

๑ ๓๖๖ ปี สุนทรภู่ กวีเอกแห่งรัตนโกสินทร์ ๑



๑ ๓๖๖ ปี สุนทรภู่ กวีเอกแห่งรัตนโกสินทร์ ๑

## คำเนื่งด้วยภาพปกหน้า



ปกหน้าของหนังสือเล่มนี้ เป็นภาพปริศนาธรรม ให้เห็นว่าต้นไม้ นั้น เปรียบเหมือนธรรมะทั้งหมด ซึ่งจะเจริญงอกงามไพบูลย์ มีปริมลทลแผ่กล้าเท่าใด ส่วนที่เป็นรากเหง้า คือ ตจปญจกัมมฏฐาน นั้นก็จะต้อง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์มีปริมลทลเพียงนั้นเท่านั้น ถึงจะเป็น ความสมบูรณ์ของธรรมทั้งหลาย *ความแรงของลมก็ไม่สามารถจะหักโค่นต้นไม้ได้ฉันใด ความแรงของอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถพัดพาจิตใจ ให้วันไหวได้ยาก เช่นนั้น*

ส่วนภาพของมนุษย์เราไม่ว่าหญิงชาย ไม่ว่าภิกษุ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เราจำต้องเห็นความเป็นธาตุแท้ของตนเอง ว่าเราเกิดมาได้อัตภาพร่างกายนี้ที่เรารัก *เรายินดี ร่างนี้เหลือเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุ เป็นที่มาของกิเลสต่างๆ เป็นอันมาก ส่วนภาพโครงกระดูกนั้น เป็นภาพสะท้อน ให้เห็นว่าร่างกายนี้ ที่เราหลงรักเหลือเกินนั้น เป็นของว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร โดยอาศัย การอบรม ตจปญจกัมมฏฐาน นั้นเอง ถึงจะเป็นผู้รู้ ผู้เห็น ความเป็นของอนัตตาได้.*



## ตจปฎกกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานมีหนึ่งเป็นที่คารบ ๕

ออกแบบปก : พระอธิการจรัญ ทกขญาโณ

กราฟฟิคปก : จิรายุ นิ่มคง

ออกแบบรูปเล่ม : สมศักดิ์ จินาวิน

พิสูจน์อักษร : เพ็ญจันทร์ จินาวิน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

จำนวน : ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนได้ที่  
[www.watluangkunwin.net](http://www.watluangkunwin.net)

หนังสือเล่มนี้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น  
ถ้ามีการนำไปพิมพ์เพื่อจำหน่ายขอสงวนลิขสิทธิ์

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา  
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือนี้ขอได้โปรดตั้งใจศึกษา  
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ด้วยเทอญ.

พิมพ์ที่ : จิรวิน กรุ๊ป

๑๑/๑๓๖ ถ.ช่างอากาศอุทิศ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทร. ๐๘๒-๓๘๙-๓๒๒๒, ๐๘๕-๖๗๖-๓๙๔๑, ๐๙๔-๖๗๖-๐๑๑๑

E-mail : jirawangroup@hotmail.com

## ประวัติย่อพระอธิการจรัญ ทกขญาโณ

เกิด เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๒ จังหวัดน่าน  
อุปสมบท วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๙  
ที่วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี  
จุดมุ่งหมาย อยากจะเข้าถึงคำสอนของพระพุทธศาสนา  
โดยทางปฏิบัติอย่างถูกต้อง ตามรอยพุทธพจน์  
โดยมีปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ตามลำดับ ไม่ผิดแผก  
แตกต่าง จากคำสอนของพระพุทธเจ้า และเมื่อถึง  
ความพร้อม ก็อยากจะประกาศคำสอน ให้ชาวโลก  
ได้รับรู้กันมากที่สุด ตามสติปัญญาที่พอจะกระทำได้  
โดยยึดถือประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นด้วย  
ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดหลวงขุนวิน  
(สาขาวัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี)  
หมู่ที่ ๙ ตำบลดอนเปา อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

## คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนากับคณะผู้จัดทำหนังสือตบปัญจกัมมัฏฐาน และผู้สนับสนุนทุกท่าน ในเจตนาอันเป็นกุศลที่มีความตั้งใจเผยแพร่ คำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษาเป็นแนวทางและ นำมาปฏิบัติให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ ภายใต้หลักธรรมคำสอนขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอจงเป็นเหตุปัจจัย ให้ผู้ที่มีส่วนร่วม ในหนังสือเล่มนี้ และผู้ที่ได้อ่านได้ศึกษา พึงเกิดปัญญาเห็นแจ้ง พ้นจากความทุกข์ ได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาตินี้เทอญ

ขออนุโมทนา  
พระอธิการจรัญ ทกขญาโณ



## คำนำหน้า

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเนื่องด้วยเป็นคู่มือ ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการรวบรวมกัมมัฏฐาน หรือหมวดของธรรมะที่มากมาย แล้วย่อให้เหลือแต่แก่นแท้ และมีการขยายความหมายให้กว้างขึ้น เพื่อให้เห็นภาพลักษณ์ที่แท้จริงของกัมมัฏฐาน โดยการยึดถือคำสอนของพระพุทธองค์ ในพระไตรปิฎกเป็นหลักใหญ่ เสมือนว่าเราอยู่ในครั้ง พุทธกาล ที่มีพระพุทธองค์ ยังทรงพระชนม์อยู่ทีเดียว

ศาสนาล่วงเลยมา ๒ พันกว่าปี คำสอนของพระพุทธองค์ ที่เป็น คำสอนที่ประณีต ลึกซึ้ง และสูงส่ง ยากนักที่เราจะเข้าใจ และก็เข้าถึง ได้ง่ายๆ จึงทำให้พระสัทธรรม ถูกการตีความไปในทิศทางต่างๆ นานา มากมาย เปรียบเหมือนพันธุ์ไม้ที่เราเพาะพันธุ์ด้วยเมล็ด โดยสืบต่อกัน ไปหลายครั้ง ในที่สุดก็กลายเป็นพันธุ์

ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นการย้อนคำสอนกลับไปสู่ครั้งพุทธกาล มากที่สุด และตรงที่สุด เพื่อหวังผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือความ พ้นทุกข์ที่แท้จริง กัมมัฏฐานที่จะพูดถึงนี้ เป็นรากเหง้าของกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐานทั้งหมด ได้รวมลงในกัมมัฏฐานนี้ จึงเรียกว่า "มูลกัมมัฏฐาน" หรือ รากเหง้ากัมมัฏฐาน ซึ่งกุลบุตรที่อุทิศตนเข้ามา บวชเป็นภิกษุ หวังความพ้นทุกข์เป็นที่หมาย มีพระนิพพานเป็นที่สุด จำเป็นที่จะต้องรู้ รวมถึงบุคคลที่เป็นเพศฆราวาสด้วย เพราะจะต้องเดิน ไปในทิศทางเดียวกัน พ้นทุกข์ด้วยกัน พระนิพพานเดียวกัน กัมมัฏฐาน นี้มีชื่อว่า ตบปัญจกัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานมีหนึ่งเป็นที่คำรบ ๕ คือมี ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ำ รวม ๕ อย่าง มีหนึ่งเป็นข้อที่ ๕ หรือเรียก สามีญ์ทั่วไปว่า ปัญจกัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐาน ๕ นั่นเอง.

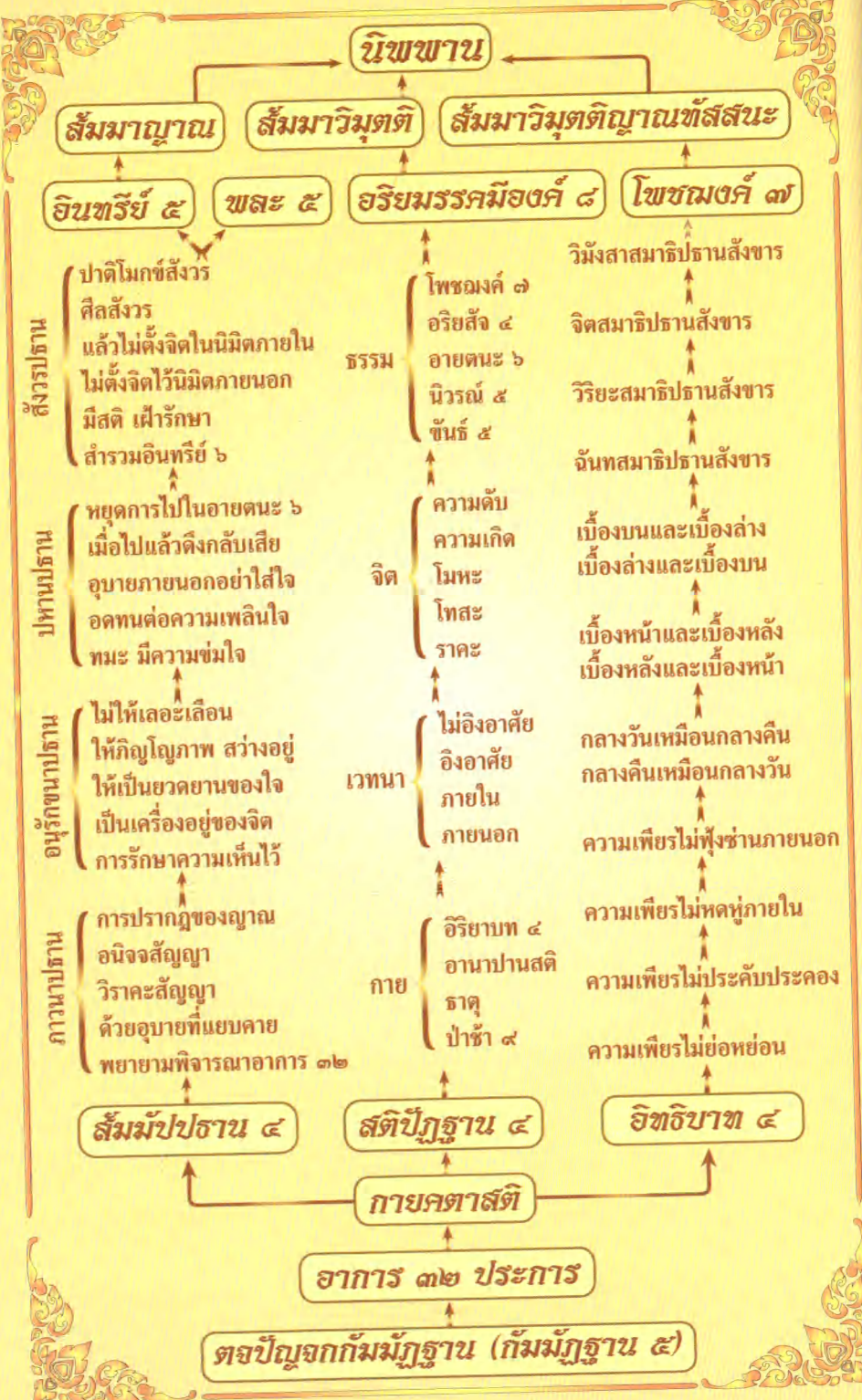
## สารบัญ

ตจปัญจกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานมีหนึ่งเป็นที่ค้ำรับ ๕	๑
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการพิจารณาให้รู้เห็น	๓~๕
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเจริญสติปัญญา ๑๐ ประการ	๖~๗
สติปัญญา ๑๐ ประการ กับการเกิดญาณทัสสนะ	๘~๙
การพิจารณาร่างกาย กับการทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ	๑๐~๑๑
การพิจารณาร่างกาย เพื่อให้จิตของเราเป็น ๒ ฝ่าย	๑๓~๑๔
การพิจารณาร่างกาย ทำเหมือนว่าเราไม่เคยมี ตา หู มาก่อน	๑๖
เมื่อโลกมีวิญญาณเป็นเครื่องอยู่ เราจะมีญาณทัสสนะ เข้าสู่	๑๗
อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมจิตไปไวสัสัคคะ	๑๙~๒๐
ยังฉันทะให้เกิดและประคองจิตตั้งไว้ แล้วปรารภความเพียร	๒๑
ภาวะที่บีบคั้น และ เสียดแทงภายในใจ	๒๒~๒๓
ตจปัญจกัมมัฏฐาน เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน ๔	๒๔~๒๕
มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนา	๒๗~๓๓
สติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวข้องกับสัมมัมปธาน ๔ อย่างไร ?	๓๔~๓๖
สัมมัมปธาน ๔ เกี่ยวข้องกับอิทธิบาท ๔ อย่างไร ?	๓๘~๓๙
การพิจารณาตจปัญจกัมมัฏฐาน จะต้องมีโยนิโสมนสิการ	๔๐
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการบังเกิดของญาณทัสสนะ	๔๑
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการอุบัติขึ้นของวิปัสสนาญาณ ๙	๔๒~๔๓
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง	๔๔~๔๕

## สารบัญ

ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการสำรวมในอินทริยสังวร และศีลสังวร	๔๖~๔๗
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดขึ้นของหิริโอตตัมปะ	๔๙~๕๐
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการปรากฏขึ้นของสมาธิ ๓ อย่าง	๕๑~๕๓
กายคตาสติสูตร	๕๔
การเกิดของฌาน	๕๖~๕๙
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดของฌานและญาณ	๖๐~๖๑
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการละสังโยชน์	๖๓~๖๘
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการละนิวรณ์ ๕	๖๙~๗๑
การปรากฏของอินทริย์ ๕ และ พละ ๕	๗๒~๗๓
การปรากฏของโพชฌงค์ ๗	๗๖~๗๗
การปรากฏของมรรคมืองค์ ๘	๗๘~๗๙
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับขันธ ๕	๘๐
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเห็นเป็นปฏิจางสมุปบาท	๘๑
ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเจริญอานาปานสติ	๘๒~๘๓
อานาปานสติแบบปฐมฌาน กับการมีกามและอกุศลธรรมอยู่	๘๕
สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลทั้งหลายนำมาผิดๆ	๘๖~๘๗
มหาสติปัฏฐานสูตร	๘๙~๑๐๕





## ตจปัญจกัมมัฏฐาน

ตจปัญจกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานมีหนึ่งเป็นที่ค้ำรับ ๕  
กัมมัฏฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหนึ่งเป็นที่ ๕ เป็นอารมณ์  
คือ กัมมัฏฐานที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่าง  
คือ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** โดยความเป็นของปฏิกุศล  
หรือโดยความเป็นสภาวะอย่างหนึ่งๆ ตามที่มันเป็นของมัน  
ไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดวาดภาพ ใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส  
เรียกอีกอย่างว่า **มูลกัมมัฏฐาน** (กัมมัฏฐานเบื้องต้น)





## ตจปัญจกัมมัฏฐาน (กัมมัฏฐานมีหน้งเป็นที่ค้ำรบ ๕)

ตจปัญจกัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานมีหน้งเป็นที่ค้ำรบ ๕ ซึ่งมีอยู่ ๕ อย่างคือ **มม ขน เล็บ ฟัน หนัง** เป็นกัมมัฏฐานของพระพุทธองค์ทรงให้ตอนที่พระภิกษুবวชใหม่ โดยบังคับพระอุปัชฌาย์ จะต้องบอกกล่าวแก่บุคคลที่บวชเป็นภิกษุนั้น โดยปรับโทษเอาไว้ถ้าไม่ปฏิบัติตาม พระพุทธองค์ทรงเห็นประโยชน์อย่างไร? คือว่าถ้าภิกษุใดไม่ทราบหรือทราบแล้ว แต่ไม่รู้แจ้งแทงตลอดในกัมมัฏฐานทั้ง ๕ นี้ ถือว่าไม่สามารถจะเข้าถึงพระอริยเจ้า หรือพระอรหันต์ได้นั่นเอง แสดงให้เห็นว่ามีความสำคัญมากๆ

บุคคลที่บวชมาในศาสนา นี้ เป็นผู้มีศรัทธาที่จะรู้แจ้งแทงตลอด ในพระลัทธธรรม จึงอุทิศตนเข้ามาบวชในศาสนา นี้ เพื่อหวังความพ้นทุกข์เป็นที่หมาย แต่กลับละทิ้งหรือไม่ให้ความสนใจกัมมัฏฐาน ๕ นี้เลย และยังหวังว่าเราจะปฏิบัติไปในทางอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนี้ เพราะมีความเห็นว่ากัมมัฏฐานมีมากมายจะไปทางไหนก็ได้ แล้วเข้าสู่ความพ้นทุกข์ได้เหมือนกัน ซึ่งความเห็นเช่นนี้ไม่ควรมีเลย กัมมัฏฐาน ๕ นี้ มีชื่อเรียกอีก อย่างหนึ่งว่า **"มูลกัมมัฏฐาน"** แปลว่ารากเหง้าของกัมมัฏฐาน ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าแม้กัมมัฏฐานมีหลายแบบก็จริง แต่ก็รวมลงที่เดียวคือ รากเหง้า เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่งถึงแม้ว่าจะมีส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ต้น, เปลือก, กระทบ, แก่น, กิ่ง, ใบ, ดอก, ผล เป็นต้น แต่ก็รวมลงที่รากเหง้ามันเอง จะขาดรากเหง้าเสียไม่ได้เลย แม้ต้นไม้จะเจริญเติบโต หรือออกงามมากน้อยเพียงใด ก็ได้อาศัยรากเหง้าเป็นตัวตัดสินมันเอง





## ตจปัญจกัมมฏฐาน กับการพิจารณาให้รู้เห็น

การทำกัมมฏฐานเพื่อความสงบอย่างเดียวไม่พอ เพราะความสงบนั้น เป็นเพียงเอาจิตไปพักนอนเท่านั้น แต่ละกิเลสไม่ได้ สมานที่เราทำกันอยู่ เป็นเพียงความสงบชั่วคราว ชั่วคราวแล้วก็เสื่อมง่าย และก็ทำยาก รักษายาก สุดท้ายก็ดับอยู่เพียงเท่านั้น ไม่รู้จะไปทางไหนอีก บุคคลหวังความก้าวหน้าทางธรรมแล้ว เราจำเป็นที่จะต้องก้าวขึ้นไปอีกโดยการเอาจิตมาพิจารณา ร่างกายแท้ๆ ของเรานี้ โดยการกำหนดจิตให้อยู่บริเวณใด บริเวณหนึ่ง เช่น ถ้าเราเอาจิตมาพิจารณาผม จิตของเราที่อยู่ตรงบริเวณผมที่บนศีรษะของเราจริงๆ ให้รู้สึกอยู่อวัยวะส่วนนั้นๆ ถ้าเราเอาจิตมาพิจารณาหนัง จิตของเราที่อยู่ตรงหนัง บริเวณนั้นๆ และพยายามมองให้เห็น ถ้านึกไม่ออก ก็สมมุติภาพอวัยวะนั้นๆ ขึ้นนำก่อนตามความเป็นจริงรูปพรรณสัณฐานของอวัยวะนั้นๆ โดยเอาความที่เราเคยเห็นด้วยตาเนื้อแล้วจดจำไว้ แล้วเราจะต้องเห็นด้วยตาใจ คือตาใจเท่านั้น เหมือนอย่างตาเนื้อของเราที่เคยเห็น เราเอาตาเนื้อช่วยได้บ้าง แต่จุดประสงค์ของเราจะต้องเห็นด้วยตาใจ คือตาใจเท่านั้น



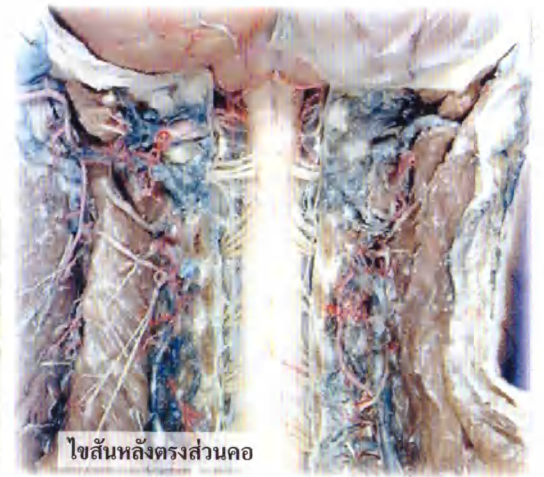
เพราะตาใจ หรือ ตาใจ ของเรายังบอดอยู่ ยังไม่รู้ ไม่เห็น ส่วนตานอกของเรา ถึงจะเห็นมากเท่าไร ก็ละกิเลสไม่ได้



แต่ถ้านึกไม่ออกจริงๆ ก็จำเป็นจะต้องอาศัยภาพ ซากศพ หรืออสุภะที่มีไว้ให้นักปฏิบัติธรรม ในหนังสือเล่มนี้มีมากมายหลายอย่าง แล้วแต่เราจะชอบรูปไหน ใช้ตาเนื้อของเราเพ่งมากๆ นานๆ แล้วจดจำภาพนั้นไว้ แล้วนึกสมมุติตัวเราเองนี่เป็นซากศพนั้นๆ โดยทำทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ทั้งกลางวัน และกลางคืน หลับก็ทำ ตื่นก็ทำ ให้ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เป็นวัน เป็นคืน หลายวัน หลายเดือน หลายปี ต่อเนื่องกัน เราก็จะเห็นผลของธรรมะ เกิดขึ้นมากมายตามลำดับ ซึ่งไม่เหมือนการทำสมาธิทั่วไป ทำได้แต่นั่งอย่างเดียว และทำเป็นบางเวลาเท่านั้น จึงได้ผลน้อยกว่า



การเห็นร่างกายอकार ๓๒ ที่เป็นซากศพบ้าง ร่างกายปกติบ้าง โดยการจำมาจากหนังสือบ้าง โดยการจำมาจากที่เคยเห็นศพ หรือเห็นบุคคลภายนอกตายบ้าง **เน่าขึ้นอืด ขึ้นฟองบ้าง** เป็นประสบการณ์จริงๆ ของเราบ้าง เราสามารถเอามาเป็นกัมมฏฐานได้ทั้งนั้น โดยการสมมุติตัวเราเองเป็นเช่นศพนั้น เวลาปฏิบัติเราจำเป็นจะต้อง พิจารณาของเราพูดคุยกับจิตของเราไปพร้อมๆ กับการสมมุติตนเอง



ไขสันหลังตรงส่วนคอ





เป็นศพ อสุภะนั้นๆ ตลอดเวลา โดยการโน้มน้าวจิตของเราหลุดเข้าไปในเรื่อง ไม่มีอะไรเที่ยงเลย เป็นทุกข์มาก แล้วสุดท้ายร่างกายก็แตกสลายเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ คือธาตุ ๔ ไม่มีตัวตนอะไร เราจะพาจิตหลุดเข้าไปในเรื่องราวๆ อย่างเดียว เท่านั้น เราจะไม่พาจิตหลุดเรื่องนอกตัวเราเลย ถ้าจิตแอบไปหลุดเรื่องข้างนอก ตัวเรา ก็พยายามละเสียโดยเร็ว แล้วดึงจิตของเราเข้ามามองดูตัวเราต่อไป สู้กันไป อย่างนั้นแหละ ถ้าจิตของเราวิ่งไปข้างนอกมาก การปฏิบัติของเรา ก็จะล่าช้า ถ้าจิตของเราอยู่ในตัวมาก การปฏิบัติของเรา ก็จะเร็ว จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับตรงนี้

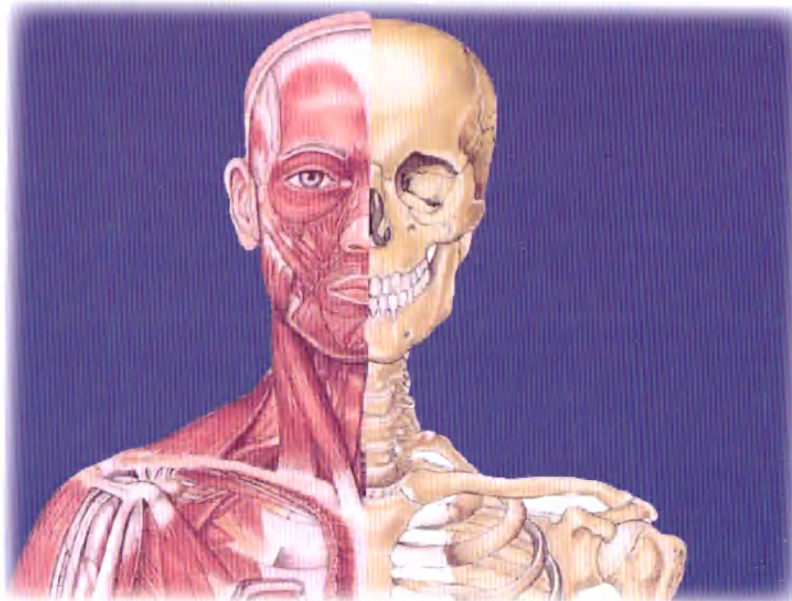
ถ้าเรามองดูร่างกายเราโดยการไม่พาจิตหลุดเข้าไปพร้อมๆ กัน กับการมอง โดยเพ่งจิตดูเฉยๆ อย่างเดียว จิตของเราจะอยู่ได้ไม่นาน และไม่สามารถจะเจริญก้าวหน้าได้ ฉะนั้นการมองดูร่างกายเรา จำเป็นจะต้องหลุดกับจิตตลอดเวลา จึงเรียกวิธีนี้ว่า **การพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นั้นเอง**



## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเจริญสติปัญญา ๑๐ ประการ



การที่เราจำภาพซากศพ อสุภะต่างๆ แล้วสมมุติร่างกายตนเองเป็น เช่นนั้นไปพร้อมๆ กับการพาจิตหลุดเข้าไปในเรื่องความตาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่มีตัวตนที่แท้จริง อารมณ์เรื่องราวต่างๆ เหล่านั้นเราเรียกว่า **สัญญา** แปลว่า **จำได้มา** หมายถึงมา กับเรื่องราวต่างๆ ที่เราเคยพบเห็น แล้วเอามาเป็น อารมณ์ของเรา เวลาทำคือ



๑. **อนิจจสัญญา** การเห็นร่างกายของเราไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย จะต้องมีแน่นอน อายุวัยของเราก็เคลื่อนคล้อยอยู่เสมอ
๒. **อนัตตสัญญา** ร่างกายของเราเมื่อตายแล้วก็สลายไป
๓. **อสุภสัญญา** เวลาที่มีชีวิตอยู่ก็มีกลิ่นเหม็น ของสกปรกไหลเข้าออก ในทวารต่างๆ ภายในมีอุจจาระ ปัสสาวะ



๔. **อาทินวสัญญา** ถ้าใครมาหลงร่างกายของตนแล้ว ย่อมเป็นคนโง่เขลา และโทษภัยต่างๆ ที่จะตามมาอีกมากมาย

๕. **ปหานสัญญา** ก็เลสต่างๆ ก็เกิดจากการยึดถือร่างกายนี้ เป็นของตน บุคคลใดมาเห็นแล้วย่อมฆ่ากิเลสได้

๖. **วิราคสัญญา** เราจงน้อมจิต เพื่อการเบียดเบียนกับร่างกายของตน ให้มากที่สุด ว่าไม่มีอะไรที่น่ายินดีเลย

๗. **นิโรธสัญญา** เห็นว่าจิตที่ไม่ยึดมั่นในร่างกายนี้ ด้วยว่าเป็นเรา และปล่อยวางจากอารมณ์ทั้งหลาย ภายนอกเป็นสุขมีแต่สมาธิ ตั้งมั่นอยู่ ไม่มีการไปมาของจิตทั้งหลาย

๘. **สัพพโลเก อนภิตสัญญา** เห็นว่าโลกนี้ไม่น่ายินดีเลย อะไรๆ ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป

๙. **สัพพสังขารสุ อนิฏฐสัญญา** ไม่มีความปรารถนาอยากจะได้อะไรๆ อีกแล้ว ในสังขารธรรมทั้งหลาย

๑๐. **อานาปานัสสติ** ระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ ว่าชีวิตทั้งหลาย ผাগไว้ด้วยความตาย ที่ลมหายใจเข้าออก

จะนั้นเวลาเราปฏิบัติ ให้เราสมมุติตนเองเป็นซากศพอสุภะด้วยอุบายใด อุบายหนึ่ง เช่นเราจำมาจากรูปภาพในหนังสือบ้าง เราไปเห็นเองของเราบ้าง ก็ได้ทั้งนั้น แล้วชักชวนจิตของเราพูดคุย ในเรื่องราวต่างๆ ตามสัญญา ๑๐ ประการ เหล่านี้ จะเป็นการผูกมัดจิตของเราไว้กับร่างกาย เพื่อความสงบ จากอารมณ์ภายนอก จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้.



## สัญญา ๑๐ ประการ กับการเกิดญาณทัสสนะ



เมื่อเราอบรมด้วยการสมมุติตนเองเป็นศพอสุภะ โดยอุบายต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานพอ อุบายต่างๆ เหล่านั้นก็จะหายไปเอง ต่อมาเราก็เห็นแต่ร่างกายจริงๆ สดๆ ของเรา ไม่มีการนำเปื่อยอีกแล้ว ร่างกายจริงอย่างไร ก็เห็นไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เรียกว่า **ยถาภูตญาณทัสสนะ** แปลว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วจากนั้นเราก็พิจารณาร่างจริงต่อไปให้เห็น อย่างทั่วถึงทั้งร่างและพยายามให้ชัดแจ้งให้มากที่สุด ให้ไฟบูลย์อยู่ ให้ภิญโญภาพอยู่ อย่าให้เลอะเลือน หรือเลือนหายไปให้รักษาไว้ เป็นเครื่องอยู่ของใจตลอดเวลา จนกว่าจิตของเราจะหลุดออกจากภายนอกทั้งหมด มาอยู่ตรงรู้เห็นภายในเท่านั้น ถึงแม้เราจะเบียดเบียนร่างกายของเราสักเพียงใด เราจำเป็นจะต้องเอาจิตเกาะไว้เพื่อความสงบ





ความไม่เลือนลอยของจิต เหมือนบุคคลเกาะซากศพเอาไว้ ในกลางทะเล เพื่อเป็นการพยุงตัวเอาไว้มิให้จมลงน้ำ จนกว่า เราจะเข้าสู่ฝั่งได้ เราก็คงทิ้งซากศพนั้นเสีย ระหว่างนั้นเรา ไม่มีความยินดีอะไรเลยกับศพเน่าๆ นั้น แต่เป็นไปเพื่อตน จะไม่จมลงน้ำเท่านั้น จึงได้เกาะอยู่

เมื่อเราอบรมเห็นร่างกายของเราอยู่อย่างนี้มากเข้า ความสว่างไสวของจิต ก็จะมากตาม ย่อมเห็นตลอดตั้งแต่ ศีรษะ ถึงปลายเท้าพร้อมๆ กัน ไม่มีก่อนหน้าหลังอะไร จนกว่าจิตของเรา จะไม่ล่องลอยอยู่ในโลกนี้อีกเลย นั่นแหละเราถึงจะยุติการอบรม ความรู้เห็นด้วยตาใจ หรือ ตาในนั้น ต้องเห็นตลอดถึงวันตาย ไม่มีการดับหายเลย ความเห็นนั้นเรียกว่า "ญาณทัสสนะ" นั่นเอง.



### การพิจารณาร่างกาย กับการทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ



เมื่อเราเอาจิตมาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ อยู่เนืองๆ ทำให้มาก เจริญ ให้มาก จิตกับร่างกายของเราก็จะมีการซึมซับกันเหมือนผ้า หรือ ฟองน้ำ กับน้ำ เหมือนผลไม้แช่อิ่ม ทำให้จิตที่เคยเร่วร้อน รวดเร็ว จับได้ยาก ประคองได้ยาก ถูกอบรมด้วยกัมมัฏฐานนี้ จิตนั้นจะถูกมัดตรึงเอาไว้ไม่ให้เป็นไปตามอำเภอใจ เหมือนกาลก่อน เปรียบเสมือนสิ่งที่ถูกมัดด้วยเชือก แล้วล่ามไว้ ทำให้เราสามารถควบคุมจิตได้มากขึ้น เป็นไปได้ต่อความเจริญมั่นคงในสมาธิของเรา การที่จิตถูกมัดไว้กับร่างกายอาการ ๓๒ ของเรานั้นเป็นที่กำเนิดของสติปัญญา ที่เราจำเป็นมากที่จะต้องอบรมจะขาดไม่ได้ เราจะเห็นว่าถ้าเราไม่เห็นร่างกายนี้ ก็จะเป็นสติปัญญาไม่ได้เลย เป็นแค่สติธรรมดาเท่านั้น ไม่สามารถจะจับจิตได้ดี เหมือนสติปัญญา

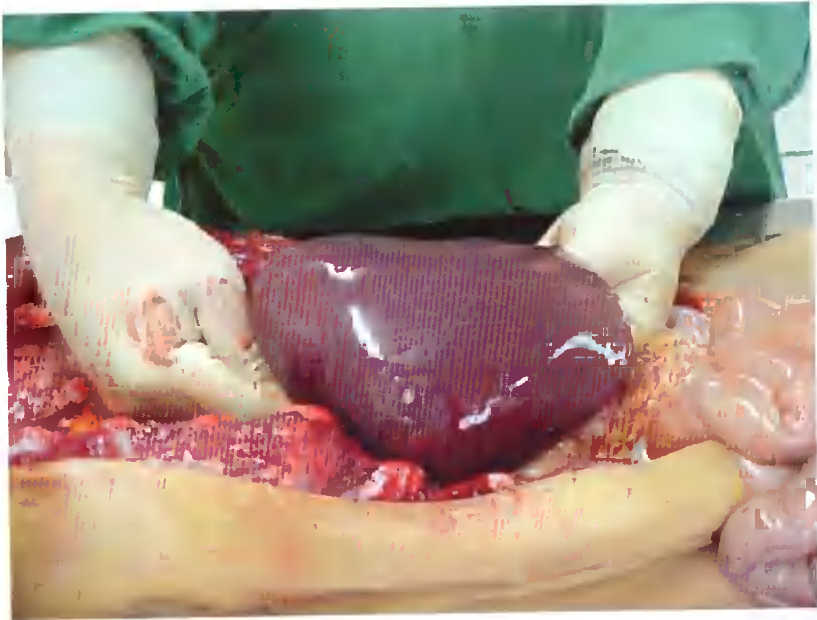


สมอง

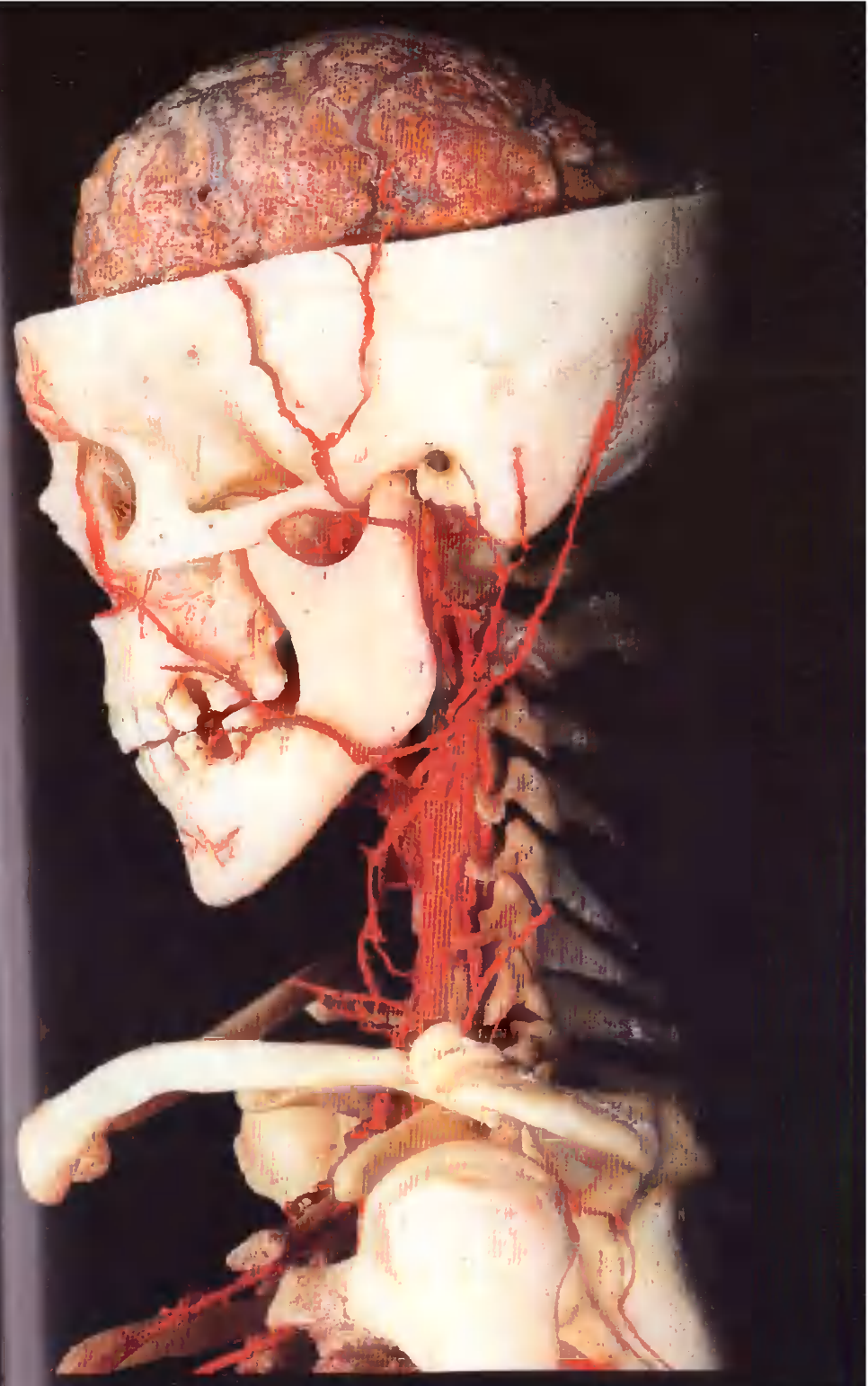


At-Dim...  
Signature

สติ แปลว่า ระลึกได้  
สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ตัวทั่วพร้อม.



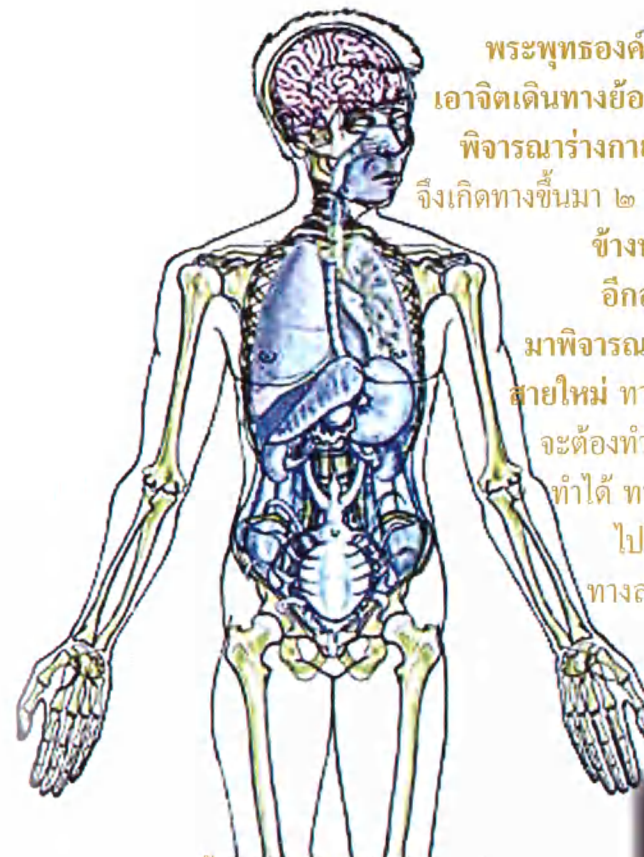
เมื่อเรามีสติปัญญานบริบูรณ์ ก็จะทำให้สมาธิของเราบริบูรณ์ได้ เพราะสติเป็นฐานที่ตั้งของสมาธิ สมาธิจำเป็นจะต้องมีสติเป็นฐานตั้ง เหมือนหม้อดินจะต้องมีเสวียนรองรับ จะทำให้ไม่กลิ้งไปโดยง่าย ฉะนั้นสติเป็นใหญ่กว่าสมาธิ สมาธิจะตั้งอยู่ได้เพราะมีสตรองรับ นักปฏิบัติหลายคนไม่เข้าใจ เรื่องนี้พยายามสร้างสมาธิอย่างเดียว สติไม่ได้สร้าง หรือสร้างแต่เป็นสติอื่นไม่ใช่ สติปัญฐาน ก็ไม่สามารถ สำเร็จประโยชน์ได้เลย เมื่อมีสติโดยการเห็น การขยับตัวสติ แล้วเกิดการต่อเนื่องไปทั้งร่างกายทุกส่วน หนีบไปทั้งตัว อาการนั้นเรียกว่า สัมปชัญญะ ฉะนั้นเราจึงเรียกรวมกันว่า สติสัมปชัญญะ



## การพิจารณาร่างกาย เพื่อให้จิตของเราเป็น ๒ สาย



การที่เราเอาจิตของเรามาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นี้ เป็นการที่เราไม่ยอมเดินตามทางของธรรมชาติ ที่ธรรมชาติให้มา คือปล่อยจิตคิดนึกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามใจชอบ การที่เป็นเช่นนั้น เพราะเราเคยให้โอกาสจิตของเรามาจนแล้วว่าจะคิดนึกอะไรก็ได้แล้วแต่ใจชอบ ในเมื่อใจนี้หาทุกข์มากมายมาทับถมเรา จนเป็นที่มาของการที่จะต้องทำสงครามกันเสียแล้วเรารับไม่ได้กับพฤติกรรมของจิตนั้นต่อไป จึงมีการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานกันขึ้นมาจัดระบบระเบียบทางเดินกันเสียใหม่ โดยยึดกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า



พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราทั้งหลายเอาจิตเดินทางย้อนกระแส คือน้อมจิตมาพิจารณาร่างกายเราเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงเกิดทางขึ้นมา ๒ สาย สายหนึ่งวิ่งออกไปข้างนอก ซึ่งเป็นทางสายเก่า อีกสายหนึ่ง เป็นการเอาจิตมาพิจารณาร่างกายเรา ซึ่งเป็นทางสายใหม่ ทางสายใหม่นี้เองเราจำเป็นต้องทำให้เกิด ให้มีให้ได้ ถ้าเราทำได้ ทางสายเก่านั้นก็เลยเล็กร้างไปเอง แล้วเราจะไม่กลับไปทางสายนั้นอีกต่อไป ให้สายไปเลย อย่างนี้เรียกว่าทางพันทุกข์ หรือพระนิพพาน

ฉะนั้นนักปฏิบัติพึงสังเกตว่าบุคคลที่พันทุกข์ คือพันจากทางสายเก่า และจะไม่มีทางเส้นนั้นอีกเลย เท่ากับว่าพระอรหันต์นั้นจิตของท่านไม่อยู่นอกตัวเลย ตลอดเวลาส่วนจิตของปุถุชนนั้น ยังมีการไปการมาอยู่กับทางเส้นเก่า แน่นนอน ยังไม่พ้นความเป็นโลก



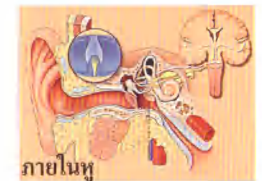
## การพิจารณาร่างกาย ทำเหมือนว่าเราไม่เคยมี ตา หู มาก่อน



การเอาจิตมาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ อยู่ โดยอุบายสมมุติ ว่าเราเป็น  
ซากศพ ทั้งกลางวัน กลางคืน อยู่ตลอดเวลา เมื่อเราบรณาให้เป็นไปอยู่จิตย่อม  
เกิดปัญญาขึ้นมาว่า ร่างกายนี้มองไป มองมา ก็หาเป็นตัวมีตนไม่ เป็นเหมือนหุ่นที่  
เคลื่อนไหวได้ เป็นเพียงก้อนเนื้อก้อนหนึ่งเท่านั้นที่มีชีวิตอยู่ ตั้งอยู่ได้เพราะข้าว  
น้ำ อาหาร บริโภคเข้าไปก็ไหลออกมาเหม็นเน่า ทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ ครั้นตายลงไป  
บุคคลพึงเอาไปฝัง หรือเผา เสียโดยเร็ว มิฉะนั้นภาพอันน่าเกลียดก็จะปรากฏใน  
ร่างกายนี้เป็นแน่ ยามเมื่อยังมีชีวิตอยู่เราก็หลงรักมันเพลินเกิน อยากรู้ได้อย่างไร  
เราก็พยายามหามาให้  
เพื่อความบำรุง บำเรอ



ลูกตา



ภายในหู

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ยกใจไว้เป็นตัวเสวย เราเรียกว่ากามคุณ ๕ เราก็  
หลงไหลในประตูละลานี้ ครั้นเมื่อร่างกายอันเป็นก้อนเนื้อ เป็นที่ตั้งอยู่ของประตูละ  
ลานี้ก็ไม่เที่ยง ประตูละลานี้จะเที่ยงได้อย่างไร ควรหรือหนอที่เราจะให้อหิวของเรา  
เที่ยวเข้า เที่ยวออกต่อไป เมื่อจิตได้สอดตามตัวเองอยู่ ก็ได้รับคำตอบว่าไม่ควรเลย  
ถ้าอย่างนั้น เราจะทำความเข้าใจให้กับตัวเองว่า ต่อไปนี้เราไม่ควรให้อหิวของเรา  
ได้ไหลไปสู่อารมณ์เลย ทำเหมือนว่าเกิดมาในชาตินี้เราไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
ใจ เลย ถึงแม้จะมีอยู่แต่ก็ทำความรู้เห็น เหมือนกับไม่มี จะไปไหนมาไหนปล่อย  
ให้ตา หู ทำงานของเขาไป แต่จิตไม่ได้ไปร่วมด้วย จิตอยู่ในร่างกายนี้ก็พอ  
อย่างนี้แหละเป็นอุบายสอนใจเราว่ามี ตา หู เหมือนไม่มี





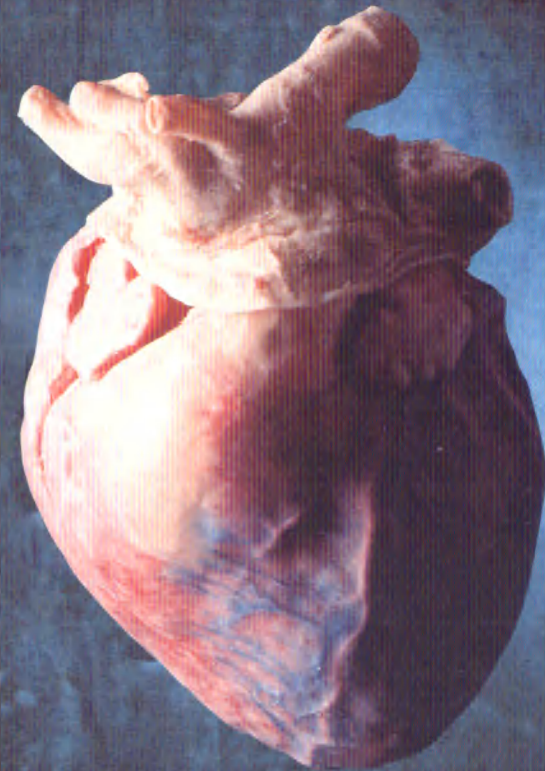
Wisdom Speaks

## เมื่อโลกมีวิญญาณเป็นเครื่องอยู่ เราจะมิญาณทัสสนะ เข้าสู่อะไร

ธรรมชาติของจิตเรานั้นตามธรรมชาติแล้วเวลาเรานึกคิดอะไร ความนึกคิดนั้นจะแสดงเครื่องหมายนิมิต ออกมาให้เห็นเป็นภาพ หรือภาพนิมิตของใจทุกครั้งไป เวลาเราคิดเรื่องใดภาพนั้นก็ปรากฏ เรียกว่า นิมิต ถ้าเราขยายภาพนั้น ให้เป็นอารมณ์ปลุกย่อยขยายเป็นเรื่องราวต่างๆ นาๆ เรียกว่า อนุพยัญชนะ ยกตัวอย่างเช่น หลงนึกถึงชายที่รัก หรือชายคิดถึงหญิงที่ตนรัก ความคิดครั้งแรกจิตจะสร้างภาพบุคคลนั้นๆ ขึ้นมาก่อนจากความรู้สึกคลเคล่านั้นที่จำได้ว่าหน้าตาเป็นอย่างไร ภาพนั้นเรียกว่า นิมิต ต่อมาก็เกิดการขยายความให้มากขึ้นว่า เขาหล่ออย่างนั้น เขาสวยน่ารักอย่างนี้ เรียกว่า อนุพยัญชนะ กามราคะก็เกิดกับบุคคลเหล่านั้นได้ ภาพเหล่านั้นเรียกว่า วิญญาณ ๖ ตัวนี้เอง ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิดเป็นภพชาติ

