



# พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)

วัดอโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานหกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๙๙๙ หมู่ ๙ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(พระธมฺมธโร ท่านฟอลี่)

วัดโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

อนุสรณ์พิพิธภัณฑสถานอนุสรณ์

วัดป่าอัมพโรปัญญาหาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

# ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๒๐๖-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมุนไพรวงศ์แผ่นดินไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

---

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน เปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง  
ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เพื่อใช้เป็นธรรมทาน  
โปรดติดต่อขออนุญาตจากทางมูลนิธิพุทธสมุนไพรวงศ์แผ่นดินไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

---

**พิมพ์ที่** : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
๖๑ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙  
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

## คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกกรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์  
วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช  
๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทกรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ  
สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้  
สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตร  
สุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้าน  
หนองกลางดอน ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไป  
ศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยึดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์



# สารบัญ

---

## พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)

|  |     |
|--|-----|
| ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์<br>(พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี) | ๑   |
| ชีวประวัติ พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)                   | ๓   |
| - คำขวัญ   | ๖   |
| - ภาพิต  | ๙   |
| พระธรรมเทศนา พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์<br>(พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)              | ๑๑  |
| - ธรรมะปฏิบัติ เรื่องศีล   | ๑๕  |
| - ธรรมะปฏิบัติ เรื่องสมาธิ   | ๕๕  |
| - หนังสือจิตตวิชชา หลักความรู้แจ้งทางจิต   |     |
| ของ พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร   | ๗๕  |
| - ธรรมะปฏิบัติ เรื่องปัญญา   | ๑๒๕ |
| - ปกิณณกธรรม   | ๑๗๙ |



พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
(พระธมฺมโร ท่านพ่อลี)

วัดโศการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ







ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

---

**พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
(พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)**





## ชีวประวัติ

# พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระธมมธโร ท่านพ่อลี)



ท่านพ่อลี เกิดที่บ้านหนองสองห้อง ต.ยางโกลน อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๔๔๙ ตรงกับวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะเมีย เป็นบุตร นายปาว และ นางพวย นารีวงศ์ นามเดิมของท่านคือ ซาลี

## บรรพชาและอุปสมบท

ได้บรรพชาอุปสมบท เมื่อวันที่ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖ พ.ศ. ๒๔๖๘ ณ บ้านเกิด เมื่ออายุ ๒๐ ปี สวดญัตติใหม่ที่วัดบูรพา จ.อุบลราชธานี เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๐ มี พระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) วัดสระปทุม พระนคร เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นผู้บรรพชา อุปสมบท ๑ วัน ก็ถึงจุดดั่งคือฉันมือเดียว จนตลอดชีวิต โดยกล่าวเป็นคติสอนไว้ว่า “ถ้าฉันคนเดียวตาย ผมตายไปนานแล้ว” เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังถือเป็นแบบอย่างปฏิบัติตาม.

ได้รับคำยกย่องจากสมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฺฐายี) ว่า “ท่านอาจารย์ลีเป็น ผู้ที่ยอมสละชีวิต เลือดเนื้อ และความรู้ถวายแก่พระพุทธศาสนาโดยไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก มุ่งตั้งใจอบรมคุณวิเศษและบรรพชิตให้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้ปฏิบัติ เมื่อรู้สัพพะธรรมก็เกิดความเคารพเลื่อมใสปฏิบัติตาม”

เป็นผู้ถวายคำแนะนำในการบำเพ็ญสมณวิปัสสนากรรมฐาน แต่ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ติสโส อ้วน) วัดบรมนิवास จนได้รับคำยกย่องว่า **“คำพูดของคุณแปลกจากพระกรรมฐานองค์อื่นพูด แล้วแม้เราจะทำไม่ได้ไม่ถึง ก็เข้าใจได้ชัดแจ้ง ไม่สงสัย”** และท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ยังได้กล่าวสรรเสริญสมาธิไว้อีกว่า

**“...การนั่งสมาธิ เราไม่เคยคิดเลยว่าจะมีประโยชน์อย่างนี้”**

**“...แต่ก่อนเราไม่เคยนึกว่าการทำสมาธิเป็นของจำเป็น”**

## เผยแพร่ศาสนา

จัดงานใหญ่ ทำการฉลองสมโภช ๒๕ พุทธศตวรรษ (ปีกิ่งพุทธกาล) ณ วัดอโศการาม เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ รวม ๑๙ วัน ๑๙ คืน โดยมีปัจจัยเริ่มแรก ๒๐๐ กว่าบาท มีผู้ศรัทธาจาก ๔๔ จังหวัด มาบวช และรับการอบรมทางด้านสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน (ปฏิบัติธรรม รักษาศีล บำเพ็ญสมาธิภาวนา) ที่วัดอโศการาม รวม ๒,๔๐๗ ท่าน พอเสร็จงาน งบประมาณซึ่งปรากฏว่ามีรายรับเป็นเงินสด ๘ แสนบาทเศษ หักแล้วคงเหลือเงินสด ๓ แสนบาทเศษ ซึ่งได้ส่งเป็นทุนเริ่มต้นในการสร้างพระอุโบสถต่อไป

ทั้งนี้โดยไม่ได้แจกฐีการ้องขอจากผู้ใด เป็นแต่แจกใบปลิวกำหนดงานให้ทราบในหมู่คณะศิษย์เท่านั้น

ในงานครั้งนี้ ท่านได้สร้าง **“พระโพธิจักร”** ๑ ล้วน ๑ แสน องค์เศษ แจกจ่ายแก่พุทธบริษัท โดยมีได้คิดมูลค่าใดๆ

# ไปต่างประเทศ

๑. โดยการเดินธุดงค์ (เดินเท้า) จากจังหวัดบุรีรัมย์ ไปยังประเทศเขมร และสามารถเทศน์ภาษาเขมรได้
๒. โดยการเดินธุดงค์ ทางบก ทางเรือ และทางรถไฟ เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๒ ไปประเทศพม่า และประเทศอินเดีย
๓. โดยทางอากาศ (เครื่องบิน) เมื่อเดือนมกราคม ๒๔๙๓ ไปประเทศพม่า และประเทศอินเดีย เป็นครั้งที่ ๒ และได้จำพรรษาที่เมืองสารนาถ ๑ พรรษา

## สมณศักดิ์

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ เป็นพระครูสุทธิธรรมอาจารย์

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์

## ปัจฉิมกาล

คืนที่จะมรณภาพ ท่านได้นั่งคุยกับพระลูกศิษย์รวม ๔ องค์ และได้ให้ศิษย์จดบันทึกสิ่งมงคลเพิ่มเติม จนกระทั่งเวลาประมาณ ๒๒.๐๐ น. เศษ ก็เข้ากุฏิปิดประตูลงกลอนและจำวัด โดยมีอาการปกติทุกอย่าง

รุ่งเช้าวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๐๔ ศิษย์ได้รื้อเพื่อให้ท่านตื่นฉันทันที จนเห็นว่าเวลาสายผิดปกติ จึงได้เปิดหน้าต่างเข้าไปดู ปรากฏว่าท่านได้มรณภาพเสียแล้ว สิริรวมอายุได้ ๕๕ ปี ๒ เดือน ๒๕ วัน



# คำขวัญ

ของ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

## อตตนา โจทยตตนา

จงเตือนตนของตนด้วยตนเอง

จงเร่งรัดพัฒนาตนไว้ให้เจริญ คนเราควรทำตนให้เป็นที่พึ่ง ควรแก่การปกครอง  
ของปวงชน เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขโดยสวัสดิภาพ

บุคคลในโลกนี้ มี ๒ จำพวก คือ

๑. ผู้ที่สร้างคุณดีและเย็นไว้ใส่ตัว
๒. ผู้ที่สร้างความร้อนไว้ใส่ตัว

อธิบาย

๑. ผู้ที่สร้างคุณดีและเย็นไว้ใส่ตัวนั้น คือเป็นผู้มีธรรมะประจำจิต มีความซื่อตรง  
คงที่โดยสุจริต

๑) เป็นผู้รู้จักวิธีข่มใจของตนไว้ในความเป็นธรรมโดยเที่ยงตรง ไม่มีอคติ  
ทั้ง ๔ คือ

- ◇ ไม่รักจนหลง
- ◇ ไม่มีโทสะรุนแรงเกินไป ไม่กล้าเกินไป ไม่กลัวเกินไป

◇ อโมหะ รู้จักกำจัดความหลงอันงมงายอันไม่รู้เท่าถึงการณ์ออกจากตนเสียได้

◇ ไม่ลู่อำนาจของกิเลสและตัณหา

๒) เป็นผู้ที่มีการอบรมปัญญาให้ถึงพร้อม เป็นผู้รู้เหตุผลที่ทั่วถึง รู้จักค้นคว้าความชั่วและความดีที่มีในตน รู้แล้วว่าสิ่งนี้เป็นบาปอกุศล จงชำระออกจากตนเสียให้จงได้ ให้เข้าถึงแต่ความเย็น (ได้แก่ ใจปราศจากนิวรณ์ธรรม)

๓) จาคโค เป็นผู้ยินดีในการเสียสละ เหตุแห่งความเย็น (= เมตตาคจิต) ของตนนั้น ไปรยลงมาเหมือนน้ำฝนที่ตกจากอากาศ

บุคคลชนิดนี้ควรแก่การเป็นที่พึ่งของปวงชนพลโลกให้มีความสุขสวัสดิภาพเปรียบเหมือนดีธรรมาชาติซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ เช่น พระอาทิตย์เป็นสิ่งที่ไม่มีจิตวิญญาณยังสามารถให้ความสุขแก่มนุษย์ได้ เช่นทำความร้อนแผ่มหาสมุทรที่มีความเค็มให้เกิดเป็นไอล้วนลอยขึ้นสู่เวหากลายเป็นเมฆหมอกอันห่อโลกไว้โดยดี กัดกันกันเสียซึ่งแสงพระอาทิตย์มิให้เกิดเป็นไฟเผาโลก นอกนั้นบางส่วนก็กลายเป็นน้ำฝนอันสะอาดปราศจากความเค็ม ตกลงมาบำรุงรักษาดีพืชผลธัญญาหารของมนุษย์ทั้งปวง ช่วยเหลือสัตว์นานาชนิดที่เดือดร้อนให้ร่มเย็นเป็นสุขได้

นี้แหละ คือบุคคลที่ควรแก่การเป็นที่พึ่งของปวงชนได้เป็นอย่างดี

**๒. บุคคลที่สร้างเหตุแห่งความร้อนในตนนั้น** คือ บุคคลที่ไม่มีธรรมะในจิตใจ มีแต่ความมัวมืดและโมโหโทโสโกรธาเป็นใหญ่ มองหาแต่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่ เป็นประธานฝ่ายเดียว ไม่นึกถึงความทุกข์เดือดร้อนอันจะพึงเกิดขึ้นแก่ท่านผู้อื่น

คนชนิดนั้นแม้จะเป็นที่พึ่งของปวงชนได้อยู่ ก็เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนบ่อนทำลายความสวัสดิภาพของปวงชน คือเขาไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีการปฏิบัติตัวเองซึ่งเปรียบเหมือนน้ำในมหาสมุทร จะใส จะลึก จะกว้างใหญ่ลึกเพียงไรก็ตาม มันก็ยังไม่

เป็นน้ำเค็มอยู่นั่นเอง ใช้ได้สำหรับปลาบางเหล่าเพียงเท่านั้น ส่วนสัตว์อื่นๆ เป็นอันมาก  
ยังมีอยู่แต่ไม่นิยมดื่มกินน้ำที่เค็ม

คนชนิดนี้เขามีแต่ธรรมฝังอยู่ในตัวของเขาหลายอย่าง คือ

- ๑) เป็นคนมักได้ ตระหนี่ชี้เหนียวเป็นเจ้าของเรือน
- ๒) เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของท่านผู้อื่น
- ๓) เป็นคนนิยมชมชอบแต่ชิ้นามิส คือเมาอยู่ในยศในลาภสรรเสริญสุขของโลก  
ติดพันอยู่ในเครื่องสักการะเครื่องสังเวอันเป็นเหยื่อ
- ๔) เป็นผู้มีปัญญาต่ำต้อย ไม่ศึกษาอบรมหาอุบายใส่ตนไว้เป็นเครื่องมือ สำคัญ  
แต่ว่า “ตนเป็นคนฉลาดแล้ว ดีแล้ว สามารถแล้ว” เป็นคนไม่มีสัจจะ และความรู้ใน  
สังคมและปฏิคม ไม่มีความยินดีในการอบรมบ่มอินทรีย์ของตนให้แก่กล้าโดยธรรมะ

คนจำพวกนี้ย่อมเป็นที่พึงของปวงชนไม่ได้ ถึงจะเป็นไปได้ มันก็เหมือนกับที่พา  
ครอบครวของตัวลงเรือขี่ข้ามมหาสมุทรสาครอันกว้างใหญ่ เรือนนั้นก็ลอยโคลงเคลง  
อยู่เสมอ ลมก็พัด ไฟก็จะดับ น้ำจะกินก็ลำบาก หนักๆ เข้าก็จะทะเลาะกันเอง เรือก็ลอย  
ห่างเต้ง จะมองเห็นแต่หลักแจวเป็นที่พึ่ง ในที่สุดก็จะตีศิระชะกันเอง หมดสุข หมดสนุก  
รื่นรมย์ชมชอบ

คนเช่นนี้ เป็นคนยังไม่ควรแก่การเป็นที่พึ่งของใครๆ ได้

## ภาชิต

ต้นไทรใหญ่ ในกลางดง  
กิ่งมันยาว ใบมันมาก  
รากมันยาว หดย้อย ห้อยลงดิน  
ลมโบก และลมพัด  
กิ่งไม้โค่น ต้นไม้หัก  
ต้นมันใหญ่ ไม่มีหลัก หักไม่เป็น  
ใบดก ดอกหนา สุกณาได้อาศัยฯ

- ◇ คนใดได้เป็นใหญ่ให้มีราก คือคุณธรรมคอยค้ำจุนเป็นหลักไว้ไม่คลอนแคลน
- ◇ อโลภ อโทโส อโมโห ให้มีไว้ในตน เป็นกุศลคือกองบุญคอยค้ำจุนและเชิดชู
- ◇ สำรวมหู สำรวมตา กายวาจาเป็นสาขาคือกิ่งก้าน (ตกไปอยู่ที่ไหนๆ ทำแต่ความดีทุกแห่ง) สำรวมไว้ให้จงดี สำรวมอินทรีย์เป็นกำลัง ตั้งใจในสัมมาปฏิบัติ
  - จงทำตนของตนให้เป็นที่พอใจของตน “ทำไว้แล้วหรือยัง”
  - อยู่กับตำหนิไม่ควรทำ
  - ความดีที่ยิ่งไปกว่าความดีไม่มีในโลก ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ

### “เนกาสิ ลมเต สุขิ”

คนเราเกิดมาอยู่คนเดียวกินคนเดียว ย่อมไม่มีความสุขในโลก เหตุฉะนั้น ทางพระท่านจึงสอนไว้ว่า “จงช่วยกันใช้ให้กันกินโดยศีลธรรมคือเมตตา ย่อมนำสุขมาให้ในโลกนี้และโลกหน้า”



พระธรรมเทศนา

---

**พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์  
(พระธมฺมธโร ท่านพ่อลี)**



## คำนำ

---

หนังสือเล่มนี้ ข้างต้นจะอธิบายศีลก่อน จึงจะอธิบายถึงการเรียนทำทางจิตต่อไป  
ข้างหน้า ข้าพเจ้าเรียบเรียงแก้ความสลดสังเวชใจ คือข้าพเจ้าเคยถามอุบาสิกอุบาสิกา  
บางเหล่าว่า “ศีล ๕ ศีล ๘ กรรมบท ๑๐ ที่พากันรักษา มีข้อห้ามอย่างไร” ก็บอก  
ผิดๆ ถูกๆ

ถามว่า “เคยรักษาศีลมาก็ปีแล้ว” บอกว่า “ไม่เคยก็มี เคยก็มี”

ถามว่า “กี่ปี” บอกว่า “๒ ปีก็มี ๕ ปีก็มี”

แต่คนไม่เคยก็พอฟังได้ ส่วนผู้ที่เคยก็ผิดกันมาก บางคนรักษา ๓ ปี รู้ดีกว่า  
คนที่รักษา ๕ ปี

◇ บางท่านบางคนก็ว่า “ปาณา” ๓ ปี ก็ปาณาอยู่นั้นแหละ ความประสงค์อย่างไร  
ก็ไม่รู้

◇ แต่บางท่านบางคนรู้ดียิ่งกว่านี้ก็มีเป็นจำนวนมาก แต่ถึงกระนั้น ข้าพเจ้าก็ยัง  
ทนความรู้สึกลดใจไม่ได้ เพราะความประพฤติไม่ใคร่จะเหมาะสมกับความรู้ของตน  
ที่พูดเช่นนั้นไซ้ว่าข้าพเจ้าจะแกลังติเตียนก็หาไม่ได้ หากพูดตามความจริงใจ

**เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อเป็นการบรรเทาความสลดใจ** จึงได้  
จัดการพิมพ์ขึ้นสำหรับแจกแก่อุบาสิก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเพื่อเป็น  
หนทางปฏิบัติบูชาพระศาสดาจารย์ให้เจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน

ในที่สุดนี้ ขอท่านผู้อ่านจงใคร่ครวญดู บางทีก็จะถูกกับใจบ้าง บางทีก็จะผิดบ้าง ถึงอย่างไรข้าพเจ้าเข้าใจว่า **“ถ้าปฏิบัติดังแปลงไปตามธรรมนั้นๆ”** เชื่อแน่ว่า **“เป็นบุญ เป็นกุศลได้ทีเดียว”** ที่เรียบเรียงนี้ถ้ามิได้ถูกต้องตามอรรถธรรมแล้ว จงให้อภัยผู้เรียบเรียงด้วย

หนังสือเล่มนี้<sup>๑</sup> ข้าพเจ้าขอมอบกำลังกายและกำลังความคิดให้แด่ท่านทั้งหลาย ผู้มีศรัทธาออกทรัพย์ให้เป็นกุศลกรรมสิทธิ์แก่ท่านทั้งหลายผู้ออกกำลังทรัพย์ในการ จัดพิมพ์ขึ้นด้วย

เมื่อท่านทั้งหลายยังไม่พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง บังเกิดอยู่ในสภาพใดๆ ขอจงให้เป็น ผู้มีปัญญาปริษารอบรู้ในสิ่งที่เป็นสารประโยชน์ทุกสิ่งทุกประการเทอญ

**พระอาจารย์ ธรรมโร (สี)**

สำนักคลองกุ่ม จังหวัดจันทบุรี

วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๐

---

๑ หนังสือเล่มนี้ แต่เดิมชื่อว่า **ฆราวาสะศีลสิกขา ศีลอันฆราวาสควรศึกษา** พิมพ์ครั้งแรก ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ ครั้นต่อมาภายหลังท่านได้ปรับปรุงแก้ไขให้พิสดารขึ้น และนำหนังสือจิตตสิกขา มารวมเล่มเข้าด้วยกันอีก เลยทำให้กลายเป็นหนังสือเล่มใหญ่ขึ้น แล้วเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ ให้ชื่อว่า **ศีลสิกขา และ จิตตวิชชา** แต่ว่าในกาลต่อมา หนังสือเล่มเดียวกันนี้แหละ บางแห่งเมื่อพิมพ์ชื่อหนังสือ จะใช้ชื่อต่างกันออกไป เช่น ใช้ชื่อว่า **จิตตสิกขา** ก็มี **ศีลสิกขา ปัญญา และจิตตวิชชา** ก็มี ขอท่านทั้งหลายอย่าได้ สับสนในชื่อที่มีต่างๆ กันนั้น เพราะว่ามี ความต่างกันเพียงแต่ชื่อเท่านั้น ในส่วนของสาระเนื้อความนั้นยังคง เหมือนกันทุกประการ (ผู้ชำระ)





# ธรรมะปฏิบัติ เรื่องศีล



## อธิบายศีลฆราวาส

---

ศีลฆราวาสนั้น แบ่งออกเป็น ๓ คือ

๑. ศีล ๕
๒. ศีล ๘ อุโบสถ
๓. ศีลกรรมบถ ๑๐

รวมกันเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ ๑ มีองค์ ๕

ประเภทที่ ๒ มีองค์ ๘ องค์ ๘ นั้น ก็มาจากองค์ ๕ นั้นเอง

ประเภทที่ ๓ กรรมบถ ๑๐ จักกล่าวอธิบายในตอนหลัง

### อธิบายองค์ ๕ กับ องค์ ๘ ก่อน

ถ้าเอาองค์ ๘ เติม อพรหมจริยา แทนกาเมฯ เสีย แล้วเพิ่มวิกาลโภชนา ข้อ ๑  
นัจจศีลา-มาลาฯ ข้อ ๑ อุจจาฯ ข้อ ๑ รวมกันเป็น ๘

ศีล ๕ สงเคราะห์ลงให้เป็น ๒ ประเภทอีก คือ

เป็นความประพฤติทางกาย ประเภท ๑

เป็นความประพฤติทางวาจา ประเภท ๑

ประเภทของกาย คือ กายปกติ มี ๓ ได้แก่

ไม่ฆ่าสัตว์ ๑

ไม่ลักทรัพย์ ๑

ไม่ประพฤตินิดในกาม ๑

นี่เป็นประเภทของ (การรักษาศีลทาง) กาย

**ประเภทของวาจา คือ ปกติวาจา** ได้แก่

มุสาวาทา เวระมะณี ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพื่อเจ้อ นี่เป็นประเภทของ (การรักษาศีลทาง) วาจา

นี่ ก็มาจากองค์ ๕ “สุราเห็นหายไป” อ้อ ส่วนสุรา ก็จัดเข้ามารวมใน ๓ ข้อข้างต้น นั้นแหละ คือกาเมฯ เพราะเป็นประเภทแห่งความเมาเหมือนกัน

**ศีล ๘ ก็ต้องจัดเป็น ๒ ประเภทเหมือนกัน**

ทางกาย มี ๗ ข้อ นับแต่

- ปาณาติปาตา เวระมะณี ไม่ฆ่าสัตว์ ๑
- อทินนาทานา เวระมะณี ไม่ลักทรัพย์ ๑
- อหะรัทมะจะรียา เวระมะณี ไม่ร่วมสังวาสกับหญิงชาย ๑
- สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี ไม่ดื่มกินสุราเมรัย ๑
- วิกาละโภชะนา เวระมะณี ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่าย ๑
- นัจจะคีตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภู-  
สะณัฐาณา เวระมะณี ไม่ดูฟ้อนรำขับร้อง และตัดทรงตกแต่งประดับประดาเครื่องทา  
เครื่องย้อมสังฆาร่างกาย ๑
- อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี ไม่นั่งนอนบนเตียงตั้งพุกเบาอันยึด  
ด้วยหนุ่นและล้าสีที่มีภายใน ๑

รวมเป็น ๗ องค์ด้วยกันนี้ เป็นประเภทของ (การรักษาศีลทาง) กายอย่างเดียว

---

๑ หมายถึง ศีล ๕ ที่ประพฤติกาย ๓ ข้อ ทางวาจา ๑ ข้อ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ส่วนทางวาจา นั่นคือ

- **มุสาวาทา เวระมะณี** ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

นี่เป็นประเภทของวาจาทั้งสิ้น ๓ คำข้างปลายเป็นประโยคของมุสาวาทรวมลง เป็น ๔ คำ เป็นประเภทของ (การรักษาศีลทาง) วาจา จึงจัดเป็นองค์ศีล ๘ อุโบสถ ดังพรรณนามาจะนี่แล

**ศีล มื้องค์ ๕ ก็ตาม มื้องค์ ๘ ก็ตาม คงมี ๒** คือ ความสุจริต ปกติกาย ๑ ความสุจริต ปกติวาจา ๑ เท่านั้น

**ศีล แปลว่า ความปกติ** แยกเป็นศีล ๕ บ้าง ศีล ๘ อุโบสถบ้าง

**“ศีลอุโบสถ”** นี้ ละกิเลสทางกายมากกว่า ศีล ๕ และศีลกรรมบถ ๑๐ คือเป็นผู้เบากายคล้ายกับท่านผู้บวช ถ้าพูดถึงการบวชเป็นเพศผู้หญิงแล้ว ดูละความโลภ ความโกรธ ความหลง ทางกายมากกว่าสิกขมานา แต่ครั้งก่อนสิกขมานาถือแข็งแรง ก็เพียงสิกขาบท ๖ เท่านั้น ถึงสามเณรรักษาสิกขาบท ๑๐ ก็จริง แต่ถึงอย่างนั้น เวลาจะอุปสมบทเป็นภิกษุณี ก็มาถือสิกขาบท ๖ ข้างต้นอย่างแข็งแรงเท่านั้น

เหตุนั้น ใครรักษาได้ก็นับว่าประพฤติพรหมจรรย์ได้ประการหนึ่ง เป็นกาลพรหมจรรย์ แปลว่าบวชชั่วคราว ผิดแต่ไม่ต้องเปลี่ยนเพศเท่านั้น หาได้ยากที่ชายหญิงจะประพฤติได้เช่นนี้ ใครรักษาได้ก็นับว่าเป็นคนมีราคาประเภทหนึ่ง และเป็นภาชนะรองกุศลได้ ควรวางสมาธิใส่อีกต่อไป

**ส่วนศีลกรรมบถ ๑๐ นั้น จัดเป็น ๓ ประเภท คือ**

ทางกาย ๑ ทางวาจา ๑ ทางใจ ๑ จึงเป็น ๓ แต่ **ไม่ต้องสมาทานเหมือนศีล ๕ ศีล ๘** ศึกษาเข้าใจแล้ว ก็สำรวมระวังรักษาเลย

ส่วนทางกาย นั้น ก็เหมือนกับศีล ๕ ศีล ๘ แต่ตัดออก ๔ ข้อ ข้างปลาย คือ อพรหมจริยา ข้อ ๑ วิกาลโภชนา ข้อ ๑ นัจจคิยา - มาลาฯ ข้อ ๑ อุจจาฯ ข้อ ๑

ทั้ง ๔ ข้อนี้ ไม่รักษาก็ไม่มีโทษในกรรมบถ คือจัดเป็นกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ รวมกันเป็น ๑๐

### กายกรรม ๓ นั้น คือ

ไม่ฆ่าสัตว์ ๑

ไม่ลักทรัพย์ ๑

ไม่ประพฤตินิโคตติในกาม และ ดื่มสุราเมรัย ๑

นี้จัดเป็น กายกรรม ๓ (= บุญทางกาย)

### วจีกรรม ๔ นั้น จัดออกจากมุสาวาทนั่นเอง คือ

มุสาวาทา เวระมณี ไม่พูดเท็จ ๑

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมณี ไม่พูดส่อเสียด ๑

ผรุสายะ วาจาเย เวระมณี ไม่พูดหยาบ ๑

สัมผัปปลาปา เวระมณี ไม่พูดเพ้อเจ้อ อันหาสาระประโยชน์มิได้ ๑

ทั้ง ๔ องค์นี้ จัดเป็น วจีกรรม (= บุญทางวาจา)

### มโนกรรม ๓ นั้น คือ

**อนภิชชา** ไม่มีโลภเจตนาเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น คือเห็นของเขาแล้วไม่นึกอยากได้มาเป็นของตน ๑

**อพยาบาท** ไม่คิดพยาบาทปองร้ายเกลียดชังผู้อื่น แม้ที่ตนไม่ชอบใจก็ไม่อยากให้เขาฉิบหายล่มจม (ไม่คิดริษยา ไม่คิดโกรธแค้นคนอื่น) นี้ ๑

**สัมมาทิฏฐิ** มีความเห็นชอบ คือเห็นว่าใครๆ จะมีทุกข์ ก็เพราะกรรมชั่วที่เขาทำมา จะมีสุขก็เพราะกรรมดีที่เขาทำมา รวมความว่า “ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว ดีชั่วเป็นของมีจริง” ดังนี้ ๑ นี้จัดเป็น มโนกรรม ๓ ข้อ

รวมประเภทของกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ เป็น ๑๐ เรียกว่า **กุศลกรรมบถ ๑๐** แปลว่า กรรมที่เป็นกุศล กรรมอันสะอาด เป็นกรรมที่ควรประพฤติ ควรกระทำ ควรรักษาไว้ประจำตนเป็นนิจยิ่งดี

กิเลสที่เป็นโลภะก็จักดับ กิเลสที่เป็นโทสะก็จักเกิดไม่ได้ กิเลสที่เป็นโมหะก็จักเกิดไม่ได้

### “โลภะ โทสะ โมหะ เกิดมาจากอะไรเล่า”

**โลภะ** ความโลภเกิดมาจากอภิชฌา ความเพ่งอยากได้ก่อน ต่ไปเกิดโลภทางกาย วาจา จิต คิดดี้นรนพยายามจนเกิดความเดือดร้อน ทางกาย วาจา จิต เลยกลายเป็นกองกิเลสอกุศลไปนี้ ๑

**โทสะ** ก็เกิดมาจากพยาบาทก่อน จึงเกิดความโกรธแค้นแล้วเกิดโทสะประทุษร้ายทางกาย วาจา จิต เลยเป็นอกุศลขึ้น นี้ ๑

**โมหะ** ความหลงก็เกิดมาจากมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิด อวิชชา ความไม่รู้ (จัก) ความดีความชั่ว ทางกาย วาจา จิต เลยเป็นกิเลสอกุศลไป นี้ ๑

### เพราะเหตุนั้น ควรฆ่าแม่ของเขาเสีย

**อภิชฌา** ก็ฆ่าด้วยการแบ่งปันสิ่งของของตนให้เป็นประโยชน์แก่บุตรธิดาญาติพี่น้อง สมณะ ชีพราหมณ์ อันจะเป็นประโยชน์แก่ตน เรียกว่าทำทาน นี้ ๑

**พยาบาท** ฆ่าด้วยพระเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เว้นกรรมที่มีโทษเสีย เรียกว่ารักษาศีล นี้ ๑

**มิจฉาทิฎฐิ** ฆ่าด้วยการคบหาสมาคมกับผู้รู้ หมั่นศึกษาไปมาหาสู่ให้เกิดปัญญาทำความดีให้เกิดขึ้น เรียกว่าภาวนา นี้ ๑

นี้แหละ เป็นอุบายแก้โลภ แก้โกรธ แก้หลง

- อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ ทั้ง ๓ นี้ เป็นรากแก้วของกิเลส
- โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหง้า
- แสดงทางกาย วาจา จิต เป็นลำต้น (อันทำให้เกิดกิ่งก้านสาขา)

- และกิ่งก้านสาขา มี ชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ โสภณทุกข์  
ปริเวททุกข์ โทมนัสทุกข์ อุปายาสทุกข์ เหล่านี้ล้วนแต่ผลของกิเลสทั้งสิ้น

กรรมตามผลไม่ทิ้งปวงเขาย่อมบริโภคน้ำแต่เนื้อ ส่วนเมล็ดเขาไม่ได้ทำลาย จึงเป็น  
เหตุให้งอกขึ้นเป็น “ลำต้น” อีกฉันใด กิเลสนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทำลายเมล็ดของกิเลส  
ก็เกิดเป็นผลขึ้นอีก

จิตที่ประกอบไปด้วยอุปาทาน คือความยึดถือนี้แหละเป็นเมล็ด คนไม่รู้ก็เลย  
เห็นว่าเป็นของมีรสชาติเอร็ดอร่อย ไม่ยอมปล่อยให้ ไม่ยอมฆ่า อภิขณา โลภะ พยาบาทะ  
มิจฉาทิฏฐิ

เหตุนี้จึงหมุนเวียนไปต่างๆ เพราะอำนาจกิเลส ๓ ประการนี้ เมื่อเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว  
มีศเลื่อมยศ มีลาภเลื่อมลาภ มีสรรเสริญเลื่อมสรรเสริญ มีสุขเลื่อมสุข มีมิตรมีเพื่อน  
ก็หนี มีบุตรมีบุตราก็แตกกัน ถ้าไม่แตกก็เศร้าใจราวกับถูกน้ำร้อนลวก

เหตุนี้จึงควรฆ่าเขา (= อภิขณา โลภะ พยาบาทะ มิจฉาทิฏฐิ) เสีย

- โดยทำทาน ฆ่าเขาบ้าง
- รักษาศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ ศีลกรรมบถ ๑๐ ฆ่าเขาเสีย
- ทำสมาธิภาวนา ทำให้ใจให้แน่วแน่ตั้งมั่นให้เกิดความสงบ ฆ่าเขาเสีย

**ถ้าเขาตาย<sup>๑</sup> ไม่เคยมีทรัพย์ก็จักมีทรัพย์ ไม่เคยมีสุขก็จักเกิดสุข ไม่เคยได้สวรรค์  
ก็จักได้สวรรค์ ไม่เคยไปสู่พระนิพพาน ก็จักได้ไปโดยเที่ยงแท้ไม่แปรผัน**

---

๑ อารุชที่จะประหารเขาให้ตายได้ ก็คือธรรมารุช ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ถ้าเราหมั่นขยันทำ (ประหาร)  
บ่อยๆ ถึงแม้ว่าเขายังไม่ตายสนิท ก็จักได้อานิสงส์ดังที่ท่านพรรณนาไว้แน่นอน



สมกับพุทธประพันธ์คาถา ที่มาในอานิสงส์ศีล ๕ ว่า

**ศีลนะ สุคะติง ยันติ** จะได้พบเห็นซึ่งสวรรค์สมบัติ ก็เพราะ **ศีล** นี้เอง

**ศีลนะ โภคะสัมปะทา** จะสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ สมบัติศฤงคาร และบริวาร  
ก็เพราะ **ศีล** นี้เอง

**ศีลนะ นิพพุติง ยันติ** จะได้มรรคผลนิพพานอันเกษมสุข พ้นจากทุกข์ทั้งปวง  
ก็เพราะ **ศีล** นี้เอง.

**ตัสมา สีสัง วิโสธะเย** เพราะเหตุนี้ พวกเราทั้งหลายควรอุทิศสำหรับหาโอกาสรักษา  
ศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ ศีลกรรมบถ ๑๐ ให้บริบูรณ์เทอญฯ

**ศีล ๕ ควรรักษาเวลาใด?**  
**ศีลอุโบสถ ควรรักษาเวลาไหน?**  
**ศีลกรรมบท ควรรักษาเวลาไหน?**

**ศีล ๕**

- เป็น**นิจศีล** ควรรักษาได้ทุกเวลา ไม่ต้องหากาลสมัยได้ยิ่งดี
- เป็น**อกาลิกศีล** คือไม่จำกัดว่า “กลางคืน กลางวัน เช้า สาย บ่าย เย็น” ได้ทั้งนั้น

**ศีล ๘ กับ ศีลอุโบสถ ต่างกันอย่างไร? “ไม่ต่างกัน” คือ**

- แยกองค์สิกขาบทมี ๘ ข้อ เรียกว่า ศีล ๘
- ทั้ง ๘ ข้อ รวมกันเข้าเรียกคำเดียว ไม่ต้องนับข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ คือ ทั้ง ๘ ข้อรวมกันเรียกว่า **“ศีลอุโบสถ”** นั่นเอง

**ควรรักษาวັນไหน?** ตอนนี้นักนุ่งจัดตามภูมิ และโอกาสของฆราวาสให้เป็นระเบียบ คือ ๗ วันประชุมกันหนหนึ่ง เรียกว่า **“วันพระ”** คือ

- วัน ๘ ค่ำ ข้างขึ้น ๑ วัน
- ๑๕ ค่ำ กลางเดือน ๑ วัน
- แรม ๘ ค่ำ ๑ วัน
- แรม ๑๕ ค่ำ ๑ วัน (เดือนขาดก็วันแรม ๑๔ ค่ำ)
- รวมลงในเดือนหนึ่ง ๔ วัน นี้ สำหรับผู้มีโอกาสน้อย เวลาไม่พอ

**ถ้ามีเวลาพอ โอกาสมาก** เอาศรัทธาความเชื่อเป็นที่ตั้งทีเดียว ฟังถึงความดี เป็นใหญ่ ไม่ต้องว่า วัน ค่ำ เดือน ปี คือฟังว่า **“เรารักษาศีลอุโบสถนี้ จะเป็นวัน ๑ ค่ำ ๒ ค่ำ หรือวันไหนก็ตาม ฤดูไหนก็ตาม คงเป็นอุโบสถของเรา”** ดังนี้

ยังมีคำสอดเข้ามาว่า “ไม่เป็นอุโบสถ นอกจากวัน ๘ คำ ๑๕ คำ” เราถามอีกว่า “ไม่เป็นอุโบสถแล้วเป็นอะไร”

เขาตอบว่า “เป็นศีล ๘”

ถามว่า “รักษาศีล ๘ เป็นบุญ หรือเป็นบาป”

ตอบว่า “เป็นบุญ”

เรารับว่า “รักษาศีลเอาบุญนั้นแหละ ฤๅบุญเป็นพอ ไม่ถูกอุโบสถก็ตามเถอะ”

ตอนนี้ ควรแปลคำว่า “อุโบสถ” เสียก่อน

คำว่า “อุโบสถ”<sup>๑</sup> แปลคำเดียวว่า ความเข้าไปประทับซึ่งกุศลเท่านั้น ถ้าความระงับทุจริตไม่มี ก็คงไม่เป็นอุโบสถอยู่นั่นเอง ยังรับรองโดยเด็ดขาดทีเดียวไม่ได้ว่าวันนั้นเป็นวันอุโบสถ เพราะอุโบสถไม่ได้แปลว่า ๘ คำ หรือ ๙ คำอะไร แต่ท่านจัดวันอุโบสถ ๘ คำ ๑๕ คำ ก็ดีแล้วสำหรับผู้มีโอกาสน้อย ถ้ามีโอกาสมาก ไม่ควรถือมั่นเฉพาะวันนั้น เพราะ “ศีลๆ” นี้ไม่เลือกวันอะไร เมื่อเป็นเช่นนี้จะจัดให้เป็นประเภทๆ เพื่อผู้มีศรัทธาพอปฏิบัติได้จะได้ปฏิบัติ

ส่วนผู้มีศรัทธาและเวลาของบุคคลผู้จะปฏิบัติ จัดเป็น ๓ จำพวก คือ

อย่างที ๑ ถือประจำฤดู คือในฤดูฝน นับแต่วันเข้าพรรษาเดือน ๘ เพ็ญ ใน ๓ เดือนไตรมาส ไม่ให้ขาด - วัน ๘ คำ ๑๕ คำ ทั้งข้างขึ้น ข้างแรม รวมลงเดือนหนึ่ง ๔ วัน ๓ เดือน เป็น ๑๒ วัน นับวันอุโบสถของฆราวาส ๑๒ วันเท่านี้ น้อย่างมุกุ คือ อย่างอ่อน

ส่วนอย่างมัชฌิมอุโบสถ ตัดฤดูออก เอาปีเข้าแทน ปีหนึ่งมี ๑๒ เดือน รักษาไม่ให้ขาดทุกเดือน เดือนละ ๔ วัน คือ ขึ้น ๘ คำ ๑๕ คำ กลางเดือน แรม ๘ คำ ๑๕ คำ รวมลงเดือนหนึ่ง ๔ วัน ปีหนึ่ง ๔๘ วัน นี้ถืออย่าง มัชฌิมอุโบสถ สำหรับผู้มีเวลาและศรัทธาพอปานกลาง นี้ประเภท ๑ (อย่างที ๒)

---

๑ ตามความในพระสูตรที่ทรงอนุญาตอุโบสถศีลนี้ หมายความว่า อบรม ศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถนี้ ก็ศึกษาเข้าใจแล้วจะสมาทานเองก็ได้

**ส่วนอุตตมอุโบสถอย่างอุกฤษฏ์**<sup>๒</sup> คือถือเป็นวันพิเศษออกไปอีก ไม่ต้องนิยมปี  
นิยมเดือนเหมือนกัน คือถือ

- วันขึ้น ๗ ค่ำ, ๘ ค่ำ, ๙ ค่ำ หนึ่ง
- ๑๔ ค่ำ, ๑๕ ค่ำกลางเดือน, แรม ๑ ค่ำ หนึ่ง
- แรม ๗ ค่ำ, แรม ๘ ค่ำ, แรม ๙ ค่ำ หนึ่ง
- ถ้าเดือนขาด - แรม ๑๓ ค่ำ, ๑๔ ค่ำ, ขึ้น ๑ ค่ำ  
หรือถ้าเดือนเต็ม - ก็แรม ๑๔ ค่ำ, ๑๕ ค่ำ, ขึ้น ๑ ค่ำ หนึ่ง

รวมลงเดือนหนึ่งเป็น ๑๒ วัน ฤดูหนึ่ง ๔ เดือน นับเป็นวันอุโบสถ ๔๘ วัน  
สามฤดูรวมลงเป็น ๑๔๔ วัน นี้สำหรับผู้มีศรัทธาแก่กล้าสามารถจะรักษาได้ นี้เรียกว่า  
อุตตมอุโบสถ อุโบสถอย่างอุกฤษฏ์ นับโดยวัน (อย่างที่ ๓) หรือว่าจะถือให้ยิ่งไป  
กว่านี้ก็ได้อีก ไม่ต้องหากาลและเวลาตามกติกากลางโลก เฟ่งถึงคุณธรรมเป็นใหญ่  
เหมือนกับซีที่เขารักษากันในสมัยนี้ เขาก็ถือสิกขาบท ๘ นี้เอง

### **การที่ศีลจะตั้งขึ้นได้ อาศัยเหตุ ๒ อย่าง คือ**

ตั้งขึ้นจากการสมาทานว่าตามสิกขาบทนั้นๆ ตามผู้บอกให้ มีภิกษุสามเณรเป็นต้น  
และต้องศึกษาในโทษ ๕ อย่าง ๘ อย่าง โทษและเวรในองค์ ๕ องค์ ๘ ให้เข้าใจ  
นี้เรียกว่า **สมาทานวิรัติ** คือ ละเว้นด้วยการสมาทาน นี้ข้อ ๑

ตั้งขึ้นจาก **สัมปตตวิรัติ** คือ ละเว้นโทษนั้นด้วยตนเอง ถึงเวลาต้องการรักษา  
ให้บริสุทธิ์ คิตรงเว้นเอาด้วยใจตนเองก็ได้ นี้เรียกว่า **สัมปตตวิรัติ** นี้ข้อ ๑

เมื่อองค์ (ศีล) ตั้งขึ้นได้แล้ว มีความระวังสำรวมด้วยความละอายแล้ว รักษาไว้  
ไม่ให้ขาด เรียกว่า **สมุจเจทวิรัติ** คือละเว้นโดยเด็ดขาด นี้ข้อ ๑

---

๒ เรียกว่า ปฏิชาครอุโบสถก็มี

องค์ศิลปะตั้งอยู่ได้นั้น อาศัยชั้นติธรรม ๑ เมตตาทพรหมวิหารสี่ นี้ ๑ จึงจะตั้งบริสุทธิอยู่ได้

**การรักษาด้วยขันติ** คือตนเคยฆ่าสัตว์มาแต่ก่อนแล้ว ถ้าตั้งใจรักษาศีลแล้ว ก็อดทนอยู่วันหนึ่งคืนหนึ่งบ้าง แต่ความละเอียดมีกำลังน้อย จึงอาศัยขันติอย่างแข็งแรง ถ้าพ้นเขตที่ตนตั้งใจแล้วก็ปล่อยไปตามธรรมดา นี่ประการ ๑ และ **การรักษาด้วยขันติธรรม** คือ อดกลั้นไม่ทำผิดในโทษทั้งหลายที่ตนเคยทำมาแล้ว นี่ประการ ๑

ถามว่า: **รักษาอย่างนี้** เป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่

ตอบว่า: **เป็นบุญเป็นกุศลได้** ในวันที่เรารักษาแน่นหนาและ นานๆ วันสว่างตาหนึ่งหนึ่ง ก็ยังดีกว่าไม่ได้รักษาเสียเลย

**รักษาด้วยเมตตาทพรหมวิหารนั้น** คือมีจิตปรารถนาความสุขแก่สัตว์อื่นบุคคลอื่น คือเห็นอกของคนอื่นที่ไม่มีใครปรารถนาทุกข์ ล้วนแต่ต้องการความสุข ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วเกิดความสงสารขึ้น ไม่กล้าทำผิดในองค์ศีลของตนนั้นๆ

นี้เรียกว่า รักษาศีลประกอบด้วยเมตตา มีอานิสงส์แรงกล้า

**ศีลเหล่านี้** ถ้าใครประพฤติปฏิบัติได้โดยบริบูรณ์ดีแล้ว จะปรารถนาเอาสมบัติอะไรได้ทั้งสิ้น คือ

๑. มนุษย์สมบัติ
๒. สวรรค์สมบัติ
๓. นิพพานสมบัติ

จะปรารถนาเอาความงามของรูปก็ได้ เลี้ยวที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสอร่อย โภภะอันอ่อน และใจดีก็ได้

คนมีศีล ก็คือ “คนมีทรัพย์” นั่นเอง

- ศีล ๕ เท่ากับทองหนัก ๕๐ ชั่ง
- ศีล ๘ เท่ากับทองหนัก ๘๐ ชั่ง
- ศีลกรรมบถ ๑๐ เท่ากับทองหนัก ๑๐๐ ชั่ง

นี่เป็นแต่การเทียบเคียง แท้จริง ศีลธรรมเหล่านี้เป็นของแพงหาคามีได้

- ◇ ศีล ๑ ทาน ๑ ทั้ง ๒ นี้เป็นเหตุให้ได้มนุษย์สมบัติ และสวรรค์สมบัติ
- ◇ ศีล ทาน ภาวนา ทั้ง ๓ นี้ เป็นเหตุให้ได้นิพพานสมบัติ

เหตุนี้ “พวกเราเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย” จึงพากันหาโอกาสและเวลาอุทิศสำหรับ  
ประพฤติปฏิบัติศีลธรรม อันเป็นแก่นสารซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ตนต่อไปในสัมปรายภพ  
ภายหน้านั้นเทอญ

**ต่อไปนี้จะแยกเป็นองค์ๆ**  
**องค์ของศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ ศีลกรรมบท ๑๐**

◇ ก่อนที่จะสมาทานศีล ให้ไหว้พระก่อน ว่าดังนี้ คือ

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.** (กราบ)

**สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.** (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.** (กราบ)

ต่อไปบูชาพระ ตามธรรมเนียมแล้วทำวัตรพระ ถ้าไม่ได้ก็ให้หนึ่งอยู่ เวลาห่มุคณะ  
จบลง จึงอาราธนาพร้อมกัน ถ้าอาราธนาไม่ได้ก็หนึ่งอยู่

**คำอาราธนาศีล ๕** ว่าดังนี้ คือ

**มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

**ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

**ตติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

**คำอาราธนาศีล ๘ อุโบสถ** ว่า

**มยं ภันเต, ติสระणेณ สห, อญฺจกสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.**

**ทุติยัมปิ มยं ภันเต, ติสระणेณ สห, อญฺจกสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.**

**ตติยัมปิ มยं ภันเต, ติสระणेณ สห, อญฺจกสมนฺนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.**

ต่อไปรับ **นะโมฯ ๓** หน ดังนี้

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะฯ ๓ จบ**

แล้วว่า

พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 รัम्मัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ทุติยัมปิ พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ทุติยัมปิ รัम्मัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ทุติยัมปิ สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ตะติยัมปิ พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ตะติยัมปิ รัम्मัง สระระณัง คัจฉามิ.  
 ตะติยัมปิ สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ.

เมื่อจบ ๓ วาระแล้ว พระท่านว่า “ติสระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง” จบพระไตรสรณคมน์  
 เพียงเท่านั้น เรายอมรับว่า “อามะ ภัณฑะ” (แปลว่า เออ ขอรับท่านผู้เจริญ) พระท่านว่า...  
 ใ้หว่าตามดังนี้

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
  ๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
  ๓. กาเมสุ มิจฉาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
- ถ้าศีล ๘ อุโบสถว่า อะพรหมจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ. แทน
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
  ๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
- ถ้ารับเสมอศีล ๕ ก็จบลงเพียงเท่านั้น
- ถ้ารับศีล ๘ อุโบสถ ว่าต่อไป
๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
  ๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะ-  
 วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
  ๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.



**ถ้ารักษาศีล ๘ อุโบสถ** พระท่านบอกเขตของอุโบสถ ให้ว่าตามท่านอีกว่า

**อิมัง อัญญาจะคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญุตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง  
อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาทियามิ.**

แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งองค์อุโบสถศีล ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ  
อันพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้วนี้ เพื่อจะรักษาไว้ให้ดีให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาด ไม่ให้  
ทำลาย ล้วนวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เวลารับนี้

ต่อนั้น พระท่านเตือนใจ และบอกอานิสงส์ของการรักษาศีลว่า **อิมานิ อัญญา  
สิกขาปะทานิ อัชเชกัง รัตตินทิวัง อุโปสะถะสีละวะเสนะ สาธุกัง อะชัณทัง กัตวา  
อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ.**

(รับ **อามะ ภันเต**)

พระท่านว่าต่อไปว่า **สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ  
นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสระเย.**

(รับ **สาธุ ภันเต**) จบศีล ๘ อุโบสถ เพียงเท่านั้น

### **คำแปล องค์ศีล**

สิกขาบทที่ ๑ แปลว่า งดเว้นในการฆ่าสัตว์

สิกขาบทที่ ๒ แปลว่า งดเว้นในการลักทรัพย์

สิกขาบทที่ ๓ แปลว่า งดเว้นในการประพฤตินิโคตติในกาม คือประพฤติก่อล่วงประเวณี  
ในบุตรภรรยาผู้อื่น **อพรหมจริยา** ห้ามร่วมสังวาสกับหญิงชายโดยเด็ดขาด (ศีล ๘)

สิกขาบทที่ ๔ แปลว่า งดเว้นในการพูดคำเท็จที่ไม่มีจริง

สิกขาบทที่ ๕ แปลว่า งดเว้นในการดื่มกินซึ่งสุราเมรัย

สิกขาบทที่ ๖ แปลว่า งดเว้นในการกลืนกินอาหารในเวลาวิกาล คือบ่ายแล้วไป

สิกขาบทที่ ๗ แปลว่า งดเว้นในการดูการละเล่น มีตีตลิ่งตีเป่าร้องรำทำเพลง  
และงดเว้นในการประดับประดา เครื่องงา เครื่องข้อมต่าง ๆ

ลักษณะที่ ๘ แปลว่า งดเว้นในการนั่งนอนที่สูงใหญ่ ภายในมีนุ่มและล่ำลิ เรียกว่าพุกเบาที่สูงใหญ่นั้น คือเตียงตั้งสูงเกินประมาณ ประมาณนั้น ๑๐ นิ้วพุด กับอีก ๔ กระเบียด ถ้าวสูงเกินกว่านี้ นั่งนอนไม่ได้ เว้นได้แต่มีฝา ๓ ด้าน คือตั้งมี พนักโดยรอบ จะสูงกว่าประมาณที่กำหนดก็นั่งนอนได้

**นี่เป็นเนื้อความที่แปลในองค์ศีล ๕ และศีล ๘ อุโบสถ**

### อธิบาย

**ศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ นี้ มีสมมุติฐาน ๒** คือที่จะทำลายองค์ศีลนั้นให้เสีย ต้องพร้อม ด้วย

กาย กับ จิต ๑

วาจา กับ จิต ๑

ถ้าพร้อมด้วยองค์ ๒ นี้ ศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ จึงจะเสียหาย

ข้อใด **ทำทางกาย** แต่มีได้มีเจตนา ก็ไม่เสียศีล ตัวอย่างเช่น ตัดต้นไม้ หรือเก็บ ดอกไม้มาบูชาพระ ตัวสัตว์ที่มีอยู่ในที่นั้นเลยตายไปแต่เราไม่รู้ดังนี้ องค์ศีลยังไม่ทำลาย เพราะเจตนาในจิตไม่มีความตั้งใจว่าจะให้ตาย นี้แปลว่ายังไม่พร้อมด้วยเจตนา

ส่วน **ทางวาจา** กับ **จิต** เช่น เราพูดด่าทอไป คือตั้งใจจะพูดให้ถูก เลยกลายเป็นผิด เพราะลืมหรือเผลอไป ตัวอย่างเช่น จะพูด ๓ คำ เลยกลายเป็น ๔ คำ ตั้งใจจะพูด ให้เป็นความจริง เลยกพูดไม่จริงขึ้นโดยลืมนสติ แต่เจตนามิได้ตั้งใจเช่นนั้น องค์ศีลยังไม่ ทำลาย เพราะเป็นแต่วาจา ใจยังไม่ได้เพ่งจะกล่าวเช่นนั้น เรียกว่าไม่พร้อมด้วยเจตนา

องค์ศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ ก็ยังคงอยู่ (= ศีลยังไม่ขาด)

**ศีลกรรมบท ๑๐ มีสมมุติฐานถึง ๓** คือเกิดทาง

กาย กับ จิต ๑ วาจา กับ จิต ๑ (และ) ลำพังจิต ๑

ทำลงด้วยความตั้งใจ ประกอบด้วยองค์ใดองค์หนึ่ง ศีลจึงจะทำลาย (= ศีลขาด)

องค์ไหนก็ตาม ต้องประกอบ **“จิต”** เข้าด้วย เพราะจิตเป็นตัวศีลที่จะงดเว้น เป็นเจตนาวิริติ ผู้มีปัญญาจงคิดเทียบดูในองค์นั้นๆ เถิด

**เจตนาเป็นตัวศีล นอกนั้นเป็นองค์ศีลบ้าง เป็นประโยชน์ของศีลบ้าง เป็นศีลบ้าง**

- **เจตนาที่จะเป็นศีลได้** คือ คิวดงดเว้นในองค์ ๕ องค์ ๘ นี้จึงจะเรียกว่า เจตนา เป็น **“ตัวศีล”**

- ส่วน **องค์ศีล** นั้น คือเป็นเพียง **สิกขาบท-ข้อห้าม**
- กิริยาที่จะทำผิดในข้อนั้นๆ เรียกว่า **ประโยชน์ของศีล**

**ศีล คือ ความปกติ**

- ความปกติ กาย วาจา โดยสุจริต นี้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถ
- ความปกติ กาย วาจา และจิต นี้เป็นศีลกรรมบท ๑๐

คำที่ว่า **“เจตนาเป็นตัวศีล”** นั้น มีหลักฐานที่มาในคัมภีร์ธรรมบทว่า **“เจตนาหัง ภิกขเว สीलัง วะทามิ ดูก่อนนิกษุทั้งหลาย เราตถาคตตกล่าว่าว่า เจตนาเป็นศีล”** ดังนี้

**สรุปยอดของศีลลงเป็น ๓ ประเภท**

โดยการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัททั่วไป ดังนี้คือ

๑. หินศีล
๒. โคจรศีล
๓. อนาโคจรศีล

**๑. หินศีล** นั้น ได้แก่ การที่เข้าไประวังรักษาอยู่แต่สิกขาบท เป็นต้นว่า

- **ปาณา** ไม่ให้ฆ่าสัตว์ ก็ไประวังรักษาชีวิตเขาไว้ไม่ให้ตาย เพื่อจะเอาบุญจากเขา

- **อทินนา** ไม่ให้ขโมย ก็ไประวังรักษาสมบัติของคนอื่นไว้ไม่ให้หาย เพื่อจะเอาความดีจากนั้น

- **กาเมสุ มิจฉา** ไม่ให้ประพจน์ล่วงลูกเมียเขา ก็ไปเที่ยวระวังรักษาลูกเมียของเขาไว้ เพื่อจะเอาความดี
- **มุสาวาทา** ไม่พูดเท็จ ก็ไปเที่ยวระวังรักษาหูเขาไว้ พูดไปกลัวเขาจะได้ยิน
- **สุรา** ไม่ดื่มเหล้า ก็ไประวังรักษาขวดเหล้าเขาไว้ เพื่อจะเอาความดี

### ข้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิกขาบท ก็เช่นเดียวกัน

อาการเช่นนี้ รักษาศีลก็เท่ากับว่าเป็นลูกจ้างเฝ้าสมบัติให้คนอื่นเขา ทำตนเสมอด้วยทาส หรือทำตนเสมอด้วยคนรับจ้างเลี้ยงโค แม้จะเป็นสิกขาบท ๕ หรือ ๘ ก็ตาม ก็ยังจัดว่าเป็นศีลอย่างต่ำ หรือเป็นศีลพทุปปาทาน<sup>๑</sup> นี้จำพวกหนึ่ง

**๒. โจรศีล** นั้น ได้แก่ การรักษาอารมณ์ที่เป็นไปกับด้วยกุศลเจตนา เป็นต้นว่านึกคิดไปในวัตถุที่จะให้เกิดบุญเกิดกุศล แม้จะเป็นส่วนอดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็ตาม ให้เป็นไปแต่ส่วนกุศลเจตสิก ไม่ให้ตกไปในส่วนอกุศล นี้เรียกว่าโจจรศีล

**๓. อนาโจจรศีล** คือ รักษาจิตไว้ในปัจจุบัน ไม่ให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่างๆ ตั้งสติสัมปชัญญะระคองจิตไว้ให้เป็นอยู่แต่ในปัจจุบันอย่างเดียวชื่อว่า **ปกติศีล** เป็นศีลที่ควรแก่สรวรรคนิพพานได้จริง (นี้แลศีลธรรม)

- **ศีล** ที่ระวังอยู่ไม่ให้ล่วงละเมิดในสิกขาบทนั้น แก่ความโลภได้อย่างหยาบ (ข้อนี้ท่านกล่าวถึง หินศีล)

- **ศีล** ที่รักษาสติอารมณ์ไว้ไม่ให้เที่ยวไปในส่วนที่เป็น **อกุศลเจตสิก** นี้ ละความโกรธได้ (ข้อนี้ท่านกล่าวถึงโจจรศีล)

---

๑ อ่านว่า สี-ลัพ-พะ-ตุ แปลว่า ความเข้ายึดมั่นถือมั่นศีลพรต โดยลักแต่ว่าทำตามๆ กันไป แต่ท่านกล่าวว่าได้นุญกุศลอยู่ และแก่ความโลภอย่างหยาบได้ ตรงกับคำว่า สีลพทุปปามาสา

- **ศีล** ที่เข้าถึงปัจจุบัน ที่เรียกว่า **ปกติศีล** นั้น ย่อมละความหลงได้ คือ โมหะ (ข้อนี้ท่านกล่าวถึงอนาโคจรศีล)

นี่จึงเรียกว่า **ศีล** ละกิเลสอย่างหยาบ คือ ความโลภ โกรธ หลง ได้ประเภท ๑

## ปณณวา พาดับทุกขั

ทเทยย **ปริโส** **ทานั** คนควรให้ทาน *ช.ชา.สตตก. ๒๗/๒๑๗*

ททโต **ปุณณั** **ปวทุตติ** บุญของผู้ให้ย่อมเจริญ

*ที.มหา. ๑๐/๑๕๙ ช.อ. ๒๕/๒๑๕*

กถยานการี **กถยานั** **ปาปการี** **จ** **ปาปกั** ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

*สั.ส. ๑๕/๓๓๓ ช.ชา.ทุก. ๒๗/๘๔*

**ธมโม** **หเว** **รทขติ** **ธมมจารี** ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

*ช.ชา.ทสก. ๒๗/๒๙๐ ช.เถร. ๒๖/๓๑๔*

จงทำดี มีอาชวะ ละความชั่ว

## ต่อไปนี้เป็นโอกาสจะฟังธรรมเทศนา

คำอาราธนาธรรมเทศนา ว่า

พรหมมา จะโลกาธิปะตี สะหัมปะตี,  
กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะณะ,  
สันตีระ สัตตาปประชัคชชาติกา,  
เทเสตุ รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ต่อไปนี้จะอธิษฐานใจให้ตั้งเที่ยง สำรวมจิตคอยรับรสของธรรม เมื่อฟังเทศน์จบแล้ว พวกเราก็ได้สำเร็จในการฟังเทศนา จึงพูดสั้นๆ ว่าจบ

การแสดงตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา ว่าดังนี้  
(นิยมกล่าวเมื่อฟังเทศน์จบ)

“อะหัง พุทธัญจะ รัมมังญจะ  
อุปาสะกัตตัง เทเสสิง  
เอตัง เม สะระณัง เขมัง  
เอตัง สะระณะมาคัมมะ  
ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง  
ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ

สังฆัญจะ สะระณัง คะโต  
ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา  
เอตัง สะระณะมุตตะมัง  
สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย  
สัมมาสัมพุทโธสะนาัง  
ภาคิ อัสสัง อะนาคะเต”

\*สตรีเล่าปน และสวดแปลกอย่างนี้

“.....

