

# ວິນຸຕິຕັນອາ

ພຣະປຣາມໂທຍໍ ປາໂມຊູໂຈ





# อุตสาหกรรมดิจิทัล

พระปร้าโมทย์ ปานิชโช

## วิมุตติมรรค

พระปรมາໂມຖຍ ປາມොຊු

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ขันวานม ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ ๖๕,๗๐๐ เล่ม

### ส่วนลิขสิทธิ์

หนังสือนี้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการแต่ท่านที่ไปสนทนารมกับผู้เขียน  
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด  
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

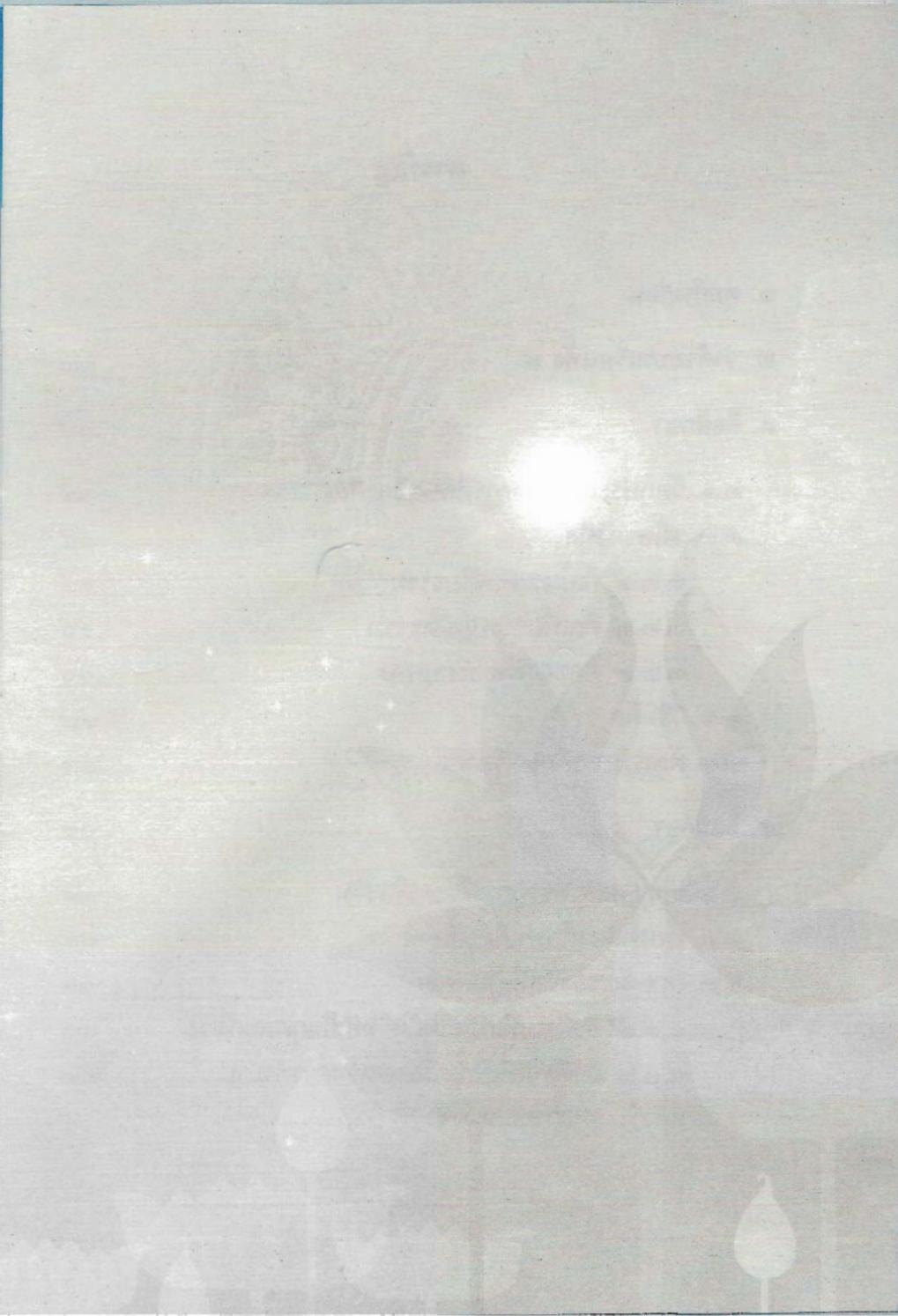
### ขอความกรุณา

อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน

หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะ

ซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่เน้นความรู้สึกตัว เรียนง่าย และลัดลี้

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมด้า ๑๓ หมู่บ้านจันดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี  
แขวงคลองธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรคัพท์ ๐-๒๔๘๘-๗๐๒๖,  
๐-๒๔๘๘-๘๓๕๕ โทรสาร ๐-๒๔๘๘-๘๓๕๕ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มีดทราย



## สารบัญ

๑. คุยกันก่อน	๑๑
๒. ว่าด้วยบทเรียนทั้ง ๓	๑๓
๓. สื่อสิ่งข่าว	๑๕
๓.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องคีล	๑๕
๓.๒ ชนิดของคีล	๑๕
๓.๒.๑ คีลในระดับจริยธรรม	๑๕
๓.๒.๒ คีลเพื่อการปฏิบัติธรรม	๑๖
๓.๒.๓ คีลของพระอริยบุคคล	๑๖
๓.๓ วิธีมีคีล	๑๗
๓.๔ ผลของการศึกษาเรื่องคีล	๑๘
๔. จิตสิ่งข่าว	๑๙
๔.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต	๑๙
๔.๒ เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต	๑๙
๔.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล	๑๙
๔.๓.๑ สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดং	๒๐
๔.๓.๒ สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องด้วยการทำบป ทางกายและวาจา	๒๒

๔.๓.๓	สิงดีงามที่แพ้ไปถึงลัตว์หังหลาย อย่างไม่มีประมาณ	๒๒
๔.๓.๔	ความเข้าใจความเป็นจริงในอิริยลักษณ์ ๔	๒๓
๔.๔	ลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล	๒๔
๔.๔.๑	กลุ่มโมฆะ	๒๕
๔.๔.๒	กลุ่มโลภะ	๒๖
๔.๔.๓	กลุ่มโภสະ	๒๗
๔.๔.๔	กลุ่มถือมิทธิะ	๒๘
๔.๔.๕	วิจิกิจชา	๒๙
๔.๕	ข้อสรุป	๒๖
๔.๖	ลักษณะของจิตที่ควรเจริญสมถการرمฐาน และวิปัสสนากරรምฐาน	๒๗
๔.๖.๑	จิตที่มีคุณภาพ	๒๗
๔.๖.๒	ความแตกต่างในการทำสมถการرمฐาน กับวิปัสสนากරรምฐาน	๒๗
๔.๖.๓	ความเห็นของผู้เชียน	๒๘

๔.๗. วิธีการเข้าใจ	๓๘
๔.๗.๑ การศึกษาจิตในภาคปริยัติ	๓๙
๔.๗.๒ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ	๓๔
๔.๗.๓ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ	๓๖
เทียบเคียงกับคำสอนในภาคปริยัติ	
๔.๘ ผลของการศึกษาเรื่องจิต	๓๘
<b>๕. ปัญญาลึกษา</b>	๓๙
๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องปัญญา	๓๙
๕.๒ ชนิดของปัญญา	๓๙
๕.๒.๑ ปัญญาที่จำแนกตามองค์ความรู้	๓๙
๕.๒.๒ ปัญญาที่จำแนกตามที่มา	๔๐
๕.๓ วิธีให้เกิดปัญญา	๔๐
๕.๓.๑ เหตุให้เกิดปัญญา	๔๐
๕.๓.๒ วิธีรูป	๔๑
๕.๓.๓ วิธีรูปนาม	๔๓

๔.๔. ข้อสังเกตเกี่ยวกับระดับความตั้งมั่น	๔๔
ของจิตในการรู้รูปกับนาม	
๔.๕ ผลของการคึกค่าเรื่องปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนา	๔๕
๔.๕.๑ การแยกรูปนาม	๔๖
๔.๕.๒ การเห็นความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลงของรูปนาม	๔๗
๔.๕.๓ ความเบื่อหน่ายเห็นความไว้สาระและ	๔๘
ทุกชีวิทยาของรูปนาม	
๔.๕.๔ ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง	๔๙
๔.๕.๕ การมีดงตาเห็นธรรม (ดา)	๔๙
๔.๕.๖ การรู้ปฏิจจสมุปบาทส่วนปลาย	๕๐
๔.๕.๗ การรู้แจ้งปฏิจจสมุปบาทส่วนต้น	๕๑
๔.๕.๘ การรู้แจ้งนิพพาน	๕๑
๔.๕.๙ การมีชีวิตแบบบัวไม่ติดน้ำ	๕๒
๔.๕.๑๐ ที่สุดแห่งกองทุกชีวิৎ	๕๒



# ວິນດາຕີເມອວອກ





๑

## คุยกันก่อน

บทความเรื่องนี้เขียนขึ้น เพื่อเล่าให้เพื่อนๆ ทราบถึงวิมุตติ-มรรคหรือเส้นทางแห่งความหลุดพัน ซึ่งเรียบง่าย รื่นรมย์ และเป็นทางนำให้ประจักษ์ถึงนิพพานซึ่งอยู่ต่อหน้าต่อตาของ เส้นทางสายนี้ มีผู้พยายามแสวงหาภัณฑามากมายแต่ไม่พบ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และพากเราจะพบเส้นทางสายนี้ตามพระพุทธเจ้าได้โดยง่าย หากได้ศึกษาบทเรียน ๓ บทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ซึ่งเมื่อดำเนินตามเพียงไม่นาน เราจะรู้สึกได้ว่านิพพานอยู่ไม่ไกลเกินหวัง

แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิมุตติมรรค ผู้เขียนขอเชิญชวนเพื่อนผู้สนใจธรรม ให้เปลี่ยนความรู้สึกของตนจากการเป็น “นักปฏิบัติ” ไปเป็น “นักศึกษา” เสียก่อน เพราะคำว่า “ปฏิบัติ” เป็นสิ่งที่หลอกหลอนพากเราให้รู้สึกว่า เราจะต้องทำอะไรบางสิ่งบางอย่าง ที่เหนือธรรมชาติ เพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่งบางอย่างที่เหนือธรรมชาติ ใน

ขณะที่คำว่า “ศึกษา” บอกให้เราทราบว่า สิ่งที่เราจะต้องทำคือการเรียนรู้ความจริง และสิ่งที่ได้มาร์คีของคือความรู้ ทั้งนี้การเรียนรู้ความจริงในทางพระพุทธศาสนาคือการเรียนรู้ความจริงของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” อันได้แก่รูปนาม/กายใจนี้เอง สำหรับวิธีเรียนรู้ความจริงก็ได้แก่การเจริญไตรลักษณ์หรือการเรียนรู้บทเรียน ๓ บท อันได้แก่คีล จิต และปัญญา จนเกิดองค์ความรู้คือความรู้แจ้ง อริยสัจจ์อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยการรู้ทุกข์คือรู้แจ้งแจ้งในความจริงของรูปนาม/กายใจ ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา เมื่อรู้ทุกข์แจ้งแจ้งแล้วก็เป็นอันละเอสมุทัยหรือตัณหาอันได้แก่ความอยากที่จะให้ “ตัวเรา” มีความสุขและพ้นทุกข์ แล้วประจักษ์แจ้งนิโรธหรือนิพพานในดับพลัน การรู้ทุกข์จนละเอสมุทัยและแจ้งนิโรตน์เหละคือการเจริญมรรค

พึงทราบไว้เลยว่า ผู้ใดเข้าใจอริยสัจจ์ ผู้นั้นจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง



๑๒

## ວ່າດ້ວຍບຖາເຮືອນທັບ ๓

ຄວາມຮູ້ແຈ້ງອວຍສັຈົ່ງຫີ່ວິຊາຫີ່ວິຊາຫີ່ວິຊາຫີ່ວິຊາຫີ່ວິຊາ ໄດ້ມາດ້ວຍການ  
ຄຶກຂາບທເຮືອນສຳຄັນ ๓ ບທຫີ່ວິໄຕສຶກຂາ ປະກອບດ້ວຍສືລສຶກຂາ  
ຈິຕສຶກຂາ ແລະປໍ່ານຸ້າສຶກຂາ ຜົ່ງໂດຍທ່ວ່າໄປມັກຈະພູດກັນຕິດປາກວ່າ  
ເປັນການຄຶກຂາເຮືອນຄືລ ສມາຟີ ແລະປໍ່ານຸ້າ ແຕ່ກໍ່າຈະພູດໃຫ້ຖຸກກີ້ນ່າ  
ຈະກຳລ່າວວ່າເປັນການຄຶກຂາເຮືອນຄືລ ຈິຕ ແລະປໍ່ານຸ້າ

ສືລສຶກຂາ ເປັນໄປເພື່ອໃຫ້ຈິຕອຟູ້ໃນສະພາບເປັນປັກຕິ ໄນຢູ່ກີເລສ  
ຊ້າຫຍາບຄຣອບນໍາ ພຣ້ອມທີ່ຈະເຮືອນຮູ້ຈິຕໃນໜັ້ນຕ່ອໄປ

