

บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๑๐

วิปัสสนากรรมฐาน

จากบทเรียนชุดที่ ๙ ได้ศึกษาถึงเรื่องอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔๐ แล้ว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติในแนวทางการเจริญสมาธิซึ่งเมื่อปฏิบัติไปอย่างดี ตลอดสายก็ยิ่งให้ฉานจิตและอภิปัญญาจิตเกิดขึ้นได้ ผลของฉานย่อมนำไปให้ผู้ปฏิบัติไปเกิดในรูปภูมิ อรูปภูมิ เสวยสุขอันเป็นทิพย์ตลอดเวลาที่ยังอยู่ในพรหมภูมินั้นๆ แต่ถ้าหมัดบุญและฉานเสื่อมลงก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดใน ๓๑ ภูมิ ฉะนั้น การเจริญสมาธิอย่างเดียวจึงยังไม่ใช้ทางหลุดพ้นจากวัฏฏะ

พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดง หนทาง ปฏิบัติ ในการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ ผู้ปฏิบัติสามารถขัดเกลากิเลส ดับกิเลส ทำลายวัฏฏะทุกข์ ทั้งปวง ให้สิ้นไป ซึ่งเป็นคำสอนที่ยังผลสำเร็จอันเป็นแก่นแท้ของ พระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องดำเนินไปตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอก ที่จะยังปัญญาญาณให้เกิดขึ้น สติปัฏฐานมี ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทเรียนชุดที่ ๑๐ นี้เป็นชุดสุดท้ายของการศึกษาหลักสูตรพระ อภิธรรมทางไปรษณีย์ เมื่อศึกษามาถึง ชุดนี้แล้วท่านคงจะเห็นแล้วว่า การศึกษาพระอภิธรรมนั้นเป็นการเจริญกุศลและเป็นการอบรมปัญญาไปในตัว ย่อมจะยังประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายที่จะได้น้อมนำมาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ยัง ปัญญาในวิปัสสนา ญาณให้เกิดขึ้นได้ ทำให้รู้ได้ว่า รูป และนามแยกขาดจากกัน รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง สภาวะธรรม

ทั้งหลาย เป็นเพียงรูปนามขันธ์ ๕ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
 ดังนี้ เป็นต้น

บุคคลผู้สามารถเริ่มต้นเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องตามหลักปรีชา
 จึงจะมีโอกาสเห็นแจ้งพระนิพพานบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ฉะนั้น
 การศึกษาย่อมยังประโยชน์ในการนำไปประพฤติปฏิบัติได้จริง ทั้งยัง
 เป็นการช่วยรักษาคำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ให้เสื่อมหายไปจากโลก
 อีกด้วย บุคคลใดได้รักษาพระพุทธศาสนาไม่ให้เสื่อมหายไปจากโลก
 บุคคลนั้นย่อมได้ประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ในชาตินี้
 ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือเห็นแจ้งพระนิพพาน

บทเรียนชุดที่

๑๐

๑. สติปัฏฐาน

๒. วิสุทธิ

๓. ลักษณะ

๓

๔. ญาณ ๑๖

บทที่ ๑

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายความว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เรียกว่าสติปัฏฐาน เช่น กายเป็นที่ตั้งของสติ และสตินั้นก็เป็นที่ตั้งได้ด้วยและเป็นตัวสติด้วย คำว่า สติ คือการระลึกได้ ฉะนั้น สติปัฏฐานจึงมุ่งหมายถึง สติที่มีการระลึกได้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม

เหตุที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ อย่าง ก็เพราะทรงเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ที่มีจิตต่างกัน คือ

๑. **ต้นหาจريتอย่างอ่อน** มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอารมณ์ที่หยาบจะเป็นหนทางแห่งการปฏิบัติแล้วเกิดผลได้ และในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดที่มีนิมิตเกิดขึ้นได้ไม่ยากนักก็เหมาะสมกับพวกสมถยานิกะประเภทยังอ่อน (พวกที่ปฏิบัติสมถะ)

๒. **ต้นหาจريتอย่างกล้า** มีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ละเอียดจะเป็นหนทางแห่งการปฏิบัติแล้วเกิดผลได้ และเหมาะสมกับพวกสมถยานิกะประเภทแก่กล้า

๓. **ทิวฐิจريتอย่างอ่อน** มีจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอารมณ์ละเอียดแต่ก็แยกสายละเอียดออกไปไม่มากนัก จะเป็นหนทางแห่งการปฏิบัติแล้วเกิดผลได้ และเหมาะสมกับผู้ที่เป็นวิปัสสนายานิกะบุคคลประเภทยังอ่อน

๔. **ทิวฐิจريتแก่กล้า** มีธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอารมณ์อันละเอียดลึกซึ้งแยกประเภทออกไปมาก จะเป็นหนทางแห่งการปฏิบัติแล้วเกิดผลได้ และเหมาะสมกับผู้ที่เป็นวิปัสสนายานิกะบุคคลประเภทแก่กล้า



สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อละสุภวิปลาส สุขวิปลาส นิจวิปลาส และอัตตวิปลาส เป็นทางสายเอกที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ข้ามพ้นโสกะปริเทวะ ดับทุกข์ โทมนัส บรรลุญเญยธรรม แจ่มแจ้งในพระนิพพาน

ข้อเปรียบเทียบ พระนิพพาน เหมือนพระนคร โลกุตตรมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ เหมือนประตูพระนคร ผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ ต้องปฏิบัติด้วยการระลึก เช่น การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยวิธี ๑๔ อย่างแล้ว(มีอานาปานบรรพ อิริยาบถบรรพ เป็นต้น) ก็จะไปรวมลงสู่ที่เดียวกัน คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นด้วยอานาภาพของกายานุปัสสนา เหมือนคนทั้งหลายเดินทางมาจากทิศตะวันออก ถือเอาสิ่งของที่มีในทิศตะวันออก ก็เข้าพระนครได้ ฉะนั้น

สติปัฏฐาน มี ๔ คือ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หลักการใช้สติพิจารณากาย เป็นกรรมฐานที่ภิกษุในธรรมวินัย จะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ

พิจารณากายเป็นอารมณ์ กรรมฐานจึงจะสามารถกำจัดอภิชฌา (คือ โลภะ ความยินดีพอใจ) และโทมนัส (คือ โทสะ ความไม่ยินดีไม่พอใจ) ที่เกิดเพราะ กายเป็นเหตุได้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักการใช้สติพิจารณาเวทนา เป็นกรรมฐานที่ภิกษุในธรรมวินัย จะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์กรรมฐาน จึงจะสามารถกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสที่เกิดเพราะเวทนาเป็นเหตุได้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักการใช้สติพิจารณาจิต เป็นกรรมฐานที่ภิกษุในธรรมวินัย จะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ พิจารณาจิตเป็นอารมณ์กรรมฐาน จึงจะสามารถกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสที่เกิดเพราะจิตเป็นเหตุได้

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักการใช้สติพิจารณาสภาวะธรรม เป็นกรรมฐานที่ภิกษุในธรรมวินัย จะต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ พิจารณาสภาวะธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐาน จึงจะสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสที่เกิดเพราะสภาวะธรรมเป็นเหตุได้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ กายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายความว่า กายทุกส่วนทุกเนื้อเยื่อ ตั้งแต่เส้นผมถึงปลายเท้าเป็นที่ตั้งแห่งสติให้เกิดขึ้นได้ทั้งหมด กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ได้ง่ายที่สุด เพราะเป็นของหยาบ หากพิจารณาถึงข้อปฏิบัติอันเป็นที่สุดของการพิจารณาดูกายแล้ว ต้องพิจารณาเห็นกายทั้งหมดตามที่กล่าวไว้ถึง ๑๔ บรรพนั้นว่าเป็นของนารังเกียจ อุบายวิธีในการพิจารณาเพื่อจะให้เห็นชัด กายที่สุดนั้นเริ่มจากการพิจารณากายส่วนนอกสุดก่อน เช่น การหายใจออก-เข้า การยืน เดิน นั่ง นอน แล้วเอาสติเข้าไปกำหนดรู้กาย (การกำหนดรู้ลมหายใจ คือกำหนดรู้ว่าโยธาตุ เป็นต้น) แล้วต่อไปก็เป็นเหตุให้รู้ กายในส่วนที่นารังเกียจนั้นว่านารังเกียจจริงๆ แล้วมีปัญญากำหนดรู้มากขึ้นๆ จนรู้แจ้งว่ากายทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๔ บรรพ (หัวข้อ) ได้แก่ อาณาปานบรรพ อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุลบรรพ ธาตุบรรพ นวสีวธิกายบรรพ ๙ (ป่าช้า ๙ ข้อ) รวมเป็น ๑๔ บรรพ ซึ่งจะแสดงต่อไป

๑.๑ อาณาปานบรรพ

จากการศึกษาชุดบทเรียนชุดที่ ๙.๒ เรื่อง อนุสสติ ๑๐ ได้ศึกษาอาณาปานสติในแง่ของการเจริญสมถกรรมฐาน แต่ในบทนี้จะศึกษาการ

พิจารณาลมหายใจเข้าออกมาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนา ถ้าศึกษาให้เข้าใจ แล้วสามารถที่จะปฏิบัติเอื้อประโยชน์อิงอาศัยซึ่งกันและกันได้

*ตารางเปรียบเทียบการเจริญลมหายใจ ตามนัยแห่งสมณะ และวิปัสสนา
โดยสังเขป*

การเจริญอานาปานสติ (สมณะ)	การเจริญอานาปานบรรพ (วิปัสสนา)
๑. ต้องฝึกให้สติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกโดยการนับลม , การติดตาม , การกระทบ , การตั้งมั่น (ตามบทเรียนชุดที่ ๙.๒)	๑. มีสติระลึกรู้ลมหายใจ โดยในเบื้องต้นอาจจะอาศัยวิธีการกำหนดแบบสมณะคือการนับ การติดตาม การกระทบ การตั้งมั่น แต่สุดท้ายในการปฏิบัติแบบวิปัสสนา คือ ต้องมีสติกำหนดรู้ในกองลมทั้งปวงนั้นว่าเป็นเพียงรูป จิตที่มีสติกำหนดรู้ นั้นเป็นเพียงนาม รูปนามเป็นเพียงขันธ์ ๕ เป็นเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ตลอดจนรู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

หลักการใช้สติพิจารณาลมหายใจ (อานาปานบรรพ)

ในเบื้องต้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จะต้องเข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือ เรือนว่าง นั่งคู้บั๊งลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจออก -เข้า ด้วยวิธีดังต่อไปนี้คือ

ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดสติหายใจออก กำหนดสติหายใจเข้า

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

๓. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจเข้า
๔. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
๕. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจเข้า
๖. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจเข้า
๗. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจเข้า
๘. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
๙. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจเข้า
๑๐. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
๑๑. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
๑๒. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า
๑๓. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่
 เที่ยง หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่
 เที่ยง หายใจเข้า
๑๔. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด
 หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด
 หายใจเข้า
๑๕. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจ
 ออก



ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจ
เข้า

๑๖. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจเข้า

ภิกษุทั้งหลาย อุปมาเหมือนช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความ
ชำนาญนั้น ถ้าชักเชือกยาว ก็รู้ตัวว่า “ ตนเองชักเชือกยาว ” ถ้าชัก
เชือกสั้น ก็รู้ตัวว่า “ ตนเองชักเชือกสั้น ” ฉะนั้นใด ภิกษุก็ควรปฏิบัติโดย
ทำนองเดียวกันกับช่างกลึง ฉะนั้น คือ เมื่อหายใจออกยาว ก็ให้กำหนดรู้
ว่า หายใจออกยาว เป็นต้น

การกำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า โดยความเป็นรูปก็ต้อง
พิจารณาว่า ลมหายใจอาศัยอะไรเกิด ? ลมหายใจก็อาศัยอยู่กับวัตถุ
กรชกาย คำว่าวัตถุ ได้แก่ มหาภูตรูป และอุปาทายรูป นั้นเอง เมื่อ
กำหนดรู้อรูปโดยความเป็นจริงอยู่เช่นนี้ ต่อไปก็รู้ถึงนามที่รู้อรูป เหล่านั้น
เพราะมีผัสสะ คือการกระทบความเป็น ไปแห่งปฏิจจสมุปบาท มีอวิชชา
เป็นต้นก็เป็น ไป เมื่อ อวิชชาคือความไม่รู้เป็น ไป ภพชาติย่อมเกิดขึ้น
เป็น ไปด้วย เมื่อเข้าใจความจริงได้อย่างนี้ ก็ข้ามพ้นความสงสัยได้ และ
เข้าใจได้ถูกต้องว่านี่เป็นเพียงปัจจัยและธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น
เท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่ความเป็นจริงแห่งลมหายใจที่เป็น ไป
เท่านั้น จึงยกเอานามและรูปพร้อมทั้งปัจจัยขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เจริญ
วิปัสสนาบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ (นี้เป็นเพียงตัวอย่างการพิจารณาลมหายใจ
จนบรรลุธรรมได้)

**ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา โดยมีวิธีการปฏิบัติ
โดยสรุป ดังนี้**

๑. นำวิธีข้างต้นมาพิจารณาว่า กายภายใน(คือลมหายใจของ
ตนเอง) ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นลมหายใจ
คำว่าพิจารณากาย ไม่ใช่พิจารณาเห็นธรรมอย่างอื่นที่นอกเหนือไปจาก
มหาภูตรูปและอุปาทายรูป ต้องพิจารณาอยู่ในมหาภูตรูปและอุปาทาย
รูป(คือรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้นเกิดขึ้น) เป็นผู้พิจารณาเห็นการชมมนุ่มกัน
แห่งมหาภูตรูปและอุปาทายรูปนั้น เหมือนคนลอกกาบกล้วยออกจากต้น
ต้นกล้วยนั้นถ้าลอกกาบออกไปที่ละกาบๆ แล้ว ก็จะพบความจริงว่าไม่มี
แก่นสารอะไรเลย ชื่อว่าต้นกล้วยไม่มีแล้ว มีแต่กาบแต่ละกาบเท่านั้นเอง

เมื่อพิจารณาถึงความเป็นจริงของกายโดยกำหนดรู้กายโดยรวมมหาภูตรูปและอุปาทายรูปแล้ว จึงเป็นเหตุให้สามารถแยกความเป็นกลุ่มเป็นกองได้ จึงไม่เห็นเป็นกาย เป็นหญิง เป็นชาย หรือเป็นธรรมอะไรอื่น นอกเหนือไปจากการชุมนุมแห่งธรรมตามที่กล่าวมาแล้ว แต่สัตว์ทั้งหลาย มีความเชื่อผิดๆ จึงยังหลงยึดติดอยู่ ซึ่งที่จริงเป็นเพียงสภาวะการชุมนุมกันของมหาภูตรูปและอุปาทายรูปและธรรมอื่นๆ เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นพระโบราณจารย์จึงได้กล่าวไว้ว่า :- *สิ่งใดที่บุคคลเห็นอยู่ สิ่งนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เขาเห็นแล้ว สิ่งใดที่บุคคลเห็นแล้ว สิ่งนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เขาเห็นอยู่ เมื่อไม่เห็นตามความเป็นจริง จึงหลงติดอยู่ เมื่อหลงติดอยู่ ย่อมไม่หลุดพ้น*

ผู้ที่พิจารณาเห็นกายได้จริงๆ เขาจะเห็นกายอย่างเดี่ยวเท่านั้น ไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นๆ ตัวอย่างเช่น การมองเห็นพยับแดด บุคคลทั่วไปมองเห็นพยับแดดว่าเป็นน้ำ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ใช่เห็นของปลอมเช่นนั้น แต่จะเห็นกายนี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่งาม ไม่ใช่ไปเห็นว่ากายเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และเป็นของงาม แต่จะพิจารณากายได้จริงๆว่า **กายเป็นที่ประชุมของกายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเป็นของไม่งาม เท่านั้นเอง** กายนี้ใด มีลมหายใจออก มีลมหายใจเข้าที่ในครั้งแรกตอนที่คลอดออกจากครรภ์มารดา ต่อไปก็จะมีกระดูกที่กลายเป็นผุยผงไปในที่สุด พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายคือดิน กายคือน้ำ กายคือไฟ กายคือลม กายคือผม กายคือขน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็**จะเบื่อหน่าย จะคลายความกำหนัดยินดี จะดับตัณหา จะสลัดออกไม่ยึดไว้ ละคลายได้**

หมายเหตุ การพิจารณาในกายอย่างนี้ต้องพิจารณาให้ได้ในทุกๆ หมวดแห่งกายานุปัสสนาตั้งแต่อานาปานบรรพไปจนถึงการพิจารณาป่าช้า ๙ ข้อ ด้วย

๒. หรือพิจารณาเปรียบเทียบ กายภายในกับกายภายนอก โดยการเปรียบเทียบลมหายใจของตนเองกับลมหายใจของบุคคลอื่น ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าลมหายใจทั้งของตนเองและของบุคคลอื่นก็เป็นแต่เพียงลมหายใจนั่นเอง
๓. หรือจะพิจารณารู้สลับกันไปมาระหว่างกายภายในกับกายภายนอก คือการกำหนดรู้ ลมหายใจของตนเองบ้าง และกำหนดรู้ลมหายใจของบุคคลอื่นบ้าง สลับกันไปมาก็ได้



๔. ควรใช้สติพิจารณาการเกิดขึ้นของลมหายใจและธรรมอันเป็นเหตุเกิดแห่งลมหายใจ หรือใช้สติพิจารณาการดับและธรรมเป็นเหตุดับแห่งลมหายใจ หรือใช้สติพิจารณาทั้งการเกิด-ดับ และธรรมเป็นเหตุเกิด-ดับของลมหายใจ สลับกันไปก็ได้

อธิบายเหตุเกิดของลมหายใจ เพราะมีโพรงจมูก ถ้าไม่มีโพรงจมูกลมหายใจก็เกิดไม่ได้และถ้าไม่มีจิตลมหายใจก็เกิดขึ้นไม่ได้(เช่นชากศพมีโพรงจมูกก็จริงแต่ไม่มีลมหายใจเพราะไม่มีจิต) อุปมาเหมือนช่างทองที่ใช้เท้าเหยียบสูบเพื่อเป่าลมให้ไฟพ่นออกมาเพื่อเชื่อมทองได้ ฉนั้นใด ลมหายใจก็เป็นไปได้เพราะมีจิต ลมหายใจนั้นเป็นรูปคือเป็นวาโยธาตุ จิตและเจตสิกเป็นนาม(ฉะนั้นลมหายใจเกิดจากกุศลจิตก็มี เกิดจากอกุศลจิตก็มี ในขณะที่ลมหายใจเกิดขึ้นก็มีจิตด้วย การพิจารณาเช่นนี้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้ลักษณะของจิตด้วย) **หรือพิจารณาเหตุเกิดของลมหายใจในปัจจุบัน** คือเมื่อมีการกำหนดการกระทบของลมหายใจที่เข้า-ออกก็จะเห็นการเกิดของกองลมหายใจที่เข้า-ออกว่า ตลอดกองลมหายใจนั้นก็เริ่มต้นกระทบ(เกิด)และสุดท้ายแห่งการกระทบ(ดับ)

อดีตเหตุของลมหายใจเกิดจาก อวิชชา กรรม สังขาร ภวตัณหา จึงทำให้มีภพชาติส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต้องรับผลของกรรมอยู่ในขณะนี้เอง

๕. ที่สำคัญที่สุดคือจะต้องมีสติอยู่เสมอว่า ลมหายใจที่ปรากฏอยู่นี้เป็นแต่เพียงรูป(ลมหายใจเป็นรูป คือ เป็นวาโยธาตุ สติที่ประกอบกับจิตเป็นนาม) ไม่ใช่บุคคลอัตตาตัวตนเราเขา และต้องตระหนักด้วยว่าการที่นำเอาลมหายใจมาพิจารณาโดยนัยต่างๆ ข้างต้นนั้น มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อต้องการให้ญาณปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น และเพียงเพื่อความสมบูรณ์แห่งการเจริญให้มีสติระลึกภูมิตำนั้น จึงไม่ควรที่จะหลงผิดยึดติดอยู่ในสังขารใดๆ ที่กำลังเกิด-ดับอยู่ ไม่ควรเข้าไปยึดว่ากายคือลมหายใจนี้เป็นเรา เป็นของของเรา ของสัตว์ บุคคล ผู้หญิง ผู้ชาย

๖. สติกำหนดลมหายใจโดยอริยสัง ๔ ต่อไป คือ

๖.๑ สติที่กำหนดลมหายใจ เป็นอารมณ์ **สติ จัดเป็นทุกขสัง**

๖.๒ ตัณหาคือความยินดีพอใจในอดีตภพ จึงทำให้มีการเกิดมาในภพนี้ เป็นเหตุปัจจัยให้มีสติที่ไปกำหนดรู้ลมหายใจ อยู่ในขณะนี้เอง **ตัณหาในอดีตภพ จัดเป็นสมุทัยสัง**

๖.๓ การหยุดทุกขสังและตัณหา **จัดเป็นนิโรธสัง**

๖.๔ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขสัจ และละสมุทัยสัจมีนิโรธสัจเป็น อารมณ์ จัดเป็นมรรคสัจ

ข้อเตือนใจ การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเรื่องที่ต้องทำลายอัตตาตัวตนให้ได้ ฉะนั้นสติ
ต้องกำหนดระลึกไว้ในกาย คำว่ากายจะมีความหมายเปลี่ยนไปในแต่ละ
หมวดการปฏิบัติต่างกันไป เช่น ในอานาปานบรรพ คำว่า “ กาย ”
หมายถึงลมหายใจ ในอิริยาบถบรรพ คำว่า “ กาย ” หมายถึงอิริยาบถ
๔ ในสัมปชัญญะบรรพ คำว่า “ กาย ” หมายถึง อิริยาบถย่อยต่างๆ



จบหลักการใช้สติพิจารณาลมหายใจ ในอานาปานบรรพ (โดยสังเขป)

๑.๒ หลักการใช้สติพิจารณาอิริยาบถบรรพ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรใช้สติพิจารณาอิริยาบถ ๔ ดังต่อไปนี้

๑. ขณะที่ภิกษุเดิน ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ เดิน ”
๒. ขณะที่ภิกษุยืน ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ ยืน ”
๓. ขณะที่ภิกษุนั่ง ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ นั่ง ”
๔. ขณะที่ภิกษุนอน ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ นอน ”

การกำหนดอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ให้รู้เหตุแห่งการเกิด
อิริยาบถต่างๆ นั้น ไม่ได้มุ่งหมายให้รู้ว่าเดิน เป็นต้น แต่ให้รู้เหตุแห่ง
การเดิน ที่เรียกกันว่าเดินนั้นมีเหตุเกิด คือ เกิดจากการแผ่ไปของวาโย
ธาตุที่เกิดจากจิต เมื่อจิตคิดว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ
วาโยธาตุ ก็ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำกายให้ก้าวไปข้างหน้า
ด้วยความไหวตัวไปของวาโยธาตุนั้น ความเป็น ไปเช่นนี้ มีสมมุติบัญญัติ

เรียกกันว่า “ เดิน ” ในอีก ๓ อิริยาบถที่เหลือก็เป็น ไปในทำนองเดียวกัน

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา โดยมีวิธีการปฏิบัติ โดยสรุป ดังนี้

๑. พิจารณาภายใน(คือวาโยธาตุ) ด้วยการกำหนดอิริยาบถ ๔ ของตนเอง เช่น เมื่อกำหนดรู้การเดินก็พิจารณาว่า อิริยาบถเดินเกิดขึ้นได้เพราะวาโยธาตุที่เกิดจากจิต จึงทำให้กายเคลื่อนไปข้างหน้าได้ หมายเหตุ อย่าลืมกำหนดกายเช่นเดียวกับในอานาปานสติที่อธิบายแล้วข้างต้น

๒. พิจารณาภายนอก(คือวาโยธาตุ) ด้วยการกำหนดอิริยาบถ ๔ ของคนอื่น สัตว์อื่น กำหนดอิริยาบถของบุคคลอื่น โดยให้พิจารณาว่าอิริยาบถนั้นๆ เป็นไปได้ก็เพราะวาโยธาตุที่เกิดจากจิต เป็นไปเหมือนกันกับอิริยาบถของเราเอง การที่เราเห็นคนเดินมาเราเห็นได้แต่เฉพาะรูปารมณ แต่ความไหวของการเดินก็สามารถรู้ได้ทางใจ เพราะบุคคลนั้นมีวิญญาณรูปที่มีความหมายที่ทำให้เรารู้ได้ ความหมายนี้เกิดจากวาโยธาตุ และวาโยธาตุนี้เกิดจากจิต

๓. การรู้วาโยธาตุก็ต้องรู้จักวาโยธาตุ ๔ ประการ คือ

๑. วาโยธาตุมีการพองไว้ *เป็นลักษณะ*
จึงทำให้คนนั้นๆ เดิน นั่ง ได้ไม่ล้มลงไป

๒. มีความเคลื่อนไหว *เป็นกิจ*

๓. มีการแสดงท่าทางต่างๆ ได้ *เป็นผล* เมื่อจิตคิดจะเดิน วาโยธาตุก็ทำให้เกิด

กิริยาอาการ ท่าทางต่างๆ กันไป นี่เป็นผลของวาโยธาตุนั้นเอง

๔. มีธาตุดิน น้ำ และไฟ *เป็นเหตุใกล้* คือ มีธาตุอีก ๓ นี้เกิดร่วมด้วย

๔. หรือจะพิจารณารู้สลับกันไปมาระหว่างภายในกับภายนอก คือ กำหนดวาโยธาตุ ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น



๕. พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิด พึงกำหนดความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยพิจารณาว่า รูปเกิดเพราะอวิชชาเกิดเป็นต้น
๖. เมื่อกำหนดวาทะธาตุรู้ได้ชัดเจนดีแล้วตั้งแต่ข้อ ๑ - ๕ สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องกำหนดพิจารณาต่อไปคือ ต้องไม่หลงยินดีพอใจที่เราปฏิบัติถูกแล้ว เข้าใจถูกแล้ว แต่เมื่อกำหนดรู้วาทะธาตุ ก็ให้เป็นไปเพื่อทำลายทิฏฐิความยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตน เราเขา ให้ได้
๗. แม้สติที่เข้าไปกำหนดรู้วาทะธาตุนั้นก็หาใช่เพื่อประโยชน์อย่างอื่นไม่ ที่แท้ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ความรู้ คือญาณ ปัญญาที่ยิ่งๆ ขึ้นไป และเพื่อประโยชน์แห่งการเกิดขึ้นของสติสัมปชัญญะเท่านั้น และต้องกำหนดรู้ต่อไปว่า
๘. สติกำหนดอิริยาบถโดยอริยสัง ๔ ต่อไป คือ
- ๘.๑ สติที่กำหนดอิริยาบถ ๔ เป็นอารมณ์ **สติ จัดเป็นทุกขสัง**
- ๘.๒ ตัณหาคือความยินดีพอใจในอดีตภพ จึงทำให้มีการเกิดมาในภพนี้ เป็นเหตุปัจจัยให้มีสติที่ไปกำหนดอิริยาบถ ๔ อยู่ในขณะนั้นเอง **ตัณหาในอดีตภพ จัดเป็นสมุทัยสัง**
- ๘.๓ การหยุดทุกขสังและสมุทัยสังทั้งสองนั้น **จัดเป็นนิโรธสัง**
- ๘.๔ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขสังและละสมุทัยสังมีนิโรธสังเป็นอารมณ์ **จัดเป็น มรรคสัง**

เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติเจริญสติปัญญาในอิริยาบถ ๔ แล้ว ย่อมรู้และเข้าใจได้ถูกต้องว่า ไม่มีสัตว์ใดๆเดินหรือยืนเลย อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม อิริยาบถนั้นเป็นเพียงสมมุติบัญญัติเรียกขานกันเท่านั้นเอง ความเป็นจริงที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ก็คือ วาทะธาตุที่เกิดขึ้นเพราะมีจิตคิดที่จะเดิน ยืน นั่ง นอน นั้นเอง เมื่อกำหนดรู้รูปได้ถูกต้องแล้วก็ต้องศึกษาในวิสุทธิ ๗ และข้อปฏิบัติที่จะทำให้นามรูปปริจเฉทญาณเกิดขึ้นได้อีก แล้วเพียรปฏิบัติเพียรเจริญให้มากกระทำให้มาก จนวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นแก่ท่านนั้นแหละจะเป็นเครื่องหมายให้รู้ได้ว่าท่านปฏิบัติมาถูกทางแล้วและเกือบจะสำเร็จแล้ว และต่อไปก็ต้องข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสไปให้ได้ เมื่อนั้นท่านก็จัดได้ว่าเป็นผู้เริ่มต้นมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว (เรื่องวิปัสสนูปกิเลสจะได้ศึกษาในหน้า ๕๒)

ข้อเตือนใจ รูปไม่ใช่อิริยาบถ อิริยาบถไม่ใช่รูป วิญญาณก็คือวิญญาณที่เป็นอสถาवरูป ขอรบายศัพท์เพื่อความเข้าใจ ดังนี้

ที่นี้จะมีประโยชน์แก่เราหรือไม่ เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ปราศจากโทษ จึงก้าวไป อย่างนี้เรียกว่า **สาดถกสัมปชัญญะ**

๒. กำหนดความเป็นสัปปายะและอสัปปายะ (สัปปายะคือความสบายที่เป็นเหตุทำให้กุศลเกิด อสัปปายะ คือความไม่สบายที่เป็นเหตุทำให้กุศลไม่เจริญ และอาจเป็นเหตุให้กุศลเกิดขึ้นได้) การที่จะก้าวไป ถ้าไปในที่ใดก็ตาม ถึงแม้จะเป็นประโยชน์แต่ในขณะนั้นไม่เป็นสัปปายะ ก็ให้มีสัมปชัญญะ กำหนดรู้ว่าไม่ควรไป เช่น โดยปกติการได้เห็นพระเจดีย์เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์เพราะยังกุศลให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าในเวลานั้นบริเวณโดยรอบพระเจดีย์มีงานรื่นเริงต่างๆ ก็ไม่ควรไป เพราะจะเป็นเหตุให้กุศลเกิดขึ้นได้ อย่างนี้เรียกว่า **สัปปายสัมปชัญญะ**

๓. การกำหนดกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ในใจตลอดเวลาที่โคจรไปในที่ต่างๆ กำหนดโดยไม่หลงลืม กำหนดได้ดีไม่ละทิ้งกรรมฐานตลอดเวลาที่โคจรทั้งไปและกลับ อย่างนี้เรียกว่า **โคจรสัมปชัญญะ**

๔. การกำหนดโดยการไม่หลงลืม ในการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น หมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องไม่หลงลืมในขณะที่ก้าวไปข้างหน้า ไม่หลงลืมไปว่าเป็นอัตตัตตัตตของเราเป็นผู้ก้าวไปข้างหน้า แต่ต้อง มีสติ กำหนดระลึกได้ถูกต้องว่า **เมื่อมีจิตคิดว่าเราจะไม่หลงลืมก้าวไปข้างหน้า วาโยธาตุที่มีจิตเป็นเหตุเกิดก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยังให้เกิดกายวิญญูรูปเกิดขึ้นด้วย และก็เกิดขึ้นพร้อมกับจิตดวงนั้นนั่นเอง** โครงกระดุกที่สมมุติว่ากายนี้จะก้าวไปข้างหน้าตามอำนาจของการแผ่ขยายไปแห่งวาโยธาตุที่เกิดจากจิตนั่นเอง ในการยกเท้าขึ้น ธาตุ ๒ ชนิด คือ ปฐวีธาตุและอาโปธาตุจะหย่อนจะอ่อนกำลังลง แต่เตโชธาตุและวาโยธาตุจะมีกำลังมากขึ้น ทำให้กายนี้เคลื่อนไปได้ ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะที่ก้าวก็ดับไปในขณะก้าวไม่เกิดสืบต่อไปถึงขณะคู้ ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขณะที่คู้ก็ดับไปในขณะคู้นั่นเองไม่เกิดสืบต่อไป ในขณะที่เหยียด เพราะวิญญูรูปทั้งหลายนี้เกิดจากจิต จิตดวงอื่นดับไปพร้อมกับรูปที่ดับไปแล้ว ความเป็นไปของอิริยาบถในตอนนี้ก็เกิดขึ้นได้ เพราะจิตคนละดวงกัน ไม่ใช่เกิดจากจิตดวงเดียวกัน เหมือนกระแสน้ำที่ไหลติดต่อกันเป็นระลอกฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดโดยไม่หลงในการก้าวไป อย่างนี้เรียกว่า **อสัมโมหสัมปชัญญะ**

การกำหนดอิริยาบถย่อย ก็มีวิธีการปฏิบัติโดยสรุป เช่นเดียวกันกับอิริยาบถใหญ่ ๔ แต่ต้องละเอียดลึกซึ้งกว่ากันมาก เพราะต้องกำหนดรู้โดยสัมปชัญญะ ๔ อีกด้วย

จบหลักการใช้สติพิจารณาอิริยาบถย่อยด้วยสัมปชัญญะ (โดยสังเขป)

๑.๔ หลักการใช้สติพิจารณาอาการ ๓๒

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรพิจารณาร่างกายนี้ ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิกุศลชนิดต่างๆ ตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่าเท้า ดังนี้ว่า :- “ในกายนี้ มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกุศล เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย อุปมาตจถุงมีปาก ๒ ข้าง บรรจุธัญพืชชนิดต่างๆ คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร ไข่เต็มถุง คนตาดีเปิดถุงนั้นออก พิจารณาแยกประเภทได้ว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร” ฉนฺได ภิกษุก็ควรพิจารณาร่างกายนี้ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิกุศลชนิดต่างๆ ตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่า

ในกายนี้ มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกุศล เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เป็นสิ่งปฏิกุศล ที่เราหลงว่าสวยว่างามนั้นที่แท้จริงแล้วกายนี้เป็นของปฏิกุศลทั้งนั้น ผม เป็นต้น ถ้าดูโดยลักษณะของเส้นผมอาจไม่เห็นถึงความน่ารังเกียจ แต่เมื่อเอาไปเผาไฟ กลิ่นของเส้นผมนั้นเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจยิ่ง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ถ้าเปรียบเหมือนกับผักสำหรับแกงที่เกิดในน้ำคร่ำที่ไหลออกจากบ้านซึ่งอยู่ในที่ไม่สะอาดย่อมเป็นสิ่งน่าเกลียดไม่น่าบริโภคฉนฺได แม้เส้นผมทั้งหลายก็น่ารังเกียจฉนฺได เพราะถูกหล่อเลี้ยงด้วยน้ำที่ซึมออกมาจากแต่ละส่วนต่างๆ มีน้ำเหลือง เลือด มูตร กรีส น้ำดี และเสมหะ เป็นต้น เพราะเกิดในที่ที่ไม่สะอาดจุดผักเกิดที่กองคูถ อาการทั้ง ๓๒ นั้นล้วนเป็นสิ่งปฏิกุศล น่ารังเกียจ แล้วที่เรามีชีวิตอย่างดิ้นรนเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างปฏิกุศลนี้หรือ และที่เราคิดว่าบุคคลนี้เป็นของเรานั้น เรากำลังยึดสิ่งปฏิกุศลมิใช่หรือ ถ้าผู้

พิจารณาเห็นความจริงอย่างนี้ได้ก็จะไม่หลงยึดในอัตตาตัวตนว่าเป็นเรา
เขา

**ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา มีวิธีการปฏิบัติโดยสรุป
เหมือนกับอริยาบถ แต่เปลี่ยนคำว่ากายให้เป็นไปตามอาการ ๓๒**

จบหลักการใช้สติพิจารณาอาการ ๓๒ (โดยสังเขป)

๑.๕ หลักการใช้สติพิจารณากายเป็นธาตุ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรใช้สติพิจารณากายนี้ไปตามส่วนต่างๆ ให้
เห็นเป็นเพียงธาตุ (โดยปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) ว่า “ กาย
นี้มีสภาพเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”

ภิกษุทั้งหลาย อุปมาดุจคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความ
ชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งเนื้อโคออกเป็นส่วนๆ นั่งเฝ้าดูอยู่ที่ทางใหญ่
สี่แพร่ง ฉันทโค ภิกษุก็ควรพิจารณากายนี้ไปตามส่วนต่างๆ ให้เห็นเป็น
เพียงธาตุว่า “ กายนี้มีสภาพเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”

อธิบาย การปฏิบัติในหมวดนี้ เป็นการปฏิบัติที่ต่อเนื่องมาจากหมวดการ
พิจารณาอาการ ๓๒ นั้นเอง การพิจารณาในอาการ ๓๒ เริ่มต้นที่การพิจารณา
อาการ ๓๒ แต่ถ้าผลปรากฏว่าผู้พิจารณาได้สภาวะของความเป็นปฏิกุศล การ
พิจารณานั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นการพิจารณาในหมวดปฏิกุศล แต่ถ้าได้สภาวะของความเป็น
ธาตุ ๔ ปรากฏ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ได้ชื่อว่าเป็นการพิจารณาโดยความเป็น
ธาตุ ธาตุ มี ๔๒ คือ จาก ๓๒ ให้เพิ่มธาตุไฟ ๔ คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น, ไฟที่ยัง
กายให้ป่วยไข้, ไฟที่ยังกายให้แก่ ทำให้ทรุดโทรม , ไฟที่เผาหรือย่อยอาหาร ที่
กิน ที่ดื่ม ธาตุลม ๖ คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน, ลมที่พัดลงเบื้องล่าง, ลมในท้อง,
ลมในไส้, ลมในอวัยวะน้อยใหญ่, ลมหายใจออก-เข้า การศึกษาหัวข้อนี้ต้อง
ศึกษาควบคู่ไปกับบทเรียนชุดที่ ๙.๒ เรื่องกายคตาสติ และ ๙.๓ เรื่อง จตุธาตุววัฏฐาน
เพื่อให้รู้ว่าธาตุนั้นเป็นอย่างไร เมื่อเข้าใจแล้วนำมาปฏิบัติในสติปัฏฐาน โดยพิจารณาว่ากายนี้ก็เป็นเพียงธาตุ

**ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา มีวิธีการปฏิบัติโดยสรุป
เหมือนกับอริยาบถ แต่เปลี่ยนคำว่ากายให้เป็นธาตุ**

จบหลักการใช้สติพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ (โดยสังเขป)

การเจริญวิปัสสนาในหมวดป่าช้า ๙ ข้อ

การพิจารณาอสุภะในบทเรียนชุดที่ ๙ กับบทเรียนชุดนี้ต่างกัน ซึ่งนักศึกษาควรจะศึกษาให้เห็นความต่างกันด้วยจะเป็นประโยชน์ในการน้อมนำไปปฏิบัติ ความต่างกันตัวอย่างเช่น การพิจารณาอสุภะก็เพียงหาซากศพอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๑๐ อย่าง แล้วปฏิบัติโดยการท่องบริกรรมว่า วินิลกอสุภะ ๆ ๆ ไปเรื่อยๆ จนสมาธิตั้งมั่นนิมิตก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับเมื่อถึงปฏิภาคนิมิตแล้วฌานจิตก็เกิดขึ้นได้ แต่การพิจารณาอสุภะโดยการเจริญวิปัสสนาไม่ต้องบริกรรมจนสมาธิจิตแนบแน่น แต่พิจารณาให้เห็นสภาพของความจริงว่า *กายของเราหรือของบุคคลอื่นก็ตามย่อมมีสภาพเช่นเดียวกับศพ ไม่ล่วงพ้นไปจากสภาพเช่นนี้ได้* จุดประสงค์ก็เพื่อให้คลายจากความยึดมั่นในอัตตาตัวตน ทำให้พบบัญญัติว่าเป็น บุคคล ตัวตน เราเขา แตกลงได้ เมื่อก้าวพ้นความเป็นขณะแล้วสภาพของปรมาตถ์แท้ๆ คือรูปนามจึงจะปรากฏได้ จุดประสงค์เดียวของการเจริญวิปัสสนาคือ ต้องทำลายอัตตาตัวตนให้ได้ก่อน แล้วรูปนามอันเป็นสภาวะปรมาตถ์แท้ๆ ก็จะปรากฏชัด

๑.๖ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดอสุภะในป่าช้า ที่ ๑

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดศพซึ่งตายมาแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ซึ่งถูกนำมาทิ้งไว้ในป่าช้า จนขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพจุดศพ และมีลักษณะจุดศพ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๗ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดอสุภะในป่าช้า ที่ ๒

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้าปล่อยให้กา เหยี่ยว จิกกินแรงทั้งกิน สุนัข บ้าง สุนัขจิ้งจอก หรือสัตว์เล็กๆ กัดกิน ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะจุดศพ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๘ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูก ในป่าช้า ที่ ๓

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะจุดโครงกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๙ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูก ในป่าช้า ที่ ๔

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งปราศจากเนื้อหนังแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพ และมีลักษณะจุดโครงกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๑๐ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูก ในป่าช้า ที่ ๕

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งปราศจากเนื้อและเลือดแต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพ และมีลักษณะจุดโครงกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๑๑ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูก ในป่าช้า ที่ ๖

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดโครงกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งปราศจากเอ็นรัด กระจายกระจายไปตาม ทิศต่างๆ เช่น กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้ง กระดูกขา กระดูกสะเอว กระดูกหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน กะโหลกศีรษะ อยู่ทิศหนึ่งๆ ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพ และมีลักษณะจุดโครงกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๑๒ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดท่อนกระดูก ในป่าช้า ที่ ๗

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดท่อนกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะจุดท่อนกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๑๓ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นจุดกองกระดูก ในป่าช้า ที่ ๘

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นจุดกองกระดูกของศพซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ดังนั้นว่า “ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะจุดกองกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

๑.๑๔ หลักการใช้สติพิจารณากายให้เห็นดวงผงกระดุก ในป่าช้า ที่ ๙

ภิกษุควรพิจารณากายให้เห็นดวงผงกระดุกของศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งແหลกละเเียดเป็นชั้นเล็กชั้นน้อย ดังนี้ว่า “ กายนี้ก็มีสภาพและมีลักษณะดวงผงกระดุกนี้แล ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้”

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา มีวิธีการปฏิบัติเหมือนกับอริยาบถ แต่เปลี่ยนคำว่ากาย เป็นอสุภะในแต่ละข้อ

จบ ป่าช้า ๕ ข้อ

จบ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานี้มีสภาพของความเป็นนาม นามจะรู้ได้ยากกว่ารูป แต่เวทนาก็ยังเป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่ายกว่าสภาพของจิตตานุปัสสนา เพราะความรู้สึกเป็นสุขและเป็นทุกข์นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากผัสสะ คือ การกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้แต่ความคิดซึ่งเข้ากระทบใจอยู่ตลอดก็มีผัสสะที่ทำให้ความรู้สึกเป็นสุขและเป็นทุกข์ได้ หากพิจารณาข้อปฏิบัติอันเป็นที่สุดของเวทนาก็คือให้รู้จักเวทนาทุกชนิด ทุกเงื่อนไข โดยเริ่มจากง่าย ๆ คือให้รู้ว่า อย่างนี้สุข อย่างนี้ทุกข์ อย่างนี้เฉยๆ เวทนาเป็นนามธรรมที่มีลักษณะเฉพาะที่สังเกตเห็นได้ เช่น สุขใจ กับ ทุกข์ใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเห็นลักษณะของเวทนา ซึ่งเวทนาแต่ละอย่างก็มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน การพิจารณาจะต้องเป็นไปเพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริง เพื่อปล่อยวาง ฉะนั้นการปฏิบัติในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตจะเข้าไปรู้ธรรมชาติในระดับที่ละเอียดขึ้นกว่ากายานุปัสสนาแล้ว ยังเป็นการปฏิบัติที่เข้าใจสัจจะที่เกี่ยวกับอนิจจังของสภาวะแห่งรูปและนามได้ดีอีกด้วย

หลักการใช้สติพิจารณาเวทนา

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ควรพิจารณาเวทนา ดังต่อไปนี้ คือ

ถ้ารู้สึกเป็นสุข ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ สุข”

ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ ทุกข์”

ถ้ารู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า

“ ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์(เฉยๆ)”

ถ้ารู้สึกเป็นสุขที่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า

“ สุขนี้อิงอามิส”

ถ้ารู้สึกเป็นสุขที่ไม่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า

“ สุขนี้ไม่อิงอามิส”

ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ที่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า

“ ทุกข์นี้อิงอามิส”

ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า

“ ทุกข์นี้ไม่อิงอามิส”

ถ้ารู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) ที่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ ความไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) นี้อิงอามิส”

ถ้ารู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) ที่ไม่อิงอาศัยอามิส (กามคุณ) ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ ความไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ (เฉยๆ) นี้ไม่อิงอามิส”

การรู้สุขเวทนาแบบชาวโลกที่รู้กันทั่วไป เช่น เด็กอ่อนที่ยังนอนแบเบาะอยู่ เมื่อได้กินนมก็ย่อมรู้สึกดีว่าเรากำลังสุขอยู่ การรู้แบบนี้ไม่เป็นไปเพื่อละทิฐิ ตัณหา มานะ ฉะนั้น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ได้มุ่งหมายความรู้สึกสุขเวทนา เป็นต้น เหมือนอย่างที่เคยรู้กันนั้น แต่ต้องกำหนดรู้สุขเวทนานั้นที่สภาวะลักษณะว่ามีลักษณะอย่างไร เกิดขึ้นเพราะมีอะไรเป็นเหตุ เช่น สุขเวทนา เกิดขึ้นเพราะมีการสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ดี เกิดขึ้นแล้วมีความสุขทางกาย ซึ่งไม่ใช่เป็นการรับรู้อารมณ์โดยใคร เวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ใช่สัตว์บุคคล แต่ที่เป็นไปได้ก็เพราะมีวัตถุเป็นอารมณ์ จึงมีการรับรู้(เสวย)อารมณ์นั้นๆ แต่เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงอย่างนี้ บุคคลทั้งหลายจึงยึดถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นว่าเราเสวยเวทนา ฉะนั้น คำว่าเราสุข เราทุกข์ จึงเป็นเพียงแค่โวหารเรียกขานกันเท่านั้น ความเป็นจริงเรามีเราสุข เราทุกข์ไม่ มีแต่อารมณ์กับการรับรู้อารมณ์เท่านั้น

ดังตัวอย่างจากอรรถกถาัมชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ แสดงไว้ว่า พระเถระรูปหนึ่งท่านไม่สบาย ถอนหายใจพลาง นอนกลิ้งไปมาอยู่ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งถามท่านว่า ท่านขอรับ ที่ตรงไหนของท่านที่โรคเสียดแทง พระเถระตอบว่า ชื่อว่าที่ซึ่งโรคเสียดเฉพาะแห่งไม่มี เวทนาต่างหากเสวย เพราะกระทำวัตถุให้เป็นอารมณ์ ภิกษุหนุ่มเรียนว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านควรจะยับยั้งไว้ตั้งแต่เวลาที่รู้ มิใช่หรือ พระเถระตอบว่า ผมกำลังยับยั้ง ภิกษุหนุ่มเรียนว่า ท่านขอรับ การยับยั้งไว้เป็นของประเสริฐ พระเถระได้ยับยั้งไว้แล้ว ลำดับนั้นลมเสียดแทงถึงหัวใจ ใส่ใหญ่ได้ ออกมากองอยู่บนเตียง พระเถระได้ชี้ให้ภิกษุหนุ่มดูว่า ยับยั้งไว้ขนาดนี้สมควรหรือยัง ภิกษุหนุ่มนิ่ง พระเถระประกอบความเพียรสม่ำเสมอ แล้วได้บรรลุปะเป็นพระ

อรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิตา แล้วปรินิพพานทันที (เป็นพระอรหัตต์ประเภทชีวิตสมสาลี)

การกำหนดเวทนา เวทนาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการรับกระทบกับ อารมณฺ์ *คือมี ผัสสะ เวทนา วิญญาณ* เมื่อผัสสะเกิดขึ้นก็ไม่ใช่เกิดแต่ เฉพาะผัสสะเท่านั้น แต่เวทนาที่รับรู้อารมณฺ์ก็เกิดขึ้นพร้อมกันกับผัสสะ ตลอดจนกระทั่งธรรมอื่นอันได้แก่ **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ในอารมณฺ์ **เจตนา** คือความจงใจ ตลอดจน **วิญญาณ** ที่รู้แจ้งซึ่งอารมณฺ์ก็เกิดขึ้น พร้อมกัน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะกำหนดเวทณาก็ย่อมจะต้องกำหนดเจตสิก ธรรม คือ ผัสสะนั้นด้วย

เมื่อการกระทบอารมณฺ์เกิดขึ้นแล้วเวทนา สัญญา และธรรมอื่นๆ ก็เกิดขึ้น เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้วก็จะทราบชัดว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยกรชกาย(รูปร่างกาย)นี้ เมื่อพิจารณากรชกายก็จะ เห็นแต่เพียงมหาภูตรูปและอุปาทายรูปนั่นเอง **ธรรม** (อันได้แก่ ผัสสะ เวทนา) ที่อาศัยมหาภูตรูปและอุปาทายรูปเกิดขึ้น ธรรมเหล่านี้เป็นเพียง นาม ฉะนั้น ทั้งหมดล้วนแต่เป็นชั้น ๕ คือ รูปเป็นรูปชั้น ๕ ธรรมที่เหลือ เป็นนามชั้น ๕ เมื่อพิจารณาได้อย่างถูกต้องอย่างนี้แล้วก็มีแต่เพียง รูปกับนามเท่านั้น มีแต่ชั้น ๕ เท่านั้น สิ่งที่จะพ้นไปจากรูปนามชั้น ๕ ย่อมไม่มี

เมื่อพิจารณาโดยชั้น ๕ ได้แล้วก็ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่า ชั้น ๕ เหล่านี้มีอะไรเป็นเหตุให้เกิดขึ้น ก็จะพบว่าเพราะอวิชชา(ความไม่รู้)เป็น ต้นเหตุ เพราะความไม่รู้จึงไปทำบุญบ้างทำบาปบ้าง เมื่อเหตุบุญเหตุบาป มีแล้วผลย่อมปรากฏโดยการนำเกิดขึ้นมาในภพใหม่ชาติใหม่ต่อไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อสาวหาเหตุได้ถูกต้องแล้วว่า **เพราะอวิชชาเป็นเหตุนี้เองจึงทำให้มาเกิดและได้รับเวทนาเหล่านี้อยู่ในขณะนี้ ต่อจากนั้นก็ยก ชั้น ๕ นั้นขึ้นสู่การพิจารณาโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทุกสิ่งทั้งมวลไม่มีอย่างอื่นที่เป็นสัตว์หรือบุคคล มีเพียง กองสังขารล้วนๆ เท่านั้น แล้วพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไปตามลำดับแห่งวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา โดยมีวิธีการปฏิบัติสรุป ดังนี้

๑. นำวิธีข้างต้นมาพิจารณาเวทนา คือเวทนาที่เป็นความรู้สึกของตนให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นเวทนา
๒. หรือพิจารณาเปรียบเทียบเวทนาภายในกับภายนอก โดยการเปรียบเทียบเวทนาของตนกับของบุคคลอื่น *ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นเวทนา*
๓. หรือจะใช้สติพิจารณาผู้สลับกันไปมาระหว่างเวทนาภายในกับเวทนาภายนอก ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นเวทนา
๔. ใช้สติพิจารณาการเกิดและธรรมอันเป็นเหตุเกิดแห่งเวทนา หรือใช้สติพิจารณาการดับและธรรมเป็นเหตุดับแห่งเวทนา หรือใช้สติพิจารณาทั้งการเกิด-ดับและธรรมเป็นเหตุเกิด-ดับแห่งเวทนา สลับกันไปก็ได้
๕. ต้องมีสติอยู่เสมอว่า *สภาวะที่ปรากฏอยู่นี้เป็นแต่เพียงเวทนา คือความรู้สึกเท่านั้น (ไม่ใช่บุคคลอัตตาตัวตนเราเขา)* และควรตระหนักด้วยว่าการที่นำเอา เวทนาคือความรู้สึกมาพิจารณาตามนัยข้างต้นนั้น มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อต้องการให้ญาณปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น และเพียงเพื่อความสมบูรณ์แห่งการเจริญสติยิ่งขึ้นเท่านั้น จึงไม่ควรที่จะหลงผิติดติดอยู่ในสังขารใดๆที่กำลังเกิดดับอยู่

จบ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (โดยสังเขป)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตเป็นสิ่งถูกรู้ได้ยากกว่าเวทนา เพราะปกติคนเราจะถูกความรู้สึกนึกคิดห่อหุ้มไว้ เป็นเปลือกหนาชั้นแรกสุด หากขาดการรองรับจากการรู้ระดับต้นๆ เช่น การมีสติกำหนดรู้ภายในกายานุปัสสนา และการกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนา ก็จะเข้าถึงการรู้สภาพจริง ๆ ของจิตในปัจจุบันขณะได้ยากมาก เมื่อพิจารณาข้อปฏิบัติการดูจิตก็เพื่อให้รู้จักจิตทุกแบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่จิตที่นิ่ง หรือจิตที่หลุดพ้น พระพุทธองค์ทรงมีอุบายวิธีให้รู้จักจิตอย่างเหมาะสมในขั้นต้น คือให้ดูที่เปลือกหยาบของจิตก่อน คือให้รู้ตามจริงว่าจิตมีรากะเป็นอย่างไร จิตมีโทสะเป็นอย่างไร จิตมีโมหะเป็นอย่างไร พอเห็นบ่อยๆ ก็ค่อยๆ เข้าใจสภาวะของจิตแบบหยาบได้เองว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อเห็นสภาวะจิตแบบหยาบได้ ต่อไปก็ค่อยพัฒนาไปเห็นสภาวะจิตแบบละเอียดได้เช่นกัน และสรุปสุดท้ายก็ให้รู้ว่าจิตทุกสภาวะนั้นมีลักษณะ



เหมือนกันหมด คือ มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน

หลักการใช้สติพิจารณาจิต

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ควรพิจารณาจิตดังต่อไปนี้ คือ ถ้าจิตมีราคะ (โลภ กำหนด) ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้มีราคะ”

ถ้าจิตปราศจากราคะ ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ปราศจากราคะ”

ถ้าจิตมีโทสะ (โกรธ) ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้มีโทสะ”

ถ้าจิตปราศจากโทสะ ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ปราศจากโทสะ”

ถ้าจิตมีโมหะ (หลง) ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้มีโมหะ”

ถ้าจิตปราศจากโมหะ ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ปราศจากโมหะ”

ถ้าจิตหดหู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ จิตดวงนี้หดหู่”

ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ฟุ้งซ่าน”

ถ้าจิตบรรลุฌาน ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้บรรลุฌาน”

ถ้าจิตยังไม่บรรลุฌาน ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ยังไม่บรรลุฌาน”

ถ้าจิตยังมีจิตอื่นสูงกว่า ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ยังมีจิตอื่นสูงกว่า”



ถ้าจิตไม่มีจิตอื่นสูงกว่า ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ไม่มีจิตอื่นสูงกว่า”

ถ้าจิตเป็นสมาธิ ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้เป็นสมาธิ”

ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ไม่เป็นสมาธิ”

ถ้าจิตหลุดพ้นจากกิเลส ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้หลุดพ้นจากกิเลส”

ถ้าจิตยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส ก็ให้กำหนด รู้ว่า “ จิตดวงนี้ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส”

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณาโดยมีวิธีการปฏิบัติโดยสรุป คือ

๑. ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีข้างต้นนี้มาพิจารณา **จิตภายในคือจิตของตน** ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นจิต
๒. หรือนำจิตภายในมาพิจารณาเปรียบเทียบกับ **จิตภายนอกคือจิตของผู้อื่น** ให้เห็นว่าจิตของผู้อื่นก็เป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นจิต เหมือนกับจิตของเรานั้นเอง
๓. หรือจะใช้สติพิจารณาทั้งจิตภายในและจิตภายนอกให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นจิต สลับกันไปก็ได้
๔. ใช้สติพิจารณาการเกิดและธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งจิต หรือใช้สติพิจารณาการดับและธรรมเป็นเหตุดับแห่งจิต หรือใช้สติพิจารณาทั้งการเกิด -ดับและธรรมเป็นเหตุเกิด -ดับแห่งจิต สลับกันไปก็ได้
๕. ต้องมีสติอยู่เสมอว่า **สภาวะที่ปรากฏอยู่นี้เป็นแต่เพียงจิตเท่านั้น (ไม่ใช่บุคคลอัตโนมัติตัวตนเราเขา)** และควรตระหนักด้วยว่าการที่นำเอาจิตมาพิจารณาตามนัยข้างต้นนี้มีวัตถุประสงค์เพียงต้องการให้ญาณปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น และเพียงเพื่อความ

สมบูรณ์แห่งการเจริญสติเท่านั้น จึงไม่ควรที่จะหลงผิดยึดติดอยู่ใน
ในสังขาร (จิต) ใดๆที่กำลังเกิดดับอยู่

จบ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็น หลักการใช้สติพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้ง
รูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน ในการพิจารณากำหนดรู้
สภาวะธรรมนั้น ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับ ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึง
อย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และ
จิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาแล้ว ถ้าหากพิจารณาในข้อ
ปฏิบัตินี้ให้ ตรงจุดอันเป็น การปฏิบัติแบบพิจารณา ธรรมคือรู้ความจริง
แบบสัจจะ คือ อริยสัจจ์ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรม
อันเป็นทุกข์ทั้งปวง เท่านั้น แต่ยังต้องมีการกำหนดรู้ทาง แห่งการดับ
ทุกข์รวมไว้ด้วย

เริ่มต้นพิจารณา ให้รู้โดยเปรียบเทียบว่า เราเหมือนกับถูกย่างอยู่
ในเพลิงทุกข์อย่างไร โดยเริ่มพิจารณาจากทุกข์หยาบๆ เช่น *ความ
ใคร่ในกาม ความพยายาม ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับ
สงสัย* ต้องศึกษาและปฏิบัติวิธีการเอาตัวออกมาจากไฟเสียก่อน แล้วจึง
ค่อยคิดกำจัดเชื้อไฟ อารุสสำคัญของ การเจริญธัมมานุปัสสนา คือ ต้องรู้
เข้าไปในธรรมทั้งปวงว่ามีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่น
ถือมั่นแม้แต่นิดเดียว

ธัมมานุปัสสนา
ตอนการพิจารณานิวรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้พิจารณาธรรม (คือรูปนาม) ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลายอยู่ ดังต่อไปนี้ :

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาธรรม (คือรูปนาม) ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ นิวรณ์ ๕ ดังนี้:

<p>๑. เมื่อกามฉันทะ (ความยินดีพอใจหรือ โลภะตัณหา) มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้กำหนด รู้ทันว่า "กามฉันทะมีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันว่า "กามฉันทะไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	<p>๒. เมื่อพยาบาท (โทสะความโกรธ ความคิดร้าย การปองร้าย)มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้รู้ กำหนดรู้ ทันว่า "พยาบาท มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้รู้ทันว่า "พยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>
<p>๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) มีอยู่ ภายในจิตสันดานก็ให้กำหนด รู้ทันว่า "ถีนมิทธะมีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อถีนมิทธะไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันว่า "ถีนมิทธะไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	<p>๔. เมื่อ อุทธัจจะและกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและ รำคาญใจ)มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้รู้ทันว่า "อุทธัจจะและกุกกุกจะ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่ออุทธัจจะและกุกกุกจะไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันว่า "อุทธัจจะและกุกกุกจะไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>
<p>๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) มีอยู่ ภายในจิตสันดานก็ให้กำหนด รู้ทันว่า "วิจิกิจฉามีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา " หรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้รู้ทันว่า "วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	
<p>นอกจากนี้ ก็ให้รู้ทันเหตุเกิดแห่งพยาบาท , แห่งถีนมิทธะ ,อุทธัจจะและกุกกุกจะ , วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นนั้นด้วย และให้รู้ทันเหตุแห่งการละ (โดยตทั้งคปทานและวิกขัมภนปทาน) ซึ่งพยาบาท ,ถีนมิทธะ ,อุทธัจจะและกุกกุกจะ , วิจิกิจฉา</p>	

ที่เกิดขึ้นแล้วด้วย และให้รู้ทันเหตุดับกล่าวคืออริยมรรคที่ละได้แล้วนั้นด้วย

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณาโดยมีวิธีการปฏิบัติโดยสรุป คือ

๑. ควรนำวิธีข้างต้นนี้มาพิจารณาสภาวะธรรมภายในคือ **นิรวณ** ภายในจิตของตน ให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นสภาวะธรรม
๒. หรือจะนำ นิรวณภายใน จิตของตนมาพิจารณาเปรียบเทียบกับ นิรวณภายนอก คือ **นิรวณ** ของผู้อื่น ให้เห็นว่า แม่นิรวณก็เป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นสภาวะธรรมเหมือนกับนิรวณของเรานั้นเอง
๓. หรือจะใช้สติพิจารณาทั้งนิรวณภายในและภายนอกให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเป็นสภาวะธรรม สลับกันไปก็ได้
๔. ใช้สติพิจารณาการเกิดและธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งนิรวณ หรือใช้สติพิจารณาการดับและธรรมเป็นเหตุดับแห่งสภาวะธรรม หรือใช้สติพิจารณาทั้งการเกิด -ดับและธรรมเป็นเหตุเกิด -ดับแห่งสภาวะธรรมสลับกันไปก็ได้
๕. ต้องมีสติอยู่เสมอว่า **สภาวะที่ปรากฏอยู่นี้เป็นแต่เพียงสภาวะธรรมเท่านั้น (ไม่ใช่บุคคลอัตตาตัวตนเราเขา)** และควรตระหนักด้วยว่าการที่นำเอานิรวณมา พิจารณาตามนัยข้างต้นนั้น มีวัตถุประสงค์เพียงต้องการให้ญาณปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น และเพียงเพื่อความสมบูรณ์แห่งการเจริญสติเท่านั้น จึงไม่ควรที่จะหลงผิติดยึดติดอยู่ในสังขาร (มีนิรวณ เป็นต้น) ใดๆ ที่กำลังเกิดดับอยู่

ตอนว่าด้วยการใช้สติพิจารณาขั้น

พิจารณาธรรมคืออุปาทานขั้น ๕ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้

๑. นี่คือนาม นี่คือนามที่ทำให้รูปเกิด หรือนี่คือความเกิดแห่งรูป นี่คือนามที่ทำให้รูปดับ หรือนี่คือความดับแห่งรูป

๒. นี่คือนาม นี่คือนามที่ทำให้เวทนาเกิด หรือนี่คือความเกิดแห่งเวทนา นี่คือนามที่ทำให้เวทนาดับ หรือนี่คือความดับแห่งเวทนา

๓. นี่คือนาม นี่คือนามที่ทำให้สัญญาเกิด หรือนี่คือความเกิดแห่งสัญญา นี่คือนามที่ทำให้สัญญาดับ หรือนี่คือความดับแห่งสัญญา

๔. นี่คือนาม นี่คือนามที่ทำให้สังขารเกิด หรือนี่คือความเกิดแห่งสังขาร นี่คือนามที่ทำให้สังขารดับ หรือนี่คือความดับแห่งสังขาร

๕. นี่คือนาม นี่คือนามที่ทำให้วิญญาณเกิด หรือนี่คือความเกิดแห่งวิญญาณ นี่คือนามที่ทำให้วิญญาณดับ หรือนี่คือความดับแห่งวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา มีวิธีการปฏิบัติสรุป เหมือนกับการพิจารณานิวรณ์ เพียงเปลี่ยนจากนิวรณ์เป็นสภาวะธรรม ของขั้น ๕

ตอนว่าด้วยการใช้สติพิจารณาอายตนะ

พิจารณาธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้

๑. นี่คือนาม(จักขุประสาท) นี่คือนาม นี่คือนามที่อาศัยตาและรูป ทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนามแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือนามแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนามที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๒. นี่คือนาม(โสตประสาท) นี่คือนาม นี่คือนามที่อาศัยหูและเสียง ทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนามแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่

เกิดขึ้น นี่คือนิสสาเหตุแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนิสสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๓. นี่คือนิมิต्त(ฌานประสาท) นี่คือนิมิต्त นี่คือนิสสาเหตุที่อาศัยนิมิต्तและนิมิต्तทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนิสสาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือนิสสาเหตุแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนิสสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๔. นี่คือนิมิต्त(ชีวหาประสาท) นี่คือนิมิต्त นี่คือนิสสาเหตุที่อาศัยนิมิต्तและนิมิต्तทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนิสสาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือนิสสาเหตุแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนิสสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๕. นี่คือนิมิต्त(กายประสาท) นี่คือนิมิต्त นี่คือนิสสาเหตุที่อาศัยนิมิต्तและนิมิต्तทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนิสสาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือนิสสาเหตุแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนิสสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