อุปาสิกัตตัง เทเสสิง

.....

สังฆัญจะ สะระณัง คะตา

.....

ภาคินิสสัง อะนาคะเต”

นี่แสดงตนเป็น อุบาสก อุบาสิกา แปลว่า ผู้เข้าใกล้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และ “ธรรม” ของอุบาสก อุบาสิกา<sup>๑</sup> นั้น มี ๑๐ อย่าง คือ

- ธรรมที่ควรละเว้น ๕
- ธรรมที่ควรประพฤติ ๕

**ธรรมที่ควรละเว้น ๕ อย่างนั้น คือ**

๑. ค้าขายเครื่องประหาร
๒. ค้าขายมนุษย์
๓. ค้าขายสัตว์เป็น และเนื้อสัตว์ที่ตัวฆ่าเพื่อเป็นอาหาร
๔. ค้าขายน้ำเมา
๕. ค้าขายยาพิษ

**ธรรม ๕ อย่างนี้ “อุบาสก อุบาสิกา” ควรละเว้น**

**ธรรมที่ควรประพฤติ ๕ อย่าง คือ**

๑. เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธา
๒. เป็นผู้มีความระวางสำรวมในศีล
๓. เป็นผู้ไม่เชื่อถือสิ่งอื่นนอกจากกรรม คือเชื่อว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”<sup>๑</sup>
๔. เป็นผู้ไม่แสวงหาเขตนาบุญนอกพุทธศาสนา
๕. เป็นผู้บำเพ็ญบุญแต่ในพุทธศาสนา

เมื่อประกอบด้วยองค์เช่นนี้ ก็เป็นผู้ใกล้ต่อ ศีล ทาน ภาวนา อยู่นั่นเอง ต่อนั้น ให้หาโอกาสทำความสงบระงับใจ ไม่ปล่อยให้เสียเวลาไปวันหนึ่งคืนหนึ่ง คือเอา “พุทโธ” เป็นกัมมัฏฐาน

---

๑ ข้อนี้บางฉบับว่า ไม่ถือมงคลต้นข้าว คือเชื่อกรรมไม่เชื่อมงคล (ไม่เชื่อคำรำลืออย่างไรเหตุผล)

**จิต** ตั้งมั่นในพุทโธ แปลว่า **สมาธิ** คือตั้งใจมั่น  
**ปัญญา** แปลว่า ความรอบรู้ในสังขารทั้งปวง  
**คุณของปัญญา** ได้แก่ การละทิ้งซึ่งกองกิเลส

**ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา  
ควรพากันรักษาตามกำลังความสามารถของตนๆ เทอญ



# ต่อไปนี่ จะตั้งปัญหาถาม ใน ศิล สมาธิ ต่อไป เพื่อเป็นการขยายความคิดอีกที

## ศิลปะปัญหา

๑. ผู้รักษาศีล เห็นว่ามีประโยชน์อย่างไร **ผู้ไม่มีศีล** มีโทษอย่างไร?
๒. **ศีล** คืออะไร?
๓. **ศีล** มีกี่ประเภท?
๔. **อะไร** เป็นตัวศีล?
๕. **ศีล** จะตั้งอยู่ได้เพราะอะไร?

## อธิบาย

### ข้อที่ ๑ ผู้รักษาศีลย่อมแลเห็นประโยชน์ได้ ดังนี้ คือ

เมื่อตนยังมีชีวิตเป็นอยู่นี้ ย่อมไม่เป็นที่รังเกียจแก่ประชาชนทั้งปวง และเป็นผู้กล้าหาญในที่ชุมนุมของนักปราชญ์และประชาชนทั่วไป ถ้าหากว่าตนแตกดับทำลายแล้ว ย่อมได้มนุษยสมบัติเป็นแน่แท้ เหตุนี้ **“ผู้ที่มีศีล”** จึงมียอมปล่อยให้ **“ศีล”** ของตนให้เศร้าหมอง

อีกนัยหนึ่ง ผู้มีศีลนั้นย่อมเป็นที่สรรเสริญแก่ประชาชนในโลก ทำไมจึงเป็นที่สรรเสริญของเขาเล่า ก็เพราะว่าโลกทั้งหลายไม่มีใครปรารถนาความเบียดเบียนกันเลย แม้สักนิดหน่อยก็ไม่ชอบ ไม่ว่าแต่คนดีเลย แม้โจรและขโมยก็ยอมติดใจผู้ไม่มีศีล ตัวอย่างเช่น ในคราวไปขโมยเขาหรือปล้นเขาเช่นนี้ ก็คงจะต้องบ่นว่าลำบาก แต่ที่ต้องทำไปด้วยความลำบากนั้นๆ เพราะความโง่ ความหลง ไม่มีปัญญา

- ◇ ถ้าหากว่าใครได้สำรวมระวังได้ ย่อมเป็นที่เชิดชูโลกนี้และโลกหน้าให้รุ่งเรือง

อีกนัยหนึ่ง คนเราโดยมากมิได้แลเห็นประโยชน์แห่งศีล ย่อมแลเห็นผิดเป็นชอบ ตัวอย่างเช่น เห็นว่า “รักษาศีลทำให้โลกเลื่อมไม่ทันสมัย หรือว่าผู้มีศีลนั้นเป็นคนครีไปหรือบางทีเห็นว่ามีศีลแล้วทำมาหากินไม่ได้”

ความเห็นเหล่านี้ เป็นความเห็นที่ “ผิด” จากความจริง ผู้มีศีลนั้นทำให้โลกเลื่อมในแง่ไหน จงตรองดูให้ดี ธรรมดาโลกเขาไม่ชอบทุกข์สักคนเดียว แม้ที่สุตสัตร์ดิรัจฉานก็ไม่ปรารถนาในทุกข์

◇ ผู้มีศีล ก็แปลว่า “เป็นผู้รักษาโลกให้ตั้งอยู่และเจริญขึ้น มิได้ทำให้โลกฉิบหาย”

**พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีล** ก็มีไว้ว่าทรงบัญญัติตามความเห็นของพระองค์อย่างเดียว พระองค์ทรงบัญญัติตามความเห็นความเป็นอยู่ของประชาชนทั่วโลก ทำให้เราจึงจะรู้ว่าพระองค์ทรงบัญญัติตามโลกเขา ข้อนี้สันนิษฐานได้โดยไม่ต้องถามพระองค์เอง

อุทาหรณ์ง่าย ๆ เช่น คนไปฆ่าเขา ตัวอย่างเช่น ชาวประมงเมื่อตนกระทำปาณาติบาตอยู่นั้น ก็ได้มาอย่างร่ำรวย แต่ถึงกระนั้นก็ยังบ่นว่า (ทำด้วยความ) ลำบาก บางทีถึงกับดำน้ำตาย ที่เขาบ่นว่าลำบากหรือทุกข์นี้ ก็แสดงให้เห็นว่าเขาไม่ชอบ ไม่ว่าแต่มนุษย์เรา แม้สัตว์ที่ถูกฆ่าเขาก็ไม่ชอบ แม้ที่สุตริ้นหรือยุงเขาก็ไม่อยาก (ถูก) เบียดเบียน แต่ทำไมถึงต้องเบียดเบียนกันเล่า ที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าตนไม่ได้คบหาสมาคมนักปราชญ์เห็นทุกข์ เห็นโทษอยู่-ติดอยู่ แต่จะต้องขึ้นทำเพราะความมืดความหลง

**นี่อุทาหรณ์หนึ่ง พอแลเห็นได้ว่า “พระองค์ทรงบัญญัติตามโลกเขา”**

อุทาหรณ์ข้อที่ ๒ **อกินนาทาน** การขโมยนั้น ใครชอบบ้างในโลก ถ้าชอบขโมยคงไม่บัญญัติกฎหมายห้ามปราม ชาวมนุษย์ใดเล่าที่ไม่มีการกฎหมายบังคับ ที่มีข้อบังคับเช่นนี้ก็ส่อให้เห็นว่าเป็นผู้ไม่ชอบขโมย จนที่สุดของที่ถูกขโมยมันก็ไม่ชอบให้คนขโมยมันเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น สัตว์มีวิญญูญาณ มีมนุษย์เข้าต้อนแล้วย่อมวิงหนี

โจรหรือขโมยที่เขาทำอหิณาทานอยู่นั้น เขาก็ยอมบ่นว่าเป็นทุกข์ และลำบาก หลบๆ หลีกๆ บางทีถึงกับอดข้าว และอดหลับอดนอน ที่เขาบ่นว่าลำบากนั้นก็แสดงให้เห็นว่าเขาไปชอบ แต่ทำไมถึงทำเล่า ก็เพราะว่ามีได้คบบ้านกปราชญ์บัณฑิต เห็นผิดเป็นชอบ เพราะความหลงความมืด

อุทาหรณ์ข้อที่ ๓ **กาเมสุ มิจจาจาร** ใครชอบเล่า ในโลกถามคนที่ทำดูก็บ่นว่าทุกข์ คนที่ถูกทำก็บ่นว่าทุกข์ไม่ชอบ บางทีถึงกับฆ่าตัวตาย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยอมแสดงให้เห็นว่าโลกเขาไม่นิยม แต่ทำไมถึงทำเล่า ก็เพราะมีได้คบบ้านกปราชญ์บัณฑิต เห็นผิดเป็นชอบ ทำให้โลกฉิบหาย เช่น ถูกปรับเงินบ้าง ตัดตารางบ้าง ลำบากครอบครัวบ้าง เคาะกะโหลกศีรษะกันเล่นอยู่ เมื่อทำผิดเช่นนั้นแล้ว ทำให้น้ำหน้าตาของบิดามารดาร่วงไหล ยังจะไปทำความหนักใจให้เจ้าหน้าที่ สิ่งเหล่านี้แหละทำให้โลกฉิบหาย

อุทาหรณ์ข้อที่ ๔ **มุสวาท** คำกล่าวเท็จที่ไม่จริงนั้นไม่มีใครชอบบ้างในโลก เช่น คนที่กล่าวอยู่นั้นก็ระวังตัวกลัวเขารู้ทัน จะกล่าวก็ทุกข์ในการออกความคิด กล่าวแล้วก็ทุกข์ กลัวเขาไม่เชื่อ ผู้ที่ฟังวาจาเช่นนั้นก็ชักใช้ไล่เลี้ยงกลัวจะไม่เป็นจริง จนที่สุดเด็กที่ไม่รู้เตียงสามันก็ไม่ชอบ ตัวอย่างเช่น มันท้องให้หาแม่ พ่อมันโกหกว่า “ไหนแม่เจ้ามา” มันไม่เห็นก็ร้องไห้ไม่หยุด ที่มันร้องไม่หยุดนั้นเพราะเหตุใด เพราะมันไม่เชื่อคำพูดของพ่อมัน

ไม่ว่าแต่มนุษย์เรา แม้สัตว์ก็ไม่ชอบโกหก ตัวอย่างเช่น เราเอาข้าวสุกมาล่อสุนัข เมื่อสัตว์เห็นข้าวสุกนั้นก็คิดว่ามันจะได้กิน ก็วิ่งทางกระดิกเข้ามา เมื่อมาแล้วมนุษย์ก็กลับเอาข้าวสุกนั้นหลบหนีมิให้มันกิน ถ้าทำอยู่อย่างนี้สัก ๒-๓-๔-๕ คราว ต่อไปนั้นมันคงไม่มาเพราะมันรู้ว่ามนุษย์โกหก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็แสดงให้เห็นว่าไม่มีใครชอบโกหก แต่ทำไมถึงโกหกเล่า ก็เพราะว่าไม่ได้คบบ้านกปราชญ์บัณฑิต เห็นผิดเป็นชอบ ทำให้โลกเสื่อมจากความเจริญ

อุทาหรณ์ข้อที่ ๕ **สุราเมรัย** การดื่มสุรานั้นก็ไม่มีใครชอบ คนที่ดื่มก็บ่นว่า “ลำบากบ้าง ขาดทุนบ้าง กลัวตำรวจเห็นบ้าง กลัวคนที่ซื้อไปกินโกงบ้าง” คนที่กิน

ก็บ่นว่า มีหน้ามีตาไปบ้าง บ่นว่าจนบ้าง เงินเดือนไม่พอใช้บ้าง ไม่เห็นว่าใครจะสรรเสริญว่า “กินแล้วร่ำรวย มั่งมี ศรีสุข”

ถ้าเห็นว่าดี คงไม่หวนมากินข้าวและกินน้ำธรรมดาอีก กินแล้วแสดงกิริยาตั้งตง น่าเกลียด ไม่เป็นที่สรรเสริญแก่ประชาชนทั่วไป ไม่เป็นที่ชอบใจแก่ชุมชนนุมนจนครอบครัวของตนเองก็รังเกียจ ตนเองก็บ่นว่าเป็นหนี้เขาบ้าง เงินทองจะใช้จ่ายก็ขาดแคลน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็แสดงให้เห็นว่า “**ตนไม่ชอบ ตนไม่สรรเสริญ**” ในบางแห่งรัฐบาลผู้หวังความสุขแก่ประชาชน ก็ยังวางกฎหมายบังคับกีดกันความเสียหายอันจะเกิดขึ้นจากการดื่มสุรา

ผู้กล่าวนี้ยังเคยวิตกอยู่ว่า “เงินรายได้ของรัฐบาลในการเก็บภาษีสุราเอามารุงแก้ไขในความผิดของบุคคลผู้ดื่มสุรา น่ากลัวจะไม่พอใช้” นี่เป็นความคิดของผู้เขียนจะจริงหรือเท็จประการใด ลองตรึกตรองดูตามที่เคยสังเกตเห็นมา ตัวอย่าง แลเห็นไปใกล้ๆ บางคราว เช่น ดื่มสุราเถื่อนบ้าง สุราโรงบ้าง ดื่มกันแล้วคุยกันไปคุยกันมา ดื่มสุราขวดเดียวบางทีฆ่ากันตาย เงินขายสุราได้เสมอ ๕๐ สตางค์ แล้วเอามาใช้จ่ายในการสืบสวนเรื่องราวเหล่านั้นคงไม่พอใช้แน่นอน

เหตุนั้น พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า “**เป็นโทษ**” ทำให้โลกเสื่อมทรามจากความเจริญ ทำมาหากินไม่สะดวก ตัวอย่างเช่น เมาสุราแล้วจะทำงานอย่างเข้มแข็งในอันประกอบอาชีพของตนก็ไม่สำเร็จ ก็ได้แต่ทำคุยว่าเราเก่งกาจ ที่พูดนี้มีใช้ดีโทษ แต่เคยแลเห็น เช่น งานมีแขกเกี่ยวข้าว หรือขุดดิน เสียงเอะอะอยู่ในงานนั้นๆ เมื่อเข้าไปดูงานที่ทำเกี่ยวข้าวก็ตกร่วงหล่นเกลื่อนกลาดไม่เรียบร้อย ได้เคยไปเห็น (ภายใน) ในบ่อน้ำที่บางแห่งมีปากอยู่ข้างหนึ่ง ก้นอยู่ข้างหนึ่ง ไม่ตรงกัน แต่แลดูน้ำใสสะอาดน่าดื่ม จึงได้ถามขึ้นว่า “น้ำดี ทำไม่ถึงไม่ขุดให้ดี ทำไม่ติดหินหรือรากไม้ ขุดเมื่อไร ใครเป็นผู้ขุดจ้างหรือขุดเอง”

เจ้าของบ้านก็บอกว่า “วานแขกเขามาขุด”

“แขกทำไม่ถึงขุดได้ลึกถึงปานนี้ น่าจะเสียเงินมาก”

เจ้าของบ้านบอกอีกว่า “ซื้อสุรามากินเลี้ยงกินกันแล้วก็เมา แล้วก็ทำพิธีชุธบ่อกัน บ่อจึงได้บิดๆ เบี้ยวๆ ไม่ตรง” นี่ก็ชี้ให้เห็นว่าเสียการงานประเภทหนึ่ง อุทาหรณ์ย่อๆ พอเป็นเครื่องตริกตรอง

ที่กล่าวมานี้ก็แสดงให้เห็นว่า โลกไม่ชอบความเสื่อม หากความเจริญถาวรตั้งอยู่มิได้ จะนำมาแต่ความเสียหาย เสียคนบ้าง เสียการงานบ้าง เสียทรัพย์บ้าง นี่ก็แสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรงห้ามตามโลกเขา มิได้ขัดขึ้นสักข้อเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้ ข้อไหนเล่าจะทำให้โลกเสื่อมและเดือดร้อน แต่ทำไมคนเราจึงแลไม่เห็น ก็เพราะตนไม่ได้คบบัณฑิต บัณฑิต เห็นผิดเป็นชอบ ขัดขึ้นฝืนโลก จึงเกิดโทษเป็นทุกข์ พระองค์ทรงสั่งสอนก็สั่งสอน ตามความปรารถนาของโลก ต้องการเชิดชูความเจริญแก่ประชาชนประเทศชาติ **ถ้าใคร เป็นผู้ละเว้นได้จริงๆ ความเป็นอยู่ของชาวโลกย่อมมีสุขในปัจจุบันทันตาที่แลเห็น**

เนื้ออธิบาย โทษและคุณของผู้มีศีล และผู้ไม่มีศีล มีดังได้แสดงมาในสี่กถาปัญหา ข้อที่ ๑ ด้วยประการฉะนี้

## อธิบาย

### ข้อที่ ๒ ที่ว่า “ศีล” คืออะไร นั้น

มีอรรถาธิบายว่า **ศีล** อันว่าความปกติ **ความปกติ** นั้น ได้แก่ **ความไม่เคลื่อนไหว** แห่งกาย วาจา ใจ

คำที่ว่า **ไม่เคลื่อนไหว** นั้น ได้แก่ กิริยาที่ไม่ทำชั่วทางกาย ไม่กล่าวชั่วทางวาจา ไม่คิดชั่วทางใจ คือเว้นโทษทางกายกรรม ๓ อย่าง วาจกรรม ๔ อย่าง มโนกรรม ๓ อย่าง (= ศีลกรรมบถ ๑๐)

๑. **กายกรรม ๓ นั้น** (เรียกว่า กายสุจริต ก็มี) คือ

ไม่ฆ่าสัตว์ ๑

ไม่ลักทรัพย์ ๑

ไม่ประพฤตินิโคตมในกาม และดื่มสุรา ๑

นี้เรียกว่า กายกรรม ใครละได้ไม่ไห้กายเคลื่อนไหวไปกระทบถูกต้อง เรียกว่า ปกติกาย

**๒. วชิกรรม ๔ นั้น** (เรียกว่า วชิสุจริต ก็มี) คือ

ไม่กล่าวคำเท็จ ๑

ไม่กล่าวคำส่อเสียดยุยง ๑

ไม่กล่าวคำหยาบคาย ๑

ไม่กล่าวคำโปรยประโยชน์ (ไม่พูดเพื่อใจ) ๑

ระวางวาจา ๔ นี้ มิให้เคลื่อนไหวไปในทางที่ผิด เรียกว่า **ปกติวาจา**

**๓. มโนกรรม ๓ นั้น** (เรียกว่า มโนสุจริต ก็มี) คือ

๑) ไม่เพ่งเล็งโลภเจตนาที่อยากได้ของๆ คนอื่นที่เห็นเข้าแล้วมาเป็นของตน

๒) ความไม่พยายามคิดปองร้ายเกลียดชังบุคคลและสัตว์ที่แสดงกิริยาที่ไม่พอใจแห่งตน ระวางไม่ไห้เคลื่อนไหวไป

๓) ความเห็นชอบ คือ เห็นว่า “มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน คิดดีได้ดี คิดชั่วได้ชั่ว ล้วนแต่ไม่ปรารถนาทุกข์ทิวหน้า” เมื่อเห็นจริงเช่นนี้ ก็จงรักษาความเห็นนั้นไว้อย่าไห้เคลื่อนไหวไปในทางที่ผิด

**เมื่อรักษากาย วาจา จิต ของตนให้เป็นปกติอยู่เช่นนี้ จึงเรียกได้ว่า “ศีล”**

ที่เรียกว่า **ปกติ** นั้น มิใช่ห้ามไม่ให้กระทำในกิจการ ห้ามแต่ส่วนที่ไหว กาย วาจา ไปในทางที่ผิดต่างหาก นอกนั้นใครมีกำลังกายจะประกอบกิจการงานอาการใดที่เป็นอาชีพของตนไม่มีห้าม เพราะว่าศีลพระพุทธเจ้าไม่ใช่ศีลขี้เกียจ และศีลงอมีองอเท้า ศีลทุกข์ ศีลยาก ศีลจน ศีลห่วยตอ ได้แก่ การรักษาศีลแล้วทำอะไรไม่ได้สักอย่าง เช่นนี้เป็นต้น **พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสั่งสอนเช่นนั้น**

**วาจา** ใครมีคำพูดอย่างไร พูดได้เต็มที่ในส่วนที่ปราศจากโทษ มิใช่ห้ามทั่วไป ไม่ใช่ศีลใบ้ ศีลพูดได้ในสิ่งที่ควร

**ทางใจ** นั้น ใครมีความคิดอย่างไรที่จะให้เกิดความรู้ความฉลาด ในการประกอบอาชีพของตนก็คิดได้

พระองค์มิได้ทรงห้าม **ห้ามแต่ “สิ่ง” ที่เป็นโทษต่างหาก** เพราะว่าหลักศีลในทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า **“จงละชั่วทุกจริต ทางกาย วาจา จิต แล้วประกอบความดีสุจริต ทางกาย วาจา จิต”** ดังนี้ ก็แสดงให้เห็นว่า **“พระองค์ทรงสอนให้ละในสิ่งที่ควรละ ให้ทำในสิ่งที่ควรทำ”** มีหลักที่อ้างในองค์มรรค เช่น สัมมาสัมมัสนโต เป็นต้น

แต่คนเรามาคิดเห็นเสียว่า **“มีศีลแล้วกระดิกตัวไม่รอด ทำมาหากินไม่ได้ หนีจากวัดก็ไม่ได้”** ความเห็นเช่นนั้นเป็นความเห็นผิดนอกจากพุทธโอวาท ความเห็นอย่างนี้ทำให้โลกเสื่อม หากความเจริญแก่ประชาชนมิได้

เหตุนี้ **ผู้มีกาย วาจา ใจ ที่เป็นปกติได้** จึงเรียกว่า **“เป็นผู้มีศีล”**

### **อานิสงส์ของการรักษาศีล**

- ◇ ผู้มีศีลนั้น ทำการงานทางกาย การงานที่ทำก็บริสุทธิ์ ได้มาแล้วจับขายได้ยาก
- ◇ ผู้มีศีล จะกล่าวทางวาจานั้น กล่าวมากก็ตาม กล่าวน้อยก็ตาม ย่อมไม่แสลงหูผู้ฟัง ย่อมเป็นที่เลื่อมใสแห่งทรัพย์ หูผู้ฟังก็พลอยเย็นไปด้วย
- ◇ ส่วนทางใจนั้นแล้ว ผู้มีศีลจะคิดในเรื่องอะไรทั้งหมด สิ่งที่เกิดขึ้นถึงแม้จะเป็นวัตถุที่ยากก็ง่ายขึ้น วัตถุที่คิดนั้นอาจประดิษฐ์ให้สวยงามได้ เพราะอาศัยหลักแห่งศีลนี้เอง

**คนเราซึ่มักลบหลู่ดูถูก** จึงไม่ได้นำเรื่องเหล่านี้ไปใช้ในกิจการทั้งปวง จึงได้ถ่วงความเจริญของโลกให้จมอยู่ จึงไม่ทันความเจริญของโลกที่เขาเจริญ

## โทษแห่งการล่วงละเมิดองค์ศีล

◇ ผู้ไม่มี “กาย วาจา ใจ” ที่เป็นอยู่ด้วยศีลนั้น เปรียบเหมือนคนมีโรคเต็มตัว หรือมีไข้เข้ามาเต็มตัว เมื่อเคลื่อนกายไปถูกต้องในกิจการงานอันใด การงานอันนั้นก็ เศร้าหมองไปด้วย แล้วก็ทำสำเร็จได้ยาก แม้สำเร็จแล้วก็ฉิบหายเร็ว

◇ ทางวากาก็เหมือนกัน เมื่อไม่มีศีลประจำแล้ว พูดให้คนฟังย่อมนรังเกียจ ถึงแม้จะพูดเอาทรัพย์สินสมบัติเขามากก็ได้ยาก ถ้าได้มาแล้วก็ฉิบหายง่าย

◇ ทางใจก็ทำนองเดียวกัน ถ้าไม่มีศีลประจำใจแล้ว ความคิดก็มีผิด งานที่ “คิด” ก็สำเร็จได้ยาก แม้สำเร็จแล้วก็ไม่ดีไม่ถาวร

**ผู้จะมีกาย วาจา ใจ เป็นปกติได้ จะต้องเป็นผู้มีสติประจำกายในอิริยาบถทั้ง ๔** คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ตัวได้ว่า **“เรามีได้ทำกรรมชั่ว”**

**ผู้ไม่มีสติประจำกาย** เปรียบเหมือนมนุษย์ไม่มีผ้าถุงและเสื้อใส่ จะเดินเข้าไปใน สถานที่ใดก็มีแต่คนรังเกียจ บางคนเปลือยตัวทางกายแล้วถึงกับเอาเครื่องแต่งตัวของ ผู้หญิง เช่น เอาผ้าถุงหรือเสื้อมาสวมกายตน เป็นต้น นี่เป็นอุทาหรณ์ที่แสดงว่าบุคคล ไม่มีสติประจำกายแล้วมักเป็นดั่งนั้น

**คนที่ไม่มีสติประจำวาจานั้น** ย่อมพูดเลอะเทอะเปราะเปื้อน เปรียบเหมือน บุคคลหุงข้าวไม่มีฝาละมีปิด เมื่อไฟติดขึ้นแล้วน้ำในหม้อเดือด ย่อมไหลลาดลงตาม ปากหม้อจนไฟดับ ผู้ไม่มีสติประจำวาจา พูดไปจนน้ำลายไหลเป็นฟองย่อมมีโทษ

**ผู้ไม่มีสติประจำใจ** คิดไปไม่มีที่สิ้นสุด คิดมั่ง คิดมี คิดลาภ คิดรวย จนเคลิ้มไป ย่อมให้โทษ ตัวอย่างเช่น คิดมากจนนอนไม่หลับรับอาหารไม่ได้ คิดมากไปจนเสียเส้น ประสาทเลยกลายเป็นโรคจิต เพราะคิดมากเกินไปไม่มีหลักไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องห้าม จึงให้เกิดโทษต่างๆ ใจของบุคคลผู้ปราศจากสติ ย่อมมีโทษสมจริงกับผู้ไม่มีศีล

ดังได้แสดงมาในสีกถาปัญหาข้อที่ ๒ ด้วยประการฉะนี้



## อธิบาย

ข้อที่ ๓ คีลมีกี่ประเภทนั้น ดังนี้ คือ

ถ้าจะแยกเป็นประเภทโดยพิสดารมี ๕ ประเภท ได้แก่

๑. คีล ๕
๒. คีล ๘ อุโบสถ
๓. คีลกรรมบถ ๑๐
๔. คีล ๑๐ (คีลของสามเณร)
๕. คีล ๒๒๗ (คีลของพระภิกษุ)

รวมลงโดยย่อก็มีเพียง ๒ อย่าง คือ คีล อุบาสก อุบาสิกา ๑ คีล ภิกษุ สามเณร ๑ รวมลงอีก ก็มีแต่ กาย วาจา จิต รวมลงไปอีก ก็มีแต่ ๒ คือ คีลเบื้องต้น เรียกว่า อาทิพรหมจริยกาสิกขาคีล ๑ คีลคือความประพฤติดีงาม ที่เรียกว่า อภิสมาจาริกาสิกขา-คีล ๑

- **อาทิพรหมจริยกาสิกขาคีล** นั้น ได้แก่ **สิกขาบท** อันเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น ซึ่งท่านจัดว่า “*ยังหยาบๆ อยู่*” จะต้องละเว้นก่อน คีษาก่อน เช่น ปาณาติบาต เป็นต้น เมื่อละได้แล้ว ยังจะต้องสำรวมระวังต่อไปอีก

- ที่เรียกว่า **อภิสมาจาร** ได้แก่ **ความประพฤติที่เรียบร้อยที่เกี่ยวข้องแก่กิจบางอย่าง** มีการบริโภคอาหารเป็นต้น ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ดีงาม

อีกประเภทหนึ่งนั้น คือ โลกียคีล ๑ โลกุตตรคีล ๑

**โลกุตตรคีล** นั้น หมายถึงไป จะเป็นศีลฆราวาส หรือศีลภิกษุก็ตาม ถ้าตนเป็นผู้เข้าถึงจิตที่เป็นปกติได้แล้ว เรียกว่า โลกุตตรคีล

**โลกียคีล** นั้น จะเป็นศีลภิกษุ หรือฆราวาสก็ตาม ปฏิบัติเคร่งครัดก็ตาม หย่อนก็ตาม ถ้าตนยังเข้าไม่ถึงปกติศีล คือ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล อยู่ตราบใด ก็ตกอยู่ในโลกียคีลทั้งนั้น

**โลกียศีล** นั้น ตกอยู่ในฐานไม่เที่ยง บริสุทธิบ้าง เศร้าหมองบ้าง ได้บ้าง เสียบ้าง ตายแล้วตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง

**ส่วนโลกุตตรศีล** นั้น เป็น “ศีล” ที่เที่ยงตรงต่อมรรคผลนิพพาน เป็นศีลที่ป้องกันอบายภูมิ ๔ ได้ ถ้าใครถึงแล้ว เป็นของประเสริฐกว่าศีลทั้งปวง เป็นศีลในพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง

ศีลโลกิยนั้น จะเป็นศีล ๒๒๗ ก็ตาม พูดถึงความดีประเสริฐยิ่ง ก็สู้ศีล ๕ ศีล ๘ ของพระโสดาที่เป็นฆราวาสไม่ได้ **“โลกุตตรศีล”** ย่อมเป็นของประเสริฐอย่างนี้

- ทำไม่เล่า ศีลของโสดาจึงเที่ยง ศีลของปุถุชนจึงไม่เที่ยง ก็เพราะว่าโสดาท่านละสักกายทิฏฐิให้ขาดด้วยอำนาจแห่งปัญญา

- ทำไม่ท่านจึงมีปัญญาเล่า ก็เพราะท่านได้กระทำสมาธิให้จิตใจตั้งมั่นจนเกิดปัญญามาชำระสักกายทิฏฐิให้ขาด คือได้เห็นโทษแห่งกายใจที่ลุ่มหลง ปฏิเสธได้ว่า **“มิใช่ตัวตน”** คือ

**ท่านได้ค้นดูรูปแล้วเห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่ธาตุทั้ง ๔** เห็นว่าตนมิได้เอามาด้วยแล้วก็เห็นว่าจักไม่เอาไปด้วย ย่อมทำความปล่อยวางเสียได้ ไม่ยึดมั่นสำคัญผิด ถ้าคนใดเห็นว่าเป็นของๆ ตนแล้ว ก็หวังไว้มิได้ใช้จ่ายไปในทางกุศล ติดอยู่แต่ความสุขของกาย ความสุขอันนั้นแหละจะฆ่าบุญกุศลของเราให้ร่วงหล่น เมื่อเกิดทุกข์กาย ทุกข์นั้นแหละฆ่ากุศลที่เราจะได้ให้ตกไป จึงจัดได้ว่าปาณาติบาต เอาสุขเอาทุกข์ฆ่าบุญกุศลที่สัตวโลกต้องการอยู่ โสดาท่านไม่มีแล้ว เป็นผู้ปล่อยวางได้ นี่เป็นข้อ ๑.

ข้อ ๒. ท่านไม่ยึดมั่นในรูปกายว่าเป็นของๆ เรา เพราะเห็นความจริงว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเข้าเป็นรูปกายขึ้น ธาตุทั้ง ๔ นั้นก็เห็นว่าเป็นของมีประจำโลก เอาไปเอามาไม่ได้ ท่านจึงไม่จ้องเืองเอารูปธาตุเหล่านี้มาเป็นของๆ ตน จึงละสักกายทิฏฐิ ได้

---

๑ อ่านว่า สัก-กา-ยะ-ทิด-ถิ แปลว่า ความยึดถือว่า “กายเป็นของตน”

สักกายนิโรธ แปลว่า การทำลายตัวตน การละความยึดถือว่ากายเป็นของตน หรือการแก้นิสัยใจคอที่ไม่ดีของเรา ให้กลายเป็นคนที่มีอุปนิสัยใจคอชุ่มเย็นด้วยเมตตา

ข้อ ๓. กามะ ท่านเห็นโทษของกามารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
ธรรมารมณ์ เป็นต้น ควรเสพท่านก็เสพ ไม่ควรเสพท่านก็ไม่เสพ ไม่ล่องเสพด้วย  
กามมิจฉา จึงเรียกได้ว่า ละสักกายทิฏฐิ

ข้อ ๔. มุสาวาท ได้แก่ เห็นของจริงที่ไม่เท็จ เรียกว่า “**อริยสัง ๔**” จึงเรียกได้ว่า  
ละสักกายทิฏฐิ

ข้อ ๕. สุราเมรัย ได้แก่ ความไม่เมาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์  
ไม่เมาไม่ประมาท จึงเรียกได้ว่า ละสักกายทิฏฐิ นี้เรียกว่า **ศีลปัญญา**

**ศีลอันใดที่มีส่วนหยาบๆ ท่านได้ละขาดแล้วไม่ลูปคล่ำ<sup>๑</sup>** เพราะท่านละสักกายทิฏฐิ  
ได้ด้วยอำนาจแห่งปัญญา ส่วน **ศีลพัตต์** นั้น ท่านยอมไม่ลูปคล่ำในความประพฤติ  
ของตน เพราะเห็นแน่แล้วว่าถูก (ศีลพัตต์ นิยมใช้ สीलพัตต์)

**วิจิจฉา** นั้น ท่านก็ไม่สงสัยในปัญญาคุณ และความเป็นอยู่ของตน และข้อปฏิบัติ  
ของตน ก็หมดสงสัยว่า “**ผิดหรือถูก**”

**เมื่อทำได้เช่นนี้ จึงต่างจากโลกียศีล**

โลกียศีลนั้นยอมเป็นของไม่เที่ยง เพราะไม่มีปัญญา

**ทำไมจึงไม่มีปัญญา**

ก็เพราะขาดการทำสมาธิทางใจ จึงได้เข้ายึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดในรูปร่างกายว่า  
“**เป็นตัวเป็นตน**” อย่างแข็งแรง จนที่สุดเหลือบยุบแตกผ่นมากกระทบสักนิดหน้อยก็ไม่ได้  
คอยแต่จะทำให้กุศลเราตายไปเลื่อมไปเท่านั้น

- นี่แล - โลกุตตรศีลจึงเป็นของประเสริฐ
- โลกียศีลนั้นยังไม่มั่นคงถาวร

---

๑ ตรงนี้หนังสือบางเล่มเป็น ต่อนั้น ศีลนั้นอันใดที่เป็นหยาบๆ ย่อมเที่ยงและถาวร

โลกียศีลก็ตาม โลกุตตรศีลก็ตาม **อยู่ที่ใจดวงเดียว** ถ้าใจไม่ฉลาดขาดปัญญา พาให้สำคัญผิด เข้ายึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกาย ตายแล้วเนื้อก็ไม่ได้กินหนังก็ไม่ได้รองนั่ง กระดุกติดคอ เพราะ “ใจ” มีได้อบรมจึงจมอยู่ในทุกข์ “ใจ” ที่อบรมแล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปลอ่ยวางรูปร่างกาย ตายแล้วทอดทิ้ง ไม่ห่วงเห่นเพราะรู้ความจริง จึงเรียกว่า “อริยะ” ดังนี้

มีดังได้แสดงมาในลิลกถาปัญหาข้อที่ ๓ ด้วยประการฉะนี้

## อธิบาย

ข้อที่ ๔ คำที่ว่า “อะไร” เป็นตัวศีล นั้น ดังนี้

คือ จะต้องแยกออกเป็นส่วนๆ เสียก่อน ส่วนหนึ่งเรียกว่า **องค์ศีล** ส่วนหนึ่งเรียกว่า **เจตนาวิริติ** เป็นตัวศีล

องค์ศีล นั้น แยกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สัมปัตตวิริติ
๒. สมาทานวิริติ
๓. สมุจเฉทวิริติ

ทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า **องค์ศีล** เพราะละเว้นตามลำดับแห่งสิกขาบท

๑. สัมปัตตวิริตินั้น ไม่เกี่ยวข้องการกล่าวตามสิกขาบท<sup>๒</sup> (คือ) สำรวมความประพฤติของตนทีเดียว ตัวอย่างเช่น เดินไปในกลางทุ่งหรือกลางป่า เห็นสัตว์ควรฆ่า-ไม่ฆ่า เพราะกลัวบาป เห็นของ-ของผู้อื่นที่เขาไม่ได้ให้ น่าจะเอา ก็ไม่เอา เพราะกลัวบาป นี้เรียกว่า **สัมปัตตวิริติ** (ศีล)

---

๒ ไม่ต้องกล่าวสมาทานศีล (ขอศีล) กับพระสงฆ์ ก็เป็นผู้รักษาศีลได้ โดยสังเกตดูจากความประพฤติของเราว่ามีหรือไม่มี

๒. สมาทานวิริติ นั้น ได้แก่ การกล่าวถึงสิกขาบท กล่าวด้วยตนเองก็ตาม หรือกล่าวตามบุคคลอื่นก็ตาม เมื่อกล่าวแล้วก็ตั้งใจระวังรักษาข้อห้ามตามสิกขาบทนั้นๆ นี้เรียกว่า **สมาทานวิริติ** (ศีล)

๓. สมุจเฉทวิริติ นั้น จะสมาทานก็ตาม ไม่สมาทานก็ตาม ทำศีลอันนั้นให้บริสุทธิ์อยู่<sup>๑</sup> มิได้เศร้าหมอง นี้เรียกว่า **สมุจเฉทวิริติ**

### ทั้ง ๓ นี้เรียกว่า องค์ศีล

ศีลเหล่านี้จะบริสุทธิ์ได้หรือเศร้าหมอง ย่อมมีองค์ย่อยๆ เข้ามาแทรกแซงก่อน จึงทำลาย นี้เป็นฝ่ายเศร้าหมอง

ส่วนฝ่ายบริสุทธิ์นั้น ก็มีองค์ย่อยๆ ตั้งขึ้นตามประโยคพยายามของ กาย วาจา ใจ แล้วสำรวมรักษาไว้ด้วยดี ไม่ให้ต่างพร้อย จึงเรียกว่า **ศีลบริสุทธิ์**

## อธิบาย ตัวศีล

คำที่ว่า “**ตัวๆ**” นั้น ได้แก่ ผู้เป็นประธาน ผู้เป็นประธานนั้นก็ให้แก่ “**ใจ**”<sup>๒</sup> ที่มีเจตนาวิริติ ละเว้นจากโทษทั้งหลายเหล่านั้นมิให้ตั้งขึ้นทางกาย วาจา จะเป็นโทษ ๕ โทษ ๘ หรือโทษ ๑๐ อากาโรไดอากาโรหนึ่งก็ตาม ย่อมมิให้ตั้งขึ้นในจิตใจ เอา “**สติ**” ระวังจิตไว้ให้เป็นปกติ นี้แล เรียกว่า “**ตัวศีล**”

**ศีลบริสุทธิ์** เรียกว่า **ศีลวิสุทธิ** คือ ความหมดจดแห่งกาย วาจา จิต

**ศีลเศร้าหมอง** เรียกว่า **ทุศีล** คือ ศีลขาดเป็นท่อนๆ ทะลุเป็นช่องๆ ตัวอย่างเช่น รักษาได้ ๒ ข้อ เสียหาย ๓ ข้อ ที่ติดต่อกัน เรียกว่า ศีลขาดเป็นท่อนๆ

---

๑ บางครั้ง เรารู้ว่าศีลของตนขาด หรือต่างพร้อยไปเสียแล้ว แต่ก็ตั้งใจที่จะระวังรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ต่อไป โดยไม่ต้องกล่าวสมาทาน (ว่า) ตามบุคคลอื่น ดังนี้ก็ได้

๒ เมื่อเรามีใจศรัทธาตั้งมั่นอยากรักษาศีล การรักษาศีลก็ดูจะง่ายขึ้น เพราะมีใจเป็นผู้คอยดูแลกาย วาจา ไม่ให้ไปทำผิดพูดผิด ถ้าเป็นอย่างนี้ เราจะรู้ได้ว่าการรักษาศีลไม่เป็นของยากอะไร และไม่ใช่ว่าสิ่งทั้งหลายวิสัยของเราผู้เปี่ยมด้วยศรัทธาที่จะรักษาศีล

บางคราวลักษณะทางจิตไม่ติดต่อกัน ตัวอย่างเช่น รักษาปาณาฯ ได้ อทินนาฯ ก็ได้ แต่ไปดื่มสุราเมรัยบ้าง ประพฤติผิดในกามบ้าง เช่นนี้เรียกว่า คีลทะเลหุหรือต่างพร้อย พลอยจะให้ศีลชั่วเกิดขึ้น ที่เรียกว่า **ทุศีล**

**ผู้ทุศีลนั้น** ก็คือ **เป็นผู้มีศีลนั่นเอง แต่มิได้ระวังรักษาลักษณะข้อห้าม** ทางกาย วาจา ใจ ปล່อยให้ความชั่วร้ายไหลเข้ามา จึงเป็นผู้ทุศีล

ศีลขาดก็ตาม คีลทะเลหุก็ตาม ศีลต่างพร้อยก็ตาม ศีลเหล่านี้อยู่ในวงชั่วก็จริง ก็ยังดีกว่าบุคคลที่ไม่มีศีล คนที่มีศีลขาดก็ยังดีกว่าคนที่ไม่มีศีลจะขาด เช่น คนที่นุ่งผ้าขาด ยังดีกว่าคนไม่มีผ้านุ่ง

**คนเราเกิดมาจะต้องมีศีลประจำตัวทุกคน** เว้นแต่คนตาย ถ้ามีจะนั้นทำไมจะต้องมารักษากัน มารักษากันนั้นก็เพราะเอาศีลที่มีอยู่นั้นเองมาชำระ มิใช่ว่าจะมาเก็บเอาตัวศีลอยู่ตามภิกษุ สามเณร

ได้กล่าวแล้วว่า

**ใจที่มีเจตนาดี** เรียกว่า **ตัวศีล** (เจตนาวิริติ)

**ใจที่มีเจตนาชั่ว** เรียกว่า **ทุศีล**

เท่านี้ก็แลเห็นได้ว่า คนเรามีศีลกันทั่วโลก ใครเล่าจะเป็นผู้ไม่มีใจ แต่คนบ้ามันยังมีใจ ไม่มีใจก็แต่คนตาย

**มนุษย์ใดมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ล้วนแต่มีศีล** ต่างกันอยู่หน่อยแต่ว่า ศีลบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์เท่านั้น ในที่บางแห่งพระพุทธเจ้าท่านก็ได้ยกมาเตือนภิกษุทั้งหลายว่า **“เจตนาห่ ภิกขเว ลีล วทามิ”** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตตกล่าว่าว่า **เจตนาละชั่ว** นั้นแลเป็น**ตัวศีล** เจตนาชั่วเป็น**ตัวทุศีล** เจตนาดีละชั่วเรียกว่า **ลีลวิสุทติ**

มีดังได้แสดงมาในสัลลภกถาปัญหาข้อที่ ๔ ด้วยประการฉะนี้

## อธิบาย ข้อที่ ๕

คำที่ว่า **ศีลจะตั้งอยู่ได้เพราะเหตุใด** ดังนี้คือ

ในที่นี้ **ศีล** นั้นหมายเอา **ความบริสุทธิ์** ฝ่ายเดียว

**ความบริสุทธิ์จะมั่นคงถาวรอยู่ได้ ต้องอาศัยเหตุ** ตัวอย่างเช่น คนเราเกิดมาแล้ว ที่จะเจริญวัยขึ้นและตั้งอยู่ได้ ย่อมอาศัยบิดา มารดา หาอาหารมาทะนุบำรุง จึงจะพ้นจากอันตรายคือความหิว บริโภคอาหารมากย่อมมีกำลังและอ้วนท้วน กินอาหารน้อย ย่อมถอยกำลังและซูบซีด นี่ฉันใด

**ศีลที่จะตั้งอยู่ได้จะต้องอาศัยเป็นผู้มีสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวนี้เป็นเครื่องทะนุบำรุงไว้แห่งความบริสุทธิ์** แล้วก็ต้องบำรุงด้วยอาหาร ถ้าไม่มีอาหารแล้ว ศีลย่อมเหี่ยวแห้งย่อยยับไป แม้มีสติสัมปชัญญะอยู่ก็ยังไม่ได้อ้วนไม่ได้อีกประการหนึ่ง เปรียบเหมือนทารกที่มีบิดามารดาอยู่ แต่มิให้กินอาหาร ทารกนั้นย่อมทรุดโทรมเหี่ยวแห้งไป นี้แลฉันใด ศีลจะมีกำลังขึ้นได้จะต้องบำรุงด้วยอาหารเหมือนกันฉันนั้น.

**อาหารของศีล** นั่นก็คือ

**๑. เมตตาคิจิต** คือ มีความคิดรักใคร่ปรารถนาจะให้ตนและคนอื่นเป็นสุขทุกถ้วนหน้ากัน

**๒. กรุณาคิจิต** มีความสงสารตนและคนอื่น คิดจะช่วยเหลือให้พ้นจากทุกข์ฝ่ายเดียว

**๓. มุทิตาคิจิต** มีจิตอ่อนน้อมพลอยยินดีในความดีของตนและคนอื่นสัตว์อื่นทุกจำพวก

**๔. อุเบกขาคิจิต** คือ คิดปล่อยวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อย สิ่งใดที่ตนหมดความสามารถจะช่วยเหลือได้ก็ปล่อยวางเสีย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในบุคคลหรือสัตว์นั้นๆ

ตัวอย่างเช่น นายเพชรฆาตกำลังประหารชีวิตผู้ทำผิดในข้ออาญาอยู่นั้น รักษาจิตไว้  
ไม่ให้เกิดความดีใจเสียใจขึ้นในขณะที่แลเห็น ฉะนั้น

**เมตตาทรมวิหαρทั้ง ๔ นี้แลเป็นอาหารของศีล**

**สติ** เป็นบิดา

**สัมปชัญญะ** เป็นมารดา

(เมตตา) **อัปมัณญา** เป็นอาหาร

**เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ศีลย่อมมีและตั้งมั่นฯ**

**รวมความแล้วก็คือ**

เมตตาทกกรรม      เมตตาวจกรรม      เมตตามโนกรรม

กรุณาทกกรรม      กรุณาวจกรรม      กรุณามโนกรรม

มุทิตาทกกรรม      มุทิตาวจกรรม      มุทิตามโนกรรม

อุเบกขาทกกรรม      อุเบกขาวจกรรม      อุเบกขามโนกรรม

ต่อนั้น ศีลย่อมตั้งมั่นและถาวร มีแต่จะก้าวหน้าขึ้นสู่มรรคผลนิพพานโดย  
ถ่ายเดียว นี่แปลว่า **ศีลอันวัน ศีลพี ศีลมัง ศีลมี ศีลศาสนาพระสมณโคดม**

ใครทำไม่ได้เช่นนี้ ตกอยู่ใน **ศีลทุกข์ ศีลยาก ศีลลำบาก ศีลเหี่ยว ศีลแห้ง**  
**ศีลเกิดโรค ศีลไม่มีอาหาร** เกิดขึ้นมาไม่มีบิดามารดาคอยดูแลเลี้ยงด้วยอาหาร

**ผู้มีศีล**      ก็คือ**ผู้มีสัตย์**

**ผู้มีสัตย์**      ก็คือ**ผู้มีทรัพย์**

**ผู้มีทรัพย์**      ย่อม**ได้รับความสุข**

**สุขในศีล**      ย่อม**เป็นของประเสริฐ**

ศีลนี้ย่อมแต่งได้ในบุคคลทุกเหล่า หนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา ย่อมสวยงาม ย่อมไม่เป็น  
ที่บาดหมางตาแก่คน **“พาล”** ในโลก ไม่เหมือนกับเครื่องแต่งกายภายนอก ซึ่งแต่งได้



เป็นครั้งเป็นสมัย แต่ **ศีลแต่งได้ไม่เลือกสมัย ใครทำให้เกิดมีในตนได้แล้ว ย่อมพ้นจาก  
เวรภัยในชาตินี้ และชาติหน้า** ผู้มีปัญญาย่อมสงวนไว้ ผู้ไม่มีปัญญาย่อมหาเครื่องผูก  
ตัวอย่างเช่น โส้ทองคำ ผูกแขนบ้าง ผูกคอบ้าง สวมข้อเท้าบ้าง ใส่ตะพายหูบ้าง  
ประคองดีก็ดี ทำถูกสมัยก็ดี ยังหนีจากโทษไม่ได้ (ตัวอย่างเช่น) อาจถูกขโมยจุด  
โส้ทองคำขาดไปบ้าง หูขาดไปบ้าง ขากล่อน แขนกล่อน แขนถลอกไปบ้าง นี่แหละ  
ท่านทั้งหลาย เครื่องแต่งกายในโลกให้คุณหรือให้โทษประการใดก็จงตรองดูให้แน่

ส่วนศีลนั้นเล่า มีรอบกาย มีรอบวาจา มีรอบใจ ใครเล่าจะมาทำลายของเราได้  
โจรก็เอาไปไม่ได้ ไฟไหม้ก็ไม่ฉิบหาย ตายไปย่อมบังเกิดในโลกหน้าคือสวรรค์  
มีพระพันธคามารับรองได้ ดังนี้ว่า

**สีเลน สุคติ ยนฺติ สีเลน โภคสมปทา สีเลน นิพฺพตฺติ ยนฺติ** ผู้จะได้สุคติ และ  
ถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์สมบัติ และมรรคผลนิพพานเบื้องต้น ก็อาศัย **“ศีล”** นี้

**สาธุ โข ลิปฺปกํ นาม อปิ ยาติสฺสกีทิสํ** ขึ้นชื่อว่าศีลปะ แม้เช่นใดเช่นหนึ่งก็ยิ่ง  
ประโยชน์ให้สำเร็จได้

**สีลํ โลเก อนุตฺตรํ** ศีลเป็นเยี่ยมในโลก

**จหนฺนาทินํ คนฺธาณํ สีลคฺคฺโช อนุตฺตรโร** บรรดากลิ่นทั้งหลาย มีกลิ่นจันทน์  
เป็นต้น กลิ่นคือศีลเป็นเยี่ยม (กว่ากลิ่นทั้งปวงในโลก)

**สีโล รหฺโต อกทฺทโม** ศีลเหมือนสระน้ำไม่มีเปือกตม

**สุขํ ยาว ชฺรา สีลํ** ศีลย่อมนำความสุขมาให้ตราบเท่าชรา

**สีลํ ยาว ชฺรา สาธุ** ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ตราบเท่าชราดังนี้

ฉะนั้น ผู้หวังความดีอันส่องใสสะอาด ควรอยู่ที่จะต้องเอาใจใส่ทะนุบำรุงเลี้ยงดู  
**“ศีล”** ของตนให้อิ่มหนำสำราญด้วยพรหมวิหารทั้ง ๔ เมื่อทำได้เช่นนี้ ผู้ต้องการต่อมรรค  
ผลชั้นกลาง คือ **สมาธิ** ก็จักสำเร็จได้โดยเร็วพลัน

อธิบายมาในองค์ศีล จะตั้งอยู่ได้เพราะเมตตาพรหมวิหาร ดังได้แสดงมาใน  
สีลกถาปัญหาข้อที่ ๕ ด้วยประการฉะนี้

# ธรรมะปฏิบัติ เรื่องสมาธิ



## สมาธิปัญหา

---

๑. ผู้ทำสมาธิ จะต้องทำอะไร?
๒. ทำแล้ว มีประโยชน์อย่างไร?
๓. สมาธิ มีกี่ประเภท?
๔. สมาธิ จะตั้งอยู่ได้อาศัยอะไร?
๕. อะไร เป็นตัวสมาธิ?

### อรรถาธิบาย ปัญหาข้อที่ ๑

คำที่ว่า **ผู้ทำสมาธิจะต้องทำอะไร** นั้น ดังนี้คือ

**กิจเบื้องต้น** ให้นำน้ําคูกเขาประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมกราบไหว้พระรัตนตรัย เปล่งวาจา นมัสการ ดังต่อไปนี้

**อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.** (กราบ)

**สัพพัญญาตา ภาวะวะตา ธรรมโม, ธรรมัง นมัสสามิ.** (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ, สังฆัง นมามิ.** (กราบ)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วยกาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า **นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** ๓ จบ แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนที่เรียกว่า **พระไตรสรณคมน์** ว่าตามบาลีดังนี้

พทุชัง สระระณัง คัจฉามิ.

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ.

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ พทุชัง สระระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ พทุชัง สระระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ.

**ว่าคำอธิษฐานพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า**

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้าองค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรม กับ พระสงฆ์เจ้า กล่าวคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

**ตอนนี้ให้มีเจตนาวิริติ** ละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลกรรมมถ ๑๐<sup>๑</sup> ที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวอีกว่า

**อิมานิ ปัญจ สิกขาปะทานิ สมาதியามิ** (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๕

**อิมานิ อฏฐะ สิกขาปะทานิ สมาதியามิ** (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๘ อุโบสถ

**อิมานิ ทสสะ สิกขาปะทานิ สมาதியามิ** (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๑๐

---

๑ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลกรรมมถ ๑๐ ท่านบอกว่าศึกษาเข้าใจแล้วก็ตั้งใจรักษาได้เลย คือสมาทานด้วยการอธิษฐาน ตั้งใจ แล้วก็ระวังรักษาได้ด้วยตนเองทันที ไม่ต้องไปรอกขอกับพระภิกษุสามเณร ไม่ต้องรอกาลเวลาอะไรทั้งสิ้น

ถ้าศีล ๒๒๗ ให้อ่าน

ประสิทธิโธ อะหัง ภันเต, ประสิทธิโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ.

ประสิทธิโธ อะหัง ภันเต, ประสิทธิโธติ มัง รัมโม ธาเรตุ.

ประสิทธิโธ อะหัง ภันเต, ประสิทธิโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ.

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรมเจ้า  
คุณพระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน จึงค่อยนั่งกราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง  
เจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า **อัปมัญญาพรหมวิหาร**

ว่าโดยคำบาลีย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ว่าดังนี้

**เมตตา** เมตตาจิต คือ จิตคิดเมตตารักใคร่ปรารถนาให้คนและสัตว์เป็นสุข  
ทั่วหน้ากัน

**กรุณา** กรุณาจิต คือ จิตกรุณาเอ็นดูสงสารตนและคนอื่น

**มุทิตา** มุทิตาจิต คือ จิตอ่อนน้อมพลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

**อุpekขา** อุpekขาจิต คือ จิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

**จบแล้วให้นั่งขัดสมาธิ** เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรง  
สติให้มั่น อย่าให้พ่นเพื่อน ประนมมือไหว้อยู่ แล้วระลึกถึงคุณพระพุท พระธรรม  
พระสงฆ์ แต่ในใจว่า **พุทโธ เม นาโถ, รัมโม เม นาโถ, สังโฆ เม นาโถ** แล้วว่าซ้ำอีก  
**พุทโธๆ รัมโมๆ สังโฆๆ** แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า **พุทโธๆ**  
เพ่งอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกจนกว่าจิตจะสงบลงเป็นหนึ่งเท่านั้น **นี่เป็นวิธีทำสมาธิในเบื้องต้น**  
เมื่อมีความเพียรไม่เกียจคร้านแล้ว ก็จักเห็นคุณเกิดขึ้นในใจตนเอง สำหรับผู้สนใจ  
จริงๆ แล้ว ปฏิบัติได้เสมอเท่านี้ก็จักเห็นคุณทีเดียว ที่ไม่เห็นคุณนั้นก็เพราะ **ตนไม่ได้**  
**ใส่ใจ** นี้ ๑ **ตนสนใจอยู่** แต่ไม่ถูกต้องตามข้อธรรมนั้นๆ นี้ ๑ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมไม่  
เห็นผลในการทำสมาธิ ถ้าตนสนใจจริงแล้วทำให้ถูกต้อง จักได้รับประโยชน์ตามสมควร  
แก่กำลังความเพียร

ได้อธิบายมาในวิธีทำสมาธิกถา ด้วยประการฉะนี้

## อรรถาธิบาย ปัญหาข้อที่ ๒

คำที่ว่า ทำสมาธินั้นมีประโยชน์อย่างไร

ผู้ทำสมาธิย่อมมีประโยชน์ดังนี้ คือ

๑. จิตใจของบุคคลที่ฝึกหัดสมาธิได้แล้ว ย่อมเป็นใจที่ผ่องใสมั่นคงกล้าหาญ ถึงแม้จะคิดการงานสิ่งใดก็สำเร็จได้เพราะว่าใจมีหลักคิด ถึงแม้จะประกอบการทำงานทางโลก ก็เป็นการงานที่มั่นคงถาวรเป็นขึ้นเป็นอัน ชื่นใจตั้งขึ้นแล้วย่อมสำเร็จประโยชน์นี้ประการหนึ่ง

๒. เมื่อใครอบรมใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเป็นผู้มีความหนักแน่นในทางโลกและทางธรรม ใจที่หนักแน่นนั้นเทียบได้กับแท่งศิลา ธรรมดาคิลา นั้น ลมจะพัดหรือฝนตกแดดออกก็ตาม คิลา นั้นย่อมไม่เคลื่อนไหว กล่าวโดยย่อก็คือ โลกธรรม ๘ มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทுகซ์ นินทา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ตรวนทั้ง ๘ หุนนี้ มิได้จ้องจาดวงจิตของบุคคลผู้มีสมาธินี้

นิวรรตธรรม ๕ มีกามฉันทะเป็นต้นนี้ เปรียบเหมือนตัวมอด มอดทั้ง ๕ จำพวกนี้ ย่อมไม่เข้าไปเจาะไชในดวงจิตของบุคคลผู้นั้น นี้ประการหนึ่ง

อีกนัยหนึ่ง ผู้มีสมาธิคือใจตั้งมั่นแล้ว เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีแก่น เมื่อตายแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่ชนผู้ฉลาด ตัวอย่างเช่น ไม้สัก ไม้พยุง เป็นต้น นี้ฉันใด ใจของใคร ได้อบรมแล้วด้วยสมาธิ แม้ตายไปแล้ว ความดีอันนั้นย่อมเป็นสาระแก่นสารแก่ตน และคนที่เหลืออยู่ ตัวอย่างเช่น ทำตามพระพุทธรเจ้าที่ท่านนิพพานไปแล้ว

คนมีสมาธินั้น เปรียบเหมือนมนุษย์ที่มีครอบครัว จัดว่า “เป็นผู้มีหลักในทางโลก”

คนไม่มีสมาธินั้น เปรียบเหมือนมนุษย์ที่ไม่มีครอบครัว เป็นคนจรจัดหาที่อยู่ ที่หลับนอนไม่ได้ แม้มีทรัพย์ก็ไม่เป็นที่เก็บ ฉะนั้น

**ผู้ทำสมาธิตั้งใจมั่นแล้ว** ย่อมมีที่เก็บทรัพย์ทั้งปวง คือบุญกุศลน้อยใหญ่ย่อมเข้า  
สันนิบาตในดวงจิตที่มีสมาธิตั้งมั่นแล้วทั้งหมด

**ผู้ไม่มีสมาธินั้น** เปรียบเหมือนไม้ตะแบกที่มีโพรง ย่อมเป็นที่อาศัยของสัตว์ที่มีพิษ  
ตัวอย่างเช่น งูเห่า และ สกุนตนาถ เมื่อเข้าไปอาศัยอยู่แล้วย่อมทำรังและพักไข่ ไข่ใส่  
เยี่ยวใส่ในโพรงนั้นๆ เมื่อต้นตะแบกตายไปก็ไม่มีประโยชน์อื่น นอกจากจะทำพื  
นนี้แลจันใด

**ใจของบุคคลผู้มีได้ฝึกหัดสมาธิ** ย่อมเป็นที่อยู่ของกิเลสทั้งปวง กล่าวคือ “**โลภะ**  
**โทสะ โมหะ**” กิเลสเหล่านี้ย่อมทำโทษทำทุกข์ให้ร่างกาย ตายแล้วไม่มีประโยชน์ นอกจาก  
ให้หนอนกินและไฟเผาให้ฉิบหายไปถ่ายเดียวเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง **ผู้ไม่มีสมาธินี้** เปรียบเหมือนเรือหรือรถไม่มีท่าจอดสถานีหยุด  
มนุษย์ใดไปอาศัยเรือหรือรถนั้นๆ ย่อมลำบาก

**สมาธิมิใช่จะมีแต่ทางพุทธศาสนา** ในทางโลกีย์เขาย่อมทำกันอยู่ ตัวอย่างเช่น  
ในการงานทั้งปวงของโลก ถ้าปราศจากความมั่นใจแล้ว ย่อมไม่สำเร็จ อย่างพวกเรา  
สอนกัน เช่น ให้ตั้งใจทำงาน ตั้งใจทำมาหากิน ตั้งตนในครอบครัวให้เป็นหลักฐาน  
โภหารเช่นนี้ก็สอนสมาธิกันนั่นเอง ถ้าใครเชื่อโภหารนั้นๆ แม้ประกอบในอาชีพก็ย่อม  
สำเร็จประโยชน์ นี้ในส่วนโลก **ถ้าหากตนมาฝึกหัดในทางพุทธศาสนา** ย่อมแลเห็น  
**คุณประโยชน์มากที่สุด** โดยย่อก็เป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งปัญญา เป็นหลักวิชาสำคัญ  
ข้อหนึ่งในทางพุทธศาสนา เรียกได้ว่า **จิตตวิद्या** อย่างถูกต้อง **คือปัญญาเกิดขึ้นจาก**  
**การอบรมจิต** ใครมีได้อบรมสมาธิแล้ว แม้ฉลาด ก็ยังมีได้จัดว่าเป็นปัญญาอย่างแท้  
ยังจัดว่าฟุ้งซ่านอยู่ ตัวอย่างเช่น คิดมากเส้นประสาทแตกตาย นั่นก็แสดงให้เห็นว่า  
**“ความคิดไม่มีที่จอดพัก คือคิดฟุ้งซ่านปราศจากสมาธิ”**

ผู้อำนวยการในทางโลกและทางธรรมควรจะต้องฝึกหัดจิตใจของตนให้เป็น  
สมาธิ คราวใดควรใช้ก็เอาออกมาใช้ คราวใดไม่ควรใช้ก็เก็บไว้ในสมาธิ ใช้ถูกกาลเทศะ  
ถูกกาล ถูกสมัย

**ผู้ไม่มีสมาธิใช้ความคิดไม่มีหลักแล้ว ย่อมเสียกำลังใจ เมื่อกำลังใจเสียแล้ว ย่อมเสียหมด** แม้กายมีกำลังอยู่ วาจา มีกำลังอยู่ แต่กำลังใจเสียไป ทำอะไรย่อมไม่ สำเร็จ

**มนุษย์โดยมากเป็นแต่ใช้ ไม่รู้จักรักษา** กลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ได้พักผ่อนสักเวลา เปรียบเหมือนบุรุษที่ใช้รถหรือเรือ ถ้าไม่รู้จักพักแล้วย่อม ให้โทษ ตัวอย่างเช่น เรือทะเลจมไป เหล็กเสียไป เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมได้รับความลำบาก แก่ผู้อาศัย **ใจของผู้ไม่มีสมาธิบวมแล้ว ย่อมลำบากแก่กายตนและกายคนอื่น**

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านแลเห็นว่าเป็นประโยชน์ได้ในทางโลกและทางธรรม จึงได้ นำคำสอนนั้นๆ มาประกาศแก่ชุมชนมนุษย์ในทางโลก บางคนก็หุตั้งคือความมีดี ฟังเรื่อง สมาธิไม่ออก ตามีดี ดูตัวอย่างของท่านที่ทำก็ไม่ได้ ลบหลู่ดูถูก ผูกพยาบาทแก่ผู้ทำ ดั่งนี้เป็นต้น

เหตุนั้น พวกเราชาวนิกรชนผู้หวังตั้งตนในทางโลกก็ดี ในทางธรรมก็ดี ควรอยู่ที่ จะต้องตั้งตนเป็นรากเหง้าของพุทธศาสนาและกุลธิดาในครอบครัว ไม่ควรทำตนเป็น กาฝากคอยแอบอาศัยเอาเลิศพระพุทธานามอ้างว่า เราเกิดมาเห็นพุทธศาสนา ได้บวชบ้าง ได้ศึกษาบ้าง เช่นนี้เป็นต้น แต่ความจริงหาสมคำปฎิญาณของตนไม่ เมื่อเป็น เช่นนี้ก็มิแต่จะทำให้พุทธศาสนาเสื่อมไปถ้ายเดียว

นี้แหละ **ผู้ฝึกหัดจิตใจให้เป็นสมาธิตั้งมั่นได้ ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น** ผู้มิได้ฝึกหัดจิตใจของตนให้เป็นสมาธินั้น ย่อมไม่ได้ประโยชน์แก่ตนและคนอื่น มีแต่ จะนำโทษมาใส่ตัวและหมู่คณะเท่านั้นเอง

เมื่อใครทำสมาธิมีจิตใจตั้งมั่นแล้ว เปรียบเหมือนมีป้อมอันสำคัญ ข้าศึกจะมา ภายในหรือภายนอก ย่อมแลเห็นได้

**ปัญญาที่เกิดจากสมาธิ เป็นอาวุธที่จะได้ต่อสู้ยุทธสงครามทำลายกิเลส สิ่งใด จะให้คุณประโยชน์ก็เก็บไว้ในใจ สิ่งใดที่จะให้โทษเก็บออกทิ้ง** ผู้มีปัญญาที่เกิดจาก สมาธิย่อมเลือกได้ในสิ่งที่ควร



นี่แหละ ผู้ฝึกหัดในทางสมาธิย่อมมีประโยชน์ดังนี้ ผู้ไม่สนใจนั้นย่อมมีโทษตรงกันข้าม ที่ได้อธิบายมาในสมาธิกถา พรรณนาถึงอานิสงส์ของผู้ได้ฝึกสมาธิที่แลเห็นได้ง่าย พร้อมด้วยทางโลกและทางธรรม

ดังได้แสดงมาในสมาธิกถาปัญหาข้อที่ ๒ คำที่ถามถึงประโยชน์ของสมาธิที่ทำให้ใจตั้งมั่น มีดังได้แสดงมาด้วยประการฉะนี้

### อรรถาธิบาย ปัญหาข้อที่ ๓ คำที่ว่า สมาธิมีกี่ประเภท นั้น ดังนี้

สมาธิมี ๒ ประเภท คือ สาธารณสมาธิ ๑ อสาธารณสมาธิ ๑

**๑. สาธารณสมาธิ** นั้น ได้แก่ การอบรมจิตทั่วไปในโลกทั้งหมด ไม่จำกัดว่า พุทธศาสนา คริสต์ศาสนา มะหะหมัดศาสนา พราหมณ์ศาสนา เขาย่อมฝึกหัดกัน ศาสนาเหล่านี้ย่อมมีสมาธิเป็นหลัก จึงเรียกได้ว่า สาธารณสมาธิ

**๒. อสาธารณสมาธิ** นั้น ไม่มีทั่วไปในศาสนาอื่น มีเฉพาะแต่พุทธศาสนาเท่านั้น เมื่อหัดแล้วย่อมได้โลกุตตระ และมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด จึงเรียกได้ว่า อสาธารณสมาธิ

หรืออีกนัยหนึ่ง **สาธารณสมาธิ** นั้น คือ สมาธิทั่วไป ทำได้ทุกอิริยาบถ จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำสมาธิได้ นี้อย่างหนึ่ง

**อสาธารณสมาธิ** นั้น คือ สมาธิที่ไม่ทั่วไป ทำได้แต่ **“ทางใจ”** อย่างเดียว (กำหนดใจให้ตั้งมั่นอยู่อย่างเดียว) คือ **“กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว”** ไม่เกี่ยวกาย ไม่เกี่ยววาจา ทำเฉพาะดวงจิตนี้อย่างหนึ่ง

เมื่อจะแยกออกตามชั้นภูมิ ก็มี ๓ อย่าง คือ ชณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑

**๑. ขณิกสมาธิ** นั้น อาจเกิดขึ้นในคราวที่เราทำงานบ้าง ในคราวตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ คือ มีสติประจำใจมั่นอยู่ในคำบริกรรมว่า **“พุทโธๆ”** เป็นต้น เมื่อตนทำเช่นนี้ จิตสงบลงเป็นขณะๆ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ขณิกสมาธิ นี้เปรียบเหมือนคนดำน้ำในสระ เมื่อผุดแล้วก็ขึ้นบนฝั่ง

**๒. อุปจารสมาธิ** เมื่อตนกำหนดเพ่งพิจารณา**กายคตาสติ** มีการไตร่ตรองไปตามสังขารร่างกายจนเห็นเป็นอสุจิของโสโครก อสุภังของเปื่อยเน่า ไม้งาม ไม้สะอาด เป็นธาตุทั้ง ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันอยู่

เมื่อคิดอยู่เช่นนี้ เรียกว่า **“วิตก”**

เมื่อรู้เช่นนั้น เรียกว่า **“วิจารณ์”**

ต่อนั้น จิตสงบนิ่งสบายหยุดอยู่ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ไม่นานก็ถอนออก จึงเรียกได้ว่า **อุปจารสมาธิ** คือ สงบพอสมควรใกล้ต่ออัปปนา อุปจารสมาธิ นี้เปรียบเหมือนบุคคลที่กระโดดลงไปในสระน้ำ ดำลงผุดขึ้นแล้วก็ว่ายอยู่ครู่หนึ่งจึงขึ้นบก

**๓. อัปปนาสมาธิ** คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ปล่อยรูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจัพะ เหลือแต่ธรรมารมณ์ คือจิตเพ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียวแน่วแน่อยู่ เข้าไปซ่อนตัวอยู่ในอารมณ์อันละเอียด หลบออกจากนิรวรณ ๕ ได้ แต่จะฆ่านิรวรณให้ขาดจริงๆ ไม่ได้ ถึงอย่างนั้นก็เรียกได้ว่า **อัปปนาสมาธิ** เพราะเข้าไปตั้งอยู่ได้นาน อัปปนาสมาธิ นี้อุปมาเหมือนบุคคลที่กระโดดลงไปในสระน้ำ ดำลงจนถึงก้นสระ ผุดขึ้นมาแล้วก็ว่ายไปในทิศทั้ง ๔ จึงค่อยขึ้นมา คือได้แก่การเข้าถึงฌานทั้ง ๔ นั้นเอง

**สมาธิทั้ง ๓ นี้** ก็มีทั่วไปในโลกทั้งปวงเหมือนเดิม มีเฉพาะพุทธศาสนาก็คือ **โลกุตตรสมาธิ**อย่างเดียว

ย่นลงกล่าวก็มีแต่ ๒ คือ

๑. โลกีย์สมาธิ

๒. โลกุตตรสมาธิ

๑. โลกียสมาธินั้น แบ่งออกเป็น ๒ คือ

- สมาธิที่เจือปนไปด้วยนิวรณ์ธรรม ๑
- สมาธิที่เจือปนไปด้วยวิปัสสนาปัญญา ๑

๒. โลกุตตรสมาธินั้น ก็แยกออกเป็น ๒ เหมือนกัน คือ

- สมาธิที่ละสังโยชน์เบื้องต้นได้แล้ว เจือปนไปด้วยนิวรณ์อยู่ นี้ ๑
- สมาธิที่ละสังโยชน์ได้แล้ว ประกอบไปด้วย **วิปัสสนาญาณ** ปราบนิวรณ์ธรรม ๕ อย่างได้ นี้ ๑

**สมาธิทั้ง ๓ นี้ เป็นบาทแห่งปัญญา** จะเป็นปัญญาส่วนโลกียก็ตาม โลกุตตราก็ตาม ต้องอาศัยสมาธิทั้ง ๓ นี้ อย่างไม่อย่างหนึ่งเป็นที่ตั้งก่อนจึงจะสำเร็จได้ แต่ไม่ใช่องค์ตรัสรู้ **องค์ตรัสรู้นั้นได้แก่ปัญญา** ถ้าขาดปัญญาเสียอย่างเดียว แม้มีสมาธิมาก ก็ยังตรัสรู้ไม่ได้

**ผู้ได้สมาธิเหล่านี้แล้ว** เมื่อจะเกิดปัญญาได้อาศัยเหตุ ๒ อย่างนี้ คือ

๑. **มีกัลยาณมิตร** มาสะกิดชี้ให้เห็นร่องของปัญญา

๒. **มีเหตุภายนอกมากระทบ** เช่น **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์** เป็นต้น แล้วขยับจิตขึ้นขณะหนึ่ง แล้วก็ตามค้นพิจารณาในสิ่งนั้นๆ ที่เรียกว่า **วิตก วิจาร** ได้รู้เรื่องราวเหล่านั้นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นเหตุทั้ง ๒ อย่างนี้ว่าจะให้คุณประโยชน์แก่ตน ก็กำหนดจิตตั้งมั่นอยู่ในเหตุนั้นๆ แล้วก็ตามพิจารณาด้วยกำลังปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงในเหตุนั้นๆ

ถ้าเห็นว่า **“กำลังปัญญาของตนอ่อน”** กำหนดพิจารณาต้านทานเหตุนั้นๆ ไม่ไหว ก็กลับมาเพ่งอยู่ในสมาธิตามเดิม ถ้าเพ่งเข้าเพ่งออกอยู่เช่นนี้ ย่อมได้วิปัสสนาญาณ ถ้าได้วิปัสสนาญาณแล้ว จักได้โลกุตตรปัญญา คือความรู้ที่จะละสักกายทิฏฐิของตนให้หมดไป

---

๑ ท่านหมายถึง ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

โลกุตตระนั้น เรียกตามชื่อของปัญญาต่างหาก ตัวปัญญานี้จึงเป็นองค์ตรัสรู้  
เหตุที่จะมีปัญญาได้นี้ ต้องมีสมาธิเป็นเครื่องอุดหนุน จึงจะสำเร็จประโยชน์นั้นๆ ได้ใน  
ทางพระพุทธศาสนา

ที่ได้พรรณนามาในสมาธิกถาปัญหาข้อที่ ๓ ที่มีคำถามว่า สมาธิมีกี่ประเภทนั้นมี  
มีดังได้แสดงมาด้วยประการฉะนี้

### อรรถาธิบาย ปัญหาข้อที่ ๔

คำที่ว่า สมาธิจะตั้งอยู่ได้อาศัยอะไรนั้น ดังนี้คือ

สมาธิๆ นี้ แปลว่า ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์”  
แต่ใจจะตั้งมั่นได้ ต้องมีหลักเป็นที่ยึด

ธรรมดา “ใจ” คนเราถ้าไม่มีหลักอาศัยแล้ว ทำอะไรย่อมไม่สำเร็จ อย่างว่าแต่ใจเลย  
แม้กายไม่มีบ้านอยู่ก็ไม่สำเร็จเป็นความสุขได้ วาจาถ้าไม่มีผู้ฟังเป็นหลักรับคำพูดแล้ว  
ย่อมไม่สำเร็จในการพูด ดังนี้ เป็นต้น นี้ฉันใด

ใจ ที่ฝึกหัดให้เป็นสมาธิตั้งมั่นนั้น จะต้องอาศัยกรรมฐาน กรรมฐานนั้นเปรียบ  
เหมือนอาหารหรือยา ฉะนั้น เมื่อใครรู้ในกรรมฐาน ย่อมให้สำเร็จในการทำสมาธิได้

ฉะนั้น ในที่นี้จะแยกกรรมฐานออกเป็นประเภทๆ เสียก่อน คือ

๑. กรรมฐานภายนอก
๒. กรรมฐานภายใน

กรรมฐานภายนอก นั้น หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์  
ที่เรียกว่า आयตนะ ๖

กรรมฐานภายใน นั้น หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เรียกว่า  
ขันธ ๕

กรรมฐานภายนอกก็ตาม กรรมฐานภายในก็ตาม ย่อมให้สำเร็จเป็นสมาธิได้ ถ้าผู้มีสติปัญญา เว้นแต่ละเมิดมิได้เอาใจใส่ ถ้าเอาใจใส่แล้วย่อมเป็นเหตุให้สำเร็จเป็นสมาธิได้

สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กำลังปัญญาน้อย ให้เรียนกรรมฐานภายในเสียก่อน คือ เรียนในกายที่เรียกว่า “สรีรศาสตร์” เรียนให้รู้รูปธาตุทั้ง ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ถ้าผู้มีปัญญาอบรมมาพอสมควรแล้ว ย่อมทำจิตให้ตั้งมั่นได้ทั่วไปในกรรมฐานทั้งปวง ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน

ที่จะทำ กรรมฐานภายใน นั้น ให้ทำโดยอาการอย่างนี้ คือ ให้เอา ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปรากฏมีอยู่ในกายเป็นอารมณ์ของจิต อยาส่งจิตคิดนึกไปตามอารมณ์ภายนอกกาย ให้เพ่งลงเฉพาะกายเฉพาะจิตของตน กำหนดเพ่งอยู่ใน ธาตุดิน โดยปัญจกะ หมวด ๕ คือ

- |         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| ๑. เกสา | ผมทั้งหลาย                       |
| ๒. โลมา | ขนทั้งหลาย                       |
| ๓. นขา  | เล็บทั้งหลาย                     |
| ๔. ทนต์ | ฟันทั้งหลาย                      |
| ๕. ตโจ  | หนังที่หุ้มห่อร่างกระดูกทั้งหลาย |

ทั้ง ๕ อย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่งาม ไม่สะอาด เป็นปฏิกูลโสโครก โดยที่เกิดบ้าง ที่อยู่บ้าง โดยสีบ้าง โดยลักษณะบ้าง โดยกลิ่นบ้าง ให้นึกเพ่งอยู่อย่างนี้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ตรวจดูอีก คือ เพ่งพิจารณา ธาตุน้ำ ที่มีอยู่ในกายโดยปัญจกะ หมวด ๕ อีก คือ

- |           |  |
|-----------|--|
| ๑. ปิตตัง | น้ำดี สีเขียว รสขม                                   |
| ๒. เสมหัง | น้ำเสลด ที่คอยปิดกลืนอาหารไม่ให้พุ่งขึ้นมาทางทวารปาก |
| ๓. ปุพฺโพ | น้ำหนอง ที่พุพองเปื่อยเน่าเกิดมีขึ้นในเวลาเป็นแผล    |

๔. โลหิตตั้ง น้ำเลือด มีเลือดแดง เลือดดำ เลือดขาว อันซาบซ่านอยู่ทั่ว  
สรรพางค์กาย

๕. เสโท น้ำเหลือง ที่ไหลออกในคราวกระทบร้อนจัด

ทั้ง ๕ อย่างนี้ ให้ฟังพิจารณาจนเห็นเป็นของปฏิภูล นำเกลียด นำกลัว นำสยดสยอง  
เป็นของปฏิภูล โดยที่ เกิด ที่อยู่ และสี และกลิ่น และลักษณะอาการเหล่านี้ให้ฟังอยู่  
จนเห็นปรากฏในใจเป็นอย่างนั้นจริงๆ จะเกิดความสงบตั้งมั่น

ถ้าไม่สงบ ก็คอยตรวจดู **ธาตุไฟ** ที่ปรากฏอยู่ในกายโดยจตุกกะ หมวด ๔ อีก  
คือ

๑. ไฟยังกายให้อบอุ่น

๒. ไฟยังกายให้กระวนกระวายเร่าร้อน

๓. ไฟเผาอาหารให้ย่อยยับ สำหรับต้มกลั่นอาหารส่งไปตามสรรพางค์กาย  
(อาหารที่บริโภคลงไปนั้น คือฉิบหายไปด้วยไฟเผาส่วน ๑ เป็นกากส่วน ๑ หมู่นอน  
กินส่วน ๑ เลี้ยงร่างกายส่วน ๑ ดังนี้)

๔. ไฟยังกายให้ทรุดโทรมเหี่ยวแห้งทุพพลภาพไป

รวมลงธาตุไฟทั้ง ๔ กองนี้ ให้พิจารณาจนเห็นธาตุไฟเหล่านั้นเป็น**ไตรลักษณ์**  
คือ **อนิจจัง** ความไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณา **ธาตุลม** โดยลำดับอีก คือให้รู้ลักษณะของธาตุลม  
โดยจตุกกะ หมวด ๖ คือ

๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน

๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ

๓. ลมพัดในท้อง

๔. ลมพัดในลำไส้

๕. ลมพัดไปทั่วสรรพางค์กาย

๖. ลมหายใจเข้าออก

ให้พิจารณาธาตุลมทั้งหลายเหล่านี้ เป็นอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ อันใดอันหนึ่ง

ถ้าจิตไม่สลดสังเวช ก็ให้รวมลงทั้งหมด คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้ง ๔ กอง เฟื่อง เป็นก้อนอันเดียวเรียกว่า รูป รูปทั้งหลายเหล่านี้ก็สักแต่ว่ารูป ไม่เป็นแก่นสารอะไร

ถ้าไม่เกิดความสลดสังเวชแล้ว ให้เฟื่องนามต่อไปอีก ที่เรียกว่า **อรูป** คือ

- ๑) เวทนา      ความเสวยอารมณ์
- ๒) สัญญา      ความจำหมาย
- ๓) สังขาร      ความคิดปรุงแต่งทางใจ
- ๔) วิญญาณ      ความรู้แจ้ง

เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ให้เฟื่องพิจารณา **เวทนา** ที่ปรากฏมีในกายใจของตนเอง คือให้สังเกตใจที่เสวยอารมณ์อยู่ว่า **สุข ทุกข์ อุมกขา** ทั้ง ๓ นี้ มีในลักษณะใด

**ให้ทำความรู้สึก**ว่า ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่เป็นสุข** ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่เป็นทุกข์** ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่ไม่สุขไม่ทุกข์** ทั้ง ๓ ประเภทนี้ ให้ทำความรู้สึก อยู่เสมอ

เวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ มีในขณะจิตไม่นาน ถ้ามีสติเฟื่องดูจริงๆ แล้ว ก็จะรู้ได้ว่า เวทนาทั้ง ๓ นี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่นาน ไม่ถาวร คอยจะยกย้ายเปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของเขา เป็นต้นว่า **“มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อุมกขาบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง”** *ย่อมไม่สมความปรารถนาแห่งความต้องการ* เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว **ให้ปล่อยวาง อย่ายึดมั่น (ถือมั่น)** ให้กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อันใดอันหนึ่ง

ถ้ายังไม่มั่น ให้เฟื่องดู **สัญญา** อีกว่า เตี้ยวนี้เราจำอะไรอยู่ เป็นอดีตล่วงแล้ว หรืออนาคต หรือปัจจุบัน ว่าเตี้ยวนี้เราจำดีหรือชั่ว ทำความรู้สึกตัวอยู่ในกายจิต ถ้าปรากฏว่าเราจำสุข ให้เฟื่องสุขรู้้อยู่ที่สุข ปรากฏทุกข์ ให้เฟื่องรู้้อยู่ที่ทุกข์ จำอะไรได้

ให้ฟังเฉพาะอันนั้น ความรู้ของเรากับความจำอะไรจะดับก่อนกัน ไม่นานก็จะเห็นได้ว่า **“สัญญา ความจำนี้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”** เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว **ให้ปล่อยวาง อย่ายึดมั่นถือมั่น** ให้กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อันใดอันหนึ่ง

ถ้ายังไม่มั่นหรือไม่สงบ ให้ฟังพิจารณาดู **สังขาร** คือความปรุงแต่งอีกว่า เดียวนี้เราคิดเรื่องอะไร เป็นสิ่งที่ล่วงแล้วหรือยังไม่มาถึง คิดปรุงแต่งในทางดี หรือทางชั่ว คิดนอกกายนอกจิตหรือในกายในจิต เป็นเหตุให้จิตสงบหรือเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อมีความรู้สึกในสังขาร แล้วจะรู้ได้ทันทีว่า **“ความคิด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น”** ลำดับนั้นให้ฟังความคิดลงที่กายที่จิต ให้ปล่อยวางความคิดโดยอาการต่างๆ ให้กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อันใดอันหนึ่ง

ถ้ายังไม่สงบ ให้ฟังพิจารณาดู **วิญญาน** คือความรู้ อีกว่า เดียวนี้เรารู้อะไร ภายในหรือภายนอก อดีตหรืออนาคต หรือปัจจุบัน ดีหรือชั่ว เป็นผลประโยชน์ หรือไม่เป็นผลประโยชน์ ให้ทำความรู้สึกตนอยู่เสมอ เมื่อตนมีสติความระลึกได้ สัมผัสัญญะ ความรู้สึกตัวอยู่เป็นนิจแล้ว จะรู้ได้ทันทีว่า **“วิญญานความรู้นี้ก็ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปตามกันทั้งหมด”**

ลำดับนั้นให้ฟังพิจารณาแต่กรรมที่เป็นปัจจุบัน คือให้รู้กายรู้จิต อะไรที่ปรากฏอยู่ในกายให้ฟังอันนั้น อะไรปรากฏอยู่ในจิตให้ฟังอยู่แต่สิ่งที่ปรากฏ

กำหนดจิตจนจิตสงบตั้งเที่ยงมั่นอยู่กับ **“อารมณ์อันเดียว”** ได้แล้ว จะเป็น **ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ** ทั้ง ๓ นี้อย่างใดอย่างหนึ่ง พอเป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนาต่อไป

นี้แล สมาธิความตั้งมั่นแห่งจิตจะบังเกิดมีขึ้นได้อย่างสมบูรณ์และตั้งอยู่ได้มั่นคง ต้องอาศัยกรรมฐานภายในเหล่านี้

ที่อธิบายมาใน **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นกรรมฐาน เป็นอาหารของสมาธิ** ถ้าใครต้องการให้สมาธิมีกำลัง ควรที่จะให้อาหารเหล่านี้บำรุงไว้ สติปัญญา



ทั้ง ๔ เปรียบเหมือนพีเลียงนางนม ฉะนั้น จิตใจที่ได้บำรุงปรุงแต่ง เมื่อทำให้ถูกต้อง แล้วย่อมสำเร็จประโยชน์ได้

ได้อธิบายมาในปัญหาคำถามที่ว่า สมาธิจะตั้งอยู่ได้อาศัยอะไรนั้น มีดังได้แสดงมาในสมาธิกถา ด้วยประการฉะนี้

## อรรถาธิบาย ปัญหาข้อที่ ๕

คำถามว่า อะไรเป็นตัวสมาธินั้น ดังนี้คือ

สมาธิฯ แปลว่า **ใจตั้งมั่น** ใจตั้งมั่นนั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. **มั่นอยู่กับอารมณ์** เรียกว่า **อัปปนาณ**

๒. **มั่นอยู่เฉพาะใจ** เรียกว่า **อัปปนาจิต**

จิตที่ตั้งมั่นนั้นแล คือ **“ตัวสมาธิ”**

ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ

- เจตนาสมาธิ ๑
- เจตนาวิริติสมาธิ ๑

**เจตนาสมาธิ** นั้น คือ ใจขาดจากอารมณ์ภายนอกด้วยกำลังปัญญา

**เจตนาวิริติสมาธิ** นั้น คือ จิตกำลังคิดพิจารณาหาอุบายที่จะปล่อยวางอารมณ์ภายในและภายนอก จึงเรียกได้ว่า เจตนาวิริติสมาธิ

**เจตนาสมาธิ** นั้น ได้แก่ การเพ่งจิตโดยตรง คือมิได้คิดเอาอุบายอื่นมาแก้ไข เพ่งลงไปยอมแก้กันเอง เพราะว่าจิตของคนเราย่อมมีกิเลสเจือปนอยู่ทุกคน จิตที่มีกิเลสนั้นแหละแก้จิตไม่ให้มีกิเลส แปลว่า **จิตที่มีกิเลสแก้จิตที่มีกิเลส** ไม่ต้องหาอุบายอื่นมาแก้ไข เปรียบเหมือนกับร้อนแก้ร้อน หนาวแก้หนาว ลมแก้ลม

**ร้อนแກ้ร้อน** ตัวอย่างเช่น บุรุษถูกไฟแต่เล็กน้อยก็รู้สึกร้อน ถ้าถูกไฟถ่านหรือไฟตะเกียงเข้าแล้ว ความร้อนที่ถูกไฟเล็กน้อยนั้นหายไป

**หนาวแก้หนาว** ตัวอย่างเช่น ถูกอากาศเย็นเข้าก็ได้รับความหนาว ต้องปกปิดด้วยผ้า ถ้าไปถูกหนาวในฤดูลมแล้วก็หนาวจัด ถ้าหวนมานึกถึงความหนาวอันเล็กน้อยนั้นไม่ต้องปกปิดด้วยผ้าก็อยู่ได้ นี้อุปไมยหนึ่ง

**ลมแก้ลมนั้น** ตัวอย่างเช่น คนเกิดโรคลมหนาวแต่เล็กน้อย ถ้าหากว่าเกิดลมที่ร้ายแรงมีขึ้นในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง โรคลมที่หนาวเรอนิดหนึ่งนั้นจะหายไปทันที ฉนั้นใด **จิตใจที่มีกิเลสย่อมแก้จิตใจที่มีกิเลสได้ฉนั้น** จึงเรียกว่า **เจตนาสมาธิ**

**เจตนาวิริตติสมาธิ** นั้น ต้องหาอุบายภายในและภายนอก คืออารมณ์ที่ดีมาแก้ อารมณ์ที่ชั่ว ตัวอย่างเช่น ให้ระลึกถึงอนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

จิตเป็นผู้ตั้งมั่น **จิตที่ตั้งมั่นนั้นแล เป็นตัวสมาธิ** ที่เรียกว่า **อัปปนาจิต** จิตแน่วแน่มั่นคง ไม่หวาดหวั่นไปตามอารมณ์

**จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์** เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ-อัปปนาสมาธิ** นั้น ออกจะลำบากอยู่ เพราะยังไม่รู้ความจริงของอารมณ์ ยังไม่ปล่อยอารมณ์ได้ **จิตที่ปล่อยอารมณ์ได้** อาศัยปัญญาตามรักษามิให้เคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ จึงเป็นอันที่ใกล้ต่อความบริสุทธิ์ สมกับคำที่ว่า

**“จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสวะทั้งปวง”** ดังนี้

ที่จะเป็นมาได้ ในสมาธิทั้ง ๒ ที่เรียกว่า เจตนาสมาธิ เจตนาวิริตติสมาธิ นี้ ก็อาศัยศีลเป็นเครื่องอบรมสมาธิ (สมาธิ) อบรมปัญญา ปัญญาอบรมศีล ปัญญาอบรมสมาธิ ปัญญาอบรมจิต เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว ย่อมเห็นตัวจริงของสมาธิได้

ธรรมดาคนเราเอาแต่ศีลอบรมสมาธิ เอาสมาธิอบรมปัญญา แต่มิได้เอาปัญญาอันนั้นอบรมจิตใจ จึงได้ติดอยู่ในความรู้และความเห็นความเป็นอยู่ของตน จึงเรียก

ได้ว่า **สักกายทิฎฐิ** ความเห็นเป็นเหตุให้ถือว่า “**สิ่งทั้งหลายเป็นของๆ ตัว สิ่งทั้งหลายเป็นตัวบ้าง ไม่ปล่อยวาง**” จึงเรียกได้ว่า “**ติดศีลบ้าง ติดสมาธิบ้าง หลงปัญญาบ้าง**” เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเป็นทิฎฐิโสมะ คือไม่รู้ตัวสมาธินั่นเอง

ที่จะได้รู้จักเดินคล้ายกัน คือเดินดังนี้ “**ชำระศีลเพื่ออบรมสมาธิ ชำระสมาธิเพื่ออบรมปัญญา ชำระปัญญาให้เห็นถูกต้อง นำปัญญานั้นๆ มาชำระสมาธิ และศีล**” เมื่อสมาธิและศีลบริสุทธิ์ได้แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องเอาปัญญามาชำระศีลสมาธิอีก ก็ลักแต่ว่าทำไปเฉยๆ เอาปัญญาชำระดวงจิตทีเดียว ศีลที่เป็นศีลพัตต์ก็ดับ สมาธิที่เป็นศีลพัตต์ก็ดับ

เหลือแต่องค์ปัญญาคอยชำระจิตใจจนมั่นคง **แต่มีใช้มันอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ มันอยู่ในอารมณ์ของปัญญา** ถ้าจะกล่าวถึงจิตก็เป็นอัปปนาจิต ถ้าจะกล่าวถึงสมาธิก็เป็นขณิกสมาธิ

**ขณิกสมาธิ** นี้ เป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนา คือปัญญากลับ จิตตั้งอยู่ในอารมณ์นานไม่ได้ คอยทำลายสังหารอยู่เสมอ เปรียบเหมือนต่อมน้ำที่ตั้งขึ้นในเวลาฝนตก ตั้งขึ้นขณะหนึ่งก็แตกทำลาย ราบรื่นเหมือนทะเลที่ปราศจากคลื่นกระทบจะนั้น

เมื่อปัญญากลับที่เกิดจากอัปปนาจิต อารมณ์ที่เรียกว่าขณิกสมาธินั้นก็ดับทำลาย มิให้ใจข้องอยู่ จึงเรียกว่า “**วิมุตติ**” คือ จิตหลุดออกจากอารมณ์ทั้งปวง มีกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เหล่านี้เป็นต้น เป็นผู้พ้นจากอาสวะทั้งปวง จึงเรียกได้ว่า

**ชีณา ซาติ วุสิตํ พุรหมจริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตถตตยาตาติ ปชานาตีติ** แปลความว่า “**อริยสาวกนั้นย่อมทราบชัดว่า ซาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี**” ดังนี้แล

### **ในที่สุดการทำสมาธิให้ถึงตัวจิตจริงแล้วย่อมได้ปัญญา**

อธิบายมาในสมาธิปัญหาข้อที่ ๕ คำที่ว่า อะไรเป็นตัวสมาธินั้น มีดังได้แสดงมาในสมาธิกถา ด้วยประการฉะนี้

ปัญหาทั้งหลายที่ได้อธิบายมานี้ ผู้มีปัญญาจงเคี้ยวให้แตก เคี้ยวให้เหลก ย่อมไม่ติดคอ ขบไม่แตกย่อมไม่มีรส ขบแตกแล้วย่อมรู้จักรส ยกเทียบได้เหมือนบริโภคอาหาร ฟันไม่มี ลังขารเหี่ยวแห้ง

**ธรรมนี้ดีไม่แตกย่อมเกิดสงสัย** มิได้เป็นบันไดส่งเสริมให้พ้นทุกข์ เมื่อไม่ฟันย่อมได้เพียงสวรรค์ บุญสำคัญทางธรรมทางโลก เพราะฉะนั้น เราทำทั้งหลายทั้งหญิงทั้งชายจงตรวจตราดูเทอญ

**ศีลสิกขา จบบริบูรณ์ ในข้อความแต่เท่านั้น**

**พระอาจารย์ ฐมฺมธโร (ลี)**  
วัดป่าคลองกุ่ม จังหวัดจันทบุรี



หนังสือเล่มนี้แต่เดิมชื่อว่า **จิตตสิกขา** เป็นหนังสือเล่มแรกที่ท่านพ่อลีได้พิมพ์แจกในปี พ.ศ. ๒๔๗๙ เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ เช่นกันกับหนังสือชื่อ **ฆราวาสะสีละสิกขา** ดังกล่าวข้างต้นนั้น ครั้นต่อมาภายหลังท่านได้ปรับปรุงแก้ไขให้พิสดาร และตัดออกเป็นบางส่วน แล้วเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ว่า **จิตตวิชชา** หนังสือที่ท่านแก้ไขปรับปรุงใหม่ทั้ง ๒ เล่มนั้น ได้จัดพิมพ์รวมเป็นเล่มเดียวกัน มีชื่อใหม่ว่า **สีลสิกขา และ จิตตวิชชา** พิมพ์แจกครั้งแรกปี พ.ศ. ๒๔๘๒ ณ วัดป่าคลองกุ้ง จ.จันทบุรี

ฉะนั้น หนังสือที่มีชื่อว่า **จิตตสิกขา** ก็ดี **สีลสิกขา** **ปัญหา** และ **จิตตวิชชา** ก็ดี ขอให้เข้าใจว่าเป็นหนังสือเล่มเดียวกันกับเล่มนี้ ถึงแม้จะมีชื่อต่างๆ กันไปบ้างก็จริง แต่สาระเนื้อความนั้นเหมือนกันทุกประการ ดังคำนำที่องค์ท่านได้เขียนปรารภไว้ดังต่อไปนี้



หนังสือ

## จิตตวิชชา

หลักความรู้แจ้งทางจิต

ของ

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร

วัดป่าคลองกุ้ง จังหวัดจันทบุรี

วันที่ ๑๔ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



## คำนำ

---

หนังสือ **จิตตสิกขา** เล่มนี้ ได้เปลี่ยนชื่อใหม่ เพราะได้แก้ไขดัดแปลงให้พิสดารขึ้นอีก และได้ตัดออกบ้างเป็นบางแห่ง เล่มแรกได้รับพิมพ์ เพื่อให้เป็นหนทางของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว

ครั้งแรกข้าพเจ้าได้ทราบที่ “ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจกันต่างๆ และห่างไกลจากการศึกษาด้วย” รู้สึกเลื่อมใสในกิจการที่ต้องการพบเห็น และรู้สึกสลดสังเวชใจในความเข้าใจกัน มีทั้งผิดและถูก มีทั้งสรรเสริญว่า “มรรคผลมีอยู่” มีทั้งติว่า “มรรคผลนิพพานเสื่อมไปหมดจะกระทำก็ไม่ได้” ดังนี้เป็นต้น

**สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้สลดใจมาก** เพราะมีความมุ่งหวังมรรคผล ธรรมวิเศษทุกคน จึงได้ยอมน้อมตัวเข้ามาปฏิบัติศาสนา ถ้าไม่หวังเช่นนั้นคงไม่เอาใจใส่โดยจริงจังอะไร

**ถ้าไม่เอาใจใส่โดยจริงจังแล้ว เราก็เป็นผู้วางเปล่า** ปราศจากความดีของพระองค์ที่ประสงค์ เพราะ **พระองค์เทศนา ก็เพื่อต้องการรื้อถอนเอาสัตว์ให้พ้นจากทุกข์เท่านั้น** จะทำตนเป็นคนแอบแฝงตะแคงข้างใจไม่ตั้งใจแล้ว ก็จะผิดเจตนาของพระองค์ที่มุ่งกรุณาเรา

**ธรรมดาคนเราต้องการความดีด้วยกันทุกท่านทุกคน** ฉะนั้น เหตุอันใดพอเป็นหนทางพ้นทุกข์ได้แล้ว จึงควรสนใจ อย่าปล่อยวางคำสอนของพระองค์ให้เป็นหมั่นไปเปล่าๆ

ตามที่ข้าพเจ้าได้เคยสังเกตผู้ปฏิบัติกันต่อๆ มานั้น โดยมากพากันทำโดยอาการ ผิดๆ ถูกๆ อยู่เป็นจำนวนมากทีเดียว และตั้งตนเป็นคณาจารย์สั่งสอนไปตามลัทธินั้นๆ พูดกันถึงฉานบ้าง สมาธิบ้าง โสดาบ้าง นิพพานบ้าง

ผู้เห็นต่ำๆ ก็ยึดเอาความรู้ความเห็นของตนไป จนเกิด **มิจฉาทิฎฐิ** ก็มี เป็นต้นว่า “เราบุญน้อย เกิดไม่ทัน ปฏิบัติไม่ทันมรรคทัณฑ์ผล เราจะต้องหยุด” ดังนี้ เห็นหยาบๆ บ้าง พอปานกลางบ้าง ละเอียดบ้าง

บุคคลใดรู้ขั้นไหน แต่ไม่รู้ใจคนอื่น ก็ยากในการสอนกันที่จะให้สำเร็จประโยชน์ ผู้สอนมุ่งหวังดีก็จริง แต่ขาดความรู้ในบุคคลที่ถูกสอนแล้วเจริญได้ยาก แม้พระพุทธองค์ก็เหมือนกัน พระองค์ย่อมรู้นิสัยของคนนั้นและภูมิของคนนั้นว่า “ควรรู้ธรรมขั้นไหน เพียงไร” ก็สอนเหมาะเจาะจึงได้รับผลดี พระองค์มีพืชพันธุ์ที่จะปลูกมากก็จริง พระองค์ก็ย่อมปลูกแต่เฉพาะในที่ซึ่งจะเกิดผล ถ้าพระองค์เห็นว่าดินฟ้าอากาศไม่อำนวยแล้ว ย่อมไม่หว่านพืชพันธุ์ลงไป เช่น เรามิพันธุ์ข้าวกำมือเดียว หว่านปลูกบนหลังเขาและท้องทะเลแล้ว ย่อมได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลเลย

**ในที่นี้ ข้าพเจ้าจึงเรียบเรียงอย่างต่ำบ้าง ปานกลางบ้าง สูงบ้าง สุดแท้แต่ผู้ปฏิบัติ จะคัดเลือกเอาตามขั้นภูมิของตนให้สะดวก**

การทำทางสมาธิจิตนี้ ถ้าสนใจให้ถูกหนทางดีแล้ว ย่อมเห็นผลในปัจจุบัน ถ้าทำ ผิดหนทางแล้ว ก็อาจเป็นโทษได้ในปัจจุบันเหมือนกัน

โดยมากผู้ปฏิบัติถ้าขาดการศึกษาสมาคมแก่กล้าณชนผู้ชำนาญแล้ว อาจทำให้ ผลออกไป หลงไปต่างๆ เพราะเหตุใดเล่า ก็เพราะปล่อยจิตของตนไปตามนิมิตที่ปรากฏ จนลืมกายจิตของตน

**การเล่นกลินภายนอกนั้นแหละสำคัญมาก** ถ้าไม่ศึกษาความรู้ให้พอแล้ว ย่อม ลอยไป เฟื่องอะไรก็เป็นจริงเห็นจริง ส่งจิตไปตามอาการที่รู้เห็นหมด สติลอยไปต่างๆ ยากที่ปัญญาจะเกิดได้ เหตุฉะนั้นในแบบนี้จึงสอนให้เพ่งลงที่กายที่จิต อะไรเกิดขึ้นห้าม ยึดถือเอาเป็นสำคัญ



อีกประการหนึ่ง อาจารย์ที่สอนกันก็แตกต่างกันไป ไม่หลงหลักเดิมของพระองค์ได้ บางอาจารย์มุ่งลาภ ยศ สรรเสริญ จึงตั้งลัทธิสอนกัน มีวิธีอย่างแข็งแรง อย่างขลัง แล้วก็สอนอาราธนาให้องค์พระมาโปรด

**พระพุทธเจ้าของเราไม่ใช่พระผู้เป็นเจ้าที่จะเสด็จมาช่วยเรา เราจะต้องกระทำเข้าไปหาท่านต่างหาก** บางพวกอาราธนาเอาปีติ ๕ และสีลัน ถ้าเห็นอย่างนั้นก็สำเร็จชั้นหนึ่ง ขึ้นชั้นกันหนหนึ่ง จนถึงชั้น ๒ ชั้น ๓ ชั้น ๔ ถึงปีก็ไหว้ครูหัวหมูบายศรีกันเสียที

**“พระพุทธเจ้าท่านสอนศาสนานั้น ท่านไม่มุ่งหวังจะให้เราบวงสรวงเลย ท่านยอมไม่เห็นแก่อำมิสใดๆ เลย”**

ถ้าทำหมดวิธีแล้วก็หมดชั้น สำเร็จธรรมแล้ว ก็สมมุติตนเองเป็นพระพุทธเจ้าบ้าง บัณฑิตบ้าง พระโสดาบันบ้าง สกิทาคาบ้าง อนาคาบ้าง อรหันต์บ้าง กลายเป็นพระอรหันต์ดิบกันขึ้น แตกตื่นชนชั้นหูกะดิกไป โดยไม่สมแก่เหตุที่เป็นจริง ดังนี้ เป็นต้น

บางอาจารย์ก็ทำพิธีขึ้นครู มีรูปเทียน ๕ เล่มบ้าง ๑๐ เล่มบ้าง ข้าวตอกดอกไม้ จะต้องเอาเท่านั้นๆ จะต้องมาขึ้นวันนั้นเวลานั้นตามความนิยมของอาจารย์ที่ทำมา ถ้าทำกันวิธีนี้ก็ดีอยู่ แต่ลำบากแก่ผู้ที่จนทรัพย์และเวลาน้อย ย่อมลำบากในการทำสมาธิ

เมื่อเสร็จวิธีแล้ว ก็ให้ภาวนาว่า **อรหังๆ** หรือ **พุทธโธๆ** จนเกิดนิมิตที่อาจารย์สอนให้ระลึกหา เป็นต้นว่า เห็นสีขาว สีเขียว สีแดง สีเหลือง เห็นอสุภะ เห็นน้ำ เห็นไฟ เห็นคน เห็นรูปพระพุทธเจ้า พระสาวก เห็นนรก เห็นสวรรค์ จนเกิดความสำคัญลอยไปตามอารมณ์นั้นๆ แล้วก็เข้าใจสำคัญว่าสำเร็จ-เห็นของดีแล้ว

บางที่จิตสงบรวมลง นั่งงมลิ้มตัวนิ่งอยู่บ้าง บางที่เกิดสว่างในใจแล้วลิ้มตัวบ้าง เกิดสุขติดสุขบ้าง เกิดสงบติดสงบ เกิดสติติดสติ เกิดนิมิตติดนิมิตบ้าง ที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นอุคคหนิมิตทั้งนั้น

**บางที่มีสังขาร<sup>๑</sup> เกิดขึ้น** เข้าใจว่า (เป็น) ปัญญา แล้วก็ฟุ้งไปต่างๆ บางทีก็สมมุติตนเองขึ้นเป็นพระโสดาบัน สกิทาคาบัน อนาคาบัน อรหันต์บัน คนในโลกไม่มีใครรู้เสมอเราได้ แล้วเข้ายึดถือตามความรู้ความเห็นของตนว่า **“ถูกทั้งนั้น”** เลยเกิดเป็นมานะความสำคัญว่า ตนเป็นนั่นเป็นนี่ต่างๆ อากาเรที่กล่าวมานี้ ถ้ายึดถือเอาแล้วผิดทั้งนั้น ต่อนั้นจักไม่เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ ต้องคุดจนกันอยู่ตั้งหลายสิบปี บางท่านก็เข้าใจว่าตนปฏิบัติมาตั้ง ๒๐ ปีแล้ว ใครๆ จะมาดูถูกไม่ได้ กลัวเขาดูถูกอีก เลยเกิดเป็นทิฏฐิมานะไปต่างๆ

ความรู้ความฉลาดก็เท่านั้นแหละ **เอาจริงๆ บางคนพระไตรสรณคมน์ก็ยังไม่เข้าถึงใจ** แต่ท่านที่รู้ยิ่งกว่านี้ก็คงมี มิใช่จะแก่งัดติเตียนท่านผู้รู้ **เหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เรียบเรียงตามที่เคยศึกษาเล่าเรียนมา** ถ้าท่านอ่านเห็นพอจะเป็นหนทางของท่านที่ **ต้องการ ก็จงพิจารณาดูเถิด**

อาจารย์ของข้าพเจ้ามิได้สอนเช่นนั้น คือสอนในทางสันโดษโดยไม่มีกฎเกณฑ์ว่า จะต้องเอาธูป ๕ เทียน ๑๐ หัวหมู บายศรี ข้าวตอกดอกไม้อะไร คือสอนตามมีตามเกิด มีก็ตาม ไม่มีก็ตาม ขอให้มีความเชื่อคุณแห่งพระพุทธเจ้า แล้วยอมปฏิบัติตามเป็นพอ

ถ้าจะเอา ก็ให้มีเพียงธูปเทียนพอเป็นพิธีไหว้พระรัตนตรัย จะมีเท่าไรก็ตาม ๑ เล่ม ๒ เล่ม สุดแต่แต่เรามี **ถ้าไม่มีจริงๆ ก็ยกเอาชีวิตของเราให้เหล่าบูชาแทน** แล้วว่า คำอาราธนาพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งของตนว่า **“พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ”** ๓ จบ ตามวิธีที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ ท่านสอนเช่นนี้รู้สึกสะดวกในการปฏิบัติ

ข้าพเจ้าได้เคยปฏิบัติมาเป็นเวลาหลายปี ได้เคยสังเกตเสมอมา รู้สึกสงสารตัวเอง และเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ถ้าหากว่ากระทำให้ถูกต้องดีแล้ว อาจจะได้สำเร็จประโยชน์ที่ตนมุ่งหมายนั้นโดยเร็วพลัน จะเกิดความรู้อัศจรรย์กุศลที่ตนได้กระทำภาวนามัยนี้ หรือบางที่อาจรู้เห็นมรรคผลนิพพานในปัจจุบันนี้ เพราะ **พระนิพพานย่อมมีประจำโลก**

---

๑ คือความคิดปรุงแต่ง

แต่ไม่มีผู้กระทำให้แจ้ง และไม่รู้ว่าเหตุด้วย รู้แล้วไม่สนใจด้วย และเป็นมิจฉาภิภูฏิจิด้วย  
ลำคัญผิดไปต่างๆ เป็นต้นว่า “นิพพานสูญ ไม่มี ทำไม่ได้ หมดนิสัย” เราไม่ใช่พระอริยเจ้า  
จะทำได้ที่ไหน พุดโดยหลงๆ ถ้าเป็นผู้ดีแล้ว เป็นอริยเจ้าแล้ว จะทำหาประโยชน์อะไร

ถ้า “เรา” ไม่เป็นผู้รังเกียจธรรมคำสอนของพระองค์แล้ว ย่อมปฏิบัติได้ทุกจำพวก  
ที่จริงเรานับถือธรรมแต่ไม่ประพฤติธรรม ก็คงมีความรังเกียจอยู่นั่นเอง

ถ้าจะถือว่าเป็นแล้ว ดีแล้ว บางทีคอยทำชาติหน้าเถอะ หน้าที่ไหน แต่เดี๋ยวนี้ยังไม่  
ไม่สนใจ และบางทีก็เอากิเลสมากลบเสียบ้าง เป็นต้นว่า “เราจะต้องละโลก โกรธ หลง  
เสียก่อนจึงจะทำได้” บางทีก็เอาการเอางานมาอ้างเสียว่า “เราจะต้องละจากการงาน  
เสียก่อน” ดังนี้

**การประพฤติธรรมไม่เป็นของลำบากอะไร เพราะเป็นการกระทำในทางจิตเท่านั้น**  
ไม่จำเป็นจะต้องรื้อวัด รื้อบ้าน ทิ้งสมบัติเสียก่อนจึงจะทำได้ ถ้าหากทิ้งได้อย่างที่คิด  
เช่นนั้น ย่อมกลับไปให้โทษทีเดียว คนเรารักใคร่ตนก็จริง แต่ไม่ทำประโยชน์ใส่ตน ขนเอา  
แต่อิฐมาบรรทุกตนอย่างหนักแล้ว เรฯ รวนๆ เสียวันคืนไปเปล่าๆ เหตุนี้ เหล่าพุทธบริษัท  
ควรประพฤติปฏิบัติเหตุแห่งมรรคผลนิพพาน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง ๓ นี้ ให้สมบูรณ์  
เทอญ

ถ้าท่านทั้งหลายสนใจแล้ว จงตรวจดูในวิธีทำตามคำอธิบายในตอนต่อไป เมื่อเห็น  
สมควรแก่ขั้นภูมิของตนในตอนไหนแล้ว จงหยิบยัดเอาที่นั่นเป็นหลักปฏิบัติ ส่วนตัว  
ข้าพเจ้าเองรู้สึกเลื่อมใสในคำสอนของพระองค์ที่ทรงแสดงธรรมอันเป็นที่จับใจในข้อ  
ที่ว่า “การยึดถือเอานามรูปรูปมาเป็นตัวตนของเรา” พระองค์ตรัสว่า “**เป็นทุกข์**” ข้อนี้  
ได้ตรงตามคำสอนของพระองค์ที่ว่า “**อนัตตา**” ว่า **ไม่ใช่ตัวตนของเรา**

เมื่อข้าพเจ้าได้ตรงดู รู้สึกเกิดความสลัดสังเวชสังขารร่างกายที่เป็นอยู่ คือได้เพ่ง  
ดูตามความจริงที่กล่าวแล้วว่า “**รูปเป็นอนัตตา**” นั้น ความจริงเป็นอย่างไร ก็ได้ความ  
ชัดเจนตามกำลังสติปัญญาของตน ได้ตรัสตรงว่า “**รูปร่างกายของเรานี้ ตั้งขึ้นด้วย  
เหตุอะไร ทรงอยู่ด้วยเหตุอะไร ดับไปด้วยเหตุอะไร**” ได้ความว่า

## ๑. ตั้งขึ้น ด้วยอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิด เป็นตัวกรรม

๒. ทรงอยู่ ด้วยการบำรุงจากบิดามารดา และบิดามารดาท่านไม่มีสมบัติอะไรที่จะบำรุงเรา ท่านก็แสวงหาซึ่งอาหาร มีสัตว์ ๒ เท้า ๔ เท้า สัตว์น้ำสัตว์บก ด้วยกำลังทรัพย์บ้าง กำลังกายของตนเองบ้าง แล้วก็นำมาบำรุงเรา

สัตว์ที่ถูกเบียดเบียนย่อมแข่งพยายามบุคคลผู้กินผู้ฆ่า ตัวเราก็เหมือนกัน ย่อมหวงแหนเช่นกัน ถูกลักถูกขโมยแล้วย่อมมีความพยายามซึ่งกันและกัน ถ้าใครไม่รู้ความจริงก็ยึดเอาเป็นตัวตน

แต่ข้าพเจ้าตรองเห็นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย อวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมดนี้ ที่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยนั้น เราคงถูกบรรดาสัตว์ทั้งหลาย แข่งด่า พยาบาท และตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายนี้ ล้วนแต่สำเร็จมาจากอาหาร ต่อไปร่างกายที่ถูกพยาบาทจึงได้ทนทุกขเวทนาไปโดยอาการต่างๆ จะทำพิธีขอร้องโดยอาการใด ย่อมไม่ได้ เพราะถูกวิญญาณแห่งสัตว์ทั้งหลายลงโทษจองเวร จึงได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บเป็นต้นว่า “เจ็บตา เจ็บหู เจ็บจมูก เจ็บลิ้น เจ็บกาย”

ในที่สุด อวัยวะน้อยใหญ่ก็ต้องปล่อยทิ้งให้เขากิน แม้เวลาเป็นอยู่ เขาก็คอยมายื้อแย่งกัดกิน ตัวอย่างเช่น รื่น ยุง ถ้าเราไม่ทำความปล่อยวางเสียได้แล้ว ก็จักมีความลำบากหลายภพหลายชาติ นี้แหละ จึงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าเลื่อมใสในอนัตตาที่ว่าไม่ใช่ตัวตน

๓. การดับไป นั้น ก็เพราะถูกห้ามอาหาร คือ “กรรม” ของตนที่ได้ทำมาอย่างนั้นแน่นอน เราจึงได้เป็นอย่างนี้ เราคงเคยทราบสัตว์ต่างๆ ด้วยการอดอาหาร ทรมาน วิญญาณของสัตว์โลกให้ลำบากจนถึงแก่พลัดพรากจากสังขารอันเป็นที่รักของเขา “กรรม” นั้นมาสนอง เราก็จักพลัดพรากแตกดับไปเหมือนกัน

ตรองเห็นเช่นนี้จึงเป็นเหตุให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นไปในข้อปฏิบัติที่พระองค์ทรงสั่งสอนให้เห็นอนัตตา ปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่น เราไม่ต้องหวงแหนสมบัติของวิญญาณ

ที่หลงๆ พะวงอยู่ ถ้าเรายังมาหวงโดยยึดถือรูปร่างสังขารร่างกายอยู่ เราก็จะกลายเป็นคนห่อโง่งเอาสมบัติของเขา แล้วเปลี่ยนเป็นเนื้อหนังของเรา แล้วก็เสื่อมสภาพเดิมเสีย จึงเป็นเหตุให้เขายึด

คล้ายกับทารกที่เกิดมา ครั้งแรกเกิดในสกุลหนึ่งภาษาหนึ่ง แล้วมีสกุลหนึ่งภาษาหนึ่งเอาไปเลี้ยงไว้ ย่อมเสื่อมสภาพเดิมสกุลเดิมของตน ถึงเขาจะมาเรียกทารกคนนั้นตามสกุลเดิมที่เกิด ทารกนั้นย่อมไม่ยอม เหตุดังนี้ก็เพราะความหลง ความไม่รู้ สภาพเดิมของตน สกปรกกายของเรา ฉันทิใด เจริญวัยขึ้นแล้ว ก็ยึดถือว่าเป็นตัวของเรา เสื่อมสภาพเดิมของเขา จึงเป็นเหตุให้มัวเมาติดรูปติดนาม ทนทุกข์เวทนาหลายภพหลายชาติเป็นแน่นอน

นี่เป็นข้อให้ข้าพเจ้าปฏิบัติในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อรู้ถอนตนออกจากกองทุกข์ เหตุฉะนั้น พวกเราที่เป็นทารกยังอ่อน สมควรจะปฏิบัติธรรมตามกำลังความรู้ของตน

ที่ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้นนี้ หากมีข้อความอันใดขาดตกบกพร่อง หรือคำอันใดที่ไม่ไพเราะโสตของท่านแล้ว จงพลิกแพลงแก้ไขให้ถูกต้องตามพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเทอญ

## วิธีนั่งสมาธิ

กิจเบื้องต้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมกราบไหว้  
พระรัตนตรัย เปล่งวาจาณัมสการ ดังต่อไปนี้

อรหัง สมมาสมพุทโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิฯ (กราบ)

สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิฯ (กราบ)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิฯ (กราบ)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วยกาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ว่า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺสฯ ๓ จบแล้ว ปฏิญาณตนถือเอา  
พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนที่เรียกว่า ไตรสรณคณฺ์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ.

