ทางสายเอก

ธมฺมธโร ภิกฺขุ

294.315
ธ

ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วัดไทรงามธรรมธราราม

หมดอายุ 23/05/2569

จ.เมะสังข์ อ. เมือง จ. สุพรรณบุรี

หอสมุดสันติวัน
วัดพระเชตุพน

ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทรงามธรรมธาราราม
ต.ดอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี
มหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘

หอสมุดสันติวัน
วัดพระเชตุพน

หมดอายุ 23/05/2569

พระอาจารย์ธมฺมธโร ภิกฺขุ

ผู้อำนวยการสอนมหาสติปัฏฐาน ๔

อริยมรรคมีองค์ ๘

294.315
ธ
เลขทะเบียน 7504
หมดอายุ 23/05/2569
วันที่ 11 เม.ย. 2535

คำนำ

ทางสายเอกนี้ เป็นหนังสือภาคปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยย่อเป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรมด้วย ซึ่งทางศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทรงามธรรมธาราม ต. ดอนมะสังข์ อ. เมือง จ. สุพรรณบุรี ได้นำมาปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนทุกวันนี้ มีผู้สนใจในการปฏิบัติมากขึ้น จึงได้จัดทำเป็นคู่มือเล่มเล็ก ๆ เพื่อสะดวกในการประกอบกับการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาปริยัตินั้นก็มีมากแล้ว โดยเฉพาะการปฏิบัตินั้นในปัจจุบันก็มีมาก บางท่านก็เคยทำสมาธิมาเป็นเวลานาน เมื่อได้ยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ก็เป็นทางเส้นเดียวกัน จึงได้ชื่อว่า ทางสายเอก ในหนังสือเล่มนี้ก็มีพระบาลีและพระสูตรของมหาสติปัฏฐาน ๕ มาประกอบจะได้ไม่เป็นการทิ้งพระพุทธพจน์ พร้อมทั้งแนะวิธีการปฏิบัติตามสมควรแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ

หมดอายุ 23/05/2569

พระธรรมเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้แล้วเห็นเอง คือบรรลุแล้วเห็นเอง ดังนั้นเป็นการไม่จำกัดบุคคล โดยเฉพาะทางศูนย์วิปัสสนา ฯ จึงมีผู้เข้ามาปฏิบัติทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ บางทีก็มีผู้นับถือศาสนาอื่นมาปฏิบัติ จนสามารถเข้าใจในธรรมตามสมควรแก่ธรรม และบารมี ทางสายเอกนี้คงเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติอย่างยิ่งทีเดียว

ขออำนาจบารมีคุณพระศรีรัตนตรัย จงเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนให้ดำรงคงอยู่ตลอดกาลนาน เทอญ.

พระอาจารย์ธมฺมธโร ภิกฺขุ

ประธานศูนย์วิปัสสนา ฯ วัดไทรงาม ฯ

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

หมดอายุ 23/05/2569

เรื่อง	หน้า

ทางสายเอก 3

การกำหนดฐานกายในกาย 9

การเห็นกายนอกอย่างไร 10

ในฐานกายในกายมี ๖ บัพพะ 12

ภาคปฏิบัติในอิริยาบท ๔ 13

การเจริญสัมปชัญญบัพพะ 22

การพิจารณาเห็นภายใน (อรรถ) 26

การกำหนดฐานเวทนาในเวทนา 44

การกำหนดฐานจิตในจิต 47

การกำหนดฐานธรรมในธรรม 52

ว่าด้วยการกำหนดอยู่ในนิวรณ์ ๕ 53

อะไรเป็นอาหารของนิวรณ์ ๕ 55

ข้อกำหนดดูขันธ์ ๕ 57

สรุปการกำหนดขันธ์ ๕ 90

หมดอายุ 23/05/2569

เรื่อง	หน้า
เหตุปัจจัยแห่งขันธ์ ๕	67
ปฏิบัติกับปริยัติ	67
สายเอกคืออะไร	72
สติปัฏฐาน ๔ กับอริยมรรคมีองค์ ๘	75
สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกได้อย่างไร	81
สติปัฏฐาน ๔ กับธัมมจักกัปปวัตนสูตร	82

หมดอายุ 23/05/2569

ทางสายเอก

● ● ●

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมถึงพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ

ขออรรมภบทที่มาของพระสูตร ที่ทางศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ เพื่อให้ตรงคันภาคปฏิบัติจะได้ไม่ขัดต่อพุทธพจน์ที่พระองค์ทรงตรัสไว้ ในมหาสติปัฏฐาน ๔

เอวมฺม สุตํ เอกํ สมยํ ภควา กุรูสุ วิหรติ พระอานนทเถระ ดังได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ ซึ่งมีนามกัมมาสธัมมะ

ในกาลนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายว่าดังนี้ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น

หมดอายุ 23/05/2569

ทูลรับพระพุทธพจน์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า "พระเจ้าข้า" ดังนี้

พระบรมศาสดาจึงตรัสพระพุทธภาษิตว่า

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว

แล้วพระองค์ก็ตรัสวัตถุประสงค์ ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อฏฺฐงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย

เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย คือการชำระอาสวกิเลส ให้หมดจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศก และความร่ำไร คือเพื่อพนไปจากกองทุกข์ เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรม ธรรมที่

หมดอายุ 23/05/2569

ควรรู้ ธรรมที่ถูกคือ อริยมรรค (ทางเดินของพระอริยเจ้าทั้งหลาย) เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ดังนี้

ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ทางนี้คือ สติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง)

"กตเม จตฺตาโร." สติปัฏฐาน ๔ อย่างคืออะไรบ้าง

อิธ ภิกฺขเว กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ พึงนำอภิชฌาและโทมนัส ความยินดียินร้าย ในโลกเสียให้พินาศ

หมดอายุ 23/05/2569

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

(จบอุทเทศย่อ ของมหาสติปัฏฐาน ๔)

หมดอายุ 23/05/2569

ฐานกายในกาย

คือการกำหนดในฐานกายในกาย

คำว่า กายในกายนี้ ในพระบาลีแยกเป็นสอง คือ **กาเย** เป็นกายใน **กายา** เป็นกายนอก มหาสติปัฏฐาน ท่านพิจารณาเห็น การเห็น การรู้ต่างกัน การเห็นกายในกับการรู้กายในกายนั้นคือ เมื่อรู้ลงมือปฏิบัติแล้วก็จะเข้าใจจากญาณ ปัญญา การเห็นด้วยปัญญานี้แหละเรียกว่าเห็นกายในกายในนี้ **จุฬเวทัลลสูตร แห่งมัชฌิมกาย** ท่านกล่าวถึงขันธ์ ๕ เป็นอุปาทาน ขันธ์ทั้ง ๕ โดยใช้คำว่า **สักกายะ คือกายในของตน** หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์ ๕ อย่างนี้ที่เป็นอุปาทานเพราะการยึดถือ โดยไม่รู้ความจริง จึงถูกตัณหา ความอยากต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้มีอุปาทาน เกิดขึ้น ดังนั้น การพิจารณาเห็นกายในกาย คือ เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นพระไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์

หมดอายุ 23/05/2569

ความเป็นอนัตตาหาตัวตนไม่ได้ จึงจะละกายตนซึ่งเป็นอุปาทานได้ การพ้นอุปาทานนี้แหละ **พระองค์กล่าวว่า ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นที่ยึดในกายของตน**

คำว่าทำลายสักกายทิฏฐิคือ การเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ มีรูปเวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยงดับไป ขันธ์ ๕ เรียกชื่อได้หลายอย่าง เช่น กายใน เวทนาในจิตในธรรมใน หรือ ปรมัตถธรรมก็เรียก อรรถธรรมหรือสภาวธรรมก็เรียก แต่ในที่นี้ท่านเรียกว่า สักกายทิฏฐิ เพราะการเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ นี้เอง จึงจะสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ถ้าไม่เห็นความจริงของขันธ์แล้วยากนักที่จะเข้าใจสัจจธรรมที่แท้จริง หรือยังทำลายอุปาทานขันธ์ไม่ได้ ก็ยังไม่ชื่อปฏิบัติวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาต้องอาศัยญาณหยั่งให้อุปาทานนั้นดับจึงชื่อว่า วิปัสสนาในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเห็นกายนอกอย่างไร ?

ทุกท่านคงมีตามองเห็นรูปภาพภายนอกได้ หรือ

หมดอายุ 23/05/2569

มองเห็นสภาพของร่างกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า อสุภะความไม่งามของมหาภูตรูปเรียกว่าธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันอยู่ นักปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า ขันธ์ ๕ กับธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อาศัยธาตุ ๔ หรือคำว่า รูปในขันธ์กับคำว่ารูปในธาตุต่างกัน รูปขันธ์เป็นรูปของนามธรรม แต่ถ้ารูปธาตุเป็นรูปของกาย รูปขันธ์ต้องเห็นด้วยตาญาณปัญญา ถ้ารูปธาตุต้องเห็นได้ด้วยตาธรรมดา ตาเนื้ออีกนัยหนึ่งเรียกว่า อายตนะ เพราะเป็นของภายนอก ดังนั้นการปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า กายในกับกายนอก กายในนี้ ซึ่งบางท่านเข้าใจว่า เมื่อเวลาปฏิบัติสมถะเกิดสมาธิ เห็นซากตัวเองบ้าง มองรูปตัวเองออกมายืนอยู่ข้างหน้าบ้าง ดังนี้ชื่อว่า ยังไม่ใช่เห็นกายใน เพียงเห็นกายนอก อันเกิดจากจิตใต้สำนึกสร้างขึ้นเท่านั้นเอง การเห็นโครงกระดูกตัวเองในเวลานั่งสมาธิก็ตาม หรือเห็นตับไตไส้น้อยไส้ใหญ่ เป็นต้น ก็ไม่ชื่อว่า เห็นกายใน เป็นการเห็นกายนอกเท่านั้น

หมดอายุ 23/05/2569

ในฐานกายในกายมี ๖ บัพพะ

ซึ่งแยกโดยประเภท **บัพพะที่ ๑** คือการกำหนดดูลม เรียกว่า อนาปานสติบัพพะ การเจริญอานาปานสตินี้เป็นส่วนย่อยของสติปัฏฐาน ซึ่งจำแนกอารมณ์สมถกัมมัฏฐานเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ โดยมากมักติดในอารมณ์ของสมาธิเพราะอนาปานสติ เป็นอารมณ์ที่ติดง่าย เมื่อจะพิจารณาให้เห็นความจริงต้องถอนสัญญาความจำหมาย ในลมนั้นมากำหนดเห็นกายในกาย ลมนี้เป็นเพียงธาตุ ๑ ในธาตุ ๔ ดังนั้นเจริญอนาปานสติของสติปัฏฐาน ต้องยกจิตออกจากลมเพื่อเข้าสู่สภาวธรรมหรือ อรรถธรรม จึงจะเห็นพระไตรลักษณ์

บัพพะที่ ๒ คืออริยาบถบัพพะ คือการพิจารณาให้เห็นในอริยาบถ

บัพพะที่ ๓ คือสัมปชัญญะบัพพะ การใช้สัมปชัญญะกับอริยาบถ เมื่อเจริญแล้วจะต้องใช้รวมกัน แต่ใน

หมดอายุ 23/05/2569

มหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านแยกให้กำหนด การเจริญอิริยาบถ ๔ เป็นกิริยาที่ต้องใช้โดยเฉพาะ ส่วนสัมปชัญญะ คือ การกำหนดอิริยาบถย่อย ๆ หรือแยกส่วนออกไปอีกดังจะทราบตามพระบาลีดังต่อไปนี้

ภาคปฏิบัติในอิริยาบถ ๔

คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ

เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเดิน การเดินนี้ทางศูนย์วิปัสสนา ได้ถือมติคือดูจากปฏิปทาในการเสด็จจงกรมของพระบรมศาสดา การเดินต้องยกเท้าขึ้น ส้นเท้าและปลายเท้าต้องขึ้นพร้อมกัน คืออย่าให้ส้นหรือปลายเท้าขึ้นก่อน และเวลาลงก็ให้ลงส้นและปลายเท้าลงพร้อมกัน

ในลักษณะ การเดิน ขณะยกเท้าขึ้นให้พ้นจากพื้นเล็กน้อย แล้วเสือกไปข้างหน้า พอประมาณแล้วลงให้พร้อมกัน **การกำหนดดูสภาวธรรมในการเดิน** เวลายกกำหนดให้เห็นความเกิดดับ ในขณะยกพ้นจากพื้น จะมีความ

หมดอายุ 23/05/2569

เกิดดับ วูบหนึ่ง เวลาเลือกไป กำหนดที่ปลายเท้าทั้ง ๕ นิ้วจะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการยก เวลาลงกำหนดที่เท้ากระทบพื้น ก็จะดับวูบหนึ่งเช่นกัน

การดูอารมณ์ในการเดิน ขณะยกก็ดี เลือกก็ดี หรือลงก็ดี เมื่อเกิดดับที่เท้าสภาวของวิญญาณ เกิดดับที่เท้า ซึ่งเป็นส่วนของกายวิญญาณก็จักถึงจิต เรียกว่า เมื่อกายวิญญาณสัมผัสที่มโนสัมผัสก็เกิดดับจากนั้น จึงส่งเป็นกระแสวิญญาณ เรียกว่ามโนวิญญาณ ลักษณะของวิญญาณ

เมื่อเวลาเราเดินอยู่ข้างซ้ายความรู้สึกของสภาวะก็จะขึ้นมาข้างซ้าย เมื่อเราเดินอยู่ข้างขวาความรู้สึกของสภาวะก็ขึ้นมาข้างขวา

การเดินจับสภาวะ ถ้าเดินเร็วจับได้เวลายก เดินอย่างกลางเวลายกขึ้นเลือก อย่างช้า ได้ทั้งยกเลือกและกระทบกับพื้น การดูวิญญาณดับก็ดูได้ ๓ สถานเช่นกัน คือ เมื่อสภาวะเกิดที่เท้า เห็นความเกิดดับที่เท้า ที่ใจก็เกิดดับ

หมดอายุ 23/05/2569

ด้วย เมื่อที่ใจเกิดดับ หรือว่ามโนสัมผัสเห็นความเกิดดับที่มโนวิญญาณก็เกิดดับของสภาวธรรม ๓ สถาน การเดินนี้ให้เดินปกติ ไม่ต้องมีองค์ภาวนา เพราะในมหาสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีองค์บริกรรมมีแต่องค์พิจารณา การพิจารณาในสมถตอนแรก ตอนหลังพิจารณาเห็นกายในกายเป็นวิปัสสนา

จบการเดินย่อในอิริยาบทบัพพะ

ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน **การยืนสมาธิ** กำหนดดูสภาวธรรมในการยืนนี้ เวลายืนให้ดูสภาวะที่เนื้อสัมผัสกับพื้นคือฝ่าเท้าสัมผัส กับพื้นโดยมากจะเข้าอยู่ในฐานเวทนา แต่อย่างไรก็ตามการเจริญสติปัฏฐานนี้ แม้อยู่ในอิริยาบถเดียวสามารถเจริญได้ทั้ง ๔ ฐาน เพราะเป็นสภาวะที่เนื่องกัน แต่ในที่นี้ขอกล่าวการยืนสมาธิ ตามที่ศูนย์วิปัสสนาได้ใช้อยู่ **การกำหนดดูสภาวะในการยืน** เวลายืนต้องตั้งตัวให้ตรง อย่าก้มคอ เพราะการก้มคอนี้เป็นการปิดเส้นทางของวิญญาณ เมื่อเวลาปฏิบัติหาก

หมดอายุ 23/05/2569

เราจะติดตามดูสภาวะจะไม่ตลอดสาย แต่โดยมากถ้าก้มแล้วมิจฉาสมาธิจะเข้า การที่ถูกมิจฉาสมาธิเข้า จะเสียเวลาในการปฏิบัติ และจะไม่เห็นสภาวะ เพราะมิจฉาสมาธิ ทำให้หลงไปในอารมณ์ หรือทำให้จิตตกจากสภาวะ

การกำหนดดูสภาวะในกิริยาบถยืน คือการตั้งสตินั้นเมื่อขณะยืนอยู่ ให้กำหนดดูสภาวะที่ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น จะเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ โดยมากการยืนสมาธิมักมีเวทนาคือ ทุกขเวทนาแต่เพียงเวทนานอก คือให้กำหนดให้เห็นในทุกข์เวทนานั้นอีกชั้นหนึ่ง จะเห็นเพียงสภาวะของนามรูปหรือขันธ์ ๕ การยืนนั้นจะอยู่ในฐานกายสัมผัสสชา เวทนา แต่การสัมผัสทางภายก็ถึง มโนสัมผัสด้วยเพราะมโนสัมผัสเป็นที่รวมของทางทุกทาง คือ อายตนะ ๖ นั่นเอง

การยืนเราจะกำหนดดูที่มโนสัมผัสที่เดียวก็ได้ หรือเมื่อขณะที่ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเราจะย้ายฐานก็ได้ การย้าย

หมดอายุ 23/05/2569

ฐานนี้หมายถึงกำหนดดูในฐานอื่น ไม่ใช่ย้ายอิริยาบถ ท่านนักปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจด้วยว่า การย้ายฐานในการยืนนั้นอย่างไร คือย้ายจากฐานกายสัมผัสสชาเวทนา มาดูที่มโน-สัมผัสสชาเวทนา

การดูอารมณ์ หรือดูสภาวะธรรมในการยืน จะเห็นสภาวะ ๓ ฐาน คือกำหนดให้ทันทั้ง ๑ เมื่อเห็นความเกิดดับที่ฝ่าเท้า ๒. เมื่อเกิดดับที่ฝ่าเท้าแล้วที่มโนสัม-ผัสที่จะเกิดดับพร้อมกัน ๓. เมื่อเกิดดับที่มโนสัมผัสที่มโน-ทวาร ซึ่งเป็นทางออกของมโนวิญญาณก็เกิดดับ เรียกว่าเห็น ๓ ฐาน

การดับด้วยสภาวะ คือให้หยั่งลงไปในทุกขเวทนาให้เห็นในเวทนานั้นว่า เห็นเพียงเกิดดับ คือให้ดูตามธรรมชาติ ไม่ให้บังคับจิต จึงจะเห็นสภาวะของเวทนาในเวทนา ขอให้ไปดูเวทนาในเวทนา ในบรรพต่อไป

นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ

เมื่อเรานั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

การนั่งสมาธิ ก็ดูสภาวะธรรมได้ ๓ ฐานเหมือน

หมดอายุ 23/05/2569

การยืนสมาธิ การนั่งจะนั่งได้ ๒ อย่างคือ นั่งขัดสมาธิ ๑ นั่งพับเพียบ ๑ พึงตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า การตั้งกายให้ตรงเป็นเรื่องสำคัญเพราะ ถ้ากายตรงการเดินของวิญญาณจะสะดวก ทำให้กำหนดเห็นง่าย เห็นได้ชัดแจ้ง ถ้าเรานั่งอยู่ในขณะไหน หรือท่าไหนก็ได้ จะนั่งพับเพียบก็ได้ หรือนั่งขัดสมาธิ การกำหนดสภาวะธรรมการนั่งสมาธิ เมื่อตั้งกายตรงแล้ว ให้กำหนดที่เนื้อสัมผัสกับพื้นเช่นเดียวกับการยืน และจะมีลักษณะเช่นกัน เพียงแต่อยู่ในอิริยาบถไม่เหมือนกัน แต่โดยสภาวะธรรมก็เป็นลักษณะเหมือนกัน

โดยเฉพาะศูนย์วิปัสสนา ให้ใช้คู้แขนเข้าออกตาม สัมปชัญญะบรรพในบาลีว่า สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ **ยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า เหยียดแขนออก** ในบาลีและคำแปลบางแห่ง ให้ใช้คำว่า อวัยวะ เมื่อเรามาพิจารณาความจริงในคำว่า อวัยวะนั้นเวลาเรานั่งอยู่กับที่ เราจะเอาอะไรมาคู้นอกจากแขนเท่านั้น จึงขอใช้คำว่า แขนตรงตัวเพื่อจะไม่ขัดกับการปฏิบัติ แม้การใช้ในการคู้แขนเข้าเหยียดแขนออก

หมดอายุ 23/05/2569

294.315
ช

หอสมุดสันติวัน
วัดพระเชตุพน

หอสมุดสันติวัน
วัดพระเชตุพน

นี้เป็นอิริยาบถส่วนย่อยมาประกอบในการเจริญ เมื่อเราจะกำหนดพึงตั้งจิตเป็นกลาง ทางคู่ขยับให้ใช้ทางยกมือขึ้นยกมือลงเป็นระยะๆ ในเวลายกขึ้น ลง ให้ขยับนิ้วเป็นระยะๆ ให้กำหนดดูในขณะขยับนิ้ว เมื่อขยับนิ้วให้กำหนดดูความสมผัส ความรู้สึกก็เกิดขึ้น จะเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ มีลักษณะเหมือนกันกับยืน แต่การนั่งนี้ทำง่ายกว่ายืนหรือเดิน เพราะจับรูปขันธ์ละเอียดได้ง่าย ถ้าเดินหรือยืนจับได้ยากการนั่งสมาธิ สามารถจับได้ตั้งแต่รูปหยาบ จนถึงรูปละเอียดและรูปปราณีต

ข้อควรระวัง การกำหนดสภาวะ อย่าปล่อยให้จิตตกอยู่ในอารมณ์ว่าง อันเกิดจากสมาธิ ต้องกำหนดดูที่จิตให้เห็นความเกิดดับ สิ่งเหล่านั้นก็จักหายไป แต่ถ้าตกอยู่ในอารมณ์ของมิจฉาสมาธิ นิมิตต่างๆ จักเกิดขึ้นเป็นรูปผีบ้าง รูปพระพุทธเจ้า หรือรูปของตัวเอง ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าบ้าง อันที่จริงพระพุทธเจ้าเป็นรูปกายไม่มีแล้ว ดังแสดงใน พรหมชาลสูตร ๙/๕๖

ภิกษุทั้งหลาย กายของตถาคตมีตัณหา อัน

หมดอายุ 23/05/2569

จะนำไปสู่ภพขาดแล้ว ดำรงอยู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จักเห็นตถาคตชั่วเวลาที่กายนอกพระพุทธเจ้าเฉพาะเมื่อพระองค์มีพระชนม์

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายแตก (ปรินิพพาน) สิ้นชีพแล้ว เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จักไม่เห็นตถาคต เปรียบเหมือนพวงมะม่วง เมื่อขาดจากขั้วแล้ว ผลใดผลหนึ่งติดขั้วอยู่ย่อมติดขั้วไป ฯ

ภิกษุทั้งหลาย กายของตถาคตมีตัณหา อันจะนำไปสู่ภพขาดแล้ว ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จักเห็นตถาคตได้ก็ชั่วเวลาที่กายของตถาคตยังดำรงอยู่ (ยังไม่ปรินิพพาน) เมื่อกายแตกสิ้นชีพ แล้วเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายจักไม่เห็นตถาคตดังได้แสดงให้เห็นชัดว่า การเห็นรูปนิมิตอันเกิดจากสมาธินั้น ไม่ใช่รูปพระพุทธเจ้า การเห็นพระพุทธเจ้าแท้จริงก็คือ ผู้ใดเห็นทุกข์ผู้นั้นเห็น–ธรรม ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต คือพระพุทธเจ้า การเห็นธรรมคือ การเห็นในสติปัฏฐาน โดย

หมดอายุ 23/05/2569

นัยเดียวกันกับการมีธรรมเป็นที่พึ่ง คือสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อเวลาเกิดนิมิตท่านเรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** หมายถึงอุปกิเลสของวิปัสสนา หรือเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เมื่อนิมิตเกิดให้ยกจิตเข้าสู่พระไตรลักษณ์ ให้เห็นการเกิดดับที่มโนสัมผัส ภาพหลอกเหล่านั้นก็จักหมดไปหายไป โดยมากนักปฏิบัติมักตกอยู่ในอารมณ์นี้ แล้วหลงในอารมณ์นี้ สำคัญตนผิดเป็นส่วนมาก เช่น ไปเที่ยวเมืองนิพพานเฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นต้น.

(จบการกำหนดในอิริยาบถ ๔ โดยย่อ)

หมดอายุ 23/05/2569

การเจริญสัมปชัญญะบัพพะ

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ ทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง การเดินนี้ซึ่งได้กล่าวไว้ในอิริยาบถบัพพะแล้ว แม้การกำหนดในการเดินจงกรมกลับไปกลับมาก็ต้องจับสัมปชัญญะให้ทัน การทำสัมปชัญญะในสัมปชัญญะบัพพะนี้เป็นที่รวมฐาน เช่นฐานกายในกาย ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ แม้ฐานเวทนาก็ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ แม้ฐานจิตในจิต ก็ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในมหาสติปัฏฐานนี้ท่านให้มีสัมปชัญญะต่อนมีสติ โดยหลักทั่วๆ ไป สติต้องมาก่อนสัมปชัญญะ เช่น ในธรรมวิภาคเล่ม ๑ หมวด ๒ ว่าด้วยธรรมมีอุปการมาก ๒ อย่าง คือ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้สึกตัว ดังนี้พอจะเห็นได้ในมหาสติปัฏฐานท่านกล่าวไม่เหมือนกัน เพราะเป็นสัมปชัญญะที่ต้องทำขึ้น หมายถึงทำให้เกิดขึ้น เพื่อให้ตรงตามธรรมคุณ ๖ ว่า

หมดอายุ 23/05/2569

สนฺทิฏฺฐิโก บรรลุแล้วเห็นเอง **อากาลิโก** ไม่เลือกกาลและเวลา เพราะต้องให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม โดยหลักธรรมดาแล้ว ท่านให้มีสติในการเดินไปข้างหน้า เพื่อกำหนดดูสภาวะธรรมในการเดินจงกรม หรือเดินปกติให้กำหนดหรือทำความรู้สึกให้เกิดขึ้นในขณะเดินนั้นเอง รายละเอียดในการเดินได้แจ้งไว้ในอิริยาบถบัพพะแล้ว

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้าและเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา การกำหนดในการเหลียว ก็ให้มีความรู้สึกตัว เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องกำหนดในอิริยาบถย่อยหยาบไม่เลือกกาลเวลา เมื่อเหลียวซ้าย จะมีความรู้สึกอยู่ข้างขวา เมื่อเหลียวขวา จะมีความรู้สึกอยู่ข้างซ้าย เวลาก้มมีความรู้สึกที่ท้ายทอย

สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก แต่คำว่า อวัยวะ ซึ่งคำแปลบางเล่มให้ใช้คำว่าแขน หมายถึง คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก พึงทราบ

• หมดอายุ 23/05/2569

ในบาลีสมัยสูตร เล่ม ๑๐ แห่งทีฆนิกาย หรือในสวดมนต์ฉบับหลวงแปล ของมหามกุฏราชวิทยาลัย หน้า ๒๓๖ บรรทัดแรก

สมฺมิญฺชิเต วา พาหํ ปสาเรยฺย สปาริตํ วา พาหํ สมฺมิญฺเชยฺย

พึงเหยียดแขนที่งอออก หรือพึงคู้แขนที่เหยียดออกแล้วเข้ามาดังนี้

สงฺฆาฏิ ปตฺตจี วีวร ธารเณ สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการิ โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ กิน ดื่ม เคี้ยวและลิ้มรส

อุจฺจารปสฺสาว กมฺเม สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ

คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺ

หมดอายุ 23/05/2569

หีภาเว สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และ ความเป็นผู้นิ่งอยู่

ในบัพพะนี้ชี้ได้ชัดว่า การทำสัมปชัญญะไม่เลือกกาลและเวลา เพราะอิริยาบถเป็นเรื่องสำคัญเพราะสันตติคือการสืบต่อของอารมณ์จึงบัง อนิจฺจํ ความไม่เที่ยง อิริยาบถ บังทุกขฺ คือ ความทุกข์ทนได้ยาก ฆนะ ก้อนของสัญญาปิดบังความเป็นอนัตตา การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ท่านจึงวางหลักโดยแยบคาย เพื่อใช้กำหนดเท่าทันต่ออารมณ์ เพื่อให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถย่อย หรืออิริยาบถหยาบเมื่อการกำหนดในอิริยาบถย่อมทำลายความสำคัญผิดว่าทุกข์เป็นสุข คือให้เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้การกำหนดนี้ต้องพิจารณา ให้เห็นถึง ๓ อย่าง คือ

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง

พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง

หมดอายุ 23/05/2569

อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

การพิจารณาเห็นภายใน คือ การกำหนดดูในอุปทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หาตัวตนไม่ได้ การจะเห็นได้ต้องมีญาณเข้าไปพิจารณาในภายในจึงจะเห็นได้ มิใช่เห็นได้จากการนึกคิดเอาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเรานึกเอา คิดเอา ไม่ใช่วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง แต่กลับมาเป็นวิปัสสนึก วิปัสสคิด ไปเสียแล้ว **นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้แยบคาย จึงจะเห็นอรรถหรือปรมัตถ์** ภายในได้ ส่วนการการนึกเอา คิดเอา เป็นการสร้างสัญญาให้เป็นอุปทานขึ้น เมื่อเราเจริญวิปัสสนา ต้องตัดอารมณ์ ของสัญญูปาทานนั้นเสีย จึงจะเห็น กายในกายเป็นภายใน

การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นกายนอก คือ การกำหนดความจริงในของสมมุติบัญญัติ หรือสมมุติสัจจะความจริงโดยสมมุติ การสมมุตินี้เป็นของภายนอก ซึ่งใน

หมดอายุ 23/05/2569

มหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านกล่าวไว้ให้พิจารณามีหลายบัพพะเช่น การพิจารณาอาการ ๓๒ คือ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบเต็มไปด้วยของปฏิกูลไม่สะอาดพึงรังเกียจ อย่างนี้เป็นต้น เรียกการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ในของภายนอก หรือเราจะพิจารณา ธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกันอยู่ เมื่อเราพิจารณาสันนิษฐาน ดูความจริงว่า เราแยกออกมาเป็นส่วนๆ แล้วก็เป็นของน่าเกลียด น่ากลัวแต่ก็มิได้ตั้งอยู่ หรือหากธาตุอันใดอันหนึ่งขาดไป ธาตุทั้งหมดก็ตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าการพิจารณาดูความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนเช่นกัน แต่เป็นเพียงกายนอก หรือเราจักพิจารณาซากศพ ในนวสีวถิกาบัพพะ คือการกำหนดซากศพที่ตายแล้ววันหนึ่ง สองวัน สามวัน จนพองขึ้นสีเขียวน่าเกลียด ซึ่งซากศพที่มีน้ำสีเหลืองไหลน่าเกลียด ซึ่งเป็นซากที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า มีฝูงนกกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตระ–กรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หรือมีหมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กำลังกัดกินอยู่บ้าง

หมดอายุ 23/05/2569

หรือเป็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นเพียงร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด อันเส้นเอ็นรัดรึงอยู่ หรือเป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือดปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่เป็นท่านกระดูก ซึ่งปราศจากเส้นเอ็นเครื่องรัดรึงอยู่ ได้กระจายไปแล้วในทิศน้อย และทิศใหญ่ คือ

กระดูกมือ เท้า แข้ง ขา สะเอว สันหลัง ซี่โครง หน้าอก แขน ไหล่ คอ ลูกคาง กระดูกฟัน หรือกระโหลกศีรษะไปอยู่ทางอื่นๆ ซากที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า จนมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ เป็นกองเรี่ยรายแล้วมีในภายนอก เกินปีหนึ่งไปแล้ว หรือกระดูกที่ทิ้งไว้นานจนผุละเอียด แล้วดังนี้ ก็ให้น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด ไม่มีใครล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ แม้การพิจารณาในเก้าป่าช้า หรือป่าช้า ๙ บัพพะ นี้เป็นเพียงภายนอก หรืออีกอย่างหนึ่งการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน พิจารณาในของไม่งาม

ดังได้กล่าวมาแล้ว ถึงการพิจารณาในลักษณะ

หมดอายุ 23/05/2569

ใดก็ตามชื่อว่า เห็นกายในกายเป็นภายนอก ไม่ใช่เห็นภายใน การเห็นภายในก็กล่าวมาแล้วข้างต้น ส่วนการพิจารณาเห็นทั้งภายในและภายนอก อันนี้เกี่ยวกับผู้เจริญจนชำนาญสามารถเห็นได้ทั้งสมมุติและปรมัตถ์ แต่ถ้าเรายังไม่เห็นปรมัตถ์แล้ว โดยมากก็ไปติดเพียงสมมุติ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยการนึกเอา คิดเอา ว่ามันเป็นอย่างนั้น การเห็นปรมัตถ์ต้องเห็นจากญาณ อันเกิดจากการพิจารณาเห็นสภาวธรรม

สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ ย่อมพิจารเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้น (ของสภาวธรรม) ในกายบ้าง **วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ** ย่อมพิจารณาเป็นธรรมดา ถึงความเสื่อมไปของสภาวธรรม ในกายบ้าง **สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง คือ คำว่า เกิดขึ้นในกายหมายถึงปรมัตถ์เหมือน พระอัสสชิแสดงธรรมแก่อุปติสส คือ พระสารีบุตรสาวกเบื้องขวา ในสมัยเป็นปริพาชก ได้ติดตามพระอัสสชิ

หมดอายุ 23/05/2569

และอาราธนาให้พระอัสสชิแสดงธรรม แต่ท่านไม่กล้าแสดง เพราะท่านเพิ่งบวช อุปติสสจึงกล่าวว่าให้แสดงธรรมแค่หัวข้อธรรมก็พอ ท่านจึงแสดงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา เพราะสิ่งใดเกิดแต่เหตุ สิ่งนั้นย่อมดับไปเพราะเหตุดังนี้ การเห็นการเกิดขึ้นก็ดี ท่านหมายถึงการเกิดดับของขันธ์ หรือ ขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้การพิจารณาเห็นสภาวธรรมภายในกายนี้ก็เช่นกัน เพราะเมื่อผู้มีปัญญามาพิจารณาเห็นความจริงแล้วย่อมสามารถ ทำลายความยึดถือในตนคือทำลายอุปาทานขันธ์ได้นั่นเอง จึงเรียกว่า ทำลายสัก–กายทิฏฐิ

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งสติอยู่เฉพาะหน้า (คือฐานใดฐานหนึ่ง) แก่เธอนั้น แม้เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปก็เพียงเอาสติไปตั้งไว้เฉพาะหน้าในฐานใดฐาน

หมดอายุ 23/05/2569

หนึ่ง หรืออยู่อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งกำหนดดูตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม ขันธ์ ๕ ที่มีความเกิดขึ้นและดับไป

ยาวเทว ญาณมตฺตาย ญาณเครื่อง ก็รู้แจ้งเพียงสักว่าเป็นที่รู้ การเจริญวิปัสสนาต้องมีญาณเป็นเครื่องรู้และไม่ใช่รู้โดยการนึกเอา หรือ ทำความเข้าใจเอาเองอย่างนี้ก็ไม่ได้ หรือไม่ใช่นามรู้นามเห็นเพราะในมหาสติปัฏฐานท่านกล่าวไว้ให้เห็นเด่นชัดว่า ญาณสักว่าเป็นที่รู้เท่านั้นจะทำอะไรก็ไม่ได้ เพราะญาณมีหน้าที่เห็นอย่างเดียวและก็ทำลายอุปาทานในตัวด้วย การเห็นเสมือนแสงไฟ เมื่อมีของที่เป็นปฏิปักษ์ เช่นน้ำมัน ก็ลุกโพลงขึ้น ญาณก็เช่นกันเมื่อมีหน้าที่รู้แล้ว เห็นแล้วก็มีหน้าที่ทำลายอุปาทานในตัว แต่เราจะบังคับญาณนั้นไม่ได้ เมื่อญาณแก่กล้าขึ้น จะทำงานในตัวโดยอัตโนมัติ ถ้าเมื่อจิตหลุดพ้น หรือยังไม่หลุดพ้น ญาณก็จักรู้ในตัวเอง ในพระธรรมคุณ กล่าวไว้

หมดอายุ 23/05/2569

ว่า สันทิฏฐิโก บรรลุแล้วเห็นเองดังนี้ การที่จะเป็น อกาลิโก ไม่เลือกกาลและเวลา ในที่นี้หมายถึงผู้บรรลุแล้วเห็นเอง ตราบใดเรายังไม่บรรลุ ตราบนั้นก็จำเป็นต้องใช้กาลและเวลา **กาลและเวลานั้นอย่างไร** หมายถึงเมื่อบุคคลบรรลุแล้ว จึงจะตั้งอยู่ในธรรมไม่ต้องเลือกกาลและเวลา เมื่อมีธรรมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้มีสติอันไพบูลย์ ไม่มีการเผลอสติแล้ว ไม่เหมือนปุถุชน ปุถุชนนั้นเป็นธรรมที่กำเริบได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยกาลและเวลาเจริญสติปัฏฐาน ให้เป็นมหาสติ มิใช่ว่าการปฏิบัติจะทำตรงไหนก็ได้อันนี้ก็ถูกแต่ต้องมีอารมณ์ภายในอยู่ เหมือนสมัยพุทธกาล เมื่อรับกัมมัฏฐานแล้ว ก็เข้าสู่ที่สงัดเพื่อเจริญสมณธรรมกัมมัฏฐานให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ แม้การเจริญนั้นต้องทำตลอดกาลและเวลา เพราะอภิชฌาและโทมนัสก็เกิดตลอดเวลาเช่นกัน ดังนั้นในพระธรรมคุณจึงยกเอา สันทิฏฐิโก คือบรรลุแล้วเห็นเองมาก่อน อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาลและเวลาที่หลัง แต่อย่างไรก็ตาม เป็นเพียงธรรมเพื่อให้

หมดอายุ 23/05/2569

ความเห็นกับผู้สนใจในธรรมเท่านั้น สิ่งสำคัญก็คือ ใช้เวลาลงมือปฏิบัติให้เห็นแจ้ง เห็นจริง ในธรรมทั้งภายในและภายนอก แล้วจะหมดความสงสัยในตัวผู้ปฏิบัติเอง

ปติสฺสติ มตฺตาย แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึกธรรมที่แท้จริงดังกล่าวมานั้น แม้จะเป็นภายในก็ดี ภายนอกก็ดี การเจริญสติ เพียงแต่เข้าระลึกอยู่ตามฐาน จะบังคับสติก็ไม่ได้ เพราะอารมณ์วิปัสสนา เป็นปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่ละเอียดรักษายาก จะใช้สมาธิมาบังคับไม่ได้ ถ้าถูกบังคับสภาวะก็จะหายไปทันที เรียก ฆนะคือก้อนของสัญญามาปิดบังความเป็นอนัตตา การเจริญสติปัฏฐานต้องตัดสัญญาทุกชนิด เพื่อเข้าเห็นปรมัตถธรรมภายในได้ ถ้ายังมีการใช้สัญญาโดยการนึกคิดแล้ว สภาวะภายในจะไม่เห็นเลย แม้มีสติเป็นเพียงสักว่ามาอาศัยระลึกอยู่ตามฐานใดฐานหนึ่งของมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔

อนิสฺสิโต จ วิหรติ ย่อมไม่ติดอยู่ด้วย แม้การเห็นสภาวะธรรม หรือปรมัตถ์ธรรม ก็ไม่ไปติดอยู่

หมดอายุ 23/05/2569

อรรถธรรมที่เกิดขึ้นนั้นต้องมีญาณ มีสติตามรู้ตามระลึกเท่านั้น จะไปยึดให้ติดอยู่ในอารมณ์ตลอดไปไม่ได้ เพราะสภาวะธรรมเป็นปรมัตถ์ดังพระบาลีทำวัตรกล่าวไว้ว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา คือ หาตัวตนหรือยึดมั่นเป็นตัวตนมิได้ ย่อมเป็นไปด้วยเหตุและปัจจัย มีความเกิดขึ้นเสื่อมสลายไป

น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย คือ แต่ไม่ให้ยึดถืออะไร ๆ ทั้งภายในและภายนอกทั้งของสมมุติ และของปรมัตถ์ ให้เห็นโดยสภาวธรรม ที่มีการเกิด หรือตั้งอยู่ และดับไป ในสภาวธรรมนั้นโดยความเป็นอนัตตา ที่เราจะเข้าไปบังคับไม่ได้ เพราะด้วยไม่อยู่ในอำนาจ หรือด้วยผืนความปรารถนาดังแสดงในอนัตตลักขณสูตรว่า ถ้าปัญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) จักเป็นอัตตาแล้วไซร์ ปัญจขันธ์ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (แตกสลาย) และจะพึงได้ในปัญจขันธ์ตามปรารถนา ถือ

หมดอายุ 23/05/2569

ปัญจขันธ์ของเราจึงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลยเหตุใดปัญจขันธ์เป็นอนัตตา เหตุนั้นปัญจขันธ์จึงเป็นไปเพื่อการแตกสลายนี้ หรือจะเป็นไปตามความปรารถนาเพราะโดยสภาวธรรมเราจะยึดถือก็ไม่ได้ ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความปรวนแปรเป็นธรรมดา ควรหรือที่เราจะยึดถือว่า นั่นของเรา นั่นเป็นของเรา นั่นตัวของเราเพราะปรมัตถ์ธรรมที่จะยึดถือมาเป็นเจ้าของไม่ได้ ย่อมมีการเกิดขึ้นชั่วขณะจิตหนึ่งก็ดับไป จะยึดถือให้ตั้งอยู่ตลอดไปไม่ได้ การเห็นสภาวธรรมเป็นสภาวที่สูญ คือ ว่างหรือหายไป ดังแสดงในพุทธภาษิตพยากรณ์ปัญหาโมฆราชมาณพในปรายนวรรค สุตตนิบาต ว่า "โมฆราช" เธอจงมีสติทุกเมื่อเล็งเห็นโลก (คือ เห็นกายในกายหรือของขันธ์ ๕ นั่นเอง เพราะในที่นี้ท่านหมายถึงปัญจขันธ์ คือ ขันธ์ ๕) โดยความเป็นของสูญถอนอัตตานุทิฏฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตนเสียเช่นนี้ เธอพึงเป็นผู้ข้าม มัจจุราชเสียได้ มัจจุราชย่อมไม่แลเห็นชนผู้เล็งเห็นโลกอยู่อย่างนี้

หมดอายุ 23/05/2569

ในปัญหาของโมฆราชนี้ แสดงให้เห็นแด่นชัดว่า กาวเจริญสติพิจารณาความจริง แล้วย่อมถอนความยึดถือเป็นตัวตนเสียได้ คำพิจารณาโลกเป็นของสูญ คือพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ โดยสภาพ หาตัวตนไม่ได้ เพราะมีแต่สภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไป จะเข้าไปยึดถือเป็นตัวตนไม่ได้ ฉะนั้นในมหาสติปัฏฐาน กล่าวไว้ว่า น จ กิญจิ โลเก อุปาทิยติ คือย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย พระบรมศาสดาจึงทรงสอนให้ถอนความสำคัญผิดออกจากตนเสีย พยามัจจุราชจักแลไม่เห็น

คำว่า สูญ หรือว่าง ในการปฏิบัติ แต่ต้องว่างโดยมีสภาวรับรอง จึงจะจัดว่าเป็นพระไตรลักษณ์

การว่างด้วยสมาธิอย่างหนึ่ง ว่างด้วยปัญญาอย่างหนึ่ง ว่างด้วยสมาธิคือ ว่าง ไม่มีฐาน ไม่มีสภาวธรรม หรือไม่เห็นสภาวธรรมของขันธ์เกิดดับ เป็นเพียงแต่ว่างจากอารมณ์เท่านั้น แต่ยังมีสัญญาเข้าไปจำว่า

หมดอายุ 23/05/2569

ว่างอยู่ โดยมากมักสำคัญผิด เข้าใจผิดว่าตนเองสำเร็จหมดกิจแห่งพรหมจรรย์แล้ว อย่างนี้เป็นตน เรื่องนี้อันตรายกับนักปฏิบัติมาก เพราะขาดสภาวธรรมมารับรองในความว่างนั้น จึงหลงแนวทางในการเดินทางต่อไป คือว่างไม่เห็นขันธ์ ๕ เกิดและดับ

การว่างด้วยปัญญา หรือว่างเกิดจากเจริญวิปัสสนาแล้ว ต้องมีสภาวรับรอง คือพิจารณาเห็นปัญจขันธ์ หรือ เห็นเป็นของว่าง พึงรู้อย่างนี้ในกาลใด ผู้พิจารณากำหนดเป็นสังขาร คือ ขันธ์ ๕ กระจายเป็นส่วนย่อย ๆ จากฆนะ คือ ก้อน ในกาลนั้นย่อมเห็นว่างถอนเสียได้ ซึ่งฆนะสัญญา ความจำหมายว่าเป็นก้อนเป็นกอง อันได้แก่ความถือเอาโดยนิมิตคือ อารมณ์ ว่าเขาว่าผู้นั้น ว่าผู้นี้

ยถา ยถา นิชฺฌายติ โยนิโส อุปฺปริกฺขติ
ริตฺตกํ ตุจฺฉกํ โหติ โย นิ ปสฺสติ โยนิโส

หมดอายุ 23/05/2569

แปลว่า เขาเพ่งพิจารณาเห็น (อรรถธรรม คือขนธ์ ๕) โดยแยบคายด้วยประการใด ๆ ย่อมปรากฏเป็นของว่างเป็นของเปล่าแก่ผู้เห็น โดยแยบคายนั้น ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาต้องมีปัญญาพิจารณาเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น และดับไปนี้แหละ เรียกว่าเห็นความว่าง ไม่ใช่ว่า เวลาสมาธิเกิดมองอะไรก็ไม่เห็น โดยความเข้าใจผิด การพิจารณานั้น ในมหาสติปัฏฐานกล่าวว่า พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เรียกว่าเห็นในโลก คือขันธ์ ๕ ถ้าเราไม่เข้าใจขันธ์ ๕ แล้ว เราจะจัดเป็นความว่างอย่างวิปัสสนาไม่ได้ ความว่างของสมถะนั้นเป็นการว่างโดยมีสัญญาเข้าไป ความว่างยึดอยู่ว่าว่างอยู่เวลาว่าง เช่น ผู้เจริญอากาสกสิณ พิจารณาความว่างของอากาศ อย่างนี้เรียกยึดอยู่ในความว่าง จึงจัดเป็นสัญญูปาทาน คือการยึดถือมั่นในสัญญา แต่วิปัสสนาดูการเกิดดับของขันธ์ โดยการกำหนดดูการเกิดดับไปนั้นเป็นอารมณ์ว่า

หมดอายุ 23/05/2569

ว่าง คือเห็นสภาวะเกิดดับนั่นเอง เป็นสภาพว่าง แต่ถ้าเราไม่เห็นสภาวธรรมเราจะถอนอัตตานุทิฏฐิ คือเห็นสภาวะเกิดดับนั่นเอง ความสำคัญเห็นว่าเป็นตนออกไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามนักปฏิบัติต้องเข้าใจการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง อย่าได้ถือเอานิมิต หรืออารมณ์อันอื่น จะทำให้หลงแนวทางหลักใหญ่ในการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เข้าใจส่วนใด คือพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายใน คือพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นภายใน พิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอก คือพิจารณาเห็นของสมมุติ มีธาตุ ๔ และสิ่งสมมุติทุกชนิดจัดเป็นภายนอก หรือเห็นทั้งภายในและเห็นทั้งภายนอกเห็นความเกิดขึ้นในกายบ้าง เห็นความเสื่อมไปในกายบ้าง หรือเห็นทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง เอาสติไปตั้งไว้เฉพาะหน้า คือ เฉพาะฐานใด ขณะใดตรงไหนเรียกเฉพาะหน้า ไม่ใช่เอาสติมาตั้งไว้ตรงหน้า ให้มีญาณเพียงสักว่าเป็นที่รู้ มีสติ เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึกย่อมไม่ติดอยู่ด้วย และไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก คือขันธ์ ๕ นั้นด้วย การตั้งอยู่อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นกายในกาย

หมดอายุ 23/05/2569

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้

(จบการพิจารณาในฐานกายในกาย)

สรุปความในมหาสติปัฏฐาน ๔ ฐานกายในกาย โดยแยกส่วนภายนอกให้พิจารณามี ๖ บัพพะ คือ

๑. กำหนดลมหายใจเข้า–ออก เรียกว่า อานาปานบัพพะ
๒. กำหนดดูอิริยาบถทั้ง ๔ เรียกว่า อิริยาปถบัพพะ
๓. กำหนดดูอิริยาบถย่อย ๆ เรียกว่า สัมปชัญญะบัพพะ
๔. กำหนดดูความปฏิกูลของกายภายนอกเรียกว่า ปฏิกูลนุสิการบัพพะ
๕. กำหนดธาตุ ๔ เรียกว่า ธาตุมนสิการบัพพะ
๖. กำหนดดูสรีระร่างกาย หรือพิจารณาซากศพในป่าช้า ๙ ข้อ เรียกว่า นวสีวถิกาบัพพะ อย่างนี้เรียกว่าการกำหนด

หมดอายุ 23/05/2569

ดูในส่วนภายนอก เป็นส่วนสมถะกัมมัฏฐาน ต่อเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในเป็นภายนอก เป็นทั้งภายในและภายนอก โดยความเกิดขึ้นโดยความเสื่อมไป หรือทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในกาย หมายถึงเห็นความเกิดขึ้นของขันธ์ และความดับแห่งขันธ์ จึงจัดเป็นวิปัสสนาเพราะเห็นความจริงในภายใน มีธรรมเอกผุดขึ้นมาเป็นอารมณ์เดียว จึงจัดเป็นทางสายเอก

ในมหาสติปัฏฐาน ที่เป็นสายเอกก็เพราะการเจริญทุกฐาน ต้องเห็นความเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก เห็นความเสื่อมไปภายในและภายนอก จึงเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็นลักษณะอย่างเดียวกันหมดทุกฐาน ในสติปัฏฐานท่านแยกส่วนให้ไว้โดยละเอียด ให้มีทั้งภายในและภายนอก มีทั้งส่วนสมมุติ และมีทั้งส่วนปรมัตถ์ที่เป็นส่วนอรรถหรือสภาวธรรม ดังนั้นในมหาสติปัฏฐานจึงจำเป็นต้องทำให้แยบคายเกิดขึ้น จึงแยกส่วนปรมัตถ์กับส่วน

หมดอายุ 23/05/2569

สมมุติ ออกจากกันได้เมื่อยังแยกไม่ออกก็จะไม่เข้าใจ ว่าภายในอย่างไร ภายนอกอย่างไร หรือโดยมากมักเข้าใจว่าภายนอกเป็นภายในก็เลยในเรื่องของภายในไม่มีใครกล่าวเลย เพราะความไม่เข้าใจนั้นเองแม้การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็เห็นกันว่า เป็นทาง ๘ สาย อย่างนี้เป็นต้น จึงทำให้พุทธพจน์ถูกเลื่อนไป หรือสัทธรรมปฏิรูปเกิดขึ้น ย่อมทำให้สัทธรรมเสื่อมไป ดังนั้นพระศาสดาของพวกเราจึงตรัสไว้ว่า **บุคคลใด ไม่ได้มาเจริญ ไม่ได้มากระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ แล้ว พระสัทธรรมจักตั้งอยู่ได้ไม่นาน ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว เมื่อมีผู้เจริญในมหาสติปัฏฐาน ๔ แล้วพระสัทธรรมจักตั้งอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้ว** (สังยุตตนิกายแห่งพราหมสูตร เล่มที่ ๑๙) ปัจจุบันนี้มักเข้าใจผิดในการปฏิบัติว่า ปฏิบัติอย่างไรก็ถึงเหมือนกันหมดอย่างนี้เป็นต้น อันที่จริงก็ถูกแต่ในพุทธพจน์ของมหาสติปัฏฐานท่านกล่าวรวม

หมดอายุ 23/05/2569

ธรรมทั้งหมดมาไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ เช่น สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ ในธรรมจักรกัปปวัตนสูตร ก็มารวมอยู่ในมหาสติปัฏฐาน เราจะทราบกันได้อย่างไรพึงดูจากพระสูตรต่าง ๆ ที่ตรัสไว้มากมาย โดยเฉพาะหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงชีวิธีการปฏิบัติและอารมณ์ของการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยเพราะยกมาอธิบายเพียงฐานกายในกาย ส่วนเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต และฐานธรรมในธรรม ซึ่งจะกล่าวต่อไป แต่อย่างไรก็ตามโดยสภาวะทั้ง ๔ ฐาน มีเหมือนกันเป็นเพียงจะกำหนดดูในฐานไหน ก็ถึงกัน แต่ข้อสำคัญต้องทำฐานกายในกายให้ได้ก่อน แล้วจึงเข้าฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิตฐานธรรมในธรรม สติปัฏฐาน เมื่อเจริญฐานหนึ่งฐานใดก็ถึงกันทั้งหมด เพียงกำหนดดูในฐาน โดยฐานหรือที่อยู่เท่านั้น

คำว่า **พยัญชนะ** นี้ หมายถึงสิ่งที่บัญญัติขึ้น ส่วนอรรถคือสภาวธรรมภายใน แต่ก็มีความเข้าใจบางท่านอาจจะเห็นว่า **พยัญชนะ คือตัวหนังสือ อรรถ คือความ**

หมดอายุ 23/05/2569

หมาย ในตัวหนังสือ ถ้าเข้าใจนี้ก็ผิดจากพระบาลีที่กล่าวไว้ใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ๒๓/๔

โยนิโส วิจิเน ธมฺมํ ปญฺญายตฺถํ วิปสฺสติ
ปชฺโชตสฺเสว นิพฺพานํ วิโมกฺโข โหติ เจตโส

จงเลือกเฟ้นธรรมโดยแยบคาย จะเห็นอรรถแจ่มแจ้งด้วยญาณปัญญา ความหลุดพ้นแห่งใจย่อมมีเหมือนความดับแห่งประทีปอันชัชวาลฉะนั้น,

ก็แสดงให้เห็นได้ว่า การพิจารณาภายในด้วยปัญญา หรือเห็นความจริงด้วยดวงปัญญาแล้วย่อมถึงความหลุดพ้นแห่งใจ หมายถึงหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน

จบการกำหนดในฐานกายในกาย

ข้อกำหนด ฐานเวทนาในเวทนา

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา

หมดอายุ 23/05/2569

มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺสํ พึงนำอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

อธิบายฐานเวทนาในเวทนา เวทนานี้เป็นฐานที่สองของสติปัฏฐาน แม้การพิจารณาก็เป็นอย่างเดียวกันกับฐานกาย คือ ให้เห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายใน หมายถึงเห็นขันธ์มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เห็นภายนอกก็คือ เห็นความสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนาบ้าง โสมนัสเวทนาบ้าง เมื่อมีอามิสคือ อารมณ์ภายนอกมีอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ชอบใจหรือ อนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อไม่มีอามิสก็รู้ไม่มีอามิสอย่างนี้เป็นต้น เรียกว่า เห็นเวทนาภายนอก การที่จะจับดูเวทนาภายใน ต้องจับการสัมผัส เพราะการสัมผัส เป็นที่เหตุให้เกิดเวทนานอก ส่วนเวทนาในนั้นเมื่อเรากำหนดดูในขณะการสัมผัส ก็จักเห็นความเกิดดับในที่ตรงนั้นคือ จับที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และที่มโนสัมผัส การกระทบทางใจเป็น

หมดอายุ 23/05/2569

ต้น พึงพิจารณาเห็นธรรมดาคือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง เห็นธรรมดาคือความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง หรือทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในเวทนา ก็หรือสติว่า เวทนามีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก ย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในเวทนาด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่อย่างนี้

สรุปโดยย่อในฐานเวทนาในเวทนา การเจริญนี้ก็มีอย่างเดียวกัน เพียงแต่ดูเวทนาภายนอกไม่เหมือนกัน เช่นฐานกายก็พิจารณาธาตุภายนอก แต่เวทนาก็พิจารณาภายนอก แต่เมื่อรวมแล้วก็มากำหนดลงในอย่างเดียวกัน จึงไม่ได้ยกบาลีมาตั้ง เพราะเพียงจัดทำโดยย่อเพื่อให้สะดวกและเพียงชี้แนะนำในการลงมือปฏิบัติให้เข้าใจเท่านั้น ถึงอย่างไรก็ตามก็ย่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ว่าอย่างไรเป็นภายในภายนอกอย่างไรเท่านั้น

(จบการพิจารณาฐานเวทนาในเวทนา)

หมดอายุ 23/05/2569

การพิจารณาเห็นจิตในจิต

การพิจารณาในฐานจิตในจิตโดยย่อ

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺสํ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ จิตที่เป็นภายในคือ สภาวธรรม หรือปรมัตถธรรม หรือขันธ์ ๕ จิตนอกคือจิตที่นึก จิตที่คิดไปในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นส่วนภายนอก ส่วนปรมัตถธรรมที่เป็นจิตใน หมายถึงสภาวธรรมที่มีความเกิดดับภายในจิต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ

หมดอายุ 23/05/2569

ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรคต (อรรถกถาจารย์หมายเอาจิตเป็นใหญ่ คือจิตที่เป็นฌาน หรืออัปปมัญญา พรหมวิหาร) เมื่อเป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่าเป็นมหรคต หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น ดังพรรณนาฉะนี้ เป็นการแสดงเพื่อเข้าใจโดยละเอียด สภาวะมีลักษณะไม่เหมือนกัน เพราะบางอารมณ์ที่ไม่เหมือนจึงทำให้จิตนั้นเสวยอยู่มีลักษณะไม่เหมือนกัน การเจริญสติปัฏฐานต้องกำหนดให้ดับที่มโน-สัมผัสสชาเวทนา เมื่อกล่าวโดยละเอียดแล้ว มโนคือ อายตนะภายในต้องมีอารมณ์ภายนอกคือ ธรรมารมณ์หรือจิตนอกมากระทบเกิดการสัมผัสขึ้นแล้วให้กำหนดตรงนั้น ให้เห็นความเกิดดับในขณะกระทบกัน การเห็นจิตในนี้เมื่อกล่าวโดยย่อก็คือ ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่ง

หมดอายุ 23/05/2569

เป็นนามธรรมภายใน

อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ดังนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง

พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง

อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอก การพิจารณาเห็นต้องที่มโนสัมผัส อันเกิดจากสัมผัสเมื่อวิญญาณนำอารมณ์เข้ามาให้กำหนด หรือหยั่งรู้ในขณะสัมผัสนั้นดับไป การเห็นโดยสภาพของธรรมารมณ์ คือการนึก การคิดในอารมณ์ต่างที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยอายตนะ มีตาจนถึงกายเป็นอายตนะภายในแต่เป็นส่วนภายนอก เมื่อทั้งกระทบแล้ว ทางใจก็เกิดการกระทบด้วย ดังนั้น การกำหนดในภายนอกเกิดดับ ภายในก็เกิดดับด้วย เรียกว่าเห็นจิตทั้งภายในภายนอก

สมุทย ธมฺมา นุปสฺสี วา จิตฺตสฺมิ วิหรติ คือ

หมดอายุ 23/05/2569

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง คือ เห็นทั้งการกระทบกัน หรือ เห็นมโนสัมผัสเกิดขึ้นแล้วก็เห็นความดับไปด้วย เรียกว่าเห็นทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในจิต คือที่มโนสัมผัส

อตฺถิ จิตฺตนฺติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ก็หรือสติว่า จิตมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น ให้เอาสติไปตั้งไว้ เฉพาะฐานใดก็ตาม เมื่อเราดูที่มโนสัมผัส ให้เห็นความเกิดดับ

ยาวเทว ญาณมตฺตาย มีญาณ เพียงแต่สักว่าเป็นที่รู้ คือ ให้มีญาณเข้าไปกำหนดศูถความจริงที่เกิดดับ นั้นเพียงเข้าไปรู้เท่านั้น

ปติสฺสติมตฺตาย มีสติ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เพราะสภาวการเกิดดับของปรมัตถ์นั้นแม้สติก็เพียงอาศัยระลึกเท่านั้น จะใช้การนึกคิดก็ไม่ได้ ถ้าผู้เคยปฏิบัติมา–จะเข้าใจเองว่าพึงทำให้มีสติ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เพราะเหตุว่า ถ้ามีสัญญาคือการนึกคิดเข้าไปแล้ว สภาวจะหายไปทันที คือปิดบังสภาวะนั้นเอง

หมดอายุ 23/05/2569

ไม่เหมือนการเจริญสมาธิ ถ้าทำสมาธิใช้บังคับจิต จึงไม่เห็นสภาวะ ส่วนวิปัสสนาต้องยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ตลอดเวลา หรือทุกขณะจิตที่เกิดดับ

อนิสฺสโต จ วิหรติ เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย แม้การเห็นสภาวธรรมไม่ให้ติดอยู่ให้ดูไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องกลัวเผลอสติ ถ้ากลัวเผลอสติแล้วมักจะไม่เห็นเพราะความกลัว หรือความอยากมาปิดบัง ดังนั้น จึงไม่ให้ติดอยู่ด้วย

น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย **สพฺเพสงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ** สังขารทั้งหลาย ที่มีวิญญาณก็ดี ที่ไม่มีวิญญาณก็ดี ย่อมเป็นของไม่เที่ยง สภาวธรรมที่เป็นภายนอก คือ ธรรมสมมุติก็ตามสภาวธรรมที่เป็นภายใน ที่เป็นส่วนอรรถ หรือปรมัตถ์ก็ตาม ย่อมเป็นอนัตตา คือหาเป็นเจ้าของไม่ หาเป็นตัวตนไม่

หมดอายุ 23/05/2569

เอวํโข ภิกฺขเว ภิกฺขุจิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล.

(จบการกำหนดฐานจิตในจิต)

การกำหนดฐานธรรมในธรรม

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุ ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณา เห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่

ในฐานธรรมในธรรมนี้ ก็แยกออกเป็นสองเช่นกัน คือ

๑. ธรรมใน เป็นธรรมส่วนปรมัตถสัจจะ

หมดอายุ 23/05/2569

๒. ธรรมนอก เป็นธรรมส่วนสมมุติสัจจะ

ข้อกำหนดพิจารณาโดยแบ่งเป็นบัพพะไว้ ๕ หมวด

๑. การกำหนดดูนิวรณ์ ๕

๒. การกำหนดดูความเกิดดับของขันธ์ ๕

๓. การกำหนดดูสังโยชน์ เครื่องผูกใจสัตว์ โดยอาศัยอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖

๔. การกำหนดดูในสัมโพชฌงค์ ๗

๕. การกำหนดดูขันธ์ ๕ ในอริสัจจ์ ๔

ลักษณะการกำหนดความเกิด และความดับนี้ มี ๓ อย่างคือ

๑. เห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายใน

๒. เห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายนอก

๓. เห็นธรรมในธรรมที่เป็นทั้งภายในทั้งภายนอก

ว่าด้วยการกำหนดดูในนิวรณ์ ๕

นิวรณ์เป็นธรรม ฝ่ายอกุศล หรือธรรมฝ่าย

หมดอายุ 23/05/2569

ต่ำ ที่เกิดภายในจิต การจะกำหนดดูได้ ต้องดูที่การสัมผัสภายในจิต คือมโนสัมผัส คือเมื่อนิวรณ์ ๕ นี้มีอยู่ในจิตก็รู้ชัดว่า มีอยู่ภายในจิต หรือไม่มีก็รู้ชัดว่าไม่มี สิ่งที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัดด้วยประการนั้นด้วย เมื่อจะกำหนดละที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียด้วยประการใดก็รู้ชัดด้วยประการนั้น ๆ

การกำหนดนั้นต้องกำหนดที่การสัมผัสทางใจ เรียกว่า มโนสัมผัสจะเห็นความเกิด และความดับอยู่ทุกขณะของจิตถ้าเราถูกนิวรณ์กามฉันท์ก็ดี หรือข้อไหนก็ดี จะไม่เห็นมโนสัมผัสเพราะนิวรณ์เป็นอกุศลมาครอบงำจิต ของเราจึงมองไม่เห็นสภาวะ

นักปฏิบัติต้องกำหนดความเกิดและ ความดับเข้าไว้นิวรณ์จึงจะขาด สภาวะของธรรมฝ่ายดีจึงขึ้นมาแทนที่ คือให้เห็นความรู้สึกเกิดดับมโนสัมผัสนั่นเอง เพราะนิวรณ์เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ที่ปิดบังหรือครอบงำจิตใจมิให้มีสภาวะเกิดและดับก็จะสิ้นไป

หมดอายุ 23/05/2569

อะไรเป็นอาหารของนิวรณ์ ?

