

จำแนกสภาวะธรรม โดยสังเขป

ธรรม	นามธรรม			รูปธรรม	ธรรมารมณ	
ปรหมัตถธรรม ๔	จิต	เจตสิก			รูป	นิพพาน
ชั้น มี ๕	วินญาณชั้น	เวทนาชั้น	สัญญาชั้น	สังขารชั้น	รูปชั้น	ชั้นธัมมุตติ
สติปัฏฐาน ๔	จิต	เวทนา	ธรรม		กาย	
ธาตุ ๔					ดิน น้ำ ลม ไฟ	
อายตนะ ๖	ใจ	ใจ	ใจ	ใจ	ตา หู จมูก ลิ้น กาย	ใจ
	<p>มี ๘๙ ดวงหรือจำแนกโดยพิสดาร ได้ ๑๒๑ ดวง ในบรรดาจิต ๘๙ ดวง ยังทรงจำแนกออกเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> • จิตที่เป็นกุศล มี ๒๑ ดวง • จิตที่เป็นอกุศล มี ๑๒ ดวง • จิตที่เป็นกลางๆ คือ ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่อกุศล มี ๕๖ ดวง <p>หรืออีกนัยหนึ่งทรงจำแนกออกเป็น</p> <ul style="list-style-type: none"> • โลกียจิต จิตที่เป็นโลกียะ มี ๘๑ ดวง • โลกุตตรจิต จิตที่เป็นโลกุตตระ มี ๘ ดวง 	<p>เวทนามี ๕ คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ความรู้สึกสบายกาย • ความรู้สึกไม่สบายกาย • ความรู้สึกสบายใจ • ความรู้สึกไม่สบายใจ • ความรู้สึกเฉยๆ 	<p>ความจำได้ หมายรู้</p>	<p>ความติด เร็งราว ความปรุงแต่ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • กาย หรือรูป เป็นที่ประชุมกันของรูปที่เป็นใหญ่ คือ มหาภูตรูป ๔ ซึ่งได้แก่ ปฐวี อาโป เตโช วาโย • หากว่าโดยความเป็นธาตุ ๔ ก็กล่าวได้ว่า ปฐวีคือธาตุดิน อาโป คือธาตุน้ำ เตโช คือธาตุไฟ วาโย คือธาตุลม • รูป หรือกาย จึงเป็นที่ประชุมกันของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ 	<p>สภาวะที่สงบจากรูปนามชั้น ๕</p>



จำแนกสภาวะธรรม โดยสังเขป และการนำมาใช้กับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น

ธรรม	นามธรรม			รูปธรรม	ธรรมารมณ	
ปรหมัตถธรรม ๔	จิต	เจตสิก			รูป	นิพพาน
ชั้น มี ๕	วินญาณชั้น	เวทนาชั้น	สัญญาชั้น	สังขารชั้น	รูปชั้น	ชั้นวิมุตติ
สติปัฏฐาน ๔	จิต	เวทนา	ธรรม		กาย	
ธาตุ ๔					ดิน น้ำ ลม ไฟ	
อายตนะ ๖	ใจ	ใจ	ใจ	ใจ	ตา หู จมูก ลิ้น กาย	ใจ
	<ul style="list-style-type: none"> ให้สังเกตุการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของจิตที่เป็น กุศล จิตที่เป็นกุศลที่ควรระลึก เช่น จิตที่ประกอบด้วยสติ ศรัทธา ความเพียร เมตตา กรุณา มุทิตา ความละเอียดอ่อนบาร (หิริ) ความเกรงกลัวต่อการทำทุจริต (โอตตปปะ) ความไม่อาฆาตมาดร้าย ไม่ติดใจในกามคุณอารมณ์ เป็นต้น ให้สังเกตุการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของจิตที่เป็น อกุศล 	<p>ให้สังเกตุความรู้สึก ๕ ประการข้างล่างนี้ ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป</p> <ul style="list-style-type: none"> • ความรู้สึกสบายกาย • ความรู้สึกไม่สบายกาย • ความรู้สึกสบายใจ • ความรู้สึกไม่สบายใจ • ความรู้สึกเฉยๆ <p><u>ตัวอย่างการพิจารณาเวทนา และการพิจารณาจิต</u></p> <p>เมื่อสติระลึกความรู้สึกทั้ง ๕ ข้างต้น เรียกว่ารู้เวทนา</p>	<p>การปฏิบัติที่ระลึกสภาพที่จำได้</p> <p>การระลึกสภาพที่จำได้นั้น เพียงแค่ระลึกโดยไม่ต้องเรียกชื่ออยู่ในใจว่านี่เป็นอะไร นี่เป็นอะไร เป็นต้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ให้สังเกตุความปรุงแต่งในใจ • ความปรุงแต่งเป็นความคิด เป็นเรื่องราวที่จิตปรุงแต่งขึ้น <p>ให้สังเกตุความแตกต่างกัน ระหว่างจิต กับสังขาร</p> <p>ความคิดเป็นสังขาร เป็นเรื่องราว เป็นความปรุงแต่ง แต่ความคิดมิใช่จิต และจิตมิใช่ความคิด</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติในการดูกาย หรือดูรูป ก็พิจารณาว่า กาย เป็นเพียงที่ประชุมของดิน น้ำ ลม ไฟ • และสังเกตุ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ดิ่ง ที่กระทบกาย ทั้งภายในกาย และภายนอกกาย • เมื่อธาตุไฟมีน้อย กายก็เย็น • เมื่อธาตุไฟมีมาก กายก็ร้อน • เมื่อธาตุลมมีมาก เหมือนลูกโป่งที่ 	<p>สภาวะที่สงบจากรูปนามชั้น ๕</p>



จำแนกสภาวะธรรม โดยสังเขป และการนำมาใช้กับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น(ต่อ)

สภาวะธรรม	นามธรรม			รูปธรรม	ธรรมารมณ์	
ปรหมัตถธรรม ๔	จิต	เจตสิก			รูป	นิพพาน
ชั้น มี ๕	วินญาณชั้น	เวทนาชั้น	สัญญาชั้น	สังขารชั้น	รูปชั้น	ชั้นวิมุตติ
สติปัฏฐาน ๔	จิต	เวทนา	ธรรม		กาย	
ธาตุ ๔					ดิน น้ำ ลม ไฟ	
อายตนะ ๖	ใจ	ใจ	ใจ	ใจ	ตา หู จมูก ลิ้น กาย	ใจ
	<ul style="list-style-type: none"> จิตที่เป็นอกุศลที่ควรระลึกรู้ เช่น จิตที่ประกอบไปด้วย ความอยากได้ ความโกรธ ความเห็นผิด ความรำคาญใจ ความเศร้าโศก เสียใจ ความท้อถอย ท้อแท้ความหงุดหงิด ความง่วงเหงา หาวนอนเซื่องซึม ความลึกลับสงสัย ความเยอหยิ่งถือตัว ความหวงแหนทรัพย์สินสมบัติหรือ คุณความดีของตน ความติดใจในรูป 	<p>รู้เวทนา และรู้จิต ก็เป็นสภาพที่ต่างกัน คือ เช่น พ่อแม่เป็นห่วงลูกที่กลับบ้านดึก ก็คิดกังวลสงสัยไปต่างๆนาๆ ว่าลูกไปไหน กับใคร เมื่อไรจะกลับบ้าน</p> <p>ความรู้สึกไม่สบายใจนั้น เป็นเวทนา ถ้าสติระลึกรู้ความรู้สึกไม่สบายใจ เรียกว่ารู้เวทนา</p> <p>ส่วนจิตที่ประกอบไปด้วยความสงสัย เป็นวิญญาณ เป็นจิต ถ้าสติระลึกรู้สภาพที่สงสัย เรียกว่ารู้จิต เป็นต้น</p>		<p>ถ้าจะเปรียบเทียบกับตัวอย่างเรื่องจิต และเวทนาในช่องด้านซ้ายที่กล่าวมาแล้ว จะเป็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • ถ้าสติระลึกรู้ความรู้สึกไม่สบายใจ เรียกว่ารู้เวทนา • ถ้า สติระลึกรู้สภาพที่สงสัย เรียกว่ารู้จิต • แต่ถ้าจิตคิดกังวลเป็นเรื่อง เป็นเรื่องราวว่า ลูกไปไหนกับ 	<p>สลับลมจนเต็ม กายก็เคร่งตึง</p> <ul style="list-style-type: none"> • เมื่อธาตุลมหมุนเวียนได้ดี กายก็หย่อน ไม่เคร่งตึงหรือเมื่อเหยียดแขนขาออกไปก็ตึง เมื่องอเข้ามาก็หย่อน เป็นต้น • ส่วนธาตุดินนั้น ถ้าส่วนใดมีธาตุดินมากก็แข็ง ถ้าส่วนใดมีธาตุดินน้อยก็จะอ่อน • ส่วนการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้น 	สภาวะที่สงบจากรูปนามชั้น ๕



จำแนกสภาวะธรรม โดยสังเขป และการนำมาใช้กับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ต่อ)

สภาวะธรรม	นามธรรม			รูปธรรม	ธรรมารมณ์	
ปรหมัตถธรรม ๔	จิต	เจตสิก			รูป	นิพพาน
ชั้น มี ๕	วิญญาณชั้น	เวทนาชั้น	สัญญาชั้น	สังขารชั้น	รูปชั้น	ชั้นวิมุตติ
สติปัฏฐาน ๔	จิต	เวทนา	ธรรม		กาย	
ธาตุ ๔					ดิน น้ำ ลม ไฟ	-
อายตนะ ๖	ใจ	ใจ	ใจ	ใจ	ตา หู จมูก ลิ้น กาย	ใจ
	รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความไม่เกรงกลัว ไม่ ละอายต่อบาป ความ ฟุ้งซ่าน ความไม่พอใจใน สมบัติหรือความดีของผู้ อื่น ความรำคาญใจใน ทุจริตที่ได้ทำไปแล้ว และ ในสุจริตที่ยังไม่ได้ทำ เป็นต้น	รู้เวทนาหรือรู้จิต รวมเรียกได้ว่ารู้ นามธรรม		ใครปลอดภัยดี หรือไม่นั่นเรียก ว่าเป็นความ ปรุงแต่ง เป็น สังขาร	ในหมวดกาย พระองค์ทรงสอนว่า ให้พิจารณากาย โดยมีสติระลึก อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถ ย่อยเช่น คู้ เขยียด เคลื่อนไหวไปข้าง หน้า ถอยไปข้าง หลัง เป็นต้น ตลอด จน การดูลมหายใจ ก็เป็นการดูกาย เพราะลมหายใจจัด เป็นรูป เรียกว่า อากาศธาตุ เป็นต้น	



ข้อคิดเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑. ว่าด้วยการดูเวทนา สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจไว้เป็นเบื้องต้นคือ เวทนาเป็นเจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตทุกดวง ดังนั้น ประโยคที่ผู้ปฏิบัติบางท่านกล่าวว่า ได้ปฏิบัติไปจนไม่มีเวทนาแล้วนั้น เป็นคำพูดที่คลาดเคลื่อนไม่ตรงสภาวะ มีแต่คนตายเท่านั้นที่ไม่มีเวทนา แต่ที่ผู้ปฏิบัติบางท่านคิดว่าไม่มีเวทนา เพราะขาดความเข้าใจเนื่องจากมิได้ศึกษาว่าเวทนามี ๕ เมื่อมิได้ศึกษาก็เหมือนคนเดินทางไปยังที่ไม่เคยไปไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จัก แล้วทักท้วงว่าถึงที่นั่นแล้ว ถ้าไม่ทราบมาก่อนว่าที่ที่จะไปนั้นมีสภาพเช่นไร เมื่อไปถึงแล้วจะทราบได้อย่างไรว่าถึงที่นั่นแน่แล้ว หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อนัดพบกับคนที่ยังไม่ยังไม่เคยเห็นกันมาก่อน ถ้าไม่ถามลักษณะกันไว้ จะหากันพบหรือ เวทนามี ๕ เช่นกัน เวทนามี ๕ เมื่อ เมื่อผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้สึกทุกข์ ไม่มีสุข ก็คิดว่าไม่มีเวทนา โดยมีได้สังเกตความเฉยๆที่กำลังเกิดขึ้นและดับไป ความรู้สึกเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุขก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง ต้องมีสติระลึกด้วย

๒. ว่าด้วยเรื่องสัญญา เช่นเดียวกับกับเวทนา สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจไว้เป็นเบื้องต้นคือ สัญญาเป็นเจตสิกที่เข้าประกอบกับจิตทุกดวงเช่นเดียวกับเวทนา แล้วก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติหลายท่านกล่าวกับข้าพเจ้าด้วยความยินดีว่า ปฏิบัติจนไม่มีสัญญาแล้ว อันนี้น่าหวาดเสียวมาก เพราะถ้าไม่มีสัญญา ก็เกรงว่าท่านนั้นจะกลับบ้านไม่ถูก ฟังภาษาใดๆก็ไม่เข้าใจ จำบิดามารดา ภรรยา ไม่ได้ จะหยิบจับสิ่งใดก็ไม่ถูก จะขับรถ หรือเดินข้ามถนนดูสัญญาณไฟจราจร ถ้าไม่มีสัญญาว่าสีใดให้หยุด สีใดให้ไปได้ ก็คงจะอันตรายมาก แม้แต่เดินไปห้องน้ำ ก็ต้องใช้สัญญา คนไม่มีสัญญาก็คือคนความจำเสื่อม

นี่แหละ หากมิได้ศึกษา ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟังเป็นพื้นฐานความเข้าใจไว้อ่อนแล้วก็จะวิปัสสนิก นึกหาสภาวะว่ามีหรือไม่มี ทั้งๆ ที่สภาวะนั้นมียู่ตลอดเวลา แต่มองไม่เป็น ที่จริงแค่ตื่นขึ้นมาที่มีความคิดความรู้สึกเกิดขึ้น สัญญาก็เกิดขึ้นแล้ว ยังไม่ต้องลืมตาเสียด้วยซ้ำ



๓. ว่าด้วยเรื่องสังขาร ข้อควรระวังในการปฏิบัติคือ สังขารเป็นความปรุงแต่ง เป็นเรื่องราวต่างๆที่เราคิด เราพุ่งชานไปในเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และ ในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งวัน บ่อยครั้งถึงกับนอนไม่หลับ ก็เพราะคิด คิด คิด คิดจนไปถึงเรื่องอะไรก็จำไม่ได้เพราะคิดต่อไปได้เรื่อยๆ นี่แหละเป็นความปรุงแต่ง เป็นสังขาร

ข้อควรระวังระหว่างจิตกับความคิดความปรุงแต่ง จิตไม่ใช่ความคิด และความคิดไม่ใช่จิต ความคิดความปรุงแต่งก็ยังมีโมกภาพได้ด้วย คิดไปเห็นภาพไปด้วยก็ได้ แม้หลับตาคิดถึงบ้านก็เห็นภาพบ้าน เป็นต้น อย่างนี้ยิ่งชัดเจนว่าความคิดไม่ใช่จิต เพราะจิตไม่มีลักษณะไม่มีรูปร่าง จิตเป็นเพียงสภาพรู้

เรื่องนี้ข้าพเจ้าจำได้ว่า พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี (พระครูเกษมธรรมทัต) พระวิปัสสนาจารย์ที่สอนกรรมฐานให้แก่ข้าพเจ้า กล่าวสอนย้าอยู่เสมอ ข้าพเจ้าก็ผิดพลาดมาแล้วและเห็นว่าเป็นเรื่องสำหรับผู้ปฏิบัติผิดพลาดได้ง่าย จึงนำมาเขียนไว้ที่นี่

อนาลया

<http://www.analaya.com>

๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒

