



พุทธศาสนา ล้ำยุค
อภิญญา, นิพพาน, พุทธศาสนา
วิทยาศาสตร์ทางจิต, เรื่องลึกลับ



PalungJit.com > พหุชาสนา > อภิญญา - สมถะ
การเจริญวิปัสสนา 3 แบบ
สมัครสมาชิก | [บริจาค](#) | คู่มือการใช้ | ชมชน-กลุ่ม | ปฏิทิน | Radio and TV | [ข้อความใหม่](#) | [ค้นหา](#)
[รายชื่อผู้บริจาค](#) | [ร่วมบริจาค](#)

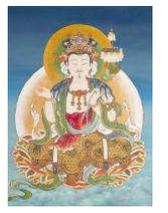
ประกาศ
- เปิดตัว! โครงการ พลังจิตนานาชาติ เผยแผ่พระพุทธศาสนาไป 100 กว่าภาษา 100 กว่าประเทศ
- มอนพระเครื่องและวัตถุมงคล - ให้กับผู้บริจาคเข้าโครงการเว็บพลังจิต

สนับสนุนเว็บพลังจิต โดยลง Banner ครบตำแหน่งนี้ 1,000 บาทต่อเดือนสนใจ
อ่านต่อ

คอมพิวเตอร์ | [คำสั่งเพิ่มเติม](#) | [โพดะแนบกระทู้](#) | [เตรียมเรียงคำตอบ](#) | #1

วันที่, 03:11 PM
wellrider
ผู้ร่วมสนับสนุนบริจาค

การเจริญวิปัสสนา 3 แบบ



วันที่สมัคร: Jan 2007
ข้อความ: 3,166
Groans: 0
Groaned at 19 Times in 15 Posts
ได้ให้อนุโมทนา: 11
ได้รับอนุโมทนา 28,107 ครั้ง ใน 2,675 โพส
พลังการให้คะแนน: 1389

การเจริญวิปัสสนา ๓ แบบ

[เตรียมวางวีล เตรียมกุ๊กฟ้า](#)
บ.ข.โลกพามาช.จก. รับทำเหรียญพระ
พระผง เหรียญพระสิริสังข์ทำไทย-โลก
[www.chalokool.com](#)

[เพลง](#)
Relax and Watch a Video! 100% Free
[4dh.com/Video](#)

โฆษณาโดย Google

ในปัจจุบัน มีผู้อบรมภาวนาหรือฝึกกรรมฐานกันมาก ทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ แต่ส่วนใหญ่เป็นเพียงแต่ระบบสมาธิหรือสมถะเท่านั้น หาวิชาวิปัสสนาไม่ เพราะยังไม่เข้าถึงไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยเฉพาะขาดหลักอนัตตา แม้จะเห็นสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ อย่างพวกฤๅษี หรือโยคีในอินเดีย ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา เพราะยังยึดมั่นในตัวตนอยู่ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า อนัตตลักษณะ (ลักษณะของอนัตตา) ยังไม่ปรากฏครบได้ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนาตามนั้น

ในประเทศไทยปัจจุบัน มีสำนักสอนวิปัสสนาอยู่ทั่วประเทศ เพราะเป็นคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา แม้จะมีจุดหมายอันเดียวกัน คือความสิ้นทุกข์ในที่สุดหรือให้ทุกข์เบาบางลง สุขจะได้เพิ่มขึ้น แต่วิธีการสอนของอาจารย์ในสำนักต่างๆ เหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง เพราะวิธีการสอนของอาจารย์ผู้สอนต้นแบบเดิมแตกต่างกัน และเพราะความกดดันของอาจารย์ที่สอนแต่ละท่านไม่เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติแบบนี้ได้ผลดี แต่แบบอื่นไม่ค่อยได้ผล แต่บางท่านปฏิบัติแบบอื่นก็ได้ผลดี เพราะมีอุปนิสัย หรือภูมิมารมีในด้านอื่นๆ แตกต่างกันไป เหมือนกับ บุคคลที่จะเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ ในปัจจุบัน อยู่น้อยก็ยังสามารถเดินทางไปได้ถึง ๔ ทาง คือ ทางเครื่องบิน ทางรถไฟ ทางรถยนต์ และด้วยการเดิน ทั้งนี้ก็แล้วแต่ความสะดวกหรือความกดดันของแต่ละท่าน จะกะเกณฑ์ให้เขาเดินทางไปทางใดทางหนึ่งเพียงทางเดียวหาได้ไม

ในการปฏิบัติวิปัสสนากันเช่นกัน ผู้เขียนเอง ได้ศึกษาทั้งด้านปริยัติ คือ จากพระคัมภีร์ และทั้งด้านปฏิบัติกับอาจารย์กรรมฐานหลายรูป รวมทั้งลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และส่งสอนผู้อื่น ได้ลงความเห็นว่าการเจริญวิปัสสนาไม่ว่าปฏิบัติกับอาจารย์ใด หรือแบบไหนก็ตาม สามารถเจริญได้ ๓ แบบเท่านั้น คือ

- ๑. เจริญเมื่อพบเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต
- ๒. เจริญเมื่อจิตสงบแล้ว
- ๓. เจริญพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก

แบบที่ ๑ เจริญเมื่อพบเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต

การเจริญแบบนี้ไม่ต้องไปนั่งในสำนักกรรมฐานหรือสถานที่หนึ่งสถานที่ใดโดยเฉพาะ อยู่ที่ไหนก็สามารถเจริญได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ในป่า ในรถ ในเครื่องบิน หรืออยู่ในท้องทะเล หรือในราชวัง ก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น ถ้าหากว่า ผู้นั้นเข้าใจหลักวิปัสสนา โดยเห็นว่าสิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้พระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรอยู่ อารมณ์ทุกข์นิดเอามาใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้หมด เพราะสังขารทั้งปวงโดยย่อเหลือแต่นามรูปล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอึดตายทั้งสิ้น เมื่อพบเห็นอะไรเข้าก็น้อมพิจารณาด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอึดตายทั้งสิ้น ดั่งมีเหตุการณ์และตัวอย่างเป็นอันมากในการเจริญวิปัสสนาแบบนี้

(๑) สมมติว่าขณะนั้นฝนกำลังตก หรือแดดร้อนจัด หรืออากาศหนาวจัด เราก็พิจารณาว่า ลมที่อากาศมันก็ไม่เที่ยง เราจะไม่มันเที่ยงได้หรือ เป็นไปตามใจชอบของเราไม่ได้ เราจะไม่กลัวฝนอย่างเพิ่งตก หรือจางหยุดตก อากาศคอยาร้อนมากหรือเย็นหนาวมาก มันก็ไม่เชื่อฟังเรา เพราะมันไม่ใช่ของเรา มันเป็นตามธรรมชาติของมัน จึงไม่ควรเข้าไปยึดมันถือมัน เพราะมันไม่ใช่เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ใจจะได้ปล่อยวางลงไป

(๒) เราได้เห็นคนแก่ คนเจ็บ หรือคนตาย เราก็พิจารณาได้ทันทีว่า ในที่สุดตัวเราเองและคนที่เรารัก หรือเกี่ยวข้องกับหมดก็ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นจริงอย่างนี้ไปได้ เพราะทุกคนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

เมื่อพิจารณาถึงความจริงของชีวิตเช่นนี้ ใจก็ปลงตกปล่อยวางลงได้

(๓) เราเดินทางไปพบเห็นรถชนกัน เครื่องยนต์ หรืออุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เกิดระเบิดขึ้น หรือแผ่นดินถล่มมีคนตาย หรือภัยอันตรายอื่น ๆ เสียหาย อาคารบ้านเรือน เราพิจารณาได้ทันทีว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้มันเป็นอย่างนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน แม้ตัวเราเช่นกัน ในที่สุดก็ต้องจากโลกนี้ไป จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง มันมากนักเลย เรายังยึดมั่นมากก็ทุกข์มาก

(๔) เรามีเรือนแล้ว เรือนถูกไฟไหม้ มีลูก หรือคนที่เรารักตายจากไป มีรถยนต์หรือทรัพย์สินสมบัติ ถูกขโมยหรือถึงซึ่งความวิบัติไปเพราะภัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อุทกภัย หรือวาตภัย เป็นต้น ก็พิจารณาว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันตกอยู่ภายใต้พระไตรลักษณ์ อย่างนี้จะต้องไว้อดปล่อยไปไม่ได้ จึงทำให้ปลงตก และปล่อยวางลงได้

(๕) เราไปรดน้ำศพ หรือเผาศพคนที่เรารักญาติมิตร หรือคนที่เราเกี่ยวข้อง ได้เห็นหน้าศพ หรือโลงศพ หรือหลุมฝังศพ ก็ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจว่า ชีวิตของคนเราในที่สุดก็เป็นเหมือนกันหมด ต้องทิ้งทุกอย่างทุกอย่างไว้ในโลกนี้ ไม่มีใครทำอะไรรอดตัวไปได้ ทั้งทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทั้งคนที่เรารัก ทั้งคนที่เราจะต้องจากกันไป พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่าตาทวด หลายคนจากเราไปแล้ว แม้แต่ร่างกายของเราที่เราแสนรักแสนหวงเราก็ต้องทิ้งไว้ให้เป็นภาระของคนอื่นที่จะนำไปฝัง หรือนำไปเผา เราจะนำไปแต่เพียงอนุบาลที่ทำได้ตัวไป ดังคำกลอนเดือนใจบทหนึ่งว่า

ยศและลาภหาไปไม่ได้แน่ มีเพียงต้นทูนบุญกุศล
ทรัพย์สินสมบัติทั้งไว้ให้บังชน แม้ร่างตนเขาก็เอาไปเผาไฟ
เมื่อเรามีอะไรมาด้วยเล่า เราจะเอาแต่สุขสนุกใจ
เรามีมือเปล่าเราจะเอาอะไร เราก็ไปมือเปล่าเหมือนเรามา

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ว่าในด้านอิฏฐารมณ์ สิ่งที่น่าปรารถนา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือในด้านอนิฏฐารมณ์ สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมยศ เสื่อมลาภ นิทา ทุกข์ สุข เราก็พิจารณาได้ทันทีว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง มันมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา มันไม่มีอะไรเป็นของใครอย่างแท้จริงเลย เป็นของเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องจากไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ยึดมากก็ทุกข์มาก เหมือนกับเราแบกสิ่งของไว้ ยิ่งแบกมาก ถ้าวางไม่ลงก็ยิ่งหนัก กังวลมากและทุกข์ มากขึ้น เดือดร้อนมากขึ้น ในที่สุดก็อาจเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ เพราะไม่แบกไปยึดเอาไว้ไม่ยอมวาง บางคนนอนแล้วยังแบกภาระเอาไว้ กังกับนอนไม่หลับ

