความพ้นทุกข์**

๓. สังโยชน์ ๑๐

สังโยชน์ หมายความว่า กิเลสที่ร้อยรัดใจสัตว์โลกให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร มี ๑๐ อย่าง แบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่



ก. สัจโยชน์เบื้องต่ำ ซึ่งพระโสดาบันและพระสกิทาคามี
ละได้มี ๓ อย่างคือ

๑) สักกายทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา
เรามีในร่างกาย และร่างกายมีในเรา (คำว่าร่างกายหมายถึงขั้นที่ ๕)
ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ติดยึดในสมบัตินัตถุ (พระโสดาบันท่าน
ยังยึดติดในสมบัตินัตถุ และยังมียินดีพอใจในบุคคลที่ตนรักอยู่
ยังครองเรือนมีครอบครัวมีลูกอยู่ แต่ความยึดติดไม่รุนแรงเท่า
ปุถุชน)

๒) วิจิกิจฉา ได้แก่ความลึกลับสงสัยในพระรัตนตรัย
ทั้งในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ทำให้จิตไม่ชุ่มเท
ต่อความเพียรเพื่อเร่งไปสู่มรรคผล เช่น คิดว่า อาจช่วยให้บรรลุ
มรรคผลไม่ได้จริง เป็นต้น

๓) สิลัพพตปรามาส ได้แก่การรักษาศีลแบบลุ่มๆ คล้ำๆ
คือไม่ได้รับการรักษาจริงจังเคร่งครัดตามสมควร มีความไขว่เขวในการ
ถือศีลและข้อวัตรปฏิบัติ ยึดมั่นในศีลพรตที่ผิดๆ ในขนบธรรมเนียม
ประเพณี ความเชื่อต่างๆ ที่ผิดๆ ซึ่งไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์
สักแต่ประพุดกันอย่างงมงาย เช่น การเปลี่ยนชื่อเพื่อแก้กรรม
การสะเดาะเคราะห์ การดูหมอ การเชื่อเรื่องเจ้าเข้าทรง การรดน้ำมนต์
การรักษาทางไสยศาสตร์ หรือเวทมนต์คาถาต่างๆ เป็นต้น



ข. สัจโยชน์เบื้องกลาง ซึ่งพระอนาคามีละได้ ส่วนพระโสดาบัน และพระสกิทาคามียังละไม่ได้ ได้แก่

๔) กามราคะ หมายถึง ความตั้งใจในกามคุณ คือในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีจิตหมกมุ่น มัวสุม ใคร้อยู่ในกามารมณ์ ซึ่งพระอนาคามีไม่ติดในสิ่งเหล่านี้ เพราะท่านเห็นว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นอสุภะ

๕) ปถุชชะ ได้แก่ความกระทบกระทั่งใจทำให้หงุดหงิด ขุ่นเคือง มีอารมณ์ผูกโกรธอาฆาต จองล้างจองผลาญ

ค. สัจโยชน์เบื้องสูง ซึ่งพระอรหันต์ละได้ ส่วนพระอนาคามียังละไม่ได้ ได้แก่

๖) รูปราคะ ได้แก่ ความตั้งใจในรูปฌานอันประณีต ยึดมั่นในรูปฌาน โดยคิดว่ารูปฌานเป็นธรรมพิเศษสูงสุดที่ทำให้พ้นจากวิภวัญชะ การเวียนว่ายตายเกิด

๗) อรูปราคะ ได้แก่ ความตั้งใจในอรูปฌานอันประณีต ยึดมั่นในอรูปฌาน โดยคิดว่าอรูปฌานเป็นธรรมพิเศษที่ทำให้พ้นจากวิภวัญชะ

๘) มานะ ได้แก่ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่ มีอารมณ์ถือตัวถือตน ถือชั้นวรรณะเกินพอดี คิดว่าตัวดีกว่าเขา เสมอเขา หรือเลวกว่าเขา



๙) อุทัจจะ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านในธรรม มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน แต่คิดฟุ้งซ่านในการทำความดี ในทางที่เกิดประโยชน์ ครุ่นคิดอยู่ในกุศล มีกุศลวิตกเป็นอารมณ์

๑๐) อวิชชา ได้แก่ ความไม่รู้จริงในอริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น มีความคิดเห็นว่าโลกามิส (เครื่องล่อใจให้ติดใจในโลก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ) เป็นสมบัติที่ทรงสภาพ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่สลายตัว

กิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ เรียกว่า **สังโยชน์** ผู้เจริญวิปัสสนาญาณ ต้องรู้ไว้และต้องพยายามกำจัดให้เด็ดขาดไปเป็นขั้นๆ ตามกำลังของสมาธิและวิปัสสนาญาณ ผู้ใดปฏิบัติกำจัดกิเลสนี้ได้ตั้งแต่ข้อ ๑) ถึงข้อ ๓) ผู้นั้นได้บรรลุเป็นพระโสดาบันและพระสกิทาคามี (สำหรับพระสกิทาคามี กิเลสอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ กับปฏิมะเบาบางลง) ถ้าตัดกิเลสได้ ๕ ข้อ คือ ข้อ ๑) ถึงข้อ ๕) ผู้นั้นได้บรรลุพระอนาคามี ถ้าตัดกิเลสได้เด็ดขาดหมดทั้ง ๑๐ ข้อ ท่านผู้นั้นได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์

๔. บารมี ๑๐

บารมี ๑๐ หมายถึงความดี ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญเพื่อให้ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า

บารมี หมายความว่าทำให้เต็มไม่บกพร่อง ผู้ที่หวังมรรค ผลนิพพาน ต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการให้ครบถ้วนเป็นกิจ



ไม่ละเลยต่อการประพฤติปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑) **ทาน** แปลว่า **การให้** ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตใจในการให้อยู่ เป็นปกติ ช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อบรรเทา ความทุกข์ความเดือดร้อนของเขา และโดยไม่หวังการตอบแทนใดๆ

๒) **ศีล** แปลว่า **ปกติ** คือ รักษาอารมณ์ปกติของจิตใจของ คนและสัตว์ไม่ต้องการให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่ละเมิดบทบัญญัติ ของศีล คือ ทำให้ศีลขาด ศีลต่าง ศีลพร้อย และศีลทะลุ ทั้งด้วย ตนเอง ไม่แนะนำให้คนอื่นทำ และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นทำแล้ว ต้อง รักษาระดับนี้จึงจะเป็นศีลเพื่อมรรคผล ที่เข้าใจกันทั่วไปว่า ศีลรักษา กายวาจาให้เรียบร้อยนั้นยังไม่เข้าถึงความจริงของศีล การรักษาศีล ที่แท้จริงต้องรักษาอย่างนี้

๓) **สัจจะ** แปลว่า **ความตั้งใจจริง** คือ ต้องมีความตั้งใจ แน่วแน่มั่นคงว่าจะไม่ยอมละเลิกความตั้งใจเดิมในการที่จะบรรลุ มรรคผล แม้จะต้องตายก็ยอม

๔) **วิริยะ** แปลว่า **ความเพียร** ต้องมีอยู่ประจำใจ วิริยะ บารมีเป็นเครื่องควบคุมใจในเวลาที่เกิดความท้อถอย ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคใดๆ ถ้ามรรคผลที่ปรารถนายังไม่ปรากฏก็ไม่ละความ พยายามที่จะประพฤติปฏิบัติถึงแม้ชีวิตจะสูญสิ้นไป



๕) **เนกขัมมะ** แปลว่า **การถือบวช** หมายถึงการถือพรหมจรรย์ ไม่พอใจในกามารมณ์อันมีรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสเลิศ สัมผัสที่นึ่มนวล การพอนรำขบร้อง ด้วยเห็นว่าเป็นภัยใหญ่หลวงต่อการปฏิบัติเพื่อมรรคผล

๖) **ปัญญา** แปลว่า **ความรู้** ที่เกิดจากการพิจารณา ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นทุกข์จนเกิด **นิพพิทาญาณ** ความเบื่อหน่ายต่อการเกิดในชาติภพต่อไป จนกระทั่งได้ **สังขารุเบกขาญาณ** คือ วางเฉยไม่หวั่นไหว ในเมื่อความทุกข์ใดๆ เกิดขึ้นแก่สังขาร

๗) **ขันติ** แปลว่า **ความอดทนหรืออดกลั้น** ต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบให้เกิดความรัก ความโกรธ ความหลง ไม่ให้อารมณ์ฝ่ายชั่วเข้ามาหักล้างวิปัสสนาญาณได้

๘) **เมตตา** แปลว่า **ความรัก** ที่ปราศจากความใคร่ด้วยอำนาจกิเลส รักด้วยความปราณี ทำจิตใจให้มีความรักอย่างกว้างขวางแม้แต่กับศัตรู ไม่มีการอาฆาตพยาบาท มีแต่ความเมตตาสงสารต้องการให้มีความสุข

๙) **อธิษฐาน** แปลว่า **ความตั้งใจมั่น** คือ เมื่อตั้งใจไว้อย่างใดจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงความตั้งใจเดิมนั้นเพื่อให้บรรลุมรรคผล ไม่เสียอธิษฐาน



๑๐) อุเบกขา แปลว่า **ความวางเฉย** หมายถึง เฉยต่อ
 อารมณ์ที่เป็นทุกข์และสุข คือไม่ยินดีในร้ายต่ออารมณ์อันเป็นโลกีย์
 วิสัย

บารมีทั้ง ๑๐ อย่างนี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ต้องมีครบถ้วน
 และต้องปฏิบัติได้เป็นปกติธรรมดา ไม่ใช่บังคับใจหรือฝืนใจ

๕. อิทธิบาท ๔

อย่างไรก็ตามในการรวบรวมจิตให้เป็นสมาธิ เริ่มแรกต้อง
 รวบรวมกำลังจิตให้มีอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ คุณเครื่องให้ถึง
 ความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ

- ๑) **ฉันทะ** ความพอใจรักใคร่สิ่งนั้น
 (พอใจในความดีตามพระธรรมวินัย)
- ๒) **วิริยะ** ความพยายามทำสิ่งนั้น
 (หักห้ามความชั่วอย่าให้เกิดขึ้นกับจิต)
- ๓) **จิตตะ** ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
 (สนใจในพระธรรมที่สอนไว้เพื่อละกิเลส)
- ๔) **วิมังสะ** ความพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลในสิ่งนั้น
 (พิจารณาด้วยอำนาจของปัญญา)



นั่นคือ ในการที่จะละกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหวน (โดยเด็ดขาด) อันดับแรกรวบรวมกำลังใจให้เป็นสมาธิ พยายามตัดโลภะ (ความโลภ) ตัดโทสะ (ความโกรธ) ตัดโมหะ (ความหลง) ด้วยการพิจารณาความเป็นจริงว่า คนเราที่เกิดมานี้ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย เมื่อมีความเกิดขึ้นเบื้องต้น แล้วก็มีความแปรปรวนในท่ามกลาง และมีการสลายตัวไปในที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสว่าจงอย่าสนใจในรูปร่างของตนเอง ในรูปร่างของบุคคลอื่น อย่าสนใจในทุกอย่างทุกอย่างในโลก เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา รูปร่างถ้าเป็นเราจริงมันก็ต้องมีสภาพอยู่อย่างเดิมตลอดกาล แต่รูปร่างของเรามันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดก็แตกสลายไป เมื่อเราตาย ทรัพย์สมบัติของเราทั้งหลายในโลก ก็ไม่ได้ตามเราไป แม้แต่รูปร่างของเราเองก็ไม่ตามเราไป มันคงจมอยู่ในพื้นดินเป็นปกติ ฉะนั้นอย่าได้เผลอให้จิตใจมีความโลภ ความทะเยอทะยาน ความโกรธ ความพยาบาท อย่าเผลอนึกคิดว่านั้นเป็นเรา เป็นของเรา ให้รักษากำลังใจอย่างนี้ไว้เป็นปกติ ถ้าหากใจกระสับกระส่ายฟุ้งซ่าน ให้รักษา **อานาปานสติกรรมฐาน** กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกให้ทรงตัว ยังไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด กำหนดจิตรู้เฉพาะลมหายใจเข้าลมหายใจออกเท่านั้น หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้อยู่ ถ้าทำอย่างนี้อารมณ์จิตจะไม่ฟุ้งซ่านและจะเกิดความเบื่อหน่าย จิตที่เข้าถึง **นิพพิทาญาณ** (ญาณที่ ๘ ใน **ญาณ ๑๖**) ความเบื่อหน่ายต่อชีวิต มีบางคนคิดจนกระทั่งไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ถ้าหากเกิดขึ้นกับผู้ใดต้องระมัดระวังใจให้ดีที่สุด อย่าคิดฆ่าทำลายตนเอง มันเป็นโทษ คืออารมณ์จิตจะเศร้าหมองและไปทุกคิดได้ ฉะนั้นพระพุทธองค์



ได้ทรงสั่งสอนให้พิจารณาร่างกาย คือ อันดับแรกพิจารณาเป็นธาตุ ๔ ว่าร่างกายของเรานี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันประกอบเข้ามาเป็นร่างกาย ร่างกายแบ่งออกเป็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น ทั้งหมดนี้รวมเข้าเป็นกาย แต่ร่างกายเหล่านี้มันเต็มไปด้วยความสกปรกโสโครก มันเต็มไปด้วยความเป็นอนิจจัง คือ หาความเที่ยงไม่ได้ เต็มไปด้วยทุกข์ คือเต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่มีความสุข เต็มไปด้วยอนัตตา คือ มันสลายตัวไปที่ละน้อยทุกเวลาที่เคลื่อนไป พระพุทธองค์ตรัสสอนคนทั้งหลายให้ทำลายความรักระหว่างเพศด้วย **อสุภสังขยา** ทำลายความโลภด้วยการตัดความอยากได้ด้วยทำให้ **ทาน** ตัดความโกรธความพยาบาทในบุคคลทั้งหลายด้วยการมี **เมตตา** อย่ามัวเมาในชีวิต เพราะว่าชีวิตร่างกายของเรานั้นไม่มีอะไรเป็นความสุขมีแต่ความทุกข์ มันไม่มีอะไรที่ยั่งยืน เมื่อได้พิจารณาอย่างนี้แล้วเกิดความเบื่อหน่ายให้พิจารณาหาความจริง จิตใจตั้งอยู่ใน **สังขารุเปกขาญาณ** (ญาณที่ ๑๑ ใน **ญาณ ๑๖**) คือ มีอาการวางเฉยตามสภาวะของสังขาร มีความรู้ตามความเป็นจริงว่าร่างกายและทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนิจจังไม่เที่ยง บุคคลที่มีกำลังใจเข้าถึงสังขารุเปกขาญาณมีอารมณ์จิตเป็นสุข สุขที่จิตยอมรับนับถือกฎของธรรมดา เฉยในกามารมณ์ คือ เฉยในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล เห็นว่าทุกสิ่งมันสกปรก มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เฉยในความโลภ ความโกรธ ความหลง เฉยในการยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกทั้งหมด ไม่มียินดียินร้ายในเรื่องอะไรทั้งหมด ไม่ว่าใครจะสรรเสริญ หรือินินทาว่าอย่างไร จิตมันก็เป็นสุข ซึ่ง



พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าเป็นพระอรหันต์ คำว่า **อรหันต์** แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส ไกลจากความยึดเกาะในอารมณ์ทั้งปวง ในชั้น ๕ ของร่างกายของตนเอง ชั้น ๕ ในร่างกายของบุคคลอื่น และในวัตถุธาตุทั้งหมด ถ้ากำหนดทรงอารมณ์อย่างนี้เป็นปกติ ความสุขจะเข้ามาถึง นั่นก็คือ **พระนิพพาน**

๖. ญาณ ๑๖

การเจริญวิปัสสนาจนเกิดภูมิธรรม “**ญาณ ๑๖**” คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน มี ๑๖ อย่าง กล่าวโดยย่อ ดังนี้คือ

ก. ก่อนวิปัสสนาญาณ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณกำหนด แยก นามรูป

๒) (นามรูป) ปัจจัยปริคคหญาณ - ญาณกำหนด

เหตุปัจจัย แห่งนามรูป

๓) สัมมสนญาณ - ญาณพิจารณานามรูปโดยความเป็น ไตรลักษณ์

ข. วิปัสสนาญาณ

๔) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ - ญาณตามเห็น ความเกิดและความดับ แห่งนามรูป

๕) กังคานุปัสสนาญาณ - ญาณตามเห็นจำเพาะ ความดับ เเด่นขึ้นมา



๖) ภัยทุปฏฐฐานญาณ - ญาณอันมองเห็นสังขาร
ปรากฏเป็นของ นากัถว

๗) อาทีนวานุปัสสนาญาณ - ญาณค้ำนึ่งเห็น โทษ

๘) นิพพิทานุปัสสนาญาณ - ญาณค้ำนึ่งเห็นด้วย
ความเบื่อหน่าย

๙) มุญจितุกัมยตาญาณ - ญาณหยั่งรู้อันให้ ใคร่จะ
พ้น ไปเสีย

๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ - ญาณอันพิจารณา
ทบทวนเพื่อจะ หาทางพ้น

๑๑) สังขารุเปกขาญาณ - ญาณอันเป็นไปโดย
ความ เป็นกลาง ต่อสังขาร

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ - ญาณ
เป็นไปโดยควรแก่การ หยั่งรู้ อริยสัจจ์

ค. เหนือวิปัสสนาญาณ

๑๓) โคตรภูญาณ - ญาณครอบโคตร คือ หัวต่อที่
ข้ามพ้น ภาวะปุถุชน

๑๔) มัคคญาณ - ญาณใน อริยมรรค

๑๕) ผลญาณ - ญาณใน อริยผล

๑๖) ปัจจเวกชนญาณ - ญาณที่พิจารณา ทบทวน
กิเลส ที่ละได้แล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน (ยกเว้น
พระอรหันต์ละกิเลสได้หมด ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)



๗. ทางพันทุกข์

ความจริงนักเจริญสมาธินี้เอาสติสัมปชัญญะไปใช้ทุกรูปแบบทุกสถานที่ และงานทุกประเภทได้ ทำให้การตัดสินใจในงานเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดีไม่ค่อยผิดพลาดนี้เป็นทางโลก ส่วนทางธรรม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนทั้งหลาย **ทรงสติสัมปชัญญะ** ให้นึกไว้เสมอว่าเราเกิดมาเพื่อแก่ เพื่อเจ็บ เพื่อพลัดพรากจากของรักของชอบ แล้วก็เพื่อตายเป็นปกติไม่ใช่เรื่องผิดธรรมดา อย่าตกใจ อย่าตื่นรนจนเกินไป ทำจิตใจให้พร้อมอยู่เสมอ และเมื่อเรารู้ตัวอยู่ตามความเป็นจริงแล้ว และรู้ว่าการตายมีสภาพไม่สูญ สิ่งที่ตายจริงๆ คือ ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่จิตใจที่อยู่ภายในกายนี้ไม่ตาย ถ้ากายนี้พังเมื่อไร มันก็จะออกจากร่างกายเมื่อนั้น ถ้าความดีติดมันไป มันก็พาไปสู่ความสุขเข้าแดนสุขมีสวรรค์ เป็นต้น แต่ถ้าความชั่วตามจิตใจไป ก็พาลงอบายภูมิมีนรก เป็นต้น

เมื่อรู้ตัวว่าจะตาย ก็ต้องเตรียมพร้อมเหมือนกับการย้ายบ้าน ไปอยู่บ้านหลังใหม่ซึ่งมีอยู่ ๒ บ้าน บ้านหนึ่งมีแต่ความทุกข์ยาก ขัดสน มีแต่ความทุกข์ร้อน อีกบ้านหนึ่งมีแต่ความสุขสบาย บ้าน ๒ บ้านนี้ ได้แก่ อบายภูมิ กับ สุคติภูมิ ถ้าเราต้องการเป็นคนยากจน เต็มไปด้วยความทุกข์เดือดร้อน เราก็เลิกเคารพในศีล ๕ และกุศลกรรมพล ๑๐ (ทางแห่งความดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ) เสีย เพียงเท่านี้ก็ตกรอกได้แล้ว ทีนี้ถ้าเราไม่ต้องการบ้านหลังนั้น ต้องการความสุขในบ้านหลังใหม่ มีสวรรค์ พรหมโลก และนิพพานเป็นที่สุด ถ้าต้องการความสุขชั้นสวรรค์ ก็



ให้ทานเป็นปกติด้วยความเต็มใจ และรักษาศีลเป็นปกติ ทั้ง ๒ ประการนี้ ก็พาเราไปสวรรค์โดยง่าย ถ้าต้องการไปพรหมโลกก็เจริญสมาธิให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของฌานใดฌานหนึ่ง แล้วเวลาตายก็เข้าฌานตายก็จะไปเป็นพรหมตามบุญวาสนา ถ้าเห็นว่า นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานมันเป็นทุกข์ การเกิดเป็นคน เทวดา พรหม มีความสุขแต่ถ้ามีความสุขไม่ตลอด ถ้าหมดบุญวาสนาเมื่อไรก็กลับไปเสวยทุกข์ใหม่ซึ่งเราไม่ต้องการ สิ่งที่เราต้องการ คือ นิพพาน ความจริงการไปนิพพานเป็นของไม่ยากถ้ารู้จักวิธีการเสียอย่างเดียว ไปนิพพานง่ายกว่าการไปนรกตั้งเยอะ ไปนรกต้องใช้กำลังใจ กำลังพลัง กำลังความคิดมาก ต้องใช้สรรพาวุธ ต้องวางแผนการมากในการฆ่าสิ่งมีชีวิต ลักขโมยทรัพย์ผู้อื่น ประพฤติผิดลูกเมียคนอื่น ในการพูดเท็จหลอกลวงเขาและในการบ้าคั่งดื่มสุราเมรัย นั่นคือ ในการประพฤติผิดศีล ๕ ถ้าต้องการไปสวรรค์ ก็โดยการให้ทาน ถ้าไม่มี จะให้มากๆ แม้ให้ทานเล็กน้อย เช่น ข้าวสุกสักเม็ดหนึ่ง น้ำตาลสักก้อนหนึ่ง ก็ชื่อว่าเป็นการให้ทาน ขอแต่เพียงมีเจตนาในการให้ที่เต็มใจ มีศรัทธาทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้ คนจนเต็มใจศรัทธาให้ ๑ บาท มีผลของทานเท่ากับคนรวยบริจาค ๑๐ ล้าน ถ้าให้ด้วยความไม่เต็มใจ อาจจะทำให้เพื่อต้องการชื่อเสียง ต้องการเอาหน้า หรือด้วยการถูกบีบบังคับ หรือด้วยอะไรก็ตาม ก็จะได้บุญไม่เต็มเท่าเท่ากับคนบริจาค่น้อยแต่มีศรัทธาเต็มเปี่ยม ถ้ามีศรัทธาเท่ากันก็แน่นอนแล้วที่ผู้บริจาคมาก็ย่อมได้บุญมากเป็นธรรมดา การบริจาคด้วยความเต็มใจบันดาลให้ไปสวรรค์ได้ เรียกว่า **จาคานุสสติกรรมฐาน** หรือจะรับศีลตามกำหนดเวลาเรียกว่า **สีลานุสสติกรรมฐาน** อย่างนี้ก็



ไปสวรรค์ได้สบาย ในการจะไปพรหมโลกก็ไม่ต้องลงทุนมาก โดยการทำสมาธิให้รวบรวมกำลังใจตัดอารมณ์ฟุ้งซ่านเสีย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าภาวนา พุท เวลาหายใจออกภาวนา โธ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็น **อานาปานสติกรรมฐาน** เป็นกรรมฐานใหญ่และคำว่า **พุทโธ** เป็นพระนามความดีของพระพุทธเจ้า อารมณ์ภาวนาแค่ทำจิตใจให้เป็น **ขณิกสมาธิ** (สมาธิชั่วขณะแค่ ๒-๓ นาที) เราก็ไปสวรรค์ได้ อย่างดีก็เป็น **เทวดาชั้นต่ำ** เช่น **รุกขเทวดา** (อาศัยอยู่ตามต้นไม้) หรือ **ภุมมเทวดา** (อาศัยอยู่บนแผ่นดิน เช่น พระภูมิ) เป็นต้น ถ้าผู้ที่มีอารมณ์แก่กล้าสามารถทรงสมาธิอยู่ได้นานๆ ด้วยจิตใจอิมเอบ (อาจจะ ๓-๕ นาที) เรียก **อุปจารสมาธิ** (สมาธิจนจะแน่วแน่แต่ยังไม่ถึงที่สุด) ตั้งอยู่นานไม่ได้ อย่างนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าตายไปแล้วจะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นยามา ถ้าคนที่สวดมนต์เป็นชีวิตจิตใจ หรือถ้าไม่สวดมนต์แล้วนอนไม่หลับ ก็จะไปเกิดในชั้นยามาเหมือนกัน

ถ้าผู้ปฏิบัติทรงสมาธิได้ดีกว่านั้น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาตามสบายไม่รำคาญต่อเสียงภายนอก เรียกว่า **ปฐมฌาน** เป็นฌานที่ ๑ ถ้าตายแล้วจะไปเป็นพรหม ความจริงรูปพรหมมี ๑๖ ชั้น ถ้าได้ฌานดีไปกว่านั้นก็ไปเป็นพรหมสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับ **หากต้องการไปนิพพาน** ถ้าอารมณ์สบายกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกและใช้คำภาวนาตามสบาย ให้ทั้งคำภาวนาเหล่านั้นเสียกลับมาเจริญวิปัสสนาพิจารณาร่างกายที่เรียกว่า **ชั้น ๕** คือ รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นของไม่



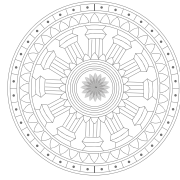
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเกิดแล้วในที่สุดมันก็ตาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความตายเป็นของเที่ยง แต่ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง ในขณะที่ชีวิตทรงอยู่ ก็เต็มไปด้วยทุกข์ มีแก่ มีเจ็บ มีพลัดพรากจากของรัก จนตายลงไปในที่สุด เป็นอันว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ได้เป็นของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ฉะนั้นถ้าเราอยากไปนิพพาน ก็ต้องมาวางขันธ ๕ คือ ร่างกายเสีย เลิกคิดอยากจะทำเกิด ตั้งใจเอาไว้ว่า ความเกิดในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติต่อไปไม่มีสำหรับเรา เราไม่ต้องการเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหมอีกต่อไป สิ่งที่ต้องเราต้องการคือ การพ้นทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน คิดถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์



เอกสารอ้างอิง

- ๑) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

หลักการปฏิบัติให้เกิดสมาธิ และสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘



มรรคมีองค์ ๘ ในการปฏิบัติธรรมผู้ที่จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ จะต้องเดินตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งย่อลงได้เป็นศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ที่เรียกว่า ไตรสิกขา นั่นเอง

ในมรรคมีองค์ ๘ จะมี ปัญญา อยู่ ๒ ข้อ ได้แก่

ข้อ ๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ รอบรู้ในกองสังขาร เป็นปัญญาใน โลกุตตรธรรม

ข้อ ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ เป็นปัญญาในชั้นโลกียธรรม ได้แก่ ผู้เริ่มปฏิบัติธรรม

ด้วยเหตุนี้ มรรคมีองค์ ๘ จึงเอาปัญญาขึ้นหน้า ต่างกับ สิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติจะเริ่มมีศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต่อเมื่อมี ดำริชอบ คือ สัมมาสังกัปปะ เมื่อดำริชอบต้องปฏิบัติตามฐานไปตามที่ครูบาอาจารย์ได้แนะนำ ปฏิบัติเรื่อยไปตามนั้นจนจิตรวมเป็นหนึ่ง (มรรคสมังคี) ได้บรรลุธรรมครั้งแรก เห็นกองสังขารเกิดเฉพาะหน้า เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบรอบรู้ในกอง



สังขาร หรือ เห็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง เรียกว่าจิตเข้าไปรู้ในจิต ละกิเลสได้ ๓ ตัว คือ ละ **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดที่เห็นว่า มีตัวตน เห็นว่าเที่ยง เห็นกองสังขาร เกิดตามความเป็นจริง พร้อมกับละ **วิจิกิจฉา** เชื่อมั่นว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีจริงไม่ลั้งเลสงสัยใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และละ **สีลัพพตปรามาส** คือ ความ ยึดมั่นในศีลพรตที่ผิดๆ ศีลอย่างที่เขาสมาทานกันไม่เอาแล้ว ศีล ๕ จะบริสุทธิ์ผุดผ่อง เช่น เคยพูดเท็จก็ไม่พูดเท็จ เคยดื่มสุราก็ไม่ดื่ม เป็นต้น เพราะมองเห็นโทษภัย มีแต่สติสัมปชัญญะ ประกอบคุณงามความดี ด้วยเหตุนั้น ศีลจึงบริสุทธิ์ ตั้งอยู่ในมรรค ๘

ศีล ในมรรคมีองค์ ๘ มี ๓ ข้อ ได้แก่

ข้อ ๓) สัมมาวาจา เจรจาชื่อตรง

ข้อ ๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

ข้อ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ไม่หลอกลวงเขา เลี้ยงชีพ ถ้าเป็นพระก็ต้องอาศัยบิณฑบาตเลี้ยงชีพไปวันหนึ่งๆ ละสิ่งไม่ดีพร้อมกับมีหิริโอตตัมปะ ความละอายและเกรงกลัวต่อบาปกรรม

ต่อไป **สมาธิ** ในมรรคมีองค์ ๘ มี ๓ ข้อ ได้แก่

ข้อ ๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรในการ เผากิเลส ละโลก โกรธ หลง ให้เบาบางพร้อมทั้งมี

ข้อ ๗) สัมมาสติ ระลึกรชอบ จะนั่ง เดิน ยืน นอน จะทำอะไรก็แล้วแต่ให้มีสติสัมปชัญญะ ประกอบแต่ความดี และ



ข้อ ๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ คือ อปัณนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิในฌาน เกิดเป็นครั้งแรกที่เรียกว่า ผู้เข้า กระแสพระนิพพาน ต้องละสักกายทิฏฐิ (ไม่ใช่ละอึดตาตัวตน ละตัวตนได้ต้องขั้นสุดท้าย ซึ่งเรียกว่า ละอวิชชา) วิจิกิจฉา สีสัปปปราสาท ได้บรรลुरुธรรมเป็นอริยบุคคลในขั้นต้น หรือ **พระโสดาบัน** พร้อมกับ มีศีลอันบริสุทธิ์ ศีลนี้เกิดจากองค์มรรคที่สำรอกให้จิตบริสุทธิ์ มีความเห็นบริสุทธิ์ คือ ละความเห็นผิด เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** ดังกล่าวแล้วข้างต้น

สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ เป็นการระลึกอยู่แต่ในอารมณ์ ที่เป็นกุศล เช่น **อนุสสติ ๑๐** หรือ **สติปัฏฐาน ๔** เป็นต้น เป็นข้อที่ ๗ ในหมวด **สมาธิ** ของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้

อนุสสติ ๑๐ หมายถึง อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ มี ๑๐ อย่างคือ

- (๑) **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- (๒) **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรม
- (๓) **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
- (๔) **สีลานุสสติ** ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
- (๕) **จาคานุสสติ** ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
- (๖) **เทวดานุสสติ** ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา
- (๗) **มรณานุสสติ** ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาเป็นธรรมดา
- (๘) **กายคตาสติ** ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม



(๙) **อานาปานสติ** ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
 (๑๐) **อุปสมานุสสติ** ระลึกธรรมเป็นที่สงบ ระงับกิเลส
 และความทุกข์ คือ นิพพาน

สติปัฏฐาน ๔ คำว่า **สติ** คือ ความระลึกหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี
 ยับยั้งไม่ให้จิตตกไปในทางชั่ว **ปัฏฐาน** คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์
 ดังนั้น **สติปัฏฐาน** ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกหรืออารมณ์ที่เป็น
 ฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ
 ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในทางปฏิบัติ **สัมมาสติ**
 หมายถึง มีสติระลึกอยู่แต่เฉพาะอารมณ์ของ สติปัฏฐาน จนถึง
 มรรคผลเป็นที่สุด และจะต้องมีสติหรือความระลึกได้อยู่ในฐานทั้ง ๔
 ของสติปัฏฐาน ๔ จึงจะเรียกว่า **สัมมาสติ** (ระลึกชอบ)

หลักธรรมในสติปัฏฐาน ๔ มีลักษณะดังนี้ คือ

- ๑) กายานุปัสสนา - การพิจารณา **กาย** คือ การตามดู
 รู้ทันรูปกายและพฤติกรรมของมัน
- ๒) เวทนานุปัสสนา - การพิจารณา **เวทนา** คือ การตาม
 ดูรู้ทันเวทนาและความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ
- ๓) จิตตานุปัสสนา - การพิจารณา **จิต** คือ การตามดูรู้ทัน
 จิต และ ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ
- ๔) ธัมมานุปัสสนา - การพิจารณา **ธรรม** คือ การตามดู
 รู้ทันธรรม และ ความคิดนึกใดตรง



สติปัฏฐาน ๔ มีใจความโดยย่อ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย หรือ ตาม
ดูรู้ทันกายและพฤติกรรมของมัน ได้แก่

๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ
กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ
ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น

๓) สัมผัสขันธ์ คือ สร้างสัมผัสขันธ์ความรู้ตัวใน
การกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน
การเหลียวมอง การเหยียดมือ กิน ดื่ม เคี้ยว ฯลฯ เป็นต้น

๔) ปฏิกลมนสติการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่
ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมา
รวมอยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสติการ คือ การพิจารณาร่างกายของตน โดย
ให้เห็นแยกเป็นธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) แต่ละอย่างๆ

๖) นวสีวลิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดย
ระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละ
ภพนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันเวทนา ความรู้สึก
สุขทุกข์ต่างๆ คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่



เป็นชนิดสามิส (มีเครื่องหล่อ) และ นีรามิส (ไม่มีเครื่องหล่อ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันจิต ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันธรรม ความคิดนึกไตร่ตรอง ได้แก่

๑) นิ वर्ณ สิ่งที่เกิดกันขัดขวางการทำงานของจิต มี ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่่วงเหงา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ



๓) **อายตนะ** คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อวัยวะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) แต่ละอย่างๆ รู้ชัดในกิเลสที่เกิดขึ้นเพราะอาศัย อายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่ากิเลสที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) **โพชฌงค์** องค์เห็นการตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ สติ ธรรมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๕) **อริยสัจ** คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ใน **การปฏิบัติตน** เพื่อให้สัมมาสติเกิดขึ้น คือ **การปฏิบัติ** ตามหลักวิปัสสนา ของ สติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

(๑) การพิจารณาเห็น **ภายในกาย** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้าย เป็นต้น

(๒) การพิจารณาเห็น **เวทนาในเวทนา** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้าย เป็นต้น



(๓) การพิจารณาเห็น **จิตในจิต** อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้าย เป็นต้น

(๔) การพิจารณาเห็น **ธรรมในธรรม** อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความยินดียินร้าย เป็นต้น

โดยการพิจารณาให้มีสติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของรูปที่กาย ของความรู้สึกที่กำลังปรากฏ ของจิตประเภทต่างๆ และของ รูปธรรมหรือนามธรรมอื่นๆ คือ ให้มีสติตามทันขณะปัจจุบันและ มองดูสิ่งนั้นๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถ ตัดวงจร ทำลายกระบวนการฝ่ายอกุศลลงได้ อาการที่เป็นอยู่โดย มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเช่นนี้ ที่เรียกว่า **อยู่ในปัจจุบัน** หรือ มีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน นั่นคือ มีสติกำหนดตามทันสิ่งที่กำลัง เกิดขึ้น เป็นไปอยู่ หรือ กระทำอยู่ในขณะนั้นๆ แต่ละขณะๆ ไม่ ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติดข้องค้างคาอยู่กับอารมณ์ที่ล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างเลยไปข้างหน้าไปหาสิ่งที่ยังไม่มี หรือยังไม่มี ไม่เลื่อน ไหลถอยหลังไปสู่อดีต ไม่ถูกความคิดปรุงแต่ง เนื่องด้วยภูมิหลังที่ ได้สั่งสมไว้ ไม่ปรุงแต่งเสริมซ้ำ หรือเพิ่มกำลังแก่ความเคยชินผิดๆ ที่จิตได้สั่งสมเรื่อยมา จิตที่มีสติช่วยกำกับให้ตามทันอยู่กับขณะ ปัจจุบันนั้นจะทำให้ความชอบใจ (อภิขณา) หรือ ชัดใจ (โทมนัส) ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เมื่อตามดูรู้ทัน ทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ทุกขณะ ก็ย่อมได้รู้เห็นสภาพจิตนิสัยของตนเอง ที่ไม่พึงปรารถนา หรือที่ตนเองไม่ยอมรับปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้รู้สึ้นหน้าเผชิญ



สภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่มันเป็น ไม่เลียงหนี ไม่หลอกลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้นแก้ปัญหาในตนเองได้ด้วย นอกจากนั้นในด้านคุณภาพจิตก็จะบริสุทธิ์ผ่องใสเบิกบาน เป็นอิสระ ไม่ถูกบีบจำกัดให้คับแคบ และไม่ถูกเคลือบคลุมให้หมองมัว สิ่งทั้งหลายตั้งอยู่ตามสภาพของมันและเป็นไปตามธรรมชาติของมัน เมื่อใดสติตามทันทำงานสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างชำนาญ ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่บิดเบือนภาพที่มองและพ้นจากอำนาจความเคยชิน หรือนิสัยเก่าของจิตแล้ว เมื่อนั้น ก็พร้อมที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันและรู้เข้าใจความจริง นั่นคือ **สติปัญฐานในฐานะสัมมาสติ** คือ การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดในเวลาปฏิบัตินั้นไม่ได้ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วย ได้แก่ **ความเพียร** (เพียรระวังและละความชั่ว เพียรสร้างและรักษาความดี) มี **สัมปชัญญะ** (คือตัวปัญญา) ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสัมมาสติ คือ มีสติคุ้มครองตน ณ จุดทั้ง ๔ นี้ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ในที่สุด

สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจมั่นโดยชอบ เป็นความตั้งมั่นของจิตในอารมณ์ของสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน การที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศลเช่นนี้ เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**

สมาธิ มีประโยชน์ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่สับสน ไม่กังวล ได้อย่างแท้จริง เมื่อจิตสงบไม่กังวลก็ไม่เครียด สามารถใช้ความสงบของจิต



แก้ปัญหาดังกล่าวได้อย่างดี และยังมีประโยชน์อีกมาก ที่สำคัญที่สุดคือ สมาธิ หรือ สัมมาสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ในทางปฏิบัติ สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ใน ฌาน ทั้ง ๔ จึงจะเรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) เป็นข้อที่ ๘ ในหมวด สมาธิ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะ ดังนี้

๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ ปฐมฌาน ที่มี วิตก วิจาร ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจาร สงบระงับไป บรรลุ ทุตติยฌาน ที่มีความผ่อนคลายภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่

๓) เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุ ตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุ จตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่



ภาวะที่จิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว คือตัวสมาธินั่นเอง เรียกว่า **เอกัคคตา** มีในฉานทุกชั้น การที่จะทำให้ **สัมมาสมาธิ** เกิดขึ้นได้ เบื้องแรกจะต้องมี **ศีลบริสุทธิ** หรือ ชำระศีลให้หมดจด กล่าวคือ ก่อนเจริญสมาธิควรสมาทาน รักษาศีลให้บริสุทธิ จะได้ไม่มีกังวลในความบริสุทธิทางกายและวาจา ทำให้การเจริญสมาธิดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ไม่ตะขิดตะขวงใจ และต้องมีสติพิจารณา นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ได้แก่

๑) **ตัดปليโพธ** คือ ข้อติดข้อง หรือ เหตุกังวล ๑๐ ประการ ได้แก่ การกังวลเรื่องที่อยู่ ตระกูล ลาภ หมู่คณะ งาน การเดินทาง ญาติ อาพาธ คันถะ (สิ่งที่เล่าเรียน หรือวิชาความรู้) และอิทธิ (ฤทธิ์)

๒) **แสวงหาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร** คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะสอนการเจริญสมาธิ หรือให้กรรมฐาน

๓) รับเอา **กรรมฐาน** อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่างที่เหมาะสมกับกิริยาของตน หรือ ในจริต ๖ อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน ได้แก่ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต วิตกจริต และพุทธิจริต

๔) อยู่ใน **สถานที่** เหมาะกับการเจริญสมาธิ

ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือ สถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ

ข. ตัดปليโพธ หรือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยเสียให้หมด



๕) ปฏิบัติตาม **วิธีเจริญสมาธิ** ดังนี้

(๑) วิธีที่ง่ายที่สุดใช้ **ลมหายใจ** ซึ่งมีอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ เอาสติกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว การมีสติแน่วแน่นอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) โดยไม่ปล่อยสติไปคิดฟุ้งซ่าน จึงทำให้เกิดการหยุดคิด หยุดการเคลื่อนไหว พักร่างกาย พักสมอง เพื่อให้เกิดการปล่อยวางเรื่องต่างๆ (อุเบกขา) เรียกว่า การทำ **อานาปานสติ** สมาธิ หรือ กรรมฐาน ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน และระบบหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีต ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นแทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ เป็นกรรมฐานที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดคือ **จตุตถฌาน** และส่งผลให้ถึง **อรุพฌาน** กระทั่ง **นิโรธสมาบัติ** ก็ได้

(๒) วิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือ บำเพ็ญสมาธิ ให้จิตใจสงบแน่วแน่นจนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า **ฌาน** หรือ สมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตึ่มด้าแน่นแพ้น อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ ที่เรียกว่า **จิตนุมนวลควรแก่การงาน** ซึ่งเรียกว่า **สัมมาสมาธิ**

(๓) สัมมาสมาธิใช้ได้ทั้งในทาง **สมณะและวิปัสสนา** คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วไปอย่างเดียวกันก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็น



ข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้ สมาธิจิต เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่

อย่างไรก็ตาม การเจริญสติที่ยังไม่ใช่สัมมาสติ ก็สามารถทำให้สัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุผล ดังนี้

การเจริญ สัมมาสมาธิ คือ มีสติ อยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกเพียงกิจเดียว เรียกว่า อานาปานสติสมาธิ สมาธิในพระพุทธศาสนา หมายถึง “สัมมาสมาธิ” ซึ่งประกอบด้วยฌาน ๑ - ๔ ดังกล่าวแล้ว โดยการมีสติอยู่กับกิจเล็กๆ เพียงกิจเดียว เพื่อการฝึกสติให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวาง (อุเบกขา) พักดับกิเลสและกองทุกข์

ส่วนการเจริญสติที่เป็น สัมมาสติ คือ มีสติอยู่กับการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูก อยู่เสมอ เป็นการรับรู้ความรู้สึกทางกาย จึงจัดว่าเป็น ฐานกาย เพื่อเป็นฐานหลักของสติ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) แล้วแบ่งสติในสัดส่วนที่พอเหมาะสมไปใช้ในการทำกิจต่างๆ รวมทั้งรู้ความคิด ควบคุมความคิดและการกระทำต่างๆ สัมมาสติเป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เทาที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำหรับยึดจับสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ใช้ปัญญาตรวจสอบ นี่คือ วิธีปฏิบัติที่เรียกว่า วิปัสสนา ของสัมมาสติในสติปัฏฐาน ๔ จะเห็นว่า การเจริญสมาธิ (อานาปานสติ



สมาธิ) และ การเจริญสติ (อานาปานสติภาวนา) ต่างก็มี **ฐานหลักของสติอยู่ที่ลมหายใจเหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องอาศัยกัน** แต่สามารถเจริญสติและเจริญสมาธิ สลับกันไปโดยไม่ต้องเปลี่ยนฐานหลักของสติ กล่าวคือ ขณะเจริญสติ และเจริญสมาธิ ก็มีสติอยู่ที่การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเป็นหลัก เพื่อการครองสติอย่างต่อเนื่อง ไม่เปิดโอกาสให้คิดฟุ้งซ่านโดยไม่ต้องเปลี่ยนฐานหลักของสติ (เจริญสติ เจริญสมาธิ)

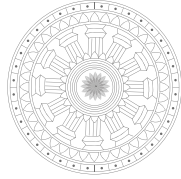
นั่นคือเหตุผลที่ว่า ถ้าการเจริญสติที่ยังไม่ใช่สัมมาสมาธิก็สามารถทำให้สัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้



เอกสารอ้างอิง

- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระพุทธธรรม
- ๒) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๓) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต)

ทางเดินสู่พระนิพพาน



การที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์มิใช่เรื่องง่าย เพราะเมื่อลองคิดเปรียบเทียบกันแล้ว การได้เกิดเป็นมนุษย์หนึ่งชาติ เราอาจจะต้องไปเกิดในอบายภูมิเป็นร้อยชาติ บางทีอาจมากเป็นพันชาติเลยทีเดียว หากได้เกิดเป็นมนุษย์ร้อยชาติก็อาจได้เกิดในเทวดาสิบชาติ หรือได้เกิดในพรหมหนึ่งชาติ บางทีอาจไม่ได้เกิดเป็นเทวดาหรือพรหมเลยสักชาติเดียวก็ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากว่า การได้เกิดในอบายภูมิ ๔ นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายนั่นเอง แต่การที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

- ๑) ก้อนเลือดที่ผสมกันอยู่ในครรภ์ของแม่มีอายุไม่เกิน ๓ วัน
- ๒) เจตนากรรมที่เป็นความดี คือ ศีลที่ตนได้รักษาไว้ดีแล้ว
- ๓) ใจได้เห็นนิมิต คือ ก้อนเลือดในครรภ์แล้วตายไป

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ มาประชุมพร้อมกัน คือ มีก้อนเลือดที่ผสมกันอยู่ในครรภ์มีอายุไม่เกิน ๓ วัน มีกรรมดีพร้อมอยู่แล้ว และใจตายก็เกิดขึ้นมาในขณะที่เห็นก้อนเลือดนั้น จึงจะได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ โอกาสที่องค์ประกอบทั้ง ๓ ประการจะมาประชุม



พร้อมกันนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากมาก ด้วยเหตุนี้ **โอกาสที่จะได้** มาเกิดเป็นมนุษย์จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และสิ่งที่ยากแสนยากยิ่งกว่าหลายเท่า คือ การได้พบ **“พระนิพพาน”** ในส่วนของพระนิพพาน อันเป็นสันติสุขที่สงบเย็น ปราศจากการตายการเกิดนั้น แม้ว่าเรา ได้ตายเกิดเป็นเทวดา มนุษย์ หรือพรหม นับล้านชาติ นับโกฏิจาติ หรือนับอสงไขยชาติก็ตาม หากไม่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาก็ไม่ อาจหาพบ โอกาสที่โลกนี้จะมีพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมามีใช่เรื่องง่าย โลกนี้จึงว่างจากพระพุทธศาสนาเสียเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ การที่จะได้พบพระนิพพานนั้นจึงเป็นเรื่องที่ยาก

“พระพุทธศาสนา” เป็นศาสนาแห่งปัญญาอันถูกต้องที่ **รู้และเห็น** ความจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้สัจจะความจริง ด้วยพระองค์เอง เป็นสัจจะความจริงอันถูกต้องที่ว่า **“รูปนาม”** นี้เป็น **“อนัตตา”** หลับตาเนื้อเปิดตาปัญญา คือ **วิปัสสนา** เห็นอยู่ อย่างชัดเจน รู้้อย่างแจ่มแจ้ง เพราะเห็นรูปธาตุ นามธาตุ เป็นอนัตตาและรู้้อย่างแจ่มแจ้งอย่างนี้ พระองค์จึงได้พระนามว่า **“สัมมาสัมพุทธะ”** คำว่า **“เห็น”** ในที่นี้หมายถึง **สัมมาทิฏฐิ** เป็นปัญญาศาสนา คือ เป็นพระพุทธศาสนา คำว่า **“รู้”** หมายถึง **พุทธะ** ซึ่งเป็นวิชาญาณ คำว่า **“เห็นและรู้”** จึงหมายถึง **“ธรรมจริงก็รู้ (รู้จักทุกข์) ธรรมมีก็เห็น (เห็นอนัตตา)”** รวมเรียกว่า **“วิชชา”** เพราะฉะนั้น เทวดา มนุษย์ หรือ พรหม ผู้ใดได้พบพระพุทธศาสนา ซึ่งโดยตรงหมายถึงปัญญาสัมมาทิฏฐินี้ ผู้นั้นจะได้พบ **พระนิพพาน** อันสุขสงบเย็น



ความหมายของ “พระนิพพาน” (นิพพานเป็นปรมัตต์)

๑. พระนิพพาน คือ ความหลุดพ้นจากตัณหา ๒ คู่ ได้แก่ อตตทิฏฐิ กับ โลภะ คู่หนึ่ง มานะ กับ โลภะ คู่หนึ่ง อตตทิฏฐิกับ โลภะเป็นเหตุแห่งการไปเกิดในอบายภูมิ ๔ และมนุษย์ ๑ มานะกับ โลภะ เป็นเหตุแห่งการไปเกิดในเทวดา ๖ ชั้น ในรูปพรหม ๑๖ ภูมิ และในอรุปรหม ๔ ภูมิ ตัณหา ๒ คู่นี้ สลับกันสร้างเหตุแล้วก่อให้เกิดเป็นผล ไปบังเกิดในทุคติภูมิ และ สุกคติภูมิ รวม ๓๑ ภพภูมิ นี้อย่างต่อเนื่อง

“อตตทิฏฐิ” คือ มิจฉาทิฏฐิ หรือความเห็นที่คลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง คือ เห็นแต่เพียงรูปบัญญัติผิวเผินภายนอก โดยเห็นผิดไปว่ามีอัตตาตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นต้น ส่วน “โลภะ” คือ ความอยาก อตตทิฏฐิกับโลภะนี้คือ “ตัณหากู่หนึ่ง”

“มานะ” คือ ความหยิ่งจองหอง ว่าตนมี เช่น ตนมีฐานะ มียศตำแหน่ง มีการศึกษา มีสติปัญญาความสามารถ เป็นต้น ส่วน “โลภะ” คือ ความอยาก มานะกับโลภะนี้คือ “ตัณหากู่หนึ่ง” รวมเป็น “ตัณหา ๒ คู่” พระนิพพานเป็นสภาวะของจิตใจที่ไม่มี ตัณหา หรือ ที่หลุดพ้นจากตัณหา ๒ คู่ ดังกล่าวนี้้อย่างสิ้นเชิง

๒. พระนิพพาน คือ ความหลุดพ้นจากอนิจจังและทุกขัง คำว่า อนิจจัง โดยปรมัตต์ หมายถึง ความเกิดดับ โดยบัญญัติ



หมายถึง การตายเกิด รวมเรียกว่า “ความไม่เที่ยง” ส่วน ทุกข์ โดยปรมาัตถ์ หมายถึง ความแปรปรวนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ โดยบัญญัติหมายถึง ความแก่ชรา ความเจ็บป่วย รวมเรียกว่า “ความทุกข์” สภาวะที่ไม่มีทั้งอนิจจังและทุกข์ คือ ความเกิดดับก็ไม่มี ความเป็นทุกข์ก็ไม่มี เรียกว่า “พระนิพพาน”

๓. พระนิพพาน คือ ความว่างเปล่าจากตัวตน (สูญญตา) สภาวะที่ว่างเปล่าจากตัวตน หรือ สภาวะที่ไม่มีตัวตน เรียกว่า “สูญญตนิพพาน”

สูญญตา แปลว่า ความเป็นสภาพสูญ ความว่าง หมายถึง

๑) ความเป็นสภาพที่ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะที่ขั้น ๕ เป็นอนัตตา คือ ไร้ตัวมิใช่ตน ว่างจากความเป็นตน ตลอดจนว่างจากสาระต่างๆ เช่น สาระ คือ ความเที่ยง ความสวยงาม ความสุข เป็นต้น หมายถึง หลักธรรมฝ่ายปรมาัตถ์ ดังเช่น ขั้น ธาตุอายตนะ และปัจจัยการ (คือ อิทัปปัจจยตา หรือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งหมายถึง การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกัน) ที่แสดงแต่ตัวสภาวะให้เห็นความว่างเปล่า ปราศจากสัตว์ บุคคล เป็นเพียงธรรม หรือ กระบวนธรรมล้วนๆ

๒) ความว่างจากกิเลส มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นที่ดี สภาวะที่ว่างจากสังขารทั้งหลายที่ดี หมายถึงนิพพาน



๓) โลกุตตรมรรค ได้ชื่อว่าเป็นสุญญตาด้วยเหตุผล ๓ ประการ คือ เพราะลุด้วยปัญญาที่กำหนดพิจารณาความเป็นอนัตตา มองเห็นภาวะที่สังขารเป็นสภาพว่าง (จากความเป็นสัตว์บุคคล ตัวตน) เพราะว่างจากกิเลส มีราคะ เป็นต้น และเพราะมีสุญญตา คือ นิพพานเป็นอารมณ์

๔) ความว่างที่เกิดจากกำหนดหมายในใจ หรือ ทำใจเพื่อให้ความว่างนั้นเป็นอารมณ์ของจิตในการเจริญสมาบัติ เช่น ผู้เจริญอากิญจัญญายตนสมาบัติ กำหนดใจถึงภาวะว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย

๔. พระนิพพาน คือ ความไม่ปรุงแต่ง การที่รูปและนามไม่ปรุงแต่ง ต่างก็สงบเย็นอยู่ตามลำพัง เรียกว่า “อสังขตนิพพาน”

๕. พระนิพพาน คือ ความไม่เปลี่ยนแปลง การที่รูปและนามไม่เปลี่ยนภาวะจากชาติหนึ่งไปสู่ชาติหนึ่ง เช่น ไม่เปลี่ยนภาวะเป็นมนุษย์ เทวดา หรือเป็น สัตว์ อีกต่อไป เรียกว่า “ปรมาตถนิพพาน”

๖. พระนิพพาน คือ ความไม่ตาย สภาวะที่ไม่ตาย เรียกว่า “อมตนิพพาน” เมื่อไม่มีตาย ก็ไม่มีเกิด เพราะพ้นไปจากการตายและการเกิดได้แล้ว เช่น พระโสดาบันได้อมตนิพพานแล้ว จึงไม่ตายไม่เกิดในอบายภูมิ ๔ ผู้บรรลุเป็นพระอนาคามี ในชาติที่เป็นมนุษย์จะไม่ตายไม่เกิดในรูปพรหม ๑๑ ภพภูมิ และในอรุปรหม ๔ ภพภูมิ



แต่จะไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นสุทธาวาสทั้ง ๕ (อวิหา อตปปา สุตัสสา สุตัสสี อกนิฏฐา) แล้วเข้าสู่อนุปาติเสสนิพพานในที่นั้น ส่วนพระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นไปจากภพภูมิทั้ง ๓๑ ภพภูมิได้หมดสิ้นแล้ว จึงไม่ตายไม่เกิดอีกต่อไป

๗. พระนิพพาน คือ สัจจะความจริง สภาวะที่เป็นสัจจะความจริง โดยไม่มีสิ่งใดเทียบเทียมได้นี้ เรียกว่า “สัจจนิพพาน”

นั่นคือ สภาวะที่พ้นไปจากตัณหา ๒ คู่ สภาวะที่หลุดพ้นไปจากอนิจจังและทุกขัง สภาวะที่ว่างจากตัวตน สภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง สภาวะที่ไม่เปลี่ยนแปลง สภาวะที่ไม่ตาย และสภาวะที่เป็นสัจจะความจริง ลักษณะทั้ง ๗ ประการ ดังกล่าวมานี้ เรียกว่า “พระนิพพาน”

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น สิ่งสำคัญที่ทรงค้นพบซึ่งเป็นสาระแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ ความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีทำให้เหตุทุกข์ดับ พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจึงนำมาสั่งสอนให้แก่มวลมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รู้วิธีการดับเหตุทุกข์ แล้วเสวยสุข สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนเมื่อสรุปลแล้วมีเหตุกับผล ๒ อย่างเท่านั้น ในอริยสัจ ๔ ก็คือ ธรรม ๒ คู่ ที่มีอยู่ในรูปนาม ได้แก่ ผลทุกข์ กับ เหตุทุกข์คู่หนึ่ง และผลสุข กับ



เหตุสุขคู่หนึ่ง (ความจริง ๔ ประการนี้เป็นปรมัตถ์ การที่จะเข้าถึง
ได้ก็ต้องเจริญปัญญาปรมัตถ์ หรือ วิปัสสนาภาวนา)

ผลทุกข์ ได้แก่ ความได้มาเกิด มี ชั้น ๕, ๔ หรือ ๑ ชั้น

เหตุทุกข์ ได้แก่ ความเห็นผิด คือ เห็นเป็น **อัตตา** ตัวตน
(มิจฉาทิฎฐิ)

ผลสุข ได้แก่ ความดับกิเลส คือ **นิโรธ** หรือ **นิพพาน**

เหตุสุข ได้แก่ ความเห็นถูกต้อง คือ เห็นเป็น **อนัตตา** (สัมมา
ทิฎฐิ)

กระบวนการค้นหา อนัตตา เรียกว่า “มรรค”

เอา **เหตุสุข** ไปต่อสู้อับ **เหตุทุกข์** (มรรคต่อสู้อับสมุทัย) ถ้า
เหตุทุกข์ ดับ **ผลทุกข์** ก็ดับ (เมื่อสมุทัยดับทุกข์ก็ดับ) สิ่งที่เหลือคือ
ผลสุข กับ **เหตุสุข** แต่เมื่อการปฏิบัติให้ผลสูงสุดเป็นพระอรหันต์
แล้วคงเหลือแต่สุขล้วนๆ

อัตตา คือ ความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา
เป็นของเรา

อนัตตา คือ ความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฎฐิ) คือ เห็นว่าไม่มี
อะไรเป็นของเราเพราะธรรมชาติทั้งหลายในกายใจนั้นสังข บังคับ
บัญชาอะไรไม่ได้ กระบวนการต่อสู้อับที่เหตุทุกข์ หรือ เอาอัตตาออก



กับกระบวนการค้นหาอันตานั้นเป็นอันเดียวกัน อตฺตา ความเป็นตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง แต่อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนนั้นมีอยู่จริง ค้นหาได้ทุกแห่ง พิสูจน์ได้ทุกเมื่อ

การปฏิบัติธรรม “วิปัสสนาภาวนา” คำว่า วิปัสสนา คือ เห็นหรือดู ภาวนา คือ เจริญ หรือการพิจารณาจนกว่าจะเห็นความจริง คือ อนัตตา จึงเรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” เป็นกระบวนการแก้ทุกข์ซึ่งต้องแก้ที่เหตุทุกข์ คือ อตฺตา โดยการค้นหาให้พบอนัตตา เมื่อพบอนัตตา อตฺตาก็ดับ เมื่อเห็นอนัตตาก็เห็นธรรม อนัตตาเป็นทางเดินพาข้ามไปสู่ นิพพาน นั่นคือ การปฏิบัติธรรมหรือวิปัสสนากรรมฐาน นั่นคือ การเจริญ มรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฏฐิ ปัญญาสัมมาสังกัปปะนำหน้า คือ ด้วยการเอาปัญญาสัมมาทิฏฐิ (หรือจิตตัวรู้) เข้าไปเฝ้าดูในรูปนาม (กายใจ) และปัญญาที่ทำหน้าที่พิจารณาคือ ปัญญาสัมมาสังกัปปะ โดยมี สัมมาสติ คือ การระลึกได้อยู่กับปัจจุบันขณะเป็น ตัวหนุน คือ ไม่ลืมการพิจารณา เมื่อพิจารณาค้นหาแล้วก็จะเห็น ตัวเห็น คือ ปัญญาสัมมาทิฏฐิ โดยมี สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็น ตัวหนุน คือ ตั้งมั่นอยู่ที่การเห็นรูปนาม

มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ ๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ ๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ



๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ย่อลงเหลือ ปัญญา คือ สมาธิ ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ คือ ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมา กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยใช้ “ปัญญา” นำหน้า พิจารณาดังนี้

คำว่า “วิปัสสนาภาวนา” ประกอบด้วยคำว่า “วิปัสสนา” กับคำว่า “ภาวนา” วิปัสสนาก็คือ “สัมมาทิฏฐิ” ความเห็นถูกต้อง ภาวนา ก็คือ “สัมมาสังกัปปะ” ความพิจารณาถูกต้อง เพราะฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึงการ เจริญปัญญา ๒ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ นั่นเอง สัมมาทิฏฐิเป็นผู้เห็น จิต เจตสิก รูป ที่เกิดดับเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด และบังคับบัญชาไม่ได้ การเห็นเช่นนี้เรียกว่า “เห็นสภาวะปรมาตฺถ์” สัมมาสังกัปปะเป็นผู้พิจารณาหรือชี้บอกว่าสิ่งที่สัมมาทิฏฐิเห็นอยู่นั้นเป็น อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการ อบรมปัญญาทั้ง ๒ ประการนี้ โดยมีความเพียรอย่างต่อเนื่องเป็น เวลานาน ปัญญา ๒ ประการเป็นผู้เห็น ผู้พิจารณาจิต เจตสิก รูป โดยดูและพิจารณาตรงที่จิต เพราะจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน วิปัสสนา ภาวนาดังกล่าวนี้เป็นเหตุแห่ง มรรค ผล นิพพาน กล่าวคือ เมื่อ ปฏิบัติไปอย่างนี้จนปัญญาทั้ง ๒ มีกำลังมาก ในขณะที่อึดตื้อก่อน กำลังลง มรรคญาณ ก็เกิดขึ้นมาตัดกิเลส เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น มาตัดกิเลสแล้ว ก็จะมีบรรลู่ถึง พระนิพพาน



วิธีการปฏิบัติ มี ๕ ขั้นตอน คือ

- ๑) กลับตาเนื้อ
- ๒) เปิดตาปัญญา (ปัญญาสัมมาทิฐิทำงาน)
- ๓) ดูลงในชั้นรชของตน โดยดูและพิจารณาตรงที่วิญญานเป็นหลัก (วิญญานคือ ใจรู้)
- ๔) ในขณะที่อารมณ์ภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) หรือ อารมณ์ภายใน เช่น อากาเรเจ็บปวด เต็มตอต ร้อน หนาว หนัก แฉง เบา อ่อนนิ่ม หรือ จิตฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นมา
- ๕) ให้พิจารณาว่า “มิใช่ตัวตน เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้” (ปัญญาสัมมาสังกัปปะ ทำงาน)

กล่าวให้เข้าใจง่าย คือ ให้เจริญปัญญา ๒ ประการเท่านั้นเอง โดยใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ เห็น รูปธาตุ นามธาตุเป็นอนัตตา และใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะ พิจารณา รูปธาตุ นามธาตุที่สัมมาทิฐิเห็น นั้นว่ามีใช่ตัวตน เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ผู้เอาปัญญามรรค ๒ ประการอันเป็นเหตุสุข คืออนัตตาไปต่อสู้กับเหตุทุกข์คือ อัตตา จนกระทั่งอัตตามีกำลังอ่อนลง “อนุโลมญาณ” เกิดขึ้นมารับเอาธรรมคืออนัตตา แล้วส่งให้กับมรรคญาณ นั้นเรียกว่า “โคตรญาณ” โดยข้ามพ้นจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า หลังจากที่มีมรรคญาณตัดกิเลสผ่านไปแล้ว วิถีจิตต่อมาจะบริสุทธิ์ผ่องใสเป็น ผลญาณ หหมดจดจากกิเลสบรรลु พระนิพพาน



อาการของการบรรลุธรรม บางคนอาจจะปรากฏ อาการ
ดุจดั่งไฟฟ้าช็อตตั้งแต่หัวจรดเท้า บังเกิดขึ้นโดยเกิดและดับลงไป
ในช่วงพริบตาเดียว หลังจากนั้นทุกสิ่งทุกอย่างก็ขาดสะบั้น ความ
เป็นตัวตนก็พลันหายตายขาดไปบังเกิดความสุขสงบเย็นตามมา
ทันที หรือเกิดอาการไฟร้อนไปทั่วทั้งตัว แล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว
เกิดความสงบเย็นขึ้นมา หรือมีอาการดุจมิของแหลมทิ่มแทงตรง
หัวใจเจ็บแปลบช่วงพริบตาเดียว ซ่านไปทั้งตัวแล้วก็ดับไป หลังจาก
นั้นก็ได้รับแจ้งประจักษ์ชัดโดยสมบุรณ์ในคำสอนของพระพุทธองค์
เครื่องพิสูจน์ความเข้าถึงสัจธรรม คือ ผลสมาบัติ และ นิโรธสมาบัติ
คือ การเสวยผลของผู้ทำกิจเสร็จสิ้นแล้ว ครั้งแรกจะทำยากหน่อย
เพราะไม่ชำนาญ แต่เมื่อรู้ทางแล้วก็จะไปเองโดยธรรมชาติทุกครั้ง
หรือแม้กระทั่งหากไม่มีกิจเกี่ยวข้องใดๆ กับโลก ภาวะนั้นก็บังเกิด
ขึ้นเองเป็นปกติวิสัย

