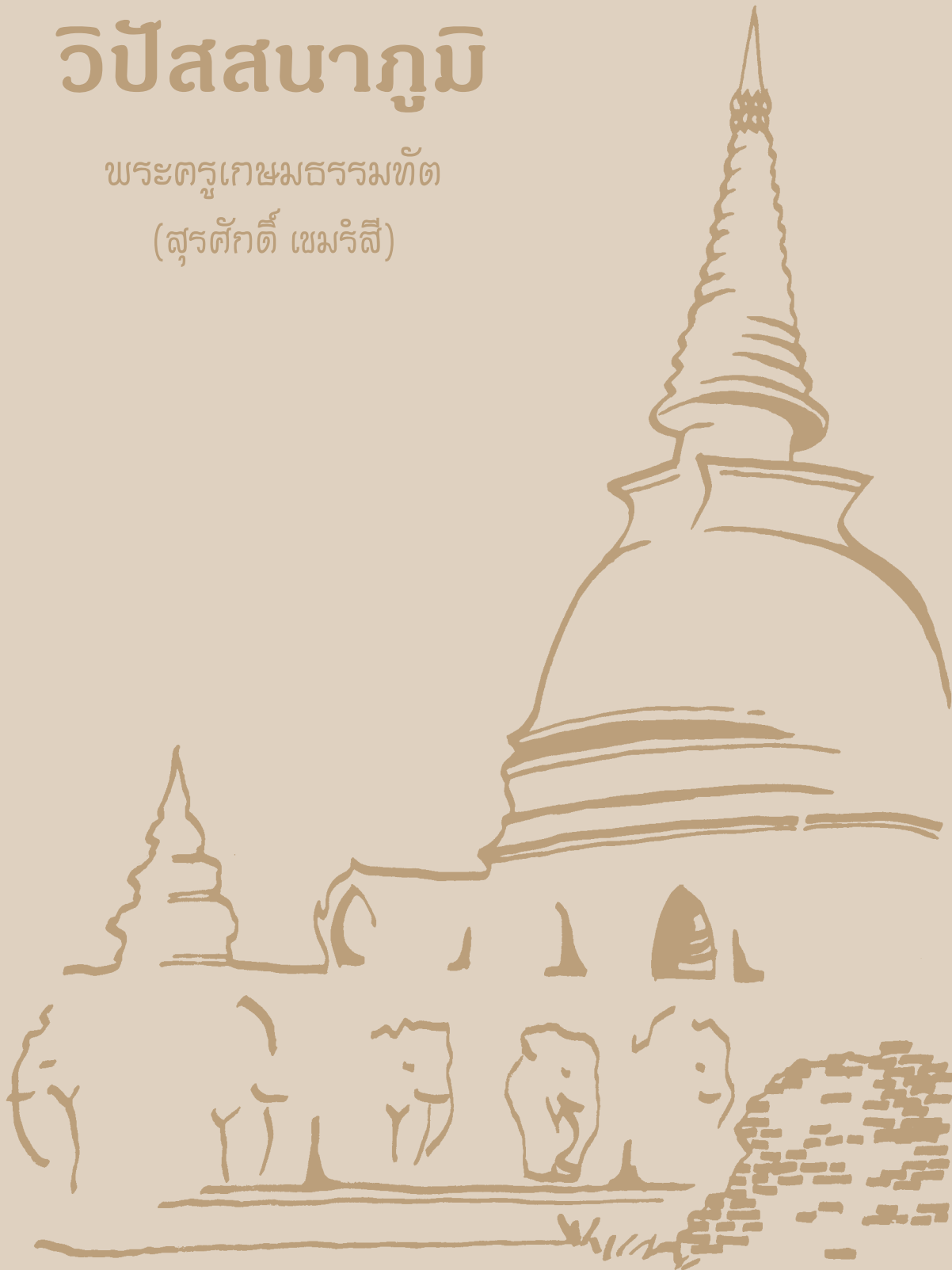


វិបស្សនាភូមិ

ធម្មបទបទដ្ឋកថា

(សុត្តន្តបិដក ធម្មវគ្គ)



วิปัสสนาภูมิ

พระครูเกษมธรรมทัต
(สุรศักดิ์ เขมรสี)

วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ประวัติวัดมเหยงคณ์

วัดมเหยงคณ์ เดิมเป็นพระอารามหลวงฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่เคยรุ่งเรืองสำคัญยิ่งมาในอดีตสมัยอยุธยา และกลายเป็นวัดร้างไปภายหลังกรุงศรีอยุธยาแตกเมื่อ พ.ศ. ๒๓๑๐ ถึงแม้ในปัจจุบันนี้จะเป็นวัดร้างที่สภาพโบราณสถานและโบราณวัตถุที่ยังเหลืออยู่ได้ปรักหักพังไปมาก แต่ก็พอมีเค้าเป็นหลักฐานบ่งบอกถึงศิลปะการก่อสร้างอันประณีตงดงามไพเราะและระดับความสำคัญของพระอารามแห่งนี้ได้เป็นอย่างดี

แนวความคิดทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีเกี่ยวกับการสร้างวัดมเหยงคณ์ ได้แตกแยกออกเป็น ๒ แนวทาง คือ

- ตามพงศาวดารเหนือได้บันทึกไว้ว่า พระนางกัลยาณี มเหสีของพระเจ้าธรรมราชา (พ.ศ. ๑๘๔๔-๑๘๕๓) กษัตริย์องค์ที่ ๘ ของอโยธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์ ซึ่งแสดงว่าวัดมเหยงคณ์สร้างในสมัยอโยธยา ก่อนตั้งกรุงศรีอยุธยาอย่างน้อย ๔๐ ปี
- ส่วนพงศาวดารฉบับพระราชหัตเลขา กล่าวว่า ศักราช ๗๘๖ มะโรงศก (พ.ศ. ๑๙๖๗) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า (เจ้าสามพระยา) กษัตริย์กรุงศรีอยุธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์ ขณะที่พงศาวดารฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติ กล่าวว่า ศักราช ๘๐๐ มะเมียศก (พ.ศ. ๑๙๘๑) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า (เจ้าสามพระยา) เป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์

มีการวิเคราะห้กันว่า อาจเป็นไปได้หรือไม่ว่า วัดมเหยงคณ์นั้นสร้างตั้งแต่ครั้งอโยธยา แต่ชำรุดทรุดโทรมเมื่อเวลาผ่านไปกว่า ๑๐๐ ปี ถึงสมัยสมเด็จพระบรมราชาธิราชทรงเห็นว่าเป็นวัดเก่าแก่ จึงบูรณะและสร้างเพิ่มเติมให้ใหญ่โตจากโครงสร้างเดิมที่มีอยู่แล้ว

วัดมเหยงคณ์ได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ ในสมัยกษัตริย์พระนามว่า พระภูมิมหาราช (พระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ) ในปีฉลู เอกศก (สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย พ.ศ. ๒๒๕๒) วัดมเหยงคณ์ได้เจริญรุ่งเรืองอย่างมาก ในสมัยกรุงศรีอยุธยา และคงรุ่งเรืองมาตลอดจนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาแตกใน พ.ศ. ๒๓๑๐

ภายในวัดมเหยงคณ์ มีพระอุโบสถ ตั้งอยู่บนฐานสูง ๒ ชั้นลดหลั่นกัน ขนาดพระอุโบสถกว้าง ๑๘ เมตร ยาว ๓๖ เมตร นับว่าเป็นพระอุโบสถที่ใหญ่ที่สุดในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา หลังพระอุโบสถทางทิศตะวันตก พื้นเขตกำแพงแก้ว จะพบพระเจดีย์ฐานช้างล้อม ซึ่งเป็นเจดีย์องค์ประธานของวัดมเหยงคณ์ตั้งอยู่บนฐานทักษิณสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างยาวด้านละ ๓๒ เมตร มีกำแพงแก้วล้อมรอบ มีบันไดทางขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ที่ฐานทักษิณมีรูปช้างปั้นปูนยืนประดับอยู่ตามซุ้มรอบฐานรวม ๘๐ เชือก องค์เจดีย์ประธานยอดเจดีย์หักตั้งแต่บันลลังก์ลงมา ฐานชั้นล่างของพระเจดีย์มีซุ้มพระพุทธรูปศิลาขึ้นออกมาเห็นชัดเจน ปัจจุบันนี้กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนวัดมเหยงคณ์เป็นโบราณวัตถุ โบราณสถานของชาติตั้งแต่วันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๔

หลังจากสิ้นกรุงศรีอยุธยา วัดมเหยงคณ์ถูกทอดทิ้งให้รกร้าง ไม่มีพระสงฆ์อยู่จำพรรษา จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๗ พระอริการสุรศักดิ์ เขมรวิสี (ปัจจุบันเป็นพระครูเกษมธรรมทัต) ได้จัดตั้งสำนักกรรมฐานขึ้นในบริเวณวัดมเหยงคณ์ โบราณสถานได้รับการดูแล ถากถางพื้นที่ไม่ต่างจากที่ขึ้นปกคลุมโบราณสถานไว้ ปรับบริเวณพื้นที่ในฝ่ายพุทธาวาสและสังฆาวาสให้ร่มรื่น สะอาดน่าอยู่และสงบเงียบจากสิ่งรบกวน กรมศิลปากรเองก็เข้ามาดำเนินการขุดแต่งและปฏิบัติงานตามโครงการบูรณะฟื้นฟูดินแดนกลุ่มอโยธยา ทำให้สภาพของวัดมเหยงคณ์ที่เปรียบเสมือนทองคำมดินอยู่ ได้รับการขัดสีจนวิวัฒนาการให้สุกปลั่ง ปรากฏแก่สายตาของผู้มาพบเห็นได้ชื่นชมและประจักษ์ในคุณค่าของสถาปัตยกรรมไทยในพระอารามแห่งนี้ได้เต็มที่

คัดย่อจาก หนังสือประวัติวัดมเหยงคณ์ อาจารย์ยุพิน ธาตุศรี



ชื่อเรื่อง

วิปัสสนาภูมิ

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี)

ISBN

974-92794-8-4

พิมพ์ครั้งแรก

พฤษภาคม ๒๕๓๕

จำนวน ๒๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สอง

เมษายน ๒๕๓๖

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สาม

มีนาคม ๒๕๔๓

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สี่

กันยายน ๒๕๔๕

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ห้า

มกราคม ๒๕๔๘

จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทร. (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, ๒๔๒-๘๙๒

พิมพ์ที่

บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด

๙/๑๑-๑๓ ซ.เสนานิคม ๑ ถ.พหลโยธิน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๖๑-๑๓๗๙, ๐-๒๕๗๙-๒๕๕๗, ๐-๒๕๔๑-๖๖๕๐-๑

โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๖๖๕๒

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๕

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงสละพระองค์ในการบำเพ็ญเพียรถึง สี่อสงไขยแสนมหากัปปี เพราะทรงมีพระราชหฤทัยในอันที่จะนำสัตว์โลกทั้งหลาย ออกจากทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ การที่จะตอบแทนพระคุณอันประเสริฐของพระองค์ มีพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณได้นั้น คงไม่มีสิ่งใด ที่จะประเสริฐไปกว่าการที่พุทธบริษัททั้งหลายจะได้เดินตามปฏิบัติตาม มรรคา แห่งธรรมที่พระองค์ทรงวางไว้ เพื่อออกจากสังสารทุกข์ตามที่พระองค์ทรงปรารถนา

พระองค์ทรงแสดงพระพุทธรูปนี้ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไป อันเอก เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความ ดับสูญแห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุดุจรรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐานสี่ประการ”

หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” เล่มนี้ ถือได้ว่าเป็นประโยชน์ในการที่พุทธบริษัทผู้จัก ดำเนินตามรอยบาทของพระศาสดาเพื่อก้าวพ้นจากสังสารวัฏฏ์ จะได้ใช้เป็นหลัก ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่ อาตมาภาพขออนุโมทนา ในกุศลศรัทธาและเจตนาของอาจารย์กิตติยา สีมันตรและคณะญาติธรรมชาวอยุธยา และทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” เพิ่มเติมในครั้งนี้อีกเป็น จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม เพื่อประโยชน์แก่การประพฤติปฏิบัติธรรม

ขอกุศลเจตนาอันสำเร็จแล้วของทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” ในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านทั้งหลาย เกิดสติปัญญาญาณ บรรลุมรรค ผล นิพพาน และสำเร็จในสิ่งอันพึงปรารถนาที่ชอบที่ควรทุกประการ เทอญ



(พระครูเกษมธรรมทัต)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

๑๔ มกราคม ๒๕๔๘

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๔

เนื่องด้วย คุณเยาวลักษณ์ กรันทรัตน มีเจตนารมณ์ประกอบด้วยศรัทธา มาขออนุญาตเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” นี้ เพื่อเผยแพร่ให้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งพระภิกษุสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และผู้สนใจใฝ่ศึกษา ในการปฏิบัติกรรมฐานทั่วไป อาตมาภาพจึงอนุญาตให้จัดพิมพ์ขึ้นได้ตามความ ประสงค์

สำหรับหนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” นี้ เป็นการถอดเทปคำบรรยายไว้เมื่อ ๑๐ ปี ผ่านมาแล้ว คำบรรยายยังคงเป็นภาษาพูด และบางเรื่องก็เป็นการบรรยายไว้อย่าง รวบรัด เพื่อให้จบในเวลาและหัวข้อแต่ละวัน ตามที่คณะผู้นำเข้าอบรมกำหนดไว้

ในการพิมพ์ครั้งนี้ อาตมาภาพได้แก้ไขเพิ่มเติมข้อความบางส่วน และ คุณเยาวลักษณ์ พร้อมคณะ ได้ช่วยจัดรูปแบบของหนังสือใหม่ทั้งภายนอกภายใน เพื่อให้ง่ายต่อการอ่านและทำความเข้าใจ แต่ยังคงรักษาคำบรรยายเป็นภาษาพูดไว้ ตามเดิม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชาว่าเป็นการ บูชาอันยอดเยี่ยม และตรัสว่า “การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง” อาตมาภาพจึงขออนุโมทนาในกุศลศรัทธาและเจตนาอันสูงส่งของคุณเยาวลักษณ์ พร้อมด้วยคณะ ที่ได้เสียสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา จัดพิมพ์ หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” นี้ขึ้น ที่จะเป็นการส่งเสริมให้พุทธบริษัททั้งหลายได้เจริญ กุศลอันสูงสุดกว่ากุศลใดๆ

ขอกุศลกรรมของทุกท่านที่มีส่วนร่วมให้หนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” สำเร็จลง ครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านทั้งหลายเกิดสติปัญญาญาณ บรรลุมรรค ผล นิพพาน และสิ่งอันพึงปรารถนาที่ชอบที่ควรทุกประการ เทอญ



(พระครูเกษมธรรมทัต)

รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

๖ กันยายน ๒๕๔๕

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓

หนังสือวิปัสสนาภูมิ ได้ใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบการทำความเข้าใจ สำหรับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแจกให้ผู้สนใจทั่วไปบ้าง ได้หมดลงไปแล้ว แต่ยังมีผู้เห็นคุณค่ามาติดตามถามหาอยู่เรื่อยๆ เมื่อเห็นว่ามิประโยชน์ ทางสำนักฯ จึงคิดจะจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ ก็พอดี น.พ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ ได้ปรารภและขออนุญาตเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม เพื่ออุทิศกุศลแด่บิดา มารดา และเป็นอาจารย์บูชา

อาตมาภาพ จึงมีความยินดีอนุญาตให้จัดพิมพ์ขึ้นได้ตามความประสงค์ เพื่อเป็นธรรมทาน

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของ น.พ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ พร้อมด้วยคณะไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สพพทาน์ ธรรมทาน์ ชินาติ การให้ธรรมทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง



(พระครูเกษมธรรมทัต)

ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒

หลังจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ขออนุญาตอาตมาภาพจัดพิมพ์ **วิปัสสนาภูมิ** ขึ้นเป็นเอกสารประกอบการฝึกงานภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อให้หนังสือปริญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้ใช้ศึกษาเป็นคู่มือก่อนเข้าฝึกปฏิบัติการมาตรฐาน และได้เอื้อเฟื้อถวายหนังสือวิปัสสนาภูมิไว้กับอาตมาภาพจำนวนหนึ่ง ซึ่งอาตมาภาพก็ได้ถวายพระภิกษุสงฆ์และมอบให้แก่ท่านผู้สนใจไปในโอกาสอันควร ขณะนี้หนังสือได้หมดลงแล้ว มีผู้ที่สนใจมาติดต่อขอหลายราย ทางสำนักปฏิบัติการมาตรฐาน วัดมเหยงคณ์พิจารณาเห็นว่า งานประจำส่วนหนึ่งของสำนักฯ ก็คือการรับพระภิกษุและประชาชนเข้าฝึกปฏิบัติอยู่แล้ว และหนังสือ **วิปัสสนาภูมิ** เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ประสงค์จะมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานที่ยังไม่มีพื้นฐานทาง **วิชาอภิธรรม** มาก่อน ได้ใช้ศึกษาเป็นแนวทางก่อนปฏิบัติจริง จึงได้ดำริที่จะจัดพิมพ์ขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ อาตมาภาพได้เพิ่มเติมคำอธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิว่าคืออะไร เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาอย่างไร เพื่อประโยชน์ของผู้ที่ไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานมาก่อนเลยด้วย และอนึ่งได้เพิ่มเติมแผนผังของวิปัสสนาภูมิเพื่อให้เห็นโครงสร้างโดยส่วนรวมของวิปัสสนาภูมิให้เข้าใจง่ายดูเป็นรูปธรรมขึ้น ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางอภิธรรมอาจจะไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร วัดอุประสงค์ที่รวมเรื่องนี้ไว้เพื่อให้เป็นพื้นฐานแนวทางสำหรับที่จะไปศึกษารายละเอียดต่อไป

อาตมาภาพขออนุโมทนาภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่ได้มอบเพลงต้นฉบับ และช่วยติดต่อสถานที่จัดพิมพ์ เป็นธุระประสานงานให้การจัดพิมพ์สำเร็จด้วยดี

ขอคุณเจตนาของทุกท่านที่มีส่วนร่วมให้หนังสือวิปัสสนาภูมิสำเร็จลงครั้งนี้ จงเป็นพลบัจฉัยให้เกิดสติปัญญาญาณ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน และสิ่งอันพึงปรารถนาที่ชอบที่ควรทุกประการ เทอญ



(พระครูเกษมธรรมทัต)

ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติการมาตรฐานวัดมเหยงคณ์

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ได้จัดโครงการฝึกงานการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกงานของนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวโดยแบ่งโครงการฯ ออกเป็น ๒ ส่วน คือส่วนที่เป็นภาคทฤษฎี (ปริยัติ) และส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติ

ในภาคทฤษฎี ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับความเมตตาจากท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) เป็นองค์วิทยากรบรรยาย พื้นฐานความรู้ทางด้านพุทธศาสตร์ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาลงในแถบ วิดีทัศน์ และท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) ยังได้เมตตารับนิมนต์มาบรรยายในวันเปิดโครงการนี้ ด้วย ซึ่งเนื้อหาที่นิสิตได้รับการฟังบรรยายและการเรียนจากสื่อวีทัศน์ เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการนำไปฝึกภาคปฏิบัติต่อไป

ในส่วนของการฝึกภาคปฏิบัตินั้น ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับความเมตตาจากพระอธิการสุรศักดิ์ เขมรสี (ปัจจุบันท่านได้รับสมณศักดิ์เป็นที่ พระครูเกษมธรรมทัต) ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติธรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นอาจารย์ผู้ควบคุม และนำ การฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ซึ่งในการฝึกปฏิบัติแต่ละวันนั้น พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี ได้บรรยายธรรมในหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประโยชน์และเชื้อต่อการฝึกปฏิบัติ อันได้แก่เรื่อง บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนามและ การกำหนดปรมัตถ์ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ การปรับอินทรีย์ นิเวศน์ กิเลส และญาณ ๑๖

เพื่อให้การฝึกภาคปฏิบัติของนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บรรลุผลสำเร็จเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจใฝ่รู้และต้องการแสวงหาแนวทางการปฏิบัติที่ได้ผล ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จึงได้ขออนุญาตถอดเทปคำบรรยาย ในภาคปฏิบัติทั้งหมดของ พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี กับขอคำบรรยายในภาคปฏิบัติทั้งหมดของอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี กับขอคำบรรยายเรื่องอินทรีย์ ๒๒ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ มาเพิ่มเติมเพื่อให้

ได้เนื้อหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖ ครบถ้วน เพื่อให้ประกอบการฝึกปฏิบัติเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานต่อไป โดยจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๓ ส่วน

ส่วนที่ ๑ แนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ในหัวข้อ บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม และการกำหนดปรมัตถ์

ส่วนที่ ๒ เป็นความรู้ความเข้าใจพื้นฐานที่จะเชื่อและสนับสนุนการปฏิบัติ ประกอบ ด้วยหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑) วิปัสสนาภูมิ ๖ หรืออารมณ์ของวิปัสสนา อันได้แก่ ชันธ ๕

อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปบาท ๑๒

๒.๒) นิรวรณ ๕

๒.๓) กิเลส

๒.๔) ไตรลักษณ์

๒.๕) การปรับอินทรีย์

ส่วนที่ ๓ ผลสำเร็จและลำดับความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนา ในหัวข้อ ญาณ ๑๖

อนึ่ง เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนา จึงได้นำลำดับขั้นตอนของพิธีเข้าและออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาพิมพ์รวมไว้ด้วย ในภาคผนวก

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ขอกราบนำผลการขอบพระคุณ พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี ที่ได้เมตตาตรวจทานแก้ไขเนื้อหาในเรื่อง กราบขอบพระคุณอาจารย์ยุพิน ธาตุศรี ที่ได้ช่วยพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี ตรวจทานแก้ไข ที่ได้อนุเคราะห์ให้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการพิมพ์ต้นฉบับ และขอขอบคุณอาจารย์ ดร.อัจฉรา ธนะมัย ที่ได้ช่วยควบคุมการพิมพ์และให้คำแนะนำในเรื่องปกและการจัดรูปเล่มอย่างดียิ่ง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีสะอาด ณ ลำปาง)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๕

คำปรารภจากผู้บรรยายธรรม

ก่อนที่ผู้อ่านจะอ่านรายละเอียดของบทบรรยายธรรมเล่มนี้ อาตมาภาพขอทำความเข้าใจด้วยสัก ๒-๓ ประการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น

ประการแรก ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นจากการที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้นำนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว จำนวน ๒๑ ท่าน มาเข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ ตั้งแต่วันที่ ๒ ถึง ๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ รวมเวลา ๗ วัน และระหว่างการมาฝึกปฏิบัติธรรม อาตมาภาพได้บรรยายธรรมดังกล่าวนี้ให้นิสิตฟัง ซึ่งต่อมากลางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้ขออนุญาตถอดเทปบันทึกการบรรยายธรรมในครั้งนั้นออกมา อาตมาภาพก็อนุญาต จึงได้เกิดเป็นบทบรรยายธรรมเล่มนี้ขึ้น

ประการที่สอง เนื้อหาสาระของหนังสือ อยู่ในขอบเขตที่ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นพื้นฐานที่นิสิตจะได้อาศัยเป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งประกอบด้วย ชันธุ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสุมุปปาท ๑๒ กัตติ หรือเรื่องเกี่ยวกับบัญญัติ ปรมัตถ์ รูป นาม และการกำหนดปรมัตถ์ ญาณ ๑๖ นิเวธน์ ๕ กิเลส ไตรลักษณ์ การปรับอินทรีย์กัตติ ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ จึงไม่ใช่ตำราทางอภิธรรมที่มีรายละเอียดในแต่ละเรื่องอย่างสมบูรณ์ คงแสดงแต่เฉพาะหลักการใหญ่ และส่วนที่อาตมาภาพพิจารณาเห็นว่าจะช่วยเกื้อกูลการปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพราะคำนึงว่าการให้รายละเอียดในแต่ละเรื่องทั้งหมดกับนิสิต ซึ่งไม่มีพื้นฐานทางการศึกษาพระอภิธรรมมาก่อนเลย และมีช่วงเวลาอันจำกัดในการศึกษา จะกลับเป็นผลเสียคือทำให้เกิดความลังเลพันเผื่อจับจุดสำคัญไม่ได้ ไม่รู้ว่าควรจะทำอะไรแค่ไหนเพียงใดด้วย

ประการสุดท้าย การที่อาตมาได้ยกหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีแนวทางปฏิบัติกรรมฐานไว้หลายแนวทาง ก็โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะได้มีโอกาสพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตลักษณะนิสัยของตนไปปฏิบัติได้ ย่อมจะดีกว่าเสนอเพียงวิธีเดียว ซึ่งเท่ากับเป็นการบังคับให้ทุกคนต้องใช้วิธีการนั้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

อนึ่ง แม้จะอยู่ในสภาพของบทความที่เป็นข้อเขียนแล้ว แต่ก็ยังให้ลักษณะ
ธรรมชาติของภาษาสำนวนพูดในต้นเค้าการบรรยายเดิมคงไว้ เพื่อให้ผู้อ่านเกิด
ความรู้สึกว่าได้รับคำอธิบายต่างๆ อยู่เฉพาะหน้าผู้บรรยายเอง

อาตมาภาพ ขออนุโมทนาขอบคุณคณะอาจารย์และเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆ ของ
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ ที่ได้อุตสาหะถอดเทปบันทึกคำบรรยาย และจัดพิมพ์ขึ้นมาเป็นรูปเล่ม
สมบูรณ์ เพื่อจะได้เผยแพร่ให้นิสิตนักศึกษาและท่านผู้ที่สนใจได้ศึกษาพิจารณาได้
โดยกว้างขวางต่อไป



(พระครูเกษมธรรมทัต)

ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติการมฐานวัดมเหยงคณ์

สารบัญ

	หน้า
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๕	๓
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๔	๔
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๓	๕
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒	๖
คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑	๗
คำปรารภจากผู้บรรยายธรรม	๙
สารบัญ	๑๑
วิปัสสนาภูมิคืออะไร	๑๕
บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม และการกำหนดปรมัตถ์	๒๗
วิปัสสนาภูมิ ๖	
ชั้น ๕	๖๑
อายตนะ ๑๒	๗๕
ธาตุ ๑๘	๘๗
อินทรีย์ ๒๒	๙๕
อริยสัจ ๔	๑๑๑
ปฏิจสุมุขบาท ๑๒	๑๒๓
ญาณ ๑๖	๑๓๙
นิรอรณ ๕	๑๕๓
กิเลส	๑๖๕
ไตรลักษณ์	๑๗๓
การปรับอินทรีย์ให้สมดุล	๑๗๙
ภาคผนวก	
พิธีวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๘๙
พิธีวันออกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๙๗
คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย	๒๐๑



วิปัสสนาภูมิ คืออะไร





เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค
สัตตทาน วิสุทฺธิยา
โสภปริเทวาน สมิติกกมาย
ทุกฺขโถมนุสฺสํ อตฺถงฺคมาย
ฌายสฺส อธิคมาย
นิพฺพานสฺส สลฺลภิกิริยาย
ยทฺธิ จตฺตาริ สติปฏฺจานา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย
หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก
เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
เพื่อล่วงละความโศกและปริเทวะ
เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโถมนุส
เพื่อบรรลุมรรคที่ถูกต้อง
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

กัมมิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร





วิปัสสนาภูมิ คืออะไร

ตามธรรมดาการกระทำงานใดๆ ก็ต้องมีสถานที่ที่ทำงาน หรือการจะเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารใดๆ นั้น ก็ต้องมีพื้นที่เพาะปลูก เช่นการปลูกข้าวเจ้าก็ต้องมีพื้นที่นา ปลูกข้าวโพด มัน ก็ต้องมีพื้นที่ไร่ เป็นต้น ฉะนั้นก็ดีการเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีที่ทำงาน หรือมีที่เพาะปลูกเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญขึ้นนั้นเรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ** ฉะนั้น **วิปัสสนาภูมิ** ก็หมายถึง **พื้นที่กระทำวิปัสสนา** หรือ**กรรมฐานของวิปัสสนา** หรือ**อารมณ์ของวิปัสสนา** หมายความว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่**วิปัสสนาภูมิ**

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ ๖** แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ **รูปธรรม** กับ **นามธรรม** กล่าวสั้นๆ ว่า **รูป-นาม**

การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมียุทธูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐาน หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า **ทางเดินของวิปัสสนา** คือ **รูปนามเท่านั้น**

เฉพาะคำว่า **วิปัสสนา** แปลว่าเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ ซึ่งได้แก่ตัวปัญญานั้นเอง แต่ปัญญาในที่นี้ เป็นความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้เห็นของจริงตามเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพ อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ หนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนาม ตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้

แผนผังแสดงวิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ ๖ คืออะไร

- ๑) **ขั้น ๕** คือ กองทั้ง ๕
- ๒) **อายตนะ ๑๒** คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒
- ๓) **ธาตุ ๑๘** คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘
- ๔) **อินทรีย์ ๒๒** คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒
- ๕) **อริยสัจจะ ๔** คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔
- ๖) **ปฏิจักษุสมบัติ ๑๒** คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒

๑. ขั้น มี ๕ คือ

- ๑) **รูปขั้น** กองรูป องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒) **เวทนาขั้น** กองเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๘ หรือ ๑๒๑
- ๓) **สัญญาขั้น** กองสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๘ หรือ ๑๒๑
- ๔) **สังขารขั้น** กองสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร

๕) วิญญาณขันธ์ กองจิต องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

๒. อายตนะ มี ๑๒ คือ

- ๑) จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) มานายตนะ มานะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ มานปสาท
- ๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปายตนะ รูปารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัททายตนะ สัททารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธายตนะ คันธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ
- ๙) รสายตนะ รสารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ
- ๑๐) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ
- ๑๑) มนายตนะ จิต ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๒) ธัมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด
องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๓. ธาตุ มี ๑๘ คือ

- ๑) จักขุธาตุ จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณฺ์มากกระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตรธาตุ โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณฺ์มากกระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆานธาตุ ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณฺ์มากกระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหาธาตุ ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสธารมณฺ์มากกระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายธาตุ กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูมิจักขุพารมณฺ์มา
กระทบได้
องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปธาตุ รูปารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัทธาธาตุ สัททารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธาธาตุ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ
- ๙) รสธาตุ รสธารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชิวหาปสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ
- ๑๐) โณภูมิจักขุธาตุ โณภูมิจักขุพารมณฺ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับ
กายปสาทได้
องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ
- ๑๑) จักขุวิญญานธาตุ จักขุวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
องค์ธรรมได้แก่ จักขุวิญญานจิต ๒

- ๑๒) โสตวิญญานธาตุ โสตวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการไต่ยิน
องค์ธรรมได้แก่ โสตวิญญานจิต ๒
- ๑๓) ขานวิญญานธาตุ ขานวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น
องค์ธรรมได้แก่ ขานวิญญานจิต ๒
- ๑๔) ชิวหาวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาวิญญานจิต ๒
- ๑๕) กายวิญญานธาตุ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส
องค์ธรรมได้แก่ กายวิญญานจิต ๒
- ๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณอย่าง
สามัญ
องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉนจิต ๒
- ๑๗) มโนวิญญานธาตุ จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญานธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์
เป็นพิเศษ
องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เวทนาปัญจวิญญานจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)
- ๑๘) รัสมธาตุ สภาพธรรม ๖๙ ชื่อว่ารัสมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตนๆ
องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

๔. อินทรีย์ มี ๒๒ คือ

- ๑) จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการไต่ยิน
องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ขานอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
องค์ธรรมได้แก่ ขานปสาท
- ๔) ชิวหาอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

- ๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
- ๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
องค์ธรรมได้แก่ อิตถีกาวรูป
- ๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภาวะรูป
- ๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก
- ๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
- ๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่อยู่ในสุขสหนคตกายวิญญานจิต ๑
- ๑๑) ทุกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่อยู่ในทุกขสหนคตกายวิญญานจิต ๑
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่อยู่ในโสมนัสสหนคตจิต ๖๒
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่อยู่ในโทสมูลจิต ๒
- ๑๔) อุเบกخينทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง
องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่อยู่ในอุเบกขาสหนคตจิต ๕๕
- ๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
องค์ธรรมได้แก่ ศรัทธาเจตสิกที่อยู่ในโสมณจิต ๙๑
- ๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิกที่อยู่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕
- ๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ
องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่อยู่ในโสมณจิต ๙๑

- ๑๘) **สมาธิทรี** ธรรมชาติที่ เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว
องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เวทนาวิริยจิต ๑๖
วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)
- ๑๙) **ปัญญาทรี** ธรรมชาติที่ เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙
- ๒๐) **อัญญตัญญูสามิตินทรี** ธรรมชาติที่ เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑
- ๒๑) **อัญญินทรี** ธรรมชาติที่ เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่ตนเคยรู้
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องต้น ๓ และผลจิต
เบื้องต้น ๓
- ๒๒) **อัญญาตาวินทรี** ธรรมชาติที่ เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว
องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑

๕. อริยสัจจะ มี ๔ คือ

- ๑) **ทุกข์สัจจะ** ธรรมชาติที่ เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรมได้แก่ โลกียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เวทนาโลกะ), รูป ๒๘
- ๒) **สมุทัยสัจจะ** ธรรมชาติที่ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก
- ๓) **นิโรธสัจจะ** ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรมได้แก่ นิพพาน
- ๔) **มรรคสัจจะ** หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย
องค์ธรรมได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ใน
มรรคจิต ๔

๖. ปฏิจสุมุปบาท มี ๑๒ คือ

- ๑) อวิชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก
- ๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศลและโลกียกุศล
- ๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ ปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลกียวิปากจิต ๓๒
- ๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับโลกียวิปากจิต ๓๒
ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป ปวัตติกัมมชรูป จิตตชรูป
- ๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญาณสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อัชฌัตติกายตนะ ๖
- ๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับโลกียวิปากจิต ๓๒
- ๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น
- ๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุตาม ได้แก่ โลกเจตสิกที่อยู่ในโลกมูลจิต ๘
- ๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฐิที่มีกำลังมาก
- ๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๗
ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลกียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กัมมชรูป ๒๐
- ๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม ได้แก่ ปฏิสนธิชาติ (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อูปายาส

ชรา	ความแก่แก่ของ วิบากนามขันธ์ ๕ และนิปผันนรูป ชื่อว่า ชรา
มรณะ	ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ โลภียวิปาก และกัมมชรูป ชื่อว่า มรณะ
โสกะ	ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบด้วย โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง
ปริเทวะ	การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปปลาสสัททะ ที่เกิดขึ้น โดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่างๆ ได้อย่างหนึ่ง เป็นเหตุ
ทุกขะ	เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนา
โทมนัส	สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกขใจ
อูปายาส	ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อูปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดขึ้น โดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง





บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม
และการกำหนดปรมัตถ์



พระพุทธรูปองค์

มโนบุพพชมา ธมมา	มโนเสฏฐา มโนเมธา
มโนโส เจ ปทุมเจน	ภาสตี ภา ภาโรตี ภา
ตโต นํ ทุกขมนฺเวติ	อภกํ ภา ภาโต ปทํ
มโนบุพพชมา ธมมา	มโนเสฏฐา มโนเมธา
มโนโส เจ ปทุมเจน	ภาสตี ภา ภาโรตี ภา
ตโต นํ ทุกขมนฺเวติ	อภกํ ภา ภาโต ปทํ

ธรรมทั้งหลាយมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด
 ลำเรือแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันประทุษร้ายแล้ว
 ภาวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น
 เหมือนล่อหมกรไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น

ธรรมทั้งหลាយมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด
 ลำเรือแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส ภาวอยู่ก็ตาม
 ทำอยู่ก็ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เหมือนเงา
 มีปกติไปตาม ฉะนั้น

พุทธทศนิกาย คาทถรรพ





บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม และการกำหนดปรมัตถ์

บัญญัติ ปรมัตถ์

บัญญัติคืออะไร บัญญัติก็คือสิ่งที่เราสมมุติขึ้น แล้วสมมุติละคืออะไร
สมมุติ คือสิ่งที่เราตกลงยินยอมกัน

บัญญัติ แยกได้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

- ๑) นามบัญญัติ (สัททบัญญัติ)
- ๒) อัตถบัญญัติ

นามบัญญัติ คือ การตั้งชื่อเรียกเป็นภาษาต่างๆ เช่น ตัวเราตั้งชื่อ
ไว้ว่าอย่างไร ก็มีชื่อต่างๆ กันไปสำหรับเรียก คำว่า โต๊ะ เก้าอี้ เป็นเรื่อง
ที่สมมุติชื่อกันไว้ ไม่มีความแน่นอนอะไร ภาษาไทยก็เรียกไปอย่าง ภาษา
อังกฤษก็เรียกไปอย่าง ภาษาจีนก็เรียกไปอย่าง ไม่มีความแน่นอนอะไร
เพราะมันเป็นเรื่องสมมุติ การสมมุติอย่างนี้ก็เอาไว้สำหรับกล่าวขานพูดจา

กันให้รู้เรื่อง สื่อความหมายกันเข้าใจ ถ้าหากว่าใครไปเรียกอย่างอื่น ก็ถือว่าพูดไม่ตรงไม่ถูก พูดไม่ตรงความจริง อย่างที่นั่งอยู่นี้ถ้าใครไปเรียกว่า โต๊ะก็ว่าพูดไม่จริง พูดไม่ตรง เขาเรียกว่าเก้าอี้ เขาจึงบอกว่า **สมมุติ**นี้เป็นเรื่องการป้องกันการกำล่งมุสาวาท แต่ว่าแม้จะเรียกว่าอะไรก็ตามมันก็เป็นเรื่องสมมุติกันทั้งนั้น ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้รับการสมมุติของคนสมัยก่อนเขาดกกลงกันไว้อย่างไร ก็จะไม่รู้เรื่อง อย่างภาษาต่างประเทศบางภาษาที่เราไม่เคยรู้การสมมุติของเขา เราก็คงฟังไม่รู้เรื่อง หรืออย่างภาษาไทยเราไปพูดให้เด็กเกิดมาใหม่ๆ เด็กทารก เด็กที่ยังไม่ได้รับการอบรมการเรียนรู้สมมุติบัญญัติก็จะไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้คือสิ่งสมมุติ ไม่มีความจริงอะไร นี่เรียกว่า นามบัญญัติ คือชื่อต่างๆ ภาษาต่างๆ เป็นบัญญัติ เป็นสมมุติบัญญัติ

อรรถบัญญัติ คำว่า อรรถบัญญัติ นั้นหมายถึง ความหมาย รูปร่าง **สัณฐาน** ความหมายก็อย่าง รูปร่างสัณฐานก็อย่าง อย่างเช่นว่า สัญลักษณ์ต่างๆ ที่เขาทำไว้ เขาก็มีความหมายบ่งบอกให้เข้าใจ อย่างเช่นกฎจราจรที่มีเครื่องหมายมีป้ายบอกชี้ว่า ห้ามเลี้ยวบ้าง หรือว่าห้ามจอดบ้าง เป็นสัญลักษณ์ นั่นคืออรรถบัญญัติ เป็นความหมาย ถ้าหากว่าคนไม่ได้เรียนรู้กฎจราจรก็รู้เรื่อง ว่าเขามีความหมายว่าอย่างไร นี่คือบัญญัติความหมายอีกอย่างก็คือรูปร่างสัณฐาน บัญญัติในความเป็นรูปร่างสัณฐานของสิ่งอันนี้ จะเข้าใจยากนิดหนึ่ง ที่เราว่าเราเห็นรูปกลม รูปแบน รูปเหลี่ยม รูปร่างสัณฐานของสิ่งของหรือของวัตถุต่างๆ ที่จริงเราไม่ได้เห็นตามสภาวะจริง สภาวะจริงนั้นไม่ได้เห็น สิ่งที่จะเห็นได้ก็คือสีต่างๆ เท่านั้น เราจะเห็นเพียงสีต่างๆ แต่การที่รู้ว่ามันเป็นรูปแบน รูปเหลี่ยม รูปกลม อะไรต่างๆ เกิดจากจิตของเรามันสมมุติขึ้น มันประมวลสีต่างๆ ขึ้นมา แล้วมันก็ให้รู้ว่าเป็นรูปร่าง นี้อย่างโต๊ะนี้มันสีขาว พอมันมาสุตริมก็เป็นอีกสีหนึ่งเห็นมัยมันก็กลายเป็นขาดตอน เป็นรูปร่างขึ้นมา มันต้องมีส่วนเป็นสีต่างๆ

ไม่งั้นเราจะไม่เห็นเป็นรูปร่างอะไรขึ้นมาได้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เองเขาจึงวาดขึ้นมาได้ ช่างสี ช่างวาดภาพเขาจึงเอาสีมาระบายสีต่างๆ สามารถออกมาเป็นรูปร่างอะไรต่างๆ ได้ นั่นก็คือสี เรามองเห็นสีต่างๆ เท่านั้น แต่จิตเราประมวลออกมาเป็นรูปร่าง **นี่คืออรรถบัญญัติ** อันนี้มันขัดกับความรู้สึกของเรา เราจะมีความรู้สึกว่า เอ๊ะ มองแล้วก็เห็นรูปร่างเลยนี่ นี่คือการไวของจิตที่มันประมวลสีต่างๆ แล้ว ตัวที่ไปรู้ว่าเป็นรูปร่างไม่ใช่การเห็น มันเป็นการคิดนึก ซึ่งเป็นสภาพจิตเกิดขึ้นทางใจ สภาพเห็นนั้นเป็นจิตที่เกิดขึ้นทางตา เห็นนี้เกิดขึ้นที่ตา เห็นเพียงสีเท่านั้น แต่ว่าจิตทางใจมันจะรับมาคิดนึกประมวลแล้ว ก็เป็นรูปร่างสัญญาณขึ้น เดี่ยวตอนท้ายอาจจะเขียนภาพให้ดู เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น

อันนี้ก็ได้รับความแล้วว่า บัญญัติมี ๒ อย่างคือ **นามบัญญัติ กับ อรรถบัญญัติ** บัญญัติก็ตรงกันข้ามกับปรมัตถ์ คำว่าบัญญัติ เรารู้ไปแล้วว่าความหมายว่าอย่างไร ที่นี้คำว่าปรมัตถ์ **ปรมัตถ์**นี้ตามความหมายคือว่า **ธรรมชาติที่เป็นธรรมอันประเสริฐ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงผันแปรแต่อย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานของอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง** ปรมัตถ์นี่นะ คำว่าปรมัตถ์เป็นธรรมอันประเสริฐ คือไม่มีผิดแปลก ผันแปรแต่อย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานของอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง

คำว่า เป็นธรรมอันประเสริฐนั้นประเสริฐอย่างไร ประเสริฐ คือ ไม่มีการผิดแปลก ผันแปรแต่อย่างใด อันนี้คำว่าไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งที่เที่ยงตรง เที่ยงแท้ ไม่มีความสลายตัว ไม่มีความเกิดดับ อะไรอย่างนั้นหรือ ก็ไม่ใช่ มันก็มีความเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่ามันคนละแง่มุมกัน คือมีลักษณะอย่างไร มันจะคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้ นี่เรียกว่า ไม่มีการผิดแปลก

ผันแปรแต่อย่างใด ไม่เหมือนกับบัญญัติที่ได้กล่าวไปแล้ว เช่นชื่อ เห็นมัย คนไทยเรียกอย่างนี้ คนฝรั่งเรียกอีกอย่าง มันไม่แน่นอนอะไร แต่ปรมาตม มันแน่นอน คือมันมีลักษณะอย่างไรมันจะต้องคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้ ยกตัวอย่าง เช่น ประสาทตา เป็นปรมาตมธรรม ประสาทตาเป็นธรรมชาติในการรับสี คือรับภาพ มันก็จะคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้ จะเป็นตาของเรา ของใคร ของคนจีน คนไทย หรือของคน ของสุนัข ของแมว เปิด ใ้ อะไรก็ตาม ตาจะต้องมีลักษณะคือเป็นการรับภาพเท่านั้น รับสีเท่านั้น ไม่มีใครเลยที่หูเราไม่ดีเอาตาทิ้งเสียงบ้างก็ได้ ไม่ได้เลย เราไม่สามารถเอาตาไปฟังเสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปสัมผัสอะไรได้ ตาจะต้องรับเพียงสี คือรับเพียงภาพเท่านั้น นี่คือการว่าคงลักษณะของมัน คือว่าเป็นธรรมชาติที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงผันแปรแต่อย่างใด จึงเรียกว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ

หรือว่าอย่างไฟ ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนหรือเย็น ไฟ ไม่ว่าจะเกิดที่ไหน เมื่อใครไปสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นคนไทย คนจีน จะเป็นสุนัข แมว ลองไปสัมผัสเข้ากับไฟแล้วจะต้องมีความรู้สึกเหมือนกันหมด คือมีความรู้สึกร้อน มีความรู้สึกร้อนหรือเย็นเหมือนกัน คือไม่ต้องพูดอะไร เด็กเอามือไปแตะไฟ คนไทยหรือลาวไปแตะไฟ จะมีความรู้สึกเหมือนกันโดยที่ไม่ต้องพูดอะไร นั่นคือ ตัวปรมาตมธรรม นี่เรียกว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงผันแปรแต่อย่างใด ที่พูดเมื่อที่ว่าไฟมีลักษณะร้อนและเย็น เราจะชักง เอ๊ะ จะเอาอย่างไรกันแน่ ทั้งร้อนทั้งเย็น ที่ว่าเย็นก็เป็นลักษณะไฟก็คือ ธรรมดาไฟก็มีลักษณะเป็นอุณหภูมิต่ำ คืออุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิในร่างกายของเรา ความร้อนที่มันต่ำนั้นนะ เมื่อกายไปสัมผัสเราก็อ่อน แต่ที่จริงก็เป็นลักษณะของความร้อน ความร้อนที่ลดระดับเราก็อ่อน ฉะนั้นในลักษณะของการสัมผัสรับรู้ของเราต้องพูดไว้ ๒ อย่างว่า เย็นและร้อน เป็นลักษณะของธาตุไฟ นี่คือการว่าปรมาตมธรรม มันไม่มีการเปลี่ยนแปลงผันแปรแต่อย่างใด เรารู้ความหมายของคำว่าปรมาตม

มีตอนทำอีกตอนหนึ่งว่า นอกจากว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงผันแปรแต่อย่างใดแล้ว ก็ยังเป็นธรรมที่เป็นประธาน เป็นประธานในอรรถบัญญัติและนามบัญญัติ คำว่าเป็นประธานเป็นยังไง คือ มันเป็นตัวตั้ง เป็นตัวพื้น เป็นแกนอยู่ และบัญญัติเข้ามาสวมอีกที ชื่อต่างๆ มันมาสวม ชื่อภาษา หรือว่าความหมายหรือว่ารูปร่างมันมาสวมปรมัตถ์อีกทีหนึ่ง หมายถึงว่ามันมีอยู่แล้ว อย่างร่างกายมันมีเป็นปรมัตถธรรม คือเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ มีอยู่แล้วก็เอาชื่อมาสวมขึ้น รูปร่างสัณฐานมาสวมขึ้น ให้ใส่ชื่อลงไป ใส่ความหมายลงไป จึงว่าปรมัตถ์เป็นประธานของอรรถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง นี่คือ ปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม จะมีอยู่ ๔ อย่างคือ

- ๑) จิตปรมัตถ์
- ๒) เจตสิกปรมัตถ์
- ๓) รูปปรมัตถ์
- ๔) นิพพานปรมัตถ์

จิต เจตสิก รูป นิพพาน

จิต คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ์ คือมีการไปรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ

ส่วน **เจตสิก** เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด คือ ประกอบกับจิต จิตกับเจตสิกจะเกิดร่วมกัน อุปมาจิตเหมือนน้ำใสๆ เจตสิกเหมือนสีต่างๆ เมื่อเราเอาสีเขียวไปใส่ในแก้วน้ำ แล้วก็คนๆ แล้วน้ำก็กลายเป็นน้ำเขียว หรือเอาสีเหลืองไปใส่ น้ำก็เป็นสีเหลือง มันจะรวมตัวกันอยู่อย่างนั้น แต่มันก็คนละอย่าง น้ำกับสีมันคนละอย่างกัน หรือจะเปรียบเจตสิกเหมือนเครื่องแกง คนที่ทำครัวก็เอาน้ำใส่หม้อลงไป แล้วเอาเครื่องแกงที่ผสมไว้ด้วยพริก หอม กระเทียม กะปิ อะไรต่างๆ ที่ตำไว้ เอาไปคนลงในน้ำ น้ำนั้นก็กลายเป็น

น้ำแกงปนกันไป เครื่องปรุงในจิตเจตสิกอุปมาได้ออย่างนั้น แต่เนื้อมันเป็นนามธรรม จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเกิดร่วมกันอยู่ เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์อันเดียวกัน มีที่อาศัยอย่างเดียวกัน จิตจะเป็นไปต่างๆ ขึ้นกับอำนาจของเจตสิก เจตสิกมันเป็นเครื่องปรุง เหมือนอย่างน้ำจะให้เป็นน้ำแกง แกงอะไร มันก็ต้องใส่เครื่องปรุงแต่ละอย่างลงไป จิตก็เหมือนกัน ถ้าเจตสิกชนิดไหนลงไปรวมกับจิต จิตก็จะมีสภาพไปตามเจตสิกอย่างนั้น เจตสิกมันมีจำนวนมาก ไปปรุงแต่งในจิตจำนวนมากด้วยกัน จิตเกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ ก็จะมีเจตสิกหลายๆ ชนิดเข้าไปรวมตัวอยู่ด้วย คงจะไม่ได้พูดรายละเอียดลงไปว่า จิตนั้นมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ในจำนวนจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง คือเราไม่มีเวลาไปศึกษาพออย่างนั้น แต่เราจะพูดเอาเฉพาะที่มาทำความเข้าใจที่จะนำมาปฏิบัติ เจตสิกมี ๕๒ ชนิด เราก็จะไม่พูดรายละเอียดลงไป จะพูดเฉพาะเรื่องที่จะมาปฏิบัติ

รูป คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป เสื่อมสิ้นสลายไป คือมันเกิดขึ้นแล้วมันก็แตกสลายไป ทำไมท่านใช้คำว่าเสื่อมสลายไป ก็คือเป็นการปฏิเสธของการรับรู้อารมณ์ คือรูปมันไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตเจตสิก จิตเจตสิกนี้มันรับรู้อารมณ์ได้ มันไปจับไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มันก็มีหน้าที่ เกิดมาแล้วก็สลายตัวเท่านั้น แต่ไม่ใช่ว่าจิต เจตสิก จะไม่สลายตัว มันก็เกิดขึ้น ดับไปเหมือนกัน แต่ว่ามันรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ ก็เลยใช้เฉพาะคำว่าเสื่อมสิ้นสลายไป ซึ่งมี ๒๘ รูปด้วยกัน ในคนหนึ่งก็จะมี ๒๘ รูป แต่วามันต่างกัน อยู่ระหว่างผู้หญิง ผู้ชาย คือ **ภาวะรูป** ในระหว่างอดีตภาวะรูป รูปของความเป็นผู้หญิง กับบุริสภาวะรูป รูปของความเป็นชาย ซึ่งมีอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกาย ผู้ชายก็มีเฉพาะบุริสภาวะรูป ผู้หญิงก็มีเฉพาะอดีตภาวะรูป แต่รวมผู้หญิงผู้ชายแล้วก็เป็น ๒๘ รูป อันนี้ก็พอ เราก็จะไม่ศึกษาให้ละเอียด

นิพพาน คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูป นาม ชั้นที่ ๕ พ้นจากกิเลส คือ นิพพานมันเป็นธรรมชาติที่พ้นจากการถูกปรุงแต่งจากเหตุปัจจัยทั้ง ๔ คือ เหตุปัจจัยที่จะไปปรุงแต่ง ปัจจัยมี ๔ คือ กรรม จิต อุดุ อาหาร ที่จะไปปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นให้มันดับไปไม่มี เพราะฉะนั้น นิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความเกิดดับ ไม่เหมือน จิต เจตสิก รูป ซึ่งมันถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ เพราะฉะนั้น เมื่อเหตุปัจจัยมันดับ จิต เจตสิก รูป เหล่านั้นก็ดับ เมื่อเหตุปัจจัยส่งผล มันก็เกิดขึ้น แต่นิพพานนี้เป็น **อสังขตธรรม** คือ เป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔ จึงไม่มี **ความเกิดดับ** นิพพานก็เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เจตสิก แต่ว่านิพพานก็มีอยู่ โดยความเป็นธรรมารมณ์ คือเป็นอารมณ์ที่มากปรากฏทางใจ ในร่างกายในชีวิตของเราก็มีจิต เจตสิก รูป ขาดนิพพานไป นอกจากเราปฏิบัติวิปัสสนา ให้ถึงจุดหนึ่งก็จะถึง จะไปรับสัมผัสนิพพานได้ในปรมัตถธรรม ๓ ประการคือ จิต เจตสิก รูป (นิพพานก็ยกไว้ก่อน) ในจิต เจตสิก รูป นี้ เมื่อย่อยลงแล้วก็คือรูปและนาม หรือถ้าแยกกว้างนิดก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราได้ฟังศึกษาอบรมมา ชั้นที่ ๕ ถ้าย่อยลงมานั้น ก็คือรูปกับนาม รูปให้คำจำกัดความไว้ว่า คือธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ ส่วนนามให้คำจำกัดความไว้ว่า สามารถรับรู้อารมณ์ได้

ธรรมชาติใดที่มันสามารถรับรู้อารมณ์ได้เราจัดว่าเป็นนาม ส่วนธรรมชาติใดที่มันเกิดขึ้นมารับอารมณ์ไม่ได้ มีแต่สลายตัวเราจัดเป็นรูป การเจริญวิปัสสนา ต้องกำหนดดูรูปนาม ต้องทิ้งต้องปล่อยจากบัญญัติ เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจระหว่างบัญญัติกับปรมัตถ์ ถ้าเราไม่รู้จักบัญญัติ ไม่รู้จักปรมัตถ์ เราก็เลือกการกำหนดไม่ถูก จิตของเราก็จะไปอยู่กับบัญญัติตามความเคยชิน ความเคยชินของจิตก็จะ

ไปอยู่กับสมมุติบัญญัติ อยู่อย่างนั้นมันก็ไม่มีทางที่จะรู้ตามความเป็นจริงได้ คือไม่เกิดวิปัสสนาขึ้น วิปัสสนานั้นเป็นชื่อของปัญญา ปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ขอให้คำจำกัดความของคำว่า วิปัสสนาไว้ว่า รู้ของจริงตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา

รู้ของจริงตามความเป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร ของจริงก็คือ ปรมาต্ম ซึ่งแบ่งออกมาเป็นรูปกับนาม ตามความเป็นจริงคืออะไร ก็คือ รูปนาม มันมีลักษณะอย่างไร ความเป็นจริงของมันมีลักษณะอย่างไร ลักษณะความเป็นจริงของมันก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจังก็คือ ความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ในที่นี้ ไม่ใช่หมายถึง ความเจ็บป่วยร่างกายไม่สบายกายเท่านั้น ทุกขังในที่นี้หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สิ่งใดที่ปรากฏมาแล้ว ทนอยู่ในคุณสมบัติเดิมไม่ได้ อย่างนั้นเราเรียกว่าเป็นทุกข์ อาการของความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ส่วนอนัตตา ก็คือ ลักษณะที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่สามารถจะบังคับบัญชาได้ สิ่งที่ยังบังคับบัญชาไม่ได้คือ ไม่มีตัวตน คำว่าไม่มีตัวตน ไม่ได้หมายความว่ามันไม่มีอะไร ที่เราฟังกันว่าชีวิตนี้ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่ว่ามันว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ไม่ใช่ มันมีอยู่แต่มีอยู่ในลักษณะที่ยังบังคับไม่ได้ มีอยู่ในลักษณะที่มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เราจะไปบังคับอะไรมันไม่ได้ แต่มันมีอยู่จริง

สิ่งที่เราจะต้องเข้าไปรู้เป็นปรมาตมธรรม ฉะนั้น เมื่อเราปฏิบัติไป เห็นรูป เห็นนาม ก็เท่ากับเห็นของจริง และถ้าเราเห็นลักษณะของรูปของนาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่ารู้ตามความเป็นจริง นั่นคือ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เกิดขึ้น

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมันก็จะขึ้นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เรื่อยไป จนกว่าจะขึ้นโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๑๓ มัคคญาณ ญาณที่ ๑๔ ผลญาณ ญาณที่ ๑๕ ปัจจเวกชนญาณ ญาณที่ ๑๖ คือ เป็นโลกียะ ๑๓ ญาณ แล้วก็ เป็นโลกุตตระ ๒ ญาณ คือ มรรคผล แล้วก็กลับไปเป็นโลกียญาณที่ ๑๖ ถ้าคนผ่านญาณที่ ๑๖ นี้ได้ก็เปลี่ยนโคตรจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๑ ก็คือ โสดาบันบุคคล ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็นสกทาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็นอนาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็เป็นอรหัตตบุคคล หมดกิลเลโดยสิ้นเชิง เรื่องญาณที่เป็นไปในบ้านปลายเราไม่ต้องคำนึงถึง มันจะสอดคล้องเป็นไปตามครรลองของมันเอง แต่ว่าเราปฏิบัติเริ่มต้นให้ถูกต้องด้วยการว่าทำอะไรให้ไปเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ตัวที่จะเข้าไปรู้เห็นก็คือตัวปัญญาที่เรียกว่าตัววิปัสสนา

ปัญญาที่จะเกิดขึ้นมามันก็ต้อง มีสติ **สติเป็นตัวระลึก** การระลึก ถ้าหาการระลึกบัญญัติก็ได้ ระลึกชื่อ รู้เรื่องราวต่างๆ ภาษา ความหมาย ก็ระลึกได้ แต่มันจะไม่สามารถรู้ตามความจริง เพราะไปรู้ของปลอม บัญญัตินี้เป็นของปลอม บัญญัติเป็นของจริงเหมือนกันแต่เป็นของจริงโดยสมมุติที่ชาวโลกกำหนดกันไว้ โดยเนื้อแท้แล้วไม่ใช่ของจริง ไปรู้ของปลอมมันก็รู้ตามความของปลอม กลายเป็นคน เป็นสัตว์ เพราะฉะนั้นสติจะต้องระลึกที่ของจริง จึงจะรู้ตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ **ฉะนั้นการปฏิบัตินั้นจะต้องพยายามเจริญสติระลึกให้ตรงปรมาตม คือตรงรูปตรงนาม** ละคลายสมมุติบัญญัติออกไป คือกำหนดให้ตรงปรมาตม และการจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้น เราไม่ต้องไปบังคับ หรือไม่ต้องไปหาเหตุผล เอาอดีต อนาคต ไม่ต้อง อุปมากับแจกันนี้ ตัวแจกันอุปมาเป็นรูปนาม แต่ลวดลายของมันเหมือนกับเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราอยากให้เห็นรู้ว่าแจกันนี้ลวดลายมันเป็นอย่างไร เราก็ต้องดู

ที่แจ่มกัน ถ้าเราไปดูที่อย่างอื่น มันก็ไม่เห็นลวดลายบนแจ่มกัน เมื่อเราเพ่งดู เราก็เห็นลวดลายของมัน อันนี้ลวดลายของมันก็คือลักษณะ ดังนั้นเมื่อเรากำหนดให้ตรงรูปนามแล้ว ไม่ต้องกลัวว่ามันจะไม่รู้ ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะเห็นเอง เมื่อเพ่งดูที่แจ่มกัน มันต้องเห็นลักษณะ เห็นลวดลายของมัน

ฉะนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนา ปัญญาวิปัสสนาไม่ใช่ปัญญาแบบที่เราเรียนทางโลก เราเรียนทางโลกเราจะต้องคิดมาก เอาเหตุผลในอดีตในอนาคตอะไรต่างๆ เอามารวมมาประมวลมาคิด เราก็จะเกิดความเข้าใจ แต่ในการปฏิบัติวิปัสสนากลับตรงกันข้าม มันกลายเป็นว่าเราจะต้องปล่อยวางอดีต เรื่องทั้งหมดที่ผ่านมาแล้วเราต้องวางมันได้ เรื่องอนาคตทั้งหมดที่จะเกิดขึ้นเราจะต้องปล่อยมันได้ คือไม่คำนึงถึง จะต้องรู้อยู่ที่ปัจจุบัน ดังนั้น เราได้หลักการแล้วว่า วิปัสสนานั้นจะต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน กำหนดให้ตรงปรมาตม คือรูปนาม และกำหนดรูปนามให้เป็นปัจจุบัน อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา เอาแต่ปัจจุบัน ปัจจุบันนี้เอาแค่ไหน รูปนามมีความเกิดดับ รวดเร็วมาก มีความเกิดดับถี่มาก มันมีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับทันที เพียงแวบเดียวเท่านั้น ไวกว่าวินาที ต้องเอาวินาทีมาชอยมากๆ มันมีความเกิดดับไว แต่อาศัยที่มันดับแล้วก็เกิดอันใหม่ขึ้นมา มันดับแล้วอันใหม่เกิดขึ้นมา มันมีความเกิดต่อๆ กัน แต่อันใหม่ อันที่เกิดมาอันที่สอง ก็ไม่ใช่อันที่ ๑ อันที่ ๓ ก็ไม่ใช่อันที่ ๒ อันที่ ๔ ก็ไม่ใช่อันที่ ๓ เกิดแล้วมันดับไปเลย อันที่ ๑ ก็ดับไป อันที่ ๒ ก็ดับไป อันที่ ๓ ก็ดับไป อันนี้สมมุติพูดให้ฟังเป็น ๑ ๒ ๓ แต่มันไหลไปอย่างนี้ มันเกิดดับตลอดชีวิตที่เราเวียนว่ายตายเกิดมันไปอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาแล้วดับไป ดับไป แต่ว่ามันมีพลังมีอำนาจที่ส่งต่อ อันที่ ๑ ดับไปมันก็มีกำลัง ส่งต่อให้อันที่ ๒ มีพลังขึ้นมา แต่มันก็คนละอันกัน คนละรูป คนละนามกัน ฉะนั้นเราได้ข้อมูลว่า รูปนามมันเกิดดับไว เกิดดับ เกิดดับ ถี่มาก เรียกว่า

สันตติ คือ ความสืบทอดอันรวดเร็ว ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีความเห็นผุดขึ้นว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นของเที่ยง ไม่เห็นมันขาดตอน เมื่อเราไม่เห็นขาดตอนก็เห็นเป็นพืดไปหมด เหมือนเรามองรถไฟที่วิ่งไวๆ เรามองเป็นขบวนเดียวรวดเร็ว แต่อันที่จริงแล้วถ้ามันจอดเราจะเห็นเป็นตู้ๆ อันนี้ก็เหมือนกัน รูปนามมันมีความเกิดดับไว ความไวของมันทำให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นอันเดียวกัน ไม่เห็นเกิดดับ แต่เมื่อเราเจริญสติ ผิกสติจนมีความช้าของ มีความคมกล้า สตินี้มันก็จะสามารถไปจับความไวของรูปนามนั้นได้ พอไปจับได้มันก็จะเห็นขาดตอน พอเห็นขาดตอนคือเห็นความเกิดดับ มันก็จะเกิดความรู้สึกละไม่เที่ยงขึ้นมาใช่ไหม มันเป็นหลักธรรมชาติ ถ้าเห็นความเกิดดับเมื่อไหร่มันก็จะเกิดความรู้สึกละไม่เที่ยง ต้องเห็นความดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไปไวที่สุด ก็จะมีการกระชากความรู้สึกในใจเป็นปัญญาที่ว่า **ภาวนามยปัญญา** เกิดขึ้นในใจว่าอ้อไม่เที่ยง ซึ่งปัญญาชนิดนี้ไม่ได้เกิดจากความคิด เอาอดีตมาคิด เอาอนาคตมาคิด แต่มันเกิดความแจ่มขึ้นมา มันรู้แจ้งไม่ต้องคิดอะไรเลย

เป็นหลักการอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติอย่าหลงไปคิด ที่เราเรียนศึกษาวิชาการต่างๆ แม้แต่ปริยัติที่เราเรียนมา เวลามาปฏิบัติจริงๆ มันก็เป็นแต่เอามาสรุป แล้วก็ทำเฉพาะเรื่องที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น จะมัวไปคิดหลักการ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอะไรบ้าง เวทนา มีอะไรบ้าง มันไม่ใช่กันอย่างนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิดขึ้นจะไม่รู้เลย ฉะนั้นเราเรียนเพื่อประกอบความเข้าใจ เวลามาปฏิบัติก็เจริญสติกำหนด รูปนามที่กำลังปรากฏจริงๆ เราก็ได้ความแล้วว่า ต้องเจริญสติ สติคือ ระลึกได้ ระลึกที่ไหน ระลึกที่รูปนาม รูปนามที่ไหน รูปนามที่เป็นปัจจุบัน บัญญัติไม่เอา เอาแต่ปรมาตม์ คือ รูปนาม

ที่นี้เราต้องมาศึกษาให้ชัดอีกว่า รูปนามมันเป็นอย่างไรกันแน่ บอกว่าคือ จิต เจตสิก รูป มันก็ไม่ใช่อยู่ตรงไหนอีก เราก็ต้องมาบอกเป็นภาษาของการปฏิบัติใหม่ว่า รูปนามมันก็เกิดขึ้นที่ทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะทั้ง ๖ คือ ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ แค่นี้ เราปฏิบัติอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ที่ตา มีอะไรที่เป็นปรมาัตถ์บ้าง ที่ตาสิ่งที่เป็นปรมาัตถ์ได้แก่ **ตัวรับสี** ก็คือ **ประสาทตา** ทำหน้าที่รับสี แล้วก็มี **ตัวที่เป็นสี** สะท้อนมาจากวัตถุ อาศัยแสงสว่างสะท้อนมากระทบ อันนั้นก็เป็นรูป ภาษาธรรมะเรียกว่า **รูปารมณ** ประสาทตา ท่านเรียกว่า **จักขุปสาท** ก็เป็นรูป รูปต่อรูปมันจะสัมผัสกระทบกัน ตากระทบกับรูป กระทบแล้วมันจะทำให้เกิดวิญญาณขึ้น ที่มันเกิดขึ้นมันก็เกิดขึ้นในขณะที่พอกระทบก็เกิดขึ้นทันที ประชุมกันพร้อมตัวที่เกิดขึ้นเป็นวิญญาณ คือจิต จิตทางตา ภาษาธรรมะเรียกว่า **จักขุวิญญาณจิต** คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็น เกิดขึ้นที่ประสาทตาเป็นจิตชนิดหนึ่ง จิตท่านจึงจัดเป็นนาม ฉะนั้น ประสาทตาจัดเป็นรูป สีก็เป็นรูป ส่วนสภาพเห็นเป็นนาม แต่ประสาทตาเรากำหนดได้ยาก รูปที่มากกระทบตา กำหนดง่ายกว่า **แต่สิ่งที่ควรกำหนดทางตาก็คือ กำหนดทางนามธรรม คือ สภาพเห็น** เพราะว่าธรรมดาจิตมันคอยนึกไปสู่สมมุติบัญญัติ ถ้าเราไปกำหนดที่สี พอเพ่งไปที่สีปุ๊บมันเห็นเป็นวัตถุ นี่ชื่อว่าแจกัณ นี่ชื่อว่าดอกไม้ มีความหมาย มันไหลไปสู่สมมุติบัญญัติหมดเลย สิ่งที่เป็นปรมาัตถ์ทางตาก็คือ แค่นี้ สีต่างๆ ที่มากกระทบตาเป็นรูป และสภาพเห็นคือตัวฉายออกมาทางตาเป็นตัวไปรับรู้สี เป็นนาม คนละอย่างกันแล้ว สีคือภาพ รูปภาพอย่างหนึ่ง การเห็นก็อย่างหนึ่งคนละอย่าง สีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม ฉะนั้นในการทำความรู้สึกทางตาก็เสนอแนะว่า **ให้ทำความรู้สึกน้อมมาทางสภาพเห็น การน้อมมาทางสภาพเห็น ก็น้อมมาที่ธรรมชาติที่ฉายทางตา มันจะไม่มุ่งไปสู่รูปร่างสัญญาณความหมาย มาอยู่กับปรมาัตถ์ได้ดีขึ้น**

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นปรมาตมทางตา ก็คือ สี ประสาทตาเป็นรูป การเห็นเป็นนาม ส่วนเข้าไปรู้อย่างนี้เป็นแจกัน เป็นดอกไม้ นั่นเป็นการไปรู้สมมุติบัญญัติ ไม่ใช่ปรมาตมแล้ว พอรู้ว่าเป็นแจกันเป็นดอกไม้ไม่ใช่การเห็นแล้ว ไม่ใช่การเห็นแจกัน ไม่ใช่การเห็นดอกไม้ เห็นแจกันไม่ได้ เห็นดอกไม้ไม่ได้ สิ่งที่เราเห็นทางตา จะเห็นเพียงสีต่างๆ สลับกันอยู่ แต่ที่มันรู้ว่าเป็นแจกันเป็นดอกไม้คือ จิตทางใจ จิตทางตามันอันหนึ่ง จิตทางมโนทวารมันอันหนึ่ง เป็นจิตเหมือนกัน แต่เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ทหยวัตถุ มันจะไปนึกประมวลอาศัยความจำ คือถ้าเราไม่รู้มาก่อนว่านี่เขาเรียกว่าแจกัน เขาเรียกว่าดอกไม้ เราก็นึกถึงชื่อมันไม่ได้ เราก็แค่เห็นรูปร่าง ไม่รู้ว่ามันชื่ออะไร แต่เราเคยฟังมาแล้วว่า เขาเรียกว่าแจกัน เขาเรียกว่าดอกไม้ ดอกอะไร ชื่ออะไร มันจำไว้ได้ พอเห็นสีเหล่านี้มันจำ สัญญามันจำ ก็ประมวลรู้อย่างนี้ชื่อแจกัน นี่ดอกไม้ ฉะนั้นในขณะที่รู้อย่างนี้เป็นแจกัน เป็นดอกไม้ ขณะนั้นจิตมีอารมณ์เป็นบัญญัติ แต่ในขณะที่จิตมีอารมณ์เป็นบัญญัตินั้น ในขณะนั้นก็มีปรมาตมเกิดขึ้น ปรมาตมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็คือสภาพจิตทางใจ ตัวที่เข้าไปรู้อย่างนี้คือแจกัน นี่คือดอกไม้ ตัวที่ไปรู้อย่างแจกันดอกไม้ คือจิต เป็นนามธรรม เป็นปรมาตม ฉะนั้นในขณะที่รู้อย่างเป็นแจกัน สิ่งที่เป็นปรมาตมก็คือตัวจิตทางใจคือตัวนึก ตัวประมวล ถ้าสติเกิดขึ้นมาที่จะรู้ปรมาตมมันจะรู้ขึ้นมาที่ใจ สติมันรู้ที่ใจ ในขณะที่เห็น สัมผัสสี ถ้าสติเกิดขึ้นก็กำหนดสี กำหนดสภาพเห็น พอมันเกิดรู้ไปว่าเป็นแจกัน เป็นดอกไม้ เป็นคน สัตว์ สิ่งของอะไร ขณะนั้นปรมาตมธรรมคือ จิตกำลังคิดนึก สติก็ต้องรู้มาที่จิต พอรู้มาที่จิตสภาพการรู้เป็นดอกไม้บัญญัติเปลี่ยนไป อารมณ์มันเปลี่ยนไป อารมณ์มันเปลี่ยนมารู้ที่จิต ไม่ใช่รู้ดอกไม้ แจกัน มารู้ที่จิต มันก็กลับมีสติมารู้ที่ปรมาตม ไม่ใช่รู้บัญญัติ อันนี้เป็นทางหนึ่ง วิธีการหนึ่งทางอื่นๆ ก็เหมือนกัน

ทางหู สิ่งที่เป็นปรมาัตถ์ก็คือเสียงกับสภาพได้ยิน เสียงก็เป็นคลื่น
ปรมาณู ผ่านมากระทบกับประสาทหู ประสาทหูเป็นรูปเป็นฝ่ายรับ เสียง
เป็นรูปเป็นฝ่ายกระทบ พอกระทบกันแล้วมันก็เกิดวิญญาณ เกิดความรู้
ขึ้น วิญญาณหรือจิตที่เกิดทางหู เรียกว่า **โสตวิญญาณจิต** คือ **สภาพได้ยิน**
ฉะนั้นเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เสียงกับได้ยินมันคนละอย่าง เสียงเป็น
ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ได้ยินเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฉะนั้นขณะได้ยินเสียง
ถ้าสติระลึกาก็จะกำหนดสภาพได้ยินได้ถูก แต่ก็ขอเสนอไว้ว่า กำหนดมาที่
สภาพการได้ยิน เพราะถ้ากำหนดไปที่เสียงมันมักจะไปสู่สมมุติบัญญัติง่าย
จะไปในิกว่าเสียงนั้นเสียงใคร เสียงคน เสียงสุนัข เสียงแมว เสียงนก เสียง
เรือ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติอารมณ์ แต่ถ้าเรากำหนดสภาพได้ยิน ได้ยินมันก็
ตัดสมมุติบัญญัติออกไปก็คือ เป็นปรมาัตถ์ ทีนี้ถ้ามันเลยไปแล้วละ เรา
บังคับไม่ได้ บังคับจะไม่ให้มันเลยไปเป็นเสียง รู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์
เรายังบังคับไม่ได้เลยเพราะความไวของจิต พอมันไปรู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์
มีความหมายอย่างนั้นๆ แสดงว่าขณะนั้นอะไรกำลังปรากฏ ปรมาัตถ์อะไร
กำลังปรากฏ ก็คือจิตทางใจกำลังปรากฏ ไม่ใช่จิตทางหูแล้ว จิตทางใจมัน
รับช่วงมาทางใจ ไปรับรู้เป็นเรื่องราวต่างๆ ความหมายของเสียงนั้น ถ้าสติ
เกิดขึ้น สติจะต้องกำหนดปรมาัตถ์ตามหลักการของพุทธศาสนา ก็ต้อง
กำหนดที่ใจ ในขณะที่แรกได้ยินเสียงกำหนดที่หู ได้ยินๆ แต่มันเลยไปรู้ว่า
เสียงคน เสียงสัตว์ กำหนดมาที่ใจ ใจคิดนึกไปถึงบัญญัติก็ให้กำหนดมา
ที่ใจ ก็จะตัดอารมณ์บัญญัติออกไป

ทางจมูก ก็มีกลิ่น มีการรู้กลิ่น มีประสาทจมูก กลิ่นก็เป็นน้ำมัน
ระเหย เป็นรูปชนิดหนึ่งมากระทบกับประสาทจมูก แล้วก็เกิดการรู้กลิ่น ตัว
กลิ่น ตัวประสาทจมูกเป็นรูป ตัวรู้กลิ่นเป็นนาม แต่เมื่อเรารู้ไปว่า กลิ่นนั้น
เป็นกลิ่นอะไร กลิ่นน้ำหอม น้ำหอมยี่ห้อโน้นยี่ห้อนี้ กลิ่นผลไม้ นี่เป็นบัญญัติ
เป็นสมมุติ ตัวที่เป็นปรมาัตถ์คือกลิ่น ลักษณะของการรู้กลิ่นน้ำหอม กลิ่น

ซากศพ แสดงว่าไม่ใช่รู้กลิ่นเกิดขึ้น ไม่ใช่จิตทางจุมุกเกิดขึ้น แต่เป็นจิตทางใจ จิตทางใจที่ไปคิดสู่สมมุติบัญญัติ สติก็ต้องรู้มาที่ใจ ก็เป็นอันว่า **ขณะที่จิตไปรู้สมมุติบัญญัติ ให้กำหนดมาที่ใจ** อันนี้มีความสำคัญใน ขณะที่ปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่ง ที่เข้าไปสู่ความว่าง **ผู้ปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจเรื่อง ปรมัตถธรรม เรื่องจิตแล้ว ก็จะไม่ก้าวหน้าทางการปฏิบัติ** คือจะไปอยู่กับความว่าง เพราะความว่างก็เป็นสมมุติบัญญัติ เช่นการกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดมากเข้าลมนั้นจะละเอียดๆ ละเอียดมากเข้ามันไม่รู้สึกละแล้ว และความรู้สึกทางกายก็ไม่มี ความรู้สึกทางจุมุกก็ไม่มี มันละเอียดมาก จิตมีสมาธิแล้ว รูปมันจะละเอียด พอรูปละเอียดเข้าไปมันรับรู้ไม่ได้แล้ว ลมหายใจไม่รู้สึกละ ความว่างจะเข้ามาแทนที่ จิตก็เข้าไปรู้สึกกับความว่าง แต่ใจสงบ เย็น แต่มีความว่างเป็นอารมณ์ มันก็ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะความว่างนั้นก็คือสมมุติบัญญัติ ทีนี้เราก็ตอบได้ว่า ความว่างเปล่าเป็นสมมุติบัญญัติอย่างหนึ่ง มันจะไม่มีลักษณะของความเกิดดับอะไรเลย **เมื่อภาวะอย่างนั้นเกิดขึ้นก็จะต้องย้อนมาดูที่ตัวที่ไปรู้ความว่าง คือ ตัวจิต** ผู้ปฏิบัติมักจะมีปัญหาว่าทำไม่ได้ ได้แค่ไปอยู่กับความว่าง จะบอกให้กำหนดจิตก็กำหนดไม่ถูก ย้อนดูจิตไม่ถูก แม้จะอธิบายว่าจิตคือตัวรู้อารมณ์ บางคนก็ไม่สามารถจะเข้าใจได้ ฉะนั้นการฝึกฝนที่แรกก็ต้องพยายามเรียนรู้เรื่องจิตไว้ด้วย จิตที่ไปรู้สมมุติบัญญัติ ก็กำหนดไว้ที่จิต นอกจากทางจุมุกแล้วก็ทางลิ้น

ทางลิ้น ก็มีประสาทลิ้น แล้วก็มีรสมากระทบลิ้น แล้วก็มีตัวรู้รสเกิดขึ้น คือ ปรมัตถธรรม รสต่างๆ เป็นปรมัตถ์ แต่พอรู้ว่าเป็นรสแฉะไป แฉะหนึ่ รสผลไม้ รสเปปซี่ เป็นบัญญัติทั้งหมด ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือรสต่างๆ รู้ว่าเป็นรสอะไร ตัวที่ไปรู้รสเป็นนามหรือเป็นจิต รสต่างๆ เป็นรูป รู้รสเป็นนาม รสกับการรู้รสคนละอย่างกัน

ทางกาย ในร่างกายจะมีกายปสาท การรับรู้โณฐัพพารมณฺ์ สิ่งที่จะ
มากระทบกายเรียกว่า โณฐัพพารมณฺ์

โณฐัพพารมณฺ์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง

- ๑) ปฐวีโณฐัพพารมณฺ์
- ๒) เตโชโณฐัพพารมณฺ์
- ๓) วาโยโณฐัพพารมณฺ์

ปฐวีโณฐัพพารมณฺ์ คือ ลักษณะของดิน ปฐวีก็คือดิน ลักษณะของ
ดินจะมีลักษณะแค้นแข็ง ฉะนั้นขณะสิ่งใดที่มากระทบกายเป็นความ
แค้นแข็ง เช่น เรานั่งสัมผัสโต๊ะเก้าอี้ รู้สึกแข็ง ความแค้นแข็งนั้นเป็น
ลักษณะของธาตุดิน เป็นรูป ตัวที่รู้สึกแข็งเป็นจิต จัดเป็นนามธรรม
กายปสาทที่รับความแข็งคือรูป ตัวความแข็งเป็นรูป ตัวรู้สึกแข็งเป็นนาม
แข็งก็อย่าง รู้สึกแข็งก็อย่าง แข็งเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม

เตโชโณฐัพพารมณฺ์ ก็คือไฟ ไฟที่มีลักษณะร้อนและเย็นดังที่กล่าว
ส่วนที่เป็นความร้อนก็ดีเย็นก็ดี เป็นลักษณะของไฟ มีอยู่ในร่างกาย เช่นใน
ท้องก็รู้สึกร้อน บางทีลมพัดมากระทบผิวกายรู้สึกเย็น นั่นคือลักษณะของไฟ
หรือว่าแดดกระทบรู้สึกร้อนขึ้นมา ให้เจริญสติกำหนดตรงที่มันรู้สึกเย็นและ
ร้อน มันเย็นตรงไหนร้อนตรงไหนกำหนดตรงนั้น ถ้าเลยไปว่าร้อนนี้เป็นไฟ
เย็นนี้เป็นพัดลม เห็นหน้าตาของลม ลมมาจากพัดลมเป็นสมมุติบัญญัติ
ถ้ามันเกิดขึ้นอย่างนั้น เราบังคับไม่ได้ก็กำหนดมาที่ใจ

วาโยโณฐัพพารมณฺ์ ก็คือลักษณะของลม ลมจะมีลักษณะเคร่งตึง
มันตึงแล้วก็หย่อน คือ ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน ฉะนั้น ในร่างกายส่วนไหน
ที่มันตึงก็คือ ธาตุลม แต่ถ้ามันหย่อน ธาตุลมมันลดระดับลงมาเรียกว่าหย่อน

เช่น เราเกร็งมือรู้สึกตึง พอเราแบมือเราเรียกว่าหย่อน ใต้ที่หย่อนก็คือยังตึงแต่ตึงมันคลาย เพราะฉะนั้นเราจึงบอกว่า ตึงและหย่อนเป็นลักษณะของธาตุลม

สิ่งที่มากระทบกายก็จะมีเพียงธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ฉะนั้นสรุปแล้วก็คือ สิ่งที่มากระทบกายมีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อ่อนก็คือแข็งน้อย ความแข็งมันลดระดับลง เราก็รู้สึกว่ามันอ่อน แต่ที่จริงอ่อนก็คือแข็ง อย่างสำลี เราเอามือไปแตะสำลีเราก็บอกว่ามันอ่อน แต่ที่จริงสำลีก็มีความแค้นแข็ง แต่มันแข็งน้อยกว่าเนื้อของเรา เราก็บอกว่ามันอ่อน แต่ที่จริงก็คือความแข็ง ฉะนั้นในทางการกำหนดรู้จะเป็นลักษณะเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นสิ่งที่มากระทบทางกายที่เรากำหนดรู้นั้น เรียกว่าเป็นรูป ความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง นั้นเป็นนาม แต่ถ้ามันไปรู้ว่าเป็นสิ่งของ ชื่อมัน ชื่อนี้ เป็นความหมาย เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่เข้าไปรับรู้

การปฏิบัติมันดูที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางใจ คิดไปเรื่องนั้น คิดไปเรื่องนี้ คิดไปเรื่องโน้น ขณะที่จิตคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆ คิดไปถึงคน สัตว์ เหตุการณ์ สถานที่ อะไรก็แล้วแต่ ตัวเรื่องราวต่างๆ ขอให้ทราบว่ นั่นคือสมมุติคือบัญญัติ ไม่ใช่อารมณ์ที่เราจะต้องกำหนดรู้ เราจะต้องปล่อย ปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ให้ได้ ในขณะที่จิตกำลังไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ในขณะนั้นก็มีปรมาตมธรรมอยู่ ปรมาตมธรรมในขณะนั้นคืออะไร ก็คือตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ คือจิต จิตที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ ตัวเรื่องราวต่างๆ เป็นอารมณ์ ตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ คือนาม คือจิต ฉะนั้นการกำหนดปรมาตม จะต้องกำหนดที่ไหน ก็กำหนดมาที่จิต มันก็จะปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ มารับรู้ที่จิต มันก็ได้ปัจจุบันขึ้น ได้กำหนดที่รูปนามขึ้น ฉะนั้นขณะที่เรานั่งไปมัน

เพลนคิดไปถึงคนนั้นคนนี้ ถ้าสติเกิดระลึกรู้ มันก็กำหนดระลึกรู้มาที่จิต กำหนดที่ตัวที่รู้เรื่องราวต่างๆ มันก็จะรู้สึกเรื่องราวต่างๆ ขาดตอนขณะที่เคลิ้มไปคิดไป ต้องกำหนดมาที่จิต

ในจิตนอกจากว่าจะมีจิตแล้วยังมีเจตสิก ที่กล่าวข้างต้นแล้ว คือตัวที่ไปปรุงแต่งจิตพูดง่ายๆ คือเป็นความรู้สึกในจิต ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย มันจะมีความรู้สึกอย่างไร มันก็มีมากมาย ความรู้สึกพอใจก็อย่างหนึ่ง ไม่พอใจก็อย่าง สงบก็อย่าง ไม่สงบก็อย่าง พุ้งซ่าน รำคาญใจ ท้อถอย เกิดความมานะ เกิดความเห็นผิด เกิดความโลภ ลักษณะของจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลก็มีต่างๆ เราก็พิจารณาดูลงไปในกระแสจิตว่ามันมีอาการอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไรที่มันกำลังปรากฏ คือในขณะที่เรากำหนดรู้ ไม่ใช่ไปรู้ถึงชื่อมันว่ามันชื่อว่าอย่างไร มีความหมายอย่างไร ไม่ต้อง นั่นมันเป็นสมมุติ เราดูลักษณะของมันที่กำลังแสดง เช่นเราดูละครที่กำลังเล่น เขาแสดงกิริยาอาการอย่างไรก็ดู แต่เราไม่ต้องรู้ว่าตัวละครเป็นใคร มาจากไหน ไม่ต้องเราดูมันกำลังแสดงกิริยาอาการท่าทาง เล่นบทบาทอย่างไร ในจิตใจก็เหมือนกัน มันแสดงความรู้สึกอย่างไร เราก็ดูไป ดูโดยเราไม่ต้องไปทำอะไร

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการศึกษาเรียนรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ที่มีอยู่จริงๆ โดยที่เราไม่ต้องไปสร้างขึ้นมา เราไม่ต้องไปสร้างอะไรขึ้นมาเลย เพียงแต่เราทำใจ ทำสติ เจริญสติ ระลึกรู้ สังเกต สติเป็นตัวระลึกตัวสังเกตหรือพิจารณาเป็นตัวปัญญาเกิดไปด้วยกัน ที่เราเรียกว่า **สติสัมปชัญญะ** เป็นองค์สำคัญของปฏิบัติ สัมปชัญญะ องค์ธรรมก็คือตัวปัญญา สัมปชัญญะตัวพิจารณา คำว่า **พิจารณา** ในที่นี้จะใช้ต้องเข้าใจว่า มันไม่ได้หมายถึงว่า เราต้องเอาข้อมูลอดีต อนาคต มาคิด มาอะไรอย่างนั้น มันคนละความหมายของคำว่าพิจารณาในที่นี้ ฉะนั้นคำว่าพิจารณาในที่นี้จะใช้อีกคำหนึ่งก็คือคำว่า **สังเกต** หรือพิจารณาสั้นๆ

พิจารณาเฉพาะสิ่งที่กำลังปรากฏ ที่ผ่านไปแล้วก็แล้วกันไป อย่าเอาอดีต มาคิด มานึก อนาคต มาคิดนึก ฉะนั้นจึงใช้คำว่าสังเกต **สติเป็นตัวระลึกรู้ สัมผัสัญญะเป็นตัวพิจารณาสังเกตเฉพาะรูปนามที่กำลังปรากฏ** เมื่อผ่านไปแล้วก็ผ่านไปรู้อันใหม่ รูปใหม่ นามใหม่ ที่กำลังปรากฏ

ในความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติ ผู้ฝึกใหม่ๆ จะเป็นไปได้ในลักษณะที่ว่า สติมันไม่อยู่กับประมัตต์ที่เป็นปัจจุบัน มันคอยจะไปอยู่กับสมมุติบัญญัติ เป็น เรื่องราว หลง เผลอ ลืมไปเรื่อยๆ ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามระลึกรู้ ระลึกรู้ให้ตรงปัจจุบันอยู่เรื่อยไป อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ

ไม่ทราบว่าคุณดามาแคะนี้ ใครจะมีปัญหาสงสัยอะไรบ้างมั๊ย ถ้าไม่มี สงสัยอะไร ก็พูดถึงวิธีปฏิบัติ พูดในรูปแบบของการปฏิบัติเลย ก่อนอื่นก็ อยากจะแสดงบนกระดานให้เห็นสิ่งที่กล่าวไปเมื่อกี้ เพื่อความชัดเจนขึ้นว่า ธรรมชาติของชีวิตในเรื่องของกายใจมันเป็นอย่างไร ถ้าไม่เห็นภาพอาจจะ นึกไม่ออกก็ได้ จะลองเขียนดู

สมมุติว่าเป็นภาพคน นี่เป็นตา เป็นหู ในปากก็มีลิ้นอยู่ อันนี้ก็เป็น ร่างกายทั่วไป สิ่งที่มี ตัวเราก็มี ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายก็ทั่วไป ทุกสัดส่วนและก็มีธรรมชาติหนึ่งก็คือหัวใจอยู่ข้างซ้าย ที่อาศัยเกิดของจิตก็ จะมีอยู่ที่ตาบ้าง ที่หูบ้าง ที่จมูกบ้าง ที่ลิ้นบ้าง ที่ร่างกายทุกสัดส่วน และ ที่ใจ ในขณะที่มีภาพปรากฏทางตา เช่น ภาพต้นไม้ มันก็จะมีสีจาก ภาพนี้ไป สิ่งที่เป็นสีนี้เขาเรียกว่า **รูปารมณ** รูปารมณ ก็คือ สีต่างๆ ที่ตานี้ ก็จะมีอะไร ก็มีตัว**จักขุประสาท** จักขุประสาทนี้เป็นความใส คือประสาทตา เป็น ความใส เป็นเครื่องรับ แต่ว่าไม่รู้อารมณ์ รับเฉยๆ เป็นเหมือนกับแผ่นฟิล์ม ของรูป หรือเหมือนกับทัพพีที่ตักแกง มันไม่สามารถรู้รสแกงได้ เมื่อสี กระแทกกับประสาทตา ก็ทำให้เกิดธรรมชาติชนิดหนึ่ง ก็คือ จิตที่นี้ เรียกว่า

จักขุวิญญาณ จักขุวิญญาณนี้ก็คือตัวเห็นนั่นเอง ฉะนั้น อันนี้เป็นสีต่างๆ จัดเป็นรูปธรรม จักขุประสาทก็เป็นรูป แต่ตัวเห็นนี้เป็นนาม ดังนั้นจึงบอกว่า สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม แต่ตัวจักขุประสาทมันกำหนดยาก เอาแค่ ๒ อย่าง คือสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ทำไมจึงเป็นนาม เพราะมันเป็นตัวไปรับรู้ อารมณ์ได้ อันนี้เป็นตัวอารมณ์ อารมณ์ก็คือรูป รูปบอกอารมณ์ ก็กลายเป็นรูปอารมณ์ คือสีต่างๆ เขาให้คำจำกัดความของคำว่าอารมณ์ไว้ว่า สิ่งที่ถูกรู้ **สิ่งที่ถูกรู้เราเรียกว่าอารมณ์ ตัวเข้าไปรู้ก็คือจิต** ตัวที่จะไปรู้ รูปอารมณ์ก็คือสภาพเห็น ดังนั้นสภาพเห็นนี้เป็นตัวรับรู้อารมณ์ได้ รูปอารมณ์เป็นตัวถูกรู้ สภาพเห็นเป็นตัวเข้าไปรับรู้ การรู้เฉพาะตัวนี้จักขุวิญญาณมันจะรู้เพียงสีต่างๆ แต่พอรู้ว่าเป็นต้นมะพร้าว มันไม่ใช่การเห็นแล้ว มันกลายเป็นจิตที่หัวใจนี้ เขาเรียกว่าเป็น **มโนวิญญาณ** มโนวิญญาณตรงนี้เป็นตัวคิดนึกแล้ว มันประมวล มันผ่านช่องตา คิดนึกถึงสีต่างๆ แล้วประมวลเป็นรูปร่าง เป็นความหมาย เป็นชื่อซึ่งต้องมีสัญญาเกิดร่วมด้วย จำได้ว่าลักษณะอย่างนี้มันคือต้นมะพร้าว คำว่าต้นมะพร้าวนี้ พอรู้ว่าต้นมะพร้าวนี้เป็นอะไร ปรมัตถ์หรือบัญญัติ กลายเป็นบัญญัติแล้ว พอรู้ว่าต้นมะพร้าว ต้นมะพร้าวนี้มีลูกด้วย กับบัญญัติต่อไป ลูกนี้ข้างในเป็นน้ำ น้ำนี้มันดื่มมีรสอย่างนั้น มันจะนึกเป็นสมมุติบัญญัติไปหมด ที่จริงปรมัตถ์คือสีต่างๆ และสภาพเห็น ฉะนั้นขณะไปรู้ว่าเป็นมะพร้าว มะพร้าวนี้เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ตัวที่ไปรู้บัญญัติอารมณ์นี้คือตัวมโนวิญญาณ ฉะนั้นสติที่เกิดขึ้นจะกำหนดที่ไหน ก็ต้องกำหนดมาที่มโนวิญญาณนี้ ก็จะกำหนดกลับมาที่ปรมัตถ์ ถ้าเรามัวไปหลงคิดถึงมะพร้าวก็นับเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ ต้องกำหนดมาที่นี้ คือกำหนดมาที่ความคิดนึก มันก็จะเป็นปรมัตถ์ กำหนดปรมัตถ์

เวลาสติเกิดขึ้นมา มันก็เกิดที่หัวใจ สติระลึกอะไร ระลึกรู้มโนวิญญาณ แต่ไม่ใช่ว่ามันจะเกิดที่เดียว ๒ ดวง จิตจะเกิดขึ้นมา

พร้อมๆ กันไม่ได้ จำไว้ว่าจิตจะเกิดมาที่เดียว ๒ ดวงไม่ได้ แต่จะต้องเกิดมาทีละดวง ทีละดวง นึกคิดนี้ก็เป็นจิตดวงหนึ่ง สติก็เกิดกับจิตดวงหนึ่ง แล้วมันเกิดยังไง มันก็ต้องอันนี้ดับไปแล้ว มโนวิญญาณดับไปแล้ว สติเกิดมาแล้ว ก็ไปรู้มโนวิญญาณที่มันดับไปแล้ว แต่ในความรู้สึกจริงๆ มันเหมือนกับรู้ปัจจุบัน เรายังเรียกว่าปัจจุบันได้ คือมันใกล้เคียงกัน ที่นี้ในภาวะความเป็นจริงที่ปฏิบัติก็คือ กำหนดความคิดนี้นั่นเอง ที่กำลังคิดนึกถึงมะพร้าวเรื่องราวต่างๆ ก็กำหนดที่ความคิดนึกในใจ พอนึกถึงมะพร้าวเกิดความรู้สึกยังไง พอใจหรือไม่พอใจ มันก็ยังเป็นมโนวิญญาณเป็นจิตทางใจดวงหนึ่ง พอใจหรือไม่พอใจ ต่างก็เป็นมโนวิญญาณที่เกิดขึ้นมาที่จิตแต่ละชนิดๆ คิดกันมา สติก็รู้ไปสิ รู้ความพอใจ สังเกตลักษณะความพอใจ ลักษณะความไม่พอใจ ก็ระลึกถึงความไม่พอใจ สติและปัญญา ก็เกิดร่วมกัน สัมปชัญญะนี้เป็นตัวปัญญา คือสติเป็นตัวระลึก รู้ สัมปชัญญะก็สังเกต สังเกตลักษณะความพอใจเป็นอย่างนี้ ไม่พอใจอย่างนี้ มันปรากฏขึ้น

อันนี้ก็ทางหนึ่งแล้ว พอจะมองภาพพจน์มองออกใหม่ว่า การทำงานในชีวิตจริงๆ มันเป็นอย่างนี้ แล้วการปฏิบัติยังไง ถ้าหากว่า ขณะเห็นที่แรก ถ้าสติเกิดขึ้นทัน ก็กำหนดสภาพเห็น สภาพสี ถ้าไม่ทันมันเกิดไปรู้เป็นต้นมะพร้าวแล้วก็รู้มาที่ใจ หรือมันเลยไปถึงความพอใจไม่พอใจแล้ว ก็รู้มาที่ความพอใจไม่พอใจ แต่มันก็ไม่ได้ตั้งอยู่ มันก็จะไป มันก็ไปเป็นรับรู้ทางอื่น ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็กำหนดเรื่อยไปตามสภาวะที่มันเกิดขึ้น อันนี้ก็อย่าง

ถ้าเป็นทางหู ทางหูก็มีประสาทหู หรือเรียกว่า โสตประสาท ซึ่งเป็นความใสที่จะรับเสียง แล้วก็มีเสียงเป็นคลื่น เป็นคลื่นปรมาณูผ่านบรรยากาศมากระทบหู เสียงตัวนี้ก็เป็น สัทธารมณ ก็คือตัวเสียง เสียงต่างๆ

ก็จะดังมากกระทบประสาทรู พอกระทบแล้วมันก็จะเกิดอะไรขึ้น เกิดสภาพ ได้ยินขึ้น เขาเรียกว่า **โสตวิญญาณ** ก็คือตัวได้ยิน ได้ยินเป็นอะไร เป็นรูปหรือเป็นนาม เป็นนาม หูเป็นรูป เสียงเป็นรูป ฉะนั้นขณะที่ได้ยิน จะได้ยินเป็นเพียงเสียง คือเสียงสูงๆ ต่ำๆ ไม่รู้ว่าอะไร แต่ถ้าไปรู้ว่าเสียงนั้น เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นอะไร ไม่ใช่ได้ยินแล้ว มันกลายเป็นจิตที่ใจ เป็น มโนวิญญาณ คิดนึกถึงว่าอันนั้นเป็นเสียงคน มีความหมายอย่างนั้น สติก็ กำหนดมาที่ความคิดนึก **ตอนแรกกำหนดที่หูได้ยินเสียง ได้ยินเสียงกำหนด ไม่ทัน** รู้ไปเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ก็กำหนดไปที่จิตใจ แล้วก็พอมันคิดนึก แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เราก็กำหนดมาที่ใจ ที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง สำหรับทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็เหมือนกัน จะเป็นไปในลักษณะอย่างนี้ ทีนี้เรามีเวลาจำกัด ก็พอเป็นตัวอย่าง

แนวทางเจริญวิปัสสนา

จะพูดเข้ามาถึงเวลาเราจะปฏิบัติกันจริงๆ คือที่เราฟังนี้ดูๆ แล้ว เหมือนง่ายในการปฏิบัติ กำหนดอันนั้นอันนี้ แต่เวลาเอาจริงๆ แล้วมันยาก กำหนดไปแล้วมันเผลอไปหมด แต่ว่าบอกหลักการไว้ว่ามันปฏิบัติอย่างนี้ การปฏิบัติเราก็เจริญไปตามแนวของสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งตามปกติจริงๆ แล้ว การปฏิบัติถ้าแยกออกไปแล้วก็มี ๓ รูปแบบ หรือ ๓ ระบบการปฏิบัติ

การปฏิบัติที่ ๑ ก็คือ เรียกว่า **เจริญสมถะ** ก่อน ทำให้ได้สมาธิ ให้ได้ฌาน ระดับของสมาธิที่เข้าถึงอัปปนาสมาธิ แล้วจึงยกฌานขึ้นสู่ วิปัสสนาที่หลัง คือขณะที่ถอยจากฌานแล้วก็กำหนดองค์ฌาน นี่ก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ **เจริญวิปัสสนา** โดยตรงไปเลย คือเจริญกำหนดดังที่อธิบายให้ฟัง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามปกติ ไม่บังคับว่าจะต้อง อยู่จุดนั้นจุดนี้ กำหนดให้ได้ปัจจุบันที่รูปนาม นี่ก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง

ก็คือลักษณะที่เจริญสมณะบ้าง วิปัสสนาบ้าง ปนๆ กันไป ก็จะถูก ๒ ลักษณะนี้ คือลักษณะของการเจริญสมณะให้ได้ฌาน เราคงทำไม่ได้ คือเราไม่มีเวลาพอ เพราะว่าเราจะทำสมาธิให้ได้ระดับฌานมันไม่ใช่ทำได้ง่าย ต้องอยู่ในที่วิเวกสงบจริงๆ ต้องใช้เวลา ฉะนั้นคิดว่าเราไม่สามารถจะทำอย่างนั้นได้ ก็มี ๒ หลักการ คือ เจริญวิปัสสนาโดยตรงอย่างหนึ่ง กับ เจริญสมณะและวิปัสสนาปนๆ กัน แต่ว่าสมณะนี้เราก็เจริญพอควร ไม่ถึงกับว่าจะแนบแน่นอารมณ์ดังไปสู่อัปปนาสมาธิไปเลยทีเดียว

เจริญวิปัสสนาโดยตรงล้วนๆ ก็ทำความเป็นปกติ อย่างในขณะที่นั่งอยู่ขณะนี้ เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนอย่างไร ก็กำหนดตามความรู้สึก รู้สึกๆ อย่างขณะนั่งอยู่ขณะนี้ เราก็ให้สังเกตเข้ามาที่ความรู้สึกที่กาย

อันดับแรกก็นึกมาถึงท่าทางของกายที่นั่งอยู่ เรานั่งอยู่ในลักษณะไหน ขาอยู่ยังงี้ แขนยังงี้ ลำตัวยังงี้ ศีรษะยังงี้ ท่าทางของกายที่เรียกว่านั่ง มันมีลักษณะท่าทางยังงี้ เรานั่งแบบพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยเท้า ให้เอาจิตนี้มารับรู้ คือเจริญสติ ให้จิตนี้รับรู้ในกายของตนเอง แทนที่จะให้จิตคิดไปในเรื่องอื่นต่างๆ ไม่เอา เอามาดูที่จิตของตัวเอง และดูที่กาย ท่าทางของกาย

ระยะที่ ๒ ก็ดูให้ลึกลงไปกว่านั้น ก็คือดูไปถึงความรู้สึก ถ้าเราดูรูปร่างเฉยๆ มันไม่เห็นความเกิดดับ เราก็ดูไปถึงส่วนย่อยของมัน มันก็จะมีความรู้สึก รู้สึกที่กายจะรู้สึกอะไรบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แห้งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ไข้บ้าง เราสังเกตดู มีมัย ในขณะนี้ เรานั่งอยู่มีมัยความเย็น เราอยู่ใกล้พัดลมก็รู้สึกเย็น ถ้าเย็นที่แขนก็กำหนดรู้ที่แขน เย็นที่ใบหน้าก็กำหนดรู้ที่ใบหน้า แขนซ้าย แขนขวา ที่ใบหน้า มันก็ไม่พร้อมกัน แล้วมันก็จะดับ เย็นแล้วดับไป เย็นแล้วดับไป หรือรู้สึกร้อน เรานั่งอยู่มีมัยรู้สึกร้อน

ร้อนผิวกาย ร้อนในท้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความแค้นแข็งมีมัย เรา
สังเกตดู กระทบกัน กระทบพื้น หรือมือกระทบรู้สึกแข็ง แล้วไปกระทบ
ฝ่ารู้สึกอ่อน แข็ง อ่อน ความเคร่งตึง มีมัยความตึง ระบบหายใจเข้า
หายใจออก มีมัยความตึง อย่างเราหายใจเข้าไป เรารู้สึกว่าหน้าอก หน้า
ท้องนี้มันตึง สังเกตดู คือต้องดูจริงๆ รู้สึกมัยหายใจเข้าไป ตึงหน้าอก
ตึงหน้าท้อง คือลักษณะของลม หายใจออก ความตึงลดระดับมัย เรา
เรียกว่าความหย่อน นี่คือ ปรมัตถธรรม สังเกตความตึง ความหย่อน เย็น
ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มีในร่างกาย ตึงที่แขน ที่ขา ที่ลำตัว ที่
ใบหน้า คาง มีอยู่ทั่วไป เรากำหนด กำหนดเป็นจุดๆ ไป มันจะรู้สึกไม่
พร้อมกัน

ในการกำหนดให้ทำสติเป็นปกติ คือทำจิตให้เหมือนเราอยู่เฉยๆ
ทำจิตไว้นิ่งๆ เฉยๆ เหมือนกับปล่อยวาง ทำจิตปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ
แล้วให้จิตมันทรงตัวอยู่กับความนิ่งๆ เฉยๆ เสร็จแล้วจะทำให้เราสังเกต
อะไรได้ออก สังเกต ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
ได้ออกโดยที่เราไม่ต้องบังคับว่า จะต้องตั้งสติไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ เราดูรู้ต่อ
อารมณ์ใดมันเกิดขึ้น เราก็รู้อารมณ์นั้น อะไรมันเกิดขึ้น หหมดไปแล้ว
ก็แล้วไป เราก็ดูอารมณ์ใหม่ มันก็มีอยู่ทั่วไป ทางกายนี้กำหนดง่ายจึง
ขอเสนอไว้ว่า ให้เริ่มต้นจากการพิจารณาสังเกตทางกายไว้ ความรู้สึก
ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว

นอกจากอิริยาบถนั่ง ก็มีอิริยาบถยืน เวลาขึ้นเราก็กำหนดรู้ทั่วทั้งตัว
ในลักษณะท่าทางของกายที่ยืนอยู่ ยืน การที่ยืนก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
แล้วตัวที่ไปรู้ท่ายืน ที่ไปรู้อาการยืนก็อย่างหนึ่ง ยืนจึงเป็นอาการของรูป
ตัวที่ไปรู้อาการยืนเป็นนาม กำหนดพิจารณาเห็นกายอย่างหนึ่ง จิตที่รู้ว่า
กายยืนอย่างหนึ่ง

เวลาเดินก็กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของขาที่ก้าวไป ยก ย่างเหยียบ เคลื่อนไหว มีความสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็มีอยู่ แม้เวลานอนเราก็ให้สังเกตความรู้สึก เรานอนในท่าทางแบบไหน แขนขาอยู่อย่างไร แล้วก็ให้รับรู้ทั่วร่างกาย รู้ให้ลึกลงไปถึงความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นี่ส่วนของร่างกาย

