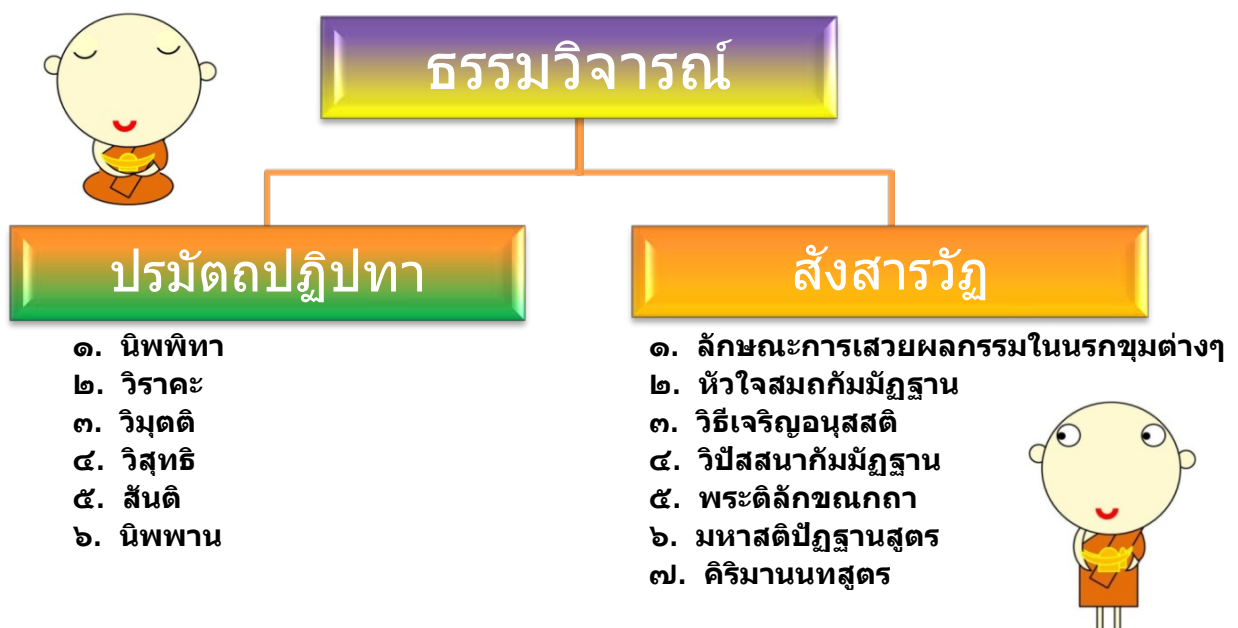




ย่อความนักธรรมเอก

ธรรมวิจารณ์



ส่วนปรมัตถปฏิบัติ

๑. นิพพิทา = ความเบื่อหน่าย



บาลี : ๑. เอก ปสสณัม จิตฺต ราชรูปมํ
ยตถ พาลา วิสีหนติ นตฺถิ สงฺโค วิชานตํ. (โลกวรรค ขุ.ธ.๒๕/๓๘)

สู่ทั้งหลายจงมาดู**โลก**นี้ อันตระการตาจรัสราชรถที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้องอยู่ไม่



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "โลก" = อัฐภาพร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งชั้นธ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

"โลก" มี ๒ นัย คือ

๑. โดยตรง : แผ่นดินเป็นที่อาศัย

๒. โดยอ้อม : หมู่สัตว์ผู้อาศัย



อธิบาย :

๑. เหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสคานี้ : ปรากรกัฏฐราชกุมารในพระเจ้าพิมพิสาร โศกเศร้าเพราะนางระบำคนโปรดที่พระเจ้าพิมพิสารพระราชทานให้เสียชีวิตลงต่อหน้าด้วยโรคลม จึงเสด็จไปเฝ้า

๒. "โลก" คือ อัฐภาพร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งชั้นธ๕ งดงามด้วยเครื่องประดับ มีผ้านุ่งห่มเป็นต้น คนเขลาหมกหลงใหลว่า **"เป็นเรา เป็นของเรา"** ส่วนบัณฑิตผู้ฉลาดรู้เท่าทันในคติของธรรมดา ย่อมไม่ข้องอยู่ในโลก คลายความยึดมั่นเสียได้



บาลี : ๒. เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา (โลกวรรค ขุ.ธ.๒๕/๓๘)

ผู้ใดจัก**ระวังจิต** ผู้นั้นจักพ้นจากปวงแห่ง**มาร**



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "สำรวมระวังจิต" = อาการสำรวมจิตมี ๓ อย่าง

๑.๑ สำรวมอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) : มิให้ความยินดีครอบงำได้

๑.๒ มนสิการกัมมกฺฐานอันเป็นปฏิบัติต่อกามฉันทะ : อสุภะ+กายคตาสติ(มรณสติ)

๑.๓ เจริญวิปัสสนา : พิจารณาสังขารแยกชั้น ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. "มาร" = กิเลสกาม (ตัณหา-ราคะ-อวดิ)

กิเลสกาม = เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่-ใช้ให้รัก-มักให้อยากได้

- ตัณหา = ความทะยานอยาก

- ราคะ = ความกำหนัด

- อวดิ = ความขิงเคียด

วัตถุกาม = รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าชอบใจ = ปวงแห่งมาร

= เป็นอารมณ์เครื่องผูกใจให้ติด



อธิบาย :

๑. เหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสคานี้ : ปรากรกฺลบุตรชื่อ **"สังขรักชิต"** คิดจะสึกเพราะน้อยใจหลวงลุงที่ไม่ยอมรับผ้าที่ตนตั้งใจถวาย ขณะนั่งพัดหลวงลุงก็คิดฟุ้งซ่านถึงชีวิตฆราวาส จนกระทั่งเผลอเอาพัดตีศีรษะหลวงลุงผู้เป็นพระอรหันต์ พระเถระช่วยกันจับไปเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงตรัสพระคานี้

๒. "ระวังจิต" คือ ระวังจิตจาก**ราคะ โทสะ โมหะ** ด้วยการสำรวมจิต ๓ อย่างข้างต้น จักพ้น**ปวงแห่งมาร** คือ วัตถุกามที่เป็นเครื่องผูกใจให้ติดอยู่ในภพ

ปฏิบัติแห่งนิพพิทา



บาลี :

๓. สพุเพ สงขารา อนิจจาติ
สพุเพ สงขารา ทุกชาติ
สพุเพ ธมฺมา อนตฺตาติ
อถ นิพฺพินฺหติ ทุกฺเข

ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
เอส มคฺโค วิสฺสุทฺธิยา.
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
เอส มคฺโค วิสฺสุทฺธิยา.

(มรรควรรค ข.๕.๒๕/๕๑)

เมื่อใด เห็นด้วยปัญญาว่า **สังขาร**ทั้งหลายทั้งปวง**ไม่เที่ยง เป็นทุกข์**
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง**เป็นอนัตตา**
เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นั้น**ทางแห่งวิสุทธิ**.



คำศัพท์สำคัญ :

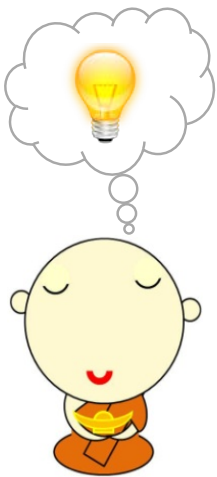
๑. "สังขาร" = ชันธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

๒. "ไม่เที่ยง" = อนิจจตา : เกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง แดกสลายในที่สุด

อนิจจลักษณะย่อมปรากฏแก่สังขารทั้ง ๒ คือ

๑. อุปาทินกสังขาร : สังขารมีใจครอง เช่น คนและสัตว์

๒. อนุปาทินกสังขาร : สังขารไม่มีใจครอง เช่น ต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น



๓. "เป็นทุกข์" = ทุกขตา : ความทุกข์แห่งสังขาร

๑. ทุกข์ประจำสังขาร (สภาวะทุกข์) : เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๒. ทุกข์จร (ปฏิกณฺณกทุกข์) : ความเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ ความพลัดพราก ประสพสิ่งไม่เป็นที่รัก

๓. ทุกข์เนื่องนิตย (นิพัทธทุกข์) : ทุกข์เจ้าเรือน เช่น หนาว ร้อน หิว กระหาย

๔. ทุกข์เวทนา (พยาริทุกข์) : ความเจ็บไข้ได้ป่วย

๕. ทุกข์คือความร้อนรน (สันตปาทุกข์) : ความกระวนกระวายเพราราคะ โทสะ โมหะ เผาผลาญ

๖. ทุกข์จากผลกรรม (วิปากทุกข์) : ความเดือดร้อนใจ = วิปัสสาร, ถูกลงอาญา ตกอบาย

๗. ทุกข์ไปด้วยกัน (สหคตาทุกข์) : ทุกข์เพราะบริวารที่ตนเกี่ยวข้อง

๘. ทุกข์ในการหากิน (อาหารปริเยฐิทุกข์) : ทุกข์เพราะการงาน แกร่งแย่งกันหากิน

๙. ทุกข์มีวิเวทเป็นมูล (วิเวทมูลทุกข์) : ความกลัวแพ ความหวาดหวั่น

๑๐. ทุกข์รวบยอด (ทุกข์ชันธ) : ทุกข์ของเบญจชันธ = อุปาทานชันธ ๕ เป็นทุกข์

ทุกข์ลักษณะนี้ เกิดมีเฉพาะในอุปาทินกสังขาร(สังขารมีใจครอง)อย่างเดียว

๓. "เป็นของมิใช่ตัวตน" = อนตฺตา : ความเป็นของมิใช่ตัวตนแห่งสังขาร อาจกำหนดรู้ด้วยอาการดังนี้

๑. ด้วยไม่อยู่ในอำนาจ : ไม่ได้ตั้งใจ

๒. ด้วยแย้งต่ออดีต : ไม่ใช่ตัวตนของเรา

๓. ด้วยความเป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ : นั้นมิใช่ของเรา มิใช่เรา มิใช่ตัวของเรา

๔. ด้วยความเป็นสภาพสูญ : ห่างจากความเป็นคน-สัตว์-บุคคล-เรา-เขา

๕. ด้วยความเป็นสภาวะธรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัย : อาการรวบยอดแห่งอาการทั้ง ๔

ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ

"สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นล้วนมีความดับเป็นธรรมดา"

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา หมายถึง ธรรมทั้งที่เป็นสังขตะ(มีปัจจัยปรุงแต่ง) และอสังขตะ(ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง)

๔. "วิสุทธิ" = ความหมดจดผ่องแผ้วแห่งจิตใจ



อธิบาย : ใครลักษณะนี้ ท่านกล่าวว่า

- สันตติ (ความสืบต่อ)

ปิดบัง อนิจจัง

แก้ด้วย

นึกถึงปัจจุบันไปหาอนาคต

- บริหาร(อิริยาบถ)

ปิดบัง ทุกข์

แก้ด้วย

กำหนดรู้ทุกข์

- ขณสัญญา(เห็นเป็นกอน/แห่ง)

ปิดบัง อนัตตา

แก้ด้วย

พิจารณาแยกเป็นชิ้นเล็กๆ

ผู้พิจารณาด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ย่อมหน่าย
ในทุกขชันธ ไม่เพเลิดเพลินในสังขารอันยั่ววนเสนาหา สมดังพระบาลีอนัตตลักขณสูตรว่า "อริยสาวกผู้สดับแล้ว
เป็นอยู่อย่างนี้ ย่อมหน่ายในรูป ในเวทนา แม้ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย ในวิญญาณ" ความหน่ายนั้น
เรียก "นิพพิทา" เกิดด้วยปัญญา จัดเป็นนิพพิทาญาณ ย่อมเป็นทาง คือ ปฏิปทาแห่งวิสุทธิ

๒. วิจารณ์

= ความลึกลับ



บาลี : ๑. นิพพินทํ วิรชชติ (มหาวคค ปรุณ. ๔/๒๒๘)
เมื่อหน่าย ย่อม**ลึกลับ**.

๒. วิจารณ์ เสฏโฐ ธรรมานํ. (ข.ธ. ๒๕/๕๑)
วิจารณ์ เป็นสิ่งประเสริฐ แห่งธรรมทั้งหลาย

๓. สุขา วิจารณ์ โลเก กามานํ สมตักกโม. (มหาวคค ปรุณ. ๔/๖)
วิจารณ์ คือความกำล่งเสียด้วยดี ซึ่งกามทั้งหลาย เป็นสุขในโลก



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "วิจารณ์" = ธรรมยังความเมาให้สร้าง - ความลึกลับ

๒. ไวยากรณ์แห่งวิจารณ์ = มีคำที่สำหรับเรียกแทนกันอยู่ ๘ คำ คือ

๑. มทนิมุตโน

= ธรรมยัง**ความเมา**ให้สร้าง

อารมณ์อันยั่ววนให้เกิดความเมา มี ๑๐ อย่าง คือ			
๑. สมบัติ	๔. ลาภ	๗. สุข	๑๐. ชีวิต
๒. อิสริยะ	๕. ยศ	๘. เยาววัย	
๓. บริวาร	๖. สรรเสริญ	๙. ความหาโรคมิได้	

๒. ปิสาชินโย

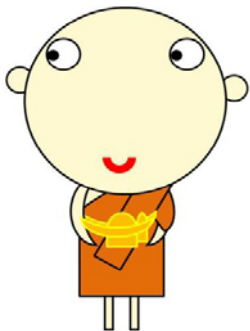
= ความน่าออกเสียซึ่ง**ความกระหาย**(ความกระวนกระวายเพราะความอยาก)

๓. อาลัยสมุคฺชาโต

= ความถอนขึ้นด้วยดีซึ่ง**อาลัย**(ความติดพัน ความห่วงใยในปียารมณ์)

๔. วฏฏปะเจโท

= ความเข้าไปตัดเสียซึ่ง**วิญญะ**(ความเวียนว่ายตายเกิด)



วิญญะ ๓	๑. กิเลสวิญญ์	: วนคือกิเลส
	๒. กัมมวิญญ์	: วนคือกรรม
	๓. วิปากวิญญ์	: วนคือวิปาก



๕. ตณฺหุชโย

= ความลึกลับแห่ง**ตัณหา**(ความอยาก)

ตัณหา ๓	๑. กามตัณหา	: มีอาการแสหากามารมณ์
	๒. ภวตัณหา	: มีอาการรณหาภพ
	๓. วิภวตัณหา	: มีอาการแสเพื่อพ้นจากภพ

๖. วิจารณ์

= ความลึกลับ**กำหนด** (เสนาหา/กิเลสกาม)

๗. นิโรธ

= **ความดับ**(แห่งตัณหา)

๘. นิพพาน

= ธรรมชาติหาเครื่องเสียบแต่งมิได้ (**อริยมรรค**)



๓. วิมุตติ

= ความหลุดพ้น



บาลี : ๑. วิราคา วิมัจจติ. (อนัตตลักขณสูตร. มหาวคค ปรุ. ๔/๒๘)
เพราะ **สิ้นกำหนด** ย่อมหลุดพ้น.

๒. กามาสวาปี จิตฺตํ วิมัจจติถ กวาสวาปี จิตฺตํ วิมัจจติถ อวิชชาสวาปี จิตฺตํ วิมัจจติถ.

จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วย **กาม**

จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วย **ภพ**

จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วย **อวิชชา**

(มหาวิภังค ปรุ. ๑/๙)

อริยมรรค

๓. วิมุตตสมิ วิมุตตมิติ ญาณํ โหติ.

(อนัตตลักขณสูตร. มหาวคค ปรุ. ๔/๒๘)

เมื่อหลุดพ้นแล้ว **ญาณ**ว่าหลุดพ้นแล้วย่อมมี.

อริยผล

(วิมุตติญาณทัสนะ)

คำศัพท์สำคัญ :

เมื่อ "สิ้นกำหนด" จิตย่อมหลุดพ้นจาก "อาสวะ ๓"

๑. "อาสวะ" = เมรีย/กิเลส

อาสวะ ๓	๑. กามาสวะ	: อาสวะคือ กาม	= กามตัณหา
	๒. กวาสวะ	: อาสวะคือ ภพ	= ภวตัณหา
	๓. อวิชชาสวะ	: อาสวะคือ อวิชชา	= ความเขลา-ไม่รู้

๒. "วิมุตติ"

→ **อริยมรรค** = กิจแห่งจิต (เป็นเบื้องต้น)

→ **อริยผล / วิมุตติญาณทัสนะ** = ความรู้เห็นว่าจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ

วิมุตติ ๒	ปฏิบัติแห่งพระอรหันต์ผู้สำเร็จอริยมรรค
๑. เจโตวิมุตติ	ด้วยการบำเพ็ญ สมถภาวนาและวิปัสสนา โดยลำดับ
๒. ปัญญาวิมุตติ	ด้วยการบำเพ็ญ วิปัสสนาภาวนา อย่างเดียว



วิมุตต๕	อธิบาย	จัดประเภท
๑. ดทงควิมุตติ	: ระวังอกุศลจิตได้เป็นคราวๆ	โลกียวิมุตติ
๒. วิภังควิมุตติ	: ระวังกิเลสกามและอกุศลกรรมด้วยกำลังฌาน	
๓. สมุจเจทวิมุตติ	: ระวังกิเลสด้วยอริยมรรค	โลกุตตรวิมุตติ
๔. ปฏิปัสสทวิมุตติ	: ระวังกิเลสด้วยอริยผล	
๕. นิสสรณวิมุตติ	: ความหลุดพ้นด้วยออกไปเสีย = พระนิพพาน	

วิมุตตายนะ : แดนแห่งวิมุตติ ๕ สถาน คือ

๑. การฟังธรรม
๒. การแสดงธรรม
๓. การสาธยายธรรม
๔. การตรึกตรองพิจารณาธรรม
๕. การทำกรรมฐาน

ในสถานทั้ง ๕ ยังมีคุณเครื่องประกอบที่จะทำให้กิจนั้นๆ สำเร็จสืบต่อไปจนถึงวิมุตติได้อย่างแท้จริง

- สถานละ ๖ อย่าง คือ
๑. ความซึ่มซาบในอรรถธรรม (อดค/ธมมปฏิสเวทิตา)
 ๒. ความปราโมทย์ (ปาโมชช)
 ๓. ความอึดใจ (ปีติ)
 ๔. ความสงบกายสงบใจ (ปัสสทฐิ)
 ๕. ความสบาย (สุข)
 ๖. ความมีใจตั้งมั่น (สมาธิ)



อธิบาย : เมื่อซึ่มซาบในอรรถธรรมไปจนถึงสมาธิแล้ว ตั้งใจบำเพ็ญเพียรในวิมุตตายนกนั้นอยู่ จิตที่ไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นย่อมสิ้นไป ฐานะอันปลอดโปร่งจากเครื่องยึดเหนี่ยว พัวพันอย่างยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุ ก็ย่อมบรรลุได้

๔. วิสุทธิ

= ความหมดจด



บาลี :

๑. ปณฺญา ปริสฺสณฺติ.
ย่อม**หมดจด**ด้วย**ปัญญา**

(ยกขสยุดต. ส.ส. ๑๕/๓๑๕)

๒. เอส มคฺโค วิสฺสุทฺธิยา.
นั่น (คือนิพพาน) เป็นทางแห่ง**วิสุทธิ**.

(มคควคค ธ.ธ. ๒๕/๕๒)



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "ความหมดจด" เพราะพิจารณาเห็นด้วยปัญญา = ญาณ



ญาณ ๙	พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า
๑. อุทฺธยญาณ	: สังขารไม่เที่ยง (เพ่งความเกิด-ดับ)
๒. กังคญาณ	: เห็นความแปรไปความดับไปชั่วขณะ
๓. อาทินวญาณ	: เห็นสังขารว่าเป็นทุกข์
๔. กยตุปฏฺฐานญาณ	: เห็นสังขารโดยปรากฏเป็นของน่ากลัว
๕. นิพพิทาญาณ	: เกิดความเบื่อหน่าย
๖. มุจจิตกัมมตาญาณ	: เป็นปฏิบัติทาเครื่องดำเนินถึงภาวะที่จะปลดอุปาทานเสีย
๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ	: พิจารณาหาอุบาย
๘. สังขารเพกขาญาณ	: วางเฉย
๙. สัจจานุโลมิกญาณ/โคตรกญาณ	: เห็นอนุโลมอริยสัจ/ล่วงภาวะเดิม



บาลี :

๓. มคฺคานํ ฐิลฺลํ คิโก เสฏฺโฐ
เอสว มคฺโค นตถญญิ **ทสฺสนสฺส วิสฺสุทฺธิยา.**
บรรดาทางทั้งหลาย **ทางมีองค์ ๘** เป็นทางประเสริฐสุด
ทางนี้แล ไม่มีทางอื่น เพื่อ**ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ**

คำศัพท์สำคัญ :

๑. "ทางมีองค์ ๘" = อัญญัสถิกมรรค
= ทางสายกลาง
(มัชฌิมาปฏิปทา)



"ธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย
(สังขตธรรม)
และบรรดาทางทั้งหลาย
อัญญัสถิกมรรค คือ
ทางมีองค์ ๘ เท่านั้นเป็นยอด"

๒. "ความหมดจดแห่งทัสสนะ" : มี ๗ ประการ คือ

๑. สมฺมาทิฏฺฐิ	= เห็นชอบ	วิสุทธิ ๕
๒. สมฺมาสงกปโป	= ดำริชอบ	
๓. สมฺมาวาจา	= เจรจาชอบ	ศีลวิสุทธิ
๔. สมฺมากมฺมุนโด	= การงานชอบ	
๕. สมฺมาอาชีโว	= เลี้ยงชีวิตชอบ	
๖. สมฺมาวายาโม	= พยายามชอบ	จิตตวิสุทธิ
๗. สมฺมาสติ	= ระลึกชอบ	
๘. สมฺมาสมาธิ	= ตั้งใจชอบ	

โลกียะ

โลกุตตระ

วิสุทธิ ๗	คือ ความหมดจดแห่ง	จัดเป็น
๑. ศีลวิสุทธิ	ศีล	ศีลสิกขา
๒. จิตตวิสุทธิ	จิต	จิตตสิกขา
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ	ทิฏฐิ	ปัญญสิกขา
๔. กฺขาวิตรณวิสุทธิ	ญาณ เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย	
๕. มคฺคามคคญาณทสฺสนวิสุทธิ	ญาณ เป็นเครื่องรู้เห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง	
๖. ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทธิ	ญาณ อันรู้เห็นทางดำเนิน	
๗. ญาณทสฺสนวิสุทธิ	ญาณทัสสนะ คือ "มรรคญาณ"	

อธิบาย :

มรรคมรรค ๘ เป็นทางนำผู้ปฏิบัติให้ถึง**ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ**

วิสุทธิ ๗ เป็นปัจจัยของกันและกัน และก็เป็นปฏิปทานำไปเพื่อ**ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ**

ทั้งมรรคมรรค ๘ และ วิสุทธิ ๗ สามารถจัดเข้าใน**ไตรสิกขา**ได้ เพราะมุ่งอบรมกาย-วาจา-ใจเป็นสำคัญ

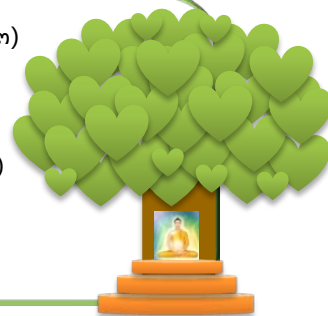


๕. สันติ

= ความสงบ



- บาลี :**
๑. สันติมคฺคเมว พุทฺเธ. (มคควคฺค ขุ.ธ. ๒๕/๕๓)
สูงชันทางแห่ง**ความสงบ**นั้นแล.
 ๒. นตฺถิ สันติปรํ สุขํ. (สุขวคฺค ขุ.ธ. ๒๕/๕๒)
สุขอื่นจากความสงบย่อมไม่มี.
 ๓. โลกามิสํ ปชฺเห สันติเปกฺโข. (ส.ส. ๑๕/๓)
ผู้เพ่งความสงบ พึงละ**อามิส**ในโลกเสีย



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "**ความสงบ**" = ความประพฤติเรียบร้อยทางกาย วาจา และใจ

ทางแห่งความสงบ ๓ = สุจริต ๓ คือ		
๑. ทางกาย	๒. ทางวาจา	๓. ทางใจ
- เว้นจากการฆ่า	- เว้นจากพูดเท็จ	- ไม่โลภอยากได้ของเขา
- เว้นจากการลัก	- เว้นจากพูดคำหยาบ	- ไม่อาฆาต
- เว้นจากการประพฤติผิดในกาม	- เว้นจากพูดส่อเสียด	- ไม่เป็นมิถิลาปฏิรูป
- เว้นจากการดื่มสุราเมรัย	- เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ	

๒. "**อามิส**" = **กามคุณ ๕** (รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ)



อธิบาย : ความสงบทางกาย ทางวาจา เป็นเพียงภายนอก ความสงบใจจัดเป็นความสงบภายใน ใจซึ่งเป็นภายในย่อมสำคัญกว่า เพราะเมื่อใจสงบ กาย วาจา ก็ย่อมสงบตาม

๖. นิพพาน



- บาลี :**
๑. นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา. (ขุ.ธ. ๒๕/๕๐, ที. มหา. ๑๐/๕๗)
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมตรัสนิพพานว่ายอดเยี่ยม.
 ๒. นิพพานคมนํ มคฺค ชีปิเปว วิโสธเย. (ขุ.ธ. ๒๕/๕๓)
พึงรีบรัดชำระทางไปนิพพาน.
 ๓. นิพพานํ ปรมํ สุขํ. (ขุ.ธ. ๒๕/๒๘๑)
นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "**นิพพาน**" มีคำแปล ๒ นัย คือ
 - ๑.๑ **ดับ** = ดับเพลิงกิเลส(ราคะ โทสะ ตมมะ และเพลิงทุกข์ คือ ขาติ ขรา มรณะ) = **อนุปาทิเสส**
 - ๑.๒ **หาของเสียหมดแล้ว** = หาต้นเหตุเป็นเครื่องเสียบแทงมิได้ = **สอุปาทิเสส**
๒. "**นิพพาน**" ในลัทธิต่างๆ
 - ลัทธิพราหมณ์ = **ปรมาตม** : เวียนว่ายตายเกิดไปนานๆแล้วบริสุทธิ์เอง
 - ลัทธิคริสต์ = **อยู่กับพระเจ้าเป็นนิรันดร์**
 - พุทธศาสนา = **หลุดพ้นสำเร็จด้วยวิริยะกับปัญญา แต่ไม่ใช่ในชาติเดียว**
๓. "**นิพพาน ๒ อย่าง**"
 - ๓.๑ **สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ** : ดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ (ยังมีจรมกจิตเหลืออยู่)
 - ๓.๒ **อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ** : ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลืออยู่ (ไม่มีจรมกจิตเหลืออยู่)

๖. ปฏิปทาแห่งนิพพาน



บาลี :

๑. อปปมาทรโต ภิกขุ
อกพโพ ปริหานาย

ปมาเท ภยทสฺสี วา
นิพพานสฺเสว สนฺติเก.

ภิกษุยินดีใน**ความไม่ประมาท**แล้ว หรือ**เห็นภัย**ในความประมาท
โดยปกติย่อมเป็นผู้ไม่พอเพื่อเสื่อมรอบ ย่อมปฏิบัติใกล้นิพพานเทียว

(อัปปมาทวรรค ขุ.ธ. ๒๕/๕๐)



คำศัพท์สำคัญ :

๑. **"ความไม่ประมาท"** และ **"เห็นภัยในความประมาท"**

- รีบเร่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามแนวทางสติปัฏฐาน
- ย่อมเป็นผู้ไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม (สมณะและวิปัสสนา/มรรคและผล)
- เชื่อว่าปฏิบัติใกล้ใกล้เสถียรนิพพาน และอนุปาทาปรีนิพพาน

๒. **"ความไม่ประมาท"** = **การระแวง**

ได้แก่ภิกษุผู้

๑. หนักในพระศาสนา
๒. หนักในพระธรรม
๓. มีความเคารพกล้าในพระสงฆ์
๔. มีความเพียรหนักในสมาธิ
๕. มีความเคารพกล้าในสิกขา
๖. หนักในความไม่ประมาท
๗. เคารพในปฏิสันถาร

"ใกล้นิพพาน"

การระแวง

๓. **"มาน"** และ **"ปัญญา"** มีในผู้ใด ผู้ผู้นั้นปฏิบัติ

มาน ๔ = ความเพ่งอารมณ์ มี ๔ ระดับ

- | | | |
|--------|--------------|------------|
| (สมณะ) | ๑. ปฐมมาน | ๓. ตติยมาน |
| | ๒. ทุตติยมาน | ๔. จตตถมาน |

มาน ๒

- | | |
|--------------------|--|
| ๑. อารัมมณุปนิชมาน | : สมบัติ ๗ |
| ๒. ลักขณุปนิชมาน | : วิปัสนามรรคและผล มีความเพียรติดตอไม่ขาดสาย |

ปัญญา = ความรู้ทั่ว/รอบคอบ
(วิปัสสนา)

มีทางเกิด ๓ ทาง คือ

๑. การฟัง
๒. ความคิด
๓. การปฏิบัติ

"โยคะ ๔" = ธรรมอันประกอบสัตว์ไว้

- : กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา
- : ธรรมทั้ง ๔ ย่อมกดสัตว์ให้จมอยู่ในวิภว
- : **พระนิพพาน** เป็นธรรมอันเกษมจากโยคะทั้ง ๔

๔. **ปลงภาระอันหนักเสียแล้ว ไม่ถือเอาภาระอื่น**

ถอนตัณหาทั้งหมูลรากเสียแล้ว ปราศจากตัณหา เป็นผู้ดับสนิทแล้ว

๕. **เข้าไปตั้งกายคตาสติ** สังวรในป่อเกิดแห่งผัสสะ ๖ มีจิตตั้งมั่นติดตอ



อธิบาย :

จิตที่เคยกำหนดในในอารมณ์อันยั่วชวน ความกำหนัดมัวเมาในอารมณ์อันกระทำให้เมา ภายหลัง
มาหน่ายโดย **"โยนิโสมนสิการ"**แล้ว ย่อมสิ้นกำหนดหลุดพ้น ย่อมถึงความหมดจด ผ่องใสย่อมสงบ
ย่อมเป็นเช่นจรมกจิต ดับสนิทในอวสาน

นิพพิทา วิราคะ วิสุทธิ สันติ และนิพพาน เป็นธรรมเนื่องถึงกัน ด้วยประการฉะนี้

สรุป :

"ความสันต์ค้นหา" ท่านเรียกว่า **"นิพพาน"** ดังพระบาลีที่ว่า

"ตณฺหาโย วิปฺปหานเณ นิพฺพานํ อิติ วุจฺจติ"

เพราะละตัณหาได้ขาด ท่านจึงเรียกว่านิพพาน (นี่เฉพาะอนุปาทิเสสนิพพาน)



ส่วนสังสารวัฏ

คติ ๒



- บาลี :**
๑. จิตเต สงกิลิฏฺเฐ ทุคฺคิ ปาฏิกังขา
เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว **ทุคฺคิ**เป็นอันต้องหวังได้
๒. จิตเต อสงกิลิฏฺเฐ สฺคฺติ ปาฏิกังขา
เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว **สฺคฺติ**เป็นอันต้องหวังได้



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "จิตเศร้าหมอง" = **อปกิเลส ๑๖** = เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตของมวลมนุษย์

- อปกิเลส ๑๖ :**
- ๑. อภิชฌาวิสมลภาวะ = ความอยากไม่สม่ำเสมอ
 - ๒. โทสะ = ร้ายกาจ
 - ๓. โกรธ = โกรธ
 - ๔. อุปนาหะ = ผูกโกรธไว้
 - ๕. มัถะ = ลบหลู่คุณท่าน
 - ๖. ปลาสะ = ตีเสมอ(ยกตนข่มท่าน)
 - ๗. อิสสา = ริษยา(เห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้)
 - ๘. มัจฉริยะ = ตระหนี่
 - ๙. มายา = มารยา(เจ้าเล่ห์)
 - ๑๐. สาถะเยยะ = โอ้อวด
 - ๑๑. ถัมภะ = หัวดี
 - ๑๒. สारัมภะ = แข่งดี
 - ๑๓. มานะ = ถือตัว
 - ๑๔. อติมานะ = ดูหมิ่นท่าน
 - ๑๕. มหะ = มัวเมา
 - ๑๖. ปมาทะ = เล่นเลอ