๖. นี่คือนิมิต्त นี่คือนิมิต्त นี่คือนิสสาเหตุที่อาศัยนิมิต्तและนิมิต्तทั้งสองนั้นเกิด นี่คือนิสสาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น นี่คือนิสสาเหตุแห่งการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว และนี่คือนิสสาเหตุที่ทำให้สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่สามารถเกิดขึ้นต่อไปอีก

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นมาพิจารณา โดยมีวิธีการปฏิบัติเหมือนกันกับการพิจารณาขั้นที่ ๕ เพียงเปลี่ยนเป็นสภาวะธรรมของอายตนะ



ตอนว่าด้วยการใช้สติพิจารณาโพชฌงค์

พิจารณาธรรมคือโพชฌงค์
ทั้งหลาย ดังนี้

๓ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรม

<p>๑. เมื่อ สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต สันดานก็ให้รู้ กำหนดรู้ ทันทว่า "สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	<p>๒. เมื่อ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้ กำหนดรู้ทันทว่า "ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา " หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>
<p>๓. เมื่อ วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต สันดานก็ให้กำหนดรู้ทันทว่า "วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	<p>๔. เมื่อ ปีติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต สันดานก็ ให้กำหนด รู้ทันทว่า "ปีติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "ปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>
<p>๕. เมื่อ ปีสัสถิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้กำหนดรู้ทันทว่า "ปีสัสถิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อปีสัสถิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "ปีสัสถิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	<p>๖. เมื่อ สมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิต สันดานก็ให้รู้ กำหนดรู้ ว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา" หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>
<p>๗. เมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานก็ให้รู้ กำหนดรู้ว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา " หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดาน ก็ให้รู้ทันทว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในจิตสันดานของเรา"</p>	

เรา"

นอกจากนี้ ก็ให้รู้ทันเหตุเกิดคือโยนิโสมนสิการ **แห่งสติสัมโพชฌงค์ ๓ มม วิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัม-โพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นด้วย และให้รู้ทันเหตุ (อรหัตมรรค)ที่ทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีความสมบูรณ์ด้วย

ผู้ปฏิบัติควรนำวิธีการข้างต้นนี้มาพิจารณา โดยมีวิธีการปฏิบัติเหมือนกันกับการอายตนะ เพียงเปลี่ยนเป็นสภาวะธรรมของโพชฌงค์

ตอนว่าด้วยการใช้สติพิจารณาอริยสัจ ๔

พิจารณาธรรมกล่าวคืออริยสัจ ๔ ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนี้

รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ เรียกว่าทุกข์

รู้ตามความเป็นจริงว่า ตัณหาความอยากอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์นี้ เรียกว่าทุกขสมุทัย

รู้ตามความเป็นจริงว่า ธรรม(นิพพาน)อันไม่มีความเกิดดับนี้ เรียกว่าทุกขนิโรธ

รู้ตามความเป็นจริงว่า กลุ่มธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงนิพพานนี้ เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๑. ทุกขอริยสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจได้แก่อะไรบ้าง

ได้แก่ **ชาติทุกข์ (เกิด) ชราทุกข์(แก่) มรณทุกข์ (ตาย) โสกทุกข์ (ทุกข์โศก) ปรีเทวทุกข์(คร่ำครวญ) ทุกขทุกข์ (เจ็บปวดทางกาย) โทมนัสทุกข์ (เสียใจ) อุปายาสทุกข์ (คับแค้นใจ) อับปิยสัมปโยคทุกข์ (การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) ปิยวิปโยคทุกข์(ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก) อลามทุกข์ (ความสิ้นหวัง, การไม่ประสพผลสำเร็จ, การไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ) ซึ่งเมื่อว่าโดยสรุปแล้ว ทุกขอริยสัจก็คืออุปาทานขันธ ๕ นี้เอง**

ภิกษุทั้งหลาย **ชาติทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **ชาติทุกข์** คือ การถือกำเนิดเกิดครั้งแรก การอุบัติ การถือปฏิสนธิในครรภ์เป็นต้น การได้อัตภาพเป็นตัวเป็นตน การบังเกิดขึ้นแห่งขันธ์ การบังเกิดขึ้นแห่งอายตนะของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า ชาติทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย **ชราทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **ชราทุกข์** คือ ความแก่เฒ่า ความคร่ำคร่า อากาโรที่มี ฟันหลุด มีผมหงอก มีหนังเหี่ยวยุบ ความเสื่อมโทรมแห่งรูป ความหย่อนสมรรถภาพแห่งประสาทอินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า ชราทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย **มรณทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **มรณทุกข์** คือ การจตุตจากภพหนึ่งไปสู่ภพหนึ่ง การเคลื่อนย้ายจากภพหนึ่งไปสู่ภพหนึ่ง การแตกสลายหายไป ความตาย มฤตยู การถึงแก่กรรม การแตกดับแห่งขันธ์ ๕ การทอดทิ้งร่างกาย การขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า มรณทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย **โสภทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **โสภทุกข์** คือ ความเศร้าโศกเสียใจ อากาโรเศร้าโศกเสียใจ ความร้อนท้อใจ ความทุกข์ระทมใจ ของผู้ประสบความเลื่อม ความหายนะอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ได้รับการกระทบกระเทือนจาก เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า โสภทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย **ปริเทวทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **ปริเทวทุกข์** คือ การร้องไห้รำพึงรำพัน การคร่ำครวญ การเพ้อพ้อของผู้ประสบความเลื่อมความหายนะอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ได้รับการกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า ปริเทวทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย **ทุกขทุกข์** คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย **ทุกขทุกข์** คือ ความทุกข์ทางกาย ความเจ็บปวดทางกาย ความลำบากกาย ความไม่สบายกาย **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า ทุกขทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย โทมนัสทุกข์ คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย โทมนัสทุกข์ คือความทุกข์ทางใจ ความเจ็บปวดทางใจ ความลำบากใจ ความไม่สบายใจ **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า โทมนัสทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย อุปายาสทุกข์ คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย อุปายาสทุกข์ คือ ความคับแค้นใจ ความเครียดทางใจ ของผู้ประสบความเลื่อมความหายนະอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ได้รับการกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า โทมนัสทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย อับปิยสัมปโยคทุกข์ คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย อับปิยสัมปโยคทุกข์ คือ การที่ได้พบประสบเจอกับอารมณ์เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่เราไม่พึงปรารถนาไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจ หรือการที่ได้คบค้าสมาคม การที่ได้อยู่ร่วมคลุกคลีบุคคลผู้ที่ไม่ใช่มิตร ผู้ที่ไม่หวังประโยชน์ไม่หวังความสงบสุขและความเจริญแก่เรา **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อับปิยสัมปโยคทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย ปิยวิปโยคทุกข์ คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย ปิยวิปโยคทุกข์ คือ การพลัดพรากจากอารมณ์เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่พึงปรารถนาที่น่ารักใคร่น่าชอบใจ หรือการพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นมิตรผู้หวังความเจริญหวังประโยชน์หวังความสงบสุขแก่เรา **ภิกษุทั้งหลาย สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า ปิย-วิปโยคทุกข์**

ภิกษุทั้งหลาย อลาภทุกข์ (ความสิ้นหวัง การไม่ประสบผลสำเร็จ การไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ) คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย อลาภทุกข์ คือ การที่เหล่าสัตว์ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เช่น

๑. การที่เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า "โฉนหนอ ขอเราอย่าได้เกิดในภพใหม่เลย หรือขอความเกิดในภพใหม่อย่าได้มาถึงเราเลย" ซึ่งข้อนี้หากเป็นแต่เพียงความปรารถนา

เท่านั้น ก็จะไม่พึงสำเร็จได้ **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อลาภทุกข**

๒. การที่เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า "โฉนหนอ ขอเราอย่าได้แก่ หรือขอความแก่อย่าได้มาถึงเราเลย" ซึ่งข้อนี้เป็นแต่เพียงความปรารถนาเท่านั้น ก็จะไม่พึงสำเร็จได้ **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อลาภทุกข**

๓. การที่เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า "โฉนหนอ ขอเราอย่าได้เจ็บป่วยเลย หรือขอความเจ็บป่วยอย่าได้มาถึงเราเลย" ซึ่งข้อนี้หากเป็นแต่เพียงความปรารถนาเท่านั้น ก็จะไม่พึงสำเร็จได้ **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อลาภทุกข**

๔. การที่เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า "โฉนหนอ ขอเราอย่าได้ตายเลย หรือขอความตายอย่าได้มาถึงเราเลย" ซึ่งข้อนี้เป็นแต่เพียงความปรารถนาเท่านั้น ความปรารถนาจะไม่พึงสำเร็จได้ **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อลาภทุกข**

๕. การที่เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า "โฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเลย " ซึ่งข้อนี้เป็นแต่เพียงความปรารถนาเท่านั้น ความปรารถนาจะไม่สำเร็จได้อย่างแน่นอน **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อลาภทุกข**

ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขันธทุกข คืออะไร

ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขันธทุกข คือ รูปูปาทานขันธ (รูปขันธที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น) เวทนูปาทานขันธ (เวทนาขันธที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น) สัญญูปาทานขันธ (สัญญาขันธที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น)สังขารูปาทานขันธ (สังขารขันธที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น) วิญญาณูปาทานขันธ (วิญญาณที่กิเลสตัณหาเข้าไปยึดมั่น) **ภิกษุทั้งหลาย** **สภาวะเช่นนี้แล เรียกว่า อุปาทานขันธทุกข**

ภิกษุทั้งหลาย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้แล เรียกว่า ทุกขอริยสัง

จบ ทุกขสัง



๒. สมุทยสัง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทยอริยสัง ได้แก่อะไรบ้าง

ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ซึ่งเป็นความกำหนัดยินดี ความเพติดเพลินในอรรถภาพและอารมณ์นั้นๆ อันเป็นเหตุให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด

กามตัณหา คือ ความอยาก ความกระหายในกามคุณ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ภวตัณหา คือ ความอยาก ความกระหายในกามภพ รูปภพ อรูปภพของบุคคลผู้มีความเห็นผิดคิดว่าโลกเที่ยง ซึ่งเป็นเหตุทำให้บุคคลนั้นปรารถนาที่จะวนเวียนมาเกิดในภพเหล่านั้นอีก จัดเป็นความอยากที่เจือด้วยสัสสตทิฏฐิ (ความเห็นผิดคิดว่าโลกเที่ยง) ทำให้ไม่อยากที่จะหลุดพ้นจากวัฏฏะ แม้ความยินดีในฌาน ก็จัดเป็นภวตัณหาเช่นกัน

วิภวตัณหา คือ ความอยาก ความกระหายในการตาย เพราะเชื่อว่าหลังจากที่ตายไปแล้วการเวียนว่ายตายเกิดก็เป็นอันจบกัน นั่นก็หมายความว่าความทุกข์ทั้งปวงได้ดับลงแล้วอย่างสิ้นเชิง(อจุเจตทิฏฐิ)

เมื่อตัณหาทั้งสามนี้ย่อมเกิด ที่สังขารอันมีสภาพที่น่ารัก น่ายินดี และนอนเนื่องอยู่ในสังขารอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดีนั้นนั่นเอง สังขารอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ได้แก่

จักขุอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่จักขุนี้
โสตะอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่โสตะนี้
ฆานะอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่ฆานะนี้
ชีวหาอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่ชีวหานี้
กายอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่กายนี้
มโนอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่มโนนี้
รูปอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี	กิตตัณหาทั้งสามนี้	ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่รูปนี้

เสียงอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ก็ค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่เสียงนี้
 กลิ่นอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ก็ค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่กลิ่นนี้
 รส อันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ก็ค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่รสนี้
 โผฏฐัพพะ (สัมผัส) อันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ก็ค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่
 โผฏฐัพพะนี้

ตลอดจนธรรมารมณฺ์ อันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี จักขุวิญญาณอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี โสต
 ญาณอันมีสภาพที่น่ารักน่ายินดี ฆานวิญญาณ...ชีวหาวิญญาณ...กายวิญญาณ...มโนวิญญาณ...จักขุ
 สัมผัส...โสตสัมผัส..ฆานสัมผัส..ชีวหาสัมผัส...กายสัมผัส..มโนสัมผัส อันมีสภาพที่น่ารัก
 น่ายินดี ก็ค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่นี้

ตลอดจนเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส ...เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัส ...เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส ...
 เวทนาที่เกิดจากชีวหาสัมผัส...เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส...เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส อันมีสภาพที่น่ารัก
 น่ายินดี ก็แลค้นหาทั้งสามนี้ ย่อมเกิดและนอนเนื่องที่นี้

จบ สมุทฺยสัจ

๓. นิโรธสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่อะไรบ้าง

ได้แก่ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด
 ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน ?

รูปที่น่ารักน่ายินดีมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปนี้ รูปที่น่ารักน่ายินดี
 ได้แก่ จักขุเป็นรูปที่น่ารักน่ายินดี ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุนี้ เมื่อดับก็ดับที่จักขุนี้ เป็นต้น

๔. มัคคสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่อะไรบ้าง

ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้
 ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)
 ภาิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

๒. **สัมมาสังกัปปะ** คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ภาวนาทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓. **สัมมาวาจา** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ภาวนาทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

๔. **สัมมากัมมันตะ** คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม ภาวนาทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕. **สัมมาอาชีวะ** คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ ภาวนาทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖. **สัมมาวายามะ** คือ

๖. ๑ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
๖. ๒ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๖. ๓ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น
๖. ๔ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. **สัมมาสติ** คือ

๑. การ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ เป็นต้น
๓. การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ เป็นต้น
๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘. **สัมมาสมาธิ** คือ

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุดุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่
๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข
๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างนี้แล



จบ หมวดสัจจะ
จบ ธรรมานุปัสสนา

อาณิสสแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ฟังหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

หรือบุคคลเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี๔ ปี๓ ปี๒ ปี๑ ปี... ฟังหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

หรือบุคคลเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... ครึ่งเดือน... ฟังหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

หรือบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดี๋ยวนี้นี้แล้ว จึงกล่าวคำตั้งพรณนามาจะนี้

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค แล้วแล

จบมหาสติปัฏฐาน

สรุปแล้วการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติที่มี ๔ ระดับ แต่ละระดับก็มีความ สัมพันธ์กันโดยตรงกับฐานของสติ ถ้าฝึกปฏิบัติไปตลอดสายแล้วผลที่จะปรากฏเกิดขึ้นได้ คือ

- ระดับที่ ๑ รู้ว่ากายไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่ ๒ รู้ว่าความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่ ๓ รู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่ ๔ รู้ว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่มีบุคคล เรา เขา หญิงชาย

ขั้นตอน การปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติศึกษาเข้าใจดีแล้ว ทดลองฝึกหัด ปฏิบัติในแต่ละหมวดแล้ว ก็อาจสลับรู้ระหว่าง ธรรมหยาบกับละเอียดเพื่อความประจักษ์แจ่มยิ่งๆ ขึ้นไป ได้ แต่ที่สำคัญคือทุกระดับในการปฏิบัติ แม้ในกายานุปัสสนาอันเป็นการพิจารณาสภาพธรรมที่หยาบที่สุด ก็อาจมีผลส่งให้จิตทำลายอุปาทานในตัวตน เข้าถึงมรรคผลได้ทั้งสิ้น จึงไม่มีสิ่งใดที่จะบอกได้ว่าการรู้สภาพธรรมที่หยาบกับละเอียดนั้นอย่างไหนที่มีคุณภาพยิ่งหย่อนกว่ากัน หากพิจารณาแนวปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แล้วก็จะพบว่าเป็น ขั้นตอนที่เหมาะสม คือทรงสอนให้รู้ในสิ่งที่รู้ได้ง่ายก่อน ในตอนแรกมีการแบ่งรูป แบ่งนามเพื่อง่ายต่อการเอาสติไป กำหนดรู้ว่าสิ่งนี้คือรูป สิ่งนี้คือนาม แต่สุดท้ายก็ ลงเอยด้วยการเห็นรูป นามควบคู่กันเป็น “ ธรรม ” นั้นเอง

บทที่ ๒

วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ แปลว่า **ความบริสุทธิ์** อันหมายถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสที่เป็นไปทางกาย ทางใจ และทางปัญญา กล่าวโดยย่อได้แก่ คีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวง ความหมดจดจากกิเลส มี ๓ ระดับ คือ *หยาบ กลาง ละเอียด* ทั้งทางกายทางจิตและปัญญา ถ้าหมดจดจากกิเลส **โดยคีล** ก็หมดจดจากกิเลสอย่างหยาบ **โดยสมาธิ** ก็หมดจดจากกิเลสอย่างกลาง **โดยปัญญา** ก็หมดจดจากกิเลสอย่างละเอียด **วิสุทธิเป็นธรรมที่ละเอียดมากและเป็นธรรมชนิดนำไปสู่แดนเกษม** คือพระนิพพาน ผู้ที่จะบรรลุพระนิพพานได้นั้นต้องดำเนินไป **ด้วยวิสุทธิ** คือ ต้องดำเนินไปด้วยความหมดจดจากกิเลส วิสุทธิ ๗ นี้มีการดำเนินไปที่เกี่ยวเนื่องกับญาณ ๑๖ ดังนั้นจึงแสดงตารางความสัมพันธ์กันของวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ไว้ที่หน้าสุดท้าย

วิสุทธิมี ๗ คือ

- | | |
|---------------------------------|---|
| ๑. สีลวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งศีล |
| ๒. จิตตวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งจิต |
| ๓. ทิฏฐิวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งความเห็นที่ถูกต้อง |
| ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์ของญาณที่ข้ามพ้น
ความสงสัย |
| ๕. มัคคามัคคญาณทัส
สนวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของ
ญาณว่าเป็นทางปฏิบัติถูกและทาง
ปฏิบัติไม่ถูก |
| ๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิ
สุทธิ | ความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของ
ญาณในทางปฏิบัติถูก |
| ๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น |

๑. สีลวิสุทธิ

สิลวิสุทธิ หมายถึง **ศีลเพื่อละกิเลส** ไม่ใช่ศีลเพื่อบำรุงกิเลส เพราะว่าศีลนั้นกิเลสก็อาศัยเกิดได้ เช่นการรักษาศีลเพื่อต้องการได้บุญ อยากได้ไปเกิดอีก อยากร่ำรวย การรักษาศีลหรือทำบุญใดๆ ที่มีเจตนาที่เป็นไปเพื่อความสุข เพื่อความร่ำรวย ศีลอย่างนี้ก็ไม่ใช่ศีลเพื่อทำลายกิเลส ส่วนศีลบริสุทธิ์ที่จะเป็นสิลวิสุทธิต้องเป็น **ศีลที่ประพฤติเพื่อปรารภนาพระนิพพาน**

ศีล หมายถึง ธรรมชาติใดที่ประกอบด้วยเจตนาของบุคคลผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น หรือของบุคคลผู้บำเพ็ญวัตรปฏิบัติ ที่ชื่อว่าศีล เพราะว่า เป็นความปกติ คือ เป็นปกติอย่างเรียบร้อย มีกิริยาทางกาย ทางวาจาที่ประกอบด้วยความสุภาพเรียบร้อย หรือหมายความว่า เป็นความรองรับ เป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย

ศีลมีหลายประการ เช่น ศีล ๕ , ศีล ๘ , ศีล ๑๐ , ศีล ๒๒๗ , ศีล ๓๑๑ เพราะถึงแม้ศีลจะต่างกันโดยประเภทแห่งเจตนาเป็นต้น ก็ไม่พ้นไปจากความทรงอยู่อย่างเรียบร้อยและความรองรับกุศลธรรมนั่นเอง

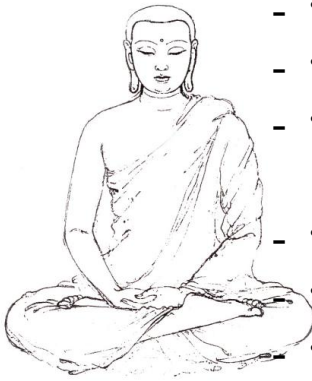
ศีลมีจำแนกไว้หลายหมวดหลายนัย ในที่นี้จะแสดงเพียงหมวดเดียวคือ ศีล ๔ อย่าง หมวด ๔ คือ *ปาติโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจยสันนิสสิตศีล*

๑.๑ **ปาติโมกขสังวรศีล** คือ ศีลที่สำรวม ระวังไม่ล่วงละเมิดทางกายทางวาจา ความระวังนี้เองคือการสังวร บุคคลผู้ประกอบด้วยศีล ๕ , ๘ , ๑๐ , ๒๒๗ , ๓๑๑ ย่อมยังความถึงพร้อมในการสังวร บุคคลที่ไม่มีความสำรวมระวังในการอยู่ ในการไป ในการอาศัย ย่อมทำให้ทุกข์เกิดขึ้นได้

การสำรวมในการโคจรที่ดี มี ๓ อย่าง คือ อุปนิสสยโคจร อารักขโคจร อุปนิพันธ์โคจร

๑.๑.๑ **อุปนิสสยโคจร** คือ การโคจรซึ่งประกอบด้วยคุณ ๑๐ ประการ ได้แก่

- พิจารณาว่า ทำแล้วยอมได้ฟังพุทธวจนะที่ยังไม่เคยฟัง
- พิจารณาว่า ทำแล้วยอมทำพุทธวจนะที่ฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง



- พิจารณาว่า ทำแล้วยอมสิ้นความสงสัย
- พิจารณาว่า ย่อมทำทฤษฎีให้ถูกต้อง
- พิจารณาว่า ย่อมทำจิตใจให้ผ่องใส
- พิจารณาว่า กัลยาณมิตรยอมยั้งให้เจริญด้วย ศรัทธา
- พิจารณาในศีล
- พิจารณาในสุตะ คือการฟังการศึกษาเล่าเรียน
- พิจารณาในจาคะ คือการบริจาค
- พิจารณาในปัญญา

การงานต่างๆ ของบุคคลที่พิจารณาในข้อปฏิบัติ

๑๐ ประการนี้ จะเป็นการช่วยทำให้การรักษาศีลในชั้น ปาติโมกขสังวรศีลเป็นไปได้สะดวกดี เพราะพิจารณาในทุกๆ เรื่องก่อนว่าสิ่งใดกระทำแล้วเป็นไปเพื่อละกิเลสจึงกระทำ สิ่งใดกระทำแล้วเป็นการบำรุงกิเลสจึงงดเว้นเสีย

๑.๑.๒ **อารักขโคจร** คือ การไปในที่ต่างๆ ก็ให้กำหนดไม่ให้มองสอดสาย สังวรระวัง เดินอย่างสำรวม ไม่เหลียวดูสิ่งล่อตาล่อใจต่างๆ ไม่ดูสตรี ไม่ดูบุรุษ อย่างนี้คือมีความอารักขาดูแลตนในการไปในที่ต่างๆ

๑.๑.๓ **อุปนิพันธโคจร** คือ การโคจรไปในที่ต่างๆ โดยสำรวมระวังผูกจิตไว้ โดยการกำหนดสติปัญญา ๔

๑.๒ **อินทรีย์สังวรศีล** คือ ศีลที่สำรวมในอินทรีย์ ๖ คือการมีสติสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จากพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค สามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

มหาบพิตร อย่างไร ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย.

มหาบพิตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิमित ไม่ถืออนุพยัญชนะ เธอย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทริย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้อกุศลธรรม มลามก คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำ นั้นชื่อว่ารักษาจักขุนทริย์ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทริย์ ภิกษุฟังเสียงด้วยโสต...ดม

กลืนด้วยฆานะ... ลืมรสด้วยชีวหา... ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย
 ...รู้แจ้งธรรมารมณด้วยใจแล้วไม่ถือนิमित ไม่ถืออนุพยัญชนะ
 เราย่อมปฏิบัติเพื่อสාරวมมโนนทริยที่เมื่อไม่สාරวมแล้ว จะเป็น
 เหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำ
 นั้น ชื่อว่ารักษามโนนทริย ชื่อว่าถึงความสාරวมในมโนนทริย
 ภิกษุประกอบด้วยอินทริยสังวรอันเป็นอริยะเช่นนี้ ย่อมได้
 เสวยสุขอันไม่ระคนด้วยกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า
 เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย ด้วยประการ
 ดังกล่าวมานี้แล.

อธิบายโดยสรุปได้ดังนี้ คำว่า **เห็นรูปด้วยจักขุ** นั้นโดยแท้จริงแล้ว
 คือเห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ จักขุนี้เห็นรูปไม่ได้เพราะไม่มีจิต จิตก็
 เห็นรูปไม่ได้เพราะไม่จักขุ แต่เพราะทวารกับอารมณ์กระทบกัน บุคคลจึง
 เห็นรูปได้ด้วยจิตที่เกิดขึ้นที่จักขุนั่นเอง

การไม่ยึดถือซึ่งนิमित คือ การไม่ยึดถือนิमितเครื่องหมายว่าเป็นหญิง
 เป็นชาย หรือความสวยงามซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้กิเลสเกิดขึ้นได้ง่าย ให้
 หยุดอยู่เพียงแค่เห็นเท่านั้น

การไม่ยึดถือซึ่งอนุพยัญชนะ คือ ไม่ยึดถือในกิริยาอาการต่างๆ
 เช่นเห็นว่า ยิ้มสวย เวลายิ้มมีลักยิ้มที่แถม กิริยาที่หัวเราะก็น่ารัก เป็นต้น
 ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้กิเลสเกิดขึ้นได้ง่าย ให้หยุดอยู่เพียงแค่เห็นเท่านั้น

อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำ อภิชฌา คือ
 โลภะ โทมนัส คือ โทสะ เมื่อมีการสාරวมอินทริยในทวารทั้งหลายแล้ว
 อกุศลธรรมอันลามกก็จะไม่เกิดขึ้น

เมื่อบุคคลมีสติในการสාරวมสังวรระวังอยู่ ก็จะสามารถกั้นอกุศลที่
 จะเกิดขึ้นจากการเห็น การได้ยิน เป็นต้นได้ บุคคลที่ไม่สාරวมอินทริยก็
 เหมือนคนที่มุงหลังคาไม่ดี ฝนย่อมร่วรดถูกตัวเสมอ คล้ายกับกิเลสที่
 ร่วไหลเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมร่วรดจิตใจเสมอ ตนก็ต้อง
 เช็ดน้ำตาเรื่อยไป ถ้าหากว่าผู้ที่มีการสාරวมอินทริยก็เหมือนกับคนที่มุง
 หลังคาดีแล้ว ฝนย่อมไม่ร่วลงมารดตัว ตนก็ไม่ต้องเช็ดน้ำฝน นี้ก็
 เช่นเดียวกัน ถ้ามีการสාරวมอินทริยแล้วกิเลสก็ไม่ร่วเข้ารดใจ เมื่อเห็น
 หรือได้ยินแล้ว อกุศลธรรมต่างๆ ก็ไม่เกิดขึ้น

๑.๓ อาชีวปาริสuthิศิลป์ คือ ศิลที่เกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีพโดยปาริสuthิศิลป์ เป็นการประกอบอาชีพโดย *สัมมาอาชีวะ* สำหรับฆราวาสคือการเว้น *มัจฉาชีวะ*ต่างๆ สำหรับพระภิกษุ *สามเณร* คือเว้นจากการประจบประแจง การเป็นทู่ตให้แก่ญาติโยม เป็นต้น

๑.๔ ปัจจัยสันนิสuthิศิลป์ ศิล คือ ศิลที่อาศัย การบริโภค ปัจจัย ๔ อัน ปาริสuthิศิลป์ด้วยการพิจารณา ดังพระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้มีอาทิว่า “ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยจิวร เพียงเพื่อกำจัดเสียดซึ่งความ เย็น...” ความแยบคายในการใช้สอยในการบริโภคนั้นมีความสำคัญ เพราะจะได้ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น ไม่หลงใหลได้ปลื้มกับทรัพย์ ภายนอกเกินควร ใช้สอยอย่างรู้คุณค่าและประโยชน์ที่ตรงชัดที่จะได้รับ มิใช่ใช้สอยเพื่อประกาศฐานะยศฐาบรรดาศักดิ์ ส่วนในด้านของภิกษุก็ได้แก่ ก่อนที่จะ รับประทานอะไรก็ต้องพิจารณาก่อนว่าควรรับไหม รับประทานเพื่ออะไร ถ้าเป็นอาหารบิณฑบาตเมื่อเวลาจะฉันก็ต้องพิจารณาว่า ฉันเพื่ออะไร ถ้าไม่พิจารณาก็ไม่ปาริสuthิศิลป์ เป็นต้น

อินทริยสังวร กับปาติโมกขสังวร ต่างกันอย่างไร ?

ถ้ามีปาติโมกขสังวร ไม่ต้องมีอินทริยสังวรได้ไหม ?

