

วิปัสสนา (ปัญญา)

1.)	ทุกข์เกิดจากอะไร	หน้า	2
2.)	กิเลสเกิดจากอะไร	หน้า	4
3.)	กิเลสดับได้อย่างไร	หน้า	6
4.)	วิปัสสนาคืออะไร	หน้า	7
5.)	ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา	หน้า	8
6.)	การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน	หน้า	9
7.)	ข้อควรจำสำหรับผู้ต้องการพ้นทุกข์	หน้า	12
8.)	สังฆโยชน์ 10	หน้า	13
9.)	พุทธพจน์เกี่ยวกับวิปัสสนา	หน้า	15
10.)	อริยมรรค 8 ประเภท	หน้า	17
11.)	อานาปานสติสูตร	หน้า	21
12.)	มหาสติปัฏฐานสูตร	หน้า	26
13.)	ทำไมไม่พูดถึงวิปัสสนาญาณ	หน้า	40
14.)	อย่าทำวิปัสสนา – เพื่อหวังเกิดเป็นอะไร	หน้า	42
15.)	อริยมรรค 7 ประเภท (ตามการบรรลุด)	หน้า	43
16.)	โพชฌงค์ 7	หน้า	45
17.)	โยนิโสมนสิการ	หน้า	47
18.)	อาจารย์และศิลาจำเป็นหรือไม่	หน้า	48
19.)	รูปนามกำลังแสดงธรรมชาติให้เห็น	หน้า	50
20.)	โทษของกาม	หน้า	52
21.)	ทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์	หน้า	55
22.)	ศีลเป็นฐานของอริยมรรค	หน้า	56
23.)	ดอกไม้ อริยะ	หน้า	57
24.)	สมณะกับวิปัสสนา	หน้า	59
25.)	การเจริญสัญญา 10 ประการ	หน้า	60
26.)	สมัยพุทธกาลยังมีผู้เข้าใจผิดเรื่องมรรคผล	หน้า	63
27.)	พิจารณาแล้วไม่เกิดปัญญาเสียที	หน้า	64
28.)	สัญญาตามแนวเถรวาท	หน้า	66
29.)	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน	หน้า	67
30.)	ธรรมชาติของชีวิต	หน้า	68
31.)	อริยมรรคที่ต้องรีบบวช	หน้า	70

ทุกข์เกิดจากอะไร

ทุกข์มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ (ดูแผนผังในหน้า 4 ประกอบ) คือ

- 1.) ทุกข์ในอริยสัจ 4
- 2.) ทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนทั่ว ๆ ไปนั่นเอง ทุกข์เวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความหิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกาย และความทุกข์อื่น ๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมาคู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก **ตราบไตที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้** แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้ที่สร้างสมบุญบารมีมาอย่างมากมาย มากกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า **การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์รำไป**

ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้**ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด** เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่าอาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา

ทุกข์ทางใจ**อีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ** เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์จากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความกลัวว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน กล่าวโดยสรุป **ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น**.

ทุกข์จากความโลภ ตามหลักอภิรรมแล้วความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดพร้อมกับความรู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขา) เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนชวนชวายเป็นเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนดิ้นรน เกิดความกระทบกระทั่งภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง **ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง** (ในขณะที่เกิดความเพลิดเพลินยินดี) **แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น** ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธเช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัว ความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉาริษยา ความพยายามทอฆาตแค้น เป็นต้น

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม 'ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น' 'ไม่ว่าจะยึดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบใจ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นเพื่อน เป็นหน้าที่การงาน ฯลฯ **ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้** แม้แต่ยึดในบุญกุศล ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที (อริยบุคคลนั้นไม่ยึดในรูปนามทั้งหลาย ไม่ยินดีในการเกิดก็จริง แต่ก็ไม่ได้ยึดมั่นในมรรค ผล นิพพาน)

เพราะการยึดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็ย่อมจะทำให้เกิดความชัดเคืองใจ โกรธ ไม่พอใจ คับแค้นใจ กลัว ฯลฯ พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นต้นเหตุของความทุกข์จากความโกรธนั่นเอง ส่วนการยึดในสิ่งที่เราชอบใจก็จะทำให้เกิดทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความโลภ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดทุกข์จากความกลัวการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ทุกข์จากการต้องคอยทนุถนอม บำรุงรักษา เก็บรักษาไว้ ต้องคอยปกป้อง ห่วงใย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ไม่เป็นอิสระ และถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไปก็จะเป็นทุกข์ขึ้นไปอีกมากมายนัก ส่วนการยึดในบุญนั้นก็ต้องเป็นทุกข์จากการรอคอยว่าเมื่อไรผลบุญถึงจะตอบสนอง **ยึดในบาปก็เป็นทุกข์กลัวกรรมจะตามสนอง** กล่าวโดยสรุปก็คือ **ยึดสิ่งไหนก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น** ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเลยความทุกข์ทางใจทั้งหลายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นกับเราได้เลย.

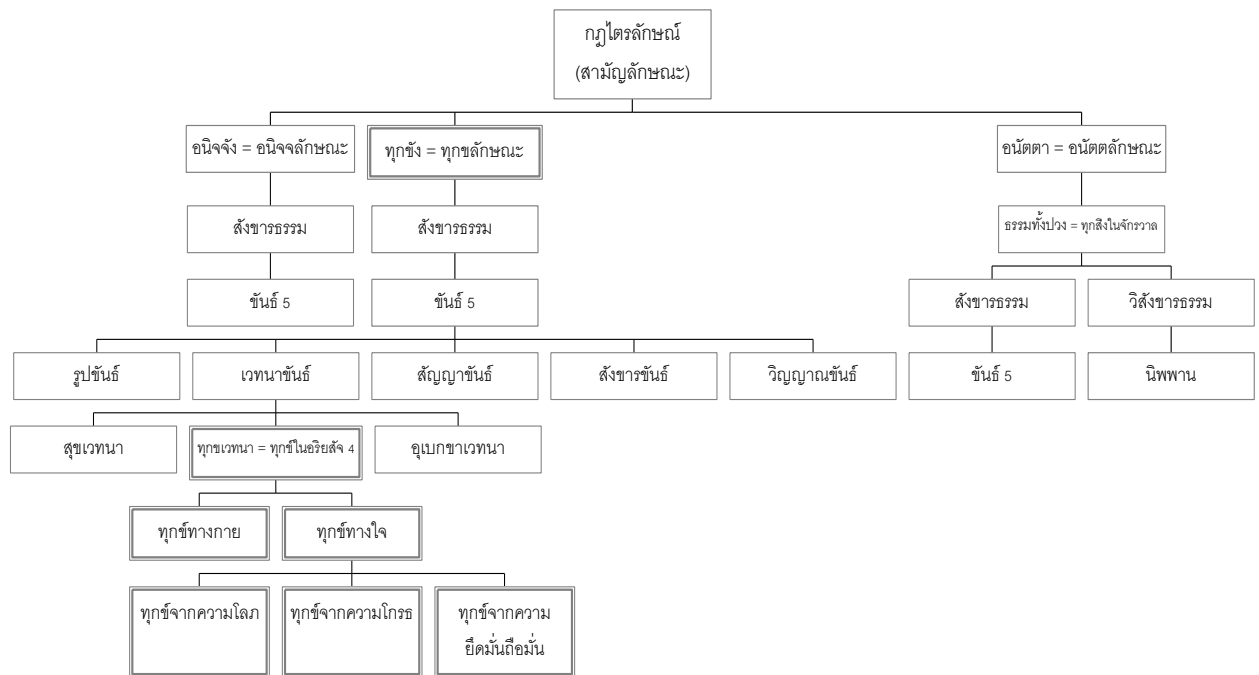
ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ 3 ประการคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ขัง ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสถานะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลาย บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ดูเรื่องทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ)

ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน ตราบใดที่ยังไม่เข้าสู่สภาวะแห่งนิพพานแล้ว ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น

ทุกขในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกขในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทนามก็ยังไม่พ้นจากทุกขในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน.

ธัมมโชติ

9 พฤศจิกายน 2543



กิเลสเกิดจากอะไร

เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นได้ชัดเจนว่า **ทั้งความโลภและความโกรธ ล้วนมีสาเหตุมาจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยกันทั้งสิ้น** กล่าวคือ ถ้ายึดมั่นพร้อมกับความรู้สึกยินดีพอใจ ก็จะทำให้เกิดแรงดูดคือ **ความโลภ** แต่ถ้ายึดมั่นพร้อมกับความรู้สึกยินร้ายไม่พอใจ ก็จะทำให้เกิดแรงผลักคือ **ความโกรธ** ความขัดเคืองใจ

แล้วความยึดมั่นถือมั่นมีสาเหตุมาจากอะไร ?

ความยึดมั่นถือมั่นนั้นเกิดจากการที่ไม่รู้ถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (โมหะ , อวิชชา , ความหลง , วิปลาส) คือไม่รู้ว่สิ่งทั้งปวงล้วนไม่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่น เพราะสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัย เกิดจากการประชุมปรุงแต่งของเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดที่มีอำนาจเฉพาะตน ไม่มีสิ่งใดที่มีอำนาจเหนือตนหรือเหนือสิ่งอื่นจากตน สิ่งที่ทำได้อีกก็เพียงแค่การสร้างเหตุสร้างปัจจัยได้บ้าง

เท่านั้น ซึ่งเหตุปัจจัยที่สร้างได้นั้นก็เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยของเหตุปัจจัยอันมากมายที่คอยกลุ่มรุมห้อมล้อม คอยปรุงแต่งสิ่งต่าง ๆ ให้แปรปรวนไปตลอดเวลา ถ้าร่างกายหรือจิตใจนี้อยู่ในอำนาจของเราแล้ว ในโลกนี้ก็คงจะไม่มีใครเลยที่เป็นทุกข์ เพราะทุกชีวิตก็คงจะบังคับตนเองให้เป็นสุขตลอดเวลา แต่ที่โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ ก็เพราะร่างกายและจิตใจนี้ ทั้งภายในและภายนอก ล้วนไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น ถ้าใครขึ้นไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจแล้ว ก็มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หวังได้

ถ้ามองอย่างผิวเผินแล้วจะเห็นว่า คนที่เป็นคนดีมีคุณธรรมก็เพราะจิตใจของเขาดี คนที่เป็นคนไม่ดีขาดศีลธรรมก็เพราะจิตใจของเขาไม่ดี ความจริงแล้วนั้นเป็นเพียงปลายเหตุ เพราะแท้จริงแล้วคนที่เป็นคนดีนั้นไม่ใช่เพราะเขาอยากเป็นคนดี และคนที่ไม่ดีก็ไม่ใช่เพราะเขาอยากเป็นคนไม่ดี แต่เป็นเพราะจิตแต่ละดวงนั้นผ่านเหตุผ่านปัจจัยมาต่างกัน ทำให้จิตทั้งหลายมีสภาพมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน และมีความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป คือมีทัศนคติหรือโลกทัศน์ที่ต่างกันไป จึงทำให้มีการปรุงแต่ง คือมีความรู้สึกนึกคิดที่ต่างกันไป มีความต้องการที่ต่างกันไป จึงทำกรรมแตกต่างกันไป นั่นคือ**การที่คนเป็นคนดีหรือไม่ดีนั้น แท้จริงแล้วล้วนเป็นผลของเหตุของปัจจัยด้วยกันทั้งสิ้น**

ถ้าลองคนที่คนนิยมกันว่าเป็นคนดีนั้นไปผ่านเหตุผ่านปัจจัยที่ไม่ดีเข้าอย่างมากพอและต่อเนื่อง เขาก็จะกลายเป็นคนไม่ดี (ยกเว้นอริยบุคคล เพราะเชื้อแห่งความไม่ดีได้ถูกทำลายไปอย่างสิ้นเชิงแล้ว) และคนที่ถูกมองว่าเป็นคนไม่ดีนั้น ถ้าได้ผ่านเหตุปัจจัยที่ดีอย่างมากพอและต่อเนื่อง เขาก็จะกลายเป็นคนดีเช่นกัน ตัวอย่างเช่นองคุลิมาลย์ เมื่อผ่านเหตุปัจจัยต่าง ๆ เข้าก็เป็นลูกศิษย์ที่ครูอาจารย์รักใคร่ เพราะความมีนิสัยดี ขยันหมั่นเพียร และเฉลียวฉลาด แต่พอผ่านเหตุปัจจัยที่ไม่ดีเข้าก็กลายเป็นมหาโจรที่น่ากลัว และเมื่อผ่านเหตุปัจจัยที่ดีอีกครั้ง ก็กลายเป็นพระอรหันต์ที่น่าเคารพนับถือ นานูชา ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะ **ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง** ถ้าจะโทษ ก็ควรโทษเหตุโทษปัจจัยถึงจะถูก จะไปโทษจิตซึ่งเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยจะสมควรหรือ ?

ดังนั้น เว้นนิพพานแล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) ถูกสิ่งต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา จึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นาน ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ (ทุกขัง) เพราะสิ่งทั้งปวงรวมทั้งนิพพาน ล้วนไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นเพียงผลของเหตุปัจจัย (อนัตตา) อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ รวมเรียกว่าไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ คือเป็นธรรมชาติที่แท้จริง และเป็นลักษณะอันเป็นพื้นฐานของสรรพสิ่งทั่วไปในอนันตจักรวาล

เพราะความไม่รู้ในธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ (โมหะ)นั่นเอง ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) จึงเกิดขึ้น เมื่ออุปาทานเกิดขึ้นแล้วความโลภและความโกรธ (โทสะ) ก็เกิดขึ้น ความทุกข์ทั้งหลายจึงเกิดตามมาเป็นทอด ๆ ดังนี้

หมายเหตุ ตามหลักอภิปุทธิแล้ว อุปาทานก็คือตัณหา (ความทะยานอยาก , โลภะ) ที่มีกำลังมากนั่นเอง และตามหลักปฏิจจสมุปบาทแล้ว ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือเมื่อปล่อยให้ความทะยานอยากหรือความเพลิดเพลนยินดี เกิดขึ้นบ่อย ๆ แล้วอุปาทานย่อมเกิดตามมา

ส่วนในที่นี่ก็กล่าวว่อาพาทานเป็นสาเหตุของความโลภนั้น หมายความว่า ตัณหาในเบื้องต้นเป็นปัจจัยให้เกิดอาพาทานในเบื้องกลาง และอาพาทานในเบื้องกลางเป็นปัจจัยให้เกิดความโลภในลำดับต่อไป และความโลภที่เกิดขึ้นนี้ก็จะทำให้เกิดอาพาทานต่อไปอีกในอนาคต ทับถมซับซ้อนกันต่อไปไม่รู้จักจบสิ้น ในที่นี้จึงไม่ขัดแย้งกับหลักกอธิธรรมและปฏิจสมุปาบาทแต่อย่างใด

ธัมมโชติ

9 พฤศจิกายน 2543

กิเลสดับได้อย่างไร

เนื่องจากกิเลสทั้งหลายเกิดจากการไม่รู้ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง อันเป็นผลให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น กิเลสทั้งหลายจะหมดไปได้ก็ด้วยการรู้ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง อันเป็นผลให้คลายความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง การรู้นี้ไม่ใช่การจำได้หมายรู้ (สัญญา) แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากความรู้สึกที่เกิดจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจ เป็นความรู้ที่หยั่งลึกลงไปถึงจิตใต้สำนึกที่อยู่ลึกที่สุด โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ ขึ้นมาขัดแย้งเลยแม้แต่น้อย ไม่มีแม้ความขัดแย้งในความรู้สึก

เป็นความรู้อย่างชัดแจ้งด้วยปัญญาของตนเอง หรือไม่ต้องอาศัยศรัทธาอันแรงกล้าในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องประกอบ (คือถ้าศรัทธาอ่อนก็ต้องอาศัยปัญญามาก ดังเช่นพระสารีบุตร ถ้าศรัทธามากก็ใช้ปัญญาน้อยลงไป ดังเช่นพระวัคคลิ และลูกศิษย์คนที่อายุมากที่สุดของพรหมณ์พาวรี ในเรื่องโสฬสปัญหา ในสมัยพุทธกาลนั้น ที่ชื่อว่า "ปิงคิยะ" ซึ่งมีอายุ 120 ปีในวันที่ฟังธรรม (ดูพระไตรปิฎก ปารายนวรรค ขุททกนิกาย จูฬนิตเทส เล่ม 6 ประกอบ)) ซึ่งความรู้ที่ว่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น.

หมายเหตุ ในตำราและในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงคนที่ฟังธรรมแล้วบรรลุมรรคผล โดยไม่ได้กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาของคนเหล่านั้นเลยนั้น ความจริงแล้วไม่ได้ขัดแย้งกับคำกล่าวนี้อยู่เลย เพราะการที่คนเหล่านั้นบรรลุมรรคผลได้ก็เนื่องมาจากว่า เมื่อบุคคลเหล่านั้นฟังธรรมแล้วก็ตรงตาม แล้วน้อมธรรมนั้นเข้ามาใส่ตน คือพิจารณาเปรียบเทียบกับตน แล้วจึงเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าร่างกาย จิตใจของเราก็เป็นอย่างี่แสดงไว้ในธรรมนั้นด้วยเช่นกัน แล้วจึงเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและจิตใจ ทั้งภายในและภายนอกขึ้นมาอย่างแรงกล้า (เป็นความเบื่อหน่ายด้วยปัญญา คือหมดความยินดีและความเชื่อใยในสิ่งต่างๆ ลงไป ไม่ใช่ความเบื่อหน่ายด้วยกิเลส คือโทษหรือความยินร้าย อย่างที่ปุถุชนทั้งหลายเป็นกัน) ความรู้สึกนั้นรุนแรงไปถึงจิตใต้สำนึกแล้วแผ่ซ่านไปทั่วตัว เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด (ความยึดมั่นถือมั่น ยินดีพอใจในรูปนามทั้งหลาย) เมื่อคลายกำหนดก็ถึงความหลุดพ้น (จากความยึดมั่นถือมั่น รวมทั้งกิเลสทั้งหลาย) นั่นก็คือคนเหล่านั้นเจริญวิปัสสนาไปพร้อมกับการฟังธรรมนั่นเอง.

ธัมมโชติ

10 พฤศจิกายน 2543

วิปัสสนาคืออะไร

วิปัสสนาก็คือ การเอาสติเข้าไปตามดูตามสังเกต เข้าไปจดจ่อ เข้าไปใส่ใจ ต่อสภาวะลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น และต่อความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไปดับไปของรูปขงนาม หรือของร่างกายของจิตใจ หรือของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สะสมข้อมูลที่สังเกตได้นั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และนำข้อมูลที่ได้จากการตามดูตามสังเกตนั้น มาพิจารณาวิเคราะห์ พิจารณาโดยแยบคาย ให้เห็นว่ารูปนามนั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นสุขหรือทุกข์ หรือความสุขที่ได้มานั้นคุ้มกับความทุกข์ที่ต้องเผชิญหรือไม่ อยู่ในอำนาจหรือไม่ เป็นไปตามความปรารถนาหรือไม่ ควรค่าแก่การยึดมั่นหรือไม่ ควรหรือไม่ที่จะถือว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา (ถ้าจะถือว่าสิ่งใดเป็นเราแล้วสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง)

ทั้งนี้ก็เพื่อทำการศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นรูปนามภายในภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต คือให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ และไม่ต้องอาศัยความเชื่อผู้อื่นอีกต่อไป (เพราะรู้ด้วยปัญญาของตนเองแล้ว) จนกระทั่งเห็นแจ้งว่าภายในเป็นอย่างไรภายนอกก็เป็นอย่างนั้น ปัจจุบันเป็นอย่างไรอดีตและอนาคตก็เป็นอย่างนั้น ไม่ว่าจะรูปนามใด ๆ ในเวลาไหน ๆ ก็เป็นอย่างนั้น

ทั้งนี้ควรทำประกอบกันทั้งการตามดูตามสังเกต และการพิจารณาโดยแยบคาย ไม่ใช่ทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะการตามดูตามสังเกตแล้วไม่นำข้อมูลที่ได้มานั้น มาพิจารณาโดยแยบคาย ก็จะไม่ได้อะไรประโยชน์จากข้อมูลนั้นอย่างเต็มที่ ส่วนการตั้งหน้าตั้งตาพิจารณาโดยแยบคาย โดยไม่มีข้อมูลจากการตามดูตามสังเกตอย่างเพียงพอ การพิจารณานั้นก็อาจผิดพลาดได้ ดังนั้นจึงควรตามดูตามสังเกตไปเรื่อย ๆ แล้วนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาโดยแยบคายเป็นระยะ ๆ สลับกันไป

เมื่อพิจารณาอะไรไม่ออกแล้ว ก็แสดงว่าข้อมูลที่สังเกตได้มานั้นยังไม่มากพอที่จะพิจารณาต่อไป ก็พักการพิจารณาเอาไว้ก่อนอย่าท้อใจเพราะเป็นธรรมดาของการปฏิบัติ ใช้สติตามดูตามสังเกตรูปนามกันต่อไป เมื่อข้อมูลมากขึ้นก็จะพิจารณาต่อไปได้เอง หรือบางครั้งเมื่อข้อมูลมากพอแล้ว แม้จะไม่ได้ตั้งใจพิจารณาจิตก็จะแล่นไปได้เอง คือถึงไม่ได้ตั้งใจพิจารณาก็เหมือนพิจารณา

เมื่อเห็นธรรมชาติที่แท้จริงชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว ในที่สุดก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจของตนเอง เป็นความรู้สึกเบื้องต้นในรูปนามทั้งปวงอย่างแรงกล้า (เป็นความเบื้องต้นด้วยปัญญา คือหมดความยินดีและความเชื่อในสิ่งต่างๆ ลงไป ไม่ใช่ความเบื้องต้นด้วยกิเลส คือโทสะหรือความยินร้าย อย่างที่ปุถุชนทั้งหลายเป็นกัน) เมื่อเบื้องต้นก็จะเกิดความรู้สึกคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามทั้งปวงลงไป เมื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นมากเท่าไร กิเลสทั้งหลายที่อยู่ในระดับความหยาบ / ความประณีตเดียวกันกับความยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็จะถูกทำลายลงไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการทำลายที่ต้นตอของกิเลส นั้นโดยตรง จึงไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมาได้อีกเลย และความรู้สึกนี้จะแผ่ซ่านไปทั่วทุกอณูของร่างกาย (คล้ายกับเวลาที่ประสบกับความตกใจ ความกลัว หรือความเสียใจอย่างสุดขีด จนกระทั่งความรู้สึกเหล่านั้น

แผ่ซ่านไปทั่วทุกขุมชน ฉันทัน) จำนวนในพระไตรปิฎกจะใช้คำว่า **เมื่อเบื่อหน่ายก็จะคลายกำหนด เมื่อคลายกำหนดก็จะหลุดพ้น.**

ที่กล่าวมานี้เป็นการเกิดขึ้นของ**ปัญญาขั้นมรรคผล** ซึ่งเป็นปัญญาขั้นสูงสุด จนมีอิทธิพลไปถึงจิตได้**สำนึกที่อยู่ลึกที่สุด** แต่ถ้าเห็นธรรมชาติของรูปนามยังไม่ชัดเจนพอ หรือยังไม่มากพอ ก็จะเกิดความรู้สึกคลายความยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาได้เช่นเดียวกัน แต่ความรู้สึกนั้นจะ**อยู่แค่ระดับจิตสำนึก หรือลงไปถึงจิตได้สำนึกบางส่วน** จะทำให้เกิดการละกิเลสได้ชั่วคราว ที่เรียกว่า**ตทังคประหาร** ผู้ปฏิบัติบางคนเมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ก็**อาจจะเข้าใจผิด** คิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลแล้วก็ได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงระวัง และพิจารณาให้ดี เพราะตทังคประหารนั้นนานวันไปก็จะ**เสื่อมลงไปได้** เมื่อมีเหตุมีปัจจัยมากพอ กิเลสก็จะฟูขึ้นมาได้อีก

การทดสอบ / ตรวจสอบกิเลสที่เหลืออยู่ และคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตัวของมรรคผลแต่ละขั้น (เช่น ความบริบูรณ์ของศีล ความบริบูรณ์ของสมาธิ ความบริบูรณ์ของสติ) จะเป็นเครื่องตัดสินที่ดีที่สุด

สำหรับกิเลสที่ละได้แล้วนั้น **จะต้องละได้เพราะความบริสุทธิ์ของจิตจริงๆ** คือกิเลสนั้นจะต้องไม่เกิดขึ้นอีกอย่างสิ้นเชิง **ไม่ใช่ละได้ด้วยการข่มไว้ด้วยสติ ข่มไว้ด้วยสมาธิ หรือการคอยพิจารณาเพื่อข่มไว้** การทดสอบก็ควรทำใน**สิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นและยาวนาน** เพื่อกระตุ้นให้กิเลสข้อนั้นเกิดขึ้น (ควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 เดือนในการทดสอบ แต่ถ้าให้ดีก็ควรใช้เวลาให้มากกว่านี้)

ธัมมโชติ

10 พฤศจิกายน 2543

ฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแบ่งฐานสำหรับเจริญวิปัสสนาไว้ **4 ฐานใหญ่ๆ** เพื่อให้เหมาะสมกับอินทรีย์ของแต่ละคน ที่เรียกว่า**สติปัฏฐาน 4** ดังนี้คือ

- 1.) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของกาย
- 2.) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของเวทนา
- 3.) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของจิต
- 4.) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติจดจ่อต่อความเป็นไปของขันธ์ 5, อายุตนะ 12, ชาติ 18 ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปก็คือ **ใช้สติตามดูตามศึกษาธรรมชาติของรูปนามนั่นเอง.**

ท่านที่สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากพระไตรปิฎกดังนี้

- 1.) มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 2 ภาค 2
- 2.) อานาปานสติสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่ม 3 ภาค 1

ธัมมโชติ

10 พฤศจิกายน 2543

การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

ถ้าท่านยังไม่ได้อ่านหัวข้อที่ผ่านมาทั้งหมดในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) หรืออ่านแล้วแต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ ขอแนะนำให้ท่านกลับไปอ่านหัวข้อเหล่านั้นให้เข้าใจเสียก่อน

เมื่อทำความเข้าใจถึงหลักการพื้นฐานมาพอสมควรแล้ว ต่อไปก็ขอแสดงแนวทางปฏิบัติ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของท่านทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ในการคลายความทุกข์ออกไปจากจิตใจ ตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละท่านต่อไป

ถ้าชาตินี้ยังไม่สามารถทำมรรคผลให้แจ้งได้ก็จะเป็นปัจจัยที่เรียกว่าอุปนิสัยย่ำแย่ ให้ชาติหน้าเกิดมาเป็นผู้มีปัญญามาก ซึ่งก็เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเช่นกัน จะเห็นได้ว่าถ้ามีความเพียรเจริญวิปัสสนาแล้ว จะชื่อว่าสูญเสียไปไม่มีเลย และอย่าได้กลัวการเจริญวิปัสสนา เพราะกลัวว่าจะไม่ได้เกิดใหม่เลย เพราะตราบิดที่ท่านยังยินดีในการเกิดอยู่ ก็ไม่มีใครสามารถขัดขวางการเกิดของท่านได้ และมรรคผลนั้นมีหลายขั้น ขั้นแรก ๆ นั้นก็ยังต้องเกิดอีกนาน และเป็นการเกิดที่มีทุกข์น้อยกว่าคนทั่วไปด้วย ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาก็คือการมาดูให้เห็น และตัดสินใจด้วยตัวของท่านเองว่าควรจะเกิดอีกต่อไปหรือไม่ ไม่ใช่การบังคับไม่ให้เกิดอีก

การเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

- 1.) **เมื่อมีเวลาว่าง** ให้พยายามทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่จำความได้ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทบทวนไปซ้ำ ๆ ไม่ต้องรีบร้อน และพยายามทบทวนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เหตุการณ์นั้น ๆ กำลังเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อจำเหตุการณ์นั้นได้ชัดเจนดีแล้ว ก็ให้ทำใจให้เป็นกลางที่สุด ปราศจากอคติความลำเอียงใด ๆ ทำตัวเป็นผู้พิพากษาที่เที่ยงธรรมที่สุด แล้วพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ให้ลึกซึ้ง ละเอียดละเอียด มองในทุกแง่ทุกมุม ให้เห็นว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เราเป็นสุขอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน และสุขที่ว่านั้น มีทุกข์เคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า หรือทุกข์ที่ว่านั้นมีสุขเคลือบแฝงอยู่ด้วยหรือเปล่า และเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลถึงชีวิตในเวลาต่อมาให้เป็นสุขหรือทุกข์บ้างหรือไม่ อย่างไร

กล่าวโดยสรุปก็คือให้มองให้เห็นชัดเจนด้วยตัวเองว่า ความสุขที่ได้รับมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ กับความทุกข์ที่ต้องเผชิญมันคุ้มกันหรือไม่ การกระทำของเราในขณะนั้น เป็นไปตามความปรารถนาของเราอย่างแท้จริง หรือว่าเราควบคุมมันไม่ได้ ความสุขความทุกข์นั้นอยู่กับเราได้นานเพียงใด

การพิจารณานั้น ในช่วงแรกก็พิจารณากว้าง ๆ โดยแบ่งช่วงพิจารณาเป็นวัยเด็ก ชีวิตการเรียน การทำงาน ความรัก การมีครอบครัว การมีลูก การทำสมาธิ ฯลฯ (โดยเฉพาะความรัก และการมีครอบครัวนั้น ให้พิจารณาให้ลึกซึ้งทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เพราะพระพุทธรเจ้าเปรียบเทียบความสุขทางโลกว่า เหมือนการกินอ้อยจากโคนไปหาปลาย คือเริ่มต้นจะหอมหวาน

แต่ยิ่งนานวันก็ยิ่งจืดชืด ดังนั้น ถ้าพิจารณาเฉพาะตอนที่หอมหวาน ก็ย่อมจะไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแท้จริง)

เมื่อพิจารณากว้างๆ แล้ว ก็ค่อยๆ **พิจารณารายละเอียด**ในแต่ละเหตุการณ์ต่อไป โดยพิจารณาเหตุการณ์ที่**ประทับใจ**มากๆ ก่อน เมื่อพิจารณาได้มากพอสมควรแล้ว ก็จะเห็นได้ด้วยความรู้สึกของเราอย่างแท้จริง ว่าชีวิตนี้เป็นสุขหรือทุกข์กันแน่ มีสาระมากน้อยเพียงไหน น่าปรารถนาน่ารักน่าใคร่เพียงใด

ที่สำคัญคือต้องทำให้เป็นกลาง **อย่าตัดสินไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะต้องเป็นสุขหรือทุกข์** หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และต้อง**มองให้ลึกซึ่งทุกแง่มุม** เช่น ความสำเร็จความภาคภูมิใจในอดีต ถ้าภายหลังทำไม่ได้ หรือมีใครมาพูดให้กระทบกระเทือนถึงความภาคภูมิใจอันนั้น ทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจนั้นไป ก็อาจทำให้เราเป็นทุกข์อย่างมากมายก็ได้ อย่ามองแง่เดียว เพราะ**สิ่งที่มีคุณอนันต์ก็มักจะมีโทษมหันต์เช่นกัน**

- 2.) **ก่อนนอนทุกคืน**ควรพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดวันนี้ทั้งวัน โดยพิจารณาทำนองเดียวกันกับการพิจารณาในข้อ 1.) (ข้อ 1. และข้อ 2. นี้อาศัยหลักการของ**บุพเพนิวาสานุสติญาณ** ในวิชา 3 เพียงแต่เมื่อระลึกชาติในอดีตไม่ได้ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะในชาติปัจจุบันเท่าที่จะระลึกได้เท่านั้น)
- 3.) ***** เป็นข้อที่สำคัญที่สุด ***** ในชีวิตประจำวันก็ขอให้คอยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน**ขณะนั้นๆ** ให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ถ้าเผลอไปก็ไม่เป็นไร พยายามสังเกตให้ได้มากที่สุด จนเคยชินเป็นนิสัย มีสติรู้ทันความรู้สึกตลอดเวลา

ที่สำคัญคือ **การสังเกตนั้นเพื่อศึกษาธรรมชาติ**ของร่างกายของจิตใจของเราเองว่า มีสุขมีทุกข์มากน้อยเพียงใด แปรปรวนไปได้อย่างไรบ้าง บังคับได้หรือไม่ได้ อยู่ในอำนาจหรือไม่ **ไม่ใช่สังเกตเพื่อจะบังคับหรือเพื่อจะข่ม** หรือจะลองบังคับมันดูก็ได้ แล้วก็**รู้เองว่ามันอยู่ในอำนาจหรือเปล่า**

***** หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพยายามหา "เรา" ให้เจอ** (คือหาว่าสิ่งที่ท่านรู้สึกว่าเป็นเรานั้นอยู่ตรงไหน หรือคืออะไร เช่น อาจจะรู้สึกว่า สมอง หรือ หัวใจ กระดูก ร่างกายทั้งหมด จิต ความรู้สึก ความคิด ความจำ ฯลฯ คือเรา หรือ เป็นเรา) เมื่อเจอ "เรา" แล้ว ก็**คอยดู คอยสังเกต "เรา" นั้นไปเรื่อยๆ** ทั้งเวลาที่ทำกรรมฐาน และเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน จนกระทั่งหลับไปในที่สุด คือรู้ตัวเมื่อไหร่ก็สังเกตเมื่อนั้น แล้วสิ่งที่ท่านคิดว่าเป็น "เรา" นั้น ก็จะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ

แล้วท่านก็จะ**รู้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นสมควรจะถูกเรียกว่า "เรา" หรือ "ของๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" หรือไม่ สิ่งนั้นควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นหรือไม่**

เมื่อสังเกตมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว บางครั้ง "เรา" ก็อาจจะย้ายจุดไปอยู่ที่อื่น (เช่น เดิมรู้สึกว่าเป็นจิตคือเรา ต่อมากลับรู้สึกว่าเป็นความจำต่างหากที่เป็นเรา ต่อมาก็อาจย้ายไปที่จุดอื่นอีก ฯลฯ) ถ้า

ความรู้สึกว่าเป็น "เรา" ย้ายไปอยู่ที่จุดอื่น ก็ย้ายจุดในการดู ในการสังเกต ตาม "เรา" นั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหา "เรา" ไม่เจอในที่สุด

ลองคิดดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา นำทุกข์มาให้สารพัดอย่าง ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เอาแน่อะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรไม่ได้เลย ฯลฯ นั่นสมควรหรือที่จะเรียกว่าเป็น "เรา" หรือ "ของ ๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา"

ถ้าจะถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น "เรา" แล้ว อย่างน้อยสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ตลอดเวลาไม่ใช่หรือ ไม่ใช่แค่บางครั้งก็บังเอิญได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสมก็เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ถ้าไม่บังเอิญอย่างนั้นก็กลับกลายเป็นอย่างอื่น เช่น เมื่อมีเหตุให้สุขก็สุข มีเหตุให้ทุกข์ก็ทุกข์ มีเหตุให้โกรธก็โกรธ มีเหตุให้ดีใจก็ดีใจ มีเหตุให้เสียใจก็เสียใจ มีเหตุให้ป่วยก็ป่วย ฯลฯ ทั้งที่ไม่ได้อยากจะให้ทุกข์ ให้โกรธ ให้เสียใจ ให้เจ็บป่วย ฯลฯ เลยสักนิดเดียว

- 4.) ในเวลาทำกรรมฐาน ขณะทำสมาธิก็คอยสังเกตจิต หรือสังเกต "เรา" เป็นระยะ ๆ ทำนองเดียวกับข้อ 3.) ซึ่งจะเป็นการเจริญสมถะควบคู่กับวิปัสสนา และเมื่อคิดว่าทำสมาธิมากพอแล้ว ก็เปลี่ยนจุดยึดของจิตจากจุดที่ยึดไว้ในขณะทำสมาธิ มาเป็นการเพ่งจิตไปสำรวจตามจุดต่างๆ ของร่างกาย แล้วพิจารณาจุดนั้นให้ละเอียด ว่าจุดนั้นๆ นำความสุขอะไรมาให้เราบ้าง และจุดเดียวกันนั้นนำความทุกข์อะไรมาให้เราบ้าง ไม่ว่าจะอยู่ในขณะปัจจุบันหรือในอดีต

ใหม่ ๆ ก็แบ่งเป็นรูปกับนามและพิจารณาในปัจจุบันก่อน จากนั้นจึงพิจารณาละเอียดขึ้นเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วพิจารณาละเอียดขึ้นอีกเป็นผม ตา ปาก จมูก แขน ขา มือ เท้า กระเพาะ ลำไส้ ฯลฯ ต่อไปเรื่อยๆ ตามความชำนาญและความรู้แจ้งที่เกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาปัจจุบันจนชำนาญหรือชัดเจนแล้ว ก็พิจารณาถึงอดีตต่อไป ว่าอวัยวะนั้นๆ เคยนำสุขนำทุกข์อะไรมาให้บ้าง ยึดมั่นสิ่งใดมากก็พิจารณาสิ่งนั้นก่อน พิจารณาอดีตบ้าง ปัจจุบันบ้างจนเห็นแจ้งทั้งในอดีตและปัจจุบัน ลองพิจารณาให้ดีเถิดว่ารูปนี้ นามนี้ อวัยวะเหล่านี้ มีสิ่งใดที่ไม่นำทุกข์มาให้เราบ้าง มีสิ่งใดที่อยู่ในอำนาจบ้าง มีสิ่งใดที่คงทนถาวร ไม่แปรปรวนไปตามเหตุตามปัจจัยบ้าง มีสิ่งใดที่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นบ้าง สิ่งเหล่านี้ควรหรือที่จะคิดว่าเป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา

- 5.) เมื่อวิปัสสนาปัญญาเจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ก็จะเกิดผลต่างๆ ตามมา เช่น
- เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งใดแล้ว ความยินดีรักใคร่ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือกามฉันทะก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อยๆ
 - เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งปวงไม่อยู่ในอำนาจของใคร ทั้งหมดล้วนเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หรือเมื่อความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นลดลงไปแล้ว ความขัดเคืองใจเพราะสิ่งนั้นๆ และความยินดีรักใคร่ในสิ่งนั้นๆ ก็จะลดลงไปเอง นั่นคือ ปฏิฆะ และกามฉันทะ ก็จะมารบกวนเราน้อยลงไปเรื่อยๆ

- เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้แจ้งของเราเองอย่างแท้จริงแล้ว ความเคลือบแคลงลังเลสงสัย ในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมจะหมดไป นั่นคือ **วิจิกิจฉา** ก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ

ถ้ามีความเพียรทำตามวิธีการเหล่านี้เรื่อยไปไม่ทอดยถยแล้ว ไม่ช้าก็จะเข้าถึงแก่นของศาสนาได้เอง และจะได้พบกับความสุขที่ไม่อาจหาได้จากทางโลก ไม่อาจหาได้จากสมาธิ ไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไป เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือปน ไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อใดๆ ทั้งสิ้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ สามารถสงบอยู่ได้แม้ท่ามกลางพายุร้าย

หมายเหตุ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ข้อที่สำคัญและทำให้ปัญหาเกิดได้มากที่สุดก็คือข้อ 3.)

ธัมมโชติ

17 มิถุนายน 2545

ข้อควรจำสำหรับผู้ต้องการพ้นทุกข์

ผู้ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงควรเตือนใจตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้มีสิ่งเหล่านี้คือ

อาตปปี (ความเพียรเพื่อเผากิเลส) - มีความเพียรที่จะตามดูตามรู้ธรรมชาติของรูป/นามหรือกาย/ใจ เพื่อศึกษา ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูป/นาม เพื่อความคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูป/นาม ซึ่งจะทำการกิเลสทั้งหลายถูกทำลายลงไปเป็นที่สุด

สติมา (ความระลึกได้) - มีสติระลึกได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้รูป/นามหรือกาย/ใจ โดยเฉพาะจิตใจอยู่ในสภาวะอย่างไร

สัมปชาโน (สัมปชัญญะ - ความรู้ตัวทั่วพร้อม) - สังเกตให้เห็นอย่างชัดแจ้งถึงสภาวะที่แท้จริง ของรูป/นามหรือกาย/ใจ ที่ปรากฏในขณะนั้น (ที่สติระลึกได้อยู่) คือสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ของสภาวะนั้น ๆ ให้เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ เช่น สภาวะของจิตขณะโกรธมีความแสร้งนอนอย่างไร ทำให้เกิดความทุกข์อย่างไร ทำให้จิตเศร้าหมองอย่างไร มีความพลุ่งพล่านของจิตอย่างไร มีความกระทบกระทั่งภายในใจอย่างไรบ้าง เกิดขึ้นได้อย่างไร บังคับได้หรือไม่ ตั้งอยู่ได้นานหรือไม่ แปรปรวนไปเรื่อยๆ หรือไม่ ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นที่บริเวณไหนของร่างกายหรือจิตใจ ฯลฯ

เมื่อจิตอยู่ในสภาวะอื่นๆ ก็สังเกตทำนองเดียวกันนี้

เรื่องสัมปชัญญะนี้ใหม่ ๆ ก็ยังเห็นไม่ชัดเจนและเห็นรายละเอียดได้ไม่ก็อย่าง แต่เมื่อปฏิบัติมานานขึ้น ก็เห็นรายละเอียดชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เอง และวันหนึ่งข้างหน้า ก็จะสามารถเห็นแจ้งแทงตลอด ในธรรมชาติของรูป/นามได้เอง ซึ่งหมายถึงความพ้นทุกข์ที่อยู่ไม่ไกลเลย.

ธัมมโชติ

10 พฤศจิกายน 2543

สัณฺโณ 10

สัณฺโณ หรือสังโยชน หรือสัณฺโณ คือเครื่องผูกจิตเอาไว้ให้ติดอยู่กับสิ่งต่าง ๆ รวมถึงภพภูมิ ต่างๆ และวิภูสงสาร ทำให้จิตไม่เป็นอิสระ ต้องตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น สิ่งเหล่านั้น จึงสามารถอุคคระชากลากจูงจิต ให้ต้องทนทุกข์ทรมานต่าง ๆ นานา ไม่อาจพ้นจากทุกข์ไปได้ เปรียบเหมือนเชลยที่ถูกข้าศึกเอาเชือกมัด แล้วใช้ม้าลากให้เชลยนั้นถูกลูกธนูยิงไปกับพื้น ต้องทนทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสโดยไม่ปราณี

สัณฺโณ 10 นี้มีวิชาเป็นแม่ทัพที่คอยบงการให้เสนาทั้ง 9 ลากจูงจิตไปในทิศทางต่างๆ เมื่อเสนาใดมีกำลังมากกว่าก็จะอุคคระชากจิต ให้ถูกลูกธนูยิงไปในทิศทางของตน (ดูภาพในหน้า 15 ประกอบ)

สัณฺโณ 10 ประกอบด้วย

- 1.) **สักกายทิฏฐิ** : ความเห็นว่ารूपนี้ นามนี้ หรือกายนี้ ใจนี้เป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตนของเรา ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น ผูกจิตไว้กับความเห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่น
 - 2.) **วิจิกิจฉา** : ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ไม่ปักใจเชื่อในสิ่งเหล่านี้คือ
 - สงสัยว่าพระพุทธเจ้าผู้รู้ทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง และปฏิบัติตามทางนั้นจนสำเร็จ ด้วยตัวพระองค์เองมาแล้ว มีจริงหรือไม่ (สงสัยใน**พระพุทธเจ้า**)
 - สงสัยว่าสภาวะที่พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง และทางปฏิบัติเพื่อเข้าสู่สภาวะนั้น มีจริงหรือไม่ และทางไหนกันแน่ที่ถูกต้องแท้จริง (สงสัยใน**พระธรรม**)
 - สงสัยว่าผู้ปฏิบัติตามทางที่พระพุทธเจ้าแนะนำ จนพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว มีจริงหรือไม่ (สงสัยใน**พระสงฆ์**)

ความไม่แน่ใจนี้ผูกจิตเอาไว้กับความไม่แน่นอน หรือความไม่จริงจังในการปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง
 - 3.) **สีลัพตปรามาส** : การถือศีลพรตด้วยจุดมุ่งหมายที่ผิดทาง ทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากศีลหรือพรตนั้น อย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งอาจถึงขั้นได้รับโทษจากการถือศีลพรตนั้นเลยก็ได้ เช่น กิเลสหรือมานะ (ความถือตัว) งอกเงยขึ้น กลายเป็นคนหลงมกมาย หรือเป็นทุกข์ไปโดยเปล่าประโยชน์
- สีลัพตปรามาสนี้ผูกจิตไว้กับการปฏิบัติที่ผิดทาง หรือการปฏิบัติอย่างมกมาย

- 4.) **กามฉันทะ** : ความยินดี เพลิดเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย หรือเพลิดเพลินในความคิด อันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายนั้น
 กามฉันทะนี้ผู้กจติไว้ให้ต้องตกเป็นทาสของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย **เหมือนปลาที่ติดเบ็ดเพราะหลงใหลในเหยื่อที่ล่อเอาไว้** และผู้กจติไว้กับกามภุมิ
- 5.) **ปฏิกษะ** : ความกระทบกระทั่งภายในใจ ความขัดเคืองใจ ความโกรธ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียดใจ
 ปฏิกษะนี้ผู้กจติไว้กับความทุกข์ทางใจต่างๆ นานา
- 6.) **รูปราคะ** : ความยินดี เพลิดเพลินในสมมติขั้นรูปสมบัตติ หรือรูปฌาน คือสมมติที่ใช้รูปธรรมเป็นเครื่องยึด เพื่อทำให้เกิดสมมติ ตัวอย่างรูปธรรมเช่น ดิน น้ำ ไฟ อากาศเคลื่อนไหว(ลม) ร่างกาย อวัยวะต่างๆ แสงสว่าง สีต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่เห็นในนิมิต (ภาพที่เกิดขึ้นขณะหลับตาทำสมมติ)
 รูปราคะนี้ผู้กจติไว้กับ**รูปภุมิ** คือภุมิที่ผู้ได้สมมติขั้นรูปฌานจะไปเกิดเมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ในภุมินี้จะมีความสุขจากสมมติเป็นหลัก ไม่สนใจในกามคุณทั้งหลาย
- 7.) **อรูปราคะ** : ความยินดี เพลิดเพลินในสมมติขั้นอรูปสมบัตติ หรืออรูปฌาน อันพ้นจากความยินดีพอใจในรูปทั้งปวง คือสมมติที่ใช้รูป คือสิ่งที่ไม่ใช่รูปเป็นเครื่องยึด เพื่อทำให้เกิดสมมติ ตัวอย่างของอรูปเช่น ช่องว่าง(อากาศ) สิ่งรับรู้ความรู้สึก(วิญญาณ) ความไม่มีอะไรเลย(อากิญจัญญายตนสมบัตติ) ความรู้สึกที่เหลืออยู่น้อยมาก จนแทบไม่มีความรู้สึกตัวเลย(เนวสัจญญานาสัจญญายตนสมบัตติ)
 คนที่ได้อรูปฌานนั้น จะไม่ยินดีในรูปใดๆ เลย จะยินดีพอใจในการไม่มีรูปเท่านั้น ไม่ยินดีแม้กระทั่งการมีร่างกาย เพราะมองเห็นแต่ทุกข์ และโทษที่เกิดจากการมีร่างกาย เมื่อตายแล้วจึงไปเกิดในภุมิที่ไม่มีร่างกาย คือมีเฉพาะจิตเพลิดเพลินอารมณ์อันเกิดจากสมมติอยู่ ที่เรียกว่า**อรูปภุมิ**
 อรูปราคะนี้ผู้กจติไว้กับ**อรูปภุมิ**
- 8.) **มานะ** : ความถือตัว ความรู้สึกว่ารูปร่างนี้หรือกายนี้ใจนี้เป็นเรา ทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ว่าเราเหนือกว่าเขา เราเสมอกับเขา หรือเราด้อยกว่าเขา
 มานะนี้ผู้กจติไว้กับการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความชิงดีชิงเด่น ความถือตัว
- 9.) **อุทธัจจะ** : ความฟุ้งซ่านของจิต เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นของจิตคิดว่าสิ่งต่างๆ มีสาระ จิตจึงซัดส่ายไปหาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอยู่เนืองๆ ไม่อาจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่นเป็นเวลานานๆ ได้
 อุทธัจจะนี้ผู้กจติไว้กับความซัดส่ายรับอารมณ์ไม่มั่น
- 10.) **อวิชชา** : ความไม่รู้สภาวะที่แท้จริงของสรรพสิ่ง คือ ไม่รู้ในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์(สมุทัย) สภาวะที่พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง(นิโรธ-นิพพาน) ทางปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง(มรรค) ไม่รู้ใน

เมื่อไม่อย่างลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตผล
 ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นหนอ พิจารณาเห็นนิพพานโดยความเป็นสุขอยู่ จักเป็นผู้ประกอบด้วย
 อนุโลมขันติ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

ผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ จักอย่างลงสู่สัมมัตตนิยาม ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

ผู้อย่างลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตผล ข้อนี้
 เป็นฐานะที่จะมีได้.

คาถาธรรมบท มรรควรรคที่ ๒๐ พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย

- [๓๐] ๒. เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า **สังขาร**ทั้งปวง**ไม่เที่ยง**
 เมื่อนั้น ย่อมหน่ายใน**ทุกข์** ความหน่ายใน**ทุกข์** นั้นเป็นทางแห่ง**ความหมดจด**.
- เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า **สังขาร**ทั้งปวง**เป็นทุกข์**
 เมื่อนั้น ย่อมหน่ายใน**ทุกข์** ความหน่ายใน**ทุกข์** นั้นเป็นทางแห่ง**ความหมดจด**.
- เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า **ธรรม**ทั้งปวง**เป็นอนัตตา**
 เมื่อนั้น ย่อมหน่ายใน**ทุกข์** ความหน่ายใน**ทุกข์** นั้นเป็นทางแห่ง**ความหมดจด**.

ผู้รวบรวม
 ธีम्मโชติ

10 พฤศจิกายน 2543

อริยบุคคล 8 ประเภท (และการละกิเลส)

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานไปตามลำดับขั้น ได้รู้ได้เห็นธรรมชาติรวมทั้งความเป็นไปต่างๆ ของรูป/
 นาม หรือกาย/ใจ มากขึ้นเรื่อยๆ ได้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่นำรักนำใคร่นำปรารถนา ไม่
 สามารถยึดมั่นถือมั่นได้เพราะไม่อยู่ในอำนาจ จึงไม่เป็นไปอย่างที่ใจต้องการ ฯลฯ จนกระทั่ง**จิตคลายความ**
ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไปอย่างถาวร คือความยึดมั่นถือมั่นในระดับนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย เพราะเห็นชัดด้วย
 ปัญญาของตนเองอย่างแท้จริง จนหมดความเคลือบแคลง และความลังเลสงสัยใดๆ ทั้งปวงแล้วนั้น จะได้ชื่อ
 ว่าเป็น**อริยบุคคล** คือ**บุคคลอันประเสริฐ** ซึ่งจำแนกอย่างละเอียดได้ **8 ประเภท** ตามลำดับขั้นของการ
ละกิเลส หรือตามลำดับขั้นของ**ความยึดมั่นถือมั่น**

ก่อนจะกล่าวถึงอริยบุคคลขั้นต่างๆ นั้น จะขออธิบายถึงความเจริญก้าวหน้าในการทำวิปัสสนา
 กรรมฐาน ตั้งแต่เริ่มต้นก่อน เพื่อจะได้เข้าใจเรื่องของอริยบุคคลได้ง่ายขึ้น ดังนี้

บุคคลทั่ว ๆ ไปที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ อยู่อย่างปกติทั่วไปนั้นได้ชื่อว่า **ปุถุชน** (ปุถุ แปลว่าหยาบ) คือ **ชนผู้หนาแน่นด้วยกิเลส**นั่นเอง ปุถุชนนั้นแบ่งได้ **2 ระดับ**คือ

- 1.) **อัมธปุถุชน** คือปุถุชนที่มีติดบอดต่อธรรมมาก จิตใจหยาบกระด้าง เป็นผู้ยากแก่การรู้ธรรม
- 2.) **กัลยาณปุถุชน** คือปุถุชนที่แม้จะยังมีกิเลสหนาแน่นอยู่ แต่จิตใจก็มีความประณีต เขาสบายกว่า อัมธปุถุชน จึงเข้าถึงธรรมได้ง่ายกว่า

เมื่อบุคคลใดได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ก็เกิด **ปัญญา**มองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ ที่เรียกว่า **ญาณ**ชั้นต่างๆ (คำว่า **ญาณ**นี้เป็นชื่อของปัญญาในวิปัสสนา ต่างจาก **ฉาน**ซึ่งเป็นขั้นต่างๆ ของสมาธิ) จนกระทั่งปัญญาญาณนั้นแก่กล้าจนสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ อย่างถาวร อันเป็นผลให้กิเลสที่เกิดจากความยึดมั่นในขั้นนั้นถูกทำลายลงไปอย่างสิ้นเชิง

จิตในขณะที่เห็นแจ้งในความที่ไม่สามารถยึดมั่นในสรรพสิ่งทั้งปวงได้อย่างชัดเจน จนสามารถทำลายกิเลสได้นี้เรียกว่า **มรรคจิต** ซึ่งจะเกิดขึ้นเพียงแค่ขณะจิตเดียว คือเกิดอาการบึ้งขึ้นมาแวบเดียว กิเลสและความยึดมั่นในขั้นนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นอีกเลย

บุคคลในขณะที่ยังมรรคจิตเกิดขึ้นนี้เรียกว่า **มรรคบุคคล** ซึ่งนับเป็นอริยบุคคลประเภทหนึ่ง

บุคคลจะเป็นมรรคบุคคลแค่เพียงชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น หลังจากนั้นก็จะได้ชื่อว่า **ผลบุคคล** คือบุคคลผู้เสวยผลจากมรรคนั้นอยู่ ไปจนกว่ามรรคจิตในขั้นที่สูงขึ้นไปจะเกิดขึ้นอีกครั้ง เพื่อทำลายความยึดมั่นและกิเลสที่ประณีตขึ้นไปอีก มรรคจิตแต่ละขั้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วจะไม่เกิดขึ้นในขั้นเดิมซ้ำอีกเลย จะเกิดก็แต่ขั้นที่สูงขึ้นไปเท่านั้น เพราะความยึดมั่นในขั้นที่ถูกทำลายไปแล้ว จะไม่มีโอกาสกลับมาให้ทำลายได้อีกเลย

อริยบุคคล **8** ประเภทนั้นประกอบด้วยมรรคบุคคล **4** ประเภท และผลบุคคล **4** ประเภท ดังนี้คือ

- 1.) **โสดาปัตติมรรคบุคคล** คือบุคคลในขณะที่ยังมรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่า **โสดาปัตติมรรคจิต** โสดาปัตติมรรคบุคคลนี้นับเป็น **อริยบุคคลขั้นแรก** และได้ชื่อว่าเป็น **ผู้หยั่งลงสู่กระแสพระนิพพานแล้ว** มรรคจิตในขั้นนี้จะทำลายกิเลสได้ดังนี้คือ

(ในที่นี้จะใช้ **สังขโยชน์** ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแบ่งประเภทของกิเลส เป็นหลักในการ

อธิบาย - ดูเรื่อง **สังขโยชน์ 10** ประกอบ)

- สักกายทิฏฐิ
- วิจิกิจฉา
- สीलพตปราคาส

รวมทั้ง **โลภะ(ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ, ขัดเคืองใจ, กังวลใจ, เครียด, กลัว) โมหะ(ความหลง คือไม่รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง)** ในขั้นหยาบอื่นๆ อันจะเป็นผลให้ต้องไปเกิดในอบายภูมิ (เดรัจฉาน, เปรต, อสุรกาย, นรก) ด้วย

- 2.) **โสดาปัตติผลบุคคล** หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า**โสดาบัน** คือผู้ที่ผ่านโสดาปัตติมรรคมาแล้ว
คุณสมบัติที่สำคัญของโสดาบันก็คือ
- พ้นจากอบายภูมิตลอดไป คือจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกเลย เพราะจิตใจมีความประณีตเกินกว่าที่จะไปเกิดในภูมิเหล่านั้นได้ (ใครจะไปเกิดในภูมิใดนั้น ขึ้นกับสภาพจิตตอนใกล้ตาย ที่เรียกว่า **มรณาสันนิวธิ** ถ้าขณะนั้นจิตมีสภาพเป็นอย่างไร ก็จะส่งผลให้ไปเกิดใหม่ในภูมิที่มีสภาพใกล้เคียงกับสภาพจิตนั้นมากที่สุด)
 - อีกไม่เกิน **7** ชาติจะบรรลุเป็นพระอรหันต์
 - มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน จะไม่คิดเปลี่ยนศาสนาอีกเลย
 - มีศีล **5** บริบูรณ์ (ไม่ใช่แค่บริสุทธิ์) คือความบริสุทธิ์ของศีลนั้นเกิดจากความบริสุทธิ์/ความประณีต ของจิตใจจริงๆ ไม่ใช่ใจอยากทำผิดศีลแต่สามารถข่มใจไว้ได้ คือ**ใจสะอาดจนเกินกว่าจะทำผิดศีลห้าได้**
- 3.) **สกทาคามีมรรคบุคคล** หรือ**สกิทาคามีมรรคบุคคล** คือบุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่ง มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ **2** ที่เรียกว่า**สกทาคามีมรรคจิต** มรรคจิตในขั้นนี้ ไม่สามารถทำลายกิเลสตัวใหม่ให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิงเหมือนมรรคจิตขั้นอื่นๆ เป็นแต่เพียงทำให้ โลกะ โทสะ เบาทบงลงเท่านั้น โดยเฉพาะกามฉันทะ และปฏิฆะ **ถึงแม้ว่าความยึดมั่นที่มีอยู่จะน้อยลงไปก็ตาม** ทั้งนี้เพราะกามฉันทะและปฏิฆะนั้นมีกำลังแรงเกินกว่า จะถูกทำลายไปได้ง่ายๆ
- 4.) **สกทาคามีผลบุคคล** หรือ**สกิทาคามีผลบุคคล** คือผู้ที่ผ่านสกทาคามีมรรคมาแล้ว
คุณสมบัติสำคัญของสกทาคามีผลบุคคลก็คือ ถ้ายังไม่สามารถบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปได้ในชาตินี้ ก็จะกลับมาเกิดใน**กามภูมิอีกเพียงครั้งเดียว**ก็จะบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปได้ แล้วจะพ้นจากกามภูมิตลอดไป เพราะอริยบุคคลขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายที่จะเกิดในกามภูมิได้อีก
- คำว่า**กามภูมินั้น**ได้แก่ สวรรค์ **6** ชั้น มนุษย์ภูมิ เดรัจฉาน เปอต อสุรกาย นรก แต่สกทาคามีบุคคลนั้นพ้นจากอบายภูมิไปแล้วตั้งแต่เป็นโสดาบัน จึงเกิดได้เพียงในสวรรค์ และมนุษย์เท่านั้น
- 5.) **อนาคามีมรรคบุคคล** คือบุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่ง มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ **3** ที่เรียกว่า**อนาคามีมรรคจิต** ทำลายกิเลสได้เด็ดขาดเพิ่มขึ้นอีก **2** ตัวคือ
- กามฉันทะ
 - ปฏิฆะ
- 6.) **อนาคามีผลบุคคล** คือผู้ที่ผ่านอนาคามีมรรคมาแล้ว
คุณสมบัติที่สำคัญของอนาคามีผลบุคคลคือ ถึงแม้ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีกเลย แต่จะไปเกิดในภูมิที่พ้นจากเรื่องของกามคือรูปภูมิ หรืออรูปภูมิเท่านั้น (ดูหัวข้อรูปราคะ และอรูปราคะ ในเรื่อง**สัญญาโยชน์ 10** ประกอบ)

ในรูปภูมิ 16 ชั้นนั้น จะมีอยู่ 5 ชั้นที่เป็นที่เกิดของอนาคามีผลบุคคลโดยเฉพาะ ซึ่งรวมเรียกว่า **สุทธาวาสภูมิ** ดังนั้น ในสุทธาวาสภูมิทั้ง 5 ชั้นนี้ จึงมีเฉพาะอนาคามีผลบุคคล อรหัตตมรรคบุคคล และพระอรหันต์ (ที่บรรลुเป็นพระอรหันต์ในภุมินีแล้วยังมีชีวิตอยู่) เท่านั้น สุทธาวาสภูมิ 5 ชั้นประกอบด้วย

- อวิหาภูมิ
- อตปป่าภูมิ
- สุทัสสาภูมิ
- สุทัสสีภูมิ
- อกนิฐฐาภูมิ

7.) **อรหัตตมรรคบุคคล** คือบุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่ง มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ 4 ที่เรียกว่า **อรหัตตมรรคจิต** ทำลายกิเลสที่เหลือทุกตัวได้อย่างหมดสิ้น จนไม่มีกิเลสใดๆ เหลืออีกเลย สัญโญชน์ที่มรรคจิตขั้นนี้ทำลายไป ได้แก่

- รูปราคะ
- อรูปราคะ
- มานะ
- อุทธัจจะ
- อวิชชา

8.) **อรหัตตผลบุคคล** หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า **พระอรหันต์** คือผู้ที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว เพราะกิเลสตัวสุดท้ายถูกทำลายไปในขณะแห่งอรหัตตมรรคจิตที่ผ่านมาแล้ว เป็นผู้ที่ **พ้นจากทุกข์ทั้งปวง** เพราะไม่ยึดมั่นในสิ่งใดเลย แต่ยังคงต้องทนกับทุกข์ทางกายต่อไป จนกว่าจะปรินิพพาน เพราะตราบไต่ที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ทางกายไปได้

นิพพานนั้นมี 2 ชนิด คือ

- **สอุปาทิเสสนิพพาน** หรือ **นิพพานเป็น** หมายถึง **นิพพานที่ยังมีส่วนเหลือ** คือกิเลสทั้งหลายดับไปหมดแล้ว พ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้ว แต่ยังมีร่างกายอยู่ ทำให้ต้องทนทุกข์ทางกายต่อไปอีก ได้แก่ **พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง**
- **อนุปาทิเสสนิพพาน** หรือ **นิพพานตาย** หมายถึง **นิพพานโดยไม่มีส่วนเหลือ** คือพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ทั้งทางกาย และทางใจอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ **พระอรหันต์ที่ตายแล้วนั่นเอง** ซึ่งเรียกได้อีกอย่างว่า **ปรินิพพาน** (ปริ = โดยรอบ, ปรินิพพาน = นิพพานโดยรอบทุกส่วน คือทั้งร่างกายและจิตใจ คือนิพพานจากทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง)

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบชีวิตในวัฏสงสารว่า **ปลูชน**ทั้งหลายเหมือนผู้คนที่มุดๆ โผล่ๆ อยู่กลางน้ำลึก ต้องทนทุกข์ทรมาน ลำลึกลงอยู่อย่างไม่รู้อนาคต ต้องเสี่ยงภัยจากปลาร้ายทั้งหลาย **โสดาบัน**เปรียบเหมือนผู้ที่พุงตัวพ้นจากผิวน้ำขึ้นมาได้ จนสามารถมองเห็นฝั่ง(แห่งพระนิพพาน) แล้วเตรียมตัวว่ายน้ำเข้าหาฝั่งนั้น **สกทาคามีบุคคล**เปรียบเหมือนผู้ที่กำลังว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง **อนาคามีบุคคล**เปรียบเหมือนผู้ที่เข้าใกล้ชายฝั่งมาก คือถึงจุดที่น้ำตื้นพอที่จะหยั่งเท้าถึงพื้นดินได้ แล้วเดินลุยน้ำเข้าหาฝั่ง จึงพ้นจากการลำลึกลงแล้ว **พระอรหันต์**เปรียบเหมือนผู้ที่เดินขึ้นฝั่งได้เรียบร้อยแล้ว พ้นจากอันตรายทั้งปวงแล้ว รอวันปรินิพพานอยู่ ท่านผู้อ่านอยากอยู่ในสภาพไหนก็เชิญเลือกเอาเองเถิด.