ຈິຕສຶກຂາ ເປັນໄປເພື່ອໃຫ້ຈິຕພຣ້ອມທີ່ຈະເຈີນປໍ່ານຸ້າໃນໜັກການ  
ເຮືອນຮູ້ອວຍສັຈົ່ງ ຜົ່ງຈິຕຈະຕ້ອງເປັນມາກຸຄລຈິຕ ປະກອບດ້ວຍຄວາມ  
ສາມາດຖືທີ່ຈະຫຍັງຮູ້ຄວາມຈົງຂອງສກວາຫຼາມ ແລະເກີດໜັ້ນເອງພະຮະຈິຕ  
ຮູ້ຈັກແລະຈັດຈຳສກວາຫຼາມ (ຮູ່ປະນາມ/ກາຍໃຈ) ໄດ້ແມ່ນຍໍາ ຈິຕໜີດິນນີ້

จะปราศจากนิวรณ์อันเป็นกิเลสชั้นกลาง มีความตั้งมั่น อ่อนเบา คล่องเคลื่อน และซื่อตรงในการรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

ปัญญาสิกขา เป็นไปเพื่อให้จิตเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจจ์ อันเป็นเครื่องลงทะเบียนและอียดคือสังโภชน์รวมทั้งอวิชา ซึ่งจิตจะรู้แจ้ง อริยสัจจ์ได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาการมฐาน อันเป็นกระบวนการเรียนรู้ความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ จนจิตทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวากิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

มีข้ออน่าสังเกตว่า (๑) บทเรียนทั้ง ๓ นี้เป็นเรื่องของการให้การเรียนรู้กับจิตทั้งสิ้น คือ ๒ บทเรียนแรกเป็นการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญปัญญา และบทเรียนสุดท้ายเป็นการให้การเรียนรู้กับจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและหลุดพ้นจากกองทุกข์กองกิเลสในที่สุด (๒) บทเรียนทั้ง ๓ เป็นเครื่องยับยั้ง ข่ม และประหารกิเลสอย่างheavy กลาง และละเอียดไปตามลำดับ และ (๓) บทเรียนทั้ง ๓ นี้แม้จะแตกต่างกัน แต่หัวใจของการเรียนกลับเป็นสิ่งเดียวกัน คือถ้ามีสติเนื่องๆ จิตจึงจะเรียนรู้และสอบผ่านบทเรียนทั้ง ๓ นี้ได้ แต่หากขาดสติเสียอย่างเดียว จิตจะสอนผ่านบทเรียนเหล่านี้ไม่ได้เลย



๓  
คีลศึกษา

๓.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องคีล เพื่อให้ภัยวิชาสังบ  
เรียบร้อย อันจะเป็นพื้นฐานให้กิจกรรมล้มละลายดำเนินการต่อไป

๓.๒ ชนิดของคีล คีลมีหลายระดับ แต่หากจะจำแนกง่ายๆ ก็  
อาจจะแบ่งได้ ๓ กลุ่มคือ (๑) คีลในระดับจริยธรรม (๒) คีลเพื่อ  
การปฏิบัติธรรม และ (๓) คีลของพระอริยบุคคล

๓.๒.๑ คีลในระดับจริยธรรม ได้แก่การดewนการทำบาน  
อกุศลทางกายและวิชา เช่นคีล ๔ คีล ๙ คีล ๑๐ และคีล ๒๗  
เป็นต้น คีลชนิดนี้เกิดจากเจตนามั่นที่จะดewนการทำความชั่วทายบ  
ทางกายและวิชา ผู้มีคีลเหล่านี้จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่าง  
ปกติสุข และตัดเครื่องรบกวนจิตใจให้ฟุ้งซ่านลงได้ คีลระดับนี้จะเป็น  
มากสำหรับนักปฏิบัติ อย่างน้อยที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจดewนการทำบาน  
อกุศล ๔ ประการคือการผ่าและทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย

การเปียดเบียนประทุษร้ายทรพย์สินของผู้อื่น การเปียดเบียนประทุษร้ายของรักของหวงเช่นบุตรภรรยาของผู้อื่น การกล่าวเท็จกล่าวส่อเลี้ยด กล่าวคำหยาบและกล่าวเพ้อเจ้อ และการเสพสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องส่งเสริมความประมาทขาดสติของตน

๓.๒.๒ คีลเพื่อการปฏิบัติธรรม ได้แก่องค์หริยสังวรคีล เป็นคีลที่พัฒนาไปจากคีลในเชิงจริยธรรมอีกชั้นหนึ่ง เกิดจากการมีสติคุ้มครองรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่นเมื่อเห็นคนอื่นทำกระเป้าสตางค์ตก จิตเกิดความอยากได้ก้มีสติรู้ทันความอยากได้ของตน ความอยากรู้จะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ และเรียกเจ้าของให้หยิบกระเป้ากลับไปได้อย่างมีความสุขด้วยกัน ทั้งสองฝ่าย หรือเมื่อถูกคนด่าว่า จิตเกิดความโกรธก้มีสติรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ ไม่มีเรื่องต้องทะเลวิวาทต่าทอหรือทำร้ายกัน เป็นต้น

อินหริยสังวรคีลนี้เป็นเครื่องมือฝึกสติได้เป็นอย่างดี นอกจากรูปแบบคีลแล้ว ยังเกือบกูลต่อการเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิตในชีวิตประจำวันด้วย จึงเป็นสิ่งที่เพื่อนักปฏิบัติควรฝึกให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้

๓.๒.๓ คีลของพระอริยบุคคล เป็นคีลที่พัฒนาไปจากอินหริยสังวรคีลอีกชั้นหนึ่ง เป็นคีลอัตโนมัติที่ไม่ต้องจะใจรักษา เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่ระดับพระโลดาบันชื่นไปถึงพระอนาคตมี

จะไม่กังวลสอนใจอยนับคีลเป็นข้อๆ แต่จะมีธรรมคือสติ สัมมาสมາธิ และปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสทายาบฯ ครอบงำ จนถึงขั้นการทำผิดคีลในเชิงจริยธรรมได้ ส่วนพระอรหันต์นั้น จิตปราศจากอาสวากิเลสห่อห้ม จึงไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสย้อมจิตได้อีก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีธรรมใดเป็นเครื่องรักษาจิตจากกิเลสอีกต่อไป

๓.๓ วิธีมีคีล คนที่ว่าไปรักษาคีลด้วยการข่มใจไม่ให้ทำชั่ว แต่ นักปฏิบัติควรรักษาคีลด้วยสติปัญญา คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายบรรทบลัมผัส หรือใจรู้ขั้นมารมณ์ต่างๆ หากจิตเกิดความยินดีพ่อใจก็รู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายไม่พอใจ ก็รู้ทัน และหากจิตเผลอยุ่งก็รู้ทัน การรู้ทันนี้แหละเป็นงานของสติ

เมื่อรู้ทันแล้วอกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดอยู่แล้วจะดับไป กุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิด กุศลที่เกิดแล้วก็จะเกิดง่ายยิ่งขึ้น และจะดี ยิ่งขึ้นไปอีกหากความรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะประกอบไปด้วย ความรู้จริงหรือความเข้าใจด้วย คือรู้ว่าความยินดีพ่อใจหรือความ ยินร้ายไม่พอใจตลอดจนความเจยา นั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือเป็น สิ่งแเปลกปลอมหรือเป็นสิ่งที่จิตปูรงแต่งขึ้นมาเป็นคราวๆ ห้ามก็ไม่ได้ บังคับก็ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป การรู้ความจริงนี้แหละ เป็นงานของปัญญา

#### **๓.๔ ผลของการศึกษาเรื่องศีล มีหลายประการที่สำคัญคือ**

- (๑) สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น และได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม (๒) ทำให้ จิตใจเป็นปกติไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครuder แม้พร้อมที่จะพัฒนาจิต ให้เกิดสัมมาสมาริและปัญญาต่อไป (๓) เป็นการฝึกหัดการเจริญ วิปัสสนาไปในตัว และ (๔) ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและอนุสัยกิเลสจะ ค่อยๆ อ่อนกำลังลง เพราะกิเลสชั่วหยาบไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นต้น สรุปแล้วการรักษาศีลด้วยการซ่อมใจทำให้จิตสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่ การรักษาศีลด้วยสติปัญญาเป็นการเจริญวิปัสสนาไปในตัว จะทำให้ จิตพ้นกิเลส永久ในอนาคตได้



๙

## อัตรากิจ

๔.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต เพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญา พร้อมที่จะเรียนรู้ความเป็นจริงของรูปนามต่อไป

๔.๒ เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต มี ๒ เรื่องคือ จิตชนิดได้เป็นกุศล จิตชนิดได้เป็นอกุศล และเรื่องจิตชนิดได้ควรแก่การเจริญสมถกรรมฐาน จิตชนิดได้ควรแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่ศึกษาให้ดีผู้ปฏิบัติก็อาจจะหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ และอาจจะหลงทำสมถกรรมฐานทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่

๔.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะต้องประกอบด้วยสิ่งดีงามหรือโสภณเจตสิก ซึ่งเมื่อประกอบแล้วย่อมทำให้จิตผ่องใสและตั้งอยู่ในความดีงาม โสภณเจตสิกมีทั้งหมด ๒๕ อย่าง

(ตำราพระภิธรรมเรียกเจตสิกเป็นดวงเช่นเดียวกับจิต) จำแนกออก  
ได้เป็น ๔ ประเภทคือ

๔.๗.๑ สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง (โสกน-  
สาหารณเจตสิก) มีทั้งหมด ๑๙ อย่างได้แก่ (๑) ศรัทธาคือความ  
เชื่อที่สมเหตุสมผลซึ่งจะต้องสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า  
(๒) ศติคือความระลึกได้ ไม่ใช่การกำหนดอย่างที่นิยมแปลกันใน  
ชั้นหลัง (๓) หิริคือความละอายใจที่จะทำบาป (๔) โtotตปปะคือ  
ความเกรงกลัวในผลของบาปที่จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้  
(๕) อโโลกคือความไม่โลภหรือไม่มีตัณหา (๖) อโทสะคือความ  
ไม่โกรธหรือเมตตา (๗) ตัตรมัชฌัตตตาคือความเป็นกลางของจิต  
ต่อสภาวะธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา (๘) กายปัสสัทธีคือความสงบของ  
นามกายอันได้แก่เรือนขาข้นนิรันดร์ ลักษณะขันนิรันดร์และสัมชาญนิรันดร์ (๙) จิตต-  
ปัสสัทธีคือความสงบของนามจิตหรือจิตสงบ (๑๐) กายหลุดตาคือความ  
เบาของนามกาย (๑๑) จิตตหลุดตาคือความเบาจิต (๑๒) กายมุทตตา  
คือความอ่อนของนามกาย (๑๓) จิตมุทตตาคือความอ่อนของจิต  
หมายถึงอ่อนโยนเนื่นนวลสละสลวยช่วยให้ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ (๑๔) กายกัมมัญญาตาก็คือความควรแก่การงานหรือ  
การนำมาประกอบการงานได้ดีของนามกาย (๑๕) จิตกัมมัญญาตาก็  
คือความควรแก่การงานหรือการนำมาประกอบการงานได้ดีของจิต  
เนื่องจากจิตไม่ถูกนิรណีครอบงำ (๑๖) กายป่าคุณตาคือความ  
คล่องแคล่วต่อการงานของนามกาย (๑๗) จิตป่าคุณตาคือความ  
คล่องแคล่วต่อการงานของจิต (๑๘) กายชูภตตาคือความซื่อตรงใน  
การงานของนามกาย และ (๑๙) จิตตุชูภตตาคือความซื่อตรงใน  
การงานของจิต



เมื่อทราบถึงสิ่งดีงามที่ต้องเกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลแล้ว ย่อมไม่ยากที่จะทราบว่าจิตดวงใดเป็นกุศลหรืออกุศล พูดให้ลังเกตง่ายๆ ก็กล่าวได้ว่า หากจิตดวงใดขาดสติจิตดวงนั้นเป็นอกุศลแน่นอน และหากจิตดวงใดมีอาการหนัก แน่น เชิง ซึมท่อ ถูกกิเลสครอบงำ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์แทนที่จะสักว่ารู้อารมณ์ จิตดวงนั้นก็เป็นอกุศลแน่นอน

๔.๓.๒ สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องดเว้นการทำปathaภายและวาจา (วิรติเจตสิก) เป็นสิ่งดีงาม ๓ อย่างที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลบางดวงได้แก่ (๑) สัมมาวาจารីคือการดเว้นความทุจริตทางคำพูด ๔ ประการได้แก่ การงดเว้นการพูดเท็จ การงดเว้นการพูดส่อเลียดให้เข้าแตกแยกกัน การงดเว้นการพูดคำหยาบ และการงดเว้นการพูดเพ้อเจ้อ (๒) สัมมาภัมมันตะคือการงดเว้นความทุจริตทางกาย ๓ ประการได้แก่ การงดเว้นการช่าและทำร้ายคนและลัตต์ทั้งหลาย การงดเว้นการล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น และการงดเว้นการประพฤติผิดในกาม และ (๓) สัมมาอาชีวะคือการงดเว้นการประกอบอาชีพที่ทุจริตซึ่งต้องล่วงละเมิดสัมมาวาจาและสัมมาภัมมันตะ

