



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจฉากร อาจิตปุญโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อพระนิพพาน 1/2

### เหตุผลที่ต้องเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

-วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งความเห็นแจ้ง คือ อุบายทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงต่างๆ ว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง และไม่ควรมียึดติดยึดมั่น...โดยใช้การพิจารณาเป็นหลัก ด้วยสมาธิมาน 1 (ฌานจะสูงกว่านี้ก็ได้)...วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น คนส่วนใหญ่คิดถึงวิปัสสนาญาณ 9 เท่านั้น และคิดว่าเป็นเรื่องยากสำหรับคนทั่วไปที่ไม่ใช่พระ...แต่ความเป็นจริงแล้ววิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงต่างๆ โดยจะพิจารณาหัวข้อธรรมใด ธรรมหนึ่งก็ได้ ไม่ต้องเริ่มพิจารณาวิปัสสนาญาณ 9 ก่อนก็ได้ เช่น พิจารณาเรื่องร่างกาย, พิจารณาสติปัญญา, พิจารณาเรื่องศีล, พิจารณาเรื่องเมตตา, พิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง, พิจารณาเรื่องอุเบกขา, พิจารณาเรื่องอาหาร, พิจารณาเรื่องธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ), พิจารณาวิปัสสนาญาณ 9 เป็นต้น...เมื่อพิจารณาหัวข้อธรรมที่เราถนัดแล้ว มันจะไปตกที่วิปัสสนาญาณถึงขั้นที่ 8...จนเกิดกฎไตรลักษณ์ คือ ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (ไม่อยู่ในอำนาจของตน) จึงทำให้วิปัสสนาญาณตัวที่ 9 เกิดขึ้นเองอัตโนมัติ...จนบรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

-วิปัสสนาญาณ 9 คือ ความรู้หรือปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง มี 9 ชั้น

1. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาตามเห็นว่าทุกสิ่งมีเกิดและดับ
2. กังคานุปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาตามเห็นว่าทุกสิ่งต้องดับหมดไม่เหลือ
3. ภยตูปัฏฐานญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาตามเห็นว่าสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
4. อาทีนวานุปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาตามเห็นว่าทุกสิ่งทั้งปวงมีโทษ เป็นที่พึงไม่ได้
5. นิพพิทานุปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาเกิดเห็นความเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งปวง
6. มุจจิตุกัมมตญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาเกิดการหยั่งรู้ อันใคร่จะพ้นไปเสียจากสิ่งทั้งปวง
7. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาเกิดพิจารณาทบทวนเพื่อจะหาทางพ้นทุกข์
8. สังขารุเบกขาญาณ หมายถึง ความรู้หรือปัญญาเห็นว่าต้องหนีโดยการนิพพาน จึงวางเฉยต่อสังขารที่ยังมีชีวิตรอยู่และกับสิ่งที่มากระทบทั้งหมด คือ หมดความยึดติดกับสิ่งทั้งปวง เพราะทุกสิ่งไม่เที่ยง
9. สัจจานุโลมิกญาณ หมายถึง เมื่อวางเฉยกับทุกสิ่งแล้ว จึงเกิดปัญญาที่จะมุ่งตรงต่อนิพพานเท่านั้น โดยไม่พะวงกังวลกับสิ่งใด จนหยั่งรู้หรือริยัสัจ ว่าสิ่งใดเป็นทุกข์, เป็นเหตุของทุกข์, วิธีดับทุกข์นั้นๆ, และการดับทุกข์ทั้งปวง...จึงเกิดโคตรภูญาณ (ปัญญาในขั้นมรรค กำลังจะเป็นผล) คั่นเพียงคู่เดียว

...จนนิพพานในที่สุด



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจฉากร อาจิตปัญโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

## การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อพระนิพพาน 2/2

### วิธีเริ่มพิจารณาวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- 1.เลือกหัวข้อธรรมที่เราชอบ ธรรมใดธรรมหนึ่ง หรือหลายหัวข้อธรรมก็ได้ มาเป็นตัวตั้ง เพื่อไว้ใช้พิจารณาวิปัสสนา เช่น ความไม่เที่ยง, ความเมตตา, อุเบกขา, สติปัญญา เป็นต้น...หรือถ้าให้ง่ายก็พิจารณาตรงเลยก็ได้ คือ พิจารณาวิปัสสนาญาณ 9
- 2.หมั่นถือศีล 5 ขึ้นไป (อย่าขาดโดยเจตนา)
- 3.ทำสมาธิโดยการนั่งหลับตาก็ได้ หรือลืมตาก็ได้ ตามถนัด ในเวลาส่วนตัวก็ได้ ในเวลาว่างช่วงไหนก็ได้  
1 นาทีก็ได้ หลายนาทีก็ได้ตามความสบายของจิตใจในระหว่างการพิจารณา...เพราะคำว่าสมาธินั้นหมายถึง ความตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีจิตวอกแวกไปในเรื่องอื่น ใช้อิริยาบถ(ท่าทาง)ไหนก็ได้
- 4.เริ่มพิจารณาตามวิปัสสนาญาณ 9 ทั้ง 9 ชั้น...ทำทบทวนไปมา แบบสบายๆ ไม่ต้องเคร่งเครียด เช่น
  - 1.ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ร่างกาย, ความสุขความทุกข์ มีเกิดขึ้นและดับไป จริงหรือไม่
  - 2.ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ร่างกาย, ความสุขความทุกข์ ต้องดับหมดไม่เหลือ จริงหรือไม่
  - 3.ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ร่างกาย, ความสุขความทุกข์ เป็นของน่ากลัว มีอันตรายแก่ตน จริงหรือไม่
  - 4.ทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ร่างกาย, ความสุขความทุกข์ มีโทษ เป็นที่พึงไม่ได้ จริงหรือไม่
  - 5.เมื่อพิจารณาตาม 4 ชั้นต้นแล้ว เกิดความเบื่อหน่ายในทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ร่างกาย หรือไม่
  - 6.ถ้าเกิดความเบื่อหน่ายในทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว...อยากพ้นทุกข์ หรือพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่างหรือไม่
  - 7.ถ้าอยากพ้นทุกข์ หรือพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว...เริ่มหาหนทางพ้นทุกข์แล้ว หรือไม่
  - 8.ถ้าหาหนทางพ้นทุกข์แล้ว จนรู้ว่าต้องนิพพานชาตินี้...เริ่มวางเฉยต่อสังขารที่ยังมีชีวิตรอยู่ และกับสิ่งที่มากระทบทั้งหมด คือ หมดความยึดติดกับสิ่งทั้งปวง เพราะทุกสิ่งไม่เที่ยงแล้ว หรือไม่
  - 9.ถ้าวางเฉยกับทุกสิ่งแล้ว...จิตมุ่งตรงต่อนิพพานเท่านั้น โดยไม่พะวงกังวลกับสิ่งใด จนหยั่งรู้อริยสัจ ว่าสิ่งใดเป็นทุกข์, เป็นเหตุของทุกข์, วิธีดับทุกข์นั้นๆ, และการดับทุกข์ทั้งปวงแล้ว หรือไม่

\*\*\*ถ้าเกิดอาการหรือความรู้สึกดังที่กล่าวมาแล้ว 9 ชั้น จริงๆจากใจ ก็จะบรรลุพระอรหันต์ หรือนิพพานได้ในที่สุด\*\*\*
- 5.หมั่นพิจารณาเข้าไปมาทุกวัน แต่มิใช่ให้ท่องจำ คือให้พิจารณาจากตัวเองบ้าง สิ่งของหรือคนรอบข้างบ้าง เหตุการณ์หรือข่าวสารต่างๆบ้าง...เมื่อพิจารณาทุกวันแล้ว มันจะติดเป็นอัตโนมัติ คือครั้งต่อไป เจอเหตุการณ์อะไร หรือเจอสิ่งใด จิตมันจะพิจารณาขึ้นมาเอง จนเกิดจากจิตใต้สำนึกจริงๆ ถึงจะเรียกได้ว่าอยู่ขั้นไหนแล้ว หรือได้บรรลุแล้ว(แต่ถ้าบรรลุแล้วมันจะมี ตัวรู้ที่ทำให้เรารู้ว่าบรรลุแล้ว)...จบ