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ
นั้นมีดังนี้ คือ ใช้สัมมาทิฏฐิดูเห็นรูปธาตุนามธาตุ และใช้สัมมาสังกัปปะ
พิจารณาว่าเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน อยู่อย่างต่อเนื่อง มรรคญาณก็
จะเกิดขึ้นมาตัดกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ และ วิจิกิจฉา พร้อมด้วย
สีลัพตปรามาส ขาดลงแล้วก็เข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลประเภท
ที่หนึ่ง คือ พระโสดาบัน ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีก หากเข้าสู่
ความเป็น พระสกิทาคามี ก็ตัดกิเลสได้เหมือนพระโสดาบัน และ
พร้อมกันนี้กิเลสที่เหลือก็อ่อนกำลังลง เหี่ยวเฉาลงไป หากเข้าสู่
ความเป็น พระอนาคามี ก็ตัดกิเลสเพิ่มได้อีก ๒ ตัว คือ กามราคะ



กับ ปฏิฆะ หากบรรลุเป็น**พระอรหันต์** ก็ตัดกิเลสได้หมดทั้ง ๑๐ ตัว เป็น **กิเลสนิโรธนิพพาน** หากระยะเวลาแห่งการดับขั้นธมา ถึงก็จะถึงขั้นธเข้าสู่ **ขั้นธนิโรธนิพพาน** นั่นคือ การที่จะเข้าสู่มรรคผล หรือ การบรรลุถึงนิพพานนั้น ปัญญาสัมมาทิฐิ และ ปัญญาสัมมาสังกัปปะ ๒ ประการนี้มีความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ภาวะที่เกิดขึ้นจริง ได้แก่ ผู้เอา **ปัญญามรรค** ในมรรคมองค์ ๘ คือ **สัมมาสังกัปปะ** (ความพิจารณาถูกต้อง) และ **สัมมาทิฐิ** (ความเห็นถูกต้อง) นำหน้าแทนการเอา สติและสมาธินำหน้า คือ **การปฏิบัติธรรมตามลำดับที่ถูกต้องและได้ผลรวดเร็วกว่าวิธีอื่นโดยเอาปัญญานำหน้า** ให้ปัญญาอบรม **ศีลมรรค** (สัมมาวาจา - วาจาชอบ สัมมากัมมันตะ - การงานชอบ สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีพชอบ) และ **สมาธิมรรค** (สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ สัมมาสติ - ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ - ตั้งจิตมั่นชอบ) ให้ศีลและสมาธิเป็นกองหนุนคอยค้ำจุนสัมมาสังกัปปะ ค้นคว้าเสาะแสวงหาจนพบต้นเหตุแห่งทุกข์ คือ อตฺตา อันอวิชชาหรือโมหะครอบงำไว้ เมื่อเห็นอัตตาชัดด้วยอำนาจสัมมาสังกัปปะ สติก็จับอัตตาตัวจริงได้ในปัจจุบันขณะเป็นสัมมาทิฐิ **อนุโลมญาณ** ก็จะปรากฏขึ้นมาทำหน้าที่รับจับตัวอัตตานั่น ส่งผลให้ **มรรคญาณ** ประหาณความเป็นตัวเป็นตนก็ขาดสะบั้นลง **เกิดผล** ขึ้นรองรับในชั่วพริบตาเดียวกันนั่นเอง คือ **นิพพานธาตุ** อมตะธาตุ ที่สุดแห่งการเวียนว่ายไม่เกิด ไม่ตาย อีกต่อไป เมื่อสังขารยังไม่ดับทำลายก็ได้เสวยสุขอยู่กับ **สุอุปาทิเสสนิพพาน** (ดับกิเลส) มีอุเบกขาญาณ และ **ผลสมาบัติ**



ให้เสวยสุขอยู่เป็นนิจ โดยธรรมชาติเป็นปกติวิสัยของ **อเสชชะบุคคล** ตราบจนเมื่อสังขารร่างกายอันนี้หมดอายุขัย ตั้งอยู่ต่อไปไม่ได้ก็ถึงวาระแห่งการดับสูญสู่ธรรมธาตุ เรียกว่า **อนุภาติเสสนิพพาน** (ดับขั้นธ) หมดงาน หมดกิจโดยสิ้นเชิงและบริบูรณ์

ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ก็คือ ปัญญาสัมมาทิฐิ เป็นธรรมที่มีอุปการะช่วยให้บุคคลเข้าสู่ความเป็นพระอรียะทั้ง ๘ จำพวก การที่จะปฏิบัติตนให้บรรลุถึงพระนิพพานได้นั้นนอกเสียจากทางคือปัญญาสัมมาทิฐิแล้วเป็นอันไม่มี สัมมาทิฐิเห็นสภาวะปรมัตถ์เป็นอนัตตา ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณาปรมัตถ์ที่เป็นอนัตตา ซึ่งหมายถึง เห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง มีลักษณะ ๖ ประการ คือ

๑) เห็นถูกต้อง หมายถึง สัมมาทิฐิ เห็นขั้นธ ๕ ว่า “เป็นอนัตตา”

๒) คิดถูกต้อง หมายถึง สัมมาสังกัปปะพิจารณาขั้นธ ๕ ว่า เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

๓) ทำถูกต้อง หมายถึง เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้ว อนุโลมญาณจะเกิดขึ้นมาเป็นโอปนยิทธิธรรม (พระธรรมควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ) แล้วส่งเข้าสู่มรรค

๔) ได้ถูกต้อง หมายถึง มรรคเกิดขึ้นตัดกิเลสขาดสะบั้นลงไป

๕) เป็นถูกต้อง หมายถึง เป็นผล เป็นอรียะ

๖) คำพูดและพฤติกรรมถูกต้อง หมายถึง พระอรียะเจ้าเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์สมบูรณ์แล้ว คำพูดและพฤติกรรมของท่านจึงถูกต้อง



สรุปการที่จะดำเนินไปจนสามารถบรรลุถึงพระนิพพานอัน สุขสงบเย็น ได้นั้น มีดังนี้

- ๑) ให้เอาสัมมาสังกัปปะ พิจารณาค้นหา และ เอาสัมมา
ทิวฐิ ดูเห็น ปัญญามรรค ๒ ประการนี้เป็นทางสายเอกสู่พระนิพพาน
- ๒) ให้ปฏิบัติโดยเอาอนัตตาเป็นอารมณ์
- ๓) ไม่จำกัดด้วยกาลเวลา ไม่มีกำหนดกาลที่สามารถบอก
ได้ อนุโลมญาณเกิดขึ้นมาเวลาใด หรือโอปนยิโกธรรมเกิดขึ้นมาใน
เวลาใดก็บรรลุถึงพระนิพพานในเวลานั้น
- ๔) จะต้องดำเนินไปตามรอยของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
คือ ปฏิบัติตามวิธีที่พระอริยเจ้าทั้งหลายเคยประพฤติจนได้ผล
มาแล้ว
- ๕) เทวดาและมนุษย์ผู้ใดเป็นผู้มีปัญญาสัมมาทิวฐิ และ
สัมมาสังกัปปะ คือกำลังเจริญปัญญามรรค ๒ ประการนี้อยู่ โดย เห็น
รูปร่างที่เป็นอนัตตา และ พิจารณา รูปร่างว่าเป็นอนัตตาอยู่ บุคคล
ผู้นั้นจะเป็น “ผู้ไปนิพพาน”
- ๖) บุคคลใดเจริญปัญญามรรค ๒ ประการ จน มรรคญาณ
บังเกิดขึ้น บุคคลผู้นั้นเรียกว่า มรรคอริยะ ๔ องค์ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค
สภิกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค มรรคอริยะ ๔
องค์นี้ คือ “ผู้เข้าถึงพระนิพพาน”
- ๗) ผู้รับเสวยพระนิพพานไม่ใช่มนุษย์ เทวดา หรือ พรหม
แต่เป็น ผลอริยะ ๔ องค์ คือ โสดาปัตติผล สภิกทาคามิผล อนาคามิผล
และอรหัตตผล



๘) ผู้ที่เตรียมจะไปนิพพาน ได้แก่

(๑) รูปภายใน รูป ได้แก่ ร่างกายซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน อันมีลักษณะหนัก แข็ง กระด้าง เบา อ่อนนิ่ม ธาตุน้ำ อันมีลักษณะเอิบอาบ ชุ่มซบ แดกแยก เกาะกุม ธาตุไฟ อันมีลักษณะเย็น ร้อน อุ่น หนาว และ ธาตุลม อันมีลักษณะเจ็บปวด เต็นตอด เหน็บ ซ่าน โยกคลอน ไหว นิ่ง ธาตุทั้ง ๔ คือ “รูปภายใน” ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ตาปัญญาของพระสาวกทั้งหลายสามารถเห็นได้ ส่วนธาตุน้ำเป็นรูปละเอียด ตาปัญญาของพระพุทธองค์เท่านั้นสามารถเห็นได้

(๒) รูปภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส)

(๓) ใจรู้สภาวะการเปลี่ยนแปลงของรูปภายในและรูปภายนอก เมื่อรูปภายในและรูปภายนอกเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีการเกิดดับเกิดขึ้นนั้น ผู้รู้อาการเปลี่ยนแปลงคือ มโนวิญญาณ ผู้รับอาการเปลี่ยนแปลงมาเป็นอารมณ์สุข ทุกข์ หรือ เฉย คือ เวทนา นั่นคือ รูป มโนวิญญาณ และ เวทนา ทั้ง ๓ ประการนี้ เกิดดับเป็น ความทุกข์ลำบาก จึงเรียกว่า “ทุกข์สังขะ” คือทุกข์จริง ทุกข์สังขะนี้มีเหตุมาจากอตตทิฏฐิ โลภะ และมานะ ซึ่งสร้างความเห็นผิด เห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และความอยากได้ในสิ่งที่เห็นผิด คิดผิดนั้น และเป็น “สมุทัยสังขะ” คือเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ การที่เหตุแห่งทุกข์ คือ อตตทิฏฐิ โลภะ และมานะ ดับ สงบเย็นลงไป



เรียกว่า “กิเลสนิโรธ” การที่ผลทุกข์ คือ รูป วิญญาณ และเวทนา
 ดับสงบเย็นลงไป เรียกว่า “ขันธนิโรธ” นิโรธทั้ง ๒ ประการนี้รวม
 เรียกว่า “นิโรธสังขะ” การที่สัมมาทิฏฐิเห็นทุกข์ สัมมาสังกัปปะ
 พิจารณาปล่อยวางเหตุทุกข์ คือ อตตะตา เรียกว่า “มัคคสังขะ” ซึ่ง
 เป็นเหตุสุขหรือเหตุแห่งพระนิพพาน ผู้เอาปัญญาบรรค ๒ ประการ
 อันเป็นเหตุสุข คือ อนัตตา ไปต่อสู้กับเหตุทุกข์ คือ อตตะตานั้นคือ
 “ผู้เตรียมจะไปนิพพาน” ผู้เอาเหตุสุข คือ ปัญญาบรรค ๒ ประการ
 หรือ อนัตตาไปต่อสู้กับอตตะตา จนกระทั่งอตตะตามีกำลังอ่อนลงแล้ว
 อนุโลมญาณ เกิดขึ้นมารับเอาธรรม คือ อนัตตา แล้วส่งให้กับ มรรค
 ญาณ นั้นเรียกว่า “โคตรญาณ คือ ญาณข้ามพ้น” โดยข้ามพ้น
 จากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ ผู้ปฏิบัติจนเกิดการ
 ข้ามพ้น เรียกว่า “ผู้ไปนิพพาน” หลังจากที่มรรคญาณตัดกิเลส
 ผ่านไปแล้ว วิถีจิตต่อมาบริสุทธิผ่องใสเป็น ผลญาณ ผู้ได้รับผลที่
 เกิดเป็นความบริสุทธิ์ผ่องใสเพราะหมดจดจากกิเลสนี้ เรียกว่า
 “ผู้บรรลุพระนิพพาน”

ผู้ใดประสงค์จะเห็น นิพพาน และ เข้าถึงนิพพาน จงตั้งใจ
 ปฏิบัติอย่างอาจหาญและพากเพียรโดยใช้สัมมาทิฏฐิเห็นทุกข์
 ใช้สัมมาสังกัปปะพิจารณาปล่อยวางเหตุทุกข์อยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อ
 อตตะตานั้นเป็นเหตุทุกข์อ่อนกำลังลงแล้ว มรรคญาณก็เกิดขึ้นมาตัด
 อตตะตาดับลงไป เมื่ออตตะตาดับ นิพพานก็เกิด เรียกว่า “เห็นนิพพานแล้ว”
 หากว่าเห็นนิพพานก็ได้ “อยู่นิพพาน”



สรุปวิธีการที่จะเข้าถึงบรมสุข คือ พระนิพพาน มีดังนี้

๑. เหตุทุกข์ คือ อตฺตา (อัตตทิฏฐิ) โลภะ และ มานะ
๒. ผลทุกข์ คือ ชนฺธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
๓. เหตุสุข คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ (โลกุตตร

ปัญญา)

๔. ผลสุข คือ นิโรธ (นิพพาน)

ปัญญาบรรค ๒ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ เป็นเหตุแห่งการเห็นพระนิพพาน และเป็นเหตุแห่งการทำพระนิพพานให้ปรากฏเกิดขึ้นมา นี่คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงบรมสุข คือ พระนิพพาน

พัฒนาการแห่งญาณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนี้คือ

จะเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนา ก็คือ การเจริญปัญญา ให้เห็นความเป็นจริงในเรื่องของรูปนาม การใช้ปัญญาในลักษณะนี้ เรียกว่า ญาณ คือความรู้สึกเห็นจริง เมื่อลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจะก่อให้เกิดพัฒนาการแห่งญาณเป็นลำดับไป ซึ่งมีลักษณะดังนี้คือ สัมมสนญาณ - การพิจารณาถูกต้อง อุทยัพพญาณ - เห็นความเกิดขึ้นและความดับของรูปนาม ภังคญาณ - เห็นรูปนามดับ อนิจจานุปีสสนาญาณ - เห็นความไม่เที่ยง ภยญาณ - เห็นความเกิดความดับว่าเป็นภัยที่น่ากลัว อาทีนวญาณ - เห็นความเป็นโทษในสังขาร นิพพิทาญาณ - เห็นแล้วเกิดความเบื่อหน่าย



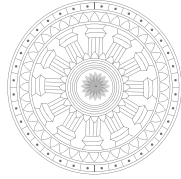
ญาณดังกล่าวมานี้เรียกว่า “อัปนิหิตานุปัสสนาญาณ” คือ การเห็นอนิจจัง – ความไม่เที่ยง และทุกขัง – ความทุกข์ แล้วมีความต้องการที่จะหลุดพ้นเรียกว่า “มูญจิตุกัมยตาญาณ” การมีความต้องการหลุดพ้นแล้วเกิดความพยายามขึ้นมาเรียกว่า “ปฏิสังขชาญาณ” หากพยายามพิจารณาแล้ว เห็นรูปนามอย่างชัดเจนว่าเป็นอนัตตานี้เรียกว่า “สังขารุเปกขาญาณ” หรือ “อนัตตานุปัสสนาญาณ” หากว่าเห็นสามัญญลักษณะทั้ง ๓ แล้วเรียกว่า “เห็นถูกต้อง” หากเห็นถูกต้องแล้วทำถูกต้อง คือ “อนุโลมญาณ” แล้วถึง โคตรภูญาณ ข้ามพ้นภาวะปุถุชน (หากปีติ-ความอึดอัดใจ เกิดขึ้นขณะที่มรรคยังไม่เกิด เรียกว่า “เป็นอันตรายต่อมรรค” แต่หากเกิดพร้อมๆ กับผลไม่เป็นอันตราย) การได้ถูกต้อง คือ มรรคญาณเกิด มรรคญาณ ที่เกิดขึ้นมาตัดกิเลสขาดสะบั้นลงไป อย่างนี้เรียกว่า “ได้ถูกต้อง” เมื่อผลญาณ เกิดขึ้นมาแล้วเสวยพระนิพพานสงบเย็นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า “เป็นถูกต้อง” หากว่า ผลญาณ ปรากฏขึ้นมาอย่างแท้จริงแล้ว เรียกว่า “ผลญาณ ปรากฏแล้วเข้าสู่ความเป็นอริยะ” เสวยผล เรียกว่า “ผลสมาบัติ”



เอกสารอ้างอิง

- ๑) ทางเดินสู่พระนิพพาน หลวงพ่อธี วิจิตรธมโม
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

การเจริญพระกรรมฐานเพื่อบรรลุเป็นพระอริยบุคคล



ในการเจริญพระกรรมฐาน สุตท้ายแล้วเราต้องการอย่างเดียว คือ การหลุดพ้น หรือ พระนิพพาน หมายถึง จุดจบของจิต ซึ่งมีอยู่หลายชั้นด้วยกัน อันดับแรกก็คือ สังขารุปেকชาญาณ แปลว่าการวางเฉยในสังขาร (ชั้นที่ ๕) ถ้าเรามีจิตวางเฉยในชั้นที่ ๕ ได้เมื่อไร เราก็เข้าสู่ ทางเดินไปนิพพาน แล้วเมื่อนั้น แต่หลักการวางเฉยแบ่งเป็นหลายชั้นด้วยกัน เริ่มแรกเมื่อเราตัดสินใจว่าจะมาปฏิบัติกรรมฐาน เราก็ต้องวางภาระสิ่งทั้งหลายที่ห่วงใยทางบ้านให้ได้ก่อน ระหว่างที่เดินทางมาอาจจะได้รับความลำบาก เช่น รถติด เหนื่อย นั่งรถเบียดเสียดกัน ไม่มีความสุขกาย แต่ใจไม่ได้คิดถึงความทุกข์ด้านนี้เป็นอันว่า ความทุกข์ทางกายหรือความห่วงใยทางบ้านวางได้แล้ว เรียกว่า สังขารุปেকชาญาณเบื้องต้น คือ วางเฉยในชั้นที่ ๕ ความปวดเมื่อยไม่สบายก็ทนเอา เป็นการวางเฉยเพื่อเข้าถึงความดีนี้เป็นอันดับต้น

ต่อไปเริ่มฝึกอารมณ์จิตให้เป็นสมาธิ ได้แก่ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ที่เรียก อานาปานสติกรรมฐาน ใช้จิตกำหนดรู้ได้ว่า เวลาหายใจเข้ารู้ที่อยู่ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกรู้ที่อยู่ว่าหายใจออก เวลา



หายใจเข้ายาวหรือสั้นเวลาหายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้อยู่ เอาแต่กำหนดรู้อย่างเดียว อย่าไปบังคับลมหายใจ ปล่อยไปตามปกติ เราต้องการอย่างเดียวคือ อารมณ์สมาธิ **สมาธิ** แปลว่า ทรงจิตอยู่ จิตตั้งมั่นรู้อยู่ตามที่เรต้องการ ขณะใดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยลมอื่นไม่เข้ามารบกวน อย่างนี้เป็นสมาธิ ตั้งแต่ขณิกสมาธิก็ได้ อุปจารสมาธิก็ได้ เป็นฌานที่ ๑ ก็ได้ ฌานที่ ๒ ก็ได้ ฌานที่ ๓ ก็ได้ ฌานที่ ๔ ก็ได้ ถ้าเป็น **ขณิกสมาธิ** (สมาธิชั่วขณะ) ก็ดี อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่) ก็ดี สภาพของลมหายใจที่รู้อยู่จะเป็นสภาพปกติคือ รู้ชัด พอจิตเข้าถึงฌานที่ ๑ (**ปฐมฌาน**) จะรู้สึกวาลมหายใจเบาลงไปในิดหนึ่ง ถ้าถึงฌานที่ ๒ (**ทุติยฌาน**) ลมหายใจจะเบาลงอีก แล้วมีความชุ่มชื้นเอิบอิม ถ้าเป็นฌานที่ ๓ (**ตติยฌาน**) ลมหายใจจะเบามาก จะรู้สึกว่ามีลมหายใจนิดๆ หวิวๆ เท่านั้น พอถึงฌานที่ ๔ (**จตุตถฌาน**) จิตก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีอุเบกขารมณ์ ไม่มีความรู้สึกว่ามีลมหายใจเข้าออก เรียก ลมดับ แต่ในการเจริญพระกรรมฐานอย่าไปคิดว่าเวลานี้สมาธิอยู่ในขั้นไหน จะเป็นกังวล มันจะเป็นไปของมันเอง และจะมีความก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ ในขณะที่เจริญอานาปานสติกรรมฐานก็ดี อย่าไปสนใจกับร่างกายส่วนอื่น สนใจอย่างเดียวรู้ลมเข้าลมออก เรียก สังขารุเปกขาญาณ หมายถึง การวางเฉยในขั้นที่ ๕ จัดเป็นปัญญาในผลการปฏิบัติ มันปรากฏชัดเราจะรู้เองเป็น **สังขารุเปกขาญาณ** **ในด้านเจริญสมถภาวนา** สำหรับ **สังขารุเปกขาญาณในด้านวิปัสสนาญาณ** ที่จริงวิปัสสนาญาณควรจะหมายความว่า ยอมรับนับถือ **กฎของความเป็นจริง** หรือยอมรับนับถือ **กฎของธรรมดา**



ไม่ฝืนอารมณ์ คำว่า **ธรรมดา** หมายความว่า มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แล้วก็มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีการสลายตัวไปในที่สุด ซึ่งเป็นธรรมดาของชาวโลกและของทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สำหรับการยอมรับนับถือกฎของความเป็นจริง คือ ต้องจริงเสมอ เช่น เมื่อเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และก็ตายในที่สุด เป็นสังขธรรมประจำของโลก เมื่อเจริญวิปัสสนาญาณเห็นโทษของขันธ ๕ กล่าวโดย **อริยสัจ** คือความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ แต่เมื่อเราจะต้องอาศัยขันธ ๕ เพื่อปฏิบัติความดี เราก็ต้องประคับประคองมันไว้ให้อาหารมัน ดูแลรักษามันเมื่อเจ็บไข้ นอกจากปวดเมื่อยแล้วก็เสื่อมลงไปทุกๆ วัน ในที่สุดมันก็หาทางตาย จะเห็นว่าร่างกายของเราที่ดี ของบุคคลอื่นก็ดี เต็มไปด้วยความทุกข์ ทำให้มีความเบื่อหน่ายในการมีชีวิต เรียกว่า **นิพพิทาญาณ** (ญาณที่ ๘ ใน **ญาณ ๑๖**) แปลว่าความเบื่อหน่าย เช่น มีความเบื่อหน่ายในการเกิด เราก็หาทางพ้น ในเมื่อความเกิดมาเป็นคนมันเป็นทุกข์ การเกิดในโลกมันเป็นทุกข์ ถ้าหากไม่ต้องการเกิดจะทำอย่างไร ก็ต้องแสวงหา **ธรรม** ที่ทำให้ไม่เกิด หรือ ธรรมที่ไม่ต้องมีความตายต่อไปข้างหน้า เริ่มต้นคือ **ทานมัย** บุญสำเร็จได้ด้วยการบริจาคทาน การให้ทานอาศัย **เมตตากุรณา** เป็นพื้นฐาน ให้ทานเป็นการตัดโลภะ (ความโลภ) อาศัยมีจิตเมตตาปราณีจึงมีการให้ทาน ตัวเมตตานี้ตัดโทสะ (ความโกรธ) ถ้าเรามีการให้ทานได้ ระวังความโกรธได้ แสดงว่าความโลภ ความโกรธของเราลดน้อยลงไป **ปัญญา** เราก็เกิดแล้วเมื่อเราพิจารณาเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ เราไม่ต้องการมันอีก และ



ภายของคนอื่น หรือวัตถุต่างๆ ในโลกก็เช่นเดียวกัน คือ เต็มไปด้วย
 ความทุกข์ เป็นสภาวะไม่ทรงตัว จิตก็เข้าถึง **สังขารุเปกขาญาณ**
 (ญาณที่ ๑๑ ในญาณ ๑๖) คือ การวางเฉยทั้งหมด พิจารณาใน
 อริยสัจ วนไปวนมาให้เห็นว่า การที่เราเกิดมาเป็นทุกข์ ก็เพราะ
 อาศัยตัณหาคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ออยากได้ไม่มี
 ขอบเขต เมื่อได้มาแล้วก็อยากให้ทุกอย่างยังคงตัวเป็นการฝืนความจริง
 เมื่อสิ่งเหล่านั้นสลายไปหมดไปก็คัดค้าน มันก็เป็นไปไม่ได้ เรียกว่า
 ตัณหา ๓ ก็หาทางตัดตัณหา คือ **สมุทัย** ตั้วตัดตัณหา ได้แก่ **มรรค**
มรรคมืองค์ ๘ ย่อเหลือ ๓ คือ **ศีล** (รักษาศีลให้บริสุทธิ์) **สมาธิ**
 (รักษาจิตให้ตั้งมั่น) และ **ปัญญา** (ความหยั่งรู้) ใช้ปัญญาพิจารณา
 ชั้น ๕ หาความจริงให้พบ เป็นการยอมรับความเป็นจริงที่เรียกว่า
วิปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๔-๑๒ ใน ญาณ ๑๖) จนกระทั่งจิตน้อม
 เข้าไปรับพระนิพพานเป็นอารมณ์ มีความเบื่อหน่ายในโลก ถือว่า
 โลกเป็นทุกข์ เห็นว่าการเกิดเป็นคนก็ลำบาก เกิดเป็นเทวดา หรือ
 พรหม ก็มีความสุขแค่เดี๋ยวเดียว (แต่ระยะเวลาที่เกิดอยู่นานมาก)
 แล้วก็ต้องดับลงไปเกิดอีก มันไม่พ้นจากทุกข์จริง การไม่อยากเกิด
 เป็นมนุษย์ หรือ เทวดา หรือ พรหม จิตตอนนี้เรียกว่า **โคตรภูญาณ**
 (ญาณที่ ๑๓ ในญาณ ๑๖) **โคตรภู** แปลว่า อยู่ระหว่างช่วงโลกีย
 กับ พระโสดาบัน **โคตรภูญาณ** หมายความว่า ยังเป็นโลกียชนก็
 ไม่ใช่ จะเป็นโลกุตตร คือ พระอริยเจ้าก็ไม่ใช่ สำหรับผู้ปฏิบัติที่ได้
 สังสมบุญบารมีมาเต็มที่ อารมณ์อย่างซำที่สุดที่จะบรรลुเป็นพระ
 โสดาบันเพียงแค่ ๓ วัน อย่างเร็วที่สุดก็ ๓๐ นาที พระโสดาบัน
 ผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๑ ได้มรรค ๑ ผล ๑



ญาณ ๑๖ คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือ มรรค ผล นิพพาน มี ๑๖ อย่าง แยกเป็น ๓ ช่วง คือ

ก. ก่อนวิปัสสนาญาณ

- ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณกำหนดแยกนามรูป
- ๒) (นามรูป) ปัจจัยปริคคหญาณ - ญาณกำหนดเหตุปัจจัยแห่งนามรูป
- ๓) สัมมสนญาณ - ญาณพิจารณานามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์

ข. วิปัสสนาญาณ

- ๔) อุทฺธัพพยานุปีสสนาญาณ - ญาณตามเห็นความเกิดและความดับแห่งนามรูป
- ๕) ภัคฺคานุปีสสนาญาณ - ญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้นมา
- ๖) ภยตฺถุปฺปฐฺฐานญาณ - ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- ๗) อาทีนวานุปีสสนาญาณ - ญาณคำนึงเห็นโทษ
- ๘) นิพพิทานุปีสสนาญาณ - ญาณคำนึงเห็นด้วยความเบื่อหน่าย
- ๙) มุญฺจิตฺถกัมมตาญาณ - ญาณหยั่งรู้อันให้ใครจะพ้นไปเสีย
- ๑๐) ปฏฺฐิสฺสขานุปีสสนาญาณ - ญาณอันพิจารณาทบทวน



เพื่อจะหาทางให้หลุดพ้น

๑๑) **สังขารุปกชาญาณ** – ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร

๑๒) **สังขานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ** – ญาณเป็นไปโดยควรแก่การหยั่งรู้อริยสัจ

ค. เหนือวิปัสสนาญาณ

๑๓) **โคตรภูญาณ** - ญาณครอบโคตร คือ หัวต่อที่ข้ามพ้นภาวะปุถุชน

๑๔) **มัคคญาณ** – ญาณในอริยมรรค

๑๕) **ผลญาณ** – ญาณในอริยผล

๑๖) **ปัจจเวกขณะญาณ** - ญาณที่พิจารณาทบทวนกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน (ยกเว้นพระอรหันต์ละกิเลสได้หมด ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)

พระโสดาบัน คือ ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ได้ **โสดาปัตติมรรค** คือ ญาณ หรือความรู้เป็นเหตุเป็นผลละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ คือ **สัkkายทิฏฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เป็นต้น **สีลพตปรามาส** ความยึดถือศีลพรตที่ผิดๆ และ **โสดาปัตติผล** (ผล คือ การถึงกระแสสู่นิพพาน) ผลที่ได้รับจากการละสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปรามาส ด้วย **โสดาปัตติมรรค** ทำให้ได้เป็น **พระโสดาบัน**



จิตที่จะเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันจะมีอารมณ์ ดังนี้ คือ

๑. มีความเคารพในพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง
๒. มีความเคารพในพระธรรม ไม่สงสัยในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๓. มีความเคารพในพระอริยสงฆ์
๔. มีศีล ๕ เป็นสมุจเฉท (เด็ดขาด) หรือมีศีล ๕ บริสุทธิ์ (ถ้าผลออกไปเทียบมด ปลวกตายไม่เป็นไรเพราะไม่มีเจตนา ต้องมีเจตนาทำลายจึงจะมีผล) พระโสดาบันยังมีความรักในระหว่างเพศ เป็นปกติเหมือนบุุคคลคนทั่วไป ยังมีการแต่งงานมีลูกหลานได้ ยังต้องการร่ำรวย และยังมีศรัทธา ความหลง แต่อยู่ในขอบเขตของศีล ยังมีปัญญาไม่ลืมความตาย มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สำหรับ **พระสกิทาคามี** ก็มีคุณสมบัติเหมือนพระโสดาบันทุกอย่าง คือ ละกิเลสได้ ๓ ตัวเหมือนกัน แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง ท่านที่เป็นพระโสดาบันก็ดี พระสกิทาคามีก็ดี พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าเป็นผู้มี **อริศีล** (มีศีลบริสุทธิ์) แต่จิตจะต้องถึงฌานอย่างน้อยเป็น **ปฐมฌาน** คือ เมื่อจิตถึงขณะที่บรรลุสมุรรคผลสมาธินั้นจะแน่วแน่มั่นเป็นอัปปนาสมาธิถึงระดับปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ในแต่ละชั้น ถ้าจิตเข้าถึงปฐมฌานไม่ได้ก็ยังเป็นพระโสดาบันไม่ได้ การได้ปฐมฌานเป็นของไม่ยาก สำหรับผู้ตั้งใจปฏิบัติ จะรู้ว่าได้ปฐมฌานโดยการสังเกตง่ายๆ คือขณะที่เจริญภาวนาและพิจารณาอยู่ ขณะนั้นหูได้ยินเสียงภายนอกแล้วไม่รำคาญ เรียกว่า **ปฐมฌาน** การจะบรรลุปฐมฌานได้นั้น จิตต้องมีองค์ประกอบที่เรียกว่า องค์ฌาน ๕ ประการคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา



แม้จะมีศิลาขนาดไหน ถ้าเอาก็คคตา คือ การที่จิตจับอารมณ์เดียว เท่านั้นยังไม่มี จะเป็นฉานไปไม่ได้ แต่สำหรับ พระสภิกาคามี ความรักในระหว่างเพศยังไม่หมด อาศัยพิจารณากายคตานุสสติ กับ อสุภกรรมฐานก็บรรเทาความโกรธ อาศัยพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีอภัยทาน โกรธเหมือนกันแต่ไม่นาน ให้อภัยง่าย พระสภิกาคามีผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๒ ได้มรรค ๒ ผล ๒

ต่อจากนี้ไปก็จะถึง พระอนาคามี จะต้องมึจิตเข้าถึง ฌาน ๔ (จตุตถฌาน) ถ้ากำลังจิตไม่เข้าถึงฌาน ๔ จะเป็นพระอนาคามีไม่ได้ พระอนาคามีเป็นผู้มี อริจิต คือ จิตทรงกำลังฌานอย่างยิ่ง ความจริงเมื่อได้โสดาบันกับสภิกาคามีแล้ว การที่จะก้าวเข้าไปสู่ความเป็นพระอนาคามีนั่นไม่ยาก สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างเอาจริง เพราะมันเดินไปตามลำดับ แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยบุญบารมีตั้งแต่ชาติปางก่อนมามากด้วยในการที่จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลแต่ละชั้น

การตัด ฉันทะ กับ ราคะ ซึ่งความจริงไม่มีอะไรยากเพราะ มันตัดมาตั้งแต่ตอนต้นเป็นพระโสดาบันแล้ว ตอนที่มึอารมณ์เข้าถึง โคตรกฺญาณ เช่น ฉันทะ มีความพอใจในการเกิดเป็นคน เห็นว่าเกิดเป็นคนดี เป็นเทวดาดี ราคะ เห็นว่าโลกมนุษย์สวย เทวโลกสวย พรหมโลกสวย อยากรู้อยู่ในสามโลก อารมณ์เหล่านี้มันไม่มีมา ตั้งแต่โคตรกฺญาณแล้ว และอารมณ์จิตของพระอนาคามีก็ต้องใช้ กายคตานุสสติ กับ อสุภกรรมฐาน ที่ได้มาจากพระสภิกาคามี ก็เลส อ่อนลง กำลังจิตเข้มแข็งยิ่งขึ้น พิจารณา กายคตานุสสติ ควบกับ สักกายทิฏฐิ ว่าร่างกายของคนและสัตว์ทั้งหลายเต็มไปด้วยความ



สกปรกโสโครกไม่ต่างกับซากศพในป่าช้า ในที่สุดก็ตัด **กามฉันทะ** ความรู้สึกทางเพศให้เหือดแห้งไปโดยเด็ดขาด และอีกข้อพระอนาคามีหมด **ปฏิฆะ** คือ ความโกรธ ความพยาบาท อาศัยพรหมวิหาร ๔ ความจริงตัวนี้ตัดได้เบาๆ มาตั้งแต่พระสกิทาคามีแล้ว พอถึงพระอนาคามีก็เสริมกำลังจิตด้วย **พรหมวิหาร ๔** หรือ **กสิณ ๔** ได้แก่ กสิณสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว อย่างใดอย่างหนึ่ง ควบกับ สักกายทิฎฐิ พิจารณาว่าที่โกรธเขานี้ก็โกรธกายเขา จิตมีความอ่อนโยน มีความเมตตาปราณี ในที่สุดก็หายโกรธพยาบาท

ดังนั้น กำลังจิตที่จะเข้าถึงพระอนาคามี มีจิตที่ต้องทำพิเศษ อยู่ ๒ อย่าง คือ ๑) พิจารณาอสุภกรรมฐาน กับ กายคตานุสสติ ๒) มีพรหมวิหาร ๔ หรือกสิณ ๔ (ไม่ต้องพิจารณาพรหมวิหาร ๔ ทั้งหมดก็ได้ หรือถ้ากสิณ ๔ ก็เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชอบ) และ ก็พิจารณาคับกับสักกายทิฎฐิ คือ พิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา มันเป็นเพียง ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันเข้าเป็นเรือนร่างชั่วคราว ให้เราอาศัยเหมือนกับบ้านเช่าไม่ซำก็พัง ถ้าติดมันอยู่ก็มีทุกข์

นั่นคือ ไม่ว่าเราจะต้องการเกิดเป็นคน เป็นเทวดา หรือ พรหม มันพ้นทุกข์ชั่วคราว พอหมดบุญวาสนาก็กลับมาเกิดเป็นคนอีก หรือ อาจจะเกิดในอบายภูมิอีกก็ได้ แต่เวลานี้เราต้องการพระนิพพาน ความจริงมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ตั้งแต่พระโสดาบันแล้ว เมื่อถึงพระอนาคามีก็หมดทุกข์แล้ว **พระอนาคามีจะผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๓**



ได้มรรค ๓ ผล ๓

ถ้าไม่ปฏิบัติต่อให้ถึงอรหัตตผลจะหยุดไว้แค่พระอนาคามี ถ้าตายจากเป็นคนไปเป็นเทวดาก็ดี ไปเป็นพรหมก็ดี ก็บำเพ็ญบารมีต่อจากเทวดาหรือพรหม อยู่บนชั้น **สุทธาวาส** (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธ์ที่เกิดของพระอนาคามี ได้แก่ พรหม ๕ ชั้นที่สูงสุดในรูปาวจร คือ อวิหา อตปภา สุทัสสา สุทัสสี ออกนิฏฐา) แล้วไปนิพพานบนนั้นไม่กลับมาเกิดอีก แต่ถ้าหากว่าจิตใจเข้าถึงอารมณ์ของพระอนาคามีแล้ว ความจริงก็ไม่น่าจะทอดทิ้งเสียควรจะทำต่อ เพราะกิเลสหลังนี้เป็นกิเลสเบาๆ **เพียงแต่ให้มีความตั้งใจพากเพียรปฏิบัติอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง และต้องมีบุญบารมีที่เต็มเปี่ยม ก็สามารถบรรลุพระอรหัตต์ได้** สำหรับพระโสดาบัน อารมณ์ที่ใช้ต้องเข้มแข็งจริงๆ ต้องต่อสู้มาระหว่างอารมณ์ที่เป็นโลกียะและโลกุตตระ คือ อารมณ์ที่หยาบกับอารมณ์ที่ละเอียด กว่าที่จะทิ้งอารมณ์หยาบเข้าหาอารมณ์ที่ละเอียดได้มันยาก แต่พอมาถึงพระสกิทาคามีนี้เริ่มสบายๆ อารมณ์จะเบาว่าพระโสดาบัน พอจากพระสกิทาคามีไปถึงพระอนาคามี (ตัดกิเลสได้เด็ดขาดอีก ๒ ตัวคือ กามราคะกับปฏิกัมมะ) เนื้อแท้ไม่ค่อยหนัก เพราะกิเลส โลก โกรธ หลง มันบางลงไปตั้งแต่พระสกิทาคามี เมื่อถึงพระอนาคามีแล้วต้องการเป็นพระอรหัตต์ยิ่งเบาใหญ่ **พระอรหัตต์** เหลือกิเลสอยู่อีก ๕ ข้อ ที่จะต้องตัด คือ **๑) รูปราคะ** ได้แก่ ความหลงใหลใน **รูปฌาน ๒) อรูปราคะ** ได้แก่ ความหลงใหลใน **อรูปฌาน** (พระอรหัตต์จะไม่หลงใหลอยู่ในรูปฌานหรืออรูปฌานเพียงเท่านั้น เพราะถือว่าความดียิ่งกว่านั้นมีอยู่)



๓) **มานะ** การถือตัวถือตน ถือตัวว่าดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา (ความจริงแล้วก็ไม่น่าจะมีถือแล้ว เพราะอารมณ์จิตละเอียดตั้งแต่พระอนาคามีแล้ว แต่ถึงอย่างไรกิเลสเล็กน้อยมันยังมีอยู่)

๔) **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน (ความจริงพระอนาคามียังมีความฟุ้งซ่าน แต่เป็นการฟุ้งซ่านในธรรม ในด้านกุศล ไม่ฟุ้งซ่านในทางที่เลวหรืออกุศล เช่น ฟุ้งซ่านในการที่จะทำความดี ในการที่จะทำประโยชน์ให้กับพระพุทธศาสนา เป็นต้น) และสุดท้าย **๕) อวิชชา** ความไม่รู้ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง พระอรหันต์จะตัดกิเลสสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ตัว เป็นสมุจเฉทประหោม คือ การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค **กิเลส** คือ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง กิเลสตัวใหญ่ ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ มีอำนาจเผาใจให้เร่าร้อน **ราคะ** กำจัดได้ด้วยการพิจารณาอสุภะ **โทสะ** กำจัดได้ด้วยการให้อภัยเป็นทาน **โมหะ** กำจัดได้ด้วยการปฏิบัติ **วิปัสสนา** จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ **ปัญญาเห็นแจ้ง** พิจารณา **อวิชชา** ตามกฎ **ไตรลักษณ์** (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง ปัญญาเห็นแจ้งเป็นปัญญาสูงสุด มีอยู่ ๒ ระดับ คือ เห็นแจ้งระดับที่เป็น **มรรค** ได้แก่ ญาณที่ ๑ (ญาณกำหนดแยกอุปนาม) ถึงญาณที่ ๑๒ (ญาณหยั่งรู้อริยสัจ) กับปัญญาเห็นแจ้งระดับที่เป็น **ผล** ได้แก่ ญาณที่ ๑๓ (ญาณข้ามพ้นภาวะปุถุชน) ถึง ญาณที่ ๑๖ (ญาณทบทวนกิเลสที่ละได้ กับกิเลส



ที่ยังเหลืออยู่) ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ ทรงค้นพบแล้วทำการ
เผยแผ่ให้ชาวโลกได้รู้จัก คำว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง” หมายถึง เห็นสิ่ง
ที่เข้ากระทบจิต ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (อนัตตา) ตาม **กฎไตรลักษณ์**
ส่วนคำว่า “ดวงตาเห็นธรรม” หมายถึง เห็นสิ่งที่กระทบจิตดับไป
ตามกฎไตรลักษณ์แล้วทำให้จิตเป็นอิสระจากกิเลส ที่เรียกว่า
สังโยชน์ ๑๐ อย่างน้อย ๓ ตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส
อันเป็นคุณสมบัติของพระโสดาบัน หรืออาจกล่าวได้ว่า ผู้ใดเห็นสิ่ง
ที่เข้ากระทบจิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแล้วทำให้จิตเป็นอิสระจากสักกาย
ทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้เป็นอย่างน้อยจึงจะเรียกผู้นั้นได้
ว่ามีดวงตาเห็นธรรม ต่อจากนั้น ควรใช้สติระลึกรู้ในกาย เวทนา
จิต ธรรม ที่เรียก **สติปัฏฐาน ๔** จนเห็นว่าสิ่งที่ถูกระลึกรู้ไม่ใช่ตัว
ไม่ใช่ตน (อนัตตา) แล้วมีจิตเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจที่เรียกว่า
สังโยชน์ ๑๐ ซึ่งได้แก่ **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน
วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย **สีลัพพตปรามาส**
ความยึดมั่นในศีลและพรตที่ผิด หรือนอกพระศาสนา **กามราคะ**
ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์ **ปฏิฆะ** ความขุ่นข้องขัดเคืองใจ
รูปราคะ ความยินดีติดใจในรูปฌาน **อรูปราคะ** ความยินดีติดใจใน
อรูปรฌาน **มานะ** ความถือตัว **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน และ **อวิชชา**
ความไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์
ตามลำดับขั้น ดังนี้



ในขณะที่ใกล้จะเข้าถึงพระนิพพาน (ได้มรรค) การกำหนดทุกอย่างจะปรากฏชัดกว่าแต่ก่อนมาก ท้ายสุดเมื่อจิตสลัดอารมณ์ทั้งปวงออกได้ จิตก็จะเข้าสู่พระนิพพานอันเป็นแดนสงบจากสังขารทันที อากาการข้ามอารมณ์ทั้งปวงและเข้าสู่พระนิพพานนี้จะปรากฏในญาณของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน เพราะเหตุนี้ผู้ที่เข้าถึงนิพพานแล้วจึงพูดเป็นอย่างเดียวกันว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดทั้งหมดจะหยุดหายไปฉับพลันพร้อมกันก็มี ขาดหายไปเหมือนกับการเอามิดไปตัดเถาวัลย์ขาดก็มี ตกหายไปเหมือนกับพัสดุดูที่หนักหน่วงโดนผลักให้ตกลงจากที่สูงก็มี ตกหายไปเหมือนกับของที่หล่นจากมือก็มี ระเบิดออกไปทางใดทางหนึ่ง เช่น ทางศีรษะหรือทางปลายนิ้ว ปลายเท้า ก็มี ดับวูบไปทางหูก็มี หรือเป็นธาตุไฟเหมือนกระแสไฟช็อต หรือสปาร์คก็มี จิตดับวูบไปเลยก็มี อารมณ์และการกำหนด (จิตกำหนด) นี้จะดับไปรวดเร็วมาก ประดุจสายฟ้าแลบ หรือประกายไฟที่แตกออกเป็นเสียงๆ แล้วดับไปก็มี รวดเร็วเหมือนกับการหลุดออกมาจากที่มืดแล้วเข้าถึงที่มีแสงสว่างโดยกะทันหันก็มี หรือรวดเร็วเหมือนหลุดพ้นจากที่รกทึบแล้วไปโผล่ที่โล่งโดยกะทันหันก็มี บางทีทั้งอารมณ์และจิตที่กำหนดได้จมหายไปเหมือนกับจมในน้ำก็มี บางทีก็หยุดชะงักเหมือนกับคนที่กำลังวิ่งมาแล้วโดนฉุดไว้กะทันหันก็มี ดังนั้นเป็นต้น ช่วงเวลาที่กำหนดเห็นสภาพการดับของสังขารนั้นสั้นมาก คือเกิดเพียงชั่วขณะดังสายฟ้าแลบคล้ายกับกำหนดเพียงหนึ่งขณะจิตนั้นแหละ และต่อจากนั้นก็กลับมาไตร่ตรองสิ่งนั้นอีก คือจะไตร่ตรองว่าความสงบอันเนื่องด้วยอารมณ์และจิตที่ดับไปนั้นเป็นคุณธรรม



วิเศษ หรือเป็นมรรค ผล นิพพาน หรือไตรตรองในลักษณะที่ว่า สภาพความสงบของสังขารนั้นแหละคือ นิพพาน ความรู้แจ้ง หรือ ความเข้าถึงนิพพาน อันสงบนั้นเป็นมรรคผล ได้บรรลุนิพพานแล้ว ได้ โสตาปัตติมรรค และ โสตาปัตติผล แล้ว **ข้อพิสุจน์ว่าได้มรรคผลจริงๆ คือ ทันทที่ที่ได้มรรคจะต้องได้ผลต่อทันทีด้วยการเกิดความสงบเย็นเหมือนล่องลอยอยู่ในปุยนุ่น ความสุขสงบ (ดับ) แห่งสังขารนี้คล้ายกับความสุขสงบที่เกิดจากฉาน ผู้ปฏิบัติบางคน เข้าใจผิดคิดว่าได้บรรลุมรรคผลแล้ว จึงต้องพิสุจน์ธรรมด้วย เครื่องพิสุจน์ความถึงสังขาร คือ การเข้าผลสมาบัติ และ นิโรธสมาบัติ (สำหรับพระอรหันต์ และพระอนาคามี ที่ได้สมาบัติ ๘)**

แต่อย่างไรก็ดี ในช่วงสุดท้ายของทุกระดับชั้นจะต้องพิจารณา เห็นกิเลสทั้งหลายที่ตนละได้แล้ว และกิเลสทั้งหลายที่ตนยังละไม่ได้ คือ ญาณที่ ๑๖ และ ในช่วงที่เสวยผลต่อนี้เองจิตจะเกิดอาการ แจ่มใสเป็นพิเศษ สภาพจิตจะมีความสุขมาก บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนกับอยู่คนเดียวในที่กลางแจ้ง แต่เราไม่สามารถกำหนดดูจิตเหล่านี้ ได้ ที่แสดงมานี้คือวิธีการปฏิบัติและวิธีเห็นแจ้งธรรมพิเศษด้วยญาณ จนถึงบรรลุโสตาปัตติผล เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลแล้ว สภาพจิต จะแตกต่างจากสภาพก่อนเป็นอย่างมาก รวากับได้เปลี่ยนไปอยู่ใน ภาพใหม่ เกิดศรัทธาความเชื่อความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย จะไม่เกิดอาการหวั่นไหวเลยแม้แต่น้อย ด้วยอำนาจแห่งศรัทธานั้น ปิติ และปีสัทธิ (ความสุข) ทั้งหลายก็แก่มากๆตามไปด้วยและความสุข ก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อศรัทธา ปิติ ปีสัทธิ และสุข เกิดความ



แก้กล้าเต็มขีด จึงทำให้กำหนดรู้มรรคผลได้อย่างชัดเจน บางคนเมื่อ
บรรลุมรรคผลครั้งแรก (โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล) จะรู้สึก
เหมือนกับหมดภาระแล้ว จึงทำให้ไม่อยากกำหนดต่อ บางคนก็รู้สึก
เหมือนกับเกิดแรงจูงใจขึ้นก็มี ให้กำหนดต่อเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผล
ขั้นสูงขึ้นไปอีก ในการเข้า **ผลสมาบัติ** (ภาวะสงบประณีตซึ่งพึงเข้า
ถึง) หากต้องการให้ผลจิตที่ได้บรรลุแล้วนั้นเกิดขึ้นอีก คือ ต้องการ
เสวยนิพพานสุขด้วยผลจิตที่ตนได้แล้ว จะต้องกำหนดอาการปัจจุบัน
ของกายและจิตด้วยความมุ่งหวังที่จะเข้าถึงผลจิตอีก ธรรมดการ
เจริญวิปัสสนาครั้งแรกของปุถุชนจะเริ่มปรากฏจาก **ญาณที่ ๑** คือ
นามรูปปริจเฉทญาณ (ในญาณ ๑๖) แต่ในกรณีของพระอริยบุคคล
จะเริ่มปรากฏจาก **ญาณที่ ๔** คือ **อุท্থัพพยญาณ** นี้เป็นหลักตายตัว
ดังนั้น เมื่อกำหนดรู้ความเกิดดับแล้ว **อุท্থัพพยญาณ** ก็จะปรากฏ
และจะสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับของญาณ จากนั้นจึงเข้าถึง **ญาณ
ที่ ๑๑** คือ **สังขารูปেকชาญาณ** ซึ่งเป็นการกำหนดที่ละเอียดอ่อน
ที่สุดและเมื่อญาณนั้นสมบูรณ์เต็มที่แล้ว จิตก็จะเข้าถึง **นิพพาน**
(เป็นนิพพานชั่วคราว ต้องเป็นพระอรหันต์จึงจะเป็นนิพพานถาวร)
แล้วผลจิตก็เกิดขึ้นเหมือนแต่ก่อน

อย่างไรก็ตาม ผลจิตนี้บางทีก็เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวตอนเมื่อ
ได้มรรคญาณ แต่สำหรับผู้ที่สามารถเข้าสมาบัติได้โดยไม่กำหนด
เวลาแน่นอน ก็สามารถเข้าได้หลายครั้งหรือเท่าที่ต้องการ และเวลา
ที่เข้าบางครั้งก็นาน ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ๓๐ นาที หรือ
๑ ชั่วโมง หรือสามารถเกิดขึ้นตลอดทั้งวันทั้งคืนก็ได้ หรือ ๓ วัน ๗



วัน ก็ได้ คือจะเกิดขึ้นเท่ากับที่ได้กำหนดเวลาไว้ว่าจะเข้านานสักเท่าไร บางคนที่มีสมาธิญาณแก่กล้าสมบุรณ์ก็สามารถเข้าได้นานหลายวัน คือ ผลจิตจะตั้งอยู่ได้นานจนกว่าจะพึงพอใจ และในขณะที่ผลจิตนี้เกิดอยู่ จิตใจจะตั้งมั่น มุ่งกำหนดแต่นิพพานเป็นอารมณ์เท่านั้น ไม่รับรู้อารมณ์อื่นใดทั้งสิ้น เพราะขึ้นชื่อว่านิพพานย่อมมีสภาพเฉพาะตัวคือ หลุดพ้นจากโลกนี้ โลกหน้าและรูปนามที่เป็นสังขารธรรมทั้งปวง ด้วยเหตุนี้เวลาเข้าผลสมาบัติเราจะไม่สามารถรับรู้อะไรที่เกี่ยวกับโลกนี้และโลกหน้าได้เลย ถึงแม้ว่าอารมณ์ทั้งหลายมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสจะปรากฏ แต่จะกำหนดอารมณ์ใดๆ ไม่ได้เลยเพราะ **เวลาที่เข้าสมาบัติจะไม่มีขันธ ๕ เลย** ลมหายใจหาย ตัวหาย ไม่มีตัวตน ทำให้อริยาบถมีความมั่นคง ถ้าหากเข้าสมาบัติในท่านั่งอยู่ กิริยาอาการนั่งก็จะตั้งมั่นอยู่เหมือนเดิม ไม่มีแม้แต่จะโอนเอนหรือโยกไปโยกมา บางคนเวลาเข้าผลสมาบัติลมหายใจหาย ตัวหายไปหมด ไม่มีตัวตน สามารถนั่งได้นานเท่าที่ต้องการ แต่พอวิถิแห่งผลจิตดับไปแล้วอาการต่างๆ เช่น การไตร่ตรองพิจารณาซึ่งสภาวะที่เข้าถึงและความสงบก็ดี ตลอดถึงการกำหนดเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่มีรูปร่างเป็นตัวเป็นตน หรือความคิดต่างๆ ก็ดี อย่างใดอย่างหนึ่งจะปรากฏขึ้นก่อน หลังจากนั้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องก็ดี ความแจ่มใสเบิกบานก็ดี การพิจารณาเป็นต้นก็ดี ก็จะเกิดขึ้นตามความเหมาะสม ในการเข้าผลสมาบัติแต่ละครั้งบางคนเข้าง่ายออกง่ายที่เรียกว่า **วสี** ต้องเป็นผู้ที่เคยได้มานานมาก่อนในระดับ **อัปปนาสมาธิ** จึงจะเป็นการเข้าสมาบัติ ผู้ปฏิบัติควรพยายามกำหนดเพื่อให้บรรลุผลที่เคยได้แล้วโดยรวดเร็วและเพื่อให้ตั้งอยู่ได้นานๆ



ครั้งเมื่อเข้าสมาบัติได้บ่อยๆ แล้วจิตก็จะมีสมาธิสมบูรณ์เข้าถึงมรรคผลขั้นสูงต่อไป ตัวอย่างเช่น ก่อนที่จะเข้าสมาบัติจะต้องกำหนดเวลาที่จะเข้าให้แน่นอน แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า “ไม่ต้องการที่จะเข้าผลสมาบัติที่ได้บรรลุไปแล้ว ภายในเวลาเพียงเท่านี้ ขออย่าให้เข้าถึงผลที่ได้แล้ว ขอให้เข้าถึงมรรคผลขั้นสูงที่ยังไม่เคยได้ด้วยเถิด” เมื่ออธิษฐานอย่างนี้แล้วให้ลงมือกำหนดอาการที่กำลังเกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจต่อไป หากไม่ตัดเยื่อใยในผลที่เคยได้แล้วยังอย่างเด็ดขาด ญาณก็จะวกเข้าหาแต่ผลเดิมนั้นนั่นเองโดยเข้าไม่ถึงมรรคผลขั้นสูงต่อไปเลย ด้วยเหตุนี้นอกจากจะกำหนดวันเวลาที่จะเข้าให้แน่นอนแล้ว จะต้องตัดเยื่อใยในผลที่ตนเคยได้มาแต่ก่อนออกให้หมดก่อนจึงค่อยเริ่มกำหนดต่อไป ในช่วงเวลาที่กำหนดอย่างนี้ วิปัสสนาญาณทั้งหลายเริ่มตั้งแต่ อุกฤษฏญาณ เป็นต้น ก็จะปรากฏขึ้นโดยลำดับ ความเกิดขึ้นของญาณเหล่านี้จะไม่เหมือนกับวิปัสสนาตอนที่กำหนดเพื่อให้ได้ผล แต่จะเหมือนกับวิปัสสนาตอนที่ปฏิบัติเพื่อให้ได้มรรคครั้งแรก (พระโสดาบัน) ในการปฏิบัติเพื่อให้ได้มรรคผลครั้งที่ ๒ (พระสกิทาคามี) นั้น ขณะที่อุกฤษฏญาณยังมีกำลังอ่อนอยู่ นิमितต่างๆ มีแสงสว่าง เป็นต้น สามารถเกิดขึ้นมาได้และทุกขเวทนา (ความเจ็บปวด ฯลฯ) ต่างๆ ก็สามารถเกิดขึ้นได้เหมือนกัน (อาจจะมากกว่าครั้งแรกแล้วแต่บุคคล) ความเกิดขึ้นของรูปนามทั้งหลายจะปรากฏชัดและรุนแรง และถึงแม้ว่าตอนที่กำหนดเพื่อผลนั้น สังขารูปกษยาณจะเข้าถึงผลญาณเหล่านี้แล้ว ก็จริง แต่เนื่องจากตอนนี้สมาธิญาณยังไม่แก่กล้าบริบูรณ์พอ จึงทำให้สมาธิญาณวนเวียนอยู่ในญาณขั้นต่ำๆ เป็นเวลานาน แต่ถึง



อย่างไรก็ไม่ค่อยลำบากเหมือนตอนเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ของการ
ได้มรรคผลครั้งแรก เพราะเมื่อลำดับญาณทั้งหลายแก่กล้าเต็มที
แล้ว แม้ภายในวันเดียวก็สามารถเข้าถึงสังขารเพกขาญาณได้ การ
กำหนดรู้ก็จะดีกว่าแต่ก่อนมากคือ รู้ละเอียดกว่าแต่ก่อนมาก
มีความเห็นกว้างไกลกว่าแต่ก่อนมาก มีความเป็นระเบียบ ไม่สับสน
ความกลัว การมองเห็นโทษ **ความเบื่อหน่ายต่ออารมณ์ทางโลก
หรือต่อวิญญูทุกข์จะปรากฏขึ้นเป็นพิเศษ** เมื่อสมาธิญาณแก่กล้า
เต็มทีแล้วการกำหนดก็จะเริ่มปรากฏชัดยิ่งขึ้น และในที่สุดจะข้าม
ไปสู่อารมณ์นิพพานเหมือนกับตอนที่บรรลุครั้งแรก เป็นการเกิดขึ้น
ของมรรคผลครั้งที่ ๒ จากนั้น **ปัจจุเวกชนญาณ** ซึ่งเป็นญาณที่
พิจารณามรรค ผล นิพพาน และพิจารณากิเลสทั้งหลาย ก็จะเกิด
ขึ้นตามสมควรแล้วแต่บุคคล เช่น ญาณของพระโสธาบัน ไม่เหมือน
ญาณของพระสกิทาคามี ดังนี้ เป็นต้น และหลังจากนั้นวิถิจิตที่บริสุทธิ์
แจ่มใสยิ่งพร้อมกับ **อุท্থัพพญาณ** ที่กำหนดรู้ความเกิดดับก็จะ
เกิดขึ้นตามสมควร นี่เป็นวิธีการกำหนดปฏิบัติและวิธีการเห็นด้วย
ญาณจนกระทั่งได้บรรลุมรรคผลที่ ๒ คือ สกิทาคามีมรรค และ
สกิทาคามีผล ตามลำดับ

เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการมรรคผลที่ ๓ คือ **อนาคามีมรรค**
และ **อนาคามีผล** ก็ให้กำหนดเวลาให้แน่นอนและให้ตัดเชื้อโยใน
ผลสมบัตินี้ได้บรรลุแล้วโดยเด็ดขาด แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า
“ขอให้บรรลุมรรคผลขั้นสูงต่อไป” แล้วให้กำหนดอาการทางกาย
และทางจิตที่กำลังเกิดขึ้น ในระดับนี้ทุกขเวทนาต่างๆ ยังเกิดขึ้นอยู่



และสภาวะธรรมอาจจะรุนแรงมากกว่า ๒ ครั้งแรกเพราะระดับสมาธิ
ละเอียดขั้นรับรู้ กระแสสันสะเทือน

แสดงการวิเคราะห์ระดับการทำงานของปัญญา ดังนี้

สมาธิคนธรรมดา	เครื่องวัดระดับสมาธิ คือ	ชอบ ชัง เเฉย
	พิจารณารูปนามเห็น	ทุกข์ สุข เเฉย
สมาธิระดับที่ ๑	เครื่องวัดระดับสมาธิ คือ	รู้ลมหายใจ
	พิจารณารูปนามเห็น	ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา
สมาธิระดับที่ ๒	เครื่องวัดระดับสมาธิ คือ	รู้ชีพจร
	พิจารณารูปนามเห็น	อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา
สมาธิระดับที่ ๓	เครื่องวัดระดับสมาธิ คือ	รู้กระแสสันสะเทือน
	พิจารณารูปนามเห็น	อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา
สมาธิระดับที่ ๔	เครื่องวัดระดับสมาธิ คือ	หยุด (รู้) เเฉย
	พิจารณารูปนามเห็น	อนัตตา

หลังจากนั้น สังขารุเปกขาญาณ ก็จะเกิดขึ้นเอง เมื่อญาณขั้น
ต่ำ เช่น อุทยัพพญาณ มีกำลังแก่กล้าพอ ญาณของผู้ปฏิบัติจึงจะ
ข้ามไปสู่อารมณ์นิพพานเหมือนกับตอนที่บรรลุมรรคผลที่ผ่านมา
แล้วมรรคญาณที่ ๓ และผลญาณที่ ๓ ก็จะปรากฏ หลังจากนั้น
ปัจจุเวกขณญาณ ก็จะปรากฏทำนองเดียวกับมรรคผลที่ผ่านมา นี่เป็น
วิธีการกำหนดเพื่อบรรลุ อนาคามีมรรค และ อนาคามีผล ตามลำดับ



เมื่อผู้ปฏิบัติปรารถนา **มรรคผลที่ ๔** คือ **อภัตตมรรค** และ **อภัตตผล** ก็ให้กำหนดเวลาไว้ให้แน่นอนและตัดเยื่อใยในผลสมาบัติที่ได้บรรลุมาก่อนโดยเด็ดขาด แล้วตั้งจิตอธิษฐานดังก่อน กำหนดอาการทางกายและจิตที่กำลังเกิดขึ้นตามวิธีเดิม ในระดับนี้ เวทนาทางกายจะไม่เกิดขึ้นอีกใช้ดูทางจิตอย่างเดียว (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อญาณทั้งหลายตั้งแต่ **อุท্থัพพญาณ** เป็นต้น แก่กล้าเต็มที่แล้ว ในไม่ช้าก็จะเข้าถึง สังขารุเปกขาญาณ เมื่อมีกำลังบริบูรณ์แล้วก็จะข้ามไปสู่ อารมณนิพพานอันเป็นที่ดับของสังขารทั้งปวง แล้ว **มรรคผลที่ ๔** คือ **อภัตตมรรค** **อภัตตผล** ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าในทุกุระดับชั้นตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี จนถึงพระอรหันต์ การที่จะรู้ว่าได้มรรคแล้วจะต้องได้ผลต่อทันทีเป็นความสุขสงบเย็นจึงจะเป็นการพิสูจน์ว่าได้มรรคแล้ว ได้ผ่านญาณ ๑๖ มาแล้ว (ความสุขสงบเย็นนี้ต่างกับความสุขสงบที่เกิดจากฌานในสมณะกรรมฐาน)

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานง่ายที่สุด เพราะเวลานั่งทุกคนจะต้องมีเวทนา ให้อดทนให้ถึงที่สุด ตั้งจิตอธิษฐานตายเป็นตาย จนที่สุดสภาวะธรรมในการผ่านญาณ ๑๖ จะเกิดขึ้น ใน ๓ ระดับแรก ยังมีเวทนาอยู่ สามารถเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ แต่ในระดับ ๔ จะไม่มีเวทนาอีก ต้องใช้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ในการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การดูจิตจะยากกว่าเจริญเวทนาและสภาวะ



ธรรมก็จะต่างกัน จิตจะดับวูบแล้วทุกอย่างจะอันตรธานหายไปหมด โดยสิ้นเชิง ได้มรรคเกิดผลต่อทันที ตามลำดับดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อถึงขั้นสุดท้าย ได้มรรค ๔ ความรู้แจ้งแทงตลอดจะเกิดขึ้น ดับกิเลสทั้งหลายหมดสิ้น สำเร็จอริยมรรค อริยผล เป็นพระอรหันต์ ชีวนาสพ ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