๔.๓.๓ สิ่งดีงามที่ແ劈ໄປถึงสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ (อัปปัมัญญาเจตสิก) ได้แก่สิ่งดีงามที่ແ劈ໄປในสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ มีทั้งหมด ๔ อย่างได้แก่ (๑) เมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข (๒) กรุณาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (๓) มุตติภาคือความยินดีด้วยที่ผู้อื่นมีความสุข และ (๔) อุเบกขาคือความวางใจเป็นกลางเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์และไม่สามารถช่วยเหลือได้ อย่างไรก็ตามในตำราพระอภิธรรมจัดสิ่งดีงามที่เป็นอัปปัมัญญา-

เจตสิกไว้เพียง ๒ อาย่างคือกรุณาและมุทิตา เพราะเมตตาเกิดคืออโภษ และอุเบกขาก็คือตัตรมัชณ์ตตตาหรือความเป็นกลางของจิตต่อสภาวะ-ธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา ซึ่งกล่าวไว้แล้วในหัวข้อสิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง

๔.๓.๔ ความเข้าใจความเป็นจริงในอริยสัจจ์ ๔ (ปัญญา-หรียเจตสิก) หรือโມะหรือตัวปัญญาที่รู้ความเป็นจริงในอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ (๑) ความรู้ทุกข์คือความรู้ว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ /กายใจเป็นตัวทุกข์และเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ และรู้ว่ากิจจต่อทุกข์คือการรู้ให้ตรงความจริงว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ (๒) ความรู้สมมุทัยคือรู้ว่าตัณหาหรือความดืนนหนะอยากรถของจิตเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และรู้ว่ากิจจต่อสมมุทัยคือการละเลีย (๓) ความรู้นิโรธคือรู้ถึงสภาวะแห่งความดับสนิทของตัณหาและทุกข์ และรู้ว่ากิจจต่อนิโรธคือการเข้าไปเห็นแจ้ง และ (๔) ความรู้มรรคคือรู้ถึงมรรคมีองค์ ๘ ประการ และรู้ว่ากิจจต่อมรรคคือการเจริญหรือทำให้มาก ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัญญา ๔ ให้ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานนั้นเอง

๔.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล จิตอกุศลต้องประกอบด้วย ความชั่วหรือองค์ธรรมฝ่ายชั่วหรืออกุศลเจตสิกซึ่งมีอยู่ ๑๔ อย่าง/ ดาว จำแนกออกได้เป็น ๕ ประเภทคือ

๔.๔.๑ กลุ่มโมะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตได้ทั้ง ๑๒ ดาว จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัพพากุศลสารณเจตสิก มี ทั้งหมด ๔ อย่างหรือ ๔ ดาว ได้แก่ (๑) โมะคือความหลงหรือ ธรรมชาติที่ปิดบังความจริงของอารมณ์ ทำให้จิตไม่สามารถรู้ อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง (๒) อหิริภคือธรรมชาติที่ไม่ละอายต่อการ ทำผิดทางกายวาจาใจ (๓) โโนตตปปะคือธรรมชาติที่ไม่กลัวเกรงต่อ ผลของปาป และ (๔) อุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านหรือธรรมชาติที่จับ อารมณ์ไม่แม่น อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโมะนี้มี ๔ ดาว จึงมีชื่อเรียก กลุ่มว่าโมจตุกเจตสิก

๔.๔.๒ กลุ่มโลภะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตประเภท โลภมูลจิตได้ทั้ง ๘ ดาว ธรรมฝ่ายชั่วกลุ่มนี้มี ๓ อย่างหรือ ๓ ดาว ได้แก่ (๑) โลภะคือความมอยากได้ยินเด็ดขาดในอารมณ์ต่างๆ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โภภรร្សพะและธัมมารมณ์ (๒) ทีภูติคือธรรมชาติที่ เห็นผิด และ (๓) 慢ะคือความอวดดืออืออ้อตัว อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่ม โลภะนี้มี ๔ ดาว จึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่าโลติกเจตสิก

๔.๔.๓ กลุ่มโหส สามารถเกิดร่วมกับโลภมูลจิต ๒ ดาว นี้ ๔ อย่าง/ดาว ได้แก่ (๑) โหสคือธรรมชาติที่ประทุร้ายหรือความ โกรธ (๒) อิสสากคือธรรมชาติที่ไม่พอใจในคุณสมบัติหรือคุณความดี ของผู้อื่นหรือความอิจฉา (๓) มัจฉริยะคือธรรมชาติที่หวงเหงาใน



หากจิตของผู้ปฏิบัติประกอบด้วยเจตสิกเหล่านี้เพียงตัวใดตัวหนึ่ง ก็จัดเป็นอกุศลจิตแล้ว และอกุศลเจตสิกที่เกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวงที่น่าจะทำความรู้จักให้ดีก็คือโมฆะ อันมีลักษณะเป็นการไม่รู้ความจริงของอารมณ์ โดยเฉพาะผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น หากจิตหลงจากอารมณ์รูปนามไปสู่อารมณ์ปัญญาหรือเรื่องราวที่คิดแล้ว ก็จัดว่าหลงทั้งสิ้น พวกราจีควรทำความรู้จักกับการหลงคิดให้ดี เพราะเป็นศัตรูที่เกิดป่วยที่สุดสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จริงอยู่ว่าการหลงคิดอาจจะนำไปสู่การคิดถึงเรื่องราวที่เป็นกุศลก็ได้ แต่กุศลนั้นจะเป็นเพียงโลภกิจกุศลหรืออย่างดีที่สุดก็เป็นเพียงการเจริญสมการกรรมฐาน ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งต้องมีสติระลึกรู้ อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริง คำว่า “รู้รูปนามตามความเป็นจริง” นี้แหลกคือโมฆะหรือปัญญา

๔.๕ ข้อสรุป สรุปแล้วผู้ปฏิบัติควรทำความรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลให้ดี มีชนนี้จะไปหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ตัวอย่างเช่น (๑) หากกำหนดอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว จิตเกิดความหนัก แน่น เชิงซึมท่อ แสดงว่าจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลแน่นอน (๒) หากจิตคิดเรื่องที่ไม่เด็กเป็นกุศลแน่นอน (๓) หากจิตคิดในเรื่องที่ดีงาม เช่นคิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น คิดบริกรรมพุทธ คิดบริกรรมพองหนอยุบหนอ คิดถึงพระรัตนตรัย คิดถึงร่างกายว่าเป็นปัญญา/อสุกะ คิดถึงลมหายใจเข้าออก คิดพิจารณาธรรมว่าตัวเรามีเมื่มี มีแต่รูปนามที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จิตขณะนั้นก็เป็นกุศลธรรมดาก็ยังไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ (๔) หากจิตเกิดระลึกรู้

សារធម្មតាំងប្រាក្សាទុកដោយនឹងចុះតុលាភនា ដែលជាប្រព័ន្ធឌីតិថតជាអនុសាឃភេអិត ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ដើម្បីដាក់ពីរឿងរបស់ខ្លួន ដូចជាអនុសាខ្យ៉ា ស្រី បិត្តិវិធីប្រព័ន្ធរបស់ខ្លួន ដើម្បីត្រូវបង្ហាញពីរឿងរបស់ខ្លួន ។(៤.៦)

**៤.៦ លักษณะនៃវត្ថុសារធម្មតាដូចខាងក្រោម**  
សារធម្មតាដូចខាងក្រោម គឺជាលក្ខណៈសារធម្មតាដូចខាងក្រោម ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ដើម្បីត្រូវបង្ហាញពីរឿងរបស់ខ្លួន ។

**៤.៦.១ តាមរឿងរបស់ខ្លួន សារធម្មតាដូចខាងក្រោម គឺជាលក្ខណៈសារធម្មតាដូចខាងក្រោម ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ។**  
តាមរឿងរបស់ខ្លួន សារធម្មតាដូចខាងក្រោម គឺជាលក្ខណៈសារធម្មតាដូចខាងក្រោម ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ។

**៤.៦.២ តាមរឿងរបស់ខ្លួន សារធម្មតាដូចខាងក្រោម គឺជាលក្ខណៈសារធម្មតាដូចខាងក្រោម ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ។**  
តាមរឿងរបស់ខ្លួន សារធម្មតាដូចខាងក្រោម គឺជាលក្ខណៈសារធម្មតាដូចខាងក្រោម ដែលមិនមែនតាមតម្លៃទីតុលាភនាដែរ តែត្រង់ មានរូបរាងឯកសារល្អឥឡូវតាមចំណាំរបស់ខ្លួន ។

อย่างอื่นไว้ คือ (๑) อาการณ์ของสมถะใช้อารมณ์บัญญัติ ส่วนอาการณ์ของวิปสสนาใช้อารมณ์ประมัตถ์ และ (๒) การทำสมถะใช้การเพ่งหรือการดูตัวอาการณ์เรียกว่าอารัมณูปนิชฌาน ส่วนการทำวิปสสนาใช้การรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามเรียกว่าลักษณูปนิชฌาน

๔.๖.๓ ความเห็นของผู้เขียน ผู้เขียนเห็นด้วยกับพระปริยัติธรรม อย่างไรก็ตามผู้เขียนเห็นว่าพระปริยัติธรรมเปรียบเหมือนแผนที่ ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่พบเห็นจากการปฏิบัติ ซึ่งขอฝากไว้ให้เพื่อนักปฏิบัติพิจารณาอีกบางประการดังนี้คือ

#### ๔.๖.๓.๑ จิต ผู้เขียนมีความเห็นดังนี้

(๑) จิตที่จะใช้เจริญวิปสสนาจะต้องเป็นมหากุศลจิต ซึ่งมีองค์ประกอบครบถ้วนตามข้อ ๔.๓.๑ ซึ่งสังเกตได้่ายๆ ก็คือ หากปฏิบัติวิปสสนาแล้วจิตเกิดความหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ นั่นแสดงว่าจิตดวงนั้นเป็นอกุศลจิต ไม่สมควรแก่การเจริญวิปสสนาเสียแล้ว

(๒) จิตที่จะใช้เจริญวิปสสนาได้จริงจะต้องมีกำลังมาก ซึ่งสติจะต้องเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องโน้มน้าวซักจุ่งให้เกิด (อสังขาริก) และเหตุให้เกิดสติก็คือริสัญญาหรือการที่จิตจดจำสภาพธรรมคือรูปนามได้เม่นยำ ไม่ใช่เกิดจากการกำหนด เพ่งจ้อง หรือบังคับให้เกิด ส่วนจิตที่ใช้ทำสมถกรมฐานนี้เกิดขึ้นด้วยการโน้มน้าวซักจุ่งให้เกิด (สังขาริก) เพราะการทำสมถกรมฐานต้องมีความจงใจกำหนด เพ่งจ้อง ประคองจิตไว้ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง



กรรมฐาน และเกิดการรู้ลักษณะของอารมณ์ในการเจริญวิปสันนา-กรรมฐาน ดังนี้

#### ๔.๖.๓.๑ สติ

(๑) สติในการทำสมักรรมฐานนั้น จะต้องเป็นเครื่องระลึกธุก อารมณ์อันเดียวยอย่างต่อเนื่อง โดยน้อมใจ หรือกำหนด หรือเพ่ง ให้จิตเคลื่อนไปจับแนบเข้ากับตัวอารมณ์อย่างสบายๆ โดยอารมณ์นี้ต้องถูกกับจริตคือรู้แล้วสบาย หากรู้แล้วเครียดแสดงว่าไม่ถูกกับจริตและจิตจะไม่สงบ เมื่อจิตรู้ อารมณ์อันเดียวยอย่างต่อเนื่อง และสบายแล้ว จิตจะสงบได้เอง

(๒) สติในการเจริญวิปสันนากรรมฐานนั้น จะต้องเป็นเครื่องระลึกธุก อารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏอย่างสักว่ารู้ คือรู้อย่างคุณงนอกเหนือคนที่ดูพุต卜อลอยู่ข้างสนาม หรือดูละครอยู่หน้าเวที และการระลึกรู้นั้นเป็นการรู้ขึ้นมาเอง (อสังขาริก) โดยไม่ได้ลงใจจะรู้ หรือพยายามจะรู้ การที่ลัติระลึกรู้ขึ้นมาได้เองก็พระเจตจิตจามสภาวะของรูปนามนั้นๆ ได้ การระลึกรู้ไม่ได้เกิดจากการเพ่งจ้องหรือกำหนดรู้ หรืออนเมื่อทำสมักรรมฐาน