ที่นี้ส่วนของจิตใจ เราก็ต้องกำหนดถึงจิตใจ คือความรู้สึกนึกคิด คำว่า ดู ในที่นี้ก็คือ สติระลึกรู้ ปัญญาก็คือสัมปชัญญะ คือพิจารณา สังเกต สังเกตความคิดนึก โดยที่ไม่ต้องบังคับมันจะคิดนึกถึงเรื่องอะไรก็รู้มาที่ความคิดนึก เราปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ดูที่ความคิดนึก แล้วก็ดูไปอีกชั้นหนึ่งคือ ความรู้สึกในอาการในจิตใจ ขณะนี้ใจมันสงบ ไม่สงบ มันฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หงุดหงิด ใจเรารู้สึกขุ่นมัวหรือใจเราผ่องใส ก็ดูอาการในจิตใจของเราไป มันเกิดเวทนา สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ กำหนดรู้คือไม่เจาะจงว่าจะต้องบังคับที่ใดที่หนึ่ง ถ้าใครทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาไปโดยตรงเลย ใช้สมาธิแค่ขณิกสมาธิ ถ้าเราเข้าใจก็ทำไปได้เลย

ถ้าหากว่าใครที่ฟังอย่างนี้แล้วก็ทำไม่ได้ ฟังแล้วมันก็ยาก เรื่องปรมัตถธรรมกำหนดได้ยาก อะไรต่างๆ กำหนดไม่ถูก ก็จะต้องเป็นลักษณะที่ทำโดยเฉพาะลงมาอีก ก็คือเน้นไปที่จุดใดจุดหนึ่งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อาจเน้นไปที่กาย หรือเวทนา หรือจิต บางคนถนัดกำหนดกาย ก็ดูที่กายเป็นหลัก บางคนถนัดดูจิต ก็ดูจิตเป็นหลัก อย่างเช่นกายก็แยกออกเป็นหลายอย่าง ลมหายใจ หรืออิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เราถนัดกับลมหายใจ เราก็ดูลมหายใจเป็นหลัก รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้ยาว สั้น หยวบ ละเอียด ปล่อยลมหายใจตามปกติ สบาย ถ้าเราปฏิบัติแบบเจริญทั่วไป กำหนดให้เป็นปกติไม่ได้ ก็ต้องทำสมาธิบ้างพอสมควร คือเน้นไปที่

ลมหายใจ ดูลมหายใจเข้า หายใจออก พอจิตสงบพอควร ก็ไม่ต้องบังคับ อยู่แค่ลมหายใจ ก็ดูอย่างอื่นต่อไป คือเราจะทำไปถึงขั้นลึกลงไปจริงๆ ให้ ได้ฌานก็ทำได้ยาก ฉะนั้นก็เสนอแนะว่าทำมาในรูปของวิปัสสนาเลย หรือ จะทำสมาธิบ้างสลับกับวิปัสสนา เช่น ดูลมหายใจ เน้นที่ลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นหลัก แล้วค่อยๆ สังเกตความรู้สึกต่างๆ ทางกายและทาง จิตไปก็ได้ หรือเราจะดูไปที่ท่าทางของร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เช่นนั่ง เราก็ดูท่าทางของกายที่นิ่ง เรานั่งในท่าทางอย่างไรก็เพ่งดูในท่าทางของกาย ที่นิ่งเป็นหลักอย่างนี้ไปก็ได้ แล้วค่อยไปสู่ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความรู้สึกนึกคิด ก็ไม่ทราบว่าจะมีคำถามอะไรบ้างมั๊ย

คำถาม การพิจารณาสัมผัสทางกายทำไมมีแต่ลักษณะของธาตุดิน ลม และไฟ แล้วธาตุน้ำจะพิจารณาอย่างไร

คำตอบ น้ำเป็นสุขุมรูป เป็นรูปที่ละเอียด **ลักษณะของน้ำคือ ลักษณะที่ไหลหรือเกาะกุม** เราเอามือไปจุ่มในภาชนะที่มีน้ำ ภาชนะที่มี น้ำเอามือไปจุ่ม เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกเย็น ร้อน นั่นก็ไม่ใช่ ลักษณะของน้ำ เย็นร้อนเป็นลักษณะของไฟ เราเอามือไป กระแทกๆ รู้สึกมันอ่อน มันแข็ง มันก็เป็นธาตุดินในน้ำ ในนั้นก็มิดินอยู่ แต่ดินก็มีน้อยกว่าน้ำ คือกายไม่สามารถไปสัมผัสความ ไหลและเกาะกุมได้ ถึงแม้เราจะอาบน้ำ รู้สึกว่าน้ำมันไหลไป ก็ ไม่ใช่ว่าไปสัมผัสความไหลทางกาย มันลักษณะความเย็น เย็นๆ ๗ จากแขนลงไปขา มันรู้สึกเย็น แล้วจิตเราคิด อ้อนี่มันไหลไป ตัว ที่รู้ว่าไหลนี้เป็น จิตทางใจ ไม่ใช่สัมผัสทางกาย สัมผัสเย็นๆ ๗ ๗ แต่ใจมันคิดว่า อ้อ มันไหลไป ฉะนั้นการที่รู้ลักษณะของน้ำที่ไหล และเกาะกุม รู้ด้วยทางใจ เป็นรูปละเอียด เป็นสุขุมรูป ไหล ก็รู้ได้ทางใจ อย่างวัตถุที่มีอยู่ ในนี้ก็มือน้ำอยู่ มันทำให้วัตถุในนี้ เกาะกุมอยู่ได้ เทียนที่มันแข็ง มันก็มีน้ำอยู่ มันทำให้วัตถุในนี้

เกาะกุมอยู่ได้ เทียนที่มันแข็งมันก็มีน้ำอยู่ พอเราจุดมันก็เหลวไหลไปในทางที่เราเห็น เราเห็นสีต่างๆ จิตเรานึกว่าเทียนนี้มันไหลลงไป เวลาเทียนมันแข็ง มันเย็น มันก็เกาะกุม เราก็รู้ความเกาะกุมของมัน แต่มันไม่ใช่เห็น มันเห็นสีต่างๆ แต่จิตเรารู้ว่ามันเกาะกุมขึ้นมา ฉะนั้นลักษณะของน้ำรู้ได้เฉพาะทางใจเท่านั้น

คำถาม เวลาที่มีลมมากระทบรู้สึกเย็น ความรู้สึกเย็นเป็นรูปหรือเป็นนาม
คำตอบ ความรู้สึกเย็นนั้นเป็นนาม ส่วนเย็นนั้นเป็นรูป เข้าใจมั๊ย คือรู้สึกสบายกาย เช่นเย็น พัดมาเย็นสบายมันเป็นความรู้สึกที่กายแต่ไม่ใช่ตัวกายและไม่ใช่ตัวเย็น แต่เป็นตัวจิตซึ่งจัดเป็นนาม แต่เป็นจิตที่เกิดที่กาย ไม่ใช่จิตที่หัวใจ จิตที่หัวใจมันจะไปรู้ความหมายของความสบายว่านี่เป็นลม เป็นพัดลม เป็นอะไร นั่นเป็นจิตทางใจ แต่รู้สึกเพียงแต่สบายเฉยๆ อย่างนี้จะเป็จิตที่เกิดที่กาย เกิดที่กายก็จริงแต่เป็นจิต ไม่ใช่รูป รูปก็เป็นเพียงแต่ลักษณะเย็น ร้อนเย็นที่มากระทบเป็นรูป แต่รู้สึกสบายเป็นเวทนา นี่ก็เป็นนามธรรมซึ่งเกิดร่วมกับจิต ถ้าไม่มีคำถามอะไร คิดว่า การพูดตรงนี้มันก็ไม่ละเอียดนัก ซึ่งการฟังคิดว่าเรายังมีเวลาฟังวันอื่นต่อไปอีกก็จะพูดซ้ำๆ บ้าง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติโดยตรง

วิธีการเดินจงกรม

ที่นี้ก็อยากจะสาธิตการเดินจงกรมให้ดู การเดินจงกรม ถ้าไม่เห็นอะไรเลย เดี่ยวก็ไปเดิน ไม่รู้จะเดินอย่างไรถูก ขอนิมนต์พระอาจารย์ลา มาสาธิต ขึ้นบนอาสน์สงฆ์ก็ได้ ลองมองไปที่บนอาสน์สงฆ์ คือเดินที่ใช้สถานที่ตรงไหนก็ได้ที่มันเรียบเตียน ใต้ต้นไม้ อะไรก็ได้ หาที่เหมาะสมๆ ขั้นแรกเราก็นั่งก่อน ยืนกำหนดรู้สึกตัวทำความรู้สึกทั่วร่างกาย กายที่ยืนนี้เรากำหนดรู้ จะเห็นว่ากายก็เป็นอย่างหนึ่ง จิตก็อย่างหนึ่ง ลองยืนด้วย ทุกท่าน

ลองยืนด้วย กำหนดรู้ความเย็นที่กาย ทำสติตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า เวลาเดิน ก็เดินไปตามปกติ แต่ว่าอาจจะช้าเล็กน้อย เพื่อสติจะได้ทันขึ้น เดินไปตามปกตินั้นแหละ ก้าวไปตามปกติไม่ต้องต่อสัน

เวลาเดินเราก็จับความรู้สึก อากาเรเคลื่อนไหวตั้งแต่ยกเท้า ก้าวเท้าเหยียบเท้าลง มันจะมีความตึง ความไหว พอฝ่าเท้ากระทบพื้นมันก็มี ความสัมผัสความแข็ง มันจะมีความตึงที่กาย มีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เราสังเกตที่ความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวของขา ใหม่ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้ที่ขาหรือที่เท้าก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็รู้ทั่วไปทางอายตนะอื่น คือ ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น ได้ แต่ใหม่ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้เฉพาะที่กายก่อน ดูที่ขา ที่เท้า คือไม่ใช่ดูรูปร่าง รูปร่างของท่อนขานี้ก็เป็นบัญญัติ แต่ตัวลักษณะตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นี่เป็นปรมาัตถ์ ในกระแสจิตเราจะมีมโนภาพเป็นรูปร่าง แต่ว่าใหม่ๆ ก็อาจจะสัมผัสกับรูปร่างไปก่อน อย่างรูปร่างท่อนขาก้าวไปๆ แต่ต้องพยายามกำหนดให้ลึกกว่านั้น ก็ต้องไปสังเกตความรู้สึกที่มันตึง มันหย่อน มันไหว มันแข็ง สังเกตดู เดินไปตามปกติ เมื่อไปสุดที่แล้วก็กำหนดยืนให้รู้อิริยาบถ ผีกระยี้ยืน กำหนดไว้ เวลากลับก็หมุนเท้ากลับทางขวา โดยเหยอปลายเท้าขึ้น แล้วก็หมุนส้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายตาม พอยกเท้าซ้ายแล้วก็กำหนดที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้งมันก็จะหันมาพอดีข้างหน้า แล้วเราก็กำหนดยืนรู้ตัวอีก ทำความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ยืน ยืนก็อย่างหนึ่ง รู้ว่ายืนก็อย่างหนึ่ง แล้วเราก็ดูกลับมา เดิน ทำความรู้สึกตัว ทำร่างกายให้สบายๆ เพื่อความสำรวมชนิดหนึ่งไม่ให้มีหลายอารมณ์เราก็กีบมือไว้ข้างหน้า มือซ้ายเกาะไว้ที่หน้าท้อง มือขวาเกาะไว้ที่แขนที่มือซ้าย แล้วก็วางมือสบายๆ ร่างกายไม่ต้องเกร็งตัว เดินแบบสบายๆ แต่ว่าไม่ปล่อยจิตให้ล่องลอยไปเรื่องอื่น ให้จิตมารับรู้ที่ตัวเอง ที่ร่างกาย ระยะแรกก็ทำความรู้สึกไว้ที่ขา ที่เท้าก้าวไปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน การที่เคลื่อนไหวไป

เป็นรูป ตัวที่ไปรู้เคลื่อนไหวเป็นนาม

เราก็อาจจะปุ่อาสนะไว้ที่ใดที่หนึ่ง โคนต้นไม้ หรือบนแคร่ เราเดิน จกรมสักพัก พอมันเมื่อย เราก็เดินไปหาที่นั่ง มันจะได้สมาธิดีขึ้น เมื่อไปถึงที่นั่งเราก็ยืนกำหนด รู้สึกตัว แล้วก็ย่อตัวลง ในขณะที่เราย่อตัวลงนั่ง เราก็เจริญสติไปด้วย รู้กายที่มันเปลี่ยนแปลง จากลักษณะที่ยืนตรง เป็นลักษณะที่ย่อตัวมันก็มีความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหวที่ร่างกาย เราก็ทำสติรู้ไปเรื่อยๆ รู้ไป รู้ความรู้สึกที่ กายตัวเองไป ขณะที่ย่อตัวแล้วเราขยับ เราก็มีขยับขา ขยับมือ เข้าที่แล้วนั่ง นั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย หงายมือไว้ ที่ หน้าตัก ตั้งกายตรงๆ แต่ไม่ต้องเกร็งตัว เมื่อเรานั่งลงไปแล้วเราก็ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อให้มันสบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัวอะไร แต่ถ้าหากเรานั่งขัดสมาธิไม่ถนัด ก็นั่งพับเพียบก็ได้ หรือว่าบางครั้งที่เราปฏิบัติทั้งวัน เราอาจจะนั่งห้อยเท้า บ้างก็ได้ นั่งห้อยเท้า เราก็ทำสติรู้ในท่าทางนั้น คือได้ทุกอิริยาบถ แต่ว่าการ นั่งขัดสมาธิเราควรฝึกไว้บ้าง เพื่อทำให้มีความมั่นคงขึ้น และทำให้มันไม่ ปวดเมื่อยง่าย ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว ร่างกายเลือดลมมันก็เดินได้ดีขึ้น ขณะที่นั่งไปเราก็ทำความรู้สึกรู้ตัว ดูท่าทางของกายที่นั่งอยู่ กายที่นั่งเป็นรูป จิตที่รู้เป็นนาม สังเกตสภาวะกายก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง

ลองทุกท่านลองเดินดู ลองไปหลังเก้าอี้ ลองเดินดู เราก็หาที่ของเรา คือเดินนี้เวลาไปปฏิบัติจริงๆ เราก็แยกๆ กันเดิน เราไม่ใช่ไปเดินตามกัน แต่ว่าในที่นี้เราก็หาที่กำหนดยืนก่อน เดิน ยืน เราจะเก็บมือไว้ด้านหลัง แต่ว่า บางครั้งเมื่อย อาจจะไขว้หลังบ้างก็ได้ จะไขว้หลัง อาจจะกอดอกอะไร ก็ได้ หรืออาจจะปล่อยมือสบายๆ บ้างก็ได้ ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องมี รูปแบบอย่างนี้เสมอไป เรากำหนดยืนทำความรู้สึกตัว ตั้งแต่ศีรษะตลอดถึง ปลายเท้า ลักษณะการที่ยืนนี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นรูป ตัวจิตที่

เข้าไปรู้เป็นนาม แล้วก็เดิน เริ่มยกเท้าก้าวไป ทำความรู้สึกสังเกต ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เดิน สังเกตดู มันจะมีความไหว มีความตึง ฝ่าเท้ากระทบพื้น มันก็รู้สึกแข็ง ดังที่กล่าวแล้ว มันจะมีการสัมผัสความ แค้นแข็ง ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว ความเย็น ความร้อน ฝ่าเท้าไปกระทบพื้น บางทีรู้สึกเย็น อย่างหिनอ่อนรู้สึกเย็น ถ้าเราไปเดินใน พื้นดินอาจจะรู้สึกว่า มันแข็ง มันเจ็บ ก็กำหนดรู้

การทอดสายตา ทอดสายตาไปสักประมาณวาหนึ่ง อย่าก้มมาก ถ้า เราก้มมากมันจะปวดคอ สักวาหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องหลับตา เดินอย่าหลับตา แต่ว่าเราทอดสายตาลงต่ำ ก็ใช้ระยะทางที่เราเดินสักประมาณ ๒๕ ก้าว จะ มากหรือน้อยกว่านั้นก็ไม่ใช่ไร เราดูหาสถานที่เรียบๆ แล้วก็สำรวจ ไม่ มองเหลียววอกแว็ก สำรวจ ถ้ารู้สึกว่าจิตใจมันคอยจะคิดแต่เรื่องอื่น เราก็ เพียรพยายามให้มันกลับมารับรู้ ให้กายที่เคลื่อนไหว ขาที่ก้าวไป กับจิตที่รับรู้ มันไปด้วยกัน คือขาที่ก้าวไปต้องมีความรู้สึกตัวไปด้วย ก้าวไปให้รู้สึกตัว ดู ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เมื่อไปสุดที่ เราก็กำหนดยืน สมมุติว่าสุดที่แล้ว เราก็กำหนดยืน ยืนตรง กำหนดรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย ยืนกำหนด รู้ทั่วทั้งตัว กายที่ยืนก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้ก็อย่างหนึ่ง แล้วก็กลับ โดยเหยอเท้าขวา ปลายเท้าขวา หมุนส้น กำหนดรู้ที่เท้าขวา แล้วก็ยกเท้า ซ้ายตาม ก็ทำความรู้สึกที่เท้าซ้าย หมุนเท้าขวาก็รู้สึกที่เท้าขวา ยกเท้าซ้าย ตามก็รู้สึกที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้ง มันก็จะกลับมาหันหน้าตรง พอหันหน้าตรง เราก็กำหนดยืน กำหนดรู้รู้สึกตัวในท่าที่ยืน กายที่รู้สึกที่ยืนก็อย่างหนึ่ง จิตที่ รู้ก็อย่างหนึ่ง เสร็จแล้วเราก็เดินต่อ

เอาละก็พอสมควร สาธิตไว้แค่นี้ก่อน เพราะว่าเวลาปฏิบัติจริงๆ เรา ก็จะไปแยกย้ายกันปฏิบัติ ก็ขอเชิญกลับมา นั่งที่ อาสนะที่แจกไปก็ใช้

ปูนั่งได้ เราจะไปนั่งในที่ต่างๆ ก็ได้ โดยใช้ผ้าตรงผ້าร่มไว้ข้างล่าง ผ້าร่ม
กันขึ้นได้เอาไว้ข้างล่าง เวลาเรามีจำกัด ต่อไปจะได้ทำพิธีเลย ช่วงนี้ก็ขอจบ
ไว้แค่นี้ ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่าน เทอญ







วิปัสสนาภูมิ ๒



พระพุทธพจน์

ทรงคม์ เกรงจรั

เอกรัง คุหาสย

เย จิตต์ ติเบเบเมเตติ

ไมกษนติ มารพนธนา

ผู้ใดจักควบคุมจิตที่ไปไกล

เที่ยวไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง

มีถ้ำคือกายเป็นที่อาศัย

ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้

พุทธทศนิกาย คาทถรรรมบท





ชั้น ๕

คำว่า **ชั้น** แปลว่า **เป็นกลุ่ม เป็นกอง** คำว่าเป็นกลุ่ม เป็นกอง ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่ามันมีจำนวนหลายๆ มารวมกัน แต่หมายถึงว่า มันมีประเภทต่างๆ กันรวมกัน ก็เรียกว่าเป็นชั้น ประเภทต่างๆ ก็มีอยู่ ๕ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือ ธรรมที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน คือ หมายถึงว่าชั้น ๕ ที่เป็นอดีต คือดับไปแล้วก็มี กำลังปรากฏก็มี ที่เกิดขึ้นในข้างหน้าก็มี ความที่มีประเภทต่างกันอย่างนี้ก็โดยรวมหมดเรียกว่าเป็นกอง ถ้าเป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต ของรูป ก็เป็นกองรูป ถ้าเป็นเวทนาจึงเป็นกองของเวทนา

ประเภทที่ ๒ ก็คือ เป็นธรรมที่เป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ภายในก็เรียกว่า **อัมมัตติกะ** ภายนอกก็เรียกว่า **พาหิระ** ชั้นที่เป็น

ภายในก็หมายถึง เกิดที่ตัวเรา เกิดที่กาย ที่เราสมมุติว่าตัวเรา ที่ตนก็มี
คนอื่นก็ถือว่าเป็นภายนอก นี่ก็เรียกว่ามีประเภทต่างๆ

ประเภทที่ ๓ ก็คือ เป็นอย่างหยาบก็มี เป็นอย่างละเอียดก็มี อย่าง
หยาบ เรียกว่า **โอฟาริกะ** อย่างละเอียดเรียกว่า **สุขุมะ** อย่างเช่นรูป รูป
บางชนิดจะเป็นรูปที่ละเอียด อย่างเช่นรูปน้ำ อาโป เป็นสุขุมรูป เป็นรูป
ละเอียด พวกรูปารูปคือ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย หทยวัตถุรูป รูป
หัวใจก็ถือว่าเป็นรูปละเอียด ส่วนรูปหยาบก็มีพวกสี เสียง กลิ่น รส
ไผ่ภูฏัพพะ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาท
กาย เป็นรูปหยาบ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ที่มันหยาบก็มี ละเอียดก็มี ก็ถือว่าเป็นกลุ่ม เป็นกองหนึ่ง

ประเภทที่ ๔ ก็คือ เป็น หินะ และเป็น ปณิตะ คือ เป็นอย่างเลว
ก็มี อย่างประณีตก็มี

ประเภทที่ ๕ ก็คือ เป็น ทูระ และเป็น สันติกะ คือไกลกับใกล้ ไกล
ก็มี ใกล้ก็มี ไกลในที่นี้คือรู้ได้ยาก ปัญญาู้ได้ยาก ใกล้ก็มี รู้ได้ง่ายก็มี

มีประเภทต่างกัน ๕ ประเภท นี่ก็เป็นความหมายของคำว่า เป็นกลุ่ม
เป็นกอง ชันธน์แปลว่าเป็นกลุ่มเป็นกอง ซึ่งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
ก็ต้องมีอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนาเรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ** คำว่าวิปัสสนา
ภูมิก็เป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เหมือนกับว่า พื้นนาเป็นที่เพาะปลูกของข้าวกล้า
เราจะปลูกข้าวก็ต้องมีพื้นนา พื้นนามันก็เป็นภูมิ พื้นที่น่าก็เหมือนกับเป็น
วิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิ พื้นของการปลูกข้าว การเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีพื้นที่
ที่จะเจริญ **วิปัสสนาภูมิ**ก็มีอยู่ ๖ ภูมิ มี ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘
อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งการที่พระพุทธรองค์ทรง

แสดงไปเป็นภูมิต่างๆ ก็เพื่อเอื้ออำนวยต่อความเข้าใจของมนุษย์ทั้งหลายของสัตว์ทั้งหลาย เพราะว่าการสะสมปัญญาของทุกคนไม่เหมือนกัน สร้างเหตุปัจจัยมาไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะฟังเรื่องชั้น ๕ เข้าใจดี นำไปประพฤติปฏิบัติได้ แต่บางคนฟังเรื่องชั้น ๕ แล้วก็ไม่เข้าใจ ฟังแล้วก็ไม่ลึกซึ้งที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติ ถ้าไปฟังเรื่องอายตนะ บางคนเข้าใจดีนำไปปฏิบัติ แต่บางคนก็อาจจะไม่ลึกซึ้ง ก็มีการแสดงไปเป็นธาตุ เป็นอริยสัจ เป็นอินทรีย์ เป็นปัจจุสมุปบาทต่างๆ แต่ว่าโดยเนื้อแท้แล้วองค์ธรรมก็คือ ปรมาตมธรรมนี้เอง คือ จิต เจตสิก รูป หรือว่าย่อๆ คือรูปนามนั่นเอง อย่างเช่น ประสาทตา จัดเป็นชั้นก็เรียกว่ารูปชั้น ประสาทตา ถ้าจัดเป็นอายตนะก็เรียกว่าจักขายตนะ ถ้าจัดเป็นธาตุก็เรียกว่าจักขุธาตุ ก็แสดงออกไปอย่างนั้น จริงๆ แล้วก็คือ ธรรมชาติอันเดียวกัน

ที่นี้ว่าชั้นมีทั้งหมด ๕ ชั้นด้วยกัน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมิหนึ่งคือ ๑. รูปชั้น ๒. เวทนาชั้น ๓. สัญญาชั้น ๔. สังขารชั้น ๕. วิญญาณชั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือชั้น ๕ ถ้าย่อลงมาก็คือ รูปนาม รูปธรรม นามธรรม รูปชั้นก็คือรูปธรรม เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น ก็เป็นนามธรรม เรื่องรูป เรื่องนาม ก็คือชั้น ๕ นั่นเอง

ชั้นที่ ๑ รูปชั้น รูปชั้นมีลักษณะอย่างไร รูปชั้นก็มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป องค์ธรรมก็คือ รูป/ ๒๘ มีอะไรบ้าง เช่น มีมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูปหัวใจ รูปชีวิต เป็นต้น ซึ่งก็เป็นรูปชั้น มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป

ขั้นที่ ๒ เวทนาขั้น เวทนาขั้นมีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์ธรรม ก็คือ เวทนาเจตสิก เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกมาแล้ว ก็เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีความสุขทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัดมา กระแทกกายรู้สึกสบาย หรือว่าหน้าหนาวเรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนา หรือเกิดทุกขเวทนา ไม่สบายกายมันปวดเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคัน มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกขเวทนา โสมนัสเวทนามีความดีใจ โทมนัสเวทนามีความเสียใจ แล้วก็ยังมีอุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉยๆ ลักษณะเฉยๆ ก็เป็นเวทนา อย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนาให้ดูรูป ดูเวทนา เวลาสบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ แม้เฉยๆ ก็รู้ เช่นเราปฏิบัติไปพอมีสมาธิพอดีจิตมันเฉย ถ้าหากว่าไม่กำหนดรู้ความเฉย มันก็จะขาดตอน มันขาดตอนของสติ ไม่รู้ จะกำหนดอะไร มันเฉยๆ หาที่กำหนดไม่ถูก เพราะว่ามันราบเรียบไปหมด ฉะนั้นเมื่อมันเฉยๆ ก็ดูความเฉยๆ กำหนดรู้ความเฉยๆ มันจะทำให้สติ ไม่ขาดตอน แล้วก็เห็นความไม่เฉยมาซ้อนขึ้น มันมีข้อเปรียบเทียบกัน แล้วก็สติก็จะต่อเนื่องขึ้น

ขั้นที่ ๓ ก็คือ สัญญาขั้น ลักษณะความจำได้หมายรู้ องค์ธรรม ก็คือ สัญญาเจตสิก ก็เป็นเจตสิก เวทนามีก็เป็นเจตสิก สัญญาก็เป็นเจตสิก เจตสิกก็คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด เกิดร่วมกับจิต สัญญานี้ มีลักษณะเป็นความจำ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำไผ่ภูฐานได้ จำเรื่องราวต่างๆ พอได้ยินเสียงก็รู้ว่าอ้อ นี่เสียงใคร เสียงอะไร เสียงรถ เสียงเรือ มันจำได้ พอดื่มน้ำลงไป เอ๊ะ อ้อ นี่น้ำอะไร น้ำหวานชนิดไหน อะไรนี่ จำ จำสมมุติบัญญัติ ขณะนั้นเกิดความจำ

ขณะนั้นสติก็กำหนดรู้ สังเกตลักษณะของความจำที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ ๔ ก็คือ **สังขารขั้น** ลักษณะปรุงแต่งจิต องค์ธรรมก็คือ **เจตสิก ๕๐ ชนิดด้วยกัน** เช่น **ฝ่ายอกุศล** เจตสิกที่เป็นฝ่ายบาปก็ไปปรุงแต่งจิต ก็มีความหลง มีความไม่ละเอียดต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อบาป ความฟุ้งซ่าน คือรับอารมณ์ไม่มั่น ก็ให้กำหนดรู้เวลาสังขารขั้นเหล่านี้เกิดขึ้น เวลาฟุ้งซ่าน คือจิตมันรับอารมณ์ไม่มั่น เดียวไปเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ จิตใจมันฟุ้ง อย่าไปปฏิเสธ **ความฟุ้งก็เป็นของจริงชนิดหนึ่ง** เป็นสังขารขั้น เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อย่าไปปฏิเสธ อย่าไปหลบหนี อย่าไปเกลียดชัง เกิดขึ้นมาก็ดีแล้วจะได้รู้จัก จะได้พิจารณา ฟุ้งก็ดู **ความฟุ้ง** ผู้เข้าปฏิบัติหนีไม่พ้นเรื่องความฟุ้งซ่าน ทุกคนหนีไม่พ้นเรื่องความฟุ้งซ่าน ระยะ ๓ วันแรก เกิดความฟุ้งขึ้นมา บางครั้งฟุ้งมากๆ ถ้าฟุ้งมากๆ แล้วก็จะเขยิบไปหาคนที่จะคุยด้วย เพราะว่าไม่เคยอยู่กับความนิ่งๆ ไม่เคยอยู่คนเดียว จิตนี้มันไม่เคย มันเคยแต่ไปตามใจชอบ พอไปถูกกำหนด กฎเกณฑ์เข้ามันชักฟุ้งเหมือนกับจับเอาสัตว์ป่ามาขัง จิตของเรามันเหมือนกับสัตว์ป่าที่จับมาขัง มันก็จะดิ้นรนกระวนกระวาย หรือเหมือนปลาที่จับมาบนบกมันจะดิ้นลงสู่ น้ำ เหมือนกับวัวที่มันไม่ได้รับการฝึก เราจับเอามาผูกไว้กับหลัก มันก็พยายามจะดิ้นให้หลุดไปให้ได้ เราก็ต้องเอาเชือกผูกเข้าไว้ ผูกกับหลัก **หลักก็คือกรรมฐาน** กรรมฐานก็คือรูปนาม เชือกก็คือ **สติ** ต้องผูกโคคือจิตไว้ ผูกไว้นานๆ เข้ามันก็เชื่อง ใหม่ๆ มันดิ้นรน ฉะนั้นจิตของเรามันกระสับกระส่ายได้ มันฟุ้งได้ เราก็กำหนดรู้ความฟุ้ง บางทีมันฟุ้งถ้าเราไปปฏิเสธ ไปรำคาญ ไม่เอา ไม่ต้องการ ความไม่ต้องการมันเป็นปฏิฆะ คือความไม่พอใจ มันก็เกิดความวุ่นวายใจมากขึ้น เพราะไม่สมกับความปรารถนาเราไม่พอใจเสียแล้ว แล้วมันยังฟุ้งอยู่ ก็เกิดความไม่พอใจมากขึ้น เลยขัดเคืองใจ พอขัดเคืองใจมันก็เลยนั่งไม่ติด ไม่อยากปฏิบัติ อยากเลิก นั่งไม่อยู่ แต่ถ้าหากว่าทำจิตใจเฉยๆ ฟุ้งก็ฟุ้ง

ดี ฟุ้งก็รู้ไป กำหนดความฟุ้ง มันกลับจะหายตัวไม่ยอมให้ดูเสียอีก ถ้ารู้ทันมันไม่อยู่ มันหายไปเอง ฉะนั้น ความฟุ้งนี่ก็เป็นสังขารชั้น

นอกจากนี้ก็มีโทสะ ความโกรธ ความโกรธนี้ไม่ใช่หมายถึงว่าจะต้องมีความอาฆาตมาดร้ายเท่านั้น แม้รู้สึกในจิตใจว่ามันไม่แถมขึ้น จิตใจมันขุ่นมัวๆ เล็กน้อย นั่นแหละความโกรธเริ่มเกิด ถ้าเราไม่สังเกตจะไม่รู้ นั่งไปบางทีใจมันขุ่นๆ เอาแล้ว ความโกรธมันมีแล้ว บางทีหาสาเหตุไม่ได้ ไม่รู้มันโกรธอะไร ก็กำหนดรู้จิตที่มันขุ่นมัวๆ สังเกตลักษณะของความโกรธที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้บางครั้งในปุณฺณ มีความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ภาวธรรมะเรียกว่า อิสสา ไม่พอใจ เห็นคนอื่นได้ดีทนอยู่ไม่ได้ เรียกว่า อิสสา เห็นเขาได้ดี เขาเด่น เขาสวย เขารวย เขาเก่ง เขาดีกว่า รู้สึกไม่พอใจ อิสสาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ นี่เป็นสังขารชั้น หรือเกิดมัจฉริยะ ความตระหนี่ หวงแหน หวงทรัพย์ หวงที่อยู่อาศัย หวงตระกูล หวงความรู้ เป็นมัจฉริยะ เป็นสังขารชั้น รำคาญใจ ลักษณะรำคาญใจ บางทีรำคาญในอกุศล คือบาปที่ทำไปแล้ว ทำอะไรที่มันผิดมันเป็นบาปก็รำคาญใจว่าทำบาป หรือรำคาญใจในกุศลที่ยังไม่ได้ทำ เช่นตั้งใจจะทำความดี ตั้งใจจะนั่งกรรมฐาน ไม่ได้ก็รำคาญใจ ตั้งใจจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ได้ทำก็รำคาญใจ รำคาญใจในกุศลที่ไม่ได้ทำก็เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ยังมี ถีนมิทตะ ความหดหู่ท้อถอยในอารมณ์ ก็เป็นสังขารชั้น อันนี้ก็จะเกิดขึ้น นักปฏิบัติหนีไม่พ้น นั่งไปแล้วมันง่วง มันซึม มันท้อถอย มันอยากจะหลับ ก็ให้กำหนดรู้ รู้ลักษณะความท้อถอย ความเซื่องซึมในจิตใจมันมีอยู่ แต่ถ้าสติกำลังอ่อน มันก็สู้ไม่ไหว ดูไม่ออก ดูไม่ทัน ถีนมิทตะมันครอบงำจิต ก็จะหลับไป ลงสู่ภวังค์ สัปหงกไป แต่ถ้า

สติมันคมกล้าขึ้นมา มันรู้ถิ่นมิทระแล้วมันจะสว่าง มันจะไปรุ่ง จิตจะไปรุ่ง ก็หายง่วง มีสติสมาธิเกิดขึ้น มันจะหายง่วงมันจะแจ่มใสในใจ สว่าง ตื่นตัวขึ้น เวลาเฟื่องพิจารณาดูถิ่นมิทระ ให้ดูลักษณะของถิ่นมิทระว่ามันเป็นอย่างไร ซึ่งก็เป็นธรรมชาติ เป็นของจริง เป็นสังขารขันธ

นอกจากนี้ก็ยังมียุติวิจิตร ความสงสัย ปฏิบัติไปก็เกิดความสงสัย ทำอย่างนี้มันจะถูกหรือเปล่า จะทำอย่างนั้นดีมัย สงสัยในธรรมในข้อปฏิบัติ เมื่อเกิดสงสัยก็ให้กำหนดรู้ความสงสัย ไม่ต้องไปมัวเสียเวลาอะไร เกิดความสงสัย รู้ลักษณะความสงสัย มันก็จะกลับมาเป็นปัจจุบัน มีสติทันสภาวะขึ้น บางทีไปเกิดสภาวะอะไรแปลกๆ ขึ้นมา มัวสงสัยเสียแล้ว ขาดปัจจุบัน ขาดการระลึกรู้ ขาดตอนไปหมด เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดสงสัย ก็กำหนดรู้ความสงสัย แล้วก็รู้สภาวะอื่นต่อไป มันก็จะมีอะไรต่อไป นี่เป็นสังขารขันธฝ่ายอกุศล ฝ่ายบาป ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของเรา เกิดขึ้นเสมอๆ เป็นนามธรรมแต่ละชนิด ถ้าหากว่าสังเกตมันออกก็จะเห็นความต่างกันในกระแสจิต บางทีเห็นเดียวเป็นอย่างนั้น เดียวเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนั้น รู้สึกอย่างนี้ อันนี้เองจะนำไปให้เห็นความเกิดดับ ถ้าหากว่าเราไม่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ เห็นมันเหมือนกันหมด มันก็ไม่เห็นความเกิดดับจริงๆ มันเกิดดับอยู่แล้ว แต่เราไปเห็นรวมกัน เห็นเหมือนกัน แต่ถ้าเราแยกออกว่าสภาวะนี้ก็อย่างหนึ่ง อันนี้ก็อย่างหนึ่ง ตัวสงบก็อย่างหนึ่ง ตัวรำคาญใจก็อย่างหนึ่ง ตัวโกรธก็อย่างหนึ่ง เราก็จะเห็นว่าอันนั้นเกิด อันนี้หมดไป อันนั้นเกิด อันนี้หมดไป เห็นมากๆ เข้ามันก็จะรู้สึกว่า อ้อ นี่มันไม่เพียงบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน การที่จะให้เกิดปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะต้องมาจากเห็นความเกิดดับ ต้องเห็นรูปนามเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับมากมาย รวดเร็ว ถี่ มันจึงจะกระชากความรู้สึกคือให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ขึ้นมาว่าไม่เพียง อ้อไม่เพียง อ้อบังคับบัญชาไม่ได้ อ้อไม่ใช่ตัวตน เกิดความรู้สึก

แจ้งขึ้นมาอย่างนั้น อันนี้ก็มาจากการเห็นความเกิดดับ การจะเห็นความเกิดดับได้ มันก็ต้องเห็นลักษณะความต่างกันระหว่างรูปต่างๆ นามต่างๆ ฉะนั้นจึงต้องฟังแล้วก็จำว่ามันมีอะไรบ้าง จะได้ไปสังเกตออกเวลาปฏิบัติ

สังขารชั้นฝ่ายกุศล ฝ่ายบุญ ก็มี เช่นเกิดศรัทธา จิตใจมีความศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส หรือเกิดจิตใจมันเฝือกอึด ปิติในธรรม หรือเกิดความสุขใจ หรือมันเกิดความสุขสาร เกิดความพลอยยินดี นี่เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล หรือเกิดความสุขสบายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป แม้แต่ตัวสติเองก็เป็นสังขารชั้น เพราะฉะนั้นสติจึงต้องเป็นอารมณ์ของสติได้ ปัญญาก็เป็นอารมณ์ของปัญญา หรือปัญญาเป็นอารมณ์ของสติได้ หมายความว่า สติต้องระลึกรู้สติด้วย ระลึกรู้ปัญญาดูด้วย นอกจากจะไปรู้สังขารชั้นอื่นๆ แล้ว ก็ต้องรู้ตัวเองด้วย สำคัญนะการรู้ตัวเองนี่ ที่จะทำให้ละความรู้สึกเป็นตัวตนได้ มิฉะนั้นแล้วมันก็จะมีความรู้สึกว่า เรากำลังทำกรรมฐานอยู่ เรากำลังคิด เรากำลังนึก เรากำลังกำหนดรูป เรากำลังกำหนดนาม ตัวสตินี้ถ้าไม่รู้ตัวมันเอง มันจะสำคัญว่า เป็นตัวเรากำลังเจริญสติ แต่ถ้ามันรู้สภาวะรูปต่างๆ นามต่างๆ มันก็รู้ย้อนถึงตัวมันเอง ก็จะเห็นว่า สติก็คือธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เรา เพราะมันก็สักแต่ว่าระลึกรู้ แล้วมันก็หมดสภาพลง ปัญญาคือความรู้ก็หมดสภาพลง มีลักษณะไม่เที่ยงเหมือนกัน คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้เหมือนกัน บังคับบัญชาไม่ได้เหมือนกัน จึงหาตัวเราไม่ได้ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นต้องย้อนดูรู้เข้ามาถึงตัวเอง คือถ้าพูดถึงจิต ก็ต้องรู้จิตเอง สติก็ต้องรู้สติเอง ฉะนั้นสติปัญญาจึงมีคำพูดไว้ว่า สติก็สักแต่ว่าสติ ปัญญาที่สักแต่ว่าปัญญา ไม่ให้มีอภิขณา-โทมนัส คือ ไม่มีความยินดียินร้าย ให้เห็นว่าสติก็เป็นสักแต่ว่าสติ สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติที่ระลึกรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ปัญญาที่สักแต่ว่าเป็นปัญญา คือเป็นความรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันจะรู้อย่างนี้ได้ก็ต้องระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมนี้ นี่เป็นสังขารชั้น

เป็นสภาพปรุงแต่งในจิต เป็นนามธรรม

ขั้นที่ ๕ ก็คือ **วิญญานขั้น** วิญญานหรือเรียกอีกอย่างก็คือจิต จิตกับวิญญานก็คืออันเดียวกัน เรียกต่างพจน์กันไป **วิญญานก็คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์** ตัวที่รู้อารมณ์เป็นวิญญาน รู้อารมณ์ทางตาคือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหูคือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางลิ้นก็คือสภาพรู้รส รู้อารมณ์ทางกายก็คือสภาพรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหยาบ รู้สึกดี เป็นวิญญานทางกาย วิญญานทางใจคือตัวที่คิดนึกไปถึงเรื่องราวต่างๆ ตัวที่สั่งให้ยืน ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ที่ยืนเดินนั่งนอนได้เพราะว่าตัวบงการก็คือจิต จิตนี้มันคิดปรารถนาจะเดิน มันก็ไปทำให้ลมไปผลักดันร่างกายให้เคลื่อนไหวไป ฉะนั้นจิตก็เป็นตัวที่รับรู้อารมณ์ รับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วก็ทำให้สำเร็จการทำงานต่างๆ

การพูด การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทางวาจา เคลื่อนไหวทางกาย เป็นธรรมที่เกิดขึ้นจากอำนาจของจิต เรียกว่า **จิตตชรูป** คือ **รูปที่เกิดจากจิต** การเคลื่อนไหวทางวาจาที่เราเปล่งวาจา มีการไหวริมฝีปาก ไหวววาจาเป็นรูปธรรม สามารถเจริญสติได้ ระลึกรู้ เช่นขณะพูด มักมีการไหววาจายู่ ฉะนั้นเจริญสติรู้ว่าการไหวที่ปากเป็นรูป เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต มันมีจิตในขณะนั้น มีจิตคิดนึกสั่งการ วาจาไหวไปไหวมา สติก็รู้ รูปร่างคือการไหวที่วาจา รูปร่างก็คือจิตที่คิดนึกสั่งการ พิจารณาละเอียดๆ ก็จะเป็นธรรมชาติเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ **ถ้าไม่มีจิตคิดนึกสั่งการ แล้ววาจามันจะไหวไม่ได้** หรือการเคลื่อนไหวทางกาย ก็เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต จะยกมือขึ้นมาไม่ได้ถ้าไม่มีจิตสั่งการ มันขึ้นมาไม่ได้เลย ฉะนั้นพอกายยกขึ้นมา มันจะมีการไหว ร่างกายเคลื่อนไหว นี่เป็นรูป การไหวนี้เป็นรูป แต่ตัวจิตที่สั่งการเป็นนาม เราพิจารณารูปนาม ก็จะพิจารณาเห็นว่าไหวก็อย่างหนึ่ง ตัวที่เข้าไปรับรู้ตัวสั่งการก็อย่างหนึ่ง ดูๆ ไปจะเห็นเป็นปัจจัย

กันอยู่ ฉะนั้นจิตตัวที่คิดนี้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ทางใจ เวลาจิตคิดไปเรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องอะไรต่างๆ ให้ระลึกถึงที่จิต หรือว่าจิตเห็นเป็นมโนภาพ เป็นภาพ นิमित เป็นหมอก เป็นสีแสง เป็นภาพ เป็นภาพพระพุทธรูป เป็นภาพ สถานที่ อะไรก็ตาม เป็นภาพนิमितเกิดขึ้นมา ให้ปล่อยวางภาพนิमित ย้อน มาดูที่จิต จิตก็คือตัวไปรับรู้ภาพต่างๆ ตัวที่ไปรับรู้ภาพ ให้รู้มาที่จิตคือ วิญญาณ อารมณ์คือภาพต่างๆ มันก็จะขาดตอนไป เพราะว่าสติมันมา เปลี่ยนเป็นการรู้จิตเป็นอารมณ์ แต่การรู้ของสติมันก็ดับลง อารมณ์คือ จิตมันก็ดับลง และจากนั้นมันจะไปรับอีกก็ได้ ไปสู่เรื่องราวต่างๆ ก็ได้ ถ้ามันยังมีกำลังอยู่ สติก็รู้ใหม่ รู้จิตใหม่แล้วก็รู้รูปอื่นๆ นามอื่นๆ ต่อไป ไม่ได้บังคับว่าจะต้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง นี่ก็คือขั้นที่ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาภูมิ ให้กำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแค่ขั้นที่ ๕ หรือว่าเป็นธรรมชาติ

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่ที่เราไปนึกถึงชื่อมันนะ ว่านี่มันชื่อว่ารูปขั้นที่ นี่มันชื่อว่าเวทนาขั้นที่ นี่มันชื่อว่าสัญญาขั้นที่ นี่มันชื่อว่าสังขารขั้นที่ นี่มัน ชื่อว่าวิญญาณขั้นที่ ไม่ใช่อย่างนั้น นั่นมันก็เป็นการไปรู้สมบัติอีก เพราะว่าชื่อว่ารูปขั้นที่นี้ มันก็เป็นสมบัติแล้ว ให้รู้ตัวสภาวะจริงๆ คือ ลักษณะของรูป ลักษณะของเวทนา ลักษณะของสัญญา ลักษณะของ สังขาร ลักษณะของวิญญาณ ให้รู้ตัวสภาวะจริงๆ มันจะเรียกชื่อไม่ถูก ไม่เป็นไร ให้ไปรู้ลักษณะอย่างนั้น ให้เห็นความต่างกัน รูปก็อย่างหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันมีความต่างกัน เห็นลักษณะ ต่างๆ กัน เห็นธรรมชาตินี้ก็อย่าง ธรรมชาตินี้ก็อีกอย่าง ธรรมชาติเหล่านี้นะมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเรา ในการประพฤติ ปฏิบัติ ท่านให้กำหนดอุปาทานขั้นที่ ฉะนั้นในเรื่องการแสดงขั้นที่ ๕ จึงมี คำว่าอุปาทานขั้นที่เข้ามาด้วยมาเกี่ยวข้อง ก็เนื่องจากว่าเพื่อประโยชน์ ของการเจริญวิปัสสนา เพราะว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดอุปาทาน

ขั้น จะไปกำหนดขั้นทั้งหมดไม่ได้ ต้องกำหนดที่อุปาทานขั้น
 คำว่า อุปาทานขั้น ก็คือ ขั้นที่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน เราเรียกว่า
 อุปาทานขั้น คือ อุปาทานเข้าไปยึดเข้าไปเกาะขั้นเหล่านั้นได้ ขั้น
 เหล่านี้ก็เรียกว่า อุปาทานขั้น

อุปาทานก็คือ โลภะ ทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่น ไปยึดขั้นมาเป็นเรา
 เป็นของเรา คือเอามาเป็นอารมณ์ได้ ขั้นเหล่านั้นก็เรียกว่าอุปาทานขั้น
 อุปาทานขั้นนี้ ในส่วนของรูปขั้นเป็นอุปาทานขั้นทั้งหมด คือเป็นอารมณ์
 ของอุปาทานได้ทั้งหมด เวทนาไม่ได้ทั้งหมด ได้แค่ส่วนโลกียะ คือเวทนา
 ที่ประกอบในโลกียจิต สัญญา สังขาร ก็ไม่ได้ทั้งหมด ได้เฉพาะที่ประกอบ
 ในโลกียจิต วิญญาณ ก็แค่โลกียจิต นั่นก็หมายถึงว่า ในส่วนของโลกียะ
 กำหนดรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นโลกียะ

อุปาทานมันเข้าไปยึดในรูปมาเป็นอารมณ์
 นั่นก็เรียกว่า รูปอุปาทานขั้น
 ขั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป

อุปาทานมันเข้าไปยึดในเวทนามาเป็นอารมณ์
 นั่นก็เรียกว่า เวทอุปาทานขั้น
 ขั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสัญญามาเป็นอารมณ์
 นั่นก็เรียกว่า สัญญาอุปาทานขั้น
 ขั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสังขารมาเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *สังขารูปาทาน* ชันโ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *สังขาร*

อุปาทานมันเข้าไปยึดในวิญญาณเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *วิญญาณูปาทาน* ชันโ
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *วิญญาณ*

สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อุปาทานเข้าไปยึดไว้ ยึดไว้อย่างไร ก็ยึดไว้ว่าเป็นเรา อย่างเช่นว่า รูป คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อุปาทาน ไปยึดว่า มันเป็นเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย น่ะเป็นเรา หรือยึดว่าเรานี้ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ เรานี้คือรูป หรือยึดว่าเราน่ะมีรูป คือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่าเรานี้อยู่ในรูป คือมันมีเราอยู่ในตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่า รูปอยู่ในเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันอยู่ในเรา มันเป็นอุปาทานทั้งนั้น เป็นความยึดมั่นถือมั่น ยึดในทางที่ผิด เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** *ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน* เป็นความเห็นผิด อันนี้ จะเป็นไปโดยทั่วไปในปุถุชน ถ้าใครที่ยังเป็นปุถุชนก็จะหนีไม่พ้นในความรู้สึก ในความยึดถือผิดอันนี้ จนกว่าจะก้าวขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคล จึงจะละ ความรู้สึกอันนี้ได้ ฉะนั้นขอให้ทราบว่าการที่มีความรู้สึกว่าเป็นเราอยู่นี้ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นเรา เราเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย เรามีรูป รูปอยู่ในเรา เราอยู่ในรูป เป็นความยึดติดอยู่ ถ้าเราไม่หาทางแก้ไขมันก็ติดอย่างนี้เรื่อยไป ก็ภพก็ชาติ สร้างเหตุปัจจัย ก่อทุกข์ ก่อโทษ เรื่อยไปไม่จบสิ้นเพราะ อุปาทานเป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรมก็มีวิบาก มีขันธ ๕ ปรากฏขึ้นใหม่ แล้วก็เสวยความทุกข์ แล้วก็มีอุปาทาน มีกิเลสอีก แล้วก็ทำกรรมอีก แล้วก็ มีวิบากคือผลของกรรมเกิดขึ้นอีก วนเวียนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไปไม่จบสิ้น

หรือยึดว่า เวทนาคือความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ เป็นเรา หรือยึดว่าเรามีเวทนา เรานี้มีความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ หรือยึดว่า เราอยู่ในเวทนา หรือเวทนาอยู่ในเรา นี่เป็นอุปาทานเช่นกัน

สัญญาก็เหมือนกัน คิดว่าเราคือสัญญา สัญญาคือเรา เรามีสัญญา สัญญาอยู่ในเรา เราอยู่ในสัญญา

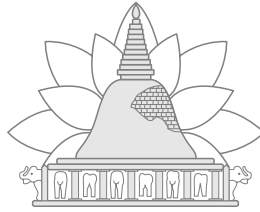
สังขารก็เหมือนกัน ไปยึดในสังขาร คือความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความโลภ โกรธ หลง อย่างนี้เป็นต้น ว่าคือเรา หรือยึดว่า เราคือตัวสังขาร เหล่านั้น เรามีสังขาร สังขารอยู่ในเรา เราอยู่ในสังขาร เป็นอุปาทานเป็น ความยึดติดทั้งนั้น

ยึดว่า วิญญาณเป็นเรา เราเป็นวิญญาณ วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ โดยเฉพาะยึดวิญญาณมันหนีไม่พ้น เป็นความรู้สึกว่าตัวคิด นี่ก็คือเรา บางคนอาจจะมีความรู้สึกที่ว่ากายนี้ไม่ใช่เรา กายนี้เวลาตายแล้ว เน่าเปื่อยไม่ใช่เรา แต่ว่ามันมีวิญญาณอยู่ พอตายแล้ววิญญาณคือตัวเราก็คะออกจากร่างนี้ไปหาที่เกิดใหม่ นี่คืออุปาทานแล้ว ยึดไว้เป็นเราเป็น ความยึดติดอยู่ แต่ว่ามันเป็นความติดโดยสามัญ ยังไม่กั้นในการทำกุศลต่างๆ ยังประกอบกรกุศลต่างๆ ได้ เพราะอาศัยความยึดติดนี้แหละ คืออยากจะให้ตัวเราสบายไปอยู่บนสวรรค์ ก็เลยทำบุญทำกุศลใหญ่ อย่างนี้ก็สามารถจะทำบุญด้วยอำนาจของความยึดติดว่าเป็นตัวเป็นตนได้ **อกุศลเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลก็ได้ บาปเป็นปัจจัยให้เกิดบุญก็ได้ บุญเป็นปัจจัยให้เกิดบาปก็ได้ ความหลงก็เป็นปัจจัยให้ทำบุญก็ได้ ความโลภเป็นปัจจัยให้เกิดทำบุญก็ได้** โลกอยากจะรวย อยากจะสวย อยากจะเด่น อยากจะได้ คืออย่างนั้นก็เลยทำบุญทำกุศลใหญ่ ทำไปด้วยอำนาจของความโลภ กุศลไม่เต็มที

ฉะนั้นในการประพฤติปฏิบัตินี้ ก็ให้กำหนดอุपाทานชั้น เพื่อให้เห็นจริง ในการเจริญสติระลึก รู้ ดูรูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เป็นปกติ ปฏิบัติให้เป็นปกติ ฝึกดู ฝึกรู้ ฝึกสังเกต อย่าให้มีอภิขมาและโทมนัส คือความยินดียินร้ายในอารมณ์ ปฏิบัติอย่ารีบร้อน อย่าเกร็ง อย่าบังคับ อย่าเคร่งเครียด ทำกายสบาย ยืนสบาย เดินสบาย นั่งสบาย นอนสบาย แต่ว่าให้มีสติรู้ ไม่ใช่สบายแบบไม่รู้ รู้ อะไร สบายแต่ต้องมีสติรู้ พยายามรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏที่ละขณะๆ ไป เผลอไปตั้งสติรู้ใหม่ เผลอไปก็ตั้งสติรู้ใหม่ เผลอก็รู้ว่าเผลอ มีสติก็รู้ว่ามีสติ ต้องอาศัยความเพียร เพียรไปประพฤติปฏิบัติไป ก็จะค่อยๆ เห็นสภาวะชัดเจนขึ้น เจริญขึ้น ละเอียดขึ้น วิปัสสนาญาณต่างๆ จึงจะปรากฏขึ้น

วันนี้ก็คิดว่าบรรยายมาพอสมควร จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ





อายตนะ ๑๒

หัวข้อเรื่องที่กำหนดไว้คือเรื่อง อายตนะ และขอให้ได้ฟังด้วยดี ฟังด้วยการมีโยนิโสมนสิการ คือการทำไว้ในใจโดยแยบคาย พร้อมด้วยการมีสติ คือ การระลึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ฟังธรรมอยู่ อายตนะเป็นวิปัสสนา ภูมิอีกภูมิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ การปฏิบัติเจริญวิปัสสนา กรรมฐานให้กำหนดอายตนะเป็นอารมณ์ คือ เอาอายตนะเป็นกรรมฐาน คือ เป็นที่ตั้งของวิปัสสนา ของสติ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

คำว่า อายตนะ มีความหมายอย่างไร ท่านก็แสดงไว้ว่า ธรรมใดที่มีสภาพคล้ายกับยังผลของตนให้เกิดขึ้น ธรรมนั้นชื่อว่า อายตนะ คล้าย แต่ว่าไม่ใช่จริง อายตนะ ภายในมี ๖ ภายนอกมี ๖ อย่างตากับสีเป็นอายตนะคู่ที่ ๑ กระพวกัน จักขุประสาทคือประสาทตากับรูปารมณคือสีต่างๆ กระพวกันแล้ว ก็ยังสภาพเห็นให้เกิดขึ้น สภาพเห็นนั้นเป็นผลเกิดขึ้น สีกับตากระพวกันการเห็นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นประสาทตากับสีซึ่งเป็นอายตนะ มีสภาพคล้ายกับยังผลของตนให้เกิดขึ้น ที่ใช้คำว่าคล้ายก็เพราะว่า ตากับสี

นั่นที่จริงแล้วมันก็ได้มีความชวนชววยพยายามจะให้เกิดการเห็นแต่อย่างใด มันก็เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นอนัตตา ไม่ใช่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นเรื่องของตา มันชวนชววยจะให้เห็นก็หาไม่ แต่ว่าเมื่อสักระทบตาแล้วมันก็เกิดการเห็นขึ้น มีสภาพคล้ายๆ กับจะยังผลให้เกิดขึ้น ผลของตนให้เกิดขึ้นระหว่างตากับสีก็คือสภาพเห็น นั่นเป็นผลเกิดขึ้น ทางอื่นก็เหมือนกัน อย่างตนะภายในมี ๖ เรียกว่า อัชฌัตติกายตนะ อย่างตนะภายนอก เรียกว่า พาหิรายตนะ ก็มี ๖ เหมือนกัน

อายตนะภายในมี ๖ คือ

- ๑) จักขายตนะ ได้แก่ จักขุปสาท (ประสาทตา) เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการที่จะรับสีต่างๆ
- ๒) โสตายตนะ ก็คือ โสตปสาท (ประสาทหู) เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการรับเสียงต่างๆ
- ๓) ฆณายตนะ ได้แก่ ฆานุปสาท (ประสาทจมูก) เป็นความใสในการรับกลิ่นต่างๆ
- ๔) ชิวหายตนะ ได้แก่ ชิวหาปสาท (ประสาทลิ้น) เป็นความใสในการรับรสต่างๆ
- ๕) กายายตนะ ได้แก่ กายุปสาท (ประสาทกาย) เป็นความใสในการรับผัสสสัมผัสพารมณ
- ๖) มนายตนะ ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตทั้งหมดจัดเป็นมนายตนะ

อายตนะภายนอกมี ๖ คือ

- ๑) รูปายตนะ ได้แก่ สีต่างๆ เป็นธรรมชาติที่จะกระทบเฉพาะทางตา ไม่สามารถที่จะไปกระทบทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายได้
- ๒) สัททายตนะ ได้แก่ เสียงต่างๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางหู

- ๓) **คันธอายตนะ** ได้แก่ กลิ่นต่างๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางจมูก
- ๔) **รสายตนะ** ได้แก่ รสต่างๆ เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางลิ้น
- ๕) **โผฏฐัพพอายตนะ** ได้แก่ โผฏฐัพพารมณ์ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางกาย
- ๖) **ธัมมอายตนะ** ได้แก่ *สภาพธรรมที่กระทบทางใจ* องค์ธรรมปรมัตถ์ ก็คือ เจตสิกทั้งหมด ๕๒ ชนิด แล้วก็รูปละเอียด เรียกว่าสุขุมรูป ๑๖ ตลอดจน ทัสนิพพาน เป็นธัมมอายตนะ

อายตนะภายในภายนอกจัดเป็นคู่กันกระทบกัน ในความหมายของ คำว่าอายตนะอีกประการหนึ่ง ก็คือ กระทำซึ่งจิตและเจตสิกนั้นให้กว้างขวาง เจริญขึ้น หมายความว่าอย่างไรก็หมายความว่า เมื่ออายตนะภายในและ ภายนอกกระทบกันแล้ว ก็จะทำให้วิถีจิตเกิดขึ้น ในวิถีหนึ่งก็จะมีจิตเกิดขึ้น หลายชนิด จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง วิบากบ้าง กิริยาบ้าง เกิดขึ้น หลายๆ ชนิด แล้ววิถีจิตนี้เกิดขึ้นวนเวียนหลายๆ รอบ ฉะนั้นจิตก็เกิดขึ้น มากมายเมื่ออายตนะกระทบกัน **เรียกว่าอายตนะนั้นเป็นธรรมชาติที่ยังให้ จิตเจตสิกนั้นกว้างขวางเจริญขึ้น** พุดถึงจิตแล้วก็ต้องรวมเจตสิกด้วย เพราะ มันเกิดร่วมกัน อีกลักษณะหนึ่งก็คือว่า เมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นวนเวียนหลายๆ รอบ นั้น ในวิถีจิตหนึ่งๆ นั้นก็เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ฉะนั้น กุศล อกุศล เมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นบ่อยๆ มากขึ้น มันก็จะมีกำลังมากขึ้น สำเร็จเป็นสุจริต ทุกจริตต่างๆ ได้ เป็นกายสุจริต-ทุกจริต วาจาสุจริต-ทุกจริต มโนสุจริต-ทุกจริต เรียกว่าอายตนะนั้นทำให้กุศล อกุศล กว้างขวางเจริญขึ้น นี่คือลักษณะ ความหมายของอายตนะ

มีคำว่า วิถีจิต เข้ามาด้วย คำว่า วิถีจิต ก็คือ จิตที่มันเกิดขึ้นมา รับอารมณ์ต่อเนื่องกันไป คือเป็นขบวนการของมันที่เกิดขึ้นมารับ อารมณ์ต่อเนื่องกันไป คือเป็นขบวนการของมันที่เกิดขึ้นมารับอารมณ์ๆ ๓

ทำหน้าที่ต่างๆ กันจบขบวนการของมันแล้วก็ลงสู่ภวังค์ไป อันนี้ถ้ามีโอกาสก็จะมาพูดโดยเฉพาะเรื่องวิถิจิตให้แจ่มแจ้งภายหลัง

ตอนนี้มาพิจารณาเรื่องอายตนะเป็นคู่ๆ กันดู อายตนะภายในคู่ที่ ๑ ก็คือ **ประสาทตา** อายตนะภายนอกก็คือ **รูปารมณ์** คือสีต่างๆ มากกระทบกัน ทำให้เกิดการเห็นขึ้น เกิดสภาพเห็นขึ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม **ประสาทตา**เป็นรูป สีที่กระทบตาก็เป็นรูป สภาพเห็นเป็นนาม ในทางการปฏิบัติก็ให้เจริญสติระลึกจรรูปนาม **ทางตาก็กำหนดที่สภาพเห็น** สภาพเห็นเป็นอย่างไร มันเป็นธรรมชาติที่ฉายออกไปทางตา ไปรับสีต่างๆ เห็นก็จะเห็นสีเห็นรูป ให้เจริญสติเข้าไปรู้ สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม แต่ถ้าหากรู้เลยไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายต่างๆ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ใช่ปรมัตถ์อารมณ์ เจริญวิปัสสนาท่านให้กำหนดที่ปรมัตถ์ ฉะนั้นก็พยายามกำหนดที่สภาพเห็น หรือสีที่กระทบทางตา สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม **คือไม่พยายามที่จะนึกคิด** ออกไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นคนเป็นสิ่งของอะไร อย่างนั้นมันไป **สู่สมมุติ** ให้พยายามกำหนดแค่สภาพเห็น แต่ในความเป็นจริงมันไม่สามารถจะยับยั้งให้อยู่เพียงแค่นี้เห็นเท่านั้น เพราะมันไว วิถิจิตมันเกิดนึกคิดถึงสิ่งที่เห็นนั้นว่าเป็นใคร เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายอย่างไร เมื่อเกิดรับรู้เป็นสมมุติบัญญัติอย่างนี้แล้ว ในทางการปฏิบัติก็ให้กำหนดที่นามธรรม คือจิตทางมโนทวาร คือตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ใช่สภาพเห็น เป็นสภาพคิดนึก ฉะนั้นในขณะที่เกิดการเห็นแล้วก็คิดนึกไปถึงสิ่งที่เห็นทางตาว่าเป็นอะไรต่างๆ ก็ให้กำหนดรู้ที่ใจซึ่งเป็นมโนอายตนะ

ทีนี้ถ้าหากว่ามันเลยไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจ เป็นความรู้สึกพอใจ บ้าง ไม่พอใจบ้าง โกรธบ้าง กลัวบ้าง เกิดความรัก เกิดความชัง ก็ให้กำหนดรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น เช่นมันเกิดความรักก็ให้สังเกต

ลักษณะของความโกรธ เกิดความชอบใจก็สังเกตความชอบใจ อันนี้เป็น
 ธัมมายตนะ ความชอบใจไม่ชอบใจเป็นธัมมายตนะ เป็นสิ่งที่มากระทบ
 ทางใจ คือตัวเจตสิก ความโกรธก็เป็นเจตสิก ความโลภก็เป็นเจตสิก ความ
 หลงก็เป็นเจตสิก เป็นธัมมายตนะ ก็กำหนดรู้ไป ฉะนั้นรู้ทางตาก็คือ
 กำหนดสภาพเห็น ในขณะที่หนึ่งผ่านไป จิตไปรู้ถึงสมมุติบัญญัติกำหนดมา
 ที่จิตใจซึ่งเป็นมนายตนะ คือความรู้สึกนึกคิด แล้วในกระแสจิตมีความ
 พอใจไม่พอใจต่างๆ ก็กำหนดรู้ ก็เป็นการกำหนดธัมมายตนะ

อายตนะคู่ที่ ๒ นั้น ภายในก็ได้แก่ โสตายตนะ คือ *ประสาทหู*
 สิ่งที่มากระทบก็คืออายตนะภายนอก ก็คือ *สัททายตนะ* คือ *เสียงต่างๆ*
 เสียงมากระทบประสาทหู ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาท
 หูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็น
 นามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะนี้เป็น
 นาม ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกสภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็
 อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าก็ควรจะกำหนดมาทางสภาพได้ยินเพราะ
 ว่ามันจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมุติบัญญัติได้ง่าย ถ้าเรามุ่งไปที่เสียงมันมักไปสู่
 สมมุติบัญญัติ กำหนดเสียง นั้นเสียงรถ เสียงเรือ เสียงสุนัข มีความหมาย
 อย่างนั้นๆ มันเป็นไปกับสมมุติบัญญัติได้ง่าย ถ้ากำหนดสภาพได้ยินๆ คือ
 สภาพได้ยินเป็นลักษณะที่ฉายออกไปทางหู ไปรับเสียง เป็นตัวได้ยิน ได้ยิน
 อะไร ได้ยินเสียง เสียงเป็นอารมณ์ ได้ยินเป็นตัวจิตเป็นมนายตนะ กำหนด
 สภาพได้ยินๆ ก็จะสังเกตว่ามีความเกิดดับ เสียงมันก็คือรูปที่ดังสูงๆ ต่ำๆ
 ไม่ใช่เป็นคนเป็นสัตว์อะไร ได้ยินก็ได้ยินเพียงเสียงสูงๆ ต่ำๆ ก็กำหนดดูจะ
 เห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมันหมด ได้ยินแล้วหมดๆ หมดความรู้สึกของสภาพ
 ได้ยิน แต่ละขณะๆ ขณะนี้ฟังอยู่สังเกตดูจะเห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมันมี
 ความเกิดดับๆ อยู่เป็นปรมาณธรรม เมื่อได้ยินแล้วจิตคิดนึกไปถึงเสียงที่
 ได้ยินว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเสียงสุนัข เสียงแมว เสียงคน

ชื่อนั้น ชื่อนี้ นั่นก็คือเป็นบัญญัติอารมณ์ ก็ระลึกขึ้นมาที่ใจที่กำลังคิดนึก รู้แค่คิดไม่ต้องเลยไปว่าคิดอะไร

การปฏิบัติที่ไม่ไปพิจารณาที่เรื่องราว คือ ความเป็นคน เป็นสัตว์ แต่ให้พิจารณาที่มโนายตนะคือตัวที่ไปรู้เรื่องราว ความเป็นคน เป็นสัตว์ ความคิดนึกถึงเรื่องราวยังเกิดขึ้น ตัวที่คิดถึงเรื่องราวเป็นมโนายตนะ คือเป็นจิต เป็นนามธรรม สติก็รู้มาที่มโนายตนะ คือตัวความคิดนึก ตัวที่ไปคิดถึงเรื่องเป็นคนเป็นสัตว์ ตัวเรื่องราวที่เป็นคนสัตว์นั้นเป็นอารมณ์ เป็นบัญญัติอารมณ์ เป็นสมมุติ แต่ตัวที่ไปรับรู้เรื่องราวเป็นปรมาตม เป็นจิต เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดที่ปรมาตม กำหนดมาที่จิตขณะนั้น ก็เห็นว่าจิตนั้นทำหน้าที่คิดนึกๆ คิดๆ ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอสติกำหนดความคิดนึก เรื่องต่างๆ ก็ขาดลงเหมือนหนังที่ขาดตอน ฉะนั้นใครที่คิดไป ขอบคิดไปที่เรื่องราวต่างๆ ให้กำหนดความคิด พอกำหนดความคิดเรื่องที่คิดมันจะหยุดลง เดี่ยวมันก็ไปอีกเพราะสติที่ระลึกก็ระลึกได้ชั่วขณะนิดเดียวแล้วก็ดับลง กำลังของอารมณ์เหล่านั้นยังมีกำลังอยู่ก็ดึงเอาจิตไปคิดใหม่ สติก็รู้ใหม่ รู้ความคิดใหม่ รู้ใหม่ รู้ใหม่ แต่ต้องระวังว่ารู้แบบปกติ คืออย่าบังคับ อย่าบังคับว่าหยุดคิดนะ อย่าคิดนะ บังคับไม่ให้คิด อย่างนี้ก็ไม่ถูก จะทำให้เคร่งเครียด ทำให้เกิดความวุ่นวายใจ เพราะความคิดก็เป็นอนัตตา ความคิดก็เป็นของไม่เที่ยง มันก็แสดงตัวเอง ประกาศตัวเอง ถ้าจิตมันหยุดได้ก็จะบอกว่า ฉันไม่เที่ยงนะ ฉันบังคับบัญชาไม่ได้นะ แต่เราก็จะไปบังคับมันท่าเดียว เขาก็ประกาศตัวให้เห็นอยู่แล้วว่าไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ แต่ว่าไม่ยอมรับ สติปัญญาไม่ยอมรับ มันก็เลยจะไปบังคับให้มันหยุดคิดหนักเข้ามันก็เลยเกิดคับแค้นโทสะว่าไม่สมปรารถนา แต่ถ้ายอมรับ สิ่งใดไม่เที่ยง มันก็ต้องไม่เที่ยง มีหน้าที่กำหนดรู้ ไม่มีหน้าที่ไปจัดแจงให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ในการปฏิบัติมันจะคิดหรือหยุดคิดก็กำหนดรู้มันไป ฉะนั้นเมื่อได้ยินเสียง กำหนดสภาพได้ยิน ไม่พยายามจะไปนึกถึงเรื่องราว

ของเสียงเหล่านั้น แต่เมื่อจิตมันรู้เลยไปสู่เรื่องราว ก็ให้กำหนดที่จิต แล้วมันเลยไปถึงความรู้สึกพอใจไม่พอใจเสียงนั้น เช่น นั่งกรรมฐานเสียงสุนัขกัดกัน กำหนดสภาพได้ยินไม่ทัน จิตมันไปคิดว่าเสียงนั้นเป็นเสียงสุนัข แล้วเกิดความไม่พอใจ พอมันเลยไปถึงความไม่พอใจ สติกำหนดความไม่พอใจ ความไม่พอใจก็เป็นธัมมาตนะ เป็นตัวเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตอยู่ที่กระทบทางใจ เราก็กำหนดสภาพไม่พอใจนั้น

คู่ที่ ๓ ก็เหมือนกัน ลักษณะเดียวกัน อายตนะภายในก็คือ **มานายตนะ** ได้แก่ *ประสาทจมูก* สิ่งที่มากระทบก็คือ **คันธายตนะ** ได้แก่ กลิ่นต่างๆ กลิ่นก็เป็นรูป ประสาทจมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น **ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มานายตนะ เป็นจิต** แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูกทำหน้าที่รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึก รู้ พอรู้กลิ่นก็ระลึกสภาพรู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นเรากินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้ มันก็จะมีกลิ่นต่างๆ แต่ถ้ามันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติ ก็จะมีกลิ่นอะไร กลิ่นกับข้าวอะไรนึกไป ถ้านึกไปถึงความหมายเป็นสมมุติบัญญัติแล้ว ในขณะที่ไปสู่สมมุติบัญญัติ ขณะนั้นไม่ใช่รู้กลิ่นแล้ว เป็นจิตทางใจ เป็นมโนายตนะ คือทำหน้าที่คิดนึกไปสู่สมมุติบัญญัติ สติก็รู้มาที่จิต กำหนดมาที่ตัวที่ไปรู้ความหมายและถ้ามันเลยไปถึงความชอบใจไม่ชอบใจ ถ้ากลิ่นมันหอมดีก็ชอบใจ ถ้ากลิ่นมันเหม็นไม่ชอบใจ ก็กำหนดความชอบใจไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธัมมาตนะ การกำหนดรู้ก็จะทำให้เกิดความเป็นปกติขึ้น หรือทำให้เห็นธรรมชาติว่า **ธรรมเหล่านี้เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล** กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ รู้กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ คิดนึกไปถึงเรื่องของกลิ่นก็เป็นธรรมชาติ พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันก็เห็นลักษณะของมัน กลิ่นมันดับ รู้กลิ่นมันก็ดับ ตัวที่เข้าไปรู้

เรื่องราวก็ดับ พอใจก็ดับ ไม่พอใจก็ดับ เพราะเหตุมันดับ การเห็นความ
เกิดดับมันก็ทำให้เกิดปัญญาว่าไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิม
ไม่ได้

คู่ต่อไป คู่ที่ ๔ อายตนะภายในก็คือ **ชีวหายตนะ** ได้แก่ *ประสาท*
ลื่น ภายนอกก็คือ **รสายตนะ** ได้แก่ *รส*ต่างๆ เป็นรูปธรรมทั้งคู่ กระทบ
กันก็ทำให้เกิดการรู้รสขึ้น **สภาพรู้รสนั้นเป็นมนายตนะ** เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น
ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม
รสก็เป็นรสต่างๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไร ปรมัตถธรรมแต่ละอย่างๆ ไม่รู้ว่าเป็นรส
แฉงนั้นแฉงนี้ แคะรู้รสเท่านั้น นั่นคือปรมัตถ์ ก็เจริญสติระลึกรู้ เวลากินข้าว
รสกระทบลิ้น ระลึกรู้สภาพรส รู้รส แต่พอมันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติรู้ว่า
รสนี้เป็นรสไก่บ้าง รสน้ำปลา เราก็รู้มารู้ที่ใจ คือ มนายตนะ คือจิตที่เกิด
ทางใจที่ไปคิดนึกให้รู้ว่าเป็นสมมุติบัญญัติต่างๆ แล้วถ้ามันเลยไปสู่ว่าพอใจ
ไม่พอใจรสอันนี้ชอบ ดี ก็กำหนดรู้ความพอใจ อันไหนไม่ชอบก็กำหนดรู้
ความไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะเกิดขึ้น

ต่อไปคู่ที่ ๕ ภายในก็คือ **กายายตนะ** ได้แก่ *ประสาทกาย*
ภายนอกก็คือ **โณฐัพพายตนะ** *เครื่องกระทบทางกาย* มีปฏิวิโณฐัพพารมณฺ
เตโชโณฐัพพารมณฺ วาโยโณฐัพพารมณฺ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม
ธาตุดินก็ลักษณะแค้นแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน ธาตุไฟก็มีลักษณะเป็น
ความร้อน ความร้อนน้อยก็คือความเย็น ธาตุลม ลักษณะเครื่องตี ตี้น้อย
ก็คือความหย่อน ฉะนั้นสิ่งที่มากระทบทางกายก็จะมีความเย็นบ้าง ร้อนบ้าง
อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตี้นบ้าง กระทบกับกายปสาทซึ่งเป็นรูปธรรม
เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา นั่งอยู่ เย็นมากระทบที่แขน ที่ขา ลำตัว ใบหน้า
ก็กำหนดรู้ มีความตึง หายใจเข้า หายใจออก หน้าอกหน้าท้องมันตึง
หายใจเข้ามันตึง เวลาหายใจออกมันก็หย่อนตัวลง ก็กำหนดรู้ กัน ขา

กระทบพื้นรู้สึกแค้นแข็งก็กำหนดรู้ เมื่อไปกระทบผ้ารู้สึกว่ามันอ่อน กำหนดรู้ หรือว่ามันรู้สึกตึงกำหนดไปบางที่เคร่งไป จดจ้องบังคับไปเกิดความตึง ตึงที่ศีรษะ ตึงที่หน้าผาก หัวคิ้ว ก็กำหนดความตึง เมื่อรู้สึกตึงกำหนด ความตึง กำหนดแบบปกติคือกำหนดแบบไม่บังคับ กำหนดแบบตาม **สภาวะ** มันก็จะกลายเป็นปกติ

ฉะนั้นเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นรูป เมื่อกระทบกับกายประสาท ก็เกิดความรู้สึกขึ้นเป็นกาย วิญญาณ คือให้รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง ก็เป็นมนายตนะที่เกิดขึ้นที่กาย ก็กำหนดรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ตัวรู้สึก ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นนาม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็น นาม เมื่อกำหนดไม่ทันก็จะไปสู่บัญญัติ คิดไปว่าเย็นนี้มันเป็นลม มาจาก พัดลม ร้อนนี้มันมาจากไฟ มาจากแดด แข็งนี้มันเป็นพื้น อย่างพื้นนี้ มันเป็นพื้นหินอ่อน เห็นหน้าตานึกถึงชื่อ ถึงความหมาย นั่นเป็นสมมุติ บัญญัติ แต่ในขณะที่นึกถึงสมมุติบัญญัตินั้นก็เป็นของจริง คือตัวที่ไปรู้ สมมุติบัญญัติเป็นของจริง คือเป็นจิตที่เกิดที่ใจ เป็นมนายตนะทางใจ สติก็ รู้มาที่จิตใจ คือรู้มาที่ตัวไปรู้เรื่องราวต่างๆ อย่างเราสัมผัสผัสอะไรมา ทางกาย เราจะคิดเรื่อยไปเป็นสิ่งของ เป็นชื่อ เป็นความหมาย เป็น เรื่องราว ก็รู้มาที่ใจ แล้วถ้ามันเลยไปถึงความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็กำหนด รู้ความพอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ

คู่ที่ ๖ ก็คือ มนายตนะ กับ ธัมมายตนะ กระทบกันก็ทำให้เกิดรู้ เรื่องราวต่างๆ ขึ้น ก็กำหนดรู้จิตใจที่นึกคิด ตัวธัมมายตนะที่กระทบที่ใจคือ เจตสิกต่างๆ รวมทั้งรูปละเอียด คือ สุขุมรูป ส่วนนิพพานนั้นยังไม่เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นอันว่าเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล นิพพานก็เป็น

อัมมายนะมากระทบที่ใจ สามารถที่จะไปสัมผัสรู้ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนามี ญาณปัญญาแก่กล้าไปถึงโลกุตตรญาณ ก็จะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ กิเลส ที่มีอยู่ในจิตใจก็จะถูกประหารให้น้อยลง เบาบางลง ฉะนั้นขณะที่เจริญสติ กำหนดรู้รูปร่างอยู่เสมอนี้ มันก็จะบรรเทากิเลสไปได้ แต่ถ้าญาณปัญญา เกิดขึ้นจะละกิเลสเป็นขณะ เรียกว่า **ตทังคปหาน** และเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้น จึงจะละโดยเด็ดขาดเป็น **สมุจเฉทปหาน**

อันนี้เป็นเรื่องชีวิต เป็นเรื่องของธาตุแท้ที่มีอยู่จริงๆ ที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดง เป็นเรื่องซึ่งพิสูจน์ได้ เป็นของจริงที่น่าศึกษาน่าเรียนรู้ มันไม่มี อะไรที่น่าศึกษาเท่ากับของจริง **คือเรารู้ของจริง** มันก็จะทำให้เราสามารถ **ที่จะพ้นทุกข์ได้** ถ้าเราไม่ศึกษาไม่เรียนรู้มัน ไปเข้าใจไปรู้แต่สมมุติบัญญัติ สมมุติบัญญัติมันก่อให้เกิดความโลภ โกรธ หลง แต่ถ้าเข้าใจชีวิตจริง ให้ รู้จักว่า อ้อ ปรมาตมธรรมจริงๆ เป็นอย่างนี้ สมมุติบัญญัติมันเข้ามาสวมเป็น อย่างนี้ แต่เราก็ต้องทำไปตามสมมุติบัญญัติ ต้องเรียกชื่อไปตามชาวโลก เขาเรียก ปฏิบัติไปตามสมมุติบัญญัติ แต่ว่ามันไม่ไปยึดถือ ทำไปตามนั้น อนุโลมไปตามนั้น แต่ไม่ได้ไปสำคัญมันหมายในสิ่งเหล่านั้น เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล จิตใจมันก็มีความเบาขึ้น เป็นอิสระ อันนี้ถ้า หากว่าไม่รู้เท่าทัน มันยึดเป็นตัวเป็นตน ใครมากระทบไม่ได้ มากระทบก็หา ว่าเขาตำราเรา ว่าเรา เขาแกล้งเรา มันมีตัวเราเป็นตัวตนอยู่ เพราะฉะนั้นจึง ต้องอาศัยการปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่ามันไม่มีตัวตน มีธรรมชาติเป็นอายตนะซึ่งเป็น รูป เป็นนาม

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอกคือ สีส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนายนะ เป็นนาม

ทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธรรมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิก
นั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

อันนี้ก็เป็นการแสดงอารมณ์ของวิปัสสนาอีกแบบ อีกมุมหนึ่ง
เพื่อเกื้อกูลต่อปัญญาของผู้ฟัง ฟังเรื่องนี้บางคนอาจจะเข้าใจได้ดีขึ้น นำไป
ประพฤติปฏิบัติได้ดีขึ้น จึงมีการแสดงไปหลายๆ ภูมิ วันนี้ก็เห็นว่าพอสมควร
แก่เวลา ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุข ความเจริญในธรรมจงมี
แก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ



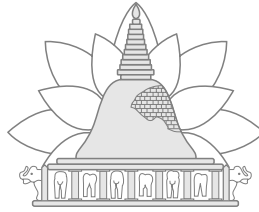


ยถา อकारํ สุสุชนนํ
อุมฺมจี น สมตฺตวิชฺฌิตํ
เอวํ สุภาวิตํ จิตฺตํ
ราโค น สมตฺตวิชฺฌิตํ

ผนฺยอุมรํ วัจจเรว อนทิมํ จิตฺตํ แลว ไม่ไ้ ฌันนํ
วาคะยอุมเสยฺยตทง จิตฺตํ อบรมตฺติ แลว ไม่ไ้ ฌันนํ

พุทธทศนิกาย คาทถารมมบท





ธาตุ ๑๘

นมตฤตุนตตยสุส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้
ก็จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ในเรื่องธาตุ ๑๘ ก็ขอนำเรื่องธาตุ ๑๘ มาพูดก่อน เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่
อยู่ในวิปัสสนาภูมิ ได้พูดเรื่อง ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ผ่านไปแล้ว ก็มีหัวข้อ
เรื่องหนึ่งซึ่งอยู่ในวิปัสสนาภูมิ ก็คือ ธาตุ ๑๘ จึงขอนำมาพูดในวันนี้
เพื่อทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น เนื่องจากได้ฟังเรื่องอายตนะไปเมื่อวานนี้
เพราะว่าอายตนะกับธาตุ โดยสภาวะแล้วก็คืออันเดียวกัน แต่นำมา
แสดงในความหมายลักษณะหนึ่ง แล้วก็เป็นการแยกในส่วนของนามธรรม
นั้นให้ละเอียดขึ้น ในเรื่องของอายตนะข้อมนายตนะคือจิตทั้งหมด พอมา
เป็นธาตุก็แยกให้ละเอียดขึ้น ในความหมายของคำว่า ธาตุ ธาตุนี้ แปลว่า
ทรงไว้ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน
เรียกว่าธาตุ ฉะนั้น ธรรมชาติอันใดที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มีเนื้อหาไม่ใช่
สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ชีวะ เป็นสภาวะแท้ๆ ก็เรียกว่าธาตุ เป็นการปฏิเสธ

ความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ที่เข้าใจกันว่า การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คตินึก การไป การมา การกิน การดื่ม การนั่ง การนอน ว่าเป็นสัตว์ทั้งหลาย แท้ที่จริงแล้วหาได้เป็นอย่างนั้นไม่

การเห็นว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลนั้นเป็นความเข้าใจผิด คือเป็นการเข้าไปยึดถือไว้ แต่ที่จริงโดยเนื้อแท้แล้วมันเป็นธาตุ เป็นธาตุ ๑๘ ที่มันมาประชุมกันขึ้นมา แต่ก็ได้เกิดยึดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลขึ้น ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าเป็น **นิตสัจตะ คือไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็น นิตชีวะ ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ชีวะอัตตะ** อย่างบุคคลเข้าใจกัน อย่างเวลาคนตายก็บอกว่าคนนั้นตาย คนนี้ตาย สัตว์ตาย สัตว์เกิด คนเกิด คนตาย แล้วก็มีคามยึดว่าเมื่อคนตายแล้วแต่วิญญาณไม่ตาย วิญญาณก็ลอยออกมาจากร่างไปหาร่างใหม่ ไปอยู่ในร่างใหม่ ความเข้าใจอย่างนี้มันเป็นเหมือนมีชีวะ มีอัตตะ คือเรียกว่าเหมือนกับมีตัวตนอยู่ที่เที่ยงแท้ที่ไม่ตาย ออกจากร่างนี้แล้วก็ไปสู่ร่างใหม่ แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ สัตว์ที่ว่าเกิด ที่ว่าตาย มันก็เป็นเพียงธาตุ คือวิญญาณธาตุ จักขุธาตุ ฐัมมธาตุ ที่เกิดจากกรรมมันดับลง ที่ว่าเป็นสัตว์เกิดนั้นก็คือ วิญญาณธาตุ จักขุธาตุ ฐัมมธาตุ เป็นต้น มันประชุมกันเกิดขึ้นมา บุคคลก็หลงเข้าใจผิดว่าเป็นคนเกิด เป็นสัตว์เกิด สัตว์ตาย แต่ที่จริงแล้วก็ไม่มีสัตว์ บุคคล เป็นสภาวะธรรมที่เรียกว่าธาตุ คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะลักษณะของตน ธาตุ ท่านก็แสดงไว้มี ๑๘ ธาตุด้วยกัน ซึ่งรวมอยู่ในชีวิตนี้ ก็แบ่งออกเป็นธาตุรับ ๖ เป็นธาตุกระทบ ๖ แล้วเป็นธาตุรู้ ๖

ชุดที่ ๑ ธาตุรับ ก็ได้แก่ **จักขุธาตุ** จักขุธาตุก็คือ *ประสาทตา* คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งความใสในการที่จะรับรู้รูปารมณ์ มันก็ทรงไว้ของมัน อย่างนั้นไม่ว่าจะเป็นตาของใคร จะเป็นคนไทย คนจีน เป็นตาของมนุษย์ของสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ก็จะทำทรงไว้ในทางที่จะรับภาพรับสีต่างๆ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรไปอย่างอื่น คือไม่มีตาของใครเลยที่จะไปฟังเสียงหรือดมกลิ่น

ลัทธิรส สัมผัสอะไรได้ มันรับได้เพียงสี สีต่างๆ เท่านั้น เรียกว่าทรงไว้ซึ่งลักษณะในการรับสี เรียกว่า ก็ทรงไว้ในลักษณะของตน ประสาทตาก็ทรงไว้อย่างนั้น เป็นธาตุ เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ธาตุที่มากระทบ ก็คือ **รูปธาตุ** รูปธาตุก็คือ สีต่างๆ ทรงไว้ในอาการที่จะกระทบกับประสาทตาได้ มันก็ทรงไว้ สีต่างๆ มันทรงไว้ซึ่งในการที่จะไปกระทบทางตา **ส่วนธาตุรู้** ก็คือ **จักขุวิญญาณธาตุ** จักขุวิญญาณธาตุ ก็คือ **ทรงไว้ซึ่งการเห็น** สภาพที่เห็นนั้นก็เห็นธาตุรู้ เป็นธาตุรู้ทางตา ถ้าจัดเป็นรูปเป็นนามแล้ว จักขุธาตุ รูปธาตุเป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณธาตุเป็นนามธรรม คือตากับสีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ที่เห็นไม่ใช่เรา ตานั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ

ชุดที่ ๒ ธาตุรับ คือ **โสตธาตุ** ได้แก่ **ประสาทหู** ก็ทรงไว้ซึ่งเป็นความใสในการที่จะรับเสียง รับอย่างอื่นไม่ได้ จะไปเอานูไปเห็น ไปดมกลิ่น ลิ้มรสไม่ได้ มันทรงไว้อย่างนั้น เป็นธาตุธรรมชาติ **ธาตุกระทบ** ก็คือ **สัทธาธาตุ** ได้แก่ เสียงต่างๆ ก็ทรงไว้ในอาการที่จะกระทบทางหู **ธาตุรู้** ก็คือ **โสตวิญญาณธาตุ** เป็นสภาพรู้ทางหูได้แก่ได้ยิน สภาพที่ได้ยินก็ทรงไว้ซึ่งการรับรู้เสียง คือได้ยินเสียง เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ที่ประสาทหูก็ดี เสียงก็ดี ได้ยินก็ดี เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ อยู่ แต่เมื่อไม่ได้พิจารณา ไม่เห็นตามสภาวะตามความเป็นจริง ก็เข้าไปยึดไว้ว่า เราได้ยิน หูนั้นเป็นของเรา อย่างนี้เป็นต้น เป็น **อตฺวาหุปาทาน** คือ **ความยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน** ซึ่งเป็นความยึดติดอยู่ ถ้าจัดเป็นรูปเป็นนามแล้ว ประสาทหูกับเสียงเป็นรูป สภาพได้ยินเป็นนาม

ชุดที่ ๓ ธาตุรับ ได้แก่ ฆานธาตุ ประสาทจมูก ฆานธาตุก็เป็น
ธรรมชาติที่ทรงไว้ในารรับกลิ่น ธาตุกระทบ ก็คือ คันธธาตุ ได้แก่กลิ่น
ต่างๆ ธาตุรู้ ก็คือ ฆานวิญญานธาตุ รู้กลิ่น ฉะนั้น มันก็จะมีประสาทจมูก
มีกลิ่นมากระทบ แล้วก็มีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น ก็เป็นการประชุมของธาตุ ที่ว่า
เราได้กลิ่น สัตว์ทั้งหลายได้กลิ่น ที่จริงแล้วมันเป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่ง
มาประชุมกัน เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย คืออาศัยปัจจัยต่างๆ ได้กลิ่น
หอมก็เกิดจากกุศลกรรม ได้กลิ่นเหม็นก็เกิดจากอกุศลกรรม กรรมเป็นตัว
ปัจจัยปรุงแต่งมาให้ได้รับกลิ่นเหม็นกลิ่นหอม ดังนั้นได้กลิ่นเหม็นขณะหนึ่ง
ก็เป็นอกุศลวิบากเกิดขึ้น คำว่าอกุศลวิบากก็คือผลของบาป ได้กลิ่นหอม
ครั้งหนึ่งก็เป็นกุศลวิบากคือเป็นผลของบุญที่ทำได้ สภาวธรรมเหล่านี้ก็เป็น
ธาตุธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย

ชุดที่ ๔ ธาตุรับ ก็คือ ชิวหาธาตุ ได้แก่ ประสาทลิ้น ทรงไว้ซึ่งความ
ใสในการจะรับรส ธาตุกระทบ ก็คือ รสธาตุ ได้แก่ รสต่างๆ ก็เป็นธาตุ
ธรรมชาติที่ทรงไว้ในารที่จะกระทบทางลิ้นได้ ธาตุรู้ ก็คือ ชิวหาวิญญาน
ธาตุ ได้แก่ สภาพรู้รส เป็นจิต เรียกว่าวิญญาน วิญญานเกิดขึ้นทางลิ้น
เรียกว่า ชิวหาวิญญาน รู้รส จัดเป็นรูปเป็นนามก็คือ ประสาทลิ้นกับรส
เป็นรูป สภาพรู้รสเป็นนาม

ชุดที่ ๕ ธาตุรับ ได้แก่ กายธาตุ ได้แก่ ประสาทกาย เป็นความใส
ซึ่งทรงไว้ในารรับโณภูมัพพารมณฺ์ ธาตุกระทบ ก็คือ โณภูมัพพธาตุ
ก็เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ในารที่จะกระทบทางกายได้ โณภูมัพพธาตุ ก็คือ
ปฐวีโณภูมัพพารมณฺ์ ธาตุดินมีลักษณะที่แค้นแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน
เตโชโณภูมัพพารมณฺ์ ธาตุไฟมีลักษณะร้อน ร้อนน้อยก็เป็นความเย็น
วาโยโณภูมัพพารมณฺ์ ธาตุลมมีลักษณะเคร่งตึง ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน
ฉะนั้น โณภูมัพพธาตุ ก็คือ ลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่

กระทบ เป็นธาตุกระทบทางกายทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ ธาตุรู้ทางกาย ก็คือ กายวิญญาณธาตุ ได้แก่ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง จัดเป็นนามธรรม กายปลาทกับโณฐัพพารมณเป็นรูปธรรม กายวิญญาณ ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึงเป็นนาม สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุธรรมชาติไม่ใช่สัตว์บุคคลอะไร แต่อาศัย อุปาทานเข้าไปยึดไว้เป็นเราเย็น เราช้อน เราอ่อน เราแข็ง เป็นสัตว์ เป็นบุคคลขึ้น ถ้าได้เจริญสติเข้าไปพิจารณาจริงๆ เวลาเกิดความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็งที่กระทบกาย เจริญสติระลึกไว้ก็จะเห็นว่า มันเป็นแต่ ธาตุธรรมชาติ เย็นกระทบ หาใช่เป็นตัวเราเป็นตัวตนไม่ ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มันจะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่ปรากฏแล้วก็ดับไป บังคับบัญชา ไม่ได้ ถ้าไม่ได้พิจารณา ไม่ได้สังเกต มันก็ไปหลงยึดไว้เป็นตัวตนขึ้น

ชุดที่ ๖ ธาตุรับ ก็คือ มโนธาตุ นี้ องค์ธรรมก็คือ ตัวจิต ๓ ดวง ด้วยกัน ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต ๑ ดวง คือ จิตที่พิจารณา ปัญจารมณ แล้วก็ สัมปฏิจฉนจิต ๒ ดวง ทำหน้าที่รับปัญจารมณ ๓ ดวงนี้เรียกว่า มโนธาตุ คือ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งการรับ ปัญจารมณโดยสามัญ คำว่าปัญจารมณ ก็คืออารมณ์ ๕ อย่าง ได้แก่ รูปารมณ สัททารมณ คันธารมณ รสารมณ โณฐัพพารมณ คือ สี เสียง กลิ่น รส โณฐัพพะ เรียกว่า ปัญจารมณ อารมณ ๕ อย่าง ตัวมโนธาตุนี้มันรับได้ทั้ง ๕ อารมณ ไม่เหมือนจักขุวิญญาณ คือวิญญาณ ทางตานันรับได้เพียงสีเท่านั้น วิญญาณทางหูก็รับได้เพียงเสียง แต่มโนธาตุ นี้รับได้ ๕ อารมณ คือ สี เสียง กลิ่น รส โณฐัพพะ รับได้อย่างสามัญ คือไม่รู้อารมณ์อื่นนอกกว่านี้ ตัวธาตุกระทบ ก็คือ ธัมมธาตุ ธัมมธาตุ เป็นธาตุกระทบ คือ ทรงไว้ซึ่งการกระทบทางใจ องค์ธรรมปรมัตถ์ก็ได้แก่ ตัวเจตสิกทั้ง ๕๒ ชนิด แล้วก็รูปละเอียดเรียกว่า สุขุมรูป มี ๑๖ ตลอดทั้ง นิพพาน เป็นธัมมธาตุกระทบได้ทางใจ ตัวเจตสิกต่างๆ เช่น โลก โกรธ

หลง เป็นต้น อันเป็นฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีก็มีศรัทธา ปัญญา สติ เมตตา กรุณา เป็นต้น เหล่านี้เป็นอัมมธาตุ เป็นธาตุที่ปรากฏทางใจ ส่วนรูป ละเอียดก็เช่นอาโป ธาตุน้ำ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูปหัวใจ อย่างนี้เป็นต้น รูปที่ละเอียดมากกระทบเป็นอัมมธาตุ สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ใช่ สัตว์บุคคล เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะของมันอย่างนั้นๆ ธาตุรู้ทางใจ เรียกว่า **มโนวิญญาณธาตุ** องค์ธรรมก็เป็นจิตทั้งหมด ๗๖ ดวง ก็เว้นจิต ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวม ๑๐ ดวง ที่เรียกว่า **ทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐** จิตทั้งหมดโดยย่อมี ๘๙ ดวง เป็นธาตุทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ๑๐ ดวง แล้วก็มโนธาตุ ๓ ดวง ก็เหลือ ๗๖ ดวง เป็นมโนวิญญาณธาตุ คือ **ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ** มโนวิญญาณธาตุรู้อารมณ์ ได้เป็นพิเศษ คือมันรู้ได้กว้างขวางกว่า สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ทางมโน ทวารได้

รวมความที่แสดงมาแล้วนี้ ในชีวิตในร่างกายจิตใจ ถ้ามองไปแล้ว ทุกส่วนทุกอย่างมันจะเป็นธาตุธรรมชาติทั้งนั้นเลย ที่ทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะ ของตนของตน หากมีความเป็นสัตว์เป็นบุคคลไม่ **เราจะเห็นอย่างนี้ได้ ต้องอาศัยการเจริญสติ** สติเข้าไปรู้ธาตุธรรมชาติที่กำลังปรากฏ เช่นเกิด การประชุมเกิดขึ้นทางตา มีประสาทตา มีสี มีการเห็นเกิดขึ้น ก็ระลึก รู้สังเกตดูสภาวธรรมต่างๆ มันเป็นอย่างไร การประชุมเกิดขึ้นทางหู มีเสียง สภาพได้ยิน มีประสาทหู สังเกตดูสภาพได้ยิน การประชุมทางจมูก มีประสาทจมูก มีกลิ่น มีการรู้กลิ่น ก็พิจารณาดูเป็นธาตุธรรมชาติ การประชุมทางกายมีกายปสาท ใญ่ฐัพพารมณ์ มีการรู้อารมณ์ทางกาย ก็พิจารณาดู การประชุมทางใจ มีมโนธาตุ มีอัมมธาตุ มีมโนวิญญาณธาตุ ก็พิจารณาดู ก็จะเห็นว่ามันเป็นธาตุธรรมชาติ

ถ้าหากว่าไม่ได้พิจารณา สมมุติบัญญัติมันก็เข้ามาครอบงำ ให้เห็นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัว เป็นตนขึ้น เวลาเห็นครั้งหนึ่งจิตก็เล่นไปสู่อสมมุติบัญญัติ เวลาได้ยินมันก็เล่นไปสู่อสมมุติบัญญัติ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติเจริญสติ คือการระลึกรู้ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะรู้สัมผัส ขณะคิดนึก ทุกอริยาบถไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็พยายามที่จะพิจารณา พยายามที่จะสังเกตให้ตรงสภาวะของธาตุธรรมชาติต่างๆ เหล่านี้

ฉะนั้นในปุณฺณชนก็มีการหลงผิดยึดติดอยู่ ก่อให้เกิดกิเลส เกิดความรัก เกิดความชัง แล้วทำกรรมต่างๆ ทำกุศลก็ได้ ทำอกุศลก็ได้ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ทำกุศลด้วยอำนาจของอุปาทานก็ได้ ยึดอยากจะทำให้มันไปเกิดที่ดีๆ อยากรวย อยากสวย อยากเกิดบนสวรรค์ ก็ทำกุศลกรรมต่างๆ นั่นก็เพราะมีความยึดถือความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็มีอำนาจของโลภะเข้าไป ส่วนอกุศลกรรมนั้นก็แน่นนอน ลองมีความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ทำบาปอกุศลกรรมต่างๆ ก็ทำให้มีผลต่อไป คือปัจจุบันนี้ก็มีธาตุธรรมชาติที่มันเกิดมาจากเหตุปัจจัยในอดีตส่งมาแล้ว มาอุปบัติบังเกิดขึ้นเป็นธาตุธรรมชาติประชุมกัน แต่ว่าก็ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นเหตุให้ทำกรรมต่างๆ ลงไปอีก ที่จะส่งผลให้มีธาตุธรรมชาติอุปบัติบังเกิดขึ้นต่อไปอีกในภพภูมิต่างๆ ไม่จบสิ้น มันก็มีแต่ไหลไปๆ สืบต่อกันไป มันก็กลายเป็นเสวยความทุกข์ ตัวที่ได้รับความทุกข์ต่างๆ คือธาตุนี้แหละที่เป็นทุกข์ นี่เป็นธาตุธรรมชาติ แต่อุปาทานเข้าไปยึดว่าเป็นเราทุกข์เราสุข ไม่พ้นจากทุกข์ ฉะนั้นถ้าหากมีปัญญาญาณเจริญวิปัสสนาเข้าไปเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นเป็นธาตุธรรมชาติ ละสมมุติบัญญัติออกไป มันก็ไม่ก่อเหตุปัจจัยต่อไป พอหมดเหตุปัจจัยในอดีต

ธาตุธรรมชาติเหล่านี้ก็สลายตัวไปไม่ก่อตัวขึ้นมาอีก มันก็เข้าถึงธัมมธาตุที่เป็นนิพพาน เป็นสันติลักษณะที่สงบ ไม่มีความเกิดดับ นิพพานเป็นธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับ เป็นธรรมชาติที่พ้นทุกข์ ถ้าหากว่ายังมีการเกิดของธาตุธรรมชาตินี้มันก็ต้องทุกข์ต่อไป

ถ้าหากเรามาพูดตามบุคคลาธิฐาน พูดตามสมมุติบัญญัติ ก็พูดกันไปได้ว่า บุคคลทำบาปก็ต้องไปเกิดในนรก ในอบายภูมิ เมื่อทำกุศลก็ไปเกิดบนสวรรค์เป็นเทวดา อันนี้พูดตามสมมุติบุคคลาธิฐาน ความเป็นคนเป็นสัตว์ แต่ที่จริงแล้ว ถ้าพูดตามสภาวะปรมาตม มันไม่มีความเป็นคน มนุษย์ไม่มี สัตว์เดรัจฉานไม่มี เทวดา สัตว์นรกต่างๆ ไม่มี มันเป็นแต่ธาตุธรรมชาติที่ไหลไปตามเหตุตามปัจจัย อันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ถึงธาตุแท้ของชีวิต คือธาตุต่างๆ แล้วก็นำมาแสดงตลอดรวมทั้งบอกวิธีที่จะให้เข้าไปรู้ คือประธานวิปัสสนาไว้ว่าบุคคลที่อยากจะรู้ตามความเป็นจริงก็เจริญวิปัสสนา เมื่อรู้จริงเห็นจริงก็จะพ้น พ้นจากการก่อตัวของธาตุที่จะเสวยความทุกข์ต่อไป

วันนี้ก็คิดว่าพอสมควร แสดงมาเรื่องธาตุ ๑๘ ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ





อินทรีย์ ๒๒

นมตุณฺรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุก ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ก็จะบรรยายเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนาภูมิที่ ๔ คือ เรื่องอินทรีย์ ๒๒
ความเป็นจริงโดยเนื้อแท้แล้วก็อย่างเดียวกันนั่นแหละ ที่พระพุทธเจ้ามาแสดง
เป็นชั้นที่ ๕ บ้าง นำมาแสดงโดยความเป็นอายตนะ ๑๒ บ้าง นำมาแสดง
โดยความเป็นธาตุ ๑๘ บ้าง ดังที่อาตมาได้แสดงบรรยายไปแล้วนั้น แล้วก็
นำมาแสดงโดยความเป็นอินทรีย์ ๒๒ บ้าง เพราะว่าบุคคลบางท่านฟังเรื่อง
อินทรีย์ ๒๒ แล้วก็มีความเข้าใจในเรื่องนี้ น้อมมาปฏิบัติเจริญกรรมฐานใน
เรื่องอินทรีย์นี้เข้าใจได้ดี เหมาะสมกับจริตของตนเองก็เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง
แต่บางท่านจะฟังแล้วก็ไม่ซาบซึ้งในเรื่องของอินทรีย์ อันนี้เป็นเรื่องที่ไม่ถูก
กับอัธยาศัยของตนเอง พระพุทธเจ้าจึงนำแสดงไว้หลายๆ นัย

อินทรีมีทั้งหมด ๒๒ ตัวด้วยกัน คำว่า อินทรี นี้แปลว่า เป็นผู้ปกครอง หรือเป็นใหญ่ คือ มีความสามารถทำให้ธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันกับตนนั้นเป็นไปตามอำนาจของตน เรียกว่าเป็นผู้ปกครอง

อินทรีที่ ๑ จักขุนทรี ได้แก่ จักขุปสาท ก็คือประสาทตามีลักษณะเป็นความใสในการรับสี ในกระบวนการเห็นแล้วประสาทตานี้ก็เป็นใหญ่ เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเห็น คือ เช่นหากว่าประสาทตาไม่ดี การเห็นก็เห็นไม่ดี ไม่ชัด เห็นไม่ไกล ถ้าประสาทตาดีมีกำลังดี ก็เห็นได้ไกลเห็นได้ชัดเจน จะเห็นว่าในขบวนการของการเห็นแล้ว ประสาทตาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครอง เรียกว่า จักขุนทรี จัดเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ทำสติกำหนดรู้ประสาทตา คือ ธรรมชาติที่เป็นความใสในการรับสีต่างๆ

อินทรีที่ ๒ โสตินทรี ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการได้ยินเสียง องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท ก็คือประสาทหู มีลักษณะเป็นความใสในการรับเสียงต่างๆ ตั้งอยู่ในหู ในกระบวนการได้ยินเสียงแล้ว ประสาทหูก็เป็นใหญ่ ถ้าหากว่าประสาทหูไม่ดีมีกำลังอ่อน การได้ยินก็ไม่ชัดเจนหรืออาจจะไม่ได้ยิน ถ้ามีกำลังดีก็ได้ยินชัดเจน ฉะนั้นประสาทหูนี้ก็เป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง เรียกว่า โสตินทรี ความเป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะว่าประสาทหูเป็นรูปธรรม

อินทรีที่ ๓ ฆานินทรี ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท ก็คือประสาทจมูก มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่ในโพรงจมูก มีหน้าที่ในการรับกลิ่น ซึ่งในกระบวนการรู้กลิ่นแล้ว ประสาทจมูกก็เป็นใหญ่ ถ้าหากว่าประสาทจมูกไม่ดี การรับกลิ่นก็ไม่ได้ ถ้าประสาทจมูกดีการรับกลิ่นก็ดี และก็โดยเฉพาะในเรื่องการรับกลิ่นแล้ว

เราจะไปเอาอวัยวะส่วนอื่นมารับกลิ่นไม่ได้เลย เช่นเกิดจมูกไม่ดี เอาหูรับกลิ่น เอาตารับกลิ่นไม่ได้ รับได้เพียงจมูกเท่านั้น ก็เป็นใหญ่ในการรับกลิ่น จัดเป็นรูปธรรม