อินทริยสังวรเป็นการสังวรในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แต่ปาติโมกขสังวรนั้นเป็นศิลปที่เป็นไปเพื่อไม่ให้ไปรับรูป เสียง เป็นต้น เช่นข้อห้ามในศิลป คือ ไม่ให้ดูฟังการฟ้อนรำขับร้อง แต่เมื่อเวลาเห็น ได้ยินแล้วถ้าไม่มีอินทริยสังวรกำกับไว้ก่อน ก็เลสก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้

ฉะนั้นถ้ามีปาติโมกขสังวรแล้วก็ควรปฏิบัติควบคู่กับอินทริยสังวร ด้วย จะทำให้ผู้ปฏิบัติทำลายความชอบใจและความไม่ชอบใจได้ อินทริยสังวรสามารถชำระกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง ละอภิชฌา(โลภ) และโทมนัส(โทสะ) ที่เกิดทางใจได้ และสามารถทำลายกิเลสที่นอนเนื่อง อยู่ในสันดานได้ มีทิวฐิศิลป์ เป็นต้น ส่วนปาติโมกขสังวรศิลป ทำลายได้แต่ กิเลสอย่างหยาบ คือกิเลสทางกายกับวาจา

เหตุที่ทำให้ ศิลทั้ง ๔ อย่าง สำเร็จสรุปลงได้ดังนี้

ศีล	เหตุที่ทำให้สำเร็จ
๑. ปาติโมกขสังวรศีล	สำเร็จได้ด้วยศรัทธา ตัวอย่างเช่น พระเถระที่ถูกโจรมัดด้วยเถาหญ้านาง (ท่านมีศรัทธาในการรักษาศีลข้อห้ามตัดทำลายของเขี้ยว แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ยอม) ท่านนอนเจริญวิปัสสนาอยู่อย่างนั้นตลอด ๗ วัน ได้บรรลุพระอนาคามีผลแล้ว มรณภาพในดงนั่นเอง
๒. อินทริยสังวรศีล	สำเร็จได้ด้วยสติ ถ้ามีสติในอินทริยทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บาปอกุศลทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น
๓. อาชีวปาริสุทธิศีล	สำเร็จได้ด้วยวิริยะ เพราะวิริยะที่ปรารถนธรรมโดยชอบแล้วก็เป็น การประหาณมัจฉาอาชีวะได้
๔. ปัจจยสันนิสสิตศีล	สำเร็จได้ด้วยปัญญา ผู้มีปัญญาจึงจะสามารถมองเห็นโทษและอานิสงส์ของปัจจัยทั้งหลายได้

๒. จิตตวิสุทธิ

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิต การชำระ จิตใจให้ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง คือ นิวรณ์ **จิตตวิสุทธิมี ๒ อย่าง คือ**

๑. สมถสมาธิ ได้แก่ สมาธิ ๒ อย่าง คือ **อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ** เพราะเป็นสมาธิที่มีความบริสุทธิ์เป็นพิเศษ ชำระจิตใจของพระโยคีให้ปราศจากมลทินคือ นิวรณ์ ๕ จัดเป็นจิตตวิสุทธิโดยตรง **อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในมหากุศลหรือมหากิริยา ที่มี สมถกรรมฐานเป็นอารมณ์ ส่วนอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในมหัคคตฌาน ๙ มีบัญญัติปรมาตถ์ ที่เนื่องด้วยสมถกรรมฐาน ๓๐ เป็นอารมณ์**
๒. วิปัสสนาสมาธิ ได้แก่ **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะที่อยู่ในมหากุศล หรือมหากิริยา จัดเป็นจิตตวิสุทธิโดย

อ้อม จะเกิดขึ้นกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาสั้นๆ มีการพิจารณา อารมณ์ โดยรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยอริยสัจ ๔ เป็นต้น

๓. ทิฏฐิวิสุทธิต

ทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูก หรือปัญญาที่รู้ถูก เข้าใจถูก คือ ความรู้ความเข้าใจนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เป็นญาณที่สามารถรู้รูปนามได้โดย

๑. ลักษณะ คือ รู้ลักษณะ เฉพาะตนของรูปนาม
๒. รส คือ รุ้หน้าที่หรือกิจของรูปนาม
๓. ปัจจุปัฏฐาน คือ รู้ผลหรืออาการปรากฏของรูปนาม
๔. ปทัฏฐาน คือ รู้เหตุที่ใกล้ชิดของรูปนาม

ทิฏฐิวิสุทธิ องค์ธรรมได้แก่ **ปัญญาเจตสิก** ที่ในมหากุศลญาณ สัมปยุตตจิต ๔ ที่มีรูปนาม เป็นอารมณ์ การกำหนดรู้ แม้จะไม่ครบทั้ง ๔ ข้างต้น เพียงแต่รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้ชื่อว่าทิฏฐิวิสุทธิ **ทิฏฐิวิสุทธิ** เมื่อว่าโดยญาณ ๑๖ จัดเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ

คำถาม-ตอบ เพื่อให้รู้จักรูปนาม

๑. **จะเข้าใจนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง ได้อย่างไร ?** การที่จะพิจารณาจนเห็นว่านามรูปนี้ไม่ใช่ตัวตนไม่ใช่ของตน เป็นสิ่งที่ไม่เป็นเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร และไม่ใช่สัตว์ บุคคล ต้องเป็นปัญญาที่รู้และเข้าใจในสภาพธรรมของรูปและนามจริงๆ

๒. **จะเอาปัญญาจากไหนมาเข้าใจ ?** ต้องเป็นทิฏฐิขั้นวิสุทธิที่เข้าใจถูกรู้ถูกในรูปนาม

๓. **จะมีทิฏฐิวิสุทธิได้อย่างไร ?** ต้องได้มาจากการพิจารณารูปนาม

๔. **การพิจารณานามรูปนั้นพิจารณาอย่างไร ?** ต้องพิจารณาตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ แต่ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔

จะต้องศึกษารูปและนามให้เข้าใจให้ดีก่อน จึงจะสามารถกำหนดได้ ถ้ายังไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนามก็กำหนดไม่ถูก เช่น **ต้องรู้ว่า ลมหายใจเป็นรูป จิตที่กำหนดระลึกรู้อลมหายใจเป็นนาม** หรือการพิจารณาอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน **จะต้องพิจารณาอริยาบถ เหล่านั้นว่าเกิดขึ้นได้เพราะอะไร ?** เมื่อพิจารณาได้ถูกต้องแล้วก็จะพบว่า **เพราะจิตเป็นปัจจัยทำให้อริยาบถเป็นไปได้ และอริยาบถจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องด้วยกายที่เกี่ยวกับธาตุ ๔** เมื่อจิตคิดจะเดิน ธาตุ ๔ นี้ก็ทำงาน เมื่อจิตคิดจะนั่งธาตุ ๔ ก็ทำงาน เมื่อจิตคิดจะยืนธาตุ ๔ ก็ทำงาน **เพราะว่าธาตุ ๔ ทำงานปรุ่่งแต่่งต่างกััน อริยาบถก็เป็น ไปต่างกััน และธาตุ ๔ ก็เกิดขึ้นได้ด้วยเจตนาที่เข้าปรุ่่งแต่่งจิต** เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาได้ อย่างนี้ก็จะทราบว่าจิตนี้สามารถจะเป็นปัจจัยให้ธาตุทั้ง ๔ เป็นไปได้ตามเจตนา ที่ปรุ่่งแต่่งจิตนั้นเอง เวลาจะเดิน ธาตุทั้ง ๔ ก็จะทำงานโดยธาตุเบา คือ ธาตุลมกับธาตุไฟจะมีกำลัง ส่วนธาตุหนักคือธาตุดินกับธาตุน้ำ จะอ่อนกำลัง ทำให้เท้ายกขึ้นแล้วเคลื่อนไปข้างหน้าได้ด้วยกำลังของธาตุไฟกับธาตุลม เมื่อวางเท้าลงธาตุไฟกับธาตุลมก็จะอ่อนกำลัง แต่ธาตุดินกับธาตุน้ำก็มีกำลังทำให้หย่อนเท้าเหยียบลงพื้นไว้ได้ เป็นต้น **ต้องกำหนดรู้ว่าธาตุทั้ง ๔ เป็นรูป จิตและเจตสิกที่พิจารณาธาตุ ๔ เป็นนาม** ฉะนั้นทฤษฎีวิสุทธิต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติปัญญา และพิจารณารูปนามได้ถูกต้อง จนปราศจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ได้จริงๆ **ปัญญาในทฤษฎีวิสุทธินี้เป็นปัญญาชั้นภาวณา ไม่ใช่ปัญญาชั้นการศึกษา แต่ต้องปฏิบัติพิจารณารูปนามจนทำลายความเข้าใจผิดความสำคัญผิดว่าเป็นเราออกไปจากจิตใจให้ได้**

๕. **อะไรเป็นเครื่องปิดบังความเป็นจริงของรูปนาม?** เครื่องปิดกั้นความจริงของนามรูป มีหลายประการดังนี้

๕.๑ **ชนสังญา** หมายถึง **ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของรูปนาม** นั้น**ปิดบังอนัตตา** ทำให้เราเห็นว่ารูปนามนั้นเป็นก้อนเป็นแท่ง เช่นเห็นว่ารูปก็มีรูปเดียว นามก็มีนามเดียว ทั้งรูปทั้งนามก็คือตัวตนของเราตัวเอง เมื่อถูกความเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้เช่นนี้ ความรู้สึกว่ามีไม่ใช่เราก็ไม่เกิดขึ้น

๕.๒ สันตติ หมายถึง *ความสืบทอด จึงทำให้เห็นติดกัน ทำให้ปิดบังอนิจจัง* คือความไม่เที่ยงไว้ ทำให้เห็นเป็นของเที่ยงเพราะความสืบทอดที่รวดเร็วจนไม่เห็นความขาดช่วงขาดตอนของรูป ของนาม



๕.๓ อริยาบถปิดบังทุกข์ เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอริยาบถ จึงไม่เห็นว่ารูปนามนั้นเป็นทุกข์ เพราะอริยาบถที่เปลี่ยนไปเช่น จากอริยาบถเดิน เปลี่ยนเป็นนั่ง ในขณะที่นั่งใหม่ๆ ก็ารู้สึกสุขสบาย แต่พอนั่งไปนานๆ ก็ทุกข์อีกต้องเปลี่ยนอริยาบถอีก อันที่จริงในขณะที่นั่งใหม่ๆ ตอนนั้นก็ทุกข์เหมือนกันแต่ทุกข์เกิดน้อยเพราะเพิ่งเปลี่ยนอริยาบถใหม่ๆ แต่พออยู่ในอริยาบถเดิมนานๆ ทุกข์ก็มากขึ้นๆ จะเห็นได้ว่าอริยาบถนั้นปิดบังทุกข์ไว้ ทำให้เห็นว่าเป็นสุข แท้ที่จริงแล้วตอนที่สุขนั้นนั้นก็ทุกข์เหมือนกันเพราะสภาพเช่นนี้ก็จะไม่คงอยู่ต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนี้เองคือสภาพของทุกข์จริงๆ คือ มีสภาพที่ทนอยู่ในไม่ได้

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ที่จะเห็นอนัตตา ว่ารูปนามนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จะต้องเข้าใจในอุบายที่จะทำลายฉนสัจญญาให้กระจายออกมาเสียก่อนจึงจะเห็นอนัตตาได้

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ

กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ คือ ญาณ(ปัญญา) ที่ข้ามพ้นจากความสงสัย เช่น สงสัยใน ชาตินี้ ชาตินี้หน้า สงสัยว่าตายแล้วจะเกิดหรือไม่เกิด

ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณานามรูป ทำให้เข้าใจได้ถูกต้องว่า นามรูปนี้มีอยู่จริง แต่สัตว์บุคคลนั้นไม่มีในโลกทั้ง ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก มีแต่รูปกับนามเท่านั้น แล้วรูปนามนี้มาจากไหน ใครเป็นคนสร้างรูปนามนี้ คำตอบในเรื่องนี้ก็ต้องเจริญปัญญาให้ถึงขั้นกังขาวิตรณวิสุทธิ จึงจะหมดความสงสัยได้

การปฏิบัติ คือ การกำหนดรูปนามต่อมาจากทฤษฎีวิสุทธิ กำหนดต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทราบว่า รูปนามนี้เกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร รูปใดเกิดขึ้นก็จะรู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร นามใดเกิดขึ้นก็จะรู้ว่า นามนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุอะไร ปัญญาความรู้ในขั้นกัขาวิตรณวิสุทธินี้จะรู้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความแตกฉานในปริยัติ ก็สามารถรู้ปัจจัยได้มาก เช่นรู้โดยวิภูษะว่า รูปนามชั้น ๕ มาจากกรรม กิเลส วิบาก หรือรู้ไปตามนัยของปฏิจจสมุปบาท คือ ปัจจัยให้เกิดรูปนามในปฏิสนธิ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

ผู้ปฏิบัติในขั้นกัขาวิตรณวิสุทธิแล้วจะรู้เหตุปัจจัยของธรรมว่า ธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ จิตแต่ละดวงเกิดขึ้น เช่น โทสะจิตเกิดขึ้นเพราะอะไร เกิดขึ้นเพราะเห็นรูปแล้วปรุงแต่งว่ารูปที่เห็นนั้นไม่ชอบใจ โทสะก็เกิดขึ้น โทสะที่เกิดขึ้นแล้วนั้นก็ดับไปสิ้นไปเมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัยแล้วโทสะดวงใหม่ก็สามารถเกิดขึ้นอีกเมื่อมีเหตุปัจจัย เมื่อเหตุดับธรรมนั้นๆ ก็ดับ

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือความรู้ในหนทาง ทั้งทางถูกและทางผิด เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งสังขาร และมีอุปกิเลส ๑๐ อย่างๆ ใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น **ปัญญาที่กำหนดวินิจฉัยลักษณะว่า วิปัสสนูปกิเลส เหล่านี้ไม่ใช่มรรค** เพราะเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งตัณหา มานะ ทิฏฐิ โดยแท้ แต่วิปัสสนาญาณที่ดำเนินไปตามวิธีซึ่งพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ แล้ว เป็นปัญญาที่รู้หนทางที่ถูกต้อง การเห็นตามความเป็นจริงทั้ง ๒ นี้ เป็นมรรค ชื่อว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะรู้เห็นทางพ้นทุกข์และมีใช้ทางพ้นทุกข์

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นปัญญาที่เกิดต่อมาจากกัขาวิตรณวิสุทธิ ถ้าวิสุทธิที่ ๔ ไม่มีแล้ว วิสุทธิที่ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิก็ไม่ได้ ที่ผ่านมากในกัขาวิตรณวิสุทธิที่นั้นเพียงรู้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้รูปนามเกิด แต่ยังไม่เห็นความดับของรูปนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันนั้นได้ เพราะว่าปัญญาในขั้นนี้ยังอ่อนอยู่

วิธีการปฏิบัติ คือ ต้องกำหนดรูป-นาม ต่อไปอีกเรื่อยๆ จนกระทั่งเห็นความดับของรูปนาม แต่ความดับของรูปนามที่ตนเห็นในตอนนี้อย่าง

ไม่ได้เห็นความดับของรูปนามจริงๆ เพียงแต่เห็นการเกิดใหม่ของรูปนามอยู่เรื่อยๆ เห็นฝ่ายเกิดอยู่เรื่อยๆ จึงทำให้ทราบถึงความดับไปของรูปนามเก่าก่อนที่รูปนามใหม่จะเกิดขึ้น ปัญญาในขั้นนี้ยังมีกิเลสเกิดได้ คือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ที่เกิดจากกำลังของสมาธิ กิเลสที่จะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นเป็นกิเลสที่ละเอียดมากและกำลังปัญญายังอ่อนอยู่ จึงรู้ไม่เท่าทัน ปัญญาจึงไม่สามารถจะปรับอินทรีย์ให้เสมอกันได้ เพราะขณะนั้นกำลังสมาธิแรงกว่าปัญญา ทำให้เกิดมีแสงสว่าง มีความสุข มีความสงบเยือกเย็น เป็นต้น เกิดขึ้นได้ เหล่านี้เป็นสิ่งขัดขวางความก้าวหน้าของปัญญา ทำให้หลงติดอยู่ในทางที่ไม่ใช่หนทางแห่งมรรค (เรื่องวิปัสสนูปกิเลสมืออธิบายในหน้า ๕๒)

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความรู้ในข้อปฏิบัติที่ถูกในการเห็นแจ้ง อันเป็นเครื่องดำเนินไป สู่มรรคปฏิบัติโดยส่วนเดียว เป็นหนทางที่จะเดินไปในธรรมที่บริสุทธิ์คือพระนิพพาน

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ซึ่งเป็นวิสุทธิที่ ๕ นั้น เป็นปัญญาที่ชำระวิปัสสนูปกิเลสได้หมดสิ้น จะเห็นได้ว่าในวิสุทธิที่ ๕ นั้น ยังมีอุปกิเลสเข้าไปอาศัยเกิดในอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ผู้ปฏิบัติจึงต้อง ทำความเข้าใจอารมณ์ที่ถูกและอารมณ์ที่ไม่ถูก จึงจะชำระกิเลสที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเข้าใจในข้อปฏิบัตินั้นว่าถูกต้องดี และปราศจากความเข้าใจผิดโดยประการทั้งปวงแล้ว จึงจะดำเนินเข้าสู่ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิได้

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ญาณทัสสนวิสุทธิ คือความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ *ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค* มรรคญาณทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรคญาณเป็นต้น ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะชำระใจให้พ้นจากมลทิน คือ ตัวมโหะ ความหลง

ญาณทัสสนวิสุทธินี้เป็นปัญญาที่เกิดต่อมาจากปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิที่เดินถูกทางแล้ว เรื่อยมาจนบรรลุพระนิพพาน

เมื่อรู้จักหนทางแห่งปัญญาคือวิสุทธิ ๓ แล้ว ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติ ต้องดำเนินตามทางแห่งปัญญาในวิสุทธินั้นๆ ให้ได้ตามลำดับ เมื่อทราบถึงหนทางแห่งปัญญา ทราบการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็ต้องปฏิบัติอยู่เสมอๆ เองๆ และในระหว่างการปฏิบัตินั้นก็ต้องสังเกตจิตใจ สังเกตอารมณ์ที่กำลังเจริญ ซึ่งผลของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นอย่างถูกต้องนั้นก็มิมีสิ่งที่สังเกตได้ ได้แก่ ลักษณะ ๓ อนุปัสสนา ๓ ซึ่งจะได้ศึกษากันต่อไป

บทที่ ๓

ลักษณะ ๓

การพิจารณาในปรมาัตถธรรมคือ รูปและนาม ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจในเรื่องของเครื่องหมายคือลักษณะของรูปขันธ์และนามขันธ์ เพื่อจะได้เข้าใจลักษณะของรูปนามได้อย่างถูกต้อง เมื่อพิจารณาได้ถูกต้องแล้ว จะตัดสินใจได้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารธรรมทั้งสิ้น คือ ธรรมที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง **ลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

๑. อนิจจัง

อนิจจัง คือ เครื่องหมายของธรรมที่ไม่เที่ยง คือความสิ้นไป ดับไป **สภาพธรรมนี้ได้แก่ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘**

จิตและเจตสิกที่ปรุงแต่งจิต ตลอดจนรูปทั้งหมด จะมีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม สภาพธรรมเหล่านี้ก็มีอาการที่เป็นเครื่องหมายของความเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว อาการที่เป็นเครื่องหมายนั้นๆเอง เรียกว่า อนิจจัง

๒. ทุกขัง

ทุกขัง คือ เครื่องหมายของธรรมที่เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไป **สภาพธรรมนี้ได้แก่ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘**

จิตและเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตและรูปทั้งหมด จะมีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ถึงความที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป อาการที่เป็นเครื่องหมายของความทนอยู่ไม่ต้องดับไปสิ้นไป อาการที่เป็นเครื่องหมายนี้นั่นเอง เรียกว่า ทุกขัง

๓. อนัตตา

อนัตตา คือ เครื่องหมายของธรรมทั้งปวงที่ไม่ใช่ตัวตน ได้แก่ ความไม่มีแก่นสาร ปราศจาก เรา-เขา ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการ **สภาพธรรมนี้ ได้แก่ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ นิพพาน และบัญญัติ**

จิตเจตสิกและรูปที่เรารู้จักลักษณะโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์แล้ว ก็ยังต้องศึกษาต่อไปอีกว่าทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นก็มีอาการที่เป็นเครื่องหมายให้เห็นได้ถึงความไม่มีแก่นสารสาระบังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า อนัตตา อาการที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นอนัตตา มีอยู่ในสภาพธรรมทั้งหมด รวมถึงพระนิพพาน และบัญญัติด้วย

อนุปัสสนา

อนุปัสสนา หมายความว่า การรู้เห็นเนื่องๆ อนุปัสสนา ๓ ได้แก่

๑. อนิจจานุปัสสนา
๒. ทุกขานุปัสสนา
๓. อนัตตานุปัสสนา

๑. อนิจจานุปัสสนา

อนิจจานุปัสสนา คือปัญญาที่เกิดจากการรู้เห็นเนื่องๆ ในความไม่เที่ยงของรูปนาม เป็นการเห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม ปัญญาที่เห็นแจ้งรูปนามเช่นนี้ ชื่อว่าอนิจจานุปัสสนา

การพิจารณารูปนามนั้นควรทราบถึงศัพท์บัญญัติที่สื่อความ
หมายถึงตัวของรูปนาม คือ *อนิจจะ* ลักษณะของรูปนาม คือ *อนิจจ*
ลักษณะ และปัญญาที่เกิดขึ้นในการพิจารณารูปนาม คือ *อนิจจานุปัสสนา*
ความหมายศัพท์

อนิจจะ คือ ธรรมที่ไม่เที่ยง มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลง
ไป อันได้แก่ รูปนาม

อนิจจลักษณะ คือ เครื่องหมายที่รู้ว่าไม่เที่ยง
อนิจจานุปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงอยู่
เนื่องๆ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องกำหนดระลึกอยู่กับรูปนาม ต้องใส่ใจ
ใจในรูปนามนั้นเป็นอารมณ์ *รูปนาม ได้ชื่อว่า “อนิจจัง” เพราะมีการ*
แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ทั้งรูปและนามนั้นมีอาการหรือเครื่องหมาย
ให้รู้ว่าไม่เที่ยง มีการเกิดดับ อาการเช่นนี้เรียกว่า *“อนิจจลักษณะ”*
เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาแล้วรู้เห็นความเป็นของจริงโดยเห็นแจ้งในอาการ
ของรูปนามว่าไม่เที่ยง มีการเกิดดับ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า อนิจจา
นุปัสสนา (*เปรียบเหมือนกับการขับรถ รถเป็นเพียงอุปกรณ์อย่างหนึ่งให้*
คนขับ ถ้าจะเปรียบเทียบกับการปฏิบัติแล้วอุปกรณ์การปฏิบัติก็คือรูปและนาม
เพราะ เป็นเพียงอุปกรณ์เครื่องอาศัยในการกำหนดรู้ การเคลื่อนไปของรถ
เป็นลักษณะอาการธรรมดาของรถยนต์ที่เคลื่อนที่ไปตามกำลังขับเคลื่อน
เปรียบเหมือนลักษณะอาการของรูปนามที่มีการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป
เป็นเครื่องหมายให้รู้ว่านี่เองเป็นธรรมชาติของรูปและนาม คนขับเมื่อมีความ
เชี่ยวชาญในการขับ ความเชี่ยวชาญนั้นเปรียบเหมือนปัญญาที่ผู้ปฏิบัติ
เกิดขึ้นเพราะรู้ถึงลักษณะของรูปนามนั่นเอง)

เมื่อปัญญาได้รู้เห็นอนิจจลักษณะ สัญญาความจำหมายว่ารูปนาม
เที่ยง คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ก็หายไป หรือเรียกว่าสัญญาวิปลาส *เมื่อ*
สัญญาวิปลาสหายไป ทิฏฐิวิปลาส จิตตวิปลาส ทั้ง ๒ ก็
บรรเทาลงไปได้ ทำให้ความหลง ความไม่รู้ในสภาวะที่กำลังปรากฏอยู่
เฉพาหน้า และค้นหาความยินดีพอใจรักใคร่อยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย
ด้วยความมึนเมาความยึดมั่นในอารมณ์ ด้วยอำนาจของ โลภะ
และทิฏฐิ ก็บรรเทาเบาบางลดลงได้

การปรากฏขึ้นของ “ อนิจจานุปัสสนา ” ถ้าว่าตามวิปัสสนาญาณแล้วจะปรากฏต่อเมื่อ สัมมสน-ญาณและอุท্থัพพญาณเกิดแล้วแต่ยังไม่สมบูรณ์แท้เท่านั้นเอง

๒. ทุกขานุปัสสนา

ทุกขานุปัสสนา คือปัญญาที่เกิดจากการรู้เห็นเนื่องๆ โดยความเป็นทุกข์ของรูปนามขันธ์ ๕ จนทุกข์ลักษณะปรากฏ ปัญญานี้ได้ชื่อว่า “ ทุกขานุปัสสนา ”

ทุกข์(ทุกขะ) ลักษณะของทุกข์ (ทุกขานุปัสสนา)	ลักษณะของทุกข์ (ทุกข์ลักษณะ)	ปัญญาที่รู้
คือ จิต เจตสิก รูป	คือ ความทนอยู่ไม่ได้ของจิต เจตสิก รูป	คือ ปัญญา

ทุกขานุปัสสนา ปัญญาที่พิจารณาเห็นความทนอยู่ไม่ได้ของรูปนาม ที่เนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์แห่งการเบียดเบียน โดยอาการเกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่นั้นแหละ ปัญญานี้ชื่อว่า “ ทุกขานุปัสสนา ”

ความหมายศัพท์

๒.๑ ทุกขะ คือ ธรรมที่เป็นทุกข์ ได้แก่ รูปนาม

๒.๒ ทุกข์ลักษณะ คือ เครื่องหมายที่กำหนดว่าเป็นทุกข์ของรูปนาม ได้แก่การเกิดดับติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย

๒.๓ ทุกขานุปัสสนา คือ ปัญญาที่มีการพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์อยู่เนื่องๆ ในรูปนาม หรือขณะที่เห็นความเกิดดับของรูป

นามอยู่นั้น ความรู้สึกในขณะนั้นก็เกิดขึ้นว่า กายใจนี้เป็นของน่ากลัวเป็นภัย จะหาความสุขสบายใจจากกายใจอย่างแท้จริง

นั้นหาไม่ได้เลย ความรู้อย่างนี้เกิด ขึ้นจาก ปัญญาที่กำหนด รูรููปนาม

ตามธรรมดาคนทั้งหลายย่อมเข้าใจในความเป็นอยู่ของสัตว์
ทั้งหลายว่า พรหมมีความสุข เทวดาชั้นสูงมีความสุขแต่เทวดาชั้นต่ำมี
ความทุกข์ มนุษย์ที่มีร่างกายสมบูรณ์มีอนามัยดีมีศรีสุข มีความสุข
ร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อนามัยไม่ดียากจน
เช็ญใจเหล่านี้เป็นทุกข์ หรือสัตว์ดิรัจฉานบางจำพวกเป็นสุข บางพวก
เป็นทุกข์ เหล่านี้ก็เป็นความเข้าใจถูกต้องเหมือนกันเพราะมองไปใน
ด้านการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส ของสัตว์ทั้งหลาย
**แต่ความจริงแล้วสุขกายสุขใจ ทุกข์กายทุกข์ใจ ล้วนแต่มีการเกิดขึ้น
แล้วก็ดับไปไม่คงที่ ดับแล้วก็กลับเกิดขึ้นอีกเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อย ไปโดย
ไม่ว่างเว้น** ดังนั้นรูปนามที่มีสุขหรือไม่มีสุขก็ตาม ทั้งหมดจึงล้วนแต่เป็น
ทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้นเพราะไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้

ทุกข์มีอยู่มากมายหลายอย่างจนนับไม่ถ้วน แต่คำว่า ทุกข์ โดยตาม
ธรรมแล้วมี ๓ คือ

๑. **ทุกข์ทุกข์** ชื่อว่าทุกข์ เพราะทนได้ยากเป็นทุกข์จริง ได้แก่
ทุกข์กาย ทุกข์ใจ
๒. **วิปริณามทุกข์** ชื่อว่าทุกข์ เพราะเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปโดย
ไม่หยุดยั้ง ได้แก่ สุข กาย สุขใจ
๓. **สังขารทุกข์** ชื่อว่าทุกข์ เพราะมีการจัดแจงปรุงแต่งด้วยความ
เกิดดับได้แก่ รูป นาม หรือกาย ใจ ทั่วไป

ทุกข์ทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะกายมีอาการเป็นไป
ต่างๆ เช่น จุกเสียด เจ็บปวด เป็นต้น ส่วนใจเป็นทุกข์ก็เพราะเสียใจ
โกรธ กลัว เนื่องจากได้รับภัยต่างๆ ทุกข์ทั้ง ๒ นี้ล้วนแต่ทนอยู่อย่างเดิม
ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น

วิปริณามทุกข์ คือ ความสุขกาย สุขใจ เพราะมีการเปลี่ยนแปลง
แปรปรวนแปรไปไม่คงที่นั่นเอง เช่น เมื่อลมพัดมากระทบกายความสุขกาย
สุขใจย่อมเกิดขึ้น ครั้นลมหยุดพัดความสุขกายสุขใจก็หายไป หรือ
ขณะที่เดินจนเมื่อยล้ามากเมื่อนั่งก็จะเป็นสุข แต่นั่งไปนานๆ ก็เมื่อยล้า
เป็นทุกข์อีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปอีกจึงจะสุข ความสุขใจจะมีอยู่ก็

ต้องคอยปรับปรุงเพิ่มเติมอยู่มิได้ขาด ความสุขกายสุขใจนี้จึงเป็น วิ
ปริณามทุกข์

สังขารทุกข์ รูปนามเป็นไปได้อีกเพราะมีการจัดแจงปรุงแต่งด้วย
การเกิดดับ การเป็นไปของรูปนามในแต่ละช่วงแต่ละตอนนั้นถ้า
พิจารณาดีๆ จะเห็นว่าเป็นไปได้อีกเพราะการสืบต่อ เช่นเดียวกันกับภาพที่
ปรากฏบนจอภาพยนตร์ ภาพที่ปรากฏนั้นก็เพราะเนื่องมาจากการลำดับ
ติดต่อกันของฟิล์มที่ถ่ายมาเป็นภาพๆ เมื่อตัดต่อเชื่อมกันไว้เป็นอย่างดี
ทำการฉายออกมาให้เห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพียงชั่ว ๑ นาที ภาพที่
เป็นแต่ละภาพๆ นั้นก็ผ่านไปหลายร้อยแต่ผู้ดูบางคนก็หาได้รู้ไม่ ฉะนั้น
การเกิดดับติดต่อกันของรูปนาม อย่างไม่ขาดสายก็ฉนั้นนั้น ดังนั้นจึง
กล่าวว่ารูปนามทั้งหมดเป็นสังขารทุกข์

ในทุกข์ทั้ง ๓ อย่างนี้ สังขารทุกข์อย่างเดียวที่มีอยู่ในสังขารธรรมทั่วไป
ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต

ตารางสรุปเปรียบเทียบดังนี้

ศัพท์	ทุกข์	ทุกข์ทุกขลักษณะ	ทุกข์ขานุปัสสนา
๑. ทุกขะ(ทุกข์ธรรม) คือ ธรรมที่เป็น ทุกข์ ได้แก่ รูปนาม	๑. ทุกขทุกข์ ชื่อว่าทุกข์เพราะ ทนได้ยากเป็น ทุกข์จริง ได้แก่ ทุกข์กายทุกข์ใจ	๑. ทุกขทุก ขลักษณะ เครื่องหมายอันเป็น เหตุที่ทำให้รู้ได้ว่า เป็นทุกข์ทุกข์ คือ ทุกข์จริงๆ ได้แก่ อาการที่ทนได้ยาก มีอยู่ภายในกาย และใจขณะที่เสวย อารมณ์อยู่	๑. ทุกขทุกข์ขานุปัส สนา ปัญญาพิจารณา เห็นทุกข์ที่ เป็นทุกข์แท้จริง
๒. ทุกขลักษณะ คือเครื่องหมายที่ กำหนดว่าเป็นทุกข์ ของรูปนาม ได้แก่ การเกิดดับติดต่อกัน อยู่อย่างไม่ขาดสาย	๒. วิปริณามทุกข์ ชื่อว่าทุกข์เพราะ เปลี่ยน แปลง แปรปรวนไปโดย ไม่หยุดยั้งได้แก่	๒. วิปริณามทุก ขลักษณะ เครื่องหมายอันเป็น เหตุที่ทำให้รู้ได้ว่า เป็นวิปริณามทุกข์ คือ ไม่ใช่ทุกข์จริง	๒. วิปริณามทุกข์ ขานุปัสสนา ปัญญาพิจารณาเห็น ทุกข์ที่มีใช่เป็นทุกข์ จริงอันบุคคลมิได้ คำนึงถึงทุกข์ชนิดนี้

	สุขกาย สุขใจนาม หรือกาย ใจ ทั่วไป	ไม่มีใครคำนึงถึง ทุกข์ชนิดนี้ ได้แก่ อาการไม่คงที่ของ ความสุขสบายที่มี อยู่ในกายและ ใจขณะที่เสวย อารมณ์	
	๓. สังขารทุกข์ ชื่อว่าทุกข์เพราะ	๓. สังขารทุก ขลักษณะ เครื่องหมายอันเป็น เหตุทำให้รู้ได้ว่า เป็นสังขารทุกข์ คือ ทุกข์ทั่วไปที่รู้ได้ ยาก ได้แก่อาการที่ เกิดขึ้นแล้วดับไป ติดต่อกันไม่ขาด สาย	๓. สังขารทุกข์ นุปัสสนา ปัญญาพิจารณา เห็นทุกข์ ทั่วไปที่รู้ได้ยาก

ความต่างกันระหว่างผู้ไม่มีสติกับผู้มีสติ

ผู้ไม่มีสติในการกำหนดรู้รูปนาม ไม่อาจรู้ได้ถึงารถูกเบียดเบียนด้วยอาการเกิดดับที่เป็นไปของรูปนามอยู่ตลอดเวลาซึ่งเป็นไปอยู่ในทวาร ๖ ฉะนั้นเมื่อมีอาการเจ็บปวด เป็นต้น ที่เป็นทุกข์กายเกิดขึ้นในขณะนั้นก็ไม่รู้เห็นความทุกข์ที่มีอยู่ในกายโดยความเป็นสังขารธรรมรูปนามแต่อย่างใดเลย คงเห็นเป็นบัญญัติที่เนื่องมาจากสักกายทิฏฐิว่า *เราปวด เราเจ็บ เราทุกข์ เราทรมาณ* ดังนั้นทุกข์กายที่เป็นทุกข์ทุกขและสภาพทนได้ยากที่เป็นทุกข์ทุกขลักษณะจึงไม่อาจปรากฏแก่ผู้นั้นโดยความเป็นสภาวะปรมาตถ์ได้เลย เนื่องมาจากการเปลี่ยนอิริยาบถได้ปกปิดความทุกข์กายและสภาพทนได้ยากไว้ โดยที่ไม่มีการรู้ตัวเมื่อประสบทุกข์ทุกขและทุกข์ทุกขลักษณะ จึงมีอาจจะปรากฏโดยความเป็นสภาวะปรมาตถ์แก่เราได้ การปรากฏแห่งวิปริณามทุกข์และวิปริณามทุกข์ลักษณะ สังขารทุกข์และสังขารทุกข์ลักษณะ เหล่านั้นก็ยิ่งเกิดขึ้นไม่ได้

ผู้มีสติกำหนดรู้รูปนาม ผู้ที่มีการกำหนดรู้ในรูปนามนั้น ย่อมรู้เห็นการเบียดเบียนด้วยอาการเกิดดับที่เป็นไปอยู่ในรูปนามโดยไม่ขาด

ในทวารทั้ง ๖ ดังนั้นเมื่อวิปริณามทุกขลักษณะปรากฏ คือความสุขกายที่เกิดขึ้น ในขณะที่แรกแห่งอิริยาบถ สมมุติว่าเมื่อนั่งใหม่ๆ ก็สุขกายแต่มาภายหลังความสุขนั้นได้หายไป ผู้นั้นก็สามารถรู้เห็นวิปริณามทุกขลักษณะนี้ได้ ตลอดจนสามารถรู้เห็นในการปวด เมื่อย เจ็บ ปวด ร้อน หนาว หิว กระจาย เป็นต้น ที่เกิดขึ้นในขณะที่นั้นโดยความเป็นสังขารธรรมรูปนามล้วนๆ มิได้เกี่ยวกับความรู้สึกว่าเป็นเราปวด เมื่อย เป็นต้นนั้นอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งทนไม่ไหว มีจิตคิดจะเปลี่ยนก็รู้ถึงวาระจิตที่ต้องการจะเปลี่ยนนั้นด้วย ตลอดจนถึงกำลังทำการเปลี่ยนอิริยาบถ ครั้นเปลี่ยนแล้วความสุขกายเกิดขึ้นก็สามารถรู้ในความสุขกายนี้ได้อีก เมื่อความสุขกายหมดไปก็รู้เห็นได้อีก เพราะการมีสติกำหนดรู้ อยู่ในสังขารทุกขและสังขารทุกขลักษณะ วิปริณามทุกขและวิปริณามทุกขลักษณะ ทุกขทุกข และทุกขทุกขลักษณะ ที่เกิดขึ้นในอิริยาบถต่างๆ ได้โดยลำดับต่อเนื่องกันไม่ขาดระยะ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติรู้ในอิริยาบถ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กล่าวนี้ การปฏิบัติเช่นนี้ได้ชื่อว่าไม่ใส่ใจในอิริยาบถ เป็นอันว่าปัญญารู้ในความเป็นจริงเกิดขึ้น ชื่อว่าทุกขานุปัสสนา

๓. อนัตตานุปัสสนา

ปัญญาที่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่มีแก่นสารปราศจากการบังคับบัญชาของรูปนามที่เนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์แห่งความไม่ใช่ตัวตน เรา เขา โดยอาการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่ ปัญญานี้ชื่อว่า อนัตตานุปัสสนา

ตารางเปรียบเทียบความต่างของศัพท์

อนัตตา หมายถึง	อนัตตลักษณะ หมายถึง	อนัตตานุปัสสนา หมายถึง
รูปนามขั้นที่ ๕ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใดทั้งสิ้น	อาการที่มีลักษณะเฉพาะตัว ที่ไม่เป็น ไปในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด	ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชาของรูปนาม

การพิจารณาอัตตาและอนัตตา

การพิจารณาอัตตาและอนัตตา ดังตัวอย่างการเจริญกายคตาสติ เฉพาะที่กล่าวไว้ในหมวดความเป็นธาตุ ๒๐ คือ *ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังพืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง* ธาตุทั้ง ๒๐ นี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในสุตตันตปิฎกและอภิธรรมปิฎกว่าเป็น **ปถวีธาตุ**

ตราบใดที่ผู้ปฏิบัติยังพิจารณาเส้นผมโดยความยึดไว่ว่านี่เป็นเส้นผมของเราที่สวยงาม ขณะนั้นความเป็นจริงของสถานะของปถวีธาตุก็ไม่ปรากฏ เพราะขณะนั้น **ขณะ** คือ ความเป็นกลุ่มเป็นกองปิดบังความจริงไว้ ถ้าความเป็นกลุ่มกองแตกไป อนัตตลักษณะก็เห็นชัดเจน คือ เห็นว่าเส้นผมนั้นเป็นเพียงปถวีธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นเพียงธาตุที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงสลายไป ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเห็นความจริงของสภาวะธรรมได้ก็เพราะอนัตตลักษณะไม่ปรากฏ อันเนื่องจากขณะคือความเป็นกลุ่มเป็นกองได้ปกปิดไว้

คำว่า **ขณะ** หมายความว่าเกิดขึ้นเป็นกลุ่มก้อน **ขณะ**เป็นเหตุให้บุคคลทั้งหลายเข้าใจผิดถือว่าบุคคลสัตว์เราเขา เรียกกันว่ามีความยึดถือแบบเป็นอัตตา แต่เมื่อขณะแตกแล้วอัตตาก็หายไป **อนัตตาก็จะปรากฏชัดเจนแทนที่**

เมื่อไม่พิจารณารูปและนามแล้วจึงทำบัญญัติปรากฏชัด แต่กลับทำให้สภาพของปรมาตถ์กลับหายไป เช่น *ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง* ในอาการ ๓๒ นั้น เส้นผมเป็นปถวีธาตุ แต่มีสัญญาบัญญัติได้ปกปิดไว้ทำให้มองเห็นเป็นสิ่งกลมๆ ยาวๆ คนทั้งหลายเรียกกันว่าเส้นผม ส่วนความจริงอันได้แก่ปถวีธาตุที่มีสภาพสุขุมละเอียดนั้นไม่ปรากฏ

แต่เมื่อพิจารณารูปและนามตามสภาพความเป็นจริงแล้วจะทำให้สภาวะของปรมาตถ์ปรากฏชัดและความเป็นบัญญัติก็หมดไป เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของเส้นผมว่า สิ่งที่สมมุติเรียกว่าเส้นผมนี้ แท้จริงแล้วไม่ใช่เส้นผม เป็นเพียงปถวีธาตุ ความหนาแน่นของปถวีธาตุนี้เอง ที่เรียงติดต่อกันแน่นอยู่ภายในเส้นที่เรียวๆ ยาวๆ นี้ เมื่อรู้ถูก พิจารณาถูก ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น

ความพิเศษแห่งบัญญัติและปรมาตถ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีกล่าวถึงเรื่องบัญญัติและปรมาตถ์ไว้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ คือ

ถามว่า : ท่านถือเอาสภาวะธรรมโดยอำนาจบัญญัติที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ มิใช่หรือ ?

ตอบว่า : *ใช่* ถือเอาแต่ตอนต้นๆ เท่านั้น แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนานานเข้าๆ จิตจะก้าวล่วงบัญญัติเสียและตั้งอยู่ในสภาวะธรรมล้วนๆ

อธิบายได้ว่าในการเจริญวิปัสสนานั้นขั้นต้นๆ เมื่อตั้งสติกำหนดรูปนาม โดยการเดินจงกรม เป็นต้น คนทั้งหลายก็อาจสงสัยในวิธีการว่าการกำหนดอย่างนี้เป็นการกำหนดบัญญัติ *เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่จะจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาได้อย่างไร ?*

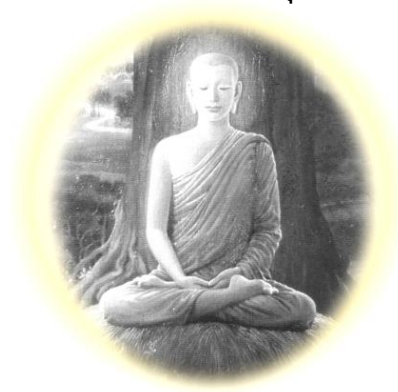
ความสงสัยเช่นนี้ก็ถูกต้อง แต่ว่าถูกไม่หมด เพราะในขั้นต้นนั้นก็พึงให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อน มิฉะนั้นจิตจะไม่มีที่กำหนด เพราะปรมาตถ์เป็นสภาวะที่เห็นได้ยาก เมื่อกำลังภาวนา ตั้งมั่นอารมณ์บัญญัติเหล่านี้จะหายไป เหลือแต่สภาวะปรมาตถ์ความเป็นรูปนามขั้น ๕ ล้วนๆ ตอนแรกเริ่มปฏิบัติกำหนดอารมณ์ยังเป็นบัญญัติอยู่ อตตาก็ยังปรากฏอยู่ อนัตตาก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อปัญญาภาวนาแก่กล้าขึ้น อารมณ์บัญญัติก็หายไป อารมณ์ปรมาตถ์ก็เกิดขึ้นแทน ในช่วงที่อารมณ์ปรมาตถ์เกิดขึ้นนี้เอง อนัตตาก็ปรากฏ อตตาก็หายไป

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาในสังขารธรรม รูปนามขั้น ๕ ที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าตามสภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัยอยู่ สันตติบัญญัติและฉนบัญญัติที่ปกปิดการเกิดดับของสังขตธรรมในรูปนามขั้น ๕ ก็ขาดแตกไป ความเห็นที่บริสุทธิ์เช่นนี้เกิดขึ้นในเวลาใด เวลานั้นวิปัสสนาญาณของผู้ปฏิบัติก็เข้าถึงความเป็นอนัตตานุปัสสนา ก็ปรากฏขึ้นได้

ผู้ที่ไม่มีการกำหนดในสังขตธรรมคือรูปนามขั้น ๕ แล้ว อย่าว่าแต่ความเกิดดับของสังขตธรรมคือรูปนามขั้น ๕ เลย แม้แต่รูปนามที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าก็ไม่รู้ไม่เห็นเสียแล้ว คงรู้เห็นแต่บัญญัติ เช่น เมื่อเห็นสีก็รับรู้และเข้าใจไปแต่ในเรื่องต่างๆ ว่า เป็นหญิง ชาย เป็นต้น นี้ก็เป็นไป

เพราะสันตติบัญญัติและฉนบัญญัติได้ปกปิดอารมณ์ไว้ ผู้รับรู้อารมณ์ก็ไม่มีสติไปกำหนดพิจารณา

สำหรับท่านที่กำหนดสังขตธรรมรูปนามชั้น ๕ ที่เกิดอยู่เฉพาะหน้า โดยมีสติรู้อยู่ติดต่อกันไม่ขาดสายนั้น ก็จะสามารถรู้ทะลุปรุโปร่งในฉนบัญญัติที่ปกปิด การเกิดดับของสังขตธรรมรูปนามชั้น ๕ ในระยะเวลาที่ได้เห็น ได้ยิน รู้รส ได้สัมผัสกับความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เมื่อย เจ็บ ปวด ตีใจ เสียใจ คิดนึกต่างๆ เหล่านี้ ขาดลงเป็นตอนๆ ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ญาณปัญญาเกิดขึ้นเข้าถึงความเป็นอนัตตานุปัสสนาได้



บทที่ ๔

ญาณ ๑๖

ผู้ปฏิบัติที่ใคร่ครวญพิจารณารูปนามอยู่เนืองๆ ด้วยวิธีการโดยแยบยลต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วใน บทก่อน เมื่อปัญญาญาณเกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับ ปัญญาความรู้ที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องชี้วัดระดับปัญญาในขั้นการปฏิบัตินั้น ซึ่งญาณปัญญามีถึง ๑๖ ระดับ แบ่งได้ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ
๒. ปัจจยปริคคหญาณ
๓. สัมมสนญาณ

๒ ญาณแรก เพียงแต่ละทฤษฎีได้ รู้จักนามรูป แต่ยังไม่มีสภาพของไตรลักษณ์ปรากฏ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ โดยตรง

๔. อุทยัพพญาณ

๕. กังคญาณ

๖. ภยญาณ

๗. อาทีนวญาณ

๘. นิพพิทาญาณ

๙. มุญจितุกัมมตาญาณ

๑๐.

ปฏิบัติสังขารญาณ

๑๑.

สังขารุเปกขญาณ

๑๒. อนุโลมญาณ

๑๓.

๑๔.

๑๕.

๑๖.

ปัจจเวกขณญาณ

ตั้งแต่ญาณที่ ๓ - ๑๒ คือสัมมสนญาณ - อนุโลมญาณ
รวม ๑๐ ญาณ จัดเป็น วิปัสสนาญาณ
เพราะเป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์ปรากฏ

ตั้งแต่ โคตรกญาณ-ปัจจเวกขณญาณ รวม ๔ ญาณ
เป็นขั้นผลของวิปัสสนาญาณ เลขขั้นของวิปัสสนาญาณ
แล้ว ขั้นนี้มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นรูปนามขั้นที่ ๕ ตามสภาวะที่แท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินการปฏิบัติตามวิธีต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ผลของการปฏิบัติจะทำให้วิปัสสนาญาณต่างๆ ปรากฏเกิดขึ้นตามลำดับ เริ่มตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป

การกำหนดรูปนาม ทางขั้นที่ ๕

สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติขอให้กำหนดรูปนามทางขั้นที่ ๕ โดยกำหนดดังนี้ (เรื่องรูปขอให้ท่านนักศึกษาอ่านบททวนในบทเรียนชุดที่ ๕)

ในสรีระร่างกายนั้นประกอบด้วย รูป ๒๘ รูป คือ **นิปผันนรูป ๑๘** ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ ปสาทรูป ๕ วิสยรูป ๔ ภาวะรูป ๒ หทยรูป ๑ ชีวิตรูป ๑ อาหารรูป ๑ **และอนิปผันนรูป ๑๐** ได้แก่ ปริจเฉทรูป ๑ วิญญูติรูป ๒ วิการรูป ๓ ลักษณะรูป ๔ การกำหนดรูปขั้นที่ ๕ ต้องกำหนดที่นิปผันนรูป ๑๘ (ส่วนอนิปผันนรูป ๑๐ ไม่ต้องกำหนดรู้เพราะไม่สามารถนำมาพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ได้)

เจตสิก ๕๒ กำหนดเวทนาเจตสิกที่ประกอบกับโลกียจิต ๘๑ เป็น เวทนาชั้น ๓ สัญญาเจตสิกที่ประกอบกับโลกียจิต ๘๑ กำหนดเป็นสัญญาชั้น ๓ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ (เว้นเวทนาและสัญญา) ที่ประกอบกับโลกียจิต ๘๑ กำหนดเป็นสังขารชั้น ๓ ส่วนโลกียจิต ๘๑ กำหนดเป็นวิญญาณชั้น ๓ ในลำดับต่อมาผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปชั้น ๓ ว่าเป็นรูปธรรม และพิจารณานามชั้น ๔ ว่าเป็นนามธรรม นี่คือการกำหนดรูปนามทางชั้น ๕ เป็นหลัก

อธิบายเพิ่มเติมเรื่องการกำหนดรูปชั้น ๓ โดยกำหนดที่นิปผันนรูป ๑๘ ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ จนถึงอาหารรูป เมื่อศึกษาแล้วอาจจะท้อแท้และคิดว่านิปผันนรูป ๑๘ นั้นกำหนดยากเหลือเกิน ใครเล่าจะไปกำหนดรู้ได้ทั้งหมด ขอชี้แจงว่าผู้ปฏิบัติก็เพียงระลึกอยู่ในรูปอย่างใดอย่างหนึ่งให้ปรากฏชัดเช่น มหาภูตรูป ๔ เป็นรูปใหญ่ เป็นประธานเป็นที่อาศัยของรูปอื่นๆ สามารถรู้ได้ง่ายกว่า ก็พยายามระลึกมหาภูตรูป ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เรื่อยๆ รูปใดไม่ปรากฏชัดก็ไม่ต้องไประลึก เพราะสติปัญญาอาจจะยังไม่มากพอที่จะไปกำหนดรู้ได้ และต้องประกอบกับการต้องศึกษารายละเอียดของรูปที่เหลือว่ามีลักษณะเช่นไร แล้วก็หมั่นสังเกต หมั่นระลึกไป โดยไม่เร่งรัด โดยไม่ทอดธุระ สักวันหนึ่งเมื่อกำลังของสติปัญญามากพอ การปฏิบัติก็จะเกิดผลสามารถที่จะรู้จักรูปชั้น ๓ ได้

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรูปธรรมแล้ว ก็ย้อนมากำหนดนามธรรม แต่ถ้า นามธรรมนั้นยังไม่ปรากฏก็อย่าท้อถอยเลิกละการกำหนดเสีย ควรใส่ใจใคร่ครวญในรูปธรรมเหล่านั้นเข้าไปเรื่อยๆ เพราะว่ารูปธรรมเหล่านั้นที่พิจารณาดีแล้ว สะอาดชำระออกแล้ว บริสุทธิ์และเห็นจนชัดแจ้งดีแล้ว นามธรรมซึ่งมีรูปธรรมเหล่านั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง อุปมาได้กับบุคคลดูเงาหน้าในกระจกที่มัวๆ เงาหน้าก็ไม่ปรากฏหรือปรากฏไม่ชัด แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ทิ้งกระจกไป กลับเช็ดกระจกนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนใสสะอาด เงาหน้าของบุคคลนั้นก็ปรากฏขึ้นเอง ฉันทใดก็ฉันทนั้น เมื่อบุคคลยังไม่สามารถพิจารณานามรูปได้ชัดเจนก็อย่าทอดทิ้งละทิ้งการปฏิบัติ เมื่อมีข้อปฏิบัติที่ถูกต้องและกระทำให้มากเจริญให้มาก นามรูปก็จะปรากฏเอง เช่นเดียวกับเงาหน้าที่ปรากฏชัดบนกระจกที่เช็ดอย่างดีแล้ว

การปรากฏของรูปนาม

การพิจารณารูปธรรมช้าแล้วช้าเล่าจนหมดจดชัดเจนดีแล้วเท่านั้น บรรดาภิเลสทั้งหลายที่เป็นข้าศึกต่อการกำหนดรู้นามธรรมนั้นก็สงบลง นามธรรมก็จะปรากฏขึ้นได้ การกำหนดรูปต้องกำหนดรู้ วิเสสลักษณะ ของรูป ได้แก่ ลักษณะ และกิจ เป็นต้น ของรูปทั้งหลายเสียก่อน จนภิเลสไม่เข้าไป ยึดถือได้ อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่ากำหนดรูปได้อย่างหมดจดดีแล้ว

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดสภาวะของรูปธรรมจนปรากฏชัดเจนดีแล้ว เช่น พิจารณาว่าธาตุดินในลมหายใจเข้าออกมีลักษณะอ่อนแข็งอย่างไร ธาตุดินในเส้นผมมีลักษณะอ่อนแข็งอย่างไร เป็นต้น ในขณะที่มีการ กระทบ ขณะนั้นก็มิผัสสะคือการรับกระทบ มีเวทนาคือการรับรู้อารมณ์ก็เป็นไปด้วย พร้อมกันนั้นเจตสิกธรรมอื่นๆ ที่เข้าประกอบกับจิตก็เป็นไป ธรรมทั้งหมดที่ประกอบกับจิตก็จะปรากฏชัดให้เห็นธรรมชาติของ นามธรรมทั้งหลายที่ประกอบกับจิตนั้นได้ด้วย ในการปฏิบัติถ้าจะ พิจารณาผัสสะไม่ต้องพิจารณาเวทนา หรือถ้าจะพิจารณาเวทนามิไม่ต้อง พิจารณาธรรมอื่นที่เหลือ ต่อเมื่อปัญญาคล้าแล้วก็อาจจะสามารถรู้ถึงธรรม ทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้โดยพร้อมกันก็ได้ เจตสิกธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้นประกอบกับ จิตพร้อมกันแต่การพิจารณารับรู้ของผู้ปฏิบัติก็สามารถพิจารณาไปได้ที่ละอย่างๆ

จุดประสงค์ของการกำหนดรูปนาม คือ

๑. เพื่อละชื่อสมมุติทางโลก
๒. เพื่อให้พ้นความเข้าใจผิดว่ามี สัตว์ บุคคล
๓. เพื่อให้จิตประกอบด้วยปัญญา คือ การรู้จริง

คำสอนในพระสูตรต่างๆ มีอยู่มากมายที่ต้องการให้ก้าวพ้นความ ลุ่มหลงว่า มีสัตว์ มีบุคคล ตัวตน เรา เขา ดังเช่น คำกล่าวของนางวชิรา ภิกษุณีกล่าวไว้ว่า *ความจริง เมื่อขันธทั้งหลายมีอยู่ การสมมุติเรียกกัน ว่า สัตว์ ก็มีขึ้น เหมือนเสียงที่เรียกว่า “รถ” มีขึ้น ก็เพราะเอาส่วน ต่างๆ ประกอบกันเข้า*

แม้ท่านพระสารีบุตรก็กล่าวไว้อีกว่า *อาวุโส เพราะอาศัยไม้ เถาวัลย์ ดิน และหญ้า ส่อมเอาอากาศเข้าไว้ จึงเรียกว่า “อาคาร” ฉันทไคก็ดี อาวุโส เพราะอาศัยกระดูก เอ็น เนื้อ และเพราะอาศัยหนัง ส่อมเอา อากาศเข้าไว้ จึงถึงการนับว่า “รูป” (ที่เรียกกันว่าสัตว์ บุคคล) ฉะนั้น*

เช่นกัน ทั้งนางวชิราภิกษุณีก็กล่าวไว้อีกว่า ที่จริง ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ

รูปนามอาศัยกัน

รูปและนามในภพที่มีขั้น ๕ ต่างอาศัยกันและกัน สิ่งหนึ่งเป็นผู้ค้ำ จุนอีกสิ่งหนึ่งไว้ เมื่อสิ่งหนึ่งล้มลงไปด้วยการแตกทำลาย อีกสิ่งหนึ่งก็ล้มลงด้วยการแตกทำลายเช่นกัน เปรียบเหมือนไม้ ๓ อันที่พิงกันไว้ ถ้าไม้ท่อนหนึ่งล้มลง ไม้ที่เหลือก็ล้มลงด้วย หรือเปรียบให้เห็นด้วยเสียง กลอง เสียงเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยกลองที่ถูกตีด้วยไม้ตีกลอง เสียงก็เป็น อย่างหนึ่ง กลองก็เป็นอย่างหนึ่ง เสียงและกลองไม่ปะปนกันไม่เป็นสิ่ง เดียวกัน ในกลองก็ไม่มีเสียงในเสียงก็ไม่มีกลองฉันใด นามเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยรูป คือ วัตถุ ทวาร และอารมณ์ รูปก็เป็นอย่างหนึ่ง รูปและ นามไม่ปะปนกันไม่เป็นสิ่งเดียวกัน ในนามก็ไม่มีรูป ในรูปก็ไม่มีนามฉันนั้น นามอาศัยรูปจึงเกิดขึ้นเหมือนเสียงอาศัยกลองจึงดังขึ้นนั่นเอง

รูปและนามไร้อำนาจในตัวเอง

รูปและนามนี้ นามไม่มีอำนาจไม่มีความสามารถในตัวเองไม่ สามารถกิน ต้ม พุด หรือสำเร็จอริยาบถใดๆ ได้ รูปก็เช่นเดียวกันไม่มีความปรารถนาหรือต้องการที่จะกิน ต้ม พุด หรือสำเร็จอริยาบถใดๆ รูป เป็นไปได้อาศัยนาม นามเป็นไปได้อาศัยรูป เมื่อนามปรารถนา ใดๆ รูปก็เป็นไปอย่างนั้น เพื่อต้องการให้เข้าใจชัดเจนดีขึ้นพระ อาจารย์ทั้งหลายจึงได้อุปมาไว้ดังนี้

ชายตาบอดแต่กำเนิดไม่สามารถเห็นได้ด้วยตนเอง กับชายเป็น ง่อยไม่สามารถเดินไปมาได้ด้วยตนเอง แต่ถ้าชายทั้งสองคนอาศัยซึ่งกัน และกัน คือ ชายตาบอดแบกชายเป็นง่อยไว้บนบ่า โดยมีชาย เป็นง่อย คอยบอกทางเดินให้ ชายทั้งสองก็สามารถไปในสถานที่ต่างๆ ได้อย่าง สะดวกสบาย แต่ถ้า ชายสองคนนี้แยกจากกัน มิได้อาศัยซึ่งกันและ กัน ชายทั้งสองคนก็ไม่สามารถไปในที่ต่างๆ ได้ เพราะต่างก็เป็นคน ทุพพลภาพด้วยกัน เช่นเดียวกับรูปและนาม นามก็ไม่มีอำนาจให้สำเร็จ กิริยาต่างๆ ได้ รูปก็ไม่มีอำนาจในการทำกิริยาต่างๆ แต่การเกิดขึ้นของ กิริยาต่างๆ นั้น สำเร็จได้ด้วยการอาศัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม

การที่ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ จนสามารถแยกนามแยกรูปจนเห็นได้ชัดเจน และรู้เข้าใจว่ามีแต่รูปกับนามเท่านั้น นอกจากรูปกับนามแล้วไม่มีอะไร ที่เป็นเช่นนี้เพราะตั้งใจกำหนดด้วยดี จึงเห็นได้ ถ้าไม่ตั้งใจกำหนดไม่มีสมาธิก็ไม่สามารถจะรู้เห็นได้เลย เพราะรูปนามนี้ถ้าจิตสงบปราศจากนิวรณ์แล้วย่อมปรากฏได้ และเมื่อจะปรากฏนั้นรูปปรากฏดีแล้ว นามก็จะปรากฏตามมา

การบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณนี้แล้ว เพื่อป้องกัน การเข้าใจผิดในภายหลัง จึงขอชี้แจงไว้ดังนี้ว่า **ที่เรียกว่าได้บรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณ คือ มีปรีชากำหนดรูปนามได้อย่างชัดเจนดังที่กล่าวมานั้น พึงเข้าใจว่าต้องเป็นการรู้เห็นโดยปัญญา อันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนจริงๆ ไม่ใช่รู้ได้จากการศึกษาพระธรรม การเรียนรู้และนึกคิดเอาเองอย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนาญาณ**

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ว่ามีรูปกับนามเพียง ๒ อย่างเท่านั้น ไม่มีตัวตน เรา เขา ความเข้าใจถูกต้องอย่างนี้จะประหาณสักกายทิฏฐิ ทำให้เป็นผู้มีความเห็นตรง เห็นถูกต้องบริสุทธิ์ คือทิฏฐิวิสุทธิ การกำหนดรู้รูปและนามโดยความเป็นสังขารทั้งหมดนี้คือ ปัญญาที่ปรากฏเกิดขึ้นจากการเห็นแจ้งรูปนามตามความเป็นจริง คือ นามรูปปริจเฉทญาณ



จบนามรูปปริจเฉทญาณ

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ

การค้นหาเหตุของรูปนาม ได้ชื่อว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนามตามความเป็นจริง เป็นญาณที่ข้ามพ้นความสงสัยในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ด้วยการกำหนดรู้รูปนาม ได้ชื่อว่า **กังขาวิตรณวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์ด้วยการข้ามพ้นความสงสัย อีกด้วย (ดังที่กล่าวมาแล้วในเรื่องวิสุทธิ ๗) ผู้ปรารถนาบรรลุในญาณปัญญาชั้น

สูงขึ้นไป ต้องค้นหาเหตุปัจจัยของรูปนาม อุปมาเหมือนนายแพทย์ที่
 ชาญฉลาดเมื่อพบโรคแล้วก็ค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นต่อไป

เมื่อจะค้นหาเหตุของรูปนาม ก็ควรพิจารณา **เหตุของรูปกาย** ก่อน
 ว่ากายนี้ไม่ได้เกิดในดอกบัวชนิดต่างๆ มิได้เกิดในสิ่งใดๆ แต่เกิดขึ้น
 ระหว่างกระเพาะอาหารใหม่และเก่า ด้านหลังเป็นพื้นท้อง ของมารดา
 หันหน้าเข้าหากระดูกสันหลังของมารดา ล้อมรอบด้วยไส้ใหญ่และไส้
 น้อย เต็มไปด้วยของปฏิกูล มีกลิ่นเหม็น ดุจตัวหนอนเกิดในของบูดเน่า
 น้ำคร่ำ หลุมโสโครก **รูปธรรมนี้มีเหตุมีปัจจัยให้เกิดขึ้น ๕ อย่าง ได้แก่**
อวิชชา คือความไม่รู้ ตัณหา คือ ความยินดีพอใจในภพชาติ
อุปาทาน คือ ความยึดมั่น กรรม คือ เจตนาที่เกิดขึ้นในการทำกุศลและ
อกุศล อาหาร คือ โอชาหรือสารอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เฉพาะ
 ธรรม ๔ อย่าง คือ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม จัดเป็นเหตุ** เพราะ
 เป็นตัวทำให้เกิด ส่วน**อาหาร จัดเป็นปัจจัย** เพราะเป็นตัวอุปถัมภ์

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นที่อาศัยของรูป เปรียบเหมือน
 มารดาเป็นที่อาศัยของทารก

กรรม เป็นผู้ให้เกิด เปรียบเหมือนบิดาเป็นผู้ทำให้บุตรเกิด

อาหาร เป็นผู้ค้ำจุนให้รูปกายนี้ดำรงอยู่เปรียบเหมือนพีเลี้ยง
 คอยอุ้มชูทารก

เมื่อกำหนดเหตุปัจจัยของรูปได้แล้ว **จึงกำหนดเหตุปัจจัยของนาม**
ต่อไปว่า จักขุวิญญานอาศัยจักขุปสาทเกิดขึ้น เมื่อมีรูปารมณฺ์ มีจักขุ
ปสาทตี มีแสงสว่าง และมีความใส่ใจในการเห็น การเห็น รูปารมณฺ์ก็
เกิดขึ้นได้ เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยของรูปนามตามความเป็นจริงเนืองๆ
เสมอๆ ว่ารูปนามในปัจจุบันก็มีเหตุปัจจัยเช่นนี้ แม้ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว
และอนาคตที่ยังมาไม่ถึงก็จักมีเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน เมื่อทราบอย่างนี้
 ก็สามารถละความสงสัยได้

เหตุปัจจัยของรูปนามตามนัยอภิธรรม แสดงไว้ว่า **กรรม จิต อุต**
อาหาร เป็นเหตุปัจจัยของรูป โดยแยกออกได้ดังนี้

- **กรรม** ที่เป็นอดีตเท่านั้นที่เป็นเหตุของรูปที่เกิดจากกรรม ได้แก่
 จักขุปสาท เป็นต้น

- **จิต** เป็นเหตุปัจจัยของรูป ได้แก่ จิตตชรูป คือ รูปที่เกิดจากจิต ได้แก่ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น
- **อุตุ** เป็นเหตุปัจจัยของอุตุชรูป ได้แก่ ความเย็นความร้อนภายในร่างกาย
- **อาหาร** เป็นเหตุปัจจัยของอาหารชรูป ได้แก่ สารอาหาร วิตามินต่างๆ ที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

เมื่อพิจารณาถึงเหตุปัจจัยของรูปนามอยู่ดังนี้เรื่อยๆ จะทำให้ทราบว่ารูปนามในอดีตหรือ อนาคตก็จะเป็นไปเช่นนี้ เมื่อเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ก็จะทำให้ละความสงสัยในการเกิดของสัตว์โลกทั้งหลาย

ขั้นทั้งหลายที่เกิดแล้วในอดีตเพราะมีกรรมเป็นปัจจัยก็ดับไปแล้ว ในอดีต ส่วนขั้นที่เกิดใหม่ในภพนี้ก็ไปอีกพวกหนึ่ง มิได้เป็นขั้นที่มาจากอดีตภพ ส่วนขั้นที่จักเกิดในภพหน้าก็เป็นอีกพวกหนึ่งมิได้เป็นขั้นที่ไปจากปัจจุบันภพนี้ มีอุปมาเปรียบได้ดังนี้

อุปมาระหว่างเหตุกับผล เปลวประทีปอันหนึ่งกับเปลวประทีปอีกอันหนึ่งมิใช่ไล่เดียวกัน แต่เปลวประทีปอีกอันหนึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยเปลวประทีปก่อนๆ ที่เกิดแล้วหรือเชื้อไฟอันอื่นเป็นเหตุเป็นปัจจัย

ธรรมทั้งหลายจากอดีตภพมิได้ติดตามไปในปัจจุบันภพหรืออนาคตภพแต่อย่างใดเลย แต่ขั้น อายตนะ ธาตุ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันภพนี้ต้องอาศัย ขั้น อายตนะ ธาตุ ในอดีตภพเป็นปัจจัย และขั้น อายตนะ ธาตุ ที่จักเกิดขึ้นในอนาคตนั้นก็ต้องอาศัย ขั้น อายตนะ ธาตุ ในปัจจุบันภพเป็นปัจจัย

บุคคลผู้พิจารณาตามความเป็นจริงในเหตุปัจจัยของนามรูปอยู่เช่นนี้เนืองๆ ความเป็นจริงย่อมปรากฏ เมื่อนั้นปัญญาที่ชื่อว่าปัจจัยปริคคหญาณก็เกิดขึ้น

จบปัจจัยปริคคหญาณ

๓. สัมมสนญาณ

ปัญญาในการย่อธรรมทั้งหลายทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบันแล้ว กำหนดว่า รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน **ไม่เที่ยง** เพราะว่าจะเสื่อมไปสิ้นไป **เป็นทุกข์** เพราะว่าจะน่ากลัว **เป็นอนัตตา** เพราะหาแก่นสารมิได้ เป็นปัญญาที่เห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ เรียกว่า สัมมสนญาณ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ประกอบด้วยมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต **สัมมสนญาณ** เป็นปัญญาสิกขา เพราะมี ปัญญาประกอบการพิจารณา และเป็นตรีนปริยญา เพราะมีการกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรอง และเทียบได้กับมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ผู้ปฏิบัติเมื่อเจริญวิปัสสนาจนนามรูปปัจเจกญาณและปัจจุยปริคคญาณเกิดขึ้นนั้น เพียงแต่มีรูปนามเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อเข้าสู่ขั้นสัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณารูปนามนั้นโดยพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในสัมมสนญาณ ปรารภนาจะบรรลุญาณชั้นสูงต่อไป คือบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพิจารณาสภาพธรรมที่เป็นหมวดเป็น กอง(กลาปสัมมสนะ)ก่อน เมื่อวิปัสสนูปกิเลส เช่น โสภาสแสงสว่างเกิดขึ้น ก็แสดงว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ได้บังเกิดขึ้นแล้ว และกลาปสัมมสนญาณจึงเป็นญาณเริ่มต้นของวิปัสสนาญาณที่กำลังจะเป็นไป