เมื่อธรรมชาติเดิมเป็นเช่นนั้นเราจะต้องแก้ไขให้วิญญาณ ๖ นั้นดับให้ได้ โดยการเอาจิตของเรามาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ ให้เห็นเหมือนเรานึกถึงคนอื่น ทำไมเราจึงนึกถึงคนอื่นเห็น ฉะนั้นเราก็ต้องนึกถึงตัวเราให้เห็นได้ โดยการอบรมพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นี้เอง ตอนแรกนึกไม่ออกก็พยายามจำภาพอสุภะจากหนังสือก่อน เราสมมุติตัวเองเป็นอย่างนั้น ต่อมาทำให้มาก เจริญให้มาก เราก็สามารถเห็นตัวเราได้เองทีละน้อยๆ จนกว่าจะแจ้งที่สุด ก็เป็นอันว่าเราชนะแน่นอน

**วิญญาณ ๖ ของเราไม่มีแล้ว  
มีแต่ความเห็นตัวเองอย่างเดียว  
เรียกว่า ญาณทัสสนะ**



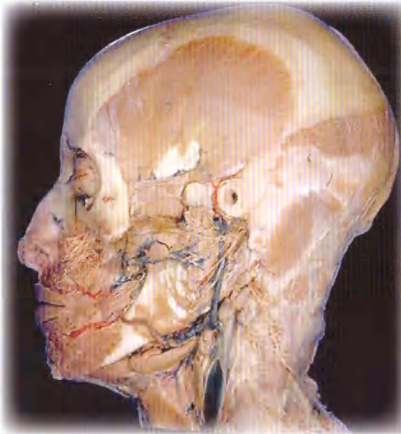


Hadim S. Sitta

## อากัษยวิเวก อากัษยวิราคะ อากัษยนิโรธ บัจฉมจิตไปไวสัสคคะ



การที่เราเอาจิตมาพิจารณาอาการ ๓๒ อยู่ทำให้มากเจริญให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ แล้วเรายังสังเกตได้อีกว่า เราหลุดเข้าไปอยู่ในโลก อีกลูกหนึ่ง ที่ไม่ใช่ในโลกนี้เป็นโลกแห่งความสงบวิเวก โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย จนทำให้เราอดคิดถึงคำว่า หลุดโลกหรือหลุดพ้นเป็นแน่แท้ ความจริงก็เป็นเช่นนั้นเอง ย่อมเห็นอาการแห่งการหลุดพ้นออกมา อาการนี้เราเรียกว่า **วิเวก**



เมื่อเราเห็นร่างกาย ของเรามากขึ้น ก็เกิดการเห็นสิ่งปฏิฆะมากมาย ภายในตัวเรา **เปรียบเหมือนกระสอบหนังที่ภายในบรรจุด้วยอุจจาระ ปัสสาวะ ช่างนารังเกียจเหลือเกิน ไม่น่ายินดีเลย อาการของความไม่น่ายินดีนั้น เรียกว่า **วิราคะ****

เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เห็นความปล่อยวาง ความยินดีในร่างกายของเรา ออกเสียได้ นั่นแหละเป็นความสุขในโลก และปล่อยวางอารมณ์ของจิตที่ชานออกไปภายนอก ว่าไม่ควรแก่ตนที่จะทำเช่นนั้น นั่นเป็นความทุกข์ของใจเรา ขณะนั้นก็เห็น ความดับทั้งหลายเป็นทางออกของเรื่องนี้ อาการนี้เรียกว่า **นิโรธ** แปลว่า **ความดับ**

Hadim S. Sitta



ทั้งร่างกายนี้ก็ไม่เที่ยงเป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง และอารมณ์ของจิตที่ชานไปข้างนอก ก็ไม่ควรแก่ตน ที่จะปล่อยไปอย่างนั้นอีก เกิดการเบื่อหน่าย คิดจะสละกับสิ่งที่เราเคยยึดไว้เมื่อก่อนว่า เป็นของควรที่จะสละออกไปเสีย เห็นอานิสงค์ของการสละนั้นว่า นั่นสงบ นั่นระงับ นั่นพระนิพพาน อาการที่เราสละของที่เรายึดมั่นแล้วมีความสุขเรียกว่า **ไวสัสคคะ** แปลว่า **ความสละ**







Hisodim Sae Suttan

## ยังฉันทะให้เกิดและประคองจิตตั้งไว้ แล้วปรารภความเพียร



การพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นี้ เราเจริญที่อยู่ในภาวะจิตปรกติ โดยไม่ต้องทำสมาธิก่อน หรือเอาสมาธิมาช่วยแต่อย่างใด ถึงแม้บุคคลนั้นจะเคยทำสมาธิมาก่อนก็ตาม เราจะต้องไม่เอาสมาธิมาร่วมเลย ถ้าเราเอามาจะไม่สามารถเห็นร่างกายตามความเป็นจริงได้ จะเห็นเป็นร่างกายที่เป็นรูปของนิมิตเท่านั้น พอออกจากสมาธินิมิตก็หายไป ภายแต่ๆ ของเราก็ไม่เห็น จิตก็เลื่อนลอย กวัดแกว่ง ฉะนั้นการที่เราเอาจิตอยู่ในภาวะปรกตินี้จึงเป็นหน้าที่ของสติเท่านั้น วิธีนี้จึงเรียกว่า **สติปฏิฐาน**



เมื่อจิตอยู่ในภาวะปรกติจึงยากต่อการประคองจิต จึงมีคำกล่าวไว้ว่า ยังฉันทะ คือความพอใจให้เกิดขึ้น และมีการประคองประคองจิตตั้งไว้ในกายนี้ และต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ คือ อูบายโนมน้าวไว้ จึงจะสามารถดำเนินการปฏิบัติไปได้



การที่เราทำความเพียรในภาวะจิตปรกตินี้ ท่านทั้งหลายจะต้องอดทนต่อความยุ่งยากต่างๆ นานา เหมือนเราอยู่ในท่ามกลางสมรภูมิที่เคลื่อนกล่นไปด้วยศัตรู จำต้องมีไหวพริบรอบด้าน และปัญญาต้องมากพอ ที่จะเอาตัวรอด ความเพียรก็จะต้องมีระบบที่ถูกต้อง คือสัมมปปธานสี ที่เคยแนะนำไว้แล้ว

ดังนั้นเราจะเห็น ได้ยิน ได้ฟัง อยู่เสมอว่า ภิกษุทั้งหลาย ยังฉันทะให้เกิด ประคองจิตตั้งไว้ และปรารภความเพียร จึงเอามาอธิบายไว้ในที่นี้.

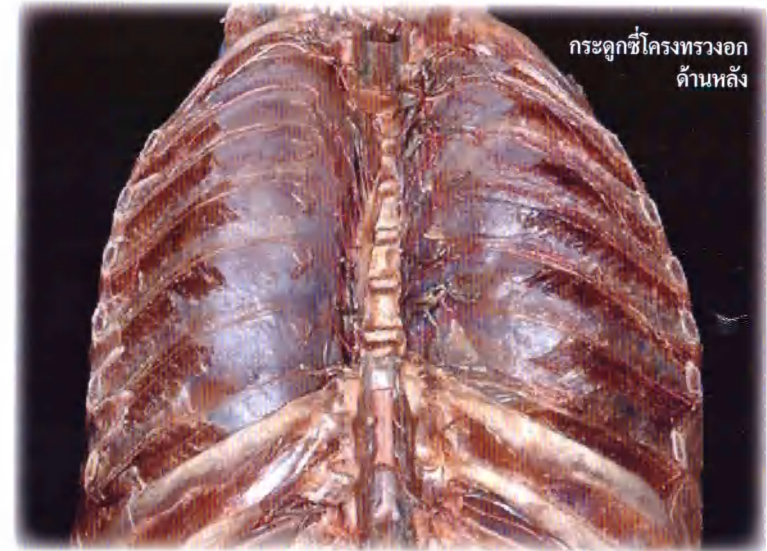


Hisodim Sae Suttan

## ภาวะที่บีบคั้น และ เสียดแทงภายในใจ



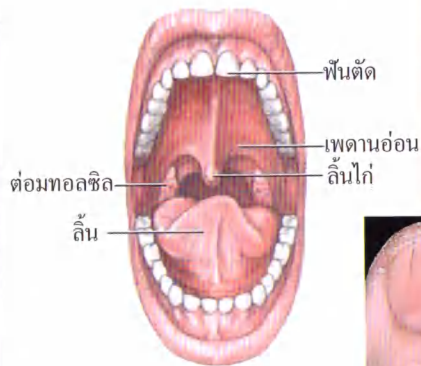
เมื่อนักปฏิบัติเอาจิตมาพิจารณาร่างกาย อาการ ๓๒ ให้มาก เจริญให้มาก แล้วเราจะพบกับความบีบคั้น และเสียดแทงภายในใจ จนทำให้เรามีความทุกข์มากขึ้นตามลำดับ และมากขึ้นเรื่อยๆ



กระดูกซี่โครงทรงอก  
ด้านหลัง

จนบางครั้งคิดว่าเมื่อก่อนเรายังไม่มีการปฏิบัติ หรือเราปฏิบัติในด้านสมาธิอื่นๆ เราไม่เห็นความทุกข์เหล่านี้มากมายขนาดนี้ แต่พอเอาจิตพิจารณาในร่างกายนี้ ยิ่งมากเท่าใด ก็ดูเหมือนว่าจะทุกข์เท่านั้น เมื่อตรวจตราแนวทางปฏิบัติ ก็ให้เห็นด้วยปัญญาว่าทางนี้ถูกต้องแน่นอน ไม่เห็นว่าจะมีทางอื่นที่ดีกว่านี้แน่ แต่ทำไมยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์ เหมือนกับว่าในโลกนี้ไม่มีตำแหน่งใดที่จะเอาจิตตั้งไว้ได้ ครั้นจะหยุดเสียซึ่งความเพียรก็ไม่ได้ ยิ่งทุกข์มากกว่าเดิม ทำไมเป็นอย่างนั้น

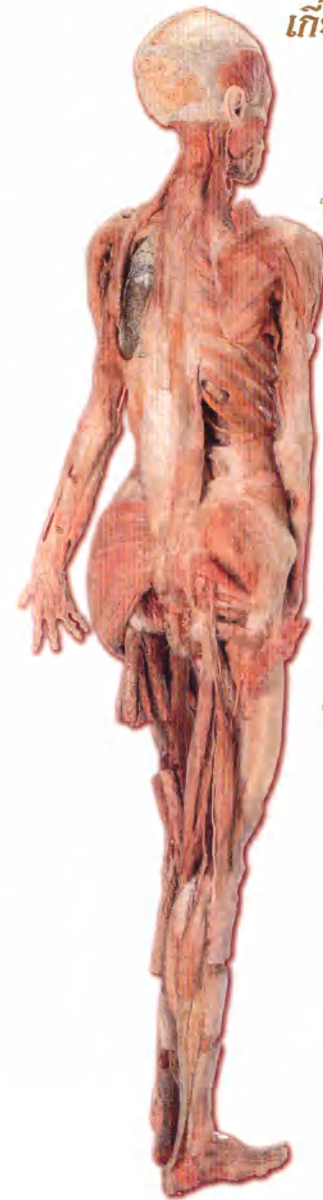
เรื่องนี้จะต้องเป็นสภาพแบบนี้แหละ เพราะว่าเมื่อก่อนจิตของเรา  
 หยาบมาก สกปรกมาก แต่เราคุ่นเคยเสียจนไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ ครั้นเมื่อเราเอาจิต  
 มาพิจารณาร่างกายให้มากแล้ว จิตของเราสะอาดมากขึ้นตามลำดับทำให้เรา  
 รับสภาพเดิมไม่ได้ จึงมีภาวะเช่นนั้น เหมือนหมู่นอนที่เคยอยู่ในสิ่งที่ไม่เหม็น  
 เขาเกิดตรงนั้นอยู่ตรงนั้นมานาน จนไม่รู้ความเหม็นว่าเป็นอย่างไร ต่อมา  
 นอนเหล่านั้น ไปอยู่ที่ไม่เหม็น และมาร่ำลือถึงว่าเมื่อก่อนเราอยู่ตรงนั้น  
 ได้อย่างไร รับไม่ได้กับภาวะเดิม เมื่อเราทุกข์ เราสังเกตว่าจิตของเราออกไป  
 ข้างนอกเท่านั้น แต่ถ้าจิตของเราอยู่ในร่างกายอาการ ๓๒ แล้ว ไม่มีทุกข์เลย  
 มีความสุขเสียอีก เท่ากับว่าเราสามารถเลือกได้ว่าทุกข์ตรงนี้ แต่สุขตรงนั้น  
 เรามีทางออกอยู่แล้วในเรื่องนี้



**แสดงถึงความเขี้ยวเราข้อนก็เกิดทุกข์  
 ความเขี้ยวเราดีกี่สุขอยู่แล้ว  
 และทุกข์นี้จะตามส่งเราจนถึง  
 ประตูพระนิพพานเลยทีเดียว**

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นบทรธรรมที่สำคัญมาก  
 พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ได้เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔  
 หลังจากการตรัสรู้ธรรมแล้ว พระพุทธองค์  
 ทรงพิจารณาธรรม ที่ได้ดำเนินมาว่าธรรมใดหนอ  
 ที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ก็ได้ทราบชัดว่าธรรมนั้นคือ  
 สติปัฏฐาน ๔ จนเป็นเหตุทำให้ท้าวมหาพรหม  
 จึงต้องลงมาจากพรหมโลก ทำการประทักษิณ  
 กราบทูลยืนยันว่าเรื่องนี้เป็นอย่างนั้นๆ  
 พระพุทธเจ้ากาลก่อน บัดนี้ และอนาคต ก็ดี  
 อาศัยทางเส้นนี้แล ทางนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔  
 ในสติปัฏฐาน ๔ นี้คือ กาย-เวทนา-จิต-ธรรม  
 พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาให้เห็นแจ้งใน ๔ อย่างนี้  
 เวลาเราปฏิบัติ เราจำเป็นจะต้องเห็นกาย  
 เป็นหลักใหญ่ แล้วถึงจะเห็น เวทนา-จิต-ธรรม  
 ตามมา โดยไม่ทิ้งกายเลยตลอดเวลา  
 ในขณะที่เราเห็นธรรมอย่างอื่นอยู่ก็ตาม  
 จะทิ้งกาย ความเห็นกายไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า

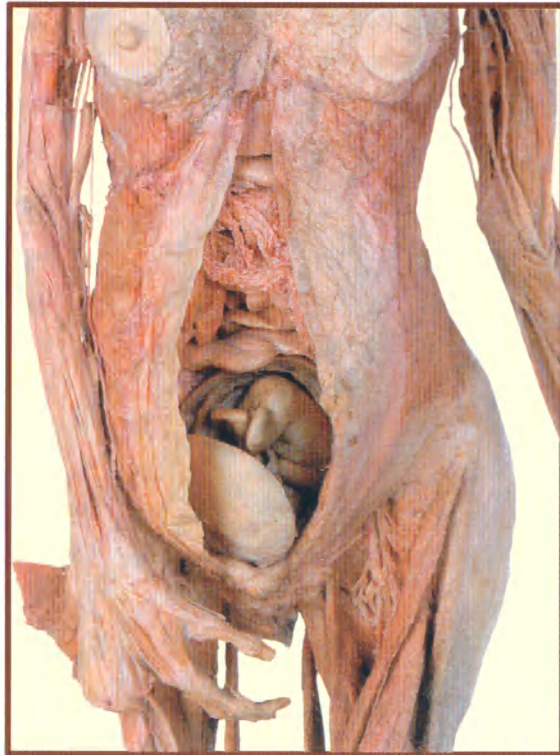


**เห็นกายเป็นหลัก ถ้าเห็นกาย  
 ก็เท่ากับเห็นกัมมัฏฐาน ๕  
 นั่นเอง.**



ความจริงแล้ว ตจปัญจกัมมัฏฐาน หรือ กัมมัฏฐาน ๕ เป็นการย่อหัวข้อให้กระชับ เพื่อสะดวกต่อการจดจำ ถ้าเราจะขยายแล้วก็คืออาการ ๓๒ นั้นเอง โดยมี ๕ ข้อแรก เป็นของภายนอก สามารถมองด้วยตาเปล่า ส่วนหลังจากนั้นเป็นภายในทั้งหมด คือ

ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง  
เนื้อ-เอ็น-กระดูก  
เยื่อในกระดูก-ม้าม  
หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต  
ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก  
อาหารใหม่-อาหารเก่า  
น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง  
น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ  
น้ำมันขี้-น้ำตา  
น้ำมันเหลว-น้ำลาย  
น้ำมูก-น้ำไขข้อ  
น้ำมูตร-เยื่อในสมอง



แสดงให้เห็นว่าถ้าเราเห็น กัมมัฏฐาน ๕ เท่ากับเราเห็นอาการ ๓๒ เราเห็นอาการ ๓๒ เราก็เห็นสติปัฏฐาน ๔ เป็นสิ่งเดียวกัน โดยเฉพาะหมวดการเห็นภายในกาย ข้อที่ว่าจงพิจารณาตัวเรานี้ เหมือนป่าช้า ๙ อย่าง และขอเอาบทธรรมในสติปัฏฐานสูตรลงไว้ในที่นี้ด้วย





His Holiness  
The 14th Dalai Lama

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า ฟังเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลือง ไหลน่าเกลียด เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ "



His Holiness  
The 14th Dalai Lama



" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่า ฟังเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอย่อมโน้ม เข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มี อย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือทั้ง ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัดหา และทริฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่าง นี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ "



Horrid Sin Sitta

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ  
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ "



" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า  
เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ฯลฯ "



Horrid Sin Sitta

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง  
ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ  
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก  
ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว  
ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ฯลฯ "





หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺม

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือเป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือกระดูก มือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้ง ไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เธอย่อมโน้ม เข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็น กายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้ง ความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อม ในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง ลติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและ ทิฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่น อะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ ฯ "



หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺม

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์ ฯลฯ "

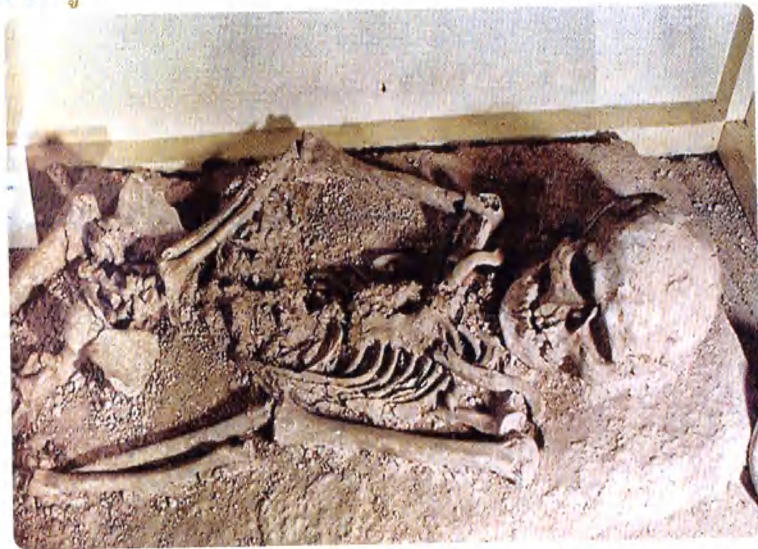


" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกกองเรียงราย อยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ฯลฯ "



หลวงพ่อ สุวัชร

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าเพิ่งเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือเป็นกระดูก เป็นจุนแล้ว เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความ เป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาละนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในกายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ "



พระไตรปิฎก ภาษาไทย (ฉบับหลวง) เล่มที่ ๑๐  
พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรค  
หน้าที่ ๒๑๘/๒๖๑ ข้อที่ ๒๗๙-๒๘๗  
\*\*\*ความเต็มมหาสติปัฏฐานสูตร ดูท้ายเล่ม



หลวงพ่อ สุวัชร

### สติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวข้องกับสัมมปชาน ๔ อย่างไร ?



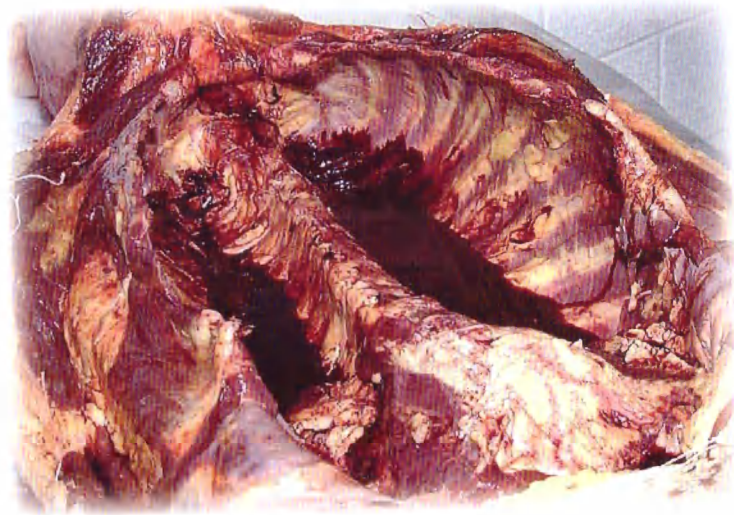
เมื่อเราเอาจิตมาพิจารณากายของเราตั้งแต่ศีรษะ และปลายเท้า อยู่ตลอดเวลา โดยการอาศัยภาพถ่ายที่มีมาให้และจำภาพนั้นไว้ แล้วสมมุติตัวเราเองเหมือนภาพนั้น โดยโน้มนำวจิตใจของเราไปทางไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เป็นของว่างเปล่า หรือนึกถึงความตายร่วมตลอด เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความหลุดพ้น จิตใจเราจึงจะถอยออกจากกิเลสได้



เวลาเราปฏิบัติเราจะแบ่งจิตเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งคือจิตที่วิ่งออกไปข้างนอก คือไปทาง ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ ซึ่งเขามีของเขายู่แล้ว เราไม่ควรที่จะเข้าไปตามนั้น เพราะเมื่อปล่อยไปเราก็เห็นธรรมไม่ได้ และเป็นทุกข์ด้วย และอีกฝ่ายหนึ่งคือข้างใน คือน้อมจิตมาที่ตัวเรา คำว่าตัวเรานั้นมี ๒ อย่างคืออย่างหนึ่งเราเข้าสมาธิไปเลย ที่เรียกว่าฌาน นั้น เราก็เคยทำมาบ้างแล้ว และคนส่วนมากก็เคยสอนกันตรงนี้ แล้วเราก็ตื่นกันอยู่ตรงนั้น เมื่อออกจากสมาธิก็มีกิเลสเหมือนเดิม จึงเห็นว่าวิธีนี้ไม่สามารถจะละกิเลสได้ เป็นเพียงหลบลิ้นหนีกิเลสไปอยู่ในสมาธิ เมื่อออกมาแล้วก็มาเจอเจอกับกิเลสเหมือนเดิม จะหลบไปไหนก็ไม่รอดเลย จึงสรุปว่าทางนี้ไม่ถูกต้อง ส่วนทางที่ถูกต้อนั้นก็คือเอาจิตมาพิจารณากายเราตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า ก็คือ ตจปัญจกัมมัฏฐาน หรือ กัมมัฏฐาน ๕ นั่นเอง



Harold S. Wright



เมื่อเราเอาจิตมามองตัวเรา เรามองไม่เห็นให้เราจดจำ ภาพอาการ ๓๒ ที่ให้ไว้ในหนังสือนั่นแหละ แล้วสมมุติตัวเรา เป็นเช่นนั้น ทำอย่างนี้ทั้ง เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดวัน ตลอดคืน ให้เป็นไป ขณะนั้นๆ จิตของเราก็จะวิ่งออกไปข้างนอกตอนที่เรา เผลอ เมื่อได้สติเราก็ตั้งต้นใหม่ โดยอาศัยอุบายการพิจารณา สารพัดอย่างที่แยกกาย ภาษาธรรมเรียกว่า โยนิโสมนสิการ หว่านล้อมเอาไว้ ระหว่างนี้เราจะเห็นว่า มี ๒ ฝ่ายจริงๆ คือคิดถึง เราฝ่ายหนึ่ง คิดถึงเขาอีกฝ่ายหนึ่ง และเราก็ตั้งปณิธานไว้ในใจว่า **คิดถึงเขาไม่เอา คิดถึงเราดีกว่า** อย่างนั้นเรื่อยมา เมื่อเหตุการณ์ เป็นไปเราจะเห็นได้ว่าเวลาจิตตั้งไว้ที่เรา จิตจะเป็นกุศล แต่ถ้าจิต คิดถึงเขา จิตจะเป็นอกุศลทันที เราจึงเลือกตั้งจิตไว้ที่เรา ที่เป็น กุศลนั้น และเจริญให้มาก ทำให้มาก เพราะกุศลธรรมเป็นธรรม เกื้อกูลต่อการตรัสรู้ เป็นธรรมที่ฝักฝ่ายของการตรัสรู้ และ นิพพาน ซึ่งเอื้ออำนวยกัน



Harold S. Wright

เมื่อจิตอยู่ที่ร่างกายเรา ก็เพียงทำให้เห็นชัดให้มากขึ้น ไม่เลอะเลือนและไม่เลื่อนหาย ขณะนั้นเรียกว่า **ภาวนาปธาน** และเรารักษาความเห็นนั้นไว้เรียกว่า **อนุรักษนาปธาน** ตอนที่เราผลอจิตก็ไปคิดข้างนอกอีก เมื่อเราได้สติเราก็ตั้ง จิตกลับโดยเร็ว เรียกว่า **ปหานปธาน** เมื่อเราตั้งจิตมาแล้ว ยังวางใจไม่ได้ จิตย่อมาจ้องหาทางออกเมื่อเราผลอ เราก็ จัดเวรยามเฝ้าประตูทั้ง ๖ ไว้คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** อยู่เสมอ เรียกว่า **สังวรปธาน** ทั้งหมดนี้เรียกว่า **สัมมัปปธาน ๔** นั่นเอง คือ **ภาวนาปธาน, อนุรักษนาปธาน, ปหานปธาน, สังวรปธาน** เราจะเห็นได้ว่าเมื่อเรามาเจริญ



สติปัญฐาน ๔ ก็ดี หรือสัมมัปปธาน ๔ ก็ดี ก็คือ **ตอปัญจก กัมมัฏฐาน** หรือ**กัมมัฏฐาน ๕** นั่นเอง คือเอาจิตมาพิจารณา ร่างกายนี้นั่นเอง เมื่อมีสติอยู่ในกายเราตลอดเวลา โดยการ พูมพิัก อยู่อย่างนั้นโคจรอยู่ขอบเขตนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่าง หนึ่งว่า **กายคตาสติ** แปลว่า **เอาสติท่องเที่ยวไปในอาการ ๓๒** หรือร่างกายนี้ ตั้งแต่ศีรษะ จนถึงปลายเท้า.



### สัมมัตตปธาน ๔ เกี่ยวข้องกับอิทธิบาท ๔ อย่างไร ?



เมื่อเราเจริญสัมมัตตปธาน ๔ โดยมีการพิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์ โดยมีระบบของ อิทธิบาท ๔ เข้ามาเป็นระบบต่อเนื่อง คือความเพียรว่า ความเพียรของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ประคับประคองเกินไป ไม่หลุดหายในไม่ช้านไปภายนอก กลางคืนฉันทใด กลางวันฉันทนั้น เบื้องหน้าอย่างไร เบื้องหลังอย่างนั้น เบื้องบนอย่างไร เบื้องล่างอย่างนั้น หมายความว่าความเพียรอย่างไร ชื่อว่าความเพียรที่ย่อหย่อน คือความเพียรที่สัมปยุตกับความเกียจคร้าน หมายถึงความขี้เกียจ เข้าครอบงำ ความเพียรที่ประคับประคองเกินไป เพราะความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่หลุดหายใน คือความว่างเหงาหาวนอน ความเพียรที่ชานออกไปข้างนอกคือคิดถึงกามคุณต่างๆ มากไป กลางคืนฉันทใด กลางวันฉันทนั้น คือทำทั้งกลางวันและกลางคืนต่อเนื่องกันตลอด เบื้องหน้าและเบื้องหลัง หมายถึงเมื่อวาน วันนี้ พรุ่งนี้ให้ตลอดกันไป เบื้องบนและเบื้องล่างคือ พิจารณาตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า เอาจิตอยู่ที่แค่นั้นห้ามคิดถึงสิ่งอื่นใด เมื่อจิตถูกตีกรอบให้อยู่ในที่แคบ และมีระบบคุ้มครอง ต่อเนื่องก็เหมือนลิงถูกจับจากป่าที่กว้าง เข้าไปอยู่ในกรงขังอันแคบ ฉะนั้นก็หมดพิษสง และหายพยศ





His Holiness The Dalai Lama



เป็นกรรมวิธีอันชาญฉลาดที่เราเป็นฝ่ายของการได้เปรียบ เป็นการรบที่เราได้สมรรถุมิที่ดีกว่า ทำให้ศัตรู คือกิเลสของเราถูกกริตรอนอำนาจ ฉะนั้นอิทธิบาท ๔ มี

- (๑) ฉันทะ คือความพอใจที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน
  - (๒) วิริยะ คือความเพียรในสัมมปปธาน ๔
  - (๓) จิตตะ คือการจดจ่อต่อเนือง
  - (๔) วิมังสา คือการใคร่ครวญด้วยปัญญา
- เอาอริยสังข์ ทั้ง ๔ เป็นแกนนำ



His Holiness The Dalai Lama

## การพิจารณาตจปัญจกัมมัฏฐาน จะต้องมีโยนิโสมนสิการ



การพิจารณาอาการ ๓๒  
ของเรา อยู่ๆ เราจะให้จิตใจของ  
เรามาดูร่างกายนั้น ไม่ใช่จะเป็น  
การง่ายเลย เราจะต้องหาอุบาย  
โน้มน้าวจิตใจเราด้วยสารพัด  
อุบายมาชักจูงเช่น สมมุติตัวเอง  
เป็นซากศพบ้าง ร่างกายของเรา



ถูกฆ่าแหล่บ้าง นึกถึงตัวเองตาย โดยเห็นระยะของการย่อยสลายของสรีระนี้  
เป็นระยะต่างๆ ว่า ๑-๒-๓-๔-๕-๑๐-๒๐-๔๐-๖๐ วัน เป็นอย่างไรบ้าง โดยการ  
สมมุติว่าเราเป็นเช่นนั้น โดยการรู้เห็นคนอื่นที่ แก่ เจ็บ ตาย แล้วเราจดจำสิ่งนั้น  
บ้างหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสัญญา คือ จำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญามีมากมาย เช่น  
มรณสัญญา อสุภสัญญา อนิจจสัญญา เป็นต้น เอามาปรารถนาสมมุติว่าตัวเอง  
เป็นเช่นนั้น อย่างนี้แหละเราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ โดยการที่จะพยายาม  
ให้เห็นตนเองเป็นเช่นนั้น ต้องเน้นการเห็นมากที่สุด อุบายต่างๆ นั้น แต่ละ  
บุคคลจะผิดแผกแตกต่างกันไป แล้วแต่นิสัยจริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ธรรมชาติของจิตใจของเรานั้น เมื่อจิตถูกการอบรมอยู่อย่างนั้นมากๆ  
ย่อมมีธรรมะบังเกิดขึ้นมากมาย ทำให้เราได้เข้าใจรู้แจ้งแทงตลอด ไปตามลำดับ  
ของอินทรีย์บารมีของตน สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นก็จะได้พบเห็น โดยอาศัยอุบาย  
หรือโยนิโสมนสิการ นั่นเองเป็นผู้นำทางไป แต่นักปฏิบัติควรหาอุบายที่แยบคาย  
ให้มากๆ หรือให้จิตของเราอยู่กับร่างกายให้มากที่สุด อุบายไหนไม่ดี จิตไม่ชอบ  
จะทำให้จิตวิ่งออกไปข้างนอก เราอย่าตั้งอุบายนั้นไว้ พึงให้สังกตอย่างนี้



Home See with

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการบังเกิดของญาณทัสสนะ



ธรรมชาติของจิตเวลาเรานึกคิดเรื่องใด เราพึงสังเกตุว่าจะมีความรู้เห็นสิ่งนั้นๆ เป็นภาพ ออกมาทางใจ ภาพนั้นแหละจึงเป็นสัญลักษณ์ ของอารมณ์ของเราทุกๆ อารมณ์ แสดงให้เห็น ว่าอารมณ์นั้นแหละ เป็นเครื่องสัญจรของจิต มาช้านานแล้ว เหมือนว่าพื้นดินเป็นที่สัญจร ของกาย อากาศเป็นที่สัญจรของใจ เมื่อถึงเวลา ตามรอยเท้าของกายยุดิที่ป่าช้า แต่รอยเท้าของจิตจำต้องเดินทางต่อไป กลายเป็นภพ เป็นชาตินั่นเอง แสดงให้เห็นว่าชีวิตของเราคือจิตนั่นเอง ส่วนร่างกาย เป็นเพียงชีวิตชั่วคราว การไปของจิตนั้นจึงเรียกว่า วิญญาณเวียนว่ายตายเกิด ต่อไป

เมื่อเรายังไม่ตายมีชีวิตอยู่ จิตจะสื่อสารกับโลก โดยทางประตูทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิญญาณ ๖ และมี มโนวิญญาณ เป็นศูนย์กลางคือใจ เมื่อเป็นอย่างนี้จิตของเราจึงอยู่ข้างนอกตัว หมดเลย เป็นที่เกิดของทุกข์มากมาย เมื่อเราเจริญกัมมัฏฐาน ๕ เราจึงโน้มหน้า เอาจิตมาดูตัวเรา เพื่อที่จะยุติวิญญาณทั้ง ๖ นั้น ไม่ให้เกิดต่อไป และเอาจิตที่เป็น ธรรมชาติที่เรานึกแล้วเห็นเป็นภาพนั้นมาให้เห็นเป็นภาพของร่างกายตนเองให้ได้ ถ้าไม่เห็นให้สมมุติขึ้นมาก่อนด้วยอุบายต่างๆ ดังตัวอย่างภาพอสุภะ ที่ให้ไว้ใน หนังสือนี้ ต่อมาเราจะมี การเห็นขึ้นมาได้ โดยอาศัยความเห็นที่เราสมมุติ นั้น เป็นตัวนำทางไป จนกว่าเราจะเห็นร่างจริง ต่อมาภายหลังแล้วเราก็ไล่เรียงความ เห็นนั้นจนทั่วตัวทั่วถึง แล้วอาศัยความเห็นนั้นเป็นเครื่องอยู่อย่าให้หลุดหาย เป็น ยาวดยานของใจต่อไป ธรรมชาติความเห็นนั้นแหละเรียกว่า ญาณทัสสนะ



Home See with

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการอุบัติขึ้นของวิปัสสนาญาณ ๔



การพิจารณากัมมัฏฐาน ๕ คือร่างกายนี้ตั้งแต่ศีรษะ ถึงปลายเท้า ด้วย อุบายต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตถูกรวมอยู่ภายในอย่างเนืองนิตย์ ก็เกิด ความสว่างขึ้นมาตามลำดับ เช่นมีแสงเหมือนฟ้าแลบ และมาเป็นแสงเหมือน หิ่งห้อย ต่อมาก็เหมือนดวงดาวอยู่ห่างๆ ไบหน้าแล้วใหญ่ขึ้น เหมือนดวงเดือน และลอยใกล้เข้ามา ในที่สุดก็ลอยเต็มใบหน้าเรา เหมือนเอาไฟฉายส่องหน้าแล้ว ล้อมตัวเราทั้งร่าง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของจิตเองเป็นไป ตามลำดับ เราเพียงแต่รับรู้ไว้เท่านั้น ไม่ต้องสนใจอะไรมาก เรามีหน้าที่พิจารณา ร่างกายอย่างเดียวอย่าหยุดเป็นอันขาด เรียกว่า วิปัสสนาญาณ มี ๔ อย่างคือ

๑. การปรากฏทั้งแสงสว่างและเห็นร่างกายชัดเจนระดับหนึ่ง เหมือนดวง อาทิตย์ กำลังจะขึ้นจากขอบฟ้า คือ **อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ**
๒. มีเห็นร่างกายของเราชัดเจนระดับหนึ่ง จึงมีความรู้เห็นว่าไม่เที่ยง มีเกิด ขึ้นและแตกสลายไม่สงสย และเห็นอารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ควรเลย ที่เราจะต้องผูกพันด้วยจิตของเราให้เป็นทุกข์ การเข้าใจนี้เรียกว่า **กังคานุปัส สนาญาณ**
๓. เมื่อดวงตาภายในของเราเห็นร่างกายเป็นเครื่องอยู่ประจำ การเห็น ภัยต่างๆ เกิดขึ้นคือเห็นโลกเป็นของน่ากลัว ตัวเราเหมือนเด็กน้อยไร้เดียงสา หลงเข้าไปในป่าใหญ่ สิ่งสสารสัตว์มากมาย รอคการประทุษร้ายเราอยู่ เรียกว่า **ภยตูปัฏฐานญาณ**
๔. เมื่อเห็นความเป็นภัยแล้ว ก็ดำเนินถึงความเห็นโทษที่จะต้องเจอมากมาย ไม่ปล่อยภัยเลยทั้งสิ้น เป็นไปด้วยทุกขโทษ เรียกว่า **อาทิตยานุปัสสนาญาณ**



Hisodim Sa Sitta

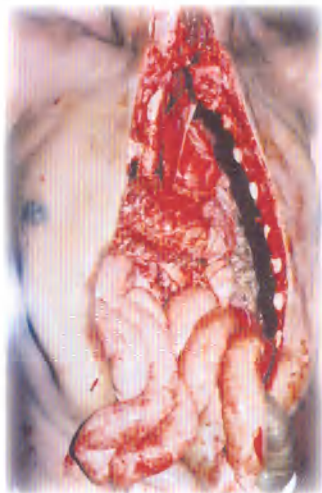
๕. เมื่อพิจารณาเห็นโทษแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลिनติดใจ ที่จะเป็นอย่างต่อไป ไม่สามารถจะอยู่ในสภาพเหมือนเก่าก่อนได้ อึดอัดขัดเคืองอยู่เนื่องนิตย์ เรียกว่า **นิพพิทานุปัสสนาญาณ**

๖. เมื่อเกิดภาวะบีบคั้นในด้านจิตใจมากจนทนไม่ได้ ว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา คำนึงถึงความใคร่อยากจะพ้นเสีย เรียกว่า **มฺยจิตฺตกัมมตาญาณ**

๗. เมื่อคิดที่จะพ้นไปเสียในสังขารทั้งหลาย จึงได้ปฏิบัติจริงๆ จังๆ เพื่อปลดเปลื้องโซ่ตรวนออกจากตนเรียกว่า **ปฏิบัติสังขานุปัสสนาญาณ**

๘. เมื่อปลดเปลื้องเครื่องพันธนาการออกแล้วก็สบายใจ มองเห็นสิ่งเหล่านั้น ด้วยความวางเฉย มีใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในสังขารธรรมทั้งหลายอยู่ เรียกว่า **สังขารูปกขาญาณ**

๙. เมื่อเห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายตามเป็นจริง เป็นความถูกต้องไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยในสังขารธรรมเหล่านั้น หลงว่านี่ทุกข์ นี่เหตุของทุกข์ นี่การดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ จึงเรียกว่า **สัจจานุโลมิกญาณ** หรือ **อนุโลมญาณ**



**วิปัสสนาญาณ ๙** อย่างนี้ ไม่ได้เป็นไปทีละข้อๆ เป็นไปพร้อมกันทั้ง ๙ ข้อเลย แต่เป็นไปแบบอ่อน-ปานกลาง-แก่ ของอินทรีย์ต่างกันไป อุปมายกตัวอย่างเช่น เราซักผ้าที่เประอะเปื่อนมากๆ และเป็นคราบที่ฝังแน่น เวลาซักไม่สามารถหมดไปทันทีทันใด แต่จะจางคลายคราบเปื่อนนั้นลงทีละน้อยๆ ของการซักนั้น ต้องซักบ่อยๆ ซักบ่อยๆ อาศัยกาลเวลานานจนกว่าจะหมดสิ้นไปได้ ในที่สุดก็จะได้ผ้าที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์ หมดจด เช่น พระโสดาบันก็เปื่อนระดับต้น พระอนาคามีก็ระดับปานกลาง พระอรหันต์ที่ระดับสูงสุด เป็นต้น

Hisodim Sa Sitta



## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง



เคยอธิบายตอนต้นว่า เมื่อเราเคยทำสมาธิมานานมาก่อน คือการทำจิตให้นิ่งดิ่งลงไป ในสมาธิคือการรวมตัวของจิต ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงอรุณฌานแล้วเห็นว่าการเอาจิตไปเสวยในฌานนั้น ไม่เป็นไปเพื่อการละกิเลสได้ เมื่อเราออกจากสมาธิแล้วกิเลสก็จะเกิดขึ้นเหมือนเดิม ดังนั้นเราจึงหันกลับมาเจริญ **กัมมัฏฐาน ๕** กัน แต่เมื่อเราเจริญกัมมัฏฐาน ๕ กันแล้ว คือการที่พิจารณาร่างกายนี้ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า เมื่อเจริญมากขึ้นสมาธิมากก็ตามมาเกิดอีกมากมาย และประณีตกว่าเดิมหลายเท่าตัว เมื่อเป็นดังนี้ ทำให้นักปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจอย่างถูกต้องแล้ว มักจะแหวะเข้าไปในสมาธิฌานนั้นๆ เพราะยั่วชวนชวนให้ลุ่มหลงมากๆ เมื่อบุคคลนั้นแม้แต่เสวยอาการของสมาธิฌานนั้น มีประการต่างๆ เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** คือทางผิด เข้าใจผิดๆ มีอาการดังนี้



His Holiness  
The Dalai Lama

๑. โภกาส แวะเข้าไปสนใจ มีความพอใจในแสงสว่างของจิต
๒. ปิติ ความอิมเอบเบากาย เบาใจ มีความสุขมาก
๓. ญาณ ความรู้เห็นเช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น และเหตุการณ์ต่างๆ ธรรมชาติของตน และผู้อื่นได้ รู้อดีต-อนาคต พิเศษกว่าคนทั่วไป
๔. ปัสสัทธิ ความสงบของกาย และใจอย่างแนบแน่น
๕. สุข มีความสุขล้นเหลือ ทั้งกาย ใจ ที่ไม่เคยมีมาก่อน
๖. อธิโมกข์ มีความน้อมใจ เชื้ออย่างแรงกล้าว่าตนได้มาถูกทางแล้ว
๗. ปัสสาคหะ ความเพียรของตนก็ไม่ย่อหย่อน ธรรมก็ประณีต
๘. อุပ္ปัทธาน สติของตนก็ตื่นตัว แก่กล้า ชัดเจนมากตลอด
๙. อุเบกขา ความรู้ความเห็นทั้งหลายของจิต ก็เข้าใจรู้แจ้งสภาวะธรรม ว่าไม่ควรยึดมั่น หรือมีใจเป็นกลางวางเฉยอยู่
๑๐. นิกันติ ความพอใจ ตัดใจ จนตายใจว่าตนพ้นทุกข์ แน่ๆ

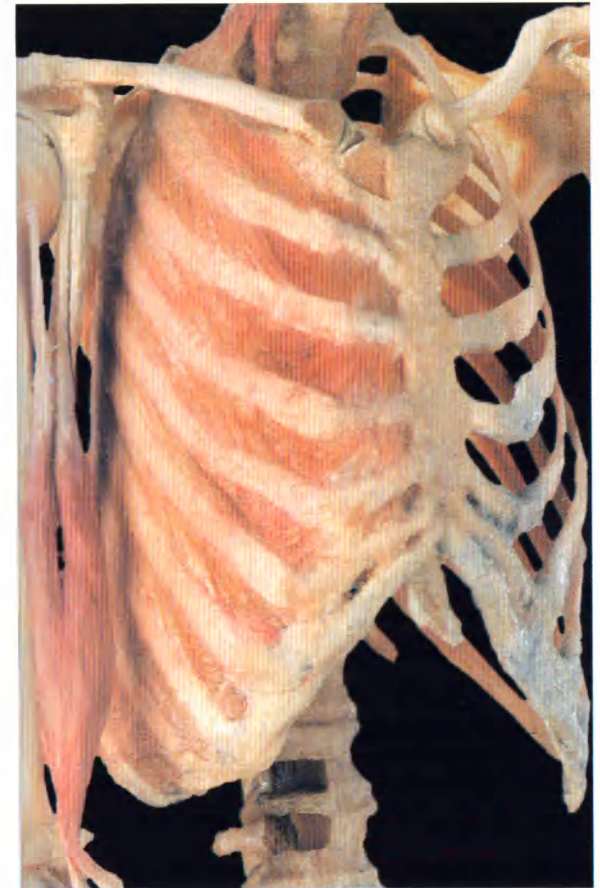


His Holiness  
The Dalai Lama

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการสำรวมในอินทริยสังวร และศีลสังวร



การปฏิบัติพิจารณา ร่างกายนั้น เราจะต้องควบคุมจิตของเราให้อยู่ในระบบ ให้มากที่สุด เพราะถ้าจิตของเราออกนอกระบบ หรือ ออกนอกทางมากเกินไป จะทำให้เราล่าช้ามาก ๆ ความเจริญก็น้อย ฉะนั้น สาเหตุของการออกของ จิตเรานั้นก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งคือ อินทริย ๖ ซึ่งแต่ละอย่างมีความเป็นใหญ่เฉพาะตัวของตน จึงเรียกว่า อินทริย เมื่อเป็น อย่างนี้ จึงมีการสำรวม สกัดกันไม่ให้จิตของเราวิ่ง ไหลไปในอินทริยเหล่านั้น





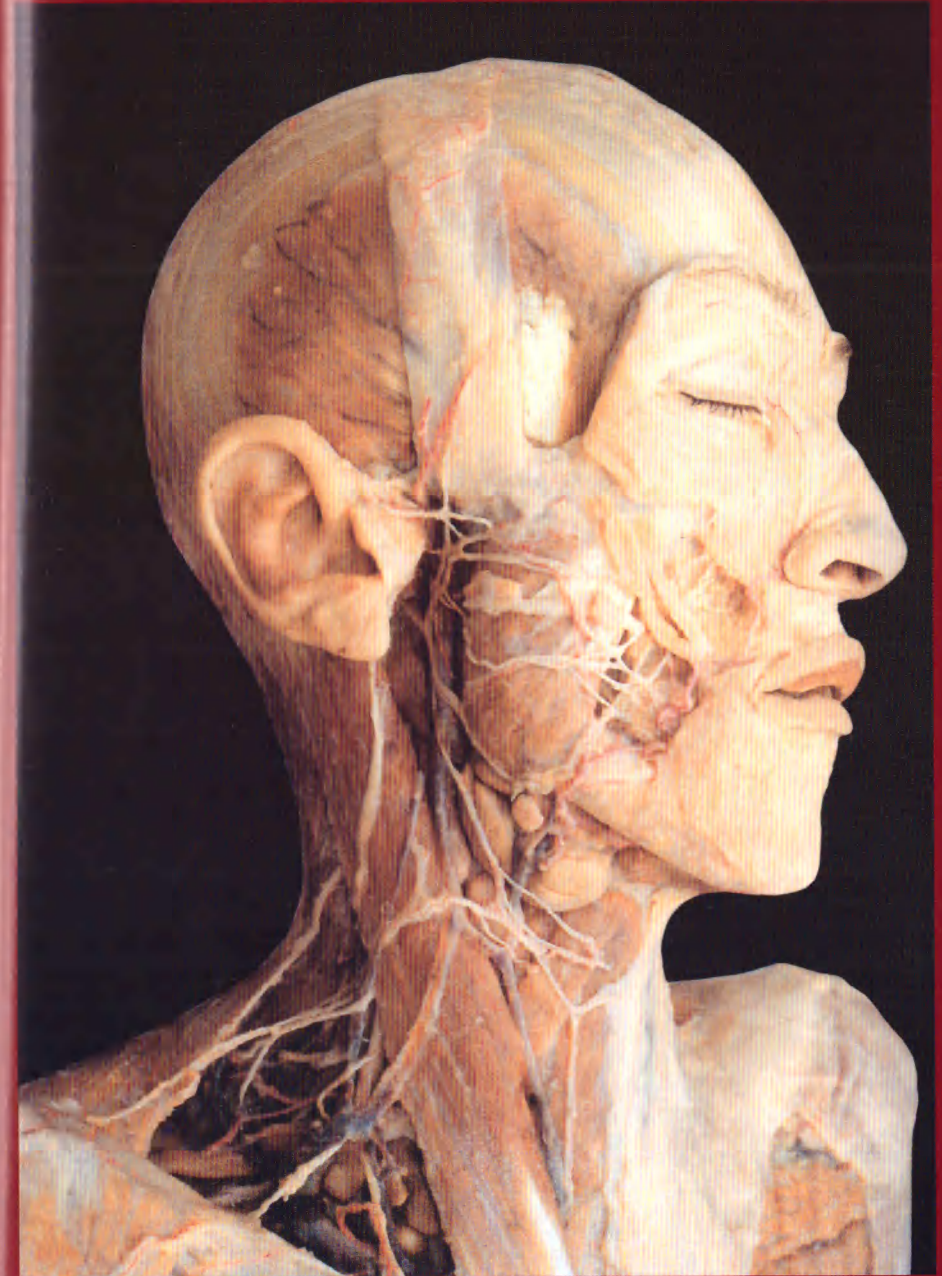
His Holiness  
Sas Suttan



วิธีสำรวจก็คือเราเพียงแค่  
เอาจิตของเราดูกายของเรา และ  
รักษาความเห็นกายไว้ เป็นเครื่อง  
อยู่อย่างนั้นตลอดต่อเนื่อง จนไม่ให้  
โอกาสไปคิดข้างนอก จิตมีดวงเดียว  
ถ้าเราเอาสมาธิมัดไว้ที่กาย อินทรีย์  
เหล่านั้นก็โหมพะ ไม่มีพิษสงอะไร  
แต่ถ้าเราเอาจิตไว้ไม่อยู่ อินทรีย์  
เหล่านั้นก็ทำงานทันที เมื่อเรารู้  
อย่างนี้ การสำรวจอินทรีย์ของเรา  
ก็เป็นไปอย่างถูกต้อง เราจำเป็น  
จะต้องรักษาจิตของเราไว้ในกาย  
โดยอาศัยความเห็นกายของเรา  
เป็นเครื่องอยู่เมื่อเราควบคุมจิต

ให้อยู่ในอำนาจได้ ก็เป็นอันว่าเราก็ควบคุมกายและวาจา ของเราไปด้วยกัน  
ให้กาย วาจา อยู่ในกรอบของศีล ของแต่ละเพศภาวะของตนเช่น ภิกษุก็มีศีล  
แบบภิกษุ ถ้าฆราวาสก็มีศีลของฆราวาส เมื่อศีลของเราดี ความสบายใจ  
ความปรโมทย์ ก็เกิดส่งเสริมสมาธิภาวนาของเราก็เจริญงอกงาม ถ้าเราควบคุม  
จิตไม่อยู่โอกาสผิดศีลของเราที่สูง

ถ้าเราผิดศีล ก็จะกระทบสมาธิภาวนาของเรา  
ให้เดือดร้อนใจ ทุกอย่างก็พังพินาศ  
การภาวนาของเราก็ไม่เจริญ อย่างนี้แหละ  
เราเรียกว่า ศีลสังวร ปาติโมกข์สังวร  
และอินทรีย์สังวร



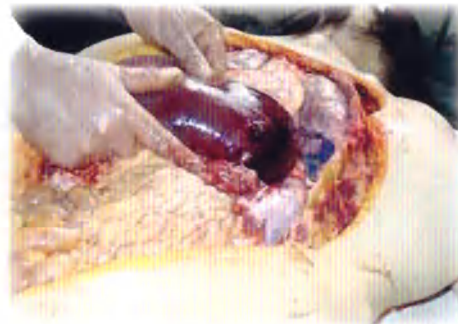


## ตบปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดขึ้นของหิริโศตตปปะ



หิริ คือความละอาย โศตตปปะ คือความ  
สะดุ้ง กลัวต่อบาป ถ้าไม่มีธรรม ๒ อย่างนี้  
ความบริสุทธิ์ หมดจดก็มีไม่ได้ จิตนี้เคยศึกษาคะนอง  
โลดแล่นไปกับโลกมานาน จนเลอะเปอะเปื้อน  
ไปด้วยอกุศลธรรมเป็นอันมาก ซึ่งถ้าไม่มีอุบาย  
ที่ถูกต้องแล้ว ก็ยากนักที่จะแก้ไขได้ ในโลกนี้  
ถ้าไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะแก้ไข  
ไม่ได้เลย

วิธีการปฏิบัติคือ ก็อาศัยการพิจารณากายตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า แล้ว  
น้อมจิตของเราไปทางวิราคะ คือ กำจัดความยินดี ในกายเสีย ให้เป็นไปในการ  
เบื่อหน่าย ทำลายความยินดีเสียด้วยอุบายที่ถูกต้องเช่น เห็นตนเองเป็นซาก  
ผีดิบในตนอยู่ต่อเนื่องเป็นต้น ถ้ายังไม่เห็นก็ให้สมมุติไปก่อนจนกว่าจะเห็นตาม  
เป็นจริง เมื่อจิตถูกเราอบรมอยู่อย่างนั้นนานเข้า ความสลดสังเวชย่อมเกิดขึ้น



จนทำให้เราร้องให้ขึ้นมาได้ จากนั้นจิต  
ของเราก็อ่อนโยนนุ่มนวล เหมือนเหล็ก  
ที่ถูกความร้อนแผดเผาจนแดง และ  
อ่อนลง ควรแท้ที่ช่างจะตีเหล็กนั้นให้  
เป็นไปตามความต้องการได้ เช่นเดียวกับ  
จิตของเราเมื่อเกิดสลดสังเวช ย่อม  
อ่อนโยน ย่อมคายอกุศลธรรมต่างๆ  
ออกและพร้อมกันยอมรับความดีเข้าไป  
ซึ่งปรกติแล้ว จิตของเราตอนที่ไม่ได้รับ  
การฝึก ย่อมมีความต่อต้านต่อ  
ศีลทั้งหลาย เป็นสาเหตุของเรา  
ที่ไม่สามารถจะรักษาศีลให้ดีได้  
การพิจารณาร่างกายของเราเป็น  
ของไม่เที่ยงอยู่เนื่องนิตย์ จึง  
เป็นสาเหตุของธรรมคือ หิริ  
และโศตตปปะ เกิดขึ้น  
ธรรมทั้ง ๒ นี้ จะทำให้เรา  
บริสุทธิ์สะอาด กาย วาจา  
ใจ ได้ จึงมีความหมายว่า  
**ธรรมคุ้มครองโลก**  
หรือ  
**ธรรมอภิบาลโลก**





## ตรวจปัญจกัมมัฏฐาน กับการปรากฏขึ้นของสมาธิ ๓ อย่าง



การเจริญตรวจปัญจกัมมัฏฐาน หรือเรียกให้เต็มว่าเจริญกายคตาสติ โดยการเอาสติท่องเทียวไปในอาการ ๓๒ ในกายของตนอยู่ตลอดย่อมมีอนิสงค์มาก คือย่อมเกิดการตั้งมั่นของจิตขึ้นเป็นสมาธิ ซึ่งหลายคนไม่เคยรู้จักสมาธิชนิดนี้ ส่วนใหญ่จะรู้จักสมาธิตามกันเท่านั้น เพราะสมาธิตามมีมาคู่กับโลกมนุษย์รู้จักสมาธินี้มานานแล้ว แม้แต่พระพุทธรูปเจ้าของเราก็รู้จัก และมีสมาธินี้มานานแล้ว ตอนยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ที่อาศัยสมาธิตามมานี้มากมายเช่น ฤาษี นักพรตต่าง ๆ เป็นต้น สมาธิตามนี้แล้วตั้งมั่นลงไปลึกๆ จากฌานและอรุณฌาน มีเข้าร้างบ เมื่อออกก็จะมีกิเลสก็ละไม่ได้



ส่วนการพิจารณาฌานนี้เลย เราใช้สติเท่านั้น ซึ่งไม่มีการเข้าออกแต่อย่างใด เป็นภาวะ จิตปรกติของคนธรรมดาทั่วไปเอง

กายนั้นจะไม่ใช้สมาธิเท่านั้น ซึ่งไม่มีการเป็นภาวะ จิตปรกติธรรมดา และเราสามารถจะพิจารณาร่างกายนี้ได้เลยทุกเวลา โดยไม่ต้องเข้าสมาธิก่อนเลย เมื่อเราเอาจิตพิจารณากายอยู่ เราจะเห็นสมาธิเกิดขึ้นกับจิตทันทีทันใด และสามารถแบ่งประเภทของสมาธิออกเป็น ๓ อย่างคือ



๑. อนิมิตตสมาธิ หมายความว่าเมื่อเราพิจารณากายอยู่ จิตของเราก็เป็นอันว่าไม่ส่งออกไปภายนอกโดยการผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้จิตสลัดจากภาพอารมณ์ภายนอกไม่ตั้งไว้ในอารมณ์ทั้งหลาย อันเป็นเครื่องหมายของจิตภายนอกอารมณ์ ภายนอกนี้เองจึงเรียกว่า นิमित เมื่อเครื่องหมายหรือนิมิตภายนอกไม่มี มีแต่จิตตั้งอยู่ภายในเท่านั้นจึงกลายเป็น อนิมิตตสมาธิ นั่นเอง



๒. สุธัญญตสมาธิ คือ เมื่อเราพิจารณาร่างกายนี้มากๆ ก็เกิดการเบื่อหน่ายร่างกายของตนมาก เห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นแก่นสารสาระอะไรเลย เหมือนบุคคลที่รักสวยรักงาม มีชากสุนัขเน่าๆ มาคลั่งคอกของตนอยู่ ย่อมรังเกียจ ใคร่อยากจะปลดทิ้งเสีย และรังเกียจอารมณ์อัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นว่าเป็นของที่ตน ไม่ควรจะเอาจิตของตนไปผูกพันกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ควรแท้ที่จะทำใจให้ห่างจากอะไรๆ ทั้งสิ้น ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน เห็นความว่างจากอารมณ์ทุกอย่างมีความสุข สงบ เย็น แต่ขณะนั้นความเห็นกายนี้ก็จำเป็นจะต้องมีอยู่อย่างเดิม เป็นเพียงแต่เห็นเท่านั้น แต่มีได้ยินดียินร้ายอะไรเลย สมาธิตั้งมั่นมีปัญญารอบรู้ไม่ยึดถืออะไรๆ เป็นเรา ของเรา อารมณ์เป็นศูนย์เรียกว่า สุธัญญตสมาธิ





๓. อัปป์หิตสมาธิ เมื่อสุญญตสมาธิส่งผลไปอยู่ มีปัญญาแจ่มแจ้งในธรรมทั้งหลายดีแล้ว ย่อมไม่มีความคิด เห็นว่าเราอยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่มีความหวังอะไร ไม่มีความปรารถนาอะไรทั้งสิ้น มองเห็นความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ ว่าเราไม่เห็นอะไรสักหน่อยที่จะต้องการ หมดความอยากได้ อยากมี อยากเป็นอะไร อย่างนี้เขาเรียกว่าอัปป์หิตสมาธิ สมาธิไม่มีความปรารถนา

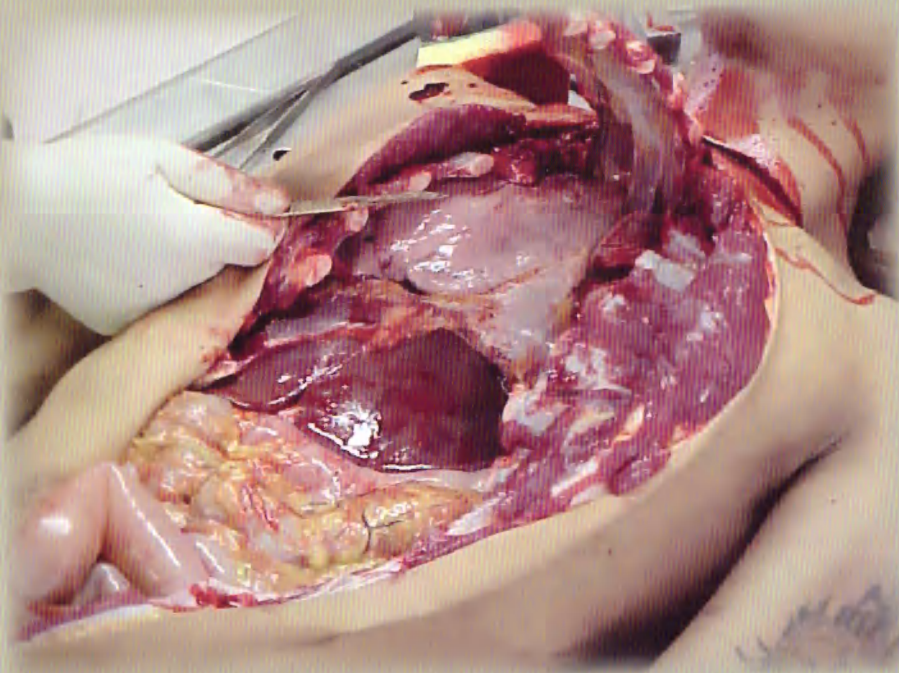
ความจริงเป็นอันเดียวกันทั้งหมด แต่ต่างกันในแง่ ต่างๆ เท่านั้นเอง จึงเรียกว่าสมาธิ ๓ อย่าง **สมาธิ ๓ อย่างนี้ จะบังเกิดขึ้นได้ก็ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่เกิดขึ้นใน ศาสนาอื่นหรือในที่อื่นๆ ได้เลย เกิดในพุทธวิสัยเท่านั้น ความเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ถึงจะมีวิสัยอันนี้**



" ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุยอมพิจารณาภายในแล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็ม ด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดูกรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนได้มีปาก ทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญาชาติต่างๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีชาติ แก่ ใถ้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี่ข้าว สาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วทอง นี่งา นี่ข้าวสารจันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมพิจารณาเห็นภายในแล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรม อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาญที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริ พลาญนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แนบนิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญ ภายคตาสติ ฯ "

พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๔  
พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก  
หน้าที่ ๑๖๒/๔๑๓ ข้อที่ ๒๙๗

## การเกิดของฌาน



เมื่อเราเอาจิตรวมความรู้สึกให้แคบลง ในจุดหมายหรือนิมิตใด นิมิตหนึ่ง เช่นกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นของที่เราได้อยู่แล้วทุกเวลาเป็นเพียงแต่ว่าเราไม่ได้ให้ความสนใจ ครั้นเมื่อเราเอามาทำเป็นเครื่องหมายของการทำ



สมาธิ สามารถจะทำให้เกิดสมาธิฌานได้ และเป็นที่ยึดมั่นกันมาก แม้แต่พระพุทธองค์ก็ยังทรงทำเลย มีชื่อเป็นที่รู้จักกันมากคือ อานาปานสติ เป็นต้น นอกจากนั้นยังเกิดฌานได้โดยอาศัยวิธีอื่นๆ อีกมากมาย เช่น กสิณต่างๆ เช่น เพ่งดินบ้าง น้ำบ้าง ลมบ้าง ไฟบ้าง และสีต่างๆ แดง ขาว เขียว เหลือง แสงสว่าง อากาศที่ว่างเปล่าบ้าง เป็นต้น สมาธิเป็นที่รู้จักของมนุษย์มานานแล้ว มีมาก่อนพระพุทธศาสนาของเราอีก ตอนที่พระพุทธองค์ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็มีสมาธิฌานอยู่แล้วเสมอๆ และนักพรต นักบวชฤาษีชีไพรก็มีทั่วไป ที่ไม่ใช่พุทธศาสนาก็มีอยู่แล้ว ส่วนมากจะทำฌานด้วยไฟ ฌานนี้ เราสามารถทำให้เกิดการรวมตัวของจิตให้แคบลง โดยปรกติธรรมชาติของจิตเรากระจัดกระจายความรู้เป็นวงกว้าง แล้วการทำฌานเป็นการรวมความรู้สึกให้แคบลง เพื่อสะดวกแก่การควบคุม เมื่อเรารวมจิตได้ ความรู้ของจิตก็จะเข้มข้น จึงมีกำลังสูง หรือเรียกว่าพลังจิตนั่นเอง เหมือนเราเอาเลนส์กระจกรวมแสงแดด เมื่อแสงแดดถูกรวมตัวก็จะมีแสงเข้มข้นสูง สามารถทำให้ลูกเป็นไฟได้เหมือนกัน



His Holiness Sona Suttan

ฉานที่เรารวมความรู้สึกของจิต จากหยาบไปถึงความละเอียด แบ่งเป็น ๒ ระดับคือรูปฉาน ๔ อย่างและอรูปฉาน ๔ อย่าง รวมเป็นสมาธิสมาบัติ ๘ ทำไมจึงเรียกรูปฉาน คือว่าตอนเรานั่งสมาธิใหม่ๆ โดยนั่งขัดสมาธิโดยขาข้างขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น พยายามรวบรวมความรู้สึกของจิตให้เด่นชัด ขณะนั้น ความรู้มีทั้งกายและใจ ควบคู่กันไปทั้ง ๒ อย่าง พอจิตเริ่มสงบแรกๆ จิตเรียกว่าปฐมฉาน หมายความว่าฉานที่ ๑ จิตมีอาการ ๕ อย่างคือ วิตก วิจารณ์ คือคิดนึกอ่อนๆ ปิติ ความอิ่มใจเบิกบานใจ สุข มีความสุขมากที่เราไม่เคยพบมาก่อน และจิตเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตา อยู่ในที่เดียวกัน อุปมาเหมือนเราเอาถ้วยมาใบหนึ่งในถ้วยนั้นมีของอยู่ ๕ ชนิด คือ ดิน หิน ทราช พลอย เพชร ต่อมาเราเห็นว่าอะไรเป็นของหยาบ ให้เอาอันนั้นออก ให้เหลืออยู่ไว้เป็นของละเอียดเท่านั้น ด้วยการพิจารณาเห็นว่าเอาดินและหินออกไปก่อนคงเหลือ ทราช พลอย เพชร เขาเรียกว่าทุติยฉาน ต่อมาเราเอาทราชออก คงเหลือไว้ คือพลอย เพชร เรียกว่า ตติยฉาน ต่อมาเราเอาพลอยออกคงเหลือเพชรเอาไว้ เรียกว่า จตุตถฉาน คือ ฉาน ๔ ทั้งหมดนี้เราเรียกว่า รูปฉาน เพราะมีรูปลักษณะที่จับต้องได้อยู่คือ เพชร ที่มีค่าที่สุดเวลาทำสมาธิฉาน จิตของเราจะละเอียดไปตามลำดับ ลมหายใจก็จะอ่อนตัวลง ความรู้สึกกาย ก็จะหนักแน่น และเคลื่อนไหวไม่ได้ เมื่อถึงฉานที่ ๔ ลมหายใจก็หยุดนิ่ง ร่างกายก็แข็งทื่อ เคลื่อนไหวไม่ได้เลย แต่ภายในใจก็รับรู้ทั้งกาย และใจอยู่ว่าทุกอย่างนี้เป็นสมาธิ ไม่อึดอัดมีความหนักแน่น สบายกาย ใจมีความสุขอย่างนี้เรียกว่า รูปฉานมี ๔ ระดับ



His Holiness Sona Suttan

ส่วนอรูปฉานนั้นละเอียดขึ้นไปอีก ๔ ระดับ คือเมื่อบุคคลนั้นทำรูปฉานมาถึงฉานที่ ๔ แล้วจึงเลยขึ้นไปอีก วิธีทำคือเมื่อเรามาอยู่ที่ฉาน ๔ แล้วเราก็พิจารณาว่า ถ้าเราอาศัยวัตถุอยู่ เราก็ทุกข์อยู่ ถ้าอย่างนั้นเราทิ้งเสียเหลือแต่ อากาศว่าง เปรียบเหมือนเพชรที่บรรจุไว้ในถ้วยนั้น ยังเป็นวัตถุอยู่คือเพชรเหมือน เอกัคคตารมณฺ์ ถ้วยบรรจุเหมือนร่างกาย เมื่อบุคคลนั้นทิ้งรูปฉานไปจึงบรรจุ อรูปฉานที่ ๑ คือ อากาสนัญญาตนะ ต่อมาบุคคลนั้นเห็นว่าอากาศนี้ก็ยังหยาบอยู่ เพราะถือว่ามีอยู่แล้ววางอากาศนั้นคือ เอาคำว่ารู้อย่างเดียวเป็นอารมณ์เรียกว่า วิญญาณัญญาตนะ คือ ความรู้ไม่มีประมาณ ต่อมาก็คิดว่าคำว่ารู้อยู่ก็ยังหยาบอยู่จึงทิ้งความรู้อันนั้น เหลือคำว่าไม่มีอะไรสักอย่างเดียวจึงบรรจุ อากิญจัญญาตนะ แปลว่า ไม่มีอะไรเลย และต่อมาเห็นว่าไม่มีอะไรเลย นั้นยังหยาบอยู่ จึงทิ้งเสียคงเหลือว่า รู้อะไรไม่รู้ก็ช่าง จำได้บ้างไม่จำอะไรเลยบ้าง รู้สึกบ้างไม่รู้สึกเลยบ้าง เรียกว่า เนวสัณญานาสัณญายตนะ ซึ่งเรียกว่า อรูปฉานที่ ๔ เวลาสังเกตคือเวลาเราเจริญอรูปฉานทั้ง ๔ นั้น เราจะไม่ว่ามีร่างกายเลย มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ไม่มีรูปร่างกายเข้าไปเกี่ยวข้องเหมือนรูปฉาน ที่ยังมีความรู้สึกทางกายมีอยู่ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่า รูป และ อรูป



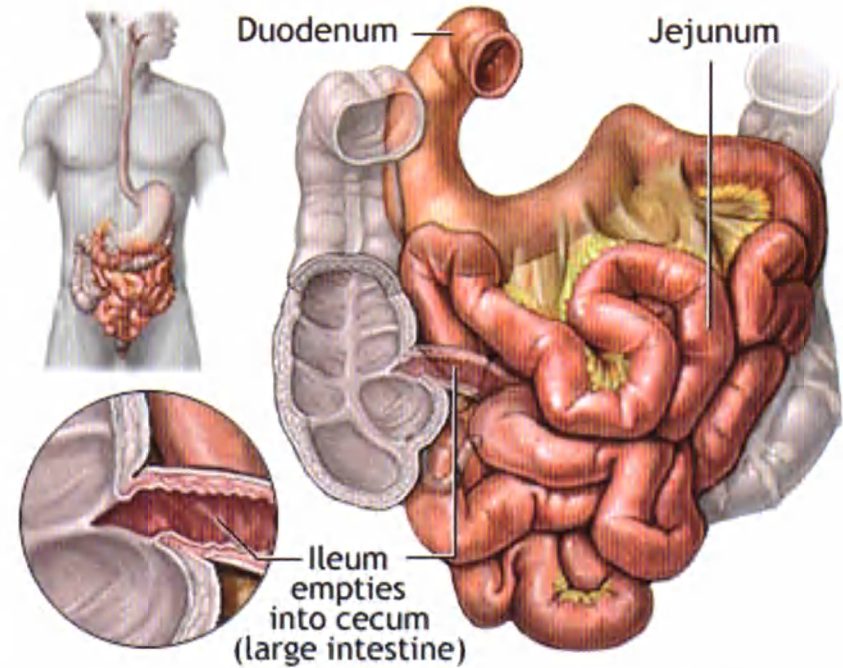
ถ้าเราอาศัยวัตถุอยู่  
เราก็ทุกข์อยู่  
ถ้าอย่างนั้นเราทิ้งเสีย



พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเอาจิตมาพิจารณาร่างกายนี้จนเห็นแจ้งด้วยจิต จนกว่าเราจะเห็นพระอนาคามีก่อน เพื่อให้กามและอกุศลสิ้นไป แล้วจึงสอนให้ทำสมาธิได้ทั้งหมด เพื่อจะทำลายกิเลส สังโยชน์เบื้องบนนี้แหละจึงเรียกว่าฉานโลกุตตระ ซึ่งเป็นของพระอรหันต์

ฉานมี รูปฉานและอรุณฉาน นั้นเมื่อเข้าไปแล้วละเอียดสูงสุดก็กลับออกมาสู่ภาวะหยาบสุดเหมือนเดิม ฉะนั้นเราจะได้ยินคำว่าเข้าฉานออกฉานเข้าไปโดยไม่ออกเลยไม่ได้ อย่างมากบุคคลที่เข้าฉานได้ละเอียดสูงสุดและนานที่สุด เขาเรียกว่าเข้า นิโรธสมาบัติ นั้นเอง เช่นนาน ๗ วัน ๑๕ วัน หรือมากกว่านั้น แต่อย่างไรก็ต้องออกมาสู่ภาวะปรกติแน่นอน และไม่สามารถดับกิเลสได้เลย เขาจึงเรียกว่า ฉานโลกีย์ ส่วนพระอรหันต์นั้นท่านสามารถเข้าฉานได้มากกว่าระดับสูงสุดคือ อรุณฉานที่ ๕ ชื่อว่า สัญญาเวทิตนนิโรธ คือการดับสัญญาคือความจำได้หมายรู้ และ เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก้าวล่วงเสียได้ จึงไม่มีอะไรจึงเรียกว่า ฉานโลกุตตระ การละกิเลสของพระอรหันต์ก็ไม่ได้อาศัยฉานเพื่อละอยู่ดี ละได้เพราะการพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นี้ต่างหาก ฉานทั้งหมดจึงเป็นของเสริม ไม่ใช่เป็นหลักใหญ่ การพิจารณาร่างกาย ๓๒ นี้ จึงเป็นรากเหง้าของธรรมทั้งหมดทีเดียว จะขาดเสียมิได้

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเกิดของฉานและญาณ



ส่วนการพิจารณากัมมัฏฐาน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือมากกว่านั้นคือทั้งอาการ ๓๒ ประการ โดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเรียกว่า กายคตาสติ โดยมีสติควบคุมจิตท่องเที่ยวในร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกอยู่เนื่องนิตย์เมื่อจิตถูกพุ่มพืดัวอยู่อย่างนั้นนานๆ บ่อยๆ เป็นบ่อเกิดของจิตที่สงบรำงับเป็นสมาธิมากมาย สมาธิทุกอย่างเกิดหมด ซึ่งแบ่งประเภทออกเป็น ๒ ประเภทคือฉาน กับ ญาณ ส่วนฉานนั้นมีอาการอย่างไรขอให้ดูคำอธิบายเรื่องฉานที่ผ่านมามีส่วนญาณนั้น หรือเรียกอย่างหนึ่งว่าญาณทัสสนะ แปลว่า ทั้งรู้ ทั้งเห็น รู้เห็นร่างกายของเราตัวเอง



His Holiness The Dalai Lama

เราจำเป็นต้องอบรมญาณที่สละก่อน ส่วนฌานเรายังไม่อบรมตอนนี้ ถึงแม้ฌานจะเกิดขึ้นมามากมาย เราก็อย่าเข้าไปในฌาน เพราะจะทำให้เราล่าช้า เหมือนแะข้างทางนั่นเอง จุดหมายปลายทางก็จะล่าช้าในการถึง ข้อสังเกตของเครื่องหมายของการเกิดฌาน คือ ว่าง-สว่าง-สงบ อย่าเข้าไปอย่าให้ความสำคัญคิดว่าดีเลิศ จงเน้นการเห็นร่างกาย อาการ ๓๒ ของเราเป็นหลัก เป็นเป้าหมายเดียว การเห็นกายไม่จำเป็นต้องเอาฌานมาร่วมยิ่งเอามาจะหายทันที เอาเพียงสติก็เพียงพอ จึงได้เรียกว่า กายคตาสติ จงใช้สติอย่างเดียว เมื่อเราเห็นร่างกายของเราชัดเจนมาก เป็นลำดับจนเป็นเครื่องอยู่ของชีวิตประจำวัน ทั้งกลางวันและกลางคืนจนเป็นเหตุ ให้เกิดการละกิเลส หรือสังโยชน์ไปตามลำดับ ตั้งแต่พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี เมื่อถึงพระอนาคามีแล้ว รู้ว่าธรรมของเรา ไม่เสื่อมหาย มันใจมีปัญญาจิตตั้งมั่นมาก จนละกามราคะ โทสะได้ ความยินดียินดีร้ายไม่มี แก่เรา ปราศจากนิเวศธรรมทั้งหลาย จิตไม่มีประมาณ หลังจากนั้นการพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ยุติ ต่อไปเราถึงจะเอาฌานที่เราขุดไว้ก่อนนั้นมาทำทั้งหมด ต่อไปให้บริบูรณ์ เพื่อจะน้อมจิตไปทางวิชา ๓ ต่อไป





His Holiness S. S. S. S.