ขันธ์ ๕ ของเราเป็นภาระหนักอยู่แล้ว ยิ่งแบกไว้หนักก็ยิ่งหนักและยิ่งทุกข์ บางคนไม่ใฝ่แบกเฉพาะ ขันธ์ของตนเอง แต่ยิ่งแบกขันธ์ลูก ขันธ์หลาน ขันธ์ญาติพี่น้อง และขันธ์สัตว์เลี้ยง และขันธ์คนในโลกเข้าไปอีก

เลยต้องหนักยิ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความโล่งใจเลย เพราะวางไม่เป็นวางไม่ลง เราฝึกวางให้ลงเสียบ้าง เมื่อยึดมากเท่าไรก็ทุกข์มากเท่านั้น เพราะความยึดไว้แบกไว้เป็นตัวทุกข์

(๖) แม้เพียงเห็นคนหัวเราะ ถ้าพิจารณาโดยยึดไตรลักษณ์ ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ดังมีเรื่องเล่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระมหาตัสสะเถระ ชาวศรีลังกา ได้เดินทางไปจากเจดีย์ตยัมมบรรพตไปยังอนุราขปุรี เมืองหลวงของศรีลังกาในสมัยนั้น เพื่ออัญเชิญมา ในเวลาเช้า ในขณะที่ท่านกำลังเดินสำรวจทอดสายตาไปยังทางหน้า ทอดตาพอประมาณ ได้มีหญิงคนหนึ่งทะเลาะกับสามี นางแต่งตัวประดับประดาเสวยสวยสด ได้เดินออกจากบ้านไปสูบ้านญาติ ได้เห็นพระเถระกำลังเดินมา มีจิตวิปลาสขึ้นมา แล้วหัวเราะขึ้นเสียงดัง พระเถระแลดูด้วยคิดว่า

นี่อะไรกัน แต่ไม่พิจารณาว่า ผู้ที่หัวเราะนั้นเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย
พิจารณาโดยมีกรรมฐานเป็นอารมณ์ กลับได้อสกสัญญา (ความสำคัญว่าไม่งาม)
ในพื้นที่ของหญิงนั้น แล้วพิจารณาแยกขึ้นพระไตรลักษณ์ ก็ได้บรรลุพระอรหันต์

(๗) ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุรูปหนึ่ง ได้ยินหญิงสาวคนหนึ่งกำลังร้องเพลง อันประกอบด้วยพระไตรลักษณ์ ซึ่งกล่าวถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาของชีวิต ฟังไปก็พิจารณาไป ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์

ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฟังไปพิจารณาไป พร้อมกับยักจิดขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ก็ปรากฏว่าได้มีผู้สำเร็จมรรคผลนับไม่ถ้วน ไม่จำเป็นต้องไปนั่งกรรมฐานในป่าไหน หรือในสำนักไหน ก็สามารถบรรลุมรรคผลได้ เมื่อใช้ปัญญา พิจารณา ลงในพระไตรลักษณ์

(๘) ในสมัยพุทธกาล พระเถระรูปหนึ่งเรียนกรรมฐานจากสำนักพระพุทธเจ้า แล้วได้เข้าบำเพ็ญวิปัสสนา แม้จะเพียรพยายามอยู่ก็ไม่อาจบรรลุพระอรหันต์ได้ ท่านจึงคิดว่าเราจะไปกราบทูลพระศาสดาให้ตรัสบอกกรรมฐานให้พิเศษขึ้นไปกว่าที่ได้เคยตรัสสอนมา จึงได้ออกจากป่ากำลังจะเดินออกไปยังพระเชตวัน เมืองสาวัตถี ซึ่งพระพุทธรูปประทับอยู่ ณ ที่นั้นในสมัยนั้น เพื่อไปเฝ้าพระพุทธรูป ขณะเดินไปก็ได้พบกับไฟป่า ที่เกิดขึ้นในระหว่างทางที่ท่านกำลังผ่านไป ท่านจึงรีบไปส่ายอดเขาโล้นลูกหนึ่ง ได้ดูไฟกำลังไหม้ป่าอยู่ ได้ถือเอาไฟที่ไหม้ป่านี้เป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยพิจารณาว่า

“ไฟป่านี้กำลังเผาเขื่อนน้อยใหญ่ให้หมดไปสิ้นใจ
เราจักเผาสังโยชนน้อยใหญ่ให้หมดไปด้วยไฟคืออริยมรรคญาณนี้นั้น”

เพราะท่านมุ่งปฏิบัติธรรมท่านจึงพิจารณาอย่างนี้

ในขณะที่ตนเอง พระพุทธรูปทรงประทับนั่งอยู่ในพระคันธกุฎี
ในวัดพระเชตวัน ทรงทราบเหตุการณ์นั้น จึงได้ตรัสว่า

“อย่างนั้นแหละ ภิกษุ สังโยชนทั้งเล็กและใหญ่
ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจของสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้
เปรียบเหมือนเขื่อนน้อยใหญ่
ควรที่จะเอะใช้ไฟคือญาณเผาสังโยชนน้อยใหญ่เหล่านั้น
ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป”

เมื่อตรัสดังนั้นแล้ว ก็ทรงเปล่งพระโอภาส (รัศมี)
ปรากฏเหมือนประทับนั่งอยู่ตรงหน้าของพระภิกษุรูปนั้น ตรัสพระคาถานี้ว่า

“อุปมาทรโต ภิกขุ ปมาเท ภยทสสิ วา
สญโยชน อณฺ ฏลฺ ทหฺ อคฺคิ ว จจจติ”

แปลว่า

“ภิกษุผู้มีสติในความไม่ประมาท
หรือมักเห็นภัยในความไม่ประมาท
เผาอยู่ในสังโยชนน้อยใหญ่
จุดตั้งไฟเผาอยู่ซึ่งเขื่อนน้อยและใหญ่ไป”

(พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ ๒๔/๑๒/๑๕)

เมื่อท่านฟังไป พิจารณาไป ในขณะที่ท่านเอง ก็กำลังพิจารณาเรื่องนี้อยู่
ในที่สุดก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ โดยยึดเอาไฟไหม้ป่าเป็นอารมณ์

สมาธิที่หนวนวิปัสสนานั้น ท่านหมายถึง จิตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิต ได้แก่ สมาธิ ทั้งที่เป็นอุปาจารสมาธิ ทั้งที่เป็นอัปปนาสมาธิ โดยที่สุดขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะที่ใช้เป็นฐานของวิปัสสนาได้

สมาธิที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนานั้น ถ้าว่าในทางปฏิบัติแล้วใช้ขณิกสมาธิ เพราะจิตยังไม่แนบแน่นมาก จึงใช้ปัญญาพิจารณาภาวนาธรรมได้สะดวก ถ้าจิตเป็นอัปปนาสมาธิถึงขั้นได้ฌาน หรือแม้แต่เป็นอุปาจารสมาธิ จิตเสียดจะได้อ่านอยู่แล้ว จิตในขณะนั้นเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แนบแน่นมาก หรือเกือบเป็นหนึ่งแนบ (อุปาจารสมาธิ) จะใช้พิจารณาภาวนาธรรมไม่ได้ จำเป็นต้องถอนออกมาให้เป็นขณิกสมาธิเสียก่อน แล้วจึงใช้หนวนวิปัสสนาได้ แต่จิตที่แนบแนวก่อนแล้วถอนออกมาพิจารณาธรรมย่อมมีพลังมากกว่าขณิกสมาธิ ฉะนั้นอาจารย์กรรมฐานบางท่านจึงกล่าวว่า สมาธิที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ อุปาจารสมาธิ เพราะจิตยังไม่แนบแน่นมาก จึงใช้พิจารณาภาวนาธรรมได้ดี แต่อาจารย์บางท่าน เช่น พระธรรมธีรราชมหามณี (โชค ญาณสิทธิ์ ป.ธ. ๙ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ) ซึ่งเป็นอาจารย์วิปัสสนาของผู้เขียนได้กล่าวยืนยันว่า ในการเจริญวิปัสสนานั้นใช้ขณิกสมาธิเท่านั้น และผู้เขียนก็เห็นด้วยตามที่บอกนี้

ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนาที่ใช้ขณิกสมาธิเป็นบาท (พื้นฐาน) ของวิปัสสนา แต่ถ้าใช้อุปาจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเป็นบาทก็ต้องถอนจิตออกมาให้เป็นขณิกสมาธิ คือ ทำจิตให้สงบชั่วขณะหนึ่ง ได้แก่ สมาธิของคนทั่วไปนั่นเอง เช่นสมาธิในการทำงาน สมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการขับรถ และสมาธิในการฟัง เป็นต้น เพราะจิตไม่รวมตัวอยู่นาน จึงใช้พิจารณาหาเหตุผลได้ดี.

การเจริญวิปัสสนาแบบที่สองนี้นิยมใช้เมื่อ เจริญสมาธิจนใจสงบมากพอสมควรแล้ว ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาพระไตรลักษณ์นิยมใช้มากสำหรับผู้เจริญกรรมฐาน **สายพุทธโธหรือสายสัมมาอรหัง** คือเมื่อจิตสงบแล้ว ถ้าเข้าวิปัสสนาและต้องการวิปัสสนา และต้องการเจริญวิปัสสนา ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้เลย ไม่ต้องกำหนดหรือภาวนาด้านสมถะ หรือขึ้นสมาธิอีกต่อไป แต่หันมาพิจารณาได้ทันที อย่างเช่น ใน**สายนพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** นิยมพิจารณากายคตาสติ คือ อากา ๓๒ ในร่างกาย ให้เห็นว่า เป็นพระไตรลักษณ์ โดยให้พิจารณาในร่างกายของตน คือ ผมหงอก เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จิตที่สงบจากการบำเพ็ญสมถะเป็นพื้นฐานมาแล้วจะยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ไว เพราะมีศีลเป็นพื้นดี และมีจิตสงบเป็นพื้นฐานมาก่อน นักปฏิบัติธรรมเช่นนี้จะบรรลุธรรมได้ไวถ้าบุญกรรมถึงเพราะมีสมาธิคืออยู่ เหมือนอย่างทีนักปฏิบัติที่ภาวนาพุทโธก่อน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาก็ไม่ต้องภาวนาพุทโธอีก ถ้าพิจารณาสังขารทั้งหลายหรือเอาเฉพาะขันธ์ ๕ หรือมุ่งเฉพาะอากา ๓๒ ในร่างกายของตน แต่ละข้อมาพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา แล้วก็ชำมซึ่งยุ่งๆ ขึ้นจนสามารถเข้าถึงธรรม โดยการไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ตามพลังความเพียรบุญกรรมของตนที่ได้บำเพ็ญมา

การเจริญวิปัสสนาแบบที่ ๒ เมื่อจิตสงบนั้น หมายถึงเมื่อจิตมีสมาธิ เพราะสมาธิหนวนให้จิตเกิดปัญญา และปัญญาในที่นี้ก็คือวิปัสสนาปัญญา เพราะในการเจริญภาวนาตามหลักพระศาสนาจะต้องใช้ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลหนวนให้จิตมีสมาธิ สมาธิหนวนให้เกิดปัญญา หากปราศจากศีลเสียแล้วสมาธิจะเกิดยากหรือเกิดไม่ได้ และถ้าปราศจากสมาธิ ปัญญาก็เกิดไม่ได้ เว้นไว้แต่ท่านที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น คือในทันทีทันใด เพราะบุญกรรมที่สั่งสมมาในชาติปางก่อนเท่านั้น อย่างเช่น สันตติมหาอำมาตย์ที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น

ศีลที่เป็นพื้นฐานสมาธิของขรवासอยอย่างน้อยก็ศีล ๕ สำหรับบรรพชิตก็ต้องมีศีลของพระภิกษุ หรือถ้าเป็นสามเณรก็ต้องมีศีลของสามเณร ถ้ามีศีลบริสุทธิ์มากเท่าใดก็ยิ่งเป็นผลดีเท่าเท่านั้น เพราะเมื่อศีลก็เป็นเหตุหนวนให้ได้สมาธิได้ดียิ่งขึ้น ยิ่งมีสมาธิดีก็เป็นเหตุให้การเจริญวิปัสสนาได้ดียิ่งขึ้น

การเจริญวิปัสสนาโดยยึดหลักเอาปรมัตถธรรมเป็นอารมณ์

อีกประการหนึ่ง ผู้เจริญวิปัสสนา เมื่อใจสงบเป็นสมาธินี้ แม้แต่เพียงได้ขณิกสมาธิก็บำเพ็ญวิปัสสนา ได้ดีเช่นกัน โดยเอาปรมัตถ์มาเป็นอารมณ์ คือยึดเอา ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ธาตุ ๖ หรือ นามรูป มาพิจารณา หรือร่วมกับการสวดมนต์เกี่ยวกับพระไตรลักษณ์ แล้วพิจารณาพร้อมไปกับการสวดมนต์ หรือไม่ต้องสวดออกเสียงเป็นเพียงแต่พิจารณาได้เพื่อถอนความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะตัวตนลงให้เกิดความเบากายเบาใจจากการพิจารณาความจริงของชีวิต

การเจริญวิปัสสนาแบบนี้สามารถเจริญได้เสมอในเมื่อเข้าใจความหมาย ที่พิจารณาคือความเป็นจริงของชีวิตสังขารว่าตถกอยู่ภายใต้พระไตรลักษณ์ ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ก็สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงได้ เมื่อเข้าถึงพระไตรลักษณ์

การเจริญวิปัสสนาโดยยึดนามรูปเป็นอารมณ์

อีกประการหนึ่งในการเจริญวิปัสสนาในเมื่อจิตสงบแล้วนี้ สามารถแม้เพียงขณิกสมาธิเจริญนามรูปเป็นอารมณ์ได้ ในการเจริญแบบนี้ ท่านแนะนำให้เจริญโดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ

๑. เมื่อสติตามนามรูปให้ทัน คือ ขันธ์ ๕ ขึ้นประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อยแล้วก็คงเหลือแต่รูปกับนามเท่านั้น คือรูปยังคงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ๔ อย่างนี้เป็นนาม จึงเรียกขันธ์ ๕ โดยย่อว่านามรูป

แม้แต่วัตถุธาตุหรือสสารทุกชนิดในโลกก็เป็นรูปทั้งสิ้น

เมื่อนามรูปปรากฏเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติ

ก็ต้องแยกให้ออกว่า อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป

เมื่ร่างกายที่นี้ยังอยู่ หรืออากาเคลื่อนไหวของร่างกายในอากาต่าง ๆ ในอริยยามตต่าง ๆ หรือแม้แต่เสียง กลิ่นรส และเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่มาสัมผัสร่างกายนี้เป็นรูป ส่วนจิตที่รับรู้เป็นนาม เมื่อนามและรูปเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างไร ก็ให้มึสติตามให้ทันความเป็นไปของนามรูปนี้ ให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อสร้างความสมบูรณ์ของสติ

๒. เมื่อมีสติตามนามรูปทันแล้ว ก็ให้ปัญญาพิจารณานามรูป โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา

๓. เมื่อพิจารณานามรูปโดยความเป็นพระไตรลักษณ์แล้ว ก็ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในนามรูปเสีย

ผู้ที่จะปฏิบัติตามหลักการที่กล่าวมาข้างต้นได้ดังนี้

จำต้องปลูก "อินทรีย์ ๕" คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้มีกำลังเป็น พละ ๕ และปรับให้สมดุลกัน
ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามสมถะแก่การปฏิบัติ
หรือตามสมถะแก่นุญการมีที่ได้สั่งสมมาอย่างแน่นนอน

แบบที่ ๓ เจริญพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก

การเจริญวิปัสสนาแบบที่ ๓ นี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้เองในอานาปานสติสูตร
คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปปริตตนีคา ซึ่งกล่าวถึง อานาปานสติ ๑๖ ชั้น
โดยเฉพาะใน ๔ ชั้นสุดท้ายเป็นอัมภานุปัสสนาซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วน
ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้นนั้น ๔ ชั้นแรก หรือจตุกกะแรกเป็นสมถะล้วน
๔ ชั้นที่ ๒ และ ๔ ชั้นที่ ๓ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา
ส่วน ๔ ชั้นที่ ๔ หรือจตุกกะที่ ๔ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑๓ ถึงชั้นที่ ๑๖ เป็นวิปัสสนาล้วน

ขั้นที่ ๑๓ อนิจจานุปัสสี

ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้าหายใจออก
หายใจเข้าก็ไม่เที่ยง หายใจออกก็ไม่เที่ยง อะไรไม่เที่ยง
ก็ชีวิตร่างกายเรานี้ไม่เที่ยง ทั้งรูปทั้งนามไม่เที่ยง
หายใจเข้าไม่เที่ยง หายใจออกไม่เที่ยง
เพียงแต่เห็นความไม่เที่ยงอย่างเดียว ถ้าเข้าใจพระไตรลักษณ์ได้ตลอด
ก็สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมขั้นวิปัสสนานี้ได้ชัด เพราะพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"ยถา จัง สิ่งใดไม่เที่ยง
ตํ ทุกขัง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
ยํ ทุกขํ สิ่งใดเป็นทุกข์
ตํ อนัตตา สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน"

ขั้นที่ ๑๔ วิราจानุปัสสี

ตามเห็นความจางคลาย หายใจเข้า หายใจออก
จางคลาย หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ปวงใจจางคลายเสีย

ราคะ แปลว่า "ความติด" วิราคะ แปลว่า "ความไม่ติด"
ให้คลายจากความติด ความยึดมั่นถือมั่นให้คลายเสีย
หายใจเข้าก็ภาวนาว่าจางคลาย หายใจออกก็ภาวนาว่าจางคลาย

จางคลายศัพท์ที่เราไปใช้ในเวลาปวดด้วยก็ได้ เมื่อรู้สึกปวดมากๆ แม้ในขณะที่นั่งภาวนา
"จางคลาย...จางคลาย" ก็จะกายเหมือนกัน หรือถ้าเรามีโรคภัยไข้เจ็บหนัก
ก็ให้ภาวนาโดยสังจิตที่มีพลังไปว่า "จางคลาย...จางคลาย" ก็จะหายได้

ขั้นที่ ๑๕ นิโรธานุปัสสี

ตามเห็นความดับ ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก คือ
ดับโลก โกรธหลง หายใจเข้าก็ดับ หายใจออกก็ดับ การเห็นความดับนี้
ในหลักการปฏิบัติมันจะต้องเห็นความเกิดด้วย คือ เห็นความเกิดดับของนามรูป
เพราะเมื่อเห็นความเกิดดับของนามรูปก็เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย
ในการครองสังขาร คือการเวียนว่ายตายเกิด ชื่อว่ามีชีวิตประเสริฐ
ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับนางภิกษุณีรูปหนึ่งว่า

"โย จ วลิสฺสํ ชิเว อปสฺสํ อุททยพฺพํ
เอกาหํ ชิวิธํ เสฎฺเฒโย ปสฺสโต อุททยพฺพํ"

แปลว่า

ผู้ใดไม่เห็นการเกิดดับของนามรูป
แม้จะมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี
ก็สู้ผู้ที่เห็นการเกิดดับของนามรูป
ซึ่งมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวไม่ได้

ฉะนั้นการภาวนาในขั้นนี้ ถ้าสังจิตไปที่ท้อง ที่มีอาการพองขึ้นเมื่อหายใจเข้า
และยุบลงเมื่อหายใจออก ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้น คือ
เมื่อหายใจเข้าก็ภาวนาว่า "เกิด" หายใจออกก็ภาวนาว่า "ดับ"
หรือถ้าผู้ใดมีลมหายใจยาวมากขึ้น ก็จะใส่คำว่า "ออยู่"
มาต่อข้างท้ายว่า "เกิดออยู่" เมื่อหายใจเข้า และ "ดับออยู่"
เมื่อหายใจออก ก็จะชัดมากขึ้น เพราะคำว่า "ออยู่" เป็นปัจจุบันธรรม

อะไรเกิด อะไรดับ ก็นามรูปมันเกิด มันดับอยู่ตลอดเวลาในร่างกายของเรา
คือ รูป ดับ ๑ ครั้ง จิต จะดับ ๑๗ ครั้ง หรือ ๑๗ ขณะจิต
เราจรรู้ หรือไม่รู้นั้นก็เกิดดับของมันอยู่อย่างนั้น
เช่น เชลล์ เลือด เซลล์กระดูก เซลล์เนื้อ ตายไปตลอดเวลา
ถ้าหากว่าเชลล์เราไม่ตาย เราก็ไม่ต้องทานอาหารเข้าไปอีก เพราะยังสมบูรณ์อยู่
แต่ที่เราต้องทานอาหารก็เพราะว่าเชลล์มันตาย เราจึงต้องซ่อมเชลล์

เพราะฉะนั้น ในร่างกายของเรานี้จึงมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา
เราจึงต้องตามเห็นการเกิดดับของนามรูปให้มาก
เพราะคนที่ไม่เห็นการเกิดดับของนามรูป
แม้จะมีชีวิตอยู่นานก็สู้คนที่เห็นการเกิดดับเพียงวันเดียว
แต่เห็นการเกิดดับของนามรูปไม่ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสรรเสริญไว้

ดังนั้น สิ่งใดที่มีการเกิดดับ แสดงว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์
และเมื่อสิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างอนัตตา
แล้วควรหรือที่เราจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา
เราเป็นโน่นเป็นนี่ เป็นตัวเป็นตนของเรา
จึงให้ภาวนาว่า "เกิด" เมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า "ดับ" เมื่อหายใจออก
การภาวนาอย่างนี้เอง

ขั้นที่ ๑๖ ปฏิยัสคานุปัสสี

ตามเห็นความสละคืน คือความปล่อยวาง หายใจเข้า หายใจออก
ปล่อยวางอะไร อะไรก็ได้ที่มันไม่น่าย เป็นตัวทุกข์
วางให้หมด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แม้ไม่วางขณะนี้ ในที่สุดก็ต้องวางอยู่แล้ว
หายใจเข้าก็ภาวนา ว่าปล่อยวาง หายใจออกก็ภาวนาว่าปล่อยวาง

เพราะฉะนั้น ในเวลาปฏิบัติต้องการจะให้ ผู้ปฏิบัติได้ใช้ ๔ คำ คือ
ไม่เที่ยง, จางคลาย, ดับหาย, ปล่อยวาง,

เอาคำใดคำหนึ่ง คือ หายใจเข้า "ไม่เที่ยง" หายใจออก "ไม่เที่ยง"
หรือหายใจเข้า "จางคลาย" หายใจออก "จางคลาย"
หรือหายใจเข้า "ดับหาย" หายใจออก "ดับหาย"
หรือหายใจเข้า "ปล่อยวาง" หายใจออก "ปล่อยวาง"
ส่วนคำว่า "ดับหาย" ใครจะเปลี่ยนไปภาวนาว่า "ดับสนิท" ก็ได้

แต่ในหลักปฏิบัติที่สูงขึ้นให้ใช้คำว่า "เกิดอยู่" "ดับอยู่" แทนตลอดไป

เพราะเป็นมหาวาณานิยมปฏิบัติกันมากอย่างหนึ่ง
ทั้งได้ความหมายในการเจริญวิปัสสนาชัดเจน

ในการภาวนาหลักวิปัสสนาพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
ทั้ง ๔ คำที่กล่าวมาข้างต้นนี้
ถ้าภาวนาคำใดได้ผลดี เหมาะกับจริตนิสัยของตน
ก็ให้เอาคำนั้นเพียงคำเดียว แล้วจิตจะคลายลงไปเอง
ให้พิจารณาอย่างนั้นโดยสงบจิตไปที่ท้องก็ได้ ที่อกก็ได้ หรือที่จมูกก็ได้
แล้วจิตจะเกิดความสงบ รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นในที่สุด

วิธีการเจริญวิปัสสนา ๓ แบบนี้ หากผู้ใดเจริญเป็นทำได้ถูกต้อง
จิตจะเข้าสู่ความสงบ และคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างแน่นอน
ฉะนั้น ขอให้ผู้ปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาตามที่กล่าวมาแล้ว โดยใช้แบบใดแบบหนึ่ง
หรือทั้ง ๓ แบบ ตามความเหมาะสมของตน
จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่การปล่อยวางได้ในที่สุด
เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องตามหลักพระศาสนา

ผู้ใดได้เจริญเป็นประจำ แม้จะไม่ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์
แต่ความสุขความสงบ และความเจริญรุ่งเรืองจะมีขึ้นทั้งในปัจจุบันชาติ
และในสัมปรายภพอย่างแน่นอน
ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบัน โลกได้เจริญในด้านวิทยาศาสตร์และวิชาการไปมากเพียงไร
ก็ยังสนับสนุนพุทธธรรมมากขึ้นเพียงนั้น

เนื้อหาสาระทุกตอนในบทความนี้
หากผู้ใดอ่านจนจบโดยอ่านอย่างพิจารณาให้ถ่องแท้และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง
หรือนำไปแนะนำผู้อื่นได้ ก็เชื่อมั่นว่าจะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างคุ้มค่าแน่นอน
และชีวิตจะสงบสุขขึ้น เพราะเข้าสู่หลักการแบบบูรณาการ (Integration)
ในหลักธรรมของพระบรมศาสดาของเรา

เพราะพระธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
พระธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้
การได้รับความสุข ความเจริญรุ่งเรืองนั้น คือ
คุณค่าหรือผลานิสงส์แห่งการประพฤติธรรม



(ที่มา : เอกสารประกอบการสอบเข้าศึกษาต่อ หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา : "วิชาทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน". บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า ๙๔-๑๐๔.)

ที่มา : www.wimutti.net :: www.dhammadownload.com

<http://www.wimutti.net>
"จิตที่สงบออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่สงบออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ"
หลวงปู่ดูลย์ อตุโล



สมาชิก 6 คน ได้กล่าว "อนุโมทนา" กับคุณ wellrider ในข้อความที่เขียนด้านบน
👤 aisleberley (วันนี้), 👤 วมัดดี (วันนี้), 👤 bingping (วันนี้), 👤 jinny95 (วันนี้), 👤 k.kwan (วันนี้), 👤 pap42 (วันนี้)
[\[อนุมัติของการออนไลน์ \]](#)

4dh.com/Video
Relax and Watch a Video! 100% Free

Image by Google

วันนี้, 03:20 PM

#2

[jinny95](#)
สมาชิก

อนุโมทนา 🙏

http://buddhism.hum.ku.ac.th/book/heart_meditation.html



วันที่สมัคร: Oct 2007
สถานที่: แขวงตรงกลาง
ข้อความ: 3,067
Groans: 199
Groaned at 81 Times in 65 Posts
ได้ให้อนุโมทนา: 4,931
ได้รับอนุโมทนา 9,438 ครั้ง ใน
2,830 โพสต์
หลังการให้คะแนน: 375



สมาชิก 1 คน ได้กล่าว "อนุโมทนา" กับคุณ jinny95 ในข้อความที่เขียนด้านบน

👤 k.kwan (วันนี้)

[\[อนุมัติของการออนไลน์ \]](#)



วันนี้, 03:55 PM

#3

darkkasipa

สมาชิก

อนุโมทนา สาธุ..

เขามีสวน เลวบ้าง ข้างหัวเขา จงเลือกเอา ส่วนดี ที่เขามีสวน



วันที่สมัคร: Apr 2009
ข้อความ: 128
Groans: 0
Groaned at 0 Times in 0 Posts
ได้ให้อินทนาการ: 312
ได้รับอินทนาการ: 406 ครั้ง ใน 96 โทษ
หลังการให้คะแนน: 13

อ้างอิง

คอมเมนต์

Bookmarks

- Digg del.icio.us StumbleUpon Google

Tags

???๕๕๕๕๕, การเจริญวิปัสสนา, แบบ

« ความต่างแห่งมรรค 8 | [อันดับรายชื่อสมาชิก](#) »

ขณะนี้มีคนกำลังดูกระทู้นี้อยู่ : 3 คน (เป็นสมาชิก 1 คน และ บุคคลทั่วไป 2 คน)

[[แนะนำเรื่องเด่น](#)]

[ARNUTTA](#)

เฉพาะคนที่ เป็นสมาชิก ได้อ่านกระทู้นี้แล้ว ในช่วงเวลา 180 วัน จำนวน 32 คน (Set)

(View-All)

[aeann](#), [aisleberley](#), [ARNUTTA](#), [นิมิต](#), [พิพัฒน์](#), [วันตติ](#), [แสงสว่างกับความมืด](#), [ไทยธรรม](#), [bingping](#), [chaisit_123](#), [darkkasipa](#), [deedee55](#), [Deejang](#), [GoonS](#), [jinnv95](#), [kitpada](#), [Mr.Boy_jakkrit](#), [nannan54](#), [oomsin2515](#), [pap42](#), [papaan](#), [parasite_moll](#), [relax_but alertness](#), [Tboon](#), [thee48](#), [Yutthapong](#)

กฎการส่งข้อความ

You may not post new threads
You may not post replies
You may not post attachments
You may not edit your posts

- BB code is ใช้งานได้
- Smilies are ใช้งานได้
- [IMG] code is ใช้งานได้
- HTML code is ใช้งานได้
- Trackbacks are **งดใช้**
- Pingbacks are **งดใช้**
- Refbacks are **งดใช้**

[Forum Rules](#)

เวลาทั้งหมดอยู่ในเขตเวลา GMT +6 และเวลาในขณะนี้คือ 10:49 PM

.. รหัสจัด Standard

.. ไทย (Thai)



ติดต่อทีมงาน - PaLungJit - เอกสาร - ไปบนสุด

[พลังชีวิต](#) | [พระไตรปิฎก](#) | [เสียงธรรม](#) | [รูปภาพ](#) | [พจนานุกรม](#) | [วัดไทย](#) | [คลัง](#) | [สารบัญเว็บ](#) | [หลวงพ่อกาฬสิงดำ](#) | [อภิปัญญา](#) | [ฝึกสมาธิ](#)
[พุทธศาสนจากพระโอรส](#) | [สมาธิ](#) | [เขท](#) | [เว็บบอร์ด](#) | [พระเครื่อง](#) | [ดวง](#) | [ทำนายฝัน](#) | [Blog](#) | [ไทยKeyboard](#) | [Google](#) [แปลภาษา](#)
vkan bud budi kan myb vee bu9 b5k lo9 l5k s5k s09 dot

vBulletin Copyright © Jelsoft Enterprises Ltd Palungjit.com 1 April 2003 - 2009
Page generated in 6.50093 seconds with 15 queries

Search Engine Friendly URLs by [vBSEO](#) 3.3.0