ธัมมโชติ

15 พฤศจิกายน 2543

อานาปานสติสูตร

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อупริยวรรค

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อม**มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า** เมื่อหายใจออกยาว ก็**รู้ชัดว่าหายใจออกยาว** หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็**รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว** เมื่อหายใจออกสั้น ก็**รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น** หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็**รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น**

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้**องลมทั้งปวง** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้**องลมทั้งปวง** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก**ระงับกายสังขาร** หายใจออก ว่าเราจัก**ระงับกายสังขาร** หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้ปิติ** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้ปิติ** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้สุข** หายใจออก ว่าเราจัก เป็นผู้กำหนด**รู้สุข** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิตสังขาร** (การปรุงแต่งของจิต - ธัมมโชติ) หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิตสังขาร** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเรา **จักระงับจิตสังขาร** หายใจออก ว่าเราจัก**ระงับจิตสังขาร** หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิต** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิต** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก**ทำจิตให้รำเริง** หายใจออก ว่าเราจัก**ทำจิตให้รำเริง** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก**ตั้งจิตมั่น** หายใจออก ว่าเราจัก**ตั้งจิตมั่น** หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก**เปลื้องจิต** (จากความโลภ ความโกรธ ความหลง จากความเย่อหยิ่งถือตัว ความเห็นผิด ความลังเลสงสัย จากความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน จากความไม่ละอายบาป ไม่สะดุ้งกลัวบาป จากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง - ธัมมโชติ) หายใจออก ว่าเราจัก**เปลื้องจิต** หายใจเข้า

สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด (ความยินดี รักใคร่ ในสิ่งทั้งปวง - ธัมมโชติ) หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคินกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคินกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ

[๒๔๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้า ยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่ง ในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย (คือเห็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย - ธัมมโชติ) มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ปีติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเรา จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียง ออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง ในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า

สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า **พิจารณาเห็นจิตในจิต** มีความเพียร รู้สึกรู้ตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว อานาปานสติแก่ภิกษุผู้ผลอสติ 'ไม่รู้สึกรู้ตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า **พิจารณาเห็นจิตในจิต** มีความเพียร รู้สึกรู้ตัว มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ๫

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา ความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลาย กำหนด หายใจออก ว่าเราจัก เป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงออกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า **พิจารณาเห็นธรรมในธรรม** มีความเพียร รู้สึกรู้ตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอกิขณาและโทมนัสด้วย ปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า **พิจารณาเห็นธรรมในธรรม** มีความเพียร รู้สึกรู้ตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและ โทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ๫

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล **ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ๫**

[๒๙๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึง**บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกรู้ตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่ผลอเธอ ๫

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่ผลอเธอ ในสมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความ บริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา ๫

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภ ความเพียรไม่ย่อหย่อน ๫

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุคิดว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณา ธรรมนั้นด้วยปัญญา ปราปรก ความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอม เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติปราศจาก อามิส (ปิติที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีวัตถุมาล่อ - รัมมโชติ) ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปราปรกความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปิติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปราปรก ความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น **ปิติสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัม โพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ระงับได้ ในสมัยนั้น **ปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น **สมาธิสัม โพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัม โพชฌงค์ย่อมถึงความ เจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นยอมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้น ได้ เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติยอมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เปลอเธอ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติยอม เป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เปลอเธอ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติยอม เป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เปลอเธอ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เปลอเธอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึง ความเจริญและความ บริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคิดว่า ไตร่ตรอง ถึงความ พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคิดว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรม นั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปราปรกแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เมื่อ เธอ คั้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอัน ปราปรกความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรม นั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อม เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติปราศจากอามิส ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปิติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภ ความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ระงับได้ ในสมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ ชื่อว่าย่อมนเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิต ตั้งมั่น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญสมานิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความ เจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้น ได้เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล **ชื่อว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้** ฯ

[๒๙๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไร ทำให้ มากแล้วอย่างไร จึง**บำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ...

ย่อมน เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ...

ย่อมนเจริญปิติสัมโพชฌงค์ ...

ย่อมนเจริญปัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ ...

ย่อมนเจริญสมานิสัมโพชฌงค์ ...

ย่อมนเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ **อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย** ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล **ชื่อว่าบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้** ๕

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดี พระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ๕

จบ อานาปานสติสูตร

ผู้รวบรวม

ธัมมโชติ

25 พฤษภาคม 2544

มหาสติปัฏฐานสูตร

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค

[๒๗๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ :

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกรุง ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุภาษิตนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก** เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง **เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน** หนทางนี้คือ **สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการ** เป็นไฉน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ (ดูคำอธิบายคำว่า "กายในกาย" ในข้อ ๒๘๙ ในเรื่องอานาปานสติสูตรประกอบ - ธัมมโชติ) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ๕

จบอุทเทสวารกถา

[๒๗๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอ**มีสติหายใจออก มี**

สติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเรา หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้า สั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกลม หายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจ เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กลม ทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดกลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจ ออก ย่อมสำเนียงกว่า เรา จักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง (ภายในร่างกายผู้พิจารณาเอง - ธัมมโชติ) พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง (ภายนอกร่างกายผู้พิจารณา - ธัมมโชติ) พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือความ เสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อม ในกายบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง (ต่างจากคนทั่วไป - ธัมมโชติ) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ
จบอานาปานบรรพ

[๒๗๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือ เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิด ขึ้นในกายบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น อยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ
จบอิริยาปถบรรพ

[๒๗๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหยียด ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม

การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนั่ง ดังพรรณนามาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น กายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น กาย ในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและ ทิฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๕

จบสัมปชัญญะบรรพ

[๒๗๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ **แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ** ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนได้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ใถ่นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ **แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ ปลายผมลงมา มีหนัง เป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ** ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังพรรณนามา จะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น กายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอ ที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและ ทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๕

จบปฏิกุศลมนสิการบรรพ

[๒๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ **ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตาม ปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม**

คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชยัน ฆ่าโค แล้ว แบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ **ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ โดย ความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม** ดังพรรณนา มาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 จบฐาตุมนสิการบรรพ

[๒๗๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว
 วันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มี สีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอย่อม**น้อมเข้า
 มาสู่กายนี้** (ดูซากศพแล้วพิจารณาเปรียบเทียบกับร่างกายของผู้พิจารณาเอง - ธัมมโชติ) แลละว่า ถึง
ร่างกายอันนี้เล่า (ร่างกายของผู้พิจารณา - ธัมมโชติ) **ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา** คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความ
 เป็นอย่างนี้ไปได้ (คือจะต้องตายและมีสภาพเหมือนศพที่เห็น - ธัมมโชติ) ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 ฯ

[๒๘๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกา
 จิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกุ่มจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิก กินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่
 บ้าง หมู่สัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอย่อม**น้อมเข้ามาสู่กายนี้**แลละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มี อย่างนี้
 เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายใน
 กายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น
 ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็
 เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหา และทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

[๒๘๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่าง
 กระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่าง
 กระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่าง
 กระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็น
 กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรื่อยรายไปใน ทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไป
 ทางหนึ่ง กระดูกแข้ง ไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทาง หนึ่ง
 กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทาง หนึ่ง กระดูกไหลไปทางหนึ่ง กระดูก
 แขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทาง
 หนึ่ง เธอ ย่อม**น้อมเข้ามาสู่กายนี้**แลละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า **ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา** คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วง
 ความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นภายในภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในภายในบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ภายใน มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและ ทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ ฯ

[๒๘๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสี่สังข ฯ

[๒๘๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ฯ

[๒๘๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูก เป็นจุนแล้ว เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่ภายในนี้ แลละว่า ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็น อย่างนี้ ไม่ล่วงความ เป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในภายในภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ เสื่อมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายในบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ภายในมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น ภายในภายในอยู่ ฯ

จบนวสีวติกาบรรพ

จบกายานุปัสสนา

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา หรือ เสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนา (เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข - อัสมชิติ) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือ เสวยสุขเวทนามีอามิส (มีวัตถุเป็นเครื่องล่อให้เกิดสุข - อัสมชิติ) ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุข เวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเรา เสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มี อามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ เสื่อมในเวทนา

บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ๫

จบเวทนานุปัสสนา

[๒๘๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรรคต หรือจิตไม่เป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น (กล่าวโดยสรุปคือ รู้สภาวะจิตของตนตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ - ธัมมโชติ) ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็น จิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๫

จบจิตตานุปัสสนา

[๒๙๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ **นิวรรณ์ ๕** (ดูเรื่องนิวรรณ์ ๕ ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ - ธัมมโชติ) ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรรณ์ ๕ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันท มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทที่ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทที่ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ของเรา อนึ่ง กามฉันทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย กามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาท ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่

เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถีนมิทระมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **ถีนมิทระมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** หรือเมื่อถีนมิทระไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **ถีนมิทระไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** อนึ่ง ถีนมิทระที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทระที่ละเอียดแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ อุทัจจกุกกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **อุทัจจกุกกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** หรือเมื่ออุทัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **อุทัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** อนึ่ง อุทัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกกุจจะที่ละเอียดแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิจิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **วิจิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** หรือเมื่อวิจิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า **วิจิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา** อนึ่ง วิจิกิจจายังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจจาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจจาที่ละเอียดแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนพิจารณาและ ทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิรวรณ ๕ อยู่ ๗
จบนิรวรณบรรพ

[๒๙๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขันธ ๕ (อุปาทาน = ความยึดมั่น, อุปาทานขันธ ๕ = ขันธ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น, ดูเรื่องขันธ ๕ ในหมวดธรรมทั่วไปประกอบ - รัम्मไซติ) ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า **อย่างนี้รูป** อย่างนี้**ความเกิดขึ้นแห่งรูป** อย่างนี้**ความดับแห่งรูป** อย่างนี้**เวทนา** อย่างนี้**ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา** อย่างนี้**ความดับแห่งเวทนา** อย่างนี้**สัญญา** อย่างนี้**ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา** อย่างนี้**ความดับแห่งสัญญา** อย่างนี้**สังขาร** อย่างนี้**ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร** อย่างนี้**ความดับแห่งสังขาร** อย่างนี้**วิญญูณ** อย่างนี้**ความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณ** อย่างนี้**ความดับแห่งวิญญูณ** ดังพรรณนามาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน ธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีก อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ที่เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตัดหน้าและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่ ฯ

จบชั้นบรรพ

[๒๙๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและ ภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างไรเล่า (ดูเรื่อง อายตนะ 12 ในหมวดธรรมทั่วไป ประกอบ - ธรรมโชติ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักจักนัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ (ดูเรื่องสังโยชน์ 10 ประกอบ - ธรรมโชติ) หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อม รู้จักหู รู้จักเสียง ...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ...

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ...

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ (ความคิด/สิ่งที่ถูกคิด - ธรรมโชติ) และรู้จักใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของ สังโยชน์ หนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ นั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่ เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ นั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ที่ เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัดหน้าและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่น ะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน และภายนอก ๖ อยู่ ฯ

จบอายตนะบรรพ

[๒๙๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด ประการนั้นด้วย ดังพรรณนาจะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิวี่ไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่ ฯ

จบโพชฌงค์บรรพ

จบภาณวารที่หนึ่ง

[๒๙๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติ(การเกิด - ธัมมชาติ)ก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังได้ไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ

[๒๙๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย **กิชาติเป็นใจ** ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ฯ

กัชราเป็นใจ ความแก่ ภาวะของความแก่ พันหลุด ผมหงอก หน้เป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชรา ฯ

กัมธนะเป็นใจ ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามธนะ ฯ

กัโสกะเป็นใจ ความแหย่งใจ กิริยาที่แหย่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แหย่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแหย่งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ ฯ

กัปริเทวะเป็นใจ ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ ฯ

กัทุกข์เป็นใจ ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ ฯ

กัโหมนัสเป็นใจ ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์ เกิดแต่มนัสสัมผัส อันนี้เรียกว่าโหมนัส ฯ

กัอุปายาสเป็นใจ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส ฯ

กัความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เป็นใจ ความประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ฯ

กัความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์เป็นใจ ความไม่ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ ฯ

กัปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นที่รักก็เป็นใจ ความปรารถนาย่อมบังเกิด แก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ชื่อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ชื่อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่รัก ความปรารถนาย่อม

บังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอนหอ ขอเรา ไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอนหอ ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึง ได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอนหอ ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภณทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอนหอ ขอเราไม่เพียงมีโสภณทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสภณทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ เป็นไฉน อุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัง ๔

[๒๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสังเป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิด เพลิดเพลิดยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฯ

[๒๙๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้ ฯ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัสทางกาย - ทัมมโชติ) ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจใน โลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามลำดับ - ทัมมโชติ) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในที่นี้ น่าจะหมายถึงสุขเวทนา - ทัมมโชติ) เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ในที่นี้ ฯ

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฺกัปปสัญญา ธัมมสัญญา (ความจำเกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ความคิด - ธัมมชาติ) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฺกัปปสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โภกฺกัปปตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฺกัปปวิตก ธัมมวิตก (การนึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย ความคิด - ธัมมชาติ) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อม ตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฺกัปปวิจารณ์ ธัมมวิจารณ์ (การตรอง/เคล้าคลึงอารมณ์ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ความคิด - ธัมมชาติ) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อม เกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ ฯ

[๒๙๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็**ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นใจ** ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น

ก็**ตัณหานั้น** เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคล จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

รูปเสียง กลิ่น รส โภกฺกัปปะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสีย ได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโน สัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฺกัปปสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสีย ได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา รัम्मสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๕

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา รัम्म ตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๕

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก รัम्मวิตก เป็น ที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๕

รูปวิจાર สัททวิจાર คันธวิจાર รสวิจાર โผฏฐัพพวิจાર รัम्मวิจાર เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อ จะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสังค ๕

[๒๙๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังคเป็นไฉน นี้คือมรรคมืองค์ ๘ อัน ประเสริฐ คือ **สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ**

กัสัมมาทิฏฐิเป็นไฉน (ความเห็นชอบ - รัम्मไซติ) ความรู้ในทุกข ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ๕

สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน (ความดำริชอบ - รัम्मไซติ) ความดำรินในการออกจากกาม ความดำรินในความไม่พยายาบาท ความดำรินอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ๕

สัมมาวาจาเป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด(ยุยงให้ผู้อื่นแตกแยกกัน - รัम्मไซติ) งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ(พูดในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ - รัम्मไซติ) อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา ๕

สัมมากัมมันตะเป็นไฉน (การงานชอบ - รัम्मไซติ) การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ ๕

สัมมาอาชีวะเป็นไฉน (เลี้ยงชีพชอบ - รัम्मไซติ) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ ๕

สัมมาวายามะเป็นไฉน (ความเพียรชอบ - รัम्मไซติ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่ เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ๕

สัมมาสติเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา(ความเพ่งเล็งอยากได้ - รัम्मไซติ) และโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ๕๗๕

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๕๗๕

พิจารณา เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุ**ปฐมฌาน** มีวิตก (ความตรึก/การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์/การจดจ่อในสิ่งที่ใช้ยึดจิตให้เกิดสมาธิ - ฌัมมไซติ) มีวิจาร์ (การตรอง/การเคล้าคลึงอารมณ์ - ฌัมมไซติ) มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

เธอบรรลุ**ทุติยฌาน** มีความผ่อนคลายแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจาร์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่

เธอมี อุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุ**ตติยฌาน** ที่พระอริยทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้มานี้ เป็นผู้มิอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

เธอบรรลุ**จตุตถฌาน** ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ฯ ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ เสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและ พหิวินัยไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ฯ

จบสัจจบรรพ

จบธัมมานุปัสสนา

[๓๐๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลใน ปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุลิขิตที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล

คำที่เรากล่าว ดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าวแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น ยินดี ชื่นชมภากษิต ของพระผู้มีพระภาคแล้ว ฉะนี้แล ๕

จบมหาสติปัฏฐานสูตร

ผู้เรียบเรียง

ธัมมโชติ

18 พฤศจิกายน 2543

ทำไมไม่พูดถึงวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญา ความรู้ ความเห็นแจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม (ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ฯลฯ) อันเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา

ซึ่งเมื่อความรู้ ความเห็นแจ้งนี้พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ก็จะทำให้ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนการมองโลก ของผู้ปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของปัญญานั้น ทีละมากบ้างน้อยบ้าง จนในที่สุดก็จะทำลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งกิเลส และความทุกข์ทั้งปวง ลงไปอย่างถาวรในขณะแห่งมรรคญาณ และจะเห็นผลของการทำลายนั้นได้อย่างชัดเจน ในขณะแห่งผลญาณ

ลำดับขั้นของพัฒนาการเหล่านี้ ได้รับการแบ่งเป็นขั้นย่อยๆ เอาไว้หลายแนวทาง เช่น

- แบ่งตามแนวของวิสุทธิคุณ 7 ได้เป็น 7 ขั้น
- แบ่งตามแนวโสฬสญาณ หรือ ญาณ 16 ได้เป็น 16 ขั้น

แต่ถ้าสังเกตให้ดีแล้ว จะเห็นว่าผู้ดำเนินการไม่เคยเขียนรายละเอียดของเรื่องเหล่านี้เอาไว้เลย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? ขออธิบายถึงข้อดีข้อเสียของเรื่องเหล่านี้ ดังนี้ :

ถึงแม้ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้เกี่ยวกับลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณเลย แต่ถ้าปฏิบัติถูกทางแล้ว วิปัสสนาญาณก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาเองโดยลำดับอยู่แล้ว และแน่นอนว่าผลอันสืบเนื่องจากวิปัสสนาญาณนั้น ก็ย่อมจะเกิด

ตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย และพัฒนาการต่างๆ ก็ย่อมจะเป็นไปตามขั้นตอน ตามวาสนา บารมี และอุปนิสัย อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เพราะต้นเหตุที่แท้จริงของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็คือความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นแจ้งในธรรมชาติของรูปนามด้วยปัญญาของตนเอง อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนา นั้นเอง ไม่ใช่เกิดจากระเบียบกฎเกณฑ์ที่ใครวางเอาไว้เลย จะมีก็แต่กฎเกณฑ์ของธรรมชาติเท่านั้น

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติรู้เรื่องราวละเอียดของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ ล่วงหน้า ก่อนที่ความเห็นแจ้งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นด้วยปัญญาของตนเองจริงๆ แล้ว ผลเสียที่อาจจะเกิดตามมาก็คือ

1. การปฏิบัติจะ**ก้าวหน้าได้ช้า** เพราะผู้ปฏิบัติมักแต่คอยเปรียบเทียบผลการปฏิบัติของตน กับทฤษฎีอยู่ และอาจถึงขั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับสภาวะอันเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า จนปัญญาไม่เกิดเลยก็ได้
2. ผู้ปฏิบัติอาจเกิด**อติมานะ** คือความเย่อหยิ่งถือตนว่าปฏิบัติได้สูงกว่าคนอื่น ซึ่งเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และอาจมีผลสืบเนื่องให้กิเลสตัวอื่นๆ เกิดตามมา
3. อาจเกิด**ญาณเทียม**ขึ้นมาได้ เพราะผู้ปฏิบัติล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปควรเกิดความรู้ และความรู้สึกอย่างไรขึ้นมาบ้าง และด้วยความที่อยากจะทำหน้าไปเร็วๆ จึงเกิดการน้อมใจไปสู่ความรู้สึกเช่นนั้น หรือเกิดการสะกดจิตตนเองโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่ปัญญาเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่อาศัยสัญญาคือการจำมาจากตำรา หรือจากผู้อื่น

