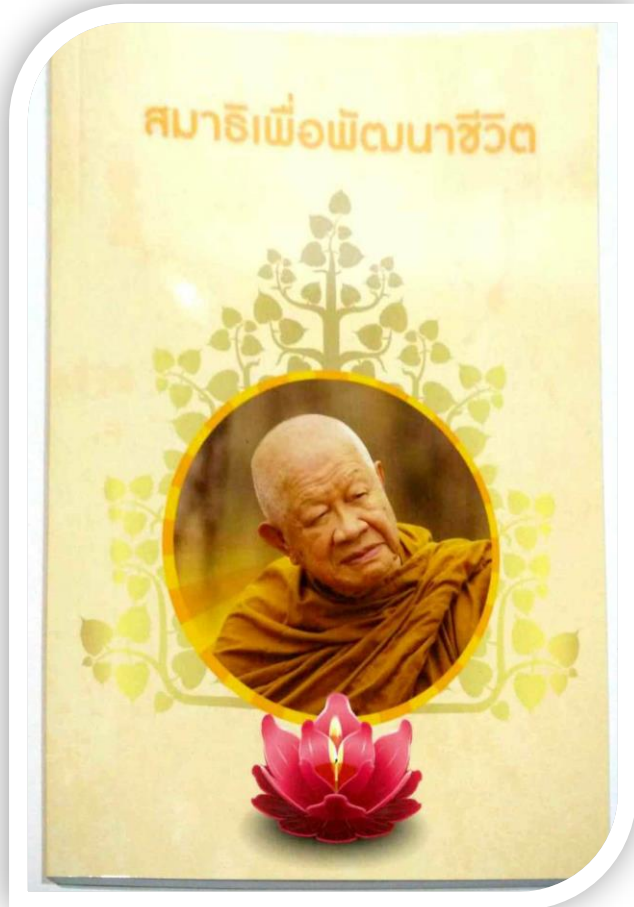


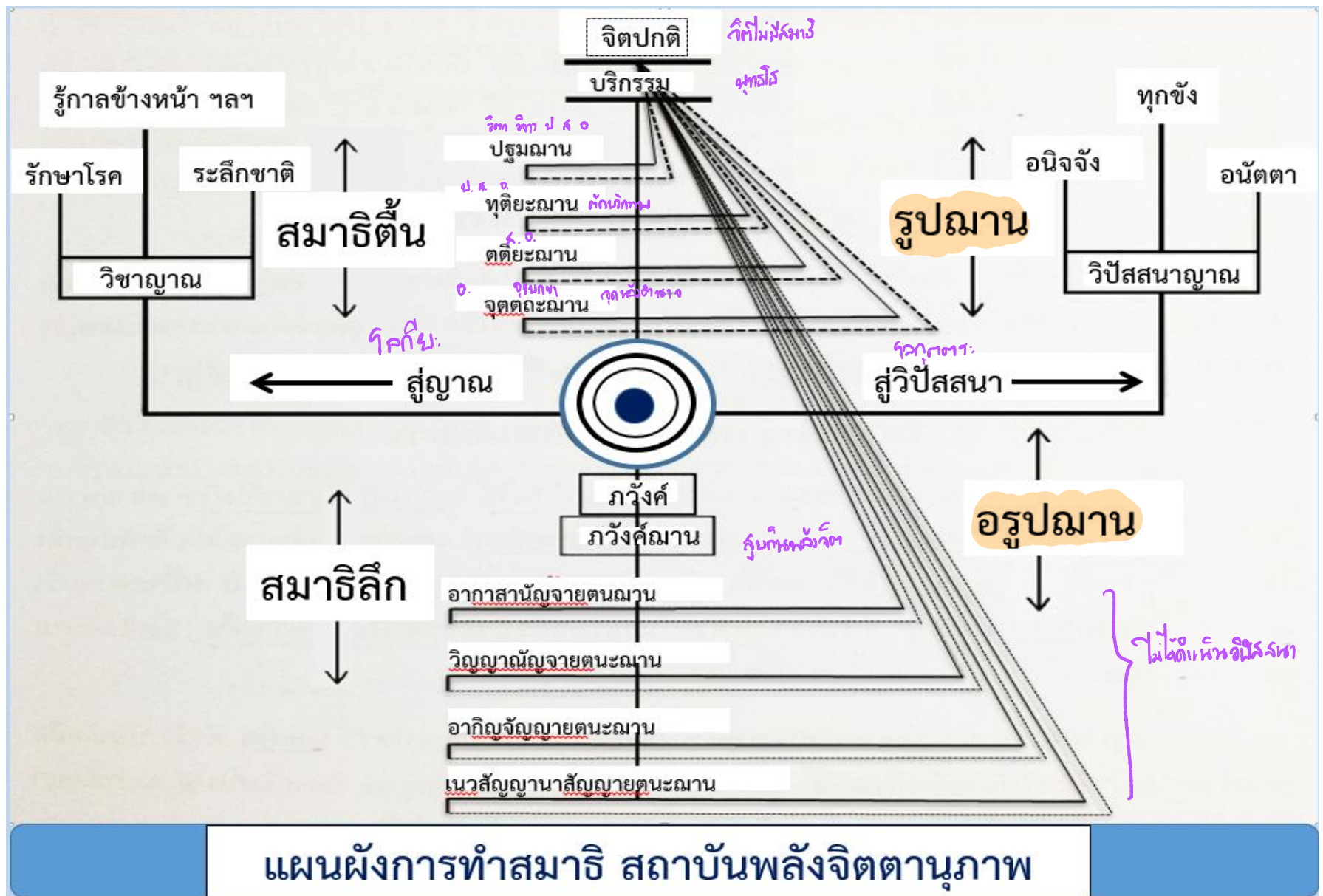
ตอนที่ 11

แผนผังสมณะ-วิปัสสนา

หนังสือ สมภาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

สมเด็จพระญาณวชิโรดม





แผนผังสมณะ

นึกคำบริกรรม ตั้งไว้ด้วยคำบริกรรม วางลง
ที่ฐานวางจิต

กำหนดสติไม่ปล่อย อารมณ์ (หยาบ) ถูก
ขจัด คำบริกรรมหยุดเอง เกิดความนิ่ง (ไม่
หวั่นไหวกับเสียงภายนอก)

