



ทางพันธุกรรม

โดย ภิกษุณีรุ่งเดือน นนุทภาณี

อารามภิกษุณี นิโรธาราม

อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

บรรยายธรรม ณ หอธรรมทัศน์ ดิگสงฆ์อาพาธ ชั้น ๕

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

วันศุกร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗

จัดโดย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขั้นตอนการหลุดพ้น

(สรุปสาระสำคัญจาก มหาจิตตาริสกสูตร ม.อ.๑๔/๒๕๒)

โดย ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี)

ทางพ้นทุกข์ คือ สัมมาอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นแหละ

“ สิ่งที่สำคัญที่สุดของ ทางพ้นทุกข์ คือ ...

ต้องเริ่มต้นด้วย **ความรู้** **ความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)**
คือ มีความรู้ เห็นชัดเจนในอริยสัจ ๔ สามารถแยกแยะได้ว่า
อย่างไร คือ การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด (มิจฉามรรค)

เป็นทางไปสู่ ความทุกข์ ความเดือดร้อน
อย่างไร คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง (สัมมาอริยมรรคมีองค์ ๘)
เป็นทางไปสู่ ความสุขอย่างยั่งยืน ความพ้นทุกข์

เมื่อมี **สัมมาทิฐิ** รู้และเห็นตามจริง แยกแยะได้ว่า...

ทางใดผิด ทางใดถูก

ก็ให้มี **สัมมาวาจาโม** คือ เพียรออกจากทางผิด สู่ ทางถูก

ให้มี **สัมมาสติ** คอยระลึกร เพื่่ออกจากทางผิด สู่ ทางถูก

ครั้นเมื่อ อริยมรรคข้อแรก คือ สัมมาทิฐิ บริบูรณ์แล้ว
อริยมรรคข้ออื่นๆ ก็จะมีบริบูรณ์ตามมา

เมื่ออริยมรรค ๗ ข้อแรกบริบูรณ์แล้ว

ก็จะเป็นเหตุให้เกิดผล คือ สัมมาสมาธิ

ดังนั้น สัมมาสมาธิ จึงต้องเกิดจาก ๗ เหตุ ๗ องค์ประกอบ

สัมมาอริยมรรค ๗ ข้อแรก เป็นเหตุ $\Rightarrow$ ผล คือ สัมมาสมาธิ
(หัวของสัมมาสมาธิ คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน)

สัมมาสมาธิ เป็นเหตุ $\Rightarrow$ ผล คือ สัมมาญาณ

สัมมาญาณ เป็นเหตุ $\Rightarrow$ ผล คือ **สัมมาวิมุตติ**

ขั้นตอนสั้นๆ คือ ...

(๑) เกิดสัมมาทิฐิ = มีความเห็นถูกต้องชอบธรรม
คือ มีความรู้ใน...อริยสัจ ๔ หรือ

มีความรู้ว่า...ขั้น ๕ ไม่เที่ยง (สัพเพ สังขารา อนิจจา)

...ขั้น ๕ เป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ (สัพเพ สังขารา ทุกขา)

...ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ

ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นอัตตา (สัพเพธัมมา อนัตตา)



(๒) ย่อมเบื่อหน่าย (นิพพิทา)



(๓) ย่อมไม่ติดใจ (วิราคะ)



(๔) ย่อมหลุดพ้น (วิมุตติ)

วิมุตติ ๕ (ความหลุดพ้น ๕)

วิกัมภณวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการข่มไว้

สมาบัติ ๘ มี ปฐมฌาน เป็นต้น จัดเป็นวิกัมภณวิมุตติ เพราะหลุดพ้นจากนิวรณ์ ไว้ได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌาน ที่ข่มไว้ได้เอง

ตทังควิมุตติ หลุดพ้นชั่วคราวด้วยองค์นั้นๆ

คือ หลุดพ้นด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือ ธรรมที่ตรงข้าม

อนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น จัดเป็นตทังควิมุตติ เพราะสลัดพ้นแล้วจากนิจจสัญญา เป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งองค์ที่เป็นข้าศึกของธรรมนั้น ๆ เอง (ดูหน้า๓-๖)

สมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นเด็ดขาด

อริยมรรค ๔ จัดเป็นสมุจเฉทวิมุตติ เพราะหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายที่ตัดขาดได้เด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น

ปฏิบัติสัทธีวิมุตติ หลุดพ้นด้วยสงบระงับ

สามัญญผล ๔ จัดเป็นปฏิบัติสัทธีวิมุตติ เพราะอาศัยโลกุตตรมรรคที่ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุ - โลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ในขณะที่แห่งผลนั้น

นิสสรณวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการสลัดออก

นิพพาน จัดเป็น นิสสรณวิมุตติ เพราะสลัดออกจากกิเลสทั้งหลายแล้วดำรงอยู่ในภาวะที่ปราศจากกิเลสทั้งปวงอย่างยั่งยืน

หมายเหตุ

นิโรธ ๕ (ความดับกิเลส)

ปหาน ๕ (การละกิเลส)

วิเวก ๕ (ความสัจ, ความหลักออก)

วิราคะ ๕ (ความไม่ติดใจ)

โวสสัคคะ ๕ (ความสละ, ความปล่อยวาง) ก็อย่างเดียวกันนี้ทั้งหมด

(อ้างอิง พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต)

ตัทังควิมุตติ หลุดด้วยธรรมคู่ปรับ ๓๗ ประการ

จาก มหาวรรค ญาณกถา สุตมยญาณนิตเทส ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๘

หลุดพ้นจาก สิ่งนี้	ด้วยการ ภาวนา สิ่งนี้
1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 2. พยาบาท (ความปองร้าย) 3. ถีนะमितะ (ความท้อแท้ ง่วงซึม) 4. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) 5. วิจิกฉา (ความสงสัยลังเลในธรรม) 6. อวิชชา (ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ 4) 7. อรติ (ความไม่ยินดี , ริษยา) ๑๑๑ 8. นิวรรณ 5 (สิ่งขวางกั้นกุศล) 9. วิตก วิจาร = การตรึกตรอง การปรุงแต่งคำพูด (วจีสังขาร) 10. ปิติ (ความอึดใจ) 11. สุข และ ทุกข์	1. เนกขัมมะ (การออกจากกาม) 2. อพยาบาท (ความไม่ปองร้าย) 3. อาโลกัสัญญา (จำได้หมายรู้อริยสัจ 4) 4. อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) 5. ธัมมวัตถาน (การกำหนดรู้ธรรม) 6. ญาณ (ความรู้ในอริยสัจ 4) 7. ปามุขชะ (ความปราโมทย์) ๑๑๑ 8. ปฐมณาน (วิตก วิจาร ปิติ สุข จิตเป็นหนึ่งอันเกิดจากวิเวก) 9. ทุตติยณาน (ปิติ สุข จิตเป็นหนึ่ง อันเกิดจาก สมาธิ) 10. ตติยณาน (สุขละเอียด หรือ อุเบกขา) 11. จตตถณาน (เฉย จิตแน่วแน่ อยู่ที่อารมณ์เดียว มีสติบริสุทธิ์)

หลุดพ้นจาก สิ่งนี้	ด้วยการ ภาวนา สิ่งนี้
รูปสัญญา (ความจำรูป) ปฏิขสัญญา(ความจำความขัดเคือง) นันทตสัญญา.(ความจำต่างๆนาๆ) อากาสนัญจายตนสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า...ว่าง) วิญญานัญจายตนสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า...รู้ๆๆ) อากิญจัญญายตนสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า..น้อยหนึ่งก็ไม่มี)	12. อากาสนัญจายตนฌาน (ฌาน 5 พงความว่างเป็นอารมณ์ คือ ความจำได้หมายรู้ว่า ว่าง ว่าง.. ว่างไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ) 13. วิญญานัญจายตนฌาน (ฌาน 6 พ่งว่า รู้..รู้..ไม่มีที่สุด) 14. อากิญจัญญายตนฌาน (ฌาน 7 พ่งว่า น้อยหนึ่งก็ไม่มี) 15. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (ฌาน 8 พ่งว่า ความจำ มีเหมือนไม่มี ไม่มีเหมือนมี)
๐๐๐ นิจจสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า..เที่ยง) สุขสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า...สุข) อตตสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า ...เป็นอตตา เป็นบุคคล เรา เขา) นันทิ (ความเพลิดเพลิน)	๐๐๐ 16. อนิจจานุปัสสนา (ตามเห็นความไม่เที่ยง) 17. ทุกขานุปัสสนา (ตามเห็น ความเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้) 18. อนัตตานุปัสสนา (ตามเห็น ความไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นอตตาใดๆทั้งสิ้น) 19. นิพพิทานุปัสสนา (ตามเห็นความเบื่อหน่าย)