๒. "ทุคฺคิ" = ภูมิเป็นที่ไปข้างชั่ว

ทุคฺคิ ๒ :	๑. นิรยะ	= แดนที่ปราศจากความเจริญ
	๒. ตีรจฉานโยนิ	= กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน (เจริญโดยขวาง)
ทุคฺคิ ๔ :	๑. นิรยะ	นรกมี ๘ ขุม
	๒. ตีรจฉานโยนิ	
	๓. ปิตติวิสัย	
	๔. อสุรกาย	

๓. "สฺคฺติ" = ภูมิเป็นที่ไปข้างดี

- สฺคฺติ ๒
- ๑. โลกมนุษย์ ๑
 - ๒. สวรรค์ ๖
- = โลกเป็นที่ไปดี (มีอารมณ์ดี)



อธิบาย : ข้อปฏิบัติเป็นเหตุให้ตกนรก และขึ้นสวรรค์

๑. ธรรม ๓ ประการ : กายกรรม๑ วจีกรรม๑ มโนกรรม๑ เป็น**อกุศล** → **ตกนรก**
: กายกรรม๑ วจีกรรม๑ มโนกรรม๑ เป็น**กุศล** → **ขึ้นสวรรค์**
๒. กรรมกิเลส ๔ : ปาณาติบาต๑ อทินนาทาน๑ เป็น**อกุศล** → **ตกนรก**
มุสาวาท๑ กาเมสุมิฏฐาจาร๑ : เว้นจากกรรม ๔ อย่าง เป็น**กุศล** → **ขึ้นสวรรค์**
๓. พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพ้อเจ้อ : เว้นจากวจีกรรมดังกล่าว เป็น**อกุศล** → **ตกนรก**
: เว้นจากวจีกรรมดังกล่าว เป็น**กุศล** → **ขึ้นสวรรค์**
๔. ทุจริต ๓ เป็น**อกุศล** → **ตกนรก**
สุจริต ๓ เป็น**กุศล** → **ขึ้นสวรรค์**



หัวใจสมถกัมมัฏฐาน



บาลี : ๑. สมาริ ภิกขเว ภาวเถ สมาริโต ยถากุตฺตํ ปชานาติ.

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงยัง**สมาธิ**ให้เกิด
บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริง.



คำศัพท์สำคัญ :

๑. "นิวรณ์ ๕" = อารมณ์เข้าไปขัดขวางไม่ให้แน่วแน่งได้

๑. กามฉันทะ = ความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสตาม
๒. พยาบาท = ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ
๓. ถีนมิทธะ = ความหดหู่-เซื่องซึม
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ = ความฟุ้งซ่าน-ร้อนใจ, ความกระวนกระวาย
๕. วิจิกิจฉา = ความลังเลสงสัย

๒. "อุบายการทำกัมมัฏฐาน" ผู้เจริญกัมมัฏฐานต้องเลือกประเภทอันสบายแก่ตน

๑. เจริญอสุภกัมมัฏฐาน/กายคตาสติ = ผู้มีกามฉันทะเป็นเจ้าเรือน → **ราคจริต**
๒. เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา = ผู้มีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน → **โทสจริต**
๓. เจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน = ผู้มีถีนมิทธะเป็นเจ้าเรือน → **สัทธาจริต**
๔. เพ่งกสิณ/เจริญมรณสติ = ผู้มีอุทธัจจกุกกุกจะเป็นเจ้าเรือน → **วิตกจริต**
๕. เจริญธาตุกัมมัฏฐาน/วิปัสสนากัมมัฏฐาน = ผู้มีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือน → **พุทธิจริต**



๓. "สมาธิ" = ตั้งจิตใจมั่น

= เป็นกำลังสำคัญในอันจะคิดเห็นอรรถธรรม และเหตุผลอันสุขุมลึกซึ้ง

สมาธิ ๓	๑. ขณิกสมาธิ	= สมาธิชั่วขณะ
	๒. อุปจารสมาธิ	= ขั้นต่ำ ไม่แน่วแน่งจริงๆ
	๓. อัปปนาสมาธิ	= ขั้นสูง แน่นแฟ้น แน่วแน่

๔. "ฌาน" = อารมณ์ของท่านผู้ทรงรูปธรรม

ฌาน ๔	ประกอบด้วยองค์	
๑. ปฐมฌาน	5	= วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน	3	= ปีติ-สุข-เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน	2	= สุข-เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน	2	= อุเบกขา-เอกัคคตา

๕. "กายคตาสติ" = สติไปในกาย → **ให้เห็นเป็นของโสโครก**
= มุลกัมมัฏฐาน → **เกสา-โลมา-นขา-ทนต์-ตโจ**
= เป็นแต่เพียงอุปจารสมาธิเพราะเหตุให้จิตท่องเที่ยวอยู่ไม่แน่วแน่

๖. "เมตตา"
= คุณสมบัติเป็นเหตุสนิทสนม
= นึกถึงความดีในตัวบุคคลนั้น
= บรรณาคความทุกข์แก่เขา

๗. "พุทธานุสสติ" = ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (คุณความดี)

พุทธคุณ ๙



๑. อรหํ	= เป็นพระอรหันต์	
๒. สมมาสมพุทโธ	= เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง	พระปัญญาธิคุณ
๓. วิชชาจรณสมปนฺโน	= ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ	พระปัญญา+กรุณาธิคุณ
๔. สุกโต	= เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี	
๕. โลกวิทู	= เป็นผู้รู้แจ้งโลก	พระปัญญาธิคุณ
๖. อนุตตโร ปริสทम्मสารถิ	= เป็นบุคคลผู้ฝึกบรุษผู้สมควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า	
๗. สตถา เทวมนุสสานํ	= เป็นครูของมนุษย์และเทวดา	พระกรุณาธิคุณ
๘. พุทโธ	= เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน	พระปัญญา+กรุณาธิคุณ
๙. ภควา	= เป็นผู้จำแนกธรรม-สั่งสอนสัตว์	

๘. "กสิณ"

- = วัตถุอันจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่
- = มีกสิณเป็นอารมณ์
- = วัตถุที่เป็นกสิณ ต้องเป็นของไม่ขาดตา เป็นของทำให้ใจผู้เพ่งแช่มชื่น

กสิณ ๑๐

- ภูตกสิณ ๔ = ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ
- วรรณกสิณ ๔ = สีขาว เหลือง แดง เขียว
- อากาศกสิณ ๑ (แสงอากาศ), อาโลกกสิณ ๑ (แสงไฟ)



วิธีการ :	ขั้นที่ ๑	: บริกรรมนิมิต + บริกรรมภาวนา
	ขั้นที่ ๒	: อุดคหนิมิต (นิมิตปรากฏในใจ)
	ขั้นที่ ๓	: ปฏิภาคนิมิต (ย่อ-ขยายได้) = อุปจารสมาธิ
	ขั้นที่ ๔	: ปฐมฌาน = อัปปนาสมาธิ

๙. "จตุธาตวัตถถาน"

= การกำหนดธาตุ ๔

การกำหนดธาตุและสังขารก่อน		
ธาตุ	ลักษณะ	สังขาร
๑. ดิน	= แข็งแข็ง	: ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น
๒. น้ำ	= เหลวเอิบอาบ ชุ่ม	: เลือด มันทัน มันทะลุ เหงื่อ เป็นต้น
๓. ลม	= พัดขึ้น-ลง	: อากาศในช่องท้อง ความดันโลหิต ลมหายใจเข้า-ออก
๔. ไฟ	= ความร้อน	: ไอร้อนลมหายใจ ธาตุไฟสำหรับเผาอาหารให้ย่อย

ความพร้อมมูลแห่งธาตุทั้ง ๔ ก่อให้เกิดพลังอำนาจอันสำคัญ คือ **มโน**(ใจ)

มโนมีสายอยู่ ๕ สาย

= "**วิถี**"

ที่ปลายสายเหล่านั้น

= "**ทวาร**"



รูป
เสียง
กลิ่น
รส
โผฏฐัพพะ

ฉายมาปรากฏแก่มโน
= "**ธรรม** หรือ **ธรรมารมณ์**"



การเพ่งความรู้ที่มโนได้รับทางทวารทั้ง ๕ = "**วิญญาณ**"

จักขุวิญญาณ
โสตวิญญาณ
ฆานวิญญาณ
ชีวาหิณญาณ
กายวิญญาณ
มโนวิญญาณ

เพ่งความรู้ของมโนเอง =

ทวาร ๖
อารมณ์ ๖
วิญญาณ ๖

รวมเป็นธาตุ ๑๘ = "**วิญญาณธาตุ**"



รวมกับธาตุ ๕

"**ธาตุ ๖**"

(รูปธรรม + นามธรรม)



สรุป : ๑. เพราะเหตุใด พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงชักนำให้บำเพ็ญสมาธิ ?

ตอบ เพราะใจที่อบรมดีแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่
เป็นกำลังสำคัญในอันจะให้เห็นอรรถธรรมและเหตุผลอันสุขุมลุ่มลึก

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ในพระบาลีว่า **สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ** ผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริง ฯ

๒. หัวใจสมถกัมมัฏฐานมีอะไรบ้าง ?

ตอบ มี กายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ จตุธาตวัตถถานะ ฯ

สมถภาวนา

- = ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิต
- = ธรรมอันให้จิตสงบระงับไปจากนิวรณ์ปกิเลส
- = ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิตในภายใน



อธิบาย : = วิธีการเจริญสมถภาวนา

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาไว้ ๗ หมวด (จัดได้ ๔๐ ประการ)

สมถภาวนา ๗	ประกอบด้วย
๑. กสิณ ๑๐	๑. ปรุวีกสิณ ๒. อาโปกสิณ ๓. เตโชกสิณ ๔. วาโยกสิณ ๕. นีลกสิณ ๖. ปิตกสิณ ๗. โลหิตกสิณ ๘. โอทาทกสิณ ๙. อาโลกกสิณ ๑๐. อากาสกสิณ
๒. อสุภ ๑๐	๑. ชากศพที่เน่าพอง ๒. ชากศพที่มีสีเขียว ๓. ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออก ๔. ชากศพขาดกลางตัว ๕. ชากศพที่มีสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน ๖. ชากศพที่มีมือ เท้า และศีรษะขาด ๗. ชากศพที่ถูกสับเป็นชิ้นๆ ๘. ชากศพถูกประหารด้วยคัสตรา ๙. ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำอยู่ ๑๐. ชากศพที่เหลือแต่กระดูก
๓. อนุสสติ ๑๐	๑. พุทธานุสสติ ๒. ธัมมานุสสติ ๓. สังฆานุสสติ ๔. สีลानุสสติ ๕. จาคานุสสติ ๖. เทวदानุสสติ (เทวธรรม) ๗. อุปमानุสสติ (ระลึกถึงนิพพาน) ๘. มรณัสสติ ๙. กายคตาสติ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) ๑๐. อานาปานัสสติ
๔. พรหมวิหาร ๔	๑. เมตตาพรหมวิหาร (ให้สุข) ๒. กรุณาพรหมวิหาร (พ้นทุกข์) ๓. มุทิตาพรหมวิหาร (ยินดี) ๔. อุเบกขาพรหมวิหาร (เป็นกลาง)
๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	: หมายรู้ในอาหารที่เป็นของบริโภค เห็นว่าเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดจนไม่ยินดีในรส
๖. จตุธาตุวัตถาน ๑	: กำหนดพิจารณาโดยเป็นธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ให้เห็นจริง จนถอนสัตุพลัทธิสัตตสัญญาเสียได้
๗. อรูป ๔	๑. อากาสาัญญาเจตนะ : เพ่งอากาศ ๒. วิญญานัญญาเจตนะ : เพ่งอรูปวิญญาน ๓. อาภิญญัญญาเจตนะ : เพ่งความไม่มีของอรูปวิญญาน ๔. เนวสัญญานาสัญญาเจตนะ : เพ่งอรูปวิญญานที่ละเอียดประณีตขึ้น

จริต ๖ กับ สมถภาวนา

กัมมัฏฐานแต่ละอย่างก็เป็นทีสหายของแต่ละจริต หากเลือกผิดก็จะไม่สำเร็จกัมมัฏฐาน



ฝึกอานาปานสติ

ฝึกมรณัสสติ, อุปमानุสสติ, อาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุธาตุวัตถาน

ฝึกอนุสสติ ๖



จริต = ความประพฤติเป็นปกติของบุคคล

นิมิต ๓	๑. บริกรรมนิมิต ๒. อุดคคณนิมิต	มีทั่วไปทุกกัมมัฏฐาน
ภาวนา ๓	๓. ปฏิภาคนิมิต	
๑. บริกรรมภาวนา	เฉพาะกัมมัฏฐาน ๒๒ : กสิณ ๑๐, อสุภ ๑๐, กายคตาสติ ๑, อานาปานัสสติ	มีทั่วไปทุกกัมมัฏฐาน
๒. อุปจารภาวนา	เฉพาะกัมมัฏฐาน ๑๐ : อนุสสติ ๘, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุวัตถาน ๑	
๓. อัปปนาภาวนา	เฉพาะกัมมัฏฐาน ๓๐ : กสิณ ๑๐, อสุภ ๑๐, กายคตาสติ ๑, อานาปานัสสติ, พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔	

วิธีเจริญกสิณ

๑. **ชำระร่างกาย**ให้สะอาด
๒. **เตรียมนิมิต**ให้มีสัณฐานกลม ขนาดกว้างคืบ ๔ นิ้ว
๓. **เลือกสถานที่**ที่อันสงบ + ตัดความกังวล
๔. **นั่งขัดสมาธิ**บนตั่งที่มีเท้าสูงคืบ ๔ นิ้ว



๕. หันหน้าไปหาดวงกสิณ ให้ดวงกสิณอยู่ห่างประมาณ ๒ ศอกคืบ

๖. พิจารณาโทษของกามคุณ พึงตั้งจิตให้**ยินดีในฌาน** และพึงนึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ยังความยินดีปรีดาปราโมทย์ให้เกิดขึ้น ยังอุตสาหะให้เกิดขึ้นแล้ว

๗. ลืมตา**เพ่งกสิณ**ที่ตนเลือก พึงรวมดวงกสิณกับสีน้นเข้าด้วยกัน

๘. กำหนดว่าสิ่งนั้นเป็นดิน น้ำ ลม ฯลฯ และ**บริกรรมภาวนา**ชื่อของกสิณนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเกิด**อุคคหนิมิต**และ**กสิณนิมิต** (ยังเป็นนิมิตที่มีสีของกสิณนั้นๆอยู่)

๙. กสิณนิมิตปรากฏในมโนทวาร หลับตา-ลืมตาก็เห็นกสิณนิมิตตลอดเวลา

๑๐. เมื่อปฏิบัติอย่างนี้เป็นประจำจะสามารถขมนิเวศธรรมได้ สมาธิกล้าขึ้นเป็น **"อุปจารสมาธิ"**

ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้น

(ปฏิภาคนิมิตนั้นบริสุทธิ์ยิ่งดงามกว่าอุคคหนิมิต)

สำเร็จเป็น **"กามพจรสมาธิภาวนา"**

๑๑. หากมีความเพียรพยายามต่อไป ก็สำเร็จเป็น **"อัปปนาสมาธิ"** ซึ่งเป็นตัวมานส่วนของ **"รูปาวจร"**

๑๒. หากประพฤติดิริยายถ้อยคำนี้ ในเสนาสนะอย่างนี้ โภชนาหารอันสบายอย่างนี้ ต่อไปอีก จะสำเร็จ**"ปฐมฌาน"**

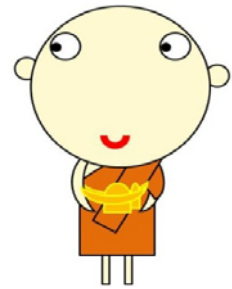
๑๓. ปฐมฌานนั้นต้องฝึกต่อให้แคล่วคล่องจนเกิดเป็นวสี จึงสามารถเจริญ**ทุติยฌาน**ต่อไป เมื่อชำนาญในทุติยฌาน จึงควรเจริญ**ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน** สืบต่อๆขึ้นไปได้โดยลำดับ

วสี ๕	ชำนาญคล่องแคล่วในการ	หมายเหตุ
๑. อารัมภวสี	: นึก	แต่ชวนจิตยังตกลงภวังคจิต ๒-๓ ขณะ
๒. สมาปิจฉวสี	: เข้าฌาน	แต่ต้องผ่านปฏิภาคนิมิตก่อน
๓. อธิฐานวสี	: รักษาฌานไม่ให้ตกภวังค์	กำหนดจิตให้ตั้งอยู่ได้ตามปรารถนา
๔. วุฏฐานวสี	: ออกจากฌานตามเวลาที่กำหนด	
๕. ปัจจเวกษณวสี	: พิจารณาองค์ฌานที่ตนได้	พิจารณาได้รวดเร็วฉับไว



วิธีเจริญอสุภ

๑. ฟังไปสู่ที่มือสุภ
๒. **ฟังยืนเหนือลม** หากไม่สามารถยืนเหนือลมได้ฟังเอาผ้าปิดจมูกเสีย
๓. กำหนดทิศยืน ฟังยืนในทิศที่แลเห็นซากอสุภได้ถนัด
อย่ายืนให้ใกล้เกินไปเพราะกลิ่นจะรบกวน
อย่ายืนให้ใกล้เกินไปเพราะจะเห็นไม่ชัด
อย่ายืนชิดปลายเท้าหรือศีรษะอสุภเพราะจะไม่เห็นทั้งตัว
ฟังยืนในท่ามกลางอสุภเป็นที่สบายในขณะที่ยืนอยู่



๔. ฟังกำหนดอสุภนิมิตนั้นด้วยอาการ ๖ อย่าง คือ

๑. กำหนดโดยสี	: ซากนี้เป็นร่างของคนดำหรือขาว เป็นต้น
๒. กำหนดโดยเพศ	: เป็นร่างของคนปुरुषวัย มัชฌิมวัย หรือปัจฉิมวัย
๓. กำหนดโดยสัณฐาน	: เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นสะเอว เป็นต้น
๔. กำหนดโดยทิศ	: มี ๒ ทิศ คือ ๑. ทิศเบื้องต่ำ : ตั้งแต่นาภี(ท้องน้อย)ลงมา ๒. ทิศเบื้องบน : ตั้งแต่นาภีขึ้นไป
๕. กำหนดโดยที่ตั้ง	: มืออยู่ข้างนี้ เท้าอยู่ข้างนี้ ศีรษะอยู่ข้างนี้ ท่ามกลางอยู่ที่นี้
๖. กำหนดโดยปริจเฉท	: กำหนดเบื้องต่ำด้วย พื้นเท้า กำหนดเบื้องบนด้วย ปลายผม กำหนดเบื้องขวางด้วย หนึ่ง

๕. ฟังพิจารณาอานิสงส์ในอสุภกัมมัฏฐานนั้น

๖. ก่อนบริกรรมให้ทำความเข้าใจว่าเป็นดังดวงแก้ว ดังไว้ซึ่งความเคารพ ผูกจิตไว้ในอารมณ์อสุภ
๗. ฟังลืมหูลืมตาขึ้นแลดูอสุภ **ถือเอาเป็นนิมิต**

๘. ฟังบริกรรมว่า



"อุทธุมาตคํ ปฏิกูลํ"	= ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียด
หรือ "วินิลกํ ปฏิกูลํ"	= อสุภมีสีเขียวต่างๆ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "วิปพพกํ ปฏิกูลํ"	= ซากอสุภมีน้ำหนอง น้ำเหลืองไหลอยู่ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "วิจฉิททกํ ปฏิกูลํ"	= ซากอสุภขาดเป็นท่อนๆ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "วิกขายิตกํ ปฏิกูลํ"	= ซากศพที่สัตว์กัดกินที่อวัยวะต่างๆ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "วิกขิตตคํ ปฏิกูลํ"	= ซากศพที่ชัฏในที่ต่างๆ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "หตขิตตคํ ปฏิกูลํ"	= ซากศพที่ขาดเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "โลहितํ ปฏิกูลํ"	= อสุภมีโลหิตไหลเประเปื้อน เป็นของน่าเกลียด
หรือ "ปุฬุวกํ ปฏิกูลํ"	= อสุภมีหนองคลาคล่ำอยู่ เป็นของน่าเกลียด
หรือ "อญฐิกํ ปฏิกูลํ"	= กระดุก เป็นของน่าเกลียด

ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่านิมิตนั้นมาปรากฏในวิถิจิต

๙. อสุภนิมิตนั้นปรากฏในวิถิจิต เหมือนแลดูด้วยตาเปล่า = "**อคคหนิมิต**"

๑๐. หากมีความเพียรต่อไป จะปรากฏ "**ปฏิกาคนิมิต**" ซึ่งมีสัณฐานดจบุรุษผู้มีกายอ้วนพี

๑๑. ผู้ได้ปฏิกาคนิมิตแล้วนิรณธรรมทั้ง ๕ มีกามฉันท เป็นต้น หายไป สำเร็จเป็น "**อุปจารณาน**" และ "**อัปปนาณาน**" (คล้ายในกสิณ)



วิธีเจริญอนุสสติ

๑. พึงทำศีลให้บริสุทธิ์ก่อน
๒. ตัดปณิธานเครื่องกังวลใจให้หมด
๓. อาศัยเสนาสนะที่สงัดอันสมควรแก่การภาวนา
๔. พึงนั่งบัลลังก์ขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง
๕. พึงระลึกตรึกคิดไปในอนุสสติ ๑๐ อันมีคุณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น



พุทธานุสสติ

พระพุทธคุณ ๓	พระพุทธคุณ ๙'	ความหมาย
พระปัญญาธิคุณ	๑. อรหัง (เป็นพระบริสุทธิ์)	: มีความหมาย ๒ นัย คือ ๑. เป็นผู้ไกลจากกิเลส (อโลภะ-อโทสะ-อโมหะ) ๒. เป็นผู้ควร ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ปัจจัย ๔
	๒. สมมาสมพุทโธ	: ทรงตรัสรู้ธรรมชอบโดยพระองค์เอง
	๓. วิชาจรณสมปนฺโน	: ทรงพร้อมบริบูรณ์ด้วยวิชาและจรรยา ได้แก่ วิชา ๓, วิชา ๘ และจรรยา ๑๕
	๔. สคโต (เป็นพระกรณานิคุณด้วย)	: เพราะทรงประกอบด้วยพระคุณ ๕ ประการ คือ ๑. ทรงไปสู่อันติ คือ นิพพาน ๒. ทรงไปแล้วชอบ คือ กิเลสที่ละได้แล้วไม่กลับอีก ๓. ทรงดำเนินดี คือ ออกผนวชแล้วเพียรจนสำเร็จ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ๔. ทรงมีวาจาดี คือ กล่าวแต่คำจริง และมีประโยชน์ กล่าวในกาลและบุคคลอันควร
	๕. โลกวิทู	: ทรงรู้แจ้งโลก ๓ คือ (รู้ถึงความไม่เที่ยง) ๑. สังขารโลก : นามและรูป ๒. สัตว์โลก : เทพดา มนุษย์ เป็นต้น ๓. โลกาสโลก : แผ่นดิน และ อากาศ
พระกรณานิคุณ	๖. อนุตตรโร ปริสทมมสารถิ	: ทรงเป็นผู้ฝึกบุรุษที่สมควรไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า ทรงฉลาดในอุบายอันวิจิตรต่างๆ ในการสั่งสอน
	๗. สดถา เทวมนุสฺสานิ	: ทรงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ ให้ได้บรรลุประโยชน์ ๓ คือ ๑. ประโยชน์ในชาตินี้ ๒. ประโยชน์ในภพหน้า ๓. ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน
พระปัญญาธิคุณ และพระกรณานิคุณ	๘. พุทโธ	: ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ด้วยตรัสรู้อริยสัจ ๔
	๙. ภควา	: มีความหมาย ๒ นัย คือ ๑. ภาค คือ ส่วนหรือกุศลธรรม ได้แก่ ทาน ศีล เป็นต้น อันมีอุดมอย่างยิ่งในพระผู้มีพระภาค ๒. ทรงแจกประเภทธรรมแก่ มนุษย์และเทวดา

ธรรมานุสสติ

พระธรรมคุณ ๓

๑. ปริยัติธรรม คือ พุทธวจนะ คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
๒. ปฏิบัติธรรม คือ ธรรมอันกุลบุตรได้ปฏิบัติให้บริบูรณ์ ในศีล สมาธิ ปัญญา
๓. ปฏิเวธธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน

ปริยัติธรรมนั้น ย่อมมีคุณแก่ผู้ที่ปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. ผู้ปฏิบัติดำรงอยู่ในศีล ย่อมไม่เดือดร้อนใจ
๒. ผู้ปฏิบัติในสมาธิ นิเวศธรรม ๕ ย่อมไม่สามารถครอบงำจิตได้
๓. ผู้ปฏิบัติในปัญญา ปัญญาความรู้ทั่วย่อมเกิดมีในจิต ความทุกข์โทมนัสย่อมไม่มี



สังขานุสสติ

สังขานุสสติ

: พระสงฆ์นั้นแบ่งออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑. อริยสงฆ์ คือ ท่านที่ดำรงอยู่ในมรรค ๔ ผล ๔
๒. สมมติสงฆ์ คือ ภิกษุตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป นั่งอยู่ในสีมาไม่ละหัดบาสกัน มีอำนาจให้สำเร็จสังฆกรรมนั้นๆ



สังขณ ๔	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้	อริยบุคคล
๑. สุปฏิปันโน	: ปฏิบัติดี = ปิดประตูบាយได้แล้ว	พระโสดาบัน
๒. อุชุปฏิปันโน	: ปฏิบัติตรง = อยู่อีกชาติเดียวจะทำได้ทุกขได้	พระสกทาคามี
๓. ญายุปฏิปันโน	: ปฏิบัติออกจากกาม = ดับทุกขได้แล้วในพรหมโลก	พระอนาคามี
๔. สามิจิปฏิปันโน	: ปฏิบัติชอบ = ดับทุกขได้ในชาตินี้	พระอรหันต์



อธิบาย :

สังขณ ๙ : แยกออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑. คนที่เกื้อกูลแก่ตนเอง

๑. สุปฏิปันโน = ปฏิบัติชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ด้วยไตรสิกขา ควรแก่การบรรลุธรรม
๒. อุชุปฏิปันโน = ดำเนินตามทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘
๓. ญายุปฏิปันโน = ไม่ปฏิบัติเพื่อหวังลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขในปัจจุบัน รวมทั้งสวรรค์สุคติภพในภพหน้า แต่ปฏิบัติเพื่อจะออกจากภพทั้งสิ้น(ทุกขทั้งสิ้น)
๔. สามิจิปฏิปันโน = ปฏิบัติชอบตามธรรมวินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

๒. คนที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น

๕. อาหุเนยโย = เป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการะ ที่เทวดาและมนุษย์นำมาบูชา
๖. ปาหุเนยโย = เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ
๗. ทกขิณเณยโย = เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทานของประชาชนผู้เลื่อมใส
๘. อณชลิกรณเณยโย = เป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลีของประชาชนผู้เลื่อมใส
๙. อนุตตร ปุณฺณุกเขตติ โลกสส = เป็นเนืองนานุญของโลกไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า



สีลานุสสติ

วิธีเจริญสีลานุสสติ

๑. ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน
๒. ไปยังเสนาสนะอันสงัด
๓. พิจารณาศีลของตนด้วยสามารถแห่งคุณความบริสุทธิ์ที่พระอริยเจ้าชอบใจ มีอันไม่ขาด เป็นต้น ตัณหา และ ทุจริตมีเข้าถึงจับต้องได้ ย่อมเป็นไปเพื่อสำเร็จอุปารสมาธิ
๔. เมื่อตามระลึกถึงศีลของตนตามนัยที่กล่าวมานี้เนืองๆ จิตก็จะสงบระงับจากนิวรณ์ธรรม ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิและอุปารสมาธิตามลำดับ



จาคานุสสติ

วิธีเจริญจาคานุสสติ

๑. ควรทำให้รักใคร่-ยินดีในการบริจาคก่อน
๒. พึงให้ทานแก่ปฏิคาหก คือ ผู้รับผู้ทรงคุณความดี แล้วถือเอาเป็นนิมิต คือ อาการแห่งการให้ทาน ด้วยเจตนาในการบริจาคทานนั้น
๓. พึงเข้าไปในเสนาสนะอันสงัด
๔. ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค ด้วยปราศจากความตระหนี่ เชื่อว่าให้แล้วด้วยดี ระลึกถึงการให้ด้วยความเคารพ ยินดีในการบริจาคทาน
๕. เมื่อบุคคลระลึกถึงการบริจาคทานของตนดังนี้ จิตย่อมปราศจากนิวรณ์ธรรม ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ และอุปารสมาธิ ไปตามลำดับ



เทวดานุสสติ

วิธีเจริญเทวดานุสสติ

๑. ผู้เจริญควรทำจิตให้ประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตระ จาคะ ปัญญา ก่อน
๒. เข้าไปยังที่อันสงัดเงียบ
๓. พึงตั้งจิตไว้ซึ่งท่านผู้มีคุณทั้งหลายที่เกิดในคติอันดี(เทวดาทั้งหลาย) ที่ประกอบด้วยคุณ มีศรัทธา เป็นต้น
๔. พึงระลึกถึงคุณนั้นด้วยปัญญาของตนเองๆ
๕. เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ จิตก็สงบระงับปราศจากนิวรณ์ธรรม ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ โดยลำดับ สำเร็จเป็นกามาพจรกุศล



อุปमानุสสติ

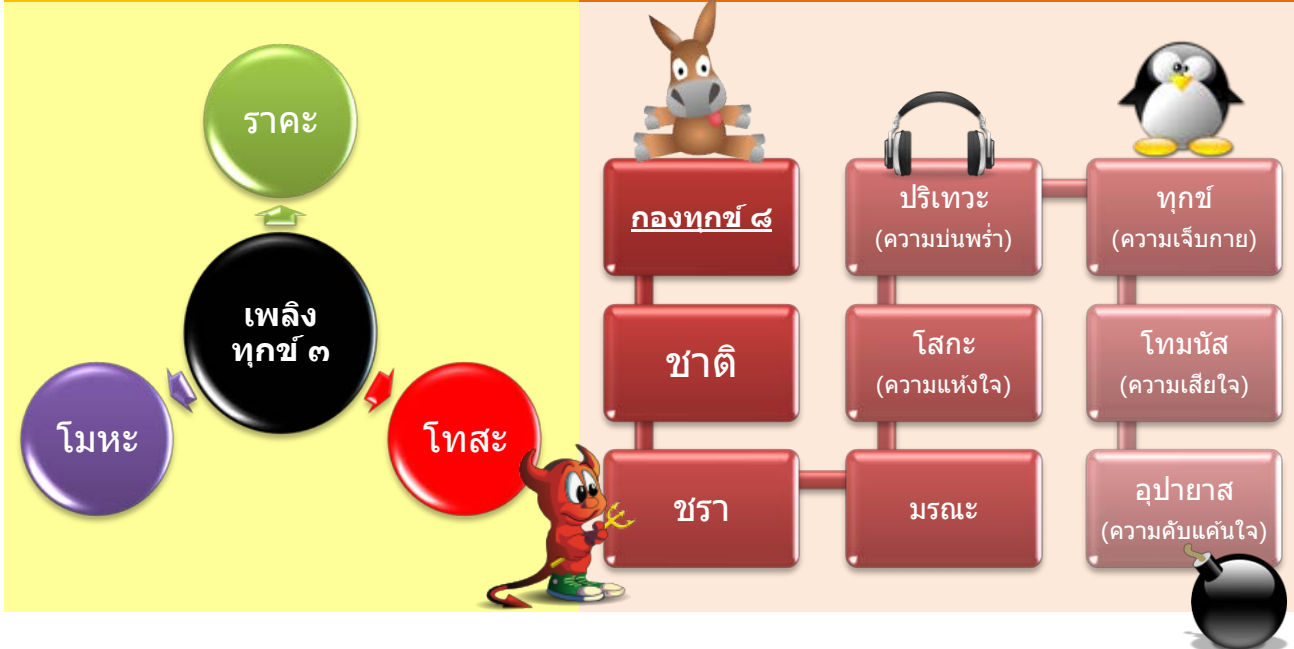
วิธีเจริญอุปमानุสสติ

๑. พึงเข้าไปยังที่สงัด
๒. ระลึกถึงคุณของพระนิพพานว่า "....." บทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์
 "พระนิพพานย่ำยีเสียได้ซึ่งความเมาต่างๆ"
 หรือ "พระนิพพานนี้ทำความอยากดัง ความหิวกระหายเสียให้พินาศ"
 หรือ "พระนิพพานนี้ถอนขึ้นซึ่งความอาลัย-รักใคร่-พัวพันอยู่ในกามคุณ ๕ เสียด้วยดี"
 หรือ "พระนิพพานนี้เข้าไปตัดเสียซึ่งกิเลส กรรม และวิบาก อันเป็นสาเหตุให้สัตว์ เรือนว้ายตายเกิดในภพทั้ง ๓"
 หรือ "พระนิพพานนี้เป็นที่สิ้นสุดทนหา สิ้นความเสียดัง ความกลัว ความอยาก ด้วยดี"
 หรือ "พระนิพพานนี้ปราศจากกิเลสเครื่องยึดมใจ"
 หรือ "พระนิพพานนี้เป็นที่ดับราคะ โทสะ โมหะ โดยไม่มีเหลือ"
 หรือ "พระนิพพานนี้เป็นที่ดับเพลิงกิเลสและกองทุกข์"
๓. เมื่อทำได้อย่างนั้นจิตจะสงบระงับไปจากราคะ โทสะ โมหะ ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ ตามลำดับ สำเร็จเป็นกามาพจรกุศล

หมายเหตุ :

เพลิงทกข์ ๓ = ราคะ โทสะ โมหะ

กองทกข์ ๘ = ขาติ ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส



มรณานุสสติ

วิธีเจริญมรณานุสสติ

๑. ฟังไปยังที่สงบแล้วทำบริกรรมนี้ว่า "....."

"ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตายแน่ดังนี้"

หรือ "ชีวิตของเราจักขาดไปดังนี้"

หรือ "เรามีความตายเป็นธรรมดา จักล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ดังนี้"

๒. ฟังทำความเข้าใจและปัญญากำหนดพิจารณาให้เกิดความสังเวชว่า ความตายนี้จักมีเป็นแน่



มรณานุสสติก็มีพื้นฐานควรทำการระลึกด้วยอุบายที่ชอบ ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑. สติ : ระลึกถึงความตายเป็นประจำ
๒. ญาณ : รู้ว่าความตายจักมีแน่ เราต้องตายเป็นแน่
๓. เกิดความสังเวชสลดใจ

อานิสงส์ : เมื่อระลึกถึงความตายอย่างนี้เรื่อยๆ

- จะเป็นผู้ไม่ประมาท
- ตัดความยินดีในภพได้
- ไม่อาลัยในชีวิต
- ไม่หวาดกลัวความตาย
- เป็นคนมีสติ ไม่หลงตาย
- เป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จพระนิพพานได้
- หากยังไม่สำเร็จก็เป็นผู้มีสุคติเป็นเบื้องหน้า

กายคตานุสสติ

วิธีเจริญกายคตานุสสติ

๑. ฟังตั้งสติกำหนดพิจารณาซึ่งกายเป็นที่ประชุมแห่งของที่น่าเกลียด เบื้องต้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ แยกออกเป็น ๓๒ ส่วน ฟังพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิภาณโดย **สี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด และที่อยู่** แยกออกเป็น ๓๒ ส่วน มีต่อไปนี้เป็น



๑. เกสา	= ผม	๑๗. อนุดคฺณ	= ใสน้อย
๒. โลมา	= ขน	๑๘. อุทริย	= อาหารใหม่
๓. นขา	= เล็บ	๑๙. กรีส	= อาหารเก่า
๔. ทนฺดา	= ฟัน	๒๐. ปีตฺต	= น้ำดี
๕. ตโจ	= หนัง	๒๑. เสมฺห	= น้ำเสลด
๖. มंस	= เนื้อ	๒๒. ปุพฺโพ	= น้ำเหลือง
๗. นหารู	= เอ็น	๒๓. โลหิต	= น้ำเลือด
๘. อฏฐิ	= กระดูก	๒๔. เสโท	= เหงื่อ
๙. อฏฐิมิณฺข	= เยื่อในกระดูก	๒๕. เมโท	= มันทัน
๑๐. วกฺก	= ม้าม	๒๖. อสฺส	= น้ำตา
๑๑. ทหฺย	= หัวใจ	๒๗. วสา	= มันทเลว
๑๒. ยกฺน	= ตับ	๒๘. เขโฬ	= น้ำลาย
๑๓. กิโณมก	= พังผืด	๒๙. สิงฺฆณิกา	= น้ำมูก
๑๔. ปิหฺก	= ไต	๓๐. ลลิกา	= น้ำมันไขข้อ
๑๕. ปปฺผาส	= ปอด	๓๑. มุตฺต	= น้ำมูตร
๑๖. อนฺต	= ใสใหญ่	๓๒. มตฺถเก มตฺถลฺลฺก	= เยื่อในสมอง

๒. ถ้ายังไม่เห็นเป็นของปฏิภาณ ยังมีความกำหนดยินดีในร่างนั้นอยู่

ฟังกำหนดในใจพิจารณา **ไล่กลับไล่กลับมา** อีกหลายครั้ง

๓. หากยังไม่เห็นเป็นปฏิภาณอีก ฟัง **กำหนดส่วนที่ขัดที่สุด** เช่น มูตร คูณ โลหิต เสมหะ เป็นต้น

นึกถึงส่วนนั้นรำไปจนความปฏิภาณผุดขึ้นให้เห็นเป็นส่วนๆไป แล้วส่วนอื่นๆก็จะเห็นเหมือนกัน

๔. เมื่อพิจารณากายตนเป็นปฏิภาณแล้ว ฟัง **พิจารณาผู้อื่น** ให้เห็นเป็นปฏิภาณน่าเกลียดด้วย

๕. พิจารณารับเอา **กายของตนและผู้อื่น** เข้าเป็นอันเดียวกัน ให้เห็นเป็นปฏิภาณน่าเกลียด โสโครก

๖. **บริกรรมเป็นกสิณ** จิตก็จะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิถึงปัญจฌาน และเป็นอุปนิสัยให้ได้บรรลุธรรม

อานาปานสติ

วิธีเจริญอานาปานสติ

๑. ผู้เจริญอานาปานสติพึงเข้าไปอยู่ในที่เงียบสงัดแห่งใดแห่งหนึ่ง
๒. นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น
๓. กำหนดลมหายใจเข้าออกทั้งยาวและสั้นก็ให้กำหนดรู้ โดยประจักษ์ชัดทุกครั้งไป
๔. กำหนดนับลมหายใจเข้า-ออก ดังแผนภูมิ



ปัญจกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕
ฉักกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖
สัตตกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗
อัฏฐกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘
นวกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘, ๙-๙
ทศกะ	๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖, ๗-๗, ๘-๘, ๙-๙, ๑๐-๑๐

๕. กำหนดลมเข้า-ออกทางช่องจมูก(นาสิก) ลมนั้นจะปรากฏชัดและเดินเร็วเข้าๆ ล้าตบนั้นให้คอยกำหนดเอาลมที่ผ่านมากระทบปลายจมูกและริมฝีปากบน แล้วนับให้เร็วตามลมนว



๑.๒.๓.๔.๕	ครั้งที่ ๑
๑.๒.๓.๔.๕.๖	ครั้งที่ ๒
๑.๒.๓.๔.๕.๖.๗	ครั้งที่ ๓
๑.๒.๓.๔.๕.๖.๗.๘	ครั้งที่ ๔
๑.๒.๓.๔.๕.๖.๗.๘.๙	ครั้งที่ ๕
๑.๒.๓.๔.๕.๖.๗.๘.๙.๑๐	ครั้งที่ ๖

๖. ผูกพันอยู่กับสติที่กำหนดนับ เมื่อนับไปเรื่อยๆ จิตจะเป็น "เอกัคคตา"
๗. เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสูญหายไป อย่าแสวงหาลมในที่อื่น ให้กำหนดไปไม่ช้าลมจะมาปรากฏดังเดิม
๘. ในไม่ช้าอุคคินิมิตและปฏิภาคนิมิตจะปรากฏขึ้น (ไม่เหมือนกันในแต่ละคน)
๙. พึงรู้ธรรม ๓ ประการ อันทำให้ผู้ฝึกสำเร็จอุปปจารมาน และอัปปนามาน

ธรรม ๓ ประการ คือ

๑. ลมเข้า
๒. ลมออก
๓. นิมิต



มิได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน
(ธรรมแต่ละข้อก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่งๆไป)

เมตตาพรหมวิหาร

วิธีเจริญเมตตาพรหมวิหาร

๑. พึงเข้าไปอยู่ในเสนาสนะที่สงัด
๒. พิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ และอาณิสสงส์ของขันติ
๓. ตั้งความเมตตาในตนก่อน
๔. พึงแผ่เมตตาจิตไปในสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ



อาณิสสงส์

๑. หลับอยู่ก็เป็นสุข
๒. ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมรักษา
๗. ไฟไหม้ไหม้ ยาพิษ หรืออาวุธทั้งหลายไม่ประทุษร้ายทำลายได้
๘. ผิวพรรณผ่องใสงดงาม
๙. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว
๑๐. เมื่อใกล้ตายย่อมได้สติ (ไม่หลงตาย)
๑๑. มีสุคติเป็นที่ไป (ถ้าได้มานะจะไปเกิดในพรหมโลก)

กรุณาพรหมวิหาร

วิธีเจริญกรุณาพรหมวิหาร



- เมื่อเห็นมนุษย์หรือสัตว์ผู้ได้รับความทุกข์ยากลำบากอยู่ พึงถือเอาเป็นอารมณ์ แล้วแผ่กรุณาจิตไปว่า
"สัตว์ผู้นี้ถึงความทุกข์ยากลำบากยิ่งหนอ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์เหล่านี้ได้"
- ถ้าจะแผ่กรุณาจิตไปยังสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ให้เปลี่ยนเป็น *"สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง"*
- ผู้เจริญทำการบริการไปเรื่อยๆ จะ*ละวิหิงสา* คือ การเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายได้
- นิเวศธรรมจะสงบระงับไป จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ

มฤตดาพรหมวิหาร

วิธีเจริญมฤตดาพรหมวิหาร



- เมื่อเห็นหรือได้ยินมนุษย์หรือสัตว์ เป็นอยู่สุขสบาย พึงทำจิตให้*ชื่นชมยินดี* แล้วแผ่มฤตดาจิตไปว่า
"สัตว์ผู้นี้ หนอ บริบูรณ์ยิ่งนัก มีสุขสมบัติมาก จงเจริญยิ่งขึ้นอยู่ในสุขสมบัติของตนๆเถิด"
- เมื่อจะแผ่มฤตดาจิตไปยังสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ให้เปลี่ยนเป็น *"สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง"*
- เมื่อบริการไปเรื่อยๆ ก็จะ*ละความยินดีในสมบัติ* ของสัตว์เหล่านั้นได้ จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

อุเบกขาพรหมวิหาร

วิธีเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร



- พึงแผ่อุเบกขาจิตไปในหมู่สัตว์*แบบเป็นกลาง* อย่าดีใจหรือเสียใจเพราะสุขหรือทุกข์ของสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด
- พึงบริกรรมนี้ว่า
"สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของตน เป็นอยู่เช่นใด ก็จงเป็นอยู่เช่นนั้นเถิด"
- ทำบริกรรมไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะ*ละราคะและปฏิฆะ* ในสุขและทุกข์ ของสัตว์ทั้งหลายได้

อาหารแปดกัณฐกัญญากรรมฐาน

วิธีเจริญอาหารแปดกัณฐกัญญากรรมฐาน

- พึงศึกษาให้ชำนาญในการพิจารณาให้เห็นอาหารเป็นปฏิภูลก่อน



พิจารณาอาการด้วยอาการปฏิภูล ๘ อย่างคือ

อาการปฏิภูล ๘	อยู่ใน	ลักษณะของอาหาร
๑. ปฏิภูลโดยการบริโภค	ช่องปาก	ถูกเคี้ยว เปื้อนน้ำลายและชีพิณ
๒. ปฏิภูลโดยสถานที่อยู่ของอาหาร	กระเพาะ	ปนเปื้อนด้วยน้ำดี น้ำย่อย เสมหะ มีสีต่างๆ
๓. ปฏิภูลด้วยอาการสะสมอยู่นาน	ลำไส้ใหญ่	ของเก่าและของใหม่สะสมระคนกัน มีสีและกลิ่นน่าเกลียด ดุจจระในส้วม
๔. ปฏิภูลในเวลาที่ยังมีได้ย่อย	กระเพาะ	สะสม สกปรก เน่าเหม็น เหมือนหลุมขยะ
๕. ปฏิภูลในเวลายุ่อยแล้ว	กระเพาะ	ร้อนด้วยเพลิงธาตุ เป็นฟอง กลายเป็นกระดุกและมูลร น่าเกลียดยิ่งนัก
๖. ปฏิภูลโดยผล	อวัยวะต่างๆ	ย่อยดีกลายเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และอวัยวะต่างๆ ย่อยไม่ดีย่อมเกิดโรคต่างๆ เช่น ทิดตัน ทิดเปื่อย ฯลฯ
๗. ปฏิภูลโดยการหลั่งไหลออกมา	ทวารทั้ง ๓	ขี้หูก ขี้ตา ขี้มูก อุจจาระ ปัสสาวะ
๘. ปฏิภูลด้วยการทำให้แปดเปื้อน	ทางเดินอาหาร	แปดเปื้อนน้ำลาย เสมหะ น้ำย่อย น้ำดี เลือด ฯลฯ ตลอดจนเส้นทาง เกิดเป็นปฏิภูลทั้งสี่และกลืน



- พึงหาสถานที่สงบสงัด แล้วพิจารณาอาหารด้วยอาการปฏิภูล ๘ อย่างข้างต้น
- นิเวศธรรมจะสงบระงับไป จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเป็นอุปนิสสัยแห่งมรรคผลนิพพานต่อไป



จตุธาตุวัตถานกรรมฐาน

วิธีเจริญจตุธาตุวัตถานกรรมฐาน



๑. ผู้เจริญพึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายตนเอง แยกออกเป็นเพียง **ธาตุ ๔**

ธาตุ	ลักษณะ	ได้แก่
ดิน	: สิ่งที่มีลักษณะแข็งกระด้างในร่างกาย	ผม ฟัน กระดูก เป็นต้น
น้ำ	: พวกของเหลวที่เห็บอาบ ชุ่มซาบทั่วร่างกาย	น้ำเลือด น้ำดี น้ำลาย เป็นต้น
ไฟ	: ไฟ ๔ อย่าง ในร่างกายมนุษย์	
	๑. สันตปปคคิ	= ไฟที่ทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น
	๒. ชีรณคคิ	= ไฟที่ทำให้ร่างกายแห้งเหี่ยว คร่ำคร่า ทรดโทรม
	๓. ปรีทียคคิ	= ไฟที่ทำให้ร่างกายเร้าร้อน กระวนกระวาย
	๔. ปริณามคคิ	= ไฟที่ทำให้ร่างกายแปรปรวนย่อยไป
ลม	: สิ่งที่อุปถัมภ์ค้ำชูร่างกายให้สำเร็จกิจ คือ เคลื่อนไหว ลุก นั่ง ยืน เดินได้	
	มีอาการ ๖ อย่าง คือ	ก่อให้เกิดอาการดังนี้
	๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน	: วิงเวียน เรอ อาเจียน
	๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ	: ผายลม ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
	๓. ลมพัดไปมาในท้อง	: เสียงลั่น แน่น ปวดท้อง
	๔. ลมพัดอยู่ภายในลำไส้ใหญ่	: แข็ง แน่น ตึง
	๕. ลมพัดซ่านทั่วไปตามร่างกาย	: ให้สำเร็จกิจ เช่น คู้กาย เขยียดกาย ลุก นั่ง เดิน ยืน
	๖. ลมหายใจเข้าออก	: หายใจเข้า-ออก