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ.

(ว่าคำอธิษฐานพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อน ว่า)

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าองค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับทั้งพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสั่งสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรม กับทั้งพระสงฆ์เจ้า กล่าวคือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ว่า “เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับถือของข้าพเจ้า” ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกว่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

แม่คนที่ ๒ แม่คนที่ ๓ ก็ให้ระลึกเช่นนั้น

ตอนนี้ให้ตั้งความสัตย์อีก ว่า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง แปลว่า ข้าพเจ้ากล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลบัดนี้

**กราบลงหนหนึ่ง ขึ้นพระไตรสรณคมน์จบเพียงเท่านี้**

ต่อไปนี้ ให้เจตนาวิรัติ หรือ สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ศีล ๑๐ แล้วละเว้น โทษ ๕ หรือโทษ ๘ หรือโทษ ๑๐ นั้น

ถ้าเราเข้าใจเนื้อความดีแล้ว จะอธิษฐานรวมสิกขาบททั้ง ๕ ว่า

อิมานิ ปญฺจะ สิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๕

อิมานิ อัญฺจะ สิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๘ อุโบสถ

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (๓ หน) นี้สำหรับศีล ๑๐

ปะริสุทฺโธ อะหัง ภัณฑะ, ปะริสุทฺโธติ มัง พุทฺโธ ธาเรตุ.

ปะริสุทฺโธ อะหัง ภัณฑะ, ปะริสุทฺโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ.

ปะริสุทฺโธ อะหัง ภัณฑะ, ปะริสุทฺโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ.

นี้สำหรับศีล ๒๒๗

**เมื่อรู้ข้อห้ามแล้ว สมาทานด้วยตนเองก็ได้** แล้วเว้นการประพฤติผิดในสิกขาบททั้ง ๕ หรือ ๘ หรือ ๑๐ หรือ ๒๒๗ ที่ตนสมาทานแล้วนั้น ให้ตรวจชำระศีลนั้นจนเห็นว่าตนบริสุทธิ์ดีแล้ว มาตรวจดูใจต่อไป

เมื่อเห็นว่าเราเข้าอยู่ในวงศ์พระรัตนตรัยและศีลแล้ว ควรเจริญหรือระลึกถึงพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คือน้อมใจระลึกเพื่อให้เกิดศรัทธาเชื่อมั่นพร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ ก่อน

**บทพุทธานุสสติ** คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป แล้วน้อมใจให้เชื่อมั่น ว่าโดยคำบาลีดังนี้

**อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภะคะวาติ.**  
(กราบลง)

แล้วน้อม กาย วาจา ใจ ปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธรูปอีก ว่า

บัดนี้ข้าพเจ้าขอปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธรูปทั้ง ๓ ประเภท กล่าวคือ **พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระกรุณาคุณ** อันมีในพระองค์แล้วนั้น ต่อนี้ข้าพเจ้าจักขอปฏิบัติบูชาพร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ ไม่ให้ประมาท ตามสติกำลังความสามารถของข้าพเจ้า ในกาลต่อไปข้างหน้า ขอคุณพระพุทธรูปเหล่านั้น จงเกิดมีในชีวิตจิตใจของข้าพเจ้า

**พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สาระณัง คัจฉามิฯ** (กราบ)

**บทธรรมานุสสติ** คือ ระลึกถึงคุณพระธรรมเจ้า และน้อมใจให้เชื่อมั่น ว่าโดยคำบาลีดังนี้

**สํวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.** (กราบลง)



บัดนี้ข้าพเจ้าขอปฏิบัติบูชาคุณพระธรรมเจ้าทั้ง ๓ ประเภท กล่าวคือ **พระปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรมเจ้า** อันเกิดมีในพระองค์แล้วนั้น ต่อนี้ข้าพเจ้าจักขอปฏิบัติบูชาพร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ ไม่ให้ประมาท ตามสติกำลังความสามารถของข้าพเจ้า ในกาลต่อไปข้างหน้านี้ ขอคุณพระธรรมเจ้าเหล่านั้น จงเกิดมีในชีวิตจิตใจของข้าพเจ้า

**ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สรรระณัง คัจฉามิฯ** (กราบ)

**บทสังฆานุสสติ** คือ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เจ้า และน้อมใจให้เชื่อมั่น ว่าโดยคำบาลีดังนี้

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลิกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง  
โลกัสสาติ. (กราบลง)

บัดนี้ข้าพเจ้าขอปฏิบัติบูชาคุณพระสังฆเจ้า ทั้ง ๔ คู่ ๘ จำพวก อันเกิดมีแล้วแก่ท่านพระองค์ใด ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจักขอปฏิบัติบูชาพร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ ไม่ให้ประมาท ตามสติกำลังความสามารถของข้าพเจ้า ในกาลต่อไปข้างหน้านี้ ขอคุณพระสังฆเจ้าเหล่านั้น จงเกิดมีในชีวิตจิตใจของข้าพเจ้า

**สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สรรระณัง คัจฉามิฯ** (กราบ)

ตอนนี้ให้นั่งราบลง ประนมมือ ทำใจให้เที่ยง เจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า **อัปปมัญญาพรหมวิหาร ๔**

ว่าโดยคำบาลีย่อๆ เพื่อสะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา เมตตาจิต<sup>๑</sup>

กรุณา กรุณาจิต

มุทิตา มุทิตาจิต

อุเบกขา อุเบกขาจิต

จบแล้ว ให้นำนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ทำสติให้มั่น ไม่พ่นเพื่อน ประนมมือไหว้อยู่ แล้วระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า

พุทฺโธ เม นาโถ พระพุทฺธเจ้า เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าที่ใจ

ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเจ้า เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าที่ใจ

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เจ้า เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าที่ใจ

แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทฺโธฯ ธัมโมฯ สังโฆฯ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า “พุทฺโธฯ” ให้ทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เท่านั้น **นี่เป็นวิธีทำสมาธิในเบื้องต้น**

เมื่อมีความเพียร ไม่เกียจคร้านแล้ว ก็จักเห็นคุณเกิดขึ้นในใจตนเอง สำหรับผู้สนใจจริงๆ แล้วปฏิบัติได้เสมอเท่านั้นก็จักเห็นคุณที่เดียว **แต่โดยมากผู้ปฏิบัติจะให้รู้ผลก่อนเหตุ แม้ผลที่รู้ก็เสมอจําเท่านั้น เลยไม่อัศจรรย์**

ฉะนั้น ในที่นี้จึงคัดเอาหัวข้อที่จะต้องทำก่อนมาไว้ในที่นี้ ส่วนคำอธิบายจะแยกไว้ตอนต่อไป จะเอามาแทรกในตอนนี้ ผู้ไม่ชำนาญแล้วอาจจะเผลอมากเลยจะหยิบเอาที่ไหนก็ไม่ถูก

เหตุนั้น ผู้มุ่งต่อการปฏิบัติแล้ว ควรจดจําเอาเสมอนี้ก่อน ถ้าหากเกิดขึ้นกับตนโดยอาการใด จงดูคำอธิบายข้างหน้าอีก

---

๑ ขึ้นต้น ท่านให้ระลึกอย่างย่อๆ ว่า เมตตา คือเมตตาจิตก็ได้

## อธิบาย พระไตรสรณคมน์

พระรัตนตรัยนี้ เป็นที่พึ่งอันศักดิ์สิทธิ์แก่ผู้เชื่อมั่นเชื่อมั่น และกระทำให้เกิดขึ้นพร้อมทั้ง กาย วาจา จิต คือให้เห็นคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ในจิตจริงๆ

เดี๋ยวนี้คนเราโดยส่วนมากถึงพระพุทฺธเจ้าแต่เงา คือไหว้กันแต่รูปที่เปรียบถึงพระธรรมก็แต่ก็เห็นแต่ชั้นปริยัติ ไม่ค่อยปฏิบัติให้ถึงปฏิเวธ ถึงพระสงฆ์ ก็เสมอเห็นโกนผมท่อมผ้าเหลืองเท่านั้น ถ้าถึงกันเสมอเท่านี้ก็ไม้อาจจะปิดอบายได้ ฉะนั้นผู้นับถือจริงๆ แล้ว จงให้เข้าถึงจิตใจ จึงจะเป็นผู้เชื่อมั่น ไม่มมงายๆ

อีกนัยหนึ่ง แก้ว ๓ ประการนี้ ถ้าใครเชื่อมั่นด้วยดีแล้ว จักกันภัยที่ตนหวาดเสียได้จริงๆ ในปัจจุบันนี้คนเราโดยมาก ความรู้ความเห็นเลยของดีไปเสีย เพราะยังตื่นข่าวกันไปต่างๆ ถ้าอะอะ ลืมพระรัตนตรัยแล้ว ขนลุก ตาใส ใบบุ้น หัวนโหนไปเหมือนกระต่ายตื่นตูม วิ่งไปกระโดดไป ฉะนั้น

พูดถึงข้างหน้า ถ้าใครๆ มีความเชื่อมั่นแล้วในจิตใจ บุคคลผู้นั้นชื่อว่าได้ที่พึ่งอันประเสริฐ จักไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เป็นเด็ดขาด สมกับบาทพระคาถาที่มาในมหาสมัยสูตร ว่า

เย เกจิ พุทฺธัง สระระณัง คตะตา เส

นะ เต คะมิสสันติ อะปายะภูมิง

ปะทายะ มาณฺสัง เทหัง

เทวะกายัง ปะริปุเรสสันตติ.

แปลความว่า “นรชนทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ขอถึงพระพุทฺธเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่ง (ภายในใจ) ชนทั้งหลายเหล่านั้น จักไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน เมื่อละกายเป็นของมนุษย์แล้ว จักได้ยังกายทิพย์ให้บริสุทธิ์” ดังนี้

ถ้าเราเชื่อมั่นแล้ว ไม่ควรไปเชื่อถือของศักดิ์สิทธิ์ที่สมมุติกันขึ้นภายนอกโดยหาเหตุผลมิได้

เห็นคนอื่นเขาพาทำมา ก็หลับตาทำไป โดยอาการต่างๆ แล้ว อาจทำให้พระไตรสรณคมน์เสื่อมและเศร้าหมองไป ใจเราก็จะหมดหลักฐานที่พึ่งอาศัย แล้วก็จักเกิดความสงสัยฟุ้งซ่าน ไปนับถือนกริตนกรอยพลอยลุ่มหลงไปต่างๆ

ลักษณะของผู้มีรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งแล้ว ย่อมมีกายอ่อนนุ่ม มีวาจาอ่อน และย่อมปรารถนาถึงเสมอ<sup>๑</sup> พร้อมทั้งน้ำใจประกอบด้วยปัญญา พิจารณารู้เห็นความจริงของตนว่า “เราเกิดมานี้เพราะกรรม เราเป็นอยู่นี้เพราะกรรม เราตายไปนี้เพราะกรรม เราทำดีได้ดี เราทำชั่วได้ชั่ว” ดังนี้

ใครๆ จะมาช่วยความเป็น-ตายให้เราไม่ได้ เมื่อมีความเชื่อมั่นหมั่นระลึก ศึกษาภาวนาอยู่เป็นนิจแล้ว “เท่ากับสาธยายมนต์ทิพย์อันประเสริฐ” นับเป็นหลักทางใจในทางพุทธศาสนาส่วนหนึ่ง

---

๑ เช่นระลึกว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรวิเศษไปกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระอริยสงฆ์เจ้า เป็นที่พึ่งที่สูงสุดของมนุษย์ทั้งหลาย ในทางศาสนา ให้เราถือพระไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งที่ระลึก ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือเชื่อกรรมไม่เชื่อมงคล

ในทางโลก ให้เราถือบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย ผู้ที่มีพระคุณอื่นๆ ตลอดถึงองค์พระมหากษัตริย์ เป็นที่พึ่ง เป็นบุคคลที่ควรกราบไหว้บูชา และควรตอบแทนพระคุณ

ถ้าเราไปถือในศาสนาอื่นอย่างจริงจัง หรือมัวไปยึดถือฤกษ์พิศาง ไปกราบไหว้ผี ก็ทำให้ขาดจากพระไตรสรณคมน์

(คัดเป็นบางตอนจากหนังสือแก่นพระพุทธศาสนา หลวงปู่คำดี ปภาโส)

## อธิบาย อัมปมัญญาพรหมวิหาร ๔

**เมตตา** คือให้มีจิตรักใคร่ปรารถนาจะให้ตนและสัตว์เป็นสุขทั่วหน้ากัน นี่เป็น  
กำแพงอันหนึ่ง หรือทิศอันหนึ่งก็ว่า

**กรุณา** คือให้มีจิตเอ็นดูสงสารตนและสัตว์ทั่วหน้า และคิดจะช่วยให้ตนและผู้อื่น  
พ้นจากทุกข์ทั้งปวง นี่เป็นกำแพงอันหนึ่ง หรือทิศอันหนึ่งก็ว่า

**มุทิตา** คือให้มีจิตอ่อนน้อมพลอยยินดีเมื่อตนและสัตว์อื่นได้รับความสุข นี่เป็น  
กำแพงอันหนึ่ง หรือทิศอันหนึ่งก็ว่า

**อุเบกขา** คือให้มีจิตวางเฉยในเมื่อตนและสัตว์อื่นได้รับความวิบัติเดือดร้อนใน  
กิจที่จะทำ หรือทำมาแล้วก็ตาม อันเราไม่มีหนทางที่จะช่วยได้ ให้วางเฉยเสีย ไม่เสียใจ  
**คอยระวังรักษาจิตอย่าให้เศร้าหมอง** ถ้ามีหนทางจะช่วยได้ก็ให้ช่วย ไม่ใช่จะทำให้เฉยไป  
ทุกอย่าง ให้เฉยแต่สิ่งที่ตนหมดความสามารถแล้วเท่านั้น นี่เป็นกำแพงอันหนึ่ง หรือ  
ทิศอันหนึ่งก็ว่า

**พรหมวิหาร ๔ นี้ จะให้บริบูรณ์ดี ต้องให้ถึงพร้อมทั้ง กาย วาจา จิต** จึงจะเป็น  
ประโยชน์มาก

เมตตาทางกาย ราวกับกำแพงหนาโยชน์หนึ่ง

เมตตาทางวาจา อีกโยชน์หนึ่ง

เมตตาทางจิต อีกโยชน์หนึ่ง

เมตตารวมลง ๓ โยชน์

กรุณาอีก ๓ โยชน์

มุทิตาอีก ๓ โยชน์

อุเบกขาอีก ๓ โยชน์

รวมลงเป็น ๑๒ โยชน์ด้วยกัน พร้อมทั้ง กาย วาจา จิต

**เมื่อจิตเป็นได้เช่นนี้ จะมีภัยอันตรายที่ไหน** เพราะมีเครื่องล้อมจิตโดยรอบแล้ว  
นี้เป็นแต่เพียงเทียบเคียงเท่านั้น

**ถ้าเพิ่งให้เกิดมีจริงแล้ว** จะปรากฏความจริงด้วยตนเองว่ามีคุณสักเพียงไร เมื่อจิต  
ของตนไม่มีภัยแล้ว จักเกิดสมาธิโดยเร็วพลัน จะแผ่โดยพิสดารก็ได้ จะว่าโดยบาลี  
หรือคำแปลก็ได้

**การกระทำในจิตนั้น มี ๒ อย่าง** คือ

**เมตตาตณ กรุณาตณ มุทิตาตณ อุเบกขาตณ** นี้ ๑

**เมตตาตณ** ได้แก่ กิริยาที่ไม่ไปทำชั่วทางกาย วาจา จิต

**กรุณาตณ** คือ มีความสงสารตณ นำ (ตณ) ออกจากความชั่ว

**มุทิตาตณ** คือ มีความประพฤติดีอ่อนน้อมต่อศีลธรรม

**อุเบกขาตณ** ได้แก่ ทำความวางเฉยในคราวที่สมควร เป็นต้นว่า คราวเจ็บป่วยเห็นว่า  
หมดหนทางแก้ไขแล้ว กระทำกำหนดจดจำเอาแต่ความดีไว้ในจิตเสมอ

และ **แผ่ไปแก่คนอื่นหรือสัตว์อื่น** นั้น ๑

## **อธิบาย การแผ่เมตตาจิต**

**การแผ่ไปแก่คนอื่นนั้น มี ๒ อย่าง** คือ

๑. แผ่ไปเฉพาะคนที่รักใคร่ และคุ้นเคย มีบิดา มารดา อุปัชฌาย์ ครูอาจารย์  
ญาติมิตรที่ใกล้ชิดของตน ไม่ทั่วไปแก่คนอื่นและสัตว์อื่น

๒. แผ่ทั่วไป จะเป็นคนประเภทไหนก็ตาม ไม่เฉพาะเจาะจงคนนั้นคนนี้ เห็นว่า  
มีรูปนามเหมือนกัน เป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แล้วก็แผ่เมตตาจิตทั่วไป ไม่กำหนด  
ขีดชั้นอันใด แผ่ไปจนตลอด ๓ ภพ มี กามภพ รูปภพ อรูปภพ เหล่านี้เป็นต้น ทำให้  
เกิดมีขึ้นโดยอาการอย่างนี้ย่อมมีอำนาจมาก จิตจักมีกำลังอันยิ่งใหญ่

## บาลีและคำแปลโดยพิศดาร ดังนี้

คำบาลี แม่เมตตาแก่ตน

|                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| อะหัง สุขีโต โหมิ         | เราจงเป็นสุขๆ เทอญ                    |
| นิททุกโข โหมิ             | เราจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ เทอญ           |
| อะเวโร โหมิ               | เราจงเป็นผู้ไม่มีเวร เทอญ             |
| อัปฺยาปฺชโณ โหมิ          | เราจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนตน เทอญ      |
| อะนีโฆ โหมิ               | เราจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ เทอญ |
| สุชี อตฺตทานัง ปะริหะรามิ | เราจงเป็นผู้มีสุขรักษาตน เทอญ         |

### นี้แม่เมตตาคิตเฉพาะตน

เมื่อตนมีบริบูรณ์แล้ว ควรแผ่ไปแก่คนอื่นหรือสัตว์อื่นทั้งหลายทั่วไป โดยบาลีและคำแปล ดังนี้

#### ๑. สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุขทุกถ้วนหน้า เทอญ

#### ๒. สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร เทอญ

#### ๓. สัพเพ สัตตา อัปฺยาปฺชมา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกัน เทอญ

#### ๔. สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ เทอญ

#### ๕. สัพเพ สัตตา สุชี อตฺตทานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุขรักษาตน เทอญ

## ๖. สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จง (นำตนให้) พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เทอญ

## ๗. สัพเพ สัตตา สัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขออย่าได้ปราศจากสมบัติอันตนได้รับ เทอญ

## ๘. สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้มีการมเป็นของๆ ตน

กัมมะทายาทา เป็นผู้มีการมเป็นทายาท (จักเป็นผู้ได้รับผลของกรรม)

กัมมะโยนิ เป็นผู้มีการมเป็นกำเนิด (ผู้มีการมเป็นแดนเกิด)

กัมมะพันธู เป็นผู้มีการมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสะระณา เป็นผู้มีการมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ จักเป็นผู้กระทำความอันใดไว้

กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ดีหรือชั่ว (เป็นบุญ หรือเป็นบาป)

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นอยู่ในโลก) จักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นไป ทุกถ้วนหน้าแลฯ

## จบวิธีแผ่เมตตาพรหมวิหาร ๔

ที่แผ่ไปไม่เจาะจงแก่คนนั้นคนนี้เรียกว่า **เจริญอัปปมัญญาธรรม** ถ้าหากขัดข้องในการท่องจำแล้ว ให้รวมลงทีเดียวก็ได้ ว่าดังนี้

เมตฺตา เมตฺตาจิต

กรุณา กรุณาจิต

มุทิตา มุทิตาจิต

อุเบกฺขา อุเบกฺขาจิต

(หรือจะระลึกในใจโดยภาษาไทยเราก็ได้)



## อธิบาย อานิสงส์อัปปมัญญา ๔

การเจริญอัปปมัญญาพรหมวิหาร ๔ นั้น เป็นกิจที่ควรกระทำโดยแท้ เพราะเป็นธรรมอันเย็นใจของสัตว์โลกทั่วไป ตลอดถึงบิดา มารดา วงศาคณาญาติ มิตรสหาย และสัตว์ทุกจำพวก

อีกประการหนึ่ง **พรหมวิหารนี้** เมื่อทำให้เกิดในใจจริงๆ แล้ว ย่อมระงับเวร ภัย พยาบาทได้โดยเด็ดขาดๆ

ฉะนั้น พระศาสตราจารย์จึงเตือนพระภิกษุทั้งหลาย ว่า

**เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา, อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พหุสีกะตายะ, ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุกูลิตายะ ประจิตายะ สุตตะมารัทธายะ, เอกาทะสานิ-สังสา ปาฎิกังขา (สังวัตตะติ).**

**แปลเนื้อความว่า** *ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (ในธรรมวินัยนี้) ความหลุดพ้นวิเศษ (จากพยาบาทและเวรภัย) ด้วยอำนาจแห่งจิตเมตตาที่บุคคลสั่งเสพแล้วโดยชอบ กระทำให้เกิดมีขึ้นแก่ตนและกระทำให้มากแล้ว ทำกระแสจิตเดินเหมือนยานที่ให้สำเร็จ (การ) ไปในสถานที่ต้องการ ทำให้เป็นวัตถุแล้ว มิได้หยุดยั้งแห่งการทำจิตแล้ว สะสม ขึ้นแล้ว ประราภาให้สม่ำเสมอ (ไม่ให้เกิดผลตัวทุกอริยาบททั้ง ๔ แล้ว) บุคคลผู้นั้นหวังได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการ มีหลักเป็นสุขเป็นต้น ย่อมได้รับความเย็นใจ (คือทำการงาน ทางกายก็ดี พุดทางวากาก็ดี คิดทางใจก็ดี ให้มีเมตตาจิตอยู่ทุกเมื่อย่อมเป็นไปเพื่อ พันทุภข์) ดังนี้*

**ถ้าใครๆ เจริญอยู่เป็นนิจ ย่อมมีอำนาจ อาจทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเย็นใจ จากบุคคลที่มีเมตตาจิตนั้นด้วย** เหตุนี้ ผู้ทำสมาธิจำเป็นโดยแท้ที่จะต้องทำให้มีขึ้น พร้อมทั้ง กาย วาจา ใจ บางแห่งท่านให้เจริญแต่ผู้มีโทสจริต แต่ในที่นี้จะเน้นจริตอะไร ก็ตาม จำจะต้องทำก่อน ถ้าจริตที่เป็นโทสอยู่แล้ว ยิ่งจะสะดวกเข้าในการทำสมาธิจิต

พรหมวิหารนี้ นัยหนึ่ง ท่านเรียกว่า “พรหม ๔ หน้า หรือกำแพง ๔ ทิศ” เป็นเครื่องล้อมจิตโดยรอบ ถ้าใครทำให้มีขึ้นแล้ว จิตดวงนั้นย่อมไม่มีภัยเลย ถ้าจะพูดถึงการบำเพ็ญบุญกุศลแล้วก็ดี เป็นต้นว่า ทำทานด้วยเมตตาจิต รักษาศีลด้วยเมตตาจิต เมื่อทำได้เช่นนี้ ย่อมได้รับกุศลอันแรงกล้า เมตตาจิตนี้เปรียบประหนึ่งเมล็ดฝืนที่สะอาดบริสุทธิ์ตกมาจากท้องฟ้าแล้วย่อมให้ผลแก่ดินชาติ รุกขชาติ งอกงามชุ่มชื้นเต็มที และเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกเหล่า

เหตุนี้ “ผู้แสวงบุญ” ควรตรวจดูจิตของตนเสมอๆ ว่า “เรามีเมตตาจิตหรือไม่” เพื่อจะได้กระทำความเพ็ญให้มีขึ้น ทางกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ให้ถูกทางแห่งความสุขต่อไป

**เมตตา**นี้ **ข้อสำคัญอยู่ที่จิต** ถ้าจิตไม่มีเมตตาแล้ว รักษา กาย วาจา ได้ยาก ถ้าหากจิตประกอบด้วยเมตตาจริงๆ แล้ว ความเครั้หมองย่อมไม่มีแก่กายและวาจา ความเครั้หมองทางกายทางวาจา-กายวาจาเขาย่อมไม่รับ จิตเป็นผู้จะรับเอาทั้งผลดีผลชั่วทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้จึงควรทำสมาธิอบรมจิตให้เป็นสมาธิโดยลำดับ (เพียงมีน้ำใจแก่ผู้อื่นสักนิด นี้แหละคือเมตตา) ฯ

## อธิบาย วิธีทำสมาธิ

**วิธีทำสมาธิ**นั้น คือ ทำให้เป็นระเบียบตามอริยาบถพุทธวงศ์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ตามที่พระองค์ทรงบำเพ็ญมาแล้วเป็นตัวอย่างที่ดีงาม และเหมาะแก่กาลสมัยด้วย คือ

- กิริยาเย็น ทำสมาธิ ๑
- กิริยาเดิน ทำสมาธิ ๑
- กิริยานั่ง ทำสมาธิ ๑
- กิริยานอน ทำสมาธิ ๑

อิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ประกอบสมาธิในเวลาใด เวลานั้นท่านเรียกว่า **ภาวนามัยกุศล** (แปลว่า) **บุญสำเร็จเกิดขึ้นด้วยการภาวนา**

**ภาวนา** แปลว่า **กระทำความดีให้เกิดมีขึ้นในตน** เป็นกิจที่ท้าวไปแก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ใครทำได้ ย่อมเป็นกุศลกรรมสิทธิ์เฉพาะตัวผู้ทำ ผู้ที่เชื่อปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ แล้ว ควรประพฤติตนโดยจริงแท้

## อธิบาย อิริยาบถ ๔

**กิริยายืน** ก็ให้ประกอบภาวนาอย่างเดียวกัน ให้เปลี่ยนแต่อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืนโดยกิริยาสำรวมจิต **ยืนให้ตรง ดำรงสติให้มั่น** แล้ววางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลังตาหรือลืมตา สุดแท้แต่สะดวกในการทำของตน ไม่มีการห้ามอะไร แล้ว พง์ **“พุทโธ กับ จิต”** ให้รวมลงเฉพาะกายเฉพาะจิตที่รู้ จนจิตตั้งมั่นได้ (นี้เป็นกิริยายืนตามระเบียบนิยม)

**กิริยาเดิน** เรียกว่า **เดินจงกรม** เดินโดยกิริยาอย่างนี้ คือให้กำหนดทางสั้น ยาว กว้าง แคบ สุดแท้แต่เราต้องการ และควรทำทางให้เสมอ ไม่ให้สูงๆ ต่ำๆ เพื่อสะดวกแก่การเดิน จะเดินเร็วหรือช้า ก้าวขาล้านยาว สุดแท้แต่สะดวก และอย่าเงยหน้าขึ้น อย่าก้มหน้าลง ให้พอดี แล้ว (ให้) สำรวมจักขุพอสมควร วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกัน เหมือนกับยืนตลอด การทำจิตก็เหมือนกับอิริยาบถที่กล่าวแล้ว (นี้เป็นกิริยาเดินตามระเบียบนิยม)

**กิริยานั่ง** จะอธิบายเป็นแบบอย่างไว้อีก คือให้วิริติเจตนา ละเว้นในองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามชั้นภูมิของตนให้บริสุทธิ์ก่อน เมื่อเห็นว่าเรามีศีลบริสุทธิ์แล้ว ให้เข้านั่งตามระเบียบ คือ นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย นั่งไหว้ประนมมือก่อน แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาเป็นที่พึ่งของตน ว่า เมตตภาพรหมวิหาร ๔ แล้วว่า

พทุโธ เม นาโถ.  
ธมโม เม นาโถ.  
สงโฆ เม นาโถ.

### แล้วว่า พทุโธ ธมโมฯ สงโฆฯ

จบแล้วประนมมือไหว้ แล้ววางลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาคำเดียวเหนี่ยวเป็น  
อารมณ์ คือ พทุโธ อยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้สำรวมจิตไว้ในกาย อย่าส่งจิตไปข้างนอก  
ให้เพ่งดูแต่กายของตนเอง คือ เพ่งดู ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ<sup>๑</sup> แล้วปล่อยวาง  
อาการเสีย เอาจิตกับพทุโธตั้งไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ทำความรู้อยู่ อย่าให้ลืมตัว จึงจะ  
ถูกคำที่ว่าพทุโธ เพราะ พทุโธ แปลว่า เป็นผู้ตื่นอยู่<sup>๒</sup> ได้แก่ “ผู้มีสติ” นั่นเอง (นี่เป็น  
กิริยานั่งสมาธิตามระเบียบนิยม)

**กิริยานอน** คือ นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวารองศีรษะ ยัดมือซ้ายไปตามตัว  
ไม่นอนหงาย นอนคว่ำ นอนหงาย **นอนตะแคงข้างขวานี้ เป็นกิริยาที่ดีงามและเป็นกิริยา  
ที่กล้าหาญ เป็นกิริยาที่มีชัย ไม่เศร้าโศก เป็นกิริยาที่ไม่จนใจ เป็นกิริยาที่ทรงศีล  
ทรงธรรม** เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้ว ให้สำรวมสติให้มั่นอยู่ด้วยคำบริกรรมภาวนาประจำ  
อิริยาบถนั้น (นี้โดยกิริยานอนตามระเบียบนิยม)

**อิริยาบถทั้ง ๔ นี้** เป็นแต่เปลี่ยนแปลงพักผ่อนอิริยาบถของกาย ส่วนทำภาวนานั้น  
ให้คงตามเดิม อย่ายปล่อยอารมณ์เดิมที่ตนภาวนาอยู่ คอยสำรวมระวังรักษาจิตไว้  
ทุกอิริยาบถ แต่ที่จริง ผู้ฝึกหัดใหม่ในเบื้องต้นนั้น ควรทำในอิริยาบถ ๒ ไว้ให้มากกว่า  
คือ อิริยาบถนั่ง ๑ อิริยาบถเดินจงกรม ๑ **อิริยาบถทั้ง ๒ นี้ ควรประกอบในภาวนา  
ให้มากๆ จิตจักเป็นสมาธิได้ง่าย** ส่วนอิริยาบถยืน และนอน จิตไม่สู้จะรวมง่าย เวลา  
นอนภาวนาจะกลายเป็นให้หลับไปก็ได้ ส่วนอิริยาบถยืน จิตไม่สู้จะรวมสนิท

---

๑ การเพ่ง ก็คือ เจริญพระกรรมฐานภายในใจ

ถ้าเป็นผู้ชำนาญแล้ว เห็นว่าไม่ขัดข้องในการทำสมาธิของตนแล้ว ให้ทำในอิริยาบถ  
ทั้ง ๔ เสมอๆ ยิ่งดี ไม่มีห้าม ทำได้ทุกลมหายใจเข้าออกได้ยิ่งดีมาก

การนอนตะแคงข้างขวานั้น เรียกว่า สีหไสยาสน์ ราชสีห์นอน นอนตะแคงข้างซ้าย  
นั้นเรียกว่า กามโกคี คือกิริยาที่หนักในทางกาม นอนคว่ำ นั้นเรียกว่า ตีรจฉานไสยาสน์  
นอนเหมือนสัตว์บางจำพวกเป็นโมหะกิริยา คือกิริยาที่มีมืด นอนหงาย นั้นเรียกว่า  
เปตไสยาสน์ เป็นกิริยาเปรตและคนที่ตาย เป็นกิริยาที่แพ้ เป็นกิริยาที่สิ้นท่าทาง  
เมื่อนอนหลับ ลมเดินแรงอาจจะอ้าปากและกรนไปต่างๆ แต่ไม่ห้ามเด็ดขาดทีเดียว  
จะเปลี่ยนแปลงก็ได้พอหายเมื่อย

เมื่อจะทำจิตจริงๆ แล้ว ก็เปลี่ยนไปหาอิริยาบถที่ถูกต้องเสีย แล้วทำจิตให้มีสติ  
รักษาจิตให้มั่นคงองอาจ จนจิตเป็นสมาธิ

อุบายทั้งหลายที่กล่าวมานี้ เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ลงเป็นขณิกสมาธิบ้าง  
อุปจารสมาธิบ้าง อัปนาสมาธิบ้าง

สมาธินี้เป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหนึ่ง กล่าวคือ นีวรณธรรมทั้ง ๕ นีวรณนี้  
เป็นขาคีของสมาธิโดยแท้ คือคอยกันจิตมิให้ตั้งมั่นลงได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วอย่างใด  
อย่างหนึ่ง ไม่อาจสามารถจะแลเห็นธรรมของจริงได้ เพราะเป็นเครื่องป้องกันจิตไม่ให้  
บรรลุถึงความดี เหตุนี้จึงเรียกว่า ขาคีของสมาธิ

## หมวดนีวรณธรรม ๕

๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในวัตถุกาม ก่อนที่จะยินดีในวัตถุกามนั้น อาศัย  
กิเลสกาม มีรากะเป็นต้น แล้วเกิดความกำหนัดขึ้นกับจิตก่อน จึงมีความรักใคร่ใน  
วัตถุกาม คือจิตกำหนัดรักใคร่ยินดีลุ่มหลงอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เย็น  
ร้อนอ่อนแข็ง ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นไป (ใน) ฝ่ายกุศลบ้าง อุกุศลบ้าง เรียกว่า  
กามฉันทนีวรณ

**๒. พยาบาทะ** คือ มีจิตปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ไม่ได้สมหวัง แล้วก็คิดพยาบาทปองร้ายแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่ตนไม่ชอบใจ จิตพยาบาทนี้จัดเป็นมิจฉาทิฏฐิอีกประเภทหนึ่ง จึงเรียกว่า **พยาบาทนิรวรณ**

**๓. ถีนมิททะ** คือ จิตโง่งว้าง หงุดหงิด จิตหดหู่ เคลิบเคลิ้มหาวนอน และเกียจคร้าน เมื่อครอบงำจิตได้แล้วก็มีให้กระทำความดีได้ จึงเรียกว่า **ถีนมิททนิรวรณ**

**๔. อุทธัจจกุกกัจจะ** คือ ความไม่สงบแห่งจิต คิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปสู่อารมณ์ภายนอก มีรูปารมณ์เป็นต้น คือได้แก่ความไม่รู้ความจริงของอายตนะทั้งภายนอกและภายใน ไม่รู้จักอุบายที่จะข่มจิตของตนให้ตั้งอยู่ในกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่ง จึงฟุ้งไปตามอารมณ์ต่างๆ จิตดวงนี้ก็มาจากกามฉันทะนั่นเอง คือเกิดขึ้นจากความปรารถนาบ้าง จากความไม่ปรารถนาบ้าง อารมณ์ทั้ง ๒ นี้ เมื่อไม่สมหวังแล้วก็เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จึงเรียกว่า **อุทธัจจกุกกัจจนิรวรณ**

**๕. วิจิกิจฉา** คือ จิตสงสัยลังเลไม่แน่ใจในอารมณ์ทั้งปวง ได้แก่ ความไม่ตกลงใจว่า “สิ่งนี้ผิดหรือถูก ดีหรือชั่ว” มีความสำคัญต่างๆ เป็นต้นว่า สิ่งที่ถูกสำคัญว่า “ผิด” สิ่งที่ดีสำคัญว่า “ถูก” คิดไม่ตกลงแน่นอนได้ จึงเรียกว่า **วิจิกิจฉานิรวรณ**

## อุบายที่แก่นิรวรณ

**๑. กามฉันทะนั้น ควรใช้อุบาย ๓ อย่าง คือ**

๑) ให้ฟังพิจารณาวัตถุที่ตนรักใคร่นั้น ให้เห็นเป็น **อนิจจัง** ความไม่เที่ยงถาวร **ทุกขัง** ความเป็นทุกข์ด้วยพยาธิเบียดเบียนอยู่เสมอ ฟังจนเห็นว่าเป็น **อนตตา** ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอะไร จนเห็นว่า “แม้เราได้รับสุขสมปรารถนาแล้ว สิ่งนั้นก็ย่อมไม่เป็นกรรมสิทธิ์อยู่เอง ล้วนแต่จะละทิ้งทอดทิ้งทุกตัวตน” ดังนี้ ถ้ายังกำเริบอยู่ ให้ฟังต่อไปอีก

๒) ควรฟังพิจารณาให้แยบคาย คือให้ฟังอสุภานิमित्त ทำความเห็นให้ตรงเข้าไป

สู่ปฏิภูลโสโครก ไม่สวยไม่งาม คือเจ็บป่วยไปด้วยของน่าเกลียด และเป็นที่อยู่ของสัตว์ต่าง ๆ มีหนอนเป็นต้น ถึงเราจะหาอุบายมาปฏิบัติขัดเกลาด้วยอาการใดก็ดี ยังไม่พ้นไปได้ดังนี้ ควรฟังต่อไปอีก

๓) ควรฟังพิจารณาให้แยบคายจนกว่าจิตจะรู้จริงเห็นจริงตามสภาพ คือให้เห็นลงว่า “รูปกายนี้ก็สักแต่ธาตุทั้ง ๔ ประชุมกันเข้า มีจิตวิญญาณที่หลงเข้าครอบครองสิ่งอยู่ชั่วคราว รวากับว่าหอยเสฉวนออกเปลือกนี้เข้าเปลือกโน้น ไม่จริงไม่จริงอะไร” ให้ข่มจิตลงเฉพาะอารมณ์ที่ฟังอันเดียวจนเกิดสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง กามฉันทนิเวรณาก็จะเบาลงหรือหายไป

**๒. พยาบาทเกิดขึ้นหรือกำเริบนั้น** คือ “สติอ่อน” มี ๒ ประการนิमितตาโยนิโสมนสิการ คือ การนึกโดยปราศจากอุบายที่แยบคายในสิ่งที่กระทบใจของตน เกิดความโกรธแล้วคิดจะแก้แค้นตอบแทน มุ่งมาดคาคดหมายไว้ในใจแห่งตน เรียกว่า พยาบาทปองร้าย

**ควรใช้อุบายระงับเสีย ดังนี้ คือ**

๑) เมตตานิมิตตอุคคหะ “ให้เจริญเมตตาจิต” โดยเฉพาะหรือไม่เฉพาะ และทำไปอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒) เมตตาทานานุโยค “ให้ตั้งใจเจริญเมตตาแผ่ไมตรีจิต” คิดจะให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเป็นสุข

๓) กัมมัฏฐกตาปัจจเวกขณตา ให้พิจารณาถึงกรรมของตนและผู้อื่นว่า “สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน ตนจะได้ดีหรือชั่วก็เพราะกรรมที่ทำ” ให้เห็นว่า “**พยาบาทนี้เป็นกรรมฝ่ายชั่ว**” ถ้าเราเห็นว่าชั่วแล้ว เราและคนอื่นย่อมไม่ปรารถนาสักคนเลยในโลก

๔) ปฏิสังขานพหุลตา (ปะ-ฐิ-สัง-ขา-นะ-พะ-หุ-ละ-ตา) ให้พิจารณาให้มากเข้าทุกทีในอุบายนั้นๆ

๕) กัลยาณมิตตตา ให้คบหาสมาคมแต่บุคคลที่มีเมตตาทานานุโยค คือผู้มีใจรักใคร่เอ็นดูผู้อื่น ได้แก่ **ผู้ที่มีศีลธรรม**

๖) สัปปายกถา ให้หมั่นศึกษาปรรวณแต่เรื่องสบายใจ ได้แก่พูดเรื่องเมตตาทามานา หรือพูดแต่สิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้พูดและผู้ฟัง ให้กระทำจิตใจของเราดำเนินอยู่ เสมอๆ

๗) สัจจทมะ ตั้งความสัตย์ว่า “เราจักข่มใจของเรา พงธุโทษของตนที่มีอยู่ใน ภายในใจของเราเอง เราจักไม่พ่งใครๆ ทั้งหมด” ทำความเห็นของเราให้ตรงเข้ามา หาใจว่า “ความพยายามนี้เกิดขึ้นที่จิตใจ เราจะต้องแก้ที่ใจเราเอง” ดังนี้

อุบายทั้ง ๗ นี้ เป็นเหตุให้ละความพยายาม (ผูกโกรธ) ได้ดีทีเดียว

๓. ถีนมิทระ ควรใช้อุบายระงับเสีย ดังนี้ คือ

๑) อติโภชนนิमितตกตา การไม่บริโภคอาหารมากนัก

๒) อิริยาบถสัมปวิวัตตคหตา (ปะณะสัมปะวิวัตตะคะหะตา) การเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เสมอๆ กัน

๓) อาโลกัญญยามนสิการ การนึกถึงแสงสว่างให้เข้ามาเฉพาะหน้าที่เราทำความเพียร

๔. อัปโภคาสวาส ให้แสวงหาอยู่ในที่แจ้งรูกขมมูล และที่ห่างไกลจากหมู่บ้าน

๕) กัลยาณเมิตตตา ให้คบเพื่อนพรหมจรรย์ที่ดีงาม ไม่มัววุ่นเหงา คบท่านผู้มีมานได้ยิ่งดี

๖) สัปปายกถา ให้พูดแต่เรื่องที่สบายใจ เช่น พูดถึงเรื่องที่จะทำความดีต่างๆ มีจุดงค์ เป็นต้น

ถีนมิทระนี้ เหตุที่จะละได้ขาดแล้ว ต้องพระอรหัตตมรรค แต่ต้องละไปตั้งแต่ ปุถุชนนี้โดยลำดับ อุบายเหล่านี้เป็นเครื่องละถีนมิทระนินวรณ์ (อ่านว่า ถี-นะ-มิด-ระ-นิ-วอน)

๔. อุทัจจกุกกัจจะ ควรใช้อุบายหลายอย่างดังต่อไปนี้ คือ

๑) พหุสสุตา ให้หมั่นสดับตรับฟังเล่าเรียนให้มาก

๒) ปริปัจจนตา ให้หมั่นสอบถามและบำเพ็ญตามอยู่เสมอๆ



๓) วินยปกตัญญุตตา (วิ-นะ-ยะ-ปะ-กะ-ตัน-ญ-ตา) ให้เป็นผู้ฉลาดตริตรอง  
ในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่

๔) วุฑฒเสวิตตา ให้คบหาท่านผู้ใหญ่โดยศีลธรรม และมีวิชาจรรยาดี รอบคอบ

๕) กัลยาณมิตรตตตา ให้คบแต่มิตรที่ดีงาม

๖) สปปายกถา ให้พูดแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจ ได้แก่พูดชี้แจงในเรื่องที่ควรและ  
ไม่ควร

อุทัจจะ ความฟุ้งซ่านนี้ จะละขาด ได้แก่ พระอรหัตตมรรค

กุกกัจจะ ความรำคาญใจ จะละขาด ได้แก่ พระอรหัตตมรรค แต่ต้องละไปตั้งแต่  
ปุถุชนนี้โดยลำดับ

๕. วิจิกิจฉา ควรใช้อุบายหลายอย่างดังต่อไปนี้ คือ

๑) พหุสุสุตา ให้เป็นผู้ทำความศึกษาเล่าเรียนไว้มากๆ

๒) ปริปุจฉตา ให้หมั่นสอบถามท่านผู้ชำนาญเสมอๆ

๓) วินยปกตัญญุตตา ให้เป็นผู้ชำนาญในศีลธรรมที่ตนประพฤติปฏิบัติอยู่นั้น

๔) อธิโมกษพหุลตา เป็นผู้มีความเชื่อมากในทางดี

๕) กัลยาณมิตรตตตา ให้คบแต่ท่านผู้เป็นคนดี

๖) สปปายกถา ให้พูดแต่เรื่องที่จะทำให้สบายใจ เป็นต้นว่าพรรณนาถึงคุณพระ  
รัตนตรัย

จะให้หมดสงสัยในคุณพระรัตนตรัย ได้แก่ พระโสดาปัตติมรรคและผล คือ  
วิจิกิจฉานี้ จะละขาดได้ในเมื่อบรรลุพระโสดาปัตติมรรค และโสดาปัตติผล

รวมลงนิวรรตทั้ง ๕ นั้น ถ้ามาเพ่งกายจนเห็นแจ่มแจ้ง เพ่งจิตจนมั่นคงแน่นอนแล้ว  
นิวรรตย่อมนดับไป เพราะนิวรรตเกิดขึ้นที่กายที่จิต เกิดขึ้นที่ไหนให้ดับที่นั้น

นิวรรตนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง ทำจิตให้เป็นสมาธิแก้ไขจึงจะระงับได้ อีกประการ  
หนึ่ง เรียกว่า ข้ำคึกของสมาธิโดยตรง

## เข้าถึงโดยอ้อม นั่นได้แก่ **ปิติห้า ๑ บริกรรมภาวนา ๑ อุกคหนิมิต ๑ ปฏิภาณ- นิมิต ๑**

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ถ้ารู้ทันย่อมเป็นหนทางแห่งมรรคผลนิพพาน ถ้ารู้ไม่เท่าทัน ย่อมติดพันอยู่จะกลายเป็นเข้าถึงของสมาธิและปัญญาที่ดี นี่เป็น **เข้าถึงอย่างกลางของสมาธิ**

**เข้าถึงอย่างละเอียด** ได้แก่ **วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง** อาการใดอาการหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้าสติปัญญาอ่อนย่อมทำให้เข้าใจผิด หลงลืมพลั้งเผลอพุ่งซ่าน เคลิบเคลิ้มไป กลายเป็นของที่ขลังไปต่างๆ ในที่สุดก็จะเข้าใจว่าตนได้สำเร็จพระอรหัต ู้ไม่เท่าทันแล้วย่อมหลงไป ไม่อาจสามารถให้บรรลุคุณธรรมสูงสุดได้

เหตุนี้ จึงควร**ทำ**ความปล่อยวาง-ความรู้้อย่างนั้น-ความเห็นอย่างนั้น ตามสภาพ ของความจริง **ทำ**ความรู้รอบคอบของตนให้มั่นคง อย่าให้เข้าถึงเหล่านี้เข้าทับจิตได้ เข้าถึงเหล่านี้จะอธิบายโดยลำดับแห่งสมาธิ เพราะเป็นของที่เกิดขึ้นโดยลำดับแห่งสมาธิ แต่ความจริงเป็นของที่มีอยู่แล้วแต่เราไม่รู้ เพราะจิตไม่ตั้งมั่น จึงไม่รู้ลึกลงว่า **“ธรรมเหล่านี้ มีอยู่”** เมื่อทำสมาธิเข้าแล้ว ย่อมปรากฏอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเห็นนิมิตคงมีความรู้ เมื่อความรู้เห็นเกิดมีขึ้นแล้วย่อมตื่นและยินดี เพราะเข้าใจว่าเพ็งมีมา ถ้าเข้าใจว่ามี อยู่แล้วในจิต ก็ไม่ตื่นและยินดียินร้ายจนลุ่มหลงทำให้สมาธิเสื่อมไป

**การที่จะทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้นั้น จะต้องศึกษาในกัมมัฏฐานเสียก่อน เพราะ เป็นอารมณ์ของสมาธิ จะศึกษาในกัมมัฏฐานนั้น จะต้องศึกษาในจิตของตนอีก เพราะ จิตนั้นเปรียบเสมือนสมุฏฐานของโรค กัมมัฏฐานเปรียบเหมือนยาแก้โรค ฉะนั้น**

**จิต** แปลว่า ความประพฤติเป็นไปของสัตว์โลกที่เป็นอยู่ มี ๖ อย่าง คือ

๑. **ราคจิต** คือ จิตที่เป็นราคะชอบกำหนด
๒. **โทสจิต** คือ จิตที่หงุดหงิดโกรธง่าย
๓. **โมหจิต** คือ จิตที่มักหลงมกมาย

๔. **วิตกจริต** คือ จิตที่มีวิตกคิดพลาถไปเสมอๆ
๕. **ลัทธิจริต** คือ จิตที่มีความเชื่อถ่ายใจเร็ว
๖. **พุทธิจริต** คือ จิตที่ชอบคิดนึกตรึกตรองใช้ความรู้เป็นปกติ

## อธิบาย จริต ๖

จริต ๖ อย่างนี้ ย่อมมีลัทธิญาณอารมณ์ต่างๆ กัน แต่ความจริงนั้น จริตทั้งหมด ย่อมมีบริบูรณ์อยู่ในจิตทุกๆ คน

ธรรมดาจิตที่ยังหลงอยู่ ย่อมเป็นอยู่ในวงนี้ แต่เวลาขณะจิตหยุดพักในอารมณ์นั้น ต่างๆ กัน ถ้าจิตใจหยุดที่เหนดบ่ยหรือนาน ก็เรียกว่ามีจริตอันนั้น คือมีอาการแรงกล้า ต่างกัน ผู้ปฏิบัติจงสังเกตตนเองดูก็จะรู้ได้ทันที เช่น

- บางขณะจิต ก็เกิดความกำหนัด
- บางขณะจิต ก็หงุดหงิดโกรธง่าย
- บางขณะจิต ก็คิดอะไรไม่ออกมักหลง
- บางขณะจิต ก็วิตกพลุกพลาถไป
- บางขณะจิต ก็เชื่อถ่ายมมถาย
- บางขณะจิต ก็ชอบคิดหรือรู้พลาถไป

เมื่อเป็นเช่นนี้ จริตทั้ง ๖ ก็รวมลงที่จิตดวงเดียว แต่ส่งไปตามอารมณ์ต่างๆ เหตุอัน ผู้ปฏิบัติธรรมก็สำเร็จต่างกัน เร็วบ้าง พอบานกลางบ้าง ช้าบ้าง ความเป็นไปเช่นนั้น ก็เนื่องมาจากจริต ๖ คือจริตเดิมเป็นสมมุติฐาน

### ย่นจิตลงคองมี ๓ ประเภท คือ

๑. โทสะกับพุทธิ ทั้ง ๒ นี้ เป็นปัญญาธิกะ เจริญสมถะน้อย วิปัสสนามาก ตรัสรู้เร็ว ถ้าเป็นผู้ถึงกระแสธรรมชั้นแรก คือ โสตาบันนุคคลจกได้เอกพีซี จะต้องเกิด อิกชาติเดียว นี้ประการหนึ่ง

๒. ราคะกับสัทธา ทั้ง ๒ นี้ เป็นสัทธาธิกะ เจริญสมณะกับวิปัสสนาเสมอๆ กัน  
ตรัสรู้พอบานกลาง ถ้าเป็นผู้ถึงกระแสธรรมก็จักได้โกล้งโกละ จะต้องเกิดอีก ๓ชาติ  
๔ ชาติ นี้ประการหนึ่ง

๓. วิตกกับโมหะ ทั้ง ๒ นี้ เป็นวิริยาธิกะ เจริญสมณะเป็นส่วนมากก่อน  
จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เป็นผู้ตรัสรู้ช้า แต่มีวิชามาก ถ้าสำเร็จโสดาบัน จะต้องเกิดอีก  
๗ ชาติ นี้ประการหนึ่ง

ที่สำเร็จต่างๆ กันนั้น ก็เพราะจริตเป็นเหตุ

เนกขัมมจิต คือ การที่ทำความจิตออกจากกามได้ต่างๆ กัน

- ตรัสรู้เร็ว เป็นเนกขัมมปรมัตถบารมี
- ตรัสรู้พอบานกลาง เป็นเนกขัมมอุปปบารมี
- ตรัสรู้ช้า เป็นเนกขัมมบารมี

นี้สำหรับพระโสดาบันบุคคล ออกจากกาม ในขั้นนี้สำหรับสาวกภูมิ ท่านเหล่านั้น  
ใช้ความเพียรยิ่งหย่อนกว่ากัน หรืออบรมสั่งเสพต่างๆ กัน ความจริงจะเป็นอาการใด  
ก็ตาม ย่อมมีอารมณ์เพียง ๒ อย่าง คือ “ดี” กับ “ชั่ว” เท่านั้น รวมลงจิตอะไรก็ตาม  
ย่อมมีอยู่ในจิตดวงเดียว เมื่ออารมณ์ของจิต มี ๒ อย่าง ก็ควรที่จะย่นรวมพระ  
กัมมัฏฐานลง ๒ อย่างเหมือนกัน จึงจะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต จิตอะไรก็ตาม  
ย่อมควรแก้กัมมัฏฐาน ๒ อย่างทั้งหมด

กัมมัฏฐาน ๒ คือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน แปลว่า ธรรมที่เป็นอุบายสงบใจ

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า ธรรมที่เป็นอุบายเรื่องปัญญา รู้เห็นในทางใจ

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานนั้น ตามที่เกจิอาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์ต่างๆ มีถึง  
๔๐ ทิศ แม้จะมีมากก็จริง แต่ต้องรวมอยู่ในสมถกัมมัฏฐาน ๒ ประเภททั้งหมด

สมถกัมมัฏฐาน ๒ ประเภทนั้น คือ ๑. รูปกัมมัฏฐาน ๒. อรูปกัมมัฏฐาน

อธิบาย รูปกัมมัฏฐาน อรูปกัมมัฏฐาน<sup>๑</sup>

๑. รูปกัมมัฏฐาน นั้น หมายถึงรูปที่ปรากฏอยู่ในกายตนและคนอื่น คือมหาภูตรูป ทั้ง ๔ มี ธาตุดิน ๑ ธาตุน้ำ ๑ ธาตุไฟ ๑ ธาตุลม ๑ ประชุมกันเข้าเรียกว่า “รูปกาย” หรือจะมีอยู่ที่ไหนก็ตาม สิ่งที่เราเห็นด้วยตาเป็นมหาภูตรูปทั้งนั้น นี้เรียกว่า รูปกัมมัฏฐาน ประเภทหนึ่ง

๒. อรูปกัมมัฏฐาน นั้น หมายถึงอาการที่รู้สึกทางใจ คือไม่ปรากฏแลเห็นด้วยตา เรียกว่า อรูปกัมมัฏฐาน ได้แก่ นามธรรมทั้ง ๔ คือ

๑) เวทนา ความเสวยอารมณ์ มี สุข ทุกข์ อุเบกขา

๒) สัญญา ความจำได้หมายรู้นั้น “รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ดี ชั่ว”

๓) สังขาร ความคิดปรุงแต่งในทางดีทางชั่ว และไม่ดีไม่ชั่ว

๔) วิญญาณ ความรู้แจ้งในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันรู้สึกมีปรากฏอยู่ที่กาย ที่จิตของตน เรียกว่ากาย ๑ จิต ๑ ภาขาบาลี เรียกว่า นามธรรม ๑ รูปธรรม ๑ เท่านั้น

### อธิบาย วิธีทำให้เป็นสมถะ

รูปกัมมัฏฐาน ทำให้เป็นสมถะนั้น ต้องทำโดยอาการอย่างนี้ คือให้เอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปรากฏมีอยู่ในกายเป็นอารมณ์ของจิต อย่าส่งจิตคิดนึกไปตามอารมณ์ ภายนอก ให้เพ่งลงเฉพาะกายเฉพาะจิตของตน กำหนดเพ่งอยู่ใน ธาตุดิน โดยปัญญาจะ หมวด ๕ คือ

๑. เกสา ผมทั้งหลาย

๒. โลมา ขนทั้งหลาย

<sup>๑</sup> รูปกรรมฐาน อรูปกรรมฐาน นี้ ที่แสดงไว้ข้างต้นชื่อว่า กรรมฐานภายใน ณ ที่นี้ ท่านแสดงในชื่อ สมถกรรมฐาน ก็เพื่อเป็นหนทางรู้โรจน์แห่งปัญญา

- ๓. นขา เล็บทั้งหลาย
- ๔. ทันตา ฟันทั้งหลาย
- ๕. ตโจ หนังกี่หุ้มห่อร่างกระดูกทั้งหลาย

ทั้ง ๕ อย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่งาม ไม่สะอาด เป็นปฏิกุศล โสโครก โดยที่เกิดบ้าง ที่อยู่บ้าง โดยสีบ้าง โดยสัณฐานบ้าง โดยกลิ่นบ้าง ให้นึกเพ่งอยู่อย่างนี้<sup>๒</sup>

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ตรวจดูอีก คือเพ่งพิจารณา **ธาตุน้ำ** ที่มีอยู่ในกาย โดยปัญจะกะ หมวด ๕ อีก คือ

- ๑. ปีตตั๋ง น้ำดี สีเขียว รสขม
- ๒. เสมหัง น้ำเสลด ที่คอยปิดกลิ่นอาหารไม่ให้พุ่งขึ้นมาทางทวารปาก
- ๓. ปุพโพ น้ำหนอง ที่พุพองเปื่อยเน่าเกิดมีขึ้นในเวลาเป็นแผล
- ๔. โลหิตัง น้ำเลือดมีเลือดแดง เลือดดำ เลือดขาว อันซาบซ่านอยู่ทั่วสรรพางค์กาย
- ๕. เสโท น้ำเหงื่อ ที่ไหลออกในคราวกระทบความร้อนจัด

ทั้ง ๕ อย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณาจนเห็นเป็นของปฏิกุศลน่าเกลียด น่ากลัว น่าสยดสยอง เป็นของปฏิกุศล โดยที่เกิด ที่อยู่ และสี และกลิ่น และลักษณะอาการเหล่านี้ ให้เพ่งกลับไปกลับมาจนเห็นปรากฏในใจว่า **“เป็นอย่างนั้นๆ จริง”** จิตจักเกิดความสงบ

ถ้าไม่สงบ ให้คอยตรวจดู **ธาตุไฟ** ที่ปรากฏอยู่ในกายโดยจตุกกะ หมวด ๔ อีก คือ

๒ ท่านอธิบายวิธีเพ่งพิจารณาไว้เหมือนกับข้างต้นในชื่อว่า **กรรมฐานภายใน** แต่ ณ ที่นี้ ท่านพลิกเพลงแสดงในชื่อว่า **สมถกรรมฐาน** แปลว่า ธรรมที่เป็นอุบายสงบใจ คือมุ่งให้จิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว เนื้อความที่แสดงนั้นก็เหมือนๆ กัน ทั้งนี้เมื่อศึกษาเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันเข้าใจทั้ง ๒ อย่าง เมื่อผู้ศึกษาพอจะเข้าใจแนวปฏิบัติที่เป็นสมถกรรมฐานอันเป็นบาทแห่งวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีที่ท่านชี้แจงแสดงไว้ทั้ง ๒ แห่งได้บ้างแล้ว ข้างหน้าท่านอธิบายเป็น **วิปัสสนากรรมฐาน** ก็เพื่อเป็นหนทางเจริญแห่งปัญญาต่อไป ขอนักศึกษาทั้งหลายค่อยๆ เรียน ค่อยๆ ศึกษาไป ก็จะเข้าใจได้เอง

๑. ไผ่ยังกายให้อบอุ่น

๒. ไผ่ยังกายให้กระวนกระวายเร่าร้อน

๓. ไผ่เผาอาหารให้ย่อยยับ สำหรับต้มกลิ่นอาหารส่งไปตามสรรพางค์กาย (อาหารที่บริโภคลงไปนั้น คือฉิบหายด้วยธาตุไฟเผาไปส่วน ๑ เป็นกากส่วน ๑ หมู่นอนกินส่วน ๑ เลี้ยงร่างกายส่วน ๑ ดังนี้)

๔. ไผ่ยังกายให้ทรุดโทรมเหี่ยวแห้งไป

รวมลงธาตุไฟทั้ง ๔ กองนี้ ให้พิจารณาจนเห็นธาตุไฟเหล่านั้นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณา ธาตุลม โดยลำดับอีก คือให้รู้ลักษณะของธาตุลม โดยฉีกกะ หมวด ๖ คือ

๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน

๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ

๓. ลมพัดในท้อง

๔. ลมพัดในลำไส้

๕. ลมพัดไปทั่วสรรพางค์กาย

๖. ลมหายใจเข้าออก

ให้พิจารณาธาตุลมทั้งหลายเหล่านี้ เป็น อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา อันใดอันหนึ่ง ถ้าจิตไม่สงบสังเวช ก็ให้รวมลงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้ง ๔ กองนี้ เป็นจุดอันเดียว เรียกว่า รูปกัมมัฏฐาน รูปธรรมทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ให้ตรวจดูจนเกิดความสงบสังเวช คือให้เห็นเป็นของปฏิญญาเกลียดบ้าง ให้เห็นเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง คอยจะเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอๆ บ้าง ทุกข์ เป็นทุกข์บ้าง อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขาบ้าง เมื่อเห็นเช่นนั้น จนจิตสงบตั้งมั่นรวมอยู่ เรียกว่า สมถภาวนา

อุบายทั้งหลายที่กล่าวมานี้ สำหรับทำให้จิตสงบตั้งมั่น และทำสติให้แก่กล้ามีกำลัง แต่เมื่อพิจารณาอาการที่กล่าวมานั้นอยู่ ให้หยุดคำบริกรรมเสียก่อน

เมื่อจิตอ่อนสงบลง<sup>๑</sup> จึงให้เพ่งส่วนสำคัญของกาย คือลมหายใจเข้าออก กับ พุทฺโธ ให้จิตตั้งมั่นอยู่แห่งเดียว หรือชำนาญอย่างอื่นก็สุดแต่แต่สะดวกในการตั้งจิต แต่ห้ามส่งจิตไปตั้งตามอารมณ์ภายนอกกาย และคอยระวังรักษาจิตไม่ให้ไปยึดถือเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามาภายใน ถึงแม้จะคิดนึกไป ก็อย่ายึดเอาเข้ามา ถ้าเห็นว่าไม่ใช่เรื่องจะทำจิตให้สงบ **ห้ามขาด** แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องระวัง

ในส่วนธาตุทั้ง ๔ นั้น ถ้าเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็เห็นหมด เป็นลักษณะอาการอย่างเดียวกันหมด

ถ้า “จิต” ของตนสงบแล้ว ให้หยุดคำบริกรรมเสีย ให้กำหนดเอาตัวสำคัญที่เดียว คือ จิต เมื่อกำหนดจิตให้มั่นอยู่ที่ความรู้ เพ่งรวมลงทั้งหมดที่เดียว พิจารณาไตรลักษณ์ คือ “อนิจจัง ทุกขัง อนตฺตา” จนจิตมีความสลัดสังเวช เป็นเหตุให้จิตสงบรวมลงเข้าสู่ภวังค์ คือภพของจิต ที่เป็นกามภพบ้าง รูปภพบ้าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

จิตที่เข้าสู่ภวังค์นั้น มีอาการรุ่มร่ามค่อยๆ เบาๆ บ้าง เป็นขณะๆ แล้วกลับออกบ้าง เข้าไปตั้งแล้วอยู่ภายในบ้าง มีความรู้บ้าง ลึมบ้าง ถ้า “สติอ่อน” จักลึมตัวบ้าง ไปปรากฏนิमित บางทีก็ยึดถือเอานิमितที่เกิดบ้าง บางทีลึมกายตนเองบ้าง บางทีลึมคำบริกรรมภาวนาไปบ้าง ถ้าจิตเป็นเช่นนั้น จักกลายเป็นโมหะสมาธิ หรือมิจฉาสมาธิ และเป็นมิจฉาวิมุตติบ้าง คือสมาธิหลง สมาธิผิด พันผิด เหตุนี้ เมื่อจิตเป็นสมถะถึงตอนนี้ จึงให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ อย่าลึมกายลึมจิต

โดยมากถ้าจิตเข้าสู่ภวังค์บางขณะนั้น มักลึมตัว และมักปรากฏนิमितต่างๆ บางทีก็เกิดความอยากเห็นอยากดู เมื่อสิ่งที่น่าปรารถนาเกิดขึ้นแล้วก็ยึดถือเอา เกิดความพอใจ ทำให้จิตลอยไปต่างๆ เลยไม่พบสมาธิที่ดีที่แน่นอนแก่ล้ามีปัญญา เพราะนิमितมากีดกันเสีย ไม่เกิดวิปัสสนาปัญญาได้

ฉะนั้น จึงให้ปล่อยวางไปเสีย คือตั้งจิตไว้มิให้หวั่นไหวไปด้วยอาการต่างๆ

---

๑ เมื่อพิจารณาธาตุทั้ง ๔ จนจิตสงบอ่อนลงแล้ว จะมาเพ่งที่ลมหายใจเข้าออกกับพุทฺโธก็ได้



---

**หมายเหตุ: ภาวังค์** เป็นชื่อของจิต แปลว่า องค์แห่งจิตที่หยั่งลงสู่ภาพ **วิบากจิต** ที่เป็นองค์แห่งภาพ คือ ปกติจิต จิตที่เป็นพื้นเดิมมาแต่เกิด จิตใต้สำนึก มีลักษณะประภัสสร ผ่องใส เรียกเต็มว่า **ภาวังคจิต**

พระพุทธพจน์ว่า **ปภัสสรमितฺถํ จิตฺตํ** จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง, ผ่องใส, บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสที่จรมา **มีความหมายว่า** จิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรกหรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมแอบเข้ามาอาศัยอยู่ ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

**จิตที่ประภัสสรนี้** พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ **ภาวังคจิต**

**ภาวังค์** ในคำไทยใช้ไปอีกอย่างหนึ่งว่า ความเป็นอยู่โดยไม่รู้สึกรู้สึ มีอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น เช่น ใช้งานกำลังตกอยู่ในภาวังค์ อย่าไปถือสา

---

## อธิบาย อรูปกัมมัญฐาน

**อรูปกัมมัญฐาน** นั้น คือ สิ่งที่ไม่แลเห็นด้วยตา เป็นแต่มีความรู้สึก เรียกว่า **อรูป** ที่จะทำให้เป็นสมณะนั้น ให้แยกออกเป็นกองๆ ก่อน คือ

๑. เวทนา ความเสวยอารมณ์
๒. สัญญา ความจำหมาย
๓. สังขาร ความคิดปรุงแต่งทางใจ
๔. วิญญาณ ความรู้แจ้ง

เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ให้เพ่งพิจารณา **เวทนา** ที่ปรากฏมีในกาย ในจิต ของตนเอง คือให้สังเกต **“ใจ”** ที่เสวยอารมณ์อยู่ว่า **สุข ทุกข์ อุเบกขา** ทั้ง ๓ นี้ มีในขณะใด ให้ทำความรู้สึกกว่า ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่เป็นสุข** ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่เป็นทุกข์** ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ **ที่ไม่สุขไม่ทุกข์** ทั้ง ๓ ประเภทนี้ ให้ทำความรู้สึกอยู่เสมอ เวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ มีในขณะจิตไม่นาน

ถ้ามีสติเพ่งดูจริงๆ แล้ว ก็จะมีสติรู้ว่าเวทนาทั้ง ๓ นี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ทนทาน ไม่ถาวร คอยจะยกย้ายเปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของเขา เป็นต้นว่า **“มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อุเบกขาบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง”** **ยอมไม่สมปรารถนาแห่งความต้องการ** เมื่อรู้เห็นเช่นนั้นแล้ว **“ให้ปล่อยวาง อย่ายึดมั่นถือมั่น”** กำหนดจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อันใดอันหนึ่ง เช่น สุขเวทนา

ถ้ายังไม่มั่น ให้เพ่งดู **สัญญา** อีกว่า เดียวนี้เราจำอะไรอยู่ เป็นอดีตที่ล่วงแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือเป็นปัจจุบัน ว่า เดียวนี้เราจำดีหรือชั่ว ให้ทำความรู้สึกตัว ตั้งอยู่ในทางกาย จิต ถ้าปรากฏว่า เราจำสุขให้เพ่งสุข รู้อยู่ที่สุข ปรากฏทุกข์ให้เพ่งรู้ อยู่ที่ทุกข์ **จำอะไรได้ ให้เพ่งลงเฉพาะอันนั้น** ความรู้ของเรากับความจำ อะไรจะดับก่อนกัน ไม่นานก็เห็นได้ว่า **“สัญญาความจำนี้ก็ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”** เมื่อรู้เห็นเช่นนั้นแล้ว **ให้ปล่อยวาง อย่ายึดมั่นถือมั่น** กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ใน **“อารมณ์เดียว อันใดอันหนึ่ง”**

ถ้ายังไม่มันหรือไม่สงบ ให้เพ่งพิจารณาดู **สังขาร** คือความคิดปรุงแต่งอีกว่า เดียวนี้เราคิดเรื่องอะไร เป็นสิ่งที่ล่วงแล้วหรือยังไม่มาถึง คิดปรุงแต่งทางดีหรือทางชั่ว คิดนอกกายนอกจิต หรือในกายในจิต เป็นเหตุให้จิตสงบ หรือเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อมีความรู้สึกในสังขารแล้ว จะรู้ได้ทันทีว่า **ความคิด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** ทั้งนี้ ลำดับนั้นให้เพ่งความคิดลงที่กายที่จิต ให้ปล่อยวางความคิดโดยอาการต่างๆ ให้กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อันใด อันหนึ่ง เป็นเอกสัญญา คือหมายในที่แห่งเดียว

ถ้ายังไม่มันไม่สงบ ให้เพ่งพิจารณาดู **วิญญาณ** คือความรู้็อีกว่า เดียวนี้เรารู้้อะไร ภายในหรือภายนอก<sup>๑</sup> อดีต หรือ อนาคต หรือ ปัจจุบัน ดี หรือ ชั่ว เป็นผลประโยชน์ หรือไม่เป็นผลประโยชน์ ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อตนมีสติความระลึกได้ สัมผัสสัญญา ความรู้สึกตัว อยู่เป็นนิจแล้ว ก็จจะรู้สึกได้ทันทีว่า **“วิญญาณความรู้็นี้ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปตามกันทั้งหมด”** ให้กำหนดแต่ความรู้็ไว้อันเดียว ไม่ให้เกี่ยวข้องในอารมณ์อื่น ทำความรู้็ไม่ให้หวั่นไหว ใจนั้นย่อมได้รับความสงบ นั้นแล ชื่อว่า **“สมถะ”**

ต่อจากนั้น ให้เพ่งพิจารณาแต่ธรรมที่เป็นปัจจุบัน คือให้รู้กาย รู้จิต อะไรที่ปรากฏ ในกาย ให้เพ่งแต่อันนั้น อะไรปรากฏมีอยู่ในจิต ให้เพ่งแต่สิ่งที่ปรากฏ กำหนดจิต จนจิตสงบตั้งเที่ยงมันอยู่ใน **“อารมณ์อันเดียว”** ได้แล้ว ก็จักเป็น

- ขณิกสมาธิบ้าง
- อุปจารสมาธิบ้าง
- อัปปนาสมาธิบ้าง

สมาธิทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็น **“ผล”** ของกัมมัฏฐานที่ตนทำมา

---

๑ คือความรู้็แจ้งภายใน หรือ ความรู้็แจ้งภายนอก

สมาธินี้ บางทีก็ได้จาก รูป<sup>๒</sup> บ้าง ได้จากเวทนาบ้าง ได้จากสัญญาบ้าง ได้จาก  
สังขารบ้าง ได้จากวิญญาณบ้าง สุดแต่แต่ใครจะเกิดความสลัดสังขารในข้อใดตอนใด  
ได้ทั้งนั้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นอุบายเพื่อให้เลือกเท่านั้น **ถ้าใครเห็นสมควรแก่จิต  
ของตนแล้ว ก็ให้เอาแต่ข้อนั้นๆ ไม่จำเป็นจะต้องเอาทั้งหมด**

กัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ เรียกอีกโหวทหนึ่งว่า **ขันธ ๕** ขันธ ๕ นั้นจะมีมากอาการใด  
ก็ตาม ย่อมรวมลงที่กาย ๑ จิต ๑ เท่านั้น ควรทำจิตให้ตั้งมั่นในกาย ให้รู้สภาพของกาย  
ตั้งมั่นในจิตจนรู้จิตของตน เท่านั้น

ถ้าไม่รวมลงเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมไม่รู้รสของสมาธิและปัญญา อุปมาเหมือน  
อาหาร ถ้าใครๆ ไม่รวมลงถึงปากและท้องแล้ว ย่อมไม่รู้จักรสชาติอะไร และไม่  
เป็นประโยชน์ด้วย

ลำดับนั้น **เมื่อท่านกระทำบำเพ็ญอยู่ในสมาธิอันใดก็ตาม ข้อสำคัญนั้น ให้คอย  
สังเกตจิตใจของตนให้ได้ ถ้าจิตตนเป็นสมาธิอันใดก็ตาม ให้มีสติตามระลึกได้  
อยู่เสมอ สัมปชัญญะ ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ**

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอยู่ใน **ขณิกสมาธิ** ก็ตาม **อุปจารสมาธิ** ก็ตาม สมาธิทั้ง ๒ นี้  
ถ้าเราตามรู้ตามรักษาไว้ได้แล้วจนเป็นสมาธิพลัง ก็จักเกิดเป็น **“อัปปนาสมาธิ”** คือ  
สมาธิที่แน่นอน แก่ล้นกล้า มีปัญญาอันแจ่มแจ้งโดยลำดับ

**ถ้าตนมีปัญญาญาณเกิดขึ้น จะได้ว่า “จิต” ดวงเดียวกันนี้ย่อมเกิดได้ต่างๆ เป็นต้นว่า  
“นี่...จิตเป็นกามภาพ นี่...จิตเป็นรูปภาพ นี่...จิตเป็นอรูปภาพ” ดังนี้**

---

๒ ท่านอธิบายวิธีเพ่งพิจารณาไว้พอเป็นตัวอย่าง ซึ่งเรียกว่า รูปกัมมัฏฐาน นั้นเอง

## อธิบาย จิตที่เป็นภพๆ

จิต ที่เป็นภพๆ นั้น คือ

๑. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วย โทมนัสทุกขเวทนา ย่อมเกิดในอบายภูมิ ๔
๒. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วย โสมนัสสุขเวทนาแต่อย่างต่ำ ย่อมเกิดในมนุษย
๓. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วย โสมนัสสุขเวทนาแรงขึ้นอีก ย่อมเกิดในสวรรค์
๔. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วย โสมนัสสุขเวทนาอันเกิดขึ้นจากสมาธิ และฌาน ได้แก่ ปิติธรรมที่แรงกล้า ย่อมเกิดในรูปพรหม
๕. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วย อุเบกขาเวทนาอันละเอียด ไม่มีรูปเป็นนิमित จิตนั้นย่อมเกิดในอรุปรหม

นี้แล กำลังของสมถะย่อมเป็นไปได้ต่างๆ นี้คือ จิต ที่เกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่ จิตเหล่านี้เกิดจากอำนาจของ สมาธิ ๒ ประเภท คือ

**๑. ขณิกสมาธิ** คือ อากาที่จิตสงบลงเป็นขณะๆ เปรียบเสมือนคนกำลังเดินทางอยู่ ขาหนึ่งก้าวไป ขาหนึ่งยืนได้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ก้าวกันไปอยู่อย่างนั้น

**๒. อุปจารสมาธิ** คือ อากาที่จิตสงบลงลึกยิ่งไปกว่านั้น เปรียบเสมือนคนกำลังเดินทางอยู่ เมื่อไปเจออะไรใจเข้าแล้ว ย่อมยืนอยู่ทั้ง ๒ เท้า ไม่ก้าวเดินครู่หนึ่ง แล้ว ก็เดินต่อไปอีก นี่เป็นลักษณะของอุปจารสมาธิ

สมาธิทั้ง ๒ นี้ ยังไม่พ้นจากอันตรายได้ ยังมีข้าศึกอยู่มาก ถ้าเราไม่มีภูมิรู้พอแล้ว ย่อมเสื่อมไปบ้าง ติดอยู่บ้าง

อันตรายย่อมเกิดขึ้นโดยลำดับแห่งสมาธิทั้ง ๒ นี้ คือ **บริการรมนิमित** ได้แก่ การยึดมั่นคำบริการรมไม่รู้จักปล่อยวาง นี้ประการ ๑ **ปีติ ๕** เกิดขึ้นไม่รู้เท่า (รู้ทัน) นี้ประการ ๑ **มัวแต่เล่นนิमितที่เกิดขึ้น** ยึดถือเอาว่าเป็นของดีและขลัง นี้ประการ ๑ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ถ้ารู้เท่าทัน ย่อมเป็นหนทางแห่งมรรคผลนิพพาน รู้ไม่เท่าทัน เข้าใจว่าเป็นของดี ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ย่อมหลงไปในปีติ ๕ จะเคลิบเคลิ้ม หลงไหล

ไปต่างๆ แสดงตนไปตามความรู้สึกความเห็นจนถึงหลังในฤทธิเดช กลายเป็นนักทำนายน  
ต่างๆ อันเป็นเหตุให้สมาธิเสียไป เป็นต้นว่า สติอ่อนลหายไปตามอารมณ์นั้นๆ มัวเมา  
เคลิบเคลิ้ม หลงใหล จะกลายเป็นข้าศึกประหารสมาธิที่ดีแน่นอน มีปัญญาอันจะรู้แจ้ง  
ในไตรภพ

**เหตุนี้ จึงเรียกว่าข้าศึก** แต่ผู้ปฏิบัติในกัมมัฏฐานนั้นก็ต้องเกาะข้าศึกเหล่านี้แหละ  
**แต่ไม่ควรนอนใจ** เพราะเป็นทางเท่านั้น ธรรมดาคนเดินทางไม่จำเป็นจะต้องยึดถือเอา  
ทางนั้นไปด้วย คงปล่อยไว้ตามเดิม นี่ฉันใด **บริกรรมนิมิต ๑ ปีติห้า ๑ อุกคหนิมิต ๑**  
**ปฏิกานิมิต ๑ สิ่งเหล่านี้ จะต้องผ่านไปทั้งนั้น แต่ไม่ควรจะยึดมั่นจนหลง** เป็นต้นว่า  
“เราถึงธรรมอันดีแล้ว” ดังนี้

### อธิบาย บริกรรมนิมิต

บริกรรมนิมิต คือ **ยึดถือเอาคำภาวนาเป็นที่ตั้งแห่งจิต** เป็นต้นว่า ให้ยึดเอา  
“พุทโธ” บ้าง “อะระหัง” บ้าง บทใดบทหนึ่ง นี้ก็เป็นของควรปล่อยวาง ไม่ควรยึดถือ  
เมื่อเห็นว่าเรามีจิตมั่นคง มีสติและมีการพิจารณาอยู่ ให้ปล่อยวาง คือให้หยุด  
คำบริกรรมเสีย แล้วกำหนดจิตให้รู้เฉพาะจิตที่รู้อันเดียว

### อาการของปีติ ๕ คือ

๑. เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ทำให้ขนลุก ขนพอง และทำให้น้ำตาไหลออก โดยไม่  
รู้สึกบ้าง และทั้งรู้ๆ อยู่บ้าง แต่ไม่ใช่ออกโดยโสมนัสเสียใจอะไร คือออกโดยโสมนัส  
ยินดีเอิบอุ่มใจในอารมณ์ที่เป็นกุศล เรียกว่า **ขุททกาปีติ**

๒. เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้เสียวไปทั่วสรรพางค์กาย และให้ปรากฏใจแปลบๆ  
เหมือนแสงฟ้าแลบ หรือเหมือนแสงหิ่งห้อย เรียกว่า **ขณิกาปีติ**

๓. เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ชุ่มซ่าแรงขึ้นมากกระทบกาย เหมือนลูกคลื่นกระทบฝั่ง  
เรียกว่า **โอกกันติกาปีติ**

๔. เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำใจให้ลอยฟูไปต่างๆ จนผลอตัวเป็นเหตุให้ทำกิริยา กาย วาจาต่างๆ ตัวอย่างเช่น นั่งสมาธิอยู่ บางทีก็ยกมือไหว้และกราบลง แแรงกล้าขึ้นแล้ว หลงลืมตัว บางทีก็ออกอุทานวาจาต่างๆ ที่นอกจากตนเจตนาไว้เดิม เคลิ้มไป บ่นเพ้อ ผลอตัวไปบ้าง เรียกว่า **อุพเพงคาปิตี**

๕. เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้กายลอย กายสั้น โลดโผน ซาบซ่านแผ่ไปทั่วสรรพางค์กาย บางทีให้แลเห็นกายโตบ้าง กายพองขึ้นบ้าง เล็กบ้าง เรียกว่า **ผรณาปิตี**

**ปิตีทั้ง ๕ นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรทำสติให้มั่นคง อย่าสนใจ ไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำจิตให้แข็งมั่นอยู่ อย่าลี้มกาย ลี้มจิต รักษา กิริยา กาย วาจา ใจ มั่นคง อย่าปล่อย กาย วาจา ใจ ไปตามปิตี** ถ้าปิตีอย่างอ่อน ก็พอควร ถ้าอย่างแรงกล้าแล้ว หากเราส่งจิตไปตาม จักเป็นเหตุให้ยึดมั่นยินดีติดอยู่ อย่าสำคัญ ว่า “เราได้นอนได้นี้” เพราะเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ทั้งนี้ ถ้าเราเข้ายึดถือมั่น จิตจักไม่เป็นสมาธิอย่างดีได้ ถ้าเรามัวหลงยึดเอาแล้ว ปิตินั้นแหละจักกลายเป็นข้าศึก ของสมาธิ ปัญญา

**นิมิต ๒** คือ อุคคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

**อุคคหนิมิต** นั้น เมื่อจิตเราสงบลงแล้ว อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมปรากฏเกิดขึ้น ในจิตต่างๆ เป็นต้นว่า เห็นดำๆ แดงๆ ขาวๆ เป็นกลุ่มเป็นก้อน บางทีก็เห็นกายตน ปรากฏบ้าง เห็นเป็นผู้เป็นคนแสดงกิริยาต่างๆ เห็นรูปพระพุทธรเจ้า เห็นสาวก เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นไปไม่สิ้นสุด **อาการใดก็ตามรวมลงก็คือ เมื่อเราหลับตาภาวนาแล้ว แลเห็นในใจ นั้นแหละจัดเป็น “อุคคหนิมิตทั้งนั้น”**

ถ้าเห็นนิมิตที่ดีก็จะสำคัญว่า “เราได้ดี” ชอบใจ แล้วยึดถือเอาเป็นอารมณ์ ถ้าเห็นนิมิตที่ไม่น่าปรารถนาแล้ว ก็จะเกิดความกลัวหวาดหวั่น ฉะนั้น ให้ทำความรู้เท่าทันเสียว่า **“นิมิตเหล่านี้เป็นของไม่จริง เป็นของหลอกจิต ย่อมตกอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา”** ถ้าเข้ายึดถือเอา ย่อมเป็นกิเลส คือเป็นอุปาทาน อีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า **นิมิตอุปาทาน**

เหตุฉะนั้น จึงควรปล่อยวางเสีย ให้ทำความรู้สึกอยู่ที่กายที่จิตของตน **ที่จริงนิมิต** เหล่านั้นมิใช่อื่น คือออกมาจากจิตของเรานั่นเอง เมาตนเองหลอกตนเอง คล้ายกับนก ที่กินอาหารส่องกระจกเงา เมื่อเห็นเงาของตนเอง แต่ไม่รู้ว่าเงาของตน มีจิตโลภบ้าง อิจฉาบ้าง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมอ้าปากจะแย่งเอา อาหารที่ตนคาบกินอยู่ย่อมหลุดไป

**อุคคหนิมิตนี้ ถ้าเราไปยึดถือเอาเป็นอารมณ์แล้ว สมานที่ดี และปัญญาที่ดี ย่อมเสื่อมไปตกไป**

ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรปล่อยวางเสีย ถ้ายึดมั่นอยู่ ก็จักกลายเป็นอุปาทาน เป็นข้าศึกอีก ถ้าเห็นนิมิตไม่งามที่น่าเกลียดหนักแล้ว ก็จะทำวิตเสีย เหตุฉะนั้น เมื่อมีนิมิตเกิดขึ้นจะเป็นอาการใดก็ตาม **อย่ายึดเอา** ให้ทำความเข้าใจเสียว่า เป็นของไม่เที่ยง มั่นคงถาวรจริงจังอะไร ล้วนแต่เป็นบริวารของ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน** ทั้งนั้น อีกอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า **กิเลสमार** มารคือกิเลส เป็นเหตุให้ใจเราเศร้าหมอง พะวง อยู่ในสิ่งนั้นๆ

ข้อสำคัญ อย่าน้อมเข้ามาในจิตของตน เพราะเราเจตนาจะปฏิบัติฝึกฝนจิตใจให้บริสุทธิ์เท่านั้น ไม่ต้องการอะไรทั้งหมด ให้เพ่งดูกายดูจิต ให้เห็นกายและจิตของตน ทำความรู้อยู่ จนรู้ว่า **“เราบริสุทธิ์หมดกิเลส หมดทุกข์แล้ว”** ถ้ารู้อย่างนั้นแล้ว นั้นแหละถูก นอกนั้นอย่ายึดถือเอาเป็นอารมณ์

**ปฏิกาคนิมิต** คือ ให้แยกจิตออกจากนิมิต แยกนิมิตออกจากจิต คือเห็นความจริงของนิมิตว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ถ้าแยกไม่ออก ไปมัวเมาเล่นแต่นิมิต เหล่านั้นแล้ว จิตก็จะเคลื่อนออกจากสมานที่ดี

ถ้าจะให้รู้จิตดีแล้ว ควรยกนิมิตออกจากจิต ยกจิตออกจากนิมิต ก่อนที่จะยกออกได้ นั้น ต้องพิจารณาจนเห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ นิมิตต่างๆ ที่ปรากฏ เล็กบ้าง โตบ้าง แดบบ้าง กว้างบ้าง สว่างบ้าง มาไกลบ้าง ไปไกลบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เรียกได้ว่าเป็นของไม่เที่ยง ให้ยกจิตออกจากนิมิตเหล่านั้นเสีย จิตจึงจะพ้นจากนิมิตที่ปรากฏ



กำหนดจิตเข้ามาตั้งอยู่เฉพาะกายเฉพาะจิตตามเดิม กำลังสติดีเข้ามั่งเข้า ก็จะเป็นอุปปนาสมาธิอย่างแน่วแน่งนกว่าจะเกิดมีกำลังขึ้น ต่อขึ้นจักเกิดวิปัสสนากรรมฐานโดยลำดับ บางคนก็ปรากฏ บางคนก็ไม่ปรากฏเสียเลย ถึงมีบ้างก็น้อย เพราะเป็นสิ่งไม่เที่ยง บางคนก็มาก ถ้าสมณะแก่กล้าย่อมปรากฏมาก ถ้าวิปัสสนาแก่กล้าย่อมไม่ปรากฏ

ถึงอย่างไรก็ตาม **ข้อสำคัญนั่นก็คือ ความรู้กายรู้จิตของตนนั้นแหละถูก รู้จนรู้ว่าจิตของเราพ้นจากกองกิเลสแล้วยิ่งดี แม้จะไม่ปรากฏนิมิตก็ตาม ย่อมมีอันสงบอยู่นั่นเอง**

ถ้าจิตเราสงบลง เป็นขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิบ้าง ก็แต่สมณะอย่างต่ำ พอเป็นบาทของวิปัสสนาญาณ สมาธิอย่างสูงคืออุปปนาสมาธิ **อุปปนาสมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยอุปะจารสมาธินี้ก่อน** อุปะจารสมาธิ คือจิตสงบลงเฉียดๆ ไม่นานเกิดขึ้นก่อน ถ้ามีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวเกิดขึ้นจึงจะเป็นฌาน

**ฌาน** นั้น หมายถึงจิตเพ่งอารมณ์มี **“รูป”** เป็นต้น และฌานนั้น ถ้าเราต้องการให้เกิดแล้วไม่มีเสื่อม จะต้องทำให้ชำนาญ

**วิธีทำ** ให้นึกเอาวัตถุอันใดอันหนึ่ง เป็นต้นว่า ลมหายใจ แล้วอย่าส่งจิตไปนึกถึงวัตถุอื่น หัดเพ่งอยู่ในวัตถุอันเดียว<sup>๑</sup> แล้วจึงประกอบ (องค์) ขึ้นคือ **วิตก** ได้แก่ การตรึกในวัตถุที่ตั้งขึ้นแล้วนั้น **วิจาร์** ได้แก่ การตรองหรือขยายในวัตถุอันนั้นจนเกิดความเข้าใจในวัตถุอันนั้น เป็นต้นว่า “เห็นรูป (ร่างกาย) อันนี้เป็นอสุภะ ไม่สะอาดบ้าง เป็นธรรมชาติบ้าง ต่อไปจิตก็เบากายก็เบา ใจก็อิมเอิบ กายอิมเอิบเรียกว่า **ปีติ** กายไม่มีทุกขเวทนา ใจไม่ได้เสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ จึงเรียกว่า **สุข** นี้เรียกว่า **ปฐมฌาน** มีองค์ ๕ คือ

---

๑ วัตถุ ในที่นี้หมายถึง อารมณ์ ซึ่งได้แก่ กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มีลมหายใจ เป็นต้น

๑. เอกัคคตา

๒. วิตก

๓. วิจาร

๔. ปีติ

๕. สุข

เมื่อเราจะทำ ให้เอา “**เอกัคคตารมณ**” ขึ้นก่อน คือให้เพ่งจิตให้อยู่ในรูปอันเดียว เป็นต้นว่า *ลมหายใจ* แล้วค่อยขยายตัวออกที่เรียกว่า **วิตก** คือให้ตริกก็อยู่ในรูปนั้น จนเห็นรูปนั้นกระจ่างขึ้นที่เรียกว่า **วิจาร** ส่วน “**ปีติ**” และ “**สุข**” ไม่ต้องทำ เกิดขึ้นเอง

**เอกัคคตา** (*เอกัคคตารมณ*) **วิตก** **วิจาร** เป็น เหตุ **ปีติ** **สุข** เป็น ผล จึงสำเร็จเป็น **ปฐมฌาน** จนชำนาญเข้า การเพ่งเล็งก็แก่กล้าขึ้นตามลำดับ จนการตริกในอารมณ์นั้นๆ ก็หายไป การตรองก็หาย เพราะมีความเข้าใจบ้างแล้ว คือจิตเพ่งอยู่ในรูปนั้นๆ ก็ปรากฏ แต่ **ปีติ** ความเอิบอิมกายและใจ **สุข** ความเย็นใจ เพ่งตามเข้าไปให้ชำนาญ อย่าถอนจิต ออกจากอารมณ์ ให้เพ่งอยู่จนมั่นคง ถ้าจิตมันเข้า ก็กลายเป็น **ทุติยฌาน** คือคงเหลือ อยู่แต่ **ปีติ** **สุข** **เอกัคคตา** แล้วรู้อยู่ที่ **ปีติ** อันปรากฏในกายอันหยาบ

เมื่อจิตมันเข้าๆ จนหลุดออกจากอาการของปีติ จะเหลืออยู่แต่ **สุข** กับ **เอกัคคตา** คือจิตเข้าสู่ **ตติยฌาน** แล้วเพ่งจิตให้มันอยู่ในอารมณ์อันนั้น อย่าถอนจิตออกจาก อารมณ์เดิม เพ่งอยู่ในวัตถุนั้นๆ จนจิตเป็น **อัปปนาฌาน** เพ่งแน่วแน่ไม่หวั่นไหว ต่อนั้น จิตย่อมรู้สว่างไสวขึ้น เป็นเหตุให้ปล่อยวางในรูปอันหยาบที่ปรากฏ ปรากฏรูปอัน ละเอียด เพ่งอยู่ที่รูปอันนั้นที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณอันเดียว** ความวางเฉยต่ออารมณ์ ภายนอกย่อมมี คงเหลืออยู่แต่ **อุเบกขา** กับ **เอกัคคตารมณ** ๒ อย่างดังนี้ เรียกว่า **จตุตถฌาน** จนชำนาญคล่องแคล่วกล้าหาญ เป็น **สมาธิพลัง**

ต่อเนี่ย่อมเกิด **วิขรวิปัสสนาญาณ** อย่างแรงกล้า สามารถที่จะบรรลुरुยิมรรค อริยผลขึ้น เหตุนั้น จึงให้ขยับยั้งจิตไว้ให้นานๆ เสียก่อน มิฉะนั้นจะเลยเข้าไปสู่ **อรุปรณ** อรุปรณนั้นดังนี้คือ ถ้าจะเข้าไปสู่อรุปรณ ก็ให้เพ่งอยู่ในที่ว่างๆ นั้น เมื่อทำคามเพ่ง

อยู่อย่างนี้ เรียกว่า **อรุณธรรมที่ ๑** เรียกว่า **อากาศนัญญาจตมณ** คือมีความรู้สึกกว้างๆ ทางอายตนะ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โลงโถง ไม่ปรากฏรูปเป็นนิमितเลย ถ้าผู้มีปัญญาอ่อน อาจเข้าใจว่าตนถึงพระนิพพาน แต่ที่จริงเป็นอรุณธรรมส่วนหนึ่ง

เมื่อรู้เห็นแล้ว ให้ฟัง **อรุณธรรมที่ ๒** ต่อไปอีก เมื่อจะฟังต่อ ให้ปล่อยวางความว่างนั้นเสีย ให้ทำความรู้สึกอยู่ในอารมณ์นั้นๆ แต่รู้นั้นจะว่ารู้ดีมีปัญญาก็ไม่ใช่ จะว่ารู้ชั่วเป็นอกุศลก็ไม่ใช่ ได้แต่ฟังอยู่แต่รู้เท่านั้น ชั้นนี้เรียกว่า **วิญญาณ์ญาจตมณ** คือรู้ไม่มีอาการ บางทีถ้าไม่มีปัญญาอาจเข้าใจว่า **“นิพพาน”** แต่ที่จริงก็เป็นอรุณธรรมส่วนหนึ่ง

เมื่อรู้เช่นนี้ ฟังให้ละเอียดเข้าจนเห็นว่าจิตของเราไม่มีอะไรเลย เป็นของว่างเปล่า อยู่เฉยๆ ไม่เห็นมีอะไรปรากฏแล้ว ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้นจนชำนาญ ก็เป็น **อรุณธรรมที่ ๓ มีสุขอันละเอียด แต่ไม่ใช่นิพพาน** เป็น **อากิญจัญญาจตมณ** ส่วนหนึ่ง ต่างหาก แล้วให้รู้ที่อยู่-ที่รู้เห็น-ที่มีอยู่นั้น จนอารมณ์อันละเอียดนี้เปลี่ยนไป ถ้าไม่ถอนจิต ฟังอยู่แต่เฉพาะอารมณ์ อารมณ์ที่ว่าอะไรๆ ไม่มีแล้ว

กำหนดจิตดวงนั้นให้มันเข้า ทำความฟังอยู่จนเหลือแต่รู้อันเดียว แต่รู้นั้นจะว่ารู้ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ จะว่ามีสัญญาจำได้ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาจำได้ก็ไม่ใช่ ยังตัดสินความจริงในอารมณ์นั้นๆ ยังไม่ได้ เพราะจิตตอนนี้มีการฟังพิจารณาอ่อนลง เพราะความสุขอันประณีตบังเกิดแล้ว ก็ได้ฟังหาเหตุและปัจจัยกำหนดไม่ได้ จึงตกอยู่ใน **อรุณธรรมที่ ๔** ที่เรียกว่า **เนวสัญญานาสัญญาจตมณ** จะว่าหมดความจำได้ หมายถึงไม่รู้ก็ไม่ใช่ จะว่ามีสัญญาจำได้หมายรู้เหลืออยู่ก็ไม่ใช่

ฉะนั้น เมื่อจิตเปลี่ยนแปลงโดยความรู้ก็ตาม โดยความเห็นก็ตาม คอยฟังตามอยู่ ทำความรู้นี้ให้รอบคอบอยู่ในอารมณ์นั้นๆ เสียได้ ไม่ให้ติดสุขอันละเอียดนี้ ก็เป็นเหตุให้ปล่อยวาง **สังขารธรรม** ทั้งปวงได้

**อรุณธรรมทั้ง ๔ นี้ มีใช้อื่น ได้แก่จิตติดอยู่ที่นาม ๔ อย่างนั่นเอง**

**อรุณรูปธรรมที่ ๑** คือ จิตติดอยู่ใน **สุขเวทนา** สุขนั้นหาหนิมิตเครื่องหมายมิได้ เป็นของว่างเปล่า เป็นแต่รู้สึกอยู่ นี้อรุณรูปธรรมที่ ๑

**อรุณรูปธรรมที่ ๒** นั้น คือ จิตติดอยู่ใน **วิญญาณ** พงความรู้เป็นอารมณ์ ความรู้นั้นก็ เป็นของว่างๆ เปล่าๆ มีแต่ความรู้ที่เกิดติดต่อกันไป ไม่มีที่สิ้นสุดยุติลงได้ นี้เรียกว่า **วิญญาณัญญาตณณาน** คือติดอยู่ที่ **วิญญาณชั้น**

**อรุณรูปธรรมที่ ๓** นั้น คือจิตติดอยู่ใน **สังขาร** ที่เกิดขึ้นดับไป ไม่มีอะไรๆ ทั้งหมดปรากฏเป็นนิमित เป็นแต่คิดๆ นึกๆ อยู่ในอารมณ์นั้น นี้เรียกว่า **อากัญญาญญาตณณาน** คือติดอยู่ใน **สังขารชั้น**

**อรุณรูปธรรมที่ ๔** นั้น คือ จิตติดอยู่ใน **สัญญาความจำ** เป็นต้นว่า สิ่งที่ผ่านมา นั้นหรือเป็นอยู่ นี้ จะว่ามีความรู้จำได้ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีความรู้จำได้ก็ไม่ใช่ ฉะนั้น จึงตกอยู่ใน **เนวสัญญานาสัญญาตณณาน**

**อรุณรูปธรรมทั้ง ๔** นี้ มีสุขเวทนาเป็นภาคพื้นติดต่อกันมาแต่อรุณรูปธรรมที่ ๑ มีสุขอันละเอียดสุขุมที่สุด แต่มีความรู้ความเห็นยังไม่แท้ ยังไม่จริง ยังปล่อยวางความรู้ความเห็นไม่ได้ คือใช้แต่ความเพ่งไปเสมอๆ มิได้ตรึกตรองหาเหตุและปัจจัย จิตตอนนี้ย่อมขาดความตรึกตรองอยู่นั่นเอง เพราะสุขสบายละเอียดมากหาประมาณมิได้

ฉะนั้น ผู้หวังความพ้นทุกข์ จงเพ่งพิจารณา เพ่งเข้าไปแล้วให้เพ่งกลับออกไปๆ อยู่จนชำนาญคล่องแคล่ว แล้วให้ตรองหาเหตุและปัจจัยจนเกิดความรู้ขึ้นว่า

- นี้คือ จิตติดอยู่ใน **สัญญาชั้น** คือความจำได้หมายรู้
- นี้ .... จิตติดอยู่ใน **สังขารชั้น** ความคิดปรุงแต่ง
- นี้ .... จิตติดอยู่ใน **วิญญาณชั้น** ความรู้

ย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัย แห่งนามรูป นามรูป ทั้ง ๒ นี้ ย่อมครอบงำกันอยู่เป็น **ธรรมดา**

เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ให้เพ่งรูปเป็นอารมณ์ ตรีกตรองไปมาให้ละเอียดเข้า จนจิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ ทำจิตให้เป็นอารมณ์หนึ่ง จะเป็นกามารมณ์ก็ตาม เป็นรูปารมณ์ก็ตาม เป็นอรูปรามณ์ก็ตาม ให้เพ่งถอยไปถอยมา ถอยเข้าถอยออก กำหนดจิตให้มั่นอยู่ แล้วเพ่งพิจารณาอารมณ์นั้นๆ จนรู้ความเกิดและความดับของเขา แต่เราอย่าล้าคัญว่าเป็นผู้เกิดผู้ดับ ทำจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่ เป็นเหตุให้รู้ความจริง ดังนี้

รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ นี้ รวมลงมีอาการทำโดยย่อ ๒ อย่าง คือ เพ่งรูปทั้ง ๔ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์ เรียกว่า **รูปฌาน** อารมณ์อันเดียวนั้น เป็นไปได้ถึง **จตุตถฌาน** คือต่างกันแต่อาการที่เพ่งเท่านั้น ส่วน **อรูปฌาน** นั้น ก็เกิดมาจากรูปฌานนั่นเอง คือสุขกายเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นี้ เพ่งสุขเป็นอารมณ์เดียว เป็นไปได้ถึง **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน** เหมือนกัน ต่างกันแต่อาการ คือความรู้ ความเป็นอยู่เท่านั้น รวมลงเป็นภาษาไทยเราก็คือ **เพ่งกาย ๑ เพ่งจิต ๑** เท่านั้น

**รูปฌาน** เปรียบเสมือนผลมะม่วง **อรูปฌาน** เปรียบเสมือนรสมะม่วง ฉะนั้น เพราะผลมะม่วงเป็นรูป รสมะม่วงเป็นนาม เพราะไม่มีใครเห็นได้ว่ารสนั้นปรากฏเป็นรูปร่างลักษณะอย่างไรไม่ได้ เพราะเป็นของละเอียด

นี่แหละ ถ้าใครไม่เข้าใจ และไม่ปฏิบัติตาม ในขั้นสมาธินี้ก็เป็นที่ล้าคัญผิด บางทีถึงกับเห็นว่า **“ตายสูญ”** ความเห็นเช่นนี้ ก็คือ **เป็นผู้มีตอยู่** จนมองหาตัวไม่พบ ที่ตนมองหาไม่พบไม่เห็นแล้ว ย่อมตัดสินว่า **“ตายสูญ”** ดังนี้ **ความเห็นเช่นนั้นเป็นความเห็นที่มีต**

เหมือนกับนักค้นคว้าสมัยนี้ได้ค้นกันจนเห็นความจริง เช่น ไฟเวลาดับแล้ว คนที่โง่งย่อมเห็นว่าไฟสูญ นักค้นคว้าเขาว่าไฟไม่สูญ บางทีอาจนำมาใช้อีกได้โดยไม่ต้องใช้ซ้ำได้อย่างเราธรรมดา นี่แหละ จันใด **กาย ใจ มนุษย์เรา ตายแล้วก็ไม่สูญ**

จะชี้ส่วนหยาบๆ ให้เห็น เช่น คนตายแล้ว ต่างคนก็จะเห็นว่ากายของคนนั้นหายไปหมด แต่ความจริงของธาตุยังเหลืออยู่ คือ ธาตุดินก็เป็นดินตามเดิม ธาตุน้ำก็เป็นน้ำตามเดิม ธาตุไฟก็เป็นไฟตามเดิม ธาตุลมก็เป็นลมตามเดิม แต่ส่วนอาการ

หายไป เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ที่สมมุติกันหายไป แต่สภาพของธาตุเดิม เขาไม่หายสูญ คงเป็นอยู่เช่นนั้น ถ้าคนที่หลงสมมุติจะตกใจที่เดียวในการตาย

ถ้าใครเห็นความจริงแล้ว ย่อมไม่แปลก คือสักแต่ว่าเปลี่ยนอาการของรูปต่างหาก ที่เรตกใจกันก็เพราะยึดกายนี้ว่าเป็นของเรา เหตุนี้เอง เมื่อตายก็เห็นว่า **“กายสูญ”** ยิ่งเกิดความตกใจมาก เพราะไม่รู้ความจริงของรูปกาย เมื่อไม่รู้ความจริงของรูปกาย นี้แล้ว กลายเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิวว่า **“ตายสูญ”**

**“ถ้าตายสูญแล้ว นรก สวรรค์ มาร พรหม นิพพาน ไม่มี”** ถ้าจริงเช่นนั้น พระพุทธเจ้า ก็จักเป็นคนโง่ยิ่งกว่าเรา เพราะสุขในปัจจุบันชาติเดี๋ยวนี้ ใครๆ ก็แสวงหาได้ทุกคน จนที่สุดสัตว์ดิรัจฉานก็ยังรู้จักหากินได้ พระพุทธเจ้าจะต้องมาสอนใช้ความเพียร ถึงกับสละชีวิตจิตใจทำไม

คนที่เห็นว่า **“ตายสูญ”** ที่เกิดมาแล้วถูกอาชีพชักจูงให้ทำมาหากินอยู่ตามดินฟ้า อากาศนั้น เปรียบเหมือนบุคคลที่ตาบอดตาใสมาแต่กำเนิด เมื่อเติบโตขึ้นแล้วถูกพ่อแม่ เพื่อนมิตรจูงมือเข้าไปในถ้ำ ย่อมไม่รู้ตัวเลยว่า **“นอกถ้ำ”** หรือ **“ในถ้ำ”** เพราะแลไม่เห็น ถ้าตนแลไม่เห็น ก็นึกว่าที่ไหนก็คงมีแต่มืดทั้งนั้น ถึงเขาเล่าให้ฟังว่า **“นอกถ้ำสว่าง ในถ้ำมืด”** ก็ไม่เชื่อ เพราะความมืดของตน นี้ฉันใด

ความเห็นที่ว่า **“กาย ใจ นรก สวรรค์ มาร พรหม นิพพาน ไม่มี ตายแล้วสูญ”** เช่นนี้เป็นความมืดของคนต่างหาก วิชาของตนเรียนไม่ถึงความเกิดความตายแล้ว ย่อมเห็นว่าตายสูญ นรก สวรรค์ มาร พรหม นิพพาน ไม่มี เห็นเขาเล่ากันพรรณนา ถึงการปฏิบัติศีล สมาธิ ฌาน ปัญญา เพื่อแก้ภพแก้ชาติที่เราเห็นว่า **“สูญ”** ก็นึกกระหยิ่มอยู่ในใจว่า **“พวกนี้หลง”** แต่ที่จริง **“ตนหลงไม่รู้ตัว”**

ผู้ที่เห็นว่าตายแล้วจะต้องเกิดอีกนั้น อาศัยมีกิเลส ตัณหา อวิชชา ยังพัวพันหัวใจอยู่ จะต้องเกิดเรื่อยไป ผู้ที่แลไม่เห็นแล้วย่อมว่า **“สูญหมด”** พระพุทธเจ้าของเราผู้เป็นปราชญ์ ท่านเป็นผู้ฉลาดประกอบด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** แลเห็นได้ว่า **“ไม่สูญ”**

เหมือนกับนายช่างทองผู้ฉลาด แลเห็นน้ำแร่ไหลออกจากภูเขา ย่อมพูดได้ว่า “ที่น้ำไหลมีก้อนทอง” แล้วนำมาบอก ชาวนาเข้าไปดู เขาย่อมไม่รู้แร่ทอง มองเห็นแต่น้ำไหลชุ่มๆ ออกจากหิน ก็นึกว่า “คนนั้นโง่ทก คนนั้นเห็นจะเป็นคนเสียดสี เห็นน้ำไหลเป็นแร่ทองไปได้” ดังนี้ แต่ที่จริงตนไม่มีวิชาต่างหาก

ถ้ามานึกถึงคนสมัยทุกวันนี้ยิ่งแลเห็นได้ง่าย คนที่เห็นว่า “ตายแล้วยังมีวิชา อยู่ตราบไดย่อมเกิดอีก” นี้ เหมือนนายช่างทองผู้มีความรู้ คนที่เห็นว่า “ตายสูญญ” เหมือนชาวนา จะหาวิชาความรู้ในการสังเกตแร่ทองมิได้

# ธรรมะปฏิบัติ เรื่องปัญญา





## จิตตวิชชา

---

ผู้ที่รู้กระจ่างในความเกิดและความตายนี้จะต้องเรียนจิตตศาสตร์ คือความรู้ในทางจิตเป็นจิตตวิชชา ความรู้ในทางคิดที่เรียกว่า **วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา** เป็น **ปฐมวิชชา** ขั้นที่ ๑ ในทางพระพุทธศาสนา เฟ่งเข้าไปจนเหลืออยู่แต่ **ปิติ สุข เอกัคคตา** เป็น **ทุติยวิชชา** ความรู้ในขั้นที่ ๒ เฟ่งเข้าไปจนเหลืออยู่แต่ **สุข กับ เอกัคคตา** เป็น **ตติยวิชชา** ความรู้ขั้นที่ ๓ เฟ่งเข้าไปจนเหลืออยู่แต่ **เอกัคคตา กับ อุเบกขา** เป็น **จตุตถวิชชา** ความรู้ขั้นที่ ๔

เมื่อจบแล้ว หมตวิชชาในโรงเรียนนั้นๆ คือความรู้ในรูปร่าง รู้ได้ว่า **“เป็นธาตุ เป็นอสุภะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”** เมื่อรู้ถึงตอนนั้นแล้ว **บางคนก็ไม่เรียนต่อ** ย่อมแสวงหาทำไปในทางผิด ตัวอย่างเช่น แสดงตนเป็นผู้มีฤทธิ์บ้าง เป็นไปในทางโหราศาสตร์บ้าง เป็นไปในทางเวทมนต์กลคาถาอาคมบ้าง ใช้เป็นวิชาหากินไปตามความหลง

ถ้าผู้มีทรัพย์ คือความเชื่อ ต่อมรรค ผล นิพพานแล้ว เรียนต่อไปในสถานที่อื่น คือ อรูปฌาน ๔ คือใช้วิธีเฟ่งจิตเลย เป็นต้นว่า เวลานี้จิตเราคิดอะไร ดีหรือชั่ว มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวว่า **“คิดชั่ว”** ตามเฟ่งแก้ไขจนดับเหลือแต่ **“ความคิดที่ดี”** เมื่อเกิดความคิดที่ดีก็มีสุข เมื่อใจมีสุขให้เฟ่งสุขอันนั้น อย่าถอนจิต ถึงจะคิด ก็คิดในสุขนั้นๆ เฟ่งเข้าจนชำนาญในการเฟ่งสุข ถอนออกแล้วจะทำอีกก็ได้

สุขนี้แหละเป็นสมุฏฐานของอรูปฌานทั้ง ๔ เปลี่ยนแต่ความเห็นต่างหาก สุขอันเดียวกันนี้ เมื่อใครเฟ่งอารมณ์ให้มัน หรือนานเข้าเป็นอรูปฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔

จนจบชั้น ต่อนั้นให้กลับมาตรวจวิชาที่เรียนครั้งแรกอีก กลับไปกลับมาจนเป็น  
อัปนาถมานแน่แน่วอยู่

**รูปฌานที่ได้แล้ว** เปรียบเหมือนข้าราชการที่กำลังทำงานกินเงินเดือนอยู่ **อรุณฌาน  
ที่ได้แล้ว** เปรียบเหมือนข้าราชการที่รับบำเหน็จบำนาญของรัฐบาล เมื่อตนพ้นมาแล้ว  
บางคนก็นอนกินบำนาญอยู่ ไม่ใช่วิชชาชั้นๆ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนอีก ปลีกตัวเสีย  
เปรียบเหมือนคนที่ได้รูปฌาน อรุณฌาน แล้ว ไม่ทำประโยชน์ในโลกุตตระต่อไป

ที่จะทำนั้น ให้เพ่งตรวจดูความรู้เดิมในทางรูปกายและจิต จนเกิดวิปัสสนาปัญญา  
ที่เรียกว่า **ปรัชญา** คือความรู้ชั้นสูงต่อไป อันเป็นบันไดที่จะให้สำเร็จในโลกุตตระ  
(โดย) อาศัยอัปนาถมานเพ่งจิตแน่แน่วลงเป็นรูปฌานที่ ๑ ถ้าผู้มีปัญญามาก เมื่อจิต  
เป็นสมาธิดีหน่อยกำหนดนามเลย คือเพ่งจิตพิจารณาอารมณ์จนแจ้งชัดเห็นความจริง  
ของนามรูปแล้ว จิตที่ยึดอยู่ในนามรูปดับ ในระหว่างดับจากสภาพเดิมนั้น เรียกว่า  
**โคตรภูจิต** เกิดขึ้นเมื่อจิตมีความรู้ได้ว่า จิตโลกียะเป็นอย่างไรๆ จิตโลกุตตระเป็น  
อย่างไรๆ รู้เช่นนี้เรียกว่า **โคตรภูญาณ** คือ **รู้เรื่องของพระนิพพาน**

ตอนนี้สำหรับผู้แก่กล้าในการเพ่งจิต เจริญวิปัสสนาเป็นส่วนมาก ย่อมได้สำเร็จ  
เป็น **ปัญญาวิมุตติ** จำพวกหนึ่ง ส่วนวิชาทางโลกียะอ่อน คือ วิชา ๓ ก็ไม่ได้ครบ  
วิชา ๘ ก็ไม่ได้ครบ ปฏิสัมภีทา ๔ ก็ไม่ได้ครบ แต่ที่จุดสำคัญก็คือ **อัสวักขยญาณ**  
อย่างเดียวเป็นสำคัญนี้ สำหรับผู้เพ่งจิตเพ่งรูปน้อยไม่ค่อยชำนาญ

ส่วนพวกหนึ่งแก่กล้าสมณะ คือเจริญรูปฌานเป็นลำดับไม่รีบด่วน ทวนไปๆ มาๆ  
จนชำนาญในรูปฌานและอรุณฌาน แล้วกลับมาตั้งจิตในเจตตถถณานให้แก่กล้า คือ  
เพ่งรูปเป็นนิมิตที่เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อเพ่งไปตามอาการของรูปฌานเมื่อปรากฏ  
ขึ้นแล้ว ขยายเข้าขยายออกได้ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** จนจิตแน่แน่ว **มีสติสัมปชัญญะ**  
ระลึกได้ รู้ตัว เพ่งอยู่จนจิตวางเฉยเที่ยงอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่เกี่ยวเกาะด้วยอารมณ์  
ภายนอก จนจำได้หมายรู้ว่า “จิต ในรูปฌาน กับ อรุณฌาน มีอาการแปลกกันอย่างไร”

ต่อนั้นจะรู้ขึ้นได้ว่า รูปฌานที่ ๔ นี้เป็นสำคัญทำจิตให้มีกำลังโดยอาการต่างๆ ต่อนั้นให้ทำความเพ่งอยู่ที่จตุตถฌาน คือเพ่งเฉยอยู่ ทำจิตให้เที่ยงเป็นเอกัคคตารมณ์ ให้เพ่งจิตในที่อันเดียวเป็นสติปัญญฐาน เป็นกายานุปัสสนาสติอันละเอียด คือเพ่งภายในกาย **เมื่อใช้ความเพ่งมาก ความสว่างย่อมปรากฏ** จิตตอนนี้จักเกิดวิชชานาอัศจรรย์ต่างๆ ในทางโลกีย์และโลกุตระตามสมควรแก่กำลังฌานประการหนึ่ง

**วิชาในทางฌานนี้ เป็นวิชาแก้ความทุกข์ของตนหายได้** แต่คนเรามีได้คิดแสวงหาเลย มัวหาแต่วิชาความรู้ที่จะผูกมัดตัวเองให้ข้องอยู่ในทุกข์เรื่อยไป ฉะนั้นเมื่อใครๆ ต้องการสุขใสสะอาด จงทำจิตของตนให้เกิดสมาธิฌานอันเป็นสมบัติของพระอรียเจ้า

**รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔** รวมเรียกว่า **สมาบัติ ๘** รวมลงเป็น ๒ อย่าง คือโลกียฌาน ๑ โลกุตตรฌาน ๑

**โลกียฌาน** นั้น ได้แก่ ผู้ได้ฌานแล้วสำคัญว่า “สิ่งเหล่านั้นเป็นเรา” สำคัญว่า “เราเป็นสิ่งนั้นๆ” ยึดมั่นถือมั่น ไม่ทำความรู้ปล่อยวางตามความจริงนั้นเสีย ก็ตกอยู่ใน **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นเป็นเหตุให้ถือว่า “สิ่งเหล่านั้นเป็นของๆ เรา หรือเป็นเรา” แล้วก็กลายเป็น **สัสสพตปรามาส** คือเห็นว่า “ฌานนี้ศักดิ์สิทธิ์วิเศษนัก เราจะอธิษฐานให้เป็นอย่างไรก็สำเร็จได้ และย่อมเป็นจริงด้วย” ฉะนั้น ถ้าเข้ายึดมั่นถือมั่น จึงตกอยู่ในสัสสพตปรามาส และความสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่แจ่มแจ้ง เพราะเป็นได้เพียงเท่านั้น ก็ไปมัวเมาหลงอยู่ในสิ่งนั้นๆ

ฉะนั้น **ใครถึงแล้วทำได้แล้ว แต่มิได้ละสังโยชน์ ๓ ก่อน** ก็ตกอยู่ในโลกียฌาน **ทั้งนั้น**

**โลกียฌานนี้เสื่อมง่ายที่สุด** อะไรมากกระทบไม่ได้เลย คอยจะเสื่อม บางทีหนึ่งทำได้ ลุกมาเดินเท่านั้นก็เสื่อม **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**ภายนอก มากกระทบ กายก็เสื่อม เว้นแต่ผู้ชำนาญจริงๆ

**ส่วนโลกุตตรมานั้น** เมื่อรูปมานและอรูปรมานได้แล้ว มาเพ่งพิจารณาจน  
ชำนาญแล้ว เจริญวิปัสสนาต่ออู้งั่งเห็นจริงในโลกียะว่า “**อารมณ์ทั้ง ๒ นี้ ล้วนแต่เป็น  
อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา มิใช่ตัวตนเราเขาอะไร**” เมื่อมีความรู้เกิดขึ้น  
แล้ว ย่อมปล่อยวางอารมณ์นั้นๆ ได้ เมื่อจิตขาดจากรูปมานและอรูปรมาน ก็เข้าโลกุตตระ  
คือเข้ากระแสพระนิพพานได้แล้ว ตัดสังโยชน์ทั้ง ๓ ขาด คือ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา  
สีลัพพตปรามาส เป็นเที่ยงต่อพระนิพพาน** ถ้าใครได้แล้วละสังโยชน์นี้ได้ เรียกว่า  
โลกุตตรมาน **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็กลายเป็นโลกุตตระทั้งหมด

เมื่อชำนาญในฌานทั้ง ๒ นี้แล้ว ย่อมเกิดวิชาต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา  
เป็นโลกียวิชาและโลกุตตรวิชาบ้าง แปรจากวิชาของโลกธรรมดา คือจะต้องเกิดขึ้น  
โดยลำดับแห่งฌานของตน เป็นต้นว่า **วิชา ๓ วิชา ๘ ปฏิสัมภिता ๔** ตามสมควร  
แก่กำลังฌานของตน

### วิชา ๓ นั้น คือ

๑. **บุพเพนิวาสานุสสติญาณ** มีญาณความรู้ตามระลึกชาติได้
๒. **จตุปปาทญาณ** มีญาณความรู้ในเรื่องเกิดและจุติของสัตว์ได้
๓. **อาสวักขยญาณ** มีญาณความรู้ทำอาสวกิเลสให้สิ้นได้

### อธิบาย

**ญาณที่ ๑** หมายถึง **การระลึกชาติได้นั้น** คือครั้งแรกจะต้องเป็นผู้ชำนาญใน  
สติปัฏฐานทั้ง ๔ สติกล้า ย่อมรู้ความจริงของรูปที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ก่อน คือเพ่งรูป  
ที่ปรากฏแล้ว เพ่งไปเพ่งมาจนปรากฏรูปอันละเอียดที่เกิดขึ้น ดับๆ รู้พร้อมทั้ง ๓ กาล  
คืออดีตที่ล่วงแล้วมาย่อมกำหนดได้นับตั้งแต่รูปขึ้นในครรภ์ที่แรก วันหนึ่งรูปนั้นเป็น  
อย่างไร ๗ วัน รูปนั้นเป็นอย่างไร ๑ เดือน รูปนั้นเป็นอย่างไร ๓ เดือน เป็นอย่างไร  
๗ เดือน เป็นอย่างไร ๑๐ เดือน เป็นอย่างไร มีรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร มีความ  
เป็นอยู่อย่างไร บริโภคอะไร ย่อมตามกำหนดรู้ได้ จนเติบโตมา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี

๔ ปี ๕ ปี จนถึงปัจจุบันของตน ย่อมกำหนดรู้ความจริงของรูปได้ต่อไปจนอนาคตกาล  
ก็รู้ได้ว่า “รูปนี้ ถ้าอยู่ ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี จนแตกดับ รูปจะต้องเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นๆ”  
ย่อมกำหนดได้ตลอด

ถ้าความรู้ตอนนี้แก่กล้า เป็น **มหาสติ** ได้จริง ในอดีตกาลล่วงแล้วนับแต่ ๑ ชาติ  
๑๐ ชาติ ๑๐๐ ชาติ ๑๐๐๐ ชาติ ย่อมระลึกได้ สุดแต่กำลังญาณแห่งตน อากา  
รของนามที่สิ่งอยู่ในรูปก็รู้ได้เหมือนกันกับรูป

**ญาณที่ ๒** หมายถึง **ความรู้ในปฏิสนธิวิญญาณที่เกิดขึ้น** ใดๆ คือกำหนดรู้ความ  
เคลื่อนไหวของจิตที่เป็นปัจจุบันของตณนี้จนชำนาญ บางที่เกิดเป็นจิตอบาย บางที่เกิด  
เป็นจิตมนุษย บางที่เกิดเป็นจิตสวรรค์ เป็นพรหม โดยอาการต่างๆ จิตหยาบๆ และ  
ละเอียด ย่อมกำหนดรู้ได้ในเรื่องของตณที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ก่อน ถ้ากำลังญาณ  
แก่กล้าเข้า ก็กำหนดรู้ได้ในสัตว์โลกที่เกิดอยู่ตายอยู่นี้จะไปทางดีหรือชั่วประการใด  
ย่อมกำหนดรู้ได้ด้วยตาทิพย์ภายในใจ มิใช่ตาหนังที่เราใช้อยู่นี้

**ญาณที่ ๓** หมายถึง **ความรู้ในอริยสังขารทั้ง ๔** กำหนดรู้ในทุกข์ได้ว่า  
“มาจากต้นเหตุ” กำหนดรู้ได้ในเรื่องที่จะดับต้นเหตุคือรู้จักมรรค จนเกิดนิโรชขึ้น  
เห็นแจ้งในทุกขสังข์ สมุทัยสังข์ นิโรชสังข์ มรรคสังข์ กำจัดกิเลสและต้นเหตุ มานะ ทิฏฐิ  
ตามสมควรแก่กำลังปัญญาของตน

อาสวักขยญาณ นี้ ได้แก่ **ตัววิปัสสนาญาณ**

**วิชา ๘ นั้น คือ**

๑. **วิปัสสนาญาณ** ความรู้แจ้งชัดในธาตุ ชั้นๆ อายตนะ
๒. **มโนเมยทธี** คือ ทำฤทธิ์ในทางใจได้
๓. **อิทธิวิธี** แสดงฤทธิ์ได้
๔. **ทิพโสต\*** คือ ได้หูทิพย์ ฟังศัพท์เสียงสำเนียงไกลใกล้ได้

---

๑ เขียนว่า ทิพโสต (อ่านว่า ทิบ-พะ-ยะ-โสต) ก็มี ทิพพจักขุ เขียน ทิพยจักขุ ก็มี

๕. เจโตปริยญาณ คือ รู้จักกำหนดใจของคนอื่นได้

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

๗. ทิพพจักขุ คือ ได้ตาทิพย์แลเห็นอะไรก็ได้โดยไม่ต้องใช้ลิมตาตุเหมือน  
คนธรรมดา

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้นได้

## อธิบาย

**วิปัสสนาญาณที่ ๑** นั้น หมายถึงเอาความรู้แจ้งชัดในธาตุทั้ง ๖ คือ มหาภูตรูป ๔ อากาศ ๑ วิญญาณธาตุ ๑ ย่อมกำหนดรู้ความจริงของธาตุนั้นๆ เป็นต้นว่า เห็นเป็นสามัญญลักษณะเสมอกันหมด ปรากฏเป็น **ไตรลักษณ์ญาณ** คือ **อนิจจตา** ความไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ **อนตตตา** มิใช่ตัวตนเราเขา เห็นเป็นสังขตธาตุ<sup>๒</sup> คลุมกันอยู่ กำหนดรู้ด้วย **วิปัสสนาปัญญา** กำหนดรู้ด้วย **ญาณ ๓** คือ **อติตังสญาณ** รู้กาลที่ล่วงแล้วของธาตุนั้นๆ ๑ **อนาคตังสญาณ** รู้กาลข้างหน้าของธาตุนั้นๆ ๑ **ปัจจุปັນนังสญาณ** รู้ในปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ๑ ย่อมกำหนดรู้ได้แจ้งชัด จึงจัดว่า **วิปัสสนาญาณ**

**รู้ชั้น** คือ ธาตุ ๖ นั้น ย่นลงเสมอ ๕ อย่าง คือ รูปกองหนึ่ง เวหนากองหนึ่ง สัญญากองหนึ่ง สังขารกองหนึ่ง วิญญาณกองหนึ่ง เรียกว่า **ชั้น ๕** ชั้น ๕ นี้ ย่นลงเสมอ ๒ อย่าง คือ **นาม ๑ รูป ๑** แล้วขยายออกเป็น **อาการ ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่า **อายตนะ** ความรู้แจ้งชัดในกองธาตุ ชั้น ๕ อายตนะเหล่านี้ จึงจัดเป็นวิชาข้อหนึ่งโดยย่อ

**มโนมยิทธิที่ ๒** แสดงฤทธิ์ในทางใจได้ นั้น ได้แก่ การทำกายตนและกายอื่นให้ปรากฏแก่คนอื่นได้ จะน้อมนึกไปทางใด ย่อมสำเร็จเป็นความจริงได้โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวกายเลย วิชาอันนี้อาศัยการประกอบธาตุ ๔ ขึ้นเป็นสมุฏฐาน แล้วอาศัยการเพ่งของฌาน อธิษฐานจิตอย่างไรก็เป็นไปได้

---

๒ ธาตุอันปัจจัยตกแต่ง ได้แก่ สิ่งที่หมุนเวียนไปตามเหตุ (คือกรรม) ที่ปรุงแต่ง

**อิทธิวิธี ๓ แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ** นั้น เช่น คนมากทำให้มนุษย์แลเห็นแต่น้อย คนน้อยทำให้เป็นคนมากก็ได้ หรือจะเดินผ่านไปในที่ต่างๆ เช่น เดินไฟ เดินน้ำ เดินไปในที่มีดเหมือนเดินไปในที่แจ้ง ทำให้กายเล็กก็ได้ ให้โตก็ได้ จนสูง ต่ำ ดำ ขาว เฒ่า แก่ชรา หรือหนุ่ม สุดแท้แต่ตนจะประสงค์ และบันดาลดินฟ้าอากาศให้เกิดฝน เกิดลม เกิดไฟ แผ่นดินไหวต่างๆ ก็เป็นไปได้ด้วยกำลังฌาน

**ทิพโอสถที่ ๔** หูทิพย์ นั้น คือ ฟังศัพท์เสียงลำเนียงไกลใกล้ จะเป็นเสียงมนุษย์ หรือเทวดาได้ สุดแท้แต่ตนจะฟังเสียงอะไรย่อมสำเร็จได้

**ทิพจักขุที่ ๕** ตาทิพย์ นั้น คือ มองเห็นไกลเป็นใกล้ ไม่ว่าคนหรือวัตถุอันใด อันหนึ่ง ย่อมแลเห็นได้โดยแจ้งชัดได้โดยไม่ต้องลืมตาเหมือนมนุษย์ธรรมดา

**เจโตปริยญาณที่ ๖** รู้จักกำหนดใจผู้อื่นได้ว่า “ดี หรือ ชั่ว หยาบ หรือ ละเอียด เกลียดชัง หรือ หวังดีต่อเรา” ย่อมรู้ได้ คนๆ นั้นจะคิดอย่างไร รู้ได้ชัดในทางใจ

**บุพเพนิวาสานุสสติญาณที่ ๗** นั้น คือ ระลึกชาติได้

**อาสวักขยญาณที่ ๘** ความรู้กำจัดกิเลสได้ มี ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ให้พ้นไป จากใจของตน

### **ปฏิสัมภทา ๔ นั้น คือ**

๑. อัตถปฏิสัมภทา ปัญญา รู้แตกฉานในอรรถ
๒. ทัมมปฏิสัมภทา ปัญญา รู้แตกฉานในธรรม
๓. นิรุตติปฏิสัมภทา ปัญญา รู้แตกฉานในภาษาคำพูด
๔. ปฏิภาณปฏิสัมภทา ปัญญา รู้แตกฉานในไหวพริบ

## อธิบาย

### ข้อ ๑. ปัญญาผู้แตกฉานในธรรมนั้น คือ

รู้จักคำอธิบายในธรรมนั้นๆ ให้กว้างขวาง ธรรมที่กว้างขวางรู้จักถอดเอาใจความ มาอธิบายให้คนฟังเข้าใจถูกต้องตามความมุ่งหมายของธรรมนั้นๆ มิให้ผิดจาก พุทธประสงค์ จะพูดมากก็ได้ใจความ จะพูดน้อยก็ไม่ขาดใจความ คำที่ผิดแก้ไขเป็นถ้อยคำที่ถูกต้องแต่พยายามอธิบายให้ละเอียดได้ไม่ขาดตก

### ข้อ ๒. ปัญญาผู้แตกฉานในธรรมนั้น คือ

รู้จักแยกธรรมทั้ง ๒ ประเภท ออกเป็นคนละส่วน ไม่ระคนกัน ส่วนกุศลแยกเป็นส่วนหนึ่ง สมมุติตั้งขึ้น เป็นกัลยาณธรรมฝ่ายดีควรประพฤติตาม ส่วนอกุศลแยกเป็นส่วนหนึ่ง สมมุติตั้งขึ้น เป็นบาปธรรมฝ่ายชั่วไม่ควรประพฤติ

และรู้จักอธิบาย กุศล และอกุศล เป็นชั้นๆ คือ อกุศลจัดออกเป็น ๓ อย่าง คือ อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด แล้วยังรู้จักธรรมที่เป็นกุศลอันเป็นเครื่องปราบ คือ **ศีล** ปราบกิเลสอย่างหยาบ **สมาธิ** แก่กิเลสอย่างกลาง **ปัญญา** แก่กิเลสอย่างละเอียด นี่เป็นความรู้ขั้นปริยัติ แต่ว่าจะต้องปฏิบัติให้เกิดมีในตน คือรู้จักปฏิบัติประกอบศีลขึ้น เพื่อละอกุศลมูล ประกอบสมาธิขึ้นเพื่อละอกุศลอย่างกลางคือนิวรณ์ ประกอบปัญญาขึ้น เพื่อละอกุศลอย่างละเอียดคืออวิชชาที่เป็นสังโยชน์ รู้จักแยกธรรม รู้จักประพฤติปฏิบัติ ตามจรรยาปฏิบัติธรรมอันสูงสุด จึงเรียกว่า **ธัมมปฏิบัติสัมภี** รู้แต่พูดได้แต่ทำไม่ได้ ยังไม่ถูกต้องตามความประสงค์ของข้อธรรมนั้น

ข้อ ๓. ปัญญาผู้แตกฉานในภาษาคำพูดต่างๆ นั้น ได้แก่ **บุคคลัญญตา** คือรู้จักพูดให้ถูกต้องความประสงค์ของบุคคลที่มาล้องเสพ **ปริสัญญตา** รู้จักในบริษัท ๔ เป็นต้นว่า อุบาสกคนหนึ่งจะต้องพูดอย่างนี้ อุบาสกคนหนึ่งจะต้องพูดอย่างนั้น รู้จักพูดถูกต้องตามฐานะและชั้นภูมิของคนนั้นๆ ภิกษุสามเณรหมู่หนึ่งจะต้องพูดอย่างนี้ตามชั้นภูมิ พูดให้คนฟังเข้าใจได้ในภาษาของตน ตัวอย่างเช่น ชาวนามาจะต้องพูดอย่างหนึ่ง พ่อค้ามา



จะต้องพูดอย่างหนึ่ง กษัตริย์มาจะต้องพูดอย่างหนึ่ง รู้จักทำคำพูดของตนให้ถูกฐานะของคนนั้นๆ ได้ มิใช่ว่ารู้ภาษาภาษาหนุภายนอก ถ้าหากว่ารู้จริง ความรู้นั้นจะเป็นผลแก่เขาอย่างไร ถ้ารู้จริงก็ยกให้ท่านผู้นั้นเสีย แต่พระพุทธเจ้าคงประสงค์ให้รู้คำพูดที่เหมาะสมแก่ความต้องการของบริษัทเป็นส่วนมาก เมื่อใครรู้ได้จริง เรียกว่า เป็นผู้มีความปฏิบัติสมาธิข้อนี้

## ข้อ ๔. ปัญญาผู้แตกฉานในไหวพริบนั้น

คือ ฉลาดทันคน พูดตักพูดแก้ในสิ่งที่ควร ไม่ใช่พูดเลอะเทอะ คือรู้ประโยชน์ในเรื่องพูดนั้นๆ พูดหยาบให้เป็นละเอียด พูดละเอียดให้หยาบ พูดเรื่องที่ใกล้ให้แลเห็นเป็นไกล สิ่งที่ไกลพูดให้เป็นใกล้ พูดต่ำแก้ไขให้สูงได้ พูดสูงแก้ไขให้เป็นต่ำ สิ่งที่ยากแก้ไขให้เป็นง่าย สิ่งที่แลไม่เห็นพูดให้แลเห็น รู้จักคำพูดน้อยให้ทันคำพูดมาก ใช้คำพูดมิให้ใครจับได้โดยไม่ต้องใช้คำเท็จและสงสัยมาปนเลย แต่มิใช่คนพูดมาก คือเป็นนักพูดต่างหาก พูดมากมักจน นักพูดๆ มากก็ไม่จน พูดน้อยก็ไม่จน ทำให้คนหายสงสัยได้ ฉลาดพูดคำเดียวดีกว่าพูดตั้งร้อยคำ **พูดไหวพริบ** ในที่นี้ หมายถึงความฉลาดในอรรถธรรม

**ปฏิบัติสมาธิ ๔** นี้ ผู้ที่ได้มันจะต้องเป็นผู้เคยเจริญสมถวิปัสสนามาก่อนจึงจะรู้ได้

**วิชา ๓** ก็ตาม **วิชา ๔** ก็ตาม **ปฏิบัติสมาธิ ๔** ก็ตาม จะเกิดขึ้นในลำดับแห่งฌานของตน ย่นลงตามภูมิแล้วคงมี ๒ คือ

๑. **เสกขภูมิ** ได้แก่ พระโสดาบัน สกิทาคามี และอนาคามีผล จนถึงปุถุชนเรา

๒. **อเสกขภูมิ** ได้แก่ พระอรหันต์ตผล

วิชาเหล่านี้ก็สำคัญอยู่แต่ **อสาวิกขยญาณ** อย่างเดียว นอกนั้นจะได้หรือไม่ได้ไม่สู้สำคัญ **มิใช่ว่าพระอริยเจ้าจะได้ทุกองค์** เช่น บางจำพวก วิชา ๓ วิชา ๔ และปฏิบัติสมาธิ ๔ ก็ได้ไม่ครบ อย่างว่าแต่ปุถุชนเลย แม้พระอรหันต์บางองค์ก็ไม่ได้ ถึงได้

ก็ได้แต่ทำอ้าวให้ลื่นไปเฉยๆ คนที่จะได้นั้น จะต้องเคยเป็นผู้อบรมสมาธิวิปัสสนา มาจากพระพุทธเจ้า เป็นนิสัยมาก่อนจึงจะเป็นมาได้ ในที่สุดแห่งการทำสมาธิจะต้อง เป็นมาโดยอาการเช่นนี้

## ลำดับนี้ จะย้อนกล่าวในวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เพราะบางจำพวกยอมไม่ชำนาญในการทำสมาธิ ถึงได้บ้างก็คิดเหนื่อย เช่น บางจำพวกชอบตรึกหา เหตุ และผล ของนามรูป เจริญไตรลักษณ์ญาณ บำเพ็ญสมาธิ แต่พอควรแล้วก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น จะเกิดขึ้นได้ ๒ ทาง คือ ถ้าผู้แก้สมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จักเกิดขึ้นได้ในลำดับของจตุตถสมาธิ ถ้าผู้อ่อนสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐานจักเกิดขึ้น ได้ในลำดับแห่งปฐมสมาธิ มีอุปจารสมาธิเป็นเหตุ

เมื่อมีเหตุเช่นนี้แล้ว ทำความเพ่งพิจารณาเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานเลยทีเดียว เป็นทางรู้แจ้งเห็นจริงใน รูป หรือ อรูป ที่เรียกตามอาการว่า **ขั้นที่ ๕** คือรู้แจ้งเห็นจริง ในกอง **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เหล่านี้ว่าเป็น **“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”** ทำปัญญาอันนั้นให้มีกำลังเป็นปัญญาพลัง

ถ้ากำลังวิปัสสนาแก่กล้ามาก สติอ่อนรู้ไม่เท่าทัน ก็จักมีความสำคัญเห็นผิติดเกิดขึ้น ๑๐ อย่าง เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** คือ อาการของวิปัสสนานั้นเอง ถ้าหลงยึดถือเอา กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส เป็นเหตุให้ตนสำคัญผิดไปว่า **“เราสำเร็จมรรคผลนิพพานไป ก็ได้อีก”** เพราะกิเลสตอนนี้ละเอียดมากนัก หรืออีกนัยหนึ่ง เรียกว่า **ข้าศึกของวิปัสสนา** ถ้าสติปัญญาไม่เสมอมากแล้ว จะกลายเป็นผิติดติดอยู่ไม่รู้ตัว สำคัญว่า **“เราหมดกิเลส กิจที่จะต้องทำอีกไม่มี”** ดังนี้

กิเลส ๑๐ อย่างนั้น สุขุมละเอียดมาก ถ้าเกิดขึ้นแล้วยอมไม่เชื่อใครๆ เหตุนั้น จึงควรศึกษาไว้ให้รู้ จะได้แยกจิตออกจากธรรมนั้นๆ เสีย ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า เพราะเกิดขึ้นในลำดับแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน

## วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น แปลว่า อูบายทำให้เกิดความรู้ความเห็นในทางใจ คือเห็น คติธรรมดาของรูปธรรม ๑ นามธรรม ๑ ที่แยกออกเป็นชั้น ๕ รู้เห็นเป็นสภาวธรรม เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้ง ๓ นี้ เป็นนิมิตของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ถ้ากล่าวถึงวิปัสสนาแล้ว ทำไมจึงกล่าวถึงรูปกัมมัฏฐานและชั้น ๕ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกเล่า เพราะในสมถกัมมัฏฐานก็เห็นกล่าวแล้ว

มีคำอธิบายว่าเรื่องของ “สมถกัมมัฏฐาน” นั้น ก็อยู่ในรูปกัมมัฏฐาน และ อรูปกัมมัฏฐาน นั้น ก็จริงอยู่ แต่ความรู้ความเข้าใจละเอียดต่างกันไปอีก แต่วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น ก็ยกเอาวัตถุอันเดียวกันนั่นเอง คือ ยกเอา รูปวัตถุ ๑ อรูปวัตถุ ๑ โภหาร ๑ เรียกว่า รูป นาม แยกออกไป เรียกว่า ชั้น ๕ อันเดียวกันนี้เอง แต่การทำ ของสมถะยังหยาบๆ ความรู้ความเห็นในชั้น ๕ นั้น ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการทำให้สงบ พอเป็นบาทแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น

ถ้าเข้าถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ความรู้ความเห็นใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใน ชั้น ๕ นั้น แจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นอีก

เปรียบโวหารหนึ่งว่า ความรู้ความเห็นของสมถะนั้น เปรียบเสมือนบุรุษตัดต้นไม้ ล้มลงแล้ว แต่ยังมีได้จุดเผาด้วยไฟ ส่วนความรู้ความเห็นของวิปัสสนานั้น เปรียบเสมือน บุรุษตัดต้นไม้ล้มลงแล้วจุดเผาด้วยไฟ ความโล่งเตียนของป่านั้นจะแลเห็นผิดกันมากทีเดียว แต่หากเป็นป่าอันเดียวกันนั่นเอง จันใดแล ความรู้ความเห็นของสมถกับความรู้ ของวิปัสสนาย่อมต่างกันจันนั้น

การที่เจริญวิปัสสนานั้น คือ ให้แยกชั้น ๕ ออกเป็นกองๆ ก่อน คือ

๑. รูปชั้น (แปลว่า กองรูป)
๒. เวทนาชั้น (แปลว่า กองเวทนา)

- ๓. สัตถุญชาขันธ (แปลว่า กองสัตถุญชา)
- ๔. สันขารขันธ (แปลว่า กองสันขาร)
- ๕. วิญญาณขันธ (แปลว่า กองวิญญาณ)

เมื่อแยกเช่นนี้แล้ว ให้เพ่งพิจารณา

๑. **รูปทั้งปวง** ที่ปรากฏในจักขุทวาร<sup>๑</sup> คือ ตา ว่ารูปทั้งหลายนี้

**อะตีตัง** วา รูปที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อนๆ นั้น นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดาที่ยังเป็นกลละ<sup>๒</sup> อยู่<sup>๓</sup> นั้น ๑

**อะนาคะตัง** วา รูปอันบังเกิดสืบไปในภายหน้าจนแตกดับ ๑

**ปัจจุปปันนัง** วา รูปอันบังเกิดขึ้นในปัจจุบันที่เฉพาะหน้า นี้ ๑

**อัชฌัตตัง** วา รูปที่บังเกิดภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รูปทิพย์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งจิต) นี้ ๑

**พะหิทธา** วา และรูปนอกออกไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตนนั้น คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ **ทั้งล่วงแล้ว** และ **ยังไม่มาถึง** และ **ปัจจุบันนี้** ให้เพ่งพิจารณาลงไปเป็นจุดอันเดียวกันเป็น **ไตรลักษณ์ญาณ** โดย ๓ กาล (อดีตกาล อนาคตกาล ปัจจุบันกาล) คือ รูปทั้งหลายที่ล่วงแล้วนั้นว่า **สัพพัง รูปัง** รูปทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือเกิดขึ้นแล้วย่อมฉิบหายไปเป็นธรรมดา ไม่เป็นแก่นสารอะไร ปรากฏขึ้นแล้วครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการเลย **ในรูปธาตุนี้** ย่อมเป็นไปเสมอหน้ากันทุกจำพวก นี้วาระของรูป

๒. **เวทนา** ความเสวยอารมณ์ นั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภทก่อน คือ

๑) เวทนานอก<sup>๓</sup> ที่เกิดขึ้นจากตากับรูปกระทบกัน หูกับเสียงกระทบกัน จมูกกับ

๑ ไส้ตทวาร = หู ฆานทวาร = จมูก ชิวหาทวาร = ลิ้น กายทวาร = กาย มโนทวาร = ใจ

๒ (อ่านว่า กะ-ละ-ละ) ได้แก่ รูปเริ่มแรกที่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ซึ่งมีขนาดเล็กมาก

๓ มาจากคำว่า พะหิทธา วา คือ เวทนาภายนอก อัชฌัตตัง วา คือ เวทนาภายใน

กลิ่นกระทบกัน ลิ่นกับรสกระทบกัน โผฏฐัพพะคือเย็นและร้อนกระทบกาย เหล่านี้ จัดเป็นเวทนานอก

๒) ถ้าจิตโสมนัสยินดีเกิดสุขเวทนาคือรู้สึกในทางใจนี้ ๑ ถ้าจิตไม่ชอบมีโสมนัส เกิดขึ้น ย่อมเสวยทุกขเวทนาความรู้สึกทางใจนี้ ๑ ถ้าจิตไม่ยินดียินร้าย ย่อมเกิดอุเบกขาเวทนา รู้สึกเฉยในทางใจ นี้ ๑

รวมความว่า **เวทนาภายใน** นั้น ได้แก่ จิตที่เสวยอารมณ์ทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ เพราะความรู้สึกเหล่านี้ย่อมมีในจิต

เวทนาทั้ง ๒ ประเภทนี้ **อดีตัง วา ล่วงไปแล้วก็ตาม อนาคตัง วา ยังไม่มาถึงก็ตาม ปัจจุบันนัง วา ปัจจุบันเฉพาะหน้าก็ตาม** ให้พุ่งลงไปเป็นจุดอันเดียวกัน เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เกิดขึ้นแล้วย่อมฉิบหายไปเป็นธรรมดา นี้วาระที่ ๒

**๓. สัญญา** ความจำได้หมายรู้ นั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ **ความจำภายนอก ๑** (พะหิทธา วา) **ความจำภายใน ๑** (อชฌัตตัง วา)

**ความจำภายนอก** นั้น คือ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในเวลาตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส โผฏฐัพพะกระทบกาย ธรรมารมณ์ ที่เกิดกับใจ นี้ประเภทหนึ่ง **ความจำภายใน** นั้น คือ ความรู้สึกในใจว่า “นี่...สุขเวทนา นี้... ทุกขเวทนา นี้...อุเบกขาเวทนา” ธรรมเหล่านี้ย่อมรู้ได้ในทางใจ จึงเรียกว่า **สัญญาภายใน**

เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ให้พิจารณาทั้ง ๓ กาล คือ **อดีตัง วา** ล่วงไปแล้วก็ตาม **อนาคตัง วา** ยังไม่มาถึงก็ตาม **ปัจจุบันนัง วา** ปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้าก็ตาม ภายนอกก็ตาม<sup>๑</sup> ภายในก็ตาม ให้พุ่งลงเป็นจุดอันเดียวกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา นี้วาระที่ ๓

---

๑ สัญญาภายนอก มาจากคำว่า พะหิทธา วา สัญญาภายใน คือ อชฌัตตัง วา

๔. **สังขาร** ความปรุงแต่ง ก็แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ **อุปาทินนสังขาร** คือ สังขารที่มีใจครอง ๑ **อนุอุปาทินนสังขาร** คือ สังขารที่ไม่มีใจครอง ๑

**สังขารที่ไม่มีใจครอง** นั้น ได้แก่ ต้นไม้และภูเขา อันธรรมาชาติต่างขึ้น **สังขารที่มีใจครอง** นั้น ได้แก่ มนุษย์และสัตว์ดิรัจฉาน

สังขารที่มีใจครอง แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ **ภายนอก ๑** (พหิทฺธา วา) **ภายใน ๑** (อชฺฌตฺตํ วา)

**ภายนอก** นั้น หมายถึง **มหาภูตรูปทั้ง ๔ ประชุมกันเข้า** เรียกว่า **กาย** อันเป็นธรรมาชาติต่างขึ้น คือ **กรรม** นี้ ๑

**ภายใน** นั้น หมายถึง **จิตตสังขาร** คือ **นามธรรม** ได้แก่ความคิดปรุงแต่งในทางใจมี ๓ อย่าง คือ

- ๑) **ปุญญาภิสังขาร** คิดปรุงแต่งในทางที่ดี
- ๒) **อปุญญาภิสังขาร** คิดปรุงแต่งในทางชั่ว
- ๓) **อนัญญาภิสังขาร** คิดปรุงแต่งในทางไม่ดีไม่ชั่ว

ให้ฟังลงทั้ง ๓ กาล **อดีตํ วา** ล่วงไปแล้วก็ตาม **อนาคตํ วา** ยังไม่มาถึงก็ตาม **ปจฺจุปฺปนฺนํ วา** หรือปรากฏในเฉพาะหน้าก็ตาม **ภายนอกก็ตาม**<sup>๒</sup> **ภายในก็ตาม** ให้ฟังพิจารณาเป็นจุดเดียวกันเป็นไตรลักษณ์นะว่า **อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวฺยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ (เป็นทุกข์) เพราะมีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ย่อมเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ทั้งสิ้น นี้วาระที่ ๔

๕. **วิญญาณ** ความรู้แจ้ง แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ **ภายใน ๑** (อชฺฌตฺตํ วา) **ภายนอก ๑** (พหิทฺธา วา)

---

๒ คำเต็ม คือ สังขารภายนอก มาจากคำว่า พหิทฺธา วา สังขารภายใน คือ อชฺฌตฺตํ วา ในบทว่า วิญญาณ ก็เหมือนกัน ฟังทราบโดยทำนองนี้ (ท่านยกคำบาลีมาให้เห็นเป็นตัวอย่างที่รูปเท่านั้น)

ภายในนั้น คือรู้แจ้งว่า “นี่...สุขเวทนา นี่...ทุกข์เวทนา นี่...อุเบกขาเวทนา ที่รู้สึกปรากฏขึ้นทางใจ”

ภายนอกนั้น คือรู้แจ้ง<sup>๑</sup> ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในเมื่อมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (คือ ความเย็นและร้อน อ่อนแข็งที่กระทบกาย) มากระทบกันแล้ว จิตเกิดความยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เฉยบ้าง เรียกว่า **ธัมมารมณ**

วิญญูณทั้งหลายเหล่านี้ ให้ฟังพิจารณาเป็นไตรลักษณ์ทั้ง ๓ กาล คือ **อดีต ภา** ที่ล่วงไปแล้ว คือตั้งแต่ปฏิสนธิวิญญูณก่อเกิดนั้นก็ตาม **อนาคต ภา** อนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ตาม **ปัจจุบัน ภา** หรือปรากฏเฉพาะหน้าก็ตาม ภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ย่อมเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตยา ทั้งสิ้น ย่อมไม่มั่นคงถาวรอะไรเลย นี้วาระที่ ๕

เมื่อพิจารณาจนเห็นแจ่มแจ้งโดยอาการใดอาการหนึ่ง เรียกว่า **เจริญวิปัสสนาภาวนา** เป็นหนทางแห่งมรรคผลนิพพานนี้แล

**สมถกัมมัฏฐาน**<sup>๒</sup> ก็ดี **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** ก็ดี ย่อมมีความรู้สึกความเข้าใจต่างกัน แต่เป็นวัตถุอันเดียวกันนั่นเอง ถ้าหากใครต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว จงศึกษาในชั้นที่ ๕ ของตนให้เป็นสมถะบ้าง วิปัสสนาบ้าง จะสำคัญว่า **“เรารู้แล้ว”** สิ่งเหล่านี้รู้แล้วก็จริง แต่ยังไม่ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็คงไม่รู้ด้วยตนเอง **สิ่งที่รู้ว่าไม่รู้ สิ่งที่ไม่รู้ว่ารู้** จิตกลับกลอกหลอกตนอยู่เสมอๆ ความรู้ขึ้นจำตามสัญญาอย่างไม่เที่ยง อาจเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นได้ รู้ชั้นนั้น คนนอกศาสนาเขาก็อาจรู้ได้ อ่านหนังสือออกก็จะรู้กันเท่านั้นเอง

---

๑ วิญญูณ ความรู้แจ้งอารมณ์ภายนอกนั้น เกิดจากอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก มากระทบกัน จึงเกิดความรู้แจ้งขึ้น เช่น ตากระทบ (เห็น) รูป เกิดความรู้สึกรู้เห็น คือเห็นรูปสวยก็ยินดีพอใจ ชอบใจ

๒ รูปกัมมัฏฐาน และอรูปกัมมัฏฐาน นี้ ท่านชี้แจงแสดงเป็นกัมมัฏฐานภายในก็มี แสดงเป็นสมถกัมมัฏฐานก็มี ณ ที่นี้ ท่านได้แสดงเป็นแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้อีก แล้วสรุปว่า จงศึกษาในชั้นที่ ๕ ของตนให้เป็นสมถะบ้าง วิปัสสนาบ้าง คือเมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว จะปฏิบัติในกัมมัฏฐานอันใดที่เห็นว่าถูกต้องกับจริตนิสัยของตนได้ทั้งนั้น (ถ้าเราชอบภาวนาแบบอานาปานัสสติ เวลานั่งสมาธิก็กำหนดดูเฉพาะลมหายใจเข้า-ออก กรรมฐานอื่นให้หยุดพักไว้ก่อน)

เหตุนี้ ผู้ต้องการรู้จริงแล้ว จงรีบฟังความรู้ที่ยังหลงที่ชั้น ๕ ให้รู้แจ้งเห็นจริง ถึงจะได้ จึงจะเป็นนักศาสนาที่แท้

ลำดับนี้จะอธิบายถึงวิปัสสนาญาณโดยลำดับ แต่จะต้องยกเอาวิสุทธิ ๗ มาอธิบายก่อน เพราะเป็นบาทแห่งวิปัสสนาญาณ

วิสุทธิ ๗ คือ

๑. **ศีลวิสุทธิ** ชำระศีลตามชั้นภูมิของตนให้บริสุทธิ์หมดจดจากเวรทั้ง ๕ มีปาณาติบาต เป็นต้น พร้อมทั้ง กาย วาจา จิต

๒. **จิตตวิสุทธิ** คือ จิตสงบลงชั่วขณะ เป็นขณิกสมาธิบ้าง สงบลงพอเฉียดๆ เป็นอุปปจารสมาธิบ้าง จิตสงบแน่วแน่ลงอย่างใดอย่างหนึ่ง พอเป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนา

๓. **ทัญญูวิสุทธิ** คือ จิตพิจารณานามรูป ๒ นี้ รู้จักแยกออกเป็นส่วนๆ ยกขึ้นสู่ ไตรลักษณ์ญาณ รู้ว่า “นามรูปนี้ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอะไร”

๔. **กังขาวิตรณวิสุทธิ** คือ กำหนดรู้เหตุและปัจจัยแห่งนามรูปนั้น ว่า เพราะอะไร เกิดขึ้นก่อน นามรูปจึงเกิดขึ้น นี้ ๑ เพราะอะไรดับ นามรูปจึงดับ นี้ ๑

กำหนดตรวจดูทั้ง ๒ เรื่องนี้ จนหมดสงสัยในขณะนั้น ทั้งอดีตที่ล่วงแล้ว ทั้งอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทั้งปัจจุบันอันเป็นอยู่เฉพาะ นามรูปที่ปรากฏ จิตที่รู้อารมณ์ปัจจุบันนี้ สุขุมละเอียดแน่วแน่นคงกว่าที่เคยเป็นอยู่ ตอนนี้อาจเกิด **วิปัสสนูปกิเลส ๑๐** อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้า **สติ สมาธิ ปัญญา** ไม่ทันกัน ก็เป็นเหตุให้สำคัญผิดติดอยู่ และยึดเอามาเป็นอารมณ์แล้วยอมหลงไป เสื่อมไปจากธรรมชั้นสูง

แต่ตอนต้นที่ได้กล่าวว่าข้าศึกก็เรียก คือ

๑) **โอภาโส** โอภาสแสงสว่างนำอัศจรรย์ยิ่งนัก ป่าไม้และขวากหนามไม่ปรากฏสว่างหนักเข้าจนเพลินจนลืมกายลืมจิต ติดพันอยู่ในความสว่างอันนั้น



๒) **ญาณ** ความรู้ที่เข้าถึงความจริง แล้วถือขลังยึดเอาวัตถุที่รู้เห็นนั้นบ้าง ยึดเอาความรู้ที่อื่นนั้นบ้าง บางทีก็สำคัญว่า “**ตนเป็นผู้สำเร็จธรรมวิเศษ**” สมมุติตนเองว่า “**เราหมดกิจแล้วบ้าง**” ความรู้ในขั้นนี้รู้ได้จริงๆ แต่ไม่ปล่อยวางความรู้เห็นอันนั้นตามสภาพความจริงได้

๓) **ปีติ** ความเอิบอิ่มใจแรงกล้าขึ้น คือ เกิดจากประสบอารมณ์ที่วิเวกอันตนมีความปรารถนาแต่เดิมนั้นแล้ว เมื่อประสบเข้า ย่อมยินดีปราโมทย์จนลืมหายลืมหิตติดอารมณ์นั้นอยู่

๔) **ปัสสัทธิ** คือ ความสงบแห่งจิตอย่างยิ่ง จิตนิ่งอยู่เพลिनอยู่ในความสงบอันนั้นจนติดความสงบนั้น

๕) **สุข** คือ ความสุขอันสุขุมละเอียดซึ่งเกิดจากจิตตวิเวกที่ตนเพิ่งพบเห็นแล้วจิตเสวยอารมณ์นั้น สุขตอนนั้นละเอียดสบายยิ่งนัก แล้วยึดเอาความสุขอันนั้น

๖) **อิโมกข์** คือ ความน้อมใจเชื่อมั่นในความรู้ความเห็นของตนว่า “**นี่แหละมรรคผลนิพพาน**”

๗) **ปักคาหะ** คือ ความเพียรก็กล้าหาญ เพราะยินดีอารมณ์ที่รู้เห็นนั้นๆ

๘) **อุปปัฏฐาน** คือ สติมีกำลังกล้า ปัญญาอ่อน ทำความปล่อยวางในอารมณ์นั้นๆ ไม่ได้ (เกิดความพลุกพล่านไป)

๙) **อุเบกขา** คือ จิตนิ่งเฉยอยู่ในธรรมารมณ์อันละเอียด ไม่รู้ความจริงแล้ว ยึดเอาเสวยอารมณ์อันนั้นอยู่

๑๐) **นิกันติ** คือ ความพอใจในอารมณ์ที่ตนรู้ตนเห็นนั้นๆ แล้วก็สำคัญไปต่างๆ

ธรรมทั้ง ๑๐ อย่างนี้เป็นจริงประเภทหนึ่ง เมื่อรู้เท่าทัน ย่อมเป็นมรรคาหนทางให้จิตก้าวไปสู่มรรคผล นิพพาน ถ้าเรายึดถือเอาแล้ว จักกลายเป็นข้าศึกของวิปัสณาญาณ กลายเป็นอุปาทานความยึดมั่น

**อุปกิเลส ๑๐ อย่างนี้ ผู้ไม่ปล่อยวางตามสภาพแล้ว ย่อมไม่พบของจริงอันประเสริฐ กล่าวคือนิโรธ** จิตที่จะปล่อยวางได้ จะต้องใช้วิปัสสนาปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ให้แจ้งชัด เมื่อรู้ชัดเจนนดี ไม่มีความยึดมั่นในธรรมนั้นๆ แล้ว  
จะมีญาณรู้ขึ้นในจิตว่า “**นี้ทาง นี้ไม่ใช่ทางแห่งธรรมวิเศษ**” เมื่อรู้เห็นเช่นนี้ จิตก็เข้าถึง  
**มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** โดยลำดับ

**๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ถ้ารู้เช่นนี้แล้ว ให้ประกอบจิตอันรู้นั้นอยู่ใน  
วิถีจิตแห่งวิปัสสนา **วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น** จิตอันนั้นจักเกิด  
วิปัสสนาปัญญาขึ้นโดยลำดับอันเป็นบันไดแห่งโลกุตตระมหากุศล อันเป็นผลที่ละได้  
ซึ่งอุปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างนั้น แล้วก็เกิดมี **วิปัสสนาญาณ** โดยลำดับ ดังนี้

### **วิปัสสนาญาณ ๔ คือ**

**๑) อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงเห็นความเกิดทั้งความดับ  
แห่งรูปนาม

**๒) ภังคานุปัสสนาญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงเห็นความดับแห่งนามรูป

**๓) ภยตูปัญฐานญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงเห็นสังขารทั้งหลาย (คือเห็น  
นามรูปทั้งปวงนั้น) ปรากฏเป็นของน่ากลัว เหมือนนบุรุษเห็นอสรพิษนอนขวางทางอยู่  
ฉะนั้น หรืออีกนัยหนึ่งว่า แลเห็นนายเพชรฆาตกำลังจะประหารชีวิตบุรุษคนหนึ่งที่ทำ  
ความผิดโทษอาญา ฉะนั้น

**๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงเห็นสังขารทั้งหลายว่า “**มีแต่  
ความแตกดับทำลาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนแต่กองทุกข์ทั้งหมด**”

**๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงถึงสังขารทั้งหลายด้วยความ  
เบื่อหน่ายคลายกำหนดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในคติต่างๆ คือ สังสารวัฏ ความ  
หมუნเวียน เห็นทุกข์เห็นโทษ เบื่อหน่าย มิได้รักใคร่อาลัยอาวรณ์อยู่ในสังขารทั้งปวง  
เปรียบประดุจหนึ่งว่า พระยาสุวรรณราชหงส์อันมิได้ยินดีที่จะลงในหลุมอันโสโครก  
แถบประตูบ้านแห่งคนจันทาล ฉะนั้น ธรรมดาพระยาสุวรรณราชหงส์นั้นย่อมยินดีแต่  
เชิงเขาจิตตกุฎและมหาสระใหญ่เท่านั้น **จิต** (พระโยคาวจร) นี้แล เมื่อมีญาณเกิดขึ้น  
ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากสังขารทั้งหลายที่ได้ปรากฏแก่ตนนั้น

**๖) มุญจิจุกัมมตาญาณ** คือ ปรีชากำหนดคำนึงด้วยความใคร่จะออกหนีให้พ้น

ไปจากสังขารทั้งหลายที่ปรากฏ เปรียบประดุจหนึ่งว่า บุรุษลงอาบน้ำในสระ ลงไปแล้ว มองเห็นงูพิษหรือจระเข้เข้าแล้ว มีแต่จะหนีขึ้นไปให้พ้นถ้ำเดียว

**๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** คือ ปรีชากำหนดค้ำหนึ่งด้วยการพิจารณาหาทางออกจากสังขารทั้งหลายที่ปรากฏ ราวกับว่า นกกระทาที่ถูกขังคอกหาทางจะหนีไปจากที่ขัง ฉะนั้น

**๘) สังขารุปกขาญาณ** คือ ปรีชากำหนดค้ำหนึ่งด้วยความวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย นั้นๆ เสีย ประดุจหนึ่งว่า ภรรยาสามีที่หย่าร้างกันไปแล้ว ฉะนั้น

**๙) สัจจานุโลมิกญาณ** คือ ปรีชากำหนดค้ำหนึ่งเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้สังขารทั้งหลาย คือกำหนดชั้นที่ ๕ เป็นอริยสังขารของจริง

### ที่รู้เห็นโดยอาการที่แสดงมาแล้วนี้ จัดเข้าในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิต่อข้อ ๖

วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้ มีใช้อื่นไกลเลย คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินี้เอง เพราะมาถึงตอนนี้เป็นหนทางที่เตียน เหมือนบุรุษที่ตัดต่อเสมอน้ำดินแล้ว ย่อมเดินได้สบาย ดังนี้ฉันใด ญาณนี้ก็ฉันนั้น คือได้พ้นไปจากวิปัสสนูปกิเลสเสียแล้ว ยิ่งแต่รากเหง้าที่ฝังดิน คือ อวิชชา

ต่อจากนี้ก็ดำเนินจิตตามวิปัสสนาญาณวิธีสูงขึ้นๆ จนถึงพระอริยมรรคอันสูงของโลกียะ มีโสตาปัตติมรรคเป็นต้น จึงจัดเป็น **ญาณทัสสนวิสุทธิ ข้อที่ ๗**

ต่อจากนี้ พึงกระทำความเพียรเจริญวิปัสสนาปัญญาไปๆ มาๆ ให้แก่กล้าแต่ต้นที่ผ่านพ้นมานั้น ให้กล้าหาญตามญาณของวิปัสสนาทั้งหลายเหล่านั้น ให้เป็นปัจจัยส่งต่อกันไปโดยลำดับ จนถึง **สัจจานุโลมิกญาณ** อนุโลม ปฏิโลม เพื่อให้แจ้งชัดในอริยสังขารทั้ง ๔

**ถ้าเป็นผู้มีปัญญาอย่างอ่อน** ก็ถอยออก ถอยเข้า ๓ ขณะ โคตรภูญาณบังเกิดก็เป็นผลจิต

**ถ้าปัญญาอย่างกลาง ๒ ขณะ** โคตรภูญาณบังเกิดก็เป็นผลจิต

**ถ้าปัญญาอย่างกล้าแข็ง ๑ ขณะ** โคตรภูญาณบังเกิดก็เป็นผลจิต

ฉะนั้น อริยมรรคและผลขั้นแรก โบราณกบัณฑิตท่านจึงจัดไว้ ๓ จำพวกคือ

- อย่างต่ำปัญญาอ่อน จะต้องเกิด ๗ชาติ
- อย่างกลางมัชฌิมปัญญา ๔ชาติ หรือ ๓ชาติ
- อย่างเร็วปัญญากล้า ชาติเดียว ดังนี้

เหตุเหล่านี้ก็มาจากจิตนิสัยของบุคคลนั้นๆ เป็นเครื่องจำแนกให้ได้มรรคและผลเร็วหรือช้าต่างๆ กัน

**ผู้ที่ช้า** นั้น คือ เป็นผู้เจริญสมณะ ๒ ส่วน วิปัสสนาส่วนหนึ่ง

**ผู้ที่พอปานกลาง** นั้น คือ เป็นผู้เจริญสมณะส่วนหนึ่ง วิปัสสนาส่วนหนึ่งเท่ากัน

**ผู้มีปัญญาเร็วกล้าหาญ** นั้น คือ เป็นผู้เจริญสมณะส่วนหนึ่ง วิปัสสนา ๒ ส่วน

การทำมรรคเบื้องต้นต่างๆ กัน จึงรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสังขารต่างขณะกัน ที่แสดงมานี้เป็นย่อมรรคสัง รวมกล่าวแต่เรื่องสมณะและวิปัสสนาเท่านั้น ในที่สุดก็คือ รู้แจ้งเห็นจริงในขั้น ๕ เป็นอริยสัง ๔

## รู้แจ้งเห็นจริงอย่างไร เห็นอะไรเป็นอริยสัง

**อธิบายดังนี้** คือ มากำหนดผลเข้าหาเหตุเป็นตัวอย่าง เช่น กำหนดในนามรูป ที่เกิดอยู่ดับอยู่ในปัจจุบันนี้ ว่าเป็น **ทุกข์สัง** เช่น บาลีที่ว่า **นามรูป อนิจจัง นามรูป ทุกขัง นามรูป อนตตา** นามรูปไม่เที่ยง ย่อมเป็นไปเสมอหน้ากันหมด

กำหนดรู้ความเกิดแก่แปรผันของเขา โดยชื่อที่กำหนดดังนี้ คือ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ โสภกทุกข์ บริเวททุกข์ โทมนัสทุกข์ อุปายาสทุกข์ โดยย่อ ขั้น ๕ เป็นทุกข์ ดังนี้

**อะไรเป็นเหตุเล่า** กำหนดเข้าหาเหตุและปัจจัยอันให้เกิดทุกข์ ก็รู้ว่าความปรารถนาในกามารมณ์ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่เรียกว่า **กามตัณหา** ความทะเยอทะยานอยาก นี้ ๑ เป็นเหตุ

กำหนดเข้าหาจิตจนรู้เหตุอย่างกลางอีก เมื่อรู้ขึ้นได้ว่าเวลานี้จิต (ส่ายไป) ทำความปรารถนาอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยากให้เป็นไปตามความต้องการของตนที่เรียกว่า **ภวตัณหา** ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ นี้ ๑ เป็นเหตุ

กำหนดเข้าหาจิตจนรู้เหตุอย่างละเอียดอีก เมื่อรู้ขึ้นได้ว่าเวลานี้ จิต (หวั่นไหว) ทำความปรารถนาอยู่ในนามรูป ไม่อยากให้แปรผันไป อยากให้อยู่ในบังคับบัญชาของตนที่เรียกว่า **วิภวตัณหา** ความปรารถนาไม่อยากให้เป็นนั่นเป็นนี่ อยากให้คงที่อยู่ตามความต้องการของตน นี้ ๑ เป็นเหตุ

**ตัณหา ๓ นี้ ก็เกิดขึ้นกับจิตที่หลง** เฟ่งพิจารณาอยู่ที่จิตหลงนั้น จนเห็นเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนตตตา” หักเจ้าตัณหาให้ละเอียดคลายออกจากจิต เหมือนกับภษิตที่ว่า โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺวิราคณิโรโธ จาโค ปฏฺินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย แปลความว่า “ความดับโดยสิ้นกำหนดโดยไม่เหลือแห่งตัณหา นั้นแลอันใด ความสละตัณหา นั้น ความวางตัณหา นั้น ความปล่อยตัณหา นั้น ความไม่พัวพันแห่งตัณหา นั้น ไม่ทำความปรารถนาต่อไป ถอนอุปาทานได้ นั้นแลนิโรธ” ดังนี้

“ก็จิตอันเดียวที่หลงๆ รู้ๆ นี้แหละ ตัณหา มาเกาะเกี่ยว” จิตดวงเดียวที่มีได้เจริญมรรคให้เกิดวิชชา นั้น เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อ่อนและเรียวยาวสูง ผู่นกเกาะเข้าแล้วยอมหวั่นไหวและหักโค่นเพราะอันตราย ฉะนั้น พระอริยเจ้าจึงกำหนดละทิ้งเสีย เหลือแต่ นิโรธ

### แยกนิโรธการ ดังนี้

นิโรธ ๒ คือ **นามรูปนิโรธา นามรูปดับ** (นามดับ-รูปดับ)

กามตัณหานิโรธา      กามตัณหาดับ

ภวตัณหานิโรธา      ภวตัณหาดับ

วิภวตัณหานิโรธา      วิภวตัณหาดับ

นี่นิโรธ ๓

นิโรธ ๔ นั้น คือ

เวทนานิโรธา เวทนาดับ

สัญญา นิโรธา ความจำได้หมายรู้ดับ

สังขารนิโรธา ความปรุ้งแต่งดับ

วิญญานนิโรธา ความรู้แจ้งต่างๆ ดับ

นี่นิโรธ ๔ เอรูปเต็มเข้าอีก เป็นนิโรธ ๕

ถ้าจะพรรณนาก็มาก เป็นนิโรธทั้งสิ้น ถ้าเป็นผู้ละได้แล้ว ใจความย่อๆ ก็คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง แต่การละนั้น เป็นโลกียะอย่างหนึ่ง โลกุตระอย่างหนึ่ง โลกียะนั้นคือละได้เป็นขณะๆ ไม่ได้ขาดทีเดียว จึงจะต้องเป็นได้แต่โลกีย์นิโรธเท่านั้น คือยังไม่เที่ยง ส่วนมรรคก็ยังไม่เที่ยงเหมือนกัน

**อริยมรรค ๘ ที่เป็นโลกียะ** เช่น

**๑. โลกีย์สัมมาทิฐิ** ปัญญาเห็นชอบ “เห็นในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค” ความเห็นเหล่านี้ยังไม่เที่ยง เพราะเห็นชอบแล้วแต่ยังละไม่ได้ จึงตกอยู่ในโลกีย์สัมมาทิฐิ

**๒. สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบของโลกียะนั้นก็ไม่เที่ยง เช่น เนกขัมมสังกัปปไป ความดำริออกจากกาม อภัยบาทสังกัปปไป ความดำริไม่พยาบาท อวิหิงสาสังกัปปไป ความดำริที่ไม่เบียดเบียน ความดำริทั้ง ๓ นี้ชอบแล้ว แต่มีได้ทำให้หลุดไปตามความเห็นนั้นๆ จึงตกอยู่ในโลกีย์สัมมาสังกัปปไป

**๓. สัมมาวาจา** วาจาชอบนั้น มี ๔ คือ

(๑) ไม่กล่าวคำเท็จ

(๒) ไม่กล่าวคำส่อเสียดยุยง

(๓) ไม่กล่าวคำหยาบ

(๔) ไม่กล่าวคำเพื่อเจ้อปรยประโยชน์

วาจาเหล่านี้รู้แล้วว่า “ชั่ว” แต่ยังคงกล่าวอยู่เพราะไม่มีสติ เหตุฉะนั้นจึงตกอยู่ในโลกีย์-สัมมาวาจา

**๔. สัมมากัมมันโต** การงานชอบก็ไม่เที่ยง เช่น ทำทางกายกรรม จะประกอบกรงานอันใดขึ้นบางที ก็เป็นทุจริตบ้าง สุจริตบ้าง การงานที่ทำนั้นตกอยู่ในความไม่เที่ยง จึงเรียกว่า โลกียสัมมากัมมันโต

**๕. สัมมาอาชีโว** ความเลี้ยงชีวิตชอบนั้น ประกอบทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม ยังไม่บริสุทธ์สิ้นเชิง ได้ทางหนึ่งเสียทางหนึ่ง ตกอยู่ในความไม่เที่ยง จึงเรียกว่า โลกียสัมมาอาชีโว

**๖. สัมมาวายาโม** ความเพียรชอบนั้น มี ๔ คือ

- (๑) เพียรละบาป ความชั่ว ของตนที่มีอยู่
  - (๒) เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น ในจิตใจแห่งตน
  - (๓) เพียรกระทำบำเพ็ญกุศลสร้างความดีให้เกิดมีขึ้นในตน
  - (๔) เพียรระวังรักษากุศลไว้ และให้บำเพ็ญกุศลนั้นอยู่เสมอ
- ความเพียรทั้ง ๔ นี้ ยังไม่รอบคอบทีเดียว มีได้บ้างเสียบ้าง ตกอยู่ในความไม่เที่ยง จึงเรียกว่า โลกียสัมมาวายาโม

**๗. สัมมาสติ** ความระลึกชอบนั้น มี ๔ คือ

- (๑) ระลึกในกาย ที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติ
  - (๒) ระลึกในเวทนา ที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติ
  - (๓) ระลึกอยู่ในจิต ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติ
  - (๔) ระลึกในธรรม ที่เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติ
- แต่ยังไม่รอบคอบ ได้บ้าง เสียบ้าง ตกอยู่ในความไม่เที่ยง จึงเรียกว่า โลกีย-สัมมาสติ

**๘. สัมมาสมาธิ** ความตั้งมั่นชอบนั้น มี ๓ คือ

- (๑) ขณิกสมาธิ มั่นเป็นขณะๆ
- (๒) อุปจารสมาธิ มั่นพอเฉียดๆ สงบๆ
- (๓) อัปปนาสมาธิ มั่นแน่นแน่ว

ปราบอทุกุศลได้เป็นพักๆ ความมันเหล่านี้ตกอยู่ในความไม่เที่ยง ได้บ้าง เสียบ้าง จึงเรียกว่า โลกียสัมมาสมาธิ

**ทั้ง ๘ ข้อนี้ รวมลงก็มีแต่ ๓ คือ คีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น** คีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง ๓ นี้ ก็ไม่เที่ยง บริสุทธิ์บ้าง เศร้าหมองบ้าง รวมลงอีก คีล สมาธิ ปัญญา ก็มีเท่า กาย วาจา ใจ กาย วาจา ใจ นั้น ก็ยังไม่เที่ยง (คือ) ทำดีบ้าง ทำชั่วบ้าง พุดดีบ้าง พุดชั่วบ้าง คิดดีบ้าง คิดชั่วบ้าง ดังนี้

**เมื่อต้องการให้เป็น “โลกุตตรมรรค” แล้ว สำรวม คีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาที่ กาย วาจา ใจ แล้วเพ่งชำระกาย วาจา ใจ ให้ชอบแก่ คีล สมาธิ ปัญญา ก็จะได้รับ ความบริสุทธิ์อันถาวรและผ่องใส จึงจะเป็นโลกุตตรมรรคได้**

*มรรคและผลนี้ จะเป็นโลกียมรรคก็ตาม โลกุตตรมรรค-ผลก็ตาม ย่อมติดต่อกัน เหมือนเงาตามตัว ฉะนั้น*

## อธิบาย โลกียมรรคเพิ่มเติม

**โลกียมรรค** ที่มีโวหารเรียกกันว่า **อัญ्ञักกิมรรค** มีองค์ ๘ มรรค ๘ ของโลกียะ นั้น น่าจะแยกออกได้เป็น ๒ ประเภท ที่ปุถุชนพากันปฏิบัติอยู่นี้ ย่อมเป็นได้ ๒ อย่าง คือทางที่ถูกต้อง ๘ ทางที่ผิด ๘ รวมเป็นมรรค ๑๖ เหตุนี้จึงต้องเลื่อมได้ แต่จะย่นลง กล่าวก็คือ คีล สมาธิ ปัญญา ไม่เป็นสามัคคีกัน เช่น คีลเป็นสัมมาทิฏฐิ สมาธิเป็น มิจฉาทิฏฐิ บางที่ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ส่วนคีล สมาธิ เป็นมิจฉาทิฏฐิ

ตัวอย่างเช่น กาย วาจา เป็นคีลดี แต่ใจไม่สงบเป็นเอกัคคตารมณได้ นีวรณครอบงำ จิตใจได้อยู่ (คือใจยังไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ) บางที่จิตใจสงบดี แต่ทำความปล่อยวาง (อารมณคือ) กองธาตุ ชันธ อายตนะ ไม่ได้ บางที่รู้ดี มีปัญญา เป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบแล้ว แต่ยังไม่ละชั่วไม่ได้ ถึงได้แล้วเห็นโทษแล้ว แต่จะต้องกลับไปทำอีก ทำทั้งรู้ๆ นั่นแล นี้แหละจึงเรียกว่า **มรรคผลโลกียะนี้เป็น ๑๖ คือ ฝ่ายถูก ๘ ฝ่ายผิด ๘ หมุนกันไปหมุนกันมา**



**ถ้าใครศึกษาด้วยดีแล้ว** ประคองโลกียสัมมาทิฏฐิให้ถูกต้อง ระวังอย่าให้มรรคที่ผิดเข้ามาแทรกได้ ให้เป็นสามัคคีอยู่ทั้ง ๓ คือ คีล สมาธิ ปัญญา เป็นสัมมาทิฏฐิทั้ง ๓ แล้ว ต่อไปก็โลกียะนี้เอง เมื่อเที่ยงตรงอยู่ก็กลายเป็นโลกุตตระขึ้น เป็นอริยมรรค อริยผล อริยบุคคล มีโสดา เป็นต้น

เมื่อเข้าถึงโลกุตตระแล้ว มรรคมีเสมองค์ ๘ เท่านั้น คือเป็น สัมมาทิฏฐิ ชอบทั้ง คีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ ก็ชอบ เป็นโลกุตตระขึ้น ต่างจากโลกียะโลกียะนั้นยังไม่เที่ยง กลับกลายหลอกตนเองอยู่ ประเดี๋ยวทำดี ประเดี๋ยวทำชั่ว ประเดี๋ยวเสื่อม ประเดี๋ยวเจริญ

**ถ้าจะแบ่งเป็นประเภท คงมี ๔ จำพวก คือ**

๑. บางจำพวก ชั่วทั้ง ๓ กาล คือ อดีต อนาคต ปัจจุบัน
๒. ชั่วแต่อดีตล่วงแล้ว แต่ทำดีในปัจจุบันและต่อไปข้างหน้า ไม่ยอมปล่อยความดีของตนเอง
๓. ทำดีได้ดีแต่อดีตและปัจจุบัน แต่ต่อไปข้างหน้าละทิ้ง
๔. อดีตที่ล่วงแล้วก็ทำแต่ความดีเรื่อยมา จนปัจจุบันก็ดีทุกอิริยาบถ คือ มีคีล สมาธิ ปัญญา ประจำตนอยู่เสมอจนตลอด ในกาลต่อไปก็คิดจะทำความดีเรื่อยไป

นี้แหละ **โลกียะไม่เที่ยง** แปลว่า **ยังเป็นผู้มักมากอยู่ คือหาบไม่ใช่หิ้ว คือเป็นผู้รวยมาก ทำทั้งดี ทำทั้งชั่ว**

- บางที่ดีข้างหลังคืออดีต ชั่วข้างหน้าคืออนาคต
- บางที่ชั่วข้างหลังคืออดีต ดีข้างหน้าคืออนาคต
- บางที่ชั่วทั้งข้างหน้าและข้างหลัง แต่ปัจจุบันดี
- บางที่ดีทั้ง ๓ กาล

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็มิได้สม่าเสมอกัน ข้างหนึ่งดีข้างหนึ่งชั่ว จะต้องหามกันไป นี่แล **พอกกรรมแม่แวร** ข้างหนึ่งหนักบ้าง ข้างหนึ่งเบาบ้าง จะต้องหกหน้าคะเมนหลัง ไปๆ มาๆ นำพาไปเกิดในภพต่างๆ

ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นโลกียะ อาจเป็นไปได้ต่างๆ อย่างว่ามานี้ เพราะเหตุนี้  
ควรสำรวมโลกียะให้ดีนับแต่ตนมีความรู้ตัว แล้วทำศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นโลกียะ  
ให้ถูกต้อง ให้เข้าถึงโลกุตตรมรรคให้จงได้

**อธิบาย โลกียมรรคที่จะทำให้เป็นอริยมรรค นั้น ดังนี้คือ**

**มรรค ๘ ที่เป็นโลกียมรรค** นั้น ตามแนวทางพระอริยะ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น  
ทำนย่นรวมลงเข้ามาอยู่ในชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยย่อ  
คือรวมลงที่ “กาย ใจ” เมื่อรวมลงแล้ว ก็เพ่งด้วยปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ จนเห็นเป็น  
**ไตรลักษณ์ญาณ** เห็น “นามรูป” ที่เกิดอยู่ดับอยู่ในปัจจุบัน เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนตตา**<sup>๑</sup>  
ไปหมด คือเห็นด้วยญาณจักขุ เห็นด้วยปัญญาจักขุ วิชาจักขุ ทั้งนี้เรียกว่า **ธรรมจักขุ**  
ดวงตาคือธรรมเห็นชอบ

เห็นชอบเป็นสัมมาทิฐิ เป็นมรรคสมังคี ไม่มีมิจฉาทิฐิเข้ามาปน ความเห็นชอบ  
เห็นในรูป ก็ชอบแก่ศีล สมาธิ ปัญญา เห็นในนาม ก็ชอบแก่ศีล สมาธิ ปัญญา เห็นชอบ  
ที่ ๑ เป็นอนุโลม เห็นชอบที่ ๒ เป็นปฏิโลม มีพระขรรค์แก้ว คือวิปัสสนาปัญญา  
กวัดแกว่งอยู่ คือทำความเพ่งพิจารณาอยู่ เรียกว่า “มรรค”

กำหนดในอริยสังคเป็น ๒ คือ เหตุกับผลเท่านั้น เมื่อกำหนดเหตุและผลอยู่นั้น  
ใจจดจ่ออยู่ เรียกว่า **โสดาปัตติมรรค** เมื่อรู้เหตุและผลแจ้งชัดด้วยกำลังปัญญา ทำใจ  
ให้ผ่องใส ทำลายนามรูปที่เป็นสังโยชน์ขาดลงแล้ว ปรากฏช่องพระนิพพานขณะใด  
ขณะหนึ่ง ถ้ากำลังปัญญาอ่อน ก็กลับมาทรงรูปชั้น-นามชั้นอีก แต่มิได้หลง เพราะ  
มองเห็นโทษสังโยชน์ ๓ ที่ตนเคยยึดถือมาแล้วนั้น ไม่กล้าเข้ายึดอีก นี้เรียกว่า **ผู้เข้าถึง**  
**โลกุตตระ** คือ **โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล** เป็นอริยบุคคลจำพวกหนึ่ง

**โลกุตตระ** นั้น มี ๔ คือ **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** เรียกว่า **โลกุตตรธรรม**  
ดังนี้

---

๑ บางฉบับมีเพิ่มเข้ามาดังนี้: “ชั้นที่ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตา आयตนะ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตา”  
ผู้ชำระเข้าใจว่า “ชั้นที่ ๕ ก็ดี आयตนะก็ดี” ทำนย่นย่อรวมลงใน “นามรูป” นั้นแล้ว

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ๑. โสดาปัตติมรรค | ๒. โสดาปัตติผล |
| ๑. สกิทาคามิมรรค | ๒. สกิทาคามิผล |
| ๑. อนาคามิมรรค   | ๒. อนาคามิผล   |
| ๑. อรหัตตมรรค    | ๒. อรหัตตผล    |
- ทั้งหมดรวมลงที่นิพพาน ๑ เป็น ๔

**โลกุตตรธรรม** นี้ แปลว่า **ธรรมอันยิ่ง** เป็น**ธรรมอันพิเศษจากโลกีย์ธรรม** คือ เข้าถึงโลกที่เหนือโลก มีแต่จะหมุนไปข้างหน้าเสมอ มิได้หมุนไปเบื้องต่ำอีกต่อไป

อธิบาย **คำที่ว่า “มรรค”** มรรคนั้นมิใช่อื่น ก็คือหนทางแห่งพระนิพพานที่เรียกว่า **“อริยมรรค”** เป็นทางอันปราศจากข้อกีดกัน ทางอันพระยามารติดตามไม่ได้ ที่เรียกว่า **อัญจันติกมรรค มีองค์ ๘ องค์ ๘** นั้นแยกออกเป็น **โลกีย์มรรค ๑ โลกุตตรมรรค ๑**

ตอนนี้จะอธิบายแต่โลกุตตรมรรคตามแนวความคิดเห็นให้ท่านปฏิบัติตรองดู โลกุตตรมรรคมีเสมอองค์ ๘ เท่านั้น เป็นแต่ฝ่ายสัมมาทิฐิ ทั้งสัมมาสังกัปปะ ปัญญาเห็นชอบ คือเห็นนามรูปที่เกิดอยู่-ดับอยู่ในปัจจุบันด้วยวิปัสสนา เป็นไตรลักษณ์ญาณ ละแล้วไม่กลับกลอก ได้ถึงแล้วซึ่งความรู้-ความเห็นที่ดี หหมดความสงสัย ในธรรมที่ตนรู้เห็น

ส่วนสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว ถึงแล้วซึ่งกายกรรม วจีกรรม อันสะอาดปราศจากสังโยชน์ คือ **ลักกายทิฐิ** สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ถึงแล้วซึ่งจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมชอบปราศจาก **สีลัพตปรามาส** ตรงต่อพระนิพพาน ไม่แหวะเวียนหรือซบเซาอยู่เหมือนมนุษย์สามัญ

**ลักษณะของโสดาปัตติผล** นั้น ดังนี้ คือ

- เป็นผู้มีศรัทธาความเชื่อเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง นี้ ๑
- เป็นผู้มีจาคธรรมประจำใจ ไม่ประมาท ไม่ลู่อำนาจแก่ความหลง นี้ ๑
- เป็นผู้มีน้ำใจอันมั่นคงกล้าหาญว่าแรงต่อความบริสุทธิ์อยู่เสมอ นี้ ๑
- เป็นผู้มีศีลเป็นที่รักของตนยิ่งกว่าชีวิต นี้ ๑

เป็นผู้ไม่มีใจเจตนาที่จะทำชั่วอันหยาบคายอีกได้เลย แต่ชั่วก็มีอยู่ คือเป็นของเดิมที่ยังค้างอยู่ แต่ถึงอย่างนั้นก็มีได้ให้อกุศลขึ้นหน้าได้อีก นี้ ๑

**โสดา** แปลว่า **เป็นผู้เข้าถึงกระแสธรรม** คือปากช่องของพระนิพพานชั้นแรก ถ้าจะยกกล่าวก็คือ **เป็นผู้ตัดสังโยชน์ ๓ ที่หยาบๆ ได้ขาด เป็นสมุจเฉตพหวน**

**อธิบาย สังโยชน์ ๓ ที่พระโสดาฯ ละได้นั้น คือ**

**๑. สักกายทิฏฐิ** ถอนความเห็นผิดอันเป็นเหตุให้เข้ายึดถือในรูป คือ สกลกาย นั้นว่าเป็นตัวตนเสียได้

**๒. วิจิกิจฉา** ถอนความสงสัยลังเลใจในนามรูป และสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้แล้ว ใครจะมาคัดค้านว่า “ความตรัสรู้ไม่มี ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้ถึงมรรคผลนิพพานเลย” ถ้ามีใครมากล่าวเช่นนั้น ปัญญาของพระโสดาเห็นแน่แล้ว ท่านมิได้เชื่อคำเช่นนั้นเลย คือเป็นผู้มีความเห็นเป็นอกาลิโก มรรคผลไม่มีกาล ปัจจัตตัง รู้เฉพาะตัวอย่างเดียว เชื่อแน่ไม่สงสัย มีความรู้มั่นไม่เหลวไหล

**๓. สิลฺลพตปรามาส** ถอนความเชื่อถืออันคักคัศึหิแห่งนามรูปภายนอกและภายใน ไม่ลุ่มคล้ำศีลพรต (คือกิริยามารยาท) ของตนอีก ทำอะไรย่อมรู้เหตุและผลเสมอ มิได้ทำด้วยความมืด เพราะเป็นผู้เชื่อกรรม คือการกระทำของตน เป็นใหญ่ด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ที่ตนทำนี้ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อมั่นต่อคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ปรากฏในตน ไม่ลุ่มคล้ำในศีลของตนอีกต่อไป เป็นผู้มึศีลบริสุทธิ มิได้เคঁร่าหมองเลย ตัดสังโยชน์ ๓ ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ที่กาย วาจาใจ ขาดดับลง ที่นามรูปเป็นมรรคสมังคีรวมลงแล้ว ทำการเพ่งพิจารณาอยู่ไปๆ มาๆ ด้วยกำลังปัญญา ก็คือเดินทางอยู่ถากถางอยู่

**จิตขณะที่ ๑** เรียกว่า **อนุโลม** **จิตขณะที่ ๒** เรียกว่า **ปฎิโลม** คือเพ่งอยู่ในความเกิดและความดับ ก็จะได้ “สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับก็มีอยู่ในนามรูปนี้เอง” รู้ได้ด้วยวิปัสสนาปัญญา

**โสดาปัตตมรรค** คือ จิตเพ่งอยู่ในนามรูป ๒ รอบบ้าง ๓ รอบบ้าง ตามกำลังวิปัสสนาปัญญาของตน นามรูปขาดดับทำลายขณะนั้น โศตรภูญาณบังเกิด แลเห็นธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับที่มีอยู่ในตนนั้นแลคือช่องพระนิพพาน รู้เห็นชัดเจนด้วยอำนาจปัญญาแห่งตน เป็นโสดาปัตติผลครั้งแรก เป็นอริยมุคคฺลในพระพุทฺธศาสนา สังโยชน์ดับสนิท โดยสมุจเฉทปหาน เป็นผู้เห็นทุกข์เห็นโทษแห่งกรรมชั่ว อันเป็นเหตุแห่งอบาย ๔ มีนรก เป็นต้น คือเป็นผู้พ้นได้แล้ว เป็นผู้หายใจได้สะดวกแล้ว เป็นผู้ได้แก้วัฏธนะ มีโลกุตตรปัญญาปรากฏพระนิพพานแน่แล้ว เหมือนกับมนุษย์แลเห็นปราสาททองในทางไกล แต่ยังไม่ไปถึง ย่อมคำนึงเป็นอารมณ์ทุกเมื่อ

**พระโสดา** นี้ ท่านเดินทางล่วงไป ๓ โยชน์แล้ว ยังเหลืออีก ๗ โยชน์เท่านั้น พระองค์นี้ ใครได้รู้ ได้เห็น ได้บำรุง และได้นั่งใกล้แล้ว จักเป็นโชคลาภอันยิ่งใหญ่ โสดาปัตตมรรค-โสดาปัตติผล อริยมุคคฺลในศาสนา นั้น มี ๓ จำพวก คือ

๑. **เอกพีธี** มีความเกิดอีกครั้งเดียว
๒. **โกลังโกละ** มีความเกิดอีก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง
๓. **สัตตักขัตตปุระมะ** มีความเกิดอีก ๗ ครั้ง

**ทำไมจึงจัดเป็น ๓ เล่า** ที่จัดเป็น ๓ จำพวกนั้น ก็คือจริตที่เป็นกันเองในบุคคลนั้นๆ เป็นเครื่องจำแนกความประพฤติของตน

**จำพวกแรก** นั้น เป็น**โทสจริต** เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ตรัสรู้เร็ว วิชาโลกีย์น้อย

**จำพวกที่ ๒** นั้น เป็น**ราคจริต** เจริญสมถะและวิปัสสนาเท่ากัน ตรัสรู้พอบานกลาง วิชาโลกีย์ก็ได้พอสมควร

**จำพวกที่ ๓** นั้น เป็น**โมหจริต** เจริญสมถะมาก แก่กล้าในทางฌานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา ได้ตรัสรู้ช้า วิชามาก เช่น **วิชา ๓ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภทา ๔** เมื่อถึงธรรมชั้นสูงแล้ว ย่อมรู้ได้ครบบริบูรณ์

แต่จริต ๓ นี้ ถ้าว่ามีในตนคนเดียว ทำไม่จึงมาแยกในตอนนี้อีกเล่า คือในคราวจะรู้จริงกันนั้น ได้ฟังโทษและคุณของเขาแล้ว ก็ได้รู้จริงในขณะนั้น เช่น บางคราวราคะเป็นเหตุ บางคราวโทสะเป็นเหตุ บางคราวโมหะเป็นเหตุ แล้วได้กำหนดรู้เหตุเหล่านั้นๆ ก็ได้รับความจริงตามความเป็นจริง ต่อนั้นเรื่องจริงนั้นๆ ก็จำแนกออกเป็นพวกๆ ต่อนั้นก็เป็นผู้ตรงต่อมรรคผลเบื้องต้น มีนิพพานเป็นที่สุด **โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล อริยบุคคลนี้เป็นผู้มีศีลอันเต็มรอบ คือเป็นผู้ไม่วุ่นในศีลแล้ว มิได้รักษาศีลเสียแล้ว เพราะเป็นทาสศีลมานาน** ต่อนี้คุณศีลจะต้องตามรักษาท่านมิให้ตกไปในอบาย ๔ ได้ แปลว่า เป็นผู้ที่มีโทษอันเชื่องแล้ว ไม่ต้องวุ่นรักษา

**ส่วนสมาธิ กับปัญญา ยังจะต้องทำต้องรักษาอยู่** อกุศลหลายๆ ปร่าบแล้ว ยังอยู่แต่อย่างกลาง และอย่างละเอียด จะต้องปร่าบด้วยมรรคเบื้องสูง คือ **“สกิทาคา”** ต่อไป

### สกิทาคามิมรรค

**สกิทาคามิมรรค** นั้น ก็คือ โสดาปัตติผล นั้นเองเป็นที่ตั้งต่อไป คือการกระทำในมรรค ๘ ของโลกียะและโลกุตตระของโสดานั้น พระสกิทาคาท่านย่อมรวมเข้ามาภายในชั้น ๕ ชั้น ๕ นั้นย่อลงแต่ ๒ คือ รูป นาม แล้วฟังพิจารณาด้วยกำลังญาณบ้าง กำลังวิปัสสนาญาณบ้าง ดังนี้ คือ

**องค์สัมมาทิฐิ** ปัญญาเห็นชอบ เห็นในนามรูป เป็น

**อนิจจานุปัสสนา** เห็นแจ้งในความไม่เที่ยง

**ทุกขานุปัสสนา** เห็นแจ้งในความเป็นทุกข์

**อนัตตानุปัสสนา** เห็นแจ้งในความเป็นอนัตตาที่ว่ามีใช้ตัวตน ดังนี้

เมื่อเห็นแจ้งแล้ว เป็นเหตุให้ไม่นอนใจ จึงคิดจะทำลายความใคร่ในรูปนามที่เรียกว่า **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ คือคิดจะถอนออกเพราะเห็นโทษจึงเรียกว่า **สัมมาสังกัปป** ดังนี้

**สัมมาวาจา** นั้น ได้แก่ จิตตสังขารที่เรียกว่า วิตก วิจาร ที่คิดตรึกตรองหาเหตุ และปัจจัยของนามรูปเป็นไปโดยชอบ จึงเรียกว่า **สัมมาวาจา** ในองค์อริยมรรคนี้ ส่วนวาจาทนออกนั้นชอบแล้วแต่โสตปาตติมรรคโนั้น ชั้นนี้ไม่ต้องกล่าวถึง

**สัมมากัมมันโต** การงานชอบ ได้แก่ การฟังในนามรูปให้เป็นสมณะและวิปัสสนา นั้นเอง **สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การเลือกเฟ้นอารมณ์ มีรูปอารมณ์เป็นต้น ที่เรียกว่า วิตก วิจาร ตรึกตรองด้วยปัญญา เมื่อรู้ความจริงแล้วก็มีความสุข ความเพ่งพิจารณาใน นาม รูป ก็ชอบ ความเป็นอยู่ก็ชอบ จึงจัดเป็น **สัมมาอาชีโว**

**สัมมาวาจาโม** ความเพียรชอบ ได้แก่ เพียรเพ่งพิจารณาที่จะสละปล่อยวาง (อารมณ์ คือ) นาม รูป ด้วยกำลังวิปัสสนาญาณนั้นๆ จึงเรียกว่า **สัมมาวาจาโม** เพียรชอบแก่เหตุ มิได้นอนใจ

**สัมมาสติ** ความระลึกชอบ ก็คือทำความระลึกอยู่ในนามรูปที่เคลื่อนไหวเกิดๆ ดับๆ มิได้เผลอตว์ และมีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ โดยย่อก็คือ มีสติสัมปชัญญะ ประจำกายและจิตทุกอิริยาบถทั้ง ๔ ส่วน **รูป** ก็เป็น **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ส่วน **นาม** ก็เป็น **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ที่เที่ยงตรงต่อองค์สมาธิจึงเรียกว่า **สัมมาสติ** ดังนี้

**สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ คือ จิตเพ่งแน่แน่วอยู่เฉพาะ **นาม รูป** มิได้ส่งจิตไปเพ่ง (ที่) อื่นเป็นอารมณ์ ตั้งเที่ยงอยู่ในอารมณ์หนึ่ง กำหนดเพ่งพิจารณาด้วยองค์วิปัสสนา- ญาณอันชอบ เป็น**อัปนาจิต** เป็นสมาธิที่ไม่ผิดจากองค์ปัญญา ค้นหาเหตุและปัจจัย แห่งนามรูปโดยพระญาณที่เรียกว่า **สังขานุโลมิกญาณ**

เมื่ออริยมรรคทั้ง ๘ เป็นสัมมาชอบยิ่ง ทั้ง กายสังขาร วจีสังขาร และ จิตตสังขาร องค์อริยมรรครวมลงประชุมกันในขณะจิตอันเดียว เพ่งจิตขณะรู้แจ้งเห็นจริงของ นามรูป-นามรูปก็ดับ มิได้ปรากฏเป็นนิमित จิตหลุดออกจากเครื่องร้อยรัด คือ ราคะ โทสะ โมหะ จิตดับไป แต่สังโยชน์ก็ละได้ ๓ เหมือนโสตา แต่ราคะ โทสะ โมหะ เป็นแต่ ทำให้เบาบางไป จึงเรียกได้ว่า **“สกิทาคามิผล”** เป็นเอกพีชีบุคคผล จะต้องเกิดอีกครั้งหนึ่ง

สภิกาคานี้ คือ ผู้มีศีลอันเต็มรอบแล้ว สมาธิได้ครึ่งหนึ่ง และสมาธิที่ได้ครึ่งนี้เป็นอันเต็มรอบแล้ว แต่ยังคงต้องเจริญสมาธิเบื้องต้นต่อบัญญาอย่างสูงอีก เพราะสมาธิปัญญาอย่างสูงยังไม่เต็มรอบ มีแต่ปัญญาอย่างอ่อน ตัดได้แต่กิ่งก้านสาขา แต่รากเหง้ายังเหลืออยู่ ก็นับว่า “เป็นผู้ปรากฏพระนิพพานกระชั้นแล้ว” ดังนี้เรียกว่า สภิกาคามีผล

### อนาคามีมรรค

อนาคามีมรรค นั้น ก็คือสภิกาคามีผลนั่นเองเป็นที่ตั้งต่อไป คือองค์อริยมรรคทั้ง ๘ นั้น ท่านก็รวมเข้ามาประชุมลงที่นามรูปเหมือนกัน ต่อนั้นก็เพ่งพิจารณาด้วยวิปัสสนาปัญญาที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो รวมลงในที่แห่งเดียวกันที่นามรูป เรียกว่า ปัญญาเห็นชอบ<sup>๑</sup> คือเห็นเป็นไตรลักษณ์ญาณ นี้ ๑

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว รวมลงในที่แห่งเดียวกัน คือ นามรูปเพ่งอยู่เป็นปกติ ย่นการทำมี ๒ อย่าง กายกรรม จิตเพ่งอยู่ในอาการของรูปกาย วจกรรม คือ วิตก วิจาร ของจิตเพ่งอยู่ในสังขาร ความเป็นอยู่ของรูปกายก็เป็นปกติ นามกายก็เป็นปกติ เรียกว่า อธิศีล ตั้งขึ้นแล้ว

สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ความเพียรเพ่งแห่งนามรูป ก็มีได้เคลื่อนไหวเลย จิตแนแน่วอยู่ในนามรูปเท่านั้นเป็นอารมณ์ จิตตั้งมั่นอยู่อย่างนี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ

เมื่อ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้าสันนิบาตในนามรูปพร้อมกันแล้ว เพ่งพิจารณาด้วยกำลังปัญญาไปๆ มากๆ เป็นอนุโลม ขณะ ๑ ปฏิโลม ขณะ ๑ เรียกว่า อริยมรรค เมื่อนามรูปดับจากจิตเต็มได้ ละสังโยชน์ที่ ๔ สังโยชน์ที่ ๕ คือ กามราคะ ความกำหนัดในนามรูปด้วยอำนาจกิเลสสาม นี้ ๑ ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ความหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะอันเกิดจากนามรูป นี้ ๑ เมื่อขาดจากจิตได้แล้วด้วยวิปัสสนาปัญญา เรียกว่า อริยผล

๑ ตรงนี้ท่านย่นองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ลงเหลือเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา



หนทางกัณดาร ๕ โยชน์ นั้น คือ

สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ ทั้ง ๕ นี้ พระอนาคามี ผ่านพ้นไปแล้ว ไม่ต้องกลับมาเกิดในกามโลกอีกเลย ละได้โดยเด็ดขาด เป็นอนาคามี เป็นอริยบุคคลในพระพุทธรศาสนา ถ้าจัดตามบาลีมี ๕ จำพวก เมื่อแตกทำลายจากมนุษย์ไปแล้ว ไปอุบัติในพรหมโลก คือ สุทธาวาส ๕ ชั้น<sup>๑</sup> ได้สำเร็จจรหัตตมรรค อรหัตตผล อยู่ที่นั่นเอง ไม่ต้องมาเกิดในกามโลกอีก

พระอนาคามีนี้ เป็นผู้มั่งงานน้อยแล้ว คือ ศีลก็เต็มที เป็นอธิศีล สมาธิก็เต็มทีแล้ว ไม่ต้องทำ จะต้องทำแต่ปัญญาอย่างเดียว นอกนั้นเป็นแต่ทรงอยู่เฉยๆ นี้ อริยเจ้าชั้นที่ ไกล่พระนิพพานแท้

### อรหัตตมรรค

อรหัตตมรรค นั้น ก็คืออนาคามีผลนั่นเอง เป็นที่ตั้งต่อไปคือองค์อริยมรรคทั้ง ๘ นั้น ท่านก็รวมลงที่นามรูปเหมือนกัน แต่นามรูปละเอียดผิดจากเบื้องต้น (คือนามรูปรวมเข้าเป็นจุดอันเดียวกัน) เมื่อรวมลงที่นามรูปแล้ว พงพิจารณาด้วยกำลังวิปัสสนา-ปัญญา ไปๆ มาๆ ด้วยกำลังญาณ คือกำหนดนามรูปอันละเอียดนั้นเข้าเป็นจุดอันเดียวกัน คือเป็นตัวทุกข์ เป็นตัวสมุทัย ตัวมรรค รวมอริยสังขารทั้ง ๔ เป็นอันเดียว คือ กำหนดลงว่า อันใดเป็นตัวทุกข์ อันนั้นเป็นสมุทัย อันใดเป็นสมุทัย อันนั้นเป็นมรรค อันใดเป็นมรรค อันนั้นเป็นนิโรธ

เมื่อทำความเข้าใจชอบดังนี้แล้ว พงพิจารณาด้วยวิปัสสนาญาณ ดังนี้ว่า

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| นามรูป อนิจจัง | นามรูป ไม่เที่ยง            |
| นามรูป ทุกขัง  | นามรูป เป็นทุกข์            |
| นามรูป อนตตา   | นามรูป มิใช่ตัวตนเราเขาอะไร |

๑ สุทธาวาส แปลว่า ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ ที่เกิดของพระอนาคามี ได้แก่ พรหมโลก ๕ ชั้น ที่สูงที่สุดในรูปาวจร มี ๑. อวิหา ๒. อตปปา ๓. สุทัสสา ๔. สุทัสสี ๕. อภินิษฐา

เมื่อเพ่งอยู่เช่นนี้ เรียกว่า **“อภัสตมรรค”** เมื่อรู้แจ้งเฉพาะจิต นามรูปกับองค์ สัมมาทิฏฐิขาดลง-ดับลงพร้อมกันในขณะนั้น บรรลุถึงคุณธรรมที่สูงที่สุด ที่ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ (อสังขตะ) สังโยชน์ ๑๐ ขาดกระจาย มีได้เหลือเศษ คือนับต่อจากสังโยชน์ ๕ เบื้องต้นนั้น คือ

**๖. ฐปรากะ** ความกำหนดติดอยู่ในรูปธรรม นามธรรม เช่น พอใจในผัสสุบางสิ่ง และวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ มีรูปฌานเป็นต้น นี้ ๑

**๗. อรูปราคะ** ความกำหนดพอใจในอรูปธรรม เช่น พอใจในสุขเวทนาที่เคยเสวย นี้ ๑

**๘. มานะ** ความสำคัญว่า **“ตนเป็นนั่น เป็นนี่”** คือปล่อยวางความสำคัญนั้นได้ (ไม่สมมุติตนเอง) นี้ ๑

**๙. อุทัจจะ** ความคิดฟุ้ง เช่น คิดอะไรเกินไปกว่าเหตุ นี้ ๑

**๑๐. อวิชชา** ความหลง ความมืด ที่หมกมุ่นอยู่ในรูปธรรม นามธรรม นี้ ๑

รวมเป็นสังโยชน์ ๑๐ ทั้ง ๑๐ นี้ ขาดจากสันดานแล้ว คือเวลาเพ่งพิจารณาด้วย กำลังปัญญา เห็นความดับความทำลายแห่งนามรูปโดยอาการของสังขารทั้งปวงว่า

**สัพเพ สังขารา อนิจจา** สังขารทั้งหลาย คือ นามรูปเป็นของไม่เที่ยง

**สัพเพ สังขารา ทุกขา** สังขารทั้งหลาย คือ นามรูปเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลาย คือ รูปธรรม นามธรรม มิใช่ตัวตน

เพ่งเห็นเป็นนัยในไตรภพ เห็นไตรภพเป็นกองถ่านเพลิงอันใหญ่ เผาสิทธิ์ผู้ซึ่งอยู่ ให้ละเอียดยไป ในเวลาศีล สมาธิ ปัญญาเข้าประชุมสันนิบาตแล้วเฉพาะนามรูป เรียกว่า **อภัสตมรรค**

ในขณะนั้น **นามรูปดับ องค์อริยมรรค คือ สัมมาทิฏฐิ ก็ดับลงพร้อมกัน สังโยชน์ ๑๐ ขาด** เรียกว่า **อภัสตมผล** หหมดจากศีล สมาธิ ปัญญา จบพุทธศาสนาในโลก หหมดจากการยึดมรรคและยึดผล มีอยู่แต่ของเป็นเองคือนิโรธ คือจิตที่สัมปยุตด้วย ฌันท์ ๕ ดับหมด อสังขตธรรมก็ไม่ได้เข้ายึด จิตที่สัมปยุตด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ก็ดับหมด เพราะศีล สมาธิ ปัญญา มาสันนิบาตที่นามรูปหนที่ ๑ เป็นอริยะชั้นแรก  
สันนิบาตที่นามรูปหนที่ ๒ เป็นอริยะชั้นที่ ๒ สันนิบาตที่นามรูปหนที่ ๓ เป็นอริยะ  
ชั้นที่ ๓ สันนิบาตที่นามรูปหนที่ ๔ เป็นอริยะชั้นที่ ๔

**เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาประชุมเต็มส่วนแล้ว จิตย่อมหลุดออกจากรูป  
เพราะกำลังปัญญา สัมกับบาทคาถาว่า**

**ปัญญายะ परिภาวิตัง จิตตัง สัมมะเทวะ อาสะเวหิ วิมุจจะติ** แปลความว่า  
“จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสะเวหิทั้งปวง” ดังนี้ คือจิตปล่อยวางนามรูปได้  
คือนามรูปมิใช่จิต จิตมิใช่นามรูป จิตมิใช่ศีล สมาธิ ปัญญา

**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายมิใช่ตัวตน ตัวตนมิใช่ธรรมเหล่านี้  
เป็น **อมตธรรม** คือธรรมไม่ตาย ที่เรียกว่า **นิโรธ** คือ ความดับราคะ โทสะ โมหะ แล้ว  
โดยสิ้นเชิง สิ้นภาพ สิ้นชาติ ปราศจากอาลัยในชาติ วัชระ อายตนะ มิได้มีมาเหมือน  
ปุถุชน

มีนิพจน์คาถามารับรองได้ ดังนี้ ว่า

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>มะทะนิมมะทะโน</b>      | ไม่เมาในไตรภพ (ภพ ๓) อีกแล้ว                  |
| <b>ปิปาสะวิเนโย</b>       | ไม่มีความรักใคร่ในกามคุณ ๕ แล้ว               |
| <b>อาละยะสะมุคคาโต</b>    | ถอนเสียซึ่งความอาลัยในวัชระ ๕ ปล่อยวางตามสภาพ |
| <b>วัฏฏุปัจเจโท</b>       | ตัดเสียซึ่งความเวียนในไตรภพโดยเด็ดขาด         |
| <b>ตณ्हักขะโย</b>         | สิ้นแล้วซึ่งตัณหา                             |
| <b>วิราโค</b>             | สิ้นแล้วซึ่งความกำหนัด                        |
| <b>นิโรโธ</b>             | ดับแล้วซึ่งอวิชชาไม่มีเหลือเศษ                |
| <b>นิโรโธ นิพพานัง</b>    | ออกแล้วจากเครื่องร้อยรัด                      |
| <b>ถึงแล้วซึ่งอมตธรรม</b> | กำจัดแล้วซึ่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย            |
| <b>ถึงแล้วซึ่งบรมสุข</b>  | คือสุขอันไม่แปรผัน ดับวัชระไม่มีเศษ           |

สมกับนิเทศคาถาที่มาในปัจฉิมสมุทตปาฐ ว่า

**อะวิชชาเย ต์เววะ อะเสสะวิราคะนิโรธ** สังขารดับโดยไม่เหลือ เพราะความคลาย  
ความดับโดยหาเศษมิได้แห่งอวิชชาชิ้นเดียว

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| <b>สังขาระนิโรธา</b>    | ดับสังขารทั้งหลายโดยสิ้นเชิง   |
| <b>วิญญานะนิโรธา</b>    | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งวิญญานทั้ง ๖ |
| <b>นามะรูปะนิโรธา</b>   | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งนามรูป       |
| <b>สพะายะตะนะนิโรธา</b> | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งอายนตะ ๖     |
| <b>ผัสสะนิโรธา</b>      | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งสัมผัส ๖     |
| <b>เวทะนานิโรธา</b>     | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งเวทนา ๓      |
| <b>ตัณหานิโรธา</b>      | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งตัณหา ๓      |
| <b>อุปาทานะนิโรธา</b>   | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งอุปาทาน ๔    |
| <b>ภะวะนิโรธา</b>       | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งภพ ๓         |
| <b>ชาตินิโรธา</b>       | ดับหมดไม่ปรากฏแห่งความเกิด     |

**ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะทุกชะโทมะนัสสุปะยาสา นิรุชฌันติ** ความแก่  
ความตาย ความโศก ความรำไรคร่ำครวญ ความแค้นใจ ความเคลิบเคลิ้ม ย่อมดับหมด  
ไม่ปรากฏว่าเป็นทุกข์

**จิตเป็นธรรมพ้นจากอาสวะ เพราะรู้แจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง เป็น วิมุตติ** คือ  
จิตหลุดพ้นไม่มีเหลือ ชาติจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละสังโยชน์ ๑๐ ได้ชาติ  
ที่เรียกว่า **อรหัตตผล** เป็นอริยบุคคล จบศาสนา หมดกิเลสตัณหา ไม่มีใครสอนได้แล้ว  
พระพุทธเจ้าก็ไม่มีอำนาจที่จะบัญญัติคำสอนอีกแล้ว จึงเรียกจบศาสนา (ที่แสดงมา  
แล้วนั้น เป็นส่วนความเห็นเจือปนอยู่บ้าง ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจงตรองดูให้ดี) **ถ้าจะ  
พรรณนาคุณของท่านเป็นอนันตัง หาประมาณมิได้**

**อรหัตตผล** นี้ ถ้าจะแยกออกแล้วมี ๔ จำพวก คือ **สุกขวิปัสสโก** จำพวกหนึ่ง  
**เทววิโซ** จำพวกหนึ่ง **ฉัพภิญโญ** จำพวกหนึ่ง **ปฎิสัมภักปัตโต** จำพวกหนึ่ง

## อธิบาย สุขวิปัสสนา

คือ เป็นผู้พ้นอย่างแท้จริงด้วยอำนาจวิปัสสนา คือเจริญสมถะน้อยที่สุด  
ได้อัสวักขยญาณอย่างเดียวกั้หลุดพ้นได้ มีได้ทรงคุณอย่างอื่นอีก นี้จำพวกหนึ่ง

## อธิบาย เทวิชโช คือเป็นผู้ได้วิชา ๓ มี

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ตามระลึกชาติหนหลังของตนได้
๒. จุตูปปาตญาณ ความรู้ในเรื่องเกิดและจุติของสัตว์ได้
๓. อัสวักขยญาณ ความรู้ทำอัสวะกิเลสให้สิ้นได้  
นี้จำพวกหนึ่ง

## อธิบาย ฉฬภิญโญ เป็นผู้ได้ภิญญา ๖ คือ

๑. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้
๒. ทิพพโสต ได้หูทิพย์
๓. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจคนอื่นได้
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้
๕. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์
๖. อัสวักขยญาณ รู้จักทำอัสวะให้สิ้นไปได้  
นี้จำพวกหนึ่ง

## อธิบาย ปฏิสัมภีทปัตโต เป็นผู้ได้ปฏิสัมภีทา ๔ คือ

๑. อัตถปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ
๒. ทัมมปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในธรรม
๓. นิรุตติปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในนิรุตติ (คือรู้ภาษาคำพูดต่างๆ)
๔. ปฏิภาณปฏิสัมภีทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ  
นี้จำพวกที่ ๔

ภูมิอรหนต์ มีต่างกันอย่างไรมิใช่ว่าจะเหมือนกันหมด

ผู้ที่ได้สุกขวิปัสสโก คือ เป็นผู้เจริญวิปัสสนามากสมถะน้อย

ผู้ที่ได้วิชา ๓ นั้น คือ เป็นผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาเท่ากัน

ผู้ที่ได้อภิญญา ๖ นั้น คือ เป็นผู้เจริญในสมถะ ๒ ส่วน วิปัสสนา ๑ ส่วน

ผู้ที่ได้ปฏิสัมภิทา ๔ นั้น คือ เป็นผู้เจริญสมถะ ๓ ส่วน วิปัสสนา ๑ ส่วน

จึงเป็นมาต่างๆ กัน ดังนี้แล

**สมถะนั้น** ก็คือ **ฉานสมาบัติ ๘** นั้นเอง ถ้าต้องการทราบความละเอียด ดูคำอธิบาย  
ในวิชา ๓ วิชา ๘ ปฏิสัมภิทา ๔ ตอนที่ว่าด้วยสมถะข้างต้นนั้นเทอญ

**วิชาในตอนนี้เป็นโลกุตตรวิชาทั้งหมด ไม่เกี่ยวโลกียวิชาเลย**

## สังคหทีฎฐิ

---

ต่อไปนี้จะพรรณนาคุณของพระอรหันต์ ที่เป็นผู้รู้แจ้งโลก ละโลกชาติ เป็นสมุจเฉทปหานได้แล้ว ถ้าขั้นที่ ๕ ยังปรากฏแก่โลกอยู่ ก็เป็น “**ชั้นวิสุทธิ**” หมดบุญ หมดบาป เพราะดวงจิตมิได้เข้ายึดมาเป็นกรรมสิทธิ์ จิตพ้นแล้วจากอาการของขั้นที่ คือสังโยชน์ ๑๐ ดับสนิท มิได้มาพัวพันดวงจิตอีกแล้ว

ที่เรียกว่า **พระนิพพานธรรม** คือ จิตผ่องใสไม่มีราคะ โทสะ โมหะ มาปกปิดอีก ได้ถึงธรรมชาติจิตเดิมอันสว่าง ไม่มีสิ่งที่จะเปรียบได้ เมื่อความสว่างอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำลายความสว่างของโลกทั้ง ๓ ให้หายไปหมด ไม่ปรากฏว่ามีภพนั้นภพนี้อีกเลย

เมื่อจิตของตนยังไม่พ้นไปจากกิเลสแล้ว ย่อมเห็นว่า “**โลกทั้ง ๓ ภาพมีความสว่างอยู่ หรือเป็นสุขอยู่**” ดังนี้

เมื่อใดใจของตนเข้าถึงโสดาขั้นแรก แลเห็นความสว่างของโลก ๓ มีดไปบ้าง หรือให้ปรากฏเป็นสีแดงไปบ้าง

ถ้าเข้าถึงสกิทาคาขั้นที่สอง จะปรากฏความสว่างของโลก ๓ ให้สีแดงหรือลงทุกที่

ถ้าเข้าถึงอนาคาขั้นที่สาม จะปรากฏความสว่างของโลก ๓ ให้มีดมืด หรือลงทุกที่ แต่ยังไม่เหลืออยู่

ถ้าเข้าถึงอรหัตตมรรคขั้นที่สี่ จะปรากฏความสว่างของโลก ๓ มืดมืด หรือลงเกือบจะดับ

พอคิด สมาธิ ปัญญา เข้าสันนิบาตในดวงจิตได้แล้ว อวิชชากับอริยมรรคเบื้องต้นดับพร้อมกันแล้ว มิได้ปรากฏโลกเลยว่ามีลักษณะสี่สัณฐานอย่างไร อยู่ทิศไหนแดนไหน มีแต่ไสสว่างกระจ่างแจ้งคือพระนิพพาน โลกทั้งหลายละลายสิ้นด้วยอหัตตมรรคและผล นี่ย่อมเป็นของมีอยู่จริง แต่ไม่รู้เพราะความหลงความมืด ความสว่างอันนี้แหละ กำจัดความมืดของโลกให้หมดไป จะปรากฏได้แต่พระนิพพานธรรม ความสว่างของพระนิพพานบังคับและปิดบังความสว่างของโลกให้หมดไป มีข้ออุปมาดังนี้

เปรียบประหนึ่งว่า แสงพระอาทิตย์ส่องโลกให้สว่างกลางวันในหลุมมนุษย์และสัตว์ เมื่อแสงพระอาทิตย์แผ่รัศมีกำลังกล้าเต็มที่แล้ว ย่อมขจัดทำลายเสียซึ่งความสว่างของดาราทั้งปวงที่มองเห็นอยู่ ณ ท้องฟ้าในเวลากลางคืน ถ้าพระอาทิตย์ปรากฏแสงขึ้นมา แสงดาราคือดาวย่อมดับไป นี้อุปมาฉันใด พระนิพพานธรรมย่อมกำจัดความสว่างของโลก ก็ฉันนั้น

อีกอุปมาหนึ่งว่า เปรียบเสมือนแสงเทียนที่มนุษย์ติดไฟขึ้น ย่อมทำความสว่างให้แก่ตา ถ้าหากมีแสงตะเกียงอันสว่างกล้ามาปรากฏในที่ใกล้แห่งแสงเทียน จะรู้สึกว่าย่อมแสงเทียนนั้นแดงหรือหริไป เมื่อแสงกล้าจริงๆ แล้ว แสงเทียนนั้นย่อมไม่ปรากฏเสียเลย ถ้าผู้ที่มีได้สังเกตจริงๆ แล้ว จะเห็นว่าแสงเทียนไม่มีเลย แต่ที่จริงแสงเทียนนั้นคงมีแสงอยู่ตามเดิม แต่มนุษย์มิได้เอาใจใส่ในแสงเทียนนั้นเลย นี้แลฉันใด ดวงจิตที่เข้าถึงพระนิพพานอันสว่าง ย่อมกำจัดแสงพระอาทิตย์ แสงพระจันทร์ และฤทธิเดช สวรรค์ มาร พรหม ยมโลก มิให้ปรากฏขึ้นในใจได้ เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า พระนิพพานสูญไม่ปรากฏโลก ๓ เป็นอารมณ์เลย คือใจมิได้เข้าสัมผัสยุตนั่นเอง คือสูญจากโลกต่างหาก ไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกแล้ว

**พระนิพพานเป็นของที่มีแท้ไม่แปรผัน เสื่อมไม่เป็น มีอยู่คงที่อย่างนั้น แต่ผู้จะทำเหตุให้รู้เห็นพระนิพพานไม่มี ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีอยู่ตราบใด พระนิพพานมีอยู่ตราบนั้น เพราะความไม่เกิดก็มาจากเกิด ความไม่ตายก็ฝังอยู่ที่ตายนั่นเอง**

พระนิพพานไม่ถอยไปถอยมา แต่ผู้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ถอยออกถอยเข้า เปรียบประหนึ่งว่า มนุษย์ที่ไปหัวเมืองหนึ่ง เมื่อตนเดินไปถึงครึ่งทางก็กลับมาเสีย



แล้วไปอีก เดินกลับไปกลับมาอยู่เช่นนี้ ควรจะถึงใน ๓๐ วัน จะเดินอยู่สัก ๓ ปี ก็ไม่ถึง ถ้าตนไปไม่ถึงแล้ว ยังจะต้องมาบอกคนอื่นอีกว่าเมืองนั้นไม่มี เช่นนี้เป็นความผิดอย่างมากทีเดียว นี่ฉันใด

ผู้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ถอยไปๆ มาๆ อยู่ ไม่รู้แจ้งความจริงแล้ว ยังจะต้องมาประกาศคนอื่นอีกว่า “พระนิพพานสูญ ไม่มีเสื่อมไปหมดแล้ว เพราะพระพุทธรเจ้า นิพพานนานแล้ว” ดังนี้ ผิดจากความจริงมาก เปรียบเหมือนพื้นแผ่นดินที่บิดามารดา ทำนามาเคยได้ผลดีเสมอ แต่ถ้าหากบิดามารดาตายไป ความซึ้งเกี่ยวของตนเกิดขึ้น ไม่ทำแล้ว ความอดจะต้องมี ถ้าอดแล้ว เราจะว่าบิดามารดาเอาข้าวหรือไร่นาไปตาม ได้ไหมเล่า นี่ฉันใด

พระนิพพานมีอยู่ แต่ตนไม่ประกอบเหตุขึ้น ยังจะมาตู่อีก จะมีโทษสักเพียงไร นี้ก็ดูเอาเถิด “ถ้าเราไปไม่ถึง หรือไม่รู้แล้วไม่รู้จักรัย” ถ้าปฏิบัติใกล้เข้าไปจริงๆ แล้ว จะเห็นว่าโลกนี้คลุกคลีไปด้วยยอสรพิษและกองเพลิงทั้งนั้น ถ้าตนมีญาณจะแลเห็น ปราสาทและวิมานของเทพเทพราวกับว่าบ้านคนจันทาลไป ย่อมไม่มีความยินดีที่จะอยู่ เพราะได้รู้พระนิพพานแล้ว

**ที่ว่า “นิพพาน” นั้น มิใช่อื่น ก็คือจิตใจธรรมดาของเรานั่นเอง แต่หันไปจากอัสวกิเลส ทั้งปวงได้แล้ว คือถึงธรรมชาติจิตเดิม ธรรมชาติของเขาย่อมเป็นของไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ที่เกิดอยู่นั้นก็คือหลงอารมณ์ต่างหาก**

ธรรมชาติดวงจิตย่อมเป็นของแฝงใส แต่อวิชชามาปกปิดไว้ให้ขุ่นหมอง อย่าวว่าแต่ ดวงจิตเลย จะพูดเสมอหยาบๆ เช่น มีคนๆ หนึ่งมาพูดว่า “น้ำในทะเลเป็นธรรมชาติ ที่ใส ใครมีปัญหา ย่อมแลเห็นดินได้” ดังนี้ จะหาคนเชื่อคำพูดนั้นยากเหลือที่สุด แต่ เขาพูดเป็นคำพูดที่จริง ที่คนแลไม่เห็นดินนั้นเพราะอาศัยเหตุหลายอย่าง คือเหตุที่มี ดินรองพื้น และละออง และลัทธิ และลม เป็นต้น มาผสมอยู่ ถ้าใครกำจัดดินและลม และละอองอันละเอียดออกได้หมด ให้มีแต่ธรรมชาติน้ำอย่างเดียวแล้ว ย่อมใสบริสุทธิ์ รู้ได้ว่าลึกหรือตื้น ไม่ต้องไปงมดำให้เสียเวลา

นี้แหละฉันใด ใจเราที่โง่ ก็ไม่ควรจะไปทางมเรื่องพระนิพพานในที่อื่น ให้ชำระจิตใจตนนี้จึงจะเห็นได้ โดยมากผู้ปฏิบัติซี้มักคำนวณและเดาและตัดสินเรื่องพระนิพพานอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงนั้น **พระนิพพานนี้มิใช่ของลึกลับเท่าไรนัก ที่ลึกลับนั้นอาศัยไม่มีปัญญาต่างหาก**

**พระนิพพานเป็นของมีประจำโลก โลกมีอยู่ตราบใด พระนิพพานย่อมมีอยู่ตราบนั้น** แต่ไม่มีผู้ค้นหาความจริง จึงเป็นของห่างไกลลึกลับ เมื่อความไม่เข้าใจของตนมีขึ้นแล้ว ย่อมใช้สัญญาและสังขารมาคิดนึกว่า “เป็นอย่างนั้น อย่างนี้” บางทีก็ว่า “นิพพานดับไปบ้าง นิพพานสูญไปบ้าง นิพพานไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย บ้าง นิพพานเป็นตัวตนบ้าง นิพพานมิใช่ตัวตนบ้าง” ดังนี้เป็นต้น แต่ความจริงเรียกเช่นนั้นก็เป็นโวหารที่ไม่ผิดไม่ถูก ถูกหรือผิดอยู่กับบุคคลผู้เรียก เพราะ **พระนิพพานนั้นเป็นของที่พ้นไปจากสมมุติ ใครจะเรียกอย่างไรก็คงเป็นอยู่เช่นนั้น** นิพพานนั้นมิใช่ของขัดจะเรียก “สวรรค์ มาร พรหม” ก็ไม่เห็นแปลก

ตัวอย่างเช่น พวกเราสมมุติเรียกกันว่า พระจันทร์ พระอาทิตย์ เหล่านี้ เราจะเรียกเขาว่าดาวก็ตาม จะเรียกเขาว่าขี้เมฆก็ตาม จะเรียกเขาว่าโลกอันหนึ่งก็ตาม จะเรียกเขาว่าแก้วก็ตาม ความเป็นจริงของเขามีอยู่อย่างไรย่อมเป็นอยู่อย่างนั้น เขามีได้แปรไปตามคำพูดของคนเรา เขาเองเขาก็มิได้ประกาศตัวเขาว่า “เป็นพระอาทิตย์ พระจันทร์อะไร” ย่อมเป็น **ฐิติธรรม** อยู่เช่นนั้น

**จิตที่บริสุทธิ์แล้วที่เรียกว่า “นิพพาน”** เราจะเรียกว่าอย่างไร ก็เป็นอยู่เช่นนั้น เหตุนี้จึงให้นามว่า “ไม่มีผิดไม่มีถูก” ผิดถูกอยู่กับผู้เรียกต่างหาก ผู้ไม่รู้ความจริงก็เอาความผิดความถูกเหล่านี้มาพูดกัน

**พระนิพพานนั้นเป็นของรู้ในทางใจอย่างเดียว ที่เกี่ยวข้องกับ ทางกาย วาจา ที่พูดจา** กันนั้น เป็นเรื่องมรรคต่างหาก ส่วนผลนั้นพิเศษไปจากส่วนนี้ จึงให้นามว่า “วิมุตติ” คือพ้นจากสมมุติถึงธรรมชาติที่เป็นแก่นแท้ คือจิตไม่หมุ่นไปหน้ามาหลัง เข้าถึงธรรมที่ไม่เสื่อม ไม่เจริญ ไม่ไป ไม่มา มีอยู่เช่นนั้นนั่นแหละ

สมมุติว่า **“ฐิติธรรม”** ไม่น่าเชื่อโรคคือกิเลสทั้งปวงเข้ามา ก็คือจิตใจเราเอง คือธรรมชาติจิตเดิม ธรรมชาติเขาย่อมเป็นของบริสุทธิ์จริง แต่เจือปนไปกับด้วยอารมณ์ต่างๆ เมื่อใครมาชำระอารมณ์ทั้งหลายออกได้แล้ว นั่นแลพระนิพพาน ที่ว่า **“รู้แจ้งพระนิพพานๆ”** พระนิพพานนั้นมีชื่ออื่นไกล คือรู้เรื่องของจิตดวงเดียวที่ไปเหนี่ยวอารมณ์มาเป็นตน แต่ธรรมชาติของจิตมีดวงเดียวอยู่แล้ว หากจิตมีได้บรมด้วยปัญญาแล้ว ก็โน้มไปสู่อารมณ์ต่างๆ มีอารมณ์ภายในและภายนอก แล้วก็เรียกว่า **“จิตดวงนั้น จิตดวงนี้ต่างๆ”** เลยกลายเห็นเป็นของมาก หมดยกกำลังที่จะรักษาได้ แท้จริง คำที่ว่า **“มาก”** ก็คือ ไปนับเอาอารมณ์มาเป็นจิตต่างหาก แต่เราฟังคำพูดของนักปราชญ์เก่า ไม่เข้าใจความหมาย ก็นึกว่าจิตจะมีมาก

ที่ว่า **“จิตมีดวงเดียว แต่เรียกมากนั้น”** จะเปรียบให้เห็นใกล้ๆ เช่น คนๆ เดียว ทำงานได้หลายอย่าง เช่น บางคนที่ค้าขายก็เรียกว่าพ่อค้าเสีย ถ้าทำนา ก็เรียกว่าชาวนาเสีย ถ้าทำราชการก็เรียกว่าขุนนางเสีย ตั้งเป็นขุนก็เรียกขุนไป ตั้งเป็นหลวงก็เรียกหลวงไป แต่ความจริงก็คนผู้เดียวนั่นเอง ที่เรียกนั้นก็ไม่ได้ แต่เขาเรียกตามการงาน เมื่อฟังไม่เข้าใจก็นึกว่ามากคนเหลือเกิน

อุปมาหนึ่ง เช่น เด็กที่เกิดใหม่ เขาก็เรียกทารก โตขึ้นหน่อยก็เรียกว่า (เจ้า) หนู โตขึ้นอีกเรียกว่า เจ้าหนู่ม หรือ สาว ถ้าศีระะหงอกฟันหักไปก็เรียก ตาแก่ ยายแก่ ที่เรียกนั้นมาจากไหนอีกเล่า ก็คนๆ เดียวนั่นเอง นี่ฉันใด จใจเราที่สมมุติว่าจิตมากดวง ก็ฉันนั้น

เมื่อไม่เข้าใจสมมุติคำพูดกันแล้ว ก็จะมีวงมกกันอยู่แต่เงาแห่งตน เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงปฏิบัติได้ยาก คือไม่รู้จักจิตที่ถูกสมมุติกันขึ้น จึงไม่เห็น **วิมุตติจิต**

คำที่ว่า **“จิต มีอารมณ์มาก”** นั้น ดังนี้ คือบางคราวเรียกว่า

- สราคจิต จิตรับเอาราคะ ๑
- สโทสจิต จิตรับเอาโทสะ ๑
- สโมหจิต จิตรับเอาอารมณ์ที่หลงมาเป็นตน ๑

นี้ฝ่ายชั่ว เรียกว่า **อกุศลจิต**

- วิตราคจิต จิตที่อึดแล้ว คลายออกซึ่งความกำหนัด ๑
- วิตโทสจิต จิตที่พอแล้ว หายจากความหงุดหงิดคิดประทุษร้าย ๑
- วิตโมหจิต จิตที่สว่างแล้ว คลายออกจากความมืด รวากับว่าจันทรคราส กับ สุริยคราสที่คลายออกแล้ว ย่อมสว่างกระจ่างแจ้ง ฉะนั้น ๑

นี้ฝ่ายดี เรียกว่า **กุศลจิต**

**ต่อนั้นก็เข้าใจกันว่าจิตมี ๖ จิต แต่ธรรมชาติ จิตจริงมี “หนึ่ง” เท่านั้น** ที่ว่ามี ๖ นั้น ก็คือไปนับเอาอารมณ์ของจิตเข้ามาปนก็ว่า **“มาก”** ต่างหาก (จิตเดิมเป็นของพ่องใส)<sup>๑</sup> ของน้อยเห็นเป็นมาก ชี้มักจน เปรียบเสมือนคนที่โง่หรือจน เห็นเงินร้อยเงินพันเป็นของมากไป คนที่ฉลาดหรือมั่งมีเห็นว่่น้อยนิดเดียว จ่าย ๒ วันก็หมด ส่วนคนโง่เขลา เห็นว่ารวยหนักหนา ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะต้องจน นี่ฉันใด ใจมนุษย์อันเดียวเห็นเป็นมาก ย่อมลำบากตนเพราะจนปัญญา

ธรรมชาติจิตอันเดียวและพ่องใสนั้น เปรียบเสมือนน้ำที่ใสสะอาด แต่มีมนุษย์เอา ไปใส่ในขวดผสมสี เมื่อมีสีต่างๆ ก็เรียกกันไปตามสี มีน้ำแดง น้ำเหลือง น้ำเขียว เรียกไปตามน้ำที่ผสมสี แต่ธรรมชาติน้ำก็คงใสอยู่ตามเดิม แต่คนที่โง่หลงสีน้ำแล้ว อยากจะลองกินดู กิน ๕ ขวด ก็เหมือนขวดเก่า ถ้ารู้เสีว่าน้ำอันเดียวเท่านั้นเอง ก็ไม่อยากจะรินขวดโน้นขวดนี้ให้ร่วนวายไปเปล่าๆ ผู้รู้ความจริงแล้ว เขารินขวดเดียวพอนี้ฉันใด

ถ้าเรารู้เห็นว่า **“ใจนี้แลเป็นใหญ่เป็นประธานแห่งกุศลและอกุศล มรรคผล นิพพาน”** แล้วย่อมหายวุ่น ที่จะไปว่า **“จิตอย่างนั้น จิตอย่างนี้”** ที่เรียกว่าจิตมากๆ นั้น ก็เพราะเข้าไปแทรกในอารมณ์ เมื่ออารมณ์มาย่อมจิต ก็ไปนับเอาอารมณ์มาเป็นจิตตนเสีย

---

๑ พระพุทธองค์ตรัสว่า ปะภัสสะระมิตัง จิตตัง จิตตวงนี้ปะภัสสะรพ่องใสยิ่งนัก แต่ว่าเศร้าหมองไป เพราะมีกิเลสจรเข้ามาอาศัย จึงพาจิตใจเราให้วุ่นวุ่นมัวไปโดยอาการต่างๆ กิเลสมี ๓ อย่าง คือ โลกะ โทสะ โมหะ

อีกประการหนึ่ง จิตที่บริสุทธิ์นั้น เปรียบเสมือนพระอาทิตย์ที่ส่องโลกให้สว่างแจ้ง ถึง ๓ ฤดูกาล มิได้ขาดสักวันเดียว แต่ในฤดูฝนมีเมฆและหมอกมาปกปิดเสีย มนุษย์ทั้งหลายที่ไม่รู้ธรรมชาติของเขาแล้ว ย่อมติและยกโทษพระอาทิตย์ไปต่างๆ คือเข้าใจเสียว่าพระอาทิตย์มืด เช่นนี้ย่อมพุดผิดจากความจริงของพระอาทิตย์แท้ๆ ตาของตนมองขี้เมฆไม่ทะลุ แล้วไปติพระอาทิตย์ เพราะตนไปสมมุติเอาก้อนเมฆมาเป็นพระอาทิตย์ แล้วก็ติแต่สมมุติเท่านั้น หาเข้าถึงความจริงไม่

ความจริงของเขาย่อมสว่างอยู่ตามธรรมชาติไม่ว่าฤดูใด ไม่เห็นความจริงแล้ว ขอให้ถามทหารนักบินดูก็จะรู้กัน ในคราวฝนตกท้องฟ้ามืด ถ้าขึ้นเครื่องบินให้พื้นเมฆ ก็จะได้รู้ความจริงของพระอาทิตย์ว่า “สว่างหรือมืดประการใด” นี้แลฉันใด **ใจของบุคคล** เราจะเป็นไปอย่างไรก็ตาม ย่อมเป็นธรรมชาติดวงเดียว และส่องใสสว่างอยู่ตามธรรมชาติของเขาฉันนั้น เมื่อไม่มีวิชาปัญญาแล้ว ย่อมปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ ไหลเข้ามา นำพาให้ทำกุศลบ้าง อกุศลบ้าง แล้วก็เรียกกันตามกิริยาของจิตเสีย ถ้าหากว่าจิตดวงเดียวแล้ว อารมณ์ก็อันเดียวเหมือนกัน ถ้าอารมณ์มีอันเดียว ก็ไม่สู้ยากในการปฏิบัติ **ให้รู้ความจริง**

ที่ว่าอารมณ์ต่างๆ นั้น มิใช่เข้ามาพร้อมกันทั้งหมดขณะเดียว จะต้องผ่านมาทีละอย่าง เช่น อารมณ์ที่ดีเข้ามา อารมณ์ที่ชั่วออก สุขเข้า ทุกข์ออก ฉลาดเข้า โง่ออก มืดเข้า สว่างออก คอยลับเปลี่ยนกันอยู่มิได้ขาด แต่ขณะจิตเร็วที่สุด ถ้าใครไม่มีปัญญาแล้ว ย่อมไม่รู้อารมณ์ของตนเลย เมื่อเวลากำเริบถึง กาย วาจา ก่อน จึงจะรู้สึกถึงตัวกันโดยมาก **จิตดวงเดียวนี้เร็วมาก** เปรียบเสมือนเราตีตีไฟขึ้นแล้ว ปรากฏความสว่างขึ้น ความมืดหายไปทันที เมื่อไฟดับ ความมืดก็ปรากฏขึ้นโดยเร็ว ดูธรรมดาแล้ว จะเห็นว่าดับพร้อมกัน ราวกับเปิดสวิตซ์ไฟฟ้าพร้อมเดียว ความสว่างปรากฏพร้อมกันทันที นี่ฉันใด **จิตดวงเดียวที่เปลี่ยนอารมณ์ต่างๆ ก็เร็วฉันนั้น**

จิตดวงเดียวนี้แล ก่อให้เกิดภพต่างๆ เพราะมีอารมณ์เข้ามาแทรก แล้วก็พัวพันติดอยู่ คนเราคนเดียวมิใช่ว่าจะมีจิตมากจิต

ตัวอย่างเช่น คนไปเกิดในสวรรค์ ก็ไปได้แต่สวรรค์เท่านั้น ถึงจะไปเกิดภพอื่นอีก ก็ต้องจุติจากที่นั่นก่อน มิใช่ว่าจะไปสวรรค์และนรก และมาร พรหม พร้อมกันทีเดียว นี่ชี้ให้เห็นว่า **“จิต”** มีดวงเดียวแท้ แปลกที่สัญญาอารมณ์ต่างๆ กันเท่านั้น

**อารมณ์** โดยย่อของจิตก็คือ **“นามรูป”** เท่านั้นเอง ที่จะเปลี่ยนให้จิตไปเกิดในภพต่างๆ เพราะจิตไม่มีปัญญา ไม่รู้ความจริงของอารมณ์ ถึงมลายตายเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ ถ้าจิตมีปัญญารู้อารมณ์ ปล่องวางอารมณ์จนหมดไม่มีเศษแล้ว เหลือแต่ธรรมชาติจิตเดิม ไม่หลงอารมณ์ที่เป็น กามภพ รูปภพ อรูปภพ ได้แล้ว **“จิต”** ย่อมพ้นจากทุกข์ได้

**จิตอันใดที่ คีล สมภา ปัญญา มาอบรมเต็มรอบแล้ว จิตอันนั้นย่อมพ้นจากอัสวกิเลสได้สิ้นเชิง** ดังนี้ **ชั้นระกาโม** ความใคร่ในชั้น ๕ ก็หมด **ภาวะกาโม** ความใคร่ในภพ ๓ มี กามภพ รูปภพ อรูปภพ ก็ดับ

**ภพ ๓ นั้น** โดยย่อก็มีแต่ ๒ คือ **รูปชั้น** มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ ๑ **นามชั้น** คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ๑ รวมลงก็คือ **กาย ใจ** หรือ **กาย จิต** ก็ว่า

ส่วน (ของ) **รูปชั้น** แลเห็นด้วยตา ส่วน (ของ) **นามชั้น** ไม่แลเห็นด้วยตา เป็นแต่มีความรู้สึกในทางจิตใจ เมื่อรู้จัก ก็ยื่นเข้าขยายออกได้ แล้วย่อมรู้จักความจริงของชั้นว่า **ชั้นนี้แลเป็นตัวทุกข์ ชั้นนี้แลเป็นสมุทัย ชั้นนี้แลเป็นมรรค** เมื่อทำความเข้าใจถุกย่อมแก้ถุก

ถ้าใครมีปัญญาแล้ว ชั้นจะเกิดขึ้นก็ตาม ชั้นจะตั้งอยู่ก็ตาม ชั้นจะเสื่อมก็ตาม มิให้จิตของตนเข้าไปยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิด ทำจิตปล่องวางอยู่เฉย ทำความรู้้อยู่ไม่หวั่นไหว ไม่ต้องไปวิตก วิचार ตามอาการของชั้น เพราะชั้นนั้นเป็นของแก้ไขไม่ได้ **พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ทรงแก้ชั้น** เป็นแต่พระองค์ทำความปล่องวางตามสภาพความจริงของเขาเท่านั้น เพราะว่าจิตเป็นผู้สร้างชั้นวัตถุ ถ้าแก้วัตถุที่สร้างยังไม่หมด ให้แก่ผู้สร้างวัตถุนั้นๆ จะหมดง่าย

จิตที่มีตลวงจึงสร้างขั้น ๕ หรือนามรูป ก็กลายเป็นผลอีกทีหนึ่ง จนในที่สุดเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของขั้น ก็เป็น **อเทกัจฉา** แก่ไม่ได้เลยเป็นอันขาด นอกจาก **“เรา”** จะมีปัญญา แล้วทำความเข้าใจตามความเป็นจริงของเขาต่างหาก โดยย่อก็คือ **ไม่ยึดถือ** คำนี้มีอุทาหรณ์ที่มาในที่บางแห่ง พระองค์ออกอุทานว่า **“เราไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายแล้ว”** ดังนี้ แต่เราทั้งหลายมาสังเกตดูรูปขั้นและนามขั้นของพระองค์แล้ว ก็หากทรุดโทรม เจ็บป่วย แดกดับ ย่อมปรากฏอยู่ตามธรรมดา

นี่แสดงให้เห็นว่า **ขั้นเป็นของควรปล่อยวางต่างหาก ความจริงของเขาเป็นอย่างไร ก็อย่าฝืน ทำจิตใจของตนให้รู้อยู่เฉยๆ อย่าไปยึดเอาเป็นอารมณ์ที่ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย มาเป็นตนได้เป็นถุก มุ่งแต่ความผ่องใสของจิตใจที่เป็นของไม่ตายดวงเดียวเท่านั้น**

จิตที่มีความมืดปกปิดอยู่นั้น (เป็นธรรมชาติ) ไม่มีหลักฐาน คอยแต่จะลอยไปตามขั้น เมื่อเขาเกิดขึ้น ว่าเราเกิดด้วย เขาแก่ไป ว่าเราแก่ด้วย เขาเจ็บเขาแตก ก็ไปเข้าผสมกับเขาด้วย กลายเป็นเกิดทุกข์เพราะโทษที่ลอยไปตามสมมุติ ถ้าไม่ลอยไปตามเขาแล้ว ก็คงมีแต่ **นิโรธ** คือความดับทุกข์ และเหตุให้เกิดทุกข์ก็ดับ มรรคก็ดับ เหลือแต่ธรรมชาติไม่ตาย คือ **“พุทธะ”** จิตที่บานแล้ว ตื่นแล้ว

**จิต** ที่จะบานได้ ต้องบำรุงด้วยปุ๋ย คือ คีล สมาธิ **จิต** ที่ (จะ) ตื่นตกใจกลัว ได้อาศัยปัญญา (ปุ๋ยของสมาธิ คือ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตจึงจะมีปัญญา) รู้ออบคอบในขั้น เห็นทุกข์เห็นโทษ แล้วสลัดออกให้ห่างไกลด้วยกำลังของปัญญาว่า **“อรหัง”** ดังนี้ คือจิตที่อ้อมแล้วพอแล้ว หมดเชื้อแล้ว ไม่ติดไฟ คือ **ราค์คคิ โทสคคิ โมหคคิ** หมดสิ้นแล้วด้วยกำลัง **ปัญญาญาณ** เป็นนิพพานธรรมอันประเสริฐ คือทำลายความเกิดให้สิ้นรอบแล้ว แต่มิใช่นิพพานสูญ ยังมีอยู่ ที่เรียกว่า **“นิพพานธรรม”**

**นิพพานธรรมนั้นก็คือดวงจิตอันเดิมนั่นเอง** แต่ทำไมจึงไม่เรียกว่า **“จิต”** อีก ที่เรียกเช่นนั้นก็คือจิตหมดอารมณ์แล้ว เปรียบเสมือนคำสมมุติที่เรียกกันว่า ต้นไม้บ้าง เหล็กบ้าง ถ้าเขาตัดทำลายแล้วก็เรียกกันว่า **กระดาน** ถ้าทำเป็นบ้านก็เรียกว่า เรือน ถ้าทำเป็น **โต๊ะ เก้าอี้** ก็เรียกกันตามนั้น แต่ไม่เห็นว่าจะเรียกว่า **“ต้นไม้”** อีกตามเดิม



เหล็กก็เหมือนกัน ทำเป็นรถ ทำเป็นมีด ก็เรียกกันไปตามนั้น ไม่เห็นเรียกว่าเหล็กอีก เมื่อไม่เรียกว่าเหล็กแล้ว เหล็กก็คงอยู่ ไม่หายไปไหน คงมีอยู่เช่นนั้น นี่ฉันใด

**ใจเรา** เมื่อนายช่างคือปัญญามอบรมแล้ว ก็เรียกว่า **“นิพพานธรรม”** มิได้เรียกเหมือนเดิม ถ้าไม่เรียกอย่างเดิมเช่นนั้น แล้วก็ถือว่าจิตหายสูญ แต่ความจริงก็คือ **จิตอันเดิมนั้นเอง**

ที่เรียกว่า **“พระนิพพานฯ”** นั้น อีกประการหนึ่งก็คือ **จิตที่พ้นจากสมมุติ** นั้นเอง ใครจะเรียกอย่างไร เขาก็เป็นอยู่เช่นนั้น ย่อมมิได้รับสมมุติของใคร เปรียบเสมือนเพชรหรือพลอยที่เราสมมุติกันก็เป็นจริง ส่วนสภาพความจริงของเขาแล้ว คือใครจะว่าอะไร เขาก็เป็นอยู่เช่นนั้น เขามิได้ประกาศตัวเขาเลยว่า **“เขาเป็นเพชรหรือพลอย”** แต่ก็มีอยู่เป็นอยู่เช่นนั้น นี่ฉันใด **ใจที่พ้นแล้ว เขาย่อมไม่ได้ (ประกาศ) สมมุติตัวตนว่า “เป็นนั่น เป็นนี่” คงมีอยู่ไม่สูญ** ฉะนั้น

อีกประการหนึ่ง เปรียบเสมือนเราเรียกเขาว่า **“เพชร พลอย”** เขาก็มีอยู่ เมื่อเราไม่เรียกเขา เขาก็มีอยู่ไม่สูญหาย นี่ฉันใด **ใจที่เป็นนิพพานธรรมก็มีอยู่เป็นอยู่** ฉะนั้น ใครจะว่า **พระอาทิตย์ พระจันทร์ สวรรค์ มาร พรหม ดิน น้ำ ลม ไฟ หญิง ชาย ทั้งปวง** เขาก็เป็นอยู่เช่นนั้นไม่แปรไปไหน **คงที่อยู่ เป็น เอกจิต เอกธรรม** ไม่นำเอาเชื้อโรค คือกิเลสเข้ามาอีกแล้ว จึงเรียกตามสมมุติที่จริงว่า **“วิมุตติ”**

ที่เรียกว่า **“จิต ใจ มโน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ”** นี้จริงส่วนสมมุติ **สมมุติที่มีที่ใด วิมุตติมีอยู่ที่นั่นเอง** ตัวอย่างหยาบๆ เช่น เราเรียกกันว่า **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เหล่านี้ถ้าดูความจริงแล้ว เขามิได้ประกาศตัวเขาเลยว่า **“ข้าเป็นชั้น ๕ ข้าเป็นจิตใจ”** นี่ฉันใด **ใจที่เป็นนิพพานธรรมที่เข้าถึงพระนิพพานแล้วก็ฉะนั้น** ย่อมมิได้ประกาศตัวว่า **“เป็นนั่น เป็นนี่”** จึงสมมุติว่า **“วิมุตติ”**

ถ้าใครเข้าถึงวิมุตติตัวจริงแล้ว หมดกิเลสพุดกัน ปิดปาก ช่องของทวาร ปิดโลก โอบสงสาร-สังขารกองทุกข์ทั้งมวล มีบรมสุขอันประเสริฐ สุขไม่เจือปนความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เรียกว่า **“นิรามิสสุข”** มิใช่ามิสสุข



อามิสสุข นั้น คือ สุขอาศัยกิเลสตัณหา มานะ ทิฏฐิ ปล่อยวาง ธาตุ ชั้น์ आयตนะ ยังไม่ได้ สุขที่มีอามิสอยู่นั้นจักให้โทษได้อีก เปรียบเสมือนข้าวสุกหรือผลไม้สุก สุกแล้ว ย่อมมีกลิ่นเข้าไปหาความบูดเน่าและเสียหายถ่ายเดียว นี้แลฉันใด สุขที่เจือปน (อาศัย) อามิส ก็ฉันนั้น

อีกประการหนึ่ง เปรียบเสมือนผลกล้วยที่สุกแล้ว มีแต่จะทำให้ลำต้นและลูกผล หลุดร่วงให้ฝูงนกและกาบินไปเท่านั้น นี้แลฉันใด จิตใจที่เข้าไปอาศัย (เจือปน) อารมณ์ ต่างๆ (คือ ธาตุ ชั้น์ आयตนะ) ว่าเป็นตน ย่อมเกิดโทษและทุกข์

ตัวอย่างเช่น คนที่กำลังเดินทางไปแวะเข้าอาศัยร่มต้นมะตูม กำลังมีผลสุกอยู่บนต้น ตนไม่ได้พิจารณาก่อน ถ้าหากมีลมพัดมาเข้าแล้ว ผลที่สุกนั้นย่อมหลุดร่วงลง มาถูกศีรษะของตนให้ได้รับ (ทุกข์) ความเจ็บปวดเท่านั้นเอง นี้แลฉันใด ใจที่ไม่มีธรรม (คือ ศีล สมာธิ ปัญญา) อาศัยแล้ว ย่อมมีทุกข์ติดตามย่ำยีบีฑาให้ลำบาก ฉะนั้น

ที่ว่า “ลม” พัดต้นมะตูม ก็คือ “โลกธรรมทั้ง ๘” ต้นมะตูม คือ กาย กิ่งก้านสาขา คือ आयตนะ = รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หลุดร่วงเข้ามาตก ถูกหัวใจที่ขาดปัญญา มานั่งเฝ้ากองธาตุ ชั้น์ आयตนะ อยู่ (ธาตุ ๔ ชั้น์ ๕ आयตนะ ๖)

นักปราชญ์ คือเมธาผู้มีปัญญา ย่อมแสวงหาบรมสุขอันเอกที่ปราศจากอามิส คือ ทำจิตให้หมดจดจากอารมณ์ที่ชั่วทั้งหลาย นั้นแลพระนิพพาน เป็นอมตมทานฤพาน ที่พระบรมศาสดาจารย์ทรงสรรเสริญ ด้วยบาทพระคาถาว่า

**นิพพานํ ปรมํ สุขํ** พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้

**นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ** พระนิพพานว่างจากกิเลส (คือทำใจให้หมดอารมณ์ สุขจาก ธาตุ ชั้น์ आयตนะ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่มีวงศ์และเหล่ากอ คืออวิชชา ตัณหาอีกแล้ว นี้แหละจึงเรียกว่า “สุขญ” มิใช่สุขอย่างมนุษย์สามัญเข้าใจกัน)

**นิพพาน** **ปรหม** **วทนต์** **พุกุธา** ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรม  
อย่างยิ่ง

**ตณฺหยา** **วิปฺพทาเนน** **นิพพาน** **อิติ** **วุจฺจติ** แปลความว่า เพราะละตัณหา คือ  
ความอยากเสียได้แล้ว (โดยสิ้นเชิง) ท่านเรียกว่า **พระนิพพาน**

**อภิกฺขณ** **อนาทาน** **เอต** **ทีป** **อนาปร**

**นิพพาน** **อิติ** **น** **พฺรุมิ** **ชราวมจฺจุปริกฺขย**

อีกนัยหนึ่ง ท่านผู้รู้ (= เราตถาคต) ย่อมกล่าวว่า **ทวีปนั้นมิใช่อื่น** คือหาห้วงมิได้  
หาเครื่องยึดเครื่องผูก (รัดและจองจำ) มิได้ เป็นที่สิ้นรอบแห่งชราและมัจจุราช นั้นแล  
ว่า **พระนิพพาน**

**นิพพาน** **โยคกฺเขม** **อนุตฺตร** ปรากฏกล่าวว่า พระนิพพานธรรมอันเกษมจาก  
(อารมณ์) เครื่องประกอบ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ดังนี้

**เอต** **สนต** **เอต** **ปณิต** **ยทิท** **สพฺพสงฺขารสมโถ** **สพฺพูปฺธิปฏินิสฺสคโค** **ตณฺหขโย**  
**วิราโค** **นิโรโธ** **นิพพาน** แปลว่า ธรรมชาตินั้นสงบแล้ว (จากคู่<sup>๑</sup> คืออารมณ์มีรูปารมณ  
เป็นต้น) ธรรมชาตินั้นประณีต ธรรมชาตินั้นเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืน  
ซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นรอบแห่งตัณหา (คือ ความอยากในอารมณ์ต่างๆ) เป็นที่สิ้นสุด  
แห่งความกำหนด (ในอารมณ์ที่รักใคร่) เป็นที่ดับหมด มิได้ปรากฏซึ่งอวิชชา-ความมืด  
นั้นแล คือนิพพาน ดังนี้

นี้แหละ พุทธมามะกะที่เชื่อต่อโอวาทศาสนาของพระพุทธเจ้า คือ ปรียัติ ปฏิบัติ  
ปฏิบัติ มรรคผลนิพพานแล้ว สมควรที่จะหาอุบายแก้ไขจิตใจของตนด้วยการกระทำ  
**สมถกรรมฐาน** และ **วิปัสสนากรรมฐาน** ประกอบด้วย**ศรัทธา**<sup>๒</sup> ความเชื่อต่อ  
พระปรียัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม ดำเนิน **วิริยะ** ความเพียรบากบั่นในศีล

๑ ธรรมชาติที่เป็นของคู่กัน ก็คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง เป็นต้น

๒ ตรงนี้ท่านแสดงเป็น พละ ๕ หรือ อินทรีย์ ๕

สมาธิ ปัญญา ให้ถึงพร้อมด้วย **สติ** คือระวังตนอย่าให้ประมาทในศีล สมาธิ ปัญญา ให้อุทิศสำหรับบำเพ็ญ **สมาธิ** ให้ตั้งมั่นแน่นแนวมั่นคง จนเกิด **ปัญญา** ขึ้นเฉพาะจิตใจของตน

**ปัญญาใด** เกิดขึ้นจากครุทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**ปัญญานั้น** ตกอยู่ในฐานไม่เที่ยง อาจทำชั่วได้อีก

**ปัญญาใด** เกิดขึ้นจากสมาธิคือใจตั้งมั่น

**ปัญญานั้น** ย่อมแก้กิเลสภายในของตนได้

ฉะนั้น จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติบูชาคุณพระรัตนตรัยให้รู้รสของพระศาสนา อย่าให้เหมือนทัพพีที่คลุกคลี้อยู่ด้วยหม้อแกงแต่ไม่รู้รสแกง นี้แลฉันใด ตัวเราก็ฉันนั้น ที่พักมาคลุกคลีอยู่ด้วยพระพุทธศาสนา จึงศึกษาให้รู้รสของศาสนา อย่าให้เป็นเหมือน กบหนึ่งเฝ้ากอบัวหลวง ลืมตาใสเหี่ยว ตัวแมลงผึ้งบินมาก็กระโดดโครม เพราะโง่-โง่ ทั้งๆ ลืมตาอยู่ คนเราก็โง่ทั้งจริงๆ อยู่นั่นเอง

ได้อรรถาธิบายในภาวนามัยกุศล ตั้งแต่ต้นจนอวสาน ในที่สุดของการกระทำ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ที่พรรณนามาแล้วนั้น **อุตตมัม กัมมฏฺฐานัม** กัมมัญฐาน ๒ ประการนี้ **อุตตมล่ำเลิศประเสริฐยิ่ง** เป็นอุบายที่ยกตนข้ามทะเลโลกโอบกั้นดาร์กกล่าวคือวัฏสงสาร

**สมมาปตฺติรสสทาท์ ปญฺจนเต** บัณฑิตผู้ปรีชาญาณปรารถนาซึ่งความยินดีในรสแห่งสัมมาปฏิบัติ รักใคร่ในพระนิพพานสุข จงอุทิศสำหรับบำเพ็ญพระกรรมฐาน ๒ ประการ ที่กล่าวมาแล้วนั้น

**อย่าเกียจคร้าน อย่าเบื่อหน่าย** ในภาวนากรรมฐาน ๒ ประการนี้ **เป็นอาภรณ์ เครื่องประดับอันประเสริฐ** สำหรับพุทธศาสนทายาทในบวรพุทธศาสนา จึงพึงปฏิบัติ เป็นนิจนิรันดรเที่ยงแท้ จะได้เป็นเกาะเป็นฝั่งเป็นที่พึ่งพำนักอาศัยของตน

แม้ว่าวาสนาบาปมีข้อย่อย ยังมีควรแก่กรรมมาภิสัมย์ที่ได้ตรัสรู้มรรคผลนิพพาน  
ในปัจจุบันชาตินี้ก็ดี ยังจะเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก้ตนต่อไปในภายภาคหน้า หรืออาจจะ  
นำตนให้ล่วงพ้นจากอภัยทุกข์ ให้ได้โลกียสุขเกษมศานีราศภัย ถ้าบาปมีแก้แล้ว  
จะได้วิมุตตติสาร พ้นจากเบญจพิชมาร ล่วง ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ อันกัณดาร เข้าสู่  
นิเวศมหาสถาน กล่าวคือ อมตมทานถุพาน ตามอริยตันติประเพณีพระอริยเจ้าใน  
พระพุทธานุศาสน

ที่ได้แสดงมา ขอท่านผู้ปรีชาญาณจงตรวจตรองดูตามให้ถี่ถ้วน

ในที่สุดนี้ ขอท่านที่ได้อ่านได้จดจำทำตาม จงประสบพบเห็นแต่ความสุขชุ่มชื่น  
เกษมสำราญเบิกบาน ปราศจากภัย ให้ได้รับความเจริญงอกงามในพระพุทธานุศาสน  
ทุกทิวาราตรี พร้อมด้วยความสุขสวัสดิ์ทั่วกันเทอญ

สังคหิฎฐิ สงเคราะห์ความเห็น ความเป็นไม่พูด

**พระอาจารย์ ธรรมโร (ลี)**

ผู้เขียน

วัดป่าคลองกุ้ง จังหวัดจันทบุรี

หนังสือเล่มนี้ เมื่อท่านทั้งหลายเห็นว่ามิใช่ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ถ้าจะคิดพิมพ์  
เป็นธรรมทานอีก ก็ให้พิมพ์ขึ้นได้เพื่อเป็นสาธารณทานทั่วไปเทอญ



# ปกิณณกธรรม



# อานาปานสติกรรมฐาน

## (กรรมฐาน ๔๐ ห้อง เป็นห้องอานาปาน)

---

**ให้นั่งเข้าที่ขัดสมาธิ** ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ดี ทำ “**สติ**” ให้มีน อย่าย่นเพื่อนเวียนไปวอกมา ข้างหน้า ข้างหลัง **ให้ตั้งใจกำหนดไว้ในปัจจุบัน**

- ปัจจุบันของรูปอย่างหนึ่ง (รูป คือ อานาปาน = ลมหายใจเข้า-ออก)
- ปัจจุบันของนามอย่างหนึ่ง (นาม คือ สติ = การระลึกตัวตนโดยรอบคอบ ไม่หลงลืม) สตินี้เป็นตัวปัจจุบันของนาม

ปัจจุบันของ **รูป** ของ **นาม** นี้ ให้อยู่ในจุดเดียวกันที่เรียกว่า “**เอกัคคตารมณ์**” คือจิตกำหนดเอาลมหายใจ

**สำรวจลมหายใจ** ให้ทราบชัดเสียก่อนว่า นี่คือ “**ลมเข้า**” นี่คือ “**ลมออก**” เมื่อทราบได้เช่นนี้ ให้ตั้ง “**สติ**” นี้ก็ถึง “**พุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ**” สรุปรวมลงในคำเดียว คือ **พุทฺโธ** แล้วแบ่งส่วนของ “**พุทฺโธ**” ออกเป็น ๒ ภาค

ภาค ๑ แบ่งไว้ในเวลาหายใจเข้า

ภาค ๒ แบ่งไว้ในเวลาหายใจออก

เมื่อได้เช่นนี้แล้ว ก็ให้บริกรรมไปว่า “**พุท**” นี้ก็ในเวลา **หายใจเข้า** “**โธ**” นี้ก็ในเวลา **หายใจออก** แล้วตั้ง “**สติ**” กำหนดนับเป็นวาระไปก่อน คือ

“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๑  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๒  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๓  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๔  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๕  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๖  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๗  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๘  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๙  
“พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก ให้นับเป็น ๑๐

**นี่ เป็นวาระแรก**

วาระที่ ๒ ให้นับตั้งแต่ต้น นับ ๑ ใหม่ไปถึง ๙

วาระที่ ๓ ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ ไปถึง ๘

วาระที่ ๔ ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ ไปถึง ๗

วาระที่ ๕ ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ ไปถึง ๖

วาระที่ ๖ ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ ไปถึง ๕

- ๗๗ ๔, ๗๗ ๓, ๗๗ ๒, ๗๗ ๑, ๗๗ ๐



## ลำดับเลขให้ดูดังนี้

- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕
- ๑ ๒ ๓ ๔
- ๑ ๒ ๓
- ๑ ๒
- ๑
- ๐

นี่แบบนับให้รวมจุดเข้าเป็น ๓ คือ ๑ ลม ๒ สติ ๓ จิต ทั้ง ๓ นี้ ให้อยู่ในสายเดียวกัน เมื่อนับได้เช่นนี้แล้วถ้าจิตยังไม่อยู่ให้นับขึ้นต้นใหม่ อีกอย่างหนึ่ง คือ

หายใจเข้า “พุท” นับ ๑ หายใจออก “โธ” นับ ๒

เข้า “พุท” นับ ๓ “โธ” ออก นับ ๔ นับอย่างนี้ไปถึง ๑๐ แล้วกลับมาขึ้นต้นใหม่ อีก “พุท” หายใจเข้า ๑ “โธ” หายใจออก ๒ นับอย่างนี้ไปถึง ๙-๘-๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑-๐

เมื่อนับจบได้เช่นนี้ ถ้าจิตยังไม่อยู่ ให้นับขึ้นต้นใหม่ จนรู้ว่า จิตอยู่ดี จึงให้จิตอยู่กับเลข ๐ คือหมายความว่าไม่ต้องนับ ไม่ต้องนึก “พุทโธ” ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจของตน ให้ตั้งอยู่ที่ใดที่หนึ่งประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ ไม่ต้องส่งจิตออก-เข้าตามลม

ลมออกรู้ ลมเข้ารู้ ไม่ให้จิตออกจิตเข้า ให้ตั้งอยู่เฉยๆ กำหนดอยู่แต่ “ปัจจุบัน” ต่อจากนั้นดวงจิตจะไม่มี “นิวรณ์ธรรม” เข้ามาในดวงจิตได้ นี่คือ **ปริกรรมภาวนา**

ต่อจากนี้ จิตนั้นย่อมเบา ปล่อยวางภาระอันหนักเสียได้

**เมื่อจิตเบา กายก็เบา** ที่เรียกว่า **“กายลหุตา จิตตลหุตา”** จิตตวิเวก ไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ดวงใจปลอดโปร่งอยู่ในกองลมอันละเอียด ทำจิตให้เสมอ ขั้นนี้เรียกว่า **อยู่ในขอบเขต “วิตก”<sup>๑</sup>** อันเป็นองค์ฌานที่ ๑ (วิตก = สติ คือ มีสติ ตั้งสติ)

ต่อจากนี้ ให้สำรวจดูลักษณะของลมหายใจ **ขยายลมหายใจ** ออกเป็น ๔ อย่าง ลองดู คือ

- หายใจเข้ายาว-ออกยาว ลองดู แล้วให้สังเกตดูจิตของตนเองว่า สบายหรือไม่ ให้รู้
- แล้วหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น ให้สังเกตดูอีกว่า สะดวกสบายดีไหม ให้รู้
- หายใจเข้ายาว-ออกสั้นลองดู สะดวกสบายไหม ให้รู้
- หายใจเข้าสั้น-ออกยาว สะดวกสบายไหม ให้รู้

**ลมทั้ง ๔ ชนิดนี้** หายใจแบบใดสบายมาก ก็ให้อยู่กับลมหายใจแบบนั้น แล้วขยายลมแบบนั้นให้เป็นไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขยายสติกระจายออกตามลม เมื่อลมเล่นทั่วตัว เชื่อมในลมส่วนอื่นได้ทั่วถึงกันนั้น ก็เกิดประโยชน์สามารถระงับทุกขเวทนาได้ **จิตนั้น** ก็ **“มีสติ”** อันกว้างขวาง **“มีสัมปชัญญะ”** อันสมบูรณ์

**สติ** การระลึกขยายตัวออกไปทั่วกาย เรียกว่า **“กายคตาสติ”**

**สติ** ก็ใหญ่กว้างขวาง เรียกว่า **“มหาสติปัฏฐาน”**

**สัมปชัญญะ** ความรู้-เข้าไปรู้ทั่วถึง หมายความว่า **“รู้เหตุ** คือการกระทำ **รู้ผล** อันเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ”

---

๑ **วิตก** คือ **มีสติ** ตริกนึกคิดขึ้นก่อน เช่น นึกตริกถึงลมหายใจเข้าออกของตน เอาสติเข้าประคองอยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งหายใจเข้าและออก วิตกตัวนี้เป็นเครื่องฆ่ากามฉันท์ คือมิให้จิตตกลงไปในอารมณ์ภายนอก เรียกว่า **สติวินัย**

## ลักษณะเหล่านี้เป็น “วิจารณ์”<sup>๑</sup> เป็นองค์ฌานที่ ๒

ต่อจากนั้น ร่างกายและจิตเมื่อได้มี “อุปการธรรม” คือ

- **ลมหายใจ** สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย
- **สติ** สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ดวงจิต

เมื่อเป็นเช่นนี้ ร่างกายและดวงจิตได้ถูกการบำรุงช่วยเหลือย่อมเกิดผล คือ ปิติ ภาย  
อิมเต็มไม่กระวนกระวาย จิตอิมเต็ม ไม่วอกแวก ไม่กระสับกระส่าย จิตกว้างขวาง  
เบิกบานที่เรียกว่า “**ปิติ**” เป็นองค์ฌานที่ ๓

เมื่อมีความอิมเกิดขึ้นเช่นนั้นแล้ว จิตสงบ กายสงบ ที่เรียกว่า “**จิตตปัสสัทธิ**  
**กายปัสสัทธิ**” ความสงบอันนี้ย่อมส่งผลให้มีความสุข คือสบายกายสบายใจ เรียกว่า “**สุข**”  
เป็นองค์ฌาน ที่ ๔<sup>๒</sup>

นี่เป็นหนทางเบื้องต้นของการทำจิต เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว ก็ให้หันทำกลับไป-  
กลับมา “**อนุโลม ปฏิโลม**” ให้เกิดความชำนาญ ชำนาญในการทำ ชำนาญในการตั้งอยู่  
ชำนาญในการถอยออก เท่านั้นก็จะเป็นแนวทางคืบหน้าต่อไป คือจิตนั้นไปสู่อุปจารภาวนา  
บ้างแล้ว

### พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

---

๑ วิจารณ์ = ตรวจตรองดู สังเกตเหตุการณ์ ทำความรู้สึกที่เราหายใจเข้าออกอยู่เวลานี้ ได้รับผลสะดวกสบายดี  
แล้วหรือยัง ถ้าไม่สบาย ก็ให้เปลี่ยนแปลงปรนปรือลมหายใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น เข้ายาวออกยาว เข้ายาว  
ออกสั้น เข้านั้นออกสั้น เข้านั้นออกยาว เข้าช้าออกช้า เข้าเร็วออกเร็ว เข้าค่อยออกค่อย เข้าแรงออกแรง เข้าหัว  
ออกหัว เปลี่ยนไปจนกว่าจะได้รับผลดีเกิดขึ้นภายในกายและจิต จะได้ฆ่าและทำลายเสียซึ่งพยาบาท = ความ  
หงุดหงิดรำคาญใจ

๒ องค์ฌานที่ ๕ คือ เอกัคคตารมณ แต่ในที่นี้ ท่านยกขึ้นอธิบายเป็นอันดับแรก ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ  
๑. วิตก ๒. วิจารณ์ ๓. ปิติ ๔. สุข ๕. เอกัคคตา **วิตก** ในคำไทย ใช้ในความหมายว่า เป็นทุกข์ ร้อนใจ  
กังวลใจ แต่ **วิตก** ในคำวัด แปลว่า ความตรึก ความตรึกตรอง ได้แก่ ความคิด ความดำริตริตระอง มีทั้ง  
กุศลวิตก อกุศลวิตก คือคิดนึกตรึกไปในทางดีและทางไม่ดี **วิตก** ที่เป็นองค์หนึ่งในปฐมฌาน หมายถึง อาการ  
ที่จิตปักลงไปในทางดี มีอารมณ์ตั้งอยู่ในมหากุศล (= องค์กรรมฐาน) อย่างแน่วแน่นมั่นคง เป็นคำที่ใช้คู่กับ  
**วิจารณ์** แปลว่า ความไตร่ตรอง การพิจารณาโดยอุปายแบบคาย

## หมายเหตุ

**การทำจิต** ในที่นี้ก็คือ การกำหนดจิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจนแน่วแน่นมั่นคงองอาจ นี่แหละชื่อว่า **สมาธิ** เบื้องต้นของการทำสมาธิ ดูสมาธิปัญญาข้อที่ ๑ หรือ วิธีนั่งสมาธิที่ท่านเขียนอธิบายไว้จะคล้ายๆ กัน เราผู้ศึกษาปฏิบัติชอบแบบไหน จะปฏิบัติแบบย่อหรือแบบพิสดารได้ทั้งนั้นตามความสะดวกใจ ไม่ต้องกังวลสงสัย

เมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว ถ้าชอบวิธีกาถาแบบ **อานาปานัสสติกรรมฐาน** ก็ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ของจิต คือเรากำหนดสติของเราให้ตั้งมั่นอยู่ที่ใด ดวงจิตผู้รู้ของเราก็ให้อยู่ที่นั่นด้วย เพราะสติเป็นเครื่องผูกเป็นเครื่องบังคับ สามารถคุมจิตใจให้ตั้งมั่นได้ เมื่อเราต้องการบำเพ็ญสมณะ เราต้องเจริญสติให้มากๆ

**สมบัติเครื่องปลื้มใจในโลกนี้มีอยู่มากมาย บุคคลใดมีความปรารถนาอยากได้ ก็ต้องทำการแสวงหาไปตามขั้นตอนด้วยความหวังอันมุ่งมั่น ไม่ทอดทิ้งการงานที่เป็นเหตุให้ได้มาซึ่งสมบัติเครื่องปลื้มใจนั้นๆ ไม่ขยาดกลัวต่อความเหน็ดเหนื่อย ลักวันหนึ่ง บุคคลผู้นั้นต้องได้สมบัติที่พึงปรารถนาอย่างแน่นอน นี่แลฉันใด เราท่านทั้งหลาย ผู้แสวงหาความสุขทางใจก็ฉันนั้น**

ในตำราบางแห่ง ท่านกล่าวไว้ว่า ปฐมฌาน มีองค์ ๔ คือ

๑. วิตก ๒. วิจารณ์ ๓. สุข ๔. เอกัคคตา





สิทธิ์มัตถุ สิทธิ์มัตถุ สิทธิ์มัตถุ

ขอจงสำเร็จๆ มั่งมี เมตตากรุณา

ไพบุลย์พูนเพิ่มเติมมากมาย

มั่นคงทุกเวลาทุกถ้วนหน้า

สานุศิษย์ท่านพ่อ

ทุกทิศเทอญๆ



## หนังสืออ้างอิง

---

ท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดอโศการาม, ศีลสิกขา และ จิตตวิชชา หลักปฏิบัติเบื้องต้น  
สำหรับบุคคลทุกชนชั้น, ๒๕๕๔, หจก. ภาพพิมพ์.

# คำแก้แค้นแก่สรรพสัตว์

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาภิรมย์

ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ตำบลคลองกิว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐ ค่ำ เดือน ๑

ขอบุญกุศลจรรยา อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญด้วยดีแล้ว ทางกาย วาจา และใจ กล่าวโดยจำเพาะคือ การสร้างอารามถวายแด่สงฆ์จตุรทิศ อุทิศไว้ในพระบรมพุทธานุภาพ อารามนั้นมีนามว่า วัดป่าอัมพโรปัญญาภิรมย์ ประกอบด้วยปูชนียวัตถุ และเสนาสนะต่างๆ กล่าวคือพระพุทธรูปปฏิมาปางนาคปรก พระพุทธรูปปฏิมาปางสมาธิ ศาลาที่ประชุมอาคารพิพิธภัณฑสถานประมวลธรรมโอวาทของพระสุปฏิปันโน ถนนลาดยางกว้าง ๕ เมตร ยาว ๘๐๐ เมตร อ่างเก็บน้ำสาธารณทาน กำแพงรอบพื้นที่ยาว ๒,๘๐๐ เมตร สูง ๓ เมตร ตลอดจนบุญกุศลการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ด้วยน้ำใจศรัทธาเลื่อมใส มั่นคงในพระรัตนตรัย ดังนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัตยาธิษฐาน แ่กุศลไปไม่มีประมาณ ขอถวาย เป็นพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณ สมเด็จพระบรมพุทธเจ้าพระศรีอริยเมตไตรย และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และเป็นกุศลสนองคุณท่านผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ และพระพุทธานุภาพ เป็นปฐม

อนึ่ง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่ สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า ได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว, คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่ และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้นก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี, สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓, อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔, มีชั้น ๕ ชั้น, มีชั้นชั้นเดียว, มีชั้น ๔ ชั้น, กำลังท่องเที่ยว อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี, สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์ เหล่านั้นให้รู้

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบพอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ ดึงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด, สาธุ สาธุ สาธุ