กะเทาะอารมณ์ละเอียดที่นอนเนื่องออก
แล้วจิตจึงรวมเกิดพลัง ดิ่งลงสู่ภวังค์
หมายถึงความรู้สึกร่างกายนอกหมดไป

1) บริกรรม

2) ตั้งไว้

3) วางลง

4) กำหนด

5) จิตสงบ

6) หยุดบริกรรม

7) จิตนิ่ง

8) จิตรวม

9) จิตเข้าสู่ภวังค์

มีต่อ

แผนผังสมณะ (ต่อ)

9) จิตเข้าสู่ภวังค์

1. ปฐมฌาน (วิตก วิचारณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา)

2. ทุติยฌาน (ปิติ สุข เอกัคคตา)

3. ตติยฌาน (สุข เอกัคคตา)

4. จตุตถฌาน (อุเบกขา เอกัคคตา)

.....(บางคนอาจถึงอรุพฌาน).....

รูปฌาน

แผนผังสมณะ (ต่อ)

เหมือนนอนหลับ แต่มีผลสร้างสติ

สติพอเพียง กำลังจะได้ธรรมจักขุ

ตั้งโปรแกรมในตัวเองได้ว่าจะไป
ทางโลกียะ ^{วิชาญาณ} หรือโลกุตตระ ^{วิปัสสนาญาณ}

เข้าและใช้งานฌานได้จากหน่วยนั้น
(ต่างจากเข้าฌานแบบไม่ใช่หน่วย)

อยู่ในความนิ่ง (นานตามประสงค์)

- { 10) จิตเข้าภวังค์ไม่รู้
- { 11) เข้าภวังค์รู้
- { 12) เห็นจุดพลังอำนาจ
- { 13) ใช้จุดพลังอำนาจได้
- { 14) เริ่มจุดหน่วย
- { 15) ใช้จุดหน่วยได้
- { 16) เข้าฌานได้
- { 17) ใช้งานฌานได้
- { 18) ดำรงความสงบได้

แผนผังวิปัสสนา

ตั้งขึ้นมาได้ว่าร่างกายไม่เที่ยง

เห็นร่างกายอนัตตาด้วยธรรมจักขุ

พลิกแพลงพิจารณา(ตนเอง/ผู้อื่น)ได้

จากเดิมเห็นอนัตตาเป็นคน ๆ ต่อมา
จะเห็นโลกทั้งโลกเป็นอนัตตา (ไม่ใช่
ตัวตน) มีกระแสสว่าง มีตาทิพย์

เห็นร่างกายจริงแจ้งประจักษ์

- ^{รู้หน่วย}
- { 1) เริ่มหน่วย ผ่านจุดพลังอำนาจ
 - { 2) เห็นหน่วย
 - { 3) ใช้หน่วยได้
 - { 4) ขยายหน่วย
 - { 5) มีกระแส ^{ขยายได้เมื่อ ตั้งหน่วยจริง}
 - { 6) มีตาทิพย์
 - { 7) ใช้ตาทิพย์พิจารณา

แผนผังวิปัสสนา (ต่อ)

เป้าหมายในความยืดถือ

ไม่ได้ฝึกเพื่ออะไร
[8] เกิดนิพพิทาญาณ

เกิด **สังจญาณ** (รู้เห็นจริง) **กิจจญาณ**
(ดำเนินไป) และ **กตญาณ** (บรรลุ) ใน
อริยสัจ 4

[9] เกิดรอบ 3 อากาโร 12

ทุกข์... ^{รู้เห็น} ^{ดำเนินไป} ^{บรรลุแล้ว} **สังจญาณ/กิจจญาณ/กตญาณ** ^{กำหนดรู้}

สมุทัย... **สังจญาณ/กิจจญาณ/กตญาณ** ^{ควร} 4×3 เท่ากับ 12

นิโรธ... ^{รู้เห็น} **สังจญาณ/กิจจญาณ/กตญาณ** ^{ควรทำให้หมด}

มรรค... **สังจญาณ/กิจจญาณ/กตญาณ** ^{ต้องไปเจริญ}

แผนผังวิปัสสนา (ต่อ)

พอ 5

เข้าสู่อินทรีย์ 5 (ศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) จุด
ดำ(กิเลส)ถูกทำลาย

อุปมาเหมือนการชิมอาหาร
ชิมแต่ละครั้งก็เพียงพอ แต่ก็
ต้องชิมหลายครั้งจึงเติบโต
ดำเนินวิปัสสนาจนจิตมี
กำลังพร้อมถึงหนทางก็จะ
บรรลุได้

- 10) ลักษณะความเป็นผู้ใหญ่
- 11) การเข้าทำลายจุดดำ

- 12) การพอเพียงแห่งความ
ต้องการแต่ละครั้ง
- 13) ถึงขั้นแห่งความจริง
- 14) จิตมีกำลังพร้อมถึงหนทาง
- 15) ลักษณะการบรรลุ

สรุป

การรู้หลักการสมณะและวิปัสสนาทำให้เกิดความ
เข้าใจในการปฏิบัติเป็นสิ่งที่รู้ ๆ ได้เฉพาะตน
เพราะการปฏิบัติทำโดยขั้น 5 คือ รูป (กาย)
และ นาม (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ)