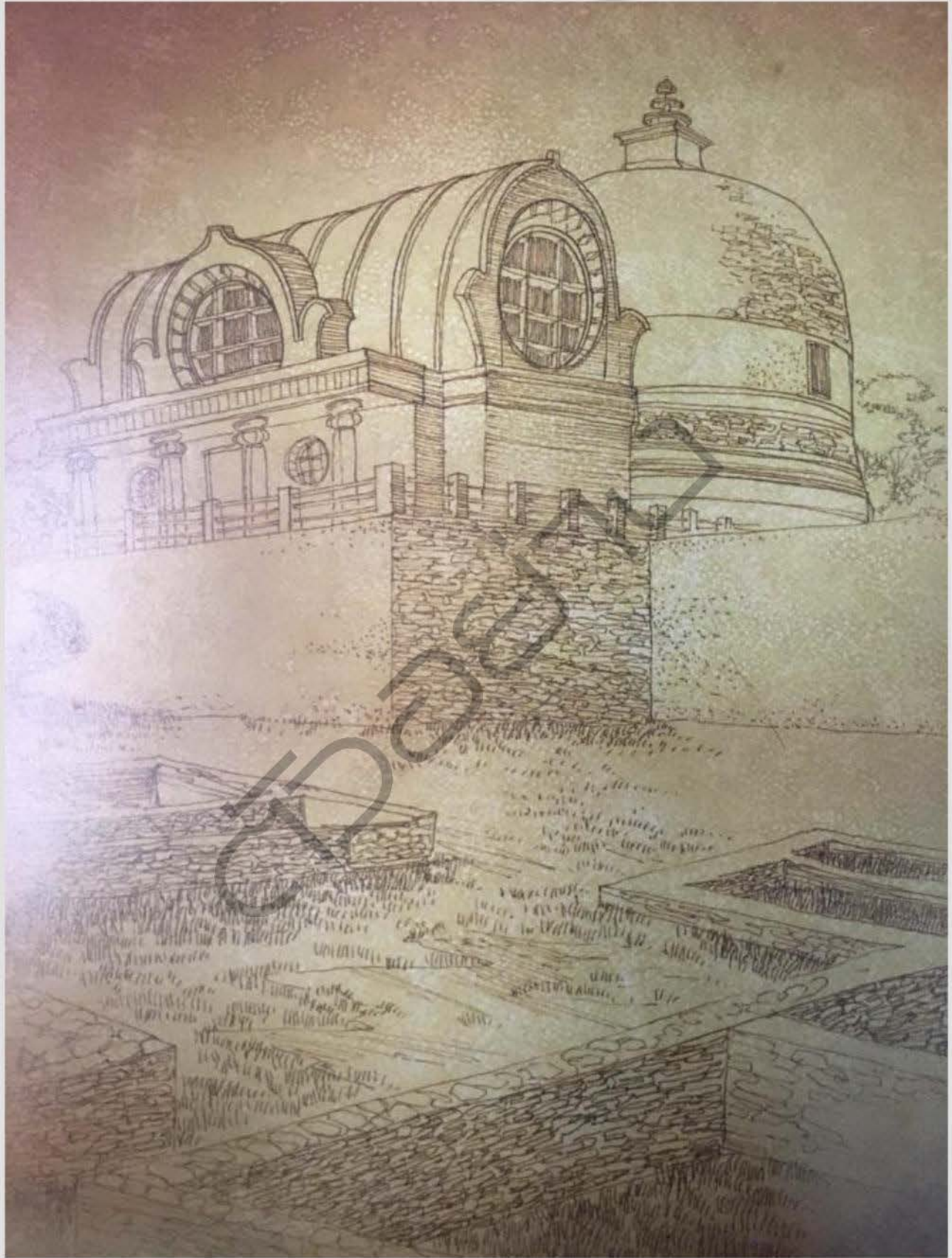


# วิปัสสนาญาณ



การจะก้าวเข้าสู่ประตูพระนิพพาน ก่อนอื่นจิตต้องมี  
“วิปัสสนาญาณ” เสียก่อน วิธีการอยู่ในเล่มนี้แล้ว

สมชาย เชิดกลาง ผู้เขียน/เรียบเรียง

## คำนำ

ในหนังสือ เรื่อง “วิปัสสนาญาณ” นั้น ก็เกิดสืบเนื่องมาจากที่ผมได้อยากที่จะเผยแพร่องค์ความรู้ในการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในส่วนของ “วิชาวิปัสสนากรรมฐาน” ให้คุณผู้อ่านที่เป็นชาวพุทธทุกท่านได้รู้จักเข้าใจถูก ในหลักวิชาที่ถือว่าเป็นวิชาที่สุดยอดที่สุดในโลก เป็นวิชาที่สูงส่งที่สุดในโลกอีกเช่นกัน