อินทรีที่ ๔ **ชีวอินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส องค์ธรรมได้แก่ **ชีวหาปสาท** ก็คือประสาทลิ้น มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่บริเวณลิ้น มีหน้าที่ในการรับรสต่างๆ ในกระบวนการรับรสแล้ว ไม่มีใครจะเป็นใหญ่เท่ากับประสาทลิ้น เราจะเอาจมูกมารับรสไม่ได้ เอาตามารับรสไม่ได้ และถ้าประสาทลิ้นไม่ดี การรับรู้รสก็ไม่ดี ถ้าประสาทลิ้นดี การรับรู้รสก็ชัดเจน ประสาทลิ้นจัดเป็นรูปธรรม เป็นของจริงชนิดหนึ่ง ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

อินทรีที่ ๕ **กายอินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัสรับผัสสวัตถุพารมณฺ์ องค์ธรรมได้แก่ **กายปสาท** ก็คือประสาทกาย มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่ทั่วร่างกาย เว้นไว้แต่ปลายผม ปลายเล็บ หรือว่าในหนังหนาๆ ไม่มีกายปสาท ในกระบวนการรับรู้สัมผัสผัสสวัตถุพารมณฺ์ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงนี้ กายปสาทก็เป็นใหญ่ เราจะเอาตา หู จมูก มารับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงไม่ได้ บริเวณจมูกมันก็มีกายปสาทเหมือนกัน มันจึงรับรู้สัมผัสเย็นหรือร้อนได้ อย่างเช่นเวลากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้าจะรู้สึกเย็น หายใจออกจะรู้สึกอุ่นๆ ที่รู้สึกเย็นร้อนไม่ใช่ตัวประสาทจมูกไปรับความเย็นร้อน แต่เป็นกายปสาท เพราะว่าที่จมูกมันก็มีประสาทกายอยู่ แต่ตัวมานปสาทจริงๆ มันรับได้เฉพาะกลิ่นเท่านั้น กายปสาทเป็นใหญ่ในกระบวนการรับสัมผัสวัตถุพารมณฺ์ จัดเป็นรูปธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเช่นเดียวกัน

อินทรีที่ ๖ มนินทรี ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรับ
 อารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด จิตทั้งหมดมี ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง
 จัดเป็นมนินทรี เป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ เป็นการรู้อารมณ์ อันนี้ก็เป็น
 อารมณ์ของวิปัสสนาได้ ธรรมชาติที่รับอารมณ์คือรู้อารมณ์อยู่เสมออันหนึ่งแหละ
 คือ จิต รู้อารมณ์ทางตาก็คือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหูก็คือสภาพได้ยิน
 รู้อารมณ์ทางจมูกก็คือสภาพรู้กลิ่น รู้อารมณ์ทางลิ้นก็คือสภาพการรู้รส
 รู้อารมณ์ทางกายก็คือสภาพรู้สัมผัสเย็น รู้สักร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง
 รู้สึกหยาบ รู้สึกตึง รู้อารมณ์ทางใจก็คือสภาพคิดนึกไป นี่ก็คือมนินทรี
 เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะสิ่งเหล่านี้
 เป็นนามธรรม มนินทรีเป็นนามธรรมทั้งหมด ญาติโยมก็เจริญสติกำหนดรู้
 มนินทรี ความเป็นใหญ่ทางการรู้อารมณ์ เวลาเห็นก็กำหนดสภาพเห็น
 เวลาได้ยินก็กำหนดสภาพได้ยิน เวลารู้กลิ่นก็กำหนดสภาพรู้กลิ่น รู้รส รู้
 สัมผัสทางกายก็กำหนดรู้ คิดนึกทางใจ คิดนึกไปถึงเรื่องราวต่างๆ ก็กำหนด
 รู้ที่ความคิดนึก นี่ก็เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ รับอารมณ์

อินทรีที่ ๗ **อิตถินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง องค์ธรรมได้แก่ **อิตถิภาวรูป** ก็คือรูปที่เป็นเหตุของความเป็นหญิง ซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย ในเซลล์ทุกส่วนของร่างกายหญิง ทำให้บุคคลนั้นมีรูปร่างตั้งฐานกิริยาอาการไปทางผู้หญิง อิตถินทรีจัดเป็นรูปธรรม ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นผู้หญิงก็กำหนดในภาวะของกิริยาอาการของความเป็นผู้หญิง

อินทรีย์ที่ ๔ **ปฐินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความ
เป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ **บุริสภารูป** ก็คือรูปที่เป็นเหตุแห่งความเป็นชาย ใน
กระบวนการของความเป็นชายแล้ว ปฐินทรีย์ก็เป็นใหญ่ ทำให้มีรูปร่าง
ลักษณะการกายาการของความเป็นผู้ชาย ผู้หญิงกับผู้ชายกายาการมัน

แตกต่างกันไป ผู้หญิงก็อ่อนนุ่ม อ่อนโยน ละมุนละไม ผู้ชายก็ริยาอาการก็เข้มแข็ง นี่เพราะว่าความเป็นใหญ่ของภาวรูปทั้ง ๒ ปุริสภาวรูป รูปของความเป็นชาย ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ชายก็กำหนดปุริสภาวรูป ความเป็นใหญ่ของความเป็นชาย

อินทรีที่ ๙ **ชีวิตินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูปและชีวิตินทรีย์เจตสิก อันนี้เป็นใหญ่ในการรักษา คือรูปที่เกิดขึ้นมาไม่ว่ารูปตา รูปหู รูปจมูก รูปลิ้น รูปประสาทกาย เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมานี้เขาจะต้องมีชีวิตรูปทำหน้าที่รักษา เพราะว่ามันเกิดแล้วมันก็ต้องมีความตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ในช่วงที่มันยังตั้งอยู่นั้นแหละ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เพราะมีชีวิตรูปรักษาไว้ ส่วนทางนามธรรมก็เหมือนกัน จิต เจตสิกที่เกิดขึ้นแล้วยังไม่ดับลงก็มีชีวิตินทรีย์เจตสิกรักษาอยู่ **อุปาทกขณะ** คือขณะเกิด **ฐิตินขณะ** คือขณะที่ตั้งอยู่ แล้วจึงมี **ภังคกขณะ** คือ ขณะดับไปแล้ว ในระหว่างที่ฐิตินขณะคือขณะที่ตั้งอยู่ แม้จะเป็นช่วงระยะที่สั้นที่สุดนิดเดียว แต่ก็อาศัยชีวิตินทรีย์รักษาไว้ ชีวิตินทรีย์จึงเป็นใหญ่ในการรักษา ชีวิตินทรีย์เป็นทั้งรูปทั้งนาม คือ ถ้าชีวิตินทรีย์ที่เป็นชีวิตรูปก็เป็นรูปธรรม ถ้าเป็นชีวิตินทรีย์เจตสิกก็เป็นนามธรรม

อินทรีที่ ๑๐ **สุขินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกาย **วิญญานจิต** คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายที่เป็นสุขเวทนา คือความสบายกาย เช่น ญาติโยมนั่งอยู่มีลมพัดมา อากาศมันเย็นสบายตอนเช้า สุขเวทนาเกิดขึ้นที่กาย นั่งอยู่สบายกาย สุขเวทนามก็เป็นใหญ่ในการเสวยอารมณ์ของการสุขกาย จัดเป็นนามธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เจริญสติกำหนดรู้เวลาสบายกายก็กำหนดรู้สบายกาย เป็นสุขินทรีย์

อินทรีที่ ๑๑ **ทุกขินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการ
เสวยความทุกข์กาย อันนี้ทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่
ในทุกขสหนคตกายวิญญาณจิต คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย เวลาเมื่อไรมา
ทิ่มแทง มันรู้สึกเจ็บรู้สึกปวด มันไม่สบายกาย หรือว่านั่งนานๆ มันปวด
มันเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันไม่สบายกาย ความไม่สบายกายก็คือ
ทุกขินทรีเขาเป็นใหญ่อยู่ คือทุกขเวทนาเจตสิก คือเวทนาเจตสิกที่เสวย
อารมณ์ของความทุกข์กาย จัดเป็นนามธรรม ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา
เจริญวิปัสสนาก็กำหนดรู้ เวลาไม่สบายกายเกิดขึ้น เจริญสติกำหนดรู้
ความไม่สบายกาย มันไม่สบายกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แม้แต่เพียงเล็กๆ น้อยๆ
ก็เจริญสติกำหนดรู้ถึงทุกขเวทนาไม่สบายกายเหล่านั้น โดยไม่ไปยึดมัน
ถือมัน อย่าไปทำลายให้หาย ไม่หาย กำหนดรู้ลักษณะของทุกขเวทนา
เป็นอารมณ์ไป นี่เรียกว่าทุกขินทรี ความเป็นใหญ่ในการเสวยความทุกข์
กาย ก็เป็นของจริงที่มีอยู่

อินทรีที่ ๑๒ **โสมนัสสินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองใน
การเสวยความสุขใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกอีกเหมือนกันที่ในโสมนัส
สหนคตจิต ๖๒ เวลาสุขใจก็คือมันดีใจ ดีใจที่เป็นอกุศลก็มี ดีใจที่เป็นกุศล
ก็มี ดีใจที่เป็นอกุศลก็คือดีใจที่เป็นไปกับความโลภ ที่เวลาได้ลาภได้
สักการะได้สรรเสริญเยินยออะไรต่างๆ ดีอกดีใจ นั่นแหละสุขใจเกิดขึ้นมา
ความสุขใจหรือโสมนัสใจที่ได้ลาภสักการะ สรรเสริญเยินยอ หรือประสบ
เรื่องราวที่ตกลงบันแล้วก็หัวเราะ ขอบอกขอบใจ นั่นแหละ โสมนัส
สินทรีเกิดขึ้น เป็นความสุขใจที่เกิดร่วมกับโลภะ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา
กำหนดรู้เวลาดีใจ บางทีก็เป็นสุขเวทนาที่เกิดพร้อมด้วยมหากุศลจิต ดีใจที่
เป็นบุญก็มี เช่น ญาติโยมใส่บาตรเห็นพระสงฆ์มาปัสสัมปิจิตใจขึ้นมา
ก็กำหนดรู้ความสุข หรือได้ฟังธรรมรู้สึกเกิดปิติใจ ก็กำหนดรู้นี้สุขใจ เวลา
ได้ไปทำบุญทำทานมีความพอใจจิตใจสุขใจขึ้นมา นี่เป็นโสมนัสสินทรี

ความเป็นใหญ่ในความสุใจ จัดเป็นนามธรรมที่กำหนดรู้

อินทรีย์ที่ ๑๓ โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองใน
ความทุกข์ใจหรือว่า โทมนัสใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกเหมือนกันที่
ในโทสมูลจิต ๒ ดวง เวลาเกิดความโกรธความเสียใจอะไรขึ้นมาจะมีความ
โทมนัสใจ แม้แต่ความน้อยใจก็เป็นเรื่องของโทสมูลจิต คนอื่นทำอะไรไม่
ถูกใจขึ้นมาก็ไม่พอใจน้อยใจเสียใจ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ประสบ
กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เกิดความโทมนัสใจ ลูกหลานญาติพี่น้องพูด
อะไรไม่ดีไม่ถูกใจไม่สบายใจ นี่คือความเป็นใหญ่ของโทมนัสสินทรีย์ เป็น
ใหญ่ในความทุกข์ใจ จัดเป็นนามธรรม ก็ให้เจริญสติกำหนดรู้เวลาเกิด
ความโทมนัสใจขึ้น

อินทรีย์ที่ ๑๔ อุปเพกขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองใน
การเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ เวทนา
เจตสิกที่ในอุปเพกขาสหคตจิต ๕๕ นี่ก็เป็นทั้งอกุศลและกุศลได้ ความ
เฉยๆ นี่แหละมีทั้งโลภะ มีทั้งโมหะ มีทั้งที่เป็นกุศลก็มี โลภะที่เกิดพร้อม
ด้วยความเฉยๆ อย่างเช่นโยมไปเห็นเงินทองมากมายในธนาคาร เห็น
สิ่งของที่เขาดึงไว้ในห้างสรรพสินค้า เป็นวิทยุ ทีวี ไอ้ อะไรต่างๆ
ของมีค่าเพชรนิลจินดา รู้สึกอยากได้มัย อยากได้ แต่ว่ารู้ว่ามันไม่ได้ จิต
มันก็จะเฉยๆ อยากได้เฉยๆ นั่นก็เป็นโลภะเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ หรือ
ว่าเวลาโยมนั่งกรรมฐาน มันปวดมันเมื่อยมันจะอยากนอนก็ได้ อยากจะหา
อิริยาบถที่สบาย ความอยากชนิดนั้นจะเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ เพราะมัน
มีทุกข์อยู่ หรือโยมนั่งเหม่อๆ ลอยๆ นั่งกรรมฐานใจมันเฉยๆ แต่มัน
เหม่อลอย ไม่ได้สติรู้ตัวทั่วพร้อมอะไร ใจมันลอย มันคิดเพลιν ตาลอยไป
นั่นก็เป็นโมหะ โมหะที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ก็เป็นอกุศลได้ ต้องมีสติ
คอยรู้คอยดูความเฉยๆ เหล่านี้ ส่วนความเฉยๆ ที่เป็นกุศล เช่น บางครั้ง

โยมทำบุญตักบาตรใจเฉยๆ ก็มี เพราะบางทีกำลังยุ่งงานอยู่ทำบุญไปก็รู้สึกเฉยๆ หรือโยมนั่งกรรมฐานกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก หยุดเข้าไปสู่ความเฉยๆ จิตมันเฉยนั้นก็เป็นอุpekขินทรีย์ กำหนดรู้ความเฉยๆ เหล่านั้นซึ่งเป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๕ **สัทธินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองใน *ความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ* องค์ธรรมได้แก่ *ศรัทธาเจตสิก* ที่ใน *โสภณจิต ๔๑* โยมฟังธรรมะเกิดศรัทธาเกิดความเชื่อเกิดความเลื่อมใส ลักษณะของจิตที่ศรัทธาเป็นอย่างไร นั่นแหละก็เป็นสัทธินทรีย์ มันมีความรู้สึกอย่างไรละศรัทธา กำหนดรู้ลงไป เกิดศรัทธาก็กำหนดรู้ ศรัทธาเป็นนามธรรมเป็นของจริง

อินทรีย์ที่ ๑๖ **วิริยินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองใน *ความเพียร* องค์ธรรมได้แก่ *วิริยเจตสิก* ที่อยู่ใน *วิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕* วิริยะคือ ความเพียร เพียรละอกุศล เพียรเจริญกุศล เพียรตั้งสติ ก็กำหนดรู้ความเพียรเป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๗ **สติินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการ *ระลึกชอบ* องค์ธรรมได้แก่ *สติเจตสิก* ที่ใน *โสภณจิต ๔๑* สติความระลึกได้ก็เป็นอารมณ์ของสติ โยมปฏิบัติธรรมนี้เจริญสติอยู่ บางครั้งสติก็กำหนดรู้ว่า มีสติดีนะ ขณะนี้สติกำหนดรู้รูปนาม สติก็เป็นอารมณ์ของสติ สตินี้ก็เป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๘ **สมาธิินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการ *ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว* องค์ธรรมก็คือ *เอกัคคตาเจตสิก* ที่ใน *จิต ๗๒* ดวงคือตัวสมาธินั่นเอง เอกัคคตาเจตสิก ทำให้ตั้งมั่นในอารมณ์ บางครั้งจิต

โยมนี้ตั้งมั่นเมื่อกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าออก กำหนดที่กายที่ใจ จิตมีความมั่นคง มีความตั้งมั่น ก็เป็นลักษณะของสมาธิอินทรีซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นนามธรรม เจริญสติกำหนดรู้ พุดง่าย ๆ คือมีสมาธิก็กำหนดรู้สมาธิ รู้ว่าจิตมีสมาธิ สมาธิอินทรีมีความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ ก็เจริญสติกำหนดรู้เท่าทัน

อินทรีที่ ๑๙ **ปัญญินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ ปัญญาก็คือความรู้ โยมเกิดความรู้ขึ้นมัย พังธรรมะเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นก็เป็นปัญญา ยิ่งเห็นรูปนามเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเป็นปัญญา สติก็กำหนดรู้ปัญญา เกิดปัญญาก็กำหนดรู้ปัญญา ให้เห็นว่าปัญญาก็สักแต่ว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เราไม่ใช่สัตว์บุคคล อย่าไปยึดถือ

อินทรีที่ ๒๐ **อัญญัตถุญสสามิตินทรี** ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต อันนี้หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งสำเร็จเป็นอริยบุคคล ในขณะที่บรรลุมรรคที่ ๑ นั่นแหละโสดาปัตติมรรค เป็นการใช้แจ้งอริยสัจจ รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญตัวเอง เป็นการบรรลุสิ่งที่ยังไม่เคยรู้มาก่อน นี่ก็เป็นเรื่องสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึง ก็กำหนดรู้ได้เหมือนกัน คือผู้ที่สำเร็จ พอสำเร็จแล้ว เขาก็กำหนดรู้ปัญญาที่เกิดขึ้น

อินทรีที่ ๒๑ **อัญญินทรี** คือ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ ที่ตนเคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลเบื้องต่ำ ๓ อันนี้โยมก็คงยังเข้าไม่ถึงหรอก

เพราะว่าเป็นเรื่องของอริยบุคคล คือมรรคในชั้นสูงๆ ขึ้นไป เมื่อผ่าน
โสดาปัตติมรรคแล้ว จะมีมรรคที่ ๒ คือ สกทาคามิมรรค มรรคที่ ๓
อนาคามิมรรค มรรคที่ ๔ อรหัตตมรรค ส่วนผลเบื้องต้น ๓ คือ
โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล มรรคเบื้องต้น ๓ ก็คือ
สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค คือมรรคมี ๔ ผลมี ๔
อย่างที่โยมเคยฟังว่ามรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรค ๔ ก็คือ ๑) โสดา
ปัตติมรรค ๒) สกทาคามิมรรค ๓) อนาคามิมรรค ๔) อรหัตตมรรค
ส่วนผลก็มี ๔ เหมือนกันคือ ๑) โสดาปัตติผล ๒) สกทาคามิผล
๓) อนาคามิผล ๔) อรหัตตผล เป็นคู่กันคือ โสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล
สกทาคามิมรรคสกทาคามิผล อนาคามิมรรคอนาคามิผล อรหัตต
มรรคอรหัตตผล อันนี้เกิดขึ้นจากการที่ปฏิบัติวิปัสสนาที่สมบูรณ์ เจริญ
วิปัสสนาที่สมบูรณ์แล้ว มรรคก็จะเกิดขึ้นผลก็เกิดขึ้น ผลนั้นเป็นวิบากของ
มรรค นี่เป็นเรื่องของผู้ที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

อินทรีที่ ๒๒ อัญญาตาวินทรี ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครอง
ในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ สิ้นสุดแล้ว องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ใน
อรหัตตผลจิต นั่นก็คือหมายถึงเป็นพระอรหันต์แล้ว

อันนี้ก็กล่าวไว้ตามหลักฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ในเรื่องของ
อินทรีที่ ๒๒ โยมฟังเรื่องนี้แล้ว บางอันก็อาจจะไม่เข้าใจ บางอันก็เข้าใจ
ก็แล้วแต่อัธยาศัยของแต่ละคนที่จะน้อมนำมาในการประพฤติปฏิบัติธรรม
ซึ่งเราจะได้รับผลจริงๆ ก็คือต้องนำมาปฏิบัติกำหนดรู้สภาพธรรมเหล่านี้
ให้เห็นว่า เป็นธรรมชาติเป็นรูปเป็นนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็มา
ประชุมดูที่กายที่ใจของตนเองนี่แหละ เราอาจจะยึดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล
ก็ต้องมาปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อละความยึดถือผิดทั้งหลาย

ฉะนั้น ช่วงนี้ก็เข้ามาช่วงภาคที่ ๒ ของรายการ คือ การปฏิบัติ
กรรมฐาน จึงขอเชิญญาติโยมได้เตรียมหาสถานที่นั่ง หามุมสงบในการ
ปฏิบัติกรรมฐาน โยมจะได้รับความลึกซึ้งและได้รับธรรมปิติ ได้รับรสแห่ง
ธรรมะจากการได้นั่งกรรมฐานเจริญภาวนา ต่อไปโยมตั้งใจขึ้นกรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมათานซึ่งพระกรรมฐาน
ขอขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดขึ้น
ในชั้นธัมมดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูปนาม สาม
หนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

ขอเชิญญาติโยมได้เตรียมตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอันเป็นประโยชน์
อย่างยิ่งเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ไม่มีบุญอันใดที่จะเทียบเท่าเจริญวิปัสสนา
กรรมฐานแล้ว โดยนั่งสำรวมกาย สำรวมจิต ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม น้อม
มากำหนดรู้ที่กายของตนเอง ปล่อยใจให้สบาย ทำใจให้ว่างจากเรื่องราวต่างๆ
เรื่องอันใดที่ผ่านไปแล้วก็ให้ผ่านไปไม่ต้องเก็บมาคิดมานึกให้รำคาญใจ เรื่อง
อันใดที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าไปวิตกคำนึงถึง ไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่ทุกข์
ทำจิตใจปล่อยว่างจากอารมณ์ภายนอกทั้งหมด หยุดดูหยุดรู้อยู่กับปัจจุบัน
อารมณ์ สำรวมรู้อยู่ที่กายของตนเอง ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เจริญสติรู้กายรู้ใจ
ของตนเอง ไม่ต้องหวังอะไรทั้งหมด อย่าไปบังคับกาย อย่าบังคับลมหายใจ
ทำกายให้สบาย ทำใจให้สบาย ตรวจสอบดูจิตใจของตนเอง อย่าให้มี
ความอยาก ความต้องการอะไรทั้งหมด ทำจิตใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้าย

ต่ออารมณ์ ทำกายให้สบาย คืออย่าไปเคร่งเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ทุกสัดส่วนให้สบายๆ ทำจิตใจไว้นิ่งๆ เฉยๆ สังเกตดูสภาวะธรรมที่ปรากฏที่
กายมีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหวที่หน้าอกหน้าท้อง ลมหายใจ
เข้าลมหายใจออกที่ผ่านกระทปโพรงจมูก ผ่อนหายใจเข้าหายใจออกให้สบาย
มีสติรู้ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ผ่อนลมหายใจเรื่อยๆ อย่าบังคับ
ลมหายใจจะช้า จะเร็ว จะสั้น จะยาว หยาบ ละเอียด ปล่อยไปตาม
ธรรมชาติ จิตอย่าไปสะกด จิตมันคอยจะไปสะกดร่างกายไว้ทำให้เกิด
ตึงเครียด ฉะนั้น ต้องรักษา ต้องดูจิตให้จิตเป็นปกติคือการรู้เท่าทันนั้นแหละ
สติเข้าไปรู้เท่าทันจิตใจว่ามีการบังคับ มีความอยาก มีการจดจ้องอะไรเกินไป
ก็ทำให้เคร่งเครียด

ปฏิบัติให้สบายๆ คลายกล้ามเนื้อทุกสัดส่วน แล้วกำหนดรู้ความตึง
ความหย่อน ความแข็ง ความไหวที่กายทั่วทั้งตัว แม้แต่ในสมอง ที่ใบหน้า
ที่คอ มันรู้สึกเคร่งตึง บางทีรู้สึกเคร่งตึงในสมอง เจริญสติรู้ลงไปว่ามันเคร่ง
ตึงด้วยความปล่อยวาง มันจะคลายตัว มันคลายไปก็รู้ว่ามันคลาย มันหย่อน
มันเคร่งตึงที่ไหน ที่คอ ที่ลำตัว ที่หน้าอก ที่หน้าท้อง ที่ขา ที่แขน
เจริญสติรู้ คือรู้ลงไปในการรู้สึก นี่เป็นปรมาัตถธรรมเป็นของจริงฯ
ทั้งรูปร่างสัณฐาน รูปร่างเราดูตั้งแต่ที่แรก ต่อไปก็ทั้งรูปร่าง ไม่ต้องไปนึก
ให้มันเห็นเป็นท่อนแขนท่อนขาลำตัวอะไร กำหนดไปจริงๆ แล้ว ต้องละ
ความเห็นเป็นรูปร่างสัณฐานนี้ออกไป กำหนดจดความรู้สึก คือความตึงๆ
หย่อนๆ เย็นๆ ร้อนๆ อ่อน แข็ง ไหวที่มีอยู่ทั่วร่างกาย เจริญสติรู้เท่าทันอยู่
รู้สึกสบายกายมัย สบายกายก็กำหนดรู้ความสบายกาย ถ้าไม่สบายกาย
เช่นมันปวด มันเมื่อย มันอึดอัด มันไม่สบาย ก็เจริญสติรู้ความไม่
สบายกาย แต่ต้องไม่ไปบังคับให้มันหาย ศึกษารู้ความเป็นจริง สบายกาย
ก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคล บังคับบัญชา
ไม่ได้ สบายกายสบายใจก็อย่าไปยินดีจิตใจ ก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง

เป็นอินทรีย์ต่างๆ สบายเขาก็เป็นใหญ่ในความสบาย ไม่สบายก็เป็นใหญ่
ในความไม่สบาย ก็ไม่ต้องไปนึกถึงชื่อของอินทรีย์ กำหนดให้จิตสภาวะ

ในทางการปฏิบัติก็ไม่ต้องไปนึกถึงชื่อ แม้ว่าโยมไม่รู้หนังสือหนึ่ง
หาตำรับตำราอะไร ถ้าไปเห็นสภาวะความรู้สึกที่แท้จริงอย่างนี้ เห็นเกิดดับ
ของสภาวะ นี่ก็ถือว่าปัญญา ส่วนสำคัญที่สุดก็คือเข้าไปเห็นจริงๆ นี่แหละ
เหมือนโยมกินข้าว กินยา ไม่ต้องรู้ชื่ออาหารก็ได้ ไม่ต้องรู้ว่ายานี้ชื่ออะไร
แต่เราได้กลิ่นกินลงไป ได้ลิ้มรสของยา ของอาหารนั้น ได้ชิมได้หายโรคนั้น
แหละก็ได้ผลแล้ว ถือว่าใช้ได้แล้ว ไม่ต้องรู้จักชื่อตัวยา การปฏิบัติธรรมนี้
เหมือนกัน โยมอย่าไปคิดว่าจะต้องมีความรู้ รู้ชื่อ รู้ภาษามากๆ ไม่ใช่
การรู้ภาษามันเรื่องบัญญัติสมมุติ ไม่ใช่ของจริง เวลาปฏิบัติต้องทิ้ง
สมมุติบัญญัติทั้งหมด ภาษาต่างๆ ทิ้งลงไป ชื่อต่างๆ ความหมายต่างๆ
รูปร่างสัญญาณ สละออกไปจากจิตใจทั้งหมด ดูแต่สิ่งที่มันมีอยู่จริงๆ โดยที่
ไม่ต้องไปมีภาษาพูดมันก็มีอยู่ ความตึง ความหย่อน ความเย็น ความร้อน
ความอ่อน ความแข็ง สบายกาย ไม่สบายกาย เฉยๆ หายใจเข้า หายใจ
ออก มันมีความรู้สึกอย่างไร มันของจริงๆ ที่มีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นใคร
ที่ไหนก็มีอยู่อย่างนี้

ปฏิบัติธรรมนี้ต้องดูของจริง แล้วจึงจะรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไปดู
ของปลอมมันก็รู้ตามของปลอม ฉะนั้นโยมปฏิบัติไม่ต้องไปสร้างอะไรขึ้นมา
ไม่ต้องไปสร้างนิมิตอะไรขึ้นมา หยุดดู หยุดรู้ ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ดูสิ่งที่มันมี
อยู่จริงอยู่แล้ว ว่าเรามีแล้วเราเป็นอย่างไร เราใช้ตัวตนมัน เราเที่ยงมัน
พิจารณาให้เห็นความจริงของเรา แล้วก็ประกาศว่าอ้อ ความเย็น ความร้อน
ความอ่อน ความแข็ง หย่อน ตึง นี่มันก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เราไม่ใช่สัตว์
บุคคล มีความเกิดดับมัน หายใจเข้าแล้วดับมัน หายใจออกแล้วดับมัน ตึง
แล้วดับมัน แข็งแล้วดับไปมัน ไหวแล้วดับไปมัน เย็นร้อนดับมัน สบายกาย

ไม่สบายกาย คิดนึกดัดบ้าย ใจมันคิดแวบมาหรือเปล่า ใจมันสงบไม่สงบ มันเปลี่ยนแปลงมัยในกระแสนใจ หรือมันคิดอะไรก็ตั้งอยู่อย่างนั้นตลอด แต่ความเป็นจริงแล้วมันไม่ตั้งอยู่ มันคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ มันเปลี่ยนอารมณ์ อยู่ตลอดเวลา เราก็ดูไป ดูตัวที่มันคิดไปคิดมาๆ นี่มันแสดงความเป็นจริง ยืนให้พิสูจน์ คงทนต่อการพิสูจน์ เขาแสดงความจริงไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ ทุกขณะ แสดงความเป็นทุกข์ ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจเท่านั้น แม้ความสบายกาย ก็เป็นทุกข์ สบายใจก็เป็นทุกข์ เพราะว่าสบายกายสบายใจมันก็ทนอยู่ใน สภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่ทุกข์ คือมันทน อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนอยู่ในลักษณะเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไป นั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นควรหรือ ที่จะยึดถือเป็นตัวเป็นตน โยมกำหนดดูซิว่าตรงไหนจะยึดเป็นตัวเราเป็น ของเราได้บ้าง เป็นตัวเป็นตนบ้าง มันไม่มี ยึดไม่ได้ถือไม่ได้ เพราะมันเป็น ธรรมชาติที่บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสักแต่ ว่าเป็นธรรมชาติแต่ละชนิดๆ มารวมกัน เป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่กัน เราเผลอ เราไม่เห็นความจริงก็ไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นสัตว์เป็นบุคคล ดูเข้าไปจริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไร ไม่มีสัตว์บุคคล มีแต่ธรรมชาติ

โยมปฏิบัติธรรมก็เจริญกรรมฐานอยู่อย่างนี้ในชีวิตประจำวันของเรา นั่งอยู่ก็มีอย่างนี้ ยืนอยู่ก็มีอย่างนี้ เดินอยู่ก็มีอย่างนี้ นอนอยู่ก็มีอย่างนี้ อยู่ ที่ไหนก็มีอยู่อย่างนี้ โยมจะไปอยู่จังหวัดไหน ประเทศไหน บ้านไหนมันก็มี อยู่อย่างนี้ เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติอยู่ที่ตัวเองดูตัวเองในปัจจุบันนี้ พยายาม เฝ้าดูเฝ้ารู้ เป็นเรื่องที่ไม่เกินวิสัยของแต่ละคนที่จะรู้ที่จะเห็น เพียงแต่ว่า ต้องพยายาม พยายามที่จะรู้บ่อยๆ ระลึกรู้บ่อยๆ มันเผลอไปคิดไปก็กลับมา รู้ใหม่ เผลอก็รู้ว่าเผลอ คิดก็รู้ว่าคิด รู้วนเวียนอยู่ที่กายที่ใจ แต่ให้เป็นปกติ ปฏิบัติให้เป็นปกติ อย่าไปบังคับบัญชา อย่าไปยินดียินร้าย ให้ได้

ปัจจุบันอารมณ์ อย่างนี้แล้ว โยมก็จะได้เห็นธรรมชาติในสัจธรรม
ความเป็นจริง

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอให้ญาติโยมได้เตรียมตัวตั้งใจ
อุทิศส่วนกุศล แม่เมตตา ตั้งสัจจะอธิษฐาน

อิทัง เม ญาตินัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเถิด ขอญาติ
ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้
ไพศาล ถึงบิดามารดา ครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน ทุกคนรัก
คนชังแต่ครั้งไหน ขอให้มีส่วนกุศลผลของฉัน ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและ
เทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ

สรรพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อหิงสา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขี
อิตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ขออนุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ
แล้วในวันนี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็นนิสสัยตามสงฆ์ให้เกิดปัญญาญาณทั้งชาติ
นี้และชาติหน้าตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน
เทอญ





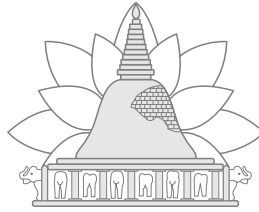
พระพุทธพจน์

มคฺคานัญฺจํคิโก เสฏฺโฐ
เสฏฺโฐ อตุโร ปทา
วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ
ทปทานญฺเ อญฺเ

ยฺเแห่งมรรคา คีอมรรคมีองค์แปด
ยฺเแห่งสัจจะ คีอวิยสัจจสี่
ยฺเแห่งธรรมะ คีอความสิ้นราคะ
ยฺเแห่งมนุษย คีอพระผู้เห็นแจ้ง (พระพุทธเจ้า)

พุทธทศนิกาย คาทาธรรมบท





อริยสัจ ๔

นมตฤตุนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บัดนี้จะ
ได้น้อมนำธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มาบรรยายสู่จิตใจของญาติโยมท่านผู้ฟังเช่นเคย เมื่อถึงเวลาของการสดับ
รับฟังธรรมะแล้ว ก็ขอให้ญาติโยมได้ตั้งอกตั้งใจด้วยดี มีความระลึกทั่ว
พร้อมน้อมมาพิจารณาดูกายดูใจของตนอยู่ขณะนี้ เดียวนี้

วันนี้ก็จะได้มาพูดวิปัสสนาภูมิที่ ๕ คือเรื่องอริยสัจ ๔ ซึ่งได้บรรยาย
ผ่านมาแล้ว ๔ ภูมิด้วยกัน วันนี้จะได้พูดถึงภูมิที่ ๕ คืออริยสัจ ๔ ซึ่งเป็น
ภูมิของวิปัสสนาเช่นเดียวกัน

อริยสัจจะ มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

- ๑) ทุกขสัจจะ
- ๒) สมุทฺยสัจจะ

๓) นิโรธสังขะ

๔) มรรคสังขะ

ก็ง่ายง่าย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ญาติโยมทั้งหลายก็คงจะเคยได้ยินได้ฟังอยู่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรื่องอริยสังขะ ๔ ซึ่งเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ก็ตรัสรู้อริยสังขะ ๔ ก็ไม่ผิด คำว่าอริยสังขะนี้แปลว่าอะไร อริ แปลว่า ข้าศึก ยะ แปลว่า ไป อริยะก็แปลว่า ไปจากข้าศึก เรียกว่า ธรรมอันประเสริฐ อริยะ ธรรมอันประเสริฐ คือไปจากข้าศึกได้ สังขะ ก็คือ ความจริง ความจริงอันประเสริฐเรียกว่าอริยสังขะ หรือว่าเป็นความจริงของพระอริยเจ้า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลายชื่อว่า อริยสังขะ อันนี้ก็หมายความว่า เรื่องอริยสังขะนี้ปุถุชนไม่สามารถเข้าไปเห็นได้โดยชัดเจน ถูกต้อง ถ้าหากว่าเกิดเข้าไปรู้อริยสังขะ ๔ ขึ้นเมื่อไหร่ ก็จะโอนชาติจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลทันที จึงเรียกว่าเป็นความจริงเฉพาะของพระอริยเจ้าเท่านั้น เพราะว่าเมื่อรู้อริยสังขะ ๔ ก็จะต้องเป็นอริยบุคคลขึ้นไป ปุถุชนย่อมจะไปรู้เห็นโดยลึกซึ้งไม่ได้ ปฏิบัติตามได้ รู้จักทุกข์ก็รู้ทุกข์โดยยังไม่ลึกซึ้ง ละสมุทัยก็ยังละไม่ได้เด็ดขาด นิโรธความดับทุกข์ก็ยังไม่สามารถที่จะเข้าถึง มรรค เจริญองค์มรรคก็ปฏิบัติเจริญไปแต่ก็ยังไม่ได้สมบูรณ์ ยังไม่ได้เป็นมรรคสมังคี แต่ถ้าเกิดว่าไปรู้ทุกข์โดยชัดเจน ละสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เข้าไปแจ้งนิโรธคือนิพพาน เจริญองค์มรรคเต็มที นั่นก็เป็นอริยบุคคลทันที เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล

ฉะนั้น อริยสังขะ ๔ นี้ คือความจริงที่เป็นของพระอริยเจ้า หรือว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ คือ ธรรมที่ไปจากข้าศึก อีกอย่างหนึ่ง อริยสังขะนี้เป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง หมายความว่าอย่างไร ก็หมายความว่า ธรรมที่ชื่อว่าทุกข์สังขะนั้นก็ย่อมจะเป็นทุกข์จริงๆ คือทำให้

สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อนได้รับความลำบาก สมกับที่ได้ตั้งชื่อว่า เป็นทุกข์สัจจะ นี่เรียกว่าสมจริงจริงๆ ส่วนสมุทยสัจจะ ทางที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็สมจริงจริงๆ เหมือนกัน คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ นิโรธสัจจะเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ก็ดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลใดถึงนิโรธก็ดับทุกข์ได้จริงๆ มรรคสัจจะเป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลใดปฏิบัติตามมรรคสัจจะนี้ก็พ้นจากทุกข์ได้จริงๆ

อีกประการหนึ่ง การที่บุคคลทั้งหลายหรือว่าคนโบราณเขาตั้งชื่อสรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เรียกชื่อกันไปต่างๆ นานา นั้นมันเป็นสมมุติ เป็นความจริงเหมือนกันแต่เป็นจริงโดยการสมมุติ เป็นความจริงโดยการตั้งขึ้น แต่โดยเนื้อแท้แล้วมันมีแต่รูปกับนามเท่านั้นแหละ อย่างที่เราเรียกว่า ผู้ชาย ผู้หญิง เป็นสุนัข เป็นแมว ความจริงก็คือรูปคือนาม คือ ชันธ ๕ เรามาสมมุติเรียกว่าเป็นคน เป็นสัตว์ ภูเขาต้นไม้แม่น้ำ อะไรนี้ก็เป็นเพียงรูปชันธ เป็นรูปธรรม โดยเนื้อแท้แล้วหาความจริงไม่ ที่จริงๆ ก็คือรูปกับนาม ความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของนี้มันเป็นสมมุติ เป็นจริงโดยสมมุติ แต่ว่าอริยสัจจะเป็นของจริงโดยแท้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็จะได้ให้ญาติโยมมาดูรายละเอียดของอริยสัจจะทั้ง ๔

อริยสัจจะ ๔ คือ

๑) **ทุกข์สัจจะ** ธรรมที่เป็นทุกข์ องค์ธรรมก็คือ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลกะ และกิริยา ๒๘ เรียกว่ารูปคือร่างกายทั้งหมดนี้ เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย เป็นตา เป็นหู เป็นจมูก เป็นลิ้น เป็นกาย เป็นอวัยวะต่างๆ เป็นทุกข์ เป็นทุกข์สัจจะ แสดงความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถ้าหากบุคคลใดเข้าไปเห็นทุกข์ในกายนี้ว่ามันทนอยู่ไม่ได้ ก็เรียกว่าเห็นทุกข์สัจจะ หรือในส่วนของจิตใจ จะเป็นสภาพเห็นก็ดี สภาพได้ยิน

รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก ก็เป็นทุกข์ เห็นก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นแล้วก็ดับไป ได้ยินแล้วก็ดับไป รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก แล้วก็ดับไป นี่เป็นทุกข์ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต ไม่ว่าจะเป็นเจตสิกฝ่ายไม่ดี เช่น โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ ก็เป็นทุกข์เพราะมันเกิดดับ เจตสิกฝ่ายกุศล เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา ก็เกิดดับเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน ในทางการประพฤติปฏิบัติ ต้องกำหนดรู้ทุกข์ **ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้** สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ ทำไมทุกข์ถึงเรียกว่าทุกข์สัจจะ คือเป็นธรรมอันประเสริฐ อริยสัจจะ แปลว่าธรรมอันประเสริฐ ทำไมจึงเรียกว่า เป็นธรรมอันประเสริฐ ทั้งๆ ที่ว่าเป็นทุกข์ ทำไมเรียกว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ ที่เป็นธรรมอันประเสริฐก็เพราะว่าทุกข์อันใดที่เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้เป็นอารมณ์ของสติปัญญาก็กลายเป็นทุกข์อันประเสริฐ เพราะอะไร เพราะรู้ทุกข์ก็จะสามารถละสมุทัยได้ ฉะนั้นโยมก็อย่าไปหลบหนี อย่าไปรังเกียจความทุกข์ การปฏิบัติธรรมต้องทุกข์ การเห็นทุกข์นั้นแหละก็จะทำให้เบื่อหน่าย ทำให้คลายกำหนด ละเหตุแห่งทุกข์ได้ ถ้าไม่เห็นทุกข์มันก็ไม่เกิดความสำนึก ไม่เกิดความเบื่อหน่ายไม่เกิดคลายกำหนด จิตไม่หลุดพ้น ไม่ละเหตุแห่งทุกข์ได้ ฉะนั้นทุกข์จะต้องกำหนดรู้ **ทุกข์อันใดที่กำหนดรู้** ทุกข์อันนั้นก็**เป็นทุกข์อันประเสริฐ** ในสังขารร่างกายนี้เป็นทุกข์ทั้งหมด มีตาก็บปวดตา มีหูก็เจ็บหู มีจมูกก็เจ็บจมูก มีลิ้นมีกาย อวัยวะต่างๆ เจ็บปวดทุกข์ทรมานด้วยกันทั้งนั้น เป็นทุกข์ ทุกขเวทนา คือความไม่สบายกาย แต่ต้องเห็นทุกข์ในทุกข์คือความไม่สบายกายนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ฉะนั้นแม้ความสบายใจ ดีใจ ก็เป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์สัจจะ ต้องกำหนดรู้ กำหนดรู้ทุกข์

อาตมาก็พูดมาคร่าวๆ ในองค์ธรรมโลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้น โลภะ รูป ๒๘ จะไม่ได้กระจายโดยละเอียด ยกมาพอเป็นแนวทางแห่งความเข้าใจว่าให้กำหนดดูที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ยืน เดิน นั่ง

นอน คู้ เขียดยัด เคลื่อนไหวนี้แหละคือการกำหนดรู้ทุกข์ ที่ยืนก็เป็นทุกข์ เดินก้าวเดินนั้นก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ คู้เขียดยัดเคลื่อนไหวก็เป็นทุกข์ เห็น ก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ รู้กลิ่น รู้รส ทุกข์จริงๆ ถ้ากำหนดดูก็จะเห็นว่า มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จริงๆ

๒) อริยสัจจะที่ ๒ คือ **สมุทัยสัจจะ** ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่ โลกะ โลกเจตสิกที่อยู่ในโลกมุขลจิต นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ท่านยกเอาโลกะมาแสดงอย่างเดียวเพราะถือว่าเป็นตัวสำคัญ ที่สร้างภพ สร้างชาติก็ด้วยอำนาจตัณหา ความเป็นมายาเหนียว ความอยาก เพราะว่าอยากมี อยากเป็น ติดในภพชาติ ติดในความเป็นไปต่างๆ ความอยากมัน ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าละความอยากเสียได้ก็จะพ้นทุกข์ โยมพิจารณาให้ดี ที่ทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้นมาเพราะมีความอยากความต้องการ ถ้าไม่ต้องการ แสดงว่ามันก็พ้นทุกข์ เหมือนคนติดยาเสพติด คนที่ติดยาเสพติด มันดิ้นรน ด้วยอำนาจของความอยาก โลกะอยากจะเสพ อากาโรที่ดิ้นรนนั้นก็เป็นทุกข์ ทุกข์ทรมาน พอไปเสพสนองตัณหาก็ก็นั่นแหละจะพ้นทุกข์ แต่มันไม่ได้ พ้นทุกข์จริง มันไปเพิ่มความอยากให้ทวีขึ้นอีก ตอนนี้จะอยากกว่าเก่าอีก ต้องเสพมากกว่าเก่า ถ้าหากบุคคลสิ้นความอยากไม่อยากเสพเสียอย่างแล้ว ถึงยาเสพติดจะมาวางอยู่ตรงหน้าก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์อะไรเพราะไม่มีความอยาก ไม่ติดเสียแล้ว มันไม่รู้สึกดิ้นรนให้เป็นทุกข์อะไรเลย แต่ถ้าคนติด มันทรมาน หรือแม้แต่ในเรื่องกามคุณอารมณ์ก็เหมือนกัน รูปสวยๆ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ ที่เรามาบัญญัติเป็นว่าผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ชายก็ชอบผู้หญิงคือชอบรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของผู้หญิง ผู้หญิงก็ชอบในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของผู้ชาย เหมือนกับติดยาเสพติดเหมือนกัน ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ไม่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอันใดที่จะครอบงำจิตใจสตรีเท่ากับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของบุรุษ และก็ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันใดจะครอบงำจิตใจของบุรุษเท่ากับรูป รส กลิ่น

เสียง สัมผัสของสตรี ตรงกันข้ามกัน เมื่อจิตใจต้องการนี้แหละมันทำให้ดิ้นรน แสวงหาแล้วก็เป็ทุกข์ เป็นทุกข์เพราะว่าความอยากในสิ่งเหล่านั้นๆ ถ้าสิ้น ความอยากความปรารถนา เสร็จแล้วไม่รู้สึอะไร มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มี รส มีสัมผัสก็เฉยๆ ไม่มีความรู้สึกต้องการดิ้นรนก็ไม่เป็นทุกข์ จะเห็นว่า ตัณhamันก่อให้เกิดการสร้างภพสร้างชาติสร้างทุกข์ต่างๆ ท่านก็ยกตัณhamา แสดงว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทำไมตัณหาหรือว่าสมุทยสังขจะจึงว่าเป็นธรรม อันประเสริฐ ที่ประเสริฐก็คือละได้ ตัณหาอันใดละได้ตัณหาอันนั้น ก็กลายเป็นตัณหาอันประเสริฐ จะละได้เด็ดขาดก็ต้องเจริญวิปัสสนา เจริญสติกำหนดรู้รูปนามตามเป็นจริง ก็กำหนดรู้ทุกข์นี้แหละ จนเห็นทุกข์ โดยแจ้งชัดก็จะละเหตุแห่งทุกข์ได้ นั่นก็ต้องก้าวขึ้นสู่ขั้นของมรรคผล ต้อง บรรลุมรรคผลคือขั้นของโลกุตตระ โลกุตตระก็ไปจากโลกียะนี้เอง การเห็น รูปนามก็ถือเป็นโลกียะ

๓) อริยสังขจะประการที่ ๓ ก็คือ **นิโรธสังขจะ** ความจริงอันประเสริฐ คือ *ความดับทุกข์* องค์ธรรมก็คือพระนิพพาน พระนิพพานเป็นธรรมที่ ดับทุกข์ บุคคลใดเข้าถึงพระนิพพานก็ดับทุกข์ได้จริงๆ การจะเข้าถึง พระนิพพานก็ต้องเจริญวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาก็กำหนดรู้ทุกข์นี้เอง เมื่อ ละสมุทัยได้ก็ถึงนิพพานแจ้งนิพพาน นิพพานนี้เป็นธัมมาตนะ เป็น ธัมมธาตุ เป็นธรรมารมณ เป็นอารมณปรากฏได้ทางใจ ความดับทุกข์ต้อง ปฏิบัติวิปัสสนาให้ถึง ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ ในฐานะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ถึง นิพพานได้ ผู้ที่สำเร็จเป็นอริยบุคคลตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ไป คือโสดาบัน ก็ไปรับ นิพพานเป็นอารมณ รู้จักนิพพาน แต่ปุถุชนนี้ยังไม่ได้พบนิพพานเลย ยังไม่ ถึงนิพพานโดยแท้ ที่เราปฏิบัติกันแล้วจิตมันสงบ จิตมันว่าง มันเบา มันสบาย มันไม่ยินดียินร้าย มันยังไม่ใช่นิพพาน แต่แม้ไม่ใช่นิพพาน ในขณะที่จิตมันว่าง มันสงบ มันเย็น เราก็จะรู้สึกมันมีความสุข มันสบาย แต่นั่นยังไม่ใช่นิพพาน นิพพานจริงๆ จะต้องเข้าถึงด้วยอริยมรรค ต้อง

ปฏิบัติวิปัสสนาจนถึงขั้นโลกุตตระ จึงจะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ที่แท้จริงได้

๔) อริยสัจจะที่ ๔ ก็คือ **มรรคสัจจะ** มรรคสัจจะหมายถึง ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นธรรมข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลปฏิบัติตามนี้ก็ดับทุกข์ได้จริงๆ เข้าไปถึงนิพพานได้จริงๆ ก็ได้แก่ **องค์มรรค ๘ ในมรรคจิต**

องค์มรรค ๘ คืออะไรบ้าง ก็คือ

องค์มรรคที่ ๑ **สัมมาทิฐิ** *ความเห็นชอบ* องค์ธรรมก็คือ *ตัวปัญญา* เห็นอะไร รู้จักรูู้จักนาม เห็นรูปเห็นนาม เห็นลักษณะของรูปของนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ โยมปฏิบัติกำหนดรู้ทุกข์ เห็นว่ามันเป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เช่น โยมกำหนดเย็น เติบ นิ่ง นอน คู้ เขียด เคลื่อนไหว ลมหายใจเข้า หายใจออก เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก กำหนดรู้อยู่ เห็นว่าเป็นเพียงแต่รูปแต่นาม รูปนามนี้ก็เกิดขึ้น ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นสัมมาทิฐิ เป็นองค์มรรคที่ ๑

องค์มรรคที่ ๒ **สัมมาสังกัปปะ** *ความดำริชอบ* ดำริในการออกจาก กาม ดำริในการไม่พยาบาทไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยเฉพาะดำริในเรื่องของ รูปนาม มันเป็นตัววิตกเจตสิก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน โยมนั่ง อยู่โยมก็ยกจิตขึ้นมาสู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม คือการตรึกขึ้นมาให้รู้ ตรึกให้ยกจิตของตนเองที่มันเผลอที่มันล่องลอย กลับมารู้ที่รูปที่นาม เวลา เห็นก็ยกจิตให้รู้ ได้ยินก็รู้ รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เวลา คู้ เขียด เคลื่อนไหว ตรึกอยู่ที่รูปที่นาม นี่เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คิดชอบนี้เอง ก็คิดอยู่ ที่รูป ที่นาม

องค์มรรคที่ ๓ **สัมมาวาจา** การกล่าววาจาชอบ กล่าววาจาชอบก็คือ พุดที่เว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ พุดจริง ไม่พุดเท็จ ไม่พุดส่อเสียด ไม่พุด คำหยาบ ไม่พุดเพ้อเจ้อ ในทางการปฏิบัติแล้วก็คือพุดโดยมีสติ เวลาพุดก็มีการไหววาจา ก็เจริญสติรู้เวลาไหววาจา เจริญสติรู้ก่อนพุด หรือเวลาพุด มีสติรู้วาจาที่พุดออกไป ว่าจะต้องมีการไหววาจา เวลาพุดจะมีการ เคลื่อนไหววาจา ที่ปากเรามีการไหวตัว พุดออกไปเจริญสติรู้ก็เป็นสัมมาวาจา กล่าววาจาชอบ องค์ธรรมก็คือ **สัมมาวาจาเจตสิก**

องค์มรรคที่ ๔ **สัมมากัมมันตะ** ทำการงานชอบ ก็คือการทำงานที่ เว้นจากกายทุจริต ๓ จะทำการงานอันใดก็ตาม ต้องเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม นี่เป็น สัมมากัมมันตะ และโดยเฉพาะในทางการปฏิบัติ เวลาโยมทำงานอันใดก็ ให้รู้ตัวทั่วพร้อมไปด้วย โยมเวลากวาดบ้าน มือแกว่งไกวไปก็เจริญสติรู้ มือที่เคลื่อนไหว รู้ขาที่ก้าวไป รู้ใจที่คิดนึก รู้ความรู้สึกในจิตใจ เวลาถูบ้าน เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว เวลาขีดผ้า เวลาซักผ้า เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว เวลาที่โยมทำการงานอยู่ ทำความรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับรูปกับนาม แขนที่เหยียดออก ขาที่เหยียดออกไป ทิ้งอ มันก็เป็นรูปธรรม จิตที่รู้เป็นนามธรรม เห็นรูปเห็นนาม เห็นความเกิดดับของรูปของนาม ก็เป็นสัมมากัมมันตะ เป็น การทำการงานชอบ

องค์มรรคที่ ๕ **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีพชอบนั้น เป็นอย่างไร ก็คือโยมประกอบอาชีพอันใดก็ตามให้เว้นจากกายทุจริต ๓ วจี ทุจริต ๔ หมายความว่า อาชีพของโยมนั้นอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปลักทรัพย์ อย่าไปประพฤตินอกใจในกาม อย่าไปโกหกเขา ทำอาชีพ อย่าไปส่อเสียด พุด คำหยาบ เพ้อเจ้อ ในอาชีพของตนเอง ในทางการปฏิบัติจริงๆ แล้วก็คือ เวลาบริโภคอาหารให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลานุ่งห่มผ้ามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม

เวลาใช้เสนาสนะที่นั้งที่นอนก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลากินยาก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การแสวงหาปัจจัย ๔ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในอาชีพที่ทำอยู่ เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ องค์ธรรมก็คือ **สัมมาอาชีวะเจตสิก**

