

หลักปฏิบัติ สมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

รจนาโดย
พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ป.ธ.๙)



สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕
จัดพิมพ์

ISBN 974-7445-65-4

หลักปฏิบัติสวดและวิปัสสนากรรมฐาน

รจนาโดย : พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ป.ธ.๙)

ISBN : 974-7445-65-4

พิมพ์ครั้งที่ ๖ : มิถุนายน ๒๕๕๖

คณะที่ปรึกษา : พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรสี)

พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร)

คณะผู้จัดทำ : กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ

วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา : เล่มละ ๑๖๕ บาท

(สงวนลิขสิทธิ์)

เจ้าของ : สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ

คณะ ๕ ทำพระจันทร์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๒๒๒-๖๐๑๑ โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๔๔๔๔

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

โทร. ๐-๒๖๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐-๒๓๑๒-๓๐๘๗, ๐-๑๘๓๖-๘๔๑๘

โทรสาร ๐-๒๖๖๔-๓๕๕๐ E-mail : shadhorn@hotmail.com

คำปรารภ

พระพุทธเจ้าหลังจากได้ตรัสรู้แล้ว ทรงจาริกแสดงพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์อยู่ ๔๕ ปี จึงเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพาน พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงแสดงอยู่ ๔๕ ปีนั้น มีคำสั่งสอนอยู่ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น บันทึกลงไว้ในหนังสือ ๔๕ เล่ม เรียกว่า **“พระไตรปิฎก”** คือ

- (๑) **พระวินัยปิฎก** มีหนังสืออยู่ ๘ เล่ม (เล่มที่ ๑ ถึงเล่มที่ ๘) จัดเป็นคัมภีร์มีอยู่ ๕ คัมภีร์ มีคำสั่งสอนอยู่ ๒๑,๐๐๐ พระธรรมชั้น
- (๒) **พระสุตตันตปิฎก** มีหนังสืออยู่ ๒๕ เล่ม (เล่มที่ ๙ ถึงเล่มที่ ๓๓) จัดเป็นคัมภีร์มีอยู่ ๕ คัมภีร์ มีคำสั่งสอนอยู่ ๒๑,๐๐๐ พระธรรมชั้น
- (๓) **พระอภิธรรมปิฎก** มีหนังสืออยู่ ๑๒ เล่ม (เล่มที่ ๓๔ ถึงเล่มที่ ๔๕) จัดเป็นคัมภีร์มีอยู่ ๗ คัมภีร์มีคำสั่งสอนอยู่ ๔๒,๐๐๐ พระธรรมชั้น

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ย่อลงในไตรสิกขา ได้แก่ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ย่อลงแนวปฏิบัติ ได้แก่ **ความไม่ประมาท** ดังหลักฐานปรากฏอยู่ในพระธรรมบท ขุททกนิกาย ภาค ๒ หน้าที่ ๖๐ (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ว่า **“สกลปี เตปิฏกํ พุทธวจนํ อahrtiva กถิยมานํ อปฺปมาทํ เอว โอตฺตติ”** คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจบทั้งพระไตรปิฎกแม้ทั้งสิ้น ที่พระธรรมกถึกนำมาเทศน์สอนพุทธบริษัท อยู่เนิ่น รวมลงในที่แห่งเดียว คือ ความไม่ประมาท ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายก่อนจะปรินิพพานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ หน้าที่ ๑๘๐ ความว่า **“อหโช ภควา ภิกขุ อามนฺเตสิ หนฺนทานิ ภิกขเว อามนฺตยา มิ วา วยธฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเททาติ ฯ อโย ตถาคตสฺส ปจฺฉิมา วาจา”** ครั้งนั้นแล

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกภิกษุมาแล้ว ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า “สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” นี่เป็นปัจฉิมวาจาครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า

ธุดะในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ :-

๑. **คณฺถธุดะ** ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ให้รู้และเข้าใจอย่างถูกต้อง

๒. **วิปัสสนาธุดะ** ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระบาลีรับรองไว้ว่า “คณฺถธูรํ วิปัสสนาธูรณฺติ เทวเยว ธูรานิ ภิกขุ” ภิกษุ ธุดะในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ ๑ คณฺถธุดะ ๒ วิปัสสนาธุดะ

“อุตฺตโน ปญฺญานูรูปํ เอกํ วา เทว วา นิกายเ สกฺลํ วา ปน เตปิฏกํ พุทฺธวจนํ อุกคฺคณฺหิตฺวา ตสฺส ธาเรนํ วจนฺนํ อิทํ คณฺถธูรํ นาม” การเรียนพระพุทธพจน์ นิกายหนึ่ง สองนิกาย หรือจบทั้งพระไตรปิฎก จำได้ แสดงได้ ตามสมควรแก่ปัญญาของตน นี้ชื่อว่า “คณฺถธุดะ”

“สฺลลหุทฺตติโน ปน ปนฺตเสนาสนาภิรตสฺส อุตฺตภาเว ขยวํ ปฏฺจเปตฺวา สาทจฺจกิริยาเวสน วิปัสสนาธูรํ นาม” การเริ่มตั้งความสิ้น และความเสื่อมไว้ในอรรถภาพร่างกายแล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยสามารถการทำความเพียรติดต่อกันไป จนได้บรรลุพระอรหันต์ของภิกษุผู้ประพาสดีปอน ๆ ยินดีอยู่ในเสนาสนะอันเงียบสงัด นี้ชื่อว่า “วิปัสสนาธุดะ”

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธุดะสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เป็นการเจริญวิปัสสนา ปัญญาให้เกิดขึ้นและทำให้ได้บรรลุมรรค ผล

นิพพาน ทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดไป ดังพระบาลีปรากฏ อยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ว่า “**วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतมฺหุโกติ ปญฺญา ภาวิตติ ปญฺญา กิमतมฺหุโกติ ยา อวิชฺชา สา ปทียติ**” ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อปัญญา ปัญญาที่บุคคลเจริญแล้วอบรมแล้ว เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อละอวิชชา ดังนี้

ในสติปัฏฐานสูตร ท่านแสดงไว้ว่า “**จตุตาโร เม ภิกขเว สติปัฏฐานา ภาวิตา พหุลีกตา เอกนฺตนิพฺพานาย ธีรคายนํ นิโรธาย อุปสมาย อภิญฺจนาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตนฺติ**” ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนากรรมฐาน) ที่บริษัทเจริญให้มาก อบรมให้มากแล้ว ย่อมชำระตนเป็นไปพร้อมเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับกิเลส เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน โดยส่วนเดียว “**เสยฺยถาปิ ภิกขเว คงฺคานํที ปาจิณฺณินา ปาจิณโปกฺขา ปาจิณปทุการา เอวเมว โข ภิกขเว จตุตาโร สติปัฏฐานเภาเวนฺโต จตุตาโร สติปัฏฐานเภา พหุลีกโต นิพฺพานินฺโน โทติ นิพฺพานโปกฺโข นิพฺพานปทุกาโร**” ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคา ย่อมโน้มไปสู่ทิศปรายจีน โน้มไปสู่ทิศปรายจีน ไหลไปสู่ทิศปรายจีน แม่น้ำใด ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อบรมสติปัฏฐาน ๔ (ปฏิบัติวิปัสสนา) ให้มาก ก็ฉันนั้นเหมือนกัน คือ ย่อมโน้มไปสู่พระนิพพาน โน้มไปสู่พระนิพพาน ไหลไปสู่พระนิพพาน ดังนี้

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ **เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์** (อาจ อาสภมหาเถร สมัยที่เป็นพระพิมลธรรม) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้ทำการฟื้นฟูพระปฏิบัติศาสนา (วิปัสสนาธุระ) ขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มี**พระธรรมธีรราชมหามุนี** (สมัยเป็น

พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) กับพระอาจารย์พระพม่า ๒ รูป คือ **พระอาจารย์อาสกะ กัมมัญฐานาจริยะ** และ**พระอาจารย์อินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ** เป็นอาจารย์สอนประจำโดยจัดสถานที่ภายในบริเวณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุฯ เป็นสถานที่ปฏิบัติ มีพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และชาวต่างประเทศ เข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานได้เจริญก้าวหน้า และขยายออกไปสู่ต่างจังหวัด อย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้น ในประเทศไทย ภายใต้การนำของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และภายใต้การอบรมแนะนำพร่ำสอน ของพระ ธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และพระอาจารย์พระพม่า ดังกล่าวแล้ว

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมัยที่เป็นพระพิมลธรรม) สังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้นำ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอคณะสังฆมนตรี เพื่อจัดเป็น กองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย คณะสังฆมนตรีเห็นชอบ และอนุมัติให้กองการวิปัสสนาธุระอยู่ภายใต้องค์การปกครอง โดยมีสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองเป็นผู้รับผิดชอบ และอำนวยการ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของทางราชการคณะสงฆ์ ครั้งต่อมาได้จัดตั้ง สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และแต่งตั้งพระธรรมธีรราชชมหามุนี (สมัยที่เป็น พระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการ วิปัสสนาธุระได้เจริญก้าวหน้าและขยายออกไปอย่างกว้างขวาง ทั้งภายใน ประเทศและต่างประเทศ เช่น ในประเทศอังกฤษและอเมริกา เป็นต้น

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๒๔ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ในฐานะนายกสภามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อสภามหาวิทยาลัย จัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ไทย เรียกว่า “**สถาบันวิปัสสนาธุระ แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**” เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติทั้งปริยัติศาสนาและปฏิบัติศาสนา ซึ่งเป็นธุระในพระพุทธศาสนา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา

กองการวิปัสสนาธุระ ภายใต้อำนาจอุปถัมภ์ของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้จัดพิมพ์หนังสือ “**หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**” ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เพื่อใช้เป็นคู่มือศึกษาและปฏิบัติสมณกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หวังว่าหนังสือนี้ จักเป็นประโยชน์แก่นักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจในธรรมปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

“จิรํ ตัญญตํ โลกสมํ สุมมาสมพุทฺธสาสนํ”
ขอพระพุทธศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จงตั้งมั่นอยู่ในโลกตลอดกาลนานเทอญ

คณะกรรมการวิปัสสนาสาร

๕ ธันวาคม ๒๕๓๑



สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อัสสัมหาเถร)
อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
อดีตผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่งประเทศไทย

ประธานพจน์

เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

ของ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาว อาสภมกานทร)

อดีตผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

ข้าพเจ้า ได้มีกุศลจิตเกิด ตั้งแต่ครั้งเมื่อเป็นพระอาจารย์สอน การพระพุทธศาสนา ทั้งภาคภาษาบาลี และภาษาไทย ประจำอยู่ที่สำนัก เรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งเป็นสำนักเรียนใหญ่มีชื่อโด่งดัง การสอนพระพุทธศาสนาภาคภาษาไทยนั้น เริ่มตั้งแต่ชั้นธรรมชั้นตรี นักธรรมชั้นโท และนักธรรมชั้นเอก ที่สอนโดยภาษาบาลีนั้น มีตั้งแต่ ชั้นบาลีไวยากรณ์ ๖ ชั้น จนถึงเปรียญธรรม ๙ ประโยค เป็นอันสำเร็จ การศึกษาฝ่ายปริยัติศาสนา ชั้นสูงสุดเพียงเท่านี้

ตั้งแต่สมัยที่เป็นเปรียญธรรม ๘ ประโยค และเป็นครูสอน การพระศาสนาอยู่ ณ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ข้าพเจ้าเกิด กุศลทฤษฎีขึ้นว่า ปัจจุบันนี้สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ เป็นสำนักเรียน ที่ใหญ่ที่สุดและเจริญที่สุดในประเทศไทย แด่วัดมหาธาตุ ฯ และ ประเทศไทยยังขาดพระปฏิบัติศาสนาและพระปฏิเวธศาสนาอยู่ ถ้าข้าพเจ้า ได้โอกาสเมื่อใด จักพยายามปลูกฝังพระปฏิบัติศาสนาขึ้นในประเทศไทย ให้จงได้ ถ้าพระปฏิบัติศาสนาเกิดขึ้นแล้ว พระปฏิเวธศาสนา ซึ่งเป็นผล ก็เกิดขึ้นตามมาโดยธรรมเนียม

เมื่อข้าพเจ้าได้ตั้งกุศลปณิธานไว้ดังนี้ ตั้งแต่เป็นเปรียญธรรม อยู่ที่วัดมหาธาตุ ฯ ต่อมา เมื่อข้าพเจ้าถูกย้ายไปจัดการศึกษา และเป็น เจ้าคณะจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กุศลเจตนาดวงนี้ยังเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ลดถอย เมื่อขณะที่ข้าพเจ้าดำรงตำแหน่งเจ้าคณะจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสุวรรณาารามนั้น ข้าพเจ้า ได้ใช้ความอุตสาหะ พยายามตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้น ณ ที่วัดแก้ว อำเภอบางบาล ครั้งหนึ่ง โดยได้ปฏิสังขรณ์ปรับปรุงวัดแก้ว อำเภอบางบาล ให้เป็นลักษณะวัดป่าที่เหมาะสมแก่การเจริญพระกรรมฐาน เมื่อปรับปรุง สถานที่ดีพอสมควรแล้ว ก็ไปอาราธนาอาจารย์กรรมฐานรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นศิษย์ของท่านพระครูภาวนา เจ้าอาวาสวัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้มาเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐาน ที่วัดแก้ว อำเภอบางบาล

แต่ก็เป็นที่น่าเสียดาย และน่าเสียใจอย่างมาก เพราะท่านพระอาจารย์กรรมฐานรูปนั้นฝีมือไม่ถึงขนาด เมื่อตั้งสำนักขึ้นแล้ว การปฏิบัติไม่เจริญก้าวหน้าสมความมุ่งหมาย ในที่สุด อาจารย์ก็เลิกละ ลามือและไปอยู่เสียที่อื่น สำนักกรรมฐานจึงได้หยุดชะงัก ขาดสะบันลงเพราะเหตุนี้

ต่อมา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระพิมลธรรม (จันทตมมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุฯ องค์ที่ ๑๕ ถึงแก่มรณภาพลง ทางราชการได้โปรดบัญชาให้ข้าพเจ้ากลับมาดำรง ตำแหน่งสืบแทน ครั้นข้าพเจ้าได้ปรับปรุงต่อเติมเสริมสร้างการพระ ศาสนาด้านต่าง ๆ ให้เป็นปกติเป็นที่ไว้วางใจได้แล้ว พอถึง พ.ศ. ๒๔๙๔ ข้าพเจ้าก็ได้ดำเนินการทดลองทำการเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ ภายในบริเวณพระอุโบสถ วัดมหาธาตุ ฯ โดยได้อาราธนาท่านพระอาจารย์

สุข ปวโร คือท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถระ วัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นพระอาจารย์สอนทดลองดู โดยได้นิมนต์พระมหาเปริยญและพระเถระ ชั้นเจ้าคณะ เจ้าอาวาส เข้าปฏิบัติ ซึ่งมีเจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี (ชดก ญาณสิริ) วัดมหาธาตุ ฯ และพระครูสังวรมาธิวัตร วัดเพลงวิปัสสนาร่วมอยู่ด้วย ขณะนั้น คณะบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่เข้าปฏิบัติ ก็ให้ปฏิบัติไปพลาง ๆ เป็นทำนองทดลองสอบหาทางที่ถูกต้องต่อไป

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถระนั้น ถึงจะอยู่วัดระฆัง ฯ ก็จริง แต่ใจของท่านติดวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดมหาธาตุ ฯ ต่อมาวันหนึ่ง ท่านได้พูดปรารภกับข้าพเจ้าอย่างเป็นกันเองว่า “ท่านเจ้าคุณ พระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผลนั้น ดูเหมือนอยู่ใกล้ ๆ แค่มือเอื้อมนี้เอง แต่หยิบไม่ถึงคว้าไม่ถูกสักที” ซึ่งแสดงว่าท่านยังไม่ได้สัมผัสโลกุตตรธรรม ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ข้าพเจ้าจึงได้ตกลงจัดส่ง พระมหาชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙ วัดมหาธาตุ ฯ ซึ่งเข้าปฏิบัติพระกรรมฐานในสำนักเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถระมาแล้วถึง ๗ เดือนเศษ ไปศึกษากรรมวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า สำนักวัดศาสนยิสสา ซึ่งมีท่านพระโสภณมหาเถระ คือ “มหาสีสะยาตอ” เป็นเจ้าสำนักที่ข้าพเจ้าเคยได้รู้จักใคร่กันมาก่อนแล้ว การส่งพระมหาชดกไปประเทศพม่าครั้งนั้น ข้าพเจ้าไปส่งมอบด้วยตนเอง

แต่มีเรื่องที่น่าเสียใจอย่างยิ่งเกิดขึ้นเป็นมารผจญ คือ อธิปัตติกรรมการศาสนาฯ ห้ามข้าพเจ้าด้วยตนเองถึงที่วัดมหาธาตุฯ พู่ว่า “การที่จะไปประเทศพม่าครั้งนี้ขอให้ระงับเสีย เพราะท่านจอมพล ป. พิบูลสงคราม ไม่เห็นด้วย” ข้าพเจ้าพู่ว่า “ธรรมดาป็นเมื่อขึ้นไถ่แล้วก็ต้องยิง” ข้าพเจ้าจะต้องไปให้ได้ ข้าพเจ้าไม่เชื่อท่านอธิปัตติที่พูดเช่นนั้น ในที่สุดท่านอธิปัตติพู่ว่า “ถ้าจะไปจริง ก็อย่าเอาเปรียญธรรม ๙ ประโยค ไปด้วยเลย

เพราะประเทศพม่าเพิ่งได้เอกราชใหม่ ๆ ถ้านำเปรียญธรรม ๙ ประโยคไปจะเป็นการขายหน้าอย่างยิ่ง”

พระมหาโชดก ได้ไปศึกษาฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ประเทศพม่าเป็นเวลา ๑ ปี คือ ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติเป็นที่พอใจและพอใจแก่ความประสงค์แล้ว เธอก็บอกมาว่าใครจะกลับประเทศไทย ข้าพเจ้าก็อนุญาตให้กลับ และพร้อมกันนั้นข้าพเจ้าก็ขอพระวิปัสสนาจารย์ชั้นที่มีความชำนาญ ให้มาพร้อมกับพระมหาโชดก ลัก ๒ รูป ทางสภาการศึกษาประเทศพม่า เมื่อได้ทราบอย่างนั้นก็ยินดีจัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ชั้นดี ให้มาพร้อมกับพระมหาโชดก ๒ รูป คือ **ท่านอาสกะ กัมมัญฐานาจริยะ** และ**ท่านอินทวัังสะ กัมมัญฐานาจริยะ** สำหรับท่านอาสกะ กัมมัญฐานาจริยะนั้น คือผู้สอนและสอบอารมณ์ให้ท่านพระมหาโชดกแทนท่านพระมหาสีสะยาตอ ที่ประเทศพม่านั้นเอง จึงนับได้ว่า สภาการศึกษาประเทศพม่า เขาพร้อมที่จะส่งเสริมพระปฏิบัติศาสนาให้แก่ไทยเราจริง ๆ จึงเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาสาธุการ เป็นอย่างยิ่ง

เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๔๙๕ พระมหาโชดกกับพระอาจารย์พม่าทั้ง ๒ รูป มาถึงประเทศไทยแล้ว พอรุ่งขึ้น พ.ศ. ๒๔๙๖ ข้าพเจ้าก็มีความยินดีประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นอีกแผนกหนึ่ง โดยยึดเอาภายในบริเวณพระอุโบสถ เป็นสถานที่ปฏิบัติ จึงเป็นอันกล่าวได้อย่างเต็มปากเต็มใจว่า **พระปฏิบัติศาสนา คือการเจริญพระกรรมฐานอย่างถูกต้อง ตามทัศนะของพระไตรปิฎกนั้น ได้อุบัติขึ้นแล้วภายในพื้นปฐพีผืนดินแห่งประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมา ด้วยประการฉะนี้**

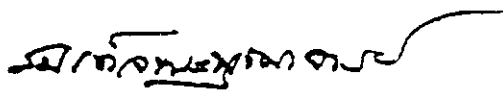
เมื่อข้าพเจ้าได้เปิดตั้งสำนักกรรมฐานขึ้นแล้ว ดังนั้น บรรดาพระเถระและพระภิกษุหนุ่มสามเณรน้อยได้ทราบแล้ว ก็สมัครใจพากันเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จนบางครั้งห้องปฏิบัติไม่พอ จึงต้องกันห้องรอบระเบียบพระอุโบสถ และภายในพระวิหารหลวงขึ้นจนจรดถึงกัน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาญาณโดยสมควรแก่บุญวาสนาการมีดั่งนั้น ภายในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ นั้นเอง ก็ได้พระที่ได้วิปัสสนาญาณเป็นจำนวนมากมาย

เพื่อให้พระปฏิบัติศาสนาแพร่กระจายขยายไปทั่วประเทศทั้งในเขตพระนครและชนบท ข้าพเจ้าจึงแนะนำพระเถระที่มีความสามารถซึ่งได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ผลดีแล้ว อบรมวิชาครูอีกทีหนึ่งแล้วแนะนำให้ไปจัดหาสถานที่ที่เหมาะสม แล้วจัดตั้งวัดป่าซึ่งเรียกว่า “อรัญวาสี” ขึ้น วัดป่าอรัญวาสีที่ตั้งขึ้นนั้น บางแห่งก็ตั้งขึ้นในที่วัดเดิมอันเหมาะสมซึ่งเป็นวัดอยู่แล้ว บางแห่งก็จัดเสาะหาป่าจริง ๆ ที่เหมาะสม บางแห่งก็จัดตั้งขึ้นที่วัดร้าง ซึ่งเหมาะสมและสะดวกแก่การไปมาครั้นแล้วเมื่อได้ฤกษ์ยามดี ข้าพเจ้าก็ยกคณะพระวิปัสสนาจารย์ไปประกอบพิธีเปิด ตั้งเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้น แล้วมอบให้พระวิปัสสนาจารย์ และอุบาสก อุบาสิกา ประจำท้องถิ่นช่วยกันรักษาและทะนุบำรุงให้ติดต่อไป โดยทำนองนี้ ภายในเวลาไม่กี่ปีก็มีสำนักวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้น ณ ภาควิชาแผ่นดินแห่งประเทศไทย เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาสาธุการเป็นอย่างยิ่ง

โดยเฉพาะที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ก็เกิดมีอุบาสกอุบาสิกาและพระภิกษุสามเณร พากันไปศึกษาและปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา มีอุบาสกอุบาสิกาที่ไปถือศีลฟังธรรม และเรียนวิปัสสนากรรมฐานมีจำนวนมาก สืบมาจนกระทั่งปัจจุบันทุกวันนี้ ผลเหล่านี้

เกิดขึ้นเพราะมีการสอน มีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเหตุ
เป็นปัจจัยสำคัญ

อนึ่ง เพื่อที่จะส่งเสริมกำลังศรัทธาปสาทะให้หมู่พุทธบริษัท
ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั่วประเทศ คณะพระวิปัสสนาจารย์ของเรา
ยังได้ยอมเสียสละพากันนำพระปฏิบัติศานาออกเผยแผ่ เป็นประจำทุกปี
โดยถือเอาเดือนพฤษภาคม เป็นเดือนประชุมบำเพ็ญสมณธรรมร่วมกัน
ถวายเป็นพุทธบูชา สอนพระเดชพระคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
โดยฐานะพระองค์ทรงดำรงตำแหน่งพระพุทธรูปิดาของเราเหล่าพุทธบริษัท
ทั้งหลาย ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นฝ่ายพระพุทธรูปิดาโนรสก็
ยอมเสียสละประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นส่วนพุทธบูชา เพื่อให้สมดัง
พระพุทธรูปิดาที่ทรงตรัสไว้ว่า **“ตราบใดที่พุทธบริษัทของเรายังพากัน
ศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอยู่ ตราบนั้นศาสนาของเรา
ตถาคต ก็ยังคงดำรงทรงสถาพรอยู่ตลอดไป”** ดังนี้



(สมเด็จพระพุทธมาจารย์)

อดีตอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

อดีตผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่งประเทศไทย

อารัมภบทเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

ของ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

เมื่อพระเดชพระคุณหลวงปู่ใหญ่ได้ย้าย จากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ไปอยู่ประจำวัดสุวรรณาาราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อันเป็นพระอารามหลวงชั้นเอกพิเศษ เพื่อช่วยปฏิบัติศาสนกิจด้านพระปริยัติศาสนา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๕ ในฐานะ **พระมหาอาจ อาสโภ** เปรียญธรรม ๘ ประโยค และย้ายกลับคืนมาสู่วัดมหาธาตุ ฯ อีก ในตำแหน่งเจ้าอาวาสและเป็นพระราชาคณะที่ **พระธรรมไตรโลกาจารย์** เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๑ นั้นเอง พระเดชพระคุณหลวงปู่ใหญ่ได้ไปในงานรัฐพิธี ที่ท้องสนามหลวง วันที่ ๑ มกราคม ๒๔๙๑ ฯพณฯ อุละหม่อง เอกอัครราชทูตแห่งสหภาพพม่า ประจำประเทศไทย คนแรกได้ไปในงานนั้นด้วย หลังจากการประกอบศาสนกิจเสร็จแล้ว หลวงปู่ใหญ่ได้ถือโอกาสสนทนากับ ฯพณฯ อุละหม่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพระศาสนา ทั้งในประเทศไทยและประเทศพม่า หลวงปู่ใหญ่ได้สนทนาถึงสิ่งที่เป็นสาระสำคัญ ๒ ประการ คือ :-

ประการที่ ๑ หลวงปู่ใหญ่ได้ให้ทรงทราบว่า พระภิกษุพม่าที่มีอยู่ในประเทศไทย ปัจจุบันมีแต่พระที่แก่ ๆ หย่อนสมรรถภาพ

เข้ากับคนไทยไม่ได้สนิท ทำให้คนไทยเข้าใจไปว่า พระภิกษุในประเทศพม่าก็เหมือนกันนี้ ความจริงพระภิกษุพม่าในประเทศพม่า ที่มีความเชี่ยวชาญแตกฉานในพระไตรปิฎกมีจำนวนมาก ควรที่จะจัดส่งพระประเภทนี้มาอยู่ในประเทศไทย หลวงพ่อใหญ่ยินดีที่จะสนับสนุนให้ได้มีโอกาสเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยกัน

ประการที่ ๒ พระไตรปิฎก ภาษาบาลีทั้งอรรถกถาและฎีกา ฉบับอักษรพม่าเท่าที่เคยได้อ่านมา บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีมาก ใครขอให้ทางประเทศพม่าได้ส่งมาให้ประเทศไทยบ้าง จะเป็นมหาคุณอย่างมาก

ด้วยเหตุที่หลวงพ่อใหญ่ได้สนทนากับ ฯพณฯ อูละหม่อง เอกอัครราชทูตพม่าครั้งนั้นเป็นปัจจัยต่อมา คือ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ สภาการพุทธศาสนา แห่งสหภาพพม่าได้จัดส่งพระภิกษุระดับบัณฑิตชั้นธัมมาจริยะ มาয়ประเทศไทย ตามคำแนะนำของหลวงพ่อใหญ่ ๒ รูป คือ ท่านสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ และท่านเตชินทะ ธัมมาจริยะ ธัมมกถิกะ ครั้งแรก เมื่อยังไม่รู้ภาษาไทยได้จัดให้ไปพำนักอยู่ที่วัดปรกพม่า ต่อมาได้จัดให้ท่าน สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ไปตั้งสำนักสอนพระอภิธรรมปิฎกอยู่ที่วัดระฆังโฆสิตาราม และทำการสอนประจำอยู่ที่วัดระฆังนั้น จนกระทั่งถึงแก่มรณภาพ พ.ศ. ๒๕๐๙ ส่วนท่านเตชินทะ ธัมมาจริยะ ธัมมกถิกะ ได้ จัดให้มาสอนอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนกระทั่งกลับสู่ประเทศพม่า เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔

ถึงแม้ว่า ท่านพระอาจารย์สอนพระอภิธรรมปิฎกจะได้ถึงแก่มรณภาพ และได้กลับคืนสู่ประเทศของตนไปแล้ว แต่ก็ได้ฝังรากฐานวิชาความรู้พระอภิธรรมปิฎกไว้อย่างดี เป็นระเบียบเรียบร้อย คือ เขียนและแปลทำเป็นหลักสูตรไว้ จนได้ใช้ศึกษาเล่าเรียนสืบต่อกันมาจนทุกวันนี้ ปัจจุบัน สำนักสวนกลางตั้งอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีสำนัก

สาขาอยู่ทั่วไป ทั้งภายในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด ประมาณ ๗๐
สำนักเรียน

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ สภาการพุทธศาสนาแห่งสหภาพพม่าได้ส่งสมณทูต พร้อมทั้งอัญเชิญพระไตรปิฎก ภาษาอักษรพม่า พร้อมมอรรถถาและฎีกา ตามที่หลวงพ่อใหญ่ขอให้ม้ายังประเทศไทย โดยมีท่านยานิกมหาเถร เจ้าอาวาสวัดอัมพวันาราม พระนครย่างกุ้งเป็นหัวหน้า มีมหาเศรษฐีเซอร์ อู ต่วน เป็นไวยาวัจกร ได้ถวายพระไตรปิฎกอักษรพม่าแก่มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๑ ชุด ถวายแก่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วัดบวรนิเวศวิหาร

๑ ชุด

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๔ ทางกรมคณะสงฆ์แห่งประเทศไทย ได้จัดส่งพระสมณทูต พร้อมทั้งพระไตรปิฎก ภาษาบาลีแบบอักษรไทย ไปเยี่ยมตบและมอบให้ประเทศพม่า โดยมีเจ้าคุณพระศาสนโศภน อัญญาเถระ เป็นหัวหน้า เจ้าคุณพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นรองหัวหน้า เจ้าคุณพระศรีวิสุทธิญาณ วัดกันมาตุยาราม เป็นคณะปรกษ และมี ฯพณฯ สัณญา ธรรมศักดิ์ เป็นไวยาวัจกร

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๕ พระเดชพระคุณหลวงปู่ใหญ่ได้ส่งพระ
เปรียญวัดมหาธาตุ ฯ ไปศึกษาวิชาพุทธศาสนา ทั้งฝ่ายคันถธุระและ
วิปัสสนาธุระ ที่ประเทศพม่า โดยนำไปมอบด้วยตนเอง ๓ รูป คือ
๑. พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ เรียนฝ่ายวิปัสสนาธุระ
๒. พระมหาบำเพ็ญ ป.ธ. ๕ และ ๓. สามเณรไสว ป.ธ. ๕ เรียนฝ่าย
คันถธุระ โดยให้พระมหาโชดกอยู่ สำนักวิปัสสนากรรมฐานสาสนนิยสภา
ภายใต้การปกครองของท่านมหาสีสะยาตอ โสภณมหาเถร พระ

อาจารย์ใหญ่วิปัสสนาธุระ พระมหาบำเพ็ญ และสามเณรไสวอยู่ วัดอัมพวันาราม ภายใต้การปกครองของท่านยานิกมหาเถร เจ้าอาวาส

พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ได้ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลา ๑ ปี แล้วกลับคืนสู่ประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ในขณะเดียวกันนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศลได้แสดงความจำนง ไปยังสภาการพุทธศาสนาแห่งสหภาพพม่า ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมายังประเทศไทย ๒ รูป พร้อมกับการกลับคืนสู่ประเทศไทยของพระมหาโชดก ญาณสิทธิ สภาการพุทธศาสนามีความเห็นอกเห็นใจ และเชื้อถือหลวงพ่อกุศลอย่างสนิทชิดชอบ เป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงได้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญมายังประเทศไทย ตามที่หลวงพ่อกุศลร้อง ๒ รูป คือ ๑. **ท่านอาสภเถระ มุคฺฉิมมัญญานาจริยะ** **ปธานกัมมัญญานาจริยะ** ๒. **ท่านอินทวังสเถระ อัมมาจริยะ กัมมัญญานาจริยะ** ทั้ง ๒ รูป จัดให้พำนักอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ช่วยเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน ร่วมกับพระมหาโชดก ป.ธ. ๙ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมา นับว่าได้ช่วยเป็นกำลังเสริมสร้างพระปฏิบัติศาสนาให้เจริญขึ้น ในประเทศไทย และดำรงสภาพรุ่งเรืองอยู่จนถึงปัจจุบันนี้

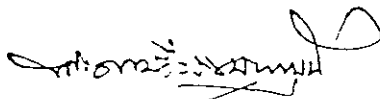
ท่านอินทวังสเถระ กัมมัญญานาจริยะ ได้กลับคืนสู่ประเทศพม่าหลังจากที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศลถูกทางตำรวจจับไปขังในสันติบาล ส่วนท่านอาสภเถระ ปธานกัมมัญญานาจริยะ เมื่อหลวงพ่อกุศลถูกจับไปขังแล้ว ทั้งห้องวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาธาตุ ฯ ถูกรื้อถอนทำลายเสียหายหมด ตามคำสั่งของผู้ทรงอำนาจในสมัยนั้น ท่านเห็นว่าหมดที่พึ่ง จึงย้ายไปทำการสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ภายใต้ความอุปถัมภ์ของนายธรรมบุญ สิงคาลวานิช

คหบดีชาวชลบุรี ซึ่งเป็นศิษย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานผู้หนึ่ง และได้ทำการอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นหลักฐานมั่นคง จนกระทั่งปัจจุบันทุกวันนี้ ท่านอาสภเถระหรือภิกษุทันตะ อาสภเถระ ปธานกัมมัญฐานาจริยะ นี่เป็นอาจารย์สอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำของข้าพเจ้า ครั้งกระโน้น คือเมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าไปเรียนวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า อยู่ ณ วัดสาสนนิยสถานนั้น ท่านมหาสิริสะยาตอ พระอาจารย์ใหญ่ นาน ๆ จึงจะสอนและสอบอารมณ์สักครั้งหนึ่ง โดยมากท่านได้มอบให้ท่านอาสภเถระ ปธานกัมมัญฐานาจริยะ นี้ เป็นผู้สอนและสอบอารมณ์เป็นประจำ

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การเรียนวิชาพุทธศาสนา แผนกพระอภิธรรมปิฎกที่เรียนกันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งแบ่งการเรียนออกเป็น ๙ ชั้น คือ จุฬอภิธรรม ๓ ชั้น มัชฌิมอภิธรรม ๓ ชั้น และมหาอภิธรรม ๓ ชั้น เมื่อเรียนสำเร็จแล้วถือว่าเรียนจบหลักสูตรพระอภิธรรมปิฎก การเรียนพระอภิธรรมปิฎก ดังกล่าวมานี้ ได้ปรากฏบังเกิดขึ้นในประเทศไทย ด้วยอำนาจสติปัญญา ความอุตสาหะและการเสียสละ ของพระเดชพระคุณ หลวงพ่อใหญ่คอยช่วยอุปถัมภ์ค้ำชูตลอดมา และจักต้องอาศัยความอุปถัมภ์คุ้มครองของหลวงพ่อใหญ่ตลอดไป และเป็นที่น่าอนุโมทนา สาธุการเป็นอย่างยิ่งที่ปัจจุบันนี้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทย ได้สงเคราะห์การศึกษาพระอภิธรรม เข้าไว้ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แห่งหนึ่งแล้ว

อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเอาจริงเอาจังและเป็นหลักฐานมั่นคงนั้นเล่า ก็กล่าวอดบัณฑิต นักปราชญ์ ผู้มีกุศลจิตเป็นมูลฐาน ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศได้ ดังที่ได้ปรากฏผลให้ประจักษ์ในปัจจุบันทุกวันนี้ และได้กำเนิดขึ้นในประเทศไทย ก็ด้วย

ปรีชาญาณที่มองเห็นการณ์ไกล ของพระเดชพระคุณหลวงปู่ใหญ่ โดย
ประการทั้งปวง



(พระธรรมธีรราชมหามุนี)

อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร



พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร)
อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่งประเทศไทย

สารบัญ

คำปรารภ.....	(๓)
ประธานพจน์	(๙)
อารัมภบทเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน	(๑๕)

หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ ๑ : วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑
--	---

<input type="checkbox"/> วิปัสสนากรรมฐาน	๓
วิธีสมาทานพระกรรมฐาน.....	๓
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖
อธิษฐาน	๑๔
เทศน์ลำดับญาณ.....	๑๖

ตอนที่ ๒ : จิตภาวนาหรือธรรมปฏิบัติภาคสมถกรรมฐาน	๑๙
---	----

<input type="checkbox"/> จิตภาวนา หรือภาคปฏิบัติ	๒๑
สมถกรรมฐาน.....	๒๒
○ กสิณ ๑๐	๒๒
○ อสุภะ ๑๐	๒๓
○ อนุสสติ ๑๐	๒๔
○ พรหมวิหาร หรืออัปมัชฌา ๔	๒๖
○ สัญญา ๑	๒๗
○ ธาตุ ๑.....	๒๗
○ อรูป ๔	๒๘

- จริต ๖ ๒๘
- กาวนา ๓ ๒๙
- นิमित ๓ ๓๐
- อภิญา ๕ ๓๑
- สมถยานิก ๓๑
- **วิธีเจริญสมถกรรมฐานโดยพิสดาร** ๓๓
- กสิณ ๑๐ ๓๓
- อานุปกสิณ ๑๐ ๓๔
- อสุภะ ๑๐ ๓๕
- อนุสสติ ๑๐ ๔๕
- **ภาคปฏิบัติด้วยวาจา** ๖๓
- บุคคล ๓ จำพวก ๗๑
- นิमित ๓ ๗๒
- อานิสงส์การเจริญกายคตาสติ ๗๓
- อานาปานสติ** ๗๔
- วิธีปฏิบัติ ๗๕
- นิमित ๓ ๗๘
- สมภาติ ๓ ๗๘
- อานิสงส์การเจริญอานาปานสติ ๗๙
- พรหมวิหาร ๔** ๘๐
- เมตตา ๘๐
- นิमित ๓ กับกาวนา ๓ ๘๖
- อานิสงส์ของการแผ่เมตตา มี ๑๑ ประการ ๘๗
- ข้อควรรู้ในเมตตากรรมฐาน ๘ อย่าง ๘๘

○ กรณมา.....	๘๘
○ มุทิตา.....	๘๒
○ อุเบกขา.....	๘๖
-อารมณ์ของอุเบกขา	๘๗
-การวางเฉย ๒ อย่าง	๘๗
อาหารแปดประการ.....	๑๐๓
○ นิमितถา.....	๑๐๘
จตุธาตววัตถาน.....	๑๑๐
-การพิจารณาธาตุทั้ง ๔	๑๑๐
-การพิจารณาธาตุ ๔๒ โดยอาการ ๑๘	๑๑๒
-อานิสส ๘ อย่างที่ได้รับจากการเจริญธาตุ ๔.....	๑๑๘
อรูปกรรมฐาน ๔	๑๑๙
-การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย เพื่อจะได้ อรูปฌาน ต่อไปตามลำดับ	๑๒๐
- การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้ายของ วิญญานัญญายตนฌาน	๑๒๓
- การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย ของอาภิกขณญายตนฌาน	๑๒๕
- การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย ของเนวาสันนียานาสันนียายตนฌาน	๑๒๗
- จำแนกธาตุกรรมฐาน ๔๐ โดยภูมิ.....	๑๓๐
- จำแนกธาตุกรรมฐาน ๔๐ โดยปรมัตถ์ และบัญญัติ	๑๓๐

ตอนที่ ๓ : จิตภาวนาหรือธรรมปฏิบัติภาควิปัสสนากรรมฐาน..๑๓๓

□ **ธรรมปฏิบัติภาควิปัสสนากรรมฐาน** ๑๓๕

○ **คันถธุระ** ๑๓๕

- รูปนาม

- ปัจจัยให้เกิดรูป

- ปัจจัยให้เกิดนาม

- เหตุปัจจัยของรูปภายนอก

- เหตุปัจจัยของรูปภายใน

○ **วิปัสสนาธุระ** ๑๔๑

ภาคสมณะ ๑๔๑

อานิสส์แห่งการมอภายถวายตัว

กัลยาณมิตรนั้นประกอบด้วยองค์คุณ

๗ ประการ

อานิสส์การแผ่เมตตา

ผลของการเจริญมรณสติ

ภาควิปัสสนา ๑๔๗

อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖

อธิบายอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖

วิปัสสนาญาณ ๑๖

วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๘

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

คำบางคำในแนวปฏิบัติ

○ **มหาสิสุตร** ๑๔๗

อธิบายธรรมในเนื้อเรื่องเท่าที่เห็นสมควร

ความงามของพระพุทธรูป ๑๘๘	
พรหมจรรย์ มีความหมาย ๑๘๙	
พรหมจรรย์ ๑๒ อย่าง ๑๘๙	
นครธรรม ๑๑ ประการ ๒๐๘	
มลทิน ๙ ๒๑๘	
อุปกิเลส ๑๖ ๒๑๘	
เหตุให้เกิดศรัทธา ๗ ประการ ๒๒๓	
เหตุให้เกิดปัญญาโดยพิสดาร ๒๒๕	
กิลปะทางธรรม ๙ ประการ ๒๒๘	

○ **นิสสัคคธรรมหรือนิขชีวรธรรม ๒ ๒๓๒**

วิปัสสนาภูมิ ๖ ๒๓๒

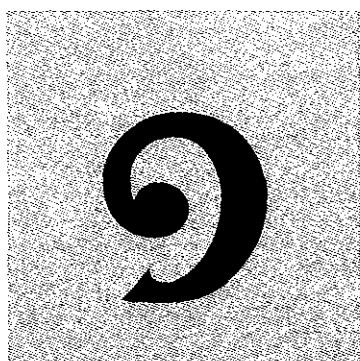
ขั้น ๕ ๒๓๓	
อายตนะ ๑๒ ๒๓๖	
ธาตุ ๑๘ ๒๓๗	
อินทรี ๒๒ ๒๓๘	
อริยสัจ ๔ ๒๓๙	
ปฏิจลสมุปบาท ๑๒ ๒๔๐	

ปรมัตถธรรม ๔ ๒๔๑

ขยาวิสุทธิตี ๗ ๒๔๒	
เทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ กับวิสุทธิตี ๗ ๒๔๓	



ตอนที่



วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติ

วิปัสสนากกรรมฐาน



ปัสสนากรรมฐาน



ปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน

อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น ได้แก่ รูปนาม คือ กายกับใจ นี้เอง

วิธีสมาทานพระกรรมฐาน (ขั้นครุ)

ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน
๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอบกายถวายตัว ต่อพระรัตนตรัย

“อิมาหิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๕. มอบกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์

“อิมาหิ อาจจริย อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

“นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน

๗. แผ่เมตตา

“อหิ สฺขิตฺโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺขโม โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหฺรามิ”

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

“สพฺเพ สตฺตา สฺขิตฺตา โทฺนฺตุ, นิทฺทุกฺขา โทฺนฺตุ, อเวรฺรา โทฺนฺตุ, อพฺยาปฺขมา โทฺนฺตุ, อนีมา โทฺนฺตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหฺรณฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

**“อทุฐวํ เม ชีวิตํ, ฐวํ มรณํ, อวสุสํ มया มริตพพํ,
มรณปรโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตเมว อนียตํ, มรณํ นียตํ”**

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มีโอกาสสมาทาน พระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจาธิษฐาน

**“เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺสยจ สวากา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฺปญฺจานสยฺยณินา”**

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลาย รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตน ต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๐. ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิบัติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

๑๑. สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๒. ถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดกรณียเมตตสูตร และขันธปริตรด้วย

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน ควรปฏิบัติดังนี้

๑. วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ ดังนี้ :-

๑. เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔๕ คอก สติจับอยู่ที่สันเท้า เดินช้า ๆ เวลายกเท้าขวา ภาวนาว่า “**ขวาย่างหนอ**” ขณะที่ใจนึกว่า **ขวา** ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องให้พร้อมกัน ขณะที่ **ย่าง** ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะที่ **หนอ** เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า “**ซ้ายย่างหนอ**” ปฏิบัติเหมือนกันกับ “ขวาย่างหนอ”

สันเท้า กับ **ปลายเท้า** ห่างกันประมาณ ๒ หรือ ๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเลื้อยสุดถนนหรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ว่าช้า ๆ สัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับสันเท้าติดอยู่กับพื้นยกปลายเท้าขึ้นให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปช้า ๆ พร้อมกับภาวนาว่า **กลับหนอ กลับหนอ** เช่นเดียวกันให้หมุนไปอย่างนี้ประมาณ ๓ หรือ ๔ คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ว่า ๓ หรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรมภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ** ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมง เป็นอย่างสูง ถ้าเดินได้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมานิติ สติปัญญาแก่กล้า

๒. นั้ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า **นั้งหนอ ๆ** ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น **ให้นั่งขัดสมาธิ** คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า **พองหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่พอง ต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนา **ยุบหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูก และอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า **เจ็บหนอ ๆ** หรือว่า **ปวดหนอ ๆ** สุดแต่แต่เวทนาอย่างใดจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว

ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกะไว้

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า **คิดหนอ ๆ** จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนด **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกันคือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า **ดีใจหนอ ๆ** ถ้าเสียใจก็กำหนดว่า **เสียใจหนอ ๆ** ถ้าโกรธก็ให้กำหนดว่า **โกรธหนอ ๆ** จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น

๕. เสียง

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหูให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า **ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ** จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนดพอง ยุบ ต่อไป

๖. นอน

๑. เวลานอน ให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า **นอนหนอ ๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป ให้ค่อยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไป ตอนพอง หรือ ตอนยุบ

วันแรกให้บทเรียนไปปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์ คือ ไปสออบกรรมฐานกับอาจารย์

๒. วันที่ ๒ ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บท คือ กำหนดตั้งใจ เมื่อ ผู้ปฏิบัติส่งอารมณ์พระอาจารย์ ต้องสอบให้ละเอียด นับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และการนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เมื่อสอบเสร็จ ก็ให้เพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียนวันนี้คือ **กำหนดตั้งใจ** ตั้งใจ ได้แก่ ความอยาก นั้นเอง เช่น อยากลุก อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ตัวอย่าง เวลาจะลุกให้เฝ้าสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า **อยากลุกหนอ ๆ ๆ** เวลาลุกให้ภาวนาว่า **ลุกหนอ ๆ ๆ**

เวลาจะเดินให้ภาวนาว่า **อยากเดินหนอ ๆ ๆ** แล้วจึงเดิน เวลาเดินให้ภาวนาว่า **ขวย่างหนอ, ข้าย่างหนอ** ดังนี้

หมายเหตุ : ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดตั้งใจ ทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า **อยากหนอ ๆ** เวลารับประทาน ให้ภาวนาว่า **รับประทานหนอ ๆ** หรือ จะว่าย่อ ๆ ว่า **ทานหนอ** ก็ได้

๓. วันที่ ๓ หรือวันที่ ๔๕ ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มการ กำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ :-

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า **เห็นหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่ตา
๒. เวลาได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า **กลิ่นหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาสิ้นได้รส ให้กำหนดว่า **รสหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า **ถูกหนอ ๆ** ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

๔. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๑๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก

๑ บท คือเพิ่มเติมจกกรรมระยะที่ ๒ ว่า **ยกหนอ เขยิบหนอ**

ทุกครั้งปฏิบัติ ให้เดินจกกรรมระยะที่ ๑ ก่อนประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง แล้วจึงนั่งภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป

๕. **วันต่อไป** เวลากำหนด **ยุบหนอ** นั้น ถ้ารู้สึกว้างจืดหวน ไวนานนิดหนึ่ง ท้องจึงจะพอง ให้เพิ่มคำว่า **นั่งหนอ** ได้ ตอนที่ว่า **นั่งหนอ** นั้น รูปนั่งปรากฏในใจจุดเราสองกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิมก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ก. เวลาเดินได้ ๒ ระยะ คือ :-

ระยะที่ ๑ **ขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ**

ระยะที่ ๒ **ยกหนอ เขยิบหนอ**

ข. เวลานั่งได้ ๓ ระยะ คือ :-

ระยะที่ ๑๒ **พองหนอ ยุบหนอ**

ระยะที่ ๓ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ**

๖. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๓ และที่ ๔ เกิดแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก

๑ คือ เดินจกกรรมระยะที่ ๓ ว่า **ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ**

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ คือ :-

ระยะที่ ๑ **ขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ **ยกหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐๒๐
นาที

ระยะที่ ๓ **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ
๑๐๒๐ นาที

๗. **วันต่อไป** เวลากำหนด **พองหนอ ยุบหนอนั่งหนอ** เมื่อถึง
ตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ายังทั้งระยะทางอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้นมา
ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียง **พองหนอ ยุบหนอ** ก็ได้
สมาธิดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มนั่งหนอ ถูกหนอ หรือคนเฒ่า คนแก่
เด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินจงกรมจะใช้เพียงระยะที่ ๑ **ขวาย่างหนอ**
ซ้ายย่างหนอ ก็ได้ เวลานั้นจะใช้เพียง **พองหนอ ยุบหนอ** ก็ได้ เพราะถ้า
เพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้น อาจจะทำให้ฟั่นเฟือนและจะไม่ได้ผลดี

เมื่อเพิ่มถูกหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ **พองหนอ**
ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

หมายเหตุ : คำว่า **“ถูกหนอ”** ในที่นี้ หมายถึง เอา ถูกที่ก้นย่อย คือก้นย่อย
ถูกกับพื้น แล้วเอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น **ยุบ นั่ง ถูก**
ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอ
แล้ว ท้องจึงจะพองขึ้นมา

๘. **เมื่อญาณที่ ๕๖๗ เกิดขึ้นแล้ว** ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก
คือ เพิ่มเดินระยะที่ ๔ ดังนี้ คือ **ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบ**
หนอ

เมื่อต่อกันเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ระยะที่ ๑ **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐
นาที

ระยะที่ ๒ **ยกหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

๙. เมื่อญาณที่ ๘๙๑๐ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๕ ดังนี้ คือ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ**

เมื่อต่อกันเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ระยะที่ ๑ **ขว่าย่างหนอ ข้าย่างหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ **ยกหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ** ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

๑๐. เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๖ ดังนี้ คือ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ**

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ระยะที่ ๑ **ขว่าย่างหนอ ข้าย่างหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที

- ระยะที่ ๒ **ยกหนอ เหยียบหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที่
- ระยะที่ ๓ **ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที่
- ระยะที่ ๔ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที่
- ระยะที่ ๕ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที่
- ระยะที่ ๖ **ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ** เดินประมาณ ๑๐ นาที่

ถ้ามีเวลามาก ให้เดินระยะละ ๑๐ นาที่ รวมเป็น ๑ ชั่วโมง
ถ้ามีเวลาน้อยให้เดินระยะละ ๕ นาที่ รวมเป็น ๓๐ นาที่ แล้วจึงนั่ง ดังนี้

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง คือ :-

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มข้างขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มข้างซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑
คือ สังขารูปกขาญาณ ก็จะแก่กล้าขึ้นพอสมควร เมื่อญาณนี้ครบองค์คุณ
๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ตั้งใจ

ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะจนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว อayanonใจ

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลย ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาท ขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้าอาจจะเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเต็มที่ก็เป็นได้ ดังนั้นระยะเข้าด้ายเข้าเข็มนี้ ควรระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะระวังได้

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐาน ดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้วขออย่าให้เกิดอีก ธรรมวิเศษเบื้องต้นที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้” แล้วให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ถ้านั่งเหนื่อยแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีกนั่งอีก ปฏิบัติสลับกันอยู่อย่างนี้จนกระทั่งถึงเวลานอน เมื่อนอนตื่นขึ้นก็ปฏิบัติต่อไปอีก จนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนอื่นได้

วันที่ ๒

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายใน ๒๔ ชั่วโมง ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป จนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมง เหมือนกันกับวันแรก

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่หนึ่ง

วันที่ ๔

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่งภาวนา

วันที่ ๕

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า
ภายใน ๑๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก นั่ง
กำหนดไปจนครบ ๑๕ นาที
ภายใน ๑๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก นั่ง
กำหนดไปจนครบ ๑๐ นาที
ภายใน ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก นั่ง
กำหนดไปจนครบ ๕ นาที

วันที่ ๖

ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑๖ แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเสียไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ต้องเดินนาน นั่งนาน จึงจะได้ผลดีและเร็ว

ถ้าจิตสงบได้ ๕ นาที ตามที่ได้อธิษฐานไว้ ต่อไปก็ให้อธิษฐาน
เพิ่มว่า ขอให้จิตสงบเสียไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที ถ้าได้ ๑๐ นาที

ตามที่อธิษฐาน ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ จนครบ ๑ ชั่วโมง ๒ ๓๔๕๖๗๘๙๑๐๑๑ ชั่วโมง บางคนได้ถึง ๔๒ ชั่วโมง บางคนได้ถึง ๗๒ ชั่วโมง ทั้งนี้สุดแท้แต่สมาธิของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เรื่องยุ่ง เย็นใจตลอดเวลา การเจริญวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด ของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากกิเลส และกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นความ อัจฉริยะของพระพุทธศาสนา ก็มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น

เทศน์ลำดับญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติจบการอธิษฐานแล้ว พระอาจารย์ก็จัดให้มีเทศน์ ลำดับญาณขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว ปีหนึ่งอาจจะมีเพียง ๑๒๓ ทนเท่านั้น มีหัวข้อเทศน์ย่อ ๆ ดังนี้

๑. เทศน์เรื่องความมุ่งหมาย ของการฟังเทศน์ลำดับญาณ
๒. เทศน์เรื่องญาณ ๑๖ มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น จนกระทั่งถึงปัจจุเวกขณะญาณ

๓. เทศน์เรื่องอริยสัจ ๔ ในแนวปฏิบัติ
๔. เทศน์เรื่องวิสุทธิ ๗ เทียบกับญาณ ๑๖
๕. เทศน์เรื่องกิเลสที่ละได้ ที่เหลืออยู่ และวิธีปฏิบัติอีกต่อไป
๖. เทศน์เรื่องคุณสมบัติของนักปฏิบัติ ๔ ข้อ เพื่อให้ตัดสิน

ตัวเอง

๗. เดือนสติผู้ปฏิบัติประมาณ ๑๔๑๕ ข้อ ตามสมควรแก่กาลเวลา

๘. ให้พร ยถา สัพพี เป็นเสร็จพิธี

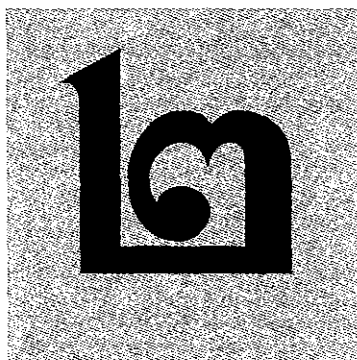
อาสาสมัครรวมวาท

“ลิง ๓ ตัว”

ได้เตือนให้สมาชิกสำรวจมรรวัทวาททั้ง ๓ คือ ตา หู และปาก เพราะเป็นทวาทที่เป็นเหตุให้ดี และให้ร้าย อย่างสำคัญที่สุด คนเราจะดี เพราะสำรวจมรรวัทวาททั้ง ๓ นี้ได้เป็นอย่างดี ที่เป็นคนเลวไปก็เพราะไม่ได้สำรวจมรรวัทวาททั้ง ๓ จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลส เครื่องเศร้าหมองใจ มีประการต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ นักปราชญ์ผู้ป็นสมัยโบราณ เมื่อจะสอนอนุชนให้สำรวจมรรวัทวาททั้ง ๓ นั้นเป็นอันดี ด้วยข้ออุปมา จึงได้ทำรูปลิงภาษาไว้ ๓ ตัว คือ ตัวหนึ่ง **เอามือปิดตา** ตัวที่สอง **ปิดหู** ตัวที่สาม **ปิดปาก** ซึ่งคนผู้ป็นผู้หนักในกตัญญูรู้กันอยู่ทั่วไป เป็นอุปมาภาษิตที่มีความหมายอย่างลึกซึ้ง และเตือนสติได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง แล้วได้อธิบายถึงวิธีสำรวจมรรวัทวาท ซึ่งมีได้หมายความว่าให้เอามือปิดหู ปิดตา และปิดปาก จริงอย่างอุปมานั้น แต่ให้ใช้สติเป็นเครื่องปิด