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินี้เกิดขึ้นและเป็นไปในตรีนปริยญา **ตรีนปริยญา**จะบังเกิดขึ้นต่อ จากญาติปริยญา เพราะฉะนั้นผู้ปรารภนาจะบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดพิจารณาสภาพธรรมที่เป็นหมวดเป็นกองเสียก่อน ด้วยปัญญา ๓ อย่าง คือ

๑. ปัญญาที่ **กำหนดลักษณะเฉพาะ** ของธรรมทั้งหลาย เช่น *ปถวิธาตุ* มีลักษณะแข็ง อ่อน ซึ่งเป็นรูป *เวทนา* มีลักษณะเสวยอารมณ์ ซึ่งเป็นนาม ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณารูปและนามตามลักษณะเฉพาะเช่นนี้ เรียกว่า **ญาติปริยญา**
๒. ปัญญาที่มี **พระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์** คือ การยกเอาธรรมทั้งหลายขึ้นสู่สามัญญ-ลักษณะ เช่น รูป มีสามัญญลักษณะ

คือ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา ก็มี
สามัญญลักษณะ เช่นเดียวกัน คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณารูปและนามตาม
ลักษณะไตรลักษณ์เช่นนี้ เรียกว่า **ตึรณปริญา**

๓. ปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ และเป็นไปพร้อมกับการละวิปลาสธรรมได้แก่ นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง เป็นสุข ว่าเป็นตัวตน เป็นต้น ปัญญาเช่นนี้ เรียกว่า **ปหานปริญา**

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุญาณตึรณปริญาเพราะได้ทำนามรูป
ปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคหญาณให้เกิดขึ้นแล้ว ปริญาอีก ๒ อย่าง
ก็ควรบรรลุด้วย เมื่อตึรณปริญยากำลังเป็นไปอยู่นั้น มัคคามัคคญาณทัส
สนวิสุทธิก็จะบังเกิดขึ้น และตึรณปริญยาก็จะบังเกิดต่อจากญาณตึ
รณปริญา ฉะนั้นผู้ปรารถนาบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิจะต้องทำ
ความเพียรอย่างมากในการกำหนดรู้สภาพธรรมโดยเป็นหมวดเป็นกอง
ให้ได้เสียก่อน ญาณต่างๆ จึงจะเกิดตามมา ถ้าไม่สามารถทำให้นามรูป
ปริจเฉทญาณเกิดขึ้นแล้ว ญาณชั้นสูงอื่นๆ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย

วิธีเจริญวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการให้วิปัสสนาญาณสูงขึ้น ต้องทำอินทรีย์ ๕ คือ
ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาให้แก่กล้ายิ่งขึ้น ด้วยวิธีการทั้ง ๗
ดังนี้

๑. พยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขาร(รูปและนาม) ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว
๒. ในขณะที่เห็นความดับไปของสังขารทั้งหลายนั้นควรพยายามให้ถึงพร้อมด้วยการมีสติ
๓. พยายามให้วิปัสสนาญาณนั้นๆ เกิดต่อเนื่องกันไป
๔. พยายามให้วิปัสสนาญาณนั้นๆ ดำเนินไปด้วยความสะดวกสบาย
๕. พยายามให้วิปัสสนาญาณนั้นๆ กำหนดนิमितของสมาธิ
๖. พยายามให้วิปัสสนาญาณนั้นๆ ดำเนินไปโดยความเหมาะสมของโพชฌงค์ ๗

๓. พยายามไม่อาลัยในร่างกายและชีวิต
๔. พยายามไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตด้วยวิธีข่มไว้ (ข่มทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น)
๕. พยายามไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตด้วยการไม่ละเลิกหรือหยุดพักเสียในระหว่างกลางคัน และหลีกเลี่ยง อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่เป็นที่สบาย ๓ แล้วเสพสัปปายะ คือสิ่งที่เป็นที่สบาย ๓ (สัปปายะ มีแสดงไว้แล้วในบทเรียนชุดที่ ๙)

วิธีกำหนดรู้รูปนามในสัมสมณญาณ

ผู้ปฏิบัติควรดูการเกิดขึ้นของรูปตามธรรมดา รูปเกิดขึ้นมาเพราะเหตุ ๔ อย่าง คือ เกิดจาก *กรรม จิต อุตุ อาหาร* ใน ๔ อย่างนั้นรูปของสัตว์ทั้งหลายต้องเกิดมาจากกรรมก่อนเป็นครั้งแรก กรรม เป็นเครื่องจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตต่างกันไป **จิตและรูปเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะปฏิสนธิ** ฉะนั้นจิตมีอยู่ตราบใดรูปก็คงเป็นไปอยู่ตราบนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปก็สามารถเห็นความเกิดของ รูปได้ด้วย เช่นเดียวกับเมื่อกำหนดรู้นามก็สามารถเห็นความเกิดของนามได้ด้วย **วิธีการเห็นความเกิดของนามมีวิธีการกำหนดพอสรุปได้ดังนี้**

๑. พิจารณาความยึดถือและปล่อยวาง คำว่า **การยึดถือ** หมายถึง ปฏิสนธิ(เกิด) **ปล่อยวาง** หมายถึง จุตติ(ตาย) การกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตอนหนึ่ง การกำหนดการหมดไปขาดไปสิ้นไปเป็นตอนหนึ่ง แล้วพิจารณาในสังขารทั้งหลายว่า

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไป มีความแปรปรวน มีความเป็นไปเพียงชั่วขณะ มีความขัดแย้งกับความเที่ยง

สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เพราะถูกเบียดเบียนอยู่เนืองๆ เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ขัดกับความสุข ไม่อยู่ในอำนาจแห่งการบังคับบัญชาใดๆ ได้

สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา เพราะเป็นของว่างเปล่า ไม่มีเจ้าของ ไม่เป็นไปในอำนาจ และปฏิเสธอนัตตา

๒. พิจารณาความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย คือรูปในวัยเด็กก็ไม่ตั้งอยู่ถึงวัย กลางคน รูปในวัยกลางคนก็ไม่ไปถึงวัยชรา รูปในวัยชราก็ไม่ตั้งอยู่ได้ภายหลังการตาย ในวันหนึ่งๆ รูปที่เป็นไปในตอนเช้ายังไม่ทันถึงตอนกลางวันก็ดับเสียแล้วในตอนเช้านั่นเอง รูปที่เป็นไปในเวลากลางคืนยังไม่ทันถึงตอนเช้าวันรุ่งขึ้นก็ดับเสียแล้วในกลางคืนนั่นเอง หรือแม้ในขณะที่เดินไปข้างหน้า ยังไม่ทันถอยกลับรูปก็ดับไปในการเดินไปข้างหน้านั่นเอง รูปที่เป็นไปในการคู้ไม่ทันถึงการเหยียดออกก็ดับไปในการคู้นั่นเอง เพราะฉะนั้น รูปนั้น จึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อธิบายเพิ่มเติม การกำหนดรู้ว่านี่รูป นี้นาม ที่ผ่านมาแล้วในขั้นของนามรูป ปริจเฉทญาณ และรู้เหตุปัจจัยของนามรูปในปัจจุบันปริคคญาณนั้น เป็นการปฏิบัติเพียงแค่ว่ารู้จักความจริงของรูปนามเท่านั้น แต่ยังไม่เพิกถอนตัณหา มานะ ทิฏฐิ ต่อเมื่อได้พิจารณาในสัมมสนญาณว่ารูปนามนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงจะเพิกถอนตัณหา มานะ และทิฏฐิได้ เมื่อเพิกถอนได้แล้ว ความจำได้หมายรู้ว่า เที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตนก็ถูกเพิกถอนออกไปได้

จบสัมมสนญาณ

๔. อุทยัพพญาณ

อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและการปรวนแปรไปของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย ได้แก่ เห็นรูปเกิด เห็นลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้น เห็นลักษณะที่รูปนั้นแปรผันไป การพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของรูปขันธ์ พิจารณาเห็นลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ โดยเหตุปัจจัยว่า เพราะ อวิชชาเกิดรูปจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดรูปจึงเกิด เพราะกรรมเกิดรูปจึงเกิด เพราะอาหารเกิดรูปจึงเกิด เมื่อพิจารณาเห็นลักษณะของความเกิด ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ได้ (การพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็น ไปในทำนองเดียวกัน ยังต้องพิจารณาต่อไปอีกว่า รูปขันธ์เกิดเพราะอาหารเกิดเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ เกิดเพราะผัสสะเกิด วิญญาณขันธ์เกิดเพราะนามรูปเกิด)

๒. พิจารณาเห็นความเสื่อมไปแห่งรูปขันธ์ โดยเหตุปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับรูปจึงดับ เพราะตัณหาดับรูปจึงดับ เพราะกรรมดับรูปจึงดับ เพราะอาหารดับรูปจึงดับ *เมื่อพิจารณาถึงความเสื่อม ความแปรปรวน ไปของรูป ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นความเสื่อม ไปของรูปขันธ์ได้ (การพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็น ไปในทำนองเดียวกัน)*

ปัญญาชั้น อุทยัพพญาณ มี ๒ คือ

๔.๑ ตรุณอุทยัพพญาณ

๔.๒ พลวอุทยัพพญาณ

๔.๑ ตรุณอุทยัพพญาณ

ผู้ปฏิบัติเมื่อพิจารณาปัจจุบันธรรมเหล่านั้นโดยไตรลักษณ์เข้าใจ การเกิดการเสื่อมไปสิ้นไปของรูปนามอย่างชัดเจนแล้วตรุณอุทยัพพญาณ หมายถึง อุทยัพพญาณอย่างอ่อน ที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปน อยู่ย่อมเกิดขึ้น คือ ยังอยู่ในระหว่างการวินิจฉัยว่าใช่ทางหรือไม่ใช่ทาง วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ คือ

๔.๑.๑ โภกาส คือ แสงสว่าง หมายถึงแสงสว่างในวิปัสสนา

สำหรับผู้ปฏิบัติแต่ละท่านจะมีกำลังของแสงสว่างไม่เท่ากัน บางท่านส่องสว่างเพียงที่หนึ่ง ส่องสว่างตลอดภายในห้อง ส่องสว่างภายนอกห้องด้วย ส่องสว่างไปทั่ววิหารทั้งหมด เป็นต้น ส่องสว่างไปไกลเป็นโยชน์ๆ (แต่ของพระพุทธเจ้าส่องสว่างไปตลอด ๑๐,๐๐๐ โลกธาตุ) เมื่อเกิดขึ้นอย่างนี้ผู้ปฏิบัติก็คิดว่า “ *แสงสว่างเช่นนี้ไม่เคยปรากฏแก่ตัวเราเลยเราคงบรรลุมรรคผลแน่แล้ว* ” เมื่อเข้าใจผิดเช่นนี้ก็ยึดถือเอาแสงสว่างนั่นเองว่าเป็นมรรคผล จึงเป็นเหตุให้วิปัสสนาญาณออกไปนอกทาง เพราะผู้ปฏิบัติจะละทิ้งอารมณ์วิปัสสนาเดิมแล้วกลับไปนั่งชื่นชมแสงสว่างนั้นอยู่ด้วยอำนาจของตัณหา มานะ และทิฏฐิ



โดยส่วนมากวิปัสสนูปกิเลสนี้มักเกิดแก่ผู้ที่เจริญ

วิปัสสนาภาวนา แบบสมถวิปัสสนา คือ เจริญสมถะมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง เมื่อเกิดโอภาสแสงสว่าง และกิเลสทั้งหลายก็ไม่เกิดขึ้นกับเราเลย เพราะว่ากิเลสที่ถูกข่มไว้ด้วยอำนาจของสมาธิไม่สามารถกำเริบได้ จึงทำให้ผู้ที่ได้สมถวิปัสสนานั้นเกิดความคิดว่า “ ได้เป็นพระอรหันต์”

๔.๑.๒ **ญาณ** หมายถึง **วิปัสสนาญาณ** ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเทียบเคียงไตร่ตรองรูป และนามทั้งหลายอยู่นั้น **ญาณ**ซึ่งมีกระแสอันปราดเปรียวแหลมคม แก่กล้าชัดเจนก็บังเกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชัศตออกไป ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในปัญญาอันนั้นและทำให้เข้าใจผิดได้ว่าเราบรรลุแล้วหนอ เพราะปัญญาอันแก่กล้าเช่นนี้ที่ไม่เคยเกิดได้เกิดขึ้นแก่เรา ทำให้ละทิ้งอารมณ์กรรมฐานที่ควรเจริญไปเสีย

๔.๑.๓ **ปีติ** หมายถึง **ความเอิบอิ่มที่ประกอบด้วยวิปัสสนา** ปีติที่เกิดขึ้นในระยะนี้มี ๕ อย่าง คือ ๑. ขุททกาปีติ ความเอิบอิ่มเล็กน้อย

๒. ขณิกาปีติ ความเอิบอิ่มที่เกิดขึ้นชั่วขณะ

๓. โอกันติกาปีติ ความเอิบอิ่มที่เกิดเป็นระลอกๆ

๔. อุพเพงคาปีติ ความเอิบอิ่มโลดแล่น

๕. ผรณาปีติ ความเอิบอิ่มซาบซ่านแผ่ไปทั่วกาย

๔.๑.๔ **ปีสัทธิ** หมายถึง **ความสงบในวิปัสสนา** ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำลังนั่งอยู่ในที่พักกลางคืนหรือกลางวันก็ตาม ในขณะที่นั่งทั้งกายและใจของผู้ปฏิบัติจะปราศจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น ความ

กระวนกระวาย ความหนัก ความแข็งกระด้าง
 ความไม่ควรแก่การงาน ความเจ็บไข้ *แต่กาย*
และใจของผู้ปฏิบัติจะประกอบไปด้วย ความสงบ
ความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงาน ความ
ผ่องใส ความเที่ยงตรง บุคคลที่ประกอบไป
 ด้วยปีสัสทธิเช่นนี้แล้วก็就会有ความเพลิดเพลนยินดี
 อยู่อย่างนั้น ทำให้ ทั้งอารมณ์กรรมฐาน ไม่
 สามารถทำให้ญาณปัญญาในขั้นสูงเกิดขึ้นเพราะ
 ติดอยู่ในปีสัสทธิ

๔.๑.๕ **สุข** หมายถึง **ความสุขที่ประกอบด้วยวิปัสสนา** คือใน
 ขณะที่ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนาอยู่นั้น ความสุขอัน
 ประณีตยิ่งก็จะเกิดขึ้นมาก ชนิดท่วมท้นไปทั่ว
 สรีระ เป็นสุขชนิดที่ท่วมท้นหัวใจ ไม่สามารถที่จะ
 บรรยายได้ เพราะเป็นสุขที่มีรสอันล้ำลึก เป็นสุขที่
 ประเสริฐกว่าความสุขธรรมดาที่มนุษย์พบเห็น
 สรุปว่า บรรดาความสุขทั้งหลาย อะไรจะมาสุข
 เท่าสุขในวิปัสสนาไม่มี ฉะนั้นถ้าพิจารณาในสุข
 อย่างนี้ไม่รอบคอบจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดยึด
 ว่าสุขนี้เป็นมรรค เป็นผล

๑.๑.๖ **อธิโมกข์** หมายถึง **ความเชื่อ** หรือ ศรัทธาที่
 ประกอบด้วยวิปัสสนา อธิโมกข์ที่เป็นวิปัสสนูปกิ
 เลสนี้ *จะมีลักษณะความผ่องใสอย่างยิ่งของจิต*
และเจตสิกเป็นศรัทธาที่มีกำลังมาก เพราะจิตและ
 เจตสิกผ่องใสเป็นอย่างยิ่ง ด้วยอำนาจศรัทธา
 กล้า พาให้นึกคิดไปใหญ่โต เช่นคิดถึงคน
 ทั้งหลายอยากให้เขาได้เข้ากรรมฐานอย่างตน
 บ้าง นึกถึงบุญคุณของพระพุทธรศาสนา บุญคุณ
 ของอาจารย์ผู้สอน เป็นต้น เมื่อคิดเพลิดเพลนไป
 ด้วยศรัทธาอันแรงกล้าทำให้ผู้ปฏิบัติลืมอารมณ์
 กรรมฐาน ละเลยอารมณ์กรรมฐาน ทำให้เสียเวลา
 ในการปฏิบัติวิปัสสนา ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะมี
 ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้ามาผสมกับศรัทธานี้ก็ยิ่งทำ
 ให้การบำเพ็ญไม่มั่นคง ไม่ก้าวหน้า

๑.๑.๓๗ **ปักคากะ** หมายถึง **ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญา** ซึ่งเป็นความเพียรที่ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตั้งเกินไป ปรคับปรคองไว้เป็นอย่างดี พยายามในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย แต่ก่อนแม้อาจารย์จะคอยเตือนให้พยายามทำความเพียรก็รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย หหมดความเพียร แต่บัดนี้ความคิดเช่นนั้นหายไปสิ้น เกิดความขยันขึ้นเป็นพิเศษจนทำให้ตนเองแปลกใจว่า เหตุใดตนจึงมีวิริยะมากไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติ เช่นนี้ และเมื่อพิจารณาไม่ดี ใสใจไม่ถูกก็จะเข้าใจผิดไปว่าได้มรรคผลแล้ว

๑.๑.๓๘ **อุปัฏฐานะ** หมายถึง **สติที่ประกอบด้วยวิปัสสนา** ซึ่งเป็นสติที่เข้าไปตั้งอยู่อย่างดีมั่นคงฝังลึกไม่หวั่นไหว ประดุจภูเขาหลวง สติที่เป็นชนิดอุปัฏฐานะนี้ เมื่อเกิดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ถ้ารำพึงหรือนึกถึงอารมณ์ใด อารมณ์นั้นก็ปรากฏชัดเจนมากที่สุด ชนิดว่าไม่เคยเกิดกับตนเช่นนั้นมาก่อน ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงเข้าใจผิดว่าตนนั้นเป็นผู้วิเศษแล้ว แต่ที่จริงแล้วยังถูกรอบงำด้วย ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

๑.๑.๓๙ **อุเบกขา** หมายถึง **วิปัสสนูปেকขา และ อาวัชชูปেকขา** **วิปัสสนูปেকขา** ได้แก่ ความเป็นกลางในสังขารทั้งปวง **ส่วนอาวัชชูปেকขา** ได้แก่ ความเป็นกลางที่เกิดขึ้นในมโนทวารนั่นเอง อุเบกขาทั้งสองนี้เกิดขึ้นแก่โยคีบุคคลผู้ซึ่งเริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา เมื่ออุเบกขากำลังดำเนินไปอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติรำพึงถึงอารมณ์ใด อุเบกขานั้นก็จะดำเนินไปอย่างแก่กล้าแหลมคม ไม่ยินดียินร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลสวางเฉยได้ทุกประการ จนตนเองก็แปลกใจในภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนี้เป็นยิ่งนัก ถ้าเข้าใจผิดก็จะคิดไปว่าตนเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะวางเฉยได้เป็นอย่างดีแล้ว

๔.๑.๑๐ **นิกันติ** หมายถึง **ความยินดีพอใจในวิปัสสนา** นิกันตินี้เป็นสภาพที่มีอาการสุขุม และเมื่อเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ



แล้ว ย่อมทำความตั้งใจหรืออาลัยต่อวิปัสสนูปกิเลส ได้แก่โอกาสเป็นต้น นิกันตีในวิปัสสนานี้ เป็นความยินดีพอใจที่ใครๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ได้ว่าเป็นกิเลส เพราะเป็นสภาพของกิเลสที่ละเอียดมาก

การที่ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้จัดเป็นกิเลสของวิปัสสนาก็เพราะว่า เมื่อธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจะทำให้ติดอยู่ในอารมณ์นั้นแล้วจะทำให้รู้สึกว่าเป็นสุข เป็นเหตุให้เกิดความพอใจ เมื่อความพอใจเกิดขึ้น การพิจารณารูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น จิตจะละเลยการปฏิบัติทำให้ไม่สามารถพิจารณาธรรมให้เห็นถึงไตรลักษณ์ จึงเป็นเหตุให้ไม่บรรลุมรรคผลได้เลย

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคนที่เป็นปุถุชน เมื่อบรรลุถึง อุทยัพพญาณอย่างอ่อน ฉะนั้นเมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นก็ให้พิจารณาให้ดีและให้มีสติ อย่าหลงอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้เป็นอันขาด เพราะจะทำให้การปฏิบัติหยุดชะงักไม่ก้าวหน้าถึงญาณเบื้องสูง

วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดกับบุคคล ๔ พวก คือ

๑. พระอริยสาวกผู้บรรลุปฏิเวธแล้ว
๒. ผู้ปฏิบัติผิดเริ่มตั้งแต่ศีลวิบัติ เครื่องมือวัดว่าปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ก็คือวิปัสสนูปกิเลสนี้เอง
๓. ผู้ละทิ้งกรรมฐาน
๔. ไม่มีแก่ผู้เกียจคร้าน แม้จะปฏิบัติถูกต้องมาตั้งแต่เริ่มต้น เมื่อวิริยะความเพียรน้อยก็ทำให้มีกำลังสมาธิอ่อน เพราะวามารมณ์ในวิปัสสนูปกิเลสนั้นเกิดขึ้นจากกำลังสมาธิ

ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบกับวิปัสสนูปกิเลสแล้วควรทำอย่างไร

เมื่อผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติอย่างดีเฉียบแหลม ผู้นั้นก็จะผ่านกับดักคือวิปัสสนูปกิเลสไปได้โดยการใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ดังนี้

๑. โอกาสนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่สภาวะของโอกาสนั้นไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยจึงเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา

๒. ถ้าโอกาสนี้เป็นอดีตแล้ว การยึดถือโอกาสว่าเป็นอดีตก็สมควร แต่โอกาสนี้มิใช่อดีต แต่เป็นอนัตตา เพราะว่ามันเป็นไปในอำนาจ เป็นอนิจจัง เพราะว่ามีแล้วก็ไม่มี เป็นทุกขัง เพราะว่ามีมีการเบียดเบียน

เมื่อผู้ปฏิบัติที่ชาญฉลาดใคร่ครวญดังนี้แล้วก็จะเห็นเนืองๆ ในโอกาสว่า “ *โอกาสนี้มิใช่ของเรา เรามิใช่โอกาส โอกาสนี้มิใช่อดีตของเรา* ” (การพิจารณา ญาณ ปิติ เป็นต้นก็เป็นไปทำนองเดียวกัน) เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นอย่างนี้อยู่เสมอเนืองๆ ก็จะสามารถผ่านพ้นวิปัสสนูปกิเลสทั้งหลายได้

๔.๒. พลวอุท্থัพพญาณ

พลวอุท্থัพพญาณ หมายถึง อุท্থัพพญาณอย่างแก่ อุท্থัพพญาณอย่างอ่อนในเบื้องต้นนั้นไม่สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ครอบงำอยู่ ผู้ปฏิบัติจึงต้องทำความเพียรพยายามต่อไปอีกจนสามารถพ้นจากอุปกิเลส ๑๐ แล้วอุท্থัพพญาณอย่างแก่ที่ชื่อว่าพลวอุท্থัพพญาณก็จะเกิดขึ้น จึงสามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

เหตุใดพระไตรลักษณ์จึงไม่ปรากฏ

๑. การที่อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะสันตติปิดบังไว้ และเพราะไม่มนสิการ(พิจารณา)ความเกิดและความดับ
๒. การที่ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถทั้งหลายปิดบังไว้ และเพราะไม่มนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้นและความดับไป

๓. การที่อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะว่าชนสังขยา คือความเป็น
ก่อนเป็นแห่ง หรือกลุ่มก่อนปิดบังไว้ และเพราะไม่มนสิการถึง
ความสลายตัวของธาตุต่างๆ

การพิจารณาเพื่อให้พระไตรลักษณ์ปรากฏ

๑. เมื่อกำหนดรู้ความเกิดและดับ แล้วเพิกถอนสันตติออกไปได้
อนิจจลักษณะ ก็ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง
๒. เมื่อมนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้าอยู่เนืองๆ แล้วเพิกถอน
อิริยาบถออกไปได้ **ทุกขลักษณะ** ก็ปรากฏตามสภาวะของตน
ตามความเป็นจริง
๓. เมื่อกระจายธาตุต่างๆ ออกไป และพร้อมกับการกระจายขณะ
ความเป็นแห่ง หรือกลุ่มก่อนออกไปเสียได้ **อนัตตลักษณะ** ก็
ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริง
๔. เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาจนบรรลุถึง **อุทัพพญาณ**อย่างแก่
แล้ว ก็ย่อมจะพิจารณากำหนดรู้ในพระไตรลักษณ์ไปตามความ
เป็นจริงเช่นนี้ได้

อุทัพพญาณ คือปัญญาที่เห็นเนืองๆ ในความปรวนแปรของ
ปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือปัญญาเห็นรูปที่เกิดแล้วซึ่งเป็นปัจจุบัน และ
เห็นความปรวนแปรของรูปนั้น เช่น กำลังดับ เป็นต้น หรือปัญญาที่เห็น
อยู่เนืองๆ ในลักษณะแห่งการเกิดหรืออาการใหม่ของรูปนามว่าเป็น
ความเกิดขึ้นและเห็นอยู่เนืองๆ ในลักษณะแห่งความปรวนแปรความสิ้น
ไปความแตกดับไปว่าเป็นความดับไป ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้นก็ไม่ได้มี
อยู่ที่ใด เมื่อรูปนามเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ได้เกิดมาจากที่ใด เมื่อรูปนามกำลัง
ดับก็หาไปสู่สถานที่ใด เมื่อรูปนามดับแล้วก็ไม่ได้ไปตั้งอยู่ในสถานที่แห่ง
ใดเลย *เปรียบเหมือนกับการบรรเลงพิณ คือ ก่อนที่เสียงจะเกิดขึ้น เสียง
ก็ไม่ได้เก็บไว้ในพิณ เมื่อเสียงกำลังเกิดขึ้นก็ไม่ได้มาจากตัวพิณ เมื่อ
เสียงกำลังดับก็ไม่ได้ไปอยู่ที่ใด เมื่อเสียงดับไปแล้วก็ไม่ได้ไปเก็บอยู่ที่ใด
เสียงพิณนั้นไม่ได้มีอยู่ก่อน แต่เพราะอาศัยพิณและการบรรเลง เสียง
พิณจึงปรากฏได้* ฉะนั้นใดก็ฉันทันนั้น ธรรมทั้งหลายที่เป็นรูปและนาม ก็
ไม่ได้มีมาก่อน แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยประกอบพร้อมรูปนามก็มีขึ้น เมื่อหมด
เหตุปัจจัยก็ดับไป

รูปนามจะปรากฏชัดแก่ผู้พิจารณา โดยลักษณะ ๓ อย่าง ดังนี้

๑. **อนิจจลักษณะ** คือการเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะ และรู้ถึงความมีแล้วไม่มี รู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่ สุด
๒. **ทุกขลักษณะ** คือการรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้นและดับไป แม้สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัดด้วย เพราะมุ่งไปที่รูปนามที่เกิดขึ้นและดับไป สภาวะลักษณะ ก็ปรากฏชัด เพราะรู้ว่าไม่มีความดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป
๓. **อนัตตลักษณะ** คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ว่า ธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัยปราศจากผู้กระทำ

จบ อุทัยพพญาณ

๕. ภังคญาณ

ภังคญาณ หมายความว่า ปัญญาในการกำหนดรู้อารมณ์แล้วเห็น หนึ่งๆ ซึ่งความดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดใคร่ครวญพิจารณาในรูปนาม ทั้งหลายว่า *ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา* อยู่เสมอๆ วิปัสสนาญาณก็มี กำลังแก่กล้าขึ้น สภาวะธรรมเหล่านี้ปรากฏรวดเร็วมาก ทำให้วิปัสสนา ญาณกำหนด ไม่ทันความเกิดขึ้นความตั้งอยู่ความดับไป หรือนิมิตของ สังขารทั้งหลาย สติและวิปัสสนาญาณ คงกำหนดตั้งมั่นอยู่เฉพาะความ สิ้นไปความเสื่อมไปได้เพียงอย่างเดียว

การกำหนดเห็นหนึ่งๆ ในอารมณ์โดยความดับไปความสิ้นไป ความเสื่อมไป คำว่าเห็นหนึ่งๆ หมายความว่า

เห็นหนึ่งๆ ในอารมณ์นั้นโดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นหนึ่งๆ

โดยความเป็นของเที่ยง

เห็นหนึ่งๆ โดยความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นหนึ่งๆ โดยความ

เป็นสุข

เห็นหนึ่งๆ โดยความเป็นอนัตตา มิใช่เห็นหนึ่งๆ

โดยความเป็นอัตตา

ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย มิใช่เกิดความเพลิดเพลिनยินดี

ทำให้เกิดความปราศจากกำหนด มิใช่เกิด
ความกำหนด

ทำให้เกิดความดับไป

มิใช่เกิดขึ้น

ทำให้เกิดการสลัดทิ้งไป

มิใช่เกิดการยึดถือไว้

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นเนื่องๆ ในสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดการเบื่อหน่ายไม่เพิลิตเพลินยินดี ปราศจากความกำหนด การละความกำหนด(ราคะ)ในขั้นนี้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาญาณชั้นโลกียะเท่านั้น

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นเนื่องๆ ในสังขารทั้งหลายโดยความดับไป และเป็นผู้ปราศจากความกำหนดแล้วก็จะสามารถกำหนดเห็นเนื่องๆ ในสังขารทั้งปวงที่ไม่เคยเห็นโดยความดับไปได้ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาญาณโดยลำดับ และการมโนการในสังขารเหล่านี้ก็เห็นแต่ความดับเพียงอย่าง เดียว เมื่อปฏิบัติมาถึงอย่างนี้แล้ว ก็ชื่อว่า *สลัดสังขารทั้งหลายทิ้งไปไม่ยึดถือไว้*

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นเนื่องๆ ในสังขารทั้งปวงโดย *ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา* ซึ่งทำให้เกิดการสละกิเลสทั้งหลายพร้อมทั้งขั้นทั้งหลาย การสลัดทิ้งไปด้วยการสละหรือทำให้เกิดการมุ่งหน้า เข้าไปสู่พระนิพพานอันเป็นสภาวะตรงข้ามกับสังขตธรรม หรือน้อมไปสู่พระนิพพานนั้นด้วยการเห็นโทษของสังขตธรรม *เป็นการสลัดทิ้งไปด้วยการมุ่งหน้าเข้าไปสู่พระนิพพาน*

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่มีรูปเป็นอารมณ์ โดยความดับไปนั้น มี
ลักษณะ ๒ ประการ คือ

๑. กำหนดรู้ความสิ้นไปเสื่อมไปของรูป (หมายถึงรูปที่มาเป็นอารมณ์ของจิต)
๒. กำหนดรู้ความสิ้นไปเสื่อมไปของจิต (หมายถึงจิตที่มีรูปเป็นอารมณ์) ด้วยจิตอีกดวงหนึ่ง

การพิจารณารูปนามอยู่เนื่องๆ ว่าดับไปสิ้นไป มีลักษณะ ๓
ประการ คือ

๑. **การย้ายไปสู่อารมณ์** หมายความว่า เมื่อเห็นความดับของรูป ด้วยจิตดวงใดแล้ว ก็พึงเห็นความดับของจิตได้ด้วยจิตดวงอื่นต่อไปอีก
๒. **คงที่อยู่ในอารมณ์** หมายความว่า ในขณะที่กำหนดรู้อยู่เนืองๆ นั้น ก็พิจารณาแน่วแน่แต่ในความดับไปของสังขารเท่านั้น ไม่พึงพิจารณาถึงความเกิดขึ้น
๓. **มีกำลังเข้มแข็งในการนึกคิด** หมายความว่า มีความสามารถในความนึกคิดติดต่อกันไปไม่มีหยุดคั่นเลย คือ เมื่อเห็นความดับของรูปแล้ว ก็เห็นความดับไปของจิตต่อไปอีก

อานิสงส์ของกัมมญาณ

๑. ละภวทัญญู ๒. สละความรักใคร่ในชีวิต
๓. มีความเพียรมั่นคงในการปฏิบัติ ๔. มีอาชีพอันบริสุทธิ์
๕. สละความทะเยอทะยาน ๖. ปราศจากความกลัว
๗. ประกอบด้วยขันติและโสรจจะ ๘. อดกลั้นต่อความไม่พอใจ และในความกำหนดยินดี



จบกัมมญาณ

๖. ภยญาณ

ภยญาณ หมายความว่า เป็นญาณที่กำหนดรูปนาม โดยความเป็นของน่ากลัว เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจพิจารณาถึงสังขตธรรมทั้งหลายโดยความเป็นของน่ากลัว

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกัมมญาณให้แก่กล้ามากขึ้น ด้วยการกำหนดรู้ความสิ้นไปเสื่อมไปหรือความแตกดับของสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์อยู่ สังขารทั้งหลายซึ่งมีความแตกดับอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญานฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ ก็จะปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวมาก เช่นเดียวกับพยัคฆะ เสือเหลือง หมี เสือดาว ยักษ์ รากษส โคดุ สุนัขดุ ช้างดุตกมัน อสรพิษร้าย ป่าช้า หรือหลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชติช่วง เป็นต้น ซึ่งปรากฏเป็นที่น่ากลัวมากแก่บุรุษซึ่งฉลาดที่ปรารถนาจะมีชีวิตอย่างสุขสบาย

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ชัดว่าสังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ แม้จะเกิดในอนาคตก็จักดับไปเช่นนี้ ภัยภูณหรือเรียกได้อีกอย่างว่าภัยตูปัญฐานญาณ ก็บังเกิดขึ้นแล้ว

ความกลัวโดยทั่วไปกับภยภูณต่างกันอย่างไร

ภัยตูปัญฐานญาณไม่ใช่เป็นภูณที่ประกอบด้วยความกลัว แต่ภัยตูปัญฐานญาณเป็นภูณที่ไตรตรองว่า “ สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ ที่เป็นอนาคตก็จักดับ ” ฉะนั้น เปรียบเหมือนกับบุคคลที่เห็นหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุมที่ใกล้ประตูเมือง ตัวเขาเองไม่รู้สึกลัว เพียงแต่เกิดความคิดไตรตรองว่าถ้ามีคนตกลงไปในหลุมทั้ง ๓ นี้ คงได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน

ไตรลักษณ์กับความกลัวเป็นอย่างไร

เมื่อผู้ปฏิบัติมนสิการสังขารทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง นิमितคือความดับไปของสังขารทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็จะปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติมนสิการสังขารทั้งปวงโดย **ความเป็นทุกข์** ความเป็นไปของสังขารคือความบีบคั้นเฉพาะหน้าเข้าใจกันว่าเป็นสุข ทั้งที่เป็นไปในรูปภพและอรุภพเห็นว่าเป็นสุขนั้น จริงๆ ก็ไม่พ้นไปจากสภาพอย่างเป็นจริงอย่างนี้ไปได้ คือ มีแต่ความเป็นทุกข์ ก็จะปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัว

เมื่อผู้ปฏิบัติมนสิการสังขารทั้งปวงโดย **ความเป็นอนัตตา** นิमितและความเป็นไปของสังขารก็ปรากฏเป็นของว่างเปล่าเป็นของสูญไม่มีผู้นำ



เป็นประดุกบ้านร้าง พยับแดด และวิมานในอากาศ ด้วยเหตุนี้ นิมิตและความเป็นไปของสังขารจึงปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ

จบภยญาณ

๓. อาทีนวญาณ

อาทีนวญาณ หมายความว่า เป็นญาณที่เห็นสังขารรูปนามเป็นโทษ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการเพ่งถึงสังขารเป็นของน่ากลัวซึ่งตนได้เห็นแล้วนั้นโดยความเป็นโทษ เมื่อผู้ปฏิบัติทำกยตปัฏ-ฐานญาณให้เจริญมากยิ่งขึ้นแล้ว ไม่ยึดเหนี่ยวในสังขารทั้งหลายที่เป็นไปในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ เพราะว่าภพภูมิทั่วทุกหนแห่งเหล่านั้นไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่หลบหลีก ไม่ว่าจะอยู่ในภพใดก็หลีกเลี่ยงจากความทุกข์ทั้งปวงไปไม่พ้น

อาทีนวญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์โทษของรูปนาม การปฏิบัติคือในขณะที่เห็นว่ารูปนามไม่ดีน่าเกลียดน่าเบื่อ เป็นของปฏิกุศลทั้งนั้น เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ก็เบาบางลงไปมาก แต่ยังไม่เด็ดขาด ยังจัดเป็นสมุทเจตปหานไม่ได้ จะได้ก็ต่อเมื่อถึงมรรคญาณแล้วเท่านั้น

จบอาทีนวญาณ

๔. นิพพิทาญาณ

นิพพิทาญาณ หมายความว่า ญาณที่พิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการเบื่อหน่าย เพราะเมื่อพิจารณาเห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของน่ากลัว เต็มไปด้วยทุกข์โทษนานาประการ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ไม่ต้องการเกิดอีก ต้องการเข้าถึงพระนิพพาน โดยเร็ว ปัญญาในที่นี้มุ่งหมายเฉพาะ **ภาวนามยปัญญา** คือ

ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณนี้เท่านั้น ไม่หมายรวมถึงสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาเลย

ความเบื่อหน่าย มิได้หมายถึงความเบื่อหน่ายต่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย เบื่อหน่ายการงาน ขาดความอดทน มีความย่อท้อต่อการงานก็หาไม่ แต่หมายถึงความเบื่อหน่ายในสังขารธรรม คือ รูปนาม มีอุปมาไว้เช่นนกที่จับมาขังไว้ในกรงเงินกรงทองกรงแก้วมณีเพชรนิลจินดา ล้วนมีค่ามาก แต่นกนั้น ก็ไม่มีความพอใจปรารถนาจะอยู่ในกรงนั้นเลย มุ่งหน้าแต่จะพยายามหาหนทางออก เพื่อจะบินหนี ไปให้พ้นจากกรง ขังอันแสนจะน่าเบื่อหน่ายนั้น อย่างนี้ฉันใด ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อถึงนิพพิทาญาณก็ ฉะนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในภพ เบื่อหน่ายในกำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ เหมือนกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีวิปัสสนาญาณผ่านขึ้นมา โดยลำดับ นับแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนกระทั่งถึงญาณนี้ ถ้าขณะใดพิจารณา เห็นรูปนามปรากฏเป็นภย คือ เป็นของน่ากลัว ขณะนั้นก็จัดเป็นภยญาณ ถ้าขณะใดพิจารณาเห็นรูปนามปรากฏเป็นโทษ ขณะนั้นก็จัดเป็น อาทีนวญาณ ถ้าขณะใดพิจารณาเห็นรูปนามปรากฏเป็นของน่าเบื่อหน่าย และเมื่อเบื่อหน่ายในรูปนามแล้วใจก็น้อมไปในความสงบ ขณะนั้นก็จัดเป็นนิพพิทาญาณ

จบนิพพิทาญาณ

๙. มุญจितกัมยตาญาณ

มุญจितกัมยตาญาณ หมายความว่า ญาณที่มีความปรารถนาใคร่จะพ้นจากรูปนาม โดยที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว มีทุกข์ มีโทษ เป็นเหยื่อลวงให้หลงติดอยู่ในวัฏฏสงสาร เป็นสังขารผู้ปรุงแต่งให้ได้รับความเดือดร้อนและมีความแปรปรวนอยู่เป็นนิตย์ จิตก็เกิดความเบื่อหน่าย อยากออกอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นจากสังขตธรรม อยากพ้นจากสังสารวัฏ ใจก็น้อมไปสู่พระนิพพาน

จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำเนินมาถึงมัจจุจตุกัมยตาญาณแล้ว ก็
 อยากจะหลุดอยากจะพ้น จากสังสารวัฏฏ์ เพราะพิจารณาเห็นแน่ชัด
 แล้วว่าความเกิดในภพนี้ความเป็นไปของขันธุ์ที่เกิดแล้ว ความไม่เที่ยง
 ของรูปนาม การสังสมกรรมที่จะให้เกิดอีกการเกิดมาอีกทำให้คิดต่างๆ
 ที่จะไปเกิด เช่นทุกข์ สุกติ ความบังเกิดขึ้นของขันธุ์ทั้งหลายความ
 เป็นไปแห่งผลกรรมชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปริเทวะ อุปายาส
 เป็นภัยเป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในภพ เป็นสังขาร
 ประจักษ์ให้ได้รับความเดือดร้อนทั้งนั้น จึงเกิดความเบื่อหน่าย ไม่นินดี
 ไม่ชอบ ไม่ติด จิตอยากออกอยากหนี อยากหลุด อยากพ้น เพราะเห็น
 ประจักษ์ชัดแล้วว่า ถ้าไม่มีรูปนามเสียได้ จะเกษมปลอดภัย เป็นสุข ไม่มี
 เหยื่อล่อให้ลุ่มหลง เป็นนิพพาน จิตมีกำลังกล้ามุ่งหน้าแต่จะออกจะหนี
 จะหลุด จะพ้นไปจากสังขารธรรมและสังสารวัฏฏ์

ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจอุปมาได้ ๘ อย่าง คือ

๑. ปลาติดข่าย ติดแห ติดอวน ย่อมตื่นร่นกระวนกระวายอยากหลุด
 ออกไปจากข่าย จากแห จากอวนฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้น
๒. กบถูกงูคาบไว้กำลังอยู่ในปากงู อยากออกอยากกระโดดหนี ทั้ง
 ดิ้น ทั้งร้อง จนสุดความสามารถฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้น
๓. ไก่ป่าเป็นสัตว์อยู่ป่าเป็นประจำ เมื่อคนดักบ่วงจับได้นำมาขังไว้
 ในกรง ย่อมตื่น กระวนกระวายไม่มีความสุข มีแต่ทุกข์ทรมาน
 อยากออก อยากบินหนีไปอยู่ป่าอันแสนกว้างแสนสบายตามที่
 ตนเคยอยู่อย่างอิสระฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้น
๔. เนื้อที่ติดบ่วงอยู่ ย่อมพยายามดิ้นจนสุดความสามารถเพราะ
 อยากออก อยากหลุด อยากพ้นไปจากบ่วงฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันท
 นั้น
๕. งูอยู่ในมือของหมองู ย่อมอยากออกไปให้พ้นมือ อยากจะเล่น
 หนีไปอยู่ในป่าดงพงทึบ ตามความพอใจของตนฉันทใจ ผู้
 ปฏิบัติก็ฉันทนั้น
๖. ช้างติดหล่มลึก อยากจะถอนตนให้ขึ้นจากหล่ม พยายามทุก
 วิธีทางที่จะช่วยตัวเองให้พ้น จากหล่มฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้น
๗. พญานาคอยู่ในปากครุฑ ย่อมอยากออก อยากหลุดหนีไปให้
 พ้นฉันทใจ ผู้ปฏิบัติก็ฉันทนั้น

๘. ผู้ที่ถูกข้าศึกล้อม อยากจะออกหนีไปให้พ้นต้องพยายามหาหนทางที่จะออก ที่จะหนีให้พ้นฉับไฉน ผู้ปฏิบัติก็ฉับนั้น

ผู้ปฏิบัติเมื่อเป็นดังเช่นข้ออุปมา ๘ ข้างต้นแล้ว ย่อมไม่ชอบ ไม่ติดอยู่ในรูปนาม ซึ่งมีแต่ความแตกสลาย มีแต่ความสิ้นความเสื่อมอยู่เป็นนิตย์ บรรดาผู้ที่อยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ จิตของผู้ปฏิบัติมีแต่อยากจะออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นจากสังขารทั้งปวง ปราศจากความอาลัยในสังขารทุกอย่าง สังขารทั้งหลายจะปรากฏว่ามีแต่ภัย มีแต่โทษมากมายเป็นที่น่าเบื่อหน่าย จึงอยากจะหนีอยากจะพ้นไปเสียโดยเร็ว แล้วก็พยายามปฏิบัติต่อไป ไม่ท้อถอย

ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงญาณนี้แล้ว ย่อมมีสภาวะดังนี้ คือ

๑. มีจิตอยากหลุดพ้นจากความเกิด เพราะเห็นความเกิดเป็นทุกข์ ความเกิดเป็นภัย ความเกิดเป็นอนามิสีให้หลงติดอยู่ ความเกิด เป็นผู้ปรุงแต่ง
๒. จิตอยากหลุดพ้นจากความเป็นไปของรูปนาม เพราะเห็นความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนาม เป็นทุกข์เป็นของน่ากลัวเป็นอนามิสีให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๓. จิตอยากหลุดพ้นจากสังขารนิमित คือ เครื่องหมายของรูปนาม เป็นของไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นต้น เพราะเห็นว่าสังขารนิमितเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัวเป็นอนามิสีให้หลงติด อยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๔. จิตอยากหลุดพ้นจากการสังสมกรรม เพื่อให้เกิดในภพใหม่อีก เพราะเห็นว่าการสังสมกรรมเป็นทุกข์เป็นของน่ากลัว เป็นอนามิสีให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๕. จิตอยากหลุดพ้นจากการปฏิสนธิอีกเพราะเห็นว่า การถือปฏิสนธิอีกเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอนามิสีให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๖. จิตอยากหลุดพ้นจากคติเพราะเห็นว่า คติต่างๆ เช่น สุขคติ ทุกคติ เป็นทุกข์เป็นของน่ากลัว เป็นอนามิสีให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง

๗. จิตอยากหลุดพ้นจากความบังเกิดขึ้นของขันธ์ทั้งหลายเพราะเห็นว่าความบังเกิดขึ้นของขันธ์ทั้งหลาย เป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๘. จิตอยากหลุดพ้นจากความเป็นไปของผลกรรมเพราะเห็นว่าผลกรรมต่างๆ เป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้หลงติดอยู่
๙. จิตอยากหลุดพ้นจากความเกิด เพราะเห็นว่าชาติเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้หลงติดอยู่ เป็นผู้ปรุงแต่ง
๑๐. จิตอยากหลุดพ้นจากความแก่ เพราะเห็นว่าความแก่เป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิส ให้หลงติดอยู่
๑๑. จิตอยากหลุดพ้นจากพยาธิ เพราะเห็นว่าเป็นพยาธิเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิส ให้หลงติดอยู่
๑๒. จิตอยากหลุดพ้นจากมรณะ เพราะเห็นว่ามรณะเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้ หลงติดอยู่
๑๓. จิตอยากหลุดพ้นจากความเศร้าโศก เลื่อมญาติ เลื่อมภคเเลื่อมเพราะโรคเบียดเบียน เพราะเห็นว่า ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้หลงติดอยู่
๑๔. จิตอยากหลุดพ้นจากความคับแค้นใจ เพราะถูกความเลื่อมต่างๆ ครอบงำ เพราะเห็น ว่าความคับแค้นใจเป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัว เป็นอามิสให้หลงติดอยู่

จบมฤตจิตกัมมตาญาณ

๑๐. ปฏิสังขชาญาณ

ปฏิสังขชาญาณ หมายความว่า ญาณพิจารณาเห็นรูปนามโดย ชะมັกเขมมันต์ต่อจากมฤตจิตกัมมตา - ญาณ เป็นความรู้ในกองสังขารตามความเป็นจริง **ปฏิสังขชาญาณ** คือ ปัญญาย้อนกลับไปพิจารณาสังขารแล้วยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์

ปฏิสังขชาญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นของน่ากลัว เป็นเหยื่อ ของมาร เกิดความเบื่อหน่าย อยากรอก อยากร

หนี ออยากหลุดพ้น จึงตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุซึ่งมรรค ผล นิพพาน โดยหาอุบายในการหลุดพ้น ๑๕ อย่าง คือ

๑. พิจารณาการเกิดขึ้นและการดับไปของรูปนาม แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๒. พิจารณาความเป็นไปของรูปนามที่เกิดขึ้นแล้วกำลังเป็นไปไม่ขาดสาย แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๓. พิจารณาสังขารนิमित คือลักษณะของสังขารรูปนามว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๔. พิจารณาเห็นรูปนามกำลังสังสมกรรม อன்றมนั้นจะก่อให้เกิดอีก จึงเบือนหน้า เพื่อหลุดพ้น แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๕. พิจารณาเห็นรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นมาใหม่ว่าเป็นทุกข์น่ากลัว เพื่อหลุดพ้น แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๖. พิจารณารูปนามที่กำลังตกอยู่ในคติต่างๆ มีทุกคติ สุกคติ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๗. พิจารณารูปนามที่กำลังเกิดเป็นขั้น ๕ อยู่ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๘. พิจารณารูปนามที่กำลังเป็นไปตามวิบาก คือกรรมของตนๆ ที่ทำมาตั้งแต่ภพก่อน และในภพนี้ชาตินี้ว่าล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึง พระนิพพาน
๙. พิจารณาเห็นรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นมาเป็น รูปชาติ นามชาติ รูปโลก นามโลก ว่าเป็นของน่ากลัว เป็นทุกข์ไม่มีแก่นสาร แล้วเบือนหน้าอยากพ้น ตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๑๐. พิจารณารูปนามที่กำลังเสื่อมไป ลึนไป แก่ไป คร่ำคร่าไป ว่าเป็นทุกข์เป็นโทษ น่ากลัวน่าเบื่อ แล้วเบือนหน้าอยากหลุดพ้น แล้วปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๑๑. พิจารณารูปนามที่กำลังถูกพยาธิเบียดเบียน ครอบง่าว่าเป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นโทษ ไม่มีสารประโยชน์ไม่มีสุข จึงเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหนีอยากพ้น แล้วหาทางพ้น โดยปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

๑๒. พิจารณารูปนามที่กำลังแตกดับ คือตายอยู่ทุกขณะ ว่าเป็นทุกข์ น่ากลัว น่าเบื่อหน่ายเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุด ออยากพ้น จึงตั้งใจปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๑๓. พิจารณารูปนามที่กำลังเศร้าโศก เพราะถูกความเสื่อมครอบงำแล้วเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงตั้งใจปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ได้ถึงพระนิพพาน
๑๔. พิจารณารูปนามที่กำลังร้องไห้อยู่ เพราะถูกความเสื่อม ๕ ประการ (เป็นความเสื่อมที่เกิดจากเหตุ ๕ อย่าง คือ เสื่อมญาติ มีโรคภัย เบียดเบียน เสื่อมทรัพย์ เสื่อมจากศีล เสื่อมจากสัมมาทิฏฐิ) ครอบงำว่าเป็นของน่ากลัว เป็นทุกข์ เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น แสวงหาทางพ้นโดยตั้งใจปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ถึงพระนิพพาน
๑๕. พิจารณารูปนามที่กำลังมีความคับแค้นใจ เพราะความเสื่อม ๕ ประการครอบงำ เห็นว่าเป็นของน่ากลัว เป็นทุกข์โทษ น่าเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น ตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผลนิพพาน

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพิจารณารูปนามโดยแจ้งชัดอย่างนี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีวิปัสสนาญาณอันเจริญขึ้นแล้ว เพราะกำหนดสังขารพิจารณาได้ดี เพื่อจะยังอุบายแห่งการหลุดพ้น ให้เกิดขึ้น ความอยากหนีอยากพ้น ก็มีอุปมาดังนี้

เปรียบเหมือนกับชายคนหนึ่งต้องการจะจับปลา เมื่อเอาสุ่มๆ ลงไปในน้ำแล้วเอามือล้วงลงไปจับปลา แต่เขาจับได้งูเห่าที่อยู่ในสุ่มนั้น ขณะที่มือยังไม่พ้นจากน้ำเขาเข้าใจว่าเป็นปลาตัวใหญ่ เขาดีใจมาก แต่เมื่อยกมือขึ้นพ้นน้ำก็เห็นว่าเป็นงูไม่ใช่ปลาอย่างที่คิดก็หวาดกลัวว่างูนั้นจะกัดทำร้ายตนแต่จะทำอย่างไรดีเมื่องูอยู่ในมือตน จึงคิดวางแผนที่จะปล่อยงูให้พ้นไปโดยเร็ว โดยการจับงูขึ้นเหนือศีรษะแล้วเหวี่ยงไปรอบๆ ทำให้งูอึดโรยและอ่อนกำลังลงแล้วจึงเหวี่ยงทิ้งไปอย่างแรงอุปมานี้เปรียบเหมือนบุคคลยอมยินดีพอใจเมื่อได้เกิดมา เพลิดเพลินสนุกสนาน เปรียบเหมือนชายคนนั้นจับงูได้นึกว่าเป็นปลาใหญ่แล้วดีใจมาก ฉะนั้น บุคคลผู้ไม่ปฏิบัติย่อมไม่รู้จักความจริง เมื่อไม่รู้จักความจริงจึงหลงติดอยู่ เพลิดเพลินยินดีอยู่กับโลก

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏเป็นของน่ากลัว จัดเป็นญาณตั้งแต่ต้นจนถึงภยญาณ เปรียบเหมือนบรุษดึงงูออกจากสุมเมื่อเห็นว่าเป็นงูแล้วกลัว

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาเห็นรูปนามว่า เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย แล้วเกิดความเบื่อหน่าย เป็นนิพพิทาญาณ เปรียบเหมือนกับบรุษพิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัย อันจะเกิดขึ้นแก่ตนอย่างใหญ่หลวง เพราะการจับคองูนั้น

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อยากหลุดพ้นจากรูปนาม อยากหลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้เป็น มุญจิตกัมมตาญาณ เปรียบเหมือนกับบรุษที่จับคองูนั้นอยากจะเหวี่ยงงูให้พ้นไปจากตัว

เมื่อผู้ปฏิบัติยกรูปนามขึ้นสู่พระไตรลักษณ์นี้เป็น มุญจิตกัมมตาญาณอย่างแก่ และเข้าเขตปฏิสังขารญาณอย่างอ่อน เปรียบเหมือนกับบรุษแสวงหาวิธีจะเหวี่ยงงู แล้วทำการเหวี่ยงงูไปให้พ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณารูปนามยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์บ่อยๆ วนไปเวียนมาอยู่กับพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้กิเลสหมดกำลังลงจนไม่สามารถจะเห็นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นของสวยงาม เป็นตัวตน เรา เขา จะเห็นตรงกันข้ามคือเห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอสุภะ อย่างนี้เป็น ปฏิสังขารญาณ เปรียบเหมือนบรุษจับงูแกว่งอย่างแรงเพื่อทำให้หมดกำลังจนงูไม่สามารถจะมากัดเขาได้ แล้วเหวี่ยงไปไกลๆ ให้พ้นตัว ฉะนั้น

จบปฏิสังขารญาณ

๑๑. สังขารเปกขาญาณ

สังขารเปกขาญาณ หมายความว่า ญาณพิจารณาเห็นรูปนาม โดยอาการวางเฉยใน *สังขาร-นิมิตอารมณ์* สังขาร คือ สภาวะธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ได้แก่ ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อลงมาได้แก่ รูปกับนาม ชั้นที่ ๑ เป็นรูป ชั้นที่ ๒-๓-๔-๕ เป็นนาม การวางเฉยนั้นคือ เป็นกลางๆ ในสังขารเปกขาญาณนั้นปัญญาพิจารณา

กำหนดรู้รูปนามเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ วาง
เปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้ววางเฉยมีสติกำหนดได้ดี โดย
สรุปดังนี้

๑. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูปนามว่า เป็นทุกข์ เห็น
ความเป็นไปของรูปนาม ที่เกิดขึ้นมาแล้วว่าเป็นทุกข์ เห็น
นิमित คือ เครื่องหมายของรูปนามที่บอกให้รู้ว่า ไม่เที่ยงทนอยู่
ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าเป็นทุกข์ เห็นการสังสมกรรม
เพื่อให้เกิดอีกว่าเป็นทุกข์ เห็นคติทั้ง ๕ ว่าเป็นทุกข์ เห็นปฏิสนธิ
ว่าเป็นทุกข์ เห็นความบังเกิดของขันธ ๕ ว่าเป็นทุกข์ เห็นการ
เกิดเป็นไปของผลกรรมว่าเป็นทุกข์ เห็นโสกะว่าเป็นทุกข์ เห็น
ปริเทวะว่าเป็นทุกข์ เห็นอุปายาสะว่าเป็นทุกข์ เพื่อพิจารณา
เห็นทุกข์อย่างนี้แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึง
มณสิการถึงพระไตรลักษณ์ซ้ำอีกแล้ววางเฉย **จัดเป็นสังขารุเปก
ชาญาณ**
๒. ปัญญาพิจารณา เห็นความเกิดขึ้นของรูปนามว่าเป็นภัย เห็น
ความเป็นไปของรูปนาม ที่เกิดมาแล้วว่าเห็นภัย เห็นนิमितคือ
เครื่องหมายของรูปนามที่บอกให้รู้ว่าไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้
บังคับไม่ได้ว่าเป็นภัย เห็นการสังสมกรรมเพื่อให้เกิดอีกว่าเป็น
ภัย เห็นคติทั้ง ๕ ว่าเป็นภัย เห็นปฏิสนธิว่าเป็นภัย เห็นความบัง
เกิดขึ้นของขันธ ๕ ว่าเป็นภัย เห็นการเกิดซึ่งเป็นผลของกรรม
ว่าเป็นภัย เห็นชาติว่าเป็นภัย เห็นชราว่าเป็นภัย เห็นพยาธิว่า
เป็นภัย เห็นมรณะว่าเป็นภัย เห็นปริเทวะว่าเป็นภัย เห็นอุปายา
สะว่าเป็นภัย เมื่อพิจารณาเห็นภัยอย่างนี้แล้ว เกิดความเบื่อ
หน่ายอยากหลุดพ้น จึงมณสิการถึงพระไตรลักษณ์ซ้ำอีก แล้ว
จึงวางเฉย **จัดเป็นสังขารุเปกชาญาณ**
๓. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูปนามว่าสังขารคือผู้ปรุง
แต่ง เห็นความเป็นไปของรูปนามที่บอกให้รู้ว่าไม่เที่ยงทนอยู่
ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง เห็นการสังสม
กรรมเพื่อให้ได้เกิดอีกว่าเป็นสังขารคือผู้ปรุงแต่ง เห็นความบัง
เกิดขึ้นของ ขันธ ๕ ว่าเป็นสังขารคือผู้ปรุงแต่ง เห็นความเกิด
เป็นไปของวิบากว่าเป็นสังขารคือผู้ปรุงแต่ง เห็นชาติ ชรา

มรณะ โสกะ ปริเทวะ อุปายาสะว่าเป็นสังขารคือผู้ปรุงแต่ง เมื่อพิจารณาเห็นสังขารโดยอาการอย่างนี้แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงมณสิการถึงพระไตรลักษณ์ซ้ำอีก แล้ววางเฉย **จัดเป็นสังขารเปกขาญาณ**

๔. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูปนาม ตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ (ความคับแค้นใจ) เพราะถูกความเสื่อม ๕ ประการ คือ ความเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ เป็นต้น ถูกครอบงำเป็นไปด้วยเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในวัฏฏะ จึงเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงมณสิการ ถึงพระไตรลักษณ์ซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้ววางเฉย **จัดเป็นสังขารเปกขาญาณ**
๕. ปัญญาพิจารณาเห็นว่าความเกิดขึ้นของรูปนาม ตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ ว่าเป็นสังขารผู้ปรุงแต่งให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนนานาประการ แล้ววางเฉยสังขารเหล่านั้น ปัญญาเช่นนี้ **จัดเป็นสังขารเปกขาญาณ**
๖. ปัญญาพิจารณาเห็นว่าสังขารและอุปেকขาทั้ง ๒ ก็เป็นสังขาร แล้ววางเฉยสังขารเหล่านั้น **จัดเป็นสังขารเปกขาญาณ**
๗. จิตของปุถุชน พระเสขบุคคล พระอเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารเปกขาญาณ จะมีอาการ ดังนี้

จิตของปุถุชน	จิตของพระเสขบุคคล (โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี)	จิตของพระอเสข บุคคล (พระ อรหันต์)
๑. ย่อมยินดีเพลิดเพลิน ต่อสังขารเปกขา ญาณ	๑. ย่อมยินดีเพลิดเพลิน ต่อสังขารเปกขาญาณ	๑. ย่อมเห็นแจ้งสังขาร เปกขาญาณ
๒. ย่อมเห็นแจ้งสังขาร เปกขาญาณ	๒. ย่อมเห็นแจ้งสังขาร เปกขา	๒. ย่อมพิจารณาสัง ขารเปกขาแล้วเข้าผล สมาบัติ
	๓. ย่อมพิจารณาสังขาร เปกขา แล้วเข้าผลสมาบัติ	๓ ครั้งวางเฉยต่อ สังขารนั้น แล้ว ย่อมอยู่ด้วยธรรมเป็น เครื่องอยู่คือ สุญญต

		วิโมกข์บ้าง อนิมิตตวิโมกข์บ้าง อัปณิหิตวิโมกข์บ้าง
--	--	--

๘. จิตของปุถุชนกับจิตของพระเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณจะมีลักษณะเหมือนกัน ๔ ประการ คือ

จิตของปุถุชน	จิตของพระเสขบุคคล (โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี)
๑. เศร้าหมองเพราะยินดีต่อสังขารุเปกขาญาณ	๑. เศร้าหมองเพราะยินดีต่อสังขารุเปกขาญาณ
๒. เป็นอันตรายต่อภาวนา	๒. เป็นอันตรายต่อภาวนา
๓. เป็นอันตรายต่อปฏิเวธ คือ เป็นสิ่งที่จะมาตัดรอนต่อการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔	๓. เป็นอันตรายต่อปฏิเวธ คือ เป็นสิ่งที่จะมาตัดรอนต่อการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔
๔. เป็นปัจจัยต่อการปฏิสนธิในภพชาติต่อไปอีก	๔. เป็นปัจจัยต่อการปฏิสนธิในภพชาติต่อไปอีก

๙. จิตของปุถุชน พระเสขบุคคล วิตราคบุคคล (หมายถึงพระอรหันต์ เช่นเดียวกับพระอเสขบุคคล) เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว มีสภาวะเหมือนกันตรงเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน ก็เห็นแจ้งสังขารุเปกขาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน

๑๐. จิตของปุถุชน เสขบุคคล วิตราคบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว ต่างกันตรงที่เป็นกุศลและอัปยาคฤต คือ สังขารุเปกขาของปุถุชนกับของพระเสขบุคคลเป็นกุศล แต่ของพระอรหันต์เป็นอัปยาคฤต

๑๑. สังขารเปกขาของปุถุชน พระเสขบุคคล พระอเสขบุคคล มีความต่างกัน คือ

<i>ปุถุชน</i>	<i>พระเสขบุคคล</i>	<i>พระอเสขบุคคล</i>
๑. สังขารเปกขาญาณปรากฏชัดดี แต่รู้ได้ดีเฉพาะในเวลาเจริญวิปัสสนา	๑. สังขารเปกขาญาณปรากฏชัดดี คือรู้ได้ดีถึงแม้ไม่ได้เจริญวิปัสสนา	๑.สังขารเปกขาปรากฏชัดดี คือ รู้ได้ดีตลอดไป เพราะ ท่านละความยินดียินร้าย ได้หมดแล้ว
๒. เจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารเปกขาญาณเพราะยังไม่ถึงที่สุด เนื่องจากยังทำวิปัสสนากรรมฐานไม่สำเร็จ	๒. พระเสขบุคคลต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานพิจารณาสังขารเปกขาต่อไป อีกเพราะ ยังไม่ถึงที่สุด คือยังทำวิปัสสนาไม่สมบูรณ์	๒. พระอเสขบุคคลท่านทำวิปัสสนาสำเร็จแล้ว ละกิเลส ได้หมดสิ้นแล้ว กิจที่ควรทำ ไม่มีอีกอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
๓. พิจารณาสังขารเปกขาญาณ เพื่อละสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เพื่อให้ได้โสดาปัตติมรรค	๓. พิจารณาสังขารเปกขาญาณ เพื่อให้ได้มรรคผล เบื้องสูงขึ้น จนถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผล	๓. พิจารณาสังขารเปกขาญาณ เพื่ออยู่เป็นสุขในภพปัจจุบัน ทันตาเห็นเพราะ ท่านละกิเลส ได้หมดทุกอย่างแล้ว

๑๒. สังขารเปกขาญาณเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนา ดังนี้