หลุดพ้นจาก สิ่งนี้	ด้วยการ ภาวนา สิ่งนี้
20. ราคะ (ความติดใจ)	20. วิจารณ์าสสนา (ตามเห็นความไม่ติดใจเพราะ ไม่มีใจ..ให้สิ่งใดติด หรือ ไม่มี สิ่งใด..ติดใจได้เลย)
21. สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์ หรือ การเกิดขึ้นร่วมกันแห่งทุกข์)	21. นิโรธานุปัสสนา (ตามเห็น ความดับ)
22. อาทานะ (การเอามายึดมั่น ถือมั่น) ๑๑๑	22. ปฏินิสสัคคานุปัสสนา (ตามเห็น ความสลัดคืน สิ่งที่เคยเอามายึดถือ) ๑๑๑
23. ขณสัญญา (จำได้หมายรู้ในความเป็นก่อน)	23. ขยานุปัสสนา (ตามเห็นความสิ้นไป)
24. आयुหนา (กรรมเครื่องประมวลมา)	24. วยานุปัสสนา (ตามเห็นความเสื่อมไป)
25. ธูรสัญญา (จำได้หมายรู้ว่า ยั่งยืน) ๑๑๑	25. วิปริณามานุปัสสนา (ตามเห็นความแปรปรวน) ๑๑๑
26. นิमित (เครื่องหมาย เเง รูปเหมือน)	26. อนิมิตตานุปัสสนา (ตามเห็นความไม่เป็นนิमित)
27. ปณิธิ (การตั้งความปรารถนา)	27. อัปปณิหิตานุปัสสนา (ตามเห็น ความไม่ปรารถนาสิ่งใด)
28. อภินิเวส (การยึดมั่นถือมั่น , การขึ้นอยู่กับสิ่งนั้น) ๑๑๑	28. สญฺญตานุปัสสนา (ตามเห็นความว่างจากบุคคล และ ของของบุคคล) ๑๑๑

หลุดพ้นจาก สิ่งนี้	ด้วยการ ภาวนา สิ่งนี้
. สาราทานาภินเวส (ความยึดถือมั่น เพราะเห็นผิดว่า มีสาระแก่นสาร)	29. อธิปัญญา (ความรู้ชัดยิ่ง รู้หมดยิ่งในอริยสัจ 4)
. สัมโมหาภินเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความไม่รู้อริยสัจ 4)	30. ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้และเห็นตามเป็นจริง)
. อาลยาภินเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความอาลัยอาวรณ์)	31. อาทีนวานุปัสสนา (ตามเห็นทุกข์โทษของขันธ.5)
. อัปปฏิสังขา (ความไม่พิจารณา)	32. ปฏิสังขานุปัสสนา (ตามเห็นการพิจารณาธรรม)
. สังโยคาภินเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความประกอบร่วมกัน ความร้อยรัด ผูกมัด)	33. วิภูฏานานุปัสสนา (ตามเห็นการหลีกออกจากกิเลส คือ ไม่วนเวียนในกิเลส - กรรม-วิบาก)
๑๑๑	๑๑๑
. กิเลสที่เกิดร่วมกับทวิภูตฺติเห็นผิด	34. โสตาปัตติมรรค
. กิเลสหยาบ	35. สกิทาคามิมรรค
. กิเลสละเอียด	36. อนาคามิมรรค
. กิเลสทั้งปวง	37. อรหัตตมรรค

หลุดพ้นจาก สิ่งนี้	ด้วยการ ภาวนา สิ่งนี้
สาราทานาภินิเวส(ความยึดถือมั่น เพราะเห็นผิดว่า มีสาระแก่นสาร) สัมโมหาภินิเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความไม่รู้อริยสัจ4) อาสยาภินิเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความอภิชฌาพยากรณ์) อัปปฏิสังขา (ความไม่พิจารณา) สังโยคาภินิเวส (ความยึดถือมั่น เพราะ ความประกอบร่วมกัน ความร้อยรัด ผูกมัด) ๐๐๐ กิเลสที่เกิดร่วมกับทิฏฐิเห็นผิด กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด กิเลสทั้งปวง	29. อธิปัญญา (ความรู้ชัดถึง รู้หมดถึงในอริยสัจ 4) 30. ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้และเห็นตามเป็นจริง) 31. อาทีนวานุปัสสนา (ตามเห็นทุกขโทษของชั้นธ.5) 32. ปฏิสังขานุปัสสนา (ตามเห็นการพิจารณาธรรม) 33. วิวัฏฏณานุปัสสนา (ตามเห็นการหลีกออกจากกิเลส คือ ไม่วนเวียนในกิเลส - กรรม-วิบาก) ๐๐๐ 34. โสตาปัตตนิมรรค 35. สกิทาคามนิมรรค 36. อนาคามนิมรรค 37. อรหัตตนิมรรค

เหตุให้จิตหลุดพ้น

(จาก วิมุตติสูตร พระไตรปิฎก อังคตตรนิกาย บัญจกนิบาต เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๒๖)

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เหตุแห่งวิมุตติ (ความหลุดพ้น) ๕ ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท (คือไม่ปล่อยจิตไปในกาม ในอกุศล) มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้นอาสวะที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลु

เหตุแห่งวิมุตติ (ความหลุดพ้น) ๕ ประการ เป็นไฉน

๑) ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พระศาสดา หรือ เพื่อนสหธรรมจารี ผู้อยู่ในฐานะครูบางรูป แสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเธอได้ **ฟังธรรม** เธอย่อมเข้าใจ **อรรถ** เข้าใจ **ธรรม** ในธรรมนั้น

(ความเข้าใจ **อรรถ** หมายถึง เข้าใจความหมายในธรรม เข้าใจถึงผลที่จะได้รับ หรือเข้าใจประโยชน์ในธรรมนั้น ส่วนความเข้าใจ **ธรรม** หมายถึง เข้าใจเหตุที่จะทำให้ได้รับผลในธรรมนั้น)

ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อน สหธรรมจารี ผู้อยู่ในฐานะครูแสดงแก่เธอ เมื่อเธอเข้าใจ อรรถ และ เข้าใจ ธรรม ในธรรมนั้นแล้ว ⇒

ย่อมเกิดปราโมทย์ (ความดีใจ บันเทิงใจ) ⇒ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว

⇒ ย่อมเกิดปีติ (คือความดีมีค่า อิ่มเอิบ) ⇒ เมื่อใจเกิดปีติ

⇒ ย่อมเกิดปัสสัทธิ (กายย่อมสงบ) ผู้มีกายสงบแล้ว

⇒ ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข ⇒ จิตย่อมตั้งมั่น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๒) คุณภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง พระศาสดาหรือเพื่อน - สพรหมจารี ผู้อยู่ในฐานะครุบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ ก็แต่ว่า ภิกษุ **ยอมแสดงธรรม** เท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เธอยอมเข้าใจอรรถเข้าใจธรรมในธรรมนั้น ที่ภิกษุแสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เมื่อเธอเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม ⇒ ย่อมเกิดปราโมทย์ ฯลฯ

๓) คุณภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง พระศาสดาหรือเพื่อน - สพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครุบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุ ก็ไม่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร ก็แต่ว่าภิกษุ **ยอมทำการสาธยายธรรม** เท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เธอยอมเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม ในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุสาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเธอเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม..⇒ ย่อมเกิดปราโมทย์.. ฯลฯ

๔) คุณภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง พระศาสดาหรือเพื่อน - สพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครุบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร แม้ภิกษุก็ไม่ได้ทำการสาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร ก็แต่ว่า **ภิกษุยอมตรีกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ** เธอยอมเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุตรีกตรองใคร่ครวญธรรมตามที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ เมื่อเธอเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม⇒ ย่อมเกิดปราโมทย์ ฯลฯ

๕) ดุกริกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง พระศาสดาหรือเพื่อน-
สพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครูบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ ภิกษุก็
ไม่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้วอื่นโดย
พิสดาร.ภิกษุก็ไม่ได้สาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดย
พิสดาร แม้ภิกษุก็ไม่ได้ตริตรอง ใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษา
เล่าเรียนมาด้วยใจ ก็แต่ว่า**สมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง**
เธอเล่าเรียนมาด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี
แห่งตลอดด้วยดี ด้วยปัญญา เธอย่อมเข้าใจอรก เข้าใจธรรม
ในธรรมนั้น ตามที่เธอเล่าเรียนสมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งมาด้วยดี
ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แห่งตลอดด้วยดี ด้วยปัญญา เมื่อเธอ
เข้าใจอรก เข้าใจธรรม...

⇒ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ⇒ ย่อมเกิดปิติ

เมื่อใจเกิดปิติ ⇒ กายย่อมสงบ

ผู้มีกายสงบแล้ว ⇒ ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข ⇒ จิตย่อมตั้งมั่น

ดุกริกษุทั้งหลาย นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติข้อที่ ๕ ซึ่งเป็นเหตุให้จิต
ของภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ที่ยังไม่หลุดพ้น
ย่อมหลุดพ้นอาสวะที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมได้
บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

ดุกริกษุทั้งหลาย เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการนี้แล ซึ่งเป็นเหตุ
ให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ที่ยังไม่หลุด
พ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมได้
บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ ฯ

จิตหลุดพ้น ด้วยสติ

- มีสติระลึกรู้ ตามดู ก้อนสกปรก(กาย) ใน ก้อนสกปรก ๑๔ วิธี
 - ๑) อานาปานสติ ๒) อิริยาบถ ๔ ๓) สัมปชัญญะ ๗ หมวด
 - ๔) ปฏิกุศลมนสิการ (ใส่ใจก้อนสกปรกโดยความเป็นสิ่งปฏิกุศลในอาการ ๓๒)
 - ๕) ธาตุมนสิการ (ใส่ใจก้อนสกปรกโดยความเป็นธาตุ ๔ = สิ่งที่ตั้งไว้เป็นอย่างนั้น ๔)
 - ๖) นวสัทธิกา (พิจารณาก้อนสกปรกเป็นศพ ๙ วิธี)
- มีสติระลึกรู้ ตามดู ความรู้สึก ใน ความรู้สึก ๙ วิธี (เวทนานุปัสสนา)
 - ๑) รู้สึกสุข ๒) รู้สึกทุกข์ ๓) รู้สึกเฉย
 - ๔) สุขมีเหยื่อล่อ ๕) สุขไม่มีเหยื่อล่อ
 - ๖) ทุกข์มีเหยื่อล่อ ๗) ทุกข์ไม่มีเหยื่อล่อ
 - ๘) เฉยมีเหยื่อล่อ ๑๐) เฉยไม่มีเหยื่อล่อ
- มีสติระลึกรู้ ตามดู จิต ใน จิต ๘ คู่ ๑๖ วิธี (จิตตานุปัสสนา)
 - ๑) จิตมีราคะ ก็รู้ ๒) จิตไม่มีราคะ ก็รู้ ๓) จิตมีโทสะ ก็รู้ ๔) จิตไม่มีโทสะ ก็รู้
 - ๕) จิตมีโมหะ ก็รู้ ๖) จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ ๗) จิตหดหู่ ก็รู้ ๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้
 - ๙) จิตที่ถึงความเป็นใหญ่ ก็รู้ ๑๐) จิตที่ไม่ถึงความเป็นใหญ่ ก็รู้
 - ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้
 - ๑๓) จิตตั้งมั่น ก็รู้ ๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้
 - ๑๕) จิตหลุดพ้น ก็รู้ ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้
- มีสติระลึกรู้ ตามดู ธรรม ใน ธรรม ๕ วิธี (ธัมมานุปัสสนา)
 - ๑) นิเวรณ ๕ ๒) ขันธ์ ๕ ๓) อายุตนะ ๖ คู่
 - ๔) โพฆณงค์ ๗ ๕) อริยสัจ ๔

เมื่อรู้ที่กาย เรียกว่า กายปรากฏ...ไม่ใช่สติ

ต้องมี “สติ” และ “ความรู้(ญาณ)ในธรรม” เกิดร่วม

จึงจะเรียกว่า...สติปัญญาฐานภาวนา

ยกตัวอย่าง ความรู้ในธรรม ในหมวดกาย เช่น..

ย่อมพิจารณาเห็น ก้อนสกปรก (กาย)* ในก้อนสกปรก ภายใน

ย่อมพิจารณาเห็น ก้อนสกปรก (กาย) ในก้อนสกปรก ภายนอก

ย่อมพิจารณาเห็น ก้อนสกปรก (กาย) ในก้อนสกปรก ทั้งภายใน และ ภายนอก

ย่อมพิจารณาเห็น ความเกิดขึ้น ในก้อนสกปรก

ย่อมพิจารณาเห็น ความเสื่อมไป ในก้อนสกปรก

ย่อมพิจารณาเห็น ทั้งความเกิด และ ความเสื่อมไป ในก้อนสกปรก

ก็หรือว่า สติ ใน ก้อนสกปรก มีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น

ก็เพียงพอ * ให้เกิดความรู้ ก็เพียงพอ * อาศัยระลึก

* ตัดหาและทวิภูมีย่อมไม่อาศัยเกิดที่ใจเธอด้วย

* ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรใน(สังขาร)โลก (ว่าเป็นเรา ว่าของๆเรา) ด้วย

*เปลี่ยน คำว่า ก้อนสกปรก เป็น เวทนา(ความรู้สึกรัก) , จิต , ธรรม

เมื่อมีสติปัญญาเกิดควบคุมจิตบ่อยๆ ...

ก็จะทำให้ จิตหลุดพ้นบ่อยๆ จากอกุศลทั้งปวง

ก็จะทำให้ สัมผัสสภาพจิตที่ปลอดโปร่งโล่งสบายบ่อย ๆ

อธิษฐานธรรม ๔

ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้มั่นคง ๔ ประการ

- ๑) ปัญญาธิฐานโน ขอตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่ประมาทปัญญา
ที่เห็นอนัตตา ที่เห็นนิพพาน
- ๒) สัจจาธิฐานโน ขอตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะรักษาสัจจะ รักษาความจริง
คือ ความไม่มีกิเลส เป็นความจริงที่สุด
- ๓) จาคาธิฐานโน ขอตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะเพิ่มพูนจาคะ เพิ่มพูนการสละ
ละชั้น ๕ กองทุกข์ทั้งหมด
- ๔) อุปสมาธิฐานโน ขอตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะศึกษาการเข้าไปสงบกาย วาจา ใจ
จากโลกะ โทสะ โมหะ

(ม.อ.๑๔/๖๙๒)

ธรรมเป็นเครื่องบ่มวิมุตติ ๑๕ อย่าง

(อรรถกถา ม.อ..3/416/249 , อรรถกถา ส.สพ. 3/121/43)

- (๑) สัทธินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ คือ ความศรัทธา) ย่อมหมดจดด้วยอาการ ๓ อย่าง
เหล่านี้ คือ
 - ก. เว้นบุคคลผู้ไม่มีศรัทธา
 - ข. เสพ คบ เข้านั่งใกล้ บุคคลผู้มีความเชื่อ.
 - ค. พิจารณาพระสูตรที่เป็นเหตุให้เกิดความเลื่อมใส.
- (๒) วิริยินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ คือ ความเพียร) ย่อมหมดจดด้วยอาการ ๓ อย่าง
เหล่านี้ คือ
 - ก. เว้นบุคคลเกียจคร้าน.
 - ข. เสพ คบ เข้านั่งใกล้บุคคลผู้ปรารถนาความเพียร.
 - ค. พิจารณาถึงความเพียรชอบ.(สัมมปปธานสูตร)
- (๓) สตินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ คือ ความระลึก) ย่อมหมดจดด้วยอาการ ๓ อย่าง
เหล่านั้น คือ
 - ก. เว้นบุคคลผู้หลงลืมสติ.
 - ข. เสพ คบ เข้านั่งใกล้บุคคลผู้ตั้งสติมั่น.
 - ค. พิจารณาหลักการตั้งสติ (สติปัฏฐานสูตร)
- (๔) สมာธิินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ คือ สมာธิความตั้งใจมั่น) ย่อมหมดจดด้วยอาการ
๓ อย่างเหล่านั้น คือ ก. เว้นบุคคลผู้ไม่ตั้งใจมั่น.
 ข. เสพ คบ เข้านั่งใกล้บุคคลผู้ตั้งใจมั่น.
 ค. พิจารณาฌานและวิโมกข์.
- (๕) ปัญญินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ คือ ความรู้ชัด) ย่อมหมดจดด้วยอาการ ๓ อย่าง
เหล่านี้ คือ
 - ก. เว้นบุคคลผู้มีปัญญาทรม.
 - ข. เสพ คบ เข้านั่งใกล้บุคคลผู้มีปัญญา.
 - ค. พิจารณาญาณจรียาที่ลึกซึ้ง.

เมื่อเว้นบุคคล ๕ พวก เสพ คบ เข้านั่งใกล้บุคคล ๕ พวก

พิจารณากองสูตร ๕ กองเหล่านี้ ดังว่ามานี้

ด้วยอาการ ๑๕ อย่างเหล่านี้ อินทรีย์ทั้ง ๕ อย่าง ก็ย่อมหมดจด.

นิโรธสัญญา (จำความดับทุกข์ ดับกิเลส)

ดูกร อานนท์ ก็ นิโรธสัญญา¹ เป็นไฉน

ดูกร อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า..

สิ่งนั้นสงบ สิ่งนั้นประณีต สิ่งนั้นคือ... ข้อใดๆก็ได้ใน ๕ ข้อนี้

๑) ความสงบระงับสังขารทั้งปวง (สงบกาย วาจา ใจ

จากการปรุณญ ปรุณบาป ปรุณบงคับจิตให้นิ่งในอรุณมาน)

ความสลесคินอุปธิทั้งปวง (ความสลесคินการเอาขันธ ๕ มายึดถือมั่น)

๒) ตัดหักขโย (ความสิ้นตันทหา เหตุเกิดทุกข์)

๓) นิโรธ (ความดับทุกข์ ความดับตันทหาโดยไม่เหลือ เพราะไม่ตติใจ)

๔) นิพพาน (ความไม่มีตันทหาเครื่องเกียวยง)

ดูกร อานนท์ นี้ เรียกว่า นิโรธสัญญา

ปหานสัญญา (จำความละอกุศล)

ดูกร อานนท์ ก็ ปหานสัญญา เป็นไฉน

ดูกร อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

- ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป
ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่ง กามวิตก อันเกิดขึ้นแล้ว
 - ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป
ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่ง พยาบาทวิตก อันเกิดขึ้นแล้ว
 - ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป
ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่ง วิหิงสาวิตก อันเกิดขึ้นแล้ว
 - ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป
ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่ง อกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้า อันเกิดขึ้นแล้ว
- ดูกร อานนท์ นี้เรียกว่า ปหานสัญญา ฯ

(อง.เอกาทสก.๒๔/๖๐)

¹ วิชาคสัญญา (จำความที่ใจไม่ถูกยอมตติ) ก็มีลักษณะเหมือนกับ นิโรธสัญญา ต่างกันตรงข้อ ๔ คือ เปลียนจาก นิโรธ เป็น วิชาโค แปลว่า ความไม่ตติใจ ไม่มีตันทหายอมใจ

สัญญาเครื่องบ่มวิมุตติ ๕ อย่าง

สัญญาอันเป็นส่วนแห่งการแทงตลอด
(นิพเพธกาคัยสัญญา) ๕ อย่างเหล่านี้ คือ

๑. อนิจจสัญญา

[สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่า
เป็นของไม่เที่ยง]

๒. อนิจเจ ทุกขสัญญา

[สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่า..
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้]

๓. ทุกเข อนัตตสัญญา

[สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่า..
สิ่งใดเป็นอยู่อย่างเดิมไม่ได้ สิ่งนั้นไม่เป็นฉัน ไม่เป็นเธอ
ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นอัตตาใดๆทั้งสิ้น]

๔. ปหานสัญญา

[สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่า..
ควรละเสีย (ดูหน้า ๑๑)]

๕. วิราคสัญญา

[สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็น..
ความไม่ถูกข้อมติด,ไม่ติดใจ (ดูปกหลังด้านใน)]

(ที.ปา.๑๑/๓๐๓)