๒. เมื่อกำหนดร่างกายของตนเองเป็นเพียงธาตุ ๔ แล้ว พึงกำหนดร่างกายของคนอื่นให้เห็นเป็นธาตุด้วย และควรกำหนดให้รู้ภายใน-ภายนอก คือ

ธาตุภายใน = ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีจิตใจครอง เช่น สัตว์, มนุษย์ ฯลฯ

ธาตุภายนอก = ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ไม่มีจิตใจครอง เช่น ภูเขา ต้นไม้ ฯ

๓. พึงกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงธาตุทั้งหมดทั้งโลก

๔. เมื่อกำหนดเนื่องๆ จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ นิวรณ์ธรรมจะสงบระงับไป จิตจะเป็นอุเบกขา ต่ออารมณ์อันใดใคร่ และอารมณ์อันไม่ใคร่ อาจจะได้สำเร็จพระนิพพานในที่สุด หรือมีสุดติเป็นที่ไป

อรูปกรรมฐาน

วิธีเจริญอรูปกรรมฐาน

๑. พึงเพ่งกสิณนิมิตทั้ง ๙ มีปฐวีกสิณ เป็นต้น จนได้ **รูปาวจรฌาน**

อรูปฌาน ๑	๒. พึงเดาะ หรือไม่กำหนดหมายเอากสิณนั้นเป็นอารมณ์อีก เหลืออยู่แต่อากาศเปล่าๆเป็นอารมณ์
	๓. พิจารณาไปๆ จนอากาศเปล่าๆว่างกสิณ ปรากฏในมโนทวาร
	๔. พิจารณาอากาศนั้นเป็นอารมณ์
	๕. บริกรรมว่า "อนนโต อากาโส" = อากาศไม่มีที่สิ้นสุด
	๖. เมื่อบริกรรมนี้กอยู่เนื่องๆ จิกก็จะสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตลอดขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิ โดยลำดับ สำเร็จฌานที่ ๑ เรียกว่า "อากาสานัญจายตนฌาน"
อรูปฌาน ๒	๗. พึงละอากาศนิมิตที่เป็นอารมณ์ของอรูปฌานที่ ๑ นั้นเสีย กำหนดจิตที่ยึดหน่วงรูปฌานที่ ๑ คือ จิตที่นึกอากาศอาศัยตั้งอยู่ในอากาศนิมิตนั้นเป็นอารมณ์
	๘. บริกรรมว่า "อนนตํ วิญญานํ" = วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด
	๙. เมื่อบริกรรมนี้กอยู่เนื่องๆ ก็จะสำเร็จชื่อว่า "วิญญานัญจายตนฌาน"
อรูปฌาน ๓	๑๐. พึงละอรูปวิญญาณที่ ๒ มายึดหน่วงเอาความไม่มีของอรูปฌาน แล้วบริกรรมว่า "นตฺถิ กิญฺจิ" = อรูปฌานนั้นนิตหนึ่งไม่มี มิได้เหลือติดอยู่ในอากาศ
	๑๑. เมื่อบริกรรมนี้กอยู่เนื่องๆ ก็จะสำเร็จชื่อว่า "อากิญจัญญายตนฌาน"
อรูปฌาน ๔	๑๒. พึงปล่อยว่างอารมณ์ของอรูปฌานที่ ๓ กำหนดเอาแต่ความละเอียดประณีตของอรูปฌานที่ ๓
	๑๓. บริกรรมว่า "สนฺตเมตํ ปถิเตเมตํ" = อรูปฌานที่ ๔ นี้ละเอียดนัก ประณีตนัก จะว่าสัญญาก็ไม่ใช่ว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ว่า
	๑๔. เมื่อบริกรรมนี้กอยู่เนื่องๆ ก็จะสำเร็จชื่อว่า "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน"

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน บุคคลพึงศึกษาให้รู้จักธรรม ๓ ประการ คือ

๑. อารมณ

๑. อุปาทินกสังขารและอนุอุปาทินกสังขาร
๒. ชั้นที่ ๕
๓. อายุตนะ ๑๒
๔. ธาตุ ๑๘
๕. อินทรีย์ ๒๒

๒. รากเหง้า

= ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน รวมเป็นสมาธิ

๑. สิววิสุทธิ = ความบริสุทธิ์แห่งศีล
๒. จิตตวิสุทธิ = ความบริสุทธิ์แห่งจิต

๓. ตัวของวิปัสสนา

= วิสุทธิ ๕

๑. ทิฏฐิวิสุทธิ = ความหมดจดแห่งทิฏฐิ
๒. กังขาวิตรณวิสุทธิ = ความหมดจดแห่งญาณเครื่องข้ามความสงสัย
๓. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ = ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง
๔. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ = ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ
๕. ญาณทัสสนวิสุทธิ = ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ



คำศัพท์ที่ควรทราบ :

ทวาร / อารมณ	อายตนะ ๑๒	ธาตุ ๑๘		อินทรีย์ ๒๒
		ธาตุ	วิญญาณธาตุ	
๑ จักขุ	จักขายตนะ	จักขุธาตุ	จักขุวิญญาณธาตุ	จักขุนทรีย์
๒ รูปะ	รูปายตนะ	รูปธาตุ		
๓ โสตะ	โสตตนะ	โสตธาตุ	โสตวิญญาณธาตุ	โสตินทรีย์
๔ สัททะ	สัททตนะ	สัทธาตุ		
๕ ชานะ	ชานายตนะ	ชานธาตุ	ชานวิญญาณธาตุ	ชานินทรีย์
๖ คันธะ	คันธตนะ	คันธธาตุ		
๗ ชิวหา	ชิวหายตนะ	ชิวหาธาตุ	ชิวหาวิญญาณธาตุ	ชิวหินทรีย์
๘ รส	รสายตนะ	รสธาตุ		
๙ กาย	กายายตนะ	กายธาตุ	กายวิญญาณธาตุ	กายินทรีย์
๑๐ โผลฐัพพะ	โผลฐัพพายตนะ	โผลฐัพพธาตุ		
๑๑ มโน	มนายตนะ	มโนธาตุ	มโนวิญญาณธาตุ	มนินทรีย์
๑๒ ัมมมะ	ัมมมายตนะ	ัมมธาตุ		

๒. ต้องศึกษาให้รู้ลักษณะ กิจ และผลของวิปัสสนา

๒.๑ **ลักษณะ**ของวิปัสสนา = ความรู้เห็น สังขารตามความเป็นจริง ตามกฎไตรลักษณ์

๒.๒ **กิจ**ของวิปัสสนา = การกำจัดโมหะให้สิ้นเชิง ไม่หลงในสังขารว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน เป็นของงาม

๒.๓ **ผล**ของวิปัสสนา = ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเนื่องมาจากการกำจัดโมหะได้สิ้นเชิง ไม่มีความรู้ผิดความเห็นผิด

๓. ต้องศึกษาให้รู้ **วิภาค ๖** (ความจำแนกมี ๖ อย่าง) คือ

๑. อนิจจัง = ของไม่เที่ยง
๒. อนิจจลักษณะ = เครื่องหมายที่จะกำหนดรู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง
๓. ทุกข์ = สภาวะที่สัตว์ทนได้ยาก
๔. ทุกขลักษณะ = เครื่องหมายที่จะกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์
๕. อนัตตา = สภาวะมิใช่ตัวมิใช่ตน
๖. อนตตลักษณะ = เครื่องหมายที่จะกำหนดรู้ว่ามีตัวตน

อิตถินทรีย์	}	๓
ปริสินทรีย์		
ชีวิตินทรีย์		
สุชินทรีย์	}	๕
ทุกขินทรีย์		
โสมนัสสินทรีย์		
โทมนัสสินทรีย์		
อุเปกขินทรีย์	}	๕
สิทธินทรีย์		
วิริยินทรีย์		
สตินทรีย์		
สมาธิินทรีย์	}	๓
ปัญญาธิินทรีย์		
อัญญัตถัญญัสสวามีดินทรีย์		
อัญญินทรีย์		
อัญญาตาวินทรีย์	}	๓

วิธีเจริญวิปัสสนา

ธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน มี ๕ ประการ คือ

๑. วิปัสสนาที่มี **สังขาร** เป็นอารมณ์
๒. วิปัสสนาที่มี **ธรรม** เป็นอารมณ์
๓. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕** เป็นอารมณ์
๔. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕** เป็นอารมณ์ อีกนัยหนึ่ง
๕. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕ พร้อมทั้งเหตุทั้งปวง** เป็นอารมณ์



อธิบาย

๑. วิปัสสนาที่มี **สังขาร** เป็นอารมณ์

"สังขาร" = สังขารที่เป็นอุปาทินนะ และอุปาทินนะทั้งสิ้น
จัดเข้าใน **อนิจจลักษณะ** และ **ทุกขลักษณะ** ทั้งสองอย่าง ดังพระบาลีที่ว่า

สพฺเพ สงฺขารํ อนิจฺจา	สังขารทั้งปวงเป็นของ ไม่เที่ยง
สพฺเพ สงฺขารํ ทุกฺขา	สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์

๒. วิปัสสนาที่มี **ธรรม** เป็นอารมณ์

"ธรรม" = ธรรมทั้งสิ้นที่เป็นสังขารและวิสังขาร(พระนิพพาน)
จัดเข้าใน **อนัตตลักษณะ** อย่างเดียว ดังพระบาลีว่า

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา	ธรรมทั้งปวงเป็นของ ไม่ใช่ตัวตน
--------------------	---------------------------------------

๓. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕** เป็นอารมณ์

"ขันธ ๕" = รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
จัดเข้าใน **อนิจจลักษณะ** และ **อนัตตลักษณะ** ดังพระบาลีว่า

รูป อนิจฺจํ	รูปไม่เที่ยง	รูป อนตฺตา	รูปไม่ใช่ตัวตน
เวทนา อนิจฺจา	เวทนาไม่เที่ยง	เวทนา อนตฺตา	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สัญญา อนิจฺจา	สัญญาไม่เที่ยง	สัญญา อนตฺตา	สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สงฺขาร อนิจฺจา	สังขารไม่เที่ยง	สงฺขาร อนตฺตา	สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณํ อนิจฺจํ	วิญญาณไม่เที่ยง	วิญญาณํ อนตฺตา	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สพฺพ สงฺขารํ อนิจฺจา	สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง	สพฺพ ธมฺมา อนตฺตา	ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

๔. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕** เป็นอารมณ์ อีกนัยหนึ่ง

รูป อนิจฺจํ	รูปเป็นของ ไม่เที่ยง
ยถนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ	รูปใดเป็นของไม่เที่ยง รูปนั้นเป็น ทุกข์
ยํ ทุกฺขํ ตทฺถตฺตา	รูปใดเป็นทุกข์ รูปนั้น ไม่ใช่ของตน
ยถนตฺ ตํ เนตํ มา เสโสสมฺสมิ น เม โส อตฺตา	รูปใดไม่ใช่ตัวตน รูปนั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

หมายเหตุ : แม้ **เวทนา สัญญา สงฺขาร วิญญาณ** ก็เช่นกัน

๕. วิปัสสนาที่มี **ขันธ ๕ พร้อมทั้งเหตุทั้งปวง** เป็นอารมณ์ : จัดเข้าใน **ไตรลักษณ์**

รูป อนิจฺจํ : **รูปไม่เที่ยง** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็ **ไม่เที่ยง**
รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอัน **ไม่เที่ยง** แล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

รูป ทุกฺขํ : **รูปเป็นทุกข์ทนยาก** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็ **เป็นทุกข์ทนยาก**
รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอัน **ทุกข์** แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

รูป อนตฺตา : **รูปเป็นอนัตตา** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็ **เป็นอนัตตา** เหมือนกัน
รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอัน **เป็นอนัตตา** แล้ว จะเป็นอัตตามาแต่ไหน

หมายเหตุ : แม้ **เวทนา สัญญา สงฺขาร วิญญาณ** ก็เช่นกัน

หลักการเจริญวิปัสสนา

ผู้บำเพ็ญได้ฌาน = สมถยาริก

1. ทำฌานของตนให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนา
2. ออกจากฌานแล้ว กำหนดองค์แห่งฌาน ๕ (วิตก วิจาร์ ปิตี สุข เอกัคคตา)
3. สังเกตธรรมที่เกิดขึ้นกับองค์ฌานนั้น = **"นามธรรม"**
4. แสวงหาที่อาศัยของนามธรรม = **"หทัยรูป"**
มหาภูตรูป และอุปาทयरูปเป็นที่อาศัยของหทัยรูป
5. กำหนด**รูปธรรม**(หทัยรูป มหาภูตรูป อุปาทयरูป)
ว่าสืบหาด้วยปัจจัย มีเย็นและร้อนเป็นต้น ให้ปรากฏชัด
= **"ทักขิวิสุทธิ"**

ผู้บำเพ็ญไม่ได้ฌาน = วิปัสสนายานิก

1. กำหนดสังขาร(มีนามและรูป เป็นต้น) หรือกำหนดกายใจ
อันแยกเป็น ชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
2. เมื่อแจ้งชัดแล้ว พึงย่นชั้น ๕ ลง เป็น **"นาม๑ และ รูป๑"**
3. พิจารณาให้**เห็นสมมติบัญญัติ**
ทั้งสัตว์ บุคคล เทวดา พรหม
ล้วนแต่เป็นนามรูปอันสมมติขึ้นทั้งนั้น
4. เมื่อเห็นได้ชัดเจน = **"ทักขิวิสุทธิ"**

ทักขิวิสุทธิ

พึงเจริญวิปัสสนาปัญญาต่อไป
สาวไปหาเหตุปัจจัยการเกิดขึ้นของนามรูปนั้นให้ชัดเจน
เหตุปัจจัยของนามรูป = **"กรรม"**



สุขุม
ละเอียด
ประณีต

หยาบ
ทุรพล
เลวทราม
ต่ำช้า

นามรูป

กรรม

กุศล

อกุศล

อโลภะ

อโทสะ

อโมหะ

โลภะ

โทสะ

โมหะ

อวิชชา ตัณหา
อุปาทาน กรรม
อาหาร
เป็นปัจจัยของ**รูปธรรม**
รูปธรรมอาศัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้น

รูปธรรม

มีมหาภูตรูป(ดิน น้ำ ลม ไฟ) และอาหาร
เป็นเหตุปัจจัยหล่อเลี้ยงรูป

เหตุปัจจัยการเกิดนามรูป ประกอบด้วยธรรม ๔ อย่าง คือ

1. อวิชชา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
2. ตัณหา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
3. อุปาทาน เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
4. กรรม(ภพ) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด

นามรูป(ชาติ)

อายตนะภายนอก ๖ / ใน ๖

นามธรรม(วิญญาณ)

1. จักขุวิญญาณ
2. โสตวิญญาน
3. ชานวิญญาน
4. ชิวหาวิญญาน
5. กายวิญญาน
6. มโนวิญญาน

"รูป" อย่างเดียวเป็นปัจจัย



อวิชชา ตัณหา
อุปาทาน กรรม
ผัสสะ
เป็นปัจจัยของ**นามธรรม**
นามธรรมอาศัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้น

นามธรรม

ผัสสะเป็นปัจจัยของนาม
(เวทนา สัญญา สังขาร)

มีทั้ง **"นามและรูป"** เป็นปัจจัย

หลักการเจริญวิปัสสนา(ต่อ)



๑. ทิฐิวินิสุทธิติ



๒. กังขาวิตรณวิสุทธิติ



เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรกำหนดปัจจัยของนามและรูปได้แจ่มแล้ว ย่อมข้ามลวงความสงสัยในกาลทั้ง ๓

๑. อดีต

๑. ชาติก่อนมีมัย ?
๒. หรือชาติก่อนไม่มี ?
๓. ถ้ามี...
เราเกิดเป็นอะไร ?
๔. ถ้ามี...
เราเป็นสุขหรือทุกข์ ?
๕. แล้วชาติก่อนๆละ...?
เราเคยเกิดเป็นอะไร ?

๒. ปัจจุบัน

๑. เดียวนี้เรามีอยู่หรือ ?
๒. หรือเราไม่มี ?
๓. ที่เป็นอยู่ตอนนี้...
เราเป็นอะไร ?
๔. ที่เป็นอยู่ตอนนี้...
เราเป็นอย่างไร ?
๕. เราเป็นสัตว์มาแต่ไหน ?
๖. เราจะไปเกิดที่ไหนอีก ?

๓. อนาคต

๑. ชาตินี้เรามีมัย ?
๒. หรือชาตินี้ไม่มี ?
๓. ถ้าชาตินี้มี...
เราจะเกิดเป็นอะไร ?
๔. ถ้าชาตินี้มี...
เราจะเป็นสุขหรือทุกข์ ?
๕. แล้วชาติต่อไปละ...?
เราจะเกิดเป็นอะไรอีก ?



๓. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ

พิจารณานามรูปทั้งปัจจัยที่เป็น
อดีต-อนาคต-ปัจจุบัน ทั้งที่เป็น

- ภายใน/ภายนอก
- หยาบ/ละเอียด
- ต่ำช้า/ประณีต
- ไกล/ใกล้

ให้เห็นนามและรูปกับทั้งปัจจัยนั้น
เป็นของไม่เที่ยง ด้วยเกิดขึ้นและดับไป
ในกาลนั้นๆ ไม่ล่วงกาลนั้นๆไปได้
และเป็นทุกข์เพราะความเกิด ความดับ
เบียดเบียนบีบคั้น เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อพิจารณาอยู่เนืองๆ ด้วยดี **"วิปัสสนูปกิเลส"** อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมเกิดขึ้น



๔. วิปัสสนูปกิเลส

ธรรมอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา มี ๑๐ อย่าง คือ

๑. โภกาส	= แสงสว่างชานออกจากกาย
๒. ปีติ	= ทำกายและจิตให้อิ่มเอิบแผ่ซ่าน
๓. วิปัสสนาญาณ	= ความเห็นแจ้งแก่กล้า เป็นนามรูปแจ่มชัด
๔. ปัสสัทธิ	= ความสงบกาย สงบจิต
๕. สุข	= ความสุขอันประณีตเกิดขึ้นในกายและจิต
๖. อธิโมกข์	= ความเชื่อมั่นกล้า ส่งผลให้จิตและเจตสิกผ่องใส
๗. ปัดคหะ	= ความเพียรไม่ยิ่งหย่อน ในการตามรักษาจิตและอารมณ์
๘. อุปปัญา	= สติตั้งมั่นในการรักษาอารมณ์ไว้ด้วยดี
๙. อุเบกขา	= ความวางเฉยแก่กล้าในสังขารทั้งปวง
๑๐. นิกันติ	= ความรักในเจริญวิปัสสนายัง มีอาการสุขุมละเอียด



หมายเหตุ : ธรรม ๑๐ อย่างนี้เป็นอุปกิเลส เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาหลงไปว่า
ได้สำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นเหตุให้หยุดความเพียรเสีย

ก่อให้เกิด ตัณหา มานะ ทิฐิ ว่าเรา ว่าของเรา ว่าตน

หากผู้บำเพ็ญเพียร ไม่หลงงมงายในวิปัสสนูปกิเลสนั้น หยั่งรู่ว่านั่นเป็นอุปกิเลส
ไม่ใช่ทางมรรคผล ต่อกจากนั้นไปควรเจริญ **"วิปัสสนาญาณ ๙"** เพื่อพ้นอุปกิเลส

หลักการเจริญวิปัสสนา(ต่อ)

๔. วิปัสสนูปกิเลส

๕. วิปัสสนาญาณ ๙

เมื่อผู้บำเพ็ญทำมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้เกิดบริบูรณ์จนวินิจฉัยได้ว่านี่ทาง หรือไม่ใช่ทางได้แล้ว
ควรเจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ต่อไป **เพื่อให้ได้ริยมรรคเบื้องต้น**



๑. อุทฺธัพพญาณ = ปริชาค่านึงเห็น**ความเกิด-ดับ**
๒. กังคญาณ = ปริชาค่านึงเห็น**ความดับ**
๓. กยตุปฏฐานญาณ = ปริชาค่านึงเห็น**สังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว**
๔. อาทินวญาณ = ปริชาค่านึงเห็น**โทษของสังขาร**
๕. นิพพิทาญาณ = ปริชาค่านึงด้วย**ความเบื่อหน่ายในสังขาร**
๖. มจจิตกัมมตาญาณ = ปริชาค่านึงด้วย**ใครจะพ้นไปเสียจากสังขาร**
๗. ปฏิสังขานญาณ = ปริชาค่านึง**พิจารณาหาทาง**(ยกสังขารขึ้นสู่ไตรลักษณ์)
๘. สังขารเปกขญาณ = ปริชาค่านึงด้วย**ความวางเฉย** (สังขารเป็นของสูญ)
๙. สัจจานุโลมิกญาณ = ปริชา**เป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้**ริยสัง

หมายเหตุ : ในญาณ ๙ นี้ ปัญญาอันหยั่งรู้ความเกิด-ดับ (อุทฺธัพพญาณ) เมื่อว่าโดยพิสดารแล้ว
ท่านแนะให้ผู้บำเพ็ญเพียร **พิจารณานิพพันติลักษณะ**(ลักษณะความเกิด) และ **ปริณามลักษณะ**(ลักษณะความดับ)
ของขั้น ๕ อย่างละ ๕ ในขั้นหนึ่งๆ รวมเป็นลักษณะ ๕๐ ดังแสดงในตาราง

ความเกิดแห่งขั้น ๕ เพราะความเกิดแห่งนิพพันติลักษณะ ๕ = ลักษณะ๒๕					
ขั้น ๕ เกิดขึ้น	นิพพันติลักษณะ ๕ : เพราะ.....เกิดขึ้น				
	อวิชชา	ตัณหา	กรรม	อาหาร	โดยไม่อาศัยปัจจัย
รูป	๑	๒	๓	๔	๕
เวทนา	๑	๒	๓	๔	๕
สัญญา	๑	๒	๓	๔	๕
สังขาร	๑	๒	๓	๔	๕
วิญญาน	๑	๒	๓	๔	๕



ความดับแห่งขั้น ๕ เพราะความดับแห่งปริณามลักษณะ ๕ = ลักษณะ๒๕					
ขั้น ๕ ดับสิ้นไป	ปริณามลักษณะ ๕ : เพราะ.....ดับสิ้นไป				
	อวิชชา	ตัณหา	กรรม	อาหาร	โดยไม่อาศัยปัจจัย
รูป	๑	๒	๓	๔	๕
เวทนา	๑	๒	๓	๔	๕
สัญญา	๑	๒	๓	๔	๕
สังขาร	๑	๒	๓	๔	๕
วิญญาน	๑	๒	๓	๔	๕



อุเบกขญาณที่ ๘ นั้น ท่านกำหนดให้พิจารณาสังขารโดยความเป็นของสูญ
โดยมีเงื่อนไข ๒ และเงื่อนไข ๔

ความเป็นของสูญโดยมีเงื่อนไข ๒

ความเป็นของสูญโดยมีเงื่อนไข ๔

๑. เป็นของสูญจากตัว

๑. ตัวก็ไม่มี

๒. เป็นของสูญจากของๆตัว

๒. ของๆตัวก็ไม่มี

๓. ผู้อื่นก็ไม่มี

๔. ของๆผู้อื่นไม่มี



หลักการเจริญวิปัสสนา(ต่อ)

๕. วิปัสสนาญาณ ๙

ในลำดับแห่งอนุโลมญาณนั้น จิตของผู้เจริญวิปัสสนาย่อมมีความแตกต่างกันไปโดยลำดับ ดังนี้

๑. โคตรภูจิต

: ในเบื้องต้น โคตรภูจิตเห็นยาวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์

๒. มัคคจิต

: มัคคจิตเห็นยาวพระนิพพานเป็นอารมณ์เช่นกัน แต่ทำกิจในอริยสัจ ๔

๓. ขวนจิต

: เมื่อละกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว ขวนจิตแล่นได้ ๗ ขณะ (๗ ขณะของ **กลุ่มหันธ์ธาตัญญาบุคคล** ต่างจาก **กลุ่มขีปปาปัญญาบุคคล**)

๔. ผลจิต

: ผลจิตเห็นยาวพระนิพพานเป็นอารมณ์ ๒-๓ ขณะ แล้วตกภวังค์

๕. ภวังคจิต

: จิตตกภวังค์

๖. มโนทวารวิชขณจิต

: มโนทวารวิชขณจิตเกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์

๗. ปัจจเวกขณญาณ

: ทำหน้าที่พิจารณาปัจเจกขณญาณทั้ง ๕ ประการ

๑. มรรค

ย่อมมีแก่พระอริยบุคคล ๔

๒. ผล

๑. พระโสดาบัน

๓. กิเลสที่ละแล้ว

๒. พระสกทาคามี

๔. กิเลสที่เหลืออยู่

๓. พระอนาคามี

๕. พระนิพพาน

๔. พระอรหันต์ (การพิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ไม่มี)



ญาณอันสัมปยุตด้วยอริยมรรคทั้ง ๔ นี้ ชื่อว่า **"ญาณทัสสนวิสุทธิ"** จัดเป็นยอดของวิปัสสนาญาณ

๖. ญาณทัสสนวิสุทธิ

อานิสงส์แห่งวิปัสสนา

๑. ย่อมทำผู้เจริญให้มีสติมั่นคง ไม่หลงตาย
๒. มีสุคติเป็นที่ไป
๓. เป็นอุปนิสัยแห่งมรรคผลนิพพาน
๔. ถ้ามีอุปนิสัยอยู่แล้ว ย่อมทำให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ได้ในชาตินี้

ธรรมเพื่อถอนวิปัสสนา = สัญญา ๓

อนิจสัญญา : ตรัสแก่พระอานนท์ในคิริมานนทสูตร

(ดูในคิริมานนทสูตร)

ทุกขสัญญา : ตรัสแก่ปราณชฎิลในอาทิตตปริยายสูตร

อายตนะภายนอก-ในเป็นของร้อน เพราะเพลิงคือ ราคะ โทสะ โมหะ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เปรณ

อนัตตสัญญา : ตรัสแก่พระราหุลในมหาราหุลวาทสูตร

ธาตุ ๔ ทั้งภายนอก-ภายใน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา

ปภินกะ

วิปัลลาส หรือ **วิปลาส** = เห็นผิดจากความจริง

วิปัลลาส ๓ ประการ คือ

๑. สัญญาวิปัลลาส : วิปัลลาสด้วยอำนาจความสำคัญผิด
๒. จิตตวิปัลลาส : วิปัลลาสด้วยอำนาจความคิดผิด
๓. ทิฏฐิวิปัลลาส : วิปัลลาสด้วยอำนาจความเห็นผิด

วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งวิปัลลาส ๔ คือ ความสำคัญคิดเห็นใน

๑. ของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
๒. ของที่เป็นทุกข์ว่าสุข
๓. ของที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน
๔. ของที่ไม่งามว่างาม

อรกสูตร : แสดงอุปมาความน้อยของชีวิต

๑. เหมือนน้ำค้าง : ถูกแดดเผาก็พลันหายไป = ชรา พยาธิ มรณะ
๒. เหมือนดอมน้ำ : ดกกระทบพื้น = ชีวิตเกิดจากเหตุ เหตุดับชีวิตดับ
๓. เหมือนไม้ขีดลงน้ำ : ชีวิตอยู่เพราะปัจจัยเกื้อหนุน หหมดปัจจัยก็ดับ
๔. เหมือนล้าธาร : พัดพาทุกสิ่งไป = วันคืนล่วงไป นำชีวิตล่วงตามไปด้วย
๕. เหมือนก้อนเขฬะ : ถ่มได้ง่ายๆ = ชีวิตเป็นของดั่งง่าย
๖. เหมือนขึ้นเนื้อนาบไฟ : พลันไหม้ = ชีวิตถูกเพลิงกิเลส/ทุกข์เผาผลาญ
๗. เหมือนโคที่เขาจะฆ่า : เดินไปสู่ความตาย = วันคืนล่วงไป ชีวิตใกล้ความตาย

พระติลัฆณกถา

นมตุล สุตตสส

สพเพ สงฆารอ อนิจจาติ

อถ นิพพิหนติ ทกเช

สพเพ สงฆารอ ทกชาติ

อถ นิพพิหนติ ทกเช

สพเพ ธมมา อนตตาดิ

อถ นิพพิหนติ ทกเช

ยทา ปญญาย ปสสติ

เอส มคโค วิสุทฐิยา

ยทา ปญญาย ปสสติ

เอส มคโค วิสุทฐิยา

ยทา ปญญาย ปสสติ

เอส มคโค วิสุทฐิยา.



เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า **สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง / เป็นทุกข์**
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า **ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา**
เมื่อนั้นบุคคลย่อมหน่ายในทุกข์ เป็นมรรคาแห่งความบริสุทธิ์ จิตจะพ้นจากอาสวะทั้งหลาย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสโอวาทในติลัฆณกถาปัสสนา : สอนให้พิจารณาขั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังนี้

	รูป อนิจจ	รูปไม่เที่ยง	รูป อนตตา	รูปไม่ใช่ตัวตน
	เวทนา อนิจจา	เวทนาไม่เที่ยง	เวทนา อนตตา	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
	สัญญา อนิจจา	สัญญาไม่เที่ยง	สัญญา อนตตา	สัญญาไม่ใช่ตัวตน
	สังขาร อนิจจา	สังขารไม่เที่ยง	สังขาร อนตตา	สังขารไม่ใช่ตัวตน
	วิญญาณ อนิจจ	วิญญาณไม่เที่ยง	วิญญาณ อนตตา	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สพเพ สงฆารอ อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง			สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ขาดสูญไม่มีเจ้าของ	

ในอนุสาสนินี้ ทรงสอนแต่อนิจจลักษณะและอนัตตลักษณะ ไม่ได้ตรัสทุกขลักษณะ แต่ถึงไม่ตรัส ก็มีอยู่ในอนิจจลักษณะแล้ว เพราะลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นธรรมชาติ ธรรมนิยาม ธรรมมูติ ดังพระบาลีที่ว่า

ยถนิจจ	สิ่งใดไม่เที่ยง	ตสมา	ด้วยเหตุนี้
ตํ ทุกขํ	สิ่งนั้นเป็นทุกข์	อนุสาสนํ	พระโอวาทเหล่านี้
ยํ ทุกขํ	สิ่งใดเป็นทุกข์		จึงประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ครบถ้วน คือ
ตทนต์ตา	สิ่งนั้นเป็นอนัตตา	อนิจจตา	ความเป็นของไม่เที่ยง
	ไม่ควรยึดมั่นสิ่งที่เป็นอนัตตา	ทุกขตา	ความเป็นทุกข์
		อนตตตา	ความไม่ใช่ตัวตน

วิมุตติ = ความหลุดพ้นไปจากกองกิเลสและสังสารทุกข์ทั้งปวง ย่อมมีได้ด้วย**ปัญญา** ศีลและสมาธิเป็นเพียงข้อปฏิบัติเบื้องต้นเท่านั้น ดังพระธรรมเทศนาของพระเถระคณาจารย์ที่ว่า

ปญญตตร	พรหมจรรย์นี้ ปัญญาเป็นคุณอันยิ่ง เป็นคุณเบื้องต้น
ปญญาย ปริสขณติ	สัตว์ย่อมบริสุทธิ์ได้ ด้วยปัญญา บุคคลบำเพ็ญศีลสังวรให้บริบูรณ์ เพื่อเป็นบาทแห่งสมาธิ พึงบำเพ็ญสมาธิเพื่อเป็นบาทสถานแห่งปัญญา และพึงบำเพ็ญปัญญาเพื่อวิมุตติ
ปญญาปริภาวิต จิตต	จิตที่ถูกปัญญาอบรมแล้ว จะถอนจากอาสวะทั้งปวงได้
ตสมา	ด้วยเหตุนี้

พระพุทธองค์จึงสั่งสอนให้เวไนยสัตว์ด้วยปัญญากวามา ให้กำหนดสังขารโดยลักษณะ ๓ นี้ มากกว่าโอวาทานุสาสนอื่น ๆ เพราะประสงค์ให้เวไนยสัตว์บรรลุถึงวิมุตติซึ่งเป็นแก่นสารแห่งพระธรรมวินัย

การเจริญติลัฆณกถาปัสสนา

- ผู้เจริญพึงรู้ฐานะ ๖ คือ อนิจจ, อนิจจลักษณะ, ทุกข, ทุกขลักษณะ, อนตตา, อนตตลักษณะ
- พิจารณาขั้น ๕ เป็นของไม่เที่ยง → เป็นทุกข์ → เป็นอนัตตา
- ปัญญากำหนดรู้นามและรูป เป็นอุบายให้สัตว์บริสุทธิ์ทั้ง ๒ สถาน คือ **ปரியาย** และ **นิปปரியาย**
(ปரியาย = จิตผ่องใส มีสุดความเป็นที่ไป / นิปปரியาย = จิตบริสุทธิ์ด้วยสมุจเฉทปหาน)

มหาสติปัฏฐานสูตร

๑. อ้างอิง :	๑. พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค หน้า ๓๒๕-๓๕๑ ๒. พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒ หน้า ๑๐๓-๑๒๗		
๒. ผู้แสดง :	พระสัมมาสัมพุทธเจ้า		
๓. ผู้ฟัง :	ภิกษุทั้งหลาย		
๔. สถานที่ :	กัมมาสธรรมนิคม แคว้นกุรุ		
๕. เนื้อความย่อ :	"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไรเสีย เพื่อแสดงดับไปแห่งเหล่าทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ) ๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายใน อยู่เนืองๆ มีความเพียรเพื่อกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ทำลายอภิชฌา(ความยินดี)และโทมนัส(ความยินร้าย) ๒.ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เนืองๆ..... ๓.ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เนืองๆ..... ๔.ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม อยู่เนืองๆ.....		 
๖. สติปัฏฐาน ๔ : (อารมณ์ของสติปัฏฐาน)	๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	คุณสมบัติของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๑. อาตปปี = มีความเพียรเพื่อกิเลส ๒. สัมปชาโน = มีสัมปชัญญะ ๓. สติมา = มีสติ	
	๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน		
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน			
	๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน		
๗. อานิสงส์ :	๑. เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย ๒. เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไรเสีย ๓ เพื่อความดับแห่งทุกข์และโทมนัส ๔. เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง ๕. เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง		

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดด้วย	รายละเอียด
๑. ลมหายใจเข้า-ออก	๑. ไปยังที่สงบสงัด เช่น รุกขมูล เรือนว่าง ๒. นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นไว้เฉพาะหน้า ๓. กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๔ ชั้น ๓. กำหนดลมหายใจเข้า-ออก แบ่งเป็น ๔ ชั้น คือ ๓.๑ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ยาว ๓.๒ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก สั้น ๓.๓ กำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจเข้า-ออก ๓.๔ กำหนดระดับกายสังขาร หายใจเข้า-ออก
๒. อิริยาบถ	รู้ว่าเดี๋ยวนี้เราเดิน (หรือยืน หรือนั่ง หรือนอน) ตั้งกายไว้อย่างใดก็รู้ชัดอาการกายอย่างนั้นๆ
๓. สัมปชัญญะ	ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยหลัง ในการแลไปข้างหน้า ในการเหลียวซ้ายหรือขวา ในการทรงผ้า บาตร หรือจีวร ในการดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และนิ่ง ฯลฯ
๔. กายเป็นของปฏิภูล	พิจารณากาย เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ (พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนังน้ำมูตร)
๕. ธาตุ	พิจารณากาย โดยความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พึงแยกพิจารณาเป็นส่วนๆ ดูก่อนข้าโค ข้าและโคออกเป็นส่วนๆเช่นนั้น
๖. ปาฐา ๙ ข้อ (สัทธิกาบรรพ ๙) 	๑. พึงพิจารณาศพที่ตายแล้ว ๑-๓ วัน อันขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล ๒. พึงพิจารณาศพที่ฟุ้งกา ฟุ้งแรง ฟุ้งนกดะกรมจิกกิน หมูสุนัข หมูจิ้งจอกกัดกิน ๓. พึงพิจารณาศพที่เป็นร่างกระดูก มีเนื้อและเลือดอันสิ้นเอ็นผูกมัดไว้ ๔. พึงพิจารณาศพที่เป็นร่างกระดูก เปื้อนเลือดแต่ปราศจากเนื้อแล้ว มีเส้นเอ็นผูกมัดไว้ ๕. พึงพิจารณาศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเลือดและเนื้อแล้ว มีเส้นเอ็นผูกมัดไว้ ๖. พึงพิจารณาศพ คือ กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดไว้ กระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง ๗. พึงพิจารณาศพ คือ กระดูก มีสีขาวดั่งสังข์ ๘. พึงพิจารณาศพ คือ กระดูก อันถูกทอดทิ้งไว้หนึ่งปีไปแล้ว ๙. พึงพิจารณาศพ คือ กระดูก ฟูเป็นจุณ(ละเอียด)แล้ว
๗. เหมือนข้อ ๒-๕ ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	



๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. ภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนา(ความรู้อารมณ์) ในเวทนาเนื่องๆอยู่ ดังนี้

เมื่อรู้สึก	ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้รส
๑ สุขเวทนา	สุขเวทนา
๒ ทุกขเวทนา	ทุกขเวทนา
๓ อทุกขมสุขเวทนา	อทุกขมสุขเวทนา
หรือ	
๔ สุขเวทนา มี อามิส	สุขเวทนา มี อามิส
๕ ทุกขเวทนา มี อามิส	ทุกขเวทนา มี อามิส
๖ อทุกขมสุขเวทนา มี อามิส	อทุกขมสุขเวทนา มี อามิส
หรือ	
๗ สุขเวทนา ไม่มี อามิส	สุขเวทนา ไม่มี อามิส
๘ ทุกขเวทนา ไม่มี อามิส	ทุกขเวทนา ไม่มี อามิส
๙ อทุกขมสุขเวทนา ไม่มี อามิส	อทุกขมสุขเวทนา ไม่มี อามิส



๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง ทั้งภายในและภายนอกบ้าง
 ๓. พิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นไปในเวทนาบ้าง ความเสื่อมบ้าง ทั้งความเกิดและเสื่อมบ้าง
 ๔. ตั้งสติกำหนดรู้เวทนาเฉพาะหน้า เพียงสักแต่ความรู้สึกได้
 ๕. ตัดหาและทูลงโยมหายไป โยมไม่ถือมันอะไรในโลกด้วย
 ภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. ภิกษุยอมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆอยู่ ดังนี้

๑ จิตมี/ปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมี/ปราศจากราคะ
๒ จิตมี/ปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมี/ปราศจากโทสะ
๓ จิตมี/ปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมี/ปราศจากโมหะ
๔ จิตหุดหุ/จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	จิตหุดหุ/จิตฟุ้งซ่าน
๕ จิตเป็น/ไม่เป็นมรรค(มีพรหมวิหาร ๔)	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็น/ไม่เป็นมรรค(มีพรหมวิหาร ๔)
๖ จิตมี/ไม่มีธรรมยิ่งกว่า (จิตผู้ให้ทานและรักษาศีล)	ก็รู้ชัดว่า	จิตมี/ไม่มีธรรมยิ่งกว่า (จิตผู้ให้ทานและรักษาศีล)
๗ จิตเป็น/ไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็น/ไม่เป็นสมาธิ
๘ จิตหลุด/ไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	จิตหลุด/ไม่หลุดพ้น



๒-๕ เหมือนในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล.

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม(คือ นิรวณ ๕, อุปาทานขันธ ๕, อายุตนะ, โพชฌงค์) เนื่องๆอยู่ ดังนี้

๑ เมื่อมี.....ภายในจิต	ยอมรู้ชัดว่า.....มีอยู่ภายในจิตของเรา
๒ เมื่อไม่มี.....ภายในจิต	ยอมรู้ชัดว่า.....ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา
๓ อนึ่ง ความที่.....อันยังไม่เกิดขึ้น	ยอมเกิดขึ้นด้วยประการใด ยอมรับประการนั้นด้วย
๔ อนึ่ง ความที่.....ที่เกิดขึ้นแล้ว	ได้ด้วยประการใด ยอมรับประการนั้นด้วย
๕ อนึ่ง ความที่.....ที่อันตนจะเสียแล้ว	ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ยอมรับประการนั้นด้วย



หมายเหตุ "....." = นิรวณ ๕, อุปาทานขันธ ๕, อายุตนะ, โพชฌงค์

นิรวณ ๕ ๑. กามฉันท ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิทธะ ๔. วิจิกิจฉา ๕. อุทธัจจกุกกุจจะ

ขันธ ๕ ๑. รูป ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร ๕. วิญญาณ

อายุตนะ ข้อ ๑-๒ คือ อายุตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ ข้อ ๓-๔ คือ สังโยชน์

โพชฌงค์ ๑. สติ ๒. ธัมมวิจย ๓. วิริย ๔. ปีติ ๕. ปัสสัทธิ

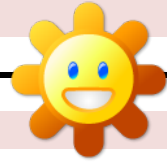
๖. สมาธิ ๖. อุเบกขา (ข้อ ๓-๔ เปลี่ยนจาก "ละ" เป็น "มี" และ "ไม่มี")

อริยสัจ ๔ ๑. ทุกข์ ๒. ทุกขสมุทัย ๓. ทุกขนิโรธ ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒-๕ เหมือนในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล.

คิริมานนทสูตร



๑. ผู้แสดง :	พระสัมมาสัมพุทธเจ้า																																
๒. ผู้ฟัง :	พระคิริมานนท์ ผู้อาพาธหนัก																																
๓. สถานที่ :	พระเชตวัน ณ กรุงสาวัตถี																																
๔. เนื้อความย่อ :	"พระคิริมานนท์ " ผู้อาพาธหนัก ได้รับทุกขเวทนาอย่างสาหัส พระอานนท์จึงกราบทูลอัญเชิญให้พระพุทธองค์เสด็จไปเยี่ยม พระพุทธองค์ทรงทราบแล้ว ตรัสให้พระอานนท์ไปเยี่ยมและแสดงสัญญา ๑๐ ประการ แก่พระคิริมานนท์ เมื่อพระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการแล้ว ไปแสดงให้พระคิริมานนท์ฟัง ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยอันแรงกล้านั้นโดยพลันทีเดียว																																
๕. สัญญา ๑๐ : (ความกำหนดหมาย)	<table><tr><td>๑. อนิจจสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร</td></tr><tr><td>๒. อนัตตสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง</td></tr><tr><td>๓. อสภสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ความไม่งามแห่งกาย</td></tr><tr><td>๔. อาทีนวสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>โทษแห่งกาย คือ มีอาพาธต่างๆ</td></tr><tr><td>๕. ปหานสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>เพื่อละอกุศลวิถก และบาปกรรม</td></tr><tr><td>๖. วิราคสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>วิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต</td></tr><tr><td>๗. นิโรธสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>นิโรธ คืออริยผลว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต</td></tr><tr><td>๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ความไม่มาเฟลิตเฟลันในโลกทั้งปวง</td></tr><tr><td>๙. สัพพสังขารेषุ อนิฏฐสัญญา</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ความไม่มาปรารถนา ในสังขารทั้งปวง</td></tr><tr><td>๑๐.อานาปานสติ</td><td>: ความกำหนดหมาย</td><td>ลมหายใจเข้าออก</td></tr></table>			๑. อนิจจสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร	๒. อนัตตสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง	๓. อสภสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่งามแห่งกาย	๔. อาทีนวสัญญา	: ความกำหนดหมาย	โทษแห่งกาย คือ มีอาพาธต่างๆ	๕. ปหานสัญญา	: ความกำหนดหมาย	เพื่อละอกุศลวิถก และบาปกรรม	๖. วิราคสัญญา	: ความกำหนดหมาย	วิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต	๗. นิโรธสัญญา	: ความกำหนดหมาย	นิโรธ คืออริยผลว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต	๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่มาเฟลิตเฟลันในโลกทั้งปวง	๙. สัพพสังขารेषุ อนิฏฐสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่มาปรารถนา ในสังขารทั้งปวง	๑๐.อานาปานสติ	: ความกำหนดหมาย	ลมหายใจเข้าออก
๑. อนิจจสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร																															
๒. อนัตตสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง																															
๓. อสภสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่งามแห่งกาย																															
๔. อาทีนวสัญญา	: ความกำหนดหมาย	โทษแห่งกาย คือ มีอาพาธต่างๆ																															
๕. ปหานสัญญา	: ความกำหนดหมาย	เพื่อละอกุศลวิถก และบาปกรรม																															
๖. วิราคสัญญา	: ความกำหนดหมาย	วิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต																															
๗. นิโรธสัญญา	: ความกำหนดหมาย	นิโรธ คืออริยผลว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต																															
๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่มาเฟลิตเฟลันในโลกทั้งปวง																															
๙. สัพพสังขารेषุ อนิฏฐสัญญา	: ความกำหนดหมาย	ความไม่มาปรารถนา ในสังขารทั้งปวง																															
๑๐.อานาปานสติ	: ความกำหนดหมาย	ลมหายใจเข้าออก																															
๖. วิธีพิจารณา :	สัญญา	พิจารณา	สถานที่ฝึก																														
   	๑. อนิจจสัญญา	: อุปาทานขันธ ๕ เป็นของไม่เที่ยง	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง																														
	๒. อนัตตสัญญา	: อายุตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ เป็นของไม่ใช่ตัวตน	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง																														
	๓. อสภสัญญา	: กาย(ผม ขน ...น้ำมูก) ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มีอยู่ในกายนี้	ไม่จำกัดสถานที่																														
	๔. อาทีนวสัญญา	: กายมีทุกขมาก อาพาธต่างๆ ย่อมเกิดภายในกายนี้	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง																														
	๕. ปหานสัญญา	: ให้ละวิถก ๓ คือ กามวิถก พยาบาทวิถก วิหิงสาวิถก	ไม่จำกัดสถานที่																														
	๖. วิราคสัญญา	: ธรรมชาติที่ละเอียด ประณีต อันได้แก่ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นที่ดับกิเลสและทุกข์ พิจารณาวิราคะเป็นอารมณ์ ประสงค์เอาอริยมรรค	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ปราศจากผู้คน																														
	๗. นิโรธสัญญา	: พิจารณาเหมือนวิราคสัญญา พิจารณานิโรธเป็นอารมณ์ ประสงค์เอาอริยผล	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ปราศจากผู้คน																														
	๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา	: อุปายเป็นเหตุถือมั่นในโลก ซึ่งมีความตั้งจิตไว้เป็นอนุสัย พิจารณาละอุปายนั้นให้ได้	ไม่จำกัดสถานที่																														
	๙. สัพพสังขารेषุ อนิฏฐสัญญา	: ชี้นะให้เบื่อระอา เกลียดขังสังขารทั้งปวง																															
	๑๐.อานาปานสติ	: ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังนี้ จัดเป็นธัมมานุสสติ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑. กำหนดรู้ลมเข้า-ออก ยาว-สั้น ระงับกายสังขาร ๒. กำหนดรู้ปีติ สุข จิตตสังขาร ไปพร้อมลมเข้า-ออก ๓. กำหนดรู้จิต ทำจิตให้บันเทิง ตั้งจิตมั่น เปลื้องจิตไปพร้อมกับกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ๔. พิจารณานามรูปโดยความไม่เที่ยง ความคลายไป ความดับไปของนามรูป ความไม่ถาวรในนามรูป ไปพร้อมกับกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก	ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ปราศจากผู้คน																														
																																	

จบบริบูรณ์

ขอให้สอບได้กัันทุกรูปเลยนะครับ
พระโสภณ โสภโณ รุ่ณ ๒๓