(ซึ่งสัญญาจะทำได้ก็เพียงขมกิเลสเอาไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่น และกิเลสต่างๆ ได้อย่างแท้จริง เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมกิเลสก็จะแสดงตัวออกมาใหม่)

จนทำให้เข้าใจผิดได้ว่า ตนเองก้าวหน้าไปถึงขั้นนั้นแล้วจริงๆ และอาจเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ต่อเนื่องไปจนถึงขั้นเกิดมรรคผลเทียมขึ้นมาเลยก็ได้

ในสมัยโบราณ (ถ้าจำไม่ผิด ผู้ดำเนินการเคยอ่านเรื่องนี้ในอรรถกถาของพระไตรปิฎก ฉบับมหาหมกฺกฯ ที่มี 91 เล่ม) มีภิกษุ 2 รูป เข้าใจผิดว่าท่านได้เป็นพระอรหันต์แล้ว มีผู้รู้ว่าคุณทั้งสองยังเป็นปุถุชนอยู่ ปวารณาจะช่วย จึงใช้วิธีให้ท่านเป็นช่างวิ่งตรงเข้าไป จนจะชนภิกษุรูปหนึ่ง ภิกษุรูปนั้นตกใจ กลัวตาย จึงรู้ว่าท่านยังเป็นปุถุชนอยู่ ส่วนภิกษุอีกรูปหนึ่งใช้วิธีให้หนึ่งเฟ่งนางอัปสร ไม่นาน กามราคะของภิกษุรูปนั้นก็แสดงตัวออกมา จึงรู้ว่าท่านยังเป็นปุถุชนอยู่เช่นกัน ต่อมาท่านทั้งสองจึงทำความเพียร เจริญวิปัสสนาต่อไป จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งสองรูป

การเข้าใจผิดเรื่องผลของการเจริญวิปัสสนานั้นเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะธรรมดากิเลสนั้น นอกจากจะถูกทำลายอย่างถาวรด้วยวิปัสสนาปัญญาแล้ว ยังอาจถูกกด หรือข่มเอาไว้ได้หลายวิธี เช่น ด้วยอำนาจของสมาธิ การพิจารณาแล้วข่มเอาไว้ การข่มด้วยสติ การน้อมใจแล้วข่มเอาไว้ ฯลฯ ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะ**ข่มกิเลสเอาไว้ชั่วคราว**เท่านั้น เมื่อสบโอกาสที่เหมาะสมกิเลสเหล่านั้นก็จะแผงฤทธิ์ออกมาได้ใหม่

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึง**ต้องระวังให้ดี** ไม่เช่นนั้นแล้วญาณเทียมจะเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติโดยการรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน ไม่ต้องสนใจผลที่จะเกิดในอนาคต และไม่ต้องไปเทียบชั้นญาณกับ

ทฤษฎีจะปลอดภัยกว่า ขอให้ศึกษาวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจอย่างชัดเจนเป็นใช้ได้ หลังจากนั้นก็คอยดูคอยสังเกตสถานะที่ปรากฏให้เห็นจริงๆ ในขณะที่นั้น แล้ววิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้นเอง อย่าใจร้อน ถ้ามีกัลยาณมิตรคอยแนะนำตามสมควรก็จะยิ่งดีขึ้นไปอีก.

ธัมมโชติ

25 ธันวาคม 2544

อย่าทำวิปัสสนาเพื่อหวังเกิดเป็นอะไร

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อมีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ จิตใจก็จะมีประสิทธิภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะส่งผลให้มีโอกาสไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ เช่นกัน และเมื่อบรรลุมรรคผลในชั้นต่างๆ แล้ว ก็จะไม่มีโอกาสไปเกิดในภพภูมิต่ำๆ อีกต่อไป ตามคุณสมบัติของมรรคผลชั้นนั้นๆ (ดูเรื่อง **อริยบุคคล 8 ประเภท** ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ)

การได้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ เหล่านี้ ขอให้ถือว่าเป็นเพียงผลพลอยได้ของการทำวิปัสสนาเท่านั้น อย่าได้ถือเป็นเรื่องมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาเป็นอันขาด เช่น อย่าคิดว่าจะเจริญวิปัสสนาเพื่อจะได้ไปเกิดในดุสิตเทวโลก หรือเพื่อไปเกิดในสุทธาวาสภูมิ เพราะความรู้สึกนึกคิดเช่นนั้น จะเป็นตัวขวางกั้นมรรคผล ทำให้มรรคผลเกิดได้ยาก หรือไม่สามรถเกิดได้เลย

ทั้งนี้ก็เพราะความรู้สึกนึกคิดเช่นนั้น เป็นสภาวะจิตที่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นในภพภูมิต่างๆ ประกอบไปด้วยตัณหาในภพ ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ตรงกันข้ามกับมรรคผลนิพพาน อันเป็นสภาวะจิตที่พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในภพภูมิทั้งปวง พ้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัดจิตทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นตัวตนในการเกิด หรือตัวตนในการไม่เกิด คือไม่ยึดมั่นทั้งในการเกิดและการไม่เกิด แต่จะรับรู้ในสภาวะต่างๆ ที่กำลังปรากฏ ทั้งในปัจจุบัน อดีต และที่จะปรากฏในอนาคต ตามสภาพความเป็นจริง โดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่น ปราศจากทั้งแรงดูดและแรงผลักทั้งปวง เป็นสภาวะที่เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง

ดังนั้น ความคาดหวังในภพภูมิต่างๆ หรือแม้แต่ความคาดหวังในมรรคผลชั้นต่างๆ (ซึ่งแน่นอนว่าย่อมจะหมายถึงความยึดมั่นถือมั่นในมรรคผลชั้นนั้นๆ) ย่อมจะเป็นตัวขัดขวางมรรคผลนิพพานทั้งสิ้น จะมากหรือน้อยก็ขึ้นกับความรุนแรงของความรู้สึกนั้นๆ

เพื่อความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติควรมีเป้าหมายที่ความหลุดพ้น (จากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง) แต่ในขณะเดียวกัน ก็จะต้อง **ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเป้าหมายนั้นด้วย** มีเพียงความรู้สึกที่เป็นกลางๆ อยู่เท่านั้น (ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ทำได้ยาก)

ถ้าจะให้ง่ายกว่านั้น ก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมายใดๆ เลย เพียงแต่ทำวิปัสสนาเพื่อศึกษาธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือของร่างกายจิตใจเท่านั้น แล้วหลังจากนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ซึ่งทุกอย่างจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ตามความเหมาะสมของความรู้และปัญญาที่เกิดขึ้น

ธัมมโชติ

2 มกราคม 2545

อริยบุคคล 7 ประเภท (ตามการบรรลุ)

พระไตรปิฎก : พระอภิธรรมปิฎก เล่ม 3 ธาตุกถา — บุคคลปัญญาติปกกรรม์

เอกกนิทเทศ

(การแบ่งอริยบุคคลออกเป็น 7 ประเภทในที่นี้ เป็นการแบ่งตามประเภทของการบรรลุธรรม ซึ่งต่างจากเรื่องอริยบุคคล 8 ประเภท ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ที่เป็นการแบ่งตามลำดับขั้นของกิเลสที่ละได้ - ธัมมโชติ)

[๔๐] บุคคลชื่อว่าอุกโตภาควิมุต เป็นไหน

บุคคลบางคนในโลกนี้ ถูกต้องซึ่งวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย (วิโมกข์ ๘ คือสมาบัติ ๘ ได้แก่สมาธิขั้นฌาน ๘ ขั้น คือ รูปฌาน ๔ + อรูปฌาน ๔ ดูเรื่องลำดับขั้นของจิต ในหมวดบทวิเคราะหฺ์ ประกอบ - ธัมมโชติ) แล้วสำเร็จอริยาบถอยู่ ทั้งอาสวะ(กิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน - ธัมมโชติ) ของผู้นั้นก็สิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า อุกโตภาควิมุต

(อุกโตภาควิมุต = การหลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ หลุดพ้นจากความยินดีในรูปด้วยอรุปรสมาบัติก่อน (ดูเรื่องสังยุโยชน์ 10 ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) โดยเฉพาะในหัวข้ออรุปราคะ ประกอบ) แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากความยินดีในนามด้วยวิปัสสนาปัญญา ซึ่งทำให้เป็นพระอรหันต์ด้วยวิปัสสนาปัญญา นี้ - ธัมมโชติ)

[๔๑] บุคคลชื่อว่าปัญญาวิมุต เป็นไหน

บุคคลบางคนในโลกนี้ มิได้ถูกต้องซึ่งวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย สำเร็จอริยาบถอยู่ แต่อาสวะของผู้นั้นสิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้ เรียกว่า ปัญญาวิมุต

(คือผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิจนถึงขั้นอรุปรฌาน เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงหลุดพ้นจากความยินดีทั้งในรูปและนามด้วยวิปัสสนาปัญญา - ธัมมโชติ)

[๔๒] บุคคลชื่อว่ากายสักขี เป็นไหน

บุคคลบางคนในโลกนี้ ถูกต้องซึ่งวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย แล้วสำเร็จอริยาบถอยู่ ทั้งอาสวะบางอย่างของผู้นั้นก็สิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า กายสักขี

(คล้ายกับอุภาโตภาควิมุต ต่างกันที่อุภาโตภาควิมุตนั้นเจริญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่กายสักขีเจริญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นอริยบุคคลขั้นต่ำกว่าพระอรหันต์ - รัम्मไซติ)

[๔๓] บุคคลชื่อว่า **ทิกฺขุปัตตะ** เป็นไฉน

บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่เหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อนึ่ง ธรรมทั้งหลายที่พระตถาคตประกาศแล้ว ผู้นั้นเห็นชัดแล้ว ดำเนินไปดีแล้วด้วยปัญญา อนึ่ง อาสวะบางอย่างของผู้นั้นก็สิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา บุคคลนี้เรียกว่า ทิกฺขุปัตตะ

(คล้ายกับปัญญาวิมุต ต่างกันที่ปัญญาวิมุตนั้นเจริญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่ทิกฺขุปัตตะเจริญวิปัสสนาจนบรรลุเป็นอริยบุคคลขั้นต่ำกว่าพระอรหันต์ โดยนับตั้งแต่โสดาปัตติผลบุคคลขึ้นไป **คูเรื่องอริยบุคคล 8 ประเภท ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ - รัम्मไซติ**)

[๔๔] บุคคลชื่อว่า **สัทธาวิมุต** เป็นไฉน

บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่เหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อนึ่ง ธรรมทั้งหลายที่พระตถาคตประกาศแล้ว ผู้นั้นเห็นชัดแล้ว ดำเนินไปดีแล้ว ด้วยปัญญา อนึ่ง อาสวะบางอย่างของผู้นั้นก็สิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา **แต่มีไข้** เหมือนบุคคลผู้เป็นทิกฺขุปัตตะ บุคคลนี้เรียกว่าสัทธาวิมุต

(ต่างจากทิกฺขุปัตตะตรงที่ทิกฺขุปัตตะอาศัยปัญญาเป็นหลัก แต่สัทธาวิมุตอาศัยศรัทธาเป็นใหญ่ นำปัญญาให้เกิดขึ้น - รัम्मไซติ)

[๔๕] บุคคลชื่อว่า **ธัมมานุสारी** เป็นไฉน

ปัญญินทรีย์ของบุคคลใด ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผลมีประมาณยิ่ง (ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล = โสดาปัตติมรรคบุคคล - รัम्मไซติ) บุคคลนั้นย่อมอบรมซึ่งอริยมรรคอันมีปัญญาเป็นเครื่องนำมา มีปัญญาเป็นประธานให้เกิดขึ้น บุคคลนี้เรียกว่า ธัมมานุสारी

บุคคลผู้ปฏิบัติแล้ว เพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ชื่อว่าธัมมานุสारी

บุคคลผู้ตั้งอยู่แล้วในผล ชื่อว่า ทิกฺขุปัตตะ

(คือขณะแห่งโสดาปัตติมรรค เป็นธัมมานุสारी

ขณะแห่งโสดาปัตติผลเป็นต้นไปจนถึงก่อนจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นทิกฺขุปัตตะ - รัम्मไซติ)

[๔๖] บุคคลชื่อว่า **สัทธานุสारी** เป็นไฉน

สัทธินทรีย์ของบุคคลใดผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีประมาณยิ่ง อบรมอริยมรรคมีสัทธาเป็นเครื่องนำมา มีสัทธาเป็นประธานให้เกิดขึ้น บุคคลนี้เรียกว่า สัทธานุสारीบุคคล

ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ชื่อว่าสัทธานุสारी

ผู้ตั้งอยู่แล้วในผล ชื่อว่าสัทธาวิมุต

(คือขณะแห่งไสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสारी

ขณะแห่งไสดาปัตติผลเป็นต้นไปจนถึงก่อนจะบรรลुเป็นพระอรหันต์ เป็นสัทธาวิมุต - รัम्मไซติ)

ผู้รวบรวม

รัम्मไซติ

13 มกราคม 2545

โพชฌงค์ 7

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, January 15, 2002 7:00 PM

Subject: โพชฌงค์ 7

..... ดิฉันต้องการทราบความหมายของคำว่า " โพชฌงค์ 7 " คืออะไร มีความหมายว่าอย่างไร และยกตัวอย่างอธิบายประกอบเพื่อให้เข้าใจถึงความหมายให้ดียิ่งขึ้น ต้องการคำตอบด่วนมาก

จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ รัम्मไซติ

โพชฌงค์ ๗ จากพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายไว้ดังนี้ :

โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี ๗ อย่างคือ ๑. สติ ๒. รัम्मวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปีติ ๕. ปัสสัททิ ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

อธิบายเพิ่มเติม

โพชฌงค์ คือสิ่งที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้การตรัสรู้ หรือโพธิจิต หรือการบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้ มี 7 อย่าง คือ

- 1.) **สติ** — ความระลึกได้
- 2.) **ธัมมวิจยะ** - การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม การวิจยธรรม ซึ่งเป็นตัวปัญญานั่นเอง
- 3.) **วิริยะ** — ความพากเพียร
- 4.) **ปีติ** - ความอิ่มใจ, ความเต็มใจในใจ มี ๕ ชนิด คือ
 - ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อยพออนชนชั้นน้ำตาไหล
 - ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ รู้สึกแปลกๆ ดุจฟ้าแลบ
 - โลกัณฑิกาปีติ ปีติเป็นระลอก รู้สึกชุ่มงมาๆ ดุจคลื่นซัดฝั่ง
 - อุพเพคาปีติ ปีติไหลตลอดย ใจฟูตัวเบา หรืออุทานออกมา
 - ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน เือบอาบไปทั่วสรรพางค์ เป็นของประกอบกับสมาธิ

(จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เช่นกัน)
- 5.) **ปัสสัทธิ** - ความสงบกายสงบใจ, ความสงบใจและอารมณ์, ความสงบเย็น, ความผ่อนคลายกายใจ (จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เช่นกัน)
- 6.) **สมาธิ** - ความตั้งใจมั่น ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ
- 7.) **อุเบกขา** - ความที่จิตมีความสงบระงับเป็นอย่างยิ่ง ไม่กระเพื่อมไหวไปตามสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ รัก ชัง กล้า กลัว ยินดี ยินร้าย ฯลฯ ซึ่งจะเป็นจิตที่มีความประณีต ละเอียดอ่อน ปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นอย่างยิ่ง

เมื่อธรรมทั้ง 7 อย่างนี้เกิดขึ้น จิตจะมีทั้งกำลัง (จากวิริยะ และสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย (จากปีติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (จากอุเบกขา) โดยมีสติและปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรม ซึ่งแน่นอนว่าจิตที่มีสภาพเช่นนี้ เมื่อจะโน้มไปเพื่อทำประโยชน์สิ่งใด ความสำเร็จย่อมอยู่ไม่ไกลเลย

ธัมมโชติ

21 มกราคม 2545

โยนิโสมนสิการ

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Monday, January 21, 2002 10:34 AM

Subject: ขอความกรุณาค่ะ

ต้องการทราบความหมายของคำว่าโยนิโสมนสิการ พร้อมยกตัวอย่างประกอบด้วยค่ะ ช่วยเมลกลับ มาด้วยนะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

คำว่าโยนิโสมนสิการ จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายไว้ดังนี้ :

โยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคาย, กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย คือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะ และความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตrongให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชชาและตัณหา, ความรู้จักคิด, คิดถูกวิธี

อธิบายเพิ่มเติม

โดยหลักแล้วโยนิโสมนสิการก็คือหลักการสำคัญของการเจริญวิปัสสนา คือการมีสติเฝ้าสังเกตสภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริงในขณะที่เป็นปัจจุบันนั้นของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ (โดยเน้นที่ร่างกายและจิตใจของตนเองเป็นหลัก) เพื่อให้เห็นความเป็นไปของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ

โดยเป้าหมายขั้นสูงสุดก็เพื่อให้เห็น หรือให้รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ คือความที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แปรปรวนไปตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ถ้าขึ้นไปยึดก็มีแต่ทุกข์ที่จะตามมา ฯลฯ

เมื่อเห็นความเป็นจริงมากขึ้น และชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ก็จะลดน้อยถอยลงไปตามลำดับ จนถึงขั้นทำลายกิเลสได้ในที่สุด (อ่านรายละเอียดได้ในเรื่องต่างๆ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ตั้งแต่เรื่องแรกของหมวดเป็นต้นไป)

ซึ่งการมีสติเฝ้าสังเกตนี้จะใช้ปัญญาเป็นเครื่องประกอบด้วย (ความจริงแล้วโยนิโสมนสิการก็คือตัวสำคัญที่ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นนั่นเอง) และเมื่อสังเกตไปมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ก็จะได้ข้อมูล (ตามความเป็นจริง) มากขึ้นเรื่อยๆ การพิจารณาโดยแยกคายก็จะตามมา ทำให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ นอกจากจะเห็นสภาวะที่แท้จริงในแต่ละขณะแล้ว ยังสามารถเห็นความสัมพันธ์ของสภาวะอันนั้นกับเหตุปัจจัยที่ทำให้สภาวะอันนั้นเกิดขึ้นอีกด้วย ยิ่งสังเกตมากขึ้นเท่าใด ปัญญา ความรู้แจ้งในธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจก็จะมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าเป็นการดูแบบไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีโยนิโสมนสิการประกอบ ก็จะเป็นเหมือนการเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาเลย

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

27 มกราคม 2545

อาจารย์และศิลาจำเป็นหรือไม่

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

การนั่งวิปัสสนา ต้องมีอาจารย์หรือเปล่านั้น และต้องถือศีลด้วยหรือเปล่า แล้วจะทำให้จิตใจที่หมกมุ่นที่สกปรก ใสสะอาดได้ใหม่น่า บอกหน่อยนะคะ

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ผมขอเรียนให้ทราบดังนี้ครับ

- 1.) การเจริญวิปัสสนานั้นจำเป็นต้องรู้แนวทางที่ถูกต้องครับ ซึ่งอาจจะรู้ได้จากการอ่าน หรือการฟัง หรือด้วยวิธีอื่นใดก็ได้แล้วแต่ เพราะผู้ที่รู้ได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมีผู้อื่นแนะนำ ก็มีอยู่ 2 จำพวกคือ พระพุทธเจ้า (พระสัพพัญญูพุทธเจ้า) กับพระปัจเจกพุทธเจ้าเท่านั้น (ดูรายละเอียดเรื่อง พระพุทธเจ้าได้ในเรื่อง **เวลามสูตร : เปรียบเทียบผลบุญชนิดต่างๆ ในหมวดธรรมทั่วไป**) ซึ่ง ทั้ง 2 อย่างนี้ จะไม่มาตรัสรู้ในช่วงที่คำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อนยังไม่เลือนหายไปจาก โลก

ในสมัยพุทธกาลนั้น เท่าที่สังเกตจากในพระไตรปิฎก จะเห็นว่าภิกษุส่วนใหญ่จะฟัง คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า หรือจากอุปัชฌาย์ หรืออาจารย์ แล้วก็แยก ย้ายกันไปปฏิบัติตามป่า ตามถ้ำ หรือในที่ถ้ำอื่นอื่น จนกระทั่งบรรลุมรรคผลโดยไม่ได้ฟังคำแนะนำ เพิ่มเติมเป็นระยะๆ อย่างเช่นในปัจจุบัน

คือพอรู้ทางที่ถูกแล้วก็ไม่ต้องฟังอะไรเพิ่มเติมอีกเลย จะมีบ้างก็เพียงบางรูปเท่านั้น ที่ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเพิ่มเติมให้อีกในภายหลัง แต่ก็ต้องยอมรับความจริงว่าอินทรีย์ของคนใน สมัยนั้นกล้าแข็งกว่าคนสมัยนี้เป็นส่วนใหญ่

เพราะฉะนั้นถ้าจะให้เหมาะสมกับคนสมัยนี้ ก็น่าจะใช้วิธีศึกษาหลักการให้เข้าใจอย่างถ่อง แท้เสียก่อน (จะด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม) แล้วก็ปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างจริงจัง เมื่อติดขัดหรือไม่แน่ใจตรง ส่วนไหนก็ศึกษาเพิ่มเติม หรือถามผู้รู้เป็นระยะๆ แล้วก็ปฏิบัติต่อไป ก็น่าจะเป็นทางที่เหมาะสมที่สุด

- 2.) เรื่องที่ว่าต้องถือศีลด้วยหรือเปล่า และจะทำให้จิตใจที่หมกมุ่น ที่สกปรก ใสสะอาดได้ใหม่นั้น คิดว่า ถ้าอ่านเรื่อง **ลำดับขั้นของจิต** และเรื่อง **พุทธวิธีพัฒนาจิต** ในหมวด **บทวิเคราะห** ก็น่าจะเข้าใจ ได้ชัดเจนนะครับ

เพราะไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน การรักษาศีล การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนา ก็ล้วนมีส่วน ในการชักพอกจิตให้ใสสะอาด เบาลายด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ช่วยกันคนละแ่งมุมเท่านั้นเอง

ดังนั้น ทุกอย่างก็จะมีผลที่คอยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันไปในตัวอยู่แล้ว ถ้าขาดอย่างใดอย่าง หนึ่งไป อย่างอื่นก็ต้องเพิ่มกำลังให้แรงขึ้นอีกเพื่อชดเชยกัน ซึ่งบางกรณีก็อาจชดเชยกันไม่ได้ หรือ ได้ก็ลำบากมาก เช่น การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจหายบกระด้างขึ้น ถ้าฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำแล้ว การจะ ให้ทาน ทำสมาธิ หรือเจริญวิปัสสนา ให้หนักขึ้นเพื่อชดเชยกันก็จะทำได้ลำบาก เพราะการฝึกสมาธิ จะคอยดึงจิตลงอยู่เรื่อยๆ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

2 กุมภาพันธ์ 2545

รูปนามกำลังแสดงธรรมชาติให้เห็น

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ตอนนี้ผมได้ปฏิบัติถึงขั้นที่ว่าไม่สามารถจับความเคลื่อนไหวของท้องได้ เพราะว่ามันนิ่งมาก จากในตอนแรกที่พองยุบสังเกตได้อย่างชัดเจน

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอเรียนให้ทราบดังนี้ครับ

การเจริญวิปัสสนานั้น ก็คือการศึกษาธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ เพื่อให้รู้จักและเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง ซึ่งเมื่อเราดูรูปนามมากขึ้นเรื่อยๆ รูปนามก็จะแสดงธรรมชาติของมันให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ (ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แปรปรวนไปตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เป็นเพียงผลของเหตุปัจจัย ยึดมั่นถือมั่นอะไรไม่ได้ เพราะถ้าขึ้นไปยึดเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น (ก็ไปยึดเอาสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจนี้น้ำ!) คาคหวังอะไรไม่ได้เลย ฯลฯ)

เมื่อเห็นธรรมชาติที่แท้จริงมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ก็จะลดน้อยถอยลงไป กิเลสต่างๆ ก็ลดน้อยลงไปเช่นกัน จนถึงที่สุดกิเลสก็จะถูกทำลายลงไปได้อย่างถาวร (อ่านรายละเอียดได้จากเรื่องต่างๆ ในหมวด**บทวิเคราะห** และหมวด**วิปัสสนา (ปัญญา)**)

อาการที่คุณ บอกมานั้น ก็เป็นธรรมชาติที่รูปนามแสดงให้เห็นนั่นเองครับ มันกำลังแสดงให้เห็นความไม่เที่ยง ความแปรปรวนไป ความไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ฯลฯ ของการเคลื่อนไหวตัวของท้อง

สิ่งที่ควรทำต่อไปก็คือ รับรู้ตามสภาพที่ปรากฏในขณะนั้น ถ้าคุณใช้คำบริกรรมว่า "พองหนอ ยุบหนอ" อยู่ เมื่อมันไม่พองไม่ยุบแล้ว ก็เปลี่ยนเป็น "นิ่งหนอ" หรือ "รู้หนอ" แทน คือรู้ว่าตอนนี้นิ่งเป็นอย่างนี้ (อาการเป็นยังไงก็บริกรรมไปอย่างนั้น) แล้วก็คอยดูคอยสังเกตมันต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะแสดงธรรมชาติของมันออกมาเรื่อยๆ เอง แล้วคุณก็จะรู้และเข้าใจธรรมชาติของรูปนามมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ

ในขณะที่สังเกตาการทางกาย ก็คอยสังเกตาการทางใจประกอบไปด้วย เช่น สงบนิ่ง ฟุ้งซ่าน สบายใจ กลุ้มใจ กังวล สงสัย ตกใจ กลัว แล้วก็บริกรรมตามสภาพที่ปรากฏนั้นประกอบไปด้วย เช่นเดียวกับอาการทางกาย

ในขณะที่เดียวกันก็พยายามหา "เรา" ให้เจอ (คือหาว่าสิ่งที่คุณรู้สึกว่าเป็นเรานั้นอยู่ตรงไหน หรือคืออะไร เช่น อาจจะรู้สึกว่ามี สมอง หรือ หัวใจ กระดูก ร่างกายทั้งหมด จิต ความรู้สึก ความคิด ความจำ ฯลฯ คือเรา หรือ เป็นเรา)

เมื่อเจอ "เรา" แล้ว ก็คอยดู คอยสังเกต "เรา" นั้นไปเรื่อยๆ ทั้งเวลาที่ทำกรรมฐาน และเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน จนกระทั่งหลับไปในที่สุด คือรู้ตัวเมื่อไหร่ที่สังเกตเมื่อนั้น แล้วสิ่งที่คุณคิดว่าเป็น "เรา" นั้น ก็จะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ

แล้วคุณก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งนั้นสมควรจะถูกเรียกว่า "เรา" หรือ "ของๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา" หรือไม่ สิ่งนั้นควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่นหรือไม่

เมื่อสังเกตมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว บางครั้ง "เรา" ก็อาจจะย้ายจุดไปอยู่ที่อื่น (เช่น เดิมรู้สึกว่ามีจิตคือเรา ต่อมากลับรู้สึกถึงความจำต่างหากที่เป็นเรา ต่อมาก็อาจย้ายไปที่จุดอื่นอีก ฯลฯ) ถ้าความรู้สึกว่าเป็น "เรา" ย้ายไปอยู่ที่จุดอื่น ก็ย้ายจุดในการดู ในการสังเกต ตาม "เรา" นั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหา "เรา" ไม่เจอในที่สุด

ลองคิดดูให้ดีเถิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา นำทุกข์มาให้สารพัดอย่าง ไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เอาแน่อะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรไม่ได้เลย ฯลฯ นั้นสมควรหรือที่จะเรียกว่าเป็น "เรา" หรือ "ของๆ เรา" หรือ "ตัวตนของเรา"

ถ้าจะถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น "เรา" แล้ว อย่างน้อยสิ่งนั้นก็ควรจะอยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ตลอดเวลาไม่ใช่หรือ

ไม่ใช่แค่บางครั้งก็บังเอิญได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสมก็เป็นอย่างที่ต้องการ แต่ถ้าไม่บังเอิญอย่างนั้นก็กลับกลายเป็นอย่างอื่น เช่น เมื่อมีเหตุให้สุขก็สุข มีเหตุให้ทุกข์ก็ทุกข์ มีเหตุให้โกรธก็โกรธ มีเหตุให้ดีใจก็ดีใจ มีเหตุให้เสียใจก็เสียใจ มีเหตุให้ป่วยก็ป่วย ฯลฯ ทั้งที่ไม่ได้อยากจะให้ทุกข์ ให้โกรธ ให้เสียใจ ให้เจ็บป่วย ฯลฯ เลยสักนิดเดียว

เมื่อรู้และเข้าใจธรรมชาติของรูปนามมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว อานิสงส์ของมันก็จะปรากฏให้เห็นเอง คุณก็จะสัมผัสได้ถึงความปลอดภัย โปร่ง โล่งใจ เบาสบาย เหมือนนกภูเขาออกจากอก (ภูเขาคือสิ่งต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นเอาไว้)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

2 กุมภาพันธ์ 2545

โทษของกาม

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๕ มัชฌิมนิกาย
มัชฌิมปัณณาสก์

สุภสูตร

[๗๒๓] ดูกรมาณพ กามคุณ ๕ ประการนี้ & ประการเป็นไฉน คือ รูปอันจะพึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด เสี่ยงอันจะพึงรู้แจ้งด้วยหู ... กลิ่นอันจะพึงรู้แจ้งด้วยจมูก ... รสอันจะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ... โผฏฐัพพะอันจะพึงรู้แจ้งด้วยกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด กามคุณ ๕ ประการนี้แล

โปตลียสูตร

อุปมา กาม ๗ ข้อ

[๔๗] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์ว่า ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนสุนัข อันความเพี้ยเพราะความหิวเบียดเบียนแล้ว พึ่งเข้าไปยืนอยู่ใกล้เชิงของนายโคฆาต นายโคฆาต หรือลูกมือของนายโคฆาตผู้ฉลาด พึ่งโยนร่างกระดูกที่เชือดชำแหละออกจจนหมดเนื้อแล้ว เป็อนแต่เลือดไปยังสุนัข ฉนใด ดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน สุนัขนั้นแทะร่างกระดูกที่เชือดชำแหละออกจจนหมดเนื้อ เป็อนแต่เลือด จะพึงบ้ำบัดความเพี้ยเพราะความหิวได้บ้างหรือ?

ไม่ได้เลยพระองค์ผู้เจริญ ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะเป็นร่างกระดูกที่เชือดชำแหละออกจจนหมดเนื้อ เป็อนแต่เลือด และสุนัขนั้นพึ่งมีแต่ส่วนแห่งความเหน็ดเหนื่อยคับแค้นเท่านั้น.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉนนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยร่างกระดูก มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (เหมือนกระดูกที่แทะกินเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม - รัมมไซติ) ครันเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว (อุเบกขาจากสมาธิ อุเบกขาที่จิตไม่ซัดส่ายไปตามกามคุณอารมณ์ต่างๆ - รัมมไซติ) อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๔๘] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนแรงก็ดี นกตะกรุมก็ดี เหยี่ยวก็ดี พาชิ้นเนื้อบินไป แรงทั้งหลาย นกตะกรุมทั้งหลาย หรือ เหยี่ยวทั้งหลาย จะพึงเฝ้ารุมจิกแย่งชิ้นเนื้อนั้น ฉนใด ดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ถ้าแรง นกตะกรุม หรือเหยี่ยวตัวนั้น ไม่รีบปล่อยชิ้นเนื้อนั้นเสีย มันจะถึงตายหรือทุกข์ปางตาย เพราะชิ้นเนื้อนั้นเป็นเหตุ?

อย่างนั้น พระองค์ผู้เจริญ.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยชิ้นเนื้อ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (เหมือนชิ้นเนื้อที่เป็นเหตุแห่งการแย่งชิง การทำร้าย การต้องคอยระวังรักษา ความหวังกังวล - รัมมชาติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๔๙] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนบุรุษพึงถือคบเพลิงหญ้าอันไฟติดทั่ว แล้วเดินทวนลมไป ฉันใด ดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ถ้าบุรุษนั้นไม่รีบปล่อยคบเพลิงหญ้าอันไฟติดทั่วนั้นเสีย คบเพลิงหญ้าอันไฟติดทั่วนั้น พิงไหม้มือ ไหม้แขน หรืออวัยวะน้อยใหญ่ แห่งใดแห่งหนึ่งของบุรุษนั้น บุรุษนั้นจะถึงตาย หรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะคบเพลิงนั้นเป็นเหตุ?

อย่างนั้น พระองค์ผู้เจริญ.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยคบเพลิงหญ้า มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (ถ้ายึดมั่นถือมั่น ครอบครองเอาไว้ ก็จะทำให้เป็นทุกข์ เกรี้ยวอริใจ - รัมมชาติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๕๐] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ลึกกว่าขั้วบุรุษหนึ่ง เต็มด้วยถ่านเพลิงอันปราศจากเปลว ปราศจากควัน บุรุษผู้รักชีวิต ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ พึงมา บุรุษมีกำลังสองคนช่วยกันจับแขน บุรุษนั้นข้างละคน ชุดเข้าไปยังหลุมถ่านเพลิง ฉันใด ดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นจะพึงน้อมกายเข้าไป ด้วยคิดเห็นอย่างนี้ๆ บ้างหรือ?

ไม่เป็นเช่นนั้น พระองค์ผู้เจริญ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะบุรุษนั้นรู้ว่า เราจักตกลงยังหลุมถ่านเพลิงนี้ จักถึงตาย หรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะการตกลงยังหลุมถ่านเพลิงเป็นเหตุ.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (มีความทุกข์ความเกรี้ยวอริใจมาก ใครหลงเข้าไปแล้วก็ยากที่จะหลุดออกมาได้ - รัมมชาติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๕๑] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนบุรุษพึงฝันเห็นสวนอันน่ารื่นรมย์ ป่าอันน่ารื่นรมย์ ภาคพื้นอันน่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีอันน่ารื่นรมย์ บุรุษนั้นตื่นขึ้นแล้ว ไม่พึงเห็นอะไร ฉันใด ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันนั้นแล

ยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยความฝัน มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (เป็นดังภาพมายา หาสาระแก่นสารมิได้ - ธัมมโชติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๕๒] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนบุรุษพึงเยี่ยมโรคสมบัติ คือ แก้วมณี และกุนฑลอย่างดีบรรทุกยานไป เขาแหวดล้อมด้วยทรัพย์สมบัติที่ตนเยี่ยมมา พึงเดินไปภายในตลาด คนเห็นเขาเข้าแล้ว พึงกล่าวอย่างนี้ว่า ดูกรท่านผู้เจริญ บุรุษผู้นี้มีโรคสมบัติหนอ ได้ยินว่าชนทั้งหลายผู้มิโรคสมบัติ ย่อมใช้สอยโรคสมบัติอย่างนี้ ดังนี้ พวกเจ้าของพึงพบบุรุษนั้น ณ ที่ใดๆ พึงนำเอาของของตนคืนไปในที่นั้นๆ ฉันทดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน จะสมควรหรือหนอ เพื่อความที่บุรุษนั้นจะเป็นอย่างอื่นไป? (มีร่างกายหรือจิตใจแปรปรวนไป เช่น เศร้าโศกเสียใจ ที่สูญเสียสิ่งของเหล่านั้นไป - ธัมมโชติ)

ไม่เป็นเช่นนั้น พระองค์ผู้เจริญ ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะเจ้าของย่อมจะนำเอาของของตนคืนไปได้.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันทนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยของเยี่ยม มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (มีความพลัดพราก สูญเสียเป็นธรรมดา - ธัมมโชติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

[๕๓] ดูกรคฤหบดี เปรียบเหมือนราวป่าใหญ่ในที่ที่ไม่ไกลบ้านหรือนิคม ต้นไม้ในราวป่านั้น พึงมีผลรสอร่อย ทั้งมีผลดก แต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว บุรุษผู้ต้องการผลไม้ พึงเที่ยวมาเสาะแสวงหาผลไม้ เขาแหวะยังราวป่านั้น เห็นต้นไม้อันมีผลรสอร่อย มีผลดกนั้น เขาพึงคิดอย่างนี้ว่า ต้นไม้นี้มีผลรสอร่อย มีผลดก แต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว แต่เรารู้เพื่อขึ้นต้นไม้ ไฉนหนอ เราพึงขึ้นต้นไม้แล้วกินพออิ่ม และห่อพกไปบ้าง เขาขึ้นต้นไม้แล้วกินจนอิ่ม และห่อพกไว้

ลำดับนั้น บุรุษคนที่ต้องการผลไม้ ถือขวานอันคม เที่ยวมาเสาะแสวงหาผลไม้ เขาแหวะยังราวป่านั้น แล้วเห็นต้นไม้มีผลรสอร่อย มีผลดกนั้น เขาพึงคิดอย่างนี้ว่า ต้นไม้นี้มีผลรสอร่อย มีผลดก แต่ไม่มีผลหล่นลง ณ ภาคพื้นสักผลเดียว และเราก็มารู้เพื่อขึ้นต้นไม้ ไฉนหนอ เราพึงตัดต้นไม้แต่โคนต้น แล้วกินพออิ่ม และห่อพกไปบ้าง เขาพึงตัดต้นไม้แต่โคนต้น ฉันทดู

ดูกรคฤหบดี ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษคนโน้นซึ่งขึ้นต้นไม้ก่อนนั้น ถ้าแลเขาไม่รีบลง ต้นไม้นั้นจะพึงล้มลง หักมือ หักเท้า หรือหักอวัยวะน้อยใหญ่แห่งใดแห่งหนึ่งของบุรุษนั้น บุรุษนั้นพึงถึงตายหรือถึงทุกข์ปางตาย เพราะต้นไม้ล้มเป็นเหตุ?

เป็นอย่างนั้น พระองค์ผู้เจริญ.

ดูกรคฤหบดี อริยสาวกก็ฉันนั้นแล ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กามทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เปรียบด้วยผลไม้ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ในกามนี้มีโทษอย่างยิ่ง (เป็นที่หมายปองของคนจำนวนมาก - รัมมโชติ) ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ย่อมเว้นขาดซึ่งอุเบกขา ที่มีความเป็นต่างๆ อาศัยความเป็นต่างๆ แล้วเจริญอุเบกขาที่มีความเป็นอารมณ์เดียว อาศัยความเป็นอารมณ์เดียว อันเป็นที่ดับความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง หาส่วนเหลือมิได้.

ผู้รวบรวม

รัมมโชติ

23 มีนาคม 2545

ทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๐ สังยุตตนิกาย

สพ่ายตนวรรค รโหคตสูตร

[๓๙๑] ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค แล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานพระวโรกาส ความปริวิตกแห่งใจเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ผู้หลีกเลี่ยงอยู่ในที่ลับอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาค ตรัสเวทนา ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา (เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข - รัมมโชติ) พระผู้มีพระภาคตรัสเวทนา ๓ อย่างนี้ ก็พระผู้มีพระภาคตรัสพระดำรัสนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ (หมายความว่าเวทนาแต่ละชนิดล้วนเป็นทุกข์ลักษณะในไตรลักษณ์ ดูเรื่องทุกข์เกิดจากอะไร ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ - รัมมโชติ) ดังนี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสพระดำรัสนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ ทรงหมายเอาอะไรหนอ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ถูกแล้ว ถูกแล้ว ภิกษุ ดูกรภิกษุ เรากล่าวเวทนา ๓ นี้ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เรากล่าวเวทนา ๓ นี้ ดูกรภิกษุ เรากล่าวคำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ ดูกรภิกษุ ก็คำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ เรากล่าวหมายเอาความที่สังขารทั้งหลาย (สังขารธรรม คือสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งที่แปรปรวนไปเพราะเหตุปัจจัย ได้แก่สิ่งทั้งปวง ยกเว้นนิพพาน - รัมมโชติ) นั้นเองไม่เที่ยง ดูกรภิกษุ ก็คำนี้ว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นทุกข์ ดังนี้ เรากล่าวหมายเอาความที่สังขารทั้งหลายนั้นแหละมีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไป แปรปรวนไป เป็นธรรมดา ฯ

อธิบายเพิ่มเติม

สรุปก็คือทุกขัง หรือทุกขลักษณะ หรือทุกขังในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หมายถึง ลักษณะที่มีความไม่เที่ยง มีความสิ้นไป เสื่อมไป คลายไป ดับไป แปรปรวนไปเป็นธรรมดาของตนเอง ซึ่งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ก็ล้วนมีลักษณะเช่นนี้ด้วย คือ เวทนาทุกชนิดล้วนเป็นทุกขัง (ทุกขลักษณะ)

ผู้รวบรวม

ธัมมโชติ

24 มีนาคม 2545

ศีลเป็นฐานของอริยมรรค

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ สังยุตตนิกาย

มหาวารวรรค พลกรณียสูตรที่ ๒

อาศัยศีลเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

[๒๖๖] สāvātthināna. ดูกรภิกษุทั้งหลาย การงานที่จะพึงทำด้วยกำลังอย่างใดอย่างหนึ่ง อันบุคคลทำอยู่ ทั้งหมดนั้น อันบุคคลอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงทำได้ การงานที่จะพึงทำด้วยกำลังเหล่านี้ อันบุคคลย่อมกระทำได้ด้วยอาการอย่างนี้ แม้ฉันใด ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ฉะนั้นเหมือนกัน.