องค์มรรคที่ ๖ **สัมมาวายามะ** *ทำความเพียรชอบ* ทำความเพียรชอบ ก็คือเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว บาปอันใดที่โยมทำไปแล้วก็จะ เพียรละให้มันหมดไป บาปอันใดที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เพียรพยายามอย่าให้มันเกิดขึ้น แล้วก็เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้มันเกิดขึ้น อย่างเช่น ยังไม่เคยรักษาศีล ๕ ก็รักษาศีล ๕ ไม่เคยรักษาศีล ๘ ก็รักษาศีล ๘ ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานก็ปฏิบัติกรรมฐาน เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น แล้วก็เพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็รักษา โดยเฉพาะก็คือ เพียรพยายามรู้ตัวอยู่ เพียรกำหนดรู้ตัวเวลาเห็นได้ยิน เพียรพยายามให้มีสติเวลารู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั้ง นอน เพียรพยายาม เพียรตั้งสติอยู่เสมอ องค์ธรรมก็คือ **วิริยเจตสิก** เป็นสัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคที่ ๖

องค์มรรคที่ ๗ **สัมมาสติ** *ความระลึกถึงชอบ* ความระลึกถึงชอบนี้ก็คือ **ตัวสติเจตสิก** สติที่ระลึกถึงเป็นไปในกาย สติระลึกถึงในเวทนา สติระลึกถึงในจิต สติระลึกถึงในธรรม เวลาหายใจเข้าหายใจออกเจริญสติกำหนดรู้ เวลายืนมีสติ เวลาเดินมีสติ เวลานั่งมีสติ เวลานอนมีสติ เวลาหิว เหนื่อย เคลื่อนไหว เหลียวซ้าย แลขวา กระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย เจริญสติ รู้ตัวอยู่อย่างนี้ เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกถึงภายในกายอยู่เนืองๆ เวลาเกิดสบายกายขึ้นมาเจริญสติรู้ ไม่สบายกายก็เจริญสติรู้ เฉยๆ ก็รู้ ดีใจ ก็รู้ เสียใจก็รู้ ก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกถึงเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เวลาจิตเห็นจิตได้ยินก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ รู้รสก็รู้ รู้สัมผัสรู้ รู้คิดนึกก็รู้ มีสติระลึกจิตในจิตอยู่เนืองๆ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

รู้สัญญา รู้สิ่งที่ปรุ้งแต่งในจิตใจ พอใจไม่พอใจ วิตก วิพาการณวิจาร์ณ
สงบไม่สงบ มีสมาธิไม่มีสมาธิ ในกระแสจิตใจ เจริญสติระลึกรัตนธรรมในธรรม
อยู่เนืองๆ ก็เป็นธัมมานุปัตสนาสติปัฏฐาน จิตฐิในสภาพธรรม นี่ก็
เป็นสัมมาสติ เป็นสติชอบ เป็นองค์มรรคที่ ๗

องค์มรรคที่ ๘ **สัมมาสมาธิ** ตั้งมั่นชอบ คือความตั้งมั่นในอารมณ์
องค์ธรรมก็คือ **เอกัคคตาเจตสิก** ต้องมีความตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นตัวมั่น
ในอารมณ์

ฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลาย นี่เป็นองค์มรรคทั้ง ๘ เป็นปฏิบัติทำข้อ
ปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ซึ่งในการปฏิบัติก็เป็นการเจริญองค์มรรคทั้ง ๘
สติเป็นผู้นำ ต่อๆ ไปปัญญาก็นำละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ก็ต้องอาศัยสะสมไป
ถ้าหากว่ามรรคนี้มันเกิดประชุมพร้อมกันมันก็จะเข้าไปรู้ทุกข์ ละสมุทัยได้โดย
เด็ดขาด แจ่มนิโรธ เจริญตัวเองเต็มที่ ก็จะละกิเลสได้โดยเด็ดขาด

ในอริยสัจจะทั้ง ๔ นี้ **ตัวสมุททยสัจจะ**นี้เป็นตัวเหตุ ทุกขสัจจะเป็น
ผล มรรคสัจจะเป็นเหตุ นิโรธสัจจะเป็นผล ทุกขสัจจะกับสมุททยสัจจะนี้
เป็นโลกียสัจจะ เป็นโลกียธรรม ส่วนนิโรธสัจจะกับมรรคสัจจะเป็น
โลกุตตรธรรม เป็นธรรมที่พ้นโลก โลกียธรรมก็ยังเป็นไปในโลก ส่วน
โลกุตตรธรรมนั้นพ้นโลก ทุกขสัจจะก็คือรูปนาม มันก็เกิดในวัฏฏสงสาร เป็น
ทุกข์ เป็นความจริงที่อยู่ในวัฏฏสงสารเรียกว่า **ปวัตติสัจจะ** ถือว่าเป็น
สัจจะที่ไม่ดี สมุททยสัจจะที่ทำให้เกิดทุกขสัจจะเป็นไปในวัฏฏสงสารก็เป็น
สัจจะที่ไม่ดีเหมือนกัน เรียกว่า **ปวัตติเหตุสัจจะ** ส่วนนิโรธสัจจะเป็น
สัจจะที่ถอยออกจากวัฏฏสงสาร เรียกว่า **นิวัตติสัจจะ** เป็นสัจจะที่ดี
และมรรคสัจจะนั่นก็เป็นเหตุให้ถึงความถอยจากวัฏฏสงสาร ชื่อว่า
นิวัตติเหตุสัจจะ เป็นสัจจะที่ดีเหมือนกัน

ฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาก็บรรยายในเรื่องอริยสัจจะทั้ง ๔
 มาคร่าวๆ พอเป็นแนวทางตามสมควรด้วยเวลา พูดเพื่อให้จบในเวลา ก็เพื่อ
 จะให้ญาติโยมได้เข้าใจ นำมาประพฤติปฏิบัติ





พระพุทธพจน์

ไอโก เยภุญฺเชน อตฺถิตํ เต นตฺถิตํ ฯ

ไอโกสมุทฺธํ โข ภคฺฉาน ยถาสฺมํ
สมฺมปฺปญฺญาช ปสฺสโต ย ไอเก

นตฺถิตา ตฺว น ไหติ

ไอโกนิโรธํ โข ภคฺฉาน ยถาสฺมํ
สมฺมปฺปญฺญาช ปสฺสโต ย ไอเก

อตฺถิตา ตฺว น ไหติ

โลกนี้โอตัสสโถนโถงอย่าง คือ

ความมี (อัตถิตา) หนึ่ง ความไม่มี (นัตถิตา) หนึ่ง

ก็เมื่อบุคคลเห็น เหตุเกิดแห่งโลก ด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอยู่

ความไม่มีในโลก ย่อมไม่มี

ก็เมื่อบุคคลเห็น ความดับแห่งโลก ด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอยู่

ความมีในโลก ย่อมไม่มี

สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค จันเนสูตร





ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้บรรยายธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมะที่จะพูดในวันนี้คือเรื่องของ **ปฏิจจสมุปบาท** ปฏิจจสมุปบาทหมายถึง **ธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกัน** ซึ่งไม่ใช่ธรรมที่ไหน ก็คือธรรมในอัตภาพในสังขารที่มีอยู่ในตนเองนี่แหละ ที่เรายึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา แต่ถ้าว่าโดยสภาวะแล้วก็คือธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นเหตุเป็นผลเกี่ยวเนื่องกัน พระพุทธเจ้าได้แสดงในเรื่องของปฏิจจสมุปบาทไว้ โดยยก **อวิชชา** ขึ้นมาเป็นอันดับแรก เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดนี้สาวหาต้นไม่พบ

สาวไปแล้วไม่รู้ว่าเป็นชาติเป็นยังไง อวิชชาคือความไม่รู้นั่นเอง หรือว่า
ธรรมชาติที่รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ สิ่งที่ควรรู้กลับไม่รู้ คือลักษณะของอวิชชา
สิ่งที่ไม่ควรรู้ก็คือ สมมุติบัญญัติ รู้สมมุติบัญญัตินั้นไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ได้
แต่อวิชชานี้ก็รู้ได้เช่น การรู้ในการสร้างอาวุธ ทำอย่างไรถึงจะสร้างอาวุธที่
สามารถทำลายศัตรูได้อย่างมากมาย ที่เขาทำระเบิดทำอาวุธประหาร
ประหารกันอยู่ สามารถคิดค้นอาวุธร้ายแรงได้ ใช้ระเบิดนิวเคลียร์ ใช้อาวุธ
เคมีอะไรต่างๆ แต่ในทางธรรมะแล้วถือว่าเป็นอวิชชา คือไปรู้สิ่งที่ไม่ควรรู้
ไปรู้ในสิ่งที่จะสร้างความทุกข์ เราจะเห็นว่าถ้าเรามองโดยส่วนรวมแล้ว มนุษย์
ที่ประหารประหารกันต่างคนต่างก็ได้รับความทุกข์ ไม่มีประโยชน์อะไร
สำหรับชีวิตมนุษย์ที่จะฆ่ากันทำลายกัน อย่างใช้อาวุธร้ายแรงก็ทำให้เสีย
บรรยากาศของโลกของจักรวาล และสิ่งเหล่านั้นมาทำลายมนุษย์ภายหลัง
ฉะนั้นเท่ากับว่าความโง่ ความไม่รู้ของมนุษย์ มันทำให้เกิดการฆ่ากัน
ทำร้ายกันเบียดเบียนกัน นี่เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้ สิ่งที่ควรรู้ไม่รู้
สิ่งอะไรควรรู้ คือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความ
ดับทุกข์นี้ไม่รู้ ฉะนั้นเท่ากับว่าอวิชชาไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้ถึงอะไรเป็นทุกข์ ไม่รู้
เหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ไม่รู้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้เข้าถึง
ความดับทุกข์ ไม่รู้ในสังขารที่เป็นมาแล้วในอดีต สังขารที่จะเป็นไปในอนาคต
ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต ไม่รู้ถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเป็นผลเกี่ยวเนื่องกัน

เรื่องของอวิชชาบางทีก็เห็นความทุกข์โดยความเป็นสุข ไม่เห็นทุกข์
โดยความเป็นทุกข์ แต่เห็นทุกข์โดยความเป็นสุข เช่นว่า การได้รูป ได้กลิ่น
ได้รสที่ดี มีความเข้าใจว่านี่คือความสุข ก็เลยมีข้อปฏิบัติว่าจะต้องแสวงหา
สิ่งเหล่านั้นมาปรนเปรอให้ได้ อยากได้อะไรก็แสวงหาสิ่งเหล่านั้น คิดว่าเรา
ต้องหาให้ได้มากๆ เราจะได้มีความสุข นี่เรียกว่า อวิชชา มันบังไว้ให้สำคัญ
มันหมายในข้อปฏิบัติที่ผิด แต่ผู้ที่มีปัญญาก็จะเห็นว่าความสุขที่ได้มาจาก
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น ยังเป็นความทุกข์อยู่เพราะมันปรวนแปร

มันเปลี่ยนแปลง มันไม่คงที่ ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น เพราะอะไร เพราะว่าเกิดความหนาแน่นของความต้องการความตลใจ ความอยากได้ มากขึ้นอีก เราก็อต้องแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการนี้มากขึ้นอีก แสวงหา สิ่งตอบสนองความต้องการเหล่านั้น เรารู้ว่ามันมีความสุข แต่ที่จริงมันไป เพิ่มเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์ คืออาการดิ้นรนของจิตก็จะมีมากขึ้นอีก เหมือนบุคคลที่ติดยาเสพติด เวลาติดยาเสพติดใหม่ๆ ก็ติดน้อย อาการดิ้นรน ก็มีน้อย แต่เมื่อได้แสวงหาสิ่งเสพติดนั้นมาเสพ เสพบ่อยๆ เข้าก็เพิ่มความ ต้องการมากขึ้นอีก เมื่อมีความอยากความต้องการมากขึ้น อาการที่ดิ้นรน คือเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนก็ยิ่งทวีคูณมากขึ้นอีก บุคคลนั้นก็แสวงหา ยาเสพติดเพิ่มขึ้นๆ ขณะที่เสพนั่นก็เพิ่มความอยาก เมื่อมีความอยาก อาการ ดิ้นรนก็มากขึ้น ฉะนั้น จนกระทั่งตายไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ฉันทิดก็ติ แม้แต่บุคคลทั่วไปที่ยังเป็นปุถุชนที่ไม่มีปัญญา แสวงหารูปสวयๆ เสี่ยงไฟเราะ กลิ่นหอมๆ รสอร่อย ก็เหมือนกับผู้ที่ติดยาเสพติดเหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้ทัน เราคิดว่าเราต้องแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาตอบสนองความต้องการต่างๆ ใให้ได้ เราจะได้มีความสุขเราจะได้พ้นทุกข์ แต่ที่จริงแล้วมันไม่ได้พ้นเลย ความ ต้องการไม่ใช่หมดไปเลย จะหารูปสวयๆ แคไหน เสี่ยงไฟเราะแคไหน กลิ่น รส ส้มผัสแคไหน ความต้องการไม่ได้หมดไปเลยจากจิตใจ เอามาปรนเปรอ ความอยากสักเท่าไร ความอยากก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เมื่อมีความ ยากมากขึ้น ความทุกข์ก็ตามมา ความดิ้นรนความต้องการมากขึ้น เรียกว่า ความอยากจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์

ฉะนั้นข้อปฏิบัติที่แสวงหาเหล่านั้นจึงไม่ใช่เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ใช่ ดับทุกข์ได้ ข้อปฏิบัติที่จะดับทุกข์ได้ก็จะต้องละเหตุแห่งทุกข์ คือ ละ ตัณหาความอยากนั้นให้ได้ ข้อปฏิบัติ ก็คือ ต้องพยายามลดละความอยาก ไม่ใช่ไปเพิ่มสิ่งตอบสนองความอยาก ถ้าบุคคลใดปฏิบัติ มีข้อปฏิบัติที่จะละ สามารถจะละความอยากได้แล้ว ความทุกข์ก็ดับลง แต่ถ้าวิชาไม่รู้บัง

ปัญญาอยู่ เมื่อมีอวิชชามันก็เกิดสังขารคือการปรุงแต่ง ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตคือตัวเจตนา ปรุงแต่งให้ทำบุญบ้าง ปรุงแต่งให้ทำบาปบ้าง ปรุงแต่งให้ทำทานถึงอุปมาณบ้าง ปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งให้ทำบุญ อปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งให้ทำบาป อาเนญชาภิสังขาร ปรุงแต่งให้ทำอุปมาณ เราจะเห็นว่า อวิชชามันเป็นปัจจัยให้ทำบุญก็ได้ แต่เรื่องทำบาปไม่มีปัญหาอะไร ความไม่รู้ต้องหลงในการทำบาปนั้นแน่ แต่การทำบุญ อวิชชาก็ยังเป็นปัจจัยได้ นั่นก็คือบุคคลที่มีความปรารถนาความสุขแบบโลกียะ เช่นความสุขบนสวรรค์ ได้ยินได้ฟังว่า บนสวรรค์นี้มีวิมานทิพย์ อาหารเป็นทิพย์ จะนึกอะไรก็ได้ตามความปรารถนา ก็อยากจะได้สวรรค์สมบัติ ก็เลยทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อจะให้ได้สวรรค์สมบัติเหล่านั้น การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเหล่านั้น เป็นปุญญาภิสังขาร โดยอาศัยอวิชชาความไม่รู้เป็นเหตุ ไม่รู้นั่นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง สวรรค์สมบัติไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ยังเป็นความทุกข์อยู่นั่นแหละ เพราะว่าความสุขชนิดนี้มันเปลี่ยนแปลง ยิ่งเพิ่มความดิ้นรน อาการต้องการของจิตคือตัณหา มากขึ้น แล้วภพชาติของสวรรค์ก็ไม่ได้อยู่ได้ตลอดไป พ้นลงมาเป็นมนุษย์มีกิเลสก็ทำบาปลงนรกได้อีก

ฉะนั้นบุคคลที่มีอวิชชาความหลง ทำบุญเพื่อหวังจะให้ได้สวรรค์สมบัติ มนุษย์สมบัติ หรือให้เกิดเป็นคนรวย คนสวยอะไรต่างๆ คือ อยากจะได้ สรุปลงแล้วก็ต้องการที่จะได้รูปสวยๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ รส สัมผัสที่ดี อยากจะได้อารมณ์ดีๆ อยากเสวยอารมณ์ดีๆ นั่นนะ ปรารถนาอย่างนั้นเรียกว่า ยังมีอวิชชาอยู่ เป็นการปรารถนาสิ่งที่ยังเป็นความทุกข์อยู่ ความสุขที่เขาถวายนั่นยังเป็นความทุกข์อยู่ ยังไม่ใช่สุขที่แท้จริง สุขที่แท้จริงนั้นจะต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือหลุดพ้นจากความสุขนั้นแหละ คือไม่มีการเสวยอารมณ์เหล่านั้น ไม่มีการเสวยอารมณ์ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ดี

ที่นำรักใคร่ นำปรารธนา คือความสุขที่หลุดพ้นจากความทุกข์และความสุข
นั้นแหละ ใช้คำว่าความสุข ที่จริงแล้วก็คือธรรมชาติที่มันหลุดพ้นออก
ไปแล้วจากการเสวยความสุขความทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าบรมสุข
คำกล่าวเช่นนั้นก็เพียงว่ากล่าวตามความเข้าใจของชาวโลก คือคนเรานี้ชอบ
ในความสุขกัน พระพุทธเจ้าจะแสดงนิพพานให้ชาวโลกได้เห็นว่า เป็นสิ่ง
ที่ประเสริฐนั้น ก็เลยใช้คำว่า บรมสุข คือความสุขอย่างยิ่ง แต่ชาวโลก
เข้าใจว่า สุขแบบการเสวยอารมณ์ แต่ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น
มันเป็นความสุขที่หลุดพ้นไปแล้ว หลุดพ้นจากการเสวยอารมณ์จึง
เรียกว่า บรมสุข ฉะนั้น อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญากิสังขารได้ ส่วน
เป็นปัจจัยให้ทำบาปก็แน่นอน ทำได้อยู่แล้ว สำหรับอาเนญชากิสังขาร คือ
ทำรูปฌาณ ก็ยังเกิดจากอวิชชาได้ เช่น บางคนปรารธนาที่จะไปเสวย
พรหมโลก เป็นรูปพรหม แล้วก็คิดว่านั้นคือความหลุดพ้น พ้นทุกข์แล้ว
ไม่เข้าใจว่าความดับทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร คิดว่านั้นคือความดับทุกข์แล้ว
เหมือนกับ อาพารดาบส กับ อุทกดาบส ที่เป็นอาจารย์ของเจ้าชาย
สิทธัตถะ ในสมัยนั้นก็เข้าใจว่านั้นคือความพ้นทุกข์แล้ว นี่ก็อวิชชามันบังไว้
ทำให้ไม่รู้ว่านั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ ก็เลยมีความปรารธนาให้ได้รูปฌาณเหล่านั้น
อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารเรียกว่า อวิชชาปัจจุยา สงขาร

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ เรียกว่า สงขารปัจจุยา วิญญาณ
วิญญาณคือปฏิสนธิวิญญาณ และปวัตติวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ
วิญญาณที่อุบัติบังเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่ ส่วนปวัตติวิญญาณก็เป็น
วิญญาณที่เกิดในปวัตติกาล

เมื่อเกิดวิญญาณแล้วก็ทำให้เกิดนามรูป เรียกว่า วิญญาณปัจจุยา
นามรูป วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป คือ รูปที่เกิดจากกรรม นามก็
เป็นผลที่เกิดขึ้นจากกรรมได้ อย่างมนุษย์เกิดขึ้นครั้งแรก พอปฏิสนธิ

วิญญาณเกิดขึ้นก็จะมีรูปที่เกิดจากกรรมเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น มีหทยรูปคือ รูปหัวใจ ภาวรูป รูปแห่งความเป็นหญิงเป็นชายเกิดขึ้น ยังไม่มีตา หู จมูก ลิ้น ก็มีรูปมีนามเกิดขึ้นก่อน เมื่อจิตเกิดขึ้นก็มีเจตสิกเกิดพร้อมขึ้นซึ่งเป็นนามธรรม

ฉะนั้น เมื่อมีรูปมีนามอุปบัติบังเกิดขึ้นแล้ว นามรูปปัจจุยา สฬายตนํ นามรูปก็เป็นปัจจัยทำให้เกิดสฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดขึ้น

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ มีสฬายตนะแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เรียกว่า สฬายตนปัจจุยา ผสฺโส ผัสสะคือธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ ทำให้เกิดการสัมผัส นั่นคือ มีตาก็ต้องมีสิ่งที่กระทบทางตามีสภาพเห็นเกิดขึ้นให้เกิดการสัมผัสอารมณ์เกิดขึ้น มีหูคือประสาทหูก็ทำให้มีเสียงกระทบ มีการสัมผัส เกิดการได้ยินเสียงขึ้น เมื่อมีการประชุมกันระหว่างประสาท สภาพได้ยิน เสียงมากระทบ ก็เกิดการสัมผัสขึ้น มีประสาทจมูกก็ทำให้กระทบกับกลิ่น เกิดการรู้กลิ่น สัมผัสอารมณ์ขึ้นทางจมูก มีประสาทลิ้น มีรสกระทบ มีการรู้รสเกิดขึ้น สัมผัสการรู้รสเกิดขึ้น มีประสาทกายก็มีโณภูมัพพารมณํ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงกระทบ เกิดกายวิญญาณ คือ ความรู้สึกขึ้นทางกาย เกิดการสัมผัสขึ้นทางกาย มีใจก็ทำให้มีธรรมารมณํ คือ อารมณ์มากระทบทางใจ แล้วก็เกิดวิญญาณรู้เรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น เกิดการสัมผัสขึ้น สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ การที่มีการสัมผัสทางอารมณ์ได้ก็ต้องมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ คนไหนประสาทตาไม่มี อย่างตาบอด ก็ไม่มีการสัมผัสสีรูปภาพ บางคนหูหนวกก็ จะไม่มีการสัมผัสเสียง ไม่ได้ยินเสียง ฉะนั้นเมื่อมีตา มีหู มันก็ต้องมีการสัมผัสอารมณ์

เมื่อเกิดมีการสัมผัสขึ้นก็ทำให้เกิดเวทนา เรียกว่า ผัสสปลุจยา
เวทนา เวทนาคือการเสวยอารมณ์เป็นความสุข เป็นความทุกข์ เป็นความ
 เฉยๆ ทางกายก็มีสุขเวทนา สบายกาย มีทุกข์เวทนา ไม่สบายกาย ทางใจ
 ก็มี ๓ อย่างคือ โสมนัสเวทนา ดีใจ โทมนัสเวทนา เสียใจ
 อุเบกขาเวทนา เฉยๆ เวทนาเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากการสัมผัสขึ้นมา มี
 การสัมผัสอารมณ์ เวทนาจึงเกิดขึ้น

เมื่อมีเวทนา **เวทนาปลุจยา ตณฺหา** เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา
 ตัณหา คือ ความอยากความต้องการติดใจในอารมณ์ สัมผัสอารมณ์ที่ดี
 ความต้องการติดใจในอารมณ์ก็เกิดขึ้น เป็นกามตัณหาเกิดขึ้น แม้ขณะที่
 เกิดทุกข์เวทนาอยู่ ตัณหาก็ก็นำเข้ามาได้ ความต้องการดิ้นรนไปถึงความ
 สุข ความไม่ต้องการในความทุกข์ในขณะนี้ อยากได้ต้องการที่จะหาความ
 สุขที่มันพ้นไปจากความทุกข์เหล่านี้ หรือแม้แต่เกิดอุเบกขาเวทนาคือความ
 เฉยๆ เกิดขึ้น ตัณหาก็ก็นำเข้ามาแทรกได้ คือพอใจในความเฉยนั้นก็ได้ เวลา
 เฉยๆ ตัณหาก็ก็นำพอใจในความเฉยๆ ได้

เมื่อมีตัณหา **ตณฺหาปลุจยา อุปาทานํ** ตัณหาก็ก็นำปัจจัยให้เกิด
อุปาทาน อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิด

อุปาทาน มี ๔ อย่าง ๑) กามุปาทาน ๒) ทิฏฐุปาทาน ๓) สีลพทุ
 ปาทาน ๔) อิตตวาทุปาทาน

กามุปาทาน ก็ยึดมั่นในวัตถุทุกามทั้ง ๖ มีรูป เสียง เป็นต้น คือ
 ความต้องการติดใจในอารมณ์ที่มีความรุนแรงขึ้นก็กลายเป็น อุปาทาน ซึ่ง
 องค์ธรรมมันเหมือนกันระหว่างตัณหากับ กามุปาทาน คือ โลกเจตสิก
 เหมือนกัน แต่ว่าตัณหากับอุปาทานมันแตกต่างกันโดยลักษณะความ

เข้มข้นของความต้องการจิตใจ ถ้าความอยากจิตใจโดยธรรมดา เห็นแล้ว ก็ชอบใจ ได้ยินแล้วก็ชอบใจ ได้กลิ่นแล้วก็ชอบใจ ลิ้มรสแล้วก็ชอบใจ สัมผัสแล้วก็ชอบใจ ตีใจ อย่างนั้นเป็นต้นหา แต่ถ้าเกิดต้องการ ตีใจ แล้วก็ยึดถือไว้ โดยไม่ปล่อยในอารมณ์เหล่านั้น ก็กลายเป็นกามุปาทาน ยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของเรา แล้วก็เกิดความหวงแหน เมื่อมีความหวงแหน ความทุกข์ต่างๆ ก็ตามมา นั้นก็มาจากต้นหา ต้นหาทำให้เกิด กามุปาทาน กามุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่นในกาม **ทิฏฐุปาทาน** ความยึดมั่นในการเห็นผิด เช่น ยึดในความเห็นว่า บุญบาปไม่มี ผลบุญ ผลบาปไม่มี เป็นต้น **สีลัพพตูปาทาน** ความยึดมั่นในการปฏิบัติผิด มีการปฏิบัติเยี่ยงโคและสุนัข เป็นต้น **อัตตวาตูปาทาน** ความยึดมั่นในขั้น ๕ ของตนและของคนอื่น ได้แก่ **สักกายทิฏฐิ** ยึดถือในสักกายทิฏฐิ **ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน** ซึ่งเป็นความเห็นผิดโดยสามัญในปุถุชนทั้งหลาย คือ ในสันดานของปุถุชนก็จะมีความเห็นผิดในอาการเหล่านี้ทั้งนั้น คือ **ความยึดถือในขั้น ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน ยึดว่ารูปเป็นเรา เราเป็นรูป** เห็นรูปกับเราเป็นอันเดียวกัน ยึดถือว่ามีรูป รูปกับเราคนละอันกัน ยึดถือว่ามีเราอยู่ในรูป คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อยู่ในเรา หรือยึดถือว่ามีเราอยู่ในรูป คือมีเราอยู่ในตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างนี้เรียกว่ายึดถือในรูปขั้น ๕ เอาจริงขั้นเป็นอารมณ์ **ยึดถือในเวทนา** คือความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ นั้นว่าเป็นเรา เราเป็นเวทนา เรามีเวทนา เวทนาอยู่ในเรา เราอยู่ในเวทนา **ยึดถือสัญญา** ความจำได้หมายรู้ เราเป็นสัญญา สัญญาเป็นเรา เรามีสัญญา สัญญาอยู่ในเรา เราอยู่ในสัญญา **ยึดถือในสังขาร** ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น นั้นว่าเป็นเรา เรามีสังขาร สังขารอยู่ในเรา เราอยู่ในสังขาร **ยึดถือในวิญญาณ** ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความนึกคิด ว่าเป็นเรา เรามีวิญญาณ วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ นี่เป็นสักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นผิดอยู่ ซึ่งเป็นความเห็นผิดโดยสามัญ คือมีทั่วไปในปุถุชน ถ้ายังเป็นปุถุชน เราจะ

ยังมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่ จะหลุดพ้นจากความเห็นผิดขึ้นมาก็ต่อเมื่อถึง
อริยมรรค ต้องเป็นอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปถึงจะละความเห็นผิด
เหล่านี้ได้ ความเห็นผิดประเภทนี้ยังไม่ขัดขวางต่อการทำกุศล ยังทำบุญ
ทำกุศลได้ อย่างคนปรารถนาจะให้ตัวเองมีความสุขความเจริญ อยากจะ
ให้ตัวเองไปเกิดบนสวรรค์ ก็ยังทำบุญทำกุศล แม้จะเห็นเป็นตัวเป็นตน
ก็ตามยังไม่ขัดขวางต่ออนุญกุศล

แต่ถ้าหากว่าเป็นสัลลพตูปาทาน ความยึดมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิด อันนี้
ไปอธิบายได้ คนยึดมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เช่น
บางพวกเข้าใจว่าเรานี้จะพ้นทุกข์ได้ จะต้องใช้หนี้กรรม เราเกิดมาเพราะมี
บาปกรรมมีอกุศลกรรมอยู่ เราเป็นหนี้ของอกุศลกรรมไว้ เข้าใจว่าการจะพ้น
ทุกข์เราจะต้องใช้หนี้กรรมให้หมด ทำอย่างไรจะใช้หนี้กรรมให้มันหมด ก็ต้อง
ทรมานตัวเองให้ลำบาก มีการปฏิบัติแบบโค แบบสุนัข กินอย่างโค นอน
อย่างโค ถ้ายอย่างโค อย่างสุนัข เพื่อจะใช้หนี้กรรม บางคนก็ไปนั่งตาก
แดดตากฝนให้มันลำบาก คิดว่ามันจะได้หมดกิเลส บางคนก็อดอาหาร
ทรมานร่างกาย คิดว่ามันจะได้หมดกิเลส ก็เข้าใจว่าการอดอาหาร จะทำให้
หมดกิเลส นอนตากแดด นั่งตากแดด ตากฝน อะไรต่างๆ เป็นข้อปฏิบัติที่
จะทำให้หมดกิเลส เป็นสัลลพตูปาทาน เป็นการยึดถือในข้อปฏิบัติที่ผิด
ซึ่งไม่ใช่ทางหลุดพ้น เพราะว่าอะไร เพราะว่า การทรมานร่างกายนั้น ถ้าหาก
ว่าปฏิบัติผิดแล้ว ยึดถือในข้อปฏิบัติที่ผิดก็ไปสู่อบายได้ ในสมัยพุทธกาล
นั้นก็มีการยึดในข้อปฏิบัติที่ผิด ยิ่งเป็นทวิจสุปาทาน ความเห็นผิดที่เป็น
นิยตมิจจาทิฎฐิ ยิ่งหนักใหญ่ ที่บางท่านเข้าใจว่าบุญบาปไม่มี การที่เราได้
รับความสุขความทุกข์ในปัจจุบันนี้ไม่ได้มีเหตุ คือไม่ได้เกิดจากกรรมแต่อย่างใด
ไม่ได้เกิดจากบุญจากบาป หรือว่าเราสัตว์ทั้งหลายจะได้รับความสุขความ
ทุกข์ในกาลข้างหน้า ก็ไม่ได้เกิดจากบุญบาปแต่ประการใด หรือว่าการ
กระทำอะไรลงไปก็ตามก็ไม่ได้เป็นบุญเป็นบาป ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ

ผิดในกามไม่ได้เป็นบาป ให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนาไม่ได้เป็นบุญ เข้าใจว่าทำลงไปก็เป็นเพียงกิริยาที่ทำลงไป ถ้าบุคคลใดมีความเห็นอย่างนี้แล้วก็ยึดถือ บักใจดังลงไปอย่างนั้น เรียกว่า **นิยตมิจฉาทิฏฐิ** เป็นความเห็นผิดที่ร้ายแรงที่จะต้องไปตกอบายอย่างแน่นอน ไม่มีระหว่างคั่น เรียกว่า เป็นกรรมอันหนัก

เมื่อบุคคลมีอุปาทาน อุปาทานก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ อุปาทาน-ปัจจุยา ภโว อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ หรือว่าภาวะ มี ๒ อย่าง คือ ๑) กัมมภาวะ ๒) อุปัตติภาวะ **กัมมภาวะ** หมายถึง การกระทำที่เกี่ยวด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในสิ่งที่ดีและไม่ดี คือเจตนาที่อยู่ในอกุศล และโลกียกุศล **อุปัตติภาวะ** คือความอุปบัติบังเกิดขึ้นเป็นสัตว์ทั้งหลายใน ๓๑ ภูมิ นี้ว่าโดยบุคคลลาภิษฐาน

ภวปัจจุยา **ชาติ** ภพก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ โดยมุ่งหมายเอาเฉพาะกัมมภาวะ กัมมภาวะเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติคือความเกิดขึ้นเป็นสัตว์ทั้งหลายในกำเนิด ๔ อย่าง

กำเนิด ๔ อย่าง คือ

- ๑) **ชลัพพชาติ** การเกิดขึ้นในมดลูก
- ๒) **อณทชชาติ** การเกิดขึ้นในฟอง
- ๓) **สังเสทชชาติ** การเกิดขึ้นในที่ที่มียาง
- ๔) **โอปปาติกชาติ** การเกิดผุดโตขึ้นทันที

สัตว์บางชนิดก็เกิดขึ้นโตทีเดียว บางชนิดก็เกิดในยางเหนียว บางชนิดก็เกิดในไข่ บางชนิดก็เกิดในมดลูก แล้วแต่กรรมที่จะนำไป

ชาติปัจจุยา ชรามรณ โสกะปริเทวะ ทุกขโทมนสสุปปายาส ชาติ
 เป็นปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
 อุปายาส มีเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย แก่ชราที่มองเห็นเช่นผมหงอกฟันหัก
 หนึ่งเดียวอะไรอย่างนี้ ความชราที่ซ่อนเร้นคือแม้แต่เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม
 เป็นสาวนั้น ก็ยังมีความชราในตัว เกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป ความเสื่อมไป
 นั้นแหละมันเป็นความชรา โดยเฉพาะโดยละเอียดแล้ว รูปหรือนามอันใด
 ที่ปรากฏขึ้นแล้วก็จะตั้งอยู่นิดเดียว แล้วก็ดับไป ในสภาวะที่ตั้งอยู่นั้น
 ถือว่าเป็นความชรา อุปาทกขณะ ขณะเกิดขึ้น สภาวะ ตั้งอยู่นิดหนึ่ง
 แล้วก็กัมภักขณะ ดับ (ตาย) ไป ในขณะที่ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งถือว่าเป็น
 ความชรา ฉะนั้นเมื่อมีความเกิดก็นำมาซึ่งความแก่และความตาย และ
 ความเศร้าโศกเสียใจ โสกะคือความเศร้าโศก ปริเทวะได้แก่การร้องไห้รำพัน
 ทุกข์ได้แก่ความไม่สบายกาย โทมนัสได้แก่ความเสียใจ อุปายาสคือความ
 คับแค้นใจ อุปายาสถือว่าเป็นความทุกข์ที่สุด ความโศก ความรำไรรำพัน
 ความคับแค้นใจ ๓ อย่างนี้ท่านอุปมาเหมือนกับน้ำมันที่เคียวอยู่ในกะทะ
 น้ำมันที่ถูกความร้อนครั้งแรกก็เหมือนกับโสกะความโศก น้ำมันที่เดือดก็
 เหมือนกับปริเทวะพิไรำพัน น้ำมันที่มันงวดลงแห้งลงอันนั้นเหมือนกับเป็น
 อุปายาสความคับแค้นใจ อย่างบางคนทุกข์มากๆ ก็เป็นอุปายาส อุปายาสนี้
 เป็นยอดแห่งความเศร้าโศก ทำให้ผู้ที่ได้รับความทุกข์นั้นมีจิตใจแห้งผาก
 ลงทันที ไม่สามารถจะต่อต้านกับความรู้สึกชนิดนี้ได้ มีอาการหนึ่งซึ่ง พูดไม่
 ได้ ร้องไห้ไม่ออก บางทีถึงกับสลบลงหรือกลายเป็นคนเสียสติไป หรืออาจ
 จะทำลายชีวิตตนเองชีวิตผู้อื่น โดยมากก็เกิดจากได้ประสบกับพยสนะทั้ง ๕
 อย่างใดอย่างหนึ่งโดยมิได้นึกฝัน

พยชนะ ๕ อย่างคือ

- ๑) ญาตีพยชนะ ความพินาศไปแห่งญาติ
- ๒) โภคพยชนะ ความพินาศแห่งทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง ยศ
- ๓) โรคพยชนะ ความพินาศด้วยโรค
- ๔) สีสพยชนะ ความพินาศแห่งสี
- ๕) ทิณฺณพยชนะ ความพินาศแห่งความเห็น

ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ก็เกิดจากมีชาติ คือ ความเกิด ในขณะที่มี
ชรา มรณะ เป็นต้นอยู่นั้น ในชั้นสันดานก็มีอาสวะ คือ เครื่องหมักดอง
ของกิเลส มีอวิชชาเป็นต้น เกิดขึ้นอยู่เป็นปัจจัย วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ไม่
จบสิ้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าได้นำมาแสดงโดยกล่าวถึงเหตุปัจจัยเหล่านี้
โดยแสดงถึงเหตุในอดีต เหตุในปัจจุบัน ผลในปัจจุบัน ผลในอนาคต
อวิชชา สังขาร ถือว่าเป็นเหตุในอดีต วิญญาน นาม รูป สฬายตนะ
ผัสสะ เวทนา ถือว่าเป็นผล เป็นปัจจุบันผลที่เกิดขึ้น ตัณหา อุปาทาน
กัมมภาวะ ถือว่าเป็นปัจจุบันเหตุ ชาติ ชรา มรณะ ถือว่าเป็นอนาคตผล
แล้วที่จริงขณะที่อวิชชา สังขาร เป็นอดีตเหตุเกิดขึ้น มันก็มีตัณหา มี
กัมมภาวะเข้าไปรวมด้วย สังขารหรือว่ากัมมภาวะโดยองค์ธรรมแล้วก็คืออัน
เดียวกัน แต่ว่าท่านแยกโดยความเจตนาที่ทำให้เป็นบุญเป็นบาป ในอดีตก็
ถือว่าเป็นสังขาร เจตนาที่ให้เป็นบุญเป็นบาปในปัจจุบันนี้ถือว่าเป็น
กัมมภาวะ ฉะนั้น ในขณะที่เกิดอวิชชา สังขารในอดีต ตัณหา อุปาทานก็ไป
อยู่รวมด้วย และในขณะที่เกิดตัณหาอุปาทานในปัจจุบันนี้ อวิชชา สังขาร
ก็รวมอยู่ด้วย ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นถ้าหากว่าจะให้พ้น
จากความทุกข์ ก็จะต้องเจริญสติกำหนดรู้ ปฏิจสฺมุปบาท ที่กำลัง
ปรากฏเป็นปัจจุบัน กำหนดตรงไหน กำหนดตรงมีการสัมผัสอารมณ์
เกิดเวทนา เกิดตัณหาขึ้นให้กำหนดตรงนั้น ระหว่างอารมณ์ สัมผัส กลิ่น
รส สัมผัส มากระทบกับอายตนะภายในเกิดเวทนาขึ้น ให้เจริญสติกำหนดรู้

ถ้าหากว่าสติรู้ทันมันก็ตัดตัณหาไป ถ้ารู้ไม่ทันตัณหาก็ก่เกิดขึ้น ได้ยินเสียง
 หนึ่ง ถ้ามีสติรู้ทัน ตัณหาก็ก่ไม่เกิดขึ้น ได้กลิ่นมีสติรู้ทัน ตัณหาไม่
 เกิดขึ้น ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกายมีสติรู้ทัน ตัณหาก็ก่ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรา
 ไม่มีสติ ตัณหาก็ก่เกิดขึ้น มีตัณหามากขึ้นก็มีอุปาทาน มีกรรม ก็ทำให้มี
 ภาวชาติต่อไปไม่จบสิ้น ฉะนั้นถ้าหากว่าละตัณหาได้ ละกรรม กรรมหมดไป
 เพราะอุปาทานหมดไป อุปาทานหมดไปเพราะตัณหาหมดไป ตัณหาหมดไป
 เราเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรม จนกระทั่งมีปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญา
 เกิดขึ้นก็ละอวิชชา คือความไม่รู้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน เมื่ออวิชชาดับ
 สังขารก็ดับ สังขารดับวิญญาณก็ดับ วิญญาณดับนามรูปก็ดับ นามรูปดับ
 สฬายตนะก็ดับ สฬายตนะดับผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับเวทนาก็ดับ ตัณหา
 ดับอุปาทานดับ ภาวชาติก็ดับ เมื่อไม่มีภาวชาติ การแก่การตายก็ไม่มี ความ
 เสร้าไคก็เสียใจ บ่นเพ้อรำพันก็ไม่มี คือเป็นอันหลุดพ้นจาก วัฏสงสาร
 ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ ที่เกิดขึ้น
 สัมผัสอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนกระทั่งประจักษ์ชัดตาม
 ความเป็นจริง ก็จะสามารถหลุดพ้นจากอวิชชา พ้นจากวัฏสงสารได้

ตามที่ได้แสดงมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้
 ที่สุดนี้ก็ขอตั้งกัลยาณจิตอธิษฐานใจ บุญบารมีที่อาตมาได้บำเพ็ญอบรมมา
 บุญกุศลที่ญาติโยมทั้งหลายได้กระทำมา จงรวมเป็นตบะ เดชะ เป็น
 พลวปัจจัย ส่งเสริมให้ญาติโยมทั้งหลายได้เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ
 พละ ปฏิภาณ คุณสารสมบัติ มีความประสงค์จําแนงหมายสิ่งใดที่เป็นไปใน
 ทางที่ชอบที่ควรแล้ว ขอความปรารภนานั้นๆ จงทำสำเร็จ และขอจงเป็น
 ปัจจัยต่อการบรรลุมรรคผลนิพพานทุกท่าน เทอญ เอวัง ก็มีด้วยประการ
 ฉะนี้







ល្អាង ១៦



เย ตรณฺติ อนนฺโต สรี
เสตุ กตฺถาน วิสสุทฺธิ ปถฺจจฺจ
กุสุลํ ขโน ๑ พนฺธิ
ติณฺณ เมธาวิโน ขนฺติ

ขนฺธเรฐา ติณฺณขมฺภวํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ
ยํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ
ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ
ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ ฆนํ

พุทธทศกัณฐก ธรรม ภาวนาวิมุตติ





ญาณ ๑๖

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมาภาพจะได้แสดงพระธรรมเทศนา ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ตามหัวข้อที่ได้กำหนดไว้ คือเรื่องญาณ ๑๖ เพื่อให้คณาจารย์ นิสิต และญาติโยมทั้งหลายได้มีโอกาสดัง เพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลังจากที่ยังบรรดานิสิตทั้งหลายได้มาเข้าอบรมปฏิบัติกรรมฐานตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๔ เป็นต้น แล้วก็มาสิ้นสุดวันนี้ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ ก็ถือโอกาสบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่อง ญาณ ๑๖ คือ ลำดับขั้นตอนของวิปัสสนาที่จะเกิดขึ้น ว่าเกิดขึ้นเป็นไปอย่างไร ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไป จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๖ ตั้งแต่โลกียะขึ้นไปจนถึงโลกุตระ ถึงขั้นละกิเลสเป็นสมุจเฉต เป็นไปอย่างไร ก็จะนำมาแสดงพอสังเขป พอเข้าใจ ตามเวลาที่กำหนดให้

หลังจากผู้มีศรัทธาต่อการประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน ได้ลงมือประพฤติปฏิบัติเจริญวิปัสสนา คือตั้งสติกำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง

นอน คู้ เขี่ยด เคลื่อนไหว ทุกขณะ ได้เจริญสติกำหนดให้เป็นไปโดยติดต่อกัน มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณากาย อย่างเช่น ลมหายใจเข้า หายใจออก อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด การก้ม การเงย การคู้เขี่ยด เคลื่อนไหว กำหนดเวทนา การเสวยอารมณ์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ กำหนดจิตที่ขณะคิดนึกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ก็กำหนดที่สภาพจิตใจ จิตเห็น จิตได้ยิน จิตรู้กลิ่น จิตรู้รส จิตรู้สัมผัส จิตคิดนึก มีสติรู้เท่าทันจิต และกำหนดรู้ถึงสภาวะธรรมในจิตใจที่ปรุงแต่งจิตใจ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งในจิตใจต่างๆ มีความเป็นปกติไม่บังคับ มีสติรู้เท่าทันรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ชั่วขณะแวบเดียวๆ ขณะเห็นนิดหนึ่ง ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก มีความติดต่อกันอยู่ ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น

ญาณที่ ๑ เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** เป็นญาณที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องรูปธรรมนามธรรม คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็อย่างหนึ่ง เห็นนามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากระทบกาย มีสติรู้ทัน ก็เห็นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นั่นก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม หรือลม

หายใจที่เข้าออกกระทบโพรงจมูก หายใจเข้าเย็น หายใจออกร้อน เป็นตัวที่ไม่สามารถจะไปรับรู้อะไรได้ มีหน้าที่กระทบแล้วก็สลายไป เป็นรูปธรรม ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรับรู้ลมหายใจ สามารถที่จะรับรู้อะไรได้ ก็ไปรับรู้ลมหายใจเป็นนามธรรม เห็นลมหายใจก็อย่างหนึ่ง เห็นตัวที่เข้าไปรู้ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่า มีปัญญาแยกสภาวะรูปนามได้ ก็จะทำให้เข้าใจว่า ในชีวิตนี้มันไม่มีอะไร ในเนื้อแท้จริงๆ แล้วมีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ในขณะที่จิตไปสัมผัสรูปนามนั้น ก็ไม่มี สัตว์บุคคล ตัวตนอะไรต่ออะไร เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป เจริญสติ กำหนดรูปนามยิ่งขึ้นไป ก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๒

ญาณที่ ๒ เรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** คือ เห็นเหตุปัจจัยของรูป/นาม คือจะเห็นว่า รูปนามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่นขณะที่การก้าวไปๆ การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือ มีจิต จิตปรารภนาจะทำให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหวไป จิตปรารภนาจะยืน กายก็ยืน จิตปรารภนาจะเดิน กายก็เดิน จิตปรารภนาจะนอน กายก็นอน คือลมก็ไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไป รูปที่เคลื่อนไหวเกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่นเสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหู ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่า มันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงเป็นรูปมากระทบกาย ก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรดูรูปนาม เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ญาณที่ ๓ **สัมมสนญาณ** ในสมมสนญาณนี้ก็เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังมา เอาจินตามยปัญญาความตรึกนึกคิดมาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ยังมีสมมุติบัญญัติ มีปัญญาที่ได้จากการได้ฟัง จากการคิดพิจารณาขึ้นมา ก็เกิดเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียรกำหนดดูรูปนามเรื่อยไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ญาณที่ ๔ คือ **อุท্থัพพญาณ** ในอุท্থัพพญาณนี้ ก็แบ่งเป็น ๒ ตอน เป็น**ตรุนอุท্থัพพญาณ**อย่างหนึ่ง กับเป็น**พลอุท্থัพพญาณ**อย่างหนึ่ง คือ เป็นอุท্থัพพญาณอย่างอ่อน กับอุท্থัพพญาณอย่างแก่ คือ ญาณที่ ๔ อย่างอ่อนกับญาณที่ ๔ อย่างแก่ ในขณะที่ญาณที่ ๔ อย่างอ่อน คือตรุนอุท্থัพพญาณนี้ ก็จะทำให้เกิด**วิปัสสนูปกิเลส**ขึ้น ที่จะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง คือทำให้วิปัสสนาไม่เจริญขึ้น จะไม่ก้าวหน้า จะหยุดชะงัก ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น วิปัสสนาก็ไม่เจริญขึ้นทำวิปัสสนากรรมฐานไม่ก้าวหน้า อยู่แค่นั้น เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงขณะนั้นแล้วมันจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้รู้ทัน **วิปัสสนูปกิเลส**นี้ที่จริงมันก็เป็นธรรมฝ่ายดี เช่น ปิฎิ ความสุข ความสงบ เป็นธรรมฝ่ายดี แต่มันเสียตรงที่เกิดความไปยินดีพอใจติดใจในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ ความยินดีติดใจ วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญ

วิปัสสนูปกิเลส ที่จะเกิดมี ๑๐ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ก็คือ **โภการ** โภการ ได้แก่ แสงสว่าง เกิดความสว่างขึ้นที่ตัว จิตใจของบุคคลนั้นจะรู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ที่มันปรากฏขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัวทั่วบริเวณที่มันอยู่ เกิดความยินดีพอใจ เมื่อเกิดความยินดีพอใจ รูปนามก็มองไม่เห็น ไม่เห็นรูปนาม เพราะมันติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามี นิกันติ

ประการที่ ๒ เกิด **ญาณะ** ญาณะก็คือ **ความรู้** เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกที่ตัวเองนั้นรู้อะไรทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิดจะนึกจะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจ ยินดีติดใจในความรู้ของตนที่เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญก้าวหน้า

ประการที่ ๓ ก็คือ **ปีติ** ได้แก่ **ความอิ่มเอิบใจ** จะมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก อย่างแรงกล้า จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ ปีติอิ่มเอิบอย่างมาก แล้วก็เกิดความยินดีพอใจติดใจในปีติเหล่านี้ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

ประการที่ ๔ เกิด **ปัสสัทธิ** คือ **ความสงบอย่างแรงกล้า** จิตใจมีความสงบอย่างมาก มีความนิ่ง ความสงบ ลงไปอย่างมาก แล้วก็เกิดความพอใจเกิดความยินดีติดใจ พอใจในความสงบ ที่จริง ความสงบมันเป็นเรื่องดี แต่มันไปเสียที่เกิดความยินดีติดใจ ตัวความยินดีติดใจเป็นโทษ มักจะเกิดขึ้นถ้ารู้ไม่ทัน พอเกิดแล้ว การเห็นรูปนามก็ไม่เห็น ไปติดอยู่กับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

ประการที่ ๕ เกิด **สุขะ** สุขะ คือ **ความสุขอย่างแก่กล้า** คือความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก แล้วก็เกิดนิกันติ คือความพอใจติดใจในความสบาย เป็นโทษเช่นกัน วิปัสสนาญาณก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๖ เกิด **อธิโมกข์** คือ *ตัดสินใจเชื่อ* เกิดความเชื่อลงไปอย่างมาก เชื่อถือลงไป แล้วก็ยินดีจิตใจในความเชื่อเหล่านั้น ไม่เห็นรูปนามอีกเหมือนกัน

ประการที่ ๗ เกิด **ปักคหะ** คือ *ความเพียรอย่างแรงกล้า* ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก ก็ทำให้ไม่มีความพอดี ก็ไม่เห็นรูปนามต่อไป เพราะเกิดความพอใจจิตใจในความเพียรนั้น

ประการที่ ๘ เกิด **อุปัฏฐานะ** คือ *สติ เกิดสติแก่กล้า* มีความรู้สึกว่าสตินี้คล่องแคล่วว่องไวเหลือเกิน ที่จะกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ารมณต่างๆ ที่มากระทบในส่วนต่างๆ จุดต่างๆ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก แล้วก็เกิดความพอใจจิตใจในสติ ที่มีสติระลึกรู้ได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดีเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้เกิดขึ้น แต่มันไปเสียตรงที่มีนิกัณติ คือมีความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น วิปัสสนาก็ก้าวไปไม่ได้

ประการที่ ๙ เกิด **อุเบกขา** คือ *ความเฉยๆ จิตใจมีความเฉยมาก* ไม่รู้สึกดีใจเสียใจ ใจมีความเฉย แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดนิกัณติ พอใจจิตใจในความเฉยได้ สังเกตได้ยาก มันเฉยแล้วพอใจในความเฉย ไม่โลดโผน วิปัสสนาก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๑๐ **นิกัณติ** *ความยินดีจิตใจ* เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่เจริญ ฉะนั้น ก็เป็นที่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้ก็ดี สติก็ดี มันเป็นเรื่องดีเกิดขึ้นมา แต่มันเสียตรงที่มีนิกัณติ คือความเข้าไปยินดีจิตใจ ทำให้การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ก้าวหน้าเพราะไปติดอยู่แค่นั้น

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ไปจะอย่างไร ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจจิตใจที่เกิดขึ้น สังเกตให้ออกกว่าขณะนี้เกิดความพอใจ เช่นเกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจจิตใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจจิตใจ เกิดปิติ และเกิดความพอใจในปิตีก็รู่ว่านี่พอใจจิตใจ เกิดสติ เกิดปัญญา แล้วพอใจจิตใจ ก็รู้เท่าทันความพอใจจิตใจ ถ้าเกิดการที่เข้าไปรู้เท่าทันลักษณะของความพอใจจิตใจได้ ความพอใจจิตใจนั้นก็พลบหายไป ก็กลับเป็นปกติขึ้น ก็จะก้าวขึ้นสู่อุทัพพญาณอย่างแถม คือ ญาณที่ ๔ อย่างแถม ในญาณที่ ๔ อย่างแถมก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหนเห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากกระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันเกิดดับไปเลย ใจที่คิดนึกกำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏอยู่ เห็นความเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็ว นี่เป็นญาณที่ ๔ จากนั้นถ้าผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละ เพ่งดูรูปนามที่เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป ก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