จากสาสน์บันทึก ฉบับที่ ๓
ลงวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๐๒
สหรัฐอเมริกา

ตอนที่



จิตภาวนา

หรือ

ธรรมปฏิบัติ

ภาคสมถกรรมฐาน

กถาภวนา หรือ ธรรมปฏิบัติ

๖
๑

ระ คือ หน้าที่ยอันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ คันถธุระ ๑ วิปัสสนาธุระ ๑

คันถธุระ ได้แก่ การเรียนพระพุทธพจน์นิกายหนึ่ง สองนิกาย หรือจบทั้งพระไตรปิฎก จำได้ แสดงได้ บอกได้ สอนได้ ตามสมควร แก่ปัญญาของตน ๆ เช่น เรียนนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก ธรรมศึกษาชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก บาลีไวยากรณ์ จนถึงประโยค ป.ธ. ๙ เป็นภาคปริยัติ เป็นภาคทฤษฎี เปรียบเหมือนการเรียนแผนที่ เรียนตำราฯ เรียนตำราทำกับข้าว ฉะนั้น

วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การปฏิบัติตามที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมานั้น เพื่อให้เกิดปฏิเวธ จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑

สมณกรรมฐาน

สมณกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายทำใจให้สงบ เป็นวิธีฝึกจิต ให้เกิดสมาธิมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง คือ กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ สัญญา ๑ ธาตุ ๑ อรูป ๔ จำแนกเป็น ๗ หมวด ดังนี้ คือ :-

๑. หมวดกลิน มี ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. **ปฐวีกลิน** เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **ปฐวี ปฐวี** หรือ **ดิน ดิน**
๒. **อาโปกลิน** เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **อาโป อาโป** หรือ **น้ำ น้ำ**
๓. **เตโชกลิน** เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **เตโช เตโช** หรือ **ไฟ ไฟ**
๔. **วาโยกลิน** เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **วาโย วาโย** หรือ **ลม ลม**
๕. **นิลกลิน** เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **นีสํ นีสํ** หรือ **สีเขียว สีเขียว**
๖. **ปิต्तกลิน** เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **ปิตํ ปิตํ** หรือ **สีเหลือง สีเหลือง**
๗. **โลหิตถกลิน** เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **โลหิตํ โลหิตํ** หรือ **สีแดง สีแดง**
๘. **โอทาทถกลิน** เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **โอทาทํ** หรือ **สีขาว สีขาว**

๙. **อากาศกลิน** เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **อากาศ**
อากาศ หรือ **อากาศ** **อากาศ**
๑๐. **อาโลกกลิน** เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **อาโลโก**
อาโลโก หรือ **แสงสว่าง** **แสงสว่าง**

๒. หมวดอสุภะ มี ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. **อุทฺธมตกํ** เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า
อุทฺธมตกํ **อุทฺธมตกํ**
๒. **วินีลกํ** เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า
วินีลกํ **วินีลกํ**
๓. **วิปฺพพกํ** เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์
ภาวนาว่า **วิปฺพพกํ** **วิปฺพพกํ**
๔. **วิจฺฉิหฺตกํ** เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนา
ว่า **วิจฺฉิหฺตกํ** **วิจฺฉิหฺตกํ**
๕. **วิภฺขายิตกํ** เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวิน ไปเป็นอารมณ์
ภาวนาว่า **วิภฺขายิตกํ** **วิภฺขายิตกํ**
๖. **วิกฺขิตฺตกํ** เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายอยู่ใน
ที่นั้น ๆ เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **วิกฺขิตฺตกํ**
วิกฺขิตฺตกํ
๗. **หตวิกฺขิตฺตกํ** เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า
หตวิกฺขิตฺตกํ **หตวิกฺขิตฺตกํ**
๘. **โลหิตกํ** เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์
ภาวนาว่า **โลหิตกํ** **โลหิตกํ**

๙. **บุพพวง** เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็น
อารมณ์ ภาวนาว่า **บุพพวง บุพพวง**
๑๐. **อฏฐิกิ** เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์
ภาวนาว่า **อฏฐิกิ อฏฐิกิ**

๑. **หมวดอนุสสติ** มี ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนาว่า **พุทโธ พุทโธ**
๒. **ธมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรม ภาวนาว่า **ธมโม ธมโม**
๓. **สงฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ภาวนาว่า **สงโฆ สงโฆ**
๔. **สีลानุสสติ** ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า **สีลํ เม ปริสุทฺธํ, สีลํ เม ปริสุทฺธํ**
๕. **จาคานุสสติ** ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า **จาโค เม ปริสุทฺธํ, จาโค เม ปริสุทฺธํ หรือ ทานํ เม ปริสุทฺธํ, ทานํ เม ปริสุทฺธํ**
๖. **เทวदानุสสติ** ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา มีศรัทธาเป็นต้น ภาวนาว่า **มยฺหํ สทฺธาธิคฺฉนา สํวิขฺชนฺติ, มยฺหํ สทฺธาธิคฺฉนา สํวิขฺชนฺติ**
๗. **อุปสมานุสสติ** ระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลส และกองทุกข์ ภาวนาว่า **มตฺถนิมฺมทโน ปิปาส วินโย อาลยสมฺมุคฺชาโต วฏฺฏปจฺเจวโต ตณฺหุขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ**

๘. **มรณานุสสติ** ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๑. **สตตํ มรณํ ฐวํ** ความตายของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นของยั่งยืน
๒. **ชีวิตํ อทุฐวํ** ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
๓. **อวสสํ มยา มริตพฺพํ** เราจะต้องตายแน่
๔. **มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ** ชีวิตของเรามีความตายเป็น
ที่สุด
๕. **ชีวิตเมว อนิยตํ** ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย
๖. **มรณํ นิยตํ** ความตายเป็นของเที่ยง

๙. **กายคตาสติ** ตั้งสติไว้ในกาย คือ พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม
ขน เล็บ เป็นต้น ภาวนาว่า “**เกสา โลมา นขา
หนฺตา ตโจ, ตโจ หนฺตา นขา โลมา เกสา**”
ดังนี้ เป็นต้น

๑๐. **อานาปานสติ** ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ข้อนี้ท่าน
จำแนกเป็น ๘ นัย คือ :-

๑. **คณนํ** วิธีนับลม เช่น หายใจเข้า หายใจออก นับเป็น

๑ หายใจเข้า หายใจออก นับเป็น ๒ หายใจเข้า หายใจออก นับเป็น ๓
หายใจเข้า หายใจออก นับเป็น ๔ หายใจเข้า หายใจออก นับเป็น ๕
แล้วตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๖ แล้วตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๗ นับ ๑ ถึง ๘ นับ ๑ ถึง ๙
นับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ไปใหม่อีก
อยู่อย่างนี้จนกว่าจะได้สมาธิ นัยนี้ **เป็นสมณะ**

๒. **อนุพันธนํ** วิธีนับลม เช่น เวลาหายใจเข้า ดันลมอยู่ที่
จมูกกลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่สะดือ **เวลาหายใจออก** ดันลม
อยู่ที่สะดือกลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่จมูก นัยนี้ **เป็นสมณะ**

๓. **มุสนานัย** วิธีกำหนดที่ลมกระทบ นัยนี้ **เป็นวิปัสสนา** นัยนี้แหละที่นิยมปฏิบัติกันอยู่แพร่หลายในทุกวันนี้ ได้แก่ การกำหนดท้องพองยุบ โดยภาวนาว่า **พองท่นอ ยุบท่นอ** นั้นเอง

๔. **ฐปนานัย** วิธีตั้งใจให้มั่น คือ ให้เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

๕. **สัลลักษณ์านัย** วิธีกำหนดชั้นที่ ๕ กำหนดรูปนาม ได้ชัดเจน เริ่มตั้งแต่ทันปัจจุบันดี เป็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เป็นต้น

๖. **วิวัฏฏณานัย** วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เข้าพร้อมกัน ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น

๗. **ปาริสุทธินัย** วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น

๘. **เตสัง ปฏิปัสสนานัย** วิธีปฏิบัติหลังจากมรรคผล เกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณะญาณ ๑๖ นั้นเอง

๔. หมวดพรหมวิหาร หรือ อัปปมัญญา มี ๔ อย่าง คือ :-

๑. **เมตตา** ความรักใคร่ปรารถนาจะให้มีความสุข ภาวนาว่า **อหํ สุขีโต โหมิ, นิททุกุโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺขโม โหมิ, อนนิโฆ โหมิ, สุขี อตฺตนาํ ปรีหฺรามิ**

๒. **กรุณา** ความสงสารสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ ภาวนาว่า **กิญฺจํ วตฺตยํ สตฺโต อาปฺนโน อปฺเปว นาม อิมฺหฺทา ทฺทฺชา มุจฺเจยฺย** หรือว่า **สพฺเพ สตฺตา สพฺพทฺทฺชา ปมฺญจฺนตุ** ดังนี้ก็ได้

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ภาวนาว่า **โมทติ วตฺตยํ สตฺโต อโห สาธุ อโห สฺกุจฺจุ** หรือว่า **สพฺเพ สตฺตา มา ลทฺธสฺมปฺตฺติโต วิคฺจฺจนฺตุ** ดังนี้ก็ได้

๔. อุปเพชฌา ความวางเฉยในอิฏฐารมณและอนิฏฐารมณ
ภาวนาว่า กัมมสัสสกา กัมมทายาทา กัมมโยนี กัมมพณฺฐ กัมมปฏิสรณา
ยํ กัมมํ กริสฺสนฺติ กลฺยาณํ วา ปาปํ วา ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ

๕. หมวดสัณญา มี ๑ อย่าง คือ :-

๑. อาหาเรปฏิกูลสณฺญา การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของ
ปฏิกูล เช่น อาหารที่ไ้บริโภค ใช้เคี้ยว ใช้ลิ้ม เป็นต้น พิจารณาโดยอาการ
๑๐ อย่าง คือ โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค โดยที่อยู่
โดยหมักหมม โดยยังไม่ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออก
โดยเปื้อน มีความพิสดารปรากฏอยู่ในวิสุทธิมรรคแล้ว

๖. หมวดธาตุ มี ๑ อย่าง คือ :-

๑. จตุธาตฺวาวตฺถานํ การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตฺอันใดมีลักษณะแข็งแข็ง ธาตฺอันนั้นเป็นธาตฺดิน ที่เป็น
ภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม
หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตฺอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตฺอันนั้นเป็นธาตฺน้ำ ที่เป็นภายใน
คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก
ไขข้อ มูตร

ธาตฺอันใดมีลักษณะร้อน ธาตฺอันนั้นเป็นธาตฺไฟ ที่เป็นภายใน คือ
ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวน
กระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้นเป็นธาตุลม ที่เป็นภายใน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

ความกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรียกว่า **ธาตุกัมมัญฐาน**

๗. หมวดตอรูป มี ๔ อย่าง คือ :-

๑. **อากาสนัญญาयตนะ** เพ่งความว่างเปล่าไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **อากาโส อนนโต, อากาโส อนนโต**

๒. **วิญญานัญญาयตนะ** เพ่งวิญญานไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **วิญญานํ อนนตํ, วิญญานํ อนนตํ**

๓. **อากิญจัญญาयตนะ** เพ่งความไม่มีอะไรเป็นที่สุด เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **นิตติ กิณฺณิ** หรือว่า **นตฺติ นตฺติ** หรือว่า **สุญฺญํ สุญฺญํ วิวิตฺตํ** ดังนี้ก็ได้

๔. **เนวสัณฺญานาสัณฺญาयตนะ** เพ่งความมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า **สนฺตเมตํ ปณฺนิตเมตํ** หรือว่า **เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺนิตํ** ดังนี้ก็ได้

จริต ๖

จริตของบุคคล มีอยู่ ๖ อย่าง คือ รากจริต ๑ โทสจริต ๑ โมหจริต ๑ สัทธาจริต ๑ พุทธิจริต ๑ วิตักกจริต ๑

๑. **คนมีราคะจริต** ควรเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ จึงจะเป็นที่สบาย

๒. **คนมีโทสะจริต** ควรเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปป์มัญญา ๔ วัณณกลีณ ๔ จึงจะเป็นที่สบาย

๓. **คนมีโมหะจริต** และ **วิตักกจริต** ควรเจริญอานาปานสติ กรรมฐาน จึงจะเป็นที่สบาย

๔. **คนมีสังขารจริต** ควรเจริญอนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ จึงจะเป็นที่สบาย

๕. **คนมีพุทธานุสสติ** ควรเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณานุสสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ จึงจะเป็นที่สบาย

กรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ ๑๐ อย่าง คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย อากาสะ อาโลกะ และอรุปรกรรมฐาน ๔ เป็นที่สบายแก่จริตทั้งปวง

ภาวนา ๓

๑. **ปริกัมภภาวนา** เกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่าง

๒. **อุปจารภาวนา** เกิดได้ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑

๓. **อัปปนาภาวนา** เกิดได้ในกรรมฐาน ๓๐ อย่าง คือ :-

อนุสสติ ๑๐ อานาปานสติ ๑ ให้ได้มานานที่ ๑ ถึงนานที่ ๕

อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ให้ได้แค่ปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๓	ให้ได้มานที่ ๑ ถึงมานที่ ๔
อุpekขาพรหมวิหาร	ให้ได้มานที่ ๕
อรุปรกรรมฐาน ๔	ให้ได้อรุปรมาน ๔

นิมิต ๓

๑. ปริกัมมนิมิต

๒. อุคคหนิมิต

นิมิตทั้ง ๒ นี้ เกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่างตามสมควร

๓. ปฏิภาคนิมิต เกิดได้ในกรรมฐาน ๒๒ อย่าง คือ กลิณ ๑๐
อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑

หมายเหตุ : กรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสสติ ัมมานุสสติ
สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ
อุปสมานุสสติ มรณานุสสติ อาทาเรปฏิกูลสัญญา
จตุธาตววัตถาน ให้เข้าถึงเพียงอุปจารสมาธิ ไม่สามารถ
ให้เข้าถึงอัปปนาสมาธิได้

เมื่อบุคคลเจริญสมถกรรมฐาน ได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ต้องฝึก
ให้มีความชำนาญ ซึ่งเรียกว่า วลี วลีนั้น มีอยู่ ๕ ประการ คือ :-

๑. อาวัชนวลี ชำนาญในการนึก
๒. สมาปัชนวลี ชำนาญในการเข้า
๓. อธิษฐานวลี ชำนาญในการอธิษฐาน
๔. วุฏฐานวลี ชำนาญในการออก
๕. ปัจจเวกชนวลี ชำนาญในการพิจารณา

อภิธาน ๕

ผลแห่งการเจริญสมถกรรมฐาน เมื่อได้รู้ปาวจรปัญจมฉาน อันเป็นบาทของอภิธานแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อ ๆ ไป ย่อมจะได้บรรลุอภิธาน ทั้ง ๕ คือ :-

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ๑. อิทธีวิธี | แสดงฤทธิ์ได้ |
| ๒. ทิพพโสตะ | มีหูทิพย์ |
| ๓. ปริจิตตวิหานะ | รู้วาระจิตของบุคคลอื่น |
| ๔. ปุพเพนิวาสานุสสติ | ระลึกชาติได้ |
| ๕. ทิพพจักขุ | มีตาทิพย์ |

สมถยานิก

คำว่า “สมถยานิก” แปลว่า **เอาสมถกรรมฐานเป็นยานพาหนะ** นำพาไปสู่วิปัสสนา แล้วเอาวิปัสสนาเป็นทางนำไปสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาท เจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อ ก็จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้เป็นแน่นอน



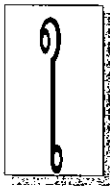
พิธีการยกย่องพระคุณโดยพิธีการ

กสิณ ๑๐

๑. ปฐวิกสิณ

ปฐวิกสิณ เพ่งดูวงกลมดิน ซึ่งทำด้วยดินสีแดงล้วน

วิธีทำ



ห้เอาไม้ ๔ อัน ผูกเป็น ๔ มุม ผูกให้แน่นแล้วเอาผ้าหรือแผ่นหนังหรือเสื่อลำแพนซึ่งลง ทำให้แน่นหนาเหมือนชิงหนิงหน้ากลอง แล้วเอาดินสีแดงล้วน ๆ อย่าให้มีสีอื่นหรือกรวดทรายมาปน ทาลงให้หนา ทำให้ราบ ตากในร่มให้แห้งดีแล้วขีดให้เกลี้ยง อย่าให้มีรอยขีดหรือรอยแตกร้าว ทำเป็นวงกลมเหมือนวงเดือน กว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว วงกลมดินชนิดนี้เป็นเครื่องมือในการหัดทำใจให้เป็นสมาธิ เพ่งดูในเวลาต้องการ จะเก็บไว้เพ่งดูในที่อยู่ของตนก็ได้ จะถือไปเพ่งดูในที่อื่นก็ได้ ถ้าจะถือไปเพ่งดูในที่อื่น ให้ทำอย่างนี้ คือ เมื่อทำเสร็จแล้ว ไปวางลงที่พื้นดินอันสะอาดในที่เงียบ

ห่างกับที่ตนนั่ง ๒ ศอกคืบ แล้วนั่งบนตั่งอันมีเท้าสูง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว เมื่อนั่งดีแล้วให้หลับตาพิจารณาโทษของกามคุณ และพิจารณาคุณของการออกจากกามคุณ พอสมควรแล้ว ให้ค่อย ๆ สิมตาขึ้นจ้องดู วงกลมดินนั้น และให้หลับตาอีก ในขณะที่หลับตานั้นให้นึกในใจว่า **“ดิน ๆ”** ลึกครู่ แล้วสิมตาดูอีก ดูแล้วหลับตานึกอย่างนั้นอีก ทำอยู่อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนรูปร่างกลมนั้นปรากฏในตาเรา เหมือนกับ มองดูด้วยตาจริง ๆ แล้ว ให้เลิกกลับไปอยู่ที่เดิม ส่วนวงกลมดินนั้น ไม่ต้องเอากลับไป เมื่อไปถึงที่อยู่แล้ว ให้นั่งหลับตานึกดูเหมือนอย่างนั้น อีก ถ้าไม่ปรากฏเห็นเหมือนก่อนให้กลับไปดูอีก ถ้าปรากฏเห็นก็ให้นั่งหลับตานึกว่า **“ดิน ๆ”** อย่างนี้ เรื่อยไปเพราะเมื่อทำอย่างนี้ ก็เลส ย่อมสงบไป ๆ ใจก็มันขึ้น ๆ โดยลำดับ จนเป็นอุปปจารสมาธิ วงกลมดิน ที่เห็นติดตานั้นเรียกว่า **อุคคหนิमित** แปลว่า นิमितติดตา เมื่อมีนิमित ติดตาอย่างที่ว่านี้แล้วย่อมมีนิमित อีกชนิดหนึ่งนี้เรียกว่า **ปฏิกาคนิमित** แปลว่า นิमितเทียบเคียง ๆ นี่เป็นนิमितเทียบกับวงกลมนั่นเอง เป็นแต่ ปรากฏเห็นดีขึ้นกว่าวงกลมนั้นมากนัก มีอาการฟ่องใสเหมือนกระจก และสังข์ที่เขาตัดใหม่ เหมือนดวงจันทร์ที่พ้นกลีบเมฆ เมื่อมีปฏิกาคนิमित เกิดขึ้นแล้ว นิเวรณและกิเลสทั้งหลายในใจของผู้นั้นย่อมสงบไป ใจของผู้ นั้นย่อมตั้งมั่นอยู่ด้วยอุปปจารสมาธิ จนเลื่อนขึ้นไปสู่อัปปนาสมาธิ โดยลำดับ อันนับว่าปฐมฌานซึ่งมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกคคตา

๒. อาโปกลิน

อาโปกลิน *เพ่งดูน้ำ หรือ เพ่งดูวงกลมน้ำ*

วิธีทำ

ให้ตักเอาน้ำใส ๆ สีขาวล้วนใส่ลงในบาตร หรือในขันน้ำให้เต็ม เสมอขอบปากไปตั้งไว้ในที่เงียบ ๆ ตนนั่งให้สบายแล้ว หลับตาพิจารณา

โทษแห่งกามคุณ และพิจารณาคุณแห่งการออกจากกามคุณ พอสมควรแล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นดู ดูแล้วหลับตานึกในใจว่า น้ำ ๆ ลึกครึ้ม แล้วลืมตาดูอีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนเห็นวงกลมน้ำนั้นติดตา พอวงกลมน้ำนั้นเห็นติดตาแล้ว จะปรากฏเห็นน้ำนั้นปรากฏเป็นสีต่าง ๆ แล้วจะมีนิมิตเทียบเคียงเกิดขึ้น คือ จะปรากฏเห็นวงกลมน้ำนั้นเหมือนกับกระจกมณี ใจของผู้นี้จะเกิดเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ขึ้น

๓. เตโชกสิณ

เตโชกสิณ *เพ่งดูไฟ หรือ เพ่งดูวงกลมไฟ*

วิธีทำ

ติดไว้ที่ในหม้อหรือเตาหรือที่ตะเกียง เอาผ้าหรือเสื้อลำแพนหรือแผ่นหนังกัน เจาะให้เป็นช่องกลม ๆ ไว้ ๑ ช่อง กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว สำหรับมองดูและนึกในใจว่า “ไฟ ๆ” เหมือนที่อธิบายมาแล้วในวงกลมดินและวงกลมน้ำข้างต้น ส่วนที่แปลกกัน คือ นิมิต นิมิตติดตา ในวงกลมไฟปรากฏเหมือนกับเปลวไฟขาด ตกลงไม่ขาดแสงเหมือนไฟพะเนียง และปรากฏเห็นเปลวไฟมีสีต่าง ๆ แล้วนิมิตเทียบเคียงปรากฏขึ้น แลเห็นเปลวไฟนั้นเหมือนผ้ากำพลแดงบนอากาศ และเหมือนกับต้นตาลทองคำเสาทองคำ ต่อนี้เหมือนที่ได้อธิบายมาแล้ว

๔. วาโยกสิณ

วาโยกสิณ *เพ่งดูลม หรือ เพ่งดูวงกลมลม*

วิธีทำ

ให้ถือเอานิมิตในลมที่เห็น หรือพัดมาถูต้องร่างกาย ให้จ้องดูลมที่พัดยอต่ออ้อย หรือปลายไม้ หรือปลายผมคน หรือให้สังเกตลมที่

พัดเข้ามาตามช่องฝา ช่องหน้าต่าง มาถูกตัวเราแล้วให้ตั้งสติ ต่อลม
นั้นและนึกในใจว่า “ลม ๆ” นิมิตติดตาในเรื่องลมนี้เป็นเหมือนไอขาวต้ม
ในภาชนะ และปรากฏเห็นเป็นไพล ๆ ส่วนนิมิตเทียบเคียงเป็นเหมือน
ไอขาวต้มในภาชนะ แต่ไม่ปรากฏเห็นเป็นไพล ๆ คือ เห็นเป็นไอนิ่งอยู่
นอกนี้เหมือนช้างต้น

๕. นิลกสิน

นิลกสิน *เพ่งวงกลมสีเขียว หรือเพ่งสี่เหลี่ยม*

วิธีทำ

ใช้สีเขียวใบไม้ หรือสีเขียวเหมือนดอกอัญชัน ทาที่ผ้า หรือที่
แผ่นหนัง หรือเลื่อยลำแพนที่ซึ่งติดไม้กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชัดให้เกลี้ยงเงา
แล้วไปนั่งเพ่งดูนิกดู เหมือนที่กล่าวแล้ว นิมิตติดตาในข้อนี้ เป็นเหมือน
แก้วอินทนิล นิมิตเทียบเคียงเป็นเหมือนข้าวตอลแก้วมณี นอกนี้เหมือน
ช้างต้น

๖. ปิตกสิน

ปิตกสิน *เพ่งดูลีเหลือง หรือ เพ่งดวงกลมสีเหลือง*

วิธีทำ

ใช้สีเหลืองล้วน ทาลงในแบบเหมือนวงกลมสีเขียว แล้วไปนั่ง
เพ่งดู หลับตานึกดูว่า “เหลือง ๆ” นอกนี้เหมือนช้างต้น

๗. โลहितกสิน

โลहितกสิน *เพ่งดูลีแดง หรือ เพ่งดวงกลมสีแดง*

วิธีทำ

ใช้สีแดงล้วน ทาลงในแบบเหมือนที่กล่าวแล้ว แล้วไปนั่งเพ่งดู
หลับตานึกดูว่า “แดง ๆ” นอกนี้เหมือนช้างต้น

๘. โอทาทกสถิน

โอทาทกสถิน เฟ่งดูสีขาว หรือ เฟ่งดูวงกลมสีขาว

วิธีทำ

ใช้สีขาวล้วน ทาลงในแบบเหมือนที่กล่าวแล้ว แล้วไปนั่งเฟ่งดู
หลับตานึกดูว่า “ขาว ๆ” นอกนี้เหมือนข้างต้น

๙. อาโลกกสถิน

อาโลกกสถิน เฟ่งดูแสงสว่าง หรือ เฟ่งดูวงกลมแสงสว่าง

วิธีทำ

เจาะฝ่าให้เป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว เพื่อให้แสงตะวันหรือแสง
เดือนส่องเข้ามาหรือจุดประทีปใสในหม้อ ปิดปากหม้อให้ดี เจาะข้างหม้อ
ให้เป็นรูกลม ตั้งหม้อหันทางรูนั้นไปทางฝา ให้แสงประทีปส่องออกไปถูก
ฝา แล้วนั่งเฟ่งดู หลับตานึกดูว่า “แสงสว่าง แสงสว่าง” นิमितติดดา
ในข้อนี้ เป็นเหมือนวงกลมชนิดหนึ่งปรากฏขึ้นที่ฝา หรือที่พื้น ส่วนนิमित
เทียบเคียง เป็นเหมือนแสงสว่างนั้นเป็นก้อนหนา นอกนี้เหมือนข้างต้น

๑๐. อากาสกสถิน

อากาสกสถิน เฟ่งดูอากาศ หรือ เฟ่งดูวงกลมช่องว่าง

วิธีทำ

เจาะฝ่าหรือแผ่นหนังหรือเลื้อล่ำแพนที่ขึงไว้หรือที่กันไว้ให้เป็น
ช่องกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วนั่งเฟ่งดู หลับตานึกดูว่า “ช่องว่าง
ช่องว่าง” นิमितติดดาในข้อนี้คือช่องว่างนั้นเอง ส่วนนิमितเทียบเคียง เป็น
เหมือนวงกลมอากาศ คืออากาศปรากฏเป็นวงกลม และอาจปรากฏเห็น
ใหญ่ขึ้นได้ นอกนี้เหมือนข้างต้น

กีกสิณ ๑๐ อย่างนี้ ผู้ที่เคยทำมาในชาติก่อน ๆ เพียงแต่มองดูของธรรมดาใน ๑๐ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สำเร็จเป็นสมาธิ เป็นฌานขึ้นได้ ไม่ต้องทำพิธีและแบบแผนเหมือนที่กล่าวแล้วนี้ คือเพียงแต่เพ่งดู ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีขาว แสงสว่าง อากาศ ซึ่งมีอยู่ตามปกติแล้วนึกในใจว่า ดิน ๆ ก็ได้สมาธิ สำเร็จเป็นฌานสมาบัติทีเดียว ส่วนวิธีทำแบบต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นของสำหรับผู้ไม่เคยทำมาในปางก่อน

ผลที่จะพึงได้ คือ :-

๑. ได้รับความสงบกิเลส
๒. ได้ฤทธิ์ต่าง ๆ ฯลฯ

อาณูปากกสิณ ๑๐ อย่าง คือ :-

๑. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอำนาจปฐวีกสิณ** สามารถทำอากาศหรือน้ำให้เป็นดินได้สำเร็จอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในอากาศหรือยืน เดิน นั่ง นอน ไปในน้ำได้เหมือนกับในแผ่นดิน และอาจนิรมิตสิ่งอื่น ๆ นอกจากนี้ได้

๒. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอำนาจอาโปกสิณ** ทำแผ่นดินให้เป็นแม่น้ำได้ ผุดขึ้นผุดลงในแผ่นดินเหมือนตาน้ำได้ ทำให้ฝนตกได้ ทำให้แผ่นดิน ภูเขา บ้านเรือน ไทพเหมือนน้ำกระเพื่อมได้ เป็นต้น

๓. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยเตโชกสิณ** ทำให้เกิดเป็นควันไฟ เปลวไฟได้ ทำให้ฝนถ่านไฟตกลงมาได้ ทำให้ร้อนได้ ล้มตาคูอะไรให้ไหม้ เป็นจุนวิจุนได้ เวลานิพพานอธิษฐานให้เกิดไฟไหม้ขึ้นเองที่เชิงตะกอนได้ เป็นต้น

๔. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยวาโยกลิน** ทำให้ลมพัดหอบเอาไปได้ ทำให้เกิดลมใหญ่ได้ เป็นต้น
๕. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยสีเขียว** ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เขียวได้ ทำให้มือเป็นสีเขียวได้ เป็นต้น
๖. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยสีเหลือง** ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เหลืองได้ เป็นต้น
๗. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยสีแดง** ทำสิ่งต่าง ๆ ให้แดงได้ เป็นต้น
๘. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยสีขาว** ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ขาวได้ ทำที่มืดให้สว่างได้ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน เป็นต้น
๙. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยแสงสว่าง** ทำให้เกิดแสงสว่างได้ เป็นต้น
๑๐. **ผู้สำเร็จสมาธิด้วยช่องว่าง** ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นช่องว่างได้หมด เช่น ทำภูเขา แผ่นดินที่กำลังให้ทะลุเป็นช่อง ๆ ได้ สำเร็จอิริยาบถ ๔ ไปในที่กำบังที่ทึบ เช่น แทรกไปในกลางภูเขา หรือแผ่นดินได้ เป็นต้น

อสุภะ ๑๐

๑. อุทฺธมตกอสฺสุภะ

อุทฺธมตกอสฺสุภะ ขากศพที่ขึ้นพอง

วิธีทำ

ให้เพ่งดูซากศพที่ขึ้นพองจริง ๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำสี เพศ สันฐาน ทิศที่ตั้ง โอกาสที่ตั้งแห่งซากศพว่าเป็นอย่างไร และจำกำหนดว่า ซากศพนั้นขึ้นพองที่ตรงไหน เมื่อจำ ๖ อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก ๕ อย่าง คือ ที่ต่อแห่งร่างกายของซากศพ ซึ่งเรียกว่า กระดูกต่อ ๑ ช่องว่างแห่งร่างกายของซากศพ คือระหว่างมือ เท้า ท้อง หู ตา ปาก ๑ ที่ต่ำ

แห่งชาคัพ คือ หลุมตา หลุมคอ ในปาก และที่ต่ำแห่งที่ตนยืน หรือที่ชาคัพอยู่ ๑ ที่สูงแห่งชาคัพ คือ เช่า หน้าอก หน้าผาก และที่สูงแห่งตนยืน หรือชาคัพอยู่ ๑ ที่รอบ คือ ที่รอบตัวชาคัพ ได้แก่ ตลอดทั้งตัวชาคัพ ให้ดูว่าจะเห็นชัดที่ตรงไหนว่าขึ้นพอง ๑

เมื่อจำเครื่องหมายทั้ง ๑๑ อย่าง ดังที่ว่มาแล้ว ให้ตั้งใจดูเฉพาะที่ขึ้นพองดู แล้วหลับตานึกอย่างนี้ว่า **ขึ้นพองนำเกลียด ขึ้นพองนำเกลียด** ลึกครู่แล้วลืมตาดูอีก ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้อีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าศพขึ้นพองนั้นจะปรากฏเห็นในเวลาหลับตาเหมือนกับในเวลาลืมตา ถ้าปรากฏเห็นศพขึ้นพอง ในเวลาหลับตาเหมือนกับลืมตาดูในเวลาใด เรียกว่า ได้ **อุคคหนิมิต** คือนิมิตติดตา ในเวลานั้น และนิมิตติดตานั่น ปรากฏเห็นเป็นของน่ากลัวมากขึ้น คือถ้าตัวเดินกลับจากที่ดูชาคัพนั้น จะปรากฏเห็นศพที่ขึ้นพองนั้นตามไปด้วย ถ้าในขณะรู้สึกกลัวให้รีบสอนตัวเองว่า ธรรมดาศพย่อมไปไหนไม่ได้ ย่อมเป็นเหมือนกับก้อนหิน หรือท่อนไม้ ถ้าก้อนหินหรือท่อนไม้เดินได้ ชาคัพนั้นก็เดินได้ ถ้าของเหล่านั้นเดินไม่ได้ ชาคัพนั้นก็เดินไม่ได้ ที่เราเห็นเดินตามมานี้ไม่ใช่ชาคัพ เป็นนิมิตติดตาต่างหาก นิมิตที่ติดตานี้แหละ จะทำให้เราได้คุณวิเศษยิ่งขึ้น เมื่อนึกสอนตัวอย่างนี้แล้ว ให้นึกในใจว่า **ขึ้นพองนำเกลียด ๆ** ดังนี้เรื่อยไป จนกว่าปฏิภาคนิมิต คือนิมิตเทียบเคียงจะเกิดขึ้น นิมิตเทียบเคียงในข้อนี้ ได้แก่ปรากฏเห็นชาคัพที่ขึ้นพอง นั้นเหมือนคนอ้วน ๆ ที่กินข้าวอิ่มแล้วนอนจะนั้น เมื่อนิมิตเทียบเคียงเกิดขึ้นแล้ว นិเวรณ ๕ ย่อมสงบไปเป็นลำดับ คือความรักใคร่สงบไปก่อน แล้วความคิดปองร้ายผู้อื่นสงบไปเป็นที่ ๒ ต่อนี้เกิดความกล้าหาญในการปฏิบัติขึ้น ทำให้ละความง่วงเหงา อ่อนแอ และใจป่าขึ้นในการปฏิบัติ ทำให้ละความฟุ้งซ่านรำคาญได้แล้ว ตั้งใจ

พิจารณาคณวิเศษที่ตนได้แล้ว คือที่ได้ละความรัก ความปองร้าย ความ
ง่วงเหงาอ่อนแอ ความฟุ้งซ่านรำคาญ เมื่อพิจารณาอย่างนี้จะละความ
สงสัยในพระพุทธรเจ้า ในการปฏิบัติ ในผลของการปฏิบัติ เมื่อนิรอร ๕
สงบแล้ว ใจจะตั้งมั่นอยู่ในนิมิตเทียบเคียงนั้น และอาการที่ใจตั้งมั่น
นั้นประกอบด้วยองค์ ๕ คือ :-

๑. นึกถึงนิมิตเทียบเคียงนั้น
๒. วิจารณนิมิตเทียบเคียงนั้น
๓. เกิดความอึดเอิบขึ้น
๔. รู้สึกสบายมาก แปรจากความรู้สึกสบายธรรมดา
๕. ใจแน่วแน่อยู่เฉพาะนิมิตเทียบเคียงนั้น

เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ ๕ ดังนี้แล้ว เรียกว่าได้ปฐมฌาน
เมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ
เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว เจริญวิปัสสนาต่อไป โดยเอาฌานเป็นบาท
ก็สามารถจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน สูงส่งขึ้นไปตามลำดับ ทั้งนี้
แล้วแต่วาสนาบารมีของตน

๒. วินิลกอสุภะ

วินิลกอสุภะ เพ่งดูซากศพที่มีสีเขียว ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำ
ข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อที่ ๑ นั้น ในขณะที่เพ่งดูนั้น
ให้นึกว่า **ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียด ๆ** ดังนี้ สิ่งที่แปลกกันมีแต่
นิมิต คือ นิมิตติดตาในข้อนี้ **สีพริ้ว** นิมิตเทียบเคียงปรากฏเห็นเป็น
สีนาขึ้น ๆ นอกนี้เหมือนข้างต้น

๓. วิบุพพกอสูกะ

วิบุพพกอสูกะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออก ในขณะที่ตุนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่กล่าวไว้ในข้อ ๑ นั้น ในขณะที่เพ่งตุนั้น ให้กลับตานั้นกว่า **ชากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของนำเกลียด ชากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของนำเกลียด** ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ ปรากฏเห็นน้ำเหลืองไหลอยู่ไม่ขาดสาย

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นน้ำเหลืองนั้นหนึ่งอยู่ นอกนี้เหมือนข้างต้น

๔. วิจฉิททกอสูกะ

วิจฉิททกอสูกะ ชากศพที่ขาดเป็นท่อน ในขณะที่เพ่งตุนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า **ชากศพที่ขาดนี้เป็นของนำเกลียด ชากศพที่ขาดนี้เป็นของนำเกลียด** ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ การปรากฏเหมือนชากศพขาดกลาง

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นเป็นเหมือนชากศพเป็นชิ้น ๆ ไปทั้งตัว นอกนี้เหมือนข้างต้น

๕. วิชยัตถกอสูกะ

วิชยัตถกอสูกะ เพ่งดูชากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินไป ในขณะที่เพ่งตุนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า **ชากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินไปเป็นของนำเกลียด ชากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินไปเป็นของนำเกลียด** ดังนี้

นิมิตติตตา ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้นถูกสัตว์
กัดกิน ส่วนโน้นบ้างส่วนนี้บ้าง

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้นถูกสัตว์
กัดยับ ไปทั้งตัว นอกนี้เหมือนช้างต้น

๖. วิภิตตกอสุภะ

วิภิตตกอสุภะ เพ่งซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย
อยู่ในที่นั้น ๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้นให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือน
ที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ถูกสัตว์
กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้น ๆ นี่เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์
กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้น ๆ นี่เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติตตา ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้น ตกเรี่ยราด
อยู่เป็นแห่ง ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพ ตกเรี่ยราด
ทั่วไป นอกนี้เหมือนช้างต้น

๗. หตวิภิตตกอสุภะ

หตวิภิตตกอสุภะ เพ่งซากศพที่ถูกฆ่าตาย ในขณะที่เพ่งดูนั้น
ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้ว
ให้นักกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพ
ที่ถูกฆ่าตายนี้นี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติตตา ได้แก่ การปรากฏเห็นเหมือนซากศพนั้น ถูกฟัน
อยู่ในที่ต่อหน้าคน

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นเหมือนซากศพนั้น ถูก
ฟันยับไปทั้งตัว นอกนี้เหมือนช้างต้น

๘. โลหิตกอสุภะ

โลหิตกอสุภะ เพ่งซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ในขณะที่เพ่งดู
นั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น
แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า **ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของ**
น่าเกลียด ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ การปรากฏเห็นโลหิตแดงไหล ๆ เหมือน
ผ้าแดงถูกลมพัด

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นโลหิตแดงนิ่งอยู่ นอกนี้
เหมือนช้างต้น

๙. ปุพฺพกอสุภะ

ปุพฺพกอสุภะ เพ่งซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่ ในขณะที่
เพ่งดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น
แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า **ซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่ เป็นของ**
น่าเกลียด ซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ การปรากฏเห็นหมู่หนอนกำลังเจาะ
อยู่ กำลังไหลออกอยู่เป็นกลุ่ม ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นหมู่หนอน เป็นเหมือน
เมล็ดข้าวสาละที่งอกเลื่อนอยู่ นอกนี้
เหมือนช้างต้น

๑๐. อัญญิกอสุมะ

อัญญิกอสุมะ เฟ่งซากศพที่เป็นโครงกระดูก ในขณะที่เฟ่งดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แต่ข้อนี้ ถ้าผู้ใดฉลาดดูว่า เป็นเพศหญิงหรือชาย ก็ให้จำแต่เพียง ๑๐ อย่าง พอจำได้ดีแล้ว ให้นึกกลับไปกลับมาว่า **ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของนำเกลียด** **ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของนำเกลียด** ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ การปรากฏเห็นเป็นเหมือนกระดูก ตกอยู่เป็นแห่ง ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นเหมือนกระดูกกอง อยู่เป็นกอง ๆ นอกนี้เหมือนช้างตัน

อนุสสติ ๑๐

๑. พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง อยู่ในที่เงียบสบาย ไม่มีผู้คน พลุกพล่าน ไม่มีอะไรทำให้รำคาญ แล้วให้นึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า ๙ อย่างว่า **“อิติปิ โส ภควา ฯลฯ พุทธโธ ภควา”**

“พระพุทธเจ้าที่โลกนับถือ ซึ่งเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วนั้น พระองค์เป็นผู้ไม่มีกิเลส เป็นผู้รู้ดีเอง ไม่มีใครสั่งสอน เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยความรู้และความประพฤติดั่งงาม เป็นผู้ทรงดำเนินไปดีแล้ว

เป็นผู้รู้โลกแจ่มแจ้ง เป็นผู้ฝึกบุคคลให้ดีอย่างไม่มีผู้เปรียบ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ปลุกสัตว์โลกให้ตื่น เป็นผู้แจกความรู้ให้แก่สัตว์โลก” ดังนี้

ในเวลานั้นก็นั้น จะนึกถึงเพียงพระคุณบทใดบทหนึ่งหรือทั้ง ๘ บท เป็นลำดับไปได้ บางอาจารย์ใช้เพียง “พุทโธ ๆ” บางอาจารย์ใช้ “สมมา อรหํ ๆ” บางอาจารย์ใช้ “สมพุทโธ ๆ” บางอาจารย์ให้นั่งดูพระพุทธรูปตั้งแต่พระเกศ พระเศียร พระพักตร์ พระหัตถ์ หมดทั้งองค์ แล้วจึงหลับตา ภาวนาว่า “พุทโธ ๆ ๆ” เรื่อยไปแห่งละ ๑๐๐ ครั้ง เช่นว่า “พุทโธ ๆ ๆ” อยู่ที่พระเกศ ๑๐๐ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนไปที่ พระเศียรอีก ๑๐๐ ครั้ง จนถึงองค์พระทั้งหมด แล้วเอาใจไว้ที่ฝ่ามือ ข้างขวากาวนาอีก ๑๐๐ ครั้ง แล้วเอาใจไว้ที่ฝ่าขาва ที่ศีรษะ ที่เหนือสะดือ ประมาณ ๒ นิ้ว อย่างละ ๑๐๐ ครั้ง แล้วต่อวิปัสสนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปก็มี

เมื่อฝึกสมาธิตามพุทธานุสสตินี้ จะได้ผล ๒ อย่าง คือ อย่างต่ำ และ อย่างสูง

ผลอย่างต่ำ มี ๑๓ ประการ คือ :-

๑. เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
๒. มีความเชื่อในพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
๓. มีสติดีมากขึ้น
๔. รู้จักคุณของพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
๕. มีความปลื้มใจมากขึ้น
๖. อุดหนุนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้
๗. อุดหนุนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้

๘. สมควรอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้าได้
๙. สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลาย เหมือนกับพระเจดีย์
๑๐. จะมีใจน้อมไปในพุทธานุสสติ คือ อยากเป็นพระพุทธเจ้า
๑๑. มีความละเอียดและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว ไม่กล้าทำความชั่วได้ เหมือนกับอยู่ในที่ตรงหน้าพระพุทธเจ้า
๑๒. มีสันดานฝังใสมากขึ้น
๑๓. ได้เกิดในสุคติในเมื่อตายแล้ว

ผลอย่างสูง มี ๑ คือ :-

๑. ได้อุปัชฌายสมาธิ

๒. ธรรมานุสสติ

ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณพระธรรม ๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งหมดก็ได้ ว่า **“สุวาทุชาโต ภควตา ธมโม ฯลฯ เวทิตัพโพ วิญญูหิ”**

“พระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ถูกต้องดีแล้ว เป็นธรรมที่เห็นได้เอง ให้ผลไม่จำกัดเวลา ควรเรียกให้มาพิสูจน์ดูได้ ควรน้อมเข้ามาใส่ใจ อันผู้มีปัญญาควรรู้โดยเฉพาะ” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ มี ๑๑ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสนา
๒. ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม โดยนัยว่า “เราไม่พิจารณาเห็นศาสนา ผู้แสดงธรรมอันเป็นโอปนากะอย่างนี้ ผู้ประกอบเมื่อด้วยองค์นี้ ในกาลส่วนที่เป็นอดีตเลย ในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็น เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า” ดังนี้
๓. ย่อมได้ความไพบูลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น
๔. เป็นผู้มักไปด้วยปีติและปราโมทย์
๕. ทนต่อความกลัวและความตกใจ
๖. สามารถอดกลั้นทุกขีได้
๗. มีความรู้สึว่าได้อยู่กับพระธรรม
๘. แม้สรีระของเธออันธมมคุณานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชา ดุจเรือนพระเจดีย์
๙. จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุอนุตตรธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน
๑๐. ในเมื่อมีการประจวบกับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตตัปปะ ย่อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้ระลึกคุณแห่งพระธรรมได้อยู่
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

อย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๓. สังฆานุสสติ

สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ๙ อย่างว่า “**สุปฏิปันโน ภคโต สาวกสงโม**” ดังนี้ เป็นต้น เฉพาะบทใด บทหนึ่ง หรือทั้ง ๙ บทก็ได้ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า

“พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติสมควรยิ่ง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อมรรค ผล นิพพาน เป็นผู้สมควรแก่ของค่านับ เป็นผู้สมควรแก่ของต้อนรับ เป็นผู้สมควรแก่ทักษิณาทาน เป็นผู้สมควรแก่การกราบไหว้ เป็นเพื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ มี ๙ ประการ คือ :-

๑. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์
๒. ได้ความไพบูลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น
๓. เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
๔. ทนต่อความกลัวและความตกใจ
๕. มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
๖. แม้สรีระของเธออันสังขดานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นรางวัลการบูชาดุจโรงอุโบสถ อันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่ฉะนั้น
๗. จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ
๘. ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตตปัทบะย่อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้รู้สึกราวจะเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า
๙. เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ผลอย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๔. สีลानุสสติ

สีลानุสสติ ระลึกถึงศีลของตน

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบแล้วระลึกถึงศีลของตนว่า “**สีลํ เม ปริสุทฺธํ**” ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ดังนี้

หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า “ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ ไม่มีอะไรถูกต้องสมควรให้เกิดสมาธิได้” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ มี ๑๐ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล
๒. มีความประพฤติเหมาะสม
๓. ปราศจากภัยทั้ง ๔ มีภัยอันเกิดแต่การติเตียนตนว่า เป็นคนไม่ดี เป็นต้น
๔. มีปกติเห็นภัยในโทษแม้แต่เล็กน้อย
๕. ได้รับความไพบูลย์แห่งคุณ มีศรัทธาคือความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น
๖. มีสติไพบูลย์ในศีลมากขึ้น

๗. มีปัญญารู้จักศีลมากขึ้น
๘. มีสันดานผ่องใสมากขึ้น
๙. มีความปลื้มใจมากขึ้น
๑๐. เมื่อแตกตายเป็นหลายชั้น ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป
เบื้องหน้า

ผลอย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๕. จาคานุสสติ

จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วว่า “จาโค เม ปริสุทฺโธ” การบริจาคของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ๆ ดังนี้ ก็ได้ หรือจะว่า “ทานํ เม ปริสุทฺธํ” ทานของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ดังนี้

หรือจะเป็นภาษาไทยดังนี้ก็ได้ว่า “เป็นลาภอันดีของเราหนอ ที่เราไม่เป็นคนตระหนี่ได้ให้ทานแก่คนที่ควรให้ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปัน เป็นผู้ควรแก่การที่ผู้อื่นจะขอ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น และใช้จ่ายส่วนตัวด้วย” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ มี ๖ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้ไม่มัวไปในการสละโดยประมาณยิ่ง คือยินดีในการแบ่งปันมากขึ้น
๒. มีอัธยาศัยไม่โลภ คือไม่มีนิสัยเป็นคนเห็นแก่ได้

๓. จะมีความเมตตาตาสงสารแก่ผู้อื่น
๔. จะเป็นคนแก่ล้าล่ำในที่ประชุม คือไม่กลัวใครจะติว่าตระหนี่
๕. มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือเป็นผู้มีความปลื้มใจมาก
๖. เมื่อยังไม่บรรลुकุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุดติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ผลอย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๖. เทวตานุสสติ

**เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา
มีศรัทธา เป็นต้น**

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบายแล้ว ให้ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา โดยตั้งเทวดา ไว้เป็นพยานอย่างนี้ว่า “เทวดาชั้นจาตุม ชันดาวดึงส์ ชั้นยามา ชันดุสิต ชันนิมมานรดี ชันปรนิมมิตวสวัตดี ก็มีอยู่ เทวดาจำพวกพรหมก็มีอยู่ เทวดาชั้นที่สูงกว่าพวกพรหมนั้นก็ยังมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยสัทธา สีละ สุตะ จาคะ ปัญญา อย่างใด จุตจากภพนั้นแล้ว จึงได้ไปเกิดในภพนั้น ๆ สัทธา สีละ สุตะ จาคะ ปัญญา อย่างนั้น แม้ของเราก็มีอยู่” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อเข้ามากกว่านั้นก็ได้ว่า “เทวดาในสวรรค์มีอยู่ และเทวดาเหล่านั้นเมื่อก่อนก็เป็นมนุษย์เหมือนกับเรา แต่เมื่อตายแล้ว ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ด้วยคุณธรรม ๕ อย่าง คือ สัทธา สีละ สุตะ จาคะ ปัญญา คุณธรรม ๕ อย่างนี้มีอยู่ในตัวเราแล้ว” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ยอที่สุดว่า **“มยหิ สทุธาติคุณา สวิขุขณฺติ”**
คุณธรรมทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้นของเราก็มี ดังนี้ ก็ได้

ผลอย่างต่ำ มี ๗ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นที่รักที่ชบใจของเทวดาทั้งหลาย
๒. ถึงความเป็นผู้ไพบุลย์ด้วยคุณ มีศรัทธาเป็นต้น
๓. มีสติมากขึ้น
๔. มีปัญญามากขึ้น
๕. มีสันดานผ่องใสมากขึ้น
๖. เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือมีความปลื้มใจมากขึ้น
๗. เมื่อแตกตายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ผลอย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๗. อุปสมาอนุสสติ

**อุปสมาอนุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับ
กิเลส และกองทุกข์**

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณของพระนิพพาน
อันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ว่า **“มตนิมุตตโน ปีปาสวินโย
อาลยสมุคฺคาโต ฏญฺญปฺจเจโต ตณฺหุขโย วิราโค นิโรธो นิพพานํ”**
นิพพาน เป็นที่กำจัดความเมา กำจัดความหิวถอนความอาลัย เข้าไปตัด
วิญญะ เป็น ที่ลั่นตัดหา เป็นที่คลายตัดหา เป็นที่ดับตัดหา เป็นที่ไม่มี
เครื่องร้อยรัด ดังนี้

ผลอย่างต่ำ มี ๑๒ ประการ คือ :-

๑. จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ่มรุม
๒. เป็นจิตมุ่งตรงต่ออุปสมะแท้แล
๓. องค์ฌานทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้ว ในขณะเดียวกัน
๔. นอนหลับสบาย
๕. ตื่นขึ้นก็สบาย
๖. เป็นผู้มีอินทรีย์สงบ
๗. เป็นผู้มีใจสงบ
๘. มีหิริโอตตปปะ
๙. นำเลื่อมใส
๑๐. มีอภัยชัยประณีต
๑๑. เป็นที่เคารพและยกย่องของคนทั้งหลาย
๑๒. เมื่อยังไม่บรรลุลุคคนที่สูงขึ้นไป ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ผลอย่างสูง ได้ **อุปจารสมาธิ**

๘. มรณานุสสติ

มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน

วิธีทำ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วให้ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนว่า

๒. สมบัติวิปัสสนาให้ระลึกถึงความตายว่า มีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน

๓. **อุปสรรคโต** ให้ระลึกถึงความตายของคนอื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้ที่มียศมาก มีบุญมาก มีกำลังมาก มีฤทธิ์มาก มีปัญญามาก เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ต้องตายเหมือนกับเรา

๔. **กายพหุสาธารณโต** ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกายอันทั่วไป แก่หมู่หนอนเป็นอันมาก คือ ร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของ หมู่หนอน ๘๐ ชนิด ซึ่งอาศัยกันอยู่ตามผิวหนังและหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก

๕. **อายุทุพพลโต** ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือ ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงไม่ใช่เป็นของแข็งแรงอะไรเลย อยู่ได้ด้วยลมหายใจและสิ่งอื่น ๆ เท่านั้น

๖. **อนิมิตโต** ให้ระลึกถึงความตาย เป็นของไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกไว้ว่า จะต้องตายในเวลาใด

๗. **อหุธานปริเฉทโต** ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของประจำแน่นอน คือ ตายแน่ ไม่มียกเว้นใครเลยแม้แต่เพียงคนเดียว

๘. **ขณปริตโต** ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ชีวิตอันมีประมาณเล็กน้อย คือ ชีวิตของสัตว์และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตนเลย ถึงจะมีอายุยืนสักเท่าไรก็ยังนับว่าน้อยอยู่นั่นเอง

ผลอย่างต่ำ มี ๑๓ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิตย คือ จะเป็นคนไม่ประมาท มัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตมีมาก จะได้รับสร้างบารมีคือความดีต่าง ๆ ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

๒. ได้อนภิตลัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง

๓. จะไม่ยินดีตื่นตื่นในการได้การมีทั้งปวง

๔. จะละความยินดีในชีวิตเสียได้
๕. จะชอบติบาปคือความชั่วต่าง ๆ
๖. ไม่มากไปด้วยการสะสม
๗. จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินสมบัติทั้งปวง
๘. ปราศจากความตระหนี่ คือ จะไม่เป็นคนตระหนี่เป็นแก่ตัวฝ่ายเดียว

๙. อนิจจสัญญา ก็ย่อมถึงความชำชองแก่เธอ คือ จะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๑๐. ทุกขสัญญาและอนัตตสัญญา ก็ย่อมปรากฏแก่เธอ
๑๑. เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย
๑๒. เวลาจะตายไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา
๑๓. ถ้าเธอมิได้ชมพระอมตะ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

เพราะเหตุนั้นแล ผู้มีปัญญาดีพึงทำความเข้าใจประมาณในมรณสติ อันมีอานุภาพมากอย่างนี้ทุกเมื่อเทอญ

ผลอย่างสูง ได้ อุปจารสมาธิ

๙. กายคตาสติ

กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือ การระลึกทั่วไปในกาย

วิธีทำ

กายคตาสติแบบย่อ

ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงอาการ ๓๒ ในร่างกาย
ว่า *อตฺถิ อิมสฺมี กายเ*

เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ, มัส นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกกํ,
หทยํ ยกนํ กิโณมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ, อนตํ อนตคฺคณํ อฺหริยํ กรีสํ มตฺถลฺลฺลฺกคฺคํ,
ปิตตํ เสมฺพํ ปุพฺพุโ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสุ วสา เขโฬ สิณฺหานิกา
ลลิกา มุตฺตํ.

ในร่างกายของเรานี้ มีส่วนต่าง ๆ อยู่ คือ :-

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม,
หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า
มันสมอง, ดี เสลด (เซลล์) หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา น้ำลาย
น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ผลอย่างต่ำ อดทนต่อความยินดียินร้ายได้ คือ ไม่ยินดีในร่างกาย
และไม่ยินร้ายต่อร่างกายจนเกินไปนัก

ผลอย่างสูง ได้ ฌาน ๔ อภิญญา ๕

กายคตาสติแบบพิสดาร

กายคตาสติกรรมฐาน นี้ไม่เคยมีนอกพุทธกาล ไม่เป็นวิสัยแห่ง
เดียรถีย์ทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้ในพระสูตรนั้น ๆ ด้วยอาการ
เป็นอนเนก เช่นว่า

๑. กายคตาสติเป็นธรรมอันเอก
๒. เป็นไปเพื่อความสังเวชนันใหญ่
๓. เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่
๔. เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่
๕. เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะใหญ่
๖. เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

- เห็น
๗. เป็นไปเพื่ออยู่สำราญในทิฏฐธรรม คือ ในภาพปัจจุบันทันตา
 ๘. เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งวิชา วิมุตติ และผล
 ๙. ชื่อว่าได้บริโภคมฤต
 ๑๐. ไม่เสื่อมจากอมฤต

กิจเบื้องต้น ๒ อย่าง คือ :-

ผู้ที่จะปฏิบัติกายคตาสติ ต้องรู้จักกิจเบื้องต้นก่อน กิจเบื้องต้นนั้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ อุคคหโกสล ๑ มนสิการโกสล ๑

๑. อุคคหโกสล ๗

คำว่า “อุคคหโกสล” แปลว่า ความฉลาดในการเรียน ในการศึกษามีอยู่ ๗ ประการ คือ :-

๑. วจสา การพิจารณาโดยใช้วาจา
๒. มนสา การพิจารณาด้วยใจ
๓. วณฺณโต การพิจารณาความเป็นวรรณะ คือ สีดำ สีขาว สีแดง
๔. สณฺฐานโต การพิจารณาความเป็นรูปร่างลักษณะ
๕. ทิสฺสาโต การพิจารณาที่เกิด คือ เกิดส่วนบน หรือส่วนล่างของร่างกาย
๖. โอกาสโต การพิจารณาที่ตั้ง คือ ตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด
๗. ปริจฺเจทโต การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต เช่น เส้นผม โดยผมนั้นยังลงในศีรษะประมาณเมล็ด

ข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผม หยั่งลงนั้นไม่มีผม
๒ เส้นอยู่ด้วยกันเลยกำหนดเขตปลาย ผมนั้น
สุดความยาวของเส้นผม

๒. มนสิการโกศล ๔

คำว่า “มนสิการโกศล” แปลว่า *ความฉลาดในการพิจารณา*
มี ๔ ประการ คือ :-

๑. อนุปพฺพโต พิจารณาไปตามลำดับ ไม่กระโดดข้ามหมวด
๒. นาทิสัมโต พิจารณาไม่รีบร้อนนัก
๓. นาทิสณิกโต พิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก
๔. วิกุเขปุปฺปฏิพาหนโต พิจารณาโดยบังคับจิตใจไม่ให้ไปทีอื่น
๕. ปณฺณตฺตสมตฺติกมโต พิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ
๖. อนุปฺพพฺมุจฺจนโต พิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏ
สี่สัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขตตามลำดับ
๗. อฺปฺปนนาโต พิจารณาในโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึง อปฺปนา
๘. ๙. ๑๐. ตโย จ สุตฺตุนฺดา การพิจารณาในพระสูตรทั้ง ๓ คือ
อริจิตตสูตร ๑ สติภาวนาสสูตร ๑
โพชฌณคโกศลสูตร ๑

๑. อธิจิตตสูตร

อธิจิตตสูตร ว่าด้วยนิมิต ๓ คือ สมาธินิมิต จิตสงบ ปัดคนนิมิต ความพยายาม อุปเพชานนิมิต ความวางเฉย ให้พิจารณาว่า อย่างไร่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป แล้วแก้ไขเพิ่มเติมนิมิตนั้น ๆ ให้เสมอกัน จนกระทั่งสมาธิของตนขึ้นสู่อธิจิต

๒. สติภาวสูตร

คำว่า **“สติภาวสูตร”** แปลว่า **ความเยือกเย็นอย่างยอดเยี่ยม** ว่าด้วยนักปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตามธรรม ๖ ประการ คือ :-

๑. ย่อมข่มจิตในคราวที่ควรข่ม คือ จิตมีความเพียรมากไป
๒. ย่อมระครองจิตใจในคราวที่ควรระครอง คือ จิตมีความง่วงเหงา ท้อถอย หดหู่
๓. ย่อมปลอบจิตในคราวที่ควรปลอบ คือ จิตไม่ยินดีในการทำงาน
๔. ย่อมพักผ่อนจิตในคราวที่ควรพักผ่อน คือ จิตดำเนินอยู่ด้วยดีในอารมณ์กรรมฐาน ไม่มีการฟุ้งซ่าน ง่วงเหงา ท้อถอย
๕. มีจิตนุ่มไปในมรรคผล
๖. มีความยินดีในพระนิพพาน

๓. โพชฌงคโกศลสูตร

คำว่า **“โพชฌงคโกศลสูตร”** ได้แก่ ความเป็นผู้ฉลาดในโพชฌงค คือ คราวใด ใจมีการง่วงเหงา ท้อถอย ไม่มีความเพียรในคราวนั้น ต้องอบรมธัมมวิจยสัมโพชฌงค วิริยสัมโพชฌงค ปิติสัมโพชฌงค ทั้ง ๓ นี้ ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และคราวใด ใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่านในคราวนั้น ต้องอบรมปัสสัทธิสัมโพชฌงค สมาธิสัมโพชฌงค อุปเพชาสัมโพชฌงค ทั้ง ๓ นี้ ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น



การปฏิบัติด้วยวาจา

๑. ตจปัญจกะ

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, ตโจ ทนฺตา นขา โลมา
เกสา.

๒. วักกปัญจกะ

มंसํ นหารุ อญฺชิ อญฺจิมิณฺขํ วกฺกํ,
วกฺกํ อญฺจิมิณฺขํ อญฺชิ นหารุ มंसํ,
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา.

๓. ปุปผาสปัญจกะ

ททยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ ปุปฺผาสํ,
ปุปฺผาสํ ปิหํ กิโถมกํ ยกนํ ททยํ,
วกฺกํ อญฺจิมิณฺขํ อญฺชิ นหารุ มंसํ,
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา.

๔. มัตถลุงคปัญจกะ

อนุตํ อนุตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลุงคํ,
มตฺถลฺลุงคํ กรีสํ อุทริยํ อนุตคุณํ อนุตํ,
ปปฺผาสํ ปิฬกํ กิโฬมกํ ยกนํ ททยํ,
วฏกํ อฏฺฐจิมิณขํ อฏฺฐจि นุหารุ มंसํ,
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา.

๕. เมทจักกะ

ปิตุตฺตํ เสမฺหํ ปุพฺพุโฬ โลหิตํ เสโTho เมโTho,
เมโTho เสโTho โลหิตํ ปุพฺพุโฬ เสมฺหํ ปิตุตฺตํ,
ปปฺผาสํ ปิฬกํ กิโฬมกํ ยกนํ ททยํ,
วฏกํ อฏฺฐจิมิณขํ อฏฺฐจิ นุหารุ มंसํ,
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา.

๖. มุตตจักกะ

อสุสฺสุ วสา เขโฬ สิํขฺฆานิกา ลลิกา มุตฺตํ,
มุตฺตํ ลลิกา สิํขฺฆานิกา เขโฬ วสา อสุสฺสุ,
เมโTho เสโTho โลหิตํ ปุพฺพุโฬ เสมฺหํ ปิตุตฺตํ,
มตฺถลฺลุงคํ กรีสํ อุทริยํ อนุตคุณํ อนุตํ,
ปปฺผาสํ ปิฬกํ กิโฬมกํ ยกนํ ททยํ,
วฏกํ อฏฺฐจิมิณขํ อฏฺฐจิ นุหารุ มंसํ,
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา.

หมายเหตุ : นักปฏิบัติพึงสำธยายด้วยวาจาตั้ง ๑๐๐๑,๐๐๐๑๐,๐๐๐

๑๐๐,๐๐๐-๑,๐๐๐,๐๐๐ ครั้ง

กายคตาสติแบบพิสดาร นัยที่ ๑ จบ

กาศดาสติแบบพิสดาร นัยที่ ๒

๑. ตจปัญจกะ เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ
๒. วักกปัญจกะ มัส นหารุ อฏฐิ อฏฐิมิณขั วุกั
๓. ปีปฬาสปัญจกะ หทยั ยกนั กิโถมกั ปิหกั ปปฬาสั
๔. มัตถลุงคปัญจกะ อนตั อนตคุณั อุทริยั กรีสั มตถลุงคั
๕. เมทลัฏกะ ปิตตั เสมหั ปุพฺโพ โลหิตั เสโท เมโท
๖. มุตตลัฏกะ อสสุ วสา เขโพ สิงฆานิกกา ลลิกกา มุตตั

วิธีปฏิบัติ

หมวดที่ ๑

เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ	สาธยาย ๑๕ วัน อนุโลม
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา	สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม
เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ	สาธยาย ๑๕ วัน อนุโลม
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา	สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

หมวดที่ ๒

มัส นหารุ อฏฐิ อฏฐิมิณขั วุกั	สาธยาย ๕ วัน อนุโลม
วุกั อฏฐิมิณขั อฏฐิ นหารุ มัส	สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม
มัส นหารุ อฏฐิ อฏฐิมิณขั วุกั	สาธยาย ๕ วัน อนุโลม
วุกั อฏฐิมิณขั อฏฐิ นหารุ มัส	สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

มตถลุงค์ กรีส อูทริย อนุตคฺฉณ อนุต
ปปฺผาส ปิหํ กิโสมกํ ยกนํ ททย
วกกํ อฏฺฐจิมิณขํ อฏฺฐจि นหารุ มสํ
ตโจ ทนฺดา นขา โลมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

เกสา โลมา นขา ทนฺดา ตโจ
มสํ นหารุ อฏฺฐจิ อฏฺฐจิมิณขํ วกกํ
ททย ยกนํ กิโสมกํ ปิหํ ปปฺผาส
อนุต อนุตคฺฉณ อูทริย กรีส มตถลุงค์
มตถลุงค์ กรีส อูทริย อนุตคฺฉณ อนุต
ปปฺผาส ปิหํ กิโสมกํ ยกนํ ททย
วกกํ อฏฺฐจิมิณขํ อฏฺฐจิ นหารุ มสํ
ตโจ ทนฺดา นขา โลมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน อนุโลม
-ปฏิโลม

หมวดที่ ๕

ปัตตํ เสမฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตตํ
ปัตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตตํ

สาธยาย ๕ วัน อนุโลม
สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม
สาธยาย ๕ วัน อนุโลม
-ปฏิโลม

รวมกัน

เกสา โลมา นขา ทนฺดา ตโจ
มสํ นหารุ อฏฺฐจิ อฏฺฐจิมิณขํ วกกํ
ททย ยกนํ กิโสมกํ ปิหํ ปปฺผาส
อนุต อนุตคฺฉณ อูทริย กรีส มตถลุงค์
ปัตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท

สาธยาย ๕ วัน อนุโลม

เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตตํ
มตฺตลฺลํ กิริสํ อุทริยํ อนตฺตคฺคณํ อนตฺตํ
ปปฺปาสํ ปิหํ กิโถมํ ยกนํ หทยํ
วฏฺกํ อฏฺฐจิมิณฺขํ อฏฺฐจि นฺหารุ มํสํ
ตฺโจ ทนฺตา นฺชา โสมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ
มंसํ นุหารุ อญฺชิ อญฺชิมิณฺขํ วกฺกํ
หทยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิทกํ ปปฺผาสํ
อนตํ อนตฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺตถฺลลฺลํ
ปิตฺตํ เสมหํ ปุพฺพุโ โลหิตํ เสโท เมโท
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพุโ เสมหํ ปิตฺตํ
มตฺตถฺลลฺลํ กรีสํ อุทริยํ อนตฺตคุณํ อนตํ
ปปฺผาสํ ปิทกํ กิโถมกํ ยกนํ หทยํ
วกฺกํ อญฺชิมิณฺขํ อญฺชิ นุหารุ มंसํ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน อนฺโถม

-ປຶ້ມໂລມ

หมวดที่ ๖

อสุสุ วสา เขโพ สิงฆานิกกา ลลิกา มุตตัม
มุตตัม ลลิกา สิงฆานิกกา เขโพ วสา อสุสุ

สาธยาย ๕ วัน อนฺโถม

สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

อสุสุ วสา เขโพ สิงฆานิกกา ลลิกา มุตตัม
มุตตัม ลลิกา สิงฆานิกกา เขโพ วสา อสุสุ

สาธยาย ๕ วัน อนุโลม

-ហ្ន៎តែង!

หมวดรวมกัน

เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ
มส์ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วฏฺกํ
ททยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ
อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลฺลํ
ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺพุโฬ โลหิตํ เสโท เมโท
อสฺสุ วสา เขโฬํ สิงฺฆานิกา ลลิกา มุตฺตํ

สาธยาย ๕ วัน อนุโลม

มุตฺตํ ลลิกา สิงฺฆานิกา เขโฬํ วสา อสฺสุ
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพุโฬ เสมฺหํ ปิตฺตํ
มตฺถลฺลฺลํ กรีสํ อุทริยํ อนฺตคฺคณํ อนฺตํ
ปปฺผาสํ ปิหกํ กิโถมกํ ยกนํ ททยํ
วฏฺกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มส์
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน ปฏิโลม

เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ
มส์ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วฏฺกํ
ททยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ
อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลฺลํ
ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺพุโฬ โลหิตํ เสโท เมโท
อสฺสุ วสา เขโฬํ สิงฺฆานิกา ลลิกา มุตฺตํ
มุตฺตํ ลลิกา สิงฺฆานิกา เขโฬํ วสา อสฺสุ
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพุโฬ เสมฺหํ ปิตฺตํ
มตฺถลฺลฺลํ กรีสํ อุทริยํ อนฺตคฺคณํ อนฺตํ
ปปฺผาสํ ปิหกํ กิโถมกํ ยกนํ ททยํ
วฏฺกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มส์
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา

สาธยาย ๕ วัน
อนุโลม-ปฏิโลม

หมายเหตุ : เมื่อรวมทั้งหมดเป็นเวลาประมาณ ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน

วิธีเจริญดังกล่าวนี เป็นการเจริญโดยใช้คำบริกรรมเป็นภาษาบาลี ครั้นเจริญไปจนครบบริบูรณ์ถูกต้องตามหลักทั้ง ๖ หมวดแล้ว ไม่หมวดใดก็หมวดหนึ่งจักปรากฏขึ้นแก่ใจ เมื่อหมวดหนึ่งหมวดใดปรากฏในเวลานั้น สัญญาความจำได้ว่าเป็นสัตตตะเป็นชีวะก็จักหายไป ถ้าหากไม่ปรากฏ สัญญาความจำได้ว่าเป็นสัตตตะเป็นชีวะก็ยังคงมีอยู่ การที่หมวดใดหมวดหนึ่งมิได้ปรากฏเลยนั้น อาจเนื่องมาจากการบริกรรมเป็นภาษาบาลี ซึ่งมีใช้ภาษาของตน ฉะนั้นควรบริกรรมเป็นภาษาของตน ๆ จึงจะเป็นการดีที่สุด เพราะการเจริญกายคตาสตินี้ มีความมุ่งหมายอย่างเดียวคือ ให้โกฎฐาสอดอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นกับใจ เพื่อจะได้ทำลายสัญญาความจำว่า เป็นสัตตตะ เป็นชีวะ อันเป็นเหตุให้เกิดสุกัลยา

บุคคล ๓ จำพวก

บุคคลที่ทำการเจริญกรรมฐานนี้ มีอยู่ ๓ จำพวก คือ ดิग्ขบุคคล ๑ มัชฌิมบุคคล ๑ มันทบุคคล ๑

๑. **ดิग्ขบุคคล** แปลว่า **บุคคลผู้มีบารมีแก่กล้า** คือ มีปัญญาดีมาก ใช้เวลาไม่ถึง ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน ก็สามารถสำเร็จเป็นปฐมฌานลาภี และสำเร็จเป็นพระอริยะได้ บางท่านยังไม่ทันทำการเจริญท่องบ่นแต่อย่างใด เพียงแต่กำลังศึกษาอยู่กับอาจารย์ โกฎฐาสก็ปรากฏแก่ใจ ต่อแต่นั้น ฌาน มรรค ผล ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับไปในเวลานั้นเอง

๒. **มัชฌิมบุคคล** แปลว่า **บุคคลผู้มีบารมีปานกลาง** บุคคลเช่นนี้ เมื่อปฏิบัติครบกำหนดเวลา ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน แล้วก็จักสำเร็จได้

๓. มันทบุคคล แปลว่า **บุคคลผู้มีบารมีอ่อน** เมื่อปฏิบัติก็จะสำเร็จได้ช้า คือ เกินกว่า ๕ เดือน ๑๕ วัน

หมายเหตุ : ถ้าเจริญครบตามกำหนดแล้ว ยังไม่ปรากฏผลตามที่กล่าวไว้ ก็ให้ผู้นั้นได้ปฏิบัติเป็นหนที่ ๒ หรือ เป็นรอบที่ ๒ ดุจรอบที่ ๑ นั้นอีก ปฏิบัติไปจนกว่าจะได้ผลตามที่กล่าวไว้

นิมิต ๓

นิมิต ๓ อย่าง คือ วัณณนิมิต ๑ ปฏิกุลนิมิต ๑ ชาติุนิมิต ๑

๑. วัณณนิมิต เช่น เวลาท่องบ่นว่า เกสา ๆ หรือ ผม ๆ อยู่ นั้น สีดำ สีขาว สีแดง อันเป็นวัณณนิมิตก็จักปรากฏได้ เพราะผมมีหลายสี แม้ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น วัณณนิมิตก็ปรากฏได้เช่นเดียวกัน ให้ผู้ปฏิบัติเพ่งวัณณนิมิตนั้นต่อไป จนได้ฌาน มีปฐมฌานเป็นต้น แล้วเอาฌานนั้นเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไป จนได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน

๒. ปฏิกุลนิมิต ปฏิกุลนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาสทั้งหลาย ทั้งหมดเป็นของปฏิกุลอยู่แล้ว ให้เพ่งความเป็นของปฏิกุลต่อไป จนได้ฌาน แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไป จนได้มรรค ผล นิพพาน

๓. ชาติุนิมิต การที่ชาติุนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มีผม เป็นต้น จนถึงมัตถลุงคัง ล้วนเป็นชาติุนิมิตที่เหลือ ๑๒ อย่างเป็นชาติุนิมิต เรียกว่า อาโปธาตุ เวลาชาติุนิมิตปรากฏนั้น อตถบัญญัติ คือ รูปร่าง ลัทธิฐานของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่มีสัญญาที่เคยจำได้ว่าเป็นสัตว์ตะ ชีวะ ก็หายไปจากใจ อุปมาเหมือนผู้ที่เห็นเก้าจากซากศพ

ขณะนั้นไม่ได้เห็นรูปร่างลักษณะ หรือเป็นบุคคลหญิงชายแต่อย่างใด คงเห็นแต่ความเป็นถ้ำอยู่อย่างนั้น ข้าพเจ้าเห็นใจ ขณะที่กำลังท่องบ่น พิจารณาว่า ผม ๆ ขน ๆ เป็นต้นอยู่นั้น ผมก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหญ้าคาที่ ขึ้นอยู่บนจอมปลวก ขนก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหญ้าแพรกที่ขึ้นในบ้านร้าง เล็บก็ปรากฏเสมือนหนึ่งลูกมะขางที่เสียบติดอยู่ที่ปลายไม้ ฟันก็ปรากฏ เสมือนหนึ่งเมล็ดน้ำเต้าที่เสียบไว้กับก้อนดิน หนังกี่ปรากฏเสมือนหนึ่ง หนังโคสดที่ซึ่งไว้บนพื้น เนื้อก็ปรากฏเสมือนหนึ่งดินเหนียวที่ฉาบฝาเรือน เอ็นก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเถาวัลย์ที่ผูกพันทัพบกสัณฐานกระดูกไว้ กระดูก ก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเสาฝาและตัวเรือน ดังนี้ เป็นต้น มิได้ปรากฏ ว่าเป็นคน ชาย หญิง สัตว์ แต่อย่างใด จิตใจของผู้เจริญมีความรู้สึก ดังนี้แหละ จึงตัดสินใจได้ว่า เป็นการปรากฏแห่งธาตุนิมิต

อานิสงส์การเจริญกายคตาสติ

๑. ย่อมเป็นผู้ข่มได้ทั้งความไม่ยินดี และความยินดี อันความ ไม่ยินดีหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดี ที่เกิดขึ้นอยู่
๒. เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่
๓. เป็นผู้ทนต่อความความหนาวร้อน ฯลฯ
๔. เป็นคนชนิดที่อดกลั้นต่อทุกขเวทนามล้า...ขนาดจะคร่าชีวิต ได้
๕. ได้อาศัยสัจต่าง ๆ แห่งโกฏฐาสทั้งหลาย มีผมเป็นต้น จะเป็น ผู้ได้ฌานทั้ง ๔
๖. สามารถจะได้อบรมลู่อิณฺญา ๖

เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาเห็นภัยในวัฏสงสาร พึงเป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญกายคตาสตินี้ อันมีอานิสงส์เป็นอนกตังกล่าวมานี้เทอญ

กายคตาสตินี้ ยังไม่จบ แต่เห็นว่ามากเกินไป จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ผู้ประสงค์จะดูโดยละเอียด โปรดค้นดูในหนังสือวิสุทธิมรรคก็ได้ ในพระอภิธรรมปริจเนท ๙ ก็ได้ ในหนังสือสมถกรรมฐานที่ปณี ของท่านอาจารย์โชติธัมมมาจริยะก็ได้

๑๐. อานาปานสติ

อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ข้อนี้จำแนกเป็น ๘ นัยด้วยกัน คือ :-

๑. **คณนานัย** นับลม
๒. **อนุพันธนามัย** ติดตามลม
๓. **มุสนานัย** ที่ลมกระทบ
๔. **ฐูปนานัย** ตั้งจิตมั่น หมายถึงอุปนา
๕. **สัลลักษณ์านัย** กำหนดได้ชัด คือ กำหนดชั้นที่ ๕ ได้ชัดเจน ปัจจุบันเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เป็นต้น ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี
๖. **วิวัฏฏะนานัย** วิถีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เข้ารวมกันได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น
๗. **ปาริสุทธินัย** วิถีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น
๘. **เตสัง ปฏิปัสสนานัย** วิถีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจุบันเวกขณญาณ ๑๙ นั้นเอง

คณนายนัย จำแนกเป็น ๒ คือ :-

๑. ธัญญมามากคณนายนัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธี
นับช้า ๆ **คุณคนดวงขาวเปลือก** การนับช้า ๆ นั้น หมายความว่า ต้องนับ
แต่ลมหายใจเข้า หรือหายใจออก ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลม
หายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งเสียไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้อง
มีการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

๒. โคปาลกคณนายนัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับ
เร็ว ๆ **คุณคนเลี้ยงโค** ทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็น
หมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้น หมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออก
ตามวิธีธัญญมามากคณนายนัยอยู่เรื่อย ๆ นั้น ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมี
ขึ้นทุก ๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องมาจากมีสมาธิดี ความ
ไม่รู้สึกชัดเจนจะหมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็ว
ตามไปด้วย

วิธีปฏิบัติ

ให้นั่งขัดสมาธิอยู่ในที่เงียบสงัด ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น
กำหนดลมเข้าออกตามนัยดังนี้ คือ :-

๑. ธัญญมามากคณนายนัย

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒
หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔
หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๕ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕
หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖

(หมวดปัญญา)

(หมวดฉกั)

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒
หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔
หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๖ หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖
หายใจเข้านับ ๗ หายใจออกนับ ๗ หายใจเข้านับ ๘

(หมวดสัตตตะกะ)

(หมวดอัฐกะ)

หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒
หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔
หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๖ หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖
หายใจเข้านับ ๗ หายใจออกนับ ๘ หายใจออกนับ ๗ หายใจเข้านับ ๘
หายใจเข้านับ ๙ หายใจออกนับ ๙ หายใจเข้านับ ๑๐

(หมวดตณกะ)

(หมวดทสกะ)

เสร็จแล้วก็เริ่มต้นนับใหม่อีก ตั้งแต่หมวดปัญจะจะเป็นต้น จนถึงหมวด
ทสกะ เวียนไปมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะนับลมเข้าออกที่ชัดเจนได้ทุกขณะ
มีต้องเว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัด ตามลำดับหมวดทั้ง ๖ โดยไม่พลั้งเผลอ

อนึ่ง การนับลมเข้าออกในหมวดต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมานี้
ยกเว้นหมวดปัญจะเสียแล้ว การนับขึ้นต้นใหม่ว่า “หนึ่ง” ในหมวด
ต่าง ๆ บางทีก็นับลมออกว่า “หนึ่ง” ก่อน บางทีก็นับลมเข้าว่า “หนึ่ง”
ก่อน ดังนั้น ตามที่แสดงไว้นี้ก็เพียงแค่เป็นตัวอย่าง ชี้ให้รู้วิธีนับเท่านั้น
จะถือให้ตรงตามนี้ที่เดียวหาได้ไม่ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่า การนับลมเข้าออก
ตามธัญญมามกคณยานั้นนั้น นับเฉพาะแต่ลมเข้าและลมออกที่รู้สึก
ชัดเจนทางใจอย่างเดียว เว้นลมเข้าออกที่ไม่รู้สึกชัดทางใจเสียนั่นเอง

๒. โคปาลกคณนัย

เข้า ๑	ออก ๒	ออก ๑	เข้า ๒
เข้า ๓	ออก ๔	ออก ๓	เข้า ๔
เข้า ๕		ออก ๕	เข้า ๖

(หมวดปัจเจกะ)

(หมวดตักกะ)

ออก ๑	เข้า ๒	เข้า ๑	ออก ๒
ออก ๓	เข้า ๔	เข้า ๓	ออก ๔
ออก ๕	เข้า ๖	เข้า ๕	ออก ๖
ออก ๗		เข้า ๗	ออก ๘

(หมวดสัตตกะ)

(หมวดอฏฐกะ)

เข้า ๑	ออก ๒	ออก ๑	เข้า ๒
เข้า ๓	ออก ๔	ออก ๓	เข้า ๔
เข้า ๕	ออก ๖	ออก ๕	เข้า ๖
เข้า ๗	ออก ๘	ออก ๗	เข้า ๘
เข้า ๙		ออก ๙	เข้า ๑๐

(หมวดนวกะ)

(หมวดทสกะ)

การนับลมเข้าออกตามโคปาลกคณนัยนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้าออก ทั้งให้ถูกต้องตามลำดับเลขในหมวดนั้น ๆ เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้นี้อย่าให้ลั้ลั่น เพราะการปฏิบัติที่ได้ผ่านธัญญะมากคณนัย มาเป็นอย่างดีแล้วนั้น สติสมาธิย่อมดีขึ้น

การหายใจเข้าออกก็เร็ว โดยเหตุนี้ จึงพยายามนับให้ถูกต้องตามลำดับของลม และให้ถูกต้องตามลำดับเลข การนับก็อย่านับด้วยปากกำหนด นับด้วยใจ

นิมิต ๓

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่าง คือ
 บริกรรมนิมิต ๑ อุกคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

๑. **บริกรรมนิมิต** ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก

๒. **อุคคหนิมิต** ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ
 เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้าน

๓. **ปฏิภาคนิมิต** ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์
 ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา

สมาธิ ๓

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิต
 อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์อยู่ มีสมาธิอยู่
 ๓ อย่าง คือ บริกรรมภาวนาสมาธิ ๑ อุปจารภาวนาสมาธิ ๑ อัปปนา
 ภาวนาสมาธิ ๑

๑. **บริกรรมภาวนาสมาธิ** ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิมิต
 และอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์อยู่

๒. **อุปจารภาวนาสมาธิ** ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ
 เข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน

๓. **อัปปนาภาวนาสมาธิ** ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

อุปปจารภาวนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ทั้งนิรโรคต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงขั้นอุปปจารภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่าได้ **อุปปจารฌาน**

อัปปนาภาวนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิรโรคต่าง ๆ ก็ถูกประหารเป็น วิกขัมภนปหานด้วย ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอัปปนาภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่า **อัปปนาฌาน**

(นัยอื่น ๆ ขอยุติไว้ก่อน ผู้ประสงค์อยากรู้โปรดดูในวิสุทธิมรรค)

อาฬยสังกขาณานิปาต

๑. สามารถตัดเสีย ซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต

๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข

๓. เจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

๔. ผู้ที่ได้สำเร็จจอร์หัตตผล โดยอาศัยการเจริญอาณานิปาตกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย

๕. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน
๖. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย
๘. มีหิริโอตตัปปะ
๙. น่าเลื่อมใส
๑๐. มีอภัยภัยประณีต
๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๑๒. ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายชั้นรั้งก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๔. หมวดพรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา

คำว่า “เมตตา” แปลว่า *ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นผู้สุข* ได้แก่ อโหสเจตสิก

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้เว้นบุคคล ๖ จำพวก คือ :-
 ๑. บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก เพราะจะทำให้เกิดความอึดอัด ขุ่นหมอง ไม่สบายใจ
 ๒. บุคคลที่รักมาก เพราะถ้าบุคคลนั้นมีความทุกข์ยาก ลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือดร้อนกลับไม่ไหว จนอาจร้องให้ออกมา

๓. บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง มีแต่ความเฉย ๆ เพราะจะทำให้จิตใจไม่สบาย เพราะบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเคารพใคร่ใคร่ อันจะทำให้เมตตาเกิด

๔. บุคคลผู้ที่เป็นศัตรู เพราะจะมีแต่โทสะ เนื่องจากเป็นศัตรูกัน เมตตาไม่มีโอกาสเกิดได้

๕. บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับตน จะแผ่เมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้รากะเกิดขึ้น เนื่องมาจากมีเพศตรงกันข้ามกับตน

๖. บุคคลที่ตายไปแล้ว เมตตาและอุปัชฌายสมาธิ อปัณณาสมาธิเกิดไม่ได้ เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว

๒. ให้นั่งสมาธิในที่เงียบสบาย

๓. ขั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษในโทสะ และอาณิสสในขันติก่อน ตามแนวพระบาลีทั้งหลายว่า

“ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา”

ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสนิพพานว่าเป็นบรมธรรม

“ขนฺติพลํ พฺลาณิกํ ตมทํ พุรุมิ พุราหมณฺ”

เรากล่าวบุคคลนั้น ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีกำลัง คือ ขันติเป็นกองทัพอันเป็นพราหมณ์

“ขนฺติยา ภิกฺขุโย น วิชฺชติ”

ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติไม่มีเลย ดังนั้นเป็นต้น

ครั้นแล้วพึงเริ่มเจริญเมตตาเพื่อยังจิตให้สงบจากโทสะ อันมีโทษที่ตนเห็นแล้ว และเพื่อผูกจิตไว้ในขันติ อันมีอานิสงส์ที่ตนทราบแล้วอย่างนี้ต่อไป

๑. ให้แผ่เมตตาไปในตนก่อน คือ :-

๑. **อหํ สุขีโต โหมิ** ขอเราจงถึงซึ่งความสุขเกิด
๒. **นิททุกุโข โหมิ** ขอเราจงปราศจากความทุกข์เกิด
๓. **อเวโร โหมิ** ขอเราจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
๔. **อพฺยาปชฺโณ โหมิ** ขอเราอย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
๕. **อนิโฆ โหมิ** ขอเราจงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
๖. **สุขี อุตฺตานํ ปวิหฺรามิ** ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขรักชาติตนอยู่เกิด

๒. แผ่ไปในสัตว์อื่น คือ :-

๑. **สพฺเพ สุตฺตา** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงเป็นสุข ๆ
สุขีตา โทหนฺตุ เกิด
๒. **สพฺเพ สุตฺตา** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงปราศจาก
นิททุกฺขา โทหนฺตุ ทุกข์เกิด
๓. **สพฺเพ สุตฺตา** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงอย่ามีเวร
อเวรา โทหนฺตุ มีภัยเกิด

๔. สัพเพ สตฺตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงอย่ามี
อพยาปชฌา โทหนฺตุ ความเบียดเบียนกันและกันเลย
๕. สัพเพ สตฺตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตนจงอย่าได้มี
อนิมา โทหนฺตุ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
๖. สัพเพ สตฺตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงมีความสุข
สุขี อุตฺตานํ ปิรฺหณฺตุ รักษาตนอยู่เถิด

๓. แผ่โดยไม่เจาะจงและเจาะจง

สัพเพ สตฺตา, สัพเพ ปาณา, สัพเพ ภูตา, สัพเพ ปุคฺคฺลา,
สัพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺนา, สัพพา อิตฺถิโย, สัพเพ บุริสา, สัพเพ
อริยา, สัพเพ อนริยา, สัพเพ เทวา, สัพเพ มนุสฺสา, สัพเพ วิณีปาติกา
อเวรา อพยาปชฌา อนิมา โทหนฺตุ, สุขี อุตฺตานํ ปิรฺหณฺตุ

ขอสัตว์ทุกจำพวกตั้งแต่เป็นกลละไป สัตว์มีชีวิต สัตว์ที่ปรากฏ
เห็นชัด บุคคลทุกคน สัตว์ที่มีอรรถภาพทั้งมวล หญิง ชาย พระอริยะ ปุณฺณ
เทวดา มนุสย์ และอสูรทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความ
เบียดเบียนกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอจงเป็นผู้มีความสุข
รักษาตนอยู่เถิด

๔. แผ่ไปในทิศทั้ง ๔๖-๑๐

๑. ปุรตฺถิมา ยํ สาย สัพเพ สตฺตา สุขีตา โทหนฺตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันออก จงถึงสุขเถิด

๒. ทกขิณาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศใต้ จงถึงสุขเถิด
๓. ปจฺฉิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันตก จงถึงสุขเถิด
๔. อุตฺตราย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ จงถึงสุขเถิด
๕. ปຸຣັຕฺถิมาย อณฺทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงถึงสุขเถิด
๖. ทกขิณาย อณฺทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี จงถึงสุขเถิด
๗. ปจฺฉิมาย อณฺทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ จงถึงสุขเถิด
๘. อุตฺตราย อณฺทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน จงถึงสุขเถิด
๙. เภฏฺฐิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องต่ำ นับตั้งแต่มนุษย์โลกจนถึง
อเวจีนรก จงถึงสุขเถิด
๑๐. อุปฺริมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน นับตั้งแต่มนุษย์โลกจนถึง
พรหมโลก จงถึงสุขเถิด

๕. การแผ่เมตตาตามแบบบริกรรมท่องจำตามลำดับ

๑. สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๒. สัพเพ ปาณา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๓. สัพเพ ภูตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ, อนีมา
โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๔. สัพเพ ปุคฺคฺลา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๕. สัพเพ อุตฺตกาวยปริยาปนฺนา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา
โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๑. สัพเพ อิตฺถิโย อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๒. สัพเพ บุริสา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ
๓. สัพเพ อริยา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ
๔. สัพเพ อนริยา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ
๕. สัพเพ เทวา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ,
อนีมา โหนตุ, สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ

๖. สพุเพ มนุสสา อเวรา โทนตุ, อพฺยาปชฺฌา โทนตุ,
อนินฺมา โทนตุ, สฺขี อตฺตานิ ปริหรนตุ
๗. สพุเพ วินิปาติกา อเวรา โทนตุ, อพฺยาปชฺฌา โทนตุ,
อนินฺมา โทนตุ, สฺขี อตฺตานิ ปริหรนตุ

นิมิต ๓ กับ ภาวนา ๓

๑. **ปริกรรมนิมิต** นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเอง เป็นต้นจนถึงเวรียบุคคล

๒. **อุคคหนิมิต** เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวกแต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสัมผัสสัมภาพ

๓. **ปฏิกาคนิมิต** เมื่อสำเร็จเป็นสัมผัสสัมภาพแล้ว เรียกว่าปฏิกาคนิมิต

ในนิมิตทั้ง ๓ อย่างนี้ อุคคหนิมิตและปฏิกาคนิมิต เป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็นการกระทบทำการเจริญ ดังนั้น อุคคหนิมิตและปฏิกาคนิมิต จึงไม่มีโดยตรง

๑. **ปริกรรมภาวนา** ได้แก่ ในขณะที่นึกปริกรรมด้วยใจว่า **อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ หรือ อเวรา โทนตุ** เป็นต้น เป็นไปในตนบุคคลเป็นที่รัก บุคคลกลาง ๆ และบุคคลผู้มีเวร

๒. **อุปจารภาวนา** ได้แก่ การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฏิกาคนิมิตนั้น

๓. **อัปฺปนาภาวนา** ได้แก่ เมื่อรูปฌานเกิดแล้ว

หมายเหตุ : เมื่อแผ่เมตตาไปในตน ในคนอื่นแล้ว ต่อแต่นั้น
จึงแผ่ไปในบุคคลผู้เป็นที่รัก ๑ บุคคลผู้เป็นที่รักยิ่ง ๑
บุคคลกลาง ๆ ๑ บุคคลผู้มิเวร ๑

อานิสงส์ของการแผ่เมตตา มี ๑๑ ประการ คือ :-

๑. **สุขํ สุขิ** นอนหลับสบายคล้อยเข้าสมาบัติ
๒. **สุขํ ปฏิพฺพชฺชติ** เมื่อตื่นนอนสบายคล้อยกับออก
จากสมาบัติ
๓. **น ปาปกํ สุขิโน ปสฺสติ** ไม่ฝันเห็นสิ่งชั่ว และเรื่องที่น่า
เกลียด น่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดี
ที่น่าปลื้มใจ
๔. **มนุสฺसानํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๕. **อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมี
เทวดา เป็นต้น
๖. **เทวดา รกฺขณฺติ** เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
๗. **นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ** ไฟ หรือยาพิษ หรือ ศัสตราวุธ
วา สตถํ วา กมฺติ ต่าง ๆ ทำร้ายไม่ได้
๘. **ตฺวํ จิตฺตํ สมาธิยติ** มีจิตใจสงบได้เร็ว
๙. **มุขวณฺโณ วิปฺสฺสตี** มีหน้าตาผ่องใส
๑๐. **อสมฺมุทุโห กาลํ กโรติ** เมื่อเวลาตายจิตใจไม่พ่นเพื่อน
คือ ไม่หลงตาย
๑๑. **อฺนตฺตํ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต** แม้ว่าจะยังไม่ได้บรรลุมรรคผล อัน
พฺรหฺมโลกูปโก โหติ ประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูป
ฌาน ก็จักไปบังเกิดในพรหมโลก

ข้อความที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐาน มี ๘ อย่าง คือ :-

๑. **ลักษณะ** : **หิตาการปวตฺติลกฺขณา** เมตตานี้ มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ คือ เป็นเครื่องหมาย เป็นป้ายบอกให้รู้

๒. **รส** : **หิตุปสัหารรสา** มีการนำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย อย่างใกล้ชิด เป็นหน้าที่

๓. **ปัจจัยฐาน** : **อาฆานวินยปจฺจุปปุจฺจานา** มีการบำบัดความแค้น เป็นผลปรากฏ แก่ผู้ที่ทำการพิจารณาเมตตา

๔. **ปทัฐาน** : **มณาภาวทสฺสนปฏฺฐาณา** มีการพิจารณาแต่ความดีที่น่าปรารถนา น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเหตุใกล้ชิด ที่จะให้เมตตาเกิด

๕. **สัมปตติ** : **พฺยาปาทุปสโม สมฺปตฺติ** การส่งความพยายามลงได้เป็นเวลานาน เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา

๖. **วิปตติ** : **สินฺทสมฺภโว วิปตฺติ** การเกิดขึ้นแห่งต้นหนที่เหนียวแน่นนี้ เป็นความเสียหายแห่งเมตตา

๗. **อาสัณนปจฺจตฺติกะ** : **ราโค อาสณฺนปจฺจตฺติโก** ราคจะเป็นข้าศึกใกล้ชิดของเมตตา

๘. **ทฺรปจฺจตฺติกะ** : **พฺยาปาโท ทฺรปจฺจตฺติโก** พยาบาทเป็นข้าศึกไกลของเมตตา

๒. กรุณา

คำว่า “**กรุณา**” แปลว่า **ความสงสารสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก** ปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ คือ เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก

จิตใจของสัตบุรุษก็เกิดความหวั่นไหว นั่งดูอยู่ไม่ได้ หมายความว่ายอม
ช่วยผู้ที่ได้รับความลำบากนั้นให้ได้ความสุข

วิธีปฏิบัติ

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ ดังนี้ :-

๑. ต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน

๒. ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ คือ ผู้ที่กำลังได้รับความลำบาก เนื่องจากพยชนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง และผู้ที่จะต้อง
ประสบกับพยชนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในข้างหน้า ที่เป็นฆมัตตบุคคล

๓. ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑๒ ดังข้างต้นนั้น ที่เป็นปิยบุคคล

๔. ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑๒ ดังกล่าวมาข้างต้นนั้น
ที่เป็นเวรีบุคคล ให้ตั้งจิตสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วแผ่ไปในตนก่อนว่า

อิหฺมํ ทุกฺขา มุญฺจามิ ขอข้าพเจ้าจงพ้นความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

กิञฺฉํ วตํยํ สตฺโต อาปนฺโน อปฺเปวณาม อิมมฺหา ทุกฺขา

มุจฺเจยฺย

สัตว์นี้ถึงแล้วซึ่งความยากหนอ ไฉนจะพึงพ้นจากทุกข์นี้ได้ หรือว่า

ทุกฺขา มุจฺจตุ ขอท่านจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจเถิด

ถ้า ๒ คนขึ้นไปให้ว่า **ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอท่านทั้งหลายจงพ้นจาก
ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเถิด หรือว่า

สพฺเพ สตฺตา สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจนฺตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

อโนทิสบุคคล ๕ คือ :-

๑. สพุเพ สดตะตา ขอสัตว์ทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด
๒. สพุเพ ปาณา ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย จงพ้นจาก
 ทุกขา มุจฺจนตุ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด
๓. สพุเพ ภูตา ขอสัตว์ทั้งหลายที่ปรากฏ เห็นชัด จงพ้น
 ทุกขา มุจฺจนตุ จากความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด
๔. สพุเพ ปุคฺคฺลา ขอบุคคลทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด
๕. สพุเพ อุตฺตภาวปริยาปณฺนา ขอสัตว์ที่มีอรรถภาพทั้งหลาย
 ทุกขา มุจฺจนตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด

โอทิสบุคคล ๗ คือ :-

๑. สพุพา อิตฺถิโย ขอหญิงทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด
๒. สพุเพ ปริสา ขอชายทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด
๓. สพุเพ อริยา ขอพระอริยบุคคลทั้งหลาย จงพ้นจาก
 ทุกขา มุจฺจนตุ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด
๔. สพุเพ อนริยา ขอปุถุชนทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด
๕. สพุเพ เทวา ขอเทวดาทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
 ทุกขา มุจฺจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด

๖. **สพเพ มนุสสา** ขอมนุษย์ทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์
ทุกข์า มุจจนตุ กาย ทุกข์ใจเกิด

๗. **สพเพ วินิปาติกา** ขอพวกวินิปาติกอสูรทั้งหลาย จงพ้นจาก
ทุกข์า มุจจนตุ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด

แผ่ไปในทิศทั้ง ๔๖๑๐ และอานิสงส์ นิमित ภาวนา เหมือน
กับเมตตา

ลักษณะ รส เป็นต้น มีดังนี้ :-

๑. **ลักษณะ : ปรทุกขาปนยนาการปาวตติลกขณา** กรณามี
ความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะนำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจาก
ไป เป็นลักษณะ คือ เป็นเครื่องหมาย เป็นป้ายบอกให้รู้

๒. **รส : ปรทุกขาสทรรสา** มีการอดกลั้นนั่งดูตายอยู่ไม่ได้ต่อ
ทุกข์ของผู้อื่นและอยากช่วย เป็นหน้าที่

๓. **ปัจจุปัญฐาน : อวิทิสสปัจจุปัญฐานา** มีการไม่เบียดเบียน
ผู้อื่นเป็นผลปรากฏ แก่ผู้ทำการพิจารณากรุณา

๔. **ปทัฐาน : ทุกขาภิกุตานัน อนนถภาวทสสนปทฐานา**
การพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ ไร้ที่พึ่ง เป็นเหตุใกล้ชิด ที่
จะให้กรุณาเกิด

๕. **สัมปัตติ : วิทิสูปสโม สมปัตติ** ความสงบลงแห่งโทสจิต
ตูปบาท ในอันจะทำการเบียดเบียนสัตว์ เป็นความสมบูรณ์แห่งกรุณา

๖. **วิปัตติ : โสภสมภโว วิปัตติ** มีการเกิดขึ้นแห่งความเศร้าโศก
เป็นความเสียหายแห่งกรุณา

๗. **อาสนนปัจฉัตถิกะ** : เคหสิตฺ โทมนสุสํ อาสนนปัจฉัตถิกํ
ความเสียใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นศัตรูใกล้

๘. **ทฺหรปัจฉัตถิกะ** : วิหีสา ทฺหรปัจฉัตถิกา ความเบียดเบียนสัตว์
เป็นศัตรูไกล

๓. มุทิตา

คำว่า “มุทิตา” แปลว่า **ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี** ได้แก่
ความรื่นเริง บันเทิงใจในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น

วิธีปฏิบัติ

นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วแผ่มุทิตาไปในสัตว์ทั้งหลาย
ที่เป็นสุขิตบุคคล ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก คือ ผู้ที่เคยมีความสุข
สบายอยู่ หรือผู้ที่จะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า และผู้ที่เคยมี
ความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้กำลังมีความลำบากอยู่ ดังนั้น ถ้าผู้เจริญ
มิได้พบเห็นสุขิตบุคคล จำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในบุคคล จำพวกที่
๒ ก็ได้ โดยมาค่านึงว่า บุคคลนี้เคยเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์มีความสุขกาย
สบายใจ ด้วยยศทรัพย์สินเงินทองมาแล้ว

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ ดังนี้
คือ :-

๑. ต้องแผ่แก่ตนเองก่อน
๒. สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ ที่เป็นอธิปิยบุคคล
๓. สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ ที่เป็นปิยบุคคล

๔. สุตินบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

๕. สุตินบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ ที่เป็นเวรีบุคคล

๑. แผ่ไปในตน

อหํ ยถาลทฺธสมุปฺปตฺติโต มา วิคฺจนามิ ขอข้าพเจ้าอย่าได้
ปราศจากสมบัติตามที่ได้แล้ว

๒. แผ่ไปในสัตว์อื่น

ยถาลทฺธสมุปฺปตฺติโต มา วิคฺจนตุ ขอสัตว์อย่าได้ปราศจาก
สมบัติตามที่ตนได้แล้ว หรือว่า โมหติ วตฺยาํ สตุโต อโห สาธุ อโห
สฺสฺสฺสฺ สัตว์ผู้ขึ้นบนเทินหนอ โอ สาธุ ดีแท้ ดังนี้ก็ได้ หรือว่า สพฺเพ สตุตา
มา ลทฺธสมุปฺปตฺติโต วิคฺจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงอย่าได้
ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

๓. อโนทิสบุคคล ๕

๑. สพฺเพ สตุตา ยถาลทฺธสมุปฺปตฺติโต มา วิคฺจนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตน
ได้แล้วเลย

๒. สพฺเพ ปาณา ยถาลทฺธสมุปฺปตฺติโต มา วิคฺจนตุ

ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติ
ตามที่ตนได้แล้วเลย

๓. สัพเพ ภุตตา ยถาลหุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏเห็นชัด จงอย่าได้ปราศจาก
สมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

๔. สัพเพ บุคฺคตา ยถาลหุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตาม
ที่ตนได้แล้วเลย

**๕. สัพเพ อุตตภาวปริยาปนฺนา ยถาลหุสสมุปตติโต มา
วิคจฺจนตุ**

ขอสัตว์ที่มีอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจาก
สมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

๔. โอทิสบุคคล ๗

๑. สัพพา อิตฺถิโย ยถาลหุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตาม
ที่ตนได้แล้วเลย

๒. สัพเพ บุริสา ยถาลหุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอชายทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตน
ได้แล้วเลย

๓. สัพเพ อริยา ยถาลหุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติ
ตามที่ตนได้แล้วเลย

๔. สัพเพ อนริยา ยถาสทิสมุตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตาม
ที่ตนได้แล้วเลย

๕. สัพเพ เทวา ยถาสทิสมุตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตาม
ที่ตนได้แล้วเลย

๖. สัพเพ มนุสฺสา ยถาสทิสมุตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติตาม
ที่ตนได้แล้วเลย

๗. สัพเพ วินิปาติกา ยถาสทิสมุตติโต มา วิคจฺจนตุ

ขอวินิปาติกอสูรทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้ปราศจากสมบัติ
ตามที่ตนได้แล้วเลย

๕. แฉกไปในทิศทั้ง ๔ ทิศทั้ง ๖ ทิศทั้ง ๑๐ นิमित ๓

ภาวนาและอาณิสสก็เหมือนกันกับเมตตภาวนาที่ได้กล่าวมา
แล้วข้างต้นนั้น

ลักษณะ รส เป็นต้น ของมูทิตา

๑. ลักษณะ : บิโมทนลกฺขณา มูทิตามีการบันเทิงใจใน
คุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นลักษณะ คือ เป็น
เครื่องหมาย เป็นป้ายบอกให้รู้

๒. **รส : อนิสฺสายนรสา** มีการไม่ริษยาในคุณความดี ทรัพย์บริวาร และความสุขของผู้อื่น เป็นหน้าที่

๓. **ปัจจุปัฏฐาน : อรติวิมาตปัจจุပ္ปฏจानา** มีการพิจารณาทำลายความริษยา เป็นผลปรากฏ แก่ผู้ที่ทำการพิจารณาทุกิตา

๔. **ปทัฏฐาน : ประสมุปัตติทสฺสนปฏฏฐานา** มีการรู้เห็นความเจริญด้วยคุณงามความดี มีทรัพย์บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นเหตุใกล้ชิด ที่จะให้มุกิตาเกิดขึ้น

๕. **สัมปัตติ : อรติ วุปลโม สมุปัตติ** มีความสงบจากความไม่พอใจในสมบัติของผู้อื่น เป็นความสมบูรณ์แห่งมุกิตา

๖. **วิปัตติ : ปหาสสมกโว วิปัตติ** ความสนุกรื่นเริงไฉ้อวดกำหนดเกิดขึ้น เป็นความเสียหายแห่งมุกิตา

๗. **อาสัณนปัจจิตถิกะ : เคหสิตฺ โสมนสฺส อาสณนปัจจิตถิก** มีดีใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นศัตรูใกล้

๘. **หุรปัจจิตถิกะ : อรติ หุรปัจจิตถิกา** ความไม่ยินดี ไม่สบายใจในความเจริญของผู้อื่น เป็นศัตรูไกล

๔. อุเบกขา

คำว่า “อุเบกขา” แปลว่า **ความวางเฉยในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์** หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้นองค์ธรรม ได้แก่ **ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก** ที่มีมัชฌัตตลัทธวักขณัญญัตติเป็นอารมณ์

อาร์มณีย์ของอุเบกขา

มัชฌิमतตฺตคฺคฺล ที่เป็ นอารมณฺ์ของอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีอยู่ ๒ จำพวก คือ พวกธรรมตา ๑ พวกที่เป็ นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ ๑

พวกธรรมดานั้น ได้แก่ บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เจย ๆ ซึ่งเป็นนิสัยธรรมดาของจิตใจของคนทั่วไป

พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจนาสมานันท์ ได้แก่ ปิยนุคค
 เจริญคค ที่มีความสุข หรือมีความสุข

ការវាងឆ្មេង ២ ខ្សាច់

การวางแผนต่ออัสตร์ทั้งหลายนั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌิตตตา และเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ

ที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตรัสรู้ชัดตถา นั้น ไม่มีการเกี่ยวข้องกับ
เมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นแต่อย่างใด นี่เป็นอุเบกขาแท้

ที่เป็นไปด้วยอำนาจโมหะนั้น เมื่อได้ประสบกับสิ่งที่น่ารักก็
ไม่รู้จักรัก น่าชวนชวายน่าอยากได้ ก็ไม่มีการชวนชวายน่าอยากได้ เจย ๆ
ไป น่าเคารพเลื่อมใส ก็ไม่รู้จักทำการเคารพเลื่อมใส นากลัวน่าเกลียด
ก็ไม่รู้จักกลัวน่าเกลียด สนับสนุนส่งเสริม ก็ไม่รู้จักสนับสนุนส่งเสริม
ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีให้สมบูรณ์ในการงานทั้งปวงก็นิ่งเฉยเสีย นี่เป็น
อุเบกขาเทียม เรียกว่า **อญาณอุเบกขา**

การเจริญอุปเบกชากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุปเบกขาทั่วไป
ในสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นมัจฉัตตบุคคล

การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา จนถึงได้อัปปมาดานั้น
 ไม่จำกัดบุคคล ทั้งกรรมฐานก็ไม่จำกัด แต่การเจริญอุเบกขานั้น ผู้เจริญ
 จะต้องเป็นจตุตถฌานลาภีบุคคล และจตุตถฌานลาภี ที่ตนได้นั้น
 ก็ต้องเนื่องมาจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง
 หาใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่น ๆ ไม่ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า มีการจำกัดบุคคล
 และจำกัดกรรมฐาน เพราะการเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ให้ได้ แต่เพียง
 รูปาวจรปัญญาจณอย่างเดียว ดังนั้น ผู้ที่จะทำการเจริญอุเบกขา
 กรรมฐานนี้ ถ้ามิใช่เป็นจตุตถฌานลาภีแล้ว ก็มิอาจเจริญอุเบกขาให้
 สำเร็จจนถึงฌานได้

กิจเบื้องต้น

ผู้ปฏิบัติจะต้องชานาญในจตุตถฌาน ด้วยอำนาจแห่งวลีทั้ง ๕
 เสียก่อน จากนั้นก็พิจารณาโทษของฌานที่ได้มาจากการแผ่เมตตา กรุณา
 มุทิตา และพิจารณาคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขา ดังนี้ :-

๑. เมตตาไทย โอฬาริกา สุตตกลายเนน จ

ยุตตา สมปีจาริกา ปฏิฆานุนยานัน จ.

เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ นี้มีสภาพหยาบ
 เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัสสเวทนา
 และยังมีความยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤติ
 เป็นไปใกล้ต่อความเกลียดและความรัก

๒. อุเบกขา ตู สนตภาวา สุขุมปิณิตาปี จ

กิเลสเทหิ จ วิหุรา สุเวปุลลาผลา ตถา.

สำหรับอุเบกขานั้น มีสภาพสงบ สุขุม ประณีต
 ห่างไกล จากกิเลส ด้วยมีผลไพบูลย์ถึงงามมากด้วย

ครั้นได้พิจารณาโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณา
คุณของอุเบกขา ดังนี้แล้ว จากนั้นก็มีการพิจารณาในความเป็นอยู่ของ
สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปตามอำนาจแห่งกรรม คือการกระทำของตน ๆ
ดังนี้ :-

๑. **อตตนา กตกมฺเมน**

อาคโต ยํ จ คจฺฉติ

อตตนา กตกมฺเมน

อาคโต ตวํ คจฺฉสิ.

ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ ก็เพราะการกระทำของเขาเอง
จักเกิดในภพหน้าต่อไป ก็เพราะการกระทำของเขาเอง
ตัวฉันเองที่เกิดมาในภพนี้ และจักเกิดต่อไปใน
ภพหน้า ก็เพราะการกระทำของฉันเอง ไม่ต่างอะไรกัน
ฉะนั้น

๒. **น ตสฺส ทว โยเคน**

สพฺพาภิณฺญิ สุํ ทุํ

อุปเนตฺตุ อุปเนตฺตุ

กมฺมสสฺสโก ทิยํ ขโน.

ฉะนั้น ฉันจะนำความสุขมา และทำลายความทุกข์
อย่างใด อย่างหนึ่งของผู้นี้ด้วยความพยายามของ
ฉันเองนั้น ย่อมทำไม่ได้ เพราะกรรมดาสนทั้งหลาย
ย่อมมีการกระทำของตนเป็นหลัก เป็นที่ตั้ง

วิธีแผ่

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ ดังนี้

คือ :-

๑. ต้องแผ่ไปในตนเองก่อน
๒. มัชฌิมาตตบุคคล
๓. ปิยบุคคล

๔. อติปิยบุคคล

๕. เหวี่ยงบุคคล

๑. แผ่ไปในตน

อหัง กัมมสัสโก เรามีกรรมเป็นของเราเอง

๒. แผ่ไปในผู้อื่น

๑. **กัมมสัสโก** บุคคลนี้มีกรรมเป็นของของตน

๒. **กัมมสัสกา** **กัมมทายาทา** **กัมมโยนี** **กัมมพณฺฐ** **กัมม**
ปฏิสรณา **ยํ** **กัมมํ** **กิริยสฺส** **กตฺตวณฺ** **วา** **ปาปกํ** **วา** **ตสฺส** **ทายาทา**
ภาวิสฺส

สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท
มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักกระทำความ
อันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมอันนั้น

๓. อโนทิสบุคคล ๕

๑. **สพฺเพ** **สตุตา** **กัมมสัสกา** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ
ของตน

๒. **สพฺเพ** **ปานา** **กัมมสัสกา** สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง
มีกรรมเป็นของของตน

๓. **สพฺเพ** **ภูตา** **กัมมสัสกา** สัตว์ที่ปรากฏชัด ทั้งหลายทั้ง
ปวง มีกรรมเป็นของของตน

๔. สัพเพ บุคฺคฺลา กมฺมสฺสกา บุคฺคฺลํทํหฺลยํทํปวํ มีกรรม
เป็นของของตน
๕. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺนา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง
กมฺมสฺสกา มีกรรมเป็นของของตน

๔. โอทิสบุคคล ๗

๑. สพฺพา อิตฺถิโย กมฺมสฺสกา ทณฺฑิํทํหฺลยํทํปวํ มีกรรม
เป็นของของตน
๒. สพฺเพ บุริสา กมฺมสฺสกา ชายทั้งหลายทั้งปวง มีกรรม
เป็นของของตน
๓. สพฺเพ อริยา กมฺมสฺสกา พระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง
มีกรรมเป็นของของตน
๔. สพฺเพ อนริยา กมฺมสฺสกา ปุณฺณทํหฺลยํทํปวํ มีกรรม
เป็นของของตน
๕. สพฺเพ เทวา กมฺมสฺสกา เทวดาทั้งหลายทั้งปวง มีกรรม
เป็นของของตน
๖. สพฺเพ มนุสฺสา กมฺมสฺสกา มนุสย์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรม
เป็นของของตน
๗. สพฺเพ วินิปาติกา กมฺมสฺสกา วินิปาติกอสุรทั้งหลายทั้งปวง
มีกรรมเป็นของของตน

การแผ่ไปในทิศทั้ง ๔ ทิศทั้ง ๖ และทิศทั้ง ๑๐ นิमित ๓ ภาวนา
๓ และอาณิสส ก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญเมตตา

ลักษณะ เป็นต้น

๑. **ลักษณะ : สุตเตสุ มหุณตตการปาวตติลกขณา** อุเบกขา มีอาการเป็นไปอย่างกลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

๒. **รส : สุตเตสุ สมภาวทสฺสนรสา** มีการมอบดูในสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอกัน เป็นหน้าที่

๓. **ปัจจุปฏฐาน : ปฏิมานุนยวุปสมปฺจุปฏฐานา** มีการสงบความเกลียด และไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผลปรากฏ แก่ผู้ทำการพิจารณาอุเบกขา

๔. **ปฏฐฐาน : กมฺมสฺสกา สุตตา เต กมฺมสฺส รุจฺจยา สุขิตา วา ภวิสฺสนฺติ ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหาณิสฺสนฺตํติ เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกา ทสฺสนปฏฐฐานา**

ปัญญาที่พิจารณาเห็นการกระทำของตน ว่าเป็นของตนเอง เป็นไปอย่างนี้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีการกระทำของตนเป็นของตนเอง สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จะมีความสุขหรือพ้นจากทุกข์ หรือจักไม่เสื่อมจากทรัพย์สมบัติของตนที่มีอยู่เหล่านี้ ด้วยความประสงค์ของผู้หนึ่งนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย” ดังนี้ เป็นเหตุใกล้ชัด ที่จะให้อุเบกขาเกิดขึ้น

๕. **สัมปตติ : ปฏิมานุนยวุปสโม สมฺปตฺติ** สงบความเกลียด และไม่มีความรัก เป็นความสมบูรณ์แห่งอุเบกขา

๖. **วิปตติ : เคหสิตาย อนุภาณูปะกฺขาย สมฺกโว วิปตฺติ** การเกิดขึ้นแห่งอนุภาณูปะกฺข โดยอาศัยกามคุณอารมณ์ เป็นความเสียหายแห่งอุเบกขา

๗. **อาสัณนปัจจิตติกะ : อนุภาณูปะกฺขา อาสณนปฺจุตฺติกา** การวางเฉยด้วยอำนาจโมหะ เป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขา

๘. ทูรปัจจัตถิกะ : ราคปฏิกขา ทูรปจฺจตุตถิกา ราคะและโทสะ
เป็นศัตรูไกลของอุเบกขา

๕. อาหารแปฏิกุลสัณเณนา

อาหารแปฏิกุลสัณเณนา การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของ
แปฏิกุล องค์ธรรม ได้แก่ สัณเณนาเจตสิกที่มีในมหากุศล มหากิริยา

พิจารณาโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑. คมนา ๒. เอสนา ๓. โกศา ๔. อาสยา ๕. นิธานโต
๖. อปภุกา ๗. ปภุกา ๘. ผลา ๙. นิสฺสนทา ๑๐. มกฺขนา

๑. คมนา แปลว่า การเดินไป ได้แก่ พิจารณาความเป็นของ
แปฏิกุล โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหารว่า ได้รับความลำบากต่าง ๆ มีการเห็น
การไต่ยีน การไต่กลิ้ง ในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม กรำแดด กรำฝน เบียดเสียด
ไปด้วยฝูงชนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ต้องฆ่าของสกปรกไป มีละอองติดเท้า
และขี้จิ้งจก เป็นต้น ต้องไปเจอกับของแปฏิกุลนานาชนิด เช่น ปัสสาวะ
อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย ซากศพต่าง ๆ เช่น ซากสุนัขบ้าง ซากงูบ้าง ฯลฯ
เป็นสิ่งที่จำต้องเหยียบย่ำด้วย จำต้องเจอด้วย จำต้องไต่กลิ้งด้วย
ทั้งนี้ก็เพราะอาหารเป็นเหตุ พึงพิจารณาเห็นความเป็นของแปฏิกุล
โดยการไป ดังนี้แล้ว พิจารณาว่า “โอ อาหารนี้แปฏิกุลจริงนะพ่อ”

๒. เอสนา แปลว่า การแสวงหา ในเวลาแสวงหาอาหารนั้น
จำต้องเหยียบหลุมโสโครกบ้าง บ่อน้ำคร่ำที่เจือปนด้วยน้ำล้างปลา
น้ำล้างเนื้อ น้ำข้าวข้าว น้ำมูก น้ำลาย ขี้สุนัข และสุกร เกลื่อนกล่น
ไปด้วยหมูหนอน แมลงวันหัวเขียวบ้าง จำต้องเห็น จำต้องไต่กลิ้ง

จำต้องอดกลั้น และจำต้องเหยียบย่ำไปในที่เอนะและสกปรก ปะปนไปด้วยสิ่งปฏิกูลโดยการแสวงหาดังนี้แล้ว ฟังปลงว่า **“โอ อาหารนี้ ปฏิกูลจริงหนอ”**

๓. **โกศา** แปลว่า **การบริโภค** คือ พิจารณาอาหารว่าเป็นของปฏิกูลโดยการบริโภคว่า อาหารนี้เมื่อเอามือหยิบมาใส่เข้าไปในปากก็เปื้อนมือ และคลุกเคล้าไปด้วยน้ำลาย ฟันล่างทำกิจต่างครกฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ้นทำกิจต่างมือ เคี้ยวอยู่ก็แปดเปื้อนไปด้วยชี้น้ำ สีส กลิ่น เครื่องปรุงที่จัดว่าดีนั้น ก็กลับเปลี่ยนเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด ไปหมดปรากฏดังรากสุนัข ถ้าควรออกมาดูเสียก่อนแล้วจึงบริโภคใหม่อีก ก็คงบริโภคไม่ลงเป็นแน่ นอกจากนี้ยังต้องบริโภคแล้วบริโภคอีกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่เสมอทุกวันมิได้ว่างเว้น นับจำเต็มแต่ตลอดจากกรรมมารดาจนกระทั่งถึงตาย ถ้านำออกมากองไว้เป็นส่วน ๆ แล้วก็มากมายใหญ่ โดยเพียงแต่ข้าวสารกับน้ำเท่านั้นก็มีไช้ไม่น้อยเลย ข้าวสารที่คนแต่ละคนบริโภคลงไปในท้องนั้น ถ้าจะคำนวณดูแล้วประมาณเรือน ๑ หลัง จำนวนข้าวประมาณสัก ๑๕๐ กระสอบ น้ำเท่ากับสระโบกขรณี ๑ สระ นี้ว่ากันแต่ในชาตินี้เท่านั้น นักปราชญ์กล่าวว่า “ท้องมนุษย์นี้เป็นมหาสมุทรอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักเต็มเป็นสักที” ดังนั้น นักปฏิบัติจึงต้องพิจารณาปลงเสียว่า **“โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลจริงหนอ”** ดังนี้

๔. **อาสยา** แปลว่า **ที่อยู่** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยที่อยู่อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้ มีที่อาศัยอยู่ ๔ อย่าง คือ น้ำดี ๑ เสมหะ ๑ หนอง ๑ เลือด ๑ ใน ๔ อย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิ มีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลายนอกจากนี้มีครบทั้ง ๔ เหตุฉะนั้นผู้ใดมีน้ำดีมาก อาหารที่เข้าไปในลำไส้ของผู้นั้น ก็เป็นเหมือนเปรอะด้วยยางมะขางชัน ๆ ถ้าเสมหะ

มากก็แปดเปื้อนด้วยเสมหะ ดุจเปรอะด้วยน้ำใบเตยหนู ถ้ามีหนองมาก ก็แปดเปื้อนด้วยหนองดุจระคนด้วยเปรียงเน่า ถ้ามีโลหิตมาก ก็แปดเปื้อนด้วยโลหิตดุจระคนด้วยน้ำย้อม นี่คือ ความเป็นของปฏิกูลในอาหาร ดังนั้น นักปฏิบัติพึงพิจารณาว่า **“โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลจริงหนอ”** ดังนี้

๕. **นิธานโต** แปลว่า **หมักหมม** คือ พิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยกระเพาะ ซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่กว่าอาหารที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ๔ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งนี้เมื่อเข้าไปสู่ภายในนั้นมิใช่ว่า จะไปหมักหมมรวมกันตั้งอยู่ในภาชนะเงิน ภาชนะทอง แก้วมณี เป็นต้น แต่อย่างใดไม่ ที่แท้เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่โสโครกน่าเกลียด ฉะนั้น ผู้มีอายุ ๑๐ ปีบริโศกเข้าไปอาหารก็ไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะนี้ตลอด ๑๐ ปี โดยมีได้มีการชำระล้างเลย ย่อมเป็นเหมือนหลุมคูถที่มีได้ขุดลอก มิได้ถ่ายออกเลย ฉะนั้น ถ้าผู้มีอายุ ๒๐๓๐๑๐๐ ปี อาหารก็เข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะ ที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลาเวลานานเท่านั้น ย่อมเป็นไปเหมือนหลุมคูถที่มีได้ขุดลอก ถ่ายออกตลอดระยะเวลาเวลานานถึง ๒๐๓๐๑๐๐ ปี ฉะนั้น นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยหมักหมม ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า **“โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดหนอ”** ดังนี้

๖. **อปกกา** แปลว่า **ไม่ย่อย** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูล โดยไม่ย่อยว่าอาหารที่บริโภคนั้นก็ดี วันนั้นก็ดี ที่เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะอันโสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปาลกเตโช ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ที่มีประจำอยู่ภายใต้กระเพาะอาหาร ทำการเผาผลาญให้ย่อย ละลายเป็นไปเหมือนหนึ่งขยะมูลฝอย มีเศษอาหารต่าง ๆ หลว้า ใบไม้ เลื้อล้าแพนเก่า

ชาวกู สุณัช หนู เป็นต้น ที่ชาวบ้านพากันทิ้งไว้ในหลุม เมื่อฝนตก ในฤดูแล้งถูกแสงอาทิตย์แผดเผาให้ร้อน ก็เดือดปุดเป็นฟองขึ้นมา เป็นผาอยู่ฉ่นใด อาหารที่บริโภคนั้นเข้าไปแล้ววานนี้ วันนี้ก็มีสภาพเป็นของน่าสะอิดสะเอียนยิ่งฉ่นนั้น นี่เป็นสิ่งปฏิภูลน่าเกลียด โดยยังไม่ย่อย ดังนี้ นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า **“โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิภูล น่าเกลียดจริงหนอ”** ดังนี้

๗. ปฏกา แปลว่า **ย่อยแล้ว** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูล โดยย่อยว่า อาหารที่ถูกเผาผลาญด้วยปากเตโชนี้ เมื่อย่อยเสร็จแล้วนั้นหาใช่กลายเป็นทองเป็นเงิน ดังเช่นการเล่นแร่แปรธาตุให้สำเร็จเป็นทองคำเป็นเงินขึ้นเช่นนี้ไม่ ที่แท้ก็กลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนที่เป็นอุจจาระนั้นก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อน ๆ เหมือนดังดินเหลืองที่เขapedให้ละเอียดแล้ว ใส่ลงไว้ในกระบอกไม้ไผ่จะนั้น ส่วนที่เป็นปัสสาวะก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยย่อยแล้ว ดังนั้น ผู้เป็นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาอาหาร โดยความเป็นของปฏิภูลโดยย่อยแล้วว่า **“โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิภูลน่าเกลียดหนอ”** ดังนี้

๘. ผลา แปลว่า **ผล** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูล โดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ด้วยอำนาจปากเตโชนั้น ย่อมให้สำเร็จเป็นเลือด เนื้อ กระดูก ฝม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้นก็กลับทำให้โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น หิดเปื่อย หิดดำน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก หิด โอ ลงแดง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไป นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวโดยผลที่สำเร็จ ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า **“โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูล น่าเกลียดและน่ากลัวจริงหนอ”** ดังนี้

๙. นิสสนทา แปลว่า ไหลออก คือ พิจารณาอาหารโดย
ความเป็นของปฏิภูล โดยการหลั่งไหลออกว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้
เมื่อขณะบริโภคย่อมเข้าไปทางเดียว เมื่อไหลออกก็ไหลออกจากช่องทั้ง ๙
ช่องเล็กทุกชุมชน เป็นไปโดยประการต่าง ๆ เป็นต้นว่า ไหลออกจาก
ช่องตาทั้งสองเป็นขี้ตา ไหลออกจากช่องหูทั้งสองเป็นขี้หู ไหลออกจาก
ช่องจมูกทั้งสองเป็นขี้มูก ไหลออกจากช่องปากเป็นน้ำลายเสมหะ
ไหลออกจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ จากทวารเบาเป็นปัสสาวะ
ไหลออกจากช่องชุมชนเป็นเหงื่อ

ขณะที่บริโภคอยู่นั้น ย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากันเป็นหมู่ ๆ
เมื่อถึงคราวที่จะถ่ายออกเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ก็ต้องปลีกออกจากหมู่
ไปแอบแฝงแต่เดียวดาย เมื่อบริโภคในวันแรก มีทั้งยินดี ร่าเริง สนุกสนาน
ปลื้มใจ ปิติ โสมนัส ครั้นวันที่ ๒ เป็นเวลาที่จะถ่ายออก ย่อมปิดจมูก
หน้านิ้วคิ้วขมวดสะอิดสะเอียน ก่อเขิน และในวันแรกมีความเอร็ดออร่อย
ชอบอกชอบใจจดจ่อหลงไหลหมกมุ่นกลืนกิน พอรุ่งขึ้นในวันที่ ๒ ทั้งไว้
เพียงคืนเดียวก็หมดความชอบใจ กลับเกลียดขะแขยง มีความรำคาญ
ไม่สบายเพราะต้องทำการถ่ายออก เหตุนั้น พระโหราจารย์จึงกล่าวว่า

“ข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของกิน อันมีค่ามาก
เข้าทางช่องเดียว แต่ไหลออกมาจาก ๙ ช่อง ข้าว
น้ำ ของเคี้ยวและของกิน อันมีค่ามาก คนกินกัน
พร้อมทั้งพวกพ้อง แต่เมื่อถ่ายออก ย่อมซ่อนเร้น ข้าว
น้ำ ของเคี้ยว และของกิน อันมีค่ามาก คนนิยม
ยินดีกินเข้าไป แต่เมื่อถ่ายออกย่อมเกลียด ข้าว น้ำ
ของเคี้ยว และ ของกิน อันมีค่ามาก เพราะค้างอยู่
คืนเดียวก็เป็นของเสียไปแล้ว คือบูดเน่าไปเสียหมด”

ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาเห็นว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูลนำเกลียดหนอ” ดังนี้

๑๐. มกฺขนฺา แปลว่า เปื่อน คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูล โดยความแปดเปื่อนว่า อาหารนี้แม้เวลาบริโภคอยู่ย่อมแปดเปื่อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ฉะนั้น อวัยวะเหล่านี้ จึงมีการเปราะเปื่อนไปด้วยสิ่งเหม็นคาวลิ้น แม้ล้างแล้วก็ต้องล้างอีก ถึงกระนั้นลิ้นเหม็นคาวก็ไม่ใคร่จะหมดไปจำต้องไปล้างด้วยเครื่องหอมซ้ำอีก เพื่อจกขจัดกลิ่นให้สูญสิ้นไป ครั้นถึงคราวที่จะไหลออก หลังจากย่อยเสร็จแล้วก็เปื่อนเปราะไปทั่วตัว คือ เปื่อนตาโดยเป็นเป็นขี้ตา เปื่อนหูโดยเป็นขี้หู เปื่อนจมูกโดยเป็นขี้มูก เปื่อนฟันโดยเป็นขี้ฟัน เปื่อนปาก ลิ้น เพดาน โดยเป็นน้ำลายเสมหะ เปื่อนร่างกายทั่วไปโดยเป็นเหงื่อ เปื่อนทวารหนัก ทวารเบา โดยเป็นอุจจาระปัสสาวะ เปราะเปื่อนนำเกลียดทั่วไปหมด แม้จะหมั่นอาบน้ำชำระขัดสืออยู่ทุกวันก็ไม่สะอาดไปได้ เปราะเปื่อนอยู่อย่างนี้ตลอดไป ในทวารทั้งหลายเล่า เพราะล้างทวารบางอย่างเข้า มือก็เป็นสิ่งที่จำต้องล้างด้วยน้ำอีกที เพราะล้างทวารบางอย่างแล้ว มือนั้นฟอกด้วยโคลมัยบ้าง ดินบ้าง ผุ่นหอมบ้าง สบู่บ้าง ตั้ง ๒๓ ครั้ง จึงหายจากความเป็นของปฏิภูล ดังนี้ นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูลนำเกลียดจริงหนอ” ดังนี้

นิมิต ● ภาวนา ● ปริณฺณหา

การเจริญกรรมฐานนี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต มีแต่ปริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือ อาหารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสัญญาของตน ที่มีการเห็นว่าเป็นของปฏิภูลนั่นเอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ ปริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา

ปริณญา ๓

๑. **ญาคปริณญา** ได้แก่ ความเห็นทุกข์ยากลำบากโดยนานาประการ ในการบริโภค นับแต่การไปสู่สถานที่ การแสวงหาเป็นต้นไป จนถึงการเพื่อนประอะ

๒. **ศีรณปริณญา** ได้แก่ เห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภค เข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร และความเกิดดับของจิตใจ ในขณะที่กำลังบริโภคและหลังจากบริโภคแล้ว

๓. **ปะหานปริณญา** ได้แก่ สามารถประหานค้นหาในรส คือ ความยินดีพอใจในรสเสียได้

อานิสงส์

๑. ประหานรสค้นหาได้ เพราะประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวัฏทุกข์นี้ แม้ค้นหา รากะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ย่อมละลงได้

๒. อาคัยเหตุ คือ การละค้นหา รากะ ในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้รูปขันธ์โดยปริณญา ๓ แม้กายคตาสติภาวนาก็ย่อม สำเร็จบริบูรณ์ไปด้วยอนุโลมเข้าไปในปฏิปทาแห่งอสุกัลลัญญาด้วย

๓. แม้ว่าผู้เจริญยังไม่สามารถเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ในภพ ปัจจุบันทันตาเห็นนี้ก็ตาม ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ความลำบากที่เกิดจากการบริโภคอาหาร และนามอาหาร ๔ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสูตรตนิบาต พระบาลีว่า

“ยํ กิณฺณํ ทุกฺขํ สมฺภอติ

อาหารานํ นิโรธเณ

สพฺพํ อาหารปจฺจยา

นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโว”

ทุกข์ใด ๆ ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์เหล่านั้นทั้งมวล
ล้วนมีอาหารทั้ง ๔ ช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้น
ถ้าอาหารทั้ง ๔ ตับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์
ก็ไม่มีเมื่อนั้น

๖. จตุธาตुวัตถาน

จตุธาตुวัตถาน แปลว่า การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔
ที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจาก
ความจำเป็นเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล เสียได้ อสังขธรรม ได้แก่
ปัญญาเจตสิกที่มีในมหากุศล มหาภิรียา

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ๒ ประเภท คือ :-

๑. **พิจารณาโดยย่อ** เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นตีกขบุคคล เพราะ
ผู้ที่เป็นตีกขบุคคล ทำการพิจารณาเพียงแต่โดยย่อ ธาตุทั้ง ๔ ก็ปรากฏ
แจ่มแจ้ง ขจัดความเห็นว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตตะ ชีวะ ลงได้

๒. **พิจารณาโดยพิสดาร** เหมาะสำหรับผู้มั่งนทบุคคล เพราะมั่งนท
บุคคลนั้นต้องทำการพิจารณาโดยพิสดาร ธาตุทั้ง ๔ จึงจะปรากฏแจ่มแจ้ง
ขจัดความเห็นว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัว ตน เสียได้

๑. พิจารณาโดยย่อ

นักปฏิบัตินั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงัดแล้ว กำหนดพิจารณาธาตุ
ทั้ง ๔ ดังนี้ว่า

๑. ธาตุอันใดมีลักษณะแข็ง ธาตุอันนั้น เป็นธาตุดิน ที่เป็นภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

๒. ธาตุอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตุอันนั้น เป็นธาตุน้ำ ที่เป็นภายใน คือ ดี เสดด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

๓. ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุอันนั้น เป็นธาตุไฟ ที่เป็นภายใน คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไปที่เผาอาหารให้ย่อย

๔. ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้น เป็นธาตุลม ที่เป็นภายใน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

การกำหนดพิจารณาภายในนี้ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดินน้ำไฟลม ประชุมกันอยู่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา นี้ เรียกว่า **ธาตุกรรมฐาน**

๒. พิจารณาโดยพิสดาร

ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาธาตุทั้ง ๔๒ คือ ปฐวีธาตุ ๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ เตโชธาตุ ๔ วาโยธาตุ ๖ โดยเฉพาะ ๆ ไปตามลำดับ ๆ จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง ดังนี้

เกสา ได้แก่ ผมที่งอกอยู่บนศีรษะนั้น ก็มีได้รู้ว่าผมงอกอยู่ในหนังบนศีรษะหนังที่หุ้มศีรษะอยู่ ก็ไม่รู้ว่าผมงอกขึ้นบนตน ฉะนั้น

ผมนี้จึงมิใช่เป็นสัตว์ เป็นบุคคลแต่ประการใด ๆ เป็นเพียงแต่
ปฐวีธาตุเท่านั้น ต่อไปก็พิจารณาว่า ผมที่มีรูปร่างลักษณะเป็นเส้น ๆ นี้
นอกจากเป็นปฐวีธาตุแล้วยังมีอาโป เตโช วาโย อันเป็นนิสสยาธาตุ
ที่อาศัยเกิด ๓ และวัณณะ คันธะ รสะ โอชา อันเป็นนิสสิตธาตุ
ธาตุอาศัยเกิด ๔ รวมอยู่ด้วย เป็นแต่อวินิพโกรูป ๘ เท่านั้น หาใช้สัตว์
บุคคล ตัว ตน เรา เขา แต่อย่างใดไม่

สำหรับการพิจารณาโลมา เป็นต้น จนถึงมัตถลุงค์ โดยความ
เป็นปฐวีธาตุกิติแล้วจำแนกออกไป โดยความเป็นอวินิพโกรูป ๘ กิติ
อาโปธาตุ ๑๒ มิปัตตัง เป็นต้น จนถึงมุตตัง โดยความเป็น อวินิพโกรูป
๘ กิติ วาโยธาตุ ๖ มีอุทกังคมวาโย เป็นต้น จนถึงอัสสาสปัสสาสวาโย
โดยความเป็นวาโยธาตุกิติแล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโกรูป
๘ กิติ ทั้งหมดนี้ ก็มีการพิจารณาไปเช่นเดียวกันกับการพิจารณาเกส
นั่นเอง

เมื่อสรุปการพิจารณาธาตุ ๔๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย โดยความ
เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และสี กลิ่น รส โอชา แล้ว
นักปฏิบัติพึงรู้ได้ดังนี้ คือ ความเป็นธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม รวม ๓ นี้
รู้ได้โดยอาศัยการสัมผัสทางกาย ความเป็นธาตุน้ำ รู้ได้โดยอาศัย
การคิดนึกทางใจ ความเป็นสีรู้ได้โดยอาศัยการเห็นทางตา ความเป็น
กลิ่นรู้ได้โดยอาศัยการดมทางจมูก ความเป็นรสรู้ได้โดยอาศัยการชิม
ทางลิ้น ความเป็นโอชารู้ได้โดยอาศัยการคิดนึกทางใจ

การพิจารณาธาตุ ๔๒ โดยอาการ ๑๘

ผู้เจริญได้ทำการพิจารณาธาตุ ๔๒ โดยเฉพาะ ๆ ไปตามลำดับ
ดังกล่าวแล้ว แต่ธาตุนี้มีมติไม่ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องทำการพิจารณา
ต่อไปโดยอาการ ๑๓ ดังนี้ คือ :-

- หนึ่ง
๑. โดยความหมายแห่งศัพท์มีปฐวีเป็นต้น
 ๒. โดยความเป็นหมวดหมู่ ที่โตประมาณเท่ากับประมาณเม็ดหนึ่ง
 ๓. โดยความเป็นพวงเล็กละเอียด ได้แก่ ปฐวีที่รวมอยู่ในรูปกลาป
 ๔. โดยลักษณะ รส ปัจจุบันฐาน
 ๕. โดยสมุฏฐานทั้ง ๔ มีกรรมเป็นต้น
 ๖. โดยความต่างกันและเหมือนกัน
 ๗. โดยความแยกออกจากกันได้และไม่ได้
 ๘. โดยความเข้ากันได้และไม่ได้
 ๙. โดยความเป็นภายในภายนอกที่แปลกกัน
 ๑๐. โดยความสงเคราะห์
 ๑๑. โดยความอุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน
 ๑๒. โดยไม่มีการรู้สึกในอารมณ์
 ๑๓. โดยการจำแนกปัจจัยธรรม ของธาตุนั้น ๆ

อธิบายวิธีพิจารณา

๑. **พิจารณาโดยความหมายแห่งศัพท์** ปฐวีธาตุมีความเป็นของใหญ่ เป็นของหยาบ และแผ่ไป อาโปธาตุ มีความไหลซึมซาบชุ่มอยู่ เตโชธาตุ มีความเย็นร้อนอบอุ่น วาโยธาตุ มีความเคร่งตึงพัดไหว ธาตุเหล่านี้มีการทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ๆ แล้วแสดงสภาพนั้น ๆ ให้ปรากฏขึ้น ฉะนั้นในร่างกายของเรานี้ ส่วนที่ใหญ่ หยาบแผ่ไปเป็นปฐวี ส่วนที่ไหลซึมซาบชุ่มอยู่เป็นอาโป ความเย็นร้อนอบอุ่นเป็นเตโช ความเคร่งตึงพัดไหวเป็นวาโย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่ธาตุเท่านั้น

๒. พิจารณาโดยความเป็นหมวดหมู่ ที่โตประมาณเท่ากับ ปริมาณเม็ดหนึ่ง คือ ธาตุบางอย่างที่เรียกว่าหัวใจนั้น มีรูปรวมอยู่ ๑๒ อย่าง คือ อวินิพโกรูป ๘ กาย ภาวะ หทัย ชีวิต, เนื้อ เอ็น หนัง ตับ ปอด สมอง เหล่านี้มีรูปรวมอยู่ ๑๑ อย่าง คือ อวินิพโกรูป ๘ กาย ภาวะ ชีวิต, ปาจกเตโช มีรูปรวมอยู่ ๙ อย่าง คือ อวินิพโกรูป ๘ ชีวิตรูป ๑, ผม ขน เล็บ และธาตุบางอย่างมีเลือด หนอง เป็นต้น ธาตุไฟ ที่เหลือกับธาตุลมเหล่านี้มีรูปรวมอยู่ ๘ อย่าง คือ อวินิพโกรูป ๘ ดังนั้น ที่กล่าวกันว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัว ตน เรา เขา หญิง ชาย เหล่านี้ จึงไม่ควรที่จะกล่าวถึงเพราะมีแต่เพียงธาตุเท่านั้น

๓. พิจารณาโดยความเป็นผงเล็กละเอียด ได้แก่ **ปฐวีที่รวมอยู่ในรูปกลาป** คือ ร่างกายที่มีขนาดปานกลางนี้ เมื่อจะทุบให้แตกละเอียดลง จนเป็นผงเล็กเท่าปรมาณู แล้วตวงดูด้วยเครื่องตวง ก็จะได้ประมาณ ๒๐๔๐ ลิตร ที่ปรากฏเป็นรูปร่างสถฐานได้ ก็เพราะอาโปธาตุเชื่อมเกาะกุม ยึดอยู่ มีเตโชธาตุเป็นผู้เลี้ยงรักษา มีวาโยธาตุคอยค้ำจุนให้ตั้งมั่น นอกจากธาตุ ๔ นี้ ก็หาอะไรอีกไม่

๔. พิจารณาโดยลักษณะเป็นต้น คือ พิจารณาว่า ปฐวีธาตุนี้มีความแข็งเป็นลักษณะ เป็นที่ตั้งแห่งรูปอื่น ๆ เป็นกิจ มีการรองรับรูปอื่น ๆ เป็นผลปรากฏ อาโปธาตุมีความไหลและเกาะกุมเป็นลักษณะ ทำให้รูปอื่น ๆ เจริญขึ้นเป็นกิจ มีการรวบรวมรูปอื่น ๆ ให้เป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นผลปรากฏ เตโชธาตุ มีความเป็นไอร้อนเป็นลักษณะ ทำให้รูปอื่น ๆ มีความสุกแก่ขึ้นเป็นกิจ มีการทำให้รูปอื่น ๆ อ่อนนุ่มเป็นผลปรากฏ วาโยธาตุ มีการเคลื่อนไหวไปมาเป็นผลปรากฏ นอกจากธาตุ ๔ นี้แล้ว หามีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรอีกไม่

๕. พิจารณาโดยสมุฏฐานทั้ง ๔ มีกรรมเป็นต้น คือ พิจารณาว่า ในธาตุ ๔๒ นี้ อาหารใหม่ อาหารเก่า หนอง ปัสสาวะ ๔ อย่างนี้เกิดจากอตุ น้ำตา เหงื่อ น้ำมูก น้ำลาย ๔ อย่างนี้บางที่ก็เกิดจากอตุ บางที่ก็เกิดจากจิต ปาจากเตโชนั้นเกิดจากกรรม ลมหายใจเข้าออกเกิดจากจิต ธาตุที่เหลือ ๓๒ เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งได้ทั้งนั้น

๖. พิจารณาโดยความต่างกันและเหมือนกัน คือ พิจารณาว่า ธาตุทั้ง ๔ นี้ ล้วนแต่มีลักษณะ รส ปัจจุบันฐานต่าง ๆ กัน แต่ถึงกระนั้น ก็ยังเป็นมหาภูตรูป เป็นธาตุ มีความเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างเดียวกันทั้งนั้น

๗. พิจารณาโดยแยกออกจากกันได้และไม่ได้ คือ พิจารณาว่า ธาตุทั้ง ๔ นี้ แยกจากกันได้ก็เฉพาะแต่ลักษณะ รส ปัจจุบันฐาน เท่านั้น สำหรับธาตุนั้นแยกจากกันไม่ได้ (อวินิพโคค)

๘. พิจารณาโดยความเข้ากันได้และไม่ได้ คือ พิจารณาว่า ปฐวีธาตุกับอาโปธาตุ ๒ อย่างนี้ เป็นสภาคถูกกัน เพราะเป็นครุธาตุ ธาตุหนักด้วยกัน เตโชธาตุกับวาโยธาตุ ๒ อย่างนี้ เป็นสภาคกัน เพราะเป็นลหุธาตุ ธาตุเบาด้วยกัน แต่ระหว่างปฐวีอาโปกับเตโชวาโย ธาตุทั้ง ๒ ฝ่ายนี้ เป็นวิสภาคไม่ถูกกัน ที่เป็นดังนี้ เพราะฝ่ายหนึ่งเป็น ครุธาตุ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นลหุธาตุ

๙. พิจารณาโดยความเป็นภายในภายนอกที่แปลกกัน คือ พิจารณาว่า ธาตุทั้ง ๔ ที่เกิดอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลายนี้ เป็นที่ อาศัยของปสาททั้ง ๕ หทัย ภาวะ ชีวิต วิญญาณติริรูป ๒ ประกอบไปด้วย อิริยาบถทั้ง ๔ และเกิดจากสมุฏฐาน ๔ ครอบบริบูรณ์ ส่วนธาตุทั้ง ๔ ที่เกิดภายนอกสัตว์นั้น มิได้เป็นที่อาศัยเกิดของรูปดังกล่าวแล้ว

และมีได้ประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่ สมุฏฐานก็ไม่ครบ ๔ มีแต่
อุตุสมุฏฐานอย่างเดียว

๑๐. พิจารณาโดยความสงเคราะห์ คือ พิจารณาว่า ปฐวีธาตุ
ที่เกิดจากกรรมนั้นนับสงเคราะห์เข้ากับอาโป เตโช วาโย ที่เกิดจากกรรม
ด้วยกันได้ สำหรับปฐวีธาตุที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร นั้น ก็นับสงเคราะห์
เข้ากับมหาภูตรูป ๓ ที่เหลืออันเกิดจากจิต อุตุ อาหาร ด้วยกัน

๑๑. พิจารณาโดยอุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน คือ พิจารณาว่า
ปฐวีธาตุนี้ เป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ มีธาตุน้ำยึดเกาะกุม
มิให้กระจัดกระจาย ธาตุไฟรักษา ธาตุลมช่วยประคองค้ำจุน แล้ว
ช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาตะ นิสสัย อัญญ
มัญญะ เป็นต้น อาโปธาตุมีการยึดเกาะกุมมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ มิให้
กระจัดกระจาย มีธาตุดินเป็นที่ตั้ง ธาตุไฟรักษา ธาตุลมประคองค้ำจุน
แล้วช่วยอุดหนุน แก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาตะ นิสสัย
อัญญมัญญะ เป็นต้น เตโชธาตุมีการทำให้มหาภูตรูปที่เหลือ ๓ สุก แก
อ่อนนุ่ม มีธาตุดิน เป็นที่ตั้ง ธาตุน้ำยึดเกาะกุมมิให้กระจัดกระจาย
ธาตุลมช่วยประคองค้ำจุน แล้วช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือ
ด้วยอำนาจสหชาตะ นิสสัย อัญญมัญญะ เป็นต้น วาโยธาตุ มีการ
ประคองค้ำจุนมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ ให้ตั้งมั่น มีธาตุดินเป็นที่ตั้ง
ธาตุน้ำยึดเกาะกุมมิให้กระจัดกระจาย ธาตุไฟรักษาแล้วช่วยอุดหนุนแก่
มหาภูตรูปที่เหลือ ด้วยอำนาจสหชาตะ นิสสัย อัญญมัญญะ เป็นต้น

๑๒. พิจารณาโดยไม่มีการรู้สึกในอารมณ์ ได้แก่ พิจารณาว่า
ปฐวีธาตุนี้ มิได้รู้ว่าตนเป็นธาตุดิน และมีได้รู้ว่า ตนนี้กำลังทำการช่วย
อุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยความเป็นที่ตั้ง ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มีได้
รู้ว่ามิใช่ปฐวีธาตุเป็นที่ยัง อาโปธาตุก็มีได้รู้ว่า ตนเป็นธาตุน้ำ และมีได้รู้ว่า

ตอนนี้กำลังทำการช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยการเกาะกุม และให้ไหลไป ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มีได้รู้ว่า มีวาโยธาตุ มาช่วยเกาะกุม และทำให้ไหลไป เตโชธาตุก็มีได้รู้ว่า ตนเป็นธาตุไฟ และมีได้รู้ว่า ตนช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยการทำให้สุก แก่ อ่อนนุ่ม ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มีได้รู้ว่า เตโชธาตุทำให้สุก แก่ อ่อนนุ่ม วาโยธาตุก็มีได้รู้ว่าตน เป็นธาตุลม และมีได้รู้ว่า ตนนี้ได้ช่วยประคองค้ำจุนธาตุที่เหลือ ๓ ให้มั่นคง ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มีได้รู้ว่า มีวาโยธาตุมาช่วยประคองค้ำจุน แต่คงเป็นไปตามสภาพของตน ๆ มีใช้สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา แต่อย่างใดเลย

๑๓. พิจารณาโดยการจำแนกปัจจัยธรรมของธาตุนั้น ๆ คือ พิจารณาว่า ร่างกายของสัตว์ทั้งหลายที่ปรากฏมีขึ้นได้นี้ ก็เพราะเนื่องมาจาก กรรม จิต อุตฺต อาหาร ด้วยกันทั้งสิ้น คือ บางส่วนมีกรรมเป็นประธาน ให้เกิด จิต อุตฺต อาหาร ทั้ง ๓ ช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๘ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ที่เรียกว่า “กัมมชรูป” บางส่วนมีอุตฺต อาหาร เป็นประธานให้เกิด กรรม จิต ๒ อย่างช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๒๑๓ อย่าง ได้แก่ โครงกายทั้งหมด เลือด เนื้อ หนัง เส้นเอ็น ตับ ปอด เป็นต้น ที่เรียกว่า “อุตฺตชรูป” อาหารชรูป ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของตา หู และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อากาโรของกาย วาจา มีจิตเป็นประธานให้เกิด กรรม อุตฺต อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๕ อย่าง ได้แก่ การเคลื่อนไหวของกาย วาจา เช่น หัวเราะ ร้องไห้ หายใจ เป็นต้น ที่เรียกว่า “จิตตชรูป”

เมื่อจำแนกโดยปัจจัยแล้ว กรรมเป็นชนกปัจจัยของกัมมชรูป และเป็นอุปนิสัยปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ อุตฺตเป็นชนกปัจจัยของอุตฺตชรูป และเป็นอรรถปัจจัย อวิคตปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ จิตเป็นชนกปัจจัย

ของจิตตชรูปทั้งหลาย และเป็นปัจฉาชาติปัจจัย อตฺถิปัจจัย อวิคตปัจจัย ของรูปที่เหลือ ๓

ในธาตุทั้ง ๔ อย่างนี้ ปฐวีธาตุเป็นธาตุแห่งการยืนในเวลาก้าวไป ถอยกลับและวางลง ปฐวีที่อาโปธาตุซึมซาบเกิดขึ้นตามนั้น ย่อมเป็นเหตุแห่งการยืน ตั้งอยู่ ได้ อาโปธาตุที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับปฐวี เป็นเหตุแห่งการเหยียดมือเหยียดเท้าลง เตโชธาตุที่เกิดขึ้นพร้อมกับวาโย ย่อมเป็นเหตุแห่งการยกมือยกเท้า วาโยธาตุที่เกิดขึ้นพร้อมกับเตโช เป็นเหตุแห่งการก้าวเดินไป ถอยหลัง และหลบหลีก

นิมิต ภาวนา มรรค ผล ในการเจริญจตุธาตุววัตถาน

การเจริญธาตุ ๔ นี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิกากนิมิตเกิด คงมีแต่ปริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือ ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนเองนั้น ส่วนภวานานั้นได้ ๒ อย่าง คือ ปริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา สำหรับอัปนาภวานานั้นเป็นत्वภวานั้นเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะล้วน ๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงฌาน ดังนั้นถ้าหากว่าการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ซึ่งมีอยู่ในกายตน โดยมีปัญญาเป็นประธานนี้ได้เห็นธาตุทั้ง ๔ โดยความเกิดดับแล้ว ก็จะทำให้ผู้เจริญนั้นได้สำเร็จมรรคผล

อานิสงส์ ๘ อย่าง ที่ได้รับจากการเจริญธาตุ ๔

๑. **สญฺญตํ อวคาคติ** อนัตตลักษณะปรากฏทางใจ

๒. **สตฺตสญฺญํ สมุคฺขมาภฺยติ** ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาติ หยฺง เสียได้

๓. **ภยภรรวสโท โทติ** ไม่มีการหวาดกลัวต่อภัยใหญ่่น้อย ที่เนื่องมาจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ มีใจคล้ายจะเป็นพระอรหันต์

๔. **อรตริตติสโท โทติ** สามารถละความไม่ยินดีในการงานที่เป็นคันถธุระ ทั้งสามารถละความยินดีในกามคุณอารมณ์เสียได้

๕. **อัญญานัญญเจสุ อุกฺขมาญมิกฺขมาญํ น ปาปุนาติ** ไม่มีการรื่นเริงสนุกสนานจนลืมตัวในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่มีการอึดอัดขุ่นหมองใจในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

๖. **มหาปญฺโถ โทติ** เป็นผู้ที่มีปัญญากว้างขวางมาก

๗. **อมตปริโยสาน โทติ** มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้

๘. **สุคติปรายโน โทติ** ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ ก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๗. อรูปกรรมฐาน ๔

๑. **อากาสนัญญายตนะ** เฟ่งความว่างเปล่าไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “อากาโส อนนฺโต”

๒. **วิญญานัญญายตนะ** เฟ่งวิญญานไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิญญาณํ อนนฺตํ”

๓. **อากิญจัญญายตนะ** เฟ่งความไม่มีอะไรเป็นที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “นตฺถิ กิญฺจิ” หรือว่า “นตฺถิ นตฺถิ” หรือว่า “สุญฺญํ สุญฺญํ วิวิตฺตํ” ดังนี้ก็ได้

๔. **เนวสัณฺญาณาสัณฺญายตนะ** เฟ่งความมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธํ” ดังนี้ก็ได้ หรือว่า “สนฺตเมตํ ปณฺธเมตํ” ดังนี้ก็ได้

๑. การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย เพื่อจะได้รูปฌาน ต่อไปตามลำดับ

ขั้นแรกของการปฏิบัติ เพื่อให้โอกาสอันญายตนฌานเกิดขึ้น ฌานลาภีบุคคลถึงกระทำรูปาวจรปัญญาฌาน กุสลชวณะให้เกิดติดต่อกัน จนชำนาญในสภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับรูปาวจรปัญญาฌาน เหมือนกับการปฏิบัติของปฐมฌานลาภี เพื่อให้หุตยฌานเกิดขึ้นนั้น ต่างกันก็แต่เพียงก่อนหน้าจะเริ่มฝึกหัดในสภาวะทั้ง ๕ นั้น ฌานลาภีบุคคลได้มีความเห็นต่างกันเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไปในเวลาที่ว่างจากพระพุทธรศาสนา อีกฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไปในเวลาที่มิพระพุทธรศาสนาปรากฏขึ้นแล้ว

ความเห็นในเวลาที่ว่างจากพระพุทธรศาสนานั้น ปัญญาฌานลาภีบุคคลมีความเห็นว่า การประหัตประหารซึ่งกันและกันด้วยอาวุธต่าง ๆ กิติ โรคต่าง ๆ กิติ ความหิวกระหายกิติ ความกำหนดรักใคร่ซึ่งกันและกันกิติ เหล่านี้ล้วนแต่เนื่องจากร่างกายนั้นเองเป็นต้นเหตุ และร่างกายนี้เล่าก็เกิดมาจากโลหิตของมารดาบิดา อันเป็นของไม่สะอาดอีกด้วย ฉะนั้น กายนี้จึงเรียกว่า *กรชกาย* ส่วนในอรุณภูมินั้นเป็นภูมิที่ปราศจากร่างกายมีแต่จิตใจอย่างเดียว ฉะนั้น เรื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกายนั้น จึงได้ถูกระงับไปหมดสิ้น เป็นความสุขอย่างยิ่งเมื่อได้คิดเห็นเช่นนี้แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย มีแต่ความอยากได้ไปเกิดในอรุณภูมิ พร้อมกันนั้นก็มีความหวาดกลัวในปฏิกาคณิมิต อันเป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญญาฌาน ที่เกิดเนื่องต่อกันมาจากรูปที่เป็นองค์กลืนอีกด้วย เสมือนหนึ่ง ผู้ที่กลัวผีในเวลาค่ำคืน ได้แลเห็นต่อไม้เข้าก็สำคัญผิดคิดว่า ผีหลอก เกิดการสะดุ้งกลัว ฉนั้นใด ปัญญา

มณานลาภิบุคคลที่มีการเห็นโทษของร่างกาย ก็ฉันนั้น สมดังคาถาที่แสดงไว้ว่า

“ยถา ปิสาขกรูโก รตติ ขาณมุปี ภายติ
เอวํ กรขกรูโก โยคี กลินรูปกํ”

ผู้ที่กลัวผีในเวลากลางคืน แม้ได้แลเห็นต่อไม้
ก็มีความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้นฉับใด ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี
ความกลัวต่อร่างกาย ก็ย่อมกลัวต่อรูปฌานที่มี
อารมณ์เป็นรูปกลิน ฉะนั้น

ส่วนความเห็นในสมัยที่มีพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นแล้วนั้น ปัญจมณานลาภิบุคคล หากได้มีการพิจารณาเห็นโทษในร่างกายแต่ประการใด ไม่เพียงแต่มีความเห็นว่า สมาธิเกิดจากอรูปฌานนั้น มีกำลังมั่นคงและประณีตมากกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌาน ฉะนั้น จึงอาจทำอภิญญาได้ หรือถ้าได้สำเร็จเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์ เวลาใด ก็ยังช่วยให้ตนสามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นสันติสุข ที่มีสภาพคล้ายกับอนุภาทิสเสนีพพานได้อีกด้วย เมื่อมีความเห็นเช่นนี้แล้วก็เริ่มต้น ปฏิบัติวิเสสภาวะทั้ง ๕ ต่อไป ในระยะขั้นสุดท้ายนี้ เมื่อออกจาก รูปปัญจมณานแล้ว ถ้าเห็นว่าปริณิพพานของปฏิภาคนิมิตที่แผ่ไปนั้นเล็กเกินไป อยากขยายให้ใหญ่ถึงภูเขจักรวาลก็ทำได้ แล้วแต่กำลังสมาธิของตนที่จะสามารถแผ่ให้ทั่วถึงได้ ถ้าเห็นว่าใหญ่มากเกินไป อยากทำให้เล็กลงก็ทำได้เช่นกัน แต่อย่างเล็กที่สุดก็ต้องมีขนาด ๑ คืบกับ ๔ องคุลี จะเล็กไปกว่านี้ ไม่ได้ หรือเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะขยายให้ใหญ่หรือเล็กลง เมื่อมีขนาดเท่าใด ก็คงให้มีอยู่เท่านั้นก็ได้ แล้วแผ่ต่อไปอย่างไม่สนใจใด ๆ ในปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏอยู่นั้นเลย มีแต่ความพยายามที่จะพรางใจออกจาก

ปฏิภาคนิมิตนั้น แล้วกลับพยายามยึดเหนี่ยว ให้อากาศบัญญัติมาปรากฏ แทนที่โดยคิดว่าปฐวีปฏิภาคนิมิตไม่มี คงมีแต่อากาศว่างเปล่าอยู่เท่านั้น พร้อมกันบริกรรมอยู่ภายในใจว่า “**อากาศ อนนโต**” (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด)

เมื่อปัญจมณานลาภิบุคคลพยายามเจริญเช่นนี้ เสมอไปนั้น เวลาใด จิตปราศจากนิกัณตัตถะหาในรูปปัญจมณาน เวลานั้นภาวนาจิต ของบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขึ้นอุปปารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไป ไม่ช้านัก ปฐวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นนิมิตกรรมฐาน ก็จะสูญหายไปจากใจ คงเหลือแต่อากาศว่างเปล่าที่เป็นภายในบริเวณของปฏิภาคนิมิตแผ่ไป อุปมาดังผู้กำลังเพ่งดูผ้าผืนที่ติดอยู่กับช่องหน้าต่างอย่างสนใจ ใน ขณะนั้น ผ้าผืนนั้นก็หลุดลอยไปด้วยอำนาจพายุที่พัดมาอย่างแรง จึงมองเห็นแต่อากาศที่ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น ฉันทโต นักปฏิบัติเพิกปฐวีปฏิภาคนิมิต ออกจากใจได้ ก็ฉันทนั้น แต่การเพิกกลืนออกจากใจนั้นหาใช่เหมือนกับ การเลิกเลื้อยออก หรือยกจานอาหารออกจากถาดแต่อย่างใดไม่ หาก เป็นการเพิกโดยไม่ให้จิตไปติดนึกพัวพันอยู่ในกลิ่นอีกเท่านั้น

คำว่า “**อากาศ อนนโต**” นี้ หมายความว่า ธรรมชาติอากาศนั้นเป็น บัญญัติไม่ใช่ปรมาตม ฉะนั้นจึงไม่มีเบื้องต้น คือ การอุบัติขึ้น และไม่มี เบื้องปลาย คือ การดับไปนี้แหละเรียกว่า **อนนโต** แต่การบริกรรมนั้นใช้ แต่เพียงว่า **อากาศ ๆ** ก็ได้ หรือว่า **อากาศ ๆ** ก็ได้

เมื่อสามารถเพิกปฐวีปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานที่ติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลานั้น อากาศบัญญัติก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วย อากาสนัญจายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภาวังค์ ภาวังคละนะ ภาวังคปัจเฉทะ มโนทวาราวชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากาสนัญจายตนกุสลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้น

ภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจุเวกชนวิธีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็น อากาสา นัญจายตนฌานลาภีบุคคล

อากาसानัญจายตนฌานนี้มีชื่อเรียกเป็น ๓ อย่าง คือ อรูปฌาน

๑ อากาसानัญจายตนฌาน ๑ ปฐมารูปฌาน ๑

ที่เรียกว่า **อรูปฌาน** นั้น เพราะว่า ปัญจมฌานลาภีบุคคลนี้ มิได้สนใจเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปารมณแต่ประการใด เมื่อฌานจิต เกิดขึ้น ฌานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ์ ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อรูปฌาน**

ที่เรียกว่า **อากาसानัญจายตนฌาน** นั้น ก็เพราะว่า ฌานจิตนี้ มีความมั่นคง ตั้งอยู่ไม่หวั่นไหวเกิดขึ้นโดยอาศัยอากาศบัญญัติ ซึ่ง ไม่ปรากฏว่า เบื้องต้น คือ ความเกิดและเบื้องปลาย คือ ความดับนั้นอยู่ ที่ตรงไหน ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อากาसानัญจายตนฌาน**

ที่เรียกว่า **ปฐมารูปฌาน** นั้น ก็เพราะว่าภายหลังที่ได้เว้นจาก บัญญัติกรรมฐานที่เกี่ยวกับรูปได้แล้ว ฌานนั้นได้เกิดขึ้นครั้งแรกในบรรดา อรูปฌานทั้ง ๔ ฉะนั้น จึงเรียกว่า **ปฐมารูปฌาน**

๒. การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย ของวิญญา ณ์จายตนฌาน

นักปฏิบัติเมื่อต้องการเจริญวิญญาณ์จายตนฌานต่อไป ขั้นแรก ก็จงปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากาसानัญจายตนฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่เนั้น ก็จงเข้า อากาसानัญจายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณา เห็นโทษของ อากาसानัญจายตนฌานว่า อากาसानัญจายตนฌานนี้ เป็นฌานที่ใกล้ กับรูปปัญจมฌานอันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่

เสมอ ๆ เวลาใดแล้ว เวลานั้นเวลานี้อาจเลื่อนหายไปจากใจ และกลับทำให้สมาธิ ลดระดับลงไปตั้งอยู่ในรูปปัญจฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ ก็ยังหยابกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนฌานเสียอีกด้วย เมื่อพิจารณาเห็นโทษในอากาสาณัญจายตนฌานอย่างนี้แล้ว ก็เกิดการฝักใฝ่สนใจในปฐมารูปวิญญาณ คือ อากาสาณัญจายตนฌานที่ดับไปแล้วจากจิตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาสบัญญัตินั้นเสีย แล้วกลับพยายามยึดห่วงให้อากาสาณัญจายตนฌานมาปรากฏแทนที่ โดยปริกรรมว่า “**วิญญาณํ อนนตํ**” หรือว่า “**วิญญาณํ ฯ**” (นี้เป็นปฐมารูปวิญญาณที่มีอากาสบัญญัติไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือนี้เป็น ปฐมารูปวิญญาณ) อยู่ ดังนี้ เรื่อยไป ๆ

เมื่อนักปฏิบัติพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใด ใจปราศจากนิกัณตัตถหาในอากาสาณัญจายตนฌาน เวลานั้น ภาวนาจิตของผู้นั้นก็ขึ้นสู่ชั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาต่อไปไม่ช้าอากาสบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐาน ก็จักสูญหายไปจากใจ การพยายามก้าวล่วงอากาสบัญญัติซึ่งเป็นนิमितกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ ในเวลาใด เวลานั้น อากาสาณัญจายตนฌานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยวิญญาณัญจายตนฌาน ที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปปลเฉทะ มโนทวารวัชชนะ ปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู วิญญาณัญจายตนกุสลจิตเกิดขึ้น ๑ ขณะ ครั้นแล้วก็ดับไป จากนั้น ภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกชนวิธีที่มีการพิจารณาอุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นวิญญาณัญจายตนฌานลาภีบุคคล

เรื่องนี้ก็น่าสงสัยว่า เมื่อฌานลาภีบุคคลได้เห็นโทษของอากาสาณัญจายตนฌาน ด้วยประการต่าง ๆ ฉะนี้แล้ว เหตุไฉนเมื่อจะเจริญฌาน

เบื้องบนต่อไป จึงกลับไปฝึกฝนใจในอาภาสญาณจนฉ้านั้นอีก
 ข้อนี้แก้วว่า วิญญาณัญจายตนฉานจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยอาภาสญาณ
 จายตนฉานนี้แหละเป็นเหตุ เช่นเดียวกันกับสังขารมณ ซึ่งเป็เหตุในการ
 เกิดขึ้นแห่งโสตวิญญานฉันนั้น ด้วยเหตุนี้ถึงแม้ว่า ฉานลาภบุคคลจะ
 พิจารณาเห็นโทษอย่างใดก็ตาม ก็ยังจำเป็นต้องใส่ใจนึกถึงอยู่นั่นเอง
 อุปมาเสมือนหนึ่ง มหาดเล็กที่ได้แลเห็นโทษของพระราชา ในประการ
 ต่าง ๆ เช่น ความไม่เป็นธรรมมากนักอยเพียงใดก็ตามที แต่ก็ต้องมีใจ
 เคารพรัก และคอยปฏิบัติรับใช้ต่อพระองค์นั้นเอง เพื่อจะเป็นที่อาศัย
 พักพิง ยังอาชีพของตนให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปในภายหน้า ดังที่ท่านพระ
 อรรถกถาจารย์แสดงไว้ว่า

“**อาลมุพนํ กโรเตว**

อญญาภาเวน ตํ อิหํ

ทัญจโทสมปิ ราชาณํ

วุตติ เหตุ ชโน ยถา”

ผู้มีความประสงค์อยากได้วิญญานัญจายตนฉาน
 ย่อมจำเป็น ที่จะต้องกระทำอาภาสญาณจายตนฉาน
 ให้เป็นอารมณ์เสมอไป เพราะนอกจากนี้ ก็ไม่มีอารมณ์
 อื่น ๆ ที่จะกระทำวิญญานัญจายตนฉานเกิดขึ้นได้
 เสมือนหนึ่งบุรุษมหาดเล็ก แม้ว่าจะได้เห็นโทษของ
 พระราชา โดยประการใด ๆ ก็ตาม แต่ก็ต้องเคารพรัก
 รับใช้ในพระราชา องค์นั้นอยู่นั่นเอง เพื่อการยังอาชีพ
 ของตนให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

๓. การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย ของอาภิณัจญ ฌายตนฉาน

นักปฏิบัติ เมื่อต้องการเจริญอาภิณัจญฌายตนฉานต่อไปนั้น

ขั้นแรก ก็จงปฏิบัติในวิธีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับวิญญูณัญจายตน ฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวิธีภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั่นก็จงเข้าวิญญูณัญจายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณา เห็นโทษของวิญญูณัญจายตนฌานว่า วิญญูณัญจายตนฌานนี้ ยังเป็นฌานที่ใกล้กับอากาสาณัญจายตนฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ คือ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ ในเวลาใดแล้ว เวลานั้น ฌานนี้อาจเลือนหายไปจากใจได้ กลับทำให้สมาธิลดระดับไป ตั้งอยู่ในอากาสาณัญจายตนฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยิ่งหยาบกว่าสมาธิที่เกิดจากอากิญจัญญายตนฌานเสียอีกด้วย ครั้นได้พิจารณาเห็นโทษในวิญญูณัญจายตนฌานดังนี้แล้ว ก็เกิดการฝักใฝ่สนใจในอากาสาณัญจายตนฌาน ที่ดับสูญขาดไปจากจิตสันดานของตน อย่างไม่มีเหลืออยู่เลย แม้ที่สุดเพียงแต่ภังคขณะของฌานนั้น ก็หาได้มีเหลืออยู่ไม่ โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาสาณัญจายตนฌานนั้น ๆ เสียแล้วกลับพยายามทำการยึดหน่วงให้มันติดภาวบัญญัติมาปรากฏแทนที่ โดยปริกรรมว่า “**นตฺถิ กิณฺจ**” ความเหลืออยู่ของอากาสาณัญจายตนฌานแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่มี หมายความว่า อย่างว่าแต่ อุปปาหะฐิติ คือ ขณะเกิด ขณะตั้งอยู่ ของอากาสาณัญจายตนฌานนั้นเลย แม้แต่เพียงภังคะ คือ ขณะดับ ก็ยังไม่มีเหลืออยู่ดังนี้เรื่อย ๆ

เมื่อนักปฏิบัติพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใด ใจปราศจากนิกัณตัตถะในวิญญูณัญจายตนฌาน เวลานั้น ภาวนาจิตของบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไป ไม่ใช่อากาสาณัญจายตนฌานที่เป็นนิमितกรรมฐาน ก็จะสูญหายไปจากใจ อุปมาเสมือนกันกับบุรุษนายหนึ่ง ที่กำลังเดินผ่านไปทางด้านหน้าสภาประชุมสงฆ์ ในขณะที่นั้นได้เลือบเห็นหมู่สงฆ์กำลังประชุมกันอยู่

อย่างคับคั่งแล้วก็เดินเลยไป ขากลับก็คงเดินผ่านมาทางด้านนั้น
อีกเหมือนกัน แต่ครั้งนี้ได้เห็นเหมือนเช่นเดิม ทั้งนี้ก็เพราะคณะสงฆ์
ได้กลับไปหมดสิ้นแล้ว แม้แต่เพียงรูปหนึ่งก็ไม่มีเหลืออยู่เลย การ
พยายามก้าวล่วงจากอากาสนัญญาตนญาณ ซึ่งเป็นนิमितกรรมฐาน
ติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น นตติภาวบัญญัติก็ปรากฏ
ขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยอากิญจัญญาตนญาณที่มีองค์ฌาน ๒
ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภาวังค์ ภาวคจลนะ ภาวังคุปัจเฉทะ มโน
ทวาราวชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากิญจัญญา
ตนญาณกุสลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้น ภาวังคจิตก็เกิด
ต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกชนวิธีที่มีการพิจารณาอุเบกขาเอกัคคตา
ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็น อากิญจัญญาตน
ญาณลาภีบุคคล

๔. การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้าย ของ เนวสัณณ นาสัณณายตนญาณ

เมื่อต้องการเจริญเนวสัณณานาสัณณายตนญาณ ต่อไปนี้ ขั้นแรก
ก็จงปฏิบัติในวิสัณณะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากิญจัญญาตนญาณเสียก่อน
หลังจากมีความชำนาญในวิสัณณะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั้น
จงเข้าอากิญจัญญาตนญาณนี้ยังเป็นฌานที่ใกล้เคียงกับ วิญญาณัญญาตน
ญาณอันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ หากขาดการเข้าฌาน น้อยอยู่เสมอ ๆ ในเวลาใด
แล้ว เวลานั้นฌานนี้อาจเลื่อนหายไปจากใจได้ กลับทำให้สมาธิระดับ
ลงไปตั้งอยู่ในวิญญาณัญญาตนญาณตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิด
ฌานนี้ก็ยังไม่ประณีต และความสงบนั้นเล่าก็ยังไม่สงบเท่ากับความสงบ
ที่มีอยู่ในเนวสัณณานาสัณณายตนญาณ สำหรับสัณญาความจำเป็นต้น

ที่มีอยู่ในอาภิกขุญญาตณณานนี้ก็ยิ่งหยาบอยู่ จึงเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ ส่วนสัญญาความจำเป็นต้นที่มีอยู่ในแนวสัญญานาสัญญาตณณานั้น ประณีต สุขุมมากกว่านี้ยิ่งนัก ฉะนั้น อรูปฌานที่ ๔ นี้ จึงเป็นฌานที่มีความประณีตอย่างยอดเยี่ยม เป็นการพิจารณาเห็นโทษเพื่อให้หมดความยินดีในอาภิกขุญญาตณณาน แต่ก็ยังเห็นความดีของฌานนี้อยู่ว่า ถึงแม้จะสงบประณีตไม่เท่าถึง กับฌานที่ ๔ ก็จริงอยู่ แต่ทว่ามีความสงบ ความประณีตอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะสามารถรับบัญญัติอารมณ์ที่ไม่มีปรมาตมรองรับที่เป็นอภาวบัญญัติ หรือนัตถิภาวบัญญัติ อันเกี่ยวกับอากาสนัญญาตณณานได้ เมื่อคิดเช่นนั้นแล้วก็สนใจนึกถึง อาภิกขุญญาตณณานที่ดับไปแล้วจากจิตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากนัตถิภาวบัญญัตินั้นเสีย แล้วพยายามยึดห่วงให้อาภิกขุญญาตณณามาปรากฏแทนที่ โดยบริกรรมว่า “**สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ**” อาภิกขุญญาตณณานี้ มีสมาธิสงบมาก ประณีตมาก หรือ “**สนฺตํ ๆ ปณีตํ ๆ**” ดังนี้ก็ได้ ภาวนาอยู่ดังนี้เรื่อย ๆ ไป

เมื่อพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใด ใจปราศจากนิกัณตัตถินหาในอาภิกขุญญาตณณาน เวลานั้น ภาวนาจิตของผู้นั้น ก็ขึ้นสู่ชั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาต่อไปไม่ช้านัก นัตถิภาวบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ การก้าวล่วงจากนัตถิภาวบัญญัติ ซึ่งเป็นนิमितกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น อาภิกขุญญาตณณานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยแนวสัญญานาสัญญาตณณานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภาวังค์ ภาวังคฉลนะ ภาวังคุปัจเจหะ มโนทวาราวชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู แนวสัญญานาสัญญาตณณาสลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้นภาวังคจิตก็เกิดขึ้นต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณะวิธีที่มีการพิจารณา

อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็น
แนวสัจญานาสัจญายตนฌานลาภีบุคคล

การปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งแนวสัจญานาสัจญายตนฌานของนัก
ปฏิบัตินั้น ก่อนบริกรรมก็ได้พิจารณาเห็นโทษของอาภิชฌาญายตนฌาน
โดยนานาประการ แต่ครั้นลงมือบริกรรมกลับเห็นคุณความดีของ
ฌานนี้อยู่ไม่น้อย ทั้งได้ยกย่องชมเชยเป็นอันมาก ดังที่ปรากฏใน
คำบริกรรมว่า **“สนฺตเมตํ ปณฺธิตเมตํ”** เช่นนี้ มิเป็นการขัดกันไปหรือ?
แก้วว่า หาได้ขัดกันแต่อย่างใดไม่ อุปมาเหมือนกับคน ๆ หนึ่ง ซึ่งมี
รูปร่างสัณฐาน ผิวพรรณไม่งดงาม ไม่น่าชมเชย แต่จิตใจประกอบ
ด้วยคุณงามความดีหลายประการ เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งได้พบเข้าก็จะกล่าวคำ
ตำหนิเย้ยหยันว่า ช่างมีรูปร่างชั่วร้ายเสียจริง ๆ แต่ครั้นได้เข้าไปใกล้ทราบ
ถึงอรรถาัยจิตใจเป็นอดีแล้ว ก็จะต้องสรรเสริญในคุณความดีของ
บุคคลนั้น จันใด การพิจารณาเห็นโทษแล้ว กลับเห็นความดีในอาภิช
ฌาญายตนฌานของนักปฏิบัติ ก็จันนั้น

อนึ่ง การยกย่องชมเชยอาภิชฌาญายตนฌาน โดยการบริกรรมว่า
“สนฺตเมตํ ปณฺธิตเมตํ” หากมีความประสงค์จะเข้าฌานนี้อีก ไม่เพียงแต่
อาศัยใช้บริกรรมเพื่อจะพ้นไปจากฌานนี้ แล้วก้าวขึ้นสู่แนวสัจญานา
สัจญายตนฌานต่อไปต่างหาก อุปมาดังพระราชาประทับทรงช้างออกไป
ทอดพระเนตรในการแสดงศิลปหัตถกรรม ณ สถานที่แห่งหนึ่ง ในขณะที่
ทรงทอดพระเนตรโดยทั่ว ๆ ไป ภายในบริเวณนั้น ได้ทรงทอดพระเนตร
เห็นบุรุษนายหนึ่ง กำลังนั่งแกะสลักงาช้างอย่างวิจิตรงดงาม ทรงพอ
พระทัยในฝีมือของบุรุษนั้นเป็นอย่างยิ่ง ถึงกับออกพระโอษฐ์ชมเชยว่า
บุรุษนี้ช่างมีฝีมือในการแกะสลักเป็นอย่างยิ่ง ยากที่จะหาผู้ใดเทียบได้
แม้จะทรงพอพระทัยมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ก็หาได้มีพระดำริจะทรง

สละราชสมบัติออกมาเป็นนายช่างแกะสลักงานช่างไม่เพียงแต่ทรงชมเชย
แล้วก็เสด็จผ่านเลยไป กลับเข้าสู่พระราชวังตามเดิม

จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยภูมิ

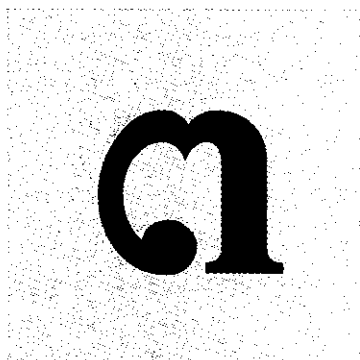
๑. ในมนุสสภูมิ ได้กรรมฐาน ๔๐
๒. ในเทวภูมิ ๖ ชั้น ได้กรรมฐาน ๒๘ (เว้นอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑) เพราะเทวดาเมื่อจุติแล้วไม่มีซากศพเหลืออยู่
ร่างกายสูญหายไปดุจดั่งดวงประทีปดับไป ฉะนั้น
๓. ในรูปภูมิ ๑๕ ได้กรรมฐาน ๒๗ (เว้นอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานัสสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑) เพราะพรหมทั้งหลายไม่มี
ลมหายใจ ไม่มีการบริโภคอาหาร
๔. ในอรูปภูมิ ๔ ชั้น
 - ชั้นที่ ๑ ได้รูปกรรมฐาน ๔
 - ชั้นที่ ๒ ได้รูปกรรมฐาน ๓ (เว้นอากาศบัญญัติกรรมฐาน)
 - ชั้นที่ ๓ ได้รูปกรรมฐาน ๒ (เว้นอากาศบัญญัติ และอากาศ
สำนัญจายตนฌาน)
 - ชั้นที่ ๔ ได้อากิญจัญญายตนฌานกรรมฐานอย่างเดียว

จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยปรমัตถ์และบัญญัติ

๑. **บัญญัติกรรมฐานมี ๒๘** คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐
โกฏฐาสบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของกายคตาสติ อัสดาสัสสาสบัญญัติ
ที่เป็นอารมณ์ของอานาปานสติ สัตวบัญญัติ ๔ ที่เป็นอารมณ์ของ
อัปมัณญา ๔ อากาสบัญญัติ และนัตถิกาวบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์
ของปฐมารูปวิญญาน และตติยารูปวิญญาน

๒. ปรมัตถกรรมฐาน มี ๑๒ คือ อนุสสติ ๘ (เว้นกายะ อานาปานะ) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตुวัตถาน ๑ อากาสัญญาย ตณณาน และอาภิกขัญญายตณณานที่เป็นอารมณ์ของพุทธานุสสติ ปวิญญาน และจตุตถารูปวิญญาน ใน ๑๒ อย่างนี้ พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ มีศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดจากปริยัติที่เป็นปรมัตถอารมณ์ สีนานุสสติ มีศีลกุศลจิตตูปบาทเป็นอารมณ์ จาคานุสสติมีทานกุศล จิตตูปบาท เป็นอารมณ์ เทวตานุสสติ มีสัพปุริสรัตนะและสัพปุริสธรรม ๗ เป็นอารมณ์ อุปสมานุสสติ มีนิพพานเป็นอารมณ์ มรณานุสสติ มีความดับครั้งสุดท้าย แห่งรูปชีวิตี นามชีวิตีเป็นอารมณ์ กรรมฐาน ๔ ที่เหลือ มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์นั้นความแจ่มชัดอยู่แล้ว

ตอนที่



จิตภาวนา

หรือ

ธรรมปฏิบัติ

ภาควิปัสสนากรรมฐาน

๑

รรปฏิบัติภาควิปสสนากรรณาน

ธรรในพระพุทธรศาสนา มีอยู่ ๒ อย่าง คือ คันธธรร ๑
วิปสสนาธรร ๑

คันธธรร

ก ารเรียนพระพุทธรพจน์นิกายหนึ่ง สองนิกาย หรือทั้งพระ
ไตรปิฎก ตามควรแก่ปัญญาของตนแล้วจำได้ บอกได้ สอนได้
ซึ่งพุทธรพจน์นั้น เรียกว่า คันธธรร ได้แก่ ปริยัติศาสนา

แต่ปริยัติในแนวปฏิบัติที่จะกล่าวถึงนี้ ได้แก่ การเรียนให้รู้จักรูป
นาม คือ ขันธ์ ๕ ซึ่งเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อ
ผู้ปฏิบัติจะได้ตั้งสติกำหนดถูก ในเมื่อรูปนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
ตามทวารนั้น ๆ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้รูปนามเกิด ดังต่อไปนี้

๑. รูปนาม

๑. **จักขุประสาท** (ตา) รูปารมณ (สี) เป็นรูป จักขุวิญญาณ (เห็น) เป็นนาม คำว่า “**จักขุประสาท**” แปลว่า ความใสแห่งจักขุ แม้โสตประสาท เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน

๒. **โสตประสาท** (หู) สัททารมณ (เสียง) เป็นรูป โสตวิญญาณ (ได้ยิน) เป็นนาม

๓. **ฆานประสาท** (จมูก) คันถารมณ (กลิ่น) เป็นรูป ฆานวิญญาณ (รู้กลิ่น) เป็นนาม

๔. **ชีวหาประสาท** (ลิ้น) รสอารมณ (รส) เป็นรูป ชิวหาวิญญาณ (รู้รส) เป็นนาม

๕. **กายประสาท** (กาย) โภกฐัพพารมณ (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไหว และเคร่งตึง) เป็นรูป กายวิญญาณ (รู้ถูกต้อง) เป็นนาม

๖. **ททยัตถุ** ธรรมารมณ (อริยาบถ) เป็นรูป มโนวิญญาณ (รู้ธรรมารมณ) เป็นนาม

หมายเหตุ : ตามที่กล่าวมานี้ เรียกว่า **รูปนาม คือ ขั้นที่ ๕** เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนั้น เป็นปัจจุบันอยู่ในขณะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไหว และเคร่งตึง ใจนึกคิดอารมณ์ ผู้จะเข้าปฏิบัติ ต้องเรียนให้รู้ ให้เข้าใจรูปนามเหล่านี้เสียก่อน เพราะเห็นรูปครั้งแรกหนึ่ง ขั้นที่ ๕ เกิด คือ ในขณะที่เห็นนั้นจักขุประสาท กับรูปารมณ เป็นรูป เห็นรูปดี สบายใจ เห็นรูปชั่ว ไม่สบายใจ ความสบายและไม่สบายนั้น เป็นเวทนาขั้นที่ ๖ จำความสบาย

และไม่สลายนั้น เป็นสัญญาชั้น ประชุมแต่งให้ชอบไม่ชอบ
นั้น เป็นสังขารชั้น เห็นเป็นวิญญานชั้น

เมื่อจะขันธ์ธรรมแล้ว คือ ในขณะที่เห็นครั้งหนึ่ง ๆ
มีเจตสิก เกิดพร้อม ๗ ดวง ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา
เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ จัดเป็นชั้น ๕
ได้ดังนี้ คือ จักขุประสาท กับ รูปารมณ เป็นรูปชั้น
เวทนาเจตสิก เป็นเวทนาชั้น สัญญาเจตสิก เป็นสัญญาชั้น
เจตสิกที่เหลืออีก ๕ เป็นสังขารชั้น จักขุวิญญาน คือ เห็น
เป็นวิญญานชั้น ชั้น ๕ เกิดทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางกาย และทางใจ ก็เช่นเดียวกัน

๒. เหตุปัจจัยให้เกิดรูป

๑. อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ทั้ง ๔ นี้เป็นปัจจัยให้เกิดรูป
(สารสังคหะ หน้า ๑๔๒)

๒. อาหาร เป็นปัจจัยอุปถัมภ์รูป

หมายเหตุ : อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ทั้ง ๓ นี้ เปรียบเหมือนมารดา
ผู้เป็นที่พึ่งอาศัยของทารก กรรม เป็นเหมือนบิดาผู้ให้
บุตรเกิด อาหาร เปรียบเหมือนพี่เลี้ยงนางนมผู้ทะนุถนอม
ทารก

๓. ปัจจัยให้เกิดนาม

๑. **ประสาทตา สี แสงสว่าง มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิด
นาม คือ จักขุวิญญาน (เมื่อติดกรรมเป็นเหตุไถล ทั้ง ๔ นี้ เป็นเหตุไถล
ข้อ ๒๓๔๕๖ ก็เช่นเดียวกัน)

๒. **ประสาทหู เสียง วิวรากาศ มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ โสตวิญญาน

๓. **ประสาทจมูก กลิ่น ลม มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ ฆานวิญญาน

๔. **ประสาทลิ้น รส น้ำ มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ ชิวหาวิญญาน

๕. **ประสาทกาย โผฏฐัพพะ ดิน มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ กายวิญญาน

๖. **ททยวัตถุ ธรรมารมณฺ์ หรืออารมณ์ ๖ มโนทวาร มนสิการ** ทั้ง ๔ นี้ เป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ มโนวิญญาน

หมายเหตุ : ในการที่วิญญานทั้งหลายจะเกิดขึ้นทำกิจ คือ เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส รู้ถูกต้อง รู้ธรรมารมณฺ์ ได้นั้น ก็ต้องอาศัยสภาวะธรรมตามที่กล่าวมานั้น ทวารละ ๔ ทั้ง ๖ ทวารในสภาวะแห่งทวาร ละ ๔ นั้น เฉพาะในทวารทั้ง ๕ นั้น สภาวะ ๓ อย่าง เป็นรูปธรรม คำว่า มนสิการ ทั้ง ๖ นั้นเป็นนามธรรม

ส่วนในทางมโนทวาร เฉพาะททยวัตถุเป็นรูป แต่ธรรมารมณฺ์เป็นได้ทั้งรูปและนาม แต่ในที่นี้กล่าวเฉพาะแต่อริยบท สำหรับอริยบทนี้เป็นรูปนาม ส่วนมโนวิญญานนั้นเป็นนามธรรมทั้งหมด

๔. เหตุปัจจัยของรูปภายนอกในที่นี้

๑. **รูปารมณฺ์** กับ **แสงสว่าง** ทั้ง ๒ นี้ เกิดขึ้นด้วย มีอตุเป็นสมุฏฐาน หรืออตุเป็นปัจจัย

๒. สัททารมณ กับ อากาศ คือ ช่องว่าง ทั้ง ๒ นี้ มีอุตุเป็น
สมุฏฐาน หรือ อุตุเป็นปัจจัย

๓. คันธารมณ กับ วาโยธาตุ ทั้ง ๒ นี้ อุตุเป็นสมุฏฐาน หรือ
อุตุเป็นปัจจัย

๔. รสารมณ กับ อาโปธาตุ ทั้ง ๒ นี้ มีอุตุเป็นสมุฏฐาน หรือ
อุตุเป็นปัจจัย

๕. โภฏฐัพพารมณ กับ ถัทธปฐวีธาตุ ทั้ง ๒ นี้ มีอุตุเป็น
สมุฏฐาน หรือ อุตุเป็นปัจจัย

๖. ธรรมารมณ คือ อิริยาบถ กับ วาโยธาตุ ทั้ง ๒ นี้ มีกรรม
จิต อุตุ อาหาร เป็นสมุฏฐานหรือเป็นปัจจัย

๕. เหตุปัจจัยของรูปภายใน

- | | | |
|--------------|------------|---|
| ๑. จักขุปสาท | ประสาทตา | } ทั้ง ๖ นี้ เกิดด้วยกรรมเป็น
สมุฏฐาน หรือเป็นปัจจัย |
| ๒. โสตรปสาท | ประสาทหู | |
| ๓. มานปสาท | ประสาทจมูก | |
| ๔. ชิวหาปสาท | ประสาทลิ้น | |
| ๕. กายปสาท | ประสาทกาย | |
| ๖. ททยัตถุ | หัวใจ | |

๖. เหตุปัจจัยของนามในที่นี้

- | | | |
|----------------|--|---|
| ๑. จักขุวิญญาณ | เห็น | } ทั้ง ๖ นี้ เกิดด้วยอดีตกรรม
เป็นเหตุ เป็นเหตุ คือ เป็นเหตุที่ไกล
หรือเป็นปัจจัย |
| ๒. โสตรวิญญาณ | ได้ยิน | |
| ๓. มานวิญญาณ | ได้กลิ่น | |
| ๔. ชิวหาวิญญาณ | รूपรส | |
| ๕. กายวิญญาณ | รู้เย็น ร้อน
อ่อน แข็ง ไหว และเครื่องตั้ง | |
| ๖. มโนทวาร | ภวังค์ | |

ส่วนมโนวิญญาณ ฐัธธรรมาภรณ์ หรืออารมณ์ ๖ นั้น ประกอบด้วยปัจจัยเป็นอันมาก อยู่ในปัจจัย ๒๔ นั้น มีเหตุปัจจัยเป็นต้น ฉะนั้นไม่แสดงในที่นี้

นอกจากนี้ ยังมีเหตุปัจจัยให้เกิดรูปนามอีกนัยหนึ่ง คือ :-

๑. รูปเกิดขึ้นเพราะ อวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และความเกิดขึ้นของรูปอย่างเดียว
๒. เวทนาเกิดขึ้นเพราะ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของเวทนาอย่างเดียว
๓. สัญญาเกิดขึ้นเพราะ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสัญญาอย่างเดียว
๔. สังขารเกิดขึ้นเพราะ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสังขารอย่างเดียว

๕. วิญญาณเกิดขึ้นเพราะ อวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และความเกิดขึ้นของวิญญาณอย่างเดียว (สารสังคหะ หน้า ๑๔๓๑๔๔)

อนึ่ง จะพิจารณาเหตุปัจจัยให้เกิดนามรูปโดยส่วนรวมก็ได้ คือ ให้พิจารณาว่า นามรูปนี้เกิด ขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม จิต อกุศล อาหาร ดังนี้

หมายเหตุ : การเรียนรู้รูปนาม เหตุปัจจัยให้เกิดรูปนาม ตามที่กล่าวมานี้ เรียกว่า ปริยัติศาสนา ในแนวปฏิบัติ

คำว่า “**มนสิการ**” แปลว่า **การใส่ใจ** ได้แก่ ปัญจทวาราวชชนจิต

วิปัสสนาธุระ

วิปัสสนาธุระ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ **ภาคสมณะ** ๑ **ภาควิปัสสนา** ๑ ได้แก่ ปฏิบัติศาสนา และปฏิเวธศาสนา นั้นเอง

ภาคสมณะ

ปฏิบัติศาสนา ได้แก่ การลงมือปฏิบัติ นับตั้งแต่บุพพภาพ เป็นต้นไป คือ :-

๑. ชำระสถานที่ให้สะอาดเรียบร้อยเสีย
๒. ตัดปลีโพธกังวลทุกสิ่งทุกอย่างก่อน เช่น กังวลในเรื่องญาติ ในเรื่องที่อยู่ ตระกูล ลาภ คณะ การงาน เป็นต้น
๓. ถึงเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้จัดรูปเทียนบูชาพระ

๔. มอບกายถวยตัว ต่อดมเด็จพระสัฒมาสัฒพุทเจ้า และต่อ
 ท่านอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานในโอกาสต่อไปนี้

ก. คำมอບกายถวยตัวต่อดมเด็จพระสัฒมาสัฒพุทเจ้า

อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอมอบกายถวยตัวต่อ
 พระองค์ (เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสต่อไปนี้) (วิ. ปฐม. ๑๔๖)

ข. คำมอบกายถวยตัวต่อท่านอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน

อิมาหิ อจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ที่เคารพ กระผมขอมอบกายถวยตัวต่อ
 ท่านอาจารย์ (เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสต่อไปนี้) (วิ. ปฐม. ๑๔๖)

อานิสงส์แห่งการมอบกายถวยตัว

นียยาติตตตภาวสส ปนสส เภรวารมมณเ อาปาถมาคเต ภยํ
น อุปุปพฺชนติ

ก็เมื่อท่านผู้นั้น ได้มอบกายถวยตัวต่อดมเด็จพระผู้มีพระ
 ภาคเจ้า และต่อท่านอาจารย์แล้ว ถึงแม้ว่าอารมณ์ที่นำกลั้วมาสู่คลอง (คือ
 ปรากฏขึ้น) ความกลั้วย่อมไม่เกิดขึ้นได้ (วิ. ปฐม. ๑๔๖)

๕. ขอกรรมฐาน

นิพพานสส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตถาย กम्मฏฺฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่กระผม เพื่อ
 ประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (วิ. ปฐม. ๑๔๖)

หมายเหตุ : การขอพระกรรมฐานนี้ ให้ขอต่อบุคคล ๕ จำพวก คือ :-

๑. ถ้าสมเด็จพระผู้มีพระภาคยังทรงพระชนม์อยู่ ให้ขอต่อพระองค์
๒. ถ้าพระองค์ปรินิพพานแล้ว ให้ขอต่อพระอสีติมหาสาวก (พระสาวก ๘๐ องค์ องค์ใดองค์หนึ่ง)
๓. ถ้าพระอสีติมหาสาวกไม่มี ให้ขอต่อพระอริยสงฆ์
๔. ถ้าพระอริยสงฆ์ไม่มี ให้ขอต่อท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร ประกอบด้วยองค์คุณ ๗ ประการ คือ :-

๑. **ปิโย** มีศีลน่ารักใคร่
๒. **ครุ** เป็นที่เคารพยำเกรง
๓. **ภาวนีโย** ชาวโลกยำเกรงสรรเสริญ
๔. **วุดตา** สามารถแสดงให้เห็นโทษในกามคุณ ๕
๕. **วจนุกฺขโน** อุดหนุนได้ต่อการกล่าวสอน
๖. **คมกิริยฺจ กถํ กตฺตตา** สามารถแสดงอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจได้
๗. **โน จฏฺฐาเน นีโยชเย** เป็นผู้ชี้ทางที่ถูกให้

หมายเหตุ : วิปัสสนาเป็นกุศลสูงมาก เป็นยอดของกุศล ผู้ที่เจริญวิปัสสนาได้ชื่อว่า เป็นผู้บำเพ็ญอัปปมาทธรรมแท้ ๆ อัปปมาทธรรมนี้ สมเด็จพระชินสีห์ทรงพระประสงค์ยิ่งนัก และผู้นั้นชื่อว่าได้นุชาพระองค์ ด้วยปฏิบัติบูชา ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“โย โข อานนท ภิกขุ วา ภิกขุณี วา อุปาสโก วา อุปาสิกา วา
ธมฺมานุสธมฺมปฏิปन्नโน วิหริติ สามิจิปฏิปन्नโน อนฺธมฺมจาริ โส ตถาคตํ
สกุทโรติ ครุทโรติ มาเนติ ปุเชติ ปรมาย ปุชาย” ดังนี้เป็นต้น
(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ หน้า ๑๖๐๑๖๑)

ดูก่อนอานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุณีก็ตาม เป็นอุบาสก
ก็ตาม เป็นอุบาสิกาก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
ปฏิบัติชอบ ยิ่งประพฤดิธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นชื่อว่า สักการะ
เคารพ นับถือ บูชาตถาคตด้วยการบูชาอย่างยิ่ง

ดังนั้น เพื่อให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
ตลอดจนสรรพสัตว์ในสากลโลกชื่นชมยินดี อนุมโชนา
สาธุการในบุญกุศลนั้น ๆ ถึงแม้ว่าจะ ไม่มีบุคคล หรือ
สรรพสัตว์อนุมโชนาสาธุการก็ตาม เราแผ่เมตตาให้แก่
ผู้อื่น สัตว์อื่น ก็เป็นความดีของเรา ไม่มีขาดทุน มีแต่ได้
กำไรทั้งนั้น เปรียบเหมือนที่นา ที่นานั้นจะยินดีให้เรา
ทำหรือไม่ก็ตาม เมื่อเราทำถูกต้องแล้ว ย่อมได้รับผลเสมอ
เหตุฉะนั้น จึงจำเป็นต้องแผ่เมตตาเสียก่อน แล้วจึงเจริญ
วิปัสสนาต่อไป

อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตานี้ มีอานิสงส์ตามหลักฐานที่ปรากฏดังต่อไปนี้
คือ :-

๑. ในเมตตานิสังสสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ไว้ ๑๑
ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันลามก เป็นที่รักใคร่ของ
มวลมนุษย์และอมมนุษย์ เทวดาย่อมรักษาผู้นั้น ไฟ ยาพิษ ศัสตราอาวุธ

ไม่มาถูกต้องบุคคลนั้น จิตย่อมตั้งมั่น สิ้นหยาบเลวเปลี่ยนแปลง เวลาจะตายมีสติดี เมื่อไม่ได้บรรลुकุณธรรมอันยิ่งย่อมเกิดในพรหมโลก ดังนี้

๒. **อิทธิราชสูตร** สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตให้แผ่เมตตาไปยังพญางูทั้ง ๔ เพื่อคุ้มครองป้องกันตนมิให้ถูกงูกัด แล้วตรัสว่า “ถ้าผู้ใดเจริญเมตตา ผู้นั้นจะไม่ถูกงูกัดตาย” ดังนี้

๓. **ในขันธปริตร** แสดงไว้ว่า พวกภิกษุพากันไปเจริญกรรมฐานแล้วถูกงูกัด พระพุทธองค์จึงให้สวดขันธปริตร คือ พุทธมนต์สำหรับป้องกันตน ข้อความในพุทธมนต์นั้น คือการแผ่เมตตาตนเอง ขึ้นต้นว่า **“วิรูปกุเข ทิ เม เมตฺตํ เมตฺตํ”** ดังนี้เป็นต้น เมื่อผู้ใดแผ่เมตตาาก่อนแล้ว ผู้นั้นจะไม่ถูกอสริพิษต่าง ๆ กัดหรือทำร้าย การแผ่เมตตาจึงเป็นปัจจัยอันสำคัญมากในการเจริญกรรมฐาน

๔. **ภิกษุ ๕๐๐ รูป ในเมืองสาวัตถี** เรียนพระกรรมฐานจากสำนักสมเด็จพระผู้มีพระภาค แล้วเข้าไปบำเพ็ญเพียรอยู่ในป่าใหญ่แห่งหนึ่ง พวกเทวดาพากันแกล้ง ทำให้ได้รับความไม่สะดวก มีประการต่าง ๆ เช่น แสดงเป็นผีหัวขาดบ้าง ให้ได้ยินเสียงอมมนุษย์ที่น่ากลัวบ้าง พวกภิกษุก็เกิดโรคต่าง ๆ มี ไอ จาม เป็นต้น เห็นแต่อารมณ์ที่น่า สะพรึงกลัว จึงพากันไปเฝ้าสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วกราบทูลว่า สถานที่นั้นไม่เป็นลัปปายะ ไม่ประสงค์จะไปอยู่ที่นั่นอีก พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า พวกเธอจงเรียนเอาอาวูฐนี้ก่อน แล้วตรัสภิกษุณียเมตตสูตรว่า **“กรรมิยมตฺตกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ”** ดังนี้เป็นต้น ภิกษุเหล่านั้นเรียนพุทธมนต์เหล่านั้นแล้ว กราบทูลสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าไปสู่ที่เดิม พากันสวดตั้งแต่นอกวัดกระทั่งถึงภายในวัด เทวดาเหล่านั้นกลับมีจิตเมตตารักใคร่เป็นอันมาก ต้อนรับโดยเอื้อเฟื้อ อ่อนน้อม พร้อมทั้งถามถึงการนวดพันคัมภีร์มาหาจัดการรักษาให้อย่างกวัดข้น เสียงอันพิลึก

สะพรั่งกลัว ก็มีได้มีอีกเลย ป่านั้นเจ็บบสัจ จิตของพวกภิกษุก็แน่นแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ง่าย วิปัสสนาดำเนินไปได้โดยสะดวกดี สมเด็จพระชินสีห์ทรงแผ่พระราชมี ๖ ประการไป ปานประดุจหนึ่งว่าประทับนั่งอยู่ต่อหน้าของภิกษุเหล่านั้น ตรัสพระคาถาว่า

“กมุทูปมํ กายมิมํ วิทิตวา นครูปมํ จิตตมิตํ กเถตวา
โยธเณ มารํ ปญญาเวรเณ ชิตตมจ รุกเข อนิเวสโน สียา”

บัณฑิตรู้อย่างนี้ อันเปรียบด้วยหม้อ กันจิตนี้อันเปรียบด้วยนคร พึงรบบารด้วยอาวุธคือ ปัญญา พึงรักษาแนวรบที่ชนะไว้แล้ว (คือ วิปัสสนาอ่อนที่ตนให้เกิดขึ้นแล้ว) และพึงเป็นผู้ ไม่ติดอยู่ คือไม่มีอาลัย

พระสูตรนี้ก็แสดงถึงการแผ่เมตตา พร้อมทั้งอานิสงส์อีกข้อหนึ่งเหมือนกัน

๕. เรื่องพระนางสามาวดี ที่พระราชาเอาลูกศรอาบยาพิษยิงพุ่งตรงไปที่หน้าอกของพระนาง และหญิงบริวารอีก ๕๐๐ คน ลูกศรนั้นกลับมุ่งหน้ามาที่เดิม ทั้งนี้ก็ด้วยอำนาจเมตตาของพระนางพร้อมด้วยบริวารที่พระนาง ได้ให้อวาทแก่บริวาร แล้วพากันเจริญเมตตาก่อนจะถูกยิงด้วยศรว่า

“อมฺมา อมฺหากํ อญฺญํ ปฏิสรณํ” เป็นต้น

ความว่า ดูก่อนแม่ทั้งหลาย ที่พึ่งอย่างอื่นของพวกเราไม่มี ขอให้ท่านทุกคน จงแผ่เมตตาไปในพระราชผู้เป็นจอมนระ พร้อมทั้งพระราชเทวี และจงแผ่เมตตาไปในตนอย่าได้โกรธต่อใคร ๆ เลย ดังนี้

ในทันทีทันใดนั้น พระราชาถึงกับทรงอุทานว่า เมื่อก่อนศรของเราจะยิงไปในทิศทางทิศใด ยิงไปในอากาศที่ไหน ๆ ก็ไม่ขัดข้อง แต่บัดนี้ ลูกศรกลับมุ่งหน้ามายังหทัยของเรา ลูกศรนี้ไม่มีชีวิตจิตใจ ยังรู้จักคุณของนางนี้ เราเป็นมนุษย์แท้ ๆ ยังไม่รู้จักคุณของคนดี จึงวางธนูลงประณมพระหัตถ์ นุ่งพระกระโทงที่เกล้าทำของพระนางสามาดีนั้น แล้วขอขมาโทษว่า “แม่สามาดีเอ๋ย ฉันมีตนนอนธการไปหมด ทิศานุทิศก็มีมืดมืดไปตาม ๆ กัน ขอแม่จงป้องกันฉันด้วย ขอจงช่วยเป็นที่พึ่งแก่ฉันในบัดนี้ด้วยเถิด” ดังนี้

เรื่องนี้ก็แสดงถึงการแผ่เมตตา พร้อมทั้งอาณิสสอีกข้อหนึ่งเหมือนกัน

๖. เรื่องนางอุตตรา กับ นางสิริมา ก็เป็นตัวอย่างได้อีกเรื่องหนึ่ง คือ มีเรื่องเล่าว่า นางสิริมาคิดจะฆ่านางอุตตรา จึงเอาทัพพีตักเนยใสร้อน ๆ กำลังเดือดพล่านอยู่ในกะทะสำหรับทอดขนม มุ่งตรงไปยังนางอุตตรา โดยหวังจะบวกศีรชะของนางให้สุมใจ ทันใดนั้น นางอุตตรามองเห็นเขากำลังเดินมา จึงพรรณนาคุณของเขา และแผ่เมตตาไปยังเขาว่า หญิงสหายของเราได้ทำอุปการะแก่เราเป็นอันมาก จักรวาลนี้แคบไป พรหมโลกก็ต่ำไป คุณแห่งสหายของเรามากกว่านั้น เราอาศัยหญิงสหายนี้ จึงได้ให้ทานและได้ฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธเขาแล้ว ขอเนยใสร้อน ๆ นี้จงลวกเรา ถ้าเราไม่มีความโกรธเขา ขออย่าได้ลวกเราเลย แล้วแผ่เมตตาไปยังนางสิริมา เนยใสที่กำลังเดือดพล่าน อันนางสิริมาเทลงบนกระหม่อมของนางอุตตรา กลับเป็นของเย็นปานประหนึ่งว่าน้ำแข็ง ฉะนั้น

เรื่องนี้ก็แสดงให้เห็นว่า การแผ่เมตตาานั้น เมื่อทำถึงที่แล้วย่อมมีอาณิสสรมากเหลือเกิน สมควรแล้วที่ท่านพุทธศาสนิกชนจะพึงบำเพ็ญให้เกิดให้มีขึ้นในตนจงได้

๗. **เรื่องมฆมาณพ** พาววก ๓๓ คนชุดบ่อน้ำ ก่อศาลา ตัดถนนหนทาง แต่ผู้ใหญ่บ้านเป็นนักเลงสุรา ไม่ได้ดื่มสุราและปลาเนื้อจากพวกนั้นจึงริษยาเขา แล้วนำความไปกราบทูลพระราชาวา คน ๓๓ คนนี้เป็นโจรคอยปล้นที่โน้นที่นี้อยู่เสมอ พระราชามีได้ทรงพิจารณา รับสั่งให้จับมา ปล่อยช้างให้เหยียบโดยหวังจะให้ตาย มฆมาณพจึงให้โอวาทแก่พวกสหายว่า “พวกเพื่อนทั้งหลายเอ๋ย เว้นเมตตาเสียแล้ว ที่พึงอย่างอื่นของพวกเราไม่มี พวกท่านอย่าได้โกรธใคร ๆ เลย จงเป็นผู้มีจิตสวามิสมอในพระราชา ผู้ใหญ่บ้าน ช้างและในตน ด้วยจิตอันประกอบด้วยเมตตาทุก ๆ คนเถิด” ดังนี้ ด้วยอำนาจเมตตา ช้างไม่สามารถเข้าใกล้ได้ พระราชารับสั่งให้เอาเลื่อล่าแพนปกคลุมไว้ แล้วปล่อยช้างไปอีก โดยหวังจะให้ช้างเหยียบให้ตาย ช้างยิ่งหลีกหนีไปไกล พระราชาทรงพิจารณาทะเลศแล้ว ทรงทราบว่าคนเหล่านี้เป็นนักแสงบุญเป็นคนดีแท้ ๆ จึงเกิดปีติโสมนัส จัดการมอบผู้ใหญ่บ้าน พร้อมทั้งบุตรภรรยา ทาสหญิง ทาสชาย ช้าง และบ้านส่วย ให้แก่มฆมาณพ พร้อมทั้งสหาย

เรื่องนี้ก็แสดงให้เห็นถึงอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตา อีกข้อหนึ่งเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ก่อนจะลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงควรเจริญเมตตาเสียก่อน

๘. **ให้ระลึกพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ** ตามนัยแห่งอนุสสติว่า “**อิติปิ โส ภควา**” เป็นต้น

๙. **ให้เจริญมรณานุสสติ** โดยระลึกถึงความตายว่า “**อหตุว เม ชีวิติ**” ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราจะต้องตายแน่

คือ ถ้าใจยังดี ไม่หุดเหี่ยว ไม่เกิดความสังเวช ให้ระลึกถึงความตาย
ต่อไปอีก โดยน้อมนำเข้าไปเปรียบเทียบกับบุคคล ๗ จำพวก คือ :-

(๑) **เปรียบกับท่านผู้มียศมาก** เช่น ท้าวมหาสมมต ท้าวมันธาตุ ท้าวมหาสุทนต์ ท่านเหล่านี้ เป็นผู้มียศมาก มีบริวารมาก มีแพทย์มาก ไม่ขาดตกบกพร่องอะไรเลย ถึงอย่างนั้น ท่านก็ยังไม่พ้นไปจากความตาย เราก็ต้องตายแน่ ๆ

(๒) **เปรียบกับท่านผู้มีบุญมาก** คือ ถ้าใจยังไม่หดเหี่ยว ไม่สังเวช ให้ระลึกถึงความตาย โดยนำเข้าไปเปรียบกับท่านที่มีบุญมาก เช่น ท่านโชติยะ ท่านชฎิละ ท่านอุคคะ ท่านเมณฑกะ ท่านปุณณกะ ท่านเหล่านี้เป็นผู้มีบุญมากในโลก ถึงอย่างนั้น ท่านก็ต้องตายด้วยกันทั้งหมด ไม่ยกเว้นใคร ๆ เลย จะป่วยกล่าวไปโยในคนเช่นเราเล่า เราก็ต้องตายแน่ ๆ

(๓) **เปรียบกับท่านผู้มีกำลังมาก** ถ้าใจยังเพลิดเพลिन ยังไม่หดเหี่ยว ไม่เกิดความสังเวชสลด ให้ระลึกถึงความตาย โดยนำเข้าไปเปรียบเทียบกับท่านผู้มีกำลังมาก เช่น ท้าววาสุเทพ ท้าวพลเทพ ท้าวภิมเสน ท่านเหล่านี้เป็นผู้มีกำลังมาก ถึงอย่างนั้น ก็ยังไม่พ้นจากความตายไปได้ โฉนคนเช่นเราจึงจะไม่ตายเล่า เราก็ต้องตายแน่ ๆ

(๔) **เปรียบกับท่านผู้มีฤทธิ์มาก** คือ ถ้าใจยังไม่หดเหี่ยว ยังไม่เกิดความสังเวชสลด ให้ระลึกถึงความตาย โดยนำเข้าไปเปรียบกับท่านผู้มีฤทธิ์มาก เช่น พระมหาโมคคัลลานะ ท่านเป็นผู้มีฤทธิ์มาก สามารถย่นเวชยันตปราสาทให้ไหว ด้วยเหตุเพียงเอาหัวแม่เท้าเขี่ย ท่านมีฤทธิ์มากถึงเพียงนั้น ก็ยังได้เข้าไปแล้วสู่ปากแห่งความตายอันพิลึก พร้อมด้วยฤทธิ์ของท่าน ดุจเนื้อวิ่งเข้าไปสู่ปากแห่งราชสีห์ฉะนั้น จะป่วยกล่าวไปโยถึงคนเช่นเราเล่า เราก็จะต้องตายแน่ ๆ

(๕) **เปรียบกับท่านผู้มีปัญญามาก** คือ ถ้าใจยังไม่หดเหี่ยว ยังไม่เกิดความสังเวชอยู่ ให้ระลึกถึงความตาย โดยนำเข้าไปเปรียบ

เทียบกับท่านผู้มีปัญญามาก เช่น พระสารีบุตรเว้นพระบรมศาสดาเสียแล้ว ไม่มีใครมีปัญญามากเหมือนท่าน ถึงดั่งนั้น ท่านก็ไม่พ้นจากความตาย จะป่วยกล่าวไปไยถึงคนเช่นเราเล่า เราจะต้องตายแน่ ๆ

(๖) **เปรียบเทียบกับพระปัจเจกพุทธเจ้า** คือ ถ้าใจยังไม่หดไม่เหี่ยว ยังไม่สังเวชอยู่ ให้ระลึกถึงความตาย โดยเปรียบเทียบกับพระปัจเจกพุทธเจ้าว่า ท่านสามารถทำลายสรรพกิเลส ด้วยกำลังญาณและความเพียรของท่าน บรรลุสัมโพธิญาณเฉพาะตัว เป็นผู้ตรัสรู้เอง แม้ท่านก็ยัง ไม่พ้นจากความตายไปได้ โฉนเล่าคนเช่นเราจึงจะพ้นได้ เราจะต้องตาย แน่ ๆ

(๗) **เปรียบเทียบกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ถ้าใจยังไม่หดไม่เหี่ยว ไม่สังเวชอยู่ ให้ระลึกถึงความตาย โดยนำเข้าไปเปรียบเทียบกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างนี้ว่า พระองค์ทรงประกอบด้วยพระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ พระบริสุทธิคุณ เป็นศาสดาเอกในโลก ตรัสรู้เองโดยชอบ มียศมาก มีบุญมาก มีกำลังมาก มีปัญญามาก ไม่มีผู้ใดเปรียบได้ ถึงอย่างนั้น พระองค์ก็ยังดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ด้วยการตกแห่งเมล็ดฝนคือความตาย ความตายนี้ไม่มียางอายเลย ปราศจากความกลัว ย่ำยีสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า โฉนความตายจักไม่ย่ำยีคนเช่นเราเล่า ดังนี้

๔. **พหุกายสาธารณโด** ให้ระลึกถึงความตายโดยความเป็นกายทั่วไปมากมาย เมื่อระลึกถึงความตายโดยอุบายดังกล่าวมาแล้วนั้น ใจก็ยังไม่หด ไม่เหี่ยว ยังอยากตกไปในอำนาจฝ่ายต่ำอยู่ ฟังนึกถึงความตายต่อไปอีกอย่างนี้ว่า กายนี้ทั่วไปแก่หมู่หนอน ๘๐ เหล่า สัตว์ที่อาศัยตามผิวก็กินผิว ที่อาศัยตามหนังก็กินหนัง ที่อาศัยตามเอ็นก็กินเอ็น ที่อาศัยตามกระดูกก็กินกระดูก ที่อาศัยตามเยื่อก็กินเยื่อ ย่อมเกิด แก่ ตาย

ถ่ายอุจจาระปัสสาวะในกายนี้เอง กายนี้เป็นเรือนประสูติ เป็นโรงพยาบาล เป็นป่าช้า เป็นที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะของหมู่มนุษย์เหล่านั้น กายนี้ย่อมถึงความตายเป็นแน่นอนในเมื่อหมอนเหล่านั้นกำเร็บ กายนี้ทั่วไปแก่ปัจจัยของความตายทั้งที่เป็นภายในภายนอก ได้แก่ โรคทั้งหลาย ตั้งร้อยและอสรพิษต่าง ๆ เป็นต้น อันตรายทุกอย่างย่อมตกประดังลงใน กายนี้เหมือนกับลูกศร หอก ก้อนหิน มาจากทิศต่าง ๆ ตกลงที่เป้า ฉะนั้น

เพราะเหตุนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสสอนให้สำเหนียกว่า เหตุตายของเรามีมากมาย คือ ถูกงูกัดตายบ้าง แมลงป่องต่อยบ้าง ตะขาบต่อยบ้าง พลาดล้มบ้าง ภัตตรไม่ย่อยบ้าง ดื่มน้ำกำเร็บบ้าง เสมหะกำเร็บบ้าง เป็นลมบ้าง เราต้องตายเพราะเหตุต่าง ๆ เหล่านี้แน่นอน

๕. อายุทุพพลโต ให้ระลึกถึงความตายโดยอายุทุพพล คือเมื่อใจยังดีอยู่ให้ระลึกถึงความทุพพลของอายุต่อไปว่า ชีวิตของเราน้อยนิดเดียว ไม่มีกำลัง เนื่องจากลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ เย็น ร้อน มหาภูตรูป และเนื่องกับอาหาร ถ้าลมหายใจออกมาแล้วไม่กลับเข้าไปเราก็ตาย ถ้าอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป อายุสังขารก็ขาดสูญ ถ้าถูกหนาวจัด ร้อนจัด ก็ย่อมพิบัติไป ถ้าธาตุทั้ง ๔ กำเร็บก็เป็นผู้มีกายกระด้างเน่าเประอะเปื้อน ด้วยสามารถแห่งโรคotisาร เป็นต้น ร้อนเกินไป ที่ต่อและผูกก็จะขาดจากกัน ย่อมถึงความตายแน่นอน ถ้าไม่ได้อาหาร เราก็ถึงความตายแน่นอนอีก

๖. อนิมิตตโต ให้ระลึกถึงความตายโดยไม่มีเครื่องหมาย คือเมื่อใดใจยังดี ยังไม่หด ไม่เหี่ยว ไม่เกิดความสลด ให้ระลึกถึงความตายต่อไปอีกว่า ความตายของเรานี้ ไม่มีเครื่องหมาย กำหนดไม่ได้ ไม่มีขีดขั้น เพราะว่า ชีวิต พยาธิ กาล ที่นอนตาย คติ ๕ อย่างนี้ ไม่มีเครื่องหมายบอกไว้ ใคร ๆ ก็รู้ไม่ได้ จจริงอยู่ ธรรมดาชีวิตไม่มี

เครื่องหมายบอกไว้ว่า จะต้องอยู่เพียงเท่านั้นปี เท่านั้นเดือน เท่านั้นวัน เท่านั้นชั่วโมง เท่านั้นนาที เท่านั้นวินาที สัตว์ทั้งหลายตายในเวลาเป็นเมื่อกตมก็มี เป็นน้ำหย่นก็มี เป็นขึ้นเนื้อก็มี เป็นแท่งก็มี ในเวลาชั่วเดือนหนึ่ง สองเดือน สี่เดือน ห้าเดือน สิบเดือนก็มี เวลาคลอดออกมาตายก็มี นับจากนั้นไปตายก็มี ย่อมตายด้วยโรคตายก็มี ด้วยโรคหุเป็นตันก็มี ย่อมตายในเวลาเช้าก็มี เวลาเที่ยงก็มี เวลาเย็นก็มี เกิดในบ้านตาย นอกบ้านก็มี เกิดนอกบ้านตายในบ้านก็มี เกิดบนบกตายในน้ำก็มี เกิดในน้ำตายบนบกก็มี เคลื่อนจากเทวโลกไปเกิดในมนุษย์ก็มี เคลื่อนจากมนุษย์ไปเกิดในเทวโลกก็มี ย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนไปในคติทั้ง ๕ ด้วยประการฉะนี้ ฉะนั้น เราต้องตายแน่โดยไม่ต้องสงสัย

๗. อหฺรณปริจฺเจโต ให้ระลึกถึงความตายโดยกาลชั่วคราว คือ ให้นึกว่า กาลแห่งชีวิตของมนุษย์ในบัดนี้ชั่วประเดี๋ยวเท่านั้น อย่างนาน เป็นอยู่เพียงร้อยปี เกินกว่านั้นมีน้อยนัก แม้สมเด็จพระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสสอนไว้แล้วว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อายุของพวกมนุษย์นี้น้อยนิดเดียว จำต้องไปสัณปรายภาพ ควรทำกุศล ควรประพฤติ พรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเป็นอยู่นาน ผู้นั้นก็เป็นอยู่เพียงร้อยปี เกินกว่านั้นมีน้อยนัก” ดังนี้

อายุของมนุษย์นั้นน้อยนัก คนดีย่อมดูหมิ่นอายุนั้น ควรรีบประพฤติความดีปานดังคนถูกไฟไหม้ศีรษะฉะนั้น เพราะความตายจักไม่มาถึงย่อมไม่มีเลย

ชีวิตของมนุษย์นั้นน้อยนิดเดียว เกิดเร็ว ดับเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก ต้องรู้ได้ด้วยปัญญา ควรทำกุศล ควรประพฤติความดี ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มีเลย

ชีวิตเหมือนหยาดน้ำบนปลายหญ้า เมื่อถูกแสงพระอาทิตย์
 ย่อมแห้งเร็วที่สุดชีวิตเหมือนฟองน้ำในเวลาฝนตก ย่อมแตกดับเร็วที่สุด
 ชีวิตเหมือนรอยไม้ที่กรีดลงในน้ำ ย่อมเป็นไปเร็วที่สุด หนอยู้อยู่ไม่ได้
 ชีวิตเหมือนแม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขามีกะแสนเชี่ยว ย่อมพัดพาเอาสิ่งต่าง ๆ
 ไป ชีวิตเหมือนบุรุษที่กำลังถ่มก้อนเขฬะ ที่ประมวลมาไว้ปลายลิ้น
 เพียงระยะกาลนิดเดียว ชีวิตเหมือนเนื้อที่ใส่เข้าไปในกะทะเหล็กที่ตั้งไฟ
 ไว้ตลอดวัน ย่อมไหม้เร็วที่สุด หนอยู้อยู่ไม่ได้ ชีวิตเหมือนแมงคืดที่เขาจูงไป
 สู่ที่ฆ่า ย่อมใกล้ความตายเข้าไปทุกฝีก้าว ฉะนั้น (๒๑/๑๓๙)

สมเด็จพระผู้มีพระภาคตรัสสอนภิกษุทั้งหลายต่อไปอีก ใจความ
 ย่อว่า (๒๔/๑๒๙)

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดเจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจ
 หนอ ที่เราเป็นอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน ได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาค
 เราได้ ทำกิจของบรรพชิตมากหนอ**”

๒. ภิกษุใด เจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจหนอ ที่เราเป็นอยู่ได้
 ตลอดกลางวันได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้ทำกิจของ
 บรรพชิตมากหนอ**”

๓. ภิกษุใด เจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจหนอ ที่เราเป็นอยู่ได้ชั่ว
 วันบิณฑบาตเวลาเดียว ได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้
 ทำกิจของบรรพชิตมากหนอ**”

๔. ภิกษุใด เจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจหนอที่เราได้เป็นอยู่
 ชั่วเวลาเคี้ยวข้าวสี่ห้าคำ กลืนกิน ได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มี
 พระภาค เราได้ทำกิจของบรรพชิตมากหนอ**”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ๔ จำพวกนี้ ยังประมาทอยู่ เจริญ
 มรณสติเพื่อความสิ้นอาสวะเข้าไป

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดเจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจหนอ ที่เราเป็นอยู่ได้ชั่วเวลาเดียวคำข้าวคำเดียวกลืนกิน ได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้ทำกิจของบรรพชิตมากหนอ**”

๒. ภิกษุใด เจริญมรณสติว่า “**น่าปลื้มใจหนอ ที่เราเป็นอยู่ได้ชั่วหายใจเข้า หรือหายใจออก ได้ใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราได้ทำกิจของบรรพชิตมากหนอ**”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ๒ รูปนี้ เรากล่าวว่าไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณสติแก่กล้า เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ ฉะนั้น

เวลาของชีวิตมีเพียงนิดหน่อย ไว้วางใจไม่ได้ชั่วเวลาเดียวคำข้าวสี่ห้าคำ ด้วยประการฉะนี้

๘. **ขณปริตตโต** ให้ระลึกถึงความตายโดยขณะนิดหน่อย คือ เมื่อนึกถึงความตายดังบรรยายมาฉะนี้ ถ้าใจยังตื้อยังไม่หดไม่เหี่ยว ยังไม่เกิดความสังเวชสลดอยู่ ฟังนึกถึงความตายโดยละเอียดต่อไปอีก คือ เมื่อจะกล่าวโดยปรมัตถ์ ขณะแห่งจิตของปวงสัตว์นี้น้อยนิดเดียว ชั่วความเป็นไปแห่งจิตดวงเดียวเท่านั้น เปรียบดุจล้อรถ เมื่อหมุนอยู่ก็หมุนชั่วประเทศแห่งดุม ๆ หนึ่งเท่านั้น แม้เมื่อหยุดก็หยุดด้วยส่วนแห่งดุม ๆ หนึ่งเท่านั้น ฉะนั้น ชีวิตของปวงสัตว์ก็ฉนั้น เป็นไปเพียงขณะจิตดวงเดียวเท่านั้น เมื่อจิตดวงนั้นดับแล้ว สัตว์นั้นก็เรียกว่า “ตายแล้ว” เหมือนกัน

ผลของการเจริญมรณสติ

เมื่อพระโยคีระลึกถึงความตายด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ เพียงแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง จิตย่อมได้ความคุ้นเคยในมรรณา ด้วยอำนาจที่เฝ้า

ใจบ่อย ๆ สติมีความตายเป็นอารมณ์ ย่อมตั้งมั่น นิเวศน์ย่อมสงบ องค์ฌานย่อมปรากฏ แต่เพราะเหตุที่อารมณ์เป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นที่ตั้งแห่งความสลด ฌานจึงยังไม่ถึงอัปปนา ถึงเพียงอุจารเท่านั้น

ภิกษุหมั่นเจริญมรณสตินี้เอง ๆ ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทติดต่อกัน ย่อมได้อนภิตตสัญญาในภาพทั้งปวง ละความใคร่ในชีวิต มีปกติติเตียนบาป ไม่สั่งสมจนเกินส่วน ไม่มีความตระหนี่ในบริวาร แม้อนิจจสัญญาก็ย่อมปรากฏ ผู้ที่ไม่ได้เจริญมรณสติในเวลาใกล้จะตาย ย่อมถึงความกลัวสะดุ้งงมวาย ดุจถูกเนื้อร้าย ยักษ์ ภูโจร หรือเพชรฆาตครอบงำ โดยฉับพลัน ฉันทใด ผู้ที่ได้เจริญมรณสติ ไม่เป็นเหมือนอย่างนั้น ไม่กลัว ไม่หลงตาย ถ้าหากไม่ได้ชมอมตะในภาพปัจจุบัน เมื่อแตกตายทำลายชั้นแล้ว ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเมืองหน้า

เพราะเหตุนี้ ผู้มีปัญญาดี พึงทำความไม่ประมาทในมรณสติ ซึ่งมีอานุภาพมากอย่างนี้ ในกาลทุกเมื่อเทอญ

๙. ให้ระลึกถึงพระอริยเจ้าว่า พระอริยเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ล่วงไปแล้วก็ดี ที่ยังไม่มาถึงก็ดี ที่กำลังเดินทางอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ดี ท่านเดินทางเส้นนี้ ฉะนั้น เราก็จะเดินทางเส้นนี้ตามท่าน เราจะไม่ละความเพียร เราจะบากบั่นก้าวไปสู่คุณเมืองหน้าเสมอ

๑๐. ให้มีสติระลึกได้ก่อนว่า บัดนี้เราจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
หมายเหตุ : การที่ให้ระลึกถึงความตายก่อนหน้าจะลงมือทำ วิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เพื่อจะเป็นกำลังป้องกันจิตใจมิให้ตกไปจากอัปปมาทธรรม (คือ ความไม่ประมาท) และทำให้จิตยกขึ้นสู่ความเพียรอันแรงกล้า คือสัมมปปธานทั้ง ๔ และกำลังที่จะต้านทานถีนมิตถนิเวศน์ ที่จะเข้ามาครอบงำจิตใจที่จะให้ห่อถอยหรือตกไปเสียจากการเจริญวิปัสสนา

นั้น อันนี้เพื่อเป็นการปลอบปลุกกำลังในขั้นต้นในการเจริญ
วิปัสสนาเท่านั้น

แต่อารมณ์ของการเจริญมรณสตินี้ เป็นอารมณ์ของ
สมถกรรมฐาน ไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ภาควิปัสสนา

เมื่อทำบุพเพกัมมตามที่กล่าวมานั้นเสร็จแล้ว เริ่มลงมือปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานต่อไป คือ :-

๑. **มิตติคอกยกำหนดทุกขสังขจะ** คือ รูปนามตามประธานอิริยาบถ
ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังต่อไปนี้

ก. **อิริยาบถยืน** ขณะยืนให้ท่องสูตรเสียก่อนว่า “ยืนหนอ
ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม” ว่าเพียงครั้งเดียวแล้วค่อย ๆ ยืนขึ้น กายกำลัง
เคลื่อนที่ยืนขึ้นนั้น ให้บริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” ดังนี้ ขณะกำลัง
ยืนอยู่กับบริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เช่นเดียวกัน

หมายเหตุ : คำว่า “หนอ” นั้น เป็นลูกค้ำ เพื่อจะห่วงใจให้จับอยู่
มิให้หลุดไปจากอารมณ์ คือ รูปนามที่กำลังตั้งอยู่ในอาการ
ที่ยืนนั้น และนัยหนึ่ง ก็เพื่อจะกั้นส่วนลัดของรูปนามที่เกิด
ตามอารมณ์และอิริยาบถ มิให้ปนกันในการกำหนด เช่น
รูปนั่งกับรูปนอน ดังนี้เป็นต้น แม้ในพระบาลีก็มีที่ใช้มาก
เช่น “**สุสุขัม วต ชีวาม, สาธุ วต, อโห วต**” ดังนี้ เป็นต้น
เป็นของจำเป็นอย่างยิ่งในเวลาเริ่มลงมือปฏิบัติ จะไม่ว่า
ไม่ได้เป็นอันขาด จะหยุดว่าได้ต่อเมื่อสติจับอารมณ์ปัจจุบัน
ได้แน่นนอนและ ตั้งอยู่ได้มั่นคง หรือเมื่อเกิดญาณถึงขั้น
สูงแล้ว

ตั้งสติให้ดี อย่าให้เพลอ คือ อย่าให้สติออกนอกกาย อันยาววาหนาคืบนี้เป็นอันตราย ให้สติจับอยู่กับรูปนาม เท่านั้น ให้บริกรรมว่า “ย็นหนอ ย็นหนอ” ดังนี้ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ทั้งนี้ก็เพื่อให้รูปนามปรากฏชัดในอิริยาบถนั้น แต่รูปนามจะปรากฏชัดนั้นต้องเป็นเวลานานอยู่ อย่างน้อย ๗ วัน บางคนถึง ๑๗ วัน ๒๐ วันก็มี

ข. **อิริยาบถเดิน** ให้ตั้งสติไว้ที่สันเท้าหรือกลางเท้า หรือปลายเท้าก็ได้ หอดตาไปพอประมาณราวชั่วแอกหนึ่ง ก้าวแรกท่องสูตรเสียก่อนว่า “ย่างหนอ ย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม” ว่าเพียงครั้งเดียว ก้าวที่ ๒๓๔๕ ไป ไม่ต้องว่าอย่างนี้อีก นึกบริกรรมอยู่ในใจว่า “ย่างหนอ ย่างหนอ” เท่านั้น เวลายกเท้าขึ้นพ่นพ่น สติก็ตามรู้ไปจนกระทั่งเท้าลงถึงพื้น ทำอย่างนี้ไปตลอดจนกว่าจะหยุดเดิน

หมายเหตุ : อย่าให้สติพลออกจากเท้า ถ้าเพลอเมื่อไรก็เป็นอัน หลุด ปัจจุบัน เมื่อนั้น ก็เลสมิโอกาสแทรกแซงได้ในขณะเพลอนั้น ๆ ถ้าจิตฟุ้งให้ใช้วิธีหาต้นจิต คือ ขณะยกเท้าให้บริกรรมว่า “ยกหนอ รู้หนอ” เวลาเท้าเคลื่อนที่ไปให้ว่า “ไปหนอ รู้หนอ” เวลาเท้าลงให้ว่า “ลงหนอ รู้หนอ” ดังนี้ก็ได้ ให้มันตั้งสติบ่อย ๆ เช่น เดินไปได้สัก ๗-๘ ก้าว ตั้งสติใหม่แล้วจึงเดินต่อไป

ค. **อิริยาบถนั่ง** ให้ท่องสูตรเสียก่อนว่า “นั่งหนอ นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม” ว่าเพียงครั้งเดียว ต่อไปให้บริกรรมอยู่ในใจว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” ดังนี้ ให้ว่าติดต่อกันไปจนกว่าจะย็นหรือนอน

ง. **อิริยาบถนอน** เวลานอน ขณะกำลังเอนตัวลง ให้ท่องสูตรเสียก่อนว่า “นอนหนอ นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม” ว่าครั้งเดียว ต่อไปให้บริกรรมว่า “นอนหนอ นอนหนอ” ดังนี้ให้ว่าติดต่อกันไปจนกว่าจะหลับ และให้สังเกตว่า จะหลับไปตอนไหน

หมายเหตุ : ต้องระวังอย่าให้เผลอได้ เวลานั่งหรือนอนให้ สติจับอยู่กับอิริยาบถนั้น อิริยาบถนอน นั้นแหละ อย่าให้สติออกนอกกายได้เป็นดีที่สุด ถ้าสติออกนอกกายเมื่อใด ขอให้เข้าใจว่าท่านเผลอแล้ว เมื่อนั้นขณะ บริกรรมว่า “นั่งหนอนั่งหนอ” หรือ “นอนหนอนอนหนอ” นั้น ให้สติอยู่กับรูปนั่งรูปนอนเท่านั้น นั่งอยู่หรือนอนอยู่โดยอาการใด ก็ให้ตามรู้โดยอาการนั้น

๒. มีสติคอยกำหนดไปตามอิริยาบถย่อย หรือตามอายตนะ

ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังต่อไปนี้ คือ :-

(๑) **ทางตา** เวลาเห็น ให้ตั้งสติไว้ที่ตา บริกรรมว่า “เห็นหนอ ๆ” ดังนี้ ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ตาและให้รู้แค่เห็น หรือสักแต่ว่าเห็น คือ “เห็นหนอ” เท่านั้น ไม่ให้รู้ต่อไปว่า เห็นอะไร ก็พอแล้ว

(๒) **ทางหู** เวลาได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หูบริกรรมว่า “ได้ยินหนอ ๆ” นานเข้าใช้คำว่า “ยินหนอ ๆ” ก็พอแล้ว

(๓) **ทางจมูก** เวลาได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่มานปสาท คือ จมูก บริกรรมว่า “กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ” ดังนี้

หมายเหตุ : ระวังอย่าให้เลยไปถึงบัญญัติ เช่น เห็นคน อย่าให้เลยไปถึงหญิงถึงชาย ให้อยู่แค่เห็นเท่านั้น คือ อยู่แค่ตา ถ้าตั้งสติไว้ถูกที่แล้ว รูปารมณ์นั้นจะปรากฏเพียงสีเท่านั้น ข้อนี้ทำได้ยาก ต้องใช้ความเพียร ความพยายามให้มากอย่าให้เผลอได้เป็นดีที่สุด

ไต่ยีนก็ให้อยู่แคไต่ยีน อย่าให้เลยไปถึง เสียงคน หรือเสียงระฆัง เพราะคนหรือระฆังนั้นเป็นบัญญัติ ถ้าเลย ไปถึงคน ถึงระฆัง ขอให้เข้าใจ ว่าวิปัสสนานั้นรู้แล้วเพราะ หลุดจากปัจจุบันไปแล้ว ไม่ได้ปรมัตต์เป็นอารมณ์ ไปได้ บัญญัติเป็นอารมณ์ไปเสียแล้ว

ไต่กลิ่นให้อยู่แค่กลิ่น อย่าให้เลยไปถึงหอมเหม็น เพราะหอม เหม็นเป็นบัญญัติ แต่กลิ่นเป็นปรมัตต์ ถ้าสติ อยู่กับปัจจุบันแล้ว ก็เลสไม่มี โอกาสเกิดขึ้นได้เพราะ ก็เลสอาศัยอารมณ์อดีต อนาคต เกิด และอาศัยอารมณ์ บัญญัติเกิด ไม่อาศัยอารมณ์ปรมัตต์เกิด

(๔) **ทางลิ้น** เวลารับประทาน ให้ปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ก. เวลาเคี้ยวให้หลับตา ตั้งสติไว้ที่ขากรรไกรล่าง ให้ บริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ฯ” ดังนี้ ถ้ารสปรากฏชัด ให้หยุดเคี้ยว กำหนด รสว่า “รสหนอ ฯ” ดังนี้ แล้วจึงเคี้ยวต่อไปอีก

ข. เวลากลืน ให้สติจับอยู่ที่ลูกกระเดือก บริกรรมว่า “กลืนหนอ ฯ” ดังนี้

ค. เวลาหมดให้ตั้งสติคอยกำหนดตามไป บริกรรมว่า “หมดหนอ ฯ”

ง. เวลาจะเคลื่อนไหวมือไปจับอาหารมารับประทาน ให้ตั้งสติไว้ที่ข้อมือแล้วกำหนดเป็นระยะ ๆ ไป นับตั้งแต่ เห็น อยาก พลิก ยก ไป ลง ถูก จับ ยก มา ถูก อ้า เอียง อม ออก ลง ถูก พลิก กลับ เคี้ยว รส กลืน หมด เป็นต้นไปจนอิ่ม

ในข้อนี้มีวิธีปฏิบัติโดยย่อดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. **ขณะเห็นอาหาร** ให้ตั้งสติไว้ที่ตา บริกรรมว่า “เห็นหนอ ๆ”
๒. **เมื่อมีอาหารอยาก** ให้มีสติรู้ที่ใจ บริกรรมว่า “อยากหนอ ๆ”
๓. **พลิกมือจะไปจับอาหาร** ให้ตั้งสติไว้ที่ข้อมือ แต่อย่าดูด้วยตา หมายถึง ไม่ให้เอาตาไปจ้องดูที่ตรงมือนั้น และมีให้หลับตา บริกรรมว่า “พลิกหนอ” คือ พลิกมือที่คว่ำอยู่ตะแคงขึ้น
๔. **ขณะยกมือขึ้น** สติจับอยู่ที่ข้อมือ บริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ”
๕. **ขณะมือเคลื่อนไป** สติอยู่ที่ข้อมือ บริกรรมว่า “ไปหนอ ๆ”
๖. **เมื่อมือไปตรงถ้วยอาหารแล้ว หยดไว้สักกึ่งวินาที** แล้วจึงเอามือลงพร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอ ๆ” แต่อย่าเพ่งให้มือถูกอาหาร ให้ห่างจากอาหารประมาณครึ่งนิ้ว
๗. **เอามือลงถูกอาหาร** บริกรรมว่า “ถูกหนอ ๆ” ตอนนี้สติอยู่ตรงที่มือถูก คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เย็นก็ให้รู้ว่าเย็น ร้อนก็ให้รู้ว่าร้อน อ่อนก็ให้รู้ว่าอ่อน แข็งก็ให้รู้ว่าแข็ง
๘. **ขณะจับ** บริกรรมว่า “จับหนอ ๆ” สติอยู่ที่ข้อมือ แต่ให้รู้ไปตามอาการอิริยาบถของมือที่ใช้ไปนั้น
๙. **ขณะยกอาหารมา** บริกรรมว่า “ยกหนอ ๆ” ให้ยกขึ้นตรง ๆ สติอยู่ที่ข้อมือหยุดอยู่นิ่งหนึ่ง
๑๐. **ขณะเอามือมา** บริกรรมว่า “มาหนอ ๆ” สติอยู่ที่ข้อมือ ให้รู้ตามอาการมาของมือนั้น
๑๑. **ขณะอาหารถูกปาก** บริกรรมว่า “ถูกหนอ ๆ” สติอยู่ตรงที่ถูก
๑๒. **ขณะอ้าปาก** บริกรรมว่า “อ้าหนอ ๆ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่าง ให้รู้ตามอาการที่อ้าขึ้น

๑๓. **ขณะเอียงข้อหรือมือที่จะเอาอาหารเข้าปาก** บริกรรมว่า “เอียงหนอ ฯ” สติอยู่ที่ข้อมือให้รู้ตามอาการของมือที่เอียงนั้น

๑๔. **ขณะอม** บริกรรมว่า “อมหนอ ฯ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่าง ให้รู้ในอาการที่อมนั้น

๑๕. **ขณะเอาข้อหรือมือออกมา** บริกรรมว่า “ออกหนอ ฯ” ให้สติจับอยู่ที่ข้อมือ อย่าให้อยู่ที่ข้อ

๑๖. **พอมือออกไปแล้ว หยดอยู่สักกึ่งวินาที** จึงเอียงเพื่อวางไว้ที่ ขาพร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอ ฯ” แต่อย่าเพ่งให้ถูกขา ให้หยดอยู่สักกึ่งวินาทีหนึ่งก่อน สติอยู่ที่ข้อมือ ให้รู้ตามอาการของมือ

๑๗. **ขณะมือถูกขา** บริกรรมว่า “ถูกหนอ ฯ” สติอยู่กับตรงที่ถูกนั้น

๑๘. **ขณะถูกขา** มื่อยังตั้งตะแคงอยู่ เวลาจะพลิกคว่ำมือลง บริกรรมว่า “พลิกหนอ ฯ” สติอยู่ที่ข้อมือ

๑๙. **เมื่อวางมือไว้เรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา** บริกรรมว่า “หลับหนอ ฯ” ให้รู้ในอาการที่หลับนั้น

๒๐. **ขณะเคี้ยว** บริกรรมว่า “เคี้ยวหนอ ฯ” สติอยู่ที่ขากรรไกรล่าง ให้ตามรู้ในอาการที่เคี้ยว

๒๑. **เมื่อรสปรากฏ ให้หยุดเคี้ยวแล้วกำหนดรส** บริกรรมว่า “รสหนอ ฯ” ให้รู้อยู่ที่รส

๒๒. **เวลากลืน** บริกรรมว่า “กลืนหนอ ฯ” สติอยู่ที่ลูกกระเดือก ให้รู้อาการที่กลืนนั้น

๒๓. **เวลาอาหารที่กลืนลงไปนั้นหมด** บริกรรมว่า “หมดหนอ ฯ” ให้รู้ตามอาการที่หมด

๒๔. เวลาอิ่มหรือพอแล้ว ให้บริการว่า “อิ่มหนอ ๆ” ให้รู้ว่าการอิ่มนั้น

หมายเหตุ : การรับประทานอาหารนี้สำคัญมาก ถ้าได้ปัจจุบันในขณะนั้นมาก ย่อมเป็นปัจจัยทางอิริยาบถอื่น ๆ ได้ดีที่สุด ข้อสำคัญต้องให้สติติดต่อกัน ถ้าเพลอกก็ให้กำหนดความเพลอนั้นอีกว่า “เพลอหนอ ๆ” เพื่อให้สติติดต่อกันไปมิได้ขาดระยะ

(๕) **ทางกาย** เวลาถูกต้องโผฏฐัพพะ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้มีสติอยู่แค่ถูกเท่านั้น บริการว่า “ถูกหนอ ๆ” ให้รู้ในลักษณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นั้น

หมายเหตุ : เช่น ถูกผ้า ให้มีสติอยู่ตรงที่ถูก อย่าให้เลยไปถึงผ้า เพราะผ้าเป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมาตถ์

(๖) **ทางใจ** เวลานึกถึงอะไร ๆ ก็ตาม เช่น นึกถึงบ้าน ให้ตั้งสติกำหนดที่หัวใจให้ทัน พร้อมกับบริการว่า “นึกหนอ นึกหนอ” ดังนี้

ทางใจนี้ บางทีอารมณ์ที่เป็นอดีตก็มาปรากฏได้ ทั้งทางดีและทางชั่ว คือ :-

ก. **ทางชั่ว** เช่น ถ้าเราเคยฆ่าปลา หรือฆ่าไก่ ปลาหรือไก่นั้นจะมาปรากฏทางมโนทวารได้ ให้เราตั้งสติกำหนดให้ทัน ถ้าอารมณ์ผ่านมาเมื่อไร ให้บริการว่า “รู้หนอ ๆ” เท่านั้น

ข. **ทางดี** เช่น ถ้าเราเคยทำบุญกุศลไว้ คือ เคยสร้างกุฏิ ทำบุญ มหากฐิน บวชนาค แสดงธรรม เป็นต้น อารมณ์เหล่านั้นย่อมมาปรากฏทางมโนทวารได้ เมื่ออารมณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะที่เกิดขึ้นว่า “รู้หนอ ๆ” คือรู้ว่ามีอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น จึงมีสติกำหนดรู้ว่า “รู้หนอ ๆ” แล้วอารมณ์นั้นก็หายไปเอง ในเมื่อเรารู้ทัน

หมายเหตุ : เช่น นึกถึงภูเขาทอง ให้อยู่แค่นึกเท่านั้น อย่าให้เลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปภูเขาทองผ่านมาทางมโนทวาร ให้กำหนด “รู้หนอ ๆ” เท่านั้น ไม่ให้วิจารณ์ต่อไป เพราะวิปัสสนา นี้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้

แม้ในอริยาบถย่อยส่วนอื่น ๆ เช่น ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เขยียดออก หยิบ จับ ก้ม เงย นุ่งห่ม หลับ ตื่น นิ่ง เป็นต้น ให้มีสติอยู่เสมอ มิให้ขาดระยะเช่นเดียวกัน

ค. **เวลาพูด** ให้หลับตา ตั้งสติไว้ที่ปาก คอยกำหนดความเคลื่อนไหวทุก ๆ คำพูด

ก. **ให้ทำอย่างนี้ตลอดไปทั้งกลางวันและกลางคืน เว้นเฉพาะนอนหลับเท่านั้น** เพราะมีพระบาลีอยู่ว่า “**สาตจุกิริยาสเน**” ด้วยสามารถแห่งการทำความเพียรเป็นไปติดต่อกัน คือ ให้ติดต่อกันจริง ๆ ดุจด้ายสนเข็มฉะนั้น จึงจะได้ผล

หมายเหตุ : เวลาพูดระวังอย่าให้เผลอ ก่อนจะพูดก็กำหนดรู้ ว่าจะพูดอย่างไรพูดติดต่อกันไปนาน พูดสัก ๕๖ คำ หรือ ๗๘ คำ แล้ว หยุดตั้งสติก่อน แล้วจึงพูดต่อไปอีก ให้พูดซ้ำ ๆ เป็นการดี

เวลารับประทานอาหาร หรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มิได้เลิกการกำหนดที่แท้ต้องทำการกำหนดอยู่ ทุกขณะ พูดสั้น ๆ จำง่าย ๆ ก็คือ จะทำอะไรที่ไหนให้ มีสติกำหนด รู้อยู่ที่ตรงนั้นอย่าให้เผลอได้เป็น ดีที่สุด

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา นี้ ยากจะทำอะไรก็ได้แทบทุกอย่าง มีห้ามบ้างเป็นบางอย่าง เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ หรือออกไปพูด ไปสนทนากับคนข้างนอก จะพูดได้เฉพาะกับท่านอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเท่านั้น คนอื่นนอกจากนั้นห้ามเป็นอันขาด เพราะจะทำให้ กรรมฐานร้าว ได้ผลช้า เสียเวลา

การทำอะไรก็ได้ แต่อยู่ในขอบเขต มิใช่ทำด้วยอำนาจกิเลส จะอาบน้ำ สูดบุหรี่ยันต์ยา นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ ทำ พูด คิด หยิบ จับ ก้ม เงย คู้ เหยียด เหลี้ยวแล นุ่งห่ม เป็นต้น ก็ทำได้ ข้อสำคัญให้มีสติ อยู่ทั่วทุกขณะ อย่าให้เพลินเท่านั้นเป็นพอ ถึงเพลินก็ให้เพลินน้อยที่สุดเป็นดี

ปฏิเวธศาสนา

เมื่อเข้าใจรูปนามดีแล้ว ก็ได้ลงมือปฏิบัติตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร นับตั้งแต่อิริยาบถเป็นต้นไป มีสติติดต่อกันจริง ๆ ทุก ๆ อารมณ์ และทุก ๆ อิริยาบถ ตามที่อธิบายมาแล้วนั้น ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี แล้วแต่वासนาบารมีของใคร ที่เคยสั่งสมอบรมมากและน้อย ก็จะมีความจริงปรากฏขึ้นมาให้เราพิสูจน์ได้ ยังมีวิริยะอุตสาหะ ปฏิบัติมากเท่าไร ยิ่งจะพบของจริงมากขึ้นเท่านั้น จิตก็จะดำเนินไปตามวิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นลำดับ ๆ ไป

วิปัสสนาญาณ ๑๖ อย่าง พร้อมทั้งอธิบายอารมณ์ของวิปัสสนา ๑๖ อย่าง อุบาลิกาแหบ มหาเนรานนท์ ได้แต่งไว้ดีแล้ว ในหนังสือภาวนาวิจารณ์ หน้า ๔๘ เป็นต้นไป ข้าพเจ้าได้นำมาเขียนไว้ในที่นี้ ดังต่อไปนี้

อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ คือ :-

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพยญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นไตรลักษณ์ คือ เห็นความเกิดดับซ้ำ ๕๐%
๕. กังคญาณ กำหนดเห็นความดับไปของรูปนาม มากมาย
๖. ภยญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูปนามนี้มีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามนี้น่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจितุกัมยตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขชาญาณ หาหนทางพ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรกฺขญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่เหลือ และหมดไป

รวมเป็น ๑๖ ญาณด้วยกัน ทั้งโลกียะและโลกุตตระ

อธิบายอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ อย่าง

ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูปรูปนาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์ให้มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูปรูปนามให้แยกออกจากกัน เป็นส่วน ๆ เมื่อรูปรูปนามแยกส่วนออกจากกันแล้ว ในขณะที่รูปรูปนามส่วนใดปรากฏขึ้น ก็จะเข้าใจถึงสภาวะธรรมนั้น ๆ เด่นชัด ในขณะที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส นุ่ม นอน ยืน เดิน เหล่านี้ ก็จะเกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงขึ้นมาว่า ในขณะที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส เหล่านี้ มีแต่รูปรูปนามเท่านั้น หาได้มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน อะไรมาเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส นุ่ม นอน ยืน เดิน ไม่ มีฉฬภิญโญ ความเห็นผิดก็ไม่สามารถจะอาศัยเกิดขึ้นในอารมณ์นั้นได้ ความรู้อันนี้เรียกว่า **“นามรูปปริจเฉทญาณ”** นามรูปปริจเฉทญาณ ได้กับทวิปัญญวิสุทธิ เพราะเป็นความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยมิถฉฬภิญโญ โดยเห็นว่ารูปรูปนามนั้นเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่แท้จริง แต่ปราศจากสัตว์ บุคคล เป็นนิสสันตตนิชชีวรธรรม สัมมาทิฏฐิอันเป็นตัวปัญญาเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่นั้นไป เมื่อผู้ปฏิบัติยังคงดำเนินสติในการกำหนดรูปรูปนามตามทวารทั้ง ๖ อยู่ ปัญญาที่เกิดขึ้นจะมีความรู้ปรากฏชัดขึ้นมาจาก นามรูปทั้งหลายนี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจเหตุปัจจัย ทั้ง ๒ กาล คือ อดีตกาลและปัจจุบันกาล อดีตกาลนั้น ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร ๕ อย่างนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ๔ อย่างนี้เป็นชนกกรรม อาหารนั้นเป็นอุปัฏฐกกรรม ส่วนในปัจจุบันกาลนั้น ยังต้องอาศัยปัจจัยอีก ดังมีพระบาลีปรากฏว่า **“จกขุณฺณจ ปภิจฺจ รูปเอ อุปุปฺปชติ จกขุวิญญานํ”** ซึ่งแปลว่า อาศัยจักขุปสาท คือ ตา รูปารมณ์ คือสี ทั้ง ๒ อย่างนี้ แล้วจึงเกิดจักขุวิญญานขึ้น จักขุปสาทกับรูปารมณ์นั้นเป็นปุระชาตปัจจัยจักขุวิญญานกับสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง

ที่ประกอบกับจักขุวิญญาณนั้น เป็นปุระชาตปัจจัย เมื่อรวมกันทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว จึงเกิดจักขุสัมผัสทุก ๆ ทวารก็ปรากฏด้วยปัญญา ดังนี้ และในอริยาบถทั้งหลายก็เหมือนกัน รู้ว่าอริยาบถทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นด้วยอาศัยวาทะธาตุที่เกิดด้วยจิตเป็นสมุฏฐาน ที่มีความปรารถนาอยากจะนั่ง นอน ยืน เดิน นั้น ก็เกิดความรู้แน่นอนขึ้นมาจากปัญญา ตามความเป็นจริงว่ารูปนามทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย หาได้มีพระเจ้า หรือผู้มีอำนาจคนหนึ่งคนใดเป็นผู้สร้างขึ้นไม่ ความรู้อันนี้เรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ** ปัจจัยปริคคหญาณนี้ได้กับ**กัมมชาตวิตรณวิสุทธิ** ผู้ปฏิบัติก็ยังคงกำหนดอารมณ์อันนั้นต่อไปอีก ที่นี้รูปนามอันเป็นอารมณ์นั้นก็ยังปรากฏชัดขึ้นจนสามารถที่จะขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้ แต่นั่นก็จะเกิดปัญญารู้ขึ้นมาว่า รูปนามทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามอารมณ์ และอริยาบถนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ในเมื่อเห็นแล้ว ได้ยินแล้ว ได้กลิ่นแล้ว ลิ้มรสแล้ว ถูกต้องแล้ว นั่งแล้ว นอนแล้ว ยืนแล้ว เดินแล้ว เช่นนี้ ความรู้อันนี้เรียกว่า **สัมมสนญาณ** เพราะอารมณ์อันนี้ยังเป็นอดีตอยู่ยังไม่ใช่อุปัจจบัน เพราะเห็นต่อเมื่ออริยาบถนั้นเปลี่ยนแล้ว ต่อนี้ไป ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดรูปนามในอารมณ์ปัจจุบันได้มากขึ้น สติปัญญาก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ สามารถตัดสันตติของโมหะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องกันในระหว่างรูปนาม ในอารมณ์หนึ่งและอริยาบถหนึ่ง ให้ขาดลงได้ เมื่อสันตติขาดลงในระหว่างอารมณ์หนึ่งและอริยาบถหนึ่งเช่นนี้แล้ว อนิจจลักษณะ คือ ความดับของรูปนามก็จะปรากฏขึ้นแก่ผู้เพ่ง เฉพาะในอริยาบถหนึ่ง ๆ โดยมีต้องเปลี่ยนอารมณ์และอริยาบถใหม่ ปัญญาที่รู้ความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม อันเป็นปัจจุบันธรรม อันนี้เรียกว่า **อุทยัพพญาณ**

เมื่อผู้ปฏิบัติมากำหนดเห็นว่า รูปนามของตนที่เกิดขึ้นในอริยาบถ

นั่งนั้นดับหายไป โดยปราศจากความรู้สึกในอารมณ์ที่หนึ่งอยู่นั้น รู้สึกเหมือนกับเมื่อเวลาตกใจ กายและใจก็หายไปหมดเช่นนั้น ผู้เพ่งรู้สึกตกใจมาก เพราะตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยเห็นเช่นนั้น จิตไปคอยจับดูอยู่ในความดับนั้น ไม่เอาใจใส่ความเกิด แต่ในความดับของรูปนามก็จะปรากฏเป็นอารมณ์มากขึ้น เห็นเด่นชัดทั่ว ๆ ไป ทุกอารมณ์เห็นแต่ความดับไปเท่านั้น ในลักษณะการเห็นสภาพเช่นนี้ ย่อมแล้วแต่อัชฌาสัยของผู้ปฏิบัติ บางท่านปรากฏในลักษณะของความดับนั้นว่า **ไม่เที่ยง** บางท่านก็ปรากฏในลักษณะนั้นว่า **เป็นทุกข์** บางท่านก็ปรากฏในลักษณะนั้นว่า **เป็นอนัตตา** โดยนัยว่าไม่เป็นแก่นสาร ไม่อยู่ในอำนาจของใครที่จะบังคับ มิให้เป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ ความรู้อันนี้ เรียกว่า **กังคญาณ**

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นความดับปรากฏมากมายเช่นนั้น ก็มีความรู้สึกน่ากลัวเห็นว่าเป็นภัย เป็นโทษ ไม่ใช่ความสุข เต็มไปด้วยความทุกข์อยู่ทุกอิริยาบถ ต้องผลัดเปลี่ยนแก้ทุกข์อยู่เสมอ เต็มไปด้วยโทษภัย ไม่ใช่ของเที่ยง ไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตน ความรู้สึกอันนี้เรียกว่า **ภยญาณ** และ **อาทินวญาณ**

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ก็รู้สึกมีความเบื่อหน่ายในนามรูป ไม่อยากให้มีนามรูป จิตก็คิดใคร่จะพ้นจากรูปนาม และพยายามหาหนทางที่จะพ้นอย่างเดียว โดยพิจารณาอยู่ในอารมณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า **นิพพิทาญาณ** และ **มูญจิตุกัมยตาญาณ**

เมื่อผู้ปฏิบัติได้อารมณ์ตามญาณทั้ง ๒ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ด้วยอำนาจของปัญญาที่ปรุงแต่งจิตให้เข้าไปรู้ความจริงของรูปนามเช่นนั้นแล้ว ด้วยอำนาจของปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติในอารมณ์ตามญาณ

ที่แล้ว ๆ ไปนั้น ได้มาเป็นปัจจัยอุดหนุนให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงขึ้นมาอีกว่า ในการที่จะไม่ให้มีรูปนามหรืออยากจะพ้นรูปนามนั้นเป็นไปได้ เพราะรูปนามเป็นวิบากเกิดขึ้น ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย รูปนามจะหมดไปได้ก็เมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นลงเสียก่อน จึงจะพ้นได้ เมื่อเกิดปัญญาความรู้สึกเช่นนี้แล้ว ความรู้สึกไม่ชอบรูปนาม และอยากจะพ้นรูปนามที่เกิดขึ้นในญาณที่แล้ว ๆ มานั้นก็ปล่อยวางเป็นกลางเฉยอยู่ในรูปนามที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า **ปฏิสังขารญาณ** และ **สังขารูปেকชาญาณ** คือ จิตไม่มีอภิขณา และ โทมนัสในสังขารูปนามนั้น

ตอนนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏเด่นชัดมาก คาทธรรม ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตามพระบาลี ในอนัตตลักขณสูตรว่า “**เอตํ มม**” นั้นเป็นของเรา ด้วยอำนาจตัณหา “**เอโสทมสมิ**” นั้นเป็นเราด้วยอำนาจมานะ “**เอโส เม อตฺตา**” นั้นเป็นตัวตนของเรา ด้วยอำนาจทิฏฐิที่อาศัยเกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ อารมณฺ ๖ และวิญญานทั้ง ๖ เหล่านี้ก็เกิดขึ้นไม่ได้เพราะด้วยอำนาจของปัญญารู้ชัดแล้วว่า “**เนตํ มม**” นั้นไม่ใช่ของเรา “**เนโสทมสมิ**” นี้ไม่ใช่เรา “**น เอโส เม อตฺตา**” นี้ไม่ใช่ตัวตนของเราด้วยอำนาจการเห็นอนิจจลักษณะประหามานะ ด้วยอำนาจการเห็นทุกขลักษณะประหามานะ ด้วยอำนาจการเห็นอนัตตลักษณะประหามานะ ทิฏฐิกิเลสทั้ง ๓ นี้ เข้าอาศัยในอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่เป็นสมุจเฉท เพราะญาณอันนี้ยังเป็นโลกียะอยู่ ยังไม่ถึงโลกุตระ แต่เช่นนั้นท่านก็จัดว่าความรู้เช่นนี้เป็น **จุฬาสโตบัน** แล้ว

แต่มีข้อที่ผู้ปฏิบัติควรจะต้องเข้าใจอยู่อีก คือ ในวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ นี้ นับแต่ระหว่าง **อุทฺทปฺพชญาณ** จนถึง **สังขารูปেকชาญาณ** นั้น ย่อมมีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจผิด

ทำให้จิตตกไปจากอารมณ์ที่ถูกของวิปัสสนาญาณ ตอนนี้อยู่ปฏิบัติต้องเข้าใจในปริยัติให้ตื้นจริง ๆ จึงจะทราบได้ว่า อารมณ์ของตนใช้ทางหรือมิใช่ทาง ถ้ามีจะนั้นก็ต้องมีอาจารย์คอยแก้ไข บอกอารมณ์ที่ถูกและผิดให้ เพราะตอนนี้อยู่ในอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทั้ง ๕ นี้ ย่อมจะไม่เสมอกัน เมื่ออันใดอันหนึ่งเกินไป หรือ หย่อนไป ก็ย่อมมีอารมณ์ที่เป็นอันตรายเกิดขึ้นแก่วิปัสสนานั้น เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในอารมณ์ในทางที่ถูกและผิดดีแล้ว จึงค่อยแก้ไขอารมณ์ที่ผิดให้เดินไปหาอารมณ์ที่ถูก ความรู้อย่างนี้ได้กับ**ปฏิบัติญาณ****ทสสนวิสุทธิ** เพราะปฏิบัติญาณทสสนวิสุทธินั้น ย่อมมีได้ในระหว่างอุทยัพพญาณ กับสังขารูปกขญาณ นี่เท่านั้น อันนี้เป็นที่สุดของโลกียชนะ มีแค่นี้เท่านั้น ส่วนญาณต่อไปนี้คือ **อนุโลมิกญาณ** กับ **โคตรภูญาณ** ทั้ง ๒ นี้ เกิดในขณะของโลกุตตระ เพราะเหตุว่าเมื่อผู้ปฏิบัติคอยพยายาม ทำให้จิตดำเนินอยู่ในอารมณ์ที่ถูกต้องแล้ว เมื่อปัจจัยคือปัญญานั้น มีกำลังพอที่จะหยั่งลงสู่อริยสัจได้ แล้วจิตก็ตัดกระแสวิกขันธ์จากอารมณ์ของสังขารูปกขญาณนั้น ขึ้นสู่วิถีของมโนทวารด้วยบริกรรมจิต อุปจารจิต อนุโลมจิต โคตรภูจิต และมัคคจิตที่เป็นโลกุตตระก็เกิดขึ้น รู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ และทำงานประหานกิเลสขาดเป็นสมุจเฉตปหาน ตามส่วนของมรรค มินิพพานเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ปัญญาที่ประกอบในมัคคจิตนี้เรียกว่า **มัคคญาณ** มัคคญาณนี้แหละได้กับ **ญาณทสสนวิสุทธิ** ต่อนั้นมาผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ ๓ ขณะเสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพานที่มัคคจิตทำไว้แล้วนั้นก็ดับไป ปัญญาที่ประกอบในผลจิตนี้ เรียกว่า **ผลญาณ** เมื่อถึงญาณเช่นนี้ เรียกว่า **มหาโสดาบัน** แล้วจิตก็ตกภวังค์ต่อไปขณะหนึ่งต่อไปนี้ จิตก็ตัดกระแสวิกขันธ์ขึ้น

มโนทวาร แล้วปัจจุเวกชนจิตก็เกิดขึ้น พิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่เหลืออยู่ และกิเลสที่หมดไป เรียกว่า **ปัจจุเวกชนญาณ** รวมเป็น วิปัสสนาญาณ ๑๖ ดังกล่าวมาแล้วนั้น

จิตในวิปัสสนา ต้องมีอารมณ์เดินไปตามวิปัสสนาญาณ ดังที่ได้ อธิบายมาจะนี้ สำหรับโลกุตตระนั้น ข้าพเจ้าอธิบายไว้พอสังเขปย่อ ๆ เท่านั้น เพราะข้าพเจ้าเห็นว่า เรื่องโลกุตตระนั้นมิใช่เป็นกิจที่จะรู้กัน ได้ด้วยการฟังผู้อื่นเล่า หรืออธิบายให้ฟัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มิใช่เป็นเรื่องที่จะรู้ก่อนปฏิบัติ เพราะเป็นเรื่องของผลที่จะเกิดขึ้น จากการกระทำวิปัสสนา เพราะโลกุตตระนั้นเป็นปฏิเวธธรรม คือ เป็นธรรมที่เกิดมาจากผู้ปฏิบัติที่ถูกต้อนั้น

ฉะนั้น ข้อสำคัญที่ควรเข้าใจให้ดีก็คือ ต้องพยายามศึกษาหา ความรู้ให้เข้าใจ ในเรื่องการทำวิปัสสนาให้ถูกว่าทำอย่างไร และพยายาม เรียนในอารมณ์ของวิปัสสนาขั้นต้น ๆ ในโลกียปัญญานั้นเสียก่อน จึงควร

วิปัสสนาญาณ ๑๖ คือ :-

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ได้แก่ **สิ่งนี้เป็นนามญาณที่กำหนด นามรูปโดยลักษณะ รส ปังจุปฏฐาน ปทัญฐาน** คือ กำหนดนามรูปแยก ออกจากกันให้รู้ว่า สิ่งนี้เป็นรูป สิ่งนี้เป็นนาม เมื่อเห็นรูปนามเบื้องต้น นั้นมีอาการตกใจ เรียกว่า สันตติชาติในขั้นแรก คือ ผู้ปฏิบัติเดินทาง ถึงบางอ้อ ออกอุทานมาว่า อ้อ! นี่หรือรูปนามที่เราพยายามหาทั้ง กลางวันกลางคืน ไม่ใช่อื่นไกลเลย เส้นผมบังภูเขาดี ๆ นี่เอง เมื่อแยก ออกได้ เช่นนี้ก็จะตัดสินใจได้ว่า สัตว์ บุคคล เทวดา พรหม อื่นจากรูปนาม

ไปไม่มี ทั้ง ๓๑ ภูมิ คือ อายภูมิ ๔ มนุสสภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ รูปภูมิ ๑๖ อรูปภูมิ ๔ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น รูปนามนี้มีอยู่ที่ใด ทุกข์ก็มีอยู่ที่นั่น ญาณนี้ได้แก่ **ทัญญูวิสุทธิ** นั่นเอง มีความเห็นอันบริสุทธิ์ คือ เห็นว่ามีแต่รูปแต่นามเท่านั้น

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ได้แก่ **ญาณที่แจกปัจจัยแห่งนามรูป หรือ ญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูป** ดุจนายแพทย์เห็นโรคแล้ว ค้นหาสมุฏฐานของโรคฉะนั้น เมื่อแสวงหาเหตุปัจจัยของนามรูป อยู่อย่างนี้ก็จะเห็นว่า รูปนี้เกิดเพราะกรรม ๕ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เป็นเหตุให้เกิด รูปปัจจัย อาหารเป็นปัจจัยอุปถัมภ์รูป ต่อนั้นไปก็จะเห็นเหตุปัจจัยของนามมีจักขุวิญญาณเป็นต้นว่า จักขุวิญญาณเกิดขึ้น เพราะจักขุปสาท กับรูปารมณ์แสงสว่าง มนสิการ เมื่อประชุมพร้อมกันทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงจะเกิดขึ้นได้ แม้โสตวิญญาณ เป็นต้น ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อกำหนดอยู่ อย่างนี้ ก็จะตกใจได้ว่า ธรรมทั้งหลายที่เป็นอดีต อนาคต ย่อมเป็น ไปได้ เพราะอำนาจของปัจจัยเหมือนอย่างนี้เอง เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้ก็จะละ ความสงสัยทั้งปวงเสียได้ ญาณนี้ได้แก่ **กังขาวิตरणวิสุทธิ** มีความรู้ ความเห็นอันบริสุทธิ์ ข้ามพ้นความสงสัยเสียได้

๓. สัมมสนญาณ ได้แก่ **ญาณที่พิจารณาความเกิดดับของ รูปนามทั้ง ๒** หรือ การที่กำหนดรู้นามรูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แยกออกเป็น ๔ นัย คือ :-

(๑) **กลาปสัมมสนนัย** ได้แก่ พิจารณารวมทั้งหมดว่า ไม่เที่ยง ยึดชั้น ๕ เป็นหลักพิจารณารูป ก็จะเห็นได้ชัดว่า รูปอดีต อนาคต ปัจจุบัน รูปภายใน ภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปเลว รูปประณีต รูปไกล รูปใกล้ ทั้งหมดนี้เป็นอนิจจัง เพราะสิ้นไป ๆ ถ้ายาวไม่มีกลับ

(๒) **อัทธานสัมมสนนัย** พิจารณาเห็นรูปนามในอดีตไม่มาเป็นรูปนามในปัจจุบัน รูปนามปัจจุบันไม่ไปเป็นรูปนามในอนาคต เป็นต้น รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอก รูปอดีตก็เกิดดับในอดีตรูปอนาคตก็เกิดดับในอนาคต รูปปัจจุบันก็ไม่ไปเกิดชาติหน้า แต่มีเหตุ ปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันต่อนาคตก็ดี ปัจจุบันชั่วอนาคตก็ชั่ว อุปมาเหมือนดวงตรา เมื่อประทับลงในกระดาษนั้น รูปตราปรากฏอยู่ แต่ดวงตราหาได้ติดอยู่กับกระดาษนั้นไม่

(๓) **สันตติสัมมสนนัย** พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไป รูปเย็นเกิด รูปเย็นดับ รูปร้อนเกิด ดังนั้น รูปนามนี้จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริง ๆ

(๔) **ขณสัมมสนนัย** พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนาม เรียกว่า อุปาทะ ลูติ ภังคะ จะยีน เติน นัง นอน ก็มีรูปนามเกิดดับกันอยู่เรื่อยไปอย่างนี้

เมื่อสัมมสนญาณเกิดขึ้นแก่พระโยคี ผู้พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ตามนัย ที่กล่าวมานี้ก็จะเห็นความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ เป็นต้น โดยอาการ ๕ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งการเห็นปัจจัย และเห็นลักษณะแห่งความบังเกิดขึ้นอย่างนี้ คือ :-

รูป เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้น ของรูปอย่างเดียว

เวทนา เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของเวทนาอย่างเดียว

สัญญา เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสัญญาอย่างเดียว

สังขาร เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ และความเกิดขึ้นของสังขารอย่างเดียว

วิญญาณ เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และความเกิดขึ้นของวิญญาณอย่างเดียว

และจะเห็นความดับไปของรูปขันธ์ เป็นต้น โดยอาการ ๕ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งการเห็นความดับของปัจจัย และเห็นความแปรไปอย่างนี้ คือ :-

รูป ดับเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร ดับ และความดับไปของรูปอย่างเดียว

เวทนา ดับเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ ดับ และความดับไปของเวทนาอย่างเดียว

สัญญา ดับเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ ดับ และความดับไปของสัญญาอย่างเดียว

สังขาร ดับเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ ดับ และความดับไปของสังขารอย่างเดียว

วิญญาณ ดับเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป ดับ และความดับไปของวิญญาณอย่างเดียว

เมื่อพระโยคีเจริญวิปัสสนาเห็นความเกิดดับของรูปนาม ดังกล่าวมานี้ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นในระหว่างนี้ ถ้ามีสติติดต่อกันจริง ๆ แล้ว วิปัสสนูปกิเลสอาจจะไม่เกิดก็ได้ เพราะบางคนวิปัสสนูปกิเลสไม่เกิดก็มีญาณนี้ เรียกว่า **สัมมสนญาณ** ก้าวขึ้นสู่อุทยัพพญาณกิ่งหนึ่งแล้ว ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๓ นี้ เรียกว่า **ญาณตปริยญา** จัดเป็นชั้นตรี

๔. อุทฺธัพพญาณ ได้แก่ **ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม** เห็นรูปนามเกิดดับโดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ คือ กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น เป็นต้น รูปนามก็เกิดดับอยู่ ผู้รู้รูปนามเกิดดับก็ดับไปด้วยกัน เพราะสันตติชาติ คือ รูปนาม ที่เกิดอยู่ในปัจจุบันนั้น ชาติอยู่เป็นห่วง ๆ มีอาการตกใจมากขึ้น เรียกว่า สันตติชาติครั้งแรก ความเกิดดับของรูปนามนั้น ถ้าสติไม่เพลาแล้ว จะเห็นชัดประหนึ่งว่าโรงไฟฟ้าซึ่งมีเครื่องเดินอยู่ทุกหนทุกแห่ง ย่อมเป็นเช่นเดียวกันกับรูปคนในภาพยนตร์ที่ออกมาอยู่นั่น คนผู้หม่นนั้น เขาหม่นเร็วเหลือเกิน แต่ผู้ดูยังเห็นรูปคนยืนอยู่ หรือเช่นเดียวกับคน แกว่งรูป เมื่อแกว่งเร็วก็เกิดดับติด ๆ กันไป เราเห็นคว้นรูปเป็นไม่ดับ แต่ที่แท้คว้นรูปดับอยู่เสมอ ญาณนี้เรียกว่า **ตฺริณปริญญา** จัดเป็นขั้นโท

หมายเหตุ : เมื่อสมาธิมากขึ้น นี่ก็อาจจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิमितมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้น ต้องระมัดระวังให้มาก **อย่าอยากเห็นเป็นอันขาด** เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่ว จะเสียปัจจุบันธรรมทางนั้นเป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา

๕. กังคญาณ ได้แก่ **การพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามอย่างเดียว** ผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นความเกิดดับ จึงเอาจิตไปจ่ออยู่ตรงที่ดับ แต่ที่จริงความเกิดยังมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไปคอยดูแต่ความดับ เพราะไม่เคยเห็นมาเลย ญาณนี้เรียกว่า **ปหานปริญญา** จัดเป็นขั้นเอก เพราะละวิปัสสนาเสียได้ คือ ละความเห็นว่ายเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นว่าสวयวาม

๖. ภัยญาณ ได้แก่ การพิจารณาเห็นสังขารปรากฏเป็นของที่น่ากลัวมาก ดูจราฐสีห์จะนั้น ญาณนี้ส่งมาจากญาณต้น

๗. อาทินวญาณ ได้แก่ การพิจารณาเห็นรูปนามนี้มีแต่โทษ ไม่มีคุณเลย เป็นประดุจเรือไฟติดทั่วแล้วจะนั้น

๘. นิพพิทาญาณ ได้แก่ การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม ที่ตนได้เห็นโทษมาแล้ว ก็จะคลายความเห็นดีเห็นชอบที่เคยเห็นมา เห็นว่าไม่น่ามีเลย ถึงชาวโลกจะเห็นเป็นสุขก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ได้แก่ จิตใคร่จะพ้นไปจากรูปนามที่เป็นไปในภุมิ ๓ ดูมัจฉาชาติอยากจะพ้นจากข่ายจะนั้น ไม่อยากให้มีรูปนาม ไม่อยากได้เลย เห็นว่า ถ้าไม่มีรูปนามจะดีมาก เพราะรูปนามอย่างนี้มีอยู่จึงเป็นทุกข์ จิตที่ใคร่จะพ้นมีกำลังทวีขึ้น

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ได้แก่ พิจารณารูปนามครั้งที่ ๒ หรือพิจารณาซ้ำ เพื่อจะหาอุบายพ้นจากรูปนามนั้นไปเสีย

๑๑. สังขารุเพกขาญาณ ได้แก่ จิตวางเฉยในรูปนาม เพราะเวลานั้นกำลังไม่ชอบรูปนาม ปฏิบัติไปก็มีปัญญารู้ว่า รูปนามเป็นวิบากไม่เป็นของที่จะละได้ จะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมที่ทำให้กำหนดรู้เรียกว่า ปริยญเญยยกิจ มีสติและปัญญาดีขึ้น จึงวางเฉยในสังขารเหล่านั้น ซึ่งมีโทษอันตนเห็นแล้ว ดูบุรุษวางเฉยในภรรยาที่หย่ากันแล้วจะนั้น

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ ต่อแต่นั้นวิปัสสนาจิต ๒๓ ขณะปรารภลักษณะมือนิจจึงเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะที่ตัดกระแสวังก์ เกิดขึ้นในอวสานแห่งสังขารุเพกขาญาณ โดยปริกรรม อุปจาร อนุโลมญาณนี้เรียกว่า สัจจานุโลมญาณ หรือ สัจจานุโลมิกญาณ มีอยู่ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น คือ มีกำลังพอที่

จะให้เห็นอริยสัจ อุปมาเหมือนเราจะกระโดดข้ามคลอง บางคนตัดสินใจไม่เด็ดขาด จะต้องวิ่งกลับมาใหม่ ขณะที่ข้ามนั้นตัดสินใจเพียงครั้งเดียวเท่านั้น (ตัดสินใจเด็ดขาด)

ญาณทั้ง ๙ คือ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ ถึงสังขารโลมญาณนี้ เรียกว่า **ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ** แปลว่า **มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ ดำเนินไปโดยลำดับ**

ญาณในมรรค ๔ เรียกว่า **ญาณทัสสนวิสุทธิ** แปลว่า **มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์**

๑๓. โคตรภูญาณ ได้แก่ **ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน** คือ เมื่อพระโยคี ผู้ประสงค์จะยังญาณทัสสนวิสุทธินั้นให้ถึงพร้อม ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ โคตรภูจิตห้วงนิพพานเป็นอารมณ์ ทำลายปุถุชนโคตร หยั่งลงสู่อริยโคตรเกิดขึ้นในลำดับแห่งอนุลอมจิต ซึ่งเกิดขึ้นโดยนัยที่กล่าวแล้ว

๑๔. มัคคญาณ ได้แก่ **พำภิเลสเป็นสมุจเฉท** เป็นพระอริยบุคคล คือในลำดับที่สุดแห่งโคตรภูญาณเอง มัคคจิตนี้กับบริบูรณ์ด้วยกิจ คือ กำหนดรู้ทุกขสัจ ละสมุทัยสัจ ทำนโรธให้แจ้งเกิดขึ้น ด้วยอำนาจแห่งมัคคสังขารในขณะเดียวกัน

๑๕. ผลญาณ ได้แก่ **ได้เสวยวิมุตติสุข** คือ ต่อแต่นั้นผลจิต ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง อันเป็นวิบากของมรรค ในวาระแห่งขณะนั้น แผลห้วงนิพพานเป็นอารมณ์ เช่นเดียวกับมัคคญาณนั้น เกิดขึ้น ๒ ๓ ขณะ

จริงอยู่ ผู้ใดมีอนุลอม ๒ ขณะ ผู้นั้นมีโคตรภูเป็นที่ ๓ มัคคจิตเป็นที่ ๔ ผลจิต ๓ ขณะ ผู้ใดมีอนุลอม ๓ ขณะ ผู้นั้นมีโคตรภูเป็นที่ ๔ มัคคจิตเป็นที่ ๕ ผลจิต ๒ ขณะ

ด้วยเหตุผลเพียงเท่านี้ ท่านผู้นั้นละการไปสู่อายได้แล้ว เพราะ
ละทวิวิจิกิจจกเลาเสียได้ ชื่อว่า เป็นมหาโสตาบันสตัดักขัตตุประมา แปลว่า
จะต้องเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ชาติเท่านั้น

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ได้แก่ การพิจารณาวิภังคิเลสที่เหลือและ
ที่หมดไป คือ ในผลปริโยสานจิตของผู้ที่นั้นย่อมหยั่งลงสู่ภวังค์ ต่อแต่นั้น
ปัจจเวกชนขณะแห่งมรรค ทั้ง ๗ ในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะ
ตัดภวังค์เกิดขึ้น เพื่อต้องการพิจารณามรรคเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง
อวิชชนะเป็นต้น ที่หยั่งลงสู่ภวังค์แล้วเกิดขึ้นอีกโดยท่านองนั้นเอง
เพื่อต้องการแก่การพิจารณาผลเป็นต้น พระโยคินี้ พิจารณาผล พิจารณา
มรรค พิจารณา กิเลสที่ละแล้ว พิจารณาภิเลสที่เหลืออยู่ พิจารณานิพพาน
จริงอยู่ ท่านย่อมพิจารณาผลว่า เรามาแล้วโดยมรรคนี้หนอ ดังนี้
ต่อแต่นั้น จึงพิจารณาผลว่า อานิสสึนี้เราได้แล้วดังนี้ ต่อแต่นั้นพิจารณา
กิเลสที่ละแล้วว่า กิเลสเหล่านี้เราละได้แล้ว ดังนี้ ต่อแต่นั้นพิจารณา
กิเลสอันมรรคเบื้อบน ๓ พึงประทานว่า กิเลสเหล่านี้ของเรายังเหลืออยู่
ดังนี้ ในอวสานพิจารณาถึงพระอมตนิพพานว่า ธรรมนี้เราแห่งตลอด
แล้วโดยอารมณ์

พระอริยสาวกผู้โสตาบัน มีปัจจเวกชนะ ๕ ดังที่กล่าวมานี้
พระโสตาบันฉันได พระสกิทาคามี พระอนาคามีก็ฉันนั้น ส่วนพระ
อรหันต์ไม่มีการพิจารณาภิเลสที่เหลืออยู่ เพราะท่านละภิเลส ได้หมด
ทุกอย่างแล้ว เพราะฉะนั้น ปัจจเวกชนะทั้งหมดรวมเป็น ๑๙ คือ ของ
พระเสขบุคคล ๓ จำพวก มีอยู่ ๑๕ ของพระอรหันต์มีอยู่ ๔ นี่เป็นการ
กำหนดอย่างต่ำ

วิสุทธิ ๗ และฌาน ๑๘

๑. สีสวิสุทธิ	เท่ากับ	กัมมัสมกตาญาณ	} = เป็นโลกียะ
๒. จิตตวิสุทธิ	เท่ากับ	สมถญาณ	
๓. ทิณฺณวิสุทธิ	เท่ากับ	นามรูปปริจเฉทญาณ	
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ	เท่ากับ	ปัจจุยปริคคญาณ	
๕. มัคคามัคคญาณ	เท่ากับ	{ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณอย่างอ่อน อุทยัพพญาณอย่างแก่ กังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ	
ทสฺสนวิสุทธิ			
๖. ปฏิปทาญาณ	เท่ากับ	นิพพิทาญาณ	
ทสฺสนวิสุทธิ		มูญจิตกัมมตาญาณ	
		ปฏิสังขาญาณ	
		สังขารุเปกขาญาณ	
		อนุลมญาณ	

อยู่กึ่งกลางระหว่างวิสุทธิที่ ๖ กับที่ ๗ ต่อกัน ได้แก่ โคตรภูญาณ
อยู่กึ่งกลางระหว่างโลกียะกับโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์

๗. **ญาณทสฺสนวิสุทธิ** เท่ากับ **มัคคญาณ** ทั้ง ๔ มีโสตาปัตติมรรค
เป็นต้น

ผลญาณ เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์ ปัจจุเวกชนญาณ
ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน ที่ได้ผ่าน
มาแล้ว

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ :-

๑. **โอกาส** ได้แก่ แสงสว่างที่ชานออกไปจากสรีระ มีวิปัสสนาจิตเป็นสมุฏฐาน
๒. **ญาณ** ได้แก่ วิปัสสนาที่กล้าเกินไป จนเสียปัจจุบันธรรม
๓. **ปีติ** ได้แก่ ปีติ ๕ มีขุททกปีติเป็นต้น เกิดร่วมกับวิปัสสนาจิต
๔. **ปัสสัทธิ** ได้แก่ วิปัสสนาปัสสัทธิ ๒ อย่าง ด้วยสามารถแห่งกายและจิต มีการเข้าไปสงบความกระวนกระวายทางกายและจิต เป็นลักษณะ
๕. **สุข** ได้แก่ วิปัสสนาสุขที่ประณีตยิ่ง
๖. **อิโหมกข์** ได้แก่ ศรัทธาที่มีกำลังสัมปยุตด้วยวิปัสสนา
๗. **ปัดคาหะ** ได้แก่ ความเพียรสัมปยุตด้วยวิปัสสนาปรารภความเพียรจัดเกินไปไม่ย่อหย่อน
๘. **อุปฺภูฐานะ** ได้แก่ สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาสามารถระลึกถึงสิ่งที่ทำไว้นาน ๆ ได้
๙. **อุเบกขา** ได้แก่ อุเบกขา ๒ อย่าง คือ วิปัสสนูปเบกขา อุเบกขา ที่เป็นกลางในสังขารทั้งปวง ได้แก่ ตัตตรัมมฉัตตตาเจตสิก และมโนทวาราวชฺชนูปเบกขา ได้แก่ เจตนาที่เกิดพร้อมด้วยมโนทวาราวชฺชนจิต อุเบกขาในที่นี้ต้องการเฉพาะตัตตรัมมฉัตตูปเบกขา

๑๐. นิกันติ ได้แก่ ความใคร่ กระทำความอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นทั้ง ๙ มีโอกาสเป็นต้นอันละเอียด มีอาการอันสงบเกิดขึ้น

ในที่สุดนี้ ขอเชิญชวนมวลพระพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จงพากันมาลงมือปฏิบัติตามทางสายกลางนี้เถิด ท่านจะไม่เสียทีที่ได้เป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา เพราะทางเส้นนี้เป็นทางสายกลางแน่ ๆ กามสุขัลลิกานุโยคเป็นทางซ้าย อตตกิลมณานุโยคเป็นทางขวา มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางสายกลาง คือ เป็นกลางอยู่ที่รูปนามนี้เอง มิได้เป็นกลางอยู่ที่อื่นเลย ทางเส้นนี้แหละเป็นยอดของกุศล ผู้เจริญวิปัสสนาเดินทางสายนี้ ชีวิตของสมณเพศก็ต้องการเดินทางสายนี้ เพราะสมเด็จพระพ่อและพระอริยสาวกทั้งหลายได้พากันเดินทางสายนี้ เมื่อเดินทางตามทางสายนี้ได้ชื่อว่าบำเพ็ญอัปมาทธรรม เมื่ออัปมาทธรรมมีแล้ว กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะเจริญมากขึ้น เพราะกุศลธรรมทั้งหลายมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงสู่ความไม่ประมาทอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสเตือนไว้เมื่อจวนจะปรินิพพานว่า

“อูปมาเทน สมุปาเทถ”

ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

คำบางคำในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ๑. รูป** ธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ ธรรมชาติที่แตกดับเพราะวิโรธปัจจัย มีเย็นและร้อนเป็นต้น
- ๒. นาม** ได้แก่ จิต คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ได้แก่ ความรู้สึกทางฝ่ายเป็นผู้รับรู้

๓. **หทัยวัตถุ** รูปหัวใจ ตั้งอยู่กลางทรวงอก ในหัวใจมีหลุมกว้างเท่าลูกหมากอ่อน มีโลหิตเต็ม ที่นั่นหทัยรูปมีมาก
๔. **อัมมารมณ** อารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นส่วนที่มากกระทบทางใจ มี ๖ คือ ปสาทรูป สุขุมรูป จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน นิพพานนั้น รู้ได้เฉพาะพระอริยเจ้าเท่านั้น
๕. **มโนวิญญาณ** จิตที่รู้อารมณ์ ๗๖ ดวง (จิต ๘๙ เว้นปัญญา ทวารวชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉันนะ ๒ ทวิปัญญา วิญญาณ ๑๐)
๖. **มโนทวาร** รู้ทางทวารทั้ง ๖ (มโนธาตุปัญญาทวารวชชนะ ๑ กับ สัมปฏิจฉันนะ ๒ รวม ๓ ดวง)
๗. **ขันธ** กอง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้น ได้แก่ รูป กับ นาม
๘. **อารมณ์** สิ่งซึ่งปรากฏให้จิตรู้ หรือสิ่งที่จิตและเจตสิกรับ แล้วทำหน้าที่ได้
๙. **กัมมัญฐาน** กรรมฐานที่ตั้งแห่งการงานของผู้ปฏิบัติ
โรงงาน ฝึกกาย ฝึกใจ ตามตัวหนังสือแปลว่า การกระทำที่เป็นเหตุให้ได้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล นิพพาน
ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า “**กมฺมํ วิเสสาธิตมสฺส ชานนฺติ กมฺมญฺฐานํ**” ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะอรรถว่า การกระทำที่เป็นเหตุให้ได้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล นิพพาน

๑๐. ปัจจุบัน ทันทันทันใด คือ สติทันรูปนาม
๑๑. เวทนา เสวยอารมณ์ ลืมรสอารมณ์
๑๒. สัญญา จำได้ หมายรู้อารมณ์
๑๓. สังขาร ประดูแต่งจิตให้นึกคิดอารมณ์ ให้ดี ไม่ดี
ให้โลก ให้โกรธ ให้หลง
๑๔. วิญญาณ ได้แก่ จิตรู้อารมณ์
๑๕. เจตสิก ธรรมชาติที่แต่งจิต เกิดพร้อมกับจิต
ดับพร้อมกับ จิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต
มีที่อาศัยแห่งเดียวกันกับจิต
๑๖. ผัสสะ กระทบอารมณ์
๑๗. เจตนา ธรรมชาติที่แสวงหาอารมณ์ตามความ
ประสงค์ หรือ ชักชวนสัมปยุตตธรรม
ทั้งหลายสู่กิจของตน เช่น เมื่อกระทำความ
หรือบาป มีจิตเจตนาเป็นต้น
๑๘. เอกัคคตา ธรรมชาติที่รับอารมณ์อันเดียว หรือการ
ตั้งมั่นอยู่ แต่อารมณ์อันเดียว
๑๙. ขีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่รักษาชีวิตพร้อมกับสหชาติ
ทำให้ เป็นไปได้
๒๐. มนสิการ การใส่ใจ คือ ธรรมชาติที่ตริตระองอารมณ์
การ พิจารณาทำให้จิตไหลไปสู่อารมณ์ หรือ
ทำให้จิตปรากฏในอารมณ์หรือทำให้อารมณ์
เข้าไปอยู่ในจิตใจ

๒๑. **เหตุ** ตันตอของสุข ทุกข์ ของรูปนาม ได้แก่ เหตุ
๖ คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ และโลภะ
โทสะ โมหะ
๒๒. **ปัจจัย** เครื่องอาศัยเป็นไป หรือกำลังงาน
๒๓. **อวิชชา** ความไม่รู้ ไม่เห็น ในเกิด แก่ เจ็บ ตาย
และไม่รู้ อริยสัจ ๔
๒๔. **ตัณหา** ความอยาก ความทะยานอยาก ได้แก่ อยาก
ได้ กามคุณ ๕
๒๕. **อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่น ถือมั่นอยู่ในกาม ทิณฺณ
สีลัปปตตะ อัตตตา
๒๖. **กรรม** การกระทำ หมายถึงอกุศล อกุศล โดยกาย
วจี มโน
๒๗. **อาหาร** หมายถึงเอาโอชาในอาหาร (วิตามิน)
๒๘. **อดีต** กาลเวลาที่ล่วงมาแล้ว
๒๙. **สภาวะ** สภาพความมีเองเป็นของธรรมชาติ
๓๐. **อุตุ** ความร้อนอบอู่ในภายใน ส่วนภายนอก
ได้แก่ ดิน ฟ้า อากาศ ป่าไม้
๓๑. **สมุฏฐาน** ปราภฏขึ้นโดยปัจจัย เหตุเกิด มุ่งหมายเอา
กรรม จิต อุตุ อาหาร
๓๒. **จิต** ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คิดอ่านอารมณ์
๓๓. **ภวังค์** องค์แห่งภพ มุ่งหมายเอาภวังคจิต ๑๙ ดวง
เรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาน ๑๙

นทาสุดร

๗
๗

าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคาสลา ในป่ามทวัน เขตเมืองเวสาลี สมัยนั้น พราหมณทูตชาวโกศลรัฐ และพราหมณทูต ชาวมคธรัฐมาด้วยกัน พักอยู่ในเมืองเวสาลี ด้วยกิจธุระบางประการ พราหมณทูต ๒ พวกนั้น ได้สดับข่าวว่า พระสมณโคตมศากยบุตร ทรงผนวชจากศากยสกุล ประทับอยู่ ณ ภูเขาคาสลา ในป่ามทวัน เขตเมืองเวสาลี เกียรติศัพท์อันงามของท่านพระสมณโคตมพระองค์นั้น ชจรไปแล้วอย่างนี้ว่า **แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้แล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบาน แล้วเป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้นทรงทำโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัด ด้วยพระปัญญา อันยิ่งของพระองค์เองแล้ว ทรงสอนหมู่สัตว์ พร้อมทั้ง**

สมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงาม
ในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์
พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ก็การ
ได้เห็นพระอรหันต์ทั้งหลายเห็นปานนั้น ย่อมเป็นการดีแล ดังนี้ ครั้นนั้น
แลพราหมณ์ทูต ๒ พวกนั้น จึงเข้าไปยังภูฏาคารศาลา ในป่ามहाวัน

อธิบายธรรมในเนื้อเรื่องเท่าที่เห็นสมควร เช่น :-

คำว่า “ธรรม” แปลว่า ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนทั้งดีและชั่ว

ธรรมนั้น มี ๓ ก็มี เช่น กุศลธรรม อกุศลธรรม อัปายาทธรรม
มี ๔ ก็มี เช่น คุณธรรม เทศนาธรรม ปรียติธรรม นิสสัจตธรรม หรือ
นิชชีวะธรรม

ความงามของพระพุทธศาสนา มี ๔ คือ :-

งามในเบื้องต้นด้วยศีล	งามในท่ามกลางด้วยสมาธิ งาม ในที่สุดด้วยปัญญา
งามในเบื้องต้นด้วยสมาธิ	งามในท่ามกลางด้วยปัญญา งาม ในที่สุดด้วยมรรค
งามในเบื้องต้นด้วยปัญญา	งามในท่ามกลางด้วยมรรค งาม ในที่สุดด้วยผล
งามในเบื้องต้นด้วยมรรค	งามในท่ามกลางด้วยผล งามใน ที่สุดด้วยนิพพาน

ทรงประกาศพรหมจรรย์

คำว่า “**พรหมจรรย์**” หมายความว่าดังนี้ คือ :-

๑. หมายความว่า ประพฤติธรรมอันประเสริฐ
๒. หมายความว่า ประพฤติพรหมวิหาร ทั้ง ๔
๓. หมายความว่า ประพฤติเหมือนพรหม
๔. หมายความว่า ประพฤติประเสริฐ
๕. หมายความว่า ประพฤติให้วิเศษ

พรหมจรรย์นั้น มีอยู่ ๑๒ อย่าง คือ :-

๑. **ทาน** การให้ คือ ให้เพื่ออนุเคราะห์และให้เพื่ออนุชาคุณ
๒. **เวทย์วาจจะ** การช่วยชวนช่วยในกิจที่ชอบ
๓. **ศีล ๕** ได้แก่ การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ
๔. **ศีล ๘** ได้แก่ การรักษาอุโบสถศีลตามวันอุโบสถ
๕. **อัปมัญญา** ได้แก่ การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
๖. **เมถุนวิริติ** งดเว้นเมถุน
๗. **สทาร์สันโดษ** พอใจเฉพาะภรรยาของตน
๘. **วิริยะ** ความเพียร
๙. **มรรค** ได้แก่ การบำเพ็ญมรรค ๘
๑๐. **ศาสนา** ได้แก่ สิกขา ๓
๑๑. **ธรรมเทศนา** การแสดงธรรม

๑๒. **อัชฌมาสัย**

ได้แก่ การประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรมจนเป็น
อุปนิสัยสละติดตัวไป ทั้งในภพนี้และภพหน้า
เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ เจริญกรรมฐาน
เป็นต้น

คำว่า “**อรรถ**” แปลว่า **ประโยชน์** ได้แก่ ประโยชน์ ๓ คือ
ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน

๑. **ทัญญูธัมมิกัตถประโยชน์** แปลว่า **ประโยชน์โลกนี้** มี ๔ อย่าง
คือ :-

๑. **อุฏฐานสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ในการประกอบ
กิจเครื่องเลี้ยงชีวิตที่ดี ในการศึกษาเล่าเรียนที่ดี ในการทำธุระหน้าที่
ของตนที่ดี

๒. **อารักขสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รักษาทรัพย์ที่
แสวงหามาได้ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายก็ดี รักษาการงานของตัว
ไม่ให้เสื่อมเสียไปก็ดี

๓. **กัลยาณมิตตตา** มีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว

๔. **สมชีวิตา** เลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้
ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก

ธรรม ๔ ประการนี้ เป็นไปเพื่อความสุข เพื่อเกื้อกูล ในภพปัจจุบัน
ทันตาเห็น ทำให้มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มีอาหารเป็นต้น

๒. **สัมปรายิกัตถประโยชน์** แปลว่า **ประโยชน์ในภพหน้า** มี
๔ อย่าง คือ :-

๑. **สัทธาสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ
เช่น เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

๒. **สืลสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยศีล คือการรักษากาย วาจา
เรียบร้อยดี ไม่มีโทษ

๓. **จาคสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการบริจาคทาน เป็นการเฉลี่ย
สุขให้แก่ผู้อื่น

๔. **ปัญญาสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

ธรรม ๔ ประการนี้ เป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขในภพหน้า
ทำให้ร่ำรวยมียศฐาบรรดาศักดิ์สูง มีอายุยืน เกิดในที่ดี เช่น เกิดในสวรรค์

๓. **ปรมาตมประโยชน์** แปลว่า **ประโยชน์อย่างยิ่ง** คือ พระ
นิพพาน ทางไปสู่พระนิพพาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ดังพระบาลีว่า

“เยเนว ยนุติ นิพพาน”

พุทธา เตสญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน

“สติปัญญาญาณสละสลวย”

พระพุทธรูปเจ้าทุก ๆ พระองค์ และพระสงฆ์สาวกของพระพุทธรูปเจ้าเหล่านั้น ย่อมไปสู่พระนิพพานด้วยทางเส้นใด ทางเส้นนั้น เป็นทางสายเอก นักปราชญ์ราชบัณฑิต รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัญญา ๔

“เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัน
สมตฺติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัน อตฺตณฺคมาย ฅายสฺส อธิคฺคมาย นิพฺพานสฺส
สจฺฉฉิกิริยาย ยทฺทํ จตฺตาโร สติปฏฺจานา”

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าปริวิตนาการ เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุมรรคผล เป็นไปพร้อมเพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

คำว่า “**อรรถ**” แปลว่า **ความหมาย** ได้แก่ ความหมายของตัวอักษรแต่ละตัว เช่น คำว่า “**วต**” เป็นต้น วตะ แปลว่า **หนอ** เช่น :-

“**อนิจจา วต สงฆาร** **อุปาทายธมฺมิโน**

อุปปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ **เตสํ วุปสโม สุโข”**

สังฆารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นของธรรมดา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความเข้าไปสงบแห่งสังฆารเหล่านั้นเป็นสุข

คำว่า “**วตะ**” แปลว่า **ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏสงสาร** ยังมี หลักฐานรับรองไว้ว่า

“**วฏฺฐสํสํสํ ตาเรตฺติ วโต”**

ธรรมใดยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏสงสาร ธรรมนั้นชื่อว่า วตะ

คำว่า “**วัฏฏะ**” แปลว่า **วน** มีอยู่ ๓ อย่าง คือ กิเลสวัฏฏะ กัมมวัฏฏะ วิปากวัฏฏะ

๑. **กิเลสวัฏฏะ** วน คือ กิเลส ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

๒. **กัมมวัฏฏะ** วน คือ กรรม ได้แก่ ภพ สังขาร

๓. **วิปากวัฏฏะ** วน คือ ผลกรรม ได้แก่ วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

คำว่า “**สงสาร**” แปลว่า **ท่องเที่ยวไป ๆ มา ๆ** คือ เวียนว่ายตายเกิดรำไป ไม่มีที่สิ้นสุดยุติลงได้

สงสาร นั้น มีอยู่ ๓ อย่าง คือ เภฏฐิมสงสาร มัชฌิมสงสาร อปริมสงสาร

๑. **เพฏฐิมสงสาร** สงสารเบื้องต่ำ ได้แก่ อบายภูมิ ๔
๒. **มัชฌิมสงสาร** สงสารท่ามกลาง ได้แก่ กามสุคติภูมิ ๗
คือ มนุษย์ ๑ เทวดา ๖ ชั้น
๓. **อุปริมสงสาร** สงสารอยู่เบื้องสูง ได้แก่ รูปพรหม ๑๖ ชั้น
อรุปรหม ๔ ชั้น

ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิญญสงสาร นั้น ได้แก่ มรรค ๘
ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อให้สั้นที่สุดก็คือ การเจริญวิปัสสนา
กรรมฐานนั่นเอง

คำว่า “**พยัญชนะ**” แปลว่า **ตัวหนังสือ** หมายความว่า ต้องรู้
อักษรศาสตร์ดี มีความหมายตามตัวหนังสือได้ดี เช่น วตะ เป็นตัวอย่าง
คำว่า “**บริสุทธ**” แปลว่า **หมดจดสะอาด** จำแนกเป็น ๒ นัย

นัยที่ ๑ มี ๔ คือ :-

๑. **เทศนาสุทธ** บริสุทธด้วยการแสดง
๒. **สังวรสุทธ** บริสุทธด้วยการสำรวม
๓. **ปริเยณฺฐสุทธ** บริสุทธด้วยการแสวงหา
๔. **ปัจจเวกขณะสุทธ** บริสุทธด้วยการพิจารณา

นัยที่ ๒ มี ๗ คือ :-

๑. **สีลวิสุทธ** สีลบริสุทธ
๒. **จิตตวิสุทธ** จิตบริสุทธ
๓. **ทัญญูวิสุทธ** ความเห็นบริสุทธ
๔. **กัณหาวิตรณวิสุทธ** บริสุทธเพราะข้ามพ้นความสงสัย

๕. **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์
คือเห็นว่า นี่ทางถูก นี่ทางผิด แล้วละทางผิด ยึดทางถูกต่อไป

๖. **ปฏิบัติภาณญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์
ดำเนินไปตามลำดับ นับตั้งแต่ญาณต่ำ จนกระทั่งถึงญาณสูง

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ ได้แก่
มัคคญาณ ทั้ง ๔

อธิบายขยายความนัยที่ ๑ ต่อไป

๑. **เทศนาสุทธิ** จำแนกเป็น ๒ คือ :-

๑. **สมมติเทศนา** แสดงโดยสมมติ เช่น ยกตัวอย่าง
เล่านิทานประกอบ อธิบาย เป็นต้น
๒. **ปรมัตถเทศนา** แสดงโดยยกปรมัตถธรรมล้วน ๆ เช่น
จิต เจตสิก รูป นิพพาน

๒. **สังวรสุทธิ** จำแนกเป็น ๒ หมวด คือ หมวดที่ ๑ และหมวด

ที่ ๒

หมวดที่ ๑ มี ๕ คือ :-

๑. **ศีลสังวร** สำรวมด้วยศีล
๒. **สติสังวร** สำรวมด้วยสติ
๓. **ขันติสังวร** สำรวมด้วยขันติ
๔. **วิริยสังวร** สำรวมด้วยความเพียร
๕. **ญาณสังวร** สำรวมด้วยญาณ

หมวดที่ ๒ มี ๑๐ คือ :-

- | | |
|-----------------|--|
| ๑. สุกรรตา | ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย |
| ๒. สุโปสตา | ความเป็นผู้บำรุงง่าย |
| ๓. อปฺปิจุจตา | ความเป็นผู้ปรารภน้อย |
| ๔. นิตฺตณฺทภาโว | ความเป็นผู้ไม่มีความทะเยอทะยานอยากเกินไป |
| ๕. สลฺเลขตา | ความเป็นผู้ขัดเกลาภิเลส |
| ๖. สนฺตมฺมจิตา | ความเป็นผู้สันโดษ |
| ๗. อุตฺโต | ความเป็นผู้ประพฤติกำจัดกิเลส มีถือ
ชู้ดรงค์ เป็นต้น |
| ๘. ปาสาทิกโก | ความเป็นผู้ประพฤติน่าเลื่อมใส ตั้งอยู่ใน
สุจริตธรรม |
| ๙. อปฺจโย | ไม่สั่งสมกิเลส |
| ๑๐. วิริยารมโก | ปรารภความเพียร ได้แก่ เจริญกรรมฐาน |

อธิบายนังวร ๕ ต่อไป คือ :-

๑. **ศีลสังวร** **สำรวมด้วยศีล** จำแนกเป็น ๔ ประการ คือ
๑. **หानศีล** ศีลเสื่อม คือ รักษาไม่ได้ทุกสิกขาบท ขาดตกบกพร่องไปบ้าง
๒. **ฐิตีศีล** ศีลเสมอตัว คือ รักษาได้ดีทุกสิกขาบท ไม่ขาดตกบกพร่อง
๓. **วิเสสศีล** ศีลวิเศษ คือ รักษาศีลได้ดีด้วย มีโอกาสได้ให้พระ สวดมนต์ เรียนธรรม ปฏิบัติธรรม เช่น เจริญสมถกรรมฐาน เป็นต้น

๔. **นิพเพธภาคียศีล** ศีลเป็นไปในส่วนแห่งการตัดกิเลส
ได้แก่ ศีลของผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนากรรม
ฐาน เป็นศีลในมรรค ในเบื้องต้น มีรูป
นามเป็นอารมณ์ ในส่วนสูง มีนิพพานเป็น
อารมณ์

๒. **สติสังวร** **สำรวจด้วยสติ** จำแนกเป็น ๓ ประการ คือ :-

๑. **สติขั้นต้น** ได้แก่ สติของบุคคลธรรมดาสามัญในโลก
๒. **สติขั้นกลาง** ได้แก่ สติของท่านผู้ที่ตั้งใจให้พระ
สวตมนต์ เจริญสมณะ
๓. **สติขั้นสูง** ได้แก่ สติของท่านผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔
หรือ เจริญวิปัสสนา

๓. **ขันติสังวร** **สำรวจด้วยขันติ** จำแนกเป็น ๓ คือ :-

๑. **ดีตักขานนติ** อุดทนด้วยอำนาจการอดกลั้นไว้ ไม่ให้
ความชั่วร้ายออกมาทางกาย ทางวาจา
๒. **ตปขนติ** อุดทนจนเป็นเดชเผากิเลสให้เร่าร้อน
ได้แก่ อุดทนเจริญสมณะ
๓. **อธีวสานนติ** อุดทนจนสามารถยังกิเลสให้หยุดได้
ด้วยอำนาจวิปัสสนา

อีกนัยหนึ่ง ความอดทนนั้น ท่านจำแนกเป็น ๓ คือ ทนลำบาก
ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ

๑. **ทนลำบาก** ได้แก่ ทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ
๒. **ทนตรากตรำ** ได้แก่ ทนต่อการทำกิจการงานต่าง ๆ ทั้ง
ทางโลกและทางธรรม

๓. **ทนเจ็บใจ** ได้แก่ ทนต่ออานิฏฐารมณ์ต่าง ๆ เช่น ถูกตำ
ถูกนินทา เป็นต้น

๔. **วิริยสังวร สำรวมด้วยความเพียร** จำแนกเป็น ๓ คือ :-

๑. **เพียรขั้นต้น** ได้แก่ เพียรทำกิจกรงานต่าง ๆ บรรดา
มีในโลก

๒. **เพียรขั้นกลาง** ได้แก่ เพียรไหว้พระสวดมนต์ เจริญ
สมถกรรมฐาน

๓. **เพียรขั้นสูง** ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
จำแนกเป็น ๔ คือ :-

(๑) **สังวรปธาน** เพียรระวังมิให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

(๒) **ปหานปธาน** เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป

(๓) **ภาวนापธาน** เพียรบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีขึ้น

(๔) **อนุรักษนปธาน** เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้น
แล้วมิให้เสื่อม

อธิบายขยายความต่อไป

๑. **สังวรปธาน เพียรระวัง คือ ระวังบาป** ได้แก่ ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานต่อไป ด้วยการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคบริบูรณ์

คำว่า **“บาป”** แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นหยาบ ชั้นกลาง
ชั้นละเอียด

บาป ในที่นี้ ได้แก่ อนุสัยกิเลส อนุสัยกิเลส คือ กิเลสที่นอนดอง
อยู่ในขันธสันดานของแต่ละบุคคล มีอยู่ ๗ ประการ คือ :-

๑. **กามราคานุสัย** ความติดใจในกามคุณ ได้แก่ โลกเจตสิก ในโลภมูลจิต ๘

๒. **ภวราคานุสัย** ความติดใจในรูปภพ อรูปภพ หรือรูปฌาน อรูปฌาน ได้แก่ โลกเจตสิก ในทวิขันธ์คตสัมปยุตตจิต ๔

๓. **ปฏิฆานุสัย** ความโกรธ ได้แก่ โทสเจตสิก ในโทสมูลจิต ๒

๔. **มานานุสัย** ความเยอหยิ่งถือตัว ได้แก่ มานเจตสิก ในทวิขันธ์คตวิปยุตตจิต ๔

๕. **ทิฏฐานุสัย** ความเห็นผิด ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิก ในทวิขันธ์คตสัมปยุตตจิต ๔

๖. **วิจิกิจฉานุสัย** ความสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิกในวิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑

๗. **อวิชขานุสัย** ความหลง ความเผลอ ที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ โมหเจตสิกในอกุศลจิต

อนุสัย มีลักษณะ ๔ ประการ คือ :-

๑. **ปจฺจาสนฺตํ** มีลักษณะเผาให้เดือดร้อนในภายหลัง
๒. **วิปฺปฏิสํ** มีลักษณะก่อให้เกิดความเดือดร้อนอยู่เสมอ
๓. **อนุพฺพนํ** มีลักษณะติดตาม คือ ตามผูกพันสรรพสัตว์ไว้ในอำนาจในภพน้อยภพใหญ่
๔. **ปฺปนํ** ปวดตึง มีลักษณะเป็นไปบ่อย ๆ คือ เป็นไปไม่ขาดสาย

๒. **ปทานปธาน** เพียรละ ได้แก่ เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป คือ เพียรละอนุสัยกิเลสทั้ง ๗ ประการนั่นเอง เพราะกิเลสเหล่านี้

หรือบาปเหล่านี้เกิดขึ้นมาแล้ว ตั้งแต่ภพก่อนชาติก่อน และยังจะเกิดต่อไปอีกไม่มีวันที่สิ้นสุดยุติลงได้ในเมื่อบุคคลไม่ละให้เด็ดขาด คือ เป็นสมุจเฉตพหวน ตั้ดรกทั้งได้เมื่อใด เมื่อนั้นแหละจึงจะชื่อว่าละได้เด็ดขาด

คำว่า “**บาป**” นั้น เมื่อจะกล่าวโดยพิสดาร ก็ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ จารบุรุษของบาปมี ๒๗ ที่เกิดของบาปเกิดที่ทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

วิธีละบาป นั้น ต้องละด้วยปหานทั้ง ๕ คือ :-

๑. **ตทังคปหาน** ละได้ด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น ๆ
๒. **วิกขัมภนปหาน** ละได้ด้วยอำนาจของสมาธิ คือ ฌาน
๓. **สมุจเฉตปหาน** ละได้โดยเด็ดขาดด้วยอำนาจอริยมรรค
๔. **ปฏิบัติสัทธิปหาน** ละได้ด้วยอำนาจอริยผล คือ ทำให้สงบระงับ
๕. **นิสสรณปหาน** ละได้โดยสลัดทิ้งไม่มีเหลือ ได้แก่ อรหัตตผล หรือปัจจเวกขณญาณ ๑๖

คำว่า “**มรรค**” แปลว่า **มุ่งกิเลสไป** จำแนกเป็น ๒ คือ บุพพภาค มรรค ๑ อริยมรรค ๑

บุพพภาคมรรค แปลว่า **มรรคเบื้องต้น** ได้แก่ วิปัสสนา ญาณที่ ๑ ถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๒

อริยมรรค แปลว่า **มรรคอันประเสริฐ** ได้แก่ มัคค ญาณทั้ง ๔ คือ วิปัสสนาญาณที่ ๑๔ นั้นเอง

คำว่า “**วิปัสสนาญาณ**” ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน มีอยู่ ๑๖ ประการ คือ :-

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่แยกรูปแยกนามได้
๒. **ปัจจุยปริคคหญาณ** ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูปนาม
๓. **สัมมสนญาณ** ปัญญาที่พิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๔. **อุทยัพพญาณ** ปัญญาที่พิจารณา เห็นความเกิดดับของรูปนาม
๕. **กังคญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว
๖. **ภยญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
๗. **อาทীনวญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนาม
๘. **นิพพิทาญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่าย
๙. **มุกฺขจิตฺตํกมฺยตาญาณ** ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามเบื่อหน่ายแล้วอยากหลุด พ้นจากรูปนาม
๑๐. **ปฏิสังขชาญาณ** ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง
๑๑. **สังขารุเปกขาญาณ** ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม
๑๒. **สังจานุโลมิกญาณ** หรืออนุโลมญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็น อริยสัจ ๔ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

๑๓. **โคตรภูญาณ** ปัญญาที่ทิ้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์
๑๔. **มัคคญาณ** ปัญญาที่ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉตปหาน มินิพพานเป็นอารมณ์
๑๕. **ผลญาณ** เป็นผลของมรรค มินิพพานเป็นอารมณ์
๑๖. **ปัจจุเวกขณะญาณ** ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ ละได้ ละไม่ได้ มรรค ผล นิพพาน

อธิบายขยายความต่อไป

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า **ปัญญาที่พิจารณารูปนามจนสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม** เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน ใจที่รู้พองกับใจที่รู้ยุบ เป็นคนละใจ คือ พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม เป็นต้น

๒. ปัจจยปริคคหญาณ

ปัจจยปริคคหญาณ แปลว่า **ปัญญาที่พิจารณาแยกเหตุ แยกผลออกจากกันได้** เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล คือ บางครั้งท้องพองขึ้นก่อนแล้ว ใจจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง บางครั้งใจไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง

๓. สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ แปลว่า **ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** โดยแยกเป็นกาลาปสัมมสนนัย อัทธานสัมมสนนัย สันตติสัมมสนนัยชนสัมมสนนัย จนกระทั่งเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ขึ้นมา มี โอภาส ปีติ ปัสสัทธิ สุข สัทธา เป็นต้น

๔. อุทฺยัพพญาณ

อุทฺยัพพญาณ แปลว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง เช่น บางครั้งรูปนามปรากฏเร็วขึ้นแล้วก็ดับไป บางครั้งรูปนามปรากฏสม่ำเสมอแล้วก็ดับไป บางครั้งรูปนามปรากฏแน่นอึดอัดแล้วก็ดับไป เป็นต้น

๕. กังคณญาณ

กังคณญาณ แปลว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว เช่น สุตพอง สุตยุบ ปรากฏชัด เป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งอนุปัสสนา ๓ และ วิปัสสนา ๔

อนุปัสสนา ๓ คือ :-

๑. **อนิจจานุปัสสนา** ตามพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม
๒. **ทุกขานุปัสสนา** ตามพิจารณาเห็นความตั้งอยู่ไม่ได้ ของรูปนาม
๓. **อนัตตานุปัสสนา** ตามพิจารณาเห็นความไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของรูปนาม

วิปัสสนา ๔ คือ :-

๑. **นิพพิณฑติ** ย่อมเบื่อหน่ายรูปนาม
๒. **วิรชชติ** ย่อมคลายกำหนดในรูปนาม
๓. **นิโรธติ** ย่อมดับกิเลสได้ตามขั้นของปัญญาที่เกิดขึ้น

๔. ปฏิบัติสวดมนต์ ย่อมสละ คือ ละกิเลสได้ตามขั้นของ วิปัสสนาญาณนั้น ๆ

อานิสงส์ของกัมมทาน มี ๑๓ ประการ คือ :-

๑. กามกุปปทาน ละสัสสตทิฏฐิ คือ ความเห็นว่า รูปนาม เป็นของเที่ยงเสียได้
๒. ชีวิตนิกนฺติปริจฺจาโค ย่อมสละชีวิตบูชามะรณะตรัยได้ เพราะมีศรัทธาแก่กล้า
๓. สหายุตตปตฺโต ขยันหมั่นเจริญวิปัสสนาบ่อย ๆ
๔. วิสสุทธาชีวิตา มีความเป็นอยู่อย่างบริสุทธิ์
๕. อุตฺตมกุปปทาน ละปเลิภะกังวลต่าง ๆ ได้ดี
๖. วิคตมยา ปราศจากความกลัว ปราศจากภัยต่าง ๆ
๗. ขนฺติโสจฺจปฏฺิลาโก มีความอดทนและสงบเสงี่ยม สุภาพ เรียบร้อย มีสัมมาคารวะดี
๘. อรติรติสหนตา อดทนต่อความไม่ยินดีในเสนาสนะอัน สกต ครองนำความยินดีในกามคุณ ยินดี แท้ในอริศีล อริจิต อริปัญญา
๙. ไม่หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติ
๑๐. ทำให้เดินทางถูก ไม่ต้องเชื่อต่อคนอื่น เข้าใจในข้อปฏิบัติที่ได้ ดำเนินมาแล้ว และจะดำเนินต่อไป
๑๑. จลาตโนอนุปัสสนา ๓ วิปัสสนา ๔
๑๒. เห็นรูปนามปรากฏโดยส่วน ๓ คือ :-
 ๑. ขยโต โดยความสิ้นไป
 ๒. วยโต โดยความเสื่อมไป ดับไป

๓. **สุญญโต** โดยความเป็นของว่าง โดยความเป็นของสูญ

๑๓. จัดเป็นอธิปัญญาได้ อธิปัญญานั้น มีองค์ ๓ คือ :-

๑. **อารมฺมณปฏิสงฺขา** พิจารณารูปนามปัจจุบัน คือ ท้น
ปัจจุบันดี

๒. **ภงฺคานุปัสสนา** ตามเห็นเฉพาะความดับไป ของ
รูปนามฝ่ายเดียว

๓. **สุญญโต อุပ္ปฏฺฐานํ** เห็นรูปนามปรากฏโดยความเป็น
ของสูญ ดังพระบาลีว่า

“สุญญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต
อตฺตานุทิกฺขี โอหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโร สียา
เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตุ มจฺจุราชา น ปสฺสตี”

ดูก่อนโมฆราช เธอจะมีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลก
โดยความเป็นของสูญ ถอนอตฺตานุทิกฺขี คือ ความตาม
เห็นว่าเป็นตัวตนเสียได้ เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้จึงจะ
ข้ามพ้นพญามัจจุราชได้ เพราะ พญามัจจุราช ไม่สามารถ
จะพบเห็นบุคคลผู้พิจารณาเห็นโลก โดยอาการอย่างนี้ได้

คำว่า “โลก” แปลว่า **เสื่อม สลาย** คือ เสื่อมสลายไปเพราะปัจจัย
ที่เป็นข้าศึกมีเย็นและร้อน เป็นต้น โลกนั้น มีอยู่มากมายหลายประการ
เช่น โลก ๑๒๓๔๕๖๗๘๙

โลก ๑ ได้แก่ ภวโลก โลก คือ ภพ

โลก ๒ ได้แก่ สัมปัตติโลก ๑ วิปัตติโลก ๑

โลก ๒ ได้แก่ รูปโลก ๑ นามโลก ๑

โลก ๓ ได้แก่ เวทนา ๓

โลก ๓ ได้แก่ สังขารโลก ๑ สัตวโลก ๑ โอกาสโลก ๑

โลก ๔ ได้แก่ อาหาร ๔ คือ

๑. **กวมิงการาหาร** อาหารคือสิ่งที่กลืนกินได้ องค์ธรรม ได้แก่ โอชาที่อยู่ในอาหารต่าง ๆ นำมาซึ่งอาหารสุขัตถ์ถูกกลืนไป เกิดใน สันดานของสัตว์ทั้งหลาย

๒. **ผัสสาหาร** อาหารคือผัสสะ ได้แก่ ผัสสเจตสิก ใน กุศลจิต ๒๑ เจตสิก ๓๘ และผัสสเจตสิก ในอกุศลจิต ๑๒ เจตสิก ๒๗ นำมาซึ่งเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง

๓. **มโนสัญญาเจตนาหาร** อาหารคือมโนสัญญาเจตนา ได้แก่ เจตนาเจตสิก ในกุศลจิต ๒๑ เจตสิก ๓๘ และเจตนาเจตสิก ในอกุศลจิต ๑๒ เจตสิก ๒๗ นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาณ คือ การเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม อปายสัตว์ และปวัตติวิญญาณ คือ การเห็น การได้ยิน เป็นต้น

๔. **วิญญาณาหาร** อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ จิต ๗๙ ในกุศลจิต ๒๑ เจตสิก ๓๘ และอกุศลจิต ๑๒ เจตสิก ๒๗ นำมาซึ่งเจตสิก และกัมมชรูป

โลก ๔ ได้แก่ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

โลก ๕ ได้แก่ ชนธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

โลก ๖ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

โลก ๗ ได้แก่ วิญญาณฐิติ ๗

โลก ๘ ได้แก่ โลกธรรม ๘

โลก ๙ ได้แก่ สัตตาวาส ๙

๖. ภัยอาณ

ภัยอาณ แปลว่า ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามโดยความเป็นภัย
คำว่า “ภัย” แปลว่า **น่ากลัว น่าเกรงขาม น่าหวาดเสียว** มีอยู่หลาย
หมวด คือ :-

หมวดที่ ๑ ภัยมี ๔ คือ :-

๑. **อดีตานุวาทภัย** ภัย คือ การติเตียนตัวเอง ภัยเกิดจากตัวเอง
๒. **ปรานานุวาทภัย** ภัย คือ ถูกคนอื่นติเตียน ภัยเกิดจากคนอื่น
๓. **ทณฺฑภัย** ภัย คือ การถูกลงโทษตามกฎหมายของ
บ้านเมือง
๔. **ทุคฺคตติภัย** ภัย คือ การไปสู่อายภูมิ ๔ มีนรกเป็นต้น

หมวดที่ ๒ ภัยมี ๗ คือ :-

๑. **อุทกภัย** ภัยเกิดจากน้ำภายนอก และเกิดจากน้ำภายใน
คือกิเลส
๒. **อคฺคิภัย** ภัยเกิดจากไฟภายนอก และภัยเกิดจากไฟ
ภายใน
๓. **โจรภัย** ภัยเกิดจากโจรภายนอก และภัยเกิดจาก
โจรภายใน
๔. **ราชภัย** ภัยเกิดจากข้าราชการประพฤติดุจจริตต่อหน้าที่
ทำให้ราษฎรเดือดร้อน

๕. **ทุพภิกขภัย** ภัยเกิดจากความอดอยากยากแค้น เพราะข้าว
ยากหมากแพง
๖. **กन्दารภัย** ภัยเกิดจากกัณดารทั้ง ๒ คือ ทางไกลกัณดารและ
วัฏสงสาร
๗. **วาทภัย** ภัยเกิดจากลมภายนอกและลมภายใน

หมวดที่ ๓ ภัยมี ๑๒ คือ :-

๑. **ชาติภัย** ภัยคือความเกิด
๒. **ชราภัย** ภัยคือความแก่
๓. **มรณภัย** ภัยคือความตาย
๔. **โสภณภัย** ภัยคือความเศร้าโศก
๕. **ปริเทวภัย** ภัยคือความพิโรธำพันบ่นเพ้อ
๖. **ทุกข์ภัย** ภัยคือความทุกข์ทางกาย
๗. **โทมนัสภัย** ภัยคือความทุกข์ทางใจ
๘. **อุปายาสภัย** ภัยคือความคับแค้นใจ
๙. **สมุปโยคภัย** ภัยคือความประจวบกับคน หรือสิ่งของอัน
ไม่เป็นที่รัก
๑๐. **วิปโยคภัย** ภัยคือการพลัดพรากจากคน หรือสิ่งของอัน
เป็นที่รัก
๑๑. **นอิจฺฉภัย** ภัยคือความไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา
๑๒. **อุปาทานกฺขณฺธภัย** ภัยคือการยึดมั่นชั้นที่ ๕

หมวดที่ ๔ ภัยมี ๔ คือ :-

๑. **อุมิภย** ภัยคือคลื่น ได้แก่ โลกธรรม ๘
๒. **กุมภิลภย** ภัยคือจระเข้ ได้แก่ ตัณหา
๓. **อาวาฏภย** ภัยคือน้ำวน ได้แก่ กามคุณ ๕
๔. **สุสุกาภย** ภัยคือปลาฉลาม ได้แก่ กิเลสทั้งปวง

วิธีปราบโจร

คำว่า “โจร” แปลว่า **ผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ โดยอาการแห่งขโมย** โจรมีอยู่ ๒ จำพวก คือ โจรภายนอก ๑ โจรภายใน ๑

๑. **โจรภายนอก** ปราบด้วยการจับมาขังไว้ในเรือนจำแล้ว สอนอบรมด้วยกุศโลบายต่าง ๆ

๒. **โจรภายใน** ปราบและป้องกันด้วยการสร้างเมืองธรรมขึ้นมาซึ่งเรียกว่า “**นครธรรม**” เช่น กำแพง คู ประตู หอรบ ยอดปราสาท ตัวปราสาท ถนนหลวง ตะแลงแกง ศาลตัดสิน ถนนใหญ่ อันสำราญ

นครธรรม มีอยู่ ๑๑ ประการ คือ :-

๑. **ศีลปราการ** มีศีลเป็นกำแพงกัน
๒. **หิริปริกข** มีความละอายบาปเป็นคู
๓. **สติโหวาริก** มีสติเป็นนายประตู
๔. **ฌานทวารโกฏฐก** มีฌานเป็นซุ้มประตู
๕. **วิริยอฏฐาลก** มีความเพียรเป็นหอรบ
๖. **สัทธาอิสก** มีศรัทธาเป็นยอดปราสาท
๗. **ปญญาปาสาท** มีปัญญาเป็นตัวปราสาท
๘. **สุตตานุตปจจร** มีพระสูตรเป็นถนนหลวง

๙. **อภิธรรมสิงฆาฏก** มีพระอภิธรรมเป็นตะแลงแกง
 ๑๐. **วินยวินิจจุย** มีพระวินัยเป็นศาลตัดสิน
 ๑๑. **สติปัญฐานวิถิก** มีสติปัญฐานเป็นถนนใหญ่อันสำราญ

ญาณ กับ ปัญญา

๑. **ญาณ** เป็นผลของการปฏิบัติโดยตรง
 ๒. **ปัญญา** เป็นได้ทั้งผลของการศึกษาและการปฏิบัติ

ปัญญา ๓

๑. **ปัญญาในแนวปริยัติ** มี ๓ คือ :-
 ๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการฟัง การศึกษา
 ๒. **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการคิด
 ๓. **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการเจริญกรรมฐาน
๒. **ปัญญาในแนวปฏิบัติ** มี ๔ คือ :-
 ๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการฟัง
 ๒. **ววัตถานปัญญา** ปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติ
 ๓. **สัมมสนปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา รูปนาม นับตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึง ญาณที่ ๑๓
 ๔. **อภิสมยปัญญา** ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ได้แก่ ญาณที่ ๑๔

อธิบาย นครธรรม เป็นบางข้อ

คำว่า “**สัทธา**” แปลว่า **ความเชื่อ** และแปลว่า **ทรงจิตไว้โดยชอบ**
 ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า “**สพฺพหตฺติ สทฺธา**” ชื่อว่า ศรัทธา เพราะอรรถว่า

ชื่อ “**สมุมา จิตฺตํ ธาเรตฺติ สหฺธา**” ชื่อว่าศรัทธา เพราะอรรถาว่าทรง
จิตไว้โดยชอบศรัทธานั้นมีลักษณะ รส บัจจุปฏิฐาน ปทัญฐาน ดังนี้
คือ :-

๑. **สทฺทหนลกฺขณา** ศรัทธามีความเชื่อในฝ่ายดีเป็น
ลักษณะ
๒. **โถกฺกปฺปนรสา** มีความปลงใจเชื่อด้วยปัญญา
เป็นหน้าที่
- ปสาตนรสา** มีความเลื่อมใสเป็นหน้าที่ ดุจ
แก้วมณี ทำน้ำให้แจ่มใสฉะนั้น
- ปฏฺขณฺทนรสา** มีความแล่นไปอย่างแจ่มใสเป็น
หน้าที่ ดุจ ห้วงน้ำใหญ่ มีน้ำใส
แจ่มฉะนั้น
๓. **อกาฬุสฺสยปฺจุปฺปญฺจนา** มีความไม่ขุ่นมัว เป็นผลปรากฏ
- อธิมฺตติปฺจุปฺปญฺจนา** มีความน้อมใจเชื่อ เป็นผลปรากฏ
๔. **สทฺเธยฺยวตฺถุปทฺทญฺจนา** มีวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ เป็น
เหตุไกล่ล้น

วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อและความเลื่อมใส

มี ๓ ประการ คือ :-

๑. **พระรัตนตรัย**
๒. **กรรม**
๓. **ผลแห่งกรรม**

สทฺธมฺมสฺสวนาทิสฺโตปตฺตติยํคปทฺทญฺจนา มีองค์แห่งพระ
โสดาปัตติมรรค มีการฟังพระลัทธิธรรมเป็นต้น เป็นเหตุไกล่ล้น

โสดาปัตติยงคธรรม (วุฑฒิธรรม ๔) มี ๔ คือ :-

๑. สทฺธมฺมสฺสวณํ พังพระสัทธรรม ๓
๒. สปปุริสุปลํเสโว คบหาสมาคมกับสัตบุรุษ
๓. โยนิโสมนสิกาโร ใส่ใจโดยอุบายอันแยบคาย
๔. ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ศรัทธา นั้น จำแนกออกเป็น ๗ ประการ คือ :-

๑. ปสาทสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสตามปกติธรรมดา
๒. โลกุปฺปนสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่ยังลงในคุณของพระรัตนตรัย อย่างหนักแน่น
๓. อาคมสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่เกิดขึ้น เพราะการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม
๔. อธิคมสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่เกิดขึ้น เพราะการปฏิบัติธรรม
๕. ปกฺขนฺทนสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่วิ่งขึ้นไปตามลำดับ ๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๓
๖. โวสุสขุชนสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่สละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ได้แก่ ญาณที่ ๑๔
๗. ปจฺจุกฺขสฺสทฺธา ความเชื่อความเลื่อมใสที่เห็นประจักษ์ในใจของตนเองเพราะการปฏิบัติ

ชื่อว่า “ศรัทธาเป็นยอดปราสาท” นั้นมีความหมาย ๑๗ ประการ คือ :-

๑. ศรัทธาทำคนให้กล้าหาญ เช่น ศรัทธาที่มาในเวสัชชกรณธรรม ๕ คือ สัทธา คีล พาหุสัจจะ วิริยารัมภะ ปัญญา

๒. **ศรัทธา**ทำคนให้เกิดกำลังใจ เช่น ศรัทธาที่มาในพละ ๕ คือ ลัทธพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ

๓. **ศรัทธา**ทำคนให้เป็นผู้มีจิตใจใหญ่ เช่น ศรัทธาที่มาในอินทรีย์ ๕ คือ ลัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์

ในจังกีสสูตร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

๑. **สทฺธราชาโต อุปสงกมตี** เมื่อบุคคลเกิดศรัทธาแล้วย่อมเข้าไปหาพระภิกษุสงฆ์
๒. **ปยิรฺุปาสตี** เมื่อเข้าไปหา ย่อมเข้าไปนั่งใกล้
๓. **โสโต โอทหตี** เมื่อนั่งใกล้ย่อมได้โอกาสเงี่ยหูลงฟัง
๔. **ธมฺมํ สฺยุณาตี** เมื่อฟังก็ย่อมได้ฟังธรรม
๕. **ธมฺมํ ธาเรตี** เมื่อฟังธรรมก็ย่อมจำได้
๖. **อตฺถํ อุปปริกฺขตี** ครั้นจำได้แล้ว ย่อมเข้าไปพิจารณาใจความของธรรมที่ตนจำไว้นั้น
๗. **ธมฺมา นิหฺยุณานํ ขมนตี** ธรรมทั้งหลายย่อมทนต่อการพิสูจน์
๘. **ฉนฺทราชาโต ขายตี** เมื่อพิสูจน์แล้ว ย่อมเกิดฉันทะ คือ ความพอใจ
๙. **อุตฺตสาหตี** เมื่อเกิดฉันทะ ย่อมเกิดอุตสาหะ
๑๐. **ตุลยตี** เมื่อเกิดอุตสาหะ ย่อมเกิดการพิจารณา
๑๑. **ปทหตี** เมื่อพิจารณารู้ดีแล้ว ย่อมเริ่มตั้งความเพียรคือ ลงมือปฏิบัติตาม

๑๒. **ปรมตตสจฺจํ สจฺฉนิโรติ** เมื่อปฏิบัติตามแล้วย่อมสามารถ
ทำปรมตตสจฺจให้แจ่มแจ้งได้

๑๓. **ปญฺญา ย ปฏฺวิฑฺฒติ ปสฺสติ** เมื่อปฏิบัติปรมตตสจฺจ
ให้แจ่มแจ้ง แล้วย่อมแทงตลอดและเห็น
ชัดด้วยปัญญา

๔. **ศรัทธาเป็นอริยทรัพย์** เช่น ศรัทธาที่มาในอริยทรัพย์ ๗
ประการ คือ สัทธา สีส ทิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา

๕. **ศรัทธาเป็นสัปปริสธรรม** ได้แก่ ศรัทธาที่มาในหมวด
สัปปริสธรรม ๗ ประการ คือ สัทธา ทิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ สติ
ปัญญา

๖. **ศรัทธาเป็นสมบัติของอุบาสกอุบาสิกา** เช่น ศรัทธาที่มาใน
คุณสมบัติของอุบาสก ๕ ประการ คือ ประกอบด้วยศรัทธา มีศีลบริสุทธ์
ไม่ถือมงคลต้นข้าว คือ เชื้อกรรม ไม่เชื่อมงคล ไม่แสวงหาเขตบุญนอก
พุทธศาสนา บำเพ็ญบุญแต่ในพุทธศาสนา

๗. **ศรัทธาเป็นประโยชน์แก่ญาติพี่น้อง พวกพ้องวงวาน** ดัง
หลักฐานรับรองไว้ว่า

“เอโกปิ สทุโธ เมธาวิ อสฺสทฺธานํ ฅาติํ
ธมฺมญฺโจะ สีลสมฺปนฺโน โทติ อตฺถาย พนฺธนํ”

ผู้มีศรัทธา มีปัญญา ตั้งอยู่ในธรรม ถึงพร้อมด้วยศีล
แม้เพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์แก่ญาติและพวก
พ้อง ผู้ไม่มีศรัทธามากทีเดียว

๘. **ศรัทธาเป็นเครื่องหมายของคนดี** ดังพระบาลีว่า

“ทสฺสนกาโม สีลวตํ สทฺธมฺมํ โสตุมิจฺจติ
วิเนยฺย มจฺเจรณมํ สเว สทุโธติ วุจฺจติ”

ผู้ใดใคร่เห็นผู้มีศีล บรรณนาพึงพระสัทธิธรรม พึง
บรรณนามลทิน คือ ความตระหนี่เสียได้ ผู้นั้นแล ท่าน
เรียกว่า ผู้มีศรัทธา

๙. **ศรัทธาทำให้บุคคลได้รับการบูชาในประเทศนั้น ๆ** ดังพระ
บาลีว่า

“สทุธฺ สีสณ สมฺปนโน ยโส โภคสมฺปิโต
ยํ ยํ ปเทสํ ภาวติ ตตฺถ ตตฺถเวว ภูชฺชิตํ”

ผู้มีศรัทธา ประกอบด้วยศีล เพียบพร้อมด้วยยศ
และโภคะ จะไปสู่สถานที่ใด ๆ ย่อมได้รับการบูชาใน
สถานที่นั้น ๆ ในประเทศนั้น ๆ

๑๐. **ศรัทธาทำให้บุคคลเป็นนักเสียสละ** ดังพระบาลีว่า

“เย นํ ทนฺตํ สทุธาย วิปฺสนฺเนน เจตสา
ตเมว อนฺนํ ภาวติ อสุมี โลเก ปรมฺหิ จ”

บุคคลเหล่าใด มีใจผ่องใส ย่อมให้ข้าวด้วยศรัทธา
บุคคลเหล่านั้นย่อมได้ข้าวนั้นเอง ทั้งในโลกนี้ทั้งใน
โลกหน้า

๑๑. **ศรัทธาเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์ที่สุดของบุคคลทุก ๆ คนผู้มี**
ศรัทธา ดังพระบาลีว่า

“สทุธา ทูติยา ปุริสสฺส โหติ”

ศรัทธาเป็นเพื่อนของบุรุษทุก ๆ คน

คำว่า “เพื่อน” นั้น จำแนกเป็น ๓ พวก คือ

๑. **กลุยาณมิตฺโต** เพื่อนที่ติงาม คือ เป็นผู้ที่มีศรัทธา มีศีล
เป็นพหุสูต มีจาคะ มีความเพียร มีสติ
มีสมาธิ มีปัญญา เป็นต้น

๒. **กल्याณสหಾಯี** เพื่อนร่วมงาน

๓. **กल्याณสมุปงโก** เพื่อนสนับสนุนบุคคลผู้ทำดี

๑๒. **ศรัทธารวบรวมไว้ซึ่งเสบียง คือ กุศล** ดังพระบาลีว่า

“สหธา พนฺธติ ปาเอยฺย”

ศรัทธารวบรวมไว้ซึ่งเสบียง คือ กุศล

๑๓. **ศรัทธาพาคนข้ามโอฆะ ๔** ดังพระบาลีว่า

“สหธา ตรติ โอม”

บุคคลข้ามโอฆะได้เพราะศรัทธา

คำว่า **“โอฆะ”** แปลว่า **ห้วงน้ำ** ห้วงน้ำนั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ
ห้วงน้ำภายนอก ๑ ห้วงน้ำภายใน ๑

๑. **ห้วงน้ำภายนอก** ได้แก่ ห้วงน้ำตามปกติธรรมดา
บรรดามีในโลก

๒. **ห้วงน้ำภายใน** ได้แก่ ห้วงน้ำ คือ พระธรรม

ห้วงน้ำภายนอกมีคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ :-

๑. ชำระล้างของสกปรกทั้งหลายให้หมดไป
๒. ดับความร้อนบนพื้นแผ่นดิน
๓. เพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ
๔. หล่อเลี้ยงรักษาพืชที่ปลูกไว้ให้เจริญงอกงามขึ้นไปโดยลำดับ
๕. ไหลไปรวมกันเป็นทะเลหลวง

อธิบายเป็นธรรมาธิษฐาน

๑. **ของสกปรก** ได้แก่ มลทิน ๙ มลทิน ๑๖ มีความโกรธ
ลบหลู่บุญคุณท่าน ริษยา ตระหนี่ ฆ่าสัตว์ โลภ ความร้ายกาจ ใ้อวด
หัวดี ถือตัว แข่งดี เป็นต้น เครื่องชำระล้าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

๒. ความร้อนได้แก่ไฟ คือ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เครื่องดับได้แก่ ตีล สมาธิ ปัญญา

๓. พืช มี ๒ อย่าง คือ พืชภายนอก ๑ พืชภายใน ๑

ก. พืชภายนอก ได้แก่ พืชที่นำไปเพาะปลูกในที่นั้น ๆ ตาม ฐานอันสมควร

ข. พืชภายใน ได้แก่ พืชบุญ พืชบาป คือ ปฏิสนธิ วิญญาณ ๑๙ ดวง

ในที่นี้ ท่านหมายเอาเฉพาะพืชฝ่ายดี คือ พืชบุญ พืชกุศล เท่านั้น

๔. ธรรมที่หล่อเลี้ยงบุญให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น ได้แก่ วุฑฒิธรรม ๔ ประการ คือ :-

๑. คบหาสมาคมกับสัตบุรุษ คือ ท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ

๒. ฟังคำสั่งสอนของท่านโดยเคารพ ได้แก่ ฟังพระสัทธรรม ๓

๓. ตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่ว โดยอุบายอันแยบคาย

๔. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐานสมควรแก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

ห้วงน้ำภายในในพระอิทธิธรรม มี ๔ คือ :-

๑. กาโมหะ ห้วงน้ำคือกาม ได้แก่ กามตัณหา ทำให้สรรพสัตว์จมอยู่ในกามคุณ ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิก ในโลภมูลจิต ๘

๒. ภโวหะ ห้วงน้ำคือภพ ได้แก่ ภวตัณหา ทำให้สรรพสัตว์จมอยู่ในรูปภพ อรูปภพ หรือจมอยู่ในรูปฌาน อรูปฌาน โดยองค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิก ในทวิภูตติวิปปยุตตจิต ๔

๓. **ทัญญูโฆมะ** ห้วงน้ำคือทัญญู ทำให้สรรพสัตว์จมอยู่ในความเห็นผิด โดยองค์ธรรม ได้แก่ ทัญญูเจตสิก ในทัญญูกตสัมปยุตตจิต ๔

๔. **อวิชโขมะ** ห้วงน้ำคืออวิชา ทำให้สรรพสัตว์จมอยู่ในความหลง ความเผลอ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก ในอกุศลจิต ๑๒ ดวง

ห้วงน้ำภายในในพระสูตร มี ๔ คือ :-

๑. **อตุตทาโน คมภิโรภาโส** น้ำตื้น เงามลึก ได้แก่ บุคคลผู้ที่มีกิริยามรรยาทน่าเลื่อมใส แต่ภายในไม่รู้หรือสงสัย ๔

๒. **คมภิโร อตุตทาโนภาโส** น้ำลึก เงามตื้น ได้แก่ บุคคลผู้ที่มีกิริยามรรยาทไม่น่าเลื่อมใส แต่ภายในรู้หรือสงสัย ๔

๓. **อตุตทาโน อตุตทาโนภาโส** น้ำตื้น เงามตื้น ได้แก่ บุคคลผู้ที่มีกิริยามรรยาทไม่น่าเลื่อมใส ทั้งภายในก็ไม่รู้หรือสงสัย ๔

๔. **คมภิโร คมภิโรภาโส** น้ำลึก เงามลึก ได้แก่ บุคคลผู้ที่มีกิริยามรรยาทสุภาพเรียบร้อยน่าเลื่อมใส ทั้งภายในก็รู้หรือสงสัย ๔

ลักษณะของห้วงน้ำคือพระธรรม มี ๕ คือ :-

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ๑. สีลตติโต | มีศีลเป็นท่า |
| ๒. อนาวิโล | ไม่ขุ่นมัว |
| ๓. ปสตุโก | ล้นบุรุษสรรเสริญ |
| ๔. อนลุลลคตุตา | ลงอาบได้ไม่เปียก |
| ๕. ปาริ ตรนุติ | ข้ามฝั่งได้สบาย |

อธิบาย

คำว่า “**ศีล**” มีความหมาย ๖ ประการ คือ :-

- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| ๑. สิริฎโจ | มีอรรทว่าเคียร |
| ๒. สีสฎโจ | มีอรรทว่าปกติ |
| ๓. สีสตฎโจ | มีอรรทว่าเย็น |
| ๔. สิวฎโจ | มีอรรทว่าเกษม |
| ๕. สโมธานฎโจ | มีอรรทว่าตั้งกายกรรม วจีกรรมไว้ด้วยดี |
| ๖. อุปธานฎโจ | มีอรรทว่ารับรองกุศลธรรมไว้ |

น้ำคือพระธรรมขุ่นมัว เพราะมลทิน ๙ และอุปกิเลส ๑๖

มลทิน ๙

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ๑. โกโร | โกรธ |
| ๒. มกโช | ลบหลู่บุญคุณท่าน |
| ๓. อีสสา | ริษยากัน |
| ๔. มจฺจริยํ | ตระหนี่ |
| ๕. มายา | เจ้าเล่ห์ |
| ๖. สาเดยฺยํ | มักอวด |
| ๗. มุสา | พูดปด |
| ๘. ปาปิจฺโณ | มีความปรารถนาลามก |
| ๙. มิจฺฉาทิฏฺฐิ | เห็นผิด |

อุปกิเลส ๑๖

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| ๑. อภิขณาวิสมโลกะ | ละโมภไม่สม่ำเสมอ คือ ความเพ่งเล็ง |
| ๒. โทสะ | ร้ายกาจ |
| ๓. โกรธะ | โกรธ |
| ๔. อุปนาหะ | ผูกโกรธ |
| ๕. มักขะ | ลบหลู่บุญคุณท่าน |

อธิบายเป็นบางข้อเท่าที่เห็นสมควร

๔. **มายา** แปลว่า **ปรารถนาทางใจไม่ให้คนอื่นรู้จัก** แปลงวาจา
ไม่ให้คนอื่นรู้เรื่องของตัวเอง พยายามด้วยกาย เพื่อไม่ให้คนอื่นรู้เรื่อง
ของตัวเอง

๕. **มายา** แปลว่า **เล่นกล ตลบตะแลง ล่อลวงผู้อื่น**

๖. **มายา** แปลว่า **เจ้าเล่ห์** ได้แก่ ปิดบังความชั่วของตน คือ มีทำดีแต่ที่เสีย หรือทำดีที่เหลว

มายานี้ ละได้ด้วยอำนาจแห่งโสดาปัตติมัคคญาณ

คำว่า **“ปาริ”** แปลว่า **ฝั่ง** แปลว่า **สามารถ** คือ สามารถยังกองทุกข์และความเร่าร้อนในสังสารให้สงบได้ ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า

“ปาเรติ สกุกोติ สัสสารทุกขสนตาปี สมะตุนฺติ ปาริ” ชื่อว่า ฝั่ง เพราะอรรถว่า สามารถยังกองทุกข์ และความเร่าร้อนในสังสารให้สงบได้ ดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง **“ปาริ”** ท่านแปลว่า **เป็นแดนปราศจากดุม กง และกำ แห่งสังสารจักร** ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า

“ปคตา สัสสารจกฺกสุส อรา เอตฺสุมาทิ ปาริ” ชื่อว่า ฝั่ง เพราะอรรถว่า ปราศจากดุม กง และกำ แห่งสังสารจักร

ดุมแห่งสังสารจักร ได้แก่ อวิชชา

กงแห่งสังสารจักร ได้แก่ ชรามรณะ

กำแห่งสังสารจักร ได้แก่ สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ

ในที่บางแห่งท่านกล่าวไว้ว่า

สังสารจักร ได้แก่ วัฏสงสาร

เพล ได้แก่ อาสวสมุทัย

รถ ได้แก่ ภพ ๓

คุม ได้แก่ อวิชา ภาวะ ตัณหา

กำ ได้แก่ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร

กง ได้แก่ ชรามรรณะ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงยกกำลังแห่งสังสารจักรขึ้น
วางลงบนปฐพี คือ คีล

เหยียบด้วยพระบาท คือ จาตุรงควิริยะ ความเพียรประกอบ
ด้วยองค์ ๔

ทรงพระแสงขรรค์ คือ อรหัตตมัคคญาณ

ด้วยพระหัตถ์ขวา คือ ศรัทธา แล้วประทานสังสารจักรให้
กระจาย ไป

ฝั่ง นั้น จำแนกออกเป็น ๖ ประการ คือ :-

๑. ปริญาปาระ ฝั่งแห่งปริญา ได้แก่ ปริญา ๓ คือ
ญาตปริญา ๑ ตีรณปริญา ๑ ปหานปริญา ๑

๒. อภิญญาปาระ ฝั่งแห่งอภิญญา ๖ คืออิทธิวิธิ ทิพพจักขุ
เจโตปริยญาณ บุพเพนิวาสานุสสติญาณ อาสวักขยญาณ

๓. ภาวนาปาระ ฝั่งแห่งภาวนา ๒ คือ สมถภาวนา ๑
วิปัสสนาภาวนา ๑

๔. สังฆิกิริยาปาระ ฝั่งแห่งการกระทำให้แจ้ง มี ๙ คือ มรรค
๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

๕. ปหานปาระ ฝั่งแห่งการละ ๕ คือ ตทั้งคปหาน ๑ วิกขัม
ภนปหาน ๑ สมุจเฉตปหาน ๑ ปฏิปัสสัทธิปหาน ๑ นิสสรณปหาน ๑

๖. **สมาบัติดีปาระ** ฝั่งแห่งสมาบัติ ๓ คือ ฌานสมาบัติ ๑
ผลสมาบัติ ๑ นิโรธสมาบัติ ๑

๑๔. **ศรัทธาตั้งมั่นยังความดีให้สำเร็จ** ดังหลักฐานว่า

“สทฺธา สาธุ ปตฺถิจิตา”

ศรัทธาตั้งมั่นแล้วยังความดีให้สำเร็จ

ความดี นั้น มีอยู่ ๓ ชั้นบ้าง ๔ ชั้นบ้าง ๑๐ ชั้นบ้าง คือ :-

ความดี ๓ ชั้น ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา

ความดี ๔ ชั้น ได้แก่ กามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจร
กุศล โลกุตตรกุศล

ความดี ๑๐ ชั้น ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มี ทาน ศีล ภาวนา
เวทย์ยาวจจะ เป็นต้น

๑๕. **ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐ** ดังหลักฐานว่า

“สทฺธิธฺ วิตุตฺ ปุริสสฺส เสฏฺฐิ”

ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐของคนในโลกนี้

คำว่า **“ทรัพย์”** แปลว่า **วัตถุเครื่องปลื้มใจ** จำแนกเป็น ๒ อย่าง
คือ ทรัพย์ภายนอก ๑ ทรัพย์ภายใน ๑

๑. **ทรัพย์ภายนอก** ได้แก่ ปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม
 เป็นต้น

๒. **ทรัพย์ภายใน** ได้แก่ อริยทรัพย์ ๗ ประการ มี สัทธา
ศีล หิริ โอตตปปะ เป็นต้น

๑๖. **ศรัทธา แปลว่า เหตุให้เกิดความสุข** ดังหลักฐานว่า

“สุขา สทฺธา ปตฺถิจิตา”

ศรัทธาตั้งมั่นแล้วให้เกิดความสุข

เหตุให้เกิดศรัทธา มีอยู่ ๗ ประการ คือ :-

๑. **โยนิโสมนสิการ** ใส่ใจโดยอุบายอันแยบคาย
 ๒. **ปฏิรูปเทสวาโส** อยู่ในประเทศอันสมควร
 ๓. **สปปริสฺสุปสฺสโว** เข้าไปคบหาสมาคมกับสัตบุรุษ
 ๔. **สทฺธมฺมสฺสวณํ** ฟังพระสัทธรรมโดยเคารพ
 ๕. **สทฺธมฺมสมฺมุขตา** หันหน้าเข้าไปหาพระสัทธรรม
 ๖. **บุพฺเพ กตปุณฺณตา** ได้ทำบุญกุศลไว้ในกาลก่อน
 ๗. **อตฺตสมฺมาปณฺธิ** ตั้งตนไว้ชอบ
๑๗. **ศรัทธาเป็นพืช** ดังหลักฐานว่า

“สทฺธาทิพํ ตโป ฐฏฺฐิ”

ศรัทธาเป็นพืชบุญ ความเพียรเป็นน้ำฝน

คำว่า **“พืช”** ได้แก่ **สิ่งที่นำไปปลูกได้** เช่น ข้าว ถั่ว ผักต่าง ๆ เป็นต้น

พืช นั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พืชภายนอก ๑ พืชภายใน ๑

๑. **พืชภายนอก** ได้แก่ พืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ บรรดาที่มีในโลก
๒. **พืชภายใน** ได้แก่ พืชบาปและพืชบุญ

พืชบาป ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ อกุศลเจตสิก ๒๗

ชาวโลกเขาปลูกพืชก็ต้องมีดิน ปุ๋ย น้ำ และเครื่องพรวนดิน จึงจะสามารถปลูกพืชได้ ฉะนั้นใด พืชในทางธรรมก็ฉันทนั้น คือ ผู้ปลูกพืชในทางธรรม ก็ต้องประกอบด้วยองค์ ๔ เช่นกัน คือ :-

๑. **ดิน** ได้แก่ กรรม กรรมนั้น จำแนกเป็น ๒ คือ กุศลกรรม ๑ อกุศลกรรม ๑
๒. **ปุ๋ย** ได้แก่ ตัณหา เช่น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา หรือ ตัณหา ๑๐๘

๓. น้ำ ได้แก่ ความเพียร คือ ความเพียรในการ
สร้างกุศลกรรมมอกุศลกรรม

๔. เครื่องพรวน ได้แก่ ขันติ ความอดทน เช่น ทนลำบาก
ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ เป็นต้น

พิชบุญ ได้แก่ กุศลจิต ๒๑ และเจตสิก ๓๘ จำแนกเป็น ๔ หมวด
คือ :-

๑. กามาวจรกุศล ๘

๒. รูปาวจรกุศล ๕

๓. อรูปาวจรกุศล ๔

๔. โลกุตตรกุศล ๔

ความหมายของคำว่า “สัทธา” มี ๑๗ ประการ ก็นับได้ว่า
วิสัยนามาพอสสมควรแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

ต่อไปนี้เป็นอรรถาธิบายเครื่องมือปราบโจรภายใน เรียกว่า
นคธรรม ข้อที่ ๗ คือ ปญญาปาสาห์ ปญญาเป็นตัวปราสาท

คำว่า “ปญญา” แปลว่า ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความรู้ยิ่ง
ความรู้ชัด มีลักษณะ รส ปัจจุบันฐาน และ ปทัฏฐาน ดังนี้ คือ :-

๑. สมุทสาสนลกฺขณา มีความรู้ถูกเป็นลักษณะ

ธมฺมสภาวะปฏิเวธลกฺขณา มีการแทงตลอดสภาวะธรรมเป็น
ลักษณะ

๒. อวิชฺชนุทธการวิทุธฺนรสา มีการกำจัดความมืดมนอนธ
การ คือ อวิชชา เป็นหน้าที่

ธมฺมานํ สภาวะปฏิจฺฉาทกโมหนุทธการวิทุธฺนรสา มีการ
กำจัดอันธการ คือ โมหะ อัน
ปกปิดสภาวะธรรมทั้งหลาย เป็น
หน้าที่

ตถูปภาสนรสา	มีการประกาศความจริง เป็นหน้าที่
ปรมตถูปภาสนรสา	มีการประกาศปรมาตถธรรมเป็นหน้าที่
จตุสัจจวิภาวนกิจจา	มีการยังอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้ง เป็นหน้าที่
อสมโหมพจจุปฏฐานะ	มีความไม่หลง เป็นผลปรากฏ
สมาธิปฏฐานะ	มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ชิดที่จะให้เกิด

เหตุให้เกิดปัญญาโดยพิสดาร มี ๒๔ อย่าง คือ :-

๑. **ปัญญาสํวตตนิภุมมุขนิสสยตา** มีอุปนิสัยได้สั่งสมกรรม อันให้เกิดปัญญามาแต่ภพก่อนชาติก่อน
๒. **อพฺยาปชฺฌูปตฺติ** เกิดในโลกที่ไม่มีความเบียดเบียน เช่น จุตีมาจากพรหมโลก เป็นต้น
๓. **อินฺทฺริยปริปากตา** มีอินทรีย์แก่กล้า
๔. **กิเลสทฺรตา** ห่างไกลจากกิเลสเพราะเจริญกรรมฐาน
๕. **โย ทิ ปเรสํ ธมฺมํ เทเสติ** แสดงธรรมแก่คนอื่น
๖. **อนวชฺชานํ สิปฺปายตนวิชฺชาภูจฺจานานํ สิกฺขาเปติ** ได้สอน ศิลปะการงานวิชาชีพ ซึ่งปราศจากโทษ ให้แก่คนอื่น
๗. **ธมฺมกถิกํ สกฺกาเรํ กตฺวา ธมฺมํ กถาเปติ** นิมนต์พระธรรม กถีกมาแสดงธรรม แล้วถวายสักการะ บูชาธรรม
๘. **อายุดี ปรณฺววา ภวิสฺสามี** เวลาทำบุญได้ตั้งความปรารถนา ไว้ว่า ขอให้มีปัญญาจนถึงพระนิพพาน

๙. **บุพพโยโค** มีบุพพประโยคอันได้บำเพ็ญมา คือ ได้เคยเจริญสมณะวิปัสสนามาแต่ภพก่อนชาติก่อน
๑๐. **พาหุสัจ** เป็นพหุสัจ
๑๑. **เทสภาสา** ฉลาดในภาษาต่าง ๆ
๑๒. **อาคโม** ได้ศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรพจน์มามาก
๑๓. **ปริปุจจา** หมั่นสอบถามท่านผู้รู้บ่อย ๆ
๑๔. **อธิคโม** ได้ปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุผลมาแล้ว
๑๕. **ครุสนนิสสโย** อยู่ในสำนักของครูอาจารย์
๑๖. **มิตตสมุปัตติ** ได้มีมิตรดี
๑๗. **วตถุวิสหกิริยา** ทำวัตถุภายนอกภายในให้สะอาด
๑๘. **อินทริยสมตตปฏิบัติปาทนา** ยังอินทริย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ
๑๙. **ทูปปญญปุคคลปวิจขณตา** เว้นบุคคลผู้เียงเลาเบาปัญญา
๒๐. **ปญญวนตปุคคลเสวนตา** คบหาสมาคมกับท่านผู้มี สติ ปัญญาดี
๒๑. **คมกัรณานจิริยปัจจุเวกษณา** พิจารณาวิปัสสนาภูมิ ๖
๒๒. **ตถธิมุตตตา** น้อมใจไปในอารมณ์ของพระกรรมฐานนั้น ๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น
๒๓. **โยนิโสมนสิกาโร** สนใจโดยอุบายอันแยบคาย
๒๔. **พหุสิก้าโร** พยายามฝึกฝนอบรมบ่อย ๆ

อธิบายขยายความเป็นบางข้อ

คำว่า “**คิลปะ**” แปลว่า **วิชา** เช่น วิชา ร้องเพลง รำ ปาฐกถา แปลว่า **กิริยา** คือการกระทำต่าง ๆ แปลว่า **การศึกษา** เช่น พุทธิศึกษา

จริยศึกษา พลศึกษา หัตถศึกษา และการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ
บรรดามีในโลก

คำว่า “**คิลปะ**” นั้น โดยองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาหรือเจตสิก คือ
ปัญญานั้นเอง

คิลปะนั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ คิลปะทางโลก ๑ คิลปะทางธรรม ๑

คิลปะทางโลก มีอยู่มากมายหลายประการ จะยกมาพอเป็น
ตัวอย่าง เช่น :-

๑. **สุติ** รู้เสียงสัตว์ร้องว่าดีหรือร้าย
๒. **สัมมติ** (สุรมติ) รู้กำเนิดเขาไม้
๓. **สังขยา** รู้วิชาคำนวณเลข
๔. **โยคะ** รู้ว่าช่าง เช่น ช่างแก้ว ช่างทอง ช่างไม้
ช่างสาน เป็นต้น
๕. **นิติ** รู้กฎหมาย
๖. **วิเสสิกะ** รู้ตำราเลี้ยงคนให้เป็นสิริมงคล
๗. **คณิกะ** รู้จักขัตฤกษ์ หรือดาราศาสตร์
๘. **คันธัพพะ** รู้การฟ้อนรำ ขับร้อง ดนตรีต่าง ๆ
๙. **ติกิจฉนะ** รู้วิชาแพทย์
๑๐. **ธนู** รู้วิชายิงธนู
๑๑. **ปุราณะ** รู้ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์
๑๒. **อิตีหาสะ** รู้วิธีปรุงอาหาร
๑๓. **โชติ(พยากรณ์)** รู้วิชาหมอโหร พยากรณ์โชคชะตาร้ายดี
๑๔. **มายา** รู้วิธีเล่นกลต่าง ๆ ตลอดจนมายาต่าง ๆ
เช่น มายาหญิง เป็นต้น

- | | |
|----------------|---|
| ๑๕. เหตุ | รู้เหตุ-ผล-ร้าย-ดี |
| ๑๖. วันตุ | รู้วิชาเลี้ยงโค กระบือ วิธีหว่านพืช
ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ |
| ๑๗. ยุทธะ | รู้วิธีรบทัพจับศึก |
| ๑๘. ปาสัณตะ | รู้ไวยาหารโลก คือขนบธรรมเนียมต่าง ๆ
ของโลก |
| ๑๙. ฉันทะ | (ฉันทโหวิจิตติ) รู้วิธีแต่งกายพรม กลอน โคลง
ฉันท์ |
| ๒๐. หัตถลิกขา | รู้วิชาเย็บปักถักร้อยต่าง ๆ |
| ๒๑. นิรุตติ | รู้ภาษาต่าง ๆ เช่น ภาษาไทย บาลี
อังกฤษ สันสกฤต ฝรั่งเศส เยอรมัน
เป็นต้น |
| ๒๒. พุทธะ | รู้วิชาศาสนาต่าง ๆ บรรดาที่มีในโลก เช่น
พุทธศาสนา เป็นต้น |
| ๒๓. ลิกขา | รู้ลิกขา ๓ |
| ๒๔. อัสนลักษณะ | รู้ลักษณะของช้าง ม้า วัว ควาย |
| ๒๕. กิริยาวิธี | รู้วิธีทำแปลก ๆ ใหม่ ๆ คือ มีหัวก้าวหน้า
ทางวิชาชีพต่าง ๆ |
| ๒๖. โมกขสาณะ | รู้จักทางนำตนและคนอื่นให้พ้นทุกข์ |

๒. ศิลปะทางธรรม มี ๙ ประการ คือ :-

๑. รุกขินทริยสิปปิ รู้วิธีรักษาอินทรี ๖
๒. สาธุกสิปปิ รู้ประโยชน์ ๓
๓. นานาภาษาโกวิทสิปปิ ฉลาดในภาษาต่าง ๆ เช่น ภาษาบาลี
ภาษาสันสกฤต เป็นต้น

๔. **ธมมรตตลิลปิ** ฉลาดในการฝึกฝนอบรมตนให้
ยินดีในธรรม
๕. **สุขาเปกขาลิลปิ** ศึกษาโดยมุ่งตรงต่อความสุข ๗
ประการ
๖. **นानาลิลปวิสารลิลปิ** ชำนาญในวิชาการสาขาต่าง ๆ
๗. **กุลลิลลิลปิ** ศึกษาในความเป็นผู้มีตระกูลผู้ดี
คือ ตระกูล ที่มีศีลธรรมและวัฒน
ธรรมอันดีงาม
๘. **ภีตลิลปิ** ศึกษาให้รู้คำสั่งสอนของพระพุทธ
เจ้าทั้ง ๓ ปีกุฏ ทั้งภาคปริยัติ ภาค
ปฏิบัติ
๙. **พทุธลิลปิ** ศึกษาให้รู้คำสั่งสอนของพระพุทธ
เจ้าทั้ง ๓ ปีกุฏ ทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ

อธิบายเป็นบางข้อ

คำว่า “**อินทรีย์**” แปลว่า **เป็นใหญ่** เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป
หูเป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง เป็นต้น

อินทรีย์ในที่นี้ มี ๖ คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์
ชีวนินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์

ประโยชน์นั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ ประโยชน์โลกนี้ ๑
ประโยชน์โลกหน้า ๑ ประโยชน์อย่างยิ่ง ๑

คำว่า “**บาลี**” แปลว่า **รักษา** คือรักษาพระพุทธพจน์ คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้ามีองค์ ๙ ไว้

คำสอนเมืองค์ ๙ นั้น คือ **สุตฺตํ เคยฺย เวยยาकरणํ คาคา อุทานํ**
อิติวุตฺตํ ชาตกํ อพฺภูตธมฺมํ เวทลฺลํ

๑. **สุตฺตํ** ได้แก่ พระสูตรต่าง ๆ เช่น มงคลสูตรว่าด้วยมงคล ๓๘ ประการ เป็นต้น

๒. **เคยฺยํ** ได้แก่ พระสูตรที่เจือปนด้วยคาคาและบาลีธรรมคา

๓. **เวยยาकरणํ** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงปราศจากคาคา เช่น อัมมจักกัปปวัตตนสูตร อาทิตตปริยายสูตร อนัตตลักขณสูตร และพระอภิธรรมปิฎกทั้งหมด

๔. **คาคา** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงเป็นคาคาล้วน ๆ เช่น คาคาธรรมบท มีคำว่า **“มโนปุพฺพุทฺถคมา ธมฺมา”** เป็นต้น

๕. **อุทานํ** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่เนื่องมาจากโสมนัส เช่น บาลีอุทาน คือ ครั้งพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ ทรงเสวยวิมุตติสุข พิจารณาปฏิจจสมุปปาทว่า **“อวิหฺวาปจฺจยา สงฺขารธา ฯลฯ ยทา หเว ปาตุภวณฺติ ธมฺมา ฯลฯ”** เป็นต้น

๖. **อิติวุตฺตํ** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่ประกอบด้วยพระบาลีว่า **“วุตฺตญฺเหตํ ภควตา”** เป็นต้น ในเบื้องต้น

๗. **ชาตกํ** ได้แก่ ชาตก คือ นิทานต่าง ๆ เช่น ๑๐ ชาติ ๕๐๐ ชาติ เป็นต้นอย่าง

๘. **อพฺภูตธมฺมํ** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงความอัศจรรย์ต่าง ๆ ของพระสาวก หรือความอัศจรรย์อื่น ๆ เช่น ปาฏิหาริย์ ๓ คือ :-

๑. **อิทธิปาฏิหาริยะ** ฤทธิ์เป็นอัศจรรย์
๒. **อาเทศนาปาฏิหาริยะ** ดักใจเป็นอัศจรรย์
๓. **อนุสาสนีปาฏิหาริยะ** สอนเป็นอัศจรรย์

๙. **เวทลฺลํ** ได้แก่ พระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงปุจฉาวิสัชนา เช่น มหาเวทลลสูตร จูฬเวทลลสูตร

๑. **มหาเวทลลสูตร** เล่าเรื่องพระมหาโกฏิฐิตะกับพระสารีบุตร
ซักถามกัน เรื่องคนมีปัญญาทรมากับคนมีปัญญาดี

๒. **จุฬเวทลลสูตร** เล่าถึงเรื่องวิชาอุบาสิกาเข้าไปหานาง
ฉัสมทินนาภิกษุณี แล้วเรียนถามเรื่องอุปาทานชั้นที่ ๕

คำว่า **“ธมม”** แปลว่า **ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน**

ธรรม นั้น แบ่งออกเป็นหลายหมวด คือ :-

หมวดที่ ๑ ธรรมมี ๓ คือ กุศลธรรม ๑ อกุศลธรรม ๑
อัปยาคตธรรม ๑

หมวดที่ ๒ ธรรมมี ๔ คือ คุณธรรม ๑ เทศนาธรรม ๑
ปริยัติธรรม ๑ นิสัสัตตธรรม ๑

คุณธรรม มี ๒ คือ แสดงผลบาป ๑ แสดงผลของ
บุญ ๑

เทศนาธรรม มี ๒ คือ สมมติเทศนา ๑ ปรมัตถเทศนา ๑

ปริยัติธรรม มี ๙ คือ :-

พระวินัย ได้แก่ ศีล

๑. **อาณานิยัตติ** เรียนรู้ข้อห้ามต่าง ๆ ได้แก่ ศีล
๕-๘-๑๐-๒๓๗
๒. **สังวรวิญญู** เรียนรู้สังวร
๓. **ยถาปราชญี** เรียนรู้ตามความผิดในศีล
เช่น เรียนรู้องค์ของศีล

พระสูตร ได้แก่
สมาธิ

๑. **โฆหารปริยัติ** เรียนรู้โฆหารต่าง ๆ ในการแสดงธรรม เช่น เทศนาโฆหาร สาธกโฆหาร พรรณนาโฆหาร เป็นต้น
๒. **ยถาบุโลมปริยัติ** เรียนรู้อัธยาศัยของผู้ฟัง เช่น มีผู้มาเล่าเรื่องแผ่นดิน ถนนวนทาง ก็ทรงแสดงเรื่องแผ่นดินภายใน
๓. **ทัญญูวินิเวฐานปริยัติ** เรียนรู้วิธีแก้ข้อข้องใจสงสัยของผู้ฟังในเรื่องบุญ บาป นรก สวรรค์ เช่น เรื่องนายช่างแก้วมณี เป็นต้น

พระอภิธรรม ได้แก่
ปัญญา

๑. **ปรมัตถปริยัติ** เรียนรู้ปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน
๒. **ยถาธัมมปริยัติ** เรียนรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น เห็นรูปครั้งหนึ่ง ได้ยินเสียงครั้งหนึ่ง ชันธ ๕ เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นต้น
๓. **นามรูปปริจเฉทปริยัติ** เรียนรู้ในการแยก รุปนามออกจากกัน

นิสสัคคธรรม หรือ **นิขชีวธรรม** มี ๒ คือ วิปัสสนาภูมิ ๖
ปรมัตถธรรม ๔

ก. วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ :-

๑. **ขันธ ๕**
๒. **อายตนะ ๑๒**
๓. **ธาตุ ๑๘**
๔. **อินทรีย์ ๒๒**

๕. อริยสัจ ๔

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

อธิบาย

๑. ชั้นที่ ๕

คำว่า “**ชั้นที่ ๕**” แยกเป็น ๒ คำพ้อง คือ ข+ธ แปลและหมายความได้ ๘ อย่าง คือ :-

๑. **ข** แปลว่า **อินทรีย์** ๆ แปลว่า **เป็นใหญ่** **ธ** แปลว่า **ทรงไว้** ต่อกันเข้าเป็นชั้นะ แปลว่า ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์มีจักขุเป็นต้น ดังหลักฐานว่า

“**ขานิ จกฺขุณฺหริยาทีนิ ธาเรนฺติตฺติ ขนฺธา**” ชื่อว่า ชั้นที่ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์มีจักขุเป็นต้น

๒. **ข** แปลว่า **ว่างเปล่า** **ธ** แปลว่า **ทรงไว้** ต่อกันเข้าเป็น **ชั้นะ** แปลว่า **ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า** คือ สู้จากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา สู้จากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม เป็นต้น ดังหลักฐานว่า

“**ขํ อตฺตนิจฺจาทีหิ สฺยญํ ธาเรนฺติตฺติ ขนฺธา**” ชื่อว่า ชั้นที่ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งความเป็นของสฺย คือ สู้จากตัวตน และสู้จากความ เป็นของเที่ยง เป็นต้น

๓. **ข** แปลว่า **สวรรค์** **ธ** แปลว่า **ทรงไว้** ต่อกันเข้าเป็น **ชั้นะ** แปลว่า **ผู้ทรงไว้ซึ่งสวรรค์** คือ ผู้สร้างสวรรค์ ดังหลักฐานว่า

“**ขํ สคฺคํ ธาติ วิทฺธาติตฺติ ขนฺโธ**” ชื่อว่า ชั้นที่ เพราะอรรถว่า ทรงไว้ คือ รองรับไว้อย่างวิเศษซึ่งสวรรค์ หมายความว่า บุคคลอาศัยชั้นที่ ๕ นี้แล้ว สามารถสร้างทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล ได้ เพราะผลแห่งกุศลนั่นเอง บุคคลจึงไปสวรรค์ได้

๔. ข แปลว่า **ยอด ธ** แปลว่า **ทรงไว้** ต่อกันเข้าเป็น ชั้นระดังหลักฐานว่า

“**กัมมตุลลํ ทธาตติ ขนฺโธ**” ได้แก่ (แปลงตัว ก เป็นตัว ข) ชื่อว่า ชั้นธ เพราะอรรถว่าทรงไว้ซึ่งยอด หมายความว่า ถ้าบุคคลฉลาดสามารถฝึกฝนอบรมชั้นนี้ให้ดีแล้ว ผู้นั้นจะเป็นยอดคน เป็นจอมคน เป็นยอดโลก เป็นจอมโลก คือ เป็นผู้เลิศ เป็นผู้ประเสริฐสุดในโลกได้

๕. ขนฺธ แปลว่า **แบกภาระไว้** ดังหลักฐานว่า

“**ขมฺติ ภาณนฺติ ขนฺโธ**” ชื่อว่า ชั้นธ เพราะอรรถว่า แบกภาระไว้ หมายความว่า เบญจชั้นนี้ เป็นภาระที่หนักมาก สมดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “**ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา**” ดังนั้นเป็นต้น ใจความว่า “ชั้นธ ๕ เป็นภาระที่หนักมาก ทุก ๆ คนเป็นผู้แบกภาระไว้ การแบกภาระไว้เป็นทุกข์ในโลก วางภาระเสียได้เป็นสุขจริง ๆ บุคคลวางภาระหนักได้แล้วไม่ถือ เอาภาระอื่นอีก ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ปราศจากความอยากปรินิพพานนั้นแหละเป็นบรมสุข” ดังนี้

๖. ขนฺธ แปลว่า **สภาวะธรรมที่ถูกทุกข์นับไม่ถ้วนเคี้ยวกิน อยู่เสมอ** ดังหลักฐานว่า

“**ชาติชราพยาธิมรณาทิ อเนกํ ทุกฺเขหิ ขุขฺขติ ขนฺโธ**” ชื่อว่า ชั้นธ เพราะอรรถว่า ถูกทุกข์นับไม่ถ้วน มีชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น กัดกิน คือ เคี้ยวกินอยู่เป็นนิตย์

๗. ขนฺธ แปลว่า **สภาวะธรรมที่ถูกทุกข์บั่นรอน ถูกทุกข์ตัดทอน อยู่เสมอ** ดังหลักฐานว่า

“**เตเวห ทุกฺเขหิ ขณฺเณติ อวทารียตติ ขนฺโธ**” ชื่อว่า ชั้นธ เพราะอรรถว่า ถูกทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เหล่านั้น บั่นรอนบั่นทอน คือ ตัดทอนอยู่เสมอ

๘. **ขนฺธ** แปลว่า **สภาวะธรรมที่ถูกพญามัจจุราชทำลายอยู่โดยรอบด้าน** ดังหลักฐานว่า

“ขณฺเฑติ ปริขณฺณตฺติ ขนฺโธ” ชื่อว่า ขันธ์ เพราะอรรถว่า ถูกพญามัจจุราชทำลายอยู่โดยรอบด้าน

สรุปความ คำว่า **“ขันธะ”** แปลว่า **ไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีความสวยงาม ไม่มีความสุข ไม่มีความเที่ยง ไม่มีตัวตน รูปขันธจริง ๆ ได้แก่ เย็นกับร้อน เวลาเกิดมาก็ภพ ก็ชาติก็ตาม ย่อมพบเย็นกับร้อนเท่านั้น โดยไม่มีเปลี่ยนแปลง**

ขันธ์ ๕ ย่อให้สั้นเหลือ ๓ คือ รูป คงไว้ เวทนา สัญญา สังขาร ย่อลงเป็น ๑ เรียกว่า นามเจตสิก วิญญูญาณ เป็นนาม เรียกว่า นามจิต ย่อลงในแนวปฏิบัติเหลือ ๒ คือ รูปคงไว้ นามเจตสิก กับนามจิต ย่อลงเป็น ๑ เรียกว่า นาม ขันธ์ ๕ นั้น เมื่อย่อให้สั้น ๆ ในแนวปฏิบัติ จึงเหลือเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป กับ นาม เรียกย่อ ๆ ว่า **“รูปนาม”**

รูปนามนี้ เกิดที่ไหน ? เกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดเมื่อไร ? เกิดเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้อง เย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจนึกคิดธรรมารมณ์ **เมื่อรูปนามเกิดแล้ว อะไรเกิดติดตามมา ?** กิเลสเกิดติดตามมา **กิเลสตัวไหน ?** กิเลสตัวโลภะ โทสะ โมหะ **เกิดได้อย่างไร ?** เกิดได้แบบนี้ คือตัวอย่าง เช่น ตาเห็นรูปดี ชอบใจ ความชอบใจเป็นกิเลสคือโลภะ เห็นรูปไม่ดี ไม่ชอบใจ ความไม่ชอบใจเป็นกิเลสคือโทสะ เห็นรูปแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ **เมื่อกิเลสเกิดแล้วจะปฏิบัติอย่างไร กิเลสจึงจะไม่เกิด ?** ให้กำหนดรู้ เช่น :-

เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า **“เห็นหนอ”** ตั้งสติไว้ที่ตา เมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า **“ได้ยินหนอ”** ตั้งสติไว้ที่หู เป็นต้น กิเลสจึงจะไม่เกิด

๒. आयตนะ ๑๒

อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖

อายตนะภายใน ๖

จักขายตนะ	อายตนะคือตา	} ทั้ง ๕ นี้ย่อลงเป็นรูป
โสตายตนะ	อายตนะคือหู	
ฆานายตนะ	อายตนะคือจมูก	
ชีวนายตนะ	อายตนะคือลิ้น	
กายายตนะ	อายตนะคือกาย	
มนายตนะ	อายตนะคือใจ	เป็นนาม

อายตนะภายนอก ๖

รูปายตนะ	อายตนะคือรูป	} ทั้ง ๕ นี้ย่อลงเป็นรูป
สัททายตนะ	อายตนะคือเสียง	
คันธายตนะ	อายตนะคือกลิ่น	
รสายตนะ	อายตนะคือรส	
โณภูมิจักขายตนะ	อายตนะคือโณภูมิจักขะ	
อัมมายตนะ	อายตนะคือธรรม	เป็นทั้งรูปทั้งนาม

คำว่า “อัมมธาคู กับ อัมมายตนะ” นั้น ได้แก่ เจตสิก ๕๒
 สุกุมรูป ๑๖ นิพพาน ๑ รวมเป็น ๖๙ ย่อให้สั้นเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม
 ย่ออย่างนี้ คือ เจตสิก ๕๒ กับนิพพาน ๑ ย่อลงเป็นนาม สุกุมรูป ๑๖
 ย่อลงเป็นรูป ดังนั้น จึงเหลือเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูปกับนาม

ส่วนคำว่า “ธรรมารมณ” อารมณ์ที่เกิดกับใจนั้น มี ๖ หมวด
 คือ ปสาทรูป สุกุมรูป จิต เจตสิก นิพพาน บัญญัติ ย่อให้สั้นเหลือ ๓ คือ

รูป-นาม มีใช้รูปมีใช้นามย่ออย่างนี้ คือปสาทรูป กับสุขุมรูป ย่อลงเป็นรูป, จิต เจตสิก นิพพาน ย่อลงเป็นนาม, บัญญัติ มีใช้รูปและมีใช้นาม

๓. ธาตุ ๑๘

คำว่า “ธาตุ” แปลว่า **ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน** ธาตุในที่นี้มีอยู่ ๑๘ คือ :-

๑. จักขุธาตุ

๒. โสตรธาตุ

๓. มานธาตุ

๔. ชิวหาธาตุ

๕. กายธาตุ

๖. มโนธาตุ

๗. รูปธาตุ

๘. สัทธาธาตุ

๙. คันธธาตุ

๑๐. รสธาตุ

๑๑. โผฏฐัพพธาตุ

๑๒. อัมมธาตุ

๑๓. จักขุวิญญานธาตุ

๑๔. โสตวิญญานธาตุ

๑๕. มานวิญญานธาตุ

๑๖. ชิวหาวิญญานธาตุ

๑๗. กายวิญญานธาตุ

๑๘. มโนวิญญานธาตุ

ทั้ง ๕ นี้ เป็นรูป

เป็นนาม

ทั้ง ๕ นี้เป็นรูป

เป็นทั้งรูปทั้งนาม ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ข้างต้นนั้น

ทั้ง ๖ นี้ เป็นนาม

ธาตุทั้ง ๑๘ นี้ เมื่อจะย่อให้สั้นที่สุดในแนวปฏิบัติก็มีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูปกับนาม

๔. อินทรีย์ ๒๒

คำว่า “อินทรีย์” แปลว่า **เป็นใหญ่** เช่น จักขุนทรีย์ อินทรีย์ คือตา ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง เป็นต้น

อินทรีย์ นั้น มีอยู่ ๒๒ ประการ คือ :-

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| ๑. จักขุนทรีย์ | อินทรีย์คือตา | เป็นรูป |
| ๒. โสติดินทรีย์ | อินทรีย์คือหู | เป็นรูป |
| ๓. มานินทรีย์ | อินทรีย์คือจมูก | เป็นรูป |
| ๔. ชิวพินทรีย์ | อินทรีย์คือลิ้น | เป็นรูป |
| ๕. กายินทรีย์ | อินทรีย์คือกาย | เป็นรูป |
| ๖. มนินทรีย์ | อินทรีย์คือใจ | เป็นนาม |
| ๗. อิตถินทรีย์ | อินทรีย์คือหญิง | เป็นรูป |
| ๘. บุริสสินทรีย์ | อินทรีย์คือชาย | เป็นรูป |
| ๙. ชีวิตินทรีย์ | อินทรีย์คือชีวิต | เป็นทั้งรูปทั้งนาม |
| ๑๐. สุขินทรีย์ | อินทรีย์คือความสุข | เป็นนาม |
| ๑๑. ทุกขินทรีย์ | อินทรีย์คือทุกข์ | เป็นนาม |
| ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโสมนัส | เป็นนาม |
| ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโทมนัส | เป็นนาม |
| ๑๔. อุเปกขินทรีย์ | อินทรีย์คืออุเบกขา | เป็นนาม |
| ๑๕. สัทธินทรีย์ | อินทรีย์คือศรัทธา | เป็นนาม |
| ๑๖. วิริยินทรีย์ | อินทรีย์คือวิริยะ | เป็นนาม |
| ๑๗. สตินทรีย์ | อินทรีย์คือสติ | เป็นนาม |

๑๘. **สมาธิทริย** อินทริยคือสมาธิ เป็นนาม
๑๙. **ปัญญทริย** อินทริยคือปัญญา เป็นนาม
๒๐. **อนัญญัตถัญญัสสามิตินทริย** เป็นนาม หมายถึงเฉพาะ
โสดาปัตติมรรคเท่านั้น
๒๑. **อัญญาตาวินทริย** เป็นนาม เอามรรค ๓ คือ สกิทาคามีมรรค
อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค กับผล ๓ คือ โสดาปัตติผล สกิทาคามีผล
อนาคามีผล
๒๒. **อัญญาตาวินทริย** เป็นนาม หมายถึงอรหัตตผลเท่านั้น
อินทริย ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติแล้ว เหลือเพียง ๒
เท่านั้น คือ รูปกับนาม

๕. อริยสัจ ๔

คำว่า “**อริยสัจ**” แปลว่า **ของจริงอันประเสริฐ** ของจริงอันหาไกล
จากกิเลสของจริงแห่งพระอริยเจ้า ของจริงอันยังความเป็นพระอริยเจ้าให้
สำเร็จ อริยสัจนั้นมีอยู่ ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑. **ทุกข์** แปลว่า **ทนได้ยาก ทนอยู่ไม่ได้** โดยองค์ธรรม ได้แก่
โลกียจิต ๘๑ (เว้นโลกุตตรจิต ๘) เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ รวมเป็น
๑๖๐ ย่อให้สั้น เหลือ ๕ ได้แก่ ชันธ์ ๕ ย่อลงมาในแนวปฏิบัติ เหลือ ๒
คือ รูปกับนาม

๒. **สมุทัย** แปลว่า **เหตุให้ทุกข์เกิด** ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กาม
ตัณหา ภवादตัณหา วิภวตัณหา สมุทัยเป็นนาม

๓. **นิโรธ** แปลว่า **ดับทุกข์** โดยองค์ธรรม ได้แก่ นิพพาน นิโรธ
เป็นนาม

๔. **มรรค** แปลว่า **ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์** และแปลว่า **ฆ่ากิเลสไปก็ได้** โดยองค์ธรรม ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ :-

๑. สมมาทิฏฐิ	เห็นชอบ	}	ปัญญา	} เป็นนาม
๒. สมมาสังกปโป	ดำริชอบ			
๓. สมมาวาจา	วาจาชอบ	}	ศีล	
๔. สมมากัมมหนโต	การงานชอบ			
๕. สมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ	}	สมาธิ	
๖. สมมาวายาโม	เพียรชอบ			
๗. สมมาสติ	ระลึกชอบ	}	สมาธิ	
๘. สมมาสมาธิ	ตั้งใจชอบ			

อริยสัจ ๔ นั้น ย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติ มี ๒ คือ รูปกับนาม
ย่ออย่างนี้ คือ ทุกขสัจ เป็นทั้งรูปทั้งนาม สมุทัยนิโรธมรรค เป็นนาม

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

คำว่า “**ปฏิจจสมุปบาท**” แปลว่า **ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น**
จุลลูกโซ่เกี่ยวข้องกันเป็นสายจะนั้น มี ๑๒ ประการ คือ :-

๑. **อวิชชา** เป็นนาม
๒. **สังขาร** เป็นนาม
๓. **วิญญาน** เป็นนาม
๔. **นามรูป** เป็นทั้งรูปทั้งนาม
๕. **อายตนะ ๖** เป็นทั้งรูปทั้งนาม
๖. **ผัสสะ** เป็นนาม
๗. **เวทนา** เป็นนาม
๘. **ตัณหา** เป็นนาม

๙. **อุปาทาน** เป็นนาม
 ๑๐. **ภพ** เป็นนาม
 ๑๑. **ชาติ** เป็นนาม
 ๑๒. **ชรา มรณะ** เป็นนาม

ปฏิจจนุปบาท ๑๒ นี้ เมื่อย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติ ก็มีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูปกับนาม

ข. ปรมัตถธรรม ๔

๑. จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑
 ๒. เจตสิก ๕๒
 ๓. รูป ๒๘
 ๔. นิพพาน ๑

สรุปความ นิสสัตถธรรม หรือนิหัชชีธรรม จำแนกเป็น ๒ หมวด คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ กับ ปรมัตถธรรม ๔ ก็นับว่า จบย่อ ๆ แต่เพียงเท่านั้น

๓. กาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญ ได้แก่ เพียรบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดให้มีขึ้น โดยตรงก็ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา ได้แก่ เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดี คือให้ทันปัจจุบัน ทนรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

สังวรข้อที่ ๕ ได้แก่ **ญาณสังวร** แปลว่า **สำรวมด้วยญาณ** ได้แก่ สำรวมด้วยวิปัสสนาญาณ ๑๖ ดังที่ได้บรรยายมาแล้วข้างต้น

ขยายความวิสุทธิ ๗

๑. **ศีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล** ได้แก่ ศีล ๕-๘-๑๐-๑๒๗ ทั้งที่เป็นปกติศีลและภาวนาศีล

๒. **จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต** ได้แก่ สมาธิทั้ง ๓ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ แต่ในวิสุทธิข้อนี้ หมายถึงเอาเฉพาะ ขณิกสมาธิเท่านั้น เพราะเป็นบาทของวิปัสสนา

๓. **ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมดจดแห่งความเห็น** ความเห็นในที่นี้เป็นชื่อของปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นเพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง ได้แก่ ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า ปัญญาที่สามารถ แยกรูป แยกนาม ได้

๔. **กัมมชาตวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่อง ข้ามพ้นความสงสัย** ได้แก่ ญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคหญาณ แปลว่า ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุและผลของรูปและนามได้ดี จนหายความข้องใจสงสัยในรูปและนาม ดุจบุคคลผู้ที่หายความข้องใจสงสัย ในคำว่า “หนวด เต่า เขากระต่าย” ฉะนั้น

๕. **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณ เป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง** ได้แก่ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ แปลว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย จินตามยปัญญา แต่เป็นญาณที่ ๓ อย่างแก่ เข้าเขตญาณที่ ๔ อย่างอ่อน อุปกิเลส ๑๐ มีโอกาส ปิบัติทั้ง ๕ เป็นต้น ย่อมจะบังเกิดขึ้นในระหว่างนี้ มักจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางได้ง่าย

๖. **ปฏิบัติภาวนาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็น เครื่องเห็นทางปฏิบัติที่ดำเนินไปตามลำดับ ๆ** ได้แก่ ญาณที่ ๔ อย่างแก่ และญาณที่ ๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑-๑๒

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ** ได้แก่ มัคคญาณทั้ง ๔ คือ โสตาปัตติมัคคญาณ ๑ สกิทาคามีมัคคญาณ ๑ อนาคามีมัคคญาณ ๑ อรหัตตมัคคญาณ ๑

หมายเหตุ : วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ เป็นโลกียะ เป็นมรรคเบื้องต้น เรียกว่า บุพพภาคมรรค มีรูปนามเป็นอารมณ์ วิสุทธิที่ ๗ เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นมรรคเบื้องสูง เรียกว่า อริยมรรค

เทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ กับ วิสุทธิ ๗

- | | |
|----------------------------|--|
| ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ | ได้แก่ วิสุทธิ ที่ ๑-๒-๓ คือ สีลวิสุทธิ ๑ จิตตวิสุทธิ ๑ ญาณวิสุทธิ ๑ |
| ๒. ปัจจัยปริคคหญาณ | ได้แก่ วิสุทธิที่ ๔ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิ |
| ๓. สัมมสนญาณ | ได้แก่ วิสุทธิที่ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ |
| ๔. อุทยัพพญาณ | } ได้แก่ วิสุทธิที่ ๖ คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ |
| ๕. กัมมญาณ | |
| ๖. ภยญาณ | |
| ๗. อาทีนวญาณ | |
| ๘. นิพพิทาญาณ | |
| ๙. มูญจิตุกัมมตาญาณ | |
| ๑๐. ปฏิสังขาญาณ | |
| ๑๑. สังขารูปกขาญาณ | |
| ๑๒. อนุโลมญาณ | |

๑๓. **โคตรกฏญาณ** อยู่ในระหว่างวิสุทธิตีที่ ๖ กับวิสุทธิตีที่ ๗ ต่อกัน อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตตระ ต่อกัน มินิพพานเป็นอารมณ์ เกิดขึ้น ๑ ขณะจิต

๑๔. **มัคคกฏญาณ** ได้แก่ วิสุทธิตีที่ ๗ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิตี เป็นโลกุตตระ มินิพพานเป็นอารมณ์ ตัดกิเลส ได้โดยเด็ดขาด เกิดขึ้น ๑ ขณะจิต

๑๕. **ผลญาณ** เป็นโลกุตตระ มินิพพานเป็นอารมณ์ เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง

๑๖. **ปัจจุเวกขณะญาณ** เป็นโลกียะ มีรูปนามเป็นอารมณ์

หมายเหตุ : ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๒ เป็นโลกียะ มีรูปนามเป็นอารมณ์ เรียกว่า บุพพภาคมรรค แปลว่า มรรคเบื้องต้น

ญาณที่ ๑๓ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตตระ ต่อกัน มินิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๔ เป็นโลกุตตระ มินิพพานเป็นอารมณ์ ตัดกิเลสได้เด็ดขาด โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เข้าพร้อมกันที่ตรงญาณนี้ เรียกว่า อริยมรรค

ญาณที่ ๑๕ เป็นโลกุตตระ มินิพพานเป็นอารมณ์ เสวยผลของมรรค มรรคเหมือนกันกับเราดับไฟครั้งแรก ไฟดับไปแล้ว แต่ไอรุ่นยังมีอยู่ ผลเหมือนกันกับเราดับไฟครั้งที่ ๒ ไอรุ่นก็ดับหมดไม่มี ความอุณหเหลืออยู่เลย ฉะนั้น

ธรรมจากมหาสิสุตฺตในหน้าต้น เท่าที่ได้บรรยายมานี้ ก็นับว่าพอจะเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและการปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใคร่ธรรมไม่มากนักน้อย ขอสมมติว่าจบลงแต่เพียงเท่านี้