สังขารเปกขาญาณที่เกิดด้วยอำนาจสมณะ มี ๘ คือ	สังขารเปกขาญาณที่เกิดจากวิปัสสนา ๑๐ คือ
๑. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย	๑.ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นขอ

นิ वर्ณ ๕ เพื่อให้ได้ปฐมฌาน	รูปนามจนถึง อุปายาสะ เพื่อให้ได้โสดาปัตติมรรค แล้ววางเฉย
๒. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย วิตก วิจารณ์ เพื่อให้ได้ทุติยฌาน	๒. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูปนามจนถึง อุปายาสะ เพื่อให้ได้โสดาปัตติผล สมาบัติ แล้ววางเฉย
๓. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย ปิติ เพื่อให้ได้ตติยฌาน	๓. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนามจนถึง อุปายาสะ เพื่อให้ได้สกทาคามิมรรค แล้ววางเฉย
๔. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย สุข เพื่อให้ได้จตุตถฌาน	๔. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนามจนถึง อุปายาสะ เพื่อให้ได้สกทาคามีผล สมาบัติ แล้ววางเฉย
๕. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย รูปสัญญา ปฏิขัมมสัญญา นานัตตสัญญา เพื่อให้ได้อากาศานัญจายตนฌาน	๕. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนาม เพื่อให้ได้อณาคามิมรรค แล้ววางเฉย
๖. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย อากาศานัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้ วิญญาณัญจายตนฌาน	๖. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนาม เพื่อให้ ได้อณาคามีผลสมาบัติ แล้ววางเฉย
๗. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย วิญญาณัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้อ ภิกขุจัญญายตนฌาน	๗. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนาม เพื่อให้ ได้อรหัตตมรรค แล้ววางเฉย
๘. ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย อภิกขุจัญญายตนสัญญา เพื่อให้ได้เน สัญญานาสัญญายตนฌาน	๘. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนาม เพื่อให้ ได้อรหัตตผลสมาบัติ แล้ววางเฉย
	๙. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูปนาม เพื่อให้ได้ สัพพัตถวิหารสมาบัติ แล้ววางเฉย
	๑๐. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ของรูปนาม เพื่อให้ ได้อนิมิตตวิหารสมาบัติ แล้ววางเฉย

ผลของสังขารุเปกขาญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นรูปนามโดยความเป็นของสูญอยู่อย่างนี้ แล้วยกขึ้นสู่ความเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** กำหนดพิจารณาซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ผลก็จะปรากฏดังนี้

๑. ละความกลัว ละความยินดี มีใจวางเฉยในรูปนาม
๒. ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ในรูปนามว่าเป็นของเรา
๓. จิตไม่หวนกลับไปยินดีไป *ภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาवास ๗* คงเหลืออยู่แต่ความวางเฉยในรูปนาม หรือเห็นรูปนามเป็นปฏิกุศลสะอิดสะเอียนขะแยงถึงถอยกลับ หวนกลับ จากภพชาติเป็นต้น อุปมาเหมือนหยาดน้ำค้างบนใบบัวที่เมื่อใบบัวเอียงลงน้ำค้าง ก็มีแต่จะไหลลงไปอย่างเดียวไม่หวนกลับ ไม่ย้อนกลับมาติดอยู่บนใบบัวอีกฉันใด ใจของผู้ปฏิบัติเมื่อถึงญาณนี้ก็ไม่หวนกลับไม่เวียนกลับมาในภพ ๓ เป็นต้นอีก
๔. ผู้ปฏิบัติเมื่อสติมีกำลังแก้ล่าปรากฏแล้ว ความโลภ โกรธ หลง ก็ไม่มี อุปมาเหมือนกับไฟฟ้กำลังมากย่อมให้แสงสว่างมากดูอะไรๆ ก็เห็นได้ชัดเจนไม่มีความมืดฉนั้นนั้น ดังนั้น ใจจึงมีแต่ความวางเฉย
๕. ใจไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ไม่ผูกพัน ไม่เกาะเกี่ยว ไม่กำหนดพอใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น จึงปรากฏแต่ความวางเฉย
๖. ไม่รับบัญญัติไว้เป็นอารมณ์ คือ ไม่รับว่าชั้น ๕ เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เพราะ มีสติปัญญาพิจารณาเห็นแน่ชัดแล้วว่า **ชั้น ๕ เป็นอสุภะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทำให้สัญญาวิปลาสหายไป ไม่เข้าใจผิดและไม่หลงติดอยู่ ใจจึงมีแต่ความวางเฉยในรูปนาม
๗. ไม่สังสมทุกข์ไว้ มีแต่พยายามตัดรากของทุกข์ให้หมดไปให้สลายไป ใจก็วางเฉยในรูปนาม
๘. เมื่อเห็นรูปนามว่าเป็นภัย เป็นทุกข์ เป็นโทษ เบื่อหน่าย อยาก หลุดพ้น ใจเข้มแข็งแล้ววางเฉย จิตก็จะไปสู่ความสงบ ถ้ายังไม่

ถึงพระนิพพานก็จะยึดรูปนามมาเป็นอารมณ์ซ้ำๆ อยู่ อย่างนั้น
อีก

๙. สังขารเปกขาญาณนี้ยิ่งนานก็ยิ่งละเอียด สุขุม ประณีต ดุจ
บุคคลเอาตะแกรงร่อนแป้ง ฉะนั้น เมื่อพิจารณารูปนามโดย
ประการต่างๆ แล้ว ละความกลัว ละความยินดี วางเฉยได้ จิต
ย่อมตั้งมั่นอยู่ด้วยอำนาจของอนุปัสสนาทั้ง ๓ เมื่อตั้งอยู่โดย
อาการอย่างนี้ย่อม ถึงความเป็นวิโมกขมุข ๓ (*วิโมกขมุข*
แปลว่าหนทางแห่งความหลุดพ้นโดยวิเศษจากกิเลสทั้งปวง ได้แก่
อนุปัสสนาทั้ง ๓ เพราะเป็นหนทางนำออกไปจากโลกนำไปเหนือโลก
คือโลกุตตระ ได้แก่หนทางไปสู่พระนิพพาน)

ตารางเปรียบเทียบ อนุปัสสนา ๓ วิโมกขมุข ๓ และพระอริยบุคคล ๘

อนุปัสสนา ๓	วิโมกขมุข ๓	พระอริยบุคคล ๘
๑. อนิจจานุปัสสนา ได้แก่ ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยงเกิด ขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดที่ไหนก็ดับไปที่นั่น ใจจึงแล่นไปในธาตุที่ไม่มีนิमित จึงทำให้รูปนามปรากฏว่ามีแต่ความเสื่อมไปสิ้นไป แล้วมีใจวางเฉยมีสติกำหนดรู้อยู่	๑. อนิมิตตวิโมกข์ เป็นการหลุดพ้นด้วยการพิจารณาเห็นรูปนามโดยความเป็น อนิจจัง และเป็นผู้มากไปด้วย <i>ศรัทธา การหลุดพ้นอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตตวิโมกข์</i>	โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรรหัตตมรรค อรรหัตตผล ผู้ที่บรรลुเป็นพระอริยบุคคล ๘ เหล่านี้ทั้งหมดจะเกิดขึ้นได้ก็ต้อง ลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
๒. ทุกขานุปัสสนา ได้แก่ ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามว่า เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ใจก็เกิดความสังเวชสลด ในรูปนามแล้วแล่นไปในธาตุซึ่งไม่มีที่ตั้งรูปนามก็ปรากฏว่าเป็นภัย คือเป็นของน่ากลัว แล้วมีใจวางเฉยมีสติกำหนดรู้อยู่	๒. อัปปลินทวิโมกข์ เป็นการหลุดพ้นด้วยการพิจารณาเห็นรูปนาม เป็น ทุกข์ และเป็นผู้ที่มากไปด้วย <i>ความสงบ การหลุดพ้นอย่างนี้เรียกว่า อัปปลินทวิโมกข์</i>	สำหรับพระโสดาปัตติมรรคต้องผ่านญาณ ๑๖ ส่วนมรรคที่ ๒ ๓ ๔ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานผ่านญาณต่างๆ เพียง ๑๓ ญาณ

<p>๓. อนัตตานุปัสสนา ได้แก่ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามว่า ไม่ใช่ตัวตนเป็นของสูญ ว่างเปล่า ใจก็แล่นไปในธาตุว่าง รูปนามก็จะปรากฏ โดยความเป็นของสูญฝ่ายเดียว แล้วมีใจวางเฉยมีสติกำหนดรู้อยู่</p>	<p>๓. สุกฺขวิโมกข์ เป็นการหลุดพ้นด้วยการพิจารณารูปนามเป็น อนัตตา และผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นผู้มากไปด้วยปัญญาอันละเอียดสุขุมคัมภีรภาพมาก การหลุดพ้นอย่างนี้เรียกว่า <i>สุกฺขวิโมกข์</i></p>	<p>คือตั้งแต่พลวอุทัยพพยญาณอย่างแก่ จนถึงปัจจุเวกขณญาณ และต้องผ่านอีก ๓ ครั้ง ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์</p>
--	---	--

ยอดของวิปัสสนา

ธรรมดาต้นไม้ต้องมียอดฉันใด วิปัสสนาก็มียอดฉันนั้น ยอดของวิปัสสนามี ๒ อย่าง คือ

๑. **สิกขาปัตตะ** วิปัสสนาที่ถึงยอดถึงปลายถึงความสูงสุด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณ ที่ครอบงำ ค์ ๖ คือ ๑. *ไม่มีความกลัว ไม่มี ความยินดียินร้าย* ๒. *ดีใจก็ไม่มี เสียใจก็ไม่มี* ๓. *วางเฉยในสังขารทั้งปวง* ๔. *ปล่อยวางแล้ววางเฉยได้ในที่สุดหรือสมาธิตั้งอยู่นานกำหนดอยู่ได้นานๆ* ๕. *มีความ เป็นกลางในการตรวจสอบสังขารหรือตั้งอยู่ในอนุปัสสนา* ๓ ๖. *ไม่ปรารถนาในภพต่าง* เมื่อครอบงำ ค์ ๖ แล้ว ผู้นั้นก็มีหวังจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานอย่างแน่นอน
๒. **วุฏฐานคามินี** วิปัสสนาที่ออกจากนิมิตจากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ ชั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และวิปัสสนาที่ออกไปจากมิจฉาทิฏฐิ ภายในชั้นธสันดานของตน และออกไปจากกองกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้นเอง

จบสังขารุเปกขาญาณ

๑๒. อนุโลมญาณ

อนุโลมญาณ คือ ญาณที่อนุโลมไปตามลำดับเพื่อสำเร็จกิจแห่งวิปัสสนาญาณ ๘ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ หรืออนุโลมไปตามโพธิ

ปักขियธรรม ๓๗ ประการในเบื้องสูง ผลของอนุโลมญาณนั้นย่อมสามารถกำจัดความมืดคือกิเลสที่ปกปิดอริยสัง ๔

อนุโลมไปตามลำดับมี ๒ ประการ คือ

๑. อนุโลมตามญาณต่ำไปสู่ญาณสูง โดยเริ่มตั้งแต่

๑.๑ อุทฺถัพพญาณ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม

๑.๒ ภัคฺคญาณ พิจารณาเห็นความดับไปของรูปนามอย่างเดียว

๑.๓ ภยญาณ พิจารณาเห็นรูปนามว่าเป็นของน่ากลัว

๑.๔ อาทีนวญาณ พิจารณาเห็นรูปนามว่ามีโทษมาก

๑.๕ นิพพิทาญาณ พิจารณาเห็นทุกข์โทษของรูปนามแล้วเบื่อหน่าย

๑.๖ มุญฺจิตกัมมตาญาณ พิจารณาเห็นทุกข์โทษเบื่อหน่ายแล้วอยากหลุดพ้น

๑.๗ ปฏิสังขยาญาณ พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติอย่าง

เข้มแข็ง

๑.๘ สังขารุเปกขาญาณ พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์แล้วมีใจวางเฉยอยู่กับรูปนาม

ทั้ง ๘ อย่างข้างต้น เรียกว่า อนุโลมตามญาณต้น เพราะมีกิจพิจารณาพระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์เหมือนกัน

๒. อนุโลมตามโพธิปักขियธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่ออนุโลมตามญาณต่ำได้กำลัง พอแล้ว คือได้ อินทรีย์ ๕ แก่กล้าแล้ว ก็เข้าเขตอนุโลมตามโพธิปักขियธรรม ๓๗ ประการ

จบอนุโลมญาณ

๑๓. โคตรภูญาณ

โคตรภูญาณ คือ ปัญญาที่ทำลายโคตรของปุถุชนแล้วเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า

ปุถุชน แปลว่า ผู้มีกิเลสหนา มีความหมาย ๙ ประการ

๑. ผู้มีกิเลสหนาด้วยประการต่างๆ ได้แก่ มีสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปรามาส เป็นต้น
๒. ผู้หนาด้วยคติทั้ง ๕ ผู้ไม่ออกจากคติทั้ง ๕ ได้แก่ นiryคติ ตีรัจฉานคติ ปิตติวิสยคติ มนุสสคติ เทวคติ
๓. ผู้สร้างสังขารทั้ง ๓ คือ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อาเนญชาภิสังขาร
๔. ผู้ถูกโอฆะทั้ง ๔ พัดไป คือถูกทิฏฐิโฆชะ กาโมฆะ ภโวฆะ อวิช โฆชะ พัดไป
๕. ผู้เร่าร้อนอย่างมากเพราะ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น
๖. ผู้กำหนด ชอบใจ ติดใจ ข้อง จม หลง พัวพันอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ อย่างหนาแน่นคือ พอใจอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
๗. ผู้ถูกนิวรรณ์ ๕ ครอบงำท่วมทับหุ้มห่อปกปิดไว้ ถูกกามฉันทะ คือความพอใจในกามคุณ ๕ ปกปิดไว้ ถูกพยาบาทอาฆาตจองเวรกันและกันปกปิดไว้ ถูกถีนมิทธะ คือความท้อใจ อ่อนใจ ท้อถอย หดหู่ ง่วงเหงาหาวนอนปกปิดไว้ ถูกอุทธัจจกุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่านรำคาญปกปิดไว้ ถูกวิจิกิจฉา คือความลังเล สงสัยในพระรัตนตรัย บุญ บาป เป็นต้น ปกปิดไว้
๘. ผู้หยังลงสู่ธรรมอันต่ำ สุ่มรยาทอันต่ำ ผู้หันหลังให้อารยธรรม อารยธรรมมี ๖ อย่าง คือ *ไม่โกรธ ไม่ผูกโกรธ ไม่ลบหลู่บุญ คุณท่าน มีความบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิ และมีปัญญา*
๙. ผู้ปราศจากสารธรรมทั้ง ๕ คือ *ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา*

พระผู้มีพระภาคจำแนกปุถุชนไว้ ๒ พวกคือ อัมธปุถุชนและ
กัลยาณปุถุชน

๑. อัมธปุถุชน คือ ผู้ที่มีตบอดและมีกิเลสหนา ได้แก่ บุคคลที่ไม่ได้
เรียน ไม่ได้สอบถาม ไม่ได้ฟัง ไม่ได้จำ ไม่ได้พิจารณาวิปัสสนาภูมิ ๖
ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น

๒. กัลยาณปุถุชน คือ คนมีกิเลสหนา แต่ได้นามว่าเป็นคนดี เพราะ
ได้เรียนรู้ ได้สอบถาม ได้ฟัง จำได้ และได้พิจารณาวิปัสสนาภูมิ ๖ มีศีล
๕ และมีกัลยาณธรรม คือมี เมตตา จาคะ สันโดษ สัจจะ สติ

ปัญญาที่ทำลายโคตรของปุถุชนทั้ง ๒ ชนิด ที่หมุนออกไปจาก
สังขารนิมิตภายนอก คือ โคตรภูญาณ

ลักษณะของโคตรภูญาณ

๑. เมื่อปฏิบัติถึงโคตรภูญาณแล้ว รูปนามก็ดับไป
๒. ปัญญาที่รู้ความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้ว
เพราะกรรมในภพก่อนเป็นปัจจัย
๓. ปัญญาที่รู้สังขารนิมิต ไม่เข้าใจผิดคิดว่ารูปนาม เป็นสัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขา
๔. ปัญญาที่รู้ในกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดในภพต่อๆ ไป เมื่อปฏิบัติถึง
ภูยานี้แล้วกรรมต่างๆ ที่จะนำบุคคลนั้นให้ไปเกิดในภพอื่น
อีกคงเหลือเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก
๕. ปัญญาที่สามารถครอบงำการเกิด เพราะเมื่อโคตรภูญาณเกิด
ขึ้นกับบุคคลใด การเวียนเกิดในภพต่างๆ ก็ถูกครอบงำไว้ได้
๖. ปัญญาที่สามารถครอบงำคติทั้ง ๕ ได้ หมายความว่า เมื่อโคตรภู
ญาณเกิดขึ้นกับบุคคลใด คติคือที่เกิดจะไม่มีแล้ว
๗. ปัญญาที่ครอบงำความบังเกิดขึ้นแห่งชั้นทั้งหลายได้
หมายความว่า ชั้นที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะนั้นดับไม่เกิด

และชั้นในอนาคตก็ลดน้อยถอยลงไป จะเหลือเพียง ๑ ถึง ๗
ชาติเป็นอย่างมาก

๘. ปัญญาที่ครอบงำอุปบัติ คือ ความเกิดของวิบาก หมายความว่า
ถ้าท่านผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาจนถึงโคตรภูญาณนี้
แล้ว ท่านผู้นั้นจะพ้นจากผลกรรมต่างๆ ตามสมควรเพราะ มี
ความเกิดลดน้อยถอยลงมาจะเกิดอีกเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก
๙. ปัญญาที่ครอบงำชาติได้ หมายความว่า ชาติคือความเกิดนี้ แบ่ง
ออกเป็น ๓ คือ *ปัจจุบัน อดีต อนาคต* เมื่อโคตรภูเกิดขึ้นแล้ว
ความเกิดขึ้นของรูปนามในขณะปัจจุบันก็ดับไปหมดเพราะ
ขณะนั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์
๑๐. ปัญญาที่ครอบงำชราได้ หมายความว่า ขณะโคตรภูญาณ
เกิดขึ้น รูปนามที่กำลังเสื่อมอยู่ ดับไป เพราะมีพระนิพพาน
เป็นอารมณ์
๑๑. เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นแล้วครอบงำ พยาธิ มรณะ โสกะ
ปริเทวะ อุปายาสะ ย่อมสงบไปดับไปได้ เพราะมีพระนิพพาน
เป็นอารมณ์

จบ โคตรภูญาณ

๑๔. มรรคญาณ

โสดาปัตติมรรคญาณ

เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นแล้วดับไป โสดาปัตติมรรคก็เกิดขึ้น
ติดต่อกันทันที ทั้งสองญาณมีพระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนกัน แต่ทำ
หน้าที่ต่างกัน เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้นสามารถประหาณกิเลสได้
อุปมาดังนี้ การยิงธนูของนักแม่นธนูที่มีผ้าผูกตา เมื่อได้ยินสัญญาณ
เคาะไม้กระดานที่วางซ้อนกันไว้ ๑๐๐ แผ่น ก็สามารถยิงธนูไปเจาะทะลุ

กระดานทั้ง ๑๐๐ แผ่น ทันที อุปมาโคตรภูญาณเปรียบเหมือนสังขญาณ เคาะไม้ มรรคญาณเปรียบเหมือนนักยิงธนู การที่มรรคญาณไม่ลืมสังขญาณที่โคตรภูญาณให้ไว้แล้วทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ แล้วเจาะทะลุทำลาย กองโลหะ โทสะ โมหะ ที่ไม่เคยทำลายมาก่อน เปรียบเหมือนนักยิงธนูที่ไม่ลืมสังขญาณเคาะไม้แล้วยิงธนูทะลุไม้กระดาน ๑๐๐ แผ่นทันที

อานิสงส์ของโสดาปัตติมรรค มิใช่แต่ทำการเจาะทะลุกองกิเลส เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ทำมหาสมุทรแห่งความทุกข์ในสังสารวัฏซึ่งไม่มีใครรู้เบื้องต้นและเบื้องปลายให้เหือดแห้งไปด้วย ปิดประตูบายทั้งปวง ทำให้เป็นผู้มีอริยทรัพย์ ๗ ประการสมบูรณ์ สลัดทิ้งหนทางดำเนินผิด ๘ ประการเสียได้ ทำเวรภัยทุกอย่างให้สงบลง นำให้เข้าถึงความเป็นบุตรอันเกิดจากพระอุระของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นไปเพื่ออานิสงส์อื่นๆ อีกนานัปประการ



สกทาคามิมรรคญาณ

เมื่อพระโสดาบันสำรวจทบทวนใน มรรค ผล นิพพาน และกิเลส ด้วยปัจจเวกขณะญาณแล้ว อาจจะนั่งอยู่ที่อาสนะเดิม หรือในโอกาสต่อมาแล้วทำความเพียรในวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นเพื่อบรรลุสกทาคามิมรรคญาณ เพื่อทำกามราคะและพยาบาทอย่างหยาบให้เบาบาง ท่านจึงรวบรวมอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ทำให้สมาเสมอกัน แล้วพิจารณาสังขารธรรมคือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยปัญญาที่กำหนดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ทบทวนไปมาแล้วยังลงสู่วิถีของวิปัสสนาญาณ เมื่อพระโสดาบันปฏิบัติเช่นนี้แล้วอนุโลมญาณและโคตรภูญาณก็จะเกิดขึ้นต่อจาก สังขารูปกชาญาณ แล้วสกทาคามิมรรคญาณจะบังเกิดต่อจากโคตรภูญาณ

อนาคามีมรรคญาณ

เมื่อพระสกทาคามีสำรวจทบทวนดูมรรค ผล นิพพาน และกิเลส ด้วยปัจจเวกขณญาณแล้วอาจจะนั่งอยู่ที่อาสนะเดิม หรือในโอกาสต่อมาทำความเพียรในวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้น เพื่อบรรลุอนาคามี มรรคญาณ เพื่อละสังโยชน์เบื้องต่ำอีก ๒ คือ กามราคะและพยาบาทอย่างละเอียดโดยไม่เหลือ ท่านจึงเจริญอิทธิย พละ และโพชฌงค์ ทำให้สม่ำเสมอแล้วพิจารณาสังขารธรรมด้วยปัญญาที่กำหนดว่า **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ทบทวนไปมาแล้วยังลงสู่วิถีของวิปัสสนาญาณ เมื่อพระสกทาคามีปฏิบัติเช่นนี้แล้วอนุโลมญาณและโคตรญาณก็จะบังเกิดขึ้นต่อจากสังขารูปกษญาณ แล้วอนาคามีมรรคญาณจะบังเกิดต่อจากโคตรญาณ

อรหัตตมรรคญาณ

เมื่อพระอนาคามีสำรวจทบทวนดู มรรค ผล นิพพาน และกิเลสด้วยปัจจเวกขณญาณแล้ว อาจจะนั่งอยู่ ณ อาสนะเดิม หรือในโอกาสต่อมาแล้วทำความเพียรในวิปัสสนาให้ยิ่งๆ ขึ้น เพื่อบรรลุอรหัตตมรรคญาณ เพื่อละสังโยชน์เบื้องบนอีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา โดยไม่มีเหลือ ท่านจึงเจริญอิทธิย พละ และโพชฌงค์ ทำให้สม่ำเสมอแล้วพิจารณาสังขารด้วยปัญญา ที่กำหนดว่า **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ทบทวนไปมาแล้วยังลงสู่วิถีของวิปัสสนาญาณ เมื่อพระอนาคามีปฏิบัติเช่นนี้แล้วอนุโลมญาณและโคตรญาณก็จะบังเกิดขึ้นต่อจากสังขารูปกษญาณ และอรหัตตมรรคญาณจะบังเกิดต่อจากโคตรญาณ

จบมัคคญาณ

๑๕. ผลญาณ

โสดาปัตติผลญาณ

ในลำดับต่อจากโสดาปัตติมรรคจิตดับลงแล้ว ผลจิตที่เป็นวิบากของมรรคจิต ได้แก่ โสดาปัตติผลจิตหรือโสดาปัตติผลญาณก็เกิดขึ้น พระโสดาบันท่านยังต้องเกิดในมนุษย์โลกและเทวโลกทั้งหลาย อีก ๓ชาติ แล้วก็จะเป็นผู้ทำที่สุดแห่งกองทุกข์ได้ การที่จะประหาณกิเลสตัณหาอันมีฤทธิ์ร้าย มีอยู่วิธีเดียวคือ การบำเพ็ญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ ด้วยการประหาณกิเลสตัณหาได้อย่างเด็ดขาดเป็นขั้นๆ ไป ตามที่ท่านนักศึกษาได้เรียนเรื่องกิเลส ๑๕๐๐ ตัณหา ๑๐๘ ในบทเรียนชุดที่ ๘ เพื่อความเข้าใจได้ง่ายขึ้นจึงประมวลเอากิเลสตัณหาเหล่านั้นลงไว้ในกิเลส ๑๐ อย่าง คือ

๑. ทิฏฐิกิเลส
๒. วิจิกิจฉากิเลส
๓. โลกิกิเลส
๔. โทสกิเลส
๕. โมหิกิเลส
๖. มานกิเลส
๗. ถีนกิเลส
๘. อุทธัจจกิเลส
๙. อหิริกกิเลส
๑๐. อโนตตปปกิเลส

พระโสดาบันละกิเลส ๒ ได้เด็ดขาด คือ

๑. **ทิฏฐิกิเลส** ได้แก่ สักกายทิฏฐิ ความเข้าใจผิดในขั้น ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าขั้น ๕ เป็นของตน เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความเข้าใจผิดเช่นนี้ชื่อว่าสักกายทิฏฐิ เป็นความเห็นผิดที่ ทำให้ติดอยู่ในความหมุนเวียนของวัฏฏสงสาร

๒. **วิจิกิจฉากิเลส** ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้ตัดสิ้นใจลำบาก คือ สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

สกทาคามีผลญาณ

เมื่อสกทาคามีมรรคจิตดับลง สกทาคามีผลจิตหรือสกทาคามีผลญาณก็เกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน ทำนองเดียวกันกับโสดาปัตติมรรคญาณและโสดาปัตติผลญาณ การบังเกิดขึ้นของสกทาคามีผลญาณ ทำให้เป็นพระอริยบุคคล มีนามว่า **พระสกทาคามี** ซึ่งท่านจะกลับมาถือปฏิสนธิ ในโลกนี้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น และท่านสามารถทำที่สุดแห่งกองทุกข์ได้ พระสกทาคามีบุคคล ไม่ได้ประหาณกิเลสเพิ่ม แต่ทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง

อนาคามีผลญาณ

เมื่ออนาคามีมรรคจิตดับลง อนาคามีผลจิตหรืออนาคามีผลญาณก็บังเกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน ทำนองเดียวกันกับสกทาคามีมรรคญาณและสกทาคามีผลญาณ และการบังเกิดของอนาคามีผลญาณนี้ พระอริยบุคคลนั้นมีนามว่าพระอนาคามี สามารถฆ่ากิเลสที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในวัฏฏสงสารได้อีก ๑ คือ โทสกิเลส **โทสกิเลส แบ่งออกได้ ๒ คือ**

๑. โทสะที่นำสู่อบายภูมิได้ เพราะความโกรธที่ดูร้ายสามารถทำอกุศลกรรมบถ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น โทสะชนิดนี้พระโสดาบันละได้แล้ว
๒. โทสะที่ไม่นำไปสู่อบายภูมิ ได้แก่ ความขัดใจ โกรธเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ถึงกับล่วงอกุศลกรรมบถ โทสะที่ละเอียดทั้งหมด พระอนาคามีละได้เด็ดขาดแล้ว

อรหัตตผลญาณ

เมื่ออรหัตตมรรคจิตดับลง อรหัตตผลจิตหรืออรหัตตผลญาณก็บังเกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน พระอริยบุคคลนั้นมีนามว่าพระอรหันต์หรือพระมหาชีนาสพ ผู้มีร่างกายนี้เป็นวาระสุดท้าย เป็นผู้ปลงภาระลงได้แล้ว เป็นผู้บรรลุถึงความต้องการของตนเอง เป็นผู้หมดสิ้นสังโยชน์ในภพ เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ด้วยความรู้อันชอบแล้ว เป็นทักขิไณยบุคคลชั้นสุดยอดของมนุษย์โลกและเทวโลก

จบผลญาณ



๑๖. ปัจจเวกขณญาณ

- พระอริยบุคคลสำรวจทบทวนดูมรรคว่า “ ข้าพเจ้าสำเร็จมาด้วยอำนาจแห่งมรรคนี้แน่แล้ว”
- สำรวจทบทวนดูผลว่า “ อานิสงส์ดังกล่าวนี้ข้าพเจ้าได้รับแล้ว”
- สำรวจทบทวนดูกิเลสที่ละได้แล้วว่า “ กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ๆ ข้าพเจ้าละได้แล้ว”
- สำรวจดูกิเลสที่ยังเหลืออยู่ว่า “ กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ๆ ของข้าพเจ้ายังเหลืออยู่”
- สุดท้ายก็สำรวจทบทวนดูพระนิพพานว่า “ พระธรรมนี้ข้าพเจ้าแทงตลอดแล้ว”

ปัจจเวกขณญาณของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ต้องพิจารณา ๕ อย่างทั้งหมดข้างต้น แต่สำหรับพระอรหันต์ไม่ต้องพิจารณากิเลสที่เหลืออยู่แล้ว เพราะท่านประหาณกิเลสได้ ทั้งหมดแล้ว

จบปัจจเวกขณญาณ

สรุปญาณ ๑๖

ญาณเหล่านี้เรียกว่า **โสฬสญาณ** เมื่อผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว หมายความว่าโยคีบุคคลผู้นั้นได้ดำเนินถึงจุดหมายปลายทางอันยิ่งใหญ่ในชีวิตได้ประสบสมบัติอันเป็นอมฤต ซึ่งจะหาสมบัติอื่นใดมาเปรียบปาน

อีกไม่ได้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะอาณิสงส์ของพระอริยบุคคลมี
พระโสดาบันเป็นต้น เป็นอาณิสงส์ที่ยิ่งใหญ่

เปรียบเทียบวิสุทธิ ๗ กับญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ)

วิสุทธิ ๗	วิปัสสนาญาณ ๑๖	กำหนด
๑. สีลวิสุทธิ		
๒. จิตตวิสุทธิ		
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ	๑. นามรูปปริจเฉท ญาณ	ญาณตปริญาณ (กำหนดรู้ด้วย การรู้)
๔. กังขาวิตรณวิ สุทธิ	๒. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณ	ญาณตปริญาณ, สุตมยปัญญา จิน ตามยปัญญา
๕. มัคคามัคค ญาณ- ทัสสนวิสุทธิ	๓. สัมมสนญาณ ญาณ	ตีสณตปริญาณ (กำหนดรู้ด้วย การไตร่ตรอง)
	๔. ๔.๑ ตรุณอุทยัพพ ญาณ	ตีสณตปริญาณ มีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เกิดขึ้น
๖. ปฏิปทาญาณ- ทัสสนวิสุทธิ	๔.๒. พลว อุทยัพพญาณ ๕. กังคญาณ ๖. ภยญาณ ๗. อาทีนวญาณ ๘. นิพพิทาญาณ ๙. มุญจิตกัมมตาญาณ ๑๐. ปฏิสังขญาณ ๑๑. สังขารุเปกขญาณ ๑๒. อนุลอมญาณ	ปหานตปริญาณ (กำหนดรู้ด้วย การละ) ภาวนามยปัญญา

๓ ญาณทัสสนวิ สุทธิ มีโสดาปัตติ มรรคญาณ เป็นโลกุตตร ธรรม	๑๓. โคตรภูญาณ ๑๔. มัคคญาณ ๑๕. ผลญาณ ๑๖. ปัจจเวกขณญาณ	
--	---	--

จบบทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ชุดที่ ๑๐
 มีปัญหาสงสัยเนื้อหาบทเรียนสอบถามได้ที่ อาจารย์ทองสุข ทอง
 กระจำง

ชุดต่อไปเป็นแบบวัดผลการศึกษารั้งที่ ๒
 เมื่อนักศึกษาตอบแบบวัดผลแล้วจึงจบหลักสูตรการศึกษาพระอภิธรรม
 ทางไปรษณีย์

บรรณานุกรม

- ๑) ปรมัตถโชติกะ หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท : พระสังฆมโชติกะ : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๒) วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา
 พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา
 พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ
- ๓) วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ
 มหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
- ๔) พระสูตร และ อรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒