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการละสังโยชน์



เมื่อเราเจริญพิจารณาร่างกายเป็นอสุภะ โดยน้อมจิตไปทางไตรลักษณ์ คือ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตา เป็นของว่างเปล่าอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจมากคือ ทำให้จิตของเรามีที่อยู่ไปๆ มาๆ ทั้ง ๒ ที่ คืออยู่ในร่างกายเรา ๑ เมื่อผลอสติ จิตของเราจะไปอยู่นอกตัวเราหนึ่งเหมือนกับเรายืนล้อมคอกอยู่ ข้างทั้งสองอยู่คนละฝั่งไปๆ มาๆ ระยะเวลาพอกัน อย่างนี้เขาเรียกว่า โคตรกฐ หมายถึงกำลังจะข้ามโคตรแห่งป่าอุชชนของตน กาลต่อมาขาข้างอยู่ที่กาย มากกว่าข้างนอกเกิดการ



เชื่อกันในการปฏิบัติว่าไม่ผิด มั่นใจสูงขึ้น เรียกว่า สัทธานุสาริ คือเล่นไปตามสัทธา คือ ความเชื่อมั่น กาลต่อมาขาข้างที่เห็นกาย นั้นมีกำลังมากขึ้นอีก จึงรู้เห็นธรรมในอริยสัจ ๔ ชัดแจ้งระดับหนึ่งว่า นี่ทุกข์ เหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และข้อปฏิบัติ เป็นเหตุของความไม่คอยสงสัย ในทางปฏิบัติ ว่าตนเองปฏิบัติ ถูกต้องแน่นอน มั่นใจเรียกว่า ัมมานุสาริ คือ เล่นไปตามธรรมทั้งหลาย มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น



His Holiness S. S. S. S.



กาลต่อมา เมื่อบุคคลนั้นเห็นร่างกายมากพอจนขาทั้ง ๒ ข้าง ไปอยู่ฝั่งเดียวกันกับธรรม คือ ร่างกายนี้ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยที่ไม่มีจิตอยู่นอกเลยแม้แต่น้อย ทำให้จิตอยู่ในกายของตนอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีในที่อื่นมีความสงบรำงับ ระดับหนึ่ง จึงเรียกว่า โสดาบัน หรือ โสดาปัตติผล เพราะมีผลแล้วไม่เสื่อมหาย แล้วจึงละสังโยชน์ได้ คือละสักกายะทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ของตนหรือขันธทั้ง ๕ ไม่ใช่ของเรา ละวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในธรรมทั้งหลายมีอริยสัจ ๔ เป็นต้น ละสัลลพตปรามาส ละการประพடுத்தวัตร และตบะพรต ที่เคยทำมาผิดๆ ถูกๆ นั้นเสีย มั่นใจในการปฏิบัติของตนว่าถูกต้อง พระโสดาบันจิตไม่ร่วไปภายนอก เลยทำให้ปิดอบายภูมิได้ ทำให้ไม่มีความ



เสื่อมถอยของสมาธิ สัทธาไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นๆ ลงๆ มั่นคงในพระรัตนตรัย เป็นที่ยอมรับในกลุ่มของพระอริยเจ้าทั้งหลาย มีศีลที่มั่นคงสูง แม้นชีวิตก็สละได้ เพราะการเห็นร่างกายชัดแจ้ง และความเบื่อหน่ายสังขารร่างกายมากพอ และมีค่าน้อยกว่าศีลของตน การที่ไม่ร่วมันเอง ทำให้อายตนนะ คือ ตา หู ทั้งหลายสงบรำงับ ควบคุมได้มั่นคงแน่นอนด้วยความไม่ร่วของจิต จึงยังความไม่เสื่อมถอยของธรรมทั้งหลาย การไม่ร่วของจิตนั้น เพราะเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ สมบูรณ์ระดับหนึ่งที่มาพอที่จะทำให้จิตสงบรำงับมั่นคง ไม่เสื่อมถอยตลอดเวลาและตลอดชีวิตได้มีมาตรฐานเดียว





หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมม

หลังจากนั้นพระโสดาบัน ก็พยายามที่จะบรรลุองค์ธรรมที่สูงขึ้นไปอีกคือ พิจารณาร่างกายนั้นให้แจ้งชัดต่อไปอีก เพราะยังไปได้อีก ถึงแม้พระโสดาบัน จิตจะไม่ริ้วตลอดเวลาแต่ภายในส่วนลึกๆ ตนรู้สึกถึงความพอใจและ ไม่พอใจยังมีอยู่ แต่ไม่แสดงทางกายและวาจา มีทางใจเท่านั้น นิดหน่อย พอจะรู้สึกได้เท่านั้น เห็นว่าตนจะต้องแก้ไข

ให้ได้ และรู้ว่าจะต้องพิจารณาให้เห็นร่างกายให้ชัด ต่อไป ครั้นเมื่ออบรมต่อก็จะละเอียดประณีต ขึ้นมากกว่าเดิม ก็บรรลุพระสกทาคามี

แต่ละสังโยชน์เท่ากับกับพระโสดาบัน แต่เพียงประณีตกว่าเท่านั้น

ต่อมามีความเพียรต่อเนื่อง โดยการพิจารณาเห็น

ร่างกายต่อไปอีกก็เกิดการเ

เบื่อหน่ายร่างกายอย่างที่สุด

จนไม่เหลือเลย บริบูรณ์ ร้อยเปอร์เซ็นต์ทีเดียว ทำให้

ละกามราคะได้ ละโทสะได้ ความยินดี

ยินดีร้ายในโลก ไม่มีที่ในใจนี้ กาย วาจา ก็สงบเป็นอันว่าพระอนาคามี ที่ควบคุมจิต

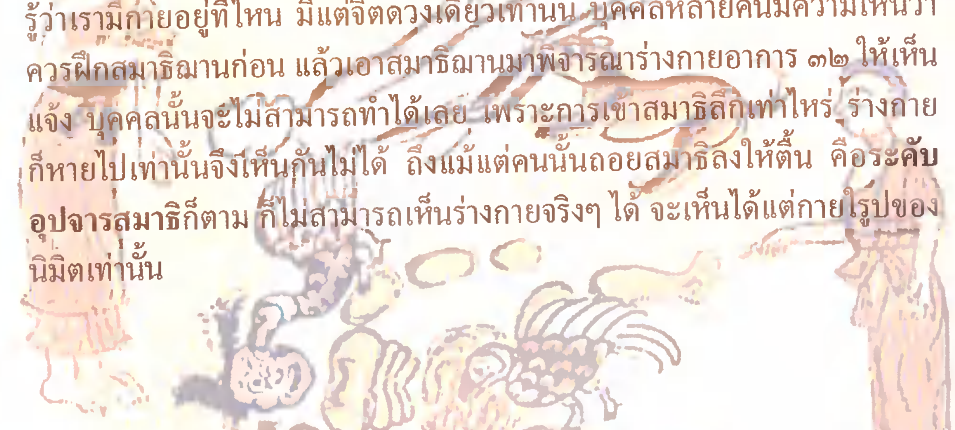
ได้ กาย วาจา ก็ควบคุมได้ ทวารทั้ง ๓ เป็นอันสงบรับดับเย็น ไม่แปรเป็นอื่น



หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมม



ก็เป็นอันว่าพระอนาคามีละสังโยชน์ ๕ ได้ คือพระโสดาบัน ๓ อย่าง รวมพระอนาคามีอีก ๒ อย่าง คือ ราคะ โทสะ รวมเป็น ๕ อย่าง หลังจากนั้น เราจะต้องบำเพ็ญทางจิตอย่างเดียวต่อไป เพราะทางกายแจ้งที่พระอนาคามีแล้ว ถือว่าการพิจารณาร่างกายอย่างเดียววันนั้น เป็นถึงพระอนาคามีเลยทีเดียว แล้วส่ง ให้จิตจะต้องมีการทำสมาธิตามกันต่อไป เราจะเห็นได้ว่าการทำสมาธิเป็นการ อบรมเรื่องจิต อย่างเดียวเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับกายเลยเมื่อจิตรวมตัวเป็นสมาธิ ความรู้สึกทางกายก็ค่อยหายไปตามลำดับ เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิสูงสุด กายไม่สามารถ รู้ว่าเรามีกายอยู่ที่ไหน มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น บุคคลหลายคนมีความเห็นว่า ควรฝึกสมาธิมาก่อน แล้วเอาสมาธิมาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ ให้เห็น แจ้ง บุคคลนั้นจะไม่สามารถทำได้เลย เพราะการเข้าสมาธิลึกเท่าไร ร่างกาย ก็หายไปเท่านั้นจึงเห็นกันไม่ได้ ถึงแม้แต่คนนั้นลอยสมาธิลงไปให้ตื่น คือระคั บอุปจารสมาธิก็ตาม ก็ไม่สามารถเห็นร่างกายจริงๆ ได้ จะเห็นได้แต่กายรูปของ นิमितเท่านั้น

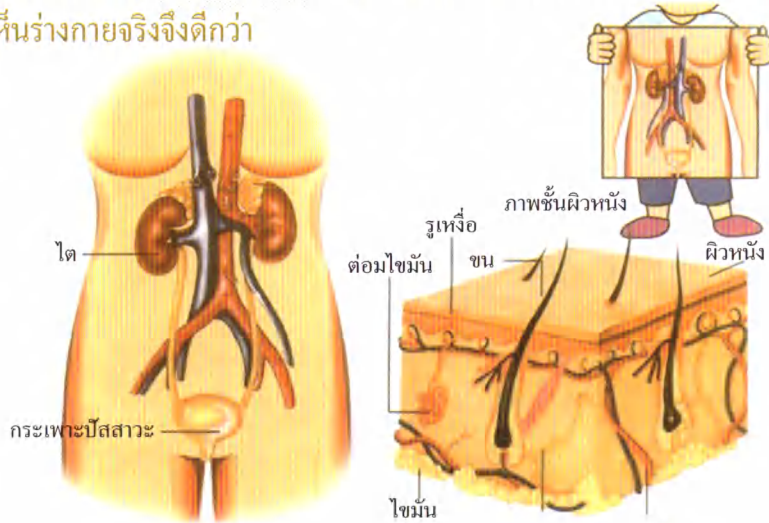


นิमितเป็นภาพร่างกายที่ถูกเจตนาสร้างขึ้น ขณะที่จิตอยู่ในภาวะกึ่งสมาธิ กึ่งความคิดนึกของใจที่สามารถคิดได้ คือจิตที่มีสมาธิขั้นต่ำๆ คือ อุปจารสมาธิ สามารถจะเห็นร่างกายของเรา ตามเจตนาของคนที่ทำนั้นว่าอยากจะเห็น อย่าง นั้น จิตก็สร้างภาพนั้นขึ้นมาตามความต้องการนั้น ซึ่งเป็นภาพร่างกายอีกร่างหนึ่ง เฉพาะหน้า เราเหมือนเรามองตัวเองในกระจกเงา คือร่างจริงอีกร่างหนึ่ง ร่างนิमित อีกร่างหนึ่งทำให้เห็น ๒ ร่าง ส่วนที่เห็นนั้นเป็นร่างนิमित ส่วนร่างจริงไม่เห็นเลย ครั้นออกจากสมาธิ ร่างนิमितก็หายร่างจริงก็ไม่เห็น จิตก็ไม่มีเครื่องอยู่ เมื่อจิต ไม่มีเครื่องอยู่ก็กว้างไกล ยากต่อการควบคุม ทำให้ความเป็นมาตรฐานไม่มี พระพุทธเจ้าไม่ใช้วิธีนี้



His Holiness S. S. S.

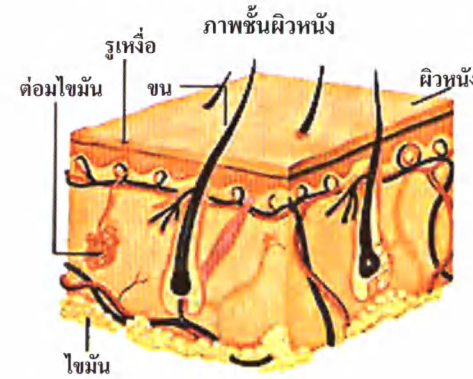
พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาร่างกายด้วยสติ จึงเรียกว่า กายคตาสติ การใช้สตินี้เองทำให้เราเห็นร่างกายจริงๆ ของเรา ไม่ใช่เห็นด้วยนิมิตอย่างนั้นเท่ากับว่า ถ้าใช้สมาธิจิตจะเห็นร่างกายด้วยนิมิต ถ้าเราใช้สติเราจะเห็นร่างกายจริง การเห็นร่างกายจริงจึงดีกว่า



เพราะการเห็นนั้นไม่หายไปไหน สามารถเอาเป็นเครื่องอยู่ของจิตได้ตลอดเวลา จนถึงวันตายเลยทีเดียว วันตายนั้นแหละเราจะจากกันตรงนั้น และตอนมีชีวิตอยู่เราขออาศัยเป็นเครื่องอยู่ของจิต เพื่อมิให้จิตของเรา กวัดแกว่งไปมา แต่เราก็มีปัญหาว่าเพียงแต่อาศัย เพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะเท่านั้น หาได้ยินดีกับร่างกายนี้ไม่เลยแม้แต่น้อย เหมือนบุคคลที่เอาซากสุนัขเน่าคั่งคองคอตนอนอยู่ อยากจะปลดทิ้งเสียเร็ววันเท่านั้น ไม่มีความยินดีเลย วิธีนี้เรียกว่าการ เจริญสติปัญญา ๔ นั้นเอง เป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้แน่นอน นักปฏิบัติอย่ามีความไขว้เขวว่า ตจปัญจกัมมัญฐาน ก็ดี อากาธ ๓๒ ก็ดี กายคตาสติ ก็ดี สติปัญญา ๔ ก็ดี การพิจารณาร่างกาย ก็ดี เป็นความหมายอันเดียวกันหมด พยายามอย่า สับสนยกตัวอย่างว่า รับประทานข้าว กินข้าว บริโภคข้าว ฉันทตอาหาร เสวยพระกระยาหาร อย่างนี้เป็นต้น ความหมายก็อันเดียวกัน

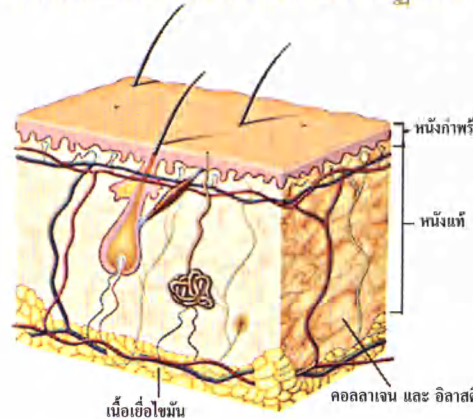


His Holiness S. S. S.



เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาร่างกาย จนถึงพระอนาคามีแล้ว ก็เจริญสมาธิ อดทนต่อไป ซึ่งการเจริญไม่ยากไม่ลำบาก เพราะกิเลสคือ ยินดี ยินร้ายไม่มี ไม่เหมือนการทำสมาธิ ของคนที่ไม่มีการพิจารณากายมาก่อน ทำยากมาก เพราะกิเลสไม่ได้เลย

เมื่อทำได้ก็ค่อยจะเสื่อม ถอยง่าย เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาร่างกายมาเป็นลำดับ แล้วมาเจริญอดทนนั้น ไม่ยาก และทำให้ถึงทั้งรูปฌานและอรุฌาน ให้ชำนาญ แล้วน้อมจิตไปทาง วิชชา ๓ คือบุพเพนิวาสานุสติญาณ คือระลึกชาติของตนได้ จุตูปปาตญาณ คือระลึกชาติของผู้อื่นได้ และอาสวักขยญาณ คือหมดอาสวะ กิเลสทั้งหมด ได้กลายเป็นพระอรหันต์ เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้ว อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ ปฏิสัมภिता ๔ ก็จะตามมา จึงนับว่าเป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์มาก จะเห็นว่าพระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้ใช้สมาธิ เอาสมาธิมาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นี้เลย เอาแต่สติอย่างเดียว และเมื่อทำสมาธิ ท่านให้ใช้ไปทางบรรลुวิชชา ๓ เท่านั้น ซึ่งไม่ค่อยจะตรงกับนักปฏิบัติในยุคนี้ มีความเห็นต่างกัน



เมื่อเป็นอย่างนี้เราจำเป็น เหลือเกินที่จะต้องทำตามคำสอน ของพระพุทธองค์มากกว่า เพราะ พุทธองค์เป็นเจ้าของแห่งธรรม ซึ่งจะทำให้เราไม่ผิดทาง หลงทาง จะเป็นการล่าช้า และเสียหาย





Academy of Sciences

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการละนิวรณ์ ๕



**นิวรณ์ธรรม เป็นธรรมที่นักปฏิบัติจะต้อง  
ถูกการขัดขวางสกัดกั้น ไม่ให้เราได้บรรลุธรรมคือ**

๑. **กามฉันทะ** ก็เลศกามในจิตที่อาศัยจิตของเรมายาวนาน ไม่เป็นอันง่ายเลยที่เราจะละได้ง่าย ครอบงำจิตใจของเราอยู่เนืองๆ และวัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ต่างๆ ก็รายล้อมเราตลอดเวลา ทำให้เราเอาจิตมาพิจารณาร่างกายได้ยาก ความรู้สึกอันฝังแน่นนี้เราจำเป็นจะต้องมี **ทมะ** คือความข่มใจ เข้ามาช่วยพยายามไม่ควรเพเลิดเพลิน คือ **นันทิ** ราคะในอารมณ์ เหล่านี้มันอยู่เสมอ มิฉะนั้น การปฏิบัติของเราที่จะล่าช้า จำต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นเข้าไปช่วย



เราจำเป็นจะต้องรู้ **ความเกิด ความดับ และความดับไม่เหลือ** ในกามฉันทะนี้คือ ความเกิดของกามนี้เกิดจากการตั้งภาพเพศตรงข้ามไว้ในใจของเรา ความดับของกามนั้นคือการตั้งภาพของอาการ ๓๒ ภายในร่างกายของเราเอง ความดับไม่เหลือของกามนั้นคือ

การรักษาความเห็นร่างกายของเราไว้เป็นเครื่องอยู่ อย่าให้ดับหาย จนกว่ากามจะหมดไป ครั้นเมื่อรู้ว่ากามหมดจากเราแล้ว เราก็อาศัยความเห็นร่างกายนั้นต่อไปอีกจนถึงเวลาตาย ทำให้กามที่หมดแล้ว ไม่สามารถจะกำเริบอีกได้ นี้แลคือการละกาม



Academy of Sciences



๒. **พยาบาท** คือความผูกโกรธ เมื่อมีความโกรธก็มักจะมีการผูกความโกรธไว้อีกไม่ยอมทิ้งไปง่ายเลยซึ่งเรียกว่า พยาบาท เป็นอารมณ์ที่ขัดขวางการปฏิบัติของเราอยู่เสมอ วิธีละพยาบาทคือเป็นทำนองเดียวกันกับการละกามเป็นของตรงข้ามกันคือ **กามคือรัก พยาบาทคือชัง** การเกิดของพยาบาทคือเราตั้งภาพของคนที่ชังหรือไม่ชอบไว้ในใจจิตเราจึงเกิดพยาบาท ถ้าจิตเราตั้งภายในอาการ ๓๒ คือร่างกายของเราเอง พยาบาทที่ดับถ้าเรามีภาพของเราอยู่ตลอด

พยาบาทก็ดับไม่เหลือ และไม่กลับมาได้อีกเลย นี่คือการดับพยาบาทไม่เหลือ

๓. **ถีนมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน และความหคู้ เกียจคร้าน เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมมาก ความเกิดขึ้นของนิวรณ์นี้คือ ความอึดท้อง ความชบเซา ความจับเจ้า การเอนหลัง การไม่ก้าวออก การไม่ริเริ่ม การไม่บากบั่น ถ้าเราไม่ทำความง่วงก็สิ้นไป ความง่วงมี ๒ อย่างคือ ง่วงจริงกับง่วงจร ถ้าง่วงจริงคือคนเราจะต้องมีให้บ้างไม่มีไม่ได้เลย แต่เราจะต้องนอนด้วยการควบคุมจิตไว้อยู่ในกายเสมอ และมีสติระวัง ตื่นตัวอยู่ โดยการนอนสี่ทศยาบัง นอนหมอนไม้บ้าง เหล่านี้เป็นวิธีแก้ ถ้าง่วงจรเราควรหักห้ามเสียให้มาก

๕. อุทัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ เป็นอุปสรรคมาก ความฟุ้งซ่านเกิดจากการที่อุบาย ในการพิจารณาร่างกายของเราไม่แนบคาย ทำให้จิตของเราไม่ยอมอยู่ เราจะต้องเปลี่ยนอุบายใหม่ให้แนบคาย ความฟุ้งก็จะหายไป ถ้าไม่หายเราลองพักจิต โดยการหยุดไว้ที่ความเห็นร่างกายที่ใดที่หนึ่ง แล้วนั่งพร้อมกับภาพของกายนั้น อย่าพาดิจพิจารณาเป็นอันขาด ให้นิ่งแช่ไว้มีสติกำกับไว้เท่านั้น ถ้าทำอย่างนี้แล้วทำให้จิตสงบลงได้ดี ก็ให้รู้เถิดว่าจิตเราเหนียว ต่อการพิจารณามานานแล้ว ให้พักอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตจะหายเหนื่อย แล้วเราก็ทำการพิจารณาร่างกายต่อไป ก็เป็นอันแก่ได้

๕. วิจิกิจฉา ความล่งเลงสัย ในธรรม ทั้งหลาย ไม่แนใจกับการปฏิบัติ เตี้ยวแนใจ เตี้ยวไม่แนใจ ในวิธีปฏิบัติ ทำให้เราเกิดการไปๆ หยุดยๆ ไม่ราบรื่น เป็นเหตุของความล่าช้า เกิดจากการพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ ของเรา ด้วยอุบายไม่แนบคายเหมือนกับความฟุ้งซ่าน พาลให้ฟุ้งซ่านด้วย สงสัยด้วย ฉะนั้นเราจำเป็นจะต้องสร้างอุบายให้แนบคายอยู่เสมอ และแนมน้าวจิตใจไปในร่างกายของเราให้ได้ อย่าให้หลุดไป ก็จะเป็นอันว่าสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย



"นิรณฺท์ นี้เมื่อถูกครอบงำอยู่ ก็ทำให้อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ หายไป คือ สัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา จึงมีคำพูดว่าเมื่อนิรณฺท์ ๕ คั่นอยู่ อินทรีย์ ๕ ก็หลับอยู่เหมือนกัน เปรียบเหมือนถ้าสุนัขคั่นอยู่ โจรที่จะขึ้นบ้านก็หลับอยู่ ถ้าสุนัขหลับแล้ว โจรก็ขึ้นบ้านได้อย่างสบาย"

## การปรากฏของอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕



อินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีพยัญชนะเหมือนกันแต่อรธต่างกันคือ อินทรีย์ ๕ เป็นเหมือนพญานกอินทรีย์ แต่ พละ ๕ คือกำลังของพญานกอินทรีย์ นั้นเราจะเห็นว่ามีความหมายใกล้เคียงกันมาก คือเป็นที่มาของการใช้พยัญชนะเดียวกัน

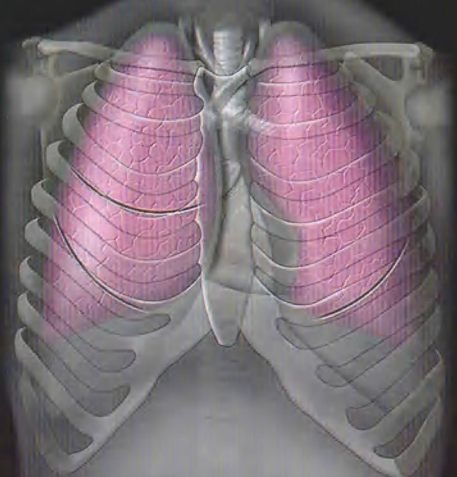


อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ นั้นไม่ได้เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง แต่เป็นผลพลอยได้จากธรรมหมวดอื่นๆ และบังเกิดขึ้นมีประโยชน์ จึงยกเอาธรรมหมวดขึ้นมา แล้วเน้นความเป็นพิเศษทำให้เป็นระบบ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งขึ้น ในการต่อสู้กับกิเลส อุปมาเมื่อเรายกกองทัพเข้าไปสู่สนามรบ เราจะต้องรวบรวมผู้นำพลด้านทางบก ทางอากาศ ทางน้ำ ทั้งเสนาธิการ ทั้งกองกำลังเสบียงอาหาร ยุทโธปกรณ์ต่างๆ บรรดาผู้นำเหล่านั้นเข้ามารวมตัวกัน ประสานงานกันให้เป็นระบบ เพื่อเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

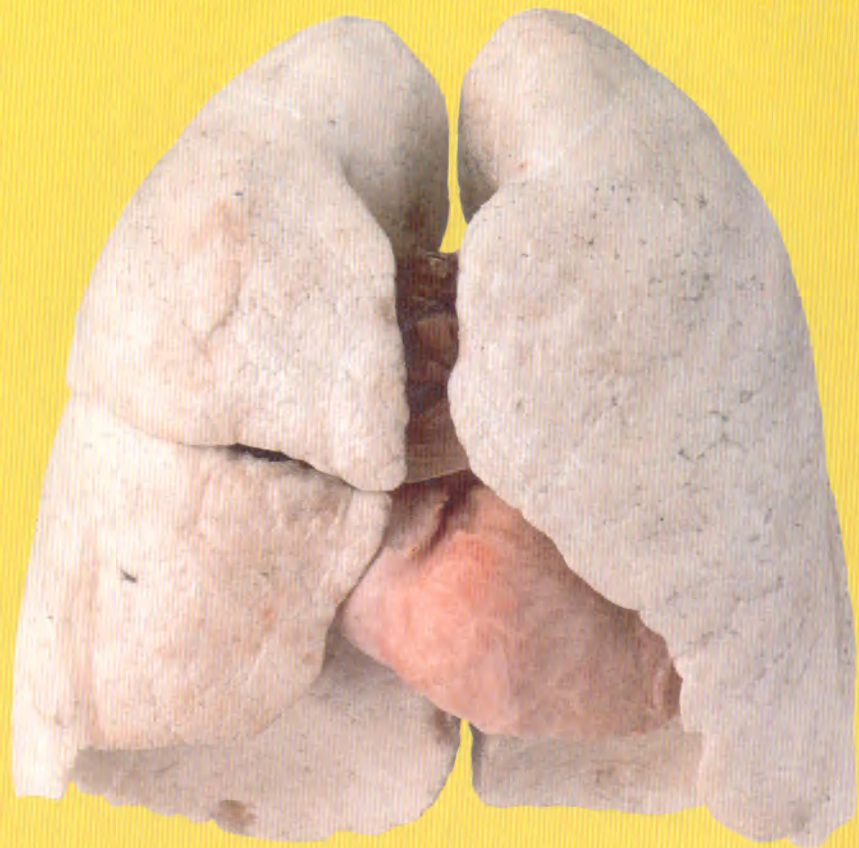


Dr. S. S. S.

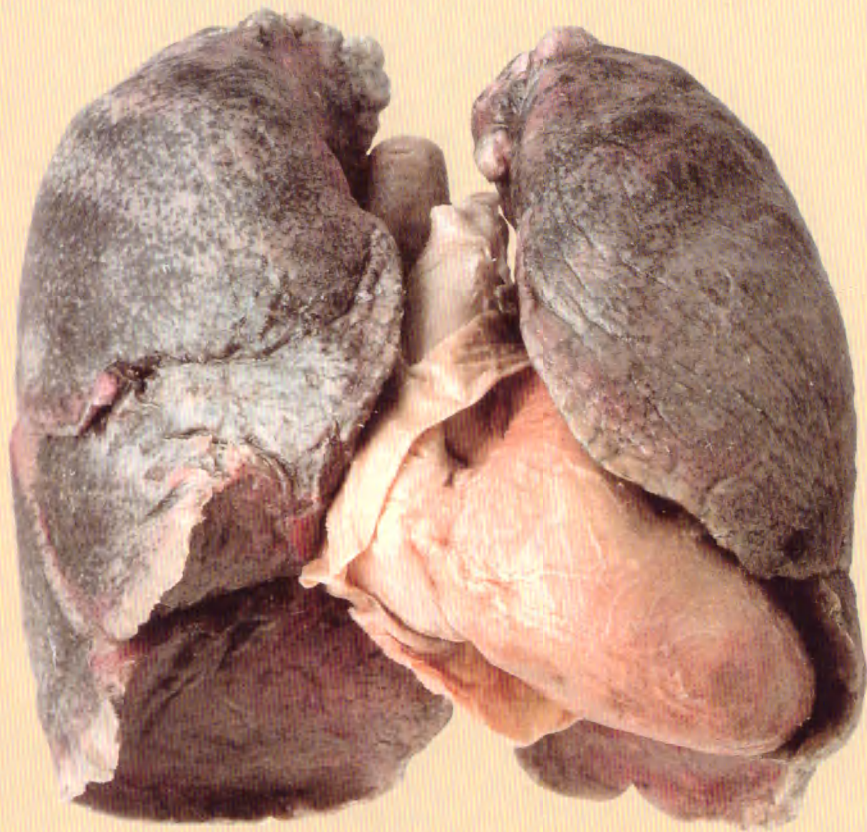
"เราจะเห็นว่า สัถยานั้นพระ  
พุทธองค์ เอาแบบอย่างมาจากสัถยา  
ของพระโศดบัน วิริยะนั้นให้เอา  
แบบอย่างของ สัมมัตถุสสน ๔ สติ  
ให้เอาแบบสติปัญฐาน ๔ สมาธิ  
ท่านให้เอาแบบฉาน ๔ ปัญญาให้  
เอาแบบอริยสัจ ๔ ซึ่งนำธรรม  
หมวดอื่นที่เป็นหลักเอามารวมกลุ่ม  
กัน เพื่อทำสงครามกับกิเลส"



เมื่อเราเอาจิตมาเห็นร่างกาย  
อาการ ๓๒ ให้แจ่มแจ้งแล้ว ย่อมยัง  
สติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติ  
ปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ ย่อมยังอิทธิบาท ๔  
สัมมัตถุสสน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕  
โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ เจริญไป  
ทั้งระบบเลย เราจะเห็นได้ว่าการเห็น  
ร่างกายอาการ ๓๒ อย่างเดียว ธรรม  
หมวดอื่น ยังความเจริญเป็นลำดับเลย  
ทำให้เราไม่ยุ่งยากอะไรมากนัก



ปอดปกติ



ปอดไม่ปกติ

### การปรากฏของโพชฌงค์ ๗



โพชฌงค์ ๗ หมายถึงเป็นองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้ ความจริงแล้วก็เป็นผลของการพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ ให้เห็นชัดแจ้งนั่นเอง เมื่อเราปฏิบัติก็จะมีอาการโพชฌงค์ ๗ นี้เกิดขึ้นคือเมื่อเราเอาสติมาพิจารณาร่างกายอยู่ โดยการเพ่งให้เกิดการเห็นกายให้ชัดด้วยอุบายตามสตินั้นก็คือสติสัมโพชฌงค์ ๗ การเพ่งหาความเห็นให้บังเกิดขึ้นนั้น เป็น ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ โดยมีความเพียร สัมมปธาน ๔ เข้ามาช่วย กลายเป็น วิริยะสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตถูกการอบรมในกายมากๆ ซึมซาบไปในอาการ ๓๒ ก็เกิดปีติ คือความสบายกาย อิ่มเอิบใจ ต่อมากายก็สงบใจก็สงบ เป็นปีสัสทธิสัมโพชฌงค์ มากเข้าก็กลายเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อเห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายว่า สัพเพธรรมานันตตา ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่างเลย เกิดการปล่อยวางเรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จึงจัดอันดับของโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปีสัสทธิ สมาธิ อุเบกขา



Hisodine Sae Witte



ก็พอจะสรุปได้ว่า เมื่อเราเอาจิตมาพิจารณาร่างกายอยู่ ให้เห็น ให้อูให้แจ่ม แล้วหมวดธรรมอื่นก็บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ก็บริบูรณ์ เปรียบเหมือนเรา  
รับประทานอาหารอิ่มท้อง แล้วก็ทำความหิวให้หายไป ความสบายกาย สบายใจ  
ก็เกิด เมื่อร่างกายได้รับอาหาร เลือดลมก็สมบูรณ์ เมื่อเลือดลมสมบูรณ์ ผม  
ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึง อากาศ ๑๒ ของเราก็สมบูรณ์ ตามลำดับไปนั่นเอง



Hisodine Sae Witte

### การปรากฏของมรรคมีองค์ ๘



หลายคนคงเคยได้ยินว่ามรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายเดียวที่จะไปสู่ความ  
พ้นทุกข์ เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราได้ปฏิบัติแล้ว เคยกล่าวไว้ว่าพิจารณา  
ให้เห็นกายอย่างเดียวก็นับว่ามรรค ๘ เราก็ได้เอง เพราะเป็นผลเกิดไปตาม  
ลำดับ ดังเคยอธิบายไว้บ้างแล้ว การเกิดของมรรค ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ คือถึ้นอริยสัง ๔ มี ทุกข์ เหตุของทุกข์  
การดับทุกข์ ข้อปฏิบัติของการดับทุกข์ สาเหตุของการเกิดของสัมมาทิฐิคือ  
การคบสัตบุรุษคือบุรุษผู้ธรรม คือพระอริยเจ้าไว้ภักดี ข้อนี้จะต้องเป็น  
พระอริยเจ้านั้นค่ากว่านี้ไม่ได้เลย เพราะความไม่แน่นอนอย่างน้อยต้อง  
พระโสดาบันขึ้นไป เมื่อได้ฟังธรรมของท่านแล้วเราสามารถจะเข้าใจธรรมได้  
อย่างถูกต้อง ต่อมาเราก็ทำจิตของเราปฏิบัติธรรมเต็มมีปฏิภาณตามนั้น เมื่อเรา  
ปฏิบัติตามสมควรแก่กาลเวลาธรรมก็เกิดตามนี้เอง เป็นสาเหตุของการเข้าถึง  
สัมมาทิฐิพอจะสรุปความเข้าใจได้ว่า ความกสิณความปรุงแต่งของจิตเป็นทุกข์  
เหตุของความปรุงแต่งคือจิตไม่เห็นกายนี้แล้วมีความยึดมั่นพอใจ การดับทุกข์  
คือการพิจารณาให้เห็นร่างกายให้แจ่ม ข้อปฏิบัติคือมรรคมีองค์ ๘

๒. สัมมาสังกัปป คือความดำริชอบ ดำริชอบอย่างไร คือสิ่งจิตของเรา  
ทั้งหมดไว้ ไม่ให้ไปคิดถึงอะไรเลยในภายนอก และความคิดความนึกปรุงแต่ง  
ภายนอกเป็นสาเหตุของการเกิด กาม พยาบาท และ คิดเบียดเบียน เรียกว่า  
อกุศลวิถิต แล้วเอาจิตของเราที่ไม่ให้คิดถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้นนั้น เอามาพิจารณา  
สังขารร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยใช้อุบายว่าเราเป็นร่างอสุภะก็ดี  
ร่างผีดิบก็ดี ร่างขึ้นอืด เน่าพองก็ดีอะไรก็ได้ด้วยอุบายที่จิตชอบ หรือร่างสดๆ  
ของเราก็ได้ แล้วตั้งจิตนั้นไว้ เป็นเครื่องอยู่ของชีวิตประจำวัน ทั้งกลางวันและ



กลางคืน ทั้งเดิน ยืน นั่ง นอน ทำทั้งหมดอย่าให้จิตร่ว ถ้าร่วก็ตั้งต้นใหม่อยู่  
อย่างนั้น การที่จิตย้ายจากข้างนอกมาอยู่ในตัวเราในนี้แหละ คือการดำริชอบ ดำริ  
จากข้างนอกมาข้างในนั่นเอง เมื่อจิตอยู่ข้างในจะเป็นสาเหตุของการละกิเลสได้

๓. เมื่อมีมรรคข้อ ๑ และ ๒ อยู่ ข้อที่ ๓ คือสัมมาวาจา วาจาชอบ  
สัมมากรรมมันโต การงานชอบ สัมมาอาชีโว อาชีพชอบ ก็จะตามมา เพราะ  
เห็นโทษของวาจาไม่ดี การงานไม่ดี อาชีพไม่ดีแล้วละอายใจมี หิริโอตตปละ  
คือความสะดุ้งกลัวต่อบาป ทั้งหลาย หันมาประพฤติดีแทน

๔. สัมมาวาจาโม คือความเพียรชอบ  
คือสัมมปธาน ๔ ที่เคยอธิบายเราก็มีอยู่แล้ว

๕. สัมมาสติ คือสติปฏิฐาน ๔ เราก็มี  
อยู่แล้ว เพราะเคยอธิบายแล้วที่ผ่านมา



๖. สัมมาสมาธิ ก็คือเมื่อเราพิจารณา  
ร่างกายนี้เห็นแจ้ง จนไปถึงพระอนาคามี  
สังต์จากกาม สังต์จากอกุศลแล้ว เราถึงจะทำ  
สมาธิตามต่อไป อันนี้เคยอธิบายไว้แล้ว ที่  
ผ่านมาในหมวดของการทำสมาธิ

หลังจากนั้น เราจึงมีความรู้เห็นแจ้งมาก ทั้งกายและใจสว่างไสว  
สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในอุปทานชั้นที่ ๕ ว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่า  
สัมมาญาณ ต่อแต่นั้นความแก่กล้าในการอบรม จนถึงที่สุดก็จะละกิเลสได้  
เรียกว่า สัมมาวิมุตติญาณทัสสนะ หรือหลุดพ้นนั่นเอง ถ้าเราพิจารณาเห็น  
ร่างกายนี้แล้ว มรรค ๘ ก็เป็นอันว่าได้อบรมไปในตัวแล้ว



## ตถปัญจกัมมัฏฐาน กัณฑ์ ๕



ชั้นที่ ๕ หรือเบญจชั้น คืออันเดียวกัน เราจะทราบได้ว่าตัวของ เรา  
ประกอบด้วย กายและจิต ๒ อย่าง กายนี้เรียกว่ารูป ส่วนจิตนั้นแบ่งออกเป็น  
๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมแล้วคือ ชั้นห้า รูปนี้คือ  
ร่างกายอาการ ๓๒ ของเราทั้งหมด และทุกคนจะมีกายละเอียดซ่อนอยู่ใน  
กายหยาบกันทุกคน กายละเอียดนี้เราไม่ต้องรู้อะไรในตอนต้นๆ นี้ เราจะไปรู้  
ตอนปลายโน้น ตอนต้นนี้เราเอากายหยาบอย่างเดียวคืออาการ ๓๒ ทั้งหมด  
ให้เห็นแจ้ง เมื่อเราเห็นร่างกายหยาบชัดแจ้งแล้ว เราก็จะเห็นว่าจิตคิดไปแล้ว  
รู้สึกสุข ทุกข์ เขาเรียกว่าเวทนา จิตคิดไปแล้วจดจำไว้มากมายเขาเรียกว่าสัญญา



จิตคิดไปแล้วปรุงแต่งไปมากมาย  
เป็นสังขาร จิตคิดไปรับรู้ไปทางตา  
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้ง ๖ ความ  
รู้สึกนั้นเป็นวิญญาณ ทั้งหมดว่า  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
เราไม่ควรที่จะเอาจิตไปผูกพันอะไร

เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว ก็สามารถจะทำให้จิตเกิดการเบื่อหน่าย แล้ว  
ปล่อยวาง จิตของเราก็จะดับอารมณ์ทั้งหมดได้ ต่อไปจิตของเราก็จะไม่มีอยู่  
ภายนอกตัวเราเลยแม้แต่น้อยเขาเรียกว่าหลุดพ้น พ้นจากอารมณ์ของโลกได้  
จิตเราก็ตั้งมั่น ไม่ไป ไม่มาอีกต่อไปแล้ว เขาเรียกว่าทำลายอุปาทานชั้นที่ ๕  
เสียได้ ความหลุดพ้นก็พ้นจากชั้นที่ ๕ นั่นเอง ถึงจะเป็นพระอริยเจ้าได้ ไม่มี  
พระอริยเจ้าองค์ไหนที่ไม่ละอุปาทานชั้นที่ ๕ ไม่มีเลย การละอุปาทานชั้นที่ ๕  
เป็นสัญลักษณ์ของพระอริยเจ้า

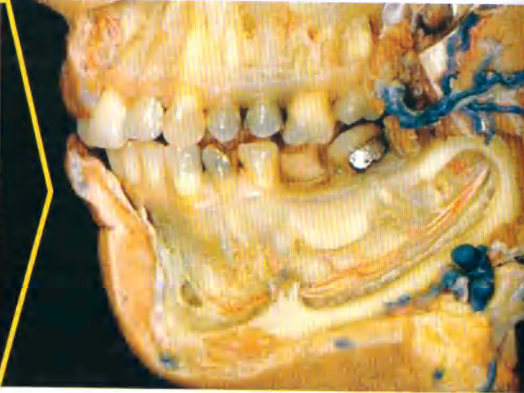


Academy of S. S. S.

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเห็นเห็นปฏิจจนสมุปบาท



ฉะนั้นพอจะเห็นได้ว่า  
จิตของเรา พ้นจากการหมุน  
ไปตามวิญญะ คือเกิด แก่ เจ็บ  
ตายได้ ปฏิจจนสมุปบาทก็เป็น  
อันเรารอบรู้ และสามารถ  
ทำลาย วงจรของกรรมหมวด  
นี้ได้ ด้วยการพิจารณาร่างกาย  
อาการ ๓๒ นี้เอง



การพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ นั้น เมื่อเราเห็นร่างกายแล้วเราก็เห็น  
ฝ่ายจิตว่า ไม่ควรคิดอะไรเลยนั้นแหละถึงจะเป็นความถูกต้อง เพราะร่างกาย  
ก็เป็นของไม่มีตัวตนและว่างเปล่า ฉะนั้นจิตก็ไม่ควรไปไม่ควรมากับอารมณ์  
อะไรเลย สุข ทุกข์ ก็ไม่ควรดีใจเสียใจถ้าเรายังซนดีใจ เสียใจอยู่เท่ากันว่าเรา  
โง่งนั่นเอง เมื่อใดเราเห็นความโง่งของตนเองได้ เมื่อนั้นเราก็พบความฉลาดใน  
ที่เดียวกัน ความโง่งก็คือวิชชา ความฉลาดก็คือวิชชานั้นเอง พร้อมเห็นอุปาย  
ทางออกของเรื่องนี้คือ เมื่อวิชชาเกิดขึ้น สังขารจิตก็ดับว่าไม่ควรคิดอะไร  
เมื่อสังขารดับจิตก็ไม่รู้ไปทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้วิญญานคือ  
การรับรู้ ทางประตูทั้ง ๖ ดับ เมื่อประตูทางออกของจิตดับ การที่เราจะต้อง  
เกิดภพใหม่ก็ดับ การเกิดใหม่ไม่มี เราก็ไม่มีนาม คือเวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาน รูปคือร่างกายใหม่อีกก็จะไม่มี เมื่อนามรูปไม่มีเราก็ไม่มี ตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ใจ ใหม่ก็ไม่มีคืออายตนะ ๖ เมื่ออายตนะไม่มี ผัสสะ เวทนา ตัณหา  
อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาส ก็ไม่มี



Academy of S. S. S.

## ตจปัญจกัมมัฏฐาน กับการเจริญอานาปานสติ



การทำกัมมัฏฐาน โดยการกำหนดลมหายใจนั้นย่อมเป็นที่รู้จักกว้างขวาง  
ในวงการนักปฏิบัติ แต่จะสับสนและมีความเห็นไม่ถูกต้องเป็นส่วนมาก และก็ทำ  
ไม่ค่อยถูกต้อง เราจำเป็นจะต้องเอาคำสอนของพระพุทธองค์ เข้ามาตัดสินว่า  
สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนคือ เมื่อบุคคลนั้นเจริญในสติปัฏฐาน ๔ อยู่ เราก็เจริญ  
อานาปานสติแบบสติปัฏฐาน ๔ คือกำหนดลมหายใจ พร้อมกับ การเห็นร่างกาย  
ของตนเป็นอสุกะไปพร้อมๆ กัน โดยทำใจว่าหายใจเข้าก็ตาย หายใจออกก็ตาย  
หายใจเข้ากายสังขารสขบรำจับ หายใจออกจิตสังขารสขบรำจับเป็นต้น โดยมี  
จุดประสงค์ เพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ เป็นที่หมาย  
เป็นจุดหมายปลายทาง เพื่อการละอภิชฌาคือความยินดี และโทมนัส คือ  
ความยินร้าย ซึ่งเป็นที่สุดของสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้แหละเรียกว่าอานาปานสติ  
แบบสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีอยู่ในหมวดของกายในกาย



His Holiness S. S. S. S.



อานาปานสติอีกแบบหนึ่งคือ  
ทำให้เกิดปฐมฌาน เป็นที่จุดหมาย  
ปลายทาง พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำ  
เมื่อเรา เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนละ  
สังโยชน์ ๕ ได้คือพระอนาคามี เรา  
สังเกตว่าในหมวดของสัมมาสมาธิ ใน  
องค์มรรคที่ ๘ นั้นว่า ภิกษุสังขัตแล้ว

จากกาม สังขัตแล้วจากอกุศลทั้งหลาย  
แล้วยังจิตให้เกิดปฐมฌานเกิด จนถึง  
ฌาน ๔ หรือมากกว่านั้น และจะต้อง  
ละกาม ละอกุศลก่อน ถึงควรจะเจริญ  
ปฐมฌานได้ ทีนี้ไปดูว่ากามและอกุศล  
ธรรมทั้งหลาย จะละได้ที่ไหนพระพุทธองค์  
ทรงสอนว่า **ภิกษุทั้งหลาย กามและ  
อกุศลดับไม่เหลือในสติปัฏฐาน ๔ นี้แล**  
ซึ่งแสดงว่าคนที่ทำอานาปานสติได้ ต้อง  
เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อนจนกว่าจะละกามและอกุศลได้ ก็คือพระอนาคามีนั่นเอง  
แล้วจึงเจริญอานาปานสติได้แบบให้เกิดปฐมฌาน



แสดงให้เห็นว่าอานาปานสตินั้นมี ๒ แบบ ๒ วิธีนั่นเอง แต่ส่วนใหญ่  
แล้ว พวกเราทั้งหลายมักจะเอาอานาปานสติ มาทำเพื่อให้เกิดปฐมฌานเป็น  
ส่วนใหญ่ โดยเริ่มแรกเลยก็พากันทำมากมาย ทั้งๆ ที่กามและอกุศลก็ยังมีอยู่  
มีหน้าซำอานาปานสติแบบฉาน ก็ไม่สามารถทำลายกามและอกุศลได้เลย และ  
**ไม่เคยเอาสติปัฏฐาน ๔ มาประพฤติปฏิบัติ แล้วจะพ้นทุกข์กันได้อย่างไร?**

### มนุษย์เรากิดมาเพื่ออะไร?







His Holiness  
The Dalai Lama

### อาณาปานสติแบบปฐมฌาน กับการมีกามและอกุศลธรรมอยู่



อาณาปานสติแบบปฐมฌานนั้น เราสามารถทำให้เกิดได้ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าและออก โดยมีสติกำกับ จะมีคำบริกรรมร่วมด้วยหรือไม่ ก็แล้วแต่อาจารย์ผู้สอน แต่เป็นอันว่าสามารถทำให้จิตรวมตัวเป็นสมาธิขึ้นมา แล้วดึงลึกลงไป ตั้งแต่ปฐมฌาน จนสูงขึ้นไปถึงรูปฌาน ๔ หรืออรุณฌาน ๔ ก็แล้วแต่ความสามารถของผู้ฝึก การที่จิตสามารถเป็นสมาธิได้ และการละกาม

และอกุศลแล้ว จิตจึงรวมตัวเป็นสมาธินั้นเป็นการละกามและอกุศล แบบชั่วคราวแบบปุณฺณคนทั่วไป ฉะนั้นเมื่อออกจากสมาธิแล้ว กามและอกุศลก็มีอยู่เหมือนเดิม ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะทำให้มาก เจริญให้มากสักปานใดก็ตาม ก็เป็นว่าละกามและอกุศลไม่ได้แบบนี้แล จึงเรียกว่า สมาธิไม่ชอบ หรือ มิจฉาสมาธิ หรือสมาธิโลกีย์ เป็นฌานโลกีย์นั่นเอง แต่สำหรับพระอริยเจ้านั้น ท่านเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อน จนละกามและอกุศลได้ หลังจากนั้นท่านถึงทำฌานทันทีหลัง เพราะการสิ้นไปของกามและอกุศลนั่นเอง ทำให้ฌานของท่านเป็นฌานโลกุตตระ ซึ่งเป็นของพระอริยเจ้าทั้งหลาย



His Holiness  
The Dalai Lama

### สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลทั้งหลายนำมาผิดๆ



เราเคยได้ยินว่าที่นั่นที่นี้ก็มีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เหมือนกัน ถ้าเราถามถึงกรรมวิธีสติปัฏฐาน อย่างที่สอนกันก็พบว่า สอนให้กำหนดรู้อิริยาบถกับการเคลื่อนไหวทางกายคือ รู้นั่ง รู้เดิน รู้ยืน รู้นอน รู้การเหยียดคู้ ของอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย ทุกกิริยาอาการต่างๆ เป็นการเอาจิตที่มีธรรมชาติรู้ ที่มีอยู่แล้วมากำหนดทุกระยะของกาลเวลาคือการกำหนดรู้อิริยาบถนั่นเอง โดยเอารู้เป็นตัวนำ แต่ในสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้นเอาเห็นเป็นตัวนำ และตัวรู้เป็นตัวตาม เรียกว่า ญาณทัสสนะ นั่นเอง ตัวเห็นนั้นตอนแรกทุกคนยังไม่มิตถธรรมชาตินี้ และให้ใช้การเห็นด้วยสัญญาไปก่อนคือสมมุติเห็นตัวเราว่าเป็นอสุภะ หรือซากศพไปก่อนเมื่อนานเข้า สัญญาเหล่านั้นก็จะกลายเป็นญาณทัสสนะ คือ ทั้งรู้ทั้งเห็นขึ้นขึ้นมาภายหลังนี้แหละ คือสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง จึงแตกต่างกับสติปัฏฐาน ๔ ที่สอนกันทั่วไป บางคนคิดว่าถ้าเราเอารู้เป็นตัวนำ ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งจะกลายเป็นเห็นได้ อย่างนี้เข้าใจผิด เพราะเป็นไปไม่ได้ เพราะเห็นเกิดจากสัญญา ไม่ได้เกิดจากรู้





His Holiness Sogyal Rinpoche

และการที่สอนกำหนดรู้ทางจิตด้วยว่า จิตคิดนึกดีก็รู้ ไม่ดีก็รู้ เสียใจก็รู้ ดีใจก็รู้ ราคะ โทสะ โมหะ ก็ให้รู้ รู้การเกิด การดับของอารมณ์เหล่านั้น แต่ไม่สามารถรู้การดับไม่เหลือของอารมณ์เหล่านั้นได้ ทำให้ผู้นั้น ไม่มีจุดจบของการกระทำ แล้วจะบรรลุนิพพานได้อย่างไร เพราะจุดจบไม่มีเลย ถ้าบุคคลนั้นมีอายุ ๑๐๐ ปี ก็หาที่จบไม่ลง ขึ้นชื่อว่าอารมณ์ย่อมไม่มีขอบเขต แต่ถ้าเราเห็นด้วยรู้ด้วย ในร่างกายนี้ เราสามารถจบได้ คือจบในร่างกายนี้นั่นเอง

เราจะเห็นได้ว่าหมวดภวณั้นเอามาข้อเดียว คือ การกำหนดรู้อิริยาบถ แล้วก็เอามาแค่กำหนดรู้ แต่ไม่มีการเห็น จึงไม่บริบูรณ์ หมวดป้าช้า ๙ อย่าง ธาตุทั้ง ๕ อานาปานสติแบบสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ส่วน หมวดเวทนา นั้น ย่อมรู้เข้าใจไม่ถูกแน่นอน เพราะมีแต่รู้ ไม่มีเห็น หมวดจิต นั้นก็เกิดและดับ ไม่มีที่เสถียร ดังที่กล่าวแล้ว หมวดกรรมนั้นคือขั้น ๕ นิเวศน์ ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ จะเกิดรู้เห็นไม่ได้ อุปมาเหมือนว่าโลกนี้จะจะมีอะไรมากมายก็จริง สำหรับคนที่ตาบอดซึ่งมีธรรมชาติแต่รู้ไม่เห็น เขาจะเห็นโลกได้ตามเป็นจริงได้อย่างไร ไม่เหมือนคนตาดี เมื่อตาเขาดีเขาก็มีธรรมชาติ ทั้งรู้ ทั้งเห็นด้วยมี ๒ อย่างคือ ญาณ คือ รู้ ทัสสนะ คือ เห็น เรียกว่า ญาณทัสสนะ นั้นเอง เขาย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ตามเป็นจริง แต่คนที่ตาดีนี้เดิมทีก็เป็นคนตาบอดมาก่อนนั่นเองไม่ได้มาจากไหน แต่ด้วยการเห็นร่างกายอาการ ๓๒ ของตนแจ้ง จึงทำให้เป็นสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องบริบูรณ์ จนทำให้ดวงตาที่บอดนั้นกลายเป็นดวงตาที่ดีได้ สามารถจะเห็นอะไร ๆ ตามความเป็นจริงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ดวงตาเห็นธรรมก็ว่าได้ หรือกลายเป็นญาณทัสสนะนั้นเอง เพราะสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องนั้นจุดมุ่งหมายที่ญาณทัสสนะ และสติสัมปชัญญะ เป็นที่หมาย

จนเป็นผลของการละอภิชมา ความยินดี และโทมนัส ความยินร้ายในโลกเสียได้



" โอ้เอ๋ย ! ความแค้นชั่วช้าเอ๋ย !  
ความแค้นทำความน่าเกลียดเอ๋ย !  
กายที่น่าพอใจ บัดนี้ก็ถูกความแค้นย่ำยีหมดแล้ว  
แม้ใครจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี  
ทุกคนก็ยังมีชีวิตตาย เป็นที่ไปในเบื้องหน้า  
ความตายไม่ยกเว้นให้แก่ใครๆ มันย่ำยีหมดทุกคน. "

มหาวาร. สี่ ๑๙/๒๓๗



### ๙. มหาสติปิฎกานสูตร (๒๒)

[๒๓๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มินิคมของชาวกรุง ชื่อว่า กัมมา สัทมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้น ทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาค ได้ตรัส พระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปิฎกาน ๔ ประการ ๔ ประการ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ฯ

จบอุทเทสวารกถา

[๒๓๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจ ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับ กายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง ผู้ชยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้อันใด ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจ ออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจ เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า



เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนด กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อม สำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกาย ในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหาและทิจิไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบอานาปานบรรพ

[๒๓๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการ ใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหาและทิจิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบอิริยาปถบรรพ

[๒๓๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการ ก้าว ในการ ลอย ในการ แล ในการ เหลียว ในการ คู้เข้า ในการ เขยียดออก ในการ ทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการ ฉันท การ ตี การ เคี้ยว การ ลิ้ม ในการ ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการ เดิน การ ยืน การ นั่ง การ หลับ การ ตื่น การ พุด การ นิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกาย ในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น



ธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบสัมปชัญญบรรพ

[๒๗๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท่าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนได้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ใ้ถ่นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท่าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบปฏิกุลมณสิการบรรพ



[๒๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นสาม นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้น เหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบธาตุมนสิการบรรพ

[๒๗๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอยอมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

[๒๘๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิก กินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจึงจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอยอมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มี อย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัมหาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ



Phra Ajahn Suddhananda

[๒๕๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๕๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๕๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๕๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือกระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้ง ไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกาย ในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

[๒๕๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาวย เปรียบด้วยสีสังข์ ฯลฯ

[๒๕๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ฯลฯ

[๒๕๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามา



Phra Ajahn Suddhananda

มา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบหนังสือวิถีกาบรรพ  
จบกายนุปัสสนา

[๒๕๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุข เวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯ

จบเวทนานุปัสสนา



หลวงพ่อจิต

[๒๘๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากโมหะ จิตหตฺหุ ก็รู้ว่าจิตหตฺหุ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็น มหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคตจิต มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิต อื่นยิ่งกว่าจิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯ

จบจิตตานุปัสสนา

[๒๙๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิรณฺฑ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิรณฺฑ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง กามฉันทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่งเมื่อพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้

หลวงพ่อจิต



ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถีนมิทระมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทระมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อถีนมิทระไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทระไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ถีนมิทระที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทระที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไป ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุทธัจจกุกกุจะมียู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจะมียู่ ณ ภายใน จิตของเราหรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุทธัจจกุกกุจะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทธัจจกุกกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทธัจจกุกกุจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิจิกิจฉานมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉานมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิจิกิจฉานไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉานไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิจิกิจฉานที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจฉานที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิรณฺฑ ๕ อยู่ ฯ

จบนิรณฺฑบรรพ



[๒๙๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทาน  
 ชั้นที่ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรม  
 วินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับ  
 แห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา  
 อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้  
 สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญาณ  
 อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ ดังพรรณนามาจะ  
 นี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง  
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น  
 ในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ  
 ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น  
 อยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมทาและ  
 ทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล  
 ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่ ฯ

จบชั้นบรรพ

[๒๙๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะ  
 ภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะ ภายในและ  
 ภายนอก ๖ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยนตา รู้จักรูป และรู้จักนัยนตา  
 และรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๓ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น  
 ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย  
 ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วย  
 ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ภิกษุย่อม รู้จักหู รู้จักเสียง ... ภิกษุย่อมรู้จักจมูก  
 รู้จักกลิ่น ... ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ... ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้อง  
 ด้วยกาย ... ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ และรู้จักใจและธรรมารมณทั้ง ๒ นั้น  
 อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของ สังโยชน์ ๓ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด  
 ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
 ประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด  
 ประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง



พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง  
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้ง  
 ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่  
 ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมทาและ  
 ทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล  
 ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน และภายนอก ๖ อยู่ ฯ

จบอายุตบรรพ

[๒๙๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ ๗  
 ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ  
 สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต  
 ของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์  
 ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหนึ่ง สติ สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด  
 ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด  
 ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ  
 อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติ  
 สัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง ปีสัททิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ  
 ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่าง  
 หนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่  
 ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า  
 อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หนึ่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด  
 จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว  
 จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด ประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม  
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณา  
 เห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรม  
 บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น  
 และความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่  
 ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมทาและทิฐิไม่อาศัย



His Holiness S. S. S.

อยู่แล้ว และไม่ถือนั่นอะไรๆ ในโลก ดูรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่ ๑

จบโพชฌงค์บรรพ  
จบภาณวารที่หนึ่ง

[๒๙๔] ดูรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ๑ ดูรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังโศกไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่รัก โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ๑

[๒๙๕] ดูรภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ๑

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนัง เป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชรา ๑

ก็มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อนภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ ๑

ก็โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผกผัน ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ ๑

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ ๑



His Holiness S. S. S.

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ ๑

ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์ อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส ๑

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส ๑

ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูลปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ๑

ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนา ประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนา ความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ เป็นทุกข์ ๑

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความ เกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความ ปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่รัก ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่รัก ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึง ได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่รัก ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็น





His Holiness S. S. S.

ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็ เป็นทุกข์ ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภปริเทวทุกขโทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็ เป็นทุกข์ ฯ

ก็โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ เป็นโจน อุปาทานขันธ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ ฯ

[๒๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นโจน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเปลือดยิ่งนัก เปลือดยิ่งนัก ในอารมณฺ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฯ

[๒๙๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ มโนวิญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสทสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสทสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โสภณูปะสัญญา รัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ



His Holiness S. S. S.

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โสภณูปะสัญญา รัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โสภณูปะตัณหา รัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โสภณูปะวิตก รัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โสภณูปะวิจารณ์ รัมมวิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ ฯ

[๒๙๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นโจน ความสํารอก และความดับ โดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มี อาลัย ในตัณหานั้น ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคล จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ รูปเสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ มโนวิญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัส โสทสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสทสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ



Handwritten signature in Thai script.

รูปสัญญา สัทสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภจวิญญูปัญญา รัชมัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๑

รูปสัญญาเจตนา สัทสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภจวิญญูปัญญาเจตนา รัชมัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๑

รูปตัณหา สัทตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โภจวิญญูปัญญาตัณหา รัชมัญญาตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๑

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภจวิญญูปัญญาวิตก รัชมัญญาวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๑

รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โภจวิญญูปัญญาวิจาร์ รัชมัญญาวิจาร์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัง ๑

[๒๙๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังเป็นไฉน นี้คือมรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ ๑

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริใน ความไม่พยายาหา ความดำรินอนไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ๑

สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา ๑

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือ เอา สิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ ๑

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ ๑



Handwritten signature in Thai script.

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่ เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง โภบุญ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่าสัมมาวายามะ ๑

สัมมาสติ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่าสัมมาสติ ๑

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจาก อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เชาวบรรลุทุติยฌาน มีความ ผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มี วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุข ด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เชาวบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ๑

ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณา เห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทริฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ๑

จบสังจบรพ

จบธัมมานุปัสสนา



Ph.D. S. S. S.

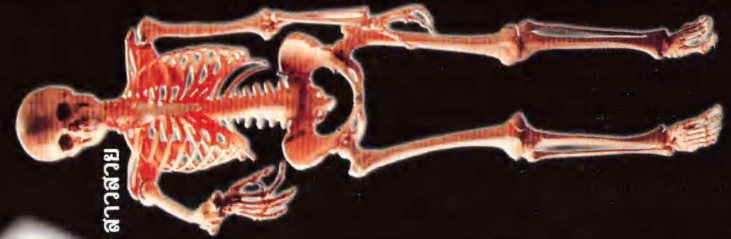
[๓๐๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึ่งเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึ่งเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือน ยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่ง พึ่งเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนั้นแล คำที่เรากล่าว ดังพรรณนามาจะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าวแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น ยินดีชื่นชมภายิต ของพระผู้มีพระภาคแล้ว ฉะนั้นแล ๑

จบมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ ๔

พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๐  
พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรค  
หน้าที่ ๒๑๖/๒๑๖  
ข้อที่ ๒๓๓ - ๓๐๐

"คนเหล่านี้ได้ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ทั้งพาลทั้งบัณฑิต ทั้งมั่งมี ทั้งขัดสน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า ภาษณะดินที่นายช่างหม้อกระทำแล้ว ทั้งเล็กทั้งใหญ่ ทั้งสูงทั้งติบ ทุกชนิดมีความแตกเป็นที่สุด ฉะนั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉะฉาน ๆ พระศาสดาได้ตรัสสถาปนาพระพันธฺ์ต่อไปอีกว่า ้วยของเรา แก่หง่อมแล้วชีวิตของเราจะเป็นของน้อย เราจักละพวกเธอไป เรากระทำที่พึงแก่ตนแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล อันดีเถิด จงเป็นผู้มีความดำริตั้งมั่นดีแล้ว ตามรักษาจิตของตนเถิด ผู้ใดจักเป็นผู้ไม่ประมาท อยู่ในธรรมวินัยนี้ ผู้นั้นจักละชาติสังสาร แล้วกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังนี้ ๆ"



สาวสวย



รูปหล่อ



เศรษฐีพันล้าน



เศรษฐีร้อยล้าน



ขอมาน



ขวานา



นายพลฯ



เด็ก



อดโซ ภควา ภิกขุ  
 อามนุเตสิ ทนุททานิ  
 ภิกขเว อามนุตยามิ โว  
 วยธมฺมา สจฺจขารา  
 อปฺปมาเทน  
 สมฺปาเทถาคี ฯ

อัย คตาคคฺสฺส  
 ปจฺฉิมวา วาจา ฯ



ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาค  
 รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า  
 "ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 บัดนี้เราขอเตือน  
 พวกเธอว่า  
 สังขารทั้งหลาย  
 มีความเสื่อมไป  
 เป็นธรรมดา  
 พวกเธอจงยัง  
 ความไม่ประมาท  
 ให้อดถึงพร้อมเถิด ฯ"

นี่เป็นพระปัจฉิมวาจา  
 ของพระตถาคต ฯ



สุดท้ายชีวิต  
 ก็เหลือแค่นี้  
 แล้วจะเอาอะไร



## นิพนธ์วิชาสูตร

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย  
เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสนิท  
เพื่อเข้าไปสงบ เพื่อรู้อย่างยิ่ง  
เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพานโดยส่วนเดียว

ธรรม ๕ ประการ เป็นไฉน  
คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมพิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย ๑  
มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิภูลในอาหาร ๑  
มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ๑  
พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง ๑  
ย่อมเข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล  
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด  
เพื่อดับสนิท เพื่อเข้าไปสงบ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้  
เพื่อนิพพาน ฯ "

พระไตรปิฎก ภาษาไทย (ฉบับหลวง) เล่มที่ ๒๒  
พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๔ อังคุตตรนิกาย ปิณฺณก-ฉกฺกนิบาต  
หน้าที่ ๓๔/๔๐๓ ข้อที่ ๖๙



## คำลงท้าย

เมื่อเราได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว หวังว่าหลายคนคงพอมีความเข้าใจได้บ้างไม่มากก็น้อย ถึงแม้ว่าหนังสือเล่มนี้เป็นการย่อเนื้อหาให้สั้นและกระชับ แต่เน้นใจความให้เข้าใจได้ง่าย เนื่องด้วยเป็นการเร่งรีบ รวบรวมช่วงเวลาอันสั้น แต่บรรจุเนื้อหาให้กว้างขวางที่สุด เท่าที่จะกระทำได้

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว พยายามทำความเข้าใจให้ได้และจำเป็นจะต้องลงมือปฏิบัติตามนั้น โดยการทำให้มาก เจริญให้มาก เมื่อเป็นเช่นนั้น ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏขึ้นอย่างแน่นอน ไม่มากก็น้อย ธรรมเหล่านั้นก็จะเป็นสักขีพยาน ให้เราได้เห็นได้รู้ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และหวังว่าคงได้รับอานิสงค์จากหนังสือเล่มนี้เป็นอันมาก

**ตจปัญจกัมมัฏฐาน** นี้เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้เอง แก่กุลบุตรทั้งหลายที่บวชเป็นภิกษุ โดยมีได้ให้กัมมัฏฐานบทอื่นเลย ทั้งๆ ที่มีบทกัมมัฏฐานอีกมากมาย แสดงให้เห็นถึงความเป็นรากเหง้า **กัมมัฏฐานที่แท้จริง** ครั้นเมื่อพระพุทธศาสนาล่วงเลยมาจนถึงยุคนี้ ตจปัญจกัมมัฏฐานนี้ เป็นเพียงแค่พิธีกรรมในการอุปสมบทเท่านั้น มิได้เห็นความสำคัญที่จะนำมาประพฤติ ปฏิบัติ และยังนำกัมมัฏฐานอื่น ที่เป็นของสาวกรุ่นหลัง นิยมทำกันมาปฏิบัติเห็นความสำคัญว่าเป็นของจำเป็นที่จะต้องรู้ เปรียบเหมือนเราทิ้งแก่นแล้วไปเอากระพี้จั่นนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้เราทั้งหลาย จะพบธรรมที่ถูกต้องได้อย่างไร เท่ากับว่าทิ้งของพระพุทธเจ้าแล้วถือเอาของสาวก ควรหรือหนอที่เราจะทำเช่นนั้น ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จึงนำเอา **ตจปัญจกัมมัฏฐาน** มาให้เป็นที่รู้จักให้กว้างขวางอีกครั้งหนึ่ง.

## คำเนืองด้วยภาพปกหลัง



ภาพปกหลังนั้น เป็นภาพปริศนาธรรม ว่าราชรถเปรียบเหมือนชีวิตของเราเอง บุคคลที่ขับราชรถทั้ง ๒ นั้น คือบุคคลเดียวกัน แต่แบ่งเป็น ๒ ภาคคือ ภาคที่เป็นยักษ์นั้น เปรียบเหมือนจิตที่เป็นฝ่ายของอกุศลทั้งหลาย จะพยายามที่จะขับเคลื่อนราชรถนั้นด้วยม้าสีดำ ๘ ตัว นั้นคือมิจฉามรรคมืองค์ ๘ คือ มิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปิ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันโต มิจฉาอาชีโว มิจฉาวายาโม มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ เป็นต้น ไปในทิศทางของโลก หมายถึง ความมืด

ส่วนภาคที่เป็นเทวดานั้นคือ เปรียบเหมือนจิตที่เป็นฝ่ายของกุศลทั้งหลาย จะพยายามที่จะขับเคลื่อนราชรถคันเดียวกัน ไปทิศทางที่ตรงข้าม ด้วยม้าสีขาว ๘ ตัว นั้นคือ สัมมามรรคมืองค์ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นต้น ไปทิศทางของธรรม หมายถึง ความสว่าง

จิตใจของเราเองก็เหมือนกัน ทางโลกและทางธรรม คอยจะดึงกันไปมาเสมอ ถ้าทางไหนแรงทางนั้นก็จะชนะไป ซึ่งมีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล เราจะต้องมีใจเข้มแข็ง และอดทนเป็นอันมาก จนกว่าเราจะพ้นไปสู่ทางธรรมให้ได้ แล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริง.