ถ้าคุณผู้อ่านเป็นชาวพุทธแท้ ๆ ก็ย่อมเห็นด้วยกันกับผม ในประเด็นที่ว่า มีเพียงวิชาเดียวในโลกนี้ที่ผู้เรียนจนสำเร็จเสร็จสิ้นแล้ว จะไม่มีวัน “ตาย” เป็น “อัมมะตะ” ตลอดกาล วิชา “วิปัสสนากรรมฐาน” นั้นเอง เพราะที่ว่าเรียนจบแล้วไม่ตาย เป็นอัมมะตะ ก็เพราะว่า จบแล้วก็จะเข้าไปสู่ประตูที่มีชื่อว่า “พระนิพพาน” นั้นเอง

เหตุก็เนื่องจากรว่า เมื่อใครก็ตาม ได้ย่างก้าวเข้าไปอยู่ในพระนิพพานแล้ว บุคคลผู้นั้นก็ย่อมไม่มีวันตาย มีเพียงแต่วันเดียวก็คือ วันแห่ง “อัมมตธรรม” นั้นเอง

แต่ไม่ใช่ ๑ ใคร ๑ ที่จะอยู่ดี ๑ ก็เข้าไปในพระนิพพานกันได้ง่าย ๑ ถ้าอย่างนั้นประชากรทั่วทั้งโลก 7,000 ล้านคน ก็คงเข้าไปในพระนิพพานกันหมดแล้วนะสิ คงไม่่ง่ายอย่างนั้นแน่ ๑

เพราะคนที่จะเข้าไปในพระนิพพานได้นั้น จะต้องมียองศ์ประกอบ 3 ประการเสียก่อน ก็คือ

1. มีความรู้ในวิชาวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง
2. มีวิปัสสนาญาณจิต 16 ดวง
3. มีโลกุตระจิตเกิดขึ้น 1 ดวง

เมื่อยองศ์ประกอบทั้ง 3 ประการครบยองศ์ประชุมพระนิพพานก็มาปรากฏให้เห็น แต่ก็อย่างที่ผมได้บอกไปแล้วว่า ไม่ใช่เรื่องง่าย ๑ ที่จะเข้าพระนิพพานได้ ถ้าไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ชื่อว่า

### **“การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”**

รวมถึงแนวทาง วิธีการในการกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ ท่านั่ง การเตรียมความพร้อม การรอบรู้ในหัวใจสำคัญของวิปัสสนาว่า คืออะไร

บางคนเข้าใจผิดถึงขั้นว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือ กำหนด “ลมหายใจเข้า-ออก” นั่นก็ถือว่า คุณไม่รู้เรื่องกรรมฐานเลยแม้แต่น้อย

เพราะหัวใจของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็คือ ต้องมีนาม – รูป เป็นอารมณ์เท่านั้นต่างหากละ ไม่ใช่ลมหายใจเข้าพุท ออกโธ ตามที่เราเคยเข้าใจกันมา

แล้วส่วนอะไรเป็น “นาม” และอะไรเป็นรูป แล้วเกี่ยวข้องกับอะไรกับ “วิปัสสนาญาณจิต” รวมถึงความก้าวหน้าของขั้นตอนการปฏิบัติ ในหนังสือเล่มนี้มีคำตอบให้หมดแล้ว ตามที่ผมได้อธิบายไว้ในหน้าปกหนังสือไว้แล้วว่า

**“การจะก้าวเข้าสู่ประตูพระนิพพาน ก่อนอื่นจิตต้องมีวิปัสสนาญาณเสียก่อน วิธีการอยู่ในเล่มนี้แล้ว”**

ขอขอบพระคุณครับ  
สมชาย เชิดกลาง  
ผู้เขียนและเรียบเรียง

# สารบัญ

1	ปฐมบท	8
2	วิปัสสนากรรมฐานวิชา	12
3	ข้อแตกต่างระหว่างวิชาสมาธิกรรมฐานกับวิชาวิปัสสนากรรมฐาน	15
4	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	28
5	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	43
6	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	47
7	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	52
8	วิปัสสนาญาณ 16 ขั้นตอน	60
9	ความก้าวหน้าขั้นสูงขึ้นไปอีก	106
10	ความหลุดพ้นโดยองค์ฌานสมาธิ	116
11	ปัจฉิมบท	129
12	อ้างอิง	145
13	แนะนำ	146

## ปฐมบท

ในส่วนของปฐมบทนี้ ผมจะขอกล่าวถึงประเด็นเรื่องของการทำวิปัสสนากรรมฐานในส่วนที่เป็นเนื้อหา และรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติ เพื่อเป็นการปูพื้นฐานความรู้กันเสียก่อน เพื่อจะได้เป็นการทำความเข้าใจในเบื้องต้น เกี่ยวกับการปฏิบัติที่เป็นการลงมือทำกันจริง ๆ

เพราะถ้าพูดถึงเรื่องการเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันแล้ว หลายคน “งง” คืออะไรอะ รู้จักแต่ “สมาธิ” แล้ววิปัสสนาเป็นแบบไหน สำคัญมากแค่ไหน ทำไมต้องเรียนต้องศึกษา รู้แล้วยังไงต่อ รู้สมาธิกรรมฐานก็น่าจะพอแล้วทำไมต้องรู้วิปัสสนาด้วย ทั้งหมดนี้เป็นคำถามที่คนปกติทั่วๆ ไปเขาชอบถามกัน ถ้าผมจะเปรียบเทียบก็เหมือนคนถูก “ล็อตตารีรางวัลที่ 1” นั้นแหละ ถือว่าตัวเองมีเงินแล้วรวยแล้ว ไม่ต้องทำงานก็ได้ ไม่ต้องไปทำธุรกิจส่วนตัวก็ได้ ไม่ต้องไปเรียนหนังสือศึกษาหาความรู้ เพื่อให้ทันต่อยุคสมัยก็ได้ คือไม่ต้องดิ้นรนขวบขวายอะไรอีกแล้ว ก็เพราะ

เข้าใจไปเองว่า ตัวเองมีเงินแล้ว จบแล้ว และเงินที่ถูกล็อตตารีนี้ จะเอาไปกินใช้จนแก่ตายเลย

มันไม่ใช่แล้ว เงินที่คุณได้มา มันแค่ฉาบฉวย ไม่มั่นคงถาวร เดี่ยวก็หมด ไม่เกิน 5 ปี 10 ปี ก็หมดแล้ว เงินที่ถูกหวยรวยเบอร์ เงินที่เกิดจากการขายที่ดินที่เป็นทรัพย์สินสมบัติที่เป็นมรดกที่พ่อแม่แบ่งให้ ยังไงก็ไม่พอ หมดแน่ ๆ แต่เงินที่เกิดจากการทำงาน ทำธุรกิจกิจการส่วนตัว ไม่มีวันหมด มีแต่เพิ่มพูนไปเรื่อย ๆ มากยิ่งขึ้นไปอีก ก็เหมือนกันกับการปฏิบัติธรรมนั่นเอง ถ้าจะเปรียบก็เหมือน สมาธิกรรมฐาน เป็นเงินที่ฉาบฉวย ถูกรางวัลล็อตตารี ขายทรัพย์สินที่เป็นมรดก เอาเงินมากินมาใช้

ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเงินที่เกิดจากการที่เราลงมือทำงานประกอบกิจการธุรกิจร้านค้า ร้านขายจำหน่ายสินค้า และบริการที่ดีให้กับลูกค้าของเรา ยังไงเงินก็ไม่หมด

ยังงี้ วิปัสสนากรรมฐานก็เป็นสิ่งที่สำคัญกว่าจำเป็นกว่า มั่นคงกว่า ยั่งยืนถาวรกว่า เพราะจะนำพาผู้ที่

ปฏิบัติไปสู่สภาวะที่ไร้ทุกข์ เป็นสุขที่เป็นความจริง  
ความสุขที่ยั่งยืนมั่นคงถาวร

เพราะทุกวันนี้ ชีวิตมนุษย์อย่างพวกเราไม่เคยเจอ  
ความสุขที่ยั่งยืนเลย เจอแต่ความสุขที่ฉาบฉวย สุขแค่แป๊บ  
เดียว เดี่ยวก็กลับมาสู่ความทุกข์อีกแล้ว จริง ๆ แล้ว ผมมี  
ความ “ลับจะบอก” คือยังจำคุณผู้อ่าน “ความสุขอะนะ มันไม่  
มีอยู่จริง ๆ หรอกในโลกใบนี้อะ แต่ที่เราสุขกันอยู่ทุกวันนี้  
อะนะ ก็เพราะความทุกข์มันลดลง”

แต่พอความทุกข์มันกลับมา ความสุขก็จะหายไป  
เหลือไว้แต่ความทุกข์ เพราะสิ่งที่เป็น “อัมมตะ” มั่นคง  
ยั่งยืน ก็คือ ความทุกข์ แต่คุณผู้อ่านอาจจะไม่เชื่อผม คุณ  
ผู้อ่านจะต้องพิสูจน์โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น  
ถึงจะรู้จริง แล้วเห็นด้วยกับผม

แต่ถ้าทำสมาธิกรรมฐานก็ไม่มีทางได้รู้ว่า ความทุกข์  
มีอยู่จริง ๆ แล้วความสุขเป็นของปลอม เพราะสมาธิจะ  
ปกปิดความทุกข์ แต่วิปัสสนา จะเปิดเผยความทุกข์ให้เห็น  
ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งที่สุด



ผมจึงเปรียบสมาธิกรรมฐานเหมือนคนถูกหอย ยังไง  
ก็ไม่มีทางรวย ยังไงก็ไม่มีทางเข้าถึงประตูสู่พระนิพพาน  
ถ้าไม่เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อ ยอดไปอีก

วิชาวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นของจริง ของแท้  
แน่นอน นำให้เกิดปัญญาเจตสิกได้จริง ๆ ทำให้เห็นความ  
ทุกข์ในการได้เกิดเป็นมนุษย์ได้จริง ๆ ทำให้ปุถุชนคนกิน  
ข้าวแกงอย่างพวกเราได้พบกับความเป็นอริยะบุคคลที่มี  
พระนิพพานเป็นอารมณ์ได้อย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้น ขอให้คุณผู้อ่านจงตั้งใจอ่านหนังสือ  
เรื่อง “วิปัสสนาญาณ” ให้เต็มที่ เพื่อประโยชน์สุขต่อตัวของ  
คุณผู้อ่านเอง แล้วนำความรู้ไปลงมือปฏิบัติกรรมฐานอย่าง  
จริงจัง พระนิพพานก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

**ขอขอบพระคุณมากครับ สมชาย เชิดกลาง ผู้เขียน/เรียบเรียง**

# วิปัสสนากรรมฐานวิชา

ในบทนี้ เป็นส่วนของ “วิปัสสนากรรมฐานวิชา” ก็คือ เป็นวิชาที่ว่าด้วยเรื่องการทำวิปัสสนานั้นเอง จริง ๆ แล้ว วิปัสสนากรรมฐาน ก็คือการทำสมาธิชนิดหนึ่งนี่แหละ แต่ เป็นสมาธิที่มีความพิเศษมากกว่าสมาธิชนิดอื่น ๆ ใน 40 วิธีที่คุณผู้อ่านได้อ่านกันมาในก่อนหน้าแล้ว ก็มีความ แตกต่างกันมากโดยชัดเจน ส่วนวิธีการก็แตกต่างกัน ขั้นตอนก็ต่างกัน ผลของการปฏิบัติก็ต่างกัน มีเหมือนกัน อย่างเดียวคือ เป็นกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ส่วนการได้บุญกุศลก็ต่างกันอีก

ตัวของวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีผู้ที่สนใจและปฏิบัติ น้อยมาก ส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมีใครรู้จักด้วยซ้ำไป ไม่เหมือน สมาธิกรรมฐานที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก และมีความ แพร่หลายมากกว่าอย่างเห็นได้ชัดเจนเลย

แต่ถ้าเราจะเอาผลของการปฏิบัติมาเป็นตัวชี้วัดกัน แล้ว ยังไง สมาธิกรรมฐาน ก็ไม่สามารถเอาชนะต่อสู้กับ

วิปัสสนากรรมฐานได้เลยในทุก ๆ ด้าน ทุก ๆ มิติ สมาธิ  
กรรมฐาน แพบิปัสสนากรรมฐานกันเห็น ๆ ชนง้อคด้วย

เพราะสมาธิกรรมฐานนั้น ทำไปก็เพื่อให้ตนเองได้  
ความสงบจิต สงบใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีความนิ่งของจิตใจ  
มากยิ่งขึ้น ส่วนผลลัพธ์สูงสุด ก็ได้ขั้นที่ 3 มีองค์ฌานเป็น  
อารมณ์ แล้วก็ได้นิมิตเป็นแสงแห่งปฐวิภาคนิมิต ได้แค่นี้  
แหละ สูงสุดแล้ว ไม่มีนอกเหนือจากนี้อีกแล้ว พอตายไป ก็  
ไปเกิด เป็นพระพรหมณ์บนชั้นพรหมโลกเท่านั้นแหละ สูงที่สุด  
แล้ว หหมดแค่นี้สำหรับ “สมาธิกรรมฐานวิชา”

แต่ถ้ามีใครบอกว่า ทำสมาธิแล้วจะได้อภิญญา มี  
อิทธิฤทธิ์ เห็นเห็นเดินอากาศได้ หรือหายตัวได้ ดำน้ำ ดำ  
ดินได้ เนรมิต เสกของต่าง ๆ ได้ ก็ถือว่า คนนั้นคงดูหนัง  
จักร ๆ วงศ์ ๆ ตอนเสาร์-อาทิตย์ มากจนเกินไป อาการถึงได้  
หนักขนาดนี้

ส่วนพวกเราคนปกติ สติดี มีปัญญา ที่มองโลกใน  
ระดับเข้าใจ เห็นปัญญาที่มองโลกในระดับเข้าใจ เห็นชีวิต  
ด้วยความเป็นจริง รู้ยู่แล้วว่าอะไรเป็นอะไร อันไหนจริง  
อันไหนขี้ม้อ ส่วนผมมีความเชื่ออยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่เปิด

อ่านหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่คนธรรมดาอย่างแน่นอน อย่างน้อย  
ก็มีบุญญาธิการในอดีตชาติมาสนับสนุนอยู่บ้าง ไม่งั้นคง  
ไม่ได้อ่านมาถึงหน้านี้แน่นอน เพราะเนื้อหาส่วนใหญ่เป็น  
ระดับธรรมชั้นสูงมาก น้อยคนที่จะมีบุญได้อ่าน และก็น้อย  
คนเช่นกันที่จะอ่านแล้วรู้เรื่อง ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย

ฉะนั้น ผมจึงสรุปได้เลยว่า การทำสมาธิกรรมฐาน มี  
แค่นั้นจริง ๆ ที่เป็นผลที่จะได้รับจากการทำสมาธิ ไม่มี  
ความพิสดารนอกเหนือจากนี้อีกแล้ว ในส่วนเรื่องอื่น ๆ  
เป็นการจินตนาการไปเองทั้งหมดของคนที่ยังไม่เข้าใจใน  
ตัวสมาธิอย่างถ่องแท้จริงนั่นเอง

## ข้อแตกต่างระหว่างวิชาสมาธิธรรมฐาน กับวิชาวิปัสสนากรรมฐาน

ในส่วนที่ผมได้บอกไว้ว่า วิชาวิปัสสนากรรมฐานนั้น  
เหนือกว่าวิชาสมาธิกรรมฐานนี้ก็ด้วยเหตุ 10 ประการ ดังนี้

1. วิชาวิปัสสนามี 4 อย่าง ส่วนวิชาสมาธิมี 40  
อย่าง ซึ่งมีเยอะเกินไป จนทำให้สับสน
2. วิชาวิปัสสนามี 16 ชั้น ส่วน วิชาสมาธิมี 3 ชั้น
3. วิชาวิปัสสนาได้บุญกุศลมากกว่า ส่วนวิชาสมาธิ  
ได้บุญน้อยกว่า
4. วิชาวิปัสสนาทำลายกิเลสทิ้งไป ส่วนวิชาสมาธิ  
เพียงแต่กักขังกิเลสไม่ให้กำเริบ
5. วิชาวิปัสสนาทำให้เกิด “ปัญญา” ส่วนวิชาสมาธิ  
ทำให้จิตใจสงบนิ่ง
6. วิชาวิปัสสนา เป้าหมายสูงสุด มี “พระนิพพาน”  
เป็นอารมณ์ วิชาสมาธิเป้าหมายสูงสุดมี องค์  
ฌาน” เป็นอารมณ์

7. วิชาวิปัสสนามี ปัญญาเป็นนิमित ส่วนวิชาสมาธิ มีบริกรรมนิमित อุคคหนิमित ปฏิภาคนิमितเป็นนิमित
8. วิชาวิปัสสนาในขณะที่ปฏิบัติอยู่ จะมี “นาม-รูป” เป็นอารมณ์ ส่วนวิชาสมาธิ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่จะมี “คำท่องบ่นบริกรรม” ในใจเป็นอารมณ์
9. วิชาวิปัสสนาส่งสุดได้เป็นพระอรหันต์ แล้วเข้าสู่พระนิพพาน ส่วนวิชาสมาธิส่งสุดได้เป็น “ฌานลาภีบุคคล” แล้วก็ไปเกิดเป็นพระพรหมณียังชั้นพรหมโลก เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แล้วก็ชดใช้กรรมต่อไป ไม่มีวันจบสิ้น
10. วิชาวิปัสสนา มีสอนในศาสนาพุทธเท่านั้น ส่วนวิชาสมาธิ มีสอนไว้ในหลาย ๆ ศาสนา ถึงแม้พวกฤษีชีไพรก็ทำได้

ใน 10 ข้อนี้ คุณผู้อ่านคงจะเห็นข้อแตกต่างระหว่างสมาธิกรรมฐาน กับวิปัสสนากรรมฐานกันบ้างแล้ว ว่ากรรมฐานแบบไหนที่เหนือกว่ากัน ถ้าจะเอากันแบบบ้าน ๆ

ก็บอกได้เลยว่า แตกต่างกันยังกับฟ้ากับเหวเลยทีเดียว  
เชียว

ที่นี้ ในวิชาวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นวิชาที่ทำให้ผู้  
ปฏิบัติจะมองเห็นความจริงอยู่ประเภทหนึ่ง ซึ่งถ้าไม่ได้  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะไม่มีทางเห็นเลย แต่ถ้าเห็นก็  
เห็นได้จากการคิดการนึกเอา จินตนาการเอาเองเท่านั้น  
ไม่ได้เห็นกันแบบจริง ๆ จัง ๆ

ส่วนที่ผมบอกว่า เห็นแบบจินตนาการคิดนึกเอาเอง  
ก็เพราะว่า ใคร ๆ ก็รู้ว่า น้ำมะนาวเปรี้ยว ไปถามเด็ก ถาม  
ผู้ใหญ่ ถามคนแก่ เขาก็รู้กันหมดแหละว่ามะนาวเปรี้ยว แต่  
ไม่มีใครได้เอามะนาวใส่ปากเลย นั่นถือว่ายังไม่เปรี้ยวจริง ๆ  
คุณต้องเอามะนาวบีบใส่ปากก่อนถึงจะรู้ว่ามะนาวนี้เปรี้ยว  
จริง ๆ

ที่มีคนบอกว่ามะนาวเปรี้ยว นั้น ยังไม่ใช่ของจริง ของ  
จริงต้องเอาน้ำมะนาวเทใส่ปาก แล้วก็อมไว้สักพักค่อยกลืน  
ลงท้องไป ถึงจะรู้สึกได้ว่า มะนาวเปรี้ยวจริง ๆ

ในส่วนของวิปัสสนากรรมฐานก็คือ มະนาวที่อยู่ในปากนั้นแหละ คุณผู้อ่านจะรู้เลยว่า ความรู้สึกจริง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “ไตรลักษณ์” คือ

1. ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
2. ความทุกข์ยากลำบากทั้งกายทั้งใจ
3. ความไม่มีตัวตนของเราของเขา

เป็นยังไง ทั้ง 3 ข้อนี้ ถ้าไม่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะรู้แบบส่งเดช รู้แบบคิดนึก จินตนาการตามที่คนนั้นคนนี่เขาพูดกัน หรือรู้เองตามความรู้สึกทั่ว ๆ ไป เหมือนรู้ว่ามะนาวเปรี้ยวเลยเพราะว่าใคร ๆ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ชรา ก็รู้ว่าร่างกาย มีความไม่เที่ยง ผันแปร เปลี่ยนแปลง จากเด็กไปคนหนุ่มสาว ไปคนแก่ชรา สุดท้ายก็ตาย หรือใครก็รู้ว่าชีวิตเรามีความทุกข์มากมาย ทั้งจากความยากจน เงินทอง ทุกข์จากความแก่ชราของร่างกาย รวมถึงความเจ็บปวดทรมานของสังขาร หรือใคร ๆ ก็รู้ว่าร่างกายไม่มีตัวตนควบคุมสั่งการ อะไรไม่ได้ บังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้



ผมว่านะ รู้จักกันหมดและไตรลักษณ์ 3 อย่างนี้ เหมือนรู้จักมะนาวเลยว่ามีมะนาวเปรี้ยว แต่ก็ยังไม่จริง เป็นแค่รู้ตามความรู้สึก รู้ตามจินตนาการจากคำบอกเล่าเท่านั้น ถ้ายังไม่บีบน้ำมะนาวใส่ปาก ก็ยังไม่รู้ว่าความรู้สึกเปรี้ยวมันเป็นยังไง ถ้ายังไม่เคยลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะไม่มีความรู้ที่รู้ได้เลยว่า ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาที่แท้จริงมันเป็นยังไง

มีแค่เพียงวิชาวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นที่รู้ด้วยความรู้สึกจริง ๆ ความรู้แบบนี้ ถึงจะเรียกว่า “ปัญญา” ที่เหลือเป็นปัญญาปลอม ๆ ไม่ใช่ปัญญาจริง ๆ ปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อมีการทำวิปัสสนากรรมฐานแล้วเท่านั้น ถ้าไม่เคยทำวิปัสสนากรรมฐาน ทำเป็นแต่สมาธิ หรือบางคนไม่เคยทำอะไรเลย เคยแต่อ่านหนังสือธรรมะ ฟังพระเทศน์บ้าง นิด ๆ หน่อย ๆ แบบนี้ก็ถือว่ายังไม่เคยพบเจอกับ “ปัญญา” ที่แท้จริงเลย คงอาจจะเคยเจอแต่ปัญญาแบบทั่วไป ก็อย่างเช่น ปัญญา นิรันดร์กุล คนนี้หาดูในช่องเวิร์คพอยท์เขาก็ได้ น่าจะเจอบ่อย ๆ (555)

แต่ปัญญาที่เป็น “ปัญญาเจตสิก” นี้หาเจอได้ในวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นในสมาธิกรรมฐานก็ไม่มี ถ้าจะมีก็มีเพียงแต่ “เอกัคคตาเจตสิก” เท่านั้น เพราะว่าในสมาธิกรรมฐานจะไม่มีปัญญาเจตสิกเข้ามาประกอบด้วย มีเพียงแต่ในวิปัสสนาเท่านั้นที่มี “ปัญญาเจตสิก” อยู่

ที่นี้ในส่วนของรายละเอียดของ “ปัญญาเจตสิก” ที่เข้ามาประกอบอยู่ในวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีทั้งหมด 40 ชนิด เป็นตัวปัญญาที่รู้สึกจริงในไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ จึงแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1 กลุ่มที่ 1 ความไม่เที่ยงมี 10 ชนิด
- 2 กลุ่มที่ 2 ความเป็นทุกข์มี 25 ชนิด
- 3 กลุ่มที่ 3 ความไม่มีตัวตนมี 5 ชนิด

$$10 + 25 + 5 = 40 \text{ พอดี}$$

ผมขออธิบายเพิ่มเติมต่อเลย

## 1 กลุ่มที่ 1 ความไม่เที่ยงมี 10 ชนิด ได้แก่

- (1) อนิจจโต คือ ความไม่เที่ยง
- (2) อชฺฐโต คือ ความไม่ยั่งยืน
- (3) อสารถถโต คือ ความไม่เป็นแก่นสาร
- (4) จรโต คือ ความเป็นของเคลื่อนไป
- (5) ปโลกโต คือ ความที่ต้องแตกดับไป
- (6) วิปริณามธัมมโต คือ ความเปลี่ยนแปลงกลับ  
กลอก
- (7) มรณธัมมโต คือ เป็นธรรมเพื่อความตาย
- (8) วิภวโต คือ เป็นของฉิบหาย
- (9) สังขตโต คือ เป็นของที่ต้องปรุงแต่งเนื่อง ๆ
- (10) ปภังคโต คือ ต้องถูกทำลาย แตกหัก กระจัด  
กระจาย หายไป

## 2 กลุ่มที่ 2 ความเป็นทุกข์มี 25 ชนิด ได้แก่

- (1) ทุกขโต คือ ความเป็นทุกข์
- (2) ภยโต คือ ความเป็นของที่น่ากลัว
- (3) อีติโต คือ ความเป็นเสนียดจัญไร
- (4) อุปัททวโต คือ ความเป็นอันตรายระทมทุกข์
- (5) อุปสัคคโต คือ ความเป็นของขัดข้อง
- (6) โรคโต คือ ความเป็นสิ่งเสียดแทง
- (7) อาพาธโต คือ ความเป็นสถานที่ป่วยไข้
- (8) คัณฑโต คือ ความเป็นประดุจหัวผี
- (9) สัลลโต คือ ความเป็นประดุจลูกศรปักอก
- (10) อฆโต คือ ความเป็นสิ่งที่หาคุณมิได้
- (11) อตาดนโต คือ ความเป็นสิ่งที่พ้นจากการ  
ต้านทาน
- (12) อเลณโต คือ ความเป็นสิ่งที่พ้นจากการ  
ป้องกัน
- (13) อสรณโต คือ ความเป็นสิ่งที่พึ่งไม่ได้
- (14) อาทีนวโต คือ ความเป็นสิ่งที่มีแต่โทษ

- (15) อหฺมฺมฺลโต คือ ความเป็นมฺลแห่งความทุกข์
- (16) วรฺกโต คือ ความเป็นประดฺจเพชรมฺมาต
- (17) สาสวโต คือ ความเป็นไปเพื่ออาสวะ
- (18) มารามิสฺสโต คือ ความเป็นเหี้ยแห่งมาร
- (19) ชาตฺธิมฺมโต คือ ความเป็นสิ่งให้เกิด
- (20) ชราธฺมฺมโต คือ ความเป็นสิ่งทำให้แก่
- (21) พยาธฺมฺมโต คือ ความเป็นสิ่งทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย
- (22) โสภธฺมฺมโต คือ เป็นสิ่งทำให้เศร้าโศก
- (23) ปรีเทวธฺมฺมโต คือ เป็นสิ่งทำให้บ่นพร่ำรำพัน
- (24) อุกฺปายาสธฺมฺมโต คือ เป็นสิ่งทำให้คับแค้นใจ
- (25) สังกฺกิลฺลธฺมฺมโต คือ เป็นสิ่งทำให้เศร้าหมอง

### 3 กลุ่มที่ 3 ความไม่มีตัวตน มี 5 ชนิด ได้แก่

- (1) อนัตตโต คือ ความไม่ใช่ตัวตน
- (2) ปฺรโต คือ ความไม่ใช่เราเป็นสิ่งอื่น
- (3) วิตตโต คือ ความว่างเปล่าจากตัวตน

- (4) ตุจจโต คือ ความว่างเปล่าจากแก่นสาร
- (5) สุกฺขญโต คือ ความว่างเปล่าจากสัตว์จากบุคคลตัวเขาตัวเรา

ใน “ปัญญาเจตสิก” ทั้ง 40 ชนิดนี้ เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ไม่ใช่เกิดจากการอ่าน การฟัง หรือ การคิดตามที่ได้อ่านได้ฟังมาแบบนี้ไม่ใช่ “ปัญญาเจตสิก” แต่เป็นปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ ถ้าจะเอาหลักการกันจริง ๆ แล้ว ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ นั้น มีความสำคัญมาก ๆ เพราะถ้าขาดการเรียนรู้ ก็จะไม่รู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตัวปัญญาเจตสิกก็ไม่เกิดอยู่ดี เพราะจุดเริ่มต้นที่ยิ่งใหญ่ ก็คือ การเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่นั้นเอง

ส่วนปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ จะมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “สุตามยปัญญา” ก็คือ เป็นปัญญาที่ได้จากการอ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะ ฟังพระเทศน์ สนทนาธรรมกับผู้มีความรู้ในธรรมะ อย่างเช่น พระภิกษุสงฆ์ หรือถ้าสมัยนี้ก็เป็น การดูคดลิปธรรมะในยูทูป ฟังการบรรยายธรรมใน

ช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เขาเรียกกันว่า “สุตามยปัญญา” คือ ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้  
นั่นเอง

แล้วก็มีปัญญาอีกแบบหนึ่งที่เป็นการคิดการนึก การ  
จินตนาการ การคำนวณทางตรรกะ หลังจากได้เข้าไปอ่าน  
หนังสือ ฟังพระเทศน์ สันทนาธรรมแล้วก็นำกลับไปคิดนึก  
วิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณา เมื่อมีความเห็นคล้อยตามไป  
ในทิศทางที่ถูกต้องตามหลักการทางธรรมะแล้ว ก็จะมีเกิด  
ปัญญาชนิดใหม่เกิดขึ้น มีชื่อว่า “จิตตามยปัญญา” ก็เป็น  
ปัญญาที่สูงขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง นั่นเอง

ต่อมา ก็คือการลงมือทำจริง ๆ ปฏิบัติจริง ๆ ใน  
วิปัสสนากรรมฐานนั้นจนได้เห็น ได้รู้จริง ๆ ว่าไตรลักษณ์  
ทั้ง 3 นั้น มีมากมายถึง 40 ชนิดจริง ๆ แล้วก็เป็นอย่างที่  
ในหนังสือเขาบอกเลย เพราะว่าได้เจอมากับตัวเอง แบบนี้  
ต่างหากถึงจะเรียกว่า “ปัญญาเจตสิก” เป็นสุดยอดของ  
ปัญญาทั้งปวงแล้ว เขาจึงเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่า “ภาวนามย  
ปัญญา” ก็เป็นปัญญาในลำดับที่ 3 เป็นปัญญาที่สูงส่งที่สุด

ส่วนองค์ธรรมของ “ภาวนามยปัญญา” ก็คือ “ปัญญาเจตสิก” ที่มองเห็นไตรลักษณ์ 40 ชนิดนั่นเอง

ถ้าผมจะสรุปเรื่องของปัญญานั้นก็คือว่า แบ่งออกได้ 3 ชั้น คือ

1. สุตตามยปัญญา คือ เกิดจากการเรียนรู้
2. จิตตามยปัญญา คือ เกิดจากการคิดวิเคราะห์ พิจารณาไตร่ตรอง ไคร่ครวญ ตามเหตุผล
3. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเจตสิก 40 ชนิด

ทั้ง 3 ประการนี้ คือ ปัญญาที่จะนำพาชีวิตมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะ ปัญญาเป็นของดี ของสุดยอด ของจงแสวงหาให้มาก ๆ นำมาเติมให้เยอะ ๆ และชีวิตเราทั้งหลายก็จะดีขึ้นเอง

ต่อมา ผมจะขอเข้าเนื้อหาในส่วนของหลักวิชาเลยนะ ก็คือว่า วิชาวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีวิธีการปฏิบัติทั้งหมด 4 อย่าง 4 แบบ หรือ 4 วิธี ก็แล้วแต่จะเรียก ให้ผู้ปฏิบัติเลือกเอาวิธีการใดก็ได้แล้วแต่ความชอบ ความพอใจ เลือกเอาได้เลยตามความถนัดของแต่ละคน แต่ให้เลือกเอา



เพียงวิธีใด วิธีหนึ่งเท่านั้นนะ ไม่ใช่เอา 4 วิธีมารวมกัน แล้วก็นำมาปฏิบัติ อันนั้นไม่ใช่แล้ว มันมั่วมากเกินไป ไม่เอาเอาอย่างเดียวพอ ที่นี้ก่อนจะทำก็ให้ศึกษาให้ครบทั้ง 4 วิธีก่อนว่าตนเองชอบแบบไหน อันไหนน่าจะเหมาะกับตัวเรา อันไหนง่ายสะดวก ก็เลือกทำอันนั้น จะเป็นการดีที่สุด

ในส่วนของวิชาวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีทั้งหมด 4 วิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมี 4 บรรพ
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมี 9 บรรพ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมี 16 บรรพ
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั้นมี 5 บรรพ

ผมขออธิบายต่อเลย ได้แก่