[๒๖๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างไรเล่า?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสมาธิปฏิภาณ มีอันกำจัดการละเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ

(ย่อมเจริญสมาธิปฏิภาณ . . . สัมมาวาจา . . . สัมมากัมมันตะ . . . สัมมาอาชีวะ . . . สัมมาวายามะ . . . สัมมาสติ . . . - ธัมมโชติ)

ย่อมเจริญสมาธิปฏิภาณ มีอันกำจัดการละเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างนี้แล.

อธิบายเพิ่มเติม

มรรค 8 คือ หนทางสู่ความพ้นทุกข์อันชอบ ประกอบด้วย

- 1.) สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นชอบ ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ สภาวะเช่นใดคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ วิธีการใดคือทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
- 2.) สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกาม ออกจากความพยายาบาท ออกจากความเบียดเบียน
- 3.) สัมมาวาจา - วาจาชอบ คือ งดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า
- 4.) สัมมากัมมันตะ - การงานชอบ หรือ ประพฤติชอบ (ทางกาย) คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม
- 5.) สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีพชอบ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดศีลธรรม
- 6.) สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ คือ
 - เพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
 - เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
 - เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
 - เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น มั่นคงต่อไป
- 7.) สัมมาสติ - ระลึกรู้ชอบ คือ ตามระลึกรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม
- 8.) สัมมาสมาธิ - ตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ สมาธิในระดับต่างๆ อันเป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลส

ผู้รวบรวม

ธัมมโชติ

2 มิถุนายน 2545

ดอกไม้อริยะ

คำเตือน กรุณาเตรียมใจให้ดีก่อนที่จะดูรูปในหน้าถัดไปนี้

รูปนี้อาจจะดูน่ากลัว แต่การหลงไหลในรูปที่สวยงามกลับน่ากลัวยิ่งกว่า เพราะทุกข์จากความกลัวที่เกิดจากรูปนี้ น้อยนักเมื่อเทียบกับทุกข์ที่จะตามมาจากการติดยึดในรูปที่สวยงาม ชวนให้หลงหลงทั้งหลาย.

- แม้ตัวท่านเองก็จักต้องเป็นเช่นนี้
- แม้คนที่ท่านรักก็จักต้องเป็นเช่นนี้
- แม้คนที่ท่านเกลียดก็จักต้องเป็นเช่นนี้

- ทุกๆ ชีวิตก็ล้วนจักต้องเป็นเช่นนี้ โดยไม่รู้ว่าจะเร็วหรือช้าเพียงใด

!!! จะเอาอะไรกันมากกับชีวิตที่ไม่แน่นอนนี้ !!!

ขอขอบคุณผู้ที่เคยคิดว่าเป็นเจ้าของก้อนเนื้อเหล่านี้ และขอให้ท่านจงมีส่วนร่วมในบุญอันเกิดจากการเผยแพร่ธรรมของข้าพเจ้าด้วยเทอญ.

ฉั่มมโชติ

9 มิถุนายน 2545



หมายเหตุ ภาพจากห้องชันสูตร โรงพยาบาลศิริราช

สมณะกับวิปัสสนา

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาสนทนาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

เนื้อความ

เคยอ่านเจอจากที่ใดไม่ทราบ ลืมแหล่งไปแล้วคะ บอกว่าวิปัสสนาเป็นทางตรง สมณะทำให้แหวะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขออธิบายเพิ่มเติมเรื่องสมณะ(สมาธิ) กับวิปัสสนา อีกนิดนะคะ (ป้องกันการเข้าใจผิด)

ที่บางท่านกล่าวว่าสมณะเป็นทางอ้อม หรือเป็นการแหวะพักผ่อนข้างทางนั้น ความจริงแล้ว**ขึ้นกับการนำไปใช้ครับ** (สังเกตได้ว่าไม่เคยเจอตรงไหนที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามการทำสมาธิเลยนะคะ) ขอแยกอธิบายเป็นกรณีดังนี้ครับ

- 1.) ถ้าทำสมาธิแล้ว**มัวหลงไหล เพลิดเพลินอยู่กับสมาธิ ไม่กระตือรือร้นที่จะเจริญวิปัสสนา** อย่างนั้นก็**เป็นทางอ้อมอย่างมากครับ** หรืออาจเรียกว่าผิดทางเลยก็ได้ บางสำนักกลัวเกิดกรณีนี้ขึ้นจนถึงกับห้ามนั่งสมาธิเลยก็มีครับ

หรือบางคน**อาจถึงขั้นหลงผิด** คือด้วยอำนาจของสมาธิที่สามารถ**ข่มกิเลส**บางตัวได้ **ชั่วคราวนั้น** ทำให้เข้าใจผิดคิดว่ากิเลสตัวนั้นๆ หดไปแล้วจริงๆ เลยคิดว่าตนได้บรรลุมรรค/ผลขั้นนั้นขั้นนี้แล้วก็มี กรณีนี้ก็ต้องเรียกว่าหลงทางนะคะ

- 2.) การทำสมาธิไปด้วย พร้อมกับเจริญวิปัสสนาไปด้วยควบคู่กันไป อย่างนี้ก็จะ**เกื้อหนุนกันครับ** คือผลของสมาธิก็ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ง่ายขึ้น และผลของวิปัสสนา (ความปล่อยวาง, ความไม่ยึดมั่น) ก็ทำให้นิรวรณ์ (สิ่งขวางกั้นสมาธิ) เกิดน้อยลง หรือลดกำลังลงไป ทำให้สมาธิเกิดได้ง่ายขึ้นเช่นกันครับ อย่างนี้ก็คงไม่น่าเรียกว่าเป็นทางอ้อมนะคะ โดยเฉพาะคนที่ไม่มีพื้นฐานทางสมาธิอยู่ก่อนแล้ว

- 3.) การใช้สมาธิให้เป็นฐานของวิปัสสนาโดยตรง **วิธีที่ 1.** คือ การพิจารณาธรรมชาติของสมาธิ คือความไม่เที่ยง แปรปรวนไปตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจ เสื่อมได้ง่าย เอาแน่อะไรไม่ได้ ยึดมั่นอะไรไม่ได้ ฯลฯ (คือคนที่ได้สมาธิขั้นสูงนั้นๆ ก็มักจะยึดมั่นในสมาธิ เหมือนกับว่าสมาธิเป็นที่พึ่งพิงทั้งหมดของชีวิต เห็นสมาธิเป็นสรณะ พอใช้วิธีนี้แล้วทำให้หมดความยึดมั่นในสมาธิไปได้ ก็จะส่งผลให้หมดความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไปด้วยเช่นกัน)

- 4.) การใช้สมาธิให้เป็นฐานของวิปัสสนาโดยตรง **วิธีที่ 2.** คือ วิธีที่เรียกว่า**วิชา 3** (วิธีเดียวกับที่เจ้าชายสิทธัตถะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) คือเมื่อทำสมาธิจนถึงขั้นจตุตถฌาน (ฌานที่ **4.**) ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของรูปฌานแล้ว ก็ฝึกอกุญญาต่อไป จนกระทั่งได้วิชา **3** คือ
- **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** คือระลึกชาติได้
 - **จตุปปาทญาณ** คือได้ตาทิพย์มองเห็นสัตว์กำลังตายบ้าง กำลังเกิดบ้าง มีอาการดีบ้าง เลวบ้าง ตามกรรมของตน
 - **อัสวักขยญาณ** คือปัญญาที่ทำให้กิเลสทั้งหลายสิ้นไป

กรณี**ที่ 3.** และ **4.** นี้ก็ขึ้นกับพื้นฐานของสมาธิที่มีอยู่เดิมครับ คือ ถ้าเดิมมีสมาธิถึงขั้นนั้นอยู่แล้ว ก็ใช้สมาธินั้นเป็นฐานเจริญวิปัสสนาได้ทันที อย่างนี้ก็ไม่ใช่ทางอ้อมครับ แต่เป็นทางที่เร็วด้วยซ้ำไป แต่ถ้าพื้นฐานทางสมาธิเดิมมีไม่พอ ทำให้ต้องมาเสียเวลาฝึกสมาธิให้ถึงขั้นที่ต้องการซะก่อน แล้วถึงจะทำวิปัสสนาอย่างนั้นก็เรียกได้ว่าเป็นทางอ้อมครับ

ธัมมโชติ

6 กรกฎาคม 2545

การเจริญสัญญา 10 ประการ

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เล่ม ๑๖

ทสก-เอกาทสกนิบาต อาพาธสูตร

[๖๐] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่าน**พระคิริมานนท์**อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิด พระเจ้าข้า ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหา แล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการ แก่คิริมานนท์ ภิกษุไซ้ร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา ๑๐ ประการเป็นไฉน คือ อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑ อสุภสัญญา ๑ อาทีนวสัญญา ๑ ปหานสัญญา ๑ วิราคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑ สัพพโลเกอนภิตรตสัญญา ๑ สัพพสังขารสูอนิจจสัญญา ๑ อานาปานัสสติ ๑ ฯ

ดูกรอานนท์ ก็**อนิจจสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง (ดูเรื่อง**ขันธ 5** ในหมวด**ธรรมทั่วไป** ประกอบ - ธรรมโชติ) ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ในอุปาทานขันธ ๕ เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอนิจจสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ ก็**อนัตตสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา (ดูเรื่อง**อายตนะ 12** ในหมวด**ธรรมทั่วไป** ประกอบ - ธรรมโชติ) ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอนัตตสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ ก็**สุกสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้มันแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูตร (ดูเรื่อง**ดอกไม้อริยะ** ในหมวด**วิปัสสนา (ปัญญา)** ประกอบ - ธรรมโชติ) ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าสุกสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ ก็**อาทีนวสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมือกร้อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดียด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอาทีนวสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ ก็**ปหานสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้า อันเกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าปหานสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ **กัวิราคัสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบ ธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง (อุปธิ = ที่ตั้งแห่งทุกข์ - รัมมชิตติ) ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา **ธรรมเป็นที่สำรอกกิเลส** ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ (ซึ่งก็คือสภาวะของพระนิพพานที่สัมผัสได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่นั่นเอง - รัมมชิตติ) ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าวิราคัสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ **นิโรธัสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาตินั้นสงบ ธรรมชาตินั้นประณีต คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา **ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ** ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ (วิราคะ และนิโรธ ล้วนเป็นชื่อหนึ่งของพระนิพพาน โดยวิราคะเน้นที่ความสำรอกกิเลส ส่วนนิโรธเน้นที่ความดับไม่เหลือของกิเลส - รัมมชิตติ) ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่านิโรธัสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ **สัพพโลเกอนภิตัสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายและอุปาทานในโลก (อุปาทาน = ความยึดมั่นถือมั่น - รัมมชิตติ) อันเป็นเหตุตั้งมั่น ถือมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต (อนุสัย = กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน - รัมมชิตติ) ย่อมงดเว้น ไม่ถือมั่น (สัพพโลเกอนภิตัสัญญา = การกำหนดหมายในความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง - รัมมชิตติ) ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าสัพพโลเกอนภิตัสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ **สัพพสังขารesuอนิจจัสัญญา**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชังแต่สังขารทั้งปวง (สัพพสังขารesuอนิจจัสัญญา = การกำหนดหมายในความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง - รัมมชิตติ) ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าสัพพสังขารesuอนิจจัสัญญา ฯ

ดูกรอานนท์ **อานาปานัสสติ**เป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติหายใจออก เป็นผู้มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น (ดูรายละเอียดในเรื่องอานาปานัสสติสูตร หมวดวิปัสสนา (ปัญญา) - รัมมชิตติ)

ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอานาปานัสสติ ฯ

ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหา แล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้ แก่คิริมานนทภิกษุไซ้ ขอให้อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการ นี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ฯ

ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้วได้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการ แก่ท่านพระคิริมานนท ครั้นนั้นแล

อาพาธนั้นของท่านพระคิริमानนทีสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริमानนทีหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริमानนทีละได้แล้ว ด้วยประการนั้นแล ฯ

ผู้รวบรวม

ธัมมโชติ

14 กรกฎาคม 2545

สมัยพุทธกาลยังมีผู้เข้าใจผิดเรื่องมรรคผล

อรรถกถาธรรมบท : ชราวรรควรรณา

เรื่องพระอโณปิณฑก

ข้อความเบื้องต้น

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภพวกภิกษุผู้มีความสำคัญว่า ตนได้บรรลุพระอรหัตผลหลายรูป ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า "ยานิมานี" เป็นต้น.

พวกภิกษุสำคัญผิด

ตั้งได้สดับมา ภิกษุ ๕๐๐ รูปเรียนกรรมฐานในสำนักพระศาสดา แล้วเข้าไปสู่ป่า ปากเพียรพยายามอยู่ ยังมานให้เกิดขึ้นแล้ว สำคัญว่า "กิจบรรพชิตของพวกเราสำเร็จแล้ว" (คือบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว - ธัมมโชติ) เพราะกิเลสทั้งหลายไม่ฟุ้งขึ้น (เพราะอำนาจของสมาธิในชั้นฌานขมกิเลสเหล่านั้นเอาไว้ ดูเรื่อง **พุทธวิधिพัฒนาจิต** ในหมวดบทวิเคราะหฺ์ ประกอบ - ธัมมโชติ) จึง(กลับ)มาด้วยหวังว่า "จักกราบทูลคุณที่ตนได้แล้วแต่พระศาสดา."

พระศาสดาจึงแก้ความสำคัญผิดนั้น

ในเวลาทีพวกเขาถึงหุ้มประตูชั้นนอกเท่านั้น พระศาสดาตรัสกะพระอานนทเถระว่า "อานนทฺ์ การงาน (เกี่ยว) ด้วยเราผู้อันภิกษุเหล่านี้เข้ามาเฝ้า ยังไม่มี. ภิกษุเหล่านี้จึงไปป่าช้าผีดิบ (เสียก่อน) กลับมาจากที่นั่น แล้วจึงค่อยเฝ้าเรา."

พระเถระไปแจ้งความนั้นแก่พวกเขาแล้ว. พวกเขาไม่พูดเลยว่า "พวกเราจะได้ประโยชน์อะไรด้วยป่าช้าผีดิบ" คิดเสียว่า "พระพุทธเจ้าทรงเห็นการณฺ์ไกล จักทรงเห็น (เหตุ) การณฺ์" ดังนี้แล้ว ไปสู่ป่าช้าผีดิบแล้ว เมื่อเห็นศพในที่นั้น กลับได้ความเกลียดชังในซากศพที่เขาทิ้งไว้ ๑ วัน ๒ วัน ยังความกำหนัดให้เกิดในสรีระอันสดซึ่งเขาทิ้งไว้ในขณะนั้น. ในขณะนั้นก็รู้ว่าตนยังมีกิเลส.

พระศาสดา ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย การที่เธอทั้งหลายเห็นร่างกระดูกเช่นนั้น ยังความยินดีด้วยอำนาจระคะให้เกิดขึ้น ควรละหรือ ?" ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

ยานิmani อปตฺถาณิ อลาปฺพเนว* สารเท
กาไปตกาณิ อฏฺฐุณิ ตาณิ ทิสฺวาน กา รติ.

"กระตูกนี้เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาด
ดูจน้ำเต้าในสารทกาล มีสีเหมือนนกพิราบ
ความยินดีอะไรเล่า ? (จักมี) เพราะเห็นกระตูกเหล่านั้น."

* อรรถกถาว่า อลาปฺพเนว.

(ในเวลาต่อมาภิกษุเหล่านั้นก็ได้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ แล้วมาถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า ตามที่
ตั้งใจเอาไว้ - ธรรมโชติ)

ผู้รวบรวม

ธรรมโชติ

24 สิงหาคม 2545

พิจารณาแล้วไม่เกิดปัญญาเสียที

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่
ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ผมพยายามทำวิปัสสนา โดยการพิจารณา อนัตตา ทุกข์ อนิจจัง แต่พิจารณาที่ไรก็ไม่เกิดปัญญา
เสียที เป็นเพราะอะไรครับ ต้องมีอะไรเพิ่มเติมหรือป่าว แม้ผมพยายามจะใช้สมาธิเป็นกำลังก็ได้แค่อุปจาร
สมาธิ ไม่ทราบว่าจะต้องทำอะไรอย่างไรบ้างครับ

สงสัยมาก รบกวนให้ความกระจ่างด้วยครับ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

สำหรับปัญหาที่ถามมานั้น ผมขอตอบดังนี้ครับ

- 1.) เนื่องจากไม่ทราบว่าคุณ ได้เคยปรารถนาพุทธภูมิเอาไว้หรือไม่ (ในอดีตชาติ) ถ้าคิดว่าจะตอนนี้อยากจะก้าวหน้าให้ได้มากที่สุด ก็ควรอธิษฐานยกเล็กคำอธิษฐานเก่าๆ ทั้งหมด ที่เป็นตัวขวางมรรคผล แล้วอธิษฐานจิตใหม่ ปรารถนามรรคผลโดยเร็วที่สุดแทน
- 2.) การตั้งใจพิจารณาให้เกิดปัญญานั้นปัญญามักจะไม่ค่อยเกิดหรอกครับ นอกจากจะมีพื้นฐานเก่าอยู่มากพอ

ที่ควรทำก็คือ ตามรู้ตามสังเกตรูปนาม หรือร่างกายจิตใจไปเรื่อยๆ เพื่อศึกษาธรรมชาติของมัน (ใจเย็นๆ ต้องใช้เวลาครับ) เมื่อเห็นความจริงมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาเอง คือจะเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของมันด้วยปัญญาของเราเอง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) แล้วความคลายจากความยึดมั่นถือมั่นก็จะตามมาโดยอัตโนมัติ

เหมือนกับมีคนบอกเราว่าอย่าไปโดนไฟ เพราะไฟมันร้อน แล้วเรามานั่งคิดพิจารณาเอาว่าไฟมันร้อน เราก็ไม่รู้จริงๆ หลอกครับว่าไฟมันร้อน เมื่อไม่รู้ด้วยปัญญาของเราเอง ความระมัดระวังก็ไม่เกิดขึ้น

แต่ถ้าเราได้มีโอกาสไปสัมผัสไฟด้วยตัวของเราเองเมื่อไหร่ ก็จะมีปัญญามาเองว่าไฟมันร้อนจริงๆ คือจะเกิดปัญญาขึ้นมาว่าไฟมันร้อน แล้วความระมัดระวังก็จะตามมาโดยอัตโนมัติครับ (ดูในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) เรื่องที่ 1 ถึงเรื่องที่ 6 ประกอบ โดยเฉพาะในเรื่อง **วิปัสสนาคืออะไร และเรื่องการเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน**)

สรุปก็คือ ตามดูตามสังเกตรูปนามไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ ทำใจให้ผ่อนคลาย สบายๆ ไม่ต้องไปคาดหวังว่าปัญญาจะเกิดหรือไม่ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมแล้ว จิตก็จะแล่นไปเองครับ คือเมื่อสั่งสมข้อมูลจากการสังเกตมากขึ้นเรื่อยๆ จนมากพอแล้ว และในขณะนั้นจิตอยู่ในสภาวะที่ประณีตมากพอ ก็จะเกิดอาการบึ้ง คือปัญญาเกิดขึ้นมาเองครับ

แต่ถ้าพยายามไปเร่งอยากให้อปัญญาเกิดขึ้นเร็วๆ จิตจะดิ้นรน แข็งกระด้าง ทำให้ปัญญาเกิดได้ยากขึ้นไปโดยไม่รู้ตัวครับ

เรื่องการทำสมาธิแล้วได้ถึงขั้นอุปจารสมาธินั้น ขอตอบดังนี้ครับ

- 1.) สมาธิขั้นนี้ก็มากพอสำหรับการทำวิปัสสนาแล้วครับ
- 2.) การที่ใช้ชีวิตประจำวันอย่างฆราวาสทั่วไปนั้น ได้สมาธิขั้นอุปจาระกัณับว่าสูงมากแล้วครับ ถ้าจะให้ได้ถึงขั้นฌานก็ควรจะต้องหาที่สงบๆ แล้วให้เวลาอย่างจริงจังมากกว่านี้ ฌานนั้นไม่ใช่ได้ง่ายๆ เลยนะครับ

ถ้ายังไม่กระจำง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

สัญญาตาแนวเถรวาท

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒๑ ขุททกนิกาย

มหานิทเทส อุตตทัณทสุตตนิทเทสที่ ๑๕

[๘๖๕]

สมจริงตามที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกรโสมภราช ท่านจงมีสติพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญ ถอนอัตตานุทิฏฐิ (ความเห็น
ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกเป็นอัตตา ตัวตน - รัมมชิตติ) เสียแล้ว พึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุ (ความตาย - รัมมชิตติ)
ได้ด้วยอาการอย่างนี้ มัจจุราชย่อมไม่เห็นบุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างนี้.

(คือเมื่อเห็นว่าโลกว่างเปล่าจากตัวตน หรือของๆ ตน ก็ย่อมพ้นจากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง จึงพ้น
จากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปได้ เพราะไม่มีกิเลสคอยดึงจิตให้ต้องเกิดอีก ดูเรื่องปฏิจจสมุปบาท ในหมวด
ธรรมทั่วไป ประกอบ - รัมมชิตติ)

แม้ด้วยเหตุอย่างนี้ จึงชื่อว่า ความกังวลอะไรๆ ... ย่อมไม่มีแก่ผู้ใด.

.....

ว่าด้วยโลกสูญ

ท่านพระอานนท์ ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่าโลกสูญ โลกสูญ
ดังนี้ ด้วยเหตุเท่าไรหนอแล พระองค์จึงตรัสว่าโลกสูญ โลกสูญ.

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรอานนท์ เพราะสูญจากตนหรือจากสิ่งที่เนื่องด้วยตน ฉะนั้น เรา
จึงกล่าวว่าโลกสูญ. ดูกรอานนท์ ก็สิ่งอะไรที่สูญจากตนหรือจากสิ่งที่เนื่องด้วยตน ดูกรอานนท์ จักขุสูญจาก
ตนหรือจากสิ่งที่เนื่องด้วยตน รูปก็สูญ ... จักขุวิญญูญาณ ... จักขุสัมผัส ... สุขเวทนาก็ดี ทุกขเวทนาก็ดี อทุก
ขมสุขเวทนา (เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข - รัมมชิตติ) ก็ดี ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้เวทนานั้นก็
สูญ

หู ... เสียง ... จมูก ... กลิ่น ... ลิ้น ... รส ... กาย ... โสภณรูปะ ... ใจ ... ธรรมารมณ์ ...
มโนวิญญูญาณ ... มโนสัมผัส ... สุขเวทนาก็ดี ทุกขเวทนาก็ดี อทุกขมสุขเวทนาก็ดี ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัส
เป็นปัจจัย แม้เวทนานั้นก็สูญจากตนหรือจากสิ่งที่เนื่องด้วยตน

ดูกรอานนท์ เพราะโลกสูญจากตนหรือจากสิ่งที่เนื่องด้วยตน ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า โลกสูญ แม้ด้วย
เหตุอย่างนี้ จึงชื่อว่าความกังวล อะไรๆ ว่าสิ่งนี้ของเรา หรือว่าสิ่งนี้ของคนเหล่านี้ ย่อมไม่มีแก่ผู้ใด.

ผู้รวบรวม

รัมมชิตติ

18 พฤศจิกายน 2545

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Subject: ขณะที่เราทำงานอยู่ในทางโลกเราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร

หนู ... ชอบในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากค่ะ หนูได้เข้าใจมาว่าวิธีการที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ และสามารถที่จะดับทุกข์ได้จริงๆ ผู้ฝึกสติให้รู้เท่าทันกับอารมณ์ที่มากระทบ

แล้วขณะที่เราทำงานเราต้องอยู่กับงาน เราจะมีวิธีการฝึกตรงนี้ได้ยังไงคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

การฝึกสติในขณะที่ทำงานนั้น ทำได้โดยคอยสังเกตสภาวะจิตที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน คือไม่ว่าเราจะกำลังทำอะไรอยู่ ก็คอยสังเกตจิตไปเรื่อยๆ ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร เช่น โลก โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ เฉยๆ ผ่องใส เบิกบาน เป็นกุศล เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน ฯลฯ

แรกๆ อาจจะรู้สึกว่ายากสักหน่อย และลืมหืมกำหนดรู้ที่อยู่เรื่อยๆ ก็ไม่ต้องกังวลอะไรนะคะ เพราะเป็นเรื่องธรรมดา ใจเย็นๆ ค่อยๆ ฝึกไป พอชินจนเป็นนิสัยแล้วก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ เอง จะเห็นรายละเอียดของจิตมากขึ้นเรื่อยๆ สังเกตได้ต่อเนื่องมากขึ้น รู้เท่าทันจิตมากขึ้น

และที่สำคัญคือจะเข้าใจธรรมชาติของจิตมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะส่งผลให้หัวน้้นไหวต่อโลกน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น ยึดมั่นถือมั่นน้อยลง เพราะเห็นความจริงด้วยปัญญาของตนเองแล้วว่า ไม่ว่าจะจิต หรือสิ่งใดก็ตาม ล้วนยึดมั่นถือมั่นอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีอะไรอยู่ในอำนาจ หรือเป็นไปตามที่ใจเราปรารถนาได้อย่างแท้จริงเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจิตใจก็จะประณีต ผ่องใสขึ้นเรื่อยๆ และมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เองครับ (กรุณาอ่านเรื่องต่างๆ ในหมวดบทวิเคราะหฺ์ และหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นนะคะ)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธรรมโชติ

3 ธันวาคม 2545

ธรรมชาติของชีวิต

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๘

ขุททกนิกาย วิมาน-เปตวัตถุ เถระ-เถรีคาถา

เถระคาถา วิสตินิบาต รัฏฐุปาลเถระคาถา

คาถาสภาษิตของพระรัฏฐุปาลเถระ.

[๓๘๘] เชิญดูอุตภาพอันธรรมดาดกแต่งให้วิจิตร มีกายเป็นแผล อันกระดูก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นแล้ว กระสับกระส่าย คนพาลพากันดำริหวังมาก อันไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น เชิญดูรูปอันปัจฉัยกระทำให้วิจิตรด้วย แก้วมณีและกฤษณพล หุ้มด้วยหนังมีร่างกระดูกอยู่ภายใน งามพร้อมไปด้วยผ้าต่างๆ มีเท้าทั้งสองอันฉาบทาด้วย ครั่งสด มีหน้าอันได้ทาด้วยฝุ่น สามารถทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้น (พระ นิพพาน - รัมมไซติ) ลุ่มหลง

ผมทั้งหลายอันบุคคลตบแต่งเป็นลอนคล้ายกระดานหมากรุก นัยน์ตาทั้งสองอันหยอดด้วยยาตา สามารถทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้นลุ่มหลง กายอันเปื่อยเน่าอันบุคคลตบ แต่งแล้ว เหมือนกลองยาตาใหม่ๆ วิจิตรด้วยลวดลายต่างๆ สามารถทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำ ให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้นลุ่มหลง

นายพรานเนื้อดักบ่วงไว้ แต่เนื้อไม่ติดบ่วง เมื่อนายพรานเนื้อคร่ำครวญอยู่ พวกเนื้อพากันมากินเหยื่อ แล้วหนีไป บ่วงของนายพรานขาดไปแล้ว เนื้อไม่ติดบ่วง เมื่อนายพรานเศร้าโศกอยู่ พวกเนื้อพากันมากินเหยื่อ แล้วหนีไป

(คือก่อนกล่าวคาถาเหล่านี้ บิดามารดาของท่านได้นิมนต์ให้ท่านพระรัฏฐุปาลไปฉันอาหารที่บ้าน แล้ว ได้นำเอาทรัพย์สมบัติมากมาย และสตรีที่แต่งตัวอย่างงดงามออกมาล่อ เพื่อให้ท่านลี้กออกไปเป็นคฤหัสถ์ แต่ ท่านไม่สนใจใฝ่ดีสิ่งเหล่านั้น เหมือนนายพรานวางบ่วงดักเนื้อ แต่เนื้อไม่ติดบ่วง - รัมมไซติ)

(ข้อความต่อไปนี้ พระรัฏฐุปาลกล่าวตอบพระเจ้าโกรพยะ ในมิคาชินอุททยาน ถึงสาเหตุที่ท่านออกบวช ทั้งที่เป็นลูกเศรษฐี และยังมีหนุ่มแน่น - รัมมไซติ)

เราเห็นหนุ่มมนุษย์ที่มีทรัพย์ในโลกนี้ ได้ทรัพย์แล้วไม่ให้ทาน เพราะความลุ่มหลง ได้ทรัพย์แล้วทำการสัง สมไว้ และปรารถนาอยากได้ยิ่งขึ้นไป พระราชาดขี่ช่วงชิงเอาแผ่นดิน ครอบครองแผ่นดินอันมีสาครเป็นที่สุด ตลอดฝั่งสมุทรข้างนี้แล้ว ไม่รู้จักอิ่ม ยังปรารถนาจักครอบครองฝั่งสมุทรข้างโน้นอีกต่อไป พระราชาก็ดี มนุษย์ เหล่าอื่นเป็นอันมากก็ดี ผู้ยังไม่ปราศจากตัณหา ย่อมเข้าถึงความตาย ยังไม่เต็มความประสงค์ (ยังถมตัณหา ไม่เต็ม - รัมมไซติ) ก็พากันละทิ้งร่างกายไป ความอึดด้วยกามทั้งหลายย่อมไม่มีในโลกเลย

หมู่ญาติพากันสยายผมร้องให้คร่ำครวญถึงผู้นั้น และรำพันว่า ทำอย่างไรหนอ พวกญาติของเราจึงจะ ไม่ตาย ครั้นพวกญาติตายแล้ว ก็เอาผ้าห่อนำไปเผาเสียที่เชิงตะกอน ผู้ที่ตายไปนั้นถูกเขาแทงด้วยหาวา เผา ด้วยไฟ ละโคะทั้งหลาย มีแต่ผ้าผืนเดียวติดตัวไป

เมื่อบุคคลจะตาย ย่อมไม่มีญาติหรือมิตรสหายช่วยด้านทานได้ พวกที่รับมรดกก็มาขนเอาทรัพย์ของผู้ตายนั้นไป ส่วนสัตว์ที่ตายย่อมไปตามยถากรรม เมื่อตายไม่มีทรัพย์สมบัติอะไร คือ พวกบุตร ภริยา ทรัพย์ แว่นแคว้น สิ่งใดๆ จะติดตามไม่ได้เลย บุคคลจะได้อายุยืนเพราะทรัพย์ก็หาไม่ จะละความแก่ไปแม้เพราะทรัพย์ก็หาไม่

นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวชีวิตนั้นแล้วว่าเป็นของน้อย ไม่ยั่งยืน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ทั้งคนมั่งมีและคนยากจนย่อมถูกต้องผัสสะเหมือนกัน ทั้งคนพาลและคนฉลาดก็ต้องถูกผัสสะเหมือนกันทั้งนั้น แต่คนพาลถูกอารมณ์ที่ไม่พอใจเบียดเบียน ย่อมอยู่เป็นทุกข์เพราะความเป็นพาล ส่วนนักปราชญ์อันผัสสะถูกต้องแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว

เพราะฉะนั้นแล ปัญญาจึงจัดว่าประเสริฐกว่าทรัพย์ เพราะปัญญาเป็นเหตุให้บรรลุนิพพาน แต่คนพาลไม่ปรารถนาจะบรรลุ พวกกันทำกรรมชั่วต่างๆ อยู่ในภพน้อยภพใหญ่เพราะความหลง ผู้ใดทำกรรมชั่วแล้วผู้นั้นจะต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารรำไป

บุคคลผู้มีปัญญาน้อย เมื่อมาเชื่อต่อการทำของบุคคลผู้ที่มีความช้วนนั้น ก็จะต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่รำไปเหมือนกัน โจรผู้มีธรรมอันชั่วช้า ถูกเขาจับได้พร้อมทั้งของกลางย่อมเดือดร้อนเพราะกรรมของตน ฉันทใด หมูสัตว์ผู้มีธรรมอันชั่วช้า ละ (โลกนี้ - รัมมโชติ) ไปแล้ว ย่อมเดือดร้อนในปรโลกเพราะกรรมของตน ฉะนั้น

กามทั้งหลายงามวิจิตร มีรสอร่อย นำรื่นรมย์ใจ ย่อมย่ำยีจิตด้วยรูปแปลกๆ ดูกรมหาบพิตร เพราะอาตมภาพได้เห็นโทษในกามคุณทั้งหลาย จึงออกบวช สัตว์ทั้งหลายทั้งหนุ่มทั้งแก่ ย่อมตกไปเพราะร่างกายแตกเหมือนผลไม้หล่น ฉะนั้น ดูกรมหาบพิตร อาตมภาพเห็นความไม่เที่ยงแม้ข้อนี้ จึงออกบวช

ความเป็นสมณะอันไม่ผิดนั้นแล ประเสริฐ อาตมภาพออกบวชด้วยศรัทธา เข้าถึงการปฏิบัติชอบในศาสนาของพระชินเจ้า (พระนามหนึ่งของพระพุทธเจ้า - รัมมโชติ) บรรพชาของอาตมภาพไม่มีโทษ อาตมภาพไม่เป็นหนึ่งบริโกศโกชนะ

(ภิกษุที่ได้ชื่อว่าเป็นบริโกศด้วยความเป็นหนึ่ง คือภิกษุปุถุชนที่ประพฤติดังไม่เหมาะสม ทูศีล ไม่มีความเพียรเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ทำให้ผู้ที่ถวายอาหารให้ ได้บุญน้อยกว่าที่ควรจะเป็น จึงเป็นเหมือนเป็นหนึ่งผู้ถวายอาหารในส่วนของบุญที่ขาดหายไปนั้น ส่วนพระภิกษุบาลานั้น ขณะนั้นท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ดูเรื่องทำบุญอย่างไรได้บุญมาก ในหมวดทาน ประกอบ - รัมมโชติ)

อาตมภาพเห็นกามทั้งหลาย โดยเป็นของอันไฟติดทั่วแล้ว (คือเป็นสิ่งที่นำความทุกข์ ความเร่าร้อนใจมาให้ - รัมมโชติ) เห็นทองทั้งหลายโดยเป็นศาสตรา เห็นทุกข์จำเดิมแต่ก้าวลงในครรภ์ (คือพอปฏิสนธิในท้องแม่ก็เป็นทุกข์แล้ว - รัมมโชติ) เห็นภัยใหญ่ในนรก จึงออกบวช

อาตมภาพเห็นโทษอย่างนี้แล้ว ได้ความสังเวชในกาลนั้น ในกาลนั้นอาตมภาพเป็นผู้ถูกลูกศร คือราคะเป็นต้น แทงแล้ว บัดนี้บรรลุถึงความสิ้นอาสวะแล้ว (อาสวะ คือกิเลสที่หมักหมม นอนเนื่องอยู่ในสันดาน

- รัมมโชติ) พระศาสดาอันอาตมภาพคุ้นเคยแล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอาตมภาพทำสำเร็จแล้ว (คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว - รัมมโชติ)

อาตมภาพได้ปลงภาระอันหนักลงแล้ว ถอนศันทหาเครื่องนำไปสู่ภพขึ้นแล้ว บรรลุถึงประโยชน์ที่ กุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิตต้องการนั้นแล้ว บรรลุถึงความสิ้นสังโยชน์ทั้งปวงแล้ว. (สังโยชน์ คือเครื่องผูกจิต เอาไว้ให้ติดอยู่กับสิ่งต่างๆ รวมถึงภพภูมิต่างๆ และวิภวสงสาร ทำให้จิตไม่เป็นอิสระ ต้องตกเป็นทาสของสิ่ง เหล่านั้น ดูเรื่อง **สังโยชน์ 10** ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ - รัมมโชติ)

ผู้รวบรวม

รัมมโชติ

7 ธันวาคม 2545

อริยบุคคลที่ต้องรีบบวช

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

อยากทราบว่าในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หรือไม่ว่า อริยบุคคลระดับใด ที่จะอยู่ในเพศฆราวาสไม่ได้ จะต้องบวชทันที หรือภายใน 7 วัน มิฉะนั้นจะต้องละจากโลกนี้ไปทันที จะต้องเป็นระดับ อรหัตตมรรคขึ้นไป ใช่หรือไม่

ได้ลองตั้งกระทู้ผ่านบาง web มีผู้ให้คำตอบว่า.....

" เท่าที่ทราบ ก็บอกว่า ระดับพระอเสกขะเท่านั้น ที่ต้อง ห่มจีวร เป็นภิกษุ เพราะ

- 1.) ในความเห็นของผมะ เนื่องจากการเพ่งโทษ พระอรหันต์ นั้น ผลคือบาปหนัก ท่านจึงเมตตา ท่าน จึงต้องเปลี่ยนเป็นห่มจีวร คนทั่วไปจะได้ไม่บาป
- 2.) ว่ากันว่า กายปฏุชนไม่บริสุทธิ์พอ ท่านจึง ห่มจีวร หรือไม่ก็ ละสังขาร ไป "

แต่เท่าที่ทราบ ระดับพระอเสกขะ ก็คือผู้ที่อยู่ในระดับพระอรหันต์ขึ้นไป แสดงว่า คำตอบของคำถามที่ถามมาก็คือ ถ้าผู้ใดสำเร็จอรหัตตมรรค หรือ อรหัตตผล จะต้องบวชทันที ตามที่เข้าใจใช่หรือไม่ เพราะตอนนี้ กำลังแก้ปัญหาให้กับเพื่อนอยู่ เพราะเพื่อนเข้าใจว่า ต้องเป็นระดับอนาคามีขึ้นไป ที่จะครองเพศฆราวาสไม่ได้ มิฉะนั้น จะต้องละสังขารจากโลกนี้ทันที

ช่วยตอบข้อสงสัยนี้ให้ด้วยนะคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ผู้ที่ต้องรีบบวชทันทีนั้นก็ยังมีแต่พระอรหันต์เท่านั้นครับ สำหรับอหัตตมรรคบุคคลนั้นยังจัดเป็นเสกขบุคคลอยู่ และเนื่องจากว่าเป็นอยู่เพียงแค่ขณะจิตเดียวก็เข้าสู่อหัตตผล คือเป็นพระอรหันต์ ดังนั้น ในทางปฏิบัติแล้ว คงกล่าวไม่ได้ว่าอหัตตมรรคบุคคลต้องรีบบวชนะครับ เพราะเวลาเพียงแค่ขณะจิตเดียวนั้นบวชไม่ทันอยู่แล้ว

ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงเรื่องนี้ก็เช่น เมื่อ**ภททชิกุมาร**บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสถามบิดาของภททชิกุมารว่า วันนี้บุตรของท่านควรจะบรรพชา หรือควรจะปรินิพพาน (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ด้านล่างของเรื่องนี้ครับ)

ส่วนอนาคามีบุคคลนั้นไม่จำเป็นต้องบวชครับ ตัวอย่างในพระไตรปิฎกเช่น **จิตตคฤหบดี** ก็เป็นอนาคามีบุคคล แต่ก็ยังถือเพศเป็นคฤหัสถ์ ไม่ได้บวชเป็นภิกษุนะครับ (มีรายละเอียดอยู่ในอรรถกถานิคัณฐสูตรที่ ๘ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เล่ม ๔ ภาค ๒ ว่า "จิตตคฤหบดี เป็นอริยสาวกชั้นอนาคามีบุคคล" ครับ)

ส่วนเหตุผลที่พระอรหันต์ต้องรีบบวชนั้น ตามความเห็นส่วนตัวแล้ว ผมคิดว่าเป็นเพราะท่านไม่มีความยึดมั่นสิ่งใดแล้ว จึงไม่มีแรงกระตุ้นอะไรให้ท่านอยู่ในทางโลกอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือญาติพี่น้อง ครอบครัว ทรัพย์สมบัติ ฯลฯ ท่านมองเห็นแต่ทุกข์โทษ ที่เกิดจากการครอบครองสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ และจากการแสวงหาสิ่งใหม่ๆ

ดังนั้น ชีวิตทางโลกซึ่งท่านมองไม่เห็นประโยชน์สำหรับตัวท่านเอง และทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น (เผยแผ่ศาสนา) ได้น้อย จึงเป็นสิ่งที่คับแคบสำหรับท่านมาก ดังนั้น การปรินิพพานจึงประเสริฐกว่า ดังนั้นพระอรหันต์ที่ไม่ได้บวชจึงปรินิพพาน อันนี้เป็นความเห็นส่วนตัวนะครับ

รายละเอียดเรื่องที่พระอรหันต์ครองเพศฆราวาสไม่ได้ ต้องรีบบวชมีดังนี้ครับ

อรรถกถาหมานาพชาดกที่ ๔ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก เล่ม ๓ ภาค ๔ - หน้าที่ 115 (ข้อความจากหน้าที่ 117)

..... ชาวพระนครทั้งสิ้นพากันสดับพระธรรมกถาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น. ภททชิกุมารนั้นกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้น ท่านทั้งหลายจงมา แม้เราก็จักฟังธรรม แล้วประดับด้วยอาภรณ์ทั้งปวงเข้าไปพร้อมด้วยบริวารใหญ่ ยืนฟังพระธรรมกถาอยู่ท้ายบริษัท ยังสรรพกิเลสทั้งหลายให้สิ้นไป. บรรลุพระอรหัต (เป็นพระอรหันต์ - ธรรมโชติ) อันเป็นผลชั้นเลิศ.

พระศาสดาตรัสเรียกภททียเศรษฐีมาแล้วตรัสว่า ดูก่อนมหาเศรษฐี บุตรของท่านประดับประดา ตกแต่งแล้วฟังธรรมกถาได้ดำรงอยู่ในพระอรหัต เพราะฉะนั้น **วันนี้ บุตรของท่านควรจะบรรพชา หรือควร จะปรีนิพพาน.**

ภททียเศรษฐีกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กิจด้วยการปรีนิพพานแห่งบุตรของข้าพระองค์ย่อมไม่มี ขอพระองค์จงให้บุตรของข้าพระองค์นั้นบรรพชาเถิด พระเจ้าข้า

ถ้ายังไม่กระจำง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

4 มกราคม 2546