การที่มรรคผลจะเกิดขึ้นกับผู้ใด บุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้มีบารมี แก่กล้าพอที่จะได้มรรคผลนั้น คือได้สั่งสมบุญบารมีจากชาติก่อนๆ มาเต็มที่แล้ว ส่วนผู้ที่ยังมีบารมีไม่พอจะหยุดอยู่ที่ **สังขารเปกขาญาณ** เท่านั้น สำหรับผู้ที่บรรลุมรรคผลที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ได้เป็นพระโสดาบัน และสามารถเข้าถึงมรรคผลที่ ๒ ได้อย่างง่ายดายก็จริง แต่การที่จะเข้าถึงมรรคผลที่ ๓ นั้น มีไข่ง่าย คือ ทั้งพระโสดาบันและพระสกิทาคามี ต่างก็เป็น **บุคคลผู้บำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์** ดังนั้น เมื่อได้มรรคผลที่ ๑ แล้วจึงจะสามารถเข้าถึงมรรคผลที่ ๒ ซึ่งมีระดับแห่งศีลสิกขาเท่ากันได้อย่างรวดเร็ว ส่วนพระอนาคามี เป็น**บุคคลผู้บำเพ็ญสมาธิให้บริบูรณ์** ดังนั้นจากมรรคผลที่ ๒ ซึ่งเป็นเพียงขั้นศีลจึงไม่สามารถที่จะเข้าถึงมรรคผลที่ ๓ ได้โดยง่าย แต่ถึงอย่างนั้นไม่ว่าจะมีบารมี หรือไม่มี หรือจะเป็นมรรคผลใดก็ตาม ต้องปฏิบัติให้บรรลุจึงได้จึงจะชื่อว่า **รู้ด้วยตนเองได้** บางคนอาจใช้เวลาหลายวัน หลายเดือน หรือหลายปีในการประพฤติปฏิบัติจึงจะบรรลุได้ หรือบางคนได้แค่มรรคผลที่ ๑ คือ พระโสดาบัน ตลอดชีวิตของบุคคลผู้นั้นเท่านั้น



ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติแล้วยังไม่ได้ผลอะไรในชาตินี้ก็อย่าเพิ่งท้อถอย ถือว่าเป็นการสั่งสมบารมีไปเรื่อยๆ ก็ย่อมจะมีบารมีแก่กล้าในชาติต่อไป ผู้ปฏิบัติทุกคนควรมีความเชื่อมั่นในทางที่ถูกคือ เชื่อว่าหากไม่มีความเพียรในการปฏิบัติ บารมีก็ไม่เกิดขึ้น และถึงจะมีบารมีแก่กล้าอย่างไรก็ตาม หากไม่พยายามปฏิบัติก็ไม่สามารถบรรลุในชาตินี้ได้ แต่ตรงกันข้ามหากคนที่มีบารมีแก่กล้าอยู่แล้ว เมื่อขยันปฏิบัติ ก็ยิ่งจะบรรลุมรรคผลได้อย่างง่ายดาย ส่วนผู้ที่มีบารมีปานกลาง หากปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุได้ในชาตินี้เช่นเดียวกัน แต่ถ้าไม่สามารถบรรลุในชาตินี้ก็จะบรรลุในชาติถัดไปอย่างแน่นอน

เมื่อบรรลุอรหัตตผลแล้ว ก็กลับมาพิจารณามรรค ผล นิพพาน ที่ตนได้บรรลุขึ้นอีก และรู้ต่อไปอีกว่า กิเลสทั้งปวงดับไปหมดสิ้นแล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก กิจที่พึงกระทำนั้นได้จบลงสิ้นแล้วอย่างสมบูรณ์ นี่เป็นวิธีการกำหนดปฏิบัติและการรู้แจ้งด้วยญาณ จนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์

เพื่อมองเห็นชัดเจนขึ้นจะ แสดงระดับชั้นของพระอริยบุคคล
พร้อมด้วยไตรสิกขาที่บำเพ็ญและสังโยชน์ที่ละได้ ดังนี้

อริยบุคคล	สิกขาที่บำเพ็ญ	กิเลสสังโยชน์ ที่ละได้
ระดับที่ ๑ พระโสดาบัน	ศีลบริบูรณ์ (สมาธิและปัญญาพอ ประมาณ)	๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส
ระดับที่ ๒ พระสกิทาคามี		ราคะ โทสะ โมหะ เหลือเบาบาง
ระดับที่ ๓ พระอนาคามี	ศีลและสมาธิบริบูรณ์ (ปัญญาพอประมาณ)	๔. กามราคะ ๕. ปฏิฆะ
ระดับที่ ๔ พระอรหันต์	ศีลและสมาธิบริบูรณ์ (ปัญญารู้แจ้ง)	๖. รูปราคะ ๗. อรูปราคะ ๘. มานะ ๙. อุทธัจจะ ๑๐. อวิชชา

สำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็น วิปัสสนายานิก ซึ่งไม่ได้มานานมาก่อน
(คือเจริญวิปัสสนาโดยตรง) เมื่อบรรลุนิยามรรค สมาธิย่อมแนบสนิท
เป็นอัปนาสมาธิถึงขั้นปฐมฌานในทุกระดับชั้น และหลังจากนั้น



ไปผู้บรรลุนั้นสามารถเข้าผลสมบัติด้วยฉนวนระดับปฐมฉนวนนั้นต่อไปได้เรื่อยๆ ในเวลาที่ต้องการ ผู้บรรลุมรรคผลจึงได้ปฐมฉนวนเป็นอย่างต่ำ พระอรหันต์ผู้ได้ฉนวนชั้นต่ำสามารถจะเจริญสมณะต่อให้ได้ฉนวนสมบัติที่สูงขึ้นไปได้ เพราะมีภาวะจิตที่ช่วยให้สมาธิประณีตเข้มแข็งยิ่งกว่าก่อน และ **อภิญญา** ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน แต่ความจริงแล้วพระอรหันต์ไม่ขวนขวายที่จะทำอภิญญาที่ท่านยังไม่ได้เพราะ ๑) พระอรหันต์ย่อมไม่ปรารถนาฤทธิ์อำนาจพิเศษอะไรเพื่อประโยชน์แก่ตัวท่าน ๒) ไม่มีเหตุผลเพียงพอเกี่ยวกับประโยชน์เพื่อผู้อื่น พระอรหันต์ย่อมนำเอาเวลาและความเพียรที่จะทำได้ อภิญญา เช่น การเหาะเหินเดินอากาศ การล่องหน การดำดิน การทำอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นต้น นั้นไปใช้ในการสั่งสอนธรรมแก่ประชาชนเป็นการทำ **อนุสาสนีปาฏิหาริย์** ที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเลิศ ประเสริฐกว่า **อิทธิปาฏิหาริย์** ทั้งปวง ดีกว่าจะมารุ่นวายกับ **โลกียอภิญญา** ที่เสี่ยงต่อโทษทำให้บุคคลผู้ยังมีกิเลส ลุ่มหลงอยู่ในโลก เป็นผู้คอยหวังพึ่งปัจจัย หรืออำนาจดลบันดาลจากภายนอก ทำให้ละเลยความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป ซึ่งเป็นการขัดต่อหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนา พระอรหันต์ท่านใดแม้จะไม่ได้โลกียอภิญญาไม่สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์อะไรได้ แต่ท่านก็มีฤทธิ์อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นฤทธิ์แบบ **อริยะ** หรือ **อารยฤทธิ์** (เป็นฤทธิ์ที่ไม่มีกิเลส ไม่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่มีพิษไม่มีภัยแก่ใครๆ ได้แก่ การบังคับความรู้สึกของตนเองได้ หรือบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจของตนได้) คือ สามารถทำใจมองบุคคลและสิ่งซึ่งไม่น่ารัก น่าเกลียด น่าชัง ให้เป็นผู้ที่น่าเมตตา เป็นสิ่งที่ไม่น่ารังเกียจ



ได้ สามารถทำใจมองบุคคลและสิ่งน่าใคร่ น่าติดใจ ให้เป็นสิ่งอนิจจัง ในธรรมดาแห่งสังขาร ซึ่งเป็นฤทธิ์ที่ประเสริฐกว่าการเดินทางบนน้ำ ดำดิน เหาะได้ เสียอีก เพราะฤทธิ์เช่นนี้อาจให้เกิดโทษได้ และไม่ ทำให้หลุดพ้น โลกียอภิญญาทั้งหลายไม่ใช่สาระของพระพุทธศาสนา เป็นของมีมาก่อนพุทธกาลและมีได้ภายนอกพุทธศาสนา คุณค่าและความประเสริฐของอภิญญาเหล่านี้ จะมีผลดีต่อเมื่อเป็นของผู้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส บรรลุอาสาวิกขัยแล้ว แต่ถ้าเป็นของปุถุชนก็เป็นของ มีโทษร้ายไม่ยิ่งหย่อนกว่าคุณ

ผู้ปฏิบัติที่เป็น **สมถยานิก** คือ ผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ ฌานก่อน เมื่อได้ฌานแล้วใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ต่อไปได้ สมานที่มั่นคงขึ้นด้วยการได้ **ฌานสมาบัติ** แล้วนี้จะช่วยให้การบำเพ็ญวิปัสสนาสะดวก คล่อง สำเร็จผลง่ายมากขึ้น ยิ่งได้ **อภิญญา** ด้วยแล้วก็ยิ่งดี ซ่อนั้นนับว่าเป็นส่วนดีหรือเป็นคุณค่าพิเศษ ของการเจริญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง อย่างไรก็ตาม ก็ตามผู้ที่ได้ฌานแล้ว แต่ไม่ใช่ฌานเป็นบาท จะเจริญวิปัสสนาเพียง ด้วยอุปจารสมาธิ หรือ ขณิกสมาธิเท่านั้นก็ได้ แต่จะมีสภาพเหมือนกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่ได้ฌานมาก่อน

อย่างไรก็ตามไม่อาจเจริญวิปัสสนาภายในสมาบัติได้ เพราะ ไม่มีสัญญาและเวทนารวมทั้งชั้นอื่น ๆ อันประกอบรวมที่จะใช้ กำหนดพิจารณาได้ ต้องออกจากสมาบัติก่อนจึงเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อออกจากสมาบัติแล้วจะเจริญวิปัสสนาก็ควรมาอยู่ในภาวะจิตที่

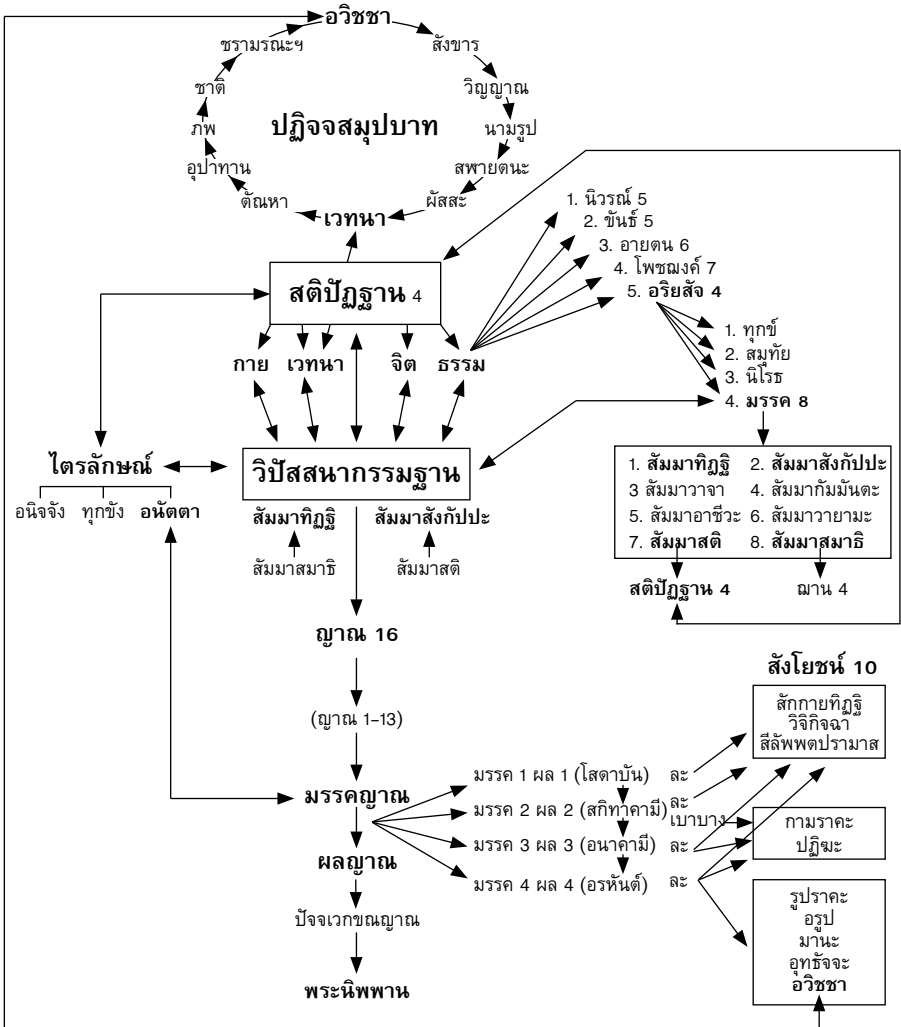


เป็นสมาธิในระดับสูงสุดที่จะใช้ทำกิจได้ หรือจะลงไปใช้ภาวะจิตระดับต่ำลงไป แม้จนถึงขณิกสมาธิซึ่งไม่ใช่กำลังฌานสมาบัติเลยก็ได้

การเสวยผลของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และ พระอนาคามี เรียกว่า **ผลสมาบัติ** ส่วนพระอรหันต์และพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ แล้วจึงจะเข้า **นิโรธสมาบัติ** ได้ (การเข้านิโรธ คือ **ดับสัญญา** ความจำได้หมายรู้ และ **เวทนา** การเสวยอารมณ์)

การเข้าสมาบัติของพระอริยบุคคลทั้งหลาย คือการที่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เข้าสมาธิเสวยรสแห่งการบรรลุธรรมในระดับของตนๆ ในเวลาใดก็ตามที่ท่านต้องการพักอยู่สบายๆ ในปัจจุบัน เป็นภาวะหลุดพ้นหรือเป็นอิสระของจิตที่ผู้เข้าสู่ภาวะนั้นไม่กำหนดใจถึงสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะป็นรูป หรือเวทนา หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาณก็ตาม ที่เป็นนิमित (คือเครื่องหมาย) ของสังขาร แต่กำหนดใจถึงนิพพานอย่างเดียว (คือมีนิพพานเป็นอารมณ์) แต่ก็ไม่ใช่ว่าผู้ที่ป็นพระอริยบุคคลทุกระดับชั้นจะสามารถเข้าผลสมาบัติ หรือ นิโรธสมาบัติได้ทุกท่าน เพราะต้องใช้สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ หรือ ฌาน ๔ จึงจะเข้าได้ แต่จะได้เฉพาะตอนแรกที่ผ่านญาณ ๑๖ ขณะได้บรรลุสมุรรคผลเป็นพระอริยบุคคลของแต่ละขั้นเท่านั้น หลังจากนั้นในภาวะปกติ บางคนก็เข้าสมาบัติไม่ได้อีกก็มี และบางคนก็ชำนาญในการเข้าสมาบัติ คือเข้าง่ายออกง่าย (วสี) พอนั่งเมื่อไรก็เข้าได้ทันทีแล้วแต่บารมีของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่เคยได้ฌานสมาบัติมาก่อนจะเข้าได้ง่ายกว่า ดังนี้ เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุเป็นพระอริยบุคคลทั้ง ๔ ระดับ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เพื่อการเข้าใจชัดเจนขึ้น ได้แสดงไว้ใน วงจรการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน



วงจรแสดงการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน



ผลพิเศษของการบรรลุนิพพานของพระอรหันต์ คือ

๑) ทำให้เกิดความหลุดพ้นขั้นสุดท้ายที่เด็ดขาดสิ้นเชิง ชนิดที่เป็นธรรมชาติธรรมดา เช่น มีความไม่เห็นแก่ตัวที่แท้จริง เป็นอาการที่ได้ทำลายความยึดมั่นในตัวตนลงได้ ความไม่เห็นแก่ตัวนั้นจึงทำได้โดยไม่ต้องฝืน ไม่ต้องอาศัยกำลังจิตใจใดๆ

๒) ในการที่จะประจักษ์แจ้งนิพพานนั้น ผลสำเร็จทางจิตเท่าใดก็ตามที่ตนเคยได้ไว้แล้ว ผู้บรรลุนิพพานสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด เช่น ใช้เป็นที่พักผ่อนหาความสุขยามว่าง เป็นการนำเอาสมาบัติมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น หรือเพิ่มความสามารถแห่งการแสวงผลให้ลึกซึ่งกว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น ถ้าเดิมเคยได้ถึงสมาบัติ ๘ เมื่อบรรลุนาคามีผลหรืออรหัตตผลแล้ว ก็สามารถก้าวต่อไปถึง **สัญญาเวทิตนโรธ** คือการดับสัญญาและเวทนา เรียกว่า **นิโรธสมาบัติ** ได้

๓) การบรรลุนิพพานทำให้กิเลสและความทุกข์นั้นสูญสิ้นไปโดยเด็ดขาด เพราะถอนทิ้งด้วยปัญญา และสิ่งที่ดับไปในการประจักษ์แจ้งนิพพานนั้นก็เป็น การดับเฉพาะสิ่งที่ชั่วร้าย เช่น ดับโลภะ โทสะ โมหะ ดับตัณหา ดับภพ ดับทุกข์ ดับอวิชชา ไม่ได้ดับอะไรที่เป็นสิ่งดีงามเลย และเมื่อดับสิ่งชั่วร้ายแล้ว ก็กลับมีคุณลักษณะที่ดีเด่นขึ้นมาแทน คือ การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและการบำเพ็ญกิจด้วยกรุณา



๔) การบรรลุนิพพานทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ถึงขั้นพื้นฐาน เปลี่ยนจิตใจ เปลี่ยนลักษณะความคิด เปลี่ยนบุคลิกภาพ มีระบบพฤติกรรมมั่นคง เพราะมีความเปลี่ยนแปลงในทางจิตใจที่สำคัญ ๒ ด้าน คือ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อถือ อันเป็นเรื่องทางด้านอวิชาและปัญญาอย่างหนึ่ง และความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่า หรือการสนองความต้องการ อันเป็นเรื่องทางด้านตัณหาและฉันทะอีกอย่างหนึ่งทั้ง ๒ ด้านนี้สัมพันธ์กัน มนุษย์ปุถุชนปรารถนารูป รส กลิ่น เสียง โภภะที่พึงใจ และทำการต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านี้มาครอบครอง ส่วนผู้ที่บรรลุนิพพานแล้วมองเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะของธรรมดาแห่งธรรมชาติ ไม่เห็นอะไรที่จะเอาตัวตนเข้าครอบครองหรือหาเวทนาที่จะเสพเสวย ความเข้าใจความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อม ไม่ว่าจะป็นทรัพย์สิน ผู้คน ธรรมชาติและชีวิตของตนเปลี่ยนไปเป็นอย่างใหม่ ความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยก็เปลี่ยนไปนำไปสู่บุคลิกภาพและระบบพฤติกรรมอย่างใหม่ที่เรียกว่า ลอยพ้นจากโลกธรรม หรือถึงอยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก ไม่เปราะเปื้อนโลก ภาวะหลุดพ้นและเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเช่นนี้ยากจะกล่าวพรรณนาได้ นิพพานเป็นความเปลี่ยนหรือพ้นจากภาวะเช่นนั้นไปสู่ความเป็นอิสระเป็นไทแก่ตน สามารถขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัวตามปรารถนา ไม่ต้องมัวห่วงกังวลกับการปกป้องรักษาตัวตน อยู่ในภาวะปลอดโปร่งโล่งไปได้ทั่วและมองเห็นกว้างไกล



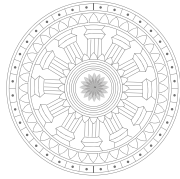
ฉะนั้นเราจงอย่าเห็นโลกเป็นสุขกันต่อไปเลย เพราะมันมีแต่ความทุกข์ ถ้าหากเราไม่เห็นโลกเป็นสุขแต่เห็นโลกเป็นทุกข์หาทางตัดทุกข์ด้วยการตัดตัณหา ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ด้วยอำนาจของศีล สมาธิ ปัญญา มีเนกขัมมบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี บารมีมันพร้อมอยู่แล้ว ทำใจให้เข้าถึงสภาวะตามความเป็นจริง นั่นคือ เอาจิตเข้าไปน้อมยอมรับพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาง่ายๆ ว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ร่างกายเป็นเพียงเรือนร่างอาศัยชั่วคราวเท่านั้น จะแก่ก็ช่างมัน จะตายก็ช่างมัน จะเป็นอย่างไรก็ช่าง ชาตินี้ขอให้เป็นอย่างที่สุดท้ายสำหรับเราที่จะเกิด จะไม่เป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทานอีกต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- ๑) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

หนทางการเจริญวิปัสสนา



ผู้ลงมือปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า ควรจะมีสิ่งเหล่านี้เป็นกิจตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงสุดทางแห่งอริยธรรม มี ๑๐ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. ความเข้าใจความจริงของชีวิต

ความจริงของชีวิตได้แก่กฎแห่งกรรม บาป-บุญ คุณ-โทษ กุศล-อกุศล สังสารวัฏ อานิสงส์ของการเกิดเป็นคน ฯลฯ เป็นต้น การที่บุคคลใดจะสนใจหลักปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา ผู้นั้นจะต้องมีความสนใจข้อธรรมในศาสนาบ้าง เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ การเจริญปัญญา ความกตัญญูและอื่นๆ เป็นต้น เหล่านี้เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทั่วไปในสังคมไทยมาตั้งแต่เด็ก ความเชื่อทั้งหลายนี้คือ รากฐานของคุณงามความดี รอเวลาให้ตระหนักถึงคุณค่าอย่างแท้จริง

๒. ตัดปليโพธ

หมายถึงตัดความเป็นห่วง ความกังวล ถ้าผู้ใดที่ยังมีห่วงเป็นกังวลก็ยากที่จะปฏิบัติธรรมได้ ซึ่งปليโพธมี ๑๐ อย่าง คือ ที่อยู่ ตระกูล ลาภ หมู่คณะ การงาน การเดินทาง ญาติ ความเจ็บป่วย



การศึกษาเล่าเรียน และอำนาจหรือฤทธิ์ (อันสุดท้ายสำหรับผู้จะ
เจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น)

๓. ยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ

เป้าหมายสูงสุดของชาวพุทธคือ “นิพพาน” แต่ระยะเวลา
ก่อนที่จะถึงนิพพานของแต่ละคนไม่เท่ากันอยู่ที่การสั่งสมบุญบารมี
มามากน้อยแค่ไหน ดังนั้นเพื่อกันการก้าวพลาดออกนอกเส้นทาง
ไปนรก สิ่งแรกที่ต้องยึดถือเอาเป็นที่พึ่งคือ **พระรัตนตรัย** ได้แก่
พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสงฆ์คุณ ทำให้มีกำลังใจเต็มไปด้วย
ศรัทธาที่บริสุทธิ์และมีพลังกำลังในการประกอบคุณงามความดี

๔. การถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและพระอาจารย์ผู้สอนธรรม

ขั้นตอนนี้เปรียบเหมือนเราได้มอบชีวิตและจิตใจ ลดมานะ
ในตัวตนลงไปได้ในระดับหนึ่ง ทำให้จิตใจอ่อนน้อมพร้อมที่จะเตรียม
รับฟัง “คำสอน” ของครูบาอาจารย์และนำไปปฏิบัติ

๕. แม่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

ตามประเพณีของชาวพุทธ หลังจากถวายอาหารและปัจจัย
แด่พระภิกษุสงฆ์แล้ว พระภิกษุสงฆ์จะให้ศีลให้พรและกล่าวคำ
อนุโมทนา ญาติโยมที่เข้าร่วมทำบุญจะกรวดน้ำตั้งจิต “แม่เมตตา”
เพื่ออุทิศส่วนบุญกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งปวง ยังมีเมตตามากเท่าไร
ก็ยิ่งเข้าใกล้พระธรรมมากเท่านั้น เพราะเมตตาเป็นเครื่องขี้บอก
ความเห็นแก่ “อัตตา” มีมากน้อยเท่าไร พระภิกษุสงฆ์ที่เข้าป่าธุดงค์



ต้องรู้จักแม่เมตตาให้เจ้าป่าเจ้าเขา ภูตผีวิญญานต่างๆ ในป่า แม้แต่ สัตว์ร้าย เพื่อให้อำนาจของเมตตาธรรมคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตรายและสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง และใครก็ตามถ้าได้ไปพักค้างคืนใน แดนต่างถิ่น ก่อนนอนให้สวดมนต์ ตั้งจิตอธิษฐานแม่เมตตาให้เจ้า ที่เจ้าทาง ฝึบ้านผีเรือน เพื่อขออาศัยพักอยู่เป็นการชั่วคราว เมตตา จะคุ้มครองให้นอนหลับสบายปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ถ้าเรา แม่เมตตาโดยไม่จำกัดให้ชนทุกชั้นทุกระดับเหมือนกับพระอาทิตย์ ส่องแสง เมตตานี้จะมีพลังสูงยิ่ง

๖. รักษาศีล

อย่างน้อยศีล ๕ และควรจะรักษาตนให้เป็นผู้มี ศีลบริสุทธิ์ หากมีศีลบริสุทธิ์ก็ต้องรักษาจิตให้บริสุทธิ์ด้วย อย่าให้จิตเอนเอียง ไปหากิเลส คือ รากะ โทสะ โมหะ หลังจากศีลและจิตบริสุทธิ์แล้ว ต้องมีความเห็นบริสุทธิ์และตรงต่อคุณธรรมด้วย จิตก็สงบเป็น สมายง่าย เจตนาในการรักษาศีลเพื่อละเว้นความชั่ว เพราะถ้า ทำความชั่วจะได้รับการวิพากษ์ที่ เป็นทุกข์ ศีลเป็นอริยทรัพย์ เป็นที่ตั้ง แห่งบุญ ก่อให้เกิดสตินำมาสู่ปัญญาแห่งการหลุดพ้นในที่สุด

๗. เจริญสมาธิ

กิจอันสำคัญประการหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรมคือ การเจริญ สมาธิ เพื่อให้จิตมีกำลังเพื่อยกจิตขึ้นสู่การภาวนาวิปัสสนา เรียก สมถยานิก หมายถึง ผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานก่อน แล้วจึง เจริญวิปัสสนาต่อ คือ ผู้บำเพ็ญสมาธิจนจิตมีกำลังเข้าสู่ฌานจะเป็น



ปฐมนิกาก็ดี จนถึงจตุตถฌาน จิตจะมีอำนาจสามารถเกิดทิพยอำนาจได้ตามอุปนิสัยวาสนาที่มีมาแต่อดีตกาล แต่ในการเจริญวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องผ่านฌานก็ได้ คือ เจริญวิปัสสนาโดยตรงเลยนี้เรียก วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ฌานสมาบัติมาก่อน

ระดับของสมาธิ มี ๓ ระดับ คือ

๑) **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เช่น ความมุ่งมั่นในการอ่านหนังสือ ใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นต้น (วิริยะ ก็จัดเป็นสมาธิด้วยเช่นกัน) หรือจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒) **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือเป็นสมาธิตอนต้นของอัปนาสมาธิ

๓) **อัปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิทไม่หวั่นไหว มีอารมณ์เป็นหนึ่งได้องค์ฌาน เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ เรียกผู้ที่ได้อัปนาสมาธิคือ **ผู้ที่ได้ฌาน** นั่นเอง



๘. “ฌาน” ในพุทธศาสนา

ฌาน แปลว่า เฟ่ง หมายถึง ภาวะจิตที่เฟ่งอารมณ์จน
 แน่วแน่ ได้แก่ ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง แต่สมาธินั้นมีกำลังมาก
 น้อยต่างๆ กัน แยกได้เป็นหลายระดับ ความต่างของระดับนั้นกำหนด
 ด้วยคุณสมบัติของจิตที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้นๆ
 องค์ประกอบเหล่านี้ ได้แก่ **วิตก** (การจรตจิตลงในอารมณ์) **วิจาร์**
 (การที่จิตเคลื่อนอยู่กับอารมณ์) **ปีติ** (ความอิ่มใจ) **สุข** (ความสำราญใจ)
อุเบกขา (ความวางเฉยหรือมีใจเป็นกลาง) และ **เอกัคคตา** (ภาวะที่จิต
 มีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว คือ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น)

ฌาน ที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียก **รูปฌาน** นิยมแบ่ง
 ออกเป็น ๔ ระดับ (ตามพระสูตร) มีองค์ประกอบที่ใช้กำหนดระดับดังนี้

- ๑) **ปฐมฌาน** (ฌานที่ ๑) มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ
 สุข เอกัคคตา
- ๒) **ทุติยฌาน** (ฌานที่ ๒) มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓) **ตติยฌาน** (ฌานที่ ๓) มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) **จตุตถฌาน** (ฌานที่ ๔) มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา
 เอกัคคตา

ฌาน ที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือ **อรูปฌาน** ก็มีองค์ ๒ คือ
อุเบกขา และ **เอกัคคตา** เหมือนจตุตถฌาน แต่กำหนดอรูปรธรรม
 เป็นอารมณ์ และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปโดยลำดับตามอารมณ์ที่
 กำหนด



นั่นคือ **ฌาน** คือ การเพ่งอารมณ์กรรมฐานจนจิตสงบรวม
เข้าเป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) มี ๒ ชั้น คือ **รูปฌาน** และ **อรูปฌาน**

รูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น มีรายละเอียดดังนี้

๑) **ปฐมฌาน** มืองค์ฌานครบทั้ง ๕ คือ วิตก วิจารณ์
ปีติ สุข และเอกัคคตา ลักษณะของปฐมฌาน (ส่งตจากกาม) มีดังนี้
จิตสงบเยียบ กามคุณและอกุศลสงบลงไป ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง
เหมือนอยู่คนเดียว อารมณ์เป็นหนึ่ง จิตมีความชุ่มชื้น เสวยสุขจาก
ความสงบ มีกำลังจิตเบิกบาน มีความสุข มีความโล่งใจ

๒) **ทุติยฌาน** จิตละวิตกและวิจารณ์ได้ เหลือปีติ สุข
และเอกัคคตา มีลักษณะดังนี้ จิตไม่คิดอ่านอะไร กำลังจะพักผ่อน
จิตผ่องใสและเด่น จิตไม่มีอาลัยอาวรณ์กับอารมณ์ภายนอก จิต
สบายขึ้นบานด้วยอำนาจความสงบ จิตเป็นหนึ่งมากยิ่งขึ้นกว่าปฐมฌาน

๓) **ตติยฌาน** จิตละปีติได้ คงเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา
มีลักษณะดังนี้ จิตจางจากปีที่เกิดขึ้น จิตเป็นกลางวางเฉยไม่รับ
เสวยปีติ จิตมีสติควบคุม ขั้นนี้สติมีกำลังแก่กล้ามากตามลำดับ
จิตมีสัมปชัญญะกับมีความรู้สึกตัวเองชัดเจน รู้เท่าทันอาการของ
จิตทันทุกขณะ จิตเสวยสุขประณีตด้วยธรรม ปราศจากความรู้สึก
ทางกาย จิตถึงความเป็นหนึ่ง

๔) **จตุตถฌาน** จิตละสุขเหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา
ที่มาแทนที่สุข มีลักษณะดังนี้ ละสุขทุกข์ได้ จิตไม่มีทุกข์ จิต
เป็นกลาง จิตปราศจากความมัวหมอง



อรุปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น ดังนี้

๑) **อากาศานัญญายตนะ** การเพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด เมื่อเจริญจิตสมาธิผ่านปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ สามารถเดินหน้าถอยหลังเข้าออกลำดับขั้นของสมาธิจนมีความชำนาญ (**วสี**) สามารถเห็นชัดแจ้งถึงขั้นตอนลำดับการเจริญฌานชั้นสูง ในส่วนอรุปฌาน จิตในขั้นนี้ก็จะเกิดความสงบรวมลงเป็นหนึ่ง มีอุเบกขาและสติควบคุมอยู่ ผ่องแผ้ว ลมหายใจระงับไป ปรากฏกลุ่มอากาศโปร่งบาง เมื่อลมระงับไปไม่ปรากฏอาการเคลื่อนไหว กาย เป็นอากาศหายใจแผ่คลุมตัวนิ่ง

๒) **วิญญาณัญญายตนะ** การเพ่งวิญญาณว่าไม่มีที่สุด เมื่อพ้นอากาศานัญญายตนะเข้าสู่วิญญาณัญญายตนะ ให้กำหนดว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้ กระแสวิญญาณแผ่ซ่านไปทั่วไตรภพอากาศ ไม่มีขอบเขต

๓) **อากิญจัญญายตนะ** การเพ่งความไม่มีของอรุปวิญญาณ ในการเจริญฌานขั้นนี้คือ การเพ่งความไม่มีของอรุปวิญญาณ มีจุดเด่นที่วิญญาณกับอากาศ ทั้ง ๒ ส่วนนี้ยังไม่ถือว่าเป็นพลอตภัยสำหรับจิตใจ ต้องปล่อยวางสัญญาที่กำหนดหมายกระแสวิญญาณให้มากำหนดที่ตัว **มโนธาตุ** คือ ผู้รู้ที่อยู่ภายในโดยไม่กำหนดรู้อะไรๆ เลย เมื่อจิตเป็นอุเบกขาจะปรากฏธาตุรู้ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีความรู้สึกเพียงกลางๆ ทางใจ



๔) **เนวส์ัญญานาสัญญาตนะ** การเพ่งอรูปรวิญญาณ ในขั้นนี้จิตใจเป็นเอกภาพ มีความรู้สึกเป็นกลางๆ ภายใน ความรู้สึก อารมณ์เกือบดับหมดเหลืออยู่น้อยมาก เหลือแต่สัญญาในความสงบที่ ผูกมัดจิตใจไว้ในโลกสงบลงเป็นหนึ่งในถึงความเป็นเอกภาพ

ฌาน ทั้ง ๘ ประการนี้ใช้เป็นฐานกำลังของจิตในการ พิจารณาธรรม โดยพักจิตในฌานจนมีกำลังเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป

๙. เจริญวิปัสสนาภาวนา

หนทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ขั้นตอนที่จิตพิจารณา สภาวธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่น ใน **อิริยาบถ ๔** คือ ยืน เดิน นั่ง และ นอน เป็นต้น โดยดำเนินตามหลัก “**สติ ปัญญา ๔**” คือ การดำรงสติให้ตื่นรู้เท่าทันความจริงต่อเนื่องตั้ง สายน้ำจนกลายเป็น “**มหาสติ**” มีอานิสงส์ระงับทุกข์ จนถึงบรรลู่ พระนิพพาน การเจริญสติปัญญาเป็นที่ตั้งของสมาธิ สติ สัมปชัญญะ และปัญญาในคราวเดียวกัน สติปัญญามี ๔ ประการ คือ

๑) **กายานุปัสสนาสติปัญญา** ใช้กายเป็นที่ตั้งของสติตาม ตูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีลำดับขั้นตอนดังนี้คือ

- (๑) สติตามดู **ลมหายใจ** เข้าออกให้รู้เท่าทัน
- (๒) สติรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของกายใน **อิริยาบถ ๔** คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
- (๓) ทำสัมปชัญญะให้รู้ทัน **อาการเคลื่อนไหว** ของกาย



(๔) ตั้งสติพิจารณาให้เห็น **อาการ ๓๒** ในกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เยื่อในสมอง ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสมหะ น้ำเหลือง (หนอง) น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

(๕) ตั้งสติพิจารณาดูให้เห็นโดยความเป็น **ธาตุ ๔** คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประชุมเป็นร่างกาย ให้แยกธาตุแล้วพิจารณาว่า นี่คือ ธรรมดาของร่างกาย

(๖) เจริญ **อสุภกรรมฐาน** พิจารณา **สรีระ** ตั้งแต่ใหม่ๆ จนเหลือแต่กระดูกผุพังเป็นผง แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาในตนเอง ให้เห็นว่าเป็นไปแบบเดียวกันนี้ คือ ธรรมชาติของกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนาดังนี้คือ การตั้งสติตามดูความรู้สึกของเวทนาทั้ง ๓ คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ให้รู้เท่าทันทุกอาการ จนรู้แจ่มแจ้งในใจและเพียงตั้งสติไว้แค่นี้ แค่นี้ก็รู้ว่ามีเวทนาเท่านั้น ไม่เข้าไปยึดติดถือมั่นต่อสิ่งที่เข้าไปพบเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส หรือนึกคิดในเวลานั้นๆ เข้าไปตั้งสติว่า เวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าสิงสู่และไม่ถือมั่นอะไรในโลก ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ได้ชื่อว่า เห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ



๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา จิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ดังนี้ คือ เมื่อจิตมีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตเป็นมหรรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มี จิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่า จิตมีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ ฯลฯ เป็นต้น เข้าไปตั้งสติว่าจิตมีก็เพียง สักว่าเอาไว้รู้ เอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ เข้าสิงสู่และไม่ถือนั่นอะไรๆ ในโลก ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตอยู่ในจิตอยู่เสมอๆ

๔) อัมมานูปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา ธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ตามสภาวะที่ปรากฏแก่ใจให้ รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔

๑๐. เจริญอาสวักขยญาณ

อาสวักขยญาณหมายถึงความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ ญาณ หยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

หนทางการเจริญวิปัสสนาไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตามใน ๑๐ ข้อที่กล่าวมาข้างต้น ตั้งแต่เริ่มต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเข้าใจ ถึงพระไตรลักษณ์ญาณควบคู่ไปเสมอเพื่อกันการหลงทางแม้จะเกิด



วิปัสสนูปกิเลส ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดหลงสำคัญตนเองว่าได้เข้าถึง
ภูมิธรรมสูงแล้วก็ตาม พระไตรลักษณ์ที่พิจารณามาตลอดจะช่วย
ยับยั้งว่า ธรรมะตัวตนที่ปรากฏนั้นเข้าข่ายไตรลักษณ์หรือไม่ ซึ่ง
กฎของไตรลักษณ์ นั้น คือ

๑) **อนิจจัง** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่
และดับไป

๒) **ทุกขัง** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นทุกข์ คือ สภาวะ
ทนได้ยาก

๓) **อนัตตา** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตา บังคับ
บัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน

วิปัสสนูปกิเลส (อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา) คือ สภาวะที่ทำให้
วิปัสสนามัวหมองข้องขัด เป็นสภาพที่น่าชื่นชมซึ่งเกิดแก่ผู้เจริญ
วิปัสสนา ในขั้นที่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน (**ตรุณวิปัสสนา**) แต่กลายเป็น
เป็นโทษเครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา โดยทำให้เข้าใจผิดว่าตน
บรรลุมรรคผลแล้ว จึงชะงักหยุดเสียไม่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปใน
วิปัสสนาญาณ มี ๑๐ อย่างได้แก่

- (๑) **โอภาส** แสงสว่าง
- (๒) **ปีติ** ความอิมใจปลาบปลื้มเต็มไปทั้งตัว
- (๓) **ญาณ** ความรู้ที่คมชัด
- (๔) **ปีสัสทธิ** ความสงบเย็นกายใจ
- (๕) **สุข** ความสุขชื่นฉ่ำทั่วทั้งตัวที่ประณีตอย่างยิ่ง
- (๖) **อิโมกข์** ศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใส อย่างยิ่ง



- (๗) ปศุคาหะ ความเพียรที่พอดี
- (๘) อุပ္ปฐานะ สติซัด
- (๙) อุเบกขา ความวางจิตเป็นกลางที่ลงตัวสนิท
- (๑๐) นิกันติ ความตั้งใจ พอใจ

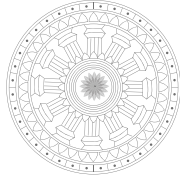
ธรรมทั้งหมดนี้โดยตัวมันเองไม่ใช่สิ่งเสียหายหรือเป็นอกุศล แต่เพราะเป็นสภาวะธรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนจึงเกิดการเข้าใจผิดไปว่าเป็นการได้บรรลุมรรคผล วิปัสสนูปกิเลสนี้จะไม่เกิดกับผู้ที่บรรลุมรรคผลแล้ว ไม่เกิดกับผู้ที่ปฏิบัติผิดทางและไม่เกิดกับผู้ที่เกียจคร้าน หรือผู้ไม่ปฏิบัติตามฐาน แต่เกิดขึ้นเฉพาะกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องเท่านั้น **วิธีแก้ปัญหา** ในเรื่องนี้ คือ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นให้รู้เท่าทันด้วยปัญญาตามความเป็นจริงว่า สภาวะนี้ เช่น โภกาส เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วแก่เรา มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดมีขึ้นตามเหตุปัจจัยแล้วก็ต้องดับสิ้นไป เมื่อรู้เท่าทันก็ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดีพอใจไปตามมัน คือ กำหนดได้ว่ามันไม่ใช่มรรคไม่ใช่ทาง แต่ต้องเป็นวิปัสสนาที่พ้นจากวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ซึ่งเป็นมรรคเป็นทางที่ถูกต้อง



เอกสารอ้างอิง

- ๑) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม



ในการปฏิบัติธรรม สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุดแห่งการพ้นทุกข์คือ พระนิพพาน มี ๗ ประการที่สำคัญ คือ

๑. สติสัมปชัญญะ
๒. หิริโอตตปปะ
๓. อินทริยสังวร
๔. ศีลสังวร
๕. สมาธิภาวนา
๖. วิปัสสนาภาวนา
๗. การพิจารณาธรรม

๑. สติสัมปชัญญะ

สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรม ๒ ประการนี้ควรนำไปใช้ในทุกสถาน ผู้ตั้งอยู่ในองค์ธรรม ๒ ประการนี้ชื่อว่า เป็น **ผู้ไม่ประมาท** ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปลูกสติให้เกิดมีขึ้นในสันดานขณะเมื่อกำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ก็ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ



๒. หิริโอตตปปะ

หิริ ความละอายต่อบาป **โอตตปปะ** ความเกรงกลัวต่อบาป ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นธรรมที่คุ้มครองโลก (โลกคือหมู่สัตว์) ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตามธรรม คือ มีหิริ และ โอตตปปะ พระธรรมก็ย่อมรักษาผู้นั้นไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ผู้มีธรรม ๒ ประการนี้ประจำใจ จะไม่ไปตกอบาย ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีธรรมะ ๒ ประการนี้ไม่ทำบาปกรรมอันใดแม้แต่น้อยทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

๓. อินทริยสังวร

สังรวมอินทริย์ ๖ คือ ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้ อินทริย์คือความเป็นใหญ่ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น เมื่อมีสติสังรวมรักษาดีก็เป็นบุญเป็นคุณและเป็นประโยชน์ ถ้าขาดสติไม่สังรวมรักษาก็ไร้ประโยชน์และให้โทษหลายประการ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติสังรวมรักษาอินทริย์ทั้ง ๖ ให้สงบระงับ

๔. ศิลสังวร

สังรวมรักษาศีล คือ รักษากาย วาจาให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ **ศีล** เป็นเครื่องชำระบาปอย่างหยาบที่เกิดทางกายวาจาให้บริสุทธิ์ ศีลย่อมระงับความเดือดร้อนภายในใจและเป็นมูลฐานอันสำคัญยิ่งของ **สมาธิภาวนา** ผู้ปฏิบัติพึงตั้งใจสังรวมรักษาชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่าให้ศีลขาดตกและเศร้าหมอง



เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งอยู่ใน **ความไม่ประมาท** คือ มีสติสัมปชัญญะ มีhiriโอดตปปะ มีความสำรวมอินทรีย์ดี และมีศีลบริสุทธ์แล้ว ก็เชื่อว่าจะได้ชำระกิเลสอย่างหยาบออกจากกาย วาจา และใจเป็นอันดี ควรแก่การบำเพ็ญกรรมฐานภาวนา เพื่อชำระกิเลสอย่างกลาง และอย่างละเอียดที่หมักต้องอยู่ในสันดานต่อไป

๕. สมาธิภาวนา

สมาธิ ความตั้งใจมั่น เป็นองค์ธรรมที่มีคุณค่าสูงและสำคัญ เป็นที่รวมกำลังของจิต และกำลังของธรรมะ เช่น **มรรคมืองค์ ๘** ถ้าสมาธิยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่ได้ชื่อว่ามรรคสมังคี เมื่อใดสมาธิบังเกิดขึ้น จึงจะได้ชื่อว่า **มรรคสมังคี** คือ ความพร้อมมูลแห่งอริยมรรค เมื่อนั้นการบำเพ็ญภาวนาให้เกิดมีขึ้นคือ **การปฏิบัติในสมถกรรมฐาน ๔๐ องค์** มี **ปฐมวิกสิณ** (ในกสิณ ๑๐) เป็นต้น โดยถือเอาบทใดบทหนึ่งที่ **เหมาะแก่จริต** ของตนเป็นอารมณ์เครื่องยึดเหนี่ยวของใจ เป็นอุบายชำระใจให้บริสุทธ์และตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรม

มรรคสมังคี มรรคมืองค์ ๘ ประการ ทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกันดังนี้ องค์มรรคทั้ง ๘ โดยมี ๑) **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ก็คือจิตเป็นผู้เห็น ๒) **สัมมาสังกัปปิ** ความดำริชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ดำริ ๓) **สัมมาวาจา** กล่าววาจาชอบ ก็คือจิตเป็นผู้นึก แล้วกล่าว ๔) **สัมมากัมมันโต** การงานชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิด ทำการงาน ๕) **สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีวิตชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดหา เลี้ยงชีวิต ๖) **สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบ ก็คือจิตเป็นผู้มีเพียร



มีหมั่น ๗) **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ระลึก เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็น ๘) **สัมมาสมาธิ** แปลว่าตั้งจิตไว้ชอบ ก็คือการกำหนดจิตให้เข้าสู่ภวังค์ได้ แล้วตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้เป็น **เอกัคคตา** อยู่ในความเป็นหนึ่ง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า เรียกว่า **มรรคสมังคี** ประชุมมรรคทั้ง ๘ ลงเป็นหนึ่งหรือเรียก **เอกมรรค** เป็นสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลสืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่า **สัมมาญาณ** (หยั่งรู้ชอบ) และ **สัมมาวิมุตติ** (หลุดพ้นชอบ) มรรคมืองค์ ๘ เมื่อเจริญพร้อมถึงที่ก็จะถึงขีดสุด และถึงขณะหนึ่งซึ่งองค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณอันแรงกล้าสว่างขึ้นมาหยั่งเห็นสังขธรรมและกำจัดกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิตออกไป การที่องค์มรรคทั้ง ๘ ทำหน้าที่พร้อมกันนี้เรียกว่า **มรรค** แต่มรรคสมังคินี้จะประชุมถึง ๔ ครั้ง จึงเรียก **มรรค ๔** ได้แก่ **โสดาปัตติมรรค** **สกิทาคามีมรรค** **อนาคามีมรรค** และ **อรหัตตมรรค** เมื่อมรรคทำหน้าที่แล้ว ก็มีภาวะที่เป็นผลตามมา คือ ความรู้ความเข้าใจในสังขธรรมและความหลุดพ้นจากกิเลส ไร้สิ่งบีบคั้น เป็นอิสระ เรียกว่า **ผล** และภาวะที่เป็นผลก็มี ๔ เช่นเดียวกับมรรคได้แก่ **โสดาปัตติผล** **สกิทาคามีผล** **อนาคามีผล** และ **อรหัตตผล** รวมเรียกว่า **มรรค ๔ ผล ๔** หรือ **อริยมรรค ๔ อริยผล ๔**

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน คือ สิ่งที่ยึดใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมถภาวนา



ซึ่งพึงเลือกใช้ให้เหมาะกับตน เช่น ให้ตรงกับจริต มี ๔๐ อย่าง ได้แก่
 กถิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูล
 สัญญา ๑ จตฺธาตฺวตฺถาน ๑ อรูป ๔ ดังนี้

๑) กถิน แปลว่า วัตถุอันจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ สำหรับ
 เพ่งเพือจุงจิตให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ อย่าง คือ ฃตฺกถิน ๔ ได้แก่
 (๑) ปฐวี ดิน (๒) อาโป น้ำ (๓) เตโช ไฟ (๔) วาโย ลม วรรณกถิน ๔
 ได้แก่ (๕) สีเขียว (๖) สีเหลือง (๗) สีแดง (๘) สีขาว (๙) แสงสว่าง
 (๑๐) ที่ว่าง

๒) อสุภะ แปลว่า สภาพที่ไม่งาม พิจารณาร่างกายของ
 ตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม หมายถึงซากศพในสภาพต่างๆ
 ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน รวม ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) ซากศพที่เน่าพอง
- (๒) ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ
- (๓) ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกอยู่
- (๔) ซากศพที่ขาดกลางตัว
- (๕) ซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว
- (๖) ซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาด
- (๗) ซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกัน สับฟันเป็นท่อนๆ
- (๘) ซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตราไม้โลหิตไหล

อาบอยู่

- (๙) ซากศพที่มีตัวหนอนคลาคล่ำไปอยู่



(๑๐) ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก

๓) **อนุสสติ** แปลว่า ความระลึกถึง อารมณ์ที่ควรระลึกถึง
ถึงเนืองๆ มี ๑๐ อย่าง คือ

(๑) **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

(๒) **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรม

(๓) **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

(๔) **สีลानุสสติ** ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา

(๕) **จาคานุสสติ** ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

(๖) **เทวดานุสสติ** ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา

(๗) **มรณสสติ** ระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา

(๘) **กายคตาสติ** ระลึกถึงทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม

(๙) **อานาปานสติ** ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

(๑๐) **อุปสมานุสสติ** ระลึกธรรมเป็นที่สงบ ระงับกิเลส

และความทุกข์คือ นิพพาน

๔) **พรหมวิหาร** แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรม
ประจำใจอันประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่
มี ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

(๑) **เมตตา** ความรักความปรารถนาให้เขามีความสุข
แผ่เมตริจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

(๒) **กรุณา** ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อเห็น
ผู้อื่นมีทุกข์ก็คิดหาหนทางช่วยเหลือ



(๓) **มูทิตา** ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เห็นผู้อื่นอยู่ดี มีสุข ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดี พร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุน ไม่กีดกันริษยา

(๔) **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบ หรือชัง ความวางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้าย

๕) **อาหาเรปฏิกูลสติปัญญา** แปลว่า ความเป็นปฏิกูลในอาหาร พิจารณาให้เห็นว่าอาหารเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิกูลสกปรกโดยบริโศค โดยที่อยู่ของอาหาร โดยสั่งสมอยู่นาน เป็นต้น

๖) **จตุธาตววัตถาน** แปลว่า การกำหนดธาตุ ๔ คือ พิจารณาร่างกายนี้แยกแยะออกไป มองเห็นแต่ส่วนประกอบต่างๆ ที่จัดเข้าในธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ทำให้รู้ภาวะความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเข้าเท่านั้น ไม่เป็นตัวสัตว์บุคคลที่แท้จริง

๗) **อรูป** แปลว่า ฌานมี **อรูปธรรม** เป็นอารมณ์ ได้แก่ **อรูปฌาน** ภาพของ **อรูปพรหม** มี ๔ อย่าง คือ

(๑) **อากาศาณัญญาตนะ** กำหนดที่ว่างหาที่สุกมิดได้ เป็นอารมณ์

(๒) **วิญญาณัญญาตนะ** กำหนดวิญญาณหาที่สุกมิดได้ เป็นอารมณ์



(๓) **อาภิญญาญายตนะ** กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์

(๔) **เนวสัณญานาสัณญายตนะ** กำหนดภาวะมีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

การบริการรรมเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องบริการรรมให้
เหมาะสมกับ **จริต** ของแต่ละบุคคล เช่น

๑) คนที่ชอบรักสวยรักงาม (**ราคะจริต**) เหมาะกับการ
บริการรรม **อสุภะ** หรือ **กายคตาสติ**

๒) คนที่ใจร้อนหงุดหงิด (**โทสะจริต**) เหมาะที่จะบริการรรม
วรรณกสิณ หรือ **เจริญ เมตตา**

๓) คนที่เหงาซึม เชื้อคนง่าย (**โมหจริต**) เหมาะแก่การ
เจริญ **อานาปานสติ**

๔) คนที่มีจิตขาดซึ่งเลื่อมใสโดยง่าย (**สัทธาจริต**) เหมาะ
แก่การบริการรรม **อนุสสติ** หกข้อแรก

๕) คนที่มีความช่างคิดพิจารณา (**พุทธิจริต**) ควรใช้
มรณสติ จตุราตุวัตถาน หรือ **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** มาบริการรรม

๖) คนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน (**วิตกจริต**) ควรเจริญ **อานาปานสติ**

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมพึงบังเกิดศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใส
ในพระรัตนตรัยและในสมาธิภาวนา โดยการน้อมจิตนึกเอากรรมฐาน
บทใดบทหนึ่งใน ๔๐ อย่าง แต่ที่นิยมใช้กันทั่วไปเป็นต้นว่า **พุทโธ**
หรือ **พองหนอยุบหนอ** หรือ **อานาปานสติ** เป็นอารมณ์ ตั้งสติคอย



กำหนดอารมณ์กรรมฐาน การภาวนาเป็นงานของจิตใจโดยเฉพาะ ค่อยรวมกำลังจิตตั้งลงสู่จุดของอารมณ์กรรมฐานพร้อมกับให้มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว พิจารณาอารมณ์กรรมฐานให้เห็นแจ้งชัด ขึ้นในใจ นานเข้าจิตก็จะติดแน่นกับอารมณ์กรรมฐาน ต่อจากนั้น **ปีติ** คือความอิ่มใจ **ปราโมทย์** คือ ความร่าเริงบันเทิงใจก็จะเกิดขึ้น ภายก็จะสงบระงับ ความสุขกายสุขใจก็จะเกิดขึ้น จะรู้สึกสบายและ เยือกเย็น จากนั้นสมาธิอันประกอบด้วยองค์ ๓ คือ **ปริสุทธโธ** จิตบริสุทธิ์สะอาด **สมาธิโต** จิตตั้งมั่น **กัมมณีย** จิตคล่องแคล่วควร แก่การพิจารณาสภาวะธรรมก็จะเกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นแล้ว **นิรณ** อันเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิก็จะสงบระงับดับหาย **นิรณ** คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าใน คุณธรรม หรืออกุศลธรรมที่กีดทับจิตปิดกั้นปัญญา มี ๕ อย่าง คือ (๑) **กามฉันท** พอใจใฝ่กามคุณ (๒) **พยาบาท** แค้นเคืองคิดร้ายเขา (๓) **ถีนมิทธะ** หดหู่ซึมเซา (๔) **อุทธัจจกุกกุกจะ** ฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) **วิจิกิจฉา** ลังเลสงสัย เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจบำเพ็ญสมถภาวนาบังเกิด ได้ซึ่งสมาธิอันประกอบด้วยองค์ ๓ ดังกล่าวแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า เป็น ผู้บริสุทธิ์ด้วย **สมาธิภาวนา**

อุปสรรคที่ขวางกั้นการทำสมาธิ (อุปกิเลสที่ทำลายสมาธิ)

อุปสรรคที่ขวางไม่ให้จิตเข้าสมาธิได้ง่าย และเมื่อเข้าสมาธิ แล้วถอนง่ายเสื่อมง่ายมีดังนี้

๑) มีจิตใจไม่ค่อยเลื่อมใส ไม่ค่อยอยากได้ ไม่อยากทำ



สมาธิ อยากรู้ได้เป็นบางเวลา คิดห้วงทางอื่น เช่น ห่วงงาน ห่วงญาติ พี่น้อง หมู่คณะ ไม่มีเวลาคิดถึง ไม่มีเวลาทำสมาธิ บาบเหล่านี้เป็น ตัวห้ามสมาธิที่ยังไม่ได้ หรือทำลายสมาธิที่ได้แล้ว

๒) เกิดลั้งเลตงสัย เวลาจะทำสมาธิไม่แน่ใจว่าจะภาวนา ในบทอะไร จะได้สมาธิหรือไม่ ไม่ค่อยเชื่อ ไม่เต็มใจ ไม่สนิทใจ จิตใจ ไม่ตั้งลงไป สงบไม่ได้ เป็นบาปตัวที่ ๒ ที่ห้ามและทำลายสมาธิ

๓) เกิดง่วงเหงาหาวนอน นั่งไป ทำไป บริกรรมไป เกิด ง่วงนอน ไม่มีสติ หดหู่ ท้อถอย ไม่อยากทำ เป็นมารตัวที่ ๓ ที่ทำลาย สมาธิ

๔) เกิดตณหากระชิบ เมื่อเหน็ดเหนื่อยง่วงนอน ตณหา ก็เข้ามากระชิบให้นอนพักเอนกายเสียก่อน นอนภาวนาก็ได้ ไม่ช้า ก็หลับหมดสติ ตัวนี้เป็นมารที่ ๔

๕) เกิดความกลัว บางครั้งเกิดความกลัวผี กลัวคน กลัวสัตว์ร้าย เสือ สิงห์ งู เป็นต้น กลัวเจ็บไข้ได้ป่วย กลัวความมืด กลัวสารพัด เกิดขึ้นทางใจแล้วภาวนาไม่ได้ ความกลัวทั้งห้ามทั้ง ทำลายสมาธิ เป็นมารตัวที่ ๕

๖) เกิดอาการตื่นกลัว เกิดสะดุ้งได้ยินเสียงสัตว์ร้อง ต้นไม้โค่นล้ม กิ่งไม้หัก ของตก ฟาผ่าเสียงดัง ทำให้ตกใจ สะดุ้งตื่น



ทำให้จิตฟุ้งไปไม่สงบ เป็นบาปชนิดหนึ่ง ทั้งห้ามทั้งทำลายสมาธิ เป็นมารตัวที่ ๖

๗) เกิดสัญญาความจำ ความคิดหลายอย่าง มีอารมณ์หยายทำให้จิตตื้อ บางครั้งอารมณ์หยายสงบหมดแล้ว นั่งภาวนาได้ดีแต่เกิดความจำในทางดี คิดทางดีมากเกินไป จนจิตสงบเป็นอารมณ์เดียวไม่ได้ เพลิดเพลินทางดี นี่ก็เป็นตัวมารทั้งห้ามและทำลายสมาธิ

๘) เกิดความเพียร จิตเริ่มปรารถนาความเพียรอยากได้สมาธิมากเกินไป จดจ่อเกินไป พุ่งแรงและไม่มีการหวั่นไหว จะได้ **ขณิกสมาธิ** (สมาธิชั่วขณะ) ต่อจากนั้นจะได้ **อุปจารสมาธิ** (สมาธิจวนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ตั้งถึงที่สุด เป็นขั้นที่ทำให้กิเลส มีนิวรณ์ เป็นต้น ระวังก่อนจะเป็นอัปนา คือ ถึงฉาน) ผลที่สุดจะสำเร็จ **อัปนาสมาธิ** (สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฉาน) ได้ฉาน ๔ จะเจริญวิปัสสนาญาณอย่างเก่งกล้าสามารถ ได้มรรคผล จิตใจจดจ่ออย่างแรงเกินไป คิดแต่จะได้ ใจไม่สงบ ไม่ได้อะไรเลย มีแต่ฟุ้งไป จิตอย่างนี้ถ้ามีบ่อยๆ ก็เสียสมาธิ

๙) เกิดความท้อถอย เมื่อจิตใจจดจ่อปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว ไม่เห็นได้อะไร สมาธิก็ไม่เกิดมีแต่เหนื่อยก็เกิดท้อใจ ผ่อนการทำความเพียร หันมาคลุกคลีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสสภาวะคุณมากขึ้น ความท้อถอยอย่างนี้ก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ทั้งห้ามและทำลายสมาธิ



๑๐) มุ่ทำความเพียรแรงกล้า เมื่อสำนึกตนว่าได้ประมาท ย่อหย่อนลงไปแล้ว ประพฤติตนเสียหาย สลดใจ ก็เกิดกำลังใจมากขึ้น มุ่มานะทำความเพียรแก่กล้าขึ้นอีก แต่ทำไปชนิดรุนแรง เช่น อดอาหาร ทำความเพียรไม่มีการพักผ่อนให้สมควร ไม่หลับนอน ความเพียรแข็งเกินไป บังคับจิต ช่มจิตเกินไป ทรมานตัวเอง ตากแดด ตากฝน เจ็บป่วยไม่รักษาพยาบาล ทำงานตลอดไม่มีเวลาหยุดพัก ใจ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด กลุ้มใจ ไม่สบายใจ เสียใจ จิตไม่เป็นสมาธิ เสื่อมศรัทธา

ทั้ง ๑๐ ข้อ เป็น **อุปกิเลส** ที่ทำลายสมาธิ จึงควรหลีกเลี่ยง จากอุปกิเลสทั้งหมดนี้ให้ได้จึงจะผ่านพ้นไปได้

สำหรับผู้ปฏิบัติอานาปานสติที่ทำมามากและทำมานาน แต่ จิตไม่สงบถึงที่สุด หรือจุดที่ต้องการ **อุปสรรคหรืออุปกิเลสของ อานาปานสติ** (จากพระสูตรตันตปิฎก) มีดังนี้

๑) กายและจิต ลำบากหวั่นไหว ฟุ้งซ่านดิ้นรน ในขณะที่ ส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลายของลมเข้าออก เป็นอันตรายแก่สมาธิ จิตไม่สงบ กายและจิตไม่เป็นสุข (ถ้ารู้สึกว่ ลำบากกาย ลำบากใจ ขณะภาวนา จิตจะไม่เป็นสมาธิ ควรทำด้วย จิตเบาๆ เป็นกลาง)

๒) เมื่อมีความหวังมาก ยินดีมาก ตอลมหายใจเข้าออก จัดเป็นต้นหาจริต ตัณหาวิ้งออกหน้า ย่อมทำกายทำจิตให้



กระวนกระวายหวั่นไหว จิตไม่เป็นสมาธิ (จิตหวังมากยินดีมากก็ไม่ดี เป็นจิตหวั่นไหวกระวนกระวายไปทางดีก็เสียหายเหมือนกัน ควรจะทำจิตเฉยๆ ปล่อยเป็นกลาง รู้เฉยๆ อย่ารู้ชนิดรู้ยินดียินร้าย)

๓) ผู้ถูกลมหายใจเข้าออกเสียดแทง ได้รับความลำบาก ภาย ลำบากใจ จิตตื่นร่นอยากเปลี่ยนอยากได้ลมหายใจเข้าออก ชนิดสบายๆ จิตย่อมฟุ้งซ่านหวั่นไหว ไม่เป็นสมาธิ (ถ้าหายใจเข้าออกไม่สบาย ลมเสียดแทงแน่นเจ็บ อยากขยับหาลมเข้าออกที่สบายๆ และขยับสุด ปล่อยไปมา ด้วยกายไม่สบาย จิตไม่สบาย จิตจะไม่สงบเลย ต้องทำให้ผ่านความเสียดแทงเจ็บแน่นเสียก่อนจิตจึงจะสงบ โดยวิธีการอดทนทำให้มากให้คล่องตัว จนหมดอึดอัดเจ็บแน่น)

๔) กำหนดรู้ลมเข้าลมออก ถ้าจิตไปนิ่งเจียบ ตายตัวอยู่ที่ฐานต้น ฐานกลาง ฐานปลายไม่ติดตามรู้ลม จิตจะไม่เป็นสมาธิ ในการติดตามรู้กลมทั้งปวง คือการติดตามรู้ลมทุกระยะ จิตไปติดเจียบ ตายตัวอยู่ที่ฐานคือ ปลายจุมก หัวใจ สะดือ ไม่ติดตามลมเข้าออก ย่อมไม่เป็นสมาธิในลม ทางที่ถูกต้องควรติดตามลมให้ถูกต้อง โดยผ่านเข้าออกตามฐานทั้ง ๓ เท่านั้น

๕) ถ้าตั้งใจกำหนด กำหนดรู้ฐานทั้ง ๓ โดยจะให้หยุดนิ่ง อยู่ตรงนั้น แต่จิตกลับวิ่งไปตามลมเข้าลมออก ก็ไม่เป็นสมาธิ เป็นจิตกวัดแกว่งไม่สงบ (ถ้ามีจิตเจตนามุ่งคุมุ่งรู้ตรงจุดไหนก็สงบอยู่ตรงจุดนั้น)



๖) ถ้าตั้งใจดูรู้เห็นลมหายใจเข้าแต่กลับไปรู้ว่านี่ลมหายใจออก เวลาลมหายใจออกกลับรู้ว่านี่ลมหายใจเข้า แปลว่ากำหนดรู้ผิดพลาด จิตย่อมหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ (ลมเข้าให้รู้กันว่าลมเข้า อย่าพลาดไปกำหนดรู้ว่าลมออก ลมออกให้รู้ทันว่าลมออก อย่าพลาดไปกำหนดรู้ว่าลมเข้า กำหนดให้ทันการเกิดดับของลมเข้าลมออก)

๗) จิตวิ่งไปตามเรื่องอดีตล่วงแล้ว จิตย่อมหวั่นไหวไม่เป็นสมาธิ

๘) จิตหวังอยากในอนาคต วิ่งไปตามสังขารอนาคต ไม่รู้เฉพะอาณาปาปัจจุบัน จิตหวั่นไหวไม่เป็นสมาธิ

๙) จิตหดหู่ ง่วงนอน ขี้เกียจมักง่าย ย่อมหวั่นไหวไม่เป็นสมาธิ

๑๐) จิตถูกประคอง ควบคุมมากเกินไป ถูกปลุกใจด้วยความดีมากเกินไป ย่อมหวั่นไหวไม่เป็นสมาธิ

๑๑) จิตมีราคะ ความกำหนดยินดีในกาม ไม่เป็นสมาธิ

๑๒) จิตมีโทสะ หงุดหงิด โกรธ ประทุษร้าย ไม่เป็นสมาธิ



อุปสรรค หรือ อุปกิเลสทั้งหมดนี้ย่อมเกิดขึ้นในขณะที่จิตจะรวมลงสู่ความเป็นสมาธิ หรือเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ถ้าจิตพลาดหวั่นไหวไปตามอาการเหล่านั้น ก็เป็นการเสียความเศร้าหมองของจิต ผู้ที่จะมีจิตตั้งมั่น ผ่องใส มีความรู้เป็นญาณทำให้สมาธิผ่องใส ย่อมฉลาดหลักเว้นจากอุปสรรค หรืออุปกิเลสเหล่านั้นจึงได้

๖. วิปัสสนาภาวนา

ต่อไปคือการพิจารณาสภาวะธรรม ได้แก่ รูปนาม หรือชั้น ๕ ให้รู้ตามความเป็นจริงโดยการเจริญ วิปัสสนาภาวนา ตามนัยแห่ง สติปัฏฐาน ๔ คือ กายา-เวทนา-จิตตา-และธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ ให้พิจารณาว่า กาย เวทนา จิต และธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นของไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของสูญเปล่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา พิจารณากำหนดไปนานๆ จนกว่า วิปัสสนาญาณ (ญาณ ๑๖) มี นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณที่แยกรูปแยกนามออกจากกันเด็ดขาด เป็นต้น จนถึง นิพพิทาญาณ คือ ญาณที่มีความเบื่อหน่ายในสังขารจะเกิดมีขึ้น เมื่อนิพพิทาญาณบังเกิดขึ้นแล้ว วิราคะ คือ ความคลายความถอนซึ่งความกำหนัด ความขัดเคือง ความลุ่มหลง และ ฐฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ คือ วิปัสสนาที่เจริญแก่กล้าถึงจุดสุดยอด ทำให้เข้าถึงมรรค อันเป็นยอดแห่งวิปัสสนาญาณ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติผู้บำเพ็ญวิปัสสนาให้ปล่อยวางสังขาร ให้ถึงคราวดับใน โสตาปัตติมรรคญาณ ให้พ้นไปออกไปจากกิเลสก็จะเกิดขึ้น จากนั้นจิตก็จะหลุดพ้นจากความเกาะเกี่ยว



เหนียวแน่น คือกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน (การละกิเลสได้โดยเด็ดขาด) ตามกำลังของอริยมรรค เมื่อผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาบังเกิดได้ซึ่งวิปัสสนาญาณและอริยมรรคญาณดังกล่าวแล้ว ก็ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยวิปัสสนาญาณเป็นอันดี ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมมาถึงขั้นนี้ชื่อว่าเป็นแก่นเป็นสาร ประกอบไปด้วยคุณธรรมความดีหลายประการ ชื่อว่าได้ปิดประตูบาปทั้ง ๔ คือ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เทียงแท้แน่นอน ฉะนั้นขอเราทั้งหลายอย่าได้ประมาท จงพยายามหาโอกาสเวลารักษาศีลและเจริญกรรมฐานภาวนา เพื่อชำระกาย วาจา และอภรมจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยดี อย่าให้เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาอันหาได้โดยยากนี้

ญาณ ๑๖ คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาโดยลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือ มรรค ผล นิพพาน มี ๑๖ อย่าง แยกเป็น ๓ ช่วง คือ

ก. ก่อนวิปัสสนาญาณ

- ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนด แยก นามรูป
- ๒) (นามรูป) ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนด เหตุปัจจัย แห่งนามรูป
- ๓) สัมมสนญาณ ญาณพิจารณานามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์



ข. วิปัสสนาญาณ

๔) อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็น **ความเกิดและความดับ** แห่งนามรูป

๕) ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นจำเพาะ **ความดับ** เด่นขึ้นมา

๖) ภยตฺถุปฺปฐฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของ **น่ากลัว**

๗) อาทินวานุปัสสนาญาณ ญาณค้ำนั่งเห็น **โทษ**

๘) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณค้ำนั่งเห็นด้วย **ความเบื่อหน่าย**

๙) มุญฺหิจตุกัมมตาญาณ ญาณหยั่งรู้อันให้ **ใคร่จะพ้นไปเสีย**

๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อจะ **หาทางพ้น**

๑๑) สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลาง **ต่อสังขาร**

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ญาณเป็นไปโดยควรแก่การ **หยั่งรู้** อริยสัจจ์

ค. เหนือวิปัสสนาญาณ

๑๓) โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร คือ **หัวต่อที่ข้ามพ้น** ภาวะปุถุชน

๑๔) มัคคญาณ ญาณใน **อริยมรรค**



๑๕) ผลญาณ ญาณใน อริยมผล

๑๖) ปัจจเวกชนญาณ ญาณที่พิจารณา ทบทวนกิเลส ที่ละได้แล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน (ยกเว้นพระอรหันต์ละกิเลสได้หมด ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)

๗. การพิจารณาธรรม

ในการพิจารณาธรรมให้ระลึกถึงความตาย ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกายใจอยู่เป็นประจำ ทำให้จิตล่องลอย ไม่ประมาทในวัย ในชีวิต ดับทุกข์ พ้นทุกข์ได้ทุกขณะในชีวิตประจำวัน โดยการศึกษาในร่างกายยาวาหนาคือมีสัญญาใจครอง เบื้องต้นให้รู้ว่ากายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่างๆ ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งเหล่านี้มีลักษณะไม่คงทน (ไม่เที่ยง) เป็นทุกข์ เต็มไปด้วยของปฏิกูล มีแต่สภาพธรรมล้วนๆ ไม่มีภาวะที่ควรเรียก “ตัวเราของเรา” ในส่วนนามธรรม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) กำหนดให้รู้ตามเป็นจริงว่าล้วนเป็นเอง ทรงตัวเป็นปกติได้ จะเห็นสังขาร หรืออารมณ์ทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา จิตจะวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ ความรู้ที่ไม่มีตัวตนแจ่มชัดเมื่อใดจึงจะพบความจริงชัดใจแล้วจิตจะว่าง ไม่เกี่ยวเกาะอะไร แม้ตัวจิตเองก็ไม่สำคัญว่าเป็นจิตหรือเป็นอะไร คือ ไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นอะไรทั้งหมด จึงมีแต่สภาพธรรมล้วนๆ เท่านั้น ทำให้เบื่อหน่ายในการทนทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ สิ่งทีหลุดพ้นจากทุกข์มีอยู่อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องเชื่อตามใครหรือถามใครอีก



ถ้าจิตหยุดนึกคิดปรุงแต่ง คือ จิตสงบ ให้มองเข้าไปข้างใน
อย่าติดอยู่กับความสงบ อย่าปรุงแต่ง ให้รู้ลักษณะความเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ดับไป ทุกๆ ขณะเป็นปัจจุบันธรรม มองสัญญาที่ปรากฏให้
เป็นของว่างจากตัวตน เป็นเพียงความรู้สึกจำได้แล้วก็ดับไป ไม่ไป
ยึดมั่นถือมั่น ให้เห็นว่าสัญญานี้มีลักษณะเกิดดับ เปลี่ยนแปลง ไม่มี
ตัวตน ดับสัญญาได้แล้ว สังขารก็ดับ พยายามให้จิตมีอิสระเหนือ
เวทนา จิตจะอยู่ในความสงบ คือ ไม่นยินดียินร้ายกับอะไร อยู่ในภาวะ
ปกติ เป็นการดับตัณหาไปในตัว เมื่อดำรงสติได้ติดต่อกันก็จะละ
นิวรณ์ได้ในตัว ต้องหมั่นพิจารณาตัวเองอยู่เสมอ อย่าให้จิตนึกคิด
ปรุงแต่งไปในเรื่องไร้สาระ สิ่งไหนไม่ควรยึดถือ หรือไม่ควรกระทำ
ก็ต้องรู้สึกได้และยกเลิกไป คือ ไม่ต้องไปคิดนึก ถ้าทำด้วยการมีสติ
เป็นการรู้สึกตัวเสมอแล้วจะไม่มีทุกข์โศก ถ้ามีก็พิจารณาปล่อย
วางได้ ทำให้ใจไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน ไม่เศร้าหมอง ต้องพิจารณาให้
เห็นความเป็นธาตุอยู่เป็นนิจ จึงจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นที่
เหนียวแน่นอยู่ในสันดาน คนเราไม่รู้จะตายเมื่อไร ต้องรีบทำความดี
ใส่ตัวเอง มีศีล สมาธิ ปัญญา เจริญบุญกุศลให้่องงามขึ้น มีสติ
ปัญญาพิจารณาดับทุกข์ดับกิเลสอยู่ตลอดเวลา เท่านั้นก็เป็น การดำเนิน
ชีวิตของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ถ้าระลึกถึงความตายทุกวันที่จะกลัว
บาปมากที่สุด

ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่มีความประมาท พยายาม
เอาชนะทุกข์ เอาชนะกิเลสเพราะมาคนเดียว ไปคนเดียว ต้องดับ
ทุกข์ให้สิ้นเชื้อ จงพิจารณาให้เห็นความว่าง ว่างจากตัวเราของเรา



ความว่าง เป็นการเข้าสู่ **โลกุตตรสุญญตา** (ความว่างจากตัวตน) คือ **นิพพาน** เป็นการดับตัณหาที่มันยังยึดว่าเป็นตัวเราของเราให้ว่างเปล่าไป ซื่อสัตย์ต่อตัวเองทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เป็นการทำลาย ทัศนคติมานะให้เบาบางไป เพียรพิจารณาทุกข์และปล่อยวางอยู่ทุกๆ ขณะ แม้ร่างกายจะเจ็บ จะปวด หรือมันจะตายในขณะนี้ โดยพิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุ จะต้องพิจารณาแยกธาตุเอาไว้ ไม่ใช่เป็นตัวเราตาย ธาตุทั้งหลายมีการเสื่อมสิ้นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วก็ปล่อยวาง ฟังหาสันติ คือ นิพพาน ร่างกายและจิตใจของเรา เปรียบเหมือนของที่ขอยืมเขามาใช้ ถึงเวลาเขาก็ทวงกลับคืนไปที่ ละเอียดอย่างละเอียด เช่น ฟันหัก ตาฟาง หูดัง หน้าเหี่ยวหน้าย่น กระดุก ทรุด โรคภัยต่างๆ มาเบียดเบียนโดยเราบังคับไม่ให้เป็นไม่ได้ แล้ว ใครจะเป็นเจ้าของได้ ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งภายในและภายนอกตัวเรา ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา ของเรา ของเขาได้เลย พิจารณาให้เห็นเทวทูตในตัวเองและผู้อื่น คนฉลาดจะพยายามละบาปเพราะกลัวบาป คนกลัวบาปหรือละอายต่อบาปอยู่ในจิตใจ เรียก **เทวธรรม** ถ้ามีสติปัญญาสูงก็ประพฤติปฏิบัติตามอริยธรรม คือ มีการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้า มีการเจริญวิปัสสนาญาณ ให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสังขธรรมทั้ง ๔ พิจารณาให้เห็นแจ้งในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ของรูปนามชั้น ๕ อยู่เป็นประจำ พิจารณาให้เห็นความเป็นธาตุแล้วจะไม่มีคนเจ็บ คนตาย มีแต่รูปนามที่เสื่อมไป สิ้นไป ดับไป สลายไป วิปัสสนาเท่านั้นต้องเข้ามาข้างใน เข้ามาให้รู้แจ้งแทงตลอดตัวเองที่เป็นตัวเรา การให้ทานที่แท้ เป็นการสละกิเลส สละการเห็นแก่ตัว สละความโลภ ความตระหนี่



เป็นการทำเพื่อธรรมะ ทำด้วยความรู้ความฉลาดที่มีการเสียสละ
ออกไป แล้วก็จะได้จิตว่าง จิตสะอาด จิตสงบขึ้นมาเดี๋ยวนี้ ปล่อย
วางเมื่อไรก็ได้ ไม่ก่อภพก่อชาติ ตัดวัฏสงสารให้สิ้นลงไปในที่สุด

การพิจารณาอนัตตา “ความว่างจากตัวตน” เป็นเครื่องมือ
ทำลายกิเลสได้ ดับทุกข์ได้ มีดวงตาเห็นธรรม เรียกว่า “**มีธรรมจักขุ**”
ศีลทุกข้อจะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
เรียกว่า **อินทริยสังวรศีล**

หลักของการรักษาศีล ให้ฝึกทำกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบไม่
ฟุ้งซ่าน พิจารณาเกิดดับ ทุกขณะภายในกายในจิตนี้ มีการเปลี่ยนแปลง
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทั้งนั้น เอาชนะกิเลสได้ขณะไหน นั่นแหละพ้นทุกข์
แล้ว เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ คือ เห็นแล้วปล่อยวางได้ รู้อยู่ที่จิต
พิจารณาอยู่ที่จิต ปล่อยวางอยู่ที่จิต ดับกิเลสได้ที่จิตทั้งหมด ถ้าดู
หลักเกิดดับอย่างเดียวกันจะดับทุกข์ ดับกิเลส ถ้าเอาทุกข์เป็นบทเรียน
อดทนพิจารณาปล่อยวางทุกข์ให้ได้ จิตจึงจะเหนือเวทนาได้ พิจารณา
รู้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

การปฏิบัติธรรมให้จับหลักการรู้จิตให้ติดต่อกันเท่านั้น พุดด้วย
การมีสติและพูดแต่น้อย ทำให้มีสติดำรงอยู่ได้ติดต่อกัน หยุดการ
คิดฟุ้งซ่าน พอสำรวมจิตเท่านั้นมันจะไปตัดกระแส ไปจำไปคิดอะไร
มันก็เกิดดับ ปล่อยวาง เกิดดับ ปล่อยวางๆ ที่นี้จิตก็สงบได้ พิจารณา
ปล่อยวางมันเรื่อยไป ลักษณะความเกิดดับนั้นแหละเรียกว่าความ



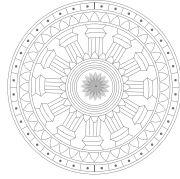
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดำรงจิตให้เป็นปกติเอาไว้ อย่าให้
 ตัณหาเข้ามาปรุง ต้องซ้อมดับทุกข์เอาไว้ให้มากๆ ทุกข์ทั้งหมดทั้ง
 ๕ ชั้นนี้ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ทั้งตัวหมดนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา มันเกิดดับๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นความไม่มีอะไร การไม่
 ต้องการอะไรเลยมันทำจิตให้สงบ ต้องมีสติอยู่ทุกอิริยาบถ เพียร
 เผลากิเลสเรื่อยไป อย่ายึดถืออะไร ปล่อยวางขณะไหนดับทุกข์ได้
 จริงๆ ดับทุกข์ ดับกิเลสได้หมดเมื่อไรก็ถึงความพ้นทุกข์คือ พระ
 นิพพานเมื่อนั้น



เอกสารอ้างอิง

- ๑) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
 (ป.อ.ปยุตฺโต)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



วิปัสสนากรรมฐาน เป็นยอดแห่งกรรมฐานทั้งหมด เป็นเอกายนมรรค คือ ทางสายเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติให้ได้ถึงซึ่ง **มรรคผล นิพพาน** เป็นกรรมฐานที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งสภาวะธรรม คือ **รูปนาม** เป็นเบื้องต้น ตลอดถึง **วิปัสสนาญาณ** และ **อริยมรรคญาณ** อันเป็นเครื่องสังหารฆ่าเสียซึ่งกิเลส เครื่องเศร้าหมองที่หมักตองอยู่ในสันดาน มีอวิชชา ตัณหา เป็นต้น ให้ระงับดับหายไปจากจิตใจของเรา

คนเราเกิดมาในโลกนี้ต้องพึ่งศาสนา คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เมื่อคนเราต้องการพ้นทุกข์พ้นจากอบายก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระอรียเจ้า เบื้องต้นก็ควรมี **ศีล ๕** เป็นเครื่องตัดบาปโทษทั้งหลาย มี ๕ ข้อ คือ **ปาณา** ไม่ให้ฆ่าสัตว์ **อทินนา** ไม่ให้ลักทรัพย์ **กาเม** ไม่ให้ประพฤติผิดในกาม **มุสา** ไม่ให้พูดเท็จ และ **สุรา** ไม่ให้ดื่มเหล้า สุรา ยาฝิ่น เป็นต้น บุญกุศลที่รักษาศีลจะนำตนให้พ้นจากทุกข์ในโอฆสงสาร ฉะนั้นผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีความหวังต่อ **โลกุตตรธรรม** พึงรีบชวนขวายเป็นเหตุศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีขึ้นในสันดานของตนด้วยดี อย่าให้เสียที่ที่ได้เกิดมา



เป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาอันหาได้โดยยากนี้ เมื่อตายแล้วจะเอาอะไรไปด้วยก็ไม่ได้ แม้แต่ตัวของเราแท้ๆ ก็ละทิ้งไว้ให้ผุพังเปื่อยเน่า เว้นแต่กรรม คือ บุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตามไป ฉะนั้นเราควรพิจารณาดูโลก คือ อัตภาพของเราดังกล่าวแล้วให้รู้ให้เข้าใจตามความเป็นจริง น้อมจิตน้อมใจไปสู่พระนิพพาน โดยการปฏิบัติธรรม คือ เจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นอุบายสงบจิตและชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ในการปฏิบัติธรรม ก่อนอื่นให้ปลูก **ศรัทธา** ความเชื่อ **ปสาทะ** ความเลื่อมใสตั้งลงในคุณของพระรัตนตรัยให้แน่นแฟ้นแล้ว ตั้งใจบำเพ็ญ **ศีล สมာธิ ปัญญา** ให้เกิดให้เป็นให้มีขึ้นในจิตใจ

ศีล เป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนา **ศีล** แปลว่า “ปกติ” คือ สิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและฐานะ ได้แก่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ อานิสงส์ของศีลจะเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา เป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ **ทาน** แต่การรักษาศีลนั้น แม้จะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นเพียงแต่การบำเพ็ญบุญบารมี ในชั้นกลางๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นเพียงแต่การเพียรพยายามที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ เพื่อระงับโทษทางกายและวาจาอันเป็นกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้นเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ การรักษาศีลจึงเป็นบาทฐานเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงๆ คือ การภาวนาเพื่อมรรคผลนิพพานต่อไป ฉะนั้นการรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการ **ภาวนา** เป็นการรักษาใจ รักษาจิตและชักฟอกจิตให้



เบาบางลงหรือจนหมดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การเจริญภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนามี ๒ อย่าง คือ **สมถภาวนา** (การทำสมาธิ) และ **วิปัสสนาภาวนา** (การเจริญปัญญา) การเจริญภาวนาทั้งสองอย่างนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน การเจริญสมถภาวนาหรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอันสงฆ์มากมาอย่างไรก็ยังไม่ใช้บุญกุศลที่สูงที่สุด การเจริญวิปัสสนา หรือการเจริญปัญญาจึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงที่สุดยอดในพระพุทธศาสนา สมาธิทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น การที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาได้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้ได้เสียก่อน อย่างน้อย **ขณิกสมาธิ** (สมาธิเริ่มต้นหรือชั่วขณะ) ฉะนั้นศีลจึงเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนา นั่นคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

การทำ **สมาธิภาวนา** มีหลายแบบหลายวิธี ในบทความนี้จะกล่าวเฉพาะการทำสมาธิภาวนาตามนัยแห่ง สติปัฏฐาน ๔ มี กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น คือ ให้มีสติกำหนดพิจารณากายและความเคลื่อนไหวของกาย มีการยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ตลอดถึงลมหายใจเข้าออก ซึ่งรวมเรียกว่า กาย เป็นอารมณ์ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า กายนี้ก็คือร่างกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นของว่างเปล่า จากนั้นก็ให้



กำหนดพิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และธรรม คือรูปนาม ตามนัย แห่งสติปัฏฐานทั้ง๔ ให้รู้ตามความเป็นจริงว่ากาย เวทนา จิต และ ธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ข้อสำคัญให้มีสติระงับรักษา จิต เอาสติติดตามความเคลื่อนไหวของจิตอยู่ทุกขณะ ไม่ให้จิตนึกคิด ไปในอารมณ์ที่เป็นบาปที่ยั่ววนรบกวนจิตอยู่ทุกเวลาในที่ เมื่อเรา พยายามดูจิตของเราอยู่เสมอจิตมันก็จะหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์ ธรรมดา จิตคือความนึกคิดมันจะไปทางไหนเราก็คุมมันอยู่ด้วยสติ ปัญญาจนกว่ามันจะหยุดนิ่ง เมื่อจิตหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์ธรรมดา แล้ว เราก็ก่อนสบาย ใจก็จะเยือกเย็นเป็นสุข สมาธิก็จะค่อยก่อตัวขึ้น ทีละน้อยๆ สร้างจิตใจให้เป็นตัวสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตใจ และเป็นบาทของ ปัญญา ต่อไป ความรู้ความเห็นที่เป็นธรรมก็จะ เกิดขึ้นเป็นลำดับไป คือ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง ในสภาวะธรรมแล้ว **ปล่อยวาง** นี้แหละเป็นตัวของวิปัสสนาปัญญา อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **วิปัสสนาญาณ** และ **อริยมรรคญาณ** อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ

สติปัฏฐาน หมายความว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติ มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็น เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็น ไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความ ยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส คำว่า **สติ** คือ การระลึกได้ ฉะนั้นสติปัฏฐานจึงหมายถึง สติที่มีการระลึกได้ในกาย เวทนา จิต ธรรม มี ๔ อย่างกล่าวโดยย่อ คือ ๑) กายานุปัสสนา



สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย **๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา **๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา** การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต **๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา** การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม คือ **สติปัญญา ๔**

เหตุที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสติปัญญาไว้ ๔ อย่าง ดังกล่าวนี้นี้ก็เพราะบุคคลในโลกนี้มี **จริต** ต่างกัน ได้แก่

๑) พวกที่มีตัณหาจริตอย่างอ่อน เหมาะสำหรับเจริญ **กายานุปัสสนาสติปัญญา** ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติสมณะประเภทยังอ่อน มีอารมณ์หยาบ ปฏิบัติแล้วจึงจะเกิดผลได้ มีนิमितเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก

๒) พวกที่มีตัณหาจริตอย่างกล้า เหมาะสำหรับเจริญ **เวทนานุปัสสนาสติปัญญา** ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติสมณะประเภทแก่กล้า มีอารมณ์ละเอียด ปฏิบัติแล้วเกิดผลได้

๓) พวกที่มีทิวฐิจจริตอย่างอ่อน เหมาะสำหรับเจริญ **จิตตานุปัสสนาสติปัญญา** ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาประเภทยังอ่อน มีอารมณ์ละเอียดแต่ก็แยกรายละเอียดออกไปไม่มากนัก ปฏิบัติแล้วเกิดผลได้



๔) พวกที่มีทิฏฐิจริตอย่างกล้า เหมาะสำหรับเจริญ
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาประเภทแก่
กล้า มีอารมณ์อันละเอียดลึกซึ้งแยกประเภทออกไปมาก ปฏิบัติ
แล้วเกิดผลได้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้า
ถึงความบริสุทธิ์ข้ามพ้น โสกะปริเทวะ ดับทุกข์ โทมนัส บรรลุญะธรรม
แจ่มแจ้งในพระนิพพาน

สติปัฏฐาน มี ๔ อย่างกล่าวในรายละเอียด ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนด
สติระลึกรู้ กาย มี ๑๔ บรรพ (หัวข้อ) ได้แก่ อานาปานบรรพ ๑
อิริยาบถบรรพ ๑ สัมปชัญญะบรรพ ๑ ปฏิกูลบรรพ ๑ ธาตุบรรพ ๑
นวสีวธิกาบรรพ ๙ (ป่าช้า ๙ ข้อ) รวมเป็น ๑๔ บรรพ

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณา
ระลึกรู้ที่กายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวธรรมตามความเป็นจริง เพื่อ
เป็นการเจริญทั้งสติและพระกรรมฐาน นั่นคือ การตั้งสติเข้าไป
พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ ในที่สุดก็จะกำจัดอกิขณา (คือโลภะ ความยินดีพอใจ) และ
โทมนัส (คือ โทสะ ความไม่ยินดีไม่พอใจ) ในโลกนี้เสียได้ มี ๖ หมวด
(๑๔ หัวข้อ) ดังนี้



๑) ในอานาปานบรรพ คำว่า “กาย” หมายถึง ลมหายใจ

การจะพิจารณากาย (ลมหายใจ) คือ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ โดยในเบื้องต้นอาจจะอาศัยวิธีการกำหนดแบบสมถะ คือการนั่ง การติดตาม การกระทบ การตั้งมั่น แต่สุดท้ายในการปฏิบัติแบบ วิปัสสนา คือ ต้องมีสติกำหนดรู้ในกองลมทั้งปวงนั้นว่าเป็นเพียง รูป จิตที่มีสติกำหนดรู้นั้นเป็นเพียง นาม รูปนามเป็นเพียง **ขันธ ๕** เป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ตลอดจนรูรูปรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การเข้าใจได้ถูกต้องว่า นี่เป็นเพียง ปัจจัยและธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน มีแต่ความเป็นจริงแห่งลมหายใจที่เป็นไปเท่านั้น และยกเอานาม และรูปพร้อมทั้งปัจจัยขึ้นสู่ **ไตรลักษณ์** เจริญวิปัสสนาบรรลุเป็น พระอรหันต์ได้ นี่คือการพิจารณาลมหายใจจนบรรลุธรรมได้

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสาม อากาโรที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการ ได้แก่ ๑. **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง ๒. **ทุกข์ตา** ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้ ๓. **อนัตตตา** ความเป็นของมิใช่ตัวตน หรือเรียกสั้นๆ ว่า **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แปลง่ายๆ ว่า **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน**

อานาปานะ หรือการพิจารณา **ลมหายใจ** เข้าออกเป็นอารมณ์ มีคุณมากสามารถปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา สามารถปฏิบัติไปตามทางแห่ง **สติปัฏฐาน ๔** ได้ดังนี้ คือ สติปัฏฐานที่เริ่ม **กำหนด**



ลมหายใจ ออกยาวและเข้ายาว หายใจออกสั้นและเข้าสั้น คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจาก **รูปิตติ** คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากการ **รู้จิต** คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากการเห็น **ความไม่เที่ยง** คือ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นั่นคือ ผู้ปฏิบัติที่บำเพ็ญอานาปานสติ อย่างนี้ก็เชื่อว่าเป็นผู้ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์

๒) ในอิริยาบถบรรพ คำว่า “กาย” หมายถึง **อิริยาบถ ๔** ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ก่อนอื่นเราต้องรู้ **เหตุเกิดของอิริยาบถ** คือ เกิดจากการแผ่ไปของ **วาโยธาตุ** (หรือธาตุลม) ที่เกิดจากจิต เช่น เมื่อจิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิด การเคลื่อนไหว การนำกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวไป ของวาโยธาตุนั้น มีสมมติบัญญัติ เรียกว่า “**เดิน**” ในอีก ๓ อิริยาบถที่เหลือ คือ **ยืน นั่ง นอน** ก็ทำนองเดียวกัน ดังนั้น ในอิริยาบถบรรพ เมื่อศึกษาแล้วสามารถนำไปใช้ **ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน** ได้ โดยการใช้สติพิจารณาอิริยาบถ ๔ ดังต่อไปนี้

ขณะที่ **เดิน** ก็ให้กำหนดรู้ว่า “**เดิน**” ขณะที่ **ยืน** ก็ให้ กำหนดรู้ว่า “**ยืน**” ขณะที่ **นั่ง** ก็ให้กำหนดรู้ว่า “**นั่ง**” ขณะที่ **นอน** ก็ให้กำหนดรู้ว่า “**นอน**” การกำหนดอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ให้ รู้ **เหตุ** แห่งการเกิดอิริยาบถต่างๆ นั่น คือ เกิดจากการแผ่ไปของ **วาโยธาตุ** ที่เกิดจากจิต เมื่อจิตคิดจะเดิน ยืน นั่ง นอน จิตนั้นก็ ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวดังกล่าว



ข้างต้น ความเป็นไปเช่นนี้มีสมมติบัญญัติ เรียกกันว่า “เดิน ยืน นั่ง นอน” ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ที่ใช้กันเป็นปกติในชีวิตประจำวัน มีวิธีการปฏิบัติ โดยสรุป ดังนี้

(๑) พิจารณาภายใน (คือวาโยธาตุ) ด้วยการกำหนดอิริยาบถ ๔ ของ **ตนเอง**

(๒) พิจารณาภายนอก (คือวาโยธาตุ) ด้วยการกำหนดอิริยาบถ ๔ ของ **คนอื่น**

(๓) การรู้ **วาโยธาตุ** ก็ต้องรู้จักวาโยธาตุ ๔ ประการ คือ

๑. วาโยธาตุ มีการพยุ่งไว้ **เป็นลักษณะ** จึงทำให้คนนั้นๆ เดิน หรือ ยืน ได้ไม่ล้มลง

๒. มีความเคลื่อนไหว **เป็นกิจ**

๓. มีการแสดงท่าทางต่างๆ ได้ **เป็นผล** เมื่อจิตคิดจะเดินวาโยธาตุก็ทำให้เกิดกิริยาอาการท่าทางต่างๆ กันไป

๔. มีธาตุดิน น้ำ และไฟ **เป็นเหตุใกล้** คือมีธาตุอีก ๓ นี้ เกิดร่วมด้วย

(๔) หรือจะพิจารณารู้สลับกันไปมาระหว่างภายในกับภายนอก คือ กำหนดวาโยธาตุทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น

(๕) พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิด พึงกำหนดความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปชั้นธโดยพิจารณาว่า รูปเกิด เพราะอวิชชาเกิด เป็นต้น



เพราะฉะนั้นเมื่อบุคคลได้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถ ๔ แล้วย่อมรู้และเข้าใจได้ถูกต้องว่าไม่มีสัตว์ใดๆ เเดิน หรือ ยืนเลย อิริยาบถ เเดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ใช่รูปไม่ใช่นามอิริยาบถนั้นเป็นเพียงสมมติบัญญัติ เรียกขานกันเท่านั้นเอง ความเป็นจริงที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ก็คือ วาโยธาตุที่เกิดขึ้นเพราะมีจิตคิดที่จะเดิน ยืน นั่ง นอน นั่นเอง เมื่อกำหนดรู้รูปได้ถูกต้องแล้วก็ต้องศึกษาในวิสุทธิ ๗ และข้อปฏิบัติที่จะทำให้นามรูปปริจเฉทญาณเกิดขึ้นได้อีก แล้วเพียรปฏิบัติเพียรเจริญให้มาก กระทำให้มากจน **วิปัสสนุกิเลส** เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นั่นจะเป็นเครื่องหมายให้รู้ได้ว่าปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และเกือบจะสำเร็จแล้วและต่อไปก็ต้องข้ามพ้นวิปัสสนุกิเลสไปให้ได้ เมื่อนั้นก็จัดได้ว่าเป็นผู้เริ่มต้นมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว

วิปัสสนุกิเลส (อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา) คือ สภาวะที่ทำให้วิปัสสนามัวหมองข้องขัด เป็นสภาพที่น่าชื่นชมซึ่งเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนา ในขั้นที่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน (**ตรุณวิปัสสนา**) แต่กลายเป็นโทษเครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา โดยทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุผลแล้ว จึงชะงักหยุดเสียไม่ปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มี ๑๐ อย่างได้แก่

๑. โภภาส แสงสว่าง
๒. ปีติ ความอิมใจปลาบปลื้มเต็มไปทั้งตัว
๓. ญาณ ความรู้ที่คมชัด
๔. ปัสสัทธิ ความสงบเย็นกายใจ



๕. สุข ความสุขชื่นฉ่ำทั่วทั้งตัวที่ประณีตอย่างยิ่ง
๖. อธิโมกข์ ศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่ง
๗. ปศุคาหะ ความเพียรที่พอดี
๘. อุปัญญานะ สติชัด
๙. อุเบกขา ความวางจิตเป็นกลางที่ลงตัวสนิท
๑๐. นิกันติ ความตั้งใจ พอใจ

ในการปฏิบัติ อริยาบถบรรพ ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ คือ เมื่อกำหนดวชิราวุธรู้ได้ชัดเจนดีแล้ว ตั้งแต่ข้อ (๑)–(๕) สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องกำหนดพิจารณาต่อไปคือ ต้อง **ไม่หลงยินดีพอใจ** ว่าเราปฏิบัติถูกแล้ว เข้าใจถูกแล้ว และเมื่อกำหนดรู้วชิราวุธก็ให้เป็นไปเพื่อทำลายทิฏฐิ ความยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตนเรา เขา ให้ได้ ต้องเข้าใจว่าแม้สติที่เข้าไปกำหนดรู้วชิราวุธนั้นก็หาใช่เพื่อประโยชน์อย่างอื่นไม่ ที่แท้ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก้ความรู้ คือ **ญาณปัญญา** ที่ยิ่งๆขึ้นไป และเพื่อประโยชน์แห่งการเกิดขึ้นของสติสัมปชัญญะเท่านั้น และต้องกำหนดรู้ต่อไปว่า สติกำหนดอริยาบถโดยอริยสัง ๔ ต่อไป คือ

๑. สติ ที่กำหนดอริยาบถ ๔ เป็นอารมณ์ สติจัดเป็น **ทุกขสัง**

๒. **ตัณหา** คือ ความยินดีพอใจในอดีตภพ จึงทำให้มีการเกิดมาในภพนี้ เป็นเหตุปัจจัยให้มีสติที่ไปกำหนดอริยาบถ ๔ อยู่ในขณะนี้เอง ตัณหาในอดีตภพจัดเป็น **สมุทัยสัง**



๓. การหยุด **ทุกขสัง** และ **สมุทัยสัง** ทั้ง ๒ นั้น จัดเป็น **นิโรธสัง**

๔. **อริยมรรค** ที่กำหนดรู้ทุกขสังและสมุทัยสัง มีนิโรธสัง เป็นอารมณ์ จัดเป็น **มรรคสัง**

๓) ในสัมปชัญญะบรรพ คำว่า “กาย” หมายถึง **อิริยาบถ** ย่อย ต่างๆ ดังนี้

(๑) การกำหนด **อิริยาบถ** ย่อย ต่างๆ ผู้ปฏิบัติต้องมี **สัมปชัญญะ** คือ **ความรู้ตัว** กำกับลงไปด้วยเป็นการไม่กระทำไป ตามอำนาจความคิดที่เกิดขึ้นอย่างเดียว คือ เมื่อคิดจะก้าวไปก็ต้อง กำหนดผลได้ผลเสียที่จะเกิดขึ้นว่า การจะไปในที่นี้จะมีประโยชน์ แก่เราหรือไม่ เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ปราศจากโทษจึงก้าวไป

(๒) กำหนดความเป็น **สัปายะ** คือ ความสบายที่เป็น เหตุทำให้กุศลเกิด และ **อสัปายะ** คือ ความไม่สบายที่เป็นเหตุ ทำให้กุศลไม่เจริญและอาจเป็นเหตุให้กุศลเกิดขึ้นได้ การที่จะก้าว ไป ถ้าไปในที่ใดก็ตามถึงแม้จะเป็นประโยชน์แต่ในขณะนั้นไม่เป็น สัปายะก็ให้มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่าไม่ควรไป เพราะจะเป็นเหตุ ให้กุศลเกิดขึ้นได้ นั่นคือ พิจารณาว่าในที่แห่งใดเป็นเหตุให้กุศล เกิดมากกว่ากุศลกึ่งดวันเสีย

(๓) การกำหนด **กรรมฐาน** อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ในใจ ตลอดเวลาที่ใคร่จะไปในที่ต่างๆ กำหนดโดยไม่หลงลืม กำหนดได้ดี ไม่ละทิ้งกรรมฐาน ตลอดเวลาที่ใคร่ทั้งไปและกลับ



(๔) การกำหนดโดยการ **ไม่หลงลืม** ในการก้าวไปข้างหน้า คือ ผู้ปฏิบัติต้องไม่หลงลืมในขณะที่ก้าวไปข้างหน้าว่าเป็น **อิตตาตวัตนของเรา** เป็นผู้ก้าวไปข้างหน้าต้องมีสติกำหนดตระลึกรู้ได้อย่างถูกต้อง

ใน **ข้อสัปปายสัมปชัญญะ** ถ้าเขาวชนของชาติพิจารณาการใช้ชีวิตแบบสัปปายสัมปชัญญะ คือ ไม่ว่าจะไปในที่ใดก็ตามถึงแม้จะเป็นประโยชน์ที่เป็นเหตุทำให้เกิด กุศล แต่ในขณะที่นั้นไม่เป็นสัปปายะก็ให้มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่าไม่ควรไป เพราะสถานที่นั้นเป็นเหตุให้อกุศลเกิดขึ้นได้ยกตัวอย่าง ๒ ประเด็น คือ

ตัวอย่างที่ ๑ ที่วัดมี **งานปิดทองฝังลูกนิมิต** ของโบสถ์ใหม่ก็เป็นสิ่งที่ดีที่เขาวชนควรจะไปทำบุญปิดทองลูกนิมิตตามประเพณีนิยม เพราะยัง **กุศล** ให้เกิดขึ้น แต่ที่วัดนั้นมีการแสดงงานเล่นต่างๆ เช่น ลิเก โขน หนัง รำวง มีนักร้องออกมาเต้นรำทำเพลง ย่อมทำให้เกิดกิเลส ฟุ้งซ่าน เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจ เป็นเหตุให้ **อกุศล** เกิดขึ้นก็ไม่ควรไป เพราะอาจจะมีปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น เกิดความพื่อนักร้องคนใดคนหนึ่งก็จะเข้าไปจีบ ซึ่งถ้าเป็นที่พอใจของคนอื่นด้วยก็จะเกิดการทะเลาะวิวาทแย่งชิงกันเกิดขึ้น เป็นต้น

ตัวอย่างที่ ๒ **งานบวชนาค** เช่นมีจิตเป็น **กุศล** ที่จะไปร่วมอนุโมทนาบุญกับผู้ที่จะบวชเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา แต่พอทราบว่าเป็นเจ้าภาพจัดให้มีการเลี้ยงเหล้าฉลองทำขวัญนาค มีการ



ฆ่าสัตว์ เปิด ไก่ วัว เพื่อเลี้ยงกัน เป็นเหตุทำให้กุศลไม่เจริญเพราะมีการทำบาป **อกุศล** มาร่วมด้วย พิจารณาแล้วก็ไม่ควรไป เพราะเมื่อกินเหล้าเมายาแล้ว ก็อาจเกิดการทะเลาะวิวาทตามมา อาจถึงมีการฆ่ากันตายก็มี ฉะนั้นจากตัวอย่างทั้งสองนี้ ถ้าเยาวชนรู้จักพิจารณาการใช้ชีวิต **แบบสัปปายะสัมปชัญญะ** นี้ได้ ก็จะ **แก้ปัญหาลังคม** ได้อย่างมาก เป็นเยาวชนที่ดีของประเทศชาติ จะไม่ไปเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน หรือติดยาเสพติด ทำให้เสียอนาคตได้ นั่นคือรู้จักพิจารณาว่าที่แห่งใดเป็นเหตุให้อกุศลเกิดมากกว่ากุศลก็งดเว้นเสีย ดังนี้เป็นต้น

๔) ในปฏิญญาบรรพ คำว่า”กาย” ถือหลักการใช้สติพิจารณาอาการ **๓๒** ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ให้พิจารณาว่าอาการทั้ง ๓๒ นี้ มีอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ที่เราหลงว่าสวยงามว่าน่ารักนั้น ที่แท้จริงแล้ว ถ้าพิจารณาแยกประเภทออกมาทีละอย่าง เช่น ผม ถ้าดูโดยลักษณะของเส้นผม อาจไม่เห็นถึงความน่ารังเกียจ แต่เมื่อเอาไปเผาไฟกลิ่นของเส้นผมมันเป็นที่น่ารังเกียจยิ่ง เพราะเส้นผมทั้งหลาย ถูกหล่อเลี้ยงด้วยน้ำที่ซึมออกมาจากแต่ส่วนต่างๆ มีน้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำมูตร น้ำดี และเสมหะ เป็นต้น เมื่อเกิดขึ้นในที่ไม่สะอาด ย่อมเป็นของสกปรก เป็นปฏิญญาทั้งนั้น อวัยวะส่วนอื่นๆ ในอาการ ๓๒



ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อพิจารณาเห็นความจริงได้ว่า อากาโร ๓๒ ในกาย ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบนี้ เมื่อแยกออกมาเป็นส่วนต่างๆ ว่าเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แล้วจะเห็นว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิภูลชนิดต่างๆ น่ารังเกียจ ตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่าเท้า ไม่มีอะไรที่น่ายึดถือว่าเป็นเรา ของเรา ทำให้ไม่ไปหลงยึดในอัตตาตัวตนว่าเป็นเราเขา

๕) ในธาตุบรรพ ถือหลักการใช้สติพิจารณากายเป็น **ธาตุ** คือ พิจารณาธาตุ **กัมมัฏฐาน** ให้พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ **๔** คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่มี คือ เห็นว่าร่างกายนี้ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะว่ามีตัวมีตน ในเมื่อแยกออกไปแล้วมันก็มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญาณมายึดครองอยู่ในร่างกายอันนี้ เราจึงสมมติบัญญัติว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ใช้สติพิจารณากายนี้ไปตามส่วนต่างๆ ให้เห็นเป็นเพียงธาตุว่า “**กายนี้มีสภาพเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ**” (โดยปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา)

ข้อสังเกต การเจริญกายคตาสติ ตามแบบ สมถกรรมฐาน กับ การเจริญอากาโร ๓๒ ตามแบบ วิปัสสนากรรมฐาน มีความเหมือนกันและต่างกัน โดยจะวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ให้เห็นความเหมือนกันหรือแตกต่างกันเป็นข้อๆ ดังต่อไปนี้



อาการ ๓๒ นี้ สามารถนำมาเป็นองค์ภาวนาหรืออาารมณ
กรรมฐาน ในการปฏิบัติพระกรรมฐานได้ คือ

**๑. การเจริญกายคตาสติตามแบบสมถกรรมฐาน และการ
เจริญอาการ ๓๒ ตามแบบวิปัสสนากรรมฐาน มีความเหมือนกัน
ดังนี้**

๑) พิจารณาโดยความเป็นปฏิภาณ

ก. การเจริญกายคตาสติตามแบบสมถกรรมฐาน คือ
การมีสติพิจารณาเพื่อให้เห็นกายหรืออาการกาย ๓๒ นี้ว่าเป็นของ
สกปรก ไม่สะอาด ไม่สวย ไม่งาม ถ้าพิจารณาอยู่บ่อยๆ หนึ่งๆ จิต
ก็จะไม่ส่งออกนอก ไม่ส่งไปในอดีตและอนาคตแต่อย่างใด ในที่สุด
จิตก็เกิดความสลัด สังเวช เกิดความสงบเป็นสมาธิ บางคนเจริญ
กายคตาสติแล้ว พิจารณาสังขารร่างกายโดยความเป็นปฏิภาณ ปฏิภาณ
นิमितที่เกิดขึ้นโดยเป็นปฏิภาณนี้ สามารถบรรลุได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น
บางคนเจริญกายคตาสติแล้ว ปฏิภาณนิमितที่เกิดขึ้นเป็นปฏิภาณนิमित
ชนิดวิถุณณกสิณ เมื่อเจริญแล้วสามารถบรรลุไปถึงปัญจฌานได้
(ฌาน ๕ แบ่งตามพระอภิธรรม)

ข. การเจริญอาการ ๓๒ ตามแบบวิปัสสนากรรมฐาน
คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ อยู่บ่อยๆ หนึ่งๆ แล้ว นอกจากรู้และ
เห็นชัดเจนว่าอาการ ๓๒ นี้เป็นของไม่สะอาด เป็นของสกปรก ไม่สวย
ไม่งามแล้ว ยังจะรู้และเห็นต่อไปว่าอาการกายทั้ง ๓๒ นี้ เมื่อกล่าว



โดยปรมาตม์แล้วก็แม้แต่เพียงรูปและนามเท่านั้น หาใช้สัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขาไม่ และความเป็นอยู่ของรูปและนามนี้ สุดท้ายแล้ว
รวมลงสู่ไตรลักษณ์ทั้งหมด กล่าวคือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อพิจารณามาถึงจุดนี้ก็จะเกิดการรู้และเห็นขึ้นมาว่า
รูปนามของอาการ ๓๒ นี้ เป็นก้อนทุกข์ เป็นสิ่งอันตราย เป็นสิ่งน่า
กลัว เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย เป็นสิ่งที่ควรจะหลีกเลี่ยงให้พ้น จุดนี้เอง
จิตก็จะเริ่มวางเฉยต่อรูปนามหรือชั้น ๕ โดยไม่ยินดีหรือยินร้ายต่อ
รูปนาม หรือชั้น ๕ ต่อไป นี้คือ วิปัสสนากรรมฐาน

๒) พิจารณาโดยความเป็นธาตุ

ก. การเจริญกายคตาสติตามแบบสมถกรรมฐาน คือ
พิจารณากายโดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุดลม ธาตุไฟ ทั้งหมดมีอยู่ ๔๒ ธาตุ คือ ธาตุดิน มีอยู่ ๒๐ อย่าง,
ธาตุน้ำ มีอยู่ ๑๒ อย่าง, ธาตุดลม มีอยู่ ๖ อย่าง ธาตุไฟ มีอยู่ ๔ อย่าง

ธาตุดิน หมายถึง ความอ่อน ความแข็ง มี ๒๐ อย่าง
ได้แก่ ฝม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม
หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า
เยื่อในสมอง

ธาตุน้ำ หมายถึง ความเอิบอาบซาบซ่าน มี ๑๒ อย่าง
ได้แก่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา
น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร



ธาตุลม หมายถึง สิ่งที่พัดไหว หรือ ความตึงความไหว มี ๖ อย่าง ได้แก่

- (๑) ลมที่ตีขึ้นเบื้องบน (๒) ลมที่ตีลงเบื้องล่าง (๓) ลมในไส้ (๔) ลมในกระเพาะอาหาร (๕) ลมในช่องว่างของร่างกาย (๖) ลมหายใจเข้าออก

ธาตุไฟ หมายถึง ความร้อน ความอุ่น ความเย็น มี ๔ อย่าง ได้แก่

- (๑) ไฟที่ทำหน้าที่เผาผลาญผิวหนังของร่างกายให้เหี่ยวยุบ
- (๒) ไฟที่ทำหน้าที่ให้ร่างกายเกิดความร้อน ขณะเมื่อเวลาโกรธจัด
- (๓) ไฟที่ทำหน้าที่ช่วยย่อยอาหาร
- (๔) ไฟที่ทำหน้าที่ทำความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย

เมื่อได้พิจารณาอยู่บ่อยๆ เนื่องจาก จิตจะไม่สงบออกนอกเลย ในที่สุดจะเกิดความสงบเป็นสมาธิได้ บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว ให้ความเป็นธาตุ สมาธิก็ได้เพียงอุปะการสมาธิ หรืออุปะการภาวนาเท่านั้น ถ้าผู้เจริญกายคตาสติหาเหตุปัจจัยของความเป็นธาตุนั้น ก็จะสามารถบรรลุวิปัสสนาได้

ข. การเจริญอาการ ๓๒ ตามแบบวิปัสสนากรรมฐาน
คือ ผลจากการที่ได้ใช้สติกำหนดเฝ้าพิจารณา ในการแบ่งแยกกาย



นี้ออกเป็นธาตุทั้ง ๔ นั้น จิตก็เกิดความสงบเป็นสมาธิ คือ เป็นสมณะ
 กรรมฐาน เมื่อได้เฝ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ ก็เกิดปัญญารู้และเห็น
 ตามมาว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น
 นั่นก็คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งหมดเป็นรูป ผู้รู้เป็นนาม และความเป็น
 รูปธรรมและนามธรรมทั้งหมด ในที่สุดก็รวมลงสู่ไตรลักษณ์ คือ
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณามาถึงจุดนี้ ก็เกิดการรู้เห็น
 ขึ้นมาว่ารูปนามของธาตุทั้ง ๔ ของกายนี้เป็นก้อนทุกข์ เป็นสิ่ง
 อันตราย เป็นสิ่งน่ากลัว เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย เป็นสิ่งที่ควรจะต้อง
 หลีกหนีให้พ้น จุดนี้เองจิตก็จะเริ่มวางเฉยต่อรูปนาม หรือขั้น ๕
 นั่นเอง โดยไม่ไปยินดีหรือยินร้ายต่อรูปนามขั้น ๕ ต่อไป นี่คือผล
 สุกท้ายของวิปัสสนากรรมฐาน

๒. การเจริญกายคตาสติตามแบบสมณะกับการเจริญอาการ ๓๒ ตามแบบวิปัสสนามีความต่างกัน ดังนี้

(๑) การเจริญกายคตาสติ สำหรับบุคคลที่มีปัญญาระดับ
 กลาง ผู้เจริญจะต้องเริ่มต้นด้วยการท่องด้วยวาจา การ **ท่องทาง
 วาจา** อาจจะมี **วณณนิमित** (สี) ปราภฏ หรือ **ปฏิกูลนิमित** ปราภฏ
 หรือ **ธาตุนิमित** ปราภฏ ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณาโดยความเป็นสี หรือ
 โดยความเป็นปฏิกูล หรือ โดยความเป็นธาตุใน **ทางใจ** ต่อไปด้วย
 ผลจากการเพ่งวณณนิमितต่อไปนั้น คือให้ได้รูปฌาน ๕ เมื่อได้รูป
 ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดารูปฌาน ๕ นั้นแล้ว ก็อาศัยรูปฌาน
 นั้นๆ เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จ อรหัตตมรรค



อรรถัตตผล ผลที่ได้จากห้องบ่นพิจารณาโดยความ **เป็นปฏิกุล** ต่อไปนั้น คือ ให้ได้ถึงรูปปฐมฌาน จากนั้นก็อาศัย ปฐมฌานสมาธิเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไป จนกระทั่งสำเร็จจอร์หัตตมรรค อรรถัตตผล ผลที่ได้จากการห้องบ่นพิจารณาด้วยความ **เป็นธาตุ** ต่อไปนั้น ได้เพียงอุچارสมาธิ ไม่ถึงรูปฌาน จากนั้นก็อาศัยอุچارสมาธินี้เป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จจอร์หัตตมรรค อรรถัตตผล การเจริญกายคตาสตินี้ลำบากมาก เพราะผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐาน นิमितทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้น หลังจากนั้นก็ได้ฉาน มรรค ผล ต่อไป

ส่วน **การเจริญอาการ ๓๒** เริ่มต้นที่การพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้าผลปรากฏว่าผู้พิจารณาได้สภาวะของความ **เป็นปฏิกุล** การพิจารณานั้นก็ได้ชื่อว่า การพิจารณาในหมวดปฏิกุล แต่ถ้าได้สภาวะของความ **เป็นธาตุ ๔** ปรากฏ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ได้ชื่อว่าเป็นการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ (**ธาตุมี ๔๒**)

(๒) **การเจริญกายคตาสติ** โดยความเป็นปฏิกุล มี วัณณนิमित ปฏิกุลนิमित และ ธาตุนิमितปรากฏ ส่วน **การเจริญอาการ ๓๒** มีแต่สภาวะของความเป็นปฏิกุล และโดยความเป็นธาตุ ไม่มีสีวรรณะ

(๓) **การเจริญกายคตาสติ** โดยความเป็นธาตุ มีธาตุดิน ๒๐ และธาตุน้ำ ๑๒ ส่วน **การเจริญอาการ ๓๒** ธาตุมี ๔๒ เพิ่มธาตุลม ๖ และธาตุไฟ ๔



(๔) การเจริญกายคตาสติ จัดเป็นสมถกรรมฐาน ส่วน การเจริญอาภากร ๓๒ จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน นั่นคือ เมื่อเจริญ กายคตาสติ และเจริญอาภากร ๓๒ พิจารณาโดยความเป็น ปฏิกุศล หรือเป็น ธาตุ แล้ว จะเห็นความไม่ใช่ตัวตน ทำให้ไม่หลงยึดในอัตตา ตัวตนว่าเป็นเรา เขาของเราของเขา ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หญิง ได้ ทำให้สามารถตัด ระวังความพอใจและไม่พอใจได้ มี จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ไม่กลัวภัยต่างๆ และทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง สามารถเข้าถึง พระนิพพานได้ ถ้าไม่เข้าถึงพระนิพพานในภพนี้ก็จะไปสู่สุคติ

๖) นวสีวิธิกายบรรพ ๙ (ปาชา ๙ ข้อ) ถือหลักการใช้สติ พิจารณาภายใต้เห็นดู อสุภะ โครงกระดูก ท่อนกระดูก กองกระดูก และผงกระดูก ในปาชาที่ ๑ ถึง ๙ พิจารณาให้เห็นสภาพของ ความจริงว่า กายของเราหรือของบุคคลอื่นก็ตาม ย่อมมีสภาพ เช่นเดียวกับศพ ไม่ล่วงพ้นไปจากสภาพเช่นนี้ได้ ทั้งนี้เพื่อให้คลายจาก ความยึดมั่นในอัตตาตัวตน สภาพของปรมาตม์แท้ๆ คือรูปรูปนามจึงจะ ปรากฏได้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งแห่งการ กำหนดสติ พิจารณาระลึกที่รู้ที่เวทนาให้รู้เห็นเท่าทันสภาวะธรรมตาม ความเป็นจริง เพื่อเป็นการเจริญทั้งสติและพระกัมมัฏฐาน นั่นคือ การตั้งสติเข้าไปพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเรื่อยๆ อยู่ มีความ เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในที่สุดก็จะสามารถกำจัดความยินดี และ



ความยินดีในขั้น ๕ นี้เสียได้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า เป็น”เรา” ฉะนั้นคำว่า เราสุข เราทุกข์ เราเฉยๆ จึงไม่ใช่เป็นการเจริญเวทนา นุปลัสสนาสติปัญญา เพราะการเจริญเวทนานุปลัสสนาสติปัญญา เป็นหลักการใช้สติพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้สามารถกำจัดอภิชฌา (ความพอใจ) และโทมนัส (ความไม่พอใจ) ที่เกิดเพราะเวทนาเป็นเหตุได้ เวทนาเป็นนามธรรมที่มีลักษณะ เฉพาะที่สังเกตเห็นได้ เช่น สุขใจ ทุกข์ใจ หรือ เฉยๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะเห็นลักษณะของเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากผัสสะ คือ การกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น และ กาย แม้แต่ความคิดซึ่งเข้ากระทบใจอยู่ตลอดก็มีผัสสะที่ทำให้ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ เฉยๆ ได้ เวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล แต่ที่เป็นไปได้ก็เพราะมีวัตถุเป็นอารมณ์ จึงมีการรับรู้ (เสวย) อารมณ์นั้นๆ แต่เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงอย่างนี้ บุคคลทั้งหลาย จึงยึดถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นว่า เป็นเราเสวยเวทนา ฉะนั้น คำว่า เราสุข เราทุกข์ เราเฉยๆ จึงเป็นเพียงโวหารเรียกขานกัน เท่านั้น ความเป็นจริงเรามีเราสุข เราทุกข์ เราเฉยๆ ไม่มีแต่ **อารมณ์** กับ **การรับรู้อารมณ์** เท่านั้น

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพอารมณ์ จาก ภายนอกที่กระทบสัมผัสผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วมาปรากฏที่ใจหรือจิต ต่อจากนั้นใจ หรือ จิต ก็ทำการเสวย อารมณ์นั้นๆ เรียกว่า **เวทนา**



การเสวยอารมณ์ของใจ หรือเวทนา ประกอบด้วย ๓ ประการ คือ

- ๑) สุขเวทนา คือ รู้สึกเป็นความสุข หรือ สบาย
- ๒) ทุกขเวทนา คือ รู้สึกเป็นความทุกข์ หรือ ไม่สบาย
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา คือ รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ

วันทั้งวัน

ถ้าจะรู้จักเวทนา **ควรมีข้อกำหนดรู้** ดังนี้

ถ้ารู้สึกเป็นสุข ก็ให้กำหนดรู้ว่า “สุข”

ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ทุกข์”

ถ้ารู้สึกไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) ก็ให้กำหนดรู้ว่า
“ไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ)”

ทั้งนี้การกำหนดพิจารณาจะต้องเป็นไปเพื่อเข้าใจสภาพ ความ เป็นจริง เพื่อปล่อยวาง และต้องกำหนดรู้สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา นั่นที่ **สภาวะลักษณะ** ว่ามีลักษณะอย่างไร เกิดขึ้นเพราะมีอะไรเป็นเหตุ เช่น สุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะมีการ สัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้วมีความสุขทางกาย ซึ่งไม่ใช่ เป็นการรับรู้อารมณ์โดยใคร เป็นการปฏิบัติที่เข้าใจใกล้สัจจะที่เกี่ยวกับ อนิจจังของสภาวะแห่งรูปและนาม

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงมีวิธีให้ **รู้จักจิต** อย่างเหมาะสมใน **ขั้นต้น** คือ ให้อุบายที่เปลือกหยาบของจิต ก่อน คือ ให้อุบายตามจริงว่าจิตมีรากะเป็นอย่างไร จิตมีโทษะเป็นอย่างไร จิตมีโมหะเป็นอย่างไร พอเห็นบ่อยๆ ก็ค่อยๆ เข้าใจสภาวะของจิต



แบบหยาบได้เองว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อเห็นสภาวะจิตแบบหยาบได้ ต่อไปก็ค่อยพัฒนาไปเห็นสภาวะจิตแบบละเอียดได้เช่นกัน และสรุปสุดท้ายก็ให้รู้ว่าจิตทุกสภาวะนั้นมีลักษณะเหมือนกันหมด คือมีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน

หลักการใช้สติพิจารณาจิต ดังต่อไปนี้ คือ ถ้าจิตมี ราคะ (โลภ กำหนด) จิต ปราศจากราคะ จิตมีโทสะ (โกรธ) จิต ปราศจากโทสะ จิตมี โมหะ (หลง) จิต ปราศจากโมหะ จิต หตฺหุ่ จิต ฟุ้งซ่าน จิต บรรลุฌาน จิตยัง ไม่บรรลุฌาน จิตยัง มีจิตอื่นสูงกว่า จิต ไม่มีจิตอื่นสูงกว่า จิตเป็น สมภาจิ จิต หลุดพ้นจากกิเลส จิต ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส ก็ให้กำหนดรู้ว่าจิตดวงนี้ “มีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ หตฺหุ่ ฟุ้งซ่าน บรรลุฌาน ยังไม่บรรลุฌาน ยังมีจิตอื่นสูงกว่า ไม่มีจิตอื่นสูงกว่า เป็นสมภาจิ หลุดพ้นจากกิเลส ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส” เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการใช้สติ พิจารณาธรรม อันเป็นสภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน ในการพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด หลักสำคัญ คือ ต้องรู้เข้าไปในธรรมทั้งปวงว่า มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่น แม้แต่นิดเดียว ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ชั้นธัมม ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ดังนี้



นิวรรณ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่ก่อกำบังจิตปิดกั้นปัญญา มี ๕ อย่าง คือ (๑) **กามฉันท** พอใจใฝ่กามคุณ (๒) **พยาบาท** แค้นเคืองคิดร้ายเขา (๓) **ถีนมิทธะ** หดหู่ซึ่มเศร้า (๔) **อุทธัจจกุกกุกจะ** ฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) **วิจิกิจฉา** ลังเลสงสัย

ขันธ กอง ของรูปธรรมและนามธรรม ทั้งหมดแบ่งเป็น ๕ กอง คือ **รูปขันธ** กองรูป **เวทนาขันธ** กองเวทนา **สัญญาขันธ** กองสัญญา **สังขารขันธ** กองสังขาร **วิญญาณขันธ** กองวิญญาณ เรียกรวมน่า **เบญจขันธ** (ขันธ ๕)

อายตนะ เครื่องติดต่อ มี ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

อายตนะภายใน เครื่องต่อภายใน เครื่องรับรู้ มี ๖ คือ (๑) **จักขุ** ตา (๒) **โสต** หู (๓) **ฆานะ** จมูก (๔) **ชีวนา** ลิ้น (๕) **กาย** กาย (๖) **มโน** ใจ หรือเรียก **อินทรีย์ ๖**

อายตนะภายนอก เครื่องต่อภายนอก สิ่งที่ถูกรู้ มี ๖ คือ (๑) **รูป** รูป (๒) **สัททะ** เสียง (๓) **คันธะ** กลิ่น (๔) **รส** รส (๕) **โผฏฐัพพะ** สิ่งต้องกาย (๖) **ธัมมะ** ธรรมารมณ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจรู้ หรือเรียก **อารมณ ๖**



โพฆณงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี ๗ ข้อ คือ (๑) **สติ** ความระลึกได้ (๒) **ธัมมวิจยะ** การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม (๓) **วิริยะ** ความเพียร (๔) **ปิติ** ความอิมใจ (๕) **ปัสสัทธิ** ความสงบกายสงบใจ (๖) **สมาธิ** ความตั้งใจมั่น (๗) **อุเบกขา** ความวางเฉย

อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

การใช้สติพิจารณาธรรม มีรายละเอียดดังนี้ คือ

๑) การใช้สติพิจารณานิรวรณ์ ๕ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมทั้งหลาย นั่นคือ พิจารณาว่า เมื่อ **กามฉันทะ** (ความยินดีพอใจหรือโลภะตัณหา) **พยาบาท** (โทสะความโกรธ ความคิดร้าย การปองร้าย) **ถีนมิทธะ** (ความหดหู่และเซื่องซึม) **อุทธัจจกุกกุกจะ** (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) **วิจิกิจฉา** (ความลังเลสงสัย) มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้กำหนดรู้ทันว่า “กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา” มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา หรือ เมื่อ “กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา” ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันว่า “กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา” ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา

นอกจากนี้ ก็ให้รู้ทัน **เหตุ** เกิดแห่งกามฉันทะ แห่งพยาบาท แห่งถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นนั้นด้วย



และให้รู้ทัน เหตุแห่งการละ ซึ่ง กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ที่เกิดขึ้นแล้วด้วย และให้รู้ทัน เหตุดับ คือ อริยมรรคที่ละได้แล้วนั้นด้วย

๒) การใช้สติพิจารณาขั้นที่ ๕ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้

(๑) นี่คือรูป นี่คือเหตุที่ทำให้ รูปเกิด นี่คือเหตุที่ทำให้ รูปดับ

(๒) นี่คือ เวทนา นี่คือเหตุที่ทำให้ เวทนาเกิด นี่คือเหตุที่ทำให้ เวทนาดับ

(๓) นี่คือ สัญญา นี่คือเหตุที่ทำให้ สัญญาเกิด นี่คือเหตุที่ทำให้ สัญญาดับ

(๔) นี่คือ สังขาร นี่คือเหตุที่ทำให้ สังขารเกิด นี่คือเหตุที่ทำให้ สังขารดับ

(๕) นี่คือ วิญญาณ นี่คือเหตุที่ทำให้ วิญญาณเกิด นี่คือเหตุที่ทำให้ วิญญาณดับ

๓) การใช้สติพิจารณาอายตนะ ๖ พิจารณาธรรม คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้

นี่คือ ตา (จักขุประสาท) หู (โสตประสาท) จมูก (ฆานประสาท) ลิ้น (ชีวาหาประสาท) กาย (กายประสาท) ใจ นี่คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ นี่คือ สังโยชน์ (กิเลส) ที่



อาศัยตาและรูปอาศัยหูและเสียง อาศัยจมูกและกลิ่น อาศัยลิ้นและรส อาศัยกายและโณภูฐัพพะ อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้น เกิด นี่คือสาเหตุแห่ง การเกิด ขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือสาเหตุแห่ง การละ สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ ละได้แล้ว ไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๔) การใช้สติพิจารณาโพชฌงค์ ๗ พิจารณาธรรม คือ โพชฌงค์ ๗ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้ เมื่อ สติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้กำหนดรู้ทันว่า “สติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์” มีอยู่ภายในจิตสันดานของเราหรือ เมื่อ “สติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์” ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันว่า “สติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์” ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา

นอกจากนั้น ก็ให้รู้ทัน เหตุเกิด คือ โยนิโสมนสิการแห่งสติสัมโพชฌงค์ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ ยัง



ไม่เคยเกิดขึ้น ด้วย และให้รู้ทันเหตุ (อรหัตตมรรค) ที่ทำให้สติสัมโพชฌงค์ ฯลฯ ที่เกิดขึ้นแล้ว มีความสมบูรณ์ด้วย

๕) การใช้สติพิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณธรรม คือ อริยสัจ ๔ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมทั้งหลาย นั่นคือ รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ เรียกว่า **ทุกข์** ตัณหา (ความอยาก) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เรียกว่า **ทุกขสมุทัย** ธรรม (นิพพาน) อันไม่มีความเกิดดับนี้ เรียกว่า **ทุกขนิโรธ** กลุ่มธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงนิพพาน เรียกว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** ดังนี้

(๑) **ทุกขอริยสัจ** ที่นำมาใช้พิจารณาตามหมวดธัมมานุ ปัสสนาสติปัญญา ได้แก่ **ชาติทุกข์** (เกิด) **ชราทุกข์** (แก่) **มรณทุกข์** (ตาย) **โสภทุกข์** (ทุกข์โศก) **ปริเทวทุกข์** (คร่ำครวญ) **ทุกขทุกข์** (เจ็บปวดทรมาน) **โทมนัสทุกข์** (เสียใจ) **อุปายาสทุกข์** (คับแค้นใจ) **อัปปียสัมปโยคทุกข์** (การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) **ปียวิปโยคทุกข์** (ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก) **อลาภทุกข์** (ความสิ้นหวัง การไม่ประสบผลสำเร็จ การไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ) ซึ่งกล่าว โดยสรุปแล้ว ทุกขอริยสัจ ก็คือ อุปาทานชั้น ๕ (รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น) นั่นเอง หรืออาจกล่าวได้ว่า ทุกขอริยสัจ คือ ทุกข์ของรูปนามชั้น ๕ ทุกข์ของรูป ได้แก่ เกิด แก่ ตาย และทุกข์ของจิต (นาม) ที่เหลือจากรูป เป็นต้น



ชาติทุกข์ คือ การถือกำเนิดเกิดครั้งแรก การอุบัติ การถือปฏิบัติในกรรม การได้อัตภาพเป็นตัวเป็นตน การบังเกิดขึ้นแห่งชั้น การบังเกิดขึ้นแห่งอายตนะของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ขราทุกข์ คือ ความแก่เฒ่า ความคร่ำคร่า ผมหงอก หน้เหี่ยวยุ่น ฟันหลุด ความเสื่อมโทรมแห่งรูป ความหย่อนสมรรถภาพแห่งประสาทอินทรีย์

มรณทุกข์ คือ การจตุติจากภพหนึ่งไปสู่ภพหนึ่ง ความตาย การแตกดับแห่งชั้น ๕

โสภทุกข์ คือ ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ใจ ความระทมใจ

ปริเทวทุกข์ คือ การคร่ำครวญ การร้องไห้รำพึงรำพัน

ทุกข์ทุกข์ คือ ความทุกข์ ความเจ็บปวด ความลำบาก ความไม่สบายทางกาย

โทมนัสทุกข์ คือ ความทุกข์ ความเจ็บปวด ความลำบาก ความไม่สบายทางใจ

อุปายาสทุกข์ คือ ความคับแค้นใจ ความเครียดทางใจ



อัปยีสัมปโยคทุกข์ คือ การประสบกับอารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่ไม่ชอบใจ ไม่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นมิตร

ปิยวิปโยคทุกข์ คือ การพลัดพรากจากอารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่น่าชอบใจ ที่พึงปรารถนา ที่เป็นที่รักใคร่ ที่เป็นมิตร

อลาบทกข์ คือ การที่ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เช่น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความ คับแค่นใจ

อุปาทานขันธทุกข์ คือ รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น

ยกตัวอย่าง เมื่อประสบกับ **โสภทุกข์** (ความเศร้าโศกเสียใจ) **อุปายาสทุกข์** (ความคับแค่นใจ) เรามี **วิธีการพิจารณาให้เห็นการ** **เกิดดับของสภาวะธรรม** ดังนี้

โดยการตั้งสติเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์ของจิต คือการให้เอาจิตดู จิตนั่นเองว่า ขณะนี้เกิด **การเศร้าโศกเสียใจ** หรือ **คับแค่นใจ** หรือ **ไม่** ถ้าจิตมีความรู้สึกดังกล่าว แสดงว่าจิตเป็นทุกข์แล้ว นั่นคือทุกข์ เพราะความเศร้าโศกเสียใจ และทุกข์เพราะความคับแค่นใจ เมื่อ



สามารถเข้าไปกำหนดรู้ทุกข์ของจิตได้เช่นนี้แล้ว ก็ถามจิตของตัวเองต่อไปว่า ทำไมจิตของเราจึงต้องไปเศร้าโศกเสียใจหรือคับแค้นใจด้วย ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะจิตหรือใจของเราดวงนี้ไปหลงยึดมั่นถือมั่นในรูปนามชั้น ๕ ดอกหรือ ก็แล้วชั้น ๕ นี้ เมื่อกล่าวโดยปรมาตถ์แล้ว หาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ มัน เป็นเพียงรูปนามอย่างหนึ่งเท่านั้น และความเป็นรูปนามนี้จุดสุดท้ายแล้ว รูปนามทุกชนิดไม่มียกเว้นจะรวมลงสู่ **ไตรลักษณ์** คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่น่าที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้ทุกข์ของทั้งรูปนามชั้น ๕ และทุกข์ของจิต และเมื่อจิตเกิดปัญญาเข้าไปรู้และเห็นอย่างนี้บ่อยๆ เรื่อยๆ แล้ว จิตก็จะเริ่มเกิดการ **เบื่อหน่าย** ในรูปนามชั้น ๕ ลงได้ ในที่สุดมีผลทำให้เกิดการ **ละคลาย** ความยึดมั่นถือมั่น ในรูปนามชั้น ๕ ลง ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ในทางจิตก็จะ **ดับ** ลงไปด้วย อย่างไรก็ตามทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้มีสาเหตุเกิดมาจาก **ตัณหา** ทั้งนี้ ถ้าตัณหายังมีอยู่เต็มหัวใจแล้ว การที่จะไปกำหนดรู้ทุกข์ได้นั้นรู้สึกว่าจะเป็นเรื่องยาก ดังนั้นอาจจะต้องทำการละตัณหาเสียก่อน จึงจะสามารถกำหนดรู้ทุกข์ คือ ทุกข์ เกิด แก่ ตาย ของชั้น ๕ ได้ และเมื่อสามารถรู้ทุกข์ของชั้น ๕ ได้ ก็จะสามารถดับทุกข์ทางจิตได้ ด้วยการ **ละตัณหา** ได้นั่นเอง

นอกจากนี้ **สติปัฏฐาน ๔** คือ การกำหนดตระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม **ไม่ใช่** ให้รู้อยู่แต่เฉพาะกาย เวทนา จิต ธรรม **ภายใน** ของผู้ปฏิบัติอย่างเดียว แต่ยังให้รู้ **ภายนอก** ของผู้ปฏิบัติ คือ ของ



บุคคลอื่น ด้วย เพื่อเปรียบเทียบ กาย เวทนา จิต ธรรม **ของตนเอง** กับของ **บุคคลอื่น** ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งของตนเอง และของบุคคลอื่นก็เป็นเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม เท่านั้น ไม่ใช่บุคคล อตตะตา ตัวตน เรา เขา โดยมีวัตถุประสงค์เพียง ต้องการให้ญาณปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น และเพียงเพื่อความสมบูรณ์ แห่งการเจริญสติจึงไม่ควรที่จะหลงผิด ยึดติดอยู่ในสังขาร (มีกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นต้น) ใดๆ ที่กำลังเกิดดับอยู่ ไม่ควรเข้าไปยึดว่า กาย (เช่น ลมหายใจ) เวทนา (เช่น ความรู้สึก) จิต หรือสภาวะธรรม นี้เป็นเรา เป็นของของเรา ของสัตว์ บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย เมื่อละคลาย ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ ลงได้แล้ว ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงก็ดับลง

(๒) **สมุทัยสัง** หมายถึง เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ **ตัณหา** คือ ความทะยานอยาก ความปรารถนา ความอยากเสพ อยากได้ ความอยากเอาเพื่อตัว มี ๓ อย่าง คือ

๑. **กามตัณหา** ความอยาก ความกระหายในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความอยากได้ในอารมณ์อันน่าใคร่

๒. **ภวตัณหา** ความอยาก ความกระหายในภพ (กามภพ รูปภพ อรูปภพ) อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเกิดอยากมีอยู่คงอยู่ ตลอดไป เป็นความอยากของบุคคล ผู้มีความเห็นผิดคิดว่าโลกเที่ยง ซึ่งเป็นเหตุทำให้บุคคลนั้นปรารถนาที่จะวนเวียนมาเกิดในภพเหล่านั้นอีก ทำให้ไม่อยากที่จะหลุดพ้นจากวัฏฏะ แม้ความยินดีในฉนวน



ก็จัดเป็นภวตัณหา เช่นกัน

๓. **วิภวตัณหา** ความอยากในวิภพ คือ ความอยากในความไม่มีไม่เป็น อยากไม่เป็นนั่นเป็นนี่ อยากตายเสีย อยากพรากรพันดับสูญไปเสีย เพราะเชื่อว่าหลังจากที่ตายไปแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดก็เป็นอันจบกัน นั่นก็หมายความว่า ความทุกข์ทั้งปวงได้ดับลงแล้วอย่างสิ้นเชิง อยากพ้นไปจากภาวะที่ตนเกลียดชังไม่ปรารถนา

(๓) **นิโรธสัง** หมายถึง ความดับทุกข์ คือ ดับตัณหาได้สิ้นเชิง ภาวะปลอดทุกข์ เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ หมายถึง พระนิพพาน ได้แก่ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติดในรูปที่น่ารักน่ายินดีที่มีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละทิ้งที่รูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่รูปนี้ เป็นต้น

(๔) **มัคคสัง** หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ **อริยมรรค มีองค์ ๘** คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)



๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

๘. สัมมาสติ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูก ได้แก่ ความรู้ที่ถูกต้องใน **อริยสัจ ๔** (ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) เห็นถูกในเรื่องของ **กุศล** และ **อกุศล** ในเรื่องการทำดีทำชั่วว่าย่อมมีผล คือ ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว รวมถึงการมีความรู้ที่ถูกต้อง หรือเห็นแจ้งในหลัก **ไตรลักษณ์** และ **ปฏิจจนุปบาท** ด้วย นอกจากนี้การมีความคิดที่ถูกต้อง คือ การเห็นที่ตรงตามสภาวะ เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง เห็นถูกต้องตามที่เป็นจริงว่า **ขันธ ๕** ไม่เที่ยง มารดาบิดามีคุณความดีควรแก่ฐานะ เป็นต้น สัมมาทิฏฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม เป็นทางให้เข้าถึง **สุคติ** และ **นิพพาน** ได้ในที่สุด

ปฏิจจนุปบาท หมายความว่า การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกัน เกิดขึ้นพร้อม สภาพอาศัย **ปัจจัยเกิดขึ้น** การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น การที่ทุกข์เกิดขึ้น เพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์คือหัวข้อ ๑๒ ดังนี้ (๑) เพราะ **อวิชชา** เป็นปัจจัย สังขารจึงมี (๒) เพราะ **สังขาร** เป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี (๓) เพราะ **วิญญาณ** เป็นปัจจัย นามรูปจึงมี (๔) เพราะ **นามรูป** เป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี (๕) เพราะ **สฬายตนะ** เป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี (๖) เพราะ **ผัสสะ** เป็นปัจจัย เวทนาจึงมี (๗) เพราะ **เวทนา** เป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี



(๘) เพราะ **ตัณหา** เป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี (๙) เพราะ **อุปาทาน** เป็นปัจจัย ภพจึงมี (๑๐) เพราะ **ภพ** เป็นปัจจัยชาติจึงมี (๑๑) เพราะ **ชาติ** เป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี (๑๒) เพราะ **ชรามรณะ** เป็นปัจจัย โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมี พร้อมความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้จึงมีขึ้น ดังนี้ การที่จะดับทุกข์ ก็คือดับธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ คือ ปฏิจจสมุปบาทที่ธรรมอันเป็น **ปัจจัยดับ** ต่อๆ กันไป คือเพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ฯลฯ เป็นต้น

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริถูกหรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้องไม่เอนเอียงไปข้างหนึ่งข้างใด อันจะทำให้เกิดความพอใจไม่พอใจ หรือความไม่เข้าใจถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน เป็นต้น

ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ คือ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เกี่ยวข้องกัน ดังนี้ คือ การที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามที่มีมันเป็นของมันเองได้ จะต้องมึธรรมข้อ **โยนิโสมนสิการ** การมีโยนิโสมนสิการ ทำให้ผู้นั้นมีสัมมาทิฏฐิ คือ มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จึงมีสัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และมีทัศนคติ ต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ไม่เอนเอียง ยึดติด ผลักไส หรือเป็นปฏิปักษ์ ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเสริมสร้างสัมมาทิฏฐิให้เพิ่มพูน



ยิ่งขึ้น จากนั้นองค์ประกอบทั้งสองก็สนับสนุนซึ่งกันและกันหมุนเวียน
ต่อไป ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ จัดเป็นปัญญา

โยนิโสมนสิการ หมายความว่า การทำในใจโดยแยบคาย
กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือ
พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึง
ต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความ
สัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยิ่งกุศลธรรม
ให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและต้นหา หรือคือ
ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี เป็นต้น

๓. สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่ การเว้นจาก **วจีทุจริต ๔**
คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล
สัมมาวาจา หรือคำพูดที่ดี นั้นต้องมีประโยชน์ พูดถูกกาลเทศะ ไม่
ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด และพูดในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

๔. สัมมากัมมันตะ คือ การทำกรณงานชอบ ได้แก่ การกระ
ทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ อย่าง หรือเว้นจากกาย
ทุจริต ๓ คือ ข่าสัตรว์ ลักทรัพย์ หรือฉ้อโกงผู้อื่น หรือทำลายของ
สาธารณประโยชน์ และประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ประกอบอาชีพ
สุจริต เว้นจากการเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด เช่น คดโกง หลอกลวง



สอพโล ไม่เบียดเบียนหรือบีบบังคับขู่เข็ญผู้ใดจนทำให้เขาได้รับความเดือดร้อนหรือเสียประโยชน์ การประกอบอาชีพที่ควรเว้น มี ๕ ประเภท คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายน้ำเมา ค้ายาเสพติด และค้ายาพิษ

ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ จัดเป็น **ศีล** คือ ความปกติ เป็นการตั้งใจรักษาความปกติของตน เป็นธรรมที่ช่วยชำระตนให้บริสุทธิ์ เป็นหลักแห่งการประพฤติดีที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกายและวาจา ศีลจึงจัดอยู่ในระดับศีลธรรมอันเป็นมูลฐานที่จะนำไปสู่ความสงบของจิตใจ

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ เพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่ ความพยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพื่อความดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือ ระลึกใน **สติปัฏฐาน ๔** ได้แก่

๑) การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เป็นต้น



๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เป็นต้น

๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เป็นต้น

๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เป็นต้น

๘. สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นชอบ คือ สมาธิที่เจริญตามแนวของ **ฌาน ๔** (แบ่งตามพระสูตร)ได้แก่

๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ **ปฐมฌาน** ที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุ **ทุติยฌาน** มีแต่ ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุ **ตติยฌาน** มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัส



ดับไปก่อนแล้ว บรรลุ จุตตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

ธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดอยู่ในหมวด **สมาธิ** ด้วยวิธีนี้ ได้แก่ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายใน อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอก อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น **เหตุเกิด** ในธรรมทั้งหลาย อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น **เหตุดับ** ในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็น **ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ** ในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก นั่นคือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ นั่นเอง

สรุปแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือ การเจริญสติ **ปฏิฐาน ๔** ซึ่งหลักการปฏิบัติ มี ๔ ระดับ แต่แต่ละระดับก็มีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับฐานของสติ ถ้าฝึกปฏิบัติไปตลอดสายแล้วผลที่จะปรากฏเกิดขึ้นได้ คือ

ระดับที่ ๑ รู้ว่ากายไม่ใช่ตัวตน

ระดับที่ ๒ รู้ว่าความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ไม่ใช่ตัวตน

ระดับที่ ๓ รู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน



ระดับที่ ๔ รู้ว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีบุคคล เรา
เขา หลิงชาย

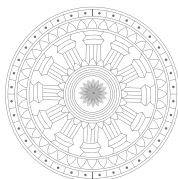
การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นทางเอกทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์
ของเหล่าเวไนยสัตว์ (สัตว์ผู้ควรแก่การแนะนำสั่งสอน สัตว์ที่พอ
สอนได้) เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อ
บรรลุนิยามธรรม (ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง) เพื่อให้แจ้งนิพพาน คือ
สติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้เอง บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี
๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี หรือตลอด ๗ เดือน ๖ เดือน ๕ เดือน
๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ครึ่งเดือน หรือ ตลอด ๗ วัน
พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ **อรหัตตผล** ในปัจจุบัน หรือ
เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะเป็น **พระอนาคามี** ดังนี้ เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

๑. เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโฆติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
๒. พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
๓. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ. ปยุตฺโต)

ประโยชน์และความคิดเห็นจากการได้ศึกษา พระอภิธรรมและจากการปฏิบัติ



๑. ทำให้รู้ถึง **หลักธรรม** คำสอนที่ถูกต้อง และ **หัวใจ** ของพระพุทธศาสนา ทำให้เข้าใจถึง **แก่นแท้** ของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

๒. ทำให้เข้าใจ **ธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ** ที่รวมกันเป็น **ชีวิตหรือขันธ์ ๕** อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าแท้จริงแล้วเป็นแค่เพียงสภาวะที่ปรากฏขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้นมาทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ตามที่หลงเข้าใจผิดกัน

๓. มีความเข้าใจเรื่องของ **บัญญัติธรรมและปรมัตถธรรม** อย่างชัดเจน รู้ว่าร่างกายของคนเราและวัตถุต่างๆประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นหลัก เข้าใจได้ชัดเจนขึ้นซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนา เพื่อพิจารณาให้เกิดวิปัสสนาปัญญาต่อไปได้



๔. มีความรู้ความเข้าใจ **เรื่องชีวิตและภพภูมิ** เข้าใจความหมายของชีวิตที่ถูกต้องตามแนวทางของการศึกษาพระอภิธรรมก่อนที่จะเข้าใจในเรื่องอื่นต่อไปได้ เช่น รู้ว่าชีวิตมาจากผลของการทำบุญและการทำบาป รู้ว่าอะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป มีความเข้าใจเรื่องของการทำบุญมากขึ้น รู้ว่าทำบุญอย่างไร จึงจะได้รับอานิสงส์สูงสุด รู้ว่าบุญ-บาปที่นำไปแล้วกลับมาส่งผลได้อย่างไร รู้ว่าชีวิตตายแล้วจะไปไหน ชาตินี้หน้ามีจริงหรือไม่ นรกสวรรค์อยู่ที่ไหน รู้ว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อรับผลของกรรมเก่าและสร้างกรรมใหม่ รู้ว่าคนเราเกิดมามีความแตกต่างกัน เพราะเป็นผลจากกรรมดีและกรรมชั่วที่แต่ละบุคคลทำไว้ในอดีตชาติ ไม่เหมือนกัน ถ้าทำบุญก็จะไปสุคติภูมิ ถ้าทำบาปก็จะไปทุคติภูมิ รู้ว่าเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ ซึ่งมีทั้งสุคติภูมิ และทุคติภูมิ ตามกรรมที่เราทำไว้ ภูมิมี ๓๑ ภูมิคือ

(๑) **อบายภูมิ** มี ๔ ภูมิ ได้แก่ นรกภูมิ เปรตภูมิ อสุรกายภูมิ
เดรัจฉานภูมิ

(๒) **กามสุคติภูมิ** มี ๗ ภูมิ ได้แก่ มนุษย์ภูมิ ๑ และ
เทวภูมิ ๖

(๓) **รูปภูมิ** มี ๑๖ ภูมิ ได้แก่ รูปพรหม ๑๕ และ
อัสถุญส์ตพรหม ๑ (หรือพรหมลูกฟัก)

(๔) **อรุณภูมิ** มี ๔ ภูมิ ได้แก่ อรูปพรหม ๔

ผู้ที่ชอบทำบุญมีการบริจาคทาน รักษาศีล อยู่เป็นประจำ จะส่งผลนำเกิดในกามสุคติภูมิ ๗ ได้แก่ มนุษย์ภูมิ ๑ และเทวภูมิ ๖



เป็นภูมิที่มีความสุขสบายตามสภาพของภูมินั้นๆด้วยอำนาจของ
บุญกุศล ที่ทำไว้มากน้อยแตกต่างกันไป คนที่จะไปเกิดในแดนสวรรค์
หรือเทวภูมิจะต้องทำบุญกุศล เช่น ทำบุญใส่บาตร ทำทาน รักษาศีล
เจริญภาวนา ซึ่งอยู่ใน **บุญกิริยาวัตร ๑๐**

บุญกิริยาวัตร คือ ความดีที่ควรทำ เพราะเป็นเหตุ เป็นที่ตั้ง
แห่ง **ผลของความดี** บุญกิริยาวัตร มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| (๑) การให้ทาน | (๒) การรักษาศีล |
| (๓) การเจริญภาวนา | (๔) การอ่อนน้อมถ่อมตน |
| (๕) การช่วยงานกุศล | (๖) การอุทิศส่วนกุศล |
| (๗) การอนุโมทนากุศล | (๘) การฟังธรรม |
| (๙) การแสดงธรรม | (๑๐) การเห็นตรงกับความจริง |

บุญกิริยาวัตร ๑๐ นี้ สามารถทำได้ทั้ง ๓ ทวาร คือ กายทวาร
วจีทวาร และมโนทวาร

จะเห็นว่าจากการรู้ถึงผลเหล่านี้ทำให้เราเลือกที่จะทำแต่บุญ
หรือความดี และละเว้นความชั่ว การทำบาปทั้งปวง ทำให้มุ่งมั่นที่
จะทำแต่ความดีให้มากยิ่งขึ้น ละความชั่ว ละการทำบาปทางกาย
วาจา ใจ ละความโลภ โกรธ หลงให้น้อยลง ทำจิตใจให้สงบ โดย
การเจริญสมาธิ มีสติ และรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ก็จะทำให้สุขกาย สุขใจ
และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



๕. ทำให้มีความเข้าใจ เรื่องกรรมและผลของกรรม (วิบาก)

กรรม คือการกระทำที่มีเจตนา ถ้าบุคคลใดทำกรรมดีหรือทำบุญมาก ย่อมได้รับผลดีมีความสุข เมื่อตายจะไปสู่สุคติ แต่ตรงกันข้าม ถ้าทำความชั่ว หรือทำบาปจะได้รับผลชั่ว มีความทุกข์ เมื่อตายจะไปทุคติ ผลของกรรมดีกรรมชั่วจะส่งผลไม่ช้าก็เร็ว ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือชาติต่อไป เราสามารถ **เลือกที่จะเกิด** ได้ว่าจะไปเกิดในที่ **สุคติ** หรือ **ทุคติ** หรือ **จะ ไม่เกิด** อีกรู้ได้ อยู่ที่ว่าประพฤติปฏิบัติดีหรือชั่ว ของเราในชาติปัจจุบัน โดยเฉพาะเมื่อใกล้จะตายจะต้อง หัดเจริญสติ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ระลึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำมา ก็จะไปสุคติ ฉะนั้นเราควรฉวยโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้มาพบพระพุทธศาสนาในชาตินี้ เร่งทำบุญทำความดี มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อผลของกรรมชั่วที่อาจจะเคยทำมาจะได้ตามไม่ทัน จนกลายเป็น **อโหสิกรรม** โดยการ **เจริญวิปัสสนากรรมฐาน** จนถึงความพ้นทุกข์และบรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด

๖. การศึกษาเรื่อง **อกุศลสังคหะ** ทำให้เข้าใจถึงธรรมที่เป็น **บาปอกุศล** ต่างๆซึ่งมีอยู่ในตัวเรว่ามีอยู่ถึง ๙ กอง คืออาสวะ ๔ โหชะ ๔ โยคะ ๔ คันถะ ๔ อุปาทาน ๔ นิ वर्ณ ๕ อนุสัย ๗ สังโยชน์ ๑๐ และกิเลส ๑๐ อธิบายความหมายโดยย่อ ดังนี้

อาสวะ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องหมักดองสัตว์ ทำให้เกิดโทษ ทุกข์ ความเดือดร้อน

โหชะ หมายถึง ธรรมที่เปรียบเหมือนห้วงน้ำ คือ การเวียน



ว้ายตายเกิดในสังสารวัฏ

โยคะ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องประกอบสัตว์ให้ติดแน่น
ไว้ในภพ

คันถะ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องคล้องสัตว์ ร้อยรัดมัด
ใจสัตว์ให้ติดอยู่

อุปาทาน หมายถึง ธรรมที่ทำให้ยึดมั่นในอารมณ์ หรือใน
การปฏิบัติที่ผิด

นิวรณ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องขวางกั้นความดี
มิให้กุศลต่าง ๆ เกิดขึ้น

อนุสัย หมายถึง ธรรมที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน

สังโยชน์ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์

กิเลส หมายถึง ธรรมที่ทำให้ใจเศร้าหมองและเร่าร้อน
ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์

ซึ่งอกุศลเหล่านั้นมีทั้งที่เป็นแบบที่เกิดขึ้นและเรารู้ได้ และมี
ทั้งอย่างที่ยึดแน่นขัดล้างออกได้ยาก ทำให้บุคคลทั้งหลายต้องได้
รับความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ นอกจากนั้นยังรู้ว่าอกุศล
ที่นอนเนื่องอยู่ ในชั้นธสันดานที่เป็นฝ่ายบาป ทำหน้าที่ชักนำ ทำให้
บุคคลทำกรรม คือกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรม
เหล่านั้นเมื่อทำเสร็จลงแล้วย่อมจะส่งผลเป็นความทุกข์ความ
เดือดร้อน ต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏเบื้องต่ำ คือ นรก เปรต
อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เป็นเวลายาวนาน จากการศึกษาทำให้รู้ว่า
กิเลสทั้งหลายจะถูกประหารได้เด็ดขาด ก็ต้องมีอุตสาหะพยายาม



ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ เมื่อมีคจิตเกิดขึ้น แต่ตราบไต่ที่เรายังเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ยังหนาแน่นด้วยกิเลสตัณหา ถึงแม้ว่าจะชำระขัดล้างกิเลสทั้งหลาย ได้ไม่เด็ดขาดก็จริงอยู่ แต่ถ้าได้ศึกษาและรู้จักพิจารณาโดยการหมั่นสังเกตกิเลสที่เพิ่มขึ้นกับตัวเองบ่อยๆแล้วพยายามทำให้กิเลสเหล่านั้นลดน้อยเบาบางลง ก็จะเป็นการอบรมบ่มนิสัยที่ดีให้เกิดกับตนเองขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถละกิเลสได้หมดสิ้น และบรรลุถึงมรรคผล นิพพาน ได้ในที่สุด ซึ่งถ้าเรามีความตั้งใจจริงและมีความอดุสาหพยายามในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการเจริญสติในทุกขณะให้ต่อเนื่องกันตลอดเวลาดูจดงูงูงูงู ก็อาจจะสามารถบรรลุได้ในชาตินี้ หรือในอนาคตอันใกล้ เป็นสิ่งที่หวังได้ อย่างนานภายใน ๗ ปี อย่างกลาง ๗ เดือน และอย่างรวดเร็วที่สุดภายใน ๗ วัน

๗. การศึกษาธรรมในหมวด มิสสกสังคหะ เป็นการรวบรวมธรรมที่คละปนกันทั้งกุศล อกุศล และอพยากฤต (เป็นกลางๆ ไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศล) ซึ่งจำแนกเป็นธรรมอยู่ ๗ กอง คือ เหตุ ๖ ฌานังคะ ๗ มัคคังคะ ๑๒ อินทรีย์ ๒๒ พละ ๙ อธิบัติ ๔ และอาหาร ๔ กล่าวโดยย่อ ดังนี้

(๑) **เหตุ ๖** เป็นธรรมที่ทำให้ผลเกิดขึ้น มีทั้งเหตุที่ทำให้บุคคลทำบุญและทำบาป จากการศึกษาธรรมข้อนี้ ทำให้รู้ว่า อโลภะเจตสิก อโทสะเจตสิก และ อโมหะเจตสิก นั้น เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ใดแล้ว ก็เป็นเหตุให้ทำแต่บุญกุศล เจตสิกทั้ง ๓ นี้



เรียกว่า **เหตุบุญ ๓** คือ เป็นต้นเหตุให้ทำกุศล โดยที่กุศลชั้น **กามาจร** นั้น เมื่อตายลงบุญจะนำไปสู่สุคติภูมิ คือ **มนุษย์ภูมิ และเทวภูมิ** ถ้าเป็นกุศล ชั้น **รูปาจร และอรูปาจร** เมื่อตายลงบุญจะนำไปสู่ **รูปภูมิ และอรูภูมิ** แต่ถ้าเป็น **มรรคกุศล** ก็จะส่งผลให้สำเร็จเป็น **พระอริยบุคคล** หมดสิ้นจากกิเลสทั้งปวง และพ้นจากวิภวทุกข์ได้ ในที่สุด โดยการปฏิบัติธรรม พยายามลดละกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลงให้น้อยลงๆ จนสามารถหมดไปได้ในที่สุด

(๒) **ฌานังคะ ๗** เป็นธรรมที่กระทำให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์ หรือการเพ่งอารมณ์ ซึ่งได้แก่ **ฌาน** มี ๒ อย่าง คือ การเจริญ **สมถภาวนา** และการเจริญ **วิปัสสนาภาวนา** สำหรับสมถภาวนา ในเบื้องต้นโดยการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อตน ซึ่งเป็นเครื่อง ขวางกั้นการทำความดีที่เรียกว่า **นิวรณ์** ซึ่งได้แก่ **ถีนมิทธะ** ความ ง่วงเหงาหาวนอน ก็ยกจิตขึ้นสู่การเพ่งอารมณ์ (**วิตก**) **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ก็ประคับประคองจิตไม่ให้ตกจากอารมณ์ (**วิจાર**) **พยาบาทะ** ความโกรธแค้นพยาบาท ก็แผ่เมตตาทำจิตใจให้อิ่มเอิบ ผ่องใส (**ปีติ**) **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้ยึดเหนี่ยวอยู่ในอารมณ์ที่ดีงาม (**สุข**) และ **กามฉันทะ** ความรักใคร่พอใจในกามคุณ ก็ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวไม่ส่งจิตออกนอก (**เอกัคคตา**)

(๓) **มัคคังคะ ๑๒** มัคคังคะ หรือ มรรค แปลว่า ทาง หมายถึง เครื่องนำไปสู่ที่หมาย อันได้แก่ กุศล และอกุศล ซึ่งเป็น ทางนำไปสู่สุคติภูมิ ทุกคติภูมิ และนิพพาน มัคคังคะ ๑๒ หรือองค์



มรรค มี ๑๒ ประการ แบ่งเป็น ๒ สาย คือ **สัมมามรรค** และ **มิจจามรรค**

๑. **สัมมามรรค** คือ หนทางที่ให้เข้าถึงสุดติและนิพพาน ประกอบด้วยองค์มรรค ๘ ประการคือ

- ๑) **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นถูก
- ๒) **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริถูก
- ๓) **สัมมาวาจา** การกล่าววาจาถูก
- ๔) **สัมมากัมมันตะ** การงานถูก
- ๕) **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพถูก
- ๖) **สัมมาวายามะ** ความเพียรถูก
- ๗) **สัมมาสติ** การระลึกถูก
- ๘) **สัมมาสมาธิ** การตั้งมั่นถูก

มรรคมี ๘ องค์ นี้อย่างใดเป็นศีล สมาธิ ปัญญา หรือที่เรียกว่า **ไตรสิกขา**

๒. **มิจจามรรค** คือ หนทางที่ประกอบด้วยองค์มรรคที่เหลืออีก ๔ ประการคือ

- ๙) **มิจจาทิฏฐิ** ความเห็นผิด
- ๑๐) **มิจจาสังกัปปะ** ความดำริผิด



๑๑) มิจฉาวายามะ ความเพียรผิด

๑๒) มิจฉาสมาธิ ความตั้งมั่นผิด

(๔) อินทรีย์ ๒๒ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นผู้ปกครอง เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองธรรมอื่นๆ ที่ทำหน้าที่ร่วมกันกับตนได้แก่ เป็นใหญ่ในการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส รู้ถูกต้องสัมผัส ความเป็นหญิง ความเป็นชาย การรักษารูปนาม การรู้อารมณ์ การเสวยความสุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ การเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง ความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ การรู้สภาวะตามความเป็นจริง การรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ เป็นต้น

(๕) พละ ๙ คือ กำลัง หมายถึง ธรรมที่ทำให้ไม่หวั่นไหว ต่อปฏิปักษ์ธรรม ได้แก่ ความเชื่อความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเชื่อ ความเพียรพยายาม ความระลึกได้ในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ความตั้งใจมั่นในอารมณ์เดียว ความรู้ที่ถูกต้องตามสภาวะธรรม ความละเอียดต่ออบาป ความสะดุ้งกลัวต่อทุจริต เป็นต้น

(๖) อธิบัติ ๔ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ เป็นผู้นำ ที่ทำให้เกิดความสำเร็จ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่กว่าธรรมที่ร่วมกันกับตนได้แก่ เป็นใหญ่ในความพอใจ ในความเพียร ในการรับอารมณ์ และในการรู้แจ้ง ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นสภาพของปัญญาที่เกิดขึ้นเพื่อการรู้สภาวะตามความเป็นจริง (สำหรับ อธิบัติในความพอใจ ความเพียร และการรับอารมณ์นั้น เป็นได้ทั้งในกุศลและอกุศล)



(๗) **อาหาร ๔** แปลว่า นำมา หมายความว่า อาหารเป็นธรรมที่หนุนนำให้ผลธรรมเกิดขึ้น ให้ตั้งมั่นอยู่ได้ และให้เจริญขึ้นได้ ได้แก่ กพพการอาหาร นำมาซึ่งรูปธรรมอันเกิดจากโอชา ผัสสาหาร นำมาซึ่งเวทนาต่างๆ มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขบ้าง ไม่ทุกข์บ้าง มโน สัมผัสเจตนาหาร เป็นผู้นำให้วิปากจิตมีปฏิสนธิวิญญาณเกิดขึ้น และ วิญญาณาหาร เป็นผู้นำให้เจตสิก และกัมมชรูป เกิดขึ้น

๘. การศึกษาใน **หมวดศัพท์สังคหะ** ซึ่งประกอบด้วย เรื่องของชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ และธรรมที่เป็นปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด (ปฏิจจสมุปบาท) ในเรื่องของชั้นที่ ๕ เราสามารถที่จะรู้ **หนทางที่จะพ้นไปจากทุกข์ในชั้นที่ ๕** ได้ ดังนี้ เนื่องจากชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัมผัส สังขาร วิญญาณ ถูกครอบงำจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย สำหรับการเกิด นั้นเป็นการนำมาซึ่งขบวนการเกิดทุกข์ทั้งหลายไม่จบไม่สิ้น เมื่อเกิดแล้วก็ได้รับทุกข์ภัยต่างๆ ในชาติกำเนิดของตน ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็ทุกข์แบบมนุษย์ มีการดิ้นรนแสวงหาปัจจัยทั้งหลายเพื่อการบริโภคเพื่อการสะสม เพื่อการกอบโกย แสวงหาด้วยสุจริตก็ทุกข์ แสวงหาด้วยทุจริตก็ทุกข์ ฉะนั้น ความเกิดจึงทุกข์ คือ ทุกข์ในการเกิด และตามมาด้วยทุกข์ในการแก่ ทุกข์ในการเจ็บ และทุกข์ในการตาย ฉะนั้นในการที่จะพ้นไปจากทุกข์ในชั้นที่ ๕ ได้นั้น ต้องไม่เกิดอีกต่อไป ในการที่จะไม่เกิดนั้น ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตธรรม ให้เกิดปัญญา คือ ความรู้แจ้งจนถึงซึ่งความพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดใน



สังสารวัฏ อีกต่อไป คำว่า **อุปาทานชั้น ๕** หมายความว่าถึง ชั้นทั้งหลายที่ตัณหาและทิวฏฐีเข้าไปยึดไว้โดยความเห็นผิด ยึดมั่นเป็นตัวตนเรา เขา ซึ่งก็คือการยึดมั่นในชั้น ๕ นั้นเอง ดังนั้น ความรู้เรื่องชั้น ๕ จึงเป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา เพื่อละกิเลสได้ ทั้งนี้ เพราะผู้เจริญวิปัสสนาต้องรู้จักรูปรูปนามชั้น ๕ อันเป็นที่อาศัยของกิเลสทั้งหลายให้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของรูปนามชั้น ๕ จะได้ไม่ตกเป็นอาภรณ์ให้ตัณหาอุปาทานเกิดขึ้นได้ เนื่องจากอุปาทานเกิดขึ้น เพราะตัณหาเกิดขึ้น ตัณหาจึงเป็นเหตุเกิดอุปาทาน อุปาทานจะดับได้ก็ด้วยการดับตัณหา และหนทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับตัณหาและอุปาทาน ก็คือ รู้จักมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับตัณหาและอุปาทาน ซึ่งก็คือการละกิเลสได้นั่นเอง

หนทางในการทำให้เกิดปัญญาเพื่อให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์
มี ๒ ประการคือ

(๑) **การศึกษาปริยัติศาสนา** ให้เข้าใจทุกข์และสมุทัยตลอดถึงชั้น ๖ อายตนะ ธาตุ และต้องเรียนรู้ถึง **นิโรธสังขละ และ มัคคสังขละ**

(๒) **ปัญญาที่เกิดพร้อมกับอริยมรรค** ทำกิจในการประหาณกิเลส และปัญญาเข้าไปรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาปัญญา นั่นคือการที่จะเกิดปัญญาได้จะต้องเรียนรู้ **ปริยัติ** ให้เข้าใจดีเสียก่อน ก็จะช่วยอุปการะต่อการ **ปฏิบัติ** เพื่อแสวงหา **โลกุตตรปฏิบัติ** ได้สะดวกขึ้น



๙. การศึกษาปริยัติ มีประโยชน์มากคือ ก่อนที่จะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาจนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานได้ จำเป็นต้องเรียนรู้ อริยสัจ ๔ ให้เข้าใจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก่อน คือ ต้องให้รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และจะละเหตุให้เกิดทุกข์นั้นได้อย่างไร ความดับทุกข์จะมีสภาพอย่างไร และการที่จะบรรลุนิพพานได้จะต้องอาศัยปฏิบัติอย่างไร ตลอดจนต้องรู้รูปนามโดยความเป็นขั้นบันได อย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นจริง เพราะว่าเมื่อศึกษาถูกต้องและเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ ก็จะเป็นเหตุให้ปัญญาในวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้ในวันข้างหน้า ถึงแม้ชาตินี้ยังไม่สามารถจะปฏิบัติจนถึงความหลุดพ้นได้ แต่การศึกษาปริยัติที่ถูกต้องจะเป็นปัญญาและความรู้ที่เป็นประโยชน์ทั้งชาตินี้และชาติหน้าตลอดจนกระทั่งเห็นแจ้งพระนิพพานได้ การศึกษาปริยัติที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ในชาตินี้ คือ เมื่อศึกษาถูกต้องและเข้าใจ ก็สามารถสังสมกุศลทั้งหลายอันเกิดจากความรู้ความเข้าใจ ทำให้เป็นผู้ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนและผู้อื่น เพราะเข้าใจความจริงของสิ่งที่มีที่เป็นอันจะทำให้สังคมและประเทศชาติสงบสุข และสำคัญที่สุดก็คือ เมื่อศึกษาแล้วทำให้เป็น **สัมมาทิฐิ** คือ รู้ถูกต้อง เข้าใจถูกต้องในความจริงของสภาวะธรรม ชาติต่อไปจะไม่ไปสู่อบายภูมิเนื่องจากการเป็น **มิจฉาทิฐิ** (ความเห็นผิด) และจะเป็นประโยชน์ต่อการเห็นแจ้งพระนิพพานในที่สุด



๑๐. ผลที่ได้จากการเจริญสมาธิ ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่สับสน ไม่กังวล เมื่อจิตสงบไม่กังวลก็ไม่เครียด และสามารถใช้ ความสงบของจิตในการพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างดี ช่วย เสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และแก้ไขโรคได้ และประโยชน์ที่สำคัญ ที่สุด คือ **สัมมาสมาธิ** เป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ สมาธิภาวนา ทำให้อยู่เป็นสุข นำไปสู่การได้ปัญญาเห็นแจ้ง ความมีสติสัมปชัญญะและการประหาม กิเลสให้หมดไปเป็นที่สุด นอกจากนั้นสมาธิยังมีประโยชน์อีกหลาย อย่าง เช่น ประโยชน์ในด้านอภิญญา คือใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติ เป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียะ เช่น เหาะเหินเดิน อากาศ ดำดิน เดินบนน้ำ เดินทะลุกำแพง เนรมิตคนเดียวให้เป็น หลายคนได้ หรือมีหูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจผู้อื่นได้ ระลึกชาติได้ หรือ ได้ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไปเป็น **โลกุตตรอภิญญา** สำหรับ ปุถุชนผู้เจริญสมาธิให้มากจนได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก

จุดประสงค์หลักของการเจริญสมาธิภาวนา ก็คือ สมาธิเป็น ส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสและทุกข์ ทั้งปวง เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง และสำเร็จ มรรค ผล นิพพานใน ที่สุด โดยที่สมาธิเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นให้รู้แจ้งสภาวะธรรมของความเป็นจริง คือ ได้รู้ว่าชีวิตและ สรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ใต้บังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวตน พัฒนาจิตให้มีความแน่วแน่นมั่นคง เรียกว่า สมาธิเป็นบาทฐานการทำ



วิปัสสนา เป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้น คือพระนิพพานได้ในที่สุด

แต่อย่างไรก็ตามจะเห็นว่าคนในยุคปัจจุบัน ส่วนมากผู้คนมีความเครียดมีความวิตกกังวลกันมาก โดยเฉพาะที่อาศัยในเมืองใหญ่ๆ ที่สับสน และต้องแข่งกับเวลา จึงมีผู้คนจำนวนมากพยายามหาทางคลายความเครียด ความวิตกกังวลโดยการเจริญสมาธิ เพราะสมาธิมีประโยชน์ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่มีความทุกข์ใจได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่นช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หายความก่ดก่ลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข หรือเวลารอคอยอะไร หรือตอนรถติด หรือเมื่อทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ

จะเห็นว่าการเจริญสมาธิยังเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ให้ได้ผลดีไม่ผิดพลาด และยังป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติ กำกับอยู่ด้วย และนอกจากนั้นเมื่อจิตใจดีสบาย มีกำลังจิตเข้มแข็ง ก็มีผลทำให้สุขภาพกายดีตามไปด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายได้

นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้มีจิตใจและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพงามสง่า มีเมตตากรุณา ยิ่งมีความทุกข์มากก็ยิ่งหา



หนทางเสพสุขให้มากสำหรับบางคน เพราะเข้าใจผิดคิดว่าการได้เสพบริโภคจะทำให้ความทุกข์หมดไปโดยไม่สนใจว่าหนทางที่จะได้มาซึ่งการเสพจะถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือไม่ สุดท้ายก็กลับกลายเป็นยิ่งเพิ่มพูนความทุกข์ให้มากขึ้น ดังนั้น การเจริญสมาธิจึงเป็นหนทางเดียวที่จะใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการดับทุกข์

๑๑. ความรู้เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า **รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง** ความจริงวิปัสสนานี้มีวิธีเจริญง่ายมาก ง่ายกว่าระดับสมาธิมาก คือ ยกอารมณ์ให้เข้าถึงความเป็นจริงคล้อยตามความเป็นจริง ไม่ฝืนความเป็นจริง รับรู้ตามกฎของความเป็นจริงตลอดเวลาและไม่พยายามฝ่าฝืนกฎธรรมดา **กฎธรรมดา** คือว่าอะไรที่เราได้มาหรือเห็นอยู่เมื่อมันเกิดมาใหม่มันก็เป็นของใหม่ ต่อไปมันก็จะค่อย ๆ เก่าลงทุกทีตามวันเวลาที่ล่วงไปในที่สุดมันก็ต้องแตกสลาย แตกทำลาย สิ่งมีชีวิตก็ต้องตาย สิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ต้องผุพัง นี่คือกฎธรรมดา ผู้ที่ไม่ปรารถนาความเกิดอีก คือขึ้นชื่อว่าชาติภพความเกิด จะเกิดในแดนใดเราไม่ต้องการ มีสถานเดียวคือพระนิพพานเท่านั้น เป็นสถานที่ที่เราปรารถนา ฉะนั้นเราต้องสร้างความรู้สึกรับตามกฎธรรมดา คือ รู้เกิด รู้เสื่อม รู้สลายของของทุกชนิดจนมีอารมณ์ปกติ ไม่หวั่นไหวเมื่อมรณภัย (ภัยคือความตาย) มาถึง ไม่ว่าจะเป็นสมบัติ บุตรสามี ภรรยา ญาติพี่น้อง ในที่สุดแม้แต่ตัวเรา ให้มีอารมณ์เป็นปกติตลอดวัน ไม่ดีใจเมื่อมีลาภ ได้ยศ ได้รับคำสรรเสริญหรือมีความสุข และไม่หวั่นไหวเสียใจเมื่อสิ้นลาภ เสื่อมยศ ถูกนิินหา หรือมีความทุกข์



นักวิปัสสนาผู้เจริญอย่างนี้โดยที่เห็นรูปกระทบตลอดวัน จึงจะนับว่าเป็นนักวิปัสสนาญาณแท้ ต่อไปจะมีพระนิพพานเป็นที่ไปแน่นอน นั่นคือ วิปัสสนาคือหลักปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา ส่วนคำว่า “กรรมฐาน” เป็นวิธีฝึกจิตหรือชำระจิตให้บริสุทธิ์

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัย หลักปริยัติ เป็นพื้นฐานจะได้เข้าใจในหลักปฏิบัติและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ ทางไปนิพพาน ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ สติปัฏฐาน ๔ และ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ธรรมเหล่านี้เป็นหนทางไปนิพพานทั้งนั้น ส่วน วิสุทธิ ๗ เป็นผล และต้องเนื่องมาจากธรรมเหล่านั้น ฉะนั้น วิสุทธิ นี้ก็คือ เป็นผลที่เกิดจากเหตุ

ความรู้เรื่องวิปัสสนา เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้เพื่อ การปฏิบัติวิปัสสนา เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องปฏิบัติด้วยการรู้ถูก เข้าใจถูก และการรู้ถูก เข้าใจถูกนี้ หมายถึง รู้ถูกต้อง ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า เข้าใจถูกนี้ หมายถึง เข้าใจถูก ตามเหตุผล ที่พระพุทธเจ้าสอน การปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องอาศัยคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าเป็นหลัก

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา **อารมณ์กรรมฐาน** หรือ องค์ภาวนาของวิปัสสนาภาวนาจะต้องเป็น **ปรมัตถธรรม** มี



๔ ประการคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน จิตและเจตสิกเป็นนามธรรม รูปคือ รูปธรรม ดังนั้น อารมณักรรณฐานของวิปัสสนาภาวนาในเบื้องต้นโดยย่อมี ๒ อย่างคือ รูปธรรมและนามธรรม นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่ต้องทำตามเหตุผล ต้องใช้นามรูปเป็นอารมณ์ เพราะนามรูปเป็นของจริง มีจริง มีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือบังคับให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้ นามรูปมีอยู่ตามทวารต่าง ๆ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เหตุที่ต้องใช้นามรูปเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็เพื่อ ทำลาย **สักกายทิฎฐิ** คือความเห็นผิดในรูปนามนั้นว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเราออกไปเสีย เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำคัญมากคือ **อารมณ์ปัจจุบัน** ซึ่งสามารถทำลายความยินดียินร้ายได้โดยสิ้นเชิง อารมณ์ที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคตล้วนเป็นที่ตั้งอาศัยเกิดความยินดียินร้ายได้ ต้องระวังอย่าให้จิตตกไปสู่อารมณ์อดีตหรืออนาคต ต้องระครองจิตให้รู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น สิ่งสำคัญที่ต้องใช้ประกอบให้จิตได้อารมณ์ปัจจุบันคือ **ความรู้สึกรู้ตัว** (มีสติสัมปชัญญะ) และอีกอย่างที่มีความสำคัญคือ **“โยนิโสมนสิการ”** หมายถึงการใส่ใจถูกไว้ใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าขาดสิ่งนี้ไปแล้วญาณที่จะรู้แจ้งในอารมณ์คือ รูปนาม ก็ไม่สามารถที่จะเกิดได้

วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งว่า รูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การปฏิบัติวิปัสสนาถ้าไม่มีรูปนามเป็นอารมณ์ การปฏิบัตินั้นก็ไม่ได้ชื่อว่า **“วิปัสสนา”** รูปนามที่จะนำมาเป็นอารมณ์กรรณฐานของวิปัสสนานั้น ได้แก่ รูปธรรม นามธรรม ในสติ



ปฏิฐาน ๔ คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวง (สังขาร) ให้เกิดความหยั่งรู้หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ ตามที่ สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันตามธรรมดาเช่นนั้นเอง ฐานที่ตั้งของสติมี ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สำหรับวิปัสสนาญาณ คือปัญญา ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ ด้วย จะเป็นปัญญาที่เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงและเข้าใจในลักษณะ ของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในกองสังขารทั้งปวง ปัญญาที่จะ เข้าไปทำหน้าที่ประหาณ **กิเลสสังโยชน์ ๑๐** ได้แก่ **วิปัสสนาญาณ ๑๖** นั่นคือในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาหรือ การอบรมเจริญสติ ปฏิฐานจะทำให้เกิดปัญญาคมกล้าและบริสุทธิ์ขึ้นเป็นวิปัสสนาญาณ ตามลำดับขั้นจนเป็น **วิสุทธิ** คือความสะอาดหมดจดของจิต ความ บริสุทธิ์ของจิตที่สูงขึ้นไปเป็นขั้น ๆ เป็นการปฏิบัติที่ยังไตรสิกขาให้ บริบูรณ์แก่จิตเป็นขั้น ๆ จนบรรลุจุดหมายปลายทางคือ **ความพ้น ทุกข์ หรือ นิพพาน**

๑๒. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากการศึกษา พระอภิธรรมและการปฏิบัติทำให้รู้ว่าการเจริญวิปัสสนาสามารถ ขัดเกลากิเลส ดับกิเลส ดับทุกข์ ทำลาย **วิภวทุกข์** ทั้งปวงให้สิ้นไป คือ ความหลุดพ้นจากสังสารวิภวได้ การที่จะดับทุกข์ได้จะต้องดับที่ เหตุให้เกิดทุกข์คือ **ตัณหา** การที่จะละตัณหาเพื่อการดับทุกข์ได้จะ ต้องละที่ตัวเหตุสุดท้ยที่ทำให้เกิดตัณหา นั่นคือ **กิเลสอวิชชา** การละ หรือดับอวิชชาเพื่อความดับทุกข์ไม่เหลือนั้นจะต้องละหรือดับได้ ด้วยวิชา หรือ **ปัญญา** เท่านั้น



บุคคลที่ปรารถนาความพ้นทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสรู้ **อริยสัจ ๔** จึงจะสามารถพ้นทุกข์ได้หนทางอื่นไม่มี การปฏิบัติอริยสัจ ๔ คือ **มรรค ๘** ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นหนทางการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ มรรคมือองค์ ๘ ย่อลงมาเหลือ ๓ ที่เรียกว่า **“ไตรสิกขา”** คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ศีลเป็นตัวอบรมสมาธิ สมาธิเป็นตัวอบรมปัญญา ปัญญาเป็นตัวอบรมจิตให้เกิดวิชาหรือปัญญา

ในทางปฏิบัติ **“ไตรสิกขา”** คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้สามารถย่อลงมาเหลือแค่ ๒ ประการคือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา **สมถภาวนา** คืออุบายการฝึกจิตให้เกิดเป็นสมาธิ (ซึ่งเกิดเป็นศีลรวมอยู่ด้วยในตัว) เพื่อเป็นบาทให้กับวิปัสสนาภาวนา ส่วน **วิปัสสนาภาวนา** คืออุบายการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเพื่อที่จะทำลายกิเลสอวิชชาต่อไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องดำเนินไปตามแนว **มหาสติปัฏฐาน ๔** ซึ่งเป็นทางสายเอกที่จะยังปัญญาญาณให้เกิดขึ้น การศึกษาพระอภิธรรมเป็นการเจริญกุศลและเป็นการอบรมปัญญาไปในตัว ย่อมจะยังประโยชน์ที่จะได้น้อมนำมาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ทำให้ปัญญาในวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้ ทำให้รู้ได้ว่ารูปและนาม แยกขาดจากกัน รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง สภาวธรรมทั้งหลายเป็นเพียงรูปรนาม ชั้น ๕ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

การเริ่มต้นเจริญวิปัสสนา **อย่างถูกต้อง** ตามหลักปริยัติ จึงจะมีโอกาสเห็นแจ้งพระนิพพานบรรลู่เป็นพระอรหันต์ได้ ฉะนั้น การศึกษาพระอภิธรรมย่อมทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปประพฤติ



ปฏิบัติได้จริง ทั้งยังเป็นการช่วยเผยแผ่พระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ให้เสื่อมสิ้นไปจากโลกอีกด้วยและทำให้ได้ประโยชน์ ๓ ประการคือ ประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือ **เห็นแจ้งพระนิพพาน**

๑๓. ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

คำว่า **สติปัฏฐาน** หมายความว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เช่น กายเป็นที่ตั้งของสติ และสตินั้นก็เป็นที่ตั้งได้ด้วย และเป็นตัวสติด้วย คำว่า **สติ** คือ การระลึกได้ ฉะนั้น สติปัฏฐาน จึงหมายถึง สติที่มีการระลึกได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอีกวิธีหนึ่งนั่นเอง แต่การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้สามารถกระทำได้ในทุกอิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ได้ตลอดเวลาในชีวิตปกติประจำวัน โดยไม่ต้องเข้าห้องกรรมฐานแต่อย่างใด **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** คือ หลักการปฏิบัติที่มี **๔ ระดับ** แต่ละระดับก็มีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับ **ฐานของสติ** ถ้าฝึกปฏิบัติตลอดสายแล้ว ผลที่จะปรากฏเกิดขึ้นได้ คือ

ระดับที่ ๑ รู้ว่ากายไม่ใช่ตัวตน

ระดับที่ ๒ รู้ว่าความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ไม่ใช่ตัวตน

ระดับที่ ๓ รู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน

ระดับที่ ๔ รู้ว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีบุคคล เรา

เขา หญิง ชาย



การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้มีวัตถุประสงค์ประการสำคัญเพื่อฝึก **สติ** ให้เกิดขึ้นระลึกรู้ได้ทัน **สภาวะธรรม** แต่ละอย่างที่กำลังเกิดปรากฏขึ้นจริงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในชีวิตปกติประจำวัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เข้ามาแทรกขณะสัมผัสนั้น ๆ จนทำให้เกิดเป็นความทุกข์ กรรม และวิบากกรรมติดตามมา

ลักษณะสภาวะธรรม แต่ละอย่างที่กำลังเกิดปรากฏขึ้นจริงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นก็คือ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด เป็นแต่เพียง **รูปธรรมและนามธรรม** อย่างหนึ่งเท่านั้น ความเป็นไปของรูปธรรมและนามธรรมนั้น ๆ รวมลงสู่ **ไตรลักษณ์** ทั้งหมด นั่นคือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ซึ่งไม่น่าจะยินดียินร้ายแต่อย่างใด ให้เพียงแต่รู้อย่างเดียวเท่านั้น การที่ **สติ** เกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะได้ทันสภาวะธรรมแต่ละอย่างที่กำลังเกิดปรากฏขึ้นจริง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้นั้นสามารถจำแนกเป็น **สติปัฏฐาน ๔** ได้ดังนี้คือ

(๑) ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏของ **รูปที่กาย** ขณะนั้นก็จะเป็น **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

(๒) ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏของ **ความรู้สึก** ขณะนั้นก็จะเป็น **เวทณานุปัสสนาสติปัฏฐาน**



- (๓) ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏของ **จิต** ขณะนั้นก็จะ เป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัญญา**
- (๔) ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏของ **ธรรมะ** ขณะนั้นก็จะ เป็น **ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา**

การที่ “**สติ**” สามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วโดยระลึกถึงลักษณะสภาวะธรรมนั้น ๆ ได้ทันจนเกิดเป็น “**สติปัญญา**” อย่างหนึ่งอย่างใด ณ ขณะหนึ่งได้แล้ว ก็หมายความว่า กิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไม่สามารถจะเกิดแทรกเข้ามาได้ และนอกจากกิเลสใหม่จะเกิดขึ้นไม่ได้แล้ว กิเลสเก่าก็ยิ่งจะถูกทำลายลงไปอีกด้วย ดังนั้น ความทุกข์ก็ตี หรือกรรม และวิบากกรรมก็ตี ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงตามลำดับด้วยเช่นกัน การฝึกปฏิบัติสติปัญญาทั้ง ๔ ฐาน คือ ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นก็คือการฝึกเอา “**สติ**” เข้าไปกำหนดพิจารณา “**กาย เวทนา จิต ธรรม**” ให้รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า “**กาย เวทนา จิต ธรรม**” นี้ก็สักแต่ว่าเป็นเพียง “**กาย เวทนา จิต ธรรม**” เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด เป็นเพียงแต่ “**รูปธรรม นามธรรม**” ชนิดหนึ่งเท่านั้น และ “**รูปธรรม นามธรรม**” ของ “**กาย เวทนา จิต ธรรม**” ก็ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหมด ดังนั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดยินร้ายกับกาย เวทนา จิต ธรรม นี้แต่ประการใด ๆ ทั้งสิ้น ให้เพียงแต่ “**รู้**” อย่างเดียวเท่านั้น (**รูปธรรม** ก็คือ กาย ส่วน **นามธรรม** ก็คือเวทนา จิต ธรรม)



การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑) การฝึกปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติ

๖ อย่าง คือ

(๑) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณาอยู่กับ **ลมหายใจ** เข้าออก โดยเมื่อลมหายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจออกก็ให้รู้ตลอดเวลา

(๒) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณาอยู่กับ **อิริยาบถใหญ่** ทั้ง ๔ คือ ยืน นั่ง เดิน นอน ก็ให้รู้ว่ายืน นั่ง เดิน นอน อยู่โดยให้มีสติเป็นเครื่องกำกับระลึกอยู่ตลอดเวลา

(๓) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณาอยู่กับ **อิริยาบถย่อย** ทุกอย่างในชีวิตปกติประจำวันโดยให้มีสติระลึกในการกระทำความเคลื่อนไหวกายทุก ๆ ส่วนอยู่ตลอดเวลา

(๔) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณา **อาการ ๓๒** ของกายอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมกันเข้าเป็นร่างกายนี้

(๕) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณาร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นเพียง **ธาตุ** ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น มาประชุมรวมกันเข้าเป็นร่างกายนี้

(๖) ฝึกเอาสติเข้าไปกำหนดพิจารณาความเป็น **ซากศพ** ของกายนี้จะต้องปรวนแปรไปในระยะเวลาภายหลังที่ตายแล้วใหม่ ๆ ไปจนกระทั่ง กระดูกปนกลับไปเป็นดินดั้งเดิม

๒) การฝึกปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการมีสติระลึกชัดอยู่กับ **เวทนา** ของตนตลอดเวลาว่าขณะนี้เกิด **สุขเวทนา** ก็ให้รู้ชัด เกิด **ทุกขเวทนา** ก็ให้รู้ชัด เกิด **เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์** ก็ให้รู้ชัด ละเอียดลึกลงไปในขณะที่เกิดเวทนาต่าง ๆ เหล่านั้น ถ้ามีกามคุณ



เข้าแทรกก็ให้รู้ชัด หรือ ไม่มีกามคุณเข้ามาแทรกก็ให้รู้ชัด

๓) การฝึกจิตตามอุปสณาสติปัฏฐาน โดยมีสติระลึกรู้ชัด อยู่กับจิตของตนตลอดเวลา เช่นจิตมีราคะก็ให้รู้ชัด จิตมีโมหะก็ให้รู้ชัด จิตมีโทสะก็ให้รู้ชัด จิตไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ชัด จิตตั้งมั่นก็ให้รู้ชัด จิตไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ชัด ตามที่เป็นไปในของจิต

๔) การฝึกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีสติระลึกรู้ชัด อยู่กับ ธรรมะ ทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าธรรมะ เหล่านี้คืออะไร เป็นอย่างไร มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอย่างไร เมื่อได้ทำการฝึกสติปัฏฐาน ๔ โดยการเอา “สติ” เข้าไปกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในฐานทั้ง ๔ ดังกล่าวจนเกิดความเคยชินและชำนาญดีแล้ว ต่อไปทันทีที่เกิดการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็จะเกิด “สติปัฏฐาน” ขึ้นได้เองโดยอัตโนมัติ และต่อจากนั้นก็จะเป็น “วิปัสสนาญาณ” ขึ้นตามมาเป็นลำดับ ที่เรียกว่า ลำดับญาณ (ญาณ ๑๖) จนในที่สุดก็จะสามารถตัดกิเลส ดับทุกข์ ตัดกรรม และวิบากกรรมได้หมดสิ้น

๑๔. วิปัสสนาญาณ ๑๖

ญาณ คือ ปัญญาหรือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่เรียกว่า “ญาณทัสสนะ” วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหรือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่เจริญวิปัสสนา หรือผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งรวมทั้ง



การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ด้วย เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริง และ
เข้าใจในลักษณะของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในกองสังขารทั้ง
ปวงทุกประการ ปัญญาที่จะเข้าไปทำหน้าที่ประหามภิเลสสังโยชน์ ๑๐
หรืออนุสัยกิเลส ๗ เป็นสมุจเฉทประหามเพื่อตัดสังสารวัฏให้ขาด
นั้นจะต้องเป็นปัญญาหรือความหยั่งรู้หยั่งเห็นชนิด “วิปัสสนาญาณ”
นี้ตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดเท่านั้น

**วิปัสสนาญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณหรือปัญญา มี ๑๖ ระดับ
ดังนี้**

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้
เห็นรูปนาม_ชั้น ๕ ตามสภาวะที่แท้จริงและยังเกิดปัญญาสามารถ
แยก रूप แยกนาม ได้ชัดเจนอีกต่อไปว่าอะไรคือรูปอะไรคือนาม โดย
รู้ว่ารูปนั้นไม่ใช่สภาพรู้ หรือธาตุรู้ แต่นามนั้นคือสภาพรู้ หรือ ธาตุรู้
เป็นต้น

จุดประสงค์ของการ กำหนดรูปรูปนาม คือ (๑) เพื่อละชื่อ
สมมุติทางโลก (๒) เพื่อให้พ้นความเข้าใจผิดว่า มีสัตว์ บุคคล ตัวตน
เรา เขา (๓) เพื่อให้จิตประกอบด้วยปัญญา คือ การรู้จริง

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้
เหตุปัจจัย ของรูปนามตามความเป็นจริง รู้ถึงการเกิดขึ้น ของรูป
นามทั้งหลายว่า เกิดมาจากปัจจัยปรุงแต่งขึ้นทั้งสิ้น และรู้ต่อไป



ว่าการเกิดขึ้นของรูปนามนั้น ก็มีรูปและนามนั่นเองเป็นปัจจัยให้แก่งันและกัน และอาศัยกัน

การค้นหา **เหตุปัจจัย** ของรูปนาม มีวิธีการพิจารณาโดยสรุปดังนี้

(๑) **ควรพิจารณาเหตุปัจจัยของรูปกาย** ก่อนว่ารูปกายนี้มีเหตุมีปัจจัยให้เกิดขึ้น ๕ อย่าง ได้แก่ **อวิชชา** คือความไม่รู้ **ตัณหา** คือความยินดีพอใจในภพชาติ **อุปาทาน** คือความยึดมั่น **กรรม** คือเจตนาที่เกิดขึ้นในการทำกุศลและอกุศล **อาหาร** คือโอชา หรือสารอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เฉพาะธรรม ๔ อย่าง คือ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม** จัดเป็น **เหตุ** เพราะเป็นตัวทำให้เกิด ส่วน **อาหาร** จัดเป็น **ปัจจัย** เพราะเป็นตัว **อุปถัมภ์**

(๒) ต่อไป **พิจารณาเหตุปัจจัยของนาม** เช่น จักขุ วิญญาน อาศัย จักขุประสาท เกิดขึ้นเมื่อมี **รูปารมณ** มีจักขุประสาทดี มีแสงสว่าง และมีความใส่ใจในการเห็น การเห็น **รูปารมณ** ก็เกิดขึ้นได้ เป็นต้น เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยของรูปนามตามความเป็นจริง อยู่ดังนี้เสมอ ๆ ว่ารูปนามในปัจจุบันมีเหตุปัจจัยเช่นนี้ แม้ในอดีตที่ผ่านมาแล้วและในอนาคตที่ยังไม่มาถึงก็จักมีเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน เมื่อทราบอย่างนี้ก็สามารถละความสงสัยในการเกิดของสัตว์โลกทั้งหลายได้ นั่นคือธรรมทั้งหลายจากอดีตภพมิได้ติดตามไปในปัจจุบันภพ หรืออนาคตภพแต่อย่างใดเลย แต่รูปนามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันภพนี้ ต้องอาศัยรูปนามในอดีตภพเป็นปัจจัย และรูปนามที่



จักเกิดขึ้นในอนาคตนี้ ก็ต้องอาศัยรูปนามในปัจจุบันภาพเป็นปัจจัย บุคคลที่พิจารณาตามความเป็นจริง ในเหตุปัจจัยของรูปนามอยู่เช่นนี้เนืองๆ ความเป็นจริงย่อมปรากฏ เมื่อนั้นปัญญาที่ชื่อว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** ก็เกิดขึ้น

ในสองญาณแรกนั้นเพียงแต่ละทิฏฐิได้ รู้จักนามรูป แต่ยังไม่มีความของไตรลักษณ์ปรากฏ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณโดยตรง

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่เห็นรูปนามโดยความเป็น **ไตรลักษณ์** คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรม และรูปธรรม ในการกำหนดรู้รูปนามโดยความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** การกำหนดรู้ที่ถูกต้องตรงตามหลักปริยัติ นั้นมีวิธีการโดยสรุปแยกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. **อนิจจัง** คือ เครื่องหมายของธรรมที่ไม่เที่ยง คือ ความสิ้นไป ดับไป สภาพธรรมนี้ได้แก่จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ จิตและเจตสิกที่ปรุงแต่งจิต ตลอดจณรูปทั้งหมด จะมีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม สภาพธรรมเหล่านี้ก็มีอาการที่เป็นเครื่องหมายของความเปลี่ยนแปลงอยู่แล้วอาการที่เป็นเครื่องหมายนี้นั่นเอง เรียกว่า **อนิจจัง**



๒. **ทุกขัง** คือ เครื่องหมายของธรรมที่เป็นทุกขัง คือทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไป สภาพธรรมนี้ได้แก่ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ จิตและเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตและรูปทั้งหมด จะมีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ ถึงความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป อาการที่เป็นเครื่องหมายของความทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป สิ้นไป อาการที่เป็นเครื่องหมายนี้นั่นเอง เรียกว่า **ทุกขัง**

๓. **อนัตตา** คือ เครื่องหมายของธรรมทั้งปวงที่ไม่ใช่ตัวตน ได้แก่ ความไม่มีแก่นสารปราศจากเราเขา ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการ สภาพธรรมนี้ได้แก่ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ นิพพาน และบัญญัติ จิต เจตสิก และรูป ที่เรารู้จักลักษณะ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกขังแล้ว ก็ยังต้องศึกษาต่อไปอีกว่า ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ก็มีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ถึงความไม่มีแก่นสารสาระ บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า **อนัตตา** อาการที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นอนัตตา มีอยู่ในสภาพธรรมทั้งหมด รวมถึง พระนิพพานและบัญญัติด้วย

ในชีวิตประจำวัน สิ่งปรากฏชัดโดยความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** มีปรากฏให้เห็น ได้แก่ **ลมหายใจของเรา** ซึ่งมีอยู่ทุกคน พิจารณาลมหายใจ เป็นข้อๆดังนี้

(๑) ลมหายใจเข้า เกิดขึ้น หายใจเข้าสุดแล้ว ลมหายใจเข้าก็ดับไป เปลี่ยนเป็นลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นหายใจ



ออกสุดแล้วลมหายใจออกก็ดับไปเปลี่ยนเป็นลมหายใจเข้า จะเห็นว่า ลมหายใจเข้าเกิด-ดับ ลมหายใจออกเกิด-ดับเปลี่ยนแปลงไปมา อยู่ตลอดเวลา ภาวะของลมหายใจเป็นอย่างนี้เรียกว่า “เห็นอนิจจัง”

(๒) ลองเอาความเห็นว่าเป็นเรา (อัตตา) สั่งลมหายใจ คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกจนสุดแล้ว บังคับให้หยุดหรือกลั้นลมหายใจ ไว้บังคับไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ขณะเดียวกันให้ใช้ปัญญา พิจารณาตามไปด้วย ลองสังเกตดูให้ดีทุกระยะดูว่ามีความรู้สึกอะไร เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจบ้าง จะเห็นหรือรู้จัก “ทุกขัง” คือ ความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นที่กาย(รูป)ก่อน เป็นความอึดอัด ในอก เมื่อกลั้นลมหายใจต่อไปอีกก็จะได้เห็น (รู้) ว่าความทุกข์ที่แท้จริงนั้นมันไปเกิดขึ้นที่จิตใจ (นามเวทนา) เป็นความกระสับกระส่าย ขัดเคืองหงุดหงิด งุ่นง่าน ไม่อยากได้ความทุกข์นี้ อยากจะให้ความทุกข์นี้ หายไป อยากหายใจออกตามธรรมดา นี่คือการ “เห็นทุกขัง”

(๓) เมื่อทุกข์ที่เป็นผลจากการเอาเรา(อัตตา)ไปบังคับธาตุ ลม คือ ลมหายใจที่เข้าออกตามธรรมชาติ มันแรงมากขึ้นๆจนถึงจุด สุดขีด สุดที่จิตใจจะทนได้แล้วจะต้องปล่อยคำสั่ง ปล่อยให้หายใจ ตามปกติ จะเห็นว่าลมหายใจบังคับไม่ได้ (เมื่อบังคับจะเกิดทุกข์) นั่นคือ “เห็น อนัตตา”

นอกจากนั้นยังมีตัวอย่างอื่นในร่างกายของเราที่เห็นชัด คือ ผม ตอนคลอດออกมาใหม่ยังไม่มีผม พอโตขึ้นหน่อยก็เริ่มมีผมออก



ออกมา มีสีดกดำ และยาวขึ้นต้องตัด พอแก่ก็เริ่มหงอกเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีเทาหรือสีขาว ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อนทำการย่อมสำหรับผู้ที่ยังไม่อยากแก่ จะเห็นว่ามันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด **เป็นอนิจจัง** และต่อมาเริ่มร่วงทำให้ **เป็นทุกข์** จะเห็นว่าบังคับไม่ให้หงอกไม่ให้ร่วงไม่ได้ **เป็นอนัตตา**

นอกจากในสิ่งที่มีชีวิตแล้วสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหลายก็เปลี่ยนแปลง หนอยอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเสื่อมสลายผุพังไปในที่สุด ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น

การพิจารณารูป และนาม ในญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ โดยความเป็นไตรลักษณ์นั้น โดยแท้จริงแล้วผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปและนาม ที่เรียก **ลักษณะ ๓** ดังนี้

(๑) **อนิจจลักษณะ** คือ ลักษณะที่ไม่เที่ยงของรูปนาม มีการเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาถึงแม้เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม เป็นความดับไปสิ้นไปของรูปนาม

(๒) **ทุกขลักษณะ** คือ ลักษณะที่กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ของรูปนาม ได้แก่ การเกิดดับของรูปนามติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสายนอยอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ต้องดับไป



(๓) **อนัตตลักษณะ** คือ อาการที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด เป็นลักษณะของรูปนามที่ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

เครื่องปิดบังความเป็นจริงของรูปนาม มีดังนี้

(๑) **ขณสังขยา** หมายถึงความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของรูปนามนั้นปิดบัง **อนัตตา** ทำให้เราเห็นว่ารูปนามนั้นเป็นก้อน เป็นแท่ง เช่น เห็นว่ารูปก็มีรูปเดียว นามก็มีนามเดียว ทั้งรูปทั้งนามก็คือตัวตนของเราตัวเอง เมื่อถูกความเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้เช่นนี้ ความรู้สึกว่าจะไม่ใช่เราก็ไม่เกิดขึ้น

(๒) **สันตติ** หมายถึงความสืบต่อจึงทำให้เห็นติดกัน ทำให้ปิดบังอนิจจังคือความไม่เที่ยงไว้ ทำให้เห็นเป็นของเที่ยงเพราะความสืบต่อที่รวดเร็วจนไม่เป็นความขาดช่วงขาดตอนของรูปของนาม

(๓) **อิริยาบถปิดบังทุกข์** เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นว่ารูปนามนั้นเป็นทุกข์ เพราะอิริยาบถที่เปลี่ยนไป เช่น จากเดินเป็นนั่ง ในขณะที่นั่งใหม่ ๆ ก็รู้สึกสุขสบาย พอผ่านไปนาน ๆ ก็ทุกข์อีกต้องเปลี่ยนอิริยาบถอีก แท้จริงตอนที่สุขนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกันเพราะสภาพเช่นนั้นจะไม่คงอยู่ ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงนี้เอง คือ สภาพของทุกข์คือมีสภาพทนอยู่ไม่ได้



การพิจารณาเพื่อให้พระไตรลักษณ์ปรากฏ มีดังนี้

(๑) เมื่อกำหนดรู้ความเกิดและดับ แล้ว **เพิกถอนสันตติ** ออกไปได้ อนิจจลักษณ์ก็จะปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง

(๒) เมื่อมนสิการความเปื่อยดับเฉพาะหน้าอยู่เนือง ๆ แล้ว **เพิกถอนอิริยาบถ** ออกไปได้ ทุกขลักษณ์ ก็ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง

(๓) เมื่อกระจายธาตุต่าง ๆ ออกไปและพร้อมกับการกระจายขณะ ความเป็นแห่งหรือกลุ่มก้อนออกไปเสียได้ อนัตตลักษณ์ ก็ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง

ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ คือ ปัญญา เห็น การเกิดขึ้นและดับไป เกือบจะพร้อมในขณะเดียวกันอย่างรวดเร็วของรูปนามขันธ์ ๕ ที่กำลังประจักษ์เฉพาะหน้าในปัจจุบัน หมายความว่า ปัญญาที่เห็นเนือง ๆ ในความปรวนแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือ ปัญญาเห็นรูปที่เกิดแล้วซึ่งเป็นปัจจุบัน และเห็นความปรวนแปรของรูปนั้น เช่น กำลังดับ เป็นต้น หรือปัญญาที่เห็นอยู่เนือง ๆ ในลักษณะแห่งการเกิดหรืออาการใหม่ของรูปนามว่าเป็นความเกิดขึ้นและเห็นอยู่เนือง ๆ ในลักษณะแห่งความปรวนแปร ความสิ้นไป ความแตกดับไปว่าเป็นความดับไป **ก่อน** ที่รูปนาม **จะเกิดขึ้น** ก็ไม่ได้มีอยู่ในที่ใด เมื่อรูปนาม **เกิดขึ้นแล้ว** ก็ไม่ได้เกิดมาจากที่ใด เมื่อรูปนาม **กำลังดับ** ก็หาไปสู่สถานที่ใด เมื่อรูปนาม **ดับแล้ว** ก็ไม่



ได้ไปตั้งอยู่ในสถานที่แห่งใดเลย นั่นคือธรรมทั้งหลายที่เป็นรูปและนามก็ไม่ได้มีมาก่อน แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยประกอบพร้อมรูปนามก็มีขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป

ผู้ปฏิบัติทุกคนที่เป็นปุถุชน เมื่อบรรลุถึงอุทัยพัพพญาณอย่างอ่อน (ตรุณวิปัสสนา) จะมีวิปัสสนุกิเลสเกิดขึ้น **วิปัสสนุกิเลส** คือ **อุปกิเลส** (โทษเครื่องเศร้าหมอง) แห่งวิปัสสนา หรือสภาวะที่ทำให้วิปัสสนามัวหมองข้องขัด สภาพน่าชื่นชมซึ่งเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนา ในขั้นที่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน แต่กลายเป็นโทษเครื่องเศร้าหมอง แห่งวิปัสสนา โดยทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว จึงชะงักหยุดปฏิบัติเสีย ไม่ดำเนินก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนุกิเลส มี ๑๐ ข้อดังนี้ (๑) **โอภาส** คือ แสงสว่าง หมายถึงแสงสว่างในวิปัสสนา (๒) **ปิติ** หมายถึงความเอิบอิ่มที่ประกอบด้วยวิปัสสนา (ความอิมใจปลาบปลื้มเต็มไปทั้งตัว) (๓) **ญาณ** หมายถึง วิปัสสนาญาณ (ความรู้ที่คมชัด) (๔) **ปัสสัทธิ** หมายถึง ความสงบในวิปัสสนา (ความสงบเย็นกายใจ) (๕) **สุข** หมายถึง ความสุขที่ประกอบด้วยวิปัสสนา (ความสุขชื่นฉ่ำทั่วทั้งตัวที่ประณีตอย่างยิ่ง) (๖) **อิธิโมกข์** หมายถึง ความเชื่อหรือศรัทธาที่ประกอบด้วยวิปัสสนา (ศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่ง) (๗) **ปัคคาหะ** หมายถึง ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญา (ความเพียรที่พอดี) (๘) **อุปฏิฐาน** หมายถึง สติที่ประกอบด้วยวิปัสสนา (สติชัด) (๙) **อุเบกขา** หมายถึง วิปัสสนูปেকขา (ความเป็นกลางใน



สังขารทั้งปวง) และอวิชชูปเนกขา (ความเป็นกลางที่เกิดขึ้นในมโนทวารนั่นเอง หรือ คือความเป็นกลางที่ลงตัวสนิท) (๑๐) นิกันติ หมายถึง ความยินดีพอใจในวิปัสสนา (ความตั้งใจพอใจ)

การที่ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้จัดเป็น **กิเลสของวิปัสสนา** ก็เพราะว่า เมื่อธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจะทำให้ติดอยู่ในอารมณ์นั้น แล้วจะทำให้รู้สึกว่าเป็นสุข เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ เมื่อความพอใจเกิดขึ้น การพิจารณารูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้นจิตจะละเลยการปฏิบัติ ทำให้ไม่สามารถพิจารณาธรรมให้เห็นถึงไตรลักษณ์ จึงเป็นเหตุที่ไม่บรรลุมรรคผลได้ ฉะนั้นเมื่อวิปัสสนุกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้เกิดขึ้นก็ให้พิจารณาให้ดีและให้มีสติอย่าหลงอยู่ในวิปัสสนุกิเลสเหล่านี้เป็นอันขาด จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าถึงญาณเบื้องสูง **วิปัสสนุกิเลสจะไม่เกิดกับบุคคล ๔ จำพวก** คือ (๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุมรรคผลแล้ว (๒) ผู้ปฏิบัติผิดเริ่มตั้งแต่ศีลวิบัติ เครื่องมือวัดว่าปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ก็คือ วิปัสสนุกิเลสนี้เอง (๓) ผู้ละทิ้งกรรมฐาน (๔) ไม่มีแก่ผู้เกียจคร้าน แม้จะปฏิบัติถูกต้องมาตั้งแต่เริ่มต้น เมื่อวิริยะ ความเพียรน้อย ก็ทำให้มีกำลังสมาธิอ่อน เพราะว่าการมณีในวิปัสสนุกิเลสนั้นเกิดขึ้นจากกำลังสมาธิ ซึ่งจะเกิดขึ้นเฉพาะแก่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องเท่านั้น อุทฺยัพพญาณอย่างอ่อน ในเบื้องต้นนั้นไม่สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ครอบงำอยู่ ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำความเพียรพยายามต่อไปอีกจนสามารถพ้นจาก อุปกิเลส ๑๐ แล้วอุทฺยัพพญาณอย่างแก่ที่ชื่อว่า **พลวอุทฺยัพพญาณ** ก็จะมีเกิดขึ้น



จึงสามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

ผู้ปฏิบัติต้องเจริญวิปัสสนาจนบรรลุถึง ญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณอย่างแก่ แล้วก็ย่อมจะพิจารณากำหนดรู้ในพระไตรลักษณ์ ได้ตามความเป็นจริง นามรูปจะปรากฏชัดแก่ผู้พิจารณา โดย **ลักษณะ ๓** ประการคือ

(๑) **อนิจจลักษณะ** คือ การเห็นความเกิดขึ้นและดับไป โดยขณะและรู้ถึงความมีแล้วไม่มี รู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่สุด

(๒) **ทุกขลักษณะ** คือ การรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้นและดับไป แม้สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัดด้วย เพราะมุ่งไปที่รูปนามที่เกิดขึ้นและดับไป สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัด เพราะรู้ว่าไม่มีความดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

(๓) **อนัตตลักษณะ** คือ การเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัยปราศจากผู้กระทำ

เหตุที่พระไตรลักษณ์ไม่ปรากฏ ในพลอุทยัพพญาณ ดังนี้คือ

(๑) การที่ **อนิจจลักษณะ** ไม่ปรากฏ เพราะ **สันตติ** ทั้งหลาย ปิดบังไว้และเพราะไม่ **มนสิการ** (พิจารณา) ความเกิดและความดับ



(๒) การที่ **ทุกขลักษณะ** ไม่ปรากฏ เพราะ **อิริยาบถ** ทั้งหลายปิดบังไว้และเพราะไม่มนสิการ ความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นและความดับไป

(๓) การที่ **อนัตตลักษณะ** ไม่ปรากฏ เพราะว่า **ขณสังขยา** คือความเป็นก้อนเป็นแท่งหรือกลุ่มก้อนปิดบังไว้ และเพราะไม่มนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่างๆ

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ คือ ปัญญาเห็น การดับไป ของรูปหรือนามเพียงฝ่ายเดียว โดยไม่มีการสงสัยในการเกิดขึ้นของรูปและนาม หมายความว่าปัญญาในการกำหนดรู้อารมณ์แล้วเห็นเนื่องๆในอารมณ์โดยความดับไป ความสิ้นไป ความเสื่อมไป คือ เห็นเนื่องๆในสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพลินยินดี ปราศจากความกำหนัด (ราคะ) ในขั้นนี้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาญาณชั้น **โลกียะ** เท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดใคร่ครวญพิจารณาในรูปนามทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่เสมอๆ วิปัสสนาญาณก็มีกำลังแก้ล้างขึ้น สภาวธรรม เหล่านี้ปรากฏรวดเร็วมากทำให้วิปัสสนาญาณกำหนดไม่ทัน ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไป หรืออนิมิตของสังขารทั้งหลาย สติและวิปัสสนาญาณคงกำหนดตั้งมั่นอยู่เฉพาะความสิ้นไป ความเสื่อมไป เห็นแต่ความดับเพียงอย่างเดียว อย่างนี้ก็ชื่อว่า **สลตสังขารทั้งหลาย** ทิ้งไปไม่ยึดถือไว้ ทำให้เกิดการสละกิเลสทั้งหลายพร้อมทั้งขั้นทั้งหลาย ด้วยการเห็นโทษของ **สังขตธรรม**



(ธรรมที่ถูกรังเกียจปรุงแต่งขึ้น) เป็นการสลัดทิ้งไปด้วยการมุ่งหน้าเข้าสู่พระนิพพาน

ญาณที่ ๖ ภยญาณ คือ ปัญญาที่เห็นว่าสังขารรูปนามนี้เป็นภัย เป็นของ **น่ากลัว** หมายความว่า เป็นญาณที่กำหนดรูปนามโดยความเป็นของน่ากลัว เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจพิจารณาถึงสังขตธรรมทั้งหลายโดยความเป็นของน่ากลัว โดยปกติบุคคลทั่วไปก็จะมี ความกลัวในความทุกข์อยู่แล้ว ไม่ว่าจะทุกข์จากการครองเรือนทุกข์จากการเจ็บไข้ ตลอดจนกลัวทุกข์ที่เกิดจากการตาย ซึ่งความกลัวโดยปกติของบุคคลโดยทั่วไปนั้น **ไม่จัด** เป็นญาณปัญญาที่ชื่อภยญาณ ซึ่งภยญาณเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นโดยกำหนดรูปนามโดยความเป็นของน่ากลัว

ความกลัวโดยทั่วไป ได้แก่ ความกลัวใน **ความทุกข์** ได้แก่ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศกเศร้า ความร่ำไห้รำพัน ความทรมาณทางกาย ความทรมาณทางใจ ความคับแค้นใจ ความประสพในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ความที่พลัดพรากจากของรัก ความที่ไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา และเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ความที่จิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ที่แท้จริง

แต่ **ภยญาณในญาณที่ ๖** คือ ญาณที่กำหนดรูปนามโดยความเป็น **ของน่ากลัว** เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจพิจารณาถึง



สังขตธรรมทั้งหลายโดยความเป็นของน่ากลัว กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้ชัดว่า สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบัน ก็กำลังดับ แม้จะเกิดในอนาคตก็จักดับไปเช่นนี้ ภยญาณก็บังเกิดขึ้นแล้ว เห็นความน่ากลัว ของสังขาร รูปธรรม นามธรรม ล้วนปรากฏเป็นภัยเป็นของน่ากลัวทั้งสิ้น ไม่มีความปลอดภัยใด ๆ เลย เพราะจะต้องมีการแตกดับสลายไปทั้งหมด

ความกลัวในภยญาณพิจารณาโดยไตรลักษณ์ ดังนี้

(๑) เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาสังขารทั้งปวงโดย **ความไม่เที่ยง** นิमितคือ ความดับไปของสังขารทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็จะปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ

(๒) เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาสังขารทั้งปวงโดย **ความเป็นทุกข์** ความเป็นไปของสังขาร คือ ความบีบคั้นเฉพาะหน้าที่เข้าใจ กันว่าเป็นสุข ทั้งที่เป็นไปในรูปภพ (โลกเป็นที่อยู่ของพวกพรหม) และอรุภพ (โลกเป็นที่อยู่ของพรหมไม่มีรูป) ที่เห็นว่าเป็นสุขนั้น จริง ๆ ก็ไม่พ้นไปจากสภาพอย่างแท้จริงอย่างนี้ไปได้ คือมีแต่ความเป็นทุกข์ ก็จะปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ

(๓) เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาสังขารทั้งปวง โดย **ความเป็นอนัตตา** นิमितและความเป็นไปของสังขารก็ปรากฏเป็นของว่างเปล่า เป็นของสูญไม่มีผู้นำ เป็นประดุกบ้านร้าง พยับแดด และ วิมานใน



อากาศ ด้วยเหตุนี้ นิमितและความเป็นไปของสังขารจึงปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ

ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ หมายความว่า เป็นญาณที่เห็นสังขารรูปนาม เป็นโทษ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการเพ่งถึงสังขาร เป็นของน่ากลัวซึ่งตนได้เห็นแล้วนั้น โดยความเป็นโทษ หรือคือปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามเป็นโทษ เป็นปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกขโทษของรูปนาม การปฏิบัติคือในขณะที่เห็นว่ารูปนามไม่เที่ยง น่าเกลียด น่าเบื่อ เป็นของปฏิกูลทั้งนั้น เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ก็เบาบางลงไปมาก แต่ยังไม่เด็ดขาด ยังจัดเป็นสมุจเฉทประหาณ (การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค) ไม่ได้จะได้ก็ต่อเมื่อถึงมรรคญาณแล้วเท่านั้น

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ หมายความว่า ญาณที่พิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการ เบื่อหน่าย เพราะเมื่อพิจารณาเห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของน่ากลัว เต็มไปด้วยทุกขโทษนานาประการ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามไม่ต้องการเกิดอีก ต้องการเข้าถึงพระนิพพานโดยเร็ว หรือคือ ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามด้วยความเบื่อหน่ายเพราะมีแต่โทษมากมาย (แต่ไม่ใช่ทำลายตนเอง เพราะเบื่อสังขาร)

ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณ หมายความว่า ญาณที่มีความปรารถนา ใคร่จะพ้น จากรูปนาม โดยที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็น



ของนาคแล้ว มีทุข์ มีโทษ เป็นเหยื่อลวงให้หลงติดอยู่ในวัฏสงสาร เป็นสังขารผู้ปรุงแต่งให้ได้รับความเดือดร้อน และมีความแปรปรวน อยู่เป็นนิจ จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นจาก **สังขตธรรม** (ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) อยากพ้น จาก **สังสารวัฏ** (การเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในโลกหรือในภพต่าง ๆ) ใจก็น้อมไปสู่พระนิพพาน และจิตใจของผู้ปฏิบัติจะอุปมาได้เหมือน ปลาติดข่าย ติดแห ติดอวน ย่อมดิ้นรนกระวนกระวาย อยากหลุด ออกไปจากข่าย จากแห จากอวน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติก็ฉนั้น หรือคือ ปัญหาที่มีความปรารถนาใครจะพ้นจากสังขารรูปนามที่เบื่อหน่าย แล้วด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขชาญาณ หมายความว่า ญาณอันค้ำนึ่ง พิจารณาหาทางหาอุบายใน **การหลุดพ้น** จากรูปนาม จากสังสารวัฏ เพื่อให้ได้บรรลुซึ่งมรรค ผล นิพพาน โดยพิจารณารูปนามยกขึ้นสู่ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บ่อย ๆ ทำให้กิเลสหมด กำลังลงจนไม่สามารถจะเห็นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นของ สวยงาม เป็นตัวตน เรา เขา จะเห็นตรงกันข้าม คือ เห็นว่า เป็น อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เป็นอสุภะ อุปมาเหมือนบุรุษจับงู แกว่งอย่างแรง เพื่อให้หมดกำลังจนงูไม่สามารถจะมากัดเขาได้ แล้วเหวี่ยงไปไกล ๆ ให้พ้นตัวฉนั้น หรือคือปัญหาที่คิดจะ **หาหนทาง** ในอันที่จะหนีออก **ไปให้พ้น** เสียจากสังขารรูปนาม



ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ หมายความว่า ญาณพิจารณา เห็นรูปรูปนามโดยอาการ **วางเฉย** ในสังขารนิมิตอารมณ์ (**สังขาร** คือ สภาวะธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ได้แก่ **ขันธ ๕** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงมาได้แก่ รูปกับนาม ขันธที่ ๑ เป็นรูป ขันธที่ ๒-๕ เป็นนาม **การวางเฉย** นั้น คือ เป็นกลางๆ) ใน สังขารุเปกขาญาณนั้น ปัญญาพิจารณากำหนดรู้รูปนามเป็นของ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ วางเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้ววางเฉย มีสติกำหนดได้ดี หรือสังขารุเปกขาญาณ คือ ปัญญาพิจารณา เห็นรูปรูปนาม โดยอาการวางเฉยในสังขารรูปนาม หรือหมายถึง ญาณอันแสดงความเป็นกลางต่อสังขาร คือ รู้เท่าทัน สภาวะของสังขารว่าที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นต้น นั้นมันเป็นไปของ มันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงเลิกเบื่อหน่าย เลิกคิดหาทางแต่จะหนี วางใจเป็นกลางต่อมันได้ เลิกเกี่ยวเกาะ และให้ญาณแล่นมุ่งสู่นิพพาน อย่างเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นรูปรูปนามโดยความเป็นของสูญ อยู่อย่างนี้ แล้วยกขึ้นสู่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กำหนด พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ผลก็จะปรากฏดังนี้ (๑) ละความกลัว ละความยินดี มีใจวางเฉยในรูปรูปนาม (๒) ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นในรูปรูปนามว่าเป็นของเรา (๓) จิตไม่หวนกลับไปยินดีในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ อีกคงเหลืออยู่แต่ความวางเฉยในรูปรูปนาม หรือ เห็นรูปรูปนามเป็นปฏิกุศล สะอาดสะอาด ขยะแฉะ ถึงถอยกลับหวนกลับ จากภพชาติ เป็นต้น



ยอดของวิปัสสนา มี ๒ อย่าง คือ

๑) วิปัสสนาที่ถึงยอด ถึงปลาย ถึงความสูงสุด ได้แก่ สังขารเพกขาญาณที่ครบองค์ ๖ คือ (๑) ไม่มีความกลัว ไม่มี ความยินดียินร้าย (๒) ไม่มีดีใจ เสียใจ (๓) วางเฉยในสังขารทั้งปวง (๔) ปล่อยวางแล้ววางเฉยได้ในที่สุด หรือสมาธิตั้งอยู่นาน กำหนด อยู่ได้นาน ๆ (๕) มีความเป็นกลางในการตรวจสอบสังขาร (๖) ไม่ปรารถนาในภพต่าง ๆ เมื่อครบองค์ ๖ ดังกล่าวแล้ว ฝึมนั้นก็มีหวัง จะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน

๒) วิปัสสนาที่ออกจากนิमित จากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่น ถือมั่น ได้แก่ ชั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และวิปัสสนาที่ ออกไปจาก มิจฉาทิภูฏิกายในชั้นธสันดานของตนและออกไปจาก กองกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิภูฏิกายนั่นเอง

สังขารเพกขาญาณของปุถุชน พระเสขบุคคล และพระอเสขบุคคล มีความต่างกัน คือ

ปุถุชน	พระเสขบุคคล	พระอเสขบุคคล
๑) สังขารเพกขาญาณ ปรากฏชัดดี แต่รู้ ได้ดีเฉพาะในเวลา เจริญวิปัสสนา	๑) สังขารเพกขาญาณ ปรากฏชัดดี คือรู้ ได้ดีถึงแม้ไม่ได้ เจริญวิปัสสนา	๑) สังขารเพกขาญาณ ปรากฏชัดดี คือรู้ ได้ดีตลอดไปเพราะ ทานละความยินดี ยินร้ายได้หมดแล้ว



ปุถุชน	พระเสขบุคคล	พระอเสขบุคคล
๒) เจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขาร เปกขาญาณเพราะ ยังไม่ถึงที่สุด เนื่องจากยังทำ วิปัสสนากรรมฐาน ไม่สำเร็จ	๒) พระเสขบุคคลต้อง เจริญวิปัสสนา กรรมฐานพิจารณา สังขารเปกขาญาณ ต่อไปอีก เพราะยัง ไม่ถึงที่สุด คือยังทำ วิปัสสนาไม่ สมบูรณ์	๒) พระอเสขบุคคล ท่านทำวิปัสสนา สำเร็จแล้วละกิเลส ได้หมดสิ้นแล้ว กิจที่ควรทำไม่มีอีก อยู่จบพรหมจรรย์ แล้ว
๓) พิจารณาสังขาร เปกขาญาณ เพื่อละสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เพื่อให้ได้ โสดา ปัตติมรรค	๓) พิจารณาสังขาร เปกขาญาณ เพื่อให้ได้มรรคผล เบื้องสูงขึ้นจนถึง อรหัตตมรรค อรหัตตผล	๓) พิจารณาสังขาร เปกขาญาณเพื่ออยู่ เป็นสุขในภพ ปัจจุบันทันตาเห็น เพราะท่านละกิเลส ได้หมดทุกอย่าง แล้ว

ปุถุชน คนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส คนที่ยังมีกิเลสมาก หมายถึง
คนธรรมดาทั่วๆ ไปซึ่งยังไม่เป็นอริยบุคคลหรือพระอริยะ

เสขบุคคล บุคคลที่ยังต้องศึกษาอยู่ ได้แก่พระอริยบุคคลที่
ยังไม่บรรลุอรหัตตผล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี

อเสขบุคคล บุคคลผู้ไม่ต้องศึกษาเพราะศึกษาเสร็จสิ้นแล้ว
ได้แก่ บุคคลผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผลคือพระอรหันต์



ญาณที่ ๑๒ สัจจานุโลมญาณ หรือ อนุโลมญาณ หมายความว่า ญาณที่อนุโลมไปตามลำดับ เพื่อสำเร็จกิจแห่ง วิปัสสนาญาณ ๘ คือ ตั้งแต่ญาณ ๔ (อุทฺทัพพญาณ) จนถึงญาณ ๑๑ (สังขารุเปกขาญาณ)โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ ทั้ง ๘ ญาณข้างต้นเรียกว่า อนุโลมตามญาณต้น เพราะมีกิจพิจารณา พระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์เหมือนกัน หรืออนุโลมไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องสูง ผลของอนุโลมญาณนั้นย่อมสามารถกำจัดความมืดคือ กิเลสที่ปกปิดอริยสัจ ๔

อนุโลมไปตามลำดับ มี ๒ ประการ คือ

๑) อนุโลมตามญาณต่ำไปสู่ญาณสูง โดยเริ่มตั้งแต่

(๑) ญาณ ๔ อุทฺทัพพญาณ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไป ของรูปนาม

(๒) ญาณ ๕ ภังคญาณ พิจารณาเห็น ความดับไปของรูปนามอย่างเดียว

(๓) ญาณ ๖ ภยญาณ พิจารณาเห็นรูปนามว่าเป็นของน่ากลัว

(๔) ญาณ ๗ อาทีนวญาณ พิจารณาเห็นรูปนามว่ามีโทษ มาก

(๕) ญาณ ๘ นิพพิทาญาณ พิจารณาเห็นทุกขโทษของรูปนามแล้ว เบื่อหน่าย

(๖) ญาณ ๙ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ พิจารณาเห็นทุกขโทษเบื่อหน่ายแล้ว อยากหลุดพ้น



(๗) ญาณ ๑๐ ปฏิสังขญาณ พิจารณาเห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อ หาทางพ้น

(๘) ญาณ ๑๑ สังขารุเปกขญาณ พิจารณาเห็น พระไตรลักษณ์แล้วมีใจ วางเฉย อยู่กับรูปนาม

๒) อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิวิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่ออนุโลมตามญาณต่ำได้กำลัง พอแล้ว คือได้อินทรีย์ ๕ แก่กล้าแล้ว ก็เข้าเขตอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

ตั้งแต่ญาณที่ ๓ (สัมมสนญาณ) ถึง ญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) รวม ๑๐ ญาณจัดเป็น วิปัสสนาญาณ เพราะเป็นญาณหรือปัญญา ที่มี พระไตรลักษณ์ ปราภฏ อนุโลมญาณ คือ ปัญญาที่เห็นการ เข้าสู่ หนทางมรรค หรือ มรรควิถีสันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การเข้าไป รู้แจ้งในอริยสัจธรรม

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ คือ ปัญญาที่ ทำลายโคตร ของ ปุถุชน แล้วเข้าสู่โคตรของ พระอริยเจ้า หรือเรียกว่า ญาณครอบโคตร หมายความว่า เป็นปัญญาที่อยู่ในลำดับจะถึงอริยมรรคหรืออยู่ใน หัวต่อที่จะข้ามพ้นภาวะ ปุถุชน (โลกียะ) ขึ้นสู่ภาวะเป็น พระอริยเจ้า (โลกุตตระ) เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของรูปนามในขณะ ปัจจุบันก็ดับไปหมด เพราะมี พระนิพพานเป็นอารมณ์



ปฤชชน แปลว่าผู้มีกิเลสหนา ได้แก่ผู้มีกิเลสหนาด้วยประการต่างๆ เช่น มีสีกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น ผู้เร่าร้อนอย่างมากเพราะ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ผู้กำหนด ชอบใจ ติดใจ หลงพัวพันอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ อย่างหนาแน่น คือ พอใจอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ผู้ถูกนิรwrณ ๕ ครอบงำท่วมทับหุ้มห่อปกปิดไว้ **นิรwrณ ๕** ได้แก่ **กามฉันทะ** คือความพอใจในกามคุณ ๕ **พยาบาท** คือ อาฆาตจองเวรกัน **ถีนมิทธะ** คือ ท้อถอย หดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน **อุทธัจจกุกกุกจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย บุญ บาป เป็นต้น

ปัญญาที่ทำลายโคตรของปฤชชนที่หมุ่นออกไปจากสังขารนิमित ภายนอก คือ โคตรภุญญาณ **ลักษณะของโคตรภุญญาณ** คือ เมื่อปฏิบัติถึงโคตรภุญญาณแล้ว (๑) รูปนามก็ดับไป (๒) ปัญญาที่รู้ความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้ว เพราะกรรมในภพก่อนเป็นปัจจัย (๓) ปัญญาที่รู้สังขารนิमित ไม่เข้าใจผิดคิดว่ารูปนามเป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา (๔) จะพ้นจากผลกรรมต่างๆ ตามสมควร เพราะมีความเกิดลดน้อยถอยลงมา จะเกิดอีกเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก (๕) ปัญญาที่ครอบงำความเกิด ความชรา พยาธิ มรณะ โสกะปริเทวะ อุปายาส ของรูปนามในขณะที่ปัจจุบันก็ดับไปหมด เพราะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ คือ ปัญญาที่ทำให้สำเร็จเป็นภาวะ **อริยบุคคล** แต่ละชั้น เมื่อโคตรภุญญาณดับไปแล้ว อาทิเช่น โสดาปัตติมรรค



สภิกาศาคามิมรรค อนาคามิมรรค และ อรหัตตมรรค เป็นต้น มรรคญาณทำหน้าที่ **ประหาณกิเลส** ได้เป็นสมุจเฉท หมายความว่าเมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นแล้วดับไป โสดาปัตติมรรคญาณก็เกิดขึ้นติดต่อกันทันที ทั้ง **สองญาณมีพระนิพพานเป็นอารมณ์** เหมือนกัน แต่ทำหน้าที่ต่างกัน เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้น สามารถประหาณกิเลสได้ ทำลายโลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง อานิสงส์ของโสดาปัตติมรรค นอกจากจะทำการเจาะทะลุกองกิเลสแล้ว ยังทำมหาสมุทรแห่งความทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งไม่มีใครรู้เบื้องต้นและเบื้องปลายให้เหือดแห้งไปด้วย ปิดประตูบายนั้งปวง ทำเวรภัยทุกอย่างให้สงบลง เมื่อพระโสดาบันสำรวจทบทวนในมรรค ผล นิพพาน และกิเลส ด้วย **ปัจจเวกขณะญาณ** แล้วทำความเพียรในวิปัสสนาให้ยิ่งๆ ขึ้น เพื่อบรรลุ **สภิกาศาคามิมรรคญาณ** เพื่อทำกามราคะและพยาบาทอย่างหยาบให้เบาบางลง เพื่อบรรลุ **อนาคามิมรรคญาณ** เพื่อละสังโยชน์เบื้องต่ำอีก ๒ คือ กามราคะและพยาบาทอย่างละเอียดโดยไม่เหลือ และเพื่อบรรลุ **อรหัตตมรรคญาณ** เพื่อละสังโยชน์เบื้องบนอีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา โดยไม่มีเหลือ

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ คือ ปัญญาที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้น ๆ สืบต่อทันที โดยไม่มีจิตอื่นเกิดคั่นเลย อาทิ เช่น โสดาปัตติผล สภิกาศาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล เป็นต้น หมายความว่า ในลำดับต่อจากโสดาปัตติมรรค จิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิต ได้แก่โสดาปัตติผลจิต หรือ **โสดาปัตติผลญาณ** ก็เกิดขึ้น พระโสดาบันท่านยังต้องเกิดในมนุษยโลก



และเทวโลกทั้งหลายอีก ๗ ชาติ แล้วก็จะ เป็นผู้ทำที่สุดแห่งกอง
ทุกข์ได้ การที่จะประหาณกิเลสต้นหาให้หมดสิ้นอย่างเด็ดขาดได้มี
อยู่หนทางเดียว คือ การบำเพ็ญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์
พระโสดาบันละกิเลส ๓ ตัวได้เด็ดขาด คือ ทิฏฐิกิเลส ได้แก่ **สัkkาย**
ทิฏฐิ คือ ความเข้าใจผิดในขั้น ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าขั้น ๕
เป็นของตน เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นความเห็นผิดที่
ทำให้ติดอยู่ในสังสารวัฏ **วิจิกิจฉากิเลส** คือ สงสัยในพระพุท
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น และ **สีลัพพตปรามาส** คือ การยึดมั่น
ในศีลพรตที่ผิดๆ เมื่อสภิกาคามีมรรคจิตดับลง สภิกาคามีผลจิต
หรือ สภิกาคามีผลญาณ ก็เกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน
(ทำนองเดียวกับโสดาปัตติมรรคญาณ และโสดาปัตติผลญาณ) เป็น
พระอริยบุคคลมีนามว่า **พระสภิกาคามี** ซึ่งจะกลับมาเกิดในโลกนี้
อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และสามารถทำที่สุดแห่งกองทุกข์ได้
พระสภิกาคามีบุคคล ไม่ได้ประหาณกิเลสเพิ่ม แต่ทำราคะ โทสะ
โมหะ ให้เบาบางลง เมื่ออนาคามีมรรคจิตดับลง อนาคามีผลจิตหรือ
อนาคามีผลญาณ ก็บังเกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน (ทำนอง
เดียวกันกับ สภิกาคามีมรรคญาณ และ สภิกาคามีผลญาณ) เป็น
พระอริยบุคคลมีนามว่า **พระอนาคามี** สามารถประหาณกิเลสที่
ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารได้อีก ๒ ตัว คือ **กามราคะ**
กับ **ปญฺเฑชะ** (โทสะกิเลส) เมื่ออรหัตตมรรคจิตดับลง อรหัตตผลจิต
หรือ อรหัตตผลญาณ ก็บังเกิดขึ้นติดต่อกัน โดยไม่มีระหว่างกัน
พระอริยบุคคลนั้นมีนามว่า **พระอรหันต์** หรือพระมหาชีนาสพ เป็น
ผู้มีร่างกายนี้เป็นวาระสุดท้าย เป็นผู้หมดสิ้น **สังโยชน์** ในภพไม่ต้อง



เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อีกต่อไป เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ด้วยความรู้อันชอบแล้ว เป็นพระอริยบุคคลชั้นสุดยอดของมนุษยโลกและเทวโลก

สังโยชน์ ๑๐ คำว่า **สังโยชน์** หมายถึง กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ธรรมที่มีตสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง คือ **สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕** ได้แก่ **๑) สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวของตน **๒) วิจิจจนา** ความลังเลสงสัย **๓) สีลัพพตปรามาส** ความถือนั่นศีลพรต **๔) กามราคะ** ความติดใจในกามคุณ **๕) ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งในใจ ความโกรธเคือง และ **สังโยชน์เบื้องสูง ๕** ได้แก่ **๖) รูปราคะ** ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต **๗) อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปธรรม **๘) มานะ** ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ **๙) อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน **๑๐) อวิชชา** ความไม่รู้จริง

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้ **พระสกิทาคามี** ทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ ให้เบาบางลงด้วย **พระอนาคามี** ละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด **พระอรหันต์** ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ข้อ

โสดาบัน ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผล มี ๓ ประการ คือ **๑. เอกพิชิ** เกิดอีกครั้งเดียว **๒. โกลังโกละ** เกิดอีก ๒-๓ ครั้ง **๓. สัตตักขัตตุปรมะ** เกิดอีก ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก



โสดาปัตติมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระโสดาบัน ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

โสดาปัตติผล ผล คือ การถึงกระแสสุ่นิพพาน ผลที่ได้รับจากการละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ด้วยโสดาปัตติมรรค ทำให้ได้เป็นพระโสดาบัน

สกิทาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุ สกิทาคามีผล

สกิทาคามีมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นสกิทาคามี ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กับทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

สกิทาคามีผล ผลที่ได้รับจากการละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กับทำ ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง ซึ่งสืบเนื่องมาแต่สกิทาคามีมรรค

อนาคามี พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุอนาคามีผล

อนาคามีมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผล คือ ความเป็นพระอนาคามี ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละกิเลสสังโยชน์ได้ทั้ง ๕ (คือ ละได้เต็ดชาติอีก ๒ อย่าง ได้แก่ กามราคะ และ ปฏิฆะ) เพิ่มจาก



๓ อย่าง ที่พระโศดาบันละได้แล้ว)

อนาคามีผล ผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ คือ กามราคะ และ ปฏิฆะ ด้วย อนาคามีมรรค อันทำให้เป็นพระอนาคามี

อรหัตต์ ความเป็นพระอรหัตต์ ได้มรรคผลชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งตัดกิเลสในสันดานได้เด็ดขาด

อรหัตตมรรค ทางปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค คือ ความเป็นพระอรหัตต์ ญาณ คือ ความรู้เป็นเหตุละสังโยชน์ ได้ทั้ง ๑๐

อรหัตตผล ผล คือ การสำเร็จเป็นพระอรหัตต์ ผล คือ ความเป็นพระอรหัตต์ ผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ทั้งหมด อันสืบเนื่องมาจากอรหัตตมรรค ทำให้เป็นพระอรหัตต์

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่พระอริยะท่านพิจารณาถึงสภาพธรรมที่เพิ่งผ่านมาในขณะที่จิตที่ล่วงมาแล้ว หรือที่เพิ่งประจักษ์แจ้ง ที่ละวาระ มี ๕ อย่าง คือ

๑) พิจารณา **มรรคจิต** คือ สสำรวจทบทวนดูมรรคว่า มรรคนี้นั้นได้บรรลุแล้ว

๒) พิจารณา **ผลจิต** คือ สสำรวจทบทวนดูผลว่าผลหรืออานิสงส์ดังกล่าวนี้ตนได้รับแล้ว



๓) พิจารณา **กิเลสที่ละได้แล้ว** คือ สำรวจทบทวนดูกิเลสอันใดที่ตนละได้แล้ว

๔) พิจารณา **กิเลสที่ยังเหลือ** คือ สำรวจทบทวนดูกิเลสอันใดของตนที่ยังเหลืออยู่

๕) พิจารณา **นิพพาน** คือ สำรวจทบทวนดูพระนิพพานว่าจิตของคนก็ได้บรรลุแล้วชั่วขณะหนึ่ง

ตั้งแต่โคตรภูญาณ ถึงปัจจเวกขณญาณ รวม ๔ ญาณ เป็นขั้นผลของวิปัสสนาญาณ (เลยขั้นของวิปัสสนาญาณมาแล้ว) ขั้นนี้มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ หรือ ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาที่เห็นในการกำหนดพิจารณาทบทวนโดยการสำรวจรู้มรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และนิพพาน ญาณนี้เกิดแก่ผู้บรรลุ มรรคผลแล้ว คือ ภายหลังผลญาณของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ต้องพิจารณา ๕ อย่าง ดังกล่าวข้างต้น

สรุปแล้วพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ละกิเลสได้ดังนี้

มรรค ๑ ผล ๑ พระโสดาบัน ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ ตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปราคามาส

มรรค ๒ ผล ๒ พระสกิทาคามี ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ ตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปราคามาสและกิเลสสังโยชน์ที่เหลือ



เบาบางลงโดยเฉพาะราคะ โทสะ โมหะ

มรรค ๓ ผล ๓ พระอนาคามี ละกิเลสสังโยชน์ได้ ๓ ตัว แล้วเพิ่มละได้อีก ๒ ตัวคือ กามราคะ และ ปฏิกษะ

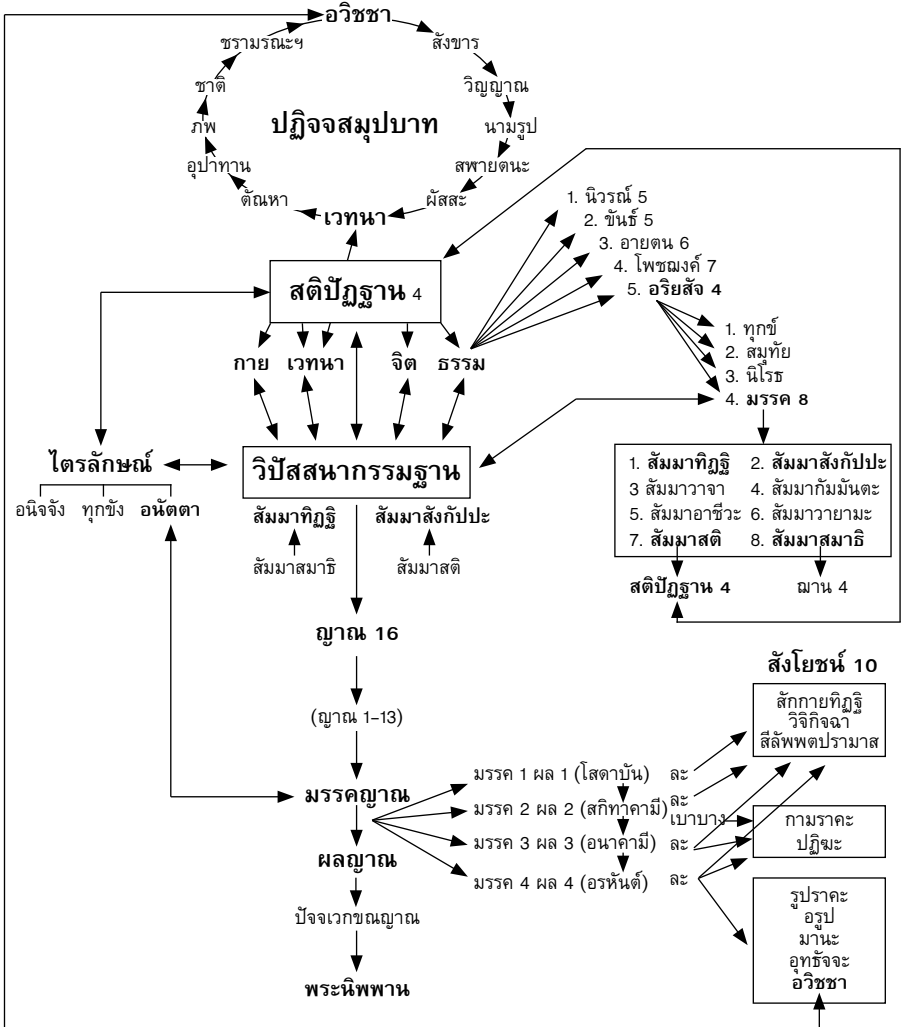
มรรค ๔ ผล ๔ พระอรหันต์ ละกิเลสสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ตัว คือ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิกษะ และสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

ทั้ง ๔ ชั้น เมื่อได้มรรคแล้ว ผลและนิพพานจะเกิดต่อเนื่องทันที โดยนิพพานในชั้น ๑,๒,๓ เป็นนิพพานชั่วคราว จนถึง ชั้นสุดท้ายพระอรหันต์จึงจะเป็นนิพพานถาวร นั่นคือ **ปัจจเวกขณญาณ** ของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ต้องพิจารณา ๕ อย่างทั้งหมดข้างต้น แต่สำหรับ**พระอรหันต์** ท่านไม่ต้องพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่แล้ว เพราะท่านประหามกิเลสได้ทั้งหมดแล้วโดยเด็ดขาด ไม่มีกิเลสใด ๆ เหลืออยู่เลย ท่านกระทำ **ปัจจเวกข์** อย่างเดียว คือ พิจารณาทบทวนดูพระนิพพานว่าพระธรรมนี้ตนได้ **รู้แจ้งแทงตลอด**แล้ว เป็นผู้มีร่างกายนี้เป็นวาระสุดท้ายเป็นผู้ปลงภาระได้แล้ว เป็นผู้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง เป็นผู้หมดสิ้นสังโยชน์ในภพ เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ด้วยความรู้ชอบแล้ว เป็นทักษิณบุคคลขั้นสุดยอดของมนุษย์โลกและเทวโลก เป็นนิพพานถาวรที่ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป



ผู้ที่บรรลุปะเป็น **พระอริยบุคคล ๘** (โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล) เหล่านี้ทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพระโสดาปัตติมรรคต้องผ่านญาณ ๑๖ ส่วนมรรคที่ ๒,๓,๔ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานผ่านญาณต่าง ๆ เพียง ๑๓ ญาณ คือตั้งแต่ ญาณ ๔ (พลวอุทฺทัพพญาณอย่างแก่) จนถึงญาณ ๑๖ (ปัจจเวกขณญาณ) และต้องผ่านอีก ๓ ครั้ง ก็จะทำให้สุดแห่งทุกข์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังแสดงในวงจรการบรรลุมรรค ผล นิพพาน

สรุปญาณ ๑๖ ญาณเหล่านี้เรียกว่า **โสหสญาณ** เมื่อผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว หมายความว่า บุคคลผู้นั้นได้บรรลุจุดหมายปลายทางของชีวิตแล้ว เป็นอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ที่สุด นั่นคือ การบรรลุนิพพาน ทำให้กิเลสและความทุกข์ นั้นสูญสิ้นไปโดยเด็ดขาด ทำให้เกิดความหลุดพ้นขั้นสุดท้ายที่เด็ดขาดสิ้นเชิง นิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพื่อความสิ้นภพสิ้นชาติ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป



วงจรแสดงการบรรลุมรรค ผล นิพพาน



๑๕. วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ ความหมดจด การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดหมายคือ พระนิพพาน หมายถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสที่เป็นไปทางกาย ทางใจ และทางปัญญา กล่าวโดยย่อได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวง ความหมดจดจากกิเลสมี ๓ ระดับ คือ หยาบ กลาง ละเอียด ทั้งทางกาย ทางจิต และปัญญา ถ้าหมดจดจากกิเลสโดย **ศีล** ก็หมดจดจากกิเลสอย่าง **หยาบ** โดย **สมาธิ** ก็หมดจดจากกิเลสอย่าง **กลาง** โดย **ปัญญา** ก็หมดจดจากกิเลสอย่าง **ละเอียด** วิสุทธิเป็นธรรมที่ละเอียดมากและเป็นธรรมที่นำไปสู่ **พระนิพพาน** ผู้จะบรรลุพระนิพพานได้นั้นต้องดำเนินไปด้วยวิสุทธิ คือความหมดจดจากกิเลสมี ๗ อย่าง

วิสุทธิ ๗ นี้มีการดำเนินไปที่เกี่ยวเนื่องกับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ดังนี้

๑) **ศีลวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งศีลคือรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามภูมิของตนซึ่งจะช่วยเป็นฐานให้เกิดสมาธิ ได้แก่ ปาฏิสัทธิตีล

๒) **จิตตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต การชำระจิตใจให้ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง (นิวรรณ ๕) ได้แก่ สมาธิ ๒ คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ



๓) **ทิวฏฐีวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ทั้งหมดจดแห่งทิวฏฐิ คือความบริสุทธิ์แห่งความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิวฏฐิ) ได้แก่ นามรูปปริจเฉท ญาณ ในญาณ ๑๖

๔) **กังขาวิตรณวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ทั้งหมดจดแห่งญาณที่ข้ามพ้นความสงสัย เช่นสงสัยในชาตินี้ ชาติหน้า สงสัยว่าตายแล้ว จะเกิดหรือไม่เกิด ได้แก่ ปัจจัยปริคคหญาณ ในญาณ ๑๖

๕) **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ทั้งหมดจดในการเห็นแจ้งของญาณว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติไม่ถูก ได้แก่ ต่อสัมมสนญาณ ขึ้นสู่อุท্থัพพญาณเป็นตรุณวิปัสสนา เกิดวิปัสสนุกิเลส แล้วรู้เท่าทันว่าอะไรใช่ทาง อะไรไม่ใช่ทาง

๖) **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ทั้งหมดจดในการเห็นแจ้งของญาณในทางปฏิบัติถูก แห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙ นับแต่อุท্থัพพญาณ (ญาณที่ ๔) ที่ผ่านพ้นวิปัสสนุกิเลสแล้ว เกิดเป็นพลววิปัสสนา คือ พลวอุท্থัพพญาณ เป็นต้นไป จนถึงอนุโลมญาณ (ญาณที่ ๑๒)

๗) **ญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ทั้งหมดจดของความรู้ความเห็น คือ ความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้แก่มรรคญาณ ๔ มีโสดาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น แต่ละขั้นเมื่อมรรคญาณเกิดแล้ว ผลญาณ ก็เกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณ นั้น ๆ ตามลำดับของแต่ละขั้นของความเป็น **อริยบุคคล** ซึ่งเกิดขึ้นโดยวิสุทธิข้อนี้เป็นอันบรรลุนั้นที่หมายสูงสุดแห่งวิสุทธิหรือไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นโลกุตตรธรรมชื่อว่า **ญาณทัสสนวิสุทธิ** เพราะชำระใจให้พ้นจากมลทิน คือ ตัณโหมะ



ความหลงจนบรรลुพระนิพพาน

ความแตกต่างของศีล ๕ กับศีลวิสุทธิตี คือ

ศีล ๕ หมายถึงธรรมชาติใดที่ประกอบด้วยเจตนาของบุคคลผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น หรือของผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติมี ๕ ข้อ คือ (๑) ไม่ฆ่าสัตว์ (๒) ไม่ลักทรัพย์ (๓) ไม่ประพฤติผิดในกาม (๔) ไม่พูดปด (๕) ไม่ดื่มเครื่องดองของเมาหรือสุราเมรัย

ที่ชื่อว่า ศีล เพราะว่าเป็นความปกติ คือ เป็นปกติอย่างเรียบร้อย มีกิริยาทางกาย ทางวาจา ที่ประกอบด้วยความสุภาพเรียบร้อย หรือหมายความว่า เป็นความรองรับเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย

ส่วน ศีลวิสุทธิตี หมายถึง ศีลเพื่อ ละกิเลส ไม่ใช่ศีลเพื่อ บำรุงกิเลส เพราะวาศีลนั้นกิเลสก็อาศัยเกิดได้ เช่น การรักษาศีลเพื่อต้องการได้บุญ อยากได้ไปเกิดอีก อยากร่ำรวย การรักษาศีลหรือทำบุญใดๆที่มีเจตนาที่เป็นไปเพื่อความสุข เพื่อความร่ำรวย ศีลอย่างนี้ก็ไม่ใช่ศีลเพื่อทำลายกิเลส ส่วนศีลบริสุทธิตีที่จะเป็น ศีลวิสุทธิตี ต้องเป็น ศีลที่ประพฤติเพื่อปรารถนาพระนิพพาน ได้แก่ ปาริสุทธิตี (ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์)



ปารีสุทธิศีล หมายถึง ศีลเป็นเครื่องทำให้ปารีสุทธิ ศีลเป็นเหตุให้ปารีสุทธิ หรือความประพฤติปารีสุทธิที่จัดเป็นศีล มี ๔ อย่าง คือ

(๑) **ปาฏิโมกขสังวรศีล** ศีล คือความสำรวมในพระปาฏิโมกข เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย

(๒) **อินทริยสังวรศีล** ศีล คือความสำรวมอินทริย ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย ทั้ง ๖

(๓) **อาชีวนปารีสุทธิศีล** ศีล คือความปารีสุทธิแห่งอาชีวะเลี้ยงชีวิตโดยทางสุจริตชอบธรรม เช่น ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพ

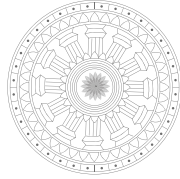
(๔) **ปัจฉยสันนิสิตศีล** ศีลอันเนื่องด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ ปัจจัยปัจฉยเวกขณ คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ตามความหมายของสิ่งนั้น ไม่บริโภครด้วยตัณหา



เอกสารอ้างอิง

- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๓) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ความรู้เรื่องชีวิตและภพภูมิ



ชีวิต คือธรรมชาติที่รักษากลุ่ม **รูปธรรม** และ **นามธรรม** ให้ดำรงอยู่ได้ ธรรมชาติที่เลี้ยงรักษากลุ่ม **รูป** อันเกิดจากกรรมให้ดำรงอยู่เรียกว่า **ชีวิตรูป** หรือ **รูปชีวิต** และธรรมชาติที่รักษานามชั้นที่ ๔ ที่กำลังเกิดร่วมกันให้ดำรงอยู่เรียกว่า **ชีวิตนาม** หรือ **นามชีวิต**

ชีวิตรูป คือรูปที่เกิดจากกรรมได้แก่ **กุตสกรรม** และ **อกุตสกรรม** ที่บุคคลทั้งหลายได้กระทำไว้ในอดีตชาติ แล้วผลักดันให้เกิดเป็นชีวิตคน สัตว์ เทวดา พรหม ขึ้นมาเพื่อเสวยความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ตามที่ตนได้ทำมา สำหรับสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น ต้นไม้ โต๊ะ เก้าอี้ บ้านเรือน ฯลฯ เป็นรูปธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจวิญญาณครอง ไม่ใช่เกิดจากกรรมจึงไม่มีชีวิตรูปคอยรักษาเหมือนสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย สำหรับคนเรานั้นยังมีโลกะ โทสะ โมหะ ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน เมื่อประสบกับสิ่งที่พอใจก็มีความสุข เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจก็เกิดความทุกข์ ทั้งนี้เพราะเป็นผลจากกุตสกรรมและอกุตสกรรมที่บุคคลทั้งหลายได้กระทำไว้ในอดีตชาติ การที่พี่น้องที่เกิดร่วมบิดามารดาเดียวกัน แต่มีนิสัยใจคอแตกต่างกันเพราะบุคคลสังสมไว้จาก



อดีตชาติโดยมาจากที่ต่างกัน เช่น พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก และอบายโลก เป็นต้น ความสุขและความทุกข์ทั้งหลายเป็นผลเนื่องมาจากกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำไว้ในอดีต บุคคลผู้ที่มีโรคมามากเพราะเป็นผลจากการเบียดเบียนสัตว์ บุคคลที่ถูกฆาตกรรม หรือประสบอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตเพราะเป็นผลของการทำบาปทางกายจากการฆ่าสัตว์ในอดีต และเป็นผลของการทำบาปทางใจจากการพยาบาทในอดีต บุคคลผู้มีฐานะยากจนเพราะเป็นผลจากการลักทรัพย์ผู้อื่นในอดีต หรือไม่ชอบทำทาน บุคคลผู้ไม่สมหวังในเรื่องของความรักเพราะเป็นผลจากการประพฤตินิดในกาม บุคคลผู้มักถูกใส่ร้ายป้ายสีเพราะเป็นผลจากการทำบาปทางวาจาจากการพูดส่อเสียดในอดีต ในบรรดา อกุศลกรรมบถ ทั้ง ๑๐ ข้อ นั้น (อกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินิดในกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียดให้เกิดความแตกร้าง การพูดคำหยาบ การพูดเพื่อเจ้าไร้อารยะไม่ถูกกาลเทศะ ความอยากได้สิ่งของๆ ผู้อื่น การคิดร้ายต่อผู้อื่น และการมีความเห็นผิดไม่ถูกต้อง) การทำบาปทางใจหรือกรรมชั่วทางใจสำคัญที่สุด เป็นเหตุให้เกิดผลอย่างแสนสาหัสที่สุด เพราะความชั่วทางกายและวาจานั้นจะต้องทำความชั่วทางใจก่อน เช่น ความพยาบาทเพราะการคิดพยาบาทปองร้ายคนอื่น ถ้าเพียงแต่คิดที่จะกระทำแต่ยังไม่มีโอกาส เพียงเท่านี้ก็เป็นการบาปเกิดความเร่าร้อนทางจิตใจ เป็นเหตุให้กระทำบาปทางกายและวาจาต่อไปได้ นับว่าเป็นบาปที่มีกำลังแรงสามารถนำเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ ได้ ชีวิตมาจากผลของการทำบุญและการทำบาป เรามีชีวิตอยู่เพื่อรับผลของกรรมเก่าและสร้างกรรมใหม่



เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน **ภพภูมิ** ซึ่งมีทั้งสุคติภูมิและทุคติภูมิตามกรรมที่เราทำไว้ ถ้าทำบุญหรือทำความดีก็จะไป **สุคติภูมิ** ถ้าทำบาปหรือทำชั่วก็จะไป **ทุคติภูมิ** ภูมิอันเป็นที่เวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย มีทั้งสิ้น ๓๑ ภูมิ ในจำนวนนี้เป็นสุคติภูมิจำนวน ๒๗ ภูมิ และเป็นทุคติภูมิจำนวน ๔ ภูมิ การที่เรารู้ประโยชน์เหล่านี้ทำให้เราเลือกที่จะทำแต่บุญหรือความดี และละเว้นความชั่ว หรือการทำบาปทั้งปวง

ทางเดินของสัตว์โลก ย่อมนำไปสู่ภพภูมิที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ดังนี้

ทางเดินของมนุษย์บนโลกนี้มีเพียง ๕ เส้นทางเท่านั้น ทุกคนเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วจำต้องก้าวเดินไปตามกำลังของเหตุดีและเหตุชั่วที่ตนสั่งสมกระทำไว้บนเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งใน ๓๑ ภพภูมิดังต่อไปนี้

๑) ทางไปสู่ **ทุคติภูมิ** ที่เรียกว่า “**อบายภูมิ ๔**” ได้แก่ นรก สัตว์ เตร็จฉาน เปเรต และอสุรกาย

๒) ทางไปสู่ **สุคติภูมิระดับต่ำ** ได้แก่ มนุษย์ ๑ และ เทวดา ๖ ชั้น

๓) ทางไปสู่ **สุคติภูมิระดับกลาง** ได้แก่ รูปพรหม ๑๖ ภพภูมิ

๔) ทางไปสู่ **สุคติภูมิระดับสูง** ได้แก่ อรูปพรหม ๔ ภพภูมิ



๕) ทางไปสู่ **พระนิพพาน** อันเป็นสันติสุขที่สงบเย็น ได้แก่ พระอรหันต์

ทางเดินของคนมีเพียง ๕ เส้นทางนี้เท่านั้น ทางเดินนอกจากนี้ไม่มี ทางเดินเส้นที่ ๒ - ๔ เป็นทางเดินของเทวดา มนุษย์ และพรหม ผู้มีอัตตาและต้องเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์อยู่ในวัฏสงสาร ส่วนทางเดินเส้นที่ ๕ เป็นทางเดินที่ทำให้หลุดพ้นจากโลก หลุดพ้นจากวัฏสงสาร ไม่ตายไม่เกิดอีกต่อไป

ทางเดินของสัตว์โลก คำว่า “**สัตว์โลก**” หมายถึงคน หรือหมู่มสัตว์ทั้งหลายที่ยังมีอัตตาตัวตนอันเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์อยู่ในสังสารวัฏรำไป

ทางเดินของสัตว์โลกมี ๕ เส้นทาง รายละเอียดมีดังนี้

๑) ทางเดินของคนสู่ “**อบายภูมิ**” คำว่า อบายภูมิได้แก่นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต และอสุรกาย ทางเดินสู่อบายภูมิดังกล่าวนี้ คือ “**มิจฉาทิฏฐิ**” ความเห็นผิด และ “**มิจฉาสังกัปปะ**” ความพิจารณาผิด ทั้ง ๒ ประการนี้เอง คำว่า “**ความเห็นผิด**” หมายถึงความเห็นเกี่ยวกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันรวมเรียกว่า “**รูปนาม**” รูปนามนี้เป็นแต่เพียงสภาวะเกิดดับเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา แต่เมื่อเห็นผิดคลาดเคลื่อนไปจากความ เป็นจริงโดยเห็นรูปนามว่าเป็นเรา เป็นอัตตา เป็นตัวตน เมื่อมี



ความเห็นผิดคิดผิดอย่างนี้ จึงเกิดการกระทำบาปกรรมสนอง
ความเห็นผิดคิดผิดของตนเกิดเป็นอกุศลกรรมขึ้นมา เมื่อตายไป
อกุศลวิบาก (ผลของบาป) จึงนำไปสู่ **อบายภูมิ ๔** คือ นรก
สัตว์เดรัจฉาน เปรต และอสุรกาย

๒) **ทางเดินของคนสู่ “มนุษย์และเทวดา”** ทางเดินไป
นั้น คือ **“สัมมาวาจา”** การพูดจาที่ถูกต้องโดยเว้นจากวจีทุจริต
๔ ประการ คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และ
พูดเพื่อแฉอ **“สัมมากัมมันตะ”** การกระทำที่ถูกต้อง โดยเว้นจาก
กายทุจริต ๓ ประการ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และ
การประพฤติดิฉิดในกาม การประพฤติโดยเอาวจีสุจริตและกายสุจริต
รวม ๗ ประการนี้ นำหน้า ส่งผลให้เกิดเป็น **มนุษย์และเทวดา**

๓) **ทางเดินของคนสู่ “รูปพรหม”** ทางเดินไปนั้น คือ
“สัมมาสติ” หมายถึง ความระลึกรู้ถูกต้อง โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔
อันเป็นบัญญัติ **“สัมมาสมาธิ”** หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์
อย่างใดอย่างหนึ่งในสมณะทั้ง ๔๐ ประการ การปฏิบัติที่เอาสติกับ
สมาธินำหน้า คือ การไม่สීමทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์บริกรรม
ต่างๆ จนได้ **ฌาน** ส่งผลให้ไปเกิดใน **รูปพรหม ๑๖ ภพภูมิ**

๔) **ทางเดินของคนสู่ “อรูปพรหม”** ทางเดินไปนั้นคือ
“สัมมาสติ” หมายถึง เอาสติคือความไม่สීමในการเพ่งอากาศ
เรียกว่า **“อากาสนัญญาตน”** เป็นต้น เป็นอารมณ์จนก่อให้เกิด



อรุปรมาณ ๔ ขึ้นมา “สัมมาสมาธิ” หมายถึง เอาจิตตั้งมั่นอยู่ในอรุปรมาณ ๔ การปฏิบัติโดยเอาสติกับสมาธินำหน้าหมายถึง การไม่ลืมทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของ อรุปรมาณ ซึ่งมีอากาศอันไม่มีที่สิ้นสุด เป็นต้น จนอรุปรมาณ ๔ เกิดขึ้นมา ส่งผลให้ไปเกิดใน อรุปรพรม ๔ ภพภูมิ

๕) ทางเดินของคนสู่ “พระนิพพาน” ซึ่งเป็นเส้นทางดับสาเหตุแห่งทุกข์ กล่าวคือ บุคคลผู้ประกอบด้วย มรรคมืองค์ ๘ อย่างครบถ้วน โดยมีปัญญานำหน้า คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ พิจารณาถูกต้อง สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง สัมมาสัมมันตะ การงานถูกต้อง สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้อง สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้อง สัมมาสติ ระลึกถูกต้อง และ สัมมาสมาธิ ตั้งใจถูกต้อง มรรคมืองค์ ๘ นี้รวมเป็นทางสายเดียว เรียกว่า “สัจจานุโลมญาณ” หรือ “อนุโลมญาณ” โอปนยิโก (น้อมเข้าไว้ในใจ) และอนุโลมญาณ (ญาณแห่งการตรัสรู้ร้อยสัจ ๔) รวมกันเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า ”รับธรรมส่งให้มรรคตัดกิเลสให้ขาดลงไป” ดังนั้นหนทางอันประกอบด้วยมรรคมืองค์ ๘ นี้ หากบุคคลสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นที่หนึ่งคือ พระโสดาบัน จะมีการตายเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ พระสกิทาคามี จะมีการตายเกิดอีกไม่เกิน ๓ ชาติ พระอนาคามี จะมีการตายเกิดอีกเพียงชาติเดียว พระอรหันต์ จะไม่มีการตายอีก นิพพานเพียงประการเดียว



ทางเดินของสัตว์โลกดังกล่าวนี้เป็นแนวทางที่จะบอกชัดเจนว่า แต่ละหนทางมีจุดเริ่มต้นและจุดหมายที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ใดเดินอยู่บนเส้นทางใด (ประกอบกรรมใด) ก็จะได้รับผลแห่งกรรมนั้น กล่าวคือ ประกอบอกุศลกรรมก็จะเดินทางสู่อบาย ๔ ประกอบกามาวจรกุศลก็จะเดินทางสู่เทวดาและมนุษย์ ประกอบรูปกุศลก็จะเดินทางสู่รูปพรหม ประกอบอรูปกุศลก็จะเดินทางสู่อรูปพรหม ประกอบโลกุตตรกุศลก็จะเดินทางสู่นิพพาน

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมายความว่า ผู้ได้สร้างเหตุใดก็必将ได้รับผลแห่งเหตุนั้นเป็นแน่นอน คำว่าสัตว์โลกนั้นรวมไปหมดตั้งแต่พรหมลงมาจนถึงเทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก สัตว์โลกทุกตัวตนจึงเดินอยู่บนทาง ๕ สายนี้ตาม **เหตุปัจจัย** ที่ตนก่อ ดังนี้

๑) **การเจริญวิปัสสนาภาวนา** กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ซึ่งเรียกว่า “ปัญญา” ในมรรคมืองค์ ๘ เป็นเหตุ ผลก็คือ **พระนิพพาน** (พ้นโลก)

๒) **การเจริญสมาธิ** ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ซึ่งเรียกว่า “สมาธิ” ในมรรคมืองค์ ๘ ที่เป็นเหตุแห่งการได้ **อรุปาวจรกุศล** ผลก็คือเกิดเป็น **อรุปพรหม** (วทวนอยู่ในโลก)

๓) **การเจริญสมาธิ** ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ซึ่งเรียกว่า “สมาธิ” ในมรรคมืองค์ ๘ ที่เป็นเหตุแห่งการได้ **รูปาวจรกุศล** ผลก็คือเกิดเป็น **รูปพรหม** (วทวนอยู่ในโลก)



๔) การถือศีล ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ซึ่งเรียกว่า “ศีล” ในมรรคมืองค์ ๘ เป็นเหตุ ผลก็คือเกิดเป็น มนุษย์ หรือ เทวดา (วถวนอยู่ในโลก)

๕) การทำสิ่งที่ผิด ประกอบด้วย มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ เป็นเหตุ ผลก็คือเกิดใน อบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน (วถวนอยู่ในโลก)

การถือศีล

หากฆราวาสปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ อย่างเคร่งครัด หรือพระสงฆ์ถือศีล ๒๒๗ อย่างเคร่งครัด ตัด วิติกมกิเลส (กิเลสอย่างหยาบ) ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดออกมาทางกายและวาจา เช่น เป็นกายทุจริตและวจีทุจริตได้ขาดแล้ว ความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เป็นเหตุให้เกิดใน เทวดาและมนุษย์ อันเป็นสุคติภูมิ

การปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมถะ ๔๐ เป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้ สติ กับสมาธิ นำหน้า การปฏิบัติสมถะหรือสมาธินี้สามารถตัด ปริยภูฐานกิเลส คือ ใจบาป ๓ ประการ ได้แก่ อภิชฌา ความเพ่งอยากได้ของผู้อื่น พยาบาท ความมุ่งร้าย มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด โลกหน้าของผู้ปฏิบัติสมถะ ก็คือไปเกิดเป็น รูปพรหม หรือ อรูปพรหม อันเป็นสุคติภูมิ



การเจริญวิปัสสนา

หากใช้ปัญญาสัมมาทิฐิดูเห็นรูปธาตุนามธาตุอยู่ และใช้ปัญญาสัมมาสังกัปปะพิจารณาอยู่ว่าเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน อยู่อย่างต่อเนื่อง มรรคญาณก็จะเกิดขึ้นมาตัดกิเลส คือ **สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา** พร้อมด้วย **สีลัพพตปรามาส** ขาดลงแล้วก็เข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลประเภทที่หนึ่ง คือ **พระโสดาบัน** ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีก หากเข้าสู่ความเป็น **พระสกิทาคามี** ก็ตัดกิเลสได้เหมือนพระโสดาบันและกิเลสที่เหลือก็อ่อนกำลังเหี่ยวเฉาลงไป หากเข้าสู่ความเป็น **พระอนาคามี** ก็ตัดกิเลสเพิ่มได้อีก ๒ ตัว คือ กามราคะ กับ ปฏิฆะ หากบรรลุเป็น **พระอรหันต์** ก็ตัดกิเลสได้หมดทั้ง ๑๐ ตัว

คำว่า **สุคติภูมิ** หมายถึง ดินแดนอันเป็นที่อยู่ของสัตว์โลก ผู้ทำกรรมดี ได้แก่ มนุษยภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ รูปภูมิ ๑๖ และอรูปภูมิ ๔ ด้วยอำนาจของกุศลที่ทำไว้มากน้อยแตกต่างกันไป ผู้ที่ชอบทำบุญมีการบริจาทาน รักษาศีลอยู่เป็นประจำจะเป็นเหตุให้เกิดในมนุษยภูมิและเทวภูมิ **มนุษยภูมิ** ได้แก่ มนุษย์ที่อาศัยอยู่บนพื้นแผ่นดินในทวีปใหญ่ๆ ๔ ทวีป อยู่ในทิศทั้ง ๔ ของเขาสิเนรุ ได้แก่ อุตตรกุรุทวีป ปุพพิเทหทวีป อปรโคยานทวีป และชมพูทวีป มีทวีปใหญ่น้อยเป็นบริวารทวีปละ ๕๐๐ รวมแล้วได้ ๒,๐๐๐ ทวีป คนเราเกิดมาต่างกัน เพราะเป็นผลมาจากกรรมดีและกรรมชั่วที่แต่ละบุคคลทำไว้ในอดีตชาติไม่เหมือนกัน คนที่จะไปเกิดในแดนสวรรค์ หรือ **เทวภูมิ** นั้นจะต้องประกอบกรรมอันเป็นบุญกุศล เช่น การทำบุญใส่บาตร ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาได้แก่ **บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** เป็นต้น



บุญกิริยาวัตร ๑๐ หมายถึงสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งบุญ หรือทาง
แห่งความดี ได้แก่

- (๑) ทานมัย ทำบุญด้วยการให้
- (๒) สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีลและประพฤติดี
- (๓) ภาวนามัย ทำบุญด้วยการสวดมนต์เจริญภาวนา
- (๔) อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน
มีสัมมาคารวะ
- (๕) เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยเหลือชนชวาย
รับใช้ในกิจที่ชอบ
- (๖) ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น
(การแผ่ส่วนบุญอุทิศส่วนกุศล)
- (๗) ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการคิดยินดีใน
ความดีของผู้อื่น (การอนุโมทนาบุญ)
- (๘) ธัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม
- (๙) ธัมมเทศนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม
- (๑๐) ทิฏฐชุกัมม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง
(มีสัมมาทิฏฐิ) เป็นต้น

เทวดาที่ไม่มีวิมานของตนเอง เพราะทำกุศลไว้น้อย เวลาอุบัติ
ขึ้นต้องไปเกิดในวิมานของเทวดาที่สร้างกุศลไว้มาก เช่น จะไปเกิด
เป็นบุตรธิดา หรือบาทบริจาริกา (ภรรยา) ของผู้เป็นเจ้าของวิมาน
นั้นๆ ถ้าเป็นบุตรธิดาจะผุดปรากฏขึ้นที่ตัก ถ้าเป็นบาทบริจาริกาก็
จะผุดปรากฏขึ้นที่แท่นบรรทม เทวดาที่เป็นใหญ่เป็นหัวหน้าใน



ชั้น **จาตุมหาราชิกาภูมิ** (ภูมิชั้นต่ำ) มีท้าวธรรมาวุธ ท้าววิรุฬหก ท้าววิรุฬหกษะ และท้าวกุเวร หรือท้าวเวสสุวัณ ที่อยู่ของเทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกาอยู่บนต้นไม้ บนพื้นดินและในอากาศ เทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกาภูมิที่อยู่อาศัยเกิดตามต้นไม้ที่มีกลิ่นหอมที่เรียกว่า **นางไม้** หรือ **แม่ย่านาง** บางครั้งก็สร้างความสะดวกร้อนก่อให้เกิดอุปสรรคต่างๆ ได้ จัดเป็นเทวดาจำพวก **คันธัพพี คันธัพโ** เทวดาที่รักษาป่า ภูเขา แม่น้ำ ถ้าสมบัติต่างๆ จัดเป็นเทวดาจำพวก **กุมภันโท กุมภันที** ถ้าผู้ใดทำทานโดยไม่หวังผลบุญ แต่ทำทานโดยคิดว่าการทำทานนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม เมื่อตายลงย่อมไปบังเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้น **ดาวดึงส์** บนชั้นดาวดึงส์มีสถานที่สำคัญเป็นที่ประดิษฐาน **พระเกตุจุฬามณี** ซึ่งบรรจุพระเขี้ยวแก้วข้างขวาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระเศวตที่ทรงตัดไว้ตอนเสด็จออกบรรพชาและยังมี **ศาลาสุธรรมา** ซึ่งเป็นเทวสภาตั้งอยู่บนชั้นดาวดึงส์ เป็นสถานที่ฟังธรรมในเทวโลกของเหล่าเทวดาสัมมาทิฐิทั้งหลาย บรรดาเทวดาทั้งหลายเหล่านั้นจะมาประชุมกันเพื่อฟังธรรมโดยมีท้าวสักกะเทวราชของค่อมรินทร์เป็นประธาน และเป็นสถานที่ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ โปรดพุทธมารดาตลอดพรรษา ส่วนเทวโลกสวรรค์ที่ประเสริฐกว่าสวรรค์ชั้นอื่นๆ ซึ่งเป็นที่สถิตของพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลายที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอัครสาวกก่อนที่จะมาบังเกิดในมนุษย์โลกคือ สวรรค์ชั้น **ดุสิตภูมิ** (สวรรค์ชั้นที่ ๔) เทวดาที่มีความสุขสำราญ มีความเพลิดเพลินในกามคุณทั้ง ๕ จากเทวดาองค์อื่นที่รู้ใจเนรมิตให้ คือ สวรรค์ชั้น **ปรนิมมิตสวตติภูมิ** (สวรรค์มี ๖ ชั้น คือ



จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตตี)

สำหรับ **รูปภูมิ** ผู้ได้ **รูปฌาน** เมื่อสิ้นชีพลงจะไปเกิดเป็น **พรหม** ด้วยองค์ของ **ปฐมฌาน** ได้แก่ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา รูปฌานที่ ๒ **ทุติยฌาน** มีองค์ ๔ คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา รูปฌานที่ ๓ **ตติยฌาน** มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา (ผู้ที่ได้ ทุติยฌาน และ ตติยฌาน เมื่อตายแล้วไปเกิดในภูมิเดียวกันเพราะอำนาจของวิตกและวิจารใกล้เคียงกันมาก) รูปฌานที่ ๔ **จตุตถฌาน** มีองค์ฌาน ๒ คือ สุขและเอกัคคตา รูปฌานที่ ๕ **ปัญจฌาน** มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ผู้ที่ได้รูปฌานที่ ๕ จะไปเกิดใน ๗ ภูมิ คือ อวิหาภูมิ อตปปาภูมิ สุทัสสาภูมิ สุทัสสีภูมิ อกนิฏฐาภูมิ เวหัพฟลาภูมิ และอสัญญสัตตตาภูมิ (รูปฌาน ๕ แบ่งตามพระอภิธรรม)

พรหมลูกฟัก หรือ อสัจญสัตตตาภูมิ เป็นพรหมที่มีลักษณะพิเศษ คือ พรหมที่เกิดในภูมินี้จะมีแต่ **รูปขันธ์** อย่างเดียว ไม่มีนามขันธ์ มีลักษณะเหมือนหุ่นหรือพระพุทธรูป จะมีอิริยาบถท่าทางต่างๆ กันขึ้นอยู่กับว่าตอนตายจะอยู่ในลักษณะท่าทางอย่างไร ถ้าตายในลักษณะนั่งหรือยืน เมื่อไปเกิดในพรหมชั้นนี้จะต้องนั่งหรือยืนอยู่อย่างนั้น ๕๐๐ มหากัปเท่าอายุ

ใน **อกนิฏฐาภูมิ** มีพระเจดีย์ชื่อ **ทุสสะเจดีย์** หรือ **พระเจดีย์ผ้าขาว** เป็นที่บรรจุเครื่องแต่งกายของพระโพธิสัตว์เจ้าสมัยที่ทรง



ออกผนวชแสวงหาวิโมกขธรรม จะมีพรหมมาสักการะทุกวัน นับเป็น
เทวสถานที่สำคัญทางพุทธศาสนาของพรหมโลกในการที่จะน้อม
ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อรุปภูมิ เป็นภูมิที่ไม่มีรูป มีแต่นามอย่างเดียว ซึ่งตรงกันข้าม
กับอัสัญญัตตภูมิที่มีแต่รูปอย่างเดียวไม่มีนาม ผู้ที่จะไปเกิดใน
อรุปภูมินี้จะต้องได้ **อรุปมาน** มี ๔ ภูมิ คือ อากาสนัญญาตณภูมิ
วิญญาณัญญาตณภูมิ อากิญจัญญาตณภูมิ และเนวสัญญานาสัญญา
ตณภูมิ

ทั้งหมดนี้ คือ เรื่องราวของสังสารวัฏที่เราจะต้องเวียนว่าย
ตายเกิดอยู่รำไปใน ๓๑ ภูมิ จนกว่าจะประหลาดกิเลสโดยสิ้นเชิง
บรรลूपระอรหันต์จึงจะจบชีวิตปิดสังสารวัฏได้



เอกสารอ้างอิง

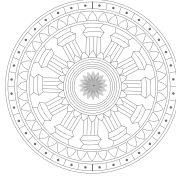
- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต)

ผลของการทำบาปทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตี”

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒๒

มกราคม ๒๕๕๓



การทำบาปทางกาย เป็นการทำให้ไม่ดีไม่งามทางกาย ทำให้ผู้อื่นและแม้ตัวผู้กระทำเองก็ต้องได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ตามมา การทำบาปทางกายทำได้ ๓ อย่างคือ

- ๑) การฆ่าสัตว์ (ปาณาติบาต)
- ๒) การลักทรัพย์ (อทินนาทาน)
- ๓) การประพฤตินอกใจในกาม (กาเมสุมิจฉาจาร)

การทำบาปทางวาจา เป็นการกระทำความไม่ดีไม่งามทางวาจา ทำความเดือดเนื้อร้อนใจให้กับผู้อื่นและกับตนเอง ความทุกข์ก็จะติดตามมาเป็นเงาตามตัว การทำบาปทางวาจาทำได้ ๔ อย่าง คือ

- ๑) การพูดเท็จ (มุสาวาท)
- ๒) การพูดส่อเสียด (ปิสุณวาจา)
- ๓) การพูดคำหยาบ (ผรุสวาท)
- ๔) การพูดเพ้อเจ้อ (สัมผัปปลาปะ)



การทำบาปทางใจ เป็นการทำให้ไม่ตีไม่งามทางใจ เพียงแต่คิดไว้ในใจ ยังไม่ได้กระทำให้บาปออกมาทางกาย วาจา ก็ได้ชื่อว่าเป็นการทำบาปทางใจแล้ว การทำบาปทางใจทำได้ ๓ ประการ คือ

- ๑) การจ้องจะเอาทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตน (อภิชณา)
- ๒) การคิดแก้แค้น (พยาบาท)
- ๓) การเห็นผิดจากความเป็นจริง (มิจฉาทิฐิ)

การทำบาปทางกาย วาจา และใจนี้ ถ้า **ครอบงำประกอบ** เมื่อสิ้นชีวิตจะให้ **ผล** ไปเกิดใน **อบายภูมิ** คือ นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่าการให้ผลในปฏิสนธิกาล (นำเกิด) จะได้รับ ความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสเพื่อชดใช้กรรม เมื่อพ้นจากอบายภูมิแล้ว ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ผลของบาปจะทำให้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ได้รับอารมณ์ และพิจารณาอารมณ์ที่ไม่ตีไม่งาม ได้ประสบพบเห็น หรือ ได้ยิน ได้ฟังแต่สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือถ้าการทำบาป ทางกาย วาจา ใจ นั้น **ไม่ครอบงำประกอบ** ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ เพราะบุญเก่า นำเกิด บาปก็ยังคงตามให้ผล **เศษกรรม** นั้นจะตาม **ให้ผล** ใน **อดีตกาล** คือ ขณะที่มีชีวิตอยู่ ต่างกัน ดังนี้

การทำบาปทางกาย

- ๑) **การฆ่าสัตว์** ผลของบาปทำให้มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อายุสั้น ถูกฆ่า หรือฆ่าตัวตาย



รูปไม่งาม ไม่มีบริวาร เป็นต้น

๒) **การลักทรัพย์** ผลของบาปจะส่งผลให้เป็นคนยากจน มีทรัพย์สิ้นก็จะพินาศ จากโจรปล้น น้ำท่วม ไฟไหม้ พายุพัดพังพินาศ ถูกทางการริบทรัพย์ และต้องสูญเสียทรัพย์สมบัติ ในลักษณะอื่น ๆ เหมือนที่ตนได้ทำไว้

๓) **การประพฤตินอกงาม** บาปก็ยังคงตามให้ผล จะทำให้เกิดเป็นหญิง เป็นกะเทย มีผู้เกลียดชังมาก มีคนคิดที่จะปองร้าย จะได้รับความอับอายเสมอ ครอบครัวล่มสลาย เกิดการหย่าร้างกัน พลัดพรากจากคนที่ตนรัก มีผู้ปองร้ายนานานัปการ เป็นต้น

การทำบาปทางวาจา

๑) **การพูดเท็จ** ผลของบาปจะตามมาให้ผล เกิดมาทำให้พูดไม่ชัด ฟันไม่เรียบ ปากมีกลิ่นเหม็น ใจตัวร้อน ตาส่อน พูดไม่ชัด ถ้อยซัดคำ ทำทางไม่สง่างาม จิตใจรวนเร

๒) **การพูดส่อเสียด** ทำให้มักเป็นผู้ถูกใส่ความ ถูกผู้ใหญ่ตีเตียน และมักแตกแยกกับมิตรสหาย

๓) **การพูดคำหยาบ** ผลของบาปจะได้ยินได้ฟังแต่คำพูดที่ไม่ไพเราะ ไม่น่าพอใจ มีกายวาจาหยาบ ตายด้วยการหลงลืมสติ แม้มีทรัพย์สิ้นก็จะพินาศ เป็นต้น



๔) การพูดเพื่อเจ้อ ผลของบาปจะได้ยินได้ฟังแต่คำพูดที่ไม่ไพเราะ ไม่น่าพอใจ จะเป็นบุคคลที่ไม่มีใครเชื่อถือในคำพูด ไม่มีอำนาจ หรือวิกลจริต เป็นต้น

การทำบาปทางใจ

๑) การจ้องจะเอาทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นของตน (อภิชฌา) ผลของบาปจะตามมาให้ผล คือ เมื่อมีทรัพย์และคุณความดี ก็จะทำให้ทรัพย์และคุณความดีนั้นตั้งอยู่ได้ไม่นาน ย่อมจะทำให้เกิดในตระกูลที่ต่ำ ชัดสนในลาภสักการะ มักจะได้รับการตีเตียนอยู่เสมอ

๒) การคิดแก้แค้น (พยาบาท) ผลของบาปจะทำให้อายุสั้น เกิดโรคร้ายเบียดเบียน จะตายด้วยการถูกประหาร มีผีพรณที่หยาบกร้าน

๓) การเห็นผิดจากความเป็นจริง (มิจฉาทิฎฐิ) ผลของบาปเมื่อตายไปจะต้องไปเกิดในนรกแน่นอน ไม่มีใครจะช่วยเหลือแก้ไขความเห็นผิดของบุคคลเหล่านั้นได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของบุคคลเหล่านั้น

จะเห็นได้ว่าการทำอกุศล ไม่ว่าจะทางกาย วาจา หรือใจ มีผลต่อผู้ทำทั้งปัจจุบันและอนาคต ผลในปัจจุบัน ก็คือ ในขณะที่ผู้ทำอกุศลหรือความชั่วนั้น ย่อมทำให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจอย่าง



ที่สุด และยิ่งทุกข์มากกว่านั้นอีก เมื่ออกุศลทั้งหลายส่งผลนำเกิด
 ย่อมทำให้ไปสู่นรก ได้รับทุกข์โทษในนรกอย่างแสนสาหัสเป็นจำนวน
 หลายหมื่นหลายแสนปีนับจำนวนไม่ถ้วน เมื่อ **สิ้นกรรมตาย** จาก
 นรก ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์ **เศษกรรม** เหล่านั้นก็ยังตามส่งผลให้ผู้นั้น
 นั้นได้รับผลกรรมอีกต่าง ๆ นานัปการต่าง ๆ กันไปตามที่กล่าวมา
 ข้างต้น



เอกสารอ้างอิง

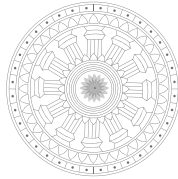
- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
 อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
 (ป.อ.ปยุตฺโต)

การแก้ปัญหาการแตกความสามัคคีในสังคมไทย ตามหลักของพระพุทธศาสนา

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตี”

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒๑

ธันวาคม ๒๕๕๓



สังคมไทยในปัจจุบันมีปัญหาทางด้านการปกครอง จนกลายเป็นการแตกแยกขาดความสามัคคี พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกและด้านใน ทั้งทางสังคมภายนอกและทางด้านจิตใจของบุคคล คือ คำสอนชั้น **ศีล** เป็นด้านนอก และชั้น **จิตและปัญญา** เป็นด้านใน สรุปได้ ๓ ข้อ ดังนี้

ข้อ ๑. **มีศีล** ข้อ ๒. **มีปัญญา** ข้อ ๓. **มีความไม่ประมาท**

ข้อ ๑. มีศีล คำสอนและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม ปัจจัยสำคัญที่แก้ปัญหาในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุด ก็คือ คำสอนและหลักปฏิบัติใน **ชั้นศีล** เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิต **ด้านนอก** เกี่ยวกับการแสดงออกทางกายและวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การดำเนินกิจการต่างๆของหมู่ชน การจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดลอม



ให้เรียบบร้อย และเกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่ชนนั้นและแก่ความผาสุกแห่งสมาชิกทั้งปวงของหมู่ชน อันจะเอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถบำเพ็ญกิจภรณ์ที่ต้งามยิ่งๆขึ้นไป เพื่อบรรลุดมมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามความตกลงนับถือของพวกเขาตนหรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความต้งามสูงสุดตามอุดมการณ์ของหมู่ชนนั้น ตลอดจนเกื้อกูลแก่การที่หมู่ชนนั้นจะเผยแพร่อุดมการณ์ กิจการ และประโยชน์สุขความต้งามของตนให้แก่ขยายกว้างขวางออกไป ศิลพื้นฐานหรือขั้นต้นที่สุด ก็คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยกายหรือวาจา และการไม่ทำลายสติสัมปชัญญะที่เป็นตัวค้ำศีลของตน ศิลขั้นต้นสุดนี้ ก็คือ **ศีล ๕** (แต่ถ้าผู้ใดมีอุตสาหะจะประพฤติปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปอีก เช่น รักษาอุโบสถศีล หรือศีล ๘ ในวันอุโบสถหรือวันพระอีกก็ได้) การอยู่ร่วมในสังคมอาจนำเอาข้อธรรมต่างๆในชั้นศีลซึ่งมีอยู่มากมาย มาเลือกกำหนดเป็นวินัยบังคับใช้แก่สังคม เช่น ถือเอาการเว้นจาก **อกุศลกรรมบถ ๑๐** อันเป็นธรรมของสัตว์บุรุษ ได้แก่ **กุศลกรรมบถ ๑๐** เป็นต้น ความสำนึกในการรักษาศีลหรือปฏิบัติตามศีลมี ๒ ด้าน คือ การฝึกหัดขัดเกลา **ตนเอง** เพื่อความก้าวหน้าในคุณธรรมที่ยิ่งๆขึ้นไปอย่างหนึ่ง และการคำนึงถึงประโยชน์ของ **ผู้อื่น** หรือของ **สังคม** อย่างหนึ่ง เพื่อความต้งามและประโยชน์สุขของสังคมทำให้มีความสามัคคีไม่แตกแยกกัน

อกุศลกรรมบถ คือ เจตนา หรือการตั้งใจในการทำความชั่วหรือทำบาป อันเป็นทางนำไปสู่ทุกข์ มี ๑๐ อย่างคือ



๑) อกุศลกายกรรม ๓ ได้แก่

- (๑) ปาณาติบาต คือ การฆ่าสัตว์ การทำลายชีวิต
- (๒) อทินนาทาน คือ การลักทรัพย์ ถือเอาของที่เรามีได้ให้
- (๓) กาเมสุมิฉฉาจาร คือ การประพฤติผิดในกาม

๒) อกุศลวจีกรรม ๔ ได้แก่

- (๔) มุสาวาท คือ การพูดเท็จ
- (๕) ปิสฺณาวาจา คือ การพูดส่อเสียด
- (๖) ผรุสวาจา คือ การพูดคำหยาบ
- (๗) สัมผัสฺปฺลาปะ คือ การพูดเพ้อเจ้อ

๓) อกุศลมนกรรม ๓ ได้แก่

- (๘) อภิชณา คือ การเพ่งเล็งทรัพย์ผู้อื่น ละโมภคอย
จ้องอยากได้ของเขา
- (๙) พยาบาท คือ การปองร้าย คิดร้ายเขา
- (๑๐) มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดจากคลองธรรม

กุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งความดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล
กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ มี ๑๐ อย่าง คือ

๑) กุศลกายกรรม ๓ ได้แก่

- (๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการทำลายชีวิต
- (๒) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่
เรามีได้ให้



(๓) กาเมสุมิจฉาจารย์ เวรมณี เว้นจากประพุดติผิด
ในกาม

๒) กุศลวจีกรรม ๔ ได้แก่

- (๔) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
- (๕) ปิสุณาย วาจา เวรมณี เว้นจากการพูดส่อเสียด
- (๖) ผรุสย วาจา เวรมณี เว้นจากพูดคำหยาบ
- (๗) สัมผัสปปลาปา เวรมณี เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

๓) กุศลมนโกรรม ๓ ได้แก่

- (๘) อนภิชมา ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา
- (๙) อพยาบาท ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา
- (๑๐) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบตามคลองธรรม

ข้อ ๒. มีปัญญา จาก อวิชา หรือ โมหะ คือความไม่รู้ใน
สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง จึงอยากได้ อยากเห็นแก่ตัวด้วย โลภะ
เมื่อขัดข้องหรือถูกขัดขวาง และไม่มีปัญญารู้เท่าทัน ก็เกิด โทสะ
ความขัดใจและความคิดทำลาย จากกิเลสรากเหง้า ๓ อย่างนี้ กิเลส
รูปต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นมากมาย เช่น ความตระหนี่ ความริษยา
ความหวาดระแวง ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความกลัว
ความพยาบาท ความเกียจคร้าน ฯลฯ เป็นต้น เป็นการระดมสร้าง
ปัจจัยแห่งความขัดแย้งให้เกิดขึ้นในตัวมากขึ้นๆ และกิเลสอันเป็น
เครื่องหมายแห่งความขัดแย้งเหล่านี้ย่อมกลายเป็นสิ่งสำหรับกีดกัน



จำกัดและแยกตนเองจากความประสานกลมกลืนของกระบวนการแห่งธรรมชาติ ความขัดแย้งต่อธรรมชาตินี้ย่อมส่งผลร้ายสะท้อนกลับมาบีบคั้นกดดันบุคคลนั้นเอง เป็นการลงโทษโดยธรรมชาติ นั่นคือทุกข์ในธรรมชาติหรือสังขารทุกข์ จึงแสดงผลออกมาเป็นความทุกข์ที่รู้สึกได้ในตัวคน เมื่อคนส่วนใหญ่ในสังคมแต่ละคนต่างระดมสร้างกิเลสขึ้นมาปิดกั้นแยกตนเองด้วยความเห็นแก่ตัว ความขัดแย้งต่างๆ ก็เกิดเพิ่มพูนมากขึ้น สังคมก็เสื่อมโทรมเดือดร้อนเพราะผลกระทบร่วมกันของคนในสังคมจนกลายเป็น การแตกแยกขาดความสามัคคี นี่คือ กระบวนการทำให้ สังขารทุกข์ เกิดขึ้นกลายเป็นทุกข์เวทนา หรือความทุกข์แท้ๆ (ทุกข์ทุกข์) ขึ้นมา เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายด้วยอวิชชา เป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่น **วิธีแก้ปัญหา** ในจุดนี้ ก็คือ การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นแล้วเข้าไป **เกี่ยวข้องกับปัญญา** รู้จักที่จะปฏิบัติ โดยรู้ว่าเมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทาน ก็ไม่เข้าไปยึดถือมั่น ไม่สร้างกิเลสสำหรับมาซีดวางจำกัดตนเองให้กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้งขึ้นมาบีบคั้นตนเองมากขึ้น รู้จักที่จะอยู่อย่างกลมกลืนประสานกับธรรมชาติด้วยการประพฤติคุณธรรมต่างๆซึ่งทำใจให้เปิดกว้างและทำให้เกิดความประสานกลมกลืน เช่น มี **เมตตา** - ความรักความปรารถนาดีต่อกัน **กรุณา** - ความคิดช่วยเหลือ **มูทิตา** - ความยินดีในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น และ **อุเบกขา** - ความวางใจเป็นกลาง ตัดสินเหตุการณ์ตามเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย และราบเรียบไม่หวั่นไหวต่อกระแสโลก มีความสามัคคี ความร่วมมือ การช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์แก่กัน



ความเสียดสี ความสำรวมตน ความอดทน ความเคารพอ่อนน้อม
 ความมีวิจาร์ณญาณ ไม่หลงใหลในเหตุการณ์ เป็นต้น อันเป็นการ
 ตรงข้ามกับกิเลสที่สร้างความขัดแย้งและความคับแค้น เช่น ความ
 เกลียดชัง ความพยาบาท ความริษยา ความก่อกวนวุ่นวายใจ
 ความแตกแยกสามัคคี ความแก่งแย่งแข่งดี ความเห็นแก่ได้ การ
 ตามใจตนเอง ความหุนหัน ความดี้อริ้น ความเย่อหยิ่ง ความกลัว
 ความหวาดระแวง ความเกียจคร้าน ความเฉื่อยชา ความหดหู่ ความ
 มัวเมา ความลุ่มหลงมัวเมา เป็นต้น นั่นคือ การอยู่อย่าง
 ไม่ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) หรือการมีชีวิตอยู่ด้วย ปัญญา ดังนี้

(๑) **ในขั้นต้น** ทางด้าน **ตัณหา** ช่วยลดทอนความเห็น
 แก่ตน มิให้ทำการต่างๆโดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาณ
 ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้างที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกัน
 จำกัด

(๒) **ในขั้นกลาง** ทางด้าน **ทิฏฐิ** ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น
 สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับ พิจารณาและจัดการกับปัญหาและ
 เรื่องราวต่างๆโดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตน ตลอดจนความเห็น
 ความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปขัด แต่พิจารณาจัดการไปตาม
 วัตรธรรม ตามตัวเหตุ ตัวผล ตามที่มันเป็นของมัน

(๓) **ในขั้นสูง** การรู้หลัก **อนัตตา** คือการรู้สิ่งทั้งหลายตาม
 ที่มันเป็นอย่างแท้จริง คือรู้หลักความจริงของธรรมชาติอย่างถึงที่สุด



ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ถึงความหลุดพ้นอันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจตามแนว **ปฏิจจสมุปบาท** และการปฏิบัติตามแนว **มรรค** กล่าวโดยทั่วไปหลัก **อนัตตตา** พร้อมทั้งหลัก **อนิจจตา** และ หลัก **ทุกขตา** เป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริงของหลักจริยธรรมอื่นๆ โดยเฉพาะหลักกรรมและหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกันจึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความหลุดพ้นจึงมีได้ เป็นต้น ซึ่งจะต้องพิจารณาตามแนวปฏิจจสมุปบาท คือ การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น

ข้อ ๓. มีความไม่ประมาท กล่าวโดยสรุป ทุกคนพึงไม่ประมาทคือเร่งรัดทำกิจหน้าที่ทั้งเพื่อประโยชน์ตน คือ เพื่อพัฒนาดตนเอง และเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น หรือเพื่อช่วยผู้อื่นให้พัฒนา เช่น

(๑) **ผู้ปกครองรัฐ** พึงไม่ประมาทในการสร้างเสริมความสงบเรียบร้อยเป็นสุข จัดสรรสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลแก่ความอยู่ดีมีธรรมและการแสวงหาคคุณค่าที่สูงขึ้นไปทางจิตปัญญาของประชาชน

(๒) **พระเถระ** พึงไม่ประมาทในการเผยแผ่ธรรมเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ขวนขวายบำเพ็ญกิจเพื่อเห็นแก่ชุมชนและทำการทุกอย่างที่จะให้พระสัทธรรมดำรงมั่นเพื่อประโยชน์สุขของคนจำนวนมากตลอดกาลนาน



(๓) **พระภิกษุทุกรูป** พึงไม่ประมาทในการบำเพ็ญสมณธรรมและในการทำจิตของประชาชนให้ผ่องใส สร้างความรู้สึกร่วมเย็นปลอดภัย ทั้งด้วยความประพฤติที่ปราศจากการเบียดเบียนของตนเอง และด้วยการสั่งสอนประชาชนให้ประพฤติดีงาม ทำสังคมให้ร่มเย็นเป็นสุข

(๔) **คนทุกคนที่อยู่**ในสังคม พึงไม่ประมาทในการบำเพ็ญประโยชน์ตน ด้วยการทำตนให้พึ่งตนได้ และในการบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น ด้วยการช่วยให้เขาสามารถพึ่งตน พัฒนาจิตและปัญญา เพื่อเข้าถึงประโยชน์สุขสูงสุดที่จะให้มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระและเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท

แต่เนื่องด้วยเป็นสามัญวิสัยของมนุษย์ทั้งหลายที่ว่า เมื่อเจริญก้าวหน้า แก้ปัญหาสำเร็จ มีวัตถุอุปกรณ์พร้อมพร้อม อยู่สุขสบายแล้ว มักจะประมาท หรือพิจารณาเห็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายยอมรับความจริงได้แล้วก็มักประมาท ผู้ปกครอง ผู้นำ และผู้บริหารที่ดีทั้งหลายจะต้อง **ทำตนเป็นกัลยาณมิตร** คอยหาอุบายเร่งเร้าอยู่เสมอทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ด้วยการแนะนำสั่งสอนบ้าง สร้างสถานการณ์ปลุกใจบ้าง ทำเหตุบีบคั้นที่ไม่เสียหายบ้าง เพื่อกระตุ้นเตือนมนุษย์ทั้งหลายให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ถ้าได้ปฏิบัติทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวมาแล้ว คือ มีศีล มีปัญญา และมีความไม่ประมาท ก็อาจจะแก้ปัญหาการแตกแยกความสามัคคีของคนในชาติได้บ้างไม่มากนักน้อย ตามนโยบายของรัฐบาลปัจจุบันที่กำลังพยายามแก้ไข



ความขัดแย้งของทุกภาคส่วน และส่งเสริมให้มีความสามัคคีปรองดอง หรือสมานฉันท์ของประชาคมโดยการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติอย่างเข้มแข็ง มั่นคง ยั่งยืน และเป็นรูปธรรม



เอกสารอ้างอิง

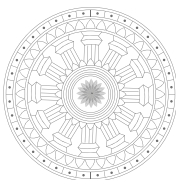
- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๓) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต)

การแก้ปัญหาสังคมในกลุ่มเยาวชน กลุ่มคนทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ตามหลักของพระพุทธศาสนา

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตี”

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๖

มิถุนายน-กรกฎาคม ๒๕๕๓



๑. กลุ่มเยาวชน

ข้อ ๑) พิจารณาในศีล

ในกลุ่มเยาวชน **ศีล** ครอบคลุมถึงการแสดงออก และการบังคับควบคุมตนด้านภายนอกทั้งหมด (ทางกาย) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมและธรรมชาติ เกณฑ์อย่างต่ำสุดของศีล คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่นเดียวกับไม่เบียดเบียนตนเอง ด้วยไม่ประพฤติตนเป็นคนเกเร เป็นคนอันธพาล ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลแก่ชีวิตที่ดีงาม ต่อจากนั้น ได้แก่ การฝึกฝนอบรมทางวินัยเพื่อความดีงามยิ่งขึ้นไป จนถึงการทำการต่าง ๆ ที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น เพิ่มพูนโอกาสแห่งการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจเพื่อความดีงาม หรือคุณค่าที่ยิ่งๆ ขึ้นไป ทำให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุข



ข้อ ๒) พิจารณาในสุตะ

คือการฟังการศึกษาเล่าเรียนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ให้มีความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ความเชื่อถือ ความเห็น ทศนคติ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงาม มีเหตุผลเป็นประโยชน์ **เกี่ยวกับเรื่องความดี ความชั่ว** การทำดี ทำชั่ว และการได้รับผลดีผลร้าย สอดคล้องกับการกระทำของตน คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ความเชื่อมั่นในคุณธรรม เช่น คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คุณของบิดา มารดา และคุณของครูบาอาจารย์ ความเชื่อความเห็นสอดคล้องกับคำสอนทางศาสนา เช่นว่า โลกหน้ามี เป็นต้น รวมเรียกสั้นๆ ว่า เห็นชอบตามคลองธรรม หรือความเชื่อเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรม ทำให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน เป็นสัมมาทิฐิขั้นโลกีย์ เกิดจากความรู้ความเข้าใจเหตุผลโดยอาศัยการอบรมสั่งสอน ปลูกฝังสืบ ๆ กันมาในสังคม ช่วยให้เกิดความประพฤติดีประพฤติชอบ และการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ทำให้สังคมสงบเรียบร้อย คนอยู่ร่วมกันร่มเย็นเป็นสุข

ข้อ ๓) พิจารณาในกัลยาณมิตรย่อมยังให้เจริญด้วยศรัทธา

การที่จะเห็นชอบหรือรู้เข้าใจถูกต้อง ช่วยส่องช่วยชี้แนะให้จะต้องอาศัย **ปัจจัยภายนอก** หรือปัจจัยทางสังคม ได้แก่ **กัลยาณมิตร** ชักนำ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระภิกษุสงฆ์ คนมีชื่อเสียงที่ประสบความสำเร็จด้วยความดี และบุคคลอื่น ๆ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีงาม น่าเลื่อมใส ทั้งที่ใกล้และไกล ซึ่งจะช่วยอบรมสั่งสอน แนะนำให้คำปรึกษาหารือ หรือเร้าจิตจูงใจให้ใฝ่นิยมในสิ่งดีงาม และ



ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ด้วยอาศัย **ศรัทธา** หรือความเชื่อ ความเชิดชูนิยมนับถือเป็นสื่อชักนำ ตลอดจนช่วยกระตุ้นชี้แนะให้ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยตนเอง ดังนี้

มี **กัลยาณมิตร** → **ศรัทธา**

ข้อ ๔) **พิจารณาในปัญญา**

เป็น **ปัจจัยภายใน** หรือองค์ประกอบในตัวบุคคล ได้แก่ **โยนิโสมนสิการ** คือ การทำไว้ในใจอันแยบคาย หรือความฉลาดคิด คิดเป็น คิดถูกวิธี รู้จักคิด รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ตรงตามสภาวะ และตามเหตุปัจจัยของมัน เมื่อมีปัจจัยภายนอก (กัลยาณมิตร) และ ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) ๒ อย่างนี้ช่วยปลุกเร้าและส่งเสริม สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก) ก็มั่นใจได้มากกว่าการดำเนินชีวิตจะอยู่ใน แนวที่ถูกต้อง กุศลทั้งหลายก็จะเจริญงอกงามไปกับ **ปัญญา** ด้วย เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจมีความสุข ผ่องใส มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และมีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ในสังคม ถ้าเยาวชนมี โยนิโสมนสิการดีจริงๆ หรือในสังคมมี กัลยาณมิตรที่สามารถจริง ๆ กำกับอยู่ หรือพื้นฐานแนวความคิด ปُرุงแตงที่เป็นกุศล ซึ่งได้สั่งสมอบรมกันไว้ โดยครอบครัวหรือ วัฒนธรรมมีมาก และเข้มแข็งจริงๆ ผลดีต่างๆ ก็เป็นอันหวังได้ ดังนี้

ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ → ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ)

๒. กลุ่มคนทำงาน

ข้อ ๑) พิจารณาในศีล

คือความประพฤติที่แสดงออกภายนอกทางกายวาจา การไม่เบียดเบียน การเว้นการกระทำที่ชั่ว การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในสังคม การสำรวมระวังยับยั้งกายวาจา การแสดงออกด้วยพรหม วิหารธรรม มีเมตตา กรุณา เป็นต้น มุ่งเน้นสันติสุข ความร่มเย็น เป็นสุขของสังคม ความอยู่เย็นเป็นสุขของบุคคล การประสบความสำเร็จ ก้าวหน้าของชีวิตในทางโลก เช่น ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ และการไปเกิดในภพที่มีความสุข

ข้อ ๒) พิจารณาในสุตะ

คือการฟังการศึกษาเล่าเรียนพระพุทธศาสนาให้มีสัมมาทิฏฐิในระดับที่สูงกว่าในกลุ่มเยาวชน คือ มีความรู้ความเห็น ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับโลกและชีวิต หรือ สังฆารธรรม ทั้งหลาย ถูกต้องตามความเป็นจริง คือ ตามสภาวะของมัน และตามความเป็นไปโดยธรรมดา แห่งเหตุปัจจัย ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องซึ่งควรจะมีจะเป็นระหว่างตนเองกับสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ หรือกับโลกและชีวิต เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสังฆารธรรม เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า จึงมีสภาพไม่คงที่ ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่ยั่งยืนอยู่ตลอดไป สัมมาทิฏฐิระดับนี้จะช่วยบรรเทา



ความโลภ โกรธ หลงให้เบาบางลง ทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส รู้จักกว้างใจ วางท่าทีต่อโลก และชีวิตดีขึ้น จะมีความสุขมากขึ้น เป็นวิธีการเบียดเบียน แย่งชิง และความทุกข์เดือดร้อนของโลกที่ได้ผลแพ้ยิ่งกว่า วิธียับยั้งในระดับที่เรียกกันว่า **ศีลธรรม** เป็นผลดีทั้งแก่ตนและสังคม

ข้อ ๓) พิจารณาในกัลยาณมิตรย่อมยังให้เจริญด้วย ศรัทธา

การเสวนากับสัตบุรุษ หรือความมี **กัลยาณมิตร** ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก นำไปสู่การได้ **สัจธรรม** คือ คำสอน คำแนะนำ ชี้แจงต่าง ๆ โดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง เมื่อธรรมคือหลักความจริง หรือหลักแห่งความดีงามที่แสดงนั้นเป็นจริง หรือ ดีงามจริง หรือ แสดงได้ดีมีเหตุผล ผู้รับฟังนั้นก็เกิด **ศรัทธา** อาจเขียนให้ดูง่าย ดังนี้

เสวนาสัตบุรุษ (มี กัลยาณมิตร) → สัจธรรม → ศรัทธา

ข้อ ๔) พิจารณาในปัญญา

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คือจุดเชื่อมต่อกจากองค์ประกอบภายนอก หรือปัจจัยทางสังคม เข้าสู่องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล องค์ประกอบภายนอก คือ ความมี กัลยาณมิตร ส่งผลได้ถึงศรัทธา จบลงเพียงแค่นี้โลกก็สัมผัสมาทีละทีเท่านั้น ยังต้องคอยขึ้นต่อกัลยาณมิตร คอยฟังอาศัยครูอาจารย์ พุทธิกรรม ก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือเลียนแบบ ยังไม่รู้ยังเห็นจริง



ประจักษ์แก่ตน ยังไม่เป็นอิสระหลุดพ้นสิ้นเชิง ทางแก้ก็คือ ต้องหาทางเชื่อมโยง ให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ โยนิโสมนสิการ จึงจะสามารถนำไปสู่โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ บรรลุจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา หรือการศึกษาที่แท้ได้ ดังนี้

เสวนาสัตบุรุษ (มี กัลยาณมิตร)

→ สัตบุรุษ → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ

ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา เป็นขั้นต้นที่สุด และเป็นทางสืบทอดแก้ปัญหาได้ แต่ต้องเป็นศรัทธาที่เนื่องด้วยเหตุผล (ไม่ใช่อารมณ์ หรือเป็นความเชื่อที่มงาย) สรุปลงความก้าวหน้าในมรรค ดำเนินมาโดยลำดับจากความเชื่อ (ศรัทธา) มาเป็นความเห็น หรือเข้าใจโดยเหตุผล (สัมมาทิฏฐิ) จนเป็นการรู้ การเห็น (ญาณทัสสนะ) ในที่สุด ดังนี้

ศรัทธา → โยนิโสมนสิการ → ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ)

๓. กลุ่มผู้สูงอายุ

ข้อ ๑) พิจารณาในศีล

ศีลเป็นการศึกษาขั้นต้นสุด ทำให้ (๑) ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (๒) ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคม (๓) ฝึกฝนทางวินัยเพื่อความดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป การฝึกประพฤติสุจริตทางกาย



วาจา และอาชีวะ ทำให้มีการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ข้อ ๒) พิจารณาในสุตะ

การฟัง **พุทธวจนะ** ที่ถูกต้อง อะไรที่ยังไม่เคยฟัง เมื่อฟังแล้วย่อมเข้าใจแจ่มแจ้ง สิ้นความสงสัย ได้แก่ ความรู้ถูกต้องในอริยสัจ การมีศรัทธาที่มั่นคงในพระรัตนตรัย และการปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมีองค์ ๘ อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องป้องกัน หรืออย่างน้อยก็บรรเทาการดำเนินชีวิตใน **วัยชรา** การปฏิบัติต่อความทุกข์และการแก้ไขปัญหาในทางที่ผิดทุกอย่างทุกด้าน ซึ่งอาจมีมาในรูปของการลืมนสติ หลงพินเพื่ออน ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปตามอำนาจของความทุกข์ ความคับแค้น โศกเศร้าบ้าง การกลบเกลื่อน หลอกตัวเองให้ลืมทุกข์ด้วยการกดตัวเองให้จมลึกลงไปในกามสุขมากยิ่งขึ้นบ้าง การหันไปหวังพึ่งอำนาจเร้นลับ อ้อนวอนสิ่งดลบันดาล หรือรอคอยโชคชะตาจากภายนอกบ้าง การประกอบทุจริตต่าง ๆ บ้าง การหันออกไประบายทุกข์แก่ผู้อื่น เทียวเบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่คนทั้งหลายบ้าง การเคียดแค้นชิงชัง เบียดตัวเอง หันกลับเข้ามาบีบคั้นทรมานลงโทษตนเองบ้าง มรรคซึ่งหนุนด้วยศรัทธาที่ถูกต้องนี้ ทำให้ดำรงอยู่ในสุจริต ประพฤติการที่เกื้อกูล เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเอง



และผู้อื่น ทำให้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเข้มแข็งมั่นคง มีใจสงบ สามารถดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาได้ทุกข้อได้ด้วยสติ ทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อ ๓) พิจารณาในจาคะ

ผู้สูงอายุที่เชื่อหมอดู หวังพึ่งอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การดล บันดาลและโชคชะตาก็แนะนำให้แก้ไขโชคชะตาโดย ทำให้เบน ทิศทางเข้าสู่ธรรม ด้วยการแปรวิธีแทนที่จะไปสะเดาะเคราะห์ บวงสรวงอ้อนวอน ก็ให้สะเดาะอย่างใหม่โดยเสียสละตนในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น บริจาคบำรุงสาธารณกุศล สละแรงงานทำสาธารณประโยชน์ตามโรงพยาบาล หรือเข้าวัด ด้วยการไปทำบุญ ทำทาน รักษาศีล รักษาอุโบสถ และฟังธรรม เป็นต้น

ข้อ ๔) พิจารณาในปัญญา

อาศัยปัญญาที่เห็นถูก เห็นชอบ หรือรู้เข้าใจถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ช่วยส่องชี้ให้เห็นสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) มิใช่ เห็นแก่จะแสวงหาสิ่งเสพสวຍมาบำรุงบำเรอปรนเปรอตน มัวหมกมุ่นอยู่ในกามสุข โดยไม่คำนึงถึงใครอื่น และไม่หันไปสุดทางตรงข้าม มุ่งหน้าทำการบีบรัดเข้มงวดเอากับตนเอง หาทุกข์มาทับถมตัว ต้องมีปัญญาความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) ในโลกและชีวิต ย่อมทำให้มีจิตใจผ่องใส หน้าตาสดชื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่ทำตัวให้มีปัญหา หรือ



น่าเบื่อหน่ายให้กับลูกหลานที่ดูแล ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า เป็น
ที่น่าเคารพนับถือแก่ทุกคนที่ได้พบเห็นและสนทนาด้วย



เอกสารอ้างอิง

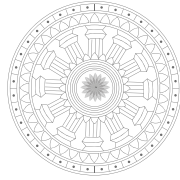
- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๓) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต)

การเผยแผ่คำสอนในพระพุทธศาสนาในกลุ่มเยาวชนใน กลุ่มคนทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตติ”

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒๓

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓



วิธีการที่จะช่วยเผยแผ่คำสอนในพระพุทธศาสนาให้แก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่มหลัก คือ

๑) กลุ่ม เยาวชน ๒) กลุ่มวัย คนทำงาน และ ๓) กลุ่มวัย ผู้สูงอายุ

๑) กลุ่มเยาวชน

จัดเป็น **หลักสูตรบังคับ** ให้สอนวิชา **พุทธศาสนา** ในโรงเรียน เริ่มตั้งแต่ระดับ **ประถม** คือ เมื่อเด็กเริ่มอ่านหนังสือออก (ให้มีหนังสืออ่านประกอบและครูสอนในชั้น) โดยเริ่มด้วยการสอนธรรมะง่าย ๆ ที่เด็กอ่านและเข้าใจได้ เช่น พุทธศาสนาคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร ทำไมคนเราต้องนับถือศาสนา (ในที่นี้เน้น พุทธศาสนา) ใครเป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นก็สอนพระพุทธประวัติของพระพุทธเจ้า นี่เป็นเบื้องต้นให้เด็กได้เรียนรู้ในระดับประถมควรสอนเรื่องเกี่ยวกับ **ความดีความชั่ว** เพื่อปลูก



ฝังคุณธรรมให้ตั้งแต่ยังเล็ก เช่น สอนเรื่อง **ศีล ๕** อันเป็นศีลเบื้องต้นที่คนทุกคนควรจะต้องรู้และประพฤติปฏิบัติ แม้ยังอยู่ในวัยเด็กเล็ก ใช้ภาษาง่าย ๆ เช่น ไม่ให้ฆ่าสัตว์ ไม่ให้ลักทรัพย์ขโมยของผู้อื่น ไม่ให้พูดปดพูดไม่จริง ไม่ให้ดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา (ศีลข้อ ๓ ไม่ให้ประพฤติผิดในกาม เด็กอาจจะไม่เข้าใจ) พอโตขึ้นในระดับ **มัธยม** และ **มหาวิทยาลัย** ก็เพิ่มหลักสูตรให้มากขึ้น และธรรมะก็สูงขึ้นตามวัยวุฒิและคุณวุฒิ อาจเน้นเรื่องศีลข้อ ๓ เพิ่มขึ้น และเน้นสอน **คุณธรรมที่ทำให้เป็นคนดี** มีความกตัญญู รู้บุญคุณของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ คบคนดีเป็นมิตร เป็นต้น หรือสอนให้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เช่น **การทำสมาธิ** เพื่อประโยชน์และส่งเสริมประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้มีความจำดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน ซึ่งอาจจะสอนตั้งแต่ชั้นประถมก็ได้ หรือจัดสอนพุทธศาสนาวินัยหรืออาทิศยตามวัดหรือโรงเรียนให้เด็กที่สนใจ ธรรมะ หรือพ่อแม่สนับสนุนเพื่อเด็กจะได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ไปมั่วสุมกันเล่นการพนัน หรือติดยาเสพติด หรือเที่ยวเตร่ตามศูนย์การค้าหรือสถานเริงรมย์ต่าง ๆ และเมื่อเรียนจบก็มีประกาศนียบัตรให้ตามระดับชั้น หรือจัดให้มีการแข่งขันตอบปัญหาธรรมะ เป็นต้น

๒) กลุ่มวัยคนทำงาน

ผู้บริหารหรือผู้มีอำนาจควรจัดให้มีการบรรยายธรรมและการปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุก ๆ เดือนอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง ให้แก่ข้าราชการในสถานที่ราชการทุกแห่ง แก่พนักงานตามโรงงานต่าง ๆ แก่หมอและพยาบาลตามโรงพยาบาลต่าง ๆ แก่ชุมชนตาม



หมู่บ้านต่างๆ แม้แต่ตามเรือนจำต่างๆ (น่าจะมีทำกันบ้างแล้ว) ให้
นักโทษได้มีโอกาสได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และ
ปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดีของสังคมเมื่อได้พ้นโทษ
ออกมา และสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และไม่
กลับไปทำความชั่วอีก โดยนิมนต์พระสุปฏิปันโน หรือฆราวาสที่มี
ความรู้ทางธรรมมาบรรยายธรรม เสวนาธรรม สอนการปฏิบัติธรรม
และตอบปัญหาธรรมแก่ผู้มีความสงสัย นอกจากนี้จะเป็นการผ่อนคลาย
ความเครียดจากการทำงาน และการแก่งแย่งแข่งขัน ยัง
ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นทำให้มีสุขภาพจิตดีตามมา
ด้วย การมีสุขภาพกายดีและสุขภาพใจดีทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมกัน
อย่างสงบสุข

๓) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านพ้นวัยทำงานหรือหลังเกษียณอายุ
บางคนก็ยังมีความรู้ความสามารถและกำลังวังชาที่จะทำงานต่อไป
อีกได้ เช่น เป็นอาจารย์สอนพิเศษตามสถานศึกษาต่างๆ เป็นที่
ปรึกษาหรือกรรมการของบริษัท หรือองค์กรต่างๆ บางคนก็อยู่บ้าน
พักผ่อน พวกนี้จะมีเวลาว่างมาก และรู้สึกรำคาญที่เคยทำงานและ
เคยมีอำนาจ มีลูกน้องเคารพนับนอบน้อมมาก่อน ก็จะเริ่มคิดมากเมื่อ
ไม่มีใครให้ความสนใจเหมือนเดิม บางคนลูกหลานไม่มีเวลาดูแล
เอาใจใส่เพราะต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ ก็จะเอาไปไว้ตามสถาน
สงเคราะห์คนชราบ้าง ซึ่งมีอยู่มากมาย หรือบางคนไปอยู่เองเพราะ
ไม่มีลูกหลานดูแลบ้าง ฉะนั้นควรจะได้จัดให้มีการบรรยายธรรมตาม



สถานที่ดังกล่าว หรือตามหมู่บ้านต่างๆ ควรจัดให้มี **ชมรมผู้สูงอายุ** จัดให้มีการฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เช่น รำมวยจีน ไทเก๊ก สำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดี ก็จะทำให้ชีวิตของผู้สูงวัยมีความสุขสดชื่นไม่ เหี่ยวเฉา ทำให้มีอายุยืน ได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน ได้พูดคุย ธรรมะ สนทนาธรรมกัน ชวนกันเข้าวัดเข้าวาฟังธรรม ปฏิบัติธรรม หรือบางคนมีความรู้ทางธรรมมากก็สามารถไปบรรยายธรรม เผยแผ่ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตามสถานที่ต่างๆ ได้ ซึ่งในปัจจุบันก็มีอยู่หลายท่าน ทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต่อสังคม หรือ จัดพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน เนื่องในวันคล้ายวันเกิด หรือวันสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆะบูชา วันอาสาฬหบูชา วันพ่อ วันแม่ วันเฉลิมพระชนมพรรษา เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

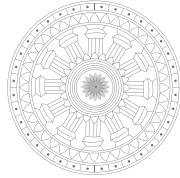
- ๑) เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
- ๒) พุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๓) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต)

บันทึกคำสั่งสอนของคุณปู่คุณย่าที่ให้แก่ลูกหลาน

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตี”

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒๐

พฤศจิกายน ๒๕๕๓



พ่อแม่เป็นพระในบ้านถือว่าท่านเป็นบุพการีชนอันประเสริฐยิ่ง เป็นผู้ให้แก่ลูกทุกคนซึ่งนับเป็นบุญคุณอันยิ่งใหญ่ ตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ จนกระทั่งท่านล่วงลับไป เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นย่อมเทียบกันไม่ได้ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า พ่อแม่เป็นพระเลิศยิ่งกว่าพระใดๆ ในโลก ตำแหน่งพระในบ้านของพ่อแม่ คือ เป็น **พระพรหม** ของลูก เป็น **พระเทพ** ของลูก เป็น **พระอาจารย์** ของลูก และเป็น **พระอรหันต์** ของลูก

พ่อแม่เป็นพระพรหม คือ ท่านมีพรหมวิหาร ๔ ได้แก่

๑. เมตตา มีความจริงใจ ความรัก มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมใด ๆ ทั้งสิ้น

๒. กรุณา มีความสงสาร เห็นอกเห็นใจ เพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย

๓. มุทิตา มีความชื่นชมยินดีในความสำเร็จ ความสมหวังของผู้อื่น

๔. อุเบกขา มีความวางเฉยในเมื่อไม่อาจช่วยเหลือเขาได้



ไม่ทับถมซ้ำเติมผู้อื่นที่ทำผิดพลาด หรือได้รับความวิบัติ

พ่อแม่เป็นพระเทพ คนโบราณเชื่อถือกันว่าในโลกนี้ มีเทพเป็นใหญ่คอยกำกับคุ้มครองดูแลรักษา เรียกว่า ท้าวโลกบาลทั้ง ๔ คือ ท้าวธตรฐ ประจำทิศตะวันออก ท้าววิรุฬหก ประจำทิศใต้ ท้าววิรูปักษ์ ประจำทิศตะวันตก ท้าวกุเวร หรือท้าวเวสสุวรรณ ประจำทิศเหนือ ท้าวโลกบาลทั้ง ๔ นี้ ปกป้องผองภัยให้ชาวโลกอย่างไร พ่อแม่ก็ปกป้องผองภัยให้ลูกซึ่งเป็นเลือดในอกอย่างนั้น แม่ปกป้องลูกตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ เมื่อคลอดออกมาแล้วก็ปกป้องไม่ให้ไกลหูไกลตา ยุงไม่ให้ไต่ไรไม่ให้ตอม ดูแลตลอดทั้งการกิน การนอน การเล่น ฯลฯ จนกว่าจะรอดปากเหยี่ยวปากกามาได้ พ่อแม่ต้องลงทุนลงแรงมาก สมเป็นเทพยดาในบ้าน