ดูกรภิกษุทั้งหลายสัตว์นี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ไม่มีอาหารก็อยู่ไม่ได้แม้นิวรณ์ ๕ ก็เช่นกัน คือ

กามฉันทะ ความพอใจในกาม มีสุภนิมิต หมายถึงนิมิตในสิ่งที่สวยงาม พอตาพอใจ เป็นเหตุให้กามฉันทะเกิดขึ้น

พยาบาท มีปฏิฆะนิมิต นิมิตในสิ่งที่ไม่พอใจ เป็นเหตุให้เกิดการกระทบทางใจ หรือเรียกว่าไม่สบายใจนั่นเอง เป็นเหตุให้เกิดพยาบาท คือการคิดปองร้ายผู้อื่น และเป็นเหตุให้โทสะเกิดขึ้นมาอีกที

ถีนมิทธะ ความท้อแท้ง่วงงุ่น มีความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร ความที่ใจหดหู่ เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะฯ นิวรณ์นี้โดยมากมีกับผู้ชอบทำสมาธิ อาการของนิวรณ์นี้ จะสังเกตุได้คือดูที่ตา มักไม่ชอบลืมตา ตาสลึมสลือ ชอบนั่งหลับตาเพราะ

หมดอายุ 23/05/2569

นิวรณ์ พวกนี้ชอบนั่งอยู่เฉย ไม่ยินดีอะไร ๆ ทั้งสิ้นจัดเป็นวิภวตัณหา คือความไม่อยากได้ เวลานั่งมักคอตก

ผู้เจริญวิปัสสนาต้องผ่านอารมณ์นี้ จึงจะเห็นสภาวะเกิดดับ ถ้าอยู่ในอารมณ์นี้ ไม่มีโอกาสได้เห็นสภาวะเพราะเป็นอารมณ์ของโมหะ เวลานั่งสมาธิมักมีจิตเฉื่อยชาว่างๆ หรือเฉยๆ จิตเคลิ้บเคลิ้มไปตามอารมณ์ เมื่ออารมณ์เกิดกับจิต ให้แก้ด้วยการทำจิตตื่น หรือเมื่อนั่งสมาธิให้ลืมตาขึ้นดูสภาวะภายใน

อุทธัจจกุกกุจจะ คือความ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดจากความไม่สงบใจ ในสิ่งของที่จะกระทำ หรือไม่พอตาไม่พอใจเกิดขึ้น ทำให้จู้จี้ จุกจิก ฯลฯ

วิจิกิจฉา คือความลังเล หรือสงสัย เกิดจากธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัย นิวรณ์นี้มักเกิดขึ้นมากกับผู้ศึกษาปริยัติมามาก หรือชอบมีกับผู้ไม่เข้าใจอย่างหนึ่งพอปฏิบัติไปมักสงสัยอยู่เสมอ

ในหมวดฐานธรรมนี้ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เป็น

หมดอายุ 23/05/2569

อารมณ์กั้นจิตมิให้บรรลุถึงญาณธรรม ยิ่งข้อสุดท้ายนั้นเป็นเรื่องสำคัญ

ในนิวรณ์ ๕ นี้เป็นธรรมนอกมากั้นธรรมใน ดังในบัพพะนี้เพื่อให้ดูเหตุเกิดของอกุศล และในจริต ๖ ก็อยู่ในนิวรณ์ ภัยของการปฏิบัติก็ได้แก่ การสำคัญผิด บางทีตกอยู่ในอารมณ์ ของการนึกคิดเข้าใจว่าเป็นอย่างนั้น

การปฏิบัตินี้ โดยมากก็ไปติดแค่สมาธิ จนเป็นอัปปนา ว่างๆ เฉยๆ ไม่รู้เรื่องอะไร หรือบางทีก็เห็นนิมิต พากันหลงในนิมิต

โดยเฉพาะสมาธิของวิปัสสนา ลืมตาก็ทำได้ หลับตาก็ทำได้ เพียงแต่ให้กำหนดดูความเกิดดับของสภาวะภายใน คือขันธ์ ๕ นั้นเอง นิวรณ์นี้เมื่อจะเรียกก็คืออุปาทานขันธ์ ๕ ที่ไม่เห็นความดับจึงถูกนิวรณ์ครอบงำได้ การกำหนดอุปาทาน จึงเป็นการกำหนดนิวรณ์โดยตรง ฯลฯ

หมดอายุ 23/05/2569

ข้อกำหนดดูขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีกนัยหนึ่งท่านเรียกสักกายะ สังยุตตนิกาย ขันธวาวรรค การที่แสดงแยกไว้เป็นกองๆ เพื่อให้กำหนดได้ง่าย

ขันธ์ ๕ นี้เมื่อเราพิจารณาให้ชัด ดูลงไปว่าทำไมจึงต้องยกรูปเอาขึ้นก่อน แต่ถ้าแสดงในอริยสัจ ๔ ท่านจะยกการทำงานของวิญญาณก่อน เมื่อมีข้อกำหนดโดยประการเช่นนี้แล้ว ที่ท่านกล่าวไว้เช่นนั้น เพื่อให้เรากำหนดได้โดยง่ายๆ

เพราะวิญญาณก็อาศัยรูป จึงทำงานตามหน้าได้ที่ รูปขันธ์ก็อาศัยรูปธาตุ (รูปในธาตุ ๔) จึงอยู่ได้ เช่นการเกิดไม่สบายมีการทำงานไม่ปกติของอวัยวะ และรูปขันธ์ก็ทำงานไม่สดวกเช่นกัน

สภาวะของขันธ์ ๕ ในอริยสัจ ๔ กล่าวไว้ไม่ตรงกัน และที่แสดงไว้ในอวิชชาก็เช่นกันในเรื่องของขันธ์ ๕ เมื่อกล่าวโดยลักษณะสัณฐาน ท่านแสดงรูปไว้ก่อน

หมดอายุ 23/05/2569

แต่ถ้าให้กำหนดดูสภาวะ ท่านแสดงวิญญาณก่อน ถ้าแสดงโดยปัจจัยตามปฏิสมุปบาท ท่านแสดงถึงสังขารมาก่อนวิญญาณ แต่ก็น่าคิดเหมือนกันทำไมแสดงขันธ์ ๕ โดยเฉพาะยกรูปขันธ์มาก่อน

เพราะเหตุว่า รูปเป็นสภาวะทรงนามไว้ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นักปฏิบัติธรรม ต้องเข้าใจในเรื่องของขันธ์ ๕ โดยเฉพาะ การเห็นขันธ์ ๕ นั้นจะเห็นโดยการนึก โดยด้วยการคิด โดยคาดคะเนเอาก็ไม่ได้ การนึก การคิด เป็นเพียงจินตามยปัญญา ไม่ใช่ภาวนามยปัญญา ต้องเห็นด้วยญาณ อันเกิดการสัมผัสระหว่างรูปกับนาม การเห็นอุปาทานขันธ์ และทำลายขันธ์ ๕ คือ การกำหนดเห็นความเกิดดับของสภาวะรูปอย่างเดียว ก็เป็นการกำหนดนามด้วย เพราะนามก็อาศัยรูปขันธ์ รูปขันธ์ก็อาศัยธาตุอีกทีหนึ่ง

สิ่งสำคัญ สำหรับนักปฏิบัติ โดยมากชอบทำสมาธิให้จิตสงบสบายไม่คิดอะไร คืออยู่ว่าง ๆ พอทำสมาธิจิตก็ดิ่งแน่วแน่ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การกำหนดรู้อริยสัจ คือขันธ์

หมดอายุ 23/05/2569

การเจริญวิปัสสนา ท่านให้หน่ายในทุกข์ของขันธ์ ๕ บางท่านมักเข้าใจว่าการนั่งนานเป็นทุกข์ ยืน เดิน หรือนอนนานก็เป็นทุกข์ว่านี้คือทุกข์ อริยสัจจ์ที่แท้จริงแล้วเป็นทุกข์ภายนอก ยังไม่จัดเข้าอริยสัจจ์โดยสมบูรณ์ ถ้าการเจริญวิปัสสนาแล้ว ต้องหยั่งดูทุกข์ เห็นทุกข์ อันเกิดจากญาณที่เข้าไปเผชิญอุปาทานด้วยความเพียร ภายในนี้เรียกว่า เห็นทุกข์อริยสัจจ์แท้จริง ส่วนการยืน เดิน นั่ง นอนนานทำให้ปวดเมื่อย สิ่งเหล่านี้เรียกทุกข์เวทนาภายนอก เพราะเกิดจากธาตุทั้ง ๔ ทำงานไม่เท่าเทียมกัน

ความสำคัญของนักปฏิบัติธรรมแล้ว ต้องเข้าไปกำหนดดูทุกข์ตามฐานทั้ง ๔ คือฐาน กายในกาย เวทนาใน–เวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

สรุปการกำหนดขันธ์ ๕ อีกนัยหนึ่งในสักกายทิฏฐิ แห่งสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค เล่ม ๑๗ ท่านแสดงว่าสักกายทิฏฐิ ที่พระโสดาบันละได้ก็คือทำลายอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ เห็นความเกิดภายในเห็นความดับภายใน

หมดอายุ 23/05/2569

และถ้าอารมณ์จิตตั้งมั่นดีแล้ว จึงจะสามารถเห็นทั้งภายใน เห็นทั้งภายนอก

อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เอาสติไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น (คือเฉพาะฐาน) **ยาวเทว ญาณมตฺตาย** เพียงสักรู้ว่าเป็นที่รู้

ปติสฺสติมตฺตาย มีสติเพียงว่าอาศัยระลึกเท่านั้น วิปัสสนาไม่เป็นการบังคับจิตใจให้ดึง หรือข่มจิตให้แนวแน่ ดังในพระบาลีของสติปัฏฐานทุกๆ ฐานจะต้องเหมือนกันหมด

อนิสฺสิโต จ วิหรติ ย่อมไม่ติดอยู่ด้วย คือสภาวะธรรมนั้นจะติดในสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เพียงเห็นธรรมชาติ เป็นอย่างนั้น เกิดขึ้นเอง และดับเองโดยธรรมชาติ แต่ที่ไม่เห็นเพราะไม่ได้เข้าไปกำหนดรู้นั่นเอง

เหมือนแก้วที่เปื้อนโคลน เห็นว่าดำก็ว่าไม่ใช่แก้วหรือทองเป็นต้น แต่ถ้าขัดให้สะอาดก็จะรู้ได้ชัดว่าอันนั้นเป็นอะไร ขันธ์เหมือนกัน ขันธ์ ๕ ถ้าไม่ไปกำหนดดูก็ไม่เห็นเกิด

หมดอายุ 23/05/2569

ดับ **กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ** ย่อมไม่ยึดถือไรๆ ในโลกด้วย คือไม่ถือมั่นในอุปาทานขันธ์นั่นเอง เห็นแต่การเกิดดับเท่านั้น

เอวมฺปิ ภิกฺขเว ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิรหติ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่อย่างนี้ฯ

จบการกำหนดขันธ์ ๕ ฐานธรรมในธรรม

ในสติปัฏฐาน ๔ นี้เมื่อจะกล่าวโดยบัพพะข้างต้นเห็นว่ามากไป ผู้สนใจใคร่จะทราบโดยละเอียด กรุณาไปตรวจดูในหนังสือ ทางไปพระนิพพาน เล่มใหญ่ ซึ่งต่อไปจะขอข้ามการกำหนดดูอายตนะและสัมโพธิ์ฌงค์

จะอธิบายอริยสัจจ์ ๔ โดยการกำหนดในวัฏฏจักรของอุปาทานขันธ์ ๕ ตามที่กล่าวมา แล้วในข้างต้นของขันธ์ ๕ ที่ว่า รูปมาก่อน เวทนา สัญญ สังขาร วิญญาณ ที่ท่านแสดงไว้เช่นนั้น เพื่อเป็นการแสดงหลัก–ใหญ่ เหมือนเราจะไป ณ ที่แห่งหนึ่งก็ตาม ต้องถามถึงสถานที่ก่อนว่าตั้งอยู่ที่ไหน ก็เช่นกันในขันธ์ ๕ จึงแสดงรูปขันธ์มาก่อน

หมดอายุ 23/05/2569

ส่วนในอริยสัจจ์ก็แสดงขันธ์ ๕ เหมือนกัน แต่กล่าวไม่เหมือนกัน คือรูปไม่กล่าว มากล่าววิญญาณก่อน ต่อจากนั้น ก็กล่าว ผัสสะ สัมผัสชาเวทนา สัญญา สัญเจตนา (เจตนา เป็นตัวสังขาร) ตัณหา วิตก วิจาร สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอาศัยอายตนะภายในภายนอก มีตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป (ภายนอก) เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ หรือเรียกทางเข้าอุปาทาน

การเจริญสติปัฏฐาน จะเข้าไปกำหนดตรงไหน จึงเห็นความเกิด ความดับ อุปาทาน คือให้กำหนดดูที่ร่างกาย เอาสติไปตั้งไว้ตามฐานต่าง ๆ เพื่อให้สัมปชาโน คือความรู้สึกของขันธ์จะเกิดขึ้นเห็นวิญญาณเข้าไป กระทบกับอายตนะคือมโน หรือใจเพราะใจเป็นอายตนะ เมื่อกระทบแล้วก็ส่งออกมาเป็นจิต