ญาณที่ ๕ เรียกว่า **ภังคญาณ** ในภังคญาณนี้ จะเห็นแต่ฝ่ายดับ เห็นรูปนามนั้นดับไป ดับไปด้วยความเร็วเพราะรูปนามเกิดดับรวดเร็วดีมาก เมื่อญาณแก่กล้า ความรู้สติปัญญาแก่กล้าเข้าไปทันกับรูปนามที่เกิดดับเร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับๆ ๗ ๗ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ดับไป ท่านอุปมาเหมือนยืนอยู่ในตรอกมองไปปากตรอก ปากตรอกนั้นเห็นรถวิ่งผ่านแวบ ผ่านไปๆ ๗ ๗ เห็นแต่ฝ่ายดับๆ หรือหมดไปๆ นี่เป็นญาณที่ ๕ เมื่อมีความเพียร ไม่ทอดทิ้ง กำหนดดูไปเรื่อยๆ เห็นรูปนาม ดับไป ดับไป ดับไป ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๖

ญาณที่ ๖ เรียกว่า ภยญาณ จะเห็นรูปนามที่มันดับไปนั้น แต่เกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว เห็นว่ามันเป็นภัย ก่อนนั้นเคยหลงไหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูปนามที่ประกอบเป็นอัตภาพเป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูปนาม ปัญญาจะเห็นว่ามันดับอยู่อย่างนี้ มันย่อยยับ ต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มันมีแต่ความดับไป ดับไป มันรู้สึกว่าเป็นภัย เป็นภัยเสียแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมรณเสียแล้วในชีวิตนี้ เป็นภัย

ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ ก็เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้วยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก

ญาณที่ ๘ คือ นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณนี้ จะรู้สึกเบื่อหน่าย ในเมื่อรูปนามเป็นภัยเป็นโทษมันก็รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ได้ติดใจเลยในรูปนามนี้ มันน่าเบื่อจริงๆ แต่ก็ไม่หนีไม่ทอดทิ้ง ก็ยังคงดูต่อไป แต่บางคนก็อาจจะเลิกรา เบื่อมากๆ เข้า เมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ ๙

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ ในกองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ ๑๐

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ในปฏิสังขาญาณนี้ มันจะหาทางว่า ทำอย่างไรถึงจะพ้นได้ ในเมื่อตอนแรกมันใคร่จะหนี พอถึงญาณอันนี้ก็หาทางที่จะหลุดพ้นให้ได้ เมื่อเพียรพยายามต่อไป ก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑๑ **สังขารุปกชาญาณ** สังขารุปกชาญาณนี้มี **ลักษณะ** **วางเฉยต่อรูปนาม** คือเมื่อกำหนดรู้ หาทางหนี หนีไม่พ้น ยังไงก็หนีไม่พ้น ก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ ทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเกิดเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้ สภาวะของจิตใจจะดิ้นรนไม่ต้องการ จะกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ใน วิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารุปกชาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือยังมีความรู้สึกอยากจะหนี อยากจะให้พ้นๆ สภาวะของจิตยังไม่อยู่ใน ลักษณะที่ปกติจริงๆ มันก็หลุดพ้นไม่ได้ แต่เมื่อมันดูไปจนถึงแก่กล้าแล้ว ไม่มีทาง ก็ต้องวางเฉยได้ ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษ น่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้น มันก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส แทบจะขาดใจ มันก็วางเฉยได้ เมื่อวางเฉยได้มันก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๒

ญาณที่ ๑๒ **อนุโลมญาณ** เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของ **อริยสัจจ์**ที่จะสอดคล้องต่อไปใน **โลกุตตรญาณ** จากนั้นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๓ เรียกว่า **โคตรภูญาณ**

ญาณที่ ๑๓ **โคตรภูญาณ** คือ ญาณที่มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชน **ก้าวสู่ความเป็นอริยะ** ในขณะนั้นจะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนามไปรับนิพพาน เป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกียะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกียะ แต่มันไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็เกิดมัคคญาณขึ้นมา

ญาณที่ ๑๔ **มัคคญาณ** มัคคญาณนี้เป็น **โลกุตตรญาณ** จะ **ทำหน้าที่ประหารกิเลสระดับอนุสัยกิเลส** ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุม พร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๕ **ผลญาณ** ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒
ขณะ เป็นผลของมัคคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ
แล้วก็ดับลง

ญาณที่ ๑๖ **ปัจจุเวกขณะญาณ** ญาณพิจารณา มรรค ผล
นิพพาน เป็นโลกียญาณ ญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไร
มา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้พิจารณามรรคที่ตนเองได้
พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนมีหลักปรีชา
ก็จะพิจารณากิเลสอันใดที่ละไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคน
ไม่มีหลักปรีชา ก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณก้าวขึ้น
สู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจุเวกขณะญาณนี้
ท่านก็อุปมาให้ฟังเหมือนกับบุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็
โหนเถวรัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรง วิ่งมาด้วยความไว แล้วก็
เหินยวเอาเถวรัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไปก็เหมือนเป็นอนุโลม
ญาณคล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถวรัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้น
เหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกียะได้แก่รูปนาม ไปรับ
นิพพานซึ่งเป็นโลกุตตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะที่ตกลง
ถึงพื้นเหมือนเป็นมัคคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ก็เป็นผลญาณเกิดขึ้น
หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตตระมันเป็นธรรมที่
พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงเท่านั้นจึงจะแจ่มแจ้ง เพราะมันเป็นเรื่องที่เราได้
เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่าง
ลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชนก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก
เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิดความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วน
สภาพโลกุตตรธรรมที่พ้นโลกนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะ
ทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

นี่ก็เป็นการแสดงลำดับความเป็นไปของสังขารของวิปัสสนาญาณที่ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็ได้สำเร็จเป็นโสดาบัน ก็เลสยังไม่หมดแต่ว่าตัดออกไปได้บางส่วน แต่ส่วนไหนที่ตัดขาดไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจอีกเลย เช่น ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ความโลภที่ประกอบไปด้วยความเห็นผิดหมดไปเลยจากจิตใจ จะมีเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง แต่ว่าก็ยังมีความโลภบางอย่าง มีโทสะบางอย่าง แต่ว่าไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะกระทำอกุศลกรรมชนิดที่จะนำไปสู่อบาย โสดาบันนี้ ศีล ๕ จึงบริสุทธิ์ จะไม่ล่วงศีล ๕ เป็นเด็ดขาด แต่ก็ยังมีความโลภ ยังมีความโกรธ แต่ว่าไม่มีความอาฆาตมาดร้าย ไม่มีความตระหนี่ นี่เป็นลักษณะของโสดาบัน ก็เท่ากับทำลายภพชาติไปมากมาย การที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ก็จะเกิดอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ ถึงแม้จะขาดความเพียร เกิดไปๆ ๗ ชาติ ยังไงก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากบุคคลได้เพียรพยายามต่อไป สามารถที่จะดำเนินผ่านญาณ ๑๖ อีกรอบหนึ่งก็ลักษณะเดียวกัน ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็น สกทาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็น อนาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็หมดสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสขบุคคล ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป พ้นทุกข์

ฉะนั้น ในขั้นตอนนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจให้ดี ส่วนนั้นปลายก็เป็นไปสอดคล้องของมันไปเอง ขอให้เราทำถูกในขั้นต้น คือมีสติกำหนดรู้รูปนามให้ตรงรูปนามที่เป็นปัจจุบัน เราจะเห็นว่าในญาณทุกญาณที่จะส่งไปถึงโลกุตตรญาณนั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จะมีรูปนามเป็นอารมณ์ทั้งนั้นเลย มีรูปนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์ ฉะนั้นรูปนามจึงเป็นทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนาจะต้องมี

รูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าขณะใดอารมณ์ตกไปจากรูปนามไปดูลักษณะอื่น ก็แสดงว่าตกไปจากทางของวิปัสสนา เช่น ไปดูภาพนิมิต ไปอยู่กับความว่าง ไปติดอยู่กับความสงบ ไม่เห็นรูปนาม มันก็ไปได้แค่นั้น ฉะนั้นจุดยืนของวิปัสสนาคือมีรูปนามเป็นอารมณ์ตลอดเวลา เราก็เพียรพยายามที่จะกำหนดรู้เท่าทันรูปนามที่เกิดขึ้นให้ได้ปัจจุบันๆ ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ ฉะนั้นขั้นต้นเป็นส่วนสำคัญที่จะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม คือ สมมุติบัญญัติ เพื่อกำหนด จะได้ปล่อยวางจากสมมุติบัญญัติคือชื่อต่างๆ ภาษา รูปร่าง ความหมาย ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป กำหนดให้ตรงปรมาตม์ และให้ได้ปัจจุบัน และเข้าไปสู่ความปกติ ไม่บังคับ ไม่เคร่งเครียด มันก็จะเห็นธรรมชาติ เห็นความเป็นจริงของชีวิต

ตามที่ได้แสดงมาวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ



นิวรรณ์ ๕





พระพุทธพจน์

พณฺหํ อปฺลํ จิตฺตํ
ทฺรทฺทํ ทฺนฺนินฺดารยํ
อฺชฺ ฏโรติ เมธาวิ
อฺชฺกาโร เตชฺห

ผู้มีปัญญา สามารถควบคุมจิตที่ดิ้นรน
ออกแฉก ระว่างยาก ห้ามได้ยาก ให้แน่แน่วได้
เหมือนช่างศร ดัดลูกศร
ให้ตรงแน่วได้ ฉะนั้น

พุทธทศนีภาย คาถาธรรมบท





นิวรรณ์ ๕

นมตุณฺรตนฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้
จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องที
กำหนดไว้คือ เรื่องนิวรรณ์และกิเลส คำว่า นิวรรณ์ ก็หมายถึงธรรมชาติที่
กันที่ขวางความดีไว้ นิวรรณ์เป็นตัวกันไม่ให้ความดีเกิดขึ้น ความดีที่กระทำ
อยู่เมื่อถูกนิวรรณ์กั้นอยู่ ความดีนั้นก็ต้องหมดไป นิวรรณ์นั้นท่านแสดงไว้เป็น
นิวรรณ์ ๕ ก็มี เป็นนิวรรณ์ ๖ ก็มี หรือถ้าแยกละเอียดแล้วก็จะมากกว่านั้น

ประการที่ ๑ ก็คือ กามฉันทนิวรรณ์ ก็คือ ธรรมชาติที่เป็นเครื่อง
กันความดี ได้แก่ ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์ คำว่ากามคุณ
อารมณ์ก็หมายถึง รูปสวຍ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่ดี
กามคุณอารมณ์เป็นตัวอารมณ์ แต่ตัวที่เข้าไปยินดีติดใจเป็นตัว
กามฉันทนิวรรณ์ ตัวอารมณ์คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่
น่าปรารถนานั้นอย่างหนึ่ง ตัวที่เข้าไปยินดีติดใจนั้นก็อย่างหนึ่ง รูป รส

กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น เป็นเพียงอารมณ์ ไม่ใช่ไปโทษรูปสวय เสียงไฟเราะ อย่างบางคนไปบอกว่ำนั่นคือตัวกิเลสบ้าง ไปเห็นรูปสวयๆ บ้าง บอกว่ำนั่นคือตัวกิเลส ที่จริงแล้วไม่ถูก กิเลสมันอยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่อารมณ์ พระอรหันต์ท่านก็เห็นเหมือนกัน พระอรหันต์ท่านก็เห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไฟเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่ดีเหมือนกัน แต่ท่านไม่มีความรู้สึกยินดีพอใจติดใจ ฉะนั้นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น เป็นเพียงอารมณ์ ท่านใช้คำว่ากามคุณอารมณ์ มีคำว่าคุณอยู่ด้วย จึงไม่ใช่กามโทษ ใช้ **คำว่ากามคุณที่จริงมันมีคุณ** เพราะว่ามันเป็นผลของบุญ ใครๆ ก็ปรารถนา ไม่มีใครเลยที่จะไม่ปรารถนารูปสวย เสียงไฟเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ทุกคนปรารถนาทั้งนั้น คนที่จะได้รับก็ต้องมีบุญ ทำบุญไว้จึงมาได้เห็นภาพดีๆ มาได้ยินเสียงไฟเราะ ได้กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสดีๆ ต้องมีบุญกุศลไว้เมื่อไปรับสัมผัสอารมณ์ที่ดีนั้นแล้วก็เกิดความยินดีติดใจ ความยินดีติดใจ อันนี้ต่างหากเป็นตัวกามฉันทนิเวรณ องค์ธรรมก็คือ โภคะเจตสิก ความโลภ ความต้องการติดใจในอารมณ์เป็นโลภะแล้ว

ฉะนั้นก็ขอให้ทำความเข้าใจว่าขณะที่เห็นภาพสวยๆ ได้ยินเสียงไฟเราะแล้วเกิดความยินดีติดใจ ขณะนั้น โลภะเกิดขึ้นแล้ว อกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่เรียนก็จะคิดว่าไม่ได้มีอะไร ไม่ได้เป็นอกุศล พอเราได้ศึกษารู้ว่า อ้อ นี่เป็นอกุศล และได้เป็นผู้เจริญสติก็จะเห็นสภาวะของความยินดีติดใจนั้นจะมีความดิ้นรนอยู่ ไม่มีความสงบ ไม่มีความเป็นปกติ นักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปเกิดกามฉันทะขึ้นมา บางทีการปฏิบัตินั้นก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ก็สืบเนื่องมาจากความตรึกนึกคิดนั่นเอง ถ้าไม่มีการปรุงแต่งนึกคิดไปเป็นมโนภาพ เป็นเหตุการณ์ต่างๆ แล้ว ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์นั้นก็ไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นกามฉันทะไม่ได้หมายถึงในเรื่องของกาม ในเรื่องของเพศอย่างเดียว ความพอใจติดใจในรูปสวย เสียงไฟเราะ กลิ่นหอม นั่นก็เป็นกามฉันทะ **ต้องมีสติรู้เท่าทันเมื่อเกิดขึ้น** อย่าปล่อยยให้จิตคิดปรุงแต่งไปใน

เรื่องต่างๆ มิฉะนั้นกามฉันทะมันก็เกิดขึ้น ต้องคอยระลึกรู้เท่าทันความคิด ความตรึกนึกคิด เมื่อเกิดกามฉันทะขึ้นมาแล้วก็กำหนดรู้สภาวะของ กามฉันทะนั้น มันก็จะสงบตัวลง

ประการที่ ๒ พยาบาทนิเวศน์ ธรรมชาติที่กั้นความดี คือ ความ พยาบาท ความโกรธ องค์ธรรมก็คือ โทสะเจตสิก อยู่ในโทสมูลจิต ๒ อันนี้ก็ เกิดขึ้นในจิตใจของปุถุชน เวลามันเกิดขึ้นแล้วมันก็กั้นความดีไปหมด แทนที่จะปฏิบัติธรรม พอเกิดความโกรธความคับแค้นใจขึ้นมา ก็เลิกปฏิบัติ ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดรู้เวลาเกิดความโกรธขึ้น มีสติรู้ลักษณะความโกรธ ก็เป็น ธรรมชาติชนิดหนึ่ง

ประการที่ ๓ ถีนมิทธนิเวศน์ ความหดหู่ท้อถอยในอารมณ์ ตัวนี้ที่ ทำให้ง่วงได้ ฉะนั้นเราต้องสังเกตดู เรื่องการปฏิบัติ สิ่งที่น่าปฏิบัติหนีไม่พ้น ก็คือเรื่องของความฟุ้งกับเรื่องของความง่วง เป็นปัญหา เป็นนิเวศน์ที่จะ ต้องเกิดขึ้น ความง่วงเกิดขึ้นอย่างไร ต้องสังเกตดู อาจจะเกิดขึ้นจากการ บริโภคอาหารมากเกินไป เราก็ต้องพิจารณาว่า มันง่วงจากการที่เราบริโภค อาหารมากเกินไปหรือเปล่า เวลายังไม่ได้กินอาหารมันไม่ง่วงแต่พอหลัง อาหารก็รู้สึกจะง่วง แสดงว่าอาหารนั้นมากเกินไป เราก็ต้องแก้ไขบริโภค ให้น้อยลง อย่าให้มากเกินไป อย่าให้น้อยเกินไปนัก อันนี้ต้องพิจารณา ต้องสังเกต ความง่วงอีกอย่างก็เกิดจากการบังคับจิต นี่ก็ทำให้ง่วงเหมือนกัน การไปบังคับจิต การที่เราไปเพ่งกำหนด พยายามที่จะรู้เท่าทันจิตใจ มันก็ทำให้ง่วงได้ คือมันเพื่อย จิตมันเพื่อย มันอ่อนเพลีย เราไปบังคับ ไปเพ่งมันมากมันเพลีย ความอ่อนเพลียก็ทำให้เกิดความง่วง ฉะนั้นก็ต้อง ปล่อยๆ วางๆ ลงไปบ้าง อีกอย่างความง่วงที่เกิดจากการที่จิตมันไม่มี การงาน คือมันเกิดความเคลิ้มๆ สงบ ตัวนี้แหละ มันเคลิ้มๆ ลงไป ไม่มี วิตกที่จะรับรู้อารมณ์ต่างๆ มันไม่มีการงาน มันก็ขาดสติ พอขาดสติจิตก็

ลงสู่ภวังค์ ลงสู่ความหลับสับสนไป เพราะว่ามันไม่มีความรู้สึกนึกคิด มันเกิดสมาธินั้นแหละ แต่มันไปทางเคลิ้มลงไปแล้วก็เกิดขาดสติ ขาดสติ มันก็ลงสู่ภวังค์ ถ้าหากเราสังเกตว่าความง่วงที่เกิดจากลักษณะอย่างนี้ ก็ลองแก้ไขดูหลายๆ อย่าง เช่น แก้ไขโดยการยกจิตให้สูงขึ้น คือเอาจิตมารับรู้ในส่วนสูงๆ ของกาย เช่นตั้งสติระลึกจิตไว้ที่ท้ายทอย เพ่งไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก เพ่งอยู่อย่างนั้น ให้จิตมันผ่อนคลาย คือถ้าหากว่าเอาจิตลงต่ำ เช่นเอาจิตไปเพ่งไว้แถวหน้าท้องต่ำๆ จิตมันไม่เบิกบาน ไม่ผ่อนคลาย ถ้าเพ่งไว้สูงๆ จะเกิดความผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ลองไปใช้ได้ อีกอย่างหนึ่งก็หางานให้จิต ถ้าเกิดความง่วงจากการที่จิตมันไม่มีงาน มันไม่มีความรู้สึกนึกคิด ก็หางานให้จิต หางานให้จิตทำอะไร เช่น พิจารณาธรรม หาข้อธรรมะอันใดอันหนึ่งมาพิจารณา วิพากษ์วิจารณ์ วินิจฉัยในธรรมะนั้น ให้จิตมันมีภาระงานขึ้นก็ทำให้เกิดการคลายความง่วงได้ อีกวิธีหนึ่งก็ลองหัดรวมจิตให้เป็นหนึ่ง รวมจิตให้เป็นเอกคือเอาจิตเพ่งไว้ที่ใจ กำหนดจิตไว้ที่จิตใจ เพ่งให้มันเกิดความร้อน ให้มันเกิดพลังขึ้น มันก็จะทำให้หายง่วงได้เหมือนกัน อีกอย่างหนึ่งก็ลองใช้วิธีการอัดลมหายใจเข้าไป ถ้ามันง่วง สูดลมหายใจเข้าไปเต็มที่อัดไว้ แล้วค่อยๆ ผ่อนออกมา แล้วก็ทำความรู้สึกคลายง่วงออกมา อันนี้ก็จะหายง่วงได้ อัดเข้าไปเต็มที่ มันหายใจไม่ออกขึ้นมาเดี๋ยวมันก็หายง่วง นี่ก็เป็นวิธีที่จะแก้ไขความง่วงที่เกิดจากการที่จิตมันขาดการงาน จิตมันเคลิ้มๆ ก็ต้องใช้วิธีการต่างๆ เหล่านี้ ความง่วงอีกอย่างก็เกิดจากการที่มีความท้อแท้ มีจิตใจท้อแท้สิ้นหวัง มองไม่เห็นผลของการปฏิบัติ ปฏิบัติก็ไม่เห็นผลอะไร ไม่ได้สมาธิ ไม่ได้สติปัญญา เกิดความท้อถอย เบื่อจคร้าน ความง่วงก็เข้ามาได้ ก็ต้องเข้าหากัลยาณมิตรผู้ที่จะแนะนำ ผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ที่เขามีความเพียร เขายืนยันจนจนกระทั่งกรรมฐาน เพื่อจะช่วยให้เราได้เกิดความเพียรบ้าง หรือยอมให้เขาตักเตือน ยอมให้กัลยาณมิตรดูว่ากล่าวตักเตือน ยอมให้เขาว่าบ้าง เราจะได้มี

ความเพียร จะได้ไม่ทอดอย จะได้ไม่ว่าง

ประการที่ ๔ คือ **อุทัจจกุกกุจจนิวรรณ์** อันนี้เป็น ๒ ธรรมชาติรวมเป็นข้อเดียวกัน **อุทัจจจะ** เป็นความฟุ้งซ่าน **กุกกุจจะ** นั้นเป็นความรำคาญใจ ฟุ้งซ่านกับรำคาญใจมันคนละอย่างกัน ฟุ้งซ่านเป็นไปพร้อมด้วยโลภะก็ได้ เป็นไปพร้อมด้วยโทสะก็ได้ แต่ความรำคาญใจเป็นไปพร้อมกับโทสะเท่านั้น อย่างในขณะที่เกิดความโลภ โลภมากอยากจะได้ อย่างนั้นอยากจะได้ อย่างนี้ มันก็ฟุ้งซ่านได้เหมือนกัน อย่างนักปฏิบัติที่หวังจะทำให้มันสำเร็จจะให้มันได้อย่างนั้น จะให้มันได้อย่างนี้ มันก็ฟุ้งได้ ความปรารถนา อำนาจของโลภะฟุ้งได้ แต่ฟุ้งพร้อมด้วยโทสะก็แน่นอน เวลาโกรธเคืองใครมันก็ฟุ้งไป ส่วนรำคาญใจนั้นมันจะเกิดพร้อมกับโทสะ รำคาญใจในบาปที่ได้ทำไปแล้ว เราไม่น่าทำบาปอันนั้นเลย เราไม่น่าทำผิดอันนั้น รำคาญใจ หงุดหงิดใจ หรือในบุญที่ยังไม่ได้ทำ จะทำกรรมฐานให้ได้หรือความดีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ทำ เกิดความรำคาญใจ อันนี้ก็กั้นความดีไว้ **ความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นบางครั้งเกิดจากการที่เราไปเพ่งเกินไป บังคับจิตมากเกินไป** ในการทำความเพียร บางครั้งเราไปบังคับจิต จิตมันก็ดิ้นรน ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เหมือนเราจับสัตว์ไปกักขังเอาไว้ เช่น จับเอาโคมากักขังไว้ มันก็ดิ้นรน ฉะนั้น **บางครั้งเวลาเกิดความฟุ้งซ่านมากๆ บางที่ต้องปล่อย ปล่อยให้มันฟุ้งไปให้เต็มที่** กำหนดยังไงก็ไม่อยู่ ประคองปลอบใจก็ไม่อยู่ บางครั้งก็ต้องปล่อย อุปมาเหมือนเด็ก เด็กบางครั้งเมื่อร้องขึ้นมา บางที่เราก็ต้องใช้ชู้ เด็กบางคนชู้แล้วมันก็เงียบ แต่เด็กบางคนชู้มันก็ไม่เงียบ ต้องปลอบโยนหาของล่อของอะไรให้มันก็เงียบ แต่บางคนปลอบก็แล้ว ชูก็แล้ว มันก็ยังร้องอยู่อย่างนั้นแหละ พี่เลี้ยงเขาทำยังไงก็ต้องปล่อย ปล่อยให้มันร้องไป เดียวมันก็เหนื่อยมันก็หยุดร้องเองแหละ ไม่ร้องไปตลอดทั้งวันได้ จิตใจนี้เหมือนกัน บางครั้งกำหนดพยายามเพ่งดูมันก็ไม่สงบ ประคองแล้ว ปลอบก็แล้ว ก็ไม่สงบ มันฟุ้งไปฟุ้งมากก็ปล่อย

๕. **วิจิกิจจา** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการในธรรม
ทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัย

สิ่งที่งามก็ดี อารมณ์ที่งามก็ดี ชื่อว่า สุกนิมิต การใส่ใจโดยไม่มีอุปาย
การใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข
ในสิ่งที่มีโทษตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ชื่อว่า **อโยนิโสมนสิการ**
การใส่ใจโดยไม่แยบคาย

เหตุที่ทำให้ละนิรณ

๑. **กามฉันทะ** ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการ *การใส่ใจโดยแยบคาย*
ในอสกนิมิต กำหนดหมายในความไม่งาม อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ
เพื่อละกามฉันทะ คือ

๑. การถืออสุกนิมิตเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนื่องๆ ซึ่งอสุกภาวนา
๓. การรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๔. การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
๕. การมีกัลยาณมิตร
๖. เจรจาแต่เรื่องที่เป็นสัพปายะ

อีกอย่างหนึ่ง ไม่ดำริ (คิดนึก) ไปในทางกาม กามก็เกิดขึ้นไม่ได้
ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน เจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่า
เจ้าเกิดจากความดำริ เราจะไม่ดำริถึงเจ้าอีก ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้
เจ้าไม่มีแก่เราอีกต่อไป”

๒. **พยาปาทะ** ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติ
แผ่เมตตา อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละพยาบาท คือ

๑. การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนืองๆ ซึ่งเมตตาทาวนา
๓. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน
๔. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
๕. การมีกัลยาณมิตร
๖. การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว”

๓. **ถีนมิทตะ** ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี **อารภธาตุ** ความเพียรเริ่มแรก เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละถีนมิทตะ คือ

๑. การกำหนดนิมิตในโกชนะส่วนเกิน
๒. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
๓. การใส่ใจถึง**อาโลกสัญญา** คือ *ความสำคัญว่าสว่างๆ*
๔. การอยู่กลางแจ้ง
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่ม ความเพียรมีอยู่ ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทตะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละถีนมิทตะที่เกิดขึ้นแล้ว”

๔. อุทัจจกุกุกุจะ ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจ
อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละอุทัจจกุกุกุจะ คือ

๑. ความสดับมาก
๒. ความสอบถาม
๓. ความชำนาญในวินัย
๔. ความคบผู้เจริญ
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความสงบแห่งใจมี
อยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจนั้น นี่เป็นอาหารเพื่อ
ความไม่เกิดแห่งอุทัจจกุกุกุจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละอุทัจจกุกุกุจะ
ที่เกิดขึ้นแล้ว”

๕. วิจิกิจฉา ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรม มีกุศล เป็นต้น อีก
อย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละวิจิกิจฉา คือ

๑. ความสดับมาก
๒. ความสอบถาม
๓. ความชำนาญในวินัย
๔. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล
อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ไม่ควรเสพ ธรรมที่ทราบที่
ประณีต ธรรมนี้เทียบด้วยของดำ ของขาวมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโ

มนสิการในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งวิกิจจนาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละวิกิจจนาที่เกิดขึ้นแล้ว”

วิธีพิจารณานิรวรณ ตามแนวธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. เมื่อกามฉันทะ มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิต
๒. เมื่อกามฉันทะ ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะไม่มี ณ ภายในจิต
๓. ความที่กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
๔. ความละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
๕. ความที่กามฉันทะอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

* ข้อพยาบาทะ ถีนมิททะ อุทฺธัจจกุกกุจจะ และวิกิจจนา ก็ทำนองเดียวกัน

เรื่องนิรวรณก็ได้แสดงมาพอเป็นเค้าย่อๆ





กิเลส

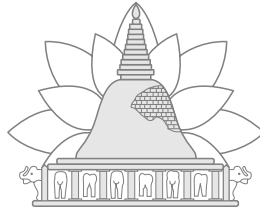


เทพพา เอ สุชี เสด็จ พราหมณ์ ประนิพพุโต
โย น อธิปัตติ กาเมศ สัตถุโต นริปติ
เทพพา ลาตติโย เจตวา วิเนยเย หหเย ทร์
อุปสนโต สุชี เสด็จ สมนติ บบปยุย เจตเสติ

ผู้ดับกิเลสได้แล้ว เป็นผู้ไม่ติดอยู่ในภามทั้งหลาย
เป็นผู้เยือกเย็น หมดอุปธิ (ตัณหา)
ตัดเครื่องข้องทั้งปวง ถึงความสงบใจ
ย่อมอยู่สบาย เป็นสุขทุกเมื่อ

อังคุตตรนิกาย ตักขิภาต หัตถกสูตร





กิเลส

คำว่า **กิเลส** ก็หมายถึง **เครื่องเศร้าหมอง** ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง คือ ถ้าบุคคลใดมีกิเลส ก็ทำให้จิตเจตสิกนี้เศร้าหมองรวมทั้งรูปด้วย เช่น รูปกาย ใบหน้าหน้าตาก็เศร้าหมองไปด้วย อย่างคนที่เกิดโทมนัส เกิดโทสะ หน้าตาก็ซึ่งเครียด ไม่เป็นที่น่ายินดี ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ด้วย เวลาคนที่มีกิเลสมีโทสะ จิตใจเร่าร้อน จิตใจเศร้าหมอง กิเลส นั้นท่านแสดงไว้ ๑๐ ประการด้วยกัน

ประการที่ ๑ **โลภะ** ตัวโลภะ คือ *ความโลภ ความต้องการติดใจในอารมณ์* แม้แต่ได้ยินดีเสียใจเพราะเกิดความยินดีพอใจ โลภะก็เกิดขึ้นแล้ว นั่งกรรมฐานพอมันปวดเมื่อย มันก็อยากจะไปเสวยความสุข ไม่อยากจะได้รับทุกข์อันนี้ ขณะนั้นก็มีโลภะเกิดขึ้นแล้ว โลภะเกิดขึ้นพร้อมด้วยอุเบกขาที่มี ความโลภเกิดขึ้นพร้อมด้วยความดีใจก็มี ความโลภเกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉยๆ ก็มี ไม่ใช่ว่าโลภแล้วดีใจเสมอไป อย่างในกรณีที่เรานั่งกรรมฐาน มันปวดมันเมื่อยอยู่เนี่ย มันก็เกิดอยากจะไปนอน อยากจะเสวย

ความสุขในอริยาบทอื่น แต่จิตใจในขณะนั้นจะรู้สึกดีใจอะไร เพราะว่า มันกำลังปวดเมื่อยอยู่ มันก็จะโง่โง่แบบเฉย หรืออย่างเราเดินไปในห้างสรรพสินค้า นั่นก็สวญนี่ก็ดี ตู๋เย็น พัดลม ทีวี ไอ้ โทรศัพท์ อยากได้มัย อยากได้เป็นความโง่แล้ว แต่มันไม่ได้ดีใจอะไร เพราะอะไร เพราะมันรู้ว่า ไม่มีเงินจะซื้อมันก็เฉยๆ อยากได้แต่เฉยๆ อย่างพอไปเห็นเงินในธนาคาร เป็นปึกๆ คนนับเงินไม่มีใครที่จะไม่อยากจะ แต่พนักงานเขาก็เฉยๆ เขา ไม่ได้ยิ้มแย้มอะไร เพราะอะไร เพราะเขารู้ว่าไม่ใช่ของเขา เอามาไม่ได้ โง่แต่เฉยๆ ถ้าเราสังเกตจิตใจมันก็จะมียอยู่ ความโง่พร้อมกับความดีใจ บ้าง ความโง่พร้อมกับความเฉยๆ บ้าง

ประการที่ ๒ โทสะ โทสะก็คือ ความโกรธ เพียงแต่จิตไม่แหล่ขึ้นก็เป็นโทสะแล้ว ถ้าไม่สังเกตไม่รู้หรอก จิตมันขุนมัว นั่งปฏิบัติอยู่จิตมันขุนมัว สังเกตดูมีแล้วโทสะ

ประการที่ ๓ โมหะ โมหะก็คือ ความหลง ความเียง หรือว่าไม่รู้ คือ ไม่รู้ตามความเป็นจริง รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ สิ่งที่ไม่ควรไม่รู้ นี่คือโมหะ มันไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรนะ โมหะนี้มันรู้เหมือนกันแต่ไปรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ แต่สิ่งที่ควรไม่รู้ สิ่งที่ไม่ควรรู้ เช่น สมมุติบัญญัติ สามารถจะสร้างระเบิด ยุทธโศภณกรรมที่จะกดปุ่มชนิดเดียวฆ่าคนเป็นแสนได้ อย่างนั้นท่านก็ยังว่าเป็น โมหะ มันรู้ รู้ที่จะฆ่าคน รู้ที่จะทำลายคน ไม่ใช่รู้ในการที่จะดับทุกข์ได้ แต่สิ่งที่ควรรู้คืออะไร ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น ไม่รู้ นั่นคือ อวิชชา โมหะมันก็คอยเกิดขึ้น เวลาปฏิบัติไปโมหะมันคอยจะเข้ามาแทรก มันคอยจะเผล เผลต่อว หลงลืมสติคือโมหะ ฉะนั้น สติกับโมหะนี้มันต้องต่อสู้กัน เหมือนคนสองคนที่จะแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าหากว่าสติมันไวกว่า โมหะก็ตกเก้าอี้ไป จิตใจก็ปลอดโปร่งมีสติ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็ขึ้นนั่งเก้าอี้ครอบงำจิตใจให้หลง

ให้เปลอ ให้ลืมไป ฉะนั้นสติจะต้องฝึกให้ทัน แย่งกันที่ไหน อะไรเป็นก้ำอื่
ก็คือ ปัจจุบันธรรมของรูปนามเป็นสนามรบสู้กันระหว่างฝ่ายอธรรมกับ
ฝ่ายธรรม ถ้าหากว่าสติฝ่ายธรรมแพ้ อธรรมครอบงำจิตใจ บริวารของอธรรม
ทั้งหลายก็เข้าครอบงำหมด บ้านเมืองนั้นก็มืดมนไปหมด จิตใจของบุคคล
นั้นก็มืดมน ถ้าสติครอบงำ จิตใจก็เบิกบานผ่องใส ธรรมฝ่ายกุศลก็เกิดขึ้น
ฉะนั้นต้องคอยรู้เท่าทัน เวลาเปลอก็รู้ว่าเปลอ เวลามีสติก็รู้ว่ามีสติ
ให้เห็นลักษณะความต่างกัน

ประการที่ ๔ **มานะ** ความเย่อหยิ่งถือตัว อันนี้ก็สำคัญ ถือตัวเอง
ใครจะมาแตะต้อง ใครจะมาพูดจากร้าวร้าวอะไรนิดอะไรหน่อยไม่ได้ มัน
มีความถือตัว ก็ต้องรู้เท่าทัน

ประการที่ ๕ **มิจฉาทิฏฐิ** ความเห็นผิด มีความเห็นผิดไปว่า บุญ
ไม่มี บาปไม่มี ผลบุญผลบาปไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว อันนี้
เป็นความเห็นผิดที่มีโทษ อย่างคนที่เกิดความเห็นผิดร้ายแรงที่เรียกว่า
นิยตมิจฉาทิฏฐิ นียตมิจฉาทิฏฐินี้เป็นอันตรายมาก ถ้าตายจากปัจจุบันนี้
ก็ต้องลงนรกแน่นอน เป็นความเห็นผิดที่ดังลงไป ตลอดชีวิตนี้เชื่อผิดอยู่
อย่างนั้น คือเชื่อว่าบุญไม่มี บาปไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่ว
ไม่ได้ชั่ว การกระทำบุญก็ทำไปอย่างนั้น ทำบาปก็ทำไปอย่างนั้น ไม่มีผล
อะไร ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ได้มีเหตุมีปัจจัยอะไร ถ้ามีความเชื่อมั่น
อย่างนั้นลงไป ดังลงไปเป็นนียตมิจฉาทิฏฐิสู่นรกแน่นอน แต่ถ้ายังสงสัยจะ
จริงไม่จริง อันนี้ไม่ถึงขนาดนั้นยังทำความดีได้ และโดยเฉพาะความเห็นผิด
โดยสามัญ ก็คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน อย่างนี้เป็นเห็นผิดโดย
สามัญ ยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา
เราเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้เป็นความเห็นผิดโดย
สามัญ ก็เป็นลักษณะของทิฏฐิเหมือนกัน

ประการที่ ๖ **วิจิจจนา** ก็กล่าวไปแล้วในนิวรรณ์

ประการที่ ๗ **ถีนะ ความท้อ หดหู่** ก็กล่าวไปแล้วในนิวรรณ์

ประการที่ ๘ **อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน** กล่าวไปในเรื่องนิวรรณ์แล้ว

ประการที่ ๙ **อหิริกะ ความไม่ละอายต่อทุจริต**

ประการที่ ๑๐ **อโนตตปปะ ไม่เกรงกลัวต่อทุจริต** คู่กัน ไม่ละอาย ไม่เกรงกลัว ไม่ละอายในที่นี้ก็คือ ไม่ละอายในบาปกรรมต่างๆ อย่างเช่น รัชชาศีล ๘ ให้เว้นบริโภคอาหารในเวลาวิกาลหลังจากเที่ยงไปแล้ว ถ้าคน ไม่มีความละอาย ลับตาคนก็อาจจะล่วงเอาของอะไรมากิน แต่ต่อหน้าคน อาจจะไม่ทำ เกรงกลัว ละอาย ที่ละอายไม่ใช่ละอายต่อทุจริตละอายต่อบาป ฉะนั้น คนที่มีอหิริกะไม่ละอายต่อบาปมันก็ทำได้ในที่ลับ แต่ถ้าตรงกันข้าม คนมีหิริ ความละอายต่อบาป แม้ในที่ลับก็จะไม่ทำบาปเพราะละอายต่อบาป แต่ถ้ามีอหิริกะ ไม่ละอายต่อบาปแล้วก็ต่อหน้าคนก็อาจจะไม่ทำ แต่ลับหลัง คนอาจทำได้ อโนตตปปะนั้นลักษณะไม่เกรงกลัวต่อบาป คือไม่กลัวผล ของบาปที่เกิดขึ้น มันก็ทำบาปได้ ข่าสัตรว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ไม่กลัวผลของมัน

นี่เป็นกิเลส ๑๐ ประการด้วยกัน กิเลสพันห้าถ้าว่าโดยอารมณ์ ไปรับ อารมณ์ต่างๆ เลยกลายเป็นมากมาย ฉะนั้นอกุศลกรรมอย่างนี้ ถึงแม้ว่า เป็นอกุศลแต่มันก็เป็นความจริงที่มีอยู่ในจิตใจ เมื่อเกิดขึ้น ในทาง การปฏิบัติถือหลักง่ายๆ ก็คือ ให้กำหนดรู้ จะเป็นสภาวะธรรมของกิเลสตัว ไต่ก็ตามเมื่อเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ สติที่เข้าไปรู้นั้นจะสามารถแก้ไข สภาวะธรรมเหล่านั้นได้ ถ้ารู้ทันมันก็ดับ แก้ไขเป็นตถังคประธาน

ประหวนไปเป็นขณะๆ ไป ฉะนั้น ก็ขอให้เราได้เพียรพยายามศึกษาสภาวะ
 ธรรมต่างๆ ในจิตใจ พยายามศึกษาจริงๆ คือเข้าไปรู้ไปเห็น ไป
 พิจารณาให้เท่าทันให้ได้ปัจจุบันอารมณ์ เราก็จะสามารถประคองจิตใจของ
 เราให้เป็นปกติ มีความสุขความสงบตามสมควร

วันนี้ก็คิดว่าบรรยายมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้ ที่สุดนี้
 ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่าน
 ทุกคน เทอญ







ไตรลักษณ์



พระพุทธพจน์

สัพเพ สังฆารานิ อนิจฺจาติ	ยทา ปญฺญา ย ปุสฺสตี
เอถ นินฺนํพินฺนํทํ ทุฏฺเฐ	เอถ มคฺโค วิสุทฺธิยา
สัพเพ สังฆารานิ ทุฏฺขาติ	ยทา ปญฺญา ย ปุสฺสตี
เอถ นินฺนํพินฺนํทํ ทุฏฺเฐ	เอถ มคฺโค วิสุทฺธิยา
สัพเพ ธมฺมา อนตฺตาติ	ยทา ปญฺญา ย ปุสฺสตี
เอถ นินฺนํพินฺนํทํ ทุฏฺเฐ	เอถ มคฺโค วิสุทฺธิยา

เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า	สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง
เมื่อไหร่ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า	สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
เมื่อไหร่ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า	ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
เมื่อไหร่ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด

พุทธทศนิกาย คาทถรรรมบท





ไตรลักษณ์

นมตฺถรตนฺตฺยสฺส ขณฺวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนขององค์พระสัมมา
สัมพุทธเจ้าตามหัวข้อเรื่องที่กำหนดไว้ คือเรื่องไตรลักษณ์และการ
ปรับอินทรีย์ให้สมดุล เรื่องไตรลักษณ์ ความหมายคำแปลก็คือ
ลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการ ลักษณะก็คือเครื่องหมาย ไตรก็คือ ๓
ไตรลักษณะก็คือ ลักษณะ ๓ ประการ

- ๑) อนิจจลักษณะ คือ ลักษณะที่ไม่เที่ยง เครื่องหมายที่ไม่เที่ยง
คือ เปลี่ยนแปลง ปรวนแปร เปลี่ยนแปลงไป
- ๒) ทุกขลักษณะ คือ เครื่องหมายความเป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ใน
สภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
ทนในคุณลักษณะคุณสมบัติเดิมไม่ได้ต้องดับไป

๓) **อนัตตลักษณะ** คือ เครื่องหมายที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มี
ความเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

ลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการนี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ
วิปัสสนาที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องไปเห็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาคือความรู้แจ้ง
ความรู้จริงตามความเป็นจริง ก็คือการเข้าไปรู้เห็นรูปธรรมนามธรรม
ที่มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าตาม
ความเป็นจริง ตามความเป็นจริงของรูปนามก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เข้าไปเห็นความจริง เข้าไปรู้เห็นความจริง ความจริงก็คือ รูปนาม หมายถึง
ปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ความจริงคือรูปธรรมนามธรรม ตาม
ความเป็นจริงก็คือรูปนามนี้เกิดดับ เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
การเข้าไปรู้เห็นอันนี้แหละชื่อว่าวิปัสสนา ชื่อว่าความรู้แจ้งตามความเป็นจริง
รู้ของจริงตามความเป็นจริง ฉะนั้นการที่จะเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง
ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ คือตัวสติระลึกให้ตรง สัมปชัญญะก็พิจารณา
ให้ตรง พิจารณาให้ตรงตัวรูปนาม หากพิจารณาไม่ตรงตัวรูปนาม มันก็ไม่
เห็นรูปนาม และก็ไม่เห็นลักษณะไตรลักษณ์ของรูปนาม คือ ไปพิจารณาดู
ไปเพ่งอยู่กับสมมุติบัญญัติ หรือรูปนามที่ดับไปแล้ว หรือรูปนามที่ยังไม่เกิด
เป็นอดีต อนาคต ก็ไม่สามารถจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้ สิ่งใดที่ดับไป
แล้วก็ไม่เป็นเหตุปัจจัยที่จะให้รู้แจ้งเพราะมันพิสูจน์ไม่ได้ มันไม่มีหลักฐาน
ที่จะแสดงให้เห็นสัจธรรม ฉะนั้นการที่จะรู้แจ้งมันต้องมีหลักฐานที่อยู่
เฉพาะหน้า คือรูปนามที่อยู่เฉพาะหน้าต่อหน้าต่อตาแสดงลักษณะ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ยังไม่เกิดมันยังไม่ปรากฏขึ้น มันก็ไม่มีหลักฐานที่
เพียงพอเป็นข้อมูลเพียงพอ ที่จะพิสูจน์ให้เห็นตามความเป็นจริงได้

ฉะนั้นหลักของการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องพิจารณารูปนามให้ได้
ปัจจุบัน คือช่วงที่กำลังปรากฏ ปัจจุบันหมายถึงกำลังปรากฏ ปัจจุบัน

แค่นั้น ปัจจุบันชั่วขณะนิดเดียว แวบเดียวก็ผ่านเป็นอดีตแล้ว ขณะไดยินก็เพียงแวบเดียว ไดยินแวบเดียวเป็นอดีตไปแล้ว เห็นก็เห็นแวบหนึ่งก็เป็นอดีต ได้กลิ่นนิดหนึ่ง รุ้รสนิดหนึ่ง รุ้สัมผัสเย็น รุ้สึกเย็นกระทบ เย็นแวบเดียวก็ผ่านไป แล้วว่ามันเกิดซ้ำๆ กันและถี่มาก มันก็เลยดูว่าไม่เห็นมันดับไปสักที เย็นตลอดสาย ที่จริงมันเย็นแล้วก็ดับไป เย็นแล้วก็ดับไป มันไม่ใช่ว่าเย็นแล้วอยู่คงที่อย่างนั้น เย็นแวบเดียวก็ผ่านไปๆ เราไม่สังเกตก็ดูมันก็เห็นเป็นพืด หรือความตึงความหย่อนก็เหมือนกัน มันก็แวบเดียวตึงนิดเดียว อันนี้ต้องให้ไปเห็นรูปนามที่ปรากฏแวบเดียวอย่างนี้ ถ้าเห็นปรากฏแวบหนึ่งผ่านไป แวบหนึ่งผ่านไปจะได้ปัจจุบัน แล้วก็นำมาซึ่งปัญญาคือจะเกิดความรู้แจ้งขึ้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ เห็นไตรลักษณ์โดยไม่ต้องไปบังคับให้เกิด ปัญญามันก็เกิดขึ้นเอง เหมือนกับว่าเมื่อมองไปที่วัตถุชิ้นใดชิ้นหนึ่ง มันย่อมจะเห็นลวดลายของสิ่งเหล่านั้นอย่างแผ่นหินอ่อนนี้ ถ้าเรามองที่แผ่นหินอ่อน เฝงไป มันก็ต้องเห็นลวดลายของมันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ **ฉันใดก็ดี เมื่อได้กำหนดตรงรูปนามได้ปัจจุบันอยู่ ก็จะต้องเห็นลักษณะของรูปนาม เครื่องหมายของรูปนามก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่จริงแล้วมันก็เดียวกัน อยู่ในที่เดียวกัน ความเปลี่ยนแปลงที่ว่าอนิจจังมันเปลี่ยนไป ปรากฏแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป มันก็เท่ากับว่าเป็นทุกข์ ความทุกข์คือหมายถึงว่าทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่เจ็บปวดทรมานกายไม่สบายร่างกาย อันนี้เรียกว่าทุกข์เวทนา ทุกข์ที่จะให้เห็นในที่นี้ก็คือทุกข์ที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ฉะนั้นลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันก็มาจากความเปลี่ยนแปลง ก็คืออนิจจังนั่นแหละที่มันเปลี่ยนแปลงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตาคือการบังคับบัญชาไม่ได้ มันก็มาจากความเป็นทุกข์นั่นแหละ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือจะบังคับให้มันตั้งอยู่อย่างนั้นก็ได้ รูปนามที่มันเกิดขึ้น

บังคับให้มันอยู่อย่างนี้นั้นก็ได้ มันก็ต้องทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ ดังนั้น อนัตตาก็มาจากความทุกข์นั้นแหละ แต่ว่าการเข้าไปรับรู้มันจะไปคนละแง่ บางคนปฏิบัติไปก็เห็นในแง่ของอนิจจัง บางคนก็เห็นในแง่ของทุกข์ บางคนก็เห็นในแง่ของอนัตตา แต่ก็คืออยู่ในที่เดียวกัน คืออนัตตาความบังคับบัญชาไม่ได้ก็คือเป็นทุกข์นั่นเอง คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ก็คือมันเปลี่ยนแปลงก็คืออนิจจานั้นเอง ฉะนั้นเราก็มีจุดยืนว่า วิปัสสนาต้องไปเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น ไม่ใช่ไปเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นวิมาน เห็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือว่าไปเห็นสีแสง เห็นสิ่งที่ลึกลับอะไร ไม่ใช่ ต้องเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าปฏิบัติไปยังไม่ถึงขั้นของการเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ถือว่ายังไม่เข้าถึงวิปัสสนา ถึงแม้จะทำจนจิตนิ่ง ดับความรู้สึก ก็ยังไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนา แม้จะนั่งได้เป็นวันๆ โดยไม่ขยับร่างกาย บางคนนั่งได้หลายๆ ชั่วโมง แต่ไม่ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่เป็นวิปัสสนา





การปรับอินทรีย์ให้สมดุล



พระพุทธพจน์

อภิชาย ตรีติ โฉม

อุปมาเทน อณนัง

วีริเยน ทุกขมจเจติ

ปญญา ย ปริสุตฺตมิตฺติ

บุคคลข้ามโสมะ ได้ด้วยศรัทธา

บุคคลข้ามอรรณพ ได้ด้วยความไม่ประมาท

บุคคลล่วงทุกข์ ได้ด้วยความเพียร

บุคคลบริสุทธิ์ ได้ด้วยปัญญา

อัญจนนิกาย สติอรรถกถา อภิลักขิต





การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ก็คือ ความเป็นใหญ่ ก็คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเอง ใครจะมาเป็นใหญ่กว่าไม่ได้ อินทรีย์มี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา บางที่ท่านก็ขยายออกไปละเอียดขึ้นเป็นอินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ประการที่ ๑ ศรัทธา คือ ความเชื่อ ในกระบวนการของความเชื่อแล้ว ศรัทธาเป็นใหญ่ เหมือนอย่างตา ตาก็เป็นใหญ่ในกระบวนการเห็น จะเอาอย่างอื่นมาทำหน้าที่เรื่องการเห็นไม่ได้ เราเรียกว่า อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ ศรัทธา คือความเชื่อ การปฏิบัติก็ต้องมีความเชื่อ ซึ่งก็เป็นองค์ของความตรัสรู้เหมือนกัน อินทรีย์ ๕ พละ ๕ องค์ธรรมเหมือนกัน แต่ต่างกันที่ความเข้มข้น พละนั้นเข้มข้นกว่า

ศรัทธาความเชื่อ ก็แบ่งออกเป็น ๔ อย่าง

๑) กัมมสัทธา เชื่อในกรรมว่า กรรมมีจริง บุญบาปมีจริง กุศลกรรมมี อกุศลกรรมมี บางคนไม่เชื่อ ไม่เชื่อว่าบุญจะมีจริง บาปจะมีจริง มันก็

ล่อแหลม ในการที่จะทำความชั่วต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมาปฏิบัติ ถ้า
ไม่มีความเชื่อเสียแล้ว ไม่มีความศรัทธาแล้ว ก็ไม่รู้จะทำไปทำไม ที่ปฏิบัติ
กันอยู่นี้ก็เพราะเชื่อในเรื่องของกรรม

๒) **วิปากสัทธา** เชื่อผลของกรรม ผลของกรรมมีจริง ความสุขความ
ทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่ได้ยศลาภสักการะชื่อเสียงอะไรต่างๆ มันเป็นผลเกิดขึ้นมา
จากกรรม ต้องมีความเชื่อว่าเกิดมาจากกรรม ปฏิเสธว่ามีผู้มีอำนาจมาดล
บันดาล มีพระเจ้ามาดลบันดาล มาสร้างหรือว่ามีอำนาจของดวงดาวอะไร
ต่างๆ คนที่มีวิปากสัทธา ก็ไม่ไปเชื่อเรื่องอำนาจของดวงดาวต่างๆ อำนาจ
ลี้ลับ อำนาจพระเจ้า อะไรต่างๆ เพราะว่ามีศรัทธา คือเชื่อมั่นว่า ความสุข
ความทุกข์ต่างๆ นี้ เกิดมาจากกรรมอย่างแน่นอน การเห็น การได้ยิน รู้
กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เป็นวิปาก คือเป็นผลของกรรมทั้งนั้น เห็นขณะหนึ่ง
ก็เป็นวิปาก ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ทีละขณะๆ เป็นวิปาก คือเป็นผล
ของกรรมทั้งนั้นเลย ท่านจัดวิปากออกไปเป็น กุศลวิปาก กับ อกุศลวิปาก
คำว่ากุศลวิปากคือเป็นผลของกุศล อกุศลวิปากคือเป็นผลของอกุศล แต่พูด
ง่ายๆ ว่า กุศลวิปากคือผลบุญ อกุศลวิปากคือผลบาป อกุศลก็หมายถึง
ธรรมที่มีโทษให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นตัวเหตุของความทุกข์เรียกว่าบาป กุศล
เป็นธรรมที่ไม่มีโทษให้ผลเป็นความสุข ก็เป็นตัวเหตุเหมือนกันแต่เป็นเหตุ
แห่งความสุขเรียกว่าบุญ ผลของอกุศลเราก็เรียกว่าอกุศลวิปากหรือผลบาป
ผลของกุศลก็เรียกว่ากุศลวิปากหรือผลบุญ

ในชีวิตประจำวันก็มีอยู่ เห็นก็มีเห็นดี เห็นไม่ดี มี ๒ อย่าง ได้ยิน
เสียง ก็ได้ยินเสียงเพราะ ไม่เพราะ ได้กลิ่นก็กลิ่นเหม็น กลิ่นหอม ได้ลิ้มรส
ก็รสอร่อย ไม่อร่อย ได้สัมผัสทางกาย ก็สัมผัสดี ไม่ดี นี่คือผลเป็นวิปาก
เกิดขึ้น ฉะนั้น ในขณะที่ได้ฟังเสียงไม่ไพเราะเช่น จะทำกรรมฐานเสียงสูง
กटकัณฑ์ก็ต้องมีความเข้าใจแล้วว่า นี่คืออะไร นี่คืออกุศลวิปาก คือผลของบาป

บาปของใคร บาปของเรา แสดงว่าเราก็ต้องทำบาปแบบนี้ไว้ คืออาจจะไปทำเสียงหนวกหูให้คนอื่นเขาที่กำลังจะทำความสงบเข้าไว้ในอดีต ทำเหตุไว้แล้ว ถ้าไม่มีเหตุ ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้

เรื่องหลักธรรมคำสอนพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องของเหตุของผล ไม่มีคำว่าบังเอิญ ไม่มีการเกิดขึ้นลอยๆ โดยการขาดเหตุขาดปัจจัย ต้องมีเหตุทั้งนั้น ฉะนั้น เราก็อนุมานเอาได้ว่า เมื่อผลอย่างไร เหตุก็ต้องสอดคล้องกับผลอย่างนั้น ในเมื่อเราได้ยินเสียงหนวกหู ก็แสดงว่าเราต้องทำให้คนอื่นหนวกหู เราก็เข้าใจเอาว่าอันนี้เป็นผลของบาป มันก็ไม่ไปโกรธใคร จะโกรธใครละ ก็มันผลที่เราทำไว้เอง ได้ยินเสียงด่า เขาด่าว่ามา เราก็รู้แล้ว อ้อ นี่ผลของบาปนะนี่ แสดงว่าเราคงด่าเขาไว้ ตอนนี้เป็นผลของบาปเกิดขึ้น มันก็ไม่โกรธใคร รู้ว่ากำลังใช้หนี้อยู่ กำลังใช้หนี้ คิดว่ากำลังใช้หนี้ ถ้าหากว่าเราเป็นหนี้อยู่ สมมุติว่าเราไปกู้หนี้ยืมสินเขาไว้ ถึงคราวเจ้าหนี้เขามาทวง แล้วเราก็มีเงินที่จะใช้หนี้ นี่มันควรจะเบาใจว่า เออ ได้ชดใช้หมดกันไป หรือน้อยลงไป ลดต้นทุนไป เราจะไปโกรธเจ้าหนี้ก็ไม่ได้ เขามาทวง เราได้มีเงินใช้ก็ควรจะเบาใจ เพราะฉะนั้นถ้าหากทุกคนทำใจอย่างนี้ได้ มันก็จะลดความโกรธลงไป เวลาประสบกับอารมณ์ไม่ดี ถูกเขาถ่มถุยถ่า ถูกเขาเสียดสี ถูกเขาใส่ร้ายหรือถูกเขาทำร้าย เราก็นึกว่าเขาจะมาทวงหนี้ ได้ใช้หนี้ไป นี่เป็นผลของกรรมที่เราทำไว้ เป็นผลของบาปที่เราทำไว้ ถ้าหากว่าได้พิจารณาอย่างนี้เราก็จะไม่ทุกข์ใจ แต่เราก็มักจะไมื่อยอมใช้ดีๆ แต่กลับกู้หนี้ใหม่อีก คือเขาด่ามากก็ต้องด่าบ้าง เขาถ่มถุยมาเราก็ต้องถ่มถุยมันบ้าง เรามักจะว่าก็มันอยากทำกับเราก่อน อย่างแค่นี้มากัดนี่เราก็ต้องรู้ว่า อ้อ นี่เป็นผลกรรม เราก็ต้องเคยกัดใครเขาไว้ เราก็ต้องนึกว่าเออ เป็นผลของกรรม ถ้าเราคอยมานึกว่ามันอยากกัดเรานี้ ต้องจัดการ ถ้าเราไม่มีกรรมชนิดว่าเคยกัดเขาไว้มันจะไม่ถูกกัด ถ้านึกอย่างนี้ ก็เบาใจได้ ชดใช้กันได้ ที่เราเกิดมาเพราะว่ามันมีกรรม เกิดมากำลังเป็นวิบาก เป็น

ผลอยู่ มีเห็นมีได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสอยู่ทุกขณะ ทีละขณะ ทีละขณะ

ฉะนั้นเมื่อเวลาประสบอารมณ์ที่ดี ก็ให้รู้ว่าเป็นผลบุญ ได้ฟังเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม ได้อาหารอร่อย ได้สัมผัสดี เวลาเราอ่อนมีพัฒมพัฒมาเย็นสบาย เราก็รู้ว่า อ้อ อันนี้เป็นผลบุญนะ แสดงว่าเราก็คงจะได้ทำกุศลที่ดีไว้ เช่นอาจจะเคยถวายพัฒมไว้ เคยไปพาดิโครให้เย็น เคยเอาน้ำไปอาบใครไว้ให้เย็น เราก็ได้เย็น ในขณะที่เราอ่อน นั่งอยู่อากาศร้อน หรือแดดมันร้อน เราก็รู้ว่า อ้อ แสดงว่าเราคงจะต้องไปเผาใครเข้าไว้ ก็ให้ผลกระเด็นกระสายมาไม่เต็มที แล้วก็ไม่ต้องโกรธใคร ฉะนั้น เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ก็ให้รู้ว่าเป็นผลของบาป ทำให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม มันจะลดโทษลงไปมาก แล้วมันเป็นปัญญาด้วย เขาเรียกว่า **กัมมัสสกตาปัญญา** เป็นปัญญาที่รู้ เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของกรรม เวลาเราจะทำบุญกุศลอันใด อานิสงส์มากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมผลของกรรม ทำบุญก็สักแต่ทำไปอย่างนั้น ไม่เข้าใจอะไร แต่ถ้าเราเรียนศึกษา เราจะทำบุญไปนี่มันจะประกอบด้วยปัญญา เข้าใจว่านี่มันอะไร เป็นอะไร หรือเราพิจารณาเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส ดีไม่ดี เราเข้าใจว่าเป็นผลบุญผลบาป ปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น ฉะนั้นเวลาได้รับผลบุญเราก็อย่าประมาท เราก็นึกว่านี่เราเบิกเงินจากธนาคารมาใช้แล้วนะ มันยุบไปแล้วต้องเอาไปเติมไว้อีก ที่เราได้รับความสุข ได้ลาภสักการะ ได้เห็น ได้กลิ่น รู้รสที่ดี ก็รู้ว่าเป็นเบิกมาใช้แล้วนะอย่าประมาท ต้องเอาไปเติม ไปเร่งทำกุศลอีก นี่เป็นเรื่องปัญญาที่รู้ในเรื่องของกรรมและผลของกรรม

ถ้าหากว่ายิ่งไปกว่านั้น ถ้าจะให้ประเสริฐกว่านั้น คือมีสติ มีวิปัสสนาปัญญา **มหากุศลญาณสัมปยุตต์** คือ กุศลที่ประกอบด้วย วิปัสสนาปัญญา แต่ทำได้ยาก ถ้าไม่ได้เป็นนักปฏิบัติก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย คือมีสติรู้เท่าทัน เวลาเห็นระลึกรู้ ได้ยินระลึกรู้ ลิ้มรส สัมผัสกายเย็นร้อนอ่อนแข็ง ระลึกรู้ เห็นเป็นรูปเป็นนาม มีปัญญาเกิดขึ้น **ในขณะที่เจริญสตินั้นจิต**

เป็นมหากุศลประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา

๓) **กัมมัสสกตาสัทธา** คือ เชื่อว่าเรามีกรรมเป็นของของตน เรื่องกรรมนี้เมื่อบุคคลทำกรรมอันใดไว้ บุคคลนั้นก็ต้องเป็นเจ้าของกรรมนั้น โยนไปให้คนอื่นไม่ได้ ทำบาปแล้วจะไปโยนให้คนอื่นรับก็ไม่ได้ ทำบุญไว้ใครก็มาแย่งเอาบุญไปไม่ได้ เป็นเจ้าของจริงๆ ไม่เหมือนสมบัติภายนอกอื่นๆ เราตายไปแล้วก็เปลี่ยนมือกันไป บางที่ยังไม่ตายมันก็เปลี่ยนมือได้ เรื่องของกรรมนี้เป็นเจ้าของจริงๆ เป็นทายาทรับมรดกของกรรม

๔) **ตถาคตโพธิสัทธา** คือ เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้จริงๆ มีความตรัสรู้ได้จริง บางสิ่งบางอย่างเราไม่มีปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นได้ แต่เราเชื่อว่าพระพุทธองค์ตรัสรู้จริง สอนเรามาอย่างนี้จริง เราเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ เราพิสูจน์ด้วยตนเองไม่ได้เพราะไม่มีฌานอภิญญาจะไปมีตาทิพย์เห็นสิ่งลึกลับอย่างนั้น แต่เราก็เชื่อว่าพระพุทธเจ้าไม่โกหกเราแน่ พระองค์ตรัสรู้ได้จริง แต่บางสิ่งบางอย่างเรายังเข้าไม่ถึง เรื่องฌาน เรื่องอภิญญา เรื่องมรรคผล แม้ยังทำไม่ได้แต่เราก็เชื่อว่าจริง พระพุทธเจ้าสอนไว้จริง ต้องอาศัยตถาคตโพธิสัทธา ตถาคตโพธิสัทธามีส่วนสำคัญโดยเฉพาะการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าข้อปฏิบัติอย่างนี้ ธรรมะอย่างนี้จะทำให้คนพ้นทุกข์ได้จริง เราก็จะไม่มานั่งปฏิบัติเดินปฏิบัติกันอยู่ ไปสนุกสนานดีกว่า ถ้าความเชื่อมั่นลดระดับลงไปมันก็ประสบความสำเร็จไม่ได้ เพราะฉะนั้นศรัทธาต้องสร้างให้เกิดขึ้นให้มากขึ้น

อินทรีย์ประการที่ ๒ คือ **วิริยะ** ได้แก่ ความเพียร ความพยายามในการที่จะทำกรรมฐาน ทำกุศล ละอกุศล บาปอันใดที่ยังไม่เกิดก็เพียรอย่าให้มันเกิดขึ้น บาปอันใดที่เกิดขึ้นแล้วเพียรละออกไป กุศลอันใดที่ยังไม่ได้เกิดก็เพียรให้มันเกิดขึ้น กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็เพียร

พยายามให้เจริญขึ้น โดยเฉพาะเพียรตั้งสติ เพียรระลึกอยู่เสมอ เพียร
เดินจงกรม เพียรนั่งกรรมฐาน เพียรเจริญภาวนาอยู่ ขาดความเพียรแล้วก็
ประสบความสำเร็จไม่ได้

อินทรีย์ประการที่ ๓ คือ สติ เป็นตัวระลึก รู้ตัวรู้ทัน ที่เป็นไปใน
สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือระลึกลงไปภายในกาย มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่
คือยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยต่างๆ ระลึกรู้ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม
คือสิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ สภาพธรรมต่างๆ

อินทรีย์ประเภทที่ ๔ สมาธิ สมาธิ เป็นตัวตั้งมั่นในอารมณ์ สมาธิ
ตั้งมั่น ก็ต้องมีความตั้งมั่นในขณะที่เจริญกรรมฐาน ก็ต้องมีสมาธิตั้งมั่นใน
อารมณ์ เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ก็มีความตั้งมั่นแนบ
แน่นไปตามลำดับ เจริญวิปัสสนา ใช้ขณิกสมาธิพอเป็นขณะๆ ที่จะรู้เท่าทัน
ตั้งมั่นในอารมณ์เป็นขณะ ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย อุปจารสมาธิ
ก็ใกล้ผาฏเฐนเข้าไป ชักไม่ร่ำคาญในเสียง เสียงดังมาก็ไม่รู้สึกรำคาญพอได้ยิน
อัปปนาสมาธิก็แนบแน่นดังลงไปสู่อารมณ์

อินทรีย์ประการที่ ๕ ปัญญา ปัญญา คือ ความรู้ ความรู้ความ
เข้าใจในวิธีการประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งไปเห็นรูปเห็นนามเป็นไตรลักษณ์

การปรับอินทรีย์ให้สมดุลนั้น ท่านก็กล่าวไว้ว่า ทำศรัทธากับปัญญา
ให้สมดุล ทำวิริยะกับสมาธิให้สมดุล ส่วนสติก็เป็นตัวกลางตัวประสานได้
ทุกธรรม คือเข้าได้ทุกที่ ศรัทธากับปัญญา บางคนมีแต่ความเชื่อแต่ขาด
ปัญญาเขาเรียกว่างมงาย เชื่ออะไรก็เชื่อหัวปักหัวปำมงายไป ขาดเหตุผล
ขาดปัญญา ปัญญามากไป ไม่มีศรัทธาก็ฟุ้งซ่านเหมือนกัน ไม่ได้ปฏิบัติ
สักที คนมีแต่ปัญญาปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด อาจารย์องค์นั้นก็ได้เรื่อง

องค์นี้ก็ได้เรื่อง อันนั้นจะถูกมัย พอปฏิบัติแล้วไม่ถูก อันนั้นก็ถูก วิจัย
 ธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไปๆ มันก็ฟุ้งซ่าน ความเชื่อไม่มี
 ไม่มีความสมดุล มีศรัทธามีปัญญาสมดุลกัน เชื่อด้วยมีปัญญาด้วย
 ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือถ้าเพียรมากแต่ขาดสมาธิมันก็ไป
 เคร่งเครียด บางที่เครียดหมดมันไม่มีสมาธิ บางที่ก็ลำบากกายเปล่า เดิน
 จงกรม นั่งกรรมฐาน ทำมากทั้งวันทั้งคืนแต่สมาธิไม่เจริญเลย มันก็ไปทาง
 ทุกข์กายลำบากกาย แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า มันก็ไม่
 เห็นธรรมไม่เห็นสภาวะ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิด
 ความรู้เห็น เห็นสภาวะของความเกิดดับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็น
 มันดิ่งลงไป บางที่เราปฏิบัติไปนี่สมาธิมันมาก มันก็คอยจะนิ่งๆ ดิ่งลงไป
 เฉยๆ ไม่รู้รู้อะไร เราต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือเพียรระลึกเพียร
 พยายามที่จะให้มันเกิดการรู้เท่าทันขึ้น มันมีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่า
 บุคคลได้มีอินทรีย์ ๕ ที่สมดุลกัน การปฏิบัติก็จะได้รับผลขึ้น ที่ปฏิบัติอยู่ไม่
 ค่อยมีความสมดุลกัน ก็ต้องอาศัยการพิจารณาสังเกตให้มันสม่ำเสมอ

คิดว่าได้แสดงมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้
 ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่าน
 ทุกคน เทอญ





ภาคผนวก





กิเลส มนุสสปฏิภาโม
กิเลส มนุสส จีวรํ
กิเลส สทฺธมฺมุตตวํ
กิเลส พุทฺธานมฺบปโท

ความได้สัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นการยาก
ชีวิตเองสัตว์ทั้งหลาย เป็นอยู่ยาก
การได้ฟังพระสัทธรรม เป็นของยาก
การอุปบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นการยากยิ่ง

พุทธทศนิกาย คาทถรรรมบท





พิธีวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อได้ผ่านการศึกษาอบรมในด้านปริยัติ เป็นที่เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาและจัดสถานที่ให้เป็นที่พักผ่อนเรียบร้อยแล้ว ก็ถึงเวลาเข้าปฏิบัติโดยไปสู่สำนักอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งได้ตกลงอนุญาตให้เข้าปฏิบัติได้ จึงเริ่มพิธีกรรมในส่วนบุพภาคต่อพระพักตร์พระพุทธรูปปฏิมากร ดังต่อไปนี้

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโห่งประนมมือ เปล่งวจา
นมัสการด้วยพระบาลีว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง

อะภิวาเทมิ (กราบ ๑ ครั้ง ด้วยเบญจางคประดิษฐ์)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

(กราบ ๑ ครั้ง)

๒. ไน้มนมัสการองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทาน
วิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(๓ จบ) แล้วเจริญพระพุทธรูปคุณด้วยบทว่า

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ วิชาจระณะสัมปันโน

สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา

เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง

มะยายัง พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง

วะ พุทธะ

แล้วเจริญพระธรรมคุณด้วยบทว่า

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก

เอหิปปัสสีโก โอบะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง

มะยายัง ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง

วะ ธัมเม

แล้วเจริญพระสังฆคุณด้วยบทว่า

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุกุปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ

ปุริสะยุดา นิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย

อัญชลีกะระณียะโย อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง
มะยายัง สังโฆ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร
สังวะริตุง วะ สังฆะ

๓. การปฏิบัติในศีลวิสุทธิให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้นคือ
สำหรับฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือ
อาชีวัฐฐมกศีล (ในการปฏิบัติครั้งนี้ให้ถือศีล ๘) แล้วจึงเข้าวิปัสสนาได้

คำอารธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ
พุทฺธัมปิ
ตะตฺถัมปิ
(ถ้าคนเดียวว่า อะหัง แทน มะยัง และ ยาจามิ แทน ยาจามะ)
(ต่อไปกล่าวตามพระ)

นะมะการคาถา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
(๓ ครั้ง)

ไตรสรณาคมน์

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง
สะระณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ พุทฺธัมปิ พุทฺธัมปิ
ตะตฺถัมปิ ตะตฺถัมปิ ตะตฺถัมปิ

คำสมาทานศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๒. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๓. อพรัหมจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ
๖. วิกาลโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะ ธารณะ
มัททะนะ วิภูสณัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิ
ยามิ

อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (๓ ครั้ง)

๔. ถวายอัฐภาพร่างกายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งเป็นสังฆบิดา ทรงประทาน
วิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้

อิมายัง ภันเต ภะคะวา อุตตะภาวัง ตุมหากัง (ภะคะวะโต)
ปะริจจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวาย
อัฐภาพร่างกายนี้แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญ
พระวิปัสสนากรรมฐาน

๕. ถวายอัฐภาพร่างกายแด่อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอน
ไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการยอมตัวพร้อมทั้งกายและใจ
ให้สั่งสอนว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต อารายะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง

(อาจะริยัสสะ) ประจจะชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อท่าน
อาจารย์ เพื่อจะเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอกรรมฐานกับท่านอาจารย์หลังจากที่ได้รับมอบกายถวายตัวแล้ว ว่าดังนี้
นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกระณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทหิ
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะได้
กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๗. คำสมาทานวิปัสสนากรรมฐานว่าดังนี้

อุกาสะๆ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน
ขอขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ อัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณ
และมรรค ผล นิพพาน จงบังเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานของข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูปนาม.....สามหนและเจ็ดหน
ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

๘. เมื่อได้รับพระกรรมฐานจากอาจารย์แล้ว เข้าสู่ห้องกรรมฐานที่สงบสงัด
จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะ
ตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้ง
จิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของ
พระธรรมเจ้า และคุณของพระสงฆ์เจ้า ตลอดถึงคุณของบิดามารดา ครู
อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของ
ปวงเทพเจ้าที่สิงสถิตย์อยู่ ณ สถานที่ไกลและที่ใกล้ในที่ต่างๆ ที่เป็น
สัมมาทิฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รับการบูชาพระพุทธานุสสาตลอดมา
แล้วตั้งสัจจอธิษฐาน ไว้อย่างมั่นคงว่า.....

“ถ้าไม่บรรลุผลที่ควรจะได้จะถึงแล้วเมื่อใด ด้วยกำลังแห่ง
ความเพียร ด้วยความบากบั่นอันไม่ทอดทิ้ง ถึงแม้ว่าเนื้อทุกชิ้น
โลหิตทุกหยดจะเหือดแห้งไปเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที่
เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วนเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขอ
อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คุณของผู้มีคุณ และคุณของเทวดา
ตลอดความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และ
คุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรม รู้ธรรม
ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ”

๙. เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอด
สรรพสัตว์ทั่วไป

คำแผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
อะหัง อพฺยาปัชฺฌโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
อะหัง อเนมิ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
สุโข อตฺตานัง ปะริหะรามิ	รักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนาน (เทอญ)

คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา	จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ว่าด้วยข้อห้ามและข้อปฏิบัติในเวลาบำเพ็ญวิปัสสนา

เมื่อแผ่เมตตาเสร็จแล้ว ก็ตั้งสติกำหนดรูปรูปนามทันที โดยตั้งอยู่ในกฎข้อห้ามดังนี้

๑. ห้ามมิให้หยุดพักการปฏิบัติ เว้นไว้แต่เพลหรือหลับไป
๒. ห้ามพูดกับคนภายนอก นอกจากอาจารย์สอนกรรมฐาน ถ้าจำเป็นจะต้องพูดกับคนภายนอกบางคน ก็พูดแต่น้อยด้วยอาการสำรวม คือหลับตาลงแล้วตั้งสติ กำหนดที่ปากไหวหวั่นทุกคำพูด
๓. ห้ามทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็นเช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เป็นต้น
๔. ห้ามแก้งนอนกลางวัน กลางคืนนอนน้อยเพียรมาก
๕. ห้ามของเสพติดทุกชนิด
๖. ห้ามคลุกคลีและพูดกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน และ พึงตั้งอยู่ในหลัก ๓ ประการ คือ

- ก. อุปนิสสยะ ต้องไม่อยู่ปราศจากอาจารย์
- ข. อารักขะ ต้องรักษากรรมฐานที่อาจารย์ให้
- ค. อุปนิพัทธะ ต้องผูกจิตไว้ในการเจริญสติ
- และ ดำเนินตามอภีณณกปฏิปทา ข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่างคือ
- ก. อินทรีย์สังวร สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติรู้ทันขณะเห็นรูป มีสติรู้ทันขณะฟังเสียง มีสติรู้ทันขณะดมกลิ่น มีสติรู้ทันขณะรู้รส มีสติรู้ทันขณะถูกต้องไผ่ภูสัพพะ มีสติรู้ทันขณะรู้ธรรมารมณคือ รู้เย็น เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น ไม่ให้เลยไปถึงยินดี ยินร้าย ต่ออารมณ์ที่มากกระทบ
- ข. โภชเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารพอสมควร ไม่มากไม่น้อยเกินไป
- ค. ชาคริยานุโยค ปรกอบความเพียร เพื่อจะชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่การนอนมากไปนัก





พิธีวันออกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโห่ประนมมือ เปล่งวาจา
นมัสการด้วยพระบาลีว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ (กราบ ๑ ครั้ง ด้วยเบญจางคประดิษฐ์)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
(กราบ ๑ ครั้ง)

๒. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทาน
วิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(๓ หน)

๓. กล่าวคำขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ด้วยพระบาลีว่า

รัตตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง

อะปะรารัง ขะมะตุโน ภัันเต (กราบ ๓ ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน ขะมะตุโน เป็น ขะมะละเม)

๔. กล่าวคำขอขมาโทษพระอาจารย์ ด้วยพระบาลีว่า

(ผู้ขอว่า) อาจารย์เย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะรารัง ขะมะตุโน ภัันเต

(อาจารย์รับว่า) อะหัง ขะมามิ ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง

(ถ้ามีผู้ขอคนเดียวเปลี่ยน ตุมเหหิปี เป็น ตะยาปี)

(ผู้ขอว่า) ขะมามิ ภัันเต (กราบ ๓ ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน มะ เป็น มิ)

๕. สมาทานศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ

ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ

ยาจามะ

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง และ ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

(ต่อไปกล่าวตามพระ)

๖. ปัจฉิมโอวาทจากอาจารย์





คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย



อပ္พทานัน ธิมมทานัน จินาติ
อပ္พรโส ธิมมรโส จินาติ
อပ္พรตี ธิมมรตี จินาติ
ตถะหุขโย อပ္พหุขัม จินาติ

ธรรมทานชนะทานทั้งปวง
รสพระธรรมชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหาชนะทุกข์ทั้งปวง

บุพพกนิยาย คาถาธรรมบท



คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

พระครูเกษมธรรมทัต (ท่านอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)

พระกิตติญาโณ

พระอาจารย์สัมพันธ์ สุตสีโล

สามเณรสุรัตน์ สติระรัตน์

น.อ.บรียงค์-คุณสอาดศรี ศรีชลา

ท่านอาจารย์กิตติยา สีมันตร

คุณกิตติยา อมาตยกุลและครอบครัว

น.พ.ทองคำ-คุณเพียว สุนทรเทพวรากล

พ.ท.ไชยยันต์-คุณญานันท์ เลขะวณิช

คุณประทีป ไคภณกิจ

คุณจันทนา วโรภาสตระกูล

คุณวิรัชรอง ทัพพะรังสี

คุณอนงค์ ราชศักดิ์

ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์

คุณฤทัยทิพย์ วานิชกมลนันท์

คุณลักขณา อธิกิจ

คุณไพบูลย์ เชิดชูชาติ

คุณปรียา-คุณสุสันต์-จินตหรา สุขแสงศรี

คุณยุพิน สัตติวรรณะกุล

คุณสุชาดา ศิริจรรยารักษ์

คุณศรีวรรณ นาคน้อย

คุณไชแสง ไรจน์สถาพร

คุณวรรัตน์ สุขสแพทย์

คุณพ่อศิริ-คุณแม่ลัดดา อรุณลิขพันธ์

คุณนิยม มหากุลศิริ

คุณอรุณ อักษรกุล

คุณวัลย์ธิดา สุวรรณวิศาล

คุณศิริพร สืบสันติวงศ์

คุณภรณ์ สิงห์ทะยาน

คุณชลอลักษณ์ ยำจิตดีหมั่น

คุณชมเพลิน จันทรวงศ์

คุณกาญจนา สิริมิลินท์

คุณอดิศักดิ์ ศรีสุตาและครอบครัว

คุณอรรณพ วรภักดี

อาจารย์จันทรรค์ ทองคำเจริญ

คุณกุลชาติ นวลจันทร์

คุณบังอร ทรวงวิทย์

คุณอาภาศรี แซ่ลือ

คุณประดิษฐ์ อินทร์ฉาย

คุณสาหร่าย ไอยนาค

คุณวรรณมา สุมานวงษ์พัฒนา

คุณสมพงษ์-คุณน้ำทิพย์ คงศิริถาวร

คุณณัฐวรรณ-สุวิมล

คุณนภัสสรณ์ ภูมมาลา

คุณพัชนี ปานทหลิน

คุณพยงค์ อินทร์กล้า

คุณยุพานิชย์ วิจารณ์

คุณวลัยพันธ์ ปิยะประภัสรานันท์

นท.หญิงสมศรี สะอาดใจ

คุณประนอม เข้มจัญญ

คุณมาลี ยิ้มประยูร

คุณสมทรง โสธกุล

คุณอุบลรัตน์ วิริยะกุล

คุณพท เขียวมุย

คุณพรพิมล อันไชยะ

แม่ชีบุญเรือน บุตรดาบุญ

คุณประเสริฐ แดงเปี่ยม

คุณช่วย-คุณดี ทองสุขนอก

แม่ชีสุนีย์ ปลื้มไพบูลย์วงศ์

คุณอภิสิทธิ์ สืบสันติวงศ์

คุณเสาวลักษณ์ อรรถยุกติ

คุณยศรินทร์ โชติเสน และคุณธนดล มงคลชัย

น.อ.ธีรวัฒน์-คุณพรทิพย์ ศรีชลา

คุณเพลิน เพ็ชรแก้ว

คุณสายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป และครอบครัว

คุณหมอนิษฐา อุดมพูนสินและครอบครัว

ครอบครัวสกุลเอี่ยมพรสิน

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณสุรพล-คุณประภาพร และคุณสุชาดา สีมันตร
คุณวิศิษฎ์ศิลป์-คุณอภิษฎ์ ศรีสุขวัฒนา
พ.ต.อ.(พิเศษ) ธนา-คุณมาลัย นาวิ และครอบครัว
คุณประไพพร คณิศรินทร์ และครอบครัว
คุณรุ่งทิพา ศิวาชัย และครอบครัว
คุณพิรุฬห์ พินเคนทร์ และครอบครัว
คุณพอใจ เสตะกันนะ และครอบครัว
คุณณัฐกมล พรพหลิมวิชา และครอบครัว
Dimitris Nikolapoulas
คุณสมชัย สุไกรธิ
คุณปัทมา จันทวิมล และครอบครัว
คุณจุฬารัตน์ บรรจงสัตย์ และครอบครัว
คุณอรทัย พนาราม และครอบครัว
คุณไพเราะ มากเจริญ
คุณภูมรินทร์ เพ็ชรอรุณ
คุณอุทิศ-คุณปรีชา-คุณอัครวิทย์ เกตุทัต
คุณอายุส-คุณศุทธิณี เกตุทัต
คุณพรทิพา-คุณฐาติ ดวงทวีทอง
คุณอานวย รุกขชาติ และครอบครัว
แม่ชีศรีจันทร์ มุ่งกันกลาง
แม่ชีสำรวย มุคครบุรี
คุณพงษ์ มหาวิตถวงศ์-คุณกาญจนา ชินิตินันท์
คุณศุภณัฐ มหาวิตถวงศ์ และครอบครัว
น.พ.ประเวทย์ มหาวิตถวงศ์
แผนก EBS บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)
คุณแม่จูน อธิกิจ
คุณลักขณา อธิจิต
คุณศุภลักษณ์ อธิกิจ และครอบครัว
คุณเกรียงศักดิ์ พลลลสินทร์-คุณสุวิมล และครอบครัว
ดร.ไชยศ-คุณบุญดี บุญญาภิ
คุณกนกพร พิชัยพัฒนโสภณ
คุณกมลวรรณ ผดุงไชย
คุณเพ็ญสินี จรัสสุริยวงศ์ และครอบครัว
คุณกาญจนา กรประเสริฐวิทย์ และครอบครัว

คุณโสภา กรประเสริฐวิทย์ และครอบครัว
คุณสิริพร หล่อธราประเสริฐ และครอบครัว
ดร.สมิทธิ ตุงคะสมิต และครอบครัว
คุณประพันธ์ ผาสุชัย และครอบครัว
คุณสมล สุริยบรรเจิด
คุณอานนท์ สุริยบรรเจิด
คุณสุวิมล สุริยบรรเจิด
คุณเรณู ศรีสินธรา และครอบครัว
คุณธีรพงษ์-คุณแม่ และครอบครัว ประพิตรไพศาล
คุณวรรณดี ยมาภัย
คุณสุวรรณา ยมาภัย
คุณรัตนดี ยมาภัย
คุณกัมพล เสรีวัฒนารัตน์ และครอบครัว
คุณจรรยา สหสังข์ และครอบครัว
คุณธนพร ตังกรรัตน์ และครอบครัว
คุณพวงพร-คุณพนิตดา และคุณจิรภัทร สุขใจ
อุทิศส่วนกุศลแด่ คุณพ่อเอก สุขใจ
คุณชวลิต พงศาชำนาญกิจ-คุณศิริมา สุขใจ และครอบครัว
อุทิศส่วนกุศลแด่ ด.ญ.ปิยะพร พงศาชำนาญกิจ
คุณจรรยา จันทน และครอบครัว
คุณสุนทร พงศ์สมบัติวัฒนา และครอบครัว
คุณประสมศรี การมันดี และครอบครัว
คุณณัฐพัฒน์ รังสรรค์ และครอบครัว
คุณฐาติ ทองเจือพงษ์ และครอบครัว
คุณสุกัญญา กิตติเฉลิมเกียรติ
คุณอรอนงค์ วงศ์จิรัง
คุณวศิน ตันติเวชศักดิ์
คุณชนิกานต์ ทิพพงษ์ประภาส และครอบครัว
คุณอิทธิกร ทิพพงษ์ประภาส
คุณมณฑนา-คุณจรัส และ คุณจุฬารัตน์ บรรจงสัตย์
คุณกุลยา-คุณสัจจา บรรจงสัตย์ และครอบครัว
พญ.สุกัญญา-น.พ.สุวิทย์ ศรีอัมพาพร และครอบครัว
อุทิศส่วนกุศลแด่ คุณวราภรณ์ บรรจงสัตย์
คุณเอ็งไฉ่-คุณรัตนารัตน์ เต็มอนุสรณ์

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณเกรียงศักดิ์ เต็นอนุสรณ์
 คุณผดุง-คุณนุสรา-ด.ญ.กันยา และ
 ด.ญ.ฐิตาพร เต็นอนุสรณ์
 คุณประสิทธิ์-คุณผึ้ง สร้อยสน
 คุณอิน-คุณประนอม ใบกุหลาบ
 คุณวิภาพร สอดแจ่ม และครอบครัว
 คุณมัลลิกา เทียนพลกลัง และครอบครัว
 คุณปณณภา วงศ์เจริญ และครอบครัว
 คุณสมนึก พวกเกาะ และครอบครัว
 คุณสุชาดา คงหมื่นไวย และครอบครัว
 คุณวรรณ-คุณถาวร และ คุณถวิล เกียรติวิวัฒน์
 คุณสมใจ-คุณประศาสน์ พัฒนานุรักษ์
 คุณวีรทิพย์ มหาตรีโชค และครอบครัว
 คุณสุนีย์ ชินทิตนันทน์ และครอบครัว
 คุณหงษ์ แซ่อึ้ง และ คุณสมใจ แซ่เตียว
 คุณชยภพ มหาวิทยาลัย-คุณสมใจ แซ่ปึง
 คุณอัมพาพันธ์ พูลผล
 คุณกิตติพงษ์ บุญเกิด และครอบครัว
 คุณพัฒนา กนกนวลพล
 คุณอดิชาติ กนกนวลพล
 คุณปาริชาติ กนกนวลพล
 คุณพุทธชาติ กนกนวลพล-คุณอภิชัย ศรีอรุณลักษณ์
 คุณวัลลีย์ ภู่นพคุณ
 คุณสมศรี วงกานนท์
 คุณแก้วตา อาปาณกะพันธ์
 คุณคณิง แสงกระจ่าง
 คุณชนา แสงกระจ่าง
 คุณสุนิดา แสงกระจ่าง
 คุณยุพิน สุติวรรณกุล
 คุณมาลินี มงคลศิริ
 คุณปรานี พรสี
 คุณนวลวรรณ เพชรดารา
 คุณจุฬารัตน์ บรรจงสัตย์ และครอบครัว
 คุณกิริติ ตันทวีบุญวงศ์ และครอบครัว

คุณศุภกัญญา งานทวี
 คุณอชิรวดี งานทวี
 คุณนุสรา งานทวี
 คุณกันหา งานทวี
 คุณศิริกุล วรรณสุข
 คุณอรุณี งานทวี
 คุณปาณิสรา เพ็ชรวรรณ
 คุณกัมปนาท เพ็ชรวรรณ
 คุณภูษิตา เพ็ชรวรรณ
 คุณประกายแก้ว งานทวี
 คุณเพียรสุข มั่นรักเรียน และครอบครัว
 คุณเนติรัตน์ อรรถวุฒิศิลป์
 คุณวิศิษฐ์-คุณณัฐพงศ์ อรรถวุฒิศิลป์
 คุณวาสนา-คุณณัฐพร อรรถวุฒิศิลป์
 คุณพอลองกวง แซ่ลิ่ม-คุณแม่ชีฮั้ว แซ่เฮ้ง
 คุณจิตเกษม อุ้นเรือน และครอบครัว
 คุณสุรเชษฐ์ ชัยประดาทอง และครอบครัว
 ครอบครัวไพฑิณานนท์
 คุณสุนันท์ ธีระวิทยปัญญา และครอบครัว
 คุณวาสนา-คุณสมภาพ สุนตระกูล และครอบครัว
 คุณสุพัตรา ช้างจันทร์
 คุณอาภาภักดิ์ แสงเจริญ
 คุณสุภัทรา เขาวนากุล
 คุณศศิวรรณ ภาณุ
 คุณประวิทย์ ร้อยแก้ว
 คุณโสภณ ศิริรัตน์
 คุณสิริน ศุขจรัส
 คุณปัญจพร รักเมือง
 คุณลักขณา มัการุณ
 คุณต่อศักดิ์ บุรณเรืองโรจน์
 คุณลัญชัย กรุงกาญจนา
 คุณวรรณภาณี วุฒิธรเนติรักษ์
 คุณวีรชาติ สิทธิสาร
 คุณละเมียด นนทวัฒน์

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณกมลกานต์ ศรีประไพ
คุณดวงหทัย กาญจนจันทร์
คุณสันทนี ดิษยบุตร
คุณบรรดาล ดั่งขุนทด
คุณรัชภรณ์ ชุ่ม
คุณอริกา อภินัง
ท่านอาจารย์ปฏิภรณ์ คงพิพิธ
ท่านอาจารย์อรรถการ พูเจริญ
คุณกาญจนา งามญาติ
คุณสมภาพ พุดเพียร
คุณธวัช ชุนเคลือบทอง
คุณรินดา เพิ่มทวีผล
คุณชัยชนะ เล่าหมีปัญญา
คุณเดชวิบูล พนาเศรษฐ์เนตร
คุณชูศักดิ์ ดั่งหอม
อาจารย์เพ็ง เพ็งนิต
คุณเลิศดิกล ยุติธรรม
อาจารย์จรรยา จีระเรืองรัตน
คุณสุใจ ศรีรัตน์
คุณสุธัญญา คุ่มวงศ์
คุณวันชัย เพียรวิทยาพันธุ์
คุณอนุรักษ์ (ที่ศาลอาญา)
คุณกิตติ ตริวจรเกียรติ
คุณอเนก ศรีบุญ
คุณปิยะพล สำเริง
คุณนพดล คชรินทร์
คุณธวัช พงพิทักษ์
คุณวินัส สุนนท์
คุณทรงธน ตีระการ
คุณพณกร (ที่ศาลอาญา)
คุณพรเทพ สุทิน
คุณไพฑูรย์ หุ้มกระโทก
คุณกาญจนา เสนะเกตุ

คุณปริญญา อุไรวิลาศ
คุณธีระวัฒน์ สิ้นธุวงศ์
คุณอรัญญา เตไชยกุล
คุณกานต์มณี ภาคุณ
คุณมานะกิจ ภาคุณ
คุณกนิษฐา สถาพรเสริมสุข
คุณสุนิสา สถาพรเสริมสุข
คุณศิริศักดิ์-คุณกันตา อินทิวรและครอบครัว
คุณอัศรัทธา อินทิวร
คุณพิภาพ-คุณสุกัญญา ประพันธ์ศิลป์
คุณสมพงศ์-คุณจิตรา วงศ์ปัญญาภรณ์
คุณอรรพวรรณ อมราภรณ์กุล
คุณวันทนี สุทธีนันท์
คุณประวิทย์-คุณวิวรรณ พิพิธสุขสันต์
คุณศจิกา พัฒนาพลกรสกุล
คุณรัตนา เกตุอุดม
คุณชุตินันท์ บุษย์บัณฑิต
คุณสุรเทพ-คุณสุภาพร ศิลปเวทิน
คุณเต๋อใจ ผึ้งเจริญ
คุณสุรางค์ ศรีอภัยกุล
คุณยิชาโตชิ-คุณนิตา ชานิคำ
คุณพิสมร
คุณสุนทรา อุปพัทธางกูร
คุณสุภาภรณ์ แซ่เตียว
คุณปัทมา ศราสิทธิ์สันติกุล
คุณนิตดา จันทรัตน์
คุณสุภาลักษณ์ พงษ์สุวรรณ
คุณชุตินันท์ นุตพันธ์
คุณจิตรา วงษ์นิคม
คุณลลิต-คุณลลิตา-คุณกรรณิการ์ เกียรติกุล
คุณจิตปรางค์-คุณจิตดา-คุณรักษาร เกียรติกุล
คุณชวนทรัพย์ เลอนยนต์
คุณชนิษฐา เสงประสิทธิ์

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณศักดิ์ชัย-คุณมณี ศรีเรือง
 คุณลำไย ยุวชิต
 คุณณรงค์-คุณศุภมาส สุทธิสัมพันธ์
 คุณชุมพร-คุณยุวดี คุริพิพัฒน์
 คุณวันดี ถิ่นนะฐิติ
 คุณสุวารี ถิ่นนะฐิติ
 คุณภคินี บุญยะกัลม และครอบครัว
 คุณสอาด พรหมสูงยาง
 คุณกรรณิการ์-คุณคณิต คลังพหล
 คุณสุทธิรัตน์ รอดสวัสดิ์
 คุณสุพัตรา พัฒนกิจการุณ
 คุณพรนิภา พูลสงวนศรี
 คุณณรงค์วิทย์ อินทสิทธิ์
 คุณสมัชชา น้ำทอง และครอบครัว
 คุณสุนันท์ รุกขอนันตกุล
 คุณธีระชัย กิตติวราพงศ์
 คุณสุจิตรา อภิชนบุตร และคุณอิสสร ดีสวัสดิ์
 คุณเสาวนีย์ อภิชนบุตร และครอบครัว
 คุณสมบุญ-นางสมล พูลทวี และครอบครัว
 คุณอรพินท์-คุณศักดิ์ ศรีสังคม และครอบครัว
 คุณมณฑกาญจน์ สุนทราญ
 คุณทินรัช-คุณมิตราภรณ์ ขัตติโยทัยวงศ์
 คุณพิศาล ขัตติโยทัยวงศ์
 คุณชัยพิชิต-คุณสุวรรณี เทิดวัฒนศักดิ์
 คุณสาธนี ขัตติโยทัยวงศ์
 พล.ต.ต.โกมล-คุณกมลทิพย์ ประเสริฐวงศ์ และครอบครัว
 คุณกนกธีร์-คุณนวลพรรณ ประเสริฐวงศ์ และครอบครัว
 คุณปัทมย์ จำปาสุตและลูก
 คุณรื่นวดี สุวรรณมงคล
 คุณเกษมสี สกุลชัยสิริวิช และครอบครัว
 คุณชาลิสา จันมุกดา
 คุณกนกวรรณ จิณะณรงค์
 คุณเปรมจิตต์ วัฒนประเสริฐ

คุณศิริวรรณ กฤษณะสมิต
 คุณชัยวุฒิ-คุณจากรวรรณ เล็กศรีสกุล
 คุณสมฤทัย เล็กศรีสกุล
 คุณหทัยรัตน์ เล็กศรีสกุล
 คุณนรินทร์ เล็กศรีสกุล
 คุณอิทธิพล เล็กศรีสกุล
 คุณมนตรี เล็กศรีสกุล
 พญ.เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์และครอบครัว
 พญ.สุธิดา สุวรรณเวช และครอบครัว
 คุณอุดมลักษณ์-คุณเงินหนาน-ดช.ดรณ เชน สุวรรณเวช
 ทพญ.บุญทริกา สุวรรณเวช
 ทพญ.บุษราคัม พันธุ์ทวี
 อาจารย์พรพรรณ พุตระกูล
 ครอบครัวคุณประดิษฐ์-คุณไชศรี-คุณยศพล บุญสม
 คุณจันทิมา บุญสม
 คุณมันชัย นาวางค์ดี
 คุณวิไล นาวางค์ดี
 คุณหทัยรัก นาวางค์ดี
 คุณพรทิพย์ อธิขิ
 คุณวิภูสนา นาวางค์ดี
 คุณภาสกร นาวางค์ดี
 คุณประพันธ์ นาวางค์ดี
 คุณพันธุ์พงษ์ วิวัฒน์กุล และครอบครัว
 คุณศุภพงษ์ ธรรมสารสุนทร
 คุณมาร์ค อิศรางกูร ณ อยุธยา
 คุณประเสริฐ ตระการวชิรหัตถ์
 คุณอรุณ เสน่ห์คุณ
 คุณวิมุตติ สุขทิพยาโรจน์ และครอบครัว
 คุณปรีชา-คุณจิตตวรรณ จิตติชัยรัตน์
 คุณกันทิมา จิตติชัยรัตน์
 คุณสมตระกูล จิตติชัยรัตน์
 คุณการันยา จิตติชัยรัตน์
 คุณมาริฉัตร ศิริสวัสดิ์

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณปีย์วรา ศุภดิษฐ์
คุณรัษฎา ศุภดิษฐ์
คุณชัยจักร วทัญญู และครอบครัว
คุณสุโชค จานทอง
คุณวิลาสินี เดชอมรวัณ
คุณสายัณห์ สนิท
คุณนันทพงศ์ นัคกระโทก
คุณธานี ปรีชาจารย์
คุณทิพย์สุดา ฟองรัตนะกุล และครอบครัว
คุณรัศมี สติกรมล
คุณเจียมจิตร ไทยชัยภูมิ
คุณทักษิณีย์ แสงทองพินิจ และครอบครัว
คุณสมฤดี วงศ์ดีเลิศ และครอบครัว
คุณกาญจนา กรประเสริฐวิทย์
คุณมนธิดา ไชยพล
คุณเอกศิลป์ บุญญาจันทร์
คุณสมนึก-คุณผานิต เจตนจิราวัฒน์ และครอบครัว
คุณป้าชูใจ ศรีสุขวัฒนา
เรือโท นพ. อภินันท์ ศรีสุขวัฒนา
คุณทวีศิลป์ ศรีสุขวัฒนา
คุณวิศิษฎ์ศิลป์ ศรีสุขวัฒนา
คุณย่าประไพ สีมันตร
คุณสุรพล-คุณประภาพร สีมันตร
คุณสุชาดา สีมันตร
ครอบครัววีระพันธ์เทพา
คุณรัฐชัย เสดะกัณณะ และครอบครัว
คุณณัฐกานต์-คุณศรวิริศ-ด.ช.พิชัยพล อินทิวร
คุณสุณี-คุณสุวรรณา สวาทสุต
คุณศรีสุขสวัสดิ์-คุณจินตนา-คุณเพ็ญดาว วัฒนายากร
คุณบุญชู-คุณสมวรรณ-คุณอุษารัตน์ บุญนาค และครอบครัว
คุณบุญชัย-คุณเมธินี เขียวเจริญณกิจ และครอบครัว
คุณสมโชค วรคุณพิสิฐ
คุณอารีย์ ภัททิยกุล
คุณนิรบาล ภัททิยกุล

คุณประพันธ์ เจริญประวัติ
คุณภัทร์ เจริญประวัติ
คุณประวิทย์ เจริญประวัติ
คุณวันดี เจริญประวัติ
คุณประยูร เจริญประวัติ
คุณกวีทิป เจริญประวัติ
คุณรัตนา เจริญประวัติ
คุณมณฑา ผลวิวัฒน์ และครอบครัว
ครอบครัวปรีชาเพิ่มประสิทธิ์
คุณสมภาพ จรัสสุทธิธรรม
คุณสิริรัตน์-คุณสุณีย์ รัตนชัยสิทธิ์ และครอบครัว
คุณเที่ยงแข็ง แซ่ลี้
คุณกิมล้วย รัตนชัยสิทธิ์
คุณเอกพันธ์-คุณวรรณ ขุนโกสม และครอบครัว
คุณอุไร ตั้งอุดมมงคล
คุณอรอุมา วัชรวิทย์รักษ์
คุณรัชณี ลิ้มปัทมวัติน
คุณสุทธิดา-คุณอริยะ เรื่องปัญญาพจน์
คุณนันทินี-คุณภาสกร ชันธนะภา
คุณนนทสุทธิ์-คุณนนทรักษ์ ชันธนะภา
คุณพูนทรัพย์ วัฏฏะสิงห์
คุณปรีชา วัฏฏะสิงห์
คุณประไพพรรณ วัฏฏะสิงห์
คุณ Robert-คุณ Kai Vernstrom
คุณกฤษฎา-คุณวรรณา หล้าอาภรณ์ และครอบครัว
คุณกฤษฎา วิริยะโกวิทยา และครอบครัว
คุณกัลญา โพนทะยะประสูติ และครอบครัว
น.ต.สมศักดิ์-คุณจินตนา จันทร์สงคราม
ร.อ.สารัตถ์-คุณอารีย์ พรกุล
คุณกาญจนา-คุณ Paul Baker
คุณสหรัฐ-คุณณัฐาภรณ์ รัตนละออง
คุณศิริกุล ไยเจริญ
คุณสรารุณี ไยเจริญ
คุณผกากรอง-คุณวิศาลศรี นิลโดม และครอบครัว

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณจักรมณท์-คุณณภาสิริ ผาสุกวณิช
 คุณณนจักร-คุณณนศิรา ผาสุกวณิช
 คุณภาณุพันธุ์-คุณวลัยพร ภัททิยากุล
 คุณเฉลิม-คุณฉลวย วิลาบณ์ทิพย์ และครอบครัว
 คุณมนัสนันท์-คุณ Joost Doevelaan
 คุณชูศักดิ์ ธนารักษ์
 คุณยี่ลั่น ธนารักษ์
 คุณพิมพ์รดา ไชรวณิชย์เจริญ
 คุณแสง ไชรวณิชย์เจริญ
 คุณลลิตา ไชรวณิชย์เจริญ
 คุณอลิสรา ธฤติमानนท์
 คุณกัลยวัฒน์ ธฤติमानนท์
 คุณแองเจลีนา ธฤติमानนท์
 คุณไพศาล ธนารักษ์
 คุณมาลี ธนารักษ์
 คุณธนาธิป ธนารักษ์
 คุณกชกร ธนารักษ์
 คุณพิมพ์ขวัญ ธนารักษ์
 คุณวิภา ธนารักษ์
 คุณหิรัญ-คุณพยุ่ง สदानนท์ และครอบครัว
 คุณอำนวยการ วัชรโยธิน
 คุณดาราวัฒน์ วังตาล และครอบครัว
 คุณบุญศรี-คุณพรทิพย์ เกตุอร่าม
 คุณสามารถ-คุณพรวิภา เกตุอร่าม
 คุณประสารณ์ เกตุอร่าม
 คุณทวีพร เกตุอร่าม
 คุณนฤมล เกตุอร่าม
 คุณสุธนา-คุณเต็มเต็ม พักตรพินธานนท์
 คุณกุลยา ปิยะวาทีน
 คุณริศรา จักรสุวรรณ
 คุณภักดี จูฑะจันทร์ และคุณสมลักษณ์ คุณรักษา
 พญ.จรรยาพร ตั้งประเสริฐ และครอบครัว
 คุณเจษฎาพร สุนทวาทย์
 คุณบุญเกียรติ นนท์พิสิฐ และครอบครัว

คุณมาลินี-ด.ญ.ปณาลี อึ้งตระกูล
 คุณอุษา ไช่ฮัก และครอบครัว
 คุณวิภารัตน์ กิ่งเพชรรุ่งเรือง และครอบครัว
 คุณสุนี เดชสังวรณ์ และคุณหู่ แซ่ลู่
 คุณเทียนทอง-คุณนงนุช อยู่เวชวัฒนา และครอบครัว
 คุณสงวนศักดิ์-คุณบุญสนอง ศิริชนะ
 คุณมนต์ชนก ศิริชนะ
 คุณพัชรี-คุณวีระสิทธิ์ รัตนโกศล
 คุณพีระศิลป์ รัตนโกศล
 ด.ญ.บุญธิดา รัตนโกศล
 คุณศิริพร ศิริชนะ
 คุณสมชาย ศิริชนะ
 ด.ญ.ศชลธร ศิริชนะ
 ด.ญ.สุพิศรา ศิริชนะ
 คุณสุนิสา จุลไพบูลย์ และครอบครัว
 คุณอุยธ-คุณพรเพ็ญ ยุทธเศรษฐ์พงศ์
 คุณยุพิน ยุทธเศรษฐ์พงศ์
 คุณยุพา ยุทธเศรษฐ์พงศ์
 คุณพีรยุทธ ยุทธเศรษฐ์พงศ์
 คุณอิศรพล-คุณจุฑารัตน์ แก้วผลึก
 คุณรุ่งบุญ-ด.ช.สืบบุญ แก้วผลึก
 คุณวิทยา-คุณศิริวรรณ พานิชตระกูล
 คุณทัศนลักษณ์ พานิชตระกูล
 ด.ญ.ชญญา พานิชตระกูล
 ด.ช.ธาม พานิชตระกูล
 คุณจุน-คุณสุนทรี วนวิทย์
 คุณวิชัย-คุณอรัญญา เกียรติอมรวงศ์
 คุณบุญชิดา ปาจริยานนท์
 คุณสุรัชย์ จิระพงษ์ตระกูล
 คุณอชิษฐาน จิระพงษ์ตระกูล
 ด.ช.นพดนัย จิระพงษ์ตระกูล
 ด.ช.รุจิระ จิระพงษ์ตระกูล
 ด.ญ.กุลจิรา จิระพงษ์ตระกูล
 บุคคลากร รพ.พระนั่งเกล้า

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

คุณปทุมภรณ์ แซ่จี้ และครอบครัว
คุณสุธาธิณี ทองจันทร์ และครอบครัว
คุณภณทิรา แจ่มประโคน และครอบครัว
คุณจรัสศรี สมคะเน
บุคคลากร บ.inlingua
คุณจิตติศักดิ์ ทิมแจ่ม
คุณดวงเดือน ตระการวชิรหัตถ์
คุณศรีสุขสวัสดิ์-คุณจินตนา-คุณเพ็ญดาว วัฒนายากร
คุณมีศักดิ์ คุณเพ็ญนภา-ด.ญ.พีรยา เพียรเจริญ
คุณรุ่ง-คุณเพ็ญฤทัย ศิวรัตน์

คุณสุขสันต์-คุณสุจิตรา-ด.ช.ภาคิน วัฒนายากร
คุณจตุพล ยุวจันทร์
คุณแจ่มเดือน กาญจน์มัย
ด.ญ.เทียมเดือน ยุวจันทร์
ด.ญ.แจ่มขวัญ ยุวจันทร์
ด.ญ.จันทร์วรรณ ยุวจันทร์
อาจารย์เดิบ โยเจริญ และครอบครัว
โรงสีข้าวบุญสนอง
บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด
คุณวิสันต์-คุณเยาวลักษณ์ กรัณธรัตน์