พ่อแม่เป็นพระอาจารย์ อาจารย์คือผู้อบรมสั่งสอน ดูแลเรื่องมารยาท ความประพฤติ การกระทำ การพูด การคิด คอยแนะนำ ตักเตือน ชี้แจงให้รู้จักโลก ให้เครื่องมือพร้อมจะต่อสู้ชีวิตในโลกกว้าง คนเราเกิดมามีครูอาจารย์หลายสำนัก พ่อแม่ควรเป็นครูชั้นแนวหน้าเหนือผู้อื่น ท่านอบรมตั้งแต่ไร่เพียงสาเรื้อยมา สอนทุกอย่างถึงการกิน ยืน เดิน นั่ง นอน ขับถ่าย แต่งตัว ฯลฯ โดยไม่รู้จักเบื่อหน่าย หากพ่อแม่ไม่เอาใจใส่สั่งสอนอบรม ปล่อยให้ลูกดำเนินชีวิตโดยลำพัง จะเห็นภาพเด็กเกรงเหลือขอ ด้วยความคิดสติปัญญา ก่อปัญหาแก่สังคมมาก สุดท้ายก็ตกเป็นเหยื่อของสิ่งเสพติดทั้งหลาย เช่น สุรา บุหรี่ ฝิ่น เฮโรอีน บั่นปลายชีวิตจบลงด้วยคุกตะราง หรือ



ถูกฆ่าตาย หรือตายด้วยโรคทรมาณเพราะสิ่งเสพติดเหล่านั้น พ่อแม่จะดูแลลูกเป็นเด็กอยู่เรื่อยไป แม้จะมีอาชีพที่มั่งคั่ง ร่ำรวย มียศศักดิ์สูง หรือเป็นครู ก็ยังห่วงใย คอยเป็นพระอาจารย์ของลูกตลอดไป

พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ ธรรมดาพระอรหันต์เป็นผู้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสทั้งปวง ถือกันว่าเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม หากใครได้ทำบุญกับพระอรหันต์ก็นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐแก่ผู้นั้น คือผลบุญจะสนองตอบในชาตินี้ทันตาเห็น ปกติพระอรหันต์ท่านประกอบด้วยจิตใจที่อ่อนโยนเอื้อเฟื้อ มุ่งอนุเคราะห์พลโลกให้พ้นจากห้วงแห่งความทุกข์ ความยากลำบาก ความเลวร้ายของกิเลส ตัณหา อุกาทาน มีแต่ให้ประสบความสำเร็จความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป กระจายพลังธรรมกว้างขวางให้หมู่ชนเดินไปตามทางพระอริยมรรค ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้และประกาศแก่ชาวโลกทั้งมวล น้ำใจของพระอรหันต์มีต่อมวลชนอย่างหมดจด ฉ้นใด น้ำใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูกหมดจดฉ้นนั้น ฉ่นั้นพ่อแม่จึงเปรียบเสมือนเป็นพระอรหันต์ของลูก

ปัญหาในครอบครัว

เรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละครอบครัวที่จำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมเข้าช่วย มีเหตุและผล กล่าวโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

เรื่องของสามีภรรยาเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ครองเรือนจะต้องมี ถ้าสามีภรรยาทั่วไปมีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม คือมีศีล ๕



และธรรม ๕ แล้วครอบครัวนั้นย่อมจะมีแต่ความสุขตามโลกียวิสัย ไม่มีปัญหา ที่จะกล่าวนี้ หมายถึงสามีภรรยาที่อยู่ด้วยกันแล้วเกิดความทุกข์ขึ้น จำเป็นจะต้องหาทางแก้ไขโดยเร็ว การแก้ไขในที่นี้จะกล่าวถึงกรรมปัจจุบัน ไม่พูดถึงกรรมในอดีต เพราะกรรมในอดีตแก้ไขไม่ได้

ตามธรรมดาของปุถุชน ย่อมต้องมีดีบ้างชั่วบ้าง ปะปนกัน มากบ้างน้อยบ้าง การกระทบหรือขัดใจกันจึงต้องมีเป็นธรรมดา เหมือนลื่นกับพื้น คนโบราณจึงกล่าวไว้ว่า **“อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด อยู่กับมิตร ให้ระวังวาจา”** สามีภรรยาที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หรือเต็มไปด้วยทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ ๒ ประการ คือ **เสน่ห์ กับ เสนียด**

เสน่ห์ คือ มีสื่อที่ทำให้สามีภรรยารักกัน เช่น พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน พุดจริง พุดในสิ่งที่ควรพุด พุดตรงไปตรงมา เป็นต้น การแต่งตัวสะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ ชยันในกิจการบ้านเรือน หรือหน้าที่ของตนแต่ละคนที่รับผิดชอบ ถ้าเป็นฝ่ายภรรยาก็ต้องทำกับข้าว จัดเสื้อผ้า และแต่งบ้านเรือนให้น่าอยู่ น่านั่ง น่านอน ไม่หึงหวงจนเกินเหตุ ไม่ทำใจคับแคบ ไม่กีดกันญาติหรือเพื่อนสามี เคารพเกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่นอกใจสามี รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสม เป็นต้น ถ้าเป็นฝ่ายสามี ก็ต้องชยันทำการทำงานตามหน้าที่ ละในสิ่งเสพติดต่าง ๆ ทำตัวเป็นสามีที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูก ไม่นอกใจภรรยา รับผิดชอบในครอบครัวทุก ๆ อย่างด้วยความเต็มใจ ไม่บิดเบือน



เป็นอันขาด เป็นที่พึงของภรรยาและลูก ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งหญิงชาย ควรศึกษาจิตใจซึ่งกันและกัน และพยายามถนอมน้ำใจกัน เป็นคนมีเหตุผล อย่าตามใจตน ก็ย่อมจะอยู่ด้วยกันยืนยาว และมีความสุขร่วมกันด้วยดีตลอด การอยู่ร่วมกันนานๆ แต่มีเรื่องขัดใจกัน จะพูดจะทำอะไรก็เอาลูกเป็นสื่อ นอนหันหลังให้กัน หรือแยกกันนอน มันจะมีความสุขได้อย่างไร

เสถียร คือ มีแต่จัญไรและอัปมงคล พบกันมีแต่บ่นหรือด่า ฝ่ายที่ถูกบ่นหรือด่าก็ไม่อยากเข้าบ้าน ก็ต้องไปหาบ้านอยู่ใหม่หรือไปมีเมียหน่อย ถ้ามีลูกด้วยกันก็ยังมีปัญหามาก จึงขอให้มันใจเถิดว่า เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติผิดกฎ หรือศีลธรรมเกิดขึ้นแล้ว ไม่ฝ่ายสามีก็ฝ่ายภรรยา หรือไม่ก็ทั้งสองฝ่ายนั้นแหละ อุปลรรคสำคัญที่ทำให้สามีภรรยาแตกกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างไร้ความสุข ก็คือทิฐิมานะ ตื้อรั้น เห็นแก่ตัวว่าตัวดีตัวถูก ขาดความเมตตา คือความรัก และปรารถนาดีต่อกันนั่นเอง อีกประการหนึ่งคือ ขาดความรับผิดชอบจะรับแต่ชอบอย่างเดียว มักจะโทษว่าคนอื่นผิดอยู่เสมอ เมื่อตัวทำผิดก็ไม่รับและปกปิด ถ้าคนอื่นทำผิดแม้แต่เล็กน้อยก็ถือเป็นเรื่องใหญ่โต แล้วจะนำมาพูดกระจายไม่รู้จักจบสิ้น แม้เวลาล่วงไปเป็นเดือน เป็นปี ก็อุตส่าห์จำและขุดคุ้ยมาบ่นมาว่าได้เสมอไม่รู้เบื่อ

แนวคิดพื้นฐานที่นำไปสู่การแก้ปัญหา

ควรสำรวจตัวเองก่อนว่าเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากอะไร ใคร



เป็นคนก่อ ถ้าเกิดจากเราก็จงยอมรับ และรีบตัดสติใจแก้ในทันที ถ้าปัญหานั้นเกี่ยวข้องกับอีกฝ่ายหนึ่งก็ให้ปรึกษาหารือกันโดยดี ให้อยู่บนรากฐานแห่งความเป็นจริง แล้วช่วยกันแก้ไข ให้รีบปรึกษา ผู้ใหญ่หรือผู้รู้ทั้งหลายช่วยทันที อันปุณฺณคนเดินดินนั้น ที่จะทำอะไรไม่ผิดเลยยอมเป็นไปไม่ได้ นอกจากจะไม่ทำอะไรเลย จงจำไว้เถิดว่าการไม่ทำอะไรเลยนั้นก็เป็นการผิดได้อีก คือผิดที่ไม่ทำ วิสัยของคนดีนั้น เมื่อทำผิดแล้วต้องยอมเรียกว่าหมอบราบคาบแก้วแล้ว ยอมแก้ไขไม่ให้เกิดซ้ำอีก คนที่ผิดแล้วไม่ยอมรับผิด เป็นคนสุขภาพจิตเสื่อม อยู่ที่ไหนกับใคร ก็เดือดร้อนที่นั่น คือเมื่อเกิดความผิดขึ้นก็จะป่วยไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความดีก็จะรีบรับเสียเอง ไม่ว่าจะชอบธรรมหรือไม่ก็ตาม จะหาความสันติสุขไม่ได้เลย ดังนั้น สามิภรรยา คู่ใดต้องการความสุขในการครองเรือนร่วมกันควรปลูกฝังคุณธรรม ในการครองเรือนให้ไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย ชีวิตสมรสจึงจะเดินไปตามทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบอย่างแท้จริง

แนวทางแก้ไข ควรใช้หลักธรรมสามอย่าง คือ มี **ศีล ๕** **ธรรม ๕** ละเว้น **อบายมุข** และมี **ฆราวาสธรรม ๔** ดังต่อไปนี้

๑. **ศีล ๕ และธรรม ๕** ควรฝึกทำให้ได้ ได้แก่
 - ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ (รวมทั้งคนด้วย) และมีเมตตา
 - ๒) ไม่ลักทรัพย์ และมีสัมมาชีพ
 - ๓) ไม่ผิดสามิภรรยาคนอื่น และมีสทาสนันโดษ คือ การยินดี และพอใจในคู่ของตนเท่านั้น หรือเรียกว่ากามสังวร



- ๔) ไม่พูดเท็จ และมีสัจจะ
- ๕) ไม่ดื่มสุรา และมีสติไม่ประมาท

๒. **อบายมุข ๖** ต้องเว้นให้ขาด ได้แก่ การดื่มน้ำเมา การเป็นคนเจ้าชู้ การเล่นเกมการพนัน การเที่ยวเตร่ การคบคนชั่ว และความเกียจคร้าน

๓. **ขรราวาสธรรม ๔** ควรมีประจำตัว ได้แก่
 - ๑) **สัจจะ** สัตย์ซื่อและจริงใจต่อกัน
 - ๒) **ทมะ** ฝึกฝนปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
 - ๓) **ขันติ** อุดทน และอดกลั้นทุกสิ่ง
 - ๔) **จาคะ** แบ่งปันและสละมะเร็งอารมณ์

ถ้าครอบครัวใดทั้งสามีและภรรยาปฏิบัติได้ตามธรรมทั้งสามข้อนี้ จะต้องมีความสุขตามวิสัยของ **กัลยาณชน** หรือ **ปุถุชน** อย่างแน่นอน ลองสำรวจตัวเองดูซิว่า ได้ปฏิบัติบกพร่องในธรรมสามประการดังกล่าวแล้วบ้างหรือไม่ ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับผู้ที่ไม่บกพร่องในธรรมทั้งสามประการนั้น ก็นับว่าเป็นที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง

กัลยาณชน – คนดี คนประพฤดีดีงาม

ปุถุชน – คนที่หนาแน่นด้วยกิเลส คนที่ยังมีกิเลสมาก หมายถึงคนธรรมดาทั่วไปซึ่งยังไม่เป็นพระอริยบุคคล



นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เป็นปัญหาให้เกิดทุกข์ได้อีก คือ

๑. การจู้จี้ พุดมาก ขี้บ่น ข้อนี้ส่วนมากเป็นแม่บ้าน ส่วนพ่อบ้านก็มีบ้างแต่น้อย ต้นเหตุเกิดจากคนในบ้าน (โดยเฉพาะพ่อบ้าน) ไม่ให้ความร่วมมือ อะไรต่าง ๆ จึงมาตกแม่บ้านทั้งหมด ทั้งงานนอกงานใน ถ้าจะทำใจ คือ วางและปลงไม่ได้ โรคประสาท ก็จะมาเยี่ยมเยียนอย่างแน่นนอน

ทางแก้ ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้าน ลูกบ้าน ควรร่วมมือกัน อะไรพอทำได้ก็ควรช่วยกัน และแม่บ้านที่ฉลาดก็ไม่ควรผูกขาดรับเหมาเองงานในบ้านเสียแต่คนเดียว ใครๆ ก็ทำไม่ถูกใจ ควรฝึกลูกๆ และหากจำเป็นก็ถึงพ่อบ้านด้วย ให้ขยัน และช่วยตัวเองให้มากขึ้น

๒. การเอาแต่ใจตัวเอง คือ ชอบทำอะไรแบบเผด็จการ ไม่ปรึกษาหารือกันก่อน จงจำไว้ว่า สามีภรรยา มีสองร่าง (ตัว) แต่ควรมีหัวใจเดียวกัน บ้านจึงจะสันติสุข ควรเป็นคนมีเหตุผลทั้งสองคน อย่าใช้อารมณ์เสมอไป

ทางแก้ ควรควบคุมอารมณ์ ก่อนทำหรือพูด ควรใช้สติ ปัญญากำกับด้วย เราไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ควรทำหรือพูดสิ่งนั้น ควรลดทิฐิมานะ และอุปาทานให้มาก เอาเหตุผลและความถูกต้องเป็นแนวทาง



๓. **การมีสันโดษ** คือพอใจในสิ่งที่มีและยินดีในสิ่งที่เราได้ อย่าเทียบฐานะกับคนที่เหนือกว่า แต่ควรเอาตัวอย่างผู้เหนือกว่าที่ดีมาวิจารณ์ เพื่อเตือนใจและแก้ไขตนเองตามความสมควร แล้วจิตใจจะเป็นสุข

๔. **ครอบครัวที่เรียกว่าแสนสุขนั้น** คือ ทั้งพ่อ แม่ และลูก ๆ ควรอยู่ในกรอบของศีลธรรมทางศาสนา มีความกตัญญูกตเวที ต่อบรรพบุรุษและผู้มีพระคุณเสมอ

๕. **การหย่าร้าง** เมื่อมีความจำเป็นต้องแยกกัน ควรระลึกถึงลูก ๆ ใหนัก การมีพ่อขาดแม่ การมีแต่แม่ขาดพ่อบังเกิดเกล้า หรือการอยู่กับพ่อเลี้ยง แม่เลี้ยงนั้น ลูก ๆ จะได้รับความรักความอบอุ่นได้อย่างไร มักจะเป็นเด็กมีปัญหาแก่สังคม อย่าทิ้งเวรกรรมไว้กับลูก ๆ เลย เขายังอ่อนต่อโลกและชีวิตนั้ก

ระเบียบประจำวันของลูกหลานที่ควรปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิต

- ตื่นนอนแต่เช้า เวลา ๐๕.๐๐ น. เก็บที่นอนให้เรียบร้อย รีบล้างหน้า ล้างตา เข้าห้องน้ำ แต่งตัวใช้เวลาประมาณอย่างช้า ไม่เกิน ๑๕ นาที เสร็จแล้วช่วยกันเตรียมอาหารเช้าทุกคน ใช้เวลาไม่ควรเกิน ๔๕ นาที

- เวลา ๐๖.๐๐ น. ช่วยทำความสะอาดบริเวณบ้าน จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เวลาต้องการใช้จะหยิบก็ง่าย หายก็รู้



จะแลดูก็งามตา

- เวลา ๐๖.๓๐ น. แต่งตัวชุดนักเรียน ใส่บาตร เสร็จแล้วรับประทานอาหารเช้าพร้อมกันเวลา ๐๖.๔๕ น.

- เวลา ๐๗.๑๕ น. ไปโรงเรียน ขณะเรียนหนังสือให้ตั้งใจฟังเคารพครูบาอาจารย์ สิ่งใดสงสัยติดขัดให้เรียนถามด้วยเหตุผลให้จำกัดใจให้นักศึกษา ๔ ประการไว้ คือ

สุ - ฟังให้ได้ศัพท์สดับจิต

จิ - คิดให้ซึ้งถึงคำสอน

ปุ - ถามความสงสัยให้แน่นอน

ลิ - ซัดเขียนคำสอนเพื่อจดจำ

- เวลา ๑๒.๐๐ น. ขณะพักเที่ยงให้รับประทานอาหารเช้าที่เตรียมไว้จากบ้าน หรือทางโรงเรียนจัด ไม่จำเป็นไม่ควรทานขนมแทนข้าว ขณะเล่นกีฬาในช่วงพักเที่ยงหรือบ่ายให้ระวังอย่าประมาทเล่นด้วยการไม่เอาเปรียบ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว แสดงออกถึงความสามารถในกีฬาที่ถนัด ให้คิดว่าการเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง เหมือนคำขวัญที่ว่า กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ

- เวลา ๑๖.๐๐ น. กลับถึงบ้าน เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว อาบน้ำ ทำกิจกรรมงานอดิเรกตามอัธยาศัย



- เวลา ๑๗.๐๐ น. ช่วยทำความสะอาดบ้าน ล้างถ้วยจาน หุงข้าว ประกอบอาหารเย็น
- เวลา ๑๗.๓๐ น. ทำการบ้าน อ่านหนังสือ จัดเก็บวางสิ่งของ ให้เป็นระเบียบ
- เวลา ๑๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น เสร็จแล้วพักผ่อน ชมทีวีตามอัธยาศัย
- เวลา ๒๐.๓๐ น. พักผ่อนหลับนอน กราบพระ ๕ ครั้ง ก่อนนอน

- ครั้งที่ ๑ ภาวนาว่า **พุทธัง วันทามิ** ขณะศีรษะถึงหมอน ภาวนาว่า **พุทโธ เม นาโถ** พระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา
- ครั้งที่ ๒ ภาวนาว่า **ธรรมมัง วันทามิ** ขณะศีรษะถึงหมอน ภาวนาว่า **ธัมมัง เม นาโถ** พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา
- ครั้งที่ ๓ ภาวนาว่า **สังขัง วันทามิ** ขณะศีรษะถึงหมอน ภาวนาว่า **สังขัง เม นาโถ** พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา
- ครั้งที่ ๔ ภาวนาว่า **มาตาปิตุเร ปุเชมิ** ขอบุชาคุณบิดา มารดา
- ครั้งที่ ๕ ภาวนาว่า **อาจารย์เย ปุเชมิ** ขอบุชาคุณครูบา อาจารย์

แล้วแม่เมตตาให้ตนเองว่า

อะหังสุขิโต โหมิ นิตทุกโขโหมิ อเวโรโหมิ อพยาปชโขโหมิ
สุขีอัตตานังปริหารามิ –ขอให้ข้าพเจ้าจงถึงสุข นิราศทุกข์ ไม่มีเวร



ไม่มีภัย ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความลำบาก
 จงถึงสุข รักษาตนอยู่เถิด เสร็จแล้วแผ่เมตตาให้แก่เพื่อนร่วมเกิด
 เจ็บตายว่า สัพเพสัตตา อเวราโหนตุ อภัยาปัชชาโหนตุ อนินาโหนตุ
สุขีอัตตานัง ปริหารันตุ -สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
 เจ็บ ตาย ด้วยกันขณะนี้ทั้งหมดทั้งสิ้น จงมีความสุขกาย สุขใจ อย่า
 ได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน
 แก่กันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์
 ใจเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทุกตน
 ทุกคนเทอญ แล้วอธิษฐานในใจว่า สาธุ! คุณงามความดี บุญกุศล
 ความกตัญญูกตเวทิตี ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วทางกาย ทางวาจา ทาง
 ใจ จงได้รวมเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ข้าพเจ้ามีแต่ความรุ่งเรืองในชีวิต
 กิจการงานในหน้าที่ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ปราศจากทุกข์ภัย
 พิบัติทุกประการเถิด สาธุ! แล้วจึงหลับนอนพักผ่อน

วันหยุด ซักเสื้อผ้า รีดผ้า ช่วยงานบ้านเป็นกรณีพิเศษ ชมทีวี
 ในเรื่องที่มีสาระ มีความรู้และเป็นประโยชน์หรือเบาสมองเพื่อคลาย
 ความเครียด ฝึกซ้อมดนตรี อ่านหนังสือ เล่นกีฬา และฟังโอวาท
 จากพ่อแม่ในเย็นวันอาทิตย์ทุกอาทิตย์ ก่อนนอนเวลา ๒๐.๑๕ น.

ทัศนคติ ที่ควรนำไปปฏิบัติ ได้แก่ **ขยัน- ประหยัด- ซื่อสัตย์**

- **อดทน**

อุดมการณ์ จะทำสิ่งใดการทำงานใด ขอให้ทำสำเร็จ ถูกต้อง
 และเป็นธรรม



อุดมคติ ดำเนินรอยตามนักปราชญ์ ท่านผู้รู้ เคารพเชื่อฟัง
พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ปฏิบัติตนเป็นคนดีตามหลักธรรมะ

วัตถุประสงค์ อ่านตัวออก - บอกตัวได้ - ใช้ตัวเป็น

หมั่นฝึกมารยาท ให้เป็นคนเรียบร้อย น่ารัก น่าเชื่อถือ

หมั่นฝึกนิสัย ให้เป็นคนอ่อนหวาน อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมา
คารวะ ปฏิสันถาร ต้อนรับบุคคลที่มาเยือนเป็นอย่างดี

หมั่นฝึกทักษะ ให้มีความชำนาญ มีความฉลาด มีความรอบรู้
มีความสำเร็จในกิจการงานหน้าที่

หมั่นฝึกตน ให้เป็นคนขยัน รู้จักเก็บหอมอมทรัพย์ คบมิตร
ที่ดี ใช้จ่ายทรัพย์พอดี มีเมตตา เจรจาไพเราะ มีความจริงใจ ให้อภัย
บุคคลอื่น

ดำเนินชีวิตสู่จุดหมายปลายทาง ให้บังเกิดความสำเร็จและ
ความสุขแก่ตนเองด้วยการ

๑) **สำรวมกาย** ไม่เปียดเบียนตนและผู้อื่น

๒) **สำรวมคำพูด** ความนึกคิด ด้วยสุภาषิตที่ว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา” สุนทรภู่ได้กล่าวไว้ว่า “เป็นมนุษย์สุดนิยมที่ลมปาก จะได้ยากโหยหวเพราะชีวหา
แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสมความ
ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรกรงถ้อยอ่อยอวยจิต แม้พูดชั่วตัว
ตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา”



๓) **สำรวจจิตใจ** ด้วยการระวังความชั่วร้าย คือ มลทิน โทษ ซึ่งมีความโลภอยากได้ของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเองในทางมิชอบผิดทำนองคลองธรรม ระวังความหลง อย่าให้ความเห็นผิด เป็นชอบมาครอบงำตน จงพิจารณาด้วยปัญญา ให้เห็นสิ่งที่ เป็นบาป เป็นบุญเป็นคุณเป็นโทษ สิ่งใดเป็นบุญเป็นคุณ สิ่งนั้นให้ความ สุข ความเจริญ สิ่งใดเป็นบาปเป็นโทษ สิ่งนั้นให้ความทุกข์ความ เตือดร้อน ไม่มีความเจริญ ให้มีสติ พิจารณาตลอด เป็นผู้รับบุญ และปฏิบัติชอบ

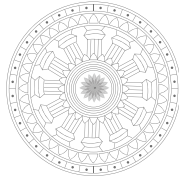
เหล่านี้คือสิ่งที่คุณปู่คุณย่าได้พร่ำอบรมสั่งสอนแก่ลูกหลาน มาตลอดชีวิต หวังว่าจะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตของผู้อื่นได้บ้างตามสมควร



การพัฒนาชาติโดยอาศัยการพัฒนาจิตใจ

สู่การพัฒนาเทคโนโลยี

ตีพิมพ์ใน “มงคลมิตติ”
ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๘
กันยายน ๒๕๕๓



การที่ประเทศไทยมีสถานะอยู่ในปัจจุบันนี้ว่าเป็นประเทศกำลังพัฒนาเช่นเดียวกับบางประเทศในเอเชีย ก็เพราะใช้วัดจากรายได้ต่อปีของประชากรในชาติ ความเจริญทางด้านวัตถุ ประกอบกับความเจริญทางด้านจิตใจ ตลอดจนการศึกษาของคนในชาติ และเนื่องจากพลังงานเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นอัตราการใช้พลังงานก็เป็นเครื่องวัดระดับการพัฒนาประเทศได้อีกทางหนึ่ง

ถ้าแยกคุณสมบัติของประเทศออกแล้ว เปรียบเทียบกันว่าประเทศที่มีการพัฒนาดีแล้ว เช่น ประเทศญี่ปุ่น กับประเทศไทย ซึ่งมีมาตรฐานความเจริญเบื้องต้นเท่าๆกัน ประมาณในสมัยรัชกาลที่ ๕ แต่ช่วงเวลาแค่อายุของคนช่วงเดียวก็แยกชั้นความเจริญออกเป็นคนละชั้น ประเทศไทยอยู่ในชั้นกำลังพัฒนา แต่ญี่ปุ่นอยู่ในชั้นพัฒนาแล้ว เรามองเห็นเหตุผลของความแตกต่างนี้ได้อย่างที่เห็นกันง่ายๆ ได้แก่



๑. กรรม คือ การกระทำหรือเจตนาที่จะพัฒนาคนแต่ละคน กับพัฒนาวัตถุต่างกัน ทั้งการลงทุน ลงแรง ความเพียร สติปัญญา การศึกษา การวิจัย ความอดทน ความเสียสละ รายได้ของแต่ละคน และการครองชีพของครอบครัว ทั้งในเมืองและชนบท

๒. คนญี่ปุ่นมีอุดมคติเด่นชัด แน่นนอน ยืนยาว ไม่เปลี่ยนแปลง ตราบเท่าที่จะบรรลุผลในภารกิจของตน และไม่ยอมแพ้อุปสรรคใดๆ มีการฝึกฝนเป็นนักรู้ตลอดเวลาที่ลืมตา ยกเว้นตอนหลับ

๓. คนญี่ปุ่นเคารพเชื่อมั่นในหลักการปฏิบัติ ตลอดจนสิทธิ และหน้าที่อย่างเป็นสาระแท้จริงที่แต่ละคนยินดีเสียสละให้ เพื่อความเจริญของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ของเขา

๔. ญี่ปุ่นเป็นชาติที่มีจิตใจเข้มแข็ง กล้าสู้กับความจริง เรียกว่า เป็นชาติที่รักสัจธรรม

เมื่อพิจารณาถึงคุณสมบัติของประเทศ และคนญี่ปุ่นจะเห็นว่า

๑. ญี่ปุ่นมีประชากรถึง ๑๒๘ ล้านคน บนเนื้อที่ ๓๘๐,๐๐๐ ตารางกิโลเมตร หรือ ๓๓๗ คน/ตารางกิโลเมตร แต่ประเทศไทยมีประชากรเพียง ๖๖ ล้านคน บนเนื้อที่ ๕๑๐,๐๐๐ ตารางกิโลเมตร หรือ ๑๓๐ คน/ตารางกิโลเมตร เมื่อเทียบประชากรต่อพื้นที่ก็ประมาณ ๒.๖ เท่าของไทย และถึงแม้ว่าราคาที่ดินของญี่ปุ่นจะ



แพงมาก แต่คนญี่ปุ่นก็ไม่เคยคิดจะโยกย้ายไปอยู่ที่อื่น พอใจที่จะพักอาศัยอยู่ในประเทศของตน และอดทนต่อสู้กับภัยธรรมชาติต่างๆ อย่างเช่น แผ่นดินไหว เป็นต้น

๒. ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีประชากรอพยพมาจากหลายถิ่นฐาน เช่น จากจีนแผ่นดินใหญ่ เกาหลี มลายู และชนชาติต่างๆ ในสมัยแรกมาอยู่ด้วยกัน และหล่อหลอมจิตใจรวมเป็นชาติเดียวกัน ช่วยกันพัฒนาตัวเอง พัฒนาการทำงาน และปรับปรุงประเทศให้มีความก้าวหน้าทัดเทียมนานาชาติอารยประเทศ

๓. แต่เดิมญี่ปุ่นเป็นประเทศปิด จนถึงหลังสงครามโลก ญี่ปุ่นเริ่มติดต่อกับต่างประเทศ ส่งคนไปศึกษาดูงานยังประเทศยุโรป และอเมริกา แล้วนำเอาเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัยกลับมาพัฒนาประเทศของตน ไม่มีปัญหาสมองไหลเหมือนอย่างประเทศไทย จนถึงปัจจุบัน ญี่ปุ่นมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเทียบเท่ากับประเทศที่เป็นต้นแบบ

๔. ญี่ปุ่นได้เริ่มการประหยัดพลังงานอย่างจริงจังตั้งแต่เกิดวิกฤติการณ์น้ำมันในปี ๒๕๑๖ และทำเป็นโครงการต่อเนื่อง โดยได้รับความร่วมมือจากทุกคนในชาติ แม้แต่ภาคอุตสาหกรรมก็ให้การสนับสนุนในการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเสียภาษีอย่างเต็มที่ทั้งภาคเอกชนและอุตสาหกรรม เนื่องจากญี่ปุ่นไม่มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ ต้องนำเข้าพลังงานเชื้อเพลิงจากต่างประเทศ



ถึง ๙๙.๓% จึงต้องใช้พลังงานอย่างประหยัดและมีคุณค่า ซึ่งต่างกับประเทศไทยที่ทำๆหยุดๆ และไม่คอยให้ความร่วมมือกันเท่าไรนัก จนถึงปี ๒๕๕๐ การใช้พลังงานของญี่ปุ่นมีการนำเข้าพลังงานเชื้อเพลิงลดลงเหลือ ๙๐%

๕. คนญี่ปุ่นได้รับการอบรมมาให้ทำงานหนักและมีความอดทนสูง และให้รู้จักช่วยตัวเองมาตั้งแต่เด็ก ทำให้เติบโตเป็นคนจริงจัง แต่ก็สุขภาพและมีอิทธิพลที่ดี

ถ้ามองดูงานหลักของการบริหารพัฒนาประเทศแล้ว จะเห็นความแตกต่างอย่างมากและชัดเจน เช่น

๑. การทหาร : ประเทศญี่ปุ่นมีกำลังรบมหาศาล ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ สามารถเปิดเกมสงครามโลกเป็นฝ่ายรุก และแม้แต่ปัจจุบันก็ได้ฟื้นฟูกำลังรบทั้ง ๓ กองทัพจนเข้มแข็ง เพื่อสามารถป้องกันประเทศของตนเองและพันธมิตรได้ด้วย

๒. การเมือง : ภายในประเทศก็เป็นประชาธิปไตยที่มีระเบียบวินัย เข้มแข็ง มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข การเมืองภายนอกก็เป็นพันธมิตรกับผู้มีพลังอำนาจ และเป็นที่ยกย่องของโลกเสรี โดยอาศัยการรุกทางพลังเทคโนโลยี ทางการเมือง ประกอบกับการเศรษฐกิจ และปัญหาประชากรล้นประเทศ



๓. การเศรษฐกิจ : การเงิน การอุตสาหกรรม การพาณิชย์ ได้ก้าวเข้าขั้นเป็นหมายเลขหนึ่งในโลก แม้แต่สหรัฐอเมริกายังยอมแพ้เพราะขาดดุลการค้ากับญี่ปุ่นมาหลายปีแล้ว ประเทศญี่ปุ่นมีพื้นที่ปลูกข้าวน้อยกว่าประเทศไทยมาก ก่อนนี้เคยสั่งซื้อข้าวจากประเทศไทย ต่อมาจนบัดนี้ ญี่ปุ่นได้ใช้เทคโนโลยีเพิ่มผลผลิตในทุกตารางนิ้ว ได้ผลถึงไร่ละ ๑,๐๐๐ กิโลกรัมขึ้นไป ขณะที่ไทยได้เพียงไร่ละ ๔๐๐ กิโลกรัมกว่าๆเท่านั้น ปัจจุบันญี่ปุ่นมีข้าวเหลือจากพลเมือง ๑๒๐ กว่าล้านคนบริโภคจนส่งออกขายต่างประเทศได้ ประเทศญี่ปุ่นเป็นเกาะเล็กๆ แต่มีตึกอาคารมากมาย มีรถไฟฟ้า มีการเกษตร มีอุตสาหกรรมเหล็ก อุตสาหกรรมต่อเรือทุกขนาด มีโรงงานสร้างเครื่องบิน รถยนต์ กระทั่งจรวด และดาวเทียม มีโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์มากกว่า ๕๐ แห่ง

๔. การสังคมจิตวิทยาและการศาสนา : ข้อนี้สำคัญที่สุดมากกว่า ๓ เรื่องที่กล่าวมาแล้ว ญี่ปุ่นเริ่มต้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ของไทยด้วยการพัฒนาคน หลักการที่สำคัญๆ ได้แก่

๔.๑ ขนบธรรมเนียมประเพณี การศาสนา และการศึกษา ถือเป็นสัจธรรมประจำใจของคนญี่ปุ่น หัวหน้าครอบครัวมีความเข้าใจ มีศรัทธาเลื่อมใสอย่างเคร่งครัด อบรมคนในครอบครัวให้นับถือรักษาขนบธรรมเนียม มีความซื่อสัตย์ มีความตรงต่อเวลา มีสัจจะ จริงจังในการทำงาน การพูด การคิด จนเกิดความกล้าหาญไม่หวาดหวั่นต่อถ้อยต่อความยากลำบาก แม้แต่ความตายก็ไม่



หวาดกลัว สามารถทำพิธีฮาราคีรีตามแบบวีรกรรมของญี่ปุ่นได้
เมื่อถึงคราว

๔.๒ คนญี่ปุ่นไม่ละเลยต่อการฝึกหัดความอดทน
ประชากรของชาติต้องรู้จักฝึกให้มีขันติทั้งกายและใจ อดทนต่อ
อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เพื่อจะบรรลุต่ออุดมการณ์ของชาติตน มีเรื่อง
เล่ากันว่า หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ อธิปไตยกรมประชาสัมพันธ์ผู้หนึ่ง
ได้มาปาฐกถา หลังจากไปเยี่ยมดูงานที่ประเทศญี่ปุ่นว่า คนชั้นอธิบดี
ของญี่ปุ่นเลี้ยงต้อนรับด้วยปลาไส้ตันที่บ้านของเขา และคนญี่ปุ่น
เคยกล่าวว่า เขาทั้งหลายพากันบริโภคปลาตัวเล็ก เพื่อจะได้กินปลา
ตัวใหญ่ในภายหน้า ความอดทน อดออม ประหยัด เป็นคุณสมบัติ
ของคนญี่ปุ่นทั้งชาติ พื้นที่ข้างถนนจะไม่ทิ้งไว้ให้ว่างเปล่า จะปลูกข้าว
เต็มหมด เป็นการฝึกฝนให้ประชากรมีความอดทน อดกลั้น อดออม
ประหยัด โดยมีแผนอันประณีตบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาแห่งชาติ
ปัจจุบันญี่ปุ่นได้เปรียบดุลการค้ากว่าประเทศอื่นๆ เป็นต้นว่า
สหรัฐอเมริกา และประเทศในยุโรปนับหมื่นล้านดอลลาร์ต่อปี จะ
เห็นว่าสินค้าของญี่ปุ่นเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก และมีมาตรฐานเป็น
ที่นิยมสูง

๔.๓ ไม่ละเลยฝึกหัดความข่มใจ คนญี่ปุ่นมีความข่มใจ
ไม่ให้ฟุ้งเพื่อไปตามอารยธรรมภายนอก การเคารพบิดามารดา แม้
บรรพบุรุษที่วายชนม์ไปแล้วก็ให้การเคารพสม่ำเสมอ ญี่ปุ่นมีการ
เคารพในเหตุผล ถือหลักวิชาและเทคโนโลยีที่ได้วิเคราะห้และ



วิจัยแล้ว กล้าตัดสินใจ ไม่นิยมเพื่อฝัน หยิบโย่ง โครงการใด ความมุ่งหมายใดที่ได้ตั้งขึ้นไว้แล้วจะต้องลงมือกระทำด้วยความ เข้มแข็ง รอบคอบ ใช้สติปัญญาอย่างเต็มที่ ไม่ท้อถอย

๔.๔ ไม่ละเลยต่อการเสียสละ คนญี่ปุ่นมีการเสียสละ เพื่อส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นการเสียสละด้านวิชาความรู้ เศรษฐกิจ แรงงาน เพื่อสังคมและส่วนรวมแล้วมีความพร้อมเสียสละทุกโอกาส เสียสละแรงงาน สละทรัพย์ สละความคิดปัญญา สละความสุข สละ อภัยโทษ สละเวลาตามสมควรเสมอ จะเห็นว่าคนญี่ปุ่นไม่มีปัญหา เรื่องสภาพแรงงานเหมือนในบ้านเรา เพราะระบบการทำงานของ เขาจะเริ่มจากข้างล่างขึ้นไป

สำหรับประเทศไทย โดยอาศัยพระพุทธศาสนา และ พระมหากษัตริย์ผู้เป็นอัครศาสนูปถัมภกของทุกศาสนา สามารถ สร้างชาติขึ้นมาได้ จนปัจจุบันนี้ก็นับว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจมากพอ สมควร แต่เมื่อเปรียบกับญี่ปุ่นแล้วก็เห็นได้ชัดว่าไทยเรามี “กรรม” อัน มีความแตกต่างจาก “กรรม” ของญี่ปุ่น ฉะนั้นผลของกรรมจึงปรากฏว่า

๑. การทหาร : กำลังทหารของไทยมีพอประมาณ พอที่จะรักษาเอกราชของชาติไว้ได้ แต่ความจริงแล้วควรส่งเสริม สร้างให้เข้มแข็งกว่านี้ ให้พร้อมด้วยเทคโนโลยีทางยุทธศาสตร์ และ ยุทธวิธีที่สูงกว่านี้ กล่าวคือ ควรมีโรงงานสร้างอาวุธ โรงงานถลุงเหล็ก โรงงานถลุงแร่ ซึ่งยังสู้สิงคโปร์ไม่ได้



๒. การเมือง : การเมืองภายนอกของไทยนับว่ามีความเข้มแข็งในวงการโลกเสรี และสมาคมกลุ่มอาเซียน ส่วนการเมืองภายใน เมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็ง วินัย ตลอดจนอุดมการณ์กับญี่ปุ่นแล้ว จะเห็นว่าจำเป็นต้องรีบปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาโดยด่วน

๓. การเศรษฐกิจ : คนทั้งชาติมองเห็นและรู้ซึ่งอยู่เป็นอย่างดีว่า ไม่เป็นการสมควรที่จะยอมให้มีการขาดดุลจำนวนหมื่นล้านบาททุกปีต่อไป โดยจัดการให้มีการบริหารการผลิตให้เลี้ยงตนเองและมีการส่งออกโดยอาศัยทรัพยากรของชาติ ทั้งมีระเบียบวินัยในการประหยัด โดยไม่ต้องมัวพะนอนเอาใจ ลำเอียง เข้าข้างชนส่วนน้อยบางกลุ่มอีกต่อไป

๔. การสังคมจิตวิทยาและการศาสนา : ควรจะเลิกยึดถือคำกล่าวที่ว่า “ทำได้ตามใจคือไทยแท้” เสียที และควรจะเลิกคำกล่าวที่ว่า “แก้ปัญหแบบไทยๆ” ได้แล้ว เพราะถ้าไม่เลิกโดยด่วนแล้ว เราจะไม่มีคำว่า “ไทย” ให้แก้ปัญหแบบไทยๆอีกก็เป็นได้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ ทรงมีใจความทำให้พวกเราเข้าใจซึ่งได้ว่า คนไทยมีนิสัยจิตใจส่วนลึกเป็นผู้เสียสละเพื่อส่วนรวม เพื่อชาติ กล่าวหาญยิ่งกว่าคู่ต่อสู้ใดๆ ในปัจจุบัน บรรดาศัตรูทั้งหลาย ต้องถือว่าศัตรูของเราทั้งชาติ คือ ความจน ผู้มีปัญญา ย่อมเอาชนะศัตรู คือความจนนี้ได้ด้วยความสามัคคี ความกล้าหาญ ความเสียสละ และการอดออม



สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สัพเพ สังขารา อนิจจา” แปลว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง” เป็นสังขารธรรมที่ผู้มีอิทธิพลบางคนไม่ยอมฟัง ไม่ยอมยกหูฟัง ไม่ยอมยกให้แพร่หลาย เพราะหลงเข้าใจผิดมานานในเมืองไทยเราว่า ถ้ารู้มาก ฉลาดมาก แล้วปกครองยาก โกงยาก ขัดผลประโยชน์ตนและคณะของตน ความจริง ประเทศที่พัฒนาแล้วเขาเข้าใจตรงกันข้ามมานานแล้วว่า ประชาชนที่มีการศึกษาดี มีความรู้ มีปัญญาดี เฉลียวฉลาดกลับปกครองง่าย ช่วยเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศได้ดี ประเทศไทยเราเพิ่งจะตื่นตัวกลับมาเห็นตามประเทศที่พัฒนาแล้วเมื่อไม่นานมานี้เอง ถ้าอ้างสังขารธรรมเป็นหลัก ลองพิจารณาคำถามต่อไปนี้

๑. เป็นเพราะเหตุใด ประเทศอื่นที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส เกาหลีใต้ เป็นต้น และประเทศที่กำลังพัฒนาบางประเทศ เช่น อินเดีย จีน ปากีสถาน ใต้หวัน และอีกหลายๆประเทศ ยังมีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ได้ แม้แต่เวียตนามก็ยังสามารถได้รับอนุมัติให้ก่อสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์แห่งแรกเมื่อ สิงหาคม ๒๕๕๒ แต่ประเทศไทยยังไม่มี

๒. โรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์มีความสำคัญมากน้อยเพียงใดต่อความอยู่รอดของประชาชนในประเทศไทย และประเทศต่างๆในโลก

๓. ประชาชนคนไทยที่เป็นฝ่ายคัดค้านการสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์กับฝ่ายสนับสนุนมีเหตุผลแตกต่างกันอย่างไร และฝ่าย



ไหนดควรเป็นฝ่ายชนะ

๔. สรุปแนวความคิดของผู้บริหารประเทศ และมติมหาชน
ควรเป็นอย่างไร

หลักการพิจารณาคำถามดังกล่าวนี้ มีข้อควรคิดดังต่อไปนี้

๑. ภาพพจน์ที่เห็นได้ง่าย คือ ประเทศที่มีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์
กับประเทศที่ยังไม่มี มีสาเหตุมาจากสัมมาทิฐิ หรือมิจฉาทิฐิของ
เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง และมติมหาชน

ก. ประเภทสัมมาทิฐิ มีสาระดังนี้

(๑) พลังงานไฟฟ้าเป็นพลังงานมีประโยชน์ เป็น
หลักในการพัฒนาเทคโนโลยี ของคน และพัฒนาการผลิตผลของ
ประเทศชาติทุกสาขา ทั้งด้านอุตสาหกรรม และเกษตรกรรม

(๒) พลังงานไฟฟ้าเป็นพลังงานโดยตรง หรือ
ประกอบใช้กับพลังงานรูปอื่นๆ

(๓) พลังงานไฟฟ้ามีแหล่งกำเนิดมาจากหลาย
ปัจจัย ซึ่งมีปริมาณ มีราคาทุน มีประสิทธิภาพ มีความปลอดภัย
มีอันตราย ตลอดจนการเก็บรักษา การป้องกันภัย การขนส่งเชื้อเพลิง
แตกต่างกันไปทั้งสิ้น



ข. อุปสรรคแฝงเร้นนอกเหตุผล หรือมีจฉาภิภูฏฐิ เป็นมารร้ายทำลายการพัฒนาชาติ

การละเลยต่อการรักษานิสัยสันดานอันประเสริฐของชนชาติไทยที่บรรพบุรุษสร้างไว้ให้ว่าไทยเป็นชาติรักอิสระเสรี มีความกตัญญูกตเวทิตี มีความกล้าหาญ ซื่อสัตย์ มีความอ่อนหวานที่สุดในโลก เพราะความประมาทต่อปัจฉิมวาจาของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “จงยังการปฏิบัติธรรมทั้งปวงด้วยความไม่ประมาทเถิด” ในที่สุด นิสัยสันดานได้อ่อนแอวกเปียกลงเหมือนเทียนถูกลนด้วยไฟอย่างน่าเสียดาย แต่ตรงกันข้ามกับคนญี่ปุ่น ซึ่งมีนิสัยสันดานเข้มแข็งขึ้นทุกวันเหมือนเทียนถูกรอบด้วยน้ำแข็ง เท่าที่ลักษณะคนไทยยังมีภาพพจน์อันประเสริฐยอดคนเหลืออยู่ขณะนี้ ก็เพราะมีโชคอันประเสริฐที่ศาสนาพุทธซึ่งได้ฝืนหล่อเลี้ยงเอาไว้ให้เสื่อมช้าลง เห็นหรือยังว่าบัดนี้คนไทยทั้งชาติต้องตื่นตาตื่นใจรีบพัฒนาชาติไทยให้ทัดเทียมประเทศที่พัฒนาแล้วโดยเร็วที่สุด

๒. ความจริงแล้ว ธรรมชาติก็สอนว่า จงเป็นผู้อย่าหลง ขาดสติปัญญา อย่าเป็นผู้มีจฉาภิภูฏฐิ และอย่าประมาทถ้าไม่เอยากตาย เช่น

ก. เวลาไม่รอใคร เวลากินสรรพสัตว์ และสิ่งทั้งหลายในพื้นพิภพ

ข. ทุกสิ่งในโลกที่เกิดมาแล้วก็ดับไป หมดไป สิ้นไป ไม่ว่าจะเป็นแสงอาทิตย์ น้ำมัน ถ่านหิน น้ำ แร่ โลหะ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุ



ลม ชาติไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ สรรพสัตว์ และพืชพรรณ

ค. ความเจริญทางปัญญา สติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธา ความเจริญทางร่างกาย ตลอดจนเทคโนโลยีของเอกชน สังคม และชาติ เป็นสิ่งสร้างสรรค์ปลูกฝังลงเป็นวัฒนธรรมอันประเสริฐของชาติที่พัฒนาแล้วได้ ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว

ง. ภาพพจน์ง่ายๆ ดังตัวอย่าง ชาติอาจจะยากจนถึงตายหมดได้ถ้าขาดพลังงาน แต่ถ้าเรายังมีสัมมาทิฐิ ใช้ปัญญาให้พลังงานหมดช้านานออกไปเท่าใด ก็เท่ากับต่ออายุของมนุษยชาติให้ยืนยาวต่อไปได้อีกนานเท่านั้น

มนุษย์ทั้งหลาย นับแต่เอกชน ครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ ย่อมเกี่ยวกับคำว่า “พัฒนา” ทั้งจะจงใจหรือไม่จงใจ เพราะหลักอนิจจัง บังคับให้ทุกคนต้องเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงมีลักษณะทางดี ทางเลว ทางกลางๆ การเปลี่ยนแปลงอาศัยอะไร อาศัยพลังงาน พลังปัญญา พลังทรัพยากรธรรมชาติ และพลังงานไฟฟ้า

สำหรับโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์ เป็นแหล่งกำเนิดพลังงานไฟฟ้า ที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์มากในการพัฒนาประเทศ ไม่ว่าจะพัฒนาคนและเทคโนโลยี หรือพัฒนาวัตถุ มีหลายประเทศในโลก ทั้งในโลกเสรี และโลกคอมมิวนิสต์ ต่างก็มีโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์ประเทศละ

หลายๆ โรง ดังนั้นถึงเวลาหรือยังที่ประเทศไทยควรหันมาพิจารณาว่าควรจะมีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์สักหนึ่งโรงเป็นอย่างน้อย ถ้าเห็นว่าการสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นแน่นอนในอนาคตก็ควรริเริ่มสร้างเสียโดยไม่ต้องรอให้ราคาวัสดุและการเงินเขยิบสูงขึ้นทุกวัน โดยเพิ่มงบประมาณมากขึ้นกว่าทุกวันนี้หลายเท่าอย่างน่าเสียดาย

ทบวงการพลังงานปรมาณูระหว่างประเทศ (International Atomic Energy Agency: IAEA) รายงานว่า เมื่อสิ้นปี ๒๕๔๙ ทั่วโลกมีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์เดินเครื่องอยู่ ๔๓๗ หน่วย กำลังผลิตรวม ๒๖๕,๘๐๐ เมกะวัตต์ หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๖ ของไฟฟ้าที่ผลิตทั้งหมด

ตารางแสดงจำนวนโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ทั่วโลก					
ประเทศ	จำนวน	ประเทศ	จำนวน	ประเทศ	จำนวน
สหรัฐอเมริกา	๑๐๓(๑)	สเปน	๘	แอฟริกาใต้	๒
ฝรั่งเศส	๕๙	เบลเยียม	๗	จีน	๑๑(๔)
ญี่ปุ่น	๕๕(๒)	บัลแกเรีย	๒	เม็กซิโก	๒
สหราชอาณาจักร	๑๙	สวีตเซอร์แลนด์	๕	บราซิล	๒
รัสเซีย	๓๑(๕)	สาธารณรัฐสโลวัก	๕(๒)	ปากีสถาน	๒(๑)
แคนาดา	๑๘(๒)	สาธารณรัฐเช็ก	๖	สโลเวเนีย	๑
เยอรมนี	๑๗	ฟินแลนด์	๔(๑)	โรมาเนีย	๑(๑)



ตารางแสดงจำนวนโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ทั่วโลก					
ประเทศ	จำนวน	ประเทศ	จำนวน	ประเทศ	จำนวน
ยูเครน	๑๕	ฮังการี	๔	อิหร่าน	(๑)
สวีเดน	๑๐	อาร์เจนตินา	๒(๑)	อาร์เมเนีย	๑
อินเดีย	๑๗(๖)	ลิทัวเนีย	๑	ไต้หวัน	๖(๒)
เกาหลีใต้	๒๐(๑)	เนเธอร์แลนด์	๑	เวียดนาม	(๑)

หมายเหตุ ในวงเล็บ คือ จำนวนโรงไฟฟ้าที่อยู่ในระหว่างก่อสร้าง (ข้อมูลคัดมาจากกระทรวงพลังงาน ปี ๒๕๕๙)

จากตารางที่แสดง ญี่ปุ่นมีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์อยู่ถึง ๕๕ เครื่อง มีกำลังผลิต ๔๘,๑๔๘ เมกะวัตต์ และกำลังก่อสร้างอีก ๒ เครื่อง จะเห็นว่า ญี่ปุ่นมีโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์มากเป็นลำดับที่สามของโลก ประเทศที่มีมากที่สุดคือสหรัฐอเมริกาซึ่งมีถึง ๑๐๓ เครื่อง ถัดมาคือฝรั่งเศส มี ๕๙ เครื่อง ต่อคำถามที่สงสัยกันว่า ทำไมในต่างประเทศ เขามีการสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์กันอย่างเสรี โดยเฉพาะในประเทศที่เจริญแล้วหลายๆ ประเทศ แต่ทำไมเมื่อประเทศไทยจะสร้างเหมือนกับเขาบ้างจึงจะต้องมีการต่อต้านกันอย่างมากมาย คำตอบก็คือ อาจเป็นเพราะว่า ประชาชนคนไทยหลายคนไม่ทราบว่าพลังงานนิวเคลียร์เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดการพึ่งพาพลังงาน เช่น น้ำมัน ก๊าซ ถ่านหิน ที่นับวันจะมีราคาที่สูงขึ้นและมีปริมาณที่ลดน้อยลงทุกที และอาจจะหมดไปในอนาคต นอกจากนั้นที่สำคัญยังสามารถลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้มากอีกด้วย ดังนั้นรัฐบาล



และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรจะได้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่
ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชนคนไทยได้รับทราบให้มาก
ขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมแสดงความคิดเห็นในการกำหนดนโยบาย
และแนวทางการพัฒนาประเทศชาติให้เป็นรูปธรรมต่อไป



พระคาถาช่วยตัดขาดจากวัฏชีวิตได้เร็วขึ้น

(จากหนังสือ “หลงในสงสาร” ของหลวงพ่อดำรง ฐิตธมโม วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)

<p>1. สัพพายาปายุปาเยสุ เฉโก รัมมัตตะ โกวิโท ญฺเอยเย วัตตัตตะสัสซัง เม ญานัง อะฆะเว มาลุตโต</p>	<p>1. ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุปาย แห่งความเสื่อม และความเจริญ เป็นผู้เสียเปรียบในอรรถและธรรม ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ข้อง ขัดในธรรมที่ควรรู้ ดุลลมหัดไปใน อากาศขณะนั้น</p>
<p>2. ยา กาจิ กุสะลา มยาสา สุขณะ สิขมัตตัง สะทา เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มัยหัง ภาเว ภาเว</p>	<p>2. ความปรารถนาใด ๆ ของข้าพเจ้าที่ เป็นกุศล ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้ จงมีแก่ข้าพเจ้าทุก ๆ ภาว</p>
<p>3. ยะทา อูปัชชะติ โลก สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทโธกาโส ภาเวยยะหัง</p>	<p>3. เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสดง ธรรม เครื่องพ้นทุกข์เกิดขึ้นแล้วใน โลก เมื่อนั้นขอให้ข้าพเจ้าพ้นจาก กรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย เป็นผู้ได้ โอกาสแห่งการบรรลุธรรม</p>
<p>4. มนะสุสัสตัตถุจะ ลิงคังญจะ ปัพพัชชัญญุปะสัมปะทัง ละภิตวา เปสะโล สีลี ธาเรยยัง สัตถุสาสนันัง</p>	<p>4. ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์ ได้เพศบริสุทธี ได้บรรพชาอุปสมบท แล้ว เป็นคนรักศีล มีศีล ทรงไว้ซึ่ง พระศาสนาของพระศาสนา</p>
<p>5. สุขา ปะฏิปะโท ชิปปา ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง อะระหัตตัตถะปลัง อัคคัง วิชชาทิกุณณะลังกะตัง</p>	<p>5. ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก ตรัสรู้ได้พลัน กระทำให้แจ้ง ซึ่งอร หัตตผล อันเลิศ อันประดับด้วย ธรรม มีวิชชา เป็นต้น</p>
<p>6. ยะที นุปัชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริปุริญจะเม เอวัง สันเต ละภะยยะหัง ปัจเจกกะโพธิมุตตะมัน ติ.</p>	<p>6. ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น แต่ กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้นขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ ญาณ เป็นเครื่องรู้ เฉพาะตนอัน สูงสุดเทอญ.</p>

ประวัติผู้เขียน



๑. ประวัติการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม

มัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ปริญญาตรี

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) หลักสูตร ๕ ปี
สาขาฟิสิกส์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท

๑) สาขา X-rays Crystallography จาก
Southern Illinois University (SIU) USA
๒) สาขา Medical Physics
จาก University of Chicago (UC), USA
๓) สาขา Nuclear Physics จาก University
of Illinois at Chicago Circle (UICC), USA
สาขาฟิสิกส์ (Solid State Physics) จาก
University of Maine at Orono (UMO), USA

ปริญญาเอก

๒. ประวัติการทำงาน

ปี ๒๕๐๙ - ๒๕๑๐

นักฟิสิกส์ แผนกรังสี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ปี ๒๕๑๐ - ๒๕๒๐

Teaching Assistant (TA) และ Research Assistant
(RA) ที่ SIU, UC, UICC และ UMO

ปี ๒๕๑๕ - ๒๕๑๖

อาจารย์สอน Nuclear Physics (ปริญญาตรี)
และ Medical Physics (ปริญญาโท)
ภาควิชาฟิสิกส์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Summer ปี ๒๕๑๒

นักวิจัยที่ Illinois Institute of Technology
(IIT) ร่วมกับ Michael Reese Hospital, Chicago

Summer ปี ๒๕๑๓ นักวิจัย ที่ Argonne Cancer Research Hospital (ACRH), Chicago

Summer ปี ๒๕๑๗ นักวิจัยที่ Argonne National Lab (ANL), Chicago

ปี ๒๕๒๑ – ๒๕๓๘ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

- หัวหน้าแผนกเชื้อเพลิงนิวเคลียร์ กองพลังปรมาณู ฝ่ายวิศวกรรมพลังความร้อน
- นักวิชาการและวางแผนประจำสายงาน รองผู้ว่าการฝ่ายบริหาร
- นักวิทยาศาสตร์ ระดับ ๑๐ ประจำฝ่ายควบคุมความปลอดภัย

ปี ๒๕๒๑ – ๒๕๒๗ อาจารย์พิเศษ สอน Nuclear Technology และ พลังงาน Fusion เป็นกรรมการตรวจสอบ วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาโท ภาควิชาฟิสิกส์ และพลังงาน สถาบันเทคโนโลยี พระจอมเกล้าธนบุรี

ปีการศึกษา ๒๕๒๕ กรรมการผลิตชุดวิชาของสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ กายภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปี ๒๕๒๗ คณะทำงานสรุปผลการสัมมนาเรื่องโรงไฟฟ้าพลังงาน นิวเคลียร์ โดยสภาสมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แห่งประเทศไทย (สสวท) ร่วมกับกระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ณ ตึกสันติไมตรีทำเนียบรัฐบาล

- ปี ๒๕๓๖ – ๒๕๓๘
- กรรมการโครงการพลังงานนิวเคลียร์ สถาบันวิจัยพลังงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - ที่ปรึกษาหนังสือข่าวสารพลังงาน
 - ที่ปรึกษาหนังสือวารสารพลังงาน

๓. ประวัติการดำเนินงานต่างประเทศและการเสนอขอทุนเกี่ยวกับ Nuclear

ปี ๒๕๒๕ - ทุนประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์

โดยทุนของบริษัทเอกชนในมาเลเซีย

- ทุนประเทศอิตาลี (Rome, Genoa)

โดยทุน CESEN/NIRA ของอิตาลี

ปี ๒๕๒๖ ฝึกอบรม ณ ประเทศอิตาลี (Trieste) โดยทุน ICTP

(International Centre for Theoretical Physics) (๓ เดือน)

ปี ๒๕๒๘ - ปฏิบัติงาน ทุน และเสนอขอทุน ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา

โดยทุน DOE (Department of Energy) และ IAEA

(International Atomic Energy Agency)

- สัมมนา เสนอขอทุน และประชุม ที่ Santa Fe, New Mexico

- ทุนที่ Los Alamos National Lab, New Mexico

- ทุนที่ Optical Sciences Center, University of Arizona,
Tucson, Arizona

- ประชุม (DOE) ที่ Washington DC, USA

ปี ๒๕๒๙ - ฝึกอบรม โดยทุน IAEA

ณ ประเทศเยอรมนี (Karlsruhe) (๒ เดือน)

ปี ๒๕๓๓ - สัมมนา และ เสนอขอทุน ณ ประเทศออสเตรีย โดยทุน IAEA

- ทุน ณ ประเทศสวีเดน โดยทุนของบริษัท Swed Power

๔. ผลงานเขียนบทความเกี่ยวกับพลังงานนิวเคลียร์ และพลังงานพิเศษ

อย่างน้อย ๒๐ เรื่อง ลงวารสาร กฟผ. ข่าวสารพลังงาน วารสารพลังงาน

สถาบันวิจัยพลังงานจุฬาฯ

๕. ประวัติการปฏิบัติธรรม

- เรียน** Transcendental Meditation (TM) กับ มหาฤๅษี จาก ประเทศอินเดีย ที่ University of Chicago, USA (๓ เดือน)
- ฝึกอบรม** สมถกรรมฐาน ที่วัดโสมนัสวิหาร (หลักสูตร ๗ วัน) รุ่นที่ ๓๗ (๒๕๔๒) สอนโดย พระเทพวิสุทธิกวี (ปัจจุบันได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานสถาปนาสมณศักดิ์ เป็นพระราชวชิรญาณเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏที่ พระสาสนโสภณ)
- ฝึกอบรม** วิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดอนาลโยทิพยาราม อ.เมือง จ.พะเยา (หลักสูตร ๑๐ วัน) รุ่นที่ ๑๕ (๒๕๔๒) สอนโดยพระสาสนโสภณ วัดโสมนัสวิหาร
- ปฏิบัติธรรม** ที่ศูนย์วิปัสสนาอุรุกุฑาเฉลิมพระเกียรติ จ.ปทุมธานี (๒๕๔๗-๔๘)
- ปฏิบัติธรรม** ที่วัดมเหยงคณ์ จ.อยุธยา โดยพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย) (๒๕๔๘-๔๙)
- ปฏิบัติธรรม** ที่สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุห้วยบอน จ.เชียงใหม่ โดย หลวงพ่อธี วิจิตตมโหม (๒๕๔๙-๕๐)
- เรียน** พระอริยธรรมทางไปรษณีย์ จัดทำโดยมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม อภิรธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้วุฒิปัตร์พุทธศาสตร์ วิชาอภิรมัถถสังคหะ (๒๕๕๑)

ประวัติความเป็นมา

“สถานปฏิบัติธรรมนงลักษณ์จำรูญสุข สาขาวัดไชยทิศ”

ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ได้ยกที่ดิน 106 ตารางวา พร้อมบ้านและห้องครัวรวม ๒ หลัง ให้วัดไชยทิศโดยจดทะเบียนมอบให้อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2552 โดยมีเงื่อนไขและวัตถุประสงค์ว่า “**เพื่อใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา**” ในนามชื่อว่า “**สถานปฏิบัติธรรมนงลักษณ์จำรูญสุข**” เพื่อให้เป็นอนุสรณ์ แก่คุณพ่อ พ.อ.(พิเศษ) สุชี สะวานนท์ คุณแม่จำรูญ สะวานนท์ และ ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์ ผู้ยกกรรมสิทธิ์บ้านและที่ดินให้วัดไชยทิศ และได้ทำพิธีเปิดสถานปฏิบัติธรรมนงลักษณ์จำรูญสุข สาขาวัดไชยทิศ ซึ่งตั้งอยู่ใน **หมู่บ้านกอบแก้ว ๑ ถนนพุทธมณฑลสาย ๒ ซอย ๒๔ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ** อย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๓ โดยจัดให้มีการปฏิบัติธรรมทุกปลายเดือนเป็นเวลา ๓ วัน ในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ส่วนต้นเดือนจะมีปฏิบัติธรรมที่วัดไชยทิศเช่นเดียวกัน ซึ่งตารางกำหนดการปฏิบัติธรรมจะออกมาเป็นประจำทุกปี และที่สถานปฏิบัติธรรมทั้ง ๒ แห่งนี้ จะมีการทำวัตรสวดมนต์แปล ปฏิบัติวิปัสสนา และบรรยายธรรมทุกวัน ในเวลา ๑๖.๐๐ น.

ขอทราบรายละเอียดและระเบียบการเพิ่มเติมได้ที่

ท่านพระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ เจ้าอาวาสวัดไชยทิศ

๕๔๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย ๓๗ แขวงบางขุนศรี เขตบึงกุ่ม กทม. ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๘-๙๕๑๕-๘๔๑๘ หรือดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.shaiyatit.com

ภาพสถานปฏิบัติธรรมนงลักษณ์จํารุญสุข





ฉะนั้นเราจึงอย่าเห็นโลกเป็นสุขกันต่อไปเลย
เพราะมันมีแต่ความทุกข์ ถ้าหากเราไม่เห็นโลกเป็นสุข
แต่เห็นโลกเป็นทุกข์ หาทางตัดทุกข์ด้วยการตัดตัณหา ๓ ประการ คือ
กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ด้วยอำนาจของศีล สมาธิ ปัญญา
มีเนกขัมมบารมี วิริยบารมี ชั้นดีบารมี บารมีมันพร้อมอยู่แล้วทำให้เข้า
ถึงสภาวะตามความเป็นจริง นั่นคือ เอาจิตเข้าไปน้อมยอมรับ
พระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาอย่างง่าย ๆ ว่าร่างกายนี้
มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย
ร่างกายไม่มีในเรา ร่างกายเป็นเพียงเรือนร่าง
อาศัยชั่วคราวเท่านั้น จะแก่ก็ช่างมัน
จะตายก็ช่างมัน จะเป็นอย่างไรก็ช่าง
ชาตินี้ขอให้ เป็นชาติสุดท้ายสำหรับเราที่จะเกิด
จะไม่ใช่เป็นทาสของกิเลส ตัณหา อุปาทานอีกต่อไป