โดยเฉพาะคำว่า **วิญญาณ จิต ใจ** ต่างกันอย่างไร เป็นปัญหาถกเถียงกันมานาน ถ้าเราไม่ได้ไปกำหนดดูจะเห็นได้อย่างไร จะเข้าใจได้อย่างไร ก็แต่คิดเอาว่าเป็นเหมือนกันบ้างต่างกันบ้าง ในเรื่องนี้ก็ไม่ต้องอธิบายให้มากเพียงให้

หมดอายุ 23/05/2569

ผู้สนใจใคร่ในการปฏิบัติ รู้จักการทำงานของวิญญาณก่อน วิญญาณนี้อาศัยรูปขันธ์ทำงาน รูปขันธ์ก็อาศัยธาตุ ๔ หรือ อายตน ดังนั้นในอริยสัจจ์ ๔ จึงไม่กล่าวถึงรูปขันธ์

เมื่อเรากำหนดเห็นการเกิดดับ ที่วิญญาณไปกระทบกับใจ ซึ่งเป็นอายตนะส่วนของอายตนะภายใน เมื่อกระทบแล้วก็ออกมาเป็นจิต หรือเวทนานั้น ครั้นเวทนาเสวยเสร็จ สัญญาก็เกิดขึ้น สัญญาเกิดขึ้น สังขารหรือสัญเจตนาก็เกิดขึ้นแล้ว ตัณหา วิตก วิจาร ก็เกิดขึ้น จึงเป็นผลออกมาเป็นอุปาทานขันธ์ ๕

เมื่อเราปฏิบัติให้กำหนดการเกิดดับ ของวิญญาณในขณะที่กระทบกับใจนั้นที่เป็นอายตนะ เมื่อเห็นวิญญาณเกิดดับระหว่างการสัมผัส เวทนา สัญญา สังขาร ตัณหา วิตก วิจาร ก็ดับไปด้วย คือไม่เกิดขึ้น จึงเป็นเพียงสักแต่ว่า

คำว่าสักว่านี้ เป็นศัพท์ที่ลึก คือสักว่าด้วยการคิดเอานึกเอา เช่น เห็นอะไรสักอย่างหนึ่งที่พอตา พอใจ ก็คิดว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงธรรมชาติมากระทบ อย่างนี้เรียกว่า การสักว่าโดยการนึกโดยการคิดเอา

หมดอายุ 23/05/2569

แต่ถ้า **สักว่าด้วย วิปัสสนา** คือ เห็นสภาพภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น มากระทบอายตนะภายในที่เป็นส่วนข้างนอกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จะมีความรู้สึกเกิดดับ ส่วนใจเป็นอายตนะภายในที่เป็นส่วนข้างใน เมื่ออายตนะภายนอก ๕ มากระทบแล้ว เกิดเป็นธรรมารมณ์ ต่อจากนั้นแล้วจึงไปกระทบกับใจอีกครั้งหนึ่ง อายตนะทั้ง ๖ จึงบริบูรณ์

ในสติปัฏฐาน จึงแสดงการกำหนดการเกิด การดับ ๓ อย่าง คือ ภายใน หมายถึงเห็นความเกิดดับของวิญญาณที่ไปสัมผัส ก่อนเป็นเวทนา สัญญา ฯลฯ ในบาลีกล่าวว่า **อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง

พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานปสฺสี วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือ ความดับหรือเสื่อมไปในธรรมบ้าง การเห็นนั้นต้องมีญาณจึงจะเข้าไปเห็นได้

หมดอายุ 23/05/2569

สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในธรรมบ้าง คำว่า ความดับก็คือ ขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

เหตุปัจจัยแห่งขันธ์ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มหาภูตรูปเป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้รูปขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เวทนาขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สัญญาขันธ์ปรากฏ ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารขันธ์ปรากฏ นามรูปเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณขันธ์ปรากฏ สํยุตฺตนิกาย ขนฺธวรวคฺค ๑๗/๙๙

รูปขันธ์ เกิดขึ้นได้ก็อาศัยมหาภูตรูป หรือธาตุ ๔ มีดินเป็นต้น เวทนา เกิดขึ้นได้ก็อาศัยความสัมผัส หรือการผัสสะ สัญญา และสังขารก็เช่นกัน โดยเฉพาะวิญญาณมีนามรูป (รูปขันธ์) เป็นที่อาศัย ดังนั้นการกำหนดในอริยสัจจึง

หมดอายุ 23/05/2569

ไม่กล่าวถึงรูปขันธ์ หรือนามรูปคือ เมื่อเรากำหนดวิญญาณเป็นการกำหนดรูปด้วย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร ก็กำหนดการผัสสะนามรูปอีกที่หนึ่ง ให้เห็นความดับของอารมณ์

สรุปความแล้ว ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสี่ฐานคือ ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐามจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม เป็นทางสายเอก

เพราะการกำหนดสภาวธรรมอย่างเดียวกันมีอารมณ์ของพระไตรลักษณ์ อย่างเดียวกันทางอื่นไม่มี นอกจากสติปัฏฐาน โดยเฉพาะสติปัฏฐาน มีการอธิบายหลายอย่างบางทีก็ไม่ตรงตามพุทธพจน์ คือ ยกเพียงกาย เวทนา จิต ธรรม

การปฏิบัติกับการปริยัติ

ขอให้คติไว้ว่า "เกิดก่อนรู้"

เกิดก่อนรู้ หมายถึงปฏิบัติให้ได้ผลก่อน แล้วจึงมาศึกษาให้เข้าใจ ตามในสมัยครั้งพุทธกาล ก็พอจะทราบได้ว่า สาวกสมัยนั้นเมื่อรับกัมมัฏฐาน

หมดอายุ 23/05/2569

ก็ไปปฏิบัติ เมื่อเสร็จกิจของพรหมจรรย์ ก็ช่วยกันจดจำคำสอน เพื่อสืบทอดต่อไปในอนาคต ให้แก่ชนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป

รู้ก่อนเกิด หมายถึงศึกษาแล้วมาปฏิบัติ โดยมากพอสังเกตุได้ว่าผู้ที่ศึกษามามาก มักปฏิบัติไม่ค่อยได้ เพราะวิจิกิจฉามาก เชื่อยากมักเป็นผู้ที่ชอบ–ใช้ความรู้ข่มผู้อื่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเอาหอกทำร้ายผู้อื่น คือการสร้างวจีกรรม ดังนั้นการปฏิบัติ จึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต ถ้าเรามัวแต่ศึกษาแล้วมักจะไร้ประโยชน์

ตามคำโคลงที่กล่าวไว้ ให้นักปฏิบัตินำมาใช้ว่า "เรียนอะไร ทำอะไรให้รู้กระจ่างเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเถิดจะเกิดผล ถ้ารู้ไม่จริงหลายอย่างยิ่งกังวล จะให้ผลเสียหายเมื่อปลายมือ"

การปฏิบัติใช้หลักไหนปฏิบัติ

ใช้ในหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ กับอริยมรรค

หมดอายุ 23/05/2569

มีองค์ ๘

ทำไมหรือต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระศาสดาได้ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่าบุคคลใดไม่ได้มาเจริญ ไม่ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ แล้ว พระสัทธรรมจะตั้งอยู่ได้ไม่นาน ในเมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้ว ถ้าบุคคลใดได้มาเจริญให้มาก ได้มากกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สัทธรรมจะตั้งอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานไปแล้ว ในสูตรนี้นับว่าซึ้งใจอย่างมาก คำว่าบุคคลใด หมายถึงพุทธบริษัท ๔

และอีกสูตรหนึ่งมาใน ทีฆนิกาย มหาวรรค ตอนมหาปรินิพพานสูตร พระศาสดาได้ตรัสว่า "จงเอาตนเป็นเกาะ เอาตนเป็นที่พึ่ง อย่าเอาสิ่งอื่นมาเป็นสรณะเลย จงเอาธรรมเป็นเกาะ เอาธรรมเป็นที่พึ่ง อย่าเอาสิ่งอื่นมาเป็นสรณะที่พึ่งเลยดังนี้

การมีตนและการมีธรรม เป็นเกาะเป็นที่พึ่ง คืออะไร ?

หมดอายุ 23/05/2569

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติพึงนำอภิชฌาและโทมนัส คือความยินดียินร้ายในโลกให้พินาศไปชื่อว่า มีตนเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ดังนี้

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว

หมดอายุ 23/05/2569

สายเอกคืออะไร ?

ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไรบ้าง? พิจารณาเห็นกายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในอย่างหนึ่ง เป็นกาย–นอกอย่างหนึ่ง กายใน คือ ขันธ์ ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ กายนอก คือ มหาภูตรูป ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

ทำอย่างไรจึงจะเห็นได้ ให้มีความเพียร เผากิเลสให้เร่าร้อน พึงเพียรในสัมมัปปธาน หมายถึง เผากิเลส หรือเรียกในสังยุตตนิกาย สคาถวรรคเล่ม ๑๙ ท่านหมายถึงนิวรณ์ ๕

ดังได้แสดงไว้ในสูตรหนึ่งว่า **อกุศลธรรม** คือ นิวรณ์ ๕ อกุศลอื่นนอกจากนิวรณ์ไม่มี

กุศลธรรม คือ สติปัฏฐาน ๔ กุศลธรรมอย่างยิ่ง นอกจากเจริญให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ ไม่มี

หมดอายุ 23/05/2569

ดังเราพอจะเห็นได้ว่าทำไมจึงไม่กล่าวอย่างอื่นเป็นอกุศล และกุศล บ้างเพราะ นิวรณ์ ๕ เป็นรากเง่าของอกุศลที่ปิดบังความจริง มี ๕ อย่างคือ

กามฉันทะ พอใจในกาม กามนี้มี ๒ คือ กิเลสกามและวัตถุกาม กิเลสกาม กล่าวคือ เจตสิกที่เศร้าหมองชักใคร่ให้อยากได้ คือ ตัณหา ความอยาก ราคะ ความกำหนัด อรติ ความขึงเคียด เป็นอาทิ วัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านกล่าวว่าปิยะรูป สาตรูป รูปที่รัก รูปที่พอใจ เป็นต้น

พยาบาท ความพยาบาท ปองร้ายเขา อิจฉาริษยา ซึ่งมูลแห่งโทสะ จึงเป็นเหตุเกิดปฏิฆะ ความกระทบทางใจที่ไม่ดี โทมนัส คือ ความยินร้ายหรือไม่สบายใจ

ถีนมิทธะ ถีนะ ความท้อแท้ ท้อถอย **มิทธะ** ความง่วงงุนซึมเศร้า เคลิบเคลิ้มในอารมณ์ เมื่อบุคคลใดตกในอารมณ์นี้เรียกว่า ตกอยู่ในความโมหะ คือ ความหลง เพราะถูกนิวรณ์ครอบงำอาการของผู้ตกอยู่ในอารมณ์นี้ มัก

หมดอายุ 23/05/2569

ชอบนั่งหลับตา มีอาการสลึมสลือ เหมือนคนที่ไม่มีชีวิต ซึมเซ่อๆ

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความจุกจิก ความจู้จี้ กายอยู่ไม่เป็นสุข ใจก็อยู่ไม่เป็นสุข ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ

วิจิกิจฉา ความสงสัย ลังเล สงสัย ตกลงใจไม่แน่นอน นิวรณ์ข้อนี้ตกอยู่กับนักปฏิบัติ ที่ชอบศึกษามาก และอีกอย่างหนึ่งหมายถึง จินตามยปัญญามาก ข่มจินตามยปัญญาไม่ดับ ภาวนาหรือปัญญาปรมัตถ์จึงไม่เกิด จัดเข้าในจำพวกเชื่อยาก เพราะชอบคิดในเรื่องต่างๆ จึงเป็นเหตุให้สงสัยเกิดขึ้น

พระบรมศาสดาทรงตรัสว่า อกุศลธรรมอย่างอื่นไม่กล่าว นอกจากนิวรณ์ ๕ ไม่มี หวังว่าผู้สนใจในธรรมหรือเคยศึกษาพระปริยัติธรรมก็ตาม หวังว่าคงเข้าใจว่าเหตุ หรือรากเง่าของอกุศลในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ รูป เสียง เป็นต้น

หรืออีกในสูตร มาในมหาปรินิพพานสูตร ทีฆนิ-กาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งหลาย

หมดอายุ 23/05/2569

ที่ตรัสรู้มาแล้วในอดีตก็ตาม และจะตรัสรู้ในอนาคตต่อไปก็ตามแม้ตถาคต (ตถาคตเป็นคำเรียกแทนตัวพระองค์เอง) ได้ตรัสรู้มาในปัจจุบันนี้ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ เจริญสติปัฏฐาน๔ ให้เกิดขึ้นจึงพบ สัมโพชฌงค์ (องค์ปัญญาเครื่องตรัสรู้) จึงตรัสรู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า ในสูตรนี้ก็แสดงให้เห็นว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น เพราะละนิวรณ์ ๕ เจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงพบองค์แห่งการตรัสรู้ได้ดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ กับอริยมรรคมีองค์ ๘