#### ๔.๖.๓.๒ สมารท

(๑) สมารทในการทำสมักรرمฐานนั้น เป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิตอยู่ในตัวอารมณ์ จิตจะเกาะเกี่ยว แนบแน่น จนเช่นไม่คลาดเคลื่อนไปจากตัวอารมณ์อันเดียวนั้น เช่นเมื่อรู้ลมหายใจ จิตก็เกาะอยู่กับลมหายใจ เมื่อรู้ห้องพองยุบ จิตก็เกาะอยู่กับห้อง เมื่อ



จริง แต่เรามีปัญญาสู่ได้เป็นครั้งคราวด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรอง กาย ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้ววิจิตรก็เข้าถึงความสงบสุข ความตายมีจริง แต่เรามีปัญญาสู่ได้เป็นครั้งคราวด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรองถึงชีวิต ของตนเองและลัตัวอื่น ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้ววิจิตรก็เข้าถึงความสงบสุข และภายนี้ในนี้เป็นไตรลักษณ์จริง แต่เรามีปัญญา (ปัญญาชนิดนี้ชื่อ สัมมสมปัญญา) สู่ได้ด้วยการคิดพิจารณารูปนามในอดีตกับปัจจุบันว่า แตกต่างกัน ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้ววิจิตรก็เข้าถึงความสงบสุข เป็นต้น และ (ข) เป็นปัญญาที่จิตตลาดรอบรู้ในอุบayaวิธีที่จะข่มนิวรณ์ยังเป็น ศัตtruของความสงบจิตใจได้ เช่นเมื่อจิตเกิดการฉันทะก็ตลาดที่จะเจริญ อสุกรกรรมฐานเพื่อข่มการฉันทะให้สงบลงชั่วคราว เมื่อจิตเกิดพยาบาท ก็ตลาดที่จะเจริญเมตตาเพื่อข่มพยาบาทให้สงบลงชั่วคราว และเมื่อจิต ฟังช้านกตลาดที่จะเจริญอานาปานสติเพื่อข่มความพุ่งช้านให้สงบลง ชั่วคราว เป็นต้น

(๒) ปัญญาในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น มี ลักษณะสำคัญคือ (ก) เป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้หรือการเจริญสติ หรือภารนา�ยปัญญาซึ่งไม่เจือด้วยความคิด คือเกิดจากการเจริญสติ ระลึกรู้สภาวะธรรมคือรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอยู่เนื่องๆ โดย ในขณะนั้นจิตมีสัมมาสamyā (คือความตั้งมั่นของจิตที่สักว่าสู่อารมณ์ รูปนาม) เป็นเครื่องสนับสนุน และ (ข) เป็นปัญญาที่จิตเข้าใจความ เป็นจริงของรูปนาม/กาย ใจว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ จนจิต เป็นกลางต่อรูปนาม และปล่อยวางรูปนามแล้วประจักษ์ถึงนิพพานได้ ในที่สุด

๔.๗ วิธีศึกษาจิต การศึกษาเพื่อให้ทราบลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลหรือกุศล และจิตที่ควรใช้ทำสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนา-กรรมฐาน สามารถกระทำได้ ๓ ลักษณะดังนี้คือ

๔.๗.๑ การศึกษาจิตในภาคปริยัติ จิตในภาคปริยัตินี้ จำแนกอย่างย่อได้ ๘๙ ดวงและจำแนกอย่างพิสดารได้ ๑๒๑ ดวง ซึ่งหากจะแบ่งกลุ่มของจิตทั้ง ๘๙/๑๒๑ ดวงนี้ออกเป็นกลุ่มย่อย ก็แบ่งได้หลายแบบ เช่น (๑) จำแนกตามชาติสกุลได้ ๕ แบบคือ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศลจิต ที่เป็นวิบาก และจิตที่เป็นกิริยา (๒) จำแนกตามภูมิมี ๕ แบบคือ จิตที่เกิดในภาวะจราภิ รูปภูมิ อรูปภูมิ และโลกุตตรภูมิ (๓) จำแนกด้วยความดึงมี ๒ อย่างคือ โสภณจิตหรือจิตที่ดึงมา กับโสภณจิตหรือจิตอื่นที่ออกเหนือโสภณจิต (๔) จำแนกตามโลกมี ๒ อย่างคือ โลกียจิตหรือจิตที่ข้องอยู่ในโลก กับโลกุตตรจิตหรือจิตที่พ้นโลก (๕) จำแนกตามเหตุมี ๒ อย่างคือ สเหตุจิตหรือจิตที่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการคือโลกะ โ摩ะ โมะ โโลกะ อโโสะและโมะ กับเหตุจิตหรือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการนั้น และ (๖) จำแนกตามเวทนาได้ ๕ แบบคือ จิตที่เสวย สุขเวทนาทางกาย จิตที่เสวยทุกข์เวทนาทางกาย จิตที่เสวยโสมนัส เวทนาทางใจ จิตที่เสวยโอมนัสเวทนาทางใจ และจิตที่เสวยอุเบกษา-เวทนา รายละเอียดของเรื่องนี้ยังยาวเกินกว่าจะนำมากล่าวได้ ในบทความเรื่องนี้ แต่สรุปได้อย่างย่อๆ ว่าการศึกษาเรื่องจิตในภาค ปริยัติธรรมนั้น ถ้าจะให้อเข้าใจถ่องแท้ก็ต้องศึกษาพระอภิธรรมในเรื่อง เกี่ยวกับจิต หน้าที่ของจิต และวิธีจิต

๔.๗.๒ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาจิตในภาคปฏิบัติสามารถศึกษาจิตได้ด้วยการปฏิบัติ ๒ วิธีคือ

๔.๗.๒.๑ การศึกษาจิตของผู้เป็นสมถะานิก บุคลผู้มีต้นหาจริตคือเป็นคนรักสุข รักสหาย รักสวาย รักงานและรักความสงบ เหมาะสมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญภาษาณปัลสนา-สติปัจ្យານและเวทนาปัลสนาสติปัจ្យາน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานภาษาและเวทนานั้นควรศึกษาจิตด้วยการทำสมถกรรมฐานเสียก่อน เพื่อให้จิตสามารถทรงตัวเด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีธรรมเอกหรือเอกทิพยวะ จึงจะสามารถตรัพย์ภาษาและเวทนาได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการทำสมถกรรมฐานนั้นให้เลือกอารมณ์ที่เหมาะสมกับจิตตนิสัยของตนเอง เช่นผู้ได้นัดที่จะรู้ล้มหายใจ รู้ล้มหายใจ ผู้ได้นัดที่จะบริกรรมพุทธโกกับบริกรรมพุทธโธ ผู้ได้นัดที่จะทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือก็ทำจังหวะเคลื่อนไหวมือ ผู้ได้นัดที่จะรู้อริยาบท อ กู้อริยาบท อ และผู้ได้นัดที่จะรู้ห้องพองบุกกรู้ห้องพองบุน เป็นต้น แต่ในขณะที่รู้อารมณ์กรรมฐานนั้นมีเคล็ดลับสำคัญคือจะต้องรู้ด้วยจิตใจที่ปลด朵ไปร่องโล่งสหาย เพราะความลับ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมารถ ให้พากเรามีสติตามรู้อารมณ์กรรมฐานนั้น เรื่อยๆ ไปไม่กดซัมบังคับจิต จนจิตเคล้าเคลียกับอารมณ์นั้นได้เอง โดยไม่ต้องบังคับ แล้วใช้ปัญญาสังเกตเพียงเล็กน้อยก็จะเห็นว่า อารมณ์กรรมฐานทั้งปวงนั้นเป็นเพียงสิ่งที่รู้ ส่วนจิตเป็นผู้รู้/ผู้ดู อารมณ์นั้นๆ ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าร่างกายนี้หายใจแต่จิตเป็นผู้ดูร่างกายที่หายใจอยู่ จิตบริกรรมพุทธและจิตเป็นผู้รู้การบริกรรม มือเคลื่อนไหวแต่จิตเป็นผู้ดูร่างกายที่เคลื่อนไหว ร่างกายอยู่ในอิริยาบทต่างๆ

แต่จิตเป็นผู้ดูภายในอวิริยาบถต่างๆ ร่างกายมีห้องพองยุบแต่จิตเป็นผู้ดูภายในที่พองยุบ เป็นต้น

เมื่อฝึกซ้อมมากเข้าไปในที่สุดจิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้/ผู้ดูอยู่เป็นนิจ นี้คือจิตสิกขาย่างง่ายในภาคปฏิบัติสำหรับผู้เป็นสมถานิกแต่หากจะดำเนินจิตสิกขาระบบทั้งหมดแบบเต็มที่จะต้องทำกรรมฐานบางอย่างที่สามารถยังจิตให้บรรลุถึงทุติยภาน (ตามนัยพระสูตร) หรือตติยภาน (ตามนัยพระอวaghram) เช่นการเจริญอานาปานสติเป็นต้น ซึ่งในধানดংগলাৰনি জমিংক'চৰমস্মক্ষৰ কোচৰমেক'হৰো'ক'থিগৱে' গেদ'ছে'ন মে'জিত'ত'ন'ন'ও'ক'জ'ি'ত'প'ু'র'ু'ন'ই'প'ে'প'ে'ই'হ'ি'গ'ে'দ'ভ'য'ন'-'ত'ক'ন'হ'ৰ'ই'প'ু'ষ'া' ด้วยการตามรู้ภายในหรือเวทนาที่กำลังปรากฏต่อไป เมื่อชรร์মেօ'ন'ক'াল'ল'গ'ক'ল'প'ি'প'ে'স'ম'ত'চ'র'ম'জ'ন' หมุนเวียนอยู่อย่างนี้เป็นการใช้สมาร্থินำปัญญา

**๔.๗.๒ การศึกษาจิตของผู้เป็นวิปัสสนา尼ิก**  
บุคคลผู้มีทักษิณจิตคือเป็นคนชอบคิดนึกปุงแต่ง ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบถกเถียงคันหาความจริง หรือเป็นเจ้าลัทธิอุดมการณ์ หมายรวมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญจิตตามปั๊สสนานสติปัฏฐานและรัมมา-নุปั๊สสนานสติปัฏฐาน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานจิตและธรรมนั้น ควรศึกษาจิตด้วยการตามสังเกตจิตไปเลยด้วยวิธีการง่ายๆ คือให้มั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของตนเอง ซึ่งบางคราวก็สุข บางคราวก็ทุกข์บางคราวก็เฉยๆ บางคราวเกิดความผ่องใส่บางคราว เกิดความเศร้าหมอง บางคราวหนักบางคราวเบา บางคราวโลง บางคราวไม่โลง บางคราวโกรธบางคราวไม่โกรธ บางคราวหลง/เหลือ

บางคราวรู้สึกตัว บางคราวฟุ้งซ่านบางคราวหดหู่ บางคราววิงไปที่ตา บางคราววิงไปที่หูบางคราววิงไปทำงานทางใจ บางคราวเหลือบางคราวเพ่ง ให้ค้อยรู้ค้อยดูอยู่เนื่องๆ ไม่นานก็จะเข้าใจสภาวะของจิต ตนเองได้ แล้วจิตจะพลิกเข้าสู่ความสงบของเป็นระยะๆ เป็นการใช้ปัญญานำสมาธิ

**๔.๗.๗ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติเทียบเคียงกับคำสอน ในภาคปริยัติ** วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยให้ทำความสงบปฏิจิตตามข้อ ๔.๗.๒.๑ หรือมั่นสังเกตความรู้สึกตามข้อ ๔.๗.๒.๒ และอ่านเรื่องจิตสิกขาในบทความนี้ประกอบด้วย ไม่นานก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจจิตตนเองได้กว้างขวางรัดกุมยิ่งขึ้น และการเจริญปัญญาในขั้นต่อไป ก็จะเป็นเรื่องง่าย

**๔.๘ ผลของการศึกษาเรื่องจิต ที่สำคัญก็คือ (๑) ไม่หลงสร้างอกุศลจิต เพราะความอยากรถและความจงใจที่จะปฏิบัติธรรม (๒) ไม่หลงทำสมถกรรมฐานหันที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ (๓) ไม่หลงว่าบรรลุธรรมผลนิพพานหันที่เกิดเพียงอาการเปล่านทางกายหรือทางจิต (๔) สามารถทำความสงบปฏิจิตในเวลาที่สมควรทำได้ง่ายและถูกต้องยิ่งขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติสามารถงานมาก มักหลงปรุงแต่งจิตให้เชื่องชืม หรือฟุ้งซ่านเหี่ยววู๊เห็นออกไปภายนอก หรือเกิดนิมิตแปลกลปลอมต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์หันในด้านการพัฒนาก็เกิดกำลัง และในด้านการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และ (๕) สามารถพัฒนาให้เกิดจิตที่มีคุณภาพพร้อมที่จะเจริญปัญญาหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้**



ต่อไป ซึ่งจิตชนิดนี้ได้แก่จิตที่เป็นมหาภุคลจิต ประกอบด้วยปัญญา และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องโน้มน้าวซักจุ่งให้เกิดขึ้น เป็นต้น

สรุปแล้วเมื่อเราทราบลักษณะของจิตที่เป็นอภุคลและภุคล ตลอดจนทราบลักษณะของจิตที่ใช้ทำสมการมฐานและเจริญ วิปัสสนากรรมฐานแล้ว เมื่อจิตชนิดใดเกิดขึ้นสถิตจะเกิดขึ้นระลึกรู้จิต นั้นโดยอัตโนมัติ หากจิตในขณะนั้นเป็นอภุคลจิต อภุคลจิตจะดับลง ทันทีแล้วเกิดมหาภุคลจิตขึ้นแทนโดยอัตโนมัติ จิตดวงใหม่นี้แหลก มีสัมมาสติและมีความตั้งมั่นชัวชาณหรือขณะสมาธิ และพร้อมที่จะ เจริญปัญญาคือรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ต่อไป แต่ถ้าพบว่าใน ระยะนั้นจิตมีความลับสนวุ่นวายไม่สามารถรู้รูปนามได้ ก็ให้น้อมใจ เข้าหาความสงบสุขด้วยการทำสมการมฐาน จนจิตเกิดความตั้งมั่น รู้ตื่นและเบิกบานแล้ว จิตจะมีกำลังกลับมาตามรู้รูปนามเพื่อเจริญ ปัญญาได้ต่อไปใหม่ แต่ถ้าจิตสงบแล้วพึงใจในเรื่องความสุขสงบจน เกียจคร้านที่จะรู้รูปนามต่อไป ก็ให้รู้ทันว่าจิตติดความสงบเสียแล้ว จิตจะคล้ายตัวออกจากภาระยึดติดในความสงบนั้นและเจริญปัญญา ต่อไปได้ แต่ถ้ายังไม่คล้ายตัวจากภาระติดความสงบ ก็พึงใช้อุบาย เปเลี่ยนภาระนั้นเสีย ให้จิตเคลื่อนจากความสงบออกไปรู้ภาระนั้นอีก อาการติดความสงบก็จะหายไป



## ປະບຸນພາສີກປາ

៥.១ ວັດຖຸປະສົງຄົງຂອງການຕຶກຂາເຮືອງປໍ່ມູນາ ເພື່ອໃຫ້ຮູຈັກວິທີໃຊ້  
ຈົດທີ່ມີຄຸນພາພແລ້ວໄປຕຶກຂາທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມເປັນຈິງຂອງຮູບນາມ  
ຈນປລ່ອຍວາງຮູບນາມໄດ້ແລະປະຈັກໜີ້ນີ້ພານອັນເປັນສຳວາງທີ່ພັນ  
ຈາກຮູບນາມແລະກີເລສຕັ້ນທາຫັ້ງປວງ

### ៥.២ ໜົດຂອງປໍ່ມູນາ

៥.២.១ ປໍ່ມູນາທີ່ຈໍາແນກຕາມອອກຕໍ່ຄວາມຮູ້ ແປ່ງອອກໄດ້ເປັນ  
២ ໜົດຄືວ (១) ປໍ່ມູນາທາງໂລກທີ່ໄດ້ກື່ຢີປໍ່ມູນາ ໄດ້ແກ່ຄວາມຮູ້ຄວາມ  
ຂລາດທີ່ຈະອູ້ກັບໂລກອຍ່າງເປັນທຸກໆໜ້ອຍໆ ທີ່ໄວ້ຮັງນັບຄວາມທຸກໆໜ້ອດີ່  
ໜ້ວຄຣາວ ທີ່ໄວ້ຂໍມົກເລສຕັ້ນທາໄດ້ໜ້ວຄຣາວ ເຫັນເປັນຜູ້ຂລາດໃນກາຮູ້ຈັກ  
ທໍາທານ ຮັກຂາຄືລ ແລະທໍາສມຄກຮ່ານເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມສົງບສຸທາງ  
ຈົຕໃຈ ເປັນຕົ້ນ ແລະ (២) ປໍ່ມູນາພັ້ນໂລກທີ່ໄວ້ໂລກຕຽບປໍ່ມູນາ ໄດ້ແກ່

ความรู้ความเข้าใจอิริยสัจจ์อันเป็นเหตุให้จิตปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/กายใจ และประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นบรมสุขที่แท้จริง

**๕.๒.๒ ปัญญาที่จำแนกตามที่มา แบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิดคือ (๑) สุตตามยปัญญาหรือปัญญาที่เกิดจากการได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ของผู้อื่น เช่นความรู้ที่เกิดจากการอ่านตำราและการรับฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์เป็นต้น (๒) จินตามย-ปัญญาหรือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาโดยรวมญาณด้วยเหตุผล และ (๓) ภานามยปัญญาหรือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งจำแนกออกได้อีกเป็น ๒ อย่างคือ ปัญญาในการทำสมถกรรมฐานอันเป็นความรู้ความฉลาดที่จะดำเนินจิตไปสู่ความสงบสุข กับวิปัสสนา-ปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามอันเกิดจากการตามรู้รูปนามอยู่เนื่องๆ**

**๕.๓ วิธีให้เกิดปัญญา** ปัญญาที่จะให้ความสำคัญในบทความนี้คือวิปัสสนาปัญญาอันจะนำไปสู่โลกุตรปัญญา ซึ่งมีประเด็นที่ควรทำความเข้าใจดังนี้คือ

**๕.๓.๑ เหตุให้เกิดปัญญา** เมื่อพระอภิธรรมจะระบุว่าสัมมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ก็จริง แต่การที่จิตจะมีสัมมา-สماธิได้นั้นจิตก็ต้องมีองค์ประกอบอื่นอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้แก่สัมมาสติ ประเด็นที่น่าสนใจก็คือเหตุใดพระอภิธรรมจึงไม่ระบุว่าสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ทั้งนี้ก็เพราะลัพพังการมีสติอย่างเดียวจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ สิ่งที่ทำได้คือการทำสมถ-

กรรมฐานซึ่งถ้าทำได้ถูกต้องก็จะเกิดสัมมาสมารชี แต่หากทำได้ไม่ถูกต้องก็อาจจะเกิดมิจฉาสมารชีอันประกอบด้วยโภภะและโมหกได้

สำหรับผู้เป็นสมถานิกนั้น เมื่อทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับทุติยมานเข้าไป อันเป็นสภาวะที่จิตพ้นจากการตรึก (วิตก) และการตรอง (วิจาร) ในอารมณ์กรรมฐานและเกิดธรรมเอก (เอโกทิกภาวะ) อันเป็นตัวสัมมาสมารชีแท้เข้าแล้ว เมื่อจิตถอดถอนออกจากภานแล้ว อิทธิพลของธรรมเอกจะยังไม่หมดไปทันที แต่จะส่งผลให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอารมณ์ทั้งปวงด้วยความเป็นกลาง และต่อเนื่องยาวนานต่อไปได้อีกช่วงหนึ่ง เช่นจิตจะมีสติเห็นองค์ภานที่ดับไปสุดๆ ร้อนๆ และเห็นสภาวะธรรมอื่นๆ เช่นความฟุ่งซ่านเกิดขึ้นแทน โดยที่ขณะนั้นจิตจะตั้งมั่นเป็นกลาง สติสักว่ารู้ลึกกว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งปวง จนเกิดปัญญาดือความเข้าใจความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงว่ามีลักษณะเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตา

สำหรับผู้เป็นวิปัสสนา nikann เมื่อได้จิตมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏโดยไม่ได้เจ็บใจ จิตจะเกิดความตั้งมั่นเข้าชั่วขณะและสติจะลึกกว่ารู้สภาวะธรรมนั้น เมื่อสภาวะธรรมนั้นมีถูกเพ่งจ้องหรือกำหนดดัดชิม สภาวะธรรมนั้นย่อมแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ออกมากให้จิตเห็นและเข้าใจได้ ตัวความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์นั้นเหละคือตัวปัญญา

### ๔.๓.๒ วิธีรูป

(๑) การรูปจะมีคุณภาพดีเมื่อ **โครงลักษณ์ได้ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อจิตมี酵ที่ภาวะคือมีสัมมาสมารถ หรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ หรือความทรงอยู่ต่างหากจากอารมณ์ แล้วลักษณะนี้ อารมณ์ได้อวย่างนุ่มนวลและเป็นกลาง หากจิตไม่ตั้งมั่นแต่ให้เหล็กเข้าไปรวมหรือกำหนด เพ่งจ้อง จมเชือยูกับอารมณ์ จิตจะรู้ลักษณ์อันเป็นโครงลักษณ์ของรูปได้ไม่ชัดเจน แต่จะกล้ายเป็นการเพ่งรูปจนกระทั่งจิตและ/หรือรูปหยุดนิ่ง และไม่แสดงโครงลักษณ์ให้เห็น**

(๒) การรูปนั้นนอกจากจะต้องไม่เพ่งรูปแล้ว ยังต้องไม่นำความคิดเกี่ยวกับรูปมาใช้ด้วย เช่นไม่ต้องคิดว่ารูปที่กำลังเดินอยู่นี้เป็นรูปเดินไม่ใช่เราเดิน หรือรูปที่กำลังนั่งอยู่นี้เป็นปฏิกูล/อสุกะ หรือรูปที่กำลังนอนอยู่นี้ไม่นานก็ต้องตาย ฯลฯ เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง และเมื่อคิดจิตก็จะตกรจาก การรู้ “รูป” อันเป็นอารมณ์ประมัตต์ กล้ายเป็นการรู้ “ความคิดเรื่องรูป” อันเป็นอารมณ์บัญญาติ ทำให้จิตในขณะนั้นไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้เลย

(๓) การรูปจะต้องรูปที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงรูปในอดีตด้วยอำนาจของสัญญา หรือตรึกถึงรูปในอนาคต ด้วยอำนาจของสังขาร

(๔) การรูปจะต้องไม่จงใจ แต่สติเกิดระลึกรูปขึ้นมาเอง เพราะจิตจำสภาวะของรูปได้慢ยำ

(๕) เมื่อรูปได้ฯ แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะรูปที่รู้มาแต่แรกกล้ายเป็นอารมณ์ในอดีตไปแล้ว

ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นได้กลایเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อความยินดียินร้ายดับไปแล้ว จิตอาจจะมีสติระลึกรู้รูปต่อไปหรือจะรู้อารมณ์อื่นๆ ก็ได้ แต่หากจิตรู้ไม่เท่าทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลาง และอาจจะหลงตรึกถึงรูปหรือตรึกถึงเรื่องอื่นๆ หรือหลงแทรกแซง ตัดแปลงแก้ไขรูปหรือนามที่เนื่องด้วยรูปอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนารกรรมฐานที่ให้รู้ปานามตามความเป็นจริง

(๖) เมื่อจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง และมีสติสักว่าระลึกรู้รูป ที่กำลังปรากฏโดยไม่ได้จงใจ ก็จะเห็นทันทีว่ารูปเป็นของไม่เที่ยงคือ มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รูปถูกความทุกข์บีบคั้น อยู่ตลอดเวลา และรูปเป็นเพียงวัตถุธาตุหรือเป็นส่วนหนึ่งของโลก ซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเข้าแต่อย่างใด

### ๕.๓.๓ วิธีรู้นาม

(๑) การรู้นามจะมีคุณภาพคือเห็นไตรลักษณ์ได่ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อสติเกิดตามระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้จงใจ ดังนั้นอย่าตั้งใจหรือตั้งท่าเอาไว้ก่อนว่าจะรู้นาม นอกจากนี้ ก็ไม่ต้องพยายามจะรู้นามให้ทันเป็นปัจจุบัน เพราะการรู้นามนั้นต้องตามรู้ คือนามเกิดขึ้นก่อนแล้วสติจึงเกิดระลึกตามหลังไปได้อย่างติดๆ เนื่องจากจิตจะจำสภาวะของนามได้ชัดเจน สติจึงเกิดตามระลึกได้เอง เมื่อนามเกิดขึ้นแล้ว

(๒) เมื่อนามปรากฏและสติเกิดระลึกรู้นามได้แล้ว ก็อย่าส่งจิตกล้าเข้าไปเพ่งจ้องนาม เพราะอยากจะรู้นามให้ชัดๆ พึงรู้นามด้วยจิตที่ตั้งมั่นสักว่ารู้ว่าดู ให้รู้นามนั้นอย่างเป็นกลางหรืออย่างคุณวงนอก

และไม่มีส่วนได้เสีย หากหลงถลำเข้าไปเพ่งจ้องนาม นามอาจจะเคลื่อนตัวหนีลึกเข้าไปภายใน หรืออาจจะดับ หรืออาจจะหยุดนิ่งแต่ไม่ดับ ซึ่งจิตจะไม่สามารถทราบได้เลยว่านามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ เช่นเมื่อเห็นว่านามไม่ดับก็จะไม่เห็นว่านามไม่เที่ยง หรือเมื่อเห็นว่านามดับก็จะเห็นว่านามเป็นอัตตา เพราะเราดับนามได้ด้วยการเพ่งนาม เป็นต้น

(๓) เมื่อรู้นามโดย แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้าย ก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะนามที่เป็นอารมณ์ให้สติระลึกรู้มาแต่แรกได้ดับไปแล้ว ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นนามใหม่ก็ได้กลایเป็นอารมณ์ปัจจุบันไปเลี้ยงแล้ว หากจิตรู้ไม่ทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลางและจะหลงตามหรือหลงแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขนามอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ให้รูปนามตามความเป็นจริง

(๔) เมื่อจิตเป็นกลาง และมีสติลักษณ์รู้นามที่เพิงดับไปสุดๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้ลงใจรู้ ก็จะเห็นทันทีว่านามทั้งหลายมีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ควบคุมบังคับไม่ได้ และไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเข้าแต่อย่างใด

#### ๕.๔ ข้อสังเกตเกี่ยวกับระดับความตั้งมั่นของจิตในการรู้รูป กับนาม

๕.๔.๑ ขอให้สังเกตด้วยว่าเมื่อกล่าวถึงการรู้รูป ผู้เขียนจะกล่าวถึงจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง แต่เมื่อกล่าวถึงการรู้นาม ผู้เขียนกล่าวถึงเพียงจิตที่เป็นกลาง ไม่กล่าวเน้นว่าตั้งมั่น ทั้งนี้เพื่อให้เพื่อนๆ



ก็ได้ เพราะในขณะที่อารมณ์เกิดดับหมุนเวียนนั้น จิตผู้รู้ที่ได้กำลังสันบสนุนจากการทำสมถการมฐานดูเหมือนเที่ยงพระอาทิตย์มั่นอยู่ได้นานๆ แต่ความจริงจิตผู้รู้ก็เกิดดับเหมือนกัน เพียงแต่เกิดดับต่อเนื่องเหมือนๆ กันได้เป็นจำนวนมากและเกิดดับรวดเร็วมาก จนผู้ที่ไม่รู้จักสังเกตสำคัญผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยง แท้จริงจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นนี้ไม่ใช่จิตดวงเดียว ตั้งอยู่ได้นานๆ แต่เป็นจิตชนิดเดียวกันเกิดดับต่อเนื่องกันเป็นจำนวนมากต่างหาก

๓.๔.๔ การเจริญสติเจริญปัญญาด้วยการมีจิตผู้รู้นั้นสามารถดำเนินไปได้จนถึงขั้นพระอนาคตมี และในขั้นที่เจริญสติปัญญาเพื่อให้เกิดอรหัตมรรค จิตผู้รู้ยังคงตั้งมั่นและเด่นดวงอยู่ ถึงจุดนี้จิตจะคลายความสนใจอารมณ์อย่างอื่น แต่หันมาสนใจจิตผู้รู้ เพราะเป็นสิ่งประหลาดอศจรรย์ด้วยความผ่องใสและความสงบสุขอันประณีต จนสติปัญญาแก่รับอย่างแท้จริงก็จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตผู้รู้อย่างชาบชี้งถึงใจ และปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้ เป็นอันจบการคึกขาในทางพระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ ถัดจากนั้นจะเกิดจิตชนิดใหม่ที่เรียกว่า 'มหากิริยาจิต' สภาวะของมหากิริยาจิตจะไม่ตั้งมั่นเด่นดวงดุจดังจิตผู้รู้ แต่ซึมซ่าบตลอดโลกและจักรวาลและสัมผัสร่วมสัมภพเต็มโลกและจักรวาลที่เดียว

๓.๔.๕ สำหรับการเจริญปัญญาด้วยการรู้นามโดยเฉพาะนามจิตนั้น ผู้เขียนไม่ได้เน้นที่จิตตั้งมั่น แต่กล่าวถึงเพียงจิตที่เป็นกลางเท่านั้น แท้จริงจิตที่รู้นามก็ต้องตั้งมั่นเหมือนกัน แต่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ดับไป ไม่จำเป็นจะต้องตั้งมั่นอยู่นานๆ เพราะนาม เช่น ความโลภโกรธหลงต่างๆ มีอายุสั้นมาก มันเกิดดับสืบเนื่องกันได้

เพียง ๗ ขั้นตอนเท่านั้น ดังนั้นผู้เจริญวิปัสสนาโดยใช้ชื่อnam (เว้นแต่ เวทนา) เป็นอารามณ์ จึงสามารถถู�名ได้โดยไม่ต้องทำধานเพื่อให้ เกิดจิตผู้รู้หรือจิตที่มีเอกพิภพภาวะสีຍก่อน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะให้พวกรา ตามรู้อารามณ์ต่างๆ ตะพิดตะพือไปโดยไม่สนใจทำความสงบจิต หาก ทำได้ก็ควรทำเป็นครั้งคราวเพื่อพักจิต เมื่อพักพอมีกำลังแล้วก็ตามรู้ ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของชั้น Mara หรือ อารามณ์ทางใจต่อไป อย่างสบายน หากรู้อารามณ์แล้วจิตเกิดปฏิกิริยาใดๆ ต่อ อารามณ์ สติ จะต้องระลึกรู้ปฏิกิริยานั้นได้เองจึงจะใช้ได้ แล้วจะเห็นความเป็น ไตรลักษณ์ทั้งของจิตและชั้น Mara ทั้งปวง

#### ๔.๔ ผลของการศึกษาเรื่องปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนา

หัวข้อสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในบทความเรื่องนี้ก็คือประเด็นที่ว่า เมื่อศึกษาเรื่องรูปนามแล้วจะได้ผลอะไรบ้าง ซึ่งถ้าจะกล่าวอย่าง รวมย่อแล้ว เราจะได้ทั้งประโยชน์คือความรู้ และได้รับความสุขอัน ประณีตแบบตลอดสายของการศึกษาที่เดียว และเมื่อศึกษาจบแล้ว เราจะได้รับประโยชน์อันยิ่งหรือปรมัตตนประโยชน์ คือเข้าถึงนิพพาน อันเป็นบรมสันติสุขทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ที่เดียว กล่าวคือ

**๔.๔.๑ การแยกรูปนาม** เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและเป็น กลางในการรู้รูปนามและสติเกิดระลึกรู้รูปนามโดยไม่ได้จงใจแล้ว สิ่ง ที่เรียกว่า “ตัวเรา” ก็จะกระจายตัวออกตามสภาพที่แท้จริงของเข้า คือกระจายออกไปเป็นรูปนาม ถ้าสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะกระจาย ละเอียดออกไปอีกด้วยชื่อนามกระจายตัวออกเป็นเวทนา สัญญา สัมสาร และวิญญาณ ส่วนรูปก็กระจายตัวออกไปเป็นตา หู จมูก ลิ้น และ

กagy หรือภาระจายออกไปอีกเป็นชาตุดินน้ำไฟล์ม การที่รูปนามภาระจายตัวออกให้รู้ได้ด้วยปัญญาตน เป็นจุดตั้งต้นของการถอดถอนความเห็นผิดว่า “ตัวเรา” มีอยู่จริงๆ นี้เป็นความรู้จริงเบื้องต้นที่ได้จากการเจริญปัญญาสึกษา

**๔.๔.๒ การเห็นความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลงของรูปนามเมื่อรูปนามภาระจายตัวออกแล้ว** เราจะเห็นรูปนามแต่ละอย่างๆ ต่างก็ทำหน้าที่ของเขามาเอง รวมทั้งมีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่นเห็นรูปหมายใจเข้าแล้วรูปกิทยใจออก เห็นรูปนั่งแล้วก็เห็นรูปปืนเห็นรูปปืนแล้วก็เห็นรูปเดิน เห็นรูปเคลื่อนไหวแล้วรูปกิทยุคนึงเป็นตัน หรือเห็นว่าจิตหลงเกิดขึ้นแล้วจิตหลงก็ดับไป มีซองว่างเล็กๆ มาคั่นแล้วก็จิตดวงใหม่ที่รู้ว่าเมื่อกี้นี้จิตหลงไป เป็นตัน เหล่านี้เป็นปัญญาที่เห็นความเกิดดับเปลี่ยนแปลงของรูปนาม อันเป็นจุดตั้นของการละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และถอดถอนความมึนเมาในรูปนามลงได้ในภายหลัง

**๔.๔.๓ ความเมื่อหน่ายเห็นความไร้สาระและทุกข์โหชของรูปนาม** เมื่อเห็นความเกิดดับของรูปนามมากเข้า บางท่านจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในความปรุงแต่งหง่วง เพราะเห็นว่าความสุขเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินร้าย กฎเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี อกุศลเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินร้าย สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นล้วนแต่ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดียินร้าย จิตจะเปื่อสุขเท่ากับเปื่อทุกข์ เปื่อดีเท่ากับเปื่อชั่ว บางท่านก็เห็นว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ เป็นธรรมชาติบางอย่างที่ไม่ใช่ตัวตนตัวตนของตนหายไป จึงเกิดความรู้สึกเวิ้งว้างหรือน่ากลัว หรือหา

สาระแก่นสารไดๆ ไม่ได้เลย เหล่านี้เป็นความรู้สึกของผู้ที่เจริญวิปัสสนา ซึ่งบางท่านก็ติดอยู่ตรงนี้นาน บางท่านรู้สึกอยู่ไม่นานจิตก็ผ่านจุดนี้ไปได้

**๔.๔.๔ ความเป็นกลางต่อความปrugนแต่ง เมื่อตามรูปนามมากเข้าก็จะเห็นว่าความเบื่อก็ดี ความรู้สึกว่า่าน่ากลัวก็ดี หรือความรู้สึกอื่นใดก็ดี ล้วนเป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไปทั้งสิ้น จิตจะเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลางต่อความปrugนแต่งทั้งปวงโดยไม่ได้เจตนาจะให้เป็นอย่างนั้น นี้เป็นพัฒนาการทางปัญญาที่สำคัญมาก ที่เดียว และผู้ที่พัฒนามานานถึงจุดนี้จิตใจจะมีความสงบสุขมาก และจะรู้สึกว่าโลกภราดรทั้งเข้ามาไม่ถึงจิตใจ อย่างไรก็ตามความเป็นกลางนี้ยังเป็นของไม่แน่นอน บางท่านก็เสื่อมกลับไปยังเดิมร้าย กับอารมณ์อีก ในขณะที่บางท่านเกิดการก้าวกระโดดในทางธรรมต่อไปโดยไม่ได้คิดผัน**

**๔.๔.๕ การมีดงตาเห็นธรรม (دا) เมื่อจิตเป็นกลางต่อความปrugนแต่งทั้งปวงและสติปัญญาแกร่งรอบแล้ว จิตจะเกิดการก้าวกระโดดในทางธรรมคือเกิดดงตาเห็นธรรม โดยจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาริโองแล้วเกิดกระบวนการตัดสินความรู้ขึ้น ณ ขณะคำว่า “มีดงตาเห็นธรรม” ก็คือการที่จิตยอมรับและได้เห็นความจริงของกายของใจ ว่ามีธรรมดาว่ามีเที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา กายนี้ใจนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตับไปเป็นธรรมดา ผู้ยอมรับและเห็นความจริงอย่างนี้ด้วยใจจะเกิดความรู้สึกเหมือนเด็กหลงทางที่ได้พบพ่อแม่ เพราะจิตใจจะมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันชอบอุ่นมั่นคง หรือเหมือนคนที่ตกอยู่กลางทะเลหรือหลงอยู่กลางป่าแล้วรู้วิถีทางที่จะว่ายน้ำเข้าฝั่ง**

หรือเดินออกจากป่า พร้อมทั้งมีความมั่นใจว่าสักวันหนึ่งจะว่ายน้ำเข้าถึงฝั่งหรือเดินออกจากป่าได้อย่างแน่นอน เมمบางคราวจิตใจจะกวัดแก่วงตามโลกหรือตามกิเลสบ้าง แต่จิตใจก็ยังมีหลักยึด ทำให้ไม่ถึงกับกระทำสิ่งที่ผิดศีลธรรมหั้งหลายตามแรงบגהของการของกิเลส ตัณหา กุศลของการมีดงตาเห็นธรรมนี้จัดเป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี ผู้มีดงตาเห็นธรรมแล้วเป็นอันปิดกั้นการต้องไปเกิดในอบายภูมิได้อย่างถาวร จัดว่าได้รับประโยชน์สุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต นี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ของปัญญาสิกขา ซึ่งยิ่งใหญ่ถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า เป็นประโยชน์ที่เหนือกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิเสียอีก

**๔.๔.๖ การรู้ปฏิจจสมุปบาทส่วนปลาย เมื่อเจริญปัญญา สิกขามากขึ้นไปอีกเป็นลำดับๆ ในที่สุดจิตจะรู้ความจริงของปฏิจจ- สมุปบาทส่วนปลายและมักรู้ในสายเกิดหรือสมุทัยวาร ตั้งแต่นำรูป เป็นปัจจัยของอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยของผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยของเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยของตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยของอุปahan อุปahanเป็นปัจจัยของภพ ภพเป็นปัจจัยของชาติ และชาติ เป็นปัจจัยของทุกๆ**

คือรู้ความจริงว่ารูปนามนี้มีอยู่เป็นขณะๆ เมื่อมีรูปนาม ก็ทำให้มีตاثูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นเครื่องมือกระบวนการมรณ์ต่างๆ ลำพังมีรูปอย่างเดียวหรือมีนามอย่างเดียวตاثูจมูกลิ้นและกายก็ทำงานไม่ได้ ต้องมีทั้งรูปและนามตاثูจมูกลิ้นและกายจึงทำงานได้ ส่วนโจนันเป็นนามซึ่งแม่ไม่มีรูปแต่มีนาม ใจก็ยังทำงานได้ เมื่อตاثูจมูกลิ้นกายและใจรู้อารมณ์ที่มากระบวนการทางทวารทั้ง ๖ ก็เกิดความรู้สึก

เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเดียวฯ ขึ้น แล้วจิตก็เกิดความอยากที่จะเสพ อารมณ์บ้าง อยากให้สภาวะบางอย่างดำรงอยู่บ้าง อยากให้สภาวะ บางอย่างดับสูญไปบ้าง เมื่อมีความอยาก จิตก็เข้าไปเกagne เกี่ยวกับ อารมณ์ แล้วเกิดการทำงานของจิตอันมีสภาพเป็นการบีบคั้นใช้งานจิต ซึ่งถูกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราฯ จนจิตเกิดความเครียดหรือความ ทุกข์ขึ้นมา

ผู้เจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นความจริงว่า ถ้า จิตไม่ส่งส่ายเพราประคจากความอยากและความยึดถือ อารมณ์ จิต จะมีทุกข์ แต่ถ้าจิตเกิดความส่งส่ายเพราความอยากและความยึดถือ อารมณ์ จิตจะเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงหมดความส่งส่ายที่จะเที่ยว แสวงหาอารมณ์ภายนอก ไม่มีแม้กระทั่งการส่งส่ายภายนอกเพื่อแสวงหา การธรรมคือการคิดนึกเพลิดเพลินในเรื่องกาม จิตจะตั้งมั่นเด่นดวง โดยอัตโนมัติ จิตจะเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูไม่ใช่ผู้แสวงหากามคุณ อารมณ์ ความทุกข์ทายาบฯ จะหมดไปจากจิตอย่างถาวร จิตจะมีความสงบสุข อิ่มเอิบอยู่ในตัวเองจนบางท่านเห็นว่าได้แค่นี้ก็พอใจแล้ว จึงไม่คิดจะ ศึกษาฐานอีกต่อไป เพราะการศึกษา ก็เป็นภาระของจิตใจอย่างหนึ่ง เหมือนกัน

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้ จิตใจจะได้รับความสุข อย่างมากมาย เป็นความสุขภายในตนเองโดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่ง ปรนประภากายนอก ซึ่งมหุษย์ส่วนมากคิดไปไม่ถึงว่าความสุขชนิดนี้ ก็มีอยู่ ความสุขที่ได้รับในขั้นที่พัฒนามาได้นี้ มีมากถึงขนาดที่รู้สึกว่า มีความสุขเอื้อบำในดวงใจແ侄่ช้านอกมาถึงทุกปลายขัน เหมือนได้ อาบน้ำเย็นฉ่ำในยามที่อากาศร้อนที่เดียว

๔.๔.๗ การรู้แจ้งปัญญาสุมปบาทส่วนตัว เมื่อจิตเจริญปัญญาสิกขามาถึงขั้นที่กล่าวในข้อ ๔.๔.๖ แล้ว ถัดจากนั้นจิตจะจำกัดวงของการเรียนรู้เข้ามาที่จิตผู้รู้ จะเห็นว่าจิตผู้รู้นั้นเป็นสิ่งที่คงที่ เป็นสุข แต่ก็ไม่ใช่ตัวเราของเราร แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งปัญญาสุมปบาทส่วนตัว แต่จะรู้เด่นชัดปัญญาสุมปบาทในสายดับหรืออนิโรธavar คือรู้ว่าพระรู้อริยสัจจ์ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง ความดีนرن坪รุ่งแต่งจึงไม่เกิดขึ้น เพราะความปูรุ่งแต่งไม่เกิดขึ้นวิญญาณ ก็ไม่หยঁงลงสู่นามรูป เพราะวิญญาณไม่หยঁงลงสู่นามรูป นามรูปจึงไม่มีหรือไม่ถูกหยิบจวยขึ้นมาให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า เดิมเราจะรู้สึกว่าจิตผู้รู้เป็นของดีของวิเศษ เป็นที่พึงอันเกشم แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขามากจนถึงขีดสุด จิตจะรู้แจ้งแหงตลอดอริยสัจจ์อย่างฉบับพลัน คือรู้ว่าขันธ์ ๔ ซึ่งรวมทั้งจิตผู้รู้นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา (ซึ่งการรู้ตระลักษณ์ของจิตนี้จะรู้เพียงมุมใดมุมหนึ่งจิตก็จะปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้) เมื่อรู้แล้วความดีนرن坪รุ่งแต่งที่ฝืนธรรมคือความดีนرنที่จะให้ขันธ์เที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตาภิจัสมดไป จิตก็จะไม่หยঁงลงสู่นามรูป ไม่หยิบจวยนามรูปให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป รวมทั้งไม่ปูรุ่งนามรูปในภาพใหม่ขึ้นมาด้วย

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดที่เห็นแจ้งอริยสัจจ์โดยรู้แจ้งทุกข์แล้ว จิตจะพรางจากขันธ์ สำรอกออกจากขันธ์ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห้อมปักคลุมจิตไว้เหมือนลูกไก่ที่เจ้าเปลือกไว้ออกมาได้ ก็เป็นอันจบการศึกษาในพระพุทธศาสนา เป็นอันลื้นชาติลื้นภาพจบ



พระมหาจารย์แต่เพียงเท่านี้ ชีวิตที่เหลืออยู่เป็นชีวิตที่อัศจรรย์อย่างยิ่ง คือขันธ์กิจกรรมทำหน้าที่ของขันธ์อยู่อย่างเดิม แต่จิตเป็นอิสระจากขันธ์ ไม่มีเครื่องกดถ่วงบีบคั้นจิตอีกต่อไป จิตทำหน้าที่ของจิตดีคือคิดนึก ปρุ่งแต่งต่อไปก็จริง แต่มีความรู้สึกเหมือนไม่ทำอะไรเลย การทำงาน ทุกอย่างเป็นเพียงกิริยาล้วนๆ จิตจะเข้าถึงความสุขอันมหาศาลซึ่ง เกินกว่าความคิดคำนึงจะคาดคะเนถึงได้ที่เดียว เป็นความสุขที่อิสรภาพ โปร่งโล่งเบา สะอาดหมดจด ไร้ขอบเขต กว้างขวางยิ่งกว่าห้องฟ้า อากาศ และผ่องใสยิ่งกว่าสิ่งที่ผองใสที่สุด จิตชนิดนี้แนวทางพระอวิชธรรม เรียกว่ามหากิริยาจิต ท่านอาจารย์มั่นเรียกว่า Ruiz จิต หลวงปู่ดูลย์เรียก ว่าจิตหนึ่ง หลวงปู่เทสก์เรียกว่าใจ ท่านอาจารย์พุทธาลเรียกว่าจิต เดิมแท้ และหลวงปู่บุดดาเรียกว่าจิตเดียว คือมันเป็นหนึ่งอยู่ เช่นนั้น ไม่กลับเป็นสองขั้นมาได้อีก คือไม่หลงไปสู่ความเป็นคู่ เช่นสุข/ทุกข์ ดี/ชั่ว ไดๆ อีกต่อไป

**๕.๕.๙ การรู้แจ้งนิพพาน** ทันทีที่จิตหลุดพ้นจากอาสวากิเลสที่ห่อหุ้มจิตไว้และเป็นอิสรภาพแล้ว จิตหนึ่งจะรู้แจ้งนิพพานอันเป็นธรรมหนึ่ง นิพพานเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์สะอาดหมดจด ไม่มีสิ่งใด เลือปนได้ ว่าง ไร้รูปลักษณ์ ไร้ขอบเขต รุ่งเรือง เป็นบรมสุขและเป็น ออมตะ จิตที่รู้นิพพานนั้นจะสัมผัสรู้ความสุขอย่างมหาศาล ซึ่งหากจะเปรียบเทียบความสุขจากการคุณอารมณ์ กับความสุขจากภานสามابัติ และความสุขจากการรู้นิพพานแล้ว ก็พอจะเทียบเคียงได้ว่า ความสุขในภานคุณอารมณ์ที่มั่นคงยั่งยืนหลายรู้จักนั้น เป็นความสุขที่เคลื่อนคลุ่ม หุ่มหือจิตใจอยู่กลางอกเท่านั้น ส่วนความสุขอันเกิดจากภานสามابัติ

เป็นความสุขชั่นจ้าที่แฝงซ่อนไว้ป่ากฤษณ์ และความสุขจากการรู้นิพพานนั้น เป็นความสุขที่เต็มจิตใจซึ่งใหญ่เต็มแผ่นฟ้าอากาศจนไว้ขอบเขตไม่มีอยู่ใดที่ความสุขของนิพพานไม่ซึ่มซ่านอยู่

การที่จิตจะได้รับความสุขจากการมรณนิพพานมีอยู่หลายลักษณะ ที่เป็นสามัญสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไปก็คือการรู้นิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรคและอริยผล แต่ก็เป็นเวลาที่สั้นมาก เพราะอริยมรรคแต่ละชั้นเกิดขึ้นเพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้น ส่วนอริยผลแต่ละชั้นก็เกิดขึ้นเพียง ๒-๓ ขณะจิตเท่านั้น นอกจากนี้จิตจะรู้นิพพานได้อย่างเต็มที่ก็ด้วยผลจิต เนื่องจากจิตไม่มีงานอื่นจะต้องทำแล้วพระผลจิตจัดเป็นโลกุตรวิบากจิต ในขณะที่เมื่อเกิดอริยมรรคนั้น มรรคต้องทำหน้าที่ประหารกิเลสขั้นละเอียด มรรคจิตจึงเป็นโลกุตร-กุศลจิตซึ่งยังมีงานต้องทำอยู่ ไม่ว่างงานที่จะซึ่มซับการรู้และความสุขของนิพพานได้อย่างเต็มที่เหมือนในขณะที่เกิดผลจิต

ยังมีการรู้นิพพานในลักษณะอื่นอีก ที่เป็นสาธารณสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไปก็คือการเข้าผล sama-batti ผล sama-batti เป็นโลกุตร- sama-batti คือเป็นอัปปนาสมารทีที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ และทำให้ผลจิตเกิดชำๆ ติดต่อกันเป็นจำนวนมาก ไม่ใช่เพียง ๒-๓ ขณะเหมือนตอนที่บรรลุอริยผลในแต่ละชั้น

การเข้าผล sama-batti ต้องประกอบด้วยสิ่งสองสิ่ง คือ (๑) จิตที่ทรงอัปปนาสมารทีและ (๒) ต้องรู้ อารมณ์นิพพาน ดังนั้นปุณฑรทั้งหลายเม้จะช่วยในการเข้าอัปปนาสมารทีไม่สามารถเข้าผล sama-batti ได้ เพราะไม่เคยเห็นนิพพาน สำหรับพระอริยบุคคลทั้งหลายเม้จะ

ไม่เคยฝึกเข้าอัปปนาสมาธิ ก็พอจะเข้าผลสมารبัติได้ เพราะในขณะที่บรรลุมรรคผลนั้นเองจิตจะเข้าอัปปนาสมาธิคือมานชั้นใดชั้นหนึ่งโดยอัตโนมัติ จึงไม่เป็นการยกนักที่พระอริยบุคคลจะเข้ามานั้นนือกในภายหลัง เพราะจิตเคยเข้ามานั้นมาแล้ว

อย่างไร้ตาม ไม่ใช่ว่าพระอริยบุคคลทั้งหลายจะชำนาญในการเข้าผลสมารبัติเสมอ ก็ต้องการเข้าผลสมารบัตินั้นใช้นิพพานเป็นอารมณ์ พระอริยบุคคลซึ่งต้นเดียวกันนิพพานน้อยครั้ง การเข้าผลสมารบัติจึงลำบากกว่าพระอริยบุคคลชั้นสูง คือมักจะต้องเริ่มต้นจากการตามรู้รูปนามจนจิตเพิกรูปนามเข้าไปเห็นนิพพาน ในขณะที่พระอริยบุคคลชั้นสูงคุ้นกับนิพพานมากกว่า พอมนสีการถึงนิพพานก็เห็นนิพพานได้เลย แต่ทั้งนี้ยังมีประเด็นสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือพระอริยบุคคลที่พิจารณาทบทวนนิพพานบ่อยๆ จะมีปัจจเวกขันวสีเมื่อมนสีการถึงนิพพานเมื่อได้กิรุชัดได้เลย ท่านเหล่านี้ก็จะเข้าผลสมารบัติได้คล่องแคล่วกว่าท่านที่ไม่เคยได้พิจารณาทบทวนถึงนิพพาน

กระบวนการที่จิตจะเข้าผลสมารบัตินั้นจึงเริ่มต้นด้วยการรู้รูปนามสำหรับท่านที่ไม่ชำนาญในการรู้นิพพาน และเริ่มต้นด้วยการมนสีการถึงนิพพานสำหรับท่านที่ชำนาญ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิตั้งแต่ปฐมมานขึ้นไป แล้วเกิดอนุโลมจิตทำหน้าที่ดับอารมณ์ของโลภียะคืออารมณ์รูปนามให้หมดไป โดยอนุโลมจิตจะเกิด ๓ ขณะสำหรับผู้ที่ตรัสรู้เร็ว และ ๔ ขณะสำหรับผู้ที่ตรัสรู้ช้า จากนั้นผลจิตก็จะเกิดติดต่อกันนับไม่ถ้วน จนถึงเวลาที่จะออกจากผลสมารบัติ จึงจะเกิดภัยคุกคามตัววิถีของผลสมารบัติให้ขาดลง เป็นการออกจากผลสมารบัติ

สำหรับนิพพานภายหลังจากการดับขันธ์แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัวและบุตุชนนิยมไปไม่ถึง หากนึกถึงคราวได้ถ้าไม่สุดโต่งไปทางด้านสัสสัตทิภูมิอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าเม้นนิพพานแล้วก็ยังมีขันธ์อยู่ ก็ต้องสุดโต่งไปข้างอุทเบหทิภูมิอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าเมื่อนิพพานแล้วก็ดับสัญญาสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นจึงขอไม่นำมากล่าวไว้ในบทความนี้ให้เกิดเป็นข้ออกาลีყงทางปรัชญา

**๔.๔.๙ การมีชีวิตแบบบัวไม่ติดน้ำ** แท้จริงจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายจะส่องออกไปทางเกี่ยวกับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา รวมกับท่อนไม้แข็งน้ำ แล้วจิตจะเกิดการกระเพื่อมหัวน้ำให้ยินดียินร้ายไปกับอารมณ์อย่างไม่มีทางรู้เท่าทันได้เลย ต่อเมื่อเริ่มคึกขานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเกิดสติรู้เห็นสภาวะธรรมได้แล้ว จะรู้สึกว่า อารมณ์ก็เป็นอันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง คล้ายกับเห็นว่ากาย เวหนา และจิตสังขารก็ทำงานโลภโกรธหลงไป โดยมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง เป็นผู้รู้ผู้เห็นสภาวะธรรมที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น และเห็นว่า บางคราวธรรมชาติรู้แยกจากอารมณ์ บางคราวธรรมชาติรู้ให้รวมเข้ากับอารมณ์ เมื่อคึกขามากถึงจุดนี้บางท่านก็เกิดความสงสัยว่า ควรจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏอยู่กลางอกเป็นก้อนเล็กบ้างใหญ่บ้าง หนักบ้างเบาบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง หรือควรตามรู้ธรรมชาติรู้ที่เหมือนจะอยู่ด้านบนแทware ศีรษะดี เรื่องนี้ขอเรียนว่าถ้าสติจะระลึกรู้อะไรรู้อันนั้น อย่างใจรู้อันใดอันหนึ่ง เพราะเราไม่ได้อาواะไรสักอย่างเดียว

เมื่อเจริญปัญญาเรียนรู้จิตใจของตนเองมากเข้าๆ ก็จะเห็นอีกว่า จิตใจจะถูกยึดถือและบีบเดันอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เมื่อเจริญปัญญามากขึ้นไปอีก จนถึงขั้นที่สติตามรู้ สภาวะธรรมได้เป็นอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าทันทีที่ตื่นนอน งานแรกที่ทำก็คือการหยิบฉวยจิตขึ้นมาคึกคิชาพิจารณา และเกิดการบีบคั้นจิตอยู่ตลอดเวลาด้วย ทั้งจะพบว่าจิตพร้อมจะหยิบฉวยจิตได้โดยง่าย แต่ปล่อยวางไม่เป็น

เมื่อเจริญปัญญาจนถึงขีดสุดก็อธิบายแจ้งในความเป็นไตรลักษณ์ ของจิตแล้ว ก็เท่ากับการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง เพราะจิตเป็นทุกข์ ตัวสุดท้ายที่จะปล่อยวางได้ จากนั้นจะเห็นว่าจิตเกิดการปล่อยวาง ก้อนทุกข์ที่กลางอก พร้อมทั้งลัดทิ้งธรรมชาติรูที่ตั้งอยู่เบื้องหนังทิ้งไปพร้อมๆ กัน ถึงจุดนี้จิตใจจะเป็นอิสรภาพไม่ได้ยึดถืออะไรเลย จิตจะได้สัมผัสกับความสุขของนิพานห์ยิ่งใหญ่ เป็นอันจบการคึกคิชา พระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ นี้คือการรู้แจ้งอริยสัจจ์ที่ชัดเจนหมวดดجالดึงขีดสุด

ภัยหลังที่จบการคึกคิชาทางพระพุทธศาสนา เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจจ์แล้ว ชีวิตที่เหลืออยู่จะอยู่กับโลกในลักษณะของบัวที่ไม่ติดน้ำ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่ทำหน้าที่ไปอย่างเดียวกับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แต่อารมณ์ทั้งหลายจะมีลักษณะเหมือนสิ่งที่เคลื่อนไหวไปในอว拉斯ที่ว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดไปกระทบกระทบกับอารมณ์ทั้งหลายนั้นที่จะก่อให้เกิด

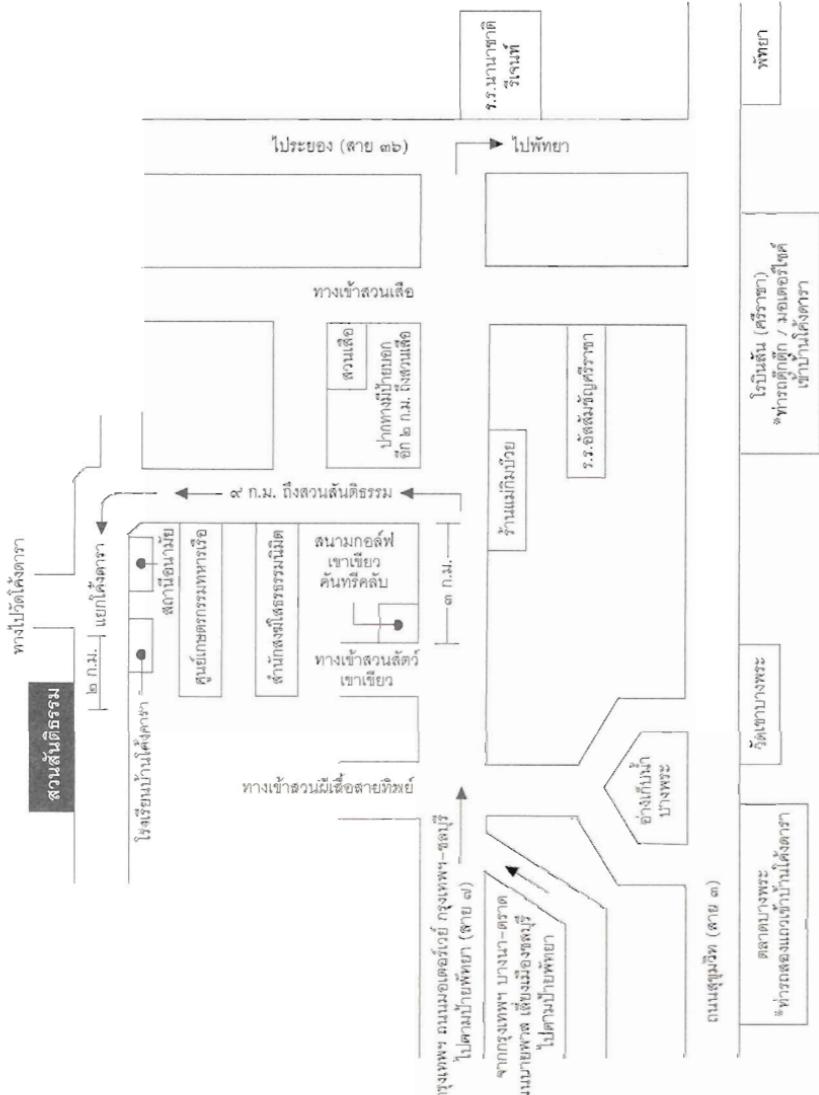
ความทุกข์ในจิตใจขึ้นมาได้อีก เพราะปล่อยวางจิตที่จะรองรับความทุกข์ ทิปป์ไปได้แล้ว

๔.๔.๑๐ ที่สุดแห่งกองทุกข์ หลังจากที่ได้ศึกษาบทเรียน ทั้ง ๓ จบแล้ว จิตก็พ้นจากกองทุกข์คือพ้นจากขันธ์ แต่ขันธ์ก็ยังคงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาอยู่ดังเดิม ดังนั้นการพยายามทางกายจึงยังมีอยู่แต่ไม่มีการพยายามทางใจอีก แม้จะมีความสุขมากเพียงใด ใจก็ไม่ยึดถือในความสุขนั้น คงอยู่กับความสุขนั้นดังดอกบัวที่ไม่เปยกน้ำอย่างที่กล่าวมาแล้ว ถึงจุดนี้ความพยายามไม่ใช่สิ่งที่นำชีนชอบ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่สิ่งที่นำติดใจ เพียงมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขเหมือนคนที่ทำงานรับจ้างเสร็จแล้วนั่งเล่นๆ รอรับค่าจ้างอยู่ และค่าจ้างนั้นก็คืออนุปatti เสนนิพพานหรือความลึ้นขันธ์อันเป็นกองทุกข์นั่นเอง

(๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗)

## ແຜນທີ່ແສດງເສັ້ນທາງໄປສະວັນສັນຕິພະນົມ

- ວິຊາທີ່ມີຄວາມສັນຕິພະນົມ ສາມາດຮັດໄດ້ທີ່ <http://www.wimutti.net>
- ອົບດຳລົງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໂທຣັກພົກ ۰۷-១៩៤៧-៧៨៧៨
- ເວລາຟັງຮຽມຄືວີ ۰۷.۰۰ - ۱۰.۰۰ ນ. (ກຽມາວຸຍ້າຢູ່ເກີນເວລາທີ່ກຳທັນດັບ)



## เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ครีรชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ครีรชา หรือพัทยา

(วิธีที่สุดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เมารถตุ๊กๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม  
ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ครีรชา” แล้วเดินเลย  
ขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก “แยกอัลลัมชัญ”

- ที่แยก “อัลลัมชัญ” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายครีรชา-  
หนองข้อ” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนสีอุปาราม” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่ง<sup>ไปมาตลอด</sup>

- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนสีอุปาราม” และ  
นั่งรถ “มอเตอร์ไซค์” ที่รอรับผู้โดยสารແກวนนั่น ราคาถึงสวนสันติธรรม  
จะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อ  
ให้มาเช้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรศัพท์เรียกเป็น<sup>รอบๆ</sup>

## ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

### ๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักระยะนี้จะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปฐมโภกษ์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นฯ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อ้วตุของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภาสสโตร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

### ๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน และระหว่าง

วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาคีล ๕ หรือคีล ๙ เร่งความเพียร “ไม่รบกวน การปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยปราบเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้ออ้วตุของสวนสันติธรรม และเข้าคีกษาธรรมกับพระอาจารย์ ตามเวลาที่กำหนดให้

### ๓. การเข้าพั้งธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดตัวรับสาธุชนเข้าพั้งธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘-๑๕๕๗-๗๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะเข้าไปพั้งธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประทานอาหาร ณ ธรรมศาลา ก่อนเวลา ๐๙.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลา รับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาชิกในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวน

สันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัข และแมว และการพูดคุยเลี้ยงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเลี้ยง โทรศัพท์มือถือในขณะที่พึงธรรมด้วย

#### ๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแพร่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัด ในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและ สื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อ ให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็น ธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือ ผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

#### ๕. อื่นๆ

พระอาจารย์ดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน



หลังจากที่ได้ศึกษาบทเรียนทั้ง ๓ จบแล้ว จิตกิพัน  
จากกองทุกข์คือพ้นจากขันธ์ แต่ขันธ์ก็ยังคงไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ และเป็นอนดตตาอยู่ดังเดิม ดังนั้นการเสวย  
เวทนาทางกายจึงยังมีอยู่แต่ไม่มีการเสวยเวทนาทางใจ  
อีก แม้ใจจะมีความสุขมากเพียงใด ใจก็ไม่ยึดถือใน  
ความสุขนั้น คงอยู่กับความสุขนั้นดังดอกบัวที่ไม่เปรียกน้ำ  
อย่างที่กล่าวมาแล้ว ถึงจุดนี้ความตายก็ไม่ใช่สิ่งที่น่า  
ชื่นชอบ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าติดใจ เพียงมีชีวิตอยู่  
อย่างสงบสุขเหมือนคนที่ทำงานรับจ้างเสร็จแล้ว นั่งเล่นๆ  
รอรับค่าจ้างอยู่ และค่าจ้างนั้นก็คืออนุปาทิเสสนิพพาน  
หรือความสันติธรรมอันเป็นกองทุกข์นั้นเอง