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เมื่อจะกล่าวโดยตรงก็คือ เห็นสติปัฏฐาน ๔ ทำไมถึงว่าเช่นนั้น เพราะในที่นี้ท่านหมายเอา อริยสัจจ์ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ข้อนี้อีกอย่างหนึ่ง แต่ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรกล่าวไว้ว่า เมื่อกล่าวรวมกันหรือย่อลงแล้วคือ ขันธ์ ๕ เป็นอุปาทาน จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อุปาทานนั้นเกิดจากตัณหา หรือเรียกว่า สมุทัยสัจจ์ ดังนั้น

หมดอายุ 23/05/2569

การเห็นขันธ์ ๕ ก็คือการเห็นกายในกาย การเห็นเวทนาในเวทนา การเห็นจิตในจิต การเห็นธรรมในธรรม การเห็นนั้นเพื่อกำหนดให้ดับอุปทาน การดับอุปาทาน เรียกว่านิโรธสัจจ์เกิดขึ้น เมื่อนิโรธสัจจ์ดับไปแล้ว ย่อมเข้าใจในการเดินเดินทางอริยมรรค การเดินนั้น เดินที่ไหน ในสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้ว่า เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว เป็นไปในที่แห่งเดียว ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ทางนี้คือสติปัฏ–ฐาน ธรรมเป็นไปที่แห่งสติ ๔ อย่าง

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึงดำริออกจากกาม คือการถือเนกขัมมะอย่างหนึ่ง การดำริออกจากทุกข์อย่างหนึ่ง หรือดำริอออกจากของสมมุติ คือ กายนอก เวทนานอก จิตนอก ธรรมนอก สิ่งภายนอกนี้หมายเอาอุปาทานอย่างหนึ่ง หมายเอาของสมมุติอย่างหนึ่ง ซึ่งจะกล่าวต่อไป

สัมมากัมมันโต การงานชอบ เมื่อจะกล่าว

หมดอายุ 23/05/2569

ตามทางของอริยมรรคแล้ว หมายถึงการทำงานทางกาย การงานทางวาจา การงานทางใจ แต่ตามหลักทั่วๆ ไปที่ว่ามรรคมีองค์ ๘ แต่คำว่าอริยมรรคนั้นไม่มี หมายเอกการงานชอบทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ถ้าจะกล่าวโดยอริยมรรค หมายถึงการงานทางกาย ก็คือการประกอบความเพียร และการงานที่ประกอบในกาย ให้มีการงานทางกาย ดังในมหาสติปัฏฐาน ๔ ท่านหมายเอาการงานจากการยืน การเดิน การนั่ง การนอน และถ้าทางโลกโดยมิได้หมายของอริยะ คือการการงดเว้นจากการเบียดเบียน

สัมมาวาจา การเจรจาชอบ โดยทางโลก คืองดเว้นจากการพูดมุสาวาท คำหยาบส่อเสียด หรือเพ้อเจ้อ แต่ในอริยธรรมวินัยของสติปัฏฐาน ๔ คือการสำรวมในการเจรจา หมายถึงการกำหนดในการเจรจา จึงจัดเป็นเจรจาชอบ ถ้าพูดก็ให้กำหนดการในขยับขากรรไกรเป็นต้น หรือสำรวมในการพูด ให้กำหนดรู้ทันต่อการพูด หมายถึงเวลาพูดให้เห็นสภาวธรรมด้วย จึงจัดเป็นองค์อริยมรรคข้อที่ ๔

หมดอายุ 23/05/2569

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ โดยทั่วไป หมายถึงการเลี้ยงชีวิตในทางสุจริต เว้นจากการประพฤติ-ทุจริตในการเลี้ยงชีพ คือกล่าวศีล เว้นจากการลัก เป็นต้น แต่อริยธรรมวินัย ดังกล่าวในมหาสติปัฏฐาน คือการจับรสอาหารให้ทัน คือกำหนดในรสเมื่อสัมผัสกับลิ้น เรียกว่า ทำลายตัณหาในการฉันนั้นเอง ซึ่งได้กล่าวในตอนต้นของสติ-ปัฏฐานไว้แล้ว

สัมมาวายาโม เพียรชอบ โดยทางโลก คือให้ขยันทำมาหากิน แต่ในอริยธรรมวินัย คือ เพียรในมหาสติ-ปัฏฐานเพื่อละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ให้ดับไป เพื่อละอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้น กุศลนี้ คือ การกำหนดในสติปัฏฐานมีกายในกายเป็นต้น หรือเพียรให้กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นดังนี้

สมมาสติ การตั้งสติชอบ คือการตั้งสติในที่ ๔ ฐาน ให้กำหนดเห็นตามฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกายในกาย ฐาน

หมดอายุ 23/05/2569

เวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต และฐานธรรมในธรรม คือ รู้เท่าทันในฐานทั้ง ๔

สัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบ คือการตั้งใจไว้ตามฐานทั้ง ๔ เพื่อเห็นองค์ฌานในลักขณูปนิชฌาน หมายเอาเห็นความเกิดดับของสภาวะ หรือขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา พระไตรลักษณ์ สมาธิของสติปัฏฐาน เป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคณะของจิตที่ลอดออกจากภวังคจิตหรือวูบหนึ่ง ไม่ใช่สมาธิของอุปจาระ หรือ อัปปนาสมาธิ สมาธิทั้งสองนั้นเป็นสมาธิของ ฌานสมถะ แต่สมาธิของวิปัสสนาคือ ชั่วขณะเห็นความเกิดดับ นี้เรียกว่า สมาธิของวิปัสสนา ต่างจากสมถะเพราะต้องสกดบังคับ หรือข่มไว้ สมาธิจำพวกนี้เป็นสมาธินอกศาสนา เพราะเป็นมิจฉาสมาธิ คือสมาธิในทางที่ผิดได้ เราพอสังเกตุได้ว่า ในสมัยโบราณนั้นที่ใช่เล่นเครื่องรางของขลังนั้นก็ใช้สมาธิจำพวกนี้ ตามหลักธรรมเรียกสมาธิของพวกศีลพรต หรือสีลพัตตปรามาส เพราะเป็นของนอกศาสนาก็มีใช้เป็นไปในทางต่ำ จึงจัดเป็น

หมดอายุ 23/05/2569

เดรัจฉานวิชา วิชาเป็นไปในทางขวาง ประดุจสัตว์ใช้ศีรษะขวางธรณี ผู้เจริญในอริยธรรมวินัยจะต้องละสิ่งเหล่านี้ได้ **คำว่า ขณิกสมาธิว่า ทำไมจึงจัดเป็นวิปัสสนา** สมาธิในที่นี้ท่านหมายเอาการตั้งใจ แต่วิปัสสนา คือ การกำหนดเห็นนามรูป เกิดดับในระหว่างการเกิดดับนี้แหละ เรียกว่าตั้งใจไว้ชั่วขณะจิต ในสติปัฏฐาน ๔ กับอริยมรรคนี้ ท่านแสดงไว้ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ท่านกล่าวไว้ว่า **เมื่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดไม่เจริญไม่ได้กระทำให้มากในสติปัฏฐาน ๔ บุคคลนั้นชื่อว่าไม่ได้เจริญในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าบุคคลหนึ่งบุคคลใดได้มาเจริญให้มากกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔** แล้วเป็นอันว่า เจริญในอริยมรรคมี องค์ ๘ ด้วยดังนี้

ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ท่านกล่าวว่าเป็นทางสายเอก แล้วทำไมจึงไม่ตรัสว่า มรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายเอก ข้อนี้เพราะมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นการเดินทางเพื่อสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง และอีกประการหนึ่ง **ความเข้าใจบางท่านมักเข้าใจ**

หมดอายุ 23/05/2569

มรรคมีองค์ ๘ เป็นทาง ๘ สาย อันที่จริงแล้ว มีทางเดียว คำว่ามีองค์ ๘ นั้นหมายถึง องค์ธรรม เป็นเครื่องประกอบในการเดินไปสู่จุดหมายปลายทางคือ สติปัฏฐานมีองค์ประกอบอยู่ ๘ องค์ ดังกล่าวมาแล้วมี สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น อย่าได้ไปเข้าใจผิดว่าเป็นทาง ๘ สาย มิฉะนั้นจะเป็นการถอนธรรมวินัยด้วย สติปัฏฐาน ๔ เป็นสภาวะธรรมล้วน ๆ เป็นปรมัตถ์ ส่วนมรรคเมื่อจะเดินทางไปสู่ปรมัตถ์ ย่อมรวมเป็นมรรคสามัคคี คือรวมองค์ทั้ง ๘ นั้นเพราะฉะนั้นสติปัฏฐานจึงตรัสว่าเป็นทางสายเอก

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกได้อย่างไร ?

การปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ในธรรมที่ควรเห็น คือสติปัฏฐานว่าเป็นทางสายเอก ในมหาสตินี้โดยฐานมีอยู่ ๔ อย่าง แต่โดยอรรถหรือโดยสภาวะธรรมแล้วเป็นอันเดียวกัน **ทำไมจึงว่าเช่นนั้นเพราะเป็นปรมัตถ์ธรรมอย่างเดียวกัน** เพียงแต่เราเอาสติไปตั้งฐานใดฐานหนึ่งเท่านั้น อารมณ์สภาวธรรมจะ

หมดอายุ 23/05/2569

เกิดขึ้นมาในลักษณะเหมือนกัน คือเกิดขึ้นโดยเป็นพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนหรือภาษาธรรมกล่าวว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง

แล้วทำไมพระศาสดาจึงไม่ตรัสอย่างอื่นบ้างว่า **เป็นธรรมยิ่ง** เช่นในธัมมจักรกัปปวัตนสูตรเป็นต้น แต่กลับมายกย่องสติปัฏฐาน และอีกในสูตรหนึ่งท่านกล่าวไว้โดยสรุปความได้ว่า อภิญญาเทสิตตธรรม เป็นธรรมที่รวมทุกพระสูตร ธรรมที่ควรรู้ยิ่งเห็นจริง ดังในสังยุตตนิกาย เล่มที่ ๑๙ ซึ่งท่านกล่าวว่าธรรมจักกัปปวัตนสูตร กล่าวรวมลงในสติปัฏฐานเป็นเพราะเหตุไร

สติปัฏฐาน ๔ กับธัมมจักรกัปปวัตนสูตร

ในสังยุตตนิกาย เล่มที่ ๑๙ ตอนอนุสสุตวรรคที่ ๔

สิ่งที่บุคคลไม่เคยได้ยินได้ฟัง คือ **จักขุ** ดวงตา **ญาณะ** ญาณหยั่งรู้ **ปัญญา** รอบรู้ **วิชชา** การรู้แจ้ง **อาโลโก** แสงสว่างอันเกิดจากปัญญา โดยเฉพาะในหลัก

หมดอายุ 23/05/2569

แล้วพระองค์ตรัสไว้ในธัมมจักรฯ โดยการเห็นแจ้งในอริยสัจจ์ แต่ที่นี่พระองค์ทรงตรัสว่า การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม การพิจารณาเช่นนี้เรียกว่า**จักขุ** คือ ดวงตา **ญาณะ** การหยั่งรู้ **ปัญญา**รอบรู้ใน ปัญจขันธ์ **วิชชา** การรู้แจ้ง **อาโลโก** แสงสว่าง ดังนี้

คำว่า "จักขุ" คือ ดวงตาเห็นธรรม หมายถึงเห็นว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็มีความดับหรือเสื่อมไปของขันธ์เป็นธรรมดา ในสติปัฏฐาน ๔ ท่านกล่าวว่า "**สมุทย ธมฺมานุปสฺสี วา กายสมึ วิหรติ**" เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง "**วย ธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ**" เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเสื่อมไปในกายบ้าง

คำว่า "ญาณะ" การหยั่งรู้คือหยั่งรู้ในการเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในกายนั้น

หมดอายุ 23/05/2569

คำว่า "ปัญญา" การรอบรู้ในกองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยสภาวธรรมที่เกิดขึ้น และเสื่อมไปนั้นเอง

คำว่า "วิชชา" ความรู้แจ้ง คือทำลายม่านอวิชชาเห็นความจริงตามอริยสัจจ์ ๔ คือ ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ สมุทัย มีอุปาทานเป็นผล เพราะเหตุมาจากตัณหา เมื่อวิชชาเกิดขึ้นย่อมเห็นความดับคือ นิโรธ และมรรคคือการดำเนินสู่จุดหมายปลายทางเมื่อทำลาย ม่านอวิชชาได้แล้ว **คำว่า อาโลโก แสงสว่างก็เกิดขึ้น เพราะการกำหนดรู้แจ้งตามความเป็นจริง** ในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของขันธ์ ๕ นั้นเอง

จบทางตายเอกโดยย่อ

หอสมุดสันติวัน วัดพระเชตุพน

หมดอายุ 23/05/2569

หอสมุดสันติวัน
วัดพระเชตุพน

สากลตรายางและการพิมพ์

220 ถนนสามเสน เขตพระนคร โทร. 2812304

หมดอายุ 23/05/2569

ทางนี้คือ..... สติปัฏฐาน ๔

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค

หมดอายุ 23/05/2569